

# 스트레스 대처를 위한 테오포스틱 기도사역의 이해

박 행 렬 교수  
(Ph.D., 서울기독교대학교)

## I. 여는 글

1936년 Hans Selye가 일반적 적응증후군(General Adaption Syndrome: GAS) 개념 도입하여 괴로운 물리적 스트레스를 지속적으로 주었을 때 그에 대한 나타난 생물학적 반응을 묘사하였다. 여기에서 말하는 스트레스의 개념은 학자들마다 다양하게 정의하고 있다. 일부 연구자들은 스트레스를 자극으로 보았다. 이에 따라 많은 종류의 환경적인 조건과 스트레스를 같은 것으로 보았다. 스트레스는 일상생활에서 언제나 경험할 수 있는 것이며, 누구나 경험할 수 있는 것이지만, 어떤 사람에게는 부적응을 초래하는 수준으로, 또 다른 사람에게는 그 상황을 더욱 잘 다루어 나갈 수 있는 긍정적 요인으로 작용하기도 한다. 그러나 일반적으로는 스트레스를 정신적, 육체적으로 불편감, 긴장 등의 해를 가져오는 부적응 요소들로 이해하고 있다. 스트레스는 스트레스 자체보다는 그러한 스트레스를 어떻게 관리하고 해소하느냐 즉, 스트레스에 대한 대처에 관심이 더욱 중요하다고 할 수 있다. Lazarus와 그의 동료들도 스트레스 경험에 대한 인지적 평가의 작용과 함께 대처의 중요성을 강조하고 있다.<sup>1)</sup>

Lazarus와 Launier는 개인이 어떤 상황에 놓였을 때 그것이 스트레스라고 판단되면, 인지적인 과정을 거쳐 이에 대처방식을 사용한다고 보았다.<sup>2)</sup>

테오포스틱 기도 사역(TPM)은 이런 인지적 측면에 도움을 주어 극도의 스트레스 상황에서도 대처할 수 있는 도움을 주는 상담 기법의 하나이다. 그러나 이 사역에 대하여 아직 한국에는 생소한 상황이므로 본 논문은 이 TPM에 대한 소개를 중점으로 다루고자 한다.

TPM은 미국에서 1995년에 Edward M. Smith 박사에 의해 처음 시작되었다.<sup>3)</sup> 기독교 상담자인 스미스 박사는 20여 년 동안 해오던 결혼 상담과정에서 성폭행으로 고통을 당하던 한 여인에 대하여 4개월 이상 끌어오던 상담에도 불구하고 문제 해결을 하지 못하고 자신이 탈진 직전에 있었다. 이때 내담자에게 자신이 답을 제시하기보다는 성령께 의지하여 보자는 생각을 시도하면서 극적인 반전을 하게 된다. 그는 이를 계기로 1996년부터 TPM의 이론적 정립에 들어갔고 1998년부터 TPM에 대한 훈련센터를 자신이 사는 켄터키(Kentucky)주의 캠벨스빌(Campbellsville)에 개설하고, 이 사역에 관심이 있는 사람들을 훈련시키기 시작하였다. 자신이 거처하는 켄터키의 캠벨스빌에서 작게 시작한 TPM 훈련은 조만간에 미국을 비롯하여 전 세계에서 기독교 상담의 한계를 느끼던 기독교 상담자들에게 신선한 돌파구를 제시하게 되었다. 그 후 많은 기독교 상담자들이 이곳에 와 수련을 받으면서 이 사역은 급속한 성장을 하게 되었다. 지금까지 전 세계 100여 개국 이상에 이 사역이 소개 되었고 매달 이 훈련을 받은 사람이 1000명을 넘어서고 있다. 또한 이 사역을 공격하거나 반대하는 사람들의 인터넷 웹사이트들도 개설되면서<sup>4)</sup> TPM은 그 이론에 대한 수정과 발전을 계속해 왔다. 2003년에 이르러서는 미국 내의 교계와 상담학계에서 지적하는 문제점들을 긍정적으로 받아들여 TPM에 대한 일부 내용의 수정이 불가피하게 되었고, 2003년 이전에 발간된 교육용 비디오 일부와 매뉴얼 일부를 과감히 수정하여 2005년 새로운 비디오와 매뉴얼을 발간하였다.<sup>5)</sup>

## II. 펴는 글

### 1. TPM의 원리

#### 1) TPM에 대한 설명

스미스 박사가 TPM을 시작할 때에 그의 사역에 대한 명칭을 생각하다가 내담자들이 핵심 거짓으로 고통받는 부분을 어두운 부분으로 보고, 하나님으로부터 오는 진리가 핵심 거짓을 대신할 때에 그 부분이 밝아진다는 의미에서 테오포스틱(Theophostic)이라는 용어를 만들게 되었다.<sup>6)</sup> “테오포스틱”이란 말은 신약성서에 나오는 두 개의 희랍어 단어 즉 “신”을 뜻하는 “테오스(theos)”와 “빛”을 뜻하는 “포스(phos)”를 합성해서 만든 것이다(요 1:5-6). 즉 “테오포스틱”이란 단어는 “하나님의 빛”이 되시고(요 1:9), “진리”(요 14:6) 자체이신 예수 그리스도를 의미하는 것이다. 그래서 TPM의 사역이 진행되는 동안 성령의 역사를 통하여 하나님의 진리가 사람들이 가진 핵심 거짓에 비취지거나 예수 그리스도와의 만남을 경험하면서 사람들이 각자 살면서 쌓아온 과거의 경험들을 하나씩 재조명하는 경험을 하게 된다. 하나님의 진리로 말미암아 거짓에 근거한 생각(lie-based thinking)들이 밝혀지면 이제 그들의 마음은 새로움을 얻는다.<sup>7)</sup>

#### 2) TPM의 네 가지 핵심적 요소

마음이 새로워지고, 정서적 고통으로부터의 해방되며, 결과적으로 마음의 평화를 가져오게 하는 TPM은 네 개의 주요 부분으로 구성된다. 그것은 첫째, 내담자가 현재 겪고 있는 정서적 고통의 확인 둘째, 그 정서적 고통과 관련된 최초 기억의 발견 셋째, 그 기억에 담겨진 거짓 메시지 또는 거짓에 근거한 관념들의 식별 넷째, 노출된 거짓을 하나님께 들어 보이고 진실을 보여주시기를 요청하는 것이다. 실제 상담에서는 가끔 순서가 뒤바뀌기도 하지만, 좋은 성과를 얻기 위해서는 반드시 이 네 단계를 모두 거쳐야

한다.

(1) 첫 번째 구성요소: 현재 정서의 확인

사역을 받겠다고 찾아오는 사람들은 대개 현재 어떤 고통스런 정서를 지니고 있는 상태다. 사람들이 상담을 원하는 이유는 어떤 정서적 고통을 느끼고 있기 때문이다. 사람들이 현재 느끼고 있는 이 정서적 고통을 스미스 박사는 과거의 '정서적 메아리(emotional echo)'라 부른다. 이 "메아리"는 과거의 경험을 통해 믿게 된 어떤 거짓이 현재의 유사한 상황에 자극받아 활성화되었을 때 사람들이 느끼는 고통스런 감정이다. 이것이 "메아리"인 이유는 옛 최초 경험 때 느꼈던 감정이 되풀이되기 때문이다. 과거 상황과 현재 상황 간의 상호유사성 또는 연관성은 쉽게 인식되지 않는 경우도 있다. 하지만 일단 문제의 최초 경험이 찾아지고 나면 내담자들은 당시의 고통과 현재의 감정이 일치함을 금방 깨닫게 된다.<sup>8)</sup>

(2) 두 번째 구성요소: 허위를 담고 있는 최초 기억을 찾아내기

현재의 정서 문제가 파악되고 나면, 다음 단계는 그 정서적 메아리에 대응하는 과거의 기억 장면(memory picture)을 찾아내는 일이다. 해소되지 않은 과거의 고통과 현재의 고통 사이의 연결을 이해하지 못하면 쇠신은 얻어지지 않는다. 고통의 원인을 제거하지 않은 채 현재의 상황을 타개하려는 시도는 결국 땀질처방에 불과하다. 고통은 타인들로부터 오는 것이 아님을, 즉 우리 자신의 잘못된 믿음으로부터 발생하는 것임을 쉽게 인정하지 못하는 사람들도 있다. 자유를 향한 진진은 현재의 상황을 변화시키려는 의지와 함께 내면을 점검하고 성령의 도우심을 얻으려는 의지에 달려 있다. 고통의 원인을 외부에서 찾는 한 우리는 영원히 굴레에서 벗어나지 못한다.

(3) 세 번째 구성요소: 기억에 담겨진 거짓 관념 또는 거짓 메시지 식별하기

TPM 프로세스의 세 번째 구성요소는 최초 거짓(original lie)을 찾아내는

작업이다. 최초 거짓이란 사건 발생 시 그 사람의 마음속에 심어진 잘못된 믿음을 말한다. 이 최초 거짓이 사람의 마음에 이식되는 방식은 세 가지가 있다. 거짓은 ① 본인 자신의 생각에 의하여 ② 누군가 다른 사람에 의하여 ③ 하나님 아닌 어떤 영적 존재에 의하여 심어진다.

일반적으로 상담에서 내담자는 문제되는 그릇된 관념을 처음 받아들인 당시의 기억을 떠올린다. 물론 하나님은 반드시 최초 기억이 아니더라도 진실을 드러내 주시기도 한다. 그럴 때 시행자는 성령이 이끄시는 대로 겸손히 따르기만 하면 된다. 어디로 가야 할지 무엇을 해야 할지 그분은 다 아신다. 하지만, 일반적인 경우 사역시행자는 내담자가 거짓 관념을 받아들인 최초의 순간을 찾아보는 것이 좋다. 대부분의 경우 “왜”를 묻는 질문들은 거짓의 발견을 촉진시킨다.

(4) 네 번째 구성요소: 거짓을 들어 올려 주님께 보이고 진실을 받아들이기

내담자가 고통의 원인인 거짓을 발견하고 그것을 주님께 드러내어 올리면, 예수 그리스도는 당신의 모습을 틀림없이 보여주실 것이다.

우리가 깨끗한 마음으로 하나님 앞에 서면 자비로우신 하나님께서 아무런 주저 없이 진실을 보여주신다. 이 과정을 가로막는 유일한 방해요소는 우리의 의지 부족이다. 자신의 믿음과 감정을 직시하고 책임지려는 의지의 부족이다. 하나님은 구하는 자 모두에게 진실과 지혜를 주신다.<sup>9)</sup>

### 3) TPM 절차

#### (1) 준비절차

상담으로 들어가기 전에 상담자는 내가 아니라 예수 그리스도이시라는 점, 예수 그리스도께서 그를 위해 준비해두신 것을 발견하기 위해 두 사람이 협력하여 작업해야 한다는 점 등 내담자에게 오리엔테이션을 실시한다. 내담자에게 자신의 감정에 집중하고 현재의 고통과 연결된 옛 기억을 찾아내

고 거기에 숨겨져 있는 거짓을 발견하는 일에만 주력해 줄 것을 요청한다. 또한 내담자로서 상담이 끝났을 때쯤에는 어떤 변화된 모습을 보여주어야 한다는 부담감을 가질 필요가 전혀 없다고 일러둔다.

내담자에게 TPM의 원리를 간략하게 설명하고 앞으로 상담이 어떻게 진행될지를 브리핑하며, 내담자의 질문에 성실성의껏 답변함으로써 내담자들은 상담자와 상담을 신뢰하게 될 것이다. 또 내담자에게 상담동의서 양식을 읽고 서명하게 함으로써 본인의 진정한 의사에 따라 TPM을 받는다는 사실을 입증해 줄 증거를 마련해 둔다.

상담자는 내담자가 여유를 가질 수 있도록 그리고 마음 편하게 주님께 모든 것을 맡길 수 있도록 배려해야 하고, 내담자에게는 TPM이 언제나 낯선 것임을 유념하면서 그들에게 보조를 맞추는 자세를 잃지 말아야 한다.<sup>10)</sup>

(2) 내담자로 하여금 현재의 갈등이나 문제를 잠시 접어두고 고통의 감정(1)에 초점을 맞추게 하여 감정의 원천인 과거의 기억을 찾아내게 한다.

TPM의 제 1원리는 '고통의 원인은 현재 상황에 있지 않다'이다. 우리가 현재 실제로 느끼는 고통은 대부분은 과거의 경험에서 비롯된 잘못된 사고에 의해 촉발된 것들이다. 고통의 근본 원인이 현재의 상황에 있지 않다는 원리를 내담자에게 이해시키는 일은 분명 쉬운 과제가 아니지만 과거 속에 묻혀 있는 진정한 원인을 찾지 않으면 현 상황이 호전된다 해도 고통은 사라지지 않는다.

(3) 현재의 정서는 과거의 기억을 탐색하는 출발점이 될 수 있다.

사람들이 느끼는 정서적 고통은 해결되지 않은 과거의 문제로부터 비롯되는 결과이기 때문에 내담자가 지닌 묵은 상처들은 그의 말과 행동을 통해서 희미하게나마 윤곽을 드러낸다. 내담자의 표정, 말투, 태도, 동작 등을 유심히 관찰하다 보면 단서들을 포착할 수 있다. 이럴 때 상담자는 그런 단서에 근거하여 어떤 평가나 진단을 임의로 내리지 말고 내담자로 하여금 현재의 상황과 그것에서 느껴지는 감정을 떠올려보도록 하고 내담자가 감정을 식별

해내고 집중할 수 있도록 한다. 그런 후 현 상황에 대한 생각을 잠시 잊고 감정에만 초점을 맞추면서 그 감정에 연결되어 있는 현재의 감정과 동일한 과거의 기억을 찾아보게 한다.<sup>12)</sup>

(4) 드러나는 감정은 진짜 감정을 숨기기 위한 위장일 수도 있다.

상담을 받으러 찾아오는 것은 사람들의 고통스런 감정은 대개 이차적 감정일 수 있다.<sup>13)</sup> 이차 감정(secondary emotion)은 외부로 드러나지 않는 더 고통스러운 감정을 은폐하는 역할을 하며 자주 관찰되는 이차 감정으로는 분노, 우울, 방어성, 적개심 등이 있으며 때때로 실없는 웃음과 같은 긍정적 감정상태도 이차 감정일 수 있고, 고통과 갈등이 해소된 후 평온으로 오인되는 무감각은 특히 주의가 필요한 이차 감정이다.<sup>14)</sup>

(5) 내담자가 간직하고 있는 고통스런 감정을 규명한다.

이차 감정이 발견, 제거되고 나면 더 여리고 민감한 속 감정이 노출되며 내담자는 지금 상태에서의 심정을 파악하고 감정이 식별되면 그 감정의 원천을 추적하는 다음 단계로 넘어가게 된다.

고통을 감지하는 방식이나 고통을 처리하는 방식은 사람에 따라 다르며 TPM에 임하는 태도, 상담자와의 상호작용 방식도 내담자에 따라 다를 수 있다. 상담자는 속단하지 말고 내담자의 특성을 조심스럽게 파악하는데 중점을 두고서 내담자에게 방해가 되지 않는 한 직접 물어보기도 하고 세심한 관찰을 통해 내담자의 고유한 패턴을 읽어내는 것이 상담의 성과를 좌우하는 중요한 문제이다.<sup>15)</sup>

(6) 문제의 감정과 일치하는 기억 장면을 찾아낸다.

현재의 고통을 단서 삼아 과거의 사건을 찾아가는 작업은 내담자로 하여금 현재의 상황들을 잠시 잊게 한 후, 눈을 감고 고통의 감정에만 집중하도록 이끈다. 보통은 그리하면 현재 고통의 근원인 과거 경험 간의 연결고리를 내담자 스스로 찾아내게 된다.

상담자는 특정 시기, 특정 유형의 기억을 더듬어보라고 제안하는 행동은 반드시 피해야하며, 내담자가 현재 집중하고 있는 감정과 전혀 무관해 보이는 기억을 끄집어내는 경우에도 내담자가 그 기억을 차분히 탐색할 기회를 주어야 한다.

(7) 고통스러운 감정을 통해 노출된 거짓을 식별한다.

내담자가 기억 속에서 끌어낸 옛 사건 장면들 속에는 무수히 많은 거짓들이 숨겨져 있을 수 있다. 거기에서 근원적 거짓을 발견할 수 있게 해주는 가장 중요한 단서는 내담자가 그 장면에 관하여 느끼는 감정이다. 사람의 감정은 언제나 그의 믿음과 부합한다. 이는 누구에게나 마찬가지다. 우리는 말씀의 진리성을 인식하고 인정한다. 그것은 논리적 사고를 통해서이다. 그러나 감정은 우리가 진짜 믿는 것이 무엇인지를 여지없이 드러내준다. 감정은 우리의 속 믿음을 노출시킨다. 사람은 그가 믿는 대로 느낀다. 근원적 거짓이 발견되고 노출되기 전까지는 사람들의 삶은 거의 변화되지 않는다. 하지만, 일단 근원적 거짓이 식별되고 나면, 우리는 고통을 있는 그대로 인정할 수 있게 되고, 그러면 하나님은 진실을 보여주시어 거짓을 흠으신다. 그리하여 우리는 거짓의 족쇄에서 풀려나게 된다. 내담자가 어떤 기억에 관하여 온전한 평화를 얻게 되면 그에게 현재의 상황들을 다시 생각해보게 한다. 그러면 내담자들은, 전부는 아니라 해도, 많은 현재의 문제들이 이미 해결되어 있음을 발견하곤 한다. 그렇지 않을 경우 남아있는 감정과 그 근원이 되는 거짓에 대한 쇠신작업에 착수한다. 이 과정은 현재의 상황에 대하여 완전한 평온이 확인될 때까지 계속된다.

(8) 거짓의 신빙도를 평가한다.

거짓이 발견되고 나면 사역의 완료에 즈음하여서는 쇠신의 발생을 검증하는 것도 유익한 절차가 될 것이다. 사역에서 쇠신되고 일소된 거짓들을 다시 끄집어내 그 신빙도를 재평가해 보는 것이다.

(9) 거짓을 분별하고 그 고통을 받아들인다.

내담자가 고통을 실마리 삼아 어떤 기억에 도달하면 내담자로 하여금 그 기억에 부착되어 있는 감정을 충분히 느끼도록 한다. 그렇게 함으로써 감정을 유발하는 거짓이 정체를 드러내면, 내담자로 하여금 거짓 및 그에 연결된 감정, 이 두 가지에만 집중하도록 한다. 고통을 인정하고 받아들이는 결단은 거짓이라는 사슬에 묶인 자신의 절망적인 처지를 고백하는 것과 같다. 그런데 이처럼 자신의 절망적인 처지를 고백할 때 사람은 하나님의 자유를 얻기에 가장 적합한 위치에 도달한다.<sup>16)</sup>

(10) 주님께 진실을 알려달라고 청원한다.

거짓이 발견되었고 내담자가 고통을 끌어안은 상태라면 이제 사역은 주님께서 진실을 밝혀주시기 좋은 위치까지 접근했다고 볼 수 있다. 이제는 내담자가 주님의 메시지를 보거나 듣거나 느끼는 일만 남았다. 주님을 청하여 모시고 어떤 방식이든 주님께서 원하시는 대로, 진실을 알려주시기를 구한다. 이때에 성령은 우리를 진리 가운데로 이끄시며, 진리를 우리에게 알려 주신다(요16:13).

(11) 전진을 가로막는 장애물을 제거한다.

내담자가 고통의 원천인 기억에 들어가서 거기에 심어진 거짓을 분별해내고 그로부터 발산되는 고통스러운 감정에 몰입해 있음에도 불구하고 좀처럼 하나님으로부터 진실을 얻지 못하고 있다면, 이는 사역 프로세스를 저해하는 어떤 요소가 존재하기 때문이다. 그러한 요소들로는 다음과 같은 것들이 있다.

- ① 상담자 자신의 상처 ② 내담자의 착한 아이 콤플렉스 ③ 방어기제 ④ 논리적 사고 ⑤ 고백하지 않은 죄 ⑥ 거짓 탐지의 실패 ⑦ 악령의 훼방 ⑧ 해리 ⑨ 무감각형 내담자 ⑩ 고통의 회피 ⑪ TPM에 대한 이해의 부족 ⑫ 분노, 증오, 복수심 ⑬ 보호막 거짓 ⑭ 상담자의 기술 또는 지식 부족

장애물을 찾아내고 제거할 수 있도록 내담자를 돕는 것이 테오포스틱 기

도 상담자의 주된 임무이다.

(12) 치유의 확인

내담자가 주님으로부터 진실을 얻고 나면 문제의 기억을 처음부터 끝까지 다시 더듬어보게 하여 진정한 치유가 발생했는지를 확인한다.

(13) 남아있는 거짓과 그와 연관된 기억들을 처리한다.

거짓이 제거된 후에도 내담자가 그 기억에 관하여 완벽한 평화를 얻지 못한다면 이는 아직 다루어지지 않은 감정, 아직 제거되지 않은 거짓이 남아있다는 신호이다. 그럴 땐 내담자의 마음이 이끄는 대로 그냥 따라가서 내담자가 어떤 기억에 도착하여 그 기억 주위에 서성거리면, 내담자로 하여금 그 기억을 깊이 살펴보게 하고 그 기억에서 어떤 감정이 일어나는지, 그 기억에 어떤 거짓이 숨겨져 있는지 알아보게 한다. 그 기억에서 거짓이 발견되면 통상적인 절차에 따라 그 거짓을 제거한다.<sup>17)</sup>

(14) 치유를 확인하고 내담자를 축복한다.

내담자가 진정한 치유를 얻고 거짓으로부터 풀려나면, 내담자를 축복하고, 하나님께서 그들에게 보여주신 진실과 관련 있는 성경 구절을 읽어준다.

## 2. 축어록 사례

### 1) 사실 파악과 준비

내담자는 40대 후반의 남성으로 자기 아들과의 관계성을 인식하면서 슬프게 생각하고 있었다.<sup>18)</sup> 자기 아들과 항상 긴밀한 관계 속에서 지냈는데, 아들이 침대에 들어서면서 어떤 변화가 생기는 것을 감지하였다. 또한 내담자는 최근에 일어난 자신의 실직에 관하여 자기 자신을 별 쓸모가 없는 존재라는 거짓 생각에 사로잡혀 있었다. 이런 상황에서 내담자는 머리에 떠오르는 감정을 포용하고, 그런 감정을 유발한 거짓된 생각을 따르고 있

었다.

## 2) 관찰

40대 후반으로 보이는 이 남성은 나이보다 늙어 보였고 얼굴은 수심으로 가득 차 보였다. 두려워하는 모습도 보였고 얼굴은 굳어있었으며 우울해 보였다. 옷은 진한 청색을 띄고 있어 음울한 분위기를 더하는 것 같았다.

## 3) 면담과 분석

기도로 시작<sup>19)</sup>

C1 지금 느끼는 것을 느껴보시고 깨달아지는 것을 말해 보세요.<sup>20)</sup>

P1 저는 몹시 괴롭습니다. 제 작은 아이가 이제 나이가 16살이 되는 데...<sup>21)</sup>

제가 2년 반 전에 직장에서 명예퇴직을 했습니다. 그 이후로 실직 상태이구요. 모든 것이 암담하고, 가진 것이 없지만 아버지로서의 역할을 다하려고 노력했지요. 이제 제 아이가 십대이고, 저는 실업자로서 부모로서 모범이 되고 있지 못하지요. 그래서 사춘기를 지나는 아이의 강한 후원자가 되어주지 못하고 있지요.<sup>22)</sup>

C2 지금 그 일에 대하여 느끼는 것과 동일하게 느끼는 과거 일이 생각이 나나요?<sup>23)</sup>

P2 제가 10대이었을 때 제 양아버지가 생각나는데 그 자리에 제가 있었는지 여부는 잘 모르겠어요.

C3 그 장면을 생각하고 느껴보세요. 특별한 장소나 때가 생각나나요?

P3 아버지 친구가 낚시 가자고 불러왔을 때 같이 놀러 나가시면서 저한테는 한마디 인사도 안했어요. 저는 홀로 남았지요.

C4 그 순간에 무슨 생각이 들었나요?<sup>24)</sup>

P4 나는 중요하지 않은 존재이고, 목적도 없는 존재이다. 살 이유가 없다.<sup>25)</sup>

C5 왜 그렇게 느낀다고 생각하세요?

P5 아주 슬프고, 후회가 됩니다.

C6 무엇이 후회스러운가요?<sup>26)</sup>

P6 제가 부정적으로 생각한 것이 후회가 됩니다. 나는 확실히 가치 있는 존재였을텐데.

그들이 조금만 나에게 신경을 쓰고 관심을 가져주었다라면...

C7 양아버지가 당신에게 별로 관심을 가지지 않았고 그래서 늘 외롭게 느꼈고, 그래서 나는 중요하지 않은 존재이고, 목적도 없는 존재이다. 살 이유가 없다고 생각하게 되었고, 또 그렇게 부정적으로 생각한 것이 후회스럽다고 말한 것이 사실인가요?<sup>27)</sup>

P7 그렇습니다.

C8 그와 같은 느낌에 집중해 보세요.<sup>28)</sup>

P8 (환자 침묵 속에서 깊은 생각에 빠진다)

C9 주님께서 무엇이래 말씀하시는지 알고 싶으세요?

P9 그렇습니다.

C10 (기도: 주님 내담자가 홀로 있다고 느끼고 있었던 어렸을 때, 그 장소에서 주님께서 내담자에게 말씀하시는 것이 무엇인지, 알리고자 하시는 것이 무엇인가요?) 주님께서 무엇이래 말씀하시는가요?

P10 “나는 너를 위한 목적이 있고, 내가 도와 줄 것이다” 라고 하시는 것 같아요.

C11(기도: 그 외에 주님 이 사람에게 더 알려주시고 싶은 것이 있나요?)<sup>29)</sup>

P11 제가 사는 날 동안 같이 하시겠다고 하는 것 같습니다.

C12 다시 처음 기억을 살펴보세요. 나는 목적이 없다. ...

이 말이 사실이라고 생각합니까?

P12 아니요. 사실이 아니라고 느껴지네요.

C13 이제 그 기억에서 무엇을 느끼십니까?

P13 따뜻함어요. 따뜻함이 내 몸에 느껴지네요.<sup>30)</sup>

C14 그것 외에 다른 느낌은 없나요.

P14 없어요.

C15 그럼 처음 실직되었을 때로 돌아가 보시지요. 어떤 느낌이 드세요.<sup>31)</sup>

P15 나의 아들... (흐느끼면서 침묵 가운데 시간이 흐름)

C16 계속하여 그 생각을 해보세요.

P16 나의 아들하고 같이 있고 싶고 아버지로서 도와주고 싶으나 능력이 없어요.

C17 그런 생각을 할 때 어떤 느낌을 가지세요?

P17 제 아들을 사랑하고픈 마음에서 맴도네요.

C18 그런 마음이 어디에서 오는지 생각해 보세요. 초점을 맞추고 무엇을 배울 수 있는지 보시고, 어디서 시작했나 보세요.

P18 아주 어렸을 때에 같이 즐겁게 지냈던 모습이 생각나네요.

C19 어떤 부정적인 생각이 드나요?

P19 나의 아들이 나이는 먹어가고 어렸을 때의 즐거웠던 시절은 다시 오지 않는다는 것입니다.

C20 그런 생각에 집중해 보세요. 부정적인 생각을 느껴보시고, 그것이 어디에서 시작되었는가 생각해 보세요.<sup>32)</sup>

P20 (-침묵-)

두 가지가 생각나는데 한 가지는 내가 양아버지에게 갔을 때에 나를 밀쳐 버린 것이지요.

C21 그때 일을 생각할 때 특별히 기억 되어지는 것은?<sup>33)</sup>

P21 어느 날 아침, 그가 일하러 가기 전에 용기를 가지고 그를 깨웠는데 아무런 대꾸도 안하시고 나무 의자에 앉아 계시다가 일하러 나가버리셨어요. 그때는 어머니와 결혼한 지 얼마 되지 않았을 때이고, 양아버지는 항상 그런 식이었습니다.

C22 그때 어떻게 느꼈나요? 그때 상황을 생각하면서 느껴보세요.<sup>34)</sup>

P22 밖에서 안을 들여다보듯 하네요. 사람이 그렇게 잔인하고 다들 수가

있을까요?

C23 안으로 들어가 보시겠어요? 그리고 어린아이로서 어떻게 느끼는가 말해보세요.

P23 나는 거절되고, 원치 않는 아이이고, 저에 대한 따뜻함이나 친절함이 없어요. 실망스러워요.

C24 왜 실망스럽다고 생각하세요?<sup>35)</sup>

P24 제가 원하는 아버지의 모습이 아니었으니까요.

C25 왜 그렇게 생각하게 되었나요?

P25 내가 무엇인가 잘못했기에 아버지 역할을 잘 안 해주는 것이라고 생각해요.<sup>36)</sup>

C26 내가 무엇인가 잘못했기에 아버지 역할을 잘 안 해주는 것이라고 생각하는 것이 맞다고 느낍니까?

P26 그렇습니다.

C27 주님께서 무엇이라고 말씀하시는지 들어볼까요?

P27 그렇게 하지요.

C28 주님, 양아버지가 이 분을 거절했고 자신은 무엇인가 잘못했다고 믿습니다. 주님 무엇이 진실인지, 주님의 관점은 무엇인지 이 사람에게 알려 주십시오.

P28 “그것은 내가 너를 위해 원한 것이 아니었다. 너를 위해 특별한 것을 하고 이 모든 것이 너를 위해 하는 것이다”라고 주님께서 말씀하시는 것 같아요.

C29 다시 기억을 더듬어 보세요. 당신이 잘못했기 때문에 양아버지에게서부터 거절을 당하였다는 것이 사실로 믿어지나요?<sup>37)</sup>

P29 아니요.

C30 그런 생각을 할 때 느낌은 어떤가요? 어떤 평화로움이나 조용함이나?

P30 저는 좋게 느낍니다.<sup>38)</sup>

C31 이제 당신의 아들과의 관계로 생각을 돌아가 보세요. 현재의 상황과

연관해서 당신은 어떻게 느끼세요?

P31 제 속에 무엇인가 빠져있는 것이 있는 것 같은데 그것은 내 아들을 솔직하게 사랑하지 못하고 있다는 것이지요.<sup>39)</sup>

C32 그런 생각을 할 때에 어떤 느낌이 드세요?

P32 대단히 부끄럽게 생각이 되요.

C33 그런 생각에 집중해 보세요. 그리고 그것이 무엇과 연관이 되는지 생각해 보세요. 어떤 느낌이 드세요?<sup>40)</sup>

P33 절망적<sup>41)</sup>이라는 느낌을 가져요.

C34 어떤 생각이 떠오릅니까?

P34 제가 절망 가운데 있을지라도 저와 같이 주님이 같이 하시겠다. 더 강한 사람이 되도록 너를 돕겠다.

C35 그것이 당신이 가지는 느낌인가요?

P35 그렇습니다.

C36 그런 느낌에 집중하면서 그런 감정과 연관된 특별한 장소를 어디에서 경험하였는지 생각해 보세요.<sup>42)</sup>

P36 제가 5-6세쯤 되었을 때 같네요. 제 삶의 한부분에 구멍이 난 것 같아요.

C37 그렇게 생각하는 무슨 일이 있었나요?

P37 제가 어렸을 때 아버지가 돌아가셨고 어머니는 아프셔도 살기 위해 돈을 벌러 나가셨고 나는 할머니 집에 맡겨졌지요. 그래서 나는 버려졌다고 느꼈습니다.

C38 버려졌다고 생각하는 것이 누구하고 연관되어 생각나는 것은 없나요?

P38 없어요.

C39 당신이 홀로되고, 사랑받지 못하고, 돌봄을 받지 못하였다고 생각하는 것이 사실인가요?

P39 그렇습니다.

C40 어린아이로서 당신은 이 모든 것을 어떻게 해석하셨나요?

P40 저는 홀로되었고, 버려졌다고 생각되었습니다.

C41 그것은 무엇을 의미하나요?

P41 아무도 나를 돕지 않고, 소망이 없고, 관심을 주지 않는다고 생각해요.

C42 그렇게 생각할 때 어떤 느낌이 오나요?

P42 마치 막다른 곳에 다다른 느낌이에요.

C43 아무도 나를 돕지 않고, 소망이 없고, 관심을 주지 않는다고 생각하는 것이 사실인가요?<sup>43)</sup>

P43 그렇습니다.

C44 그렇게 생각하게 되는 더 깊은 이유가 생각나지 않나요?

P44 모든 사람이 자기 살기에 바쁘고<sup>44)</sup>

C45 주님께 이것을 물어보지요. 당신도 주님의 음성을 들어보세요.

(기도: 주님 주님께서 알려 주시고자 하는 것이 무엇인가요? 아무도 나를 돕지 않고, 소망이 없고, 관심을 주지 않는다고 생각하는 것, 나는 막다른 곳에 도달하였다고 생각하는 것에 대해 주님의 관점을 보여주세요.)

P45 예수 그리스도께서 저에게 그곳에서 저를 돌보고 있었다고 말씀하시는 것 같아요. 제가 어두운 곳에서 그 분의 얼굴의 광채를 보는 것 같습니다.

C46 지금 어떤 느낌이 드세요?

P46 슬픈 느낌입니다.<sup>45)</sup>

C47 왜 슬프게 느끼나요?

P47 지난날들을 돌이켜 생각해보니까 슬퍼요.

C48 주님께 그 슬픔을 가져가시겠어요?<sup>46)</sup>

P48 그렇게 하지요.

C49 (기도: 주님 이 분의 슬픔을 거두어 가시고 주님이 원하시는 것으로 채워주세요.)<sup>47)</sup>

P49 (한숨을 쉬면서<sup>48)</sup> 깊이 오랫동안 침묵)<sup>49)</sup>

C50 생각나는 것이 있으면 말해보세요.

P50 저를 붙잡고 있던 무엇인가가 방금 떠나간 것 같아요.

C51 지금 어떻게 느끼세요.

P51 모든 것이 빈 것 같고 제 자신을 느껴요.

C52 (기도: 주님 아들과의 관계, 현재 문제와의 관계, 이 분의 삶에 대해 말씀하실 것이 있나요?)

P52 “네가 걱정할 필요가 없다”고 말씀하시는 것 같아요.

C53 걱정이 있으세요.

P53 아니요.

C54 상황을 돌이켜 보세요. 어떠하세요?

P54 좋습니다.

### III. 닫는 글

이 논문은 1996년 미국에서 Edward M. Smith 박사에 의해 시작된 테오포스틱 기도사역(이하 TPM)을 소개하고 있다.

우리가 겪는 스트레스를 어떻게 극복하는가 하는 것은 인식의 문제일 수 있다. TPM은 우리가 겪은 상황에 대한 거짓된 해석을 받아들이는 핵심 거짓을 진리로 대치함으로써 스트레스 극복에 효과적으로 도움을 주는 상담 기법의 하나이다.

TPM이란 성령의 도우심으로 거짓에 근거한 생각을 확인하고 노출시켜 마음을 새롭게 하는데 탁월하게 효과적인 사역인 것이다.

인지 치료에서와 같이 TPM 역시 핵심 거짓을 진리로 대치하려는 목적을 가지고 있다. 인지 치료에서는 내담자의 핵심 거짓을 대치하는 것이 상담자에 의해 주도되지만 TPM에서는 상담자의 역할이 성령에 의해 대치된다는 차이가 있다. 결과적으로 TPM에서는 내담자의 극적인 회복과 치유가 일어난다.

결론적으로 TPM은 인지적 측면에 도움을 주어 한 개인이 스트레스에 노

출되는 어떤 상황에 놓였을 때 스트레스 환경에 대처할 수 있는 효과적인 상담 기법의 하나로 이해될 수 있다.

### 【 참고문헌 】

- Lazarus, Richard S. "The Stress and Coping Paradigm," Carl E. Eisdorfer, A. D. Cohen, Kleimer and P. Maxim (eds.) *Models for Clinical Psychopathology*, New York: Medical & Scientific, 1981.,
- Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan. "Coping and Adaptation." W. D. Gentry (ed.) *The Handbook of Behavioral Medicine*. New York: Guilford, 1984,
- Lazarus, Richard S. & R. Launier. "Stress-related transactions between person and environment." L. A. Pervin & M. Levis (eds.) *Pespectives in Interactional Psychology*. New York: Plenum, 1978.
- Smith, Edward M. *Healing Life's Deepest Hurts*. Campbellsville: New Creation, 2002.
- \_\_\_\_\_. *Theophostic Ministry Troubleshooters Quick Reference Guide*. Campbellsville: New Creation, 2002.
- \_\_\_\_\_. *Theophostic Prayer Ministry Basic Seminar Video Seminar Workbook*. Campbellsville: New Creation, 2004.
- \_\_\_\_\_. *Theophostic Prayer Ministry Basic Seminar Manual*. Campbellsville: New Creation, 2005.
- \_\_\_\_\_. *Theophostic Prayer Ministry. Ministry Session Demonstration Workbook*. Campbellsville: New Creation, 2006.
- \_\_\_\_\_. *Theophostic Instruction Flip Chart*. Campbellsville: Alathia, 2002.
- \_\_\_\_\_. *Theophostic Prayer Ministry. Ministry Demonstration Training DVD #5*. Campbellsville: New Creation, 2006.
- Greenberg, Jay R. & Stephen R. Mitchell. *Object Relations in Psychoanalytic Analysis*. 이재훈 역. 『정신분석학적 대상관계이론』 서울: 한국심리치료 연구소, 1999.
- 박경애. 『인지·정서·행동치료』. 서울: 학지사, 2002.
- 박행렬. "테오포스틱 기도사역에 대한 연구". 박사학위논문: 한세대학교대학원, 2006. <http://www.theophostic.com/>

[ 후주 ]

- 1) Richard S. Lazarus, "The Stress and Coping Paradigm," Carl E. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleimer and P. Maxim(eds.) *Models for Clinical Psychopathology* (New York: Medical & Scientific, 1981), 177-214. Richard S. Lazarus & Susan Folkman, "Coping and Adaptation," W. D. Gentry (ed.) *The Handbook of Behavioral Medicine* (New York: Guilford, 1984), 282-325.
- 2) Richard S. Lazarus, R. Launier, "Stress-related transactions between person and environment." L. A. Pervin & M. Levis (eds.) *Pespectives in Interactional Psychology* (New York: Plenum, 1978), 237-328.
- 3) Edward M. Smith, *Theophostic Prayer Ministry Basic Seminar Manual* (Campbellsville: New Creation, 2005), 333.
- 4) <http://www.theophostic.com/displaycommon.cfm?an=6>에 보면 TPM에 대한 반대 이론들과 이에 대한 답을 읽을 수 있다.
- 5) Edward M. Smith는 2003년 이전에 만들어진 *Theophostic Prayer Ministry Basic Seminar manual*과 이와 관련된 비디오 자료 일부를 폐기하도록 2003년 이전에 TPM 훈련을 받은 모든 사람들에게 통보하였다.
- 6) Edward M. Smith. *Healing Life's Deepest Hurts* (Campbellsville: New Creation, 2002), 13.
- 7) Smith, *Theophostic Prayer Ministry Basic Seminar Manual*, 12.
- 8) Smith, *Theophostic Prayer Ministry Basic Seminar Manual*, 65-66.
- 9) Smith, *Theophostic Prayer Ministry Basic Seminar Manual*, 91.
- 10) Smith, *Theophostic Prayer Ministry Basic Seminar Manual*, 118-120.
- 11) Ellis의 REBT 이론에 의하면 사람들의 느낌을 결정하는 것은 그 상황 자체가 아니라 그들이 그 상황을 해석하는 방식에 달려있다고 본다. 박경애, 『인지 · 정서 · 행동치료』 (서울: 학지사, 2002), 68-69.
- 12) Smith, *Theophostic Prayer Ministry Basic Seminar Manual*, 120-24.
- 13) 정신분석적 입장에서는 억압 혹은 부인 등과 같은 방어기제로 설명될 수도 있다.
- 14) Smith, *Theophostic Prayer Ministry Basic Seminar Manual*, 124.
- 15) Smith, *Theophostic Prayer Ministry Basic Seminar Manual*, 125-26.
- 16) Smith, *Theophostic Prayer Ministry Basic Seminar Manual*, 136-37.
- 17) Smith, *Theophostic Prayer Ministry Basic Seminar Manual*, 159-163.
- 18) 대상관계 이론에서는 인간의 리비도는 쾌락을 추구하는 것이 아니라 궁극적으로 관계를 추구하는 것이고 쾌락은 단지 대상과의 관계를 갖기 위한 도구 혹은 안내자 역할을 할 뿐이라고 말한다. Jay R. Greenberg, Stephen R. Mitchell, *Object Relations in Psychoanalytic Analysis*. 이재훈 역, 『정신분석학적 대상관계이론』 (서울: 한국심리치료연구소, 1999), 31.
- 19) 항상 기도로 시작하여 적극적으로 성령님의 도우심을 구하는 것이 TPM의 특징이다.

- 20) 상담자는 내담자에게 어떤 암시도 주지 않고 단지 마음속에 생각나는 것을 말하라고 격려한다.
- 21) 내담자가 현재의 고통스러운 문제를 보고할 때에, 그것이 사실일지라도, 고통의 최초의 근원은 아니다(*Basic Training Manual*의 원리 1번 참조).
- 22) 비록 내담자가 말하고 느끼는 것이 현실의 문제이지만, 과거의 어떤 정서적인 거짓에 근거하고 있는 고통임을 보이고 있다.
- 23) 상담자는 내담자에게 현재 떠오르는 감정과 연관된 과거의 사건이 있는지 살펴보도록 권하고 있다.
- 24) 상담자는 내담자에게 과거 기억에 근거한 거짓된 신념을 확인하도록 격려한다. 감정은 내담자가 믿는 신념과 일치한다. (REBT 이론에서의 A-B-C 참조).
- 25) 거짓에 근거한 생각은 처음에는 일반적인 이야기가 나오다가 나중에 보다 구체적으로 나온다.
- 26) 상담자는 느낌에 대한 질문에서 신념에 대한 질문으로 옮겨간다.
- 27) 상담자는 내담자의 말을 요약하고 명료화한다.
- 28) 내담자가 생각하는 것을 예측하거나 암시하지 않고 내담자에게 충분히 자신의 의지를 사용하여 생각하도록 시간과 기회를 준다.
- 29) 상담자는 내담자의 기억하는 내용에 대하여 보여 주시도록 주님에게 구하는 것이 아니라 이미 보여준 사실에 대하여 보다 구체적인 것을 보여주시도록 구하고 있다.
- 30) 내담자들이 직접 주님으로부터 사역을 받는다. 상담자가 그 사이에 끼어들지 않도록 조심하여야 한다.
- 31) 처음 가졌던 생각으로 돌아와 보면 거짓에 근거한 고통을 추가적으로 발견할 수 있다.
- 32) 감정은 과거의 거짓에 근거한 기억에서부터 나오고 있음을 알 수 있다.
- 33) 내담자의 현재 상황은 내담자의 마음속에 자리 잡고 있는 과거의 거짓에 근거한 감정을 드러내준다.
- 34) 상담자는 내담자가 느끼는 감정에 집중하게 함으로써 그 감정과 연관된 거짓을 생각하도록 돕는다.
- 35) "왜?"라는 질문을 통하여 내담자에게 고통을 일으켰던 초기의 기억으로 접근해 갈 수 있다.
- 36) 어렸을 때의 사건이 어린아이의 입장에서 내려진 결론으로 거짓이 심겨진 전형적인 모습이다.
- 37) 상담자는 내담자에게 종종 느끼고 있는 것이 사실인가를 점검한다.
- 38) 상담자는 내담자의 처음 느꼈던 감정을 다시 점검하여 그 문제가 해결 되었는지 확인한다.
- 39) 아직 부정적인 감정이 있다면 해결되지 못한 거짓에 근거한 생각이 있다는 증거이다.
- 40) 상담자는 내담자로 하여금 현재에 느끼는 감정에 초점을 맞추고 그 감정을 처음 유발한 과거의 기억과 연관시키도록 격려한다.
- 41) 거짓의 8가지 카테고리에 해당된다.

- 42) 상담자는 내담자에게 현재 느끼는 감정과 연관된 과거의 기억을 되살리도록 격려한다.
- 43) 상담자는 내담자가 말한 것을 요약과 명료화를 하면서 내담자가 느끼는 것이 사실인지 확인한다.
- 44) 논리적 이유가 자신이 경험적으로 믿고 고통을 느끼는 사실을 회피하기 위해 사용된다.
- 45) 슬픈 감정은 보통은 거짓에 근거한 고통이 제거된 다음에 느끼는 진실에 근거한 감정인 경우가 많다.
- 46) 일단 내담자가 느끼는 감정을 이해하면 그 감정을 주님에게 올려드릴 수 있다.
- 47) 만일 내담자가 느낀 슬픈 감정이 주님에게 올려드리는 것이 이루어지지 않는다면 거기에는 거짓에 근거한 다른 생각이 있을 가능성이 있다.
- 48) 보통 내담자가 한숨을 쉬는 것은 어떤 문제의 해결이 있었음을 시사한다.
- 49) 긴 침묵이 있을 때 상담자가 어떤 개입을 하지 말아야 한다. 이 침묵의 시간동안 긴장이나 걱정이 있다면 그것은 상담자 자신의 문제가 있다는 증거이다.

【 Abstract 】

An Understanding of Theophostic Prayer Ministry for Coping  
Stresses

Park Haeng Yul  
(Seoul Christian University)

This thesis deals with Theophostic Prayer Ministry(TPM) which has been developed by Edward M. Smith since 1996 in the United States of America.

TPM is an excellent and effective ministry to renew minds with the help of Holy Spirit by replacing the lie based thinking into truth.

As in cognitive therapy, the purpose of TPM is to replace core lies into truth. In cognitive therapy, changing core lies of a counselee is initiated by a counselor. TPM forms a contrast to cognitive therapy that the main role of a counselor is replaced by the Holy Spirit. As a result, dramatic recovery and healing of the counselee happens in TPM.

In conclusion, TPM can be helpful for coping stresses by helping cognitive aspect when a person is exposed to a stressful environment.

**Key words:** theophostic, lie based thinking, core lie, cognitive aspect, coping