

신학생의 스트레스와 기독교상담

- 전인적 성장상담을 통한 기독교상담적 접근 -

김 영 근 교수

(Ph.D., 부산장신대학교)

국문초록

본 연구는 신학생의 스트레스의 원인과 대처에 관해서 연구하고 이들의 효과적인 스트레스 대처를 위한 기독교상담학적인 접근을 시도했다. 본 연구는 먼저 스트레스에 관한 일반적인 이해를 다루면서 스트레스를 보는 시각을 스트레스의 원인에 대한 개인의 인지적인 지각과 사회적인 환경을 고려하는 상호작용모형을 지지했다. 상호작용모형에서는 스트레스와 적응 사이를 매개하는 인지적 평가와 대처가 중요하다.

두 번째로 스트레스에 대한 기독교적인 이해를 시도했다. 기독교인의 시각에서 스트레스의 원인은 다섯 가지로 정리했고 구체적으로 6명의 성경인물을 선정해서 이들의 스트레스의 원인과 대처방법에 대해서 연구했다. 스트레스를 잘 해결했던 성경인물들은 주변에 좋은 상담자가 있었기에 가능했던 것처럼 스트레스해결을 위한 기독교상담자의 역할은 중요하다.

세 번째로 신학생의 스트레스의 원인과 대처에 관하여 연구했다. 스트레스의 원인은 교회사역, 결혼생활, 신학훈련, 부모와의 갈등, 사회생활, 내면적 갈등 순이었고 이에 대한 신학생의 대처수단은 정서 완화적 대처와 문제집중적 대처, 소망적사고, 사회적지지 순이었다.

네 번째로 신학생의 스트레스를 도울 기독교상담학적 방법을 제안했다. 여기에는 Howard J. Clinebell의 전인적 성장상담이론에 근거하여 여섯 가지 방법을 제안했다. 첫째, 경청한다. 둘째, 건설적이고 합리적인 사고를 하도록 권한다. 셋째, 사회적 지지를 이끌어야 한다. 넷째, 글쓰기고백상담을 장려한다. 다섯째, 치유그룹의 참여를 권면한다. 여섯째, 영적지도를 활용한다.

중심단어 : 신학생, 스트레스와 대처, 기독교상담, 전인적 성장상담, 문제 집중대처.

I. 여는 글

“개척할 여건은 뒤따르지 않고 목회할 수 있는 기존교회를 찾는 것은 하늘의 별따기이다.”라고 고백을 하는 예비목회자들이 늘어나고 있다. 교회현장은 녹록치 않다. 요즘 평신도들은 학문적 깊이가 있는 목회자, 영적체험이 있는 목회자, 리더십이 있는 목회자 등 이른바 ‘슈퍼맨 형’ 만능사역자를 은근히 기대하기 때문이다. 현재 정규신학대를 비롯해 무인가 신학교, 미션계통 대학 등 400여개의 신학 교육기관에서 매년 7000명 이상의 신학생들이 배출되는 것으로 추정된다. C교단의 경우 매년 필요한 목회자수가 200명이지만 교단산하 주요 신학교졸업생은 500명이 넘는다. 이 때문에 최저임금도 받지 못하는 목회자들이 해마다 늘고 있다. 생활고를 못 이기고 목회현장을 떠나는 사역자도 있다.¹⁾ 이러한 뉴스는 신학수업을 하면서 목회사역을 준비하는 신학생에게 스트레스이다. 목회자의 수요와 공급의 심각한 불균형 때문에 신학생에게 안정된 사역지가 보장될 수 없다는 사실만이 신학생의 스트레스가 되는 것은 아니다. 신학생들은 내면적인 성격의 문제로 갈등을 겪기도 하고 학비부족으로 인한 경제적인 문제가 스트레스의 원인이 되기도 한다. 또 한편 신학수업자체가 힘든 경우도 있고 이성교제나 대인관계 등으로 스트레스를 경험하기도 한다. 또한 하나님과의 교제에 친밀감이 회복되지 않아서 영적으로 고통을 겪기도 한다.

그러면 신학생만이 이러한 스트레스에 시달리고 있는가? 그렇지 않다. 스트레스는 현대를 살아가는 대부분의 사람들에게 해결되지 않는 고질병중의 하나이다. 여러 가지 병들의 근본 원인의 다수가 스트레스라는 사실을 비추어 볼 때에 이는 매우 심각한 사회문제가 된다. 그런데 스트레스는 반드시 나쁜 것만은 아니다. 오히려 적당한 스트레스는 개인의 인격성장과 대인관계의 성숙, 업무추진에 있어서 긍정적인 영향을 미친다.

스트레스는 현대인만이 겪는 것은 아니라 인류의 오랜 된 문제이다. 그러나 오늘날 사람들이 겪는 스트레스는 오래된 옛날 조상들이 겪는 스트레스와는 사뭇 그 양상이 다르다.

본 연구는 신학교에서 신학수업을 하면서 동시에 교회에서 일정한 사역을 맡고 있는 신학생의 스트레스의 대처에 초점을 맞출 것이다. 여기에 신학생은 대학과정과 신학대학원에서 신학공부를 하는 학생들이다. 따라서 본 연구는 먼저 스트레스에 대한 일반적인 이해를 시도한 다음에 스트레스에 대한 기독교적인 이해를 살펴본다. 그런 다음에 신학생들의 스트레스의 원인과 대처를 연구하고 효과적인 스트레스 대처를 위한 기독교상담학적 접근을 시도한다. 최근에 스트레스에 관한 연구는 특정 집단의 스트레스에 대한 연구로 구체화되는 경향을 나타낸다. 그것은 특정의 직업이나 특정한 지위에 있는 사람들처럼 구체적인 집단의 구성원들이 경험하는 스트레스에 대한 연구들이 구체적으로 문제를 발견하고 그것의 실질적인 해결방안을 제안할 수 있기 때문이다. 여기에서 신학생은 기독교인이고 학생이고 또한 교회의 사역자라는 뚜렷한 특성을 가지고 있기 때문에 신학생의 스트레스에 대한 연구는 구체적일 수가 있다. 또한 신학생의 스트레스연구는 신학생에게 좋은 환경을 제공해서 그들의 문제를 예방하거나 해결하기 위한 목회적인 돌봄을 위한 것이다. 이러한 시도는 미래교회의 지도자가 될 신학생들의 스트레스를 해결하고 교회공동체의 전인성을 회복하는데 기여할 것이다.

II. 펴는 글

1. 스트레스에 대한 일반적 이해

스트레스는 개인의 대처과정과 자극의 특성에 따라 좌우되는 성질을 갖고 있기 때문에 한 마디로 정의하기는 어렵다. R. S. Lazarus는 스트레스는 인간의 신체 심리적 기능의 능률화에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 정서상태가 인간의 적응을 어렵게 하는 방향으로 기능화하는 것으로 정의했다.²⁾ 임경섭은 스트레스는 개인의 신체적·심리적 안정상태를 위태롭게 하는 환경적 자극조건이 동시에 개인의 정서체계, 행동적 체계에 변화를 가져오게 하

는 것으로서, 개인으로 하여금 특이한 반응을 발생시키는 원인적 행동의 통칭하는 개념으로 정의하였다.³⁾ 반신환은 스트레스는 단순하게 객관적으로 측정될 수 있는 생물학적 혹은 물리적 객체가 아니라 개인이 경험하는 고통과 그것에 대한 표현의 방식을 포함하는 주관적으로 나타나는 문화적 현상으로 정의했다.⁴⁾ 위의 세 가지 견해를 살펴보면 Lazarus는 스트레스에 대해서 부정적인 영향력을, 임경섭은 원인적 행동을, 반신환은 문화적인 현상을 강조해서 스트레스를 정의를 내리고 있다. 이처럼 스트레스에 대한 다양한 정의가 있지만 일반적으로 지금까지 스트레스에 대한 정의는 자극으로서 스트레스, 반응으로서의 스트레스, 그리고 자극과 반응의 상호작용으로서의 스트레스 등의 세 가지로 정의를 내려왔다.

스트레스에 대한 초기의 연구는 스트레스의 원인을 찾는 것에 초점을 두었기 때문에 개인들이 경험하는 스트레스의 자극을 찾는 노력들이 주로 이루어졌다. 즉, 자극으로서의 스트레스 요인을 확인하려고 노력했다. 개인적인 환경에서 스트레스를 자극에 대한 객관적 측정에 초점을 두었고 이를 토대로 더 적절한 환경을 제공하려고 했다. 이에 대한 연구로 Lazarus와 Cohen은 자극으로서의 스트레스를 세 가지 유형으로 고찰하는데 첫째, 다수에게 격변을 일으키는 중대한 변화, 둘째, 살아가면서 겪는 중대한 변화 가운데 통제 불가능한 것, 셋째, 일상생활의 사소한 일로서 일상생활을 통해 경험하는 사건 등으로 분류했다.⁵⁾

이러한 자극으로써의 스트레스를 이해하는 견해는 스트레스를 일으키는 실제적인 사건에 대한 개인차를 인정하지 못하는 문제점이 있다. 스트레스에 대한 개인차를 중요시하는 견해는 스트레스를 반응으로 이해하는 모형이 생겨났다. 내적반응으로서의 스트레스의 이해는 생물학이나 의학에서 주로 사용되는 것으로 환경적 요인에 의해 나타나는 개인의 생리적, 심리적 반응을 중요시한다. 스트레스를 개인에게 영향을 주는 자극에 대한 반응으로 이해한 Hans. Selye는 스트레스를 일반적응증후군이란 개념으로 설명했다. 이것은 스트레스가 특정한 자극에 대해서 특정한 반응을 나타내는 것이 아니라 다양한 자극에 대해서 일반적인 반응을 나타낸다는 것을 강조했다.⁶⁾ 스

트레스를 자극에 대한 단순한 반응으로 보는 견해는 개인의 지각이나 특성에 따라 스트레스에 대한 반응수준이 달라진다는 사실이 부각되면서 스트레스의 원인에 대한 개인의 지각 및 반응을 고려한 상호작용 모형이 도입되었다. 스트레스를 상호작용으로 접근했던 Lazarus와 Susan. Folkman은 스트레스를 촉발하는 환경을 상황적 요인과 개인적인 요인으로 분류한다.⁷⁾ 상황적 요인은 자극특징과 시간적 특징을 갖고 있으며 개인적인 요인은 개인의 성별과 연령에 관계가 있다. 어쨌든 Lazarus와 Folkman은 스트레스란 자극 또는 반응 자체가 아니라 개인이 자극을 어떻게 해석하고 평가하는 것에 달려 있다고 했으며 여기에서 개인의 인지적인 평가와 대처를 중요하게 보았다.

상호작용모형으로서의 스트레스의 이해는 스트레스와 적응 사이를 매개하는 인지적 평가와 그에 따른 대처의 중요성을 부각시켰다. 스트레스에 대한 평가와 해석은 결과적으로 스트레스를 겪는 상황에서 개인이나 공동체가 어떻게 대처해야 하는 가를 발견하기 위한 작업의 일환이다. 따라서 스트레스에 대한 적절한 대처는 매우 중요하다.

S. M. Miller는 대처를 위태롭거나 해로운 조건을 중성화시킴으로서 성공적으로 흥분의 수준을 낮추게 되는 학습된 행동반응으로 정의하고 있다.⁸⁾ Lazarus와 Folkman은 대처를 외적 혹은 내적 요구에 대한 인지적, 정서적, 행동적 노력으로 정의하고 있다.

Miller는 대처에서 학습된 행동반응을 강조했고 Lazarus와 Folkman은 내적 외적 요구에 대한 인지적, 정서적, 행동적 노력을 강조하고 있다. 이와 같이 사람들은 대처에 대해서 효과적이든 비효과적이든 나름대로의 습관화된 어온 행동반응이 있다.

Lazarus는 스트레스에 대한 대처가 효과적인가 아니면 비효과적인가에 따라서 개인의 적응과 부적응이 결정된다고 보았고 대처를 문제 중심적 대처(problem-focused coping)와 정서 중심적 대처(emotion-focused coping)로 분류했다.⁹⁾ 여기에서 문제 중심적 대처는 스트레스적인 문제 자체를 해결하는 방식이고 정서 중심적 대처는 문제 상황자체보다는 문제 상황에서 발생할 수 있는 정서 상태를 조절하는 것으로 인식했다. 반신환은 스트레스의 대

처를 문제집중적대처, 정서 완화적 대처, 사회적지지, 소망적사고 등의 네 가지 영역으로 나누었고 문제집중적대처와 사회적 지지는 적극적대처방법이고 정서 완화적 대처와 소망적 사고는 소극적 대처로 분류했다.¹⁰⁾ 반신환의 대처방법에 대한 분류는 Lazarus보다 더 확대된 개념으로 일반적인 대처방법을 이해하는데 도움을 준다.

스트레스에 대한 대처를 할 때 개인이 활용하는 자원이 대처자원이다. Lazarus와 Folkman은 대처자원을 신체적, 사회적, 심리적, 물리적 자원의 네 가지로 분류했다.¹¹⁾ 이 때 신체적 자원이란 개인의 건강, 기력 등을 말하며 사회적 자원이란 정보적 지원, 실질적 지원, 또는 정서적 지원 등을 얻을 수 있는 사회적 지지망을 말한다. 그리고 심리적 자원은 희망을 유지할 수 있는 신념, 문제해결 기술, 자존심, 사기 등을 포함하며 끝으로 물리적 자원은 금전, 장비 등과 같은 구체적 재료를 의미한다. 전점구는 대처자원을 개인적 대처자원과 대리적 대처자원으로 분류했다.¹²⁾ 이 때 개인적 대처자원이란 스트레스상황에서 개인의 힘을 이용하여 대처하는 경우를 의미하며, 대리적 대처자원이란 스트레스상황에서 자신의 힘이 아닌 타력에 의해 대처하는 경우를 지칭한다. 그리고 이러한 대리적 대처 자원은 다시 사회적 대처자원과 종교적 대처자원으로 구분할 수 있다.

본 연구는 신학생의 스트레스를 다루는데 활용할 수 있는 대처자원으로서 전점구가 제안한 종교적 대처자원은 필요하다. 그러나 반드시 신학생이라고 해서 종교적 대처자원만 사용할 수 있는 것은 아니다. 신학생은 이미 언급한 것처럼 신학생이기 전에 사회인이다. 신학생이 경제적인 어려움으로 스트레스를 겪는 경우 이 문제의 해결을 위해서 본인이 직접 직업전선에 나가면 개인적 대처자원을 활용하는 것이고 부모의 도움을 받으면 사회적 대처자원을 활용하는 것이고 기도만 하고 있으면 종교적 대처자원을 활용하는 것이다. 그렇다고 일반인과 신학생의 대처자원이 동일하다는 것은 아니다. 신학생은 일반인보다 더 종교적 대처자원을 활용할 개연성은 훨씬 높다. 신앙인들은 일반적으로 스트레스에 대한 대처방식으로 Lazarus와 Folkman이 제시한 신체적, 심리적, 정서적 및 물리적 대처방식만으로는 만족하지 못하고 전

검구가 제시한 것처럼 개인적 대처자원이나 사회적 대처자원과 더불어 종교적 대처자원인 영적 대처자원을 갖추어야 한다.

2. 스트레스와 기독교

스트레스와 기독교에 대해서 살펴보자. 위에서 언급된 것처럼 Lazarus와 Cohen은 스트레스의 원인을 세 가지 범주로 보았다.¹³⁾ 첫 번째는 다수인에게 격변을 일으키거나 영향을 주는 중대한 변화로서 자연재해나 전쟁 같은 것이 이해 해당된다. 두 번째는 한 두 사람 정도의 소수의 사람에게 영향을 주는 중대한 변화인데 사랑하는 사람의 죽음, 생명을 위협하는 질병이나 이혼 등이 이에 해당한다. 세 번째는 일상적인 혼돈으로서 분별없는 사람을 만나든지, 고독을 느낀다든지 과도한 언쟁 같은 것들이다.

성찬용은 스트레스의 발생 원인을 세 가지 범주로 나누었는데 첫 번째의 범주는 심리사회적인 범주이다. 개인이 겪는 대부분의 스트레스가 여기에 해당된다.¹⁴⁾ 심리사회적인 원인으로 스트레스가 일어날 때 개인은 부적응, 좌절, 과잉부담, 탈진 등을 겪는다. 두 번째의 범주는 환경론적 범주인데 개인이 환경의 변화에 적응하는 과정에서 그 변화에 대한 상호관계의 결핍이나 파괴에 의하여 스트레스가 발생한다. 자연재해, 전쟁, 투옥, 사별, 이혼, 해고 등의 일과 일상적인 혼돈상황에서 스트레스가 발생한다. 세 번째의 범주는 신앙과 영적인 범주인데 여기에서는 스트레스의 원인을 죄라고 보고 있다.¹⁵⁾

이상에서 본 것과 같이 스트레스의 원인에 관하여 Lazarus와 Cohen의 견해와 성찬용의 견해는 대체적으로 같지만 차이점은 성찬용은 신앙과 영적인 범주를 제시했다는 것이다. 이는 스트레스의 원인을 분석하는데 있어서 일반론적인 견해와 기독교적 견해는 분명한 차이점이 있다는 것을 보여준다. 대체적으로 기독교인들은 스트레스의 가장 큰 원인이 죄라는 인정하는데 일치된 견해를 가지고 있다. 이 견해를 좀 더 살펴보고자 한다.

Clinebell은 죄를 죄책과 신경성 죄책감으로 구분했으며 인간의 창조된 전

인성과 거룩성의 손상과 결핍과 파괴를 가져오는 모든 심화된 죄가 스트레스를 가져온다고 했다.¹⁶⁾ Jay E. Adams는 환경에 위축된 무력한 인간의 모습은 하나님께서 주신 지배권을 비참하게 왜곡시켜 놓은 모습이라고 하면서 하나님이 주신 본래의 모습을 파괴하는 죄에서 스트레스의 원인을 찾았다.¹⁷⁾

John Calvin은 인간의 죄는 사단의 유혹으로 인한 인간불복종에서 시작하여 하나님말씀에 대한 경멸, 즉 불신앙으로 나타났으며 하나님과 인간과의 관계가 파괴됨으로 인해 기본요구들이 충족되지 못한 상태에서 환경의 지배를 받으며 이것이 인간의 내면적인 문제들로 표면화되었으며 이러한 문제들을 극복하지 못할 때 스트레스가 나타난다고 했다.¹⁸⁾

기독교는 인간을 전인적인 존재로 본다. 원래 인간은 하나님을 인식하고 교제할 수 있는 전인적인 인간으로 지어졌다(창 1:26-28). 하나님의 형상으로 지음 받은 인간은 삶의 의미와 안전을 충족하므로 인간의 가치의식을 확립한다. 이것은 하나님이 창조하신 최초의 인류인 아담과 하와가 타락하기 전에는 충족되었으나 창세기 3장에서 인간의 불순종으로 이 땅에 죄가 도래하게 되었고 죄는 인간의 의미와 안전을 파괴했으며 죄의 파괴의 과정은 삶의 갈등을 야기하는 스트레스를 초래했다. 이러한 면에서 몇몇의 성경인물들이 경험했던 스트레스의 분석은 기독교의 입장에서 스트레스의 원인을 분석하는데 도움을 준다. 먼저 스트레스를 극복하지 못했던 사람으로서 삼손과 사울왕과 가룟 유다 세 인물을 다루고 스트레스를 잘 극복했던 인물로서 한나와 다윗왕과 삭개오를 다루고자 한다.

삼손의 생애는 죄와 불순종으로 점철된 삶이었다. 그는 하나님께 특별히 성별된 '나실인' 이었는데 독주를 금하고 머리에 삭도를 대지 않으며 구별되어야 할 권리와 의무를 가지고 있었다(민 6:4-6). 그러나 삼손은 자신의 생의 이러한 일련의 의미를 파악하지 못하고 죄인 줄 알면서도 범죄 하였고 불순종을 거듭하게 된다. 끝내는 데릴라에게 힘의 근원이 되는 머리카락을 잘리게 된다. 이러한 불순종과 죄악을 저지른 삼손이 선택한 것은 결국 그 자신이 당한 부당한 행위에 대해 블레셋 사람들에게 처절한 복수 행위였다.¹⁹⁾ 삼

손은 거둬지는 극심한 스트레스 상황에 직면하여 방탕함과 불순종과 거짓의 삶으로 생을 마감한다.

사울은 이스라엘의 초대 왕으로서 겸손한 왕으로 출발한다. 사울왕은 백성들이 인정하지 않았을 때도 관념치 않고 왕의 직무를 수행한다. 그러나 아말렉과의 전쟁에서 노획물을 모두 불태우라는 하나님의 명령에 불순종한다. 그는 이 때에 하나님의 명령보다는 백성들을 두려워해서 그들의 압력에 굴복해서 노획물 중에 일부를 남겨둔다. 왕으로서 백성들의 지지를 상실하는 것을 두려워했다. 그가 군대장관이면서 사위인 다윗과 함께 전쟁터에서 돌아오면서 여인들이 전쟁의 공적을 자신보다 다윗에게 돌리는 것을 보면서 왕의 자리에 불안을 느껴 심한 스트레스에 시달리면서 다윗을 죽이려고 10년 이상 쫓다가 전투에서 죽는다. 사울은 분노와 미움으로 인해 과도한 스트레스에 시달리면서 불행한 생애를 보냈다.²⁰⁾

가롯 유다는 예수 그리스도의 12제자 중의 한 사람으로서 제자들 중의 돈케를 맡고 있는 사람이었다. 한 죄 많은 여인이 향유옥함을 깨뜨려 예수 그리스도의 발에 붓고 자신의 머리털로 씻겼을 때 가롯 유다는 그 여인의 어리석은 행동을 책망하면서 여인의 행동을 묵과한 예수 그리스도를 향해서 비난한다. 가롯 유다는 나중에 사탄의 유혹으로 돈을 받고 예수 그리스도를 원수들에게 넘겨주는 일을 한다. 정죄하고 배반하는 일은 가롯 유다에게 스트레스를 주었다. 그는 나중에 자신의 행동이 잘못임을 깨닫지만 회개하는 기회를 상실하고 자신으로 하여금 예수 그리스도를 배반하도록 하는 일에 일조하게 했던 제사장들과 장로들을 찾아가 나의 잘못이 아니라 당신들의 잘못이라고 말하지만 그들은 동의하지 않았다. 이에 대해서 격분한 나머지 스스로 자결했다. 가롯 유다는 깊은 죄책감을 경험했고 이 스트레스는 그를 죽음으로 몰았다.

한나는 하나님을 신뢰하는 믿음으로 스트레스를 극복했다. 그녀는 기도의 여인이었다. 남편 엘가나의 다른 부인인 브닌나는 자녀들을 출산했지만 한나는 무자했다. 당시 이스라엘 사회에서 결혼한 여자가 아이를 낳지 못하는 것은 큰 수치이며 엄청난 스트레스였다. 자녀를 출산한 브닌나는 한나를 대

적하면서 놀렸고 그녀를 화나게 만들었다. 이 때 한나는 자신의 열등감을 인간적인 방법으로 만회하려고 하지 않았다. 그녀는 이 문제를 남편에게 가지고 가서 인간적인 동정을 구하려고 하지 않았다. 그녀는 이 문제를 하나님 앞에 내 놓았다. 한나의 스트레스 해결책은 하나님 앞에 나아가 기도의 무릎을 꿇는 것이었다.

다윗은 '하나님 마음에 합한 사람(행 13:22)'이라고 불리어지는 이스라엘의 왕으로서 평생의 삶을 통해 지혜와 인내로 하나님을 높여 드린 자이다. 다윗은 자신을 시기하여 죽이려고 하는 사울왕을 피해 도망을 다니는 힘겹고 처절한 상황에서도 영적승리의 주인공이 된다. 그러나 다윗 역시 삼손 못지않은 갈등과 범죄의 상황을 경험하였다. 그는 우리아의 아내 밧세바를 유혹하였고 간접적으로 우리아를 죽게 만드는 살인죄를 짓는다. 결국 다윗은 하나님의 진노를 사게 되어 집안에 각종 재앙을 경험하게 되며 왕국 안팎에 전쟁이 발생하는 등의 힘들고 피폐한 스트레스 상황에 놓이게 된다. 그러나 다윗은 이러한 것들에 대해 불순종하거나 하나님을 원망하지 않고 지혜로운 대처방식을 선택하고 있다. 다윗은 하나님께 모든 것을 맡기고 철저히 회개하고 순종함으로써, 영적으로 건강하고 평안한 삶을 회복할 수 있었다. 삭개오는 열등감으로 인한 스트레스에 시달렸다. 그는 작은 키 때문에 심한 열등감에 사로잡혀 있었고 성장하면서 많은 거절감을 경험했다. 이것을 만회하고자 세리가 되었고 많은 돈을 모아서 부자가 되었다. 그러나 그는 모은 부로 어린시절부터 형성된 열등감으로 인한 뿌리 깊은 스트레스를 극복할 수는 없었다. 오히려 내면적으로 분노만 쌓여갔고 주변 사람들로 부터 자신의 존재를 인정받지 못하고 매국노, 수전노, 죄인이라고 놀림만을 받았다. 그는 무소유로 순회전도단을 이끌면서 행복하게 살아가는 예수 그리스도를 만나서 집으로 초청한다. 예수 그리스도를 만나면서 그의 열등감을 보전해준다고 믿었던 그의 재산을 포기한다. 예수 그리스도와의 만남을 통해서 그를 짓눌러왔던 열등감과 분노로 인한 스트레스를 극복한다.²¹⁾ 위에 언급된 성경 인물들의 스트레스 요인을 살펴보면 삼손은 탐욕과 무절제, 사울왕은 교만과 시기심, 가룟 유다는 정죄와 죄책감, 한나는 비교의식과 수치심, 다윗은

죄책감과 속임수, 삭개오는 열등감과 쓴 뿌리 등으로 다양하다. 이와 같이 신앙적인 면에서 스트레스의 원인을 죄라고 일반화시키는 것보다는 좀 더 세분할 필요가 있다.

다윗이 범한 명백한 살인죄나 간음죄는 죄의 범주로 확인할 수 있지만 삼손이 범한 죄는 탐욕으로 분류할 수 있고 사울왕의 죄는 교만으로 분류할 수 있다. 또한 기독교인들도 일반인들과 똑같이 심리사회적인 범주의 스트레스를 받는다. 삭개오의 열등감이 이에 해당된다. 그들은 환경론적인 범주의 스트레스를 받는데 무자식으로 인한 한나의 스트레스가 이에 해당한다. 이렇게 보면 기독교인들의 스트레스의 원인을 다섯 가지로 정리할 수 있다. 첫째, 사회심리적인 원인이다. 이것은 성찬용이 제시한 것처럼 개인이 일생 생활 중에 겪는 스트레스로 부적응, 좌절, 무책임, 무절제 등이다. 둘째는 환경론적인 원인이다. 이것이 개인이 환경의 변화에 적응하는 과정 가운데 겪는 스트레스로 자연재해, 전쟁, 사별 이혼 등이다. 셋째, 스트레스의 발생의 원인은 죄이다. 이것은 Clinebell이나 Adams나 Calvin의 공통된 의견이고 구약성경의 창세기 말씀도 이를 뒷받침한다. 죄는 인간으로 하여금 거룩성에서 멀어지게 하고 전인성의 손상을 가져와서 고통 가운데 살게 한다. 넷째, 스트레스 발생원인은 인간의 탐욕이다. 탐욕은 스트레스뿐만 아니라 불안, 실망, 원망 등을 통하여 신체와 영혼에 영향을 끼친다. 야고보서 1장 15절과 잠언 17장 22절은 이를 나타내주는 성경말씀이다. 다섯째는 교만이다. 교만은 인간이 진리의 본질인 하나님 중심의 생활에서 벗어나게 해서 가치관에 혼돈과 공허를 겪게 된다. 고린도교회가 겪은 갈등은 교만의 결과이다.

스트레스의 원인에 관하여 기독교의 입장에서 다루어보았는데 사람들의 스트레스에 관한 연구는 신앙과 영적인 범주뿐만 아니라 사회심리학적 범주와 환경론적인 범주를 모두 포함하는 전인적인 차원에서 다루어야 한다. 기독교는 인간의 총체적인 회복을 강조하기 때문에 스트레스는 인간의 신체, 정신, 영적의 어느 한 부분에만 집중하는 것이 아니라 세 가지 모두 포함하는 전인차원에서 다루어져야 한다. 이제 신학생이 겪는 스트레스를 살펴보자.

3. 신학생의 스트레스

신학생은 평신도에서 목회자가 되어가는 과정의 중간단계에 있는 예비목회자이다. 일반적으로 교회에서는 교육부서에서 교육전도사로 사역하고 교회의 형편에 따라서 담임목회자의 일을 하기도 한다. 교회에서 전임사역하고 있는 목회자가 임기가 보장되는 정규직이라고 하면 신학생의 신분은 목회자가 되기 위한 임시직이다. 목회자와 목회자의 부인인 사모의 스트레스에 관한 연구는 많이 있는데 신학생의 스트레스에 대한 연구는 많지 않다. 먼저 신학생의 스트레스에 관련된 몇몇 연구를 살펴본다.

박지현은 목회자의 스트레스를 연구했는데 응답자 208명 중 신학생신분의 교육전도사가 92명(남자 62명, 여자 30명)이 되었다. 그는 신학생을 포함하여 다른 직능인 담임목사(25명), 부목사(29명), 강도사(14명), 전임전도사(48명) 등을 서로 비교하면서 스트레스에 대하여 평가했다.²²⁾ 그에 의하면 신학생이 받는 스트레스를 항목별로 보면 가장 크게 스트레스를 받는 것을 설교준비로 꼽았고 두 번째는 새벽기도 참석이었다.²³⁾ 이외에 교역자 회의에 아이디어를 제출하지 못함, 선임목회자로부터 야단맞음 등이었다. 스트레스에 대한 대처로서 신학생은 주로 긍정적 해석을 사용했다. 이는 스트레스를 받는 상황을 긍정적으로 재평가하는 것이다.

김영근은 D신학대학교의 신학부 학생들 65명을 개별상담을 하면서 내면적인 상처가 이들의 사역과 신앙생활에 스트레스를 주고 부정적인 영향력을 준다는 것을 발견했다.²⁴⁾ 이들이 경험한 상처는 성장 시에 가정에서 겪은 상처(30), 교회생활에서 겪은 상처(22), 대인관계의 상처(16), 사회생활에서 겪은 상처(12), 결혼생활의 상처(10), 친인척에서 받은 상처(6), 자신의 실수나 하나님께 불순종해서 얻은 상처(5) 등이었다. 65명의 학생들이 총 101가지 상처받은 경험들을 제시했는데 상처받은 현장이나 관계별로 보면 가정, 교회, 대인관계, 사회생활, 결혼생활, 친인척, 자신의 잘못과 불순종 등의 순이었다. 심한 상처로부터 치유받지 못한 신학생들은 사역과 신앙생활의 어려움을 토로했다. 어떻게 상처를 치유했는가에 대한 답변에서는 용서함, 이해

함, 회개함과 하나님과 관계되는 사람에게 용서구함 등을 제시했다. 이로 보건대 상처의 치유에는 상처 준 사람의 용서와 이해가 중요하고 자신의 잘못에 대해서는 회개와 용서를 구함이 중요하다.

조운옥은 신학생들 1,127명을 대상으로 다면적인 인성검사 성격장애척도(MPDS)검사를 실시해서 이들에게 공통적으로 성격특성상 자기애적 성격(평균값: 59.3)이 나타났음을 제시했다.²⁵⁾ 이러한 자기애적 성격은 5개의 하위요인으로 대인관계 적극성, 자기유능감-자기만족, 웅대성-성공·권력지향성, 부정적 평가의 민감성, 독단성-과장된 자기 등으로 구성되어 있다. 자기애의 긍정적인 특성을 나타내는 대인관계 적극성과 자기유능감-자기만족 요인은 신학생의 학업과 사역과 삶의 현장에서 유익하다. 이에 반해서 자기애의 부정적인 특성인 웅대성-성공·권력지향성, 부정적 평가의 민감성, 독단성-과장된 자가지각 등은 그들의 삶의 자리에서 내면적인 면과 외면적인 모두에서 감당하기 힘든 스트레스를 일으켜 고통스러운 삶을 살게 한다. 자기애적인 성격특성은 부정적인 면에서 타인의 감정을 고려하지 않고 타인에 대한 착취성과 적대적인 일을 하며 타인에 대한 배려, 협조, 공감미 부족하고 책임감이 없는 대인관계의 경향성을 나타내어 본인과 주변 사람을 스트레스로 인한 고통을 겪게 한다. 조운옥은 자기애적 성격의 치유를 위해서 현실요법상담프로그램을 제안한다.²⁶⁾

김영근은 B신학대학교에서 신학대학원 3학년 학생 70명을 대상으로 다음과 같이 2가지 질문을 했다. 질문1: 현재 직면하는 가장 큰 스트레스는 무엇인가? 질문2: 스트레스를 어떻게 극복하려고 노력하고 있는가? 이 질문에 성실하게 응답된 60명의 답변을 분석해보았다.

질문 1에 대한 답변인 현재 신학생들이 겪고 있는 가장 큰 스트레스를 분석해보면 교회사역(18), 결혼생활(16), 신학훈련(8), 부모와의 갈등(7), 사회생활(6), 내면적 갈등(5) 등으로 드러났다. 교회사역에서는 담임목회자와의 갈등, 교회내의 분쟁, 교회학교교사들과의 갈등, 담당부서의 정체, 사역에 대한 염려 등이 스트레스였다. 결혼생활에는 부부갈등, 자녀교육문제, 열악한 경제생활, 시어머니의 핍박 등이 스트레스였다. 신학훈련에서는 성경종합과

사준비, 교수로부터 겪은 비인격적인 대우, 학우와의 갈등, 건강문제, 낮은 학업성취도 등이었다. 부모와의 갈등에서는 부모의 불신앙, 부모의 신학훈련 반대, 부모로부터 받은 치유되지 못한 상처 등이 스트레스였다. 사회생활 스트레스는 이성교제, 직장생활 등이었다. 내면적인 갈등스트레스는 내면상처, 열등감, 우울증, 비교의식, 소극적인 자세 등이었다. 위에 제시된 신학생의 스트레스원은 교회와 가정과 신학교 순이었다. 의외로 신학교에서 받는 스트레스가 적은 것은 신학수업은 사역의 현장이 아니라서 책임감을 요구하지 않지만 교회와 가정은 의무와 책임이 따르고 결과를 만들어내야 하는 부담감 때문에 스트레스가 가중된다. 따라서 교회공동체는 신학생에게 요구만 할 것이 아니라 필요한 사회적 지지를 해야 한다. 부모와의 갈등, 사회생활의 부적응과 내면적인 갈등은 과거에 받은 상처의 결과로서 이런 경우에 내적치유는 스트레스해결도 도움이 될 수 있다.

질문 2인 “지금까지 받은 스트레스에 대해 어떻게 대처해왔는가?” 이 질문에 대한 반응을 반신환이 제시한 네 가지 대처분류에 따라 분석해보면 신학생들의 스트레스의 대처는 정서 완화적 대처(21), 문제집중적 대처(20), 사회적 지지(6), 소망적 사고(13) 등의 순이다. 이것을 적극적 대처와 소극적 대처로 분류하면 적극적 대처는 문제집중적대처와 사회적 지지를 합해서 26명이고 소극적 대처는 정서 완화적 대처와 소망적 사고를 합해서 34명이다.²⁷⁾ 따라서 신학생들의 대처방식은 소극적대처가 많음을 볼 수 있다.

문제집중적대처에 가장 많이 활용되었던 방법은 ‘활동계획을 세우고 더 열심히 노력한다.’, ‘사역에 최선을 다해서 집중한다.’가 많았다. 정서 완화적 대처에서는 ‘시간이 지나면 달라질 것이라고 생각한다.’, ‘그 일을 잊기 위하여 다른 활동을 한다.’ 등이 많았다. 사회적지지에서는 ‘전문적인 도움을 청한다.’, ‘문제를 구체화시킬 수 있는 사람과 이야기한다.’ 등이 많았다. 소망적 사고에서는 ‘일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 소망을 한다.’, ‘그 일이 지금보다 더 나쁠 수도 있었음을 스스로 일깨운다.’ 등이 많았다. 그런데 신학생들의 보고에 의하면 선택된 대처의 이면에는 기도한다, 말씀을 본다, 찬송한다. 등을 제시함으로써 신학생들의 스트레스 대처의 근거에는 신앙적인

대처 요소가 있음을 발견할 수 있다.

위의 선행연구를 종합해서 먼저 신학생의 스트레스의 요인을 살펴보자. 박지현은 신학생의 스트레스의 요인을 주로 교회사역에서 보았다. 대표적인 것이 설교준비스트레스였다. 김영근의 D신학대 학부학생들의 상처연구는 신학생의 치유 받지 못한 상처가 스트레스에 중요한 영향을 미치는 것을 발견했고 조윤옥의 연구는 신학생의 자기에적인 성격이 스트레스의 요인임을 분석했고 김영근의 B신학대학원생의 연구는 스트레스의 원인으로 교회와 가정에서의 사회적 지지의 부족과 내면상처가 제시되었다. 이로 보건대 신학생들이 받는 스트레스는 외적으로는 사역현장인 교회와 가정과 신학교 등에서 이루어지며 내면적으로 자기애나 상처받은 마음으로 인해서 발생됨을 알 수 있다. 이러한 신학생의 스트레스를 종합적으로 다루어 세 가지 방향으로 정리하고자 한다. 첫째, 심리사회적인 면에서 신학생은 주위에서 기대하는 바에 비해서 실제적인 자기모습은 불안정하여 여러 가지 현실 적응상의 어려움과 주관적인 불편함과 불안함을 경험하게 되고 정신적, 심리적으로 스트레스를 받으면서 사역 가운데 외로움과 허탈감을 가지게 된다. 둘째, 환경론적인 면에서 덜 준비된 채 목회자의 정체성을 가지고 사역을 하면서 교인들의 다양한 필요와 욕구를 계속 채워주어야 하는 부담감으로 인해 스트레스를 받는다. 특히 가정을 이룬 신학생은 가정경제의 책임을 감당하지 못함으로 스트레스를 받는다. 자신의 정체성확립과 현실적인 문제의 해결을 위해 필요한 사회적 지지가 부족해서 스트레스를 받고 졸업 후에 진로에 대한 염려는 스트레스를 가중시킨다. 셋째, 신앙과 영적인 면에서 신학생은 특별히 하나님의 증으로 부름을 받았기 때문에 하나님과 계속해서 깊은 교제가 있어야 하는데 신학수업 과정에 충분히 영성생활을 할 수 없어서 스트레스를 받는다. 교회공동체는 신학생들에게 완전할 것을 요구하기에 그들은 인간적인 고민이나 아픔과 영적인 침체 등을 상담할 적절한 멘토가 없어 스트레스가 가중된다.

지금까지는 신학생의 스트레스의 원인을 찾아보았는데 이제는 위의 선행연구를 통해서 신학생들이 어떻게 대처했는가를 살펴보자. 박지현은 스트레

스를 받는 상황에 대한 긍정적인 해석을 언급했고 김영근은 상처로 인한 스트레스에 대해서 용서함, 이해함, 용서구함과 회개함을 제시했으며 조운옥은 자기애로 인해서 스트레스를 겪는 신학생을 위해서 현실요법치료를 제시했으며 김영근의 또 다른 연구는 정서 완화적 대처와 문제해결중심적대처가 많았지만 근거에는 신앙적인 대처가 있음을 제시했다.

신학생들은 자신들의 스트레스대처에 성공적으로 한 경우도 있고 그렇지 못한 경우도 있다. 또한 위에서 제시한 것처럼 신학생의 스트레스는 개인의 문제라기보다는 교회구조인 면도 많고 어떤 스트레스는 심층적인 뿌리를 갖고 있어 적절한 대처를 찾기에 어려운 경우도 있다. 이제 본 논문은 신학생의 스트레스를 위한 기독교상담적인 대안을 찾고자 한다.

4. 신학생의 스트레스와 기독교상담

오성춘은 기독교상담(목회상담)에서 상담자는 교회에서 파송되어 교회를 대표해서 교회를 위해서 상담한다고 했다. 이런 의미에서 기독교상담자(목회상담자)는 개인인 동시에 교회이다.²⁸⁾ 따라서 기독교상담은 파송된 상담자가 일반적인 대화를 통해서 하는 상담뿐만 아니라 문제를 겪고 있는 내담자를 돕기 위해서 교회가 예수 그리스도의 이름으로 하는 모든 사역은 넓은 의미에서 기독교상담에 포함될 수 있다. 예를 들면 결혼문제로 스트레스를 겪고 있는 신학생을 위해서 교회가 교제할 수 있는 이성을 소개한다면 이것 역시 기독교상담적인 대처방법이다. 그렇다고 기독교상담자의 대화를 통한 상담역할의 의미가 축소되는 것은 아니다.

이런 의미에서 본 연구의 제2장에서 스트레스의 원인과 관련해서 살펴보았던 6명의 성경인물의 스트레스에 대한 대처를 살펴보면 기독교상담자의 역할의 중요성이 분명해진다.

삼손의 경우는 이방 여인과의 혼인을 통해서 스트레스를 겪게 될 아들을 위해서 삼손의 부모가 상담자의 역할을 해서 권면했지만 삼손은 듣기를 거절했다. 상담자인 부모의 말을 듣지 않았던 삼손은 더욱 고통이 가중되어 더

심한 스트레스에 시달렸다. 사울왕은 영적지도자의 역할을 했던 사무엘선지자의 권면을 듣지 않고 마음대로 행해서 결국은 하나님의 버림을 당했다. 가롯 유다는 스승 예수 그리스도를 배반하고 심한 죄책감으로 고통을 겪고 있을 때 마음을 나눌 상담자로 대제사장들과 장로들을 찾았지만 이해받지 못하고 거절당해서 결국 목숨을 끊었다. 대제사장들과 장로들은 유다의 마음을 위로해주는 좋은 상담자는 못되었다. 한나의 경우는 무자함의 고통을 기도를 통해서 직접 하나님과 대면해서 해결했다. 하나님은 한나의 직접적인 상담자였다. 여기에서 좋은 상담자의 역할을 해야 하는 엘리 제사장은 기도하는 한나를 술취한 여자로 모욕해서 고통을 주었지만 나중에 자신의 잘못을 깨닫고 한나를 축복해서 좋은 상담자의 역할을 했다. 한나의 경우에는 하나님은 직접적인 대처자원의 역할을 하셨다. 엘리 제사장은 처음에는 한나의 스트레스 해결에 거침돌이었지만 나중에 디딤돌의 역할을 했다. 다윗이 스트레스로 인한 극심한 고통 가운데 있을 때 나단 선지자의 적절한 대결상담은 다윗으로 하여금 심한 죄책감에서 벗어나 치유와 회복을 경험케 했고 그를 하나님 앞에 바로 서게 했다. 나단은 훌륭한 상담자의 역할을 했다. 깊은 열등감과 소외감으로 스트레스 가운데 있던 삭개오는 성령의 감동으로 예수 그리스도를 만날 결심을 했고 만나므로 인하여 깊은 열등감을 치유했다. 성령님은 삭개오의 마음에 감동을 주어 예수 그리스도를 만나게 했고 예수는 직접 상담자의 역할을 했다. 위와 같이 성경인물들의 스트레스 해결을 위한 상담자의 역할을 첫째, 삼위일체 하나님이 직접 하시고 둘째, 하나님의 종으로 사명을 받은 영적지도자들이 했고 셋째, 하나님의 종으로 사명을 받지는 않았지만 하나님의 마음을 품은 사람들이 했다. 그런데 여기에서 성공적인 상담은 내담자가 하나님과 영적지도자에게 순종하고 이웃의 좋은 권면을 받아들였을 때에 가능했다.

이런 면에서 신학생의 스트레스를 위한 상담자의 역할을 하나님이 직접 하실 수 있다. 그리고 사역하는 교회의 담임목회자와 소속된 신학교의 교수 그리고 주변에 있는 영향력 있는 평신도들이 상담자의 역할을 할 수 있다. 이러한 기독교상담자들이 스트레스 해결을 위해 활용할 수 있는 신앙적 대처

방안으로서 박지현은 다음과 같이 다섯 가지를 제안했다.²⁹⁾ 첫째, 복음주의에 기초한 대처이다. 둘째, 성경에 기초한 대처이다. 셋째, 기도를 통한 대처이다. 쉬지 않고 기도했을 때 마음과 몸이 이완되어지고 스트레스상황이 해소된다. 넷째, 긍정적인 자아상 정립을 위한 대처이다. 다섯째, 종교적 문제 해결이다. 박지현은 특히 종교적 문제해결유형에서 개인과 하나님이 모두 협력하는 협력적(collaborative)문제 해결유형을 강조했다.³⁰⁾

박지현의 다섯 가지 스트레스에 대한 신앙적 대처방안은 신학생의 스트레스해결에 도움이 된다. 대부분의 신학생은 복음주의적 신앙노선을 견지하고 기도와 성경말씀 중심으로 생활하고 있기 때문에 이러한 대처방안은 효과적이다. 그러나 신앙적 대처만으로 신학생의 스트레스를 해결하기에는 역부족이다. 그것은 신학생은 교회라는 공동체에 소속되어서 많은 역할이 주어지고 평가의 대상이 되기 때문이다. 따라서 신학생은 교회공동체 속에서 개인으로 존재하기 때문에 스트레스에 대한 신앙적 대처만으로는 한계가 있고 사회적인 면에서 고려가 있어야 한다. 즉 신학생의 스트레스해결을 위해서는 사회적 지지가 꼭 필요하다. 또한 신학생은 당연한 스트레스가 있다고 해도 그 스트레스의 해결차원에서 머물러서는 안 된다. 신학생은 미래를 위한 기독교공동체의 인적자산이기에 스트레스를 극복하고 성장해야 한다.

본 연구는 박지현의 신앙적 대처를 보강하면서 동시에 총체적인 회복을 가능케 하는 상담원리로써 Clinebell의 전인적 성장상담(A Holistic Liberation-Growth Model)원리를 활용해서 신학생의 스트레스 대처를 돕고자 한다.

기독교상담에 큰 영향력을 끼친 Clinebell의 상담원리는 여러 차례 변화의 과정이 있었다.³¹⁾ 그의 초기저서인 *Basic Types of Pastoral Counseling*에서는 미래지향적이면서 본인의 책임적 결단을 중요시하는 상담을 강조했다. 이후에 Clinebell은 다양한 경험을 통해서 본인을 포함한 모든 사람들이 성장해야 한다는 원리위에 성장상담의 접근방식을 제시했다. 이 원리에 따라 Growth Counseling, Contemporary Growth Therapies가 나왔다. 여기에서 한 단계 더 발전한 것이 Basic Types of Pastoral Care & Counseling이다.

이 책에서 Clinebell은 영성적이고 윤리적인 성장을 모든 목회적돌봄과 기독교상담의 중심적이고 통합적인 목표로 보았다. 그는 이 책에서 기독교상담의 초점을 개인과 인간관계에서 교회공동체로 옮겼고 영성을 중심으로 하는 전인건강을 상담의 목표로 했다.

Clinebell의 전인구원의 핵심은 인간의 문제의 진원을 추적할 때에 사회구조나, 인간의 정서나 육체적인 문제에 기인하지만 일단문제가 발생하면 그 문제는 전인으로 화하기 때문에 문제의 진원을 해결했다고 해서 해결되지 않고 일단 문제가 발생하면 문제의 근원적인 해결은 전인적인 인간이해에 기초를 두어야 한다는 것이다.³²⁾ Clinebell은 6단계의 전인적 성장의 단계를 말하고 있다. 첫 단계는 인간의 마음을 개발하는 것이다. 두 번째 단계는 육체를 활성화시키는 일이다. 세 번째 단계는 인간 상호간의 관계를 바로 잡는 일이다. 네 번째 단계는 자연을 보살필 수 있는 능력을 증진시켜 나가는 일이다. 다섯 번째 단계는 조직사회의 관계에 있어서 해방과 치유와 성장을 이루는 것이다. 여섯 번째는 진정한 삶의 의미와 삶을 영위하는 가치관을 획득하기 위해서 영성적인 치유와 성장이 있어야 한다. 또한 Clinebell은 성장상담의 목적에 관해서 “성장상담은 삶의 각 단계에서 개인 한 사람이 지닌 잠재력을 최대한 촉진시키는데 도움을 주고 사람들로 하여금 활성화되지 못한 삶과 자질을 발견하지 못하고 능력을 허비하는 삶의 속박에서부터 뛰어나와 해방을 성취하도록 돕는데 있다.”³³⁾고 했다.

전인적 성장상담은 Clinebell의 전인구원의 원리와 성장상담의 원리를 결합시킨 것으로 이해할 수 있지만 전인구원의 자체 속에는 이미 성장상담의 원리가 내포되어 있다고 말할 수 있다. 신학생은 미래의 지도자로서 전인격적인 성숙이 있어야 한다. 따라서 Clinebell의 전인적 성장상담 원리는 신학생의 스트레스를 해결하고 건강하게 전인적으로 성장하기 위해서 효과적으로 사용될 수 있다. 전인적 성장상담 원리를 적용하여 신학생의 스트레스 해결을 도울 기독교상담의 원리를 다음과 같이 6가지로 정리하고자 한다.

첫째, 경청한다. 상담자는 자신의 사고나 감정에 사로잡히지 않고 내담자가 말하는 것을 주의 깊이 듣고 그 감정과 사고를 이해한다. 경청은 단순하

게 내담자의 말을 들어주는 것만을 의미하지 않는다. 그것은 내담자를 존중해주고 내담자의 이야기를 진실로 수용하는 것을 의미한다. 상담자가 경청해주면 내담자는 쌓아두었던 감정이 해소되는 것을 경험하고 자신의 경험을 언어화하면서 보다 객관적으로 조망할 수 있는 기회를 얻게 된다. 상담자가 내담자를 제대로 경청하면 내담자 안에 있는 잠재력개발에 도움이 된다. 본 연구의 서두에 언급한 것처럼 현재의 신학생들의 장래의 목회사역이 쉽지가 않지만 상담자의 주의 깊은 경청 속에서 내담자는 장래의 목회사역에서 희망을 발견한다. 사람은 자신의 미래에 대해 어떤 의미를 느끼며 그 미래를 위해 노력하게 될 때 삶의 희망을 갖게 된다. 둘째, 건설적이고 합리적인 사고와 행동을 하도록 신학생을 돕는다. 본고에서 언급한 것처럼 다수의 신학생들은 자기애적인 성격성향자로 분류된다. 자기애적인 성격은 신학생으로 하여금 인격의 미성숙, 대인관계의 어려움, 하나님과의 친밀한 관계를 훼손하면서 동시에 삶의 자리에서 건디기 힘든 스트레스를 만든다. 이들을 위해서 Lawrence J. Crabb의 7단계 성경적상담과 조운옥의 현실요법을 활용한 신학생인격성숙 프로그램은 구체적인 도움이 될 수 있다.³⁴⁾ 건설적인 사고나 행동은 신학생으로 하여금 몸과 마음에 활력을 주며 이웃과의 친밀감을 주고 자연에 대해서도 친화력을 갖게 한다. 셋째, 사회적 지지를 제공해야 한다. 사회적 지지는 환경적 스트레스원의 다양한 심리적인 영향을 완화시킬 수 있는 대처자원으로써 광범위하게 연구되어왔다.³⁵⁾ 지각된 사회적 지지는 스트레스원에 노출되어 일어나는 다양한 심리적 결과로부터 개인들의 고통을 완화시켜준다. 또한 사회적 지지는 내담자가 겪고 있는 스트레스의 원인이 개인의 문제뿐만 아니라 사회적 환경에 의해서 발생했을 때는 반드시 필요하다. 넷째, 글쓰기고백상담을 장려한다. 글쓰기를 통한 자기고백의 효과를 다섯 가지로 정리할 수 있다.³⁶⁾ 첫째, 과거에 겪은 심리적 외상을 치료한다. 둘째, 참여자들의 삶을 통합하고 조직화하는데 도움을 준다. 셋째, 자기의 이해와 수용을 통해 얻은 통찰력을 통해 타인을 이해하고 수용하도록 도와서 대인관계의 성숙을 가져온다. 넷째, 깊은 묵상을 실천하게 함으로서 영성발전에 도움을 준다. 다섯째, 과거를 정리하고 현재를 객관화시

키면서 동시에 미래적인 통찰력을 줌으로서 미래지향적인 삶을 살게 한다. 이러한 글쓰기고백상담은 신학생들의 심리적 외상을 치유해서 건강한 마음을 갖게 하며 이웃과의 친밀한 관계를 유지해서 대인관계의 성숙을 가져온다. 신학생의 주요 활동영역인 교회에서 말하기고백은 정죄의 대상이 될 수 있다. 따라서 교회공동체에서 고백은 스트레스의 해결이 아니라 오히려 스트레스를 가중시킬 수 있다.³⁷⁾ 특히 신학생은 교회에서 지도자의 위치에 있기 때문에 말하기고백의 대상을 찾기도 쉽지 않다. 또한 글쓰기고백상담은 가장 효과적인 자가상담의 역할을 할 수 있다.³⁸⁾ 자가상담의 원리에 따르면 글쓰기고백에 참여하는 신학생은 성령을 상담자로 인정하고 스스로가 내담자가 되어 진단과 치유와 회복의 주인공이 될 수 있다. 이런 의미에서 안전성과 효과성이 확보되는 글쓰기고백상담은 신학생의 스트레스해결과 신앙인격성장과 영성발달에 도움을 줄 수 있다. 다섯째, 치유를 위한 집단상담의 참여를 권면한다. 집단상담은 다른 많은 집단원들로부터 피드백을 받을 수 있기 때문에 자신에 대한 다양한 정보를 얻을 수 있다. 또한 한 집단원이 다른 사람이 문제를 해결하는 것을 관찰함으로써 유사한 자신의 문제를 해결할 수 있는 창의적인 대안을 얻을 수 있기 때문에 다양한 상황에 대처할 수 있는 기술습득이 가능하다.³⁹⁾

신학생들이 치유를 위한 집단을 만들고 집단상담에 참여함으로써 신뢰하고 수용적인 분위기 속에서 자신을 충분히 개방해서 감정정화를 가져오고 개인의 태도와 행동의 변화를 가져와 바람직한 인격성숙을 가져올 수 있다. 특히 치유집단상담에 참여한 신학생은 집단 간의 상호교제를 통해서 이웃과 친밀한 관계를 증진시키는 방법을 배우며 성장상담의 주요한 목표중의 하나인 잠재력을 개발할 수 있다. 여섯째, 영적지도를 활용한다. 영적성장은 성장상담의 중요한 내용이다. 전인구원은 육체적인 성장이나 심리적인 성장뿐만 아니라 영적인 성장이 함께 일어나야 가능하다. 영적성장을 위해서 필요한 것이 영적지도이다. 영적지도는 지도자가 피지도자를 하나님께 더 가까이 갈 수 있도록 이끌어준다.⁴⁰⁾

영적지도에서 지도자는 피지도자에게 영적인 멘토 역할을 하게 된다. 교

회안의 영적지도에서는 담임교역자나 당회장 목사는 자연스럽게 영적지도자의 역할을 하게 되고 신학생은 피지도자의 위치에 서게 된다. 올바른 영적지도는 피지도자로 하여금 영적인 혼란으로 인한 스트레스를 극복하고 하나님과의 올바른 관계를 정립해서 영적인 성장을 할 수 있도록 도와준다. 다윗을 위한 나단 선지자의 역할은 영적지도의 한 예다.

III. 닫는 글

본 연구는 신학생의 스트레스해결을 위한 기독교상담적 접근을 위와 같이 여섯 가지로 제안했다. 현재도 여전히 심한 스트레스로 인해서 고통을 겪는 신학생들이 많이 존재한다. 이들을 치유와 회복으로 이끄는 것이 본 연구의 주된 관심이다. 신학생의 스트레스는 개인적인 원인 때문이라기보다는 신학생이라는 지위에 따르는 구조적인 것이다.

신학생에 대한 기독교상담은 전인적 성장상담이 될 수밖에 없다. 신학생들이 현재 겪고 있는 힘든 스트레스는 어느 한 가지 문제해결로 해소되는 것은 아니다. 그것은 모든 면에서 조화롭게 회복되어야 한다. 인간의 육체, 심리, 영성은 서로 따로 떨어진 것이 아니라 서로 유기적으로 영향을 주고 영향을 받고 있다. 또한 인간의 모든 문제는 개인차원만의 문제는 아니다. 그것은 이웃과의 문제이기도 하고 자연과의 문제이기도 하고 온 우주의 주인이신 하나님과의 문제이다. 따라서 신학생의 스트레스의 해결은 전인회복 차원, 즉 총체적인 회복의 차원에서 다루어져야 한다. 신학생의 스트레스는 고통이지만 제대로 해결되면 성장의 기회가 될 수 있다. 상담자는 기독교적 접근을 통해서 신학생의 스트레스를 해결하는 과정에서 잠재력을 개발하고 희망을 제시하며 올바른 선택을 통해서 계획적이지 못한 무절제된 생활에서 벗어나 창조적인 생활을 하도록 도와줄 수 있다. 신학생이 겪고 있는 갈등을 교회공동체의 갈등으로 이해하고 사회적 지지를 통해서 함께 해결하도록 노력해야 한다.

신학생을 상담하는 과정 속에서 상담자는 그들의 교회사역의 업적이 충분치 못함에 대해서 비난할 것이 아니라 성장의 과정 속에 있는 그들을 격려하고 위로해야 한다. 특히 신학생으로 하여금 적절한 치유상담그룹에 참여를 통해서 자기 이해와 타인 이해의 폭넓게 하고 영적지도를 통해서 하나님과의 친밀한 관계 속에서 성장하도록 도와주어야 한다. 기독교상담의 목적은 현상적인 문제 해결에 만족하지 않는다. 궁극적인 상담의 완성은 전인적인 회복의 완성이며 이 때 내담자는 하나님의 주인 됨을 고백하고 그 분의 다스림에 순종한다.

신학생에 대한 기독교상담은 쉽지 않다. 상담자 스스로가 신학생에 대한 편견을 갖고 있는 경우가 많이 있다. 가장 쉽게 범하는 실수가 상담자의 역할을 해야 하는 담임목회자가 신학생을 미래의 가치로 보는 것이 아니라 현재의 이용가치의 대상으로 평가하는 것이다. 이것이 교회공동체의 단기적인 이익은 되지만 미래의 가치는 상실된다. 이러한 태도를 갖고 있으면 신학생의 고민을 개인적인 문제로만 이해하고 신학생의 책임만을 추궁하게 된다.

기독교상담자 자신이 신학생에 대한 이해를 넓히는 과정을 겪으면, 신학생과의 상담은 효과적이다. 신학생은 자신을 이해하고 자신의 경험을 인정하고 그것을 인정하는 체제와 문화로 변화되도록 안내하고 격려 받을 수 있어야 한다. 아직도 가부장적 문화가 존재하는 우리 교회의 상황에서 신학생에 대한 기독교상담은 상담자도 내담자도 함께 변화하도록 초청하는 상담이다. 교회지도자 특히 신학생의 상담자로서 담임목사가 신학생을 중요한 동역자로 받아들이면서 교회와 함께 신학생에 대한 목회적 돌봄과 기독교상담적인 도움을 준다면 신학생의 영적인 성장뿐만 아니라 목회자 자신의 영성 발달에도 크게 도움이 될 것이다.

【 참고문헌 】

- 김수연. “기독교상담자훈련을 위한 자가상담의 활용”. 한국복음주의 기독교상담학회. 『복음과 상담』 제6권(2006, 5): 61-87.
- 김영근. 『마음치유 가족치유』. 서울: 에스라서원, 2003.
- 김영근. “글쓰기고백을 활용한 내적치유상담프로그램개발 및 효과검증”. 박사학위논문: 한남대학교대학원, 2006.
- 김원형. 남승규. 이재창 공저. 『인간과 심리학』. 서울: 학지사, 2003.
- 반신환. 『사모상담 · 기독교상담』. 대전: 한남대학교출판부, 2003.
- 박노권. 『목회상담학』. 대전: 세종출판사, 1999.
- 박준호. “자기초점, 반복해서 생각하기 및 자기노출이 우울에 미치는 영향”. 석사학위논문: 성균관대학교대학원, 2000.
- 박지현. “목회자의 스트레스와 대처방안”. 석사학위논문: 대구대학교 재활과학대학원, 2000.
- 성찬용. “목회상담을 통한 스트레스 극복에 관한 연구”. 석사학위논문: 아세아연합신학대학원, 2001.
- 오성춘. “진인적 인간이해와 교역의 관계성에 관한 연구”. 장로회신학대학교. 『교회와 신학』 제19집(1987): 295-315.
- 임경섭. “목사와 목사부인이 겪는 스트레스와 대처방안에 대한 연구”. 석사학위논문: 인하대학교 교육대학원, 1997.
- 조윤옥. “신학생의 인격성숙을 위한 현실요법 집단상담 프로그램 개발”. 박사학위논문: 한남대학교대학원, 2004.
- 황천영. 『스트레스』. 서울: 두란노, 1991.
- Adams, Jay E. *The Christian Counseling Manual*. 김용순 역. 『기독교상담교본』. 서울: 보이스사, 1992.
- Clinebell, Howard J. *Basic Types of Pastoral Care & Counseling*. Nashville: Abingdon. 1990.
- Clinebell, Howard J. *Growth Counseling*. 이종현 역. 『성장상담』. 서울: 한국신학연구소, 1988.
- Lazarus, R. S. *Emotion and Adaption*. London: Oxford University Press. 1991.
- Lazarus, R. S. & Folkman, Susan. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer-Verlag, 1984.
- McMinn, Mark. & Timothy R. Phillips. (ed.). *Care for the Soul*. 전요섭, 안경승, 강경미, 한숙자, 김영근, 황규명, 이은규, 김태수, 한재희, 심수명, 강병문 공역. 『영혼 돌봄의 상담학』. 서울: 기독교문서선교회, 2006.

- Miller, S. M. "Monitoring and Blunting: Validation of A Questionnaire to Assess Styles of Information Seeking under Threat." *Journal of Personality and Social Psychology*. 52(1987): 345-53.
- Selye, H. *The Stress of life*. New York: McGraw-Hill, 1950.

[후주]

- 1) 국민일보, 2006. 6. 23. 25면.
- 2) R. S. Lazarus, *Emotion and Adaption* (London: Oxford University, 1991), 113.
- 3) 임경섭, "목사와 목사부인이 겪는 스트레스와 대처방안에 대한 연구" (석사학위논문: 인하대학교 교육대학원, 1997), 30.
- 4) 반신환, 『사모상담 · 기독교상담』 (대전: 한남대학교출판부, 2003), 150.
- 5) 박지현, "목회자의 스트레스와 대처방안" (석사학위논문: 대구대학교 재활과학대학원, 2000), 5.
- 6) Hans Selye, *The Stress of life* (New York: McGraw-Hill, 1950), 50.
- 7) R. S. Lazarus, Susan. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (New York: Springer-Verlag, 1984), 10-36.
- 8) S. M. Miller, "Monitoring and Blunting: Validation of A Questionnaire to Assess Styles of Information Seeking under Threat." *Journal of Personality and Social Psychology* 52(1987), 345-53.
- 9) Lazarus, *Emotion and Adaption*, 35-40.
- 10) 반신환, 『사모상담 · 기독교상담』, 149-55.
- 11) Lazarus & Folkman, *Stress*, 55-85.
- 12) 전경구, "대처기제 이해를 위한 포괄적 시론: 제어 이론적 조망", 한국심리학회, 「한국 심리학회지: 임상」. (1992): 176-95.
- 13) 신동조, "기독교인의 스트레스 대처능력연구" (석사학위논문: 서울신학대학교대학원, 1992), 9-10.
- 14) Susan Folkman, "An approach to the Measurement of Coping," *Journal of Occupational Behavior* 3(1982): 97.
- 15) 성찬용, "목회상담을 통한 스트레스 극복에 관한 연구" (석사학위논문: 아세아연합신학 대학원, 2001), 37.
- 16) Howard J. Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care & Counselling* (Nashville: Abingdon, 1990), 142-54.
- 17) Jay E. Adams, *The Christian Counseling Manual*, 김용순 역, 『기독교상담교본』 (서울: 보이스사, 1992), 239-85.
- 18) 박지현, "목회자의 스트레스와 대처방안", 9.
- 19) 황천영, 『스트레스』 (서울: 두란노, 1991), 45.
- 20) 김영근, 『마음치유 가족치유』 (서울: 에스라서원, 2003), 83.
- 21) 김영근, 『마음치유 가족치유』, 103.

- 22) 박지현, “목회자의 스트레스와 대처방안”, 34-50.
- 23) 박지현, “목회자의 스트레스와 대처방안”, 27.
- 24) 김영근, 『마음치유 가족치유』, 17-25.
- 25) 조윤옥, “신학생의 인격성숙을 위한 현실요법 집단상담 프로그램 개발” (박사학위논문: 한남대학교, 2004), 22-26.
- 26) 조윤옥, “신학생의 인격성숙을 위한 현실요법 집단상담 프로그램 개발”, 49-53.
- 27) 반신환, 『사모상담 · 기독교상담』, 147-72.
- 28) 오성춘, 『목회상담학』 (서울: 한국장로교출판사, 1993), 19-57.
- 29) 박지현, “목회자의 스트레스와 대처방안”, 15-18.
- 30) 박지현, “목회자의 스트레스와 대처방안”, 15-18.
- 31) 박노권, 『목회상담학』 (대전: 세종출판사, 1999), 154-59.
- 32) 오성춘, “전인적 인간이해와 교역의 관계성에 관한 연구”, 장로회신학대학교, 『교회와 신학』. 제19집(1987): 295-315.
- 33) Howard J. Clinebell, *Growth Counseling*, 이종현 역, 『성장상담』 (서울: 한국신학연구소, 1988), 19.
- 34) Lawrence J. Crabb, *The effective biblical counseling*, 정정숙 역, 『성경적 상담학』 (서울: 총신대출판부, 1996), 237-38.
- 35) Duck & Silver, *Personal Relationships and social support* (London: sage, 1990), 3-103,
- 36) 김영근, “글쓰기교백을 활용한 내적치유상담프로그램개발 및 효과검증” (박사학위논문: 한남대학교대학원, 2006), 59.
- 37) 박준호, “자기초점, 반복해서 생각하기 및 자기노출이 우울에 미치는 영향” (석사학위논문: 성균관대학교대학원, 2000), 30.
- 38) 김수연, “기독교상담자훈련을 위한 자가상담의 활용”, 한국복음주의 기독교상담학회, 『복음과 상담』. 제6권(2006, 5): 61-87.
- 39) 조윤옥, “신학생의 인격성숙을 위한 현실요법 집단상담 프로그램 개발”, 37.
- 40) Mark R. McMinn & Timothy R. Philips, *Care for the Soul*. 전요섭 외 공역, 『영혼 돌봄의 상담학』 (서울: 기독교문서선교회, 2006), 291-312.

【 Abstract 】

Christian Counseling for Stress and coping of Seminarians
through the Holistic Liberation-Growth Counseling

Kim Young Keun
(Busan Presbyterian University)

This study was to explore the nature of stress experienced by a seminarian and coping styles utilized by them under stress. And this study was to suggest a Christian counseling methodology for solving stress.

The major findings of the study included as follows. Firstly, seminarians experienced stress predominantly from such area as church, followed by family and theological study among others. Secondly, coping styles most frequently utilized by seminarians were emotional pacification, the problem solving strategy, social support, and positive interpretation.

This study suggested a Christian counseling methodology based on the Holistic Liberation-Growth Counseling of Howard J. Clinebell as the following.

1. A counselor must listen carefully to a client's story. Persons under stress are looking for an ear that will listen. Careful listening can provide the counselee with an opportunity to examine and heal their inner hurts.

2. Constructive and rational thinking is necessary. Such a constructive and rational thinking can help seminarians grow in the depth and vitality of their spiritual life so that it will empower all aspects of their lives.

3. Social support is necessary to solve the client's stress. When a stressful event occurs on a social basis not an individual basis, its solution can be possible with neighbouring help. It is true that much stress of seminarians originates in church environment.

4. Counseling program through writing confession could be facilitated. The writing confession of the stressful event would affect positively their solving stress with an increase in emotional catharsis and self-esteem.

5. A participation in group counseling for healing is effective to solve their stress. Sharing in healing group is very helpful to healing and restoration to seminarians' hurts throughout their stressful events.

6. Spiritual direction can provide a client with an insight of thinking, feeling and behaving and a spiritual well being through a restoration of intimacy with God.

86 / 복음과 상담 • 제8권

Key words: Christian Counseling, Stress and coping, Seminarians, The holistic liberation-growth, problem solving strategy.