

내면대화에 대한 기독교 상담적 평가와 활용

최금순*

국문초록

본 연구는 기독교 상담의 도구로서 '내면대화'에 대한 평가와 활용가능성에 대해 살펴본 것이다. 복음 중심의 기독교 상담이 전문가에 의해 실시되는 해석과 조인 및 직면, 교육 등의 내용중심적인 과정에 치우침으로써, 지금-여기에서 일어나는 경험적이고 과정중심적인 접근이 부족하다고 판단하여 이를 보완하는 도구로서 내면대화가 유용함을 확인하고 실제 상담에 필요한 요소들을 검토하였다. 이러한 연구의 바탕으로서 상상과 자기대화를 하는 존재로서 내담자에 대한 창조론적인 이해와 자신의 인생드라마를 하나님과 함께 써가는 행위주체로서의 능동성이 상담 중에 발휘되어야 함을 강조하였다. 도구 사용의 성경적인 원리로서 도구를 통해 하나님을 지향하게 되고, 삶의 기술을 향상시키며, 자신의 개인적인 욕구와 필요를 넘어 영적인 필요들로 나아가게 하는가에 주목하였고, 이 모든 과정에 성경의 사용이 필수적임을 제시하였다. 이미 내면대화를 활용하고 있는 인지치료, 내면아이치료, 계슈탈트치료, 정서중심치료 및 최근의 IFS에 이르기까지 일반상담접근들의 특성과 강점 및 한계들을 평가함으로써 기독교 상담에의 활용을 구체적으로 제안하고자 하였다. 특히 내면대화의 구조와 내용에 있어서 기독교 상담의 전제와 원리를 따르는 도구로서의 적용점들을 제안하였다.

주제어: 상담의 도구, 내면대화, 과정 중심적, 성경적 원리, 행위주체자

• 논문 투고일: 2017년 3월 20일

• 논문 수정일: 2017년 5월 5일

• 게재 확정일: 2017년 5월 11일

* 아세아연합신학대학교

I. 여는 글

본 연구는 상담의 도구로서 '내면대화'의 적용모델과 유용성을 살펴 보고 기독교 상담에의 적용가능성을 평가하여 성경적인 관점에 근거한 활용방안을 구상해보고자 하는 것이다.

상담에서 도구란 상담을 하는 동안 내담자를 변화시키기 위해 상담자가 활용하는 상세한 변화의 전략 내지는 수단을 말한다. 내담자에 대한 이해가 깊어지고 상담의 과제가 설정되면 정해진 상담과제를 효과적으로 해결하기 위하여 상담자의 개입활동이 시작되는데 이 때 커다란 도움을 줄 수 있는 전략, 전술이 바로 상담의 도구이다. 일반적으로 내담자의 변화에 도움을 줄 수 있는 상담도구들은 삶의 모든 영역에서 찾을 수 있다.¹⁾

본 연구에서는 다양한 상담의 도구 중 특별히 내담자가 '자기 스스로'에게 하는 대화'를 활용한 상담의 개입방법에 대해 살펴보고자 한다. 여기서는 이를 자기대화 또는 내면대화라고 명명하고 기독교 상담의 목적을 이루기 위한 수단으로서 어떤 가치가 있는지 살펴보고자 한다. 기독교 상담의 도구로서 내면대화가 주목을 받을 수 있는 이유는 두 가지가 있다고 보는데, 첫째는 기존의 기독교 상담의 과정이 지나치게 내용중심적인 접근을 펼쳐왔다는 데 있다. 이는 과정중심의 접근을 강조한 계슈탈트 상담이나 정서중심 상담 등의 경험중심적인 접근들의 지적과 관련

1) 박성희·이동렬, 『상담의 도구』(서울: 학지사, 2003), 3.

2) Robert Elliot, Jeanne C. Watson, Rhonda N. Goldman, & Leslie S. Greenberg, *Learning Emotion-Focused Therapy: The Process-Experiential Approach to Change*, 신성만 외 공역, 『정서중심치료의 이해』(서울: 학지사, 2013), 140. 저자들은 '해석, 문제해결을 위한 조언, 전문가의 확인, 직면, 비탐색적 정보질문 등과 같은 상담자의 반응들'이 내용지시적인 반응으로서 상대적으로 다양한 비경험적 치료에 흔하게 사용된다고 말한다. 일반적으로 과정-경험적 치료는 최소한의 내용을 지시한다는 원리들을 따른다.

이 있다.²⁾ Gary M. Yontef는 전통적인 심리치료가 치료시간 중에 이야기되는 내용이 실제로 중요시된다는 점에서 내용 지향적이며 게슈탈트 치료는 이해를 추구하는 환자가 어떤 방식으로 그것을 하는지에 대한 알아차림을 중요시한다는 점에서 과정 중심적이라고 구분한다. 그는 “우리는 무엇에 대해서 이야기하는 것 이상을, 즉 ‘작업’을 한다”고 말한다.³⁾ 내담자가 무엇에 대해서 말하는 것이 아니라 직접 말하기를 하도록 한다는 것인데 이는 기독교 상담에서 실제로 간과해온 부분이라고 할 수 있다. 둘째는 변화를 이루는 데 있어서 내담자가 능동적으로 참여하는 구체적인 과정을 펼칠 수 있다는 것이다. Eric L. Johnson은 인간이 하나님의 형상으로 지음 받은 것의 한 의미로서 개인적 주체행위자의 능력을 언급한다. 그는 “개별적인 인간의 행위는 전적으로 하나님에 의해 그리고 개개의 개인적 주체행위자에 의해 구성되는 것으로 이해돼야 한다”고 주장한다.⁴⁾ 내담자의 실상을 하나님과 자신이라는 이중적인 주체에 의해 일어나는 것으로 파악하고자 한다면 상담과정 중에 이들의 직접적인 영향을 탐색하는 것이 진실에 더 가깝다고 본다. 그동안 그리스도인 내담자는 상담과정 중에 행위주체자로 인정되기보다는 상담자의 질문에 반응하는 존재로서 상담자가 해석한 성경말씀의 올바른 적용을 수동적으로 받고 따라야 하는 입장일 때가 많았다고 보는데 이에 대한 반성적인 검토가 필요하다고 생각한다.

본 연구는 일반상담에서 이미 사용되고 있는 도구에 대해 기독교 상담에의 활용가능성을 살펴보는 것이므로 신학과 심리학 또는 신학과 과학의 통합적인 관점이 언급되지 않을 수 없다. 일반상담과 기독교 상담은 ‘전제와 자세’로 표현되는 다른 출발점과 다른 개입의 관점을 가지고

3) Gary M. Yontef, *Awareness, Dialogue and Process: Essay on Gestalt Therapy*, 김정규 · 김영주 · 심정아 역, 『알아차림, 대화 그리고 과정』 (서울: 학지사, 2008), 224.

4) Eric L. Johnson, *Foundation for Soul Care*, 전요섭 외 공역, 『기독교심리학』 (서울: 기독교문서선교회, 2012), 323.

있기 때문이다.⁵⁾ 그러므로 내용을 전개해 감에 있어서 먼저 통합에 대한 간략한 관점과 그로부터 비롯되는 도구사용의 성경적 원리를 제시하고, 이후에 일반상담에서 사용하고 있는 내면대화라는 도구의 활용 방법들을 살펴본 다음, 기독교 상담에 적용할 수 있는 부분들을 점검함으로써 내면대화가 실제적인 도구로서 기능하는 것에 대한 제안을 하고자 한다.

II. 펴는 글

1. 상담도구 활용에 대한 창조적 관점의 유용성

태초에 하나님께서 천지를 창조하셨다(창 1:1)는 사실이 인간과 세상을 대하는 방법에 끼치는 영향은 죄로 인한 타락과 예수 그리스도의 구속의 은혜와 함께 중요하게 강조되어야 한다. 하나님께서 창조주라는 사실은 인간과 세상 속에서 발견되는 질서의 기원이 어디로부터 나오는지 를 명확히 밝혀준다.⁶⁾ Johnson은 과학을 하나님의 영광과 인간의 유익이라는 위대한 목적을 위한 선한 도구로 이해한다. 그는 기독교가 과학의 발전에 공헌하였지만 정작 과학혁명은 점점 현대주의와 연결되면서 궁극적 책임(혹은 헌신)의 초점을 하나님으로부터 자주적인 자아로 옮겨갔음을 지적한다.⁷⁾ 과학은 그 자체의 특성보다 그와 연결된 사조에 따라 다른 기능을 하게 된다. 과학의 가치는 기독교적으로 다뤄져야 한

5) 안경승, “기독교 상담과정의 독특성”, 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제24권 2호(2016): 221-253.

6) Stanley J. Granz, *The Theology for the Community of God*, 신옥수 역, 『조직신학』 (교양: 크리스찬다이제스트, 2003), 219. “기독교 신학은 인간으로서의 우리의 기원이 우리의 창조주이신 하나님 안에 있다고 선언한다.”

7) Johnson, 『기독교심리학』, 78-79, 81.

다.⁸⁾ 과학은 적극적으로 하나님과 복음에 연결되어야 하며 그리스도인이 살고 있는 세상과 자신을 이해하는 통로 중 하나로 활용될 수 있어야 한다.

성경은 인간이 이성적이고 관계적이며 의미 있는 사역을 위해 창조되었으며, 타락된 본성이 있고, 상실감이 있으며, 정서적이고, 성적이고, 신체를 입고 있으며, 책임감이 있고, 비난받을만하고 영적이라고 가르치고 있으며, 인간은 다른 전인적인 특징도 가지고 있다고 믿는다.⁹⁾ 인간에 대한 과학적 노력을 심리학의 한 측면이라고 볼 때 심리학은 한계를 가진 피조물의 시각 안에서 다양한 인간성의 차원을 관찰하고 추론하며 연구한 결과로서의 가치를 지닌다. 과학은 본질적으로 도구이기 때문에 성경의 내용을 확인하고 확증하는 것은 가능해도 상위 체계인 목적으로서의 진리를 제시할 수는 없다. 또한 과학을 정직하게 수행할수록 인간은 그 한계를 스스로 인식하게 된다.¹⁰⁾ 창조주이신 하나님이 특정한 목적을 위해 인간의 신체와 영혼에 세워두신 질서가 있으며 이를 인간 바깥으로부터 인간세계에 계시하셨다는 사실이 기독교 상담의 토대 중 하나로서 작동되어야 한다.

성경적 상담자들은 성경을 토대로 상담이론과 방법을 정립하여 인간의 핵심문제와 해결방안에 대해 하나님의 말씀에 근거한 상담을 제시한

8) Kevin J. Vanhoozer, Charles A. Anderson, & Michael J. Sleasman, *Everyday Theology*, 윤석인 역, 『문화신학』 (서울: 부흥과 개혁사, 2009), 64. “문화 텍스트를 참되게 이해하려면, 문화 텍스트를 하나님의 드라마의 맥락 속에 두는 것, 곧 관리 대본에 비취서 문화 텍스트를 읽고 창조, 타락, 구속의 관점에서 문화 텍스트를 세 차례 검토하는 일이 필요하다.”

9) Mark R. McMinn & Timothy R. Phillips, eds., *Care for the Soul*, 전요섭 외 공역, 『영혼돌봄의 상담학』 (서울: 기독교문서선교회, 2006), 107.

10) Elizabeth Reynolds Welfel & Lewis E. Patterson, *The Counseling Process: A Multitheoretical Integrative Approach*, 6th ed., 한재희 역, 『상담과정의 통합적 모델』 (서울: 시그마프레스, 2009), 5. 저자들은 “우리의 관점에 따르면, 사람들의 모든 경험을 다 설명할 수 있는 어떤 성격이론이나 학습이론은 존재하지 않으며 어떠한 상담기법도 돕는 과정에 있어서 ‘모든 진리’를 다 포함할 수 없다”고 말한다.

다.¹¹⁾ 성경적 상담자들이 주목하는 성경의 내용은, 인간이 하나님의 형상으로 지음을 받았고 죄로 인하여 타락했다는 것이다.¹²⁾ 성경은 분명히 심리학이 접근할 수 없는 인간본질의 다른 차원을 제공하며 모든 그리스도인들이 동의 할 수 있는 상담의 토대와 권위를 제공한다.¹³⁾ '성경적 상담 사역은 성경적이어야 한다'¹⁴⁾는 주장은 심리학의 테두리 안에 있으려했던 기독교 상담의 단일한 태도로부터 온전한 신앙에 바탕을 둔 상담 사역에 초점을 맞추도록 하였다. 이는 상담자들로 하여금 기독교 상담의 목적이나 과정 그리고 세세한 기법에 이르기까지 성경적 근거를 더욱 탐구하도록 이끌었다. 그러나 문제는 이러한 성경중심의 태도가 기독교 상담과정에 필요한 모든 기술들을 대신할 수 없다는 데 있다. 상담에 대한 성경적 원리를 반복적으로 강조하는 것이 인간의 영적 차원과 복잡하게 얽혀있는 신체적이고 환경적인 다양한 차원의 복잡함을 구체적이고 효율적으로 풀어내는 데에는 한계가 있어서 도리어 결과적으로는 더 성경적이지 못한 접근을 하게 만든다.¹⁵⁾

기독교 상담의 원리에 대한 성경적 관점에 덧붙여 꼭 필요한 것은 도구로서의 과학을 성경적으로 사용하는 기술이다. 현대 과학을 통한 배움

12) 전요섭 외, 『복음주의 기독교상담학』 (서울: 한국가정상담연구소, 2004), 42-43.

13) Mark R. McMinn & Clark D. Campbell, *Integrative Psychotherapy: Toward a Comprehensive Christian Approach*, 전형준 · 남병철 역, 『통합적 심리치료』 (서울: 기독교문서선교회, 2016), 33.

14) Paul D. Tripp, *Instruments in the Redeemer's Hands*, 황규명 역, 『치유와 회복의 동반자』 (서울: 디모데, 2007), 268.

15) David Powlison, *Seeing with the New Eyes*, 김준 역, 『성경적 관점으로 본 상담과 사람』 (서울: 그리스심, 2009), 227, 233-234. Powlison은 "동기들을 찾는 일은 섬세한 심리치료적 기술을 필요로 하는 것이 아니다. 사람들은 그들이 원하는 것을 그냥 이야기한다"고 하는데, 이는 인간 행동에 대해 지나치게 단순하게 다가가는 것이며 죄의 교묘함을 지적하는 강경한 입장에 비해 이를 파악하는 방법에 있어서는 순진하기까지 한 접근이라고 지적하지 않을 수 없다. 기독교 상담이 성경적 상담으로부터 '성경 중심'이라는 핵심에 대한 각성을 촉구 받는 것은 언제나 필요하지만, 그러한 각성이 상담의 도구에 대한 소극적인 태도를 불러오는 것에 대해서는 경계할 필요가 있다고 본다.

의 가능성은 결과적으로 더욱 성경과 일치되는 접근법을 존중하게 한다.¹⁶⁾ 상담기술의 명확성을 고려한다고 하여 성경적 주요과제의 우선 순위¹⁷⁾를 제쳐두는 것이라고 우려하는 것은 피조물로서의 인간을 지나치게 관념적으로만 대하는 태도라고 생각한다. Johnson은 창조질서의 한 부분으로 인간을 이해하는 것에 대하여 이를 ‘창조은혜’라는 용어로 표현한다. 그는 어떤 기독교인들이 타락과 속죄를 너무 강조함으로써 그들 다 창조에 근거를 두고 있다는 시각을 잃어버리게 되는 것에 대해 지적한다.¹⁸⁾ 이러한 맥락에서 모든 인간들을 위해 하나님께서 선물로 주신 과학의 발견들이 ‘물 한 그릇(막 9:41)’ 만큼만의 가치라도 있다면, 그것을 신앙적으로 사용하여 그리스도인의 마음을 헤아리는 도구로 활용할 수 있어야 한다고 생각한다. 성경에 직접적으로 명시되지 않은 방법들이라도 그것이 하나님이 세우신 창조물의 질서에 해당되는 것이라면 성경적 변화를 일으키는 도구로서의 기능을 할 수 있다고 보는 것이다.¹⁹⁾

1) 성경적 상담에서의 도구 사용

성경적 상담자들이 가장 중요하게 여기는 상담의 도구는 단연 하나님의 말씀인 성경과 성경에 직접 언급되어 있는 변화의 모범들이다. Jay E. Adams는 “성경은 상담 중에 최전방에서 사용되어야 할 뿐 만 아니라 항

17) McMinn & Phillips, eds., 『영혼돌봄의 상담학』, 62.

18) Johnson, 『기독교심리학』, 141. “창조은혜는 하나님의 구속적 목적을 실현시키기 위한 필수적인 토양이며 정황이다. 그것은 무시되거나 간과되지 말아야 한다.”

19) Jeffrey Schwartz & Rebecca Gladding, *You are not Your Brain*, 이상원 역, 『뇌는 어떻게 당신을 속이는가』 (고양: 갈매나무, 2013), 88-91, 250-251. 이러한 예로 인간 두뇌의 몇몇 영역들이 동시에 활성화될 때에만 작용하는 ‘헵 법칙’이나 ‘이완작용’과 같은 현상을 들 수 있다. 이것은 그 자체로서의 가치보다 이를 활용한 맥락과 목표를 촉진하는 가치로서 의미가 있다; Granz, 『조직신학』, 217. “일반계시는 오직 세계의 배후 및 세계 안에 동시에 계시는 실재이신 하나님의 현존에 대한 증언으로서의 기능만을 할 뿐이다.”

상 모든 일이 수행되는 근거로서 내담자 앞에 놓여져 있어야 한다”고 말한다. 그는 성경을 가르치는 교육 또한 상담의 중요한 과정으로 보고 이를 위해 인쇄물들과 다른 보조 자료들을 사용할 것을 권한다.²⁰⁾ 황규명은 “하나님의 말씀으로 우리가 위로 받고, 또 능력을 받고, 상담하고, 서로 권면해야 할 것이다”고 하며 상담자는 말씀에 대한 전문가가 되어야 한다고 주장한다.²¹⁾ Paul D. Tripp도 말씀이 변화를 일으키는 주요한 도구이며 이를 활용하는 상호의존체제로서 하나님의 자녀인 우리 모두가 하나님의 커다란 도구상자 속에 들어 있는 주요한 도구들이라고 언급한다.²²⁾

이러한 자세는 기독교 상담에서도 필수적이며 언제나 강조되어야 할 것으로 본다. 다만 상담시간 중에 성경을 도구로 사용하는 방법에 있어서 지나치게 성경전문가인 상담자를 의존하거나 내용중심적인 접근을 한다면 성경을 대하는 내담자의 주체적이고 능동적인 역할이 약화되고 성경이 내담자의 삶에 직접 관여하도록 하는 과정을 펼쳐가는 데는 한계를 보일 수 있다고 생각한다.

2) 기독교 상담에서의 도구 사용

Mark R. McMinn은 기독교 상담자들이 상담 중에 사용하는 기법들은 기도, 종교에 관련된 과제, 성경, 믿음과 연관되는 토론 등인데 이 기법들이 상담 중에 얼마나 많이 사용되었느냐보다 어떤 기법을 언제 사용하느냐가 더 중요하다고 말한다.²³⁾ 상담도구를 언제, 어떻게 또 무엇을

20) Jay E. Adams, *How to Help People Change*, 이승재 역, 『완전한 변화를 위하여』 (서울: 은혜출판사, 1995), 103, 143.

21) 전요섭 외, 『복음주의 기독교상담학』, 46.

22) Tripp, 『치유와 회복의 동반자』, 41-46.

23) Mark R. McMinn & 채규만 공저, *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling*, 채규만 역, 『심리학, 신학, 영성이 하나 된 기독교 상담』 (서울: 두란노, 2001), 41.

활용할 것인가에 대한 기독교 상담자들의 입장은 심리학에 대한 태도에 따라 다르게 나타난다. 심리학을 거부하는 성경중심의 입장으로부터 성경과 심리학을 포함한 모든 가용자원을 활용하는 것이 하나님의 의도라고 보는 입장²⁴⁾에 이르기까지 성경과 심리학의 통합적 관점이 도구사용의 종류와 면모를 결정한다고 할 수 있다.

그리스도인들이 성경적 변화를 이루는 데 있어서 심리학의 유용함을 수용하는 상담자들은 성경이 핵심이 되어야 한다는 점을 좀 더 과정적으로 표현하려고 한다. Larry Crabb은 일찍부터 상담사역을 교회의 일로 여겨 그리스도인 공동체의 중요성과 역할을 강조했다. 그는 교회생활이 ‘사람들이 함께 모이고 서로 접촉을 갖는 것’을 의미하며, ‘그리스도를 서로에게 보여주는 것’으로서 격려를 통한 상담을 제안했고²⁵⁾ 무엇보다 그리스도인 공동체가 성령께서 사용하시는 자원임을 지속적으로 강조함으로써 ‘대화’라고 하는 과정중심적인 방식을 사용하는 영적 공동체를 지향했다.²⁶⁾ Johnson은 성경의 장르를 고려하면서 발화효과적 행위로서 하나님의 말씀에 근거한 영혼돌봄과 개인적 주체행위자로서의 내담자를 언급하였는데, 그는 ‘기독교 영혼 돌봄은 대화이다’고 말하며 상담자와 내담자뿐 아니라 하나님 역시 기독교 영혼 치료에서 대화파트너로 표현된다고 주장한다.²⁷⁾ Paul Tournier는 그가 비록 분석적인 방법을 사용하지만 그의 테크닉은 항상 관계에 의해 좌우되며 상담자와 내담자의 진정한 개인적 관계에 덧붙여 내담자 각자와 하나님 사이에 똑같이 중요한 ‘내면대화(inner dialogue)’가 있음을 믿는

24) William T. Kirwan, *Biblical Concepts for Christian Counseling*, 정동섭 역, 『현대 기독교 상담학』 (서울: 예찬사, 2007), 93.

25) Larry Crabb & Dan B. Allender, *The Key to Caring*, 오현미 · 이용복 역, 『격려를 통한 상담』 (서울: 나침반사, 1986), 10, 15, 49.

26) Larry Crabb, *Becoming a True Spiritual Community*, 김명희 역, 『관계의 공동체』 (서울: IVP, 2013), 33, 270-280.

27) Johnson, 『기독교심리학』, 18-19, 238, 323.

다.²⁸⁾ 그는 개인이 그리스도와 인격적인 관계를 맺는 영혼 치유가 심리 치료사가 이행해야 할 기본과제에 속하는 것으로 규정하며 대화를 모든 치료의 본질로 본다.²⁹⁾

이들은 성경이 강조하는 우선순위를 바꿔버렸다기보다 그것을 이루기 위한 과정으로서의 '대화'에 주의를 기울였다고 할 수 있다. 성경에 대한 상담자의 전문성은 신앙의 삶을 사는 내담자의 주체적이고 참여적인 역할이 활발해지면서 덜 강조되고, 관계와 대화라는 과정중심적인 접근은 좀 더 분명해 보인다. 다만 대화나 과정에 대한 중요성을 강조하는 것에 비해 구체적인 단계를 제시하는 것은 부족하다고 할 수 있다.

3) 도구사용을 위한 성경적 원리

상담도구는 상담의 목표를 이루기 위해 구체적으로 실천에 옮길 수 있는 전략과 기술로서 기독교 상담의 목표와 전제에 부합될 때 적절한 것으로 평가될 수 있다. 여기서는 창조은혜를 의식하는 관점에서 성경적인 개인변화를 위한 수단을 선택하는 데 지침이 될 핵심들을 검토해보고자 한다. Roger Hurding은 넓은 범위의 상담과 치료방법들을 평가할 때 “이 특정한 방법론의 가정, 목표 그리고 방법들은 인간본성에 관한 신의 계시와 일치하는가?” 하는 것과 “이 특정한 방법론의 가정, 목표, 그리고 방법들은 실용적으로 쓸 수 있는 과학적인 탐색과 일치하는가?” 하는 두 가지 질문을 사용하였는데, 이는 이 세상이 하나님의 세계이고 과학적인 계획을 실행하는 것이 그 세상을 탐사하고 이해하기 위하여 인간의 달란트를 올바르게 사용하는 것이라는 전제가 숨어 있다.³⁰⁾ 여기서는 조금 더 협의의 방법으로서 어느 상담접근에서나 쓸 수 있는 도구라는 특정

28) Roger Hurding, *Roots and Shoots: A Guide to Counseling and Psychotherapy*, 김예식 역, 『치유나무』 (서울: 한국장로교출판사, 2000), 395, 398.

29) Gary R. Collins, *The Christian Psychology of Paul Tournier*, 정동섭 역, 『폴 투르니에의 기독교 심리학』 (서울: IVP, 1998), 127, 132-133.

30) Hurding, 『치유나무』, 304-305.

수단에 초점을 맞추려고 하는데, 그 수단이 기독교적인가를 분류하기보다는³¹⁾ 그 도구가 목적에 부합된 결과를 내는 방식으로 쓰이기 위해 무엇이 드러나야 하는가를 논의할 것이다. 목적에 대해서는 성경중심이라는 특성 때문에 기독교 상담자뿐 아니라 성경적 상담자들의 강조점도 검토해보고자 한다.

가장 먼저 드러내야 하는 것은, 방향의 문제로서 그 도구를 사용하여 내담자가 하나님을 향하도록 이끌 수 있어야 한다. Crabb은 이를 ‘하나님을 향한 갈망이 우리 영혼의 가장 강한 소원이 되도록’ 해야 한다고 표현하고,³²⁾ Jay E. Adams는 기독교 상담자들이 애쓰고 있는 변화는 영적인 것이며 하나님께 나아가는 것으로 더욱 더 그리스도를 닮아가게 만든다고 말한다.³³⁾ Paul D. Tripp은 모든 것들은 하나님을 위해 일하며 하나님의 영광을 위한 것이 동기가 되어야 한다고 강조한다.³⁴⁾ 그는 ‘말(words)’이라는 도구가 방향을 갖고 움직이는 것으로서 우리가 선택하는 방향이 우리를 드러낸다고 지적한다.³⁵⁾ David Powlison은 ‘상담이라는 상황 속에서 하나님을 볼 수 있도록 돕는 것’이 자신의 목표이며 모든 관점 속에 하나님을 포함시키는 것이 모든 것을 바꾸게 될 것이라고 언급한다.³⁶⁾ 이러한 방향성은 기독교 상담이 무엇보다 ‘복음’에 중심을 두어야 한다는 강조와³⁷⁾ 내담자의 죄를 탐색하고 성경적인 세계관으

31) McMinn & 채규만, 『심리학, 신학, 영성이 하나 된 기독교 상담』, 100-101. 수단으로서의 기도는 가장 성경적인 도구이지만 어떻게 사용하느냐에 따라 전혀 성경적이지 않은 결과를 낳기도 한다.

32) Larry Crabb, *Soul Talk: The Language God Longs for Us to Speak*, 윤난영 역, 『내 영혼은 이런 대화를 원한다』 (서울: 사랑플러스, 2005), 21.

33) Adams, 『완전한 변화를 위하여』, 13.

34) Paul D. Tripp, *War of Words*, 윤흥식 역, 『영혼을 살리는 말 영혼을 죽이는 말』 (서울: 디모데, 2003), 111-112.

35) Paul D. Tripp, “The Power of Words,” *The Journal of Biblical Counseling* 27, no. 2(2013): 65-68. 이 글은 ‘Counselor’s Toolbox’ 부분에 실려 있는 것이다.

36) Powlison, 『성경적 관점으로 본 상담과 사람』, 8-9.

37) 안경승, “기독교 상담에서의 칭의와 성화의 관계성 연구”, 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제23권 2호(2015): 195-222.

로 실시해야 한다는 원리를 포함한다.

두 번째는 삶의 기술을 향상시킬 수 있어야 한다. 성경적 상담을 하는 Rolyn Huck는 상담의 도구로서 ‘효과적인 과제(effective homework)’를 내주는 것이 하나님의 목표를 향해 움직이는 것과 함께 삶의 기술을 훈련시키는 것에도 유용함을 설명한다.³⁸⁾ McMinn은 기독교상담이 영적인 성장과 정신건강에 대한 복합적인 목적을 가지고 있다고 보고 이 둘 다를 고려하는 아주 상세한 지도를 살펴보면 심리적이고 영적인 건강이 상호작용하는 과정으로 나타난다고 말한다.³⁹⁾ 일반상담의 접근 모델들은 강조점은 다를 지라도 대부분 ‘역량강화’⁴⁰⁾로 표현되는 효과적으로 살아가기 위한 능력을 목표로 한다. 기독교 상담은 언제나 그 이상이지만 내담자의 자기통제와 훈련을 포함한 삶의 기술에 대한 향상 또한 성경적인 변화와 목표를 이루는 데 있어서 빠져서는 안 될 필수적인 부분이라고 할 수 있다.

세 번째는 내적인 필요와 욕구에 대한 것으로 두 번째 요소인 삶의 기술과 연결되면서 동시에 하나님을 향한 욕구인가도 연결된다. 인간이 필요와 욕구를 갖는 존재라는 점이 인간에게 통제와 훈련이라는 삶의 기술이 개발되어야 함을 설명해준다. 일반상담에서 가장 중요하게 여기는 필요와 욕구는 내담자 자신에게 속한 것이다. 상담과정이 단계를 이루어 전개되는 이유도 자신의 내면적인 필요와 욕구를 스스로 인식하고 이에 우선순위를 두며 적극적으로 충족시키도록 하기 위해서이다.⁴¹⁾ 그러나

38) Rolyn Huck, “Effective Homework in Counseling,” *The Journal of Biblical Counseling* 27, no. 1(2013): 77–83.

39) McMinn & 채규만, 『심리학, 신학, 영성이 하나 된 기독교 상담』, 51, 62–63.

40) Welfel & Patterson, 『상담과정의 통합적 모델』, 4.

41) Welfel & Patterson, 『상담과정의 통합적 모델』, 9. “상담 경험의 궁극적인 목적은 내담자가 만족하는 것으로 여겨지는 어떤 변화를 성취할 수 있도록 돕는 것이다.”; 김정규, 『계슈탈트 심리치료: 창조적 삶과 성장』 (서울: 학지사, 2016), 151. “우리 자신이 된다는 것은 외형이 아닌, 즉 다른 사람의 기준이나 평가가 아닌 우리 자신의 진정한 욕구와 관심에 따라 사는 것이다.”; Schwartz & Gladding, 『뇌는 어떻게

기독교 상담에서는 욕구의 내용이 ‘하나님과의 관계를 고려하지 않은 자아 탐색’에서 비롯되었다면 내담자의 현실을 심각하게 왜곡할 수 있음을 지적한다.⁴²⁾ Powlison은 우리의 욕망이 가지는 의미가 하나님의 자기 계시 없이는 바르게 이해될 수 없으며, 하나님에 대한 강렬한 소망이 ‘그리스도 안에서 변화된 욕구’임을 강조한다. 그는 “그리스도의 은혜는 심리학 이론들이 ‘필요,’ ‘충동,’ ‘본능,’ 또는 ‘목표’라고 부르는 바로 그 정욕들을 소멸시키고 새로운 욕망으로 대체한다”고 말한다.⁴³⁾ 이러한 변화를 위하여 내담자 내면 깊숙이 들어 있는 욕구를 제대로 드러낼 수 있는 도구는 기독교 상담의 목적을 이루는 데 매우 유용할 것이다.

이상의 세 가지 원리는 기독교 상담의 도구를 선택하는 데 있어서 도구 자체의 문제라기보다는 도구를 사용하는 관점이나 자세 그리고 그 결과물에 따른 것으로 “범사에 헤아려 좋은 것은 취하고 악은 모든 모양이라도 버리라(살전 5:21-22)”는 말씀을 적용해야 하는 측면에 속한다. 그 외 상담의 도구가 좀 더 직접적으로 성경에서 사용된 것인가 하는 점을 고려해 볼 수 있다. 기독교 상담자들이 흔히 ‘영적 자원’이라고 부르는 모범들은 이미 교회 역사와 성경 안에서 풍부하게 사용된 것으로 여러 장르의 성경말씀과 기도, 금식, 성례, 공동체, 예배, 기독교적 전통들 등이 여기에 속한다. 이러한 도구의 사용은 풍부한 경험과 사례로 인해 안심하고 사용할 수 있는 장점이 있는 반면 이 또한 사용자의 오류와 한계로 인해 얼마든지 비기독교적인 결과를 자아낼 수 있다는 단점이 있다. 결국 도구의 선택은, 도구 자체가 반기독교적인 특성을 지닌 것이 아니라면, 도구를 다루는 상담자나 내담자의 태도와 관점 및 세계관을 검토하는 것이 훨씬 더 중요한 부분임을 알 수 있다.

당신을 속이는가, 277. “중요한 목표는 바로 자기 돌보는 법을 배우는 것이다. 남에게 상처주지 않으면서도 자기 필요와 목표에 우선순위를 두는 법”

42) McMinn & Phillips, ed., 『영혼돌봄의 상담학』, 331.

43) Powlison, 『성경적 관점으로 본 상담과 사람』, 214-217.

2. 상담도구로서 내면대화의 활용과 평가

자기대화로서의 내면대화는 일반상담이나 기독교 상담 그리고 성경의 본문 속에서 여러 사례를 통해 알 수 있는 인간의 한 특성으로서 누구나 경험하고 있는 일반적인 현상이다.⁴⁴⁾ 이는 인간정신이 상상을 사용하며 머릿속에서 스스로 말을 주고받을 수 있는 존재로 지음을 받은 창조질서의 한 측면을 표현한다. 그동안 일반상담에서는 심상과 함께 내면대화를 활용한 내담자의 자기이해와 통찰 및 변화의 과정을 실험하고 적용해왔으며 상담의 도구로서 활용할 만한 가치가 높은 것으로 평가하고 있다. 여기서는 자신이 자신에게 되뇌는 혼자말로부터 자신과 자신을 분리시켜 상호간에 만나는 심상작업에 이르기까지 내면대화가 상담에 사용되어온 과정을 검토해보고 기독교 상담의 입장에서 평가해보고자 한다.

1) 인지치료에서의 자기대화

Aaron T. Beck의 인지모델에서는 사람들의 감정이나 행동이 어떤 사건에 대한 그들의 지각에 의해서 영향을 받는다고 가정한다. 인지의 가장 표면적인 수준에 있는 자동적 사고는 그 사람의 마음속을 스쳐가는 실제적인 단어나 영상 등 특정한 상황과 관련된 매우 생생한 이미지와 대화체의 혼자말로 확인된다. 상담자는 “그때 마음속을 스쳐가는 생각은 무엇이었습니까? 어떤 특이한 생각이나 장면이 떠올랐습니까?”라고 질문하여 상담 첫 회기부터 중요한 자동적 사고의 예를 얻을 수 있다. 말과 심상을 같이 검토하는 것은 사람들이 흔히 심상이나 그림의 형태로 생각하기 때문이다. 심상은 마음속의 영상으로, 언어적 자동적 사고와 대조되는 심상적 자동적 사고로서 머릿속의 장면, 영상, 공상, 기억 등으로 표현될 수 있다. 특별히 치료 시간 중에 일어나는 자동적 사고를 뜨거

44) Johnson, 『기독교심리학』, 529. “인간은 항상 전형적이며 습관적으로 현재의 가치와 성향을 유지하는 데 일조하는 자기대화를 한다.”

운 인지(hot cognition)라고 하는데 이는 상황에 대해 내담자 안에서 현재 일어나고 있는 동기나 적절감 또는 가치감 등을 드러내기 때문에 중요하게 다뤄진다.⁴⁵⁾ 성격장애와 특히 관련이 깊은 자기조절과정은 자신과의 사소통하는 방식을 의미하는데, 자기감찰(self-monitoring), 자기평가(self-appraisal), 자기판단(self-evaluation), 자기경고(self-warning), 자기지시(self-instruction) 등이 내적인 의사소통에 해당된다. 인지적 기법과 행동적 기법 외에 성격장애 환자의 치료에 효과적인 방법으로 심상 등을 활용한 체험적 기법이 활용되는데, 이는 일정수준 이상의 정서적 체험이 뒷받침되어야 인지 변화가 이뤄진다고 보기 때문이다.⁴⁶⁾

Beck을 중심으로 한 인지치료에서 심상작업과 함께 자기대화를 검토하는 기법은, 개인의 내적 의사소통과 심상이라는 도구를 사용하여 증상을 일으키는 인지 내용을 확인하고 치료하는 것으로, 과정 중심적이고 경험적인 방법을 사용하여 내용중심적인 목표를 이루고 있다고 할 수 있다. 특히 인간의 인지가 단지 언어적이기만 한 것이 아니라 심상으로도 표현되고 또 상담과정 중에 다뤄질 수 있다는 점에서 언어에만 의존하는 다른 접근들보다 하나님이 창조하신 인간을 이해하고 치료하는 데 있어서 더 유리한 입장에 있다고 생각한다. 다만 인지모델의 내면대화 기법의 결정적인 결함을 평가하자면, 내담자의 탐색과 치료 과정에 성령의 개입이 경험적으로 구체화되지 못하고 있는 점을 들 수 있다. 이러한 대화구조상의 문제가 내담자에 대한 치료과정 전반에 영향을 미쳐서 성경적인 변화를 일으키지 못하는 한계를 드러낼 것으로 사료된다. 그러므로 기독교 상담에 제대로 적용되기 위해서는 심상과 자기대화의 구조를 성경적으로 명확히 교정할 필요가 있다.

45) Judith S. Beck, *Cognitive Therapy*, 최영희 · 이정훈 역, 『인지치료』 (서울: 하나의학사, 1997), 26-27, 31, 48, 245-246.

46) Aaron T. Beck, Arthur Freeman, Denise D. Davis, & Associates, *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, 민병배 · 유성진 역, 『성격장애의 인지치료』 (서울: 학지사, 2008), 63, 129.

Jeffrey E. Young은 만성적인 심리적 문제를 지닌 내담자들을 치료하기 위해 심리도식치료라는 통합적인 접근법을 개발하였다. Young이 말하는 심리도식이란, 유해한 아동기 경험으로부터 발달된 자기-패배적인 감정과 사고의 패턴이며 생애초기에 시작되어 일생동안 반복되는 초기 부적응도식을 뜻한다. 심리도식양식은 생활사건에 의해 촉발되어 활성화되는 개인의 여러 내적인 상태를 일컫는다. 여기에는 건강한 것으로부터 부적응적인 것에 이르기까지 여러 개의 심리도식양식이 있으며 크게 4개의 범주로 묶인다. 심리도식치료에서는 내담자가 역기능적 양식에서 벗어나 건강한 양식으로 전환할 수 있게 하고 이것을 내담자에게 가르치는 것을 중요한 목표로 삼는다. 심리도식치료는 내담자가 심리도식을 논박하고 건강한 목소리를 분명하게 낼 수 있게 하는 인지적인 방략과 충족되지 못한 아동기 욕구를 확인하고 교정적 정서체험을 하도록 하는 체험적인 방략을 사용하는데, 둘 다 모두 내담자의 심리도식측면과 건강한 측면 사이에서 대화하는 법을 배우게 하여 진행한다. 양식작업은 내담자의 건강한 성인 양식이 부적응적이거나 취약한 다른 양식들을 보다 효율적으로 다룰 수 있도록 힘을 실어주는 것으로, 과정 중에 심상을 통해 취약한 아이에게 접근하여 양식들 간에 대화를 시도한다. 머릿속에 그려보기, 무엇이 보이는지 말해보기, 양식을 표현하는 인물에게 물어보기, 느껴보기 등의 상상 작업들을 통해 실제 생활 장면에서도 사용할 수 있도록 돕는다.⁴⁷⁾

심리도식치료의 양식작업은 내면대화상대를 세분한 구조와 치료단계에서의 정서적 체험 과정을 강화했다는 점에서 Beck의 인지모델보다 유용한 면이 있다. 특정 시점에 우세하게 나타나는 내담자 자기(self)의 측면들을 대화상대로 보고 치료자의 코치를 통해 성숙한 대응방식을 접하

47) Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, & Marjorie E. Weishaar, *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*, 권석만 외 공역, 『심리도식치료』 (서울: 학지사, 2005), 5, 22, 62-63, 127, 139, 151, 350-352, 370-379.

고 배워나간다는 개념은, 하나의 자기로 표현된 대화과정보다 스스로를 통제하고 이해하는 데 유연하며 발달적인 단계를 가질 수 있다는 점에서 유리하다고 생각한다. 이는 그리스도인들에게 ‘죄인’ 대 ‘의인’이라는 단순한 자기이해로부터 ‘구속된 죄인’이라는 복합적이고 다중적인 자기 이해를 할 수 있도록 도울 수 있다. 일반상담은 근본적으로 성경적 자기 이해에 걸맞은 자기(self)의 측면들을 제시할 수 없고, 어떤 대화과정에서도 하나님을 직접 대화상대로 만날 수 없다는 구조와 내용상의 한계가 있다.

REBT의 경우는 귀인이나 자기효능진술문 그리고 자동적 사고가 반드시 장애를 유도한다고 보지 않고 그보다는 비합리적인 평가적 신념이 핵심요소라고 보기 때문에 여타의 인지치료접근들처럼 내면대화의 작업 과정을 펼치지 않는다. 그리고 내담자의 내적 과정을 탐색하기보다 당위성을 찾기 위한 논리적인 작업을 더 중요시하기 때문에 상담자는 교사로서 가르치고 이끄는 역할을 하며 내담자의 자기대화를 활용하는 측면이 적다.⁴⁸⁾ McMinn은 기독교 상담에 Albert Ellis의 인지치료를 접목하는데 있어서 몇 가지의 이점들이 있지만, 자기희생을 용납하지 못하는 자기중심성과 경직된 사고를 모두 비합리적으로 보는 것 그리고 합리성이 가치의 역할을 낮게 볼 위험이 있다는 측면에서 장애가 있다고 지적한다. 기독교 상담자로서 McMinn이 자기대화를 사용하는 방법은 과정 중심적이기보다는 사고를 명료화하는 탐색의 수단으로서 사용하며 질문에 대한 답변이 주어지면 바로 다음으로 넘어간다. 그는 질문하기가 수월치 않은 내담자에게 상상하기 기법이 유용하다고 말하지만 탐색의 수단 이상으로 사용하지는 않는다.⁴⁹⁾

내담자의 자기대화 또는 내면대화는 인간의 주관적인 경험을 현장에

48) 박경애, 『인지·정서·행동치료』 (서울: 학지사, 2004), 15-19.

49) Mark R. McMinn, *Cognitive Therapy Techniques Christian Counseling*, 정동섭 역, 『기독교 상담과 인지 요법』 (서울: 두란노, 2003), 74-79, 94, 122.

서 확인하고 다룰 수 있는 유용한 기법으로서 과정 중심의 상담을 진행하고자 할 때 기능적이라고 할 수 있다. 내면대화는 인간의 두뇌 활동으로서 상상력과 함께 발휘되므로 기독교 내담자의 내적과정을 언어적으로 또 비언어적으로 풍부하게 다뤄줄 수 있는 방법이 된다고 본다. 주의 할 점은 인간 존재가 성경적으로 그의 주관적인 경험에 의해서만 이해되거나 평가되지 않고 하나님으로부터 주어지는 객관적인 지위와 내용으로도 이해되어야 한다는 것이다. 이를 고려한 제한된 범위 내에서의 사용이라는 부분을 놓치지 않는 것이 중요하다고 사료된다.

2) 내면아이 치유에서의 내면대화

여기서는 과거치유의 한 부류로서 John Bradshaw의 상처받은 내면아이 치료를 중심으로 살펴보고자 한다. 이것은 시간을 거슬러 오르는 여행을 통해 내담자의 미해결된 과제를 끝낼 수 있도록 돕는 방법인데, 내적치유, 기억의 치유, 근본적인 통합, 가계치유 등 몇몇 기독교적인 접근들에서 그리스도의 감춰진 치유능력에 노출되려는 여행으로 시도되기도 하였다.⁵⁰⁾ Bradshaw가 기독교적인 접근을 위해 이 방법을 제시한 것은 아니다. 그는 사람들이 겪는 모든 불행의 가장 큰 원인이 무시당하고 상처받은 내면아이이며, 내면아이와의 접촉을 시도하는 것이 인간의 핵심 요소를 즉시 바꿀 수 있는 유일한 길이라고 주장한다. 상처받은 아이의 치료라는 점에서 프로이트와 유사할 수 있으나 Bradshaw가 새로운 방법으로 제시한 것은 누가 상처받은 내면아이를 양육하는 부모역할을 하는가이다. 그는 치료사가 부모역할을 했을 경우 정말로 좋은 양육을 할 수는 있겠으나 내담자로 하여금 치료사를 지나치도록 의존하게 만든다는 점에서 한계를 가지며, 내담자 스스로 내면의 아이를 돌보고 변화시키고 또 치유할 수 있게 하는 것이 더 나은 양육이라 제안한다. 즉 새로

50) Hurding, 『치유나무』, 437.

은 양육을 치료사로부터 내담자 스스로의 일로 만든 것이다. 내담자의 ‘성인으로서의 부분(the adult part)’이 새로운 부모가 되어 친절하고 현명한 천사 같은 힘을 이용하여 아이에게 다가가 치유하고 성장시키는 일을 하게 된다. 사람들이 자신의 상처받은 내면아이를 발견하고 그 아이를 잘 보살피고 양육하게 되면 그들 안에 감추어져 있는 선천적인 아이의 창조적인 힘이 나타나며, 이러한 내면의 통합이 이루어지면 내면아이는 그 사람의 새로운 재생과 원기가 되는 자원이 될 것이라 주장한다.⁵¹⁾

내면아이를 치유한다는 것은 자신의 발달단계로 되돌아가서 미해결된 과제들을 끝내는 작업이다. 이러한 작업은 특정한 단계들을 거치는데, 첫 번째 단계는 ‘보고하기’로서 가족체계에 대해 얻을 수 있는 모든 정보들을 수집하는 것이다. 이후 다른 사람과 함께 그러한 정보를 나누고, 그 때의 감정을 느끼며, 스스로 ‘현명하고 부드러운 어른’으로서 아이가 필요로 하는 것에 대해 편지를 쓰며, 선언문을 통해 아이에게 긍정적인 확신을 전달해준다. 그런 다음 내면의 아이에 대해 묵상을 하며 치료자의 안내에 따른 다양한 상상과 함께 감정들을 느껴보고 아이에게 확신에 찬 말을 들려준다. 이후 그룹에서 나눈다. 성인자아의 잠재력을 활용할 수 있는 또 다른 강력한 방법은 상상하기를 통해 이루어지는데 이를 어리시절의 기억을 수정하는 ‘내력 바꾸기’라고 부른다. 이 과정에서 편지쓰기 외에 내면아子和 매일 대화하기, 두 의자에 성인자아와 내면아이가 앉아서 대화하는 모습을 시각화하는 방법들을 사용한다.⁵²⁾

내면아이치유에서 사용하는 내면대화는 적극적인 상상을 동원하여 진행되는 것으로 이를 통해 내담자가 발달단계마다 받았다고 보고하는 상처들에 ‘대해 생각해보는 것’이 아니라 그것을 ‘직접 다루고’ 치유하고 성장시키는 과정을 펼치는 것이다. 내면대화의 주체는 내담자의 성인

51) John Bradshaw, *Home Coming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*, 오재은 역, 『상처받은 내면아이 치유』(서울: 학지사, 2006), 17-18, 31, 179.

52) Bradshaw, 『상처받은 내면아이 치유』, 98, 142-153, 255, 294-296.

부분으로 양육자로서 갖춰야 할 특성을 상상한 것인데, 상담자가 일방적으로 하는 질문을 따라가는 것이 아니라 내담자 스스로 행위주체가 되어 자신의 필요와 공급에 직접 반응함으로써 상담에서 내담자 역할의 중요성과 능동성을 높였다는 점에서 의미가 있다고 생각한다. 이는 상담자가 주체가 되어 질문하고 분석하는 내용 중심적인 방법에서는 부족하기 쉬운 강렬한 정서체험을 동반하며 지금-여기의 경험을 가능하게 한다. 또한 자기대화 이후에 집단으로 모여 서로 나누게 함으로써 공동체와 사회적 과정을 활용했다는 점에서 다양한 치료관계와 변화과정을 구사하는 장점도 있다고 판단된다.

그러나 내면아이치료에서 중심역할을 하는 성인자아는 내담자의 실제 인격에 아직 통합되지 않은 잠재된 것으로 상담자의 코치와 안내를 따라 발휘되는 상상의 부분이며, 현재 내면아이를 위한 충분한 목적의식과 능력을 갖추고 있다고 할 수 없는 부분이다. 또한 내담자가 당면한 문제에 대해 지나치게 ‘그때-거기’의 과거사에만 집중하게 함으로써 현실이 주는 의미를 놓치고 있는 것과 성장의 방향을 결핍상태의 내면아이로부터 시작한다는 것이 자신의 과거 욕구 이상을 보지 못하게 하는 한계를 보인다고 할 수 있다. 내면의 필요가 채워지면 ‘놀라운 아이’가 나온다는 가정은 인간에 대한 과장된 낙관성을 표현하는 것으로 하나님과 연결되는 것이 유일한 길이요 소망인 인간의 참된 상태를 다루기엔 부적절하다. 성인자아에 대한 과도한 기대 역시 기독교적 관점에서 비판해야 할 많은 요소들을 갖고 있다.

3) 계슈탈트 치료의 내면대화

계슈탈트치료는 생각만 하는 관념적인 접근을 지양하고 지금-여기의 명백한 현상들을 토대로 내담자 자신의 감각을 사용하면서 실제로 지금-여기에서 무엇이 일어나고 있는지, 그리고 어떻게 일어나고 있는지를 내담자 스스로 탐구하고, 깨닫고, 필요하면 실험을 통해서 자신의 문

제에 대한 해결책을 직접 찾아나가도록 안내한다.⁵³⁾ 게슈탈트 치료의 중심에 들어 있는 장 이론적(field theory) 사고들은 이전까지 전형적으로 이루어졌던 “왜 그렇게 했습니까?”라는 질문을 “당신은 바로 지금 무엇을 하고 있으며(혹은 무엇을 알아차리고 있으며), 그것을 어떻게 하고 있습니까?”라는 내용으로 바꾸었고, 알아차림과 영성이 나오는 근거를 자기내부로부터 개인/환경의 장에서 이루어지는 대화로 바꾸게 하였다. 게슈탈트 치료의 핵심개념은 모든 것 그리고 모든 사람은 본질적으로 관계적이라는 것이다.⁵⁴⁾

대화는 게슈탈트 치료에서 목표로 하는 접촉의 가장 완성된 형태로서 만남을 가능하게 해 주며 이 만남을 통하여 치유가 일어난다. 내담자는 전이분석의 대상이 아니라 대화적 관계의 파트너가 된다. 대화는 막연하거나 추상적이 아니라 구체적으로 진행되며, 내용보다는 프로세스, 즉 마음을 위주로 조명된다.⁵⁵⁾ Gary Yontef는 치료자가 환자를 ‘이끌어준다’거나 혹은 ‘치유한다’고 말한다면, 사실상 환자에게 달라도도록 떠밀거나 압력을 가하고 있는 것이며 이는 일반적으로 환자의 욕구가 아니라 치료자의 욕구라고 주장한다. 압력을 가하거나 목표를 의도하지 않고 고착된 환자들을 다루는 방법은 대화, 알아차림 그리고 실험이다. 대화적 치료자는 진정으로 대화에 전념한다. 그는 ‘둘 사이에’ 있는 것이 통제하도록 허락한다. Yontef는 우리가 내면을 들여다봄으로써가 아니라 사람들 사이에서 일어나는 것 때문에 성장한다고 말한다. 게슈탈트 치료는 자기-타인 이미지가 아니라 진짜로 일어나는 관계맺음을 강조하는 것으로 실제로 있는 것(the actual)을 접촉하라는 것이 모토가 된다.⁵⁶⁾

게슈탈트 치료법에서 가장 많이 사용되는 대화기법은 ‘빈 의자 기법

53) 김정규, 『게슈탈트 심리치료: 창조적 삶과 성장』, 26.

54) Yontef, 『알아차림, 대화 그리고 과정』, 26, 36.

55) 김정규, 『게슈탈트 심리치료: 창조적 삶과 성장』, 31-33, 217.

56) Yontef, 『알아차림, 대화 그리고 과정』, 49-50, 55-56, 265.

(empty chair technic)'으로 이 기법은 누구누구에 '대해서(about)' 말하기보다는 누구누구 '에게(to)' 직접 말하도록 함으로써 미해결 감정에 접촉하고 해결할 수 있도록 도와주기 위한 목적으로 사용한다. 직접대화는 간접적인 묘사에 비해 훨씬 큰 위력을 가지고 있다. 무엇보다 빈 의자 기법은 과거 사건이나 미래적 사건을 현재 사건으로 만듦으로써 그것들의 현재적 의미를 드러나게 해준다. 이와 유사한 기법으로서 '두 의자 기법(two chair technic)'은 내담자의 인격이 내사된 상전의 목소리로 인하여 상전과 하인의 두 부분으로 분열되었을 때, 이러한 내면의 부분들 간에 대화를 시킴으로써 내담자의 내면이 서로 통합될 수 있도록 도와주는 기법이다. 여기서는 상전과 하인 외에도 여러 부분들 간에 대화를 시킬 수 있다. 때로 상전의 목소리가 너무 가혹할 경우 내담자로 하여금 자신을 온전히 수용해줄 수 있는 어떤 존재를 떠올려보게 하고 하인에게 인정이나 위로를 주면서 상전과 인터뷰를 하는 자비로운 존재를 개입시키기도 한다. 두 의자 기법은 내담자 안에서 일어나는 내적대화를 외적대화로 가시화시켜주며 매우 효과적인 내면작업을 가능하게 해 주는데 그 영향이 오랫동안 지속된다.⁵⁷⁾

Roger Hurdin은 계슈탈트 치료가 포괄적인 효율성을 가지며, 인간의 본성과 숨겨진 갈등을 가진 사람들을 돕는 데 가장 유용한 기법에 대한 가치 있는 통찰을 제공한다고 평가한다. 그러면서 인간성에 대한 낙관적인 관점이나 현실에 대한 과도한 주관주의 그리고 인간의 경험을 삶의 척도로 사용하면서 절대적인 존재나 궁극적인 의미를 거부하는 부분과 같은 반기독교적인 시각을 비판한다.⁵⁸⁾ 이러한 비판의 타당성을 수용하면서 동시에 '대화'라는 도구를 사용한 이들의 공헌점을 살펴보고자 한다.

무엇보다 두드러지는 것은 상담과정으로서의 대화에 들어있는 치료

57) 김정규, 『계슈탈트 심리치료: 창조적 삶과 성장』, 287-293.

58) Hurdin, 『치유나무』, 243-244.

적 기능과 가치이다. 상담자와 내담자가 나누는 대화나 내담자 내면에서 이루어지는 대화, 빈 의자 기법의 대화 모두 내담자가 실제로 겪고 있는 것을 드러내고 다룬다는 점에서 즉시적이고 직접적이다. 또한 내담자 개인을 이해하는 데 있어서 내담자를 고정된 한 특성으로서가 아니라 변화하는 과정으로 보도록 했다는 점에서 실제 경험을 다루기에 유리한 측면이 있다. 개인의 경험을 ‘과정’이라는 관점에서 볼 때 구속받은 죄인으로서 복합적인 특성을 지닌 기독교인의 실제 상황을 상담과정 중에 직접 드러낼 수 있다는 점에서 의미가 있다고 본다. 그리스도인의 개인적 경험 속에는 죄인이기만 한 것도 아니고 속량 받은 사람답게 의인으로서만 살지도 않는 현실적인 갈등과 부조화가 있다. ‘성화’⁵⁹⁾라는 관점에서 볼 때 더욱 ‘과정’으로서의 존재라는 측면이 있다. 마음의 갈등이나 문제를 그것에 대해 생각하는 것이 아니라 직접 대면하게 한다는 점에서 그리고 과거나 미래가 아닌 지금-여기의 현재적 장 안에서 자기 행동의 의미를 파악할 수 있다는 점에서 인지적으로 표현되는 내적동기 이상의 총체적인 책임의식을 강화하는 데 도움이 될 수 있다고 생각한다. 문제는 그리스도인의 경험이 현재의 감각과 감정, 사고 및 욕구로 모두 표현될 수 있는가 하는 것이다. 내담자에게 현재의 감각적인 경험에 들어와 있지 않을지라도 분명히 존재하고 파악되어야 하는 영적인 경험과 현실이라는 측면을 포함할 수 있는 내용과 구조로서의 대화장치가 필요하다고 본다.

4) 정서중심치료의 내면대화

정서중심치료는 Leslie S. Greenberg를 중심으로 개발된 경험적 접근 모델로서 인본주의적인 견해와 함께 게슈탈트 치료양식으로부터도 이론

59) Granz, 『조직신학』, 639, 640. “성화의 두 차원은 서로 엄청난 차이가 있다. 지위적 성화가 하나님에 의해서 용인된 확정적이고 객관적인 지위인 반면에 상태적 성화는 주관적이고 경험적이며 가변적이다.”, “성화를 상태적 성화라는 의미로 이해하게 되면, 성화는 하나의 과정이 된다.”

과 방법의 영향을 받아 왔기에 게슈탈트치료의 대화기법과 유사한 면이 많으나, 정서를 강조하고 정서를 중심으로 진행된다는 점에서 좀 더 심화된 방식의 정서중심 대화기법을 보여준다.

정서중심치료는 처음에 과정-경험적 치료(Process-experiential therapy: PE치료)로 불렸다가 인간기능과 치료에 있어서 정서가 중심이 된다는 이해에 따라 이름을 바꾸게 되었다. 이 치료의 목적은 자기를 강화시키고 정동을 조절하며 새로운 의미를 창조하는 것이다. 개념적인 앎과 경험적인 앎을 구별하여 인간은 이성 이상의 존재라는 것과 정서적 변화가 지속적인 인지적 변화와 행위적 변화를 위한 열쇠라고 여긴다. 정서중심치료는 내용 지시적이기보다는 과정 지시적이며, 게슈탈트치료보다 좀 더 공감적 대화를 강조하고, 실연(enactment)으로 표현되는 과업 협동이 치료적 결과에 더 중요함을 인정하여 과업에 대한 협동을 제안한다. 또한 정동은 동기의 핵심요소이지만 사람들이 정동조절뿐 아니라 의미를 추구하는 측면에서 동기부여 된다는 입장을 수용하여 사람의 목표는 '좋은 느낌을 느끼는 것' 보다 더 많은 것으로 이루어져 있다고 본다. 상담과정에서는 '경험지각'과 '의미생성' 두 가지가 동일하게 작용한다고 주장하는데 이는 자기-기능에 대한 변증법적 구성주의 이론을 채택한 결과이며, 변화는 내담자와 상담자의 대화 가운데 새로운 의미가 만들어질 때 일어난다고 보고한다.⁶⁰⁾

변증법적 구성주의는 내담자와 상담자 사이에서 그리고 내담자 내면의 활동들에서 중요한 시사점을 제공한다. 대부분 내담자의 치료적 활동은 다양한 내면의 변증법적 과정들로 이루어진다. 변증법적 과정은 부분을 나누는 것과 그것을 연결하는 것 모두를 필요로 하는데, 예를 들어, 서로 다른 자아양상이 있을 경우 임상적 상황에서 상담자가 먼저 내담자의 자아 양상을 명확하게 분리할 수 있도록 돕고, 이후 그것들을 서로 연

60) Leslie S. Greenberg, *Emotion-Focused Therapy*, 김현진 역, 『정서중심치료』(파주: 교육과학사, 2015), 16, 18-19, 23, 41, 53, 59, 65, 67.

결할 수 있도록 하는데 특히 자아 양상들 간의 친밀하고 관대한 접촉을 할 수 있도록 한다. 동화와 조절이 모두 일어난 이 과정의 결과로 새롭게 통합된 경험이 생기고, 그것은 또 새로운 자아통합으로 이어진다.⁶¹⁾

과정-경험적 치료는 계슈탈트치료의 두 의자 기법과 빈 의자 기법을 그대로 수용하면서 대인관계 및 자기반성적인 영역에서 내적 변증법을 실행한다. 작업에서의 특별 개입은 내담자가 자기 측면들 간의 대화를 어떤 형태로든 창조해 낼 수 있도록 돕는다. 그런 다음 정서도식의 광범위한 변화를 더욱 확장시키며 최종적으로 감정과 행동상의 변화를 경험하게 된다. 각각의 대화기법은 일차적으로 작업의 필요성을 드러내는 표식을 확인함으로써 시작되며 대화법에 대한 구조화로부터 대화상대자 상호 간의 접촉과 분리의 과정을 거쳐 새로운 경험하기와 협상의 단계를 통해 통합이 일어나도록 하는 일련의 과정으로 구성된다.⁶²⁾ 정서는 치료의 나침반으로서 과정의 초점을 이룬다.

정서중심치료는 기본적으로 경험을 중요시한다는 점에서 계슈탈트치료의 관점을 그대로 수용하고 있기 때문에 대화과정을 진행하는 데 있어서 계슈탈트치료와 유사한 구조를 갖는다. 두 접근 사이에 차이가 있다면 '정서'에 대한 세밀한 이해와 변증법적 구성주의라고 하는 철학적 관점의 첨가인데 이는 의미생성작업이라는 서사적 과정을 구사하도록 이끈다. 내담자의 경험을 정서도식을 중심으로 직접 다루며 정서가 의미하는 내용에 초점을 두고 개인 내면의 부분들을 상호작용하도록 단계적 대화구조를 세웠다는 점에서 잘 다듬어진 도구로서의 유용함이 있고 과정중심의 진행을 돕는다는 점에서 강점이 있다고 생각한다.

경험적/정서중심치료 양식의 기독교적 사용에 대하여 Eric L.

61) Elliot, Watson, Goldman & Greenberg, *Learning Emotion-Focused Therapy*, 66-67.

62) Elliot, Watson, Goldman & Greenberg, *Learning Emotion-Focused Therapy*, 323-351.

Johnson은, 감정의 중요성을 감안할 때 기독교 영혼돌봄 공동체는 인간의 마음과 감정의 치유를 더욱 촉진하기 위해서 이 치료방식과 다시 친숙해지면서 동시에 주관성(하나님의 말씀과 무관한)에 대한 과도한 강조를 피하는 것이 절실하다고 지적한다. Johnson은 진리에 대한 정서적 경험을 촉진하는 것과 뇌의 정서중심에 개입하여 기독교인의 성품을 강화하려는 치료적 목적을 강조한다. 그는 두 의자 기법이 그리스도인의 옛 자아(육신)와 새로운 자아(성령) 사이의 내적 갈등에 좀 더 객관적인 목소리를 부여하기 위해 사용되도록 하며, 옛 자아의 감정과 태도를 보다 잘 파악하고 약화시키고 굴복시키며, 그 내담자의 새로운 자아의 경향이 확인되고 강화될 수 있게 하는 기능이 있음을 언급한다.⁶³⁾

5) Internal Family Systems(IFS) Therapy에서의 내면대화

Internal Family Systems(IFS) 모델은 Richard C. Schwartz가 개발한 것으로 정신내부에서 일어나는 과정과 가족과정에 대한 탐험이라는 서로 다른 두 자원으로부터 나온 인간 마음에 대한 체계적인(systematic) 접근이다. Schwartz는 우리가 이질적인 생각들과 감정들을 가질 때에도 그 모든 것이 단일한 한 사람으로부터 나왔으며 단 하나의 마음을 가진다고 믿도록 사회화되었으나 실제로는 그렇지 않으며 많은 심리이론들도 이전부터 마음이 가지고 있는 어느 정도의 복잡성과 다면성을 언급하여 왔다고 지적한다.⁶⁴⁾ 본 연구에서도 내면대화를 이끄는 개인의 여러

63) Johnson, 『기독교심리학』, 698-699.

64) Richard C. Schwartz, *Internal Family Systems Therapy* (New York: The Guilford Press, 1995), 2, 11-12, 233-235. 이 책의 부록C에는 다면성 모델의 저서목록이 나와 있다. 대상관계 학자들, 융 학자들, 게슈탈트 이론자들, 인지-행동치료자들 등은 내적 실체들에 대해 다양하게 언급하고 있다; 한 가족으로 자아를 보는 개념은 Schwartz가 처음은 아니다. 자아상태치료법, 육성대화치료법 등 인간 자아의 복잡성을 자연스럽게 여기고 각각을 별개의 개체로 인정해 주는 것이 정신적 문제를 치료하는 최선의 방법이라는 제안들이 있어 왔다. Rita Carter, *Multiplicity*, 김명남 역, 『다중인격의 심리학』 (서울: 교양인, 2011), 26-27, 39.

내적상태들에 대해 언급하였는데 예를 들어, 심리도식양식들과 양식을 표현하는 인물들(인지치료), 성인으로서의 부분과 내면아이 등(내면아이 치료), 상전과 하인 및 여러 부분들(계슈탈트치료), 자신의 중요한 측면들 또는 다양한 부분들과 목소리들(정서중심치료)이라는 용어가 그것이며, 이는 모두 한 개인의 구체적인 내면대화상대자들로 표현된다.

인간의 마음은 때때로 비합리적 감정을 갖는 단일체가 아니라 상호작용하는 부분들로 구성된 복잡한 시스템으로서 각 부분은 자신만의 마음을 갖고 있다. 이 새로운 치료법을 내면가족시스템치료라고 부르는데, 이는 우리가 다중인격체라는 말이 아니라 인간 안에 존재하는 작은 ‘부분들’(때로는 ‘소인격체’ 또는 ‘하위 인격체’로 불림)을 가정하는 것이다. 이 부분들은 우리 안에 존재하고 있는 작은 사람들과 같이 각각이 자신만의 독특한 감정, 동기 및 세계관을 갖고 있으며 특정한 시간에 활성화된다. IFS는 부분들 저변에는 모든 인간이 갖고 있는 현명하고 깊고 개방적이며 애정 어린 ‘참자아(true Self)’가 있어서 그의 공허한 마음과 호기심과 관계성을 통하여 우리의 이질적인 부분들을 치유하고 통합한다고 가정한다. IFS는 내담자가 참자아에게 접근할 수 있도록 도와서 힘과 사랑을 품은 상태에서 문제를 안고 있는 부분들과 관계를 맺으며 그들을 치유할 수 있다고 본다.⁶⁵⁾

부분들은 단순히 자신들만의 (왜곡된 방식으로) 우리를 돕고 보호하려고 애쓰고 있기 때문에 IFS에서의 내면대화는 부분들과 싸우는 것이 아니라 그들이 갖고 있는 고통이나 외상을 매우 존중한다. 그런 면에서 안전은 언제나 보장이 되어야 하며, 관련된 모든 보호부분들로부터 허락을 받은 후에야 깊은 문제들과 작업을 한다. “열린 마음으로 혼란시키는

65) Jay Earley, *Self-Therapy*, 이진선 · 이해옥 역, 『참자아가 이끄는 소인격체 클리닉』(서울: 시그마프레스, 2016), 2-4, 11-13. “참자아는 의식의 자리를 천부적으로 차지하는 자이다. 왜냐하면 그것이 우리의 참 모습이기 때문이다. 그것은 우리의 핵심적인 본성이요 우리의 영적인 중심이다(p97).”

부분을 알아 갈 수 있도록 그 싫어하는 부분이 옆으로 비켜설 의향이 있는지 물어보세요.” 또는 “보호하고 있는 부분을 기꺼이 보여줄 의향이 있는지 한 번 물어보세요.” 등의 협조적인 대화방식이 이를 잘 표현한다. 부분들의 역할은 보호자들, 추방자들, 참자아로 구분되며 나머지 부분들은 천부적인 리더인 참자아의 이끄심을 받으면서 부분들을 인격적으로 경험적으로 알아간다. 상담자는 자주 “참자아 상태가 충분한 것 같으니까요? 아니면 그 불안에게 비켜서 달라고 요청할 필요가 있을까요?” 라는 질문을 통해 참자아의 시각을 통해 경험하도록 돕는다. 이를 통해서 부분들의 본래의 긍정적인 특성이 내면에서 발휘되도록 하는 것이다. 대화의 모든 과정은 치료자의 도움에 따라 참자아가 수행하기 때문에 내담자 자신이 성장에 대한 책임을 지며 자기치유의 도구가 되도록 한다.⁶⁶⁾

IFS치료법의 가장 큰 특징은, 인간 내면을 여러 부분들로 구성된 하나의 가족시스템으로 본다는 것이다. 이러한 가정은 이전의 내면대화의 방법들을 가장 유명한 부분인 ‘내면 비판자’ 또는 ‘내면 아이’ 정도를 다루는 곁핥기식에 불과한 단순한 개념으로 여기며,⁶⁷⁾ 풍부한 내면의 기능과 역할들을 독특한 좋은 의도를 갖고 있는 인격체로 다루게 한다. 그러므로 내담자가 스스로 싫어하거나 소외시킨 부분에 대해서도 결국 수용하고 그 부분의 좋은 의도나 고유한 가치를 인정하게 하는 직접적인 대화과정을 수행한다. 이는 과정 중심적이고 직접적이며 경험적이고 인격적인 방식으로 수행되는데 많은 경우 이 과정의 끝 부분에서 자연스럽게 영적인 체험이 보고되기도 한다.⁶⁸⁾ IFS는 이미지 작업과 함께 진행되

66) Earley, 『참자아가 이끄는 소인격체 클리닉』, 3, 9, 22, 29-41, 51, 65, 71, 137.

67) Earley, 『참자아가 이끄는 소인격체 클리닉』, 11.

68) Tom Holmes · Lauri Holmes, *Parts Work: An Illustrated Guide to Your Inner Life*, 이진선 · 이혜옥 역, 『소인격체 클리닉-그림으로 안내하는 내면의 삶』 (서울: 시그마프레스, 2013), 97-98. 저자는 “한 내담자가 동네 보건소 안에 있는 내 사무실에서 뜻밖의 자연스런 현현(하나님의 나타나심)을 경험했다고 했을 때 내가 받은 충격은 상상을 초월하는 것이었다. 그때까지 내담자들과 작업하면서 나는 전문가의 상식으로 항상 영성과 심리치료를 별개의 것으로 간주하였다... 이러한 상황 속에서

기에 매우 강렬한 정서적 체험이 동반되며 항상 양해를 구하고 감사를 표하는 인격적인 방식들을 구사하여 부분들이 하는 이야기에 청중하기 때문에 내담자에게 안전과 이해받음을 풍부하게 줄 수 있다는 장점이 있다. 자기 내면에 대한 세밀한 탐색과 이해 그리고 긍정적인 연합을 이루어내는 과정들이 잘 발달된 접근이라 할 수 있다.

그러나 ‘참자아’라고 하는 부분은 내면대화를 시도하는 접근들이 나름대로 상상하는 존재로서⁶⁹⁾ 그리스도인이 아닌 이상 충분히 발휘할 수 있는 존재가 아니다. 그리스도인은 인간 자아로서의 모든 자원들과 함께 자신의 타락과 잘못된 행동과 관련된 개인적 유죄를 인정할 수 있는 성경적으로 바른 개인적 주체행위자로서 기능해야 하며, 인간의 완전한 형상이 되는 최상의 개인행위자로서 잘 발달된 자아와 성격 그리고 흠 없고 덕스러운 인격 등 모든 것을 가지신 그리스도를 언제나 바라보아야 한다.⁷⁰⁾ 또한 치료의 과정을 내담자 혼자 책임지는 가운데 이루어진다는 내용도 자아에 대한 극단적인 낙관성에서 기인한 것으로 볼 수 있으며, 치료의 주제 또한 인간적인 차원이상으로 나아갈 수 없다는 분명한 한계가 있다. 영성을 통합했다는 주장 역시 성령이 아닌 다신론적인 관점을 가진 접근이라 할 수 있다.

3. 기독교 상담에서 내면대화의 활용 가능성

1) 내면대화의 성경적 사례와 필요성

내면대화의 방식이 기독교 상담의 도구로 사용될 수 있는 가장 큰 가

목격한 마사의 경험은 너무나 뜻밖이었다... 내담자 자신의 내면 작업으로 자연스럽게 솟아난 것이었다.”고 하면서 영적인 자원들의 중요성을 알게 된 계기를 언급한다.

69) 인지치료에서는 이를 건강한 성인 양식이라고 하고, Bradshaw는 현명하고 친절하고 부드러운 어른, 게슈탈트에서는 자비로운 존재, Carter는 현자인격, Schwartz and Gladding은 현명한 조연가, Tournier는 행동하는 지휘자 등으로 표현한다.

70) Johnson, 『기독교심리학』, 368, 370, 381.

능성은, 인간이 스스로에게 말하고 상상할 수 있는 능력을 갖고 있는 존재로 지음을 받았다는 창조론적인 관점과 시편의 사례에서 찾아볼 수 있다. Eric L. Johnson은 영혼돌봄을 위한 시편의 중요성에 대해, 모든 정경 중 다른 어떤 책도 시편과 같이 인간 삶의 변화와 그것이 동반하는 감정을 정직하고 투명하게 하나님 중심적 예배의 틀 안에서 다루지 못하고 있기 때문이라고 말한다. 그는 시편이 인간의 삶에 대해 가지고 있는 보편적 연관성 때문에 그 자체가 상담의 도구로서 과제물로 사용될 수 있음을 언급한다. Johnson은 내면대화의 모범으로서 시편 42:5-7을 예로 들며, 하나님의 임재 앞에 영혼이 갈급하여 찾고 있는 시인의 솔직함에 주목한다. 그는 헬라 철학자들과는 반대로, 히브리 사람들은 하나님을 자신을 이해하는 과정에 있는 대화 파트너로 이해하였다고 강조한다.⁷¹⁾ 시편 42편의 기자는 확신에 차서 자신에게 말하며, 침체에 빠진 자신을 책망하며, 자신의 굶픈 영혼에게 예배드릴 것을 촉구한다.⁷²⁾ Peter C. Craigie는 시편 43편의 저자가 내면적인 대화를 통해 내면적인 성찰을 하다가 하나님과의 외적인 대화를 통해 외면적인 호소로 전환하고 있다고 말한다. 그는 한 인간과 그의 영혼 사이의 대화라고 하는 문학적인 형식이 후반부에서 제삼자를 ‘대화’ 속으로 끌어들이므로 달라지고 있음을 언급한다. 그는 “시편 기자가 자신에 대하여 말하기를 그치고(시 42편) 하나님에게 말할 때에(시 43편), 통찰 가운데서 그의 구원이 시작된다. 다시 말해서 그 문학적인 구조는 현실에 대한 해결책을 보여주는 것”이라고 말한다.⁷³⁾ 시편 103편에서는, 시인이 자기 자신에게 여호와를 경배하라는 요청을 하고 있다.⁷⁴⁾ 시인은 ‘내 속에 있는 모든 것들’,

71) Johnson, 『기독교심리학』, 242-243, 490-491.

72) John R. W. Stott, *The Canticles and Selected Psalms*, 홍병창 역, 『그 이름은 여호와시니』 (서울: 엠마오, 1989), 66-67, 110-111.

73) Peter C. Craigie, *Word Biblical Commentary: Psalms 1-50*, W.B.C. 주석번역위원회 역, 『W.B.C.주석: 시편(상)』 (인천: 임마누엘, 1991), 429, 431.

74) Tremper Longman III, *How to Read the Psalms*, 한화룡 역, 『어떻게 시편을 읽을 것인가?』 (서울: IVP, 1991), 28.

즉 ‘그의 모든 기능과 그의 모든 존재의 능력들’을 다 동원하여 찬양을 드리기를 원한다.⁷⁵⁾ 자신에게나 하나님께 대화하는 존재로서 내담자를 이해하는 기독교 상담자는 상담과정을 진행할 때 이 점을 충분히 활용하고 구사할 수 있어야 한다고 생각한다. 이것은 기독교 상담에서 내담자의 이야기를 해석하고 직면하며 조언하는 내용 중심의 작업뿐 아니라 직접 대화하고 대면하는 과정 중심적인 단계가 필요하고 적절히 사용되어야 할 동기가 된다.

내면대화가 필요한 또 하나의 이유는, 내담자가 자신의 인생이나 행동에 있어서 하나님과 함께 하는 이중주체로서의 행위주체자라는 인식 때문이다. 그리스도를 닮고자 노력하는 내면화는 그 과정에서 인간의 능동적 참여가 없이는 일어나지 않는다.⁷⁶⁾ 내담자는 성경 전문가인 상담자에게 지도와 안내를 받는 수동적인 입장에 머물러서는 안 된다. Dan B. Allender는 “나의 인생 이야기를 탐구하고 이해하게 되면, 이제 나는 하나님과 공동저자로 합류하게 된다”고 말한다.⁷⁷⁾ 이는 상담과정 중에 내담자의 주도적인 역할이 강화될 필요성과 그 구체적인 과정이 구상되어야 할 필요성을 드러낸다. 상담자가 해석하는 것 이상의 신앙적인 과정들이 내담자 안에서 일어나고 있고 더 일어날 수 있도록 여러 부분들이 활성화될 필요가 있음을 시사한다고 할 수 있다. 인간의 적극적인 관여를 탐색할 때 단지 그의 생각과 동기에 집중하는 것은 내담자의 전인 이라기보다는 부분에 반응하는 것이다. 내담자를 현재 성령과 교통하고 있는 그리스도인으로 인정한다면 ‘내담자를 직접 만나는 과정’에 내면대화가 기여하는 도구로서의 가치를 인정할 수 있고 적절하게 사용할 수 있다고 생각한다.

75) Stott, 『그 이름은 여호와시니』, 111.

76) Johnson, 『기독교심리학』, 577, 581.

77) Dan B. Allender, *To Be Told: Know Your Story, Shape Your Future*, 김성녀 역, 『나를 찾아가는 이야기』(서울: IVP, 2014), 16.

2) 내면대화의 활용 방안

기독교 상담에 내면대화를 활용하는 방안에 있어서는 대화의 구조와 내용이라는 두 가지 요소가 도구사용의 원리에 잘 부합될 수 있어야 한다고 생각한다. 앞서 살펴본 대로 상담의 도구사용에 있어서 중요한 점은, 그것이 하나님을 향하고 있는가 하는 방향의 문제와 삶의 기술과 기능을 향상시키는가의 문제 그리고 인간 동기로서 필요와 욕구를 적절하게 다뤄줄 수 있는가를 점검하는 것이다. 그리고 이 모든 바탕에 내담자가 능동적이고 주도적으로 성경을 사용할 수 있도록 구성할 필요가 있으며, 무엇보다 인간이 심상을 사용할 수 있다는 창조론적인 관점이 분명하여 자유롭게 활용할 수 있어야 한다.

기독교 상담은 진정으로 그리스도 중심적이라는 특성상 내면대화의 대화 상대자에는 내담자 자신만 해당되지 않는다. 기독교 영혼돌봄은 항상 본질적으로 세 사람이 관여하게 되는데, 영혼돌봄자, 내담자 그리고 그리스도이시다.⁷⁸⁾ 일반상담의 접근들에서 대화 상대자가 내담자 내면의 여러 측면들에 한정된 것과 다르게 기독교 상담에서는 내담자가 직접 만나야 할 중요한 대상으로서 언제나 그리스도가 계시다. 이는 내담자의 자기 투사나 주관에 빠지기 쉬운 조심스러운 면이 있으나, 기독교인 내담자는 언제나 어떤 형태로든 자신과 하나님과의 대화와 교통이 있음에 주목하고 상담에서 이를 다뤄야 한다고 생각한다. 성령께서 상담의 주역이시고 역사하신다는 주장이 단지 관념에 그치지 않고 상담과정을 통해 직접적으로 구체화될 필요가 있다는 것에도 연결된다. 이런 점에서 상담 회기 중에 내담자가 드리는 '기도' 역시 성령사역을 드러내는 중요한 내면대화의 기능을 한다고 생각한다. 그러나 내담자의 기도가 자신의 것을 하나님께 드러내고 도움을 요청하는 방식으로 활용된다는 점에서 내면에서 일어나는 말하기 이상의 상호적인 듣기 과정까지 구체화되어 있다

78) Johnson, 『기독교심리학』, 253.

고 보기는 어렵다.⁷⁹⁾ 상담의 자원으로서 기도의 안정성과 확실성을 충분히 수용하는 가운데, 지금-여기에서 일어나는 과정 중심적인 기능의 대화과정에 대해 좀 더 탐색할 필요가 있다고 생각한다.

대화의 구조적인 측면에서, 자동적 사고를 확인하는 자기대화나 내면의 갈등을 가시화하는 두 의자 기법과 같은 방식은 그대로 그리스도인 내담자의 내면을 드러내는 데 사용할 수 있다고 판단된다. 이는 내담자의 생각에 ‘대해’ 말하도록 하는 것이 아니라 생각 자체를 ‘직접’ 들을 수 있다는 측면에서 솔직하고 생생한 탐색을 가능하게 한다. Eric L. Johnson은 “대화는 자가진단에 있어서 핵심적인 것이다”라고 말한다. 그는 또한 두 의자 기법은 종종 내담자의 주관적인 안개 속에 가려진 옛 자아(육신)와 새로운 자아(성령) 사이의 내적 갈등에 좀 더 객관적인 목소리를 부여하기 위해 사용되도록 하며, 옛 자아의 감정과 태도를 보다 잘 파악하고 약화시키고 굴복시키며 그 내담자의 새로운 자아의 경향이 확인되고 강화될 수 있게 된다고 언급한다.⁸⁰⁾ 대화상대자를 정하는 데 있어서는 Johnson의 제안보다 더 다양하게 고려해 볼 수 있다. 실제로 내담자의 내면에 떠오르는 감정과 생각들은 모두 대화상대자로서 설정해 볼만 하며, 이는 인간 내면의 복잡성 또는 다면성이라는 특징과 인간이 선택적 주의집중을 할 수 있다는 점에서 가능한 일이라고 생각한다. Robert B. Munger는 ‘내 마음 그리스도의 집’이라는 설교를 통해 큰 영향력을 끼쳤는데, 그는 개인적인 삶의 가장 친밀하고도 내면적인 경험에 기재된 여러 생각과 느낌을 집과 그 구조를 이루는 여러 방들로 비유하여 실제로 그리스도와 주인공 사이의 대화 형태로 표현하고 있다.⁸¹⁾ 내담자 내면의 여러 측면들을 살펴보면서 은밀하게 숨겨진 동기

79) 전요섭 외, 『복음주의 기독교상담학』, 102-105.

80) Johnson, 『기독교심리학』, 534, 699.

81) Robert B. Munger, *My Heart, Christ's Home*, IVP 편집부 역, 『내 마음 그리스도의 집』 (서울: IVP, 2002), 7-49.

와 두려움 그리고 필요들을 파악할 수 있으며 그에 대한 내담자의 반응 역시 확인해 볼 수 있는 유익을 얻을 수 있다. 먼저 내담자 내면을 살피는 대화구조는 자기대화 방식을 통해서, 다음으로 영적 측면까지 나아가는 대화방식은 하나님을 초대하는 대화로써 자신과 하나님(또는 그리스도, 성령, 새 자아 등) 또는 자기의 내면들과 하나님의 대면구조를 통해서 구체화 될 수 있다. 두 의사 기법뿐 아니라 세 의사 기법으로도 확장이 필요한 것이다. 실제로 상담실에 의자가 더 비치되어야 하고 상황에 따라 상담의 어느 단계에서나 내담자가 하나님과 대화를 나누는 직접적인 과정이 수행될 필요가 있다고 본다.

대화의 내용이라고 하는 요소는, 기독교 상담이 인간 내담자에 대한 이해와 문제해결에만 그치는 작업이 아니라 개인적 경험 이상의 영적 요소가 개입되어야 하는 작업이기 때문에 중요하다. 내면대화가 지금-여기라는 현장에서 직접 파악할 수 있는 내담자에 대한 내용과 함께 하나님의 말씀을 바탕으로 하나님과 대화함으로써 나누게 되는 내용까지 포함할 수 있어야 한다. 기독교 상담에서는 대화구조상의 첨가뿐 아니라 내용상의 첨가 역시 이뤄져야 하는 것이다. 이러한 대화내용이 내담자의 투사나 주관적인 이야기 이상이 되기 위해서는 성경본문의 제공이 필요한데, 이 본문은 상담자가 제안하는 것뿐 아니라 내담자가 직접 가져오는 성경말씀도 적극적으로 활용할 수 있어야 한다고 생각한다. 기독교 상담에서 성경의 사용은 상담자만의 전유물이 되어서는 안 된다. 성경은 상담자만 읽는 것이 아니고 내담자 역시 성경을 읽으며 개인적으로 역사하시는 하나님을 경험하는 그리스도인이기 때문이고, 이를 통해 성령께서 그를 이끌어가는 과정을 드러낼 수 있기 때문이다. 성경이 상담자의 손으로부터 내담자의 손으로 옮겨짐으로써 내담자의 영적 능동성과 주체성을 강화할 필요가 있다고 생각한다. 내면대화를 진행하는 회기에 내담자에게 목상 중인 말씀이나 읽고 싶은 성경을 가져오도록 함으로써 회기 안에 사용할 수 있다. 내담자가 자기 내면을 성찰하고 자신의 깊은 동

기와 필요를 하나님에 대한 갈망으로 채우는 것은 단순한 지시와 분석 또는 해석의 제공으로 이뤄지기보다 안전하고 인격적인 ‘과정’을 거치는 가운데 정교한 단계를 통해 이뤄진다고 본다.

Ⅲ. 닫는 글

기독교 상담의 실제에서 그동안 강조되어 온 영혼돌봄의 관점은 내담자를 하나님께로 이끌며 성경적 관점으로 자신과 문제를 보도록 하는 내용중심의 과정이 주를 이루면서 상담의 도구 또한 성경에서의 모범들과 해석 및 교육 그리고 상담자 중심의 질문 등으로 구성된 부분이 많았다. 상담에서 대화라는 도구를 사용할 때에도 상담자와 내담자 간의 대화에 한정된 경우가 많았다. 이러한 구조는 상담을 전개해 나가는 데 있어서 내담자의 즉시적인 반응을 통한 개입이나 성장, 변화를 이끌기보다 내용 지시적인 흐름을 유지하게 만드는 한계가 있다고 할 수 있다. 상담과정은 어떤 도구를 사용하느냐에 따라 영향을 받는데 그동안 성경적 상담이나 기독교 상담에서 ‘과정 중심적’인 과정을 위한 도구들을 사용하는데 소극적이었던 것을 돌아보며 대표적인 과정중심접근의 도구인 ‘자기 대화’ 또는 ‘내면대화’의 효용성을 점검해보았다.

내면대화를 상담의 도구로 사용하기 위해서는 인간이 언어만이 아니라 심상을 통해서도 사고하며 스스로에게 말을 하는 존재라는 인간실재에 대한 창조론적인 관점을 확인할 필요가 있다. 실제로 인간의 신체와 두뇌에 대한 이해가 깊어질수록 인간정신에 대한 다양한 사실들이 확인되고 있는데, 기독교 상담은 이러한 발견들을 성경적인 인간이해와 성장에 적극적으로 활용할 필요가 있다. 이러한 맥락에서 상담의 도구를 채택할 때 우선적으로 고려해야 하는 성경적인 원리로서 도구가 성경에 위배되는 것이 아니라면 그 사용상의 태도와 자세가 더 중요함을 확인하였

다. 그 도구를 사용함으로써 내담자가 하나님을 향하게 되고 삶의 기술과 기능을 향상시키고 자신의 필요와 욕구를 복음에 맞게 변화시킬 수 있는가 하는 것이 중요하며, 어떤 도구를 쓰더라도 성경이라는 도구의 중요함과 탁월성을 포함시킬 필요가 있다.

내면대화는 일반상담의 여러 접근들에서 사용하고 있고 유용한 기법으로 인정받고 있는 도구로서 특히 내담자의 지금-여기의 즉시적인 반응이나 변화를 일으키는 데 도움이 된다고 본다. 이러한 방법은 내담자에 대해 알게 되던 것에서 내담자를 그 자리에서 직접 알게 되는 경험적이고 과정 중심적인 결과를 내는데, 내담자 자신에게도 스스로를 과정으로 경험하며 수용하게 하는 강점이 있다. 최근에 관심을 끌고 있는 IFS와 같은 접근에서는 내담자의 내면의 다양한 특성들을 대화상대자로 삼고 각각의 고유한 기여들을 인정하며 관계를 맺는 안전성이 강화된 과정을 제시하고 있다. 그러나 일반상담에서 사용하는 내면대화의 효용성은 그대로 기독교 상담에 가져오기에는 부적절하고 문제가 되는 부분이 많다. 지나치게 내담자의 감각경험이나 주관성에 의지하고, 결국 내담자 개인의 욕구와 필요를 확인하고 그것을 충족시켜주는 데서 끝나며, 영성을 인정한다 해도 성경적인 하나님과의 관계를 온전히 드러내지 못한다.

내면대화의 유용성은 취하면서 기독교 상담의 원리를 따르는 도구로서의 사용이 무엇보다 중요하다고 할 수 있다. 내면대화를 기독교 상담에 활용하기 위해서는 대화의 구조와 내용이라는 요소에서 기독교 상담의 전제와 목표를 충족시키는 적용이 필요하다. 대화상대자로서 내담자가 만나야 할 하나님이 계시고, 대화의 내용으로서 개인적인 경험 이상의 영적 현실이 제공되어야 하며, 이 과정에서 성경의 사용이 필수적으로 요구된다고 할 수 있다. 내면대화 자체가 상담에 대한 내담자의 능동성과 주체성을 강화시키는데, 그와 더불어 성경의 사용이 상담자로부터 내담자에게도 주어짐으로써 진정한 영적 자기책임과 성령께서 개인에게 개입하시는 과정을 구체화할 수 있다고 본다.

【 참고문헌 】

- 김정규. 『게슈탈트 심리치료: 창조적 삶과 성장』. 서울: 학지사, 2016.
- 박경애. 『인지 · 정서 · 행동치료』. 서울: 학지사, 2004.
- 박성희 · 이동렬. 『상담의 도구』. 서울: 학지사, 2003.
- 안경승. “기독교 상담과정의 독특성”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제24권 2호(2016): 221-253.
- 안경승. “기독교 상담에서의 칭의와 성화의 관계성 연구”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제23권 2호(2015): 195-222.
- 전요섭 외 11인. 『복음주의 기독교상담학』. 서울: 한국가정상담연구소, 2004.
- 황규명. 『성경적 상담의 원리와 방법』. 서울: 바이블리더스, 2013.
- Adams, Jay E. *How to Help People Change*. 이승재 역. 『완전한 변화를 위하여』. 서울: 은혜출판사, 1995.
- Allender, Dan B. *To Be Told: Know Your Story, Shape Your Future*. 김성녀 역. 『나를 찾아가는 이야기』. 서울: IVP, 2014.
- Beck, Aaron T. · Freeman, Arthur · Davis, Denise D. & Associates. *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. 민병배 · 유성진 역. 『성격장애의 인지치료』. 서울: 학지사, 2008.
- Beck, Judith S. *Cognitive Therapy*. 최영희 · 이정흠 공역. 『인지치료』. 서울: 하나의학사, 1997.
- Bradshaw, John. *Home Coming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. 오제은 역. 『상처받은 내면아이 치유』. 서울: 학지사, 2006.
- Carter, Rita. *Multiplicity*. 김명남 역. 『다중인격의 심리학』. 서울: 교양인, 2011.
- Collins, Gary R. *The Christian Psychology of Paul Tournier*. 정동섭 역. 『폴 투르니에의 기독교 심리학』. 서울: IVP, 1998.
- Crabb, Larry. *Becoming a True Spiritual Community*. 김명희 역. 『관계의 공동체』. 서울: IVP, 2013.
- Crabb, Larry. *Soul Talk: The Language God Longs for Us to Speak*. 윤난영 역. 『내 영혼은 이런 대화를 원한다』. 서울: 사랑플러스, 2005.
- Crabb, Larry & Dan B. Allender. *The Key to Caring*. 오현미 · 이용복 역. 『격

- 려를 통한 상담』. 서울: 나침반사, 1986.
- Craigie, Peter C. *Word Biblical Commentary: Psalms 1-50*. W.B.C. 주석번역 위원회 역. 『W.B.C.주석: 시편(상)』. 인천: 임마누엘, 1991.
- Earley, Jay. *Self-Therapy*. 이진선 · 이해옥 역. 『참자아가 이끄는 소인격체 클리닉』. 서울: 시그마프레스, 2016.
- Elliot, Robert, Jeanne C. Watson, Rhonda N. Goldman, & Leslie S. Greenberg. *Learning Emotion-Focused Therapy: The Process-Experiential Approach to Change*. 신성만 외 공역. 『정서중심치료의 이해』. 서울: 학지사, 2013.
- Granz, Stanley J. *The Theology for the Community of God*. 신옥수 역. 『조직신학』. 고양: 크리스찬다이제스트, 2003.
- Greenberg, Leslie S. *Emotion-Focused Therapy*. 김현진 역. 『정서중심치료』. 파주: 교육과학사, 2015.
- Holmes, Tom & Lauri Holmes. *Parts Work: An Illustrated Guide to Your Inner Life*. 이진선 · 이해옥 역. 『소인격체 클리닉-그림으로 안내하는 내면의 삶』. 서울: 시그마프레스, 2013.
- Huck, Rolyn. "Effective Homework in Counseling." *The Journal of Biblical Counseling* 27, no. 1(2013): 77-83.
- Hurding, Roger. *Roots and Shoots: A Guide to Counseling and Psychotherapy*. 김예식 역. 『치유나무』. 서울: 한국장로교출판사, 2000.
- Johnson, Eric L. *Foundation for Soul Care*. 전요섭 외. 『기독교심리학』. 서울: 기독교문서선교회, 2012.
- Kirwan, William T. *Biblical Concepts for Christian Counseling*. 정동섭 역. 『현대 기독교 상담학』. 서울: 예찬사, 2007.
- Longman III, Tremper. *How to Read the Psalms*. 한화룡 역. 『어떻게 시편을 읽을 것인가?』. 서울: IVP, 1991.
- McMinn, Mark R. & 채규만. *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling*. 채규만 역. 『심리학, 신학, 영성이 하나 된 기독교 상담』. 서울: 두란노, 2001.
- McMinn, Mark R. *Cognitive Therapy Techniques Christian Counseling*. 정동섭 역. 『기독교 상담과 인지 요법』. 서울: 두란노, 2003.
- McMinn, Mark R. & Phillips, Timothy R. Eds. *Care for the Soul*. 전요섭 외

- 공역. 『영혼돌봄의 상담학』. 서울: 기독교문서선교회, 2006.
- McMinn, Mark R. & Campbell, Clark D. *Integrative Psychotherapy: Toward a Comprehensive Christian Approach*. 전형준 · 남병철 역. 『통합적 심리치료』. 서울: 기독교문서선교회, 2016.
- Munger, Robert B. *My Heart, Christ's Home*. IVP 편집부 역. 『내 마음 그리스도의 집』. 서울: IVP, 2002.
- Powlison, David. *Seeing with the New Eyes*. 김준 역. 『성경적 관점으로 본 상담과 사람』. 서울: 그리스심, 2009.
- Schwartz, Jeffrey & Rebecca Gladding. *You are not Your Brain*. 이상원 역. 『뇌는 어떻게 당신을 속이는가』. 고양: 갈매나무, 2013.
- Schwartz, Richard C. *Internal Family Systems Therapy*. New York: The Guilford Press, 1995.
- Stott, John R. W. *The Canticles and Selected Psalms*. 홍병창 역. 『그 이름은 여호와시니』. 서울: 엠마오, 1989.
- Tripp, Paul D. *War of Words*. 윤홍식 역. 『영혼을 살리는 말 영혼을 죽이는 말』. 서울: 디모데, 2003.
- Tripp, Paul D. *Instruments in the Redeemer's Hands*. 황규명 역. 『치유와 회복의 동반자』. 서울: 디모데, 2007.
- Tripp, Paul D. "The Power of Words." *The Journal of Biblical Counseling* 27, no. 2(2013): 65-68.
- Vanhoozer, Kevin J., Charles A. Anderson, & Michael J. Sleasman. *Everyday Theology*. 윤석인 역. 『문화신학』. 서울: 부흥과 개혁사, 2009.
- Welfel, Elizabeth Reynolds & Lewis E. Patterson. *The Counseling Process: A Multitheoretical Integrative Approach*. 6th Ed. 한재희 역. 『상담과정의 통합적 모델』. 서울: 시그마프레스, 2009.
- Young, Jeffrey E., Janet S. Klosko, & Marjorie E. Weishaar. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. 권석만 외 공역. 『심리도식치료』. 서울: 학지사, 2005.
- Yontef, Gary M. *Awareness, Dialogue and Process: Essay on Gestalt Therapy*. 김정규 · 김영주 · 심정아 역. 『알아차림, 대화 그리고 과정』. 서울: 학지사, 2008.

【 Abstract 】

The Evaluation and Usage of Inner Dialogue in Christian Counseling

Keum Soon Choi

Asia United Theological University

This study examined the evaluation and possibility of using ‘inner dialogue’ as a tool of Christian counseling. Christian counseling tends to focus on content-centric processes conducted by professionals. However, this process has now been deemed lacking – an empirical, process-centric approach that takes place here and now. Therefore, I confirmed the usefulness of internal dialogue as a complementary tool and examined the factors necessary for actual counseling. As a basis for this research, this study emphasized that the creativity of the client as an imaginary and self - communicating person and the activeness of the client. As a biblical principle of the use of tools, it was suggested that through the tools, God would be directed and the skills of life improved. This study also paid attention to the need to go beyond his own personal needs and needs to spiritual needs, suggesting the use of the Bible in all of these processes. This study has looked at the characteristics, strengths and limitations of general counseling approaches, ranging from Cognitive therapy, Inner Child Therapy, Gestalt therapy, Emotion-Focused Therapy and recent IFS to finally suggest the applicability to Christian counseling. In particular, this study proposed the application of Christian counseling as a tool to follow the premise and principle of Christian counseling in the structure and content of inner dialogue

Key words: tools of counseling, inner dialogue, process-centered, biblical principles, personal agency