

복음과 상담
제21권, 255-291

심리정서적 '자기 대화'에 대한 이해와 기독교상담방안 -William D. Backus의 이론에 기초하여-

전 요 섭*

국문초록

이 연구는 심리치료기법으로서 자기 대화에 대한 이해와 기독교상담방안을 William Backu의 진리요법에 기초하여 다룬 문헌연구이다. 이 연구는 그릇된 자기 대화가 심리정서적 문제뿐만 아니라 영적인 문제를 유발시킬 수 있다고 전제하였다. 대부분의 신경증, 정신증에서 발견되는 공통적인 면은 내담자가 스스로 부정적인 자기 대화를 해 왔다는 것이다. 자기 대화의 심리정서적 폐해는 우울, 불안 및 공포, 신체적 증상을 포함하여 심리정서적 문제뿐만 아니라 다양한 영적 증상이 나타나기 때문에 기독교상담에서는 이 문제를 반드시 해결해야 된다. 연구자는 이런 문제를 극복하는데 있어서 그릇된 자기 대화를 중단하고, 긍정적, 성경적 자기 대화를 할 수 있어야 한다고 주장했다. 일차적으로는 내담자 자신이 의지적으로 그릇된 자기 대화를 거부하고 긍정적, 성경적 자기 대화를 반복하는 것이 중요하다. 이런 문제를 해결하는데 있어서 여러 상담학자들이 그 방안을 주장했지만, 가장 훌륭한 주장은 윌리엄 배커스의 주장이라고 생각한다. 배커스의 이론을 기초로 하여 그릇된 자기 대화를 감소하는 과정으로 외현화 작업, 구조적 전환, 논박과 진리선포, 그리고 반복을 통한 습관화 등을 들 수 있다고 연구자는 주장했다.

중심단어: 기독교상담, 자기 대화, 심리치료, 윌리엄 배커스, 진리요법

• 논문 투고일: 2013년 10월 18일

• 논문 수정일: 2013년 11월 2일

• 게재 확정일: 2013년 11월 11일

* 성결대학교

I. 여는 글

기독교상담학에서 심리정서적 문제의 원인이 죄에서 비롯된다고 보더라도 어떻게 하여 그것이 내면화되고 인지, 정서, 행동에 영향을 주어 문제가 야기되는가에 대한 연구는 반드시 필요한 것이다. 이에 대하여 인지행동치료에서는 인간의 심리정서적 문제를 야기하는 것은 내면에서 들리거나 스스로에게 하는 그릇된 자기 대화를 경청하거나 이야기하는 것이 주된 원인 가운데 하나라고 본다.¹⁾

William D. Backus는 신경증 및 정신증에 노출된 사람들을 비롯하여 대부분 심리정서적 문제를 야기한 사람들의 상당수는 내면의 그릇된 자기 대화를 오랫동안 스스로 경청하고 즐긴 결과에서 비롯된다고 분석했다.²⁾ 이처럼 심리정서적 혼란이나 정신질환은 적절하지 못하거나 부정적 자기 대화를 반복적, 습관적으로 경청한 결과이기도 하고 스스로에게 문장을 만들어 하는 경우도 있다는 것에 대해 복음주의 기독교상담학자들은 공통된 견해를 가지고 있다.³⁾ Siang-Yang Tan도 그와 동일한 입장을 취하고 있는데 그의 저서 *Counseling & Psychotherapy* 『상담과 심리치료』에서 정신질환이 악화되는 이유는 자신의 내면에서 들리는 비합리적, 극단적, 비이성적, 비논리적 자기 대화를 듣기 때문이라고 주장했

1) William D. Backus, *Hidden Rift with God* (Minneapolis: Bethany, 1990), 112. 인지행동치료는 심리치료분야에서 최근 가장 빨리 성장하고 가장 대중적인 상담접근이 되었다. Bruce Litchfield & Nellie Litchfield, *Christian Counselling and Family Therapy*, vol. 2, 정동섭, 정성준 공역, 『기독교 상담과 가족치료, vol.2』 (서울: 예수전도단, 2002), 54.

2) William D. Backus, *The Good News about Worry* (Minneapolis: Bethany, 2010), 17. cf. William D. Backus & Candace Backus, *Teaching Your Children to Tell Themselves the Truth* (Minneapolis: Bethany, 1992), 103.

3) William D. Backus & Marie Chapien, *Telling Yourself the Truth* (Minneapolis: Bethany, 2000), 17. 이 연구에서 '부정적' 이라함은 극단적, 염세적, 자기 패배적, 비합리적, 비이성적, 비논리적, 비성경적인 것을 모두 포함한다.

다.⁴⁾ Collins도 자신을 부정적으로 볼 만한 객관적인 근거가 부족하거나 전혀 없는데도 불구하고 내면의 부정적 자기 대화를 경청하는 반복된 경험이 결국 정신질환을 만든 것이라고 보았다.⁵⁾

기독교상담 일각에서는 스스로를 기만하고, 거짓되고, 변명하며 자기 합리화를 하도록 만드는 자기 대화는 그 내면에 성령이 역사하지 않기 때문이라고 주장하기도 한다.⁶⁾ 이런 자기 대화를 단순히 성령의 역사가 아니라고만 주장할 것이 아니라, 자기 대화가 어떤 상태에서, 어떤 경로로, 어떻게 발생되고, 어떻게 극복해야 하는지를 복음주의 상담입장에서 명백하게 밝혀야 할 것이다. 그러므로 상담자는 내담자의 잘못된 행동분석에 있어서 자기 대화와 신념을 분석하는 것이 중요하다.⁷⁾ 심리정서적 그리고 영적으로 건강을 유지하기 위해서는 내면의 그릇된 자기 대화를 거부하고 긍정적 자기 대화에 귀를 기울이는 것이 무엇보다도 중요하다. 이에 대해서 기독교상담학자들 가운데 Backus가 그릇된 자기 대화를 수정함으로써 정신질환을 회복한 다수의 사례들을 통해 자기 대화에 대하여 명확하게 이해, 분석하고 있으며, 복음주의 입장에서 회복의 방안을 명확하게 제시하고 있다. 따라서 이 연구는 심리정서적 자기 대화에 대한 이해를 기초로 그릇된 자기 대화에 대한 극복 방안을 복음주의의 기독교상담에서 Backus의 이론을 중심으로 고찰해보고자 한다.⁸⁾

4) Siang-Yang Tan, *Counseling & Psychotherapy: A Christian Perspective* (Grand Rapids, MI.: Baker, 2011), 255.

5) Gary R. Collins, *Christian Counseling*, 3rd ed., 한국기독교 상담심리치료학회 역, 『뉴 크리스천 카운슬링』 (서울: 두란노, 2008), 473.

6) Leroy Aden & David G. Benner, eds., *Counseling & Human Predicament* (Grand Rapids MI.: Baker, 1989), 111.

7) Backus & Backus, *Untwisting Twisted Relationships*, 17. cf. William Backus, *Learning to Tell Myself the Truth* (Minneapolis: Bethany, 1994) 15.

8) William D. Backus는 미국 Missouri주 Saint Louis에 있는 Concoldia신학교를 졸업(B.A., B.D., MTS)하고, Minnesota주립대학교에서 임상심리학을 전공하여 박사학위(Ph.D.)를 취득했다. 1969-1974년에 미네아폴리스, 헨네피 구립종합병원에서 임상을 하였고, 기독교심리학연구센터(Center for Christian Psychological Services)를 설립하여 소장을 맡았다. 그는 루터교회에서 목사안수를 받고, 미네소타 North

II. 펴는 글

1. 자기 대화의 용어와 개념

H. Norman Wright는 1983년부터 그의 저서에서 ‘자기 대화’(self-talk)라는 용어를 사용했다.⁹⁾ Self-talk를 우리말로 옮기는 과정에서 ‘혼잣말’이라고 번역하는 경우도 있고,¹⁰⁾ ‘자기 진술’이라고 표현하기도 한다. Bruce Litchfield와 Nellie Litchfield도 자기 자신과 내면에서 주고받는 이야기를 ‘self-talk’라고 불렀다.¹¹⁾ Eric L. Johnson은 이것을 용어화 할 때 자기 대화가 음성적(verbal) 언어로 표출되는 것이 아니고 ‘내면’(inner) 또는 ‘내적’ ‘내부적’(internal)으로 이루어진다는 것을 나타내기 위해 ‘inner’ 또는 ‘internal’을 접두어처럼 사용하여 ‘내면 대화’(inner dialogue)라고 불렀고,¹²⁾ ‘내적 독백’(internal monologue) 또는

Heights교회와 St. Paul교회에서 시무하기도 했다. 그는 1926년 5월 5일 출생하여 2005년 6월 12일 79세로 별세하였다. *Learning to Tell Myself the Truth*(1992)*; *Telling Each Other the Truth*(1988)*; *Telling Yourself the Truth*(1992)*; *Healing Power of the Christian Mind**; *Teaching Your Children to Tell Themselves the Truth**; *The Hidden Rift with God**; *The Good News about Worry**; *What Your Counselor Never Told You**; *Untwisting Twisted Relationships**; *Telling the Truth to Troubled People*; *Taking Charge of Your Emotion*; *Finding the Freedom of Self Control*; *Finding the Freedom of Self Control Study Guide*; *What Did I Do Wrong? What Can I Do Now?*, *What Do I Do What I Don't Want to Do? The Paranoid Prophet*, *Empowering Parents*, *Adventuring in the Church* 등의 저서가 있다. *는 한국어 역서

- 9) H. Norman Wright, *Self-talk, Imagery and Prayer in Counseling* (Waco, TX.: Word Books, 1986), 3.
- 10) Jacqueline S. Feather & Kevin R. Ronan, *Cognitive Behavioral Therapy for Child Trauma and Abuse A Step by Step Approach*, 신현균 역, 『아동의 외상과 학대에 대한 인지행동치료 단계적 접근』 (서울: 학지사, 2012), 23.
- 11) Litchfield & Litchfield, *Christian Counselling and Family Therapy*, 29.
- 12) Johnson, *Foundations for Soul Care*, 490, cf. Hackney와 Cormier도 ‘내면 대화’라고 불렀다. Harold L. Hackney & Sherilyn Cormier, *The Professional Counselor*, 임성문 · 이주성 · 최국환 · 김윤주 · 이누미야 요시유키 · 안형근 · 육성필 공역, 『심리상담의 과정과 기법』 (서울: 시그마프레스, 2004), 261.

'내적 언어' (inner speech)라고 부르기도 하며,¹³⁾ '내적 의사소통' (internal communication)이라는 표현을 사용하기도 한다.¹⁴⁾ Tan은 '자기 대화'라는 용어를 주로 사용하면서 '내적 대화' (internal dialogue)라는 용어를 함께 사용하기도 했다.¹⁵⁾ 또 심리학 일각에서는 '내적 음성' (inner voices)이라고 부르기도 한다.¹⁶⁾ Backus는 진리의 믿음에 반대하여 하나님과 단절시키는 자기 대화를 '그릇된 신념' (misbelief)이라고 표현하기도 했다.¹⁷⁾ 그런가 하면 Paul D. Meier 등은 인간은 스스로에게 어떤 메시지를 주고받는 인지활동을 하는 존재라고 보면서 자기 대화를 '독백'이라고 표현했다.¹⁸⁾

이런 현상을 함축적으로 설명하는 통일된 용어가 없고 이처럼 다양한 용어로 이 개념을 설명하는 것을 볼 때, 이에 대한 상담학적 관심이 증가하고 있다는 것을 반증하는 것이기도 하다. 또한 아직까지 이에 대해서 정리되지 않은 면이 있다고 분석할 수 있으며 이런 것들이 개념에 있어서는 동일한 것으로 이해할 수 있다. 자기 대화를 함축적으로 설명하면 자기 자신과의 대화를 통해서 자신의 인지, 정서, 행동에 영향을 미치는 내면의 '자기 언어화'라고 할 수 있다.

Gary R. Collins를 비롯한 복음주의 입장의 상담학자들 대부분은 "인간은 습관적으로 자기 대화를 하는 존재"¹⁹⁾라고 주장했다. 기독교상담

13) Backus & Backus, *Untwisting Twisted Relationships*, 17.

14) Aaron T. Beck, Arthur Freeman, & Denise D. Davis, *Cognitive Therapy of Personality Disorders* (New York: Guilford Press, 2004), 31.

15) *Counseling & Psychotherapy*, 255.

16) Backus, *The Good News about Worry*, 17.

17) Backus, *Hidden Rift with God*, 53.

18) Paul D. Meier, Frank B. Minirth, Frank B. Wicherm, & Donald E. Ratcliff. *Introduction to Psychology & Counseling: Christian Perspectives Applications* (Grand Rapids, MI.: Baker, 1991), 137.

19) Gary R. Collins, *Christian Counseling*, 472. cf. Schmidt는 *Do you Hear What You're Thinking* 『당신이 생각하는 것을 듣는가?』라는 제목의 저서를 발표한 바 있다. Jerry Schmidt, *Do You Hear What You're Thinking?* (Wheaton, IL.: Victor Books, 1983), 1-143.

학자가 아닌 Kurt Tepperwein도 “당신의 내면에서 들리는 소리가 항상 자신과 이야기하고 있다는 놀라운 사실을 발견하게 될 것이다. 우리는 지금껏 항상 자신과 대화를 하고 있었다”²⁰⁾고 기술했다. 하지만 정신의 학이나 심리학 일각에서는 자기 대화를 정상적인 심리상태로 이해하지 않는다. 자신의 신념에 기초한 ‘혼잣말’은 누구에게나 있을 수 있다고 보지만, ‘대화’란 두 사람 이상의 인격적 의사교류인데 내면의 또 다른 인격적 존재가 있어서 서로 대화한다는 것은 인격의 분열로 보며, 질병 상태가 아니고는 그런 자기 대화의 개념을 인정하기 곤란하다는 입장도 있다.²¹⁾ 정신의학이나 심리학 일각에서는 한 사람에게 대화할 수 있는 두 인격이 존재한다는 것에 대해 일종의 ‘다중인격장애’라고 진단할 가능성이 크다.²²⁾ 자기 대화는 보편적인 것으로서 그 자체가 정신질환이라고 판단할 수는 없다. 다만 대부분의 사람들이 부정적 자기 대화를 함으로써 야기되는 병리적 문제들이 있으므로 그것을 유념하고 주의할 때 영적으로 정신적으로 건강한 삶을 살 수 있다.

2. 심리정서적 문제의 원인으로서 그릇된 자기 대화

자기 대화가 긍정적일 때 그것은 삶을 견고하게 지탱하도록 만들어

20) Kurt Tepperwein, *Super-Intuition: so Entwickeln Sie Ihre Verborgenen Geistigen Fähigkeiten*, 김희상 역, 『결정적 순간에 승패를 좌우하는 직관력』(서울: 청년정신, 2005), 155.

21) 현대신학자 Donald Bloesch는 “만약 당신이 하나님께 말을 한다면 그건 기도지만 하나님이 당신에게 말을 한다고 생각하고 대화한다면 그것은 정신분열증이다.”라고 말함으로써 인간을 대화하는 존재로 보지 않았다. Ray S. Anderson, *Christian Who Counsel: The Vocation of Wholistic Therapy* (Pasadena, CA.: Fuller Theological Seminary, 1990), 136에서 재인용.

22) 다중인격장애(multiple personality disorder)는 한 사람의 내면에 또 다른 인격이 분화되어 서로 대화하는 상태를 의미한다. 하지만 이 연구에서는 다중인격현상을 다루려는 것이 아니다. Terry D. Cooper & Cindy K. Epperson, *Evil: Satan, Sin & Psychology*, 전요섭 역, 『악의 심리』(서울: CLC, 2011), 49.

주며 명백히 자기 강화를 하도록 만들기 때문에 심리정서적 심각성을 유발하지는 않는다.²³⁾ 하지만 누구라도 인지왜곡에 기초한 그릇된 자기 대화에 집중하게 되면 신경증 및 정신증은 물론, 다양한 삶의 문제가 나타나게 된다.

일간신문에 보도된 다음과 같은 사건은 그릇된 자기 대화로 인해 유발된 삶의 문제를 설명하는 사건이다.

수원지방법원 형사합의 1부는 10대 여성 12명을 성폭행한 40대 남성 김모씨(46세)에게 선고공판에서 '성폭력범죄의 처벌 및 피해자보호 등에 관한 법률' 위반으로 무기징역형을 선고했다. (중략) 김씨는 2007-2010년 성남지역 주택에 침입해 12차례에 걸쳐 여성을 성폭행한 혐의로 2012년 10월에 구속, 기소되었다. 김씨는 법정에서 자신의 내면에 또 다른 존재가 있어서 '범죄를 하라'는 등의 소리를 듣고 범행을 했다고 진술했다.²⁴⁾

이와 관련하여 David G. Benner는 내면의 자기 대화에서 잘못된 소리의 유혹에 순종하는 사람이 이 세상에서 가장 위험한 사람이라고 분석했다.²⁵⁾ 대개 이런 사람들은 그릇된 자기 대화에 귀를 기울인 후 스스로를 그것에 합당하게 설득하여 행동하는 경우가 많다.²⁶⁾ 그런 사람 가운데

23) Backus, *Hidden Rift with God*, 67.

24) 「연합뉴스」, 2013. 2.14.

25) David G. Benner, *Care of Souls: Revisioning Christian Nurture and Counsel* (Grand Rapids, MI.: Baker, 1998), 196.

26) Lew Losoney, "Encouragement Therapy," in *Handbook of Innovative Therapy*, ed., Raymond J. Corsini (New York: John Wiley & Sons, 2002), 95-108. 박경숙(35세)이라는 여성의 사례는 내면의 소리를 듣고 자살기도를 한 것이었다. "아무도 들을 수 없고 제 귀에만 누군가의 소리가 끊임없이 들리기 시작하였답니다. 지금 생각하여 보니 그 소리는 속삭이는 듯한 소리로 제 생각 속에, 머릿속에 있던 것인데 그것이 큰 소리로 들리기 시작한 것입니다. 제 내부에서 나는 제 자신의 소리인지 외부에서 정말로 누군가 괴롭히는 소리인지 알 수 없었습니다." <http://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=jundo91&logNo=140109433929>(2013.10.5) 이런 표현은 대부분의 자살미수자들이 공통적으로 하는 진술이다. 즉 자살을 포함하여 심리정서적 문제에 노출된 사람들은 그릇된 자기 대화를 거부 없이 받아들여 행동으로 옮기게 된다. Backus & Backus, *Untwisting Twisted Relationships*, 17.

데 극단적으로 살인이나 자살 등 잘못된 행동을 하게 될지 모르기 때문이다.

Meier 등은 자기 대화는 부정적인 것이 대부분이라고 분석했다.²⁷⁾ Benner는 내면의 자기 대화는 궁극적으로 염려, 불안 및 공포를 기본 신념으로 하는 바람직하지 못한 것을 자기에게 스스로 말하는 마음속의 이야기라고 하면서 대부분 두려움과의 관련성을 피력했다.²⁸⁾ 또 Shad Helmstetter는 이를 구체적으로 분석하여 “자기 대화의 75%가 부정적이고 비생산적인 내용”이라고 밝혔다.²⁹⁾ 이러한 그릇된 자기 대화는 다양한 심리정서적 문제를 야기하므로 거부되어야 한다. 상담자의 과제는 내담자로 하여금 스스로에게 하는 자기 대화를 분석하고, 그것을 수정하고, 거부하도록 하는 것이 상담의 성패를 결정하는 주요요소라고 볼 수 있다.³⁰⁾

그릇된 자기 대화의 예문은 “나는 쓸모없어!” “나는 실패자야” “나는 내 자신이 정말 싫어!” “나는 잘 할 수 있는 것이라고는 단 한 가지도 없어!” “사람들은 다 나를 싫어해!” “나는 죽어야 돼!” 등 셀 수 없이 많다.³¹⁾

27) Meier, Minirth, Wichern, & Ratcliff. *Introduction to Psychology and Counseling*, 137.

28) David G. Benner, *Strategic Pastoral Counseling: A Short Term Structure Model* (Grand Rapids, MI.: Baker, 1992), 56

29) Shad Helmstetter, *Self Talk*, 김양호 역, 『자기 대화 해결책』 (서울: 비전코리아, 1997), 88.

30) Benner, *Care of Souls*, 196.

31) Paul D. Meier 등은 그릇된 자기 대화의 내용은 아래와 같은 것들이라고 분석했다. (1) 나는 모든 사람에 의해서 사랑받아야 할 필요가 있다. (2) 일들이 내가 원하는 방식대로 정확하게 되지 않는 것은 비참한 것이다. (3) 나에게 일어난 고통스런 일들은 나의 통제 밖에 있는 환경 또는 다른 사람들에 의해서 기인된 것이다. (4) 나는 내 문제들을 직면하기보다는 피하는 것이 더 낫다. (5) 나는 모든 상황에서 전적으로 유능한 능력을 보여야만 한다. (6) 한 때 어떤 일이 나의 인생에 영향을 주었다면, 그것을 항상 나에게 영향을 미칠 것이다. (7) 나는 완벽하게 자기 통제를 해야만 한다. (8) 항상 옳고 완벽한 해답은 있다. 내가 그것을 찾을 수 없다면 파국이 있을 것이다. Meier 등이 자기 대화의 내용을 분석했으나 이런 내용만 있는 것은 아니고 매우 광범위한 분야에 매우 다양하게, 구체적으로 나타날 수 있다. Meier, Minirth, Wichern, & Ratcliff. *Introduction to Psychology and Counseling*, 138.

부정적 사고가 내재되어 있다면, 내담자의 자기 대화는 긍정적인 자기 대화를 무시하고 부정적 정서를 갖게 되며 결국 부정적 행동을 하게 된다.³²⁾

Susan M. Knell은 불안 및 공포에 노출된 아동의 인지행동치료 적용에 있어서 그릇된 자기 대화의 심리정서적 문제에 대하여 긍정적 자기 대화를 통한 치료효과를 입증하는 사례를 제시한 바 있다.³³⁾ Backus는 자기 대화는 특정인에게만 나타나는 특정 증상이 아니라 모든 사람에게 나타나는 심리정서적 기능이라고 보았다.³⁴⁾ 이에 대해서 Lawrence J. Crabb은 단(sweet) 음식을 앞에 두고 미각적 즐거움을 채우려는 자신의 욕구와 먹어서는 안 된다는 생각 간의 갈등적 자기 대화가 오간 후 그냥 먹어버리는 사례를 소개하고 있다.³⁵⁾ 이런 상황에서 대부분의 사람들은 그릇된 자기 대화에 굴복했다는 패배의식과 의지의 박약, 더 나아가서 죄책감까지 느끼게 된다. 대개 사람들은 평상시에는 내면의 자기 대화를 인식하지 못하다가 갈등 상황에 처하게 되면 내면의 자기 대화를 의식하고 현저하게 듣게 된다.³⁶⁾ Harold L. Hackney와 Sherilyn Cormier도 심리정서적 문제가 있는 내담자를 상담하여 분석해 본 결과, 대부분이 자기 패배적 자기 대화에 노출된 사실을 발견하게 되었다고 한다.³⁷⁾ 부정적 자기 대화는 긍정적 자기 대화를 저버린 정서로서 심리정서적으로 부정적 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다.

32) Tan, *Counseling & Psychotherapy*, 255.

33) Susan M. Knell, *Cognitive Behavioral Play Therapy*, 박영애 외 공역, 『인지행동놀이치료』 (서울: 나눔의집, 2001), 96-99.

34) William Backus, *Telling the Truth to Troubled People* (Minneapolis: Bethany, 1992), 72-73.

35) Lawrence J. Crabb, *Basic Principles of Biblical Counseling* (Grand Rapids, MI.: Zondervan, 1975), 145.

36) Donald E. Capps, *Pastoral Counseling and Preaching* (Philadelphia: Westminster, 1980), 100.

37) Hackney & Cormier, *The Professional Counselor*, 250-51.

3. 자기 대화의 심리정서적 폐해: 우울, 불안 및 공포

1) 우울

그릇된 자기 대화의 전형적인 형태는 자신의 심리정서를 우울하다고 보는 것이다. 대개 우울상태에 노출된 내담자의 공통점은 자기 대화에서 우울의 소리에 선택적 청취를 하거나 그것을 크게 듣기 때문이다.³⁸⁾ 우울의 소리를 거부해야만 우울한 인지, 정서가 변하고 행동도 변할 수 있다. 사고와 언어는 일종의 심리적 ‘점화장치(ignition device)’와 같아서 내면의 것이든 음성적 언어든 그것을 듣는 순간에 인지, 정서, 행동뿐만 아니라 영혼에까지 영향을 미쳐 어떤 행동을 유도, 발화 그리고 활성화 시키게 된다.³⁹⁾

Backus에 따르면 대개 9-10세가 되면 긍정적이든 부정적이든 다른 사람의 말에 영향을 받아 자기 대화의 근거가 발생하고 그로 인한 신념이 발달한다고 보았다.⁴⁰⁾ 특히 교사나 부모로부터 들은 부정적인 말은 신념의 근거가 되고 자기 대화에서 부정적인 자동적 사고를 유발하는 핵심신념이 될 수 있다. 따라서 이 시기의 자녀를 둔 부모나 상담자가 아동의 자기 대화를 분석하여 긍정적인 것과 부정적인 것을 분리해 주고 그릇된 자기 대화를 거부하도록 지도해야 한다. Backus는 13세 정도부터 우울증을 초래할 수 있는 자기 대화가 가능하기 때문에 상담자나 부모가 이 연령대의 아동을 주요우울장애로부터 보호하기 위해서 아동의 내면에서 발생하는 자기 대화를 분석, 지도할 필요가 있다고 강조했다.⁴¹⁾

이는 성인에게도 마찬가지로 Minirth와 Meier의 주장을 기초로 볼

38) Backus, *What Your Counselor never Told You*, 147.

39) 전요섭, “한국문화상황에서 내담자 언어분석과 기독교상담”, 한국복음주의 기독교 상담학회, 『복음과 상담』 제5권 (2005): 33-60.

40) Backus & Backus, *Untwisting Twisted Relationships*, 31.

41) Backus & Backus, *Teaching Your Children to Tell Themselves the Truth*, 29; Backus & Backus, *Untwisting Twisted Relationships*, 29.

때, 우울증을 극복하기 위해서는 무엇보다 그릇된 자기 대화를 중지해야 한다.⁴²⁾ Backus는 우울은 혼한 정서상태로서 많은 사람들이 이로 인해 고통을 당하고 있는데, 이는 그릇된 자기 대화에서 기인한다고 보았다.⁴³⁾ 우울증 환자의 자기 대화에서 발견되는 그릇된 신념에는 통상 세 가지가 있는데 그것을 이른바 '인지 3제' (cognitive triad)라고 한다. 그것은 자아에 대한 부정적 평가, 현재의 삶에 대한 부정적 평가, 미래에 대한 부정적 평가이다.⁴⁴⁾ 즉 우울증에 노출된 사람들은 자신에 대하여 그릇된 자기 대화를, 현재의 삶과 상황, 타인, 세계에 대해서 그릇된 자기 대화를, 그리고 미래에 대하여 희망이 없다고 절망적인 생각을 하고 그릇된 자기 대화를 하거나 그런 음성을 크게 듣게 된다.

또한 우울과 사회불안 및 공포의 인지적 특성 연구에서 핵심신념은 우울과 사회불안 및 공포 모두에 직접적으로 관련이 있었으며, 우울을 설명하는 인지적 특성으로는 무기력과 비관경향성이었다.⁴⁵⁾ 즉, “나는 아무 것도 할 수 없다”, “나는 잘하는 것이 아무것도 없다.”는 등의 무기력한 모습과 자아, 세상, 미래를 비난하는 자기 대화는 우울을 일으키는 요인이 될 수 있다.

2) 불안 및 공포

Backus는 내담자에게서 현상적으로 나타나는 심리정서적 고통 중에 분노나 우울의 많은 경우는 그것을 잘 분석해 보면 사실, 불안 및 공포에 기초된 경우가 많다고 했다.⁴⁶⁾ 그릇된 자기 대화는 어떤 상황이나 사건

42) Frank Minirth & Paul Meier, *Happiness Is A Choice* (Grand Rapids, MI.: Baker, 1978), 135-95.

43) Backus & Backus, *Untwisting Twisted Relationships*, 57.

44) William D. Backus, *What Your Counselor never Told You: Seven Secrets Revealed Conquer the Power of Sin in Your Life* (Minneapolis: Bethany, 2000), 150.

45) 이정윤, “사회불안과 우울의 인지특성: 비합리적 신념, 역기능적 태도, 핵심신념을 중심으로,” 한국심리학회, 『한국심리학회지』 제11권 2호(1999): 199-211.

46) Backus, *The Good News about Worry*, 19.

을 치명적인 위협으로 인식하고, 재앙적인 일이 발생할 것이라고 염려를 부추기는 자기 언어이기 때문이다.⁴⁷⁾ 대개 불안 및 공포증 환자들의 자기 대화를 면밀히 분석해보면, 그들은 비합리적 신념(인지왜곡)에 기초하여 ‘절대로’ 라는 용어를 즐겨 사용하고 있으며 이것이 더욱 불안 및 공포를 가중시킨다. 만약 내담자가 비합리적 신념을 사실로 믿고 자신의 내면에서 들리는 자기 대화에 권위를 두고 그것을 크게 듣는다면, 그것은 마치 자기 자신의 불안 및 공포상태를 탕탕한 공처럼 긴장시키고 유지하는 것과 같다.

또한 Backus는 내담자의 삶이 공포 때문에 불안하다는 것과 조만간 그 불안이 그를 실패하게 할 것이란 재앙화적 예언에 의해 지배되고, 이 내담자의 그릇된 자기 대화는 모든 힘의 원천인 하나님으로부터의 단절 때문이라는 것을 발견했다. 사람은 불안 및 공포를 느끼고 몇 가지 회피 행동을 하기 시작할 때 내면의 자기 대화에 귀를 기울이게 되는데, 스스로도 자신의 내면에서 무엇인가 끊임없이 그릇된 자기 대화를 하고 있음을 발견하게 될 것이다. Backus는 이런 잘못된 생각을 일컬어 비합리적 신념으로 인해 발생하는 ‘그릇된 신념’ (misbelief)이라고 불렀다.⁴⁸⁾

3) 신체적 증상

Backus는 염려와 두려움, 지나친 경계심, 긴장, 긴장이완이나 휴식의 어려움, 주의산만 등의 심리정서적 문제와 심계항진, 발한, 입 마름, 떨림, 근육 긴장 등의 신체적 증상이 불안 및 공포의 징조이고 하나님과 단절의 경고일지 모른다고 분석했다.⁴⁹⁾ 따라서 상담자는 내담자에게 이런 신체화(somatization)가 나타날 때 내면의 그릇된 자기 대화를 탐색하여

47) William D. Backus, *The Healing Power of a Christian Mind* (Minneapolis: Bethany, 1996), 30.

48) Backus, *The Good News about Worry*, 21.

49) Backus, *Hidden Rift with God*, 63.

하나님과의 관계적 단절을 통찰해 보는 것이 중요하다.

Levine B. Hoberman은 심각한 질병에 노출된 환자들에게서 발견되는 공통점은 그릇된 자기 대화를 통해 침투사고로 형성된 핵심신념이라고 분석했다. 이 주장은 전형적인 인지행동치료적인 표현이다. 또 그는 그릇된 자기 대화가 심리정서적 폐해만을 야기하는 것이 아니라 신체적으로도 부정적 영향을 미치며 내면의 그릇된 자기 대화를 멈추는데서 회복이 나타날 수 있다고 주장했다.⁵⁰⁾ 하지만 대부분의 사람들은 그릇된 자기 대화를 평상시에는 감지하기가 어렵고 심각한 갈등 또는 질병상태에 노출되어서야 비로소 그것을 발견하게 된다. 또한 자기 대화가 드러났다고 하더라도 자기 대화를 하도록 만드는 핵심신념을 파악하는 것은 쉬운 일이 아니다.⁵¹⁾ 그에 대해서 Hoberman은 인간의 신체와 정신, 영은 별개가 아니고 동시에 상호연관되어 있기 때문에 심리정서적 문제가 신체적으로, 또는 영적으로 나타날 수 있고, 영적인 문제가 신체적으로 또는 심리정서적으로 나타날 수 있다고 보았다.⁵²⁾ 즉 그가 설명하고자 한 것은 부정적 자기 대화가 심리정서적으로, 신체적으로, 영적으로 깊은 상관적 영향을 미친다는 것이었다.

Backus는 극단적인 그릇된 신념에 의해 관계가 파괴되고 죄책감을 갖게 되면 결국 자신의 신체와의 관계도 뒤틀리게 되어 귀양, 불면증을 일으킬 수 있음을 상담사례들을 통해 밝혔다.⁵³⁾ 즉 인간은 스트레스를 받거나 불안 및 공포상황에 직면하면 신체화 증상(somatization)이 나타난다. 뇌는 어떤 위험을 감지할 때, 전자신호를 신체와 정신 사이에서 교환원처럼 활동하는 '시상하부' (hypothalamus)로 보내게 된다.⁵⁴⁾ 이곳은

50) Levine B. Hoberman, *Your Body Believes Every Word You Say*, 박윤정 역, 『긍정의 말이 몸을 살린다』 (서울: 산티, 2010), 117.

51) Litchfield & Litchfield, *Christian Counselling and Family Therapy*, 30.

52) Hoberman, *Your Body Believes Every Word You Say*, 117.

53) Backus & Backus, *Untwisting Twisted Relationships*, 143-44.

54) Backus, *The Good News about Worry*, 19.

뇌하수체(pituitary gland)로 연결된 부분으로 다양한 신경전달물질을 분비한다. 그 중 아드레날린 피질 호르몬이라는 신경전달물질은 신체감각에 영향을 준다. 따라서 사람이 스트레스 상황이나 불안 및 공포 상황에 직면했을 때 내면의 자기 대화가 부정적이고 극단적인 그릇된 신념이라면 신체화 증상을 일으키는 호르몬이 분비될 수 있음을 알 수 있다. 내담자의 거짓된 자기 대화는 일종의 스트레스로 작용하여 현재 자신에게 발생한 불안 및 공포에 집중하게 되고 고혈압, 두통, 근육통 및 복통 등의 신체적 문제를 일으키게 한다.⁵⁵⁾ Backus는 심장질환으로 고통당하는 사람, 다른 사람의 공격에 비난으로 반응하는 사람, 외적 스트레스에 비난하는 사람이 질병 발병률과 사망률이 더 높다고 했으며, 따라서 질병에 따른 자기 대화를 우선 살피고 자신의 신념과 영적 가치 그리고 관계를 변화시키는 기회로 삼아야 함을 강조했다.⁵⁶⁾

4. 자기 대화의 심리정서적 구조

1) 자기 대화와 핵심신념 및 자동적 사고

인간은 누구나 스스로에게 항상 의식 또는 무의식적으로 질문하고 답하는 대화를 한다. 거짓과 진리와의 대항적 국면에서 자기 대화가 의식, 무의식으로 나타나게 된다.⁵⁷⁾ 인간의 무의식에 중점을 두고 연구하는 정신분석학에서는 독백적인 자기 대화가 무의식으로부터 비롯되는 것이므로 이는 반드시 탐구해야 할 대상이라고 했다.⁵⁸⁾ 인지행동치료에서는 이것이 의식에 가까우면 자동적 사고로 보지만, 무의식에 가까우면 핵심신념이라고 본다.

55) Backus, *The Healing Power of a Christian Mind*, 39.

56) Backus & Backus, *Untwisting Twisted Relationships*, 150.

57) Mark R. McMinn & Timothy R. Phillips, eds., *Care for the Soul: Exploring the Intersection of Psychology & Theology* (Downers Grove, IL.: IVP, 2001), 70.

58) Benner, *Care of Souls*, 142.

핵심신념은 어린 시절부터 장시간 반복된 경험, 반복된 자기 대화, 반복된 확신을 통해서 자신의 신념으로 견고하게 형성된 것이다. 반복을 통해서 내면에 각인된 인지적 틀(도식, *schema*) 또는 사고의 구조가 내담자의 신념의 핵심에 자리잡게 되면, 자신의 의지와는 상관없이 자동적인 사고로 나타나게 되는 것이다.⁵⁹⁾ 이것은 오랫동안 자신의 내면에서 무비판적으로 반복되어 형성되고 나타난다는 것을 염두에 둔다면 그 인지적 틀 또는 사고의 구조가 쉽게 바뀌지 않는다는 것을 이해할 수 있음과 동시에 새로운 반복이 이를 치료할 수 있는 가능성을 넓혀준다고 볼 수 있다. Mark McMinn은 자동적 사고는 의식적이고 상황이 구체적이며 증거를 가지고 쉽게 논박할 수 있으나, 일반적으로 핵심신념은 무의식적이어서 증거에 의해 쉽게 수정되기가 어렵다고 보았다.⁶⁰⁾ 즉, 표피층인 자동적 사고를 벗기고 나면 핵심신념이 나온다는 것이다. 핵심신념이 무의식적이어서 그것을 감지, 인식하기가 어렵다고 할지라도 자동적 사고를 통해서 추적할 수 있는 핵심신념을 추적할 수 있고, 역시 새로운 반복을 통해서 그것에 접근할 수 있다. Backus는 거짓된 자기 대화와 그릇된 신념 아래 자기 대화를 덮고 있는 두 번째 층이 존재한다고 했고 이를 신화적 신념이라고 표현했는데 이는 핵심신념을 의미하는 것이다.⁶¹⁾

자기 대화는 내면의 독백이나 대중적인 대화, 또는 삶 속에서 어떤 일이 일어날 때마다 생각 속에서 일어나는 즉각적이고 자동적인 사고를 말한다. 누구라도 부정적이고 불길한 생각을 하고 싶어서 하지는 않는다. 그런 생각을 머릿속으로 불러들이지 않았음에도 불구하고 스스로 하게 된다. 사람은 머릿속에 밤낮으로 자신의 의지와 상관없이 끊이지 않는

59) Backus, *The Good News about Worry*, 146; Backus & Backus, *Teaching Your Children to Tell Themselves the Truth*, 28.

60) Mark R. McMinn, *Cognitive Therapy Techniques Christian Counseling*, 정동섭 역, 『기독교 상담과 인지요법』(서울: 두란노, 1995), 155.

61) Backus, *The Good News about Worry*, 145-46.

자기 대화, 즉 자동적 사고를 하게 된다.⁶²⁾

그러므로 자신에게 순간순간 말하는 것을 분석하여 부정적인 자동적 자기 언어를 단절하려는 것이 치료에 있어서 급선무이므로 이것을 간과 하고서는 치료에 이르기가 어렵다.⁶³⁾ 내담자가 여기서 벗어나기를 원한다면, 기본적으로 그릇된 자기 대화를 듣지 않으려는 스스로의 의지적 작용, 거부 그리고 스스로에게 말하지 않으려는 노력이 필요하다. 문제의 극복방법으로 진리를 거듭 반복하는 자기 대화를 통해 치료의 가능성이 높아진다. 긍정적인 자기 대화와 그릇된 자기 대화에서 그 선택과 거부는 1차적으로 의도적인 자기 의지에 달려있기 때문에 반복된 의지의 훈련은 기본적으로 중요하다.⁶⁴⁾ 더 나아가서 자신의 의도와 의지, 결단이 지속될 수 있도록 성령의 도우심을 요청하는 기도를 통해서 치료가 진전될 수 있을 것이다.⁶⁵⁾ 다시 말하면, 자기 대화를 극복하는 방법은 1차적으로 내담자 자신의 의도적이며, 의지적인 선택과 결단, 그리고 그것은 꾸준한 실행하려는 노력을 기반으로 성령의 도우심이 나타나야 한다.

2) 자기 대화와 행동 결정

자기 대화는 자기 대화에 그치는 경우도 있지만 많은 경우 인지와 정서에 영향을 주고, 이에 기초하여 자신을 특정 방향으로 행동하도록 만든다.⁶⁶⁾ Collins는 자기 대화는 인간의 내면에서 지속적으로 발생하는

62) Backus, *Learning to Tell Myself the Truth*, 53; Dennis Greenberger & Christine A. Padesky, *Mind over Mood*, 권정혜 역, 『기분 다스리기』 (서울: 학지사, 1999), 81-96; Litchfield & Litchfield, *Christian Counselling and Family Therapy*, 30; Judith S. Beck, *Cognitive Therapy*, 최영희 · 이정흠 공역, 『인지치료』 (서울: 하나의학사, 1997), 28.

63) Backus & Backus, *Untwisting Twisted Relationships*, 17, 21.

64) Joyce Meyer, *Battlefield of the Mind*, 박이경 역, 『내 마음은 치열한 전쟁터』 (서울: 베다니출판사, 2001), 32.

65) Backus & Backus, *Untwisting Twisted Relationships*, 101.

66) Timothy S. Lane & Paul D. Tripp. *How People Change* (Winston-Salem, NC.: Punch, 2006), 37.

자신과의 대화인데 이는 자신에게 어떤 행동을 통제하거나 유발하도록 안내한다고 보았다.⁶⁷⁾ Crabb은 이것을 '명제적 통제' (propositional control)라고 표현했는데 인간은 자신의 마음속에 품고 있는 명제들을 자기 대화를 통해 확고히 하면서 자신의 행동을 유발 또는 통제한다는 것이다.⁶⁸⁾

Backus는 그릇된 신념에 반대되는 자기 대화가 곧 믿음이라고 했으며, 믿음은 실제적이며, 그 마음으로 인해 나타나는 행동이라고 했다.⁶⁹⁾ 즉 믿음은 한 사람의 바라는 것들의 실상이라고 할 수 있는데(히 11:1) 그 바라는 것들의 행동은 자기 대화를 통해 촉진되는 것이다. 예수 그리스도께서도 자신이 믿는 바 그대로 될 것이라는 말씀을 하셨다(마 9:22). 따라서 자신에게 촉발된 사건이나 상황에 대해 어떻게 해석하고, 의미를 부여하여 자신에게 말하느냐에 따라 그 사람의 행동에 영향을 미치게 된다. 결국 자기 대화가 그릇된 신념에 의한 것이라면 그것으로부터 근육과 신경이 그릇된 행동을 하도록 움직이게 하는 것이다. Backus와 Candace Backus는 인간의 행동은 선택에 달려있고, 자신이 사실이라고 믿는 것에 근거하여 선택한다고 분석했다.⁷⁰⁾ 자기 대화는 자신의 신념에 기초하여 행동으로 작용하는 촉발적 자극이라고도 볼 수 있다.

Aaron T. Beck 등은 자기 대화는 '자기 지시' (self-direction)와 연결된다고 표현했는데, 그 의미는 내면에서 자신과 의사소통을 하면서 긍정적이든 부정적이든 자기 대화의 결정이나 결론을 스스로에게 지시하여 그것을 따르게 된다고 이해한 것이다.⁷¹⁾ 이 지시가 비합리적인 것이고 자기 패배적이며, 그릇된 신념, 인지 왜곡, 부정적 인식에서 비롯되었다

67) Lane & Tripp, *How People Change*, 37; Collins, *Christian Counseling*, 472.

68) Crabb, *Basic Principles of Biblical Counseling*, 110.

69) Backus, *The Good News about Worry*, 43.

70) Backus & Backus, *Untwisting Twisted Relationship*, 25-26.

71) Aaron T. Beck, Arthur Freeman, & Denise D. Davis, *Cognitive Therapy of Personality Disorders* (New York: Guilford Press, 2004), 31.

면 그 사람의 정서나 행동도 역시 그것에 기초하여 나타날 수밖에 없다. Kenneth A. Dodge와 John D. Coie는 개인이 사회적 상황에 직면할 때 정보를 처리하는 사회정보처리 모델을 통해 밝혔는데, 개인은 상황에 대해 해석을 하게 되고 이러한 인지적 평가과정이 정서와 행동을 매개한다고 했다.⁷²⁾ 따라서 인지적 평가과정이 상황에 대한 의미부여, 곧 자기 대화로 표출되며 이러한 자기 대화에 따라 행동이 결정된다는 것이다.

3) 부정적 또는 거짓의 자기 대화

그릇된 자기 대화를 극복하는데 있어서, 복음주의 상담에는 내담자의 내면에서 이루어지는 자기 대화로부터 거짓말을 찾아내어 그것을 확인하는 것을 매우 중요하게 여긴다.⁷³⁾ 자기 대화가 부정적이고 거짓된 것이라면 상황을 그렇게 단정하고 그에 합당한 행동을 하게 만들 것이다.⁷⁴⁾ 사탄이 인간의 사고에 그릇된 신념을 갖게 하고 거짓과 왜곡을 심어주어 부정적 정서 및 죄악된 행동이 나타나는 것으로 볼 수 있다. 인간의 생각 속에 사실을 왜곡하고, 속이는 것은 사탄에 의해서 사용되는 주요한 현상이다. Backus는 그릇된, 부정적, 거짓된 자기 대화는 궁극적으로 사탄으로부터 기원한다고 보았다.⁷⁵⁾ 자기 대화를 거짓으로 이끄는 존재가 있다는 것은 기독교상담 일각 외에 일반상담학에서는 거론 자체를 하지 않는다. 일반 상담은 종교가 아니므로, 부정적, 거짓된, 그릇된 자기 대화가 하나님과의 단절을 초래하며, 이 단절이 인간을 고통가운데

72) Kenneth A. Dodge & John D. Coie, "Social-information-processing Factors in Reactive and Proactive Aggression in Children's Peer Groups," *Journal of Personality and Social Psychology* 53(1987): 1146-1158.

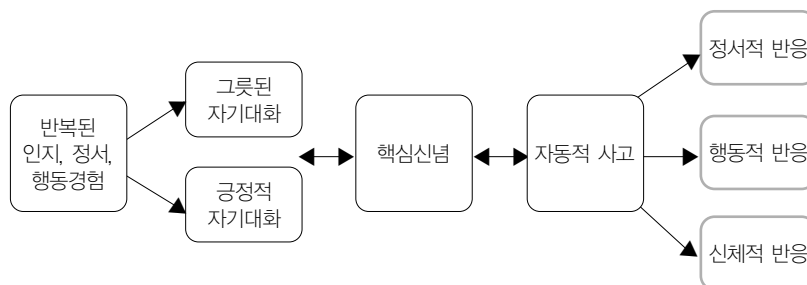
73) Johnson, *Foundations for Soul Care*, 387.

74) Rosemarie Dypka, *Das Emotionale Konto: Ihr Weg zu Innerem Reichtum*, 원미선 역, 『세상의 모든 소심쟁이들에게』 (서울: 미래의 창, 2007), 75.

75) William D. Backus, *Hidden Rift with God*, 전요섭·노철우 공역, 『하나님은 우리를 어떻게 치유 하시는가?』 (서울: CLC, 2013), 40-42.

빠뜨린다는 개념이 없으며, 이는 복음주의기독교상담학에서만 주장하는 바이다.

이상으로 설명한 자기 대화의 심리정서적 구조를 종합적으로 정리해 보면, 그림 [1]에서 보는 바와 같이 한 개인에게 반복되는 인지, 정서, 행동 경험이 그릇된 자기 대화나 긍정적 자기 대화 중 택일하게 한다. 그리고 여기서 선택된 자기 대화는 그 의미를 추적하여 보면 그 사람 안에 핵심신념이 자리하고 있으며 이러한 핵심신념의 인지적 틀 또는 사고의 구조가 자동적 사고에 영향을 미치며 심리정서적 반응, 행동적 반응, 신체적 반응으로 나타나게 된다.



〈그림 1〉 자기 대화 및 핵심신념 과정

5. 자기 대화에 대한 성경적 이해

바울은 자신의 내면에 하나님께 순종하고 싶은 마음과 불순종으로 향하는 마음 간의 투쟁이 발생한다고 고백했다.⁷⁶⁾ 이것은 내면에서 갈등을 야기하는 두 가지 자기 대화의 투쟁이라고 볼 수 있다. 잠언 기자는

76) Mark A. Yarhouse & James Nathan Sells, *Family Therapies: A Comprehensive Christian Appraisal*, 전요섭 외 공역, 『기독교 가족치료』 (서울: CLC, 2012), 26. “내 지체 속에서 한 다른 법이 내 마음의 법과 싸워 내 지체 속에 있는 죄의 법으로 나를 사로잡는 것을 보는도다”(롬 7:23).

“무릇 지킬 만한 것보다 더욱 네 마음을 지키라 생명의 근원이 이에서 남이니라”(잠 4:23)고 기록했는데 이 구절이 암시하는 바는 그릇된 자기 대화를 거부함으로써 자신의 내면을 성결하게 지켜나갈 것을 촉구하는 것을 포함한다고 해석할 수 있다.⁷⁷⁾ 또한 바울은 에베소서 6장 10-18절에서 어둠의 세력에 대항하는 영적 전투에 대해서 언급한 바 있다. 이 영적 전투는 그릇된 신념을 초래하는 사탄, 세상 그리고 옛사람에 대항하는 것이다.

자기 대화는 자신에 대한 것도 있고 하나님에 대한 것도 있다. 이를테면 하나님에 대한 것은 만일 하나님께서 확실히 존재한다면, 자신에게 발생한 어려운 일에 대해 원망하는 자기 대화이고, 자신에 대한 것이라면 자신을 비하하여 못생기고 무가치한 존재이기 때문에 하나님께서 자신을 사랑하지 않을 것이라는 자기 대화이다.⁷⁸⁾ 하지만, 문제로부터 벗어나기 위해서는 하나님께서 자신에게 아무 선한 일을 하지 않는 것처럼 보이고, 자신이 무가치한 존재처럼 생각되더라도 그럼에도 불구하고 하나님은 선하시고 자신을 사랑하신다는 자기 대화를 고백해야 한다. 이 경우 그 사람이 느끼는 심리정서적, 행동적 결과는 달라진다. 개인의 내적 세계에서 발생하는 이러한 반응의 차이는 자신이 어려서 일차적 관계를 통해 얻은 개인의 심리정서적 경험에 의해서 현저한 영향을 받게 된다.⁷⁹⁾ 여기서 사탄은 경험과 사건의 해석을 왜곡시키고 그릇된 신념을 갖게 한다. Backus는 비진리를 거듭 반복하는 마음의 생각이 자기 대화를 통해 증가하는 사례를 설명했다.⁸⁰⁾

77) Eric L. Johnson, *Foundations for Soul Care: A Christian Psychology Proposal*, 전요섭 외 공역, 『영혼돌봄의 심리학』 (서울: CLC, 2010), 60.

78) Backus, *What Your Counselor never Told You*, 146.

79) Backus & Backus, *Untwisting Twisted Relationships*, 20-25; Amy Wenzel, Gregory K. Brown, & Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy for Suicidal Patients*, 김학력 · 김정호 공역, 『자살환자의 인지치료』 (서울: 학지사, 2012), 235.

80) Backus, *Hidden Rift with God*, 18. Backus가 제시한 자신과 옛사람 간의 다음과 같은 대화에 잘 나타나 있다.

자기 대화는 두 사람 사이의 언어적(음성적) 대화 내용이 아니라, 한 사람 안의 두 본질 간 심리정서적 대화로서 그릇된 자기 대화의 근본 원

- 옛사람: “나는 불안으로 인해서 나의 연설을 망쳤기 때문에 이제 나를 좋아하는 사람은 한 사람도 없을 것이고 나와 친구가 되려는 사람도 없을 거야!”
- 나: “하나님은 어떨까요? 하나님께서는 불안을 가진 사람들을 싫어하고, 거절하고, 버리실까?”
- 옛사람: “아닐 걸! 추측하건데 하나님께서는 인간 모두를 사랑하시겠지! 그래서 어쨌다는 거야?”
- 나: “만약 하나님께서 나를 떠나지 않으셨다면, 나는 사람들을 두려워하지 않아도 돼! 왜냐하면 주님은 우리의 가장 좋은 친구이고, 나에게 절대적으로 필요한 바로 그 친구이니까. 만약 내가 가지고 있는 인간적인 면과 나를 격려하는 것이 좋은 것이라는 사실과 직면한다면, 나는 나의 불안을 빨리 극복할 거야! 그것은 비판 받아야 될 것이 아니야! 나를 하나님처럼 되게 하는 것이 비판받을 일이지! 그리고 나는 나를 위해 모든 것을 내어주신 예수님과 함께 할 거야!”
- 옛사람: “모든 종교적인 소리들은 다 좋은 말들이지! 그러나 너는 곧 혼란스러워질 거야! 사실을 바꾸지는 못해! 그리고 불안 및 공포를 갖는 것은 지독한 사회적 약점이야! 사람들이 너를 좋아하지 않을 때, 너의 인생은 재앙이래구!”
- 나: “사람들이 내가 불안해 하는 것을 감지하는 것을 싫어한다고?”
- 옛사람: “사람들은 불안해 하거나 긴장하는 사람이 아닌 대범하고, 강하고, 유능한 사람을 보면 감탄하지!”
- 나: “지금 ‘감탄’이라고 했니? 그것이 ‘좋아하다’와 같은 의미인가?”
- 옛사람: “아니, 그러나 네가 불안하고 긴장할 때 사람들은 너를 좋아하지 않는다는 말이야!”
- 나: “나는 진짜 그렇지 의문이 들어! 엘렌은 심지어 일어나서 말하는 것을 시도조차 하지 않을 거지만 나는 그녀를 좋아하거든, 만약 네가 그녀에게 그와 같은 이야기를 언급한다면, 그녀는 고통에 갇힌 상태가 되어 버릴 거야! 그리고 말을 할 때 긴장하는 사람들을 보면, 그들을 거절하고 싶어지는 것이 아니라, 나는 그들이 더 친밀하게 느껴져! 특별히 그들이 자신의 불안 및 공포를 인정하면서 진실된 자세를 갖는다면, 나는 오히려 그들의 정직함에 감탄하게 될 거야! 내 생각에는 너의 의견은 아주 잘못된 것 같아!”
- 옛사람: “다음 말을 하기 전에 잠깐 기다려봐! 너는 이런 종류의 좋은 생각을 가졌음에도 불구하고 네 자신을 진짜 바보로 만들어 버리고 말 거야!”
- 나: “아마 그럴지도 모르고 그렇지 않을 수도 있겠지! 그러나 나는 회피하지 않을 거야! 대신 그것에 대해 기도할 것이고, 만약 사람들이 인정 없이 지내어만 한다면, 하나님께서 나를 사랑하시기 때문에 그 상황에서 어떻게 잘 지낼 수 있을지 생각해 볼 거야! 그리고 나는 사람들이 내가 불안하다는 것을 알면 나를 싫어할 것이라는 나의 오래되고 그릇된 신념을 고쳐서 생각할 거야! 내 생각에 너는 계속 나에게 거짓말을 해오고 있어!” Backus, *The Good News about Worry*, 161-62.

인은 영적인 문제이다. 스스로 그릇된 자기 대화를 반복한다는 것은 사탄의 계략에 빠지는 것이다.⁸¹⁾ 이를테면 아담과 하와가 하나님께서 금지한 열매를 취했을 때 그들은 하나님의 뜻을 어기도록 한 사탄의 유혹과 그 거짓의 소리를 신뢰하고 그 말을 권위있게 크게 듣고 금단의 과실을 먹는 결과를 초래했다.⁸²⁾ 그릇된 자기 대화를 듣고 거기서 심리정서적 변화를 느끼고, 그것에 기초하여 어떤 행동결정을 내렸을 때 그것은 하나님께서 진정으로 자신에게 원하는 것, 하나님의 섭리를 이룰 수 없는 것이 될 수 있고, 이로 인해 예기치 못한 부정적 결과가 발생할 수 있다는 것이 Backus의 지론이다.⁸³⁾

6. 치료기법으로서 Backus의 진리요법

Backus는 상담이란 내담자의 내면에서 발생하는 그릇된 자기 대화의 소리를 거부하는데 집중하는 것이라고 보았다.⁸⁴⁾ 대개 인지행동치료에 기반을 둔 상담자들은 그릇된 자기 대화의 심리정서적 고통을 야기하고 절망적인 정서를 발생시키기 때문에 내담자로 하여금 자기 대화가 얼마나 비합리적인지를 인식, 분석하도록 돕고, 그것에 도전함으로써 치료에 이르게 한다. 즉 상담자의 역할은 내담자의 자기 대화를 간과하지 않고 그것을 찾아내어 드러내도록 하여 치료하는 것이라고 볼 수 있다. 이를 위한 과정으로 외현화 작업, 재구조화 및 재구성, 논박과 진리선포, 그리고 반복을 통한 습관화 등을 들 수 있다.

81) Backus, *Hidden Rift with God*, 52.

82) Crabb, *Basic Principles of Biblical Counseling*, 113; Martin Bobgan & Deidre Bobgan, *How to Counsel from Scripture* (Chicago: Moody, 1985), 68.

83) Wililam D. Backus, *Finding the Freedom of Self Control* (Minneapolis: Bethany, 1992), 74.

84) Backus, *What Your Counselor never Told You*, 148.

1) 외현화 작업

Backus도 자기 대화를 분석하는 것이 내담자의 심리정서적 문제를 분석하고 해결하는 일에 도움을 준다고 보았으며, 자기 대화를 분석하고 드러내는 작업을 '외현화'(exteriorization)라고 했다.⁸⁵⁾ 자기 대화는 의식과 무의식의 경계에 흐르기 때문에 내담자 본인이나 상담자도 알아차리기가 매우 어렵다. 이것을 수정하기 위해서는 우선 감지해야 하는 것이지만 이런 이유로 예의주시하지 않으면 분석이 어렵다. 자기 대화를 드러내는 외현화 작업은 그것을 언어화하는 것이다. 내담자가 자신의 내면에서 발생하는 자기 대화를 통한 갈등을 언어화하기 어려워하는 경우도 있는데, 그런 경우 Litchfield와 Litchfield는 심상(imagery)기법을 활용하여 언어화하기 곤란한 상황을 먼저 상상하도록 하는 것이 외현화에 도움이 된다고 보았다. 이를테면 자신의 내면에서 이루어지는 자기 대화의 상황을 회상하도록 하고 상담자는 내담자로 하여금 자신의 사고와 정서에 초점을 맞추도록 하여 그것을 드러내도록 하는 것이다.⁸⁶⁾ 자신의 인지, 정서, 행동반응을 유발하는 자극은 자기 대화의 문장으로 구성되어 있기 때문에 그것을 외현화 하는 것은 가능한 일이다.

상담자가 내담자의 문제를 분석할 때 “힘들고 절망적인 순간에 스스로에게 어떤 말을 했나요?”라고 묻는 것이 권장되는데 이는 내담자를 진단하기 위해서 또는 문제를 해결하기 위해서 자기 대화를 외현화시키는 것으로서 중요한 치료과정이다.⁸⁷⁾ 하지만 외현화의 과정은 어떤 활성화된 사고(accidents)나 사건, 상황 속에서 자기 마음속에 흐르고 있는 생각의 실마리를 지각 및 통찰시켜 언어화시키는 것이지, 구체적인 심리정서적 문제, 즉 두려움이나 공포의 대상에 대해 직면시키는 자기 노출의 치료기법과는 다르다.

85) Backus & Backus, *Teaching Your Children to Tell Themselves the Truth*, 125-26.

86) Litchfield & Litchfield, *Christian Counselling and Family Therapy*, 65.

87) Yarhouse & Sells, *Family Therapies*, 438.

Tan은 “치료를 위해서 상담자는 내담자의 내재적 자기 대화를 외현화 시켜야 한다”⁸⁸⁾고 분석했다. McMinn도 자기 스스로에게 하는 말을 통해 내담자를 분석하는 것은 상담에서 중요한 기법으로 이해했다.⁸⁹⁾ Hackney와 Cormier도 이것을 ‘가시화’ 시킨다는 표현을 사용하여 내담자의 자기 대화적 사고를 언어로 드러내어 구체적으로 묘사하는 것은 상담에서 중요한 기법이며 과정으로 이해했다.⁹⁰⁾ 그릇된 자기 대화이든, 긍정적 자기 대화이든 그것들을 드러내는 것이 1차적인 상담작업이다. Martin Bobgan과 Deidre Bobgan은 그들이 개발한 영혼치료상담기법에서 상담자가 내담자의 내면적 문제를 정확하게 다루기 위해서는 생각을 말로 드러내고 그 말을 다루는 것이 필요하다고 진술했다.⁹¹⁾

Litchfield와 Litchfield는 이런 자기 대화는 혼자만의 생각 속에서 이루어지는 독백과 같은 대화로서 1분에 대략 500개의 단어가 떠오를 정도로 매우 빨리 이루어지며, 내담자는 그것을 정확하게 인식하기가 어렵다고 분석했다.⁹²⁾ 그렇기 때문에 외현화 작업이 용이하지는 않을 것이

88) Tan, *Counseling & Psychotherapy*, 260.

89) Mark R. McMinn, *Sin & Grace in Christian Counseling* (Downers Grove, IL.: IVP, 2008), 142.

90) Hackney & Cormier, *The Professional Counselor*, 261.

91) Bobgan & Bobgan, *How to Counsel from Scripture*, 229.

92) Litchfield & Litchfield, *Christian Counselling and Family Therapy*, 29. 이들은 자기 대화가 영어로 1분에 500자의 대화가 이루어진다고 했는데, 아래 예문은 뷔페 (Buffet)식당에서 접시에 고기를 담기 전 다음과 같은 자기 대화 예문을 분석해 볼 수 있다.

- 자기1: “오늘 고기 한 번 먹어볼까?” • 자기2: “너 고기 먹으면 살찐다! 한 번 살찌면 빼기 어렵다!”
- 자기1: “일주일 한 번 먹는 건데 어때?” • 자기2: “너 지방간 때문에 의사가 고기 먹지 말라고 했잖아!”
- 자기1: “그건 자주 먹지 말란 말이지!” • 자기2: “너 지난주에도 먹었는데 오늘도 먹으면 그게 자주잖아?!”
- 자기1: “지난주에 먹은 거 벌써 다 소화됐단 말이야!” • 자기2: “그래 가지고 어떻게 살빨래?”
- 자기1: “오늘 먹고 운동하면 되지!” • 자기2: “너 말만하구 잘 안 하잖아?”

다. 그럴 때 기록화를 통한 외현화를 시도해 볼 수 있다. 기록화는 Beck 과 그를 따르는 학자들의 기법이기도 하다. 자기 대화를 기록화하는 이유는 내담자가 불안 및 공포 등 불편한 상황에 처하게 되면 그러한 불편함을 잊기 위해서 그릇된 신념을 회피하거나 무의식에 묻어버리려고 노력하기 때문이다. 따라서 상담자는 내담자로 하여금 자기 대화의 내용을 종이에 써 내려가도록 돕는 것이 분석을 위한 하나의 방법이 될 수 있다.

Backus는 내담자의 삶을 변화시키기 위해서 자기 대화 관찰일지를 작성하는 것이 유익하다고 보았다.⁹³⁾ 내담자가 자신의 일상생활에서 느끼는 불안 및 공포, 우울 또는 불편한 인간관계 등 심리정서적 문제 상황에서 자기 대화문을 작성해봄으로써 자기 대화 내용과 유형을 발견하게 되고 그 유형을 통해 그릇된 신념을 통찰할 수 있게 된다.

외현화 작업의 의도는 자기 대화 자체를 드러내기 위함이 아니고 자기 대화를 긍정적인 것과 부정적인 것으로 분리하기 위한 작업이며 그 분리에 기초하여 그릇된 자기 대화를 거부하고 성정적 자기 대화를 상쇄시키기 위한 기초 작업이다.

심리정서적 외상(trauma)을 입은 아동상담에서 자기 대화를 분리해 내는 것은 무엇보다도 중요하다.⁹⁴⁾ 내담자가 스스로 느끼는 그릇된 신념과 자기 대화 내용을 기록했다면, 내담자는 이제 변화될 준비가 된 것이다. 외현화 작업에서 상담자는 내담자의 그릇된 자기 대화를 드러냈을 때 그 내용을 가지고 면박을 주거나 수치심을 느끼게 해서는 안 된다. 그리고 상담자는 내담자에게 그러한 자기 대화에 대해서 어떻게 생각하는

- 자기1: “오늘은 진짜 운동할거야?” • 자기2: “너 알아서 해라! 살찌든지 말든지, 난 모르겠어!”

이 가상의 자기 대화는 약 30초 동안 순식간에 이루어진 것으로 우리말로 250자의 대화이다. 그렇다면 1분에 한국어로도 500자의 자기 대화가 이루어지리라고 볼 수 있다.

93) Backus & Backus, *Untwisting Twisted Relationships*, 52-53.

94) Feather & Ronan, *Cognitive Behavioral Therapy for Child Trauma and Abuse A Step by Step Approach*, 23.

지 직면시키는 것이 중요하지만 이 단계에 논박은 너무 이른 기법의 활용이다.

2) 재구조화 및 재구성

“오직 마음을 새롭게 함으로 변화를 받아 하나님의 선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻이 무엇인지 분별하도록 하라”(롬 12:2)는 구절에서 “변화를 받는다”는 헬라어 용어 μεταμορφούσθε는 μεταμορφόμαι에서 비롯된 말로써 이것의 본래적 의미는 인간의 외형적 변화가 아니라 마음의 구조적 변화를 뜻하는 것이다. 여기서 사용된 μεταμορφόμαι는 마태복음 17장 2절, 마가복음 9장 2절에서도 사용되며, “예수께서 ... 저희 앞에서 변형되사 ... “누가는 이 말을 “변화되고(눅 9:29)”로 표현했는데 이는 외형이 완전히 달라져서 알아볼 수 없는 다른 사람이 아니라, 동일인이지만 인식에 있어 전과 같지 않은 상태를 말한다. 이처럼 마음의 구조적 변화란 성령에 의해 사고방식의 변화를 초래하고, 성령받기 전과 동일인이지만 충동과 유혹 그리고 고난과 고통에 대한 태도에 있어서 더 이상 과거의 상태가 아닌 모습으로 변화된 상태를 말한다. 따라서 로마서 12장 2절의 마음을 새롭게 하는 것은 새로운 자기 대화를 시작한다는 뜻으로 이해해야 하며, 모든 지식, 감정, 의지, 상상, 동기, 야망 등에 대해서 거룩한 생각과 관련을 맺는 것을 진정한 변화로 이해해야 한다.

McMinn에 따르면, 수세기에 걸쳐 신학자들이 하나님의 형상을 기능적, 구조적, 관계적 관점에서 보았다고 했다.⁹⁵⁾ 기능적 관점은 하나님께서 인간을 자기 자신, 가정, 사회를 잘 관리해야 하는 피조물의 관리자로 창조했다는 것이고, 구조적 관점은 오직 인간만이 동물과 다른 구조적 능력을 가졌기 때문에 이상적, 도덕적, 이성적으로 사고하고 판단하는 능력을 지닌 존재로 보았다. 따라서 자신을 기능적으로 제대로 관리하지

95) McMinn, *Sin & Grace in Christian Counseling*, 96.

못하여 문제들이 외현적으로 드러난다는 것은 자신의 부정적 정서와 사고가 문제의 증상으로 드러나는 것을 의미한다. 이때 기능적으로 드러나는 인간의 문제를 인지, 정서, 행동적으로 재구조화 및 재구성한다는 것은 그 사람이 일상에서 일어나는 사건이나 상황에 대해 새로운 평가와 해석, 새로운 가치부여를 통해 마음의 구조적 변화가 일어나게 되는 것을 의미한다.

변화에는 표준이 있어야만 그것을 목표로 하여 그 방향설정과 추구의 노력이 나타나게 된다. 이같은 심리구조의 변화는 그리스도의 인격과 성경에 초점을 맞추어야만 한다.⁹⁶⁾ 그러므로 자아의 변화, 인식의 변화, 자기 대화의 변화는 근본적으로 심리학적인 문제라기보다는 신학적인 문제이며 기독교상담학적인 것이다. 즉 인지변화의 부족은 심리치료기법의 부족이 아니라 신학적이고 성경적인 기초의 부족이라고 할 수 있다.⁹⁷⁾ 따라서 인지구조의 재구성은 성경을 내면화함으로써 인식의 프로그램을 새롭게 형성하여 새로운 자기 대화의 근거로 삼는 것이다.⁹⁸⁾ 이것이 성경적 사고로의 재구조화 및 재구성이다. 내담자에게 상황과 의미를 바꾸어주는 재구성은 자기 대화와 협력적으로 활용할 수 있다.⁹⁹⁾

3) 논박과 진리선포

(1) 논박

상담자가 내담자에게 진실된 자기 대화의 내용을 적극적이고, 논쟁적으로 강력하게 말하도록 하는 것이 논박이다. 다른 말로 하면, 자신에게

96) Walter Henrichson & Gayle Jackson, *A Lay Man's Guide to Applying the Bible*, 김영권 역, 『성경적응과 생활훈련』 (서울: 기독교문서선교회, 1991), 15.

97) Donald E. Capps, *Reframing: A New Method in Pastoral Care* (Minneapolis: Fortress, 1990), 132.

98) Meier, Minirth, Wicherm, & Ratcliff. *Introduction to Psychology & Counseling*, 315.

99) Hackney & Cormier, *The Professional Counselor*, 262.

진리에 기초한 자기 대화를 하도록 하는 것이다. 하지만 이것이 자신의 의지를 사용하지 않아도 그릇된 자동적 사고가 자동적으로 치료되는 것은 아니다. 1차적으로는 내담자 스스로가 진실하지 못한 자기 대화를 바꾸려는 의도와 의지를 드러내야 하며, 스스로 좋지 않다고 여기는 행동을 바꾸는 일에 필사적으로 노력해야 한다.

Bobgan은 내담자가 스스로 자신의 내면에서 발생된 거짓된 소리를 거부하도록 하는 것을 치료의 기본적 개념에 포함시켰다.¹⁰⁰⁾ Backus도 그릇된 자기 대화를 자신의 내면에서 몰아내는 것은 누구든지 스스로 해야 할 일이라고 주장했다. 내면의 거짓된 소리를 거부하는 방법이 곧 진리를 선포하는 것이다. 그래서 만일 스스로에게 진리를 선포하지 않는다면, 누구도 그릇된 생각을 극복하게 해 줄 사람이 없으며 영적 싸움에서 견디낼 저항력이 없어지고 하나님께서도 우리에게 힘을 주실 수 없을 것이라고 보았다.¹⁰¹⁾ Backus는 이런 중요성을 인식하여 *Telling Yourself the Truth* 『자신에게 진리 말하기』라는 제목의 책을 출간한 바 있다.

치료와 회복에 있어서 내담자는 스스로 그릇된 자기 대화를 거부하고, 특히 죄에 대해서는 확고하고 명료한 거부와 거절을 하는 것이 변화의 초석이다.¹⁰²⁾ Backus는 진실하지 못한 자기 대화에 직면하여 논쟁하기를 거부하는 것을 '나태의 죄'라고 표현하여 비난했다.¹⁰³⁾ Backus는 상담자의 역할은 내담자의 마음을 파괴하는 그릇된 신념에 대해서 논쟁하는 것이며, 진리를 위해 불안 및 공포 같은 그릇된 신념에 대항하여 논박하는 것이라고 했다.¹⁰⁴⁾ 그는 이것이야말로 상담자가 내담자에게 진정으로 애정을 가지고 상담을 하는 것이며 이로써 내담자가 치료적 유익을 얻는 것이라고 했다. 왜냐하면 내담자의 그릇된 신념에 대한 논박이

100) Bobgan & Bobgan, *How to Counsel from Scripture*, 235.

101) Backus, *Hidden Rift with God*, 163.

102) Crabb, *Basic Principles of Biblical Counseling*, 146.

103) Backus, *What Your Counselor never Told You*, 150.

104) Backus, *The Good News about Worry*, 160.

자신의 마음을 진리로 더 견고하게 다지는 것이기 때문이다. 논박이라는 용어가 어떤 것에 대한 반박이라고 생각하여 회피하는 경향이 있을 수 있다. 그러나 Backus는 상담자가 내담자에게 적극적인 태도로 자신에게 진리를 선포함으로써 그릇된 자기 대화를 극복할 수 있다고 강조했다.¹⁰⁵⁾

(2) 진리선포

Hackney와 Cormier는 긍정적인 자기 대화가 치료의 첩경임을 밝히고 있다.¹⁰⁶⁾ Collins도 부정적 자기 대화를 통해 실패와 열등감 그리고 낮은 자존감이 형성되었다면 이런 것에서 벗어나는 방법은 좀 더 현실적인 자기 대화로 대응해야 한다고 보았다.¹⁰⁷⁾ 왜냐하면, 사고(thought)란 엄밀히 말하면 자신과의 대화이므로 인지행동치료에서 사고를 바꾸어야 한다는 것은 자신과의 대화 내용을 바꾸는 것을 의미하기 때문이다.¹⁰⁸⁾ 하지만 긍정적인 자기 대화라 하여 그것이 성경적인 것은 아니다. 기독교상담에서는 현실적이거나 합리적인 또는 단순히 긍정적인 자기 대화로 이를 극복하는 것을 넘어 성경적이고 진리에 기초한 자기 대화를 할 수 있어야 한다.

진실된 자기 대화는 “나는 여기에 실제적 위험이 있다는 것을 알고 있어! 그리고 나는 이로 인해서 어떤 피해를 당하거나 심지어 죽을 수도 있어! 그러나 하나님께서 내 머리털 하나라도 다치지 않게 보호해 주실 분으로 확신하기 때문에 하나님께서는 나를 이런 위험과 위협으로부터 분명히 보호해 주실 거야! 그리고 만약 그렇게 되지 않더라도 나는 하나님께서 이 모든 상황을 최고의 것으로 회복시켜 주실 수 있는 분으로 분명

105) Backus, *Hidden Rift with God*, 153.

106) Hackney & Cormier, *The Professional Counselor*, 250-51.

107) Collins, *Christian Counseling*, 473.

108) 채규만. “성폭력 피해자를 위한 인지·행동적 접근”, 인지행동학회. 「인지행동치료」 제4권 1호(2004): 13-31.

히 확신해! 그래서 나는 이 상황이 물론 두렵기는 하지만 그것을 믿기에 나의 임무를 다하며 앞으로 나아갈 거야!”라고 말하는 것이다.¹⁰⁹⁾ 내담자가 죄의 상태에 빠져있을지라도 자기 대화를 통해서 “자신에게 승리에 대한 소망이 있음을 선포하고 그리스도께서 자신의 내면에서 역사하신다!”고 선언하는 것이 중요하다.¹¹⁰⁾ 더 나아가 내담자로 하여금 성경 말씀을 내면화시킴으로써 자기 대화가 성경에 기초하여 분명하게 진리를 선포하도록 하는 것이 중요하다.¹¹¹⁾ 진리선포는 자기 대화를 그릇된 신념에서 하나님께서 주신 진리로 말하는 것이며 성경말씀을 기준으로 인지하고 행동하도록 하는 것이다. 내담자의 의식, 무의식에서 발견되는 그릇된 자기 대화를 발견하여 성경의 진리로 교정하는 것이 진리요법이다.

4) 반복을 통한 습관화

자기 대화는 수정에 대한 인식만으로 충분하지 않으며 반복된 훈련이 수반되어야 한다. 자기 패배적인 자기 대화를 바꾸는 것이 쉽거나 자연스러운 과정이 아니기 때문에 내담자는 상당히 반복되는 훈련과 노력이 필요하다.¹¹²⁾ 또 이것이 처음부터 습관이 되기가 어렵기 때문에 그릇된 자기 대화를 거부하는 습관은 긍정적 자기 대화로부터 시작해야 한다.¹¹³⁾ 이것은 단 번에 바뀌지 않으므로 상담자는 내담자의 잘못된 핵심 신념을 탐색하여 통찰, 직면시키고 그릇된 자기 대화를 긍정적이고 미래 지향적인 자기 대화로 바꾸는 훈련이 필요하다. Backus도 긍정적이고 미래지향적인 자기 대화라 할지라도 이것이 단회적으로 끝나서는 치료

109) Backus, *The Good News about Worry*, 54; Backus, *What Your Counselor never Told You*, 71.

110) Lane & Tripp, *How People Change*, 42.

111) McMinn & Phillips, *Care for the Soul*, 69.

112) Hackney & Cormier, *The Professional Counselor*, 263.

113) Knell, *Cognitive Behavioral Play Therapy*, 70.

적 효과가 나타날 수 없으며 내담자에게 이것을 습관화해야만 비로소 진정한 변화를 경험하게 된다고 보았다.¹¹⁴⁾ 긍정적이고, 성경적이며 바람직한 자기 대화의 내용은 반복과 연습, 훈련을 통해서 분명히 형성될 수 있으므로 진리를 반복하여 내면화시켜야 한다.¹¹⁵⁾

Ⅲ. 닫는 글

이 연구는 심리정서적 '자기 대화'에 대한 이해와 기독교상담방안을 연구한 것으로서 Backus의 진리요법에 기초하여 그릇된 자기 대화를 수정하기 위한 방안을 제시한 것이었다. 이 연구에서는 자기 대화의 용어와 개념, 심리정서적 문제의 원인으로 그릇된 자기 대화, 자기 대화의 심리정서적 폐해(우울, 불안 및 공포, 신체적 증상), 자기 대화의 심리정서적 구조(자기 대화와 핵심신념 및 자동적 사고, 자기 대화와 행동 결정, 부정적 또는 거짓의 자기 대화), 자기 대화에 대한 성경적 이해, 치료 기법으로서 Backus의 진리요법(외현화 작업, 마음의 구조적 전환, 논박과 진리선포, 반복을 통한 습관화) 등을 다루었다.

그릇된 자기 대화를 근본적으로 차단하거나 없앨 수는 없지만, 이것을 통해 우울, 불안, 공포 등 다양한 심리정서적 문제뿐만 아니라, 영적 문제가 야기되므로 이는 반드시 해결되어야만 한다. 내담자가 어떤 자기 대화를 선택했는가에 따라서 인지, 정서, 행동이 달라질 수 있다. 긍정적이고 성경적인 자기 대화와 그릇된 자기 대화에서 그 선택과 거부하는 의도적인 자기 의지에 달려있기 때문에 반복된 의지의 훈련이 중요하다고 살펴보았다.¹¹⁶⁾ 문제를 극복하는 방법은 자기 대화 속에서 진리를 거듭

114) Backus & Backus, *Teaching Your Children to Tell Themselves the Truth*, 15.

115) Backus, *Hidden Rift with God*, 153.

116) Meyer, *Battlefield of the Mind*, 32.

반복하여 말할 때 가능한 것으로서 결국, 성령의 도우심을 요청하면서 자신의 의지적 결단을 갖는 것으로부터 치료가 시작된다. 다시 말하면, 그릇된 자기 대화를 극복하는 방법은 1차적으로 내담자 자신의 의지적 선택이고 꾸준한 의지적 노력의 기반에서 이루어지게 된다. 그릇된 자기 대화를 거부, 논박하고, 긍정적, 성경적 자기 대화를 습관화하는 것이 치료와 회복을 위해서는 무엇보다도 중요하다는 사실을 살펴보았다.

자기 대화란 용어 그대로 혼잣말이지만 긍정적이고 성경적인 자기 대화를 하기 위해서는 소리내서 거부하며 논박하는 것이 중요하다. 이것은 단호한 의지를 보여주는 것이며 동시에 진실된 자기 소리를 크게 들겠다는 것의 표명이다. 자기 대화는 일종의 자동적 사고로서 즉각적으로 변화되지 않기 때문에 서두르는 마음을 가져서는 안 된다. 인지, 정서, 행동이 바뀌기까지는 상당한 반복의 노력과 인내가 필요하다.

향후 이와 같은 주제의 연구에서 자기 대화를 실시한 집단과 그렇지 않은 집단 간의 우울, 불안, 공포, 강박, 공격성 등의 심리정서적 문제가 감소되는지에 대한 통계적 연구가 실시되면 이 연구와 어우러져 기독교 상담학계에 분명한 지침이 제시될 수 있을 것이다.

【 참고문헌 】

- 이정윤. “사회불안과 우울의 인지특성: 비합리적 신념, 역기능적 태도, 핵심신념을 중심으로.” 한국심리학회. 「한국심리학회지」 제11권 2호(1999): 199-211.
- 전요섭. “한국문화상황에서 내담자 언어분석과 기독교상담.” 한국복음주의 기독교상담학회. 「복음과 상담」 제5권(2005): 33-60.
- 채규만. “성폭력 피해자를 위한 인지-행동적 접근.” 인지행동치료학회. 「인지행동치료」 제4권 1호(2004): 13-31.
- Aden, Leroy & David G. Benner, eds. *Counseling & Human Predicament*. Grand Rapids, MI.: Baker, 1989.
- Anderson, Ray S. *Christian Who Counsel: The Vocation of Wholistic Therapy*. Pasadena, CA.: Fuller Theological Seminary, 1990.
- Backus, William D. *Telling Each Other the Truth*. Minneapolis: Bethany, 1988.
- Backus, William D. *Hidden Rift with God*. Minneapolis: Bethany, 1990.
- Backus, William D. *Finding the Freedom of Self Control*. Minneapolis: Bethany, 1992.
- Backus, William D. *Telling the Truth to Troubled People*. Minneapolis: Bethany, 1992.
- Backus, William D. *Learning to Tell Myself the Truth*. Minneapolis: Bethany, 1994.
- Backus, William D. *The Healing Power of a Christian Mind*. Minneapolis: Bethany, 1996.
- Backus, William D. *What Your Counselor never Told You: Seven Secrets Revealed Conquer the Power of Sin in Your Life*. Minneapolis: Bethany, 2000.
- Backus, William D. *The Good News about Worry*. Minneapolis: Bethany, 2010.
- Backus, William D. & Candace Backus. *Teaching Your Children to Tell Themselves the Truth*. Minneapolis: Bethany, 1992.

288 / 복음과 상담 · 제21권

- Backus, William D. & Candace Backus, *Untwisting Twisted Relationships*. Minneapolis: Bethany, 1988.
- Backus, William D. & Marie Chapian. *Telling Yourself the Truth*. Minneapolis: Bethany, 2000.
- Beck, Aaron T., Arthur Freeman, & Denise D. Davis. *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. New York: Guilford Press, 2004.
- Beck, Judith S. *Cognitive Therapy*. 최영희 · 이정흠 공역. 『인지치료』. 서울: 하나의학사, 1997.
- Benner, David G. *Strategic Pastoral Counseling: A Short Term Structure Model*. Grand Rapids, MI.: Baker, 1992.
- Benner, David G. *Care of Souls: Revisioning Christian Nurture and Counsel*. Grand Rapids, MI.: Baker, 1998.
- Bobgan, Martin & Deidre Bobgan. *How to Counsel from Scripture*. Chicago: Moody, 1985.
- Capps, Donald E. *Pastoral Counseling and Preaching: A Quest for an Integrated Ministry*. Philadelphia: Westminster, 1980.
- Capps, Donald E. *Reframing: A New Method in Pastoral Care*. Minneapolis: Fortress, 1990.
- Collins, Gary R. *Christian Counseling*. 3rd ed. 한국기독교 상담심리치료학회 역. 『뉴 크리스천 카운슬링』. 서울: 두란노, 2008.
- Cooper, Terry D. & Cindy K. Epperson. *Evil: Satan, Sin & Psychology*. 전요섭 역. 『악의 심리』. 서울: CLC, 2011.
- Crabb, Lawrence J. *Basic Principles of Biblical Counseling*. Grand Rapids, MI.: Zondervan, 1975.
- Dypka, Rosemarie. *Das Emotionale Konto: Ihr Weg zu Innerem Reichtum*. 원미선 역. 『세상의 모든 소심쟁이들에게』. 서울: 미래의 창, 2007.
- Feather, Jacqueline S. & Kevin R. Ronan, *Cognitive Behavioral Therapy for Child Trauma and Abuse A Step by Step Approach*. 신현균 역. 『아동의 외상과 학대에 대한 인지행동치료 단계적 접근』. 서울: 학지사, 2012.
- Hackney, Harold L. & Sherilyn Cormier. *The Professional Counselor*. 임성문 · 이주성 · 최국환 · 김윤주 · 이누미야 요시유키 · 안형근 · 육성필 공역. 『심리상담의 과정과 기법』. 서울: 시그마프레스, 2004.

- Helmstetter, Shad. *Self Talk*. 김양호 역. 『자기 대화 해결책』. 서울: 비전코리아, 1997.
- Henrichson, Walter & Gayle Jackson. *A Lay Man's Guide to Applying the Bible*. 김영권 역. 『성경적용과 생활훈련』. 서울: 기독교문서선교회, 1991.
- Hoberman, Levine B. *Your Body Believers Word You Say*. 박윤정 역. 『긍정의 말이 몸을 살린다』. 서울: 산티, 2010.
- Greenberger, Dennis & Christine A. Padesky. *Mind over Mood*. 권정혜 역. 『기분 다스리기』. 서울: 학지사, 1999.
- Johnson, Eric L. *Foundations for Soul Care: A Christian Psychology Proposal*. 전요섭 외 공역. 『영혼돌봄의 심리학』. 서울: CLC, 2010.
- Knell, Susan M. *Cognitive Behavioral Play Therapy*. 박영애 외 공역. 『인지 행동놀이치료』. 서울: 나눔의집, 2001.
- Lane, Timothy S. & Paul D. Tripp. *How People Change*. Winston-Salem, NC.: Punch, 2006.
- Litchfield, Bruce & Nellie Litchfield, *Christian Counselling and Family Therapy*. Vol. 2. 정동섭 · 정성준 공역. 『기독교상담과 가족치료 Vol. 2』. 서울: 예수전도단, 2002.
- Losoncy, Lew. "Encouragement Therapy." In *Handbook of Innovative Therapy*. ed. Raymond J. Corsini. New York: John Wiley & Sons, 2002.
- Meyer, Joyce. *Battlefield of the Mind*. 박이경 역. 『내 마음은 치열한 전쟁터』. 서울: 베다니출판사, 2001.
- McMinn, Mark R. *Cognitive Therapy Techniques Christian Counseling*. 정동섭 역. 『기독교 상담과 인지요법』. 서울: 두란노, 1995.
- McMinn, Mark R. *Sin & Grace in Christian Counseling*. Downers Grove, IL.: IVP, 2008.
- McMinn, Mark R. & Timothy R. Phillips, eds. *Care for the Soul: Exploring the Intersection of Psychology & Theology*. Downers Grove, IL.: IVP, 2001.
- Meier, Paul D., Frank B. Minirth, Frank B. Wicherm, & Donald E. Ratcliff. *Introduction to Psychology & Counseling: Christian Perspectives Applications*. Grand Rapids, MI.: Baker, 1991.

290 / 복음과 상담 • 제21권

- Minirth, Frank & Paul Meier. *Happiness Is A Choice*. Grand Rapids, MI.: Baker, 1978.
- Schmidt, Jerry. *Do You Hear What You're Thinking?* Wheaton, IL.: Victor Books, 1983.
- Tan, Siang-Yang. *Counseling & Psychotherapy: A Christian Perspective*. Grand Rapids, MI.: Baker, 2011.
- Tepperwein, Kurt. *Super-intuition: so Entwickeln Sie Ihre Verborgenen Geistigen Fähigkeiten*. 김희상 역. 『결정적 순간에 승패를 좌우하는 직관력』. 서울: 청년정신, 2005.
- Wenzel, Amy, Gregory K. Brown & Aaron T. Beck. *Cognitive Therapy for Suicidal Patients*. 김학력 · 김정호 공역. 『자살환자의 인지치료』. 서울: 학지사, 2012.
- Wright, H. Norman. *Self-Talk, Imagery and Prayer in Counseling*. Waco, TX.: Word Books, 1986.
- Yarhouse, Mark A. & James Nathan Sells, *Family Therapies: A Comprehensive Christian Appraisal*. 전요섭 외 공역. 『기독교가족치료』. 서울: CLC, 2012.
- 「연합뉴스」. 2013. 2. 14.

【 Abstract 】

**Christian Counseling on 'Self-Talk' as a Psychotherapy Method
-Centering around William D. Backus' TRUTH Therapy-**

Joseph Jeon
Sungkyul University

This paper is to clarify the Christian counseling on 'self-talk' as a psychotherapy method: centering around William D. Backus' TRUTH therapy theory. This researcher set forth a premise that wrong/negative self-talk is to due to psychological disorders and to to induce spiritual problems. A common feature of most of all psycho-neurosis and psychosis is wrong/negative self-talk. Evil practices of self-talk is due to mental depression, anxiety, phobia and other a lot of physical phenomena. Accordingly, in order to maintain one's psychological and spiritual health, one ought to stop and/or dispute wrong/negative self-talk. First of all, a counselee ought to refuse the wrong/negative self-talk volitionally. Especially, by repetition the positive/Biblical self-talk is to infiltrate into the core of unconsciousness. This paper is based on the Backus' TRUTH therapy theory. Which is of the best Therapeutic solution method of wrong/negative self-talk. There are four stages in order to solve wrong/negative self-talk. First stage is to exteriorize the inner self-talk. Second stage is to set restructure of internal self-talk. Third stage is to dispute and tell one's self the truth. Also, the last one is psychological habituation through repetition.

Key words: Christian counseling, self-talk, psychotherapy, William Backus, TRUTH therapy