

## 기독교상담에서 활용 가능한 하나의 프레임(frame)으로써 감사(感謝)에 대한 고찰(考察)

김 태 수\*

### 국문초록

본 논문의 연구 목적은 일상생활에서 망각하기 쉽지만 현대인들에게 중요한 주제 가운데 하나인 감사(感謝)에 대하여 고찰해 보는 것이다. 연구의 방법은 주로 문헌연구에 의존하며, 감사와 관련된 임상체험을 거친 인물들의 사례도 간단히 언급되어 있다. 본 논문의 목차는 다음과 같다. 제 1장은 감사는 무엇인가? 제 2장은 감사의 생각, 제 3장은 감사의 마음, 제 4장은 감사의 행동, 제 5장은 감사의 열매이다. 그리고 마지막 6장은 감사의 기독교 상담학적 적용으로 감사요법(Thank-You Therapy)을 다루고 있다. 이 논문의 공헌점은 선행연구 논문이 거의 없는 '감사(感謝)'라는 주제에 대하여 다루어 보았다는 것과, 기독교 상담에서도 '감사요법(Thank-You Therapy)'을 하나의 연구 분야로 관심가질 필요가 있다는 점을 강조한 것이다. 반면에, 이 논문의 한계점은 '감사'라는 주제를 기독교 상담에 적용시키는 마지막 장(章)의 부분을 심도 있게 충분히 다루지 못했다는 것이다. 왜냐하면 기독교 상담의 영역에서 아직 미개척 분야인 '감사'라는 주제를 전체적으로 다루고자 의도했기 때문에, 학회에서 제한하는 논문의 분량 안에서 충분히 다루기에는 무리라는 결론에 도달했기 때문이다.

**중심단어** : 감사(感謝), 감사의 생각, 감사의 행동, 감사의 열매, 감사요법

---

• 논문 투고일: 2010년 04월 02일  
• 게재 확정일: 2010년 05월 13일  
\*백석대학교

• 논문 수정일: 2010년 04월 28일

## I. 여는 글

2008년 기준 한국인의 자살자는 약 12,600명으로 하루 평균 약 35-36명이다. 이 기록은 OECD국가 중 자살률 1위라는 불명예스런 기록이다. 최근에도 대학교수, 병원원장, 대학병원 의사, S그룹 부사장과 같은 사람들이 자살로 세상을 떠나갔다. 이들의 자살 원인 대부분은 심각한 스트레스라고 전해진다. 스트레스를 감소시키는 효과적 방법 가운데 하나는 삶에 대하여 감사(gratitude)함으로 나아가는 것이다. 이런 측면에서 감사라는 주제는 연구가치가 충분하다.

그런데 감사에 대한 선행연구 논문은 거의 없는 실정이다. 대학의 중앙도서관 장서들을 검색해 보았으나 겨우 발견해 낸 것은 ‘감사기도 이해를 통한 미사의 능동적 참여’라는 광주가톨릭대학교의 석사논문이 고작이었다.<sup>1)</sup>

이 논문의 공헌점은 선행연구 논문이 거의 없는 ‘감사(感謝)’라는 주제에 대하여 다루어 보았고, 기독교 상담에서도 ‘감사요법(Thank-You Therapy)’을 하나의 연구 분야로 관심가질 필요가 있다는 것을 강조한 점이다. 반면에, 이 논문의 한계점은 ‘감사’라는 주제를 기독교 상담에 적용시키는 마지막 장(章)의 부분을 심도 있게 다루지 못했다는 것이다. 왜냐하면 기독교 상담의 영역에서 아직 미개척 분야인 ‘감사’라는 주제를 전체적으로 다루고자 의도했기 때문에, 학회에서 제한하는 논문의 분량 안에서 충분히 다루기에는 무리라는 결론에 도달했기 때문이다.

## II. 펴는 글

### 1. 감사는 무엇인가?

#### 1) 감사의 의미와 새로운 정의

감사(感謝)의 국어사전적 의미는 ‘고맙게 여기는 것 또는 그러한 느낌’이다. 그런데 감사는 일본식 한자어로서 발음은 ‘간샤(かんしゃ)’이다. 이 말은 일제

강점기에 들어와 이제는 우리말처럼 쓰이고 있다. 감사라는 말의 한국어는 ‘고맙다’로써, ‘남의 은혜나 신세를 입어 마음이 느껍고 흐뭇하다, ‘남이 베풀어 준 신세나 은혜에 대해 즐겁고 흐뭇하다’는 뜻을 지닌 단어이다. ‘고맙다’의 어근 ‘고마’는 원래 ‘신(神), 존경(尊敬)’이라는 의미이다. ‘고맙다’는 ‘존귀하다, 존경하다’는 뜻을 지닌 말로써, ‘신과 같이 거룩하고 존귀하다, 신을 대하듯 존경하다’는 뜻을 지닌 말이다. 그러므로 누구에게 ‘고맙습니다’라고 말하는 것은 ‘(은혜를 베푼 상대방을) 참으로 신과 같이 거룩하고 존귀하게 생각합니다.’라는 뜻을 내포하고 있다. 이런 측면에서 본다면, ‘감사’를 의미하는 순수한 우리말의 ‘고맙다’라는 표현은 상당히 심오한 의미를 내포하고 있다.

다른 외국어에서 ‘감사’의 단어를 살펴본다면, 영어에서 감사(thanks)는 ‘생각한다’는 뜻을 가진 ‘think’와 같은 어원을 가지고 있다. 즉, 감사한다는 말은 생각한다는 말이며, 생각을 하되 깊이 있는 생각을 한다는 말이다. “감사”의 히브리어는 ‘아다’이며, 그 뜻은 “감사하다” 외에 “예배하다, 경배하다, 찬양하다”라는 뜻도 내포하고 있다. 헬라어의 감사는 ‘유카리스테오(ευχαριστew)’로써 ‘감사의 마음을 가지다’ ‘감사를 돌리다’라는 뜻이다.

감사의 새로운 정의와 관련하여 Nelson과 Calaba는 인간의 삶에 획기적인 변화를 위한 감사에 2가지 요소가 꼭 필요하다고 강조한다.<sup>2)</sup> 그 요소란 감사하는 마음과 소중히 여기는 마음이다. 다시 말하자면, 삶을 변화시키는 에너지를 가진 감사는 ‘감사함’과 ‘소중함’이 결합된 감사여야 한다는 것이다. 감사하는 마음(감사함)과 소중하게 여기는 마음(소중함)이라는 2가지 요소를 갖추어야 한다.

## 2) 감사의 대상

일차적인 감사의 대상은 대부분 자신을 낳아준 부모이다. 왜냐하면 부모는

1) 김준오, “감사기도 이해를 통한 미사의 능동적 참여” (석사학위논문, 광주가톨릭대학교, 2002).

2) Noelle C. Nelson & Jeannine L. Calaba, *The Power of Appreciation*, 이상춘 역, 『소망을 이루어주는 감사의 힘』 (서울: 한문화멀티미디어, 2004), 17.

육체적 생명을 낳아 주고, 자녀의 성장에 결정적 도움을 주는 분들이기 때문이다. 특히, 어머니는 새로운 생명을 낳는 과정에서 극한 고통을 체험하며 피 흘림의 사랑을 보여주는 분이고, 아버지는 대부분 생활을 책임지고 가정의 울타리 역할을 하는 분이므로, 자녀에게 부모는 감사의 대상이며, 감사의 진정한 대상이어야 한다.

이차적인 감사의 대상은 혈육들(형제를 비롯한 친인척)이나 친구들 그리고 사회적으로 만나 은혜를 입은 사람들이다. 또한, 자연이나 국가 또는 교회가 감사의 대상일 수 있다.

그리고 영적으로 감사해야 할 대상은 하나님(*θεος*)이다. 성경은 수를 헤아리기 어려울 정도로 많은 곳에서 하나님께 감사하라고 명령하며 권면하고 고백한다. 예를 들자면, 여호와 하나님께 감사하라(시 107:1), 여호와께 감사하라(사 12:4), 아버지여 내 말을 들으신 것을 감사하나이다(요 11:41). 특히, 시편은 하나님께 대한 감사와 찬양의 시(詩)들이 풍부하다.

### 3) 감사의 이유

인간이 감사하며 살아가야 할 이유를 성경은 분명하게 설명하고 있다. 사도 바울은 약 15회 내외의 죽을 고비를 넘기면서 극심한 고통에 시달렸음을 스스로 고백하고 있다(고후 11:23-28). 또한, 사도 바울은 감옥에 투옥되어 거주(居住)이전과 신체적 자유를 박탈당했지만, 항상 기뻐하며 쉬지 말고 기도하라고 권면한다(살전 5:16-17). 사도 바울은 형사적 처벌을 받을 죄인이 아니었음에도 불구하고, 예수 그리스도의 복음을 전한다는 이유로 투옥되고 죽음의 고비를 여러 차례 넘겨야 했던 인물이다. 이런 사도 바울이 감사하며 살아가라고 강력하게 권면하며 그 이유를 설명한다. 그 대표적인 성경구절의 내용이 바로 “범사에 감사하라. 이는 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻(God's will)이니라.”(살전 5:18)이다.<sup>3)</sup>

3) 데살로니가전서 5장 18절에서 ‘하나님의 뜻’을 영어성경(NIV)에서는 God's will로 표현하고 있다. 하나님의 뜻은 바로 하나님의 의지이기도 하다. 하나님의 형상인 인간도 의지를 발휘하면 감사하기 힘든 현실적 난관 속에서도 감사할 수 있다.

인간이 살아가는 자연의 환경 속에서 자연이 주는 혜택도 많지만 천재지변의 재해에 대하여 인간은 속수무책인 경우가 많다. 또한, 복잡한 인간관계 속에서 선의의 피해를 입는 경우에 감사하며 살기가 쉽겠는가? 대답은 현실적으로 대단히 어렵다는 것이다. 그렇지만 이런 현실적 어려움을 극복하고 감사하려면 어떻게 해야 하겠는가? 인간적 수준을 넘어서야 한다. 그렇다면 어떻게 인간적 수준을 넘어설 수 있는가? 그것은 깊은 통찰을 통한 심오한 깨달음이나 하나님의 말씀을 포함한 진리를 실천하고자 하는 강한 의지(will)와 결단이 있을 때, 가능하다.

#### 4) 감사의 수준

인간이 표현하는 감사의 정도에 따라 감사의 수준을 다음과 같이 분류할 수 있다.<sup>4)</sup> 첫 번째 감사는 1차원적 감사이다. 이 감사는 ‘조건부(If) 감사’이다. 이것은 만일 내가 타인들보다 일이 더 잘 되거나 더 많은 소유를 갖게 된다면 감사하겠다는 조건부 감사로, 가장 차원이 낮은 단계의 감사이다. 두 번째 감사는 2차원적 감사이다. 이 감사는 ‘때문에(Because)의 감사’이다. 이런 감사는 무엇인가를 받았기 때문에 받은 것에 감사하고, 일부를 드리는 수준의 감사로 대부분의 감사는 여기에 속한다.

마지막으로 세 번째 감사는 3차원적 감사이다. 이 감사는 ‘그럼에도 불구하고(In spite of)의 감사’이다. 3차원적 감사는 역경과 위기 상황에 직면할지라도 불평하지 않고 드리는 감사이다. 이런 감사는 아무리 악조건의 상황에 봉착한다할지라도 매사에 모든 것을 하나님의 섭리로 생각하고 수용하면서 감사를 드리는 가장 고차원적 수준이다.

#### 5) 감사의 원리: ‘마중물’의 원리

감사의 원리를 깊이 묵상하면서 필자는 하나의 적절한 아이디어가 떠올랐다. 그것은 바로 ‘마중물’의 원리가 감사에도 적용될 수 있다는 것이다. 인간

4) 전광, 『평생 감사』 (서울: 생명의말씀사, 2007), 165-170.

이 생명을 유지하는데 필수적 요소 가운데 하나는 바로 물이다. 인체에 물이 심각하게 부족하면 의식불명에 이르고 결국 생명을 유지할 수 없는 지경에 이르게 된다. 물을 구하기 어려운 땅에서도 땅을 깊이 파고 펌프를 설치하면 물을 얻을 수 있다. 그런데 지하에 매장된 많은 양의 지하수를 끌어올리려면 펌프에 먼저 소량의 물을 부은 다음, 계속 펌프질을 해야 지하수를 끌어올릴 수 있다. 다량의 물을 끌어올리기 위해서 선행되어야 하는 일은 먼저 소량의 '마중물'을 부어야 한다는 점이다. 감사에도 마찬가지로의 원리를 적용한다면, 작은 감사가 더욱 큰 감사를 불러온다. 또한, 일상생활에서 작은 감사의 횟수가 증가하면 증가할수록 더욱 큰 감사로 이어질 수 있고 감사의 열매를 거두며 살 수 있다.

## 2. 감사의 생각(thinking)

인간이 만물의 영장(靈長)이 될 수 있는 것은 하나님의 형상(the image of God) 가운데 생각할 수 있는 능력(사고력, 창의력)이 있기 때문이다. 자연계에서 육체적 힘의 서열로 인간을 배치한다면, 인간은 늑대하고 싸워서 이기기도 쉽지 않은 존재이다. 그러나 인간은 생각할 수 있는 존재이기 때문에 필요한 도구들을 만들어 모든 동물들을 통제하고 제압할 수 있는 능력을 갖추고 있다. 이처럼 인간에게 있어서 생각은 참으로 중요한 것이다. 그런데 생각을 어떤 방향으로 하느냐에 따라서, 삶과 죽음이 결정된다. 우리말에는 생각과 관련하여 중요한 통찰을 얻을 수 있는 표현이 있다. 그것은 바로 '살자'라는 단어이다. 이 단어를 반대 방향에서 읽으면 '자살'이 된다. 생각의 방향에 따라 생사(生死)가 결정되는 것이다.

생각의 내용을 크게 2가지로 구분한다면, 긍정적 생각과 부정적 생각으로 분류할 수 있다. 예수서는 복음서를 통하여 생각의 내용과 중요성에 대하여 핵심을 언급하셨다. “나는 너희에게 이르노니 여자를 보고 음욕(淫慾)을 품는 자마다 마음에 이미 간음하였느니라(마 5:28).” 예수께서는 생각이 마음에 영향을 미치고 그것이 행동으로 연결된다는 것을 간파하면서, 생각의 중요성과

본질을 언급하셨다. 신경학자들에 의하면 인간의 생각은 두뇌를 통하여 전기와 화학신호를 보냄으로써 인체의 모든 세포에 영향을 미친다고 한다. 인간의 생각은 소화 작용, 맥박, 혈액의 화학적 구성을 비롯하여 인체의 모든 기능을 결정짓는다고 한다.

인간의 생각하는 방식(사고방식)에는 크게 2가지가 있다.<sup>5)</sup> 첫 번째 사고방식은 숲 속의 동물들이 소음이나 위협에 반응하는 것처럼, 주변 세상에 반응하는 것이다. 우리는 남의 행동이나 말, 혹은 자신의 경험에만 단순히 반응할 때가 많다. 두 번째 사고방식은 의식적으로 생각을 일으키는 것이다. 바울이 빌립보서 4장 8절에서 제시하는 목록을 그대로 사용하거나 ‘생각할 목록’으로 활용할 수 있다.

감사라는 주제와 관련하여 필자는 앞에서 언급한 2가지 사고방식 가운데 후자인 의식적으로 생각을 일으키는 방식이 적극 활용되어야 한다고 확신한다. 왜냐하면 모든 일에 감사하며 살아가기란 현실적으로 불가능하다. 그렇다면 어떻게 범사에 감사하며 살 수 있는가? 그렇게 하기 위해서는 의식적으로 모든 일에 감사하며 살아가겠다는 생각을 부단히 두뇌에 입력시켜야 하고, 입술로 시인하며 행동으로 실천하는 용기와 결단력이 필요하다. 부가적으로, 하나님의 말씀을 진리로 수용하고 그 말씀을 늘 암송하며 실천하려고 노력하는 자세를 견지할 때, 그 사람은 감사를 생활화할 수 있다. 성경은 감사하면 마음의 평안이 임하고 생각을 지킬 수 있다고 가르쳐준다(빌 4:6-7).<sup>6)</sup>

생각과 환경의 관계설정에 있어서 필자는 3가지 유형의 사람들이 존재한다고 생각한다. 첫째, 생각이 환경에 지배당하며 생활하는 사람들이다. 이 부류의 사람들은 환경적 조건이 열악해지면 불평과 불만을 표현하고 주변 사람들을 힘들게 한다. 둘째, 생각이 환경에 단순 적응하며 생활하는 사람들이다. 그

5) Tommy Newberry, *4:8 Principle*, 정성목 역, 『기쁨 충만한 삶의 비결 4:8』 (서울: 넥서스CROSS, 2008), 125-127.

6) 빌립보서 4:6-7의 내용은 “아무 것도 염려하지 말고 다만 모든 일에 기도와 간구로, 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라. 그리하면 모든 지각에 뛰어난 한님이 평강이 그리스도 예수 안에서 너희 마음과 생각을 지키시리라.”고 강조한다.

들은 환경에 따라 단순히 반응하며 살아가는 유형의 사람들이다. 셋째, 생각이 환경을 지배하며 생활하는 사람들이다. 이 부류의 사람들은 환경을 지배하거나 초월하기 때문에, 열악한 환경에 봉착한다 해도 쉽게 실망하거나 좌절하지 않는다. 도리어 전화위복(轉禍爲福)의 계기로 삼거나 시련을 인생성숙의 디딤돌로 삼아 학습의 기회로 활용한다. 감사하며 살아가려면 세 번째 유형의 사람에 속해야 가능하다. 특히, 범사에 감사하면서 살아가려면 진리의 말씀에 순종하려는 강력한 의지와 용기와 결단이 필요하다. 긍정적 생각은 긍정적 감정(또는 마음)을 낳는다는 점을 깊이 명심할 필요가 있다.

### 3. 감사의 마음(감정, feeling)

감사하는 마음이 인간의 몸과 마음에 일으키는 영향에 대하여 연구한 전문가에 의하면, 감사하는 마음(감사함)은 소극적 에너지이고, 감정의 지배를 받는다.<sup>7)</sup> 일반적으로 사람들은 기분 좋은 일이 생길 때에 국한하여 고마움을 느끼거나 표현한다. 또한, “감사합니다”라는 말이 적합한 경우에만 감사하는 마음을 갖는 경향이 있다. 그렇지만, 영적 지도자들이나 커다란 통찰을 얻은 사람들은 일시적 감사가 아니라, 감사의 일기쓰기나 메일 보내기와 같은 감사의 생활화를 통하여 지속적 감사를 강조한다.

그런데 감사의 마음을 유지하면서 살아가려면 마음에 좋은 영양분을 공급해 줄 필요가 있다. 마음에 좋은 영양분을 제공하는 좋은 방법은 성경을 비롯하여 감사와 관련된 유익하고 흥미 있는 양서(良書)들을 가능한 한 다독(多讀)하는 것이다. 감사의 마음을 유지하려면 일상의 사소한 것들에 감사하는 삶의 태도가 필요하다. 예를 들어, 헬렌 켈러는 시각장애와 청각장애를 비롯한 중증장애인으로 열악한 조건에서 살았지만, ‘3일만 볼 수 있다면’이라는 수필에서 보통 사람들이 평범하게 누리는 것들이 얼마나 그녀에게는 큰 소망이고

7) Nelson & Calaba, *The Power of Appreciation*, 18. 감사가 소극적 에너지이고 감정의 지배를 받는 반면에, 소중히 여기는 마음(소중함)은 적극적 에너지이며 이성(reason)의 지배를 받는다.



감사의 주제들인지 일깨워주고 있다.<sup>8)</sup> 사소한 것까지 감사하면서 살아간다면, 감사의 마음이 주는 유익은 감정적으로 기분이 좋아지고 기쁨과 행복감이 충만하며 열정이 넘친다는 것과 마음이 평화롭게 살 수 있다는 점이다. 감사의 마음과 관련하여 Ryan은 ‘이만하면 충분하다는 마음’이라고 표현하면서 “사람들은 박탈감이나 허전함을 채우기 위해 알코올이나 약물, 쇼핑, 섹스, 또는 음식에 중독된다. 그러나 이런 것으로 욕망을 순간적으로 채울 수 있는지는 몰라도 진정한 만족을 느낄 수는 없다. 오히려 점점 더 갈증을 느끼게 될 뿐이다.”라고 주장한다.<sup>9)</sup>

감사하는 마음을 유지할 때, 인간의 심장박동과 뇌파는 어떤 상관관계를 갖는가? 동조(同調)현상이란 하나의 진동이 다른 진동과 일치되거나 조화를 이루는 반응을 말하는데, 이 현상은 인간의 심장박동이 뇌파와 일치하는 현상을 설명해 준다.<sup>10)</sup> 어떤 사람이 진심으로 감사하는 마음을 품게 되면 뇌파와 심장 박동수가 일치하게 되고, 매 10초당 심장 박동이 보이는 싸이클(cycle)인 0.1헤르츠(Hz)와 뇌파의 주파수가 정확하게 일치한다고 전문가들은 주장한다.<sup>11)</sup>

선천적 기형의 장애인으로 태어났지만 감사의 마음을 유지하며 살기 위하여 노력했던 John Demartini는 야구를 너무하고 싶어서 8살의 어린 나이였지만, 야구배트를 주워올 기회가 주어질 때마다 너무나 감사했다고 고백한다. 그는 사람이 감사의 마음을 가질 때 생리적 안정, 건강의 호조를 불러오고, 면역체계를 재정비하며 신경계의 균형을 맞추어 준다고 주장한다.<sup>12)</sup> 그는 감사

8) 김태수, 『이제는 WQ시대다』 (파주: 교육과학사, 2009), 203-204.

9) M. J. Ryan, *Attitude of Gratitude: How to Give and Receive Joy Every Day of Your Life*, 정지현 역, 『인생을 긍정적이고 올바른 방향으로 이끄는 힘 감사』 (서울: 혜문서관, 2006), 91-93.

10) 동조현상은 17세기 Christian Huygens에 의하여 우연히 발견되었고, 그는 추시계를 발명한 발명가이기도 했다.

11) Noelle C. Nelson & Jeannine L. Calaba, *The Power of Appreciation*, 32-33. 이렇게 주장하는 전문가는 『심장공식의 해법』을 저술한 칠드리 박사와 하워드 마틴 박사이다.

12) John Demartini, *The Gratitude Effect*, 변인영 역, 『감사의 효과』 (서울: 비전코리아, 2008), 250-251.

와 사랑이 인간에게 가장 강력한 치료제라고 확신한다.

어떤 사람이 감사의 마음을 가지고 일상생활에서 범사에 감사할 수 있다면, 그 사람은 감사한 만큼 행복해질 수 있다. 감사는 긍정적 마음이요 긍정적 감정의 영역이다. 긍정적 감정은 긍정적 행동으로 연결되는 경향과 특성을 띤다.

#### 4. 감사의 행동(acting)

감사의 행동에는 감사의 말(speech)도 포함된다. 말을 하려면 기본적으로 인간의 안면근육이 작동하고 혀가 움직여야 하기 때문이다. 성경에도 감사하는 말을 하라고 적극적으로 강조한다(엡 5:4). 인간이 표현하는 말에는 긍정의 힘이 있다. 선한 말은 꿀 송이 같아서 마음에 달고 뼈에 양약이 될 수 있다(잠 16:24). 특히, 감사의 말은 강력한 긍정적 영향력을 가지고 있다. 이것을 시각적으로 증명한 인물이 있는데, Masaru Emoto박사이다.<sup>13)</sup> 그는 물을 얼려 튜브에 담은 후, 앞에 놓고 '감사'와 '사랑'의 단어를 말했다. 그런 다음 동일한 조건에서 부정적인 말(예: 너는 내게 깊은 상처를 주었어. 너를 죽여버릴거야)을 하고 물의 결정체를 고성능 현미경으로 촬영하여 비교해 보았다. 그랬더니 놀랍게도 물의 반응은 너무나 대조적이었다. 감사와 사랑이라는 긍정적 말을 했을 때, 물의 결정체는 규칙적이고 선명하며 아름다운 6각수의 모양을 형성하였다. 반면에, 부정적인 말을 했을 때 물의 결정체는 뒤틀리고 파괴적이며 분열된 모습을 형성하고 있었다. 사람들이 무심코 내뱉는 말에도 물이 반응한다는 것을 보면, 감사의 행동에서 감사의 말이 차지하는 비중이 결코 작지 않다는 점을 깊이 인식하고 살아갈 필요성이 있다.

감사의 행동과 관련하여 Robert A. Emmons는 감사를 실천하는 10가지 방

---

13) 마사루 에모토 박사는 『물은 답을 알고 있다』라는 책을 통하여 약 50가지 종류의 물의 결정체를 고성능 현미경으로 촬영하여 시각적으로 비교하여 보여주었다. 물의 결정체 가운데 '감사'와 '사랑'이라는 말을 했을 때, 가장 모습이 아름다웠고 6각수에 가까웠다.

법을 다음과 같이 주장하고 있다.<sup>14)</sup> 첫째, 감사의 일기를 쓴다. 둘째, 나쁜 일을 기억한다. 일반적으로 인간은 놓친 기회를 아쉬워하거나 후회하는 행동을 하는데, 이런 행동은 정신적 행복에 방해가 될 수 있다. 그렇지만 상황이 더 나빠질 수도 있었다고 생각하면 오히려 현재의 상황에 감사할 수 있게 된다. 셋째, 나의 마음을 들여다보는 3가지 질문을 던진다. 첫 질문은 ‘나는 \_\_\_\_\_로부터 무엇을 받았는가?’ 다음 질문은 ‘나는 \_\_\_\_\_에게 무엇을 주었는가?’ 마지막 질문은 ‘내가 일으킨 문제와 어려움은 \_\_\_\_\_인가?’ 이다. 넷째, 날마다 감사의 기도를 드린다. 다섯째, 감각에 충실하게 반응한다. 인간은 5감각기관을 가지고 있는데 시각과 청각, 후각과 미각 그리고 촉각을 통해 많은 것들을 경험할 있는데, 신체적 감각기관의 기능에 감사할 수 있다. 여섯째, 시각적 자극으로 감사를 일깨운다. 멜로디 비티라는 저술가는 “감사하는 마음은 밥상을 잔칫상으로, 주택을 가정으로, 낯선 이를 친구로 만든다.”고 주장하였는데, 이런 내용을 시각적으로 자주 접하면 감사를 지속적으로 할 수 있다. 일곱째, 감사의 실천을 맹세한다. 여덟째, 감사의 언어를 사용한다. 아홉째, 의식적으로 감사의 행동을 한다. 열째, 일상적 틀에서 벗어난다. 감사를 지속적으로 실천하려면 창의적 눈을 가지고 새로운 상황을 찾아보아야 한다. 행동으로 나타나지 않는 감사는 불완전하다는 점을 기억할 필요가 있다.

감사의 실천과 관련하여 자신이 얼마나 감사하며 살고 있는지 감사의 지수(指數)를 확인해 볼 수 있는 연구를 한 연구자들이 있다. 그들은 심리학 박사인 Robert A. Emmons 박사와 남부 감리교 신학대학 연구원들이며, 논문(The Grateful disposition: A Conceptual and Empirical Topography)을 통하여 다음의 자료를 제시해 주고 있다.<sup>15)</sup>

14) Robert A. Emmons, *How the New Science of Gratitude Can Make You Happier Thanks!*, 이창희 역, 『마음을 여는 감사의 발견』 (서울: 위즈덤하우스, 2008), 306-333.

15) 해석방법: 위의 6가지 질문에 표시한 후, 당신의 점수를 모두 합하라. 합계 점수는 최하 6에서 42점 사이가 된다. 점수가 높을수록 당신은 감사를 많이 하는 사람이다.

다음 각 질문을 보고 자신에게 해당되는 번호에 동그라미를 하라(주의사항: E와 F의 질문은 번호가 거꾸로 되어 있음에 유의하라).

1 강한 부정/ 2 부정/ 3 약한 부정/ 4 중간/ 5 약한 긍정/ 6 긍정/ 7 강한 긍정

A. 나에게서 감사할 일이 매우 많다.

( 1 2 3 4 5 6 7 )

B. 만일 감사할 일의 목록을 모두 적는다면 매우 길 것이다.

( 1 2 3 4 5 6 7 )

C. 나는 여러 사람들에게 고마움을 느끼고 있다.

( 1 2 3 4 5 6 7 )

D. 나이가 들면서 내 인생의 한 부분을 장식했던 사람이나 사건, 상황에 대하여 점점 감사한 마음이 들기 시작한다.

( 1 2 3 4 5 6 7 )

7 강한 부정/ 6 부정/ 5 약한 부정/ 4 중간/ 3 약한 긍정/ 2 긍정/ 1 강한 긍정

E. 주변을 둘러볼 때 감사할 일이 많지 않다.

( 7 6 5 4 3 2 1 )

F. 내가 누군가 혹은 무엇인가에 감사하게 되려면 많은 시간이 지나야 할 것 같다.

( 7 6 5 4 3 2 1 )

위의 설문지를 통하여 독자들은 자신의 감사지수를 측정해 볼 수 있다. 그런데 문제는 온전히 감사하면서 살기가 쉬지 않다는 점이다. 그러므로 감사의 행동도 학습할 필요성이 대두된다. 행동이 습관으로 굳어지는데 필요한 물리

적 시간의 길이와 관련하여 런던 대학의 Jane Wardle교수는 흥미로운 실험을 하였다.<sup>16)</sup> 연구의 실험 주제는 ‘같은 행동을 얼마나 반복해야 사람이 자동적으로 반사적 행동을 하게 되는가?’ 였다. 이 실험의 결과 개인차이가 발생하지만, 평균 66일이 지나야 비로소 결심을 생각이나 의지(意志) 없이 행동으로 실천하여 습관화할 수 있다는 점을 알게 되었다. 이 실험에 의하면 운동을 하는 습관이 식사를 조절하는 ‘식습관’ 보다 시간이 더 오래 걸렸다.

앞에서 언급한 행동이 습관으로 굳어지는데 걸리는 물리적 시간을 참고로, 감사의 행동이 거의 습관적으로 몸에 익숙해지려면 2-3개월의 기간으로는 부족할 것이라고 필자는 생각한다. 왜냐하면 진심으로 마음에서 우러나오는 감사의 행동은 어려서부터 부모에게 배우고 성장하면서 학습함으로써 몸으로 체현(體現)될 수 있기 때문이다. 분명한 점이라면, 감사의 행동과 같은 긍정적 행동은 삶의 긍정적 열매를 맺도록 한다는 것이다.

## 5. 감사의 열매(harvesting)

감사의 열매와 연관시켜 볼 만한 가치가 있는 내용을 성경 안에서 찾아보았다. 그 이유는 성경의 진리와 가르침이 세상의 서적들보다 심오할 것이라는 확신 때문이었다. 성경이 제시하는 삶의 긍정적 열매들은 바로 갈라디아서 5장에 언급되어 있다.<sup>17)</sup>

첫째, 감사를 실천하면서 살아가는 사람은 사랑(love, *αγάπη*, 愛)의 열매를 맺을 수 있다. 갈라디아서 5장에서 성령의 열매 가운데 첫 번째 언급하는 열매가 바로 사랑의 열매이며, 헬라어는 아가페(*αγάπη*)이다. 헬라 문화권에서 사랑이라는 단어는 다양한 표현들이 사용되었는데, 우선 에로스(Eros)는

16) 제인 워들(Jane Wardle)교수는 사람의 어떤 행동이 습관화되는데 걸리는 물리적 시간을 측정할 최초의 연구자이다. 이 결과는 ‘유럽 사회심리학 저널’ (*European Journal of social Psychology*)에 “Resolutions become habits in 66days”라는 제목으로 게재되었다.

17) 갈라디아서 5장 22-23절에서 언급하는 성령의 열매는 사랑과 희락과 화평, 그리고 인내와 친절과 양선이며, 충성과 온유와 절제로써 모두 9가지 항목이다.

주로 남녀 사이의 육체적 사랑을 의미하며 이 사랑은 이기적 특성을 가지고 있다. 다음으로 필리아(Philia)는 주로 가까운 사람들과의 사이에서 느끼는 일종의 정신적 사랑이다. 그런데 아가페는 앞에서 언급한 사랑과는 차원이 다르다.<sup>18)</sup> 아가페 사랑은 신적(神的) 차원의 사랑이며 가장 고차원적인 사랑이다. 예수께서 말씀하신 “네 이웃을 네 몸과 같이 사랑하라(마 22:39)”는 계명은 단순히 필요에 의한 상호간의 사랑이 아니라, 희생적이고 헌신적이며 이타적으로 사랑하라는 심오한 의미를 내포하고 있다. 아가페의 사랑의 대표적 특징은 이타적(利他的) 측면이 반드시 존재한다는 점이다.

감사를 뜻하는 우리말 ‘고맙다’의 어근 ‘고마’는 원래 ‘신(神), 존경(尊敬)’이라는 의미이고 ‘고맙다’는 ‘신과 같이 거룩하고 존귀하다, 신을 대하듯 존경하다’는 뜻을 지닌 말이다. 그러므로 누구에게 ‘고맙습니다.’라고 말하는 것은 ‘(상대방을) 참으로 신과 같이 거룩하고 존귀하게 생각합니다.’라는 뜻을 내포하고 있다. 이런 측면에서 본다면, 아가페 사랑과 ‘고맙다’는 우리말은 일맥상통하는 측면을 가지고 있다. 감사를 말로 표현하고 실천하며 살아가려면 상대방을 배려하고 격려해야 하며, 그 결과로써 긍정적 열매인 사랑의 열매를 수확할 수 있다. 감사와 사랑의 관계에 대하여 Thomas Meston은 “감사는 하나님께서 주신 모든 것에서 그분의 사랑을 발견하는 것이다. 그래서 감사하는 사람은 그 무엇도 당연하게 여기지 않고 무감각하게 살지 않는다.”고 주장하였다. 감사와 관련하여 깊이 음미하고 실천해 볼 가치가 있는 내용이다.

둘째, 감사함으로 살아가는 사람은 기쁨(joy, χαρά, 喜樂)의 열매를 맺을 수 있다. 감사를 실천하며 사는 삶은 우물에서 물을 길어 먹는 것처럼 ‘감사라는 우물’에서 ‘기쁨의 물’을 언제든지 공급받을 수 있다. 사도 바울은 자신이 누릴 수 있는 기득권을 포기하고<sup>19)</sup> 예수 그리스도의 복음을 전하다가

18) 김태수, 『아가페 상담학』 (서울: UCN, 2007), 24.

19) 사도 바울은 당시 세계를 지배하던 로마의 시민권을 가진 사람이었고, 학문적으로는 당대 최고수준의 학자인 ‘가말리엘’의 제자로서 최고의 지성인이었다. 이런 배경을 근거로 안일하게 살아갈 수 있음에도 불구하고, 그는 하나님의 부르심에 온전히 순종하여 그가 누릴 수 있는 기득권을 배설물과 같이 버렸던 인물이었다.

죽을 정도로 매를 맞고 투옥되기도 하였으며 질병에 시달리기도 하였다. 외부적 환경은 심각하게 열악했지만, 그는 일관되게 기쁨(*χαρα*, 카라)을 생활화하며 살아가라고 강조하고 있다(빌 4:4, 살전 5:16).

감사와 기쁨의 연관성에 대하여 Tommy Newberry는 다음과 같이 주장하였다.<sup>20)</sup> “감사하는 마음이 자랄수록 기쁨도 자라난다. 감사는 신념이며 노력의 결과다. 이것은 성장과 창의력, 기쁨을 위한 필수 영양소, 그러니까 영적 아미노산이다. 감사를 느끼려면 내게 없는 것과 나쁜 점을 생각하기보다 있는 것과 좋은 점에 자신의 에너지와 관심을 집중해야 한다.” 그렇다. 환경이 열악하더라도 긍정적인 시야를 가지고 즐거움의 조건을 발견할 수 있어야 비로소 기쁨의 열매에 접근할 수 있다.

셋째, 감사를 실천하면서 살아가는 사람은 평화(*peace*, *ειρήνη*, 和平)의 열매를 거둘 수 있다. 평화와 관련하여 아시시(Assisi)의 성자(聖者)라 불리는 프란시스는 다음과 같은 유명한 기도를 드렸다. “주여 나를 당신의 평화의 도구로 써 주소서. 미움이 있는 곳에 사랑을 상처가 있는 곳에 용서를 의심이 있는 곳에 믿음을 절망이 있는 곳에 희망을 어둠이 있는 곳에 광명을 슬픔이 있는 곳에 기쁨을 심게 하소서 오! 주님, 저로 하여금 위로 받는 자가 되기보다는 위로하며 이해 받기보다는 이해하며 사람 받기보다는 사랑하는 자 되게 하소서 이것은 줌으로써 얻게 되고 용서함으로써 용서를 받게 되고 죽음으로써 영생을 얻게 되기 때문입니다.” 주변의 환경과 이웃들에 대하여 감사를 발견하며 살아가려고 노력하는 사람은 마음은 평화(*ειρήνη*, 에이레네)를 유지하며 살아갈 수 있다.

넷째, 감사하며 사는 사람은 인내(*long-suffering*, *μακροθυμία*, 忍耐)의 열매를 맺을 수 있다. 환경이 열악하고 힘들어도 성경은 즐거워하고 인내하며 살아가라고 권면한다. 우리가 환난을 당해도 그것을 즐거워해야 하는 이유는 환난은 인내를, 인내는 연단(鍊鍛)을, 연단은 소망을 낳기 때문이다(롬 5:3-4). 연단의 유사어는 단련이다. 인내하는 과정을 통하여 인간은 단련을 받고

20) Newberry, *4:8 Principle*, 199-200.

인격이 더욱 성숙해질 수 있다. 보통 순금을 만들려면 약 1,200-1,300도의 용광로에서 고열처리를 해야 한다고 알려져 있다. 그런 고열을 통과해야 비로소 불순물이 온전히 제거되고 변질되지 않는 순금이 정제되어 나오듯이, 인간도 엄청난 시련의 용광로를 통과해야 ‘인내의 순금’이 몸에 축적되어 체화될 수 있다.

열악한 환경이나 자신을 괴롭히는 이웃들에 대하여 감사하며 살아간다는 것은 상당한 인내(μακροθυμία, 마크로쉬미아)를 필요로 한다. ‘인내하다’를 의미하는 한자어 참을인(忍)은 마음 위에 예리한 칼을 얹어놓은 상형문자의 형상으로 이루어져 있다. 마음에 칼을 얹어놓고 살려니 얼마나 힘들게 참아야 하겠는가? 감사는 저절로 되는 것이 아니라, 감사하기 어렵고 감사할 수 없는 힘든 현실과 상황에서도 참고 견디는 속성을 가지고 있다.

다섯째, 감사를 표현하며 사는 사람은 친절(kindness, χρηστοτης)의 열매를 거둘 수 있다. 친절이라는 단어(χρηστοτης, 크레스토테스)는 감정적인 차원에 기인하지 않고, 사랑의 마음으로 섬기는 것과 사소한 것에도 도움을 준다는 의미를 내포하고 있다. 이 친절(親切)이라는 용어가 개역성경이나 개역개정판에는 자비(慈悲)라고 번역되어 있고, 영어성경(NIV)에는 친절(kindness)로 번역되어 있다. 번역에서 약간의 차이점이 발견되기는 하지만, 감사를 표현하는 사람은 상대방에게 친절할 수밖에 없을 것이다. 왜냐하면 불친절하면서 어떻게 진심이 담긴 감사를 표현할 수 있겠는가?

여섯째, 감사하며 사는 사람은 절제(self-control, εγκρατεια, 節制)의 열매를 맺을 수 있다. 절제라는 헬라어(엑크라테이아) 단어는 “꼭 잡다” 혹은 “꼭 쥐고 있다”하는 의미를 내포하고 있다. 사도 바울은 운동선수가 훈련을 받을 때, 모든 것(예: 식사량, 취침시간, 훈련시간)에 있어서 절제가 필요함을 언급하고 있다. 감사와 관련하여 『감사는 감사를 부른다』를 저술한 저자는 다음과 같이 강조한다.<sup>21)</sup> “스스로 불행하다고 생각하는 사람은 정말 불행한 사람이다. 내가, 아니 남들의 눈에 내가 불행하다고 느낄 때 감사할 수 있는 사

21) 박선일, 『감사는 감사를 부른다』 (서울: 도서출판 좋은나무, 2001), 137.



람이 진정한 감사를 아는 사람이다. 난 이 진정한 감사를 아는 사람이 되고자 범사에 '감사하라'를 좌우명으로 삼고 살았다." 절제하는 삶을 살지 않고서 어떻게 범사(凡事)에 감사하며 살 수 있겠는가?

## 6. 감사의 기독교 상담학적 적용: 감사요법(thank-you therapy)

세상을 바라보는 마음의 창으로써 '프레임(frame)'이라는 이론을 제시한 학자가 있다. 그의 주장에 따르면, '프레임'은 뚜렷한 경계 없이 펼쳐진 대상들 가운데 특정의 장면이나 특정의 대상을 하나의 독립된 실체로 선택해내는 기능이다. 물리학에서도 기준틀(혹은 준거체계, frame of reference)이라는 용어를 사용하는데, 그것은 어떤 물체의 위치와 운동을 표현하는 좌표(x축과 y축)의 의미이다. 앞에서 언급한 학자는 '프레임'이란 세상을 바라보는 마음의 창이라고 정의한다.<sup>22)</sup> 그것은 어떤 문제를 바라보는 관점, 세상을 향한 마인드 셋(mind set)이고, 세상을 향한 은유와 사람들에 대한 고정관념과 같은 것들이 모두 '프레임'의 범주에 포함된다.

앞에서 언급한 세상을 바라보는 마음의 창으로써 '프레임'이론을 접하면서 필자는 심리학과 연관성이 있는, 기독교 상담분야에도 '프레임'의 원리를 적용시켜 볼 수 있다는 결론에 도달하였다. 그것이 바로 '감사의 프레임'이다. 그런데 Don Baker목사가 이미 그의 저술을 통하여 '감사요법(thank-you therapy)'의 원리를 주장하였다.<sup>23)</sup> 그는 불안(또는 근심)의 증세가 어떻게 자신의 관절을 아프게 하는지, 어떻게 침을 마르게 하는지, 어떻게 손바닥에 땀이 나게 하는지, 어떻게 호흡곤란을 일으키는지, 어떻게 소화불량과 위경련을 일으키는지, 어떻게 우울증을 유발시키는지 체험을 통해 알고 있다. 그런데

22) 최인철, 『나를 바꾸는 심리학의 지혜 프레임』 (파주: 21세기북스, 2007), 10-11.

23) Don Baker목사는 그의 책 chapter one의 제목 That's Anxiety에서 Thank-You Therapy의 핵심을 언급한다. 그는 부인과 함께 생생한 체험을 했으며, 많은 사람들의 임상체험을 토대로 강력하게 이 이론을 주장하고 있다. 원서를 구입하려 했으나 쉽지 않아서, 검색 사이트(www.google.com)에 소개된 Thank-You Therapy의 chapter one의 내용을 확인하고 정리하였음을 밝혀둔다.

그와 그의 아내는 그들의 문제에 대한 너무나 완벽하고 강력한 치료책을 찾아냈다. 이 치료제의 효율성은 거의 기적적인 것이고, 수많은 사람들이 이 치료제의 효율성을 임상적으로 경험했다. 이 치료제는 식전(食前)이나 식후에 복용하면 된다. 호흡곤란을 느낄 때 가슴에 통증이 느껴질 때 수시로 복용할 수도 있다. 물과 함께 복용할 수도 있고 물 없이 복용할 수도 있다. 이것은 특별한 처방전을 필요로 하지 않는다. 이 치료제는 절대로 부작용이 없고 안전하며, 값도 무료다. 이 치료요법을 일컬어 그는 ‘감사요법’(thank-you therapy)라고 부른다. ‘감사하는 것’ 그 자체가 치료법이 된다는 의미이다. Baker가 주장한 ‘감사요법’은 기독교 상담에 적용시킬 수 있는 가능성에 시사점을 제공한다. 그는 목회의 경험이 풍부한 사역자로서 ‘감사요법’에 대한 임상실험을 거쳐 이 이론을 주장했기 때문에 더욱 가치 있는 이론이 될 수 있다.

감사함의 유익과 관련된 성경구절을 찾아본다면, “아무 것도 염려하지 말고 다만 모든 일에 기도와 간구로, 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라. 그리하면 모든 지각에 뛰어난 하나님의 평강이 그리스도 예수 안에서 너희 마음과 생각을 지키시리라”(빌 4:6-7)고 언급되어 있다. 염려하고 걱정할 문제가 있어도 감사함으로써 하나님께 기도하면, 하나님의 평강이 임하여 불안한 마음과 염려의 생각을 극복할 수 있다는 것이다. 또한, 성경에 감사와 관련된 구절은 상당히 많다.<sup>24)</sup> 특히, 시편에는 감사하라는 표현이 집중적으로 나오고, 시편 136편은 모두 26구절인데 감사하라는 표현이 26회에 걸쳐 모든 구절에 나올 정도로 강조되고 있다.

감사요법의 적용 근거를 필자는 예수 그리스도의 감사기도와 사도 바울의 교회에 보낸 서신에서 찾았다. 전자(前者)는 마가복음 6장에 언급되는 일명 ‘오병이어’의 기적에 나오는 장면이다. “예수께서 떡 5개와 물고기 2마리를 가지사 하늘을 우러러 축사(祝辭)하시고 떡을 떼어 제자들에게 주어 사람들에게 나누어 주게 하시고...(41절)”에서 ‘축사’의 영어성경(NIV) 표현은 ‘give

24) 이윤근, 『감사 예화설교』 (서울: 성광문화사, 1987), 33-39. 이윤근목사가 이 책에서 소개하는 감사관련 성경구절만 120구절이 넘는다.

thanks' 이다. 즉, 하나님께 감사의 기도를 드리셨다는 의미이다. 이처럼 감사는 상식을 초월하는 기적의 씨앗으로 작용할 수 있다. 후자(後者)는 사도 바울이 데살로니가전서(前書) 5장에서 강조하는 내용이다. 바울은 빌립보 교회에 이어 유럽지역에 2번째로 개척한 데살로니가교회에 보내는 목회서신에서 “범사에 감사하라”고 강력하게 권고한다. 그 이유는 감사를 생활화하는 것이 하나님의 뜻이기 때문이다(살전 5:18).

감사요법은 왜 중요한가? 이 질문에 대하여 필자는 깊이 묵상한 결과, 다음과 같은 통찰을 얻게 되었다. 감사는 사람이 살고 있는 주변 환경을 근본적으로 변화시키지는 못하지만, 삶의 태도를 변화시킬 수 있다는 깨달음이다. 그러므로 감사는 학습과 훈련을 통하여 습관화되거나 생활화될 때까지 부단히 노력해야 할 중요한 주제이다. 미국의 심층 뉴스 TV 프로그램의 진행자로 유명한 Deborah Norville도 감사는 학습이라고 강조하면서 배우고 훈련받아야 한다고 강조한다.<sup>25)</sup> 감사를 생활화하려고 노력한다면 비록 근본적인 변화를 도출해내기는 쉽지 않지만, 주변 환경을 약간씩 좋은 방향으로 호전시키거나 개선시킬 수도 있다. 그렇지만 이런 노력만으로는 외부 환경에 대한 대응에 한계가 있기 때문에, 삶의 태도를 변화시키는 것이 차라리 감사에 도달하는 지름길이 될 수 있다.

### III. 닫는 글

이상으로 감사(感謝)라는 주제와 관련하여 감사의 생각, 감사의 마음, 감사의 행동, 감사의 열매, 그리고 감사의 기독교 상담학적 적용 가능성에 대하여 전반적으로 고찰해 보았다. 특히, Don Baker가 주장한 ‘Thank-You Therapy(감사요법)’를 Mark McMinn의 ‘기독교 상담과 인지요법’과 연관시

25) Deborah Norville, *Thank You Power*, 김용남 역, 『감사의 힘』 (고양: 위즈덤하우스, 2008), 62-66.

켜 연구해 보는 것도 가치가 있다는 생각이 든다.<sup>26)</sup> 왜냐하면 인지요법이 어떤 당면한 상황을 변화시키는 것이 아니라, 사고(思考)의 방법을 새롭게 함으로써 부정적 사고를 논박하고 자신의 감정에 대한 통제력을 회복하는 것을 지향한다는 관점에서 일맥상통하는 접촉점을 발견할 수 있기 때문이다. ‘감사’라는 것도 당면한 상황을 근본적으로 변화시키는 것이 아니라, 그 상황을 받아들이는 사고방식을 새롭게 함으로써 부정적 생각을 버리고 긍정적으로 생각하며, 부정적 감정을 다스리고 긍정적 감정을 유지함으로써 가능한 측면이 있다.

끝으로, ‘감사요법’을 기독교 상담에 적용시켜 구체적으로 어떻게 상담에 활용할 수 있는지에 대한 심도 있는 연구는 기독교 상담자와 목회자 그리고 이 분야에 관심 있는 연구자들에게 과제로 남겨진다는 점을 밝히면서 논문을 종결하고자 한다.

---

26) Mark R. McMinn은 저술을 통하여 기독교 상담과 인지요법의 연관성을 설명하고 있다. 그가 저술하고 Gary Collins가 책임지고 편집한 *Cognitive Therapy Techniques Christian Counseling*은 『기독교 상담과 인지 요법』이라는 이름으로 기독교 상담 시리즈에 소개되어 있다.

【 참고문헌 】

- 김태수. 『아가페 상담학』. 서울: UCN, 2007.
- 김태수. 『이제는 W.Q.시대다』. 파주: 교육과학사, 2009.
- 박선일. 『감사는 감사를 부른다』. 서울: 도서출판 좋은나무, 2001.
- 이윤근. 『감사 예화설교』. 서울: 성광문화사, 1987.
- 전광. 『평생 감사』. 서울: 생명의말씀사, 2007.
- 최인철. 『나를 바꾸는 심리학의 지혜 프레임』. 파주: 21세기북스, 2007.
- Collins, Gary R. *Innovative Approaches to Counseling*. 정동섭 역. 『창의적 상담 접근법』. 서울: 도서출판 두란노, 1995.
- Demartini, John. *The Gratitude Effect*. 변인영 역. 『감사의 효과』. 서울: 비전코리아, 2008.
- Emmons, Robert A. *How the New Science of Gratitude Can Make You Happier Thanks*. 이창희 역. 『마음을 여는 감사의 발견』. 서울: 위즈덤하우스, 2008.
- Nelson, Noelle C. & Calaba, Jeannine L. *The Power of Appreciation*. 이상춘 역. 『소망을 이루어 주는 감사의 힘』. 서울: 한문화멀티미디어, 2004.
- Newberry, Tommy. *4:8 Principle*. 정성묵 역. 『기쁨 충만한 삶의 비결』. 서울: 넥서스 CROSS, 2008.
- Norville, Deborah. *Thank You Power*. 김용남 역. 『감사의 힘』. 고양: 위즈덤하우스, 2008.
- Ryan, M. J. *Attitude of Gratitude: How to Give and Receive Joy Every Day of Your Life*, 정지현 역, 『인생을 긍정적이고 올바른 방향으로 이끄는 힘 감사』. 서울: 혜문서관, 2006.

【 Abstract 】

A Study about the Gratitude as a Frame that Can Utilize  
in Christian Counseling

**Tae Soo Kim**  
Baeseok University

The purpose of this academic paper is to investigate the issue of gratitude as a frame that can put to practical use in Christian Counseling. The contents of this paper is as follows: First, what is gratitude? Second, what is the thought of gratitude? Third, what is the feeling of gratitude? Fourth, what is the behavior of gratitude? Fifth, what is the harvest of gratitude? And finally 'thank-you therapy' as the application to Christian counseling of thanksgiving.

Don Baker asserts 'thank-you therapy' like this. He has experienced the ulcer, the spastic colon, the anxiety pain in the pit of his stomach, the obsessive-compulsive disorder and the ensuing depression. For most of his adult life, irrational thoughts and fears that grew progressively worse has tormented him.

Though Don Baker is a minister of the church, he confesses to have received the stress from anxiety. Through the experience of this anxiety, he came to acknowledge the importance of gratitude as a solution to the anxiety. Don Baker asserts that "It can be taken before, after or even during meals. It has absolutely no side effects. It requires no prescription and it can be taken with or without water. It's foolproof, safe and it's free." He calls it "THANK-YOU THERAPY.'

The contribution of this paper is to have dealt with the issue of gratitude as a frame that utilize in Christian counseling and additionally to have introduced Baker's 'thank-you therapy.'

**Key words:** thanksgiving, thought of gratitude, behavior of gratitude, harvest of gratitude, thank-you therapy.