

Ministry Focus Paper Approval Sheet

This Ministry Focus Paper entitled

**BUILDING UP A BIBLICAL COGNITIVE HEALING
PROGRAM FOR ADULT CHILD: WITH SPECIAL
REFERENCE TO THE SENGMYUNGSEM CHURCH**

written by

Seung Ho Park

and submitted in partial fulfillment of the
requirements for the degree of

Doctor of Ministry

has been accepted by the Faculty of Fuller Theological Seminary
upon the recommendation of the undersigned readers:

Moon Sang Kwon

Young Shin Kim

Seyoon Kim

April 18, 2005

**BUILDING UP A BIBLICAL COGNITIVE
HEALING PROGRAM FOR ADULT CHILD: WITH
SPECIAL REFERENCE TO THE
SENGMYUNGSEM CHURCH**

MINISTRY FOCUS PAPER

SUBMITTED TO THE FACULTY
OF THE SCHOOL OF THEOLOGY
FULLER THEOLOGICAL SEMINARY

IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENT FOR THE DEGREE
DOCTOR OF MINISTRY

BY

SEUNG HO PARK

APRIL 2005

성인아이 치유를 위한 성경적 인지치유

프로그램 개발

- 생명샘 교회를 중심으로 -

이 논문을

풀러 신학교 목회학 박사학위

논문으로 제출함

지도

권문상 교수

박승호

2005년 4월

Abstract

Building up a Biblical Cognitive Healing Program for Adult Children: with
Special Reference to the Sengmyungsem Church

Seung Ho Park

Doctor of Ministry

2005

School of Theology, Fuller Theological Seminary

Korean church has surprised the churches worldwide through her remarkable quantitative growth. But she has been struggling with many problems from within. In many Korean churches we observe a flood of church conflicts between pastor and elders, between retired senior pastor and new senior pastor, and between church members. In most cases, these kinds of conflicts result in a division within a local church or make many of the church members leave their local church. All this indicates to us that despite her quantitative growth Korean church failed to solve the problems from within.

Similar thing can be said of individual Christians. Why is it not easy for our old self to be changed despite the many years of our church attendance or Christian life? The reason is that we have grown up with many unhealed hurts from the childhood. The adult-child within people tends to be bored and unsatisfied, and struggle with the feelings of emptiness, guilty and loneliness, low self-esteem, and a sense of inferiority. These emotional problems keep the people from having proper personal relations and make us vulnerable to various weaknesses and addiction. This study is an attempt to suggest a biblical cognitive healing program for the adult-child within those people.

This study is comprised of three parts. In the first part we define the adult-child and discuss the dysfunctional families in which an adult-child is

generated. The simplest definition of the adult-child would be one who has grown up in a dysfunctional family. In a dysfunctional family one should play roles of adult from his/her early childhood since his/her parents fail to do the responsibilities as his/her guarantor. When a child does not feel intimacy with his/her parents, when a communication between a child and his/her parents is impossible, or when parents are addicted to alcohol or drugs, he/she tend to plan a work rather than a play and choose to take care his/her parents rather than to be taken care of. And even after he/she became a grown-up, an adult-child within him/her remains unsatisfied and keeps on struggling with the hurts and bitterness from his childhood.

In the second part, we discuss a biblical cognitive healing program which is purported to help healing the adult-child through the shift of cognitive pattern. In order to help the adult-child within people make a shift from a negative, distorted cognitive patten to the biblical and reasonable one, it is necessary to let them detect and diagnose the negative emotions their adult-child feel and write a log of the shifts of cognitive pattern which they are supposed to make and are making.

In the third part, we propose a therapy process to heal the emotional hurts and restore the entangled relations. A cognitive therapy is designed to solve the problems which still remain unsolved despite the efforts for the shift of cognitive pattern. It helps the adult-child get healed from the emotional hurts, forgive people who caused those hurts, and as a result disentangle the distorted relations with them. Through this process spiritual healing can also be made possible.

We hope that this study can be a stimulus to the subsequent studies which will further develop the biblical cognitive healing program we suggest here.

Theological mentors: Moon Sang Kwon, Ph. D.

Young Shin Kim, Ph. D.

Seyoon Kim, Ph. D.

감사의 글

나를 깊은 환란의 수렁에서 건지시고 소명을 주시어 사역자로 사용하신 나의 주님께 감사를 드립니다. 내게 치유 사역에 관심을 갖게 하시고 상담공부에 불을 지펴 주신 엄예선 교수님께 감사를 드립니다. 내 성경공부 연구에 자신감을 갖게 하시고 풀 노트가 되어주신 김세운 교수님께 감사를 드립니다. 풀러에서의 이 두 분과의 만남은 주님이 내 생애에 허락하신 소중한 선물이었습니다. 논문을 친절히 지도해 주신 권문상 교수님, 김영신 교수님, 늘 용기와 격려를 북돋아 주셨던 김태석 목사님께 감사를 드립니다. 멘토로 벗으로 친절하게 나의 상담수업을 도우셨던 고병인 목사님, 심수명 목사님, 김원동 목사님, 친구로서 늘 넉넉하게 나의 가는 길을 지지해 주신 노인택 목사님께 감사드립니다. 16년 동안 부족한 사람을 지도자로 인정하여 성경을 함께 연구하며 진리에의 길로 동행해온 목회자 성경연구회의 회원목사님들께 감사드립니다. 인내로 지켜봐 준 아내와 딸에게, 늘 나의 명어를 함께 메어준 생명섬 교회의 교역자들과 직원들, 울고 웃으며 테라피를 도왔던 치유사역자들, 목사가 하는 모든 일에 격려와 지지를 아끼지 않았던 사랑하는 나의 교우들에게 감사드립니다.

2005년 3월 박승호

목 차

제 1 장 서론	1
제 1 절 연구 동기와 목적	1
제 2 절 연구 방법과 한계	3
제 2 장 성인아이의 개념	5
제 1 절 성인아이의 정의	5
제 2 절 성인아이의 특징	7
제 3 절 성인아이의 성장 과정의 문제	9
제 4 절 성인아이에 대한 기독교적 이해	14
제 3 장 성인아이의 상처 유형들	16
제 1 절 성인아이의 내적 상처의 원인들	16
제 2 절 마음에 상처를 제공하는 범주들	21
제 3 절 문제의 증상들	22
제 4 절 성인 아이의 증독 증세	33
제 4 장 성인아이의 가정 배경	36
제 1 절 순기능 가정의 특징	37
제 2 절 순기능 가정 부모의 특징	39
제 3 절 역기능 가정의 정의	39
제 4 절 역기능 가정의 특징	41
제 5 절 역기능 가정의 부모의 특징	44
제 6 절 역기능 가정의 순환	45
제 5 장 성인아이 치유를 위한 기존의 프로그램	48

제 1 절	외국의 치유 이론과 방법들	48
1.	애그니스 샌포드(Agnes Sanford)의 이론	48
2.	프랜시스 맥너트(Francis MacNutt)의 치유 이론	50
3.	찰스 셀(Charles Sell)의 치유 이론	52
4.	데이빗 씨맨즈(David Seamands)의 치유 이론	54
5.	루스 카터 스테플턴(Ruth Carter Stapleton)의 치유 이론	57
제 2 절	한국 교회에서 실시되었던 성인아이 치유프로그램	59
1.	이성훈의 치유	59
2.	한국 대학생 선교회의 내적 치유	61
3.	예수 전도단의 치유	61
4.	찰스 크래프트와 이윤호의 치유	63
5.	김종주(크리스찬 가정 사역 센터)의 치유	65
6.	김원동(교회 사역 연구소)의 치유	66
제 6 장	성인아이 사고전환을 위한 수업과정과 테라피 소개	70
제 1 절	수업과정 소개	70
제 2 절	프로그램 강사 세우기	71
제 3 절	프로그램 신청 자격	71
제 4 절	성경적 인지치유 수업의 목적	72
제 7 장	인지치유 테라피 소개	73
제 1 절	인지치유 테라피의 목적	73
제 2 절	인지치유 테라피 시간표	74
제 3 절	인지치유 테라피 프로그램 소개	74
제 4 절	프로그램이 기대하는 목표	80
제 5 절	서약서	81
제 8 장	프로그램 평가	82

제 1 절 프로그램에 대한 평가	81
제 2 절 테라피 이후 반응	82
제 3 절 간증	83
제 9 장 결론	86
제 1 절 요약	86
제 2 절 본 연구의 한계점	87
제 3 절 연구의 의의 및 제언	87
부록(사고전환을 위한 성경적 인지치유 수업용 교재)	91
참고 문헌	166
Vita	173

표 목 차

<표 1> 역기능 가정의 경계선	45
<표 2> 학대 가정	46
<표 3> 부모의 양육 방식과 그 결과	68
<표 4> 테라피 시간표	74
<표 5> 두뇌 구조의 기능상의 차이점	95
<표 6> 뇌파의 종류와 이에 따른 심신의 상태	96
<표 7> 기분 목록	126
<표 8> 자동적 사고에 대한 합리적 반응 훈련	141
<표 9> 자동적 사고와 성경의 비교	141
<표 10> 부모의 양육 패턴 정리	145
<표 11> 부모의 양육 패턴의 신앙적 적용	146
<표 12> 어린 시절의 스냅 사진 카테고리	151
<표 13> 하나님에 대한 이미지 카테고리	151
<표 14> 현재 사건으로 부정적 핵심 신념 논박 실험하기	153
<표 15> 우리 존재에 대한 부정적인 핵심 신념 바꾸기의 예	154
<표 16> 결혼 생활에 대한 부정적인 핵심 신념 바꾸기의 예	154
<표 17> 비합리적인 사고, 합리적 사고, 성경적 사고의 비교	155
<표 18> 자동적 사고에 대한 합리적 반응	158
<표 19> 자동적 사고에 대한 합리적 반응훈련	159
<표 20> 사고 전환을 위한 1번 기록지	163
<표 21> 사고 전환을 위한 2번 기록지	164
<표 22> 사고 전환을 위한 3번 기록지	165

그림 목차

<그림 1> 문제 가정의 가계도	113
<그림 2> ABCDE 기본 모형	122
<그림 3> 핵심 신념, 자동적 사고, 감정, 행동의 관계	123

제 1 장 서 론

제 1 절 연구의 동기와 목적

가정은 사람의 모든 것의 출발이라고 말할 수 있다. 자녀가 태어나면서부터 제일 처음으로 만나는 환경이 가정이다. 그러므로 자녀의 모든 것은 가정에서부터 시작된다. 자신이 누구인지, 내가 아닌 다른 사람과는 어떻게 지내야 하는지, 무엇이 옳고 그른 것인지, 가장 좋은 가치가 무엇이며, 삶의 목표가 무엇이어야 하는지, 이러한 모든 것의 기초가 가정에서 시작되는 것이다.¹⁾

하나님이 인간에게 가정을 허락하신 이유는 하나님은 인간이 행복하기를 원하셨는데 인간이 친밀한 관계가 없이는 행복 할 수 없음을 아셨으므로 하나님은 인간에게 결혼생활이 주는 친밀성을 선물로 주셨다. 즉 인간의 독처함은 하나님 보시기에 좋지 않았으며, 인간을 지으신 하나님 보시기에 좋지 않은 것이 인간을 행복하게 할 수는 없으므로 하나님은 인간에게 가정을 허락하셨다.²⁾

김세운에 의하면 기독교 가정의 목적은 개인의 삶의 목적과 동일하며 그것은 가족원으로 하여금 하나님에 대한 사랑과 인간에 대한 사랑인 사랑의 이증 계명을 잘 지키는 삶을 살게 하는 데 있다. 즉 기독교 가정의 첫째 목적은 하나님께서 가족원 각자에게와 가족전체에게 주시는 은혜로 건전하고 행복한 가정을 이루어 하나님께 영광 돌리는 것, 곧 그 가정에 베풀어지는 하나님의 능력, 사랑, 지혜, 거룩하심, 의로우심을 드러내어 하나님의 이름이 칭송되게 하는 데 있다. 기독교 가정의 또 다른 목적은 하나님께서 각 가족원과 가정전체에게 주신 은사를 잘 개발하여 그것으로 가족원

1) 노용찬, *부모가 변해야 자녀도 변한다* (인천: 글샘, 1994), 3.

2) 엄예선, *건전한 기독교가정 세미나* (강의안: 서울: Fuller Theological Seminary, 2002), 112.

들과 이웃과 교회와 사회를 잘 섬겨 하나님의 구원의 통치가 이 땅에 실현되도록 공헌하는데 있다.³⁾

가정이 이토록 중요함에도 불구하고 오늘의 가정들은 가정의 원래적인 기능과 정체성을 잃어버리고 가정의 존립을 위협하는 사회적, 영적, 경제적, 문화적 영향에 의해 커다란 어려움을 겪고 있으며 가정부재, 가정해체, 가정의 고립화, 가정 파괴라는 위기 상황으로 치달고 있다.⁴⁾ 가정의 위기들은 독신율과 이혼율의 증가, 청소년 비행문제의 심각화, 노년층의 소외 등으로 위기에 서 있다는 소리가 높아 가고 있다.⁵⁾

기독교인 가정에서도 어려움을 겪는 것은 마찬가지이다. 대부분의 기독교인들은 가정의 중요성을 알고 있고, 가족 안에서 일어나는 세대 간의 갈등문제를 경험하면서도 어떻게 해결해야 할지 구체적인 해결방안을 모르고 있는 형편이다. 목회자도 가정 문제에 대해서 일상적인 조언과 권면을 할 수 있을 뿐 체계적으로 이러한 문제에 대처할 수 있는 능력을 갖추지 못한 경우가 많다.⁶⁾

우리는 이 어린 시절에 우리를 대하던 부모의 태도를 몸에 익혔다. 이리하여 우리의 몸에 배게 된 어린 시절은 지금도 우리 안에 살아 있으면서 성인으로서 우리의 생활에 영향력을 행사하고 때로는, 궤방을 놓는다.⁷⁾ 성인의 행동유형과 태도의 85퍼센트가 6세 이전에 굳어지고 그 어린시절에 몸에 밴 것들이 어른이 되도록 따라다닌다고 하니 이 어린 시절이 우리 인생에서 얼마나 소중한 시기인가를 알 수 있다.⁸⁾ 그런데, 우리는 종종 어린이로서의 자신의 생애를 무시하며 어린 시절을 도외시하고 생략해 버리려는 과오를 범하고 있다. 이러한 잘못은 많은 성인들에게 있어서 고민과 불행의 근본적인 요인이 된다.⁹⁾

어린 시절과 청소년기를 불행하게 보내었으며 부모와의 관계에서도 어떤 친밀감이나 따뜻함을 느끼지 못하고 성장했다면 우리의 내면은 많은 상처로 인하여 어려움을 겪게 된다. 그런 이들은 평소에 대인관계에 어려움을 겪는다든가 우유부단하거나 완전주의적이며 열등감에 사로잡히고 자기 비하와 자기혐오로 인해 낮은 자존감을 갖

3) 엄예선, *건전한 기독교 가정 세미나*, 114

4) 설은주, *가정사역론* (서울: 예영출판사, 1997), 20.

5) 전병재, *위기에 선 가족* (서울: 다산출판사, 1994), 11.

6) 오성춘, "가정내 세대간의 갈등과 치유," *기독교 사상*, 1994년 5월호.

7) W. Hugh Missildine, *몸에 밴 어린 시절*, 이종범 역 (서울: 카톨릭 출판사, 1989), 5.

8) 최현주, *위장된 분노의 치유* (서울: 규장문화사, 1996), 8.

9) Ibid., 15.

게 된다. 또한, 수치심, 죄책감, 분노, 외로움, 공허감, 우울함 같은 정서적 문제로 고통을 겪으면서 지나치게 의존적이거나 통제적이어서 친밀한 인간관계를 누리지 못한다. 이러한 내면의 문제는 신체의 증상을 유발하여 심인성 질환으로 드러난다. 각종 편두통, 위장병, 만성 무기력증, 심기증, 알레르기 같은 증상이 그러한 예이다.¹⁰⁾

정서적인 불만족에서 오는 여러 증상들은 사람으로 하여금 근본적으로 만족감이 없게 하고 늘 무엇인가 부족한 느낌 속에서 살아가게 한다.¹¹⁾ 역기능 가정에서 자라난 이러한 모든 사람들을 ‘성인아이(adult child)’라고 부른다.¹²⁾ 해소되지 않은 어린 시절의 문제를 아직 처리하고 있는 사람을 총칭하는 개념이다. 성인아이는 소년 소녀 가장처럼 생활의 어떤 영역에 있어서는 어른과 같이 생각하거나 행동하도록 강요된 환경에서 자라면서 부모의 사랑의 결핍을 극복 못하고 정서적 고통을 안고 자라는 속칭 ‘애기 어른’ 또는 ‘성인화된 아이’¹³⁾라는 뜻으로 사용되기도 한다. 이렇게 놀이보다는 일을 계획하고, 부모에 의해 양육을 받기보다는 부모를 돌보며, 너무 일찍 자신의 기본적 필요를 스스로 돌보는 아이가 커서 성인아이가 될 수 있다.

오늘날 교회 안에도 이런 역기능 가정에서 성장한 성인아이들이 자기 내면의 상처를 치유 받지 못한 채 하나님의 자녀로서의 품성한 삶을 살지 못하고 고통 가운데 살아가는 경우가 너무나 많다.

본 논문은 이러한 역기능 가정에서 성장한 성인아이의 부정적인 정서를 진단하고 그 치유의 방법을 모색하는 성경적 인지치유라는 교회 안에서 쉽게 적용할 수 있는 치유 프로그램 개발의 연구에 그 목적을 둔다.

제 2 절 연구 방법과 한계

본 연구는 본 주제에 관련된 문헌들을 고찰하여 다음과 같은 사항들을 살펴본다.

2장과 3장에서는 성인아이의 정의와 특징에 대해 알아보고 성장발달의 기간 중 부모의 역기능적 양육과 가르침으로 인한 발달장애의 문제들 곧 성인아이의 상처 유

10) 최현주, *위장된 분노의 치유*, 4.

11) Charles L. Whitfield, *잃어버린 자아의 발견과 치유*, 이인출 역 (인천: 글샘, 1995), 7.

12) Charles Sell, *아직도 아물지 않은 마음의 상처 (Unfinished Business)*, 정동섭 역 (서울: 두란노, 1996), 11.

13) 정동섭, “교회 안의 성인아이, 어떻게 치유할 수 있는가,” *목회와 신학*, 1999년 7월호, 84.

형들을 찾아보고자 한다.

4장에서는 성인아이의 배경이 되는 가정에 대해 자세히 살피고자 한다. 가정의 종류에는 순기능 가정과 역기능 가정이 있으나 본 논문은 역기능 가정의 특징에 관심이 있다. 그리하여 역기능 가정의 역동들이 갖는 특징과 그것이 정서문제에 어떤 관련이 있는지 살피려고 한다.

5장에서는 그동안 한국교회에 소개되어졌던 외국의 성인아이 치유 이론과 방법들, 또 국내에서 많은 영향력을 끼치며 내적 치유라는 이름으로 행해져 왔던 이론과 방법들을 정리해 본다.

6장에서는 우리 내면에 자리하고 있는 잘못된 인지도류를 합리적 사고로, 성경적 사고로 전환하는 프로그램을 소개한다.

7장에서는 6장의 과정을 거친 사람들에게 감정적인 상처를 토설해 내며 받은바 내면의 상처를 치료할 수 있는 테라피의 현장을 소개한다(6장과 7장의 프로그램을 지난 6년 동안 교회 내에서도와 외부 세미나 등에서 여러 차례 실시한 결과 매우 긍정적인 치유효과를 경험했다. 부부관계, 부모자녀의 문제, 고부간의 갈등, 대인관계 등이 개선되고 내면적으로는 열등감, 분노, 죄책감 등 성인아이가 가지고 있는 여러 특성들이 치료되고 회복되는 것을 경험자들이 간증했다).

8장에서는 프로그램에 대한 평가와 테라피 이후의 변화를 살피고 9장은 마지막 결론으로 본 논문의 내용을 요약하고 정리하여 치유사역에 대한 관심을 환기시키고 더 많은 연구와 개발을 촉구하도록 한다.

제 2 장

성인아이의 개념

미국의 서부에 가면, 우리는 세코이아(미국 캘리포니아산 거목)같은 나무들을 볼 수 있다. 이 나무를 잘라보면 놀랄 만큼 수많은 나이테들이 있다. 이 나이테들은 기나긴 역사와 세월들을 말없이 대변하고 있다. 어떤 나이테는 벼락을 맞았던 기억을 갖고 있다. 또 별 탈 없이 보낸 세월도 담고 있다. 또 다른 나이테는 온 수목이 타 없어질 만큼 엄청난 산불을 목격했다. 또 견디기 힘든 병해를 겪은 나이테도 있을 것이다. 이 나이테들은 모두 이 나무의 성장에 관한 자서전이다.¹⁴⁾

우리 인생에도 이와 같은 나이테가 있다. 그 기록 중에는 아주 오래된 아팠던 흉터도 있다. 긍정적인 흔적도 있지만 부정적인 흔적들이 많이 있어 성장하지 못한 성인아이의 미숙함을 보여준다. 본장에서는 이런 성인아이로 자랄 수밖에 없는 아픔의 흔적들의 정체가 무엇인지 그 개념적인 정의와 그 성인아이가 갖고 있는 일반적인 특징을, 또 이런 성인아이의 문제가 되는 성장과정의 문제들과 기독교에서는 이런 성인아이를 어떻게 이해하는지를 다루고자 한다.

제 1 절 성인아이의 정의

‘성인아이’란 성인의 성숙함을 이루어야할 때임에도 불구하고 정서적으로나 영적으로 어린아이의 성향과 행동을 벗어나지 못한 사람들로서 그들은 현재의 삶에 적응을 하지 못하고 사람들과의 관계 속에서 상처를 입고, 입히며 파괴시키는 사람들을 말한다. 성인 아이는 성인의 문제를 나이에 맞지 않게 조속하게 다루어야 하는 아이

14) David A. Seamands, *상한 감정의 치유 (Healing for Damaged Emotions)*, 송헌복 역 (서울: 도서출판 두란노, 1992), 24.

이며 해소되지 아니한 어린 시절의 문제를 아직 처리하고 있는 성인이다.¹⁵⁾

그들은 역기능 가정에서 성장한 사람들로서, 역기능 가정을 연구한 사람들은 이러한 가정에서 성장한 사람들을 성인아이라고 부른다. 성인아이는 생활의 어떤 부분에 있어서 어른과 같이 생활하거나 행동하는 아이라고 말 할 수 있으며, 아직도 해결되지 않은 어린 시절의 문제를 안고 있는 성인을 의미할 수도 있다.¹⁶⁾

휴 미실다인(Hugh Missildine)은 그의 저서인 *몸에 뻗 어린 시절*에서 위로 받지 못하고 자라난 '과거 내재아'는 성인이 되어서도 우리 안에 그대로 존재한다는 이론을 제시하고 있다.¹⁷⁾ 이러한 과거 내재아가 부모의 어떤 태도에서 기인하였다고 하는데, 이것은 말 그대로 어린이는 자기 부모가 자기에게 보여주는 반응에 의하여 자라고, 자신이 어떤 사람이며, 자신에 대하여 어떻게 느끼는지를 감지한다는 것이다. 따라서 소아기에 문제를 일으키는 것도 이와 같은 안목으로 볼 수 있으며, 문제 발생이 성인 생활에서도 계속되는 경우에는 그의 어린 시절의 가정의 분위기가 되살아나는 것이라고 생각할 수 있다.

성인아이에 대한 사례를 들어보고자 한다.

어느 크리스마스 아침, 한 소년은 부푼 기대를 안고 아래층으로 뛰어 내려갔지만, 크리스마스 양말 속에서 발견한 것은 더러운 사탕 한 개 뿐이었다. 부모는 아주 사소한 잘못을 벌하는 뜻으로 그랬지만, 그는 이때 받은 상처에서 결코 벗어날 수 없었고, 이 사건은 후에, 대인관계에서 모든 심각한 문제의 원인이 되었다.¹⁸⁾

전 생애에 걸쳐 치명적이고 비극적인 얼룩과도 같은 예도 있다. 덩치가 커다란 소년으로부터 헛간이나 견초더미, 숲 속 같은 곳에서 당한 성적 추행을 여러 해 동안 잊지 못하고 있는 소녀...또 우리는 평생 중압감으로 마음을 짓누르는 기억의 예를 들 수 있다. 어머니를 죽이려고 부엌칼을 든 아버지의 뒤를 쫓았던 기억을 갖고 있는 소년, 이런 기억의 상처는 평생 보이지 않게 잠재되어, 성인이 되면 알 수 없는 상처와

15) Recovery Publications, Inc. *마음의 상처를 치유하는 길* (The Twelve Steps - A Spiritual Journey) 노용찬, 유재덕 역 (인천: 도서출판 글샘, 1996), 143.

16) Team Sledge, *가족치유 · 마음치유*, 정동섭 역 (서울: 요단출판사, 1996), 15-23.

17) Hugh Missildine, *몸에 뻗 어린 시절*, 이종범, 이석규 역 (서울: 카톨릭 출판사, 1989), 14.

18) Seamands, *삼한 감정의 치유*, 24.

분노의 원인이 된다. 그저 구원이나 성결케 되는 체험, 아니면 기도 정도로 이런 문제들을 해결할 수 있다고 믿는다면 큰 오산이다.¹⁹⁾

우리의 모든 기록이, 감정과 생각의 나이트에 고스란히 담겨 있다. 모든 사건들이 마음에 기록되어 살아 움직이고 있다. 이러한 과거의 편견들은 우리의 생각과 느낌과 대인관계에 많은 영향을 끼친다. 또 우리 자신과 타인에 대한 관점과 인생관과 신관까지에도 영향을 미친다.²⁰⁾

제 2 절 성인아이의 일반적 특징

그들은 가정에서 가족들간의 상호작용을 통해서 자아정체감을 형성하지 못했으며, 어린 시절 가정에서 위로 받거나 충족 받지 못한 결과 성인이 되었지만 여전히 그의 감정과 행동들 가운데는 많은 부분에 유년기의 흔적이 남아있는 것이다.

부모가 중독자일 때, 자녀가 가장 큰 피해(고통)를 입는다. 역기능 가정에서는 자녀와 배우자가 '폭군아이' 부모를 견디면서 돌보아 준다. 이들은 그 문제부모의 충동적 중독행동에 맞추어 행동하고 반응하기 때문에 "동반중독자"가 된다. 가족체계이론에서 말하는 대로 나머지 식구들은 문제 부모를 기쁘게 하고 보호하려고 노력하는 가운데 모두 동반 중독자가 되는 것이다. 중독자와 다른 가족 사이의 관계와 상호작용을 '종속 의존 관계'라고 한다.

종속적 의존관계에 있는 자녀가 경험하는 정서적 피해는 사랑하는 사람의 상실, 신뢰의 상실, 그리고 정상적 기준의 상실 등 세 가지 분야의 상실로 나타난다. 역기능 가정 출신의 자녀들은 일정한 행동과 태도상의 특징을 지니는 것으로 밝혀지고 있다. 성인아이는 적어도 네 가지 분야, 즉 사람을 신뢰하고, 감정을 처리하고, 우울증을 느끼고, 책임감을 다루는 데 있어서 문제가 있음을 고백하고 있다. 이러한 특성은 어릴 때 시작되어 성인기로 이어진다.²¹⁾

설은주는 성인아이에 대해 여섯 가지 특징을 말한다.²²⁾

19) Seamands, *삼한 감정의 치유*, 25.

20) Ibid.

21) 정동섭, *어떻게 사람을 변화시킬 수 있는가*, 115-116.

22) 설은주, *가정사역론*, 71.

첫째, 분노와 개인적 비판에 쉽게 위협과 불안을 느끼며 민감하게 반응한다. 둘째, 습관적으로 증독적, 충동적인 사람들과 관계를 맺는 쪽을 택한다. 정서적으로 건강한 사람에게는 덜 매력을 느낀다. 사랑과 동정을 혼돈해 구조할 수 있는 불쌍한 처지에 있는 사람을 사랑한다. 셋째, 자신을 위해 권익을 주장하거나 자기 주장적으로 행동하면 죄책감을 느낀다. 자신을 돌보는 대신 다른 사람을 위해 자신의 바램을 포기한다. 넷째, 어린시절에 받았던 충격으로 인한 감정을 축소시키거나 억압한다. 다섯째, 거절이나 버림받는 것을 두려워하는 의존적 인격을 가졌다. 그래서 자신에게 해로운 직업이나 관계 속에 그대로 머무는 성향이 있다. 여섯째, 감정의 경계가 분명치 않다. 타인의 감정과 필요로부터 자신을 개별화시키지 못한다.

결국 성인아이들은 낮은 자존감 때문에 자신과 타인을 불가피하게 비판하고, 완전주의적으로 행하며, 남을 돌보는 역할을 하고, 고압적으로 행동하며, 남을 비웃고, 험담함으로 자신의 부족함을 감추거나 보상하려고 한다. 또 자신을 고집하는 경향이 있다. 다른 사람들 특히 권위를 상징하는 사람이 자신을 좋아하게 하려고 무슨 일이든지 하려고 한다. 충성할 필요가 없는데도 끝까지 충성하려고 하며, 분노와 개인적 비판에 쉽게 위협을 느끼며, 따라서 쉽게 불안해하고 민감하게 반응한다. 습관적으로 증독적/충동적인 사람들과 관계를 맺는 쪽을 택한다.

어린 시절에 받았던 충격으로 인한 감정을 축소시키거나 억압하여 감정을 표현하는 능력을 상실한다. 거절이나 버림받는 것을 두려워하는 의존적 인격으로서 자신에게 해로운 직업이나 관계 속에 그대로 머무는 경향이 있다.

친근한 관계에 어려움을 겪으며, 불안정하게 느껴서 다른 사람을 신뢰하지 못하고, 또한 분명한 경계가 없어서 다른 사람과의 감정과 필요로부터 자신을 개별화시키지 못한다. 시작부터 끝까지 어떤 일을 따라 가는데 어려움을 느끼며, 매사에 통제에 대한 강력한 필요를 느낀다. 우리가 통제할 수 없는 일에 변화가 일어나면 과민 반응을 하고 어쩔 줄을 모른다.²³⁾

그렇다면 성인아이는 어떠한 성장과정의 문제가 있었기에 이런 증상을 나타내는가?

23) 정동섭, "청소년 상담을 위한 역기능가정 이해," *교회와 신앙*, 1993년 10월호, 156-157.

제 3 절 성인아이의 성장 과정의 문제

인간은 누구나 사랑하고 사랑받기를 바란다. 사랑에의 갈망은 아주 긍정적인 욕구로서 인간이 태어나면서부터 하나님으로부터 받은 원초적인 욕구이다. 사랑은 요람에서 무덤까지 채워져야 할 인간의 정당한 필요이다. 사랑에 대한 기본적인 필요가 채워지지 않는다면 그는 평생토록 내면에 깊은 상처를 가지고 산다. 사랑받아야 할 필요를 채운다는 것은 아기가 너무 어려서 구체적으로 이해할 수 없는 때에도 대단히 중요한 일이다. 우리는 아기가 누워 있는 곁을 그냥 지나치면서 사랑한다고 말할 수는 없다. 우리는 아기가 본능적으로 알 수 있는 방법으로 사랑을 전달해야 한다. 아이를 얼러주고 대화하는 것은 옷을 입히고 젖을 주는 것만큼이나 중요하다. 병원의 간호사들이 갓난아이나, 혹은 조산아 곁에 앉아서 그냥 얼러 주는 것도 그 때문이다. 갓난아이들은 사랑을 받지 못하면 죽을 수도 있다.²⁴⁾

성인아이의 근원적 문제는 바로 인간의 가장 기본적인 생명 욕구인 사랑과 인정을 받고 싶은 욕구가 좌절 혹은 거부당하는 데서 생긴다. 제럴드 잼폴스키(Gerald G. Jampolsky)는 인류의 질병은 사랑 받을만한 가치가 없다는 감정, 사랑할 수 없다는 느낌, 사랑을 주지도 받지도 못하는 상태에서 비롯된다고 말했다.²⁵⁾

성인아이의 성장 과정에는 사랑의 결핍이 전제되어 있는 것이다. 성인아이의 성장 과정에 대해서 유아기와 아동기를 구분하여 간략하게 그 문제점과 이러한 문제점을 부모의 양육 방식과 자녀 교육의 태도와 연관지어 생각해 보고자 한다.

1. 유아기 성장 과정의 문제

인간은 성장과 발달하는 과정에서 각 분야별로 다르기는 하지만, 어느 시기에 도달하면 급속도로 발달하게 되는데, 이 때에 환경적인 영향을 가장 많이 받는다고 한다. 이 시기를 인간 발달의 결정적 시기라고 한다. 즉 이 시기에는 지적인 능력이 발달하는 결정적 시기, 성격 및 정서가 발달하는 결정적 시기 등이 있다. 이 시기를 총체적으로 보면 태아로부터 사춘기까지라 하겠다. 이 특정한 기간이 지난 후에도 어느

24) 고병인, (역기능 교회와 역기능 가정들을 위한) 목회와 상담 (서울: 예인, 1996), 137.

25) Gerald G. Jampolsky, 사랑은 모든 것의 해답, 신승철 역 (서울: 김영사, 1993), 6.

정도 변화가 있을 수 있으나 이 시기가 환경의 영향을 가장 많이 받아들이는 시기이므로 최적의 결정적 시기라고 말할 수 있다. 이것을 인식하는 것 자체가 인간 교육에 가장 기본적이고도 본질적인 요체가 될 것이라고 본다.²⁶⁾

인간 생활에서 필요한 기본적인 것이 가정에서 어린 시절에 형성된다. 그래서 어린 시절의 자녀 교육은 그 개개인의 일생을 방향지워 주는 결정인자가 된다는 것을 명심해야 한다.²⁷⁾

에릭슨(Erickson)은 아기들이 부모와의 관계에서 가장 먼저 배우는 것은 기본적 신뢰이거나 불신이라고 하였다. 즉, 부모의 행동에서 아기는 어떤 일관성, 예언성, 신뢰성을 발견하게 된다. 부모가 일관성이 있고 믿을 수 있다고 느낄 때 아기들은 부모에 대한 기본적 신뢰감을 발달시키며 춥거나 오줌을 싸서 젖거나 혹은 배가 고플 때 아기들은 다른 사람이 자신의 고통을 덜어 줄 것이라는 것을 알게 된다. 고통을 느낄 때 즉각적으로 보살펴 주는 부모도 있고 정해진 계획에 따라 보살펴 주는 부모도 있겠지만 어떤 경우이건 아기들은 자기의 부모에게 의지할 수 있고 따라서 신뢰할 수 있다는 것을 배우게 된다. 이와는 반대로 불신감이 생겨날 수도 있는데, 이것은 부모의 행동을 전혀 예측할 수 없고 믿을 수 없으며 필요할 때 부모가 거기에 없을 것이라는 느낌이다.²⁸⁾ 이러한 불신감을 느끼고 성장한 사람은 후에 대인 관계를 할 때 남을 쉽게 믿지 못하며 자신에 대해서도 신뢰를 갖지 못한다. 이런 원인이 아기 때 형성된다는 것이다.

스코트 펙(M. Scott Peck)은 아기의 정체성에 영향을 주는 어머니와의 관계를 지적했다. 신생아의 경우 아기가 첫 수개월간에는 자기 자신과 자기가 아닌 것을 분간 못하고 산다. 아기가 팔다리를 움직일 때 세계도 움직이고 있는 것이다. 아기가 배고플 때 온 세계도 배고프다. 어머니가 움직이는 것을 볼 때 아기는 마치 자기가 움직이고 있는 것처럼 본다. 아기는 자신을 장난감이나 방, 부모들로부터 스스로를 분간할 수가 없다. 생물과 무생물이 다 똑같다. 아직 너와 나의 분별이 없다. 아기와 세계가 하나다. 거기엔 경계도 없고 분리도 없다. 정체성이 없는 것이다. 그러나 아기는 점점 자신을 체험해 가기 시작한다. 즉, 주위 세계와 분리된 자신의 실재를 체험하기

26) 정영진, *자녀 발달의 결정적 시기* (서울: 학지사, 1996), 3.

27) Ibid., 21.

28) William C. Crain, *발달의 이론*, 서봉연 역 (서울: 중앙적성 출판사, 1993), 248.

시작하는 것이다. 배고플 때 어머니가 항상 먹여주러 나타나지 않는다. 그러면 아기는 자기가 원하는 것이 항상 어머니의 바람이 아닌 것을 체험하게 된다. 자기가 뜻하는 것이 어머니의 행동과는 분리된 다른 것으로 체험된다. '나'라는 느낌이 발달되기 시작하는 것이다. 그렇기에 아기와 어머니 사이에 오고가는 상호 영향이 바로 아기의 정체성을 자라기 시작하게 하는 기반이 된다. 관찰되어 온 사실을 보면 아기와 어머니 사이의 상호 영향에 막대한 장애가 생겼을 때, 예를 들어 어머니가 안 계시거나 어머니를 대신할 만한 사람이 없거나 혹은 또 어머니가 있더라도 어머니 자신의 정신병 때문에 전적으로 돌봐 주지 않거나 관심도 갖지 않을 때-그때에 그 아기는 근본적으로 자기 정체성 형성에 막대한 결함을 지닌 채 자라게 된다.²⁹⁾

아기들은 특히 자기 어머니의 정서적 상태를 재빨리 알아차린다. 어머니가 자기를 어떻게 대하는지를 어머니의 돌봄을 통해 알게 된다. 어머니가 부드럽고 조심스럽게 자기를 안아주는지, 혹은 아무렇게나 거칠게 치켜 올리는지에 민감하게 반응한다. 아기는 자기를 둘러싸고 있는 팔이 따뜻하고 포근한 감을 주는지, 아니면 무관심하게 그냥 받쳐주고만 있는지를 알아본다. 아기를 둘러싼 사람들의 피부 접촉, 몸짓, 근육의 긴장 정도, 목소리의 음색, 안면 표정 등을 통해 알아차린다. 만약 양육하는 어머니가 아기를 따뜻하고 온화하게 돌보면 아기는 어머니의 몸과 정신 상태에서 풍기고 있는 심리적 기후를 알아차리고 자기가 귀중하게 다루어진다는 것을 느낀다.

반면, 아기가 용아리를 하거나 칭얼거리도 이를 무시하거나 아기가 몸부림쳐도 엄마가 반응을 보이지 않으며 아기와 경험을 나누지 않으면 아기는 어머니가 자기에게는 전 세계임에 반하여, 자기는 어머니로부터의 관심을 받을 만한 가치가 없다는 첫 경험을 하게 된다. 그러면, 아기는 자기의 존재가 조금도 인정되지 않는 이 세상을 참으로 쌀쌀맞은 곳이라고 받아들인다. 심리학자들은 실험을 통해서 어머니가 아기에게 보이는 따뜻한 호응의 정도가 아기의 적극적인 자아상 형성을 위한 기반이 된다는 것을 우리에게 제시해 준다.³⁰⁾ 그러나, 역기능 가정에서는 일찍부터 이러한 아기의 욕구를 채워주지 못하기에 따뜻한 돌봄과 신뢰, 사랑이 없이 성장한 아기가 훗날 성인 아이로 성장할 수밖에 없는 것이다.

29) M. Scott Peck, *아직도 가야 할 길*, 신승철 역 (서울: 열음사, 1991), 97-98.

30) Dorothy Corkille Briggs, *후회 없는 아버지의 길*, 편영자 역 (서울: 형설출판사, 1991), 28-29.

위니코트(Winicott)는 “아기는 존재하지 않는다. 다만 엄마와 아기가 존재할 뿐이다”라고 말했다.³¹⁾ 신생아 시절에 아기의 엄마에 대한 의존도는 거의 절대적이다. 이때 아기는 자신을 스스로 지탱하지 못한다. 다만 엄마가 자신을 포근히 안아줌으로써만 자기 존재의 지속성과 안정감을 누릴 수가 있다. 만약 엄마가 아기를 포근히 안아주지 못하고 무성의하게 취급한다면, 아기는 자신의 존재가 깨지는 것과 같은 극심한 불안을 경험하게 되고, 이러한 경험의 반복은 아기의 인격 구조 속에 환경과 자신에 대한 기본적 신뢰감의 형성을 가로 막고, 대신에 불신을 형성하게 된다.

아기는 아직 엄마의 ‘안아줌’안에서만 자기의 존재를 경험할 수 있고, 이 ‘안아줌’이 깨질 때에는 존재가 깨지고 단지 외적 자극에 대한 반응만이 남게 된다. 구태여 완벽에 가까울 정도의 좋은 엄마가 아니더라도 보통의 엄마라면 이처럼 아기의 필요에 적응해 주는 것은 자연스러운 일일 뿐이다. 보통 엄마들은 아기를 가질 때부터 아기와 동일시가 이루어지고 출산시에 그 절정에 이룸으로써, 아기의 느낌과 필요를 알 수 있고 거기에 적응해 줄 수 있는 능력을 갖게 된다. 그러나 만약 엄마 자신이 정서적 불안의 문제를 가지고 있다면 아기에게 미치는 결과는 매우 치명적일 수 있다. 엄마는 자신의 문제에 급급한 나머지 아기를 위한 헌신적인 사랑과 돌봄을 제공할 수가 없기 때문이다.³²⁾

2. 아동기 성장 과정의 문제

미실다인은 최근에 이르러서야 비로소 우리는 어린이를 어린이로서 인식하게 되었다고 말했다. 이제까지의 전통은 어린이를 ‘작은 남자 어른’이나 혹은 ‘작은 여자 어른’으로 보게끔 은근한 압력을 가했으며, 그러한 전통으로 해서 어린이들에게 힘겨운 원칙과 절대적인 복종 및 기계적인 훈련을 부과해 왔다고 하였다.³³⁾

어린 시절에는 어린이가 자기 부모의 온정과 애정을 받으며 부모의 눈길을 끌기 위해서 자기 부모의 몸짓과 찌푸린 얼굴뿐만 아니라 심지어는 그 어린이와 세상 일반을 대하는 부모의 방식까지 그대로 받아들이고 모방하려 한다. 물론 이와 같은 태도

31) 이재훈, *한국 교회를 위한 목회 상담학* (서울: 대한기독교출판사, 1997), 318.

32) Ibid, 319.

33) Missildine, *몸에 뻗 어린시절*, 40.

들 중에서 가장 중요한 것은 부모가 자기 자녀에 대해서 어떻게 느끼느냐 하는 것이다. 그리고 부모의 이러한 태도에 따라서 어린이가 자기 자신을 어떻게 생각하는가에 따라 결정된다. 어린이에게는 자신이 어떤 유형의 사람이며 사랑을 받을 값어치가 있는지 어떤지를 비쳐 볼 여타의 지침이나 여타의 거울이 없다. 어린이에게 거울 역할을 하는 대상은 부모이다. 어머니가 아이에게 나쁜 애라고 말할 때 아이는 '나쁘다'는 것이 자기의 특징 중에 하나라는 결론을 내린다. 부모의 말이나 태도가 자녀에게 전달되는 무게는 무엇보다 큰 것이다. 말은 강한 힘을 가졌다.³⁴⁾ 역기능 가정의 특징 중 하나는 자녀에 대한 언어 학대이다.

포워드(Forward)는 부모가 아이의 외모, 지능, 능력 또는 인간으로서의 가치에 대해 '빈번히' 언어로 공격을 그치지 않는 것은 분명한 '학대'라고 했다. 그러나 대부분의 부모들은 아이의 감정을 생각하지 않는 끊임없는 언어 학대가 아이의 자아 형성에 커다란 영향을 주고 있음을 잊고 있다.³⁵⁾

예를 들면 "쓸모없는 녀석 같으니", "넌 실패작이야", "넌 정말 구제불능이야", "내가 어쩌다 너를 낳아서 이 고생을 하는지 모르겠다", "너에게 공부시키는 건 돈이 아깝다", "찌는 못 속인다" 등의 말들이 아동의 마음에 상처를 주는 것이다.³⁶⁾ 만약 이런 소리를 반복해서 듣고 자란다고 해 보자. 이렇게 어린이를 모독하는 언어를 사용한다면 그것이 그대로 아이의 자아상에 흡수되어 아이는 이렇게 결론지을 것이다. "아마 나는 형편없는 인간인가 보다. 내 부모도 나를 싫어하는 데 누가 나를 좋아하겠는가?"³⁷⁾

어린이에게서 부모란 대단히 위대한 존재여서 마침내 하나님의 형상으로 비취지는 것이다. 그런데 하나님 같은 부모가 자신에게 끊임없이 부정적인 피드백을 한다면 그 아이는 비참한 자아상을 갖게 되는 것이다. 역기능 가정의 부모는 자녀에게 불행한 유아기와 유년기를 심어준다. 유아기와 유년기 때 받은 내적 상처는 평생을 통해 지속된다. 어린이는 굳지 않는 시멘트와 같다. 그 위에 무엇이 떨어지면 반드시 자국을 남긴다고 한다. 신체적으로 급격한 변화를 경험하며 정신적으로 예민한 성장발달

34) Briggs, *후회 없는 아버지의 길*, 31.

35) Susan Forward, *상처받은 아이들*, 조성희 역 (서울: 진수출판사, 1993), 105.

36) 정동섭, *역기능 가정의 성인아이* (서울: 가정사역학회, 1995), 113.

37) Briggs, *후회 없는 아버지의 길*, 31.

기의 어린이들에게 가해진 부모의 심한 폭언이나 폭력은 어린이들의 자존심과 독립심을 파괴한다. 때로는 일생을 통해서 치유하기 힘든 깊은 마음의 상처로 남을 수도 있다.³⁸⁾ 이러한 성장 과정의 상처가 치유되지 않은 성인아이가 갖는 정서적인 증상들이 낮은 자존감, 열등감, 완전주의, 우울증이다.

제 4 절 성인아이에 대한 기독교적 이해³⁹⁾

우리가 성경에서 성인아이란 용어는 발견할 수 없다. 그러나 바울 사도는 고린도전서 13장 11절에서 이렇게 말한다. “내가 어렸을 때는 말하는 것이 어린아이와 같고 깨닫는 것이 어린아이와 같다가 장성한 사람이 되어서는 어린아이의 일을 버렸노라.” 이 본문은 성경에서 볼 수 있는 성인아이 치유에 대한 타당성을 적실하게 말해 준다고 생각한다. 바울 사도는 여기서 우리의 성숙을 가로막는 어린아이의 성향과 행동을 “버리라(Καταρῆνω)”고 말하고 있다. 이 희랍어는 ‘내어 버리라’, ‘작동을 중지시키다’, ‘멈추게 하다’, ‘무능케 하다’, ‘의미와 의의를 제거하다’, 그를 묶고 있는 것으로부터 ‘풀어내다’는 의미를 갖는다. 헬라어 Καταρῆνω는 매우 강한 어휘이다. 어린아이의 일은 낙엽이 떨어지듯이 그렇게 우리로부터 떨어져나가지 않는다. 우리가 그것들을 버려야만 한다. 즉 Καταρῆνω해야만 한다는 말이다. “우린 어린아이의 일과 결별해야 한다 (NEB).”⁴⁰⁾

그밖에도 바울 사도는 이보다 앞서 고린도전서 3장 1절에서도 “형제들아 내가 신령한 자들을 대함과 같이 너희에게 말할 수 없어서 육신에 속한 자 곧 그리스도 안에서 어린아이들을 대함과 같이 하노라”고 미성숙한 고린도 교회의 교인들에게 말했다. 또 사도 바울은 다음과 같이 경고함으로써 부모가 자식에게 줄 수 있는 피해를 언급하였다.⁴¹⁾ “아비들아 너희 자녀를 노엽게 하지 말고”(엡 6:4), “너희 자녀를 격노케 말찌니 낙심할까 함이라”(골 3:21). 부모란 자녀에게 하나님의 대리자로서 하나님

38) 한국일보, 1997년 10월 19일자 15.

39) 이형식, “한국교회 성인아이 치유 프로그램 실시에 관한 연구” (미간행 박사학위 논문, 풀러신학교, 2000).

40) David A. Seamands, *어린아이의 일을 버리라 (Putting Away Childish Things)* (서울: 두란노, 1995), 9-10. 이형식의 논문에서 재인용.

41) Sell, *아직도 아물지 않은 마음의 상처*, 42. 이형식의 논문에서 재인용.

의 사랑을 보여주고 전달하는 통로가 되어주어야 한다. 그런데 만약 부모의 사랑이 결핍될 때 자녀는 문제와 상처에 노출되고 부모의 사랑뿐만 아니라 하나님의 참 사랑도 못 깨닫게 되고 하나님과의 올바른 관계도 갖지 못하게 되고 만다. 그래서 미숙한 인격 때문에 주위 환경에 적응을 잘 못하고 교회 생활에 있어서도 왜곡된 신앙관을 갖게 된다. 그렇지만 이 모든 것이 무의식적인 일이기 때문에 본인은 잘 깨닫지 못한다. 때로 신앙생활을 열심히 하는 사람들 가운데 자신의 성인 아이적 문제 때문에 종교적 열심으로 그렇게 하는 것을 보게 된다. 그런 사람들은 소위 '종교 증독'⁴²⁾에 쉽게 빠진다.

따라서 기독교 입장에서 볼 때 성인아이란 용어가 성경에는 없지만 성인아이의 실재는 성경이 간접적으로 인정하고 있다고 말할 수밖에 없다. 바울 사도는 옛사람과 새사람으로 대비시켜서 인간의 내면을 보았다(골 3:9-10). 성인아이는 이 옛사람에 속한다고 말할 수 있겠다.

지금까지 우리는 성인아이의 용어에 대한 개념정리와 성인아이가 갖고 있는 일반적인 특성들, 그리고 성장과정에서 형성된 문제점들과 기독교적인 입장에서는 성인아이를 어떻게 볼 것인가의 기독교적인 이해를 살펴보았다. 이제 3장에서는 이러한 성인아이가 갖고 있는 상처유형들을 살펴보고 그 상처들이 형성된 기본 원인들을 찾아 볼 것이다.

42) 최현주, *위장된 분노의 치유*, 165. 이형식의 논문에서 재인용.

제 3 장

성인아이의 상처 유형들

성인아이는 성인아이 부모를 만났을 때 세대 간에 상처와 아픔의 흔적들이 그대로 자녀에게 전이된다. 본장에서는 이러한 성인아이의 상처유형들을 살펴면서 그 상처가 어떻게 출발했는지 그 원인들을 추적하며 상처를 제공하는 범주와 나타난 문제의 증상들을 찾고자 한다.

제 1 절 성인아이의 내적 상처의 원인들

성인아이의 상처의 주된 원인들은 대략 감정적인 원인, 사회적인 원인, 영적인 원인들을 들 수 있다.

1. 감정적인 원인

내적인 상처의 일반적인 원인은 가정에서 충격을 받았을 때, 장기간 부정적인 환경에 노출되었을 때, 꼭 채워져야 하는 필요가 충족되지 못하고 좌절되었을 때, 발달 과정 상 중요한 형성 단계에서 상처를 입었을 때 등을 들 수 있다. 특히 유년기의 상처는 감정상의 성장을 중단시킴으로써 어른이 된 다음에도 여러 가지 감정의 미성숙으로 인한 문제를 겪게 된다.⁴³⁾

우리의 마음에 깊은 충격으로 남는 사건들은 사별, 부모의 이혼, 부모의 사업의 실패로 인한 가정적인 어려움, 사고 등 외상 경험이 우리의 수용 능력을 넘어설 때에

43) Tom Marshall, *내면으로부터의 치유 (Healing from the Inside Out)*, 이상신 역 (서울: 예수전도단, 1996), 125.

그것이 원인이 되어 감정의 상처를 입을 수 있게 된다. 그러나 내적 상처를 입게 되는 주된 원인은 이러한 외적인 요인들보다는 가정 내부적인 원인이 더 크다. 가정불화, 잔소리, 비판, 심한 권위적인 훈련, 심리적인 잔인함 등이다. 이러한 스트레스는 점차 쌓여 마침내 폭발하기에 이른다.

부정적인 감정의 또 다른 경우는 어떤 목적을 달성하면 우리의 필요를 채울 수 있다고 생각했다가 그 목적을 달성하지 못하는 데서 무가치함, 죄의식, 분노와 염려를 지닌 불구와 같은 감정의 상태로 만들 수 있다. 그리고 어린 시절에 그러한 경험을 하게 되면 어릴 때의 인격은 극도로 상처받기 쉽기 때문에 종종 비판적이 된다.⁴⁴⁾ 이에 대하여 더 열거하면 다음과 같다.⁴⁵⁾

자신이 미치지 못할 목표를 세워놓고는 좌절되었을 때 자신은 무가치한 존재라고 여기거나 우울함 속에 빠져드는 경향이 있다. 목표에 도달할 자신이 있다고 믿었는데 외부환경이나 다른 사람 때문에 좌절되었다고 할 때 기본적으로 드는 감정은 원망과 분노와 적대감이다. 분명히 성취 가능한 목표이고 다른 방해가 없는 한 이루어질 것이 뻔한 사실이지만 실패하지는 않을까 하는 두려움 때문에 망설이면서 이것도 저것도 하지 못하고 있다면 우리 마음은 근심과 걱정만 쌓이게 된다. 이것을 하면 저것을 하지 못하는 일들이 한꺼번에 닥쳤을 때 예를 들어 직장에서의 일과 가정의 일, 교회활동, 스포츠 활동 등 시간을 내야 하는 일들이 겹쳤을 때 만사가 다 귀찮아지면서 화가 치밀게 된다. 계속해서 두려움이 되는 일을 접해야 하는 상황이나 또는 장기적으로 자신의 기본적인 자아상이 건드려지는 일이 생길 때, 예를 들면 계속해서 남들과 경쟁해야 하는 직장이나 학교 같은 곳에서는 불안과 긴장의 연속 가운데 지내게 된다. 자신 안에 있는 기준을 넘어서는 행동을 저질렀을 때 우리는 죄책감을 느낀다. 이러한 죄책감은 고질적인 병처럼 될 가능성이 있다.

특히 어머니가 안 계셨다고 할 때 아이는 매우 무서워하거나 버림받은 느낌을 갖는다. 한 아이의 일생을 살펴보면 특별히 상처받기 쉬운 때가 있다. 처음 학교에 입학할 때, 새로운 동네로 이사해서 친구들을 새로 사귀어야 하는 때, 고등학교나 대학에 입학했을 때, 사춘기의 문제가 있는 때 등이다. 이러한 시기에 상처를 받는다면 더

44) Tom Marshall, *자유케 된 자아 (Free Indeed)*, 예수전도단 역 (개정판; 서울: 예수전도단, 1994), 71.

45) Ibid., 107-108.

육 고치기 어렵다. 그런데 모든 아이들은 두 가지 욕구를 가지고 태어난다. 하나는 사랑에 대한 욕구이고 또 하나는 자기의 가치 또는 존재 의미를 인정받고자 하는 욕구이다. 부모들은 아이들의 물질적인 욕구를 채워줄 수 있고 또 과잉으로 충족시킬 수도 있다. 그러나 부모들이 아이들의 사랑이나 자기 가치에 대한 욕구를 채워주지 못한다면 아이들은 정서적인 발달을 저해하는 거절 받은 느낌과 열등감 속에서 성장할 수밖에 없게 된다.⁴⁶⁾

2. 사회적인 원인-인간관계에서 오는 원인

우리의 자아상이 보잘 것 없으면, 그것은 우리의 대인관계 형성에 영향을 끼친다. 어린 시절에 권위를 지닌 사람으로부터 상처를 입은 경험이 있는 사람은 권위자의 위에 있는 사람들과 관계를 형성하기가 어려울 것이다. 이성 관계나 동료와의 관계도 마찬가지이다.

대인 관계에서의 문제가 생기는 원인을 다음과 같은 것에서 발견할 수 있다.

첫째, 개인주의로 대인관계의 문제는 서구적 세계관에 기인한다. 그것은 개인주의이다. 사람들은 너무 개인주의적이기 때문에 대인관계에 있어서 병들어 있다. 그들은 도움이 필요하면서도 자신에게 도움이 필요하다는 사실을 인정하기가 두려워서 남에게 알리지 않는다. 게다가 극히 심한 경쟁의 요소가 있다. 그러한 경쟁심과 상호 의존하기를 거부하는 마음은 특히 부부관계 및 협력을 필요로 하는 조직 즉 직장이나 교회에서 일하는 사람들 사이에서 문제가 된다.

둘째, 파괴된 대인관계로 결혼이나 가정과 같은 친밀한 관계가 파괴될 때는 사람들이 나타내는 전형적인 반응은 사람들과의 관계를 피하려는 것이다. 여기에는 보통 자책감과 분노, 긴장과 불안감 그리고 사람들과 가까워지는 것에 대한 두려움 등이 동반된다.

셋째, 개인의 성격으로 보통 내적 상처의 문제에 뿌리를 둔 다양한 개인의 성격이 대인관계에서 질병이 발생하는 근원이 된다.

성격으로는 지배하려는 성향 문제가 있을 때에 남을 탓하는 것, 건방짐, 우월감

46) Tom Marshall, *자유케 된 자아*, 109-110.

이나 열등감, 지나친 수줍음, 지나친 의존, 결단력 결핍 등이다. 이 모든 것이 대인관계에서의 질병을 초래한다.

3. 영적 원인

삶의 감정적인 부분과 영적인 부분들은 매우 가깝게 얽혀있어서, 그중 한 부분에서 발생하는 질병은 주로 감정적 증상들을 발생시키는 영적인 근본적인 원인이 있음을 알아야 한다. 비록 표면상 드러난 증상은 감정적인 것이라 할지라도 영적인 원인으로 인해 발생할 수 있기 때문이다.

이 문제에 관해서 내적 치유자인 찰스 크래프트(Charles H. Craft)는 일곱 가지 원인을 제시하면서, 이 일곱 가지 원인 하나하나가 영적인 병을 발생시킨다고 말하고 있다.⁴⁷⁾

첫째, 영적 질병의 주요원인은 죄다. 인간의 본성(肉)에는 선한 것이 하나도 없다고 성경은 말한다(롬 7:18). 육은 온갖 종류의 죄로 가득 차 있다(갈 5:19-21). 그러므로 우리가 본성의 '행위'에 굴복할 때, 우리는 영적으로 병들게 된다. 우리의 죄를 고백하고 용서를 받지 않는 한 하나님과의 우리의 관계는 막히게 된다(요일 1:9).

둘째, 하나님과의 관계를 소홀히 하는 것도 영적 질병의 원인이다. 사람은 하나님과 친밀하도록 만들어졌다. 친밀함은 그와 함께 시간을 보내는 것을 필요로 한다. 예수님은 이 친밀함을 매우 중요하게 여기셔서, 아버지와 함께 하시기 위해서 한적한 곳으로 자주 나가셨다(마 14:13). 예수님이 아버지와 많은 시간을 보내셔야 했듯이, 우리도 하나님과의 관계를 유지하기 위해서는 그렇게 해야 한다.

셋째, 하나님에 대한 잘못된 편견도 영적 질병의 원인이다. 하나님은 너무 멀리 계시기 때문에 인간의 일에 관여할 수 없다고 생각하는 사람들이 많다. 또 하나님이 너무 비판적이어서 우리를 돕기를 거부하거나, 또는 우리에게 화가 났기 때문에 그가 우리를 벌주기를 원한다고 생각하는 사람들도 있다. 또 다른 사람들은 그가 인간의

47) Charles H. Craft, *깊은 상처를 치유하시는 하나님: 영적 전쟁과 내적 치유 사이를 연결하는 교리의 발견 (Deep Wounds Deep Healing: Discovering the Vital Link between Spiritual Warfare and Inner Healing)*, 내면치유의 지침서 2, 박경범, 이운호 역 (서울: 도서출판 은성, 1995), 74-78.

자유나 선택과는 전혀 상관없이 모든 것을 결정하는 분으로 본다. 이 견해들은 모두 사탄의 속임수에 넘어간 것이며 예수님께서 빌립에게 하신 말씀(“나를 본 자는 아버지를 보았거늘” 요 14:9)에서 나타내셨듯이 예수님이 하나님의 형상이심에 반대되는 것이다. 이러한 잘못된 개념을 그리스도인의 삶에 존재하는 어려움이 존재하는 이유를 오해케 한다.

넷째, 하나님에 대한 분노도 영적 질병의 근본 원인이다. 어떤 사람들은 하나님은 자신이 우주에 만드신 법칙에는 상관없이 자신이 원하는 모든 것을-남을 해치는 사람들의 자유의지를 없애는 것을 포함해서-하실 수 있다고 생각한다. 만일 이것이 사실이라면, 하나님은 분명히 사람들이 학대를 겪지 않도록 막으실 수 있었다. 그러므로 그들은 하나님이 그들을 버렸거나 소홀히 하셨다고 생각하여 하나님에게 분을 품는다. 그러한 분노, 원망과 용서하지 않는 마음을 품는 것은 영적인 병을 초래한다.

다섯째, 각 사람의 마음에 있는 상처들을 통해 사탄이 공격하는 것을 허용하기 때문이다. 사탄은 영적 문제, 감정적 문제, 정신적 문제, 또는 개인의 의지가 무질서한 상태에 있는 사람을 공격한다. 사탄은 두려움, 죄책감, 분노, 정욕 등을 이용하여 공격하는 것을 좋아한다. 그러한 문제부터 공격을 시작하면서, 종종 수면을 방해하고 기도, 예배, 성경 공부 등 정상적인 신앙생활을 방해한다.

여섯째, 외부로부터의 공격 이외에도 귀신들림, 즉 개인의 마음에 악령이 사는 현상도 있다. 물론 귀신 들린 사람이 그리스도인이 되면 귀신들은 그의 영에서 떠나지만 그 사람의 다른 부분 속에서는 여전히 살고 있다. 그리스도인의 믿음이 성장하여 귀신이 붙들고 있는 감정적 - 영적쓰레기를 처리하면, 귀신들은 힘이 약해지고 압박을 받으며 그 사람에게 끼칠 수 있는 영향력이 줄어든다.

일곱째, 마지막 원인은 조상으로부터 물려받은 악령이나 저주이다. 부모나 조상들이 자신의 삶에 귀신들이 들어오는 것을 허용했을 경우, 그 후손이 사탄의 방해를 물려받을 수 있다. 따라서 이단이나 사이비 종교에 속한 사람들은 자신의 귀신들을 다음 세대에게 물려준다. 이 사람들이 자신이 섬기는 신이나 귀신들에게 헌신하거나 또 그 의식 속에서 스스로를 저주하게 되면 그 저주는 다음 세대의 후손들에게도 적용된다.

제 2 절 마음에 상처를 제공하는 범주들⁴⁸⁾

내적 치유를 필요로 하는 즉 쓰라리고도 파괴적인 영향을 미치는 체험들은 대체로 다음과 같은 범주로 나눌 수 있다.

첫 번째 범주는 우리가 최악으로 가득한 이 세상에 태어났다는 사실 그 자체로서 입게 되는 상처들이다. 여기에 속하는 체험들은 다른 사람들이 의도적으로 우리에게 어떤 행위를 한 결과는 아니다. 또한 우리 자신이 선택한 것도, 우리가 통제할 수 있는 것도 아닌 경우가 많다. 그러한 것들로 유전적 질병, 사고, 가난의 경우가 그것이다. 우리 자신의 능력으로서는 피할 수 없는 이러한 종류의 체험들로 인해 심리학자이니 호니(Karen Horney)가 말하고 있는 원초적인 불안감이라고 하는 것, 즉 세계를 적대적인 것으로 인식하면서 느끼게 되는 소외감과 무력감이 생기게 된다.

두 번째 범주에 속하는 것으로는 우리가 다른 사람들의 행위에 의해 입게 되는 상처들을 들 수 있다. 부모나 가족들, 또는 친구들, 그리고 심지어 전혀 모른다는 사람들이라 할지라도 의도적이든 그렇지 않든 간에 우리에게 상처를 입힐 수 있다. 알코올 중독에 걸린 부모들 밑에서 자라난 아이들이나, 부모들로부터 심리적인 또는 육체적인 학대를 받으면서 자라난 아이들이 바로 이러한 범주에 속한다고 할 수 있다. 이 범주에는 다양한 종류의 가혹하고도 무정한 행위들이 포함되며, 자식에 대한 애정이 없는 부모들로 인해 발생한 것들도 많이 있다. 또한 강간이나 근친상간과 같은 성적인 문제로 인한 경우도 많이 접하게 되는데, 이러한 경우의 피해자는 가해자에 대한 분노와 복수심의 노예가 되기 십상이다. 그리고 그 내용들을 일일이 열거할 수조차 없을 정도이다.

세 번째 범주에 속한 것으로는 우리 자신이 범한 개인적인 최악의 결과로 오는 마음의 상처를 들 수 있다. 여기에는 흔히 간통이나 태아를 유산시킨 것으로 죄의식들이 포함된다. 탐욕, 경쟁심, 질투심등 그릇된 마음가짐 역시 정서적, 심리적인 상처의 원인이 되기 쉽다. 이상과 같은 그릇된 행동이나 마음가짐에는 악한 행동이나 죄의식이 수반되는 것이 보통이기 때문이다.

48) John Wimber and Kevin Springer, *능력치유 (Power Healing)*, 이재범 역 (서울: 나단, 1991), 146-148.

올바른 선택이나 판단을 내리지 못함으로써 초래되는 감정적인 상처도 있을 수 있다. 그것은 반드시 악한 행위가 아니라 할지라도 현명하지 못하고 실패로 끝날 가능성이 많은 것이기 때문에, 죄의식이나 분노로 이어지면서 문제를 발생시키는 경우가 많다. 때로는 다른 사람들에 의해 입은 상처들이 자기 자신이 저지른 죄악과 결합하여 우리를 더욱 더 무기력하게 만들어지는 경우도 있다.

제 3 절 문제의 증상들

성인아이의 특징은 하나님께서 창조하시고 명명해 주시는 자아상을 갖고 있지 못하다는 특징이 있다. 그로 말미암아 하나님에 대한 왜곡된 이해, 다른 사람과의 관계를 형성하는 데 어려움을 겪으며 자신에 대해서도 용납하지 못하는 증상들을 가지고 살아가고 있다.

1. 찰스 크래프트가 말하는 증상들

그는 하나님이 보시는 것과 다른 자기 인식을 가진 사람들에게 최소한 치료를 받아야 할 다음과 같은 증상이 있다고 제시하고 있다.⁴⁹⁾

첫째, 자기 자신을 싫어하거나, 자신의 신체의 일부를 싫어한다. 많은 사람들은 자신의 얼굴, 엉덩이, 배, 가슴, 키, 머리카락이나 몸 전체를 싫어한다. 더욱이 많은 사람들이 자신의 마음과 감정과 성격을 싫어하며, 계속 부정적인 생각과 말을 자신에게 해댄다.

둘째, 많은 사람들은 자기의 이름을 싫어한다.

셋째, 자신이 다른 사람이기를 바란다.

넷째, 자아상의 문제를 지닌 크리스천은 자신의 죄성에 사로잡혀 괴로워한다. 우리가 죄를 고백하면 하나님은 우리를 용서하시고 죄는 사라진다(요일 1:9). 더욱이 죄를 짓는 것이 더 이상 우리의 본성이 아니기 때문에(요일 3:9), 우리의 죄성에 계속 초점을 맞출 필요는 없다. 우리가 알게 모르게 한 일을 모두 하나님께 드리는 순간에

49) 찰스 크래프트가 치료를 받아야 할 아홉 가지 증상은 대체로 개별적으로 생기지 않고 아홉 가지 증상이 동시에 나타나는 것으로 말하고 있다. Kraft, *깊은 상처를 치유하시는 하나님*, 42-43.

하나님은 그것을 용서하신다는 것을 인식하는 것으로써 충분하다.

다섯째, 많은 사람들이 자신이 무가치한 존재라는 느낌을 피하기 위해서 기분 전환 방법을 시도한다. 그러한 방법에는 약물복용도 포함한다. 많은 사람들은 운동경기, 먹는 것, 텔레비전 보는 것, 심지어는 종교와 같은 것에 중독됨으로써 자신의 고통을 감추려한다.

여섯째, 많은 사람들은 자신의 신체의 일부나 전부를 저주한다.

일곱째, 많은 사람들이 인정받기에 급급하거나 성취 지향적이다. 인정받는 것에 굶주린 자들은 항상 무엇인가를 성취하려고 하며, 아무리 많은 업적을 세워도 만족하지 못한다. 사실 많은 사람들은 자신이 무가치하다거나 부적당하다고 느끼는 깊은 감정 때문에 일생동안 많은 업적을 세우게 된다.

이것은 “남들이 어떻게 생각할까”로서 모든 것을 측정하는 성취 지향적인 사람이 되게 한다. 그러나 인정받는 것에 대한 굶주림과 성취 지향성은 하나님으로부터 온 것이 아니다. 하나님은 이러한 결함으로부터 우리를 치유하시기를 원하신다.

여덟째, 관심을 사기 위한 필사적인 시도 때문에 인정받지 못하는 사람들이 많다.

아홉째, 많은 사람들은 간단히 자신을 포기한다.

2. 존 브래드쇼(John Bradshaw)가 말하는 증상들

첫째, 경이이다. 순진한 아이에게는 세상에 있는 모든 것들이 흥미롭고 재미있다. 아이는 세상의 경이로움을 자기 안에 있는 모든 감각을 통해 느낀다. 경이와 호기심은 아이들이 더 넓고 큰 시야를 갖도록 자극하는 삶의 에너지가 되기도 한다. 무엇이든 알고 싶으며, 눈으로 보고, 손으로 만지고, 탐구하고, 실험하는 것은 아이들의 타고난 욕구이다. 어린 시절에 자연스레 느끼는 호기심을 부모가 막아 버린다면, 그 아이들은 어른이 된 후 자기 자녀에게도 똑 같은 방식으로 하며 아이들은 마음을 닫아 버리고, 탐구하거나 위험한 일을 시도하는 데 대한 두려움을 갖게 될 것이다.

둘째, 낙천주의이다. 아이들에게 있는 자연스러운 삶의 활기는 낙천적인 태도로 나타난다. 아이는 세상이 자신에 대해 친절하고, 희망이 있으며, 자기 앞에 펼쳐진 모

든 것이 가능하다고 자연스레 믿는다. 이러한 타고난 낙천주의와 믿음은 천성이며 어린아이 같은 믿음(childlike faith)의 중심에 해당한다.

어린 아이가 무시당하거나 창피당할 때, 그 아이의 개방성과 믿음을 죽어 버리며 더 이상 양육자의 보호에 기댈 수 없게 되면서, 아이의 경쟁적이고 불안정한 성격이 되어 버린다. 낙천주의와 믿음은 친밀감의 핵심적인 부분이다.

셋째, 순진함이다. 어린아이에게 있는 순진함은 그들의 매력이자, 아이가 지닌 천진난만함의 핵심이다. 아이들은 지금, 현재를 살면서 기쁨을 추구하는 경향이 있다. 순진함은 유순함의 주요소로서, 가르침을 받을 수 있는 상태임을 뜻한다. 보호자는 참을성과 이해심이 있어야 한다.

넷째, 의존성이다. 아이의 의존성 때문에 우리는 누군가와 가까워지기도 하고, 마음을 쏟기도 하는 것이다. 한편 나이가 들면서 우리는 자신이 필요한 존재가 되길 원한다. 건강한 성장의 어느 시점에서 우리는 생산적이 되고, 또 인생을 돌보게 된다. 이는 우리의 발전된 사명이다. 이것은 사실 의존성과 독립성의 균형에 대한 문제이다.

다섯째, 감정이다. 웃음과 울음은 아이에게 있어서 아주 독특한 두 가지 감정이다. 유머감각은 삶의 가치를 더해준다. 웃거나 기뻐하기를 제지당한 아이들은 침울하고 냉정하게 되어버린다. 몬테규는 자신의 책에서 울 수 있는 자유는 개인의 건강에 도움을 주며, 다른 사람들의 행복을 위해 더 깊은 영향을 끼칠 수 있도록 해준다고 썼다.

아이가 우는 걸 창피하게 되면, 성장에 심각한 상처를 입게 된다. 대부분의 가정에서, 아이들의 울음은 부모의 상처받은 내면아이 속에 있는 미해결된 슬픔을 건드린다. 대부분의 성인아이들은 그들의 울음을 박탈당했었다.

울음은 품어주게 하고 동정심을 이끌어 낸다. 아이가 좋아서 웅얼거리거나 깔깔거리며 웃을 때면, 우리는 아이에게 더 가까이 다가가서 그들에게 필요한 공생적인 유대감을 형성하게 된다. 정서적 표현인 웃음과 울음은 시간을 초월해 인간사회가 발전하는 데 중대한 영향을 끼쳐 왔다.

여섯째, 쾌활함이다. 이것은 환경적인 영향으로부터 인해 생긴 고통으로부터 회복할 수 있는 능력이다. 모든 아이들은 선천적으로 쾌활하다. 어리면 어릴수록 더 쾌활한 것은 알 수 있다. 쾌활함과 밀접한 관련이 있는 것이 행동의 유연성이다. 유연성

은 아이에게 사회화의 어떤 패턴에 반응하면서 행동들을 배우도록 한다. 내면아이의 쾌활함과 유연성은 병, 무질서, 정서적으로 버림받음 등으로부터 우리가 살아남을 수 있게 해준다.

일곱째, 자유로운 활동이다. 아이들은 자유에 대한 감각을 가지고 태어나며 그들이 안전하다고 느낄 때 자유롭게 움직인다. 진정한 자유행동은 순수한 기쁨과 즐거움의 활동이다. 이는 우리의 고유한 천성이기도 하다. 니체가 말한 것처럼 성숙해지기 위해서는 우리가 아이였을 때 놀이에게 가졌던 열정을 가져야만 한다!

여덟째, 독특성이다. 어린아이들은 미숙하지만, 나뉘기라는 온전함에 대한 유기체적 감각을 가졌다. 통합된 온전함은 또한 각각의 아이들을 특별하고 유일하고, 훌륭하게 만든다. 이 특별함이 바로 모든 아이들을 진정으로 귀한 존재가 되게 한다. 귀하다는 말은 드물고 가치 있다는 말이다. 아이들은 태어날 때부터 영적인 존재이다. 온전함과 영성은 같은 말이라고 생각한다.

아홉째, 사랑이다. 아이들은 천성적으로 사랑과 애정을 좋아한다. 그렇지만 아이들은 사랑할 수 있게 되기 전에 먼저 사랑을 받아 보아야만 한다. 사랑은 받아보아야만 사랑하는 법을 배울 수 있게 되는 것이다. 아이의 건강한 성장은 누군가가 그 아이를 무조건적으로 사랑해주고 수용해주는 데 달려있다. 이러한 욕구가 충족되면 그 아이의 사랑의 에너지는 다른 사람을 사랑하는 방향으로 흘러가게 된다. 상처받은 내면 아이를 치유하기 위해서는, 그 아이가 요구하는 것을 긍정적이고, 조건 없이 받아들여만 한다. 그것만이 그 아이가 다른 사람들을 있는 그대로 사랑하고 인정할 수 있게 하는 길이다.

열째, 영적인 상처이다. 놀라운 아이가 상처받는 모든 방식들은 결국 나라는 자아를 잃어버린 데서 비롯한다. 한 사람으로서 사랑받고 싶어 하고, 또 자신의 사랑이 받아들여지기를 바라는 아이들의 바람이 좌절되는 것은 아이가 경험할 수 있는 가장 커다란 정신적인 충격이다. 역기능적인 가정의 부모는 자녀들이 원하는 것을 해 줄 수가 없다. 그들 자신 스스로가 너무나 빈약하기 때문이다. 사실 역기능적인 가정의 아이들 대부분이 그들이 도움이 가장 필요한 시기에 가장 많은 상처를 받았다.

열한째, 성적, 신체적, 정서적 학대이다. 대부분의 성적 학대의 경우, 아이가 어른들의 성적인 기쁨을 위해서 이용되곤 한다. 이것이 아이에게 가르쳐 주는 것은 그 아

이 자신이 중요한 존재가 되기 위한 유일한 방법은 성인과 성적관계를 맺어야 한다는 것이다. 가족이 균형을 이루기 위해서는 건강한 결혼생활이 필요하다. 그 균형이 깨지면 그 체계의 역동적인 에너지는 아이들로 하여금 균형을 유지하도록 압력을 가한다. 여기에서 가장 중요한 규칙은 언제이든 부부 중 한 배우자에게 자녀가 다른 배우자보다 더 중요한 존재가 될 때 거기에는 잠재적인 정서적·성적 학대가 존재한다는 것이다. 또 다른 성적 학대의 형태로는 성에 관해 부모가 아무것도 교육하지 않는 것이다.

신체적 학대는 정신적이며 영적인 상처를 남긴다. 매를 맞거나 목을 찌르거나 비트는 것과 같은 학대를 받은 아이는 자신만의 고문할 수 있는 무기를 만들어야 한다고 믿는다. 무엇보다도 폭행을 보고 자란 아이들은 모두 폭행의 희생자가 된다.

정서적 학대 또한 정신적인 상처를 가한다. 아이들에게 소리치고 고함치는 것은 그들의 가치를 떨어뜨리는 것이다. 아이에게 바보! 멍청이! 미친것! 개자식! 등등의 욕을 하는 부모가 있다면 그 말 한마디 한마디가 아이에게 끔찍한 상처를 가하는 것이다. 정서적 학대는 또한 엄격함, 완벽주의, 통제 의 형태로도 나타난다. 완벽주의는 아이에게 아주 해로운 깊은 수치심을 준다.

열두째, 문화적 수치심이다. 우리문화는 정신적으로 우리에게 상처를 주는 나름대로의 완벽한 체계를 가지고 있다. 그들은 항상 당신의 가치를 평가하려고 한다. 그들의 메시지는 지금 이대로는 좋지 않다. 당신은 우리가 원하는 대로 되어야만 한다.

열세째, 증독된 수치심이다. 앞에서 살펴본 이러한 학대들은 수치심 증독, 즉 흠집이 나서 위축되고 제대로 평가하지 못하는 감정을 만들어 낸다. 수치심 증독은 죄책감보다 훨씬 심각하다. 이것은 당신 자신이 무엇인가 잘못된 존재라는 것이고, 그것에 대해 당신이 할 수 있는 것이 아무것도 없다는 것이다. 수치심 증독은 바로 상처 받은 아이의 핵심이다.

당신의 내면아이를 치유한다는 것은 당신의 발달단계로 되돌아가서 '미해결된 과제'들을 끝내는 작업이다. 가장 중요한 첫 번째 단계는, 성장과정에서 반드시 충족되었어야 할 의존적인 욕구들이 채워지지 못한 것을 당신의 상처받은 내면아이가 슬퍼할 수 있도록 도와주는 것이다. 성인기 때 고통이나 정신적인 외상과 부닥치게 될 때마다, 아동기 발달단계들이 우리를 자극시킬 수 있다. 새로운 직장, 새 집, 결혼, 출산 등의 새로운 상황은 우리의 유아기적 욕구들을 자극할 수 있다.

우리가 새로운 시작을 어떻게 다루느냐는 우리가 생애 처음이 보살핌을 얼마나 잘 받았는지에 따라서 결정된다. 정신적인 상처는 치유될 수 있다. 그러나 그것은 슬픔 작업들을 통해서 가능하며, 그 작업은 고통스럽다.⁵⁰⁾

3. 정서적 영향에 의한 증상들⁵¹⁾

성인이 되었어도 정서적으로 어릴 때 받은 상처가 현재의 생활에 영향을 미친다. 그런데 내적 상처를 가진 사람들에게서 발견할 수 있는 것은 감정들과 행동들이 공통적으로 존재한다는 것이다. 물론 정상적인 사람들도 여러 감정과 행동들을 취하기도 하지만, 내적 상처를 가진 사람들에게는 다음과 같은 특성이 나타나는 빈도가 더 높은 경향이 있다.

첫 번째, 대인관계의 어려움⁵²⁾으로 가장 보편적인 현상이다. 이들 안에서 나타나는 두 가지 극단적인 대인관계의 모습은 지배하려거나 소유하려는 모습과 극도로 의존하는 경향이다. 그리고 성격적으로 참된 사랑과 애정을 주거나 받아들이는데 어려워한다. 즉 친구를 사귀거나 친구관계를 유지하기가 불가능하다는 것을 보여준다.

지배하려는 사람의 경우는 모든 상황을 자신이 왕처럼 지배하려 하고 자신이 모든 것을 간섭하려고 한다. 자신이 간섭하고 있을 때에만 안정감을 느낀다. 이런 사람이 아버지가 된다면 그 집안에 다른 사람의 의견은 없고 오직 아버지의 생각과 뜻대로 모든 집안 식구가 움직여야 한다. 만일 자식이 이 아버지 앞에서 다른 의견을 내세운다면, 그 아버지는 그 자식의 태도가 자신을 거부하는 것으로까지 극단적으로 생각을 하게 되어 용납하지 못한다.

지나친 의존의 모습은, 자신의 뜻과 생각은 아무것도 없고, 어릴 때는 부모의 의견대로 살다가 후에 친구의 의견대로 움직이고, 결혼 후에도 배우자의 의견대로만 움직이는 지극히 피동적인 삶을 나타낸다. 이런 사람이 자신이 의존하는 배우자에게 실망감을 느낀다면 온 천지가 무너지는 절망감 속에 빠지게 되고 새로운 누군가 의지할 대상을 찾지 않으면 살아갈 수 없게 된다. 그러면서도 상대에 대해 신뢰하지 못하고

50) John Bradshaw, *상처받은 내면아이 치유*, 오제은 역 (서울: 학지사, 2004), 64-87.

51) 백유현, "내적 치유에 관한 연구" (미간행 석사학위논문, 한국임상목회대학원, 1996), 70-71.

52) Marshall, *자유케 된 자아*, 70.

마음 안에 두려움이 가득하게 된다.

두 번째, 원한으로 이재훈은 한(限)을 원한(怨恨)과 허한(虛限) 정한(情限)으로 분류하면서 다음과 같이 설명하고 있다.

원한은 피해의식과 보복감정이 주를 이루는 한이다. 누군가로부터 박해를 받았다는 박해불안이 있으며, 그 근거에는 죽음에 대한 공포가 있다. 그의 무의식의 세계는 나쁘고 무서운 대상들로 가득하며 이 대상들에 대한 공포가 현실세계에서의 대상관계를 어렵게 만든다. 대상에 대해 진정한 관심을 가질 수 없으며, 대상을 신뢰할 수도 없고, 대상과 평화로운 관계를 유지하지 못하며 대상에 대해 무자비성을 띤다. 스스로 책임지지 못하고 모든 것을 무슨 탓으로 돌리며, 흑백 논리에 사로잡히고 부인을 일삼고 병적 동일시에 갇혀버리는 심리적 특성을 지닌다.⁵³⁾

원한은 내적 상처에서 흔히 나타나는 상처의 모습이다. 다른 사람의 잘못이 내 감정에 변화를 미치는 것으로 다른 나쁜 감정보다 큰 영향을 끼치는 원한은 사람을 속이는 감정이다. 또한 끓어오르는 원한은 우리의 육체를 별하도록 한다. 내 분비물과 심장 박동과 호흡과 같은 무의식적인 작용을 주관하는 무의식은 의식적인 마음의 원한 때문에 누군가가 별을 받아야 한다는 것을 감지한다. 그리고 분노가 다른 사람에 대한 것임을 알지 못하는 무의식은 그 분노를 자기 몸에 퍼붓게 된다. 따라서 우리가 누군가에 대한 원망 즉 용서하지 않는 마음을 품고 있으면 우리의 생각과 행동과 심지어는 몸까지도 부정적인 영향, 즉 신체적인 병 - 뼈에 관한 부분 -으로 곧바로 연결된다.

원한은 내면에 감옥을 만드는 것과 같으며 그 감옥 문을 여는 것은 용서이다. 만약에 우리가 용서하지 않으면 영혼의 암으로서, 감정적이고 영적인 치유의 가장 큰 장애물이다. 사실 우리가 용서함으로 원한 즉 원한을 통해 복잡하게 이루어진 감정을 뽑아낼 때까지는 깊은 감정의 치유가 완전히 이루어지지 않는다. 그러나 원한의 뿌리를 뽑는 것은 참으로 쉽지 않다. 이런 원한을 우리가 가지게 되면 원망, 분노, 부정적인 생각과 사고, 육체적·정신적·학대 등의 마음과 생각 그리고 행동을 유발하게 되는 것이다.⁵⁴⁾

53) 이재훈, "대상관계이론의 관점에서 본 한(限)의 심층적 이해," 限과 목회상담: 한국목회상담학회 정기 봄 학술 대회 (1999), 39.

세 번째, 분노로 이것은 우리가 종종 억누르는 감정이다. 이것의 용납은 우리를 불편하게 만들기 때문이다. 분노는 강력한 감정이다. 그래서 한 번 터지면 파괴하고 말며, 숨기면 내적으로 그 대가를 치러야만 한다. 특히 분노를 억압하게 되면 원한, 우울, 자기 연민, 슬픔, 질투, 스트레스, 불안, 신체적 불편함 등을 경험 할 수 있게 된다.⁵⁴⁾

네 번째, 두려움으로 내적 상처로 오는 두려움은 크게 실패에 두려움과 버림받을까 하는 두려움 그리고 권위자에 대한 두려움 등이 있게 된다. 이런 두려움은 우리의 삶에 대한 태도와 방향에 크게 영향을 미친다.⁵⁵⁾

다섯 번째, 충동적 행동으로 내적 상처를 통해 나타나는 행동은 늘 충동적으로 나타난다.

여섯 번째, 수치심⁵⁷⁾으로 이것은 나에게 있어서 무엇인가가 잘못되어 있다고 마음속 깊이 느끼는 감정이다. 수치심은 자신이 결점 투성이고, 나쁘고, 불완전하고, 부패되어 있고, 형편없으며, 부적합하거나 실패작이라는 인식을 하게 될 때 경험하게 되는 불편하고 고통스러운 감정이다.

수치심은 부끄러워해야 할 필요가 없는 것에 대해서도 부끄러움을 느끼게 만든다. 죄책감은 무엇인가를 잘못했을 때 오는 감정인데 반하여, 수치심은 우리 존재 자체가 무엇인가 잘못되었거나 나쁘다는 감정이다. 그러므로 죄책감은 교정과 용서의 길을 찾을 수 있으나, 수치심에 대한 해결책은 찾기가 어렵다. 수치심은 자기 자신을 결점 투성이며 부적합한 사람이라고 느끼게 만들뿐만 아니라, 또한 다른 사람들이 우리 내면의 결점까지를 훤히 꿰뚫어 볼 것이라고 생각하도록 만든다.

일곱 번째, 죄책감⁵⁸⁾으로 이것은 개인적으로 결정한 어떤 수준이나 가치를 범하는 행동을 했거나, 다른 사람에게 상처를 주었거나, 약속 또는 법을 어길 때 생기는 불편하거나 고통스런 감정을 말한다.

여덟 번째, 낮은 자존감⁵⁹⁾으로 이를 소유한 자는 어려서 결코 자기 자신의 능력

54) 백유현, "내적 치유에 관한 연구," 71-72.

55) Ibid., 72-74.

56) Ibid., 75.

57) Ibid., 80-85.

58) Ibid., 87-88.

59) Ibid., 94-95.

들을 믿도록 격려를 받은 적이 없다. 끊임없는 비판의 결과로 자기 자신은 '나쁘고' 또 자신이 여러 가지 가정 문제의 원인이라고 믿게 되었다. 사랑 받고 용납되는 느낌이 들면, 자신은 즐거움을 더욱 억제하고, 완벽해지고, 또 책망을 벗어나려고 노력했다. 자신은 힘들어 노력하면 할수록, 자신은 더욱 더 좌절하게 되었다. 자기가 무엇을 하든 간에, 자기는 '자기보다 큰 사람들'을 만족시킬 수 없었다. 자기는 자신을 낮게 평가하였고 그것은 목표를 세우고 그것을 성취하는 자기의 능력에 영향을 끼쳤다. 자기 자신은 실수를 범하는 것이 두려워서 모험을 회피한다. 자기 자신은 잘못되는 일에 책임을 느끼고, 어떤 일이 잘 될 때에도 자신들을 신뢰하지 않는다. 대신에 자기는 자신이 무가치하다고 느끼면서 그것이 지속되지 못할 것이라고 생각한다.

아홉 번째, 완벽(완전)주의로 좀 나은 용어로 불러서 이들을 '지나친 완전주의자'라고 한다. 이들은 "나는 절대로 제대로 성취할 수 없어. 나는 절대로 어떤 것을 만족할 만큼 잘 하지 못해, 나는 나 자신이나, 다른 사람이나, 또는 하나님을 기쁘시게 할 수 없어"라고 말하는 내적 감정을 소유한 사람이다. 이러한 종류의 사람은 항상 찾아다니고 항상 애쓰지만 항상 죄의식을 느끼며 꼭 무엇을 해야 한다는 의식 속에 빠져 있게 된다. "나는 이것을 할 수 있어야 하는데, 나는 저것을 할 수 있어야 하는데, 내가 좀 더 잘 해야 하는데"라고 생각하면서 그는 계속 올라가지만 결코 목표까지 도달하지 못한다. 완벽주의의 뿌리는 우리의 부모나 영향력이 있는 사람이 은연중에 우리가 완벽주의로 향하도록 반복해서 메시지를 보내므로 형성된 것이다.

예를 들면, "좀 더 하면 네 형처럼 잘할 수 있어.", "다른 애들처럼 좀 더 잘해야 한다.", "만약 그것이 할 만한 가치가 있는 일이라면 잘해야 한다.", "네가 무엇을 하든지 항상 최선을 다하라.", "무슨 일을 할 때 실수가 없어야 한다.", "단점을 극복하기 위해 열심히 노력하라.", "너는 최고가 되라" 등의 말을 한다. 물론 이런 메시지에서 겉으로는 긍정적이지만 안으로는 부정적인 의미들을 숨기고 있는 경우도 많다.⁶⁰⁾ 완벽주의의 증상을 살펴보면 의무감, 의기소침, 근심, 율법주의, 분노, 부인 등의 모습을 보인다.⁶¹⁾

열 번째, 감정의 마비⁶²⁾로 많은 사람들은 자신들의 감정들을 본래보다 훨씬 적게

60) 백유현, "내적 치유에 관한 연구," 90-91.

61) Ibid., 91-92.

62) Ibid., 101-102.

표현하고 있다. 우리의 감정들은 어려서 인정받지 못했고, 분노를 만나고 거절을 당했다. 우리는 생존수단으로서 감정들을 숨기거나 그것들을 전적으로 억누르는 법을 익혔다.

열한 번째, 인정받고자 함으로 이는 상처 난 감정으로 자신의 가치를 인정하지 못하게 된다. 즉 지속적인 근심을 안고 있으며 자신을 부적합하게 생각하며 “나는 어떤 것도 성취할 수 가 없어. 아무도 나를 사랑할 수 없을 거야. 내가 하는 것은 모두가 다 잘못되었거든” 이라고 생각한다. 복음의 기쁜 소식도 손상된 그의 내적 자아속으로 깊이 침투하지 못하고 방해를 받았다는 것을 알 수 있다.⁶³⁾ 내적인 상처인 역기능적인 양육의 결과 때문에 우리는 인정받지 못하는 것과 비판을 두려워한다.

우리는 어릴 적에 부모, 조부모, 형제자매 그리고 중요한 사람들로 부터 필사적으로 인정을 받고 싶어 했었다. 그러나 바라는 것처럼 인정을 받지 못했다. 그래서 우리는 지금도 끊임없이 다른 사람들로 부터 인정받는 것을 추구한다.

열두 번째, 콤플렉스⁶⁴⁾로 의미는 ‘인격 전반에 지배력을 발휘하는 억눌려진 욕구와 기억의 묶음’이다. 콤플렉스란 우리의 과거로부터의 건전하지 못한 감정의 공격이라 하겠다. 우리는 태어난 이후로 식욕, 안락, 안정, 성욕, 가치 있게 받아들여지고 싶은 욕구, 소속감 사랑 받고 사랑하고자 함, 살아야 하는 목적 등 하나님께서 주신 욕구들을 대면하게 된다. 우리는 이것을 감정적 메커니즘 또는 욕구의 성취와 극복의 방법이라고 부른다. 이것은 모든 형태의 행동, 즉 잠재의식과 무의식, 육체와 영혼의 모든 활동을 포함하고 있다. 우리가 어떤 나이(아무도 그때를 정확히 말할 수 없다)에 이르면, 우리는 욕구 성취의 추구하고 삶 운영에 관한 기초적인 패턴을 갖게 된다. 이런 감정적 메커니즘이나 패턴은 건강하건 안하건, 여건이 좋건 나쁘건 상관없이 생성되며 뒤섞일 수도 있다.⁶⁵⁾

열세 번째, 우울증과 강박적인 사고방식⁶⁶⁾으로 이유 없이 아무것도 할 수 없는

63) Seamands, *상한 감정의 치유*, 22-23.

64) 대표적인 남성 콤플렉스로는 온달 콤플렉스, 성 콤플렉스, 지적 콤플렉스, 외모 콤플렉스, 장남 콤플렉스, 만능인 콤플렉스 등이 있다. 반면에 여성들에게는 착한 여자 콤플렉스, 신데렐라 콤플렉스, 성 콤플렉스, 외모 콤플렉스, 지적 콤플렉스, 맏딸 콤플렉스, 슈퍼우먼 콤플렉스 등이 있다. 여성을 위한 모임 편, *일곱 가지 남성 콤플렉스* (서울: 현암사, 1994), 9.

65) David A. Seamands, 37-38.

66) 주서택, 김선화, *내 마음속에 울고 있는 내가 있어요* (서울: 순 출판사, 1998), 35.

무기력한 상태를 느낀다. 하지만 이유 없는 우울증은 없다. 원인이 있는 것이다. 강박적인 사고는 신경이 쇠약해지면서 심해진다. 무엇이 에너지를 가장 많이 쓰게 하는 것일까? 그것은 죄책감이다. 성경은 우리 안에 죄책감이 있을 때 그 상태가 얼마나 괴로운지를 설명해 주고 있다. 이런 죄책감이 계속 지속되고 해결되지 않음으로 인해 신경은 더욱 예민해진다. 그러면서 강박적인 증상은 점차 확대되어 간다. 결국은 사회 생활을 할 수 없는 상태에까지 이르게 된다.

열네 번째, 하나님의 사랑에 대한 확신 결여⁶⁷⁾로 이는 왜곡된 마음으로 하나님을 보기 때문에, 그의 눈이 바로 되기까지는 하나님의 모습이 결코 바르게 이해되지 못한다. 입으로는 하나님에 대해 많은 말을 할 수 있지만, 깊은 마음속에 하나님에 대해 가지는 인상은 심히 부정적이다. 일관성이 없고 자기 마음대로 하는 하나님, 사람들에게 고통을 주는 것을 재미로 하는 것 같은 잔인한 하나님, 멀리서 팔짱을 끼고 사람들의 고통을 즐기는 것처럼 보이는 하나님, 항상 나에 대해 불만이 가득하셔서 인상을 쓰고 계시는 하나님, 넘어지고 또 넘어지는 나에 대해서 지켜워하시는 하나님 등으로 보게 된다. 마음 깊은 곳에 하나님에 대해 나쁜 느낌을 가진 사람에게 아무리 지식적으로 하나님의 사랑을 가르치려고 해봐도 도움이 되지 못한다. 그의 심상의 눈이 먼저 바르게 보아야만 한다. 그래서 시편 기자는 이렇게 기도하고 있다. “내 눈을 열어 주를 보게 하소서!”(시편119:18)

열다섯 번째, 영적 삶의 굴곡과 침체⁶⁸⁾로 하나님과 개인적인 관계에 대한 확신이 부족하기 때문에 신앙의 태도가 항상 주변의 상황에 따라 올라갔다 내려갔다 하는 심한 굴곡 현상을 보인다. 신앙 연수가 오래 되었는데도 생활 속에 어려움이 생기면 항상 근본적인 회의를 빠져서 하나님이 계신 것인가? 하나님이 나를 사랑하시는가? 등의 유아적 상태를 벗어나지 못한다.

3. 성인아이가 직면하고 있는 문제들

- a. 자신이 무엇을 느끼는지 또는 무엇을 느끼지 못하는지를 알지 못한다.
- b. 특별한 이유도 없이 수치심을 느낄 때가 있다.

67) 주서택, 김선화, *내 마음속에 울고 있는 내가 있어요*, 35-36.

68) Ibid., 36.

- c. 다른 사람들로 부터 칭찬이나 인정의 말을 듣는데 어려움을 겪는다.
- d. 다른 사람들과 친밀한 관계를 맺는 데 어려움이 있다.
- e. 계속해서 사건과 사람들을 통제해야 할 필요를 느낀다.
- f. 항상 너무 지나치게 노력한다.
- g. 매우 높은 목표를 설정하고 나서, 그 목표를 위해 직접 착수하는 일을 계속 뒤로 미룬다.
- h. 억압된 분노를 처리하는 데 어려움이 있다.
- i. 이렇다 할 이유 없이 두려움(공포감)을 느낄 때가 종종 있다.
- j. 실패에 대한 두려움에 압도되거나 성공에 대한 두려움에 시달린다.
- k. 충동적 행동의 문제가 있다.
- l. 권위를 상징하는 인물에 대한 태도에 커다란 문제가 있다.
- m. 어린 시절의 전부 혹은 일부를 빼앗겼다는 낯이 있다.
- n. 정상적인 것이 무엇인지 알지 못해 당황해 한다.
- o. 다른 사람들이 원치 않을 때에도 다른 이들의 문제에 책임을 진다.⁶⁹⁾

제 4 절 성인아이의 증독증세

성인아이는 어떤 형태의 충동적 행동에 빠져들 가능성이 높다. 그는 자신을 문제로 부터 도피시키기 위해 어느 한 세계에 심취하고 깊이 빠짐으로 자신의 문제를 직면하려 하지 않고 도망을 친다.

증독은 어린 시절에 심겨진 씨앗으로부터 자라난다. 아동기에는 대체로 그러한 증상이 잘 드러나지 않고 잠재되어 있다가 사춘기에 접어들면서 이러한 질병은 정상적인 성적 발달과 화합되어 나타나기 시작한다. 그러다가 결국 성인기에 들어서면 이러한 질병은 급속도로 악화되어, 만일 치료하지 않으면 “은밀한” 죄의 희생자는 마침내 죽게 될 것이다. 증독은 수많은 사람들에게 수치와 상처를 가져다주었음에도 불구하고, 어떤 사람들은 아직도 그것이 존재하지 않는 것인 양 치부한다.

69) Recovery Publications, Inc., *마음의 상처를 치유하는 길* (The Twelve Steps - A Spiritual Journey) 노용찬, 유재덕 역 (인천: 도서출판 글샘, 1996), 144-148에서 재인용.

1. 중독

역기능 가정의 병적인 가정은 여러 종류의 중독자로 가득 차 있다. 성중독자는 적어도 한 명 이상의 다른 중독자가 있는 가정에서 나온다. 병적인 가정의 주요 기능 중 한 가지가 감정을 묻어 둔 채로 사는 것이기 때문에 가족들은 그러한 감정들을 계속 묻어 두기 위해 무언가를 필요로 하게 된다. 감정으로부터 도피하거나 감정을 마비시키는 데 가장 적합한 것이 바로 ‘중독’이다.

중독에는 물질중독과 행위중독이 두 가지로 나누어진다. 물질 중독은 마약이나 알코올 같은 물질을 신체에 주입하거나 섭취하는 것을 말한다. 행위중독은 성적 활동과 같은 행위를 반복하는 것을 말한다.

어떤 물질이나 행위도 중독이 될 수 있다. 중독의 척도는 그것이 통제할 수 없는 방식으로 반복되는 것인가에 달려 있지 않고, 그것이 감정으로부터 도피하기 위한 수단인가에 달려 있다. 자기 스스로 조절할 수 없는 상태로, 이는 곧 파괴적인 결과로 이어진다. 삶은 파괴되고, 가정은 깨어지게 되며, 그의 명예나 경력도 여지없이 실추된다. 죄 역시 이와 똑같은 결과를 낳는다. 이에 대해 로마서 6장 23절은 “죄의 삯은 사망”이라고 말한다.

성중독자들 중에는 부모로부터 사랑이 깃든 따뜻한 접촉을 받아 본 적이 거의 없고, 자기 몸을 스스로 만지는 것만이 유일한 스킨십이었던 사람들도 있다. 이때에 얻어지는 쾌감은 고통스러운 가족의 혼란으로부터 도피하는 유용한 수단이 되기도 한다. 어떤 한 중독자는 어릴 때 거실에서 많은 사람들 틈에서도 비밀리에 자위행위를 했다고 고백하기도 한다.⁷⁰⁾

2. 중독의 원인

외롭고, 슬프고, 두렵고, 화가 난다고 말할 때, 누군가 당신에게 “뭔가 좀 먹고 기분을 전환해 보는 것이 어떨겠니?”, “TV를 보는 게 어때?”, “근사하게 한 잔 하고 나

70) Mark Laaser, *아무도 말하지 않는 죄 (Faithful & True: Sexual Integrity in a Fallen World)*, 정성준 역 (서울: 예수전도단, 2001), 127.

면 좀 나아질 거야"라고 말한 적이 없는가? 이것이 바로 행위나 물질로 스트레스를 관리하라는 유혹이다. 이러한 스트레스 관리 방법은 기분을 전환하거나, 적어도 당신의 감정에 몰입하지 않도록 도와 줄 수는 있다. 그러나 이러한 형태의 스트레스 관리는 증독이 되기 쉬우며, 특히 감수성이 예민한 아이들이 반복적으로 사용할 때 더욱 그렇다.

증독은 병적인 가정에서부터 시작된다. 부모가 건강하게 사랑하는 방법을 배우지 못했고, 가족들 각자가 개인적으로 건강하고 성숙한 수준에 도달하지 못했다면, 그 가정은 전반적으로 병적으로 되기 쉽다. 이들은 성적 활동을 통해 쾌감을 만들어 냄으로써 가정의 상처와 그와 연관된 고통스러운 감정으로부터 도피하려고 한다.⁷¹⁾

3. 증독의 종류

알코올 증독, 마약증독, 일증독(일과 성취에 증독증), 음식증독과 무절제한 식습관(충동적인 과식, 파티, 거식증, 대식증), 섹스 증독, 돈에 대한 증독(도박, 돈을 모으는 일에 집착하는 것, 과도한 소비), 지나친 상호의존성, 해로운 관계에 의존됨, 충동에 대한 증독(다른 사람의 행동을 통제하고자 하는 욕구), 물욕, 완벽주의, 칭찬의존성(다른 사람에게 인정받고자 하는 욕구), 종교적 율법주의, 인터넷 증독, 문자 증독, 쇼핑 증독 등이 있다.⁷²⁾

우리는 내적 상처의 원인들이 가정에서 일찍 경험한 감정적인 상처들이 주를 이루고, 성장하면서 인간관계를 통해 경험한 사회적인 상처들, 그리고 죄와 하나님과의 소원한 관계로 인해 야기된 영적 원인들, 정서적 원인들과 성인아이의 중요한 증세인 증독증을 다루어보았다. 다음 4장에서는 이러한 성인아이를 형성시킬 수밖에 없는 역기능 가정에 대해서 고찰하면서 바른 기준점이 될 수 있는 순기능 가정에 관해서도 같이 살펴보겠다.

71) Laaser, *아무도 말하지 않는 죄*, 128.

72) Recovery Publications, Inc., *마음의 상처를 치유하는 길* (The Twelve Steps - A Spiritual Journey) 노용찬, 유재덕 역 (인천: 도서출판 글샘, 1996), 7.

제 4 장

성인아이의 가정 배경

사람은 이 땅에 올 때 가정을 통해서 온다. 가정은 하나님의 사랑을 경험하게도 할 수 있으나 다른 한편으로 우리의 인생을 부정적으로 형성시킬 수 있는 악한 영향력을 줄 수도 있다. 본장에서는 순기능 가정과 역기능 가정을 대비시켜 성인아이에게 영향을 끼친 가정의 구조를 살펴보고자 한다.

우리는 가정의 기능 상태에 따라서 '순기능 가정'(건강한 가정)과 '역기능 가정'(건강치 못한 가정)으로 구분하기도 한다.⁷³⁾ 역기능의 가정은 심리적으로 혼란한 가족 체계, 혹은 육체적, 정신적(정서적), 성적, 종교적 학대가 있는 가족 체계, 근본주의적이거나 경직된 독선적인 가족체계를 가지고 있다. 그래서 이러한 가정에서 자란 자녀들은 인간의 가장 기본적인 욕구를 충족 받지 못하게 되고, 정상적인 양육을 받지 못하거나, 자신의 정서를 보살피기보다는 오히려 부모의 정서 의존된 삶을 살아가게 되기 때문에 마음에 많은 상처를 안게 되는 것이다.⁷⁴⁾

대개 역기능 가정의 환경에서 자란 아이들이 내적 상처들을 안고 성장하면서 성인이 되었을 때는, 그 상처들이 습관과 행동 그리고 삶의 자세에 영향을 미치고 있다.⁷⁵⁾

우리가 성장함에 따라 부모님의 기대에 미치지 못해 비난을 받고 무시당하거나

73) 사람은 누구나 식욕, 성욕, 수면, 욕구와 같은 생리적인 욕구를 지니고 있다. 마찬가지로 하나님께서는 사람에게 정서적이고 심리적인 욕구를 주셨다. 그리고 가정생활을 통해 친밀감이나 소속감, 안정감을 누리고 싶은 욕구를 누리고 싶어 한다. 이러한 욕구가 정상적으로 충족되는 가정을 '순기능 가정'이라고 부른다. 그리고 이러한 인간의 타당한 욕구가 정서적으로 채워지지 않는 가정을 '역기능 가정'이라 부른다.

74) Whitfield, Charles L, *잃어버린 자아의 발견과 치유 (Healing The Child Within)*, 이인출역 (인천: 글샘, 1995), 4-5.

75) 최현주, *위장된 평화의 치유* (서울: 규장문화사, 1998), 69-70.

감당할 수 없는 감정의 무게가 우리의 작고 여린 어깨를 짓누른다면 우리는 자신이 다른 사람에 비해 부족하고 아무 쓸모 없는 존재라는 생각에 빠져들게 된다. 우리가 부모님에게 사랑받지 못하고 귀히 여김을 받지 못한다면 어떻게 자기 자신을 사랑하며 귀하게 여길 수 있겠는가? 또한 우리가 자신을 사랑하거나 귀히 여기지 못하면서 어떻게 다른 사람들과 진정한 사랑의 관계를 맺을 수 있겠는가? 우리의 '사랑'은 남에게 인정을 받고 싶어 하는 '열망'과 밀착되어 있다. 그런데 자부심을 갖지 못하는 태도는 죄책감을 낳기 쉽다. 그 죄책감은 우리가 무언가 잘못을 저질렀기 때문에 생기는 것이 아니라 개인의 차이를 인정해 주지 않는 왜곡된 분위기에서 생겨난다. 우리는 칭찬 받을 정도로 일을 성공리에 마쳐 놓고도 불안해한다. 우리는 다른 사람이 알아주기를 바라는 마음에서 그들에게 관심을 갖기도 하고 우리가 인정받을 만하다는 사실을 확인하고 싶은 마음에서도 선형을 힘쓰는 사람이 되려한다. 그러나 한편으로는 자기의 모습이나 가치에 대한 회의를 품고 괴로워한다.

다른 사람에게 인정받고 싶은 욕구에 근거하여 형성된 인간관계는 스스로를 울무에 빠지게 하는 함정이다. 그런 관계에는 사랑과 신뢰가 결여되어 있으므로 갖가지 조건에 의하여 관계가 좌우되기 마련이다. 따라서 우리는 내면의 감추어진 자아를 살펴야 한다. 거기에는 뒹어져 있으며 상처로 굳어져 있는 성인아이를 볼 수 있을 것이다.⁷⁶⁾

제 1 절 순기능 가정의 특징

순기능가정이란 가족 구성원 간의 인격적 특성과 기능이 원활하여 감정과 정서의 성장과 성숙이 잘 이루어지는 기능을 가지고 있는 가정이다. 전문적인 심리학자들은 가정의 순기능적 특징에 대하여 공통적인 주제들을 제시하고 있는데 존스와 부트만(Jones & Butman)이 종합한 순기능가정의 특징을 알아보자.

첫째, 순기능가정은 도전과 위기에 능동적으로 반응한다. 건강한 가정은 비극이나 실패에 직면 했을 때 능동적으로 대처한다는 것이다. 현실을 부정하거나 왜곡하는

76) Myra Chave Jones, *자신의 감정에 귀를 기울여라 (Listening to your Feelings)*, 차성구역 (서울: 도서출판 진흥, 1996), 154-156.

대신 개인적, 집단적 자원을 활용하여 건강한 대처전략을 개발한다. 문제가 발생하면 그럴 수 있다는 뜻이 인정하고 필요 이상으로 당황하지 않으며, 해결해야 할 일로 받아들인다. 문제를 위협으로 자각하지 않고, 해결해야 할 과제로 생각한다. 자신감과 자부심이 있으므로 순기능가정은 그들의 문제를 공개한다. 또 필요하다면 외부의 도움을 청할 수 있다.⁷⁷⁾

둘째, 순기능가정은 명확하게 설정된 세계관을 갖고 있다. 건강한 가정에는 분명한 영속적 가치관이 있다는 것이다. 순기능가정은 가족이 공통된 종교적 신념을 가지고 생활하며, 윤리와 도덕을 가르치고 실천할 줄 안다. 옳은 일과 그른 일을 구분할 줄 알고 선한 뜻과 윤리적으로 타당한 수단을 통하여 인생의 목적을 성취하고자 한다.⁷⁸⁾

셋째, 순기능가정은 정확하게 의사를 전달한다. 의사소통과정이 건강하며 개방적이고 직접적이다. 건강한 가정에는 투명함이 있다는 것이다. 한사람이 대화를 독점하거나 지배하지 않는다. 가족구성원들이 함께 대화하는 기회를 자주 가지고 적극적으로 경청한다. 서로의 생각과 감정을 긍정하고 지지하며 자유로이 표현한다. 이러한 가정은 잘 발달된 갈등 관리기술을 갖고 있다.⁷⁹⁾

넷째, 순기능가정은 여러 가지 일에 동참하여 함께 즐거운 시간을 가진다. 일을 하거나 놀 때에 가족구성원이 열심히 공통된 목표를 향하여 일한다. 순기능가정은 유쾌감이 있으며 유머를 즐길 줄 안다. 웃음은 맥박수를 증가시키고 혈액순환을 돕고 산소의 호흡량을 증가시켜서 건강에 매우 이롭다. 또한 육체적인 이완을 가져오고 스트레스를 해소하여 고혈압에도 도움이 된다.

다섯째, 순기능가정은 가족에 대해 책임감을 공유하며 서로의 언약을 중요시한다. 가정 안에서 맡은 일을 충실히 이행한다. 그뿐 아니라 다른 사람의 감정에 민감하며 가정에 대한 책임감을 공유한다. 순기능가정은 집안의 역사나 전통을 공유하고 있어 공동체 의식이 강하다. 그 가정의 전통과 의식, 혹은 약속을 기꺼이 준수한다.

여섯째, 순기능가정은 서로 사랑과 고마움을 표현할 줄 안다. 상호지지를 보여주

77) 김영배, "역기능 가정에서 성장한 성인아이의 문제," (침례신학대학교 신학대학원 석사학위논문, 1994), 13

78) Ibid.

79) Ibid.

는 가정이다. 가족구성원이 그들의 소망과 꿈, 두려움과 관심사를 서로 나누고 서로 용납한다. 건강한 가정의 힘의 원천은 가족구성원들이 서로 사랑하고 서로 사랑한다는 말을 자주 해주는 데에 있다. 가족 구성원들은 거의 무조건적으로 수용하고 지지하며 격려하는 것이 순기능가정의 특징이다.⁸⁰⁾

그러므로 순기능 가정은 친밀감의 증진 협상을 통한 갈등해소, 명확하고 일관된 의사소통, 상호신뢰, 개성의 격려, 개방적이고 융통성 있는 욕구 충족, 문제해결을 위한 책임공유, 실수를 용납하는 융통성 있는 가정이라 하겠다.

제 2 절 순기능 가정 부모의 특징

가정은 부모에 의해서 특징이 형성되는데 어떤 부모에게서 순기능 가정이 만들어지는가? 순기능가정을 형성하는 데는 다음과 같은 특징을 지닌 부모들이 있는 가정임을 알 수 있다.

첫째, 정신적으로 온전하고 감정이나 정서가 균형 잡힌 부모-우울증이 없고 정신병이 없고, 일반적인 생활에서나 어떤 요소에서도 극단적인 좌절감이 없는 부모이다. 우울증이 과거에 있었다면 그들은 우울증을 적절히 다룰 수 있다는 부모이다. 둘째, 중독증세-알콜, 마약, 일중독, 분노중독, 충동적인 소비중독, 무질서한 식생활 중독-가 없는 부모여야 한다. 셋째, 성숙한 부모 즉 자족할 줄 알고 삶을 다룰 수 있어야 한다. 넷째, 긍정적이고 평안한 자아상을 가진 부모여야 한다. 다섯째, 하나님과 올바른 관계를 가지고 있는 부모여야 한다. 가장 좋은 것은 하나님이 가정 구조의 중심이 되어 있는 가정이어야 한다. 여섯째, 행복한 결혼 생활을 유지하기로 결심한 부모이다.⁸¹⁾

이상과 같이 순기능가정의 부모는 자녀의 필요를 적절하게 채워주고 가정을 건강하게 이끌어 갈 수 있는 건강한 부모임을 알 수 있다.

제 3 절 역기능 가정의 정의

80) 정동섭, *어떻게 사람을 변화시킬 수 있는가* (서울: 요단출판사, 1996), 100-101.

81) 변상규, "역기능 가정에서 성장한 성인아이의 정서문제와 치유방안", 1998, [http:// www.achimhope.or.kr](http://www.achimhope.or.kr), 17

가족체계이론가들은, 역기능가정을 흔히 '다세대 상호의존적 가족체계'라고 부른다. 처음에는 알코올 중독을 비롯한 중독적 가족에게만 적용되었던 개념이 이제는 일중독자, 충동적 도박꾼, 습관적 흡도독, 과식자, 거식자, 그리고 이른바 성중독자를 포함하는 가족에게도 널리 적용되게 되었다.⁸²⁾

역기능가정은 순기능가정의 반대되는 가정이다. 역기능 가족에는 순기능가족에서 발견되는 용납과 개방과 긍정적 분위기, 의사소통, 사랑과 즐거움의 공유 등이 결여되어 있다. 많은 경우, 역기능가족은 가정부재와 지배적인 태도, 병과 죽음, 또는 유기와 이혼으로 인해 건강하고 긍정적인 역할을 수행하지 못했던 역기능적인 남편/아버지의 산물이다.⁸³⁾

한편 스트레스의 관점에서 병든 가정과 건강한 가정의 특성을 연구한 큐란(Curran)은 역기능 가정에 대해 "역기능가정은 스트레스에 대처하기 위해 충분한 자원을 동원할 수 없는 가정이라고 한다. 그 결과 스트레스로 인하여 가정을 더 긴장시키고 부서지게 만드는 가정이다"라고 한다.⁸⁴⁾

가족상담을 전문으로 하는 심리학자들은 가정에 습관적으로 술을 마시는 알콜중독자나, 가정을 돌아보지 않고 돈버는 일이나 직장 일에만 열중하는 일중독자, 충동적으로 노름을 하지 않으면 견디지 못하는 도박꾼, 외도를 해 다른 살림을 차리고 배우자와 자식을 돌아보지 않는 아버지, 이혼했거나 재혼한 가정에서의 편모나 계부, 또는 계모, 엄격하고 율법주의적인 신앙생활을 고집했던 부모, 중풍이나 뇌성마비 같은 중병을 앓는 환자, 의처증이나 의부증세를 나타내는 부모를 둔 가정, 아니면 기본적으로 식생활을 하기 어려울 정도로 가난한 가정을 통틀어 역기능가정이라고 부른다.⁸⁵⁾

역기능적 가정은 자녀를 제대로 사회화 시키고 양육할 만한 능력이 손상될 정도로 혼란스러운 가정이다. 따라서 역기능 가정의 자녀는 신체적으로, 정서적으로, 영적으로 성숙할 수가 없다. 신체적 폭력, 언어적 공격, 폭력의 목격, 부모의 일관성 없는 행동, 성적인 비행들로 인해 자녀의 발육과 성숙은 심각한 장애를 입을 수 있는 것이

82) Ibid., 93.

83) Wright, Norman, *The Premarital Counseling Handbook* (Chicago: Moody Press, 1992),

61. 정동섭, *어떻게 사람을 변화시킬 수 있는가*, 103에서 재인용.

84) Dolores Curran, *Stress and the Healthy Family* (Minnesota: Wonston Press, 1985), 3.

정동섭, *어떻게 사람을 변화시킬 수 있는가*, 93에서 재인용.

85) Ibid., 11.

다. 역기능가정은 한마디로 “가족구성원들 사이에 건강하지 않은 관계유형이 존재하는 가정이며 부모가 자녀의 정서적 욕구를 충족시켜 주지 못하는 가정이다.”⁸⁶⁾

제 4 절 역기능 가정의 특징

모든 성인아이의 출발은 거의 많은 경우에 역기능 가정으로부터라고 말할 수 있다. 브래드쇼는 역기능가정의 특징을 다음과 같이 요약했다.

첫째, 역기능가정은 그들의 문제를 부인한다. 문제가 있음을 시인하지 않기 때문에 결코 문제가 해결되는 적이 없다. “우리 집안에는 알코올 중독자가 한명도 없습니다.” 이러한 가정은 식구들에게 인식하고 느끼고 생각하고 선택하고 상상할 자유를 주지 않는다.

둘째, 역기능가정에는 친밀감에 공백이 있게 마련이다. 즉 가족 구성원들이 서로 거리감을 느낀다.

셋째, 역기능가정의 기반은 수치심에 두고 있다. 부모는 수치심을 느끼지 않는 것처럼 행동하고, 자녀들은 가정에 대해 수치심을 느낀다. 자신에 대해 갖고 있는 감정, 생각, 자기 가치에 대한 평가를 할 때 자기 가치감과 자기 존중 감정 수준이 낮다.

넷째, 역기능가정은 고정되고 경직된 역할에 의해 특징지어진다. 가족체계의 필요에 따라 역할이 생겨난다. 자녀는 체계의 필요를 돌아보기 위해 그들의 현실을 포기한다. 속죄양이 된 자녀는 자기 자신을 희생시키는 한이 있더라도 가족을 손상시키지 않기 위해 투쟁하는 것이다. 속죄양이 된 사람은 가족이 어떤 식으로 낙인찍느냐에 따라 여러 가지 증상을 나타낸다.

다섯째, 역기능가정의 식구들은 서로의 경계선 안에 속박되어 있다. 즉 미분화된 가족자아집합체라고 할 수 있다. 어머니가 겁에 질려 있으며, 모두 겁에 질린다.

여섯째, 역기능가정의 식구들은 개인적인 필요를 충족시킬 수 없다. 개인은 체계 전체를 위해 자신의 욕구를 희생한다. 언제나 낮은 수준의 분노와 우울한 감정이 깔

86) Curt Grayson & Jan Johnson, *Creating a Safe Place: Christians Healing from the Hurt of Dysfunctional Families* (San Francisco: Harper Collins Publishers, 1991), 245.

려 있다.

일곱째, 역기능가정은 진정한 인격적 접촉이 없다. 이런 가정의 대화스타일은 공개적인 갈등이거나 “의견을 결코 달리하지 않기로 합의하는 것”이다. 의사소통이 간접적이고 애매모호하며 정직하지 못하고 표현능력도 부족하다.

여덟째, 역기능가정에서 개인은 가족을 위해 존재한다. 개인적 차이는 가족체계의 필요를 위해 희생된다. 역기능적 가정을 떠나기가 어렵다.

아홉째, 역기능가정의 가족규칙은 경직되어 비인간적, 비타협적이고 바꿀 수가 없다. 가족들이 느끼고 행동하는 데 기초적인 규범이 되며 가족제도로 발전한다. 이러한 규칙은 대개 통제와 완전주의 그리고 비난이다.

열째, 역기능가정은 공개된 비밀에 대해서도 모든 가족이 모르는 척한다. 공개된 비밀은 역기능가정을 얼어붙은 채로 있게 하는 거짓의 한 부분이다. 즉 공개된 비밀에 관하여는 모든 가족이 모르는 척하기로 했음을 알 수 있다.

열한째, 역기능가정은 각자가 가정을 지배하는 문제를 통제하기 위해 자기 역할을 한다. 변치 않는 폐쇄된 체계, 외부 사회와의 관계를 맺는 것을 두려워하고 회유적이며 책임 전가적이다. 각자가 자신의 역할을 수행하도록 체계는 그대로 있다는 데 역기능가정의 딜레마가 있다.

열두째, 역기능가정은 갈등과 좌절을 부인한다. 한마디로 절대적이고 과대 망상적 의지, 모든 식구들의 의지가 기능을 할 수 없게 되어 있다는 데에 역기능가정의 비극이 있다. 갈등과 좌절의 부인은 개인으로 의지를 발휘하게 하는 상황을 만든다. 이는 그에게 문제에 대해 무엇인가 한다는 착각에 빠지게 만든다.

열세째, 역기능가정은 가족들 사이의 자아경계가 결여되어 있다. 역기능가정의 구성원들은 가족체계를 유지하기 위해 그들의 자아경계를 포기한다. 자아경계를 포기하는 것은 자아정체감을 포기하는 것과 같다.⁸⁷⁾

한편 팀 슬레지도 역기능 가정의 특징을 다음과 같이 얘기했다.

첫째, 역기능가정은 정서적으로 문제가 있는 가족에게 주의를 집중한다. 예를 들어 알코올 중독자, 마약중독자, 분노 중독자(습관적으로 화를 냄, 견잡을 수 없이 폭발적으로), 일 중독자(식구들을 돌볼 겨를이 없을 정도로 일에 빠져있음), 성 중독자(음

87) 김영배, op.cit. 18-19

란물, 포르노 중독, 성적학대나 폭행, 외도), 섭식 중독자(많이 먹는 대식증 혹은 먹기를 거부하는 거식증), 종교 중독자(율법주의, 가정은 돌보지 않고 종교행위에 몰두) 등이다.

둘째, 역기능 가정은 감정의 표현을 제한한다(자신의 감정을 파묻어 둔다). 좀더 구체적으로 설명하자면 어떤 감정은 괜찮고, 어떤 감정은 안 된다. 예를 들어 화를 내는 것은 괜찮으나 슬픈 감정은 허용되지 않는 경우이다. 또한 어떤 감정은 어떤 때는 괜찮고, 다른 때는 표현해서는 안 되는데 이것에 대한 규칙도 분명치 않다. 그리고 어떤 감정은 특정한 가족에게는 괜찮고, 다른 가족에게는 허용되지 않는다. 예를 들어 아버지는 맘대로 화를 낼 수 있는데 다른 식구들은 절대로 화를 낼 수 없다.

셋째, 역기능 가정은 문제에 대하여 드러내놓고 말하는 것을 막는 역할을 한다. 비정상적인 일이 일어났는데도 아무 일도 없는 것처럼 넘어간다.

넷째, 역기능 가정은 가정 내의 자녀들에게 생존역할을 하도록 허용한다. 구체적으로 희생양(가정의 문제를 강제적으로 떠맡는 역할), 영웅(자신의 가정의 문제를 감추기 위해 열심히 노력하여 성공하는 사람), 대리배우자(가정의 역할을 대신함), 조용한 아이(문제가 너무 많아서 나는 차라리 조용히 살겠다), 반항아(문제를 일으켜 자신이 받은 상처에 대해 복수), 어릿광대(고통을 극복하기 위해 웃기는 사람이 됨) 등이다.

다섯째, 역기능 가정은 성장하는 자녀들에게 적절한 양육을 제공하지 못한다.

여섯째, 역기능 가정은 바깥 세상에 대하여 폐쇄되어 있다(역기능 가정은 대부분 비밀을 가지고 있다. 이것은 마치 보이지 않는 사람과 같이 사는 것과 같다).⁸⁸⁾

일곱째, 역기능 가정에는 학대가 있다. 정서적 학대로 직접적인 말과 몸짓을 통해 '나쁘다'는 메시지를 전달한다. 또는 자신의 감정이나 생각을 지배, 조정, 강압하여 자신의 생각을 갖지 못하도록 하는 유형의 학대로 정신 강간(mind rape)이 있다.

예를 들어 "그런 식으로 느끼지 말라", "바보같이 그런 식으로 느끼다니"와 같은 분노의 말, "힘내, 그런 생각 말고", "네가 슬퍼하면 나도 상처받게 될 거야", "네가 화를 낼 때마다 내가 얼마나 무서운지 아니?", "네가 염려하면 나도 염려하게 돼", "만일, 네가 그렇게 느낀다는 걸 네 아버지가 아신다면, 그는 죽고 싶을 거야", "너는 그

88) 팀 슬레지, "성인아이의 원인과 치유원리" *크리스찬 상담저널*, 창간 준비호, (1996, 11), 4.

런 식으로 느낄 필요가 없어”, “사내대장부는 울지 않는다” 등이다.

이처럼 정신적 강간은 문제를 축소하는 데 기반을 두고 있으며, 종종 희생자가 왜 그런 식으로 느끼면 안 되는지 이유를 제시하기도 한다.

이러한 가정에서는 가족들에게 행복하고, 자랑스럽고 감격스런 일이 있어도, 이러한 긍정적인 감정마저도 거짓을 회피하기 위한 수단으로 억제되기 쉽다. 또한 그들은 외로움을 느낀다. 가족들 중 어느 누구도 이러한 감정들을 건강하게 처리하는 법을 알지 못하기 때문이다. 그들이 그런 식으로 느끼는 것은 성숙하지 못하다는 확신을 주입하게 될 때 정신적 강간을 발생한다. 다른 사람들의 유익을 위해 자신의 감정을 억압하도록 요구받는다.⁸⁹⁾

제 5 절 역기능 가정 부모의 특징

역기능 가정은 역기능 자녀를 낳는다. 부모가 갖고 있는 상처나 쓴 뿌리를 그대로 다음 세대에 전이시키고 있다.

첫째, 알코올이나 기타 약물의 남용. 둘째, 강박적 식사, 작업, 도박, 낭비, 다이어트, 운동, 쇼핑 등과 같은 강박적인 행위-이러한 행위는 진행성 병들의 과정과 같이 중독성이 있다. 이것들이 무엇보다도 해로운 것은 이러한 행위들이 아주 효과적으로 가족간의 정직한 접촉과 친밀감을 방해한다는 것이다. 셋째, 배우자나 자녀에 대한 상습적 구타. 넷째, 부모가 아이를 향해 가하는 건전치 못한 성적 행동. 다섯째, 부부간이나 가족간의 끊임없는 다툼과 긴장. 여섯째, 장기간에 걸쳐 대화의 단절. 일곱째, 가족구성원들이 서로 상반되는 태도와 가치관을 갖게 된다. 여덟째, 식구들과 관계를 가질 수 없으며 적극적으로 가족을 피하고 또 부모는 그 책임을 가족들에게 돌린다. 아홉째, 부모는 돈, 종교, 일, 시간의 사용, 애정의 표시, 섹스, 텔레비전, 집안일, 스포츠, 정치 등에 대해 극도로 엄격하게 군다.⁹⁰⁾ 열째, 역기능 가정은 경계선이 없다. 경계선은 자신만의 '공간'을 의미한다. 병적인 가정에서는 경계선이 지나치게 '느슨할' 수 있다(표1참조). 가족들 사이에 일어나지 말아야 할 상호행위가 일어나는 것이다. 이럴 때 경계선이 침범된다. 경계선은 한 사람의 몸, 생각, 영혼을 둘러싸고 있는 보이지

89) Laaser, *아무도 말하지 않는 죄*, 141-142.

90) Robin Norwood, *너무 사랑하는 여인*, 신양숙 역 (서울: 범우사, 1991), 28-29.

않는 정서적, 신체적, 성적, 영적 영역이다. 경계선이 건강한 방식으로 유지되어 있으면, 그 사람은 안전하고 보호받는다(91)

<표 1> 역기능 가정의 경계선

경계선	규칙	역할	물질중독	행위중독
느슨한 완고함	말하지 말라 느끼지 말라 다른 사람을 탓하라 축소하라 부인하라	영웅 희생양 어릿광대 잊혀진 아이/미아 실행가 자칭 전문가 어린 왕자/공주 성자	물질중독 알코올 약물 불법 의사가 처방한 약 약국에서 구입한 약 니코틴 카페인 음식	행위중독 성 일 노름 소비 쇼핑 음식 도박 결벽

역기능 가정에는 정서적, 신체적 성적, 영적 학대를 하며 경계선이 느슨하든지 아니면 경계선이 완고하여 아이는 상처를 받으면서 결국에는 성인아이의 행동이 삶 속에 다양한 형태로 나타난다(<표 2> 참조).

제 6 절 역기능 가정의 순환

역기능 가정은 역기능적 결혼에 의해서 만들어진 다. 역기능적 결혼은 역기능적 개인이 서로를 찾아 결혼함으로써 이루어진다.⁹²⁾ 왜냐하면 역기능적 개인은 자신들과 익숙한 방식으로 살아온 사람들과 관계를 맺을 때 편하게 느끼기 때문이다.

91) Norwood, *너무 사랑하는 여인*, 114.

92) John Bradshaw, *The Family: A Revolutionary Way of Self Discovery* (Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1988), 61. 정동섭, *어떻게 사람을 변화시킬 수 있는가?*, 91에서 재인용.

<표 2> 학대 가정⁹³⁾

학대 ↓ 상처				
	정서적	신체적	성적	영적
침범 경계선이 느슨하다	<ul style="list-style-type: none"> •고함 •소리침 •갈봄 •낙인찍기 •모욕적인언행 •정신강간 •근친상간 	<ul style="list-style-type: none"> •구타 •뺨을 때리기 •밀기 •뒤에서 떠밀기 •엉덩이 때리기 	<ul style="list-style-type: none"> •성기를 만지거나 자극하기 •신체를 지분거리기 •성적인 농담 	<ul style="list-style-type: none"> •차별하시고 분노하시는 하나님을 묘사하는 메시지 •자기의 •성에 대한 부정적 메시지 •건강한 삶의 모델을 보여주지 못하는 것
유기 경계선이 완고하다	<ul style="list-style-type: none"> •경청하지 않는 것 •돌보거나 양육하지 않는 것 •애정표현을 하지 않는 것 	<ul style="list-style-type: none"> •홀로 내버려 두는 것 •부적절한 음식, 잠자리, 의복 •적절한 신체적 돌봄에 대한 모델 부재 	<ul style="list-style-type: none"> •친밀감의 모범을 보이지 못하는 것 •성에 대한 정보 부족 	<ul style="list-style-type: none"> •건강한 영성의 모범을 보여주지 못하는 것 •영적 훈련의 결핍

진실한 나눔, 진실한 가까움, 진실한 사랑이 있는 친밀한 가정에서 성장한 사람이 고통과 투쟁과 패배에 익숙해 있는 가정에서 자란 사람에게 끌릴 수 없다. 또한 무책임하고, 감정적으로 거리가 있으며, 냉담하고 혹은 무관심한 사람이 꾸준하고 믿을 만하고 유쾌하며 안정적인 사람에게 끌릴 수는 없다. 왜냐하면 그와 같은 사람에

93) Norwood, *너무 사랑하는 여인*, 115.

게서는 더욱 더 불안감을 느끼기 때문이다. 이는 자신이 지금까지 살아온 분위기와 전혀 맞지 않는 낯선 분위기에 익숙해져 있지 않기 때문이다.

로빈 노우드(Robin Norwood)는 이것에 대해 “우리는 많은 시간을 동성의 부모들이 한 일들 즉, 자신들에게 절대로 하지 않겠다고 약속한 바로 그 행동을 우리 자신이 하고 있음을 발견한다. 혐오스러워하던 부모의 행동을 그대로 답습하고 있는 것이다. 그것은 우리가 그들의 행동과 느낌으로부터 남자는 무엇이고 또는 여자는 무엇인가에 대해서 배웠기 때문”이라고 지적해 주고 있다.⁹⁴⁾

또한 Freud 학파의 심리학자들은 사랑을 자신의 부모와 대체할 수 있는 사람을 발견하는 것이라는 관점에서 설명한다. 어렸을 때는 자신의 부모에 대한 강렬한 애정을 형성하게 되는데 특히 성이 다른 부모에게 그러하다. 그래서 가끔은 자기 아버지나 어머니와 닮은 사람과 결혼하게 된다고 말한다.⁹⁵⁾

이것은 ‘중독성’이 있어 순환적으로 돌아가게 된다. 그래서 역기능 가정은 역기능 가정을 생산한다.

우리는 지금까지 역기능가정이 어떻게 다음 세대에 그들의 역기능 구조를 전이시키고 있는지를 살폈다. 그러나 사람은 아픔과 상처를 자녀에게 남겼다 할지라도 하나님은 많은 경우에 역기능적 갈등구조를 통해 오히려 하나님을 만날 수 있는 기회를 제공하시기도 한다.

6장에서는 그동안 우리에게 알려져 왔던 많은 치유 프로그램과 그 방법론들을 외국과 한국의 경우들로 나누어 간단히 고찰해 보고자 한다.

94) Norwood, *너무 사랑하는 여인*, 50.

95) Eastwood Atwater, *적응심리: 변화하는 세계에서의 개인성장 (Psychology of Adjustment)*, 김인자 역 (서울: 정민사), 198.

제 5 장

성인아이 치유를 위한 기존의 프로그램

성인아이 치유를 위한 움직임은 20세기의 오순절 성령운동의 의외적 부산물로서 내적 치유라는 이름으로 일어나기 시작했다. 내적 치유는 심리학적이고 정신분석학적인 이론을 원용하면서 현장적 치유 경험으로 자기 발견을 하게 되었다. 이것은 심리적이고 심층적 차원에서의 적절한 기독교적 치유목회가 강하게 요청되는 상황에 처해 있는 교회와, 성령 운동의 영향이 꾸준히 확산되어가고 있는 현시점에서 많은 관심이 되고 있다.⁹⁶⁾

제 1 절 외국의 치유 이론과 방법들

심리학이나 일반학문을 인본주의라 경시하며 극단적인 보수주의를 표방하였던 우리의 풍토와는 달리 서구의 합리적인 신학 자세는 인간의 내면세계에 대해 일찍부터 심리학이나 일반상담학에 대해 열린 마음으로 받아들였기에 이미 정리된 인간 내면에 대한 제 학문의 이론들을 유용하게 사용할 수 있었다. 먼저 서구에서 시작된 성인아이 치유를 위한 내적 치유의 방법들을 고찰해 보자.

1. 애그니스 샌포드(Agnes Sanford)의 치유 이론

내적 치유의 선구자라고도 할 수 있는 애그니스 샌포드는 많은 임상적 경험을 통하여 마음 속 깊이 숨어있는 과거의 용서 받지 못하고 용서하지 못한 죄가 현재 우

96) 김유진, "신앙성장을 위한 내적 치유." (장로회신학대학교 신학대학원 석사학위 논문, 1996), 46

리의 모습 가운데 바람직하지 않고 부정적인 모습으로 나타날 수 있는데, 이러한 모습들은 우리의 죄가 용서되고 또한 상처를 준 사람을 용서할 때 새롭게 고침을 받을 수 있다고 하면서 그녀는 야고보서 5장 13-16절의 말씀을 근거로 한 죄 고백을 강조하였다. 사람들은 그녀의 치유방법을 기억의 치유라 부르기도 한다.⁹⁷⁾

그녀는 특히 성령의 은사의 역할을 강조하고, 고백의 기도와 성례전을 주된 방법으로, 그리고 기도 방법에 있어서는 이완법과 자기 암시법과 상상 기법을 사용하였다.

애그니스 샌포드의 치유원리는 삼위일체 교리에 입각한 것으로써 그녀는 내적 치유가 하나님의 사랑과 권능의 발현이라고 주장한다. 그녀는 내적 치유의 원리를 세 부분으로 나누었다.⁹⁸⁾

첫 번째, 아버지 하나님과 적극적 사고의 원리로 샌포드는 오랜 사역을 통하여 치유를 일으키는데 가장 방해 되는 요소가 하나님께서는 우리의 육체적, 심리적 병들을 고치기를 원하신다는 것을 믿지 않는 자세라고 한다. 예를 들면, “내가 계속 아픈 것에는 어떤 하나님의 뜻이 있지 않을까?”하는 자세이다. 반면에 치유는 ‘천진스러운 기쁨과 확신을 가지고 용기 있는 말’을 통하여 이루어 졌다는 것이다. 따라서 샌포드는 치유의 원리를 ‘하나님에 대한 신뢰’로 둔다. 곧 하나님은 구하는 자녀에게 좋은 것을 주시는 좋으신 아버지시며, 우리의 육체적·심리적 질병들은 인간이 타락한 결과이지 결코 하나님의 뜻이 아니라는 믿음이 필요하다고 한다.⁹⁹⁾

그녀는 인간은 그의 사고에 의하여 무엇을 창조하게 되는데, 부정적 사고에 의하여 질병과 좌절과 실패 그리고 부조화에의 길을 터놓게 되며, 적극적 사고 즉 믿음에 의하여 건강과 창조 그리고 성공과 조화에의 길을 터놓게 된다고 주장한다.¹⁰⁰⁾ 이러한 샌포드의 믿음 내지 적극적 사고의 원리는 경솔한 낙관주의에 근거한 적극적 사고 방식의 처세술의 원리와는 다른 철저히 성서적 근거와 임상적 타당성을 가지고 있다. 임상적 타당성에 대하여는 정신의학자들과 심리학자들에 의해서도 점차 인정되어 가고 있는 추세이다.

둘째, 인간들의 문제는 좋으신 하나님에 대한 신앙과 적극적 사고, 그리고 기록

97) John & Paula Sanford, *The Transformation of the Inner Man* (Oklahoma: Victory House, 1982), 3-4. 김유진의 논문에서 재 인용 47.

98) Agnes Sanford, *하나님을 바라보라* (서울: 한국 양서, 1991), 114.

99) Ibid., 18.

100) Ibid., 60.

한 생활만으로 해결 될 수 없다. 인간은 믿음의 삶을 살고자 노력하면 할수록 우리는 어떤 불가해한 한계를 느끼게 되는데, 그것은 죄의 세력 때문이다, 그러므로 Sanford 는 인간에게는 그의 의식 구조 속의 죄 많은 본성을 치유할 “잠재의식의 구속자”가 필요하다고 한다. 그가 바로 예수 그리스도로서 “두 번째 권능의 흐름”이라고 한다.¹⁰¹⁾

잠재의식의 오래 묵은 감정과 습성은 변화시키기 어려운 것으로써, 그리스도의 구속적 권능만은 잠재의식 안으로 파고 들어가 “묻혀진 기억으로까지 거슬러 올라가” 뿌리 깊은 죄의 영향으로부터 우리를 해방시킬 수 있다는 것이다. 그녀가 그리스도를 “잠재의식의 구속자”라고 표현한 것은 그리스도론의 심리학적 해석의 한 면모로서 이해한 것이라 볼 수 있다.¹⁰²⁾

세 번째, 성령의 권능과 심층적 변화의 원리로 샌포드는 내적 치유를 위하여 “하나님의 창조력을 통해 기도”도 드리고 “그리스도의 십자가를 통해 기도”도 드렸지만, 시일이 지나면서 그것으로는 족하지 않음을 깨닫게 되었다. 그녀는 이 외에 “커다란 각성”이 필요하다는 것을 느꼈다. 그것이 바로 성령세례를 통한 성령의 권능인 것이다.¹⁰³⁾

만일 예수 그리스도의 죄 사함의 은혜를 통하여 기억의 치유를 받았지만 성령의 충만함을 받지 못했다면 “가시 돋친 화살이 되돌아오려고 할 것”이라며 “죄악에 기울어지기 쉬운 잠재의식”은 성령의 충만을 받을 때 그 심층적 죄악의 충동이 사라지게 되는 것이며, 이때 진정한 내적 치유가 이루어진다는 것이다.¹⁰⁴⁾

2. 프랜시스 맥너트(Francis MacNutt)의 치유 이론

치유라는 책을 쓴 프랜시스 맥너트는 현대의학과 정신의학이 항상 치료에 도움을 주는 것은 아니며, 회개를 통한 전통적인 치료법도 마찬가지라고 했다. 그는 심리적인 질병은 파괴적이며 결코 구속적인 고난이 아님을 알아야 된다고 했다¹⁰⁵⁾

101) Sanford, *하나님을 바라보라*, 125.

102) 박영범, “실천신학에 있어서 내적 치유의 방법론적 위상정립에 관한연구” (장로회신학대학 박사학위 논문, 1992), 25.

103) Sanford, *하나님을 바라보라*, 198.

104) Ibid., 201.

맥너트는 내적 치유를 필요로 하는 마음의 상처를 다음의 세 가지 영역에서 찾는데, 첫 번째로 우리 자신이 범한 개인적인 죄악의 결과(예로 강간, 근친상간, 부모의 육체적 혹은 심리적인 학대, 알코올 중독자 집안에서 자라난 아이가 입은 상처 등)이며, 두 번째로 우리가 죄악으로 가득 찬 세상에서 태어나 살고 있다는 사실, 즉 우리가 우리의 힘으로는 통제 할 수 없는 상황인 유전적인 질병, 사고, 가난 등으로 깊은 상처를 입게 된다는 것이다. 세 번째로 우리의 가장 필요로 하는 욕구는 사랑에 대한 욕구인데, 우리가 유아기나 어린시절 혹은 일생의 어느 시기에 그 사랑을 받지 못하고 거절당한다면 이때 입은 상처가 우리의 삶에 영향을 미치게 된다는 것이다.

그는 이어서 내적 치유의 기본적인 개념을 소개하고 있다.

첫째, 예수님은 우리의 쓰러진 과거의 기억들로 인하여 현재의 삶에까지 영향을 미치고 있는 해묵은 상처들로부터 우리를 치유해주실 수 있다.

둘째, 예수님은 우리의 과거의 상처들과 원한으로 인한 쓰디쓴 독을 뽑아주시고 그 자리에 하나님의 사랑으로 가득 채워 주실 수 있다.¹⁰⁶⁾

그가 소개한 내적 치유의 방법으로는, 우선 내적 치유가가 성령님의 인도를 위한 기도를 한 후에 내담자와 함께 기도, 찬양, 또는 침묵으로 할 수 있는 한 최선을 다하여 예수님의 임재하심을 깨달도록 한다. 그 다음으로 언제 그 상처들이 시작 되었는지를 알아내기 위하여 그 사람의 어린 시절이 행복했었는지 물어보아야 한다. 정서적으로 상처가 깊은 대부분의 문제들은 오래전 어린 시절에까지 거슬러 올라가기 때문이다.

왜, 혹은 무엇 때문에 이러한 일이 생겨났는지를 물어야 할 것이다. 대부분의 상처들은 배척을 당하거나 관계성이 파괴되는 것에 그 원인이 있기 때문이다. 그러나 가장 중요한 것은 부모와의 관계로서, 부모의 사랑을 진적으로 경험했는지의 여부가 결정적인 요인으로 작용한다.¹⁰⁷⁾

그러나 본인 자신도 문제의 원인을 잘 모르는 경우가 있다. 이러한 경우에는 하나님의 계시를 구하거나 깊숙한 내면적인 욕구가 드러날 때까지 잠잠히 기다려야 한다. 즉, 깊이 묻혀있는 상처들을 의식세계로 끌어내어 현재 상황에서 의식적으로 이에

105) Francis MacNutt, *치유 (Healing)*, 변진석, 변창욱 역 (서울: 무실, 1996), 232.

106) MacNutt, *치유*, 233.

107) 김유진, *op.cit.* 52

대처할 수 있도록 해야 한다.

이렇게 상처가 표면화 되면 치유받은 사람이 그 당시의 어린아이로 돌아가 할 수 있는 한 생생한 방법으로 상상력을 총동원하여 어린 아이처럼 기도하도록 도와야 한다. 치유를 위한 기도를 드린 후에 그는 자신의 삶에서 생겨난 공허한 부분을 하나님의 사랑으로 채워달라는 간구를 드리도록 한다.¹⁰⁸⁾

3. 찰스 셀(Charles Sell)의 치유 이론

미국 트리니티(Trinity) 대학교의 교수인 찰스 셀은 *아직도 아물지 않은 마음의 상처*라는 책에서 성인아이들의 문제를 다루고 있다. 그가 말하는 성인아란 부모가 알코올, 마약, 도박 등에 중독되거나, 돈을 벌기 위해 일에 미친 가정, 자녀를 학대하는 가정, 또는 자녀를 심하게 방치하는 가정 등, 문제의 가정 속에서 자라난 성인들을 일컫는 말이다. Sell 박사는 어린시절의 스트레스가 어른이 된 지금의 딜레마를 만들어 냈으므로, 잊혀진 어린시절을 더듬는 고통을 통하여 과거를 직시하는 것만이 그들을 과거로부터 자유롭게 할 수 있다고 한다.¹⁰⁹⁾

그는 또한 이러한 역기능 가정은 역기능 가정을 생산한다고 한다. 다시 말하면 역기능 가정의 출신의 성인들은 자신의 가정도 역시 역기능 가정으로 만들기 쉽다는 것이다. 이것은 많은 전문가들에 의하여 밝혀지고 있는 것으로, 역기능 가정에서 자라난 자녀들은 심한 고통을 받으며 그 상처가 성인이 되어도 따라다닌다고 한다. 그 예로 휴 미실다인은 위안을 받지 못한 우리의 내재적 과거아(inner child)가 성인이 되어서도 우리 안에 그대로 존재한다는 이론을 제시하고 있다.¹¹⁰⁾

셀은 성인아이가 씨름하고 있는 대부분의 문제는 정서적인 문제라 한다. 어떤 심리학자들에 의하면 우리가 지닌 정서적 문제의 대부분은 과거에 기인한 방어반응이라고 한다. 즉, 우리의 감정은 습득되는 것이다. 이러한 감정의 상처들은 기도를 하거나 성경말씀을 많이 읽는다고 해서 사라지지 않는다. 오히려 하나님께서 우리에게 주신 초

108) MacNutt, *치유*, 239-248.

109) Charles Sell, *아직도 아물지 않은 마음의 상처 (Unfinished Business: Helping Adult Children Resolve Their Past)*, 상담 12, 정동섭, 최민희 역 (서울: 두란노, 1992), 14.

110) Hugh Missildine, *Your Inner Child of the Past* (New York: Simon and Schuster, 1963).

자연적인 힘과 사랑 그리고 인내를 통하여 감정을 재훈련시키는 데 달려 있다고 한다.¹¹¹⁾

그는 우리의 감정을 재훈련시키는 과정을 첫 번째로, 편안한 의자에 앉아서 어린 시절의 가정으로 상상여행을 떠나는 것이라 한다. 이 과정에서 자신의 '내재적 과거아'를 발견하고 그 당시의 자신의 모습을 보다 세밀히 관찰하는 것이 절대 필요하다. 이러한 감정의 재생의 목적은 우리가 어릴 적에는 할 수 없었던 것을 이제 어른답게 다룰 수 있기 때문이다.

두 번째로, 자신의 느낌을 받아들이는 것이다. 어릴 적에는 자신의 감정이 부끄럽게 느껴지거나 그 감정을 다룰 수 없기 때문에 특정한 감정들을 부인했겠지만, 이제는 그런 느낌이 들어도 상관없다고 자신에게 말해야 한다는 것이다. 세 번째 단계로는, 감정을 받아들인 후에는 그것을 자신의 것으로 주장해야 한다. 다시 말하면, '부모가 나를 화나게 만들었다'고 주장하는 것이 아니라, '나는 부모에게 화가 났다'라고 말해야 한다는 것이다. 위의 구체적인 치유에로의 접근 방법 밑에 깔려있는 근본원칙은 하나님의 능력을 의지할 때 하나님의 치유역사를 경험한다는 것이다. Sell 박사도 '회복을 위해서는 하나님에 대한 믿음이 전폭적이어야만 한다.' 라고 주장하면서 믿음이란 두 손을 놓고 앉아서 하나님 행동을 취하시길 기다리는 것이 아니라 우리가 움직이면서 행하는 그 무엇이라고 한다. 그는 또 하나님은 그의 능력의 통로로서 다른 사람들을 사용하시어 도움이 필요한 자를 돕도록 하셨다고 한다.¹¹²⁾

후원회나 그룹들은 당사자가 자신의 문제를 보다 정확하게 생각할 수 있도록 도와 줄 수 있을 뿐 아니라, 모임 가운데 오래전에 잊었던 사실들이 기억나게 해 주며, 오히려 그 문제를 객관적으로 볼 수 있도록 해 주기 때문이다. 마지막으로 하나님은 우리를 자유롭게 하여 풍성한 삶으로 인도하는 변화를 약속하신다. 내재적 과거아는 단지 우리의 성숙치 못한 부분이 아니라 성장이 유년기의 가정에 의해 억제된 진정한 자아이다. 그러므로 우리는 성숙되어 감에 따라 자신을 부드럽게 사랑함으로써 우리의 내재적 과거아가 자라도록 하면서 점차적으로 회복되는 것이다.¹¹³⁾

111) Sell, *아직도 아물지 않은 상처*, 191.

112) 김유진, *op.cit.*, 56

113) Sell, *아직도 아물지 않은 상처*, 116-125.

4. 데이빗 씨맨즈(David Seamands)의 치유 이론

데이빗 씨맨즈는 그의 저서 *상한 감정의 치유*에서 우리들에게는 특별한 종류의 기도와 깊은 경지의 성령의 역사를 통해서만 치유될 수 있는 문제들이 있다며, 죄와 질병의 사이에는 '연약'이라는 중간적 존재가 있다고 한다. 나무에 나이트가 있듯이 우리 인생에도 과거에 받은 쓰라린 경험이나 마음의 상처, 혹은 충격으로 인한 나이트가 있는데, 이러한 과거의 경험이 평생 중압감으로 마음을 짓누르면서 현재의 행동에 부정적인 영향을 미치므로 대인관계와 자신의 인생관과 신관까지도 영향을 주고 있다는 것이다. 그럼에도 불구하고 이러한 문제들은 그저 구원이나 성결케 되는 체험 또는 일상적인 기도 또는 의지로는 해결될 수 없는 부분이며, 오직 성령의 특별한 치유가 필요한 부분이다.¹¹⁴⁾

씨맨즈는 상한 감정의 유형을 몇 가지로 분류하고 있다. 그 중 대표적인 것이 '자기비하, 분노, 욕구불만, 열등감'이며, 두 번째 유형으로는 완벽을 기해야 한다는 내적인 강박관념 때문에 늘 무언가를 찾고 더듬고 캐보려고 애쓰는 '완벽주의 콤플렉스', 세 번째 유형으로 과민증이다. 이러한 사람은 사랑을 추구하고 비정상적일 정도로 인정받기를 원하며 애정을 구한다.¹¹⁵⁾

그는 내적 치유의 단계를 크게 두 단계로 나누고 있다. 첫째는 문제가 어디에서 온 것이며 문제의 핵심이 무엇인지를 밝히는 원인분석의 단계이며, 둘째는 그것을 처리하고 재교육하는 단계이다.¹¹⁶⁾

첫 번째, 원인분석의 단계로 내적 치유자들이 지적하는 문제의 원인들은 대개 어린 시절의 부모 및 중요한 타자들(significant other)과의 관계, 어린 시절의 가정의 분위기, 어린 시절에 정서적으로 큰 충격을 준 사건들, 태아기 때 겪은 정서적 충격이다.¹¹⁷⁾

이러한 어린 시절의 경험들은 지속적인 영향력을 가지며, 성인이 되어서도 인간

114) David Seamands, & Beth Funk, *상한 감정의 치유 Work Book*, 예찬믿음 104, 김재서 역 (서울: 예찬사, 1994), 24-29.

115) Ibid., 31-37.

116) 박영범, "실천신학에 있어서 내적 치유의 방법론적 위상정립에 관한연구," 28.

117) John & Paula Sandford, *Healing The Wounded Spiri*. (Tulsa, Okla: Victory House, 1985), 13.

관계, 정서상의 문제들의 원인이 되므로 어린 시절의 원인을 분석·이해하고 과거적 원인에 대해 접근해 들어가는 것이다. 그러나 내적 치유자들은 모든 문제가 과거적 경험에 원인이 있고 따라서 기억의 치유가 필요한 것이라고는 결코 주장하지 않는다. 씨맨즈는 “기억의 치유는 모든 정서적, 영적 문제에 다 적용될 수 있는 치유 방법은 아니다”라고 하면서 어떤 유형의 문제 또는 사람에게서는 사용되어서는 안 되는 방법이라고 했다.¹¹⁸⁾

원인 분석의 과정은 기도를 통해 시간을 거슬러 올라가며 성령님께 이해와 통찰을 구하는 끊임없는 간구가 필요하다.

씨맨즈는 우선 정서적, 영적 생활을 방해하고 혼란시키면서 정신적 영상, 장면 혹은 꿈이 있는지 살펴볼 것을 제안한다. 왜냐하면 이러한 정신적 현상들은 사람들마다 다르겠지만 대개는 거절당했다는 느낌, 두려움, 분노, 죄책감, 수치심, 증오 등을 동반한다고 한다.¹¹⁹⁾ 그 다음 그는 하나님에 대한 비틀어진 개념이 있는지 살펴보도록 제안한다. 곧 하나님에 대한 생각과 느낌 사이의 갈등을 의미한다. 그는 또한 읽고 듣는 과제와 쓰는 과제를 제안하며, 마지막으로 어릴 때의 사진, 가족사진, 학창시절 앨범들을 살펴보거나, 고통스런 기억과 관련이 있는 장소를 찾아가 볼 것 등을 권하고 있다.¹²⁰⁾

그는 이러한 과정을 통하여 정서적·행동적 문제들을 일으키는 원인인 억압된 기억과 감정들과 접촉하고, 파묻혀 있는 기억과 감정들을 끄집어내고, 감춰져 있는 기억들과 얼어붙은 감정들을 되살려내는 작업을 하게 된다는 것이다. 이 모든 과정을 마친 후에 “재 경험”을 하는데 까지 이르러야 함을 주장한다.¹²¹⁾

두 번째, 재 경험으로 씨맨즈는 원인이 된 기억과 감정들과 접촉하고 대면해야함을 강조한다. 그는 또한 상담과정에서 play back(상담 중 내담자의 말에서 중요한 단서를 찾았을 때, 내담자의 말 배후에 담긴 진정한 의미를 적절히 되풀이해 주는 것), 역할 연기, empty chair(빈 의자를 향해 이야기하게 하는 것) 등의 테크닉을 소개하고 있다.¹²²⁾

118) David A. Seamands, *Healing of Memories* (Wheaton: Victor Books, 1985), 188.

119) Ibid., 79-93.

120) Ibid., 130.

121) Ibid., 125.

122) Ibid., 134-135.

이제 문제를 분석하고 이해하고 억압된 감정과 기억을 드러내 놓고 접촉한 후에 본격적인 치유기도를 위하여 문제의 원인이었던 기억과 감정들의 목록을 작성한다. 이 작업은 되도록 구체적인 표현으로 해야 할 것이다. 예를 들어 관련된 사람의 이름, 사건과 그때의 태도와 분위기 등이다.¹²³⁾

치유기도에 있어서 상상력의 활용이 강조되고 있다. 곧 상상력을 활용하여 원인이 된 기억을 영상화하여 그 당시의 감정을 되살리며 그때의 입장으로 되돌아가 하나님께 대화하듯 기도하는 방법이다. 불분명한 부분에 대해서는 성령께서 분별력을 주시도록 간구하며 계속해 가야 한다.¹²⁴⁾

치유기도 중 가장 큰 갈등을 경험하게 되는 순간은 문제와 관련된 사람을 용서해야 되는 순간이다. 따라서 먼저 자신의 감정에 솔직하며, 분노와 증오의 감정, 원망 등을 시인하고 진실된 감정에 직접 대면해야 한다. 이렇듯 내적 치유 기도는 하나의 영적 수술이며 재조정 과정이다.

이상에서 살핀 바와 같이 내적 치유는 상상력과 자기 암시를 적극 활용하고 있는 것이 특징이다. 그리도 기도는 치유에 있어서 핵심이라 볼 수 있다. 그런고로 내적 치유를 “기도 상담이라고도 부른다.¹²⁵⁾ 내적 치유는 하나님께서 지으신 일반적인 마음의 법칙을 활용하는 것으로써 올바른 신앙적 태도로 사용한다면 신자들에게 유익을 줄 것이다. 씨맨즈는 성격적인 원칙 하에 구체적인 방법을 몇 가지 제시한다.

첫 번째, 문제를 직시할 것. 하나님의 은총 안에서 어린 시절의 기억과 자신 속에 내재되어있는 느낌을 직시하며, 그것을 다른 사람에게 고백할 것을 말한다(약 5:16).

두 번째, 자신의 책임을 인정할 것. 우리는 우리의 반응과 행동에 책임을 져야 한다. 다른 사람들을 비난하기를 중지하고 자신의 책임을 겸허하게 인정하지 않는 한, 상한 감정의 치료는 기대 할 수 없기 때문이다.

세 번째, 진심으로 치료받기를 원하는지 스스로에게 물어볼 것.

네 번째, 문제와 관련있는 모든 사람들을 용서할 것. 책임을 인정한다는 것과 사람을 용서한다는 것은 동전의 양면과도 같다. 진정한 용서가 없이는 어떠한 치료도

123) David A. Seamands, *Healing of Memories*, 72-73.

124) 박영범, “실천신학에 있어서 내적 치유의 방법론적 위상정립에 관한 연구,” 33.

125) Rogeer F. Hurding, *The Tree of Healing* (Grand Rapids: Zondervan, 1985), 365.

가능하지 않음을 예수님께서도 말씀하셨다.

다섯 번째, 자신을 용서할 것. 하나님께서 용서하고 잊어버린 일에 대해서 들추어 낼 권리는 아무도 없는 것이다.

여섯 번째, 문제를 정확히 볼 수 있도록, 그리고 이를 위해서 무엇을 구해야 할지 알도록 성령님께 기도할 것. 성령께서 문제의 본질을 파악할 수 있도록 때로는 적절한 상담자를 보내 주시기도 하며, 때로는 적절한 말씀이나 우발적인 사건을 통해서 그 문제를 정확하게 인식하도록 도와주신다.¹²⁶⁾

그리스도는 우리의 상한 감정을 치유하시는 분이시며, 우리를 완전히 이해하시는 분이시기 때문에 우릴 혼자 내버려 두시지 않으시고 우리를 돕는 보혜사를 보내시겠다고 약속하셨다. 이 보혜사 성령의 가장 위대한 역사 가운데 하나가 바로 위로와 상담이다. 고통과 상처의 창고인 '무의식적인 마음' 또는 '깊은 마음속의 자아'를 위로하시는 보혜사께서 우리의 오래된 상처를 깨끗이 하고, 용서를 주시고, 상처를 고쳐주시고 사랑을 부어 주셔서 치료하신다. 씨맨즈는 로마서 8장 28절이 치유의 마지막 과정이라고 했다. 곧 하나님의 치유방법 중에 가장 큰 비중을 차지하는 것이 바로 모든 일을 우리의 유익을 위해 선하게 이루어 주신다는 것이다. 상처가 가득했던 마음을 다른 사람을 도울 수 있는 마음으로 변화시킨다는 것은 그분의 가장 큰 기적이다.¹²⁷⁾

5. 루스 카터 스테플턴(Ruth Carter Stapleton)의 치유 이론

미국의 심령치유의 권위자인 루스 카터 스테플턴은 우리 삶의 어떤 영역은 오직 성령의 힘으로만 치유될 수 있다고 한다. 물론 정신과 의사들은 환자의 증세를 깊이 관찰하고 연구하여 어느 정도 진료의 효과를 올릴 수 있으나, 성령만이 그러한 상처를 깨끗케 해 주신다고 했다.¹²⁸⁾

신유를 체험하기 원할 때 흔히 사람들은 신체의 치유를 간구하면서 진정한 원인, 즉 마음 깊은 곳에 내재하고 있는 고통과 공포를 간과하는 때가 많다. 사실 이러한 마음의 고통과 공포가 피상적인 여러 가지의 증세를 일으키는 때가 많으며, 그런 경

126) Hurding, *The Tree of Healing*, 43-46.

127) Ibid., 267-272.

128) Ruth Carter Stapleton, *마음의 병을 고치는 은사*, 권유자 역 (서울: 보이스사, 1997), 10.

우에는 신체의 치유를 위한 기도를 드리고도 아무런 변화를 얻지 못하는 수가 있다. 따라서 우리가 신유를 간구할 때 진심으로 예수님께서 우리의 지난날이 어둡고 고통스럽고 억눌린 기억을 치유해 주시기를 간구해야 한다. 이것이 스테플턴이 말하는 내적 치유인 것이다. 곧 과거를 치유하는 것으로 지난날의 낡은 것을 제거하고 새로운 것으로 교환하는 것을 말한다.¹²⁹⁾

스테플턴은 그가 성령의 체험을 한 후에 삶이 변화된 후에도 계속 번민과 욕구불만에 찬 때가 있었으며, 그러한 욕구불만은 그녀가 고통스러웠던 어린 시절의 기억을 치유함으로써 비로소 없어지게 되었다고 고백했다.¹³⁰⁾

스테플턴은 죄사함과 용서가 모든 신유의 핵심이 된다고 한다. 대다수의 경우 우리의 최대의 적은 바로 우리자신이며, 그러므로 자신을 사랑하는 것이 자아치유의 근본이 되는 것이라고 한다. 또한 다른 사람을 용서해 줄 때마다 자아와 자존감이 점점 성장하게 된다는 것이다.¹³¹⁾

스테플턴은 내적 치유의 방법론에 있어서 '상상요법'을 사용하는데, 그녀는 예수님께서 우리의 기억과 상상을 모두 주관하시고 계시기에 먼저 주님께 과거의 고통을 치유해달라는 기도로 시작한다고 한다. 다시 말하면 이렇게 주님께 기도함으로 말미암아 주님의 축복을 입어 지나간 기억을 찾아내는 것이다.¹³²⁾ 그 다음에 우리의 기억장치 안에 남아 있는 부정적인 요소를 제거한 뒤 그 부분에 새로운 긍정적인 자료, 즉 예수님의 사랑으로 대처시키는 것이다. 그녀는 신유를 단숨에 끝낼 수 있거나 일시적인 사건이 아닌, 사다리를 오르듯이 하나의 진행과정임을 말하고 있다. 그녀는 이러한 상상요법의 이론을 베드로를 치유해주신 예수님의 치료방법으로 뒷받침하고 있다.¹³³⁾

129) Stapleton, *마음의 병을 고치는 은사*, 27.

130) Ibid., 34.

131) Ibid., 56.

132) Ibid., 90-97.

133) Ibid., 104-106.

제 2 절 한국 교회에서 실시되었던 성인아이 치유 프로그램

많은 시행착오와 시간의 지연이 있었지만 오직 성령으로, 오직 말씀으로만 부르짖던 한국교회가 심리학적 접근을 통해 인간 내면의 치료를 시작한 것은 참으로 축복된 일이라고 평가할 수 있다. 초월적이고 신비적인 것만이 아닌 합리적이고 과학적인 접근들이 우리의 목회현장을 더욱 건강하게 만들었다. 이제 그동안 시도되어져 왔던 성인아이 치유의 이론과 그 실재를 고찰해보고자 한다.

1. 이성훈의 치유

강남의 연정신경정신과를 개업하여 사역하고 있는 신경 정신과 전문의 이 성훈은 오래 전 여러 해 동안 온누리 교회에서 내적 치유 세미나를 인도하는 강사로, 내적 치유에 관한 몇 권의 책을 저술하였다. 그의 책 *내적 치유*는 1991년도에 있었던 내적 치유 세미나 기본 12주 과정을 기초로 이루어진 것으로, 책의 구성은 1장 하나님 나라와 내적 치유, 2장 원 마음과 드러내기, 3장 열등감, 4장 죄의식, 5장 인간관계와 사랑, 6장 심리적 방어와 신앙생활, 7장 십자가의 치유, 8장 용서를 통한 성장, 9장 치료의 예수님, 10장 치료의 성령님, 11장 치료의 하나님, 12장 구원과 치유로 되어있다. 책의 내용을 보아서 알 수 있듯이 이성훈의 내적 치유는 정신분석의 역동적 심리 치료 모델을 기반으로 하고 있다. 신경정신과 전문의의 의학적 모델 방식과 저자 자신이 나름대로 해석한 성경해석방법 및 신앙을 접목시켜 '내적 치유 세미나'라고 하는 나름대로의 전문성을 살린 세미나를 개최하고 있다.¹³⁴⁾

그는 하나님께서 인간의 인격과 마음의 극히 일부분에 지나지 않는 의식의 삶만을 구원하기 위해 복을 주신 것이 아니라 한다.¹³⁵⁾ 그는 우리 속에 아주 무서운 세계가 있는데 곧 무의식의 세계이며, 이 무의식의 세계에도 복음의 빛을 비추어 하나님의 나라를 이루어 나가야 한다고 한다. 그러기 위해서 그는 실낙원의 과정으로까지 추적하여 인간의 원죄로 인해 생긴 상한 원 마음을 발견했다. 즉 실낙원의 과정은 사단이 죄를 인간에게 주고 죄가 인간의 마음이 유전이 되면서 이로 인해 가족과 인간

134) 공진수, "내적치유(Inner Healing)", <http://www.imr.co.kr/>, 1.

135) 이성훈, *상한 마음을 찾으시는 하나님* (서울: 도서출판 두란노, 1998), 12.

관계가 병들게 되며, 결국 사회와 자연이 병들게 됨으로 궁극에는 모두 멸망 받게 된다는 것이다. 실낙원이 이러한 과정을 거친 것처럼 구원도 과정을 거쳐야 한다. 하나님은 이스라엘 백성을 출애굽시켜 가나안의 기업을 얻기까지 많은 과정과 시간이 걸렸던 것처럼 말이다. 이성훈은 이 과정이 복음의 내적 적용과정으로 내적 치유라고 하고 있다. 즉 복음을 내적 세계, 무의식의 세계, 그리고 나의 전인격에 적용하여 그 속에 있는 세상을 쫓는 것들을 치유하고 정복하여 나의 온 영혼이 하나님을 알고 찬양하도록 하는 하나님 나라의 확장사역이라는 것이다.¹³⁶⁾

그는 인간의 모든 문제는 죄와 함께 생기는 것으로, 성경에 나타난 인간 마음의 병적과정을 설명한다. 우선 인간의 죄로 인해 생긴 원 마음으로 네 가지의 마음을 찾아 볼 수 있는데, 그 첫 번째가 창세기 3장 7절에 나타나 있다. 곧 눈이 밝아 자신들의 유한하고 열등하고 부족한 모습을 보게 된 것이다. 이러한 열등감과 죄의식은 수치와 가림으로 반응하게 되었다. 두 번째는 창세기 3장 14-24절의 실낙원 사건으로 이것은 그들에게 엄청난 충격을 주었다. 버림받은 인간은 우선 마음의 아픔과 혼자됨으로 생긴 두려움과 불안, 소외와 고독감, 원망과 분노, 그리고 가장 심각한 불신의 감정도 갖게 되었다. 세 번째로는 창세기 4장 1-5절에 나타나 있다. 곧 인간은 사랑에 굶주린 마음을 갖게 되었다. 네 번째로 창세기 4장 5-15절에 나타난 사랑의 좌절에서 생기는 분노의 마음이다.¹³⁷⁾

이런 원 마음은 죄의 일차적 결과로 주어진 병든 마음이며, 이 병든 마음에서 파생된 이차적인 병든 마음은 살아가면서 서로에게 상처를 주면서 생긴 또 다른 아픈 마음이다. 이차적인 병든 마음은 이사야 61장 1절에 나타난 가난한 자, 상한 자, 포로된 자, 갇힌 자이다.¹³⁸⁾ 하나님은 인간 내면의 죄와 아픈 마음 즉 갇히고 포로된 영을 치유하고 구원하시기 위하여 예수님을 보내셨다.

그는 내적 치유의 정의에 관하여 이렇게 말하고 있다.

내적 치유는 어떤 특별한 것을 다루는 것이 아닙니다. 우리가 이미 경험하고 있는 예수그리스도의 복음과 성령의 역사, 하나님 말씀들을 근거로 하여 마음에 문제가 생겼을 때 스스로 해결해 나갈

136) 이성훈, *상한 마음을 찾으시는 하나님*, 17-20.

137) Ibid., 24-27.

138) Ibid., 28-29.

수 있는 원리를 배우는 것입니다.¹³⁹⁾

바로 이 치유라는 것이 어떤 특별하게 구별된 것이 아니라, 하나님과 우리의 관계, 예수께서 이 땅에 오심, 십자가와 부활, 그 자체에 놀라운 치유 메시지가 있음을 재발견 해 주는 것입니다.¹⁴⁰⁾

이교수는 내적치유를 새로운 정신의학이나 심리학적 치료기법을 도입한 것이 아니라 단지 예수 그리스도의 복을 우리의 내적 세계에 적용시키는 것으로 그 치유의 핵심은 예수 그리스도의 십자가라고 말하고 있다.¹⁴¹⁾

2. 한국 대학생 선교회의 내적 치유

대학생 선교 단체인 CCC의 내적 치유는 신학과 간호학을 전공한 주서택 목사와 그의 아내 김선화 실장 이렇게 부부가 공동 출판한 내적 치유의 실제 *내 마음 속에 울고 있는 내가 있어요*를 중심으로 살피고자 한다. 이 두 사람은 1991년부터 CCC 내의 내적 치유 세미나와 치유 사역을 담당해오고 있는데, 이 책은 사례를 중심으로 내적 치유에 대하여 실제적 접근을 꾀하고 있는 책이다. 저자는 이 책에서 내적 치유를 다음의 두 가지로 정의한다.¹⁴²⁾ 즉, 넓은 의미의 내적 치유란 '성령의 역사 속에 그리스도인의 삶 전반을 통하여 하나님을 알아감으로 일어나는 거룩한 성화의 과정'이며, 좁은 의미 즉 세미나에서 말하는 내적 치유란 '인간의 정신적 문제, 내적인 문제를 기독교적인 관점에서 바라보고 성경적인 방법으로 해결해 가는 것으로 전인치유를 목적으로 하며, 성령의 능력을 통한 사역'이라고 말한다.

이미 타락한 인간의 마음에는 전반적인 변화가 있어야 하고, 이 마음의 변화는 치료와 성숙을 필요로 하는데, 이는 성령의 구체적인 역사를 통해서 이루어질 수 있다는 것이 이들의 주장이다. 이 책의 내용은 과정 1 내적 치유란 무엇인가? 과정 2 지식인가, 관계인가?, 과정 3 나는 누구인가?, 과정 4 성경적 인간이해, 과정 5 손 뿌리와 용서, 과정 6 성령의 권능을 받으라, 과정 7 나의 진정한 아버지를 바로 알지 못하게 하는 굴레들, 과정 8 내 마음에서 이루어지고 있는 영적 전쟁, 과정 9 나를 위하

139) 이성훈, *내적 치유* (서울: 은혜문화, 1996), 16-17.

140) Ibid., 28.

141) 김유진, *op.cit.*, 17

142) 주서택, 김선화, *내 마음속에 울고 있는 내가 있어요* (서울: 순 출판사, 1998), 28-29.

여 인간이 되신 예수 그리스도로 구성되어 있으며, 상담과 심리학적인 시각과 이론의 깊이 및 임상적 경험이 부족해 보인다.

3. 예수 전도단의 내적 치유

국제 선교 기관인 예수 전도 에서 내적 치유에 관해 내놓은 책 중에 대표적인 책은 브루스 톰슨(Bruce Thompson)과 바바라 톰슨(Babara Thompson)의 *내 마음의 벽 (Walls of my Hearts)*이다. 브루스는 뉴질랜드 출신의 의사이며, 그의 부인인 바바라는 간호원 출신이다. 내 마음의 벽의 내용은 거절과 반항으로 형성되어 있는 옛 사람 자아를 하나님 아버지의 부성적 사랑으로 치료하고 성경적 바른 기준점, 곧 다림줄에 의해 재건축하는 내용으로 되어 있다. 그의 책의 내용을 대략적으로 정리한다면 다음과 같다.

브루스는 치유의 전반적인 강사는 성령이라고 강조한다. 그의 중요한 치유의 자료는 성경이다. 성경말씀만이 인간의 바른 기준을 밝혀주는 책이라고 강조한다.

그의 주장을 살펴보면 어린시절 우리는 부모나 우리에게 영향력을 주는 타인으로부터 많은 상처를 받는다. 우리가 하나님을 우리의 권세의 대상으로 삼았을 때 사랑과 수용을 향유하게 되지만, 우리가 그 자리를 인간으로 대치하는 경우에는, 우리는 흔히 가졌거나 또는 노골적인 증오와 거절을 경험하게 된다. '신적 다림줄'로부터 '인간 다림줄'을 분리시키는 요인을 우리는 '사랑의 결핍'이라고 부르기도 한다. 사랑과 수용의 직선은 하나님을 향하신 의향과 소원을 나타내는 신적 다림줄의 기준이다. 증오와 거절의 선을 신적 다림줄을 따르는 대신, 죄 많은 인간이 자신의 인생을 구축하는 인간적 다림줄의 위치를 나타낸다. 인간적 다림줄과 신적 다림줄 간의 벌어진 각도는 '사랑의 결핍'으로 나타내 보일 수 있다. 이 각도가 벌어지면 벌어질수록 하나님의 방식의 사랑의 결핍이 그만큼 커지게 된다.¹⁴³⁾

그의 내담자 치료 과정을 보면 1단계 정기적으로 만나서 내담자의 말에 경청한다. 2단계 만남의 횟수가 많아지면서 조금 씩 조금 씩 성경에서 발견된 하나님이 세우신 삶의 표준을 소개한다(내담자의 눈빛은 밝아지기 시작하고 새로운 평화가 그의

143) 공진수, op.cit. 3

이전의 “분노, 슬픔, 억울함, 불안요소를 대치하면서 서서히 내담자의 마음속으로 스며드는 것을 볼 수 있다). 3단계 스스로가 자기의 선택한 바 그 선택 자체에 책임이 있음을 볼 수 있도록 도와주면서 한 계단 한 계단 회개로 이르는 통로로 안내한다(회개는 자기 파멸적인 상태에서 돌이켜, 선택하고 온전하며, 경건한 쪽으로 의식적인 선택을 시도하면서, 자신의 삶에 책임을 지는 것을 말한다고 설명해 준다). 4단계 성경을 읽으며 하나님께서 내담자에게 자비를 베푸심을 통하여 의도하셨던 바를 유지토록 매일 기도할 수 있기를 권유한다. 결과는 대부분 자신의 영적인 문제에 하나님의 손길을 경험할 뿐 아니라, 상처를 평화로 바꾸는 경험까지도 하게 된다.¹⁴⁴⁾

예수 전도단의 또 다른 치유사역자로는 탐 마샬(Tom Marshall)을 들 수 있다. 그는 내면으로부터의 치유를 강조한다. 그는 예수전도단에서 지도력과 상담, 치유 하나님 나라에 대한 강의를 하는 성경교사로 그의 책 내면으로부터의 치유는 구원과 성령, 그리고 축사와 관계를 통한 치유적 접근법을 기술하고 있다.

4. 찰스 크래프트와 이윤호의 치유

찰스 크래프트는 현재 풀러 신학교에서 인류학과 Intercultural Communication을 가르치고 있는 선교학부 교수로서 피터 와그너(C. Peter Wagner)와 함께 존 Wimber(John Wimber)에게 영향을 받은 이후 치유사역에 대한 연구와 사역에 힘쓰고 있다. 신학적으로 검증되지 못한 이론들을 현상 중심으로 펼침으로 많은 문제가 드러나고 있지만 본고의 내용은 신학적으로 그 시비를 가리려는 것이 목적이 아니기에 그의 이론 중 큰 무리가 없는 내용들을 중심으로 인용한다.

크래프트는 사악한 영을 대적하라 (*Defeating Dark Angels*), 깊은 상처를 치유하시는 하나님 (*Deep Wounds, Deep Healing*), 영적 전투에서 승리하라 (*Behind Enemy lines*) 등의 치유에 관한 저서를 저술했으며, 비록 상담 전문가는 아니지만 축사와 치유사역의 왕성한 활동을 보이고 있다. 성령의 기적적인 치유의 역사를 강조하는 존 Wimber의 능력치유에 영향은 받은 크래프트는 ‘내적 치유’라는 말 보다는 ‘깊은 차원의 치유’라는 말을 사용하기를 즐겨하는데, 그가 말하는 ‘깊은 차원의 치유란 온

144) Ibid.

전한 사람이 되는 데 그 목적이 있는 것으로서, 이는 성령의 능력 하에서 이루어지는 것을 말한다. 인간이 갖고 있는 질병 중 대다수가 상한 감정이나 영적인 문제와 긴밀한 관계를 갖고 있기 때문에, 내적 치유는 이런 영역들을 중점적으로 다루어져야 하며, 바로 내적 치유는 사람들에게 상처가 된 문제들이 예수 그리스도의 능력으로 치유되기를 구하는 것이라고 그는 말하고 있다.’ 크래프트가 자신의 책에 밝히고 있듯이 자신이 내적 치유 사역에 관심을 갖게 된 이유를 자신의 축사 사역에 근거한다고 말하고 있다. 그는 축사 사역에 있어서 내적 치유이 중요성에 대하여 다음과 같이 말한다.

축사사역은 귀신을 쫓아내는 것을 전문적으로 하는 사역이다. 불행히도 많은 축사 사역에서 사람들은 귀신이 일단 쫓겨 나가면 그들의 문제는 완전히 끝난 것으로 간주하는데, 사실은 그렇지 않다는 것이다. 그 이유는 진짜 문제는 귀신들은 달라붙는 것들이지 귀신들 자체가 아니기 때문이다. 깊은 차원의 치유에서 그의 말을 인용한다. “우리는 귀신을 많이 쫓아낸다. 그러나 우리는 귀신들은 마치 쥐와 같고 쥐들은 ‘쓰레기’ (혹은 음식 찌꺼기)를 찾아다닌다는 것을 깨닫는다. 쓰레기란 귀신이 달라붙는 감정적/영적 문제들을 지칭하기 위해 내가 사용하는 용어이다. 대부분의 축사사역은 쓰레기보다는 쥐에 초점을 두기 때문에 귀신을 쫓아내기 위한 커다란 싸움이 벌어진다. 그러나 귀신들이 나가더라도 상당히 많은 쓰레기가 남아 있기 때문에 그 사람은 똑같은 문제를 계속 경험한다. 깊은 차원의 치유에서는 귀신과의 관련 여부와는 상관없이 근원이 되는 문제인 쓰레기를 다룬다.¹⁴⁵⁾

이제 크래프트가 자신의 책에서 인용한 다른 두 사람의 내적 치유에 관한 정의에 관해 생각해 보자. 크래프트의 책에는 베티 탭스콧(Betty Tapscott)과 *상한 감정의 치유*라는 책으로 잘 알려진 씨맨즈의 말을 인용한 정의가 다음과 같이 내려져 있다.

내적 치유란 속사람의 치유이다. 그것은 마음, 감정, 고통스런 기억, 꿈 등을 포함한다. 내적 치유는 원한, 거부감, 자기 연민, 우울, 죄의식, 공포, 슬픔, 열등감, 죄책감, 무가치함 등의 감정으로부터 자유로워지는 과정이다. 로마서 12장 2절을 보면, “너희는 이 세대를 본받지 말고 오직 마음을 새롭게 함으로 변화를 받아...”라고

145) Charles H. Craft, *깊은 상처를 치료하시는 하나님 (Deep Wounds Deep Healing)*, 이운호 역 (서울: 은성, 1995), 53.

기록되어 있다. 내적 치유는 사람의 마음을 새롭게 하는 것이다.¹⁴⁶⁾

성인아이 치유(내적 치유)란 기독교 상담과 기도의 한 형태이다. 내적 치유는 어떤 가정적, 영적 문제들에 대한 성령의 치유 능력에 중점을 두는 사역이다.¹⁴⁷⁾

한편 크래프트는 전문적인 상담과 내적 치유 사이의 상관관계에 대하여 언급하고 있는데 그는 전문적으로 상담 훈련을 받은 사람이 성령의 능력으로 내적 치유 사역을 하는 것이 가장 이상적이라고 언급하며, 다음과 같이 말한다.

우리처럼 성령의 능력으로 내적 치유 하는 것을 배운 많은 사람들은 상담가들이 알고 있고, 또 하고 있는 방법들을 배우지 못한 불리한 점도 있다. 반면, 대부분의 그리스도인 상담가들 역시 우리가 하기 원하는 성령의 인도하심을 받아 하는 사역을 어떻게 하는지 배울 기회가 없는 것도 사실이다. 전문적으로 훈련된 상담가와 성령 사역을 하는 부류의 사람들은 절대 서로 상대방의 협력을 구할 필요가 없다고 생각하는 것은 잘못된 것이다. 내적 치유는 각 사람을 위한 하나의 독특한 그리고 유일한 사역이기 때문에 그 사역이 어떤 특정한, 혹은 유일무이한 형식에 의해 행해질 수 있는 것이 아니다. 그러므로 어떤 형식에 의해 해야 한다고 강조할 때 부작용이 생기거나 좋지 못한 결과를 초래하게 된다.¹⁴⁸⁾

5. 김종주(크리스찬 가정사역 전인치유센터)의 치유¹⁴⁹⁾

김종주는 9년 전 다섯 부부를 모집하여 크리스찬 가정 사역 센터 전인 치유 사역을 그동안 239회를 하면서 8,500여명이 수료하였고 부부가 같이 사역하는 팀이 100 부부에 이르면서 다양한 기법과 여러 가지 노하우를 습득하여 전인 치유 사역을 목회 현장에 어떻게 접목할 수 있는지를 연구하여 사역에 방향 제시를 해 준다. 그의 책 '왜 그럴까요?'는 가정 사역을 하면서 가장 큰 문제의 근원과 뿌리는 마음의 깊은 상처라고 한다. 상한 감정을 치유하는 내적 치유가 일어나지 않으면 근본적인 치유가

146) Betty Tapscott, *Inner Healing through Healing of Memories* (Kingwood, TX: Hunter Publishing, 1975), 13, Charles H. Craft, *사악한 영을 대적하라 (Defeating Dark Angels)*, 운수인 역 (서울: 은성, 1995), 188에서 재인용.

147) David A Seamands, *Healing of Memories*, 24.

148) Kraft, *사악한 영을 대적하라*, 207-209.

149) 김종주, *내가 왜 그런지 이제 알았습니다* (논산: 크리스찬 가정사역 센터, 2003).

되지 않는다고 하는 것이 김종주의 임상 경험적인 결론이다.

1박 2일(2박 3일 또는 무박 2일 내지 3일이 된다) 합숙훈련을 하면서 인간관계 및 내적 치유 사역을 필수 과정으로 진행한다.

그의 사역의 내용을 보면 1장에서는 내적 치유란? 과거의 특정한 사건, 사고, 인간관계를 통하여 마음에 받은 상처를 치유하는 것이다.

2장에서는 가계의 치유: 사람이 무엇을 심든지 심은 대로 거두게 되어 있다(우상 숭배, 질병, 가난, 음란, 죽음 등).

조상의 죄가 자녀에게 똑같이 3-4대로 이어진다. 한 세대를 40년이라 가정했을 때 1840년도부터 저주가 시작되어 우리 가정에 악한 것들이 괴롭히고 있다고 강조한다. 가계도를 작성하여 구체적인 뿌리를 찾는다.

3장에서는 마음의 상처 치유: 아직도 아물지 않는 내적 상처는 행복의 장애물이다. 마음의 상처를 토설(시편 109편 다윗의 토설)을 통하여 치유한다.

4장에서는 태아기의 치유를 다룬다. 부모로부터 환영받지 못한 사람들은 자라면서 타인에게 인정받으려고 엄청나게 지나칠 정도로 노력한다. 다른 사람이 나를 어떻게 평가하는가에 관심을 가진다. 태아 기간부터 인정과 관심, 사랑을 받지 못했기 때문에 남의 눈치를 보고 더 많은 관심을 받으려고 한다.

5장에서는 영적 전쟁을 다룬다. 내적 치유 사역을 받겠다고 마음먹으면 그때부터 악한 영은 엄청난 방해로 한다. 하나님은 우리가 사탄에게 매여 있는 자들을 자유롭게 해 주시기를 원한다.

6장에서는 내적 치유 사역의 실재를 다룬다. 치유받은 것도 중요하지만 치유사역 그 이후가 중요하다. 은혜를 유지하는 방법, 지난날의 잘못된 습관을 고치는 방법, 마귀를 대적하는 방법, 쉬지 말고 기도하는 생활들 실제적인 삶의 훈련을 한다.

6. 김원동(교회 사역 연구원)의 치유¹⁵⁰⁾

김원동은 부산을 중심으로 대구, 창원, 울산 등지에서 가정사역과 치유사역을 활발하게 하는 교신 교단의 목사이다.

150) 김원동, *변화* (부산: 교사연, 2002), 21.

많은 사람이 변화의 삶을 살고 싶어 한다. 신앙생활을 하는 사람들 가운데 세 부류의 사람이 있다. 한 부류는 성경 말씀대로 열심히 살려고 노력은 하지만 늘 좌절을 느끼는 사람, 두 번째는 마음이 굳어 있는 사람, 세 번째는 그리스도 안에서 기뻐하고 그리스도와의 관계에서 성숙의 길로 나아가는 사람들이 있다.

사람이 변화된다는 것은 무엇을 의미하는가? 그리스도의 형상으로 변화되어 간다는 것은 사람에게서는 외형적으로 좋게 보이는 모습이 아니요 참 변화는 내면세계(우리의 삶의 이면적인 부분)를 다루어야 한다.

그의 내면세계의 변화를 위한 치유접근 과정을 보면 다음과 같다.

첫째로, 우리의 삶에서 일어나는 갈등의 문제는 무엇인가? 1장은 성경적 인간관으로 인간은 하나님의 형상으로 지음받은 존재이나 하나님 나라의 법대로 살지 못함으로 인해 삶에서 갈등의 고통을 겪는다. 2장은 성경적 신앙관으로 사람의 필요에 의해서 각색된 하나님의 모습이 아니라 하나님 자신이 계시하신 본래적인 하나님의 모습을 갈망하고 추구해야 한다. 3장은 성경적 구원관으로 옛 사람을 벗어버리고 새사람을 입어야 한다. 즉 옛 사람에서 새사람의 구조적 전환(은전한 회개)이 이루어지고 세례에 대한 신앙고백이 자신의 삶에서 있게 되면 그리스도 안에서 약속된 풍성한 기업(언약)들을 누리갈 수 있다.¹⁵¹⁾

두 번째로, 우리의 인격의 구조는 어떠한가? 인간은 하나님의 형상으로 지음 받은 존재로서 모든 것은 누렸던 완전한 존재였다. 그러나 아담의 타락 이후 모든 인간은 하나님의 말씀을 버림으로 완전히 누렸던 모든 것들은 채워야 할 욕구로 변하였다. 이 채워야 할 욕구는 인간의 기본적인 욕구가 되었는데 이 욕구는 중요성(만일 내게 돈이 있다면, 만일 내게 재능이 있다면, 만일 내가 실수를 하지 않는다면, 만일 나의 자녀들이 자 잘 성장한다면)과 안전(만일 남편이 나를 사랑한다면, 만일 내가 비난을 받지 않는다면, 만일 모든 사람이 나를 인정해 준다면, 만일 내가 거부당하지 않는다면)이다.

세 번째로, 옛 사람이란 무엇인가? 옛 본성, 거둬나지 못한 옛 성품을 말한다.

네 번째로, 옛 사람은 어떻게 형성되었는가? 부모의 양육패턴을 9가지로 정리하는 휴 미실다인의 이론을 중심으로 그의 치유 이론은 진행된다. 결국 부모의 양육

151) 김원동, *변화*, 21.

패턴들이 우리의 인격 속에, 신앙의 틀 속에 결정적인 영향을 미쳐 잘못된 자아관, 하나님관을 낳게 된다는 것을 아래 표에서 지적한다. 부모는 자신의 가치관에 따라 자녀에 대한 특정한 양육방식을 가지고 있다. 부모가 자신의 양육방식을 지나치게 자녀들에게 강화할 때 자녀는 아래 표에 나타난 것처럼 부정적 경향을 가지게 된다.

다섯 번째로, 우리는 어떤 세계관으로 살아야 할까? 1장은 성경적 부부관으로 남자가 부모를 떠나 그 아내와 연합하여 둘이 한 몸을 이루라(창 2:24; 막 10:7-9). 2장은 성경적 부모관으로 부모는 하나님의 대리자요 제2의 창조자이고 생명을 주신 분이기에 부모를 공경해야 한다(출 20:12; 엡 6:1-3; 골 3:20). 3장은 성경적 재물관으로 만물의 주인은 하나님이시므로 물질의 주인도 하나님이다, 그러므로 내가 소유한 모든 것은 다 하나님께 속한 것이다. 4장은 성경적 형제 이웃관으로 사람은 누구나 관계 속에서 살아간다. 이웃과 더불어 살아가는데 있어서는 나와 다름을 통하여 많은 갈등을 느낄 때도 있지만 예수님은 새 계명을 주시면서 네 이웃을 사랑하라 하셨다(마 22:37-39; 눅 10:29-37).

다음 6장에서는 본 연구자가 정리하여 그동안 6년여 동안 시행해왔던 성경적 인지치유 이론과 과정을 소개하고 그 치유의 시행과정들을 펼쳐고자 한다.

<표 3> 부모의 양육방식과 그 결과

부모의 양육유형	부모의 태도	자녀의 기본적 가정	자녀의 행동 특성	자녀의 정서적 특성
완전주의	더 잘해낸다면 진정해 주겠다	완전이 가능하다	분투노력	의무감, 실패감, 비하감
강압	요구, 지시, 명령	나는 게으른 사람이다	지연, 공상, 우유부단, 변명	의존성, 반항심
징벌	지나치게 엄격하고 가혹한 처벌	나는 나쁜 사람이다	긴장, 공포, 불안	죄책감, 분노, 증오심, 복수심
거부	자녀의 요구를 거절	나는 받아들여지지 않는 존재다	자기학대, 공격적 성향	무가치감, 보복심, 적개심
방치	자녀에게 관심을 나타내지 않음	나는 항상 외로운 존재다	친밀감 없음, 막연한 공허감	무가치감, 부소속감
과보호	자녀가 요구하기도 전에	나의 요구는 자동적으로	의존적, 소극적, 권태	불만족, 무력증

	제공함	충족되어야 한다		
유약	자녀의 요구에 굴복함	나의 요구는 항상 받아들여져야 한다	충동적, 즉흥적, 자기중심, 낭비	원망, 자기중심적 감정
심기증	건강에 대한 지나친 염려 걱정	나는 몸이 약하므로 조심해야한다	무기력, 의존적	불안, 부적함감
성적자극	성에 대한 지나친 억제, 은밀한 부추김	성은 나쁜 것이다	수치심, 성적환상	죄책감

제 6 장

성인아이 사고전환을 위한 수업과정과 테라피 소개

사고가 바뀌지 않으면 감정은 언제든지 상처를 받게 되어 있다. 인지치유가 성경적인 이유는 우리가 가지고 있는 기독교의 장점들 곧 설교나 성경공부를 통한 인격변화의 기대가 인지치유적인 접근이기 때문이다. 곧 사고와 가치의 체계를 하나님 중심으로 바꾸어줌으로 자기중심의 구조로는 해결할 수 없었던 내면의 세계가 하나님의 섭리, 하나님의 경륜을 이해함으로 기대 밖의 환경이나 사건 속에서도 하나님의 뜻을 찾는 새사람의 구조로 바뀌어 지기 때문이다. 본 장에서는 먼저 사고전환을 위한 치유 수업과정을 소개하고 7장에서는 인지 이론을 공부한 사람들이 필수로 다녀와야 하는 인지치유 테라피를 소개하고자 한다.

본 성경적 인지 치유 과정에서는 한 학기 동안 사고 전환 수업을 받아 이론적으로 정리하게 하고 다시 외부로 나가 3박 4일 동안 인지치유 테라피를 시행하고 있다.

제 1 절 수업과정 소개

본 장에서는 성인아이 치유를 위한 사고전환 프로그램을 구체적으로 소개한다. 프로그램 진행시의 구체적인 강의 내용은 그 분량이 많기에 본 장에 포함시키지 않고 부록에 첨부한다.

인지치유 세미나 진행 내용은 다음과 같다.

1회: 사고 전환 훈련

2회: 창조적 사고훈련

3회: 생각 속에서 이루어지는 영적 전쟁

4회: 나는 누구인가? 가계도 그리기, 양육패턴을 통해서 형성된 자신의 내면구조

파악하기(설문지)

- 5회: 인지 정서 행동치료(REBT)의 접근 방법
- 6회: 상황, 생각, 감정 분별 훈련
- 7회: 인지요류 찾기
- 8회: 자동적 사고와 합리적 사고, 성경적 사고
- 9회: 흠애굽 사건이 우리에게 주는 사고 훈련
- 10회: 핵심신념 찾아가기
- 11회: 사고 전환을 위한 기록지 작성하기
- 12회: 성경적 인지 치유 정리하기

제 2 절 프로그램 강사 세우기

이 프로그램은 시행 첫해에는 본 연구자가 5차까지 인도했으나 이듬해부터는 자격을 취득한 자들을 사역자로 임명하여 학기 중 강의를 진행하게하고 외부로 나가 진행되는 테라피는 그 사역자들과 목회자가 함께 참여하여 치료를 도모했다.

인지치유 사역자가 되기 위해 필요한 치유 프로그램 이수는 우선 인지치유 이론 공부를 마치고, 테라피를 통해 성인아이 치유를 경험한 간증이 있는 사람으로 인지치유 지도자반을 이수하게 하여 사역하게 한다.

치유 사역자가 되기 위해서는 위의 인지치유를 위한 기본적인 과정을 포함해서 교회 내에 있는 여러 치유 프로그램을 이수해야 치유사역자로 임명한다.

현재 교회 내에서 실시되고 있는 치유 프로그램으로는 내적 치유, 자녀마음이해하기, 부부치유, 감성치유 테라피(내적치유 이수 후 이어서 실시하는 집단치유), 받아주기 훈련, 결혼예비학교, 아버지학교 등이 있다.

제 3 절 프로그램 신청 자격

참석 대상자는 본인의 신청에 근거해 하지만 내적 치유 공부를 이수한 자를 기본 자격으로 두고 있다.

내적 치유의 과정에서는 이미 부모의 양육패턴에 의해 형성된 옛사람의 구조가 어떻게 형성되었는지를 파악하고 있고 내적 치유 후속프로그램으로 방학을 이용하여 감성치유 테라피를 다녀오게 하여 이미 기본적인 감정의 문제가 처리된 상태이다. 또 자신의 내면구조가 어떤 형태로 형성되어 있는 지를 이해할 수 있도록 심리테스트들을 시행한다. 인지치유에 들어오기 전에 적어도 신청자들은 기본과정에서 양육패턴, MBTI, MMPI, 기질테스트(DISK), EQ 테스트, 문화갈등 테스트, 이고그램 테스트, 자존감 테스트 등을 거침으로 자신의 내면의 구조들을 어느 정도 파악하고 있는 상태이다.

성경적 인지치유 수업은 1주 1회씩 모여 5개월을 한 학기로 하고 있다.

제 4 절 성경적 인지치유 수업의 목적

성경적 인지치유의 목적은 자신의 문제가 무엇인지 알면서도 어떻게 그 문제에서 자유케 될 것인가 고민하는 사람들을 돕는 작업과정이다.

한국인들은 정이 많아서 모든 것을 감정으로 판단하고 처리하는 경향이 크다. 감정적인 상처와 아픔을 먼저 만지는 작업을 내적 치유에서 다루게 한 다음 이 프로그램을 통해서 합리적인 사고와 감성 훈련을 통해 행동을 교정하고자 하였다.

제 7 장

인지치유 테라피 소개

인지치유 테라피는 '성경적 인지치유' 수업을 통해 사고 전환훈련을 이론적으로 정리한 사람들을 다시 경관 좋은 외부로 데리고 나가 3박 4일 동안 테라피를 시행하는 훈련이다. 이성적으로 사고 전환 훈련을 했다 해도 내면화되지 않으면 여전히 감정적으로는 불편하다. 인생곡선 그리기와 가계도 정리하기를 통하여 태아기부터 현재의 삶 속에서 각 개인을 반복적으로 괴롭히고 있는 쏜 뿌리들과 상처들을 찾아서 자신의 무의식에 깔려있는 묵은 감정들을 통찰하여 침묵, 토설, 그림, 노랫말, 춤 등의 여러 프로그램으로 직면과 털어놓기를 경험케 한다. 일과를 마감하는 시간에는 성령님의 기쁨 부으심을 기대하는 시간을 갖게 하여 영, 육간에 치유를 경험하게 하는 프로그램이다.

제 1 절 인지치유 테라피의 목적

해결되지 않은 감정의 문제들을 여러 프로그램들을 통해 직면케 하고 토설하게 함으로 감정으로부터 자유롭도록 돕는다. 특별히 억눌린 감정이나 강박증이나 증독에 까지 가있는 내면의 문제들을 그림치료, 노래치료, 춤 치료, 침묵을 통한 자신의 내면과의 대화, 도구를 통한 토설, 악기를 통한 토설 등을 통해 카타르시스를 경험케 한다. 다음 기도회를 통해 하나님과의 교통을 도모하고 성령님의 기쁨 부으심을 경험케 하여 스스로 자신의 내면의 문제를 극복할 수 있는 신앙적인 힘을 복돋는 데 그 목적을 둔다. 특별히 마지막 소감을 작성하는 시간에는 이번 테라피를 통해 깨달은 하나님의 음성을 정리해 보게 하고 관계 회복을 위한 결단의 시간을 갖는다(결단서 작성: 하나님과의 관계에서 결단할 부분, 원 가족과의 관계에서 결단할 부분, 부부관계에서 결단

할 부분, 자녀와의 관계에서 결단할 부분, 목회자와의 관계에서 결단해야 할 부분, 교회와의 관계에서 결단할 부분, 교우와의 관계에서 결단해야 할 부분).

제 2 절 인지치유 테라피 시간표

인원수로는 20명-25명 이내, 오전 7시-12시, 2시-6시, 8시-새벽 2시까지 진행한다. 테라피의 진행은 간단한 강의와 소그룹 토의, 실제 등의 순서로 진행했다. 테라피 일정은 다음과 같다.

제 3 절 인지치유 테라피 프로그램 소개

1. Music Therapy

첫째, Music Therapy 1(나의 살던 고향은)

1♪♪나의 살던 고향은 ()이고요

내가 좋아하는 음식은 ()입니다.

내가 좋아하는 놀이는 ()이고요

내가 좋아하는 노래는 ()입니다.

첫 시간에 서로 서먹서먹한 마음을 열기 위해 먼저 메들리로 어린 시절에 애창했던 동요 부르기를 30여분 하고 태어난 고향, 먹고 싶은 음식을 노래하게 한 다음 애찬 팀에게 목록을 주어 테라피 기간 중에 그 음식을 먹게 한다. 좋아하는 놀이도 정리하여 3일째 오후 시간에는 어린 시절에 즐겼던 놀이를 모두 함께 하여 동심의 마음에 흠뻑 젖게 한다. 좋아하는 노래는 그 즉석에서 노래하게 함으로 마음들을 활짝 여는 작업을 한다.

둘째, Music Therapy 2(내가 요즘 갖고 싶은 건)

♪♪내가 요즘 갖고 싶은 건()이고요

내가 요즘 하고 싶은 건()입니다.

내가 요즘 고민하는 건()이고요

내가 요즘 감사라는 건()입니다.

내가 요즘 갖고 싶은 것을 파악하여 조원끼리 서로 증보기도하게 해주며, 또 가능한 것이라면 갖도록 도와준다. 하고 싶은 것, 고민하는 것은 서로 조금씩 마음을 열어가면서 진솔한 자기 고백에 들어가는 작업이 시작되며 감사의 목록을 작성하게 하여 긍정적 사고훈련을 한결음씩 시작한다.

<표 4> 테라피 시간표

시간	첫째 날	둘째 날	셋째 날	넷째 날
오전	주님과 함께 나의 내면의 상처를 치유하기 위하여 출발	-나와의 Date2 주제: 억울함 -그림치료1 -Music Therapy 2(내가 요즘 갖고 싶은 건) -소그룹토의 2 -인지1강(중독이 란?) -소그룹토의 3	-나와의 Date4 주제: 그리움 -그림치료2 -인지 3강(갓난아이 및 유아기 치유) -소그룹토의 6 -Music Therapy 4 (내속엔 내가 너무도 많아)	-나와의 Date6 주제: 비전 -Music Therapy 5(사랑은 언제나, 비둘기처럼 다정한) -인지5강(나의 광야를 극복하는 비결)
오후	-오리엔테이션 -Music Therapy 1(나의 살던 교향은) -소그룹 토의 1 -나와의 Date1(침묵훈련) 주제: 분노	-Music Therapy 3(살다보면) -소그룹 토의 4 -나와의Date3 주제: 슬픔 -인지 2강(내면아이 치유) -소그룹토의 5	-나와의 Date 5 주제: 행복 -그림치료3 -인지4강(학령기 청소년기 치유) -소그룹 토의 7 -어린 시절 추억 놀이	주님과 함께 사랑하는 가족이 기다리는 삶의 현장으로 귀가
저녁	-가계도 정리 및 인생 곡선 -악기로 나의 마음을 표현하자	-회개기도 및 토설하기 -춤으로 나의 마음을 표현하자	-찬양으로 주님의 임재를 -악기, 춤, 토설로 나의 마음을 정리하자	

셋째, Music Therapy 3(살다보면)

♪♪살다보면 괜시리()날 너무도 많아
 나도 한번 꿈같은()해봤으면 좋겠네
 살다보면 하루하루()날 너무도 많아
 가끔 어디 혼자서 훌쩍 () 좋겠네
 수많은 근심 걱정 모두 던져 버리고
 언제나 자유롭게 아름답게 그렇게
 내일은 오늘보다 낫으리란 꿈으로 살지만
 오늘도 맘껏 ()그랬으면 좋겠네

분주하고 외롭고 힘든 나날들을 살아가는 현대인들에게 마음에 쌓인 여러 가지 희로애락의 감정들을 조금씩 내어 놓게 하면서 힘들고 버거운 짐들을 주님의 손에 넘겨 버리고 주님 안에서 맘껏 행복을 꿈꾸게 한다.

넷째, Music Therapy 4(내 속엔 내가 너무도 많아)

♪♪내 속엔 ()이(가) 너무도 많아 당신의 쉴 곳 없네
 내 속엔 ()이(가) 너무도 많아 당신의 편할 곳 없네
 내 속엔 ()이(가) 너무도 많아 당신의 쉴 자리를 뺏고
 내 속엔 ()이(가) 너무도 많아 서 무성한 가시나무 숲 같네
 바람이 불면 그 메마른 가지 서로 부대끼면 울어대고
 쉴 곳을 찾아 지쳐 날아온 어린 새들도 가시에 찢려 날아가고
 바람만 불면 외롭고 또 외로워 슬픈 노래를 부르던 날이 많았는데
 내 속엔 ()이(가) 너무도 많아서 당신의 편할 곳 없네

자신의 내면을 구체적으로 보기 시작하면서 내 속에 어린 시절의 상처로 인하여 주님이 편히 쉴 곳이 없고, 삶에 지쳐 나에게 잠시 쉬어 가고파 다가온 지체들에게 부정적 언어와 표정, 행동으로 아픔을 주고 때론 나 자신조차도 감당하기 버거워 고통스러워했던 자신의 깊은 속내를 보며 주님의 도움을 요청하는 장이다.

다섯째, Music Therapy 5(‘사랑의 기쁨은’ 곡, 사랑은 언제나 오래참고)

♪♪주님을 사랑해 주님을 사랑해 주님을 사랑해 정말로 사랑해
 난 나를 사랑해 난 나를 사랑해 난 나를 사랑해 정말로 사랑해

(난 너가 필요해, 난 너를 용서해, 난 너를 이해해, 난 너를 좋아해)

♪♪사랑은 언제나 오래참고

()은 언제나()고

()은 언제나()며

()은 ()않으며

()언제나 ()하네

자신의 이름을 불러주며, 노랫말을 통하여 그동안 용납하지 못했던 자신과 지체를 용납하고 용서하며 자신과 지체와 주님께 사랑의 고백을 하게한다.

2. 침묵훈련

아침, 저녁 식사 전후로 주제를 주어 2시간 30분씩 침묵하게 한다. 침묵시간은 6회이기에 6주제를 주어 묵상케 한다. (분노, 억울함, 슬픔, 그리움, 행복, 나의 비전)

삶 속에서 분노 때문에 인간관계가 힘든 사람들이 많다. 지금 내 안에 있는 분노는 현재의 사건 때문이 아니라 언젠가 어린 시절에 받았던 상처로 인한 것이기에 시간 여행을 통하여 분노의 사건 앞에 직면하여 서서 진심으로 나를 분노케 했던 사람을 빚어 그에게 하고 싶은 말을 다 하게 한 후 그 진흙을 흘러가는 소양강물에 흘러 떠내려가게 하여 그를 용서하고 마음에서 떠나보내게 한다. 침묵 후에는 감정의 흐름을 일기로 쓰게 한다.

지나온 시간들 속에서 자신이 가장 억울하게 당했던 한 사건 앞에서 자신이 그때 하고 싶은 말을 충분히 털어놓게 하고 감정일기를 솜으로 마음을 표현하게 하여 자신의 마음을 달래도록 한다.

가슴 시리도록 슬펐던 사건, 사랑하는 배우자나 사랑하는 가족이 이 세상을 떠났는데 체면상, 환경이 여의치 않아 슬퍼하거나 울지 못하고 가슴에 한이 맺힌 사건을 다시 돌아보며 마음껏 울며 자신의 슬픈 마음을 표현하게 한다. 감정일기를 쓰게 한다. 이미 떠나보내야 할 사람을 오랜 시간이 지나도 떠나보내지 못하고 가슴에 품고 살아가면서 가정생활을 건강하게 하지 못하는 사람들이 많다.

이 그리움 침묵 시간에는 다시 한 번 그 대상을 초청하여 만나게 하고, 또 못다

했던 고백들을 하게하여 멀리 떠나보내도록 한다.

하찮은 일상 속에 많은 행복의 요소가 있는데 늘 지나치게 큰 것만 기대하며 살아온 자신을 반성하며 지나온 시간들 속에서 가장 행복하고 가슴 따스했던 시간들을 연상하게 하여 그 행복을 깊이 누리는 시간을 갖게 한다.

주님 안에서 아름답게 치료된 자아를 그려보게 하고, 이러한 건강한 자아를 주님 앞에서 어떻게 키워가며 또 자신을 향한 주님의 계획을 어떻게 실현해 나갈 것인가를 계획세우고 그 일을 성취케 하기 위해 지금 내가 당장 결단하고 시행할 일을 무엇인지 항목별로 하나씩 적어보게 한다.

3. 그림치료 3회

1회- 자신의 현재의 마음의 상태를 그림으로 표현해 보게 하고 왜 그 색을 사용했는지, 왜 그런 그림으로 자신을 표현했는지를 소그룹에서 나누게 하고 서로 기도해주고 격려하는 시간을 갖게 한다.

2회- 프로그램들을 경험해 가면서 점점 내면의 상태가 밝아지고 자유로워진다. 이러한 변화를 역시 색으로, 그림으로 표현하게 하여 서로 나누게 한다.

3회- 3일째 되면 많은 문제들이 풀려나간다. 그리고 자신의 내면의 모습이 어느 정도 보이기 시작한다. 이러한 변화의 과정들을 다시 색으로 상징적인 그림들로 표현하게 하여 나누고 서로 축하하며 격려하게 한다.

4. 테라피 증 인지치료 강의

첫째, 증독: 아이가 어린 시절 정서적 강간을 당하게 되면 감정의 도피처로 증독에 빠져드는 경우가 많다. 자신의 희로애락의 감정을 직면하거나 건강하게 표현하지 못하고 고착된 삶의 행동 패턴을 반복하게 된다. 이러한 고착된 감정의 상태가 어떤 것이 있는지를 찾아가도록 돕는다.

둘째, 내면아이: 어린시절 상처받은 내면아이를 설문지를 통하여 확인한 후 상처

받은 내면아이가 우리의 인생을 어떻게 엉망으로 망쳐 버렸는가를 파악하여 치료한다.

셋째, 갓난 아이 및 유아기: 구강기, 항문기, 남근기를 통하여 상처 받은 내면아이를 동일하게 설문지를 통하여 확인하여 내면아이를 키워가는 작업을 실행한다.

넷째, 학령기 및 청소년기: 초등학교 사춘기 시절에 상처 입은 자아로 인하여 성인아이가 된 자아를 발견하여 이미 성장한 지금의 자신이 성장하지 못한 자아를 스스로 격려하고 사랑함으로 키워가는 작업이다.

다섯째, 광야를 극복하는 비결: 이스라엘 백성이 40년동안 광야 방황의 세월을 보내야 했던 이유는 원망, 불평이 주원인이었다. 삶의 현장에 나아가 살리는 언어, 감사하는 삶, 가나안의 축복을 여는 삶을 살아갈 수 있도록 부정적 시각, 언어생활을 버리게 하고 어려운 상황에서도 약속을 신뢰하는 구속사 지향적 사고를 할 수 있도록 돕는다.

5. 춤 치료

여러 가지 천을 준비하고 음악을 준비하여 촛불을 켜고서 자신의 힘들고 버거운 인생의 짐들을 춤을 통하여 표출케 한다. 이때 섬기미들은 자신의 조원들의 마음을 읽어 서로 춤으로 마음을 표현할 수 있도록 돕는다.

6. 악기치료

소악기(에그 셰이크)에서 큰 악기(드럼), 쟁과리까지 동원하여 한가지 씩 악기를 연주하고 두들기게 함으로 자신의 내면의 감정들을 악기를 통해 표출하게 하여 눌렸던 감정들을 풀어가게 한다.

7. 가계도 정리 및 인생 곡선 그리기

먼저 섬기미 중 한 사람이 자신의 가계도를 그려 발표하게 하여 가계를 통하여

반복적으로 행해지는 질병, 죽음, 음란의 죄, 가난 등을 파악하게 한다. 이때 가계도를 그리는 일을 돕기 위하여 가계의 문제를 찾을 수 있도록 먼저 설문지를 나눠주고 구체적으로 자신과 가정 가운데 반복되는 죄악이나 질병이나 문제들을 파악하게 한다.

먼저 이에 동조했던 자신의 죄와 허물을 회개하게 하고 하나님의 약속을 축복으로 선포하는 기도문을 낭독하게 한다. 또 증독증 환자들을 위해서는 축사하는 시간을 갖는다. 인생 곡선 그리기를 통하여 지나온 삶의 여정 속에서 어느 과정에서 아픔과 상처가 있었는지를 파악하여 조원들과 나누게 하고 서로 위로하며 기도해 줌으로 마음을 만져주도록 한다.

8. 토설의 시간

가장 용서할 수 없고 분노를 일으키게 하며 인생의 걸림돌이 되었던 한 사람을 생각하고 그에 대한 자신의 감정을 하나님 앞에서 집중적으로 토설케 한 후 그를 용서하고 떠나보내며, 서로간에 축복하는 시간을 갖는다.

9. 소그룹 나눔의 시간

7회의 소그룹 모임 시간을 주고 조장의 인도 하에 그림치료, 음악치료, 인지치료 등의 과정을 거치면서 느끼는 감정들을 나누도록 한다. 각 소그룹 시간은 60분이다.

제 4 절 프로그램이 기대하는 목표

어린시절의 경험에서 기인한 문제와 감정을 찾게하여 과거의 경험이 현재의 자신의 삶에 어떤 영향을 주었는지를 파악하게 하여 그 끈끈한 감정의 고리를 끊을 수 있도록 돕는다. 아픔을 서로 나누는 동안 다른 사람들도 비슷한 문제와 아픔을 겪었음을 공감하게 하여 자신에게만 특별하게 대했다고 생각했던 하나님에 대한 원망, 불평의 마음들을 제거시킨다. 울고 웃고 소리치고 하는 동안에 자신의 심각했던 문제를 객관화시켜 여유롭게 생각할 수 있게 하고, 같이 울어주고 기도해주고 기뻐해주는 시간들을 통하여 집단치유의 효과를 경험하게 된다. 하나님과의 교제를 방해하는 정서

적, 심리적, 영적 장애물들을 발견했을 시에는 고백, 회개, 용서, 축사 등의 과정들을 통해 자유케 한다.

제 5 절 서약서

테라피의 치료 효과를 극대화하기 위해 다음과 같은 서약서를 받는다.

서약서

1. 나는 모든 강의와 소그룹 워크숍에 성실히 참석할 것을 서약합니다.
2. 나는 세미나 안에서 나누는 모든 이야기들을 일체 비밀로 할 것입니다.
3. 나는 신뢰의 분위기를 형성하기 위해 리더의 인도에 전적으로 협력할 것입니다.
4. 나는 소그룹에서 다른 사람의 발표나 고백 시에 그를 판단하거나 그의 발언을 저지하지 않고 어떤 유치한 내용의 이야기라도 경청의 자세로 그의 발언을 존중할 것입니다.
5. 나는 다른 사람이 정서적인 갈등을 겪을 때 그들을 도와주고 격려해 줄 것을 약속합니다. 대화중에 발언자를 공격하거나 설교, 충고하지 않을 것입니다. 경청, 받아주기의 방법으로 적극적으로 그를 지지하고 격려할 것을 다짐합니다.
6. 나는 나 자신과 다른 사람에 대해 소그룹 안에서 자신을 고백하고 치료받는 일에 신실하고 솔직하게, 그리고 적극적으로 참여할 것을 약속합니다.
7. 나는 나의 치료와 성장을 위하여 리더나 지체의 도움을 받는 일을 요청합니다. 성령님께서 어떤 사람을 통하여 나를 치료하시든지 나를 기꺼이 맡기고 위탁할 것을 약속합니다.
8. 나의 치료에 영향을 미칠 수 있는 모든 신체적, 정신적 문제를 인도자에게 알릴 것을 약속합니다.
9. 돌아갈 때까지 치유에 집중하기 위해 접수한 시계와 핸드폰은 사용하지 않을 것입니다.
10. 나는 치료를 위해 이곳에 왔기 때문에 어떤 상황에서도 불평하거나 부정적인 얘기를 하지 않겠습니다. 하나님께서 리더들을 통해 나를 치료하실 것만 기대하고 그 일에만 집중하겠습니다.

서명: _____

제 8 장

프로그램 평가

‘내적 치유’는 감정적인 부분을 다루기 때문에 감정을 경시하는 사람들에게는 오해도 되고, 또 자신을 오픈하기를 꺼려하는 사람들에게는 거부감도 있었다. 그러나 본 성경적 인지치유 프로그램은 합리적이고 논리적인 접근을 통해 사고전환을 하기 때문에 참여자들이 대단히 흥미롭게 공부했다. 또 왜 치유해야하는지, 왜 상처가 되었는지를 자신의 왜곡된 사고의 구조를 찾게 하여 먼저 교정을 시켜주고 아팠던 감정을 토로하게 했더니 늘 환경 탓, 하나님 탓, 사람 탓을 하던 사람들이 결국 자기 문제였다는 것을 깨닫고 올바른 회개를 하게 되고 인격적인 변화들이 나타나는 것을 경험하게 되었다. 본 프로그램에 대해 좀 더 구체적으로 평가를 해보고자 한다.

제 1 절 프로그램에 대한 평가

모두가 괄목할 만한 변화들을 경험하고 테라피 때마다 가장 변화가 큰 훈련생을 간증자로 세워 주일 낮 예배 시간(1, 2, 3부)에 설교 전에 간증케 했다(7-10분). 간증 시간에 같이 눈물을 흘리며 공감하는 사람들이 많고 교인들의 관심이 증폭됨으로 내면의 문제로 고통 가운데 있는 사람이나 또 특별히 자녀문제, 부부관계에 문제가 있는 사람들이 치유프로그램에 적극적으로 참여하는 현상이 나타났다.

제 2 절 테라피 이후 반응

테라피를 진행해 가는 동안 그들이 잊고 있었거나 혹은 기억 속에 있었거나 자신의 아팠던 과거의 상처들을 직면하고 눈이 붓도록 울고 웃고 하며 감정들이 정화된

다. 가정에서의 반응은 놀랍다(제 3 절 간증 참조). 테라피가 끝나고 나면 차기 테라피 섬기미로 자원하는 사람이 다수 나오지만 자격을 갖춘 자를 엄선하여 4-5명 정도를 다음 테라피에 식당, 테코, 차량 등의 섬기미로 헌신케 하고 있다.

제 3 절 간증¹⁵²⁾

첫째, 간증 1.

① 부부 관계: 배우자에게서 사랑을 받기 위해 집착하는 내 모습을 인식하게 되었고 사랑을 받기 위한 내 모습보다는 사랑을 주면서 느낄 수 있는 행복과 기쁨을 만끽하게 되었다.

② 자녀와의 관계: 자녀에게 집착하여 그를 지배하고 조종하려 했던 자신의 태도를 바꾸게 되었다. 그 결과로 사춘기를 지나고 있는 아들의 태도가 현격하게 바뀌어 지고 엄마와의 대화시간이 점점 늘고 있다. 대화할 때는 배운 대로 절대로 충고, 설교, 비판을 삼가고 경청, 받아주기의 원칙에 따라 대화를 했더니 아이가 얼마나 좋아하는지 점점 대화의 시간이 길어지고 있다.

③ 부모님과의 관계: 듣기 싫은 잔소리와 옛날이야기들을 받아주기 훈련 때 배웠던 대로 감정의 흐름을 파악해 받아줬더니 그 대화가 전에는 비판하고 질는 소리를 많이 하시더니 요즈음은 칭찬과 격려로 바뀌었다.

둘째, 간증 2

① 부부 관계: 양육패턴과 기질테스트를 통해 남편의 마음 구조를 이해하고 나니 틀리지 않고 나와 다르다는 사실을 깨닫고 그를 이해하기 시작했다. 미웠던 남편이 이해가 되고 그가 긍정하게 보여 사랑할 수 있게 되었다.

② 자녀와의 관계: 나와 동일한 모습을 갖고 있는 자녀가 너무 미워 증오와 무관심으로 일관해 왔었는데 그것이 내 부모로부터 흘러 나를 통해 그에게 흘러갔다는 사실을 발견하고 속죄하고 이제는 아이들에게 잘할 수 있게 되었다.

③ 이웃과의 관계: 사람의 소중함을 모르고 이기적인 생각으로 살아왔지만 모두가 자기 상처를 안고 끔끔대는 모습이 보이기 시작하면서 사람이 소중히 여겨진다.

152) 지면 관계상 원문을 넣지 못하고 요약하여 간략하게 내용만 실는다.

사람을 대하기가 두려웠는데 이제는 그의 구조를 보면서 어떻게 그를 대할 것인가를 이해하면서 사람을 대하게 되니 재미도 있고 또 나의 처방과 접근이 주효하여 그에게서 어떤 반응이 나타나면 삶의 새로운 에너지가 공급되고 사람을 섬기는 기쁨이 내면에 충만하게 된다. 내게 너무나 큰 변화가 나타났다.

셋째, 간증 3

① 부부 관계: 배우자의 탓이 아닌 나의 문제로 인식되어지면서부터 바가지가 즐기고 이해되지 않았던 남편의 태도가 그럴 수 밖에 없었겠구나 생각하고 긍휼히 여기는 마음이 생겼다.

② 자녀와의 관계: 엄마의 태도가 달라짐으로 저러다가 언제 또 터지지 하면서 처음에는 긴장하던 아이들이 이제는 엄마와 대화를 나누며 즐거워한다. 또 아이들의 문제가 나의 양육태도에 있었음을 알고 아이들이 화를 내거나 불순종할 때면 전에는 화를 내었는데 이제는 그 행동의 원인이 나의 어떤 태도에서 기인되었는지를 찾아 회개하고 아이에게 사과를 한다. 해결되지 않은 내면의 답답함과 분노는 토설의 원리를 따라 교회 와서 실컷 울고 방언으로 기도하고 나면 가슴이 시원해지고 하나님과의 관계도 점점 더 가까워짐을 느껴 삶이 행복하다.

넷째, 간증 4

① 부부 관계: 아직도 남편의 행동들이 용서가 안 되지만 그러나 이해는 된다. 테라피를 섬기면서 더 많은 수련의 기회를 가지면 남편의 실수에 대한 용납도 가능하리라고 본다.

② 자녀와의 관계: 내 입장에서만 생각할 때는 아들과 매사에 대립했지만 교육이 후 아들의 입장에서 생각해 보려 애를 썼더니 아들도 엄마의 달라진 태도를 인지하고 대화가 통하고 있다.

③ 대인관계: 늘 분노와 원망으로 살았던 나의 과거였는데 지금은 원망은 되지 않는다. 내 부모도, 저 사람들도 그렇게 살 수 밖에 없었던 피해자구나 생각한다.

다섯째, 간증 5

① 부부 관계: 피해자로 아내를 이해하니 너무나 불쌍하게 생각된다. 가정의 회복을 위하여, 아내 자신을 위하여 아내를 빨리 공부를 시켜야겠다는 생각뿐이다.

② 교회 생활: 사람들이 접근하는 것도 부담되고 또 남선교회 임원직을 맡아서

할 수 없이 주일이면 회원들과 교제를 해야 하는 그 일이 늘 부담이었다. 그러나 이제는 사람의 내면이 조금씩 보이면서 사람을 만나는 일이 기대가 되고 인지치유 공부와 테라피를 권하게 되었다.

③ 직장 생활: 이런 내면의 세계에 우주가 들어있음을 알지 못하는 동료들에게 자꾸 이야기해주고 싶다. 대부분이 주변에서 일어나는 환경에 의해 사는데 그 환경 전에 내게 형블형의 열쇠가 있음을 깨닫고 나니 이런 사실도 모르고 사는 사람들이 불쌍히 여겨지고 기회가 되는 대로 우리 교회로 데리고 와 공부를 하게하고 싶다.

여섯째, 간증 6

① 교회 생활: 시험당하는 사람이 더욱 안타깝지만 다가가 함께하며 치유하기에는 너무 부족함을 느낀다.

② 대인관계: 관계가 버성겨 지게 되면 나 자신에게 문제가 없는가? 자신을 돌아보는 시간이 더 늘어났다.

③ 직장 생활: 그가 나를 미워해서가 아니라 자신의 내면에 해결하지 못한 숙제 때문이라고 생각하니 스트레스가 현격하게 줄었다. 그러나 아직도 감정을 컨트롤하는 훈련은 한참 멀었다고 생각된다.

본 연구자는 목회 현장에서 그 많은 설교와 말씀공부가 기대한 만큼의 효과가 나타나지 않음을 늘 회의적으로 생각하다가 마태복음 13장의 예수님의 천국비유 중 씨 뿌리는 비유에서 밭이 준비되지 않았을 때 수고한 것의 3/4은 늘 실패로 끝남을 깨닫게 되었다. 결국 밭을 준비하는 작업이 사람의 마음의 상처를 치료하고 하나님을 향하여 열린 마음을 갖게 하는데 있음을 정리하고 20여 년 전부터 성인아이 치유에 관심을 갖고 시도해 오다가 6년 전에 감정보다 더 중요한 부분이 사고에 있음을 깨닫고 사고 전환을 위한 치유를 시작했다. 이 경험에 비추어서 본 프로그램과 같은 성인아이 치유 프로그램이 한국 교회에 꼭 필요하다는 확신을 가져 본 논문으로 정리하게 되었다.

제 9 장 결 론

제 1 절 요약

성인아이의 출발은 전적으로 역기능 가정이라고 말할 수 있다. 거기에 교회마저도 이러한 내면의 중요한 문제의 핵심은 보지 못하고 피상적으로만 도우려고 했던 것을 부인할 수 없다. 본 연구는 역사가 100년이 넘는 한국 교회의 미성숙함의 문제를 어떻게 해결할 것인가의 문제의식을 가지고 먼저 성인아이의 정신구조와 그 성장 배경이 되는 역기능 가정에 대해서 알아보았다. 그리고 성인아이의 치유의 이론적 기초가 되는 인간에 대한 신학적 심리학적 접근을 함으로 인간에 대한 이해의 깊이를 더하였다.

지금까지 성인아이 치유를 시도해 옴으로 많은 사람들을 도와왔던 외국의 치유 프로그램을 소개하였고 더 나아가 한국 교회에서 이를 정리하여 나름대로 우리 풍토에 맞게 적용한 한국적 치유 프로그램들을 소개하였다.

이에 근거하여 그동안 시행해 왔던 내적 치유 프로그램들이 감정적인 부분을 도와왔다는 점을 감안하여 자칫 일과성의 충동적 프로그램이 되기 쉬운 감정치료의 문제를 인지, 사고전환을 통한 치유로 뒷받침하여 감성과 지성, 의지적인 결단 등이 조화를 이루어 결국 인격변화에 까지 도달하도록 유도했다. 이에 자칫 도외시되기 쉬운 사고와 인지의 합리적 치유의 필요성을 역설하였다.

필자가 이 논문에서 제시하는 성경적 인지치유 프로그램은 지난 6년 동안 필자가 섬기고 있는 교회와 미국, 중국, 러시아의 여러 선교 현장에서, 또 목회자 세미나에서 아주 긍정적인 평가를 받아 왔다. 그 결과로 본 프로그램이 한국 교회 목회 현장에 꼭 필요한 프로그램임을 확신하게 되었다. 그러나 본 연구는 다음과 같은 제한

이 있다는 점을 시인한다.

제 2 절 본 연구의 한계점

본 연구가 상당한 결과를 얻었음에도 불구하고 본 연구에는 한계가 있음을 인정한다.

첫째, 객관적인 측정 도구를 사용하여 프로그램 대상자들의 변화 특성을 프로그램 전과 후에 평가하여 비교하지 못한 점이 아쉬웠다.

둘째, 사람의 내면의 변화를 측정하는 객관적인 기준을 갖지 못함이 아쉽다. 그냥 감정적으로 편안하다는 것만으로는 인격 변화를 다 말할 수 없기 때문이다(우리의 정서가 안정적이지 못하고 기복이 심하기에 한 번의 간증으로 그의 변화를 속단하는 일은 조심스럽다). 적어도 시간이 경과되면서 동일한 아픔의 사건들을 반복하여 경험하게 되었을 때 그 사건을 극복하는 힘이 과거와는 다르다는 고백정도로 그 결과를 평가해야 한다는 한계점이다.

셋째, 이 프로그램의 수혜자들은 치유에 관한 지식이나 정보를 알고 본인이 자원하여 신청한 자에 한하여 혜택을 받을 수 있었다는 점이다. 치유에 관한 설교와 간증 시간을 통하여 자극을 하고 테라피에 참석토록 동기유발을 시켜주지만 자원하지 않을 때는 참여시킬 방법이 없다는 한계가 있다. 더군다나 전통적인 교인들의 경우에는 감정적인 부분을 경시하는 과거의 풍조 때문에 치유를 부정적으로 이해하는 사람들이 아직도 많이 있다.

그럼에도 불구하고 이 프로그램의 연구 결과가 한국 교회에 던지는 의의가 크다고 생각한다.

제 3 절 연구의 의의 및 제언

그동안 한국교회의 내적 치유라는 영역이 다분히 감정적인 상처 치료에 그 목표를 두었다고 볼 수 있다. 그러나 필자는 감정치유를 반복해서 시도해도 본인의 가치관이 왜곡되고 사고가 비틀어져 있으면 결국은 얼마 되지 않아 다시 원점으로 돌아

가 버리는 안타까운 상황들을 많이 경험했다. 이러한 한계로 인해 고민하다 감정적인 자극과 함께 사고전환이 이루어져야 결국 인격변화를 기대할 수 있음을 깨닫고 사고전환을 위한 제 이론들을 정리하기 시작하였다.

본 연구는 한국 교회에서 성인아이 치유 프로그램의 실시를 위한 다음과 같은 의의를 갖고 있다.

첫째, 작금의 문화여건들이 인간의 감성을 소중히 여기며 문화의 성향도 감성문화로 달리고 있다. 그동안 교회가 이 부분에 대해서 등한시 하는 경향이 있었는데 본 치유 프로그램을 통하여 성도들의 감성이 살아나고 소그룹이나 만남의 자리가 훨씬 화기애애해짐을 확인할 수 있었다. 관심 결핍증을 갖고 있는 현대인들의 특성으로 감성적인 만져움을 기대하고 찾아오는 불신자나 초신자들에게 커다란 신앙효과가 있었음을 확인할 수 있었다. 그들은 교회 분위기가 다른 곳에서의 경험과 다르다고 말들을 했다.

둘째, 본 연구 결과는 상처받은 우리의 감성이 어린 시절의 상처들을 치료받음으로 억압에서 풀려나고 인격변화로 까지 이어짐을 확인할 수 있었다.

셋째, 감성만이 아닌 인지부분을 다룸으로 감성이 갖고 있는 취약점을 보완하여 말씀 중심, 이성중심의 합리적인 신앙태도로 성숙해 가는 것을 경험할 수 있었다. 사고의 변화가 가치관의 근본 틀을 바꿈으로 동일한 사건으로 인한 상처의 강도가 훨씬 감소되며 묵인 감정의 부자연스러움에서 자유케 되는 치유까지도 경험할 수 있었다.

넷째, 효과적인 사역을 위해 목회자 한 사람만의 봉사가 아닌 훈련받은 사역자들이 사역을 동역해 줌으로 보다 많은 사람들의 정서적 필요를 채울 수 있었다.

다섯째, 감정적으로 눌러있던 사람들이 자유케 됨으로 그 역동적인 감격과 간증들을 나누게 될 때에 예배의 분위기가 달궈지게 되고 그들의 열정적인 헌신이 교회 성장에 큰 기여를 하게 되었다.

현재 본 연구자가 섬기고 있는 교회에는 치유사역을 위해 헌신하고 있는 사역자들이 수십 명에 달한다. 각 치유 프로그램 마다 세워진 사역자가 작게는 5명에서 많게는 10명까지 있다(내적 치유 사역자, 인지치유 사역자, 자녀마음이해하기 사역자, 부부치유 사역자, 테라피 사역자, 받아주기 사역자, 아버지학교 사역자 등).

한국 교회의 성도들은 그 동안 교회 안에서 행해지는 여러 가지 성경공부나 양육프로그램에 의해 많은 훈련을 받았으나 실제 생활의 열매를 맺는 일에는 큰 성과를 얻지 못하였다고 평가할 수 있다. 그러나 본 프로그램을 통해서 얻어진 결과는 괄목할 만한 것이었다. 좋은 교회를 선택한 행복을 당신은 아느냐?고 서로 간증하며 행복해하는 교인들의 모습을 볼 때 사역의 보람을 많이 느꼈다. 더더군다나 목회자 개인의 사역이 아닌 평신도 사역자를 동역자로 세워 목회자가 감당할 수 없는 감성의 예민한 부분까지 섬기게 하니 치유만이 아닌 교인간의 교제도 깊어지고 또 소그룹으로 형성시켜 재생산에 참여시키니 교회를 처음 온 사람들이 교회에 적응하는 속도도 빠르고 또 정착률이 매우 높게 나왔다. 치유프로그램의 결과라고 다 말할 수는 없겠으나 지난 1년 동안의 등록교인 정착률은 94퍼센트에 달했다(본 교회는 용인시의 개발 지역과 가깝게 위치해 있기 때문에 이러한 지리적인 장점으로 인해 2005년 3월 현재 매주일 등록교인이 10-20명에 달하고 있다. 그러나 지역의 많은 교회들이 이러한 이동교인들을 정착시키지 못하고 있는 실정이고 우리 교회에도 매주일 등록하지 않고 소위 구경오는 교인들(church searching)이 30-40명에 달한다. 또 불신 남편들이 아내의 변화를 보고 교회를 출석하는 경우는 허다하고, 가정문제로 대화하다 교인의 권면을 받고 프로그램에 왔다가 교회에 등록하게 된 불신자의 사례도 많이 있다. 이러한 결과들을 종합해 보면 이러한 여러 가정 사역 프로그램이 가져온 효과가 얼마나 크다는 것을 확인할 수 있었다).

다음과 같은 제언을 함으로 본 연구를 마치려고 한다.

첫째, 교회의 설교를 포함한 모든 양육 프로그램이 성도들의 해결되지 않은 성인아이 치유와 연결되어 시행되어야 한다고 제안한다. 성숙한 그리스도인으로 세워 제자도의 삶을 살아가도록 양육시키는 것이 교회의 중요한 사명이기 때문이다.

둘째, 작금 일어나는 교회 안의 대소의 분규들이 저마다 다 명분을 갖고 있지만 정확하게 진단한다면 치료되지 않은 성인아이 곧 옛사람의 변화되지 않은 인격 때문이다. 때문에 필자의 교회에서는 교회의 지도자가 되기 위한 자격으로 증급과정에서 치유과정 3과목은 이수해야 종직자 피선거권이 주어지도록 의무화하였다. 교회의 종직자들이 치유를 받음으로 오는 부대효과는 문제 있는 교인들을 대하는 종직자들의 마음과 접근자세에 많은 변화가 있었다. 사람을 이해하는 폭이 그만큼 넓어졌다는 말

이다. 때문에 교회들이 이러한 인간이해의 프로그램을 다양하게 개발하여 교인들을 양육할 수 있다면 한국 교회의 미래는 낙관적이라고 말할 수 있겠다.

넷째, 계속해서 모든 세대가 다 혜택을 입을 수 있도록 현재 준비하고 있는 후속 프로그램들은 싱글들을 위한 프로그램(이혼녀, 과부), 고부간의 갈등을 위한 프로그램, 청소년을 위한 프로그램, 증독 테라피(어른들에게도 절실하지만 성이나 게임, 인터넷 증독에 빠져 있는 청소년과 청년들의 문제가 표면상이나 통계상으로 드러난 것과는 비교할 수 없을 정도로 심각한 수준에 와있다) 등 이다.

이 프로그램을 시작으로 해서 성인아이의 다양한 문제들을 치유할 수 있는 보다 구체적인 프로그램을 개발하여 시행한다면 교회가 사회와 이 시대에 끼치는 영향력이 훨씬 크리라고 기대한다. 실제로 교인들의 소개로 불신자들이 긴급 상담을 요청해 오는 경우가 왕왕히 있다. 그들 대부분은 이혼상담, 자살상담, 가출상담 등의 급박한 상황들이었다.

다섯째, 소그룹이나 단체적인 접근으로는 해결할 수 없는 문제들이 많이 있다. 현재 상담실 운영을 하고 있지만 내담자가 거의 상담자와 개인적인 친분을 중심으로 진행되고 있는 상황을 본다. 때문에 상담실 운영에 대한 필요성을 느껴 상담실을 준비했으나 실제로 이용률이 저조해 주로 다른 소그룹 방으로 쓰여지고 있다. 일반적인 방법으로 상담실을 두드리는 경우에는 자신의 깊은 내면을 노출하지 않고 일상적인 문제에서 깊이 들어가지 못하는 모습을 본다. 결국 인격적인 신뢰만이 깊은 치료를 가져올 수 있다는 결론을 내리면서 보다 많은 상담자를 육성하여 개인적이고 인격적인 만남을 경험할 수 있도록 하는 것이 최대의 남은 과제라고 생각한다.

목회자의 입장에서는 목회가 어려운 시대라고 말하지만 성도들의 입장에서는 믿고 자신을 의탁할 만한 지도자를 만나기 힘든 어려운 시대라고 말한다. 한국교회가 지금까지의 좋은 전통에 치유적인 영역이 보완됨으로 이러한 한계를 극복하여 교회마다 가정들이 회복되고, 개인들이 행복해하는 목회의 장이 열려지기를 기대하는 마음으로 본 논문을 마친다.

부록(사고전환을 위한 성경적 인지치유 수업용 교재)

제 1 장 성경적 인지치유

주제 : “잃어버린 하나님의 형상을 찾아서...”

주제성구 롬 12:1-2 엡 4:22-24

1회: 사고 훈련(묵상훈련)

1. 인지 오류적 시각
2. 존재 지향적 시각
3. 가치 지향적 시각
4. 구속사 지향적 시각

2회: 자기 이해의 틀 - 무엇이 나인가?

1. 경계선아(境界線我)
2. 신아(身我)
3. 심아(心我)
4. 신앙아(信仰我)

3회: 창조적 사고 훈련(긍정 묵상 훈련)

1. 마음에 대한 긍정 묵상(Plus 발상)

마음은 온 세상의 무엇과도 바꿀 수 없는 소중한 것이다.

천국은 예수님을 통해 이미 왔다. 마음 안에 천국이 있다(눅 17:21).

나의 내면 세계에 주신 특징들을 정리해 본다. (사랑, 섬세함, 예술을 사랑하는 마음, 자연을 즐길 줄 아는 마음, 종교성, 여유로운 마음, 섬세한 마음, 타인을 배려하는 마음, 동정하는 마음...)

2. 몸에 대한 긍정 묵상

신체적으로 건강한 부분이나 자랑스러운 부분을 찾아보자.

잘하는 운동이나 외모의 특징을 찾아보자(이목구비가 시원시원함, 후각이 발달함, 요리를 잘함...)

몸을 사용하여 하는 일 가운데 잘 할 수 있는 것을 찾아보자(뜨게질, 목공일, 음식요리...).

3. 업적에 대한 긍정 묵상

사소한 것들로부터 시작하여 자신이 이루어 온 큰 성취까지 살살이 통찰해 보자. (나는 구구법을 외운다, 두 아이를 양육했다, 언제 어려운 이웃에게 도움을 줬다, 000를 말씀으로 양육했다, 교회학교 교사 혹은 성가대 봉사를 0년 했다... 등 작은 것부터 찾아보자)

4. 배우자에 대한 긍정 묵상

가장 좋았던 시간들을 회상해 본다. 그 때 나눴던 편지나 전화의 내용들을 기억해 본다.

그는 하나님께서 내게 주신 돕는 배필이다. 나는 그의 어떤 부분을 보완하고 있는가?

우리에게 닮은 부분은 어디이며, 서로 다른 부분은 무엇인가?

그를 사랑하는 하나님의 눈으로 그를 칭찬해 본다. 그의 장점들을 낱알이 기록해 보자.

그를 통해 받은 감동이나 자극은 없었는가? 그가 내게 끼친 영향들을 정리해 보자.¹⁵³⁾

5. 섬기는 교회(사역지)에 대한 긍정 묵상

교회를 통해 받는 위로는 무엇인가? 정성을 쏟았던 사역은 무엇인가?

하고 싶은 사역은 어떤 것인가? 해야 할 사명은 무엇이라고 생각하는가?

153) 용타, *마음 알기 다루기 나누기* (서울: 대원정사, 2001), 26-29의 내용을 참조로 교회 실정에 맞게 적절하게 각색함.

우리 교회의 특징은 무엇이며, 주께서 주신 축복은 무엇인가? 주님이 우리 교회를 통해 그동안 해 오셨던 일이 무엇이라고 생각하는가?

자랑스러운 목자, 교인은 누구인가? 그를 통해 보여주신 주님의 역사하심을 정리해 보자.¹⁵⁴⁾

4회: 두뇌와 긍정적 사고의 관련성

1. 의학적으로 증명하는 플러스 발상의 효과

1) 마이너스 발상은 왜 병이 되는가?

① 마음으로 생각하는 것은 추상적인 관념상태에 그치지 않고 반드시 구체적인 물질로 변하여 육체에 작용한다.

② 마이너스 발상 - 모든 일을 부정적이고 소극적으로 생각하고 화를 내거나 스트레스를 받으면 (노르)아드레날린이 분비되어 병에 걸리거나 노화가 촉진된다.

③ 플러스발상 - 모든 일을 긍정적이고 적극적으로 수용하면 뇌내 모르핀이 분비되어 성인병에도 걸리지 않고 노화도 억제된다.

④ 하나님의 놀라운 섭리 - 나쁜 것을 생각하고 행동하여 기쁨과 행복을 느껴도 뇌내 모르핀이 분비되지만 그것은 일시적이고 결국은 쇠퇴하고 망해간다.¹⁵⁵⁾

2) 암세포를 불러오는 스트레스

① 성인병의 원인 - 신진대사의 장애

② 성인병의 발병 과정 - 스트레스 → (노르)아드레날린분비 → 혈관수축 → 혈관흐름 방해

③ 성인병예방 - 긍정적사고(플러스발상) → β-엔돌핀분비 → 혈관 이완¹⁵⁶⁾

3) 활성산소의 독을 어떻게 막을것인가?

① 활성 산소란 - 우리가 호흡 시 마신 산소가 분자상태로 변해 활성화 된 것으로 모든 질병이나 노화를 유발한다.

154) 박승호, *성경적 인지치유* (서울: 미디어 체인, 2005), 7.

155) 하루야마 시게오, *뇌내 혁명* 1권, 반광식 역 (서울: 사람과 책, 2002), 30-33.

156) Ibid., 37-43.

② 활성 산소가 과다 발생하는 시기 - 피의 흐름이 나쁠 때, (노르)아드레날린 분비 시

③ 대책 - 우리 인체에는 SoD라는 해독요소를 만들어 활성산소를 중화시켜 주는데 중년기에는 SoD의 생성능력이 쇠퇴하기 때문에 마이너스 발상을 피하여 (노르)아드레날린을 적게 분비시켜야 한다.¹⁵⁷⁾

4) '병은 마음에서'라는 옛말은 의학적으로도 타당하다.

우리 뇌 안에는 쾌감을 관장하는 에이텐이라는 신경이 들어 있는데 이것을 자유롭게 조절하는 열쇠가 뇌내 모르핀의 하나인 β -엔돌핀이다. 그래서 인간은 자신의 사고방식에 따라 건강한 삶이 결정된다.¹⁵⁸⁾

5) α 파를 일으키는 명상법

① 명상: 누구에게나 생각만 해도 기분이 좋아지는 어떤 대상이 있을 것이다. 명상은 바로 그런 대상을 머리에 떠올리는 행위이다.

② 명상의 목적: 뇌파를 α 파로 만드는데 있다.

③ 인간의 육체는 매우 교묘하게 만들어져 있을 뿐 아니라, 살아가는 데 필요한 모든 요소를 갖추고 있다. 약이 필요 할 때는 내부의 제약 공장을 가동해서 필요한 만큼 공급해 준다. 그러므로 인체 내부의 능력을 바르게 사용한다면 이상이 생기거나 병에 걸릴 위험은 거의 사라진다.¹⁵⁹⁾

2. 두뇌 프라이밍

1) 좌뇌와 우뇌를 균형있게 사용하자.

① 사람의 뇌가 대뇌, 중뇌, 소뇌, 간뇌, 뇌하수체 등으로 이루어져 있음은 이미 잘 알려져 있다. 이 중에서도 대뇌는 전체 뇌부피의 80%를 차지하고 부피로나 기능로나 주도적 기능을 담당하고 있다. 이러한 대뇌는 또 좌뇌나 우뇌로 분리되어 있다. 좌뇌는 주로 논리로 설명하고, 분석하고, 계산하고, 언어로 표현하는 등의 능력을 담

157) 하루야마 시게오, *뇌내 혁명* 1권, 43-47.

158) Ibid., 95-97.

159) Ibid., 156-161.

당한다.

우뇌는 감정뇌로서 뇌량에 있어서 좌뇌보다 10만 배 잠재력을 보유하고 있다.

② 우뇌 활용법: 소리내서 반복적으로 암기한다. 머리 속으로 영상을 떠올린다.

우뇌는 좋아하고, 기뻐하고, 직관적으로 통찰하고, 영감으로 예술적 창작을 하는 등의 기능을 가지고 있다. 좌뇌와 우뇌는 뇌량이라는 신경섬유다발로 연결되어 있는데, 이 뇌량을 통하여 좌뇌와 우뇌 사이의 정보교류가 이루어진다.

③ 일반적으로 “머리가 좋다”거나 “지능이 높다”는 것은 뇌세포간의 정보전달이 빨리 이루어짐을 의미한다. 좌우뇌간의 정보전달 속도는 좌뇌와 우뇌를 함께 쓸수록 빨라진다. 그런데 분석적, 계산적, 논리적인 현대인들은 우뇌보다는 좌뇌가 지나치게 발달되어 있다. 좌뇌의 불균형한 발달로 인해 우뇌의 성장이 억제되고 있다. 160)

2) 좌뇌 중심의 뇌사용법을 어떻게 우뇌 중심으로 바꿀 것인가?

① 물질적이고 기계적인 우리 인간의 현대 문화와 사상은 점점 더 ‘좌뇌성’으로 흘러가는 경향이 있다. 문명이 더욱 기계화되고 전산화되는 과정에서 정확한 계산, 예161)리한 분석, 정연한 이론과 논리, 그리고 일의 순서와 질서를 중요시하는 현대 사회의 사상적 분위기는 다분히 ‘좌뇌성’으로 치우쳐 가고 있다. 이러한 면에서 볼 때, 서구 문화는 ‘좌뇌성적’이며 우리 고유의 동양문화와 사상은 ‘우뇌성적’이라 할 수 있다. 바람직한 인간의 문화와 사상은 어느 쪽으로도 편중되지 않는, 좌뇌성적인 것과 우뇌성적인 것이 적당히 조화를 이루고 균형이 잡힌 것이어야 한다.

② 우리나라도 본래는 우뇌성적인 동양문화와 사상에 젖어 있다가, 이제는 해가 갈수록 점점 더 그리고 급속히 좌뇌성적으로 빠져 들어가고 있는 듯하다. 교육 과정을 예로 보더라도, 청소년들의 교육은 왼쪽 뇌를 집중적으로 발육시키고 발전시키게끔 되어있고 어떻게 보면 오히려 오른쪽 뇌의 발달을 저지시키고, 그 기능을 파괴시키는 듯한 교육의 모습이다. 융통성이 없고, 따지기만 하고 감정이 메말라서 남의 사정은 생각하지도 않으며, 상상력과 창조성이 결여된 단순한 ‘기계인간’ 또는 ‘컴퓨터인간’으로 건강하지 못한 삶으로 만들지 모른다. 고유한 우뇌성적인 한국 사회는 좌뇌성적인 기계문명을 무분별하고 견잡을 수 없이 받아들여 신경학적으로 또는 신경심리학

160) 하루야마 시게오, *뇌내 혁명* 2권, 박해순 역 (서울: 사람과 책, 2002), 18-22.

161) Ibid., 30-89.

적으로 볼 때 혼돈상태인 '정체성위기'로 달려가고 있다는 우려가 깊다.

③ 좌뇌의 흥분을 조금 가라 앉히면 우뇌의 속삭임을 들을 수 있다.

④ 사람은 원래 우뇌를 주로 사용하도록 되어 있는데 우뇌가 발달하면 뇌세포를 활성화하는 엔돌핀의 분비가 촉진된다. 엔돌핀은 사랑을 할 때, 아주 즐거울 때, 희망이 넘칠 때 등 주로 우뇌가 작용할 때 활발하게 분비된다.

⑤ 명상수련 등의 동양적 방법이 우뇌를 개발하여 좌우뇌간의 불균형을 바로 잡고 양자간의 상호작용을 촉진시킨다. 수련을 통하여 뇌파가 안정되면 엔돌핀 등의 각종 뇌내 호르몬이 왕성하게 분비되어 우뇌가 활성화되기 때문이다. 예술직에 종사하는 사람들 중에는 이러한 방법을 통하여 영감이나 직관력을 얻는 사람들이 있다. 그러므로 우뇌를 활성화시켜 좌뇌와 우뇌를 함께 사용하는 것이 바로 두뇌개발의 열쇠이다.

<표 5> 두뇌 구조의 기능상의 차이점

왼쪽 두뇌 반구	오른쪽 두뇌 반구
언어기능	비언어적
분석적	종합적
추상적	구체적
비관계적	유사성
질서, 시간관념	시간관념 부족
합리적	비합리적
수치계산적	공간지각
논리적	직관적
직선적	총체적

4) 뇌파를 낮추는 법

사람의 뇌세포는 끊임없이 진동하며 미세한 전류를 내 보내고 있다. 뇌세포에서 나오는 이 전류를 아주 섬세한 기계로 기록하면 물결무늬의 파장으로 나타나는데, 이 파장을 "뇌파"라고 한다. 뇌파는 주파수에 따라 일반적으로 베타파, 알파파, 세타파, 델타파의 4가지로 분류한다. 일반적으로 뇌파는 주파수가 높을수록 쉽게 흥분하고 자제력이 떨어지며, 주파수가 낮을수록 마음이 편안해지고 집중력, 기억력이 증대된다. 무엇인가 골똘히 집중하고 있을 때 두뇌활동을 관찰한 결과, 뇌파에 일정한 율동성이 나타남을 발견하였는데 이것이 바로 α 파이다. α 파는 무언가 재미있는 일에 몰두할 때,

아주 즐거울 때, 진심으로 감사할 때, 혹은 명상 상태에서 잘 나타난다.

<표 6> 뇌파의 종류와 이에 따른 심신의 상태

주파수	뇌파	의식	심신의 상태
14 - 30Hz	베타파(β)	외부의식	평상시의 깨어있는 상태
8 - 14Hz	알파파(α)	내부의식	정신 통일 상태, 집중력 최대
4 - 7Hz	세타파(θ)	내부의식	얕은 수면상태, 초능력을 발휘할 때
0.5 - 4Hz	델타파(δ)	무의식	깊은 수면상태

α 파 상태가 되면 뇌의 신경세포들이 활성화되어 뇌 세포간에 정보전달 속도가 빨라진다. 뇌의 활동이 극대화되어 뇌의 잠재력이 최대로 발현되므로 이 상태에서 입력한 것은 은 아주 오랫동안 기억 속에 남게 된다. 따라서 집중력 문제를 해결하기 위해서는 우리의 뇌를 α 파 상태로 낮추어야 한다.

6) 하루 최저 5000보, 우뇌를 활동시키며 걷는다.

① 일상생활을 하면서도 뇌세포를 지키고 근육을 튼튼하게 유지하는 방법

: 하루에 최소한 5000보를 걷기

② α 파는 우뇌에서 나온다. 우뇌를 진정시키려면 좌뇌를 진정시켜야 하는데 진정시키는 가장 효율적인 방법이 걷는 것이다.¹⁶²⁾

3. 항상 뇌를 젊게 보존하는 식생활

1) 뇌내 모르핀을 만드는 단백질

① 본래 인간의 육체는 굶주린 상태를 전제로 하여 구성되어져 있다. 불시에 영양 공급이 끊어질지라도 상황에 대비하여 식욕기능이나 지방비축 기능이 가동되는 것이다.

② 현대인의 식생활에서 우선 주의하지 않으면 안될 것은 칼로리 과잉이다. 뇌가 건강하고 활기차게 활동하도록 만들려면 양질의 단백질을 매일 공급하는 것이다.

③ 어떤 식사가 좋은 식생활의 모델인가?

162) 시계오, *뇌내 혁명* 2권, 170-178.

고단백 저칼로리 식생활 : 콩을 가공한 두부, 밀병, 삶은 나물, 양질의 식물성 단백질

④ 고칼로리 식사를 하면 단백질이나 탄수화물 등 남아도는 모든 영양소가 모두 지방질로 변한다. 즉 영양소로 축적되는 영양소가 모두 지방질로 바뀐다.

⑤ 단백질이 체내에 들어오면 → 아미노산으로 분해 →

㉠ 단백질(아미노산이 100개이상 합성된 분자) → 에너지로 전환

㉡ 펩티드(아미노산이 100개 이하로 합성된 분자) → 호르몬으로 기능

2) 미식을 해도 살찌지 않고 근육을 붙일 수 있다.

① 잠들기 전에 즐거운 생각을 하여 편안한 수면 상태에 들어가면 비만을 피하고 근육을 붙일 수 있는 한방법이다.

㉠ 즐거운 생각 → 뇌파가 α 파 상태, 몸이 이완 → 성장 호르몬 분비 → 근육을 튼튼히 만들 → 지방을 연소시킴.

㉡ 식후에 명상을 하면 → 혈액 순환이 좋아짐 → 근육 안의 피의 양도 증가 → 성장 호르몬 분비 → 근육을 붙일 수 있음.¹⁶³⁾

3) 기억력을 향상시키는 뇌내 모르핀

① 뇌내 모르핀이 원활하게 분비되지 않으면 기억력이 둔화된다.

: 학습이나 기억력에 관계하는 해마 역시 뇌내 모르핀 을 관장하는 에이텐 신경의 지배 하에 있다.

② 뇌내 모르핀은 기억력이나 학습과 연관된 뇌를 (특히 해마를) 향상시키므로 뇌내 모르핀을 많이 분비하면 항상 건강한 뇌를 유지 할 수 있다.

4) 스트레스가 장기간 누적되면 어떤 현상이 나타나는가?

① 활성산소를 가장 많이 발생시키는 원인은 스트레스다.

② 스트레스를 피하는 것이 뇌내 모르핀이다.

: 스트레스 ㉠ 마이너스로 작용 → (노르)아드레날린 분비 → 활성산소 발생

163) Ibid, 178-180.

㉔ 플러스로 작용 → 뇌내모르핀인 β -엔돌핀 분비 → 인체에 이로울 작용

5) 스트레스 관리법¹⁶⁴⁾

(1) 유발제 피하기

스트레스가 매우 높을 때 이를 피하는 방법 중의 하나는 그 자리를 피하는 것이다. 예) 부부다툼이 격렬해지려 할 때, 다른 방으로 잠시 피한다. 긴장이 완화된 후 다시 대화한다.

(2) 유발제에 대한 반응유형 바꾸기

많은 경우에 스트레스 유발제에 대하여 과잉반응을 보인다. 과잉반응을 하지 않을 수 있다면 상황을 현실적으로 생각하여 보다 바람직한 반응을 개발할 수 있다. 따라서 스트레스에 대한 자신의 반응을 관찰하고 과잉반응을 하는 자신을 제지시키는 생각과 마음속의 대화를 할 것(Self-talk).

(3) 스트레스 유발 요인들을 방지하기.

온갖 종류의 스트레스 유발요인으로부터 자신을 보호하기 위해서는 개인적으로 스트레스 안전장치를 개발하여야 한다.

㉕ 건전한 지지망을 개발한다.

㉖ 자기 자신의 생활(타인의 생활이 아닌)을 통제하는데 초점을 둔다.

㉗ 지나치게 일에 얽매이지 않는다.

㉘ 자기 신체를 보살핀다. (규칙적인 운동, 적절한 양의 수면, 적절한 식사).

㉙ 시간 관리를 한다. (우선순위 정하기 등)

㉚ 긴장을 푸는 법을 배운다. (나에게 오는 스트레스를 지각하고 긴장을 푸는 기법을 배우며 즐거운 활동에 능동적으로 참여).

㉛ 현실적인 기대를 갖는다. (내 인생의 부정적 측면을 받아들임).

㉜ 완벽하게 되려는 노력을 중단한다. 나도 인간이라는 것을 기억한다.

㉝ 필요한 기술들을 습득한다. (분노조절법, 의사소통법, 자기주장 훈련, 직업훈련 등)

㉞ 취미활동, 봉사활동

164) 엄예선, *건전한 기독교가정 세미나*, 394-396.

㉔ 전문적 상담

① 규칙적 기도와 명상생활

(4) 이완기법

이완기법은 몸의 긴장을 풀고 호흡을 고르게 함으로써 신체의 흥분과 긴장을 가라앉힘을 통하여 정신적 긴장과 흥분을 진정시키는 기법이다.

· 호흡

· 하루 2회, 8분간 가능하면 시간과 장소를 정하여 실시하면 좋다. 집중할 수 있는 조용한 장소에서 실시한다.

㉕ 가장 편안한 자세를 취한다.

㉖ 나는 실수를 할 수 있고 이에 대한 책임을 질 수 있다.

㉗ 나는 "죄송합니다. 제 여건이 허락되지 않는데요."라고 할 수 있다.

㉘ 다른 사람이 인정해 주지 않아도 나는 하나님의 자녀다.

㉙ 나는 내 주변의 모든 사람의 일들을 돌 볼 수는 없다.

㉚ 나는 다른 사람에게 어떤 역할을 위임할 수 있다.

6) 일을 열심히 하던 사람이 정년퇴직 후에 성인병에 걸리는 이유?

① 일을 하는 것은 뇌내 모르핀을 분비하므로 건강에 좋다.

② 일을 좋아하는 사람이 일할 기회를 빼앗기면 중성 지방이 증가하거나 혈당치가 높아져서 쉽게 질병 영향권에 들어간다.¹⁶⁵⁾

4. 뇌가 젊으면 125세 까지 살 수 있다.

1) 지금까지 간과되어온 뇌의 건강

① 뇌의 수명 단축요인 - ㉠ 과식, 편식, 화학물질의 영향

㉡ 밤, 낮을 거꾸로 사는 생활

㉢ 부족한 운동량

② 건강과 장수를 위해 플러스 발상 습관화: 뇌내 모르핀 분비로 뇌세포 활성화하여 젊음을 유지, 성인병을 예방한다.

165) Ibid, 181-212.

2) 인간이 병에 걸리는 것이야말로 이상한 일이다.

① 인간은 자신이 사고하는 방향으로 변화하는 존재 - 자연스럽게 병에 걸리는 것을 받아들임

② 동양의학의 건강관 - 인간은 본래 건강하게 살수 있는 존재

3) 장수하는 사람의 공통점

장수비결: 식사 - 가리지 않고 채식하며 적당히 운동한다.

혈관의 막힘을 예방 - 근육을 쇠퇴시키지 말고 지방의 섭취를 즐긴다.

뇌를 활성화 - 긍정적, 적극적인 플러스 발상을 한다. 잠들 때 즐거운 생각을 갖는다. 166)

5. 효과적인 플러스 발상법

1) 오감 만족을 통한 플러스 발상법

① 시각자극 훈련 - 하나님이 창조하신 자연과 사람이 만든 건축, 그림 등 아름다운 것을 보고 좋은 생각, 상상을 하는 것.

② 청각 훈련 - 사랑의 대화인 하나님의 말씀을 듣고, 노래함.

③ 촉각 훈련 - 따뜻하게 만져주며 사랑을 온 몸으로 느끼게 함.

④ 후각 훈련 - 음식을 냄새로 즐기면서 먹는 훈련, Aroma 요법 : 뇌를 직접 자극한다.

⑤ 미각 - 맛을 음미하면서 즐거운 마음으로 먹는다.

⑥ 웃음 훈련 - 마음을 단순히 하고 하나님을 온전히 바라봄으로 즐거운 삶을 영위함.

⑦ 가벼운 운동-약간의 부담을 느낄 정도의 수준에서 규칙적으로 함으로 몸을 가볍게 함.

⑧ 묵상 훈련 - 마음을 단순히 하여 명상하는 습관을 가짐. 하나님을 온전히 바라봄으로 그리스도가 마음에 계시게 하고 그의 형상을 닮아갈 수 있음.

⑨ 감사의 마음과 입술의 표현-늘 건강한 생각을 갖고 이것을 입술로 표현하여

166) Ibid, 224-229.

우리 마음을 믿음의 마음으로 바꾸는 것

2) 우뇌의 힘으로 즐거운 일만 생각하자.

‘처해 있는 상황에서 한발 떨어져서 생각하라.’ 프랑스 심리학자 E. 쿠에 박사 - 마음속에 두 가지 생각이 있는 경우 병렬 상태로 존재 할 수 있지만 서로 겹쳐 질 수는 없다.

→ 즐거운 생각을 머리 속으로 가득 채우면 부정적인 생각을 이길 수 있다.

3) 마음에 대한 가설

‘태초에 마음이 생겼다’ - 마음이란 감정과 전혀 다른 우리가 만들 수 없는 세계인데 태어나기 전부터 뇌라는 기계 속에 기본 소프트웨어로 들어 있다. 그런데 우리는 태어난 이후에 얻은 지식과 정보가 빚어낸 감정을 자신의 마음으로 오해한다.

4) Two Step 발상법

① 일어난 사건을 당연하게 받아 들이라.

② 플러스로 의미를 부여하라 : 현실에서 일어난 사건은 순수하게 사건 일 뿐 그 자체는 중립적이기 때문에 아무런 영향을 끼치지 않는다. 본인이 그 사건을 어떻게 받아들이냐와 그 견해 사고방식이 인체에 영향을 줄 뿐이다.

‘자신이 불행하다고 생각하는 것’은 우뇌가 지니고 있는 힘의 1%에도 못 미치는 쾌감과 불쾌감의 감정에 사로 잡혀 판단하는데 지나지 않는다.

진정한 플러스 발상은 나쁜 일이 생겼을 때일수록 더욱 적극적으로 해야한다.

5) 최대의 적은 스트레스

① 인간은 스트레스를 받기 때문에 자기 마음 먹은대로 살아 갈 수 없다. 그러나 스트레스는 미생물과 같이 우리주변에 늘 우글거리고 있어 우리가 살아 있는 한 결코 피할 수 없다.

② 스트레스에 대해 플러스 발상과 마이너스 발상 중 어느 한쪽을 받아 들일 수 밖에 없다. 그리고 그 선택에 따라 인생의 결과는 전혀 다르다.

③ 마이너스 발상을 하면 발암율이 5배나 되며 어머니의 스트레스가 자식의 선천성 과민증을 낳는다(모자일체).

6) 거울을 보면서 자신을 칭찬해 보라

① 인간이란 가만히 내버려두면 대개 마이너스 발상 쪽으로 흘러가게 된다. 그러므로 의식적으로 플러스 발상을 하도록 노력하라. 이때 머리로 의식하는 것은 좌뇌가 하므로 우뇌를 사용하여 플러스 발상을 하기란 쉽지 않다.

② 실천법: 거울을 보며 자신에게 혼잣말을 하는 행위는 일종의 명상이다. 이때 즐거운 일, 평소 가슴에 품고 있던 문제가 해결되었을 때의 영상, 원하던 일이 실현되었을 때의 영상을 떠올려 보라. 자신을 향하여 독백으로 칭찬을 들려주면 뇌도 자연스럽게 그런 기분을 갖게 된다.¹⁶⁷⁾

6. 뇌의 노화를 방지하는 7가지 원칙¹⁶⁸⁾

1) 해면처럼 잘 흡수되는 뇌의 기능을 유지하기 위해서는 젊었을 때부터 뇌를 많이 쓴다.

2) 뇌의 동맥경화를 방지한다. 젊었을 때부터 고혈압에 주의하고, 의심스러울 때는 의사에게 상담하여 당뇨병이나 혈중의 콜레스테롤 등의 증가에도 주의하며 건강유지를 위해서도 평소부터 세심한 주의를 기울여야한다.

3) 충분한 수면을 취한다. 잠을 자는 것은 노화 방지책의 하나이다. 비록 10분간의 말뚝잠을 자더라도 머리가 상쾌해진다. 그리고 말뚝잠이야말로 노화를 방지하는 바로미터이다.

4) 기분 전환을 자주 한다. 실내에서 장시간 일을 하고 있는 사람은 2-3시간마다 짧은 시간이라도 바깥 공기를 쐬어 맑은 공기를 마셔라. 산책이나 가벼운 조깅으로 기분 전환을 도모하는 것도 좋다.

5) 손끝과 손가락을 자주 사용하는가? 손끝이나 손가락을 재치 있게 사용하여 세밀한 일까지 할 수 있게 된 다음부터 인류는 다른 동물을 추월해서 급속히 변화했다.

167) 시게오, *뇌내 혁명* 1, 94-154.

168) Napoleon Hill, *놓치고 싶지 않은 나의 꿈 나의 인생* 1, 권혁철 역 (서울: 국일 미디어, 2002), 291.

섬세한 손의 움직임이란 뇌의 많은 부분을 동원하는 것이므로 뇌가 자극을 받는다. 호도를 손바닥으로 회전시켜 뇌졸중의 기능 회복을 도와주는 것도 이런 의미에서이다.

6) 호기심을 많이 가진다. 매사에 호기심을 갖고 새로운 지식을 추구하는 것은 중요한 일이다.

7) 음악, 그림, 자연, 예술적이며 내면적인 것 등을 추구하면서 즐거운 마음으로 산다. 일에서 빠져 나와 수시로 긴장을 이완시켜준다.

7. 노화측정¹⁶⁹⁾

(10개 정도면 '노화가 시작되고 있다'이고, 20개 정도면 '상당히 진행중'이라고 생각하면 된다.)

- 1) 자신이 고생한 체험을 영웅담처럼 자주 화제에 올린다.
- 2) 급한 일에 당면하면 곧 초조해진다.
- 3) 점심시간이나 휴식시간에 여사원에게 차를 마시자고 권유한 적이 좀처럼 없다.
- 4) 연하인 사람의 발언에 쉽게 반발한다.
- 5) 의논할 때 수많은 근거를 가지고 이야기할 수가 없다.
- 6) 몸의 기능이나 아픔에 대해 대단히 민감하다.
- 7) 포르노 이야기를 하는 사람들을 이해하지 못하고 경멸한다.
- 8) 같은 말을 세 번 이상 되풀이한다.
- 9) 옷은 원색을 좋아하지 않는다.
- 10) 저명인사의 말을 자주 인용한다.
- 11) 관혼상제의 일에 냉정하다.
- 12) 최근의 사건을 잘 잊어 먹는다.
- 13) 옷이나 화장품, 소지품 등을 아내에게 떠맡긴다.
- 14) 낡아빠진 것을 버리지 못하고 놓아둔다.
- 15) 학교 동창회 등 옛 친구와의 모임에는 빠지지 않고 출석한다.

169) Ibid, 294

- 16) 점심은 일주일에 3일은 같은 것을 먹는다.
- 17) 유행어나 유행어를 알지 못한다.
- 18) 남의 월급이나 출세에 관심이 없다.
- 19) 전근이나 전속을 좋아하지 않는다.
- 20) 신문의 서적 광고에 관심이 적다.
- 21) 새로운 계획에는 가능성보다 비관적 각도에서의 발언이 많다.
- 22) 계획 변경을 극도로 싫어한다.
- 23) 그룹보다는 혼자 있고 싶어한다.
- 24) 흥청거릴 줄 모른다.
- 25) 소음에는 극히 신경질적이다.
- 26) 새로운 것을 배우는 데 곤란을 느낀다.

8. 정신과 육체의 노화를 막는 법¹⁷⁰⁾

- 1) 과거에 매이지 않고 미래지향적으로 산다.
- 2) 기분, 사고 전환에 능숙하다.
- 3) 상식이나 습관에 사로잡히지 않고 때로는 결단을 내려 모험을 한다.
- 4) 호기심이 왕성하며 새로운 지식을 추구하고 싶어한다.
- 5) 남이 싫어하는 것도 귀찮아하지 않는다.
- 6) 이성에 관심을 갖는다.
- 7) 새로운 상황에 적응해 나갈 수 있다.
- 8) 건망증이나 깜박 잊는 일이 없고 한 번 머리에 기억하면 잊지 않는다.
- 9) 몸의 피로나 이상이 염려되지 않는다. 몸의 컨디션은 언제나 좋다.
- 10) 언제까지나 음츠리고 번민하지 않고 결심하여 행동에 옮기는 것이 빠르다.
- 11) 고독이나 질병, 그리고 죽음에 관해 생각하면서 두려워하지 않는다.
- 12) 투정이나 불평을 쏟아놓지 않고 부단히 가능성을 찾아본다.
- 13) 남에게 의뢰하는 것을 좋아하지 않고 자립심이 강하다.
- 14) 같은 것을 되풀이해서 말하지 않는다.

170) Ibid, 294.

- 15) 상상하여 즐기는 일이 많다. 이상이나 꿈을 가지고 있다.
- 16) 사물을 이해하는 것이 빠르고 그에 대한 반응도 빠르다.
- 17) 어느 상황에서나 쉽게 적응할 수 있다.

5회: 매일 천국을 사는 원리

1. '인생 워크북' 만들기.

- 1) 자신에게 필요한 긍정의 말들을 일목요연하게 정리한다(자신을 격려하는 듣고 싶은 말).
- 2) 주변의 가까운 이웃들을 격려하고 지지하는 말, 방법들을 노트에 정리한다.
(우리는 도우면서 힘을 얻고 세워진다. 돈, 시간, 사랑, 관심, 감사의 마음 표현하는 방법, 활기찬 기운, 우정, 자신의 특별한 재능이나 능력 등을 전해줄 수 있는 방법들을 기록한다)
- 3) 자신이 이룩한 업적이나 성공 등을 기록해 간다.
- 4) 감사해야 할 목록들을 정리해 간다. 당연한 것들도 너무나 소중한 것이 많다.
- 5) 자신의 미덕이나 장점들의 목록을 정리한다.
- 6) 자신을 보듬고 위로하는 호의적인 방법들을 정리한다(성장에 보탬이 되거나 기분 전환을 위한 일 등, 이 중 몇 가지는 매일 실천할 수 있는 것이어야 한다).
- 7) 나의 도움이나 치료의 손길을 필요로 하는 사람들의 명단을 작성한다.
- 8) 기발한 아이디어, 멋진 계획, 신바람나게 하는 생각들을 기록해 둔다.

하루에 단 몇 분 혹은 일주일에 한두 시간 정도만 짬을 내어서 '인생 워크북'을 만들어도 우리 인생 밑바닥 깊은 곳에서 진행되고 있는 하나님의 구속역사의 손길을 발견하게 될 것이다. 이런 성취는 우리가 우선적으로 얻어야 할 소중한 자산이다.¹⁷¹⁾

2. 신뢰감(믿음)을 기르는 5가지 공식

- 1) 나에게는 맡기신 사명을 감당할 통치권과 능력을 주님이 주셨다. 나는 이 약속을 이룰 때 까지 '절대로 단념하지 않는다'고 마음속에 다짐한다.

171) 박승호, *성경적 인지치유* (서울: 미디어체인, 2005), 18.

2) 나는 자기대화의 위대한 힘을 믿고 있다. 그래서 매일 10분간 마음을 안정시키고 자신감을 기르기 위한 '자기대화'(self talk)를 한다.-기도나 찬양의 효과

3) 말씀 중이나 기도 중에 받은 나의 인생의 목표를 종이에 쓴다. 이 말씀을 약속으로 확인하고 나는 매일 선포하며 그 목표를 향해 한걸음 한걸음 자신감을 가지고 전진해 간다.

4) 하나님의 뜻에 근거한 행동이 아니고는 어떠한 성공도 결코 오래 지속되지 않는다. 그래서 이기적인 목표는 세우지 않겠다.

5) 성공은 다른 사람들의 협력에 의해 이루어지는 것이다. 그러므로 나는 우선 남을 위해 봉사한다. 사랑을 몸에 익히고 증오와 시기, 이기심이나 질투는 마음을 버린다. 사랑의 감정과 핵심 신념은 동일한 힘이 있다. 위대한 성공자 뒤에는 그를 사랑으로 굳게 지탱해 준 사람이 있었다는 사실을 아는 것은 중요하다.¹⁷²⁾

3. 자기점검을 통해 부정적인 생각을 제거하라

대부분의 사람들은 의식적으로 자신의 생각·행동·반응 등을 점검하지 않고는 자신이 부정적인 사고를 하고 있다는 걸 깨닫지 못한다. 자기분석 과정을 간단하다. "이것은 긍정적인가, 아니면 부정적인가?"라고 자신에게 물으면 되는 것이다.

부정적인 생각은 문이 조금만 열려있어도 튀어나올 기세로 잠복해 있다. 부정적인 생각이 떠오르는 이유 네 가지

- ① 자신이 불쌍한 생각이 들고 자기연민에 빠져든다.
- ② 문제를 다른 사람이나 상황이나 환경 탓으로 돌린다.
- ③ 자아가 상처를 받거나 위축되었다. 이것은 과거의 사건과 연루되어 있을 뿐이지 현실의 나는 아니다.
- ④ 이기적인 생각을 하면 반드시 상처를 받는다. 나중심의 사고를 버리라.¹⁷³⁾

4. 날마다 천국을 살라.

- 1) 나는 지금, 여기에서 천국을 살고 있는가?

172) Ibid, 18

173) Ibid.

① 나는 지금, 여기가 행복한가?

*나는 지금 기쁜가? - 신분, 약속에 대한 확인.

*나는 지금 뜨끈 뜨끈한 꿈이 있는가? 이 일의 성취를 기다리며 쉬지 않고 기도하고 있는가? - 신뢰감, 믿음의 확인

*지금, 여기에서 일어나는 모든 일들에 대해(범사) 감사하는가? - 구속사적 시각으로 역사조명, 주님의 주권을 인정하기.

② 그리스도처럼 살기를 소원하는 갈망이 얼마나 간절한가?

그리스도의 인격과 사역에 대한 그림과 갈망이 있어야 한다.

③ 이 목표에 도달하기 위한 구체적이고 효과적인 방법이 있는가?

④ 그 방법을 얼마나 실천하고 있는가?

2) 실천 방법

① 나를 힘들게 하는 사건, 마음에 부담이 되는 사람, 불안을 가져오는 일들에 대해 노트를 펴놓고 플러스 발상을 하라.

② 하루에 5사람 이상에게 플러스 표현하기-격려하는 말, 살리는 창조적 언어를 사용하라. 간증과 소감을 많이 나누라.

③ 오늘의 행복지수 점검하기-왜 우울한지, 왜 놀려있는지를 분석하라.

상황이나 사건, 사람 때문이 아닌 나의 생각의 오류 때문인 것을 발견할 것이다. 긍정적인 사고를 가지고 즐거움, 만족감, 행복 등을 마음속으로 그리면 이내 상황에 대한 두려움이 사라지고 사람과 상황을 보듬을 수 있는 자신감과 신뢰감이 형성될 것이다.

감사의 마음(긍정 명상)이 부족하면 현재에 주신 축복이나 장래의 약속들을 누릴 수 없다.

천국은 이미 내게 와있다. 그러나 아직 완성되지는 않았으며(Already, but not yet), 지금, 여기(Here & Now)에 있다.¹⁷⁴⁾

6회: 우리가 믿고 있는 거짓말들

174) Ibid, 19.

우리의 불행과 정서적인 고통들의 대부분은 우리가 스스로에게 하고있는 거짓말들 때문에 생긴 것이다. 이 거짓말들의 정체를 밝혀서 거짓말대신 진실들로 우리마음을 채울 때 정서적 만족과 평안이 우리 마음을 가득 채우게 된다.

1	2	3	4	5	6	7
전혀 그렇지 않다.			그저 그렇다.			정말로 그렇다

과거의 생각과 지금의 생각이 다르다면 과거의 생각은 붉은 색으로 현재의 생각은 파란색으로 두 개의 수치를 기록해 보세요.

- | | |
|-------|--|
| _____ | 1. 나는 완전해야 한다. |
| _____ | 2. 나는 모든 사람의 사랑과 인정을 받아야 한다. |
| _____ | 3. 문제에 직면하는 것보다 회피하는 것이 낫다. |
| _____ | 4. 일이 뜻대로 되지 않으면 나는 결코 행복할 수 없다. |
| _____ | 5. 나의 불행은 다른 사람의 잘못 때문이다. |
| _____ | 6. 나는 모든 것을 가질 수 있다. |
| _____ | 7. 나의 업적이 나의 가치를 나타낸다. |
| _____ | 8. 인생은 편하게 살아야만 한다. |
| _____ | 9. 인생은 공평해야 한다. |
| _____ | 10. 원하는 것이 있을 땐 기다리지 말라. |
| _____ | 11. 인간은 근본적으로 선하다. |
| _____ | 12. 결혼 생활이 순탄하지 못한 이유는 배우자를 잘못 선택했기 때문이다. |
| _____ | 13. 만일 결혼 생활이 힘들고 어렵다면 우리 부부는 서로 맞지 않는 짝임에 틀림없다. |
| _____ | 14. 배우자가 나의 모든 필요를 충족시켜 주어야만 한다. |
| _____ | 15. 나의 배우자는 내가 그를 위해서 해온 모든 수고에 대해 신세 지고 있다. |
| _____ | 16. 더 행복한 결혼 생활을 위해서 나의 인격을 변화시킬 필요가 |

없다.

- _____ 17. 배우자는 나와 비슷해야 한다.
- _____ 18. “그거 하나만 봐도 그 사람을 알 수 있어!”(과잉일반화)
- _____ 19. “내가 끼면 될 일도 안돼!”(주관화, 개인화)
- _____ 20. “하려면 끝장을 보든지, 하다 말려면 차라리 그만두지”(양극화, 흑백논리)
- _____ 21. “이 성적으로 무슨 대학을 가겠니, 학비가 아깝다. 그만둬라”(파국적 예상)
- _____ 22. “될 성싶은 나무는 떡 잎부터 알아보는 거야!”(비약적 단정)
- _____ 23. “느낌이 좋지 않아, 이번 일은 안 풀릴 것 같아!”(감정적 추론)
- _____ 24. 우리는 열심히 노력해야 하나님의 사랑을 얻어낼 수 있다.
- _____ 25. 하나님은 죄와 죄인을 미워하신다.
- _____ 26. 나는 그리스도인이기 때문에 하나님께서는 내가 아픔과 고난을 당하지 않도록 해 주실 것이다.
- _____ 27. 나의 모든 문제들은 내 죄 때문에 일어난 것이다.
- _____ 28. 다른 사람들의 모든 필요를 채우는 것은 그리스도인인 나의 의무이다.
- _____ 29. 분노, 우울 그리고 걱정과 같은 고통스러운 감정들은 하나님에 대한 믿음이 약하다는 표시이다.
- _____ 30. 만일 내가 영적으로 강하지 않으면 하나님께서 나를 사용하실 수가 없다.¹⁷⁵⁾

7회: 생각 속에서 이루어지는 영적 전쟁(고후 10:3-6)

1. 생각은 영적 전쟁의 싸움터

탐 마샬은 “생각은 우주의 전략적인 전쟁터”라고 말했다. 하나님의 사람들과 사탄 사이에는 거대한 전투가 끊임없이 일어나고 있는데 생각은 바로 그 전쟁터이다.

175) Chris Thurman, *우리들이 믿고 있는 거짓말들*, 임송현 역 (서울: 나침판, 1997), 29-31.

이 전쟁에서 승리하는 방법은 모든 생각을 사로잡아 그리스도께 복종시키는 것이다. 바울은 생각을 사탄이 사역하는 견고한 진이라고 표현했다. 생각을 통제하는 일은 사탄의 견고한 진을 깨뜨리는 승리의 비결이다. 우리의 모든 생각은 그리스도께 복종할 수 있도록 조절되고 통제될 수 있어야 한다.

생각은 우리의 감정과 행동을 지배한다. 우리가 무슨 생각을 품느냐에 따라 느낌이 달라지고 행동이 따라온다. “그 마음이 어떠하면 그 위인도 그러하다”(잠 23:7).

기독교로 개종했으며 사도 바울과 같은 시대의 인물인 그리스 철학자 에피클레투스(Epicletus)는 이렇게 말했다:

“인간을 방해하는 것은 사건이 아니라 그것을 받아들이는 그의 관점이다.”

“당신을 화나게 하는 것은 과거나 현재의 상처가 아니라 그것들에 대한 당신의 인식이다”(앨버트 엘리스).¹⁷⁶⁾

2. 사고(생각)의 근원

사고의 근원은 여러 가지며 그것은 아래에 나열되어 있다. 인간의 타락한 속성에서 비롯된 것들이 있는가 하면 어린 시절에 생겨난 것들도 있다.

모든 사람은 완성된 모습으로 태어나지 않고 부족한 구조를 가지고 인생을 출발한다. “아이의 마음에는 미련한 것이 얽혔으나 징계하는 채찍이 이를 멀리 쫓아내리라”(잠22:15). 이러한 부족하고 어리석은 부분은 성장하면서 교육과 훈련, 환경적인 요인들, 본인의 믿음생활을 통하여 하나님의 형상으로 회복되어 간다. 그러나 어린시절에 너무 치명적인 손상을 입은 정서적 부분들은 성인이 되어서까지 그 상처와 후유증으로 성장하지 못하고 어린아이의 모습으로 남아있는 경우가 많다.

부정적 사고와 염세주의는 대부분 어머니로부터 온다. 그 결과로 우울증이 생기는데, 이것은 여성에게 특히 많이 나타나는 유행병이 되어가고 있다. 또 다른 거짓 사

176) Bruce & Nellie Litchfield, *기독교 상담과 가족치료* 2권, 정동섭, 정성준 역 (서울: 예수전도단, 2002), 26.

교의 주요 원천은 부모들이 “넌 희망이 없어” 또는 “네가 뭘 잘할 수 있겠니?”와 같이 말할 때, 아동 초기에서부터 원수가 우리 귀에 속삭인 거짓말들이다. 부르스 탐슨(Bruce Thompson)은 이런 진리가 아닌 거짓된 가치관을 우리에게 들려주어 우리 마음에 하나님의 형상이 아닌 그릇된 형상으로 각인시킨 자들을 모두 ‘거짓선지자’라고 지칭한다.

1) 세상

환경을 통해 받아들인 정보는 감각을 통해 생각에 다시 자리잡는다. 우리는 항상 세상의 압력과 영향에 노출되어 있다. 우리는 이 세대의 문화나 흐름을 본받아서는 안 된다(롬 12:2).

2) 육성

육성은 우리 안에 내재한 세상적 구조이다. 그것은 욕망, 취향, 탐심, 인간의 타락한 속성이며 “죄의 법”이다(롬 7:22-23). “오직 각 사람이 시험을 받는 것은 자기 욕심에 끌려 미혹됨이니”(약 1:14). 욕을 좇아 살면 결국 우리는 모든 것을 상실하게 된다(롬 8:4-7).

3) 사탄

사탄은 인간의 생각을 통해 접근한다. 바울은 “뱀이 그 간계로 이와를 미혹한 것 같이 너희 마음이 그리스도를 향하는 진실함과 깨끗함에서 떠나 부패할까 두려워하노라”고 말했다(고후 11:3). 사탄은 제안(막 8장: 행 5장), 간섭(막 4:15), 군림(딤후 2:26)을 통해 우리의 생각에 영향을 끼친다.

4) 하나님의 음성

하나님은 그분의 말씀과 성령을 통해 우리에게 끊임없이 말씀하신다. 그분은 환경을 통해서 당신의 뜻을 전달하기도 하고, 꿈을 통해 역사하기도 하신다. 심지어 피조물을 통해 우리에게 말씀하시는 특별한 방법을 사용하기도 하신다. 그분은 노새를 통해 발람 선지자에게 말씀하셨다(민 22장).

5) 과거

생각은 현재의 메시지만을 받아들일 뿐 아니라 기억의 형태로 된 과거의 메시지에 통제를 받는다. 그것은 과거에 누린 축복이나 실패, 상처, 비탄, 분노 등이다.¹⁷⁷⁾

3. 3가지 종류의 생각

1) 거듭나지 않은 생각

눈이 먼 상태로 있는 거듭나지 않은 생각은 하나님의 말씀의 권위를 받아들이지 않기 때문에 혼란한 상태에 있게 마련이다. 그러한 생각은 완고하며 하나님의 말씀에 불순종한다. 거듭나지 않은 생각에 대한 유일한 해답은 회개다. 즉, 생각을 바꾸는 것이다.

2) 회심했으나 이중적인 생각

바울은 고린도 교인들을 육적인 생각 때문에 꾸짖었다(고전 3:1-4). 이런 종류의 생각으로 그리스도인들은 승리를 누리지 못하고 패배의 삶을 살게 된다. 마귀의 거짓말과 다른 거짓 신념들이 사고에 영향을 미치도록 허용하고 있는 것이다.

3) 새롭게 된 생각

로마서 12장 1-2절과 에베소서 4장 22-24절은 옛사람의 생각과 새사람의 생각이 다름을 말씀한다. 십자가에서 이루신 사건과 성령의 도우심을 통하여 우리는 생각을 바꿀 수 있다. 그리스도인은 자신의 생각을 지키고 보호해야 할 책임이 있다. 유혹이 다가오더라도 그것이 잉태되거나 죄로 장성하도록 계속 발전시켜서는 안 된다(약 1:15; 히 4:12). 마르틴 루터는 “새가 당신의 머리위로 날아가는 것을 막을 수는 없지만, 당신의 머리 위에 등지를 트는 것은 막을 수 있다”고 했다.¹⁷⁸⁾

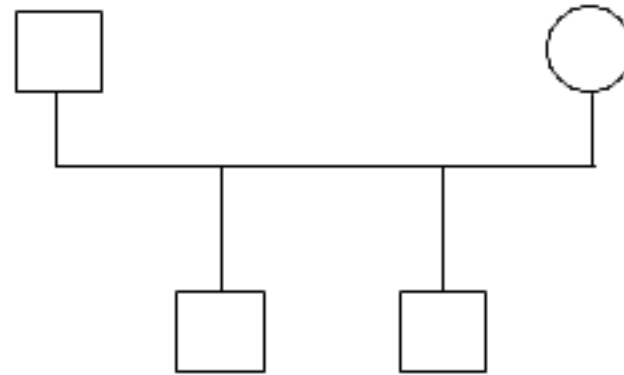
8회 가계도 그리기

177) Litchfield, *기독교 상담과 가족치료* 2권, 27.

178) Ibid., 28.

<그림 1> 문제 가정의 가계도

<p>□(아버지) 성격과 특이점</p> <ul style="list-style-type: none"> - 해사 출신(인정받는 모범 군인) - 10여 차례 진급 시험에 낙방 - 전역 후 11년 일반회사 근무 - 완벽 주의자 - 무뚝뚝하고 자녀에게 비취진 모습은 무관심 - 결정적인 순간에는 자신의 뜻을 굽히지 않음 - 결벽증이 있음 	<p>○ (어머니) 성격과 특이점</p> <ul style="list-style-type: none"> - 부유한 집안에 무남독녀 - 명문대 정치 외교학과 및 신학대학원 졸업 - 강압적 성격의 소유자 - 말이 없고 내성적임 - 자존심이 강함, 완벽주의자 - 여성도 사회 활동을 해야 한다고 생각 - 최초의 여자 대통령이 되고 싶어했다 - 대통령이 꿈인 어머니는 남편과 결혼했던 이유도 영부인이 되고 파서 - 남편에게 물만이 많은 삶 - 평상시 주로 "너희들 때문에 억지로 산다"는 말을 많이 함
---	--



<p>□ (형)성격과 특이점</p> <ul style="list-style-type: none"> - 고등학교 때부터 자신의 감정을 표현하여 반항도 하고 집나와서 지냄 - 소설가가 꿈이었는데 부모는 의사나 변호사가 되기를 기대 - 자신은 동생을 이해한다고 말을 했다. - 합리적이고 현실적인 성격의 소유자 - 부모의 말에 순종적이지 못하고 반항함 	<p>□ (본인)성격과 특이점</p> <ul style="list-style-type: none"> - 명문대생 - 착한 아이, No라는 말을 못해보고 삶 - 내성적인 성격 - 시나리오 작가가 꿈 - 엄마는 공포의 대상이었다. - 독서, 영화 감상, 컴퓨터 하면서 시간을 보냄 - 분노 열등감이 많고 감성적인 사람 - 부모에 대해 고마운 생각 들지 않았고 자신의 인생을 망쳐 놓았다고 생각 - 영화를 하루에 2-3편 보았고 - 학창시절에 모범생이었다. - 중학교 때 엄마에게 맞고 가를, 자살충동
--	--

★ 가정의 분위기는 어떠했는가?

- 엘리트 가정, 경제적으로 넉넉한 가정
- 가족 간의 대화가 단절
- 부부의 다툼이 심함, 한번 다투면 점잖게 배운 사람답게 다투는데 1달에서 1년 까지도 침묵
- 다투고 나면 식사도 따로 하는 힘든 가정 분위기
- 각방 사용(아이들은 부부가 각방 쓰는 게 당연하게 생각했는데 친구 집에 가서 놀람)
- 가정 분위기는 삭막하고 침침한 분위기
- 완벽주의, 강압 징벌, 과보호, 방치, 거부 소유자
- 웃는 일 없고 한 사람이 화가 나면 뒤엎고 가족이 모여 웃는 일은 거의 없다.
- 칭찬에 인색: 잘하는 것은 당연한 것이고 못하는 것은 심하게 꾸짖었다.
- 밖에서는 부부나 집에 오면 남남이었다.

★ 두 아들이 부모를 생각 할 때 떠오르는 단어나 생각 장면들은?

- 인격적으로 무시를 많이 당했다는 생각
- “원래 그런 놈” “굼벵이 같은 놈” “나가 죽어라”는 단어가 생각 남
- 어린 시절에 운동화 끈 못 묶는다고 혼난 일, 밥 늦게 먹는다고 젓가락 던진 일, 만화 그린다고 머리카락 잡힌 일
- 공부 방해 된다고 컴퓨터 없애 버린 일
- 고 3때 형이 독서실 가서 버렸다고 독서실 못 가게 하고 집에서 공부하게 하면서 2 - 3시간마다 확인한 일
- 강압 징벌 완벽주의자의 부모 밑에서 힘들게 살아감, 과도한 집착
- “씩수가 노랗다” 인격적으로 무시, “글러먹었다 그렇게 할려면 나가서 죽어 버려라.”
- 자신에게는 전혀 신경을 쓰지 않는 부모
- 항상 기도하는 어머니

★ 친척의 표현은?

- 기계처럼 말을 잘 들었다. 반항하는 모습을 보지 못했다.
- 철저한 존칭어 사용(아버님, 어머님)
- 반항하거나 힘든 표현을 전혀 하지 않았다. 자신들의 감정을 표현하지 않음.
- 지킬 박사와 하이드처럼 낮과 밤이 다르고, 완벽주의자였다.
- 학원 과외 없었다. 엄마가 직접 교육

★ 두 변호사와의 만남에서의 언급은?

- 그 때의 상황이 잘 기억나지 않는다.
- 부모 말을 하면 얼굴이 일그러지고 힘들어했다.
- 꿈, 악몽을 꾸는 것 같다.
- 뭔가가 자꾸 시키는 것 같았다(그때 당시).
- 자신이 이러한 행동을 하는 게 이상했다. 이성은 있었는데....

★ 그가 그린 그림에서 그는 자신의 마음을 어떻게 표현했는가?

- 여자를 그리려고 했는데 귀신그림을 그렸다(엄마를 의미).
- 살고 싶은 집: 분위기가 밝고 쉼이 있는 집
- 자신의 몸: 체격이 좋고 건강한 몸
- 나무 그림: 커다랗고 하늘로 쪽 뻗은 그림을 그리고 싶었으나 끝의 마무리가 없다.
- 오래 지속된 우울증, 대인 회피성 장애

★ 그의 부모에 대한 마음의 태도는 어떠했는가?

- 무뚝뚝하고 무관심한 아버지와 어머니의 강압 속에 지시 명령으로 일관된 삶이 숨 막혔다. 어머니의 언어폭력에 이제는 더 이상 세상 살아갈 자신감을 잃었다고 함.
- 어머니는 자식에 대한 욕심이 많아 모든 것에 간섭, 관심
- 깊은 좌절감에 시달려 균형 감각을 잃었다.

★ 처음으로 그가 부모에게 자신의 감정을 표현했던 말은 무엇이며 그의 부모의 반응은 어떠했는가?

- 왜 형만 신경 쓰고 나는 챙겨 주지 않느냐? 키가 작은 원인을 아느냐?
- 군대 면회 한번 오지 않음
- 친구와의 교우 관계 좋지 않음

* 부모의 반응 - 오히려 아이를 혼내면서 정신과 치료를 받기를 권했다.

- 부모에게 듣고 싶은 말: “너가 그렇게 힘들었니?” “미안하다”는 말을 듣고 싶었다.

★ 부모의 양육패턴

- 완전주의: 분투노력하여 명문대학교 다님
- 강압: 불만이 많으면서도 항상 순종적인 삶을 살았다.
- 징벌: 중학교 때 심한 매를 맞아 두려움 속에서 힘들어 함. 하고 싶은 일을 할 수 없으면서 보복심에 가득한 삶이었다.
- 거부: 형만 관심, 극단적 소외의식
- 방치: 영화, 독서, 컴퓨터를 통하여 자신의 외로움을 달래며 살았다.
- 과보호: 자신이 하고 싶은 일은 하지 못하고 엄마에 의하여 모든 것이 결정됨으로 마음에는 감사보다는 분노로 가득한 삶이었다.

★ 그의 인지 오류는?

- 강박적 부담/ - 과잉 일반화
- 선택적 추론/ - 평가 절하
- 파국적 예상/ - 극대화, 극소화

★ 그의 핵심 신념은(179)

179) 이은석 사건은 2000년 과천에서 일어났던 엽기적인 존속살인 사건이다. 고려대학교 2학년에 재학 중이던 이군은 IQ 145의 수재였다. 부모의 강압적 양육에 늘 분노하다 결국 부모를 토막살인하여 그 시체를 방기하다 붙잡혀 온 사회를 충격에 몰아넣었다. 그 사건을 취재한 추

- 열심히 노력하지 않으면 나는 사랑받을 수 없다.
- 웃사람의 말에는 무조건 순종해야 한다.

9회 나는 누구인가? (형성되어져 있는 나를 정리해보기)

여러분은 가족에 대해 무엇을 기억하고 있습니까?

어떤 얼굴들이 떠오릅니까?

어떤 사건들이 떠오릅니까?

어떤 단어, 어떤 감정들이 스치고 지나갑니까?

현재의 자신의 삶을 형성하는 데 중요한 역할을 한 사람이 누구입니까?

가족 중 누가 당신의 성격형성에 긍정적인 혹은 부정적인 영향을 미쳤습니까?

생각만 해도 신이 나는 추억은 어떤 것입니까?

가슴이 답답해 오는 추억은 무엇입니까?

★생각을 돕기 위한 질문들

1. "아버지"라고 불렀을 때의 첫 느낌은 어떤 것입니까?

2. "어머니"라고 불렀을 때의 첫 느낌은 어떤 것입니까?

3. 아버지나 어머니가 하신 말씀 중 지금까지 영향력을 끼치고 있는 말들은 어떤 것들입니까?

★긍정적인 말씀:

★부정적인 말씀:

4. 아버지와 어머니가 하시던 행동 중 내가 좋아했던 행동과 내가 싫어했던 행동은 어떤 것들이었습니까?

★좋아했던 행동

★싫어했던 행동

적 60분의 비디오 테잎을 보여주고 살인동기가 된 심리적 원인을 분석하고 우리 가정 안에 있는 문제들을 찾아갈 수 있도록 이끌었다. 이 내용을 진행할 때 울거나 흥분하지 않은 사람이 없었다. 모두가 동일한 문제요인이 자신의 가정 안에 내재해 있음을 눈물로 고백하고 해결을 위한 대안들을 찾아갈 수 있었다.

6. 가족과 함께 지내면서 가장 행복했던 경험과 불행하다고 생각했던 경험은?

★행복했던 경험

★불행했던 경험

7. 아버지나 어머니에 대해 제일 바랐던 것은 무엇입니까?

8. 당신이 가족 멤버 중, 누가 제일 중요한 사람으로 여겨졌습니까?

누가 제일 중앙에 있었고, 누가 제일 밖, 가장자리에 있었습니까?

9. 당신의 가족 중, 누가 감싸는 역할을 했습니까?

누가 달래고 위로하고 용기를 주는 역할을 했습니까?

상처받았을 때, 또는 칭찬 받을 일을 했을 때, 당신은 가족 중 누구에게 갔었습니까?

가족 중 누구에게 당신의 비밀을 털어냈습니까?

10. 당신의 가족 중, 당신은 누구와 가장 가까웠습니까? 왜입니까?

11. 누구와 가장 관계가 멀었습니까? 왜입니까?

12. 당신의 가족을 좋아했습니까? 자랑스럽게 생각했습니까? 왜 입니까?

싫어했거나 부끄러워했습니까? 왜입니까?

13. 당신의 가족을 생각할 때, 자랑스럽게 느껴지는 것이 있다면 무엇이고, 가슴 아프게 생각되는 점이 있다면 무엇입니까? 당신의 가족의 장점과 약점이 무엇입니까?

14. 가족 중에, 당신이 무서워했던 사람이 있다면, 누구입니까? 왜입니까?

15. 가족 중에 가장 기대가 큰 “가족의 영웅”(Hero/ Heroine)이 있었다면, 누구입니까?

가족의 귀염둥이는 누구입니까?

당신은 어떤 역할을 한 것 같습니까(문제아/환자, 모범생, 코미디언, 조종사 등)?

어떻게 당신은 그런 줄 압니까?

16. 피부로 느껴지는 가족 분위기는 대체로 어떠했습니까? 행복한 느낌들이 많았습니까? 아니면 걱정과 근심의 분위기가 더 컸습니까? 소란하고 복잡한 분위기였습니까? 조용하게 말하는 분위기였습니까? 따뜻한 분위기였습니까? 차가운 분위기였습니까?

17. 무슨 문제로 당신의 가족은 가장 고통을 받았습니까?(예를 들어 돈, 건강, 자

녀문제, 사업실패, 사고, 배우자의 부정 등)

18. 어떤 사건 또는 경험이 당신의 가족을 위기에 몰아넣고 분열시켰습니까? 아니면 그 위기를 통해 더 강하게 뭉쳐졌습니까?

19. 당신은 사랑을 받으며 컸습니까? 어떻게 사랑을 받으며 자란 줄 압니까?

20. 현재의 삶 속에서, 당신의 뿌리가족과 현재의 가족이 어떤 점에서 비슷하고 어떤 점에서 다릅니까?

21. 당신의 부모가 씨름했던 문제들을 당신 부부가 다시 반복하고 있다면, 무엇입니까? 당신의 어린 시절이 당신의 자녀들 한데서 다시 반복되고 있다면, 무엇입니까?

22. 어떤 문제들이 당신의 집 가계를 통해 계속, 반복되고 있습니까? 그 문제, 그 고통에 대해 당신의 부모/친척은 어떻게 대처했고, 당신 부부는 현재 어떻게 대처하고 있습니까?¹⁸⁰⁾

10회 인지 정서 행동치료의 접근 방법

인간의 부적응적 행동 또는 이상심리는 환경이나 무의식에 의하여 유발되는 것이 아니고, 그 사람이 지니고 있는 사고 내지는 신념이 비합리적, 즉 비논리적, 비현실적, 비실용적이기 때문이다. 상담이나 심리치료는 개인이 가진 사고, 아이디어, 신념, 가치 등과 같은 것을 변화시킴으로써 이상심리와 삶의 주요 문제인 행동의 문제를 합리적 현실적으로 다루어 나갈 수 있도록 돕는 행위이다. 범죄, 비행, 정신병 등과 같은 것은 환경에 의해서 생기는 것이기보다는 그 사람의 생각과 사고에 의해서 결정되는 것이라고 본다. 특히 인간의 특성 중 가장 우수한 점이 사고능력이라고 보는 기본 가정을 가지고 있는 것이 REBT이다.

제 1 절 REBT의 정의: 6가지(A. Ellis, 1964)

① 인지는 인간정서의 가장 중요한 핵심요소이다.

어떤 사건이나 타인이 우리를 기분 좋게 하거나, 기분 나쁘게 하는 것이 아니라, 우리 스스로 인지적으로 그렇게 인식하므로 그렇게 느끼는 것이다.

180) 박승호, op.cit, 24-26.

② 역기능적 사고는 정서 장애의 중요한 결정요인이다.

역기능적 정서상태나 정신병리의 많은 부분들은 역기능적 사고과정의 결과이다. 이러한 역기능적 사고는 과장, 과잉 일반화, 파국적 예상, 선택적 추론, 감정적 추론 등으로 나타난다.

③ REBT의 기본 개념이 우리가 사고하는 것을 인지하게 하는 것이기 때문에 REBT는 사고의 분석부터 시작한다.

만약 우리가 지닌 고통이 불합리한 사고의 산물이라면 그 고통을 가장 잘 정복하는 길은 이 사고를 변화시키는 것이다.

④ 비합리적 사고와 정신병리를 유도하는 원인적 요인들은 유전적이고, 환경적 영향을 포함하는 종다요소로 되어 있다.

A. Ellis는 인간이 선천적으로 불합리하게 생각하는 경향이 있음을 지적하고 있다.

⑤ 행동에 대한 과거의 영향보다 현재에 초점을 맞춘다.

⑥ 신념은 변화한다고 믿는다.

적극적이고 지속적인 훈련과 노력에 의해 불합리한 신념이 변화될 수 있다.¹⁸¹⁾

제 2 절 REBT의 인간이해

REBT는 인간의 복합성과 유연성에 강조를 둔 가정에 기초하고 있다. 인간은 합리적, 즉 바르게 사고를 할 수도 있으며, 비합리적, 즉 왜곡된 사고를 할 수도 있는 기능을 가지고 태어났다는 전제에서 출발한다. 다시 말해, 인간은 스스로를 발전시킬 수 있는 능력이 있음과 동시에 자신을 파괴하는 불합리함의 잠재력도 동시에 가지고 있다고 보는 것이다. 게다가 모든 인간은 생각하고, 느끼며 행동하는 것을 동시에 할 수 있다고 믿는다.

인간은 본능에 의해 움직이는 생물학적 존재가 아니며, 독특하고 고유한 그리고 이성적인 존재이다.

① 인간은 외적인 요인에 의해 방해받기보다는 자기 자신에 의해서 방해받는다.

② 인간은 왜곡되게 생각하려는 생리적, 문화적 경향이 있으며 말할 필요도 없이

181) 박경애, *인지 정서 행동치료* (서울: 학지사, 2002), 59-60.

자신이 스스로를 방해한다.

③ 인간은 자신의 왜곡된 신념을 만드는 데 독특하며 자신의 문제에 대해 계속해서 방해받도록 만드는 경향이 있다.

④ 인간은 자신의 인지적, 정서적, 행동적 과정을 변화시키기 위한 역량을 지니고 있다.¹⁸²⁾

제 3 절 REBT의 모델 (A-B-C-D-E 모형)

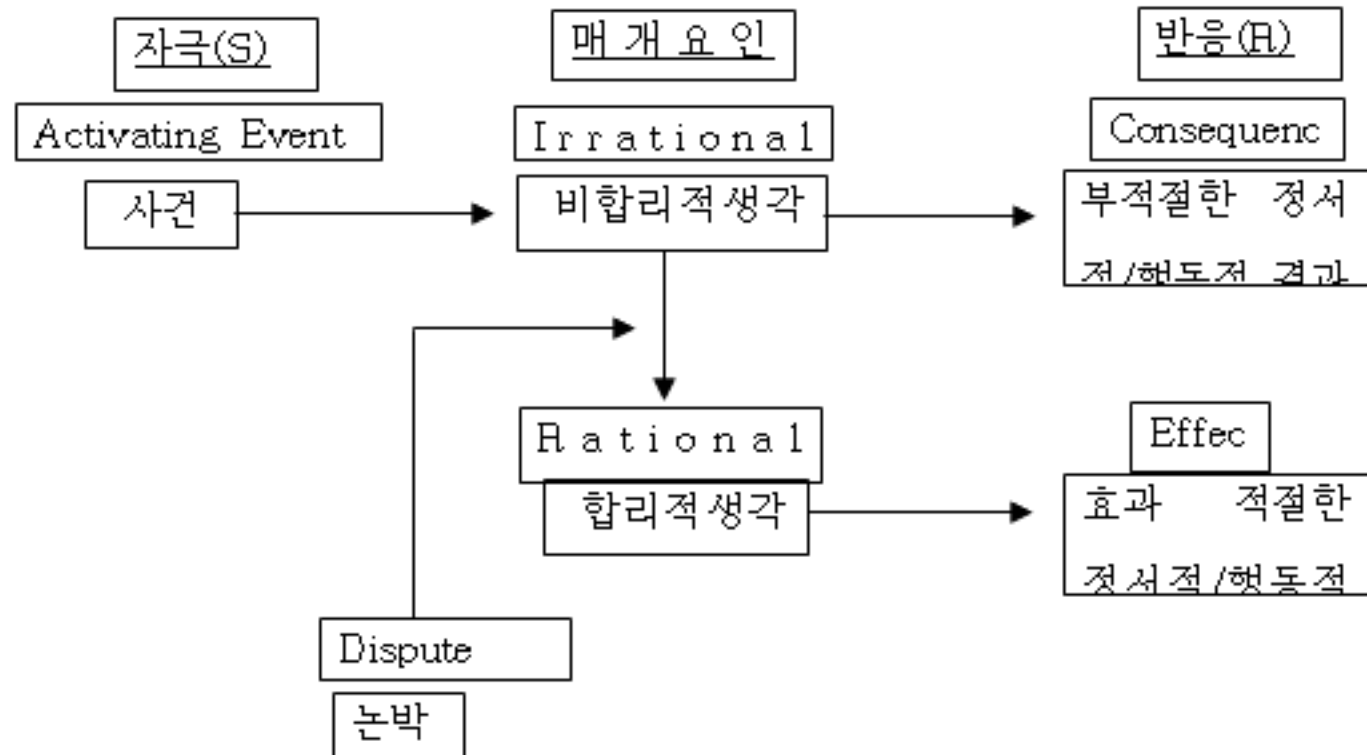
선행사건 A(activating event)는 사건, 상황, 행동 또는 개인의 태도이며, C(consequence)는 각 개인의 반응이나 정서적 결과이다. 이 반응은 적절할 수도 있으며, 부적절할 수도 있다. REBT에서는 선행사건 A가 정서적 결과 C를 초래한다고 보는 것이 아니라, 각 개인의 A에 대한 믿음인 B(belief)가 C인 정서적 반응을 초래한다고 본다. REBT는 그러한 정서적 반응이나 장애를 일으키는 비합리적인 생각을 어떻게 바꾸는지 그 방법을 내담자에게 제시하는 것이 핵심이다. 이 방법이 바로 D(dispute)로 표현되는 논박이다. 자기 파괴적인 가설들은 논리의 원리를 가르침으로서 포기하게 할 수 있다. 일단 논박(D)이 성공하면 Effect(E)로서 내담자의 적절한 정서와 적응적인 행동이 드러난다.

예를 들어, 시험에 떨어지거나 직장상사로부터 꾸중을 들었기 때문에(A) 기분이 나쁘거나 불안해지는 것(C)이 아니라, 신념체계에서 사건을 자신의 가치관이나 태도에 비추어 평가하고, 그로 인해 부정적으로 인지하고 해석했기 때문에 기분이 나쁘거나 불안해지는 결과(C)가 나타나게 된다는 것이다.

신념은 합리적인 것과 비합리적인 것으로 나누어 볼 수 있으며, 그에 따라 결과가 달라질 것이라고 기대할 수 있다. ABCDE의 확장된 모형을 그림으로 그려보면 다음과 같다.

¹⁸²⁾ Ibid, 60-61.

<그림 2> ABCDE 기본모형



- A. 선행사건(분노 혹은 거절 등의 감정적 어려움을 겪은 사건, 낙방, 실직, 중요한 사람과 결별함 등)
- B. 우리의 믿음 혹은 태도-사고 반응. 문제 장면에 대한 내담자의 관념 또는 신념,
어떤 사건이나 행위 등과 같은 환경적 자극에 대해서 각 개인이 갖게 되는 마음의 태도이다.
- C. 감정 반응(분노, 거절, 우울 등을 느낌) - 비합리적 사고의 결과 느끼는 불안, 원망, 비판, 죄책감 등을 들 수 있다.
- D. 신념과 생각에 대한 질문, 논쟁, 도전-그 생각이 사리에 맞고 합리적인지 다시 생각하도록 하기 위한 논박.
- E. 논박과 대안의 효과 평가-비합리적 신념을 직면, 철저히 논박함으로써 합리적인 신념을 갖게 된 다음에 느끼게 되는 자기 수용적인 태도와 긍정적인 감정의 결과이다.

예) 사건 실례

◆A(선행사건) - 연속하여 입학시험에 떨어졌다.

◆B(비합리적 신념체계) - “연속적으로 시험에 떨어지다니 나는 얼마나 무가치한 인간인가! 나는 살만한 가치가 없다”

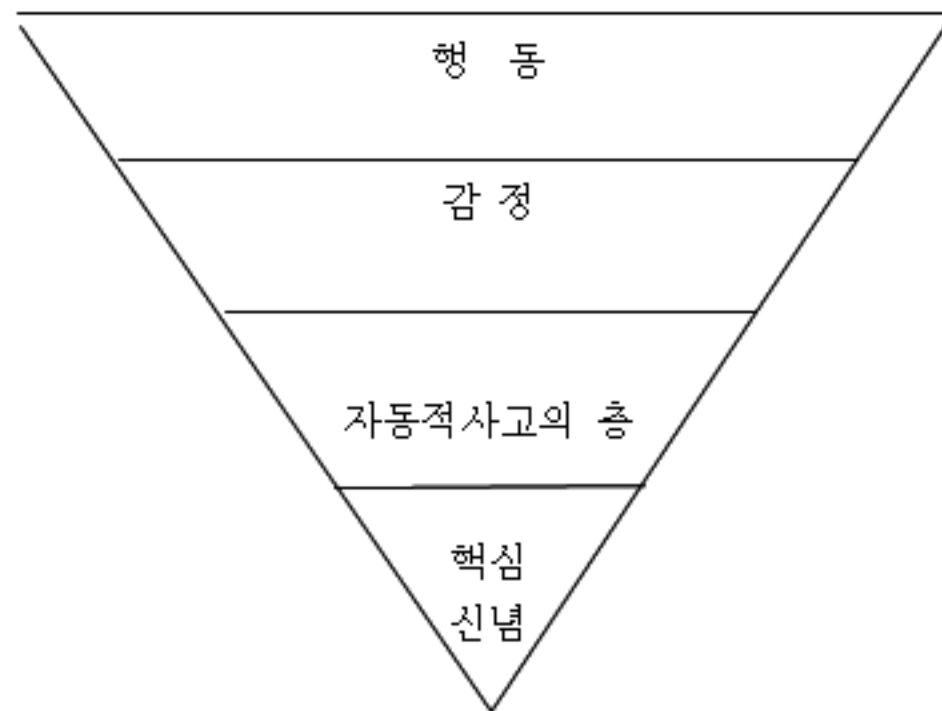
◆C(결과) - 극심한 우울증과 자살 경향성

◆D(반박) - “내가 연속적으로 시험에 떨어졌다고 해서 반드시 무가치한 인간인가?” “계속 시험에 떨어진 사실이 그렇게 견딜 수 없는 일인가?”

“계속하여 시험에 떨어진 것은 실망스럽고 섭섭한 것은 사실이지만 그렇다고 해서 무가치한 인간이고 죽어야만 하는 것은 아니야. 크게 된 사람들은 다 실패를 많이 했더라고. 나도 틀림없이 잘 극복하여 좋은 결과를 얻을 수 있을거야!”

◆E(효과) - 의기소침, 섭섭함의 수준에 머무름, 그리고 보다 적극적으로 이 상황을 타개하는 생각으로 사고를 전환시킬 수 있다.¹⁸³⁾

<그림 3> 핵심 신념, 자동적 사고, 감정, 행동의 관계



* 생각의 힘은 놀랍다. 지옥과 같은 상황에서도 천국을 만들 수 있고, 천국과 같

183) Ibid, 197-198.

은 여건 속에서도 지옥을 만들어 낼 수 있다(존 밀턴).

* 우리에게 영향을 미치는 것은 사건이 아니라 사건에 대한 우리의 해석이다(알프레드 애들러).¹⁸⁴⁾

11회 상황, 생각, 감정 훈련

1. 생각의 중요성

예)내가 말을 하고 있는데 대꾸를 하지 않고 다른 곳을 보고 있다.

1) 무례하다. 그는 나를 무시하고 모욕하고 있다.

2) 그는 나에게 관심이 없구나. 난 원래 그래.

3) 그는 수줍음을 많이 타는가 보다. 참 안됐어. 얼마나 사람 만나기가 힘이 들까?

4) 날 만나기 전에 힘든 일이 있었나보다. 얼마나 힘이들면 대꾸도 못할까? 내가 이해를 해야지.

5) 그는 지금 다른 생각을 하고 있음에 틀림이 없어. 사람이 말이야 대화를 할 때는 상대방에게 집중을 해야지...

중요한 것은 우리가 사건에 대해 반응하는 방식이다.

어떤 사건이 어떤 느낌에 전적으로 책임이 있는 것은 아니다.

예) 치과 가는 사람- 1)겁에 질리며 간다. 2)일상의 마음으로 간다.

예) 갑작스런 차 고장- 1)가벼운 불편함, 2)심각한 위기감

욕구가 성취되면 기뻐하고 욕구가 좌절되면 슬퍼한다. 그러나 “욕구가 성취되었다고 생각하면 행복을 느끼고, 욕구가 좌절되었다고 생각하면 불행의 정서를 경험한다.”는 말이 맞다.

예) 3억 정도 벌었으면 이제 성공한 것 아니냐? 아니야, 나는 10억 정도는 벌수 있었어.

‘불행’-없는 것, 이루지 못한 것에 대한 지나친 긴장감과 이루지 못했을 때 따르

184) Litchfield, *op.cit.*, 27-30.

는 실망감을 의미한다.

주어진 상황에서 어떤 기분을 느낄 지 결정하는 것은 바로 우리의 생각이다. 특정한 기분이 들 때마다 그 기분을 지지하거나 강화하는 부가적인 생각들이 따라오게 되어있다.

- * 화가 나있는 사람-본인이 피해를 보고, 상처를 받고 있다.
- * 우울한 사람-불운한 삶을 살고 있다.
- * 불안한 사람-곳곳에 위험이 도사리고 있는 것처럼 보인다.
- * 기분을 강하게 느끼게 될수록 생각도 극단적인 경우로 달린다.

격한 기분을 느낄 때 드는 생각이 모두 틀린 것은 아니다. 그러나 기분이 격해 있을 동안에는 자신의 기분이나 믿음에 어긋나는 정보가 있을 때 그것을 왜곡, 과소평가, 무시할 가능성이 높다. 왜곡된 생각이 들 때에 그것을 알아차릴 수 있는 훈련을 한다면 많은 도움이 된다.¹⁸⁵⁾

2. 기분을 파악하기

기분을 다스리는 법을 배우기 위해서는 현재의 기분을 잘 파악할 수 있어야 한다. 아래 목록에는 당신이 하루 동안 느낄 수 있는 여러 가지 기분이 나열되어 있다. 이 목록을 참고하면 단순히 기분이 '좋다' '나쁘다'를 떠나서 기분을 보다 구체적으로 집어낼 수 있다. 기분은 주로 단어 한 두 개로 묘사된다는 사실을 염두에 두도록 하자. 기분을 구체적으로 파악하고 나면 기분을 변화시키기 위해 목표를 세울 수 있고 그 목표를 이루어 가는 과정을 효과적으로 추적할 수 있다.

<표 7> 기분 목록

우울	불안	화	죄책감	수치심	격분
슬픔	당황스러움	흥분	두려움	짜증	무서움
자신없음	자랑스러움	공포	좌절	유쾌함	행복감
초조함	혐오감	속상함	분노	실망	사랑
창피스러움 다른 기분들:					

185) Dennis Greenberger, *기분 다스리기*, 권정혜 역 (서울: 학지사, 2002), 37-53.

만일 기분을 파악하기 어렵다면 신체긴장의 변화 양상에 관심을 기울여보도록 하자. 어깨가 경직되는 현상은 두려움이나 긴장을 나타낸다. 몸이 전반적으로 목직현상은 우울이나 실망 때문일 수 있다.

기분을 보다 잘 파악할 수 있는 다른 방법은 하루 동안에 느낀 세 가지 서로 다른 기분을 파악해보는 것이다. 만일 이것이 어렵다면 기분 목록에서 기분 세 가지를 선택한 다음, 각각의 기분을 느꼈던 상황(언제, 어디서, 무엇을, 누구와 함께)을 기억해서 적어보자.

기분은 일반적으로 한 두 개의 단어로 파악할 수 있다. 기분을 설명하는데 한 두 개 이상의 단어가 필요하다면 기분이 아니라 생각을 서술하고 있을 가능성이 있다. 생각은 마음속을 스치고 지나가는 단어나 시각적인 심상을 말하며, 기억도 이에 포함된다.¹⁸⁶⁾

3. 생각, 감정 분별 연습

다음 연습은 감정을 나타내는 말과 생각을 나타내는 말을 구분하기 위한 것이다. 각각의 예문에서 감정인지, 생각인지를 써보고 '느낀다'라는 단어가 잘못 사용된 곳에는 그 단어 밑에 밑줄을 긋고 그 위에 올바른 단어를 적어 넣어라(생각한다, 믿는다 등).

- 1) 오늘 오후에 당신을 만나게 되어 기쁘게 생각합니다.
- 2) 나는 자기 자녀들에게 고함치는 것은 잘못된 것이라고 느낀다.
- 3) 존은 물건 몇 가지를 사기 위해 오늘 쇼핑을 가야겠다고 느낀다.
- 4) 나는 네가 오늘 축구를 하다가 다리를 다친 것이 너무 안 됐다고 생각한다.
- 5) 스티븐은 발차기를 멋드러지게 했다. 그래서 그는 스스로 정말 잘했다고 느꼈다.
- 6) 나는 당신이 내 의견에 동의하지 않는다는 것을 안다. 하지만 어쨌든 나는 그렇게 해야 한다고 강하게 느낀다.
- 7) 웨이터가 커피를 옆질렀을 때 손님은 화를 냈지만, 웨이터는 크게 신경 쓰지 않았다. 손님이 제대로 접대를 할 공간을 허락해 주지 않았기 때문에 그렇게 되었다

186) Ibid, 56-59.

고 느꼈기 때문이었다.

8) 제인은 학교 친구가 집에 다시 오는 것을 즐거워했다.

9) 엄마, 이 문제에 대해 제가 어떻게 해야 한다고 느끼세요?

4. 사실, 인식(생각) 분별 연습

또한 '사실'과 '인식'을 혼동하는 사람들이 많은데, 이것은 또 다른 비합리성의 영역이다. 사실은 논쟁할 여지가 없지만 인식은 논쟁거리가 된다. 우리는 모두 저마다 나름대로의 인식을 갖고 있다. 종종 우리가 내리는 결론과 판단, 자기대화는 사실보다는 인식에 기반을 두고 있다. 인식은 인식으로만 여겨야지 사실과 혼동해서는 안 된다. 그렇지 않으면 비참한 결과를 초래하게 된다.

다음 문장에서 사실과 생각을 구별해 보라.

- 1) 내 남편은 잘 생겼다, 또는 내 아내는 아름답다.
- 2) 그 집은 벽돌로 지은 것이다.
- 3) 오늘은 매우 덥다.
- 4) 기온이 30도다.
- 5) 대머리는 아름답다.
- 6) 그 책은 350쪽이다.
- 7) 내 차는 고속도로에서 한 시간에 200킬로미터까지 달릴 수 있다.
- 8) 무엇이든 잘못될 가능성이 있는 것은 실제로 그렇게 된다.
- 9) 청결함은 거룩함 다음으로 중요한 것이다.
- 10) 예방이 치료보다 더 낫다.
- 11) 내 남편은 내게 절대로 말하지 않는다.
- 12) 내 아내는 말이 너무 많다.
- 13) 사과는 오렌지보다 맛이 더 좋다.
- 14) 그는 항상 나를 깎아 내린다.
- 15) 지미는 항상 문제를 일으킨다.

5. 상황, 기분, 생각을 관찰하기

기분을 개선하거나 바람직한 행동변화를 유발하거나 인간관계에 장애가 되는 생각을 바꾸는데도 학습 가능한 구체적인 기술이 있다. 이 기술들은 '사고 전환을 위한 사고 기록지'를 기록함으로써 습득될 수 있다. 사고 전환을 잘 할 수 있는 방법은 불편함을 느끼는 모든 사건들에 적용하여 사고 기록지를 자주 써서 훈련함으로써 가능하다.

· '상황'(2번 기록지 적는 방법)

가급적 구체적으로, 자신이 처한 상황에 대해 적는다. 대체로 30분 정도의 짧은 시간 동안에 일어난 일을 적는다. 예를 들어, '일요일 하루종일'은 적절하지 못하다. '일요일 하루종일'에 생겨나는 상황, 기분, 생각은 너무 여러 가지이기 때문에 기록지에서 설명할 수 없는 경우가 많다.

· '기분'(2번 기록지 적는 방법)

자신이 적어놓은 상황에서 경험하고 있었던 기분을 적고, 기분을 다 적은 후에 0-100점으로 기분의 강도를 각각 평가한다. 어떤 상황에서든지 하나 이상의 기분을 동시에 경험할 수도 있으므로 그 상황에서 느낀 기분들을 모두 포함시켜야 한다(기분 목록 참고). 기분을 기록하는데 한 문장 이상이 필요했다면 기분이 아니라 생각을 썼을 가능성이 많다. 이런 경우에는 그 문장을 '생각' 칸에 써넣고 기분을 설명할 수 있을 만한 단어를 계속 찾아보도록 한다.

· '생각'(2번 기록지 적는 방법)

'자동적 사고(심상)' 칸에는 자신이 적어놓은 상황에서 머리 속에 떠오른 생각을 전부 명시해야한다. 이때 그 상황에서 실제로 떠올랐던 생각만 기록해야 한다. 생각은 언어적일 수도 있고 시각적일 수도 있다: 심상이나 기억은 말로 설명하면 된다.¹⁸⁷⁾

187) Ibid, 65-80.

6. 상황(사건, 사실), 기분(감정), 생각(사고)을 구별하기

* 상황, 기분, 혹은 생각?

- | | |
|-----------------------------|-----------|
| 1) 불안하다. | <u>기분</u> |
| 2) 집에 있다. | <u>상황</u> |
| 3) 나는 이 일을 할 수 없을 것이다. | <u>생각</u> |
| 4) 슬프다. | _____ |
| 5) 친구와 전화를 하고 있다. | _____ |
| 6) 차를 몰고 있다. | _____ |
| 7) 짜증이 난다. | _____ |
| 8) 나는 항상 이런 방식으로 생각할 것이다. | _____ |
| 9) 직장에 있다. | _____ |
| 10) 나는 이성을 잃고 있다. | _____ |
| 11) 화가 난다. | _____ |
| 12) 나는 실력이 없다. | _____ |
| 13) 오후 4시 | _____ |
| 14) 끔직한 일이 일어날 것 같다. | _____ |
| 15) 제대로 되는 일이 하나도 없다. | _____ |
| 16) 실망된다. | _____ |
| 17) 나는 이 일을 결코 극복하지 못할 것이다. | _____ |
| 18) 식당에 앉아 있다. | _____ |
| 19) 나는 자제력을 상실했다. | _____ |
| 20) 나는 실패작이다. | _____ |
| 21) 엄마와 전화를 하고 있다. | _____ |
| 22) 그녀는 사려 깊지 않다. | _____ |
| 23) 우울하다. | _____ |
| 24) 나는 패배자다. | _____ |
| 25) 죄책감이 든다. | _____ |
| 26) 아들집에 있다. | _____ |

- 27) 심장마비가 일어날 것 같다. _____
- 28) 나는 이용당했다. _____
- 29) 잠을 이루려고 노력하면서 침대에 누워있다. _____
- 30) 이 일이 잘되지 않을 것이다. _____
- 31) 부끄럽다. _____
- 32) 나는 가진 것을 전부 잃게 될 것이다. _____
- 33) 심한 공포를 느낀다.¹⁸⁸⁾ _____

13회 자동적 사고 이끌어 내기

생각을 인식하는 것은 변화를 가져오고, 보다 나은 방식으로 문제를 해결하기 위한 첫 번째 단계이다. 우리는 쉴 새 없이 생각하고 상상한다. 즉 항상 자동적 사고를 하고 있다. 점심에는 뭘 먹을지, 주말에 무엇을 할지 상상하기도 하고 잡다한 일 처리에 대한 걱정을 하기도 한다. 이 모든 것이 자동적 사고이다.

우리가 다루게 될 자동적 사고는 격한 기분을 이해하는데 도움이 되는 생각들이다. 이러한 생각들은 언어적일 수도 있고(예: 나는 직장에서 잘릴 거야) 이미지나 상상일 수도 있고(예: 자신이 식물인간이 되어 누워있는 모습) 기억일 수도 있다(예: 초등학교 5학년 때 실수해서 선생님에게 자로 손바닥을 얻어맞았던 기억).

자동적 사고를 파악하려면 어떤 대상에 대해 격한 감정을 가지거나 강한 반응을 보일 때 마음속에 스쳐 지나가는 생각에 주의를 집중하여 알아차려야 한다.

1. 자동적 사고의 파악

자동적 사고를 파악하는 방법을 연습하기 위해서 다음의 상황이 일어났다고 상상하고 당신의 마음을 스치고 지나가는 생각을 적어보라.

· 상황 1

학교에서 성적표를 받아온 아이에게 큰소리로 야단을 쳤다. 아이는 아무 대꾸도 없이 무표정한 얼굴로 자기 방으로 문을 꽂 닫고 들어가 버렸다.

¹⁸⁸⁾ Ibid, 77-78.

자동적사고:

· 상황 2

미국에서 온 친구에게 집에서 식사 대접을 하였다. 오랜만에 고국을 찾은 친구에게 한국의 맛을 느끼게 해 주고 싶어 신경을 좀 썼다. 식사가 끝난 후, 친구가 '정말 맛있었다'라고 말하였다.

자동적 사고:

· 상황 3

치유 세미나 시간에 '자동적 사고'에 대해 배웠다. 다른 사람들은 재미있어 하고 내용도 잘 이해하는 것처럼 보이는데, 나는 무슨 말인지 잘 모르겠다.

자동적 사고 :

· 상황 4

지난주에 있었던 한가지 상황을 선택하여 각자의 자동적 사고를 파악해보자.

자동적 사고 :

상황:

189)

실생활에서 우리는 여러 종류의 자동적 사고를 한다. 다음의 글 상자 안에 있는 질문들에 답해보면 자동적 사고를 파악하는데 도움이 된다. 그렇지만 모든 상황에서 이 질문들을 다 해볼 필요는 없다. 상황에 맞게 질문들을 해보면 자동적 사고를 쉽게 포착할 수 있다.

자동적 사고를 파악하는 데 도움이 되는 질문들은 다음과 같다.

- 지금 이 기분을 느끼기 직전 어떤 생각이 떠올랐는가?
- 나는 어떤 일이 일어날까봐 걱정하는가?
- 이것이 사실이라면 나의 어떤 점을 말해주는가?
- 이것은 나 자신이나 내 삶, 혹은 내 미래가 어떻다는 것을 뜻하는가?
- 이것이 사실일 때 일어날 수 있는 최악의 사태는 어떤 것일까?
- 이것은 남들이 나에게 대해 어떻게 느낀다는 것을 말해주는가?

189) Ibid, 81-86.

- 이것은 남들이, 혹은 사람들이 일반적으로 어떻게 하는 것을 말해주는가?
- 이 상황에서 어떤 심상이나 기억이 떠오르는가?

자동적 사고를 파악하려면 당신의 기분반응을 이해할 수 있게 만드는 생각을 찾아낼 때까지 아래 질문들을 스스로에게 던져보도록 한다. 자동적 사고를 모두 알아내기 위해서는 아래 질문 중 몇 가지를 두세 번 반복해서 물어봐야 할 때도 있다. 심상이나 기억을 찾기 위해서는 마음을 자유롭게 풀어놓은 다음, 강한 느낌이 들었던 상황에서 마음속으로 떠오르는 장면이 있는지를 살펴보는 것이 좋다.

자동적 사고를 파악하는 일은 매우 흥미로운 작업이다. 자동적 사고를 파악함으로써 당신이 각기 다른 상황에서 왜 그런 기분을 느꼈는지 이해하는데 도움이 된다. 당신이 자신의 생각에 더 많은 주의를 기울일수록, 하나의 기분에 관련되어 있는 여러 가지 생각을 파악하는 일은 쉬워진다.

1) 연습

오늘이나 어제 중 우울, 분노, 불안과 같은 강한 감정을 느꼈던 때를 생각해 보라. 사고 전환을 위한 기록지(2번 기록지)에 이 경험을 적어보고 상황, 기분, 생각을 기억할 수 있는 한 자세하게 적어 보라. 이 연습은 당신이 자신의 경험 안에 있는 서로 다른 부분을 알아내고 분리하고 이해하도록 만들어진 것으로서 기분을 통제하는 방법을 학습하는데 중요하다.¹⁹⁰⁾

2) 자동적 사고의 특징

- (1) 매우 습관적이어서 스스로 확인하기가 어렵다.
- (2) 자동적이고 비자발적이어서 스스로 통제하기가 어렵다.
- (3) 그럴 듯해 보여서(특히 동반되는 감정이 강할 때) 의심이나 반박의 여지가 없어 보인다.
- (4) 실제 상황과는 달리 왜곡되어 있어 모든 상황이나 사실에 부합되는 것이 아니다.

190) Ibid, 87-88.

3) 부정적인 자동적 사고를 확인하기

자동적 사고를 확인하려면 강한 감정을 느낄 때 머리 속에 스치고 지나가는 것을 잡아라.

부정적이고 자동적인 사고는 항상 자신과 함께 있기 때문에 이것이 갖고 있는 오류나 문제점을 생각하지 못하며, 오히려 당연한 것으로 여긴다. 따라서 처음에는 부정적인 자동 사고를 자각하는데 치료자의 도움이 필요하다. 자동적인 생각을 확인하기 위해서는 우선적으로 자신의 감정과 이와 관련된 상황을 구분하고 자신의 감정을 느끼기 직전에 떠오른 생각을 포착하는 연습이 필요하다.

- 부정적인 자동적 사고를 하면 대개 자신의 결론에 맞는 정보에 주의를 더 기울이게 된다.
- 자동적 사고를 하나의 가정이나 추측으로 간주하는 것이 도움이 된다.
- 자동적 사고를 지지하거나 지지하지 않는 증거를 모으는 것은 당신의 사고를 명료하게 하고 고통스러운 기분의 강도를 낮추는데 도움이 될 수 있다.
- 증거는 해석이 아니라 자료, 정보, 사실로 이루어진다.
- 자동적 사고가 100% 사실이 아니라는 것을 보여주는 모든 증거를 적어보는 것이 중요하다.
- 자동적 사고를 반박하는 증거를 생각해보는 것은 기분이 나아지는데 도움이 된다.

4) 내 생각은 타당한 것인가?

(1) 이에 대한 증거가 무엇인가?

- 내가 '사실'과 '생각'을 혼돈하고 있는 것은 아닌가?
- 근거 없이 결론으로 뛰어넘었나?

(2) 다르게 생각해 볼 수는 없는가?

- 내가 가지고 있는 생각이 그 상황에서 유일한 것인가?
- 다른 사람이라면 어떻게 생각할까?
- 내 기분이 좋았다면 어떻게 생각을 했을까?

- 이 문제에 대해서 다른 사람들에게 어떻게 얘기할 수 있을까?
- 과거에 지금과 같은 기분이 들었을 때 어떤 생각을 하면 기분이 나아졌나?
- 과거에도 지금과 같은 상황에 처해본 경험이 있는가? 어떤 상황이었나? 현재 상황과 그때 상황간에 다른 점이 있는가? 그 때 경험에 미루어 지금의 나를 도울 수 있는 부분은 없는가?
- 내 생각과 상반되는 증거 중 내가 중요하지 않다고 과소평가하고 있는 것은 없는가?
- 5년 후에 지금의 상황을 되돌아본다면 지금과 다르게 생각할 부분이 있을까? 나의 현재 경험 중에서 지금 중요하게 생각하는 부분과 다른 측면을 더 중요하게 생각하지는 않을까?

(3) 내가 생각하는 것의 결과는? 나의 사고방식의 장점과 단점은?

- 부정적인 생각이 나를 돕는 것일까, 아니면 방해하는 것일까?
- 부정적인 생각의 장점과 단점은 무엇인가?
- 내가 해답도 없는 질문을 하고 있는 것은 아닌가?

13회 합리적 사고 훈련

1. 건강한 사고의 특징

- 성경과 일치한다.
- 우리 자신의 죄 성과 우리 주변의 죄악 됨에 대한 생각이 현실적이다.
- 현재에 집중되어 있다.
- 왜곡된 인식을 피한다.
- 우리의 영, 혼(생각과 감정), 육을 양육한다.
- 갈등을 접할 때 해소하도록 도와준다.

2. 합리적 사고

건강한 생활을 위해서 우리가 반드시 믿어야만 하는 몇 가지 상식적인 진리는 다음과 같다:

- 실수하는 것은 인간적인 것이다.

- 모든 사람들을 다 기쁘게 할 수는 없다.
- 누구나 나이를 먹고 죽는다.
- 우리는 모두 독특하고 서로 다르다.
- 미덕은 보상에 있지 않고 분투의 과정에 있다.
- 아무도 자격을 갖고 태어나는 것은 아니다.
- 고통이 없으면 얻는 것도 없다.
- 감정적인 문제는 좋은 것이다.
- 삶은 쉽지 않다.¹⁹¹⁾

3. 성경적 사고

우리가 가진 그리스도인의 정체성은 하나님의 실제와 구속에 근거한 7가지 위대한 진리(The Seven Great Truths)로 요약될 수 있다. 이 진리를 믿는 것이 합리적인 사고다.

- 1) 나는 하나님의 형상으로 창조되었다.
- 2) 나는 내 모습 그대로 하나님의 무조건적인 사랑을 받고 있다.
- 3) 나는 구속으로 인해 하나님이 보시기에 존귀하고 가치 있는 존재이다.
- 4) 나는 하나님 나라의 왕자/공주다.
- 5) 나는 의롭게 되고 성화된 하나님의 성도다.
- 6) 나는 하나님의 자녀며 그의 가족이다.
- 7) 나는 하나님의 영원한 아들로 입양되었다.

이것을 바라보는 또 다른 방법은 칭의, 화해, 속죄, 갱생, 양자됨에 대한 진리들을 이해하고 믿는 것이다.

* 칭의(Justification)는 하나님이 내 죄를 용서하실 뿐만 아니라 예수 그리스도의 의로움까지도 내게 주셨다는 것을 의미한다. 칭의를 통해, 나는 그리스도의 의로움을 지니게 되었고, 그러므로 나는 하나님께 기쁨을 주는 존재이다(롬 3:19-25, 고후 5:21).

* 화해(Reconciliation)는 이전에 내가 하나님께 적대적이었고 그 분에게 멀리 있

191) Litchfield, *op.cit.*, 31-32.

었지만 이제는 용서받았고 그 분과의 친밀한 관계 가운데 들어가 있음을 의미한다. 그러므로 나는 하나님으로부터 전적인 용납을 받고 있다(골 1:21-22; 롬 5:1-2).

* 속죄(propitiation)는 그리스도께서 십자가에서 하나님의 진노를 온전히 감당하셨기 때문에 하나님은 나를 호의의 눈으로 바라보시고 나는 그분의 사랑을 깊이 받고 있다는 것을 의미한다(요일 4:9-11).

* 거듭남(regeneration)은 내가 그리스도 안에서 새로운 피조물이라는 것을 의미한다(요 3:3-6; 고후 5:17)

* 양자됨(adoption)은 하나님이 사랑하시는 예수 그리스도와 연합하여, 하나님의 영원한 가족의 아들로 입양되었음을 의미한다(갈 3:26; 엡 1:3-7).

빌립보서 4장에는 우리가 생각해 보아야 할 두 가지 범주가 있다. '참된 것'(진실과 정직)과 '긍정적인 것'(옳음, 정결함, 사랑스러움, 칭찬할 만한 것, 덕, 기릴 만한 것)이 그것이다. 바울은 우리에게 참되고 긍정적으로 생각하라고 말하고 있는 것이다.

“무엇에든지 참되며 무엇에든지 경건하며 무엇에든지 옳으며 무엇에든지 정결하며 무엇에든지 사랑할 만하며 무엇에든지 칭찬할 만하며 무슨 덕이 있든지 무슨 기림이 있든지 이것들을 생각하라 너희는 내게 배우고 받고 듣고 본 바를 행하라 그리하면 평강의 하나님이 너희와 함께 계시리라”(빌 4:8-9).

바울은 자신의 삶 속에서 부정적인 것을 과장하거나 자기 연민에 빠지지 않았다. 바울은 어쩌면 예수 그리스도 이래 가장 고난을 많이 겪은 사람이었는지도 모른다. 그러나 그는 자신이 겪는 고난으로 인해 올바른 관점을 잃어버리거나 하나님의 목적을 수행하는 것을 단념하지 않았다. 아래에 그가 언급한 말은 가장 큰 역경 한가운데서도 올바른 사고를 지키고 있음을 보여 주는 좋은 예다. 또한 그것은 우리가 어떻게 하면 진실하게 있는 그대로, 하지만 낙관적인 시각으로 삶을 바라볼 수 있는지 묘사해 주는 아름다운 본보기다.

“우리가 사방으로 우겨쌈을 당하여도 싸이지 아니하며 답답한 일을 당하여도 낙

심하지 아니하며 꺾박을 받아도 버린 바 되지 아니하며 거꾸러프림을 당하여도 망하지 아니하고... 우리의 잠시 받는 환난의 경한 것이 지극히 크고 영원한 영광의 중한 것을 우리에게 이루게 함이니 우리의 돌아보는 것은 보이는 것이 아니요 보이지 않는 것이니 보이는 것은 잠깐이요 보이지 않는 것은 영원함이니라”(고후 4:8-9 17-18)

4. 그리스도인의 일반적인 거짓 신념

그리스도인들은 비합리적 사고에 두 배나 더 취약하다. 첫째로, 그리스도인들도 인간이므로 다른 모든 사람들과 마찬가지로 영향을 받고, 둘째로 성경이 너무나 잘못 해석되어지고 있기 때문이다. 다음 중 당신에게 해당되는 것에 표시해 보라.

- 1) _ 하나님은 내게 특별한 사랑과 인정을 주셔야 한다.
- 2) _ 내가 진리 안에서 바르게 서있지 않으면 나는 은혜를 받을 수 없다.
- 3) _ 진정한 그리스도인은 분노나 불안, 우울감을 느끼지 않는다.
- 4) _ 나는 늘 기도생활을 하고 있기 때문에 위기나 고통은 내게 찾아오지 않는다.
- 5) _ 돈독한 믿음은 모든 불가능을 가능케 할 수 있다.
- 6) _ 모든 좋지 않은 문제는 모두 사탄이 가져다 주는 것이다.
- 7) _ 신령한 그리스도인은 모든 사람에게 인정을 받아야 한다.
- 8) _ 신령한 삶을 사는 사람은 정욕이나 세속의 유혹을 받지 않는다.
- 9) _ 치유된 사람은 다시 상처받지 않는다.
- 10) _ 나를 위해 물건을 사거나 즐거움을 위한 시간을 갖는 것은 죄악된 일이다.
- 11) _ 기도로 치료한 병은 다시 재발하지 않는다.
- 12) _ 목사는 모든 일에 흠이 있어서는 안된다.

5. 합리적, 비합리적 사고 연습

- 1) _ 나는 항상 최고의 삶을 살아야 한다.
- 2) _ 나는 모든 사람에게서 칭찬과 인정을 받아야 한다.
- 3) _ 나는 내가 만난 모든 사람들에게 도움과 유익을 줄 수 있어야 한다.

- 4) _ 상황은 내가 기도하고 원하는 대로 되어야만 한다.
- 5) _ 문제가 생길 때 그것을 직면하기보다는 피하는 게 더 쉽다.
- 6) _ 내가 행복하려면 일이 내가 원하는 대로 풀려져야 한다.
- 7) _ 나의 불행은 불행했던 환경 때문이다.
- 8) _ 내 친구는 종종 나를 화나게 한다.
- 9) _ 마음에 드는 것은 다 손에 넣을 수 있어야 한다.
- 10) _ 내가 기도하지 않으면 사탄은 금새 나를 지배한다.
- 11) _ 그리스도인은 고난을 통해서만 신앙이 성숙될 수 있다.
- 12) _ 정의는 항상 승리하게 되어있다.
- 13) _ 사람에게는 근본적으로 선한 양심이 있기에 자연적인 변화와 성장을 할 수 있다.
- 15) _ 기도하지 않고 만났더니 저런 원수같은 배우자를 만났어요. 사탄에게 진 거예요.
- 16) _ 내 배우자가 나와 다른 면을 갖고 있다는 것은 참을 수 없는 일이다.
- 17) _ 하나님이 살아 계시다면 나는 도대체가 이런 환경은 있을 수가 없다고 생각해요.
- 18) _ 감정적인 신앙은 아주 잘못된 거예요.
- 19) _ 하나님의 사랑을 받기 위해서는 분투노력해야만 한다.
- 20) _ 내가 치유되지 못하는 것은 내 믿음이 부족하기 때문이다.

14회 인지 오류 찾기

*상담자: 한 주일을 어떻게 보냈습니까?

*내담자: 썩 좋지는 않았습시다. 어젯밤까지는 괜찮았습시다. 남편과 다시 싸움을 시작하기 전까지는요. 그는 일을 마치고 집에 돌아왔는데 한마디도 한지 않는 거 있죠. 그냥 텔레비전 앞에 앉아 뉴스를 보더라구요. 내가 그에게 하녀를 원한다면 한 명 고용할 수도 있다고 말했죠. 그러자 버럭 화를 내면서 늘 내가 자기를 들볶는다지 뭐예요. 난 더 이상 그 사람과 살 수 없어요. 그 사람은 내가 자기를 위해 하는 모든 일

에 감사해야 하는데 오히려 더 많은 것을 바랄뿐예요. 도대체가 가능성이라곤 눈곱만큼도 보이지 않는 사람이에요. 우린 이제 끝장이에요. 더 이상 좋아질 것을 기대한다는 건 무리예요.

6. 엘리스가 지적인 비합리적 사고와 합리적 사고 정리하기

* 대인 관계

1) 알고 있는 모든 중요한 사람들로부터 사랑받고, 인정받고, 이해받아야만 가치 있는 사람이다. 만약 그렇지 않으면 이는 견딜 수 없다.

2) 어떤 사람들은 나쁘고 사악하며 반드시 비난받고 처벌받아야만 한다.

3) 우리는 다른 사람에게 의지해야만 하고 의지할 강한 누군가가 있어야 한다.

* 세상 일

4) 일이 뜻대로 진행되지 않는다면 이는 무시무시하고 끔찍한 일이다.

5) 완벽한 능력이 있고 성공을 해야만 가치 있는 인간이다.

6) 인간의 문제는 완전한 해결책이 있고 만약 그 해결책을 발견할 수 없다면 이는 끔찍한 일이다.

7) 세상은 반드시 공평해야 하며 정의는 반드시 승리해야 한다.

* 운명

8) 나는 항상 고통이 없이 평안해야만 한다.

9) 위험하거나 두려운 일이 일어날 가능성을 늘 대비하고 있어야 한다.

10) 나는 점점 미쳐가고 있다. 그러나 나는 어떻게 할 수가 없다. 이런 상황은 내게 너무나 힘들기 때문이다.

11) 인생에서의 어려움은 부딪치기보다 피해 가는 것이 편하다.

12) 행복이란 외부 사건들에 의해 결정되며 우리는 통제할 수 없다.

13) 나의 과거의 사건들이 현재의 행동을 결정한다.

<표 8> 자동적 사고에 대한 합리적 반응 훈련

상황	느낌	자동화된 사고들	합리적 사고
직장에서 집으로 가는 도중 교통체증에 갇히다.	좌절(75)	매일 이런 일이 일어나고 있어. 정말 끔찍하고 싫어	
	분노(80)	도대체가 운전들이 너무 엉망이라니까?	
	걱정(60)	늦으면 어떻게 하지. 아들 피아노공연에 가지 못할 것 같은데.	

<표 9> 자동적 사고와 성경의 비교¹⁹²⁾

자동적 사고	성경
나는 더 이상 이것을 참을 수 없어!	사람이 감당할 시험밖에는 너희에게 당한 것이 없나니 오직 하나님은 미쁘사 너희가 감당치 못할 시험당함을 허락지 아니하시고 시험 당할 즈음에 또한 피할 길을 내사 너희로 능히 감당하게 하시느니라(고전 10:13)
이런 일을 하다니 나는 정말 역겹고 무가치한 존재야!	만일 우리가 우리 죄를 자백하면 저는 미쁘시고 의로우사 우리 죄를 사하시며 모든 불의에서 우리를 깨끗케 하실 것이요(요일 1:9)
나는 구제 불능의 죄인이야!	너희 중에 이와 같은 자들이 있더니 주 예수 그리스도의 이름과 우리 하나님의 성령 안에서 씻음과 거룩함과 의롭다 하심을 얻었느니라 (고전 6:11)
아무도 믿을 수 없어!	여호와께 감사하라 그는 선하시며 그 인자하심이 영원함으로다(대상 16:34)

192) Mark R. McMinn, *기독교 상담과 인지 요법*, 정동섭 역 (서울: 두란노, 1996), 147.

15회 출애굽 사건을 통해 보여준 구원의 과정들

1. 광야는 주권 싸움의 전쟁터이다.

벧전 3:15 너희 마음에 그리스도를 주로 삼아 거룩하게 하고 ...

엡 3:17 믿음으로 말미암아 그리스도께서 너희 마음에 계시게 하옵시고 ...

내 마음을 끌고 가는 운전수는 누구인가?

1) 애굽 : 문화, 세상, 타인의 이목이나 평가에 의해 좌지우지 되는 심성

2) 바로 : 내 안에 여전히 영향력을 행사하고 있는 사람(그는 신적 권위를 가지고 나를 종노릇하게 하는 사람이다)

* 애굽의 신들: 우상숭배, 거스릴 수 없는 마음의 절대구조

3) 육성 : 종노릇하는 것이 편한 구조- 거스리거나 싸우지 못하고 순응하면서 살았던 구조

자율적으로, 주권을 가지고 행사하지 못하고 솟아오르는 욕심, 정욕, 혈기, 미움, 탐심... 등을 붙좃아 사는 삶의 구조

이러한 구조들이 우리의 속사람에게 상처, 쓴 뿌리, 절망, 좌절을 가져다 준다.¹⁹³⁾

2. 가나안의 삶의 특징(계 3:20, 요 15:4-8)

1) 신 8:3-10 자녀 됨의 특권 - 말씀(약속)으로 사는 삶

아름다운 땅-식물의 결핍함이 없고, 아무 부족함이 없는 땅-풍요를 인하여 찬송하는 땅

= 의복, 밭이 부름지 않음(의, 건강)/ 물, 곡식, 실과, 꿀(식)/ 돌, 철, 동의 풍성함(주).

2) 신 12:1-14 규례와 법도를 지킴, 우상 타파, 지정한 중앙 성소에서의 제사 - 하나님 중심의 삶의 구조

10:17-19 고아와 과부를 신원하시며 나그네를 사랑하사 그에게 식물과 의복을

¹⁹³⁾ 박승호, *op.cit*, 41-41.

주신다.

14:28-29 분깃이나 기업이 없는 레위인과 성중에 우거하는 객, 고아와 과부들로 와서 먹어 배부르게 하라.

15:1-18 주기적 평준화 제도인 면제(안식)년 제도(빛을 탕감해주고, 종을 해방시킴)의 실현

24:19-22 신앙공동체 안에서 적어도 굶어 죽는 사람이 없도록 추수하고 남은 것은 고아와 과부와 나그네를 위해 남겨 두어야 한다(23:24-25).

우리를 통하여 하나님 나라, 하나님의 통치가 이 땅, 소외되고 천대받은 사람들에게까지 실현되어야 한다. 이것이 우리에게 은혜를 주시고 복을 주신 이유이다(왕같은 제사장의 삶).¹⁹⁴⁾

3. 광야: 직면케 하시는 하나님(출 15: - 18:)

반응 구조 : 환경(느낌-사고-행동-신체반응)

1) 계획했던 일들, 기대했던 일들이 어긋났을 때(15: 마라 사건)

- *나의 어떤 부분을 직면케 하셨는가?
- *나의 반응은 어떠했는가?
- *이 사건을 통해 얻은 교훈, 은혜는?

2) 경제문제의 위기를 만났을 때(16: 만나 사건)

- *나의 어떤 부분을 직면케 하셨는가?
- *나의 반응은 어떠했는가?
- *이 사건을 통해 얻은 교훈, 은혜는?

3) 삶의 의미를 잃게 되고, 마음이 곤고해 질 때(17A: 르비딤 사건)

- *나의 어떤 부분을 직면케 하셨는가?
- *나의 반응은 어떠했는가?

194) Ibid, 39.

*이 사건을 통해 얻은 교훈, 은혜는?

4) 가는 길에 장애를 만나게 되고, 나를 괴롭히는 사람이 있었을 때(17:B 아말렉 사건)

*나의 어떤 부분을 직면케 하셨는가?

*나의 반응은 어떠했는가?

*이 사건을 통해 얻은 교훈, 은혜는?

5) 존경하는 지도자, 흠모했던 사람이 나에게 실망을 주었을 때(18: 모세의 리더십의 한계)

*나의 어떤 부분을 직면케 하셨는가?

*나의 반응은 어떠했는가?

*이 사건을 통해 얻은 교훈, 은혜는?¹⁹⁵⁾

4. 구원의 의미(옛사람을 처리하기 - 출 1: - 14:)

1) 애굽 처리(자동적 사고):바로 대신에 모세(1:-4:)/
우상 대신에 하나님(5:-11:)출 12:12

2) 구원의 근거 : 십자가의 의미 확인(대속제물) 출 12:

3) 세례 받은 자의 삶 : 옛 구조를 버리고 3위 하나님께 주도권을 드리라. 출 13:-14:

5. 하나님의 형상으로 회복되기(새 사람을 입기 - 출 19:-40)

1) 성경적 사고를 형성시킴(새로운 핵심신념) : 하나님의 계시, 말씀하심 출 19:-24:

2) 가나안의 삶 : 하나님과 동행, 하나님의 형상으로의 삶, 동거하는 영광의 삶

출 25:-40:¹⁹⁶⁾

195) Ibid, 40.

196) Ibid.

16회 핵심신념 찾기

<표 10> 부모의 양육패턴 정리

부모의 양육유형	부모의 태도	자녀의 기본적 가정	자녀의 행동특성	자녀의 정서적 특성
완전주의	더 잘해낸다면 인정해 주겠다.	완전이 가능하다. 정상에 도달하겠다.	분투노력	의무감, 실패감, 비하감, 열등감
강압	요구, 지시, 명령	나는 게으른 사람이 싫다.	지연, 공상, 우유부단, 변명	의존성, 반항심
징벌	지나치게 엄격하고 가혹한 처벌	나는 나쁜 사람이다. 언젠가 하나님께서 나를 심판하고야 말 것이다.	긴장, 공포, 불안	죄책감, 분노, 증오심, 복수심
거부	자녀의 요구를 거절	나는 받아들여지지 않는 존재다. 나는 쓸모없는 존재다.	자기학대, 공격적 성향	무가치감, 보복심, 적개심
방치	자녀에게 관심을 나타내지 않음. 자녀의 갈망과 요구에 응답하지 않음	나는 항상 외로운 존재다. 내가 나를 보호해야 한다.	원만한 대인관계를 이루지 못함. 교제를 해도 친밀감 없음. 막연한 공허감, 외로움. 자기에게 잘해주는 사람에게 대해서는 지나치게 집착함	무가치감, 무소속감, 열등의식, 낮은 자존감
과보호	자녀가 요구하기도 전에 제공함	나의 요구는 자동적으로 충족되어야 한다. 누구든지 내편이어서 나를 도울 것이다.	의존적, 소극적, 쉽게 실증을 느끼고 늘 새로운 것을 찾음	불만족, 무력증, 권태, 불평, 감사의 마음 결핍
유약	자녀의 요구에 굴복함	나의 요구는 항상 받아들여져야 한다.	충동적, 즉흥적, 자기중심, 낭비	원망, 자기중심적 감정, 거절자에 대한 분노
심기증	건강에 대한 지나친 염려, 걱정	나는 몸이 약하므로 늘 조심해야한다.	무기력, 의존적	염려, 불안, 부적합감
성적자극	성에대한 지나친 억제, 은밀한 부추김	성은 나쁜 것이다	수치심, 성적 환상	죄책감, 성에 대한 집착

<표 11> 부모의 양육패턴의 신앙적 적용

부모의 양육패턴	지도자상	하나님에 대한 기대	신앙에의 입문	신앙패턴	신앙의 보완면	교제가 힘든상대
완전주의	계획적·성실·노력하는 지도자	자신의 노력과 성과를 인정받고 싶어 함.	자신의 노력, 이득한 성과가 수포로 돌아갔을 때, 혹은 자신의 업적 인정받고 싶어서	의지적 결단, 자발적 헌신, 잘함, 일 처리가 완벽함.	하나님의 주권인정, 자신의 의도와 다른 인도 하심에 순응해야	중동격이며 의지와 결단이 약한 사람
강압	강력한 리더십을 발휘하는 지도자	예언기도 선호, 손에 쥐듯 가르쳐 주어야 하고, 강력한 율법적 지도 원함	생의 위기를 경험할 때, 강한 인도자가 있을 때	강한 지시에 복종 잘함.	자발적 봉사, 헌신 보완해야	자율적인 의지 사용과 자기부인을 강조하는 사람
징벌	달달 부는 지도자, 끊임없는 프로그램 제시자	고통, 고난의 하나님(편안하면 불안해 함), 징계하시는 하나님	불안·공포감, 위기가 조성되었을 때	철야·금식기도, 작정기도·헌신, 선교, 희생적	편안함을 즐길 줄 아는, 감사하는 마음	이삭과 같이 평탄한 길을 걷는 사람이 이해되지 않음
거부	특별한 예우 기대, 터프한 언어와 강압적으로 이끄는 지도자	나만을 특별히 사랑한다는 것을 늘 느끼게 해주시는 하나님.	버림받음, 소외에 대한 두려움	소속공동체에서 눈치껏, 왕따 당하지 않으려고 열심을 냄	자신만의 위치와 역할 찾도록, 자족하는 마음	비교·편애하는 사람, 끼리끼리 노는 사람
방치	친밀한 관계 형성을 강요하지 않음, 격당히 멀리 있는 지도자 혹은 버려 잘하는 지도자	마음의 허전함을 만겨주고, 매워주기 기대함	허전, 공허감, 외로움 때문에	공동체 소속감 갈망, 적극적인 신앙에 대한 갈망	하나님의 현존, 공동체의 '함께' 거님 누리도록	교제와 감성이 풍부한 사람, 요란스럽게 사는 사람, 혹은 물임성 없는 사람
유약	자기가 요구하는 것은 다 거절하지 않고 들어주는 지도자	좋은신 하나님, 기도에 응답하시는 하나님	기복적인 하나님에 매력 느낌	썩썩하게 잘함, 적극적인 태도	내 소리를 죽이고, 하나님의 요구를 듣도록, 반응이 없을 때에도 잘해야 함	결제와 결단을 강조하는 사람, 내 말을 거절하거나 나와 반대의견을 갖는 사람
과보호	자상하고 버려가 많아 늘 관심 갖고 챙겨주는 지도자	요구하지 않아도 필요를 충족시키시는 하나님	은혜 강조	자진하여 헌신 봉사하지 않으나 권위자의 요구시 거절하지 않음.	감사의 조건을 찾으라, 기분에 좌우되지 않는 신앙추구, 사람의 노력 강조	자신이 필요하느냐고 묻는 사람, 스스로 하라고 하면서 지시해주지 않는 사람
심기증	건강에 관심 가져주고 늘 예외로 대해주는 지도자	늘 지키시는 하나님, 건강을 위해 돕는 자	건강문제에 위기가 왔을 때	관자, 약자에 대한 버려 좋음	두려워 떨지 말고 주신 건강으로 봉사·헌신하라	건강의 약함에 대해 무관심하거나 엄살이라고 비난하는 사람

3. 핵심 신념군(群)

핵심 신념을 파악하기 위해서는 자동적 사고의 목록을 살펴 보라. 지금까지 기록해온 사고전환을 위한 기록지에 반복되는 공통분모가 있을 것이다.

자동적 사고가 기저에 있는 핵심신념을 보여주긴 하지만 둘 사이에는 분명한 차이가 있다.

첫째, 자동적 사고는 구체적인 상황에 대한 인지적 반응이지만 핵심신념은 여러 상황에 걸쳐 나타나는 일반규칙이다.

둘째, 자동적 사고는 의식적인 차원에서 이루어지기 때문에 내담자가 쉽게 평가할 수 있는 특성을 가진다. 핵심신념은 의식의 표면아래 잠재되어 있어서 의식적인 생각이나 감정을 가지고 추론할 수밖에 없다.

셋째, 핵심신념은 자동적 사고보다는 변화에 저항한다. 자동적 사고는 증거를 가지고 논박할 수 있다. 그러나 핵심신념은 자기가 가진 사고를 논박하기보다는 오히려 증거를 왜곡되게 만들어버린다. 자동적 사고는 의식적이고 상황이 구체적이며 증거를 가지고 쉽게 논박할 수 있다. 핵심신념은 무의식적이고 일반적이며 증거에 의해서도 쉽게 수정되지 않는다.

잘못된 핵심 신념은 세 개의 군으로 나누어질 수 있는데, 모두다 '사랑'과 '인정 받음'에 초점을 두고 있다.

첫째는 동조성이다. 이것은 사랑을 얻기 위해 사람들의 인정을 추구하는 신념이다. 인정을 추구하려는 열망이 너무 강해서 타인과의 친밀감 형성을 위해 개인의 정체성까지 잃어버리는 경우로 설명된다. 동조성으로 분류되는 핵심 신념의 몇 가지 예를 들어보자.

- *내가 하는 일은 모든 사람의 인정을 받아야 한다.
- *사람들이 나의 참모습을 알게 되면 나를 형편없고, 나약하고 별 볼일 없는 사람이라 생각할 것이다.
- *나는 타인의 감정에 전적으로 책임을 져야한다.

*내가 늘 이타적이라면 남들이 나를 더 사랑할 것이다.

*다른 사람들이 나를 거부할 것이다.

순응적 성격을 가진 사람들은 인정을 받는다고 느낄 경우 협조적이고 팀워크에 능하며 함께 생활하기 쉽다. 그러나 인정을 받지 못한다고 느낄 때는 우울해진다. “나는 아무 짝에도 쓸모없어. 나는 패배자야. 사람에게 인정을 받지 못하면 나의 인생은 살 가치가 없는 거야.”라고 고백한다. 그들은 부적합감과 죄책감, 분노를 느끼면서도 필사적으로 사람에게 인정받기 위하여 분투노력한다.

상호 의존하는 사람들은 자기가 다른 사람을 행복하게 해 주어야 할 책임이 있다고 믿는다. 따라서 진실보다는 인정을 추구한다. 그래서 아내에게 인정을 받기 위하여 거짓말을 하기도 한다. 빚을 내서라도 아내에게 인정받고 싶어서 과한 선물을 사기도 한다. 그들의 사고의 저변에는 사람에게 인정받고 싶어하는 마음이 깔려있다.

두 번째 신념군은 강박성이다. 사람이 일의 수행 능력에 따라 사랑 받는다는 가정에 그 뿌리를 두고 있다. 강박적 신념을 가진 사람들은 그들이 누구인가와 그들이 무엇을 하는가를 혼동하고 있다. 그들은 사랑스러움을 일의 수행과 혼동한다. ‘강박적’ 핵심신념의 예를 보자.

- * 나는 늘 유능해야 한다.
- * 사랑은 탁월한 일의 성취결과 얻어지는 것이다.
- * 나는 내 자신의 모든 욕구를 충족할 수 있어야 한다.
- * 나는 항상 생산적이어야 한다.
- * 완벽함만이 납득할 수 있는 기준이다.

강박적인 신념을 가진 사람들은 책임감이 강하고 시간을 잘 지키며 업무 실적이 뛰어난 열심파들이다. 그러나 그것이 지나쳐서 때때로 개인의 가치를 업무수행에 기준한다. 종종 그들은 불안 장애, 섭식 장애, 여러 증독증에 빠지게 된다. 그들은 황폐된 자기상을 가지고 비현실적인 요구를 스스로에게 지운다.

그들은 주기는 하지만 받지는 않는다. 스스로 노력해서 손에 넣으려하기 때문이다. 그러나 친밀한 관계는 주는 것과 동시에 받는 것도 필요하다. 따라서 그들은 타인들로부터 고립되고, 세상에 혼자 남은 것 같은 외로움을 느낀다. 그들은 사랑을 구하

려고 더욱 열심히 노력하나 자기가 추구하는 사랑을 얻기에는 시간이 너무 부족하다. 결국 그들은 성취하는 일에 중독이 되고 사랑을 느끼지 못하며 미래에 대해 염세적이 된다.

강박적 신념을 가진 사람들은 하나님의 사랑을 받아들이는 데도 어려움을 가진다. 하나님의 사랑은 노력으로 얻어지는 것이 아니기 때문이다. 이러한 현상은 개인주의와 대가를 지불하고 얻는 것에 가치 있게 여겨지는 사회에서 특히 강하게 나타난다. 마태복음 20:1-16에서 예수님은 비유를 들어 우리의 성취 지향적(earning mentality) 가치의 부적합함을 말씀하셨다. 이 비유는 포도원 일꾼을 구하려고 동네에 들어간 어떤 포도원 주인에 대한 것이다.

그는 6시, 9시, 12시, 오후 5시에 각각 일꾼을 모아 일을 시켰다. 그들이 일한 시간과 노동량은 차이가 있었으나 저녁 때 일이 끝나고 임금이 지불될 때에 모두에게 동일하게 한 데나리온씩이 지급되었다. 예수님의 가르침은 명백하다. 우리의 성취 지향적 가치가 은혜로우신 하나님을 이해하는데 아무런 도움도 주지 못한다. 우리는 결코 하나님의 사랑을 노력을 통해 얻을 수 없다. 강박적 핵심 신념을 가진 사람들은 하나님의 무조건적인 사랑을 받아들이는 데 어려움을 가진다.

세 번째 신념군은 통제성이다. 계속 누군가를 조절하려고 한다.

통제적 신념의 예를 몇 가지 들어보자.

*내가 계획한 대로 일이 진행되지 않으면 그것은 실패한 일이다. (자기 통제)

*내가 바라는 대로 다른 사람들이 움직여 주지 않으면 그들은 나를 무시하고 대적하는 것이다. (타인 통제)

*강한 자만이 살아남기 때문에 나는 강해져야 한다. (자기 통제와 타인 통제)

*일이 잘못된다면 그것은 내 잘못이다. (자기 통제)

*처벌받아야 할 악한 사람들이 있다. (타인 통제)

통제적 신념은 자기 혹은 타인에게 초점이 있다. 자기 통제에 초점을 두는 사람들은 그 통제력을 유지하는 한 규율적이고 예측할 수 있는 사람들이다. 그러나 일단 통제력을 잃게 되면 예측할 수 없고 충동적이 된다. 그들은 종종 충동-통제 문제, 인간 관계 문제, 분노 관리 문제 때문에 힘들어한다.

타인을 통제하는 데 많은 것을 투자하는 사람들은 때때로 확고한 신념으로 인해 존경받는다. 그러나 그들은 이웃과 정상적이고 인격적인 교제를 나누기가 어렵다. 항상 군림하며, 가르치며, 통제하는 위치에 서있기 때문이다.

통제적 신념을 가진 사람들은 때때로 그들 안에 시한폭탄을 장치해 놓은 것처럼 느낀다. 너무 많은 분노와 좌절이 있기 때문이다. 자기를 통제하려는 사람들은 이러한 부정적인 감정을 거의 표현하지 않는다. 자기 정서를 다스리고 싶어하기 때문이다. 타인을 통제하려는 사람들은 일상적으로 이러한 감정을 표현하며 때때로 매우 공격적이 된다.

신념군을 규명함으로써 상담자들이 내담자의 핵심 신념에 대한 가설을 빨리 세우는 데 도움이 된다. 물론 많은 예외가 있다. 그러나 우울증에 걸린 내담자들은 종종 '동조적'신념을 가지며, 좌절과 열등의식에 잘 빠지는 사람은 '강박적' 신념을, 분노하는 내담자들은 '통제적'신념을 가지고 있다. 모든 사람이 한 가지 핵심 신념군에 딱 들어맞는 것은 아니지만 많은 사람들은 주된 신념군을 가지고 있다. 즉, 사람들이 늘 같은 신념군을 사용하지 않더라도 대부분의 상황을 설명하는 데는 한 가지 이상의 신념군을 사용하는 경향이 있다는 말이다. 197)

4. 핵심신념을 찾을 수 있는 단서들

단서 1: 공통되는 주제를 찾아라.

1)“남들로부터 인정을 받아야 한다”: 나약함, 외로움, 소외감, 거부나 버림받음에 대한 자동적 사고에 시달림

2)“나는 완벽해야 한다”, “나는 성공해야 한다”, “매력적이어야 한다”: 부적합감, 무력감, 자기학대, 죄책감, 임박한 파멸에 대한 두려움, 어떤 것을 수행해야 하는 압박감, 비교의식, 열등의식, 좌절감 등의 자동적 사고에 직면함.

3)“나는 누군가에게 영향력을 미쳐야 한다”: 누군가를 조종해야 자기 존재의식을 느낌. 누구를 만나든 도움을 줘야한다고 생각하고 가르칠려 함. 주변 모든 사람의 필요를 충족시키려 함. 버림받음과 거부에 대한 두려움, 누군가와 파워게임을 벌린 놀림 등의 자동적 사고

197) Mcminn, *기독교 상담과 인지 요법*, 157-161.

단서 2: 생생한 사고(뜨거운 인지)를 찾아라.

핵심신념에 뿌리를 두고 있는 사고가 가장 강력한 정서적 자극을 갖는다.

단서 3: 아동기의 경험들

라이프 스토리를 나누면서 자주 사용하는 '자기 언어'를 들으라.

"열심히 노력하고 성공하면 사랑받게 될 것이다."

"내가 하는 일이 잘 될 리가 없어."

"나는 아무 짝에도 쓸모가 없어"

<표 12> 어린 시절의 스넵사진 카테고리

	긍정적 기억	부정적 기억
동조적 신념	온정과 수용의 기억들	비난, 소외받음, 거부의 기억들
강박적 신념	성취와 성공의 기억들	부적합감이나 더 많은 것을 해야 한다는 압박의 기억들
통제적 신념	독립과 자유의 기억	훈육이나 자유 부재의 기억들

단서 4: 하나님에 대한 이미지를 정리해 보라

<표 13> 하나님에 대한 이미지 카테고리¹⁹⁸⁾

	긍정적 기억	부정적 기억
동조적 신념	따뜻하고 인정하고 사랑해 주시는 하나님	멀리 계시고 다가가기 어려우며 인정해 주시지 않는 하나님
강박적 신념	우리의 종교적 행동에 만족하시며 감동하시는 하나님	실망하시며 더 많은 것을 기 대하시는 하나님
통제적 신념	강하고 전능하신 하나님	엄하고 벌하시는 분, 책망하시고 심판하시는 하나님

198) Ibid, 162-172.

단서 5: 하나님의 나에 대한 평가서를 작성해 보라.

* 하나님이라면 어떻게 생각하실까를 상상하면서 자기 평가서를 쓰게 한다.

(강점과 약점을 평가하며 장래의 가능성에 초점을 두고 승진과 봉급을 결정케 하는 직장의 발달보고서 양식을 상상하며...)

이 보고서는 하나님의 우리에게 대한 지각이 아닌 우리의 하나님에 대한 지각을 찾는 것이다.

5. 핵심신념 논박 실험하기

(부정적 핵심 신념이 항상 백퍼센트가 아니라는 것을 말해주는 증거 나 경험)

* 핵심신념 1. -“나는 사랑 받지 못할 존재이다.”

1) 5살 때 옆집 영수는 나를 너무나 좋아했다.

2) 7살 생일 때 삼촌이 내게 주셨던 내 키보다 더 큰 곰 인형은 나를 감동시켰다. 삼촌의 나에 대한 사랑을 확인할 수 있었다.

3) 초등학교 3학년 때 선생님은 내가 너무나 얌전하다면서 늘 나를 특별히 대우해 주시곤 했다. 그런 선생님이 나는 너무나 좋아 학교 가는 길에 사모님께 점심 도시락 보통이를 받아 교무실에 전달하는 봉사를 하곤 했다.

* 핵심신념 2 “나는 정말 못났다. 나는 재능이 없는 사람이다.”

1) 초등학교 2학년 때 나는 글짓기 대회에서 입상을 했다.

2) 초등학교 4학년 때 삼촌이 꽃 가게를 하는 덕에 꽃 이름 외우기 대회에서 나는 전교 2등을 했다.

3) 여고시절에는 개교 기념행사에서 메이퀸으로 뽑혔었다.

4) 대학시절 쉐러드 가게에서 아르바이트를 할 때 내가 만든 쉐러드가 맛있다고 자주 들르는 고객이 많았었다.

5) 교인들이 우리 집에 심방왔을 때 내가 요리하여 내어 놓았던 부대찌개는 모두를 흐뭇하게 했다.

* 핵심 신념 3 - “모두가 다 나를 싫어할 것이다”

<표 14> 현재 사건으로 부정적 핵심 신념 논박 실험하기¹⁹⁹⁾

실험	부정적 핵심 신념에 의한 예측	실제로 일어난 일
열 사람에게 미소 짓는다.	모든 사람이 고개를 돌릴 것이다.	두 사람이 고개를 돌렸다. 여섯 사람이 같이 웃어주었다. 두 사람이 안녕하고 인사했다.
김 과장에게 점심을 함께 먹자고 말한다.	그는 싫다고 말할 것이다.	그는 12시에 일이 끝날 수 있으면 그렇게 하자고 대답했다.
누군가에게 영화를 보러가자고 청한다.	그 사람이 싫다고 말할 것이다.	처음 두 사람은 이번 주말에 다른 계획이 있다고 말했다. 세 번째 사람은 아주 좋아했다.

12회 성경적 인지치료 정리하기

1. 성경적 사고로 Life Story 다시 써보기(별지-3번 기록지).

2. 부정적인 핵심 신념을 성경적 사고(새로운 핵심신념)로 교정하기

199) Ibid, 162-173.

<표 15> 우리 존재에 대한 부정적인 핵심 신념 바꾸기의 예

부정적인 핵심 신념	성경적 사고
실패하는 자는 사랑을 받을 가치가 없고 정죄를 받아 마땅하다(처벌의 두려움).	속죄(요일 4:9-10)-하나님은 나를 호의적으로 바라보시고 무조건적으로 사랑하신다.
나 자신에 대해 좋은 느낌을 가지려면 성취를 해야 한다(실패의 두려움).	칭의(롬 3:19-25)-나는 예수님의 십자가를 통해 용서를 받고, 의롭게 되었으며, 하나님과 화목하게 되었다.
나 자신에 대해 좋은 느낌을 가지려면 다른 사람으로부터 인정을 받아야 한다(거절의 두려움).	화해(골 1:19-22)-나는 하나님께 전적으로 수용되었다.
지금 이 모습이 바로 나다. 나는 변화될 수 없으며 희망이 없다. (자기증오 - 수치감의 두려움).	입양(엡 1:3-7)-나는 고결하고 영화롭게 된 하나님의 영원한 아들이다.

<표 16> 결혼생활에 대한 부정적인 핵심 신념 바꾸기 예

부정적인 핵심신념	성경적 사고
박 집사와 같은 사람이 남편이라니 정말 지긋지긋한 사실이다.	박 집사는 하나님이 주신 남편이다. 비록 그가 내가 원하는 것과는 다르게 행동한다 하더라도 나는 그를 이해하도록 노력할 것이다.
지금의 박 집사와 함께 산다는 것은 더 이상 불가능하다.	그가 변한다면 정말 좋을 것이다. 그러나 이것이 나의 행복의 필수적 요소는 아니다.
나는 더 이상 견딜 수 없다.	비록 박 집사가 내가 원하는 식으로 내게 대하지 않는다 하더라도 나는 그에게 맞춰 나를 내려놓을 수 있다.
나는 내 인생을 허비하고 있다.	나는 인생을 허비하고 있지 않다. 나는 하나님께서 박 집사의 마음속에 그분이 원하시는 형상을 빚고 계심을 믿는다. 또한 하나님께서 내 마음 속에 작업하고 계심도 믿는다.

<표 17> 비합리적 사고, 합리적 사고, 성경적 사고의 비교

	비합리적 사고	합리적 사고	성경적 사고
사랑	알고 있는 모든 중요한 사람으로부터 사랑 받고, 인정받고 이해 받아야만 가치 있는 사람이다. 만약 그렇지 않으면 이는 견딜 수 없다.	내가 나를 존중하고, 실제적인 일에 대해 인정을 받고, 사랑 받기보다는 사랑하는 것에 신경을 쓰는 것이 보다 생산적이다.	하나님은 독생자를 주실 만큼 나를 사랑하신다. 전능하신 하나님이 나를 사랑하시며 기뻐하신다.
악	어떤 사람들은 나쁘고 사악하며 반드시 비난받고 처벌받아야만 한다.	사람들은 비윤리적으로 행동하는 경우가 흔하며, 이들을 비난하고 처벌하기보다는 그들의 행동을 변화시킬 수 있도록 도와주는 것이 더 좋을 것이다.	모든 사람은 하나님의 형상으로 존엄하지만, 죄인이기에 늘 회개하며 타락하지 않도록 주님을 의지해야 한다.
의존	우리는 다른 사람에게 의지해야만 하고 의지할 강한 누군가가 있어야만 한다(사람을 의존).	다른 사람들과 친밀하게 지내지만 내 생활을 도와줄 사람을 원하지는 않는다. 내 자신을 믿고 나를 의지하겠다.	하나님을 절대적으로 의지하고 사람을 사랑함으로 믿고 인격적으로 협력하겠다.
일	일이 뜻대로 진행되지 않는다면 이는 무시무시하고 끔찍한 일이다.	일이 내 뜻대로 된다면 좋겠지만, 내가 원하는 대로 되지 않는다고 해서 끔찍할 이유는 없다.	모든 일이 하나님의 섭리 안에 있지만 청지기로서 내게 맡겨진 일에 최선을 다해야 한다.
완벽함	어떤 실수도 없이 완벽하고 성공해야만 가치있는 인간이다(완벽주의)	자신이 인간적인 제한점이 있고, 실수를 범하기도 하는 불완전한 존재라는 것을 받아들이는 것이 좋을 것이다.	인간은 실수와 연약함을 통해 하나님께 의존함을 배워야한다.
운명	인간의 문제는 완전한 해결책이 있는데 만약 내가 그 해결책을 발견할 수 없다면 이는 끔찍한 일이다(인생에는 정답이 있다).	세상은 불확실한 세계이다. 나의 삶을 기쁘게 살기 위해 나는 아무런 보장이 없더라도 결정을 내리고 위험을 무릅쓰겠다.	하나님은 나에게 삶을 맡기셨다. 나는 청지기로서 하나님의 뜻을 살피며 최선을 다해 주도적으로 살겠다.

정의	세상은 반드시 공평해야하며 정의는 반드시 승리해야 한다.	세상에는 불공평한 경우가 자주 있다. 불공평한 경우에 불만을 갖기보다는 이를 시정하도록 노력하는 편이 더 낫다.	모든 심판은 하나님께 있으므로 하나님께 맡기고 나는 사랑과 용서로 모든 사람을 대하겠다.
고통	나는 항상 고통이 없이 평안해야만 한다.	고통이 없이 얻을 수 있는 것은 아무 것도 없다. 그러므로 내가 비록 이것을 좋아하지 않아도 나는 이런 불편을 참아내고 견딜 수 있다.	주님이 주신 고통에는 다 뜻이 있다. 사건을 구속사적 시각으로 바라보고 기뻐하겠다.
예측	위험하거나 두려운 일이 일어날 가능성을 늘 대비하고 있어야 한다.	걱정한다고 해서 일이 저절로 해결되는 것은 아니다. 나는 일어 날 가능성이 있는 괴로운 일을 처리하기 위해 최선을 다할 것이며, 만약 불가능하다면 그 일이 어쩔 수 없다는 것을 받아들이겠다.	아무것도 염려하지 말고 기도와 간구로 모든 일을 주님께 맡기자. 주께서 마음을 지키시고 평강의 길로 인도하실 것이다.
압박감	나는 점점 미쳐가고 있다. 그러나 나는 어떻게 할 수가 없다. 이런 상황은 내게 너무나 힘들기 때문이다.	정서적 곤궁은 확실히 즐거운 것은 아니지만 이것은 참을 수 있다.	감당할 시험만 주신다고 약속하셨다. 감당치 못할 것 같으면 피할 길을 주셔서 능히 극복케 하실 것이다.
대응	인생에서의 어려움은 부딪치기보다 피해가는 것이 편하다.	피해가는 삶은 궁극적으로는 더 어려운 삶을 조장할 수 있다. 그러므로 맞서보겠다.	하나님의 의를 믿음으로 나아가며 사랑과 지혜로 도전하겠다.
책임	행복이란 외부 사건들에 의해 결정되며 우리는 통제할 수 없다(종속적인 삶).	현재에 내가 겪고 있는 정서적인 괴로움은 주로 나의 책임이며, 내가 사건들을 보고 평가하는 방식을 변화시킴으로서 나의 감정을 조절할 수 있다.	성경적 사고를 통해 하나님의 시각을 앞으로 하나님께 순종하면서 점점 더 많은 것을 책임지는 삶을 살겠다.
과거	나의 과거의 사건들이 현재의 행동을 결정한다(운명주의).	과거의 일들에 대한 나의 지각과 과거의 영향에 대한 나의 해석을 재평가함으로써 과거의 영향을 극복할 수 있다.	하나님은 과거를 묻지 않으신다. 그러므로 용서와 치유를 통해 현재를 새롭게 만나고 미래를 열어 나가야 한다.

4. 성경적 인지치료 전체 안내도

- 1) 불편한 감정을 가져온 문제상황을 찾게 한다.
- 2) 역기능적인 자동적 사고를 찾아낸다.
- 3) 자동적 사고를 논박하고 합리적 사고를 찾아간다.
- 4) 부정적인 핵심신념을 찾아 과거 사건들 속에서 논박할 증거들을 찾아낸다.
- 5) 부정적인 핵심신념을 성경적 사고(새로운 핵심신념)로 교정한다.²⁰⁰⁾
- 6) 성경적 관점에서 Life Story를 다시 작성하게 하여 자신의 생을 구속사적 시각으로 재평가하게 한다.
- 7) 얻은 것을 지속시켜 변화받은 새사람으로 살아갈 수 있도록 후속조치를 마련한다.

제 6 절 지속성을 위한 후속조치

지속적인 변화와 하나님의 형상이신 그리스도에게로까지 자라게 하기 위하여 후속 조치를 강구한다.

1) 과제

내담자에게 거짓된 핵심신념을 바꾸는 일을 지속시키기 위해 인지훈련 기록지들을 계속 작성하게 한다.

훈련 기록지-‘인지적 오류 찾기 기록지’(1번 기록지)

‘사고전환을 위한 기록지’(2번 기록지)

‘성경적 사고로 다시 조명해 보는 나의 과거’-성경적 관점에서 라이프 스토리 다시 써보기(3번 기록지)

2) 일지 작성(혹은 일기 쓰기)

일지에 확인된 자동적 사고와 부정적인 핵심 신념을 정리하게 한다. 부정적인 핵심 신념을 기록하고, 그것을 어떻게 처리했는지, 다음 번에는 어떻게 더 잘 처리할지를 기록한다.

200) 박경애, op.cit, 31.

3) 그리스도의 인격과 사역을 묵상하는 경건의 시간을 갖게 한다(고후 3:18:418, 골 3:1-4하; 12:2). '나는 누구인가?'-그리스도 안에서 나의 정체성을 확인시켜 주는 '복음 알약지'를 지속적으로 묵상하고 선포(self-talk)케 한다(별지).

4) 일상의 삶 속에서 경험하는 승리의 간증들을 구역 예배 시마다 간증하게 하고, 변화의 감격과 기쁨들을 소감으로 작성하여 금요철야 시에 나누게 한다.

5) 경배와 찬양, 예배 모임에 참여케 하여 기쁨과 감격을 극대화시킨다.

6) 감수성 훈련, 집단 치유 프로그램에 참여시켜 상처 치유를 돕는다

7) 칭찬과 강화(affirmation and reinforcing): 끊임없이 격려하고 보상하고, 스스로를 돌아보도록 하기 위하여 지지그룹, 혹은 소그룹을 만들어 합리적인 사고, 성경적인 가치관을 강화시키고 변화된 행동을 격려한다.

<표 18> 자동적 사고에 대한 합리적 반응

상황	느낌	자동화된 사고들	합리적 반응
직장에서 집으로 도중 교통체증에 갇히다.	좌절 (75)	매일 이런 일이 일어나고 있어. 정말 끔찍하고 싫어	자주 일어나긴 하지만 매일 일어나는 것은 아니다. 불편하긴 하지만 끔찍한 것은 아니다.
	분노 (80)	도대체가 운전자들이 너무 엉망이라니까?	초보운전자들이 요즘 부쩍 많아졌는데 그들이 제대로 운전하는 법을 안다면 이보다는 훨씬 좋아질 거야.
	걱정 (60)	늦으면 어떻게 하지. 아들 피아노 공연에 가지 못할 것 같은데.	아직은 시간적 여유가 있다. 그러나 만약 늦어진다면 해도 아빠가 늦은 것을 아들은 이해해 줄 거야.

<표 19> 자동적 사고에 대한 합리적 반응훈련²⁰¹⁾

인지적 오류 찾기(합리적 사고로 바꾸기)			
상황	자동적 사고	인지적 오류	합리적인 생각
부하직원이 보는 앞에서 결재서류에 사인할 때	내 손이 떠는 것을 보고 날 우습게 생각할거야. 그러면 이 소문이 퍼져 사장 귀에까지 들어갈지도 모르고 그렇게 되면 나는 더 이상 회사를 다닐 수가 없어	파국적 예상 비약적인 단정	
지하철에서 옆 사람이 갑자기 자리를 옮겼을 때	아마 내 땀 냄새가 지독해서 숨을 쉴 수가 없었을 거야. 얼마나 불쾌했으면 자리까지 옮길까?	개인화 비약적인 단정	
길에서 아는 사람을 봤는데 그 사람이 그냥 지나쳤을 때	저 사람이 나를 본 게 분명한데 왜 나를 못 본체하고 지나칠까. 아는 척하기도 꺼려할 정도로 나를 싫어하지 않고는 저럴 수가 없어	비약적인 단정	
노래를 하다가 중간에 음정이 틀렸을 때	잘 나가다 이런 실수를 하다니 노래를 완전히 망쳤어.	과잉일반화	
수업시간에 발표할 때	발표를 아주 잘 해서 애들이나 선생님이 듣고 놀랄 정도로 해야 할 텐데.	강박적 부담	

201) Mcminn, *op.cit.*, 131.

* 인지적 오류의 범례

1. 과잉 일반화(overgeneralization):한 가지 사건을 근거로 전체를 평가해 버림
 ‘네가 하는 일이 매일 그렇지’ ‘내게는 항상 그런 일만 일어난다.’

2. 선택적 추론(selective abstraction)(정신적 여과기-mental filter):장점은 제외시키고 약점만 본다. 상황의 부정적이고 어두운 면에만 초점을 맞추며 사고한다.

‘틀렸어, 너한테 좋은 게 뭐가 있니?’ ‘차라리 회사를 그만두지, 사장한테 이런 지적을 받고 어떻게 살아.’(그 동안에 혜택 받은 것, 배려해 준 것은 다 무시해 버림)

(*감정적 추론 impulse abstraction) - 자기감정의 기복에 따라 기분 내키는 대로 평가함.

3. 이분법적 사고(dichotomous thinking):흑백논리(양극화 이론-all or nothing thinking)

‘하려면 완벽하게 해야지 제대로 못할 것 같으면 아예 안 하는 게 좋아!’

대인관계에서 상황을 해결하려고 시도해 보기보다는 “좋아! 네가 다 알아서 해, 난 몰라”

4. 개인화(personalization and blame):모든 문제를 나와 관련지어 생각하여 비하시킴

모든 책임을 자신에게 돌리는 경우 ‘우리 가정의 모든 문제는 바로 나 때문이야’
 ‘나만 없으면 우리 가정은 늘 행복할 텐데...’

5. 파국적 예상(catastrophizing, negative exaggeration):가장 일반적인 비합리적인 사고로서 모든 것을 부정적인 것으로만 결론이 날 것이라고 생각

‘나는 어젯밤에 술을 너무 많이 마셨어. 난 가망 없는 약물 중독자가 될 거야’
 ‘틀렸어, 그래가지고 무슨 대학을 가!’

6. 비약적인 단정(arbitrary inference):점 행위와 독심술처럼 어느 하나를 보고 다

른 것 까지도 유추해 결론을 내림.

지레 짐작하기(fortune-telling)-‘내 인사를 안 받는 걸 보니 그는 나를 미워하고 있어.’

마음 읽기(mind reading)-‘내 양말이 셔츠와 맞지 않는다는 것을 모든 사람이 알아차렸을 것이다’

7. 강박적 부담(excessive responsibility) : 완벽하게 하려는 부담

“하려면 확실하게 해야 돼”

8. 당위 진술문(should statements) : 엄격한 자기규칙-must to, ought to

“나는 내가 아는 모든 사람들에게 친절해야 한다.”

“그는 마땅히 내게 감사해야해” “하나님은 내가 원하는 대로 다 해주실 거야.”

9. 정서적 합리화(emotional reasoning)

감정과 실재를 구분하지 못하고 사고하는 것 - ‘기분이 우울한데 오늘 꼭 무슨 일이 있을 것 같아.’

10. 꼬리표 달기(labeling)(잘못 이름하기) : 제한된 노출에 근거하여 사람들을 범주화함 : ‘저 사람이 노란 색을 좋아하는 것을 보면 틀림없이 이기적인 사람이야’

11. 극대화, 극소화(magnification or minimization):실수를 극대화하고 성공을 극소화함

‘또 애들에게 고함을 지르다니, 나는 정말 구제불능이다.’

‘그 정도를 가지고 무슨 성공했다고 할 수 있니?’

12. 평가절하(discounting the positives):성공이나 칭찬을 평가절하 시킴

‘내가 승진 한 것은 실력이 아니라 그냥 운이 좋았기 때문이야²⁰²⁾²⁰³⁾

202) Ibid, 315.

203) David D, Burns, *Feeling Good* (New York: Haper Collins Publishers, 1999), 32-41.

제 2 장 지속성을 위한 후속 조치

세미나 이후 기록지를 작성하여 소그룹으로 모여 서로 나누고 점검한 후 강사에게 제출하게 한다.

- * 1번 기록지 20매
- * 2번 기록지 30매
- * 3번 기록지 30매씩을 각각 제출케 한다.

1회 : 사고 전환을 위한 기록지 1번 기록하는 법을 다시 확인하고 과제로 20매 제출케 한다.

2회 : 사고 전환을 위한 기록지 2번 기록하는 법을 다시 확인하고 과제로 30매 제출케 한다.

3회 : 사고 전환을 위한 기록지 3번 기록하는 법을 다시 확인하고 과제로 30매 제출케 한다.

<표 20> 사고 전환을 위한 1번 기록지

인지적 오류 찾기 기록지(합리적 생각으로 바꾸기)			
상황	자동적 사고	인지적 오류	합리적 생각

<표 21> 사고 전환을 위한 2번 기록지

<p>1. 상황 누가? 무엇을 언제? 어디서</p>	<p>2. 기분 a. 어떤 기분을 느꼈는가? b. 각 기분을 점수로 평가해보라 (0-100)</p>	<p>3. 자동적 사고(심상) a. 이런 기분을 느끼기 직전 어떤 생각이 떠올랐는가? 떠오른 생각이 또 있는가? 심상은? b. 생생한 사고에 동그라미를 쳐보라</p>	<p>4. 생생한 사고를 지지하는 증거</p>	<p>5. 생생한 사고를 지지하지 않는 증거</p>	<p>6. 새로운 관점/합리적인 사고 a. 새로운 관점 혹은 융통성 있는 사고를 적어보라. b. 각각의 새로운 관점 혹은 합리적인 사고를 얼마나 믿는지 점수로 평가해보라 (0-100)</p>	<p>7. 기분을 재평가하라. 2번 컬럼의 기분을 재평가해보고, 새로운 기분을 느끼게 되었다면 그 기분도 평가해보라(0-100)</p>

<표 22> 사고 전환을 위한 3번 기록지

상황 (제목) 언제, 누구와, 무엇을, 어디서	사건 내용	그 때의 감정	자동적 사고/핵심 신념	인지왜곡	합리적 사고	긍정적 평가(합력해 서 선을 이루시는 하나님)	옛것을 벗고 새로워지기

참고 문헌

1. 국내서적

- 고병인, *역기능 교회와 역기능 가정을 위한 목회와 상담*. 서울: 도서출판 예인, 1996.
- 공진수, "내적치유 (Inner Healing)", <http://www.imr.co.kr>
- 권정혜, *기분 다스리기*. 서울: 학지사, 1999.
- 권정혜, 이정윤, 조선미, *수줍음도 지나치면 병*. 서울: 학지사, 2001.
- 김예식, *생각 바꾸기를 통한 우울증 치료*. 서울: 한국 장로교 출판사, 1998.
- 김원동, *변화, 새로운 삶 시리즈 2*. 부산: 교회 사역 연구소 출판부, 2002.
- 김영배, "역기능 가정에서 성장한 성인아이의 문제." 침례신학대학교 신학대학원 석사학위논문, 1994.
- 김유진, "신앙성장을 위한 내적 치유." 장로회신학대학교 신학대학원 석사학위 논문, 1996.
- 김운수, "목회상담을 통한 내적 치유에 관한 연구." 정의적인 문제를 중심으로. 서울신학대학교 신학대학원 석사학위 논문, 1997.
- 김재진, "치유 목회에 대한 신학적 근거." *계명 신학*, 1996년 11월호.
- 김종주, *내가 왜 그런지 이제 알았습니다*. 논산: 크리스찬 가정사역 센터, 2002.
- _____, *왜 그럴까요?-내적 치유, 그 실패불이적인 실제적 처방*. 논산: 크리스찬 가정사역 센터, 2003.
- 김진, *그리스도인과 함께 나누고 싶은 이야기*. 서울: 프인돌, 1999.
- 김홍근, "치유에 대한 신학적 이해와 실제." *순신대 교수논총*, 1995년 7월호.
- 노용찬, *부모가 변해야 자녀도 변한다*. 인천: 글샘, 1994.
- _____, "가정의 순기능과 역기능." *크리스찬 상담저널*, 통권 제2호 (1997).
- 민성길, 이호분, 육기환, 남궁희승, 류경희, "청소년의 문제 행동에 대한 인지 행동 집단 치료의 효과" -폭력행동을 중심으로-. *신경정신의학*, 38 (1999): 816-825.
- 박경애, *인지, 정서, 행동치료*. 서울: 학지사, 2002.

- _____. *인지 행동치료의 실제*. 서울: 학지사, 1997.
- 박승호. *성경적 인지치유*. 서울: 미디어 체인, 2005.
- 박영범. "실천신학에 있어서 내적 치유의 방법론적 위상정립에 관한 연구."
장로회신학대학교 박사학위논문, 1992.
- 백유현. "내적 치유에 관한 연구." 미한국임상목회대학원, 석사학위논문, 1996.
- 변상규. "역기능 가정에서 성장한 성인아이의 정서문제와 치유방안", [http:// www.achirnhope.or.kr](http://www.achirnhope.or.kr), 1998.
- 설은주. *가정사역*. 서울: 예영출판사, 1997.
- 엄예선. *건강한 기독교가정 세미나*. 서울: Fuller Theological Seminary, 1997
- _____. *건강한 기독교가정 세미나*. 서울: Fuller Theological Seminary, 2002
- 연구열. *소아 청소년기 강박장애 인지행동치료*. 서울: 하나출판사, 2001.
- 오성종. "예수님의 치유사역과 그 의도", *목회와 신학*, 1993년 4월호.
- 용타. *마음 알기 다루기 나누기*. 서울: 대원정사, 1987.
- 원호택. *심리 장애의 인지 행동적 접근*. 서울: 교육과학사, 2000.
- 이성훈. *내적 치유*. 서울: 은혜문화, 1996.
- _____. *상한 마음을 찾으시는 하나님*. 서울: 도서출판 두란노, 1998.
- 이재훈. *한국 교회를 위한 목회 상담학*. 서울: 대한기독교출판사, 1997.
- _____. "대상관계이론의 관점에서 본 한(限)의 심층적 이해." *限과 목회상담*:
한국목회상담학회 정기 봄 학술 대회 (1999).
- 이형식. "한국교회 성인아이 치유 프로그램 실시에 관한 연구." 풀러신학교, 미간행
박사학위 논문, 2000.
- 전병재. *위기에 선 가족*. 서울: 다산출판사, 1994
- 정동섭. "청소년 상담을 위한 역기능 가정 이해." *교회와 신앙*, 1993년 10월호.
- _____. *어떻게 사람을 변화시킬 수 있는가?*. 서울: 요단출판사, 1996.
- _____. "교회 안의 성인아이, 어떻게 치유할 수 있는가." *목회와 신학*, 1999년 7월호.
- _____. *당신의 가정도 치유될 수 있다*. 서울: 도서출판 하나, 1999.
- 정영진. *자녀 발달의 결정적 시기*. 서울: 학지사, 1996.
- 정태기. "기독교 치유목회의 흐름에 관한 연구." *한신대 신학연구*, 1997년 3월호.
- _____. "치유목회의 중요성과 설교를 통한 치유." *목회와 신학*, 1999년 7월호.

- 조현춘, 조현재 편, *심리상담과 치료의 이론과 실재*, 서울: 시그마 프레스, 1994
- 주서택, 김선화, *내 마음 속에 묻고 있는 내가 있어요*, 서울: 순출판사, 1998
- 차성구, *No라고 말할 줄 아는 그리스도인*, 서울: 좋은 씨앗, 2002
- 최현주, *위장된 분노의 치유*, 서울: 규장문화사, 1996

2 번역서적

- Allen, Charles L. *치유하시는 하나님 (God's Psychiatry)*, 황승룡 역, 서울: 한국장로교출판사, 2000.
- Anderson, Neil T. *내가 누구인지 이제 알았습니다*, 유화자 역, 서울: 죠이선교회, 1999.
- Atwater, Eastwood *적응심리*, 김인자 역, 서울: 정민사, 1988.
- Backus, William, *부정적 감정을 치유하는 자기고백 워크북*, 김재서, 신현경 역, 서울: 예찬사, 1997.
- _____, *서로 진실을 말합시다*, 황을호 역, 서울: 생명의 말씀사, 1997.
- _____, *편견을 깨뜨리는 내적 치유*, 김연출 역, 서울: 예찬사, 1998.
- Balswick, Jack O. and Judith K. Balswick, *크리스천 가정 (The Family)*, 황성철 역, 서울: 도서출판 두란노, 1995.
- Beck, Aaron T. *우울증의 인지치료*, 원호택 역, 서울: 학지사, 1997.
- _____, *사랑만으로는 살 수 없다*, 제석봉 역, 서울: 학지사, 2002.
- Bradshaw, John *상처받은 내면아이 치유*, 오제은 역, 서울: 학지사, 2004
- Briggs, Dorothy Corkille, *후회 없는 아버지의 길*, 편영자 역, 서울: 형설출판사, 1991.
- Calson, David *자존감*, 이관직 역, 서울: 두란노, 1996.
- Chave-Jones, Myra *자신의 감정에 귀를 기울여라 (Listening to Your Feelings)*, 차성구 역, 서울: 도서출판 진흥, 1996.
- Colby, K. M. *정신치료 어떻게 하는 것인가*, 이근후 역, 서울: 하나의학사, 1992
- Collins, Gary R. *마음탐구*, 허영자 역, 서울: 두란노, 1991.
- _____, *기독교상담의 성경적 기초 (The Biblical Basis of Christian Counseling)*

- for People Helpers*). 서울: 생명의 말씀사, 1996.
- _____. *폴 투르니에의 기독교심리학 (The Christian Psychology of Paul Tournier)*. 정동섭 역. 서울: 한국기독교학생회 출판부, 1998.
- Corsini, Raymond J. *현대 심리치료*. 김정희 역. 서울: 중앙적성출판사, 1997.
- Craft, Charles H. *사악한 영을 대적하라(Defeating Dark Angels)*. 윤수인 역. 서울: 은성, 1995.
- _____. *깊은 상처를 치료하시는 하나님 (Deep Wounds Deep Healing)*. 이윤호 역. 서울: 은성, 1995.
- Forward, Susan. *상처받은 아이들*. 조성희 역. 서울: 진수출판사, 1993.
- Greenberger, Dennis. *기분 다스리기*. 권정혜 역. 서울: 학지사, 1999.
- Guest, Lloyd Guest. *자존감 (Self-esteem)*. 소책자 시리즈 53. 변순이 역. 서울: IVP, 1995.
- Hart, Archibald D. *우울증 상담 (Counselling the Depressed)*. 심상권 역. 서울: 두란노, 1996.
- Hill, Napoleon. *놓치고 싶지 않은 나의 꿈 나의 인생 1*. 권혁철 역. 서울: 국일 미디어, 2002.
- Jampolsky, Gerald G. *사랑은 모든 것의 해답*. 신승철 역. 서울: 김영사, 1993.
- Laaser, Mark. *아무도 말하지 않는 죄*. 정성순 역. 서울: 예수 전도단, 2005.
- Litchfield, Bruce & Nellie Litchfield. *기독교 상담과 가족치료 (Christian Counselling & Family Therapy)*. 정동섭, 정성준 역. 서울: 예수 전도단, 2002.
- Macminn, Mark. *기독교 상담과 인지요법*. 정동섭 역. 서울: 두란노출판사, 1996.
- MacNutt, Francis. *치유 (Healing)*. 변진석, 변창욱 역. 서울: 무실, 1996.
- March, John S. *소아 청소년기 강박장애 인지행동치료*. 서울: 도서출판 하나의학사, 2001.
- Marshall, Tom. *자유케 된 자아*. 예수전도단 역. 서울: 도서출판 예수 전도단, 1994.
- _____. *내면으로부터의 치유*. 이상신 역. 서울: 예수전도단, 1997.
- Missildine, W. Hugh. *몸에 밴 어린 시절*. 이종범 역. 서울: 카톨릭 출판사, 1989.
- Norwood, Robin. *너무 사랑하는 여인*. 신양숙 역. 서울: 범우사, 1991.

- Peck, M. Scott. *아직도 가야할 길*. 신승철, 이종만 역. 서울: 열음사, 1991.
- Recovery Publications, Inc. *마음의 상처를 치유하는 길 (The Twelve Steps - A Spiritual Journey)* 노용찬, 유재덕 역. 인천: 도서출판 글샘, 1996.
- Saint-Exupery, Antoine De. *나를 찾아 떠나는 여행 1*. 이상각, 정택영 역. 서울: 들녘 미디어, 2002.
- _____. *나를 찾아 떠나는 여행 2*. 이상각 역. 서울: 들녘 미디어, 2002.
- Sanford, Agnes. *하나님을 바라보라*. 서울: 한국 양서, 1991.
- Sharma, Robin S. *나를 찾아가는 여행*. 서민수 역. 서울: 신성미디어, 1999.
- Stapleton, Ruth Carter. *마음의 병을 고치는 은사*. 권유자 역. 서울: 보이스사, 1987.
- Seamands, David A. *상한 감정의 치유 (Healing for Damaged Emotions)*. 송헌복 역. 서울: 두란노, 1992.
- _____. *어린아이의 일을 버리라 (Putting Away Childish Things)*. 윤병하 역. 서울: 두란노, 1999.
- _____. and Beth Funk. *상한 감정의 치유 Work Book (Healing for Damaged Emotions Work Book)*. 예찬믿음 104 김재서 역. 서울: 예찬사, 1996.
- Sell, Charles M. *아직도 아물지 않은 마음의 상처 (Unfinished Business)*. 정동섭, 최민희 역. 서울: 두란노, 1996.
- Steinern, Groria. *내부로부터의 혁명*. 이경자 역. 서울: 본당기획, 1992.
- Thomson, Bruce. *내 마음의 벽*. 허광일 역. 서울: 예수전도단, 1998.
- Thurman, Chris. *우리들이 믿고 있는 거짓말들*. 임송현 역. 서울: 나침판, 1997.
- Sledge Tim. "성인아이의 원인과 치유원리." *크리스찬 상담저널*, 1996년 11월호
- Walters, Richard P. *자기 통제*. 윤동석 역. 서울: 두란노, 1995.
- Wheeler, J. J. *영적 성장과 내적 치유*. 박홍 역. 서울: 성바오로 출판사, 1991.
- Whitfield, Charles L. *잃어버린 자아의 발견과 치유*. 이인출 역. 인천: 글샘, 1995.
- Wimber, John and Kevin Springer. *능력치유 (Power Healing)*. 이재범 역. 서울: 나단, 1991.
- Wright, H. Norman. *당신의 과거와 화해하라 (Making Peace with Your Past)*. 송헌복, 백인숙 역. 서울: 죠이 선교회 출판부, 1996.
- 하루야마 시게오. *뇌내 혁명 1*. 반광식 역. 서울: 사람과 책, 2002.

_____, *뇌내 혁명 2*, 박해순 역, 서울: 사람과 책, 2002.

_____, *뇌내 혁명 3*, 심정인 역, 서울: 사람과 책, 2002.

3. 외국서적

Anderson, Ray S. *Christians Who Counsel*, Pasadena: Fuller Seminary Press, 1990.

Bradshaw, John, *The Family: A Revolutionary Way of Self Discovery*, Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1988.

Curran, Dolores, *Stress and the Healthy Family*, Minneapolis: Winston Press, 1985.

Grayson, Curt & Jan Johnson, *Creating a Safe Place: Christians Healing from the Hurt of Dysfunctional Families*, San Francisco: Harper Collins Publishers, 1991.

Hurding, Roger F. *The Tree of Healing*, Grand Rapids: Zondervan, 1985.

Missildine, Hugh, *Your Inner Child of the Past*, New York: Simon and Schuster, 1963.

Phillip C. McGraw, *Self Matters*, New York: Simon & Schuster Source, 2001.

Sandford, John & Paula, *Healing The Wounded Spirit*, Tulsa, Okla: Victory House, 1985.

_____, *The Transformation of the Inner Man*, Tulsa, Okla: Victory House, 1982.

Seamands, David A. *Healing of Memories*, Wheaton, Illinois: Victor Books, 1985.

Tapscott, Betty, *Inner Healing through Healing of Memories*, Kingwood, TX: Hunter Publishing, 1975.

_____, *Self-Care*, Wheaton, Illinois: Victor Books, 1995.

_____, *Pastoral Counseling Across Cultures*, Philadelphia: The Westminster Press, 1986.

Wright, H. Norman, *The Premarital Counseling Handbook*, Chicago: Moody Press, 1992.

Vita of
Seung Ho Park

Present Position:

Senior Pastor of Sengmyungsem Presbyterian Church, Yongin, Korea

Personal Data:

Birthdate: December 29, 1956
 Marital Status: Married to Kyung Ae with one daughter
 Home Address: 104-802, LG Apt, Yunwon, Guseong, Yongin,
 Kyunggi, Korea
 Denomination: Presbyterian Church of Korea
 Ordained: May 1986

Education:

B. A.: Presbyterian Theological Seminary, Korea, 1981
 M. Div.: Presbyterian Theological Seminary, Korea, 1984
 Th. M.: Presbyterian Theological Seminary, Korea, 2002
 Dr. Min.: Fuller Theological Seminary, Pasadena, CA, 2006

Personal Experience:

1984 to present: Senior Pastor
 of Sengmyungsem Presbyterian Church, Korea,

Professional Membership/Academic Honors:

1990 to Present: Tutor of Pastor's Bible Study Association
 1995 to Present: Visiting Professor of Moscow Presbyterian
 Theological Seminary, Russia
 1997 to 2000, 2004: Lecturer of Torch Korea Pastor & Pastor's Wife
 Institute
 2001 to 2003: Lecturer of The School of Continuing Education

Ewha Women's University, Seoul, Korea.