

상담 초기 개입을 위한 예수님의 정서적 지각에 대한 성경적 분석

— 예수님의 겐세마네 기도를 중심으로(막 14:32-36)—

곽 은 진*

국문초록

본 논문의 목적은 기독교 상담에 필요한 상담의 원리, 과정, 방법론을 성경적 관점에서 찾고자 하는 것으로, 예수님의 정서지각 과정에 대한 분석을 통해 상담 초기에 필요한 정서적 접근법을 살펴보고자 한다. 필자는 상담 초기 정서적 접근이 주는 유익과 이 과정에 필요한 상담자의 정서적 역량과 정서 지각 능력을 강조하고 있다. 아울러 상담자와 내담자의 정서적 접촉이 상담의 질을 결정하는 중요한 요인으로 기술한다.

성경은 겐세마네에서 기도하는 예수님이 자신의 정서를 지각하시고(막 14:31-36), 감각적으로 알아차리셨을 뿐만 아니라(막 14:32-34), 정확히 인식 하셨음(막 14:35)을 기록하고 있다. 실제로 예수님은 정서 지각 안에서 슬픔, 놀람, 괴로움에 이름을 붙이는 감정의 명명화와, 이 정서에 민감하고 정직하게 반응하여, 그 메시지를 듣고 머무름을 통해 고통과 직면하는 인식을 통해 궁극적이고 내적인 힘을 제공받으신 부활의 과정(막14:36)을 경험하고 있다.

필자는 성경이 영적자원의 보고이자, 상담에 활용하기에 부족함이 없는 상담의 기술서이며, 하나님이 인간에게 하신 치유와 회복의 구체적 방법론이기 때문에 성경 속 인간 이해가 지속적으로 구조화 되고, 재조명되어 실제적인 상담도구와 적용의 원리로 활용되기를 강조하였다.

중심단어: 성경, 자기 인식, 정서 지각, 정서 인식, 정서 의식화

• 논문 투고일: 2016년 9월 20일

• 논문 수정일: 2016년 10월 30일

• 게재 확정일: 2016년 11월 5일

* 한국기독교심리상담연구소

I. 여는 글

인간 사회는 구조상 사회문제가 만연하고 병리적 갈등들이 드러나면 이에 대한 대처와 처방에 대한 논의가 많아지기 마련이다. 이를 입증하듯 최근 몇 년간 서점가와 주요 연구들을 보면 정서와 관련된 도서와 기사들이 수 없이 쏟아져 나오고 있음을 어렵지 않게 본다. 사회 이슈와 관련되어 정서가 새롭게 부각되고 관심 받는 영역이 되어가고 있는 것이다. 기독교 내에서조차 『감정은 하나님의 선물입니다』라는 책의 이름처럼 정서는 인간의 적에서 친구로 아니 하나님의 선물로 가까이 와 있는 대상이 되었다.¹⁾ 인류 역사의 시간 속에 -엄격히 말해 중세이후부터- 인간 성장을 저해하고 성숙을 방해하는 대상으로 비판받던 정서가 인간의 영성을 돕고 지혜와 친밀감의 핵심 대상으로 인간 성숙에 필요한 영역으로 환영 받게 된 것이다. 특히 기독교 내에서 그토록 많은 기도와 열심을 다해 거부하고 느끼지 않으려고 했던 분노나 우울과 같은 몇몇 부정적 감정에 이르기까지 새로운 관점으로 바라보기 시작한 것이다. 타락하고 거부하고 싶은 정서가 갑자기 거룩하게 바뀐 것도 아닌데 과연 무슨 일이 일어난 것인가? 답은 간단하다. 정서에 대한 인간의 관점과 가치가 바뀐 것이다. 정서는 태초부터 변하지 않는 하나님의 창조 안에 있었고 그분의 형상 안에 있었지만 인간은 이를 자신의 구조적 틀 안에 규정하고 판단해왔다. 감정이 바뀐 것이 아니라 감정을 바라보는 인간의 관점이 바뀐 것이다. 현재 정서는 그 가치와 기능 그리고 역할에 이르기까지 막다른 길에 놓인 만연된 인간 문제를 해결하는데 필요한 존재로 새롭게 부각되기 시작했다. 이제까지 거부하고 부정하고 싶었던 감정에 대해 손을 내밀어 도움을 청하는 정서의 창조적 본질 기능에 새로운 관

1) Philip J. Swihart, *How to Live with Your Feeling*, IVP 편집부 역, 『감정은 하나님의 선물입니다』 (서울: IVP, 2007), 1.

심을 갖기 시작한 것이다.

최근 상담실을 내원하는 대부분의 내담자들을 보면, 분노나 우울 등으로 감정 조절이 어려워 마치 감정의 노예가 된 것 같다는 생각을 할 때가 종종 있다. 상담 상황에도 화를 내었다 순식간에 차분히 자신의 이야기를 이어가고 또다시 화를 내는 반복적 행동을 보이는 경계선 증상을 보이는 내담자에서, 삶이 무의미하다고 앉자마자 눈물로 호소하는 내담자, 두 손을 모으고 눈도 마주치기 어려운 채 작은 소리로 슬픔을 표현하는 내담자, 자녀 키우기가 너무 힘들어서 버려버리고 싶다고 울부짖는 내담자 등 상담실에서 만나는 내담자들이 몇 년 전과는 사뭇 다른 양상으로 더 이상 일상 문제로 인한 위기나 일시적 부적응, 단순 급성 스트레스 상태의 부적응이 아니라 내적 감정 조절의 실패로 인한 충동과 관계 조절의 혼란, 자살과 자해의 파괴적 성향을 보이는 병리적 정서 장애를 보이고 있는 것이다. 그 안에는 폭력과 정서 외상이 예외 없이 존재하고 자기 소외로 인한 정서 무감각 속에 분노와 우울이 만연해 있음을 본다. 정신 병리에 예외 없이 거론되는 정서적 반응과 부적응의 좌절이 심한 자기 파괴로 드러나는 것이다.

이러한 시대적 상황은 기독교 내에서도 성경적 관점에서 감정을 하나님 창조 본연의 위치로 재조명하고 창조적 기능으로 평가, 활용해야 하는 필요성을 절실히 요구하고 있다. 성경은 하나님과 인간 정서에 기반한 관계의 이야기를 중심으로 기록된 말씀으로 정서에 대한 접근과 해결책에 대해 온전한 정서 원리를 제시하고 있다고 볼 수 있다. 성경은 하나님의 속성 안에서 정서의 기능, 역할, 그리고 목적 등에 관해 언급하고 있기 때문이다. 따라서 성경 속에 나타난 예수님의 정서패턴과 상태는 곧 인간의 가장 온전한 정서 모델이 되는 것이다.

본 논문은 겯세마네 기도에서 보여준 예수님의 격하고 강한 정서의 흐름을 좇아 부활로 이어진 회복과 변화의 과정에서 기독교 상담 초기 개입의 정서적 접근 원리를 찾아보고자 한다. 십자가 사건 속에 그려진

갯세마네 기도의 정서 지각의 경험은 상담과정에 필요한 자기인식의 첫 단계로 초기 상담 개입의 좋은 구조적 과정이 될 것이다. 논문 기술 과정에 감정과 정서라는 용어는 문맥에서 따라 편하게 혼용되어 사용된 것임을 밝히며, 두 용어상의 의미에 제한을 두지 않을 것이다. 본 논문은 정서의 지각, 인식, 의식화 과정을 성경 속 상황과 말씀을 통해 상담의 원리를 분석해 보는 것으로 성경 자원을 활용하는데 의미를 둘 수 있을 것으로 본다. 성경 속 예수님이 보여준 정서 지각과 인식, 활용과 조절은 하나님의 방법이며, 이는 인간에게 제시된 좋은 정서 치유 모델이 될 것이라 생각한다.

II. 펴는 글

1. 상담 초기 정서 개입의 중요성

내담자들이 상담실을 내원할 때 가져오는 것은 그들의 현실적 문제나 사건의 사실보다 이들에 대한 반응으로 인해 발생한 커다란 정서 덩어리를 안고 방문한다고 볼 수 있다. 내담자의 우울이나 분노, 수치심, 죄책감, 무기력 등의 정서는 현실의 삶을 지속하기 어렵게 만들고 해결해야 한다는 내적 동기를 부여한다. 이 감정들과 함께 지속되는 일상의 삶은 무력감을 느끼게 되고 결국 이로부터 벗어나기 위한 행동으로 누군가의 도움을 요청하게 되는데 그 한 방법이 상담실을 찾는 것이다,

Welfer와 Patterson은 상담 초기에 상담자의 핵심 역할은 내담자의 두려움을 완화시키고 자기를 개방할 수 있도록 격려하는 것이라고 말한다. 내담자는 상담 초기 자기 개방 단계에서 상담에 대한 기대와 상담자에게 수용된다는 인식 여부에 따라 개인적 상황과 관심사들을 분명하게 드러낼지 말지를 결정하기 때문에 상담 초기에 이루어지는 자기 개방은

아주 중요한 상담의 출발점이라 할 수 있다.²⁾ 상담을 시작하는 자기 개방의 동기적 힘은 자신의 감정을 분명히 지각하고 이에 반응하는 상담자의 공감적 역할에서 시작한다. 감정을 이해받는 내담자는 상담 내용의 의미나 연관된 경험을 계속 상세히 설명할 정도로 충분히 상담자를 신뢰하게 되며, 이 과정에 이루어지는 정서적 지지인 공감은 상담 진행에 바람직한 영향과 방향성을 설정하도록 돕는 역할을 하게 된다.³⁾ 상담 초기 내담자 정서 상태와 이 상태를 완화시키는 것은 상담을 계속적으로 진행하기 위한 가장 기초적이며 실제적인 상담의 중요한 출발점이 되는 것이다. 이를 위해 내담자 정서 인식과 지각 과정은 중요하며, 상담자의 정서적 접근 또한 상담의 질을 결정하는 중요한 역할을 하게 되는 것이다.

Greenberg는 내담자의 현재 변화를 따라가기 위해 공감적 조율이 상담 초기 관계 형성에 반드시 필요하다고 말한다. 공감과 지지의 정서적 반응은 내담자 자신의 주제를 정확히 보도록 접촉하며 상담에 대한 긍정적인 기대를 갖게 하기 때문이다. 상담 초기 개입의 정서적 접근에 있어 한 가지 전제가 있다면 내담자에 대한 선입견을 버리고 내담자의 경험에 참여하고 함께 집중함으로써 중요하고 핵심이 되는 경험을 선택하고 파악하도록 돕는 것이다. 이 과정에서는 상담자의 인정, 신뢰, 공감을 통한 집중과 관심 표현이 중요하며, 내담자의 정서와 접촉함으로써 내담자가 상담자 존재를 느끼고 진정성과 일치성 있는 경험을 하도록 도와야 한다고 강조한다.⁴⁾ 여기에 필요한 것이 상담자의 정서 지각 능력이다. 초기 개

2) Elizabeth R. Welfel & Lewis E. Patterson, *The Counseling Process: A Multitheoretical Integrative Approach*, 한재희 역, 『상담과정의 통합적 모델』 (서울: 시그마프레스, 2009), 42-43.

3) Welfel & Patterson. 『상담과정의 통합적 모델』, 71-74.

4) Robert Elliott, Jeanne C. Watson, Rhonda N. Goldman, & Leslie S. Greenberg, *Learning Emotion-Focused Therapy: The Process-Experiential Approach to Change*, 신성만 · 전명희 · 황혜리 · 김혜정 · 김현정 · 이은경 공역, 『정서 중심 치료의 실제』 (서울: 학지사, 2013), 23.

입의 정서적 관찰과 접촉은 내담자를 정서적 지각으로 이끌어야 하는 상담자 정서 역량에 좌우된다고 할 것이다.

내담자는 그들 자신의 감정을 잘 이해할 때 자신의 문제를 가장 해결할 수 있다. 내담자 자신이 감정을 수용하면 새로운 감정과 경험에 개방적일 수 있으며, 이는 새롭게 변화를 이끌 수 있는 힘을 제공한다. 내담자는 한 가지 사건에도 다양한 감정을 경험하며 갈등하기에 가능한 많은 감정을 표현하도록 하는 것은 상담의 중요한 작업이 될 수 있다. 감정을 경험하고 수용할 수 있는 내담자는 자신이 어떻게 행동할지 선택할 수 있으며, 감정대로 행동하는 것이 아니라 감정을 알아차림으로 자신이 어떻게 행동해야 좋을지 더 적합한 선택을 할 수 있는 것이다. 따라서 상담 초기 개입의 정서적 접근은 내담자의 내적 경험으로 들어갈 수 있는 이상적 중재로 내담자와의 보다 개방적 대화와 탐색을 위한 통로가 된다고 할 것이다.⁵⁾

2. 기독교 관점에서 보는 예수 정서

정서를 지칭하는 *emotion*은 사전적 의미로 밖으로, 바깥쪽으로라는 의미의 라틴어 *e-(out)*와 움직, 동작, 활동의 뜻을 가지고 있는 *movere* (*move*)의 합성어이다. 동기(*motivation*) 역시 정서와 관련되어 움직임을 나타내는 *movere*에서 파생된 것으로 영어 *emotion*은 밖으로(*out*) 움직이다(*to move*)라는 의미를 갖는다.⁶⁾ 정서의 사전적 의미는 인간으로 하여금 신체적으로 움직이도록 하는 행동의 동기적 힘을 제공하고 있다고 말하고 있다. 정서는 인간을 움직이게 하는 힘이자 에너지로 인간이 느

5) Clara E. Hill & Karen M. O' Brian, *Helping Skills: Facilitating Exploration Insight and Action*, 주은선 역, 『상담의 기술』 (서울: 학지사, 2001), 207-210.

6) "emotion", (<http://www.websters-online-dictionary.net/definitions/emotion.>) 2016년 8월 22일 검색.

끼고 표현하고 행동하도록 만드는 것으로 상황에 대한 인지적, 정신적, 행동적 반응 유형인 내적 상태의 느낌(feeling)이라고 말할 수 있다.⁷⁾ 정서는 인간 내면의 속성과 기능들이 내부적 사건이나 외부적 사건에 반응하면서 일어나는 결과물로 인간으로 하여금 인지-행동적으로 반응하도록 하는 힘이다. 이 힘은 다른 말로 기(氣), 생체 에너지, 생명 에너지, 생명력 등으로 표현할 수 있으며, 이러한 정서는 신성한 것이라 할 수 있다.⁸⁾ 실제로 정서는 인간을 움직이는 핵심적 힘으로 정서 반응 없이 인간이 움직이는 것은 어렵다고 볼 수 있다.⁹⁾

Matthew A. Elliot은 예수님은 인간으로 그리스도인의 정서를 보여준 본보기라고 말한다. 하나님은 참 인간 예수를 통해 창조의 정서를 보여주시고 그분의 열정을 통해 하나님의 뜻을 이루게 하셨다. 예수님은 인간의 정서로 가득한 분으로 그의 믿음은 놀랍고 대단했으며(마 8:10), 나사로의 죽음에 슬퍼하며 울고(요 11:35), 온 마음을 다해 기도하는 모습을 보인다. 이러한 모습은 기질적으로 예수님이 정서적인 감성형이었다고 할 수 있는 부분으로 자신과 사람들의 고통에 신음하고 큰소리로 외치며, 탄식과 분노를 드러내며, 기뻐 이기지 못하는 환희를 자주 경험하는 모습을 통해 인간의 정서와 다를 바 없는 모습을 보이신다.¹⁰⁾

곽은진은 맥케나의 관점을 인용하여 예수님은 수줍고 신중한 성격의 소유자이자 강한 정서적 상황 인식력을 가진 분이며, 사교성과 정서적 민감함을 가진 분으로 기술한다. 또한 예수님은 공생애 동안 사람들의 감정을 통해 마음으로 소통하여 그들의 내적 동기를 부여하고, 감정적

7) Michael W. Passer & Ronald E. Smith, *Psychology* (New York: McGraw-Hill High Education, 2008), 388.

8) Miriam Greenspan, *Healing through the Dark Emotions*, 이종복 역, 『감정 공부』 (서울: 풀, 2008), 73.

9) 곽은진, “정서치유가 영적 성숙에 미치는 영향”(박사학위논문, 아세아연합신학대학교대학원, 2013), 19.

10) Matthew A. Elliot, *Faithful Feeling* (Grand Rapid, MI.: Kregel Publications, 2006), 259.

변화를 일으켜 사람들과 관계를 맺었다. 예수님은 감정적으로 민감하고 동시에 감정에 반응하는 방법을 누구보다 온전히 알고 행하신 것이다. 예수님은 가장 온전한 인간 모습과 가장 완벽한 성품과 지정을 소유한 모델인 것이다. 그러므로 이 분이 가진 정서적 능력 또한 온전하고 순전한 것이라 할 수 있다. 이것은 그리스도인이 이 땅에서 그리스도인으로서 어떠한 정서적 능력과 반응으로 살아야 할지를 보여주는 본이라 할 것이다.¹¹⁾

김 준수는 하나님이신 동시에 완벽한 인간 예수님의 정서 연구를 통해 회복된 정서를 볼 수 있다고 말한다. 공생애 동안 보여주신 정서적 삶을 통해 회복된 정서의 원형을 이해할 수 있다는 것이다. 예수님은 하나님의 관점으로 모든 사물에 대한 완벽한 통찰력과 온전한 통치를 나타내셨으며 그 상황을 압도하는 권위에 근거한 적절하고 필요한 정서를 보이셨다.¹²⁾ 예수님의 정서를 언급함에 있어 기본 전제는 예수님은 진정한 인간이었다는 사실이다. 예수님은 아브라함과 다윗의 자손으로 인간의 몸에서 태어나 인간의 이름으로 불리고, 다른 사람들과 같은 환경에서 인간이 성장하는 발달적 단계를 밟으셨다. 배고픔을 느끼고, 목마름을 경험하는 욕구와 본능의 진정한 인간이었다. 예수님은 인간의 욕구, 발달, 경험, 그리고 선택의 모든 특징들을 다 가지신 것이다.¹³⁾ 하나님 형상을 지닌 하나님의 아들이자 인간 예수님은 온전하고 완전한 분이였듯 정서적 측면에서 보여주신 모습 또한 정서적으로 인간의 완전한 모습을 보이신 것이다.

결론적으로, 모든 정서를 포함한 인간이 지닌 내적 성품의 대표는 그리스도이다. 그러나 타락된 인간의 본성 안에서 영적으로 깨어있지 않으

11) 곽은진, “정서치유가 영적 성숙에 미치는 영향”, 53-56.

12) 김준수, “정서의 구속사적 이해와 성경적 상담”, 아세아연합신학대학교, 『ACTS 신학과 선교』 제13호(2013): 92-93.

13) David McKenna, *The Psychology of Jesus* (Waco, TX.: Word Books, 1977), 33-35, 45.

면 그리스도를 의식할 수 없기에 기독교 안에서 내면을 들여다보는 자기 성찰적 영성 훈련은 대부분 하나님을 의식하고 그분과 함께 하는 데 초점을 둔다. 동시에 창조의 건강한 정서를 회복함으로 인간에 대한 사랑에 초점을 두고 내면을 들여다보게 한다. 이는 하나님의 형상으로 창조된 귀한 존재로 자신을 인식하고 존중하는 태도를 향상시켜 자기 인식을 통한 정체성 회복을 돕기 위해서이다.¹⁴⁾ 인간이 자신의 내면을 들여다보는 것은 하나님과 인간 자신을 인식하도록 돕는 것이다. 하나님을 아는 것은 곧 인간을 아는 길이며, 인간을 아는 것은 인간의 타락된 속성 속에서 인간의 한계를 인식하여 겸손히 하나님의 은혜 안으로 들어가는 통로를 만드는 것이다. 이 과정에 인간은 더 깊이 하나님을 알아가게 되고 인간의 모든 표본이 되시는 그리스도의 삶과 인생 그리고 그가 역경 가운데 보여주신 모습들은 이 땅에서 인간이 살아가는 실제적 모범이 되는 것이다. 이 과정은 그리스도인이 어떻게 살아야 하는지를 대변하는 구체적 지침의 표본이 된다.

3. 갯세마네 기도 과정에 나타난 예수님 정서와 치유적 접근

성경은 하나님의 생각과 행동기준을 제시하는 것뿐만 아니라 정서를 통해서 하나님의 영광을 드러냄도 강조한다. 성경은 정서를 담고 있는 책이며, 그 안에는 다양한 정서들이 표현 그 이상을 넘어 인간 정서에도 전하고 건강하게 만들도록 촉구하고 있다.¹⁵⁾ 성경은 하나님과 인간과의 정서적 소통과 대화인 관계의 이야기 기록이다. 기본적으로 상담은 인간 관계를 기초로 하고 신학은 인간의 기원과 방향 그리고 존재 방식을 영적으로 알려주는 역할을 한다. 따라서 기독교 상담은 인간의 문제를 하

14) Peter Scarzzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 조계광 역, 『정서적으로 건강한 영성』(서울: 생명의 말씀사, 2008), 70.

15) 김준수, “정서의 구속사적 이해와 성경적 상담”, 91.

나눔과의 관계에서 조명하는 영적이며 신학적 입장을 갖는다.¹⁶⁾

안경승은 기독교 상담은 견고한 성경적 기초 위에 기술적 접근이 있어야 하며, 이 기초 중 가장 중요한 것이 하나님의 말씀인 성경이라고 말한다. 기독교 상담은 이 성경 위에 이루어지며 이 상담 과정은 인간 구원 과정을 설명한다. 기독교 상담은 성화의 과정을 돕고 하나님의 균형 잡힌 진리의 말씀 속에서 특정한 상황과 개인에게 선택적으로 말씀을 적용하는 것이다.¹⁷⁾ 결론적으로 기독교 상담은 성경에 기초하며 성경 원리에 따라 진행된다. 따라서 기독교 상담자는 상담을 진행함에 있어 하나님의 절대적 말씀인 성경 원리 위에 다양성을 수반한 내담자의 개별적 삶을 재조명하고 재구조화하여 의미와 해석을 다루는 섭리의 과정을 함께 풀어 가야 한다. 이를 위해 요구되는 것이 있다면 기독교 상담자의 세계관은 철저히 성경적 관점에 뿌리를 두고 성경적 자원을 활용하는데 초점을 두어야 한다는 것이다.

본 장에서는 마가복음 14장 32절에서 36절 말씀을 통해 그리스도가 십자가를 짐에 있어 하나님의 아들이자 동시에 인간으로서 보여주신 모습을 정서적 측면에서 바라보고 심리 역동의 과정을 따라 정서 지각을 활용한 기독교 상담의 초기 개입을 구조화 시켜 분석해보고자 한다. 그리스도가 십자가를 짐에 있어 보여주신 인간적인 모든 모습 속에서 고통에서 부활로 이어지는 삶의 역설적 여정을 조명해 볼 수 있으며, 궁극적으로 하나님이 원하시는 참된 승리의 삶을 살기 위해 인간이 어떠한 정서적 과정을 겪어야 하는지 그리스도의 모습을 통해 대비시켜 볼 수 있을 것이라 생각한다.

16) 김용태, “종합적이고 통합적 성격의 기독교 상담학 학문의 구조를 중심으로”, 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제21권(2014): 19-20.

17) 안경승, “기독교 상담에서의 칭의와 성화의 관계성 연구”, 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제23권 2호(2015): 196, 216.

〈표 1〉

심리적 반응	정서 단계	구체적 접근과정	
자기 인식	정서 지각 (막 14:32-36)	알아차림/ 신체-감각 지각 (막 14: 32-34)	
		정서 인식 (막 14:35)	
		정서 의식화 (막 14:36)	명명화
			정서 메시지 듣기
		핵심 감정	

1) 자기 인식(self awareness)과 정서 지각

성경적 자기 인식은 자신을 하나님의 사랑스럽고 가치 있는 존재로 인식하는 것이다.¹⁸⁾ 기독교인의 진정한 자기 인식은 스스로 의식한 자기인식이 아닌 하나님으로부터 의식된 것으로 곧 하나님 인식이자 진정한 자기 실체와의 만남 속에서 부여된 인식이다. 따라서 그리스도인들이 바른 영적 성장과 삶을 풍성히 누리기 위한 선과제는 자신이 누구이며 어떤 신분을 가진자인지 올바르게 알아야 한다.¹⁹⁾ 이것은 궁극적 기독교 상담의 목표로 상담은 자기 정체성 회복인 올바른 그리스도인의 신분 회복을 목적으로 한다고 볼 수 있다.

자기 인식은 심리학적 통찰에서 기본이 되는 요소로 심리치료에서 강화하고자 의도하는 기능이다. 이것은 내면의 상태를 지속적으로 주목하고 관찰하여 알아차리는 작업으로 정서를 포함한 경험 그 자체를 탐색하고 인식되는 것은 무엇이든지 관찰하게 된다. 자기 인식은 느낌과 그 느낌에 대한 생각 둘 다를 인식하는 것으로 내적 상태가 어떠한지 이에 저항하거나 판단하지 않고 주의를 기울이는 것이다.²⁰⁾ 자기는 내면의 핵심이며, 자기 인식은 독립된 별개의 한 사람으로서 스스로에 대해 갖는 인식이다. 자기 인식은 어디까지가 자신의 욕구와 감정이고 어디부터

18) 김준수, 『마음의 치유』 (서울: 디모데, 2006), 75.

19) 김준수, 『마음의 치유』, 22.

20) Danial Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: A Bantam Books, 2006), 46.

가 타인의 욕구와 감정이 시작되는 것인지에 대한 인식이라 할 수 있다. 이러한 개념의 연장선에서 내려지는 자기 인식은 자기가 누구이며, 세상에 얼마나 잘 맞는 사람인지를 마음으로 아는 것을 말한다. 자기 자신에 대한 일관된 감각으로 마음속에 일치감을 갖는 것이다.²¹⁾ 그렇다면 마음으로 자신을 알아가는 인간 내면의 과정은 어떻게 설명되고 어떠한 역동과정을 거치게 되는 것일까? 이는 현상학적이며 역동적인 인간의 심리적 탐색과 관찰을 통해 접근해 볼 수 있을 것이다.

그리스도인은 자기 인식력을 통해 하나님을 의식하고 정서를 통해 하나님과의 관계성을 형성하여 궁극적으로 그리스도를 알고 느끼며 이 안에서 인간 본연의 모습을 만나게 된다. 인간이 자각하는 자기 인식력은 곧 하나님 인식력과 비례하며 존재의 자각과 관계성 안에서 느끼는 정서적 친밀은 자존감과 존재감의 가치와 비례한다고 볼 수 있다. 그러나 타락된 본성과 왜곡을 가진 인간은 이러한 창조의 풍성한 관계와는 다르게 회복되고 치유되어야 할 과제를 안은 존재로 이 땅에 존재한다. 이는 인간의 삶이 그리스도의 창조의 성품으로 그리스도 실현을 위한 구원의 역사가 이루어지는 여정임을 인식하고, 예수님의 인도하심에 기꺼이 나아갈 용기와 담대함을 필요로 함을 의미하기도 한다.

정서적 자기 인식은 인식된 것에 과장이나 억압으로 과잉 반응하여 정서에 밀려가는 것이 아니라 고통스러운 정서 속에서도 자기 성찰의 정신을 유지하는 중립적 심리 상태를 말한다. 이때 이루어지는 자기 관찰의 과정은 고통스러운 감정을 침착하게 인지하도록 도와주고 일어나고 있는 정서 상태에 함몰되지 않으면서 그 흐름에 깨어 있어 의식하는 자기 성찰적 생각을 동반하는 것이다. 이러한 정서 인식은 자기 통제와 같은 능력을 형성하는 기본적 정서 능력의 밑거름이 된다. 정서를 동반한 자기 인식은 강하고 혐오적인 감정에는 더욱 강력한 영향을 미치기 때문

21) Beverly Engel, *Healing your Emotional Self*, 조수진 역, 『좋은 부모의 시작은 자기 치유다』 (서울: 책으로 여는 세상, 2010), 33-34.

에 자기 인식을 위해서 자신이 느낀 정서가 무엇인지 정체를 확인하고 명명화를 통해서 언어적 과정을 거치면서 자신의 정서에 집중하고 다루는 독특한 방법을 터득해야 하는 과제가 부여된다.²²⁾ 정체성 회복의 시작은 자기인식에 있지만 자기 인식의 출발점은 정서 지각에 놓여있다고 할 것이다.

2) 정서 지각의 구체적 접근 과정(막 14:32-36)

Peter Salovey 외는 정서 지능 발달을 돕기 위한 정서 4요인 발달 모델을 정서 지각, 정서 이해, 정서 활용, 정서 관리로 제시한다. 4요인 모델의 1단계는 정서의 지각, 평가와 표현의 능력이다(Perception, Appraisal, and Expression of Emotion). 이는 자신과 타인의 신체적, 심리적 상태의 정서를 규명할 수 있는 능력이자 정서 및 그 정서와 관련된 욕구를 정확하고 정직하게 표현하고 표현된 정서의 정직성과 정확성을 구분할 수 있는 능력을 말한다.²³⁾ 여기서 지각이란 정서의 인식을 말한다. 평가와 표현이 이루어지기 위해서는 먼저 자신의 내면에서 일어나는 정서에 대한 알아차림이 선행되는 것이다. 알아차림이란 정서의 의도와 메시지를 위해 감각적으로 일어나는 정서 인식과 지각에 대한 자각이라고 할 수 있다.²⁴⁾ 흔히 이 과정은 신체 반응과 동반하기 쉽다. 십자가 사건은 정서 지능의 4단계에 따라 설명되어질 수 있지만 본 논문에서는 겻세마네의 기도를 1단계인 지각 단계에 초점을 두고 기술해보고자 한다.

예수님은 겻세마네 기도를 통해 하나님과 고통 가운데 어떻게 소통하고 있는지를 구체적으로 보여주고 있다. 우리는 이 과정을 지각(알아차

22) Goleman, *Emotional Intelligence*, 46-55.

23) Peter Salovey, Brian T. Detweiler-Bedell, Jerusha B. Detweiler-Bedell & John D. Mayer, "Emotional Intelligence," in *Handbook of Emotions*, 3rd ed., eds. Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones & Lisa Feldman Barrett (New York: The Guilford Press, 2008), 535.

24) 정옥분 · 정순화 · 임정하, 『정서발달과 정서지능』 (서울: 학지사, 2007), 266.

림), 인식, 그리고 명명화, 메시지 듣기, 핵심 감정 등을 활용한 의식화의 과정으로 보고 각각의 과정에 예수님이 어떻게 반응하였는지 성경적 내용을 중심으로 분석해보고자 한다(표 1).

(1) 알아차림(perception) (막 14:32-34)

David Viscott는 정서는 사고에 대한 반응이자 감각을 통한 인지 반응으로 미래에 경험할 것들에 대한 반응을 결정하기도 한다고 말한다. 정서를 이해하는 것은 자신을 다스리는 열쇠가 된다고 할 수 있다.²⁵⁾ 정서 반응은 과거, 현재, 그리고 미래에 연결된 행동체계이자 내부적 반응으로 현실의 신체적 자각과도 지속적으로 연결되어 있어 자신에 대한 많은 정보와 관점들을 제공하고 자신의 문제를 분별하고 회복하는데 중요한 역할을 감당하게 된다. 그러므로 정서적으로 건강하기 위해서는 성경적으로 정확하게 심리학적으로 건전한 방법으로 표현하는 방법을 반드시 배워야 한다.²⁶⁾ 건강한 정서란 적절하게 표현하는데 국한되는 것이 아니라 표현과 아울러 정확한 인식이 필요한 것이다. 즉 내적 통찰의 힘이다. 정확한 인식은 정확한 상황 판단과 분별력으로 이끄는 통로를 제공함으로써 외부 통제력을 행사하기 때문이다. 진정한 치유의 뿌리에는 정서적 지각과 인식이 그 기초를 형성하고 있는 것이다.

지각(perception)은 사물을 알아서 깨닫거나 깨달을 수 있는 능력을 의미한다. 지각(perception)은 감각 기관을 통해 외부의 사물을 인식하고 그 작용에 의하여 얻어지는 표상(表象)으로 사물의 이치나 도리를 분별하는 능력이다.²⁷⁾ 정서 지각은 얼굴, 모습, 목소리 등에서 정서를 탐색하고 읽어내는 능력이자 자신의 감정을 구별해 낼 수 있는 능력을 포함한다. 정서 지각력은 정서 능력의 가장 기본적 측면으로 모든 정서 정보 처

25) David Viscott, *The Language of Feeling* (New York: A Kangaroo Book, 1977), 11-13.

26) Clarke David, *The 6 Steps to Emotional Freedom*, 고산석 역, 『감정치유의 6단계』 (서울: 프리셉트, 2009), 180.

27) 인터넷 사전 검색, <http://dic.daum.net/word/view>. “지각” 항목, 2016년 8월 20일.

리를 가능하게 만든다. 사람들이 자신의 정서에 집중하고 인식된 정서를 표현할 수 있는 능력은 느낌과 기분 등을 구성하는 정서 정보를 처리하는 기초적 기술이다. 자신의 감정을 보다 정확하고 적절하게 반응할 수 있는 사람은 외부 환경이나 타인에게 보다 나은 방법으로 반응할 수 있으며, 자신의 감정을 기술적으로 표현하고 대화할 수 있는 자는 그렇지 못한 자보다 더 공감적이고 덜 의기소침하며 자신감 있게 관계를 형성할 수 있게 만든다.²⁸⁾ 정서를 지각하고 감정에 압도당하지 않고 스스로를 진정시키면서 정확하게 인식한 자는 외부 통제력을 발휘하는 것이다.

예수님은 십자가를 짐에 있어 자신이 느끼는 불안과 두려움을 실제적으로 느꼈다. 자신의 내면에서 일어나는 정서를 알아차렸고 이 정서들은 예수님으로 하여금 제자들을 데리고 겟세마네로 올라가 기도하게 만들었다.(move out) 처음부터 예수님이 알지 못하는 내적 요동함의 엄습이 불안이나 두려움이라고 규정짓지는 않았을 것이다. 예수님은 이를 “내 마음이 고민하여 죽게 되었으니...(막 14:34; 마 26:38)”라고 말씀하신다. 인간의 몸을 가진 예수님은 신체적 긴장과 빨라진 호흡 혹은 맥박으로 나타나는 신체 반응과 동반된 내적 본능이 이를 드러냈을 것이고 감각적으로 알아차리고 지각했을 것이다. 예수님은 자신이 이 땅에 무엇을 위해 왔는지를 알고 있었기에 지금의 상황이 무엇을 의미하는지 알았고 따라서 이러한 내적 반응을 부정하거나 거부하고 싶었을 수도 있다. 그러나 예수님은 현재 자신의 내적 상태가 불안정하다는 내적 충동과 본능적 지각을 통해 불안과 긴장 속에서 하나님 앞으로 나아갔다. 정동(affect)반응일 수 있다. 정동은 행위 하고자 하는 욕구를 만들어 내는 내적 상태이기 때문이다.²⁹⁾ 예수님은 자신 안에서 일어나는 내적 충동의 신호를 알아차리고 이를 무시하거나 억압, 간과하지 않으시고 내면의

28) Salovey, et al., *Handbook Of Emotion*, 536.

29) Robert Plutchick, *Emotions in the Practice of Psychotherapy*, 이지연 · 윤숙경 · 이인주 공역, 『정서와 상담의 실제』 (서울: 학지사, 2010), 39.

소리에 정직하고 민감하게 반응하신 것이다.

성경은 느헤미야가 예루살렘 성벽이 무너졌다는 소리에 그 자리에서 주저앉아 울었다고 기록한다. 사건이 주는 감정의 무게를 그대로 느끼고 반응하는 것이다. 예수님도 십자가를 져야 하는 죽음 앞에 감정적으로 맞이하는 시간을 가지셨다.(눅 22)³⁰⁾ 심리적 과정에서 정서를 다루는 제 1원리는 감정을 알아차리고 이를 그대로 느끼는 것이다. 즉 지각이다. 일어나는 외부 일이든 내부 일이든 생각하고 동반되는 감정을 충분히 지각하고 느끼는 것이다. 정서 지각은 본능적으로나 감각적으로 몸에서 혹은 지각되는 대로 느껴지는 감정을 있는 그대로 느끼고 수용하는 것이다. 또한 인간 내면에 존재하는 특정한 문제와 연결된 느낌 또는 감각 느낌에 초점을 맞추어 특별한 느낌의 신체 자각과 접촉하는 과정이다. 신체 반응에 집중하면 이 느낌을 체험할 수 있고, 그곳에서 정서와 접촉할 수 있게 되는 것이다.³¹⁾ 예수님은 자신의 정서와 만나기를 주저하지 않으시고 신체-감각적으로 자신의 내면과 만나는 것을 두려워하지 않으셨다. 이는 자신의 상태를 정확하게 지각한 것으로 정직하게 하나님 앞에 나아가는 반응을 보임으로 내적 정서와 현실적 상황을 다루는 첫 발걸음을 내딛은 것이다.

자신을 알아가는 과정에 있어 정서적 접근의 첫 관문은 예수님이 하신 것처럼 자신 안에서 일어나는 정서 반응에 민감하게 나아가는 것이다. 즉 자기 인식과 정서 치유를 위해 필요한 첫 단계는 정서 지각이다. 우리는 이 상태를 어떻게 감지하고 알아차릴 수 있는가? 정서는 기본적으로 신체-감각과 함께 반응하도록 되어 있다. 정서가 갖는 이 특징은 신체에 집중하면 신체를 통해 전달되는 정서를 지각할 수 있는 통로를 만든다. 신체의 각 감각 기관에 집중하고 이 기관에서 느껴지는 감정과

30) Larry Crabb, *Understanding People*, 윤종석 역, 『인간 이해와 상담』 (서울: 두란노, 1993), 284.

31) 주은선, 『포커싱 체험 심리 치료』 (서울: 학지사, 2011), 49.

느낌을 찾아 느껴보는 것은 억압하거나 과도하게 표출된 정서의 내면을 들여다보는 첫 작업이다. 동시에 이는 내면으로 들어가는 작업이며 자신의 신체와 소통하며 무의식으로 들어갈 수 있는 길을 여는 것과 같다. 만약 이 감정의 신호에 민감하지 못하면 신체는 질병으로 신호를 보내는 소위 신체화 증상을 호소하게 만든다. 다시 말해 정서를 알아차리고 지각하는 것은 내적 정서와 신체적 정서 반응에 귀 기울이는 경청의 작업이 필요하다.

(2) 인식(recognition) (막 14:35)

인식(recognition)은 심리 자극을 받아들이고 저장하며 인출하는 일련의 정신 과정이다. 지각, 기억, 상상, 구상, 판단, 추리를 포함한 넓은 의미의 지적 작용을 이른다. 사물을 분별하고 판단하여 아는 일로 일반적으로 사람이 사물에 대하여 가지는, 그것이 진(眞)이라고 하는 것을 요구할 수 있는 개념. 또는 그것을 얻는 과정이라고 할 수 있다. 일반적으로 사람이 사물에 대하여 진실성이나 정직의 참된 것을 요구하거나 얻는 과정이라 할 수 있다.³²⁾

정서 인식의 과정에서는 정서를 느끼는 것을 두려워하지 않고 있는 그대로 느끼고 인정하는 것이 필요하다. 정서의 통제나 인식은 정서에 대한 왜곡 즉 정서를 억압하려거나 과도하게 표출하려는 양 극단의 방법으로 반응하려는 데 영향을 받는다. 이러한 태도로는 결코 정직한 정서를 인식하거나 알아차릴 수 없다. 정서를 알아차리기 위해서는 내면의 정서를 소중히 여기고 거부하거나 저항하는 것이 아니라 있는 그대로 수용하고 받아들이는 것이다. 즉 정서 인식은 정서에 귀 기울이는 정서 지각에서 시작한다. 이 과정은 내면의 하나님께 집중하는 것과 같은 원리이다. 자신을 두려워하지 않고 믿고 의지하는 것처럼 하나님의 임재에 자신을 내어 맡기는 것과 같기 때문이다. 정서 인식은 지각된 감정의 느

32) 인터넷 사전 검색 <http://dic.daum.net/word/view.do?wordid> “인식” 항목 2016년 8월 22일.

낌이나 기분에 대해 생각하는 것이 아니라 인식 안에서 이 느낌을 경험하는 것이다.³³⁾ 이 과정은 상담에서 내담자 이야기를 듣는 주의 집중 단계에서 이야기 그 이상의 의미를 듣고자 노력하는 경청의 단계로 넘어가는 것과 같은 원리이다.³⁴⁾ 이 과정은 인간과 하나님의 관계 안에서 한 개인이 경험하는 고통과 괴로움의 문제를 삶의 일부로 수용하고 하나님의 관점에서 해석하는 입구로 기독교 상담의 중요한 과정이다.³⁵⁾

예수님의 경우, 겟세마네에 올라 자신이 이 땅에 온 목적을 이루기 위해 저야 할 십자가를 앞에 두고 내적으로 느끼는 정동의 본질적 울림인 두려움과 직면한다. 예수님은 참 하나님이자 참 인간이었기 때문에 인간이 느끼는 모든 정서를 느끼신 것이다. 창세기의 아담처럼 인간 속성으로 인해 본능적으로 자신 앞에 놓인 일에 두려움을 느꼈을 수도 있다. 그리고 내적으로 알 수 없는 강한 정서적 반응으로 아담이 수치심으로 자신의 몸을 무의식적으로 가렸듯이 겟세마네에서 놀라고, 슬프고, 고민하고, 죽게 되었다고(마 26:37-38) 얼굴을 땅에 대고 엎드려 기도하셨을 지도 모른다.(마 26:39) (표2)

예수님은 자신이 두려움과 불안에 휩싸여 있음을 인식하고 하나님께 “이 잔을 내게서 지나가게 하옵소서(마 26:39; 눅 22:42; 막 14:36)”라고 간구한다. 자신이 지금 겟세마네에서 절규하고 있는 외침이 어떤 상태에서 이루어지고 있는 것인지 분명히 알았다는 것이다 아마도 자신의 내면에서 알아차려지는 정서를 정확하게 인식하지 못한다면 그저 뭉치 모를 신체적 불안과 긴장 속에서 느껴지는 정동적 추동 반응으로 하나님 앞에 앉아 어떻게 해야 합니까? 혹은 어찌합니까? 왜 십자가를 저야 합니까?

33) Leslie S. Greenberg, *Emotion-Focused Therapy*(Washington D.C.: American Psychological Association, 2003), 60.

34) Clara E. Hill, *Helping Skills Facilitating, Exploration, Insight and Action*, 3rd ed.(Washington D.C.: American Psychological Association, 2009), 98.

35) 황선미·박선홍·김용태, “실존적 수용과 언약적 수용에 대한 기독교 상담학적 조명”, 한국복음주의 상담학회, 「복음과 상담」 제24권(2016): 233.

등 내적 혼란만을 토해 놓았을 것이다. 혹 두려움을 피하거나 다른 것으로 대체하려 했을 것이다. 그러나 예수님은 그 고통을 그대로 느끼고 그 안에 머물렀다. 그리고 내면의 두려움과 불안을 조용히 인식하고 그 감정을 가지고 하나님과 만나는 시간을 가지셨다. 그 속에서 예수님은 하나님을 향해 자신이 고민하여 죽을만큼 힘들다는 정서 반응에 대한 1차적 인식 바람인 “이 잔을 옮기시옵소서”라고 절규하고 고통의 소리를 내신 것이다.(막 14:36) 예수님은 자신이 느끼는 두려움을 통해 자신 앞에 놓여 있는 현실적 자신의 운명을 인식하셨다. “나의 하나님 나의 하나님 어찌하여 나를 버리셨나이까?” 마태복음 27장 46절의 절규 속에 비쳐진 두려움과 단절의 고립감, 버림받음에 대한 거절감 등이 자신의 정체성에 대한 질문을 현실적으로 자각하도록 움직이는 것이다. 예수님은 자신의 내면에서 일어나는 정서적 내적 본능이 두려움과 불안, 유기감 그리고 단절감의 고통임을 알아차렸다.

이 절규와 고통은 하나님의 고통이자 성령의 고통이다. 자신의 정체성을 확인하고 운명을 완성하기 위해 치루는 대가의 고통이다.³⁶⁾ 겹세 마네의 두려움은 인자로서 그리스도가 소명을 감당하지 못하면 인류의 구속을 이루지 못하며 인류의 구세주로서의 정체성을 이루지 못하는 하나님이 겪은 고통이기도 하다.³⁷⁾ 예수 그리스도가 자신의 십자가를 지기 위해 하신 두 번째 정서적 반응인 정서 인식은 지각된 정서를 거부하지 않고 그대로 느끼며 그 정서를 알아차리고 자신이 알아차린 대로 하나님 앞에 나아가 하나님은 하실 수 있으니 이 상황을 피하도록 해달라고 정직하게 자신의 마음과 생각을 그대로 드러내신 것이다. 비록 자신이 져야 할 부분임을 알았지만 이 순간은 이것이 두려움과 거절감으로 느껴지는 내적 고통에 대한 정직함으로 하나님께 나가는 것이다. 여기에

36) Oswald Chambers, *The Psychology of Redemption*, 스테반 황 역, 『구속의 심리학』 (서울: 토기장이, 2010), 133

37) Chambers, 『구속의 심리학』, 138.

는 그 어떤 위선이나 거짓이 존재하지 않는다. 예수님은 이 순간마저도 그 어떤 유혹이나 왜곡이 아닌 온전한 마음으로 하나님과 소통하고 있는 것이다. 고통의 순간에도 하나님과의 관계에 개입할 그 어떤 것도 존재하지 않는 충만함으로 함께 했다. 타락한 인간이 고통이나 관계 갈등의 순간에 보이는 왜곡되고 거짓된 혹은 방어의 모습은 보이지 않는 것이다.

기독교인의 신앙에는 인간 경험을 알고 해석하는 것, 실존의 의미를 구성하는 방법, 혼돈에서 양식을 만들어 내는 것 등 인식적 차원인 믿으려는 활동이 포함된다. 동시에 신앙에는 신뢰라는 정서적 차원이 존재한다. 인격적 하나님에 대한 신용과 신뢰이다.³⁸⁾ 믿음의 행위가 가능하도록 하는 것은 신뢰라는 정서적 뿌리가 존재하기 때문이다. 이는 다시 친밀감이라는 절대적 관계의 핵심 정서와 만난다. 예수님은 하나님이 무엇보다 자신을 이해하고 알고 계시다는 것을 신뢰하셨기 때문에 하나님께 자신의 정직한 모습을 보이는데 두려워하지 않으셨다. 그리고 한 걸음 더 나아가 “이 잔을 내게서 지나가게 하소서”라고 인간의 가장 깊은 곳에서 나오는 거부와 단절, 그리고 회피하고자 하는 내면의 정직하고 진심어린 인간적 고통을 호소한다. 이는 완벽하리만큼 하나님과의 친밀과 신뢰를 보여주는 모습이다. 두려움에 휩싸인 타락한 인간은 고통의 순간에 자신의 생각을 정직하게 표현할 용기와 도전을 잃기 쉽다. 타협이나 거짓으로 순간을 모면하기 더 쉽기 때문이다. 예수님은 자신의 내면에서 알아차린 정서와-두려움, 단절감과 고립, 외로움 등-자신이 십자가를 져야 인류 구원의 목적이 이루어지는 정확한 상황 인식, 동시에 전능자 하나님이기에 이 상황에서 자신을 도와줄 수 있다는 절대적 신뢰에 대한 호소 등의 내적 판단과 함께 자신의 간절한 욕구를 혼란가운데에도 정직하게 표현하고 있는 것이다.

예수님은 이 간절한 바람을 하나님께 호소하면서 그 안에 머물러 하

38) 최창국, 『기독교 영성 신학』 (서울: 대서, 2010), 145-146.

나님과 씨름하고 자신의 내적 고통을 하나님과 함께 나누었다. 이 상태에서 벗어나고자 하거나 회피하는 것이 아니었다. 예수님은 자신이 두려움과 고립감 등으로 고통스러워하고 이것이 얼마나 힘든지 하나님께 이 고통에 대해 토로하는 것이다. 자신이 알고 있는 상황과 내면의 욕구, 감정 그리고 생각들을 하나님께 정직하게 말하면서 자신의 상태와 모습을 알아간다. 이 후 예수님은 천사가 그에게 힘을 북돋으면서(눅 22:43) 자신이 이루어야 할 결단과 선택의 행동을 위한 새로운 정서로의 전환을 위한 연결 고리를 제공받았다. 이것이 정서 인식이 다음 단계에 미치는 영향력이다. 인간은 자신의 정서를 지각하면 이 지각이 상태를 새롭게 평가하여 처리할 방법을 선택할 수 있도록 만든다. 이것이 앎, 즉 인식의 힘이다. 나아가 이 힘은 통제로서의 역할을 감당하게 된다. 이 통제는 인간에게 새로운 선택을 가능하게 만들고 부여된 선택권의 사용과 활용이라는 점에서 주도적이며 자율적이지 통제적이라 할 수 있다. 이 선택권의 회복은 창조물로서의 권리 회복이다.

〈표 2〉

정서적 고백	인지적 고백	행동적 고백
놀라고, 슬프고, 고민하고, 죽게 되었다고 (막 14:32-34; 마 26:37-38)	이 잔을 내게서 지나가게 하소서(막 14:36; 마 26:39)	얼굴을 땅에 대고 엎드려 기도하였다. (마 26:39)

(3) 정서 의식화 과정

예수님의 겻세마네 기도 과정은 정서 지각이 이루어지는 일정한 의식화 과정을 보여주고 있다. 자신의 내적 감정을 언어로 그대로 표현하신다. 명명화의 과정이며 감정에 이름을 분명히 붙일 수 있을 만큼 자신의 감정에 민감함을 가지고 계셨다. 동시에 이 감정이 주는 메시지를 듣고 자신이 무엇을 해야 하는지 선택의 통로를 찾는다. 이는 예수님 안에 있는 하나님의 핵심 감정에 근거하며 하나님과 연결된 하나님의 아들로서

의 힘이자 속성을 그대로 드러내신 것이다. 이 의식화의 과정은 예수님이 하나님의 뜻에 순종 할 수 있는 힘의 근거로 고통을 견뎌낸 과정이라 할 수 있다. 정서의 재구성과 재경험이 하나님 생명력으로 이끄는 힘을 제공한 것이다.

① 명명화

예수님은 자신의 내적 감정을 정확하고 분명하게 하나님께 표현한다. 내면의 감정이 무엇인지 분명히 인식하고 있다는 의미이다. 놀라고, 슬프고, 괴롭고, 고민하는데 죽을만큼 고통스럽다고 그 강도와 상태를 정확히 표현하는 것이다. (막 14:32-34)

인간은 경험을 인식하려면 복합적인 의미를 자각하고 이 의미를 언어로 표현 할 수 있어야 한다. 정서의 명명화는 감정에 단어를 붙임으로써 의식적 경험을 만들어 내는 것이다. 이런 명명화의 과정은 정서를 재처리할 때 새로운 의미와 통제감을 제공함으로써 감정을 다루게 되는 도구를 얻는 것과 같다. 언어를 통해 감정을 다룸으로써 감정으로부터 자신을 분리하고 자기감이 촉진됨으로 표현하는 내용들이 보다 구체화되게 된다. 인간은 언어적으로 자신의 감정을 표현하면서 자신이 느끼는 감정이 무엇인지 알게 되고 감정을 객관적으로 볼 수 있는 새로운 위치와 관점이 만들어 지기 때문이다. 내가 어떤 감정을 느낀다고 말할 때 나로부터 그 감정은 분리되어 존재하게 되며 이 때 자기를 감정의 수동적 희생자가 아닌 책임지는 주체로 즉 응집력 있는 자기로 경험하게 되는 것이다. 즉 감정과 자신의 관계가 확립되고 응집력과 주체성이 만들어 지는 것이다. 이 과정에서 내담자는 자신의 감정을 표현함으로써 자신이 견고해지고 대응능력이 촉진되는 과정을 경험하게 된다. 따라서 감정의 변화는 반드시 지각과 인식 그리고 언어적 표현을 통해 재검토 되고 수정되는 과정을 거치게 된다. 이러한 작업은 부정적이든 긍정적이든 감정이 만들어 지는 과정에서 자기가 차지하는 역할에 대한 재조명의 작업이 개입되는 것이다. 내가 경험한 사실에 대해 느끼고 인식된 사고가 나를 어

떻게 대우하고 있는지를 보게 할 필요가 있기 때문이다. 따라서 감정의 변화에는 단순한 감정적 개입이 아닌 인지를 활용한 인식의 개입도 필요하다고 볼 수 있다.³⁹⁾

명명화는 사람으로부터 감정의 분리, 분화 또는 외재화를 시킴으로 나로부터 감정을 객관화 시키는 작업이다. 외재화는 상담에서 삶의 문제를 인간에게 내재하는 것으로 보려는 접근에서 벗어나 문제를 대상화하려는 접근이다. 내담자로 하여금 자신의 정체성을 문제로부터 분리시키는 경험을 하게 함으로 문제가 자신의 본질을 반영하는 것이 아님을 자각하도록 돕는 것이다. 왜곡된 감정 역시 자신의 본질이나 정체성으로부터 분리시켜 감정을 객관화시킴으로써 내적 혼란을 막고 통제력을 회복하도록 돕게 되는 것이다. 명명화를 통해 이루어지는 이러한 외재화 작업은 내담자로 하여금 정서로부터 자신을 분리시키고 자신의 정체성에 대한 제한적 진실과 자기 삶에 대한 부정적 확신에 얽매이지 않도록 도움으로써 문제 해결의 새로운 선택의 여지를 제공하게 된다.⁴⁰⁾ 그러므로 정서에 있어 내담자로 하여금 변화를 이끄는 힘은 왜 정서를 느끼는 지에 대한 해석이나 이해보다 어떤 감정이 경험되어지는 지를 상징화하고 이 감정이 어떻게 내적으로 경험되어지는지가 중요하다. 감정을 인식 하면 감정은 유용한 정보가 되고 내적 자원이 되는 것이다.⁴¹⁾ 언어적 상징화는 새로운 의미를 만들고 자신의 경험을 새롭게 조명함으로 내적 자기 이야기로 동일시함으로써 치료적 역할을 하게 되는 것이다.⁴²⁾

인간에게 있어 감정의 객관화가 주는 유익은 감정을 분리할 때 더욱 책임감 있게 감정에 대처할 수 있고 다룰 수 있는 힘이 생기는데 있다.

39) Leslie S. Greenberg & Sandra C. Paivio, *Working with Emotions in Psychotherapy* (New York: The Guilford Press, 1997), 101-102.

40) Michael White, *Maps of Narrative Practice*, 이선혜 · 정슬기 · 허남순 공역, 『이야기 치료의 지도』 (서울: 학지사, 2010), 33, 55.

41) Greenberg & Paivio, *Working with Emotions in Psychotherapy*, 101.

42) Greenberg, *Emotion-Focused Therapy*, 61.

자신의 감정을 아는 것과 이를 바꾸기 위해 노력하는 것은 함께 가는 작업이다. 자신이 느끼는 감정이 무엇인지 인식하기 시작할 때 자신의 감정을 바꾸려는 의지와 능력도 함께 갖게 된다는 사실이다. 그러나 이 작업의 전제는 자신의 감정이 뭔지 알아야 감정을 변화시킬 수 있다는 것이며, 이것이 감정에 깨어 있을수록 그 감정을 다루기가 쉬워지는 이유이다.

결론적으로, 명명화는 감정의 분리와 통제에 있어 아주 중요한 역할을 감당한다고 볼 수 있다. 그러나 이러한 감정의 명명화가 주는 유익에도 불구하고 자신의 감정을 알고 있어도 원가족으로부터 표현법을 배우지 못했거나 어휘 부족 등의 언어 표현 능력 미숙의 이유로 이러한 작업이 쉽지 않음을 본다.⁴³⁾ Richard P. Walters는 성숙의 가장 분명한 조건은 지식적 획득이라고 말한다. 진정한 성숙은 지속적 과정으로 시간이 요하지만 정서적으로 지적으로 배우지 않으면 성장은 이루어지지 않는다는 것이다.⁴⁴⁾ 실제 상담의 현장에서 내담자들이 감정 표현에 미숙한 모습은 쉽게 볼 수 있으며, 또한 잘못된 개념으로 정서를 읽고 있는 경우도 많음을 본다. 예를 들어 내담자가 경험하고 드러내는 이야기 속의 주된 감정은 상실에 대한 슬픔과 애도를 나타내고 있지만 내담자가 이에 대해 억울이나 분노로 인식하고 있을 경우가 있다는 것이다. 결국 이들은 정서에 대한 지식과 인식에 대해 새롭게 배워야 하는 학습의 과정이 상담 안에서 이루어져야 할 필요성을 경험하게 된다. 정서 인식은 인지적 과정을 요구한다고 할 수 있다.

② 메시지 듣기

대화를 통해 정서를 서로 교감하고 있다는 것은 각각의 정서가 메시

43) Kathryn C. MacCluskie, *Acquiring Counseling Skills: Integrating Theory, Multiculturalism, and Self-Awareness*, 홍창의·이숙자·정정화·정민 공역, 『현대 상담 기술』(서울: 학지사, 2012), 209-219.

44) Richard P. Walters, *Counseling for Problems of Self-Control*, 윤종석 역, 『자기 통제』(서울: 두란노, 2002), 223-224.

지를 담고 있고 이 메시지가 정서를 통해 전달된다는 의미이다. 하나님은 자신의 정서적 표현과 정서적 반응들을 통해 인간과 지속적으로 대화하신다. 분노와 슬픔, 우울과 증오, 기쁨과 즐거움 등 이 모든 정서들은 하나님이 인간에게 자신의 상태를 나타내시고, 인간이 그러한 하나님의 상태에 반응할 때 사용하기를 원하신다. 구체적으로 말하면, 인간은 하나님의 정서적 상태를 통해 하나님이 말씀하시고자 하는 뜻과 의미를 마음으로 진실 되게 알아차려야 하는 것이다. 하나님의 이야기 속에서 알아차려야 하는 메시지는 그분의 뜻을 공감하고 수용하는 동시에 인간의 뜻과 마음을 전달하는 상호성의 '서로' 라는 원리 안에 이루어진다.

하나님이 구속의 역사를 통해 하신 일중 하나는 하나님이 사람들의 감정을 본래의 상태로 회복시키고 죄로 인한 타락의 감정들을 거룩한 기쁨의 감정들로 채우시는 것이었다.⁴⁵⁾ 따라서 회복된 감정이 주는 분명한 메시지를 듣는 것은 곧 하나님의 음성을 듣는 것과 같다. 하나님의 회복된 정서를 통해 이루어지는 행동들은 하나님의 거룩한 향기를 드러낼 수밖에 없으며, 성령의 열매로 그리스도의 성품을 드러내는 통로이자 그리스도의 실현을 입증하는 것이기 때문이다.

정서적 문제를 치유하는 길은 정서와 그 의미에 접근하는 것이다. 정서 도식이나 경험은 한 개인에게 정서를 통한 신념이나 의미를 낳는다. 새로운 의미를 낳고 만들어내는 데 있어 접근하고 변화시켜야 하는 것은 암묵적인 정서 도식인 것이다. 따라서 정서를 표현한다고 정서가 달라지는 것은 아니다. 그보다는 정서적 경험이 전달하는 메시지를 읽어야 하며 행위를 구성하고 인도하는 지침으로 이렇게 읽은 메시지를 활용할 수 있어야 한다.⁴⁶⁾ 그렇다면 정서의 메시지는 무엇일까? 그리고 이는 어떻게 읽을 수 있는 것인가?

45) Aiden W. Tozer, *How to be Filled with the Holy Spirit*, 이용복 역, 『이것이 성령이다』 (서울: 규장, 2005), 141.

46) Greenberg & Paivio, *Working with Emotions in Psychotherapy*, 4-5.

각각의 정서는 각자가 나타내고자 하는 메시지를 담고 있다. 예를 들어, 분노는 어떤 사람에게 상처를 주거나 그 사람을 몰아내려는 욕구와 관련되어 있기 때문에 공격적이고 해로운 행동으로 나타난다. 모세는 자신의 종족이 멸시당하고 부당하게 대우받는 모습을 보고 분노하며 결국에 살인을 저지르게 되었다. 분노는 내면의 욕구나 기대가 충족되지 않을 때 발생하는 초조나 불안, 과민한 흥분 상태이기 때문이다 불의를 느낀 모세의 태도가 옳았다 할지라도 불의에 대한 분노의 흥분 상태에서의 격한 반응은 옳지 않았던 것이다. 결국 하나님은 리더로서의 모습에서 벗어나 있는 모세를 광야 생활을 통해 격한 자신의 방법이 아닌 초자연적인 하나님의 방법으로 다루시게 됨을 볼 수 있다.⁴⁷⁾ 분노는 내가 상처 받았다는 메시지를(창 37:3-4), 나의 권리가 침범 당했다는 메시지를(삼상 20:32-34), 나의 미래가 위협받고 있다는 메시지를(삼상 18:8,12), 나의 욕구충족이 되지 않아 좌절하고 있다는 메시지를(창 4:3-5, 8) 상대에게 보내는 것이다.⁴⁸⁾ 결국 분노는 내가 상처 받음에 대한 방어적 태도나 공격적 태도를 의미한다. 긍정적 분노의 경우라면 상대가 내가 상처 받았다는 사실을 먼저 알아차려야 하는 것으로 인간관계의 경계와 한계를 지어주고 서로의 요구와 바람을 타협할 수 있는 도구로서 상호 작용을 강화시키는 힘을 가지고 있다고 할 것이다.⁴⁹⁾

슬픔의 경우, 상실에 대한 반응으로 상실에 대한 무력감의 호소라고 할 수 있다. 우울은 이 슬픔이 지속되었을 경우 발생하는 것이다. 슬픔을 경험할 경우, 우리 몸은 대체로 수면 증가, 활동 감소, 식욕 감퇴, 성적 충동의 감소 등으로 에너지를 보존하게 되고 외부적 자극이나 스트레스로부터 자신을 보호하는 도피적 반응을 선택하게 된다. 즉 상실로 인해

47) June Hunt, *How to Handle Your Emotions* (Eugene, OR.: Harvest House Publishers, 2008), 12.

48) Hunt, *How to Handle Your Emotions*, 28-30.

49) James W. Kalat & Michelle N. Shiota, *Emotion* (Belmont, CA: Thomson Wadsworth, 2007), 125-126.

발생하는 고통이나 질병으로부터 자신을 보호하려는 무의식적 반응들이 라고 할 수 있다.⁵⁰⁾ 이러한 정서의 기능과 메시지는 기본적으로 인간을 보호하고 상황을 지각하도록 하는 역할을 수행한다. 그러나 자신을 보호 하는데 필요한 정서적 통제력이 상실되거나 감소되었을 때 정서가 갖는 긍정적 기능과 역할은 인간의 인지적 판단과 평가를 통해 왜곡되고 공격적 혹은 파괴적으로 작동되기 쉽다.

겻세마네의 예수님은 비록 두려움, 염려, 걱정, 괴로움을 호소하지만 십자가 앞에 놓인 자신의 인간적 연약함이 하나님의 도우심을 구한다는 메시지를 전하고 있다. “아버지 십자가 앞에서 제 마음이 힘듭니다. 도와주세요”(막 14:36) 라는 내적 신호의 메시지를 듣는다. 그 무엇도 두려울 것이 없는 예수님이지만 십자가 앞에 놓인 자신이 지금 얼마나 힘든지 자신의 상태를 지각하면서 염려와 슬픔으로 괴롭다고 말한다. 앞으로 일어날 일에 대해 속을 태우고 안심이 되지 않아 마음 편치 않다고 말하고 있는 것이다. 내적 불편감이 불안과 근심, 노심초사하고 고뇌와 번민임을 아는 것이다. 내면의 불안이 고뇌와 번민임을 안 예수님은 자신의 상태를 알고 현실의 자기를 본다. “내가 왜 번민하는가?”, “무엇으로 고뇌와 번민하며 괴로워하는가?” 십자가 앞에서 자신이 두려워하는 핵심 문제와 마주한 것이다. 직면의 힘으로 실체와 만나는 순간이다. 인간 예수님에서 하나님의 아들 예수님으로 돌아가는 순간이기도 한다. “아버지께는 모든 것이 가능하오니 나의 원대로 마옵시고 아버지 원대로 하옵소서(막 14:36)”

③ 핵심 감정

아담이 경험한 하나님과의 관계단절은 자신과의 분리뿐만 아니라 정체성의 혼란까지 야기시켰다. 관계 안에서만 부여되는 정체성의 혼란은 자신이 누구이며 무엇을 위해 존재해야 하는지에 대한 삶의 목적을 상실

50) Kalat, & Shiota, *Emotion*, 191-195.

했고 자기 가치의 왜곡으로 인해 삶의 안정감을 상실함으로써 두려움에 싸여 지속적인 불안에 놓이게 되었다.⁵¹⁾ 타락으로 인한 결과는 최종적으로 인간이 자신의 감정을 다스리는 기능에 실패함으로 오히려 감정의 통제 아래 놓이게 되고 사단의 영향력 아래 감정을 가장 강력한 통제의 도구로 사용하게 된 것이다. 타락 후 실제로 인간의 삶 전반에 영향을 미친 핵심 감정은 두려움으로(창 3:10) 성경에 나타나는 두려움의 실체는 아담이 불순종의 대가로 더 이상 하나님께 용납 받지 못할 것이라는 인식으로 인해 생긴 존재적 불안의 극단적 상태를 말한다고 볼 수 있다.⁵²⁾ 아담이 경험한 벌거벗음의 수치심은 오히려 자신을 가리게 하였지만 벌거벗음의 수치심 밑에는 실제로 자신이 드러날 것에 대한 두려움으로 인해 더욱 숨고자 하는 더 깊은 핵심적 동기와 감정이 존재하고 있는 것이다.

핵심 감정은 인간의 삶 전반적인 방향성을 제시하고 이끌고 가는 힘으로 작용한다. 특히 어린 시절부터 형성된 핵심 감정의 경우, 무의식적으로 인간을 움직이는 주요 힘으로 작용하여 삶의 영향력을 미치는 경우가 많다. 인간의 핵심 감정을 형성하는 것들 중 많은 부분들이 아주 어린 시절 가족의 태도와 정서적 분위기로 인해 굳어지고 만들어진 것들이 많기 때문이다.⁵³⁾ 따라서 어린 시절의 감정을 벗어나기는 쉽지 않다. 이것은 어린 시절 경험된 감정과 태도가 성인이 된 후에도 지속적으로 영향을 미친다는 것이며 일상의 삶에서 경험되어지는 주요 정서적 반응과 정서적 경험이 어린 시절에서 발달되었음을 의미한다.⁵⁴⁾ 이 영향의 근원에는 대부분의 주요 핵심 감정이 부모의 감정을 그대로 반영하는 것으로 여기서 파생된 것들은 경험된 감정에 대한 순응과 반작용으로 이루어진

51) 김준수, 『마음의 치유』, 107-108.

52) 김준수, 『마음의 치유』, 29.

53) Hugu H. Missildine, *Your Inner Child of the Past*, 이종범 · 이석규 공역, 『몸에 밴 어린 시절』 (서울: 카톨릭교리신학원, 2002), 23.

54) Missildine, 『몸에 밴 어린 시절』, 29.

것들일 가능성이 높다고 할 수 있다.⁵⁵⁾ 즉 사람들이 느끼고 경험하는 감정은 대체로 강한 감정에 대한 감정적 반응으로 일차적 혹은 이차적 감정의 연결 고리를 통해 새롭게 만들어지는 복합적 감정일 가능성이 높으며 이는 자신을 움직이는 실제적 핵심 감정을 알아차리는데 실패함으로써 자기 인식과 판단력 부족으로 분별력을 상실케 하는 주요 힘으로 작용하게 될 수 있다.

결론적으로, 핵심 감정은 어린 시절의 경험과 부모와 원가족 감정 패턴, 삶의 주요한 사건 속에서 초래된 것들로 무의식적으로 작용하여 현실 속에서 의식하기란 쉽지 않은 정서로 현실 속에서 파생되는 많은 다양한 감정의 뿌리를 형성하는 근본적 감정이라고 할 수 있다. 그러므로 핵심 감정을 알기 위해서는 어린 시절의 강한 기억이나 감정적 사건들, 삶의 일상에서 충격적인 사건과 연관되어 있는 상황, 반복적이고 자주 경험되는 주된 정서 속에 드러날 수 있다. 일상의 삶 속에서 나타나는 현상적 감정은 이차적이거나 부수적으로 파생된 감정들로 핵심적 감정이라기보다는 복합적 감정일 가능성이 많으며 실제 치료나 회복을 위해서는 현상적 감정보다는 본질적 내면의 핵심 감정을 알아야 하는 과정이 요구된다고 할 수 있다.

셋째마네 예수님은 정서 통제력이라는 경계를 상실하거나 무력화 된 것이 아니다. 예수님의 주요정서는 하나님과의 절대적 신뢰 속에 있는 친밀감에서 오는 평안과 기쁨, 안정의 행복하고 만족스러운 정서들이다. ‘내가 하나님의 아들’이라는 확신에 찬 태도는 두려움보다는 도전과 용기를, 자신이 이 땅에 온 구원의 사명은 자부심과 의로움으로, 자긍심을 부여했을 것이다. 내가 길이요, 진리요 생명이다.(요 14:6)라는 말씀 속에 예수님이 느끼신 거룩하고 의로운 정서들의 메시지가 함축적으로 표현되고 있다. 나로 말미암지 않고서는 아버지께 갈자가 없는(요 14:6) 구

55) Judith Orloff, *Emotional Freedom* (New York: Three Rivers Press, 2009), 54.

원의 통로로서 경건함과 소명감, 자신감과 가치감이 주는 온전함 등 전지전능한 하나님의 속성을 그대로 드러내고 있는 것이다.

예수님은 하나님과의 절대적 신뢰로 형성된 내적 핵심 감정으로 인해 상황이 어떠할지라도 그 상황에 압도되거나 함몰되지 않는다. 주변 상황에 이끌리거나 통제당하지 않는다는 것이다. 예수님의 감정 뿌리는 하나님의 감정과 연결되어 있으며, 가장 완전하고 온전한 감정을 담고 있기에 예수님의 최종적 선택은 하나님의 뜻에 순종하고 하나님과 하나됨을 기꺼이 누릴 수밖에 없는 것이다. 단지 예수님은 인간 예수를 통해 인간이 느끼는 모든 감정에 정직하게 반응하고 하나님은 이를 기꺼이 수용하고 고통으로 바라보고 있는 것이다.

III. 닫는 글

상담의 기술과 과정의 치료법은 가치관에 근거한다. 기독교인에게 삶의 문제를 다루는 치유와 회복의 방법은 성경적 가치관과 세계관에 근거한다. 따라서 기독교 상담은 성경적 세계관과 가치관이 기독교 상담 접근의 원리와 과정, 그리고 방법론을 결정한다고 할 수 있다.

상담의 과정은 궁극적으로 자기 인식을 통해 자신을 보고 내적 힘을 강화하는 과정이다. 이 과정은 자신의 상태를 자각하는 정서 지각에서 시작된다고 할 수 있다. 이 지각은 신체-정서-행동의 모든 영역에서 감각적으로 알아차려지고 인식된다. 내담자는 이 인식 안에서 자신의 감정에 이름을 붙이고, 그 메시지를 들으며, 감정의 머무름을 통해 내적 힘을 제공 받는 일련의 과정을 겪게 된다.

상담의 초기 개입에 있어 내담자가 자신의 감정을 정직하게 지각하고 상담자가 이를 인식하도록 돕게 된다면, 내담자는 자신의 상태와 욕구를 분명히 알아차리고, 상담에 보다 더 적극적으로 개입하고 자신의 문제를

개방하는 능동적 태도를 보이게 된다. 내담자와 상담자 간에 이루어지는 정서적 공감과 반응을 통해 상호적 접촉이 더욱 강하게 이루어져 궁극적인 상담의 질적 관계를 결정짓게 되는 것이다. 내담자 자신의 내면 소리를 듣고 정직함과 진실함으로 소통하고자 하는 태도에서 관계적 상담은 시작되는 것이다.

예수님은 겟세마네 기도 가운데 고통과 고난 앞에 갈등하고 혼란스러워 하는 인간에게 어떻게 그 고난을 가지고 하나님 앞에 나갈 수 있는지 몸소 보여주신다. 예수님이 겟세마네에서 보여주신 감정의 흐름은 처음부터 마지막까지 자신과 하나님에게 정직하였고, 절대적 신뢰의 믿음을 보여주신 모습이다. 내가 나를 믿지 못한다 할지라도 하나님 아버지께 대한 신뢰를 통해 자신의 감정에 두려움 없이 다가가고, 수용하면서 직면한 모습을 통해 진정한 하나님의 메시지를 듣고 그분의 소명을 이루셨다.

하나님은 정서적 고난 가운데 놓인 인간이 정서문제를 해결하는데 자신의 방법을 배우기 원하신다. 그곳에는 진실과 정직으로 만나는 정서의 알아차림과 인식, 그리고 메시지를 듣고자 하는 머무름이 있음을 말씀하신다. 그 뿌리에는 하나님에 대한 절대적 신뢰라는 핵심 감정과 함께 존재한다.

정리하면, 성경은 하나님과 인간 사이의 이야기로 그 속에 고통에 대한 하나님 사랑의 표현인 수많은 치유와 회복의 방법을 담고 있다. 성경은 치유의 방법론을 갖고 있는 숨은 보고와 같다고 할 수 있다. 기독교 상담자는 심리학이라는 학문의 전제 이전에 하나님이 이미 제시하신 영적 자원의 보고인 성경을 상담이라는 현장에서 재조명하고 구조화하는 소명의식을 가져야 한다. 논문을 마치면서 아직 드러나지 않고 있는 성경 속 인간 이해의 깊은 자원들이 지속적으로 구조화되고 재조명 되는 작업들이 지속적으로 이루어지길 바라본다.

【 참고문헌 】

- 곽은진. “정서치유가 영적 성숙에 미치는 영향”. 박사학위논문, 아세아연합신학대학교대학원, 2013.
- 김준수. 『마음의 치유』. 서울: 디모데, 2006.
- 김준수. “정서의 구속사적 이해와 성경적 상담”. 아세아연합신학대학교. 『ACTS 신학과 선교』 제13호(2013): 92-93.
- 김용태. “종합적이고 통합적 성격의 기독교 상담학 학문의 구조를 중심으로”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제21권(2014): 9-32.
- 안경승. “기독교 상담에서의 칭의와 성화의 관계성 연구”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제23권 2호(2015): 196-222.
- 정옥분 · 정순화 · 임정하. 『정서발달과 정서지능』. 서울: 학지사, 2007.
- 주은선. 『포커싱 체험 심리 치료』. 서울: 학지사, 2011.
- 최창국. 『기독교 영성 신학』. 서울: 대서, 2010.
- 황선미 · 박선홍 · 김용태. “실존적 수용과 언약적 수용에 대한 기독교 상담학적 조명”. 한국복음주의 상담학회. 『복음과 상담』 제24권(2016): 232-260.
- Allender, Dan, B. & Tremper Longman III. *Cry of The Soul*. Colorado Springs, CO.: NavPress, 1994.
- Chambers, Oswald. *The Psychology of Redemption*. 스테반 황 역. 『구속의 심리학』. 서울: 토기장이, 2010.
- Clarke, David. *The 6 Steps to Emotional Freedom*. 고산석 역. 『감정치유의 6단계』. 서울: 프리셋트, 2009.
- Crabb, Larry. *Understanding People*. 윤종석 역. 『인간 이해와 상담』. 서울: 두란노, 1993.
- Elliot, Matthew. A. *Faithful Feeling*. Grand Rapid, MI.: Kregel Publications, 2006.
- Elliott, Robert, Jeanne C. Watson, Rhonda N. Goldman, & Leslie S. Greenberg. *Learning Emotion-Focused Therapy: The Process-Experiential Approach to Change*. 신성만 · 전명희 · 황혜리 · 김혜정 · 김현정 · 이은경 공역. 『정서 중심 치료의 실제』. 서울: 학지사,

2013.

- Engel, Beverly. *Healing your Emotional Self*. 조수진 역. 『좋은 부모의 시작은 자기 치유다』. 서울: 책으로 여는 세상, 2010.
- Goleman, Danial. *Emotional Intelligence*. New York: A Bantam Books, 2006.
- Green, Daniel & Mel Lawrnz. *Encountering Shame & Guilt*. Grand Rapid, MI.: Baker Book, 1984.
- Greenberg, Leslie S. *Emotion-Focused Therapy*. Washington D.C.: American Psychological Association, 2003.
- Greenberg, Leslie S. & Sandra C. Paivio. *Working with Emotions in Psychotherapy*. New York: The Guilford Press, 1997.
- Greenspan, Miriam. *Healing through the Dark Emotions*. 이종복 역. 『감정 공부』. 서울: 뜰, 2008.
- Hill, Clara E. *Helping Skills Facilitating, Exploration, Insight and Action*. 3rd ed. Washington D.C.: American Psychological Association, 2009.
- Hill, Clara E. & Karen M. O' Brian. *Helping Skills; Facilitating Exploration Insight and Action*. 주은선 역. 『상담의 기술』. 서울: 학지사, 2001.
- Hunt, June. *How to Handle Your Emotions*. Eugene, OR.: Harvest House Publishers, 2008.
- Kalat, James W. & Michelle N. Shiota. *Emotion*. Belmont, CA.: Thomson Wadsworth, 2007.
- MacCluskie, Kathryn C. *Acquiring Counseling Skills: Integrating Theory, Multiculturalism, and Self-Awareness*. 홍창의 · 이숙자 · 정정화 · 정민 공역. 『현대 상담기술』. 서울: 학지사, 2012.
- McKenna, David. *The Psychology of Jesus*. Wacon, TX.: Word Books, 1977.
- Missildine, Hugu H. *Your Inner Child of the Past*. 이종범 · 이석규 공역. 『몸에 밴 어린시절』. 서울: 카톨릭교리신학원, 2002.
- Orloff, Judith. *Emotional Freedom*. New York; Three Rivers Press, 2009.
- Passer, Michael W. & Ronald E. Smith. *Psychology*. New York: McGraw-Hill High Education, 2008.
- Plutchick, Robert. *Emotions in the Practice of Psychotherapy*. 이지연 · 윤숙경 · 이인주 공역. 『정서와 상담의 실제』. 서울: 학지사, 2010.
- Scarzero, Peter. *Emotionally Healthy Spirituality*. 조계광 역. 『정서적으로 건강한 영성』. 서울: 생명의 말씀사, 2008.

- Salovey, Peter, Brian T. Detweiler-Bedell, Jerusha B. Detweiler-Bedell & John D. Mayer. "Emotional Intelligence." In *Handbook of Emotions*. 3rd ed. Eds. Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones & Lisa Feldman Barrett. New York: The Guilford Press, 2008.
- Swihart, Philip J. *How to Live with Your Feeling*. 『감정은 하나님의 선물입니다』. 서울: IVP, 2007.
- Tozer, Aiden W. *How to be Filled with the Holy Spirit*. 이용복 역. 『이것이 성령이다』. 서울: 규장, 2005.
- Tracy, Jessica L. Richard W. Robins & June Price Tangney. Eds. *The Self-Conscious Emotions*. New York: The Guilford Press, 2007.
- Viscott, David. *The Language of Feeling*. New York: A Kangaroo Book, 1977.
- Walters, Richard P. *Counseling for Problems of Self-Control*. 윤종석 역. 『자기 통제』. 서울: 두란노, 2002.
- Welfel, Elizabeth Reynolds & Lewis E. Patterson. *The Counseling Process: A Multitheoretical Integrative Approach*. 한재의 역. 『상담과정의 통합적 모델』. 서울: 시그마프레스, 2009.
- White, Michael. *Maps of Narrative Practice*. 이선혜 · 정슬기 · 허남순 공역. 『이야기 치료의 지도』. 서울: 학지사, 2010.
- 인터넷 사전 검색 (<http://www.websters-online-dictionary.net/definitions/emotion>.) "emotion", 2016년 8월 22일 검색.
- 인터넷 사전 검색 <http://dic.daum.net/word/view.do?wordid> "인식" 항목 2016년 8월 22일.
- 인터넷 사전 검색, <http://dic.daum.net/word/view>. "지각" 항목, 2016년 8월 20일.

【 Abstract 】

**Biblical Analysis to Emotional Perception in Early
Counseling Intervention**
- Focusing on the Prayer at Gethsemane (Mark 14:32-36)

Eun Jin Kwoag

Korea Institute of Christian Counseling

The purpose of this article is to find the necessary principles of counseling, process, and methodology in Christian Counseling from a biblical perspective. For that reason this study explored an emotional approach required in early counseling process through the description of Jesus' emotional process.

Jesus perceived his emotion(Mark 14:31-36) and Jesus was sensible to know it(Mark 14:32-34). Besides Jesus correctly recognized the emotion(Mark 14:35).

In fact, the Bible says that Jesus gave names to his emotions of sorrow, surprise, and agony and reacted sensitively and honestly to his emotions, thereby confronting the pain which he was encountering (Mark 14:36). Jesus Christ perceived them calmly and heeded to messages from God even amid inner anxiety and agony and chose to fulfill his ultimate roles and duties based on extensive communication and deep trust with God.

Bible is the spiritual repository and the most suitable book for counseling utilization. Also the Bible specifically the methodology of healing and restoration God has spoken to mankind. So this study emphasized human understanding through the Bible to be used as the principles of counseling tool and application. Finally, Christian counselors would need to have a sense of calling in order to examine and structuralize spiritual repository found in the Bible from the standpoint of counseling studies.

Key words: Bible and Christian counseling, self-awareness, emotional perception, emotional recognition, consciousness.