

구성주의와 설화요법: 상담과 심리치료에 있어서 패러다임의 변화

宋 在 鴻*

< 목 차 >

- I. 시작하는 글
 - II. 맥락주의 은유와 설화요법
 - 1. 맥락주의 은유 : 동기유발된 이야기꾼으로서 인간
 - 2. 설화요법의 기본 가정
 - III. 설화요법의 과정과 기법
 - 1. 자기 설득의 과정으로서 담화
 - 2. 자기직면법에 의한 자기 설득
 - 3. 담화의 촉진을 위한 대화 기법
 - 4. 작업 기법을 통한 담화의 촉진
 - IV. 맺는 글
- ※ 참고문헌

I. 시작하는 글

지난 100여 년 동안 인간을 연구하는 과학인 심리학은 인간의 행동과 정신과정에 관해서 우리에게 무엇을 말해 왔는가? Parry(1997)는 소위 객관주의라고 불리는 전통적인 심리학적 접근방법이 20세기 과학의 지배적인 신념이라고 할 수 있는 기계 은유에 의존하여 왔으며 외부의 객관적인 실재를 믿고 진리의 탐구를 과학의 주된 임무로 삼았다고 주장하였다. 그 결과 20세기의 심리학은 자주 기계론적인 틀에 갇

* 제주교육대학교 전임강사

힌 채 인간 행동의 보편적 법칙성과 도구적 합리성을 지나치게 강조한 반면에 인간의 개별성, 곧 주체성을 간과하고 말았다는 비판을 받고 있다(이종원, 1998). 이러한 문제점은 오래 전부터 제기되어 왔으나 20세기 후반에 들어와서 '포스트모더니즘'이라는 이름 하에 근대 정신이 본격적인 해체 과정을 겪으면서 객관주의의 기계 은유를 대신할 새로운 패러다임의 등장을 예고하였다.

구성주의는 철학, 심리학, 두뇌공학에 뿌리를 두고 있는 지식이론으로 지식과 앎의 문제를 다룬다. 그것은 최근 10여 년 동안 사회학, 인류학, 심리학, 교육학 등에서 널리 논의되어 왔으며, 교수-학습 분야에서 전통적인 객관주의에 대해서 하나의 대안적 패러다임으로 등장하였다(von Glasersfeld, 1989). 그러나 구성주의의 역사적 뿌리는 철학자 Vico와 Kant 그리고 문학가인 Shakespeare까지 거슬러 올라갈 수 있을 만큼 깊다. 구성주의의 전조로 알려진 Vico(1744/1948)는 '신의 진리는 조물주인 신이 알듯이 인간의 진리는 조형자인 인간이 알 것이다'라고 새로운 학문을 역설하였다. Vico와 Kant의 계통을 이어받은 현대의 철학자, 심리학자, 이차적 두뇌공학자와 가족치료자는 단 하나의 합의된 실재만이 존재하는 것은 아니며 수많은 실재가 있을 수 있다고 가정하는 대안적인 견해를 발전시켰다. 이들은 우리가 혼자서 그리고 타인과 함께 창조하는 스토리를 통해서 우리의 기억과 정체성을 결속시키고 또 우리 자신을 조직화한다고 제안하고 있다. 현대 심리학에서 구성주의의 발단은 Piaget의 발생론적 인식론과 Vygotsky의 사회문화적 매개이론에서 찾을 수 있으며, 좀더 최근에는 교육학의 교수-학습 이론에서는 물론 상담 및 심리치료 분야에서도 매우 광범위하게 논의되고 있다(송재홍, 1999 참조).

구성주의는 사람을 삶의 주체로 보고 진리의 문제보다는 의미의 문제에 좀더 관심을 두고 있다. 구성주의 관점에서 볼 때, 두뇌는 정보의 수용기 혹은 저장소가 아니며 오히려 경험과 지식을 조직하고 정렬하고 조형하는 어떤 것이다. 개인의 마음은 매우 독창적으로 사건과 원인을 결합하는 것으로 보인다. 따라서 구성주의 관점에서 상담 및 심리치료는 심리학적 이론에 기초하여 형성된 특수한 치료 과정에 의미를 부여하기보다는 내담자에게 삶의 주체로서 의미를 구성하도록 기회를 부여하고 또 특수한 처치의 효율성을 결정함에 있어서 좀더 참여할 것을 기대한다. Mahoney(1991)는 상담과 심리치료에 있어서 구성주의의 입장을 다음과 같이 정리하고 있다. 즉,

“구성주의는 마음과 정신작용에 관한 이론의 계통을 말한다. 이것은 1) 모든 지각과 학습 그리고 앎의 능동적이고 순차적인 성질을 강조하고, 2) 일체의 지각있고 슬기로운 경험에 있어서 구체적(외현적) 과정보다는 추상적(묵시적) 과정의 구조적 및 기능적인 탁월성을 인정하며, 3) 학습과 앎 및 기억을 그들 고유의 행위 및 경험 패턴--물론 시시각각 그들의 세계를 변화시키고 그 세계와 조화를 이루어 가는 일에 관계되는 패턴--을 구성하고 또 끊임없이 재구성하고자 하는 신체와 두뇌의 지속적인 시도를 반영하는 현상으로 본다.”(p. 95)

분명히 구성주의의 관점에서 상담과 심리치료에 접근할 때 치료자는 전통적인 상담이나 심리치료의 접근방식과는 다른 방향으로 치료를 전개할 필요가 있다. 전통적인 상담과 심리치료는 지극히 이론 중심이었다. 그러나 만일 치료자가 치료적 관계를 환자에게 자기, 타인 및 세계에 관해 의미를 탐구할 수 있도록 하는 하나의 안전하고 강력한 맥락을 제공하는 일로 개념화한다면 그는 아주 다른 방식으로 행동하게 될 것이다.

구성주의의 입장에서 상담과 심리치료의 중심 목표는 내담자에게 그의 인지 구조를 확장하도록 조력하는 것이다. 다행히 사람들은 일상적인 사회 무대에서 유도되는 것보다 더 많은 반응을 생성할 수 있다. 치료자와의 협력을 통하여 내담자는 기존의 조작 원리에 얽매이지 않는 새로운 사회적 맥락을 형성하고 그 속에서 인생의 실험에 착수하게 된다. 치료자와의 제휴는 새로운 진로를 시작하고 학교를 중퇴하고 가정으로부터 떠나거나 손상된 우정을 회복할 수 있는 용기를 북돋울 수 있다. 치료자는 단순히 새로운 아이디어를 지지하거나 조장함으로써 내담자의 삶에 힘을 실어주면서 그들의 처지를 다른 렌즈를 통해서 바라보도록 기회를 제공한다. Efran과 Aldarondo 및 Heffner(1997)는 치료란 어떤 학생을 유학 보내기 위해서 전송하는 것과 같다고 비유하였다. 이처럼 치료자와의 제휴를 통한 색다른 경험은 기본적인 가정을 다시 들여다보도록 허용함으로써 새로운 해결책의 출현을 유력하게 만든다.

최근 상담 및 심리치료 분야에서 구성주의 관점에 동조하는 임상실무자는 스스로를 사회적 구성주의자(Gergen, 1985), 포스트모더니스트(Parry & Doan, 1994), 설화요법가(Sarbin, 1986), 구조 결정주의자(Maturana, 1981; Maturana & Varela, 1987), 또는 이차적 두뇌공학자(Bateson, 1972, 1977/1997) 등으로 다양하게 부르고 있다. 사회적 구성주의는 포스트모더니즘과 밀접한 연관성을 유지하고 있다. 설화 요법

역시 “하나의 진실한 스토리”에 대한 신념과 신뢰의 상실로 특징지어지는 포스트모더니즘의 풍토 안에서 전개되었다. 포스트모더니즘은 전체적인 진리를 강조하고 오직 그 진리를 함유하고 있다고 주장하는 단일의 외침을 경계하라고 충고하고 있다(Doan, 1997). 오늘날에는 근대 서구 문명의 지배적인 근본 은유인 기계론에 기초한 보편적 세계를 계속 신뢰할 수 없게 되었으며 보다 다원적인 세계 속에서 살고 있음을 점차 분명하게 예고하고 있다. 그것의 요지는 대안적인 설명들에 대해서 아무런 여지도 남기지 않는 한가지 스토리가 근원적으로 위험을 안고 있다는 것이다.

이 글은 오늘날 심리학과 교육학 분야에서 전통적인 기계 은유에 대한 하나의 새로운 패러다임으로 등장하고 있는 구성주의 관점에서 상담과 심리치료의 기본적 가정과 실천적 전략을 검토하고자 마련된 것이다. 특히 이 글에서는 급진적 구성주의자의 관점에서보다는 오히려 포스트모더니즘이나 사회적 구성주의와 기본적인 가정을 공유하고 있는 설화요법에 초점을 맞추고자 한다. 먼저 인간의 행동과 정신과정에 대한 기계 은유에 대한 새로운 대안으로서 맥락주의의 근본 은유를 고찰한 후에, 설화요법의 기본 가정과 치료과정 및 기법에 대해서 체계적으로 검토할 것이다.

II. 맥락주의 은유와 설화요법

사회적 구성주의는 포스트모더니즘과 밀접한 연관성을 유지하고 있고, 설화 요법 역시 “하나의 진실한 스토리”에 대한 신념과 신뢰의 상실로 특징지어지는 포스트모더니즘의 풍토 안에서 전개되었다. Sarbin(1986)은 사고와 행위의 시스템은 무엇이든 근본 은유 위에서 형성되며, 일단 은유가 의미를 창조하게 되면 은유의 성질은 수면 아래로 잠기고 하나의 선언적 진술로서 취급되는 경향이 있다고 역설하였다. 그는 세계의 질서를 체제화하는 네 가지 근본 은유--형식주의, 기계론, 유기체론 및 맥락주의--에 대해서 기술하고 맥락주의를 기계 은유에 대한 하나의 대안적인 패러다임으로 제안하였다. 맥락주의는 예측 가능한 사건의 중요성을 부정하는 것은 아니지만 우리의 삶이 반드시 예측할 수만은 없는 방향으로 변화하여 간다는 점을 강조한다. 그는 또한 설화를 심리학과 인문학에 대해서 잠재적인 유용성을 지닌 근본 은유로서 제안하였다. 여기서는 Sarbin이 제안한 맥락주의의 근본 은유와 설화

요법의 기본 가정을 고찰한다.

1. 맥락주의 은유: 동기유발된 이야기꾼으로서 인간

우리는 자주 틈만 나면 누군가에게 그리고 무엇인가에 대해서 이야기할 기회를 엿보고 있는 자신의 모습을 발견하게 된다. 이와 같이 인간은 자신의 삶에 관해서 이야기하고자 하는 기본적인 욕구를 지니고 있다고 볼 수 있다. 맥락주의에서는 인간을 동기유발된 이야기꾼으로 본다. 말하자면, 인간은 본성적으로 자신의 삶에 관해서 이야기할만한 스토리를 지니고 있는 존재로서 맥락이 허용하는 한 언제든지 그것을 이야기할 수 있는 준비태세를 갖추고 있는 셈이다.

1) 스토리(설화)와 맥락주의의 은유

일체의 시간과 문화 속에서 사람들은 경험을 체제화하고 그들의 삶에 의미를 부여하는 기본적인 방식으로서 '이야기 전하기(story telling)'를 사용하여 왔다. 심리학에서 스토리나 설화는 다소 특수한 의미를 갖고 있다. Sarbin(1986)은 설화를 시간과 공간 속에서 펼쳐지는 일화와 행위 및 그 전말을 조직하는 방식으로 보고 있으며, 또한 우리의 환상과 백일몽, 무성화된 스토리, 우리의 계획과 기억 그리고 심지어는 사랑과 증오까지도 설화에 의해서 조직된다고 제안하고 있다.

Sarbin(1986)이 제안한 맥락주의는 스토리 혹은 설화에 대한 기초를 제공한다. 그것의 중심 요소는 오직 시간과 공간의 맥락에서 그 위치가 정해질 때에만 이해할 수 있는 역사적 사건이다. 맥락주의는 정교한 사건들의 지속적인 구성을 전제로 삼고 있으며, 이 각각은 이전의 사건에 의해서 영향을 받는다. 상황의 구조는 물론이고 의도적인 존재로서 세계나 서로를 향해 지향된 배역이 점유하고 있는 위치가 끊임없이 변한다. 종종 이들 배역이 사랑, 증오, 일치 혹은 불일치의 관계에 들어설 때 그들은 마치 어떤 단계에서 주역과 반역자로서 작용하는 것처럼 서로 정반대의 위치를 점유하게 된다. 주역의 생각과 감정 및 행위는 오직 예측할 수 없는 실재를 함께 구성하는 반역자들과의 관계에서 벗어날 때에만 이해될 수가 있다.

심리학에서 선구적인 업적을 남긴 인물들은 공통적으로 자기의 설화적 성격 때문

에 I와 Me를 구분하는 일에 관심을 보여 왔다(James, 1890). 주격 대명사 I는 작가를 나타내는 반면에, 목적격인 Me는 배역이나 설화 인물을 나타낸다. 사람은 그 자신이 어떤 곳을 여행하고 있거나 누군가를 방문하고 있는 모습을 상상할 수 있을 뿐만 아니라 또한 하나의 작가로서 그 자신을 배역으로 기술할 수 있다. 이런 식으로 작가로서 자기, 곧 I는 상상력을 발휘하여 Me를 주역으로 삼고 Mine의 일부인 다른 인물(가령, “내 아내”, “내 친구”, “내 아버지”, “내 어머니”, “나의 적”)을 반역자로 삼아 하나의 스토리를 구성해 간다. 이와 같은 자기 설화의 구성은 I가 미래의 Me를 상상할 수 있고 또 과거의 Me를 재구성할 수 있기 때문에 가능하게 된다. 우리의 과거가 현재를 구성하듯이, 우리의 현재 또한 미래뿐만 아니라 과거를 재구성할 수도 있다.

2) 자기 설화의 구성과 재구성

하나의 스토리가 존재할 때에는 항상 그 밖의 어떤 이에게 그 스토리를 이야기하는 이가 있게 마련이다. 스토리를 엮어내는 일을 역동적인 상호작용 현상으로 만드는 것은 바로 화자와 청자의 호혜성인데, 이는 곧 담화(dialogue)를 이끈다. 담화 관계는 논리적 관계와 구별된다. 예컨대, 논리적 관점에서 완전하게 동일한 진술(가령, “산다는 것은 좋은 거야”)이 대화를 나누고 있는 두 사람에게서 연속적으로 표출될 때 첫 번째 사람의 것은 진술이고 두 번째 사람의 것은 확인 혹은 동의로서 서로 다른 의미를 내포한다. 또한 논리적 의미에서 부정적인 진술(가령, “산다는 것은 좋은 게 아냐”)이 두 번째 사람에게서 표현된다면 두 사람의 진술에는 ‘불일치’의 담화 관계가 존재하게 된다.

우리의 일상적인 경험을 구성하는 담화의 형식에는 두 가지가 있다. 즉, 상상적 담화와 현실적 담화이다. 정상적인 삶에 있어서 이들 담화 형식은 분명하게 분리되어 있지 않다. 반대로 그것들은 나란히 뒤섞인 채로 간주관적인 교환(intersubjective exchange)의 과정을 구조화한다. Watkins(1986)는 상상적 담화가 우리 세계에 대한 설화를 구성하는데 본질적인 부분을 이룬다고 주장하고 있다. 심지어 겉으로 침묵하고 있을 때조차 우리는 비평가, 부모, 양심, 신(神), 거울에 비친 그림자, 죽은 이의 사진, 영화나 꿈속의 인물, 아기 혹은 애완 동물과 의사소통하고 있는 자신의 모습을 발견하곤 한다. 친구를 방문하기로 계획을 세울 때 우리는 그를 실제로 만나기 전에

상상 속에서 그를 보고 들으며, 또한 그와 헤어진 뒤에도 대화의 일부를 되새기곤 한다. 상상적 상호작용은 분명히 현실적 상호작용에 대해서 일정한 파급효과를 지닌다.

3) 동기와 스토리의 구성 및 주제

스토리는 세계에 유목적적으로 순응하는 동기유발된 배역들로 채워져 있다. 우리가 소설, 영화, 요정이야기, 신화 및 연주곡을 통해서 알아낸 것과 같은 스토리는 질투, 복수, 비극적인 영웅심, 부정행위, 불가능한 사랑, 아동기의 순결, 헤어질 수 없는 우정 그리고 차별 대우와 같은 다양한 주제를 중심으로 체제화될 수 있다. 그러나 이처럼 주제의 다양성에도 불구하고, 우리의 문화는 제한된 수의 기본적인 주제를 제공한다.

자기 설화의 기본 주제는 사계절의 주기와 같은 자연계의 순환 운동이나 진보-안정-퇴보와 같이 선형적 관계의 발달에서처럼 다양한 관점에 기초해서 분류될 수 있다. 또한 기본적인 스토리 주제의 분류는 배역의 심리적인 동기에 기초를 둘 수도 있다. 심리적인 동기에 대한 연구에서 Hermans(1988)는 집합적 수준에서의 기본적인 주제를 개인적 수준에서의 심리적인 동기와 관련시키고 있다. 그의 가정은 집합적 스토리 속에는 두 가지 기본적인 주제--영웅심과 사랑--가 있다는 점과 이들 주제가 개개인의 심리적 동기 속에 반영되고 있다는 점이다. 그는 이러한 가정에 기초해서 두 가지 기본적 동기--자기증진을 위한 투쟁(곧, 자기유지 및 자기확장)과 환경이나 타인들과의 접촉 및 결합에 대한 열망--를 구분하였다.

요컨대, 개인적 스토리와 집단적 스토리 모두에서 순전히 연대순으로 나열되어 있는 사건들을 하나의 체제화된 전체 속으로 변형시킨다. 설화의 주제는 줄거리를 구성함에 있어서 하나의 조직 원리로 작용하며 또한 어떤 사건을 다른 것들보다 좀 더 관련이 있는 것으로 강조하기 위한 준거로서 작용한다. 스토리 주제와 심리적 동기는 사건에 일관성과 방향성을 부여하며, 그렇지 않으면 그것들은 시간과 공간을 흐르면서 산산이 부서지고 흩어져버린다.

2. 설화요법의 기본 가정

전술한 설화 접근의 기저에는 다음의 두 가지 가정이 흐르고 있다. 첫째, 스토리

는 실재에 대한 지각과 상상력의 힘을 모두 인정한다. 스토리는 사실과 허구를 결합하는 반면에, 이야기하기는 현실적 담화와 상상적 담화를 포함한다. 둘째, 공간과 시간은 스토리 구성의 기본 요소이다. 스토리는 항상 사건들의 일시적인 체제화를 내포하고 있으며 또한 과거와 현재 및 미래를 의미심장하게 관련짓는 줄거리 구조를 함축하고 있다. 동시에 스토리의 구성은 주역과 반역자로서 하나의 실제적인 공간이나 상상적인 공간에서 정반대의 위치에 있는 배역들을 중심으로 체제화된다.

설화 요법은 사회적 구성주의 관점에서 포스트모던 시대에 어울리는 상담 및 심리치료의 한가지 양식이다. Doan(1997)에 따르면, 사회적 구성주의는 우리의 생각과 태도가 어떤 사회 공동체의 맥락 속에서 시간이 경과하면서 어떻게 발달하여 왔는가에 관심을 두고 있다. 사회적 구성주의자는 사람들이 자기 자신을 재고 판단하는데 자주 이용했던 규범적 표준(가령, DSM-IV)이 시간이 지나면서 어떻게 진화하였는가에 초점을 맞추어서 특권을 누릴만한 권한을 부여받았다고 외치는 “위대한 설화”에 도전하여 다음과 같은 해체적인 물음을 던지고 비판을 가한다.

이러한 설명에 의해서 지배된 권력으로부터 이득을 보는 사람은 누구인가?
 이러한 권력에 의해서 가장 억압을 받는 사람은 누구인가?
 선택할 여분의 스토리는 남아 있는가? 아니면 억압되고 정복되었는가?
 이 설화의 창조자는 누구이고 그 때문에 억압받은 자의 목소리는 무엇인가?
 그것은 그것의 서비스를 받을 사람들을 어떻게 충당하고 있는가?
 그것은 실제로 어떤 형태의 권력을 행사하고 있는가? (Doan, 1997, p. 130)

그러나 사회적 구성주의는 모든 스토리가 똑같이 타당하다고 보지는 않으며, 어떤 설명은 서로 다른 성, 민족성, 인종 혹은 종교를 존중하지 않는다고 하여 사실상 그 반대의 입장을 좀 더 역설하고 있다. 다만 그것은 우리가 때로 우리 자신의 종에 손상을 가하는 “위대한 스토리”에 거의 완전하게 동화되어 그것의 목소리로 말하고 그것을 우리 자신과 동일시하게 된다는 점을 경고하고 있다. 사회적 구성주의자는 어떤 영역의 “전문가 지식”보다는 오히려 한 인간이 살아온 경험에 근거한 스토리를 선호한다. 다시 말해서, 그 자신의 목소리와 지각 및 경험을 담은 스토리는 바로 그 개인의 현실적인 경험을 가능하게 한다.

사람들이 치료자를 찾는 이유는 일차적으로 실패한 의도에 의해서 야기된 고통

때문인데, 설화는 의도와 사건에 귀속된 의미를 독특한 양식으로 다룬다. Parry와 Doan(1994)은 포스트모던 사회에서 설화 요법이 근대 사회에서 정신분석학에 견줄 수 있다고 역설하였다. 정신분석학은 무의식을 도입하여 인간이 전체적으로 합리적이고 논리적인 존재라는 견해의 토대를 잠식하였으며, 설화 요법가는 사람이란 자기들의 공동체(community of selves)이며 각자가 관점을 달리 하는 다수의 목소리를 포함하고 있다고 제안함으로써 하나의 “진정한 자기(true self)”를 내세우는 관점을 타파하고 있다. 따라서 설화 요법은 포스트모더니즘 및 사회적 구성주의의 가정과 일치를 이룬다. 그들은 특히 단수의 전체적인 설명에 조심해야 할 이유가 있다는 철학을 공유한다. Doan(1997)이 제시한 설화 요법의 가정과 그 각각이 시사하는 치료 실재는 다음과 같다.

1. 사람들은 자기 자신을 말하거나 타인들에게 그들 자신을 말하도록 허용하는 스토리에 입각해서 삶을 영위하며, 스토리는 일련의 사건과 그것에 대한 의미의 적용으로서 구성된다. 따라서 치료자는 내담자의 목소리와 지각을 해방시키는 일과 개개인이 자신의 최근 스토리와 의미 속에서 어떻게 일어서는가를 이해하는 일에 관심이 있다.
2. 사람들이 자기 자신을 말하는 스토리는 세계의 표상이 아니며, 그것이 곧 세계이다. 지도는 영토인 것이다. 따라서 세계를 전달하고 구성하는 것은 내담자의 목소리이지 치료자가 아니다. 치료는 바로 내담자에게서 대안의 목소리를 해방시키고자 한다.
3. 우리 자신을 말하는 설화는 그 효과가 중립적이지 않다. 모든 이야기가 동일하게 창조되는 것은 아니며, 어떤 스토리는 다른 것보다 좀 더 유용하다. 따라서 치료자는 스토리에 도전하고 비판하지만, 알고 있다는 입장에서 그렇게 하는 것은 아니며, 오히려 호기심이 스토리의 여백과 저자 및 의미에 대한 협력적인 탐색을 안내한다. 그는 내담자가 선호하는 의도에 어울릴만한 스토리를 탐색한다.
4. 대다수의 내담자는 거의 기회나 선택의 여지를 남기지 않는 단일의 해설에 기꺼이 협력하려고 하지 않는다. 그들은 오히려 하나의 스토리에 의해서 살아가고 있는 것이다. 따라서 치료자는 내담자로부터 대안적인 해설을 위한 여백을 제공하고자 한다. 치료는 최소한 두 개의 스토리 즉 문제 스토리와 호기성 스토리를 비

교한다.

5. 스토리는 사회적으로 구성되고 형성된다. 대다수의 이야기는 개개인과 그들의 가족 및 문화간에 상호작용의 결과이다. 따라서 치료자는 적극적으로 내담자의 가족 및 문화 내력을 탐구하며, 주변의 저자들을 찾아서 정밀 탐사를 해간다. 과거의 사건은 변하지 않을 수도 있지만, 그것에 부착된 의미를 바꿀 수는 있다.(예컨대, “나는 나쁜 인간이다.” 대신에 “나에게 좋지 않은 일이 일어났다.”)
6. 사람이 문제라고 말하기보다는 오히려 문제를 문제라고 말하는 것이 좀 더 유용하다. 이것은 사회적으로 구성된 스토리를 재구성한다. 따라서 치료자는 내담자와의 문답을 내면화하기보다는 오히려 외부로 드러내고자 한다. 치료는 사람보다는 오히려 문제를 객관화하고, 내담자에게 문제를 그의 정체성과 분리하여 분석하도록 한다.

대다수의 설화 요법가는 지배적인 진단준거에 입각해서 사람들에게 문제가 있다고 하기보다는 오히려 문제 자체를 문제삼아 외부로 드러내는데 관심을 두고 있다. 이것은 사람으로 하여금 억압적인 지식들의 지배적인 영향력에서 벗어나도록 조력하는 일에 관심을 두고 있는 사회적 구성주의자의 입장과 일치한다. 설화 요법가는 스토리를 무분별하게 옹호하는 것이 아니라 인간을 지배하고 굴종시키며 객체화하는 스토리를 해체시켜 그들에게 인간 삶의 사회적 본질을 인정하면서 자기 자신의 작가가 되도록 격려하는 일에 관심이 있다. 우리의 삶을 형성하고 채색하고 구성하는 요인은 외부에 있는 것이 아니라 오히려 우리 안에 있는 것이다. Powell(1987)이 지적한 대로, 우리가 각자의 유일성을 진실로 감사하게 받아들인다면 우리를 끊임 없이 괴롭히는 비교 게임에서 벗어날 수 있다.

Ⅲ. 설화요법의 과정과 기법

설화 요법가는 상담 및 심리치료에 대해서 전통적인 견해와는 다른 독특한 접근양식을 제안하여 왔다. 어떤 이는 실패했거나 낡아서 그 유용성을 잃어버린 스토리를 가지고 있는 개인을 조력하는 일에 관심을 보여 왔으며(Hermans & Hermans-Jansen,

1995), 또 다른 이는 개개인의 스토리가 충돌을 일으키는 가족을 조력하는 일에 관심이 있었다(Parry & Doan, 1994). 여기서는 설화 요법의 주요 접근 과정과 치료 기법을 고찰하고자 한다.

1. 자기 설득의 과정으로서 담화

우리가 타인이나 자신에게 우리의 상호작용을 설명할 때에는 사건들을 시제와는 관계없이 설화로서 구성한다(Parry, 1997). 이것은 우리의 의식이 일차적으로 점점 더 복잡해지는 요구에 대처할 수 있도록 진화하였기 때문이다. 의식은 일차적으로 개인적 변화의 도구로서 안정성보다는 오히려 변화의 장소이며, 그 비밀은 정체 설화에 방어적으로 반응하려는 유혹을 뿌리치고 자기 자신과 타인에게 기꺼이 귀를 기울이려는 자세를 배양하는데 있다. 경청은 스토리들이 충돌할 때 일어나는 우리 자신의 감정이나 반응과 정체 설화를 적극적으로 비교함으로써 “주체로서의 자기”가 불일치를 기꺼이 수용하고 있는지를 바라볼 수 있도록 한다.

우리 자신의 스토리가 타인의 스토리와 자주 충돌하게 될 때에는 이미 그 스토리가 우리에게 도움이 되지 않는다는 것을 자각하면서 자신감을 잃게 된다. 이것은 우리가 실재를 스토리와 동일시함으로써 경험하게 되는 혼란이다. 그러나 그것은 동시에 스토리를 구성하고 있었던 세계를 해체할 기회가 다가서고 있음을 암시한다. 우리가 실재가 아닌 스토리를 다루고 있다는 것을 깨닫게 된다면, 우리는 그것을 다시 쓰면서 자기 자신을 삶의 예술가로 만들 수가 있다. 우리 자신과 스토리를 동일시하는 것은 무엇보다도 우리가 우리 자신에 대해서 말하는 스토리를 믿기 때문에 발생한다. 따라서 치료적 상황에서는 신념에 의해서 구성된 지배력에 도전함으로써 스토리가 실재가 아니라 세계에 대한 하나의 설화로서 들려오기 시작해야 한다.

Parry(1997)는 스토리를 실재와 혼동하도록 만드는 신념에 도전하기 위한 단계적 절차를 제안하였다. 첫 번째 단계는 스토리를 경청하면서 그것을 말하는 자기 자신에게 귀를 기울이는 것으로 시작된다. 이러한 경청은 스토리에 의한 지배력을 피하는 한가지 방법이다.

두 번째 단계는 최근의 혼란스런 상황에서 나타나는 스토리에 대한 도전에 귀를 기울이는 것이다. 서로의 스토리에 대한 경청은 놀랍고 불안스럽기는 하지만 자신을 보다 큰 스토리 속으로 밀어 넣음으로써 경험을 확장시킬 수 있다. 우리는 종종 심리적인 목적을 달성하기 위해서 수치심을 조장하거나 책망과 중상모략을 일삼지만, 이것은 서로에게 귀를 기울일 가능성을 촉진하지 못한다. 오히려 자기 자신에 관한 스토리를 이야기하는 것이 타인에게 직접 대놓고 말하는 것보다 훨씬 강력한 힘을 발휘할 수도 있다. 오직 상호 교환이 어조상 담화의 성격을 땀 때에만 서로의 스토리를 공유할 수 있는 분위기가 형성될 수 있다. 담화는 호혜성을 바탕으로 하며 어떤 개인의 견해가 다른 사람의 것에 비해서 결코 권위적이지 않다. 그것은 경청을 촉진하는 유일한 상호작용 양식이며 개인으로 하여금 타인에 의해서 묘사된 그대로 자기 자신에게 귀를 기울이게 한다. 이와 같이 서로 신뢰하고 개방적인 분위기 속에서 스토리를 공유하기 위한 담화적 피드백은 하나의 세계에 대한 공유를 가능하게 하는 진일보한 단계를 조장한다.

세 번째 단계는 우리 자신이 타인들에게 어떻게 보여지고 있는지에 관해서 타인의 견해를 쫓아서 귀담아 듣는 것이다. 개인이 자아의식에 대해서 갖고 있는 역량은 오직 의식이 할 수 있는 것의 일부일 뿐이다. 우리의 정체 설화는 유리한 사회적 출현에 도달하기 위해서 접근된 영혼의 부분이다. 또한 우리에게 환영을 제공하는 것도 영혼의 부분이다. 영혼은 인간 정신의 자기 구성적인 차원으로서 예기치 않은 도전에 자발적으로 반응한다. 그것은 의식적으로 제안하는 자기와는 달리 거의 무의적으로 처리하는 경향이 있다. 때때로 우리는 자신의 정체 설화에 도전하는 의식의 가장자리에 있는 제반 경험에 귀를 기울임으로써 자신에 대해서 믿었던 것과 정체 설화에 의해서 창조된 이미지를 통해서 여과되는 인상을 비교할 수가 있다. 이와 같이 우리가 영혼에 귀를 기울이기 시작할 때 혼돈의 가장자리에 있는 우리의 삶은 하나의 훌륭한 스토리를 창조하게 된다.

마지막으로 우리는 우리 자신이 공유하고 있는 스토리의 한 부분이라는 것을 알게 되고 거기에서 자신을 에워싸고 있는 세계를 방어하기에 바빴던 설화를 새로운 정체 설화로 대치함으로써 세계에 주도적으로 참여할 기회를 갖게 된다.

2. 자기직면법에 의한 자기 설득

자기직면법(self-confrontation method)은 Hermans(1987, 1988, 1998)가 맥락주의 은유에 기초한 가치평가 이론으로부터 도출한 것으로 개인의 자기 설득을 위한 하나의 체계적인 가치평가 과정이다. 그것은 원래 성격심리학 분야에서 지배적인 위치를 차지했던 보편적 원리의 연구에 대한 반동으로서 자기의 구성 및 재구성에 기여할 목적으로 고안된 개별적-구체적 사례연구의 도구(idiographic instrument)이다. 좀더 구체적으로 말하면, 그것은 체계적인 자기탐색을 통해서 개발된 가치평가와 감정의 관계, 곧 양자의 변인이 하나의 구조화된 전체로서 조직화되는 방식과 이렇게 조직화된 전체가 시간이 지나면서 변화해 가는 방식을 연구하는 하나의 수단으로서 고안되었다.

자기직면법은 가치평가 시스템의 잠재-표면 수준에서 두 부분을 자극해서 진단과 변화 사이의 점진적인 이행을 실현함에 있어서 함께 작용하도록 하기 위한 구체적인 절차를 제공한다. 그것은 개인의 역사적 삶에 집중해서 그의 과거, 현재 및 미래 세계에 대한 견해를 자신의 용어로 제시하도록 초대한다. 이 방법은 내담자의 가치평가 시스템의 구체적인 내용과 체제화에 대한 내담자와 상담자의 통찰을 증대시키고 또 그것의 지속적인 발달을 자극하기 위해서 고안되었다. 그것은 내담자에게는 자기직면의 강력한 요소를 포괄하는 일종의 자기탐색(self-investigation)이다. 내담자는 이러한 자기직면을 통해서 다양한 가치평가를 하나의 구조화된 전체, 곧 "심리적인 거울" 속으로 응축시키며, 이는 다시 이런 부류의 가치평가를 더 한층 발달시키기 위한 방법이 무엇인가에 대한 의문을 촉발시키는데 기여한다. 또한 그것은 상담자에게 내담자의 가치평가 시스템과 그것의 다양한 부분간의 관계에 대해서 어떤 조사를 착수하는 수단으로서 뿐만 아니라 필요에 따라서는 내담자의 자기에 관해서 구축한 자신의 선입견을 검토하여 수정하는 수단으로서 기능한다. 자기직면 절차를 수행하는 동안에 이루어지는 내담자와 상담자의 접촉은 양쪽이 모두 서로의 구체적인 지식과 생각 및 통찰을 교환하는 담화 관계의 성격을 띠게 된다.

자기직면법은 일차적인 자기탐색과 정당화/무효화 과정 및 이차적인 자기탐색의 세 가지 국면으로 나누어지며, 이들 각 국면은 진단과 변화의 촉진 및 평가의 세 가지 기능과 일치될 이룬다(Hermans & Hermans-Jansen, 1995). 일차적인 자기탐

색 국면에서는 내담자가 그의 자기 설화를 가치평가 시스템의 형태로 이야기하며, 이는 전체 시스템의 내용과 구성에 대한 진단의 기능을 갖는다. 정당화/무효화 과정에서 내담자는 일련의 행위를 통해서 가치평가 시스템이나 그것의 관련 부분을 정당화 혹은 무효화시킴으로써 변화의 과정을 촉진하는 기능을 수행한다. 그리고 이차적인 자기탐색에서 내담자는 그의 자기 설화를 재구성된 가치평가 시스템의 형식으로 다시 이야기하는데, 이는 무효화의 결과로서 재구성된 시스템의 내용과 구성을 탐색하기 위한 평가의 기능을 갖는다.

자기직면법의 중심 요소는 자기탐색이다. 자기탐색을 시작하기 전에 내담자와 상담자는 먼저 예비 면담을 통해서 서로의 기대를 의논하여 상담에 임하는 양자의 태도를 점검하고, 전념, 협력 및 책임성 공유와 같이 생산적인 자기탐색의 분위기를 수립하기 위해서 두 사람이 합심해서 가꾸어야 할 태도를 분명히 한다. 다음에 상담자는 구두로 자기탐색의 절차를 설명하는데, 이는 가치평가를 구성하는 일, 가치평가에 연결된 감정을 탐색하여 분석하는 일, 그리고 내담자와 함께 결과를 의논하는 일의 세 가지 하위국면을 포함한다.

자기탐색의 첫 하위국면에서는 내담자가 일련의 개방적인 질문에 반응해서 몇 개의 가치평가를 구성한다. 질문의 내용은 자기직면의 목적에 따라서 달라질 있으나, 주된 질문은 과거, 현재 및 미래에 관련해서 유의미한 일이나 사람 혹은 주변 상황을 탐색하도록 안내하는 것들이다. 상담자는 가급적 질문 범위를 폭넓게 유지함으로써 내담자가 그의 내력 중에서 주제를 선정하여 그 자신의 방식으로 공식화하도록 허용할 필요가 있다.

자기탐색 국면의 두 번째 단계는 가치평가의 정의적 의미를 탐구하기 위해서 각각의 가치평가와 감정 용어의 표준 목록을 연결하는 일이다. 물론 표준 목록에 포함되는 감정 용어는 경우에 따라서 더욱 확장될 수도 있다. 이들 용어는 자기증진을 언급하는 것, 타인과의 접촉 및 결합을 언급하는 것, 그리고 긍정적(유쾌한) 및 부정적(불쾌한) 경험을 언급하는 것 등으로 구분될 수 있으며, 이는 가치평가의 정의적 구성요소를 분명히 함으로써 보다 심층적인 동기유발 수준에서 가치평가의 과정에 대한 정보를 얻을 수 있다는 가정에 기초한다. 감정은 가치평가의 내재적 측면이다. 따라서 가치평가를 이해하려면 그것의 정의적 특성을 알아야 한다. 동시에 정의적 특성은 기본적 동기의 작용을 반영한다.

상담자와 내담자가 함께 결과를 의논하는 마지막 단계는 과거와 현재 및 미래를 언급하는 가치평가 시스템에 의해서 제공되는 전반적인 그림에 기반을 두어야 한다. 의논은 내담자에게는 강도 높은 자기반성이며 또한 상담자와 뜻깊은 담화의 성격을 지닌다. 그것은 내담자에게 가치평가 시스템의 기초원리에 초점을 맞추도록 유인한다. 상담자는 가치평가에 연합된 감정 패턴과 기본적 동기에 관한 정보를 제공하고, 내담자는 이것을 활용해서 새로운 생각을 떠올리고 새로운 주도권을 행사하며 또한 일상 생활에서 방향 감각을 발달시키게 된다.

자기직면법에서는 내담자의 자기 설화를 진단할 뿐만 아니라 또한 그것의 변화를 촉진시키기 위해서 정당화/무효화 과정을 전개한다. 정당화/무효화 과정은 “주의 기울이기”, “창조하기” 그리고 “정착시키기”로서 명명되는 세 가지 하위국면을 따라서 진행된다. 말하자면, 내담자는 먼저 진행되는 사건에 주의를 충분히 기울이고 나서 새로운 행위를 창출하고 새로운 행동 방식을 실험적으로 행한다. 그 다음에 연습을 통해서 의미 단위로 조직화된 새로운 사건을 가치평가 시스템에 정착시킨다. 이 과정 국면은 각각의 자기탐색이 이루어진 후에 1회기 이상 반복될 수 있으며, 이 경우에는 세 하위국면이 하나의 주기를 형성한다.

자기탐색의 세 단계는 대개 몇 주 혹은 몇 개월 간격으로 두 차례 이상 반복됨으로 해서 가치평가 시스템의 구성 및 재구성을 통한 변화를 평가할 수 있다. 이차적인 자기탐색은 대개 내담자의 가치평가 시스템에서 유의미한 부분이 변화되었다고 느낄 때 이루어진다. 이 단계에서 상담자는 원래 가치평가를 이끌어 내는데 사용된 각각의 질문에 따라서 일차적인 탐색에서 내담자가 제공한 진술을 제시하고, 내담자에게 각각의 진술에 대해서 그가 아직도 그것의 내용을 수용하고 있는지를 검토해 보도록 안내한다. 내담자는 일차적인 자기탐색에서 제시했던 낡은 가치평가에 대해서 ① 수정 ② 대치 ③ 삭제하거나 ④ 새로운 것을 보충할 수 있다. 이런 식으로 내담자는 가치평가 시스템의 불변한 부분과 변화한 부분을 지적하는데, 전형적으로는 대규모로 인생을 재구성할 시기에 놓여 있을 때조차 오직 시스템의 일부만 변화시킨다.

내담자와 상담자의 접촉이 계속될 경우 반성적인 자기탐색과 정당화/무효화 행위는 교대로 나타나게 되고 이들 세 가지 국면이 하나의 주기를 형성하게 된다. 이와 같이 자기반성은 행위 속에서 묻어나고 다시 행위는 자기반성 속에서 엮어진다는

것이 자기직면법의 기본 전제이다.

3. 담화의 촉진을 위한 대화 기법

설화 요법이 실제 상담 및 심리치료에 종사하는 실무자에게 제안하는 구체적인 치료 전략은 의견상으로는 전통적인 치료 전략과 크게 차이를 보이지는 않는다. 그것은 전혀 색다른 치료 전략을 제시함으로써 전통적인 접근방식을 완전히 대체하려는 것이 아니라 전통적으로 무시되어 왔거나 기계 은유에서 간과하고 있는 사실을 보충적으로 제안하고 있다.

Allen과 Allen(1997)은 구성주의자 입장에서 상담 및 심리치료에 대한 전통적인 접근방식을 보완하기 위한 몇 가지 치료 전략을 제안하였다. 그것은 내담자로 하여금 누군가에 의해서 경청되고 수용되고 있음을 경험할 수 있는 풍토를 조성하는 일, 다른 관점에서 경험을 구성하여 설화를 제한하는 일에서 벗어나도록 조력하는 일, 그리고 이미 경험하고 있는 변화를 정당화하고 새로운 스토리에 대한 타인의 지지를 확인하도록 하는 일과 관련된다. 그들은 또한 이러한 전략적 제안을 상담 및 심리치료의 실제에 적용할 수 있는 구체적인 질문 및 대화기법을 첨가하고 있는데, 그 내용을 소개하면 다음과 같다.

1) 변화를 가능하게 하는 담화의 분위기를 조성하는 일

자신이 누군가에 의해서 경청되고 수용되고 있음을 경험할 수 있도록 허용적인 분위기를 조성하는 일은 변화를 위한 담화를 이끌어내는 출발점이라고 할 수 있다. 이러한 분위기는 개인의 입장을 이해하려는 상담자의 노력에 의해 조성될 수 있다. 상담자는 알지 못하는 것을 존중하는 입장에서 온정적인 자세로 개인이 지니고 있는 전제가 어떻게 의미를 창조하는지를 음미해야 한다. 그러나 이러한 접근 자세는 상담자가 개인의 입장에 동조하는 것을 뜻하는 것은 아니며, 하나의 자연스러운 계약을 통해서 상담자의 역할을 전달하고 개인에게 여러 가지 상이한 방식으로 자신의 경험을 해석하고 기꺼이 실험하도록 유인할 수가 있다. 이 과정에서 상담자는 개방적인 질문 기법을 사용해서 내담자의 빈약한 담화 구조를 파악하여 지나친 일

반화 혹은 생략된 부분을 보충하거나 명사화 혹은 왜곡된 부분을 바로 잡도록 자극할 수도 있으며 또한 역설적 칭찬이나 기대감 또는 의지의 표현을 사용하여 자기의 긍정화와 주체화를 촉진할 수도 있다(김계현, 1995; Bandler & Grinder, 1975, 1982). 이러한 담화의 촉진은 종종 어떤 변화나 해결책을 시사하는 대화 기법을 적용하도록 요구한다.

- 문제를 언급할 때에는 현재 시제보다 과거 시제나 완료 시제를 사용한다. 가령, “당신은 절망적이라고 느끼고 있군요!”라고 말하는 대신에 “당신은 절망감을 느꼈군요!”라고 말한다.
- 명사를 동사로 전환할 수 있다. 가령, “우울증으로 고통받고 있나요?”라는 표현 대신에 “당신 자신에게 좋지 않다고 말하고 있군요?”라고 말한다. 또는 자기책망을 단념하도록 “우울할 때에는 무엇을 할 수 있죠?”라고 말한다.
- “아직도”와 같은 표현을 사용하여 변화에 대한 기대감을 표시한다. 가령, “그래서 아직도 슬픔을 감추지 못했어요?”라는 표현은 “그래서 슬픔을 감출 수가 없어요?”라는 표현과는 아주 다르다.
- “~하지 않았어”와 같은 의지를 나타내는 동사를 사용해서 자신에게 힘이 있음을 제안한다. 가령, “그래서 아직도 바꾸지 않았어!”라는 표현은 “그래서 바꿀 수가 없어!”라는 표현과는 다르다.
- 가끔은 개인으로 하여금 우려하는 문제가 발생할 때 무슨 일이 일어날 것이라고 생각하는지를 탐구해 보도록 하는 일이 유용하다. 가령, “누가 맨 처음변화를 알아챈 것인가?” 혹은 “누가 기뻐하지 않을 것인가?”라고 말한다.

2) 경험의 변화를 재구성하도록 촉진하는 일

개인의 스토리는 실제로 일어난 것을 모두 이야기하지는 않는다. 그것은 어떤 점은 강조하고 다른 것은 제외시킴으로써 그것이 강조하고 있는 자기 설화의 의미를 왜곡할 수도 있다. 이제까지 무시되었던 부분이 새롭게 강조되거나 다르게 해석될 때에는 전체 스토리의 의미가 완전히 달라질 수도 있으며 때로는 전혀 새로운 자기 설화가 출현할 수도 있다. 이는 개인이 자신의 경험을 상대적으로 생각해보거나 문제의 사건을 포함하는 관련 상황에 대해서 감수성을 높이거나 또는 다중의 관점을

취하여 경험을 탐구할 수 있을 때 가능하게 된다. 따라서 상담자는 여러 가지 대화 기법을 적용하여 개인이 자신의 경험을 다른 관점에서 재구성하여 새로운 방식으로 이해함으로써 자기 설화를 제한하는 일에서 벗어나도록 조력할 수가 있다(Allen & Alle, 1997). 이러한 심리적 조력은 내담자로 하여금 종종 다음과 같은 것을 하도록 초대하는 일을 포함한다.

- 자기 삶의 안팎에 있는 다른 사람들(가령, 배우자, 자녀, 친구)에게 자신의 경험을 어떻게 말해 줄 수 있을 것인지를 상상해보도록 한다.
- 유의미한 타인들(가령, 어머니, 아버지, 자녀)이 자신의 스토리를 어떻게 이야기할 것인지를 상상해보도록 한다.
- 개인의 인생 과정에서 서로 다른 시간대(가령, 8세, 16세, 또는 21세) 혹은 서로 다른 위치에 있는 자기(가령, 의식적 또는 무의식적 자기)로부터 자신의 스토리를 이야기하도록 한다.
- 자신의 스토리를 상반된 형식(가령, 실패나 비극 스토리보다는 성공 스토리)으로 이야기하도록 한다.
- 지배적인 경험에 대해서 예외적인 사실을 찾아서 이야기하도록 한다. 이러한 “비전형적인 행동”을 연결함으로써 미래의 가능성을 시사하는 하나의 대안적인 스토리가 출현할 수도 있다.
- 자기 자신을 문화적으로 주입된 스토리의 포로(가령, 아내, 남편, 하인, 또는 특별한 소녀의 역할)로서 바라보고 이야기하도록 한다.
- 하나의 스토리를 자세히 쓰고 난 다음에 그것의 저자와 주인공 사이에서 어떠한 차이점이 발견되는지를 이야기하도록 한다.
- 약간 다른 개념적인 틀(가령, 발달과업을 완성하는 일이나 새로운 학습을 획득하는 일)에서 자신의 스토리를 탐구하도록 한다. 인간의 동기, 관계 또는 가치에 관한 상이한 해석 틀을 가지고 실험적으로 탐구하는 일은 스토리의 줄거리, 배역들 또는 주제에서 유의미한 변화를 가져올 수 있다.
- 개인이 자신의 스토리를 이야기할 때 어떤 반응을 초래하게 될 것인지를 생각해보도록 한다. 서로 다른 사람들에게서 반응은 다르게 나타날 것인가? 약간 다른 스토리가 매우 다른 효과를 가져올 것인가? 자신은 어떤 효과가 나타나기를 원

하는가? 약간 다른 스토리가 자신의 기대를 충족시킬 것인가?

- 만일 개인이 기본적으로 다른 가정을 가지고 일상 생활에 임했다면 자기의 삶을 어떻게 경험했을 것인지를 생각해 보도록 한다.
- 문제가 덜 심각하고 덜 빈번하게 발생했거나 또는 그 속에서 어떤 좋은 일이 발생했을 때에는 상황이 어떻게 달라졌을 것인지를 탐구하도록 한다. 또한 이것이 반복되거나 유익하게 사용될 수 있는지를 검토하도록 한다.
- 우회적인 질문기법을 사용해서 사람들이 상호작용을 해석하는 방식에 있어서 가능한 차이점을 찾아내고 또한 개인이 “사실”에 얽매어 있기보다는 오히려 그 자신의 상호작용 경험을 관찰할 수 있는 기회를 제공할 수 있다. 가령, 상담자는 “당신의 아내가 어떻게 말했어요? 그녀에 대한 당신의 감정을 증명할만한 어떤 말을 했어요? 그녀는 당신의 반응에 대해서 무엇이라고 말했을까요? 그녀는 이 점에 관해서 다소 강한 느낌을 받았을까요?”라고 질문할 수 있다.

3) 변화를 정당화하고 확증하도록 설명하고 지지하는 일

때로 어떤 개인은 자신이 이미 변화를 이룩했지만 미처 그것을 자각하지 못한 상태에서 심리적인 조력을 요청할 수도 있다. 말하자면, 그는 자신의 변화를 정당화할 만한 설명을 필요로 한다. 이 경우에 상담자는 잠재적으로 기념이 될만한 사건을 강조함으로써 개인이 경험하고 있는 변화를 정당화하는 하나의 설명을 효과적으로 덧붙일 수가 있다. 상담 장면에서 가장 유의미한 사건은 개인에게 새로운 스토리를 이야기하도록 허용하는 것이다. 이것은 이미 빛을 잃은 선형적인 인과성을 초래할 우려를 안고 있지만 그 때문에 개인이 유의미한 자기 설화를 창조하는데 방해가 되지는 않는다.

또한 개인이 일단 자신의 변화를 자각한 후에는 새로운 스토리를 지지하고 확인해 줄 청중을 필요로 한다. 청중으로서 가장 적합한 사람은 누구이며 또한 무엇을 해야 하는가? 자신의 변화된 모습에 대해서 유의미한 타인에게 편지를 쓰거나 출판물과 같은 공식적인 진술을 남기거나 아니면 새로운 집단에 참가하는 일은 새로운 행동을 정착시키고 새로운 스토리를 지지하고 확증하는 유용한 방법이 될 수 있다.

4. 작업 기법을 통한 담화의 촉진

경험을 개방하고 변화를 촉진하도록 조력하는 일은 대화 기법을 통해서만 가능한 것은 아니며 다양한 작업 상황에서 은유적으로 이루어질 수도 있다. 이들 작업 기법은 허용적이고 개방적인 집단 상황에서 적용될 때 경험의 변화를 이룩하기 위한 담화를 좀더 효과적으로 촉진할 수 있지만 어떤 경우에는 순전히 개별적으로 적용할 수도 있다. 작업 기법의 목표는 문제를 갖고 있는 개인을 치료하는 것이 아니라 다양한 매체를 이용해서 개인으로 하여금 자신의 경험을 변화시키고 그것에 의미를 부여하며 또한 계속해서 앞으로 나아가도록 조력하는 것이다. 여기서 적용 가능한 몇 가지 기법을 소개하면 다음과 같다.

- 회화(painting)는 경험의 변화에 이르는 담화를 촉진하기 위한 집단 작업 기법으로서 매우 유용한 도구이다. 회화 작업에 참여하는 개인은 각자 스토리 주제(가령, 삶, 행복, 사랑)에 대해서 자신의 고유한 상징을 연출할 수 있다. 이러한 작업을 통해서 개인은 점차 구체적인 양식으로 개인의 비극적 사건을 좀더 유의미한 경험으로 변화시킬 수가 있으며, 동시에 자신의 개인적 경험을 보다 커다란 우주적 주제와 관련하여 다른 사람들의 경험과 연결함으로써 “환희의 만다라”를 창조할 수도 있다(김진숙, 1993).
- 무용 집단은 경험의 개방과 재구성을 촉진하는 또 다른 작업 기법이 될 수 있다. 일단 집단 구성원은 각자 자기 설화의 주제에 알맞는 정적인 자세를 취함으로써 자신의 경험을 표현할 수 있다. 그러면 지도자는 안무가의 도움을 받아서 개개인의 정적 포우즈를 하나의 흐름으로 엮어서 자기의 인생 여정에 대한 개인적 축제로 표현함으로써 보다 커다란 무용극을 연출할 수 있다(유분순 역, 1993).
- 개방적인 담화를 촉진하기 위해서 적용할 수 있는 또 다른 집단 작업 기법은 베를 짜기, 가마니 짜기, 바구니 짜기와 같은 직조 집단을 구성하는 일이다. 이를 위해서 지도자는 직조 작업을 안내할 문화재 기능 보유자의 도움을 요청할 수 있을 것이다. 그는 집단 구성원의 경험을 직조함으로써 하나의 커다란 미적 창조를 이룩할 수 있으며, 이러한 작업 과정에서 다양한 스토리를 엮어낼 수가 있다.

- 시 창작 활동은 경험의 재구성을 촉진하는 담화 기법으로서 매우 유용한 집단 작업이 될 수 있다. 이 과정에서 지도자가 시의 창작을 위한 비극적인 주제에 대해서 직접 이야기할 필요는 없으며, 그 대신 개개인이 숨겨진 내면의 요구에 귀를 기울임으로써 그것을 전경으로 떠오르게 하면 되는 것이다. 구성원 각자는 결코 시를 써 본 경험이 없을지라도 스토리 주제에 대해서 자신의 경험과 관련하여 연상되는 시적 표현을 상징화하고 다시 그것들을 결합함으로써 시인 못지 않게 멋진 작품을 완성할 수가 있다.

여기서 제시한 작업 기법은 개개인의 경험을 드러내는 단편들을 모아서 하나의 체계화된 전체 속으로 결합하는 집단 과정을 통해서 개인으로 하여금 숨겨진 경험을 개방적으로 표출하고 그것을 다시 유의미한 것으로 재구성하도록 하는 체험의 기회를 제공한다. 상담자는 이러한 작업 기법을 수행함에 있어서 때로는 전문가의 도움을 필요로 할 수도 있으나, 그것이 개인의 자발적인 표현을 제약하는 것이 되어서는 안된다. 보다 중요한 것은 작업 과정을 통해서 개인이 자신의 경험을 구체화하여 외적으로 표현함으로써 아픔을 치유하고 상실을 재음미하도록 변화를 위한 담화를 촉진하는 것이다. 개개인이 살아 온 삶과 잃어버린 삶에 대해서 대화를 나누는 과정에서 집단 구성원은 소위 “영혼의 잔치”를 베풀고 하나의 “소중한 공동체”를 체험하게 된다.

IV. 맺는 글

이 글에서는 오늘날 심리학과 교육학 분야에서 전통적인 기계 은유에 대한 하나의 새로운 패러다임으로 등장하고 있는 구성주의 관점에서 상담과 심리치료의 기본적인 가정과 실천적 전략을 검토하였다. 특히 이 글은 급진적 구성주의 관점에서보다는 오히려 포스트모더니즘이나 사회적 구성주의와 기본적인 가정을 공유하고 있는 설화요법에 초점을 맞추었다.

설화요법의 근본 은유라고 할 수 있는 맥락주의는 예측가능한 사건을 부정하는 것은 아닐지라도 우리의 삶이 반드시 예측할 수만은 없는 방향으로 변화하여 간다

는 점을 강조한다. 맥락주의의 관점에서 볼 때, 인간은 동기유발된 이야기꾼이다. 개인은 그 자신이 어떤 곳을 여행하거나 누군가를 방문하는 모습을 상상할 수 있을 뿐만 아니라 또한 작가로서 그 자신을 배역으로 묘사할 수 있다. Sarbin(1986)의 표현을 빌리자면, 작가로서 I가 Me를 주역으로 삼고 Mine의 일부를 반역자로 삼아서 하나의 스토리를 구성해 가는 것이다.

설화 요법가는 사람이란 자기들의 공동체(community of selves)이며 각자가 관점을 달리 하는 다수의 목소리를 포함하고 있다고 제안함으로써 하나의 “진정한 자기(true self)”를 내세우는 관점을 타파하고 있다. 그들은 인간을 지배하고 굴종시키며 객체화하는 스토리를 해체시켜 그들에게 인간 삶의 사회적 본질을 인정하면서 자기 자신의 작가가 되도록 격려하는 일에 관심이 있다. 이 글은 개인으로 하여금 작가 정신을 회복하고 자기 삶의 주인공으로 거듭 태어나도록 조력하기 위한 상담 전략과 치료 기법을 소개하였다. 설화요법은 상담 및 심리치료에 대한 전통적 접근을 전적으로 부정하거나 전혀 새로운 치료 기법을 제시함으로써 단지 하나의 새로운 모형을 추가하려는 것이 아니다. 오히려 그것은 상담 및 심리치료 분야에서 특히 기계 은유에 기초한 보편적 원리에 입각해서 단일의 처방을 제시해 온 전통적인 접근이 무시했거나 간과하고 있는 측면을 부각시킴으로써 패러다임의 전환을 요구하고 있는 것이다.

구성주의와 설화요법은 상담 및 심리치료 분야에서는 물론 교수-학습 분야를 포함하는 학교교육 전반에 걸쳐서 새로운 근본 은유에 입각한 패러다임의 변화를 외치고 있다. 특히 이러한 변화에의 외침은 상담 및 교수 분야에서 인간의 행동을 이해하고 학습을 촉진하기 위해서 노력하는 실무자에게 자신의 실천적 행위를 안내하는 근본 은유를 점검하고 나아가서 개방적으로 변화를 이룩하기 위해서 극복해야 할 과제에 대해서 시사하는 바가 적지 않은 것으로 보여진다. 이러한 시사점을 몇 가지 간추리면 다음과 같다.

첫째, 구성주의와 설화요법은 상담이나 교수의 실체가 지나치게 이론에 얽매는 것에 대해서 좀더 자유로워질 필요가 있음을 강력하게 제안하고 있다. 전통적인 상담과 교수 행위는 지극히 이론 중심적이었다. 이 분야에 종사하는 실무자는 특정한 이론에 의해서 조작적으로 정의된 알고리즘식 임상 전략을 따르도록 훈련을 받았으며, 대개 일정한 단계의 절차에 따라서 약간의 설명에 덧붙여서 증상을 정의하고

요구되는 치유 과정을 처방함으로써 임무를 수행하고 있다. 또한 내담자에게는 의도적이거나 묵시적으로 치료자의 세계관에 적응하도록 기대하게 된다. 그러나 새로운 관점에서는 상담 및 교수는 특수한 치료 과정에 의미를 부여하기보다는 내담자가 삶의 주체로서 의미를 구성하도록 기회를 부여하고 특수한 처치의 효과성을 결론짓는데 있어서 내담자를 참여시키는 것을 좀더 선호한다. 어쩌면 상담 및 교수 분야에서 구성주의의 도입은 본래 상담이 심리치료와는 구분되고 또한 교수가 훈육이나 훈련과 구분되는 고유의 영역을 보다 분명히 하는 하나의 철학적 기반을 제공한다라고 볼 수 있다.

둘째, 설화요법의 근본 은유인 맥락주의는 상담이나 교수의 실체가 과학 제일주의의 신화에서 벗어나 어느 정도 개방성을 회복할 것을 권유하고 있다. 다가오는 21세기를 앞두고서 인간의 행동과 정신과정에 관한 과학적인 접근방법으로서의 심리학이 깊이 반성해야 할 점이 있다면, 그것은 지난 100년 동안에 심리학이 인간의 행동과 정신과정을 탐구하기 위한 이론적 모형을 구축하는 과정에서 거의 전적으로 기계 은유에 의존해 왔다는 사실일 것이다. 이처럼 20세기의 심리학은 기계의 원리를 응용해서 인간의 행동과 정신과정을 설명하고자 시도해 왔으며, 그 결과 증기기관의 피스톤 원리와 유사한 정신분석이론이나 전기스위치의 작동 원리를 모방한 S-R 연합주의, 그리고 컴퓨터의 구조와 처리과정에서 유추한 인간정보처리모형 등 다양한 이론적 모형을 구축하여 왔다. 이러한 심리학의 이론적 모형은 상대 이론의 모순을 발견하고 반박하면서 한 때는 인간의 행동과 정신과정을 설명하는 강력한 도구로 등장하기도 하였으나 후속되는 여타의 기계 은유에 의해서 대치되면서 순환적인 투쟁의 고리를 형성하고 분파주의를 조장하여 왔던 것이다. 맥락주의 은유의 등장은 특히 기계 은유에 입각해서 보편적인 원리를 추구하던 20세기 심리학이 지나치게 합리적인 도구성과 객관적인 분석의 틀에 의존함으로써 위협스런 분파주의와 계량주의로 치달는 것에 대해서 경고의 메시지를 전하고 있다.

셋째, 개인의 가치나 태도와 같은 정의적 특성을 측정하고 진단하기 위한 전통적인 접근방식 역시 객관주의의 틀에 갇혀서 학문의 자율성과 독창성을 제한받아 왔으며, 그 결과로서 상담 및 교수 분야에 종사하는 실무자로부터 강한 비판과 배척의 대상이 되고 있다. 가령, 심리측정학적 모형은 사회적으로 합의된 특정한 가치의 영역을 좀더 바람직한 것으로 미리 상정하고 각 영역의 가치 특성에 대해서 개개인

이 집단 평균으로부터 이탈된 정도를 파악하여 수량화한다. 그러나 이 접근은 소수의 가치 영역에 국한하여 개인차에 대한 정보만을 밝혀줌으로써 가치의 다양성을 무시하고 개개인의 특이성을 간과하고 있다. 또한 관찰법이나 투사법과 같은 접근 방법은 앞서 지적한 객관주의의 전통에 기초를 두고 있어 평가의 대상을 객체화함으로써 인간의 주체 의식에 혼란을 초래하고 있으며, 의미미분법이나 자기분류법을 적용하는 현상학적 접근마저도 지배적인 소수의 개념에 의존해서 개인이 지니는 정의적 의미를 파악하려고 하거나 자기를 하나의 통일된 개념으로 다루지 않는다고 하는 문제점을 안고 있다. 이와 같이 개인의 가치 평가에 대한 전통적인 접근방식은 나름대로 인간의 본성에 대한 기본적인 가정과 인간의 행동을 이해하기 위한 기술적인 방법을 제안하여 개인의 가치와 태도를 평가하고 있지만, 자기를 가치평가의 주체로 인정하지 않고 한낱 평가받는 대상으로 객체화함으로써 개인의 자율성과 특이성을 간과할 뿐만 아니라 능동적인 자기반성과 변화의 기회마저 제한하고 있다. 그러나 구성주의와 설화요법이 인간의 행동을 이해하는 수단으로서 계량적 접근을 전적으로 부정하는 것은 아니며 다만 그것이 자기의 작가정신을 간과하고 있음을 경계하는 것이다. 이 글에서 제시한 자기직면법은 개인의 작가정신을 회복하는데 계량적 분석이 어떻게 적용될 수 있는지를 체계적으로 보여준다.

끝으로, 구성주의자 입장에서 볼 때 상담자는 하나의 입장을 내세우거나 내담자의 스토리를 비판하기가 좀 더 어렵게 된다. “실수”나 “오류”나 “비정상”이니 하는 것은 관찰자의 설명 영역에서 발생하는 것이다. 내담자의 증상은 어떤 관찰자를 방문하느냐에 따라서 다양하게 진단되고 처방될 수 있다. 따라서 상담자는 Mahoney(1991)가 “합리적 지배의 신화”라고 불렀던 통제의 환상에서 벗어날 필요가 있다. 그는 치료 방법의 세부 사항에 대해서 세심한 주의를 기울이기보다는 자문과 코치로서 은유와 유추를 고안하고 개인적 스토리를 말하고 현장 실험을 제안하고 전제들에 도전하고 역할 연습에 참여하는 등의 역할을 수행한다. 삶의 패턴을 재구성하여 위선과 거짓을 최소화하는 것은 하나의 가치로운 노력이며, 치료적 담화는 이러한 목표를 수행하기 위한 이상적인 공간이다. 상담자는 승인되지 않은 전제나 분명하게 말해지지 않은 호기성, 그리고 사회적 위선행위를 찾아서 강조하기 위해서 내담자의 스토리를 주의깊게 경청하는데 상당한 시간을 소비한다.

그러나 구성주의와 설화요법은 수많은 연구와 임상적 사례에 의해서 뒷받침되어

은 전통적인 이론이 지니는 가치를 부정해서는 안되며 부정하지도 않는다. 그것은 다만 대안적인 설명들에 대해서 아무런 여지도 남기지 않으면서 전체적인 진리를 내포하고 있다고 외치는 단일의 주장에 대해서 경고의 메시지를 전하고 있는 것이다. 이분법적 사유의 틀에서 자유로워지는 일은 과학 제일주의의 지배 신념에서 벗어나는 것만큼이나 우리가 극복해야 할 중요한 과제인 것이다. 구성주의와 설화요법이 제시하고 있는 상담과정과 기법은 새로운 것이 아닐 수도 있다. 더욱이 특정의 이론이나 접근양식에 의해서 상담자의 가치가 강요되거나 특정의 전략과 기법이 고정된 것이 되어서는 안될 것이다. 특히 교육 장면에서 종사하는 실무자는 학생 개개인의 가족 및 문화적인 배경을 이해하고 그들의 다양한 흥미와 욕구를 충분히 반영할 필요가 있다. 또한 그들이 지니고 있는 개인의 경험적 지식에 가치를 부여해 주어야 하며 또한 그들이 무엇을 원하며 그들의 목소리가 진정으로 가치있게 받아들여지고 있는지에 대해서 고민해야 할 것이다.

◆ 참고 문헌 ◆

- 김계현(1992). 카운슬링의 실제(증보판). 서울: 학지사.
- 김진숙(1993). 예술심리치료의 이론과 실제. 서울: 중앙적성출판사.
- 송재홍(1999). 상담과 심리치료에 있어서 구성주의의 도전. 한국상담교육학회, 상담교육연구, 제1권 제1호, pp. 184-201.
- 유분순(역)(1993). 무용치료 입문(원저 *TANI Therapie Trudi schoop*). 서울 : 중앙적성출판사.
- 이종원(1998). "급진적 구성주의". 김종문 외(편). 구성주의 교육학(pp. 65-75). 서울 : 교육과학사.
- Allen, J. R. & Allen, B. A.(1997). A new type of transactional analysis and one version of script work with a constructionist sensibility. *Transactional Analysis Journal*, 27(2), 89-98.
- Bandler, R. & Grinder, J.(1975). *The structure of magic I: A book about language and therapy*. Santa Clara, CA: Penguin.
- Bandler, R. & Grinder, J.(1982). *Reframing: Neuro-linguistic programming and the transformation of meaning*. Moab, Utah: Real People Press.
- Bateson, G.(1972). *Steps to an ecology of mind*. New York: Ballatine Books.
- Bateson, G.(1977/1997). Epistemology of organization. *Transactional Analysis Journal*, 27(2), 138-145.
- Doan, R. E.(1997). Narrative therapy, postmodernism, social constructionism, and constructivism: Discussion and distinctions. *Transactional Analysis Journal*, 27(2), 128-133.
- Efran, J. S., Aldarondo, E., & Heffner, K. P.(1997). Language, natural drift, and therapeutic practice. *Transactional Analysis Journal*, 27(2), 99-109.
- Gergen, K. J.(1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist*, 40, 266-275.
- Hermans, H. J. M.(1987). Self as organized system of valuations: Toward a dialogue with the person. *Journal of Counseling Psychology*, 34, 10-19.

- Hermans, H. J. M.(1988). On the integration of idiographic and nomothetic research method in the study of personal meaning. *Journal of Personality*, 56, 785-812.
- Hermans, H. J. M.(1998). meaning as an organized process of valuation: A self-confrontational approach. In P. T. P. Wong & P. S. Fry(eds.). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications(pp. 317-334)*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Association.
- Hermans, H. J. M. & Hermans-Jansen, E.(1995). *Self-narratives: The constructionism of meaning in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- James, W.(1890). *The principles of psychology(vol. 1)*. New York: Henry Holt and Company.
- Mahoney, M.(1991). *Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Maturana, H.(1981). Autopoiesis. In M. Zeleny(ed.). *Autopoeisis: A theory of living organization(pp. 21-33)*. New York : North Holland.
- Maturana, H. & Varela, F.(1987). *The tree of knowledge: The biological roots of human understanding*. Boston: New Science Library. 최호영(역)(1995). 인식의 나무 : 인식활동의 생물학적 뿌리. 서울 : 자작 아카데미.
- Parry, A.(1997). Why we tell stories : The narrative construction of reality. *Transactional Analysis Journal*, 27(2), 118-127.
- Parry, A. & Doan, R.(1994). *Story re-vision : Narrative therapy in the postmodern world*. New York: Guilford Press.
- Powell, J.(1987). *The Christian vision: The truth that sets us free*. 정홍규(역). 그리스도인의 비전. 서울 : 바오로딸.
- Sarbin, T. R.(1986). The narrative as a root metaphor for psychology. In T. R. Sarbin(ed.). *Narrative psychology: The storied nature of human conduct(pp. 3-21)*. New York: Praeger.
- von Glasersfeld, E.(1989). Constructivism in education. In T. Husen & T. N.

- Postlethwaite (Eds.). *The International Encyclopedia of Education: Research and study*(pp. 162-163). New York: Pergamon Press.
- Vico, G.(1744/1948). *The new science of Giambattista Vico*(Trans. by T. G. Bergin & M. H. Fisch). Ithaca, NY: Cornell University Press. 이원두 (역)(1997). *새로운 학문*. 서울 : 동문선.
- Watkins, M.(1986). *Invisible guests: The development of imaginal dialogues*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Association.