

현대의 심리적 위기문제와 기독교해결중심치료적 접근

장 명 수*

국문초록

인간의 삶은 언제나 위기와 맞닿아 있다. 현대 사회는 과거 어느 시대보다 많은 위기를 내포하고 있다. 경제적인 위기와 정신적인 위기 그리고 환경적인 위기들은 상상을 초월할 만큼 다양하고 복합적으로 인간의 삶에 위협적이다. 본 소고에서는 인간의 삶에 찾아오는 위기의 문제들과 그 특성을 기독교상담적인 관점에서 인식하고 위기를 만난 사람에게 해결중심치료적 접근을 통하여 도움을 줄 수 있는 방안에 대하여 연구하고자 한다. 위기는 인간에게 절망만 주는 것이 아니라 그것을 수용하는 입장에 따라 변화와 성장의 기회로 선용할 수 있다. 위기를 만난 사람들이 영적인 자원들을 발견하여 건설적으로 활용할게 되면 위기는 많은 기회를 제공할 뿐 아니라 하나님과 보다 가까운 삶으로 나아갈 수 있다. 위기가 찾아올 때 스스로 자폐적인 상태로 물러가지 말고 용기와 담대함을 가지고 이웃과 공동체와 하나님 앞에서 자신을 열고 나아갈 때 수많은 기회들이 찾아올 수 있게 될 것이다. 해결중심치료적 접근은 그것이 가진 장점을 가지고 위기문제를 보다 더 효율적인 결과로 인도해 낼 수 있다.

중심단어 : 위기, 해결중심치료, 기독교상담, 현대, 성장

• 논문 투고일: 2011년 10월 15일

• 게재 확정일: 2011년 11월 01일

*백석대학교

• 논문 수정일: 2011년 10월 31일

I. 여는 글

현대사회는 통신기술의 발달과 함께 지식과 정보혁명이라는 거대한 흐름에 직면하게 되었다. 오늘날 지식정보혁명은 세계의 여러 지역을 동시에 변화시키고 영향을 미치는 특징을 가지고 있다. 온 세계는 가늠하기 힘들 만큼 많은 물자와 기술과 정보와 자본과 사람들이 국경을 넘어 활발하게 교류하고 있다. 이러한 거대한 변화는 고유한 문화와 전통 그리고 가치관이 커다란 도전을 받게 되었고 개인과 가정 그리고 사회의 정신적인 안정과 성장에 심각한 위협이 되고 있다.¹⁾ 현대사회가 산업사회에서 지식사회로 전환함에 따라 세계화와 지식정보화의 거대한 물결로 인해 사람들의 의사소통은 보다 활발해지고 개성과 창의성이 더욱 잘 발휘되는 긍정적인 측면도 있지만 개인의 사생활을 침해하거나 정서적이고 상호관계를 파괴하는 비인간화의 측면도 심각하게 나타나게 되었다. 이처럼 현대사회는 과학 문명의 이기를 사용하여 미래를 향해 무한질주하는 자동차와 같은 특성이 있으나, 그에 따라 파생되는 주변의 심리적·관계적·영적 문제들과 관련된 수많은 위기를 양산하고 있다.

현대의 다양한 위기는 인간에게 많은 불안을 야기하고 있다. 위기와 함께 불안은 인간의 근본적인 문제이기도하다. 인간은 근본적으로 불안을 소유하고 살아가는 존재이다. 대인관계 정신분석학자인 Stack Sullivan은 인간의 정서적인 문제에는 불안이 내재되어 있다고 하였다. 대인관계에서 불안이 원인이 되어 다양한 성격의 틀을 형성하게 된다는 것이다. 불안을 많이 경험하는 사람은 더 불안정한 사람이 되고 안정을 더 많이 경험한 사람은 건강한 자기체계를 이룰 수 있다고 하였다.²⁾

1) Max L. Stackhouse, *God and Globalization* (Harrisburg, PA.: Trinity Press International, 2002), 7.

2) Christopher F. Monte, *Beneath the Mask* (Orlando, FL.: Holt, Rinehart & Winston, Inc., 1991), 408.

현대 사회는 개인 생활에 다양한 불안 요인들을 제공하고 있는데 그것들을 몇 가지로 나누어 볼 수 있다. 첫째, 경제적인 불안 문제이다. 세계경제의 불안정성으로 인해 국내 경제도 어려움을 겪고 있다. 경제적인 문제들은 곧 청년 실업, 중장년층의 조기퇴직을 비롯해서 중소기업의 경기침체로 인하여 다양한 심리적 불안요인을 만들어 낸다. 둘째, 건강에 대한 불안의 문제이다. 평균 수명이 늘어나고 있음에도 사람들은 건강에 대해서 많은 염려를 하고 있다. 운동부족, 과도한 영양섭취와 스트레스 등 내외적인 요인들로 인하여 과거에 찾아보기 힘든 건강염려증이나 불안장애, 충동조절 장애 등이 훨씬 더 많아지고 있다. 셋째, 환경과 관련된 불안 문제가 있다. 미국 지구정책연구소장인 Lester Brown은 “이제 지구를 위협하는 것은 군사적 침략이 아니라 기후변화”라고 하였다.³⁾ 지구 온난화를 비롯해서 대기오염과 토질의 황폐화, 수질악화 등 다양한 환경의 문제가 인간에게 또 다른 불안요인들로 작용하고 있다. 환경의 불안정은 심리적인 불안요인과 함께 사회적인 위기문제를 낳게 한다. 넷째, 가정의 위기와 함께 정신적인 불안 문제가 있다. 무분별하게 들어온 서구의 가치관과 과학문명으로 야기되는 물질만능의 사상이 가정 안에 가족간의 역할분담, 대화부재, 극단적인 이기주의, 성적인 문제, 자녀양육의 문제 등 다양한 문제들을 양산하였다. 사회적인 각종 위기들이 개인의 삶을 더욱 위협하는 시대가 되고 있는 것이다.

이러한 위기의 시대에 심리적 위기문제를 기독교적 관점에서 해결중심적 치료방안으로 탐색해 보고자 한다. 해결중심치료는 문제중심이 아니라 해결의 관점에서 위기의 문제를 단기간에 파악할 수 있는 장점을 가지고 있다. 현대인들은 많은 위기를 안고 있으면서도 시간상의 문제와 환경적인 어려움 때문에 해결을 위해 적극 나서지 못하는 경향이 있다. 기독교 신앙의 바탕위에서 해결중심치료의 방안은 내담자의 문제를 효과적인 결과로 이끌어 내는데 많은 유익을 가지고 있다. 특히 기독교상담의 관점은 문제

3) “기후변화 재앙에 대비한 재생에너지 체제로 재편 서둘러야”, 『조선일보』, 2011.10.12.

를 가진 내담자가 하나님의 은혜를 인식하든 하지 못하든 모든 곳에서 역사하시는 하나님의 손길을 깨닫도록 이끌어 갈 수 있다.⁴⁾

II. 펴는 글

1. 위기에 대한 이해

1) 위기의 의미와 특성

사람들이 살아가는 사회 안에는 항상 위급한 문제와 어려움이 닥치기 마련이다. 인생에는 수많은 어려움들이 닥쳐온다. 가족의 죽음, 실직, 암이나 불치의 질병, 친구의 사망, 충격적인 교통사고, 이혼, 원치 않는 임신, 유산, 배우자의 간음, 가정폭력 등 헤아리기 힘들만큼 많은 위기들이 사람들의 생활 속에 침투해 들어오곤 한다. 위기(危機)란 위험한 일과 좋은 기회가 함께 찾아올 수 있다는 두 가지의 가능성이 결합된 단어이다. 위기란 개인이나 가정에 닥치는 커다란 풍랑이며 삶에 막대한 영향을 미칠 수 있는 요인을 일컫는다. 위기는 개인에게 있어 중요한 사람이나 대상을 상실하거나 대처하기 어려운 상황에 처하여 감정이나 이성의 정상적인 판단이나 기능을 하지 못하게 만들 수 있다. 따라서 위기는 힘들고 고통스런 상황으로 몰아갈 수도 있지만 개인의 잠재력을 발휘하여 새로운 기회를 만들 수 있기도 한다. Howard J. Clinebell은 위기와 상실은 어느 누구의 생에서도 볼 수 있는 일부분이며 그 위기와 상실을 어떻게 해결하느냐에 따라 우리가 위축되든지 아니면 성장하는지가 좌우된다고 하였다.⁵⁾ 곧 위기란 개인의

4) Mark R. McMinn, *Sin and Grace in Christian Counseling*, 전요섭 · 박성은 역, 『죄와 은혜의 기독교상담학』 (서울: 기독교문서선교회, 2011), 111.

5) Howard J. Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care & Counseling*, 박근원 역, 『목회상담신론』 (서울: 대한예수교장로회 총회출판국, 1998), 286.

안전을 해치며 일상적인 삶을 영위하는데 어려움을 가져오는 위협적인 상황으로 이해할 수 있다.

위기란 한 개인이 사건을 어떻게 받아들이는가와 깊은 관계를 가지고 있다. 동일한 사건일지라도 그것을 받아들이는 개인마다 다르게 반응이 나타날 수 있기 때문이다. 위기의 대응 능력이 약한 사람은 작은 사건일지라도 큰 위기로 느낄 수 있고, 과거에 다양한 경험을 한 사람은 큰 사건 앞에서도 슬기롭게 대처할 수 있는 능력이 있다. 이러한 위기는 어떤 경우에 발생하게 되는가? 개인에게 발생하는 위기는 다양한 요인들에 의해 나타날 수 있다.⁶⁾ 첫째, 자신의 삶에 중요한 위치를 차지하는 사람을 상실했거나 가까운 가족들이 어려움을 만날 때 위기가 찾아올 수 있다. 둘째, 자기가 누리는 지위나 역할을 빼앗기거나 위축당하거나 원치 않는 변화를 겪을 때 위기가 찾아오게 된다. 사람들은 자기의 현실을 유지하거나 성장하기를 원하기 때문에 현실적인 상황이 더 어려워지는 것을 힘들어 하는 특성이 있다. 셋째, 위기는 새로운 상황과 직면하거나 맞서기 어려운 문제에 부딪히게 될 때 찾아온다. 사춘기 청소년이 친구들이 없는 낯선 곳으로 이사를 가거나 자신이 해결하기 어려운 문제를 안고 장기간 고민하게 될 때 위기상황에 빠질 수 있다. 이외에도 인생의 수많은 과도기를 만나서 그 과정이 순탄치 못할 때 삶속에 위기의 파도는 넘쳐오게 된다.

위기는 각 경우마다 특징이 있으나 보편적으로 드러내는 특성이 있다. 첫째, 사람들은 위기 가운데 있을 때에 그들에게 중요한 것 즉 육체적, 정서적, 대인관계적, 경제적 자원의 상실에 대해 위협을 느끼게 된다. 둘째, 동일한 사태에 대해서 그것을 위기로 경험하는 사람이 있는가 하면 그렇지 않은 사람들도 있다. 위기와 사건 사이에는 직접적인 인과관계가 존재하지 않는다. 셋째, 위기는 정신적인 장애의 표시가 아니라 정서적으로 위협한

6) William C. Placher, *Essentials of Christian Theology* (Louisville, KY.: Westminster John Knox Press, 2003), 305.

상황에 대한 정상적인 반응이다. 넷째, 위기를 초래하는 것들은 죽음, 이혼, 직업상실 등과 같은 외적인 촉발 사건이거나 정서적으로 위험한 상황이다. 다섯째, 정서적 위험 상황에 대한 개인의 주관적 평가나 인식은 위기 발생 가능성과 심각성을 결정하게 된다. 여섯째, 위기에 대하여 대응방법이 많고 다양할수록 위기를 경험할 가능성은 적어지며 심각한 위기를 경험하지 않게 된다. 일곱째, 위기의 해결과정은 더 좋은 결과를 가져올 수도 있고 더 나쁜 결과를 초래할 수도 있다. 여덟째, 위기를 성공적으로 해결한 경험이 있는 사람은 새로운 위기에 대해서도 성공적으로 대응할 가능성이 많다. 아홉째, 위기는 사람의 정서적, 육체적, 지적 생활에만 격변을 일으키는 것이 아니라 삶에 있어서 가치관과 의미에도 혼란을 야기한다.

2) 위기의 종류와 단계

위기는 다양한 형태로 일어날 수 있으나 Caplan은 위기를 발달적 위기(developmental crisis)와 우발적 위기(accidental crisis)로 구분하였다.⁷⁾ 발달적 위기는 모든 사람들의 성장에 필수적으로 일어나는 과정이다. 발달적 위기에는 출생, 이유, 용변훈련, 애정결핍문제, 사춘기, 객지 생활, 졸업, 취업, 약혼, 결혼적응, 임신, 부모역할, 중년기위기, 부모의 사망, 갱년기, 은퇴, 배우자의 죽음, 친구의 죽음 등이 있다. 우발적 위기는 어느 연령에나 상관없이 일어나는데 자기 욕구충족의 필수요소라고 믿어지는 것을 뜻밖에 상실할 때 발생한다. 즉 지위와 존경의 상실, 교통사고, 중병의 발견, 갑작스런 수술, 정신장애나 알콜 중독, 신체장애발생, 원치 않는 임신, 홍수나 지진 같은 자연재해, 전쟁이나 경제공황 등이 있다. McSwain과 Treadwell은 인간의 기본적인 위기로 신체적인 위기, 자아 위기, 인간관계 위기, 환경의 위기, 영적 위기로 구분하였다.⁸⁾ 첫째, 신체적인 위기는 부

7) Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care & Counseling*, 288.

8) H. Norman Wright, *Crisis Counseling*, 전요섭·황동현 역, 『위기상담학』(서울: 쿤란출판사, 2002), 21.

상, 질병, 입원, 고통, 죽음의 순간을 맞이하거나 그런 위험에 처해 있을 때 느끼게 되는 위기를 말한다. 둘째, 자아 위기란 심리적으로 자아에 불안이나 절망, 고통 등을 예감하며 어려움이 닥칠 것에 대비하여 위축되거나 두려움에 사로잡히거나 위기의식을 느끼게 되는 것을 의미한다. 셋째, 인간 관계 위기는 사람과의 관계에서 어려움과 문제를 만나 대인관계 단절이나 심한 갈등이 야기될 때 발생한다. 고부간의 갈등, 부부관계의 악화, 이웃과의 불화 등이 여기에 해당된다. 넷째, 환경의 위기는 인간이 살아가는 자연 환경의 파괴와 고갈에서 오는 위기이다. 환경의 위기는 인간의 생존을 위협하기까지 한다. 다섯째, 영적 위기는 하나님과의 관계에서 나타나는 위기이다. 하나님의 피조물인 인간은 하나님을 떠날 때 총체적인 문제를 만나게 된다.

외부의 어떤 사건이나 사실로 인하여 개인의 내면에서 긴장이나 불안, 두려움 등의 반응을 나타내는 위기는 일정한 과정을 거치게 된다. 위기로 나아가는 첫 번째 단계는 주로 위기를 촉발하는 사건이 발생하면서 시작된다. 사람들은 자기가 경험하는 사건에 대한 평가를 내리고 그에 대한 대응책을 찾기 시작하지만 적당한 대응책을 찾지 못하면 위기상황에 빠지게 된다. Howard H. Stone은 위기의 발전 단계를 ① 돌발적 사건 ② 위기에 대한 평가 ③ 여러 가지 대응책 ④ 위기 등으로 구분하고 있다.⁹⁾

첫 단계로서 돌발적 사건은 죽음이나 이혼, 질병, 실직 등과 같은 외적인 상황으로 정서적인 위험이 감지될 수 있는 사건을 말한다.¹⁰⁾ 둘째 단계는 위기 상황에 대한 평가인데 현재 당하고 있는 위기를 어떻게 평가하느냐에 따라 위기의 성격이 달라질 수 있다. 동일한 사건이라도 그것을 받아들이는 사람에 따라 위기의 질과 농도는 전혀 다른 것이 될 수 있다. 셋째 단계는 평가를 기반으로 하여 위기를 만난 사람의 다양한 대응 방안들이 동원

9) Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care & Counseling*, 284.

10) Robert Kastenbaum, *The Psychology of Death* (New York: Springer Publishing Company, 2000), 209.

될 수 있다. 외적인 자원들을 통하여 도움을 받거나 내적인 자원들을 개발하여 문제를 해결하려고 모색하게 된다. 넷째 단계는 대응 방안을 적절하게 찾지 못하여 위기 안으로 들어가게 된다. 위기는 장기간 동안 절망에 빠뜨릴 수도 있고 새로운 기회를 통하여 변화를 모색할 수도 있게 된다.

3) 위기의 영향

인간의 생활 한 가운데서 발생하는 위기는 크고 작은 영향을 미칠 뿐 아니라 개인의 신체나 정신 그리고 영적인 영역에서 다양한 반응들을 야기시킨다. Halpen은 위기에서 나타나는 반응으로 권태감, 무력, 무능, 혼란, 해체 등을 제시하였다. Hafen과 Perterson은 위기반응을 신체적, 정서적, 행동적 반응으로 구분하였다.¹¹⁾ 신체적 반응으로는 식욕의 변화, 두통, 복통, 성적 욕구의 상실, 근육의 긴장, 불면증, 위궤양, 소화장애, 고혈압, 심장이 빨라짐 등이 있다. 정서적 반응으로 두려움, 불안, 혼란, 신경과민, 적개심, 분노, 우울, 양가감정, 공황상태, 죄의식 등으로 나타난다. 행동적 반응은 주의집중의 어려움, 과거에 몰두함, 이야기 중의 실언, 부인, 망상, 환각, 과음, 약물중독, 범죄행위, 옷차림에 대한 부주의 등의 증상을 보일 수 있다.

위기와 관련하여 중심되는 몇 가지 정서 행동적 반응들을 살펴보면 첫째, 불안이 있다. 불안은 뚜렷한 대상이 없으나 잠재적인 위험에 대한 방어 심리나 경보체계로 나타나는 자발적인 반응이다. 둘째, 우울 감정도 위기 상황과 연결되어 나타나는 반응 가운데 하나이다. 가족 구성원의 사망이나 이혼, 별거, 퇴직 등은 우울을 촉진시킬 수 있는 사건들이다. 셋째, 비탄의 감정은 중요한 사람과의 사별이나 상실로 말미암아 나타나는 정서적 행동적 반응을 말한다. 사별의 위기를 경험하는 사람은 신체적 고통, 사망자에 대한 집착, 죄의식, 적대적 반응, 일상생활에 몰두하지 못하는 등의 증상이

11) Wright, *Crisis Counseling*, 29.

나타날 수 있다. 넷째, 자살이나 타살적 행동이 위기와 관련하여 나타날 수 있다. 위기를 만난 사람이 위기의 해결수단으로 자살을 고려할 수 있다.

갑작스럽게 닥치는 위기현상은 한 사람으로 하여금 혼란과 긴장과 방황과 절망 속에 빠뜨릴 수 있다. 위기가 가져오는 많은 영향들이 있는데, 첫째로 위기는 그것을 당하는 사람을 압도하게 된다. 위기로 인하여 정상적인 사고나 행동을 할 수 없을 만큼 그 사람을 압도해 버리는 경향이 있다. 둘째, 위기는 사람을 위축시키고 무기력하게 만든다. 위기를 만난 사람은 정상적인 생활상의 행동을 하지 못할 수도 있고, 절망감에 사로잡혀 무기력한 사람으로 주저앉게 만든다. 셋째, 위기는 사람의 생각, 감정, 행동을 왜곡시킬 수 있다. 절박한 위기는 가옥을 팔아버리거나 멀리 이사를 떠나 버리거나, 상당한 기간 동안 잠적해 버리는 등의 행동으로 나타날 수도 있기 때문에 위기상담자는 중요한 결정을 순식간에 하지 않도록 유도하는 것이 바람직하다. 넷째, 위기는 미래를 어둡게 보게 만든다. 위기를 만난 사람은 자신의 미래가 호전되거나 희망적이라고 생각하지 않는다. 문제를 처리하지 못하고 해결할 수 없다는 절망감에 사로잡히고, 장기적으로 무력감에 빠질 수 있으며 깊은 혼돈과 방황 속에 잠길 수 있다.

갑자기 밀려오는 위기 상황에 대하여 사람들마다 대처하는 방식이 다른 것은 그 사람이 가지고 있는 위기를 대처하는 능력이나 잠재력이 다르기 때문이다. 보편적으로 위기에 약한 사람들은 그 나름대로의 특성을 띠고 있다.

첫째, 위기에 약한 사람들은 위기가 발생하면 감정적으로 약해지며 그 사건 속에 휘말려버리기 쉬운 특성을 지니고 있다.

둘째, 신체적으로 약한 사람이 위기에 대처하는 능력이 부족하다.

셋째, 현실을 부정하는 사람은 위기를 대처하는 데 어려움을 더 많이 겪게 된다. 현실을 부정하는 태도는 고통과 분노를 회피하려는 시도일 수 있다.

넷째, 하버드대학교의 심리학자인 Ralph Hirschowitz박사가 마술적인

입(Magic of the mouth)이라고 부른 것으로, 먹고 마시고 담배피우고 수다를 떠는 경향이 있다.¹²⁾ 삶의 위기가 사람의 행동을 유아적 행태로 퇴행하게 만든다.

다섯째, 시간에 대해 비현실적인 접근을 하게 된다. 문제가 즉시 해결되기를 바라면서 서둘러 처리하려 하거나 혹은 해결을 계속해서 미루게 된다.

여섯째, 지나친 죄책감에 사로잡혀 있는 사람은 위기를 다루는 데 어려움을 겪는다.

일곱째, 모든 잘못을 다른 사람에게 돌리고 비난하는 사람은 위기에 효과적으로 대처하기가 힘들다.

여덟째, 위기에 약한 사람은 지나치게 의존적이거나 독립적일 수 있다.

위기를 만나면 그 사람의 본질적인 특성이 적나라하게 드러나게 된다. 위기 앞에 강할 수도 있고 또 지나치게 약한 모습으로 나타날 수도 있다. 위기 상황을 바라보는 사람들에 따라 다양하게 투영되어 드러나기 때문이다.

2. 위기문제에 대한 해결중심치료적 접근

1) 해결중심치료의 특성 이해

해결중심치료는 시간과 삶의 문제로 쫓기는 현대인들에게 개인과 가족의 문제를 단기간에 해결지향으로 접근해 볼 수 있는 효과적인 치료방법 가운데 하나이다. 해결중심치료가 문제를 가진 내담자나 가족에 대하여 유익한 대처 방안으로 사용될 수 있는 이유 가운데 하나는 그 신속성과 효율성에 있다고 하겠다. 이것은 시간을 소중하게 생각하는 현대인들에게 매력 을 느끼게 하며, 나타나는 변화의 효과에 있어서도 장기치료에 결코 뒤지

12) Wright, *Crisis Counseling*, 31.

지 않는 특징을 보여준다.¹³⁾ Steve De Shazer와 Insoo Kim Berg가 중심이 되어 1970년대 초에 발전시킨 해결중심치료는 간단하면서도 세련되고 실용적인 가족치료 모델로서 그 효율성이 입증되어왔다. 그러나 해결중심 치료를 기독교상담의 관점에서 활용하기 위해서는 신학적인 조명이 필요하다. 기독교상담자가 목회적 관점에서 단기치료를 어떻게 접목시키느냐에 따라서 그 활용도와 유용성의 차이가 날 수 있다. 해결중심치료의 중심에는 언어에 대한 깊은 신뢰와 철학을 가지고 있으며 각종 질문 유형은 독특함 힘을 가지고 있어 내담자의 삶의 상황을 평가하고 의미를 찾아내는데 유익하다고 믿는다.¹⁴⁾

Shazer는 Erickson이 치료한 사례를 반복해서 분석하고 연구를 거듭할 정도로 그의 영향을 많이 받았으며, 20여 년 동안 계속적으로 치료모델을 단순화, 실용화하기 위해 노력을 거듭해 왔다. 해결중심치료의 근간을 이루는 가정은 직접성과 단순성에서 찾을 수 있다. 단순성을 장점으로 하는 단기치료는 단순한 사고를 하기 위해 많은 훈련을 필요로 한다.

2) 해결중심치료의 철학과 가정

인간을 긍정적으로 바라보는 해결중심치료의 기본 원리와 철학은 내담자가 이미 문제 해결을 위한 자원을 가지고 있으며, 문제를 해결할 수 있는 능력을 소유하고 있다는 것을 전제한다.¹⁵⁾ 이러한 원리와 철학은 모든 전략과 기술의 기초가 되고 있다. 다음은 기본 가정과 철학들을 정리한 것이다.

- ① 병리적인 것 대신에 건강한 것에 초점을 맞춘다.

13) J. K. Zeig, S. G. Gilligan, *Brief Therapy—Myths, Methods, and Metaphors* (New York: Brunner /Mazel Publishers, 1990), 3-4.

14) Gale Miller, *Becoming Miracle Workers* (New York: Aldine de Gruyter, 1997), 68.

15) Matthew D. Selekman, *Pathways to Change* (New York: The Guilford Press, 1993), 7.

- ② 내담자의 강점, 자원, 건강한 특성을 발견하여 치료에 활용한다.
- ③ 탈 이론적 // 비규범적이며 내담자의 의견을 존중한다.
- ④ 작은 변화는 큰 변화로 이끈다는 신념을 근거로 단순하고 가장 솔직한 의미를 추구한다.
- ⑤ 변화는 항상 일어나고 있다.
- ⑥ 현재와 미래를 지향한다.
- ⑦ 내담자의 자율적인 협력을 중요시한다.
- ⑧ 의미와 경험은 상호작용 속에서 만들어진다.
- ⑨ 내담자는 자신의 문제와 해결을 위한 전문가이다.
- ⑩ 치료 팀을 사용한다.
- ⑪ 해결중심치료는 몇 가지의 가정을 중요시한다.¹⁶⁾
 - 첫째, 어떤 것이 기능을 하면 그것은 고치지 않는다.
 - 둘째, 일단 효과가 있는 것을 알면 그것을 계속해서 한다.
 - 셋째, 효과가 없다면 다시는 같은 방법을 사용하지 않고 다른 방법을 사용한다.

3) 해결중심치료의 치료 기법과 과정

해결중심치료는 첫 면담에서 내담자들을 만날 때에 각 구성원의 관계 유형을 구분한다. 내담자들이 치료과정에 참여한 동기와 관련하여 고객형, 불평형, 방문형으로 구분하게 된다. 주요기법들은 주로 질문들로 구성되어 있으며 면담은 문제 해결을 위한 치료적 대화라고 본다.¹⁷⁾ 이것은 내담자에게 문제가 되는 것과 중요한 것을 중심으로 치료 목표를 설정하고, 목표를 성취하기 위해 치료자와 내담자는 해결방안을 구축해 나가는 것에 관심을 두게 된다. 내담자는 치료자가 던지는 질문을 통해 치료 목표를 위해 도

16) Selekman, *Pathways to Change*, 25-44.

17) Steven Friedman, *The New Language of Change* (New York: The Guilford Press, 1993), 7.

움이 되는 것이 무엇인지를 알게 된다. 주요한 질문 유형에는 첫 치료면담 이전의 변화에 관한 질문(pre-session change), 예외질문(exception questions), 기적질문(miracle questions), 대처질문(coping questions), 척도질문(scaling questions) 등이 있다.

치료과정에서 해결중심치료는 치료에 참여한 내담자의 유형을 나누고 각 유형에 맞는 접근을 시도한다.¹⁸⁾

(1) 긍정적으로 시작하기

내담자를 처음 만났을 때 치료를 위한 준비를 시키고, 함께 무엇을 할 것인지, 어떤 절차를 밟을 것인지 설명하게 된다.

(2) 구체적인 목표 설정하기

해결중심치료에 있어 목표는 내담자에게 중요한 것이어야 한다. 치료방법이 내담자중심이기 때문에 내담자 자신이 원하는 것을 달성할 수 있도록 도와야 한다.

(3) 해결책 구축하기

이 치료는 효과적인 목표를 찾는 방법이 질문기법에 있다고 믿는다. 적절한 시간에 적절한 질문이야말로 내담자가 가지고 있는 혼란과 어려움 속에서 헤어나와 새로운 목표를 향해 나아가는 해결책을 구축하게 한다.¹⁹⁾

(4) 치료 효과의 유지 및 강화하기

치료 과정과 치료 후에 얻은 효과를 내담자가 어떻게 유지하는가 하는 문제는 치료자의 주된 관심사 가운데 하나이다.²⁰⁾ 치료효과를 유지하기 위해 추후 면담(follow-up) 과 사후관리(after-care) 프로그램을 마련할 필요가 있다.

18) J. S. Walter & J. F. Peller, *Becoming Solution-Focused in Brief Therapy*, 가족치료연구모임 역, 『단기가족치료- 해결중심으로 되어가기』 (서울: 도서출판 하나의학사, 1996), 71-72.

19) Peter Dejong & Insoo Kim Berg, *Interviewing for Solutions*, 허남순 · 노혜련 역, 『해결을 위한 면접』 (서울: 학문사, 2000), 42.

20) Walter & Peller, *Becoming Solution-Focused in Brief Therapy*, 212.

(5) 종결하기

치료의 종결은 내담자가 해결책을 얻기 위한 궤도에 올랐거나 원하는 것을 얻었다고 생각할 때 이루어진다.

3. 해결중심치료에서 기독교상담자의 역할

해결중심치료의 입장에서 볼 때 기독교상담자는 패러다임을 전환할 필요성이 제기된다. 문제 중심의 사고를 해결중심의 사고로 바꾸어야 한다. 이 치료의 장점은 내담자의 문제를 문제로 보지 않는다는 점이다. 기존 상담이론들은 대체로 내담자의 문제를 보고 해결책을 찾으려는 수순을 밟게 된다. 해결중심치료는 철저히 문제에 집착하지 않고 해결을 향한 사고전환이 요구된다. 해결중심치료를 사용할 경우에 상담자의 역할이 중요하게 되는데 그것들을 살펴보면 아래와 같다.

1) 한 사람에 대하여 세심한 주의를 기울이는 민감한 관찰자

기독교상담자는 문제를 가지고 있는 사람들에 대하여 언제나 민감한 관찰자가 되어야 한다. 예수님께서 민망한 마음으로 상처입은 사람을 대하듯 상담자는 주님의 마음을 품을 수 있도록 힘써야 한다. 내담자의 아픔에 민감하다는 말은 내담자의 내면에 가지고 있는 문제를 읽어낼 수 있는 세밀함을 의미한다.²¹⁾ 사람들은 문제를 다양한 방법으로 드러내게 된다. 감정과 행동, 몸의 언어, 각종 표정들 가운데서 내면의 문제들을 나타내는데 그때 마다 상담자는 주의 깊은 관찰을 통하여 내담자의 상태를 파악하는 것이 중요하다. 따라서 기독교상담자는 한 인간에 대한 세밀한 관찰자로서 훈련되어야 한다. 상담자는 예수님의 성품을 닮아가야 할뿐 아니라 예수님의 세밀한 관심과 민감성을 배우고 익혀야 한다.

21) Ralph L. Underwood, *Empathy and Confrontation in Pastoral Care* (Philadelphia, PA.: Fortress Press, 1985), 58.

2) 내담자의 문제를 스스로 해결해 나가도록 도움을 주는 조력자

상담자는 내담자의 문제해결 능력을 인정해 주어야 한다. 해답을 가르쳐 주는 것이 아니라 스스로 문제의 해답을 가지고 있다는 것을 깨닫게 한다. 따라서 내담자와 상담자의 관계는 협동적인 동료관계이며 지시적인 상담자가 아니라 내담자 스스로 문제의 해답을 가지고 있다고 일깨워주는 조력자가 되어야 한다.

3) 내담자의 사고 전환을 이끌어 가는 인도자

내담자는 항상 문제 안에 살고 있기 때문에 문제 중심의 사고에 빠져 있게 된다. 내담자의 문제중심의 시각을 해결중심의 시각으로 전환하는 것이 무엇보다 중요하다. 상담자는 목적지향의 질문들을 통하여 내담자의 사고를 해결지향으로 이끌어가야만 한다. 사고에 변화를 일으키며 새로운 생각의 습관을 갖도록 인도해 주어야 한다.²²⁾ 변화는 진정한 사랑에 기초한 참된 관점에서 시작될 수 있다. 일반상담에서 가지는 한계성을 넘어 기독교 상담은 하나님께서 수여하시는 성령의 능력으로 보다 깊은 변화를 체험하게 한다.

4) 내담자의 잠재력을 인정하고 북돋우어 주는 격려자

기독교상담자의 역할은 무엇보다 문제 가운데 사로잡혀 자신의 잠재력을 사용하지 못하는 내담자에게 가능성의 열쇠를 사용하도록 돕는데 있다. 격려의 방법을 통하여 내담자에게 회복 가능성을 끊임없이 일깨워 주어야 한다.²³⁾ 작은 변화의 시작은 결국 큰 변화의 출발점이기도 하다. 숨어있는 내담자의 자원을 바라보고 그것을 사용할 수 있도록 격려하는 상담자가 되어야 한다. 격려와 지지는 내담자의 자원을 이끌어내는 내적 힘이 될 수 있다.

22) Quentin J. Schultze, *Communicating for Life* (Grand Rapids, MI.: Baker Academic, 2000), 31.

23) Underwood, *Empathy and Confrontation in Pastoral Care*, 111.

5) 매 상담시 마다 과제를 제시하고 점검하는 점검자

해결중심치료는 상담의 마지막 부분에서 항상 과제를 제시하게 된다. 다음 회기까지 풀어야 할 과제를 제시하므로 내담자에게 작은 부담을 줄 뿐 아니라 희망과 가능성에 대한 기대감을 갖게 한다. 또한 작은 성취감은 변화의 기폭제가 될 수 있고 실패 정체성을 이길 수 있는 방안이 되기도 한다.

6) 문제 해결이 어려울 경우에 자문을 구할 슈퍼바이저가 필요한 구도자

상담자가 다양한 문제를 모두 해결할 수 있는 것은 아니다. 상담이 어려움에 직면하고 더 이상 진척이 없을 때에 자문을 구할 수 있는 슈퍼바이저를 두고 있을 때 더욱 큰 효과를 기대할 수 있다. 기독교상담자 역시 어려운 문제 상황에서 새로운 해결책을 찾아야 하기 때문에 상담이 올바르게 되고 있는지에 대해 자문과 점검을 받아야 할 필요성이 제기된다. 상담전문가의 도움이 필요할 때도 있지만 기도와 말씀에 기초하여 성령의 내밀한 인도와 도움이 더욱 필요할 때가 있다.

7) 다양한 상담적 질문을 만드는 언어창작자

언어에는 마술적인 능력이 있다. 사회구성주의의 영향을 받은 해결중심치료는 상호관계성 안에서 의미를 찾는 것에 가치를 두고 있다.²⁴⁾ 상호관계성이란 결국 언어를 어떻게 사용하는가에 달려있기 때문에 어떤 언어를 사용하는가에 따라 기대하는 결과는 큰 차이를 보여준다. 치유적인 언어가 있는가 하면 상처를 주고받는 박해적인 언어들이 있다. 기독교상담자는 성경적인 치유언어들을 개발하여 적절하게 사용할 때에 많은 효과를 기대할 수 있다. 하나님말씀은 견고한 진과 같이 세상을 이기고 문제를 돌파하는 능력이 있기 때문에 말씀으로 변화를 유도할 수 있어야 한다.

24) Friedman, *The New Language of Change*, 226.

4. 위기상담사례와 해결중심치료적 해결방안

1) 사례

김 집사는 약 4개월 전에 사랑하는 딸을 교통사고로 잃었다. 고등학교 2학년에 다니던 딸이 친구들과 놀다가 집에 돌아오는 길에 횡단보도에서 승용차와 부딪혀서 10여 미터를 날아서 아스팔트에 머리를 크게 다쳐 병원에 입원하였으나 몇 일만에 사망하게 되었다. 딸을 지극히 사랑했던 김 집사는 딸을 잃은 충격으로 오랫동안 혼란과 방황, 절망과 고통의 시간을 보내고 있었으며 교회에도 출석하지 않고 있다. 친정 식구들과 시댁과도 관계가 비뚤어져 서로 왕래를 하지 않았다. 왜냐하면 그들이 죽은 딸을 그만 잊어버리고 하나님을 믿고 일상생활로 돌아오라고 자꾸만 강요했기 때문이다. 김 집사는 딸에 대한 환상에 사로잡혀 살아가고 있었으며, 우울증에 시달리고 있을 뿐 아니라 죄책감과 딸에 대한 아쉬움과 안타까운 마음으로 괴로워하고 있다. 교구목사가 심방을 가도 기쁜 마음으로 받아들이지 않고 힘들게 살아가고 있는 김 집사의 모습을 보고 교구목사가 상담실에 의뢰하게 되었다.

2) 내담자와의 만남과 긍정적으로 시작하기

김 집사가 상담실을 찾은 것은 사고가 난 지 4개월이 지난 후였다. 마음이 괴롭고 힘들어 사람들과 만나기를 싫어하고 밤에 잠을 잘 자지 못하며 우울증이 깊어지고 있던 상태였다. 상담실에서 처음 만났을 때 그녀의 인상은 아주 어둡고 차가웠으며 기력이 없어 보였고 삶에 애착이나 의지가 없었다. 내담자와의 대화를 통해서 그가 삶과 죽음의 문턱에 오가고 있음을 느낄 수가 있었다. 사랑하는 딸이 있는 곳에 가고 싶어 하고 그를 한번 만이라도 만날 수만 있기를 소망하였다. 내담자에게 나타난 주된 감정은 깊은 상실감, 하나님에 대한 원망, 친가와 외가식구들에 대한 상처, 우울감과 절망감 등으로 요약할 수 있다.

기독교상담자의 입장에서 하나님에 대한 원망을 가지고 있는 내담자에게 긍정적으로 상담을 이끌어가는 것은 쉬운 일이 아니었다. 어떻게 하면 내담자에게 소망을 말할 수 있을까? 어떻게 하면 절망적인 내담자에게 희망을 말할 수 있을까? 우선 상담자는 내담자의 가장 큰 관심사가 무엇인지를 확인하였다. 그것은 두말할 것도 없이 죽은 딸에 대하여 충분한 이야기를 나누는 것이었다. 상담자는 내담자에게 딸에 대하여 마음껏 이야기할 수 있도록 허용해주었다. 내담자의 마음문을 열수 있는 유일한 방안은 죽은 딸에 대하여 말하게 하는 것이었다. 가장 중요한 사항에 관심을 기울일 때 내담자의 마음이 움직이게 되는 것이다.²⁵⁾ 그러한 조건형성이 상담을 긍정적으로 시작할 수 있는 기회가 되었다. 무조건적인 용납으로 내담자의 아픈 이야기를 청청하였을 때에 내담자의 마음이 조금씩 열리기 시작하였다.

3) 핵심문제의 파악과 구체적인 목표설정하기

내담자에게 가장 큰 문제는 사랑하는 딸의 상실로 인한 상처로 깊은 절망과 고통 속에서 자신의 삶의 방향성과 목표를 잃어버렸다는 것이다. 이것은 본능적인 인간의 방어기제이며 상실 후에 나타나는 보편적인 인간의 정서적인 문제영역이기도 하다. 그리고 내담자는 딸에 대하여 해결되지 않은 죄책감을 안고 있었다. 딸이 사망한 상태에서 자신이 행복하게 사는 것이 올바른 것인가, 딸이 살아있을 때에 왜 그를 더 사랑하고 보살피주지 못했는가 등의 심리상태를 가지고 죄책감을 드러내었다. 그뿐 아니라 아직도 딸을 살아있는 가족의 일원으로 생각하면서, 딸의 방이나 그의 소지품이나 딸에게 속한 영역들을 그대로 유지해 가고 있었다. 딸을 아직 떠나보내려는 준비가 되어있지 않았다. 죽은 자와의 정서적 분리나 독립이 되지 않은 것이다. 그리고 삶의 올바른 의미 회복이나 삶의 영역이 활성화되려는 의

25) Walter & Peller, *Becoming Solution-Focused in Brief Therapy*, 65.

지가 전혀 없어 보였다. 해결중심치료는 추상적이지 않고 실제적이면서도 구체적인 실현가능한 목표를 설정하는 것이 중요하다.²⁶⁾ 따라서 내담자에 대한 해결중심치료의 목표설정은 상담을 통해서 몇 가지로 구체화될 수 있다. 먼저 삶의 의미와 목표를 그리스도안에서 새롭게 회복시키는 문제와 죽은 딸에 대해 가지고 있는 죄책감을 어떻게 풀어낼 것인가, 그리고 딸을 가족들로부터 서서히 떠나가도록 하는 과제 등이 우선적인 목표로 세울 수 있다. 무엇보다도 하나님에 대한 원망의 마음을 고쳐서 하나님에 대한 신뢰와 사랑을 회복해야만 되었다. 아무리 큰 상처와 아픔도 하나님의 큰 능력과 은혜안에서 해결되어야만 한다는 인식의 전환이 필요할 것이다.

4) 해결방안 구축하기

상실의 아픔을 겪고 있는 내담자가 일상의 삶으로 돌아와서 건강한 그리스도인의 삶으로 거듭나는 과정은 절망을 넘어서는 인내와 미래를 품에 안는 소망의 시간들이 필요하다. 해결중심치료에서는 무엇보다 현재 내담자가 가지고 있는 강점이나 자원을 활용하여 해결방안을 구축하고자 한다.²⁷⁾ 내담자와의 만남을 통해 구체적인 목표를 설정하고 난후에 그것을 실현하기 위해 첫째, 내담자의 마음속에 깊이 내재된 죄책감을 풀어내는 문제에 도전하였다. 내담자는 딸을 지켜주지 못한 부모의 무능함에 대하여 자책하고 괴로워하고 있다. 내담자가 느끼는 죄책감은 부모로서 다하지 못한 역할에 대한 후회요 안타까움이며 하소연과 같은 것이다. 따라서 상담과정을 통해 내담자의 죄책감을 털어내는 작업이 필요했다. 딸의 죽음은 부모의 행동과 전혀 무관하며 하나님의 섭리하에 이루어진 사건이며, 내담자가 죄책감을 느낀다고 해서 자신에게 아무런 도움이 되지 않음을 이해시킴으로

26) Scott D. Miller & Insoo Kim Berg, *Working with the Problem Drinker—A Solution Focused Approach*, 가족치료연구모임 역, 『해결중심적 단기가족치료』 (서울: 도서출판하나의학사, 1995), 63.

27) Dejong & Berg, *Interviewing for Solutions*, 300.

죄책감의 문제를 해결할 수 있었다. 둘째, 삶의 목표와 의미를 새롭게 하는 문제이다. 우울증과 함께 찾아온 무의미와 목표상실은 딸의 상실로 인한 아픔과 고통 때문이다. 내담자에게는 딸과의 적절한 감정적 분리와 함께 아직도 남아있는 가족들과 자신의 삶을 강건하게 살아가도록 지원하는 일이 필요하다. 만약 딸이 살아있다면 현재 내담자의 모습과 삶의 태도를 어떻게 평가할 것인가? 그리고 내담자의 삶에 희망은 전혀 찾아오지 않을까? 나에게 남아있는 자원들을 통하여 의미를 만들 수 있는 부분은 어떤 영역일까? 등등의 질문과 상호작용을 통하여 내담자에게 의미와 목표를 새롭게 할 수 있다. 셋째, 딸로 하여금 내담자와 그 가정에서 서서히 떠나보내는 작업이 필요하다. 그동안 감추어두었던 딸에 대한 감정들을 충분히 나누는 작업에서 시작하여, 가족간의 대화와 가족회의를 통하여 떠나간 딸에 대하여 하고 싶었던 이야기들을 함께 하므로 조금씩 분리하는 작업을 해나갈 수 있으며, 이러한 분리작업은 시간이 필요하다. 내담자와 정기적인 상담을 실시하고 힘든 순간순간을 참아낼 수 있도록 돌보아주며 함께 있어주는 시간을 마련하고, 상실자들의 모임과 치유그룹 등을 소개하여 내담자가 지속적인 돌봄과 관심과 사랑을 받고 있음을 느끼게 하였다.

5) 치료효과와 변화를 유지하기

몇 회기의 상담을 통하여 내담자는 많은 변화를 경험하게 되었다. 자기의 죄책감을 털어내면서 얼굴이 많이 밝아지고 상담그룹에서 받은 학습을 통하여 내면세계에 새로운 의미를 찾게 되었다. 내담자는 교회에도 예전과 같이 출석하고 각종 모임에 참여하게 되었으며 하나님께 기도하는 시간도 회복하였다. 각종 치유세미나에 참석하면서 자기와 비슷한 사람들의 경험을 듣고 자기만 고통을 당한다고 생각했으나 많은 사람들에게 고통과 아픔이 있음을 알게 되었다. 상담자와 종종 연락을 하면서 자기의 상태를 점검하고 새로운 의미를 찾아서 살아가려고 노력하고 있다. 무엇보다 내담자가 잘 할 수 있고 항상 하기 쉬운 일들을 통하여 성공경험을 유지할 수 있도록

유도하였다.²⁸⁾ 교회안에 봉사의 직분을 찾아서 스스로 섬기는 즐거움도 발견하였고 하나님 안에서의 평강을 유지하려고 노력하였다. 상담자도 내담자의 변화와 성장을 관찰하면서 일정한 기간 동안 양육과 돌봄의 노력을 기하였으며 상실의 아픔을 극복해 나가는 과정을 지켜보았다. 내담자로 하여금 교회중심의 삶을 살아가도록 유도하면서 하나님의 말씀을 묵상하고 개인적인 기도생활과 예배하는 생활을 통하여 영적인 풍성함으로 나아가게 하였다.

6) 종결하기

내담자와의 상담은 불과 6회기 정도였으나 내담자에게 일어난 변화는 아주 큰 것이었다. 사랑하는 딸을 조금씩 가족에게서 떠나보낼 수 있게 되었고 이별의 아픔을 통해서 새로운 소망의 능력에 대해서도 체험하였다. 내담자는 언제든지 상담실을 찾을 수 있다는 가능성 때문에 마음에 위안과 평안을 소유하게 되었다. 내담자가 자연스럽게 상담을 종결하면서 하나님을 의지하는 믿음과 죄책감없이 딸에 대하여 이야기할 수 있는 자유함을 얻게 되었다. 내담자가 오랫동안 과거에 매여 있다가 이제는 미래에 대하여 이야기할 수 있고, 하나님 품안에 있을 사랑하는 딸을 생각하면서 소망의 믿음으로 내일을 향하여 나아갈 수 있게 되었다.

III. 닫는 글

현대사회는 각종 위기들이 도사리고 있으며 사람들은 위기의 한 가운데를 지나가는 나그네와 같은 삶을 살아가고 있다. 발달적 위기이든 우발적

28) Miller & Berg, *Working with the Problem Drinker - A Solution Focused Approach*, 218.

위기이든 위기를 만나면 사람들은 깊은 상처와 고통과 좌절을 맛보게 된다. 위기의 의미를 하나님의 주권과 섭리하에서 이해하려고 노력하면, 그것을 극복하고 새로운 성장을 향하여 나아가는데 많은 도움이 될 뿐 아니라 자신의 삶을 더욱 풍성하게 만들어 갈 수 있다. 위기를 만난 사람들은 보편적인 인간의 심리적 특성을 드러내기 때문에 상담자나 지원 그룹의 도움을 받을 수 있을 때에 당면한 위기들을 보다 잘 극복하게 된다. 위기에 약한 사람들은 작은 위기 앞에서도 크게 당황하고 절망의 늪에 빠질 수 있다. 위기 앞에서 도움의 손길들을 통하여 새로운 기회를 만나고 오히려 위기를 통하여 더욱 큰 은혜를 체험하며 새롭고도 값진 삶을 살아가기도 한다. 위기를 나 혼자만의 사건으로 받아들이기보다 하나님의 간섭과 주권을 인정하고 고난과 시련의 의미를 되새기며 수용적인 태도를 가지게 되면 보다 더 큰 의미로 다가오게 된다. 아무쪼록 위기가 찾아올 때 누구나 한숨 쉬고 낙담한 상태로 머물러 있지 않고 다양한 내적 자원과 외적 자원을 통하여 위기와 맞서 나가므로 보다 더 성숙한 삶으로 나아갈 수 있도록 자신을 개방하고 스스로 준비하는 삶이 되어야 할 것이다. 영적으로 깨어있는 기독교상담자는 자신과 하나님과 내담자와의 화합으로 나아가는 여정의 중요성을 인식하게 된다.²⁹⁾

현대인들은 수많은 심리적 문제를 안고 풀어야 할 과제와 싸우며 살아간다. 삶속에 다가오는 위기문제는 적절한 도움을 받게 될 때 더욱 성장할 수 있는 기회로 이어지게 된다. 문제를 해결하고 성장을 추구하는 상담이론들이 많이 있지만 해결중심치료는 문제중심에서 해결중심으로 사고의 방향을 전환하게 한다. 해결중심치료의 장점은 시간성과 목적지향성에 있다. 해결중심치료를 교회의 상담상황에 접목하기 위해서는 상담자의 접근 마인드를 새롭게 해야 한다. 상담자의 적절한 준비에 따라 상담의 성패가 결정된다고 해도 틀린 말은 아닐 것이다. 해결중심치료가 현실적으로 요긴한

29) McMinn, *Sin and Grace in Christian Counseling*, 105.

상담의 도구가 되기 위해서 상담언어를 적절하게 개발해야 한다. 목적 지향의 질문들과 기독교상담에 근거한 해결중심의 질문들을 적재적소에 활용할 수 있다면 많은 효과를 나타낼 수 있을 것이다. 그러나 해결중심치료에도 약점이 있기 때문에 신학적인 조명을 통하여 21세기에 적절한 상담목회의 도구로 활용할 수 있는 상담자의 안목이 필요할 것이다. 상담자가 합리적으로 해결중심치료 방안들을 잘 접목하기만 한다면 놀라운 변화와 성장의 열매로 유도해 나갈 수 있게 해 줄 것이다.

【 참고문헌 】

- 김진우. 『인간과 언어』. 서울: 집문당, 1996.
- 오성춘. 『목회상담학』. 서울: 한국장로교출판사, 1993.
- 이규호. 『말의 힘』. 서울: 제일출판사, 1985.
- 이기춘 외 공저. 『목회임상교육—원리와 실제』. 서울: 감리교목회상담센터출판부, 1998.
- 장명수. 『성격심리와 기독교상담』. 서울: 도서출판 문영사, 2006.
- 정태기. 『위기와 상담』. 서울: 크리스찬치유목회연구원, 1998.
- Benner, D. G. *Strategic Pastoral Counseling*. Grand Rapids, MI.: Baker Book House, 1992.
- Bowen, M. *Family Therapy in Clinical Practice*. Northvale, NJ.: Jason Aronson, 1985.
- Clinebell, Howard J. *Basic Types of Pastoral Care & Counseling*. 박근원 역. 『목회상담신론』. 서울: 대한예수교장로회 총회출판국, 1998.
- Conway, J. *Men in Midlife Crisis*. 윤종석 역. 『중년의 위기』. 서울: 디모데, 2005.
- Dejong, P. & Berg, Insoo K. *Interviewing for Solutions*. 허남순·노혜련 역. 『해결을 위한 면접』. 서울: 학문사, 2000.
- Dolan, Y. & Berg, Insoo K. *Tales of Solutions*. New York: W. W. Norton Company, 2001.
- Lester, Andrew D. *Pastoral Care with Children in Crisis*. 신민규 역. 『어린이 위기상담과 보살핌』. 서울: 대한기독교사회, 1999.
- Frank, J. D. *Persuasion and Healing*. New York: Schocken Books, 1974.
- Friedman, S. *The New Language of Change*. New York: The Guilford Press, 1993.
- Gilligan, S. G. & Zeig, J. K. *Brief Therapy-Myths, Methods, and Metaphors*. New York: Brunner /Mazel Publishers, 1990.
- Halford, W. K. *Brief Therapy for Couples*. New York: The Guilford Press, 2001.
- Kastenbaum, R. *The Psychology of Death*. New York: Springer Publishing

- Company, 2000.
- McMinn, Mark R. *Sin and Grace in Christian Counseling*. 전요섭·박성은 역. 『죄와 은혜의 기독교 상담학』. 서울: 기독교문서선교회, 2011.
- Miller, S. D. & Berg, Insoo K. *Working with the Problem Drinker-A Solution Focused Approach*. 가족치료연구모임 역. 『해결중심적 단기가족치료』. 서울: 도서출판하나의학사, 1995.
- Monte, C. F. *Beneath the Mask*. Orlando, FL.: Holt, Rinehart & Winston, Inc, 1991.
- Pelt, Rich van. *Intensive Care: Helping Teenagers in Crisis*. 오성춘 외 역. 『사춘기 청 소년들의 위기상담』. 서울: 한국장로교출판사, 1995.
- Placher, W. C. *Essentials of Christian Theology*. Louisville, KY.: Westminster John Knox Press, 2003.
- Rowatt, Wade G. Jr. *Pastoral Care with Adolescents in Crisis*. 신민규 역. 『사춘기위기 상담과 보살핌』. 서울: 대한기독교서회, 1999.
- Schultze, Q. J. *Communicating for Life*. Grand Rapids, MI.: Baker Academic, 2000.
- Stone, Howard W. *Crisis Counseling*. 오성춘 역. 『위기상담』. 서울: 대한기독교출판사, 1992.
- Sons, Max L. *God and Globalization*. Harrisburg, PA.: Trinity Press International, 2002.
- Swihart, Judson & Richardson, Gerald. *Counseling in Times of Crisis*. 정태기 역. 『위기상담』. 서울: 두란노, 1997.
- Underwood, R. L. *Empathy and Confrontation in Pastoral Care*. Philadelphia, PA.: Fortress Press, 1985.
- Walter, J. S. & Peller, J. F. *Becoming Solution-Focused in Brief Therapy*. 가족치료연구모임 역. 『단기가족치료- 해결중심으로 되어가기』. 서울: 도서출판 하나의학사, 1996.
- Wright, H. N. *Crisis Counseling*. 전요섭·황동현 역. 『위기상담학』. 서울: 쿤란출판사, 2002.
- 기후변화 재앙에 대비한 재생에너지 체제로 재편 서둘러여”. 『조선일보』. 2011.10.12.

【 Abstract 】

The Problem of Contemporary Psychological Crisis and
the Approach to Christian Solution-focused Therapy

Myoung Soo Chang

Baekseok University

Crisis is closely connected with every aspect of human life. There are more crises than ever in today's modern society. Economic crisis, mental crisis and environmental crisis have various aspects of problems and threaten human life. This thesis was written from the viewpoint of Christian counseling concerning crisis problems and its specific characters. It is an inquiry into the basic understanding of crisis and the psychological characteristic of people in crisis. Consequently, I hope that it will be useful in helping people in crisis. Also it is a study on crisis and suffering from biblical perspective. Crisis causes us pain and despair. However, it could also lead us to develop a new perspective in life and provide an opportunity for personal growth. Crisis can also help people get closer to God if they could discover their own spiritual resources and make a constructive use of them. Responding to the crisis with too much sensitivity could make people feel overwhelmed by the crisis. Crisis can help an individual develop his/her courage, boldness and open-mindedness. Solution-focused therapy is a very useful tool to overcome today's crisis problems. It will make a great contribution to the problem of contemporary psychological crisis.

Key words: crisis, solution-focused therapy, Christian counseling, contemporary, growth