

기독교상담과 인지치료: ‘마음’의 성경적 의미 고찰을 통한 성경적 접근

김 준*

국문초록

이 논문의 목적은 인지치료를 기독교상담에 적용하기 위한 성경적 접근 방법을 제시하는 것이다. 더 구체적으로 이 연구는 인간의 내면을 상징하는 성경 용어인 ‘마음’의 성경적 의미를 고찰함으로써 기존의 기독교상담 안에서 시도되는 인지적 접근에 동기적 관점을 포함하는 접근을 제안한다. 선행연구 고찰을 통해 마음의 변화에 집중하는 성경적상담 이론가 David Powlison의 접근은 기존의 기독교상담의 인지치료 적용의 한계에 대안적 접근을 제공할 수 있는 가능성이 있음을 지적한 후, 이 연구는 ‘마음’의 성경적 의미를 기술한다. 성경에서 마음은 ‘동기’만을 의미하기 보다는 사고와 감정의 영역을 포함하고 있음을 증명된 후 마음의 세 영역을 함께 탐색하여 보다 깊이 있는 내면의 변화를 이끌 수 있는 성경적 인지 접근을 제안한다. 마지막으로, 이 논문은 마음의 가장 근저에 동기가 있고 동기가 생각과 감정에 영향을 준다는 것을 인식하면서 이를 이해하려는 방식으로 접근을 할 때 동기만을 강조하는 기존의 환원주의적 오류를 극복할 수 있고 더 성경적인 관점에서 인지 치료를 적용할 수 있음을 주장한다. 마지막으로 이 논문은 이와 같은 방법이 증명되기 위하여 상담현장에서 적용된 실제 상담 사례를 구체적으로 분석하는 단일 사례 질적 연구를 제안한다.

주제어: 기독교상담, 인지치료, 성경적상담, 마음의 의미, 성경적인지과정

• 논문 투고일: 2018년 9월 30일

• 논문 수정일: 2018년 11월 1일

• 게재 확정일: 2018년 11월 3일

*충신대학교 상담대학원 부교수

I. 여는 글

인지치료(Cognitive Therapy)는 오늘날의 심리치료를 대표하는 상담 방법이다(권석만, 2012). 인지행동치료(CBT: Cognitive Behavioral Therapy)로도 잘 알려진 이 접근은 상담 개입의 효과성이 충분히 검증되어 상담 현장에서 가장 광범위하게 사용되고 있다. 학술 연구에서도 연구 설계의 용이성과 자료 수집의 객관성 등으로 상담 효과의 검증을 위해 자주 채용되는 방법이다.

기독교상담 연구자들도 인지치료의 광범위한 사용에 관심을 갖고 기독교상담 영역에서 적용을 시도하였다. 특히 인지치료가 왜곡된 사고에 대한 개입의 방법으로 합리적 사고를 지향한다는 데 접촉점을 두고 기독교적 접근을 시도하였다(McMinn, 1995). 즉, 인지치료가 구축하려는 합리적 사고의 대안으로서 기독교의 성경의 가치관이나 가르침을 제안하는 것이다. 이러한 기독교상담적 접근은 신체적 손상에 의한 인지 문제(오윤선, 유양숙, 2016), 결혼 갈등(김규식, 2010), 불안(김준, 2004), 우울증(김예식, 2005) 등의 상담 이슈와 관련하여 시도되었다.

위의 인지치료를 접목한 기독교상담은 진리를 깨닫고 실천하는 변화에 초점을 맞추는 접근이다. 그러나 Siang-Yang Tan(1987)이 주장하듯이 기독교상담이 인지와 행동의 변화뿐만 아니라 더 깊고 근본적인 변화를 추구한다고 했을 때 위의 시도들은 인지치료적 접근을 넘어서는 구체적인 기독교상담의 방법을 제시하고 있지는 않다. 이러한 한계를 극복하기 위해 Mark McMinn과 Clark Campbell(2009)은 인지치료를 넘어서는 관계 치유적인 접근을 시도했다. 그러나 이 접근은 내담자와 상담사 사이의 치유적 관계를 통해 내담자의 변화를 추구하지만 인지치료와의 연속선상에서 이를 극복하는 구체적인 변화모형을 제시하고 있는 것은 아니다.

이 논문은 인지치료와 접목하여 사람의 깊이 있는 변화를 추구하는 기독교적 관점을 제시한다. 구체적으로, 성경에서 사람의 내면을 의미하는 단어 '마음'의 성경적 의미를 고찰함으로써 마음의 동기와 인지과정을 접목시키는 관점을 제시한다. 이를 위해 이 논문은 그동안의 인지치료를 접목한 기독교상담의 연구들을 평가한 후 선행연구의 한계를 극복하기 위해 '마음'의 성경적 의미를 고찰한다. 마음의 성경적 의미가 인간의 동기와 함께 사고와 감정의 영역을 포함한다는 사실을 제시한 후 동기와 인지적 사고를 연결한 성경적 변화모델을 제시한다. 마지막으로 이 논문은 이렇게 제안된 성경적 접근이 실제 상담에서 효과적으로 적용되는지를 보여주는 단일 사례 연구와 같은 질적 사례 연구의 필요성을 제안한다.

II. 펴는 글

1. 인지치료와 기독교상담

1) 인지치료와 기독교상담의 접촉점

현대 심리치료의 대표적인 접근 방법은 인지행동치료(CBT: Cognitive Behavioral Therapy)이다. 외형적인 변화를 강조하는 행동주의이론은 교육, 상담, 집단 등 광범위하게 사용되었지만 외형적인 변화만을 추구한다는 약점을 가지고 있었다. 인지치료는 이러한 단점을 극복하기 위해 사람의 인지과정의 이해와 변화에 초점을 맞추었다. 행동주의치료와 인지치료가 결합한 인지행동주의의 중심은 인지치료로 행동주의접근은 인지변화를 실천하는 과정으로 상담에서 주로 사용되었다(권석만, 2012). 현대 심리치료에서 인지치료와 CBT는 거의 동일하게 인식되어 교차적

으로 사용되고 있다.

대표적인 인지치료이론으로는 Aaron Beck의 인지치료가 있다(권석만, 2012). 인지치료는 내담자가 경험하고 있는 행동이나 정서적인 문제가 왜곡된 사고에 의한 것이라고 가정한다. 그러므로 인지치료는 일반화, 이분법사고, 파국화 등의 인지적 왜곡이 자동사고, 중간신념, 핵심신념으로 이어지는 일련의 인지과정의 오류로 인한 것으로 보고 인지과정을 합리적으로 수정하고자 한다(A. Beck, 1997; J. Beck, 1997).

왜곡된 사고의 수정에 초점을 맞추는 인지치료는 일반 심리치료뿐만 아니라 기독교상담에서도 적용되었다. Mark McMinn(1989)은 자신의 사고에 대해 사고할 수 있는 복합인지(meta-cognition)의 개념을 사용해 인지치료가 기독교상담에 적용될 수 있음을 주장한다. 인지치료가 경직되고 파괴적인 사고를 인식하여 보다 유연한 사고를 갖게 하는 것처럼 성경도 사람의 잘못된 사고를 인식하고 수정할 수 있는 가르침으로 가득 차 있다고 그는 주장한다.

인지치료처럼 기독교적 치유도 전통적으로 복합인지기술을 필요로 해왔다. 영적인 도움을 찾는 사람들에게 종종 복합인지가 필요한 성경 구절을 인용해 준다. 인지치료를 접하게 된 기독교인들이 더욱 안전감을 느낄 수 있는 것도 이 두 가지 방법이 동일하기 때문이다(Mark McMinn, 1989: 59-60).

이와 같이 McMinn에게 있어서 기독교의 진리가 주는 사고의 기준은 복합인지의 핵심이라고 할 수 있다. 즉, McMinn은 기독교의 진리가 인지적 오류를 진단하고 이것을 수정할 수 있기 때문에 인지치료와 기독교 상담에 효과적으로 적용할 수 있다고 주장한다. 기독교의 성경은 왜곡된 인지적 오류를 수정할 수 있는 절대 기준이 되기 때문이다. 특별히 내담자의 왜곡된 인지도식의 근거에 있는 핵심신념은 신앙적 요소가 있기 때문에 성경의 진리가 적절하게 핵심 신념의 논리를 반박할 수 있다고 주

장한다.

김준(2014)도 유사하게 기독교 안에서 발견되는 생각의 변화와 믿음에 대한 강조는 인지행동치료와 연결되는 부분이 있다고 지적한다. 그는 성경에서 기독교인들의 생각의 전환을 권면하고 있는 예로 시편과 신명기를 든다. 시편 42편에서는 낙심에 빠진 저자가 자신에게 하나님께 소망을 두라고 생각의 권면을 한다. 신명기 9장에서는 애굽에서의 구원을 스스로의 성취로 여기는 왜곡된 사고를 경고하고 그것이 하나님의 구원 역사임을 상기시키고 있다. 그는 또한 인지치료와 기독교를 연결시키는 예로서 회개의 헬라어인 '메타노이아(metanoia)'의 문자적 의미가 '마음 또는 생각의 변화'이고, 제자의 어원도 사고와 이해를 지향하는 의미를 담고 있음을 지적한다(김준, 2014: 94).

2) 인지치료의 기독교 상담에의 적용

기독교의 진리가 사고의 궁극적 기준이라는 관점에 기초하여 인지치료를 기독교상담에 적용하는 시도가 다양하게 있었다. 기독교의 진리를 인지치료와 접목하여 직접적으로 사용한 대표적인 방법은 William Backus의 '진리요법(Truth Therapy)'이다. Backus(1985)는 인지행동치료가 주장하는 내면의 비합리적 신념이 감정적 문제와 다른 삶의 문제를 유발한다는 전제는 인정한다. 그러나 비합리적인 신념을 논박할 수 있는 것은 합리적 사고가 아닌 성경의 진리임을 주장한다. 성경이 말하는 하나님의 진리는 상황에 따라 달라지는 사람의 합리적 사고과는 달리 영원하고 일관된 진리이기 때문이다. 그러므로 내담자에게는 성경적 진리를 자신에게 선포하고 내면 깊이 받아들이는 과정이 필요하며 이것이 진리요법의 핵심이다. Chris Thurman(1997)은 진리요법의 원리에 기초해서 5단계의 'TRUTH' 과정을 제시하는데 그 과정은 '자극적인 사건(Triggering event)', '반추와 자기대화(Reflection and Self-Talk)', '불건전한 반응(Unhealthy

response)', '진리선포(Truth)', '건강한 반응(Health Response)'이다. Thurman은 이 과정을 통해 내담자가 진리에 기초한 자기대화를 하면서 생각이 변하고 그에 따라 건강한 반응을 하게 되어 문제를 극복하게 된다고 주장한다.

오윤선과 유양숙(2016:276-278)은 진리요법에 기초한 인지행동치료 접근을 통해 척추손상 장애인들을 위한 상담의 효과성을 고찰하였다. 이 연구에서 연구대상자인 3명의 척추손상 장애인들은 3개월에 걸친 진리요법에 기초한 상담을 받은 후 자신과 자신의 형편에 대해 변화된 생각을 갖게 되었음을 보고하고 있다. 김예식(2005:14)은 인지치료가 기독교와 결합될 때 훌륭한 치료적 환경을 조성할 수 있다고 주장한다. 그는 기독교상담에서 인지치료에서 사용하는 meta-cognition을 '통찰인지(meta-cognition)'로 사용하여 신앙적 사고를 갖는 훈련을 함으로써 기독교적 통찰을 잘 활용할 수 있다고 주장한다. 다른 기독교상담의 저자들과 마찬가지로 그도 기독교상담은 일반 인지행동 접근이 다룰 수 없는 신앙의 영역에 대한 접근이 필요하기 때문에 우울증 치료의 핵심도 내담자의 사고를 신앙적인 내용으로 바꾸는 것임을 강조한다. 구체적으로 그가 주장하는 신앙적 사고는 고난의 기원을 찾으려는 데 그 목적이 있기 보다는 이 고난이 내게 주는 의미를 생각하고 고난을 통해 왜곡된 사고를 수정하는 것이다(김예식, 2005:18).

김규식(2010)은 기독교적 관점에서 인지행동치료를 부부 상담에 적용했다. 그는 인지행동 부부 상담 모델의 대표적인 이론가인 Frank Datillio의 접근에 기초하여 기독교적 접근을 시도하였다. 김규식은 인지행동부부모델은 그 효과성이 검증되었음에도 기독교적 관점에서 고찰했을 때 내담자가 갖고 있는 결혼관이 문제가 될 수 있음을 지적한다. 기독교 신앙의 기준이 되는 성경에 성경적인 결혼관이 분명하게 기술되어 있기 때문에 인지행동관점에서 형성하고자하는 합리적인 결혼관과 신념

은 성경적인 관점과 배치가 될 수밖에 없다. 그러므로 김규식은 기독교적으로 접근하기 위해서는 부부신앙교육과 같은 성경적 관점의 결혼관에 대한 교육이 필수임을 주장한다.

Tan(2007)은 어떻게 인지행동치료에서 성경과 기도가 사용될 수 있는지를 실제 사례를 통해서 제시한다. 내담자가 동의할 때 상담사는 신앙적인 내용들을 인지행동치료와 함께 통합하여 사용할 수 있다고 주장한다. Tan이 사용하는 기도는 내적치유기도로서 기도 가운데 성령의 인도함을 경험하는 것이다. 특별히 그는 성경을 사용할 때 적절한 해석이 이루어져야 하며 성경이 내담자에게 유익이 되는 방향으로 사용되어야 함을 경고하며 적절한 성경의 사용이 인지행동치료의 기법에서 효과적이라고 주장한다. 적절하게 성경을 사용한다면 이를 통해 내담자가 자신의 문제를 하나님의 관점에서 볼 수 있게 되기 때문이다.

3) 인지치료의 기독교상담에의 적용 평가

Tan(1987)은 성경적 관점에서 기독교상담에의 적용에서 인지행동치료가 갖는 한계를 9가지로 지적하고 있다. 이것들은 상담적 관점과 기독교적 관점으로 분류해서 볼 수 있다. 우선 상담적 관점에서 볼 때 인지치료는 상담 기술을 강조하기 때문에 상담사와 내담자의 치료적 관계를 형성하는 것은 약하다. 또한 내담자가 경험하고 있는 '현재와 지금(hear and now)'을 주로 강조하기 때문에 내담자의 과거 경험의 탐색이 약하다는 것이다. 마지막으로 인지치료는 내담자의 내면사고와 스트레스 상황에 대한 반응 등 개인에 집중하기 때문에 내담자를 둘러싸고 있는 가족, 사회와 문화의 맥락에 대한 충분한 관심이 결여되어 있다.

기독교적 관점에서는 기독교신앙의 신비로움과 절대 진리를 포함하지 못하는 이성적 접근의 한계를 지적하고 있다. 즉 인지치료는 전제가 인본주의로서 기독교상담이 추구하는 예수 그리스도의 복음을 통한 사람

의 변화와 성령의 사역에 관심이 없기 때문에 내담자의 영혼의 깊이 있는 변화를 이끌어내는 데에는 한계가 있다(Tan, 1987:106-107).

대부분의 기독교상담 저자들은 Tan의 성경적 관점에서의 비판과 맥을 같이하며 인지치료가 치료의 핵심으로 주장하는 합리적인 사고는 기독교의 진리를 포함할 수 없음을 인정한다. 그리고 이를 극복하기 위한 기독교적인 접근을 시도하였고 이는 기독교상담에서 인지치료를 어떻게 사용할 수 있는지를 보여 주며 실제적인 유익을 제공해 주었다. 그러나 Tan이 지적하는 인지적 변화의 한계를 극복하지는 못한 것으로 보인다. Tan이 주장하듯이 기독교적인 관점에서 인지적인 변화를 통해 진리를 이해하고 깨달았다고 해서 사람이 변하는 것은 아니기 때문이다. 기독교상담이 사람의 변화와 같은 더 근본적인 변화와 성장을 추구한다면 문제와 사람에 대한 이해는 사고의 영역뿐만 아니라 더 깊은 영역에도 관심을 보여야 한다.

이런 면에서 Tan(2007)이 시도한 상담에서 기도의 사용은 단순한 인지적인 변화를 극복하기 위한 초월적인 하나님의 임재와 경험을 추구하는 시도라고 볼 수 있다. 그러나 이러한 영적 경험에 기초한 접근은 주관적 경험에 의존하며 체계적인 방법을 제공하지 못하는 한계가 있다. 인지치료의 한계를 극복하기 위한 최근의 두드러진 시도는 McMinn과 Campbell(2009)의 관계적 접근이다. 저서 “통합적 심리치료(Integrative Psychotherapy: Toward a Comprehensive Christian Approach)”에서 그들은 인지치료를 넘어서는 깊이 있는 변화를 위한 접근으로 ‘관계 치료(relational therapy)’를 제안한다. 책의 대부분이 인지행동치료적인 접근에 할애하고 있지만 그들은 인지치료가 갖는 한계를 인정한다. 그리고 더 깊은 변화를 위해서는 내담자와 상담사가 치료적 관계를 맺음으로써 경험되는 치료가 필요함을 주장한다. 이 치료적 관계의 핵심은 예수 그리스도의 사랑에 기초하여 내담자의 영혼을 깊이 돌보는 자세이고, 이

치료적 관계는 인지적인 깨달음이나 기술을 통해 변화되는 사고의 변화에서 나타날 수 있는 피상적인 변화를 극복할 수 있다고 주장한다.

그러나 McMinn과 Campbell 치료적 요인으로서 내담자와 상담사와의 관계적인 영역만을 고찰한 것은 체계적이고 실증적인 상담의 관점에서 볼 때 인지치료와는 상반되는 관점을 사용하여 이론적 충돌이 있을 수 있다. “관계가 치료한다”와 같은 모토를 주창하는 실존주의와 같은 입장에서는 상담에서 실증적이고 객관적인 접근보다는 삶에 대한 철학적 관점과 치료적 상담관계에 집중하기 때문이다. 무엇보다 상담사와 내담자와의 치료적 관계와 상담사의 돌봄의 자세를 강조한 반면 내담자와 하나님과의 관계의 영역을 간과한 것은 한계일 수 있다. 예를 들면, McMinn과 Campbell은 상담사와 내담자의 상담관계 보다 더 중요한 치료적 요인이 될 수 있는 예수 그리스도의 십자가에 기초한 내담자의 하나님과의 관계에 대해서는 거의 언급을 하지 않는다.

이러한 한계를 극복하고 더 깊은 내면의 변화를 추구하기 위해서 David Powlison의 ‘마음의 변화’ 모델을 주목할 필요가 있다. Powlison은 하나님과 인간관계의 핵심은 인간 내면의 성경적 개념인 ‘마음’이라고 보고 마음의 변화가 근본적인 인간의 변화를 이끈다고 주장한다. Powlison의 접근은 마음을 인간 동기 부분에서 설명하고 인지적인 관점으로 설명하지는 않는다. 그러나 마음의 성경적 의미를 고찰할 때 인간 내면을 상징하는 마음은 인지적 관점을 포함하고 있음을 알 수 있고 이는 인지적 관점에서 인간의 깊은 변화를 추구할 수 있는 가능성을 내포한다.

2. 기독교상담과 마음의 의미

성경에서 인간의 내면을 나타낼 때 가장 많이 사용되는 용어는 ‘마음

(heart)'이다. 성경적상담 이론가인 Powlison은 성경적인 변화의 핵심은 '마음'의 변화임을 주장한다. 마음의 변화는 하나님과의 관계의 변화를 통해 내면의 깊은 변화를 가져오기 때문이다.

1) 마음과 기독교상담

Powlison을 포함한 최근의 성경적상담 저자들이 마음의 주제에 관심을 갖게 된 주된 이유는 권면적상담을 주장하는 Jay Adams가 외부적 변화를 과도하게 강조했기 때문이다. Adams 모델과 최근의 성경적상담 모델에는 여러 부분에서 차이가 있지만 그중에서도 가장 큰 차이는 성경적변화의 대상이라 할 수 있다. Adams는 성경적변화의 핵심은 최악된 습관을 선한 습관으로 바꾸는 구체적인 행동의 변화라고 주장하였다 (Adams, 2001). 반면에 최근의 성경적상담은 성경적변화의 핵심은 마음으로 대표되는 내면의 변화임을 강조하며 하나님과의 관계를 강조하여 더 깊은 변화를 추구한다.

Powlison(1995)은 기독교상담사가 그리스도의 복음에 기초하지 않고 범할 수 있는 실수로 도덕적인 접근을 지적한다. 행동의 변화를 추구하는 도덕적인 접근은 유익함이 있지만 피상적인 변화를 추구하는 한계를 담고 있기 때문이다. 도덕적인 접근은 외형적인 변화에 관심을 갖고 내면의 복잡성과 내면의 동기에 대한 관심은 위험한 것이라고 생각한다.

Powlison(1988)에게 있어 복음이 지향하는 변화는 내면으로부터 이루어지는 변화이다. 내담자의 분노, 잘못된 습관, 부도덕한 행동의 문제들이 내면의 잘못된 욕구에 의해 지배를 받고 있음을 깨달아야 한다. 그리고 이러한 내면의 죄를 회개할 때 그는 그리스도의 은혜를 진실로 이해하고 변화된 행동을 위하여 노력을 하게 된다(Powlison, 1988: 60).

마음의 변화를 강조하는 접근은 '나무모델'로 알려진 그의 성경적 변화 모델에 잘 나타나 있다(Lane & Tripp, 2009). 나무모델은 예레미야 17

장에 기초한 것으로서 더위가 있는 광야의 환경에서 자라는 나무를 사람으로 비유하고 있다. 뿌리의 상태에 따라 그 나무의 열매가 다르듯이 사람의 삶의 열매인 언행도 마음에 따라 달라진다는 것이다. 사람의 마음이 하나님을 떠나 우상을 섬기면 삶이 저주로 인해 더 힘들어 지지만 우상숭배를 회개하고 마음이 하나님께로 향하면 삶에 선한 열매와 축복이 있다. 하나님을 우선시하는 마음은 고난의 환경에 신앙적인 대응을 하게 되기 때문이다.

2) 마음의 동기와 관계성

Powlison(1995)에게 있어서 마음은 인간의 진정한 자아이고 생명의 근원이 되는 것이며 마음의 핵심은 동기이다. 동기는 인간의 생각과 행동을 움직이는 것이다. 동기는 목표 지향적인 행동을 유발하고, 이끌어 주며 유지시키는 힘 또는 원인을 말한다. 동기는 인간의 내면에서 간절히 원하는 것으로 인생의 목적이나 욕구와 연결되어 있다. 동기의 일반적인 예로 즐거움, 권력, 친밀함, 안전, 통제, 명예를 갖고자 하는 욕구를 들 수 있다. 내면의 동기는 눈에 보이지 않고 숨겨져 있다. 눈으로 보이는 것은 언행, 환경에 대한 반응, 이에 대한 결과와 같은 것인데 이를 유발하는 동기는 쉽게 관찰할 수 없기 때문이다.

동기가 마음을 지배하고 통제할 때 사람은 마음속의 욕구를 실현하기 위해 행동과 반응을 하게 되고 결국 이것은 하나님을 대적하는 우상이 된다. 그러므로 Powlison(1995: 30)은 마음의 핵심은 동기로서 성경적 관점에서 볼 때 이것은 근본적으로 관계적이라고 주장한다. 그러므로 중요한 질문은 “무엇이 나를 움직이는 동기인가?”가 아니라 “누가 나의 생각, 감정 또는 행동 패턴의 주인인가?”이다. 성경적 관점으로 볼 때 마음이 하나님을 향한 방향이 아니라면 사람은 자기 자신의 욕구에 우선순위를 두고 살게 되고 이러한 욕구들이 마음을 지배할 때 우상이 되는

것이다. Powlison은 우상숭배라는 메타포를 사용하여 우상숭배는 마음 속에 하나님 대신에 다른 것들을 놓고 경배하는 것이라고 하였다. 사람이 명예, 사랑, 물질에 집착하는 것이 우상숭배라고 여기지 않을 수도 있지만 이것은 궁극적으로 종교적인 행위이며 영적이다.

Powlison의 주장에 기초하여 Edward Welch(2015)는 중독의 문제를 쾌락을 숭배하는 우상숭배로 정의한다. Welch(2003)는 그의 논문 “Motives”에서 동기가 마음의 핵심이며 궁극적으로는 하나님과의 관계와 연관이 되어있음을 자세히 설명한다. 사람의 마음은 우상의 공장이기 때문에 사람의 마음은 자기중심적으로 자기를 위한 욕망을 지속적으로 추구한다. 사람이 추구하는 명예, 즐거움, 힘은 그 자체만으로는 문제가 되지 않지만 이것들을 하나님보다 더 중요하게 여길 때 이것들은 우상이 된다. 인간은 근본적으로 교만하고, 자기중심적이고, 자기 통제를 추구하기 때문이다.

이와 같이 Powlison을 포함한 성경적상담사들은 마음을 동기로 이해하고 동기의 변화가 마음의 변화임을 강조한다. 동기는 마음 속 깊이 자리 잡고 있기 때문에 동기의 변화는 내면의 깊은 변화를 의미한다. 그러나 성경적상담 이론가들은 성경에서 언급된 마음의 의미에 대해서 세밀한 고찰은 하고 있지 않다.

3) 마음의 성경적 의미

신약과 구약성경에 약 1000회 언급되는 ‘마음(heart)’은 성경에서 사람에게 대해서 기술할 때 가장 많이 사용되는 단어 중의 하나이다. 히브리어로 ‘레바브(lebab)’이며 헬라어로는 ‘카르디아(kardia)’인 마음은 성경에서 다양한 의미로 사용되었다.

(1) 내면의 중심으로서 마음

마음의 원어적 의미는 접근할 수 없는 ‘가장 깊이 있는 부분’ 또는 ‘중

심'을 뜻한다(Vine, 2003). 마음이 신체적인 부분과 연관되어 사용될 때는 육체의 중심 기관인 심장을 의미할 때 사용되었다. 그러나 성경에서 사용된 대부분의 경우는 인간의 '내면(inner part)'을 의미할 때이다. 시편기자가 “내 육체와 마음은 쇠약하나 하나님은 내 마음의 반석이시요 영원한 분깃이시라(시 73:26).”라고 고백할 때 그 자신의 외면과 내면의 쇠약함을 육체와 마음으로 분리하여 말한 부분에서 마음이 내면을 의미함을 알 수 있으며 특별히 신약성경에서 kardias가 육체적인 의미인 ‘심장’으로는 전혀 사용되지 않았다는 것은 ‘마음(heart)’이 주로 인간의 내면을 의미하고 있음을 알 수 있다.

Brandon(1984:499)은 마음이 내면을 의미할 때 동기, 열정, 사고과정과 의식의 원인이 된다고 설명한다. 성경에서 사람의 내면의 ‘중심’을 의미할 때 내면의 깊은 욕구, 지적인 활동, 감정, 의지와 연관되어 사용된다. 이에 대해 잠언서는 사람의 마음이 그 사람을 정의한다(“the heart of man [reflects] man,” NASB)고 기술하고 있다(잠 27:19). 사무엘에게 다윗의 선택에 대해서 “내가 보는 것은 사람과 같지 아니하니 사람은 외모를 보거니와 나 여호와와는 중심(heart)을 보느니라”(삼상 16:7)고 말할 때 중심은 내면의 중심으로 마음을 의미한다. 잠언서 또한 하나님은 마음을 감찰하시는 분으로 기술하고 있다(잠 21:2). 그리고 “모든 지킬 만한 것 중에 더욱 네 마음을 지키라”(잠 4:23)는 것은 그 마음이 내면의 깊은 곳에서 생명이 근원이 되기 때문이다.

(2) 동기의 중심으로서 마음

동기는 행동이나 반응을 유발하는 원인을 의미한다. Welch(1994:30)는 동기와 연관되어 중요하게 사용되는 단어가 ‘탐하다(desire)’라고 지적한다. ‘탐하다’는 무엇인가를 간절히 원하거나 갈급해하는 것을 말한다. 잠언 기자는 “네 마음에 그의 아름다움을 탐하지 말며 그 눈꺼풀에 흘리지 말라(6:25)”고 권면하며 마음으로 외모의 아름다움을 탐하지 말

라고 경고한다. 이것은 마음이 동기를 유발하는 욕구와 연결되어 있음을 보여 주고 있다. 시편 10:3이 “악인은 그의 마음의 욕심을 자랑하며 탐욕을 부리는 자는 여호와를 배반하여 멸시하나이다”라고 악인의 마음의 상태를 비난하는 것은 탐욕을 부리는 마음의 욕구를 지적하고 있는 것이다.

마음이 주로 탐심과 욕구와 관련하여 부정적으로 묘사되지만 일반적인 욕구나 선한 욕구를 기술하며 긍정적으로 묘사되기도 한다. 신명기는 삶에 필요한 물질들을 원하는 것을 너희 ‘마음이 원하는 것(your heart desires)’으로 표현하고 있다(신 14:26). 선한 욕구에 대한 예로 바울은 로마 기독교인들을 위한 서신서에서 이스라엘의 구원을 향한 간절함을 “내 마음에 원하는 바(my heart’s desire)”로 표현하고 있다(롬 1:1). 무엇보다 시편기자는 “여호와를 기뻐하라 그가 네 마음의 소원을 네게 이루어 주시리로다”(37:4)라고 권면하며 하나님을 즐거워할 때 하나님이 마음에 원하는 것(desire)을 이루어준다고 권면하고 있다.

앞서 언급했듯이 Powlison(1995)은 마음이 사람 내면의 핵심이기 때문에 하나님과의 관계의 성격을 함축하고 있다고 주장한다. Welch(1994)도 마음의 갈급함의 대상을 하나님으로 삼고 마음을 하나님으로 채우는 것이 하나님이 원하는 것이기 때문에 마음은 하나님과의 관계를 불가분하게 함축하고 있다고 본다. 예를 들면, 에스겔 선지자가 이스라엘에게 “주 여호와의 말씀에 너희는 마음을 돌이켜 우상을 떠나고 얼굴을 돌려 모든 가증한 것을 떠나라”(겔 14:6)라고 선포한다. 이것은 하나님과의 언약적 관계를 함축하는 것으로 여호와께 돌아오는 것을 마음을 돌이키는 것이라고 표현하며 하나님을 떠나는 것을 마음이 하나님을 떠나 마음에 우상을 들이는 것이라고 지적한다. 이와 유사하게 신명기는 하나님과의 신실한 백성이 되는 관계를 “마음의 할례”로 표현한다(신 10:16). 잠언서는 하나님과의 관계를 막고 있는 죄의 문제를 다루면

서 죄를 씻는 것을 마음을 정결케하는 것으로 표현하고 있다(잠 20:9).

(3) 생각의 영역으로서의 마음

일반적으로는 기억과 사고와 같은 인지적인 기능이 뇌의 역할이라고 여기지만 성경은 이것이 마음의 기능이라고 말하고 있다(Longman et al, 1998). 성경의 여러 구절들은 인간의 내면을 의미하는 마음이 생각과 기억 등의 인지적 활동과 연관되어 있음을 분명히 하고 있다. 창세기는 사람의 악함을 기술할 때 “그의 마음이 생각하는 모든 계획”이 항상 악하다고 말하고 있다(창 6:5). 이것은 마음이 어떤 것을 계획하고 의도하는 인지적 기능이 있음을 의미한다. 잠언서의 기자는 “대저 그 마음의 생각이 어떠하면 그 위인도 그러한즉” 이라고 선언하며 마음의 생각이 그 사람의 정체성을 드러낸다고 강조한다.

하나님의 율법을 배우고 이해하기 위해서는 기본적인 인지적 기능을 필요로 한다. 히브리서 기자는 “내 법을 그들의 생각에 두고 그들의 마음에 이것을 기록하리라”라고 하며 하나님의 말씀을 믿는 자의 마음의 생각에 기록했다고 말하고 있다. 이는 예레미야 선지자가 예언하는 하나님의 법을 백성들의 마음에 기록한다는 예언과 그 맥을 같이한다(렘 31:33-34). 또한 하나님의 말씀은 살아있고 능력이 있어서 마음의 생각과 뜻을 판단한다고 가르치는 것(히 4:12)은 마음이 사고의 영역을 포함하고 있음을 보여주는 것이다.

개인의 마음속에서 이루어지는 내면의 대화는 사람의 인지기능 중의 하나이다. 특별히 전도서의 기자는 그의 사고의 과정을 그가 마음속으로 하는 말로 기술하고 있다. 예를 들면, 전도서 기자는 “나는 내 마음에 이르기를 자, 내가 시험삼아 너를 즐겁게 하리니 너는 낙을 누리라 하였으나 보라 이것도 헛되도다”라고 말하며 자기 자신과 대화를 하는 내면의 사고를 보여주고 있다. 2장 15절에서도 다시 “내가 내 마음속으로 이르기를 우매자가 당한 것을 나도 당하리니 내게 지혜가 있었다 한들 내게

무슨 유익이 있으리요 하였도다 이에 내가 내 마음속으로 이르기를 이것도 헛되도다 하였도다”고 말하며 계속해서 마음속에서 이루어지는 내면의 사고과정을 보여주고 있다. 이와 같은 사고과정은 마리아의 경우에서도 발견된다. 마리아는 예수의 탄생에 관한 놀라운 일들을 전해 듣고 이것들에 대해서 마음으로 생각했다고 누가복음은 기록하고 있다(2:19).

Brandon(1984)은 지혜서로 알려진 잠언이 마음이 생각의 중심임을 나타내는 좋은 예라고 주장한다. 실제로 잠언서 기자는 그의 가르침을 기억하고 지키라는 권면을 지속적으로 하고 있다. 또한 지혜는 명철한 자의 마음에 머문다고 말하며 마음이 지혜로운 생각의 원천임을 분명히 하고 있다(잠 14:33). 이밖에도 마음은 생각과 관련된 ‘이해’ (8:5), ‘속임’ (12:20), ‘어리석음’ (12:23), ‘지식’ (15:1), ‘명철함’ (18:15)으로 잠언에서 언급된다(Brandon, 1984:499).

(4) 감정과 마음

조직신학자 Lewis Chafer에 의하면 마음은 감정이 자리하는 곳이다 (1993:187). 성경은 여러 곳에서 마음이 감정의 영역을 포함하고 있음을 보여준다. 마음과 연관하여 성경이 기록하고 있는 긍정적 감정은 기쁨이고 부정적 감정은 두려움, 미움, 절망, 슬픔, 분노 등이다. 하나님은 두려워하는 모세에게 아론을 조력자로 세울 것이라고 말한다. 모세의 입을 대언하는 훌륭한 조력자 아론에 대한 확신을 줄 때 하나님은 아론이 모세를 볼 때 그의 마음에서 기쁨이 있을 것이라고 기술하고 있다(출 4:14). 잠언서는 “근심이 사람의 마음에 있으면 그것으로 번뇌하게 되나 선한 말은 그것을 즐겁게 하느니라”라고 말하며 사람의 대표적인 부정적 감정인 걱정과 긍정적 감정인 기쁨이 마음에 있음을 말하고 있다(잠 12:25).

성경에서 언급하는 대표적인 부정적인 감정 중의 하나는 미움이다. 레위기는 형제를 미워하는 것은 마음에서 일어나는 것이라고 말하고 있

다(레 19:17). 미움 외에도 백성들이나 초대교회 사역자들 사이에서는 시기와 질투의 문제가 있었다. 이에 대해 야고보는 마음속에 독한 시기와 질투가 있다고 경고한다(약 3:14). 성경에는 하나님의 백성들이 고난 가운데 두려움을 느끼는 사건을 많이 기록하고 있다. 이에 대하여 시편 기자는 하나님이 그의 빛이요 구원이기 때문에 그의 마음이 두렵지 않을 을 나누고 있다. 느헤미야 선지자는 슬픔을 많이 경험한 선지자였는데 아닥사스다 왕은 느헤미야의 슬픔이 마음에 있다고 말하고 있다(느 2:2). 마지막 만찬에서 제자들이 슬퍼할 때 예수도 제자들의 마음에 슬픔(sorrow)이 가득 차 있다고 위로한다(요 16:6).

잠언은 지혜로운 사고와 함께 사람의 감정에 관한 지혜도 가르치고 있다. 대표적으로 분노에 대해서 교훈할 때 미련한 자의 마음은 하나님을 향한 분노를 품는다고 경고하고 있다(잠 19:3). 마음에서 느끼는 감정의 상태가 삶에 영향을 미치는 중요한 부분임을 잠언 기자는 “마음의 즐거움은 얼굴을 빛나게 하여도 마음의 근심은 심령을 상하게 하느니라”라고 표현하고 있다(15:13). 즉 마음이 느끼는 감정에 따라 외면으로 드러나는 표정이 달라지기도 하고 내면에 상처를 받기도 한다는 것이다. 이 외에도 잠언은 근심(heaviness)(12:25), 고통(bitterness) (14:10), 마음의 슬픔(sorrow)(14:13), 질투(envy)(23:17)의 감정이 마음과 연관이 있음을 말하고 있다.

3. 성경적 인지치료 방법의 제안

1) 동기를 중심으로 한 성경적 접근의 한계

Powlison이 마음을 성경적 변화의 핵심으로 주장한 이래 거의 모든 성경적상담 저자들은 다양한 상담 문제를 다룰 때 마음의 문제를 중심 주제로 다루고 있다(Fitzpatrick, 2009; Welch 2007; Tripp, 2003). 성경적

상담 모델에 있어 상담 문제의 핵심은 잘못된 마음의 동기이다. 예를 들면, 중독은 쾌락이라는 동기에 의해서 사람의 마음이 지배당할 때 발생하는 것이다(Welch, 2015). 중독자들은 어떤 댓가를 치르더라도 술이나 마약과 같은 즐거움을 주는 대상을 소중히 여기는데 이것은 우상을 숭배하는 것과 같다. 그러므로 성경적으로 변호하기 위해서는 마음이 하나님께 지배를 받고 마음속에서 우상을 제거해야 한다. 즉, 상담 문제들은 마음속의 동기가 우상이 되어 마음을 지배할 때 문제가 생기는 것이다. 우상을 발견하여 대적하기 위해서는 하나님과의 관계가 회복되어야 하고 하나님과의 관계의 회복은 인간의 문제를 해결의 과정으로 이끌어가게 된다.

이러한 논리가 유익한 통찰을 제공해 주지만 주의해야 하는 점은, 모든 문제를 이상숭배와 관련 있는 동기의 영역으로 돌리는 환원론적 접근을 하고 있다는 것이다. 예를 들면, Powlison(1995)은 마음의 이상에 관한 사례를 통해 동기를 분석한다. 그의 다양한 문제의 근원은 인정받고자 하는 욕구(사랑과 사람을 향한 두려움), 가족체계와 부모와의 관계, 문화적 사회적 영향, 대인관계의 영향을 분석하여 그에 따른 이상 체계(idol systems)상에서의 다양한 문제점들을 설명하고 있다. 그러나 사람 내면의 동기는 복잡하고 이해하기 어려운 것이라 지적하면서도 신앙적 관점으로 볼 때는 단순한 것이라고 결론짓는다. Powlison(1995:43)에게 있어 동기는 하나님과의 관계에 관한 것이기 때문에, 문제의 핵심은 ‘당신의 동기가 하나님인가 아닌가? 하나님을 섬길 것인가, 우상을 섬길 것인가?’ 이다.

그러나 이러한 ‘이상숭배 대 신앙’의 구도로 인간 내면의 동기를 단순화하여 진단하는 것은 내담자의 문제의 복잡성을 이해하려는 노력과 훈련을 건너뛰고 바로 내면의 이상을 찾는 데 집착하는 결과를 초래할 수 있다. Lambert(2015)도 이 부분에 대해서, ‘이상 사냥’이라는 용어를 사

용하며 성경적상담사들 가운데 내면의 동기에 대한 이해를 위해 우상을 찾아내는데 집착하는 경향이 있음을 아래와 같이 지적한다.

어떤 결정적인 우상을 찾는 것이 상담의 중요한 주제가 되고 상단을 이끌어가는 이슈가 된다. 실제 상담 현장에서 이러한 유혹을 피하기는 어렵다. 대부분의 내담자의 문제는 복잡하고 변화에 대한 저항이 있다. 그러나 신앙적 관점에서 어떤 우상들을 찾아 그것에 대해서 이야기한다는 것은 성경적이고 답을 찾는 것과 같이 느껴지기 때문이다(Lambert, 2015: 245).

Powlison도 Lambert의 '우상 사냥'의 경향에 대한 질문에서 '우상 사냥'의 경향을 인정하며 마음의 우상이라는 단어가 남용되고 있음을 지적한다.

나는 굉장히 중요한 부분을 설명하려고 한다. 종종 이것은 성경적 상담사와 비평가들 모두가 오해했던 부분이다. 나는 '마음의 우상'을 성경적상담의 주인으로, 만능적인 범주로, 혹은 모든 상담의 열쇠로 보지 않는다. 그것은 오직 '첫 번째 율법 강령의 불순종'을 보여주는 많은 것들 중 하나일 뿐이다. 나는 '우상'이라는 단어를 고집하지 않는다. 성경적상담사들 사이에서 이 단어는 남용되어 있으며, 뜻을 알 수 없는 용어가 되어버렸다. 사람들은 이 용어의 설명적인 힘에 사로잡혀서 본래의 의미에서 벗어난 채로 이해하고 있다(Lambert, 2015: 240).

그럼에도 불구하고 인간의 내면의 이해와 문제의 이해를 “우상숭배 대 신앙”의 구도로 이해하는 접근은 이런 경향을 허용하고 있다. 무엇보다도 성경적상담사들은 이러한 경향을 우려하면서도 마음의 문제와 우상을 이해하기 위한 정교한 관점을 개발하지 않았다. 마음의 우상은 더 깊은 무

언어를 보여주는 대상이 아닌 흔히 실체 그 자체로 논의되었다. Lambert의 지적대로 그것은 하나의 '통속어'가 되었다(Lambert, 2015: 239).

내담자는 마음의 우상을 제거하거나 대항해야 하고 회개해야 된다는 것을 알지만 쉽게 변화되지 않는 자신의 모습을 보면서 좌절을 경험할 수도 있다. 그것은 마치 은혜로운 설교를 듣고 깨달았고 변화를 결심하지만 시간이 지난 후 삶의 변화와 연결되지 않는 기독교인들의 익숙한 경험과 같다. 한마디로 우상을 지속적으로 강조하는 것은 상담이라기보다 설교를 듣는 것과 같을 수 있다. 성경적 변화를 위해서는 동기의 영역을 넘어 마음을 더 정교하게 이해할 수 있는 어떤 구체적인 접근이 필요한데 마음에 대한 인지적 접근이 하나의 대안이 될 수 있다.

앞에서 고찰하였듯이 마음이 동기만을 의미하지 않고 생각과 감정을 포함한다면 성경적 변화를 위해 변화되어야 할 영역도 동기뿐만 아니라 생각과 감정의 영역도 포함된다고 할 수 있다. 성경도 전반적으로 사람의 타락은 인지적인 부분까지 영향을 미치고 있다는 것을 인정하고 있다. 신학적으로도 '죄의 인지적 영향(Noetic effect of sin)'이라는 신학적 개념을 통해 강조하고 있다. 죄의 인지적 영향은 죄가 사람의 생각과 지적능력에 부정적인 방식으로 영향을 미치고 왜곡하는 것을 의미한다. Stephen Moroney(2000)는 죄의 인지적 영향이 가장 두드러진 것은 하나님의 지식에 관한 것이라고 주장한다. 기독교의 신앙이 하나님을 아는 지식에 관한 것이라면 인지적인 영역을 강조하는 것은 중요하다. 그러므로 사람과 문제의 이해 그리고 상담의 개입에 있어서 내담자가 가지고 있는 사고를 이해하는 것은 중요하다고 할 수 있다.

2) 성경적 인지치료의 방법

성경은 여러 곳에서 마음이 사람의 말과 행동의 성격과 결과를 결정한다는 것이다. 예를 들면, 지혜로운 자의 마음은 그의 입을 슬기롭게 한

다고 했다(잠 16:23). 또한 예수는 사람의 못된 열매는 그 마음에서 나온다고 분명히 말하고 있다(눅 6:43-45). 사람의 내면을 의미하는 마음이 사람의 외면에서 드러나는 말과 행동을 결정하고 마음이 동기뿐만 아니라 사고와 감정의 영역까지 포함한다면, 중요한 것은 성경적인 관점에서 어떻게 마음의 세 영역이 관계하는지를 이해하는 것이다.

성경의 사건들은 인간 내면의 동기, 생각, 감정이 어떻게 관계되어 있는지를 보여준다. 예를 들면, 출애굽 후 광야에서 이스라엘이 우상을 만들어 숭배했을 때 그들은 우상을 불안과 두려움에서 지켜줄 신으로 여겼다. 그들의 우상은 안락하고 편안한 삶이었다. 그러나 그들이 우상을 만들고 숭배한 중요한 원인은 하나님과 상황에 대한 왜곡된 생각이었다. 하나님의 의도에 대한 지식이 부족하였고 모세의 인도를 오해하였다. 즉 동기의 문제도 있지만 그들을 우상숭배의 행위로 이끈 것은 생각의 왜곡이 기여한 부분도 크다는 것이다. 이 왜곡된 사고는 그들에게 두려움과 걱정이라는 감정을 느끼게 하고 그들은 두려움이라는 감정을 해소하기 위하여 우상숭배라는 잘못된 행위를 하게 되는 것이다.

신약성경의 복음서들은 제자들이 예수의 십자가의 죽음과 부활에 대한 가르침을 이해하지 못하고 오해하는 장면을 보여 주고 있다 (마 20; 막 9; 눅 9). 그 이유는 제자들의 마음의 동기가 개인의 성공과 명예에 있었기 때문이었다. 세베대의 아들들의 어머니가 예수께 나와 두 아들의 자리를 구할 때 그들은 자신의 서열과 공로가 위협받을 것이라는 생각을 하게 되고, 이로 인해 그들은 두 아들에 대하여 분노의 감정을 갖게 되며 이러한 감정은 논쟁이라는 행위로 이어지게 된다. 이에 대하여 예수는 자신의 자리보다는 하나님을 위한 희생의 동기를 상기시키고 섬기는 자가 크다는 생각을 갖도록 가르친다.

아래의 표<1>은 위에서 언급한 성경의 두 사건을 동기, 사고, 감정, 행동의 영역별로 구분한 것이다. 이 표는 마음의 세 영역이 동기-사고-감

정의 순서로 그 관계적 역동이 진행됨을 보여준다.

〈표 1〉 성경의 사건과 동기, 사고, 감정, 행동, 결과 영역의 분석

영역 / 사건	이스라엘의 우상숭배	제자들의 논쟁
동기	안락, 안전	성공, 명예
사고	모세의 잘못된 인도로 우리가 위험가운데 있다	나의 공로와 자리가 위험을 받고 있다.
감정	불안, 두려움	분노함
행동 (반응)	우상숭배	서로 논쟁
결과 (열매)	하나님의 진노 → 광야의 방랑 생활	예수의 책망, 십자가의 의를 이해하지 못하고 잡히실 때 예수님을 버리고 떠남

기존의 인지치료를 기독교상담에 적용한 접근들은 주로 사고 부분에 관심을 갖고 성경의 진리에 기초한 사고의 수정에 집중을 하였다. 위의 사례를 적용해 보면, 기존의 접근은 이스라엘의 우상 숭배가 모세의 잘못된 인도로 위험에 처해있다는 왜곡된 사고가 원인이기 때문에 이 사고를 ‘하나님은 공급자이고 위험에서 지켜주는 방패’ 라는 성경의 진리의 사고로 수정하는 것을 해결책으로 접근할 것이다. 그러나 이 연구가 제시하는 동기의 관점을 추가했을 때는 그러한 왜곡된 사고가 그들 마음속 깊숙이 갈급하는 애굽에서의 안락한 삶에 기인하고 이것이 마음의 우상이 되었다는 것을 발견하게 된다. 이러한 접근을 할 때 이스라엘의 불신 양적인 사고를 수정하는데 더 효과적일 뿐만 아니라 인지적 수준보다 더 깊은 동기 영역을 포함한 내면의 변화를 추구하는 방법이 될 수 있다.

지금까지의 성경적상담은 사고와 감정 부분을 탐색하기 보다는 동기와 행동(상황에 대한 반응) 및 행동의 결과에 관심을 가졌다(Land & Tripp, 2009). 위에서 논의된 사건을 예로 들면, 광야의 이스라엘이 애굽의 안

락을 그리워하는 동기가 이상 숭배를 하게 되었고, 이 동기가 비극적인 결과를 가져온 것이다. 그러나 이 글에서 주장한대로 동기 외에 사고와 감정의 영역을 함께 고려하면, 앞에서 설명했듯이 그들이 이상숭배를 하게 된 원인과 그들이 추구하는 안락의 성격을 보다 정교하고 체계적으로 탐색할 수 있을 것이다. 즉, 사람의 내면을 상징하는 성경적인 개념인 '마음'을 동기, 생각, 감정의 영역으로 함께 이해하고, 동기를 우선순위에 놓은 상태에서 이 세 영역의 역동적 관계를 인지적으로 이해한다면 성경적 관점에서 보다 체계적으로 내담자의 병리를 이해할 수가 있다.

III. 닫는 글

기독교상담은 인지치료의 효용성을 인식하고 다양한 방법을 통해 그 적용을 시도하였다. 이러한 접근들은 기독교상담사들에게 특정 상담 이슈에 인지치료가 어떻게 적용되는지를 보여주는 유익을 제공하였다. 그러나 인지치료가 갖는 사고에 집중하여 기독교상담이 추구해야 할 사람의 깊이 있는 내면의 변화를 위한 관점에 대해서는 구체적인 방법을 보여주지 못하였다. 또한 인지치료의 장점이라고 할 수 있는 인지과정의 분석적이고 체계적인 접근을 실제적으로 적용하지는 않았다.

이 논문은 기존의 인지치료의 적용에 관한 기독교상담이 갖는 한계를 극복하기 위한 하나의 대안으로 마음의 성경적 의미를 고찰한 성경적 변화모델을 제시하였다. 앞에서 지적했듯이 인간 내면의 성경적 개념인 마음을 동기뿐 아니라 생각과 감정의 세 영역을 포함하여 이해했을 때 보다 성경적이며 체계적인 기독교 인지치료적 접근이 될 수 있다.

기존의 성경적 변화에서는 동기의 영역만을 성경적 관점으로 변화시키려는 시도를 해왔지만, 위와 같은 맥락에서 사고와 감정의 영역까지

성경적 관점으로 이해할 필요가 있다. 예를들면, 부부간의 역할 문제로 갈등을 경험하는 부부는 자신의 마음속에 있는 이상 뿐 아니라 성장 배경과 경험들에 의해 부부 역할에 관한 생각이 왜곡되어 있는지를 점검할 필요가 있다. 그리고 마음의 이상을 제거하는 과정은 문제와 관련된 왜곡된 생각의 수정과 함께 진행되어야 한다.

그러므로, 앞으로의 인지적 접근을 시도하는 기독교상담은 더 체계적인 상담을 하기 위해 마음의 이상과 관련된 동기의 영역뿐만 아니라 사고와 감정, 행동의 영역에서 각각의 성경적 관점을 제공할 필요가 있다. 인지치료가 핵심신념, 중간신념, 자동사고의 영역으로 구분하여 체계적인 인지모델을 시도했듯이 기독교상담도 동기의 영역을 포함한 생각, 감정의 인지과정의 각 영역을 성경적으로 탐색할 때 더 체계적인 기독교상담이 될 수 있을 것이다. 이와 함께 앞으로의 연구에서 이 논문에서 제안된 성경적 인지접근을 실제 상담에 적용한 단일사례연구와 같은 질적연구가 진행된다면 이 접근의 가능성과 유용성을 검증할 수 있을 것이다. 단일사례연구는 단일 상담 사례속의 상담과정을 심층적으로 분석하여 인지과정과 같은 내담자의 내면을 탐색하는 내용을 포함하기 때문이다.

【 참고문헌 】

- 권석만 (2012). *현대 심리치료와 상담이론*. 서울: 학지사.
- 김규식 (2010). 인지 행동적 부부상담 모델과 부부신앙교육의 통합을 위한 연구. *기독교교육논총*, 24, 395-428.
- 김예식 (2005). 신앙적 사고(Faith Thinking)로의 전환을 통한 크리스찬 우울증 인지치료. *한국기독교상담학회지*, 10, 7-33.
- 김 준 (2014). 불안문제에 대한 성경적 접근. *성경과 신학*, 71, 85-109.
- 오윤선, 유양숙 (2016). 척수손상장애인을 위한 기독교 인지행동치료 연구-진리요법 중심으로. *복음과 상담*, 24(2), 255-284.
- 원호택 (2000). *심리장애의 인지행동적 접근*. 서울: 교육과학사
- Adams, J. E. (2001). *목회상담학*(정정숙 역, Competent to Counsel). 서울: 총신대학교출판부. (원전 1970 출판)
- Backus, W. D. (1985). *Telling the Truth to Troubled People*. Minneapolis: Bethany House.
- Brandon, O. R. (1984). Heart. In W. A. Elwell (Eds.), *Evangelical Dictionary of Theology* (pp. 498-99?). Grand Rapid, MI: Baker Books.
- Chafer, L. S. (1993). *Systematic Theology II*. Grand Rapid, MI: Kregel Publications.
- Cowen, G. (1991). Heart. In T. C. Butler (Eds.), *Holman Bible Dictionary* (pp. 14-21), Nashville: Broadman & Holman.
- Fitzpatrick, E. M. (2009). *내 마음의 우상*(조승희 역, *Idols of the Heart: Learning to Long for God Alone*). 서울: 미션월드. (원전 2002 출판)
- Lambert, H. (2015). *성경적상담의 핵심개념*(김준 역, *Counseling: The Biblical Counseling Movement after Adams*). 서울: 국제제자훈련원. (원전 2012 출판)
- Lane, T. S. & Tripp, P. D. (2009). *사람은 어떻게 변화되는가?*(김준수 역, *How People Change*). 서울: 생명의 말씀사. (원전 2005년 출판)
- McMinn, M. R. (1988). *기독교상담과 인지요법*(정동섭 역, *Cognitive Therapy Techniques Christian Counseling*). 서울: 두란노. (원전 2008 출판)
- McMinn, M. R. (1988). *기독교상담과 인지요법*(정동섭 역, *Cognitive Therapy Techniques Christian Counseling*). 서울: 두란노. (원전 2008 출판)

- McMinn, M. R & Campbell, C. D. (2009). *Integrative Psychotherapy: Toward a Comprehensive Christian Approach*. IVP.
- Moroney, S. K. (2000). *The Noetic Effects of Sin: A Historical and Contemporary Exploration of How Sin Affects Our Thinking*. Lanham, MD: Lexington Books.
- Powlison, D. (1988). Crucial Issues in Contemporary Biblical Counseling. *The Journal of Pastoral Practice*, 9(3), 53–78.
- Powlison, D. (1995). Idols of the Heart and ‘Vanity Fair’. *The Journal of Biblical Counseling*, 13(2), 35–50.
- Ryken, L., Wilhoit, J. C. & Longman III, T. (1998). *Dictionary of biblical imagery*. Garden Grove: Intervarsity Press.
- Tan, S. Y. (1987). Cognitive–Behavioral Therapy: Biblical Approach and Critique. *The Journal of Psychology and Theology*, 15(2), 103–112.
- Tan, S. Y. (2007). Use of Prayer and Scripture in Cognitive–Behavioral Therapy. *Journal of Psychology and Christianity*, 26(2), 101–111.
- Thurman, C. (1997). 성경적 EQ 개발(김병길 역, *The 12 Best Kept Secrets for Living Emotionally Healthy Life*). 서울: 프리셋트. (원전 1993 출판)
- Vine, W. E. (2003). *Vine’s Expository Dictionary of the Old and New Testament Words*. Nashville: Thomas Nelson.
- Welch, E. T. (1994). Who Are We? Needs, Longings, and the Image of God in Man. *The Journal of Biblical Counseling*, 13(1), 25–38.
- Welch, E. T. (2007). *Running Scared: Fear, Worry, and the God of Rest*. Greensboro, NC.: New Growth Press.
- Welch, E. T. (2003). Motives: Why do I do the things I do?. *The Journal of Biblical Counseling*, 17, 48–56.
- Welch, E. T. (2015). 중독의 성경적 이해(김준 역, *Addiction: A Banquet in the Grave*). 서울: 국제제자훈련원. (원전 2001 출판)

【 Abstract 】

Christian Counseling and Cognitive Therapy:
A biblical approach through the biblical meaning of heart

Kim, Jun
Chongshin University

The purpose of this study is to suggest a biblical approach for applying cognitive therapy to Christian counseling. More concretely, it investigates the biblical meaning of “heart” found in the Bible, and then, suggests an biblical approach to add motivational aspect to existing Christian cognitive approaches. To achieve this purpose, it first evaluates existing Christian cognitive approaches, and then claims the necessity of a biblical cognitive approach that may bring deeper changes beyond cognitive level in person’s life.

Suggesting that David Powlison’s emphasis on heart may provide an alternative approach, the study investigates the biblical meaning of heart. The result of the investigation shows that biblical meanings of heart includes areas of cognition and emotion in addition to motivational aspect, and suggests that if these three aspects are explored together, it brings deeper biblical change in person’s life. The study states the benefit of this approach that the alternative approach may overcome reductionistic tendency of current biblical counseling. The study provides examples to apply this approach by analysing two biblical events in the light of the suggested approach. In conclusion, the study suggests a further research that employs single case study that investigates if this approach is workable in real counseling sessions.

Key words: Christian counseling, cognitive therapy, Biblical counseling, meaning of heart, Biblical cognitive process