

말씀 묵상을 통한 내적 치유 프로그램 개발

김영근(Ph.D., 복음신학대학원대학교 · 교수)

I. 여는 글

1. 문제제기

통계에 의하면 사람들은 과거의 상처를 억누르는데 만 그들의 정신적인 힘과 정서적인 힘의 50%을 사용한다고 한다(Thompson, 1989). 이러한 경우는 일반적인 경우이다. 그러나 어떤 경우는 처리되지 못한 상처를 억누르고 기억하는데 만 90% 이상을 사용할 때도 있다. 가장 가까운 사람으로부터 무시당하거나 모멸감을 당했을 때 그 상처가 너무나 고통스러워 잠 못이루는 불면의 밤을 지낸 경우들이 인생을 살면서 한 두 번 이상은 거의가 겪게 된다. 그래서 상한 마음의 치유는 최근에 기독교상담학계에 상당히 비중있는 주제로 다루어지고 있다. 물론 여기에 대해서 비판적인 경향이 있는 것도 사실이다. 지리산 지역에서 목회를 하고 있는 한 목회자는 “과거에 노예시대에 살던 사람들은 상처받는 대수롭지 않게 여겼다. 노예들에게 상처받는 것은 다반사였기 때문에 그것이 그들에게는 문제가 아니라 삶의 일부였다. 그런데 요즘 현재 기독교인들은

대수롭지 않은 조그만 일에도 상처받았다고 말하는 나약한 기독교인이 되고 말았다”고 주장을 했다(김영근, 2001). 이 목회자의 주장은 상처받았다고 호들갑을 떠는 또는 기독교인들이 영 마음에 들지 않는다는 것이다. 이 주장은 이치에 합당하다. 요즈음 너무나 많은 기독교인들이 상처받았다는 말은 남발한다. 기독교가 십자가의 고난의 의미를 상실한다면 그것은 진정한 기독교는 아니다. 지난 2천 년 동안 기독교는 고난의 가시밭길을 걸어왔다. 그리고 앞으로도 기독교가 생명력을 유지하려면 이 고난은 계속될 것이다. 고난을 거부한 기독교는 진정한 기독교는 아니다. 온실에서 자란 화초는 진정한 아름다움을 갖지 못한다. 그것은 유약하고도 생명력도 오래 지속되지 않는다. 진정한 꽃향기는 비바람을 견디고 들판에서 피어나는 꽃에서 맡을 수 있다. 그러나 고난이 극복할 수 없는 깊은 마음의 상처로만 남아 있으면 안 된다. 우리 인간들이 여러 가지 깊은 상처 속에서 온갖 풍상을 간직하고 사는 것이 진정한 하나님의 뜻인가? 이것이 주님의 자녀들이 걸어가야 할 길인가 그것은 분명히 아니다. 고난이 의미있는 생명으로 변화되지 못하고 상처로만 남아있다면 그 고난은 의미가 없는 고난이다. 신앙의 궁극적인 목적은 풍성한 생명이다. 십자가 고난의 궁극적인 목적도 부활의 생명이요 소망이요 영광이다. 고난 때문에 생명이 자라지 못한다면 그 고난은 무의미하다. 그렇기 때문에 하나님의 형상으로 지음을 받은 인간의 상처는 치유받아야 한다. 우리는 고난을 거부해서는 안 된다. 그러나 고난의 결과로 상처가 남아 있으면 그 상처는 마땅히 치유되어야 한다. 왜냐하면 상처가 치유되어야 풍성한 생명의역사가 시작되기 때문이다. 이러한 상처받은 마음의 치유에 관한 시대적 요청에 따라서 많은 사람들이 내적 치유사역에 대한 관심을 가지고 연구해서 책도 저술하고 프로그램도 만들어서 사역을 실시해 왔다. 이 사역에는 정신과 의사, 목회자, 신학자, 사모, 평신도 지도자, 선교단체의 지도자 등 실로 다양한 사람들이 관련되어왔다. 현재도 기독교 계통의 신문을 보거나 방송을 듣게 되면 다양한 종류의 내적 치유 프로그램 참여의 광고가 제시된다. 국내에서 가장 먼저 내적 치유사역에 대해서 관심을 가지고 프로그램

을 실시한 선교단체는 예수전도단이다. 예수전도단은 전 세계적인 영향력을 가지고 있는 국제 YWAM(Youth With A Mission) 선교단체와 협력사역을 하고 있다. 예수전도단은 이들 나름대로 DTS(Disciple Training School), 즉 제자학교라는 프로그램을 운영하고 있는데 여기에는 일반인, 목회자, 대학생, 사업가 등 다양하다. 이 프로그램은 합숙훈련인 경우에는 3개월 훈련과 2개월 현장사역을 실시한다. 훈련 프로그램에서 가장 중요한 것이 내적 치유 프로그램인데 쓴뿌리의 치유, 하나님의 다림줄 등으로 되어있다. 특히 하나님의 다림줄(Divine Plumbline)은 Bruce Thompson (1989)의 저서 *Wall of My Heart*(내 마음의 벽)을 기초로 작성된 책인데 이 교재를 중심으로 사역을 한다. 일반적으로 3일간은 강의 중심이고 2일간은 Brokenness & Openness(깨어진 마음 고백하기)을 통한 상처받은 마음을 나누고 치료자의 사역과 성령의 도우심을 통해서 상한 마음이 건강한 마음으로 회복되는 과정이다.

주서택, 김선화(1997)은 C.C.C 성경공부교재와 Bruce Thompson의 하나님의 다림줄을 결합해서 9과정으로 된 내적 치유교재를 편집해서 2박 3일의 집중 프로그램을 통해서 내적 치유 사역을 감당하고 있다. 1991년부터 시작된 이들의 사역은 수십 차례이상의 세미나를 진행하면서 내적 치유사역을 확대하였다. 이들 부부의 공동저서인 「내 마음 속에 울고 있는 내가 있어요」는 베스트 셀러로서 이곳에 실린 개인 간증들은 독자들에게 독서치료의 효과를 경험할 수 있도록 하고 있다. 정신과 의사인 이성훈은 온누리교회와 두란노서원을 중심으로 활발하게 내적 치유사역을 전개해 왔는데 그의 두 책인 [상한 마음을 찾으시는 하나님](1994)과 [내적 치유](1994)도 많은 영향력을 끼쳐왔다. 김영근(2001)은 그의 책인 [가족치유, 마음치유]에서 상처가 만들어지는 마음을 20개로 분류하고 이것의 치료된 마음도 20개로 분류했다. 상처가 만들어진 마음의 원인과 사례도 성경이야기 가운데서 인용을 했고 이러한 상처가 치료된 건강한 마음의 원인과 사례도 성경이야기 가운데서 인용을 했다. 물론 상처 입은 마음에서 건강한 마음으로 변화되는 과정에는 성경뿐만 아니라 필자 자신의 경험과 아울러 여러 가지 임상사례를

소개하고 있다. 최현주(1995)는 [위장된 분노의 치유]에서 개인적인 간증을 자기고백형식으로 전개한다. 상처받은 한 목회자와 그 가정의 아픔과 갈등, 그리고 치유의 과정을 보여준다. 내적 치유상담가인 탐 마샬(Tom Marshall, 1991)은 그의 저서 [자유케 된 자아](Free Indeed)에서 묶임에서 자유함을 받는 과정을 치유의 과정으로 설명하고 있다. Mike Flynn and Doug Gregg(1993)은 [내적 치유와 영적 성숙](Inner Healing)에서 자신들의 내적 치유사역을 통해서 얻은 경험을 책으로 엮었다. 이 책에서 내적 치유가 구체적으로 어떻게 이루어지는가를 임상적으로 설명하고 있다. David A. Seamands and Beth Funk(1992)는 [상한 감정의 치유](Healing for Damaged Emotions)와 [상한 감정의 치유 워크북](Healing for Damaged Emotions Work Book)에서 몇몇 가지의 중요한 내적 치유의 주제들을 가지고 치료의 과정을 설명하고 있다. 이외에도 많은 책들이 내적 치유에 관한 주제로 출판되었다.

지금까지 소개한 책자들은 주로 책을 읽으면서 독자들이 치유를 경험하도록 의도되었다. 그러면 내적 치유는 어떻게 이루어지는가? 최근에 내적 치유에 관한 책들이 많이 출간되었다. 몇몇 책들이 기독교출판계에 베스트 셀러가 된 책들도 있다. 이들 책을 읽은 사람들의 이야기는 내적 치유에 관한 책을 읽으면서 치유가 일어났다고 한다. 소위 이런 경우를 일컬어서 독서치유라는 말을 사용한다. 어떤 사람들은 내적 치유 세미나에 참석해서 치료가 일어났다고 한다. 이 세미나는 주로 강의와 치료받은 자의 개인간증, 그리고 소그룹 나눔으로 이루어진다. 세미나 참석자 중에는 강의를 듣고 치료받기도 하고, 어떤 사람은 개인간증을 듣고 치료받기도 하고 또 다른 사람은 소그룹에서 받은 상처나 준 상처의 나눔을 통해서 치료가 일어난다고 한다. 물론 세 가지가 동시에 결합되어서 상처 치료가 일어나기도 한다. 내적 치유 사역은 예배, 강의, 그룹내의 상처받은 경험 나누기, 개인기도, 그룹기도, 찬양모임, 말씀의 묵상 및 나눔, 치료자와의 개인적인 만남 등을 통해서 이루어진다. 그런데 대부분의 내적 치유사역은 모임을 인도하는 지도자의 방식에 따라 진행되게 되어있다. 따라서 보편적으로 체계화된 내적 치유

프로그램은 전무한 상황이다. 이러한 현상은 때로는 내적 치유가 잘못된 방향으로 빠지는 경우도 있다. 제대로 된 성찰없이 고백을 강요해서 억지고백을 하는 경우도 있어서 부정적인 결과를 낳기도 한다. 또한 내적 치유를 위한 기도를 행하다가 귀신들렸다고 단정해서 긍정적인 방향으로 치유가 일어나지 않고 오히려 참여자의 인격이 망가지는 아픔을 겪기도 한다. 따라서 기독교인에게 누구에게든지 통용되는 내적 치유를 위한 프로그램을 만들어 활용할 필요가 있다. 내적 치유사역을 위한 활동 가운데 공통적으로 적용되는 것이 있다. 그것은 내적 치유를 위한 기도와 그룹 안에서 상처 받은 경험 나누기와 말씀의 묵상과 나눔이다. 여기에 말씀의 적용을 통한 내적 치유의 가능성을 발견할 수 있다. 그리고 이것을 프로그램으로 만들면 소그룹 안에서 누구든지 내적 치유사역에 참여하고 몇 번의 경험을 통해서 지도자로서 역할을 감당할 수 있다. 이러한 필요성에 따라 본 연구에서는 소그룹 안에서 성경말씀에 대한 개인적인 묵상과 나눔을 통해서 내적 치유사역을 위해 활용할 수 있는 실제적인 프로그램을 개발하고자 한다.

2. 연구의 목적

내적 치유상담이 어떤 분야이고 어떤 연구들이 어느 정도 이루어졌으며 앞으로는 어떤 연구들이 필요한가에 대하여 논의하는 학문적 정체성에 대한 논의가 별로 없었다. 내적 치유상담에 대한 관심을 가지지 시작한 1990년대 이후부터 내적 치유에 대한 다양한 책들과 프로그램들이 소개되고 있지만 이러한 자료에 대해서 체계적인 분석과 연구가 미흡했다. 또한 프로그램을 만들고 실시하는 과정에서도 내적 치유상담을 인도하는 사람이나 공동체에 따라 주관적인 성향에 따라 이루어지는 경향이 많았다. 따라서 성경에 근거한 프로그램의 개발과 실시가 중요하다. 본 연구는 한국교회에 내적 치유에 대한 올바른 방향을 제시하기 위하여 다음과 같은 연구목적을 설정하였다. 첫째, 내적 치유의 정의 및 제접근을 통하여 내적 치유의 개념을 정립한다. 둘째, 내적 치유의 연구동향과 프로

그럼 실시현황을 개관함으로 내적 치유의 흐름을 찾아본다. 셋째, 말씀묵상을 중심으로 한 내적 치유 프로그램을 개발한다.

II. 이론적 배경

1. 내적 치유의 의미

“내적”(마음)이란 무엇인가? 먼저 개념을 정의하고 “내적 치유는 상담의 차원에서 어떻게 이루어질 수 있는가에 대해서 살펴보고자 한다.

1) 내적(마음)의 정의와 개념

Gary R. Collins(1985)는 그의 저서 [마음탐구]에서 “성경에 의하면 마음은 그리스도를 닮거나 악할 수 있다. 마음은 만들어지고 조절될 수도 있다. 뿐만 아니라 마음은 아인슈타인에게는 천재성을 주고 베토벤에게는 창의성을, 그리고 히틀러에게는 야만적인 잔인성을 주기도 한다”고 했다. Collins(1985)은 계속해서 “마음은 우리 각 사람의 삶의 방식과 생각하는 방법에 영향을 끼친다. 마음은 다른 사람이나 우리 자신에 의해 조절될 수도 있으며 왜곡된 생각에 의해 뒤틀릴 수도 있고 하나님의 손에 의해 지배될 수도 있다는 분명한 증거가 있다”고 했다. 마음은 눈에 보이는 것도 아니고 손에 잡히는 것도 아니다. 그러나 마음의 역사는 우리 눈에 너무나 확연하게 보인다. 바람은 눈에 보이지 않지만 나뭇가지가 흔들리고 우리 얼굴에 시원하게 스쳐지나 갈 때 바람의 존재를 확인한다. 마찬가지로 사람의 감정과 행동은 그의 마음을 나타낸다. 혈기를 부리면서 화를 내는 사람을 보면 그 사람의 마음을 들여다보는 것처럼 분명히 알 수 있다. 그래서 Collins는 “마음은 사고, 학습, 문제 해결, 의지 인식, 집중, 기억, 주의, 사상, 감정의 경험 등을 포함하는 정신 활동의 총체를 의미하는 것으로 정의한다”고 했다.

Bruce Thompson(1989)은 성경은 마음(heart)이라는 용어를 여러 가지로 사용하는데 히브리어로 기록된 구약성경에는 ‘leb’과 ‘lebab’

의 두 가지 용어로 사용했다. 이 말을 분석해보면 204회 정도가 정신(知, mind)이라는 관점으로 사용되었고 195회 정도가 의지(意, will)라는 관점으로 사용되었으며, 166회 정도는 정서(정, emotion)라는 관점으로 사용되었다. 일반적으로 한국사회에서는 낯, 혼, 얼이라는 말로 표현하기도 한다. 현대 심리학의 뿌리를 놓은 Freud 같은 정신분석학자는 마음을 의식과 무의식의 모든 활동 영역으로 이해하고 있다. 정리하면 마음은 내적 인간의 총체라는 말로 이해하면 무난할 것이다. 마음이 하는 일은 참 많다. 마음은 오관을 통해서 들어오는 감각을 수용한다. 마음은 해석하는 능력이 있다. 그래서 마음 상태에 따라서 기분이 좋기도 하고 나쁘기도 하다. 마음은 결정을 내린다. 심자가 견고한 사람은 결정을 내린 후 흔들리지 않고 집행해 나가는 것을 본다. 마음은 생각을 조절한다. 이것은 또 행동에 영향을 미친다(Collins, 1985).

2) 내적 치유의 의미

사람들은 상처를 받고 때로는 상처를 주면서 살아간다. 받은 상처나 준 상처가 대수롭지 않을 때는 곧 잊어버리지만 어떤 상처는 쉽게 아물지 않고 오랫동안 남아 있다. 상처를 받을 때 상처를 받는 부분이 마음이다. 상처받은 마음 중에 어떤 부분은 쓴 뿌리가 되어서 상처를 준 사람에 대해서 분노하거나 적개심을 품게도 한다. 다른 사람들에게 상처를 준 경우에 어떤 것은 심각한 죄의식을 갖게 해서 상처를 준 사람은 죄의식이 주는 어두운 그림자 속에서 살게 된다(김영근, 2001).

내적 치유(inner healing)란 말이 처음 어떻게 시작되었으며 어떤 뜻으로 사용되었는지는 정확하지 않다. 그러나 최근에 나온 말은 아니며 외국에서는 무척 오래 전부터 사용되었다. 아마 오순절 계통의 성령운동에서 신유가 강조되면서 치유가 외적 신체 질환만이 아니라 내면의 모든 문제도 치유할 수 있다는 데서 시작된 것 같다.(이성훈, 1994) 이성훈은 내적 치유는 어떤 특별한 치료방법을 일컫는 용어는 아니다. 전반적으로 신앙 안에서 내면의 문제를 치유하는 경우를 대개 내적 치유라고 한다. 이성훈은 내적 치유를 성

경적인 내적 치유라는 말로 대체한다. 성경적인 내적 치유는 다른 내적 치유의 방법보다 성경적인 내용에 더 철저히 근거한다. 마음의 원리뿐만 아니라 마음의 병의 발생원인과 전개과정도 성경에서 찾아내고 마음의 병을 향한 하나님의 뜻과 그 치유방법도 성경에서 찾아내어 오로지 성경적인 방법으로만 우리의 내면을 치유하는 것이다.

주서택, 김선화(1997)은 내적 치유는 인간의 정신적 문제, 내적인 문제를 기독교적인 관점에서 바라보고 성경적인 방법으로 해결해 가는 것이다. 전인의 치유를 목적으로 하며 성령의 능력을 통한 사역이다. 인간의 마음을 치료하기 위해 다루어야 할 것은 마음에 쌓인 수많은 기억의 파편들이다. David A. Seamands(1992)는 사람들의 삶 중에는 성령의 특별한 치유가 필요한 부분이 있다고 한다. 일상적인 기도나, 가르침, 의지만으로는 해결될 수 없는 부분이 있기 때문에 이를 위해서는 아주 특별한 이해와 과거의 잘못된 이해와 잘못된 교육방법에 대한 과감한 청산 그리고 우리의 마음을 새롭게 하여 상황을 호전시킬 수 있는 새로운 프로그램 개발 등이 필요하다. Seamands는 이러한 새로운 프로그램개발의 활용을 상한 마음의 치유, 즉 내적 치유라는 말로 정리하고 있다. Bruce Thompson(1989)은 내적 치유를 갱신(renewal)이란 말로 재해석하는데 갱신은 ‘과거’를 새롭게 갖는다는 것을 뜻한다. 사람들은 과거에 있었던 일들을 변화시킬 수는 없지만 그들 과거지사들로부터 연유되어 여전히 우리의 심령에 영향을 미치는 반작용과 태도를 변화시킬 수는 있다. 그 밖에 이 갱신은 사람들의 심령을 새롭게 함으로써 과거와 현재 모두의 썩은 영향들로부터 새롭게 되고 변화를 받으라는 로마서 12:2절 말씀처럼 과거의 상처를 치료하여 새로운 삶을 가져오게 하는 것을 지칭할 수도 있다. 마이크 플랜과 더그 그레그(1993)은 내적 치유는 해방되는 것, 바르게 하는 것, 과거의 사건을 재조명하는 것, 바꾸는 것, 기억의 치유, 용서를 적용하는 것, 과거의 시간에 하나님의 주권을 드러나게 하는 은혜의 수단, 주님의 원동력이며 적용 방법 등으로 정리하고 있다. 내적 치유의 의미를 정리하면 다음과 같다. 내적 치유는 어떤 특별한 것을

다루는 것이 아니다. 우리가 경험하고 있는 예수 그리스도의 복음과 성령의 역사, 하나님 말씀을 근거로 하여 마음에 문제가 생겼을 때 스스로 해결해 나갈 수 있는 원리를 배우는 것이다.

2. 성경말씀묵상과 내적 치유

성경과 내적 치유와는 어떤 관계가 있을까? 성경에는 내적 치유에 관한 많은 예들이 소개되고 있다. 많은 시편 기자들이 내적 치유의 형태와 과정을 수없이 많이 묘사하고 있다. “하나님이여 나를 살피사 내 마음을 아시며 나를 시험하사 내 뜻을 아옵소서”(시 139:23). 시편뿐만 아니라 성경 이야기 속에서도 우리는 어떻게 과거의 쓰라린 사건을 재해석함으로써 아픈 기억들에서 놓여 치유받을 수 있는지에 대한 좋은 예들이 많다. 요셉의 경험과 엠마오로 가던 두 청년의 치유의 과정도 있다. 또한 베드로는 예수님을 부인한 후에 많은 아픔과 고통이 있었지만 부활하신 예수님을 만난 후에 놀랍게 치유의 과정을 거치게 된다(마이크 플랜과 더그 그레그, 1993). 성경에는 죄와 상함으로 사람들과 분리되고 하나님을 떠나 버린 영혼들이 다시 찾은바 되어 자아상을 회복하고 자신과 가족과 사회문화와 하나님 앞에 가치있는 삶을 살게 된 사람들의 예가 이루 헤아릴 수 없을 만큼 많다. 이성훈(1994)은 그의 저서인 “상한 마음을 찾으시는 하나님”에서 성경과 내적 치유의 상관관계를 설명하고 있다. 그는 이 책에서 성경에 나타난 다양한 주제들의 의미와 치료를 연결시키고 있다. 그는 말씀을 주제별로 나누고 그것의 적용의 결과로 나타난 치료의 효과를 설명하고 있다. 마이크 플랜과 더그 그레그(1993)은 “내적 치유 사역에 성경이 어떻게 사용되는가?”에서 내적 치유에 있어서 성경의 중요성을 강조하고 있다. 이들은 첫째, 내적 치유사역을 감당하는 사람들 자신이 그들의 기도가 성경적인 원리와 진리에 따라 주님 앞에 드러지고 있음을 확신할 필요가 있다. 둘째는 내적 치유의 기도를 받는 사람이 이 사역은 강력한 성경의 근거 위에서 이루어지고 있다는 것을 확신해야 한다. 셋째는 성경에 익숙하지 않은 사람들을 과장이나 오해로

부터 지켜 줄 필요가 있다. 넷째는 내적 치유 기도 시간에 성경 말씀을 사용하면 이 특별한 말씀이 앞으로 있을 사단의 공격과 의심들에 대해 ‘성령의 검’으로 쓰일 수 있다. 마이클 플랜과 더그 그레그의 견해는 성경말씀 자체가 내적 치유 기도를 위해서 효과적으로 사용될 수 있다고 증거하고 있다. 성경말씀이 내적 치유 기도를 위해서 직접 사용되어서 내적 치유에 활용되는 외에 말씀 자체를 묵상했을 때도 놀라운 치료효과가 있다. 예를 들면 낮은 자존감으로 인해서 심각하게 자기를 비하해서 늘 상처를 받고 사는 사람이 있다고 하면 그가 시편 139편 1-18절을 묵상하면 자신에게 적용하면 더 이상 낮은 자존감으로 인한 계속되는 자기 비하의 아픔에서 해방된다. 즉 놀라운 내적 치유가 일어난다. 리처드 포스터(1978)은 “우리가 사는 곳이 우리와 교제하기를 즐기는 무한한 인격적인 하나님께서 창조하신 우주라고 믿는다면 묵상은 사랑하는 이와 사랑 받는 이 사이의 대화”라고 말했다. 리처드 포스터는 몸 동작을 포함한 몇 가지 묵상훈련을 소개한 후에 성경에 관한 묵상을 하도록 권면을 한다. 그는 성경연구가 주석에 중심을 둔다면 성경 묵상은 성경의 각 구절의 내면화와 개인화에 중심을 두고 있다고 말한다. 말씀 묵상의 내면화와 개인화의 과정에 항상 치료와 회복이 뒤따른다. 본 회퍼는 핀켄발트에서 신학교를 설립했을 때 성경에 관한 침묵 묵상을 하루 반시간씩 했다고 한다(리처드 포스터, 1978). 본 회퍼가 실천적인 영성을 소유했던 것도 바로 이 말씀묵상의 결과라고 말할 수 있다. 시편은 하나님의 사람들이 하나님의 율법을 묵상한 노래라고 말할 수 있다. 마르틴 루터는 우울증을 치료하는데 있어서 시편을 소리내서 읽는 것이 효과적이라고 했다(데이비드 A. 씨멘즈, 1992). 마르틴 루터의 경우도 말씀의 치료 능력을 인정했 것이다.

따라서 본 프로그램도 말씀의 치료의 능력에 근거해서 시도했다. 말씀묵상의 역동적인 결과 자체도 치료를 가져오지만 소그룹 안에서 나눈 치료의 효과를 더욱 극대화한다. 처음에는 말씀자체를 묵상하고 그것과 관련된 성경의 인물이나 상황들을 통해서 아픔을 조명하고 그들의 아픔을 함께 아파하고 이 아픔을 모임에서 나눈

다. 그런 다음에 성경인물의 아픔을 통해서 참여자 자신의 아픔을 발견한다. 즉 말씀의 내면화를 가져온다.

3. 내적 치유프로그램 개발의 개관

지금까지 국내에 소개되고 현재 실시되는 내적 치유 프로그램을 개관하면 다음과 같다. 물론 여기에는 중요한 다섯 가지 정도만을 엄선했다. 그 외에도 다양한 프로그램이 있고 이 프로그램이 실천되고 있다. 연구자 나름대로 검증한 것을 가지고 소개하고자 한다. 모든 내적 프로그램에 대한 자세한 분석과 종합은 다음 기회에 다시 한번 정리해야 한다.

부르스 탐슨(1989)의 하나님의 다림줄은 총 15장으로 되어 있고 이것은 제 1부(1장-8장)와 제 2부(9장-15장)로 되어 있다. 제 1부는 개성의 와해부분으로 잘못된 쌓여진 인생의 벽을 조명한다. 그 결과로 벽이 무너지는데 제 2부는 개성의 회복 부분으로 예수 그리스도의 십자가의 기초로 해서 다시 벽을 쌓게 된다. 일반적으로 치유집회의 인도는 강사가 교재를 중심으로 강의한다. 그러면 매장마다 함께 다룰 질문들이 있다. 소그룹인도자들이 강의 후에 함께 모여서 이 질문을 가지고 소그룹에서 나누게 된다. 일반적으로 3일간 전체적인 강의를 마치고 2일간은 그룹 전체가 모여서 다림줄에 근거해서 자신의 삶을 재조명한다. 여기에 치유에 있어서 제일 중요한 참여자의 회개와 결단이 있고 인도자의 내적 치유기도가 있으며 함께 참여한 자들의 중보기도가 있다. 주서택, 김선화(1997)은 9개 과정으로 만들었다. 이들 부부는 1991년부터 사역을 해왔는데 이들은 청주 C.C.C와 전국 C.C.C 조직을 통해서 전국적인 규모의 내적 치유세미나를 전개해서 내적 치유사역에 상당한 영향력을 행사했다. 이들의 세미나는 9개 과정으로 내적 치유란 무엇인가?, 지식인가 관계인가?, 나는 누구인가? 성경적인 인간이해, 쓴뿌리와 용서, 성령의 권능을 받으라, 나의 진정한 아버지를 바로 알지 못하게 하는 굴레들, 내 마음에서 이루어지고 있는 영적 전쟁, 나를 위하여 인간이 되신 예수 그리스도 등 9가지이다. 이들 프로그램은

주로 2박 3일의 집중 프로그램이다. 강사의 강의와 소그룹 인도자들의 소그룹모임 인도, 강의를 마친 다음에 실시되는 개인 간증 시간을 상당히 폭발력 있는 시간이고 이 때에 간증을 들으면서 회개와 회복의 역사가 일어난다. 이성훈(1992)은 온누리교회와 두란노 서원을 중심으로 다양한 사역을 전개했고 현재는 본인이 내적 치유연구소를 만들어서 활동을 하고 있다. 이성훈의 내적 치유 교재는 12주 과정으로 되어 있다. 이 교재는 1주일에 한 번씩 만나서 12주 과정으로 진행되는 프로그램이다. 이들 프로그램의 내용은 하나님 나라와 내적 치유, 원마음과 드러내기, 열등감, 죄와 죄의식, 인간관계와 사랑, 심리적 방어와 신앙생활, 십자가의 치유, 용서를 통한 성장, 치료의 예수님, 치료의 성령님, 치료의 하나님, 구원과 치유 등으로 되어 있다. 이 프로그램은 매주 모여서 강의와 소그룹 별로 모여 매 장마다 주어진 질문에 대해서 답변을 나누도록 되어 있다. 정태기(200)은 크리스천 치유목회연구원을 만들어서 강의 형태를 통해서 내적 치유사역을 실시하고 있다. 이 모임은 정기적인 단계적인 학습방법으로 다양한 강의를 개설되어 있는데 가장 강조점을 내적 치유에 두고 있다. 크리스천 치유목회연구원의 내적 치유 사역의 핵심이 되는 그의 [내면세계의 치유]는 1-4부로 총 12장으로 되어 있다. 제 1부는 나를 찾아 떠나는 여행, 제 2부는 만남에서 상처받고 만남에서 치유되고 제 3부는 하나님 체험을 통한 내면세계 성장 제 4부는 건강한 자아상 만들기과 물려주기로 되어 있다. 데이비드 A. 씨맨즈와 베스 핀크(1992)의 상한 감정의 치유 워크북도 내적 치유 사역에 중요한 영향을 미쳤다고 할 수 있다. 이 책은 주로 상한 감정의 원인이 되는 요인을 집중적으로 조명함으로써 치유를 가져오는 방향으로 집필되었다. 총 12장으로 되어 있는데 매 장마다 자기 반성이라는 항목으로 주어진 질문에 답변하게 되어있고 중요한 성경구절을 묵상하도록 되어있다. 중요한 항목으로는 상한 감정, 우울증, 낮은 자존감, 완벽주의 등을 주제로 내적 치유의 중요한 치유내용을 이끌어 가고 있다.

Ⅲ. 말씀묵상을 통한 내적 치유의 프로그램의 개발

1. 프로그램의 개발목적

본 프로그램은 마음의 상처를 경험하고 있는 기독교인들의 정서적 문제를 말씀묵상과 묵상한 말씀을 나눔을 통하여 치유하는 것을 목적으로 한다. 따라서 이 프로그램의 대상은 연령, 성별에 관계없이 누구나 참여할 수 있다. 그러나 프로그램에서 참여해서 효과를 거두려면 성경말씀의 역사를 믿는 기독교인이면 더 효과적이다. 살아온 삶의 여정에서 상처의 경험이 많은 사람들이나 소그룹 나눔의 치료의 효과를 믿는 사람들에게 더욱 유익할 수 있다.

2. 프로그램의 개발방향

내적 치유에 대한 문헌적 고찰과 내적 치유상담 프로그램 현황에 대한 고찰을 통해 얻은 시사점을 기초로 하여 본 연구에서 개발할 기독교인을 위한 내적 치유상담 프로그램 개발 방향을 다음과 같이 설정하였다. 첫째 말씀 묵상에 기초한 프로그램을 개발한다. 내적 치유사역의 기초는 성경말씀이고 성령의 역사이다. 말씀은 역사하는 힘이 있다. 말씀에 기초한 사역은 흔들림이 없고 잘못된 방향으로 나갈 수가 없다. 둘째는 내적 치유 사역의 중요한 주제가 되는 항목을 중심으로 프로그램을 개발한다. 따라서 분노문제, 용서의 문제, 열등감의 문제, 거절당함의 문제, 자존감의 문제, 교만의 문제 등 상처와 관련되어 부정적인 결과로 나타나는 문제를 집중한다. 셋째는 프로그램의 운영은 집단상담의 형태를 취한다. 집단상담은 개인상담보다 여러 문제를 폭넓게 취급할 수 있고 참가자들이 상호감정과 관심사를 터놓고 나눌 수 있으며 이러한 외적인 비난의 두려움 없이 새로운 행동을 검증할 수 있는 장점이 있다(이형득, 1992).

3. 프로그램의 구성

본 연구에서는 마음의 상처를 입은 기독교인들의 치유를 위한 목적을 설정하고 이 목적을 달성하기 위한 프로그램의 내용을 다음의 3가지 단계에 따라 구성하였다. 본 프로그램은 준비단계 1회, 활동단계 6회, 종결단계 1회 등 총 8회로 구성되어 있다. 준비단계인 1회는 상처 입은 사람들의 특징이 무엇인지 성경말씀의 조명에 의해서 진단하고자 한다. 활동단계인 2-7회에서는 구체적인 치료를 위해 필요한 단계로 거절당한 마음의 치유, 용서가 없는 마음의 치유, 분노하는 마음의 치유, 멸시하는 마음의 치유, 열등한 마음의 치유, 교만한 마음의 치유 등으로 구성되어 있고 각 회기마다 치료가 필요한 마음의 특징을 성경말씀에 비추어 진단하고 이것을 또한 성경말씀의 묵상과 나눔을 통해서 치료하고자 한다. 종결단계인 8회는 예수님의 십자가의 의미를 묵상하고 영화 벤허를 비디오를 통해서 “벤허의 상처를 치유하신 예수님”이라는 관점에서 관람하고 영화에서 받은 은혜와 자신 안에 일어난 치유의 역사를 함께 간증하는 나눔의 시간을 갖는다.

4. 프로그램의 회기별 목표 및 내용

회기별 목표와 내용을 요약해 보면 다음과 같다.

1회는 준비단계로 프로그램에 대한 소개와 목적을 알리고 상처 받은 마음을 서로 나눈다. 1) 출 15:22-27을 읽고 낙원을 기대했는데 식수조차 얻지 못한 백성들의 아픔을 묵상한다. 2) 삼상 1:1-18을 읽고 아이를 낳지 못한 것으로 인한 한나의 아픔을 묵상한다. 3) 자신의 상처받은 경험을 어린 시절, 청소년, 장년기 등으로 분류해서 함께 나눈다.

2회는 거절당한 마음을 말씀 묵상을 통해서 수용받는 마음으로 바꾸는 과정이다. 1) 창 37:18-24을 읽고 형들에 의해서 거절당하고 구덩이 갇힌 요셉의 아픔을 묵상하자. 2) 요 8:1-11을 읽고 간음하다가 붙잡힌 여인의 고통과 예수님의 수용을 묵상하자. 사랑을 나누자.

3회는 용서가 없는 마음을 말씀 묵상을 통해서 용서하는 마음으

로 바꾸는 과정이다. 1) 창 27:31-40을 읽고 용서하는 마음이 없는 에서의 아픔을 묵상하자. 2) 마 18:23-35 예수님의 말씀에 근거해서 나의 용서의 양과 질은 어떠한가 묵상하자. 3) 눅 23:34의 예수님의 십자가상의 첫마디가 나의 기도가 되었는지를 나누자.

4회는 분노하는 마음을 말씀 묵상을 통해서 온유한 마음으로 바꾸는 과정이다. 1) 삼상 13:1-22을 읽고 여동생의 강간당한 사실에 분노하는 압살롬의 마음을 묵상하자. 2) 창26:12-33을 읽고 샘을 빼앗기고 난 후에 이삭의 태도를 묵상하자. 3) 분노처리를 지혜롭게 하는 방법에 대해서 자신의 경험담을 서로 나누게 한다.

5회는 멸시하는 마음을 말씀 묵상을 통하여 존중하는 마음으로 바꾸는 과정이다. 1) 민 13:26-14:11을 읽고 자신을 메뚜기라고 불렀던 이스라엘백성들의 아픔을 묵상하자. 2) 벰전 2:9,10절을 읽고 주님 안에 있는 우리를 하나님은 어떻게 보실 것인가 묵상하자. 3) 나의 자아상 형성에 부정적인 영향을 끼쳤던 사람들을 소개하고 그들을 용서하자.

6회는 열등한 마음을 말씀 묵상을 통하여 자신감 있는 마음으로 바꾸는 과정이다. 1) 삼상 18:6-16을 읽고 다윗과 비교해서 열등감의 아픔을 겪는 사울의 마음을 묵상하자. 2) 요 3:22-30을 읽고 자신의 쇠함과 예수님의 흥함을 기뻐하는 요한의 마음을 묵상하자. 3) 자신의 열등한 부분을 솔직하게 드러내고 다른 사람의 은사를 축복하는 시간을 갖자.

7회는 교만한 마음을 말씀 묵상을 통하여 겸손한 마음으로 바꾸는 과정이다. 1) 눅 18:9-14을 읽고 바리새인의 교만한 마음으로 인한 생겨나는 아픔을 묵상하자. 2) 마15:21-28을 읽고 수로보니게 여인의 겸손한 마음으로 인한 치유와 회복을 묵상하자. 3) 참가자 자신의 교만했던 경험과 겸손했던 경험을 솔직히 나누자.

8회는 종결의 단계로 십자가의 치유의 의미를 새기고 영화를 통한 치유를 경험한다. 1) 사 53:5,6과 벰전 2:20-24을 읽고 예수 그리스도의 십자가의 치유의 의미를 묵상한다. 2) 영화 벤허를 “벤허의 상한 마음의 치유를 치유하신 예수님”이라는 측면에서 관람한 후에 소감을 나눈다. 3) “나를 치유하신 예수님”이라는 제목으로 함

께 그 동안의 치유경험을 나눈다.

IV. 프로그램의 실제

제1회 내적 치유에 대한 이해

실제 학습을 시작하기 전에 본 프로그램의 필요성과 목적에 대하여 자세히 설명한다. 특히 본 프로그램의 목적은 상한 마음의 사람들을 치유와 회복시켜서 그들의 삶과 관계를 풍성하게 만들기 위함임을 분명히 제시한다.

1. 목적

1) 본 프로그램의 목적과 성격을 이해한다. 2) 자기 소개를 통하여 집단원들 간에 신뢰와 수용의 분위기를 갖게 한다.

2. 찬양과 내적 치유를 위한 기도와 공동성경읽기

1) 목상: 성령의 임재를 기다리며, 2) 찬양: 영감과 치유의 찬양(내게 있는 향유 옥합), 3) 집단지도자의 내적 치유를 위한 기도, 4) 내적 치유에 관한 성경말씀 목상: 출15:22-27; 삼상1:1-18

3. 강의

우리의 마음은 눈으로 볼 수도 없고 손으로 만질 수도 없지만 우리의 삶을 지배한다. 신명기 6장 5절에 “너는 마음을 다하고 성품을 다하고 힘을 다하여 네 하나님 여호와를 사랑하라”는 말씀이 있듯이 신앙생활에 있어서 마음이 차지하는 비중은 크다. 예수님의 부활과 십자가를 믿음으로 하나님과의 관계가 회복되는 것이 신앙이다. 그런데 마음이 파괴된 상태에서는 하나님을 온전히 섬길 수 없다. 우리는 상처입고 파괴된 마음을 치료받음으로 그나마 신앙생활을 할 수 있다. 대부분의 그리스도인들은 내면 세계에 발생하는 문제들로 인하여 상처를 지니고 있고 내적 치유가 필요한 상태이다. 우리의 생활을 가만히 살펴보면 마음의 문제가 굉장히 많이 발생하는 것을 발견하게 된다. 마음의 문제는 아침부터 저녁까지 끊임 없이 않고 일어나고 있으며 그것은 매일 매일의 생활 속에 많은

갈등을 가져다준다. 내적 치유는 어떤 특별한 것을 다루는 것은 아니다. 우리가 이미 경험하고 있는 예수 그리스도의 복음과 성령의 역사, 하나님의 말씀을 근거로 하여 마음에 문제가 생겼을 때 스스로 해결해 나갈 수 있는 원리를 배우는 것이다. 내적 치유는 “예수와 복음의 치유적 능력을 사람들의 아픈 내면에 적용하도록 안내하고 도와주는 역할”을 한다. 눈앞에 보이는 먹고 마시는 하나님의 나라가 아니라 나의 내면을 먼저 회복시켜 주시는 하나님의 사랑과 은혜를 생각할 때 감사할 뿐이다.

4. 활동

1) 자기 소개 및 프로그램에 대한 기대 나누기, 2) 집단 프로그램에서 지켜야 할 규칙 정하기, 3) 출15:22-27; 삼상1:1-18을 읽고서 개인적으로 묵상하기, 4) 이스라엘 백성들과 한나의 아픔에 관하여 이야기를 나눈다. 5) 자신들의 상처받은 경험들을 그룹 안에서 나누기

제2회 거절당한 아픔의 인정 및 표출하기

1. 목적

1) 거절당함의 상처를 인한 분노와 미움의 감정을 인식하고 고백을 통하여 마음의 평화를 찾도록 한다. 대인관계에서 거절당함으로 인해 나타난 심리적 방어기제를 인식한다. 2) 수용받은 경험을 나눔으로 인해서 수용하시는 예수님의 은혜를 경험케 한다.

2. 찬양과 집단 지도자의 기도 그리고 성경에서 배우기

1) 묵상: 성령의 임재를 기다리며, 2) 찬양: 영감과 치유의 찬양(내가 먼저 손내밀지 못하고), 3) 집단 지도자의 내적 치유를 위한 기도, 4) 거절당함과 수용에 대한 성경말씀 교훈: 창 37:18-24; 요 8:1-11

3. 강의

우리를 거절했던 사람들도 삶의 현장에서 뼈아픈 거절감을 경험했다. 거절당한 상처를 치유 받지 못하면 또 다시 거절하게 되는 것이 인간의 자연스러운 모습이다. 인생살이를 시작하면서 사람들

은 서로를 평가하고 평가받게 된다. 여기서 평가의 대상은 두 가지다. 하나는 그 사람의 인격이고 다른 하나는 그 사람의 업적이다. 자신의 주변에서 힘이 있거나 영향력이 있는 인물들(권위의 인물들)에게서 인격이나 업적을 인정받지 못하면 그 사람은 원 마음이 주는 거절감이 아닌 새로운 거절감을 경험한다. 그래서 인간들은 거절당하지 않고 수용받기 위해 훌륭한 인격을 함양하고 삶의 현장에서 업적을 남기려고 한다. 사람들은 거절당하면 정서적인 면에서 슬픔을 경험하고 아픔을 겪게 되며 외로움에 빠지게 된다. 거절당하면 지적인 면에서 열등감을 겪게 된다. 이 열등감은 마음속 깊은 곳에 분노를 일으키며 열등하지 않다는 것을 스스로 증명하도록 만든다. 영적인 면에서 거절당한 사람들은 낙심하게 되고 혼미해지며 영이 죽거나 사탄에 의해 조종을 받는다. 그러나 사람들에게는 거절당한 경험만이 있는 것은 아니다. 지금까지 살아오면서 수용받은 경험들이 있다. 어린 시절, 청소년 시절, 결혼 생활, 사역의 현장에서도 수용받은 경험들이 있다. 수용하는 마음을 가진 사람들은 주님의 마음을 가진 사람들이다. 그래서 그들은 예수께서 갈릴리 지방에서 만들어 내셨던 풍성한 생명을 만들어 가는 사람들이다. 수용하는 마음은 자존감을 높인다. 정서적인 면에서 수용하는 마음은 자긍심을 키워준다. 많이 사랑받으며 성장한 사람들은 스스로를 향한 자존감이 높다. 올바른 자존감이 있는 사람은 다른 사람의 자존감도 인정한다. 지적인 면에서 수용받게 되면 가치있는 인생 감각을 갖게 된다. 올바른 자아상을 갖게 된다. 영적인 면에서 수용받게 되면 그 사람의 영이 산다. 성령님과 교통하며 나아가는 신실한 사람들은 주위 사람들을 수용한다.

4. 활동

1) 요셉의 경험을 묵상하면서 거절당했을 때 요셉의 심정을 나누자, 2) 나 자신의 거절당한 경험을 집단 안에서 나누자, 3) 간음하다가 현장에서 붙잡힌 여인이 수용받았을 때 어떤 심정이었는가를 나누자. 4) 나 자신의 수용받은 경험을 나누자. 5) 거절했던 사람과 수용했던 목록을 작성해보자

제3회 용서없는 마음에서 용서하는 마음찾기

1. 목적

1) 성경이 말하는 용서의 의미를 이해한다. 2) 용서를 경험했을 때 가지는 정화작용을 이해한다.

2. 찬양과 집단원 지도자의 기도 그리고 성경에서 배우기

1) 묵상: 성령의 임재를 기다리며, 2) 찬양: 영감과 치유의 찬양 (사랑하는 나의 아버지), 3) 집단지도자의 용서를 위한 기도, 4) 용서에 관한 성경말씀 교훈: 창 27:31-40; 마 23:23-35

3. 강의

예수님은 용서의 관계를 무한대로 확대시키셨다. 보통 우리 인간들은 세 번까지는 용서할 수 있다고 생각한다. 그러나 예수님은 490번까지 용서해야 한다고 하시면서 용서의 무한대를 말씀하셨다. 예수님의 말씀에 비추어 볼 때 나는 용서의 양에 있어서도 질에 있어서도 형편없다. 오히려 많은 경우에 용서하지 못하고 용서가 없는 마음으로 대했다. 입술로는 용서하지만 마음속에는 진정으로 용서하지 않는 적도 많았다. 이에 대해서 예수님은 무자비한 종의 비유를 말하시면서 용서에 관하여 가르치셨다. 예수께서는 제자들에게 기도하는 법을 가르치면서 하나의 모델로 주기도문을 말씀하셨다. 그 기도문 중에는 용서에 관한 내용이 있다. “우리가 우리에게 죄지은 자를 사하여 준 것 같이 우리 죄를 사하여 주옵시고”(마 6:12). 교회공동체에서는 기도와 설교를 통해서 화해와 사랑을 이야기하지만 실제로는 용서를 빌고 용서하는 모습은 흔하지 않다. 왜 그럴까? 입술로는 용서를 이야기하지만 실제로 용서를 빌고 용서하는 모습은 보지 못했다. 이런 가운데서 성장한 아이들이 어른이 되고 지도자가 되었을 때 정작 용서를 빌고 용서하는 일은 할 수 없다. 이것이 오늘날 교회공동체의 아픔이다. 인간을 불행하고 만들고 비참하게 만드는 사건의 대부분은 아주 사소하고 작은 문제들이다. 큰 잘못은 용서를 하면서 작은 사건을 용서하지 못해서 아픔을 만들고 불행을 만든다. 용서하는 마음을 가질 때 우리에게는 천국이 시작된다. 그러나 용서하지 못하는 마음으로 가득찰 때 우

리 안에는 지옥이 자리잡게 된다. 우리는 누군가를 용서하지 못하고 분노를 품고 있을 때 자신도 모르게 그 일을 반복하게 된다. 용서하지 못하기 때문에 많은 가정들이 분노 속에서 아픔과 고통을 겪고 있다. 누가 누구를 용서할 자격이 있겠는가? 아무도 없다. 우리가 하나님께로부터 용서받았기 때문에 용서할 수 있는 것이다.

4. 활동

1) 창 27:31-40을 읽고 깊이 묵상하면서 동생을 용서하지 못하는 에서의 아픔을 나누자. 2) 내가 용서하지 못하는 사람은 누군가? 용서하지 못한 아픔을 함께 나누자. 3) 마 18:23-35을 읽고 깊이 묵상하면서 나의 용서의 양과 질은 어떠한가 살펴보자. 4) 내가 용서받았던 경험들을 소그룹으로 나누고 나를 용서한 사람을 소개하자. 5) 코리 텐 붐의 피난처를 읽고서 자신의 느낌과 깨달음을 나누게 한다.

제4회 분노하는 마음을 온유한 마음으로 바꾸기

1. 목적

1) 분노하는 마음이 만들어 낸 아픔들을 나누면서 감정적인 정화를 경험한다. 2) 상처를 준 사람에게 분노를 폭발시켜서 파괴적인 반응을 하는 것이 아니라 건설적인 반응을 하게 한다.

2. 찬양과 집단 지도자의 기도 그리고 성경에서 배우기

1) 묵상: 성령의 임재를 기다리며, 2) 찬양: 영감과 치유의 찬양(평안을 너에게 주노라), 3) 집단지도자의 내적 치유를 위한 기도, 4) 분노에 관한 성경말씀 교훈: 삼상 13:1-22; 창 26:12-33

3. 강의

버지니아 사티어는 “분노는 악덕이 아니라 긴급할 때 쓸 수 있는 남부끄럽지 않은 인간의 정서다” 라고 했다. 그는 계속해서 “분노가 긴급한 상황에서 자연스러운 인간의 정서라고 믿을 수 있다면 당신은 분노를 귀하게 받아들일 수 있다”고 말했다. 정리해보면 분노란 긴급한 상황에서 발생하며 강한 반응이면서 동시에 인간의 자연스러운 정서라고 볼 수 있다. 사람들은 누구에게나 아픈 부분

이 있다. 이 아픈 부분이 치료를 받은 경우도 있지만 치료받지 못한 채로 남아 있는 경우도 있다. 결혼했지만 과거에 실연당한 경험 때문에 여전히 아픔을 가지고 있는 경우도 있다. 가장으로서 재정적인 능력이 부족해서 열등감을 가지고 있는 경우도 있다. 이 아픈 부분을 배우자가 건드리면 분노하는 경우가 많다. 신뢰했던 사람에게서 신뢰를 상실했을 때 분노하는 경우도 있다. 분노의 감정을 표현하지 않고 가슴속에 묻어두면 어떻게 될까? 훌륭한 사람이 되려면 화를 내지 않아야 된다고 생각하면서 때때로 일어나는 분노의 감정을 마음속에 잡아 두려는 사람들이 있다. 그렇다고 그 사람이 다른 사람을 속이는 것은 아니다. 우리 주위에도 화가 났지만 화가 나지 않은 것처럼 말하려고 애쓰는 사람들이 있다. 분노를 표현하거나 분노가 있다는 것을 보이는 것이 나쁘다고 생각하는 사람들은 자신의 내면을 꼭 조이기 시작한다. 밖으로 보기에는 차분하고 냉정하고 태연해 보일지라도 자신 안에 있는 분노의 탱크는 채워지게 된다. 그런 사람은 내면의 긴장으로 인해 기인하는 모든 신체적인 질병으로 인해서 고통을 받는다. 그들은 화가 나지 않았다고 말할 수도 있다. 그러나 분노의 감정이 없어진 것이 아니라 분노의 탱크 속에 숨어버린 것이다. 이 분노의 감정이 오랫동안 계속해서 쌓여 있게 되면 가슴에 맺힌 한이 되기도 하고 이것은 신체적인 여러 가지 이상 증세를 일으키게 된다.

4. 활동

1) 삼상 13:1-22을 읽고 묵상한 후에 암살犯的 마음 상태를 그룹 안에서 나눈다. 2) 참가자 자신의 분노했던 경험을 솔직하게 나눈다(신체적, 정신적, 영적인 상태별로). 3) 창 26:12-33을 읽고 샘을 빼앗기고 난 후의 이삭의 마음 상태를 그룹 안에서 나눈다. 4) “내가 이삭이라면 어떻게 했을까?” 라는 주제로 짧은 글을 써서 그룹 안에서 나눈다. 5) 분노의 처리를 건설적으로 했던 경험을 나누고 그 결과의 유익함에 대해서 나눈다.

제5회 멸시하는 마음에서 존중하는 마음으로 바꾸기

1. 목적

1) 올바른 자존감을 세워서 부정적인 인생관을 교정시킨다. 2) 존중하는 마음을 세워서 모든 인간관계를 건설적인 방향으로 세워 나간다.

2. 찬양과 집단 지도자의 기도 그리고 성경에서 배우기

1) 묵상: 성령의 임재를 기다리며, 2) 찬양: 영감과 치유의 찬양(탕자처럼), 3) 집단지도자의 용서를 위한 기도, 4) 자존감 형성을 위한 성경말씀교훈: 민 13:26-14:11; 뱀전 2:9,10

3. 강의

그리스도인의 자기정체성은 나는 누구인가?에 대한 답변으로 시작된다. 일반적으로 자기정체성이란 그 사람의 신분과 직위 등을 의미한다. 그리스도인의 자기정체성은 그리스도안에 있는 하나님의 사랑받는 자녀이다. 자아상이란 자신을 어떻게 보고 있는 관점이다. 자기 정체성의 형성과 올바른 자아상 형성에는 차이가 있다. 자기정체성이란 개인적으로 예수 그리스도를 구주로 영접할 때 이루어진다(고후 5:17). 그런데 자아상의 형성은 금방 이루어지지 않고 시간이 필요하다. 하나님은 그리스도안에 있는 나를 하나님의 사랑받는 자녀로서 보고 계시는데 나는 여전히 나 자신을 아담안에 있는 실패자로 못한 사람으로 보고 있다. 다시 말하면 자기 정체성은 변화가 되었는데 자아상은 여전히 변화되지 않고 있다. 자기 정체성과 자아상에 관한 비교는 구약성경 민수기 13장과 14장에서 볼 수 있다. 출애굽한 이스라엘 백성들의 경험들은 여기에 대해서 잘 설명해주고 있다. 출애굽한 이스라엘 백성들의 공통점은 자기 정체성이다. 그들은 모두가 하나님의 사랑받는 백성들이다. 여호수아와 갈렙은 올바른 자아상을 확립한 사람들이다. 그런데 10명의 정탐꾼은 그렇지 못하다. 올바른 자아상을 확립한 여호수아와 갈렙은 자신들을 하나님의 사랑받는 백성들로서 하나님의 능력이 함께 하는 백성으로서 약속의 땅을 차지할 것을 믿었다. 그들에게 가나안에 사는 백성들은 적수가 되지 않는 밥이었다. 그러나 10명의 정탐꾼은 올바른 자아상을 확립하지 못한 사람들이다. 자신들은 하나님의 사랑받는 백성들인데도 인정받지 못하는 존재로 생각하

며 자기비하를 했다. 가나안의 백성들은 자신들이 상대할 수 없는 거인이었다. 이스라엘 백성들의 경험을 모든 크리스천들에게 적용할 수 있다. 같은 크리스천으로서 동시대를 살아가지만 올바른 자아상이 형성된 사람이 있고 왜곡된 자아상을 갖고 살아가는 사람들도 있다. 우리는 올바른 자아상을 가져야 하는데 이를 위해서는 시간이 필요하다. 이스라엘 백성들도 광야 40년이 걸렸다.

4. 활동

1) 민 13:26-14:11을 묵상하면서 왜 자신들을 메뚜기라고 불렀을까를 나누자. 2) 자신을 멸시했던 경험들을 소그룹 안에서 함께 나누자. 3) 뻔전 2:9,10절을 깊이 묵상하면서 그리스도안에 있는 자신의 신분에 대해서 나누자. 4) 나 자신이 존중받았던 경험이나 하나님이 나를 바라보시는 경험을 함께 나누자. 5) 긍정적인 자기대화(Self-Talk)를 하기 위한 목록표를 작성하자.

제6회 열등한 마음을 자신감 있는 마음으로 바꾸기

1. 목적

1) 열등감이란 모든 사람들의 실존임을 인정하고 열등감의 기원을 찾아본다. 2) 내적 치유에서 열등감을 자신감있는 마음으로 바꾸어 건강한 마음을 회복한다.

2. 찬양과 집단 지도자의 기도와 성경에서 배우기

1) 묵상: 성령의 임재를 기다리며, 2) 찬양: 영감과 치유의 찬양(송명희의 “나”), 3) 집단지도자의 내적 치유를 위한 기도, 4) 열등감극복을 위한 성경말씀의 교훈: 삼상 18:6-16; 요 3:22-30

3. 강의

사람들은 정도의 차이는 있지만 어느 정도 열등감을 가지고 있다. 이 열등감은 상한 마음에서 시작된다. 사람들은 원 마음이 상해 있기 때문에 그들의 생은 이미 열등감을 가지고서 출발한다. 그리고 인생을 살아가면서 사람들로부터 때로는 주위 환경으로부터 거절당하는 경험을 하기 때문에 열등감은 더욱 쌓이게 된다. 누구는 인정받고 수용을 받는데 나는 인정받지 못하고 거절당하면 그

사람과 비교해서 열등감을 느끼게 된다. 이런 경우에 대부분의 사람들은 그 사람과 비교해서 잘난 점을 들어서 우월감으로 보상받으려고 한다. 열등감을 느끼는 것은 인간의 마음(혼)을 지(지), 정(정), 의(의) 세 가지로 나누어 볼 때 지적인 부분에 해당된다. 지적인 부분이 덜 발달되어 지능 지수가 낮은 사람들은 열등감조차도 느끼지 못한다. 그래서 열등감을 느끼는 사람들은 어느 정도 지능 지수가 있는 사람들이다. 열등감을 경험할 때 내면에서 느끼는 감정은 노여움이다. 다른 사람과 비교해서 열등감을 느낄 때 그 사람의 마음속은 분노로 채워진다. 분노의 대상은 자기 자신이기도 하고 상대방이기도 하며 때로는 하나님이기도 하다. 정신적으로 건강한 사람도 어느 정도 열등감을 가지고 출발한다. 왜냐하면 누구든지 세상에 태어날 때부터 겪는 열등감을 가지고 태어나고 세상살이에서 열등감을 경험하게 된다. 그런데 우리 주위에는 종종 지나친 사람들을 본다. 지나치게 사치하는 사람, 지나치게 남의 눈을 의식하면서 살아가는 사람, 지나치게 경쟁적인 사람, 지나치게 자신의 외모에 신경을 쓰는 사람, 이러한 사람들의 내면에는 깊은 열등감이 자리를 잡고 있다. 어떻게 열등감을 극복할 수 있는가? 기도의 여인 한나는 하나님을 신뢰하는 믿음으로 열등감을 극복했다. 그녀는 기도의 여인이었다. 자녀를 출산한 브닌나는 한나를 대적하면서 놀렸고 그녀를 화나게 만들었다. 이 때 한나는 자신의 열등감을 인간적인 방법으로 만회하려고 하지 않았다. 그녀는 이 문제를 가지고 성소로 나아가 하나님 앞에 내놓았다.

4. 활동

1) 삼상 18:6-16을 묵상하고 열등감의 아픔을 겪는 사울의 입장을 함께 나누자. 2) 내 자신이 겪었던 열등감의 아픔을 함께 소그룹 안에서 나누자. 3) 요 3:22-30을 묵상하고 열등감을 극복하는 세례요한의 비밀을 함께 나누자. 4) 내 자신이 경험한 열등감 극복의 경험을 함께 나누자. 5) 헨리 나우웬의 책 [영적인 발돋움]의 열등감 극복에 대해서 함께 나누어보자

제7회 교만한 마음을 겸손한 마음으로 바꾸기

1. 목적

1) 상처의 결과로 생겨난 교만을 극복해서 예수 그리스도의 겸손한 성품을 갖게 한다. 2) 교만을 치유하기 위해서는 겸손의 의미와 고백의 놀라운 치료효과를 경험하게 한다.

2. 찬양과 집단지도자의 기도와 성경에서 배우기

1) 묵상: 성령의 임재를 기다리며, 2) 찬양: 영감과 치유의 찬양(내가 무엇을 가지고: 미가 6:6-8), 3) 집단지도자의 내적 치유를 위한 기도, 4) 교만한 마음의 치유를 위한 성경말씀 교훈: 눅 18:9-14; 마 15:21-28

3. 강의

성경에는 많은 교만한 인물들이 소개되었다. 이들은 한결같이 하나님께 영광을 돌리지 않고 자신들을 다른 사람이나 심지어 하나님보다도 더 높은 위치에 놓으려고 했다. 그러나 그들의 종말은 모두 불행으로 끝이 나고 말았다. 요한일서 2:15,16은 “이 세상이나 세상에 있는 것들을 사랑치 말라 누구든지 세상을 사랑하면 아버지의 사랑이 그 속에 있지 아니하니 이는 세상에 있는 모든 것이 육신의 정욕과 안목의 정욕과 이생의 자랑이니 다 아버지께로 좇아 온 것이 아니요 세상으로 좇아 온 것이라”고 말한다. 세상에 속해서 인간들이 짓는 죄는 탐욕과 교만이다. 여기서 탐욕은 육신의 정욕과 안목의 정욕에서 나오는 것이고 교만은 이생의 자랑에서 나오는 것이다. 이 탐욕과 교만은 하늘 아버지로부터 나오는 것이 아니라 세상에서 나오는 것이다. 탐욕과 교만은 언제 시작하는 것인가? 그것은 에덴 동산에서부터 시작되었다. 사탄의 유혹을 받은 아담과 하와가 선악과를 따먹으면서 시작되었다. 이 사건 후에 이 땅에 사는 모든 아담의 후예들은 탐욕과 교만에 노출되어있다.

헬라어로 겸손은 ‘타페이노스’(tapeinos)라고 이 말은 ‘마음으로 낮은 자리를 차지하는’ 또는 ‘자신을 낮추어 비천한 자리에서는’ 것을 의미한다. 마음속에 교만한 마음을 가득 품고 있으면서 겉으로는 겸손한 체 하며 고개를 숙이는 것은 겸손이 아니다. 야고보는 “주 앞에서 낮추라 그리하면 주께서 너희를 높이사리라”(약 4:10)고

말한다. 이 때 야고보 사도는 주님 앞에서 겸손을 말하고 있다. 겸손한 마음으로 가려면 사람들의 내면 속에 있는 마음의 정원에서 영적인 무질서를 극복하고 질서를 바로 세워야 한다. 진정한 겸손은 회개에 이르게 한다. 진정한 회개는 사람을 변화시킨다. 하나님을 전적으로 신뢰하지 않고 불신앙을 가지고 있던 사람이 겸손하게 회개하면 자신을 신뢰하는 것이 아니라 하나님만 신뢰하게 된다.

4. 활동

1) 눅 18:9-14을 묵상하고 바리새인의 교만한 마음으로 인한 상처를 함께 나누자. 2) 자신의 교만으로 인해 겪었던 마음의 상처를 그룹 안에서 함께 나누자. 3) 마 15:21-28을 읽고 수로보니게 여인의 겸손한 마음으로 인한 회복의 감격을 나누자. 4) 자신의 겸손으로 인해서 개인과 공동체에서 겪은 회복의 감격을 나누자. 5) 자기 주변에서 겸손한 인격을 가졌던 사람들의 이야기를 서로 나누자.

제8회 상처를 극복한 치유자로 세움받기

1. 목적

1) 내적 치유를 위한 모임에서 경험한 치유와 회복을 십자가의 치유에서 재조명한다. 2) 영화 벤허를 함께 보면서 벤허에게 일어난 내적 치유의 경험을 조명해 본다. 3) 참여한 집단원들을 축복하며 그들의 생애가 상처받은 치유자로 세움받도록 격려한다.

2. 찬양과 집단 지도자의 기도와 성경에서 배우기

1) 묵상: 성령의 임재를 기다리며, 2) 찬양: 영감과 치유의 찬양 (사랑은 언제나), 3) 집단지도자의 용서를 위한 기도, 4) 내적 치유를 위한 성경말씀 교훈: 사 53:5,6; 벰전 2:20-24

3. 강의

우리는 지난 7번의 만남을 통해 내가 받은 상처가 무엇이며 내게 많은 상처를 준 사람이 누구인가를 살펴보았다. 특히 성경말씀 묵상을 통한 내적 치유를 위한 그룹모임에서 거절당한 마음, 용서 없는 마음, 분노하는 마음, 멸시하는 마음, 열등한 마음, 교만한 마

음 등으로 크게 6가지로 나누어서 이 때 경험하는 상처의 특징들을 목상했고 이를 나누었다. 이를 근거로 해서 우리 자신들이 겪었던 상처의 경험을 함께 나누면서 힘든 시간도 가졌었다. 이 여섯 가지 상처로 인한 부정적인 마음들이 수용받는 마음, 용서있는 마음, 온유한 마음, 존중하는 마음, 자신감 있는 마음, 겸손한 마음으로 바뀌는 회복과 치유의 경험도 했다. 지금까지 우리들의 만남과 프로그램 진행은 내적 치유의 시작이라고 말할 수 있다. 우리는 한번의 어떤 새로운 경험을 통해서 그 사람의 인격과 삶이 완전히 바뀌어서 그리스도의 성품을 온전히 닮아가는 사람들도 종종 만나게 된다. 그러나 이것은 특별한 경우이다. 대부분의 경우는 상처받은 그들의 성품이 바뀌는데는 오랜 시간이 걸린다. 화해는 금방 일어나지만 회복은 시간이 걸린다는 의미와 같다. 수술은 몇 시간 이내에 끝이 나지만 그 상처가 아물고 정상적인 기능을 되찾는데는 오랜 시간이 걸린다는 것과 마찬가지로이다. 내적 치유는 모임을 인도하는 지도자가 하는 것은 아니다. 이들은 단지 내적 치유를 위한 길을 안내하는 안내자의 역할이고 동기부여를 해주는 역할을 할뿐이다. 궁극적인 사역은 성령님께서 하시는 일이며 예수 그리스도의 사역이시고 성부의 사역이시다. 결국 삼위일체 하나님께서 하시는 역사이다. 그렇기 때문에 삼위의 하나님이 역사하시도록 내적 치유 모임에 참석했던 사람들은 끊임없이 말씀을 가까이 하고 기도와 찬송을 통한 개인 영성훈련에 관심을 집중해야 한다. 영성이 살아 있지 않으면 교만과 탐욕으로 인해서 다시금 상처를 입고 아픔 속에 살아갈 수밖에 없다.

4. 활동

1) 사 53:5,6과 벰전 2:20-24을 예수 그리스도의 십자가의 치유의 의미를 목상하고 나눈다. 2) 자신이 경험한 십자가의 치유의 의미를 그룹 안에서 함께 나눈다. 3) 영화 벰허를 감상한다. 4) 영화를 본 후에 나의 상처를 치유하신 예수님이라는 제목으로 함께 소감을 나눈다. 5) 모임을 함께 했던 지체들을 축복하고 상처입은 치유자로 섬기도록 서로를 격려한다.

* 참고문헌 *

1. 김광률(2000). 기독교인 결혼준비 집단상담 프로그램의 개발효과 검증. 박사학위 논문. 계명대학교.
2. 김선화(2001). 내적 치유의 실제. 서울: 순출판사.
3. 김영근(2001). 가족치유.마음치유. 서울: 에스라서원.
4. 송봉모(1998). 상처와 용서. 서울: 성바오로 출판사.
5. 오성춘(1991). 목회상담학. 서울: 한국 장로교 출판사.
6. 오오현(2001). 기독교인 용서상담 프로그램 개발 및 효과검증. 미간행박사학위논문. 계명대학교.
7. 유해룡(1987). 영성훈련 방법 중 묵상에 관한 연구. 장신대 신학대학원 석사논문.
8. 이성훈(1994). 상한 마음을 찾으시는 하나님. 서울: 도서출판 두란노.
9. _____(1992). 내적 치유. 서울: 은혜문화사.
10. 이형득(1992). 집단상담의 실제. 서울: 중앙적성출판사.
11. 정동섭(1994). 당신의 가정도 치유될 수 있다. 서울: 도서출판 하나.
12. 정태기(2000). 내면세계의 치유. 서울: 규장.
13. _____(2002). 숨겨진 상처의 치유. 서울: 규장.
14. 주서택.김선화(1997). 내 마음 속에 울고 있는 내가 있어요. 서울: 순출판사.
15. 최현주(1995). 위장된 분노의 치유. 서울: 규장.
16. 황승환(2000). 영성훈련을 통한 신유체험. Oral Roberts Univ. 목회학 박사 논문.
17. Collins, Gary R.(1985). The Magnificent Mind. 허영자 역(1987). 서울: 두란노.
18. Flynn, Mike & Gregg, Doug. Inner Healing. 오정현 역(1995). 내적 치유와 영적성숙. 서울: IVP.
19. Marshall, Tom(1991). Free Indeed. 예수전도단 옮김(1991). 자유케 된 자야. 서울: 도서출판 예수 전도단.
20. Seamands, D. A.(1988). Healing For Damaged Emotions Work Book. U.S.A: Victor Books.
21. Thompson, Bruce(1989). Walls of My Heart. U.S.A.: Crown Ministries International.