가족치료와 긍정심리학의 연계: 기반과 활용의 탐색*

최연실**

(상명대학교 가족복지학과)

본 연구의 목적은 가족치료와 긍정심리학의 연계 가능성을 탐색하고자 하는 것이다. 이를 위하여, 가족치료 분야와 긍정심리학 분야의 문헌고찰을 통해 접근하여, 주로 가족치료 분야 내에서의 긍정심리학과의 이론적 연계성과 활용 가능성을 중심으로 살펴보았다. 본 연구는 다음과 같은 방식으로 전개되었다. 첫째, 긍정심리학의 출현 배경, 정의와 접근방식, 관점을 제시하였다. 둘째, 가족치료에서의 긍정심리학적 기반을 기존 가족치료모델과 해결중심치료, 이야기치료 등의 후기가족치료 사조에서 추적하였다. 셋째, 긍정심리치료의 특성과 접근방법을 살펴 본 후, 긍정심리학을 가족치료에 적용한 긍정가족치료를 제안하였다. 본 연구 결과, 긍정심리학은 이미 가족치료에서의 이론적 연계 기반을 갖추고 있으며, 긍정가족치료로의 활용 가능성이 탐색되고 있는 것으로 파악되었다.

주제어 : 긍정심리학, 해결중심치료, 이야기치료, 긍정심리치료, 긍정가족치료

* 본 연구는 2012년 후기 상명대학교 교내연구비 지원을 받아 수행된 연구임.

** 교신저자 : 최연실 / 상명대학교 가족복지학과 / (03016) 서울시 종로구 홍지문2길 20번지

Tel: 02-2287-5317 / E-mail: yschoi@smu.ac.kr

I. 문제의 제기

1990년대 중반 미국에서 등장한 긍정심리학은 주로 인간의 부정적인 측면을 중심으로 접근해 온 심리학에 큰 영향력을 미치고 호응과 반향을 일으키고 있다. 이러한 영향은 우리나라에도 파급되어 최근에는 가히 ‘긍정심리학의 열풍시대’에 살고 있다고 해도 과언이 아니다. 특히, 국민소득이 증가하고 물질적 소비 수준이 높아지면서 우리 사회에서 점차 높아지고 있는 ‘삶의 질’이나 ‘행복 추구’에 대한 열망이 긍정심리학에 대한 관심을 더욱 고조시키고 있는 듯하다.

한국사회에서 긍정심리학이라는 분야가 처음 소개된 것은 1999년 Csikszentmihalyi의 『몰입의 즐거움』이 번역, 출판된 것을 계기로 볼 수 있다. 그 당시만 해도 우리 사회에서 행복에 관한 관심은 현재와 같이 폭발적이라고 할 수 없었고, 또 긍정심리학이라는 분야도 그의 책에서 간접적으로만 시사되었다고 할 수 있다. 하지만 2000년대 들어 미국에서 긍정심리학의 성과가 축적되어 많은 저술들로 활발하게 소개되었고(Seligman, 2002; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Rashid, & Parks, 2006; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005; Snyder & Lopez, 2002, 이희경 역, 2008), 이러한 추세에 힘을 입어 국내에서도 행복 연구나 긍정심리학의 대표적인 저술들이 지속적으로 번역되었다(Argyle, 2001, 김동기, 김은미 공역, 2005; Ben-Shahar, 2007, 노혜숙 역, 2007; Ben-Shahar, 2009, 노혜숙 역, 2010; Hoggard, 1996, 이경아 역, 2006; Layard, 2005, 정은아 역, 2011; Lyubomirsky, 2007, 오혜경 역, 2008; Nettle, 2005, 김상우 역, 2012; Petersen, 2006, 문용린, 김인자, 백수현 공역, 2010; Quoidbach,

2010, 박효은 역, 2014). 또한 최근에는 긍정심리학이나 행복 연구에 관한 국내 학자의 저술들(권석만, 2008; 김주환, 2011, 서은국, 2014)이 활성화됨으로써, 한국 사회에서도 행복에 대한 관심은 상당히 대중화되고, 더불어 ‘긍정심리학’이라는 분야도 그 친숙도를 더해가고 있는 상황이라고 할 수 있다.

이러한 긍정심리학에 대한 열기는 국내 학계의 연구적 관심사로도 이어지고 있다. 연구 경향을 살펴보면, 초반에는 주로 긍정심리학 자체에 대한 학문적 호기심, 문제의식에서 출발했는데, 그간 긍정심리학의 관심사가 확대되어 점차 주제가 다양해지고 있다(권화순, 2009; 김광수, 2006; 김광은, 윤유경, 권석만, 하승수, 2010; 김도영, 2006; 김정호, 2002; 윤성민, 신희천, 2012; 이승훈, 2014; 이희경, 2006; 정영은 등, 2008; 주은연, 2008; 하요상, 2013). 주목할 만한 것은 근래에는 국내에서 ‘행복’과 관련된 경험적이고 과학적인 연구결과들(구재선, 이아롱, 서은국, 2009; 구재선, 서은국, 2011, 2012, 2013; 김진주, 구자영, 서은국, 2006; 신지은, 최혜원, 서은국, 구재선, 2013; 최혜원, 2013)이 축적되고 있으며, 긍정심리학 코칭이나 실습(Ben-Shahar, 2010, 노혜숙 역, 2010; Diener, 2010, 우문식, 윤상운 역, 2011; Lyubomirsky & Kurts, 2009, 박정호, 송단비 공역, 2010), 그리고 긍정심리학을 심리치료에 활용하는 ‘긍정심리치료’가 각광 받는 추세이다(김진영, 고영건, 2009; 임영진, 2010, 2013). 특히, 한국판 긍정심리척도에 관한 타당화 연구(윤성민, 신희천, 2010)와 더불어 발달단계에 따른 연구도 활발히 이루어지고 있다. 구체적으로 살펴보면, 초등학생(성미혜, 천성문, 임옥경, 김은경, 2012), 청소년(김종환, 2013; 윤민희, 2013; 이혜주, 김종남, 2014; 정

지현, 손정락, 2014), 대학생(박찬빈, 고영건, 2014; 임영진, 2012; 최유연, 2012), 노인(이정애, 2012; 한상미, 이봉건, 2012)에 관한 연구들과 입원 환자들을 대상으로 한 연구(김근향, 2011)도 전개되었다.

이와 같은 연구적 관심사 가운데 가족치료와 연관되어서는 국외에서는 Conoley와 Conoley(유계숙, 강수향, 오아림, 이주현 공역, 2011)가 있지만, 국내에서는 아직 그 움직임이 활발하지 못한 편이다. 물론 긍정주의 심리치료 접근을 중심으로 결혼 초기 부부관계 향상 프로그램을 개발한 김희진(2005)의 연구가 있으나, 이는 가족치료라기보다 가족생활교육 중 부부교육에 더 가까운 성격이 있는 것으로 보인다. 그 외 장애학생 가족을 대상으로 한 서유진(2013)의 연구와 발달장애 아동 어머니를 대상으로 한 소속영(2012)의 연구가 있으나, 두 연구 모두 긍정심리학과 가족치료를 결합한 본격적인 연구라고 보기에는 거리가 있다. 이를 통해 볼 때, 국내에서 긍정심리학을 활용하는 가족치료에 대한 연구가 보다 활성화될 필요가 있다. 이러한 제안은 비단 이 분야의 연구에 공백이 있기 때문이라는 소극적인 이유에 앞서서, 선행연구들에서 제시하고 있듯이, 가족이 행복에서 큰 비중을 차지하고 있기 때문이라는 보다 적극적인 의미에서 더 설득력을 가질 수 있다(이정전, 2008: 66-74; Argyle, 2001, 김동기, 김은미 공역, 2005: 136-140; Hoggard, 1996, 이경아 역, 2006: 205-210). 특히, 한 실증적 연구에서 가족이나 결혼은 한국인의 행복 결정요인에서 심리적 안정 다음으로 높은 제2위의 행복결정요인으로 꼽힌 바 있으며(김승권, 장영식, 조홍식, 차명숙, 2008: 299), 방송 다큐멘터리에서 한국인에게 ‘화목한 가족’은 돈, 건강과 함께 행복하기 위한 3

대 조건으로 선정되었다(김진혁, 2011: 182).

이와 관련하여, “인간은 행복하기 위해 사는 것이 아니라 살기 위해 행복을 느끼는 것”이며, 행복은 ‘관념’이 아닌 ‘경험’이라고 말하는 서은국(2014: 9)의 주장은 귀기울일만하다. 또한, 한국인이 하루 동안 가장 즐거움을 느끼는 행위는 두 가지인데, ‘먹을 때’와 ‘대화할 때’라는 연구 결과도 눈여겨볼 만하다(구재선, 서은국, 2011: 189-191). 이를 가족과 연관시켜 보면, 한국사회에서 가족이야말로 한국인들이 ‘함께 먹고 대화를 나누는’ 가장 기본적인 대상들이며 구체적인 행복을 ‘경험’하게 하는 대상이라고 할 수 있을 것이다. 따라서 가족으로부터 얻게 되는 행복이 한국사람들에게 상당히 중요하다는 것은 부인할 수 없는 사실이다.

이러한 맥락에서 볼 때, 가족을 통한 행복을 추구한다고 할 때 가장 걸림돌이 되는 문제와 갈등을 해결하는 가족치료는 한국사회에서 그 중요성이 그 어느 때보다도 강조되고 부각되고 있다. 특히, 최근에 한국사회에서 관심이 급속도로 확산되고 있는 긍정심리학에 기반을 둔 ‘긍정심리치료’를 접목시켜 ‘긍정가족치료’를 실행할 수 있다면, 이는 학문적 차원에서와 실천적 차원에서 모두 의의가 깊을 것이다. 따라서 본 연구에서는 긍정심리학과 긍정심리치료를 살펴보고 이를 가족치료에 접목하는 긍정가족치료를 모색해 보고자 한다. 이러한 작업은 학문적으로는 긍정심리학에 토대를 두고 이를 응용하는 심리치료를 가족이라는 대상에 적용하여 외연을 확대하고 긍정심리학이나 심리치료의 기초자료 축적에 기여할 것이며, 실천적으로는 문제나 갈등으로 위기를 경험하는 가족들에게 개입하는 전략 개발이나 모델의 수립에 실질적인 도움을 제공

할 수 있을 것이다.

II. 긍정심리학과 긍정심리치료

1. 긍정심리학의 출현

일반적으로, 긍정심리학은 1998년에 Martin Seligman에 의해 창시된 것으로 알려져 있다. 하지만, 이의 태동 배경에는 몰입 연구의 대가인 Mihaly Csikszentmihalyi, 주관적 안녕 연구를 선도하는 Ed Diener, 성격 강점과 덕성을 중심으로 접근하는 Christopher Peterson과 같은 심리학자들이 함께 기여한 것으로 알려져 있다(권석만, 2008: 21).

Seligman은 1996년 미국심리학회 차기회장으로 선출되면서 당시 심리학계를 지배하고 있던 정신건강의 질병모델에 대해 회의를 표명하고 이에 대한 전환이 필요하다고 역설하였다. 그 이후 긍정심리학은 인간의 긍정적 변화와 성장을 돕는 학문으로서 새로운 각광을 받으며 등장하였는데, Seligman은 1998년 미국 심리학회 회장으로 취임하게 되면서 이를 보다 본격화하였다. 그는 “심리학은 인간의 강점과 덕성에 관한 학문으로서 진정한 치료는 우리 안에 있는 최선의 가능성을 이끌어내야 하는 것이어야 한다”라고 제안하면서, 이러한 새로운 심리학의 방향을 ‘긍정심리학(Positive Psychology)’이라고 명명하였다(Seligman, 2002; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000). 긍정심리학은 이러한 배경에서 탄생하였는데, 그 이후 심리학 분야에서 인간의 행복과 강점을 추구하는 연구들이 급격히 증가하여 심리학의 한 흐름을 형성하고 있다.

2. 긍정심리학의 정의와 접근방식

긍정심리학은 “인간이 나타낼 수 있는 최선의 기능상태에 대한 과학적 연구”(Sheldon, Federickson, Rathunde, Csikszentmihalyi, & Haidt, 2000), 혹은 “보통 사람들이 지니는 강점과 덕성에 대한 과학적 연구”(Sheldon, & King, 2001: 216)이다.

하지만 그렇다고 해서 긍정심리학 분야 외의 여타의 심리학자들이 하고 있는 일이 모두 ‘부정’의 의미를 갖는 것은 아니다. 긍정심리학으로 선회하기 이전 기존의 심리학자들이 인간의 부정적 측면에 많이 주목을 해왔지만, 대다수 심리학자들은 인간의 긍정적 측면과 부정적 측면을 연결하여 다양한 활동을 수행해 왔다. 따라서 부정적 측면을 이해하고 이를 극복하려는 노력 역시 소중하고 필요하다. 다만 긍정심리학은 그동안 부정 편향의 연구 주제를 반성하는 분위기를 형성시키면서 부정적 측면의 제거보다는 긍정적 측면의 향상에 더 많은 관심을 지니고 있다고 볼 수 있다.

긍정심리학은 긍정상태, 긍정특성, 긍정기판에 초점을 맞춘다(Seligman, 2002). 우선 긍정심리학은 긍정적이고 주관적인 경험이나 상태를 다룬다. 이를 구체적으로 살펴보면, 긍정심리학은 과거의 안녕감 및 만족감, 현재의 몰입(flow), 기쁨, 감각적 즐거움, 행복감 그리고 낙관주의, 희망, 미래에 대한 건설적인 생각 등을 다룬다(Snyder, Shane & Lopez, 2002, 이희경 역, 2008: 19).

둘째, 긍정심리학은 긍정특성을 다룬다. 실제로 긍정심리학은 개인 수준에서는 사랑과 직업을 영위하는 능력, 용기, 대인관계 기술, 심미적 감수성, 인내심, 용서, 독창성, 미래지향성, 뛰어난 재능 그리고 지혜 등을 다룬다.

또한 집단수준에서는 개개인들이 더 나은 시민이 되도록 이끄는 책임감, 양육(nurturance), 이타성, 시민의식, 절제, 관용, 그리고 직업윤리 등 시민적 미덕과 제도 등에 대해서 다룬다.

셋째, 긍정심리학은 긍정적인 기관이나 조직에 관심을 갖는다. 이는 개인이 행복하기 위해서는 속해 있는 환경이 중요하기 때문이라는 인식에서 출발한다. 그리하여 긍정심리학은 구성원의 행복과 자기실현을 지원하는 건강한 가족, 학교, 직장, 지역사회의 특성과 실현방법을 탐구한다.

다루는 내용을 살펴볼 때, 긍정심리학은 이와 같이 인간의 긍정적 측면을 다양한 차원에서 연구한다. 긍정심리학은 신체적, 심리적, 대인관계적, 사회문화적 차원에서의 탐구와 인생의 특정한 발달단계뿐만 아니라 전 생애에 걸쳐 나타나는 인간의 긍정적 특성과 그 변화과정까지를 포괄해서 연구한다. 또한 긍정심리학은 실천적 개입을 중시하여 행복을 증진시킬 수 있는 방법과 그 실행에 관심을 지닌다. 이런 측면을 고려해서 볼 때, 긍정심리학은 이론과 실제, 연구와 실천, 분석과 개입 모두에 관심을 지닌다고 할 수 있다.

한편, 하나의 학문체계로서 긍정심리학은 기존의 심리학이 사용해 온 과학적 방법론을 고수한다. 구체적으로, 인간의 행동과 특성을 객관적으로 측정하기 위해 면접법, 행동관찰법, 질문지법, 과제수행법과 같은 다양한 심리 측정법을 사용한다(권석만, 2008: 26). 요컨대, 긍정심리학은 경험적 심리학의 토대 위에서 인간의 행복과 강점을 과학적인 방법으로 접근하는 하나의 학문적 조류이자 분야라고 할 수 있다.

3. 긍정심리학의 관점

긍정심리학이 취하는 관점은 첫째, 인간이 근본적으로 지니고 있는 동기를 보는 견해, 둘째, 긍정 정서와 부정 정서를 독립적으로 바라보는 견해, 셋째, 긍정 정서를 다양하게 나누어 접근하는 방식, 넷째, 부정정서의 존재를 인정하는 입장, 다섯째, 행복을 바라보는 견해에서 드러난다.

먼저, 인간의 근본적 동기와 관련해서, 긍정심리학은 인간이 근본적으로 행복과 성장을 추구하는 존재라는 전제에서 출발한다. 인간은 누구나 행복하기를 원하며, 자신의 잠재능력을 계발하고 발휘함으로써 성장하려는 욕구를 지닌다. 이와 관련하여, 긍정심리학은 성장동기나 자아실현 동기와 같이 인간의 행복과 성장에 관여하는 심리적 요인을 탐구한다(권석만, 2008: 27).

둘째, 긍정심리학은 긍정 정서와 부정 정서에 대해 각기 독립적이라는 입장을 취한다. 부정 정서가 제거된다고 해서 긍정 정서가 자동적으로 유발되는 것은 아니며, 긍정 정서와 부정 정서는 서로 다른 심리적 과정과 신경학적 기제에 의해서 유발되고 진화적 기능도 다르다고 한다. 따라서 행복과 성장을 증진하기 위해서는 기존의 심리치료와 다른 개입방법이 필요하다고 본다(Petersen, 2006, 문용린 등 공역, 2010: 124).

셋째, 긍정심리학은 인간이 경험하는 긍정 정서가 다양하다는 관점을 취한다. 인간이 경험하는 긍정 정서는 쾌락(pleasure)과 즐거움(enjoyment)으로 구분된다. 쾌락은 생물학적 욕구나 사회적 욕구가 충족될 때 느끼는 긍정 정서이며, 즐거움은 추구하는 목표의 달성, 기대의 충족, 뜻밖의 심리적 체험이나 창의적

성과에 의해서 경험되는 긍정 정서이다. 긍정 심리학에서는 쾌락과 더불어 보다 생산적이고 성장 촉진적인 즐거움을 많이 체험하도록 하는 것을 과제로 삼고 있다(Csikszentmihalyi, 1990, 최인수 역, 2004: 98-102).

넷째, 긍정심리학자들은 인간의 삶에 부정적인 측면이 존재한다는 사실을 부인하지 않는다. 즉, 부정 정서의 존재와 그 감소 노력의 중요성을 충분히 인정하나, 인간에게 있어서 행복하고 만족스러운 삶을 추구하려는 욕구가 더 보편적이며 중요하다고 본다(Argyle, 2001, 김동기, 김은미 공역, 2005: 49-54).

다섯째, 긍정심리학에서는 행복한 삶의 조건이 즐거운 삶(pleasant life), 적극적인 삶(engaged life), 의미 있는 삶(meaningful life)이라고 본다. 사람은 누구나 다양한 강점과 재능이 있는데, 이 중에서 개인의 독특성을 가장 잘 보여주는 것이 대표강점(signature strengths)이다. 긍정심리학에서는 이 대표강점을 통해 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶을 추구한다는 입장을 취한다. 따라서 진정한 행복(authentic happiness)은 이러한 대표강점을 찾아내고 계발하여 일, 사랑, 자녀양육, 여가활동과 같은 일상생활에서 잘 활용하는 것이다(Seligman, 2002). 이와 더불어, 긍정심리학에서는 진정한 행복과 정신건강을 개인의 심리·정서적 측면의 안녕과 사회적 안녕 측면의 안녕 모두를 함께 살펴보는 균형 잡힌 입장을 강조한다.

4. 긍정심리치료의 특성과 접근

긍정심리치료는 긍정심리학을 상담 및 심리치료에 적용한 것이라고 할 수 있다. 긍정심리치료는 포스트모더니즘과 사회구성주의적

인식론과 유사한 맥락에서 전통적인 치료유형보다 유용한 대안적 치료로서 등장하였다(김희진 편저, 2014: 6). 긍정심리치료는 무엇보다 과학적이고 객관적인 병리적 관점에서 내담자를 진단하는 치료자의 편협하고 권위적인 위치에 도전한다. 무엇보다 우선적으로 내담자 자신의 정신적 갈등이나 장애에 더 관심을 가지며, 내담자의 주관적 이해를 변화시킴으로써 치료 장면에서 공유된 현실의 창조자로서 치료자와 내담자의 동등한 개입을 강조하는 접근법으로 변화를 시도한다. 이와 같은 긍정심리치료 접근은 모든 사람은 자신의 삶에 대한 ‘개인적인 전문성’을 발달시킬 권리가 있다는 인식이 전제되어 있다(Seligman, Rashid, & Parks, 2006).

긍정심리치료가 그 기반을 두고 있는 긍정심리학의 핵심이론에는 강점이론과 긍정 정서의 확장-수립이론이 있다(Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). 강점이론(strength theory)은 약점을 관리하는 동시에 강점을 이해하고 계발한다는 것이다. 확장-수립이론(broaden and build theory of positive emotion)은 긍정정서에 대한 다면적 모형으로서, 확장 가설, 수립 가설, 복원 가설, 탄력성 가설, 변영 가설로 구성된다. 긍정심리치료는 이러한 긍정심리학의 핵심이론을 토대로 발전되었다. 크게 보아 긍정심리학 치료모형에는 강점기반 상담(strength-based counseling), 강점중심치료(strength-centered therapy), 긍정심리치료(positive psychotherapy), 삶의 질 치료(quality of life therapy), 웰빙치료(well-being therapy), 희망치료(hope therapy) 등이 들어간다(Magyar-Moe., 2009, 이훈진, 최현정 공역, 2012: 83-168). 따라서 긍정심리치료는 정확히 말하면 긍정심리학 치료 모형이라는 큰 우산 아래 들어가는 하나의 심

리치료분야이다.

긍정심리치료의 접근은 크게 긍정적인 재해석, 실질적이고 기본적인 인간의 수용력 탐색을 통한 자조능력 강화, 다양성과의 조화, 문화를 초월한 갈등 유발 등 네 가지로 요약할 수 있다(Peseschkian, 1990, 김희진 편저, 2014: 7-8에서 재인용). 첫째, 긍정적인 재해석은 치료가 시작되는 시점에서 나타나는 실제적인 사실에 초점을 두고, 거기에서부터 증상에 대한 다양한 평가를 통해 치료적인 관점을 변화시키며, 그 가운데서 ‘긍정적’ 의미를 얻으려 한다. 둘째, 실질적이고 기본적인 인간의 수용력 탐색을 통한 자조능력 강화는 인간이 본질적으로 타고난 ‘알고자 하는 능력’과 ‘사랑하고자 하는 능력’ 등 두 가지 기본적인 능력을 기초로 한다. 치료에서 내담자의 이 두 능력을 확장시키며 강화해 가는 과정은 인간이 자신의 장애를 긍정적으로 재평가할 수 있는 수용력을 가지고 있음을 전제로 한다. 셋째, 다양성과의 조화는 자기 주변 세상과 가까운 관계를 가지면서 자신의 능력을 발전시키는 것이다. 넷째, 문화를 초월한 갈등 유발은 신체-감각, 이성-성취, 관습-교제, 직관-미래 등 네 영역을 다룬다. 사람들은 서로 다른 문화 속에서 갈등의 내용이 모두 다름에도 불구하고 갈등을 유발하는 가능성이 공통적인 구조를 지니고 있으므로 이를 이해하고 염두에 두어야 한다는 것이다.

긍정심리치료의 독특성이 드러나는 치료전략은 다섯 단계의 절차를 따르는데, 이를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다(김희진 편저, 2014: 8-9). 1단계는 관찰하기/거리두기이다. 내담자는 주로 글로써 상황을 보고하고 치료자는 긍정적인 해석을 하고 초문화적인 측면을 들어 내담자의 지혜를 이끌어낸다. 2단계는

내담자에 대한 목록 작성하기이다. 이는 내담자가 가진 잠재력을 확인하는 단계이다. 체계적인 면담을 통해서 내담자의 갈등과 실제 능력을 분별하게 하여 어떤 관련이 있는지를 찾는다. 3단계는 상황 격려이다. 이는 내담자가 원활하게 대처했던 상황을 격려하는 것이다. 상대방을 비판하는 대신에 현상을 긍정적으로 보도록 지지해 준다. 또한 내담자의 주변 환경과 관련된 삶 속에서 일어나는 사건들을 긍정적으로 볼 수 있었던 능력을 확대하는 것이다. 4단계는 언어화하기이다. 이 단계에서는 대화를 단절하지 않고서 상대방과 이야기하게 한다. 이는 개인의 주관성에 기초하여 언어로 표현하게 함으로써 당사자들끼리 서로 수용하며 발생하는 문제를 함께 상의하는 법을 배우게 하는 것이다. 내담자의 목표를 과거에서 찾기보다 미래에 성취하고자 하는 욕구에 초점을 두게 하여 소망을 가지게 함으로써 미래 지향적으로 생각하게 한다. 마지막으로, 5단계는 목표 확대하기이다. 증상을 가지기 이전에 성취하려고 했던 목표는 무엇이었으며, 아직도 어떤 것들이 실현 가능한 것으로 남아있는가를 확인하게 한다.

긍정심리치료에서는 이러한 치료전략을 가지고서 실제로 내담자에게 접근할 때 다양한 치료기법을 구사한다(Magyar-Moe., 2009, 이훈진, 최현정 공역, 2012: 168-190; Snyder, Shane & Lopez, 2008, 이희경 역: 87-100). 이는 기본적으로 다양한 긍정심리학적 구성 개념과 강점을 촉진시키는 것을 염두에 둔 기법들이다. 대표적인 긍정심리학 기법에는 용서 연습, 감사 연습, 이타심 연습, 몰입 연습, 직업 만족 연습 등이 있다. 먼저 용서 연습에서는 용서 편지를 쓰는 것 외에 여러 가지가 있는데, 구체적으로 치료자는 내담자가 정서적 스토리텔

링, 역경에서 이득 찾기, 억울함 놓아 보내기 활동에 참여하면서 용서를 향한 작업을 하도록 도울 수 있다. 감사 연습은 기본적으로 감사 편지를 전달하거나 감사 일기를 쓰는 방법을 활용하는데, 이와 더불어 감사를 증진하고 인생의 만족감을 높이는 다른 과제들이 있다. 결혼이나 연인 관계를 강화하는 작업에서는 상대방에게 감사 일기를 쓰는 것을 권장하는데, 이는 감사를 증진시킬 뿐만 아니라 서로에 대한 깊은 고마움을 느낄 수 있게 한다. 예컨대, 커플은 상대 파트너에게 감사한 점을 매일 세 가지씩 적고 함께 나누도록 지시한다. 이 같은 활동은 자녀나 다른 가족구성원을 포함하도록 확장할 수 있다. 이외에 내담자의 감사와 이타심을 촉진시킬 수 있는 활동으로는 감사의 저금통 활동이 있다. 이타심 연습에서는 예를 들어, Seligman 등이 설계한 ‘쾌락대 박애’ 과제를 제공할 수 있다(Seligman et al., 2005, 2006). 몰입 연습에서는 몰입(flow)을 촉진하기 위해서 강점을 행동으로 옮기기 등을 활용한다. 또한 몰입을 증진하는 또 다른 방법은 내담자가 과거의 몰입 경험을 회상할 수 있도록 돕는 것이다. 그 외 ‘10순위 평가활동’이 있는데, 이는 내담자가 자신이 가장 좋아하는 활동 10가지를 적고 평가함으로써 몰입 경험을 찾도록 돕는 것이다. 직업 만족 연습은 직업만족에 대한 평정척도를 활용하고 직장 강점 행동 계획을 수립하며, 개인 직업 미션 선언 작성 등을 통해 접근해간다.

Ⅲ. 긍정심리학과 가족치료

1. 기존 가족치료모델과 긍정심리학적 연계성

앞서 국내에서는 가족치료 분야에서는 긍정심리학과 연관해서 움직임이 활발하지 못하다고 진단한 바 있다. 하지만 이는 어떤 의미에서는 정확한 판단이 아닐 수도 있다. 왜냐하면 국내 연구의 동향으로 볼 때는 가족치료와 긍정심리학을 결합시키는 시도가 아직 미흡하지만, 하나의 임상개입 분야로서 가족치료에는 긍정심리학적 요소가 이미 존재하고 있기 때문이다. 이러한 긍정심리학적 요소 혹은 긍정심리학과의 연계성은 기존의 가족치료모델들에서도 확인할 수 있으며, 1990년대 이후 등장한 후기 가족치료의 패러다임 변동에서 확실히 감지될 수 있다. 특히 후기가족치료의 흐름에 편성되는 해결중심치료나 이야기치료는 이러한 긍정심리학과의 친연성이 두드러지는 가족치료모델이라고 할 수 있다.

먼저, 기존의 가족치료모델들에서 긍정심리학과의 연관성을 추출해 낸다고 할 때, 우선적으로 주목되는 것이 인본적-경험적 가족치료모델이다. 특히 ‘종자모델(seed model)’로서 성장을 목표로 지향하는 Satir의 경험적 가족치료모델(정문자, 2003: 17; Satir, Banman, Gerber, & Gomori, 1991: 13-16)은 비교적 초창기에 발달된 주류 가족치료모델 중 긍정심리학과의 관련성을 논할 때 눈길을 끄는 모델이다. 이와 더불어, 지금까지 긍정심리학과의 연관성이 크게 주목 받지 못했지만, 면밀히 분석해 보면 긍정심리학적 요소와 연결될 치료개입 기법을 많이 가지고 있는 것이 행동주의 가족치료 모델이다. 특히 행동주의 부부치료에서 활용하는 행동교환과정에는 긍정적인 것의 교환을 위해 새로운 영역을 자주 개척함으로써 부부의 강화 능력 확장을 강조하는 것

등을 포함해서(Jacobson, 1981: 561) 긍정심리학과 연관시킬 여지가 많이 있다.

2. 후기가족치료 사조와 긍정심리학적 연계성

1990년대 이후 사회과학 전반에 불어 닥친 포스트모더니즘이나 사회구성주의적 사조의 영향으로 가족치료에서도 패러다임의 변동이 진행되어 왔다. 그 중 감지되는 큰 변화는 바로 ‘치료자와 내담자의 관계’에 대한 반성적 자세이다(Hoffman, 1994: 17). 즉, 전문적 권위로 인해 치료자가 우위에 서는 것으로 위계화되었던 치료적 관계에서의 지각 변동이 일어났는데, 가장 주목할 만한 것이 내담자를 ‘자기 가족 문제의 전문가’로 바라보게 된 것이다(Anderson & Goolishian, 1994: 25-39). 이는 기본적으로 내담자가 지니고 있는 역량과 자원, 강점을 치료적 관계에서 비교우위에 두고 ‘당사자의 지식(local knowledge)’, ‘당사자들이 부여한 의미(local meaning)’, ‘당사자들 간의 대화(local dialogue)’ 혹은 내담자 나름대로 가정생활의 실제에서 얻은 ‘지식을 특권화(claiming privileged knowledge)’(Gubrium & Holstein, 1990: 97-98)하고 존중하는 시각을 반영한다. 이 시각에 의하면, 내담자는 ‘질병모델’에 의해 병들어 있다고 진단되고 치료의 대상이 되어야 하는 수동적이고 무력한 존재로서가 아니라, ‘정상모델’에 의해 자기 가족문제를 해결할 잠재력을 지닌 역량 있는 존재로 설정된다. 다만 현재 놓여 있는 스트레스 상황에서 문제에 부딪친 존재들로서 가족치료를 통해 전문가들과 ‘공동협력’하여 가족문제를 해결해 나갈 수 있고, 나아가 성장까지 도모할 수 있는 것으로 기대된다. 바로 이 지점에서 이러한 후기 가족치료의 기본적 패러다임 전환은 긍정심리

학이 태동하게 된 기본정신과 만날 수 있고 맞닿을 수 있다고 보인다. 앞에서 살펴본 것처럼 Seligman(2002)이 심리학은 “인간의 강점과 덕성에 관한 학문으로서 진정한 치료는 우리 안에 있는 최선의 가능성을 이끌어내야 하는 것이어야 한다”라고 제안하였던 것과 직접적으로 맥이 통하는 것이라고 할 수 있다.

이러한 후기가족치료에서의 기본적인 인식 변화를 보여주는 ‘알지 못함의 자세(not knowing posture)’(Anderson & Goolishian, 1994: 25-39)나 ‘반영팀(reflection team)’ 접근(Andersen, 1990: 54-68) 또한 긍정심리학과 연결될 측면이 많이 있다. 먼저 ‘알지 못함의 자세’는 사회구성주의적 사고에 힘입어 등장한 치료자의 태도이다. 이는 치료자가 자신이 지닌 전문적 지식의 권위로 내담자를 ‘위에서 대하는 것(one-up position)’이 아니라 내담자가 지닌 자기 문제에 대한 전문성을 인정하여 ‘수평적 관계’에서 내담자에게 접근해가는 것이다. 앞에서도 거론한 바와 같이 치료자가 내담자 속의 자원과 강점을 끌어내 그들을 자기 문제를 해결해 가는 전문가로서 대접하기 위하여 그들의 지식을 ‘호기심을 갖고서’ 경청한다는 것이다(Anderson & Goolishian, 1994: 25-39). 이는 긍정심리학에서 주장하는 성격 강점이나 덕성의 발견과 통하는 것이다(Petersen, 2006, 문용린 등 공역, 2009: 252-254).

‘반영팀’ 접근 또한 가족치료에서의 긍정심리학적 기반을 제공한다. 기존에 치료자들만이 일면경을 통하여 가족을 관찰하던 ‘특권’이 내담자 가족에게로 넘어가는 이 접근방식은 대상화되고 객체화되었던 가족을 주체화시키는 역할 전도의 체험을 제공한다. 즉 기존에는 가족들이 치료 받는 장면이 일면경 뒤에서 관찰되는 수동적인 존재였다면 이제는 가족들

이 일면경 뒤에서 치료자들을 관찰하는 위치로 ‘승격’된다. 그들은 자기 가족들을 지켜보던 치료자들의 이야기를 들으면서 자기 가족 문제의 객관화나 거리두기, 혹은 문제의 사회적 구성과정 등을 직접적으로 경험한다. 주로 ‘문제’에 집중했던 그들은 자기 문제를 해결할 전문가로서 지위를 부여 받으며, 치료자들이 그들에게 던지는 칭찬과 긍정적 코멘트들을 통해 문제를 ‘해체’ 하는 경험도 하게 되고 자신들의 숨겨진 역량을 발견하게 되기도 한다(김유숙, 2014; Hoffman, 1993; 63-68). 이러한 경험도 결국 ‘긍정성의 강화’라는 긍정심리학의 기본 가정과 그 맥이 통하는 것이라고 볼 수 있다.

3. 해결중심치료와 긍정심리학적 연계성

한편, 후기가족치료의 사조 안에서 부상한 개별 가족치료모델의 측면에서 바라볼 때 긍정심리학적 요소를 지닌 것으로 특별히 주목되는 모델들이 해결중심치료나 이야기치료이다. 먼저, 해결중심치료부터 살펴보면, 이 치료모델에서는 그 기본전제나 가정들이 이미 긍정심리학적 요소를 내포하고 있으며, 다양한 질문기법들도 긍정심리학적 성격과 깊이 연관되어 있다. 해결중심치료는 강점과 자원을 인정하는 것과 변화시킬 수 없는 과거보다 현재와 미래에 초점을 둔다(Nichols, 2011, 김영애 등 공역, 2011: 415). 또한 내담자 자신이 느끼는 것과 현실의 의미, 문제와 관련된 과거 경험을 가장 잘 알고 있는 사람은 바로 내담자이기 때문에 내담자를 전문가라고 믿으며, 치료자는 내담자와 함께 목표를 설정하고 내담자 문제의 해결책과 성공 방법을 발견하도록 도와 내담자의 변화를 도모한다.

이러한 해결중심 치료에서 가장 기본적인 출발점은 “긍정적인 면에 초점을 둔다”는 가정이다(de Shazer, 1988, 1991). 이 가정에 따라 해결중심치료에서는 문제가 되는 상황에 초점을 맞추기 긍정적인 면에 초점을 맞추는 것이 내담자를 훨씬 효과적이며 바람직한 방향으로 이끌어낸다고 본다. 또한 해결중심단기치료에서 강조하는 것이 ‘예외상황’이다. 이는 해결의 실마리를 보여준다. 즉 해결중심치료에서는 모든 문제에는 문제시되지 않았거나 문제가 적었던 예외상황이 있는데, 내담자로 하여금 이 예외상황을 발견하여 더 자주 일어나도록 격려하는 것은 자신의 문제를 스스로 조정할 자신감과 해결책을 갖게 한다는 입장을 취한다(Berg & de Shazer, 1993: 7). 더불어, 해결중심치료에서는 ‘변하지 않고 그대로 머무는 것은 아무것도 없다’는 가정이 있는데(정문자, 정혜정, 이선혜, 전영주, 2012: 327), 이에 따라 변화는 항상 일어나고 있으므로 이 변화를 긍정적인 방향으로 설정한다는 입장을 취하고 있다. 그 외 해결중심치료에서의 긍정심리학적 기반으로 추가할 수 있는 것은 ‘사람들은 자신의 문제를 해결하기 위하여 필요한 자원을 가지고 있다’는 가정이다(De Jong & Berg, 2002: 20). 이는 에릭슨학파의 가정이며 정신병리적 측면보다 건강한 측면을 강조함을 반영한다.

‘문제’에 집착하기보다는 ‘해결’을 우선적으로 바라보게 하는 기본방향성이 이미 긍정심리학과 통하는 해결중심치료는 여러 질문기법들을 구사한다. 문제상황에 대한 ‘예외’를 보게 함으로써 해결을 도모해 가는 ‘예외질문’, 해결을 상상하고 극적으로 회구하게 만드는 ‘기적질문’, 내담자 자신이 대처방안의 기술을 갖고 있음을 깨닫게 만드는 ‘대처질문’, 내담

자의 어떤 측면이 긍정적이라는 것을 암시하는 ‘간접적인 칭찬’, 그리고 예외를 발견하고, 장점, 자원, 성공적 경험 등 긍정적인 측면을 더 이끌어내려는 ‘그 외에 또 무엇이 있습니까?’ 질문 등(정문자 등, 2012: 339-343; 최규련, 2008: 238-240; De Jong & Berg, 2002)이 모두 긍정심리학의 요소 등을 충분히 포함하고 있다.

4. 이야기치료와 긍정심리학적 연계성

한편, 본격적인 후기 가족치료 진영에 속하는 이야기치료도 긍정심리학과 연계시킬 수 있는 측면들을 많이 지니고 있다. 이야기치료의 기본적 전제들 중 몇 가지는 긍정심리학과 연계될 가능성이 높다고 보인다. 먼저 이야기치료에서는 ‘인간은 사회문화적 과정 속에서 자기 경험에 대한 의미를 부착시킨다’는 가정(고성혜, 최연실, 성미애, 2014: 194)에서 출발한다. 이는 개인이 ‘문제’라고 인식하는 것도 사회문화적 영향에 따른 것이며, 이에 따라 부정적 인식을 취하게 됨을 반영한다. 이야기치료는 이러한 ‘지배적 담론(dominant discourse)’에 따른 부정성을 배격하는 자세를 취하고자 한다(Gehart, 2016, 302-303). 따라서 이야기치료에서는 개인이 ‘문제’를 내재화하는 것에 대해 저항하여 ‘문제로 가득 찬 이야기(problem-saturated story)’ 대신 ‘대안적 이야기(alternative story)’의 재구성을 통해 이를 해체하고 자신의 이야기를 ‘다시 쓰는(reauthoring)’ 작업을 시도하는데(Epston, White, & Murray, 1990: 108-109; Goldenberg & Goldenberg, 2013: 406-407), 이는 기본적으로 인간 존재를 부정적으로 바라보는 시각을 거부함으로써 취할 수 있는 입장이다.

‘지향상태는 인간 삶의 방향’(정문자 등, 2012: 364)이라는 이야기치료의 다른 전제에서도 긍정심리학적 성향을 파악할 수 있다. 지향상태(intentional states)는 한 개인이 삶에서 추구하는 하나의 방향을 가리키는데, 여기에는 개인의 의지, 목적, 희망, 가치, 꿈 등이 반영되어 있다. 이야기치료는 가족으로 하여금 자신들이 추구하는 지향상태를 인식하도록 하고 이를 통해 목적의식을 분명히 함으로써 개인과 가족이 삶에 희망을 갖도록 하며 또한 자신들의 정체성을 건설적인 방향으로 새롭게 재구성하도록 돕는다.

한편, 이야기치료의 성격을 반영하는 대표적인 전제인 ‘문제는 인간으로부터 분리될 수 있다’, 그리고 여기에서 나온 기법인 ‘외재화(externalization)’에도 인간에 대한 신뢰를 기본적으로 긍정하는 의식(White, 2007, 이선훈, 정슬기, 허남순 공역, 2010: 33-86; White & Epston, 1990: 38-76)이 깔려 있다. 이야기치료에서 개인은 지배적 담론 하에서 문제의 침투로 고통 받는 존재이지만, 문제의 분리로 인해 그 문제를 해결할 역량을 지닌 존재로 재설정된다.

이야기치료에서는 이 외에도 긍정심리학과 연결될 수 있는 측면을 많이 발견할 수 있다. 이야기치료의 핵심개념이나 기법인 ‘독특한 결과(unique outcome)’나 ‘회원 재구성(re-membering)’, ‘정의 예식(definitional ceremony)’과 ‘외부 증인(outsider witness)집단’(White, 2004, 최민수 역, 2012: 47-52; White, 2007, 이선훈, 정슬기, 허남순 공역, 2010) 등에서도 긍정심리학적 요소와의 연결성을 추적할 수 있다. 구체적으로, 성공경험 등 예외적인 상황에 주목하게 함으로써 자신을 긍정적으로 지각하게 하는 ‘독특한 결과’, 자신에게

힘을 주고 자존감을 향상시키는 데 기여하는 사람들로 인간관계를 재편성하는 ‘회원재구성’, ‘말하기’와 ‘다시 말하기’를 통해 공명(resonance)을 이루고 내담자의 대안적 이야기를 인정해주는 ‘정의예식’과 ‘외부증인집단’ 등은 모두 긍정심리학의 정신과 기본적으로 통하는 것들로 보인다.

5. 가족치료에서의 긍정심리학적 적용: 긍정가족치료

긍정가족치료(positive family therapy)는 아직까지는 하나의 공식적인 가족치료모델로 등장했다기보다 지금까지 살펴 본 긍정심리치료가 확장되고 발전된 형태로서 긍정심리학의 기본이념이나 긍정심리치료기법 등을 가족치료에 적용한 하나의 갈래로서 볼 수 있다. 긍정가족치료는 가족의 강점들을 기반으로 하는 접근법을 도출하고자 체계이론과 긍정심리학을 결합하여, 이를 통해 가족구성원 개개인의 성장을 강화하고자 한다. 긍정가족치료는 긍정심리학 활동의 근원이 된 성격 및 사회심리학, 인본주의 심리치료, 해결중심치료 등의 영향을 받았으며(Conoley & Conoley, 2009, 유계숙 등 공역, 2011: 15; Petersen, 2006, 문용린 등 공역, 2010: 124), 고유의 독특한 면이 있지만 기존의 다양한 연구에 근거를 둔 접근법이라고 할 수 있다.

긍정가족치료의 독특성은 긍정심리학이 가정하고 있듯이 인간 능력을 확장하고자 한다는 점에서 찾을 수 있다. 이는 긍정가족치료가 기존의 가족치료모델들에서 한 발 더 나아가 보다 적극적이고 인본적인 성격을 강화한다는 점에서 의미를 지닐 수 있다. 긍정심리학적 관점 하에서는 ‘문제없음’이라는 목표나

문제가 없는 현상을 유지하는 것을 넘어선 심리치료의 결과에 초점을 둔다. 긍정심리학에서 정신건강은 단순히 정신질환이 없다는 것을 의미하는 것이 아니며, 여기에서 더 나아가 행복, 성취, 번영에 이르는 방법을 연구한다(Seligman et al., 2005; Snyder, Shane & Lopez, 2002, 이회경 역, 2008: 26-31, 92-95). 이는 긍정가족치료에도 똑같이 적용된다. 긍정가족치료는 단지 가족문제의 해결뿐만 아니라 한 걸음 더 나아가 사랑, 사명감, 사회성, 관용에 대한 가족구성원 개개인의 능력을 촉진시키고 가족 전체가 하나의 건강한 체계로서 기능하도록 돕고자 하는 것이다(Conoley & Conoley, 2009, 유계숙 등 공역, 2011: 30).

긍정심리치료에서는 치료과정에서 목표 선택의 중요성, 목표에의 집중, 긍정 정서의 사용, 변화전략의 지속, 변화의 유지, 전략의 사용, 장점에의 집중 등을 강조한다(Seligman et al., 2006; Snyder, Shane & Lopez, 2002, 이회경 역, 2008: 87-100). 긍정가족치료도 마찬가지로 이러한 점들을 강조하는데, 여기에서 주목되는 것은 결국 ‘변화’이다. 긍정가족치료에서는 체계적 사고와 긍정심리학의 확장 및 형성모델을 끌어들이어 가장 기본적인 치료전략으로 ‘상승이론’을 내세운다. 상승이론은 체계 내에서의 작은 변화가 더 큰 변화를 가져오는 과정에 대해 설명한다(Bateson, 1972, 박대식 역, 2006; de Shazer, 1982; Watzlawick, Weakland, & Fisch, 1974, 김정택, 김선남, 심혜숙 역, 1995). 사실상 상승이론은 가족치료의 전통에서 보면 새로운 것이 아닐 수 있다. 이는 MRI의 단기 전략적 치료모델, 해결중심모델, 그리고 밀란 모델에서 기본적으로 지니고 있었던 이론적 가정을 설명하는 것이라고 볼 수 있다(정문자 등, 2012: 256, 327; Gehart, 2016: 109). 상승이

론의 강점은 서로에게 도움이 되고 포괄적인 방식으로 변화의 과정을 설명할 수 있다는 것인데, 가족치료에서 이 이론적 관점을 취하면 가족들이 공동의 목표를 달성하기 위한 다양한 해결책을 고려하며, 시간이 지남에 따라 체계가 변화과정을 어떻게 강화하는지에 대한 설명을 제공할 수 있다.

긍정가족치료에서 사용하는 가족개입기법은 다양하다. 여기에는 기존의 긍정심리학적 요소가 다분한 해결중심치료모델의 여러 질문기법이나 이야기치료에서의 접근방법 등을 활용할 수 있다. 실상 치료자가 어떤 치료이론적 지향을 가지고 있든지 간에 이러한 개입기법들은 치료과정 속에서 다양하게 활용될 수 있다. 대표적으로 거론되는 긍정가족치료 기법에는 감사, 강점 찾기, 공감, 수용, 사회적 기술, 사회적 지지, 의례 등이 있다(Conoley & Conoley, 2009, 유계숙 등 공역, 2011: 42; Magyar-Moc., 2009, 이훈진, 최현정 공역, 2012; Snyder, Shane & Lopez, 2002, 이희경 역, 2008).

IV. 결 론

지금까지 본 연구에서는 가족치료와 긍정심리학의 연계 가능성을 탐색하고자 문헌고찰을 통해, 가족치료 분야 내에서의 긍정심리학과 의 이론적 연계성을 살펴보고 활용 가능성을 타진해 보았다. 이러한 고찰을 통해서 볼 때 긍정심리학은 이미 가족치료에서의 이론적 연계 기반을 갖추고 있는 것이 확인되었으며, 긍정가족치료로의 활용 가능성도 비교적 높은 것으로 결론 내릴 수 있다. 하지만 현재 시점에서 볼 때, 실제적으로 긍정가족치료가 활성화된 단계는 아니라고 할 수 있으며, 이는 비

단 우리나라뿐만 아니라 가족치료가 활발히 전개되고 있는 미국에서도 마찬가지 실정이라고 할 수 있다.

본 연구에서 살펴보았듯이, 긍정심리학, 혹은 이를 치료적 개입으로 구조화시킨 긍정심리치료를 가족치료 분야에 도입하여 긍정가족치료를 개발하다고 할 때, 그 성과와 의의는 다음과 같은 측면에서 살펴볼 수 있다.

첫째, 현재 심리학 분야에서 인지심리학과 더불어 하나의 새로운 학문적 트렌드를 형성하고 있고 괄목할 만한 연구 성과를 도출하고 있는 긍정심리학 혹은 긍정심리치료에서 가족치료도 하나의 맥을 형성하는 대열에 참여할 수 있고 그 연구 성과를 공유할 수 있다.

둘째, 긍정심리학이나 긍정심리치료에 기반하여 개발된 기법들을 가족치료에서 활용하여 상승효과를 가져올 수 있다. 긍정심리학은 현재 미국이나 한국에서 모두 상당한 연구기금의 지원을 받을 수 있고 이에 힘을 입어 구체적인 개입 기술 등에 관한 경험적 연구 성과들이 축적되고 있다. 따라서 이와 같이 증거기반(evidence-based) 연구를 통해 검증된 개입기술 등을 가족치료 현장에서 활용하면 가족치료 개입에서의 레퍼토리를 보다 확장할 수 있을 것이다.

셋째, 화목한 가족이나 사랑, 친밀감 등은 긍정심리학에서 기본적으로 설정하고 있는 비중 있는 관심 주제이다. 인간의 행복, 성격 강점, 덕성 등에 관심을 두고 있는 긍정심리학 분야에서 이러한 인성적 특성 혹은 성격특질 등이 배양되는 풍토이자 중요한 환경인 가족은 중심적 위치를 차지할 수밖에 없다. 따라서 정신건강 증진을 위해 긍정심리학을 구체적으로 응용하는 긍정심리치료는 학문적, 실천적 차원에서 궁극적으로 가족치료와 만날

수밖에 없는 여건에 있다. 즉 긍정가족치료는 긍정심리치료가 실제 현실 생활에서 어떻게 효과를 발휘할 수 있는지를 살펴보는 중요한 장을 제공하게 될 것이다. 현재의 가족문제를 해결하고 성장하면서 인간의 행복에 기여하고자 하는 가족치료는 인간의 긍정적 덕성과 강점을 끌어내 행복을 지향하는 학문을 펼치는 긍정심리학과 그 방향성을 같이 한다고 볼 수 있다.

본 연구는 이러한 의의와 성과를 기대할 수 있는 긍정가족치료를 제안하는 실험적이고 탐색적인 수준에서의 논의를 전개하였다. 본 연구에서의 한계점을 논하고 이를 바탕으로 후속연구를 제안하면 다음과 같다.

첫째, 긍정가족치료를 개발하기 위해서는 긍정심리학, 긍정심리치료, 가족치료 분야 모두의 전문성이 요구된다. 따라서 이 세 방면에서 축적되는 지식과 특히 성과연구(outcome research)를 지속적으로 업데이트 할 수 있어야 할 것이다. 본 연구에서는 이를 개략적으로 살펴보았지만, 앞으로는 특정 주제를 중심으로 이 세 분야의 최신 지식들이 모두 통합될 수 있는 방향으로 경험적 증거를 제시하고 논의하는 후속연구가 필요할 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서는 기존의 가족치료 모델과 후기 가족치료 모델에서 대표적인 개념이나 가정, 전제들을 중심으로 긍정심리학과의 이론적 연계성을 추출하였다. 하지만 가족치료에 중요한 이론적 기반을 제공하고 있는 다양한 가족치료모델들은 이외에도 긍정심리학과의 연계성이나 접점을 도모할 수 있는 많은 여지가 있어 보인다. 따라서 앞으로의 후속연구에서는 보다 면밀하고도 심층적인 방식으로 이를 발굴, 개발할 수 있기를 기대한다.

셋째, 긍정적인 성향이나 성격 강점, 덕성

등은 사실상 문화적인 함의를 많이 지니는 것으로 볼 수 있으며, 특히 가족은 더욱 더 사회문화적 맥락의 영향을 많이 받는 제도이자 집단이라고 할 수 있다. 따라서 긍정가족치료를 개발한다고 할 때 우리 사회에서 긍정적으로 평가되는 가치들이 어떻게 가족을 둘러싼 현장에서 개입기술과 결합될 수 있는지에 대해서 지속적인 고민이 필요하다. 후속 연구들에서는 바로 이러한 점에 주목하여 문화적으로 민감한 긍정가족치료의 개발을 모색할 필요가 있다.

아직까지 긍정심리학은 국내 가족치료 분야에서는 크게 활성화되지 않았으나, 학문적 혹은 대중적 차원에서의 행복에 대한 관심 증가, 긍정심리학 연구 열풍, 긍정심리치료의 모색 노력 등을 통해 긍정가족치료가 사회나 학계에서 조명과 주목을 받을 날도 멀지 않을 것으로 예견된다. 현재 시점에서 우리 사회에서 가족상담에 대한 관심이 고조되고 사회적 수요도 증가함을 고려해 볼 때, 긍정심리학과 긍정심리치료모형을 가족치료에 적용하는 긍정가족치료는 한국가족의 건강성 증진과 행복에 기여할 바가 상당히 클 것으로 기대할 수 있다.

참고문헌

- 고성혜, 최연실, 성미애 (2014). 가족상담 및 치료. 서울: 한국방송통신대학교출판문화원.
- 구재선, 서은국 (2011). 한국인, 누가 언제 행복한가? 한국심리학회지: 사회 및 성격, 25, 143-166.
- 구재선, 서은국 (2012). 행복은 4년 후 학업성취를 예측한다. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 26, 35-50.

- 구재선, 서은국 (2013). 행복이 미래 수입과 직업 수행에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 27, 17-36.
- 구재선, 이아롱, 서은국 (2009). 행복의 사회적 기능: 행복한 사람이 인기가 있는가? 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 15, 29-47.
- 권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.
- 권화순 (2009). 교류분석과 긍정심리학의 비교. 교류분석과심리사회치료연구, 6(1), 1-23.
- 김광수 (2006). 심포지엄: 부정의 치유에서 긍정의 실현으로: 긍정심리학의 과제와 전망: 경험과학적 용서 연구의 동향과 과제. 한국심리학회지 연차 학술발표논문집, 2006(단일호), 36-37.
- 김광은, 윤유경, 권석만, 하승수 (2010). 긍정심리학적 관점에서 본 사관생도의 성격적 강점과 행복 및 생활적응과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 233-248.
- 김근향 (2011). 정신과 입원환자의 적응기능 향상을 위한 긍정심리치료 프로그램의 효과. 고려대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김도영 (2006). 심포지엄: 부정의 치유에서 긍정의 실현으로: 긍정심리학의 과제와 전망: 행복의 두 얼굴: 명시적-암묵적 삶의 만족. 한국심리학회지 연차 학술발표논문집, 2006(단일호), 38-39.
- 김승권, 장영식, 조홍식, 차명숙 (2008). 한국인의 행복 결정요인과 행복지수에 관한 연구. 서울: 한국보건사회연구원.
- 김유숙 (2014). 가족치료: 이론과 실제(3판). 서울: 학지사.
- 김정호 (2002). 긍정적 심리학: 복지와 복지정서의 환경-행동 목록. 심리학회보, 118(단일호), 34-38.
- 김종환 (2013). 긍정심리치료 프로그램이 청소년의 우울 및 자아존중감과 행복감에 미치는 영향. 한국외국어대학교 대학원 석사학위논문.
- 김주환 (2011). 회복탄력성. 고양: 위즈덤하우스.
- 김진영, 고영건 (2009). 긍정 임상심리학: 멘탈 휘트니스와 긍정심리치료. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 15(1), 155-168.
- 김진주, 구자영, 서은국 (2006). 객관적 신체적 매력과 행복. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 20, 61-70.
- 김진혁 (2011). KBS다큐멘터리 행복해지는 법: 만성불행증후군인 한국인을 위한 행복 취재 보고서. 서울: 리더스북.
- 김희진 (2005). 결혼 초기 부부관계 향상 프로그램 개발에 관한 연구: 긍정주의 심리치료 접근을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4), 877-906.
- 김희진 편저 (2014). 긍정주의 심리치료 5단계 프로그램. 서울: 학지사.
- 박찬빈, 고영건 (2014). 대학생의 방어기제 유형에 따른 멘탈 휘트니스 긍정심리 상담 및 치료 프로그램의 효과. 한국심리학회지: 건강, 19(3), 673-697.
- 서유진 (2013). 긍정심리학의 정신건강 요소에 기초한 장애학생 가족의 긍정적인 인식과 경험에 관한 질적 연구 분석. 특수교육저널: 이론과 실천, 14(4), 27-56.
- 서은국 (2014). 행복의 기원. 파주: 21세기북스.
- 성미혜, 천성문, 임옥경, 김은경 (2012). 긍정심리치료프로그램이 우울성향 초등학생의 우울, 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효과. 동서정신과학, 15(1), 43-58.
- 소숙영 (2012). 긍정심리치료가 발달 장애 아동 어머니의 우울, 부모 효능감 및 양육 스트레스에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 신지은, 최혜원, 서은국, 구재선 (2013). 행복한 청소년은 좋은 시민이 되는가? 긍정 정서와 친사회적 가치관 및 행동. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 27, 1-21.
- 윤민희 (2013). 긍정심리치료프로그램이 저소득층 한부모가정 청소년의 자아존중감, 낙관성 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤성민, 신희천 (2010). 한국판 긍정심리치료척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료 22(3), 707-732.
- 윤성민, 신희천 (2012). 행복 증진을 위한 긍정

- 심리활동들의 효과 비교: 개인-초점적 활동과 관계-초점적 활동. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(1), 121-148.
- 이승훈 (2014). 자연환경을 통한 긍정심리학 정신의 구현: 긍정 경험. *한국심리학회지: 일반*, 33(1), 51-79.
- 이정애 (2012). 우울한 노인들을 대상으로 한 집단 긍정심리치료 프로그램의 효과. *고려대학교 대학원 박사학위논문*.
- 이정전 (2008). 우리는 행복한가: 경제학자 이정전의 행복방정식. *파주: 한길사*.
- 이혜주, 김종남 (2014). 긍정심리치료가 여고생의 자동적 사고, 정서 및 스트레스 대처에 미치는 영향. *청소년학연구*, 21(5), 85-116.
- 이희경 (2006). 심포지엄: 부정의 치유에서 긍정의 실현으로: 긍정심리학의 과제와 전망: 부정에서 긍정으로: 심리학의 새로운 접근. *한국심리학회 연차 학술발표논문집, 2006(단일호)*, 40-41.
- 임영진 (2010). 성격 강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향. *서울대학교 대학원 박사학위논문*.
- 임영진 (2012). 주요우울장애 대학생을 대상으로 한 긍정심리치료의 효과. *한국심리학회지: 임상*, 31(3), 679-692.
- 임영진 (2013). 비자발적 내담자를 대상으로 한 긍정심리치료의 효과. *한국심리학회지: 임상*, 32(2), 383-396.
- 정문자 (2003). 사티어 경험적 가족치료. *서울: 학지사*.
- 정문자, 정혜정, 이선혜, 전영주 (2012). 가족치료의 이해(2판). *서울: 학지사*.
- 정영은, 강민재, 송광현, 최영실, 우종민, 채정호 (2008). 긍정심리학 배경의 인지행동치료 기법을 이용한 행복 증진 기법 개발: 참가자 만족도를 중심으로. *인지행동치료*, 8(2), 51-62.
- 정지현, 손정락 (2014). 긍정심리치료가 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 99-118.
- 주은연 (2008). 긍정적 심리학을 적용한 원에 치료가 문제아동의 창의성 발달에 미치는 영향. *대구가톨릭대학교 박사학위논문*.
- 최규련 (2008). 가족상담 및 치료. *서울: 공동체*.
- 최유연 (2012). 긍정심리치료가 사회 공포증 경향이 있는 대학생의 사회 불안, 낙관성 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. *전북대학교 대학원 석사학위논문*.
- 최혜원 (2013). 타인의 평가가 자신의 행복 경험에 미치는 영향: 문화차를 중심으로. *연세대학교 석사학위논문*.
- 한상미, 이봉건 (2012). 긍정심리치료가 노인들의 우울감, 생활만족도 및 삶의 질에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 31(4), 971-992.
- 하요상 (2013). 긍정심리학의 구성요소와 초등학생 발달 간의 구조적 관계 분석. *상담학연구*, 14(4), 2307-2325.
- Andersen, T. (1990). Reflections on reflecting with families. In S. McNamee & K. J. Gergen(Eds.). *Therapy as social construction*(pp. 54-68). Newbury Park, CA: Sage.
- Anderson, H., & Goolishian, H. (1994). The client is the expert: A not-knowing approach to therapy. In S. McNamee & K. J. Gergen(Eds.). *Therapy as social construction*(pp. 25-39). Newbury Park, CA: Sage.
- Argyle, M. (2005). 행복심리학 (김동기, 김은미 공역, 원제: *The psychology of happiness*). *서울: 학지사*. (원저 2001년 발행).
- Bateson, G. (2006). 마음의 생태학 (박대식 역, 원제: *Steps to an ecological mind*). *서울: 책세상*. (원저 1972년 발행).
- Ben-Shahar, T. (2007). 해피어: 하버드대 행복학 강의 (노혜숙 역, 원제: *Happier*). *고양: 위즈덤하우스*. (원저 2007년 발행).
- Ben-Shahar, T. (2010). 완벽의 추구: 하버드대 최고의 행복 강의 (노혜숙 역, 원제: *The pursuit of perfect*). *고양: 위즈덤하우스*. (원저 2009년 발행).
- Ben-Shahar, T. (2010). 하버드대 52주 행복연습 (노혜숙 역, 원제: *Even happier*). *고양: 위즈덤하우스*. (원저 2010년 발행).
- Berg, I. K., & de Shazer, S. (1993). Making

- numbers talk: Language in therapy. In S. Friedman(Ed.). *The new language of change: Constructive collaboration in psychotherapy*(pp. 5-24). New York: Guilford Press.
- Conoley, C. W., & Conoley, J. C. (2011). 긍정심리학과 가족치료 (유계숙, 강수향, 오아림, 이주현 공역, 원제: *Positive psychology and family therapy*). 서울: 시그마프레스.(원저 2009년 발행).
- Csikszentmihalyi, M. (2004). 몰입, 미치도록 행복한 나를 만나다 (최인수 역, 원제: *Finding flow*). 서울: 한울림. (원저 1990년 발행).
- De Jong, P., & Berg, I. K. (2002). *Interviewing for solutions*(2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- de Shazer (1982). *Patterns of brief family therapy*. NY: Guilford.
- de Shazer (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. NY: Norton.
- de Shazer (1991). *Clues: Putting difference to work*. NY: Norton.
- Diener, R. B. (2011). 긍정심리학 코칭기술: 긍정심리학 평가, 개입, 행복과 성공 전략 (우문식, 윤상운 역, 원제: *Practicing positive psychology coaching*). 안양: 물푸레.(원저 2010년 발행).
- Epston, D., White, M., & Murray, K. (1994). A proposal for a re-authoring therapy: Rose's revisioning of her life and a commentary. In S. McNamee & K. J. Gergen(Eds.). *Therapy as social construction*(pp.96-115). Newbury Park, CA: Sage.
- Gehart, D. (2016). *Family therapy: A competency-based approach*. Boston, MA: Cengage Learning.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2013). *Family therapy: An overview*(8th ed.). NY: Brooks/Cole.
- Gubrium, J. F., & Holstein, J. A. (1990). *What is family?* Mountain view, CA: Mayfield.
- Hoffman, L. (1994). A reflexive stance for family therapy. In S. McNamee & K. J. Gergen (Eds.). *Therapy as social construction* (pp. 7-24). Newbury Park, CA: Sage.
- Hoffman, L. (1993). *Exchanging voices: A collaborative approach to family therapy*. London: Karnac Books.
- Hoggard, L. (2006). 영국 BBC 다큐멘터리 행복: 행복 전문가 6인이 밝히는 행복의 심리학 (이경아 역, 원제: *How to be happy*). 서울: 예담. (원저 1996년 발행).
- Jacobson, N. S. (1981). Behavioral marital therapy. In A. S. Gurman, & D. P. Kniskern(Eds.). *Handbook of family therapy*(pp.556-591). NY: Brunner/ Mazel.
- Layard, L. R. (2011). 행복의 함정: 가질수록 행복은 왜 줄어드는가 (정은아 역, 원제: *Happiness: Lessons from a new science*). 서울: 북하이브. (원저 2005년 발행).
- Lyubomirsky, S. (2008). 행복도 연습이 필요하다 (오혜경 역, 원제: *How to be happy*). 서울: 지식노마드. (원저 2007년 발행).
- Lyubomirsky, S., & Kurts, J. (2010). 행복의 정석 (박정호, 송단비 공역, *Positively happy*). 서울: 책마루. (원저 2009년 발행).
- Magyar-Moe, J. L. (2012). 긍정심리치료(치료자 가이드) (이훈진, 최현정 역, 원제: *Therapist's guide to positive psychological interventions*). 서울: 시그마프레스. (원저 2009년 발행).
- Nettle, D. (2012). 행복한 사람의 DNA는 어떻게 다른가? (김상우 역, 원제: *Happiness: The science behind your smile*). 서울: 와이즈북. (원저 2005년 발행).
- Nicols, M. P. (2011). 가족치료: 개념과 방법 (김영애, 김정택, 송성자, 심혜숙, 정문자, 제석봉 공역, 원제: *Family therapy: Concepts and methods*). (9th ed.). 서울: 시그마프레스. (원저 2011년 발행).
- Petersen, C. (2009). 긍정심리학 프라이어머 (문용린, 김인자, 백수현 공역, 원제: *A primer in positive psychology*). 안양: 물푸레. (원저 2006년 발행).
- Quoidbach, J. (2014). 행복한 사람들은 무엇이 다른가: 행복을 결정짓는 작은 차이 (박효은 역, 원제: *Pourquoi les gens heureux vivent-ils plus longtemps?*). 서울: 북로드. (원저 2010년)

- 발행).
- Satir, V., Banman, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, Inc.
- Seligman, E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2008). 긍정심리학 핸드북 (이희경 역, 원제: *Handbook of positive psychology*). 서울: 학지사. (원저 2002년 발행).
- Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1995). 상담과 심리치료를 위한 변화 (김정택, 김선남, 심혜숙 공역, 원제: *Change: Principles of problem formation and problem resolution*). 서울: 중앙적성출판사.(원저 1974년 발행).
- White, M. (2010). 이야기치료의 지도 (이선혜, 정슬기, 허남순 공역, 원제: *Maps of narrative practice*). 서울: 학지사.(원저 2007년 발행).
- White, M. (2012). 부부치료와 갈등 해결을 위한 이야기치료 (최민수 역, 원제: *Narrative practice and exotic lives: Resurrecting diversity in everyday life*). 서울: 학지사. (원저 2004년 발행).
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. NY: Norton.
- 논문접수일 : 2015년 01월 04일
- 심사시작일 : 2015년 02월 05일
- 게재확정일 : 2015년 09월 11일

Connections Between Family Therapy and Positive Psychology

Youn-Shil Choi

(Sangmyung University)

Objectives: The purpose of this study was to explore possible connections between family therapy and positive psychology. **Methods:** The researcher conducted a literature review of both family therapy and positive psychology, focusing on their theoretical connections and applications. The review explored the background, definitions, approaches, and viewpoints of positive psychology, and it traced these elements of positive psychology in both traditional and more recent family therapy models, such as solution-focused therapy and narrative therapy. **Results:** Having determined shared characteristics and approaches between the two fields, the researcher offered more direct applications of positive psychology to family therapy, resulting in a proposed approach named “positive family therapy.” **Conclusions:** Based on the study results, the author suggested additional ideas for expanding positive family therapy.

Keywords: *positive psychology, solution-focused therapy, narrative therapy, positive psychotherapy, positive family therapy*