

스트레스관리와 기독교상담

한 숙 자 교수
(Ph.D., 한영신학대학교)

국문초록

성경적인 관점에서 스트레스의 근본원인은 인간의 타락으로 인한 죄로부터 온다. 또한 스트레스에서 당장 벗어나고자 잘못된 삶을 선택해 더 큰 스트레스에 빠지게 된다. 기독교상담자는 내담자로 하여금 스트레스가 근본적으로 죄로부터 시작됐음을 인식하고 회개의 과정에서 하나님의 뜻에 어긋난 것이 아닌 올바른 방법을 선택해서 스트레스에 대처하도록 내담자를 격려한다.

누구나 스트레스를 겪으며 스트레스 자체는 피할 수 없다. 기독교상담자는 내담자로 하여금 스트레스는 없애는 것이 아니라 관리하고 조절하는 것임을 알도록 돕는다. 스트레스는 피하지 말고 직면하는 것이 좋지만 통제불가능한 상황에서는 자기를 격려하거나 긴장이완하는 방법을 배우거나 소망적 사고를 갖는 것, 또한 상황을 다르게 바라보는 관점, 문제를 재정의하는 등의 인지상담적 관점을 갖는 것도 도움이 될 수 있다. 사회적 지지를 많이 받는 사람일수록 정신적으로 건강하다. 상담자는 스트레스에 대처할 수 있는 내담자의 강점이나 사회적 지지체계가 있는지 파악해서 이를 계발하도록 격려한다.

내담자는 스트레스에 수반되는 분노의 감정을 적절한 자기대화로 학습해서 분노감정을 조용하고 주장적으로 표현할 수 있다. 스트레스를 고난의 의미로 받아들이고 고난을 바라보는 관점을 바꾸도록 돕는다. 내담자가 스트레스를 준 사람들을 용서하고 과거에서 벗어나려고 애쓰지 않아도 된다. 왜냐하면 내담자가 스트레스를 받을 때 하나님도 함께 하시고 언젠가 하나님과 함께 나눌 영광에 비하면 지금의 고통은 아주 작은 것이며, 용서능력은 예수 그리스도로부터 직접 나오기 때문이다.

스트레스관리를 위해서는 사고, 감정뿐 아니라 행동적으로도 욕심을 버리고 절제하는 것이 필요하다. 균형있는 음식, 규칙적인 운동, 이완과 명상, 적당한 휴식도 필요하지만 이 모든 것은 순종하는 삶의 선택으로부터 온다. 작은 일에 순종하고 즉각적으로 온전히 순종하며 고요히 머물러서 항상 기도하면 스트레

스를 해소하고 관리할 능력을 얻는다.

중심단어 : 기독교상담, 스트레스 관리, 죄, 고난, 분노

I. 여는 글

보통 스트레스는 생체의 평형을 깰 수 있는 정신적, 육체적 긴장상태 또는 그러한 긴장을 유발하는 것들이라고 알려져 있다. 스트레스를 받으면 신체는 스트레스 호르몬들을 분비하게 되고 이러한 호르몬들은 자율신경계 등을 자극해 혈압과 맥박, 호흡, 소화기관 등에 영향을 주게 된다. 스트레스는 면역기능을 약화시켜 각종 질병에 걸리기 쉽게 하며 암의 원인이 될 수 있다는 것은 잘 알려진 사실이다. 스트레스는 또한 분노와 적대감 같은 심리적 증상을 일으키고, 긴장되고 충동적인 행동적 증상을 불러 오기도 한다.¹⁾

스트레스가 항상 부정적인 영향만을 주는 것은 아니다. 너무 심하거나 너무 적지 않은 적절한 수준의 최적 스트레스는 과제수행에 도움이 되며 생활에 활력과 건강을 준다고 보고되고 있다. 따라서 스트레스가 사람에게 치명적인 영향을 주는 것은 스트레스가 지나치게 많거나 또는 지나치게 적을 때이고, 또 일시적이 아니라 만성적으로 오랜 기간 계속될 때이다. 스트레스를 일으키는 상황이나 대상인 스트레스원(stressor)은 매우 다양하다. 좌절, 압박감, 일상생활에서의 과도한 변화 또는 변화가 너무 없는 무료함도 스트레스(stresser)가 된다. 식습관, 생물학적 리듬, 자신에게 과도한 목표와 요구를 부과하고 미리 걱정하는 A형 성격, 타고난 기질, 자기비하, 부정적 자아개념이 높거나, 불안반응성 성격 등도 주요한 스트레스원인이 되고 있다고 보고되고 있다. 그런데 스트레스원이 다양한 만큼 같은 스트레스자극이라도 이에 대한 반응은 개인마다 다르게 나타난다. 따라서 스트레스를 다룰 때 스트레스를 얼마나 느끼는가 또는 그 원인이 무엇인가 보다는 스트레스를 어떻게 관리하거나 대처하는가에 관한 문제가 더 중요할 수 있다.

스트레스를 관리하거나 대응하는 방식은 개인마다 서로 다를 수 있다. 성경속의 많은 인물들도 스트레스를 받았던 것을 볼 수 있으며 또한 그들은 각자 다르게 스트레스에 대처했음을 알 수 있다.²⁾ 일반적으로 스트레스에 대처하고 관리하는 방법들은 주로 정신적, 육체적인 면을 다룬 것이다. 하지만 인간은 육체적, 정신적 차원뿐 아니라 영적 차원을 지닌 전인적인 존재이다. 예를 들어 신앙이 성숙한 집단이 미성숙한 집단보다 효과적으로 스트레스에 대처한다는 연구들이 보고되고 있다.³⁾ 따라서 기독교상담자가 내담자로 하여금 스트레스에 잘 대처하고 관리해 나가도록 도우려면 내담자의 정신적, 신체적인 면에서 뿐만 아니라 영적인 차원에서 스트레스에 대처해 나가고 이를 통해 궁극적으로 하나님과의 관계를 회복하도록 돕는 것이 필요하다.⁴⁾ 그러기 위해서는 기독교상담자는 스트레스를 성경적인 관점에서 바라보고 접근하여야 한다.

본 연구의 목적은 기독교상담자가 내담자로 하여금 스트레스를 잘 관리하고 대처하도록 도울 수 있는 방법들을 탐색하고 제안하는 것이다. 본 연구 목적을 달성하기 위해 문헌연구를 통해 첫째, 스트레스에 대해 성경적으로 고찰하고, 둘째, 기독교적 스트레스 대처방식 등을 탐색하고, 셋째, 스트레스에 수반된 내담자의 부정적인 사고, 분노 감정들을 다루는 방법 등을 살펴보고, 넷째 기독교상담자로서 내담자의 스트레스관리를 돕기 위해 고려해야 할 전략과 실제적 방법들을 제안할 것이다.

II. 펴는 글

1. 스트레스에 대한 성경적 고찰

1) 스트레스형태

정정숙은 성경을 고찰해보면 두 가지 형태의 스트레스가 나온다고 설명한다. 하나는 부정적 형태로서 죄의 본질이 주는 스트레스이고, 다른 하나는

긍정적인 스트레스형태로서 죄악과의 투쟁이 주는 스트레스이다.⁵⁾ 부정적 스트레스의 대표적인 사례는 아담의 범죄와 타락, 삼손이 나실인으로서 세 가지 금지사항을 어긴 것, 가롯 유다의 범죄 등을 들고 있다. 이러한 범죄들의 공통점은 사탄의 유혹으로 하나님을 떠나게 된 것으로, 하나님을 떠남으로 삶의 조화를 상실하고 하나님과의 관계가 단절되고 물질과도 단절되어 이것이 스트레스의 원인이 된 것으로 정정숙은 보고 있다. 긍정적 스트레스는 죄악과 투쟁할 때 받는 것으로서, 다윗, 베드로, 바울 등의 삶에서 발견할 수 있다. 이들은 각자의 삶에서 범죄를 경험하였으나 회개의 과정을 통하여 악과 싸우는 긍정적인 스트레스를 받게 되었다. 회개로 인하여 하나님과의 관계가 회복되고 하나님께로 나아가는 삶을 살게 되었다.

성경에서 말하는 스트레스는 이와 같이 인간이 죄를 짓고 하나님을 떠남으로 해서 생기는 것인데 회개의 과정에서 악과 싸우는 긍정적 스트레스로 인해 죄악에 대해 승리하고 하나님과의 관계회복을 통해 삶이 전환되는 것을 보여주고 있다.

2) 스트레스의 원인

엘리슨은 태초에는 스트레스가 없었다고 말한다.⁶⁾ 창조가 완성된 이래 모든 것이 하나님께서 의도하신 대로 존재하였고 하나님의 형상대로 지으심 받은 아담과 하와는 완전한 인격체로서 안정과 행복을 누리면서 평안의 상태에서 살았다. 하지만 사탄의 꾀에 빠져 타락의 길로 걸게 되면서 인간은 수치와 고통, 스트레스를 받게 되었다.

인간은 죄 중에 잉태되고 (시 51:5) 출생을 통해 원죄를 전가 받아 스트레스를 경험하게 된다.⁷⁾ 여기에 인간이 자신의 삶에서 죄를 선택하고, 또한 스트레스에서 당장 벗어나고자 유혹에 넘어가 더 큰 스트레스에 빠지게 되는 잘못된 방법을 찾기도 된다. 이러한 잘못된 선택은 인간으로 하여금 고통스런 스트레스 경험을 더욱 오래 끌고 악화시키게 만든다. 따라서 상담자는 내담자가 파괴적이고 스트레스를 가중시키는 방법을 선택하지 않고 지속적으로 안정을 유지할 수 있는 건강한 방법을 선택하도록 도와주어야 한다.

스트레스 발생원인은 근본적으로 죄의 문제이다. 여기에 악과 불신앙, 과욕과 번민(약 1: 15, 잠 17:22), 인간의 전인성과 거룩성의 억압, 하나님중심 생활에서 벗어난 가치의 혼돈 등을 들 수 있다.⁸⁾ 기독교상담자는 내담자로 하여금 스트레스의 근본원인인 죄를 인정하고 회개하는 과정에서 스트레스를 관리하도록 유도하여야 한다.

3) 성경 속 인물들의 스트레스 대처방법

88명의 성서 인물들과 그들이 처한 스트레스 상황과 양상을 분석한 연구에서 보면, 중요하고 훌륭한 성서 속 인물일수록 더 많은 스트레스 상황을 겪어야 했고 따라서 더 크고 많은 영적 스트레스와 싸워야 했다고 설명한다. 그들의 스트레스 중 인간관계 스트레스가 가장 비중이 높았으며 스트레스 요인은 대체로 복합적이었다고 분석한다.⁹⁾

성서인물들의 스트레스 관리방법을 분석한 연구에서 보면, 스트레스 관리에 실패한 인물들의 특징을 네 가지로 정리하고 있다. 첫째, 남보다 유리한 처지에서 비롯된 교만한 마음을 갖고 있었다. 가롯 유다는 좋은 환경을 가졌으나 교만하여 스트레스 상황을 자초하였고 이로 인한 죄책감과 중압감도 정당한 방법으로 해소하지 못하고 잘못된 방향으로 나가다가 파멸하였다. 둘째, 스트레스를 집착과 같은 정당하지 못한 목적과 방법으로 해결하려고 추구한 것이다. 권력에 집착한 사울은 다윗을 해하고자 백성들을 선동하는 등 그릇된 방법을 취해 결국 실패와 저주를 당하였다. 셋째, 잘못된 가정교육으로, 노아와 엘리, 사무엘의 사례에서 보면, 자식에 대한 엄격하지 못한 훈계와 교육이 가정의 타락과 멸망을 가져왔다. 넷째, 모두 하나님에 대한 불신앙 때문에 비롯된 것으로 스트레스를 인간적인 방법과 눈에 보이는 현상으로부터 해결하는 조급함과 어리석음이 있었다.¹⁰⁾

스트레스를 잘 관리하고 이겨낸 성서인물들에게서 볼 수 있는 공통점은 첫째, 겸손한 사랑으로 시기심을 잘 극복한 점이다. 베드로를 예수에게 소개한 안드레의 경우 베드로의 영적 영광의 그늘에서 베드로를 쉽게 질투하고 낙심할 수 있었지만, 이를 겸손한 사랑으로 잘 극복하였다. 둘째, 신앙으로

파괴적 충동을 극복한 점이다. 다윗은 밧세바와의 간음, 자신의 범죄가 이스라엘에 알려진 것을 느끼면서 악한 왕이 되기보다 회개하는 신앙으로 파괴적 충동에 빠지지 않았다. 셋째, 좋은 친구와 지지자들이 있었다는 점이다. 처녀 몸으로 잉태한 마리아는 엘리사벳, 요셉과 같은 좋은 친구와 지지자들이 있어서 임신 스트레스를 잘 이겨낼 수 있었다. 넷째, 신앙을 통해 변화에 대한 간절한 소망을 가진 사람들이었다는 점이다. 막달라 마리아는 변화에 대한 간절한 소망과 경험으로 스트레스를 이기고 승리할 수 있었다. 다섯째, 강렬한 신앙체험으로 영적인 힘을 얻었다는 점이다. 욥의 경우 온갖 고통에도 불구하고 하나님의 음성은 그를 다시 일으켜 세우고 스트레스를 이기도록 회복시켰다. 여섯째, 경건한 신앙행위와 훈련으로 과중한 스트레스를 잘 극복한 점이다. 한나는 자식이 없는 스트레스를 성전에 올라가 엎드려 기도하는 것으로 시험을 이겨내고 자식을 얻고 지도자가 되는 해결을 얻었다.¹¹⁾

성경 속 인물들의 성공적인 스트레스 대처방법은 겸손함, 신앙, 좋은 친구와 정신적 지지자, 변화에 대한 간절한 소망, 강렬한 신앙체험, 경건한 신앙생활과 훈련 등임을 알 수 있다.

2. 기독교적 스트레스 대처 유형

1) 일반적 스트레스 대처 유형

스트레스 대처 연구에서 공통적으로 나타난 요인들은 문제 집중 대처, 정서 집중적 대처, 사회적 지지의 추구, 소망적 사고 등이다. 문제 집중 대처는 심리적 고통을 유발하는 문제 자체를 변화시켜 문제를 해결하려는 직면적이고 계획적이며 과제 지향적인 행위를 말한다. 정서 집중 대처는 스트레스 인자가 수반하는 심리적 고통을 조절하고 줄이려는 것이다. 소망적 사고 대처 방식은 스트레스 상황이나 사건과 거리를 두고 바람직한 상황을 생각하거나 상상함으로써 대처하는 방식을 의미한다. 사회적지지 추구 대처 방식은 스트레스 사건이나 상황을 해결하기 위해 다른 사람의 도움을 구하는 대처 방식이다. 이중 문제 집중 대처방식과 사회적 지지추구 대처방식은 문제를 해결

하기 위해 스트레스에 직면하고 원인을 밝혀내며 필요한 자원을 찾아 나서 는 등의 대처노력이 외부로 투여된다는 점에서 적극적 대처방식으로 분류된 다. 한편으로 정서 집중적 대처와 소망적 사고 대처방식은 자신의 감정을 조 절하거나 사고를 통해서 문제를 해결하려한다는 점에서 소극적 대처방식으 로 분류된다.¹²⁾

어떤 대처방식이 심리적응을 위해 효과적인가에 대한 연구결과는 일치하 지 않고 있다. 스트레스 대처와 심리적 부적응과의 관계연구에서 심리적으로 건강하고 적응을 잘하는 사람은 문제 중심적인 효과적인 대처를 사용하고 있으며, 심리적으로 건강하지 못하거나 부적응 사람들은 정서 중심적이거나 회피적인 대처를 사용하고 있다고 보고되고 있다. 한편 다른 연구에서 는 문제 중심적 대처방식이 정서적 부정적 스트레스를 증가시키고 정서 중심적 대처방식은 정서적 스트레스를 감소시킨다고 보고하고 있다. 한 연구 에서는 적응을 잘하는 사람은 상황에 따라서 정서 집중적 대처와 문제 집중 적 대처를 함께 효율적으로 사용한다고 보고한다.

대처방식의 효과성은 스트레스 상황에 따라 달라질 수 있다. 스트레스 상 황과 스트레스 대처방식과 관련하여 개인이 위협적인 환경을 직접 수정할 수 있다고 평가할 때 일반적으로 문제 중심 대처방식을 사용하나 이러한 조 건들을 변화시키기 위해 자신이 할 수 있는 일이 없다고 평가할 때는 정서 중심적 대처방식을 사용하는 경향이 있다. 통제 가능한 스트레스사건일 때 는 정서중심적인 대처가 심리적 부적응과 관련이 있지만 통제 불가능한 상 황에서는 정서중심적인 대처가 오히려 심리적인 적응과 관련이 있는 것이다. 따라서 상담자는 내담자에게 상황에 관계없이 문제해결적인 대처방식을 유 지하라고 권할 것이 아니라, 통제 불가능한 상황에서는 정서 중심적인 대처 방식을 취할 수도 있음을 인정하는 것이 필요하다. 예를 들어 자기를 격려 하거나 긴장 완화하는 방법을 찾아보거나 소망적 사고를 갖는 것도 도움이 될 수 있다. 통제 불가능한 상황을 다르게 바라보는 관점, 문제를 재정의 하 는 등의 인지상담적 관점을 갖게 하는 것도 도움이 될 수 있다. 즉 상황을 피할 수 없으면 그 상황을 즐기거나, 그 상황을 다르게 보도록 돕는 것이 낫

다. 만약 대인관계 스트레스에서 가족이나 직장의 상사처럼 끊을 수 없는 관계라면 이들과의 관계를 끊는 것은 어렵다. 하지만 친구와의 관계에서 친구가 예측할 수 없는 행동을 하고 항상 무언가를 주기만 하고 스트레스를 계속 주는 관계의 친구라면 그러한 관계는 끊는 것이 더 나을 수도 있다.

스트레스 대처요인에서 사회적 지지는 큰 역할을 하는 것으로 나타났다. 스트레스를 경험할 때도 주위의 친구나 가족의 도움과 지지, 즉 사회적 지지가 있으면 스트레스를 대처해서 극복하는 데 큰 힘이 된다. 사회적 지지와 관련한 많은 선행 연구들은 개인이 사회적 지지체계를 지각하는 정도가 높을수록 심리적 안녕수준이 높고 긍정적 사고를 하며, 반대로 사회적 지지체계에 대한 지각수준이 낮을수록 스트레스로 인한 고통이 많고 정신 병리적 문제를 많이 경험하는 것으로 보고한다. 스트레스가 높은 경우 적극적인 대처방식을 가진 사람은 적응하는데 있어 사회적 지지에 크게 영향을 받지 않고 적극적인 대처방식을 사용하지만 소극적인 대처방식을 가진 사람의 경우는 사회적 지지의 영향이 큰 것으로 나타났다.¹³⁾

서로를 도와주고 관심을 가지고 있다고 생각하는 것이 스트레스를 덜 경험하게 되며 실제 겪고 있는 스트레스에 대하여도 훨씬 더 쉽게 대처할 수 있도록 해 준다. 사회적 지지가 결핍된 사람의 경우 스트레스성 질병에 취약하거나 우울이나 불안을 호소하는 경우가 많으며 면역기능도 현저히 떨어진 다. 따라서 상담자는 내담자의 강점이나 사회적 지지체계가 있는지 반드시 파악하는 것이 필요하다. 아무리 문제가 복잡하고 해결하기 어렵게 보여도 문제를 해결하는데 도움이 되는 내담자의 강점은 반드시 있기 마련이다. 사회적 지지체계도 내담자가 문제에 압도당할 때에는 보이지 않지만 주위를 살펴보면 있을 수 있고 없다면 상담자는 내담자와 협력하여 그런 사회적 지지체계를 갖도록 노력할 수 있다.

2) 기독교적 스트레스 대처 유형

스트레스에 대한 종교적 대처의 중요성으로 여러 학자들은 인간을 어떻게 보느냐에 따라 결정된다고 본다. Tournier는 인간의 구조가 몸, 마음, 영혼의

세 영역으로 구분되기 때문에 생물학적, 심리학적 분석만으로는 인간생활의 복잡한 문제를 해결하기에 충분하지 못하다고 본다.¹⁴⁾ Frankl도 인간에게는 육체적 차원, 정신적 차원, 영적 차원이 있어 이 세 가지는 서로 분리될 수 없는 전체성과 통일성을 유지하고 있다고 본다. 그러므로 영적인 차원을 제외한 심리학적 차원에서의 인간이해는 모순을 가질 수밖에 없다고 본다. 인간을 이와 같이 육체적, 정신적 차원 뿐 아니라 영적 차원을 지닌 전인적인 존재로 본다면 스트레스에 대처해 나갈 때도 영적인 차원에서의 종교적 대처가 중요하다.¹⁵⁾ Sheehan은 스트레스를 감소시키는데 종교의 역할이 탁월하다고 강조한다. 이유는 어려움이 있더라도 신의 능력과 함께 할 때 결국에는 실패하지 않으리라는 효능감에서 오는 안정감과 차분한 내적 상태에서 설명하고 있다.¹⁶⁾

종교적 대처는 Guttman의 능동적 대처, 수동적 대처, 신비적 대처 유형 중 신비적 대처에 포함되어 문제 지향적 행동이 아닌 회피적 의존적 비현실적 대처로 취급되어져 왔다.¹⁷⁾ 즉 신을 믿는다는 것이 스스로 할 수 있다는 의식을 단념해 버리는 것과 동일시되었다. 하지만 여러 연구에서 보면 기독교인의 스트레스 대처 양식은 기독교인의 문제해결양식과 동일시되고 있다. 특히 Pargament는 기독교인이 문제에 대처하는 양상으로 자기중심적 문제해결유형, 의존적 문제해결유형, 그리고 협력적 문제해결유형으로 분류하였다.

자기중심적 문제해결유형을 보면 문제해결에 대한 책임은 자신에게 있으므로 문제해결과정에서 개인은 매우 적극적인 태도를 취한다. 이 과정에서 하나님이 직접적으로 개입되지는 않지만 자기중심적 문제해결유형이 반종교적이라고 말할 수는 없다. 하나님은 자신들의 삶을 헤쳐 나갈 수 있도록 사람들에게 자유와 자원들을 부여해 준 존재로 여겨진다. 문제해결의 책임은 자신에게 있고 문제해결과정에서 개인은 매우 적극적인 태도를 취한다.

의존적 문제해결유형은 '나는 하나님에게 나의 문제를 해결해 주시도록 모든 것을 맡겨버리고 내가 무엇을 해야 되는지에 대한 지시만을 기다리리라'와 같은 신념을 지닌 유형이다. 이러한 유형은 자기중심적 문제해결유형

과 대조를 이루는 것으로 어떤 사람들은 문제해결에 대한 책임을 모두 하나님에게 전가시켜 버리려고 한다. 즉 적극적으로 문제를 해결하려고 노력하기 보다는 하나님의 역사하심을 통해서 나타날 해결책을 기다린다. 의존적 문제해결 유형의 관점에서 보면 사람보다는 하나님이 문제해결의 원천이 된다.

협력적 문제해결 유형은 '하나님은 나의 동반자이다. 그는 나와 함께 하며 내게 힘을 준다'는 신념을 지닌 유형이다. 이러한 유형은 문제해결에 대한 책임이 개인과 하나님 양자 모두에게 있다. 개인, 하나님 모두 수동적인 참여자가 아니다. 도리어 문제를 해결하기 위해 함께 힘쓰는데 있어서 둘 다 적극적인 공헌자로 여긴다. 즉 하나님은 성령의 내적 목소리를 통하여 사람으로 하여금 합당한 일을 하도록 촉구하시는 것이다. Hart에 의하면 협력적 문제해결 유형의 근원은 '내게 능력 주시는 자 안에서 내가 모든 것을 할 수 있다'라는 신약성서에서 찾을 수 있다.¹⁸⁾

영적안녕과 스트레스대처방식간의 관계에 대한 연구결과에 의하면, 영적안녕수준이 높을수록 일반적으로 적극적으로 대처하고 현상을 긍정적으로 해석하며 타인과 긍정적으로 비교하고 정서를 더 잘 진정시키며 타인으로부터의 정서적 자원을 더 많이 추구하고 종교적 추구도 더 많이 하고 있음을 보고하고 있다.¹⁹⁾ 또한 신앙이 성숙한 집단이 미성숙한 집단보다 효과적으로 스트레스에 대처한다는 연구가 보고되고 있다. 이와 같은 결과들은 영적안녕이 대처의 기능으로 작용하고 있음을 보여준다. 종교를 가지고 있는 사람은 일차적으로 스트레스 자체를 신이 자신을 단련시키는 수단으로 보거나 다소 어려운 상황에 직면해서도 위협적이거나 해로운 것이 아니라고 평가할 수 있다. 또한 영성은 스트레스상황에서 신이 자신을 도와줄 수 있다고 평가하기 때문에 스트레스상황을 보다 쉽게 대처할 가능성이 이차적으로 높다.²⁰⁾ 신의 능력이 함께 할 때 결국에는 실패하지 않으리라는 효능감 상승으로 인하여 어려운 상황에서도 적극적으로 대처하게 하고 따라서 쉽게 체념하지 않게 한다고 가정할 수 있다.

스트레스에 대처하는 종교적 유형을 단순히 회피적, 의존적, 비현실적인

대처유형으로 여기는 것은 잘못된 것이다. 기독교상담자는 인간을 전인적인 존재로 보고 생물학적, 심리적 차원뿐 아니라 내담자의 영적차원까지 고려해야 하며 스트레스는 궁극적으로 하나님과의 관계회복을 통해서 관리하도록 유도하되 의존적 문제해결이 아닌 자기중심적, 협력적 문제해결유형으로 적극적으로 스트레스를 관리하도록 도와야 한다. 위의 세 가지 종교적 스트레스 대처 유형 중 어느 유형이 스트레스에 더 잘 대처하게 하는지 직접적으로 연구한 실증적인 연구는 적으므로 이에 대한 연구가 필요하다.

3. 기독교 상담적 스트레스관리

스트레스는 사고방식과 감정에 영향을 준다. 스트레스를 받으면 분노, 우울에 빠지기 쉽고 상황을 왜곡하고 우유부단해지며 비생산적으로 생각을 반복하는 경향도 생기게 된다. 사고, 행동, 감정은 서로 영향을 주고받는다. 스트레스와 관련할 때 기독교상담자는 내담자의 사고, 감정, 행동적 측면을 함께 다루어야 한다. 기독교상담자로서 내담자의 스트레스에 수반되는 사고와 감정, 행동 중에서 특히 다루어야 할 부분은 스트레스를 바라보는 내담자의 비합리적이고 부정적인 사고, 분노, 용서, 과거, 고난에 대한 의미 등이다.

1) 스트레스에 대한 잘못된 생각다루기

인간이라면 정도의 차이는 있지만 어느 시대 어디에서나 누구든지 스트레스를 느끼며 살아가고 있고, 스트레스 속에서도 행복한 삶을 누리기도 한다. 하지만 스트레스가 반드시 피해야 할 것이라고 믿는 내담자들은 스트레스로 인해 불행감을 느낀다. 아브라함, 요셉, 모세, 다윗, 예수, 바울, 기타 많은 성경 인물들의 삶은 스트레스로 가득 차 있었다. 이들은 앞서 언급한 스트레스의 근본원인인 죄악과의 싸움과 회개의 과정에서 긍정적인 스트레스를 받았으며 이를 통해 하나님과의 관계가 회복되고 하나님께로 나아가는 삶을 살게 되었다. 스트레스를 받지 않았다면 오히려 이들은 맡겨진 소명을 충분히 감당할 수 없었을 것이다.

내담자들은 종종 스트레스가 큰 재앙이라고 여기는 경우가 많다. 자신이 스트레스를 받는 것은 '아주 나쁜 것이고 끔찍하다' 라는 파국적인 사고를 가지고 있다. 하지만 대부분의 스트레스원은 인생의 아주 커다란 전환적인 사건보다는 일상적인 자극, 인생의 사소한 것일 경우가 많다. 이때 상담자의 과제는 스트레스는 필연적이고 때로는 좋은 것이라는 것을 깨닫도록 도와주는 것이다. 스트레스 자체는 피할 수 없어서 스트레스를 없애는 것으로 상담 목표를 정한다면 이는 비현실적일 수밖에 없다. 상담자는 스트레스를 없애는 것이 불가능하다는 것을 내담자가 깨닫도록 도와주는 것이 필요하다.

Seligman에 의하면 비관주의자는 자신의 실패나 좌절을 대단히 자멸적으로 해석한다. 은연중에 실패나 좌절의 원인을 자신에게서 찾으려 하며 그것이 자신의 삶을 영원히 지배할 것이라고 생각한다. 낙관주의자는 이와는 반대로 자신의 실패를 얼마든지 일어날 수 있는 일이고 극복할 수 있는 일이며 그 어느 특정한 한 상황에 한정된 것이고 다른 사람이나 일시적인 상황으로부터 결과된 것이라 해석한다.²¹⁾ 이러한 파국적 사고에 대해 기독교상담자는 인지상담의 ABCDE 모형을 활용해서 논박할 수 있다.

지상담의 ABCDE 모형에서 A는 선행사건, B는 선행사건에 대한 비합리적 사고, C는 그 비합리적 사고를 바탕으로 내린 잘못된 결론, D는 자신의 비합리적 사고에 대한 반박, E는 자신의 비합리적 사고를 반박해서 합리적 사고로 전환한 다음 얻은 효과를 뜻한다. 여기서 중요한 것은 자신의 비합리적 사고는 그저 생각일 뿐이라는 사실을 깨닫는 것이다. 그 믿음은 사실일 수도 있고 아닐 수도 있는데, 파국적인 사고를 지닌 내담자는 자기 패배적이고 비합리적인 자기내면의 소리를 마치 사실인 것처럼 믿게 된다. 그것은 그저 두려움일 뿐 사실이 아닐 수 있다. 내담자와 상담자는 내담자의 내면의 터무니없는 믿음을 반박할만한 정당한 근거를 찾고 그런 다음 반박한 내용을 실천에 옮겨야 한다. 그 방법은 자신의 파국적인 사고에 대한 명백한 증거를 찾는 것이다. 증거가 없거나 심지어 불리한 증거를 찾았을 때조차 자신은 날마다 모든 면에서 점점 더 좋아지고 있다는 낙관적인 생각을 자기대화 를 통해서 연습한다. 다음에는 덜 파괴적인 원인에서 대안을 찾는다.

Seligman에 의하면 비관주의자는 가장 영속적이고 가장 과급성이 큰 최악의 원인에 매달린다.²²⁾ 가장 치명적인 원인에 매달려 우울해하는 것이다. 자신의 왜곡된 믿음을 반박하기 위해 왜곡된 믿음이 생기게 한 모든 가능성들을 샅샅이 조사해야 한다. 그 원인 중에서도 바꿀 수 있고 자기 외적 원인에 초점을 맞춘다. 사실이건 아니건 간에 자신의 왜곡된 믿음을 물리칠 수 있는 새로운 믿음을 만들어내야 한다.

2) 스트레스에 수반되는 감정, 분노다루기

스트레스는 종종 분노를 수반한다. 스트레스와 분노가 결합될 때 사람들은 심장질환과 같은 질병에 걸린다. 학자에 따라서는 스트레스로 인한 분노는 표출해야 건강에 좋다고 주장한다. 하지만 Seligman은 분노를 표출하지 않으면 분노가 훨씬 더 파괴적인 방법으로 다른 어딘가로 분출되며 심할 경우 심장마비를 일으킬 수 있다는 이론은 잘못되었다고 지적하고, 오히려 분노를 억제하는 것이 더 낫다고 주장한다. 예를 들어 A타입형 성격의 사람에게서 노골적인 적개심표출이 심장발작의 직접적인 원인이 될 수 있다는 연구결과가 있다. 또한 한 실험연구에서 자신의 분노를 억누르면 혈압이 내려가고 분노를 표출하면 혈압이 올라갔다.²³⁾ 여기서 바람직한 것은 분노의 억제나 표출이 아니라, 분노를 적절한 자기대화로 어떻게 적절히 관리해서 그 감정을 조용하고 주장적으로 표현하는 법을 배우는 것이다.

Mcminn은 분노를 부정하는 것은 잘못이라고 세 가지로 정리한다. 첫째, 분노를 죄로 보는 것은 성경을 잘못 전하는 것이다. 성경은 분노를 절대적으로 저주하기보다는 분노를 통제하도록 가르치고 있다. 분노를 없애는 것은 불가능한 목표이다. 성경은 우리에게 분노를 관리할 것을 가르친다. 유순한 대답은 분노를 쉬게 하여도 과격한 말은 노를 격동하느니라 (잠언 15:1). 둘째, 분노를 부정하거나 분노를 무시하는 것은 분노를 더 강하게 만든다. 예를 들어 결코 성내어서는 안 된다고 믿는 기독교인들은 가끔 폭발적인 분노를 한다. 셋째, 분노를 부정하는 것은 분노를 건설적으로 활용할 수 없게 한다. 분노는 예수를 자극하여 성전을 더럽히는 상인들을 몰아내게 했다.

Mcminn은 분노를 부정하는 기독교인들이 가진 이러한 세 가지 문제를 인식하고 나서야 분노를 관리하기 위한 목표를 세울 수 있다고 주장한다.²⁴⁾

상담자는 내담자로 하여금 감정을 적절하게 표현하고 스트레스를 일으키는 상황들에 대처할 때 합리적이고 긍정적인 자기대화를 학습해서 분노와 스트레스를 관리할 수 있도록 돕는다. 상담자는 분노를 관리하기 위해 내담자에게 다음과 같은 목표를 세우도록 도울 수 있다.

첫째, 자신의 분노감정에 대해 인식하는 목표를 세우도록 돕는다. 스트레스일을 내주어 화가 날 때마다 그 횟수를 기록하게 한다. 이는 내담자의 분노를 절대적으로 허용해주면서 내담자가 얼마나 자주 이런 감정을 느끼는지를 깨닫도록 해준다.

둘째, 주장적으로 자신의 감정을 표현하는 목표를 세우도록 돕는다. 표현되지 않는 분노는 내담자의 마음속에서 재연되고 재연될 때마다 분노감정은 강해져서 원한이 된다. 분노를 표현함으로써 이런 파괴적인 패턴을 종결시킬 수 있다.

셋째, 내담자의 잘못된 핵심신념을 찾는 목표를 세우도록 돕는다. 예를 들어 잘못된 핵심신념에는 “일이 잘못된다면 그것은 무조건 내 잘못이다”, “나쁜 사람들은 반드시 처벌받아야 한다”, 또는 “강한 자만이 사랑을 받기 때문에 나는 강해져야 한다” 등이 있다. 이러한 핵심신념은 내담자로 하여금 스트레스상황을 왜곡하게 생각하도록 만들고 자책감이나 분노를 일으키게 한다.

넷째, 이완훈련을 하도록 돕는다. 신체적 이완훈련은 내담자에게 근육이완과 깊은 호흡을 가르침으로써 스트레스에 대처하도록 도울 수 있다. 화가 났을 때 열까지 세면 반응하기 전에 신체적 이완을 할 몇 초의 여유를 갖게 된다. 또한 불쾌한 사건들에 대해 좀 더 이완된 해석은 스트레스에 대처하도록 돕는다.

3) 스트레스와 고난의 의미, 용서, 과거다루기

일반적으로 스트레스란 용어는 17세기부터 다리와 같은 물리적 구조물을

지탱할 수 있는 압력의 측면에서 사용되었다고 한다. 하지만 Lazarus는 스트레스란 용어가 14세기에도 사용되었고 그 당시에는 고난 혹은 역경을 의미하는 용어로 쓰여졌다.²⁵⁾

스트레스가 고난 혹은 역경이라는 의미를 가질 때 기독교상담자는 고난을 당하는 내담자를 다음과 같은 측면에서 도와주어야 한다. 첫째, 고난이 타락의 부산물이라는 사실을 받아들이도록 돕는다. 둘째, 하지만 다른 사람에 비해서 더 많은 고난을 당하는 것으로 보이는 내담자에게 자신이 나쁜 사람이라서 징벌을 받는 것이 아니라는 점을 받아들이게 한다. 셋째, 그 고난에서 의미를 찾게 한다. 넷째, 고난을 준 다른 사람들을 용서하게 한다.²⁶⁾

기독교상담자는 내담자가 당하는 고난의 원인이 어디 있는지 점검해 보도록 도와준다. 고난이 반드시 내담자의 죄를 징벌하시는 결과로 볼 것이 아니라 때때로 고난은 단순히 타락한 세상의 부정적인 영향의 결과일 수도 있다는 것을 알도록 한다. 예수의 제자들이 예수에게 소경의 죄를 물었을 때 예수는 소경의 죄도 아니고 그의 부모의 죄도 아니고 하나님의 하시는 일을 나타내고자 하심이라고 대답하셨다(요 9:2-3). 고난은 하나님의 선하신 뜻을 나타내기 위해 사용될 수 있다.

내담자가 고난 중에 의미를 찾고 고난을 바라보는 관점을 바꾸도록 도와준다. 예를 들어 스트레스를 주는 인물은 하나님이 자신을 위해서 보낸 진짜 천사라고 생각하는 것이다. 하나님이 자신에게 무언가를 가르치기 위해, 혹은 인내력을 개발시키기 위해서일 수 있다.²⁷⁾

스트레스를 준 다른 사람들을 용서하려면 자신의 생각을 고치거나 피해자의 입장이 아닌 다른 관점에서 상황을 볼 수 있어야 한다. 자신의 삶에서 고통스러운 사건들을 여러 번 경험한 사람들은 한번 굳어진 생각을 바꾸기가 어렵다. 이때 하나님은 악을 주시는 분이 아니라 선택의 길을 주시는 분이심을 내담자가 깨우칠 수 있도록 도와주어야 한다. 때로는 자신이 선택한 결과로 말미암아 고난을 당하기도 하지만 다른 사람이 선택한 결과로 말미암아 고난을 당하기도 한다. 많은 고난들이 불공평하고 부당한 것이 사실이지만 이 때문에 격분하고 고통스러워한다면 자신을 그 노예로 만들어버리는 결과

를 가져다 줄 뿐이다. 불공평한 현실을 받아들이고 용서하는 내담자는 자유함을 얻어 그리스도를 닮아 성장할 수 있게 된다. “다만 이뿐 아니라 우리가 환난 중에도 즐거워하나니 이는 환난은 인내를, 인내는 연단을, 연단은 소망을 이루는 줄 앎이로다”(롬 5:3-4). 오른 뺨을 치면 왼 뺨을 내놓는 것처럼 악을 선으로 갚고 무슨 일이 일어나는 지보는 것도 좋다. 때로는 자신의 비이기적인 행동이 상대방의 긴장을 완화시켜서 상대방으로 하여금 방어를 그만두게 할 때도 있다.²⁸⁾

용서하는 사람이 그렇지 못한 사람보다 건강하고 특히 심장질환에 걸릴 가능성이 훨씬 적다고 한다. 용서하고 한 걸음 더 나아가 화해하면 인간관계가 좋아질 가능성이 아주 크다. 스탠포드대학의 한 합동연구결과에 의하면, 분노와 스트레스가 적고 낙관적이며 건강한 사람일수록 용서를 더 잘하고 용서함으로써 과거의 고통에서 해방되는 효과가 큰 것으로 나타났다.²⁹⁾ Seligman은 자신의 과거를 더 행복하게 지속적으로 느낄 수 있는 방법은 세 가지가 있다고 제안한다.³⁰⁾ 첫째, 자신의 과거가 미래를 결정한다는 결정론적 관념에서 벗어나는 지적 능력이다. 결정론은 경험적으로도 근거가 빈약하고 철학적으로도 검증되지 않았을 뿐 더러, 그런 수동적 태도 때문에 자신을 어두운 과거 속에 가두는 결과를 초래한다. 둘째와 셋째는 자신의 기억을 의도적으로 바꿀 수 있는 정서적 능력과 관계가 있다. 과거의 좋은 일들에 대해 감사하는 마음을 키워 긍정적인 기억을 강화시키고 과거의 나쁜 일들을 용서하는 법을 익히면 과거의 고통에서 헤어날 수 있다.

용서하기는 쉽지 않다. 하지만 용서하지 않는다고 해서 그 자체가 가해자에게 복수를 하는 것도 아니며 용서할 경우에는 자신을 과거의 고통에서 해방시킨다. 용서는 쥐고 있던 과거를 놓아버리는 것이다. 용서는 과거가 자신의 인생경로에서 유일한 결정인자가 되는 것을 허락하지 않는 것이다. 마음속에서 복수심으로 울부짖는 상처받은 자들에게 하나님은 단지 용서할 능력보다도 더 놀라운 그 무엇을 주신다. 언젠가는 하나님 예수 그리스도와 함께 나눌 영광에 비하면 복수심과 분노로 인한 고통은 아주 작은 것이기 때문에 용서할 수 있다. 내담자가 스트레스를 받을 때 하나님도 함께 하시므로 스스

로 용서감정을 불러일으키거나 용서하는 능력을 만들 필요가 없다. 그것은 내담자와 함께 하시는 예수 그리스도로부터 직접 나온다.³¹⁾

뒤로 끌어당기는 과거의 목소리가 들리면 스스로에게 응원의 말을 하는 것도 도움이 된다. “해낼 수 있어” 혹은 “하나님이 나를 위해 위대한 계획을 갖고 계신다는 것을 알고 있어” 혹은 “미래가 저렇게 밝게 보이는데 왜 과거를 돌아보는가?”와 같은 자기대화를 해야 한다.³²⁾

4. 기독교상담자의 스트레스관리전략, 실제적 방법

정정숙은 스트레스의 치유는 죄와 구원의 문제로 하나님과의 관계회복에서 찾아야 한다고 주장한다. 인간의 노력보다 하나님의 구속의 은총이 역사하여야 하며 성령의 역사로 믿음을 통하여 죄의 문제가 해결되고 삶의 의미와 안전을 회복할 수 있어야 한다는 것이다. 정정숙은 스트레스 치유의 실제적 방법으로 다섯 가지를 제안하고 있다.³³⁾ 첫째, 자신이 직면하고 있는 스트레스가 좋은 스트레스인지, 나쁜 스트레스인지를 먼저 분석해야 한다. 분석기준의 하나로서 현실적인 목표는 좋은 스트레스일 경우가 많고 비현실적인 목표는 부정적인 스트레스일 경우가 많다. 또 다른 분석기준의 하나는 자신이 현재 어떤 식으로 스트레스를 해소하고 있는가 또는 해소하려고 노력하고 있는가를 분석하여야 한다. 무엇보다 스트레스를 해소하려고 하는 노력이 기독교적인가를 반드시 생각하여야 한다. 둘째, 스트레스의 원인을 해소하기 위해 관련된 사람들과의 바른 대화가 필요하다. 바른 대화를 위해서는 경청을 통해 상대방을 인정하고 자기노출을 적절히 해야 한다. 셋째, 하나님중심의 원리로 신앙적 가정을 정립하고 가족 간에 서로 섬기고 돕는 것이다. 이러한 신앙적 가족은 외부스트레스를 막아주는 방파제 구실을 하며 안식의 기능을 한다. 넷째, 욕심을 버리고 주어진 여건에서 자족하는 자세를 갖는 것이다. 또한 섬김을 통해 감사를 체험하며 자신의 주어진 여건에서 최선을 다하는 것이다.

이병태는 일반적인 스트레스관리방법을 성경사례들과 관련시켜 다음과

같이 스트레스관리대안을 제시하고 있다.³⁴⁾ 첫째, 성경의 인물들이 스트레스를 경험하고 지혜롭게 관리하였듯이 누구나 스트레스를 겪으며 살고 있다는 사실을 이해하고 스스로 변화하도록 노력해야 한다. 둘째, 자극적인 음식을 줄이고 균형 있는 음식을 섭취한다. 깨끗한 음식으로 상징되는 다니엘의 결단, 바울의 우상음식을 거부한 경건한 모습, 그리고 자극적인 음식에 대한 욕심을 절제한 모습을 가져야 한다. 셋째, 규칙적인 운동을 통해 스트레스 에너지를 배출해내는 꾸준한 노력을 해야 한다. 넷째, 이완과 명상, 기도를 통해 스트레스정도를 낮춘다. 성경의 인물들이 고난과 역경을 극복한 것은 기도의 능력을 강하게 의지했기 때문이다. 다섯째, 좋은 수면을 취하고 적당한 휴식과 여가를 갖는다. 성경의 시편 127편은 “여호와께서 그 사랑하시는 자에게는 잠을 주시는도다”라고 하였다. 하나님을 중심에 모시고 평안하게 사는 신앙생활이 곧 충분하고 평안한 잠을 주고, 이를 통해 스트레스를 해소하고 새로운 힘과 건강이 충전된다. 하나님께서도 하루를 휴식하셨다. 열심히 일하는 데에만 자신을 밀어붙이면 신체에 스트레스가 온다. 잠시 휴식을 취해서 심호흡을 깊이 하고 근육을 이완시키며 심장 박동율을 잠시 동안 낮게 해야만 한다. 여섯째, 비현실적인 자기의 기대, 생각을 점검한다. 사건이나 대상을 좀더 긍정적인 방향으로 볼 수 있는 자신의 생각을 재구성한다. 이는 기도와 묵상을 통해 이루어질 수 있다.

Ellison은 기독교상담자가 스트레스를 받고 있는 내담자를 위해 해야 할 것으로 기도, 안전한 분위기 조성, 올바른 지식, 내담자에 대한 분석, 변화를 위한 올바른 선택의 격려, 효과적인 전략의 수립 등을 들고 있다.³⁵⁾

기독교상담자는 내담자를 위해서 개인적으로 중보기도를 하고 상담 중 내담자와 함께 기도할 수 있다. 기도하느냐 마느냐의 여부보다는 어떻게 기도하느냐가 더 중요하다. 설교형식으로 하지 않을 것과 내담자가 스스로 기도하기를 원할 때, 내담자의 허락을 받아서 할 수 있다. 또한 내담자가 기도를 상담과정의 수고나 고통을 줄여주는 어떤 마술적인 지름길로 보지 않도록 해주어야 한다.

스트레스를 받을 때는 욕심을 버리고 절제가 중요하다. 자신의 마음속에

있는 상황을 절제함으로써 스트레스를 줄일 수 있지만 한편으론 절제할 수 없는 요인이 항상 있다. 그러나 기도를 하면 바라던 결과 이외의 다른 것을 얻게 된다. 기도를 하면 힘이 생길뿐 아니라 마음이 평화로워지고 미래를 긍정적으로 생각하게 된다. 기도를 하면 스트레스에 대처할 수 있는 힘이 생긴다. 즉 기도가 환경을 바꾸지는 못하지만 스트레스를 관리하는 자신이 바뀐다.

기도를 한참 하다보면 평화를 얻게 된다. 기도를 하면 절제력이 생기고 결과가 원하는 것이건 아니든지 하나님께서 고난을 극복하게 해주실 것을 믿을 수 있다. 하나님과 대화를 하면 반드시 무언가 다른 미래를 얻는다. 예를 들어 배우자와의 사별은 1순위의 스트레스원이 될 수 있지만 비전은 확장되어 저 너머에 더 위대한 삶이 있다는 것을 알게 된다.

정기적인 시간을 따로 할애하여 기도나 묵상을 해야 한다. 원하는 것을 하나님께 기도한다. 하지만 여유를 갖고 기다리면서 경청하고 묵상하는 것이 필요하다. 하나님께 끊임없이 기도하는데 왜 응답을 들을 수 없냐고 하는 사람이 많이 있다. 그 이유는 경청할 시간을 갖지 않기 때문이다. 그리고 기도는 매 순간마다 한다. 즉 기도로 호흡하는 것이다. 그리고 다른 사람들과 함께 기도하는 것이 좋다. 다른 사람들과 함께 기도하면 인간관계를 잘 할 수 있기 때문이다.³⁶⁾

안전한 분위기를 조성하기 위해 기독교상담자는 정죄적인 태도로 내담자를 대하는 것이 아니라 바람직한 변화를 위한 도움을 주는 데 관심을 기울인다는 사실을 내담자에게 확신시켜주어야 한다. 그러기 위해서는 비밀유지를 확신시켜주고 신뢰로운 태도를 일관되게 내담자에게 보여주어야 할 것이다.

기독교상담자가 헌신적으로 기도할 지라도 그 지식은 기도를 대체할 수 있는 것은 아니다. 상담이 설교는 아니기 때문에 기독교상담자가 전적으로 영적으로만 접근할 수는 없다. 내담자가 당면한 스트레스에 적절히 개입할 수 있도록 그 문제에 대해 지식과 노력을 갖추는 것은 매우 중요하다.

Ellison은 스트레스를 이겨내는 선택의 길로 믿음, 책임, 용기, 진실, 자세

를 들고 있다. 스트레스를 이겨내는 선택의 길은 내담자로 하여금 좋은 선택을 하고 그 길을 기꺼이 지켜나가며 자기 안에 착한 일을 시작하신 이가 끝까지 이루시리라는 것을 확신하면 변화될 수 있다는 그러한 믿음을 갖도록 격려하는 것이다(빌 1:6, 살전 5:23-24).³⁷⁾

용기는 원칙과 하나님이 의도하신 뜻에 따라서 행하고, 그러한 과정에서 고통을 받을 가능성이 예측되거나 실제적인 고통을 당한다 하더라도 옳은 일을 하는 것을 말한다. 이러한 선택은 단기적으로는 스트레스를 증가시키는 것으로 나타나기 쉽다. 지금까지의 습관과 즉흥적인 충동을 부인하게 되면 불안, 우울, 절망 등과 같은 강한 정서들을 경험하기 때문이다. 이때 기독교상담자는 내담자에 대해 실망하고 정죄하기보다 일시적인 후퇴에서 돌이켜 성장하는 길로 가도록 격려하는 것이다. 기독교상담자는 비록 내담자가 좌절하거나 쉽게 유혹에 빠지더라도 끝까지 내담자를 포기하지 말아야 한다.

내담자의 변화는 의지력의 문제라기보다 효과적인 전략의 문제이다. 기독교상담자는 내담자가 전략수립을 하는 과정에서 목표를 세우고, 그 목표로 나아가는 길에서 단계별로 해야 할 구체적인 일들을 정한다. 전략에 대해 내담자가 적극적인 동기를 갖고 결단을 내리도록 하고 예상되는 어려움과 후퇴를 미리 의논하며 필요하다면 지속적으로 내담자의 진행과정을 점검하고 격려한다.

5. 스트레스와 순종하는 삶의 선택

잘못된 삶을 선택하면 그 결과는 가중된 스트레스, 인격적 붕괴와 파멸이다. “의를 굳게 지키는 자는 생명에 이르고 악을 따른 자는 사망에 이르니라”(잠언 11:19), “어떤 길은 사람의 보기에 바르나 필경은 사망의 길이니라”(잠언 14:12), “죄의 삯은 사망이요 (롬 3:23)” 와 같은 말씀들은 이를 잘 말해주고 있다. 기독교상담자는 내담자로 하여금 바른 선택을 하도록 격려한다.

Meyer는 기독교인들의 삶의 방식은 세상의 것과 완전히 달라야 하고 어

뒀을 비추는 빛이 되려면 믿지 않는 사람들처럼 스트레스에 압도당하지 않아야 한다고 말한다.³⁸⁾ 스트레스의 원인은 신앙적 관점으로 문제를 바라보는 것이 아니라 세상의 시각으로 문제에 접근하는 데서 비롯된다는 것이다. 수많은 스트레스원을 제거하거나 줄일 수 없지만 스트레스에 영향을 덜 받도록 애쓸 수 있다. Meyer는 스트레스를 해소하는 열쇠는 바로 하나님께 순종하는 것이라고 말한다. 성령의 이끄심에 온전히 순종하면 스트레스에서 빠르게 벗어날 수 있지만 성령의 이끄심을 무시하면 쉽게 스트레스를 받게 되고 동시에 스트레스를 빠르게 상승시키게 된다. 스트레스로 지치게 되는 중요한 이유는 하나님께서 제시하는 길이 아니라 자신이 원하는 길만을 가려고 고집하기 때문이다. 고요히 머물러서 하나님과 함께 시간을 보내고 하나님께 묻는다면 스트레스를 해소하고 관리할 능력을 얻는다.³⁹⁾

기독교상담자는 내담자에게 작은 일에 순종하고 성령의 이끄심에 즉각적으로 순종하되 하나님의 말씀을 빼거나 덧붙이지 말고 정확하게 행함으로써 스트레스에서 해방될 수 있다고 권한다. 그러나 이러한 권고는 상담이 어느 정도 진행되어 기독교상담자와 내담자가 서로 신뢰할 수 있고 친밀한 관계가 형성된 후에 할 수 있다.

III. 닫는 글

성경적인 관점에서 스트레스의 근본원인은 인간의 타락으로 인한 죄로부터 온다. 타락의 길을 걸으면서 고통과 스트레스를 받게 되었다. 여기에 스트레스에서 당장 벗어나고자 잘못된 삶을 선택해 더 큰 스트레스에 빠지게 된다. 성경 속 훌륭한 인물들은 죄악과 싸우고 회개하는 과정에서 하나님과의 관계를 회복하고 스트레스를 극복하였다.

누구나 스트레스를 겪으며 스트레스 자체는 피할 수 없다. 스트레스가 없다면 삶의 활력 또한 없을 것이다. 따라서 기독교상담자는 내담자로 하여금 스트레스는 없애는 것이 아니라 관리하고 조절하는 것임을 알도록 돕는다.

스트레스를 재앙이라고 여기는 내담자에게 기독교상담자는 논박 등을 통해서 낙관적으로 해석하도록 도와줄 수 있다. 그리고 스트레스가 근본적으로 죄로부터 시작됐음을 인식하고 회개의 과정에서 하나님의 뜻에 어긋난 것이 아닌 올바른 방법을 선택해서 스트레스에 대처하도록 격려한다. 이때 내담자의 모든 스트레스가 현실에서 겪는 직접적인 죄 탓으로 돌려 정죄하지 않도록 주의한다.

스트레스는 피하지 말고 직면하는 것이 좋지만 통제 불가능한 상황에서는 자기를 격려하거나 긴장 이완하는 방법을 배우거나 소망적 사고를 갖는 것, 또한 상황을 다르게 바라보는 관점, 문제를 재정 의하는 등의 인지상담적 관점을 갖는 것도 도움이 될 수 있다. 사회적 지지를 많이 받는 사람일수록 정신적으로 건강하다. 상담자는 스트레스에 대처할 수 있는 내담자의 강점이나 사회적 지지체계가 있는지 파악해서 이를 계발하도록 격려한다. 기독교 상담자는 내담자로 하여금 걱정을 하나님께로 넘길만한 깊은 믿음을 가지고 통제할 수 없는 것에 대해서는 묵상하거나 기도하도록 할 수 있다.

기독교상담자는 내담자로 하여금 스트레스에 수반되는 분노의 감정을 적절한 자기대화로 학습해서 분노 감정을 조용하고 주장적으로 표현하도록 도울 수 있다. 무엇보다 스트레스를 고난의 의미로 받아들이고 고난을 바라보는 관점을 바꾸도록 돕는다. 내담자가 스트레스를 준 사람들로 인해 분노하면서도 한편으로 용서하고 과거에서 벗어나려고 애쓰지 않아도 된다. 왜냐하면 내담자가 스트레스를 받을 때 하나님도 함께 하시고 언젠가 하나님과 함께 나눌 영광에 비하면 지금의 고통은 아주 작은 것이며, 용서능력은 예수 그리스도로부터 직접 나오기 때문이다.

스트레스관리를 위해서는 사고, 감정뿐 아니라 행동적으로도 욕심을 버리고 절제하는 것이 필요하다. 균형 있는 음식, 규칙적인 운동, 이완과 명상, 적당한 휴식도 필요하다. 이 모든 것은 순종하는 삶의 선택으로부터 온다. 작은 일에 순종하고 즉각적으로 온전히 순종하며 고요히 머물러서 항상 기도하면 스트레스를 해소하고 관리할 능력을 얻는다.

【 참고문헌 】

- Cassidy, Tony. *Stress, Cognition & Health*. 정현희 역. 『스트레스와 인지, 그리고 건강』. 서울: 시그마프레스, 2002.
- Ellison, Craig. *From Stress to Well-Being*. 김만풍 역. 『현대기독교상담시리즈』. 서울: 두란노, 1997.
- Meyer, Joyce. *Straight Talk on Stress*. 문종원 역. 『스트레스: 성경말씀을 통해 부정적인 감정극복하기 4』. 서울: 가톨릭출판사, 2005.
- Mcminn, Mark R. & Timothy R .Phillips. (ed.). *Care for the Soul: Exploring the Intersection of Psychology & Theology*. Downers Grove, IL: InterVarsity, 2001.
- Mcminn, Mark R. *Cognitive Therapy Techniques in Christian Counseling*. 정동섭 역. 『기독교상담과 인지 요법』. 서울: 두란노, 1996.
- Seligman, Martin. *Authentic Happiness*. 김인자 역. 『긍정심리학』. 서울: 시그마프레스, 2006.
- Whiteman, Thomas & Randy. Petersen. *Stress Test*. Colorado Springs: Pinon, 2000.
- 김미성. “기독교청소년이 경험하는 종교적 스트레스와 대처방안에 관한 연구”. 석사학위논문: 서울신학대학교 상담대학원, 2001.
- 서경현. 전경구. “영적 안녕, 생활 스트레스 및 대처”. 한국심리학회. 『한국심리학회지: 건강』. 제9권(2004, 2): 333-50.
- 서미. 최보영. 조한익. “생활스트레스, 스트레스 대처방식, 사회적 지지가 대학생의 정신건강에 미치는 영향”. 한국상담학회. 『상담학연구』. 제7권(2006, 2): 271-88.
- 신경섭. “신앙성숙도에 따른 스트레스 대처양식에 관한 연구”. 석사학위논문: 서강대학교 교육대학원, 1998.
- 윤선숙. “청소년스트레스원에 대한 교회상담프로그램 적용”. 석사학위논문: 칼빈대학교대학원, 2004.
- 이광형. “기독교청소년의 스트레스에 대한 종교적 대처연구”. 석사학위논문: 연세대학교 교육대학원, 1997.
- 이병태. “성서에서 본 스트레스관리사례연구”. 석사학위논문: 숭실대학교 기독교대학원, 2000.
- 이종목. 이계윤. 김광운. 『스트레스를 넘어 건강한 삶 가꾸기』. 서울: 학지사, 2003.
- 정정숙. “스트레스치유를 위한 상담학적 접근”. 한국가정사역연구소. 『가정과 상

담」(1999, 9): 40-47.

한영민. “상담자의 스트레스 대처방식과 직무만족과의 관계.” 서강대학교 생활 상담연구소. 「인간이해」. 제23집(2002, 7): 41-67.

[후주]

- 1) 이종목 외 2인, 『스트레스를 넘어 건강한 삶 가꾸기』(서울: 학지사, 2003), 67-160.
- 2) 이병태, “성서에서 본 스트레스관리사례연구” (석사학위논문: 숭실대학교 기독교대학원, 2000), 3-51.
- 3) 신경섭, “신앙성숙도에 따른 스트레스 대처양식에 관한 연구” (석사학위논문: 서강대학교 교육대학원, 1998).
- 4) 이광형, “기독교소년의 스트레스에 대한 종교적 대처연구” (석사학위논문: 연세대학교 교육대학원, 1997), 18-25.
- 5) 정정숙, “스트레스치유를 위한 상담학적 접근”, 한국가정사역연구소, 「가정과 상담」(1999, 9): 40-47.
- 6) Craig Ellison, *From Stress to Well-Being*, 김만풍 역, 『현대기독교상담시리즈』(서울: 두란노, 1997), 27.
- 7) Ellison, *From Stress to Well-Being*, 39.
- 8) 신동조, “기독교인의 스트레스 대처 능력연구” (석사학위논문: 서울신학대학교 상담대학원, 1993), 12-14.
- 9) 이병태, “성서에서 본 스트레스 관리 사례연구”, 35-36.
- 10) 이병태, “성서에서 본 스트레스 관리 사례연구”, 37-39.
- 11) 이병태, “성서에서 본 스트레스 관리 사례연구”, 39-41.
- 12) 서미, “생활스트레스, 스트레스 대처방식, 사회적 지지가 대학생의 정신건강에 미치는 영향”, 한국상담학회, 「상담학연구」 제7권(2006, 2): 271-88.
- 13) 서미, “생활스트레스, 스트레스 대처방식, 사회적 지지가 대학생의 정신건강에 미치는 영향”, 274.
- 14) 이광형, “기독교소년의 스트레스에 대한 종교적 대처연구”, 18.
- 15) 이광형, “기독교소년의 스트레스에 대한 종교적 대처연구”, 19.
- 16) 서경현, 전경구, “영적 안녕, 생활 스트레스 및 대처”, 한국심리학회, 「건강」 제9권(2004, 2): 344-55.
- 17) 윤선숙, “청소년스트레스원에 대한 교회상담 프로그램 적용” (석사학위논문: 칼빈대학교대학원, 2004), 25.
- 18) 이광형, “기독교소년의 스트레스에 대한 종교적 대처연구”, 24.
- 19) 서경현, 전경구, “영적 안녕, 생활 스트레스 및 대처”, 333-50.
- 20) 서경현, 전경구, “영적 안녕, 생활 스트레스 및 대처”, 344-45.
- 21) Martin Seligman, *Authentic Happiness*, 김인자 역, 『긍정심리학』(서울: 시그마프레스, 2006), 52-3.
- 22) Seligman, *Authentic Happiness*, 146-59.

- 23) Seligman, *Authentic Happiness*, 123.
- 24) Mark R. McMinn, *Cognitive Therapy Techniques in Christian Counseling*. 정동섭 역. 『기독교상담과 인지 요법』, (서울: 두란노, 1996). 276-77.
- 25) Tony Cassidy. *Stress, Cognition, & Health*, 정현희 역, 『스트레스와 인지, 그리고 건강』 (서울: 시그마프레스, 2002), 7-8.
- 26) Ellison, *From Stress to Well-Being*, 243-46.
- 27) Thomas Whiteman & Randy Petersen, *Stress Test* (Colorado Springs: Pinon, 2000), 70.
- 28) Whiteman & Petersen, *Stress Test*, 70.
- 29) Seligman, *Authentic Happiness*, 141.
- 30) Seligman, *Authentic Happiness*, 143.
- 31) Mark R. McMinn & Timothy Phillips, (ed.). *Care for the Soul: Exploring the Intersection of Psychology & Theology* (Downers Grove, IL.: InterVarsity, 2001), 294-308.
- 32) Whiteman & Petersen, *Stress Test*, 152-153.
- 33) 정정숙, “스트레스치유를 위한 상담학적 접근”, 45-47.
- 34) 이병태, “성서에서 본 스트레스관리사례연구”, 42-49.
- 35) Ellison, *From Stress to Well-Being*, 163-85.
- 36) Whiteman & Petersen, *Stress Test*, 154-55.
- 37) Ellison, *From Stress to Well-Being*, 149-61.
- 38) Joyce Meyer, *Straight Talk on Stress*, 문종원 역, 『스트레스: 성경말씀을 통해 부정적인 감정 극복하기 4』 (서울: 가톨릭출판사, 2005), 7-9.
- 39) Meyer, *Straight Talk on Stress*, 47-74.

【 Abstract 】

Stress Management and Christian Counseling

Han Sook Ja
(Hanyoung Theological University)

In biblical approach, stress is stemmed from the sin of human being. And those morally degraded are to suffer from profound feeling of guilt. Furthermore, any hasty efforts to escape from suffering would cause rather serious stress. On the contrary, bible shows how great people overcome their stress by recovering the relationship with God, repenting their sin. It means stress should be cured in the course of recovering the relationship with God as a matter of sin and salvation.

Anybody can suffer from stress, and stress itself is unavoidable. In some sense, if it weren't for stress, there wouldn't be any vitality of life. Therefore, it'd be desirable for counselors to let their clients know the fact that stress is no matter to get rid of, but a matter to control. For those having negative thoughts on stress as a disaster, Christian counselors can help, through cognitive dispute, to change their thoughts so as to accept the stress positively. Undoubtedly, it's desirable to face stress directly. However, if not possible for clients to control the stress, the cognitive counseling method is recommended, which helps clients to have self-encouragement, to relaxation training, to have hopeful thoughts, and to redefine the problem. The more one gets social supports, the safer from stress. Therefore, counselors should figure out and encourage each client's strength or social supports which are helpful in coping with stress.

By using adequate self-talk method, Christian counselors can help clients to express their anger caused by stress in a calm and much objective manner. Above all, it's the most important for counselors to guide their clients understand the meaning of suffering as a trial and view the suffering from a different standpoint. In the meantime clients express their anger, there's no need to forgive those who harm them or to try to escape from the past. Since God is there when they are in stress, and the suffering they have to endure now is nothing but a dust when compared with the glory they will share with God in the future. And the ability to forgive only belongs to Jesus.

For better management of stress, to stay away from excessive desire and to be moderate in everything including thought, feeling, and behavior is needed, together with well-balanced food, regular exercise, relaxation/meditation, and

adequate rest. All theses are quite possible by following the life of obedience. The ability to control and release stress is accompanied with the life obeying God fully, promptly, and completely while praying all the time in humble mind

Key words: Christian counseling, stress management, sin, suffering, anger