

기독교상담자 훈련을 위한 자가상담의 활용

김 수 연 교수

(Ph.D., 아세아연합신학대학교)

국문초록

본 연구는 기독교 상담자 훈련에 있어서 상담자가 먼저 피상담자로서 훈련받는 교육상담의 필요성을 강조하였다. 아울러 교육상담의 대안으로써 자가상담의 활용방안을 제안하였다. 자가상담의 기독교적 전제를 밝히고, 나아가 자가상담의 내용과 목표(성경의 권위, 하나님의 주권과 인간의 책임의 관계 속에서 점진적 성화의 문제) 및 상담 과정과 기술(마음의 모략의 핵심에 접근하는 탐색 및 직면과정)을 기독교적으로 조형하는 신학적 틀을 제시하였다. 자가상담 실현의 거점으로, 상담이라는 장르가 요구하는 어법에 맞추어 상호작용의 연계성을 구사하는 것에 초점을 맞추었다. 자가상담은 상담의 내용과 목표 및 상담과정기술을 스스로 실습하는 장으로서 이에 대한 축어록을 작성케 하였다. 축어록은 '텍스트 문법' 개념을 인용, 상담 텍스트 문법의 범주를 제시하여 상담훈련을 구조화하였다. 자가상담 축어록에 대한 슈퍼비전 실시는 훈련의 본격적인 장이 되는 바, 상담훈련생의 상담기술과 사례개념화에 대한 안목을 평가, 교정하였다. 동시에 자기사례라는 점에 착안, 인격적인 차원에서 슈퍼바이저와의 상담이 이루어지도록 유도하였다. 이를 예시하는 슈퍼비전의 사례를 본고에 제시하였다. 끝으로 자가상담의 진정성이 보장되는 한, 교육상담의 대안으로서 그 가능성을 전망하였다.

중심단어: 자가상담, 교육상담, 상호작용의 연계성, 텍스트문법, 슈퍼비전

I. 여는 글

누가 상담자가 될 수 있는가? 이 질문은 대부분의 상담지원자들에게 자질

을 요구하는 듯 부담스럽게 다가올 것이다. 그러나 상담자가 될 수 있는 가장 기본적인 요건은 의외로 멀리 있지 않다. 상담자가 될 수 있는 제 일 순위는 상담을 받아 본 사람이다. 따라서 피상담자가 된다는 것은 이미 상담자의 길에 들어섰음을 의미한다. 다만, 누구의 피상담자가 되느냐에 따라 각기 다른 브랜드의 상담자가 될 뿐이다. 프로이트(S. Freud)의 피상담자가 되는 사람은 프로이드인(Freudian)이 될 것이며, 융(C. G. Jung)의 피상담자가 되는 사람은 융기안(Jungian)이 될 것이다. 그렇다면 기독교 상담자는 누가 될 수 있는가? 예수 그리스도(J. Christ)의 피상담자가 되는 사람, 곧 크리스천(Christian)이다.

상담을 받아 본 사람만이 상담자가 될 수 있다는 근거에서 거의 모든 상담 전문가 훈련과정에는 교육상담을 필수로 두고 있다. 즉 상담자로 만들기 위해서 먼저 피상담자로서 상담을 받는 과정을 반드시 거치도록 하고 있다.¹⁾

20세기말 교회를 중심으로 조심스럽게 일어나고 있던 상담운동이 신학대학교의 학제로까지 확산되고 있는 이즈음, 기독교 상담의 원리나 정체성이 강조되어 온 것에 비하면, 교육상담의 필요성 및 구현방안에 대해서는 특히 복음주의 상담학 진영 내에서는 아직 충분히 공론화 되고 있지 않는 실정으로 보인다. 오히려 상담학과에 들어오자마자 상담자로서의 정체성이 부여되며 '상담자로서 무엇을 어떻게 해야 하는가?' 부터 고민하게 만든다. 그 결과 피상담자로서 상담을 받음으로써 그 효력을 누리면서 상담의 원리와 방법을 자연스럽게 체득하는 것으로부터 소외되게 된다.

본 논문에서는 기독교상담자 훈련에 있어서 교육상담의 대안으로서 자가상담(self-counseling)을 제안하고자 한다. 아울러 자가상담을 기독교상담자를 훈련시키는 도구로 구체화시킬 수 있는 방안을 모색하고자 한다.

II. 펴는 글

1. 자가상담의 전제

기독교상담자에게 자가상담이란 상담자 되시는 예수 그리스도 앞에 나아와 자기를 내려놓고 하나님의 말씀의 거울에 비추어진 자신을 들여다보는 과정으로 볼 수 있다. 이러한 자가상담이 상담자와 마주 보고 대화를 나누는 형태를 갖추지 않고 자기의 내부에서 일어난다는 점에서 일반상담 (특히 정신분석)의 '자기분석'(self-analysis)²⁾과도 유사해 보인다. 그러나 양자 사이에는 커다란 차이점이 존재한다. 일반 자가상담에 있어서 역할분담은 '자아'의 각기 다른 기능에 따라 나누인다. 즉 '경험하는 자아(experiencing ego)'는 피상담자가 되고, '관찰하는 자아(observing ego)'는 상담자가 된다.³⁾ 그러나 기독교 자가상담(christian self-counseling)에 있어서 상담자는 자아가 아니다. 자아는 이미 그리스도 안에서 죽었다. 우리 안에 계신 예수 그리스도, 그리스도의 영이신 성령님만이 상담자가 되신다. 그렇다면 피상담자는 누구인가? 엄밀히 말하면, 죽어야 할 자아, 그러나 죽는 것이 너무도 억울한 완고한 자아이다. 자기 안에 계시는 성령님과 대화하면서 성령님의 상담을 받는 과정을 기독교자가상담은 지향한다.

2. 자가상담의 신학

기독교상담자란 한 영혼을 돌보되, 그 영혼 속에 그리스도의 형상이 이루어지기까지 해산하는 수고(갈 4:19)를 마다하지 않는 자이다. 타인의 영혼을 돌보며 인도하기 위해서는 먼저 자기 속에 그리스도의 형상을 이루어 가는 과정이 일어나고 있어야 한다. 이러한 전제조건은 자가상담이 기독교 상담자 훈련의 목표이면서 동시에 방법으로서 당위성을 갖도록 만든다.

기독교상담자 훈련을 위한 자가상담의 신학은 '무엇을 상담할 것인가'의 문

제, 곧 상담의 목표와 내용을 판단하는 기준으로 작용한다.⁴⁾ 동시에 자가상담의 신학은 상담방법, 곧 변화과정과도 연관되어 있다. 특히 변화과정은 상담자의 입장에서 보면 상담방법론, 곧 상담의 과정 및 기술에 해당되며, 피상담자의 입장에서 보면 변화과정은 점진적 성화를 의미한다. 따라서 자가상담은 기독교상담의 내용과 방법을 스스로에게 적용하여 점진적 성화과정에 참여하는 훈련도구로 활용될 수 있다. 이러한 훈련도구의 활용을 위한 기준이 되는 신학적 준거들을 기술해 보면 다음과 같다.

1) 자가상담의 목표와 내용에 대한 신학적 준거

자가상담의 목표와 내용을 판단하는 기준으로서의 상담신학은 교의학적인 주제를 따라 다음과 같이 요약해 볼 수 있다.⁵⁾

(1) 성경: 기독교상담자는 자신의 인생 해석을 성경의 권위와 충족성에 맡긴 자이다. 따라서 기독교상담자는 상담에서 제기된 삶의 문제에 대하여 피상담자가 자기 나름의 인생해석을 버리고 하나님의 해석을 택하도록 도와야 한다. 다시 말하면, 피상담자 자신의 감정이나 욕망에 의지하여 인생을 이끌어 나가기보다 성경의 원리에 의하여 인생을 조형케 해야 한다. 그래서 하나님의 말씀과 뜻과 지혜가 삶 속에서 구체화되며 인격화되는 것을 목표로 해야 한다. 이러한 맥락에서 기독교상담자 훈련을 위한 자가상담은 상담자(=피상담자)가 성경의 광맥을 따라 풍성한 말씀과 지혜를 스스로 캐내어 자신의 문제를 성경적으로 이해하고 해석하도록 유도해야 한다.

(2) 인간의 책임: 하나님께서는 하나님의 자녀가 손가락으로 남을 가리키는 대신에 먼저 자기마음을 점검하기를 원하신다. 정직한 자기점검, 정직한 고백, 정직한 회개를 통하여 마음을 변화시키시는 하나님의 사역에 우리가 전심으로 참여하기를 요구하신다. 이에 자가상담은 자기를 들여다보게 하는 훈련의 한 방편으로 활용될 수 있다. 성경에 입각한 자가상담의 훈련기준이 하나님께 귀기울이도록 만드느냐에 있다면, 인간의 책임론에 입각한

자가상담의 훈련기준은 자기를 보게 하느냐 하는데 있다. 합당한 자기점검은 타인에게 초점을 맞추며 비난이나 원망을 떠넘기는 대신, 상황에 대한 자신의 반응(정서나 행동)에 초점을 맞추게 한다. 이를 통하여 자신이 스스로 제어할 짐을 짐으로써 변화의 과정에 적극적으로 참여하게 한다. 이는 상황이나 타인이 변화하는 것에 소망을 걸지 않고, 자신의 마음의 중심이 하나님께 향하도록 하는 원동력이 된다. 따라서 자가상담의 훈련은 정직한 자기점검을 통하여 변화를 위한 '자기 뒀'을 확인하고자 하는 책임의식을 고무하는데 도움이 되어야 한다.

(3) 하나님의 주권: 기독교 상담자는 마음을 변화시키는 분은 오직 하나님 뿐이라는 믿음에서 상담을 수행한다. 상담자는 변화를 만들어내는 주체가 아니라 변화를 도우는 도구다. 변화의 저자로서 하나님은 인간이 경험하는 온갖 종류의 상황 속에서 부르심의 목적과 뜻을 주권적으로 수행해 나가신다. 따라서 피상담자가 하나님을 시야에서 놓치고 그의 주권적 섭리와 구원의 목적을 망각할 때, 고난과 역경의 상황을 하나님의 관점에서 해석하지 못하고 마치 혼자 버려진 느낌을 갖게 된다. 이 때 자가상담의 훈련은 하나님을 다시 바라보게 하는 기회를 제공해야 한다. 하나님의 임재에 대한 의식은 문제 속에서 자신이 책임져야 할 부분과 '하나님께 맡겨야 할 부분'을 분별하게 해 준다. 하나님을 바라볼 때에만 피상담자는 자신의 불운과 기구한 운명, 실패와 연약함, 그리고 무능을 두려움 없이 직면할 수 있게 된다. 나아가, 혼자 할 수 없었던 것을 하나님께 맡기며 연단을 달게 받고자 하는 결단으로 나아갈 수 있게 된다.

하나님의 속성, 구속사역의 원리와 방법 및 사람을 다루시는 방법에 대하여 성경사례를 함께 공부하게 하는 숙제와 더불어 자가상담을 수행케 한다면, 하나님의 관점에서 문제를 보는 안목과 하나님을 의뢰하는 마음을 더욱 깊이 있게 할 수 있을 것이다.

(4) 죄: 기독교의 관점에서 볼 때, 피상담자의 문제는 심리적 원인보다

더 깊은 차원에서 일어난다. 예를 들면, 성장기 고착, 자존감, 동반의존, 강박성, 통제욕구, 경계선 인격, 충동조절, 성인아이 등의 차원보다 더 깊은 곳에서 일어난다. 즉 이러한 문제들의 뿌리에는 '마음'에 거하는 죄가 작용한 것으로 본다. 성경적 의미에서 마음은 세속적 차원의 마음, 곧 상한 마음, 무의식적 소원, 사고, 기억)과 그 의미가 다르다. 성경적 의미에서의 마음은 하나님과의 관계 속에서 드러나는 '섬김'의 문제와 직결된다. 즉 마음의 중심에 무엇이 차지하고 있느냐, 혹은 마음의 중심이 무엇에 의해 지배받고 있느냐의 문제이다. 이 점에서 죄란 하나님 외에 다른 것을 중심에 두며 그것에 의해 좌우되는 삶, 곧 우상을 섬기는 마음을 가리킨다. 이러한 마음은 언행의 열매로 드러나는 바(눅6:43-45), 마음을 지배하는 것이 삶의 모든 부분에 영향을 미친다. 바로 이 점에서 하나님께서는 인간을 상담하실 때, 전혀 다른 복안을 가지고 상담하신다. 상황적인 요인이나 불쾌한 감정(불안, 분노, 무력감, 우울감, 피해의식 등)을 제거해 주시는 것보다 더 근본적인 마음의 문제를 다루시는데 목표를 두고 계신다. 하나님께로부터 멀어진 사람들의 마음의 중심을 하나님께로 사로잡아오는 것에 (겔 14:5 "...to recapture the heart of the people of Israel, who have deserted me for their idols")- 복안을 가지고 계신다. 마음이 하나님 외에 다른 것에 의해 지배당하면, 마음 속에서 방향을 잃은 소원들이 서로 싸우는 갈등이 일어나게 되며, 삶의 양식이 하나님이 제정하신 바대로 반응하지 않게 된다. 이에 피상담자가 자기 마음의 생각과 의도와 소원을 알아채고 고백과 회개가 일어나기 위해서 마음을 비추어 드러내주는 거울이 필요하다. 바로 이 때 성경은 거울이 되어 드러내며, 또는 낱신 검이 되어 마음의 생각과 의도를 찌르고 쪼개신다(히 4:12). 그 결과로 오는 죄의 극복은 진리와 의와 거룩, 화평케 하기, 사랑, 순종, 문제해결의 관점에서 확인된다.

(5) 점진적 성화: 성화는 하나님의 사역이다. 인간은 다만 하나님께서 마련해 두신 방편들- 말씀과 섭리 그리고 그리스도의 몸된 교회- 가운데서 성화를 위하여 노력할 뿐이다. 성경에 명시된 바, 성화란 하나님을 두려워하는

가운데 거룩함을 온전히 이루어 육과 영의 온갖 더러운 것에서 자신을 깨끗케 하는 것(고후 7:1)이다. 또한 땅에 있는 지체, 곧 음란, 부정, 사욕, 정욕과 탐심, 분, 악의, 훼방, 부끄러운 말, 거짓을 죽이는 일이다(골 3:5). 나아가 긍휼, 자비, 겸손, 온유, 오래 참음, 용납, 용서, 사랑, 그리스도의 평강과 말씀, 감사, 하나님 찬양을 옷입는 것이(골 3:12-17)다. 성화의 과정은 단번에 이루어지지 않는 점진적 과정이다. 때로는 목표에 도달하기까지는 계속 앞만 보고 달려야 하는 치열한 경주와도 같고, 때로는 커다란 나무로 자라는 것과 같은 길고 긴 인내를 요하는 과정이다.

자가상담의 훈련에서는 성화의 한 고비를 넘기는 수고를 구체적으로 체험하는 일이 일어나야 한다. 즉, 은혜 안에서의 성장이 번개처럼 오지 않고 정직한 겸손과 순종, 하나님의 말씀을 일상 속에서 적용하는 것을 통해서 온다는 것을 다시금 확인하는 기회가 되어야 한다. 아울러 이를 스스로 평생 지속할 뿐만 아니라 다른 지체와 관계 속에서 성화를 도우는 영적 근력을 기르는 바탕이 되어야 한다.

2) 자가상담의 과정에 대한 신학적 준거

자가상담을 훈련도구로 구체화시키기 위해서는 상담의 내용과 목표뿐만 아니라 상담의 과정도 고려해야 한다. 일반적으로 상담의 과정은 변화를 목표로 하는 상호작용의 과정이라고 볼 수 있다. 따라서 기독 상담자를 훈련시키기 위한 자가상담의 활용에 있어서 상호작용을 조절하는 상담의 과정 및 기술에 대한 신학적 원칙을 제시하는 것은 필수불가결이다.⁶⁾ 상담의 과정에 대한 견해들을 요약하면 다음과 같다.⁷⁾

1단계—상담 구조화: 상담의 전체 틀에 대한 교육을 실시하는 과정이다. 상담 시간 및 횟수 등을 비롯한 상황적 요건에서부터 시작하여 상담에 대한 일반적 사안(예, 상담이란 어떤 것이며 상담을 통하여 무엇을 기대할 수 있으며 상담은 어떻게 진행되며 목표는 무엇인지)에 대한 상담자의 의견을 피상담자와 나누며 협약하는 과정이라고 볼 수 있다. 따라서 이러한 구조화 과

정을 자가상담에서 실현시키고자 할 경우, 자가상담자에게는 상담에 대한 신학과 심리학으로 무장하는 훈련과정이 된다.

2단계—관계형성: 상담자의 반영 및 공감에 기초하여 형성된 이해와 신뢰의 관계는 은혜를 전하는 통로가 된다. 또한 이 통로를 통하여 피상담자가 하나님께 희망을 둘 수 있도록 인도하게 된다. 자가상담의 경우 상담자나 피상담자가 모두 자기 속에서 일어나므로 일견 이러한 관계형성이 필요치 않은 것으로 보인다. 그러나 자가상담에 있어서는 새로운 형태의 관계형성이 요구된다고 생각한다. 즉 문제 속에서 휘둘리고 있는 자기와 이것을 바라보는 자기와의 관계형성이 요구된다. 다시 말하면 자기를 객관화하는 안목이 형성되어야 한다. 나아가 이 안목을 '하나님의 눈'으로까지 끌어올리는 작업(1. 자가상담의 전제 참조)이 일어나야 한다. 자기 속에서 피상담자와 상담자료의 역할 분리 및 분담이 자가상담에 있어서 주요한 관계형성의 내용이 된다.

3단계—탐색 및 자료수집: 관계형성은 은혜의 통로도 되는 동시에 피상담자의 마음으로 들어갈 수 있는 길이 되기도 한다. 이 때 상담자의 임무는 피상담자의 호소내용을 경청하면서 피상담자의 경험의 세계 안으로 들어가야 한다. 이 때 두려움, 낙심, 고독, 원한, 분노, 무력감, 불신, 수치 등의 감정은 마음으로 들어갈 수 있는 진입구를 발견하기 위한 단서가 된다. 다. 진입구를 통하여 마음의 핵심(소원, 믿음, 의도, 방어전략)에 이르기 위한 상담자의 임무는 시기적절한 탐색질문을 던지는 것이다.

4단계—피상담자 이해(개념화 및 해석): 탐색단계를 거치면서 수집된 자료를 통하여 피상담자에 대한 큰 그림을 그리는 작업이 이루어진다. 즉, 진입구에서부터 마음의 핵심에 이르는 갈등의 층을 분석하면서 고통의 원인을 이해하는 작업이 진행된다. 아울러 피상담자가 겪는 고통은 하나님께서 이루고자 하시는 성화의 사역과 관련하여 성경적으로 재해석된다.⁸⁾ 따라서 이

단계의 자가상담은 상담자가 자기이해를 꾀하며 자신의 고통의 문제를 성경적으로 사고하는 훈련과정이 된다.

5단계—직면(통찰, 고백, 회개) 및 안위: 이 단계의 목표는 피상담자가 자신을 성경적으로 보고 하나님의 약속을 받아들이는 것이다. 성경은 거울로서 피상담자의 마음을 비춘다(약 1:22-23). 진정한 자기인식은 진정한 고백과 회개를 낳는다. 직면이 하나님의 거울을 들이대는 것이라면, 안위는 하나님의 약속을 제시하는 것이다. 성경적 위로는 공감을 넘어서서 진리로 채워진다. 곧, 성령의 능력이 우리를 변화시킨다는 약속은 안위의 효력을 지닌다. 진술하고 때에 맞는 직면의 주효함은 방어나 기만, 또는 변명을 불러일으키지 않는다는데 있다.⁹⁾ 이 단계에서 제일 중요한 것은 마음의 중심, 곧 하나님 이외의 다른 것을 섬기는 것, 또는 그것에 마음을 빼앗기고 있는 것, 또는 마음이 그것에 지배당하고 있는 것을 다루는 것이다. 마음의 고통과 고난은 인생의 설계자이신 하나님을 중심축으로 작동하지 않는 인생이 자초하게 된 결과라는 것을 보여 주어야 한다. 고난에 대한 하나님의 복안이며 동시에 위로가 되는 명령(예, ‘마음을 찢고 애통하며 전심으로 돌아오라’ 욥 2:12-13)를 찾아내야 한다. 이 단계의 자가상담을 위해서 상담자는 자신의 마음의 중심을 비추일 성경의 기본진리를 숙지해야 한다. 아울러 자신의 문제를 말씀에 비추어 성령의 도우심으로 고백과 회개를 이끌어 내야 한다. 이 점에서 자가상담은 영적 훈련이라고 볼 수 있다.

6단계—실행: 이 단계는 피상담자가 하나님과 자신 및 타인에 대하여 배운 진리를 그의 삶의 현장에서 적용하여 성경적으로 바르게 함과 새로운 습성을 심는 것을 목표로 한다. 실행단계에 있어서 핵심적인 것은, 인간이 책임져야 할 것과 인간의 통제 하에 있지 않은 것에 대하여 하나님께 맡기는 것을 분별하는 것이다. 예를 들면, 악을 악으로 갚지 않고 악을 선으로 극복하는 것은 인간의 책임이요, 복수는 하나님께 맡길 일인 것이다. 따라서 실행단계에서 피상담자가 하나님의 일을 하려고 하지 말고 하나님께 맡기는

것을 배우게 하는 것도 상담자의 주요 복안 중 하나가 된다.

3. 자가상담의 실현: 상호작용의 연계성

기독교의 진리가 상담이라는 '장르'에 담겨 질 때, 상담신학 못지않게 중요한 요소가 바로 상호작용(interaction)이다. D. Louw에 의하면, 신학이 '신앙을 위한 앎' ("faith seeking understanding")이라면, 상담신학은 '신앙을 위한 어법(語法)' (faith seeking ways of saying-discoursing")이라고까지 표현하고 있다.¹⁰⁾ 아울러 상담신학의 역할에 대하여 좀 더 실천적인 의미를 부여하고 있는 바, 상호작용의 맥락 속에서 얻어진 구체적 삶의 자료를 엮어 낼 수 있는 해석학이 되어야 한다고 주장하고 있다. 사실, 기독교상담을 배우고자 하는 성도나 목회자들의 경우, 기독교의 내용 그 자체를 배우려는 동기보다는 상담이라는 장르 속에서, 다시 말하면, 의사전달(communication)의 과정 속에서 기독교의 진리를 어떻게 녹여낼 것인지, 이를 위해 피상담자의 삶과 영혼의 심연으로 어떻게 파고 들어가며 이를 어떻게 진단하고 해석해야 할 것인지에 주된 관심이 모아지고 있는 것을 볼 수 있다. 따라서 기독교 상담자를 훈련시키기 위한 자가상담에서 당연히 부각되어야 할 훈련조항으로 상호작용의 어법(ways of saying)을 빼놓을 수 없을 것이다.

상호작용의 어법이란 상담목표/내용 및 상담과정/기술에 대한 신학과 심리학을 통합하면서 '순간순간의 상호작용의 연계성' (moment-by-moment interactional sequence)¹¹⁾ 속에서 대화를 이어가는 방법을 의미한다. 상호작용의 연계성은 (1)피상담자의 배경요인(성격, 신앙, 가치, 상담에 대한 기대, 변화의 준비성, 살아온 역사, 고통의 정도 등) × (2)맥락요인(관계, 상담과정의 단계) × (3)상담자의 배경요인(성격, 신앙, 가치, 상담접근법에 대한 상담전략, 경력 등)에 따라 달라진다. 상담자는 목적과 의도를(구조화, 정보탐색, 초점화, 명료화, 희망주기, 카타르시스 촉진, 부적절한 사고와 행동 파악, 통찰촉진, 변화촉진, 저항다루기, 상담관계 다루기, 상담자의 필요 등) 염두에 두고, 피상담자의 언어적, 비언어적 반응에 따라 상담기술(지지, 질문,

반영, 재진술, 요약, 도전, 직면, 해석, 자기개방, 즉시성, 정보제공 등)을 선택하게 된다.¹²⁾ 이렇게 선택된 기술은 상담자의 반응을 빚어내는 틀로서 작용한다. 이러한 상담자의 반응이 피상담자에게 미친 영향에 따라 상담자가 연이어 선택하게 되는 의도와 기술은 또 달라지게 된다. 상호작용의 흐름을 만들어 내기 위해 상담자는 배경요인, 맥락요인, 상담목표와 내용, 상담과정과 기술을 피상담자의 반응에 따라 통합적으로 구사해 내어야 한다. 이와 같은 상담자의 민첩한 내적 과정은 마치 백조가 유유히 떠다니고 있는 것 같으나 실은 물 속에서 쉬지 않고 물갈퀴를 움직이며 물살을 헤쳐가고 있는 모습과 유사하다. 이렇게 지속적으로 이어지는 상호작용은 작게는 한 회기 후, 크게는 상담종료 후 상담과정이나 상담주제에 따라 큰 덩어리로 묶여진다. 이렇게 상담의 과정이나 주제를 중심으로 상담회기 전체를 조망할 수 있을 때, 마치 이미 둔 바둑판을 회상하여 검은 알과 흰 알을 교대로 다시 놓듯, 연계된 상호작용의 흐름을 다시 떠올리며 상담을 평가 할 수 있게 된다.

따라서 자가상담을 통하여 상호작용의 연계성을 구사하기 위해서 상담훈련생은 피상담자의 역할뿐만 아니라 상담자의 역할까지 수행해야 한다. 즉, 피상담자로서 자기를 살피며 드러내야 하지만, 상담자로서 상담의 신학적 심리학적 원리에 따라 상담기술을 통합적으로 구사해 내면서 상호작용의 흐름을 만들어 가야 한다.

4. 자가상담의 훈련도구화: 축어록(transcript) 작성

자가상담에 있어서 상호작용의 연계성을 구사하는 훈련도구로서 본 연구에서는 축어록 작성을 제안하고자 한다. 즉, 상담훈련생이 피상담자와 상담자의 역할을 교대로 수행해 가며 대화를 진행해 가는 과정을 기록하게 하는 것이다. 축어록을 구성하는 틀이 되는 내용범주의 단위들을 나누어 보면 아래와 같다. 이 내용범주들은 상담의 내용 및 과정을 통합해 놓은 결과이다. 이러한 내용범주에 해당하는 상호작용의 연결을 만들어 내기 위해서는 자가상담자는 각 내용 범주의 틀에 대하여 숙지하고 있어야 한다. 이를 위하여

다음과 같은 숙제를 선수과제로 제시하는 것이 바람직하다. 곧 가장 기초적인 상담기술에 대한 공부¹³⁾는 물론이거니와 인지치료의 ABCDE 모델¹⁴⁾은 상담과정을 분석하는 지식을 제공한다. 또한 상담내용을 분석하기 위해서는 믿음(자동화된 생각, 삶의 전략, 핵심믿음)의 심층을 탐색하여 위계화하는 작업¹⁵⁾에 대한 선행학습이 요구된다. 이러한 선행학습들은 자가상담자에게 상담 과정 및 내용을 각 단위별로 구체화하여 축어록을 작성하는데 매우 유용하다. 이러한 도구들을 기독교 상담의 목표나 세계관의 관점에서 활용하기 위해서는 상담 과정에 대한 L. Crabb의 「Soul talk」¹⁶⁾와 상담의 기본전제에 대한 P. Tripp의 「War of Words」¹⁷⁾의 두 교재를 필수 선독 과제로 삼는 것이 바람직하다.

〈자가상담 축어록 작성의 내용범주〉

1) 상담구조화

피상담자: 상담에 대한 정보요청

상담자: 정보 제공 및 상담 구조화

2) 문제/고통 호소 (C)

피상담자: 상담을 받고자 하는 동기 및 어려움 호소.

상담자: 변화 및 개선에 대한 성경적 희망 심기, 지지, 피상담자의 감정을 반영, 명료화.

3) 문제상황 탐색 (A)

상담자: 고통의 감정과 문제행동을 일으킨 상황에 대한 질문.

피상담자: 상황을 경험한 대로(=지각한 대로) 주관적으로 기술.

상담자: 감정에 근거한 왜곡된 진술을 주목케 하고 객관화 유도.

4) 마음의 생각/동기/의도 탐색 = 피상담자 개념화 (B)

상담자: -감정의 원인이 상황 자체에 있지 않음 교육,

-상황에 대한 피상담자의 생각이나 해석, 의도나 동기 탐색,

-삶의 전략이나 방어, 핵심믿음, life story 탐색 및 해석

- '마음'의 문제 탐색

피상담자: -탐색과 해석의 초점에 따라 깊이와 다양성과 구체성을 더
해가는 삶의 영역 조명

5) 직면: 통찰, 고백, 회개 (D)

상담자: -완고한 자기중심적 비성경적 믿음에 대한 도전(논박)

-합리적 대안사고 제시 및 성경적 해석으로 교정

피상담자: -마음의 문제 및 그 결과에 대한 인과관계 자각

-자신의 책임과 하나님께 맡겨야 할 부분 분별

-마음의 변화로 인한 효과 자각, 성화의 주제 (E)

-책임을 지고자 하는 결단과 실행 계획 세우기

상기 내용범주들은 각 내용범주에 해당하는 대화의 연계를 생성하며 규제하는 틀이 된다. 한 범주 내에서 여러 개의 상담자1-피상담자1-상담자2-피상담자2.....상담자n-피상담자n의 연결을 만들어 낼 수 있다. 이는 문장의 문법(sentence grammar, 예: 주어+동사+목적어)이 다양한 내용의 문장을 생성해 내듯, 상기 내용범주들은 상담 축어록을 생성해내는 일종의 '텍스트 문법'(text grammar)으로 볼 수 있을 것이다.¹⁸⁾ 텍스트 문법은 회귀적(recursive)으로 적용된다. 마치 목적어가 절이 될 경우 그 안에 다시금 문장 규칙(주어+동사+목적어)이 적용되는 것처럼, 상담 과정의 내용범주들은 그 범주 안에서 상담의 사안(=의제)에 따라 다시금 반복될 수 있다. 예를 들면, 상황에 대한 마음의 문제를 해석하는 가운데 그와 연결된 다른 문제상황이 의제로 떠오르면 다시금 상황탐색부터 시작하여 해석으로 나아갈 수 있다. 문법의 역할은 모국어를 구사할 때는 그 중요성이 실감나지 않지만, 외국어를 배울 때에는 결정적이다. 이와 같이 상담이라는 장르가 요구하는 새로운 상호작용 방식에 난감함을 자각한 사람에게는 훈련의 지침이 될 것으로 기대해 본다.

자가상담의 축어록을 작성할 때, 상담자로서의 자각 수준을 고양시키기 위한 방책의 하나로 상담자 개입의 목적과 의도를 여백에 별도로 병행하여 기록하게 하는 것도 훈련 자가상담자에게 매우 도움이 된다. 나아가 이는 수

퍼비전을 수행할 때에도 귀중한 참고사항이 된다.

5. 자가상담의 수퍼비전

자가상담이 상담의 신학적 원리와 심리학적 이론 및 기술을 스스로에게 적용하는 실습과정이라면, 수퍼비전은 상담교육자가 상담훈련생을 대면하여 자가상담사례를 지도, 감독하는 장이 된다. 따라서 자가상담의 수퍼비전은 자가상담의 신학적 전제와 원리 및 상호작용의 과정 기술에 입각하여 교육, 평가, 상담의 형태로 진행된다. 수퍼비전을 받기 위하여 자가상담자는 상담 사례보고의 양식(1. 피상담자 인적사항, 2. 가족관계, 3. 피상담자 인상, 4. 상담신청 동기 및 주된 호소문제, 5. 심리검사 결과, 6. 피상담자의 라이프 스토리, 7. 상담자가 파악한 피상담자 문제진단 및 역동(=피상담자 개념화), 8. 피상담자의 자원, 9. 상담목표 및 전략(=사례개념화), 10. 상담내용 요약 및 축어록)에 따라 자가상담사례를 제시하게 된다. 특히 자가상담 축어록 생성에 일종의 '문법' 역할을 하였던 내용범주들은 축어록 요약 시에도 상담의 흐름을 큰 단락으로 나누는 역할을 한다. 아울러 수퍼비전의 내용 단위로도 작용한다.

효과적인 상담과 상담자의 성장을 돕기 위한 수퍼비전에서 일반적으로 다루는 내용은 크게 (1) 상담 과정기술 영역 (2) 개념화 영역(피상담자 이해 및 진단, 상담 목표와 전략 설정) (3) 인격화 영역(상담자의 내적 미해결 과제 자각 및 인격성장) 등의 3부분으로 나누어 볼 수 있다.¹⁹⁾ 자가상담에 있어서 먼저 상호작용의 과정 및 기술에 대한 수퍼비전은 축어록에 나타난 상호작용의 연계성, 특히 상담자의 언어반응을 중심으로 이루어진다. 둘째, 개념화 영역에 있어서 수퍼비전은 자가상담자가 자기 자신(피상담자)의 문제를 하나님의 주권과 인간의 책임, 죄, 마음의 문제, 점진적 성화 등의 상담신학적 원리에 입각하여 이해하고 해석했는가, 또한 그에 따라 상담의 목표와 전략을 세웠는가를 평가하고 원리와 실재를 연결하여 설명한다. 끝으로, 인격화 영역은 고급수준의 수퍼비전 내용으로 상담자가 자각하지 못하는 자신의 맹

점에 눈뜨게 하는 과정이다. 이 점에서 슈퍼비전은 상담된 내용의 수준을 넘어서서 상담에 대한 상담(‘meta-counseling’)이라고 볼 수 있다. 즉, 상담자와 피상담자의 관계를 다루거나 피상담자에 대한 상담자의 생각과 감정에 주의를 기울이게 한다. 이와 같이 인격화 영역의 슈퍼비전은 상담자의 자기 탐색이 일어나도록 돕는다는 점에서 일종의 직면적 상담과정이라고 볼 수 있다.

자가상담 사례의 경우, 상담자가 곧 피상담자이므로 슈퍼비전의 개념화 영역은 곧 인격화 영역과 직결된다. 즉, 자기가 자기를 보는 것만큼 피상담자로서 자기를 개방하고, 또한 자기에 대한 상담을 계획하고 수행할 수 있게 된다.²⁰⁾ 피상담자와 상담자의 관계를 다루는 인격화 영역은 상담자의 자기에 대한 태도 곧 자아상이나 자아개념을 드러내며 때로는 자기를 다루는 방식인 자아통제의 주제나 갈등(예, 의존-독립, 복종-자율, 연합-분리, 관계-목적) 등을 드러내기도 한다. 이는 다시금 하나님과 자신에 대한 관계를 반영하는 바, 이 속에서 하나님에 대한 태도 및 하나님을 보는 관점을 탐색할 수 있다.²¹⁾

자가상담의 사례를 슈퍼비전 받을 경우, 상담자에게는 자기개방의 어려움에 더하여 상담자로서 평가받는 불안이 가중된다. 따라서 슈퍼바이저는 지지적이며 촉진적 개입을 통하여 작업동맹을 견고히 하는 것을 간과해서는 안 된다. 상담자가 아직 자각하고 있지 못한 자신의 모순이나 맹점을 건드리는 직면적 개입은 이후 조심스럽게 진행되어야 한다.²²⁾

1) 사례보고

자가상담의 슈퍼비전 사례는 두 학기(2004-2, 2005-2)에 걸친 ‘인지치료와 기독교상담’이라는 주제하의 상담수업시간에 모아진 것이다. 수업시간에 상담 원리나 과정에 대한 개념적 설명을 듣고 난 후, 자가상담의 축어록 작성은 숙제(homework)로 부과되었다. 자가상담 축어록은 상담의 기독교적 원리와 목표를 전제로, 인지치료의 ABCDE 과정모델²³⁾과 핵심신념의 위계화 모델²⁴⁾을 참조, 작성되었다. 본고에서는 수강생들이 겪었을 훈련의 ‘큰

고비' 들을 중심으로 슈퍼바이저로서 관찰 및 평가한 내용을 보고하고자 한다. '작은 고개들'에 해당하는 상담 구조화, 상황이 아닌 마음을 문제의 원인으로 교육하는 과정, 상담 과정기술, 감정의 명료화 과정, 비합리적 사고 과정에 대한 평가 또는 논박 등에 대한 슈퍼비전 내용은 사례보고에서 생략하였다.

첫째 고개:

수업에 참여한 상담훈련생들은 먼저 자가상담이라는 양식에 익숙해져야 하는 부담을 감당해야 했다. 즉, 자신의 문제를 피상담자로서 개방해야 할뿐만 아니라, 상담자로서 상담과정의 틀 안에서 상호작용 기술을 구사하면서 마음의 변화과정을 축어록 방식으로 작성해야 하는 낯선 작업을 준비해야 했다.

자가상담자들이 제일 먼저 고민한 것은 무엇을 상담할 사안으로 내어놓느냐는 것이었다. 각자가 가지고 있는 상담에 대한 선지식에 근거하여 내어놓는 상담 사안은 그것 자체로 훈련생의 자각(self-awareness) 수준과 자기개방의지, 드물게는 방어나 저항을 드러낸다. 혹시 아주 사소해 보이는 것을 처음에 내어놓더라도 그것을 '상담할 만한 것'으로 만들어 가는

탐색과정에는 많은 개인차를 보였다. 본 사례보고에는 A, B, D의 세 사례만을 줄거리로 축약 제시하였으며, 사례C는 일부분만 제시하였다.

—사례A(축약1)—

피A: 내가 원하지 않는 모습으로 남편이 아이들을 훈계하거나 야단치면 남편에게 너무 많이 화가 나요. 저를 더 괴롭히는 것은 그런 상황에서 너무도 큰 두려움이 생긴다는 겁니다. 사실 아이들을 심하게 야단치는 쪽은 오히려 저예요.

상A: 당신이 야단치는 남편에게서 두려움과 죄책감을 느낀다는 사실이 더 큰 문제라는 말씀이군요.

—사례B(축약1)—

피B: 얼마 전에 그만 둔 선교단체의 동료 간사님에게서 전화가 왔는데 다음 모임에 자기 도시락까지 싸 가지고 자원봉사를 나오라고 명령조로 말하더군요.

상B: 명령조였다고 말하시는 걸 보니 억지로 자원봉사를 오라고 한 거 같네요.

피B: 저는 싫다고 말했는데, 어쩔 수 없이 가야하는 상황이 되어 버렸어요.

상B: 하고 싶지 않은데 강요받는 것 같은 상황이 싫으시군요.

둘째 고개:

상담사안을 제시하는 방식에 있어서는 먼저 문제상황(A)이나 고통의 감정 또는 문제행동(C)을 호소하는 것으로 시작하였다. 이 단계에서는 감정을 명료화하고, 상황을 객관적으로 기술하는 것을 목표로 삼았다. 자가상담자가 자신이 경험한 상황을 피상담자로서 기술할 때 그 기술에 묻어있는 주관적 판단이나 감정적 용어에 대하여 알아채는 것이 그렇게 만만치 않았다. 이는 제3의 타인 상담자의 필요성을 부인할 수 없음과 동시에 상담 수퍼비전의 필요성을 강하게 시사한다. 아울러 감정이나 상황을 기술함에 있어서 구체화가 필요한 부분(“지뢰가 묻힌 부분”)을 자가상담자가 간과하였을 경우, 탐색하도록 촉구하는 것 또한 수퍼바이저의 임무가 된다.

—사례C(축약1)—

피C: 주일 낮 예배 때 원목사모가 유아실 스피커가 안 나오니 빨리 가보라고 좀 화난 목소리로 저에게 말하셨습니다. 얼른 가보니 온통 수라장이 되었습니다. 담당하는 어린 사모는 성가대 에서 오지 않고 그래서 제가 지적을 했더니 어린 사모가 저에게 대들면서 도리어 화를 내는 겁니다.

상C: 그 때 사모님께서서는 기분이 어떠셨어요?

피C: 예배에 차질이 생기니 걱정스러우면서, 원목사모로부터 지적받은 것

에 대하여 화가 났죠.

(수퍼바이저: “어린” 사모, “대든다”라는 표현 속에 담긴 감정 탐색,
자가상담자C가 어떻게 지적했는지 질문을 던짐)

셋째 고개:

문제상황에 대한 정서적 반응을 마음의 진입구로 하여 내면의 핵심믿음이
나 동기를 탐색하는 것을 목표로 삼았다. 이 단계에서는 탐색질문이 중요한
상담기술이 된다. 다시 말하면 ‘문제 상황에서 그런 감정이 생기기까지 마음
속에 어떤 생각이 스쳐지나갔는가’, 그리고 ‘그 생각은 어디서 언제 어떻게
형성되었는가’를 알아보는 것이 질문의 요지가 된다. 자기도 모르게 자동적
으로 떠오른 장면이나 생각은 마음속의 우상과 깊은 모략을 드러내는 단서
가 된다. 상황과 감정을 연결하는 이미지나 생각을 자각하며 떠올리는 작업
에서부터 상담훈련생은 자신이 먼저 상담 받는 것의 중요성을 깨닫기 시작
한다(“제 문제는 마치 배는 아픈데 맹장 때문인지 변비 때문인지 그 원인을
잘 몰랐거든요. 이제 막 CT촬영을 시작한 거 같아요. 마음과 생각을 훤히
보기 위해서는 원인을 찾고 싶어요. 웬지 이제 막 가방을 챙겨서 나를 찾는
여행을 시작한 거 같아요”).

—사례A(축약2)—

피A: 저녁식사 중 큰 아이가 학교 친구에 대한 불만을 털어놓았어요. 그
런데 남편은 끝까지 들 어보지도 않고 훈계를 하기 시작했지요. 바
로 그 때 딸아이는 “아빠는 내 맘도 몰라주고” 하면서 수저를 식탁
에 탁 내려놓는 거예요. 그 순간 남편도 무척 화가 나 보였습니다.
나중에 남편과 아이들이 당황할 정도로 제가 화를 내었지만, 그 이
전에 남편의 화난 모습이 실은 더 두 려웠습니다.

(수퍼바이저: 피상담자의 표현된 감정의 적절성을 알기 위하여 남편
의 훈계내용 및 어투, 표정에 대하 여 장면을 그릴 수 있을 만큼 구
체화하도록 질문)

상A: 남편이 아이들을 야단치실 때 먼저 두렵고 불안했고 이어 분노로 바뀌었다고 하셨는데, 그때 어 떤 생각들이 스쳐 지나 갔나요?

피A: 왜 좀 너그럽고 다정하게 이야기하지 않나, 꼭 저렇게 엄해야만 하나, 저녁식사시간은 늘 단란해 야 하는데, 평소의 다정한 남편의 모습은 어디 갔나, 아이들이 얼마나 괴로울까, 조용히 얘기해 도 우리 아이들은 말을 들을텐데, 왜 아버지들은 아이들이 꼭 착한 아이로만 있어주기를 원할 까... 뭐 이런 생각이 들지요.

상A: 남편이 자녀들을 어떤 모습으로 대해주기를 바랍니다까?

피A: 다정하고 따뜻한 아버지, 아이들이 잘못했을 때 감싸주고 용서해주는 아버지, 정신적 버팀목이 되어주는 아버지로서 대해주기를 바라죠.

상A: 당신에게는 좋은 아버지와 나쁜 아버지에 대한 나뉠대로의 기준이 있으신 거 같군요. 어디서 그 기준이 생겨난 거라고 보시나요?

—A는 남편의 훈계하는 모습에서 엄하고 무서운 아버지를 떠올리며 무섭고 두려운 감정의 원천 을 찾아간다. 이어 아버지에 대한 분노 두려움 원한의 경험들 연상, 이에 대한 방어전략으로 '완전한 부모'에 대한 이상을 만들고 자기만은 그렇게 되지 않으려는 모략을 통하여 수치를 만회하며 용서와 인정과 애정에 굶주린 욕구를 달래고 있음을 직면하고 있다. 이러한 이상화가 자초한 결과인, 다소의 엄한 남편 모습에도 심히 놀라는 자신을 회개한다. 주님의 무조건적 사랑을 받은 지금, 그럴 수밖에 없었던 아버지의 연약함과 외로움을 이해하며 사랑을 주는 따뜻한 딸이 되고자 하는 용서와 결단으로 상담이 종결된다. (자가상담자A의 허락 아래 A4용지 47쪽 분량 요약) —

(수퍼바이저: 아버지와 의 관계를 초점으로 용서와 화해로 목표를 잡는 것을 넘어서서 아버지가 피상담 자 자신에게 갖는 의미, 나아가 그에 관련된 자기 자신의 정체에 대한 탐구로 심화시킬 것을 제안하였다.)

—사례B(축약2)—

상B: 간사님이 명령조로 얘기해서 화가 날 때 자매님 마음에 무슨 생각이

스쳐지나갔습니까?

피B: 저는 그 간사님이 저를 자기 마음대로 조정하고 있다는 생각이 들었어요. 그분은 “자매님은 착하고 일도 잘 하니까 내 일을 도와 줄까요 그치?” 하면서 저를 늘 꼼짝 못하게 했어요.

상B: 그럴 때 자기자신이 어떻다고 느껴집니까?

피B: 제가 간사님의 필요에 의하여 움직여지는 바보같은 존재라는 생각이 듭니다.

—B는 간사님을 만나 그분이 자신을 실제로 어떻게 생각하고 있는지 객관적으로 확인하면서 이 주제를 마무리 짓고 있다. 이어 아버지의 관계로 의제를 바꾸어 자신이 쓸모없고 바보같은 존재로 느껴졌던 경험을 이야기하고 있다. 피상담자로서 자신의 내면에 더 깊이 들어가면 갈수록 상담자의 역할을 더 이상 수행할 수 없다는 심정을 토로하며 중도에 포기를 선언하고 있다(자가상담자B의 허락 아래 A4용지 23쪽 분량 요약).—
(수퍼바이저: 자신이 남에게 필요하고 선한 존재가 되어야만 사랑받을 수 있다는 믿음과 ‘착하다’고 말 하면서 시키는 일을 꼼짝 못하고 할 수밖에 없는 마음의 숨은 모략(우상)을 연결시키는 작업을 끝까지 추적하는 것을 놓친 듯한 생각이 든다. B의 마음을 지배하고 있는 우상은 무엇이었을까?)

넷째 고개:

마음속의 우상과 모략을 추적하고 직면하는 작업이 밖에서 볼 때는 ‘뻔한’ 작업으로 여겨지나 막상 자기의 문제 안으로 들어가면 제일 힘겨운 작업이다. 서로 갈등하는 동기와 소원들, 그리고 이것들이 빚어내는 두려움은 방어전략을 만들어 내게 되는데, 이러한 방어전략들로 인하여 마음의 본질에 접근하는 것은 마치 미로와 같이 구불구불하기 때문이다. 이 미로를 헤쳐 나가는데 피상담자의 life story를 중심으로 하여 중요한 관계나 사건을 탐색하는 것은 매우 도움이 된다. 이러한 탐색은 삶의 목표나 주제를 드러내며 그 속에 담긴 우상과 모략의 형성과정을 이해할 수 있게 도와준다. 특히 두

려움의 주제(예, 심리도식²⁵⁾) 및 그에 대한 방어전략의 메뉴들에 대한 지식을 사전에 숙지하는 것은 탐색에 있어서 내적 지도(cognitive map)로 작용할 수 있다. 이는 정직하고자 하는 의지와 더불어 마음의 미로를 밝히는데 큰 도움이 된다. 그러나 마음의 중심을 찾는 성경적 핵심은 항상 하나님 외에 다른 그 어떤 것에 붙들려 있는 가를 찾아내는 일이다. 그리고 이것을 다시금 하나님의 뜻을 아는 것으로, 하나님만 신뢰하는 것으로 교체하는 회개가 일어나야 한다. 아울러 하나님의 선한 방법과 길을 모색하며 계획하는 일이 일어나야 한다.

—사례D(축약1):—

피D: 아이들이 다시 입기에는 작고 낡아진 옷을 버린 것을 남편이 보고 “매일 새옷 사지 말고 더 입어야 한다”고 말하는 거예요. 그 말에 어찌나 화가 나던지 언성을 높여 “이제 당신이 옷정리하고 버릴 옷 결정하라”고 말하고는 입을 꼭 다물어 버렸어요.

상D: 남편의 말이 어떻게 들렸나요?

피D: 저에 대한 비판으로 들려요. 옷 버리는 거 하나도 제대로 결정 할 줄 모르는 무능한 사람으로 보 는구나 생각했습니다. 남편은 절약정신이 강한 편이고 나는 그에 비해 헤폰 사람이라는 비 교로도 들려요.

상D: 당신이 헤폰 사람으로 보여질 때 그게 당신에게 뭘 의미하나요?

피D: 전 헤폰 사람이 되면 안 되요. 그것은 옷 하나도 관리하지 못하는 바보, 무절제하고 훈련이 안된 한심한 인간이라는 뜻으로 들려요. 시댁의 가풍인 절약하는 사람이 되어야 좋은 며느리, 자랑스러운 며느리가 되거든요.

상D: 좋은 며느리가 된다는 것이 어떤 점에서 그렇게 중요합니까?

피D: 시댁에 미달되는 며느리감이라고 스스로 느끼기 때문입니다. 남편과 아이들과의 관계가 만족스 러운데도 이것만으로는 부족하고 시부모님께도 인정을 받아야 완벽하다는 생각이 들어요.

상D: 이러한 완벽이 당신에게 무엇을 보장해 줍니까?

피D: 제 결혼생활이 행복하다는 걸요. 저의 결혼을 반대하고 걱정하던 주위 사람들에게 이걸 보이고 싶었어요.

상D: 만약 행복한 결혼생활을 하고 있다는 것을 보여줄 수 없다면 그것은 곧 무엇을 말하는 겁니까?

피D: 제가 실패자라는 것을 말해줍니다.

상D: 만약 시부모님이 당신을 며느리로서 충분히 인정한다면 그 때는 어떤 것 같습니까?

피D: (축약: 반증자료를 통하여 자신에 대하여 부족하다고 느끼는 부분이 얼마나 해소되는지 탐색한 후, 자신에 대해 느끼는 부족한 느낌이 변화되지 않음을 확인한다.)

상D: 당신이 스스로를 부족하다고 믿고 있는 한, 자신의 열등함을 지지해주는 증거들에만 민감해질 뿐만 아니라 남의 인정이나 칭찬이 마음에 충족감을 주지 못할 것입니다. 당신이 자신을 어떻게 보아야 하는가에 대해 하나님께서 당신을 보는 눈으로 자신을 볼 수는 없을까요? 하나님께서 당신을 보는 기준을 마음속에 확실히 심으셔야 한다는 생각이 들어요. 지금까지는 주위의 분위기와 편견, 차별이 나를 판단하도록 스스로 허용하셨다는 생각이 드는데 어떠세요?

(이후 상담자는 하나님의 역할을 피상담자는 그 앞에서 대화를 나누는 방식으로 하나님이 나를 어떻게 보고 계시는가 마음속에 심고 있다.)

피D: 저는 어린 시절 가족과 결혼 후 주변 사람에게 주도권을 넘기며 거기에 핑계를 대면서 한번도 하나님께 저의 자아관을 주관하시도록 기회를 드리지 않았음을 고백합니다. 막연히 제가 열등하다고 믿으며 이를 직면하는 것이 겁나서 피하려고 인정과 칭찬을 좇아 다니며 제가 책임져야 하는 부분을 회피했습니다. 하나님께 온전히 받아들여지고 있는 은혜를 잊은 것이 죄임을 알고 회개합니다. 사랑을 받은 자로서 왜 진즉 나누는 일에는 민감하지 못했는지..나누고자 애쓰니 자유함이 생깁니다(자가상담자 D의 허락아래 A4, 23쪽 분량

의 축어록 요약).

(수퍼바이저: 성경적인 자아관이 굳건히 심겨졌음이 삶의 어떤 영역에서 가장 확실히 증명될 수 있겠습니까? 열등감으로 흔들리던 부분에서 어떻게 다른 방식으로 반응할 수 있겠는지요?)

이상으로 자가상담 및 수퍼비전의 사례보고를 마치고자 함에 있어서 한 가지 덧붙이고 싶은 사실은, 축어록 작성의 난감함을 덜기 위하여 수강생들은 선독과제를 읽는 것을 넘어서서 소그룹을 만들어 서로의 문제를 나누며 피드백을 주고받는 작업을 사전에 수행하였다고 한다. 이러한 집단과정이 자기의 문제를 상담자의 시각에서 바라보고 상담과정을 진행해 나가는데 큰 힘이 되었다고 보고하고 있다. 자기와의 만남, 하나님과의 만남을 추구하는 절실한 과제가 주어지자 '서로 모이기를 힘쓰는 일'이 일어난 것 또한 자가상담이 기독교 상담자 훈련도구로서 꽤 쓸모 있음을 드러내는 것이 아닐까 생각해 본다.

III. 닫는 글

자가상담 축어록에 대한 수퍼비전의 사례를 분석한 결과, 기독교 자가상담 훈련은 오랜 동안 성경을 보고 묵상하던 방법과는 또 달리, 상담의 어법을 통하여 자신 및 하나님과 대면하는 길을 제시하고 있다고 보여진다. 특히 상호작용의 연계성 속에서 자신의 마음의 중심에 한 걸음씩 나아가는 과정은 오랜 동안 큐티(QT)를 해온 자가상담자들에게는 상담이라는 장르만이 제공할 수 있는 은사를 직접 경험하는 계기가 되었다고 볼 수 있다. 다만 자가상담의 진정성을 묻는 질문 앞에서, 결국 상담의 어법을 배우되 그 목표는 항상 신앙이 되어야 한다는 것을 거듭 강조하고 싶다. 곧 상담의 목표는 하나님만을 바라보는 것, 그리스도의 인격을 닮는 것으로 향해져야 한다. 상담기법의 다양함이나 해석에 있어서 이론적 세련됨에도 불구하고, 정작 고백과

회개가 일어나지 않는다면 또는 하나님의 은혜에 의존함이 약화된다면, 상담 역시 현대문화의 허상을 좇는 것에 불과하게 될 것이다. 이러한 신앙적 전제가 공고히 되었을 때에만 상담어법에 맞게 자가상담의 축어록을 구성하는 수고 또한 주안에서 진실 되고, 효력 있는 것이 될 것이다.

【 참고문헌 】

- 박경애. 「인지 정서 행동치료」. 서울: 학지사. 2002.
- 방기연. 「상담 슈퍼비전」. 서울: 학지사. 2003.
- 김수연. “기독교 상담에서의 공감과 직면” 한국복음주의 기독교상담학회 논문집 「복음과 상담」제4권(2005).
- Adams, Jay E. *A Theology of Christian Counseling*. 류근상 외 공역. 「기독교 상담신학」. 서울: 크리스찬 출판사. 2002.
- Beck, Judith S. *Cognitive Therapy*. 최영희 외 공역. 「인지치료: 이론과 실제」. 서울: 하나의학사. 1999.
- Crabb, L. *Soul talk* (Nashville: Integrity. 2003). 윤난영 역. 「내 영혼은 이런 대화를 원한다」. 서울: 사랑플러스. 2004.
- DPG, *Information über die Deutsche Psychoanalytische Gesellschaft*. München: DPG. 1993.
- Hill, Clara E. 외 공저. *Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action*. 주은선 역. 「상담의 기술」. 서울: 학지사. 2001.
- Honey, K. *Self-Analysis*. 이태승 역. 「자기분석」. 서울: 민지사. 1987.
- Louw, Daniel J. *A Mature Fait*. Leuven: Peeters. 1999.
- Louw, Daniel J. *Meaning in Suffering: A Theological Reflection on the Cross and the Resurrection for Pastoral Care and Counseling*. Frankfurt am Main: Peter Lang. 2000.
- Tripp, Paul, D. “Homework and Biblical Counseling”. *The Journal of Biblical Counseling*. 11. No. 2. (1993).
- Tripp, Paul, D. “Homework and Biblical Counseling: Part 2” *The Journal of Biblical Counseling*. 11. No.3. (1993).
- Tripp, Paul, D. *War of Words: Getting to the heart of your communication Struggles*. (New Jersey: P&R. 2000). 윤홍식 역. 「영혼을 살리는 말

- 영혼을 죽이는 말. 서울: 디모데. 2003.
- Van Dijk, Teun A. Macrostructure. New Jersey: Erlbaum. 1980.
- Young, Jeffrey E. 외 공저. *Schema Therapy*. 권석만 외 공역. 「심리도식치료」. 서울: 학지사. 2003.

[후주]

- 1) 예를 들어, 정신분석가가 되기 위한 교육과정으로 강의나 세미나 외에, 보통 200 시간을 넘는 교육분석(Lehranalyse), 사례연구, 슈퍼비전에 해당하는 감독분석(Kontrollanalyse)을 필수과목으로 넣고 있다. *Information über die Deutsche Psychoanalytische Gesellschaft*, (München: DPG, 1993), 18-21.
- 2) Karen Honey, *Self-Analysis*, 이태승 역, 「자기분석」(서울:민지사, 1987)
- 3) Honey, 18.
- 4) Jay E. Adams, *A Theology of Christian Counseling*, 류근상 외 공역, 「기독교 상담신학」(서울: 크리스천 출판사, 2002).
- 5) Paul, D. Tripp, "Homework and Biblical Counseling", *The Journal of Biblical Counseling*, 11, I, No. 2, (1993): 21-25.
- 6) 김수연, "기독교 상담에서의 공감과 직면" 한국복음주의 기독교상담학회 논문집 「복음과 상담」제4권(2004)에서 상호작용의 기술을 조율하는 키로서 상담과정을 다루고 있다.
- 7) 상담과정의 신학적 기초에 대해서는 Paul D. Tripp "Homework and Biblical Counseling: Part 2" *The Journal of Biblical Counseling*, 11, no.3(1993): 5-12을 참조.
Clara E. Hill 외 공저, *Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action*, 주은선 역, 「상담의 기술」(서울: 학지사, 2001), 45-49에서 상담과정의 3 단계 모델 참조.
- 8) (a) 고난 속에서 하나님을 바라봄으로써, 혹은 하나님의 자녀로서의 자원과 정체에 대한 확신을 통하여 희망의 싹을 틔우게 할 수 있다 (롬5:1-11; 8:18-39, 약1:2-27, 벰전1:1-2:3).
- (b) 고난의 상황 속에서 하나님을 바라본다는 것을 구체화하는 성경의 이야기(출 13-14장, 민20장, 삼상17장)를 사용하여 다음과 같은 질문을 던질 수 있다. 어떤 어려움에 직면하였는가? 이 상황에서 사람들이 이 사태에 대하여 어떻게 생각(해석)하고 느끼고 있는가? 행동반응은? 무엇을 원하는가? 하나님은 무엇을 하고 계신가? 하나님이 간섭하고 계시다는 지표는 무엇인가? 만약 하나님의 임재를 지각하고 있다면 반응이 어떻게 달랐겠는가?
- (c) 성경의 인물 중 낙심하고 있는 사람에 대한 하나님의 반응, 해결책 등을 제시할 수 있다. (왕상19장, 삼상8, 민11장)

- (d) 두려움과 불안을 누구나 당하는 보통의 경험으로 다룰 수 있다(고전10:13, 빌 4:4-10, 시37편).
- 9) 나단의 대화와 비유(삼하12:1-15)는 다윗 왕의 스스로 속이며 숨고자 하는 자기 방어적 벽을 깨뚫었다. 시편32편과 51편은 이어지는 회개의 내적 역동을 잘 보여 준다. Tripp, 11.
- 10) Daniel J. Louw, *A Mature Faith*, (Leuven: Peeters, 1999), 9. 저자는 이 책에서 목회상담의 신학적 해석학의 필요성을 제안하고 있으면서도, 상담이라는 장르가 지니는 의사전달(communication)의 맥락을 간과하지 않고 있다(1-16).
- 11) Clara E. Hill, Karen M. O'Brien, *Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action*, 주은선 역, 「상담의 기술」 (서울: 학지사, 2001), 4.
- 12) Clara E. Hill, Karen M. O'Brien, 72-85, 548-555.
- 13) Clara E. Hill, Karen M. O'Brien, *Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action*, 주은선 역, 「상담의 기술」 (서울: 학지사, 2001).
- 14) 박경애, 「인지 정서 행동치료」 (서울: 학지사, 2002), 197-305.
- 15) Judith S. Beck, *Cognitive Therapy*, 최영희 외 공역, 「인지치료: 이론과 실제」 (서울: 하나의학사, 1999), 153-183.
- 16) Larry Crabb, *Soul talk*, (Nashville: Integrity, 2003). 윤난영 역, 「내 영혼은 이런 대화를 원한다」 (서울: 사랑플러스, 2004).
- 17) Paul, D. Tripp, *War of Words: Getting to the heart of your communication Struggles*, (New Jersey: P&R, 2000), 윤홍식 역, 「영혼을 살리는 말 영혼을 죽이는 말」 (서울: 디모테, 2003).
- 18) Teun A. van Dijk, *Macrostructure*, (New Jersey: Erlbaum, 1980).
- 19) 방기연, 「상담 슈퍼비전」 (서울: 학지사, 2003), 60-62.
- 20) 김 수연, “기독교 상담에서의 공감과 직면”, 「복음과 상담」 제4권(2005): 132-154. 맹목과 개안의 역동에 대하여 참조.
- 21) Daniel J. Louw, *Meaning in Suffering: A Theological Reflection on the Cross and the Resurrection for Pastoral Care and Counseling* (Frankfurt am Main: Peter Lang, 2000), 45-49.
- 22) 방기연, 93-98. 슈퍼바이저의 개입방식에는 (1)지지하고 격려하는 촉진적 개입, (2)상담의 난제에 대한 대안을 제시하는 처방적 개입, (3)상담의 이론과 실재를 연결하는 것을 돕거나 문제에 대한 이론적 설명을 제공하는 개념적 개입, (4)상담과정에 대해 상담자가 자각치 못하는 부분(관계, 자신의 감정, 소원, 생각 등)을 알아차리게 도와주는 직면적 개입, (5)상담자의 인격성장 과제에 대해 다루는 승화적 개입 등이 있는 것으로 요약하고 있다. 직면적 개입이나 승화적 개입은 도전을 견딜만한 자각(개안)과 자신감을 갖춘 후에 시도하는 것이 바람직하다고 생각한다.
- 23) 박경애, 197-305.
- 24) Beck, 153-183.
- 25) Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, Marjorie E. Weishaar, *Schema Therapy*, 권석만 외 공역, 「심리도식치료」 (서울: 학지사, 2003), 29-34, 59-61.

【 Abstract 】

Self-Counseling as a Training Tool for Christian Counselor

Soo-Youn Kim

(Ph.D., Asia United Theological University)

Self-counseling is proposed as an alternative to educational counseling. The theological presuppositions on the goal and the method of self-counseling are presented. Above all, the communicative aspect of counseling is emphasized in terms of 'sequence of interaction'. Self-counseling is expected to be realized as a training tool by suggesting 'counseling text grammar' and by instructing trainee to construct the transcript of self-counseling. The theological as well as psychological rationales for supervision are discussed by way of illustration of self-counseling transcripts.

Key words: self-counseling, theological rationale, interactional sequence, text grammar, supervision