

성인기 우울증의 원인, 증상 및 치료에 관한 기독교 상담학적 고찰(考察)

김 태 수*

국문초록

본 논문의 목적은 우울증의 원인, 증상과 치료방법에 대하여 고찰해 보는 것이다. 그런데 우울증은 어린이로부터 노인에 이르기까지 각 연령층에서 모두 발생할 수 있기 때문에, 논문의 범위는 성인기로 국한하였다. 이 논문을 다루게 된 배경은 요즘 한국사회에서 우울증 환자가 증가추세에 있기 때문이다. 따라서 필자는 우울증으로 시달리다가 자살을 시도하는 사람들이 증가하는 현상을 사회 병리적 현상으로 본다. 또한, 우울증은 더 이상 간과할 수 없는 중요한 주제이기 때문에 우울증을 예방하기 위해서도 꼭 다루어질 필요성과 시급성이 있다고 판단했다. 본 논문은 우선적으로 우울증의 일반적 원인과 증상에 대하여 간략하게 살펴보고자 한다. 또한, 성인기 우울증의 원인, 증상 및 치료법에 대하여 고찰해 볼 것이다. 후반부에는 성인기 우울증에 대한 기독교 상담학적 대안들을 제시할 것이다. 그 대안이란 기독교 복음적 방법으로 ‘레마’ 테라피와 감사요법 및 진리요법이다. 특히, 필자는 ‘레마’ 테라피라는 신조어를 만들어 새로운 기독교 신앙적 치유방법을 제시할 것이고, 그 이론은 우울증 치료의 새로운 접근이라는 점에서 충분한 가치를 가질 수 있다.

중심단어: 성인기 우울증, ‘레마’ 테라피, 감사요법, 진리요법, 기독교 상담학적 접근

• 논문 투고일: 2010년 09월 30일
• 게재 확정일: 2010년 11월 10일
*백석대학교

• 논문 수정일: 2010년 10월 19일

I. 여는 글

이 논문을 통하여 우울증을 다루게 된 직접적 동기는 지난 학기 수강생들 가운데 두 사람이 심각한 우울증에 시달리다가 필자에게 적극적으로 도움을 요청했기 때문이다. 한 사람은 ‘반응성 우울증’으로 괴로워하면서 지속적으로 고통을 호소했으며, 다른 사람은 훨씬 심각하여 우울증에 ‘귀신들림 현상’까지 추가된 경우였다. 특히, 후자(後者)의 성인은 잠을 자려고 하면 영적으로 귀신이 보여서 잠을 이룰 수 없고, 정서적으로 우울증도 앓고 있어서 죽고 싶다고 호소하는 환자였다. 이런 시급성 때문에 우울증에 대하여 일반적 그리고 기독교적 치료방법들을 심각하게 생각해 보게 되었다.

이 논문의 목적은 성인기 우울증의 원인, 증상 및 치료방법에 대하여 연구해 보는 것이다. 논문의 범위는 발달단계 중에서 성인기 전체이다. 즉, 장년기와 중년기 그리고 노년기를 포함하는 성인기 전체를 다루겠다는 것이다. 우울증의 증세는 어린이 우울증부터 청소년 우울증을 거쳐 노년기 우울증까지 각 연령별로 모두 나타날 수 있기 때문에 전체를 다룰 수 있겠지만, 제한된 분량의 논문을 작성해야 하기 때문에 성인기 우울증으로 국한하고자 한다.

본 논문은 후반부에서 성인기 우울증에 대한 기독교 상담학적 대안들을 제시할 것이다. 그 대안이란 기독교 복음적 방법으로 ‘레마’ 테라피(lemma therapy)와 감사요법 및 진리요법이다. 특히, 필자는 ‘레마’ 테라피라는 신조어(新造語)를 만들어 새로운 기독교 신앙적 치유방법을 제시할 것이다. 이 이론은 우울증 치료의 새로운 접근이라는 점에서 충분한 가치를 지니며 이 논문의 공헌점이라고 할 수도 있다.

II. 펴는 글

우울증은 ‘자살시도’와 밀접한 연관을 갖는데, 자살시도자의 약 80%가 우

울증세가 있었고 우울환자의 약 10-15%가 자살을 시도했다는 점이다.¹⁾ 이처럼 우울증은 자살과 직접적 연관을 갖는 중요한 요인이기 때문에, 학문적으로 깊이 연구해 볼 가치가 있다. 이 논문에서는 우선적으로 우울증의 일반적 원인과 증상을 고찰해 보도록 하겠다.²⁾ 그런 후에 성인기의 우울증의 원인, 증상 및 치료법에 대하여 간략하게 다루어 보도록 하겠다. 왜냐하면 성인기의 우울증도 우울증의 일반적 원인이나 증상과 연관성을 갖기 때문이다.

1. 우울증의 원인

1) 신체적(身體的) 원인

우울증이 신체적 원인에 의하여 생긴다는 가정(假定)에 기초하여 생긴 이론이 생물학적 이론이다. 우울증의 신체적 원인으로는 유전적 요인, 신경 화학적 요인과 신경 생리적 요인이 있다.³⁾ 첫째, 유전적 요인이 있다. 우울증의 유전적 요인을 밝히려는 노력은 쌍생아 연구와 가계(家系) 연구를 통하여 이루어진다. 유전적 요인에 대한 연구 결과에 따르면, 단극성 또는 반응성 우울증은 유전적 원인에 대한 증거가 불분명하지만, 양극성 우울증은 유전적 원인의 증거가 비교적 뚜렷하다는 점이다. 둘째, 두뇌의 신경 화학적 요인이 있다. 이런 요인을 주장하는 대표적 이론이 카테콜라민 가설(catecholamine hypothesis)이다. '카테콜라민'이란 신경전달물질인 도파민, 에피네프린, 노르에피네프린을 포함하는 호르몬이다. 이러한 '카테콜라민'이 결핍되면 우울증이 발생하고, 반대로 이런 호르몬이 과다하면 조증(躁症)이 생긴다는 이론

1) 조숙희, "실직자의 우울, 절망감, 인지적 몰락이 자살 충동 및 자기 파괴적 행위에 미치는 영향" (석사학위논문, 대구효성가톨릭대학교대학원, 1999), 11.

2) 이 부분에서는 우울증의 치료를 구체적으로 다루지 않았다. 왜냐하면 우울증의 치료방법들을 일반적으로 분류한다면 물리적 치료방법으로 약물치료, 전기충격치료와 광선치료가 있고, 심리적 치료방법으로 정신분석치료, 행동주의적 치료, 인지치료 등등이 있으며, 이 모든 치료방법들에 대하여 다룬다는 것은 이 논문에서 불가능하기 때문에 생략하기로 한다.

3) 권석만, 『우울증』 (서울: 학지사, 2000), 122-128.

이다. 셋째, 신경 생리적 요인이 있다. 우울증을 유발하는 원인이 '시상하부(hypothalamus)'의 기능장애 때문에 발생한다는 것과, 내분비 계통의 장애라는 것이다.

2) 심리적(心理的) 원인

심리적 우울증을 경험하는 사람들의 마음에는 공허함이 있다. 이런 공허 속에는 피해의식, 증오, 열등의식, 분노, 불안, 우울, 외로움 등이 내포되어 있다.⁴⁾ 현대인들의 질병이 대부분 심인성 질환 즉, 마음의 문제로 인하여 질병에 노출되게 된다는 주장은 이제 보편적 주장이 되고 있다. 그런데 여기서 우울증과 정신병은 구분될 필요가 있다.⁵⁾

3) 영적(spiritual) 원인

안도현은 그의 논문을 발전시킨 저서에서 우울증의 원인을 생물학적 요인, 유전적 요인, 심리적 요인, 사회적 요인과 신앙적 요인으로 5가지 제시하고 있다. 그런데 다른 책에서는 잘 다루지 않는 요인으로써, 신앙적 원인을 깊이 있게 다루기 때문에 소개하고자 한다. 우울증의 원인들 가운데 신앙적 또는 영적(靈的) 원인이 될 수 있는 것들은 다음과 같다.⁶⁾ 첫째, 개인의 영적 문제로 인하여 우울증이 발생할 수 있다. 둘째, 기도가 응답되지 않을 때 우울증이 찾아올 수 있다. 셋째, 신앙생활에서 일시적으로 죄악에 빠졌던 경험이 있는 교인들은 하나님의 말씀을 왜곡하여 이해함으로써 우울증을 경험하기도 한다. 넷째, 악한 영들의 활동에 의하여 우울증이 찾아오기도 한다.

4) 안도현, 『우울증, 죽음으로 향하는 다리』 (서울: 예영커뮤니케이션, 2003), 34.

5) 일반적으로 우울증은 신경증의 일종으로 '현실 검증력'을 가지고 있지만, 정신병은 '현실 검증력'이 떨어지면서 생기는 현상이라고 설명할 수 있다. 정신병의 경우는 단순히 마음과 정신이 내부적으로 장애를 일으키거나 병들 수 있지만, 어떤 경우에는 외부적으로 악한 영(사탄, 마귀나 귀신)들이 몸 안에 침투하여서 신체와 정신에 장애를 일으킬 수 있다. 그런데 이런 영물(靈物)들은 인간의 육안으로 직접 관찰할 수 있는 대상이 아니어서, 의학을 전공한 전문의라고 할지라도 눈으로 볼 수 없다는 측면에서 질병 치료에 어려움과 한계가 있다.

6) 안도현, 『우울증, 죽음으로 향하는 다리』, 40-46.

2. 우울증의 증상

일반적으로 우울증의 증세는 사고(생각)의 혼란, 이성적 사고나 판단의 불가능, 말더듬, 일이나 취미생활에 대한 흥미의 감퇴, 무력감, 타인들로부터 배척 받을 것 같은 두려움, 죄의식과 자책감, 죽음에 대한 상념, 희망이 없어지고 무능함을 느낌, 집중력이 없어짐, 식욕감퇴나 갑작스런 식욕의 증가, 피로감, 불면증 혹은 과도한 수면이나 위장 장애이다.⁷⁾ 다음의 4가지 항목의 내용은 각종 유형의 우울증에 대한 구체적 증상들이다.⁸⁾

1) 일차적 우울증

일차적 우울증(단극성과 양극성 모두 포함)의 경우, 정서적 증상에서 기분은 불쾌한 기분과 슬픔 그리고 낙망(落望)의 기분이 지속된다. 자살 또는 죽고 싶은 생각은 심각한 수준이며 죽음에 대한 생각에 빠져 헤어나오기 어렵다. 일상생활에 대한 흥미는 완전히 두절되어 쾌락을 즐기지 못하는 편이다. 인지적 증상에서 자아상은 매우 왜곡되어 있는 편이다. 자존감은 현저히 낮아서 자신을 무가치한 존재로 인식한다. 신체적 증상에서 수면 형태는 새벽에는 불면증에 시달리고 낮에는 무기력증에 빠져 산다. 식습관은 식욕에 변화가 있으며 일반적으로 식욕이 감퇴된다. 피로감은 일반적으로 만성적 피곤에 시달리고, 성적(性的) 욕망은 느끼지 못한다. 언어사용은 느리게 말하며 말수가 줄어들고 말소리가 낮아지는 경향이 있다.

2) 경내인성 우울증

경내인성 우울증의 경우, 정서적 증상은 불쾌한 기분을 느끼지만 심각한 편은 아닌 상태가 비교적 지속될 수 있다. 자살이나 죽음에 대한 생각은 경미한 수준으

7) Archibald D. Hart, *Coping with Depression in the Ministry and Other Helping Professions*, 차호원 역, 『우울증이 목회사역에 미치는 임상적 연구』 (서울: 신망에출판사, 1988), 9-10.

8) Archibald D. Hart, *Counseling the Depressed*, 심상권 역, 『우울증 상담』 (서울: 두란노, 1995), 78-80.

로 느낀다. 일상생활에 대한 흥미는 가변적이면서 일시적인 편이다. 인지적 증상으로 자아상은 경미하게 왜곡되어 있으며, 자존감은 가변적인 편이다. 신체적 증상으로 수면 형태는 일반적으로 불면증 또는 과잉 수면을 취한다. 식습관은 식욕에 변화가 있으며 가변적이다. 피로감은 매우 눈에 뜨는 기간 동안 피곤함을 느낀다. 성적 욕망은 가변적인 편이다. 언어사용은 경미한 변화가 일어나는 편이다.

3) 신경증적 우울증

신경증적 우울증의 경우, 정서적 증상에서 기분은 가변적이고 흔히 과장적이다. 저녁이나 불안할 때 우울함을 느낀다. 자살 또는 죽고 싶은 생각은 위협적인 수준인 편이다. 일상생활에 대한 흥미는 별다른 변화를 느끼지 못하는 편이다. 인지적 증상에서 자아상은 가변적이고, 자존감의 경우도 가변적인 편이다. 신체적 증상에서 수면 형태는 잠으로 도피하는 경향이 있다. 식습관은 대단한 식욕을 발휘하는 편이다. 피로감은 가변적이다. 성적 욕망은 기복이 있는 편이다. 언어사용은 평소와 비슷하여 별로 영향을 받지 않는다.

4) 반응성 우울증

반응성 우울증의 경우, 정서적 증상에서 기분은 슬픔을 느끼고 낙심하여 사기가 저하되기 쉽다. 일상생활에 대한 흥미는 흥미가 감소되어 괴로워하기 쉽다. 자살 또는 죽고 싶은 생각은 없는 편이다. 인지적 증상에서 자아상은 불변적이고, 자존감도 불변적이다. 신체적 증상에서 수면 형태는 과잉 수면을 취한다. 식습관은 식욕의 상실을 느낀다. 피로감은 점차적으로 변화가 일어난다. 성적 욕망은 기복이 있으나 흥분은 가능한 편이다. 언어사용은 평소와 거의 변화가 없는 편이다.

3. 성인기 우울증의 원인, 증상 및 치료법

1) 청·장년기 우울증

청장년기의 연령은 일반적으로 약 20-40세에 해당된다. 이 시기의 우울증

의 원인이 될 수 있는 부정적(negative) 생활 사건들은 취업에 대한 걱정과 사랑하는 사람과의 이별이다. 더욱이 이 시기의 젊은이들을 힘들게 만드는 것은 무엇보다도 불확실한 미래에 대한 불안감이다.

우울증의 증상으로는 취업에 대한 걱정으로 스트레스를 심하게 받으면 불면증에 시달릴 수 있다. 사랑하는 사람과의 이별은 사랑하는 대상의 상실에서 오는 심리적 충격이 클 것은 명약관화하다. 상대방을 사랑한 만큼 상실에 따른 고통이 비례하여 클 것이기 때문에, 식욕부진이나 실망감, 낙심이나 분노, 슬픔이 지나쳐 죽음까지도 생각할 수 있다. 그러므로 우울증의 증상에 따른 적절한 처방과 치료방법을 강구해야 한다.

이 시기의 우울증은 성격적으로 대상의 상실에서 오는 '반응성 우울증' 인 경우가 많다. 그런데 이미 잃어버린 대상에 대한 연민과 집착은 도리어 우울증을 악화시킬 수 있으므로, Aaron Beck이 제시한 '인지치료'는 이 시기의 우울증을 개선하거나 극복하는데 유용한 치료방법이 될 수 있다. 인지치료에서 '인지적 오류'는 '자동적 사고(思考)'를 거쳐 우울 증상으로 연결되기 때문에 명확하게 잘 다루어야 할 주제이고, 인지적 오류는 다음과 같은 것들이 있다.⁹⁾

첫째, 흑백 논리적 사고(all or nothing thinking): 우울한 사람들은 세상을 흑백 논리적으로 해석하고 평가하는 경향이 있다.

둘째, 과잉일반화(overgeneralization): 1-2회의 사건에 근거하여 일반적인 결론을 내리고, 무관한 상황에도 그 결론을 적용시키는 오류이다.

셋째, 정신적 여과(mental filter): 사건의 주된 내용은 무시하고 특정한 일부의 정보에만 주의를 기울여 전체의 의미를 해석하는 오류이다.

넷째, 의미확대(magnification) 또는 의미축소(minimization): 어떤 사건의 의미나 중요성을 실제보다 지나치게 확대하거나 축소하는 오류이다.

9) 권석만, 『우울증』, 89-99. 우울한 사람들은 어떻게 현실을 부정적으로 왜곡하고 과장하는가? 인지적 오류는 우울한 사람들이 생활사건의 의미를 해석하는 과정에서 흔히 범하는 논리적 잘못을 뜻한다.

다섯째, 개인화(personalization)의 오류: 자신과 무관한 사건을 자신과 관련된 것으로 잘못 해석하는 오류이다.

여섯째, 잘못된 명명(mislabelling)의 오류: 사람들의 특성이나 행위를 기술할 때 과장되거나 부적절한 명칭을 사용하는 것이다.¹⁰⁾

일곱째, 독심술(mind-reading)적 오류: 충분한 근거 없이 다른 사람의 마음을 마음대로 추측하고 단정하는 것이다.

여덟째, 예언자적 오류(fortune telling): 충분한 근거 없이 미래에 일어날 일을 단정하고 확신하는 오류이다.

아홉째, 감정적 추리의 오류(emotional reasoning): 충분한 근거 없이 막연히 느껴지는 감정에 근거하여 결론을 내리는 오류이다.

2) 중년기 우울증

이 시기의 연령은 일반적으로 약 40-60세로 분류할 수 있다. 요즘은 평균 수명이 증가 추세에 있으므로 경우에 따라서는 65세 정도까지 포함할 수도 있을 것이다. 이 시기의 우울증의 원인은 배우자와 관계의 변화, 자녀와의 관계, 직업의 변화, 노부모와의 갈등, 가치관의 위기, 신앙의 위기와 같은 것들이다.¹¹⁾ 특별히 중년기 여성의 우울증의 원인이 될 수 있는 것은 우선적으로 폐경으로 인한 호르몬(Hormone)의 변화이다. 또한 자녀를 결혼시킨 후 찾아 오기 쉬운 '빈둥지 증후군'이나 시부모를 모시는 것으로 인한 스트레스가 중년기 여성 우울증의 원인이 되기도 한다.

중년기 우울증의 증상은 남성의 경우, 직장을 옮기거나 퇴직할 때 그것이 자발적인 것이라면 우울증에까지 도달하지 않았지만, 강요에 의한 것이라면 실망감이나 자신의 무기력감을 느낄 수 있다. 여성의 경우, 폐경으로 인한 호

10) 참고로 자기이행적 예언(self-fulfilling prophecy)이란 인간은 자기가 선정한 기대에 스스로 자신의 행동을 맞추어가려는 경향이 있다는 뜻이다. 예: 자신을 실패자라고 규정하는 사람은 미래의 어떤 상황에서도 실패자로 행동할 것이라고 예측한다. 따라서 실제 상황에서 실패자처럼 행동하게 될 수도 있다는 주장이다.

11) Hart, *Counseling the Depressed*, 245-249.

르몬의 변화는 직접적으로 감정의 변화를 초래한다. 육체적으로는 폐경이후 질병에 노출될 가능성이 높아지면서 신체기관의 노화에 따라 실질적으로 질병에 걸려 고통당할 수 있다.

이 시기의 우울증에 대한 치료방법은 정신분석적 방법이 타당할 것이다. 왜냐하면 중년기는 인생의 발달단계에서도 후반부에 속하기 때문에 출생 이후의 삶의 경험과 다양한 인간관계 속에서 터득한 정신적 자산들이 축적되어 있는 시기이기 때문이다. 이런 정신적 자산들을 이용하여 정신분석적 방법들을 활용한다면, 중년기의 우울증에 효과적인 치료방법들을 찾아낼 수 있다.

3) 노년기 우울증

노년기는 연령적으로 약 60세 또는 65세 이상 이 세상에 생존하는 평생의 기간이다. 이 시기의 노인들을 힘들게 만드는 우울증의 원인으로는 우선 신체적 능력의 저하와 질병이다. 또한, 빈약한 호주머니와 노화에 따른 소외감과 고립감 그리고 죽음으로 인한 친구나 가족의 상실이 직접적인 원인이 될 수 있다.

노인성 우울증의 증상은 신체능력의 저하에 따른 질병으로 나타날 수 있다. 육체적 질병은 노인에게 피하기 어려운 인생의 관문이고, 대부분의 사람들은 질병에 걸려서 신체적으로 고통과 외로움을 느낀다. 특히 독거노인들의 경우 질병에 노출되어도 돌보아줄 가족이 없기 때문에 더욱 고통을 당하기 쉽고 무기력감이나 절망감에 빠지기 쉬운 편이다. 때로는 질병으로 인하여 자살 충동을 느끼고 그것이 자살행동으로 진전되어서 인생을 불행하게 끝낼 수도 있다.

노인성 우울증의 치료방법은 기본적으로 약물치료와 전기충격치료를 실시할 수 있다. 경우에 따라서는 행동주의적 치료를 통하여 행동의 수정을 시도할 수도 있다. 노인성 우울증 경우는 죽음에 대한 절망감과 공포 또는 두려움이 원인이 될 수 있으므로, 신앙적 또는 영적(spiritual) 방법으로 전문가의 도움을 받아 치료할 수 있다.

4) 성인기 우울증 사례

L자매는 '반응성 우울증'에 시달리고 있다. 현재 그녀는 남편과 별거 중이며 1남 1녀의 어머니 역할을 하면서 학사 학위를 취득하기 위해 만학도로서 열심히 살아가고 있다. 그런데 몇 달 전 어느 늦은 저녁 약 11시경 필자에게 전화가 걸려왔다. 수화기를 들었을 때 전화를 건 사람이 말은 하지 않고 흐느껴 우는 소리만 한참 동안 지속되면서 긴장감이 전선을 타고 전달되었다. 그러면서 살아있는 것이 너무도 힘들고 삶의 의욕을 느끼지 못하겠다는 것이다. 필자는 전화를 건 수강생이 하룻 밤 사이에 불행한 결정을 할 것 같은 느낌을 강하게 받았다. 그리하여 공간적으로 멀리 떨어져 있기 때문에 전화 상담을 하기로 마음의 결정을 내리고 약 1시간 정도 경청을 하면서 그 자매를 우울하게 만드는 것이 무엇인지 듣게 되었다.

몇 번의 만남을 통하여 그 자매에게 우울증의 원인은 남편과의 별거이며, 자녀 양육의 어려움이라는 것을 알게 되었다. 그리고 우울증의 증상으로는 슬픔의 감정에 사로잡혀 눈물을 자주 흘리고, 무력감과 고립감을 느끼며 낮은 자존감이라는 것을 알게 되었다. 그리하여 필자가 시도한 치료 방법은 전화 상담을 포함한 상담과 만남을 통하여 우울증을 개선시킬 수 있는 노력을 하면서 경청과 직면의 요법을 사용하고 있다. 또한, 육체적 단련을 위하여 운동요법을 권장하고 있으며 신앙적 요법으로 하나님의 말씀을 처방해 오고 있다. 최근에는 많이 호전되고 있으며 중간고사 준비를 위하여 학업에 매진하고 있다는 것을 듣고 있다.

아직 상담은 진행 중이며 중간고사가 종료되면 만나기로 약속이 되어 있다.

4. 성인기 우울증 치료에 대한 기독교 상담학적 대안(代案)

1) 말씀요법(God's word therapy)

계절성 우울증에 빛을 이용하여 치료하는 광선치료처럼, 하나님의 말씀도 우울증 환자의 정신과 영혼에 빛과 같이 작용하여 치료가 일어날 수 있다. 이런 관점에서 필자는 새로운 용어를 신조어(新造語)로 소개하고자 한다. 그 용

어는 ‘레마’(ρημα 테라피)이다. 한글로 표현하자면 ‘하나님의 말씀에 의한 치료법’이라고 명명할 수 있다. 이 요법이 필요한 이유는 우울증의 심리적 치료법으로 인지치료, 정신 역동적 치료, 행동치료와 인본주의적 치료가 있고, 물리적 치료법으로 약물치료, 전기충격치료와 광선(light)치료가 있는데, 기독교인들에게 적합한 기독교적 치료법이 거의 없기 때문이다. ‘레마’(ρημα 테라피)는 신앙적 또는 영적(靈的)치료의 방법이다.

(1) ‘레마’ 테라피(therapy)의 개념(concept): ‘레마’는 그리스어(ρημα)의 표기이고, 히브리어는 다바르(דבר)에 해당되며 그 의미는 ‘명백하게 진술되어진 말(씀)’이라는 뜻이다. 이 용어가 사용된 복음서의 본문은 마태복음 4장 4절로써 “사람이 떡으로만 사는 것이 아니라, 하나님의 입에서 나오는 모든 말씀을 살 것이라”이다. 구약은 신명기 8장 3절로써 “너를 낫추시며 너로 주리게 하시며 또 너도 알지 못하며 네 열조도 알지 못하던 만나를 네게 먹이신 것은 사람이 떡으로만 사는 것이 아니요, 여호와와 입에서 나오는 모든 말씀으로 사는 줄을 너로 알게 하려 하심이니라”이다.

(2) ‘레마’ 테라피의 특징(characteristic): 기본적으로 성경적이고 복음적이며 치유적(治癒的)이다. 성경적 토대는 인간을 치료하시는 하나님의 성격을 묘사하는 본문으로 “너희가 너희 하나님 나 여호와와 말을 청중하고 나의 보기에 의를 행하며 내 계명에 귀를 기울이며 내 모든 규례를 지키면 내가 애굽 사람에게 내린 모든 질병의 하나도 너희에게 내리지 아니하리니 나는 너희를 치료하는 여호와임이니라(출 15:26)”이다.

(3) 하나님의 말씀으로써 ‘레마’의 내용(contents)

첫째, 하나님의 말씀의 내용: 구약의 율법(막 7:13), 복음의 메시지(행 4:31), 그리스도의 말씀(눅 5:1), 계시된 하나님의 말씀(롬 9:9)이다.

둘째, 말씀의 성격: 진실함(시 119:142), 거룩하게 함(엡 5:26), 영감으로 기록됨(벧후 1:21), 살았고 운동력이 있음(히 4:12)이다.

셋째, 말씀의 기능: 거듭나게 함(약 1:18), 치유(시 107:20), 자유를 누리게 함(요 8:32), 가르침(딤후 4:2), 즐거움을 줌(렘 15:16), 귀신을 쫓아냄(마 8:16)이다.

넷째, 말씀에 대한 바른 태도: 경외함(시 119:161), 말씀을 순종함(벤전 3:1), 말씀을 행함(약 1:22), 말씀을 위하여 고난을 받음(계 1:9)이다.

다섯째, 말씀과 성도의 생활관계: 죄악에서 떠나게 함(시 119:9-11), 삶의 이정표(시 119:133), 기쁨의 원천(시 119:47), 자기의 성찰(시 119:59)이다.

우울증 치료에 적용할 수 있는 실용서적을 집필한 David Seamands는 사람들을 우울증에서 해방시키는 데 도움을 줄 수 있는 성경으로 시편을 강력하게 추천한다. 그 이유는 거의 모든 시편의 기자들이 절망 가운데서 시편을 기록했기 때문이다. 그는 시편의 150편 가운데 48개의 시편을 추천한다.¹²⁾

(4) '레마'의 적용(application)

내담자에게 상담자는 어떻게 '레마'의 말씀을 적용시킬 수 있을까? 상담자는 정신과 의사가 매일 약을 투약하는 것처럼, 매일 2-3회 정신과 영혼의 약으로 '레마'의 말씀을 투여할 수 있다. 스위스의 의사였던 Paul Tournier¹³⁾가 환자들에게 묵회상담적 적용을 했던 것처럼, 상담자도 내담자나 우울증 환자에게 아침 점심과 저녁에 '레마'의 말씀을 처방할 수 있다. 우울증 환자는 그 말씀을 깊이 묵상하고 자신의 삶을 조명함으로써 깨달음을 얻고 통찰을 실천할 수 있다. 이런 노력을 경주함으로써 우울증 환자는 질병이 호전되거나 치유될 수 있다.

상담자는 우울증 환자의 상태를 의사와 상의하여 전반적으로 판단하고 정기적으로 상담을 진행할 수 있다. 단기 상담의 경우, 우울증 환자의 의견을 반영한 후 약 25회 이내로 정기적인 상담을 실시할 수 있다.¹⁴⁾ 정신분석적 치유

12) David A. Seamands & Beth Funk, *Healing for Damaged Emotions Work Book*, 김재서 역, 『상한 감정의 치유』(서울: 예찬사, 1994), 256. 48개의 시편은 시편 6, 13, 18, 23, 25, 27, 31, 32, 34, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 46, 51, 55, 57, 62, 63, 69, 71, 73, 77, 84, 86, 90, 91, 94, 95, 103, 104, 107, 110, 116, 118, 121, 123, 124, 130, 138, 139, 141, 142, 143, 146, 147이다.

13) Paul Tournier는 국제적인 명성을 얻었던 스위스 내과 의사였다. 동시에 묵회상담 분야의 저술가로도 능력을 발휘하였다. 그의 저서 가운데 *A Doctor's Casebook in the Light of the Bible*는 의학과 신학에 조예가 깊었다는 점을 객관적으로 드러내는 좋은 책이다.

14) 단기 상담의 회수는 일반적으로 25회 이내이다. 이장호 · 정남운 · 조성호 공저, 『상담 심리학의 기초』(서울: 학지사, 2005), 284.

를 시도해야 하는 경우는 단기상담으로 부족하기 때문에 장기상담을 실시하는 쪽으로 상담의 방향을 설정해야 한다.

2) 감사요법(thank-you therapy)

우리가 세상에서 삶을 영위해 나갈 때, 세상을 바라보는 '마음의 창' 또는 '마음의 눈' 이 있다. 그것을 명명할 때 '프레임(frame)' 이라고 할 수 있다. 이 용어를 활용하여 책을 저술한 학자가 있는데 그의 주장에 따르면, '프레임' 은 뚜렷한 경계 없이 펼쳐진 대상들 가운데 특정의 장면이나 특정의 대상을 하나의 독립된 실체로 선택해내는 기능이다. 앞에서 언급한 학자는 '프레임' 이란 세상을 바라보는 마음의 창이라고 정의한다.¹⁵⁾ 그것은 어떤 문제를 바라보는 관점, 세상을 향한 마인드 셋(mind set)이다. 또한 '프레임' 은 세상을 향한 은유와 사람들에 대한 고정관념과 같은 것들을 포함한다.

위에서 언급한 세상을 바라보는 마음의 창으로써 '프레임' 이론을 기독교 상담분야에도 적용시켜 볼 수 있다. 그것이 바로 '감사의 프레임' 이다. Don Baker는 그의 저술을 통하여 '감사요법(thank-you therapy)' 의 원리를 주장하였다.¹⁶⁾ 그는 불안의 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. 이런 고통에 대하여 Don Baker와 그의 아내는 너무나 완벽하고 강력한 치료방법을 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 있

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

16) 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.

고 물 없이 복용할 수도 있다. 이것은 특별한 처방전을 필요로 하지 않는다. 이 치료제는 절대로 부작용이 없고 안전하며, 값도 무려다. 이 치료요법을 일컬어 그는 ‘감사요법’(thank-you therapy)라고 부른다. ‘감사하는 것’ 그 자체가 치료법이 된다는 의미이다. Don Baker가 주장한 ‘감사요법’은 기독교 상담에 시사점을 제공한다. 그는 목회 경험이 풍부한 사역자로서 ‘감사요법’에 대한 충분한 임상실험을 거쳐 이 이론을 주장했기 때문에 ‘감사요법’은 더욱 가치 있는 이론이라고 할 수 있다.

성경에서 감사함의 유익과 관련된 본문은 “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)이다. 성경은 염려하고 걱정할 문제가 있어도 감사함으로써 하나님께 기도하면, 하나님의 평강이 임하여 불안한 마음과 염려의 생각을 극복할 수 있다고 강조한다. 또한, 성경에 감사와 관련된 구절은 상당히 많다.¹⁷⁾ 특히, 시편에는 감사하라는 표현이 집중적으로 나오고, 시편 136편은 모두 26구절인데 감사하라는 표현이 26회에 걸쳐 모든 구절에 나올 정도로 강조되고 있다.

감사요법의 적용 근거는 예수 그리스도의 감사기도와 바울 서신에서 찾을 수 있다. 전자(前者)는 마가복음 6장에 언급되는 일명 ‘오병이어(五餅二漁)’의 기적에 나오는 장면이다. “예수께서 떡 5개와 물고기 2마리를 가지고 하늘을 우러러 축사(祝辭)하시며 떡을 떼어 제자들에게 주어 사람들에게 나누어 주게 하시고...(41절)”에서 ‘축사’의 영어성경(NIV) 표현은 ‘give 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 유럽 지역에 2번째로 개척한 데살로니가교회에 보내는 목회서신에서 “범사에 감사

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

하라”고 강력하게 권고한다. 그 이유는 감사를 생활화하는 것이 하나님의 뜻이기 때문이다(살전 5:18).

감사요법은 왜 중요한가? 감사는 사람이 살고 있는 주변 환경을 근본적으로 변화시키지는 못하지만, 삶의 태도를 변화시킬 수 있기 때문이다. 따라서 감사는 학습과 훈련을 통하여 습관화될 때까지 꾸준히 노력해야 할 중요한 주제이다. 미국의 심층 뉴스 TV 프로그램의 진행자로 유명한 Deborah Norville도 감사는 학습이라고 주장하면서 배우고 훈련받아야 한다고 강조한다.¹⁸⁾ 감사를 생활화하려고 노력한다면 비록 근본적인 변화를 도출해내기는 쉽지 않지만, 주변 환경을 약간씩 좋은 방향으로 호전시키거나 개선시킬 수 있다. 그렇지만 이런 노력만으로는 외부 환경에 대한 대응에 한계가 있기 때문에, 삶의 태도를 변화시키는 것이 차라리 감사에 도달하는 첩경(捷徑)이 될 수 있다.

3) 진리요법(Truth therapy)

진리요법을 우울증 치료의 대안으로 제시했던 William Backus는 우울증에 대하여 얼마나 정확히 알고 있는지 11개 항목에 걸쳐 옳고 그름에 답변하라고 다음과 같이 요구한다.¹⁹⁾ 첫째, 우울증은 항상 생리학적, 생화학적 혹은 다른 신체적 이상 때문에 나타난다(T/F). 둘째, 신안인의 믿음이 강하다면 우울증이 나타날 수가 없다(T/F). 셋째, 우울한 사람들은 자기 연민에 가득 차 있다. 그래서 그들은 자신보다 다른 사람에 대하여 많은 관심을 기울인다면 훨씬 나아질 것이다(T/F). 넷째, 의사들은 당신의 우울증의 원인이 생화학적 혹은 신체적인 것인지 알기 위하여 의학적인 실험을 하고 있다(T/F). 다섯째, 일단 당신이 임상적으로 우울증에 걸렸다면 당신은 회복하기 어렵다(T/F). 여섯째, 우울증을 약물로 치유하는 것은 영적으로 보아 옳지 않다(T/F). 일곱째, 항(抗)우울제는 그렇게 큰 효과가 없다(T/F). 여덟째, 자칫 잘

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

19) William Backus, *Learning to Tell Myself the Truth*, 김재서·신현경 역, 『부정적 감정을 치유하는 진리요법』(서울: 예찬사, 1997), 246-247.

못하면 항우울제에 중독이 될 수 있다(T/F). 아홉째, 약물치료는 효과가 있다 해도 시간이 너무 오래 걸리기 때문에 시간 낭비이다(T/F). 열째, 우울증은 심각한 병이 아니다. 누구나 때때로 우울해질 수 있다(T/F). 열 한 번째, 우울증을 치료하려면 충격적이며 아픈 기억을 감추지 않아야 한다(T/F). 앞에서 언급한 11개 항목의 대답은 모두 거짓(F)이다.

William Backus는 진리의 내재화(內在化)를 강조하고 있다.²⁰⁾ 그는 진리의 내재화할 수 있는 다음의 4가지 중요한 방법을 제시하면서, 이것들에 익숙해지면 감정적, 영적 성숙에 도달하여 정신적 건강을 얻을 수 있다고 주장한다.²¹⁾

(1) 성령님께 요청하라. 이와 관련된 성경의 말씀을 살펴보면 “진리의 성령이 오시면 그가 너희를 모든 진리 가운데로 인도하시리니”(요 16:13)와 “너희가 악할지라도 좋은 것을 자식에게 줄 줄 알거든 하물며 너희 천부께서 구하는 자에게 성령을 주시지 않겠느냐 하시니라(눅 11:13)”이다.

(2) 자신을 진리의 말씀에 빠트려라. 진리의 말씀에 자신을 직면시켜야 하는 이유라면, 말씀은 절대적인 진리의 원천이기 때문이다. 또한, 말씀은 믿는 자의 마음속에 변화를 일으키게 하는 수단인 하나이며 치유의 능력이 있기 때문이다. 이와 관련된 성경말씀은 “너희가 진리를 순종함으로 너희 영혼을 깨끗하게 하여 거짓이 없이 형제를 사랑하기에 이르렀으니 ... 하나님의 살아 있고 항상 있는 말씀으로 되었느니라(벧전 1:22-23).” 다른 성경의 내용을 살펴보면, “내가 아버지의 말씀을 그들에게 주었더니, 세상이 그들을 미워하였습니다. ... 그들을 진리로 거룩하게 하소서. 아버지의 말씀은 진리입니다(요 17:14-17).”²²⁾

20) 진리요법을 강력히 주장하는 William Backus는 교단적 배경은 종교개혁주의 성향이 강한 루터교 목사이며 미국 미네소타 주(州) 기독교심리연구센터의 설립자이다. 그는 진리를 단순히 아는 것이 중요한 것이 아니라, 그 진리를 내면에 내재화시켜야 한다고 강조한다.

21) Backus, *Learning to Tell Myself the Truth*, 277-282.

22) 한국어 성경번역본은 다양한 편이다. 이 번역은 한국성경공회에서 최근 출간한 ‘하나님의 말씀, 바른 성경’이라는 이름의 성경 번역 자료를 인용한 것이다. 이 성경은 원문에 가까우면서도 현대인들이 쉽게 읽고 이해할 수 있도록 노력한 번역본이다.

(3) 새로운 습관을 드리라. 이 내용은 반복적 실행을 통하여 새로운 정신적 습관을 형성하라는 것이다. 어떤 사람이 과거의 방식을 갑자기 바꾸어 새로운 생각과 행동을 하려면 처음에는 이상하고 부자연스럽다. 이런 현상은 새로운 습관과 건강한 생활방식, 내적인 건강을 만들기 위해 거쳐야 하는 정상적 과정이다. 그렇지만 시간이 지나고 새로운 습관이 반복되면 이런 불편한 마음은 점차 감소될 수 있다.

(4) 자신과 효과적으로 논쟁하라. 진리요법을 자신에게 적용시키려는 사람은 자신의 문제점을 찾아내어 문제를 해결하는 정신적 습관을 기를 필요가 있다. 당신의 마음속에 있는 진리가 아닌 비(非)진리와 논쟁하며 의문점을 제시하라. 사도 바울은 에베소서 6장에서 흑암의 세력과의 영적 싸움에 대해 언급하면서 “그러므로 너희는 서서 진리로 너희 허리를 동이고, ... 구원의 투구와 성령의 검 곧 하나님의 말씀을 가져라(엡 6:14-17)”라고 강조한다. 우리는 자신에게 진리를 말하는 방법을 학습하는 과정에서 긍정적 그리고 효과적으로 자신과 논쟁할 수 있는 지혜가 필요하다.

참고적으로 음악요법(music therapy)도 우울증을 치료하는 효과적 수단이 될 수 있다. 성경에서 그 사례를 찾아본다면, 다윗의 음악이 사울의 질병을 치료한 경우이다. 사울은 왕이 되기 전에 부친의 나귀를 찾으러 다니다가 최고 종교지도자인 ‘사무엘’을 만나게 된다. 사울의 됃됨이를 살펴보고 이스라엘의 왕으로서 충분한 자격을 갖추었음을 감지한 ‘사무엘’은 그를 왕으로 추대한다. ‘사무엘’에 의하여 왕으로 추대된 사울은 보통 사람들과 비교할 수 없을 정도로 체격이 컸다. 사울은 왕이 되어 통치자로서 많은 호사를 누리며 살았지만, 그에게는 마음을 번뇌케 하는 정신적 질환이 있었다. 그 번뇌가 얼마나 심하였던지 신하들은 수금을 잘 연주할 수 있는 음악가를 수소문하여 치료를 받아보라고 권하기에 이르렀다. 이에 ‘사울’ 왕은 어명을 내려 음악치료사를 구하게 되었는데, 그가 바로목동 출신의 어린 소년 다윗이었다. ‘사울’ 왕이 정신적으로 시달리며 괴로워할 때마다 소년 다윗은 수금을 연주하였다. 다윗의 악기 연주를 들은 왕은 정신적 질환에서 회복되곤 하였다(사무엘상 16:23). 요즈음 용어로 표현하자면, 다윗은 음악치료사로서 ‘사울’ 왕을 치료

하였고, 치료의 효과가 좋았다는 것이다.

우울증에 대하여 오랫동안 연구해온 David Seamands는 우울증을 물리치는데 커다란 도움을 줄 수 있는 6가지 방법들을 소개한다.²³⁾ 첫째, 혼자 있는 시간을 피하라. 둘째, 다른 사람의 도움을 구하라. 셋째, 노래하고 음악을 즐기라. 넷째, 찬양하고 감사하라. 다섯째, 하나님의 말씀 속에 나타나는 능력에 의지하라. 여섯째, 하나님의 성령의 임재 가운데 편히 쉬어라.

Ⅲ. 닫는 글

우울증에 대한 이해는 우울증을 하나의 '증상'으로 보는 견해가 있고, 생활 사건들에 대한 '반응'으로 보는 견해도 있다. 그런데 우울증 자체가 '질병'이라는 견해가 있다.²⁴⁾ 필자의 입장을 밝히려면 우울증은 하나의 '증상'이요 '반응'이며 '질병'일 수 있다고 포괄적으로 이해하는 입장이다. 왜냐하면 우울증의 원인이 한 가지는 아니기 때문이다. 그런데 여기서 필자가 강조하고 싶은 것은 우울증은 예방하는 것이 우울증에 대처하는 가장 효과적인 방법이라는 것이다. 그렇다면 우울증을 예방할 수 있는 기독교적 방법은 무엇이 있을까?²⁵⁾

첫째, 무엇보다도 예수 그리스도의 생명으로 충만하면 우울증을 예방할 수 있다. 마태복음 16:26은 한 생명의 가치가 얼마나 소중한 것인지 잘 표현되어 있다. “사람이 만일 온 천하를 얻고도 제 목숨을 잃으면 무엇이 유익하리요 사람이 무엇을 주고 제 목숨과 바꾸겠느냐?” 이 문장에 등장하는 목숨이라는 단어의 헬라어는 프쉬케(psyche)이다. 이 단어는 기본적으로 생명이라는 뜻을

23) Seamands & Funk, *Healing for Damaged Emotions Work Book*, 256-256.

24) 정수화, “우울증에 의한 자살의 기독교적 이해와 돌봄”, 한국복음주의 실천신학회, 「복음과 실천신학」 제21권 (2010): 18-19.

25) 김태수, 『이제는 W.Q.시대다』 (서울: 교육과학사, 2009), 40-42. 이 책의 저자는 예수 그리스도의 의지(will)와 관련하여 '생명'과 '사랑'의 가치를 중요하게 강조하고 있다.

가지고 있지만, 영혼(soul)이라는 중요한 의미도 내포하고 있다.

둘째, 우울증을 예방할 수 있는 강력한 또 다른 방법은 예수 그리스도의 사랑을 느끼며 살아가는 것이다. 예수 그리스도 사랑의 중요한 특징은 아가페(agape) 사랑이다. 아가페 사랑은 헌신적이고 이타적이며 희생적이다. 진실한 사랑은 희생을 감수하는 경향이 있다. 이런 이타적이고 희생적인 사랑의 구체적 모습은 ‘사랑장’이라는 별명을 가지고 있는 고린도전서 13장 전체에 잘 표현되어 있다.

이 논문을 마무리하며 필자와 독자들에게 남겨지는 과제는 평생 동안 우울증에 걸리지 않는 것과 우울증으로 고통당하는 주변의 크리스천들에게 적절한 상담방법을 제시할 수 있어야 한다는 것이다. 특히 기독교 상담학적 방법이 제시되어야 할 필요성과 시급성이 요구되는데, 살아서 역동적으로 활동하는 하나님의 말씀요법인 ‘레마’ 테라피’에 대한 연구가 더욱 계승 발전되어야 할 것이다.

【 참고문헌 】

- 권석만. 『우울증』. 서울: 학지사, 2000.
- 김태수. 『이제는 W.Q.시대다』. 서울: 교육과학사, 2009.
- 안도현. 『우울증, 죽음으로 향하는 다리』. 서울: 예영커뮤니케이션, 2003.
- 이윤근. 『감사 예화설교』. 서울: 성광문화사, 1987.
- 이장호·정남운·조성호. 『상담심리학의 기초』. 서울: 학지사, 2005.
- 정수화. “우울증에 의한 자살의 기독교적 이해와 돌봄”. 한국복음주의 실천신학회, 『복음과 실천신학』 제21권(2010): 18-19.
- 조숙희. “실직자의 우울, 절망감, 인지적 몰락이 자살 충동 및 자기 파괴적 행위에 미치는 영향”. 석사학위논문, 대구효성가톨릭대학교대학원, 1999.
- 최인철. 『나를 바꾸는 심리학의 지혜 프레임』. 파주: 21세기북스, 2007.
- Backus, William. *Learning to Tell Myself the Truth*. 김재서·신현경 역. 『부정적 감정을 치유하는 진리요법』. 서울: 예찬사, 1997.
- Hart, Archibald D. *Coping with Depression in the Ministry and Other Helping Professions*. 차호원 역. 『우울증이 목회사역에 미치는 임상적 연구』. 서울: 신망에 출판사, 1988.
- Hart, Archibald D. *Counseling the Depression*. 심상권 역. 『우울증 상담』. 서울: 두란노, 1995.
- Norville, Deborah. *Thank You Power*. 김용남 역. 『감사의 힘』. 고양: 위즈덤하우스, 2008.
- Seamands, David A. & Funk, Beth. *Healing for Damaged Emotions Work Book*. 김재서 역. 『상한 감정의 치유』. 서울: 예찬사, 1994.

【 Abstract 】

A Study about Reason, Symptom and Healing of Depression
during Adulthood in Christian Counseling

Tae Soo Kim

Baeseok University

The purpose of this academic paper is to consider the reason, symptom and healing method of depression from various angles. The scope of this academic paper is from early adulthood to late adulthood, but not the depression of childhood and adolescence. Recently many Korean people suffer from the depression of various types.

In this reason the number of trying suicide is increasing every year. Almost 40 to 42 Korean people try to kill themselves every day. According to the statistical data is there a close relation between depression and suicide: about 80% people of an attempted suicide have suffered from the symptom of depression and about 10 to 15% people among the patients of depression tried to kill themselves.

Through this academic paper the writer wants to deal with many chapters as follows: first, the general reason and symptom of depression. secondly, the reason, symptom and healing of depression during from early adulthood to late adulthood. third, some alternatives to adulthood depression are presented in terms of Christian counseling. For example 'lema' therapy, thank-you therapy and truth therapy.

The contribution of this paper is to deal with depression as a proper issue in the recent Korean society and introduce the concept of a new academic terminology: 'lema' therapy in the field of Christian counseling.

Key words: depression, 'lema' therapy, thank-you therapy, truth therapy, Christian counseling