# 이야기 치료에서 외재화
# -소아화상 부모 정체성 이야기

한림대학교한강성심병원

김 시 아

# 내 탓, 엄마 탓, 죄책감

자녀의 화상사고

부모역할에 대한
일관성 없는 양육
(치료/치료 외)
자녀 중심적인 삶

OO 환아 OO 환아의 엄마
다친 아이 다치게 한 엄마
아픈 아이 아픈 아이의 엄
화상입은 아이 화상을 입게 한

손상된 정체성

# 정체성(正體性, identity)

존재의 본질을 규명하는 성질이다. 정체성은 상당 기간 동안 일관되게 유지되는 고유한 실체로서의 자기에 대한 주관적 경험을 함의한다.

정체성은 자기 내부에서 일관된 동일성을 유지하는 것과 다른 존재와의 관계에서 어떤 본질적인 특성을 지속적으로 공유하는 것 모두를 의미한

내가 생각하는 나의 모습

다른 사람과의 관계 속에서 형성된 나의 모습

가족과 가족치료
Family and Family Therapy, 2016. 24(1), 27-46

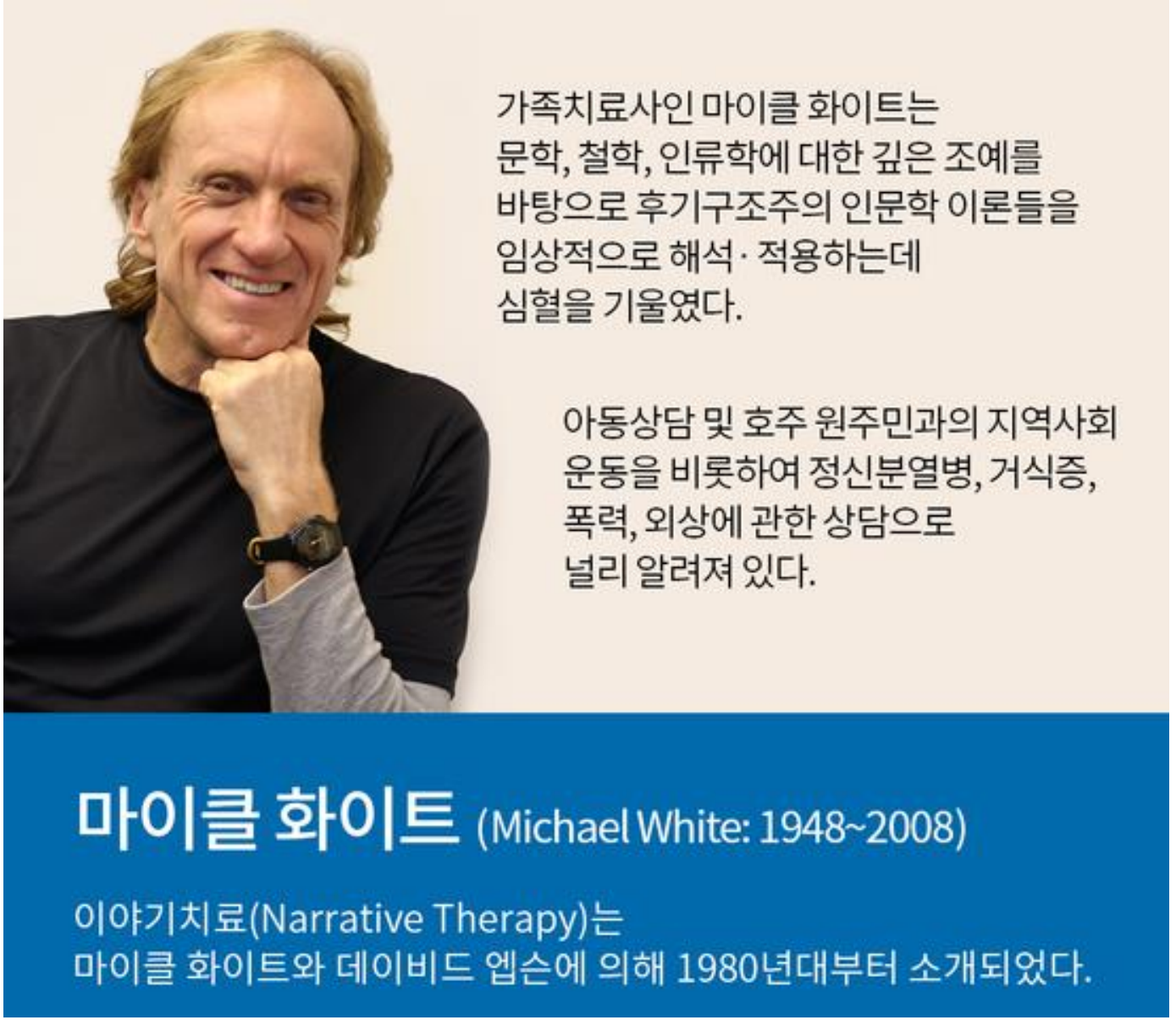
# 우울감을 경험하고 있는 노인들의 이야기치료 집단 상담*

이 연구는 우울감을 경험하고 있는 노인을 대상으로 노인의 우울감에 영향을 미치고 있는 정체성을 탐색해보고, 이야기치료(narrative therapy)적 개입을 통한 정체성 변화 효과를 탐색하기 위해 수행되었다. 참여자들은 지역사회에 거

나이들고(노화) 노인
건강하지 못한 노인
약물에 의존하는 노인
가족들에게 보호받지 못하는 노인
외로운 노인

생존과 극복을 위하 노력한 어머니
사회적 관계 안에서 중요한 역할을
감당한 나
지난 삶 속에서 의미있는
성취결과를 가진 노인

이 같은 결과를 토대로 이야기치료가 내담자의 정체성 재구성을 돕는 치료적 도구로써, 특히 노인을 대상으로 하는 상담에서 새로운 치료모델로 활용할 수 있는 가능성을 제시하고, 지역사회 내 노인상담 서비스의 방향성에 대해 논의하였다.




인간 삶의 정체성과 그 경험들을 내러티브로 인식하는 접근법으로 포스트모던 가족 치료의 대표적 모델 중의 하나임(이선혜,2008).

개인이 자신의 삶과 그 속에서 경험하는 다양한 사건들에 대해서 끊임없이 자기 나름대로의 방식으로 해석하고 의미를 부여하여 이야기 하는 존재이며, 그러한 이야기들로 인해

삶에 대한 **그리고 자신에 대한 정체성을 형성해 나가는 존재**

⇒ **이야기 치료사는 내담자가 자신의 부정적 영향력을 지닌 지배적 이야기를 바라보는 해석의 방향을 바꾸어 보다 만족스러운 해석의 방식을 발견하도록 도와주고 이러한 새로운 해석과 의미가 내담자 자신의 것이 되도록 강화**

Life is multi-storied,
Not single-storied.

이야기 치료의 가정

# 탈중심적 자세
# Not-Knowing 자세
# 내담자 결정 존중하는 자세
## 이야기 치료사의 위치

## 외재화 : 문제와 사람을 분리하는 대화

다시쓰기 : 자기 이야기를 다시 쓰는 대화

회원재구성 : 인생 회원을 재구성하는 대화 / 삶의 정체성을 재구조화

정의예식 : 정체성을 재정의하는 예식

독특한 결과 : 독특한 결과를 조명하는 대화

거푸집 짓기: 현재와 미래 사이에 거푸집을 짓는 대화

# 오늘 이 시간 말씀드릴 순서

- 외재화
- 생명나무 (외재화의 대표적인 기법)

# 1부

## 소아화상환자 부모 정체성 이야기
## “외재화”

참고자료 : 2016년 한국이야기치료학회 워크샵 이야기 치료 심화과정_김민화(2016)

# “흉터가 없어지면 좋겠어요”

- 그 생각이 언제 찾아오나요?
- 그 생각이 얼마나 자주 찾아 오나요?
- 그 생각은 엄마에게 뭐라고 말하나요?
- 그 생각이 점점 커지나요? 힘이 세지는 거 같나요?

“흉터가 없어지면 좋겠어요”라는 생각을 어머니와 분리
그 생각을 없애는 것이 목적이 아니라, 그 생각에 대한 자신의 대응방식을 인지하도록,
새로운 대안을 찾아가도록 도와주는 것.

# 외재화 하기

- The person is never the problem ; the problem is the problem

- 내담자와 문제를 분리하여 자신의 문제가 더 이상 스스로의 본질을 반영하지 않는 것임을 알게 하며 문제해결의 다른 대안에 초점을 맞출 수 있게 되는 치료적 태도

# 외재화 이점

- 사람이 문제가 아니다
- 사람과 문제 사이에 공간을 만든다
- 낙인으로 부터 해방될 수 있다
- 문제에 대한 주도성을 갖게 한다
- 문제에 대항할 팀을 수립하게 한다.

"사람을 치료하는 것이 아니라
사람이 가지고 있는 담론을 치료하는 것!"

# 외재화 4단계

1단계 경험에 가깝게 문제를 정의하기
사람과 문제를 분리하기

2단계 문제의 영향력 탐색하기

3단계 문제의 영향력 평가하기

4단계 평가를 정당화 하기

[실제 적용 사례]

# 1단계 _ 문제 정의하기

## 외현화, 문제표출

1 .(눈을 감아 봅시다) 우리 아이가 화상사고를 만난 후,
최근 나의 마음을 억누르고 있는 생각, 느낌, 행동 은 무엇인가요?

*어머니가 가지고 있는 문제를 독립된 하나의 인격체라고 생각해보세요.*

2. 그것의 형태, 크기, 느낌, 의미 를 생각하며 표현해봅니다.

2015 부모성장유멘토링 프로그램

1. 만약 이 것에 이름이나 제목을 붙인다면 뭐라고 하겠습니까?

*내담자의 삶에서 사용하는 용어로*

2. 이 것은 지금 나의 삶에 어떤 영향을 미쳤습니까? 영향을 미치고 있습니까?

3. 이 것이 지금 나의 삶에 영향을 끼친 것이 부정적입니까? 긍정적입니까?

4. 괜찮다면, 혹은 괜찮지 않다면 어떻게 해서 그런 입장을 갖게 되셨습니까?

2015 부모성장유멘토링 프로그램

# 2단계 _문제 영향력 탐색

- (그 문제)가 부모인 당신에게 어떤 영향을 줍니까?

  또는 가족들에게 어떤 영향을 줍니까?
- (그 문제)가 자신을 어떤 부모로 만듭니까?
- (그 문제)가 언제, 어디서 더욱 커진다고 생각하십니까?
- (그 문제) 때문에 좌절하거나 우울하게 느낀 적이 있습니까? 그것 극복하기 위해 어떤 노력을

# 3단계_문제 영향력 평가

- 내담자의 문제가 삶에 미치는 영향의 정도를 내담자 자신의 목소리를 통해 말하게 함

-당신의 문제가 지금의 결과를 만들어 내는 것이 괜찮으신가요?

-그 영향이 긍정적(부정적)인가요? 아니면 또 다른 어떤 것 인가요?

-만일 이것을 당신의 운명이라고 받아들인다면 어떤 생각이 드나요?

- 내담자가 잠깐 멈추고 자신 삶에서 일어난 특정한 사건에 대해 반추해 볼 수 있음. 대부분의 평가가 타인에 의해 이루어 졌기 때문에, 반추 경험은 새로운 경험을 주게 됨

# 4단계_평가 근거 제시

- "왜" 라는 질문으로 내담자의 삶에서 중요한
  지향점, 의도, 열정, 각오 등에 주목 함.

- 괜찮지 않은 이유가 무엇인가요? 왜 그렇게 생각하나요?

- "왜"라는 질문의 이점은 내담자 자신에 대해 갖고 있었던 문제 중심적 정의를 조금 더 긍정적인 정체성으로 대체할 수 있을

[실제 적용 사례]

# 외재화 질문

- 외재화 -> (죄책감=누름이)

- 누름이는 언제 주로 찾아오나요?
- 누름이는 언제 힘이 세지나요?
- 누름이는 어머니의 삶에 어떤 영향을 미치고 있나요?
- 누름이는 다른 사람들에게 어떻게 말하도록 하나요?
- 누름이의 힘을 키우는 다른 사람들의 생각은 무엇인가요?
- 누름이가 좋아하는 말이 있을까요? 진짜 원하는 것은 무엇일까요?
- 이 사회에서 누름이 힘을 세게 하거나 약하게 사람이 있다면 그 사람은 어떤 생각을 가지고 있을까요?
- 누름이와 함께 하는 것이 원하는 삶에 가까운가요? 왜 그렇게 생각하나요?
- 누름이의 힘이 세지는 결과가 마음에 드시나요? 아니면 왜 그렇게 생각하시나요?

# 2부

# 소아화상환자 부모 정체성 이야기
# “생명나무”

참고자료 : 생명나무 은유를 활용한 이야기 치료 사례 연구_권희영(2014)
2016년 한국이야기치료학회 워크샵 이야기 치료 심화과정_권희영(2016)

# 생명나무 은유를 활용한 이야기 치료

The Korean Journal of Literatherapy
2014, Vol. 4, No. 1, 63-79

## 『생명나무』 은유를 활용한 이야기치료 사례연구

권희영*

<초 록>

'생명나무' 은유를 활용한 이야기 치료적 접근은 내담자들이 '나무'의 은유를 사용하여 자신의 삶에 대한 이야기를 풍성히 서술할 수 있도록 돕는 것이다. 본 연구에서는 이야기치료의 과정 중에 '생명나무'은유를 활용한 단일 사례를 연구함으로써, 이것이 상담의 전체 과정과 내담자의 삶에 미친 영향력에 대해 연구하였다. 본 사례는 2012년 10월부터 2013년 1월까지 총 25회 동안 진행된 초등학교 4학년 남아의 상담 사례 중 '생명나무'의 은유를 사용하여 아동의 대안적 이야기를 확장, 강화될 수 있도록 시도한 12~17회기의 6회기 동안의 내러티브에 대한 탐색을 제시하였다. 이 아동은 친구들과의 관계가 원만하지 못하고, 충동조절을 잘 하지 못하며, 공격성을 쉽게 나타내 보이고, 컴퓨터 게임에 과다하게 몰입함으로써 모와의 갈등을 일으키고, 학습능력이 저하되는 등의 문제를 아동의 모가 호소하며 상담을 의뢰하였다. '생명나무'의 은유를 이야기치료의 과정에 활용함으로써 내담자 삶의 이야기가 단독적으로 존재하여 다른 사회적인 부분들과는 분리된 것이 아니라, 내담자 삶의 각 부분들과 그리고 다른 사람들과의 다양한 관계 속에서 주고받는 영향들을 여러 가지 가능성들을 두고 탐색하는 것이 가능했다. 또한 내담자가 '생명나무'의 각 부분에 대한 이야기를 써 넣고 그러한 이야기들이 자신의 삶과 다른 사람들의 삶에 어떠한 영향을 미쳐왔는지에 대한 탐색을 통해 상담의 과정에서 드러났던 독특한 결과와 대안적 이야기가 내담자의 삶에 더욱 강력한 영향력을 미칠 수 있도록 강화할 수 있었다.

긍정적 이야기

대안적 이야기

독특한 결과(과거-미래) : 경험, 희망, 바람, 상상,

담화의 영향력을 약화시켜 재구조화를 촉진시킴

사소한 이야기

나의 삶에 영향을 주지 않았던 이야기

사회에서 소외된 이야기

잊혀진 이야기

힘이 없는 이야기

중요하지 않는 이야기
(중요하지 않는 것처럼 여겨지는)

담론 밖 이야기

들리지 않은 이야기

잡다한 이야기

보이지 않은 이야기

# ‘생명나무’ 은유를 활용한 이야기 치료

- 짐바브웨의 아동심리학자인 Nczelo Ncube(2006)
- Dulwich Centre(덜위치 센터)의 덴브르그(Denborough)가 HIV/AIDS로 부모를 잃은 아이들을 도와주고자 활용한 방법
- 실제 임상경험과 연구를 통해서 아동들이 문제를 벗어나 안전하게 자신을 지탱하며 살아갈 수 있게 도와주었음.

# 생명나무 활동을 통해

- 내담자들이 '나무'의 은유를 사용하여 자신의 삶에 대한 이야기를 풍성히 할 수 있게 도움

- 자신의 능력을 신뢰하고 꿈과 희망에 대해 이야기 함으로써 부정적인 이야기의 영향력을 감소시켜 긍정적인 정체성을 강화함 (empowering).

- 가족,가치, 다른 사람들과의 사회적 상호작용의 영향력과 의미에 대해 탐색할 수 있는 기회를 제공함.

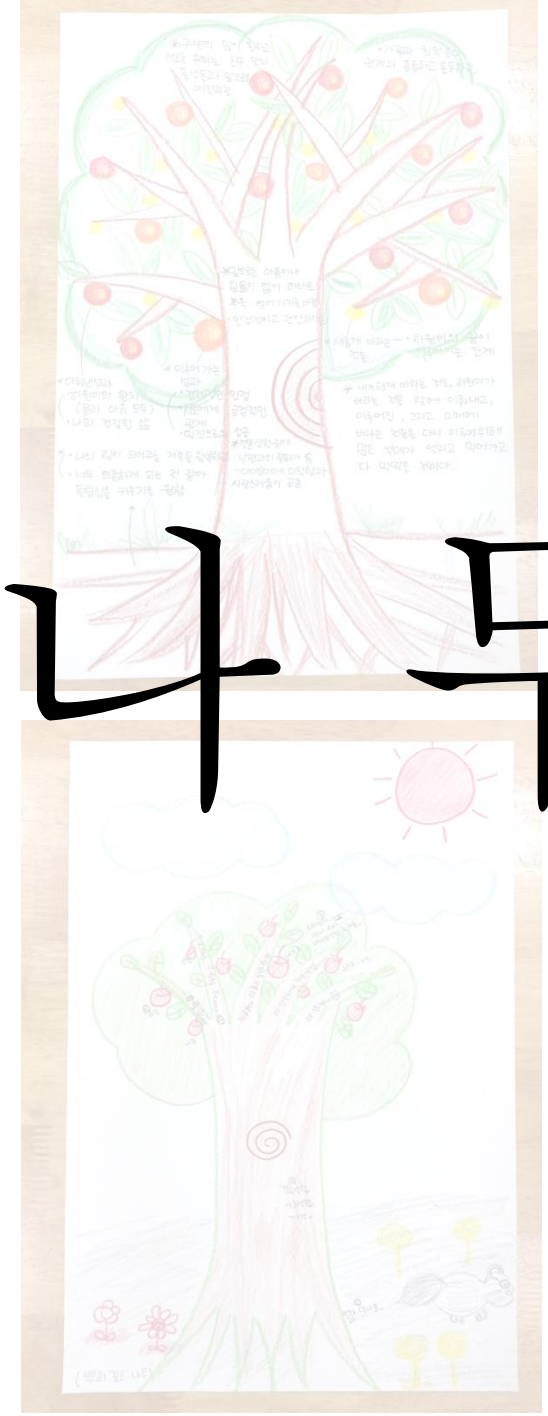
# 개인 정체성에 대한 빈약한 서술

-> 지배적이고 문제중심의 이야기를
형성하는 빈약한 결론을 이끌게 됨.

-> 부정적 영향력으로 가득 차게 함.

-> 개인이 소유하고 있는 기술, 지식,
능력, 잠재력들이 드러나지 못하게 함.

내담자들이 '나무'의 은유를 사용하여 자신의 삶에 대한
이야기를 풍성히 서술할 수 있도록 돕는다



# 생 명 나 무

# ‘생명나무’

열매 : 받은 선물들

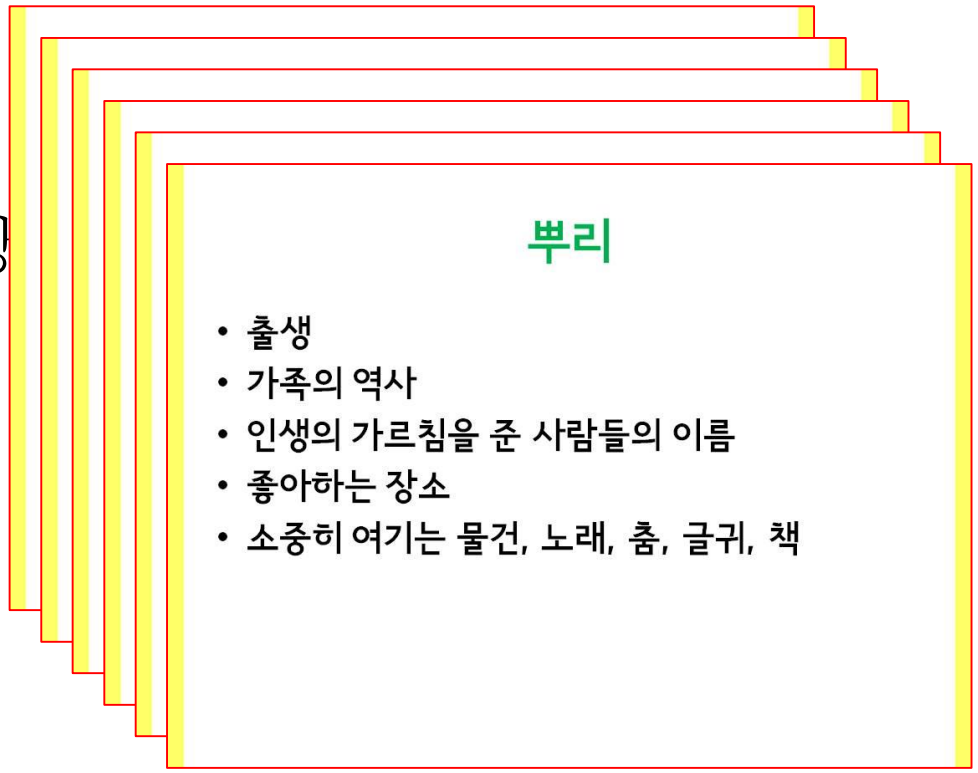
나뭇잎 : 인생에서 중요한 의미를 가진 사람들

가지 : 희망, 꿈, 인생의 발전을 위한 소원

줄기 : 기술, 능력

땅 : 지금 살고 있는 곳, 일상

뿌리 : 출생, 가족력



# 생명나무 활용 _ 1단계

- 그림책을 활용하여 생명나무 시작
- 나무를 그린 후, 나와 닮은 점 찾기

- 긍정적인 이야기 위주로 부각
- [개별] 부분별 그린 후, 이야기 나눠보기
- [집단] 자신의 생명나무에 대해 옆 사람에게 말하고,

그룹 구성원들 앞에서 자신의 '생명나무'를 소개하는 시간을 갖는 것이 핵심!
구성원들과 서로 이야기를 주고 받는 진술-재진술 시간을 통해 자신들의 생명나무가 보다 풍성해짐.

추가 tip
-대상자가 그리는 걸 좋아하지 않는다면 색종이나
색지를 활용해서 잘라서 붙여보기
-인생그래프를 그리고, 뿌리에 붙여보기

# 생명나무 활용 _ 2단계

- 각자의 생명나무를 벽에 붙여 숲 만들어 보기
- 다른 사람의 나무 3개를 선택하여 격려, 지지, 감사의 메시지를 작성해서 붙이기

반영하는 방법

-표 현 : 무엇을 들었는지?
-이미지 : 이야기를 들으면서 떠올랐던 이미지, 감정, 생각, 가치, 희망
-공 명 : 떠오른 이미지와 연관하여 생각나는 실제적인 사건, 경험
-이 동 : 새롭게 발견한 관점, 의미

# 생명나무 활용 _ 3단계

- 인생에서 고난을 경험했던 일을 이야기하고,
  그것을 어떻게 극복했는지 나눈다.

- 극복하는 과정 가운데 사용된 능력, 기술, 희망 ,가치를 발견하고 그것을 인생나무 속에서 확인한다.

# 생명나무 활용 _ 4단계

- 생명나무 증서 작성하기

- 그룹 앞에서 증서 수여하기

# 다양한 예술치료 기법을 활용한 외재화 대화

1. 미술치료의 기법을 활용한 외재화 대화
2. 사진 활용한 외재화 대화

- 당신의 문제와 관련이 있는 걸 골라보세요
- 왜 마음이 드는지? 어떤 생각이 드는 지?(반영)
- 왜 이사진을 고르셨나요? (영향 탐색)

3. 시각 자료(잡지)를 활용한 외재화 대화

4. 연극치료의 기법을 활용한 외재화 대화
(조각기법, 역할극)

5. 무용 동작치료 기법을 활용한 외재화
(음악 : 루시드 폴- “너무 슬퍼하지 말아요”)

6. 시 치료 기법을 활용한 외재화

# 시 창작을 통한 외재화 대화

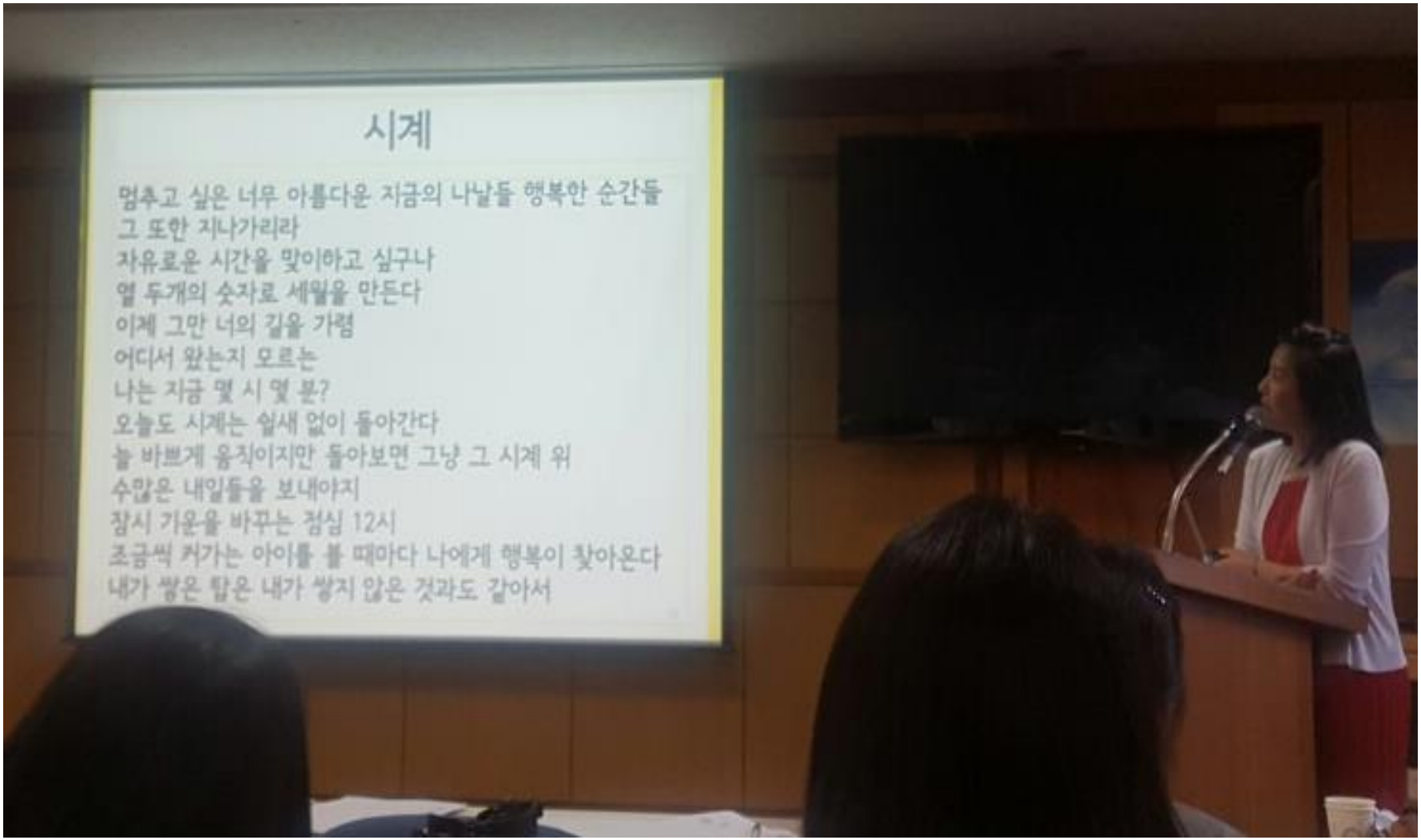
시적표현은

감각적인 세밀함에서 출발하여
상징과 깊은 은유적 의미를 부여하는 진술로
이어지는 것으로 삶의 이야기에 의미를 부여하는
이야기 치료의 과정과 유사성을 가짐.

# 시 창작을 통한 외재화 연습

- 내담자의 문제를 하나의 구체적인 대상으로 상상해본다.
- 그 대상의 이미지를 시적 언어로 표현한다.
- 시적으로 표현한 것들이 실제 내담자 삶에서 어떻게 구현되고 있는지 대화를 확장한다
- 외재화 시는 문제 뿐만 아니라 내담자의 과거 경험, 현재의 고통, 미래의 바람 등으로 다양하게 활용 될 수 있다.
- 집단으로 수행되는 경우 한 내담자의 시에 대한 감상, 모방시, 현정시 등을 창작하는 것으로 이후 재저작과 인정예식의 과정으로 확장할 수 있다.

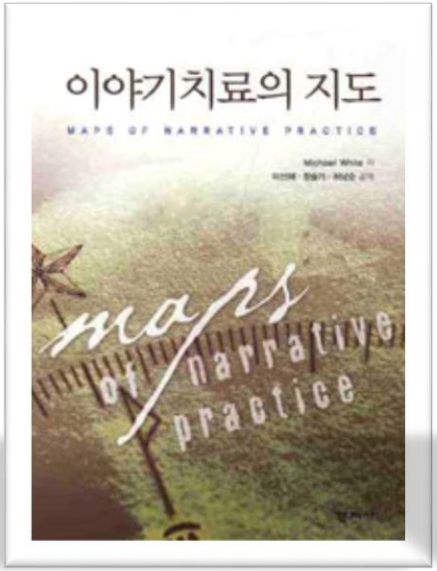
# 시 치료를 활용한 외재화 대화
# 강의시간 실제 활동한 사진

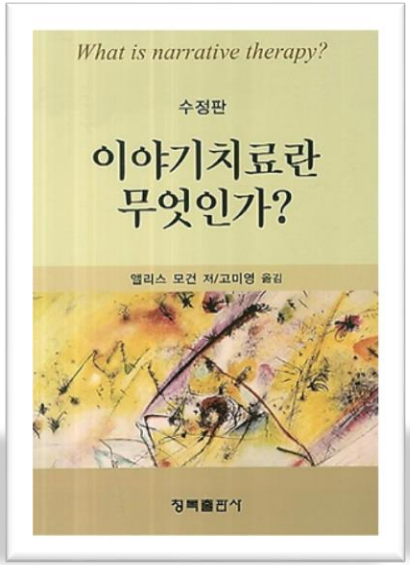


# 매 상담 하기 전 수많은 고민….

- 병원 셋팅에서 적합한 개입 방법인가?
- 이야기 치료를 활용하는 구조화된 프로그램이 바람직한 방향인가?
- 효과적인 개입이 되려면 어떻게 해야 할까?
- 나는 이야기적 세계관을 가진 사람일까? 이야기 치료를 잘 활용할 수 있을 만큼 성숙되어 있을까?

# 도움이 되는 서적

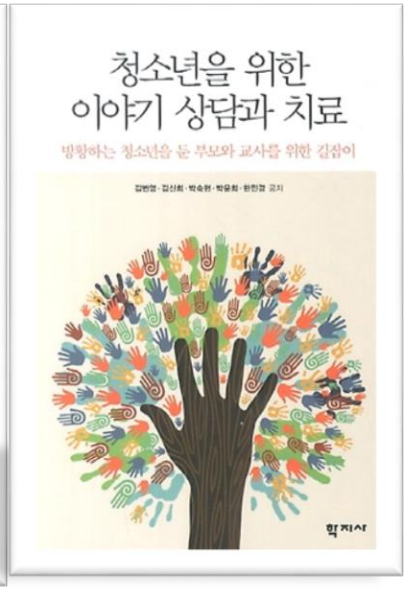

이야기치료의 지도
MAPS OF NARRATIVE PRACTICE
maps of narrative practice


What is narrative therapy?
수정판
이야기치료란 무엇인가?
엘리스 모건 저/고미영 옮김
청목출판사

NARRATIVE MEANS TO THERAPEUTIC ENDS
이야기 심리치료 방법론
치유를 위한 서술적 방법론
Michael White · David Epston 공저 | 정석환 역
학지사

Community Narrative Therapy
지역사회를 위한 이야기치료
고미영

놀이를 활용한
이야기 치료
학지사


청소년을 위한
이야기 상담과 치료
학지사