

기독교인의 성 중독 회복을 위한 상담방안

곽정임* 전요섭**

국문초록

한국 사회에서 개인 스마트폰의 보급 확대에 인한 인터넷음란물 사이트나 음란채팅 등에 쉽게 접속할 기회가 증가함에 따라 성 중독자의 수 역시 더 빨리 그리고 더 많이 늘어나고 있다. 일반적으로 성 중독자는 그릇된 신념으로 인한 자기대화에 의해 성 중독행동을 반복하며 중독에 빠져들게 된다. 성 중독의 치료적 접근은 반드시 기독교상담으로 해야 하는데, 인간은 영적인 존재로 지음 받았기 때문이다. 진리요법은 진리인 성경말씀을 마음속에 깊이 묵상하고 말씀에 근거한 기도생활을 통하여 잘못된 자기대화에서 벗어나 진리에 근거한 새로운 자기대화를 내면에 형성하도록 돕는데 매우 효과적인 방법이다.

본 연구는 William D. Backus가 제시하고 있는 진리요법을 활용하여 성 중독자 치료를 위한 기독교상담 방안을 제시하였다. 이를 위하여 성 중독에 대한 이해와 더불어 기존의 성 중독에 대한 치료방안들을 다면적으로 고찰하였다.

성 중독자 치료에 대한 진리요법을 적용함에 있어서는 회개, 논박과 진리요법, 인지적 재구성, 영적 훈련이라는 단계적 과정이 사용되는데 진리요법의 모든 과정에 있어서 기도와 말씀묵상과 신앙공동체와 같은 신앙요소들이 필수적으로 요구된다. 진리요법을 통해 성 중독자는 중독으로부터의 회복만이 아닌 영원한 삶에 대한 소망도 가지게 될 것이다.

주제어 : 기독교인 성 중독, 기독교상담, 진리요법, 심리치료, 자기대화

• 논문 투고일: 2017년 9월 27일

• 논문 수정일: 2017년 11월 1일

• 게재 확정일: 2017년 11월 4일

* 루터대학교

** 성결대학교

I. 여는 글

한국 사회는 각종 중독문제가 점차 심각해져가고 있다. 특히 스마트폰 보급 확대에 의한 인터넷상에서의 게임 중독을 비롯하여, 알코올, 마약, 도박, 성 중독 등이 증가하고 있다. 성 중독에 있어서 개인이 휴대하는 스마트폰이나 태블릿 PC 등에서 SNS를 통해 음란정보에 대한 접촉이 늘어나고 있으며, 이로 인해 음란물 중독이나 성매매 등의 성 중독에 빠지는 사람들이 많아지고 있다. 현대 사회의 후기 현대주의(post-modernism)시대의 다원주의적 가치관은 성경에 기록된 성에 관한 전통적인 태도를 무시하고 각자의 쾌락을 위해 즐기지만 하면 되는 것으로 주장하고 있으며, 성경에 기초한 성에 대한 교회의 영향력은 점점 더 약해지고 있다.¹⁾ 성 중독에 대한 치료적 접근은 다른 모든 중독에서와 마찬가지로 전인적으로 접근이 필요하다. 즉 육체적인 이해, 심리적인 이해, 영적인 이해가 필요하다. 그 중에서도 영적인 이해가 가장 핵심을 차지한다. 왜냐하면 인간이 존재하는 가장 큰 목적은 이사야 43장에서의 말씀처럼 하나님의 영광을 찬송하면서 하나님과 친밀관계를 맺는 존재로 지음을 받았기 때문이다. 이러한 사실을 반영하듯 최근 상담의 현장이나 인간이해에 관한 연구를 보면 영적인 부분을 중요시 한다. 과거에는 주로 이상심리나 반사회적 행동 등의 문제되는 원인에 집중을 하였는데 최근에는 인간을 신체적, 심리적, 영적 인격체로 이해하는 전인적인 접근을 한다.²⁾

하나님과의 친밀관계를 떠난 인간은 그 내면에 공허감을 느끼고 그 공허감을 다른 것으로 채우려고 노력한다. 성 중독자는 그 영적 공허감

1) 하재성, “인간의 성(sexuality)에 대한 복음주의적 관점에서의 재조명”, 한국복음주의 상담학회, 「복음과 상담」 제18권(2012): 297.

2) 최수영, “기독교소년의 영성, 종교성, 정신건강의 연관성과 기독교상담에의 함축성”, 한국복음주의상담학회, 「복음과 상담」 제22권 2호(2014): 372.

을 성적쾌감과 성적 관계를 통해 채우려고 끊임없이 시도한다. 그러나 하나님과의 온전한 관계회복 없이 행하는 모든 중독행위는 마치 물을 담은 웅덩이를 팠는데 밑 부분이 터진 웅덩이(렘 2:9-19)라서 아무리 물을 부어도 채워지지 않는 것처럼 만족감 대신 절망감과 죄책감만 더해갈 뿐이다.

기독교인으로서 성 중독에 빠져 있다면 그는 일반적인 성 중독자가 심리적으로 경험하는 중독의 부정적 영향에 더하여 자신의 내면에 형성되어 있는 신앙적 가치체계로 인해 경험할 수밖에 없는 영적 죄책감으로 큰 고통을 느낀다. 그러므로 기독교인 성 중독자에 대한 치료적 접근은 일반적인 성 중독 치료적 접근과는 다르게 접근할 필요가 있는데, 일반 치료적 접근에 앞서 신앙적이고, 영적인 관점에서의 치료적 접근 방안이 무엇보다도 우선시 되어야 한다. 기독교인 성 중독자는 중독으로부터의 회복을 위하여 무엇보다도 하나님과의 관계회복이 되어야 한다. 하나님과의 관계회복이란 하나님 앞에 자신의 성 중독을 죄로 인식하고 그 행위를 철저히 회개한 후 하나님의 진리에 근거한 삶을 살아가는 것을 의미한다.

성 중독 회복에 있어서 가장 효과적인 접근은 이른바 ‘진리요법’(Truth Therapy)은 William D. Backus 등이 성경과 신앙을 근거로 제시한 치료모델이다. 진리요법이란 내담자의 내면에 있는 자기대화를 분석하고 그 안에서 일어나는 자기 파괴적이며 불 신앙적이며 죄악 된 생각을 버리고 성경을 진리로 받아들여서 진리에 근거한 삶을 살아가도록 돕는 치료과정을 말한다.³⁾ 진리요법은 다른 심리학적 상담기법과는 다르게 진리를 기준으로 잘못된 삶을 스스로 깨닫고 변화시키기 때문에 빠른 효과가 나타난다. 또한 진리요법의 특징상 잘못된 행동을 올바른 행동으

3) William D. Backus, *Learning to Tell Myself the Truth*, 김재서 · 신현경 공역, 『부정적 감정을 치유하는 진리요법』(서울: 예찬사, 2004), 35.

로 변화시키는데 진리인 성경에 대한 깊은 신뢰와 삶의 적용은 강력한 행동의 변화가 일어나게 만든다. 진리요법의 가장 강력한 치료효과는 단순히 잘못된 마음과 행동의 변화가 아닌, 구원자 예수 그리스도와의 인격적인 관계의 회복에 있으므로 풍성한 삶을 얻게 하여 내담자를 변화시킨다. 진리요법은 성경을 활용하여 스스로 계속된 치료 작업을 할 수 있으며 자신의 경험으로 내담자를 돕는데 큰 도움이 될 수 있다.⁴⁾

진리요법에서는 인간의 내면에 생기는 자기대화가 성경에 반대되는 생각과 사상 그리고 잘못된 가르침을 따를 때 그것을 ‘그릇된 신념’이라고 표현한다.⁵⁾ 그릇된 신념이란 기독교상담에서 볼 때 죄로 이해될 수 있다. 이런 그릇된 신념은 사람이 변화되는데 큰 걸림돌이 되기 때문에 진리요법은 이에 맞설 수 있는 방안이 될 수 있다.

진리요법은 문제해결을 위해 자신의 내면에서 치료적 근거를 찾지 않고 성경의 효과성을 제시한다. 즉 자신의 생각을 바꾸고, 자신의 무의식 속에 흐르는 자기고백을 관찰하고 부정적인 생각을 올바르게 바꾸고자 한다면, 하나님의 말씀에 근거한 진리요법이 가장 적절하고 효과적이라고 말할 수 있다.⁶⁾

이 연구는 성 중독을 경험하고 있는 사람들의 회복을 돕기 위해 진리요법을 중심으로 기독교인 성 중독의 치료를 위해 성경을 어떻게 치료에 연결할 수 있을 것인지 그리고 그 목표를 이루기 위한 적절하고 효과적인 프로그램은 어떠한지를 제시하고자 한다.

4) William D. Backus, *Telling Each Other the Truth*, 황을호 역, 『서로 진실을 말합시다』(서울: 생명의말씀사, 1997), 12.

5) William D. Backus, *Hidden Rift with God*, 전요섭·노철우 공역, 『하나님은 우리를 어떻게 치유하시는가?』(서울: CLC, 2013), 52.

6) Backus, 『부정적 감정을 치유하는 진리요법』, 15-20.

II. 펴는 글

1. 성 중독에 대한 이해

성 중독이란 단순히 성적 행위를 많이 한다는 양적 의미를 말함이 아니라, 성적 행위의 결과가 자신과 타인에게 해가 됨을 분명히 인지함에도 불구하고 스스로 멈출 수 없어 반복적으로 성적 행위에 빠져드는 것이다.

미국정신의학회(APA)에서 발행한 정신장애진단 및 통계편람인 DSM-IV(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)에서는 성적 장애에 관하여 '반복적이고 강력한 성적으로 각성되는 환상, 성적 충동 또는 성적 행동이 적어도 6개월 이상의 기간 동안 지속되고, 성 도착증이 아닌 경우'를 의미한다고 기술하였다.⁷⁾ 하지만 DSM-V에서는 '성 중독' 항목은 제외되었고, 반면에 국제 질병기준인 ICD-10(International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)에서 '과도한 성적 충동'이란 명칭으로 등재되어 있다.⁸⁾

성 중독은 애착과 깊은 연관성이 있는데, 애착이란 유아기 시절에 자신과 의미 깊은 사람들과의 깊은 친밀한 결합(bonding)을 뜻한다. 영, 유아기에 형성된 부모와의 애착관계 형성은 각자의 내적 작동모델(internal working model)의 형태로 인생을 살아가면서 계속적으로 진행되며, 개인적으로 심리적 적응이나 대인관계 형성에 있어서 중요한 영향을 준다.⁹⁾

이러한 잘못된 애착관계가 내면에 형성되면 관계 중독에 빠지기 쉬운데, 관계 중독은 서로간의 관계에 있어서 경계가 약하거나 또는 경계가

7) 최삼옥, 『행위중독』(서울: 눈출판, 2014), 184-185.

8) 석지우, "성중독자의 성적 갈망 및 억제기능 뇌기전 연구"(박사학위논문, 충남대학교 대학원, 2015), 2.

9) 조성일, "인터넷 중독 청소년에서의 애착형성과 충동성-주의력"(박사학위논문, 중앙대학교대학원, 2011), 2.

아예 없어져서 자신에 대해 스스로 의미 있게 사랑하기보다는 오로지 상대방을 사랑함으로써 자신의 존재를 느끼고 상대방으로부터 사랑을 얻기 위한 균형이 깨진 사랑이다.¹⁰⁾ 성 중독이 심하게 되면 관음증, 노출증과 같은 보편적인 사회적 규범을 벗어나는 행동이 나오게 되며, 심지어 성 폭력, 성 매매, 성 추행 등과 같은 성 범죄로 이어지기도 한다. 성 중독 문제는 대상관계, 심리적 특성, 뇌 기질적 특성 이해를 통해서 대안을 모색해 보아야 한다. 대상관계 이론적으로 성 문제의 특성을 분석하는 것이 일반적으로 이해가 쉽고 대안마련이 명확하기 때문이다. 뇌 기질적 특성에 대해서는 이해를 기반으로 하여 중독을 접근해 나가야 하지만 이 부분은 뇌 전문분야에서 접근하기 때문에 상담입장에서는 이해의 기반으로 삼는 것이 좋다.

2. 대상관계적 애착에 의한 성 중독

대상관계란 한 사람이 다른 사람들과 관계를 맺는 심리적 양상이며, 대상관계적 애착이란 이러한 대상관계에 있어서 자신 스스로 존재적 가치를 깨닫거나 느끼기 위해서 다른 사람들의 인정과 사랑에 얽매어 스스로의 존재를 인정하게 되는 것이다. 가족은 이러한 대상관계적 애착을 형성하는데 있어 매우 중요한 역할을 하는데, 심리적인 독립이 아직 안된 어린시절에 경험하게 된 부정적이고 역기능적인 가족관계를 통해 중독적 애착형성이 일어나기 쉽다. 성 중독자의 97%는 어린 시절 정서적 학대를 경험으로 나타나고, 72%는 신체적 학대, 81%는 성 적인 학대를 경험했던 것으로 나타났다.¹¹⁾

10) M. R. Bireda, *Love Addiction: A Guide to Emotional Independence*, 신민섭 역, 『사랑중독증: 이제 나를 잃지 않고도 사랑할 수 있다』(서울: 학지사, 2005), 14.

11) S. N. Gold & C. L. Heffner, "Sexual Addiction: Many Conceptions, Minimal Data," *Clinical Psychology Review* 18(1998): 367.

애착유형으로는 안정형, 불안형, 회피형의 세 가지로 나누어지며, 안정형은 친밀감을 편안히 받아들이는 따뜻하고 다정다감한 유형이고, 불안형은 친밀감을 갈망하고 연인관계에 지나치게 몰두하며 상대방으로부터의 사랑받음에 대한 여부를 늘 확인하는 유형이고, 회피형은 처음엔 상대방과의 애착을 시도하다가도 상대방과의 친밀감이 높아지면 자신의 독립성이 줄어들었다고 여겨 끊임없이 상대방과의 친밀감을 줄이고자 한다.¹²⁾

이러한 애착유형에 따라서 성 행동에도 차이가 있는데, 안정 애착형은 신체접촉과 성 행위를 즐기며 하룻밤 섹스에 잘 응하지 않고, 회피 애착형은 성기 중심의 접촉을 하고 하룻밤 섹스나 혼외정사를 즐기며, 불안 애착형은 신체적 접촉과 어루만지는 것을 좋아하나 섹스를 즐기지는 않는 편이다. 이러한 애착유형이 형성되는 것에는 부모의 양육방식뿐만 아니라 자신의 경험을 포함한 여러 요인이 관여된다.¹³⁾

3. 성 중독자의 심리적 특성

일반적으로 성 중독자에게는 다음과 같은 심리적 특성들이 있다. 성적 욕구를 왜곡되게 발산하는데, 성 중독자는 처음에는 가벼운 성적 자극을 시도하다가 나중에는 자신이 스스로 통제할 수 없는 단계까지 이르고 결국 스스로 제어할 수 없는 중독성향을 갖게 된다. 또한 스트레스에 대한 도피처로 성적 욕구를 발산하는데, 많은 경우 약물 남용과 합병증으로 성병 감염, 미혼모 및 유산과도 관계가 있으며, 섹스를 하지 않으면 힘이 빠지고 의욕이 안 생기며 불안해지고 무기력해진다. 이런 사람들은 스트레스에 취약하며 이러한 습관이 깊어지면 스트레스 상황을 오히려 무분별한 성 관계 기회로 삼고 더 적극적인 성 관계에 몰두하려는 중독

12) 최순영, 『성과 사랑의 심리학』(서울: 다사랑, 2016), 262-263.

13) 최순영, 『성과 사랑의 심리학』, 265-279.

성향을 가진다. 그리고 성 중독자는 관계형성에 많은 실패를 경험하는데, 성 중독자는 다른 사람들을 통한 자기 존재감이나 정체감을 느끼려다 보니 결국 주변에 친구들이 다 떠나가 버리고 언제나 혼자라는 느낌을 갖게 된다. 마지막으로 어린 시절 학대 경험인데, 성 중독자 가운데에는 어린 시절에 성적 학대, 신체적, 심리정서적인 학대를 받은 경우가 많다.¹⁴⁾

성 중독은 강박적 행동과 관련이 있는데, 강박사고란 불쾌하거나 부적절하거나 괴로운 생각이 갑자기 떠오르는 것이다. 이럴 때 스스로 그 생각으로부터 벗어나려고 해도 되지 않고 온 신경이 그 생각에 집중되어 다른 것을 생각하기가 어려워진다. 주의를 분산시킨다 하더라도 효과는 그때뿐이고, 성적인 상상이나 이미지가 계속적으로 떠오르고 이어지는 데, 보통 이러한 강박사고의 내용은 본인의 인격이나 도덕가치, 이상, 목표에 어긋나는 경우가 많다.¹⁵⁾

성 중독자들에게서 가장 공통적으로 보이는 인지적 왜곡은, 자신이 처한 스트레스적인 상황을 해결하거나 그 상황에서 회피하는 가장 좋은 방법이 성 행동이라는 확신을 갖는 것이다. 그래서 그들은 성 행동 갈망에 대한 다른 대안을 전혀 고려하지 않고 반복적으로 성 행동에 집중함으로써 성 중독을 강화해 나간다. 그러므로 성 중독자에게 성 행동 갈망을 해결할 수 있는 다른 대안(예로, 기독교 진리요법)이 있음에 대해 인지재구성을 시켜주는 것이 필요하다.

4. 성 중독자의 뇌 기질적 특성

성 중독자 중에는 심리정서적 문제가 원인이 아닌 경우에는 대뇌의

14) 박경 외, 『성 심리와 성 건강 제2판』(서울: 시그마프레스, 2015), 288-289.

15) Christine Purdon & David A. Clark, *Overcoming Obsessive Thoughts*, 최가영 역, 『끊임없는 강박사고와 행동 치유하기』(서울: 소울 메이트, 2015), 40.

장애 때문에 성 중독에 빠지는 경우가 있다. 대뇌의 기질적 이상이 곧 성 중독으로 이어지는 결정론적인 것은 아니지만 대뇌의 이상이 성 중독에 쉽게 노출되는 중요한 요인이 된다는 것이다. 주로 대뇌피질 측두엽에 장애가 있다. 일반적으로 대뇌의 편도체와 해마 부위를 제거하거나 시상 하부와 같은 중격 부위(septal region)에 전기자극을 가하면 과다한 성행동을 보인다. 도파민(dopamine)기능도 쾌락이나 성적 흥분과 관계가 있는데, 페노디아진(phenothiazine)과 같이 도파민 활동을 방해하는 물질이 남성 성 중독자의 성욕을 크게 감소시킨 것으로 밝혀졌다.¹⁶⁾

뇌의 변연계에서 나타난 활성화 영역들은 주로 성적 자극의 정서적인 처리와 관련이 있다. 그 중에서 시상(thalamus)은 시각 자극을 이용하여 성적 갈망을 유발한 연구들에서 공통되게 활성화되었으며 시상의 활성화는 성적 흥분의 결과로 생기는 정서적 각성과도 깊은 연관성이 있다. 특히 성적 흥분과 관련하여 편도체는 성적 갈망을 유발하는 자극이 제시됨에 따라서 활성화가 나타났다.¹⁷⁾ 이러한 특정 뇌영역의 활성화와 기능이상 여부에 따라 성 중독 경향에 크게 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있다. 뇌 기질적 문제는 신경외과 등에서 전문적으로 다루지만 상담자에게에 대한 충분한 상식을 갖추고 있어야 한다.

성 중독자가 되는 과정을 보면, 우울한 감정이나 불안 같은 부정적 느낌을 해소하고 벗어나기 위하여 성적 행동에 몰입하는 경우가 많다. 반복된 도피수단으로서의 성적 몰입과 탐닉이 결국에는 심리적으로든지 또는 뇌의 기질적 특성으로든지 점점 고착화되면서 성 중독의 세계로 더 깊이 빠져 들게 된다.

16) 윤가현 · 양동욱, 『성문화와 심리 제3판』(서울: 학지사, 2016), 427.

17) 석지우, “성중독자의 성적 갈망 및 억제기능 뇌기전 연구”, 7-9.

5. 성 중독자 치료를 위한 기독교 진리요법의 적용

1) 성 중독 치료를 위한 영적 자원

(1) 기도

기독교인이라면 하나님의 은혜를 체험하기 위하여 당연히 기도를 해야 한다. 기도란 때를 따라 돕는 은혜를 얻기 위하여 은혜의 보좌 앞에 담대히 나아가는 것이다(히 4:14-16). 진정한 기도란 하나님의 성령의 도우심으로 말미암아 사람의 영혼이 하나님의 보좌를 향해 가까이 다가가는 것이다.¹⁸⁾

누군가 살아계신 하나님께 진실 되고 간절한 기도를 시작하는 순간 그는 하나님의 은혜의 보좌 앞에 나아가 하나님께 자신의 마음을 전달하는 것이다. 기도자가 진실된 마음으로 기도할 때 자신을 둘러쌌던 자기중심적이고 이기적인 성품의 벽이 무너지기 시작한다. 자기중심적인 마음을 하나님 앞에 내려놓고 기도하지 않으면 진실된 기도가 되지 않기 때문이다.

성 중독자가 하나님 앞에 나아가 마음의 무릎을 꿇고 기도를 시작할 때 그의 마음의 깊은 부분이 열리게 되는데, 그 마음의 깊은 곳이란 그때까지 그가 중독적인 삶을 살면서 굳게 붙들었던 자기중심적이고 이기적인 성품들을 말한다. 하나님이 원하시는 기도는 자신의 무력함을 솔직히 고백하는 기도이다. 하나님은 인간의 무력함을 통해 하나님의 강함을 기도하는 사람의 삶속에서 실현시키신다.¹⁹⁾

성 중독자가 하나님께 자신의 치료를 위한 기도를 시작할 때 기도의 내용에 포함되어야 할 것들이 있다.²⁰⁾ 찬양: 성 중독자는 지금까지 자신

18) Charles Sqrqeon, *The Power in Prayer*, 김인숙 역, 『기도의 능력』(서울: 서로사랑, 2000), 201.

19) O. Hallesby, *Player*, 『오할레스비의 기도』(서울: 생명의말씀사, 2009), 38-46.

20) Lloyd J. Ogilvie, *You Can Pray with Power*, 이수봉 역, 『당신도 능력있는 기도를 할 수 있다』(서울: 생명의 말씀사, 1992), 30-32.

을 중심으로 한 삶을 살았다. 신이 원하는 쾌락이라면 하나님이 싫어하실지라도 반드시 그 쾌락을 얻기 위한 삶을 살아왔다. 그런데 찬양은 자기중심적인 마음의 성향을 하나님을 향한 마음의 태도로 바꾼다. 아울러 찬양은 곡조 있는 기도이기에 찬양할 때 기도의 문이 열린다. 회개: 회개는 자신이 그때까지 행해 왔던 중독 적인 삶이 자신이 원하면 해도 되다는 자기정당성을 내려놓고 하나님 앞에 크고 심각한 죄였음을 진심으로 인정하는 것이다. 참된 회개를 시작할 때, 하나님께서는 기도자의 마음 깊은 곳에 들어오셔서 기도자가 마땅히 고백 할 것들에 대해 가르쳐 주셔서 더 깊고 온전한 회개를 하도록 도우신다. 감사: 자기중심적인 사람은 감사를 하지 못한다. 성 중독자가 하나님을 향하여 진실된 마음으로 감사의 고백을 드리기 시작할 때 자기중심적인 마음의 벽이 무너지고, 자신의 주변에 이미 존재해 있는 하나님의 사랑과 은혜의 손길에 대한 깨달음을 얻는다. 그리고 감사의 고백을 통하여 낮아지고 겸손케 된 그의 마음에 하나님의 평안과 안정감이 가득 채워진다. 그러면 그때까지 성 중독행동에 대한 충동을 유발했던 불안과 두려움의 정서적 요인들이 점차 사라질 것이다. 중보와 간구: 다른 사람을 위해 기도할 때 이기적인 자아가 깨뜨려지고 자기중심적인 성향이 바뀌어져서 다른 사람을 돕는 삶을 살고자 하는 마음이 생긴다. 성 중독자가 중보기도를 시작하면 자신의 성적 욕구를 위하여 다른 사람을 성적으로 이용해왔던 이기적이고 자기중심적인 성향이 바뀌어져 상대방의 입장에서 생각하고 느끼는 마음이 점점 크게 생긴다. 헌신. 많은 경우에 기도가 피상적이 되는 이유는 기도 후에 요구되는 후속조치를 취하지 않았기 때문이다. 주께서 기도자의 삶속에서 고쳐야 한다는 것을 보여주셨는데도 그것을 거부하기 때문이며, 값비싼 대가를 치러야 하는 명령을 받고도 행동으로 옮기지 않았기 때문이다. 성 중독자가 기도할 때 하나님은 그의 마음속에 앞으로 새로운 삶에 대한 방향과 내용들을 가르쳐 주실 것이다.

성 중독자는 자신의 오래된 중독 적 삶으로부터 온전한 회복을 위하

여 하루의 삶 속에서 정해진 기도시간을 통한 규칙적인 기도생활을 유지해야 한다. 기도의 사람으로 조금씩 영적 체질로 바뀔 때 성 중독의 악순환의 연결고리는 점차 약해져서 결국 끊어지게 된다. 성 중독자는 일회적인 기도의 행동이 아닌 삶 자체가 기도를 가장 소중하게 생각하며 성품조차 기도의 영적 체질로 바뀌어야 한다. 오래된 내면의 중독성향이 하루아침에 바뀌지는 아닐지라도 진심으로 기도의 삶에 헌신하고자 한다면 하나님께서 치료의 은혜와 높은 영성의 세계로 이끌어주실 것이다.

(2) 말씀묵상

성경에는 묵상이라는 말이 많이 나온다. 성경이 제시하는 묵상의 궁극적 대상은 하나님이시고 묵상의 도구는 하나님의 말씀인 성경이다. 성경을 통한 묵상은 두 가지이다. 하나는, 하나님의 말씀 자체에 대한 묵상(시 19:7-11)이고 또 하나는, 하나님이 행하신 일들에 대하여 깊이 묵상(시 77:1-12)하는 것이다.²¹⁾ 성경을 묵상함을 통하여 성경에 대한 정확하고 깊은 지식을 얻을 수 있으며, 내면의 질서가 영성적으로 회복되고, 성경적 가치관으로 변화되게 되어 내적인 혁명이 일어나게 된다.²²⁾ 말씀을 깊이 묵상하면 삶이 평탄하게 되며 형통한 삶을 살 수 있으며(수 1:7-8), 복 있는 사람은 오직 여호와와 율법을 즐거워하여 그의 율법을 주야로 묵상하는 사람이다(시 1:2-3). 또한 성경은 하나님의 감동으로 된 것이기 때문에 하나님의 사람으로 온전하게 하며 모든 선한 일을 행할 능력을 갖추게 한다(딤후 3:16-17).

하나님의 말씀을 깊이 묵상하게 되면 그만큼 하나님을 신뢰하는 마음이 생긴다. 하나님을 진정으로 신뢰하게 될 때, 성 중독자는 자신을 신뢰해왔던 내적 성향으로부터 벗어날 힘을 얻는다. 아울러 묵상한 말씀을

21) Laird R. Harris, Gleason L. Archer, Jr. & Bruce K. Waltke, *Theological Workbook of the Old Testament*, 번역위원회 역, 『구약원어신학사전』(서울: 요단출판사, 1973), 1096.

22) 강준민, 『말씀묵상과 예수님을 닮아가는 삶』(서울: 두란노, 2003), 70-71.

실천하려고 노력할 때, 성 중독자는 자신 스스로 통제하며 살아왔던 삶에서 벗어나 하나님 말씀이 자신을 통제하는 삶을 살게 된다. 진리에 근거한 삶을 살게 되는 것이다. 성 중독행위를 행하게 될 상황에서 늘 자신의 욕심과 감정을 기준으로 중독행위를 선택하여 살아온 성 중독자일수록 성경말씀을 더욱 깊이 묵상하는 영적 습관이 절실하다. 특별히 말씀묵상에 깊이를 더하게 하기 위하여 초대교회 때부터 전해져 내려온 영적 독서 방법인 ‘Lectio Divina’가 크게 도움이 된다.

Lectio Divina는 성경말씀을 지식을 쌓는 목적이 아닌 인격을 변화시키고 삶을 변화시키는데 초점을 둔다. 즉 하나님의 말씀의 신비 속에 자신을 개방하고 말씀을 통해 자신의 전인격적인 삶을 변화시키고자 하는 영적 독서방법이다.²³⁾ Lectio Divina는 수도자들이 자신을 하나님께 바치기 위한 공동생활을 하면서 어떻게 하면 더 많이 기도하고 말씀을 더 깊이 묵상할 수 있을 것인가에 대한 고민 속에서 만들어진 말씀묵상 방법이다. Lectio Divina는 소가 먹이를 되새김하듯 말씀을 계속적으로 되새기는 방법을 사용한다. 수도원의 창시자 파코미가 수도자들에게 있어서 성경말씀을 한 순간도 마음에서 멀어지지 않도록 하기 위해 되새김의 수행을 늘 강조했던 것과 같이, Lectio Divina는 하나님 말씀을 읽고 듣는 독서수행을 할 때 반추를 중요시 여기는데, 반추(reflection)는 성경말씀의 문장이나 구절을 천천히 되새김 하면서 말씀의 현존 안에 머무는 것을 말한다.²⁴⁾ 이처럼 말씀묵상을 끊임없이 반복하여 반추하는 말씀묵상의 훈련을 하다보면, 자연스럽게 내면으로부터 기도가 흘러나오는 것을 경험한다. 말씀묵상을 통해 자연스럽게 얻게 된 기도제목을 가지고 하나님께 기도할 때 그 기도는 능력 있는 기도가 되고 기도자의 마음 깊은 내적 감동과 변화를 일으키게 될 것이다.²⁵⁾

23) 오성춘, 『영성과 묵회』(서울: 장로회신학대학출판부, 1989), 286-291.

24) 임창복 외, 『기독교 영성교육』(서울: 한국기독교교육교역연구원, 2006), 111.

25) 임창복 외, 『기독교 영성교육』, 184.

Lectio Divina는 성경읽기, 묵상, 기도, 관상의 4단계로 진행되는데, 맨 처음은 읽기(lectio)이다. 천천히 눈으로 보면서, 입으로는 소리를 내어 읽고, 귀로 들으면서 그 말씀을 마음으로 간직하면서 읽는다.²⁶⁾ 그 다음은 묵상(meditatio)이다. 말씀을 처음부터 읽거나 정해진 말씀을 읽을 때 자신의 마음에 깊은 관심과 감동이 되는 단어나 구절을 반복하여 묵상한다. 주어진 말씀을 반복하여 묵상하는 과정에서 성령의 조명으로 묵상하는 사람의 깊은 곳에 말씀이 내면화 된다. 이러한 묵상을 지속해 나간다.²⁷⁾ 그 다음은 응답의 기도(oratio)이다. 말씀을 깊이 있게 묵상하는 것을 반복하다보면 마음속에 깊은 감동으로 일어나는 기도제목이 생긴다. 이 기도제목에 마음을 담아 하루 종일 기도하는 것이다. 때로는 통회의 눈물이나 감사와 찬미로 표현되기도 하고, 때로는 하나님 사랑에 대한 감동과 감사가 고백된다.²⁸⁾ 마지막은 관상(contemplatio)이다. 이 단계는 더 이상 생각으로 하는 기도와 말로 하는 기도를 정지시키고 온전히 하나님과 1:1의 대면과 일치를 이루는 단계이다. 하나님의 말씀으로 정신과 영혼을 가득 채울 때, 마치 서로 사랑하는 사람같이 말이 필요 없고 눈으로, 마음으로 대화를 나눈다. 하나님과 점점 더 가까워질수록 하나님의 생각도 깊이 알게 된다. 이는 우리의 노력으로 얻어지게 되는 것은 아니고 오직 거룩한 독서로부터 자라나온 자연스런 결실이다.²⁹⁾ 성중독자가 Lectio Divina의 묵상방법에 따라 말씀묵상의 삶을 실천해 간다면 중독의 자기중심적 성향에서 벗어나 하나님과 다른 사람을 진정으로 사랑하는 삶을 살 수 있다.

(3) 신앙공동체

사람은 공동체 속에서 살고 성장해가는 존재이다. 하나님은 하나님의

26) 허성준, 『수도 전통에 따른 렉시오 디비나』(서울: 분도출판사, 2011), 79.

27) Enzo Bianchi, *Pregare La Parola*, 이연학 역, 『말씀에서 샘솟는 기도』(서울: 분도출판사, 2002), 81.

28) Bianchi, 『말씀에서 샘솟는 기도』, 86-88.

29) Bianchi, 『말씀에서 샘솟는 기도』, 90-93.

백성들이 신앙공동체 안에서 살며 하나님의 뜻을 이루기를 원하신다. 하나님이 원하시는 공동체는 신앙공동체를 통하여 서로가 사랑을 실천하고 격려하여 각자가 예수 그리스도 안에서 건강하게 성장하는 것이다(엡 4:15-16).

예수 그리스도도는 사역을 시작하시면서 제자들을 중심으로 한 공동체를 이루어 사역에 임하셨다(마 4:18-22). 예수 그리스도도는 3년 동안 제자들과 공동체 생활을 하면서 그들에게 기회가 있을 때마다 하나님 나라에 대한 비밀과 하나님의 뜻을 가르쳐 주셨다. 또한 예수 그리스도도는 무리를 지어 자신에게 찾아오는 수많은 무리들에게 자신과 함께 지내도록 허락하시고 그들에게 하나님 말씀을 전하고 치료를 행하시고 사명을 주셨다.³⁰⁾

신앙공동체에 대하여 성경은 ‘그리스도의 몸’ 이라고 표현한다(엡 4:12). 즉 그리스도인은 신앙공동체를 통하여 서로 연합을 이루어야 함을 뜻하며, 그 연합 안에서 서로를 건강하고 성숙한 기독교인으로 세우고 성장시켜 나가는 거룩한 목적을 가진다.³¹⁾ 성경에 나타난 초대교회 신앙공동체는 서로 돌아보고 섬기기를 다하며 사랑을 실천하고 말씀을 전파하는 일을 행하는 양육의 ‘영적 둥지’ (spiritual nest) 역할을 하였다(행 2:42-47). 초대교회 신앙공동체에 속한 기독교인들은 그 공동체 안에서 예수 그리스도의 사랑을 직접 체험하는 삶을 통해³²⁾ 그 당시 세상 사람들에게 깊은 감동을 주었으며 그것은 곧 전도로 이어졌

30) J. D. Kingsbury, *Matthew As Story*, 권종선 역, 『이야기 마태복음』(서울: 요단출판사, 2000), 216.

31) 이신건, 『교회에 대한 오해와 이해』(서울: 신앙과지성사, 2012), 93.

32) 초대교회 신앙공동체는 서로의 짐을 서로 나누어 짊어지었다. 경제적인 문제, 삶의 문제, 신앙의 문제를 서로 짊어지고 서로를 돌보았다(행 4:34). 또한 그들은 날마다 함께 모이기를 좋아했고 모여서 하나님을 찬양하고 예배드리는 삶을 살았다(행 2:42-46). 서로 떨어져 있을 때에는 서로를 문안하면서 지내면서 서로간의 사랑을 표현하고 실천했다(살전 5:26; 고전 16:20; 고후 13:12; 롬 16:16; 벧전 5:14). 그 결과 초대교회는 영적인 수준으로나 양적인 측면에서 다같이 성장했다.

다.³³⁾ 그러므로 신앙공동체 안에는 반드시 본인이 먼저 자기의 문제를 가지고 예수 그리스도를 만나 온전한 해결의 길로 가고 있는 성숙한 안내자가 있어야 한다. 예수 그리스도의 사랑을 받은 경험이 있었던 사람만이 공동체 안에서 그 사랑이 필요한 다른 사람에게 전해줄 수 있다.³⁴⁾

신앙공동체의 유익을 유지하기 위하여 유의하여야 할 사항은 신앙공동체 안에서의 성적인 관계이다. 특별히 지도자 또는 상담자와 공동체 회원 사이에 생기는 성적인 문제는 신앙공동체의 존립을 순식간에 위태롭게 만든다. 미국 통계이지만 상담자와 내담자 간에 이루어지는 성 관계는 대략 남성은 4.8-10% 정도, 여성은 0.6-1.6% 정도에 이르는 것으로 남성이 월등히 높은 비율을 나타냈으며, 성 관계 외의 다소 가볍고 광범위한 개념의 성 행동을 이보다 훨씬 더 많은 비율을 차지하는 것으로 나타났다. 또한 1990년 미국에서 4년간의 연구 끝에 발표한 통계에 따르면, 목사 가운데서 10%가 그들의 신자와 성 관계를 가졌다고 밝혔으며, 25% 정도가 어떤 종류의 성 행동을 한 것으로 나타났다.³⁵⁾ 신앙공동체의 리더는 늘 자신을 신앙 안에서 돌아보며 어떠한 경우라도 공동체 사람과 성적인 관계를 맺어서는 안 된다.

신앙공동체는 그리스도의 몸이고 공동체 안에 속한 사람들은 그리스도의 지체가 된다. 일반적으로 성 중독자는 주변에 진심으로 마음을 터놓고 이야기 할 친구가 별로 없기 때문에 늘 외로움과 죄책감의 감정이 있다. 그러한 성 중독자가 신앙공동체 안에서 외로움과 죄책감을 가지지 않으려면 서로 사랑과 섬김을 실천하며 서로를 위하여 기도해 주는 거룩한 삶의 훈련이 필요하다. 아울러 이미 거론하였던 기도와 말씀묵상에

33) 양병모, “역사적 관점에서 본 소그룹 사역과 그 영향”, 한국복음주의실천신학회, 「복음과 실천신학」 제16권(2008): 106-107.

34) 김미경, “기독교상담자와 여성”, 한국복음주의상담학회, 「복음과 상담」 제11권(2008): 178-179.

35) 전요섭, “상담자의 성 행동과 기독교윤리규정의 한계 및 대안”, 한국복음주의상담학회, 「복음과 상담」 제24권 2호(2016): 19.

대한 실천이 신앙공동체를 통하여 더 효율적으로 진행 되어야 한다.

2) 진리요법을 적용한 상담방안

(1) 1단계: 회개

성 중독자는 반복된 중독행위 때마다 자신의 내면에서 부정적이고 비성경적인 자기대화에 이끌려 중독행위를 시도해왔다. 그러한 자기대화의 조종에 의해 행해진 중독 적 삶은 하나님에게 멀어지고 사람에게서 멀어지는 결과를 낳았다. 진리요법에서는 이러한 부정적이고 비성경적인 자기대화를 가리켜 그릇된 신념이라고 말한다.³⁶⁾ 이러한 그릇된 신념에서 생기는 자기대화에 빠져들지 않으려면 진정한 회개가 우선되어야 한다.

성경에서는 ‘죄’를 가리켜 하나님이 미워하시는 일을 행하며 사는 것을 말하며, ‘죄’는 헬라어 ‘ἁμαρτία’(하마르티아)로서 ‘과녁을 벗어나다’ ‘하나님께로부터 벗어나다’라는 의미를 가진다.³⁷⁾ 구약성경에서 ‘돌아섬’의 의미는 불의에서부터 정의로 돌아서는 것이며, 비인간적임에서 인간적임으로, 우상을 섬기는 행위를 버리고 하나님을 섬기는 삶으로 돌이키는 것을 의미한다.³⁸⁾ 신약성경에서의 회개는 ‘메타노에오(metanoia)’라는 단어인데, 그 의미는 ‘전환하다’, ‘돌아서다’, ‘반대 방향으로 향하다’라는 뜻을 가지고 있다.³⁹⁾ 즉 회개라고 하는 것은 사람이 하나님의 기대하시는 길에서 벗어나 살다가 자신의 삶이 하나님을 떠난 삶을 깊이 인정하고 돌이켜 하나님이 원하시는 삶을 살아가는 것이다.

36) Backus, 『하나님은 우리를 어떻게 치유하시는가』, 52.

37) Gospel Serve, *Life Bible Dictionary*, 『라이프 성경사전』(서울: 생명의 말씀사, 2006), 205.

38) 장종철, “회심의 성서신학적 이해”, 감리교신학대학교, 『신학과 세계』 제36호 (1998): 208.

39) Richard V. Peace, *Conversion in the New Testament: Paul and the Twelve*, 김태곤 역, 『신약이 말하는 회심』(서울: 좋은 씨앗, 2001), 430.

참된 회개는 단순히 뉘우침이 아니라 자신의 잘못된 행동을 실제로 버리고 바른 과녁을 향한 행동이어야 하며, 자신의 마음을 돌이켜 하나님에 원하시는 행동으로 돌아서는 것을 말한다.⁴⁰⁾

진리요법에서는 진정한 회개를 위해서는 진실 된 자기고백이 반드시 있어야만 한다고 말한다. 자기고백은 그릇된 신념에서 비롯된 벗어나기 위한 첫 단계인데, 그릇된 신념으로 인해 자신의 머릿속에 하루 종일 흐르는 말과 상상의 흐름이 자기대화이다. 이 자기대화는 자신의 의지와 상관없이 마음속의 무의식적 작용에 의해서 이루어지는데, Backus는 이 자기대화를 자기고백을 통하여 의식으로 끌어내어야 그릇된 신념으로부터 벗어날 수 있음을 말한다.⁴¹⁾ 아울러 Backus는 이러한 자기고백에 대한 영적 통찰과 회개의 과정에 성령의 도우심이 절실히 필요하다고 말한다.⁴²⁾

Backus는 이러한 죄와 연관된 그릇된 신념에 대해서는 기본적으로 하나님과의 관계에 대한 문제이므로 이 부분에 대한 영적 통찰과 회개의 과정에 성령의 도우심이 절실히 필요하다고 말한다. 성령의 조명으로 자신의 그릇된 신념이 하나님 앞에 죄임을 철저히 회개할 때 진리를 받아들이고 진리에 근거한 삶을 살 수 있게 된다.⁴³⁾

진정한 회개를 위해서는 진실 된 자기고백이 필요하다. 기독교역사의 부흥의 현장을 돌이켜 보면, 부흥사건에는 회개 사건이 나타나고 있음을 알 수 있다. 1734-1735년 사이에 Jonathan Edwards를 중심으로 한 뉴잉글랜드 지역의 부흥의 사건을 볼 때, Edwards가 목회할 당시 그 지방의 젊은이들은 크게 방탕하여 무절제한 생활을 일삼았고, 마을 가정의 질서가 심하게 무너져 있었다. 영적 어둠이 잠식하고 있던 그 때에 찬란

40) Derrick D. Williams, *The Bible Dictionary*, 이정석 외 공역, 『TVP성경사전』(서울: IVP, 2013), 125.

41) Backus, 『부정적 감정을 치유하는 진리요법』, 31-53.

42) Backus, 『부정적 감정을 치유하는 진리요법』, 27.

43) Backus, 『부정적 감정을 치유하는 진리요법』, 27.

한 부흥이 ‘갑자기’ 그리고 ‘다소 급진적’으로 임했다. 이전에 경험하지 못했던 방법과 규모로 부흥은 진행되었고, 심지어 다른 지역 사람들이 와서 보고 목격하는 것만으로도 부흥은 인접지역으로 번져나갔다.⁴⁴⁾ 부흥이 진행되는 반 년 동안 300명 이상이 그리스도에게 나아와 구원을 얻었는데, 부흥의 결과로 크게 두 가지 현상이 나타났다. 하나는 기존 신자들은 영적 각성을 체험하였고 불신자들은 회심을 경험하였으며, 또 하나는 사람들이 죄악 된 행실과 버리고 악과 방종을 두려워하게 되었다.⁴⁵⁾

19세기와 20세기 초반에 일어난 Dwight L. Moody의 부흥운동, 영국의 Wales와 인도의 부흥운동 역시 회개를 시작으로 진행되었으며,⁴⁶⁾ 그 여파로 이어진 한국에서의 부흥운동 역시 그 시작과 핵심은 회개였다. 당시 선교사 Rovert A. Hardie는 1903년 8월 24일부터 30일까지 열린 기도회기간 중 처음에는 선교사들 앞에서 그리고 후에 주일 오전예배 때 한국인들 앞에서 공개적으로 자신의 교만과 심령의 강박함, 믿음의 부족을 고백하면서 자신의 부끄러운 죄악을 낱알이 떨어놓으며 눈물로 참회하고 회개하게 된다. 그러자 그곳에 모인 선교사들 역시 “우리도 똑같은 생각을 갖고 있었다”며 그들 가운데 회개의 역사가 일어나기 시작하였다.⁴⁷⁾ 그러한 회개운동은 1904년 하반기에 들어서면서 평양과 서울과 다른 도시들에서도 부흥운동의 움직임으로 이어졌고, 1904년 10월 16일부터 10일간 평양 남산현교회의 평양 부흥회를 중심으로 성령의 강권적인 회개의 역사가 나타났다. 그 부흥회에서 설교자 몇 사람을 포함하여 많은 선교회 사람들이 자기들의 삶 속에서 지은 죄들을 회개했다.⁴⁸⁾

44) Jonathan Edwards, “A Faithful Narrative in The Works of Jonathan Edwards,” vol. 4, *The Great Awakening*, ed. C. C. Goen(New Haven, CT.: Yale University Press, 1972), 128–152.

45) Edwards, “A Faithful Narrative in The Works of Jonathan Edwards,” 159–161.

46) 박용규, 『평양 대부흥 운동』(서울: 생명의말씀사, 2000), 34–43.

47) 박용규, 『평양 대부흥 운동』, 44–47.

48) 박용규, 『한국기독교회사』(서울: 생명의말씀사, 2004), 838.

오랫동안 그릇된 신념에 근거한 자기대화에 중독되어 살아온 성 중독자의 삶 역시 하나님이 일으키시는 참된 회복과 삶의 부흥을 위해서는 철저하고 진실 된 회개가 필요하다. 자신이 그때까지 즐겨왔던 성적 방탕함이 하나님 앞에 죄임을 철저히 깨닫고 진정으로 가슴깊이 회개할 때 하나님은 그 어떠한 성 중독자라 할지라도 그의 삶에 영적 대각성과 영적 대부흥을 경험케 해 주실 것이다.

(2) 2단계: 논박과 진리요법

성 중독자는 회개를 통하여 자신이 그때까지 살아온 삶의 내용과 방법이 하나님 앞에서 잘못되었음을 진심으로 뉘우치게 된다. 그리고 앞으로의 삶을 하나님이 원하시는 삶으로 살고자 하는 결심을 하게 된다. 하지만 여전히 과거의 중독과 삶의 경험은 그로 하여금 과거의 중독 적 삶으로 돌아가게끔 계속 유혹할 것이다. 회개는 잘못된 길을 가던 길을 멈추어 서서 하나님이 원하시는 삶으로 마음을 바꾼 것을 의미한다. 그러나 그렇다고 해서 과거의 중독과 경험이 완전히 사라진 것은 결코 아니다. 그러기에 성 중독자는 진정한 회개 이후에도 계속해서 과거 중독으로의 회귀에 대한 유혹을 받는다.

과거 성 중독자의 삶에 오랫동안 삶의 형태이었던 그릇된 신념에 근거한 비성경적인 자동적 사고(automatic thought)와 자기대화(self-talk) 역시 여전히 그에게 남아있다는 문제가 제기된다. 심리 정서적 그리고 영적으로 건강을 유지하기 위해서는 내면의 그릇된 자기대화를 거부하고 긍정적 자기대화에 귀를 기울이는 것이 무엇보다도 중요하다.⁴⁹⁾ 그러므로 온전한 회개 이후에 잘못된 자동적 사고와 자기대화를 긍정적 자기대화로 대체할 것이 필요한데 그것이 바로 진리인 성경말씀이다.

Backus는 진리를 내재화하는 방법 중 하나로 “자신을 진리의 말씀에 빠뜨리라”고 주장했다. 단순히 진리를 한 번 맛보는 차원이 아닌 진리의

49) 전요섭, “심리정서적 자기대화에 대한 이해와 기독교상담 방안-William D. Backus의 이론에 기초하여”, 한국복음주의상담학회, 「복음과 상담」 제21권(2013): 257.

말씀이 자신에게 내면화되도록 해야 한다는 것이다. 그렇게 해야만 되는 이유는 하나님의 말씀이 절대적인 진리이므로 마음속에 변화를 일으키는 강력한 수단이고, 온전한 치료의 능력이기 때문이다.⁵⁰⁾ 하나님의 말씀인 진리가 중독자의 마음속에 지속적이고 풍성히 자리 잡게 되면 그때까지 중독자의 삶에 부정적인 영향을 끼쳤던 거짓된 자기대화와 충돌한다. 그때 중독자가 하나님말씀에 대한 권위를 강하게 인정할수록, 마치 빛이 어두움을 물리치는 것처럼 진리가 마치 예리한 칼처럼 마음의 어두움을 물리쳐서 결국 자동적 사고의 거짓된 논리를 무너트리게 된다(히 4:12). 그것은 마치 전쟁에서 내 손에 든 검을 허공을 향해 휘두르지 않고 정확히 상대방을 향하여 휘두르는 것과 같다. 성경은 하나님의 말씀인 성경을 성령의 검(엡 6:17)이라고 표현한다.

부정적이고 중독 적인 자기대화에서 벗어나기 위해서는 적절한 말씀을 읽고 묵상하는 일을 반복적으로 훈련해야만 한다. 이제까지 부정적이고 왜곡된 사고를 바꾸는 것이 단순하거나 자연스러운 과정이 아니기 때문에, 중독자는 반복을 통한 진리의 묵상을 새롭게 습관화하는 훈련과 노력이 필수적이다.⁵¹⁾ 그래서 성경에서는 하나님의 말씀을 마음에 새기고 자녀에게 부지런히 가르치며 심지어 말씀을 잊지 않도록 손목에 매어 기호를 삼으며 미간에 붙여 표로 삼고 집 문설주와 바깥문에도 기록하라고 말씀하고 있다(신 6:4-9).

누군가가 어떤 사람인가를 평가하고자 할 때 제일 중요한 것은 그가 어떤 생각을 품고 살아가느냐 하는 것이다. 그의 생각이 그의 행동으로 표출되기 때문이다. 마찬가지로 성 중독자가 그의 내면을 하나님의 말씀으로 채우고 그 말씀을 묵상하며 살아갈 때 그의 삶은 자연스럽게 진리적 삶으로 변한다.

50) Backus, 『부정적 감정을 치유하는 진리요법』, 277-282.

51) Backus, 『하나님은 우리를 어떻게 치유하시는가?』, 210.

(3) 인지적 재구성과 영적 훈련

‘인지적 재구성’ (cognitive reframing)이란 성 중독자가 그때까지 자신을 중독으로 이끌었던 내면의 자동적 사고에 대체하는 진리로서 자신의 마음을 채우는 것을 말한다. 즉 예전에는 A라는 상황에서 이렇게 행동했다면 이제는 A라는 상황이 온다 할지라도 똑같은 행동에 빠지지 않도록 자동적 사고를 변형시키는 것을 의미한다.⁵²⁾ 자동적 사고의 변화는 결코 자연스럽게 되지 않는다. 이전의 자동적 사고에 의해 중독행위를 선택했던 똑같은 상황에서 이제는 의도적으로 진리적 사고를 결정해야 한다. 그렇게 의도적으로 진리를 결정하는 일이 반복되고 빈번하게 되면 진리적 사고가 자동적 사고로 전환 된다.

그릇된 신념에 기초한 자동적 사고를 진리에 근거한 자동적 사고로 재구조화시키는 구체적인 방법이 있다. 어떤 위기상황에서 자신의 시각과 관점을 환경으로부터 오는 영향력에 두는 것이 아니라 환경을 넘어서고 환경의 주권을 가지고 계신 하나님께 두는 것이다. 그리고 자신이 처한 모든 상황에서 하나님의 선하심에 대한 관점으로 상황을 해석하고 받아들인다. 내면의 자동적 사고는 스스로에게 절망적이고 나쁜 것을 예상하게 하지만 그럼에도 불구하고 하나님을 신뢰하는 마음으로 감사의 마음을 갖는다. 또한 십자가의 예수 그리스도를 생각하는 마음으로 자신의 허물과 타인의 허물에 대하여 진심으로 용서를 함으로써, 성경의 진리에 바탕을 둔 자아개념을 수립한다. 그러면 과거 지향적 삶이 아닌 성경을 근거로 한 미래적이고 긍정적인 소망 가운데 삶을 살아갈 수 있는 힘을 얻게 된다.⁵³⁾

사도바울은 신약성경을 13권을 기록했고 많은 선교 업적과 기적을 베푼 사람이다. 그런데 고린도전서를 보면 사도바울도 스스로 영적 훈련을 위해 자신의 몸을 실제로 매질했다고 기록되어 있다(고전 9:27). 사도바

52) 천성문 외, 『상담심리학의 이론과실제』(서울: 학지사, 2012), 176.

53) 전요섭, 『기독교상담과 신앙』(서울: 좋은나무, 2007), 59-60.

올이 자신의 몸을 친 이유는 명백하다. 그렇게 하지 않으면 자신의 영성이 사라지게 되고 자신의 사역이 무너지며 예수 그리스도의 종으로 쓰임받기 어렵다는 것을 스스로가 잘 알았기 때문이다. 사도바울이 그렇게 했다면 이미 성적으로 취약함을 가지고 있는 중독자는 더욱 자신의 영적 성장을 위해 노력하고 훈련해야 한다. 영적 성장을 이루기 위하여 노력하는 과정은 비록 힘들지라도 대가는 분명한데, 바로 참된 평안과 기쁨과 하늘의 능력이다.

Backus는 그런 측면에서 진리의 믿음과 자기 대화를 통합, 조절하여 진리의 말씀으로 가득 찬 실제적인 삶을 강조한다. 이성적이고, 감정적이고, 합리적인 사고의 논박을 넘어선 진리를 실천하고 삶속에서의 적용을 강조한다.⁵⁴⁾

(4) 성 중독 치료를 위한 4단계 진리요법 적용

진리요법은 성 중독자가 자신의 내면에서 그릇된 신념에 근거한 비성경적이고 중독적인 자기대화를 깨닫고 기도와 성경에 새로운 자기대화를 형성하여 새로운 삶을 살아가도록 돕는다. 진리요법을 적용하기 위해서는 제일 먼저 자신의 중독 적 삶이 예수 그리스도 앞에 진심으로 죄가 된다는 것을 회개할 수 있어야 한다. 그리고 성경을 자기 내면에 가득 채우고 말씀에 근거한 삶을 실제로 살아가기 위하여 노력해야 한다. 성 중독자를 위한 진리요법을 적용함에 있어서 가장 중요한 것은 스스로 절망으로 여겼던 중독 적 삶이 진리의 근거가 되는 기도와 말씀을 통해서 실제로 치료와 변화가 가능할 수 있다는 사실을 믿어야 한다.⁵⁵⁾

가. 1단계: 내면의 문제 인식- 성 중독자는 자신의 삶이 잘못되어 있음을 스스로 느끼며 살고 있다. 그리고 자신 스스로 여러 가지 방법을 통하여 성 중독으로부터 벗어남과 새로운 삶을 위하여 노력하기도 한다. 그러나 대부분의 시도는 실패로 끝나고 도리어 죄책감과 자기비하와 절

54) Backus, 『부정적 감정을 치유하는 진리요법』, 56-70.

55) Backus, 『부정적 감정을 치유하는 진리요법』, 35.

망감이 강화되어 중독으로부터의 회복은 더욱 어려워진다. 진리요법의 첫 단계에서는 성 중독자로 하여금 스스로 성 중독에 대해서 문제가 있음을 깨닫게 하고, 아울러 그러한 성 중독으로부터 진심으로 회복되고 싶어하는가를 알도록 한다. 왜냐하면 그런 깨달음과 의지가 없다면 회복은 불가능하기 때문이다.

나. 2단계: 내면의 자기대화 탐색.(자동적 사고 분석) - 성 중독자는 오랫동안 그릇된 신념에 근거한 비성경적인 자동적 대화에 의해서 중독 행동을 반복하며 살아왔다. 성 중독자의 그릇된 신념은 성 관계 대상자에 대한 이상화, 그리고 성 중독 행동만이 자신의 스트레스 해소나 기분 전환에 유일한 해결책이라고 믿는 것이다. 성 중독자는 자신으로 하여금 성 중독행동을 선택하도록 만들었다. 내면의 자기대화가 어떠한 것들이 있었는지 스스로 분석하고 깨달아야 된다. 왜냐하면 자신의 내면에서 일어나는 그릇된 신념에 근거한 자기대화를 올바르게 깨달을 수 있어야 무의식에 근거한 중독행동을 멈출 수 있기 때문이다. 내면적으로 심리정서적으로 문제를 많이 가지고 있는 사람들 가운데 많은 경우가 자신의 내면에서 그릇된 자기대화를 오랫동안 반복적으로 경청한다. 또한 그러한 그릇된 자기대화를 습관적으로 즐기기도 하며, 스스로에게 문장을 만들어서 내면의 대화를 하는 경우도 있다.⁵⁶⁾

진리요법은 자신이 자기 스스로의 내면에 진리를 선포함과 동시에, 그 진리를 자신의 내면 깊이 받아들이는 과정이다. 진리는 오직 하나님으로부터 오는 것이기 때문에 진리요법에서 핵심이 되는 것은 진리의 말씀인 성경이 아니라 진리 자체이신 예수 그리스도에 대한 믿음이라고 말할 수 있다.⁵⁷⁾ 즉, 부정적 자기대화에 습관화된 사람에 대한 진리요법을

56) William D. Backus & Marie Chapian, *Telling Yourself the Truth*(Minneapolis: Bethany, 2000), 17.

57) William D. Backus, *Telling the Truth to Troubled People*(Minneapolis: Bethany House, 1985), 33-34.

적용한 심리정서적 치료는 성경을 중심으로 한 기독교 핵심 내용을 현대 심리치료와 연관시키려는 많은 시도들 중의 하나라고 볼 수 있다.⁵⁸⁾

다. 3단계: 진리의 말씀으로 대체하기 (기도와 성경묵상을 통한 새로운 자기대화 형성) - 성 중독자로 하여금 이제까지 자신들을 성 중독으로 몰아갔던 부정적이고 옳지 않은 자기대화의 영향에서 벗어날 수 있도록 성경말씀들을 제시하고, 자신의 상황에 맞는 성경말씀을 선택하여 날마다 묵상하도록 돕는다. 다음과 같은 성경말씀들이 성 중독자에게 도움이 될 수 있다. “밤이 깊고 낮이 가까왔으니 그러므로 우리가 어두움의 일을 벗고 빛의 갑옷을 입자”(롬 13:12). “나는 너희의 하나님이 되려고 너희를 애굽 땅에서 인도하여 낸 여호와라 내가 거룩하니 너희도 거룩할지어다”(레 11:44-45). “음욕을 품고 여자를 보는 자마다 마음에 이미 간음 하였느니라 만일 네 오른 눈이 너로 실족하게 하거든 빼어 내버리라 네 백체 중 하나가 없어지고 온 몸이 지옥에 던져지지 않는 것이 유익하니라”(마 5:27-32). 이와 같은 성경 말씀들은 성 중독자로 하여금 자신의 행위에 대한 하나님의 마음을 올바르게 깨닫게 하며 동시에 성 중독이 무서운 죄일 수 있음을 깨닫게 해 준다.

라. 4단계: 진리의 말씀 적용 훈련하기(성경을 실제 삶속에서 구체적으로 적용하고 실천하기) - 성 중독으로부터의 온전한 회복은 생각의 변화만이 아닌, 실제의 삶속에서 행동의 변화로까지 이어져야만 한다. 진리에 근거한 행동의 변화가 시작되고 반복될 때, 내면에서 진리에 근거한 자기대화가 더욱 강화된다. 잘못된 습관을 변화시키기 위해서는 새로운 습관에 대한 훈련과 반복이 중요하다. 무엇보다 기도와 말씀묵상에 대한 훈련이 중요하다. 기도와 말씀묵상이 깊어질수록 성 중독에 대한 내면의 성향이 변화되어 진리적 삶에 대한 열망을 갖게 된다. 이를 위하

58) Rodney J. Hunter, ed., *Dictionary of Pastoral Care and Counseling*(Nashville, TN.: Abingdon Press, 2005), 159.

여 성 중독자에게 1주일 단위로 기도와 말씀묵상에 대한 훈련을 제시하고 1주일 후 상담회기 때마다 점검하는 것이 좋다. 아울러 성 중독에 대해 같은 고민을 가지고 치유모임을 하고 있는 신앙공동체 모임을 찾거나 만들어서 함께 말씀을 묵상하고 적용하는 삶을 나눈다면 가장 강력한 치료 효과가 될 것이다.

마. 종결: 4단계의 진리요법을 적용한 후, 내담자들에게 어떠한 변화가 있었는지를 물어보고, 앞으로 성 중독행위를 하지 않기 위하여 어떠한 실천계획을 가질 수 있는지를 내담자가 스스로 작성하도록 돕는다. 아울러 추후 상담자와 어떻게 상담을 진행했으면 좋을지에 대한 내담자의 의견을 구한다.

III. 닫는 글

본 연구는 성 중독자의 온전한 치료를 위하여 진리요법을 어떻게 적용하고 실천할 수 있는지에 대하여 시도되었다. 특별히 성 중독으로 인해 절망하고 있는 기독교인은 진리요법을 통해 영적인 측면에서 더욱 성숙해져 진리가운데 행복하고 의미 있는 삶을 살아가도록 돕고자 하였다. 그것을 위하여 Backus 등이 제시한 진리요법을 근거로 기독교상담 관점에서의 성 중독의 치료적 방향을 제시하였다.

이를 위하여 서론에서 연구의 필요성을 제시하였고, 본론에서 성 중독에 대한 개념적 이해와 성 중독 치료를 위한 기존의 방법들에 대한 다면적 이해를 고찰하였다. 아울러 Backus 등이 제시한 진리요법을 소개한 후, 진리요법에 근거하여 성 중독자의 진정한 회복을 위한 방법과 그 단계는 무엇인지에 대하여 기술하였다.

진리요법의 특징은 무엇보다도 진리에 근거해서 스스로를 깨닫고 변화시키기 때문에 빠른 효과가 나타나며, 성경에 대한 깊은 신뢰와 삶의

적용은 강력한 행동의 변화가 일어나게 만든다. 가장 강력한 치료효과는 구원자 예수 그리스도와의 인격적 관계회복을 통하여 중독으로부터 회복된 후 이 땅에서 풍성한 삶을 살 뿐만 아니라 궁극적으로 천국에 들어갈 믿음의 사람으로 변화된다는데 있다. 그리고 마지막으로 진리요법은 스스로 계속된 치유작업을 혼자서도 할 수 있다는 것이다.

성 중독을 비롯한 모든 중독에는 그릇된 신념에 기초한 비성경적인 자기대화가 내면에 존재한다. 성 중독자는 무엇보다 먼저 자신의 내면에서 자신으로 하여금 성 중독행위를 하도록 이끄는 자기대화가 어떠한 것들이 있는지 정확히 파악할 수 있어야 한다. 그런 다음에는 진리의 말씀인 성경을 깊이 묵상하는 일을 반복하면서 성경말씀이 내면을 채우도록 한다. 특별히 성 중독과 관련해서 자신에게 적절한 성경말씀을 중심으로 묵상하는 것이 좋다. 아울러 그 진리의 말씀을 통하여 하나님께서 나에게 하시고자 하는 말씀이 무엇인지 깨닫는다. 말씀묵상을 위해서 *Lectio Divina*와 같은 영성적 방법이 큰 도움이 된다.

그 후에는 매일의 실제 삶속에서 성경말씀을 실천하도록 노력한다. 실천함에 있어서 실패하더라도 다시 시작하는 것이 중요하다. 그렇게 성경말씀을 매일의 삶속에서 실천하는 일이 습관화 될 때 이전의 중독적인 내면의 대화가 진리에 근거한 내면의 대화로 변화되게 될 것이고 성 중독으로부터 온전한 회복을 경험한다.

사회적으로 성 중독의 문제가 점점 심각한 문제로 대두되고 있다. 이에 따라 성 중독에 대한 연구도 많아지고 있지만 그리스도인 성 중독자에 대한 연구는 아직은 미미한 편이다. 추후 본 연구에서 부족한 그리스도인 성 중독자에 대한 다양한 측면에서의 질적 연구와 더불어 양적 연구 또한 활발히 진행되어진다면 성 중독자를 더욱 잘 도울 수 있는 상담적 근거를 확보할 수 있을 것이다.

【 참고문헌 】

- 강준민. 『말씀묵상과 예수님을 닮아가는 삶』. 서울: 두란노, 2003.
- 김미경. “기독교상담자와 영성”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제11권 (2008): 165-185.
- 박경 외 4인. 『성 심리와 성 건강 제2판』. 서울: 시그마프레스, 2015.
- 박용규. 『평양 대부흥 운동』. 서울: 생명의말씀사, 2000.
- 박용규. 『한국기독교회사』. 서울: 생명의말씀사, 2004.
- 변영인. “헨리 나우웬의 영성과 치유적 상담에 대한 고찰”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제11권(2008): 47-91.
- 석지우. “성 중독자의 성적 갈망 및 억제기능 뇌기전 연구”. 박사학위논문, 충남대학교대학원, 2015.
- 양병모. “역사적 관점에서 본 소그룹 사역과 그 영향”. 한국복음주의실천신학회. 『복음과 실천신학』 제16권(2008): 106-130.
- 오성춘. 『영성과 묵회』. 서울: 장로회신학대학출판부, 1989.
- 윤가현. 『성 문화와 심리』. 서울: 학지사, 2016.
- 이신건. 『교회에 대한 오해와 이해』. 서울: 신앙과지성사, 2012.
- 임창복 외 3인. 『기독교 영성교육』. 서울: 한국기독교교육역역연구원, 2006.
- 장종철. “회심의 성서신학적 이해”. 감리교신학대학교. 『신학과 세계』 제36호 1998: 165-196.
- 전요섭. 『기독교상담과 신앙』. 서울: 좋은나무, 2007.
- 전요섭. “심리정서적 ‘자기대화’ 에 대한 이해와 기독교상담방안: William D. Backus의 이론에 기초하여”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제21권(2013): 255-291.
- 전요섭. “상담자의 성 행동과 기독교윤리규정의 한계 및 대안”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제24권 2호(2016): 9-43.
- 조성일. “인터넷 중독 청소년에서의 애착형성과 충동성-주의력”. 박사학위논문, 중앙대학교대학원, 2011.
- 천성문 외 4인. 『상담심리학의 이론과 실제』. 서울: 학지사, 2012.
- 최삼욱. 『행위중독』. 서울: 눈출판사, 2014.
- 최수영. “기독교청소년의 영성, 종교성, 정신건강의 연관성과 기독교상담에의 함축성”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제22권 2호(2014):

371-409.

- 최순영. 『성과 사랑의 심리학』. 서울: 다사랑, 2016.
- 하재성. “인간의 성(sexuality)에 대한 복음주의적 관점에서의 재조명”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제18권 (2012): 295-323.
- 허성준. 『수도 전통에 따른 렉시오 디비나』. 서울: 분도출판사, 2011.
- Backus, William D. *Hidden Rift with God*. 전요섭 · 노철우 공역. 『하나님은 우리를 어떻게 치유하시는가?』. 서울: CLC, 2013.
- Backus, William D. *Telling the Truth to Troubled People*. Minneapolis: Bethany House. 1985.
- Backus, William D. *Telling Each Other the Truth*. 황을호 역. 『서로 진실을 말합시다』. 서울: 생명의말씀사, 1997.
- Backus, William D. & Marie Chapien. *Telling Yourself the Truth*. Minneapolis: Bethany, 2000.
- Backus, William D. *Learning to Tell Myself the Truth*. 김재서 · 신현경 공역. 『부정적 감정을 치유하는 진리요법』. 서울: 예찬사, 2004.
- Bianchi, Enzo. *Pregare La Parola*. 이연학 역. 『말씀에서 샘솟는 기도』. 서울: 분도출판사, 2002.
- Bireda, M. R. *Love Addiction: A Guide to Emotional Independence*. 신민섭 역. 『사랑 중독증: 이제 나를 잃지 않고도 사랑할 수 있다』. 서울: 학지사, 2005.
- Dodge, Kenneth A. & Jomn D. Coie. “Social-Information-Processing Factors in Reactive and Proactive Aggression in Children’s Peer Groups.” *Journal of Personality and Social Psychology* 53(1987): 1146-1158.
- Edwards, Jonathan. “A Faithful Narrative in The Works of Jonathan.” Vol.4. *The Great Awakening*. Ed. C. C. Goen. New Haven, CT.: Yale University Press, 1972.
- Gospel Serve. Life Bible Dictionary. 『라이프 성경사전』. 서울: 생명의 말씀사, 2006.
- Gold, S. N & C. L. Heffner. “Sexual Addiction: Many Conceptions, Minimal Data.” *Clinical Psychology Review* 18(1998): 367-381.
- Hallesby, O. *Player*. 『오할레스비의 기도』. 서울: 생명의 말씀사, 2009.
- Harris, R. Laird. & Gleason L, Archer Jr. & Bruce K. Waltke. *Theological*

- Workbook of the Old Testament*. 번역위원회 역. 『구약원어신학사전』. 서울: 요단출판사, 1973.
- Hunter, Rodney J. Ed. *Dictionary of Pastoral Care and Counseling*. Nashville, TN.: Abingdon Press, 2005.
- Kingsbury, J. D. *Matthew As Story*. 권중선 역. 『이야기 마태복음』. 서울: 요단출판사, 2000.
- Levin D, Jerome. “Sexual Addiction.” *National Forum* 79 (1999): 34–37.
- Ogilvie, Lloyd John. *You Can Pray with Power*. 이수봉 역. 『당신도 능력 있는 기도를 할 수 있다』. 서울: 생명의 말씀사, 1992.
- Peace V, Richard. *Conversion in the New Testament: Paul and the Twelve*. 김태곤 역. 『신약이 말하는 회심』. 서울: 좋은 씨앗, 2001.
- Purdon, Christine & David A. Clar. *Overcoming Obsessive Thoughts*. 최가영 역. 『끊임 없는 강박사고와 행동 치유하기』. 서울: 소울메이트, 2015.
- Sahota, K. & P. Chesterman. “Sexual Offending in the Context of Mental Illness.” *The Journal of Forensic Psychiatry* 9(1998): 267–280.
- Schneider, Jennifer P. “Effects of Cybersex Addiction on the Family: Results of a Survey.” *Sexual Addition & Compulsivity* 7(2000): 31–58.
- Surgeon, Charles. *The Power in Prayer*. 김인숙 역. 『기도의 능력』. 서울: 서로사랑, 2000.
- Williams, Derrick. *The Bible Dictionary*. 이정석 외 공역. 『IVP 성경사전』. 서울: IVP, 2013.

【 Abstract 】

Counseling Methodology for Sexual Addict Recovery of Christian

Joung Nim Kwack & Joseph Jeon

Luther University & SungKyul University

Generally, the sex addiction falls into the addiction repeating the sex addiction behavior by the self-talk due to false belief. The therapeutic approach to the sex addiction should be made with christian counseling because the human being is made as spiritual being resembled the spiritual characteristics of God. The truth therapy is very effective method to help forming new self-talk inside based on the truth getting away from the wrong self-talk through mediating the Bible and deep prayer.

This study proposed the measure for the treatment of sex addict using the truth therapy suggested by William D. Backus. To do that, existing treatment methods of sex addiction were examined in diverse aspects together with the understanding on the sex addiction.

To apply the truth therapy to the treatment of sex addict, the process by step such as the repentance, refutation and truth therapy, cognitive restructuring and the spiritual training are used and in all the processes of truth therapy, the elements of Christian faith such as prayer, meditation of Words, and the community of believer are required essentially. Through the truth therapy, the sex addict not only will recover from the addiction but also will acquire the wish for eternal life.

Key words: Christian sex addiction, Christian counseling, TRUTH therapy psychotherapy, self-talk