

회피성 성격장애 치료를 위한 용기 이해와 기독교상담에서 용기 구축 방안

박 윤 정*

국문초록

회피성 성격장애(avoident personality disorder)의 심리치료 대처 방안은 일시적인 치료는 가능하나 근본적인 치료 방안이 될 수 없다. 따라서 회복을 이루고 성장을 촉진할 수 있는 근본적인 대처 방안이 구축되어야 한다. 이를 마련하는 것이 본 연구의 출발점이다. 용기는 믿고 의지할 수 있는 진정한 관계가 필요한 회피성 성격장애를 가진 이들에게 회복의 잠재력을 깨울 수 있는 촉매제가 될 수 있다.

본 연구는 기독교상담에서 회피성 성격장애를 가진 이들에게 용기 구축을 통해 내적인 힘을 갖도록 이끄는 방안이 필요하다는데 주안점을 두고 논한다. 연구의 목적은 용기에 대해 그 의미가 무엇인지 기독교세계관으로 고찰해 보는 것이다. 그리고 용기가 회복의 자원이 될 수 있다는 전제를 가지고, 문헌 연구를 통해 용기 구축 방안을 이론적으로 제안하는데 있다.

그 결과 기독교상담에서 용기 구축 방안은 첫째 용기에 대한 성경적 인식을 강화한다. 두 번째 두려운 감정을 인정하고 수용하도록 돕는다. 세 번째 격려를 통해 용기가 발생할 수 있도록 동기를 지속적으로 부여한다. 네 번째 공동체 훈련을 통해 용기를 확장한다. 본 연구에서 용기 구축의 실제적인 방안은 한계를 두었으며, 향후 집단프로그램을 활용한 실질적인 방법론에 관한 연구를 제안하는 바이다.

중심단어 : 회피성 성격장애, 용기, 성경적 인식, 격려, 공동체 훈련

• 논문 투고일: 2015년 10월 05일

• 논문 수정일: 2014년 11월 11일

• 게재 확정일: 2015년 11월 12일

*아세아연합신학대학교

I. 여는 글

인간은 자신에게 의미 있고 중요한 사람으로부터 여러 가지 모양으로 상처를 받으며 살아간다. 이와 같은 상처는 정서적으로 거리를 두게 하고, 삶의 태도에 있어 회피나 단절을 선택하는 결과를 초래한다. 고통스러운 관계를 지속적으로 이어가는 인간은 아무도 없다. 오래도록 좋은 관계를 유지하고 싶은 것이 인간이 원하는 바이다. 손을 쓸 수 없는 상황에 이르기까지 고통스러운 관계가 치닫게 되는 경우 누구나 관계를 회피하기 마련이다. 그런데 회피성 성격장애(avoidant personality disorder)를 가진 이들은 사회적 관계에서 지속적으로 회피함으로써 적응의 어려움을 겪는 삶의 양식이 오래도록 굳어져 온 사람이다. 이들은 낯선 상황이나 새로운 일을 두려워하며, 타인이 자신을 좋아하고 완전히 수용해 줄 것이라는 확신이 들지 않는 한 지속적으로 관계를 회피하는 방향으로 선택하며 살아간다.¹⁾ 이러한 회피성 성격장애를 치료하기 위한 일반적인 심리치료 방법은 있다.²⁾ 그러나 근본적으로 이들의 회복을 도울 수 있는 기독교상담의 구체적인 방안은 없다. 이를 마련하고자 하는 것이 본 연구의 출발점이다.

우선 회피성 성격장애를 가진 이가 사회적 관계에서 회피를 선택하지 않고 질적인 관계의 차원을 향상시키기 위해서는 인간관계에서 부정적으로 치닫게 만드는 개인의 성향과 반응방식의 이해가 선행되어야 한다. 이는 곧 개인의 지속적이고 일관된 성격을 이해하는 것이고 인간관계에서 관계 형성의 패턴을 관찰해 보는 것이 된다. 하나님은 관계지향적인

1) 권석만, 『현대이상심리학』(서울: 학지사, 2006), 346.

2) 일반적인 심리치료 방법으로는 두려움을 일으키는 원인에 대한 통찰을 줄 수 있는 정신역동치료가 있으며, 부정적인 자동적 사고와 신념이 부정적인 감정을 발생시키고 회피행동의 원인이 된다는 가정 하에 인지적 왜곡을 수정하는 인지치료가 있고, 사회기술훈련을 결합한 인지행동치료 등이 있다. 김청송, 『사례중심의 이상심리학: DSM-5』(수원: 싸이북스, 2015), 689-690; 권석만, 『현대이상심리학』, 347-349.

존재로서 사랑이시며(요일 4:16) 인간에게 이웃을 사랑하라(마 22:39)고 명하셨다. 그리고 하나님은 인간을 서로 돕고 의지하도록 창조(창 2:18) 하셨으며 관계를 통해 배우고 성장하도록 인도하신다(빌 4:8-9). 그런데 회피성 성격장애를 가진 이들의 가장 큰 문제는 하나님께서 창조하신 관계의 목적에서부터 벗어나 있다는 것이다. 그들은 관계 패턴에서 회피를 선택함으로써 배우고 성장하기보다는 정체되어 있다고 볼 수 있다. 그렇기 때문에 그들에게 필요한 심리치료는 일반심리 치료방법이 아니라 하나님께서 본래 목적으로 창조하신 관계를 회복하는 것이 필요하다. 문제 중심적이고 증상 중심적인 심리치료적 대처 방안은 일시적인 치료는 가능하나 근본적인 치료 방안이 될 수 없다.³⁾ 따라서 회복을 이루고 성장을 촉진할 수 있는 근본적인 대처 방안이 구축되어야 한다. 용기는 그러한 자원이 될 수 있다. 성격의 강점 덕목으로 분류되는 ‘용기’는 믿고 의지할 수 있는 진정한 관계가 필요한 회피성 성격장애를 가진 이들에게 회복의 잠재력을 깨울 수 있는 촉매제가 될 수 있다.

2014년 11월 17일 출간된 『미움 받을 용기』는 출간일 기준 1년도 채 지나지 않은 시점에서 국내 Alfred Adler 심리학의 열풍을 일으키면서 2015년 상반기 베스트셀러가 되었다.⁴⁾ 이는 현재의 삶보다 더 나은 삶

3) 이는 회피성성격장애를 가진 이들이 치료자와의 관계속에서도 치료자가 자신을 어떻게 생각하는지에 대해 끊임없이 생각하고, 치료 자체도 회피하는 양상을 드러내기 때문이다. 민병배 · 남기숙, 『의존성 성격장애와 회피성 성격장애』(서울: 학지사, 2000), 186.

4) 기시미 이치로 & 고가 후미타케, 전경아 역, 『미움 받을 용기』(서울: 인플루엔셜, 2014). 본서는 아들러의 심리학을 기반으로 ‘용기’를 주제로 다루고 있다. “내가 아무리 잘 보이려고 애써도 나를 미워하고 싫어하는 사람은 반드시 있게 마련이니 미움 받는 것을 두려워해서는 안 된다. 개인이 원하는 더 자유로운 삶, 더 행복한 삶, 더 성공적인 삶을 위해서 개인은 선택할 수 있는 것이다. 모든 것은 ‘용기’의 문제다. 자유도 행복도 모두 ‘용기’의 문제일 뿐 환경이나 능력의 문제가 아니다. 그저 우리 안에 변하고자 하는 용기, 앞으로 나아가려고 하는 용기, 미움 받을 수 있는 용기가 있다면 우리의 인간관계는 한순간에 달라지고 행복해질 수 있을 것이다.” 그렇게 변화하기 위해서 바로 용기가 필요하다. 이는 대중적으로 용기를 통해서 현재 자신의 삶을 변화시킬 수 있다는 인상을 강하게 부여하고 희망적인 메시지를 주어 대중의 욕구를 충족하

을 살고자 희망하는 이들에게 필요한 것은 ‘용기’라고 피력하면서 ‘용기’라는 이미지를 강력하게 각인시킨 것이며, 대중의 욕구를 충족시킨 것으로 보인다. 대중의 마음은 스스로 용기가 없다는 것을 충분히 인정하고 있다. 여타의 ‘용기’ 시리즈 서적들이 출간되는 선풍적인 인기 역시 이 시대 용기가 필요한 이들이 많다는 것을 반증하는 것이다. 대중은 용기를 내어 자유, 행복, 성공, 건강한 인간관계를 형성할 수 있다는 데 열광하고 있다. 본 연구는 이렇게 대중적으로 이슈가 된 ‘용기’에 대해서 진정한 의미가 무엇인지 기독교 세계관으로 고찰해 보고자 한다. 그리고 기독교상담에서 회피성 성격장애를 가진 이들에게 용기가 회복의 자원이 될 수 있다는 전제를 가지고 어떻게 용기를 기독교상담 과정에 녹여 낼 수 있을지에 대한 고민을 문헌 연구를 통해 이론적으로 제안하고자 한다. 그리고 기독교상담에서 용기를 어떻게 구축할 수 있을지에 대한 실제적인 방안은 소논문으로서 그 한계를 두고자 한다.

II. 펴는 글

1. 회피성 장애에 대한 이해와 치료

1) 특징

“회피성 성격장애는 낮은 자존감, 부정적인 평가에 대한 두려움, 사회적 상황에 대한 만연된 정서적, 행동적, 인지적 회피가 특징이다.”⁵⁾ Millon은 사회학습이론에 기초하여 ‘회피성 성격’이라는 용어를 최초로

고 있는 것으로 평가할 수 있다. 그만큼 용기가 필요하다고 동의하는 대중들이 많다는 반증이다.

5) Irwin G. Sarason & Barbara R. Sarason, *Abnormal Psychology*, 김은정 · 김향구 · 황순택 역, 『이상심리학』 (서울: 학지사, 2003), 347.

만들어 냈는데,⁶⁾ 회피성 성격장애를 가진 이들은 적극적으로 거리를 두는(active-detached) 패턴을 가지고 타인에 대해 두려움과 불신을 드러낸다고 기술하고 있다.⁷⁾ 그들은 “잠재적으로 자신에게 위협이 될 수 있는 다른 사람의 영향을 최대한 배제하면서도 다른 사람과 일정한 접촉을 유지하는 한 가지 방법으로 일정한 거리두기(detaching) 방법을 적극적으로 채택하곤 한다.”⁸⁾ 이처럼 그들은 사회적 관계에서 철수하고 은둔하며 회피하는 삶의 양식에 익숙해져버린 사람들이다. 그러나 이들과 비슷하게 회피적이고 은둔적인 모습을 드러내는 분열성 성격장애자들도 있는데, 다른 점이 있다면 회피성 성격장애자들의 내면에는 친밀한 관계 맺기를 원하는 욕구가 내재되어 있다는 점이다. 즉 정서적으로 친밀해지기를 갈망하지만 오히려 친밀한 관계를 맺지 않으려는 부정적인 삶의 태도를 나타내고 자신의 존재가 거부당할 것에 대한 부정적인 믿음을 발달시키는 것이다.

대인관계에서 거부에 대한 그들의 예측은 자신의 존재를 무비판적으로 받아들인다는 강력한 보장이 있지 않는 한 관계를 회피하는 방향으로 선택을 하는데 습관화 된다. 그리고 그들은 타인에게 자신의 존재가 수용되고 있는지에 대해서 예민하게 반응한다. 말하자면 그들은 관계에서 타인에게 자신의 존재가 수용되고 있는지에 대한 확신이 없기 때문에 불안과 두려움이라는 감정이 만연하게 내재되어 있는 것이다. 또한 기질적으로 수줍어하고 억제적인 경향이 있으며 위협에 대한 생리적인 민감성

6) Theodore Millon은 1969년 'Avoidant Personality Disorder' 을 진단적 범주로 제안하였으며, 1980년 DSM-III에서 공식적으로 진단범주가 되었다. C. Marvin Pate & Shery L. Pate, *Behind the Masks: Personality Disorders in the Church* (Nashville, TN.: Broadman & Holman Pub., 2000), 70; Lorna S. Benjamin, *Interpersonal Diagnosis and Treatment of Personality Disorders*, 서영석 · 김동민 · 이동훈 · 조민아 역, 『성격장애 진단 및 치료』(서울: 학지사, 2014), 369.

7) Aaron T. Beck, Arthur Freeman & Denise D. Davis, *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, 민병배 · 유성진 역, 『성격장애의 인지치료』(서울: 학지사, 2009), 432.

8) 민병배 · 남기숙, 『의존성 성격장애와 회피성 성격장애』, 127, 132-133.

을 지니고 있다.⁹⁾ 게다가 자신의 욕구가 좌절되는 상황에 직면하게 될 때는 심리적으로 위축되면서 스스로를 비난하고 적극적으로 회피해 버린다. 이는 그들이 완전한 무조건적인 수용과 사랑을 성취해 본적인 경험 없이 때문에 불안과 두려움의 감정을 가지고 타인을 주시하게 되면서 생존하기 위해 뒤로 물러서는 것이다.¹⁰⁾ 이렇게 자기 수용에 대한 끊임없는 의심으로 발달된 그들의 민감성은 불안과 두려움이라는 감정을 초래하고, 불편한 감정을 유발하는 상황에서 자기 비판적인 사고를 하게 된다. 그러면서 이를 적극적으로 벗어나기 위해 그들은 회피를 지속적으로 유지할 수 있는 방식으로 행동화하여 성격을 형성한다. 한마디로 그들은 “접촉을 원하는 것과 그것을 두려워하는 것 사이의 틈에 빠진”¹¹⁾ 사람들이다. 이처럼 타인과 친밀감을 동경하지만 자존감이 낮기 때문에 자신의 개인적 결점에 당황해 하고 자신이 성취한 모든 것을 평가절하하는¹²⁾ 그들에게는 자신이 수용되고 있는지에 대한 확신을 필요하다.

2) 원인

회피성 성격장애의 생물학적 원인으로 타고난 기질이 회피성 성격장애 발달에 큰 영향을 미쳤을 것이라는 관점이 있다. 즉 기질적인 원인으로 인해 위험상황이나 부정적인 결과가 예상될 때 생리적으로 교감신경계의 흥분이 유발된다는 것이다.¹³⁾ 그러나 심리적 발생 원인으로 고통에서 멀어지려고 하는 자연스러운 욕구가 회피를 발생시키는 것이

9) 권석만, 『현대이상심리학』, 347.

10) John M. Oldham & Lois B. Morris, *The New Personality Self-Portrait* (New York: Bantam Books, 1995), 197-199.

11) Irwin G. Sarason & Barbara R. Sarason, *Abnormal psychology*, 김은정 · 김향구 · 황순택 역, 『이상심리학』, 347.

12) 심혜원 · 이순행, “성격장애 및 사회병질”, 이대심리학연구회, 『심리연구』 제30권 (1992): 34-35.

13) 권석만, 『현대이상심리학』, 347.

다.¹⁴⁾ 회피성 성격장애를 가진 이들은 “창피와 거절에 대한 두려움이 있고 자신이 결함이 있다고 느끼면 예상되는 당혹감을 회피하기 위해 움츠러 있거나 사회적으로 자신을 억제한다.”¹⁵⁾ 그리고 그들은 “엄격한 테스트를 통해 안전을 보장해 줄 수 있는 소수의 사람들과의 친밀한 관계를 유지한다.”¹⁶⁾ 왜 그런가? 그들은 어린 시절 부모양육 과정에서 거절 경험이 많다는 것이다.¹⁷⁾ 이는 기질적으로 수줍음을 심하게 가지고 있지 않더라도 누적되는 거절의 경험과 놀림의 대상이 되는 부적절한 관계 맺기가 비슷한 역동을 불러올 수 있다는 것이다.

회피는 당혹감, 무시당함, 거절당함, 실패함 등에 대한 방어로 나타나는 것이다. 애착 이론이 회피성 환자들을 이해하는데 있어 많은 것을 제공하고 있는데 회피적 애착 양상을 가진 성인은 소아기에 돌보는 사람들로부터 전반적으로 거절당했다고 느끼면서 성장하게 되고, 성인기에 서로 사랑하는 관계로 발달하는 것을 두려워하게 된다. 그들은 충분한 자기대상 반응을 받지 못하여 고통을 당했던 어린 시절의 경험이 내재되어 있다.¹⁸⁾

이러한 문제가 가중되어 그들의 자아의식은 손상된다. 그래서 자기를 보호할 수 있는 방법은 오직 자신을 타인으로부터 격리시키는 것이다. 안전하게 살 수 있는 최선의 방법을 지속적으로 선택하면서 살아온 그들의 삶의 양식이 바로 회피성 성격장애를 가질 수밖에 없는 인간으로 만들어 버린 것이다. Benjamin은 회피성 성격장애를 가진 이들이 한때는

14) Beverly Smallwood, *This wasn't Supposed to Happen to Me*, 유화자 역, 『한번에 한 걸음씩 희망을 선택하라』 (서울: 위즈덤로드, 2008), 185.

15) Benjamin, 『성격장애 진단 및 치료』, 375.

16) Benjamin, 『성격장애 진단 및 치료』, 375.

17) 남명자, 『부모의 양육태도와 아동의 성격장애』 (서울: 학지사, 2011), 181.

18) Glen O. Gabbard, *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*, 이정태 역, 『역동정신의학』 (서울: 하나의학사, 2002), 619-621.

긍정적인 애착관계를 즐기던 사람이었는데, 오히려 이러한 점이 긍정적인 사랑과 친밀한 애착관계를 경험할 수 없게 만들고, 성장하면서 심하게 비판받고 경시 당하던 경험으로 인해 대인관계에서 민감성을 갖게 하여 사람과 접촉하고 싶은 욕망과 자신을 격리하여 안전함을 추구하려는 욕구 사이에서 지속적으로 갈등하는 것이라고 지적하고 있다.¹⁹⁾

3) 치료방법

회피성 성격장애 치료에 관한 연구는 미비하다.²⁰⁾ 다만 유사한 증상을 드러내는 공포증이나 의존성 성격장애, 정신분열성 성격장애를 치료하는 방법들이 원용되고 있는 실정이기 때문에 치료방법으로는 크게 약물치료, 행동치료 및 집단치료, 개인정신치료 방법으로 접근하고 있다.²¹⁾ 회피성 성격장애를 가진 사람들의 약 80%는 주요 우울증도 가지고 있으며, 사실상 회피성 성격장애는 사회공포증의 만성적 유형일 수 있다.²²⁾ 이들에게 불안이나 우울증상이 나타날 때와 두려워하는 상황에 직면하게 되었을 때에는 atenolol과 같은 β -blocker의 도움을 받기도 한다.²³⁾ “Reich도 benzodiazepine계의 항불안제인 alprazolam을 써서 회피성 인격을 지닌 사회공포증 환자군에서 단기적이거나 치료 효과가 있었다는 보고를 하고 있다.”²⁴⁾ 이처럼 회피성 성격장애를 가진 이들은 대부분 사회공포증을 동반하기 때문에 진단시 이를 고려해야 한다.²⁵⁾ 사

19) 남명자, 『부모의 양육태도와 아동의 성격장애』 (서울: 학지사, 2011), 182.

20) 회피성성격장애 치료방법에 대한 연구와 문헌은 거의 없다고 지적하고 있다. 이동수, “회피성 인격장애의 치료”, *대한신경정신의학회*, 『신경정신의학』 제32권 1호 (1993): 28; Gabbard, 『역동정신의학』, 619.

21) 이동수, “회피성 인격장애의 치료”, 28-29.

22) Sarason & Sarason, 『이상심리학』, 248.

23) Sarason & Sarason, 『이상심리학』, 745-757.

24) 이동수, “회피성 인격장애의 치료”, 29.

25) Lauren B. Alloy, John H. Riskind & Margaret J. Manos, *Abnormal Psychology: Current Perspective*, 홍창희·조진석·성경순 역, 『이상심리학』 (서울: 박학사, 2010), 310.

회공포증은 사회적 상황에 대해 병적으로 부끄러워하거나 공포스러워하고 과도하게 비난 받을 것에 대한 믿음으로 불안을 유발하는데, 사회공포증 환자처럼 회피성 성격장애를 가진 이들도 MAOI와 SSRI에 반응을 하기 때문에 약물치료가 가능하며, 선택적 세로토닌 재흡수 억제제를 사용하거나 안가아민 산화효소 억제제를 사용하여 증상에 효과적이라는 임상관찰 연구결과가 있다고 보고한다.²⁶⁾

전통적인 심리치료에서는 비교적 사회성이 부족하고 은둔적인 환자들에게 사회활동을 증진시키는 집단활동 작업요법이나 집단치료를 통해 행동적으로 기술을 습득하여 치료하는 방법을 사용해 왔다.²⁷⁾ “Alden은 10주간의 집단 치료를 통해 두 가지 행동요법, 즉 노출법(exposure strategy)들과 사회성 훈련법(social skill strategy)들을 이용하여 효과적인 결과를 보았다.”²⁸⁾고 한다. 그러나 이러한 집단치료가 회피성 성격장애를 가진 이들에게 실제 사회적 관계에서 적응수준을 높이기에는 부족하다. 이동수의 “회피성 인격장애의 치료”라는 연구에서도 과연 얼마동안 치료효과가 지속할 것인지에 대한 장기적인 추적조사가 결연된 현실을 지적하고 있고, 특히 한국에서 회피성 성격장애로 분류된 환자에 대한 치료경험이 발표된 바 없음을 언급하고 있다.²⁹⁾ 다만 사회공포증과 광장공포증에 대한 집단치료 연구결과는 보고되고 있기 때문에 회피성 성격장애를 가진 이들에게 이를 치료요법으로 적용하는 단계에 머무르고 있는 수준이라고 볼 수 있다.

타고난 기질에 대한 성격이나 인격을 치료하는 체계적이고 실제적인 방법은 현존하지 않는다. 다만 회피성 성격장애를 가진 이들에게 현실 적응력을 높일도록 돕거나 주관적으로 느끼는 감정의 어려움을 해소시

26) 강병조 · 장기영, “인격장애의 약물치료”, 대한생물치료정신의학회, 「생물치료 정신의학」 제3권 2호(1997): 244-245.

27) 이동수, “회피성 인격장애의 치료”, 29.

28) 이동수, “회피성 인격장애의 치료”, 29.

29) 이동수, “회피성 인격장애의 치료”, 29-30.

키는 방법을 통한 심리치료는 가능하다. 그러나 이러한 개인정신치료는 보편화되어 있는 방법이지만 정신역동이라는 측면을 다루고 있기 때문에 표면적인 증상이 같다고 해서 개인정신치료 방법을 모든 회피성 성격장애를 가진 이들에게 동일하게 적용할 수 없다. 게다가 “성장기에 가족으로부터 받은 수치스러운 경험이나 성장과정에서의 외상적 경험을 탐색하는 일도 쉽지 않다.”³⁰⁾ 그렇기 때문에 개인정신치료법 역시 한계를 드러내는 치료방법 중 하나로 볼 수 있다.

4) 용기를 통한 회피성 성격장애 치료 접근의 필요성

아리스토텔레스는 인간은 사회적 동물이라고 말했다. 이는 사회적 관계의 중요성을 단적으로 표현하는 말로써 인간은 관계를 맺는 존재로 일평생 동안 관계 형성의 과제를 숙명적으로 가지고 산다는 의미를 내포한다. 인간이 관계를 떠나서 살 수 없는 존재임을 기억해 본다면 회피성 성격장애를 가진 이들의 삶은 고통의 수레바퀴를 벗어나지 못하는 상황이 연속된다. 이들을 돕기 위한 방법으로 앞서 언급한 약물치료, 행동치료 및 집단치료, 개인정신치료 방법들은 모두 한계가 있는 치료법이다. 그렇다면 어떻게 도울 수 있겠는가? 보다 효과적으로 도울 수 있는 치료방법에 대해서 심층적인 연구가 이루어져야 하겠지만 본 연구에서는 회피성 성격장애를 가진 이들이 보여주는 주된 심리적 특성을 고려해 볼 때, 성격의 강점을 보다 활용하는 치료 접근법으로서 ‘용기’를 통해 선제적으로 대처할 수 있는 내적인 힘을 그들이 획득할 수 있도록 이끄는 방안이 필요하다는데 주안점을 두고 논하고자 한다. 용기는 내적, 외적으로 어려움을 극복하려는 의지가 주가 되는 정서적 강점³¹⁾이기 때문에 회피

30) 권석만, 『현대이상심리학』, 348.

31) Christopher Peterson & Martin E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, 문용린 · 김인자 · 원현주 · 백수현 · 안선영 역, 『성격의 강점과 덕목의 분류』 (서울: 한국심리상담연구소, 2009), 62.

성 성격장애를 가진 이들에게 적절한 대처방안이 될 수 있다.

Christopher Peterson과 Martin E. P. Seligman은 『성격의 강점과 덕목의 분류』에서 성격의 강점을 역사적이고 문화적 고찰을 다루고 있으며, 성격 강점별로 10가지 분류 준거에 근거하여 그 정당성을 기술하고 있다.³²⁾ Shelp는 용기를 “관련된 위험이 이성적으로 평가되는 위험한 환경에서 두려울지 모르지만 자발적으로 하는 성향, 인정받지 못할 수 있는 선을 취하거나 유지하고자 노력하면서 자발적으로 행동하는 성향”³³⁾이라고 정의했다. 마찬가지로 Adler도 용기는 인간이 가지고 있거나 부족한 능력이 아니라 결과를 모르거나 불리한 결과가 일어날 수 있는 상황에서 모험을 감수하려는 행동을 기꺼이 하는 자발성을 강조한다.³⁴⁾ 이처럼 용기는 심리적 어려움을 가진 모든 이들이 자신의 문제를 해결하기 위해 출발해야 하는 시작점으로써 적극적이고 자발적인 행동을 하게 하는 근원지이다. 자신의 문제로부터 도망치지 않고 문제에 직면하기 위해서는 먼저 용기가 필요하다. 회피성 성격장애를 가진 이들이 자신의 문제에 직면하지 않고 후퇴하는 양상을 드러내는 것도 결국 용기가 없기 때문이다. Dan Montgomery는 거부당하지 않을까 하는 두려움에 싸인 후퇴형 그리스도인에게 필요한 것은 용기를 발휘하여 삶의 질을 향상시키기 위한 모험을 감행해야 한다고 말했다.³⁵⁾ 이는 강점을 강화하는 것이 곧 약점을 축소할 수 있다는 긍정심리학의 핵심 가정과 맞물린다. 즉 회피성 성격장애를 가진 이들이 자신의 강점을 발전시킨다면 곧 약점을 약화시킬 수 있는 것이다. 성격의 강점은 곧 자신을 나타내는 것이고 성격의 강점을 활용하는 것은 곧 자기 자신의 진정한 실체

32) Peterson & Seligman, 『성격의 강점과 덕목의 분류』, 13-21.

33) Peterson & Seligman, 『성격의 강점과 덕목의 분류』, 262.

34) Raymond J. Corsini & Danny Wedding, *Current Psychotherapies*, 7th ed. (Belmont, CA.: Brooks/Cole, 2004), 55.

35) Dan Montgomery, *God & Your Personality*, 성찬성 역, 『나는 나를 조각한다』 (서울: 바오로딸, 2003), 89.

를 경험하는 것이다. 결과적으로 진정한 자신의 실체와의 만남은 그들을 고통의 수레바퀴에서 벗어나게 하고, 관계형성의 질적인 기초를 마련하게 할 것이다. 아울러 회복을 만끽하는 삶의 모험적인 도약을 이루게 할 것이다.

“회피 유형을 보이는 사람들은 자신의 행위를 정당화하기 위해 그럴싸한 변명을 내세우는 특징을 보인다.”³⁶⁾ 이렇게 “회피자 유형의 사람이 모호하게 둘러대는 행동을 계속 고수할 때 그는 자기 자신을 파괴하는 앞잡이가 된다.”³⁷⁾ 결국 그들은 당면한 문제 상황에 직면하지 못하고 문제의 원인에 대해서도 자각하지 않으려는 심리적 기제를 작동하여 안전한 장소만을 찾아다니는 방랑자가 되는 것이다. 여기서 문제는 그들에게 안전한 곳은 쉽게 바뀐다는 것이고 억압, 부정, 합리화 등의 방어기제를 동원하여 책임을 지지 않으려는 태도가 만연해 있다는 것이 결국 치료를 어렵게 만든다는 것이다. 그들은 현실의 문제를 직시하지 못한 채 도망치는 사람이며 사회적 관계에서는 어려운 상황을 연출하여 자신은 무책임하게 모르는 척하고 상대를 지치게 만들어 버리는데 탁월한 기술을 보여준다. 그래서 책임으로부터 만연된 회피로 인해 오늘의 문제를 내일 후회할 수 있는 그들에게는 용기가 더욱 필요한 것이다. 그러나 그들에게 용기를 내어 두려움에 맞서 전진하라고 강요하는 것은 실패할지도 모르는 자신의 부적절한 감정과 낮은 자존감만 더 부추기게 되는 위험성이 있다. 따라서 그들에게 필요한 용기는 하나님으로부터 위임받아야 한다. 하나님으로부터 위임받은 용기의 선물이 그들의 삶을 운행하도록 이끄는 치료가 필요하다. 성경에 나타나는 믿음의 용사들도 하나님의 일을 시작하기 전에는 회피형의 모습을 보여주었다. 이처럼 그들 역시 믿음의

36) Alfred Adler, *Menschenkenntnis*, 윤성규 역, 『성격심리학』 (서울: 지식여행, 2012), 108.

37) Russell Willingham, *Relational Masks: Removing the Barriers that Keep Us Apart* (Downers Grove, IL.: InterVarsity Press, 2004), 46.

용사가 될 수 있도록 기독교 상담에서 용기를 구축하는 치료접근 방안을 통해 근본적인 치료와 회복을 이루도록 도와야 한다.

2. 용기의 이해

1) 용기의 의미

Rollo May는 그의 저서 *'The Courage to Create'*에서 용기를 신체적 용기, 도덕적 용기, 사회적 용기로 구분하고 가장 중요한 창조적 용기에 대해 기술하고 있다. 타인과 친밀해지기를 원하는 회피성 성격장애를 가진 이들에게는 사회적 용기가 필요하다. 이러한 용기는 다른 사람과 함께 창조되어야만 한다.

신체적 용기는 가장 단순하고 가장 명백한 형태의 용기이며 주로 신화(神話)에서 그 형태를 취하고 있다. 신체적 용기의 원형은 개척자들의 영웅이었다. 도덕적 용기는 인간적인 고뇌에의 공감으로부터 생겨난 것이다. Aleksandr Solzhenitsyn이 소련 강제수용소에서 옥살이 하고 있었을 때 자신의 주변 상황을 목격한 이후 보여준 용기이다. 도덕적 용기는 자신의 감수성을 통해 인간의 고뇌와 동일화하는 가운데 그 근원을 가지고 있는데, 다른 사람의 고뇌를 지각할 수 있는 능력, 자아로 하여금 그것을 응시하도록 할 수 있는 능력에 달려있기 때문에 지각적 용기라고 말할 수 있다. 사회적 용기는 다른 사람들과의 관련을 가지려고 하는 용기이다. 사회적 용기는 친밀한 관계가 맺어질 수 있다는 희망에서 스스로의 자아를 위협에 노출시킬 수 있는 능력이다. 친밀해지 위해서는 용기가 필요하다. 창조적 용기는 새로운 사회가 건설될 수 있을 만한 새로운 형상, 새로운 상징, 새로운 패턴을 발견하는 것이다. 창조적 용기를 가진 사람들은 예술가들이 많은데 자신들의 내면에서 용솟음쳐 나오는 상상을 극복하고 살아가기 때문이다.³⁸⁾

38) Rollo May, *Courage to Create*, 안병무 역, 『창조와 용기』(서울: 범우사, 1999), 19-26.

인간의 존재를 가능하게 하는 데는 용기가 필요하다. Paul Tillich는 그의 저서 *The Courage to Be*에서 실존주의적 관점에서 용기를 존재론적으로 설명하고 있다.

믿음은 받아들일 수 없는 존재의 용납을 받아들이는 용기다. Tillich에게 용기는 하나님에 대한 신앙을 나타내는 것이다. ‘하나님 위에 계신 하나님’, 즉 우리 상상력의 한계를 훨씬 넘어서는 분을 생각하도록 장려되어야 한다.³⁹⁾ 불안이 용기로서 상대할 수 있는 대상을 갖기 위해 두려움으로 변하는 경향이 있다. 용기는 ‘그럼에도 불구하고’, 즉 비존재의 위협을 무릎 쓰는 자기긍정이다. 용감하게 행동하는 사람은 자기 긍정의 행위 속에서 비존재의 불안을 자기에게로 가져온다. 그리고 용기는 불안을 자기 자신 속으로 이끌어 들임으로써 절망을 거부한다.⁴⁰⁾

용기는 인간이 불안과 두려움에 맞서기 위한 산물이 아니며 절망에 대립하기 위한 수단도 아니다. Jean Paul Sartre는 “용기란 절망이 없다고 하는 것이 아니고 오히려 절망이 있음에도 불구하고 전진할 수 있는 능력이라고 주장했다.”⁴¹⁾ 이처럼 용기는 상황을 초월하여 미래를 향한 의지적인 결단으로 행동하는 것이며 의지적인 결단의 행동은 용기에 도달하도록 이끈다. 그렇기 때문에 “회피자 유형이 배워야 하는 것은 결단력 있는 사람이 되는 법이다.”⁴²⁾ 용기는 비겁하게 책임을 회피하는 것이 아니다. 주인 의식을 가지고 더 많은 책임을 지는 진실한 자세이다. 그것은 문제 상황에 직면할 수 있는 긍정적인 마음가짐에서 출발할 수 있다.

39) Paul Tillich, *Courage to Be*, 차성구 역, 『존재의 용기』(서울: 예영커뮤니케이션, 2012), 17-19.

40) Tillich, 『존재의 용기』, 100-101.

41) May, 『창조와 용기』, 19.

42) Willingham, *Relational Masks*, 54.

긍정적으로 자신의 실체를 수용하고 인정하는 자세로 책임을 회피하지 않는다면 용기를 소유하게 된다. 삶의 미래적인 전망은 용기 없이는 불가능하며 용기가 비로소 진실함과 친구가 될 때 생명력을 얻게 된다.

최근 이슈가 되고 있는 Adler 용기에 대한 주제는 열등감이 곧 힘이 된다는 관점이다. 열등감도 제대로 발현된다면 노력과 성장의 촉진제가 될 수 있고, 건강한 열등감은 타인과 비교해서 발생하는 것이 아니라 ‘이상적인 자기모습’과 비교해서 발생한다는 것이다.⁴³⁾ Adler 자신도 열등감을 극복하고 스스로 가치 있는 삶을 위해 용기를 내었던 사람이다.

Alfred Adler는 용기 부여를 통해 인생의 과제를 스스로 해결할 수 있는 자신감을 심어주어야 한다고 지적한다. 인생의 과제를 해결할 수 없다는 생각은 용기가 부족해서이다. 용기 부여는 과제를 해결할 능력을 심어주는 것이 아니라 스스로 가치 있다는 생각을 하도록 돕는 것이다. 가치 있다고 생각하는 이유는 ‘나’라는 존재는 대체불가능하기 때문이다. 가치를 인정하기 위해서는 단점을 장점으로 인정하는 노력을 계속해야 한다.⁴⁴⁾

Adler에게는 인간이 생득적인 열등감을 어떻게 받아들이고 어떻게 대응하는지가 중요했으며, 이러한 측면에서 Adler는 인간을 자기결정적인 존재로 보고 있다.⁴⁵⁾ 따라서 인간관계에서 발생하는 문제의 핵심을 푸는 열쇠는 타인이 아닌 ‘나’ 자신이다. 여기에는 자기를 수용하는 것이 필요하다. 누구나 보다 향상되기를 원하는 우월성에 대한 추구하고 욕구가 있지만 자기수용은 변할 수 있는 것과 변할 수 없는 것을 구분하는 긍정적 포기이다.⁴⁶⁾ 그리고 자기수용은 바꿀 수 있는 것을 바꾸는 용기를 내

43) 기시미 이치로 & 고가 후미타케, 『미움 받을 용기』, 96-105.

44) 기시미 이치로, 박재현 역, 『버터내는 용기』 (서울: 엑스오북스, 2015), 161-186.

45) 김춘경, 『아들러 아동상담』 (서울: 학지사, 2006), 26.

46) 기시미 이치로 & 고가 후미타케, 『미움 받을 용기』, 259-262.

는 것이다.⁴⁷⁾ 삶은 지속적으로 도전하는 것이기 때문에 산다는 것은 용기가 필요한 것이며 용기는 인간이 가지고 있거나 부족한 능력이 아니라 결과를 예측하기 어렵고 불리한 결과가 발생할 수 있음에도 불구하고 모험을 감수하는 행동을 기꺼이 하는 것이다.⁴⁸⁾ 보장된 인생의 지도가 없기 때문에 용기를 내어야 한다. 용기를 내지 않고 낙담한 인간으로 산다면 Adler의 지적대로 정신병리의 문제를 가지고 있는 부적응적인 사람이 되고 말 것이다.⁴⁹⁾

2) 성경적 근거

구약 성경에서 언급하는 용기는 “히자크(hazak)”라는 동사로서 그 의미는 강하게 붙들어 매다, 확고하게 만들다, 육체적으로 건강한 자, 회복된 자, 정신적으로 강한 자, 나라에 있어서 확고하게 세움을 받은 것으로 표현된다.⁵⁰⁾ “특히 히자크(hazak)라는 단어가 히브리어 동사 피엘로 사용될 때는 용감한 자 또는 힘 있는 자로 사용한다.”⁵¹⁾ 그리고 “에스라가 힘을 얻다(스 7:28), 아사가 오벳의 예언을 듣고 마음을 강하게 하다(대하 15:8), 암몬 자손 앞에서 요압의 군대가 담대하다(삼하 10:12), 여호수아에게 마음을 강하고 담해하라고 당부할 때(수 1:6,9)에 사용했다.”⁵²⁾

신약성경에서 용기는 바울이 저희를 보고 하나님께 감사하고 담대한 마음을 얻었다(사 28:15)는 “다르소스(darsos)”라는 표현으로 사용하고 있으며, 명사적 의미보다는 “다르레오(darreo)”, “다르세오(darseo)”라는

47) 기시미 이치로 & 고가 후미타케, 『미움 받을 용기』, 261-262.

48) Corsini & Wedding, *Current Psychotherapies*, 55.

49) Corsini & Wedding, *Current Psychotherapies*, 52, 63-64.

50) 김태환, “용기에 대한 소고”, 한국성서대학교, 『一粒論叢』 제5권(1997): 29.

51) H. W. F. Gesenius, *Hebrew-Chaldee Lexicon to OT* (Grand Rapids, MI.: William B. Eerdmans Pub., 1969), 269-270; 김태환, “용기에 대한 소고”, 30에서 재인용.

52) 김태환, “용기에 대한 소고”, 30.

동사로서 “과감하다, 담대하다, 용기를 가지다, 확신에 차 있다”라는 의미로 사용한다.⁵³⁾ 그리고 세상에서 너희가 환난을 당하나 담대하라 내가 세상을 이기었노라(요 16:33)고 선포하실 때 “다르세이테”라는 표현을 사용했으며, “톨메로스(tolmeros)” 용어도 용기, 담대함의 의미로서 사용하고 “톨마오(tolmao)”는 대답하다, 용기를 가지다는 의미로 사용하고 있다.⁵⁴⁾

3) 성경의 사례

용기는 진리를 드러내는 것이다. 용기의 결과를 보여주는 성경의 사례는 예수님을 통해 알 수 있다. 예수님은 사단의 시험에서 진리의 확신을 가지고 담대한 믿음으로 이를 극복해 내는 용기를 보여주셨다(마4:1-11). 그리고 예수님은 용기 있는 모습으로 진리의 빛을 더욱 환하게 비추셨다. 또한 예수님은 불의한 사단의 전략에 휘말려 들지 않았으며 진리를 선포하는 일에 주저하지 않고 오히려 믿음으로 담대히 행동하셨다. 이처럼 불의한 일에 단호하게 대처하는 용기 있는 행동의 근거는 용기가 진리 위에 기초하기 때문이다. 진리를 부정하지 않는 태도와 진리를 담대히 선포할 수 있는 의지적인 힘이 바로 용기인 것이다. 따라서 용기는 진리를 세우는 힘이다. 다윗의 용기를 볼 때도 그러하다. “여호와께서 나를 사자의 발톱과 곰의 발톱에서 건져내셨은즉 나를 이 블레셋 사람의 손에서도 건져내시리이다”(삼하 17:37)는 다윗의 담대한 고백은 하나님께서 골리앗의 손에서도 구원해 주실 것이라는 믿어 의심치 않는 진리를 세우려는 용기 있는 행동이다. 따라서 용기는 진리위에 세워진다.

용기는 소명과 더불어 발생한다. 바울에게서도 용기를 엿볼 수 있다.

53) W. F. Amt & F. W. Gingrich, eds., *Greek-English Lexicon of the NT* (Chicago: The University of Chicago Press, 1957), 352; 김태환, “용기에 대한 소고”, 30에서 재인용.

54) 김태환, “용기에 대한 소고”, 30.

바울은 시련과 역경 가운데 담대히 복음의 진리를 전하는 소명을 가지고 최선을 다할 수 있었다. 이와 같은 행위는 하나님께서 주신 용기를 기초로 한다. 이처럼 용기는 소명과 밀접한 관계를 형성한다고 볼 수 있다. 그렇기 때문에 하나님께서는 소명을 주실 때 소명과 더불어 용기를 발생시킨다. 시편 기자가 “땅과 거기 충만한 것과 세계와 그 중에 거하는 자가 다 여호와와의 것이다”(시 24:1)라고 고백하고 있는 것처럼 인간이 가진 모든 것은 하나님으로부터 위임받은 것이다. 용기는 자발성을 갖추어야 하지만 자발성을 발생시키는 것은 동기가 필요하다. 따라서 용기는 오직 하나님으로부터 위임받은 소명의 확신과 믿음의 동기가 가득한 상태에서 발생 가능한 것이 된다. ‘용기를 가지라’고 명하고 ‘용기를 낼 수 있다’고 자신의 의지를 총동원해도 용기가 생기지 않는 이유가 바로 여기에 있는 것이다. 진정한 용기는 하나님으로부터 위임받은 내적인 자발성을 지속적으로 실천하는 삶 속에서 구현되는 것이다. Gordon T. Smith가 말할 것처럼 소명을 받아들이고 하나님의 삶을 살려고 하는 자에게는 무엇보다 용기가 있어야 하며, 이러한 용기는 하나님께서 성령을 통해 주시는 것이다.⁵⁵⁾ 결코 용기는 스스로 발생하지 않는다. 용기는 소명과 더불어 하나님께서 주시는 성령이 발생시키는 것이다. 즉 인간은 하나님으로부터 용기를 얻는다.⁵⁶⁾ 그리고 성격변화 과정은 성령의 역사가 수반되어야 한다.⁵⁷⁾ 용기도 마찬가지다. 따라서 하나님께서 친히 이끄시는 성령으로 인해 소명과 함께 발생하는 용기는 내담자의 성격 치료와 회복을 도울 수 있는 방안이 된다.

용기는 책임을 지는 태도에서 가속화 된다. 용기는 주저하고 망설이

55) Gordon T. Smith, *Courage and Calling* (Downers Grove, IL.: InterVarsity Press, 2011), 175-176.

56) Tillich, 『존재의 용기』, 19.

57) 강경미, “기독교상담에서 성격의 변화와 성령의 역사”, 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제11권(2008): 119.

는 태도가 아니다. 용기는 분명히 “그렇다”라고 단언할 수 있는 태도이며 자신의 부적절한 실체를 수용하는 적극적인 마음가짐의 결과물이다. 책임을 지는 태도는 용기를 반영한다. 창세기 아담과 하와의 행동을 기억해 보라. 책임을 회피하는 그들의 모습은 실로 오늘날 인간의 모습과 매우 흡사하다. 그들에게는 용기가 없었다. 그래서 피하는 수법을 사용했다. 그들은 하나님으로부터 보이지 않도록 숨어버렸다. 이것이 바로 책임 없는 용기의 실체다. 책임지지 않는 회피라는 대상은 미로 속에 갇혀 버린 모양새로 그 출구를 찾아가기도 어렵다. 출구를 찾는 길은 오직 책임지는 용기의 힘을 발휘하는 것이다. 삭개오는 과거의 불의한 자신의 실체를 적극적으로 인정하고 책임을 지려는 태도로서 불의한 소유에 대해 해결할 것을 즉시 선언하였으며 자신이 행하려는 바를 과감하게 수행하였다(눅 19:1-10). 이러한 모습이 책임지는 용기의 실체이다. 삭개오처럼 책임을 회피하지 않는 태도에서 용기는 확장되고 가속화되어 구원에 이르는 결과까지 창출해 낼 수 있는 것이다.

3. 기독교상담에서 용기 구축 방안

1) 성경적 인식을 강화

기독교 상담에서 용기를 어떻게 구축할 수 있겠는가? 첫째 용기에 대한 성경적 인식을 강화해야 한다. 일반적으로 용기에 대한 이해는 위험한 상황이나 어려운 사건에 직면했을 때 대처하는 마음, 정신상태라는 것과 거기에는 행동이 수반된다는 관점에서 대부분 동의가 될 것이다. 그러나 일반적인 용기의 이해에서는 용기가 어떻게 생성되는지에 대한 과정적인 이해와 용기에 맞설 수 있는 대체 자원이 무엇인지에 대한 이해가 없다. “용기가 필요하다. 용기를 내어라. 그러면 할 수 있다”라는 식의 희망적 메시지는 대중의 마음을 사로잡을 수 있지만 어떻게 용기를 낼 수 있는가에 대한 구체적인 이해가 없어서 결국 자신의 자발적인 의

지에 달려 있다는 결론을 내어 버린다. 이는 인간이 얼마나 의지가 없는 존재인지를 간과하는 오류를 범하는 것이다. 용기를 내겠다는 마음의 결심과 의지가 과연 용기를 생성할 수 있겠는가? 그러기 쉽지 않다. 결심하는 마음과 의지는 이내 곧 사라져 버린다. 따라서 근본적으로 용기에 대한 올바른 이해를 통해 용기를 지속적으로 유지할 수 있는 방법을 아는 것이 더 중요하다. 아는 것은 곧 배우는 것이다. 배우는 것을 통해 인식은 강화된다. 그렇기 때문에 성경으로부터 배우는 것이 용기에 대한 성경적 인식을 강화할 수 있는 방법이 된다.

앞서 논한바 용기는 소망을 가질 때 발생할 수 있다고 했다. 믿음으로 아브라함이 부르심을 받았을 때 그에게는 하나님께서 주신 약속한 땅에 거할 소망을 가질 수 있었다(히 11:8-10). 이처럼 현재의 편안함을 버리고 미래의 낯선 땅으로 나아갈 수 있는 에너지, 곧 아브라함의 용기는 하나님께서 주신 약속과 소망에 근거한다. 그리고 그의 용기는 하나님으로부터 위임받은 사명에 대한 결단과 의지와 행동의 총합이다. 이와 같은 용기를 가질 수 있을 때 용기가 구축된다. 이러한 사실에 근거하여 기독교 상담에서는 용기에 대한 성경적인 이해와 통찰을 가져오게 해야만 한다. 그렇게 할 수 있을 때 회피성 성격장애를 가진 이들의 회복을 근본적으로 해결하는 결과를 창조해 낼 수 있을 것이다. 출발은 성경으로 가르치는 과정을 통해 배우는 것부터 시작해야 한다. 그리하여 용기에 대한 성경적 인식을 보다 확장해야 한다. 용기를 발휘할 수 있는 내적인 힘을 그들이 소유할 수 있도록 이끄는 과정이 더욱 강화 되어야만 하는 것이다. 즉 진리위에 세워지는 용기를 구축할 수 있도록 용기에 대한 성경적 인식은 더욱 강화되어야 한다.

2) 두려운 감정을 수용

용기를 구축할 수 있는 기독교상담의 두 번째 방안은 두려운 감정을 인정하고 수용하도록 돕는 것이다. 회피성 성격장애를 가진 이들에게

“회피 및 도피 행동을 일으키는 주요한 동기는 두려움이다.”⁵⁸⁾ 두려워하고 회피하려는 상황과 대상은 각기 다르지만 회피성 성격장애를 가진 이들은 타인의 부정적인 반응에 대한 두려움으로 사회적 관계와 접촉을 하지 않는다. 적절하게 표현하지 못한 감정과 억압된 감정은 사라지는 것이 아니다. 그것은 왜곡된 형태로 잔존하게 된다. 타인과의 관계에서 고통스러운 경험이 누적된 한 개인은 방어적인 태도를 취하기 마련이고, 타인의 반응이나 자신의 모습을 알리고 하기 보다는 피하고 싶은 역동이 발생한다. 그리고 정말 무엇이 힘든지 알지 못한 채 즉시 회피하는 방어적인 태도가 너무나도 일상화 되어 버려서 문제의식조차 있을 수 없기 때문에 회피성 성격장애를 가진 이들은 상황과 감정을 이해하는 과정이 필요하다. 오래 누적된 두려움이라는 정서는 쉽사리 바뀌지 않는다. 왜 그렇게 되었을까? 문제의식 가지고 그 원인을 살펴보면 문제의 패턴을 파악할 수 있다. 그리하여 필사적으로 피하고 싶은 상황에서 발생한 두려움이라는 감정은 자신의 실체를 들켜지 않으려는 부정적인 모습이라는 것에 직면하게 된다. 그리고 자신이 완전히 거부당할 수 있고 열등감으로 사로잡힌 부적절한 감정이 자신에게 존재한다는 것을 발견해 낼 수 있다. 따라서 생명줄처럼 붙잡고 있는 관계의 두려움이라는 감정의 선을 끊어낼 수 있다는 용기를 통해 두려운 감정을 충분히 수용하도록 출발해야 한다.

Gordon Livingston은 인간이 두려움에 대해 어떤 영역이 현실에 입각하여 두려움이 발생하고 어떤 영역이 근거 없이 막연한 두려움이며 과장된 두려움인지를 제대로 평가해내지 못하는 것을 두려움에 대처하는 방식에서 가장 큰 어려움으로 지적하고 있다.⁵⁹⁾ 인간 내면에 내재되어 있는 두려움을 구분하고 회복하는 방법은 바로 사랑을 아는 것이다. 두려움은 하나님의 자비와 사랑이라는 진실로부터 눈을 멀게 한다. 두려움으

58) 민병배 · 남기숙, 『의존성 성격장애와 회피성 성격장애』, 109.

59) Gordon Livingston, *The Thing You Think You cannot Do*, 노혜숙 역, 『두려움은 서둘러 찾아오고 용기는 더디게 힘을 낸다』 (서울: 리더스북, 2013), 33.

로는 하나님의 사랑을 발견해 낼 수 없다. 두려움을 회피하는 것으로 사랑을 획득하기는 어렵다. 성경은 사랑 안에 두려움이 없고 온전한 사랑이 두려움을 내어 쫓는다고 가르치고 있다(요일 4:18). 사랑을 모르는 사람은 두려움으로 살기 마련이다. 두려움을 직시하고 새롭게 나아가기 위해서는 두려움을 물리칠 수 있는 하나님의 사랑을 올바르게 아는 것이 필요하다. 두려움 자체를 피할 수는 없지만 두려움을 처리하는 방법은 선택할 수 있다. 더 이상 두려움에서 회피하지 않아야 한다. 두려운 감정을 인정하고 수용해야만 한다. 그렇게 된다면 곧 담대해질 것이다. 용기는 두려움을 버리고 사랑을 수용하는 힘이다. 두려움이라는 구조물이 허물어지기 시작할 때 사랑의 구조물이 형성되고 담대함이라는 용기가 세워지는 것이다.

3) 격려를 통한 동기부여

용기를 구축할 수 있는 기독교상담의 세 번째 방안은 격려를 통해 용기가 발생할 수 있도록 동기를 지속적으로 부여하는 것이다. 이무석은 회피성 성격장애를 가진 사람은 자신의 지나친 열등감과 낮은 자존감으로 인해 숨기만 하는 사람이라고 지칭하면서 자존감 문제를 해결하는 것이 회피성 성격장애를 돕는 길이라고 제안하고 있다.⁶⁰⁾ 자존감 문제를 해결하는 것은 격려에서 시작된다. John C. Maxwell은 격려의 핵심이 사람의 가치를 인정해 주는 것이라고 했으며,⁶¹⁾ David E. Carlson은 자존감을 세워 가는 첫걸음이 가정 내에서 사랑받고 있음을 보여주도록 격려하는 것이라고 지적하고 있다.⁶²⁾ 그리고 Adler는 격려가 통제 불가능

60) 이무석, 『성격, 아는 만큼 자유로워진다』 (서울: 두란노, 2014), 195-198.

61) John C. Maxwell, *Encouragement Changes Everything: Bless and Be Blessed* (Nashville, TN.: Thomas Nelson Inc., 2008), 7.

62) David E. Carlson, *Counseling and Self-Esteem*, 이관직 역, 『자존감』 (서울: 두란노, 1997), 166.

한 요소들의 영향을 최소화하고, 삶의 풍성한 경험을 할 수 있도록 통제 가능한 요소들을 최대한으로 활용하여 개인을 돕는 것이라고 했다.⁶³⁾ Adler는 격려를 삶의 긍정적인 태도를 형성하는데 가장 중요한 요소로 보았다. 그래서 Adler는 용기를 갖고 삶에 직면하도록 치료의 모든 단계에서 격려를 벗어나서는 안 된다고 강조하고 있는 것이다.⁶⁴⁾

Lawrence J. Crabb 기독교공동체 내에서의 상담과정의 모델을 3단계로 제시하면서 1단계로 문제적 감정들에 대해서 격려에 의한 상담을 하도록 안내하고 있는데, 격려에 의한 상담은 올바른 것을 행할 수 있도록 강한 힘을 부여해 줄 수 있다고 말한다.⁶⁵⁾ 격려는 의지적인 힘을 갖도록 지원하는 상담의 기초를 제공하여 자기 수용과 자기 존중을 향상시킨다. 격려를 받은 사람은 문제를 해결하는 과정에서 자신의 실체를 수용하게 되고 자신의 행동과 실수에 대한 책임을 받아들일 준비 태세를 갖추게 한다. 즉 격려는 내담자 스스로 불완전함을 인정하는 용기를 갖게 한다.⁶⁶⁾ 그리고 Losoncy는 격려치료를 개발하였는데 “격려치료는 내담자에게 책임감 있고 확신이 있으며 용기 있는 내담자로 발달시키기 위한 낙관주의적이고 실용적인 접근방법이라고 했다.”⁶⁷⁾

격려는 활력을 불어넣은 것으로써 도전적인 자극을 주고 내적 동기를 부여하여 목표를 향하도록 힘을 주는 언어다.⁶⁸⁾ 격려라는 말 속에는 용기라는 의미가 들어 있으며 내담자가 자신의 결점을 받아들이고 잠재력

63) 김춘경, 『아들러 아동상담』, 134.

64) 김춘경, 『아들러 아동상담』, 133-134.

65) Lawrence J. Crabb, *The Effective Biblical Counseling*, 정정숙 역, 『성경적 상담학』 (서울: 총신대학교, 2004), 166-174.

66) 김미란, “아들러의 개인심리학에 근거한 격려 집단상담 프로그램 개발 및 효과분석” (박사학위논문, 목포대학교, 2005), 25.

67) 김미란, “아들러의 개인심리학에 근거한 격려 집단상담 프로그램 개발 및 효과분석”, 30.

68) Don Dinkmeyer & Lewis E. Losoncy, *The Skills of Encouragement* (New York: St. Lucie, 1996), 156-167.

을 발휘하여 최선의 노력을 가하게 만들어 실패할지라도 도전할 수 있는 용기를 갖게 한다.⁶⁹⁾ 따라서 격려는 용기 있고 긍정적인 방향으로 자신의 모습을 변하게 하려는 동기를 자극하는 동시에 삶의 분명한 목표를 심어주게 된다. 그렇기 때문에 한 개인에게 격려는 자신의 가치를 깨닫게 하고 자신의 신념을 변화시켜 용기 있게 자신의 문제에 직면할 수 있도록 돕는 기독교상담의 자원이 될 수 있다. 이러한 기독교상담의 자원은 적극적으로 활용할 수 있어야만 한다. 사랑이 동기가 되는 두려움을 표적으로 하는 격려의 언어가⁷⁰⁾ 용기에 동기를 불어넣는 것처럼 사람들은 합당한 칭찬을 듣거나 격려를 받고나서 자신의 가능성을 재발견할 수 있는 것이다.⁷¹⁾

4) 공동체 훈련을 통한 용기 확장

용기를 구축할 수 있는 기독교상담의 네 번째 방안은 공동체 훈련을 통해 용기를 확장하는 것이다. 통찰은 의식적인 수준에서 머무르기 쉽고 의식 수준에서 멈춰버린 통찰은 결과적으로 변화를 향해 지속적으로 성장해갈 수 있는 에너지를 제공하지 못한다. 그래서 지각된 통찰은 연습이 필요하고 시간의 흐름을 거쳐 몸에 익숙해지는 과정을 통해 진정한 변화를 구축해 나가야 한다. 즉 훈련이 동반되어야 한다. William Barclay 역시 훈련 없이 이루어지는 것은 단 하나도 없다고 말했다.⁷²⁾ 지각된 통찰에 훈련이 동반된다면 그것이 곧 변화를 위한 도약의 단계에 접어드는 것이다. 그러나 대개의 경우 상담의 많은 영역에서 통찰의 단

69) 김춘경, 『아들러 아동상담』, 133-134.

70) Lawrence J. Crabb & Dan B. Allender, *Encouragement: The Key to Caring* (Grand Rapids, MI.: Zondervan Publishing House, 1984), 71-74.

71) Jerry D. Twentier, *Positive Power of Praising People*, 정정숙 역, 『칭찬의 위력』 (서울: 기독교문서, 1996), 145.

72) Donald S. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life* (Colorado Springs, CO.: Navpress, 1991), 20-22.

계에서만 머무르기 쉽기 때문에 실제로 상담의 목표가 달성되고 일시적인 효과를 가져 오더라도 장기적인 안목에서 변화를 구축하기에는 어려운 경우가 더 많다.

의지적인 힘의 행위로 나타나는 용기 역시 지속적으로 유지하고 습관화되기까지는 일련의 훈련과정이 필요하다. 몸과 말이 불일치하고 말과 감정이 불일치하고 감정과 몸이 불일치한다면 결국 상담의 결과적 산물은 버터내기 힘들기 때문에 탐색된 과정이나 지각된 통찰은 아무런 효과를 발생하지 못하게 된다. 회피성 성격장애를 가진 이들은 감정과 몸과 말이 일치하지 않는 사람이다. 깊은 내면에서 질적인 관계의 욕구가 있음에도 불구하고 관계를 회피해 버리는데 익숙해져버린 그들에게는 더욱 더 상담과정을 통해 자신을 탐색하고 지각된 통찰을 몸에 습관화하는 훈련의 과정이 필요하다. Donald S. Whitney는 훈련의 과정에는 시간과 노력, 결단이 필요하다고 지적하면서 의도적으로 하나님과의 협력을 통해 훈련을 받을 때 변화와 성숙을 기할 수 있다고 보았다.⁷³⁾ 이처럼 회피성 성격장애를 가진 이들은 훈련을 통해 자신의 진정한 모습을 자각하고 통찰하여 직면할 수 있을 때 참된 변화와 성숙한 인간관계를 이룩할 수 있다. 여기에는 용기가 필요하고 이를 위해 훈련 가능한 실제적인 방안은 공동체 안에서 이루어지는 것이 마땅하다. 이유인즉 용기는 관계의 역동 속에서 드러나기 때문에 스스로 용기를 발휘해서 용기를 구축한다는 것은 어렵기 때문이다. 용기는 개인의 차원에서 그치는 것이 아니라 모든 공동체 관계 안에서 파장을 일으키는 것이다. 용기를 낼 수 있도록 공동체 안에서 반복적으로 몸에 익숙해지는 훈련 과정이 마련되어야 용기가 구축될 수 있는 것이다. 안전한 공동체 안에서의 훈련은 용기를 구축하는데 일조하게 될 것이다.

그렇다면 용기를 실제로 구축할 수 있는 방안은 무엇인가? 훈련

73) Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*, 15-17.

의 과정에는 필수적으로 반복적인 학습과 실천을 요구하게 된다. 사고의 과정에서 아무리 많은 변화가 있더라도 그것이 행위로 나타나지 않는 한 실제 변화를 가져온다고 말하기 어려운 이유도 실제 행위에서 드러나는 영향력을 간과할 수 없기 때문이다. 그래서 새롭게 학습된 내용이 안전한 공동체 안에서 연습을 할 수 있도록 실천적 장이 마련되어야 한다. 용기를 실제 행위로 드러내기 위한 훈련의 방법론은 연구된 바 없으나 용기를 구축하기 위한 여러 가지 대안을 제시하고 그것을 통해 실제 가능성 여부를 검증해 볼 수는 있다. 한 예로, Finfgeld의 말기 질병을 앓고 있는 환자와의 접촉을 통해서 용기를 촉진하는 요인을 조사한 연구결과에 따르면 용기를 강화하는 중요한 심리적 요인은 강한 가치체계, 희망, 낙관성, 자신감이었다고 한다.⁷⁴⁾ 따라서 우선 용기를 구축할 수 있는 기독교상담의 구체적 방안은 자신감을 키우는 집단프로그램을 개발하는 것에서부터 그 가능성 여부를 가늠해 볼 수 있겠다. 물론 단순히 자신감만을 키우기 위한 프로그램 개발은 지양해야 한다. 여기에는 심층적인 접근이 필요하다. 그리하여 추상적 실체로서의 용기가 가시적인 실체로 연구되어야 하겠다. 향후 기독교세계관으로 용기에 대한 올바른 이해를 돕고 용기를 구축할 수 있는 실질적인 방법론 연구를 제안하는 바이다. 본 연구에서는 그러한 검증 과정 없이 예측 가능한 범위에서 이론적으로 기술 하는 것에 한계를 두는 아쉬움이 있다.

III. 닫는 글

인간에게 관계의 고통은 냉소적인 모습과 외면, 회피하고 싶은 마음의 역동을 불러일으킨다. 이러한 역동이 누적되어 나타나는 부적절한 감

74) 권석만, 『인간의 긍정적 성품』(서울: 학지사, 2011), 255.

정과 만연된 회피 행동은 용기를 선택함으로써 회복의 진입구에 들어설 수 있다. 익숙해져버린 삶의 양식은 용기를 통해 물리칠 수 있어야 한다. 하다못해 그들이 치료와 변화를 위해서 전문적인 도움이 필요하다는 것을 인정하는 것에도 용기가 필요하다. 많은 시간과 노력이 소요되더라도 그들은 모든 것에서 용기를 작동시켜 두려움에서 더 이상 도피하지 말고, 자기수용적 태도로서 자신의 실체에 직면하는 대처 방안을 점진적으로 구축해야만 한다. 인간은 극적이고 비약적인 변화를 체험할 수 있다. 다메섹 도상에서 바울의 회심은 바울 자신에게 있어서 극적인 변화를 체험하는 순간이었으며, 바울의 극적인 변화 체험은 결국 용기 있는 믿음의 행보를 보여주게 되었다. Winston Churchill은 용기가 으뜸가는 덕목이고 용기가 있어야 다른 자질이 나올 수 있게 된다고 말했다.⁷⁵⁾ 회피성 성격장애를 가진 이들에게는 용기의 덕목을 소유하도록 해야만 한다. 용기를 소유하도록 돕는 것이 그들의 치료와 회복된 삶의 행보를 가능하게 할 것이다. 또한 그리스도의 즐거움은 회피하려는 이들의 흔들리고 겁먹은 영혼을 진정시킬 수 있다.⁷⁶⁾ 그렇기 때문에 그들에게는 진리를 간구하는 삶을 통해 하나님의 자녀로서 즐거움을 누리게 하고, 하나님께서 주신 소망을 발견하게 하여 창조 목적에 부합하는 진정한 관계의 회복이 가능하도록 이끌어야만 한다.

여호와를 앙망하는 자는 새 힘을 얻게 된다(사 40:27-31). 미래를 바라보고 내딛는 발걸음이 용기가 된다. 믿음의 기초위에 하나님으로부터 위임받은 소명의 확신이 용기라는 배를 움직이게 하는 동력이 된다. 용기는 의지적인 선택으로 증명되는 행위이다. 용기는 자발성을 요구하지만 자발성의 원동력은 하나님께서 성령을 통해 주시는 선물이다. 진리 안에서 말하고 진리를 행하고자 하는 하나님의 사람에게는 용기가 선물

75) Smallwood, 『한번에 한 걸음씩 희망을 선택하라』, 209.

76) Pate & Pate, *Behind the Masks*, 119.

로 주어진다. 용기가 지속적인 힘을 가지고 삶을 운행하기까지는 자신의 실체에 마주서도록 안전한 공동체 안에서의 훈련이 동반되어야 한다. 하나님의 은혜와 성령의 인도하심으로 사는 삶의 훈련은 진실한 성격을 구축할 수 있으며 하나님과의 인격적인 교제는 본질적으로 성격의 성숙을 도모할 수 있는 방법이다.⁷⁷⁾ 낙담하지 말고 용기를 내어 현재의 삶을 바꿔보자는 희망적인 메시지는 대중의 마음을 흠칠 수 있지만 마음을 흠친 것만으로 용기를 구축해 나가기에는 충분하지 않다. 진정한 용기의 실체는 진리를 통해 발견하고 믿음으로 소유하여 소망으로 유지하는 것이다. 용기를 구축하는 것은 하나님 손에 달려 있는 것이다. 자신의 실체에 직면할 수 있도록 출발하게 하는 힘, 곧 하나님으로부터 위임받은 용기는 기독교상담에서 구축되는 것이 마땅하다.

77) 안경승, “성격이론과 지도력”, 한국복음주의상담학회, 「복음과 상담」 제8권(2007): 234.

【 참고문헌 】

- 강경미. “기독교상담에서 성격의 변화와 성령의 역사”. 한국복음주의상담학회. 「복음과 상담」 제11권(2008): 117-137.
- 강병조 · 장기영. “인격장애의 약물치료”. 대한생물치료정신의학회. 「생물치료 정신의학」 제3권 2호(1997): 240-249.
- 권석만. 『긍정심리학: 행복의 과학적 탐구』. 서울: 학지사, 2008.
- 권석만. 『인간의 긍정적 성품: 긍정심리학의 관점』. 서울: 학지사, 2011.
- 권석만. 『현대 이상심리학』. 서울: 학지사, 2006.
- 기미시 이치로. 박재현 역. 『버터내는 용기』. 서울: 엑스오박스, 2015.
- 기시미 이치로 & 고가 후미타케. 전경아 역. 『미움 받을 용기』. 서울: 인플루엔셜, 2014.
- 김미란. “아들러의 개인심리학에 근거한 격려 집단상담 프로그램 개발 및 효과 분석”. 박사학위논문, 목포대학교, 2005.
- 김태환. “용기에 대한 소고”. 한국성서대학교. 「一粒論叢」 제5권(1997): 28-56.
- 김충송. 『사례중심의 이상심리학』. 수원: 싸이박스, 2015.
- 김춘경. 『아들러 아동상담』. 서울: 학지사, 2006.
- 나카노 아키라. 손영석 역. 『아들러가 가르쳐 주는 용기의 심리학』. 서울: 스타박스, 2015.
- 남명자. 『부모의 양육태도와 아동의 성격장애』. 서울: 학지사, 2011.
- 노안영 · 강영신. 『성격심리학』. 서울: 학지사, 2014.
- 민병배 · 남기숙. 『의존성 성격장애와 회피성 성격장애』. 서울: 학지사, 2000.
- 박아청. 『성격심리학의 이해』. 서울: 교육과학사, 2008.
- 심혜원 · 이순행. “성격장애 및 사회병질”. 이대심리학연구회. 「심리연구」 제30권(1992): 32-39
- 안경승. “성격이론과 지도력”. 한국복음주의상담학회. 「복음과상담」 제8권(2007): 227-252.
- 이경순 · 이미경 · 감경희. 『인간관계와 의사소통』. 서울: 현문사, 2012.
- 이동수. “회피성 인격장애의 치료”. 대한신경정신의학회. 「신경정신의학」 제32권 1호(1993): 28-36.

- 이무석. 『성격, 아는 만큼 자유로워진다』. 서울: 두란노, 2014.
- Adler, Alfred. *Menschenkenntnis*. 윤성규 역, 『성격심리학』. 서울: 지식여행, 2012.
- Alloy, Lauren B., John H. Riskind, Margaret J. Manos. *Abnormal Psychology: Current Perspective*. 홍창희 · 조진석 · 성경순 역. 『이상심리학』. 서울: 박학사, 2010.
- Baumgardner, Steve R. & Marie K. Crothers. *Positive Psychology*. 안신호 · 이진환 · 신현정 역. 『긍정심리학』. 서울: 시그마프레스, 2010.
- Beck, Aaron T. Arthur Freeman & Denise D. Davis. *Cognitive therapy of Personality Disorders*. 민병배 · 유성진 역. 『성격장애의 인지치료』. 서울: 학지사, 2009.
- Beck, James R. *Jesus & Personality Theory*. 서진희 역. 『예수님과 성격이론』. 서울: 국제제자훈련원, 2006.
- Benjamin, Lorna S. *Interpersonal Diagnosis and Treatment of Personality Disorders*. 서영석 · 김동민 · 이동훈 · 조민아 역. 『성격장애 진단 및 치료』. 서울: 학지사, 2014.
- Carlson, David E. *Counseling and Self-Esteem*. 이관직 역. 『자존감』. 서울: 두란노, 1997.
- Corsini, Raymond J. & Danny Wedding. *Current Psychotherapies*. 7th ed. Belmont, CA.: Brooks/Cole, 2004.
- Crabb, Lawrence J. & Dan B. Allender. *Encouragement: The Key to Caring*. Grand Rapids, MI.: Zondervan Publishing House, 1984.
- Crabb, Lawrence J. *The Effective Biblical Counseling*. 정정숙 역. 『성경적 상담학』. 서울: 총신대학교, 2004.
- Crabb, Larry. *Becoming a True Spiritual Community: A Profound Vision of What the Church can Be*. 김명희 역. 『관계의 공동체』. 서울: IVP, 2013.
- Dinkmeyer, Don & Lewis E. Losoncy. *The Skills of Encouragement*. New York: St. Lucie, 1996.
- Gabbard, Glen O. *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*. 이정태 역. 『역동정신의학』. 서울: 하나의학사, 2002.
- Livingston, Gordon. *The Thing You Think You cannot Do*. 노혜숙 역. 『두려움은 서둘러 찾아오고 용기는 더디게 힘을 낸다』. 서울: 리더북스, 2013.

- Lopez, Shane J. & C. R. Snyder. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. 이희경 · 이영호 · 조성호 · 남종호 역. 『긍정심리평가: 모델과 측정』. 서울: 학지사, 2008.
- Maxwell, John C. *Encouragement Changes Everything: Bless and Be Blessed*. Nashville, TN.: Thomas Nelson Inc., 2008.
- May, Rollo. *Courage to Create*. 안병무 역. 『창조와 용기』. 서울: 범우사, 1999.
- Miller, William R. & Stephen Rollnick. *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*. 신성만 · 권정옥 · 손명자 공역. 『동기강화상담』. 서울: 시그마프레스, 2007.
- Montgomery, Dan. *God & Your Personality*. 성찬성 역. 『나는 나를 조각한다』. 서울: 바오로딸, 2003.
- Nettle, Daniel. *Personality: What Makes You the Way You are*. 김상우 역. 『성격의 탄생』. 서울: 와이즈북, 2013.
- Oates, Wayne E. *Behind the Masks*. 안효선 역. 『그리스도인의 인격장애와 치유』. 서울: 에스라서원, 1996.
- Oldham, John M. & Lois B. Morris. *The New Personality Self-Portrait*. New York: Bantam Books, 1995.
- Pate, Marvin & Sheryl L. Pate. *Behind the Masks: Personality Disorders in the Church*. Nashville, TN.: Broadman & Holman Pub., 2000.
- Peterson, Christopher & Martin E. P. Seligman. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. 문용린 외. 『성격 강점과 덕목의 분류』. 서울: 한국심리상담연구소, 2009.
- Reeve, Johnmarshall. *Understanding Motivation And Emotion*. 5th. ed. 정봉교 · 윤병수 · 김아영 역. 『동기와 정서의 이해』. 서울: 박학사, 2011.
- Sarason, Irwin G. & Barbara R. Sarason. *Abnormal Psychology*. 김은정 · 김항구 · 황순택 역. 『이상심리학』. 서울: 학지사, 2003.
- Smallwood, Beverly. *This wasn't Supposed to Happen to Me*. 유화자 역. 『한번에 한 걸음씩 희망을 선택하라』. 서울: 위즈덤로드, 2008.
- Smith, Gordon T. *Courage and Calling*. Downers Grove, IL.: InterVarsity Press, 2011.
- Twentier, Jerry D. *Positive Power of Praising People*. 정정숙 역. 『칭찬의 위력』. 서울: 기독교문사, 1996.
- Tillich, Paul. *Courage to Be*. 차성구 역. 『존재의 용기』. 서울: 예영커뮤니케이

선, 2012.

Whitney, Donald S. *Spiritual Disciplines for the Christian Life*. Colorado Springs, CO.: Navpress, 1991.

Willingham, Russell. *Relational Masks: Removing the Barriers that Keep Us Apart*. Downers Grove, IL.: InterVarsity Press, 2004.

Wilson, Rod. *Counseling and Community*. 김창대 역. 『상담과 공동체』. 서울: 두란노, 1997.

Zack, Davora. *Networking for People who Hate Networking*. 이수연 역. 『혼자가 편한 사람들의 관계심리학』. 한국경제신문, 2013.

【 Abstract 】

A Study on the Courage Understanding and Courage Establishment of Christian Counseling for Avoidant Personality Disorder Therapy

Yoon Jeong Park

Asia United Theological University

Although psychological treatment method for avoidant personality disorder can be a temporary treatment, it cannot be a fundamental one. Therefore, a fundamental measure needs to be established which can achieve recovery and facilitate growth, which is the starting point of this research. Courage can be a catalyst which can awaken the potential for recovery for those with avoidant personality disorder who need genuine relationship to trust and count on.

This study conducts discussions focusing on the need for a plan to lead those with avoidant personality disorder to gain internal strength through establishment of courage in Christian counseling. The purpose of this study an inquiry into the true meaning of courage, which has recently become a popular issue, is conducted with a Christian world-view. With a premise that courage can be a resource of restoration, a plan for cultivating courage is proposed theoretically through a literature review.

Courage establishment; First, biblical recognition of courage is enhanced. Second, Help is provided so as to acknowledge and accept a sense of fear. Third, Motivation is continuously provided through encouragement, so that courage can be developed. Fourth, Courage is developed through community training. The research a limit has been put to a practical plan for building up courage. A study of a substantial methodology is proposed, using a group program for the future.

Key words: avoident personality disorder, courage, biblical recognition, encouragement, community training