

외상 후 성장에 대한 기독교 상담적 접근

이 우 재*

국문초록

본 연구의 목적은 충격적인 사건 혹은 사고들로 인하여 외상 사건을 겪은 개인이, 이후 우울·불안·공황·공포·외상 후 스트레스 등으로 심리적 고통을 경험하지만 정신장애 진단으로는 진행되지 않고 이를 더 잘 극복하여 외상 후 성장과 긍정적 변화에 도달할 수 있도록 도울 수 있는 기독교 상담 방안을 제시하고자 하였다.

이를 위하여 먼저 외상이 무엇이고 외상 후 스트레스 장애가 무엇인가에 관한 것을 살펴보았다. 성경에 나타난 외상에 대한 3가지 관점인 심판적 관점, 타락의 영향으로써 관점, 하나님과의 연합의 기회를 각각 탐색하고, 기독교 상담에서 주의해야 할 사항을 제시하였다. 본 연구에서는 외상 후 성장에 관한 초기 연구에서 발견된 대범주적 변인들과 국내동향 연구결과에서 나타난 다수의 변인들 가운데서도 많은 연구에 인용되고 있는 외상 후 성장 요인들인 애착유형, 자기노출, 사회적지지, 대처 방식, 의도적 반추 그리고 종교와 영성의 개념적 이해를 고찰하였다.

외상 후 성장에 대한 기독교 상담의 통합 모델을 기반으로 외상 사건을 경험한 사람들이 던지는 실존적 질문인 삶을 흐드는 위협적 사건이 자신과 희생자에게 발생한 이유에 대한 신학적 이해와 상담사례를 살펴보고, 기독교 상담이 무엇인지와 심리치료의 역동적 변화 모델을 기독교 상담에 통합하고 변형하는 방안을 제시해 보았다.

중심단어: 외상 후 스트레스 장애, 외상 후 성장, 사회적 지지, 종교성, 영성

• 논문 투고일: 2015년 10월 2일

• 논문 수정일: 2015년 11월 10일

• 게재 확정일: 2015년 11월 2일

*부산대학교

I. 여는 글

현대인들은 다양한 환경에서 스트레스에 노출되고 그 중 일부는 생명을 위협할 정도로 충격적 외상(trauma)을 경험하게 된다. 대다수는 다양한 정신적 고통을 앓게 되고, 일부는 외상 후 스트레스 장애를 진단받을 정도로 심각한 정신장애를 겪게 된다. 스트레스는 다양한 크기와 유형이 존재하고, 두 가지 요소-요구를 창출하는 사건 즉 스트레스원(stressor)과 이러한 요구에 대한 개인의 반응 즉 스트레스 반응(stress response)-를 포함한다.¹⁾ 그러나 모든 스트레스가 외상이라 불리지 않는다. 외상 곧 트라우마(trauma)는 “외부로부터 주어진 충격적인 사건에 의해서 입은 심리적 상처”²⁾로 정의된다. 외상은 개인에게 발생한 빈도에 따라서 일회적 외상과 반복적 외상으로, 대인관계 관여도에 따라 인간 외적인 외상, 대인관계적 외상, 애착 외상으로 분류된다.³⁾ 외상 사건의 유형과 빈도에 대한 국내 동향 연구에 의하면 질병 및 죽음, 정서적 폭력, 학업 및 과업문제, 사건 및 사고, 직업관련 문제, 경제적 손실, 난민경험, 신체적 폭력, 성적 폭력, 자연재해, 주요직무 외상, 고문·전쟁·군대관련 문제 순으로 나타났다.⁴⁾

DSM-5는 다양한 외상과 스트레스 사건에 의해 발생하는 정신장애를 외상-및 스트레스 사건-관련 장애(Trauma-and Stressor-Related Disorders)라는 독립장애군으로 분류하고 있다. 외상 후 스트레스 장애(Post-Traumatic Stress Disorder, 이하 PTSD)는 세월호 참사, 네팔과 중국 대지진, 일본 후쿠시마 쓰나미 등과 같은 재앙으로 인하여 최근 일

1) Ronald J. Comer, *Fundamentals of Abnormal Psychology*, 오경자 외 역, 『이상심리학 원론』 (서울: 시그마프레스, 2013), 133.

2) 김청송, 『사례중심의 이상심리학: DSM-5』 (수원: 싸이북스, 2015), 277.

3) 권석만, 『현대 이상심리학』 (서울: 학지사, 2013), 227-229.

4) 김지경·장현아, “외상 후 성장 연구의 국내 동향과 과제”, 한국인지행동치료학회, 『인지행동치료』 제14권 2호(2014), 239.

반인들에게 익숙한 정신장애가 되어왔다. 그러한 참사나 재앙에 노출된 희생자 가족, 지인 혹은 목격자들 중 일부는 외상 후 스트레스 장애를 겪게 된다.

PTSD 일반인 평생 유병률은 미국의 경우 8.7%이고,⁵⁾ 한국의 경우 1.6%로 특별히 여성, 젊은 나이, 이혼·별거·사별, 무직, 200만원 미만의 저소득이 위험요인으로 나타났다.⁶⁾ 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 증상을 나타내는 사람들은 동시에 우울, 불안, 물질의존, 품행장애와 같은 다양한 정신장애를 공병하게 된다고 보고한다.⁷⁾ 여러 장애가 공발할 때 진단과 치료는 더욱 복잡해질 수밖에 없고, 내담자 자신은 물론이고 가족 및 친지의 고통은 말로 할 수 없으며 치료를 위한 사회 경제적 비용은 역시 증가한다.

다행한 사실은 외상을 경험한 모든 사람이 외상 후 스트레스 장애를 진단받거나 진단 후 고통 받는 것은 아니라는 사실이 여러 연구를 통해서 밝혀졌다는 사실이다. Tedeschi와 Calhoun의 연구에서 외상을 겪었음에도 불구하고 이를 긍정적으로 극복하고 다양한 측면에서 성장과 풍요로운 삶을 경험할 수 있음을 피력했다.⁸⁾ 이런 배경 하에서 외상 후 성장(PTG)과 관련된 연구 논문들이 점차로 늘어나고 있다. 그러나 대부분의 연구는 만성질환자 혹은 불치병 환자, 경찰직과 소방공무원, 사랑하는 가족과 지인의 죽음을 경험한 사람들, 북한이탈주민, 그리고 재난 후 생존자 및 가족들을 상대로 실시되어왔으며, 기독교적 관점을 기초로 한 연구논문은 거의 없는 실정이다.

5) American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder DSM-5* (Arlington, VA.: American Psychiatric Publishing, 2013), 276.

6) 서울대학교의과대학, 『2011년도 정신질환실태역학조사 보고서』 (서울: 서울대학교 의과대학, 2011), 76.

7) 서울대학교의과대학, 『2011년도 정신질환실태역학조사 보고서』, 280.

8) R. G. Tedeschi & L. G. Calhoun, "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence," *Psychological Inquiry* 15 (2004): 1-18.

기독교 상담자는 외상 후 스트레스 장애(PTSD)와 외상 후 성장(PTG)에 대한 전문적이고 통합적 이론과 기법을 숙지할 뿐만 아니라, 성경적 세계관을 토대로 외상을 이해함으로써 고통 받는 내담자를 도울 필요가 있다. 이는 기독교 상담과 목양을 위해서도 매우 중요할 것이라 사료된다. 이 연구에서는 외상을 경험하였음에도 불구하고 외상 후 스트레스 장애를 겪지 않고 오히려 이를 극복하고 외상 이전 삶보다 다양한 차원에서 긍정적 변화와 성장을 경험하는데 영향을 미치는 요인들과 기독교 영성의 중요성을 제시하고자 한다.

II. 펴는 글

1. 외상 후 스트레스 장애(PTSD)에 대한 이해

1) 외상 후 스트레스 장애의 이해

외상 후 스트레스 장애 (PTSD)는 1980년 정신질환의 진단 및 통계 편람 제3판 (DSM-Ⅲ)에서 처음으로 등장하였다. DSM-Ⅲ에 따르면, 과도한 각성상태와 무감각 및 연관된 외상 사건의 침투적이고 고통스러운 기억 재경험으로 정의하고 있다. 현 DSM 진단체계는, “강간 증후군”, “전쟁 신경증 증후군”, 그리고 “포로수용소 증후군”과 같은 증후군들이 공통성을 공유하기에 하나의 장애로 분류될 수 있다는 정신건강 전문가들의 공감대로부터 왔다.⁹⁾ 그러나 외상 후 스트레스 장애는 실제로 오랜 역사를 갖고 있다. 1966년 17세기의 유명 일기 작가인 사무엘 피프스는 런던 대화재를 목격한 지 6개월 후에, 새벽 2시경에 잠에서 깨어 다시

9) Alexander McFarlane, “The Contribution of Epidemiology to the Study of Traumatic Stress,” *Society Psychiatry Epidemiology* 39 (2004): 874.

잠을 이룰 수 없는 자신의 심경을 고백했다고 알려져 있다.¹⁰⁾ 그 후, 베트남 전쟁 참전 군인의 치료와 재활을 돕는 중에 외상 후 스트레스 장애 개념은 더욱 정교하게 발전하게 되었다.

정신질환의 진단 및 통계 편람 제5판 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5)에서 PTSD로 진단하기 위해서는 1) 외상 사건을 직접 경험 혹은 목격 2) 외상 사건과 관련된 침투 증상 3) 자극 회피 4) 인지와 감정의 부정적 변화 5) 각성과 반응성의 현저한 변화 5) 이상의 증상이 1개월 이상 지속 6) 심각한 고통 유발, 직업적·사회적 주요 기능 손상을 나타내야 한다. 그러나 외상을 겪은 후 일부 사람들은 DSM-5가 제시하는 PTSD 일부 증상들을 일정기간 경험하고 호소하지만, 이를 극복하고 이전의 기능보다 향상된 긍정적 변화를 보고한다. 외상 후 성장(PTG)을 경험하는 사람들의 주요 특징 중 하나는 외상을 바라보는 균형잡힌 관점이다. 외상 후 성장을 돕는 기독교 상담자는 외상에 대한 기독교적 관점을 올바르게 이해할 필요가 있다.

2) 외상에 대한 기독교 관점들

기독교상담자는 현대 심리치료 이론과 기법을 통해 인간 정신내적 역동과 치료과정을 이해하는데 그쳐서는 안 된다. 이를 기독교 세계관을 가지고 비판적 관점에서 비평할 수 있어야하고 정신장애를 재해석하고 통합해 나갈 필요가 있다. 이를 위해 외상 사건에 대한 성경적 이해가 제공될 필요가 있다고 할 수 있다.

성경에서 외상(trauma)라는 용어가 직접 사용된 적은 없지만, 이와 근접한 단어에는 고통(distress), 고난(suffering), 비참(misery), 그리고 심각한 아픔(agony)로 번역되고 있다.

10) McFarlane, "The Contribution of Epidemiology to the Study of Traumatic Stress," 874.

고통(distress)의 히브리어 원어는 여러 가지로 표현되는데 총 78회, 헬라어는 13회 사용되고, 고난(suffering)은 히브리어에서 24회, 헬라어에서 76회, 고생(misery)은 구약 히브리어로 6회, 신약 헬라어는 2회, 그리고 심각한 아픔(agonny)은 히브리어로 3회, 헬라어로 2회 사용되어 신구약 전체에서 총 204회 사용되었다. 이처럼 성경 전반에 걸쳐 고통과 관련된 용어가 사용되고 있는 것은 이스라엘과 외상 사건이 밀접한 관계를 맺고 있음을 의미한다. 따라서 기독교상담가는 성경이 전달하는 외상에 대한 기독교적 관점을 이해할 필요가 있다.

(1) 징벌의 개념으로써 외상 사건

성경은 악인을 심판하는 공의의 하나님에 대한 여러 곳에서 소개한다. 심지어 지진과 같은 자연재난과 질병이 불순종과 죄에 대한 처벌의 개념으로 주어지기도 한다(삼상 5:6-12; 민 16:10, 32). 하나님께서 소돔과 고모라 성의 악을 심판하실 때 하늘에서 불을 내리는 대재앙을 허용하셨고 이를 목격한 롯은 작은 성에 있기를 두려워하며 산으로 도망을 간다(창 19:24-30). 사도 베드로는 소돔과 고모라에 대한 하나님의 심판에 대한 이유를 후세에 경건하지 아니할 자들에게 본을 삼기 위함이라고 기록한다(벧후 2:6).

욥의 세 친구들은 모두 고난을 악인에 대한 하나님의 심판으로 이해하고 외상 사건으로부터 괴로워하는 욥을 정죄한다. 이처럼 외상 사건을 직·간접적으로 겪은 개인과 가족, 지인들은 재앙적 사건이 일어난 원인에 대해 하나님이 자신들을 징계하셨기 때문이라는 생각을 흔히 가진다.¹¹⁾ 그러나 징벌만으로 외상을 설명할 수는 없다. 날 때부터 맹인 된 사람을 본 제자들은, 질병을 죄에 대한 하나님의 심판의 개념으로 인식

11) L. Marques, E. H. Dustis, L. Dixon, S. E. Valentine, C. C. Borda, N. Simon & S. Wiltsey-Stirman, "Delivering Cognitive Processing Therapy in a Community Health Setting: The Influence of Latino Culture and Community Violence on Posttraumatic Cognitions," *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, And Policy* (2015): 6-7.

하고 맹인 자신의 죄 때문인지 혹은 부모의 죄 때문인지를 예수님께 질문한다(요 9:1-2). 예수님은 전혀 의외의 대답을 하신다. 맹인의 신체장애는 죄에 대한 하나님의 심판이 아니라, 하나님이 하시는 일을 나타내기 위해서라는 것이다. 이 말씀을 하신 후 예수님은 그를 치유하신다(요 9:3-14).

(2) 타락의 영향으로써 외상 사건

노먼 라이트는 에덴동산에서 아담과 이브의 추방이 최초의 트라우마 사건이며, 연이어 가인이 동생 아벨을 살인하고, 추방당하는 현실 앞에 두려움과 공포에 시달리는 외상 후 스트레스를 겪는다고 말한다. 그러므로 지금 인류는 타락의 영향으로 여전히 트라우마 상태에서 살아간다고 말할 수 있기 때문에, 자신은 외상과 상관없을 것이고 끄떡없을 것이라는 과도한 자신감에 대해 경고하고 있다.¹²⁾ C. S. Lewis도 지적했듯이, 고통은 세상이 창조된 후 인간의 타락으로 발생하는 자연스런 결과이자 영향임을 이해할 필요가 있다.¹³⁾ 외상 사건은 개인의 죄에 대한 하나님의 징벌이나 심판이 아닐 수 있다. 오히려 타락 후 창조질서의 파괴로 말미암은 자연재해나 재난, 그리고 부패하고 타락한 인간의 범죄에 의한 악영향이 개인의 인생을 파괴하기도 한다. 그 예로, 야곱의 딸 디나가 세 겹에서 강간을 당한 충격적인 외상은 야곱의 온 가족에게 감당하기 힘든 스트레스가 되었다(창 34).

(3) 하나님과 연합의 기회로서 외상 사건

욥기서는 당대 의인이었던 욥에게 붙어 닳친 충격적이고 치명적인 외상 사건을 기록한다. 외상 사건의 시작과 함께 욥의 측면에서는 자신과 하나님과의 관계에 균열이 느껴지고 연합이 깨어지는 과정을 겪지만, 욥기서 38장 이후로 하나님의 음성이 욥에게 들려오면서 극적인 회복이

12) H. Norman Wright, *New Guide to Crisis & Trauma Counseling*, 금명달 · 구혜선 역, 『트라우마 상담법』 (서울: 두란노서원, 2010), 215.

13) C. S. Lewis, *The Problem of Pain* (San Francisco, CA.: Harper One, 2009), 87.

시작된다. C. S. Lewis는 인간에게 닥치는 고통은 고난과 재난의 모양으로 인간에게 배달되지만, 실은 동전의 양면처럼 궁극적으로는 고통으로 포장된 하나님의 선물이자 하나님의 축복이라고 설명하면서 인간은 자유의지를 가지고 하나님의 선하심에 반응할 때 친밀한 관계를 회복할 기회와 축복을 누리게 될 것이라고 말한다.¹⁴⁾ 앨리스터 맥그래스는 고난은 비극이지만 의미 있는 비극이며, 고난 자체가 목적이 아니라 인간을 하나님과의 온전한 연합이 이루어지는 본향으로 인도하는 교통수단이고, 그 본향에서는 비극적 고난은 전혀 다른 모양으로 변형된다고 말한다.¹⁵⁾

외상을 경험한 많은 성경인물들에게 생명을 위협하는 사건들은, 하나님의 음성을 듣는 감미로운 경험들을 하고 그분과 더 깊고 친밀한 연합을 이루도록 고안된 것일 수 있다. 이는 인간을 창조하신 하나님의 목적이기도 하다. 하나님은 인간을 하나님의 형상과 모습을 따라 창조하셨는데, 이는 하나님과 체험적이고 역동적인 관계를 가질 수 있는 존재로 만드셨음을 의미한다.¹⁶⁾ 요셉, 욥, 다윗, 그리고 신약에서 핍박과 박해를 이겨낸 사도들과 신자들은 고난을 겪으며 하나님과 더 깊은 친밀감을 가지며 온전한 연합을 이루는 성숙의 경지에 이른다. 성경은 이들을 모든 무거운 것을 인내해낸 이들이며 구름 같이 둘러싼 허다한 증인이라고 언급한다(히브리서12:1).

14) Lewis, *The Problem of Pain*, 45.

15) Alister McGrath, *Why does God allow Suffering*, 국제제자훈련원 역, 『고난이 묻다 신학이 답하다』(서울: 국제제자훈련원, 2010), 64-67

16) S. Seung Beom, "Attachment and Object Relations Approaches to Relationship with God," *Journal of Christian Education & Information Technology* 25 (2014): 50.

2. 외상 후 스트레스를 넘어 외상 후 성장(Posttraumatic Growth beyond Posttraumatic Stress)으로 가는 여정

1) 외상 후 성장(PTG)에 대한 이해

외상 후 성장(Post Traumatic Growth: PTG)이란 생명에 치명적 위협을 주는 충격적 사건을 겪었음에도 불구하고, 그런 외상을 효과적으로 대처하고 극복할 수 있는 능력과 외상 경험 후 긍정적인 심리 변화와 성장에 도달하는 능력을 의미한다.¹⁷⁾ 외상사건 후 심리적 고통과 슬픔에 효과적으로 대처하는 전략을 통해 이전보다 성숙한 가치관과 극복방식으로 발전하게 된다. 외상 후 성장을 정의할 때, 두 가지 요소를 고려한다. 먼저는 선행되는 외상 사건이 존재하고, 다음은 이를 경험한 사람이 외상에도 불구하고 이후 기능수준에 있어 긍정적 심리변화를 보고하는 것이다. 이들은 기능 수준에 있어 외상 이전보다 개인적 · 사회적 · 직업적 영역에서 더 나은 삶의 의미 및 풍성하고 부요한 심리 상태 유지가 가능하다.

외상 후 성장 영역에서는 다양한 요소들이 보고되었다. Tedeschi와 Calhoun은 외상 후 성장의 모든 영역을 요약할 수는 없지만 통계 분석을 통해 발견한 공통적 요소로서 개인적인 힘, 타인과의 관계, 삶의 새로운 가능성, 삶에 대한 감사, 긍정적인 영성을 제시한다.¹⁸⁾ Zoellner는 외상 후 성장(posttraumatic growth)연구에서 “긍정적 변화의 예로 삶에 대

17) R. G. Tedeschi & L. G. Calhoun, “The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma,” *Journal of Traumatic Stress* 9(1996): 455-471; V. S. Helgeson, K. A. Reynolds & P. L. Tomich, “A Meta Analytic Review of Benefit Finding and Growth,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74 (2006): 810-813; P. A. Linley & S. Joseph, “Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review,” *Journal of Traumatic Stress* 17, no.1 (2004): 11-12.

18) Tedeschi & Calhoun, “Posttraumatic Growth,” *Psychological Inquiry* 15 (2004): 1-18.

한 감사의 증가, 삶에서의 우선순위 재설정, 자신의 증가된 힘에 대한 자각, 새로운 가능성의 발견, 가까운 관계에서의 증가된 친밀감, 긍정적인 영성”을 보고하고 있다.¹⁹⁾ Tedeschi와 Calhoun이 1996년, 외상 후 성장(PTG) 개념을 최초로 소개한 이래로 후속 연구들은 다양한 변인들을 제시하고 있다. Tedeschi와 Calhoun, 그리고 Zoellner는 외상 후 성장의 대범주적 변인을 발견한 선구자이다. 이후 많은 연구가들에 의해 다양하고 세부적 변인들이 발견되고 연구되었다. 김지경과 장현아는 외상 후 성장에 관한 국내 동향 연구를 통해 관련 변인들을 범주화하여 상세하게 아래와 같이 제시하고 있다.²⁰⁾

〈표 1〉 외상 후 성장 관련변인

구분	외상 후 성장 관련 변이(빈도)	빈도
인지적 요소	개인내적 인지과정(1), 마음챙김(1), 모성자각(1), 반추양식(17), 삶의 의미(7), 심리적 수용(2), 인지적 대처(1), 인지적 정서조절 전략(2), 자기성찰(1), 자살사고(1), 전문직업적 정체성(1), 정신화 능력(1), 책임귀인(1), 정당한 세상에 대한 믿음(1)	38
사회적 지지	가족탄력성(1), 돌봄경험(1), 부부친밀감(1), 사회적지지(15), 애착(6), 의료인지지(1), 친밀한 관계경험(1)	26
성격	개방성(4), 낙관성(5), 심리적 강인성(1), 외향성(1), 자이탄력성(5), 자존감(3), 주관적 안녕감(1), 희망(2)	22
사회인구학적 변인	교육정도(14), 근무연수 및 형태(1), 나이(17), 성별(18), 결혼여부(9), 사회경제수준(4), 성격(2), 상이등급(1), 수입(6), 자녀수(4), 종교(15), 종교생활의 중요성(1), 직업(8), 직업상태의 변화(2), 학년(1)	103
질병관련 요인	간호사 상담이용 여부(1), 경제적 부담(2), 공여자(1), 건강수준(1), 발병기간(2), 보험 형태(2), 불편한 증상(2), 수술종료(1), 수술 후 시간경과(1), 시간경과(2), 이식시기(1), 일상생활수행기능정도(2), 입원형태(4), 진단 시 암단계(7),	54

*중복체크허용

19) T. Zoellner & A. Maercker, "Posttraumatic Growth in Clinical Psychology: A Critical Review and Introduction of Two Component Model," *Clinical Psychology Review* 26 (2006): 626-653.

20) 김지경 · 장현아, "외상 후 성장 연구의 국내 동향과 과제", 239.

구분	외상 후 성장 관련 변이(빈도)	빈도
질병관련 요인	진단 후 치료형식(5), 재발 및 전이병력(5), 진단종류(6), 죽음 불안(1), 지각된 심각성(1), 지각한 건강상태(1), 자조그룹 가입 (1), 투병기간(3), 환자와의 관계(2)	54
스트레스 대처방식	대처(8), 적극적 스트레스 대처(2), 종교적 대처(2)	12
정서	심리적 고통(1), 우울(2), 정서인식명확성(3), 정서조절양식(2), 정서표현(2), 정서지능(2)	11
종교	영성(3), 종교성향(1)	4
기타	신체상(1), 용서(1), 애도경험(1), 전문직업적 정체성(1)	4
합계		274

표-1에 기술된 외상 후 성장 관련변인들 전체를 기술하기에는 본 지면에 한계가 있어 관련변인 범주 중에서 사회인구학적 변인과 질병관련 요인, 그리고 기타 변인을 제외한 후 국내 동향연구에서 빈도가 높게 연구된 변인들을 선별하여 본연구에서 고찰해 보았다. 그것은 인지적 요인에서 반추양식, 사회적 지지에서는 사회적 지지와 애착, 스트레스 대처방식 변인, 종교변인에서 종교와 영성, 그리고 정서변인에서는 자기 노출이라는 총 6개의 변인이다. 기독교 상담가가 주요 변인들을 숙지함으로 신학·영성·심리학을 통합하는데 유익하고 효과적으로 상담할 수 있을 것이다.

2) 외상 후 성장(PTG) 주요 요인들

(1) 애착 유형

애착은 인간이 주 양육자 및 주요 타인과 맺는 친밀한 정서적 유대로서 유아와 주 양육자 간의 상호작용과 대인관계 발달에 영향을 미치는 개념이다. 애착유형에는 안정애착과 불안정애착이 있고, 불안정애착은 다시 회피애착, 양가적 애착, 혼란된 애착으로 구분된다. 애착이론에 의하면, 인간은 출생 시부터 대상과의 애착을 추구하는 관계추동을 갖고

있고 아동, 청소년, 그리고 성인에 이르기까지 정신질환의 기저에는 생애 초기 주 양육자와 정서적 불안정 애착 문제에 있다고 말한다.²¹⁾ 주 양육자와의 안정적 애착 관계를 통해서 인간은 자신의 존재가치를 발견하고, 외부 대상이 접근하기에 안전한 대상인지에 대한 내적 작동 모델을 형성하게 된다. 반면 주 양육자로부터 지속적인 거절과 거부를 경험한 유아는 부정적 자기대상을 형성하게 되어 존재의 무가치감과 평생 싸우는 내적 작동 모델이 활성화되고 타인과의 관계를 경계하거나 위협적인 것으로 여기게 된다.²²⁾

생애 초기에 형성된 애착유형과 내적작동모델은 전생애(life-span)에 걸쳐 부모, 친구, 연인, 그리고 배우자와 같은 다양한 사회적 관계 전반에 영향을 미치게 된다. 특별히 회피애착을 보이는 개인은 정서적 자기노출을 억제하는 경향이 있고 외부 자원을 요청하거나 활용하기보다는 자신의 제한된 자원을 의존하게 되므로, 결국은 외상을 생산적이고 긍정적으로 다루기 보다 외상 후 성장에 부정적 영향을 미친다고 보고하고 있다.²³⁾ 그러므로 생애 초기 주 양육자와의 애착손상을 입은 아동은 치료를 통해 자기대상(self object)과 타자대상(others object)을 재구조화하여 자율적이고 독립된 인격체로서 성장해나갈 때 외상후 스트레스장애에 대한 면역력을 높이게 된다.²⁴⁾

21) David J. Wallin, *Attachment in Psychotherapy*, 김진숙 · 이지연 · 윤숙경 역, 『애착과 심리치료』 (서울: 학지사, 2010), 38-45.

22) Wallin, 『애착과 심리치료』, 48-55.

23) 송현 · 이영순, “회피애착과 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출의 매개효과”, 한국상담학회, 『상담학연구』 제14권 6호(2013): 3754-3755; 김진수 · 서수균, “친밀한 관계경험과 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향”, 한국심리학회, 『한국심리학회지: 일반』 제30권 3호(2011): 803-804.

24) 김미경, “교회공동체의 치유설교를 위한 심리학적 성경해석의 가능성과 전망: 대상관계이론을 중심으로”, 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제23권 1호(2015): 88; 김영희, “성인아이 부모의 부모역할 수행을 위한 이해와 치유”, 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제23권 1호(2015): 130.

기독교 세계관에 따르면, 부모와 자녀 간의 관계는 정서적 유대를 초월한다. 부모는 자녀를 하나님의 선물이고 상급이라 여기며, 하나님의 형상인 자녀를 그리스도를 닮고 성장하는 제자로 양육하고, 자녀에게 신앙을 전수하는 역할 모델이 된다.²⁵⁾ 주 양육자와 애착의 중요성은 디모데의 신앙에서 엿볼 수 있다. 사도 바울은 “이는 네 속에 거짓이 없는 믿음이 있음을 생각함이라 이 믿음은 먼저 네 외조모 로이스와 네 어머니 유니게 속에 있더니 네 속에도 있는 줄을 확신하노라”고 영적 아들 디모데를 권면한다(딤후 1:5). 디모데의 외조모와 어머니는 말씀으로 양육하는 건강하고 안정적인 애착을 제공한 대상으로 소개된다. 이 관계는 궁극적으로 위기 가운데서도 성장할 수 있는 동력으로 작동하게 된다.

하나님은 육신의 부모에게 자녀를 지도하고 양육하는 역할을 부여하셨지만, 궁극적으로 하나님 자신이 인류의 참부모임을 성경 전체를 통해 분명하게 말씀하신다. 이사야 선지자는 어머니가 자식을 위로함 같이 하나님께서 이스라엘을 위로하시는 분임을 선포한다(사 66:13). 호세아 선지자는 하나님을, 자녀의 걸음을 가르치고 팔로 안아주시고 사랑의 줄로 이끄시며 고통을 벗겨주시는 분으로 묘사한다(호 11:3-4). 경건한 부모와의 안정애착은 하나님을 알아가고 친밀한 관계를 맺는데 중요한 역할을 한다. 또 다른 측면에서, 하나님과의 인격적인 만남과 연합을 통해 부모와 애착을 복원할 수 있고 외상에 적극적이고 긍정적인 대처를 할 수 있게 되며 지속적인 성장을 이어갈 수 있다(엡 4:13-16).

(2) 자기노출

외상은 혼자 극복하기 힘든 고통스런 사건이다. 그러므로 외상을 겪어내는 사람들 중 일부는 자신의 아픔을 타인에게 나누며, 지지와 위로를 받기 위해 사회적 지지와 자원을 찾고 활용하는 경향이 있다. 이로써 외상 후 성장의 주요변인 중 하나로 자기노출(self-disclosure)이란 개념

25) 김영희, “성인아이 부모의 부모역할 수행을 위한 이해와 치유,” 130-131.

이 연구자들의 관심을 받게 되었다. Johnson과 Noonan은 자기노출 (self-disclosure)이란 용어를 ‘개인이 자신에 관한 정보, 문제, 관심사 등에 대하여 자신의 주관적 느낌과 반응을 다른 사람에게 개방하고 이야기하는 것’²⁶⁾이라고 정의를 내렸다. Pennebaker와 그의 동료들은 자기노출이 외상 후 스트레스를 극복하는데 정적상관을 보인다고 보고한다.²⁷⁾

외상 사건을 겪은 개인 중에서 외향성 성격 특질을 소유한 사람은 심리적 고통을 타인에게 개방하고 노출하며 높은 수준의 외상 후 성장에 이른다. 그러나 외상을 개방하고 노출하는 것 자체만으로 외상 후 성장에 도달할 수 있다는 직접효과는 유의하지 않으며, 자기노출이 의도적 반추를 매개로 외상 후 성장에 이른다는 부분매개 모델만 유의한 것으로 나타났다.²⁸⁾ 이는 외향성의 반대인 회피애착을 지닌 개인은 타인에게 자신의 문제를 노출하기를 꺼려하고, 소극적으로 문제에 대처하기 때문에 성장에 이르기 어렵다는 선행연구의 결과와 일치한다.²⁹⁾ 외상을 경험한 개인이 자신의 고뇌를 개방하기 위해서는 사회적 지지를 통해 개인의 내적 힘이 강화되면 자기노출이 증대될 수 있다.

구약에서 아랍의 군대장관으로 나병에 걸린 나아만 장군의 이야기는 자기노출의 대표적 사례이다. 당시 불치병이었던 나병은 감출 수가 없었기 때문에 이 사실을 알게 된 종들의 권유로 엘리사를 소개받는다. 엘리사에게 이방의 군대장관이 자기 질병을 노출하는 것은 쉬운 결정이 아니

26) D. W. Johnson & M. P. Noonan, “Effects of Acceptance and Reciprocation of Self-Disclosures on the Development of Trust,” *Journal of Counseling Psychology* 19, no. 5(1972): 412.

27) J. W. Pennebaker, S. D. Barger & J. Tiebout, “Disclosure of Traumas and Health among Holocaust Survivors,” *Psychosomatic Medicine* 51 (1989): 577-589.

28) Tedeschi & Calhoun, “The Posttraumatic Growth Inventory,” 455-471.

29) 송현 · 이영순, “회피애착과 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출의 매개효과,” 3755.

있을 것이다. 자기노출을 감행하고 엘리사를 통해 하나님의 치유를 경험한 나아만은 오직 여호와께만 번제를 드리겠다는 믿음의 고백을 하기에 이른다(왕하 5:17). 자기노출은 외상 후 증상을 극복하는데 효과적인 뿐만 아니라, 정신적·영적인 성장으로 인도한다. 신약 마가복음 5장에는 12년 동안 혈루증이라는 만성질환과 싸워온 여인이 나온다. 이 여인은 예수님이 마을에 오신다는 소식을 접한다. 무리 가운데 숨어 살며 예수님의 옷깃을 만졌지만 이를 아신 예수님이 누구인지를 묻자 여인은 중대 위기에 처한다. 이 순간 여인은 자신을 노출하기로 결단을 내린다. 여인은 불치병을 치유될 수 있다는 믿음을 가지고 자신을 노출하는 용기를 실행에 옮긴다.

(3) 사회적 지지

사회적 관계는 동전의 양면처럼 긍정적일 수도 있고 부정적일 수도 있다. Carl Rogers는 인간의 부적응은 기본적으로 가치의 조건화(conditions of worth)가 이루어진 부모 및 중요한 타인과의 상호작용으로부터 유래한다고 가정하였다.³⁰⁾ 또한 부모 혹은 중요한 대상의 부재 혹은 결핍은 돌봄과 보살핌을 통해 얻게 되는 관계의 친밀감의 결여로 연결되고, 이는 외로움과 고립감을 느끼게 만들어 신체적·심리적 문제를 일으키는 근본원인이 될 수도 있다고 설명한다.³¹⁾ 힘든 사건을 겪은 사람을 방치하거나 심지어 비판적이고 평가적 기준으로 대할 때 사회적 관계는 부정적인 영향을 미치게 되고 이차적 외상이 될 수 있다. 반면 긍정적이고 지지적인 사회적 관계는 환경적 자원이 되어 외상을 겪은 개인이 자기 이야기를 하고 외상을 인지적으로 처리할 기회를 촉진시키게 된다. 인생의 위기나 스트레스 등으로 인한 삶의 전환기에는 더욱 타인의 도움을 필요 하고, 현실에서 주요 대상을 통해 지속적이고 공감적인 돌

30) 권석만, 『현대 심리치료와 상담이론』 (서울: 학지사, 2012), 282.

31) 김정호·김선주, 『스트레스의 이해와 관리』 (서울: 시그마프레스, 2010), 90.

봄을 제공받지 못하면 외상적인 좌절을 겪을 수 있다.³²⁾

기독교상담자는, 외상을 경험한 사람들에게 다른 각도에서 자신과 상황을 보고 문제를 해결할 수 있도록 돕는 사회적 자원일 수 있다. 이를 위해서는 옴의 친구들처럼 왜곡된 신학으로 내담자를 대하기보다는 균형 잡힌 상태에서 공감적 경청을 제공할 필요가 있다.³³⁾ 히브리서 기자는 독자로 하여금 “너희도 함께 간힌 것 같이 간힌 자를 생각하고 너희도 몸을 가졌은즉 학대 받는 자를 생각하라”고 권면한다(히 13:3). 고통 받는 자의 편에서 생각하라는 것은 그들을 긍휼히 여기고 그리스도 예수께서 이 땅에 오신 이유가 건강한 자를 위해서가 아니라 병자를 위해서임을 기억하라는 말일 것이다(막 2:17).

(4) 대처방식

외상 및 스트레스에 대한 개인의 대처방식이 외상 후 성장에 영향을 미친다는 것은 여러 선행 연구에서 밝혀진 사실이다.³⁴⁾ 김정희와 이장호의 연구에서 스트레스 대처방식을 적극적 대처와 소극적 대처방식으로, 적극적 대처의 하위요인에 문제중심적 대처와 사회적 지지추구 대처를, 소극적 대처에는 정서중심적 대처와 소망적 사고 대처로 구분하여 제시한다.³⁵⁾ 송현과 이영순은 “문제중심 대처는 인지적 문제해결, 의사결정, 정보수집, 목표설정 등과 같은 적극적 기법을 통하여 자신이 직면한 스트레스원이나 문제 자체를 변화시키거나 관리하려는 적극적인

32) 김미경, “교회공동체의 치유설교를 위한 심리학적 성경해석의 가능성과 전망”, 87-88.

33) Gary R. Collins, *The Biblical Basis of Christian Counseling for People Helpers* (Colorado Springs, CO.: NavPress, 2001), 234-235.

34) 신혜진·김창대, “스트레스 대처 전략 검사의 타당화 연구”, 한국심리학회, 「한국심리학회지: 상담 및 심리치료」제14권 제4호(2002): 919-935; Tedeschi & Calhoun, “The Posttraumatic Growth Inventory,” 455-471.

35) 김정희·이장호, “지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용-대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로.” 한국심리학회, 「한국심리학회지: 상담 및 심리치료」제1권 1호(1988): 31.

노력이나 행동에 중점을 두는 것을 의미하며, 사회적 지지추구 대처는 스트레스 사건이나 상황을 해결하기 위하여 누군가의 도움을 요청하는 대처방식”³⁶⁾으로 정의한다. 소극적 대처보다는 적극적 대처가 외상 후 성장에 이르는데 중요한 역할을 한다고 나타났다.³⁷⁾

외상을 겪은 후 많은 성경 인물들이 부적절한 대처방식으로 인하여 실패를 좌초하는 사례가 많다. 가인, 사울, 심지어 다윗 왕이 밧세바를 간음한 후 대처한 방식은 이스라엘 역사에 일대 획을 긋는 사건이 되었다. 다윗은 비록 초기에 사건을 무마하고 은폐하는 부정적 대처 방식을 취했지만, 나단을 통한 하나님의 직면 앞에 영적으로 자복하고 회개하는 영적 대처 방식을 선택한다(삼하 12장).

(5) 의도적 반추

반추란 어떤 일을 되풀이하여 음미하거나 반복적으로 생각하는 것을 뜻한다. 반추는 적응적일수도 부적응적일수도 있다. 반추가 긍정적이고 적응적일 경우를 의도적 반추(*deliberate rumination*) 혹은 성장적 반추라 하고, 부정적이고 부적응적 반추를 침투적 반추(*intrusive thought*)라고 말한다.³⁸⁾ 외상 후 성장에 가장 강력한 예측 변인은 성장적 반추로 나타났다고, 이는 외상사건에 대한 인지적 처리과정이 외상 후 성장의 가장 유의한 요인이라는 선행연구들을 지지하는 결과이다.³⁹⁾ 외상 후 스트레

36) 송현 · 이영순, “심리적 강인성과 정서지능이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적극적 대처의 매개효과를 중심으로,” 1233.

37) 최정윤 · 이희경, “종교성향이 외상 후 성장에 미치는 영향: 반추, 적극적 대처, 삶의 의미의 매개효과”, 한국종교교육학회, 『종교교육학연구』 제47권(2015): 153; 송현 · 이영순, “심리적 강인성과 정서지능이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적극적 대처의 매개효과를 중심으로,” 1240-1241.

38) R. G. Tedeschi & L. G. Calhoun, *Posttraumatic Growth in Clinical Practice*, 강영신 · 임정란 · 장안나 · 노안영 역 『외상 후 성장: 상담 및 심리치료에의 적용』 (서울: 학지사, 2015), 47-48.

39) 김진수 · 서수균, “친밀한 관계경험과 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향,” 803; L. G. Calhoun, A. Cann, R. G. Tedeschi, & J. McMillan, “A Correlational

스를 겪는 개인이 의도적 반추를 많이 활성화할수록 더 높은 외상 후 성장에 도달한다고 나타났다.⁴⁰⁾ 반면, 고통의 증상과 예측가능한 원인 및 결과들에 집착하는 우울성 반추(depressive rumination)는 우울장애를 예측하는 주요 변인이며, 부정적 생각을 증가시키고 문제해결능력을 감소시켜 외상 후 성장과 부적상관에 있음을 보고한다.⁴¹⁾ 의도적이고 성장적 반추를 사용할 수 있는 능력을 자기성찰능력이라 말한다. 자기성찰이란 “자신의 내적 상태나 문제를 생각해 보고 이해해 봄으로써 개인의 성장과 적응에 유익하게 작용하는 능력”을 의미하고, 높은 자기성찰능력은 외상 후 성장을 향한 통합적 인지 처리 과정을 촉진하고 급격한 상황변화에 적응하도록 돕는다.⁴²⁾

성경은 과거에 일어난 외상 사건에 머물고 반복적으로 생각하는 침습적 반추를 경계한다. 하나님은 이전 일을 생각하지 말고 옛적 일을 생각하지 말 것을 명령하고 있다(사 43:18). 사도 바울은 빌립보교회 신자에게 아무 것도 염려하지 말고 모든 일을 감사하며 긍정적 사고를 가지고 하나님께 기도할 것을 당부한다(빌 4:6). 히브리서 기자는 신자들에게 지난 날 큰 고난의 싸움을 극복한 성공적 경험을 재회상하며 담대함을 잃지 말라고 권면한다(히 10:32). 이러한 성경적 교훈은 외상 사건을 겪

Test of the Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing,” *Journal Of Traumatic Stress* 13, no. 3(2000), 521.

40) 전유진·배정규, “자기노출, 사회적지지, 및 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향”, 서강대학교 학생생활상담연구소, 「인간이해」제34권 2호(2013): 217; 박혜원, “외상 후 증상, 영성성 및 성장적 숙고가 외상 후 성장에 미치는 영향”(석사학위논문, 부산대학교대학원, 2006), 37-39.

41) Y. Su & S. Chen, “Emerging Posttraumatic Growth: A Prospective Study with Pre- and Posttrauma Psychological Predictors,” *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, And Policy* 7, no. 2(2015): 108-109.

42) P. A. Csank & M. Conway, “Engaging in Self-Reflection Changes Self-Concept Clarity: On Differences Between Woman and Men, and Low-and High-Clarity Individuals,” *Sex Roles* 50 (2004): 469-471.

은 신자에게 큰 도전이 될 것이다. 일시적으로는 침투적 사고로 괴로울 수 있으나, 결론적으로 이미 발생한 과거 일에 얽매어있기보다는 기도와 간구라는 긍정적 종교 활동과 영성에 집중할 때 의도적 반추를 촉진하며 외상 후 성장에 도달할 수 있다. 긍정적 종교 활동이 외상 후 성장과 직접 상관은 없지만, 의도적 반추를 통해 간접 매개하는 것으로 나타났다.⁴³⁾

(6) 종교와 영성

종교와 영성은 일반적으로 혼용하는 경향이 있고 개념을 분리하기 어렵다. 최근 심리학과 상담분야에 영성이라는 개념을 도입하고 접목하려는 시도들이 많아지고 있다. 일반 심리학에서는 영성(spirituality)에 대한 조작적 정의를 자기 초월을 통해 삶의 의미를 찾으려는 인간의 경향성과 초월적 존재와 연결되기를 원하는 인간의 욕구라고 정의한다.⁴⁴⁾ 종교성(religiosity)은 교리적 신념, 태도, 그리고 행동이 개인의 경건 생활에 미치는 영향력의 수준을 의미한다.⁴⁵⁾ 박민아는 영성과 종교성의 요인연구에서 영성은 삶의 의미, 삶의 목표, 내적 자원, 초월성, 상호관계성이라는 5요인, 종교성은 공적 종교 활동과 사적 종교 활동의 2요인으로 보고하고 있다.⁴⁶⁾ George Vaillant는 종교와 영성이 구별되면서 동시에 분리될 수 없는 상호작용하는 개념으로 다음과 같이 요약하고 있다.⁴⁷⁾

43) J. V. Bosson, M. L. Kelley & G. N. Jones, "Deliberate Cognitive Processing Mediates the Relation Between Positive Religious Coping and Posttraumatic Growth," *Journal Of Loss & Trauma* 17, no. 5(2012): 439-451.

44) 박민아, "영성과 종교성의 심리적 적응과의 관계"(석사학위논문, 부산대학교대학원, 2008), 2.

45) M. B. King & R. A. Hunt, "Measuring the Religious Variable: National Replication," *Journal for the Scientific Study of Religion* 1 (1975): 13.

46) 박민아, "영성과 종교성의 심리적 적응과의 관계," 39.

47) George E. Vaillant, *Aging Well*, 이덕남 역, 『행복의 조건: 하버드대학교, 인간성장 보고서, 그들은 어떻게 오래도록 행복했을까?』(서울: 프런티어, 2010), 354.

종교에는 강령과 교리문답이 뒤따르게 마련이다. 그러나 영성에 필요한 것은 언어를 초월하는 감정과 경험이다. 종교는 모방적이며 외부로부터 오지만, 영성은 '나의 능력, 희망, 경험'에서 나온다. 종교는 언어나 성서, 문화에 뿌리를 두고 있으므로 '좌뇌' 활동과 연관되지만, 영성은 육체나 언어, 이성, 문화의 한계를 초월하므로 '우뇌' 활동과 연관된다. 그러나 양쪽 뇌 활동을 결코 분리해서 생각할 수 없는 것처럼 대부분의 경우 종교와 영성 역시 따로 떼어 생각할 수 없다.

종교적 신념과 경험은 외상 사건을 경험한 개인의 실존적 질문과 의문에 대한 해답을 제공함으로써 외상 후 성장에 잠재적 공헌 요소가 될 수 있다.⁴⁸⁾ 영성과 종교성이 적응력에 미치는 영향을 조사한 선행연구 결과들에서 두 변인 모두 적응지표에 정적 상관관계를 보였지만 영성이 종교성보다 더 큰 상관성을 보였고, 심리적 부적응과는 영성만이 부적 상관관계를 나타내었다.⁴⁹⁾ 즉 종교성과 영성 모두 외상 후 심리적 변화에 대한 적응 능력과 긍정적인 상호 관련을 보이지만 심리적 부적응성에 대해서는 영성만이 관련 있다는 것이다.

모든 종교성이 외상 후 스트레스를 극복하는 데 유익한 것은 아니다. 오히려, 형식적이고 율법적인 종교성은 외상 사건을 하나님의 심판 혹은 징벌로 인식하게 만들 수 있고, 이는 심리적 불안과 우울증상에 심각한 원인이 될 수도 있다.⁵⁰⁾ 그러나 긍정적 종교성과 영성은 삶을 바라보는 관점, 삶의 의미와 목적, 세상에 대한 보다 성숙한 개념들을 제공한다고 보고되고 있다.⁵¹⁾

48) Calhoun, Cann, Tedeschi, & McMillan, "A Correlational Test of the Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing," 526.

49) 박민아, "영성과 종교성의 심리적 적응과의 관계," 39-40.

50) Calhoun, Cann, Tedeschi, & McMillan, "A Correlational Test of the Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing," 521.

51) L. Abel, C. Walker, C. Samios, & L. Morozow, "Vicarious Posttraumatic

Pargament와 그의 동료들은 외상 후 성장 혹은 퇴보에 있어 영성의 역할을 강조하면서 종교와 영적 믿음은 인생의 재난과 참사를 바라보는 관점, 외상을 다루는 대처방식, 그리고 해결전략에 중대한 영향을 미친다고 보고한다.⁵²⁾ 영적 믿음은 단순히 교단 가입이나 교회 등록과 출석 이 아니라, 실생활에 믿음을 적용하다는 점에서 외상 사건은 희생자 와 그 가족의 믿음을 새롭게 하거나 성장하도록 돕는 통로로 활용될 수 있다.⁵³⁾ Pargament와 그의 동료들은 종교적 대처는 기도, 하나님의 인도 하심 추구, 혹은 교회와 목회자라는 사회적 지지추구와 같은 다양한 방식으로 표현된다고 말한다.⁵⁴⁾

3. 외상 후 스트레스를 넘어 외상 후 성장(PTG)을 돕는 기독교 상담

1) 기독교 상담 접근

Mark McMinn은 기독교 상담의 통합을 논하면서 심리학, 신학, 그리고 영성이라는 세 요소를 제시하고 있다. 신학적 지식이 견고하지 않은 기독교 상담자는 심리학에 치우쳐 교리와 기독교 신앙을 소홀히 할 수 있고, 심리학적 배경이 취약한 신학자들은 복잡한 임상장면을 이해하기

Growth: Predictors of Growth and Relationships with Adjustment,” *Traumatology: An International Journal*, 20, no.1(2014): 15; Bosson, Kelley & Jones, “Deliberate Cognitive Processing Mediates the Relation Between Positive Religious Coping and Posttraumatic Growth,” 448.

52) Kenneth I. Pargament, Kavita M. Desai, & Kelly M. McConnell, “Spirituality: A Pathway to Posttraumatic Growth or Decline?” in *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*, eds. Lawrence G. Calhoun & Richard G. Tedeschi (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006), 121–124.

53) Glenn R. Schiraldi, *The Post-traumatic Stress Disorder Source book: A Guide to Healing, Recovery, and Growth* (Los Angeles, CA.: Lowell House, 2000), 332.

54) K. I. Pargament, B. W. Smith, H. G. Koenig, & L. Perez, “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors,” *Journal for the Scientific Study of Religion* 37 (1998): 710–724.

어려울 수 있다.⁵⁵⁾ 그러나 이 두 가지 영역 위에 영적 훈련이 절대적으로 필요하다. 영성은 상담실 안과 밖에서 그리스도인으로서의 인격이 흘러넘치도록 하는 능력이다.⁵⁶⁾ 기독교 상담은 심리학과 신학을 충분조건으로, 그리고 영성을 필수조건으로 하여 통합하는 것을 지향한다. Johnson은 *Psychology & Christianity: Five Views*에서 성경적 상담 관점, 기독교 심리 관점, 통합 관점, 분석 수준 관점, 그리고 변형 심리 관점이라는 다섯 가지 기독교 상담학 모델들을 제시했다.⁵⁷⁾ 통합 관점을 지지하는 학자들은 심리학의 기초를 다시 세우는 통합이 필요하므로 성경의 진리에 맞는 심리학의 철학적 전제를 만들려고 한다. 그리고 변형 심리 관점은 인격적 변화를 중심으로 영성을 심리학과 통합하려는 입장이다.⁵⁸⁾ 그러므로 외상 후 성장(PTG)을 위한 기독교 상담은 통합 관점을 기초로 하고, 변형 심리 관점이 강조하는 영성을 심리학과 통합하려 시도하였다.

기독교 상담은 우선 외상에 대한 신학적 관점을 제공함으로써 혼란 가운데 있는 내담자가 건전한 신학 위에 삶을 재건하도록 도울 필요가 있다. 성경은 다양한 외상 사건을 기록하고 있고, 외상을 경험한 많은 성경 인물들이 그것을 긍정적이고 부정적인 영향 양면 모두의 이야기를 제공하고 있다. 롯, 아합 왕, 바로 왕, 요셉, 모세, 욥, 다윗, 히스기야 왕, 사도 바울, 그리고 예수님과 같은 성경 속 인물들이 외상을 경험하였다. 롯, 아합 왕은 하나님의 심판이라는 강력한 사건을 겪었지만 의식적으로 하

55) Mark R. McMinn, *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling*, 채규만 역, 『심리학, 신학, 영성이 하나된 기독교 상담』 (서울: 두란노, 1996), 27-28.

56) McMinn, 『심리학, 신학, 영성이 하나된 기독교 상담』, 27-35.

57) E. L. Johnson, ed., *Psychology & Christianity: Five Views*(Downers Grove, IL.: InterVarsity Press, 2010).

58) 김용태, “종합적이고 통합적 성격의 기독교 상담학: 학문의 구조를 중심으로”, 한국 복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제21권 2호(2013): 13-14.

나눔을 거부하고 부정적 결과로 삶을 마감하게 된다. 반면 대부분의 성경 인물들이 외상 후 긍정적 변화와 영적 성숙을 보여준다. 요셉과 욥은 비극적이고 복합적이며 지속적인 외상을 경험했음에도 불구하고 이를 극복한 내적자원이 무엇인지에 대한 성경적 교훈을 전해주는 위대한 인물로 소개된다. 외상을 겪은 개인과 가족은 그 무엇보다도 지지와 공감 이 필요할 것이다. 요셉은 시련도 많이 당했지만, 어디를 가든지 보디발과 간수장과 같은 사회적지지 자원이 있었다(창 39). 이는 사회적 관계가 긍정적인 영향을 준 사례이지만, 욥의 친구들처럼 왜곡된 신학적 이해로 외상의 고통을 겪는 개인에게 더 큰 상처를 안기는 경우를 제공하기도 한다. 그러므로 기독교 상담가는 외상 후 스트레스를 겪고 있는 내담자들이 외상을 하나님의 심판으로 오해할 수 있음을 인식하고 성경 인물을 인용함에 있어 주의함과 동시에 외상에 대한 인지왜곡이 있는 내담자에게 적절한 신학적 지식을 제공함으로써 교정적 체험을 경험할 수 있도록 도울 필요가 있다.

기독교 상담은 영혼을 돌보는 영적 행위이다. 신약에서는 주로 위로라는 단어로 사용되고, 선한 목자이신 그리스도께서 이 땅에 오셔서 그의 백성의 병을 고치시고 귀신을 내쫓으신 것처럼 그리스도의 몸인 신자들을 돌보는 것을 의미한다(고후 1:5-7; 고전 12; 엡 4; 고후 11:8).⁵⁹⁾ 김용태는 기독교 상담을 “인간을 자유롭게 하는 만남의 과정으로서 하나님께 영광을 돌리기 위한 활동”이라 정의하면서, 자유를 얻기 위해서는 노력이 필요하고 이는 성화의 과정이라 하였다.⁶⁰⁾ 성경은 한 아이 곧 메시아를 인간에게 보내실 것을 예언하면서 그 분의 이름을 기묘자라고 명시하였다(사 9:6). 성경의 여러 번역본에서 기묘자를 놀라운 상담가(wonderful counselor)로 번역하고 있다(NIV, KJV, NASB). 예수님은

59) 신명숙, 『기독교상담』 (서울: 학지사, 2010), 23-25.

60) 김용태, 『통합의 관점에서 본 기독교 상담학』 (서울: 학지사, 2010), 69.

근본 하나님의 본체로서 인간의 깊은 영혼의 상태를 이해하시고 돌보실 수 있는 최고의 상담가이다(빌 2:6). 예수님은 제자들과 믿는 신자에게 모든 영혼을 제자삼고 세례를 주고 가르쳐 지키게 할 것을 명령하셨다(마 28:19-20).

기독교 상담자는 “한 사람의 치료 대행자로서 내담자들을 포함하여 모든 사람과의 상호작용 안에서 영적인 삶이 흘러 넘치게 한다.”⁶¹⁾ 그러므로 기독교 상담은 치료적 관계 (therapeutic relationship)를 맺음에 있어 Carl Rogers가 말한 ‘진실성, 공감적 이해, 그리고 무조건적 긍정적 존중 혹은 수용’⁶²⁾을 제공할 뿐만 아니라, 그런 상담자의 자세를 초월하여 그리스도 예수께서 십자가 죽음을 통해 보이신, 영혼을 향한 희생적 사랑을 나타낼 필요가 있다. 특별히 외상의 아픔을 앓고 있는 사람에게는 자기고통을 충분히 이야기할 수 있는 환경이 필요하다. 이를 위해서 공감적 이해와 무조건적인 긍정적 존중과 수용이, 외상을 개방하며 정신 내적 갈등을 호소할 수 있게 하는 적절한 촉진제가 될 것이다.

기독교 상담은 신학과 영성에 심리학을 통합하는 것을 지향한다. 기독교 상담자는 내담자의 변화에 대한 동기와 문제의 수준에 따라 다양한 역할을 요구받는다. 이는 고대근동사회의 양을 돌보는 목자에게서도 찾아볼 수 있는 면이다. 팔레스타인 지역에서 양을 돌보는 목자는 다양한 역할을 수행했다. Charles Jefferson은 목자의 역할을 ‘경비원, 보초, 인도자, 의사, 구원자, 돌봄이, 그리고 양을 사랑하는 자’라는 7가지로 설명한다.⁶³⁾ 양은 유기체로서 출생해서 죽음에 이르기까지 전 생애를 거치며 성장 발달하게 된다. 목자가 자기 양의 성장발달에 관심을 갖고 적

61) McMinn, 『심리학, 신학, 영성이 하나된 기독교 상담』, 31.

62) Richard S. Sharf, *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*, 천성문 외 역, 『심리치료와 상담이론: 개념 및 사례』(서울: Cengage Learning, 2015), 218-221.

63) Charles Jefferson, *The Minister as Shepherd* (Fort Washington, PA.: CLC, 2006), 35-56.

절한 돌봄 방식과 역할을 적응하고 조율할 때 양은 안전하게 성장해 갈 수 있다. Prochaska와 Norcross는 변화의 5단계를 제시하면서 각 단계에 적합한 심리치료자의 역할을 제시하였다. 변화의 5단계는 사전숙고(precontemplation), 숙고(contemplation), 준비(preparation), 실행(action), 그리고 유지(maintenance)이며, 상담가는 내담자가 사전숙고 단계에 있을 경우 돌봐주는 부모(a nurturing parent), 숙고 단계에서는 지혜로운 선생(Socratic teacher), 준비 단계에서는 숙련된 코치(experienced coach), 그리고 실행과 유지 단계에서는 자문가(consultant) 역할을 유연하게 할 것을 제안한다.⁶⁴⁾ 기독교 상담가는 내담자의 영혼을 돌봄으로 성장을 촉진하는 자이다. 이를 위해서 성육신하여 이 땅에 오신 예수님처럼 자신을 낮추고 내담자의 변화에 발맞춰 역할을 역동적으로 조율하는 겸손이 필요하다. 대부분의 경우에 예수님께서 열 두 명의 제자를 부르시고 비유를 따로 설명해주시며 이해할 수 있도록 촉진하셨던 것처럼, 기독교 상담가는 내담자의 문제에 주도권을 가진 지휘관이 아니라 내담자가 자신의 외상에 대해 효과적으로 인지적 처리과정을 실행하고 성장할 수 있도록 돕는 ‘동반자적 전문가(expert companionship)이자 촉진자(facilitator)이다.’⁶⁵⁾

2) 외상 후 성장 상담사례⁶⁶⁾

최근 남편을 교통사고로 사별한 40대 초반 K여사는 우울한 얼굴로 상담실에 들어왔다. 첫 상담에서 그녀는 충격적인 외상 사건을 이야기하며 하염없이 눈물을 흘렸다. 기독교 상담자의 첫 회기 상담목표는 내담자가

64) James O. Prochaska & John C. Norcross, *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*, 8th ed. (Stamford, CT.: Cengage Learning, 2014), 456-476.

65) Tedeschi & Calhoun, 『외상 후 성장: 상담 및 심리치료에의 적용』, 57-88.

66) 위 사례는 개인정보 보호와 상담윤리의 원칙에 따라 내담자의 동의를 얻어 기술하였다.

외상을 고백하고 호소할 수 있는 안전한 환경, 충분한 지지와 공감을 제공하는 것이다. 이는 상실에 대한 기독교적 접근을 연구한 선행 연구결과와 일치한다. 안경승은 기독교 상담자는 성도들이 상실을 직면하고 그로 말미암는 정서적 고통을 충분히 호소하고 털어놓을 수 있는 환경을 제공할 필요성을 강조하였다.⁶⁷⁾ 어느 날 아침, K부인은 남편, 아들, 딸과 함께 새벽기도에 참석하기 위해 출발했다. 남편이 운전하는 승용차에 아들(10살)은 조수석에, K부인과 딸(6세)은 뒷좌석에 앉은 상태였다. 출발은 순조로웠으나 갑자기 자동차가 미끄러져 몇 바퀴를 돈 후 불법주정차되어 있던 대형트럭과 운전석 쪽이 부딪히는 대형사고를 당하게 되었다. 이 사고로 온 가족은 응급실에 실려갔고 남편은 1주일 후 사망하고, 조수석에 안전벨트를 미착용한 10살 아들은 심각한 정도로 뇌손상을 입었으며 딸과 K여사는 병원치료 후 퇴원해서도 불안, 불면, 악몽과 같은 외상 후 스트레스를 겪었다. 그러나 함께 살고 있는 친정 모(母)는 불안정한 성격과 분노조절 문제가 있고 냉담하여 충격적 외상에 대해 터놓을 대상이 되어주지 못하였다. 주변 성도들에게 짐이 될 것 같아 1달이 지난 시점부터는 마음을 열고 이야기하기 어려웠다. 심리적으로는 점점 답답하고 불안, 우울, 그리고 불면에 시달리기 시작하였고, 영적으로는 하나님에 대한 원망과 분노가 생겼다. 이후로 K부인은 현재에 이르기까지 왜 이런 재앙적 외상이 자신과 가족에게 일어났는지에 대한 실존적 질문과 고군분투하며 금요철야예배에서 울며 부르짖고 있다. 상담자에게는 하나님께 기도하지만 해결되지 않는 답답함과 거리감으로 인하여 영적으로 고민하고 있음을 호소하였다. 1회기를 종결하면서 외상으로 인하여 상실감, 우울 및 불안, 그리고 악몽에 시달리는 내담자의 고통을 적극적으로 경청하고 반영하였고, 예배에서 부르짖고 있는 내담자의 자세가

67) 안경승, “상실로 인한 슬픔 이해하기”, 한국복음주의상담학회, 「복음과 상담」 제22권 2호(2014): 21-23.

영적 자원임을 말해주었다.

이후 상담에서 남편을 잃은 고통과 그리움을 내담자가 알아차리고 접촉하도록 촉진하자 억압된 하나님에 대한 분노를 표출하기 시작하였다. 교회와 신앙 안에서 터놓고 말할 수 없었던 하나님에 대한 분노를 내담자는 금요철야예배에서 오열하며 쏟고 있었는데, 이를 기독교 상담자는 하나님에 대한 이해와 재연합을 향한 영혼의 부르짖음으로 재구성(reframing)하였다. 내담자는 일차적으로 하나님에 대한 분노를 상담회기에서 자각하고 고백하면서 점차로 자유하기 시작하였고, 부활의 날에 대한 소망으로 믿음의 걸음을 내딛기 시작하였다. 더 나아가 외상이 왜 자신에게 발생했는지에 대한 실존적 의문을 탐색하고 신학적 관점으로 다루어 나가기를 시도하였다. 내담자는 외상 사건 전에 자녀들이 우상이었음을 고백하며 외상을 이에 대한 하나님의 징계로 이해하면서, 죽음을 맞은 남편과 뇌손상으로 장애인이 된 아들에 대해서는 너무 과한 처벌이라는 내적 혼돈가운데 있었다. 기독교 상담자는 외상에 대한 3가지 신학적 관점을 교육하고 외상을 하나님께서 허락하셨든, 그렇지 않았든 궁극적으로 원하시는 하나님의 뜻은 그 분과의 재연합임을 직면하였다.

마지막으로 상실감을 충분히 다루고 위로하였다. 하나님의 분노와 외상에 대한 적절한 신학적 이해를 통찰한 내담자는 현재 상황을 수용하고 적응하기 위한 성경적 자녀양육방식, 교회 공동체에서 교제회복을 위한 사회성 기술 등과 같은 적극적 대처방식들을 기독교 상담에서 배웠다. 영성 측면에서 내담자는 하나님의 선하신 뜻을 이해하고 그 분과의 친밀감을 회복하였고 외상 이전에는 남편에게 의존적이고 신앙적인 측면에서 소극적이던 자신이 상담을 종결하는 시점에서는 보다 더 기능적이고 적극적이고 긍정적 성장과 변화의 지점에 있음을 보고하였다.

III. 닫는 글

본 연구에서는 생명에 위협이 될 정도의 충격적 외상 사건을 경험한 개인이 외상 후 스트레스 장애, 주요우울 장애, 불안, 공황 등과 같은 증상들과 고군분투하지만, 반대로 정신장애 진단에 이르지 않는고, 외상 사건 이전 보다 더 나은 기능 수준을 보이고 긍정적 변화를 보고하는 외상 후 성장을 살펴보았다. 또한 본 연구자는 외상 후 정신병리적 장애를 겪지 않고 외상에도 불구하고 성장하는데 필요한 대표적 요인으로 안정 애착, 자기노출, 사회적지지, 적극적 대처 방식, 의도적 반추, 그리고 종교성과 영성을 고찰하였다.

이를 위하여 먼저 외상 후 스트레스 장애, 외상의 정의, 그리고 외상에 대한 3가지 성경적 관점들이 무엇인지를 살펴보았다. 성경에 나타난 외상에 대한 3가지 관점으로 심판·타락의 영향·하나님과의 연합의 기회를 각각 탐색하고, 기독교 상담에서 주의해야 할 사항을 제시하였다. 본 연구에서는 외상 후 성장에 관한 국내동향 연구결과에서 나타난 다수의 변인들 가운데서도 연구가 많이 이뤄지고 있는 요인들인 애착유형, 자기노출, 사회적지지, 대처 방식, 의도적 반추, 그리고 종교와 영성의 개념적 이해를 고찰하였고, 그 결과 어떤 요인은 외상 후 성장에 직접 영향을 미치기도 하지만 대부분은 부분 매개하여 외상 후 성장에 이른다는 개념적 이해를 고찰하였다.

외상 후 성장을 위한 기독교 상담 방안을 제시하기 위하여 먼저 외상을 겪은 사람들은 지진처럼 삶을 흔드는 위협적 사건이 왜 자신 혹은 희생자에게 발생하는지의 실존적 질문으로 괴로워하기에 이에 적절히 개입할 수 있도록 외상에 관한 징별, 타락의 영향, 그리고 하나님과의 연합이라는 세 가지 신학적 관점을 고찰한 후, 기독교 상담이 무엇인지와 심리치료의 역동적 변화 모델을 기독교 상담에 통합하는 방안을 제시해 보

았다.

본 연구를 통하여 외상을 겪은 개인과 가족, 그리고 지인들의 영혼을 돌보고 위로하기 위하여 당사자들의 변화 단계와 수준을 이해하고 상담자의 역할과 개입을 조율하는 역동적 상호작용 모델을 기독교 상담이 제 공함으로써 외상 후 스트레스를 효과적으로 극복하고 외상 후 성장에 이르도록 도울 수 있게 되기를 바라는 바이다.

【 참고문헌 】

- 권석만. 『현대 심리치료와 상담이론』. 서울: 학지사, 2012.
- 권석만. 『현대 이상심리학』. 서울: 학지사, 2013.
- 김미경. “교회공동체의 치유설교를 위한 심리학적 성경해석의 가능성과 전망: 대상관계이론을 중심으로”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제23권 1호(2015): 75-101.
- 김영희. “성인아이 부모의 부모역할 수행을 위한 이해와 치유”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제23권 1호(2015): 103-135.
- 김용태. 『통합의 관점에서 본 기독교 상담학』. 서울: 학지사, 2010.
- 김용태. “중합적이고 통합적 성격의 기독교 상담학: 학문의 구조를 중심으로”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제21권 (2013): 13-14.
- 김정호 · 김선주. 『스트레스의 이해와 관리』. 서울: 시그마프레스, 2010.
- 김정희 · 이장호. “지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용-대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로”. 한국심리학회. 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 제1권 제1호(1988): 25-45.
- 김지경 · 장현아. “외상 후 성장 연구의 국내 동향과 과제”. 한국인지행동치료학회. 『인지행동치료』 제14권 2호(2014): 239-265.
- 김진수 · 서수균. “친밀한 관계경험과 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향”. 한국심리학회. 『한국심리학회지: 일반』 제30권 3호(2011): 793-809.
- 김청송. 『사례중심의 이상심리학: DSM-5』. 수원: 싸이복스, 2015.
- 박민아. “영성과 종교성의 심리적 적응과의 관계”. 석사학위논문, 부산대학교 대학원, 2008.
- 박혜원. “외상 후 증상, 영성성 및 성장적 숙고가 외상 후 성장에 미치는 영향”. 석사학위논문, 부산대학교대학원, 2006.
- 송현 · 이영순. “심리적 강인성과 정서지능이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적극적 대처의 매개효과를 중심으로.” 한국상담학회. 『상담학연구』 제12권 제4호(2011): 1231-1246.
- 송현 · 이영순. “회피애착과 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출의 매개효과”. 한국상담학회. 『상담학연구』 제14권 6호(2013): 3753-3767.

- 서울대학교의과대학. 『2011년도 정신질환실태역학조사 보고서』. 서울: 보건복지부, 2012.
- 신명숙. 『기독교상담』. 서울: 학지사, 2010.
- 신혜진 · 김창대. “스트레스 대처 전략 검사의 타당화 연구”. 한국심리학회. 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 제14권 제4호(2002): 919-935.
- 안경승. “상실로 인한 슬픔 이해하기”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제22권 2호(2014): 21-23.
- 전유진 · 배정규. “자기노출, 사회적지지, 및 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향”. 서강대학교 학생생활상담연구소. 『인간이해』 제34권 2호 (2013): 215-228.
- 최정윤 · 이희경. “종교성향이 외상 후 성장에 미치는 영향: 반추, 적극적 대처, 삶의 의미의 매개효과”. 한국종교교육학회. 『종교교육학연구』 제47권 (2015): 137-159.
- Abel, L., C. Walker, C. Samios, & L. Morozow. “Vicarious Posttraumatic Growth: Predictors of Growth and Relationships with Adjustment.” *Traumatology: An International Journal* 20, no.1 (2014).
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder DSM-5*. Arlington, VA.: American Psychiatric Publishing, 2013.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5*. 권준수 역. 『정신장애의 진단 및 통계 편람 제5판』. 서울: 학지사, 2015.
- Barlow, David & Mark Durand. *Abnormal Psychology: An Integrative Approach*. Belmont, CA.: Thomson & Wadsworth, 2005.
- Bosson, J., V. L. M. Kelley & G. N. Jones. “Deliberate Cognitive Processing Mediates the Relation Between Positive Religious Coping and Posttraumatic Growth.” *Journal Of Loss & Trauma* 17, no.5 (2012): 439-451.
- Calhoun, L. G., A. Cann, R. G. Tedeschi, & J. McMillan. “A Correlational Test of the Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing.” *Journal Of Traumatic Stress* 13, no.3 (2000): 521-527.
- Collins, Gary R. *The Biblical Basis of Christian Counseling for People*

- Helpers*. Colorado Springs, CO.: NavPress, 2001.
- Comer, Ronald J. *Fundamentals of Abnormal Psychology*. 오경자 외 역. 『이상심리학 원론』. 서울: 시그마프레스, 2013.
- Csank, P. A. & M. Conway. “Engaging in Self-Reflection Changes Self-Concept Clarity: On Differences Between Woman and Men, and Low- and High-Clarity Individuals.” *Sex Roles* 50 (2004): 469-480.
- Hales, Robert E., Stuart C. Yudofsky & Laura Weiss Roberts. *The American Psychiatric Publishing Textbook of Psychiatry*. 6th ed. Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing, 2014.
- Helgeson, V. S., K. A. Reynolds & P. L. Tomich. “A Meta Analytic Review of Benefit Finding and Growth.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74 (2006); 797-816.
- Jefferson, Charles. *The Minister as Shepherd*. Fort Washington, PA.; CLC, 2006.
- Johnson, D. W. & M. P. Noonan. “Effects of Acceptance and Reciprocation of Self-Disclosures on the Development of Trust.” *Journal of Counseling Psychology* 19, no.5 (1972): 411-416.
- Johnson, E. L. Ed. *Psychology & Christianity: Five Views*. Downers Grove, IL.: InterVarsity Press, 2010.
- King, M. B. & R. A. Hunt. “Measuring the Religious Variable: National Replication.” *Journal for the Scientific Study of Religion* 1 (1975): 13-22.
- Lewis, C. S. *The Problem of Pain*. San Francisco, CA.: Harper One, 2009.
- Linley, P. A. & S. Joseph. “Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review.” *Journal of Traumatic Stress* 17, no.1 (2004): 11-21.
- Marques, L., E. H. Eustis, L. Dixon, S. E. Valentine, C. C. Borba, N. Simon, & S. Wiltsey-Stirman. “Delivering Cognitive Processing Therapy in a Community Health Setting: The Influence of Latino Culture and Community Violence on Posttraumatic Cognitions.” *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, And Policy* (2015): 1-9.
- McFarlane, Alexander. “The Contribution of Epidemiology to the Study of Traumatic Stress.” *Society Psychiatry Epidemiology* 39 (2004):

874-882.

- McGrath, Alister. *Why does God allow Suffering*. 국제제자훈련원 역. 『고난이 묻다 신학이 답하다』. 서울: 국제제자훈련원, 2010.
- McMinn, Mark R. *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling*. 채규만 역. 『심리학, 신학, 영성이 하나된 기독교 상담』. 서울: 두란노, 1996.
- Pargament, K. I., B. W. Smith, H. G. Koenig, & L. Perez. “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors.” *Journal for the Scientific Study of Religion* 37 (1998): 710-724.
- Pargament, Kenneth, Kavita M. Desai & Kelly M. McConnell. “Spirituality: A Pathway to Posttraumatic Growth or Decline?” In *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Eds. Lawrence G. Calhoun & Richard G. Tedeschi. Mahwah, NJ.: Lawrence Erlbaum Associates, 2006.
- Pennebaker, J. W., S. D. Barger & J. Tiebout. “Disclosure of Traumas and Health among Holocaust Survivors.” *Psychosomatic Medicine* 51 (1989): 577-589.
- Prochaska, James O. & John C. Norcross. *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*. 8th ed. Stamford, CT.: Cengage Learning, 2014.
- Schiraldi, Glenn R. *The Post-traumatic Stress Disorder Source book: A Guide to Healing, Recovery, and Growth*. Los Angeles, CA.: Lowell House, 2000.
- Shin, Seung Beom. “Attachment and Object Relations Approaches to Relationship with God.” *Journal Of Christian Education & Information Technology* 25 (2014): 49-67.
- Su, Y. & Chen, S. “Emerging Posttraumatic Growth: A Prospective Study with Pre-and Posttrauma Psychological Predictors.” *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, And Policy* 7, no.2 (2015): 103-111.
- Tedeschi R. G. & L. G. Calhoun. “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence.” *Psychological Inquiry* 15(2004): 1-18.

- Tedeschi, R. G. & L. G. Calhoun. *Posttraumatic Growth in Clinical Practice*. 강영신 · 임정란 · 장안나 · 노안영 역. 『외상 후 성장: 상담 및 심리치료에의 적용』. 서울: 학지사, 2015.
- Tedeschi, R. G. & L. G. Calhoun. “The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma.” *Journal Of Traumatic Stress* 9, no.3 (1996): 455–471.
- Vaillant, George E. *Aging Well*. 이덕남 역. 『행복의 조건: 하버드대학교, 인간성장보고서, 그들은 어떻게 오래도록 행복했을까?』. 서울: 프런티어, 2010.
- Wallin, David J. *Attachment in Psychotherapy*. 김진숙, 이지연, 윤숙경 역. 『애착과 심리치료』. 서울: 학지사, 2010.
- Wright, H. Norman. *New Guide to Crisis & Trauma Counseling*. 금병달 · 구혜선 역. 『트라우마 상담법』. 서울: 두란노서원, 2010.
- Zoellner, T. & A. Maercker. “Posttraumatic Growth in Clinical Psychology: A Critical Review and Introduction of Two Component Model.” *Clinical Psychology Review* 26 (2006): 626–653.

【 Abstract 】

A Christian Counseling Approach to Posttraumatic Growth

Woo Jae Lee

Pusan National University

This research tried to present a christian counseling approach so that an individual to experience trauma from Catastrophic events and accidents may suffers from multitude of its symptoms such as depression, anxiety, panic, phobia, and posttraumatic stress, but eventually can reach posttraumatic growth (PTG) and positive change by effectively coping with it as he/she is not diagnosed into mental disorders such as post-traumatic stress disorder (PTSD).

For this purpose, this article not only investigated what traumatic events and posttraumatic stress disorder are, but also proposed precaution in Christian counseling associated with three views of trauma revealed in the Bible—a view of God’s judgement, a view of a impact from the Fall, and a view of an opportunity to commune with God. This study examined a few important variables of PTG that have been recently studied and frequently cited in this area like attachment styles, self-disclosure, social support, coping strategies, deliberate rumination, and religiosity and spirituality after broad categorical variables found by leading researchers are reviewed.

This research investigated its Biblical answers as well as an existential question that is often asked by individuals encountering traumatic events and then suggested both what an integration model of the Christian counseling is and a way of integrating psychotherapeutic dynamic model of change with it.

Key words: Posttraumatic stress disorder, Posttraumatic growth, social support, religiosity, spirituality