

## 범불안장애 극복을 위한 경건 묵상(임마누엘 묵상)

전 요 섭\*

### 국문초록

이 연구는 범불안장애에 노출된 신자의 상담방법으로 일반상담 치료기법인 심상을 넘어 기독교 고유의 신앙요소인 경건묵상을 통한 치료적 접근을 모색하려는 것이다. 심상은 기독교상담 방법이 아니므로 비평 없이 활용하는데는 한계가 있다. 심상은 인간의 죄성으로 인해 부도덕, 불안, 공포 등 잘못된 가능성이 높으므로 그리 끌려가지 않으려는 노력이 중요하다. 죄성을 다루지 않는 심리학에서도 내면에 좋은 생각 나쁜 생각을 모두 가지고 있지만 가만히 내버려두거나 검증받지 않으면 심상은 부정적인 양상으로 흐르게 된다고 보았다. 인간만이 상상, 공상, 환상, 명상, 심상할 수 있는 존재로서 이로 인해 심리정서적으로 건강을 잃을 수도 있고, 질병상태에 이를 수도 있다. 하나님을 집중하고 말씀을 묵상하는 것을 경건묵상이라 하는데 이는 하나님과의 인격적 교제를 통해 성령, 말씀으로 채우는 것이다. 이 연구에서는 경건묵상(임마누엘 묵상)을 통해 범불안장애를 완화, 감소 및 극복하는 방법을 제시했다. 이 연구에서는 범불안장애 극복을 위한 일반적 방법으로서 심상(범불안장애에 대한 이해, 심상의 정의와 개념, 명상 및 심상의 부작용), 심상과 경건묵상(심상과 경건묵상의 차이, 경건묵상의 정의와 개념) 범불안장애 극복을 위한 경건 묵상에 대해서 다루었다.

**주제어 :** 기독교상담, 범불안장애, 심상, 묵상, 임마누엘 묵상

• 논문 투고일: 2017년 9월 18일

• 논문 수정일: 2017년 10월 29일

• 게재 확정일: 2017년 11월 1일

\* 성결대학교

[www.kci.go.kr](http://www.kci.go.kr)

## I. 여는 글

현대를 ‘불안의 세대’로 묘사하는 것은 대부분의 정신의학자, 사회학자, 심리학자, 상담학자, 신학자 등 인간을 연구하는 학자들의 공통된 견해이며 여타의 분야에서도 이에 대한 이의가 없을 만큼 불안은 현대인들에게 만연되어 인간을 나약하게 만들고 괴롭히고 있다. 인간이 이 땅에서 생존하게 된 시기부터 작금까지 모든 인간은 불안에 노출되어 왔지만, 현대는 과거와 달리 다원화된 사회로서 더욱 극심한 불안을 경험하는 상황이 되었다고 할 수 있다. 불안은 인간의 심리정서를 사로잡는 극복하기 힘든 적(enemy)으로서 인식되며, 영적으로도 신앙과 상반되고 신앙을 약화시키는 요인으로 인식되어왔다. 그래서 각 학문에서는 이를 완화, 감소 및 극복하려고 부단히 힘써 온 것이 사실이다.

하지만 이에 대하여 괄목할만한 학문적인 진전을 나타내지 못하고 있는 듯하다. 신학 및 목회돌봄 등에서도 불안장애에 대하여 성경, 말씀, 기도, 묵상, 찬양 등 여러 은혜의 방편(means of grace)들을 활용하여 이를 극복하려는 노력이 있어왔다. 상당수의 목회자들은 불안을 믿음 없는 영적 상태로서 죄악으로까지 인식하고 있다. 기독교 일각에서는 불안을 기도하지 않음으로 발생하는 불신앙의 결과로 여기고 있어 기독교상담에서 이에 대한 심도 있는 연구와 바른 안내를 해야 할 상황이다.

약물치료가 아닌 경우, 심리학 및 상담학에서는 범불안장애에 대한 극복방법으로 심상(imagery) 또는 그것이 응용된 다양한 기법들이 널리 활용되고 있으며, 이에 상당한 연구성과 및 치료적 결과를 제시하고 있다. 선행연구들을 분석해 볼 때, 심상을 통해 불안을 다룰 수 있다는 것은 입증된 자료들이 많아 전혀 새로운 주장이 아니다.<sup>1)</sup>

심상은 행동주의 및 인지주의 또는 이를 결합한 인지행동치료 이론에

1) H. Norman Wright, *Making Peace with Your Past*, 송헌복 · 백인숙 공역, 『당신의 과거와 화해하라』(서울: 조이선교회출판부, 1996), 71, 75.

기초한 상담 및 심리치료방법이다. 하지만 그 자체가 기독교상담이 아니므로 이를 기독교상담에서 그대로 수용하거나 활용하기에는 다소 문제가 발생할 수도 있다. 심상의 치료적 효과에 대해 기독교상담적으로 응용의 여지가 있다고 볼 수 있다. 이 연구에서는 기독교상담자들이 범불안장애에 노출된 신자들에게 심상을 넘어 기독교 고유의 신앙요소로서 경건묵상을 통해 치료적 접근을 모색하려고 한다.

이에 기독교상담입장에서 심상이나 명상을 응용하는 것이 과연 성경적인지, 심상이나 명상이 비성경적이라면 어떤 부분이 비성경적인지, 비평을 통해 이에 대한 명확한 개념을 정리하고 응용 가능성을 모색해 보려고 했다. 심상을 넘어 하나님의 임재를 요청하는 경건묵상을 통한 불안극복의 방법을 밝히려는 것이다. 경건묵상은 다른 용어로 ‘임마누엘 묵상’으로 이해할 수 있으며, 그것은 하나님이 자신이 함께 하신다는 임재를 확신함으로써 범불안장애를 극복하는 방법이다. 이 연구는 문헌연구로서 범불안장애극복을 위한 방법으로 경건묵상(임마누엘 묵상)을 치료방법을 다룬 연구이다.

## II. 펴는 글

### 1. 범불안장애 극복을 위한 일반적 방법: 심상

#### 1) 범불안장애에 대한 이해

불안은 불안정한 심리정서적 상태로서 홀로 남겨지는 자신을 도와 줄 사람이 아무도 없다는 고립감과 무능감, 도움을 받지 못할 것 같은 좌절감 등의 상태에서 비롯되는 심리이다.<sup>2)</sup> 텔아비브(Tel-Aviv)대학교 심리

2) Gary Thomas, *The Glorious Pursuit*, 윤종석 역, 『일상 영성』(서울: CUP, 2015), 281-282.

학과 교수 Shulamith Kreitler도 불안은 누구도 자신을 도와줄 수 없다는 상황에서 비롯된다고 분석했다.<sup>3)</sup> 하지만 기독교신앙은 하나님께서 자신을 도와주시는 분으로 신뢰하는 믿음이며, 시공간을 초월하여 어떤 상황에서든 성령님께서 자신과 함께 하신다는 임마누엘을 신앙의 기저로 삼는다. 따라서 불안이 불신앙으로부터 기인된다고 단정적으로 표현할 수는 없으나 신앙이 불안을 완화, 감소 및 극복할 수 있는 치료적 요소가 되는 것은 사실이다. 불안은 심리정서적 안정성이 상실된 상태로서 이에 오래 노출된 경우를 일컬어 ‘범불안장애’ (generalized anxiety disorder)로 진단한다. 그러므로 불안으로부터 완전히 자유로울 수는 없지만 이것이 자신을 지배하여 일반화되지 않도록 해야 하며 그것을 돕는 것이 상담의 역할이다.<sup>4)</sup> 즉 상담은 약물치료가 아니므로 불안상태에 있는 내담자에게는 심리정서적 안정감을 갖도록 지지하고 불안을 감소, 완화 및 극복하도록 하는 것이 중요하다.<sup>5)</sup> 하지만 심리정서적 안정감은 상담자가 내담자에게 그것을 갖도록 요구한다고 하여 쉽게 갖는 것이 아니라 본인 스스로가 그것을 추구할 수 있을 때 효과적으로 안정상태에 이르게 된다. 극심한 불안은 삶의 의지를 상실하게 만들거나 그것에 압도되어 극단적으로 자살을 부추기는 위험요인으로 작용할 가능성이 매우 높기 때문에 상담 및 심리치료적 지지가 필요한 것이다.<sup>6)</sup>

사람은 누구나 정도의 차이만 있을 뿐, 불안의 정서를 가지고 있으며, 불안의 순기능도 있기 때문에 단순히 불안 자체를 심리정서적 장애

3) Shulamith Kreitler, "The Dynamics of Fear & Anxiety," in *Psychology of Fear*, ed. Paul L. Gower(New York: Nova Science Publishers, 2004), 1.

4) Richard K. James & Burl E. Gilliland, *Crisis Intervention Strategies*(New York: Brooks/Cole, 2013), 214.

5) Norman Wright, *New Guide to Crisis & Trauma Counseling*, 금병달 역, 『트라우마 상담법』(서울: 두란노서원, 2015), 194.

6) Tony White, *Working with Suicidal Individuals: A Guide to Providing Understanding, Assessment & Support*, 한국교류분석상담학회 역, 『자살상담과 치료』(서울: 학지사, 2013), 172.

(disorder)로 보는 것은 의미가 없다. 또 인간은 누구나 자신이 공격을 당한다고 생각할 때 불안하도록 선천적으로 프로그램화되어 있다. 하지만 범불안장애(汎不安障礙, Generalized Anxiety Disorder: GAD)는 그 정도가 극심하고 지속적이고 광범위하여 일상생활 전반에 걸쳐 심각한 부정적 영향을 주는 것을 의미한다. 범불안장애는 불안상태가 반복되고 만성화되어 개인에게 특성불안으로 나타난 이상심리상태라고 할 수 있다. 『APA 심리학 사전』(*APA Dictionary of Psychology*)에 따르면 범불안장애는 삶의 전반적인 문제에 나타나는 과도한 불안상태로서 스스로 통제가 어려운 경험이라고 묘사했다.<sup>7)</sup> 미국에서 발간된 『정신의학사전』에 따르면, 범불안장애는 불안신경증이라고도 하는데 그 증상은 비현실적이거나 지나치게 걱정스럽고 불안한 상태로서 이를 통제할 수 없으므로 사회생활이나 직장생활에 심각한 어려움이 발생한다고 묘사했다. 대개 불안상태가 만성화되어 범불안장애로 진단되기까지는 10년 이상 지속되는 경우가 일반적이다. 이에 노출된 사람은 단순히 불안증상만 있는 것이 아니라, 주요 우울장애를 비롯해서 기분장애, 알코올중독, 사회공포증 등 복합적인 문제가 나타난다고 보았다. 범불안장애로 진단받은 사람의 50% 이상은 1차 진료에서 신체적인 증상(somatization)만 나타나는 것으로 분석되었다. 즉, 심장혈관의 긴장으로 인해 심계항진, 과호흡증후군, 근육긴장, 교감신경계의 생화학적 변화 등으로 피곤하거나 집중하기가 어려운 상태, 정신이 몽롱해지거나, 수면장애를 비롯한 다양한 과민성 증상 때문에 진료를 받게 되다가 범불안장애를 발견하게 된다.<sup>8)</sup> 미국 정신의학회에서는 범불안장애의 유전적 영향(유전력)은 약

7) Gary R. VandenBos, ed., *APA Dictionary of Psychology*(Washington D.C.: American Psychological Association, 2007), 403.

8) 이를 ‘전신순응증후군’(general adaptation syndrome)이라고도 한다. Louis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the Social Brain*, 강철민 · 이영호 공역, 『정신치료의 신경과학』(서울: 학지사, 2014), 308.

30%로 보고 있다.<sup>9)</sup>

범불안장애의 특징은 불안상태가 ‘미래적’이라는 것이다. 그런 면에서 ‘예기불안’(anticipatory anxiety)이 만성화된 상태라고 할 수도 있다.<sup>10)</sup> 불안이 ‘과거적’이라는 말은 모순된 표현이다. 과거의 일로써 불안할 경우, 그것은 과거에 발생했던 어떤 문제로 인해 장차 발생할 부정적 결과를 미리 예측하고 두려워하는 것이기 때문에 ‘과거불안’이라는 것은 용어만 있을 뿐, 개념은 있을 수 없다. 그런 면에서 모든 불안은 현재적이며 ‘미래불안’이라고 할 수 있다. Albert Ellis도 “과거에 힘들었던 기억이 현재와 미래의 불안으로 작용하여 심리적 위축을 야기한다.”<sup>11)</sup>고 분석했다. 따라서 불안을 경험했을 때 그것에 대한 기억이 문제이다. 그렇기 때문에 불안 증상을 성공적으로 해소했다 할지라도 그에 대한 기억은 여전히 남아서 유사 상황에 이르게 되면 새로운 불안이 야기되는 것이다.<sup>12)</sup>

범불안장애에 노출된 사람은 중립적 자극이나 심각하지도 않은 자극(사건 등)에도 매우 민감하고, 부정적으로 인식하려는 경향성이 나타나며, 그로 인해 지나친 불행감과 재앙적 두려움(catastrophic fear)을 갖는 것이 특징이다.<sup>13)</sup> 이런 심리정서적 상태에서는 일상생활에 심각한 지장

9) Robert J. Campbell, *Campbell's Psychiatric Dictionary*(New York: Oxford University Press, 2004), 272.

10) Thomas D. Borkovec & Brian A. Sharpless, “Generalized Anxiety Disorder: Bringing Cognitive Behavioral Therapy into the Valued Present,” in *New Directions in Behavior Therapy*, eds. S. Hayes, V. Follette & M. Linehan(New York: Guilford Press, 2004), 209–242.

11) Albert Ellis, *How to Control Anxiety before It Controls You*, 정경주 역, 『불안과의 싸움』(서울: 북섬, 2011), 45.

12) Leslie S. Greenberg & Sandra C. Paivio, *Working with Emotions in Psychotherapy*, 이흥표 역, 『심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가』(서울: 학지사, 2008), 277.

13) J. F. Thayer, B. H. Friedman, T. D. Borkovec, B. H. Johnsen, & S. Molina, “Phasic Heart Period Reactions to Cued Threat and Non-threat Stimuli in Generalized Anxiety Disorder,” *Psychophysiology* 37(2000): 361–368.

이 발생되어 건강한 삶을 영위해 나가기 어렵기 때문에 치료를 필요로 하는 상황임은 분명하다. 정리해 볼 때, 범불안장애의 특징은 (1) 과도한 두려움 (2) 미래에 대한 재앙적 두려움 (3) 통제가 안 되는 두려움 (4) 두려움으로 인한 신체화 증상의 발현 등이 있다.

## 2) 심상의 정의와 개념

범불안장애를 치료하는데 있어서 심상은 다른 불안치료 기법보다 효과적이다. 심상(心想, imagery)은 실제 그림이나 영화장면처럼 시각화 또는 형상화하는 상상(fancy)이라고 할 수 있다. 그래서 심상을 통해 내담자의 불안을 감소하려는 시도가 상담 및 심리치료에서 활발히 나타나고 있다. Lizabeth Roemer는 범불안장애를 치료하는데 가장 효과적으로 활용할 수 있는 방법이 심상이라고 주장한 바 있다.<sup>14)</sup> 심상은 체험으로부터 회상되거나, 경험이 없지만 스스로 생성된 오감으로부터 생성하는 이미지이다.<sup>15)</sup> 이런 시각 이미지 정보는 “마음의 눈으로 보는 것” 또는 “마음의 귀로 듣는 것” 등의 경험을 유발할 수도 있다.<sup>16)</sup> Garry Martin과 Joseph Pear은 실제 장면을 보는 경험을 할 수 있도록 뇌의 시각영역에서 어떤 활동을 유발하는 것을 심상으로 이해했다. 그는 이것을 ‘조건화된 시각’(conditioned seeing)이라고 부르며, 넓은 의미에서, ‘조건화된 감각’(조건화된 청각, 조건화된 후각, 조건화된 느낌)이 획득될 수 있다고 보았다.<sup>17)</sup> 이를테면 어떤 남성이 아주 독특한 향수를 지속적으로 사용하는 아내와 여러 번 열렬한 부부관계를 경험했다. 어느 날 백

14) Lizabeth Roemer, *The Mindful Way through Anxiety*, 한소영 역, 『불안을 치유하는 마음챙김』(서울: 서울메이트, 2014), 24-73.

15) Gary R. VandenBos, ed., *APA Dictionary of Psychology*(Washington D.C.: American Psychological Association, 2007), 467.

16) Robert J. Campbell, *Campbell's Psychiatric Dictionary*(New York: Oxford University Press, 2004), 328.

17) Garry Martin & Joseph Pear, *Behavior Modification: What It Is and How to Do It*, 임선아 · 김종남 공역, 『행동수정』(서울: 학지사, 2012), 301.

화점에서 아내가 사용하는 것과 같은 향수를 뿌린 여성이 자신의 옆을 스쳐 지나가면, 그 남성은 갑자기 배우자의 모습을 상상하게 되며(조건화된 시각), 온 몸이 흥분되는 느낌을 받을 수도 있고(조건화된 느낌) 심지어 성관계시 배우자의 소리가 들리는 것(조건화된 청각)처럼 상상하게 될 수도 있다.

기독교 상담학자 William D. Backus도 불안상황에 처할 때 사건에 새로운 의미를 부여하고 하나님과 성령께서 자신과 함께 하는 임재를 확신함으로써 심리정서적, 영적 안정감을 얻는 심상을 치료의 주요한 방법으로 제시했다.<sup>18)</sup> Frauke C. Schaefer와 Charles A. Schaefer도 “하나님이 자신과 함께 하신다는 임재의식만으로도 심리적 외상을 극복할 수 있다”고 주장하면서 이를 ‘내재적 신앙’이라고 표현했다.<sup>19)</sup>

범불안장애는 현실상황에 대한 대응반응이지만 상당수의 경우 심상을 통해 현실상황을 예민하고 과도하게 두려워하는 것이라고 분석할 수 있다. 심상을 통해 현실상황을 억제지하는 것이 불안극복의 전형적인 심리치료적 접근이다. 현실상황을 변경 또는 조작이 가능하지 않거나 수월하지 않기 때문에 심상으로 이를 다루게 되는 것이다. 이에 대해서 Edward A. Bennet는 능동적 상상과 명상을 통해 정신적 상(불안을 없애려는 상상)에 집중하고 연습하면 그 상을 바꾸거나 이동시키거나 심지어 의식층에 떠오르지 않게 할 수도 있다고 주장한다.<sup>20)</sup> 일반적으로 불안에 대한 세 가지 반응(도망가거나, 얼어붙거나, 공격하는 것) 가운데 공격하는 것이 가장 적절한 대처방법으로 제시되는데 이는 심상을 통해서

18) William D. Backus, *Telling the Truth to Troubled People*(Minneapolis: Bethany House, 1985), 165-166; Mark A. Yarhouse & James N. Sells, *Family Therapies: A Comprehensive Christian Appraisal*(Downers Grove, IL.: InterVarsity Press, 2008), cp. 6.

19) Frauke C. Schaefer & Charles A. Schaefer, *Trauma and Resilience*, 도문갑 역, 『고통과 은혜』(서울: 디모데, 2016), 246.

20) Edward A. Bennet, *What Jung Really Said*(New York: Schocken, 1972), 141.

가장 쉽게 대응할 수 있다.<sup>21)</sup>

효과적인 심상을 위하여 마음의 편안한 상태, 조용한 상태, 신체의 평온상태, 따뜻한 상태, 안락한 상태, 부드러운 상태, 이완된 상태가 요구된다.<sup>22)</sup> 그리고 심상 유도는 위기의 순간에도 조용한 시간을 가지려는 시도를 좋은 방법으로 제시하고 있다.<sup>23)</sup> 그리고 심상하는 동안 좋은 기억에 집중하고 그것을 회상(상상)하도록 요구한다.

Thomas M. Skovholt는 단순히 상반행동에 대한 심상만으로도 기분전환의 효과를 비롯하여 불안극복의 가능성을 제시하고 있다.<sup>24)</sup> Margaret Wdhrenberg도 그의 저서 *The 10 Best ever Anxiety Management Techniques* 『10가지 불안관리기법』에서 단지 심상만으로도 불안이 치료된 여러 사례들을 제시하고 있다.<sup>25)</sup> 이것은 전혀 과장되었다거나 허위라고 사료되지 않고, 충분히 가능한 일이다. 하지만 치료효과가 나타난다 하여 기독교상담이 무조건 그것을 수용하거나 추구할 수는 없는 일이며, 과연 그것이 성경적 지지를 얻을 수 있는 치료기법인지에 대해서 비평하는 것이 기독교상담학의 소임이다.

머릿속에서 그려내는 영상들은 매우 실제적이므로 자신이 특정 상황을 선택하고 심상하는 방향으로 정서와 행동이 따라 갈 가능성이 매우 높다.<sup>26)</sup> 인지, 정서, 행동 가운데 가장 의지적으로 쉽게 바꿀 수 있는 부

21) William D. Backus & Candace Backus, *Untwisting Twisted Relationships*, 전요섭 · 노철우 공역, 『성경적 인간관계 세우기』(서울: CLC, 2016), 65.

22) Joel Leveyt & Michelle Leveyt, *The Fine Arts of Relaxation, Concentration, and Meditation*, 김태항 역, 『이완과 집중 그리고 명상』(서울: 하모니, 2016), 60-61.

23) Judith P. Siegel, *Stop Overreacting*, 이영나 역, 『감정 다스리기』(서울: 시그마프레스, 2017), 166.

24) Thomas M. Skovholt, *The Resilient Practitioner*, 유성경 · 유정미 · 이윤주 · 김선경 공역, 『건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다』(서울: 학지사, 2003), 305.

25) Margaret Wehrenberg, *The 10 Best ever Anxiety Management Techniques*, 김좌준 역, 『왜 나는 늘 불안한 걸까: 불안감을 다스리는데 가장 효과적인 10가지 방법』(서울: 소울메이트, 2014), 127-130.

26) Wright, 『당신의 과거와 화해하라』, 69.

분은 행동이다. 그렇기 때문에 상반행동원리, 특히 이완을 통해 불안을 감소하고, 다음으로 인지와 정서를 바꾸기 위해 역시 상방된 심상을 통해 불안을 완화, 감소 및 극복하게 된다.

인간의 삶에서 발생하는 불안을 극복하고 담대히 대처하도록 하는 것은 주로 영적, 종교적 입장에서 다루어져 왔다.<sup>27)</sup> 그러나 근래 상담 및 심리치료의 여러 분야에서 불안 극복을 위한 심상의 효과를 인식하여 심상을 활용한 다양한 치료기법들이 제시되고 있다.<sup>28)</sup> 특히 운동선수들을 대상으로 심상을 통한 이완 및 불안감소를 시도하고, 경기력 향상을 모색하고 있다.<sup>29)</sup> 예를 들면, 농구선수들이 자유투를 성공하기 위해 득점하는 장면을 심상하여 경기력 향상을 시도하고 있다. 학생들을 임의표집하여 세 집단으로 나누고 집단 A에는 20일 동안 매일 연습하고, 집단 B는 첫째 날과 마지막 날에만 연습하도록 했다. 집단 C는 첫째 날과 마지막 날에만 연습하도록 했으나 매일 20분간 공이 골대의 바구니 안으로 들어가는 것을 심상하는 시간을 가졌다. 만일 공이 들어가지 않으면 다시 시도하는 방식으로 심상했다. 20일 간에 걸쳐 자유투를 연습한 집단 A의 성공률은 24%였고, 집단 B는 아무 진전이 없었으며, 집단 C는 23%의 성공률을 나타냈다. 심상의 힘은 매우 강력해서 그 묘사 내용이 내적으로 수용되고 상당기간을 하게 되면 자신의 인지, 정서, 행동에 강한 영향을 미치게 된다. 심상은 불안뿐만 아니라 내담자가 겪는 심리적 고통에서 벗어나 수 있도록 해주는 방법 가운데 상당히 유효한 방법으로 제시되고 있다.

27) Marsha M. Linehan, *Study Guide for Cognitive-behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*, 조용범 역, 『경계선 성격장애 치료를 위한 다이어렉티컬 행동치료』(서울: 학지사, 2007), 257; 오윤선, “청소년의 불안조절을 위한 말씀묵상기도 효과연구”, 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제17권(2011): 130-152.

28) 최범식, 『심상치료와 상담의 본질』(서울: 학구사, 2006), 56.

29) Leveyt & Leveyt, 『이완과 집중 그리고 명상』, 32.

### 3) 명상 및 심상의 부작용

성경(롬 1:21)에는 악한 상상, 허망한 상상 등에 대해서 경고한 바 있으나,<sup>30)</sup> 심상은 긍정적인 가능성과 부정적인 가능성을 동시에 가지고 있으므로, 그 자체를 악한 것이라고 단정할 수는 없다. 하지만 훈련에 의하지 않거나 지침을 따르지 않은 자유로운 상태에서의 심상은 인간의 죄성으로 인해 자칫 부도덕, 불안, 공포 등 잘못된 심상이 될 가능성이 매우 높으므로 그리 끌려가지 않으려는 노력은 중요하다. 죄성을 다루지 않는 심리학에서도 인간의 내면에는 좋은 생각 나쁜 생각을 모두 가지고 있지만 가만히 내버려둔다든지 검증받지 않으면 심상은 부정적인 양상으로 흐르게 된다고 분석했다.<sup>31)</sup> 정신분석학 일각에서는 명상과 심상은 우리를 진정한 자아로 인도한다고 주장했지만 그럴만한 근거는 없다.<sup>32)</sup> 정신분석학에 기초하여 기독교상담학을 통합한 입장에서는 적극적 명상을 치료방법으로 제시하고 있다.<sup>33)</sup> 하지만 H. Norman Wright는 창세기 6:5절(“여호와께서 사람의 죄악이 세상에 관영함을 그 마음의 생각과 모든 계획이 항상 악할 뿐임을 보시고...” )을 예로 들어 인간의 타락으로 인해 심상은 왜곡되어 잘못 사용되는 경우가 있을 수 있다는 사실을 지적한 바 있다.<sup>34)</sup>

인간만이 상상(fancy), 공상(fantasy), 환상(revery), 명상(meditation), 심상(imagery)할 수 있는 존재로서 이런 것들로 인해 심리정서적으로 건강을 얻을 수도 있고, 질병상태에 이를 수도 있다. 마음이 원하는데로 심상을 자유롭게 허용하면 생각은 꼬리를 물고 잘못된 상상을 하게 되고,

30) Juan C. Ortiz, *Disciple*, 두란노서원 역, 『제자입니까?』(서울: 두란노서원, 2005), 63.

31) Cozolino, 『정신치료의 신경과학』, 228; 김성철 외, “명상수련자의 촉각 주의력에 대한 실험적 연구”, 한국불교학회, 『한국불교학』 제81권(2017): 95-120.

32) Eric Ackroyd, *A Dictionary of Dream Symbols: with an Introduction to Dream Psychology*(New York: Sterling Publishing, 1993), 58.

33) Ann Ulanov, *Religion & Unconscious*, 이재훈 역, 『종교와 무의식』(서울: 한국심리치료연구소, 1996), 260-62.

34) Wright, 『당신의 과거와 화해하라』, 77.

경건하지 않은 생각에 사로잡힐 가능성이 높으므로 기독교상담에서는 하나님을 집중하고 말씀을 묵상하는 것이 중요하다. 이에 대해 사도 바울은 에베소서 2장 3절에 “...우리 육체의 욕심을 따라 지내며 육체와 마음의 원하는 것을 하여 다른 이들과 같이 본질상 진노의 자녀이었던니”라는 구절을 통해 상상, 공상, 환상, 명상, 심상 등이 죄악과 밀접한 상태를 드러내는 것이 될 수 있음을 시사하고 있다.

## 2. 심상과 경건묵상

### 1) 심상과 경건묵상의 차이

불안에 노출된 사람들에게 절실하게 필요하고 중요한 것은 심리정서적 안정감을 갖는 것이며, 그 상태가 유지되는 것이라 할 수 있다.<sup>35)</sup> Leslie S. Greenberg와 Sandra C. Paivio는 내담자 자신이 진정으로 안심, 안정감, 견고함 등의 확신을 갖기 전까지는 불안이 치료된 것이 아니라고 보았다.<sup>36)</sup> 이 충분한 안심, 안정감, 견고함을 일반적으로 상담 및 심리치료에서는 상담자가 주려는 것이다. 하지만 진정한 심리정서적 안정감은 경건묵상을 통해서 가능한데 이는 자신의 나약함을 극복해 줄 절대적이고, 거대하며, 강대한 세력으로서 하나님의 존재와 그 능력이 항상 자신과 함께 하시며, 보호받고 있음을 확신하는 것으로서 임마누엘 묵상을 통해 가능한 것이다.

치료적으로 볼 때, 경건묵상도 넓은 범주에서 마음에 그리는 어떤 상

35) Chiles와 Strosahl에 의하면, 불안은 세 가지 ‘불가능’ (the three I’s), 즉 ‘피할 수 없고’ (Inescapable), ‘견딜 수 없고’ (Intolerable), ‘멈출 수 없는’ (Interminable) 생각에서 비롯된다고 것이라고 분석하면서 이를 극복하도록 함으로써 불안에서 벗어날 수 있다고 했다. John A. Chiles & Kirk D. Strosahl, *The Suicidal Patient: Principles of Assessment, Treatment & Case Management*(Washington, D.C.: American Psychiatric Press, 1995), 74.

36) Greenberg & Paivio, 『심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가』, 278.

(image)을 통해 문제를 극복하는 심상의 일종이라고 할 수 있다. 하지만, 심상과 경건묵상의 본질적 차이는 심상에는 하나님에게 초점을 맞추거나 하나님에 대한 개념이 없다는 것이다. 그래서 미국 Fuller신학교 기독교상담학 교수 Archibald Hart는 불안극복을 위해 내담자가 마음속으로 하나님께 초점을 맞추는 묵상의 연습이 치료에 상당히 중요한 영향을 미친다고 주장했다.<sup>37)</sup> Wright는 불안을 야기하는 부정적 심상으로부터 벗어나려는 기본적인 노력은 일차적으로 개인에게 있지만, 성령의 도우심이 없이 바른 심상을 하기가 어렵다고 지적하면서 그리스도의 임재를 심상하는 것은 심리치료에도 상당한 유익을 얻게 된다고 주장했다.<sup>38)</sup> 그렇다면 그것은 경건묵상과 하나님에 대한 심상을 기독교상담적으로 응용한 치료효과가 나타난 것이라 할 수 있다.

명상을 주장하는 입장에서는 신경 영상촬영 결과, 명상을 오래 동안 실시한 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 긍정적인 감정과 기분을 담당하는 뇌의 영역이 훨씬 활발하게 움직인다는 사실을 발견했다는 연구결과를 제시하여 명상의 유익을 드러내고 있다.<sup>39)</sup> 그러나 Kenneth L. Welch와 Donald B. Beere는 PTSD를 겪은 사람들이 명상을 할 때, 대뇌 좌우반구에 분열현상이 나타나고 우뇌에는 의도하지 않은 환상적 이미지가 나타난다는 뇌의 양측활성화 가설을 제기했다. 그들의 주장에 따르면 명상으로 인해 좌뇌는 지나친 경계나 공격성이 드러나는 등 좌우반구를 연결하는 중재기능이 붕괴된다고 분석한 것이다.<sup>40)</sup> Lehman은 1990년부터 PTSD에 노출된 사람들을 대상으로 동양적 명상방법으로 치료

37) Archibald Hart, *The Anxiety Cure*, 오태균 역, 『불안치료』(서울: 눈 출판그룹, 2014), 340.

38) Wright, 『당신의 과거와 화해하라』, 78-79.

39) Steve Flowers, *The Mindful Path through Shyness*, 정지현 역, 『마음 챙김으로 불안과 수줍음 치유하기』(서울: 소울메이트, 2015), 80.

40) Francis Shapiro, "Efficacy of the Eye Movement Desensitization Procedure in the Treatment of Traumatic Memories," *Journal of Traumatic Stress* 2(1995): 31-32.

를 시도해 보았으나, 치료대상자 중 5% 정도만 효과가 있었고, 95%는 전혀 변화가 없었다고 분석했다.<sup>41)</sup> 하지만 좌우뇌를 균형있게 촉진하는 치료방법을 사용했을 때 효과가 25%로 증가되었다고 Lehman은 보고했다.<sup>42)</sup> 또 다른 연구에서는 좌우뇌가 공히 활성화되어야 불안을 조절할 수 있고, 건강한 정신을 유지할 수 있다는 연구결과도 있다.<sup>43)</sup> 대개 불안 상태에 이르면 우뇌가 편향적으로 활성화되는 징후 증상이 나타나는데 명상을 통해 우뇌의 편향적 활성화가 나타난다면 치료가 아니라 악화라고 보아야 한다. 불안이 우뇌의 편향적인 결과라며 성공적인 치료는 뇌의 균형을 이루도록 하는 것이다.

Timothy R. Jennings도 명상은 명상하는 자로 하여금 인위적 정감을 얻게 하고, 현실세계로부터 단절, 괴리가 나타나며 성품에 존재하는 불안에는 하등의 변화가 없다고 분석했다. 오히려 지나친 명상을 통해 뇌파에서  $\alpha$ 파와  $\delta$ 파의 빈도를 증가시켜 우뇌의 지배력이 커지므로 뇌의 불균형을 초래할 뿐만 아니라, 환상을 만들어냄으로써 자의식을 잃게 하고, 분별력과 이성을 상실하게 만든다고 그 위험성을 보고했다.<sup>44)</sup> 하지만 상상(fantasy), 환상, 심상, 명상 등은 불안을 근본적으로 해결하는 데는 한계가 있고, 감정을 다소 편안하게 하는 수단만 될 뿐이다.<sup>45)</sup> 하나님이 자신과 함께 하신다는 경건묵상은 뇌량을 활성화시키고 안정과 평안

41) Karl D. Lehman, "Brain Science, Emotional Trauma & The God Who is with Us, Part I," 2-3, accessed on June 13, 2016, available at <http://www.kclehman.com/Lehman>.

42) Lehman이 사용한 방법은 '안구운동 민감소실 재처리요법'(eye movement desensitization & reprocessing: EMDR)이다. Francine Shapiro, "EMDR 12 Years after Its Introduction: Past & Future Research," *Journal of Clinic Psychology* 58(2002): 1-22.

43) Cozolino, 『정신치료의 신경과학』, 148.

44) Timothy R. Jennings, *The God Shaped Brain*, 윤종석 역, 『뇌』(서울: CUP, 2015), 306.

45) Leigh McCullough, Nat Kuhn, Stuart Andrews, Amelia Kaplan, & Jonathan Wolf, *Treating Affect Phobia: A Manual for Short-Term Dynamic Psychotherapy*, 유성경 · 하정 · 이문희 공역, 『감정 공포 치료-단기역동정신치료』(서울: 학지사, 2015), 259.

을 얻게 한다.

경건묵상과 명상을 분명히 구분할 수 있는 경계선은 비움과 채움의 차이라고 볼 수 있다. 명상은 마음을 비우기 위한 노력인 반면, 경건묵상은 하나님의 말씀으로 채우는 것이다.<sup>46)</sup> 명상은 도피, 회피를 추구하고, 무의 상태에 이르려는 것이며, 비움을 목표로 하기에,<sup>47)</sup> 현상적인 공통점이 있다 할지라도 경건묵상과 근본적으로 다르며 바람직한 기독교영성이 될 수도 없다. 하나님이 원하시는 것은 인간의 정신이 텅빈 상태가 아니라 하나님의 말씀을 주야로 묵상하여 그의 이미지를 충만히 갖는 것이다.(시 1:1) 인간의 심리는 비어있으면 무엇인가를 추구하고, 충족하려는 성향이 나타나므로 텅빈 심리상태가 문제해결의 목표라고 할 수 없다.<sup>48)</sup> 이론적으로 명상을 통해 불안을 비웠다 할지라도 그것을 바른 치료로 보기 어려운 것은 그것이 임시방편적이기 때문이다. 게다가 타락된 영성으로 인해 텅빈 마음에 부정적 심상을 하게 될 수 있다. 경건묵상은 하나님과의 인격적인 교제를 통해 하나님의 영, 말씀으로 채우는 것이다.

## 2) 경건묵상의 개념

이 연구에서는 기독교상담에서 추구해야 할 경건묵상과 일반 ‘상상’ ‘심상’, ‘명상’, ‘초월 명상’ (Transcendental Meditation: TM) 등과 구별하기 위해 ‘경건묵상’ (faithful meditation)이라는 용어로 표현했다. Hart는 이를 ‘기독교 묵상’이라고 하면서 시편 1:1-2절 “복있는 사람은 ... 오직 여호와와 의 율법을 즐거워하여 그 율법을 주야로 묵상하는 자로다”와 시편 19:14절 “나의 반석이시오 나의 구속자이신 여호와여 내 입의

46) ‘묵상’이라는 단어는 성경에 58번 정도 언급되어 있다.

47) Ortiz, 『제자입니까?』, 55, 58.

48) Lawrence Crabb, *Understanding People*(Grand Rapids, MI.: Zondervan, 1987), 106.

말과 마음의 묵상이 주의 앞에 열납되기를 원하나이다”라는 구절에 기초한다고 보았다.<sup>49)</sup> Hart는 ‘상상’ ‘심상’ ‘명상’ ‘초월 명상’ 등의 용어들이 뉴에이지(New Age movement)나 동양종교 등에서 주로 사용하여 왔기에 기독교상담에서는 이 용어들을 입에 담는 것조차 민감하게 거부해 왔다고 분석했다. 명상을 통한 마음 다스리기(mindfulness)는 불교에서 파생된 것이 분명하다.<sup>50)</sup> 그렇다면 기독교상담에서는 ‘심상’ ‘명상’ 등을 해서는 안 되는 것인가? 그렇게 주장한다면 그것은 마치 목욕물과 함께 아기를 버리는 실수를 저지르는 것과 같다. 묵상(默想)은 ‘묵묵히 마음속으로 생각한다’는 의미를 담고 있는 용어이다. 이를 영어로는 meditation으로 표기하는데 그 단어를 우리말로 옮길 때 ‘묵상’ 또는 ‘명상’으로 번역된다. 대부분의 상담 및 심리치료에서 묵상 또는 명상을 통한 이완을 치료의 방편으로 사용하고 있다.<sup>51)</sup> 기독교상담에서는 단지 ‘심상’ ‘명상’의 차원을 넘어 그리스도의 임재에 대한 심상, 성령의 도우심으로 인한 묵상을 일컬어 ‘경건묵상’이라 하며, 이에 대한 함축적인 표현으로 이른바 ‘임마누엘 묵상’이라고 한다.<sup>52)</sup>

### 3. 범불안장애 극복을 위한 경건 묵상

사람들이 불안에 노출되면 절대적 존재, 힘 있는 존재, 자신을 도와 줄 존재를 떠올리게 된다. 수세기 동안 인간은 극도의 불안상황에서 무의식적, 의식적으로 신을 생각하고 신과 타협하는 것은 흔히 있어 온 일이다. 그러므로 불안은 순기능적으로 인간이 하나님을 깨닫고, 하나님에

49) Hart, 『불안치료』, 329.

50) Judith P. Siegel, *Stop Overreacting*, 이영나 역, 『감정 다스리기』(서울: 시그마프레스, 2017), 166.

51) Hart, 『불안치료』, 330.

52) John D. Watts, *Word Biblical Commentary: Isaiah 1-33*, 강철성 역, 『WBC 성경주석: 이사야 1-33』(서울: 솔로몬출판사, 2002), 213.

게 돌아가도록 하는 첩경일 수도 있다.<sup>53)</sup> Charles Stanley도 이유가 무엇이든 불안은 인간이 하나님을 의지하고 하나님께 나가도록 만든다고 분석한 바 있다.<sup>54)</sup> 이 때 진정으로 하나님께서 자신과 함께 하신다는 사실을 깨닫고 그분의 임재를 확신하는 방법으로 불안을 해소할 수 있다. 임마누엘 묵상을 통한 치료를 소위 ‘임마누엘 치료’라고 하는데 이 용어를 처음 사용하였고, 기독교상담에 처음 도입한 학자는 James Wilder이다. 하나님이 언제나 자신과 함께 하신다는 말을 히브리어로 ‘임마누엘’(Immanuel)이라고 하며, 이 용어는 이사야 7:14절과 마태복음 1:23절에 기록되었다. 이는 영어 전치사 with(함께)와 동일개념의 히브리어 ‘im’과 1인칭 복수 ‘우리’를 의미하는 ‘manu’가 합해져서 ‘Immanu’가 되었다. 즉 ‘우리와 함께’라는 ‘Immau’에, 하나님의 이름인 ‘el’이 합성된 Immanuel은 ‘하나님이 우리와 함께’라는 뜻이다.<sup>55)</sup>

1970년에 Wilder는 ‘임마누엘 중재’(intervention) 또는 ‘접근’(approach)이라는 단어를 사용하여 하나님이 자신과 함께 하신다는 임재를 의식하고, 경건묵상을 통해 불안 및 다양한 심리정서적 문제와 고통 등을 완화, 감소 및 극복하는 방법을 제시했다.<sup>56)</sup> 뇌 신경학자 Allen N. Schore는 1994년부터 뇌 연구를 통해 임마누엘 치료를 과학적으로 입증하려고 시도했다. Karl D. Lehman은 정신과 전문의로서 임마누엘 치료의 효과에 대하여 조직적인 연구를 했다. Lehman은 하나님께서 인간의 뇌에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 입증한 연구결과를 발표했다

53) 불안이 인간을 하나님께로 인도하는 수단이 될 수도 있는데 그것이 없었다면 하나님을 의식하지 않았을 것이기 때문이다. Lawrence J. Crabb, *Finding God*, 김성녀 역, 『고통 속에서 하나님을 만나다』(서울: 복있는 사람, 2010), 191.

54) Charles Stanley, *Emotions*, 김진선 역, 『크리스천 감정수업』(서울: 아드폰테스, 2015), 50.

55) James E. Wilder & Chris M. Coursey, *Share Immanuel: The Healing Life Style* (Pasadena, CA.: Shepherd's House, 2010), 1.

56) James G. Friesen, James E. Wilder & Anne M. Bierling, *Living from the Heart Jesus Gave You*(Pasadena, CA.: Shepherd's House, 1999), 7-8.

다.<sup>57)</sup> 임마누엘 치료는 'Theophostic therapy'<sup>®</sup>과 유사한 개념으로서 1990년대 중반에 Lehman이 Edward D. Smith와 함께 이 신조어를 등록하여 사용하고 있다. Theophostic은 우리말로 용어화하기는 어렵고, 음역하여 '데오파스틱'(하나님의 빛)이라고 부르는 것이 일반적이다. 그 개념에 있어서는 심리적 불안상태에서 거대한 힘으로서의 하나님이 자신과 함께 하시는 임재의식으로 자신의 내면에 불안과 같은 부정적 정서와 어둠이 물러나고 진리의 빛으로써 극복된다는 의미를 내포하고 있다.<sup>58)</sup> 이것은 하나님이 현재의 불안상황에서 뿐만 아니라, 미래에도 자신과 함께 하실 것을 신뢰하는 것이며, 우울, 공포, 강박 등 어떤 상황에서도 심리정서적, 영적 안정을 얻을 수 있다는 것이다.<sup>59)</sup> 대부분 범불안장애에 노출된 사람들의 심리적 특성은 자신의 미래에 대해 지나치게 두려워한다는 점을 고려하면 임마누엘 목상이 그에 걸맞는 치료적 접근이라고 볼 수 있다.

David G. Benner는 임마누엘 치료와 유사한 개념으로 'Kataphatic'이라는 용어를 사용하여 하나님 의식을 통한 심리치료적 가능성을 모색했다.<sup>60)</sup> 이 개념 역시 하나님이 자신과 함께 하심에 대한 경건목상을 통해 불안을 극복하는 것으로서<sup>61)</sup> Lehman도 하나님의 임재를 의식하고 경건목상을 함으로써 불안을 감소하는데 효과적이었다는 사실을 밝히고

57) William James, *The Varieties of Religious Experience* (New York: Penguin Books, 1985), 274; Vicky Genia, *Counseling & Psychotherapy of Religious Clients*, 김병오 역, 『영적 발달과 심리치료』(서울: 대서출판사, 2010), 212.

58) Edward M. Smith, *Healing Life's Deepest Hurts: Let the Light of Christ Dispel the Darkness in Your Soul* (Ann Arbor, MI.: New Creation Publishing, 2002), 13.

59) S. Brandon, J. Boakes, D. Glaser, R. Green, R. J. MacKeith, & P. Whewell, "Reported Recovered Memories of Child Sexual Abuse: Recommendations for Good Practice & Implications for Training, Continuing Professional Development & Research," *Psychiatric Bulletin* 21, no.10(1997): 663-665.

60) David G. Benner, *Psychotherapy & the Spiritual Quest*, 이만홍 · 강현숙 공역, 『정신치료와 영적 탐구』(서울: 하나의학사, 2000), 113-115.

61) Brandon, et al, "Reported Recovered Memories of Child Sexual Abuse," 663-665.

있듯이,<sup>62)</sup> 임마누엘 묵상, 임마누엘 중재, 임마누엘 치료 등은 심리적, 영적 안정감을 얻게 하는 중요한 방법이다.

#### 1) 긍정적 독백

Dave Grossman과 Loren W. Christensen은 불안으로부터 벗어나고자 하는 긍정적 독백을 ‘자기대화’(self talk)라고 하면서 이는 불안 극복에 있어서 상당히 중요한 방법이라고 주장했다.<sup>63)</sup> 즉 자기암시로서 ‘나는 이 불안을 잘 극복할 수 있어!’ ‘나는 이 불안상황에 압도되지 않을 거야!’ 등을 통해 불안 극복의지를 확산시키는 것은 주로 인지행동치료적인 방법이기도 하다. 기독교상담에서 긍정적 독백은 경건묵상과 더불어 활용할 수 있는데 “내가 사망의 음침한 골짜기를 지날찌라도 해를 두려워하지 않을 것은 주께서 나와 함께 하심이라”(시 23:4)는 말씀 등을 스스로 묵상할 뿐만 아니라 입밖으로 소리내고, 암송하여 내면화하는 것이다.

효과적인 명상이나 심상을 하기 위해서 누구나 주의산만을 피할 수 있는 환경과 편안한 자세를 요구받는다.<sup>64)</sup> 일반적으로 제시되는 명상방법은 (1) 방해받지 않고 조용히 있을 수 있는 곳에서 편안하게 앉으라, (2) 리듬에 맞춰 호흡을 하고 숨 쉬는 것에만 몰두하라, (3) 조용한 장소에 있다는 것을 인식하고 편안하게 긴장을 풀어라, (4) 몸 전체의 근육을 규칙적으로 긴장시켰다가 이완시키는 것을 반복하라, (5) 회복되어가는 자신을 그려보라는 것이다.<sup>65)</sup>

62) Karl D. Lehman, “Brain Science, Emotional Trauma & The God Who is with Us, Part I,” 8, accessed on June 12, 2016, available at <http://www.kclehman.com/Lehman>.

63) Dave Grossman & Loren W. Christensen, *On Combat: The Psychology & Physiology of Deadly War and in Peace*, 박수민 역, 『전투의 심리학』(서울: 열린책들, 2013), 180; 전요섭, “심리정서적 ‘자기대화’에 대한 이해와 기독교상담방안: William D. Backus의 이론에 기초하여,” 한국복음주의상담학회, 『복음과상담』 제 21권(2013): 255-291.

64) Ortiz, 『제자입니까?』, 66.

Richard K. James와 Burl E. Gilliland는 불안감소를 위한 명상의 효과성에 대해서 입증했다.<sup>66)</sup> Ellan Langer도 불안이 엄습해 올 때, 실제로 명상에 집중한다는 것이 상당히 어려운 일이라고 하면서 명상을 오래 하면 나중에는 스스로 불안상황에 대처할 수 있게 된다고 주장했다.<sup>67)</sup> 그런가 하면, Arnold Mindell은 명상에서 마음이 가라앉지 않고, 초점이 잡히지 않으며, 마음의 동요, 잡념, 유혹, 공상 등이 나타나서 집중하지 못하는 경우가 많으며, 집중한다는 것이 매우 어려운 일이라고 분석했다.<sup>68)</sup> 이와 같이 쉽지 않은 명상 방법은 수시로 발생하는 불안상황에 효과적으로 수월하게 대처하기 어렵게 만든다.

하나님이 인간에게 자유의지를 부여하셨으므로 누구라도 자신의 통제 하에 집중적인 상상을 할 수 있을 것 같으나 현상적으로는 이것이 쉬운 일이 아니다. 하나님 없이 자신이 만들어낸 이미지를 심상하는 것은 기독교상담에서 볼 때 바람직하지 않는 방법이다.

## 2) 경건 묵상 치료의 방법

하나님의 임재를 의식하고, 경건묵상하는데 있어서 어떤 시공간적 제약은 없으며 어떤 상황에서도 하나님과 함께 하신다는 임마누엘을 의식함으로써 가능하다. 명상이나 심상 또는 임마누엘 묵상도 중요한 조건은 ‘집중’이며, Hart는 “집중하지 않으면 하나님을 심상할 수 없다”<sup>69)</sup>고 주장한 바 있다.

불안과 관련하여 하나님은 어떤 분이신가에 대한 개념을 확고히 하는 것은 심리정서적 혼란을 극복하는 방법이 될 수 있다. 이 부분이 기독교상담 현장에서 적용하기에 가장 어려운 부분이다. 형상이 아니신 하나님

66) James & Gilliland, *Crisis Intervention Strategies*, 149.

67) Ellan Langer, *Mindfulness*, 이양원 역, 『마음 챙김』(서울: 길벗, 2015), 271, 275.

68) Arnold Mindell, *Working on Yourself Alone: Inner Dreambody Work*, 정인석 역, 『명상과 심리치료의 만남』(서울: 학지사, 2011), 131.

69) Hart, 『불안치료』, 338.

의 임재를 심상한다는 것은 쉬운 일이 아니다.<sup>70)</sup> 미국 Westminster신학교 목회상담학 교수 David Powlison은 ‘the personal God’(자신의 하나님)이라는 용어를 표현했는데 그것은 하나님이 추상적으로 막연한 존재가 아니라, 자신의 개별적 상황에도 함께 하시는 존재로서 이를 인식할 때 불안이 극복될 수 있다고 보았다.<sup>71)</sup> 영이신 하나님이 자신과 함께 하신다는 임재의 확신이 있다면 더 추구할 바가 없다. 하나님을 심상하며 그분에게 집중할 때 어떤 사람은 예수 그리스도의 얼굴이 그려진 초상화나 성화를 떠올리는 경우도 있다. Hart도 하나님을 시각화하거나 심상하도록 도와주는 형상을 추구하는 것에 대해 권장한 바 있는데 그것은 성경적인 것도 아니며, 좋은 방법이 아니다. 하나님은 영(spirit)이시기 때문에 시각화할 수 없으므로 하나님의 영이 자신과 함께 하신다는 사실을 확신하고 성경말씀의 의미를 묵상함으로써 임재 속으로 들어가는 것이다. 이에 대해 Gordon MacDonald는 묵상은 생각을 집중시키는 심상을 요구하는데 이 때 하나님의 말씀이 자신의 내면세계로 입력되는 것이 중요하다라고 강조했으며, 이렇게 말씀에 집중된 심상일 때 성령께서 경건묵상을 인도하시게 된다고 보았다.<sup>72)</sup> 감각을 추구하는 것이 경우에 따라서는 의도하지 않게 비성경적, 비신학적, 비신앙적 문제를 야기할 수도 있다.

불안극복의 요인은 신앙적 견고함(stability)과 강인성(hardness)이므로 상담자는 어떤 상황에도 내담자로 하여금 하나님이 자신과 함께 하신다는 임재의식을 통해 안정성을 갖도록 해야 한다.<sup>73)</sup> Perry Noble은 다니엘 3:24-25의 주석을 통해 다니엘처럼 어떤 상황에서도 하나님이 자

70) Hart, 『불안치료』, 344.

71) David Powlison, “The Personal God,” *The Journal of Biblical Counseling* 28, no.2(2014): 2-8.

72) Gordon MacDonald, *Ordering Your Private World*, 홍화옥 역, 『내면세계의 질서와 영적 성장』(서울: IVP, 2017), 262-263.

73) Thomas, 『일상 영성』, 280.

신과 함께 하신다는 임재의식을 기초로 신앙의 견고함과 강인성으로 불안을 극복한 내용을 소개했다. 그러므로 자신과 함께 하시는 하나님의 임재를 의식하지 못할 때 불안상황에서 벗어나기는 어렵다. 하나님이 자신과 함께 하신다는 분명한 임재의식을 갖는다면 그것은 불안을 극복할 수 있는 자원이 된다.<sup>74)</sup>

Emile Coue는 자기 스스로 불안을 극복해 내려는 상상과 반복된 암시만으로도 얼마든지 극복해 낼 수 있다는 것을 강조했다.<sup>75)</sup> 하지만, 우리는 스스로에게 불안을 덜 느끼라고 명령할 수는 없고, 불안 자체보다 더 위대하고 강한 실존이신 하나님께 의지하고 그분의 영으로 충만할 수밖에 없는데 그것이 바로 임마누엘 묵상을 통한 치료이다.<sup>76)</sup>

### III. 닫는 글

이 연구는 이 연구에서는 기독교상담자들이 범불안장애에 노출된 신자들에게 심상을 넘어 기독교 고유의 신앙요소로서 경건묵상을 통해 치료적 접근을 모색하려는 것이었다.

범불안장애 극복을 위한 일반적 방법으로 심상이 제기되는데 이는 상당한 치료적 효과가 있다 할지라도 기독교상담 방법이 아니므로 비평 없이 활용하는 데는 한계점이 있다. 또한 심상은 인간의 죄성으로 인해 자칫 부도덕, 불안, 공포 등 잘못된 심상이 될 가능성이 매우 높으므로 그리 끌려가지 않으려는 노력은 중요하다. 죄성을 다루지 않는 심리학에서

74) Perry Noble, *Overwhelmed*, 정성목 역, 『삶의 어떤 순간에도 하나님』(서울: 두란노서원, 2014), 126.

75) Emile Coue, *Self Mastery through Conscious Autosuggestion*, 최준서 역, 『자기 암시』(서울: 하늘아래, 2006), 14-15.

76) Michael Frost & Alan Hirsch, *The Faith of Leap*, 김선일 역, 『모험으로 나서는 믿음』(서울: SFC출판사, 2015), 136.

도 우리 내면에는 좋은 생각 나쁜 생각을 모두 가지고 있지만 가만히 내 버려둔다든지 검증받지 않으면 심상은 부정적인 양상으로 흐르게 된다고 분석했다. 인간만이 상상, 공상, 환상, 명상, 심상할 수 있는 존재로서 이런 것들로 인해 심리정서적으로 건강을 잃을 수도 있고, 질병상태에 이를 수도 있다. 인간은 타락된 영성으로 인해 텅 빈 마음에 부정적 심상을 하게 될 수 있다. 마음이 원하는대로 심상을 자유롭게 허용하면 경건하지 않은 생각에 사로잡힐 가능성이 높으므로 기독교상담에서는 하나님을 집중하고 말씀을 묵상하는 것이 중요하다.

경건묵상은 하나님과의 인격적인 교제를 통해 하나님의 영, 말씀으로 채우는 것이다. 이 논문에서는 경건묵상을 통해 범불안장애를 완화, 감소 및 극복하는 방법을 제시했다. 경건묵상은 하나님의 임재를 의식하는 것으로서 시공간적 제약 없이 어떤 상황에서나 하나님이 자신과 함께 하신다는 임마누엘을 의식하는 것이다. 이 연구는 이론적 문헌연구였으나 이를 기초로 하여 범불안장애를 경건묵상으로써 완화, 감소 및 극복에 대하여 사전, 사후 검사를 통해 입증하는 통계적 연구가 뒷받침된다면 이 연구와 어우러져 심도 있는 연구가 될 수 있을 것이다.

【 참고문헌 】

- 김성철 외. “명상수련자의 촉각 주의력에 대한 실험적 연구”. 한국불교학회. 「한국불교학」 제81권(2017): 95-129.
- 오윤선. “청소년의 불안조절을 위한 말씀묵상기도 효과연구”. 한국복음주의상담학회. 「복음과 상담」 제17권(2011): 130-152.
- 전요섭. “심리정서적 ‘자기대화’에 대한 이해와 기독교상담방안: William D. Backus의 이론에 기초하여”. 한국복음주의상담학회. 「복음과 상담」 제21권(2013): 255-291.
- 최범식. 『심상치료와 상담의 본질』. 서울: 학구사, 2006.
- Ackroyd, Eric. *A Dictionary of Dream Symbols: with an Introduction to Dream Psychology*. New York: Sterling Publishing, 1993.
- Backus, William D. *Telling the Truth to Troubled People*. Minneapolis: Bethany House, 1985.
- Backus, William D. & Candace Backus. *Untwisting Twisted Relationships*. 전요섭 · 노철우 공역. 『성경적 인간관계 세우기』. 서울: CLC, 2016.
- Benner, David G. *Psychotherapy & the Spiritual Quest*. 이만홍 · 강현숙 공역. 『정신치료와 영적 탐구』. 서울: 하나의학사, 2000.
- Bennet, Edward A. *What Jung Really Said*. New York: Schocken, 1972.
- Borkovec, Thomas D. & Brian A, Sharpless. “Generalized Anxiety Disorder: Bringing Cognitive Behavioral Therapy into the Valued Present.” In *New Directions in Behavior Therapy*. Eds. S. Hayes, V. Follette & M. Linehan. New York: Guilford Press, 2004.
- Brandon, S., J. Boakes, D. Glaser, R. Green, R. J. MacKeith, & P. Whewell. “Reported Recovered Memories of Child Sexual Abuse: Recommendations for Good Practice & Implications for Training, Continuing Professional Development & Research.” *Psychiatric Bulletin* 21, no.10(1997): 663-665.
- Campbell, Robert J. *Campbell’s Psychiatric Dictionary*. New York: Oxford University Press, 2004.
- Chiles, John A. & Kirk D. Strosahl. *The Suicidal Patient: Principles of Assessment, Treatment & Case Management*. Washington, D.C.:

- American Psychiatric Press, 1995.
- Coue, Emile. *Self Mastery through Conscious Autosuggestion*. 최준서 역. 『자기 암시』. 서울: 하늘아래, 2006.
- Cozolino, Louis. *The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the Social Brain*. 강철민 · 이영호 공역. 『정신치료의 신경과학』. 서울: 학지사, 2014.
- Crabb, Lawrence J. *Understanding People*. Grand Rapids, MI.: Zondervan, 1987.
- Crabb, Lawrence J. *Finding God*. 김성녀 역. 『고통 속에서 하나님을 만나다』. 서울: 복있는 사람, 2010.
- Dave, Grossman & Loren W. Christensen. *On Combat: The Psychology & Physiology of Deadly War and in Peace*. 박수민 역. 『전투의 심리학』. 서울: 열린책들, 2013.
- Ellis, Albert. *How to Control Anxiety before It Controls You*. 정경주 역. 『불안과의 싸움』. 서울: 북섬, 2011.
- Flowers, Steve. *The Mindful Path through Shyness*. 정지현 역. 『마음 챙김으로 불안과 수줍음 치유하기』. 서울: 소울메이트, 2015.
- Friesen, James G., James E. Wilder & Anne M. Bierling. *Living from the Heart Jesus Gave You*. Pasadena, CA.: Shepherd's House, 1999.
- Frost, Michael & Alan Hirsch. *The Faith of Leap*. 김선일 역. 『모험으로 나서는 믿음』. 서울: SFC출판사, 2015.
- Genia, Vicky. *Counseling & Psychotherapy of Religious Clients*. 김병오 역. 『영적 발달과 심리치료』. 서울: 대서출판사, 2010.
- Greenberg, Leslie S. & Sandra C. Paivio. *Working with Emotions in Psychotherapy*. 이흥표 역. 『심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가』. 서울: 학지사, 2008.
- Hart, Archibald. *The Anxiety Cure*. 오태균 역. 『불안치료』. 서울: 눈출판그룹, 2014.
- James, Richard K. & Burl E. Gilliland. *Crisis Intervention Strategies*. New York: Brooks/Cole, 2013.
- James, William. *The Varieties of Religious Experience*. New York: Penguin Books, 1985.
- Jennings, Timothy R. *The God Shaped Brain*. 윤종석 역. 『뇌』. 서울: CUP,

2015.

Kreitler, Shulamith. "The Dynamics of Fear & Anxiety." In *Psychology of Fear*. Ed. Paul L. Gower. New York: Nova Science Publishers, 2004.

Leveyt, Joel & Michelle Leveyt. *The Fine Arts of Relaxation, Concentration, and Meditation*. 김태항 역. 『이완과 집중 그리고 명상』. 서울: 하모니, 2016.

Langer, Ellan. *Mindfulness*. 이양원 역. 『마음 챙김』. 서울: 길벗, 2015.

Linehan, Marsha M. *Study Guide for Cognitive-behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. 조용범 역. 『경계선 성격장애 치료를 위한 다이어렉티컬 행동치료』. 서울: 학지사, 2007.

Martin, Garry & Joseph Pear. *Behavior Modification: What It Is and How to Do It*. 임선아 · 김종남 공역. 『행동수정』. 서울: 학지사, 2012.

McCullough, Leigh, Nat Kuhn, Stuart Andrews, Amelia Kaplan, & Jonathan Wolf. *Treating Affect Phobia: A Manual for Short-term Dynamic Psychotherapy*. 유성경 · 하정 · 이문희 공역. 『감정 공포 치료-단기 역동정신치료』. 서울: 학지사, 2015.

MacDonald, Gordon. *Ordering Your Private World*. 홍화옥 역. 『내면세계의 질서와 영적 성장』. 서울: IVP, 2017.

Mindell, Arnold. *Working on Yourself Alone: Inner Dreambody Work*. 정인석 역. 『명상과 심리치료의 만남』. 서울: 학지사, 2011.

Noble, Perry. *Overwhelmed*. 정성목 역. 『삶의 어떤 순간에도 하나님』. 서울: 두란노서원, 2014.

Ortiz, Juan C. *Disciple*. 두란노서원 역. 『제자입니까?』. 서울: 두란노서원, 2005.

Powlison, David. "The Personal God." *The Journal of Biblical Counseling* 28, no. 2(2014): 2-8.

Roemer, Lizabeth. *The Mindful Way through Anxiety*. 한소영 역. 『불안을 치유하는 마음챙김』. 서울: 소울메이트, 2014.

Schaefer, Frauke C. & Charles A. Schaefer. *Trauma and Resilience*. 도문갑 역. 『고통과 은혜』. 서울: 디모데, 2016.

Shapiro, Francine. "EMDR 12 Years after Its Introduction: Past & Future Research." *Journal of Clinic Psychology* 58(2002): 1-22.

- Shapiro, Francis. “Efficacy of the Eye Movement Desensitization Procedure in the Treatment of Traumatic Memories.” *Journal of Traumatic Stress* 2(1995): 31–32.
- Siegel, Judith P. *Stop Overreacting*. 이영나 역. 『감정 다스리기』. 서울: 시그마프레스, 2017.
- Skovholt, Thomas M. *The Resilient Practitioner*. 유성경 · 유정이 · 이윤주 · 김선경 공역. 『건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다』. 서울: 학지사, 2003.
- Smith, Edward M. *Healing Life’s Deepest Hurts: Let the Light of Christ Dispel the Darkness in Your Soul*. Ann Arbor, MI.: New Creation Publishing, 2002.
- Stanley, Charles. *Emotions*. 김진선 역. 『크리스천 감정수업』. 서울: 아드폰테스, 2015.
- Thayer, J. F., B. H. Friedman, T. D. Borkovec, B. H. Johnsen, & S. Molina. “Phasic Heart Period Reactions to Cued Threat and Non-threat Stimuli in Generalized Anxiety Disorder.” *Psychophysiology* 37(2000): 361–368.
- Thomas, Gary. *The Glorious Pursuit*. 윤종석 역. 『일상 영성』. 서울: CUP, 2015.
- Ulanov, Ann. *Religion & Unconscious*. 이재훈 역. 『종교와 무의식』. 서울: 한국심리치료연구소, 1996.
- VandenBos, Gary R. Ed. *APA Dictionary of Psychology*. Washington D.C.: American Psychological Association, 2007.
- Watts, John D. *Word Biblical Commentary: Isaiah 1–33*. 강철성 역. 『WBC 성경주석: 이사야 1–33』. 서울: 솔로몬출판사, 2002.
- Wehrenberg, Margaret. *The 10 Best ever Anxiety Management Techniques*. 김좌준 역. 『왜 나는 늘 불안한 걸까: 불안감을 다스리는데 가장 효과적인 10가지 방법』. 서울: 소울메이트, 2014.
- White, Tony. *Working with Suicidal Individuals: A Guide to Providing Understanding, Assessment & Support*. 한국교류분석상담학회 역. 『자살상담과 치료』. 서울: 학지사, 2013.
- Wilder, James E. & Chris M. Coursey. *Share Immanuel: The Healing Life Style*. Pasadena, CA.: Shepherd's House, 2010.

- Wright, H. Norman. *Making Peace with Your Past*. 송현복 · 백인숙 공역. 『당신의 과거와 화해하라』. 서울: 조이선교회출판부, 1996.
- Wright, H. Norman. *New Guide to Crisis & Trauma Counseling*. 금병달 역. 『트라우마 상담법』. 서울: 두란노서원, 2015.
- Yarhouse, Mark A. & James N. Sells, *Family Therapies: A Comprehensive Christian Appraisal*. Downers Grove, IL.: InterVarsity Press, 2008.
- Karl D. Lehman. "Brain Science, Emotional Trauma & The God Who is with Us, Part I." 1-8. Accessed on August 12, 2017. Available at <http://www.kclehman.com/Lehman>.

【 Abstract 】

On Immanuel Therapy for Overcoming Generalized  
Anxiety Disorder  
-Psychological Imagery? or Faithful Meditation?-

Joseph Jeon

SungKyul University

This research is to clarify the ‘Immanuel Therapy’ as Christian meditation for overcoming generalized anxiety disorder.

Generally, imagery is based on the secular psychology or psychotherapy. The faithful meditation as a therapeutic approach is one of the effect Christian counseling methods. Christian counseling should evaluate secular counseling method in order to apply to Christian treatment. Imagery is due to a client’s nature of transgression. Accordingly, imagery without the biblical principle or Christian counselor’s guidance is apt to go to wrong way because of human’s immorality, anxiety, phobia, ect. Secular psychology emphasized that imagery takes on a negative aspect. Only human being is able to do fancy, fantasy, reverie, meditation and imagery. These have an effect on psychological/spiritual health. The faithful meditation of Christian counseling is to focus on the God, and God’s words(the Bible). This article is to suggest that the faithful meditation can reduction, palliation and overcoming generalized anxiety disorder. The researcher dealt with General methods for palliation of General understanding on generalized anxiety disorder. Definition and notion of imagery, harmful side effects of imagery and secular meditation, the difference between imagery and faithful meditation. Also, the researcher dealt with Immanuel meditation/mediation for reduction of generalized anxiety disorder.

**Key words:** Christian counseling, generalized anxiety disorder, imagery, faithful meditation, Immanuel therapy