

크리스천의 우울증에 대한 이해와 치유: God-images를 중심으로 한 목회상담적 접근

김 영 희 교수
(Ph.D., 아세아연합신학대학교)

국문초록

포스트모던 사회에서 정서장애의 감기로 알려진 우울증은 인간의 전인격, 몸과 정서, 인지작용, 의지와 영에 이르기까지 인간전체에 영향을 미친다. 이 글에서는 우울증의 증후와 원인요인들과 크리스천이면서 우울증에 시달리는 사람들의 내면을 분석하였다. 일반적으로 우울증으로부터의 회복은 현재의 자신의 감정과 행동과 관계를 다루기위한 부단한 자기훈련과 의지의 결단이 있어야 한다고 말한다. 이 논문에서는 우울증을 인간 전체에 영향을 미치는 것이라고 진단하였기에 크리스천 우울증에 대해 영적차원을 포함한 전인적인 목회상담적 접근을 하였다. 따라서 크리스천 우울증에 대해 God-images를 활용하여 신앙의 성숙도와 자신들의 가치와 의미의 차원을 점검하는 신학적 관점을 취한다. 이 연구의 가설은 참되고 성경적인 God-images를 알고, 하나님의 선하심을 체험하는 것이 우울증으로부터 회복하는데 치유적인 힘을 가졌다는 것이다. 둘째 가설은 God-images가 변하면, 자신들에 대한 관점과 다른 사람 및 세상에 대한 관점이 변한다는 것이다, 그러므로 God-images의 내용과 역할을 살펴보았다.

중심단어 : 우울증, 크리스천, 영적, 하나님-이미지, 소망

I. 여는 글

현대사회에서 우울증은 아주 만연되어서 대학생의 25%에서 30%, 출산후 여성의 50%에서 80%가 가벼운 우울증상을 보인다고 한다. Peterson과 동료

들은 청년기의 20-40%가 우울한 기분을 경험하며, 5%는 우울증후군을 경험하고, 3-8%는 임상적인 우울증을 경험한다고 밝혔다.¹⁾ 또한 남녀의 비율을 보면 남성보다 여성이 두 배나 많으며, 사회경제적으로 상류 계층에 있는 사람들에게 더 흔히 나타난다. 한국에선, 서울대가 지난해 학생들을 상대로 정신건강실태를 조사한 결과 응답자의 25.2%가 최근 1년간 우울장애를 앓았다고 응답했다. 이 가운데 주요 우울장애를 앓았다는 학생이 6.4%였으며 가벼운 우울장애를 겪었다는 학생은 18.8%였다. 최근 1개월 동안 자해 또는 자살 충동을 느꼈다고 응답한 학생은 7.4%를 차지했으며 특히 주요 우울장애를 앓은 학생의 17.8%가 자살을 계획하거나 시도했던 것으로 나타났다.²⁾ 그런데 현대인뿐 아니라 성경의 위대한 인물들인 욥(욥 3:1-11), 모세(민 11:10-15), 엘리야(왕상 19:4), 요나(욘 4:3), 예레미야(렘 15:10, 17-18)의 삶 속에서도 우울증적인 증상들이 엿보인다. 그리고 마틴 루터, 존 번연, 찰스 스펀전, 윌리엄 코우퍼(찬송가 작사자)도 우울증을 겪었다고 한다. 신앙의 영웅들의 삶 속에서도 우울증의 징후가 보인다면, 급변하는 사회 속에서 가치관의 변혁과 인성의 황폐와 영성의 고사 위기의 상황인 포스트모던 사회의 삶 속에 있는 현대 기독교인들에게는 더 말할 나위없다. 우울증은 삶을 괴롭힐뿐 아니라 인간의 정신과 영, 신체에 이르는 모든 부분에 영향을 미치는 파괴적인 병이다. 정동섭은 “정신질환의 ‘감기’로 알려져 있는 우울증은 현재 인류를 괴롭히고 있는 ‘가장 널리 퍼져있는 중병이며 가장 많은 비용을 요구하는 정신질환’이다. 또한 우울증은 “인간에 대한 영적 이해는 물론 심리적 의학적 이해를 필요로 하는 전인격적 문제이다”라고 말한다.³⁾ 이러한 상황에서 우울증에 대한 정확한 이해가 있어야 하며, 특히 기독교인의 우울증은 겉으로 드러내기를 꺼려 대부분 돌봄을 받지 못하고 방치되고 있는 실정이다. 이런 우울증에 정신과적인 약물치료만이 능사가 아니라 개인과 가족 및 친구들과 신앙공동체를 활용한 상담을 총동원하여 우울증을 극복하도록 도와야 할 것이다. 본 연구에서는 기독교 세계관에 입각한 목회상담적 관점에서 우울증에 대한 이해와 치유를 God-images의 활용을 통해 접근할 것이다.

II. 펴는 글

1. 우울증의 정의

DSM-IV는 기분 장애를 주요 우울장애(Major Depressive Disorders), 기분부전장애(dysthymic: 경미한 만성 우울증), 양극성 장애(bipolar: 조울증), 순환성 기분장애(cyclothymic: 2년내 조증과 울증의 반복)로 분류한다. 우울증은 상실 이후에 발생하는 예외적이고, 부적절하며, 장기적인 나쁜 감정을 내포하고 있다.⁴⁾ Muse는 우울증(주요 우울장애)을 “일상생활 기능을 방해할 만큼 정상적이지 못한 우울한 기분이 지속되는 증후군” 이라고 말했다.⁵⁾ 주요 우울장애는 현저하게 우울한 기분이 지속되거나 일상적인 활동에 흥미를 잃는 것이 특성이다.

DSM-IV-TR은 아래의 증상들 중 5가지 혹은 그 이상이 2주 이상 나타나 보이고 우울한 정서나 관심과 흥미의 상실 둘 중 하나의 증상을 포함한 예전의 생활 기능에서 변화를 보이고, 아래와 같은 증상들이 약물에 의한 신체 생리적 현상이 아닐 때, 이런 현상이 가족이나 사랑하는 사람의 상실로 인한 것이 아닐 때, 상실일 경우에는 두 달 이상 지속될 때, 사회적, 직업적 혹은 다른 활동의 중요한 영역에서의 손상을 일으킬 때, 주요우울장애라고 표현한다.⁶⁾ 첫째, 슬프거나 텅빈 것 같은 우울한 기분 (청소년에게는 과민성 짜증스런 기분)이 느껴지거나 남에게 보인다. 둘째, 일상생활의 모든 것에 현저히 줄어든 관심과 기쁨 셋째, 다이어트를 하지 않는데도 현저한 체중 감소 혹은 증가 넷째, 불면증 혹은 과다 수면 다섯째, 거의 매일 활동력이 저하되 든가 아니면 심리적 불안한 모습을 보임 여섯째, 피로감과 에너지 상실 일곱째, 거의 매일 무가치함을 느낌, 과도하고 부적절한 죄책감 여덟째, 사고력, 집중력을 발휘하기 힘들고 결정을 못 내림 아홉째, 죽음에 대한 반복적인 생각, 자살충동, 자살 시도이다.

2. 우울증의 증상과 특징

우울증은 우울한 기분, 슬픔이 눈에 띄는 증상이긴 하지만, 정서적인 문제들 외에도 인지적인 문제, 동기유발적인 면에서의 문제, 신체적인 문제 등을 같이 보인다. F. Minirth와 P. Meier는 우울증의 증상은 크게 슬픈정서, 고통스런 생각, 육체적 증상, 불안, 망상 등 다섯 가지로 나눌 수 있다고 했다. 이것을 정리해 보면 다음과 같다.⁷⁾ 첫째, 슬픈 정서(moodiness): 침울하거나 의기소침해지고 이마엔 주름이 가득하며 피곤하거나 상심한 듯 보인다. 자주 울거나 울고 싶은 충동을 느끼며 증상이 깊어질수록 외모에도 관심을 갖지 않는다. 둘째, 고통스러운 생각(painful thinking): 우울증에 시달리는 사람은 과거의 실수나 오류에 대해 과잉 반응하여 지나치게 집착하고 걱정하며 특별히 자신의 잘못도 아닌데도 자신을 비난하며 죄의식을 느낀다. 슬프고, 무기력하며, 아무런 가치도 없고 희망도 없다고 생각한다. 때로 공허함이나 고독을 느끼기도 한다. 죄의식, 책임감, 무력감 등이 묵직하게 짓누른다. 셋째, 육체적 증상: 사람의 신경계에서는 실제로 생화학적 변화가 일어나 신체의 움직임이 줄어들고, 불면증 혹은 과다수면증이 생기고, 식욕이 줄거나 폭식을 하기도 하고, 설사나 변비로 고생하기도 하며, 불규칙한 생리와 자세도 구부정해지거나, 무감각해 지기도 한다. 입이 마르고 심장박동이 빨라지거나 가슴이 두근거리기도 한다. 넷째, 불안 또는 흥분: 불안해 지면서 화를 더 잘 내게 되고 우울증이 깊어질수록 흥분도 잘하며 늘 긴장하고 가만히 앉아 있지를 못하기도 한다. 다섯째, 망상: 현실을 사실적, 객관적으로 보지 못하여 학대나 피해와 같은 망상에 빠지고 자신을 비난하거나 책망하는 환청을 듣기도 하며, 때로 환영을 보기도 한다. 결국, 우울증은 삶의 주기 곳곳에서 인생의 발달단계에 따른 어려움을 겪을 때, 출산 후, 혹은 중년의 삶이 지루하고 의미 없이 느껴질 때, 노년의 인생의 수고가 헛된 것 같이 여겨질 때 등, 개인에게 우울한 마음이 밀려오고, 낙담이 되고, 부정적인 생각이 스며들면서 이전에 즐기던 활동에도 흥미를 잃게 되거나 깊은 슬픔에 빠져 무기력하게 되고 죽음을 생각하게 되는 질병이다. 여러 발달단계에서 발

생할 수 있는 우울증에 대해 좀 더 살펴보자.

1) 아동 및 청소년 우울증의 증상과 특징

아동과 청소년은 빠른 성장으로 에너지가 과도하게 많은 시절이나, 아동과 청소년도 우울증에 빠질 수 있다. 아동과 청소년의 우울증에서는 슬픈 정서보다는 극도로 예민하거나 민감한 정서(과민성, irritability)가 더 눈에 띈다.⁸⁾ 그런데, 아동과 청소년 우울증은 흔히 가면을 쓰고 나타나 외현화된 장애의 증상인 과민, 적대적 반항적 태도와 함께 나타나기도 하여 구별하기 어려운 경우도 있다. 성인 우울증에서는 체중증가가 보편적인데 아동기 우울증은 체중감소 현상을 보인다. 그리고 어른의 경우 기분저하증이 2년 지속되는 반면, 아동기 우울증은 기분저하증 증세가 일 년 정도 지속 된다. 또한 우울함 불안감등으로 인해 주의집중을 하지 못하는 증세를 보이기도 한다. 만성적으로 피곤하고 에너지 수준이 낮아 행동이 느리고 거의 움직이려 들지 않는다. 두통과 복통의 고통이 동반되기도 하여 식욕감퇴나 폭식을 하게 되는 섭식장애증상도 나타나고 그 결과 인간관계에서 더욱 위축되어 사람 간의 상호작용을 회피하려고 불면증이나 과다수면 등의 수면장애를 일으키기도 한다. 엄습하는 불안감으로 약물이나 알코올 중독과 연관되기도 쉽다. Rubin & Mills는 “아동의 기질과 사회화의 경험(부모-자녀간의 상호작용), 가족에 영향을 미치는 환경조건의 세 가지 구성요소”가 서로 상호작용하여 우울증과 같은 내면화된 문제를 일으킬 수 있다고 한다.⁹⁾ 또한, 아동 및 청소년 우울증은 반복적으로 나타나기도 하고 나중에 성인기의 우울증의 유발에도 많이 관여하며, 만성적이 되기도 한다.

2) 산후 우울증

여성들이 출산을 하게 되면 아기를 얻은 기쁨과 더불어 잘 키우고 양육해야 할 책임감과 두려움, 아직 몸이 회복되지 않은 상태에서 일상의 소소하게 돌보아야 하는 여러 가지 의무에 대한 부담감, 체중 증가와 같은 외모의 변화에 대한 안타까움, 혼자일 때와 달리 자유롭지 못한 환경 등등으로 인한 여

러 가지 감정이 복합적으로 느껴진다. 특히, 이 책무를 홀로 감당해야 할 때, 이 책무로부터 벗어날 수 없다고 생각될 때, 이런 감정을 도덕적 종교적 배경 때문에 억누르고 무시하게 될 때, 이런 환경 속에서 외부로부터 스트레스를 낮춰줄 도움이 없거나 너무 적을 때, 우울증에 빠지게 된다. 과도한 책무에 대한 사회적, 공동체적 지원 시스템이 절실히 필요한 이유이다.

3) 중년기 우울증

중년기 우울증은 성인기에 들어서면서 세운 목표를 향해 부지런히 달려가다 잠시 멈춰서서 주변을 돌아보며 숨을 고르다가 문득 세운 목표에 도달하지 못할 것이라는 불안감을 느끼는 경우에 주로 발생하는데 자신과 환경에 대한 분노가 발생할 때, 혹은 사건 사고로 성취한 것들을 상실할 때 흔히 우울증을 경험한다. 남성의 경우 “직장을 잃는 것은 경제력의 상실, 하루 일과의 상실, 삶의 목적 상실, 남성성의 상실을 의미하¹⁰⁾” 기도 하기에, 특히 한국과 같은 사회에서 구조조정으로 인한 명예퇴직과 조기퇴직의 경우는 우울증과 더불어 심각한 중년의 위기의 촉발제가 되기도 한다. 중년 여성의 경우엔, 자신의 젊음과 외모의 상실에 대한 두려움, 남편의 사별이나 외도로 인한 별거 혹은 이혼, 자녀들의 독립 등으로 자신의 동지가 비어 혼자가 된다는 생각에 대한 두려움과 고독감으로 우울증에 빠지기도 한다. Dunlap은 간혹 여성들 중에는 가정에서의 불합리한 대접과 사회적 차별과 무시 등에 오래 견디며 분노를 부인하고 감추면서, “사회적으로 여성이 분노하는 것이 용인되지 않는 상황에서 수동-공격적 저항으로써 우울증으로 전략적 도피를 택하기도 한다¹¹⁾”는 분석을 내놓기도 했다.

4) 노년기 우울증

McPherson은 나이들은 그 자체 병이 아니며, 노쇠해 지는 것이 그 사람의 참정체성을 변화시키는 것은 아니기 때문에 “나이들은 어쩔수 없는 신체, 생리, 심리적 악화가 아니라 특정한 변화에 대한 적응과정¹²⁾”으로 보아야 하며 인생의 정상적인 성장과정으로 보아야 한다고 말했다. 그럼에도 불구하고

고 노년기는 옆으로 밀려나고 무시당하는 경우가 많다. 노년기에는 젊음, 활기뿐 아니라 직장과 직위의 상실과 그로 인한 경제적인 위축과 삶의 목적의 상실 등 많은 면에서 상실을 경험한다. 배우자의 죽음, 자신의 건강의 상실 및 장애의 출현과 더불어 인간관계의 상실이 그것이다. 특히 노년기에는 자신의 지위나 성취가 더 늘어나기 보다는 퇴보 퇴행되는 때이기 때문에, 여러 면에서의 상실이나 퇴보를 수용할 수 있는 인격적 성숙이 이루어지지 않을 때, 낙담될 뿐 아니라 나아질 소망이 없으므로 심한 절망감 속에 우울증에 빠질 수 있다. 그런데 이 우울함과 동반되는 기억력 감퇴가 치매로 발전할 가능성 높아 인지적 기능을 완전히 상실하는 경우도 있다고 하니 조기에 치료받는 일이 꼭 필요하다. 특히 노인들은 남아도는 많은 시간 속에서 인간관계의 단절로부터 오는 외로움과 고독감까지 느끼게 되면 삶의 의미 상실이 라는 면까지 겹쳐 자살이라는 극단적인 선택을 하기도 한다.

3. 크리스천 우울증의 특징

M. McMinn은 “우울증이 크리스천이나 무신론자에게 같은 증상을 유발 할지라도, 크리스천 내담자들은 자신의 신념, 다른 크리스천들의 신념 그리고 교회의 전통 때문에 특이한 상황에 놓이게”¹³⁾되는데 이로 인해 무신론자 우울증 환자들 보다 더욱 힘들다는 경우가 있다고 말한다. 본 연구자의 경험에서도 볼 때 크리스천 가정은 문제나 위기를 끝까지 부정하거나 “은닉”하는 경우가 많이 있다. 상담자나 신앙공동체가 미리 개입했으면 막을 수 있었던 일도, 체면상, 직분상 인정하지 못하다보니, 꺾어 터질 때까지 본의 아니게 은닉하게 되어 더 이상 돌이키거나 치유가 불가능하게 되는 경우가 종종 있었다.

1) 감정의 부정 혹은 문제 은닉

상실은 신념과는 상관없이 누구에게나 아픔과 슬픔을 가져 오는데, 크리스천들은 종종 “슬픔을 느끼면 신앙심이 깊지 않다” “크리스천은 항상 행복

해야 한다”는 잘못된 생각 때문에 슬픔을 부정하게 된다. 가족이나 사랑하는 사람을 잃었을 때조차도, 많은 사람의 위로와 지지가 필요한데, 크리스천들은 상실로 인한 슬픔이나 아픔을 표현하는데 눈치가 보인다. 한편, 고통 중에 있는 사람은 단답식의 초신앙적 답변과 성경구절의 단순한 적용에 지치고 실망하게 된다. 크리스천이라 할지라도 상실로 인한 슬픔을 표현하도록 허용되어야 한다. 환경에 의해 슬픔이나 분노를 표현하고 해소하는 것이 격려가 되지 않으면 분노가 내면으로 향해 우울증과 같은 증상으로 변질 수 있다.

2) 과도한 혹은 잘못된 죄책감

또한, “신앙이 좋은 사람은 문제에 빠지지 않는다”든가, “우울증에 걸리지 않는다 혹은 걸리지 않아야 한다”고 느껴져서, 우울증에 걸렸다는 사실이 마치 자신이 영적, 도덕적으로 문제가 있어서라는 것을 증명이라도 하는 것처럼, 우울증에 걸렸다는 것 자체가 또 하나의 죄목에 첨가된 듯 느끼기에 남들도 자신을 그렇게 보고 본인도 그렇게 생각되면서 잘못된 혹은 과도한 죄책감에 시달리는 경우가 있다. 크리스천은 살면서 잘못된 일에 대한 가책과 죄에 대한 슬픔은 필요한 것이며, 이것이 우리로 하나님의 은혜의 보좌에 나아가도록 도와 줄 수 있기에 필요하고 긍정적인 측면이 있다. 또한 진정한 의미의 죄책감은 우리로 하여금 죄의 대가가 심각함을 느끼게 하여 다시 죄 짓지 않도록 결단하는 동기가 된다. 그러나 잘못하지 않았음에도 수치심 혹은 죄책감을 느끼거나, 불가항력의 돌이킬 수 없는 자연재해와 같은 일에도 죄책감을 느끼고 자신을 괴롭히고 비난하면서 자신은 죄를 지었기에, 인간 관계를 나눌 자격이나 하나님의 사랑을 받을 자격도 없다고 여기고, 우울증을 별로 받아 불행하게 살아야 한다고 자학적인 태도를 취하기도 한다. 즉, 죄에 빠진 것에 대한 상한 심령을 갖고 애통해 하며 그 가운데서 하나님의 용서하심을 느껴야 힘을 얻어 위기를 극복하는데, 무조건적인 사랑에 대한 감사와 감격을 누리지 못하고 신앙을 가졌으면서도 신앙없는 사람보다 더 심한 죄책감에 시달리는 경우가 있다.

3) 절망감, 소망 없음: 자기연민, 자기혐오

우울증에 걸린 크리스천은 자신이 하찮게 보이고, 한심하고, 원망스럽기도 하다. 또한 자신의 문제에 원인제공을 한 부모나 형제, 혹은 친구와 같은 주변의 사람들이 야속하게 여겨져, 사람과의 관계를 끊고 고립되어 자신의 세계에 갇혀 나오지 않으므로 더욱 외로움과 고독감 속에 빠지게 된다. 무엇 보다도 왜 하나님께서 이런 상황에 자신을 있게 하였으며 미리 보호할 수는 없었는지 의심하고 회의에 빠지면서 혼란과 혼돈 속에서 또 다른 죄에 빠지는 경우가 있다. 한편, “하나님은 결코 나를 사랑할 수 없을 거야, 결코 나를 용서하지 않을 거야”와 같이 은혜를 받을 수 없다고 생각하니 현재의 상황이 하나님의 심판의 시간이고 하나님이 주시는 벌로 생각되고 미래가 두렵고 암담해지며, 자신이 마치 정말 아무런 살 가치나 살아야 할 이유조차 없는 것처럼 생각되어 마지막 소망을 잃고 절망감에 빠지게 된다. 진퇴양란의 상황에서 현실을 도피하고 싶은 그들에게 죽음은 닷에 걸린 자신을 풀어주는 유일한 해법이라고 생각이 되기도 한다. 크리스천은 자살하면 안된다는 생각이 그들의 자살시도를 늦추기도 하지만, 자신이 크리스천임에 대한 아무런 의미도 느끼지 못하게 된 상태에서는 마지막 선택에 제동을 걸지 못하는 경우가 있다. 그러므로 자살에 대한 암시나 협박은, 비록 남의 관심을 끌기 위한 전략적인 협박이었다 할지라도, 언제나 심각하게 받아들이고 신중하게 대처하여 필요하면 응급처치와 함께 상담에 임해야 하고, 교회 또한 세심한 관심을 기울여야 한다. 왜냐하면 자살은 예방만이 처방이 될 수 있기 때문이다. 우울증과 절망감은 나약하거나 신앙이 부족한 증거가 아님을 알아야 한다. 위대한 선지자 엘리야도 한 때는 우울증과 절망감 속에 있었고, 많은 신앙의 영웅들도 낙담과 절망에 빠지기도 하였다.

4. 우울증의 원인 요인

우울증을 유발하는 성향 요인으로는 신체, 유전적 요인과 환경적 요인 및 스트레스를 들 수 있다.

우울증은 1)유전적 요인으로 인한 신경화학 물질의 불균형에 의한 내생 우울증과 생활 속의 스트레스에 의한 외생성 반동우울증이 있고 어릴 적 환

경에 의한 신경성 우울증, 2)진정한 죄의식, 분노의 억제, 잘못된 시각, 사탄의 공격에 의한 영적인 우울증과 사고로 인한 장애나 내분비계의 이상 혹은 상실을 경험하거나 잘못된 죄의식으로 인한 정신적 우울증, 3)바이러스성 질환이나 악성 종양 혹은 약물치료의 부작용 등 기질성 질환에 의한 우울증¹⁴⁾ 등의 분류를 통해서 원인 요인들을 추측할 수 있다.

신체생리학적인 관점에서는 우울증은 뇌의 신경자극의 전달을 촉진하는 신경전달 물질의 조절에 이상이 생겨 일어난다고 하거나 유전적인 성향에 영향을 받는다고 한다. 행동주의적인 관점에서는 우울증은 다른 사람과의 사회적 상호작용에 대해 긍정적 강화를 받지 못하게 될 때, 즉, 용납이나 칭찬과 같은 긍정적 강화를 받지 못하면 사람은 점차 수동적이 되고 제대로 반응하지 못하며 점점 소외되고 고립되어 우울한 기분을 가지게 된다고 한다. 우울증은 결국, 상실에 대한 잘못된 감정적 반응의 일환으로 일어나는데, 상실로 인한 분노를 내부로 돌릴 때, 이 분노는 우울한 기분을 자아내고, 낮은 자존감이나 자기비하로 인한 자기연민 및 혐오, 죄책감과 같은 문제를 유발하게 되어 우울증이 발병하게 된다고 한다. ‘우울증을 내부로 전향된 분노’로 보는 이유이다.¹⁵⁾

1) 억압된 분노: 인간관계상실, 자존감 상실, 친밀감 상실에 대한 잘못된 감정적 반응

F. Minirth와 P. Meier는 우울증의 뿌리를 “자신에게든지 (진정한 또는 잘못된 죄책감), 타인에게든지 (원망) 억제된 분노라고 지적하면서 이러한 원망들은 대체로 인정하기를 꺼리거나 부끄러워하기 때문에 잘 인식하지 못한다”¹⁶⁾고 말한다. 또한, 필립 안시는 질병을 이렇게 정의한다. “나와 하나님 사이, 나와 나 자신 사이 혹은 나와 다른 사람 사이에 불편함이 있는 것, 이것이 병이며, 그것은 치유를 요한다.”¹⁷⁾ 다시 말하면, 남에 대한 분노와 자신에 대한 분노 더 나아가 하나님에 대한 분노가 억제되고 해소되지 않아서 생긴다는 것이다.

(1) 이웃에 대한 분노: 인간관계 상실

즉, 자신에게 문제를 일으키고, 자신을 거절하여 인간관계에 상처를 남긴 부모나 형제 혹은 친구 등 남에 대한 원망이 앞서 관계를 회피하면서도 다른 사람과의 사귀의 부족에서 오는 외로움을 느낀다.

(2) 자신에 대한 분노: 자존감 상실

또한, 남의 기대에 미치지 못함으로, 다른 사람으로부터 거절당한 자신에 대한 실망 혹은 죄책감으로 건전한 자존감을 상실하며 자신에 대한 분노가 치밀기도 한다. 그런데 “분노에 대한 우리의 태도는 우리 부모님의 반응과 밀접하게 연관되어 있는데, 부모의 행동을 모방하는 것이 인격발달에 있어서 가장 중요한 역할을 하기 때문이다. 특히 동성의 부모로부터 분노를 억누르는 성향을 쉽게 익힌다. 즉 분노를 두려워하도록 학습이 되었기에 분노를 깨닫는 것이나 표출하는 것이 거절 또는 체벌을 초래할 것이라는 느낌을 키우게 된다. 억압된 분노는 종종 그것을 다른 물건이나 다른 사람에게 환치(displacing)하도록 이끈다. 무의식적인 악의는 불면증, 만성피로, 식욕부진과 같은 신체적 증상으로 이끌어 갈수도 있다.”¹⁸⁾ 우울증을 일컬어 ‘내면으로 향한 분노’, ‘얼어붙은 분노’ 그리고 ‘열정이 없는 분노’¹⁹⁾라고 부르기도 하는 이유다.

(3) 하나님에 대한 분노: 하나님과 친밀성 상실

Mark McMinn은 “우울증은 영적인 뿌리가 없음에서 기인하는 것 같지 않은가? 이러한 우울증의 여러 가지 원인들이 상호 배타적이 아니라는 것을 주목하라. 모든 것이 동시에 진실일 수 있다. 사회와 종교가 모두 개인의 가치관, 전통 그리고 정서적 건강을 형성하고 반영한다”²⁰⁾고 말하면서 우울증의 원인 요인들이 서로 영향을 미치고 있고, 이웃에 대한 분노와 자신에 대한 분노는 서로 얽혀 있어서 생각의 밑바닥에서는 하나님에 대한 분노로 까지 연결되어 있음을 간파하고 있다. 많은 사람들은 문제와 고통 속에서 “왜 하필이면 나에게 이런 일이? 하나님은 공평하신가? 내가 고통당할 때 하나

님은 어디 계신가? 사랑의 하나님이라면 이런 일이 일어나지 않도록 막으실 수는 없었는가?” 라는 친밀감을 상실한 섭섭함에서 나온 불멘소리로 질문을 한다. 그 결과 종종 하나님께 분노하거나, 적어도 실망하게 된다. William Backus 는 “참으로 어렵고 추한 것은 분노, 우울증, 불안, 혹은 우리의 과거력이 아니며 질병이나 사고, 상실, 마음의 고민도 아니다. 오히려 그것은 하나님과의 가장 친밀한 연합 속에서 누리는 삶의 사랑과 기쁨, 평안을 우리 영혼 속으로부터 떼어 놓기 원하는 깊이 갈라진 틈이다.” 라고 말한다.²¹⁾

정신과 의사인 Paul Meier와 Frank B. Minirth, 그리고 심리학자인 Frank B. Wichern, Donald E. Ratcliff는 정서적 문제에 대한 영적 배경에 대해 언급하면서 하나님과의 친밀성 결여와 토설하지 않은 죄와 사탄의 공격을 들고 있다. 그는 인간의 “정서적인 고통의 주된 원인은 하나님과의 친밀성의 결여이다. 하나님의 사랑으로부터의 소외감은 인간 문제의 기본이다”라고 충격적인 선언을 하면서 “그의 사랑의 회복과 수용을 통한 하나님과의 화해는 유일하고도 완전한 해답”이라고 결론짓는다.²²⁾ 즉, 때로 크리스천들에게 토설하지 않은 죄는 양심의 가책과 내적인 유죄선고로 심한 갈등을 일으키고 사탄은 우리 개개인의 약점과 죄를 잘 알고 악용하며 그리스도인들을 괴롭히고 송사하여 우리로 하여금 하나님의 사랑과 은혜를 받을 자격이 없는 것처럼 느끼게 하여 거저 받은 구원을 버리게 하려고 애쓴다. 혹시라도 감추어 놓은 죄로 인한 우울감이 우리를 압박할 때, 하나님 앞에 고백하고 죄사함을 받아, 사탄의 송사를 막고 하나님과의 친밀감을 회복하는 것이 우울증을 이겨내는 한 요인이 된다. 한편, 하나님에 대한 섭섭함과 분노는 하나님께 적절하게 표현된다면, 욕기나 시편에서 가리키는 바와 같이 자신의 문제와 자신과 이웃과 이 세상과 하나님에 대한 좀 더 깊은 이해와 성찰로 인도하여 인격적 성숙과 영적 성숙에 이를 수 있게 해준다. 그러나 그것이 슬픔, 자기연민, 무관심, 무기력감과 연결된다면 개인에게 파괴적인 영향을 줄 수도 있다.

2) 부정적인 사고

인지적인 관점에서 Aaron Beck은 “자신에 대해 부정적으로 생각하고, 자

신의 경험을 부정적으로 해석하고, 자신의 미래를 부정적으로 보는” ‘인지의 삼각구조 (cognitive triad)’²³⁾를 우울증을 지닌 사람을 특징짓는 일련의 부정적 사고들이라고 기술했다. 이것을 좀 더 발전 시켜 Seligman은 개인이 세가지의 잘못된 부정적인 사고와 인지적 왜곡이 있을 때, 우울증에 걸린다고 말한다. 즉 “잘못의 원인이 자신에게 있다(internality)는 자신에 대한 자기비하적 평가와, 자신은 다양한 상황에서 전형적으로 무력하다(globality)고 믿는 환경에 대한 부정적인 평가, 그리고 자신은 미래에도 지속적, 만성적(stability)으로 무력할 것이라고 믿는 미래에 대한 비관적인 평가가 있을 때”²⁴⁾, 왜곡된 인지적 작용에 의해 우울증이 지속되고 깊어진다고 한다. 즉, 위기로부터 탈피할 능력이 없는 자신이 쓸모없고 처량하게 여겨지면서 자신에 대한 부정적인 이미지로 번져 자기 연민과 무기력감 속에 빠지기도 하고, 이 모든 위기가 자신의 오류나 실책으로 인한 귀결이라고 생각되는 죄책감에 자기비난과 더 나아가 자기혐오에 빠지기도 한다. 게다가 이 일이 호전되기 보다는 더욱 악화될 것이라는 미래에 대한 부정적인 기대와 연관되면서 깊은 절망감마저 마음을 사로잡기 시작하면 자살충동까지 초래하게 된다. Seligman과 동료들은 우울증이 있는 사람은 다른 사람에 비해 “부정적인 자기평가와 죄책감 및 절망감등을 훨씬 많이 가지고 있다. 자기혐오나 자기비난 역시 그들에게서 볼 수 있는 보편적 특성들이다” 라고 말한다.²⁵⁾

3) 과도한 스트레스 및 기타 요인

우울증의 다른 원인 요인은 실직, 배우자 상실 등 삶에서 오는 여러 가지 복합적인 스트레스, 즉, 거절감, 실망, 비합리적 비교의식, 자녀 출산(산후 우울증), 큰일을 성취한 후에 느끼는 허탈감과 같은 과다 정신 활동(경쟁주의, 완벽주의, 과잉성취), 피로, 목표에 도달하지 못한 것에 대한 좌절감 등이다. 스트레스는 상쾌한 스트레스(eustress)와 고통스런 스트레스(distress)로 구별되는데, 사람이 살아가는데 스트레스는 필연적이어서 피할 수 없고 때로 스트레스는 성취를 위한 동기유발 등, 긍정적인 역할을 하기도 한다. 그러므로 스트레스는 없애는 것이 아니라 관리를 잘 해야 하는 것이다. 성취의 수

준조절과 여가와의 조화, 긍정적 생활방식 등도 중요하다. 그 외에도 생리적 기능부전(예: 갑상선 기능부전, 내분비의 불균형, 전해질이상, 저혈당증), 알코올과 약물 남용, 중독 역시 우울증의 주요 원인이 된다.

이제까지 우울증에 대한 이해를 종합해 볼 때 우울증은 유전적 요인, 뇌 기능장애, 어린 시절의 경험, 사고방식과 감정조절 능력에 기인하여 인간의 전인격과 영에 이르기 까지 영향을 미치는 질환으로서, “내면에서 뭔가 죽어 가는 증상이다. 에너지와 활기가 줄어들고, 피곤하고 슬퍼 보이며, 산만한 수면 패턴과 불면증이 동반된다. 사회적 생활과 가까운 친구들로부터도 위축된다. 가정과 일터에서의 활동이 줄어들며 모든 것이 침울하고 희망이 없게 보인다. 죄책감과 자기멸시감이 흔하게 나타난다”는 말을 읊미하면서 우울증을 그냥 넘길 것이 아니라 적극적인 대처가 필요함을 절감한다.²⁶⁾

그러나 한편, 고난을 겪어 보고, 고통 속에 있고, 깊은 좌절을 겪어 볼 때 에야, 비로소 인간은 단지 유한한 한계를 가진 피조물에 불과하고 자신의 인생에 하나님이 필요함을 절감하게 된다. C. S. Lewis는 “하나님은 쾌락 속에서 우리에게 속삭이시고, 양심 속에서 말씀하시며, 고통 속에서 소리치십니다. 고통은 귀머는 세상을 불러 깨우는 하나님의 메가폰입니다” 라고 말한다.²⁷⁾ 그가 “살균 소독된 악”이라고 부르는 고통의 역할은 인간에게 ‘모든 것이 잘 돌아가고 있다’, ‘우리가 가진 것은 다 우리 것이다’ 라는 환상을 깨는 것이고, “피조물의 거짓된 자족감을 깨뜨려 주는 것이라고 말한다.²⁸⁾ 즉, 하나님의 지으신 바이지만 하나님께 반역한 인간은 탐욕과 어리석음 속에서 엄청난 고통을 당하면서 하나님께 다시 돌아가고 싶어 하는데, 너무나 오랫동안 주장해온 “자아를 완전히 양도하는 행위에는 고통이 따르게 마련”이어서, 피조물이 타락한 “본성을 거슬러 정말로 하나님께 돌아갈 것인지, 피조물의 의지여부를 알아보는 일종의 시험” 구실을 한다는 것이다.²⁹⁾ 특히 현대인의 만연된 중병인 우울증, 그 핵심에 상실로 인한 분노와 좌절과 고독과 고통이 있는 속에서 인간은 원천적인 고독감을 극복하기 위해서는 하나님이 절박하게 필요하다. 이때, 하나님과 신앙공동체에게 도움을 손을 내밀어야 한다. 그런데 손을 내밀기 위해서는 먼저 하나님과 신앙공동체의 도움, 지원과

격려와 수용과 사랑을 먼저 맞보아야 한다. 목회상담자는 우울증에 시달리는 크리스천이 번데기처럼 고치를 틀고 들어앉지 말고 스스로 풀고 나오도록 둘 사이를 연결해 주어야 한다.

5. 우울증에 대한 일반치유적 접근

주요 우울증의 경우는 항우울제를 사용하기도하고, 자살 위험이 극히 높은 경우에는 전기자극요법(ECT Electroconvulsive therapy)을 쓰기도 한다고 한다. 일반적으로 약물치료와 상담치료를 병행하고 무기질과 비타민 아미노산이 풍부한 식이요법³⁰⁾과 최고의 항우울제인 규칙적인 운동생활 등이 권고되고 있다. 상담을 통한 치료는 개인과 가족을 통해 우울증 원인을 찾아내고 가족 간 상호작용의 변화를 유도한 가족치료도 행해진다. 또한 최근에는 우울증치료에 인지행동치료가 주된 역할을 한다. 인지요법을 기독교와 접목한 기독교 인지치료가 개발되기도 한다. 그러나 여기서는 사고에 초점을 맞추어 어떤 상황이나 문제에서 자동적 사고를 찾고, 논박하고 그 밑에 있는 핵심신념을 찾아 바르게 교정하고 유지하게 하는 인지적인 방법보다는, 앞에서 우울증은 “인간에 대한 영적 이해는 물론 심리적 의학적 이해를 필요로 하는 전인격적 문제다”라고 한 진단에 근거하여 인간의 지정의와 더불어 영적인 차원에 초점을 맞춘 전인적인 목회상담방법을 사용하려한다.

6. 우울증에 대한 목회 상담적 접근: 영적 차원

Howe는 “목회상담이 심리치료와 완전히 다른 점이 있다면 목회상담사역의 모든 면에 정보를 주는 신학적 인간론, 즉 인간의 존재를 하나님 아래에서 이해하는 기독교적 이해에 있다”³¹⁾고 했다. 첨단과학 기술이 급속히 발달하면서 사회구조의 변혁과 더불어 가치관의 변화까지 일으키면서 인간은 극심한 혼돈 속에서 창조주 하나님을 부인하고 진리를 부정하면서 심한 세속화의 늪에 빠졌다. “의미의 공백”³²⁾이라는 Postmodern 사회의 혼돈 속에

“소망이 무너져 내려 절망한 인간은 갈등 속에서 서로를 조종하고 현실을 조작하려고 하는”³³⁾ 힘만 추구하면서 더 큰 존재론적 갈등 속에 빠져들고 있는 실정이다. 이제라도 인간은 자신이 누구임을 확인하고 삶의 방향을 재조정해야 하는데, 하나님을 인정하고, 하나님에 대한 새로운 바른 개념을 확립할 때에야 비로소 인간의 참모습, 참정체성을 찾을 수 있다. 따라서 삶과 실존의 문제를 인생의 의미와 가치의 차원에서 다루는 종교적, 더 나아가 창조주 하나님을 인정하는 기독교 신앙적 이해의 관점을 도입함으로써 인간의 삶에 대한 현상적 이해를 뛰어넘는 영적차원의 접근을 할 수 있다. 정신역동적인 방법을 쓰는 심리치유사인 A. Rizzuto 역시 “엄청나게 많은 시간을 내담자의 말을 경청하고, 발달단계의 역사를 살피고, 그림도 살펴본 결과, 내담자의 바램과 공포와 소망과 환타지의 세계 속에서 하나님이 차지하는 중요성이 드러나고 있다”고 고백하고 있다.³⁴⁾

결국 우울증은 상실로 인한 분노를 잘못 다룸에서 오는 것인데 그 가장 밑바닥에는 사랑받고 사랑하고 싶은 욕구가 자리 잡고 있으며 그 욕구가 좌절되면서 생긴 것이라 할 수 있겠다. M. McMinn은 “인간의 가장 깊은 사고의 자리에는 사랑에 대한 욕구가 있다. 사랑받고 사랑하고 싶어하는 욕구이다”³⁵⁾라고 말하면서 이것이 사랑을 얻기 위해 사람들의 인정을 추구하게 되는 동조성신념과 일의 성취도에 의해 사랑받는다는 강박성 신념과 자기와 다른 사람을 통제하려는 신념으로 나타나면서 인간관계의 문제, 분노의 문제를 일으키게 되는데 우울증은 특히 인정을 추구하는 동조적 신념을 가지고 있고, 이것이 좌절될 때 우울증으로 발전될 수 있다고 한다. Clinebell은 상담이란 “사람들이 삶의 문제 속에서, 그 뒤에 감추어진 왜곡된 부정적인 가치관과 삶의 방식, 부조리한 의미 등의 더 깊은 문제를 직면할 수 있게 도와주는 것이다”³⁶⁾라고 말하며 인간 문제에서 삶의 의미와 가치를 다루는 영적인 차원의 상담의 필요를 설명하고 있다. 그렇다면, 현대인의 가장 고통스럽고 만연된 질병인 우울증, 그 핵심에 의미의 상실이 있고, 사랑에 대한 욕구가 좌절된 분노와 고독감으로 인한, 삶이 헛되다, 헛수고다, 무의미하다, 무가치하다고 느끼는 우울증에 대한 치유에 있어 영적인 차원에 대한 돌봄

이 얼마나 중요한가를 알 수 있다.

1) 목회상담에 대한 이해: 삶의 문제에 대한 신앙적 접근

크리스천 우울증 환자는 자신의 무가치함과 죄책감을 처절하게 느끼고 있다. 또한, 감춰진 분노 특히 이웃과 자신과 하나님을 향한 분노가 표현되지 못하면서 심한 압박감 속에 있다. 결국 그 사람이 가지고 있는 하나님에 대한 부정적인 개념이 자신과 세상 그리고 삶에 대한 평가에 부정적인 영향을 미쳤고 이것이 삶 속에서 만나는 심각한 문제 속에서 가속화되고 종교적인 정죄로 증폭되어 심각한 우울증으로 몰아가는 모습을 종종 본다. 물론, 위기 상황과 우울증 속에서는 미래에 대한 불안과 안달과 심한 죄책감 속에서 하나님에 대한 부정적인 견해를 가질 수 있지만, 이 부정적인 하나님 이미지는 수정되지 않으면 부적합해져서 우울증 속에서 아주 위험하거나 위협적인 절망을 불러 일으켜 결국 자살과 같은 돌이킬 수 없는 파국으로 유도하기도 한다.

그런 이유로 Lester는 목회상담이란 “더 이상 미래의 이야기가 없는 사람을 돕는 것이다. 창의적인 목회상담이란, 우리를 언제나 새로운 미래로 부를 수 있는 하나님을 포기함으로써 생긴 공백을 인식하도록 돕는데 초점을 맞추는 것”³⁷⁾이라고 말했다. Benner는 목회상담을 좀 더 구체적으로 “사람들이 자신의 문제와 삶을 하나님과의 관계적 측면에서 이해하고 그러므로 삶을 보다 풍성하게 살도록 돕고 사람들이 자신의 삶의 경험에 신학적인 반추를 하도록 도와서 영적 성숙을 도모하게 하는”³⁸⁾ 단계까지 이르러야 한다고 말한다. 즉 영적인 차원에서의 정확한 진단을 하여 변화를 이끌어내고 인성과 영성의 성숙을 이루게 돕는 일이라 하겠다. 이를 위해 목회 상담자는 “사람들이 하나님을 자신의 삶의 용어로 해석하여 자신의 문제를 기독교 신앙의 내용, 즉 하나님의 관점으로 해석하게 돕는”³⁹⁾ 일이 필요하다. 그러므로, 목회상담자의 역할은 “어떤 사람을 도와 자신의 이야기를 기독교 이야기의 틀 안에 자리매김하게 하는 것”⁴⁰⁾으로 자연스럽게 귀결될 수 있다. 현대 사회에서는 아무리 신앙이 좋아도 문제를 만나지 않을 수 없지만, 문제를 만났을

때 신앙이 무슨 역할을 할수 있고 하는지에 대해서 기독교인들은 확실히 알고 위기에 신앙을 활용해서 극복해야 하겠다. 왜냐하면, 살아있는 신앙은 위기 속에서 하나님의 임재를 느끼게 하고 하나님의 신실하심을 믿기에 위로의 근원이 되기 때문이다. 그러나 하나님의 임재와 신실함은 교리적으로 선포되기 보다는 개인의 삶에서 만나는 위기 속에서 경험되어야 하는 것이다. 그런데 사람들이 삶의 위기 속에서 느끼는 하나님의 임재와 부재는, 위기 극복의 중요한 요소로써, 그들이 가지고 있는 God-images 속에서 구체적으로 표현될 수 있다.

2) God-images와 목회상담 진단: 하나님의 임재에 대한 인식

그런데 하나님에 대한 개념은 문화의 영향도 받아, 현대 사회에서 하나님에 대한 이해 또한 물질주의적으로 변화되어가고 있어, 문화에 의해 왜곡된 하나님의 모습이 아니라 성경에서 제시하는 관점으로 재해석되고 방향성이 재조정되어야 한다. 이런 의미에서 Howe는 목회상담이란 “역경 속의 사람이 하나님의 참 모습을 새로이 발견하고 자신과 타인의 삶 속에서 그 모습을 소중히 키워나감으로써, 삶의 풍성함을 체험케 하도록 돕는데 궁극적인 목표가 있다”⁴¹⁾고 역설하였다. 본 연구의 가설은, 하나님에 대한 개인의 개념은 자신에 대한 개념에 큰 영향을 미칠⁴²⁾ 뿐만 아니라 문제를 극복하는 능력에도 큰 영향을 미친다는 것이다. 즉, 인간이 하나님을 바로 이해할 때, 인간에 대한 바른 이해가 생기고, 더 나아가 문제와 삶에 대한, 그리고 문제 배후에 있는 다른 인간에 대한 이해, 세상에 대한 바른 이해를 가져오고, 새롭고도 객관적인 관점이 생기면서 문제와 위기를 극복해 나갈 수 있는 눈이 생기게 된다는 것이다. 즉, “하나님은 어디에 계시며, 무엇을 하시는지” 의심되는 우울증 상황 속에서, 성경적인 바른 God-images를 확인함으로써 위기 속에 함께하시는 하나님의 임재를 느껴서, 처절한 고독과 절망을 극복할 수 있다는 것이다. 그러므로 우울증에 걸린 크리스천은 우울증이 무엇이며, 자신은 무엇을 느끼고 있으며, 내면적인 요소들이 어떻게 연관되었는지 이해하며, 우울증과 같은 위기가 주는 의미가 무엇이며, 이 위기를 통해 자신은

무엇을 배우며 얻을 수 있는지, 결국, 이 위기를 통해 인생의 어떤 의미와 가치를 추구하고 살았는지 점검하고 교정하여 예전보다 훨씬 더 풍성한 삶을 누릴 수 있는 방법을 점검하는 기회로 만들어야 한다. 이런 과정을 통해 훗날 하나님 앞에 섰을 때, 인생에서의 삶 전체가 헛되었다고 낙담하지 않도록 미리 점검하는 기회가 되어야겠다.

Louw는 목회상담에서의 내담자에 대한 진단에 대해 이렇게 말했다.

목회상담적 진단은 신자들의 하나님에 대한 이해(이미지)가 적절한지 부적절한지, 그리고 크리스천 신앙의 적용이 의미의 추구를 다루는 삶의 이슈들 가운데 어떻게 적용되는지 살펴보는 것이다. 크리스천의 영성은, 인간의 근본적인 죽음의 공포의 영역에서 (죽음에 대한 불안), 고독과 소외 그리고 낙담과 절망의 경험 속에서, 그리고 끊임없이 지속되는 죄와 수치의 경험 속에서 어떤 의미를 찾는지와 연관되어 있다. 그러므로 목회상담적 진단은 하나님 이미지와 궁극적 삶의 의미를 찾는 영역 속에서 신앙을 평가하는데 초점을 맞추고 있다.⁴³⁾

3) God-images와 life story

그런데, 하나님에 대한 개념과 하나님에 대한 이미지는 보통 구체적 상황 속에서의 하나님에 대한 개인의 체험과 연관이 되어있는데, “하나님에 대한 성경적 비유로서 ...하나님과 하나님의 행위 그 자체에 중점을 두는 것이 아니라, 창조와 특히 인간의 행위와 관련된 하나님의 행동을 묘사하는 것”⁴⁴⁾이다. 따라서, 인간이 가진 God-images는 그 사람의 삶의 이야기 속에 녹아있다. 그러므로 목회상담자는 우울증에 시달리는 크리스천의 삶의 이야기를 진지하고 섬세한 관심으로 들어주어야 한다. 상실과 좌절과 분노와 고독감 속에 홀로 버려짐을 느끼던 사람들은, 문제 속에 같이 공감하고 격려하며 몸부림치는 상담자의 함께함 속에서, 자신들과 함께하는 하나님의 임재를 느끼고 더 이상 홀로 버려지고 잊혀진 존재가 아님을 느낄 수 있다. 나치의 다카우 포로수용소에서 4년을 지내면서도 살아남은 크리스천 리거는 생존의

원동력에 대해 “하나님은 나를 구해 내시지도, 내 고난을 쉽게 만드시지도 않았습시다. 단지 나에게 그분은 여전히 살아 계시며, 여전히 내가 여기 있다는 것을 아신다고 증명해 주셨습니다.”⁴⁵⁾라고 고백했다. 하나님을 인간 역사에 개입하시고 다스리시는 역사의 주인이며 주관자이심을 인정하고, 그 하나님이 우울증 속에 힘들어하는 자신을 알고 있고 함께하신다는 깨달음이 문제와 고통 속에서도 버틸 힘을 주며, 삶의 의미를 새롭게 찾을 수 있게 도와준다.

또한, 삶의 이야기 속에 나타난 God-images를 이해하면, 그 사람의 삶의 갈등 속에 나타난 행동을 해석하는데 도움이 되고, 삶의 의미가 무엇인지 알 수 있다. 목회상담자는 우울증에 시달리는 크리스천이 신앙을 삶의 정황 속에 어떻게 연관시키는지, God-image와 자신에 대한 이미지를 어떻게 연관시키는지, 성경의 진리를 실제 상황 속 위기에 어떻게 연관시키는지 살펴보아서 하나님에 대한 이해와 해석과 하나님의 개념들을 파악하여 혹시 부정적이고 억압하는 요소가 있는지 찾아내어 교화적이고 건설적으로 바꾸도록 도와주어야 한다. 이런 의미에서 Aleshire가 자신의 책 “신앙상담 (Faith Care)”에서 주장하였듯이 신앙상담(돌봄)이 인생상담(돌봄)⁴⁶⁾이라고 할 수 있다. Wayne Oates 역시 “삶의 중요한 사건 속에서의 영적 이해의 중요성”⁴⁷⁾을 지적하고 있다. 위기 속에서 그 위기와 관련된 영적이해와 느낌들을 말하도록 격려하는 것 그리고 위기의 의미를 재해석하도록 돕는 것은 목회상담의 중요한 역할이다. 그러므로 목회상담자는 내담자가 하나님이라는 개념의 의미를, 성령의 사역을 통해 바로 옆에 계신 분, 자신들의 삶의 친구, 사랑하는 분으로 하나님을 경험할 수 있게 도와주어야 한다.

그런데, God-images는 어린 시절에 기인하여⁴⁸⁾, 부모의 모습들이 개인이 하나님에 대해 갖는 개념에 근원이 되거나 걸러내는 채의 구실을 할 수 있다. 또한 지독한 교리교육이나 종교와 관련된 심한 체벌을 받았을 때의 경험 또한 하나님에 대한 부정적 이미지를 갖게 하기도 한다. 그러므로 그들이 가진 정서적 문제와 God-images를 연관 지을 때는, 가지고 있는 God-images의 내용과 기대들을 묘사하게 해보면 좋다. 특히, 어린 시절에 그들에게 힘

을 발휘했던 사람들에 대해 어떻게 묘사하는지를 살펴보고, 하나님과 연관된 어떤 치명적인 경험 등이 있었는지를 살펴보는 것이 필요하다. 그들에게 하나님을 그려보라거나 하나님하면 생각나는 모습들을 묘사하게 해서, 삶의 이야기나 그림을 통해 하나님에 대한 부적절한 모습이 있으면 찾아내어 하나님에 대한 성경적이고도 바른 모습을 찾게 해야 한다.

7. 기독교인의 우울증 상담에서 God-images)⁴⁹⁾가 주는 치유적인 힘: 임마누엘, 소망의 창조

God-images에 관한 목회상담학적 연구는 하나님을 생각하는 과정에서 나온 경험과 인지와 상상력을 다룬다. 성령님은 우리 안에 거하시면서 하나님에 대한 우리의 이해에 영향을 주시는 분이시다. God-images가 주는 역동성과 그 이미지가 적합한지 아닌지에 대한 평가는 “상상력을 통한 성령님의 사역”과 긴밀한 관계가 있다고 할 수 있다. D. Louw는 “상상력이란 사람들이 성경을 이해하고 해석하고 적용하도록 하기위해 성령님께서 사용하시는 도구이다”⁵⁰⁾라고 말한다. 상상력을 통한 성령님의 사역을 통해서 하나님의 추상적인 초월성이 실존의 사회적 정황 속에서 생생하게 느껴질 수 있다. 이런 방법을 통해 하나님에 관한 언어가 삶에서 활성화될 수 있고, 이런 연구는 목회 상담에서 하나님에 대한 대화를 촉진시켜, 고난의 상황 속에서 하나님에 대한 의식과 인식을 이끌어 낼뿐 아니라, 다른 상황과의 상호관계 속에서 하나님과 자신에 대한 어떤 관점을 주는지 찾아내게 한다.

한편, 삶의 이야기에 담겨진 “하나님에 대한 비유와 이미지는 사회적 환경 속에서 이런 이미지가 갖는 의미의 차원을 지적”⁵¹⁾해 준다. 따라서 이런 하나님에 대한 체험적 인식에 관한 대화는 개인의 필요, 사회적 상황, 그리고 삶의 의미에 대한 핵심적인 기대 사이의 역동과 상호작용을 드러내어, “사람들로 하여금 자신들의 절박한 필요가 무엇인지 좀 더 잘 알게 해주고, 그들이 하나님으로부터 얻고 기대하는 바가 무엇이었는지 정확히 알게 해준다.”⁵²⁾ 그러므로 긍정적이고 적절한 God-images에 대한 인식은 하나님에 대

한 인식(영성)을 가져오고 더 성숙한 신앙으로 자라게 도와줄 뿐 아니라, 위축된 자존감을 회복하여 좀더 긍정적이고 목적있는 행동을 이끌어내고 미래에 대한 소망의 싹을 틔우게 도와주니, 우울증 치유에 긴요한 역할을 하며, 신앙의 성숙을 촉진시켜 다른 문제에 대한 예방적 차원에 이를 수 있다. 목회상담의 역할은 결국, 신앙을 발전시키고 삶 속에서 생생한 소망을 창조하는 것이며, 목회상담자의 사역은 사람들이 하나님이라는 개념의 의미를, 하나님의 형상으로 창조된 인간이 하나님과 서로 교통이 가능한 존재로서, 성령의 사역을 통해 하나님을 바로 옆에 계신 분, 자신들의 삶의 친구이며 자신들을 지극히 사랑하는 분으로 경험할 수 있게 도와주는 것이다. 특별히 Postmodern 사회의 인간의 가장 핵심 욕구는 “친밀성의 욕구(need for intimacy: 거절당할 위험 없이 무조건적인 용납의 필요성)”⁵³⁾임으로 하나님의 임재에 대한 인식은 우리로 하여금, 우리 옆에 계시고 우리의 형편과 아픔을 아시는 임마누엘(God with us)의 하나님에 대한 인식을 일깨워, 현대 사회의 모든 아픔과 위기, 특히 우울증 속에 홀로 외롭게 갇혀있는 인간에게 위기를 극복할 수 있게 해주는 통찰을 준다.

1) God-images 분석

God-images를 분석하는데 세 가지 신학적 분석이 가능한데 첫째, 이야기 분석(story-analysis) 방법을 사용하여 신자들의 삶의 이야기 속에서 하나님이 어떤 역할을 하는지 이해하는 것이다. 둘째, 하나님을 묘사하는데 쓰인 개념들이 주는 은유와 상징적인 의미를 살펴봄으로써, 의미를 잃게 만드는 쓰러린 경험 속에서 하나님에 대해 가진 이미지들이 주는 의미를 추적하는 것이다. 셋째, 하나님과 같은 추상적인 개념을 묘사하는데 정반대의 형용사를 사용하여 종교적 체험의 네 단계의 차원에서 살펴보는 것⁵⁴⁾이다. 있을 법한-있을 법하지 않은(하나님의 실존의 차원); 힘을 돋구는-저해하는(하나님의 속성이 삶의 경험과 만날 때에 느껴지는 차원), 힘센-나약한(하나님의 능력을 묘사하는 차원), 적극적인-수동적인 (하나님의 효율성과 행위성에 대한 차원). 즉, 목회상담자가 내담자의 신앙의 성숙도와 하나님에 대한 신

양의 자질을 평가하는데, 이야기의 어느 부분이 강조되고 있고, 어느 정도의 범위에서 어떤 역할을 하는지를 보는 것이다. 또한, 하나님의 이름이나 그와 관련된 주제들(즉, 하나님의 뜻, 예정, 체벌, 혹은 은혜)이 하나님에 대한 그 사람의 헌신이나 의존의 특징을 어떻게 드러내는지 보는 것이다. 이 논문에서는 좀더 사적이고 개인적인 하나님과의 경험을 다루는 God-images에 초점을 맞추었기에 첫 번째와 두 번째의 방법을 사용하려 한다.

2) God-images와 이야기 분석: 소망의 창조

D. Louw는 여섯 가지 이야기 타입⁵⁵⁾ 속에서 하나님의 이름이 언급되는 방법을 살펴보아야 한다고 말한다. 간략하게 정리하면 아래와 같다.

(1) 코믹 이야기: 이해나 해법을 찾을 수 없는 현실 상황과는 대조적으로 하나님과 삶을 연관시키는데 유쾌한 연상을 일깨워준다. 즉, 살아있는 하나님에 대해 현실적이고 건설적인 관점으로 친구, 아버지 파트너와 같은 개념을 강조하며, 문제를 해결하기보다는 모순을 인정하면서도 하나님에 대한 즐거운 이해를 드러낼 수 있다.

(2) 비극적 이야기: 하나님과 고통을 연관지어, 하나님의 현현에 관한 질문이 위협을 당할 수 있지만, 비극적 이야기는 특히 “십자가에 달리신 하나님”에 대한 이해와 만날 때 의미를 발한다. 하나님과 인간 사이의 중재자로서 십자가에 달리신 그리스도의 고난을 통해서 하나님은 인간과 당신 자신을 동일시하여 인간의 고통을 이해하신다.

(3) 낭만적 이야기: 하나님을 개인의 사적인 필요와 갈망들에 관여하는 분으로 여기고, 종교는 모든 문제에 대한 해법이고 신앙은 모든 질문과 의문에 대한 대답을 가졌으며 하나님은 모든 문제에 대한 이상적인 해결사로 묘사될 것이다. 그런데, 신앙의 승리적인 면만 강조하다보면 종종 죄의 현실을 부인하여 죄로 인한 손상이나 죄의 지속성에 대해 인정하지 않게 된다. 낭만적 이야기의 가치는 보통 긍정적인 면과 부정적인 면을 구별하여 그 사람으로 하여금 건설적이고 긍정적인 해법에 집중할 수 있게 해준다.

(4) 아이러니한 이야기: 모순적 이야기는 하나님에 대한 믿음과 현실에서

경험된 하나님 사이의 대조와 모호성을 사용하기에 대부분 삶의 불공평한 체험에 초점을 맞춘다. 하나님의 전능하심에 대한 개념이 강조되어 하나님의 공의에 강력히 호소한다. 아이러니한 이야기의 상황에서 목회상담은 하나님을 이 세상을 공정하게 지키시며 모든 사람에게 구원을 베푸시는, 그러나 엄한 증벌을 선고해야 하는 때에 무죄방면을 선언하시는 의로운 재판관의 모습에 초점을 맞출 필요가 있다.

(5) 드라마틱한 이야기: 극적인 이야기는 하나님과 악의 요소들과의 관계에 초점을 맞추어 갈등과 몸부림에 초점을 맞추다보니 개인의 능력과 잠재력을 능가하는 파괴적인 힘을 암시하는듯하여, 하나님의 현현에 관한 질문이 야기 될 수 있지만, 사람들은 실존의 악과의 관계에서 하나님의 정당성을 이해하려고 한다. 부활에 대한 강조로 하나님의 신실하심에 대한 강조가 드러날 수 있다.

(6) 치유적인 이야기: 하나님에 대한 신앙과 삶의 의미에 대한 추구에 초점을 맞추어 우리의 삶에 관여하시는 하나님의 돌보심과 긍휼하신 속성에 강조를 둔다. 이런 이야기에서 개인은 자신의 신앙으로 문제에 대한 실제적 실용적 해법을 찾으려고 한다. 즉, 갈등의 상황 속에서 평안과 용서에 초점을 맞추어 하나님은 구세주와 대속자로 강하게 제시될 수 있다.

이런 여러 가지 이야기 타입 속에 나타난 건설적이고 긍정적인 하나님의 이미지는 역경 속에서의 인내를, 절망 속에서의 소망을 만들어내는 치유적인 힘을 가지고 있다. 특히, 십자가와 부활에 대한 이해는 문제 속에서 한계성을 절감하고, 어려움을 통해서 견뎌내신 인간에게 죽음과 절망 뒤의 부활을 소망하게하고, 이 부활은 예수 그리스도의 삶 속에서 이미 성취되었기에 우리에게 이미 주어진, 그럼에도 마지막 날에 완전해질 우리의 부활에 대한 약속이요 징표가 된다. 그러므로 부활신앙은 Louw에 의하면, “승리에 대한 확신을 일깨워 고난에 직면하게 힘을 줄뿐 아니라... 절망적이고 허무하고 의미를 찾을 수 없는 현실에도 불구하고 소망을 제공하고, 고통을 부활의 관점에서 이해하고 해석하도록 새로운 비전과 개념을 준다.”⁵⁶⁾ 우울증의 특징 증상

중에 하나가 절망, 소망없음이어서 결국 자살이 우울증의 종착역이 되는 것을 생각할 때, 십자가와 부활을 회상하는 것은 새 생명에 대한 소망으로 새로운 미래를 기대하고 바랄 수 있게 해준다. 그러므로 목회상담은 실존의 문제 속에서, 창조주이며 인간 역사의 주관자이신 하나님에 대한 새로운 이해를 하게 도와줌으로써 자신과 문제를 일으킨 다른 사람 그리고 세상에 대한 새로운 관점이 생겨 우울증 상황에 대한 새로운 해석을 하게 도와준다. 우울증의 핵심 증상인 분노 좌절, 부정적인 생각, 고독감, 절망감이 기독교 신앙 안에서 하나님을 바로 알 때 많은 부분 해소됨을 알 수 있다.

3) God-images에 대한 비유(은유)적 모델: 임마누엘의 하나님

McFague는 신학에서 하나님에 대해서 언급하기 위해서는 메타포(은유, 비유)를 쓸 수밖에 없다고 한다. 일반적으로 “메타포(비유, 은유)는 창의적인 상상력의 과정을 자극”함을 목적으로 문자적으로 사용되지 않고 특정한 연관을 만들어 내는데 “어떤 익숙하지 않은 것을 말할 때 익숙한 것의 용어로, 우리가 알지 못하는 것을 설명하는데, 이미 아는 것으로 설명하려는 시도이다.”⁵⁷⁾ 따라서 “메타포는 정확한 정의라기보다는 비슷한 언급으로서의 ‘-이다’ 와 ‘-이 아니다’ 라는 주장을 하는 특성을 가진다.”⁵⁸⁾ McFague에 의하면, 그래서 하나님에 관한 모든 언급은 간접적이다: “하나님에 관한 어떤 말이나 표현들도 하나님에 관한 직접적인 언급이 아니다, 하나님에 관한 언어(God-language)는 하나님이 아닌 다른 곳에서 적절히 표현된 것들을 우회적으로 사용하여 표현할 수 있을 뿐이다.”⁵⁹⁾ “기독교 신앙은, 성경에 나타난 하나님의 말씀이 제시하는 비전에 맞추어 살려고 하는 신앙적인 상상력으로 특징지어질 수 있다”⁶⁰⁾ 고한 Green의 말을 따라 하나님을 이해하는데 우리에게 주신 상상력을 동원하여 보자.

한편, 하나님에 대한 비유적 개념도 중요하지만 하나님이 고난의 상황에서 어떤 은유(비유)로써 경험적으로 체험되는지도 매우 중요하다. 다른 말로 하면, 메타포는 삶의 역경 속에서 하나님의 임재에 관한 사람들의 경험에 맞게 적용된 것이다. 인간이 고난 중에서 삶의 의미를 추구하는 과정에서 하나

님에 대해 느낀 경험을 목회상담자가 평가하는데 “하나님의 냉담(멀리 계심), 징벌, 교훈, 결속(연합, 함께하심)과 같은 영역은 좋은 도구”⁶¹⁾가 되고 있다. 왜냐하면 고통 속 인간은 “하나님, 왜 하필이면 내가 이런 일을 당해야합니까?” 혹은 “내가 고통당할 때 하나님은 어디 계십니까?”와 같은 질문을 많이 하기 때문이다. 즉, 고통 속에서 하나님께 드리는 탄원 속에 하나님의 이름이 언급되는지, 하나님에 대한 불평 속에 언급되는지, 하나님과 하나님의 고난을 연관 지으려 하는지, 함께 고난당하는 하나님의 모습을 보게 하여 하나님께 호소할 용기를 주는지를 살펴보는 것은 매우 중요하다. “예수 그리스도를 우리와 함께 고통당하신 분으로 묘사하는 언어는 하나님에 대한 언어 중에 가장 알맞고도 아름다운 표현이다.”⁶²⁾ 왜냐하면, 우리에게 대한 사랑의 지극함 때문에 자신을 방어하지 않은 모습은, 또한 지극한 사랑으로 스스로 대신 죄짐을 지신 모습은 고난당하는 사람에게 고난 속에서 하나님의 함께하심을 느끼고 삶의 궁극적인 의미와 가치를 주는 영감적인 통찰을 얻게 하기 때문이다.

D. Louw는 God-images를 네 가지 비유 모델로 제시한다.⁶³⁾ 첫째, 군주적 비유 모델에서는 하나님은 권위를 대변하는 분으로서 세상사에 전능하심으로 개입하신다. 위기나 고난은 하나님이 자신에게 멀리 계시기 때문이거나 자신의 잘못을 징벌하는 차원에서 이루어지기에 죄책감을 통해 좀 더 자신을 성찰하고 하나님을 바로 두려워할 줄 알게 되며, 새로이 헌신하게 되는 결과를 초래할 수 있다. 가정적 모델은 하나님을 참 좋은 부모님처럼 끊임없이 돌보아 주고 격려해주고, 위로해 주시는 분으로 제시한다. 고난 속에서는 개인의 형편을 아시는 분으로 고난 속에 앞으로 받을 교훈을 찾아내어 더 배우고 순종하고 성장하고 더 온전한 모습으로 자라가게 함으로써 고난을 겪을 때 가장 후원적인 영향을 미칠 수 있다. 그러나 가정폭력과 같은 가장 믿을 만한 사람으로부터 학대를 경험한 사람에게는 싫은 모델이겠지만 이 경우에도 인간 부모는 완전하지 못할지라도, 참 부모되신 하나님은 자신의 모든 것을 다 내주면서 우리를 사랑하신 분임을 그래서 신뢰할 수 있는 분임을 제시할 필요가 있다. 언약적 비유 모델은 하나님을 친구나 파트너로서

여겨 계속 신실함으로 관계를 지속하도록 내담자의 좀 더 적극적인 자기 책임을 다하고 하나님과 하나 되어 계속 헌신을 하게 도와줄 수 있다. 개인적 연인의 모델은 사랑으로 연결되어, 의무나 책임이라는 속박에서 해방되어 자발적으로 서로 감사와 기쁨 가운데 봉사하는 혹은 기대에 못 미쳤을 때는 긍휼한 태도나 화해로 서로 섬기는 효과를 주어 소망을 유지하게 도와줄 것이다.

4) 긍정적 혹은 부정적 God-images의 예

(1) 부정적 God-images

D. Louw는 아래의 여섯 가지 예들을 부적합한 God-images로 제시하고 있다.⁶⁴⁾

① 하나님은 험센 자이언트(거인): 하나님은 전능하기는 하지만 인간에게 무관심한 험센 거인과 같은 모습만 강조되어 고통 속에 있는 사람들을 돕거나 보호하지 않는 분이다.

② 하나님은 날 괴롭게 하시는 분: 하나님의 공의로우신 모습은 문제와 고통가운데 있는 사람에겐 자신들을 벌하시는 분, 그래서 인간의 고통을 즐기는 분이다.

③ 하나님은 산타 클로스: 성탄절에 선물을 나눠주는 산타 클로스 같은 분, 자신을 불행에서 보호하시는 분 혹은 손해를 보상해 주는 “보험” 정도의 역할을 하시는 분. 문제 속에선 의심하고 회의한다.

④ 하나님은 엔지니어: 하나님에 대해 기계적인 원인과 결과의 결정론적으로 이해하여 하나님이 악의 조성자(author of evil)나 고통의 원인이다.

⑤ 하나님은 컴퓨터: 예정론의 영향을 받아 “삶은 이미 프로그램된 것.” 자신의 위기는 하나님 책임이다.

⑥ 하나님은 마법사: 사람의 소원이 진지할 때면 요술지팡이를 흔들어 마법을 행할 것. “믿기만 하면, 모든 것이 잘 될 것”이라는 신앙으로 몰아붙이고, 그래도 소용없다 싶으면 하나님께 등을 돌린다.

⑦ 하나님은 교통 경찰: 본 연구자는 한국적인 상황에서 이 이미지를 첨가하고 싶다. 바쁘고 복잡한 도시 생활에서 교통법규는 쉽사리 무시됨. 적발되면, “재수없다” 뇌물로 수습. 수단과 방법 가리지 않고 하나님의 눈만 가리고 무마하려는 시도. 하나님도 자신의 손아귀에 넣고 좌지우지할 수 있는 분이다.

(2) 긍정적인 God-images⁶⁵⁾

① 하나님은 아버지(부모): 성경에 나타난 (탕자의) 아버지 비유는 하나님의 신실함을 강조한다.

② 하나님은 내 영혼의 친구: 하나님이 멀리 계시는 분이 아니고 늘 가까이 계시는 분이다. 우리 삶의 동반자, 길동무이다. 무조건적 사랑으로 인간의 죄책감에 대한 용서를 허락하시는 분이며 천국에 이르는 여정까지의 친구, 죽음의 공포에 대항한 승리의 비전을 주시는 분이다.

③ 하나님은 나의 구세주: 우리 대신 십자가에 달리신 대속주이다. 또한 해방시키고 화평을 만드신 분이다.

④ 하나님은 나의 위로자: 고통 중에 인간과 동일시하고 함께하신 분이며 이해와 긍휼을 베푸시는 분이다.

⑤ 하나님은 의로운 재판관: 두려워할 줄 알고 그에 합당한 공경의 태도를 보여야 하는 분. 그러나, 중벌 선언의 시간에 무죄방면을 선언한 고마운 재판관.

이런 하나님에 대한 긍정적인 관점은 사람들로 하여금 자신의 현재의 경험을 새로운 관점에서 해석하게 도와준다. 즉, 현재 상황이 전부 아니다. 더 큰 그림의 일부이며, 하나님의 신실하심과 은혜로우심에 대한 종말론적 관점의 일부분일 뿐이다. D. Capps는 중국의 고사성어 새옹지마를 예로 들면서 과거의 불행과 행운은 미래에 어떤 일이 일어날지에 따라 다르게 느껴질 수 있으니, 과거와 미래에 대한 개념을 바꾸는 “reframing of time’의 관점에서 보면 [매사에] 희망을 가질 수 있다”고 말한다.⁶⁶⁾ 그는 아울러 미래에 이랬으면 하는 점을 상상해 보고, 그 미래가 이뤄지기 그 전 단계들을 말

해보게 하는 식으로 우리 각자의 책임있는 행동에 대해서도 말하고 있다. 이런 관점이 소망에 눈뜨게 하고 삶을 유지시키며, 삶에 의미를 가져다준다. 그러므로 목회상담자는 우울증에 시달리는 크리스천의 삶의 이야기 속에서 혹시 부정적인 God-images들이 있는지 자세히 살펴서 긍정적이고도 적합한 God-images로 새롭게 접근할 수 있게 도울 때, 임마누엘의 하나님, 소망의 하나님이 그들과 함께하심을 깨닫고 위로받고 소망을 얻게 도울수 있다.

III. 닫는 글

심리치유사인 Richard O' Connor는 “우울증의 원인이 과거 어린 시절에 뿌리를 두었던, 현재 뇌에 문제가 있건 간에, 치유는 부단한 의지의 행위(act of will), 즉, 지금 여기에 있는 우리의 감정과 행위와 인간관계에 적용된 스스로의 훈련(a self-discipline)을 통해서만 가능하다”⁶⁷⁾고 말하고 우울증을 극복하려면, 우울한 사람은 겁에 질려 치유의 경험을 회피하지만 우울하게 만드는 “depressed habits” (낙담된 습관들)을 버리고⁶⁸⁾ 대안을 배워야 한다고 말하고 있다. 즉 우울증으로부터 벗어나려는 우리의 선택과 그에 따르는 삶의 방식을 바꾸려는 부단한 의지가 필요함을 말하고 있다. 하물며, 창조세계를 다스리고 충만할 책무가 있는 하나님의 청지기로서의 크리스천은 삶에서 만나는 위기인 우울증에 대해 더욱 책임있는 결단이 필요하다. 우울증에 걸린 크리스천 역시 인간관계에서 상처를 입고 자존감이 위축되고 다른 사람과 하나님으로부터의 친밀성을 상실하여 스스로 겁에 질려 자아라는 고독한 방에 갇혀 쓴 마음만 되씹고 있는 모습이라 하겠다.

현대 사회에서 목회상담의 목표는 결국, 신자들의 삶과 인격에서 “그리스도의 형상이 이루”(갈 4:19)어지는 신앙의 성숙과 삶에서 신앙을 구체화하여 신앙을 복돋워주는 것이라 하겠다. 삶의 의미상실, 분노, 좌절, 고독감, 허무, 절망감을 느끼는 우울증 속에서는, 우리와 함께하시는 임마누엘의 하나님, 중별 선언의 시간에 무죄방면을 선언하시는 권위있는 인자한 재판관, 언제

나 우리가 돌아오기를 기다리는 푸근한 아버지, 절망 속에 소망을 만들어 내시는 창조주 하나님의 모습을 기억할 필요가 있다. 그런데, 은혜로운 하나님이 받아들여지려면, 무조건적인 사랑과 은혜를 체험해 보아야한다. 하나님의 초자연적인 은혜도 필요하지만, 신앙공동체 내의 주변의 구역과 목장 동료와 친구들 사이에서 이 사랑과 은혜를 체험해 보아야한다. 신앙공동체의 평신도와 사역자를 활용한 주변에 대한 섬세한 배려와 관심과 후원이 절실히 필요하다. 긍정적이고 건설적인 하나님의 관점에서 자신과 세상과 다른 사람을 볼 때, 자신을 우울증으로 몰아넣은 문제가 새롭게 보이고, 더 나아가 신앙공동체에 손을 내밀고 도움을 청하면 극복해낼 수 있다. “우울증에 갇힌 것은 하나님의 원리대로 살지 않기로 선택하기 때문”이라고 한 F. Minirth와 P. Meier 지적이 우리 영혼에 따끔한 경종을 울려준다. 행복도 선택하기 나름이므로 자신의 삶을 다르게 살기로 결단하고 선택하여, 흑이라도 있는 토 설치 않은 죄를 고백하며, 자신과 이웃, 신앙공동체로에 손을 내밀고 털고 일어나야 할 것을 말하며 우울증에 시달려 고생하는 크리스천에게 책임있는 선택을 촉구하고 있다. “그러므로 이제 그리스도 예수 안에 있는 자에게는 결코 정죄함이 없나니 이는 그리스도 예수 안에 있는 생명의 성령의 법이 죄와 사망의 법에서 너를 해방하였음이라” (롬 8:1-2)라는 말씀 안에서 우리를 심하게 짓누르는 죄책감을 털어버리고 하나님의 품으로 달려들 시간이다. 그리스도와 함께 새로운 방식의 삶을 향해 새 희망으로 나아가자.

【 참고문헌 】

- 김영희. “21세기 첨단기술사회에서의 정체성 위기에 대한 목회상담적 접근: 인간복제 시대를 맞아.” 한국복음주의 신학회. 「성경과 신학」 제38권 (2003): 239-81.
- Aleshire, D. O. *Faith Care: Ministering to All God's People through the Ages of Life*. Philadelphia: Westminster, 1988.
- Backus, W. *The Hidden Rift with God*. Minneapolis: Bethany, 1990.
- Benner, D. G. *Strategic Pastoral Counseling: A Short-term Structured Model*. Grand Rapids: Baker Academic, 2003.
- Capps, D. *The Poet's Gift: Toward the Renewal of Pastoral Care*. Louisville: Westminster/John Knox, 1993.
- , *Agents of Hope: A Pastoral Psychology*. Minneapolis: Fortress, 1995.
- Colbert, Don. *Depress and Anxiety*. 김진선 역. 『우울증과 불안』. 서울: 생명의 말씀사, 2004.
- Clinebell, H. J. *Basic Types of Pastoral Care and Counseling: Resources for the Ministry of Healing and Growth*. Nashville: Abingdon, 1984.
- Culbertson, P. L. *Counseling Men*. Minneapolis: Fortress, 1994.
- Dunlap, Susan J. *Counseling Depressed Women*. Louisville: Westminster John Knox, 1997.
- Erk, Robert R. *Counseling Treatment for children and adolescents with DSM-IV-TR Disorders*. Upper Saddle River, NJ.: Pearson Merrill Prentice Hall, 2004.
- Fowler, J. W. *Faith Development and Pastoral Care*. Philadelphia: Fortress, 1987.
- Green, G. *Imagining God: Theology and the Religious Imagination*. San Francisco: Harper & Row, 1989.
- Gimpel, Gretchen A. & Melissa L. Holland, *Emotional and Behavioral Problems of Young Children*. 방명애, 이효신 공역. 『정서 및 행동장애: 이론과 실제』. 서울: 시그마프레스, 2004.
- Howe, L. T. *The Image of God: a Theology for Pastoral Care and Counseling*. Nashville: Abingdon, 1995.
- Lester, A. D. *Hope in the Pastoral Care and Counseling*. Louisville: Westminster/John Knox, 1995.
- Lewis, C. S. *Problem of Pain*. 이종태 역. 『고통의 문제』. 서울: 홍성사, 2002.

- Litchfield, Bruce & Nellie Litchfield. *Christian Counselling and Family Therapy*. 정동섭, 정성준 공역. 『기독교 상담과 가족치료』. 서울: 예수전도단, 2002.
- Lloyd-Jones, Martyn, *Spiritual Depression: Its Causes and Cure*. Grand Rapids: Eerdmans, 1965.
- Louw, D. *Illness as Crisis and Challenge: Guidelines for Pastoral Care*. Halfway House: Orion, 1994.
- . *A Pastoral Hermeneutics of Care and Encounter: A Theological Design for a Basic Theory, Anthropology, Method and Therapy*. Cape Town: Lux Verbi, 1998.
- . *A Mature Faith: Spiritual Direction and Anthropology in a Theology of Pastoral Care and Counseling*. Louvain: Peeters, 1999.
- . *Meaning in Suffering: A Theological Reflection on the Cross and the Resurrection for Pastoral Care and Counseling*. Frankfurt am Main etc.: Peter Lang, 2000.
- McMinn, Mark R. *Cognitive Therapy Techniques in Christian Counseling*. 정동섭 역. 『기독교 상담과 인지요법』. 서울: 두란노, 1995.
- Meier, Paul D. Frank B. Minirth, Frank B. Wichern & Donald E. Ratcliff, *Introduction to Psychology and Counseling*, 전요섭, 안경승, 이은규, 강경미, 한재희, 박행렬 공역. 『기독교 상담심리학 개론』. 서울: CLC, 2004.
- McFague, S. *Models of God*. Philadelphia: Fortress, 1987.
- McPherson, B. D. *Aging as a Social Process: An Introduction to Individual and Population Aging*. Toronto: Butterworths, 1983.
- Minirth, Frank & Paul Meier. *Happiness is a Choice*. 공보길 역. 『행복도 선택이다: 우울증 치유 안내서』. 서울: 엘멘, 1995.
- Muse, N. J. *Depression and Suicide in Children and Adolescents*. Austin: Pro-Ed, 1990.
- Oates, W. E. *Protestant Pastoral Counseling*. Philadelphia: Westminster, 1962.
- O' Connor, Richard. *Undoing Depression: What Therapy Doesn't Teach You and Medication Can't Give You*. New York: Berkley, 1997.
- Osgood, C. E. "The Nature and Measurement of Meaning." *Semantic Differential Technique*. J. G. Snider & C. E. Osgood (eds.). Chicago: Aldine, 1969.
- Peterson, A. C., Compass, B. E., Brooks-Gunn, J., Stemmler, M. E. S. & Grant, K. E. "Depression in Adolescence." *American Psychologist*. 48(1993): 155-68.

- Rizzuto, A. *The Birth of the Living God: A Psychoanalytic Study*. Chicago, London: University of Chicago, 1979.
- Rubin, K. H. & Mills, R. S. L. "Conceptualizing Developmental Pathways to Internalizing Disorders in Childhood." *Canadian Journal of Behavior Science*. 23(1991): 300-17.
- Seligman, M. E. C. Peterson, N. J. Kaslow, R. L. Tanenbaum, L. B. Alloy & L. Y. Abramson, "Attributional style and depressive symptoms among children." *Journal of Abnormal Psychology* 93(1984): 235-38.
- Thiselton, A. C. *Interpreting God and the Postmodern Self: On Meaning, Manipulation and Promise*. Edinburgh: T&T Clark, 1995.
- Yancey, Philip. *Where is God when it hurts?*. 이영희 역. 『내가 고통당할 때 하나님은 어디 계십니까?』. 서울: 생명의 말씀사, 1981.

[후 주]

- 1) A. C. Peterson, B. E. Compass, J. Brooks-Gunn, M. E. S. Stemmler & K. E. Grant, "Depression in adolescence," *American Psychologist* 48(1993): 155-68.
- 2) 국회 교육위원회 안민석 의원(대통합 민주신당)이 서울대로부터 제출받아 10월 25일 공개한 2007년 국정감사 자료(서울연합뉴스 2007. 10. 25) internet 자료. http://article.joins.com/article/article.asp?total_id=2925981.
- 3) Frank Minirth & Paul Meier, *Happiness is a Choice*, 공보길 역, 『행복도 선택이다: 우울증 치유 안내서』 (서울: 엘멘, 1995), 6.
- 4) DSM(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)는 미국정신의학회 (American Psychiatric Association)에서 출간한 정신장애의 진단 및 통계편람으로 1952년에 처음 출판되었고, 1968년(DSM-II), 1979년(DSM-III), 1987년(DSM-III-R), 1994(DSM-IV)년, 2000(DSM-IV-TR)에 걸쳐 개정 증보된 책이다.
- 5) N. J. Muse, *Depression and suicide in children and adolescents* (Austin: Pro-Ed, 1990), 11.
- 6) Robert R. Erk, *Counseling Treatment for children and adolescents with DSM-IV-TR Disorders* (Upper Saddle River, NJ.: Pearson Merrill Prentice Hall, 2004), 241.
- 7) Minirth & Meier, *Happiness is a Choice*, 25-31.
- 8) Gretchen A. Gimpel, Melissa L. Holland, *Emotional and Behavioral Problems of Young Children*, 방명애, 이효신 역, 『정서 및 행동장애: 이론과 실제』 (서울: 시그마프레스, 2004), 229.
- 9) K. H. Rubin & R. S. L. Mills, "Conceptualizing Developmental Pathways to Internalizing Disorders in Childhood," *Canadian Journal of Behavior Science*, 23(1991): 300-17.
- 10) P. L. Culbertson, *Counseling Men* (Minneapolis: Fortress, 1994), 42.

- 11) S. J. Dunlap, *Counseling Depressed Women* (Louisville: Westminster John Knox, 1997), 110-11.
- 12) B. D. McPherson, *Aging as a Social Process: An Introduction to Individual and Population Aging* (Toronto: Butterworths, 1983), 197.
- 13) Mark R. McMinn, *Cognitive Therapy Techniques in Christian Counseling*, 정동섭 역, 『기독교 상담과 인지요법』 (서울: 두란노, 1995), 230.
- 14) Minirth & Meier, *Happiness is a Choice*, 134-43.
- 15) McMinn, *Cognitive Therapy Techniques in Christian Counseling*, 220.
- 16) Minirth & Meier, *Happiness is a Choice*, 54.
- 17) Philip Yancey, *Where is God when it hurts?*, 이영희 역, 『내가 고통당할 때 하나님은 어디 계십니까?』 (서울: 생명의 말씀사, 1981), 148.
- 18) Paul D. Meier, Frank B. Minirth, Frank B. Wichern & Donald E. Ratcliff, *Introduction to Psychology and Counseling*, 전요섭 외 공역, 『기독교 상담심리학 개론』 (서울: CLC, 2004), 92.
- 19) Bruce Litchfield & Nellie Litchfield, *Christian Counselling and Family Therapy*, 정동섭, 정성준 공역, 『기독교 상담과 가족치료』 (서울: 예수전도단, 2002), 195.
- 20) McMinn, *Cognitive Therapy Techniques in Christian Counseling*, 222.
- 21) William Backus, *The Hidden Rift with God* (Minneapolis: Bethany, 1990), 11, 26, 32-38, 175.
- 22) Meier, Minirth, Frank, Wichern, & Ratcliff, *Introduction to Psychology and Counseling*, 326-27.
- 23) McMinn, *Cognitive Therapy Techniques in Christian Counseling*, 220.
- 24) M. E. Seligman, C. Peterson, N. J. Kaslow, R. L. Tanenbaum, L. B. Alloy & L.Y. Abramson, "Attributional style and depressive symptoms among children," *Journal of Abnormal Psychology* 93(1984): 235-38.
- 25) Seligman, Peterson, Kaslow, Tanenbaum, Alloy & Abramson, "Attributional style and depressive symptoms among children," 235-38.
- 26) Litchfield & Litchfield, *Christian Counselling and Family Therapy*, 194.
- 27) C. S. Lewis, *Problem of Pain*, 이종태 역, 『고통의 문제』 (서울: 홍성사, 2002), 141.
- 28) Lewis, *Problem of Pain*, 175.
- 29) Lewis, *Problem of Pain*, 150-53.
- 30) Don Colbert, *Depress and Anxiety*, 김진선 역, 『우울증과 불안』 (서울: 생명의 말씀사, 2004), 56.
- 31) L. T. Howe, *The Image of God: a Theology for Pastoral Care and Counseling* (Nashville: Abingdon, 1995), 11.
- 32) D. Louw, *A Mature Faith: Spiritual Direction and Anthropology in a Theology of Pastoral Care and Counseling* (Leuven: Peeters, 1999), 296.
- 33) A. C. Thiselton, *Interpreting God and the Postmodern Self: On Meaning, Manipulation and Promise* (Edinburgh: T&T Clark, 1995), 12.
- 34) A. Rizzuto, *The Birth of the Living God: A Psychoanalytic Study* (London: University of Chicago, 1979), x.

- 35) McMinn, *Cognitive Therapy Techniques in Christian Counseling*, 156.
- 36) H. J. Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling: Resources for the Ministry of Healing and Growth* (Nashville: Abingdon, 1984), 117.
- 37) A. D. Lester, *Hope in Pastoral Care and Counseling* (Louisville: Westminster/John Knox, 1995), 76.
- 38) D. G. Benner, *Strategic Pastoral Counseling: A Short-term Structured Model* (Grand Rapids: Baker Academic, 2003), 36-37.
- 39) D. Louw, *A Mature Faith: Spiritual Direction and Anthropology in a Theology of Pastoral Care and Counseling* (Leuven: Peeters, 1999), 135.
- 40) D. Capps, *The Poet's Gift: Toward the Renewal of Pastoral Care* (Louisville: Westminster/John Knox, 1993), 1.
- 41) Howe, *The Image of God: a Theology for Pastoral Care and Counseling*, 17.
- 42) 김영희, "21세기 첨단기술사회에서의 정체성 위기에 대한 목회상담적 접근: 인간복제 시대를 맞아", 한국복음주의 신학회, 「성경과 신학」 제38권(2005): 239-81.
- 43) Louw, *A Mature Faith*, 236.
- 44) J. W. Fowler, *Faith Development and Pastoral Care* (Philadelphia: Fortress, 1987), 46.
- 45) Yancey, *Where is God when it hurts?*, 130.
- 46) D. O. Aleshire, *Faith Care: Ministering to All God's people through the Ages of Life* (Philadelphia: Westminster, 1988). 46.
- 47) W. E. Oates, *Protestant Pastoral Counseling* (Philadelphia: Westminster, 1962), 224.
- 48) A. Rizzuto는 인간은 하나님에 대한 개념을 "긴밀한 관계를 유지하던 부모의 모습으로부터 형성한다"고 했다. Rizzuto, *The Birth of the Living God: A Psychoanalytic Study*, 168.
- 49) 하나님에 대한 개념(God-concept)과 God-images는 혼용되기도 하지만, "하나님에 대한 개념은 좀더 조직적 체계적(교리적) 해석이라면 God-images는 좀더 사적이고 개인적인 경험에 관한 것이다." 또한 개인의 기대나 가치의 투사일 경우가 많다는 말을 기억하라. D. J. Louw, *A Pastoral Hermeneutics of Care and Encounter: A Theological Design for a Basic Theory, Anthropology, Method and Therapy* (Cape Town: Lux Verb, 1998), 329.
- 50) Louw, *A Mature Faith*, 265.
- 51) D. Louw는 "God-image는 보통 좋거나 싫은 부모의 이미지나 개인의 필요나 기대의 투사인 경우가 많다"고 했다. 결국, 하나님 이미지를 살펴보면 그 사람의 기대와 가치관을 볼 수 있다.
- 52) Louw, *A Mature Faith*, 268.
- 53) Louw, *A Mature Faith*, 293.
- 54) PSDA(Pastoral Semantic Differential Analysis 목회적 언어감별분석) C. E. Osgood, "The Nature and Measurement of Meaning," *Semantic Differential Technique*, J. G. Snider & C. E. Osgood, (eds.) (Chicago: Aldine, 1969), 87.
- 55) Louw, *A Pastoral Hermeneutics of Care and Encounter*, 332-33.
- 56) D. Louw, *Meaning in Suffering: a Theological Reflection on the Cross and the Resurrection*

- for Pastoral Care and Counseling* (Frankfurt am Main: Peter Lang, 2000), 161.
- 57) S. McFague, *Models of God* (Philadelphia: Fortress, 1987), 33.
- 58) McFague, *Models of God*, 33.
- 59) McFague, *Models of God*, 34.
- 60) G. Green, *Imagining God: Theology and the Religious Imagination* (San Francisco: Harper & Row, 1989), 134.
- 61) Louw, *A Pastoral Hermeneutics of Care and Encounter*, 335.
- 62) Louw, *Meaning in Suffering*, 147.
- 63) Louw, *A Mature Faith*, 258.
- 64) Louw, *A Pastoral Hermeneutics of Care and Encounter*, 341-43.
- 65) Louw, *A Pastoral Hermeneutics of Care and Encounter*, 343-44.
- 66) D. Capps, *Agents of Hope: A Pastoral Psychology* (Minneapolis: Fortress, 1995), 164-66.
- 67) R. O' Connor, *Undoing Depression: What Therapy Doesn't Teach You and Medication Can't Give You* (New York: Berkley, 1997), 9.
- 68) O' Connor, *Undoing Depression: What Therapy Doesn't Teach You and Medication Can't Give You*, 4.

【 Abstract 】

The healing Power of God-images in Pastoral Counseling for
Christian Depression

Kim Young Hee
(Asia United Theological University)

Depression as flue of emotional disorder in the postmodern society affects our whole being, body, affection, cognition, will and spirit. Here, symptoms and causal factors of depression were examined. Inner dynamics of Christian depressed including excessive feelings of guilt and worthlessness about themselves and of the anger against other people, themselves and even against God, were examined. Depression may be partly in our genes, childhood experience, our way of thinking, our brains and ways of handling emotions.

Generally it is said that recovery from depression can only come about through a continuous act of will, a self-discipline applied to emotions, behavior, and relationships in the here and now. But this study dealt with the problem of the Christian depressed with holistic approach, namely pastoral counseling approach with spiritual dimension, since we diagnosed depression affects our whole being. Accordingly, I took theological perspective and dealt with the contents of value system and quality of faith of the depressed by utilizing their God-images. It is the hypothesis of this study that through the true and biblical knowledge of God-images and experience of the goodness and therapeutic power of that God-images, healing and recovery from depression comes about. Second hypothesis is that if people's God-image change, their view to themselves, other people and world also change. Therefore, the content and role of God-images were scrutinized.

Key words: Depression, Christian, spiritual, God-images, hope