

기독교단기상담에서 경험중심접근의 효용성: 단일사례연구를 중심으로

최금순*

국문초록

본 연구는 이성과 사고중심의 도구들 외에 감정중심의 경험적 접근을 기독교상담에 적용했을 때 나타나는 유용성과 한계점을 검토해보고자 한 것이다. 연구방법으로는 단일상담사례를 중심으로 질적 사례연구방식을 채택했으며, 단기상담양식에 맞춘 사례를 분석 자료로 사용하였다. 이로써 경험적 기법이라는 특정 개입전략이 기독교상담의 목적을 이루는 데 얼마나 효과적인지, 기독교세계관에 어떻게 부합될 수 있는지, 성령사역과 같은 기독교상담의 핵심개념을 얼마나 실제화 할 수 있는지를 확인하고자 하였다. 결과적으로, 감정적 경험의 개입전략이 내담자의 자기인식과 접촉이라는 측면에서 자신과 하나님에 대한 개념적 앎과 경험적 앎 사이의 일치성을 높여주어 증상완화뿐 아니라 영적성장이 일어나는 데 도움이 됨을 알 수 있었다. 내담자의 자발성과 자원의 활용이 능동적으로 일어나며, 지금-여기의 체험과정에서 나타나는 성령의 역사 또한 지켜볼 수 있었다. 그러나 개인 경험의 주관성에서 벗어나지 못한다는 점과 성경의 중심주제로부터 시작하는 상담과정을 실행할 수 없다는 것, 어떤 심리적 통찰로도 극복할 수 없는 인간의 본질적인 부분을 전적으로 다루지 못한다는 것은 한계점으로 드러났다. 추후 경험적 접근을 안정적으로 활용하는데 필요한 적용원리를 찾는 작업을 제안한다.

주제어 : 상담의 방법론, 경험적 접근, 감정 중심, 영적 성숙, 주관성

• 논문 투고일: 2019년 3월 23일

• 논문 수정일: 2019년 5월 1일

• 게재 확정일: 2019년 5월 3일

*아세아연합신학대학교 기독교교육상담학과 조교수

이 논문은 2019년도 아세아연합신학대학교 학술연구비의 지원을 받아 연구되었음.

I. 여는 글

기독교상담 과정은 내담자의 어떤 측면을 다루더라도 하나님과의 관계성을 고려하는 데 적합해야 한다. 기독교인에게 삶과 신앙은 서로 분리되지 않으며 하나의 원리와 체계로서 작동하는데, 상담 역시 동일한 원리 가운데 이루어진다. 기독교상담이 추구하는 건강과 성숙은 하나님께 대한 인격적인 의존으로 가능될 수 있으며, 그것은 점진적인 성화라는 개념으로 표현되기도 한다(안경승, 2015; Hoekema, 1990; Johnson, 2012; Jones, 1992; Tripp, 2007). 여기에서 인격적이라는 말은 상담에서 인간성의 물질적이고도 비물질적인 ‘모든 특성’들을 하나님과 연결할 수 있어야 함을 의미하며, 성화의 점진성 속에는 ‘과정’으로서의 성장이라는 뜻이 담겨 있다. 내담자가 상담에 들고 온 호소문제는 그를 둘러싼 여러 차원의 요인들이 하나님과 연결되는 가운데 성령 사역의 한 과정으로 다뤄질 수 있어야 한다. 방법론으로서의 상담과정은 이에 적합하고 충분한 전략들을 개발하고 제공할 필요가 있다.

그동안 성경에 기초한 기독교상담의 실천은 인간의 ‘마음’을 중심으로 마음으로부터의 변화를 추구하는 데 집중해 왔다. 성경에서 마음은 인간의 내면을 총체적으로 표현하는 핵심적인 개념이다. 마음은 본질적이고 필수적인 영역으로, 성경이 속사람에 대해 일컫는 모든 표현들(생각, 감정, 정신, 영혼, 동기, 의지 등등)이 모두 이 한 단어에 함축되어있다(김준, 2018; 김준수, 2008; Collins, 1997; Lane & Tripp, 2006). 성경적 상담을 포함하여 기독교상담의 주요모델들은 마음의 다양한 의미 중 특히 동기나 생각의 변화에 초점을 두고 행동과 함께 다루고자 하였다(Adams, 1994; Backus, 2011; Powlison, 2009). 이러한 접근들은 언어를 중심으로 명시적이고 의식적인 양식을 드러내는 데 효과적인 전략을 사용하였으며, 성경의 가르침과 권면에 적절히 대응할 수 있는 인지적인

상담과정을 구사하였다. 이는 목적을 이루는 데 있어서 매우 성공적인 방법이라 할 수 있지만, 인지적인 접근의 특성 상 언어로 다 표현할 수 없는 마음의 부분이나 의식으로 정리되지 못한 것들을 포함시키기에는 한계가 있었다. 특히 마음의 감정적인 측면은 생각과 행동으로 다 표현될 수 없는 의미와 메시지를 담고 있어서 마음의 총체성을 다루는 데 빠져서는 안 될 중요한 부분이다.

기독교상담에서 감정은 그 중요성이 인정되면서도 상담의 주 대상으로 다루지지는 못했다. 감정은 뛰어넘어야 할 무엇이지 멈춰서 다루기에는 불안정하고 예측할 수 없으며 수준이나 순서 면에서도 생각에 예측된다고 여겼다(Hart, 1997; Lane & Tripp, 2006; Lloyd-Jones, 2014). 생각과 감정을 단선적으로 연결하지 않는 경우에도 감정을 역기능적 증상이나 정보제공 이상의 치료적 요인으로는 고려하지 않았다(McMinn & Campbell, 2016). 그러나 감정은 인지와 다른 측면에서 내담자의 주관적 현실과 개인의 인식 및 그의 마음상태에 대한 지표가 된다. Paul Tournier(2001)는 삶은 생각보다는 오히려 느낌으로 체험된다고 말한다. 기독교인들이 감정적인 측면을 통해 하나님을 알게 되는 것은 쉽게 경시되었는데(Packer, 2008), 이에 대해 Aiden W. Tozer(2008)는 우리가 내적증거를 이루는 종교적 감정을 두려워하기 때문에 그렇다고 말한다. 진리에 대한 정서적 경험은 성령사역의 직접적인 결과물이다(Edwards, 1994; Johnson, 2012). 내담자의 삶을 통해 하나님과의 관계를 체험적으로 검토하고 성령사역의 한 과정으로 기독교상담을 활용하고자 한다면 감정은 상담과정의 필수적인 재료가 되어야 한다. 인간체험에 의존하기 위해서가 아니라 체험자체를 다름으로써 하나님께 의존하게 되는 상담과정을 실행하기 위해서이다. 기독교상담 모델은 지금-여기의 구체적인 삶의 현장에서 내담자가 하나님과 개인적인 관계를 맺는 역동적인 과정을 다룰 수 있어야 한다.

본 연구는 감정을 분석이나 치료의 목표가 아닌 치료적 도구로 활용하는 기독교상담의 방법론을 다룬 것이다. 전체적으로 단일상담사례를 중심으로 질적 사례연구방식을 취했으며, 이성과 사고중심의 도구들 외에 감정중심의 체험적 접근을 기독교상담에 적용했을 때 나타나는 유용성과 한계점을 검토해보고자 하였다. 이 연구의 목적은 경험적 기법이라는 특정 개입전략이 기독교상담의 목적을 이루는 데 얼마나 효과적인지, 기독교세계관에 어떻게 부합될 수 있는지, 성령사역과 같은 기독교상담의 핵심개념을 얼마나 실제화 할 수 있는지를 확인하고자 한 것이다. 그리하여 내담자의 감정에 직접 개입하는 체험적 방법이 기독교상담 전략으로 활용 가능한 측면과 한계들을 제시해보고자 한다. 이러한 목적을 위해 첫째로 경험적 접근모델에 대한 고찰과 성경적인 평가를 실시하고, 둘째로 최근 기독교상담에의 적용과 연구들을 검토해본 다음, 셋째로 단일상담사례를 중심으로 한 연구내용을 제시하고 마지막으로 연구결과를 보고하며 기독교적 평가와 대안들을 제시하고자 한다.

본 연구에서 정서와 감정은 특별한 구분 없이 혼용하여 사용할 것이며, 경험적 및 체험적이라는 용어 역시 분석적이고 인지행동적인 방법과 대비되는 의미에서 혼용하여 사용할 것이다.

II. 펴는 글

1. 경험적 접근모델과 성경적 타당성

1) 경험적 접근모델

경험을 깊게 하는 것이 치료의 핵심과정과 목표가 되는 접근방법을 경험주의적 심리치료라고 한다(Greenberg, 2015). 경험적 접근모델은 전통

적인 심리치료와 정신의학의 환원적인 접근이나 행동적 또는 인지행동적인 접근모델에 대한 반응으로 출현하였다(Greenberg, 2015; Perls, 2013). 이에 속하는 대표적인 모델로는 게슈탈트치료와 사티어 경험주의 가족치료, 포커싱(focusing), 과정-체험적 치료 및 정서중심치료 등이 있다. 또한 자아내부의 여러 측면들을 자각하게 하는 목소리와의 대화법(Stone & Stone, 2015)이나 내면가족치료(Earley, 2016; Schwartz, 1995) 등도 내담자의 감정에 초점을 맞추고 내면에서 일어나는 역동을 직접 다룬다는 점에서 경험적 접근으로 평가할 수 있다. 그 외 통합적인 접근을 하는 모델들 중 인지치료에 체험적 기법을 개입전략으로 사용하는 심리도식치료도 언급할 수 있다(Young, 2005; Young, Klosko, & Weishaar, 2005). 경험적 접근의 배후에는 인간에 대한 현상학적 관점과 실존주의, 인본주의 및 변증법적 구성주의 철학 등이 자리하고 있다. 그 외 장이론과 현대정서이론, 감정신경과학과 역동 및 가족시스템 이론들이 영향을 끼쳤다(Greenberg, 2015). 여러 모델들은 인간경험의 주관적이고 질적인 측면, 특히 정서와 신체를 포함한 정서체험을 즉각적으로 다룸으로써 치료와 변화를 추구한다는 점에서 공통점을 갖고 있다. 또한 인간본성과 관계에 대한 자유와 자기결정, 다원성, 평등주의, 내담자의 전문성 등을 중요가치로 삼고 있다(Elliott et al., 2013).

Fritz Perls(2013)는 언어적이고 해석적인 치료에서 벗어나 내담자에게 현재를 다루는 법을 알려주는 경험적 치료를 제안하였다. 치료자는 기억이나 언어가 아니라 체험을 다뤄야 하며, 내담자에게 가능한 한 자신을 최대한 경험하고 지금-여기에서의 존재로 자신을 충분히 느끼도록 하는 것이 중요하다. 게슈탈트 치료에서는 “신경증 내담자는 자신을 전체적인 인간으로 느끼지 못한다(Perls, 2013: 37)”고 하여 인간의 전체성을 강조한다. 인간은 통합적인 유기체이기 때문에 심신을 분리하거나 환경과 행동을 따로 떼어놓을 수 없다. 다른 사람이나 전체 장과 자신에 대

한 알아차림은 인생의 의미와 형태를 만든다. 이 과정에서 정서는 유기체가 환경에 대해 접촉하거나 물러나는 과정에 집중하게 하고 욕구를 채울 수 있는 방법과 수단을 끌어 모으는 언어이며 근본적인 힘이다(Perls, 2013). 전통적인 심리치료는 내용 지향적이지만 게슈탈트 치료는 알아차림이 일어나는 과정을 배우고 사용한다는 점에서 과정 중심적이다(Yontef, 2008). Arnold Beisser(1970)는 변화를 위한 강압적인 시도가 아닌 '있는 그대로의 자신'이 되려고 할 때 변화가 일어난다는 이론을 발전시켰다. 게슈탈트치료에서는 내담자가 자기 것으로 인정하는 것과 선택 그리고 책임을 포함하는 알아차림과 접촉이 자연스럽게 자발적인 변화를 가져온다고 본다(Yontef, 2008).

Eugene T. Gendlin(2017)은 치료에 성공한 환자들을 수년간 연구하면서 더 이상 치료사가 필요치 않는 성공기법을 발견하였다. 이는 특별한 방식으로 내부에 접근하는 것으로 내면에 자리한 특별한 신체적 자각과 접촉하게 만들어주는 과정이다. Gendlin은 이를 '포커싱'이라고 하며 이 자각을 감각느낌(felt sense)이라고 불렀다. 감각느낌은 특별한 문제나 상황에 대한 신체적인 감각이다. Gendlin에 의하면 내담자가 가진 많은 문제에 대해 몸이 나름의 해답을 알려주는데 그 과정이 변화를 이끈다는 것이다. 포커싱은 분석을 통해서가 아니라 그것이 무엇인지 직접 느끼기 위해 신체의 내면으로 들어가는 기법이다. 몸의 알아차림을 통해 몸 안에 존재하는 자아가 자신에게 보내는 메시지를 듣고 받아들이는 체험과정이다(주은선, 2017). Leslie S. Greenberg(2015)는 Gendlin의 연구가 환경을 이해하는 것과 경험을 깊게 하는 것을 포함하고 있으며 하나의 과정목표로서 의미가 있다고 보고 정서중심치료의 이론으로 받아들였다.

정서중심적 치료(EFT)는 심리치료적 변화에서 정서의 역할을 이해하여 적용하는 치료의 실제이다. 개념적인 앎과 경험적인 앎은 구분되며,

정서는 본성적인 경험으로 초점이 맞춰지고 수용되어 정서적 변화를 위해 직접적으로 사용된다(Greenberg, 2015). 과정-경험적(PE) 치료는 경험적 연구들을 통해 근거가 있는 것으로 인정받고 있는 정서중심치료이다. EFT와 PE는 정서가 주요관심사가 된다는 면에서 동일하며, 두 접근에 대해 정서중심치료라는 용어가 좀 더 통합적이고 일반적인 용어로 사용된다. 정서중심치료에서는 현대정서이론에 근거한 정서이해를 활용하여 내담자의 감정을 치료적 나침반으로 사용한다. 상담자는 내담자에게 경험을 다룰 수 있는 다양한 기회를 지속적으로 제공하며, 내담자가 자기경험의 전문가로서 상담자와 서로 공동 작업을 하는 관계임을 분명히 한다(Elliot et. al., 2013). Greenberg와 Sandra C. Paivio(2008)는 연계, 활성화와 정서적 탐색, 정서적 재구성이라는 정서중심치료의 삼 단계를 제안하였고, 정서의 유발요인에 따라 정서의 유형과 각각의 치료적 개입 방법을 세웠다. Sue Johnson(2015)은 커플을 위한 정서중심치료를 개발하여 정서경험을 커플관계의 회복에 활용하였다. 그녀는 커플이 정서적으로 개방하고 수용하게 하는 경험을 통해 정서적 유대감을 형성하는 것이 치료적임을 밝혔다.

2) 감정과 감각, 신체기반 경험치료접근들

이전 연구자들은 사고나 행동을 조작할 수 있는 것처럼 정서를 조작할 수는 없다고 생각했다(Corsini & Wedding, 2004). 그러나 1990년대에 들어 정서가 연구주제로 급부상하면서, 감정은 무작위적이거나 무의미하지 않으며 매우 논리적이고 지능적인 분야로 인식하게 되었다(Goleman, 2008; Johnson, 2015). 또한 정신치료 안에 몸을 어떻게 포함시킬 것인가에 대한 관심이 증가되고 있으며, 과거의 ‘대화치료’에서 ‘정서소통치료’로 정신치료의 정의가 재정의 되고 있다. 이러한 관점에는 최근의 뇌과학의 발달이 기여한 바가 크데, 뇌과학은 정서를 신경생

물학적으로 탐구하는 것을 가능하게 하여 정서와 인지에 대한 신체기반적인 이해들을 새롭게 제공하고 있다. 정서신경과학연구자들은 인지적인 접근을 통해 감정적인 반응성이 변화될 수 있음을 인정하지만, 동시에 감정체계가 과도하게 민감해질 때는 통찰의 치료효과는 줄어들며 이때는 통찰이 변화의 동인이 아니라 결과로 출현할 뿐임을 주장하기도 한다(Fosha et al., 2009).

Antonio Damasio(2003)는 심적인 활동이 신체성을 떠나서는 생각할 수 없다는 신체적 표지(somatic marker)의 가설을 발표함으로써 신체성과 지성 그리고 감각은 일체화되어 있다는 신체화된 인지를 이해하는 데 도움을 주었다. 그는 인간의 의사결정이나 가치판단, 기억과 동기조차도 항상 신체적 내장계의 반응이 수반된다고 보았다. 이러한 견해는 포커싱의 제안(Gendlin, 2017)을 뒷받침하는 것처럼 보인다. 또한 인지로부터 시작해서 몸과 정서를 조절하는 이전의 하향식 치료법에서 새로운 치료의 방향, 즉 몸에 뿌리를 둔 정서나 몸으로부터 뇌와 인지를 향하여 가는 상향식 치료법(Fosha et al., 2009; Kolk, 2016; Levine, 2016)의 관점을 강화하게 한다.

Jaak Panksepp는 뇌의 신피질에서 생성되는 인지와 피질하에서 생성되는 감정적 각성을 구분해야 한다고 말한다. 인지과정만이 감정적 정서를 유발하지 않는다. 뇌의 기본정서들은 신체역학과 더 깊게 연관되어 있다. 그러므로 공포, 분노, 공황과 같은 원초적인 정서적 의식을 가진 감정들을 다룰 때에는 인지적 의식을 주된 통로로 하는 접근은 불완전하며 신체적 역동을 통해 더 직접적으로 다가갈 수 있다. 두뇌의 광범위한 가소성과 모든 기본감정체계가 가지고 있는 가소성 덕분에 성인의 정서적 삶이 재조직화될 수 있으며, 이것이 치료적 함의를 지니게 한다. 다만 Panksepp의 연구가 동물을 대상으로 실시된 것에 기초한다는 점은 인간 적용을 위한 더 많은 정교한 논의가 필요하며 비판을 불러일으키는 요인

이 될 것이라 생각한다(Fosha et al., 2009).

Stephen W. Porges는 다미주 이론(polyvagal theory)을 통해 심리적 경험과 생리적 조절 사이의 역동적이며 양방향적인 소통에 주목하였다(Fosha et al., 2009). 느낌이 급격한 생리적 변화를 일으킬 수 있는 것처럼 생리상태 역시 심리상태에 깊은 영향을 줄 수 있다. 치료적 함의는, 약물처방에 앞서 치료 안에서 사회적 상호작용에 초점을 맞추는 것이 몸 상태와 행동을 신경학적으로 조절할 수 있게 한다는 것이다. 친사회적 행동은 환경 속의 다양한 상황적 단서 중 하나로서 내담자의 정서조절과 사회적 상호작용, 건강, 성장, 회복을 도와주는 신경생리적 회로를 활성화시켜준다. 이는 투쟁, 도피, 얼어붙기 외에 그동안 발견하지 못했던 적응적 행동을 지원하는 또 하나의 전략을 제시하는 것이다.

Ed Tronick은 의미에 대한 다층적인 형성 체계를 설명한다(Fosha et al., 2009). 그는 “의미는 우리가 쉽게 의미의 형태로 생각하는 언어나 상징 및 추상의 영역에서부터, 어떤 형태나 행동 혹은 의미의 현실화로 개념화하기 어려운 신체적, 생리적, 행동적, 감정적인 구조나 과정까지를 모두 포함한다(Fosha et al., 2009: 109)”고 말한다. 의미형성과정들은 서로 영향을 주고받기 때문에 서술적(명시적) 의미변화는 다른 층위에 ‘하향적’ 변화를 일으킬 것이며, 반대로 감정적 의미나 신체적 의미와 같은 층위에서의 작업은 내담자의 의식 상태와 자아에 대한 명시적 감각에 영향을 미칠 것이다. 그러므로 치료자는 내담자의 의식 상태를 변화시키기 위해 어떤 층위의 의미를 다뤄야 하는지 알아야 한다.

Daniel J. Siegel은 감정을 인간의 서로 상이한 요인들을 기능적 전체로 아우르는 연결 혹은 연계라는 면에서 ‘통합적’으로 보았으며, 감정이 바로 통합이라고 주장한다(Fosha et al., 2009). 그는 감정적 경험이 인간의 통합 상태를 변화시키며 감정발달은 통합을 촉진한다고 여겨 감정에 대한 직접적 경험을 감지하는 방편으로 마음챙김을 제안하였다. Diana

Fosha는 감정을 탁월한 변화의 수단으로 보았으며(Fosha et al., 2009), Pat Ogden은 감정을 다루는 데 있어서 점차적으로 학습된 신체적 성향들을 관찰하고 통합하는 것을 강조하였다(Fosha et al., 2009). 이밖에 현대적 트라우마 치료의 실험들은 Peter A. Levine(Levine, 2016)의 소매틱 경험요법(somatic experiencing)이나 Bessel van der Kolk(2016)가 시도했던 다양한 임상적인 접근들에서 볼 수 있듯이 몸을 출발점으로 하는 상향식 기법의 치료효과에 대해 깊은 인상을 받고 있으며 하향식 기법 못지않게 그 가치를 인정하여 적극 활용하는 것을 볼 수 있다.

3) 경험적 접근모델에 대한 성경적 평가

성경은 인간의 감정과 체험에 대해 용납될 수 있으며(Willson, 1995), 하나님의 형상을 드러내는 표지와 하나님과의 관계를 세우가는 통로로 여긴다. 특히 시편은 감정적인 경험이 동반되지 않고는 하나님을 인격적으로 알아갈 수 없다는 것을 생생하게 보여준다. Dan B. Allender와 Tremper Longman III(2011)는 감정을 영혼의 언어로 언급한다. 감정이 진실을 향해 문을 열어 인간의 깊은 갈망과 진심이 무엇인지 파악하게 해주기 때문이다. 시편에는 역사로부터 그리고 하나님과의 개인적인 만남으로부터 생겨난 각양각색의 삶의 체험을 비추어 주며, 왕에서부터 평민에 이르기까지 인간의 감정과 상황들, 영적 체험의 전시장과 같은 모습을 보여준다(Bullock, 1999). Allan M. Harman(2008)은 시편이 지극히 개인적인 신앙고백을 담고 있기 때문에 시편설교를 하지 않는 것은 체험적인 신앙에 대해 설교하지 않는 것이라고 지적했다. 연구자는 시편이 내용 자체로 상담과정의 중요한 양식을 보여준다고 생각한다. 시인이 일상생활과 감정을 통해 자신을 표현하게 되면, 사람과 하나님의 본질적인 차이에 눈을 돌리게 되고, 결국 인간의 불완전성을 통해 하나님의 완전성을 바라보게 되기 때문이다(Bullock, 1999). 그 과정에서 인간의 모

든 계산은 일시적인 것으로 변하기도 한다(Kidner, 2000). 성경은 내담자의 문제를 푸는 신학과 지혜를 제공하는 것(Tripp, 2007) 이상으로, 기독교인의 체험적인 과정양식도 제공해준다. '상하고 통회하는 마음(시 51:17)'을 하나님 앞에서 쏟아 놓는 것은, 단지 인지중심의 상담을 시작하게 하는 지점(Lambert, 2015)을 제공하는 정도가 아니라 그 자체가 체험적인 치료과정으로 기능할 수 있는 것이다.

성경은 온 우주와 피조물을 하나님이 창조하셨고 인간에게는 특별히 하나님을 드러낼 수 있는 본질과 기회를 더하셨다고 말한다(창 1:1, 27; 롬 1:19-20). 인간이 창조질서의 한 부분이라는 점에서 질서를 연구하는 과학적인 접근은 인간을 이해하는 하나의 방식이 될 수 있다. 그러나 인간적인 모든 것은 그 자체로서 의미와 목적을 갖지 못하며, 창조주인 하나님의 의도 아래에서만 의미와 중요성을 가질 수 있다. 과학은 온전한 진리가 될 수 없고, 인간에 대한 탐구활동과 지식은 하나님과 하나님께 대한 경배를 목적으로 하는 상위활동에 예속된다(Calvin, 2018). Eric L. Johnson(2012)은 인간에게 속한 생물학적이고 심리사회적인 그리고 도덕적이며 영적인 모든 차원들은 하나님을 표현하는 기호로서 기능한다고 말한다. 경험과 관련된 어떠한 논의든지 핵심이 되는 자세는 성경적인 토대 위에서 그것을 다루는 것이다. 여기에는 창조와 더불어 인간의 타락이 끼친 영향과 예수 그리스도를 통한 구속 및 성화의 과정이라는 맥락이 작용한다. 즉, 이성뿐만 아니라 감정 역시 타락하였으며 전혀 신뢰할 수 없는 길잡이가 되었다. 그리고 예수 그리스도께서 인간 감정의 주인이시다(Stott, 1996).

인간과 세계에 대한 기독교적 관점으로 인하여 경험적 접근모델의 주장과 방법들을 비판 없이 사용할 수는 없다. 기본적으로 감정은 중요하지만 의지할 만한 것은 아니다(Litchfield & Litchfield, 2002). 기독교상담과 경험적 접근들은 양쪽에서 표방하는 인간에 대한 이해와 상담의 목

적 및 과학에 대한 태도와 적용면에서 서로 출발점이 다르다. 대부분의 경험적 접근들은 인본주의적 관점에서 자기실현경향성과 같은 낙관론을 취하고, 인간의 욕구와 필요가 최우선적인 관심의 대상이며, 자율적인 세계관에 토대를 둔다. 경험주의 접근들은 특별히 경험과 기준, 언어 및 내담자의 위치 등에 대한 다원적이고 다면적이며 상대적인 세계관에 전적으로 의존되어 있다(신국원, 2005; McNamee & Gergen, 2004; Penner, 2013). Perls(2013)의 경우 과학을 자아발견의 도구로 여겨 자아에게 최종적인 권위를 부여하는데, 기독교인의 선은 자아를 창조자에게 양도하는 것이다(Lewis, 2003). 상담과정을 설계하기 위한 전제의 차이는 상담과정의 유사점과 차이점을 만드는 중요한 근거가 된다(안경승, 2016). 근본적으로 하나님 중심에서 벗어난 개념과 실천을 기독교 상담에 그대로 적용할 수는 없다(McMinn & Phillips, 2006). 경험적 접근들은 감정의 수위성과 신체기반의 중요성에 지나치게 몰입되어 인지행동적인 측면을 상대적으로 축소시키는 경향이 있으며, 절대적인 존재와 기준을 거부한 채 과도한 주관주의의 기초위에서(Hurding, 2000) 진화론을 유일한 해석의 근거로 사용하는 허구적인 한계를 갖고 있다. 그러므로 경험적 접근의 개념과 과정을 기독교상담에 단순하게 적용할 수는 없다.

그러나 경험적 접근모델이 발견한 어떤 부분들은 기독교상담의 목적을 이루는데 매우 유용한 수단이 되며 기독교상담의 발전에 촉진적인 역할을 할 수 있다. 이는 두 영역의 대상에 겹치는 부분이 있음을 인정하는 것이다. Johnson(2012)은 인간본성에 대한 담론들을 위계적인 차원으로 구분하면서, 낮은 차원의 요인들은 기독교 신앙과 관계없이 모든 인간이 공통적으로 소유한다고 하였다. Malcolm Jeeves(2015)는 심리생물학적 통일체로서 인간이 경험하는 것들이 “하나님을 의식하며 명백히 하나님께 의존한 가운데 사용되면, 생물학적 그리고 심리사회적 영혼돌봄의 도

움은 궁극적으로 하나님의 선물이 된다(Johnson, 2012: 448)”고 언급한다. 창조된 인간의 복잡성으로 인해 효과적인 기독교상담 모델은 절충적이다(Litchfield, Litchfield, 2002). 감정과 경험이 이성과 의지처럼 하나님의 창조물로서 가치가 있고 하나님을 경배하는 데 쓸모가 있다면 기독교인들은 누구보다 더 열심히 이를 탐구해야 한다. 현대 포스트모던의 사조는 인간이 어디에 있는지를 아는 인간상황의 조건성에 대한 깊은 의식을 갖게 하였다(Penner, 2013). 기독교상담은 이러한 상황이 주는 강점과 한계 안에서 기독교적인 검토와 분별을 수행할 수 있어야 한다. 즉, 인간의 전체성과 연관된 뇌의 기능과 구조, 감정과 신체, 경험의 다차원적이고 상호적인 특성들은 일차적으로 하나님께 속한 질서로서 세밀하게 살펴보고 기독교적으로 사용해야 한다. 싸움은 해석의 영역에서 일어나는 것이다(MacArthur, 2007). 누가 중심이 되고 어디를 향해 나아가야 하는지에 대한 것은 인간이 아니라 성경으로부터 나오기 때문이다. 이론과 실제에 있어서 기독교상담은 하나님의 섭리와 성령사역이라는 핵심 줄기를 통해 제공되는 것이다(Adams, 1994; Ogilvie, 2001; Tripp, 2005).

2. 기독교상담의 경험적 접근에 대한 선행연구

기독교상담에서 다양한 영역의 문제를 다룬 사례들과 이론적인 연구들은 꾸준히 이루어져 왔지만 경험적 접근을 방법론으로 활용한 상담사례와 선행연구들은 많지 않은 실정이다. 내담자의 어려움이 정서적인 것일지라도 기독교상담에서 정서를 직접 체험하거나 그 과정에 초점을 맞추는 방식의 상담과정을 도입한 연구들은 적다. 대부분의 기독교상담 접근은 인지나 인지행동 방식을 지향한다. 이는 성경에 바탕을 둔 명확한 기준과 정체성이 있을 경우 가르침과 교육을 중시하는 성경적 상담

(Adams, 1994; Lambert, 2015)과 본질적인 것을 공유하기 때문인 것으로 사료된다. Raymond J. Corsini는 현대 상담이론을 정리하면서 “모든 치료가 지향하는 궁극적인 한 가지 경로는 인생을 보는 새로운 방식, 즉 자신과 타인에 대한 재평가이다. 만약 그렇다면 모든 치료는 본질적으로 인지적인 것(Corsini & Wedding, 2004: 26)”이라고 언급하였다. 일반상담에서나 기독교상담에서 인지의 중요성과 핵심적인 가치는 분명하다고 인정한다.

성경적 상담자들은 내담자의 삶에 문제가 되는 특정정서를 대하는 데 있어서 성경의 근거를 최우선으로 한다. Edward T. Welch(2016)는 기독교인의 수치심을 위한 성경적 내적 치유를 펼치는 과정에서 수치심의 여러 양상과 실체들을 파헤쳤다. 수치심에서 벗어나는 길은 그것을 직면하여 언어로 바꾸는 것에서 시작하며, 영적인 측면에 주목하여 예수그리스도께 시선을 돌리는 것이다. 십자가와 우리를 만져주시는 하나님의 접촉은 변화의 근거와 과정을 이루고 결과적으로 거룩함에 이르게 한다. 두려움의 감정 역시 두려워하지 말라는 성경의 명령을 그대로 따르는 훈련이 강조된다(Welch, 2018). 감정에 대한 의미나 감정을 경험함으로써 얻게 되는 기능적인 측면에 관심을 기울이기보다는 올바른 기독교인의 자세와 성경을 따르는 과정에 더 초점을 두고 있다. 그러다보니 언어와 말 씀을 중심으로 한 명시적이고 의식적인 노력이 강조되고 경험적인 측면은 축소되거나 간과되는 듯 보인다. 하나님과의 관계에서 ‘만져주심과 접촉’ 등의 개념은 매우 경험적이고 체험적인 요소인데 이를 사고 중심의 이해와 의지적인 결심으로 대체하는 것은 대상과 접근 방식의 층위가 잘 맞지 않고 부족하다는 생각이 든다. 그러다보니 내담자에게 요구되는 것은 과정보다는 변화된 결과이고, 인지적이고 의지적인 결심과 유지이다. 기독교인의 변화에 있어서 인지 중심접근의 필수성은 분명하다. 성경의 가르침을 제공하고 의지하게 하는 것은 그 자체로 탁월한 접근이라

고 생각한다. 다만 거기에 경험적 요소의 접목이 있어야 영적 성장의 생생함이 전달될 수 있음을 제기하는 바이다.

한국의 많은 연구가들은 상담의 방법론에 있어서 William D. Backus (2004; 2011; 2013)의 진리요법에 근거한 기독교 인지치료접근을 제안하였다. 홍근미(2018)는 중년여성의 우울감 해소를 위한 기독교상담 방안을 제안하는 연구에서, 우울감이라는 정서적 문제를 기독교 인지치료 접근을 통해 풀고자 하였다. 우울감에 대한 원인 분석은 신체적이고 사회문화적, 심리정서적, 가족치료적 그리고 신앙적인 차원으로 다양하게 실시하였지만, 중심적인 치료과정은 그릇된 자기대화로 자리 잡은 잘못된 자기신념의 교정과 용서 그리고 인지적 재구성을 중심으로 하였다. 전요섭(2013)은 특별히 ‘자기대화’에 대해 자기 자신과의 대화를 통해서 인지, 정서, 행동에 영향을 미치는 내면의 자기언어화라고 정의하였는데, 그 또한 Backus의 이론에 기초한 기독교상담 방안을 제시하였다. 그것은 자기대화의 내용을 분석함으로써 그릇된 자기 대화에 진리를 거듭 반복하여 말하는 것을 통해 기독교상담의 효과를 얻는 것이다. 박성호(2018) 역시 죽음불안이라는 강한 정서를 다루는 데 있어서, 죽음불안이라는 반응을 일으키는 자기대화를 분석함으로써 왜곡된 인지나 신념 체계를 성경적 사고로 전환하는 인지치료적 방안을 제시하였다. ‘자기대화’는 내담자에게 즉시 경험되며 매우 주관적인 내용을 담은 것으로 체험적인 특성을 지닌다. 그것은 전요섭(2013)의 정의에서처럼 인지 외에 정서 및 행동에 영향을 미치는 것으로 단순히 인지적인 접근만 가능한 것은 아니다. 그러나 자기 대화에 대한 기독교 인지치료적 접근은 신체적, 정서적, 영적 문제를 일으키는 대화의 인지적 특성에만 주목하고 있다. 자기대화의 체험적 특성에 주목하면 경험적 접근이 가능해진다. 실제로 게슈탈트 접근이나 정서중심접근에서 가장 빈번하게 사용하는 기법은 즉시적이고 정서적인 자기대화를 활용한 두의자 기법이나 빈의

자 기법들이다.

다른 한편으로, 상담자나 연구자들이 경험적 접근에 대한 개념화가 부족하여 실제 상담과정에서 경험적 기법을 사용하였음에도 불구하고 그것을 체험적인 것으로 인식하지 못하는 경우도 있다. 정지혜(2018)는 수치심과 죄책감의 회복을 위해 개인적인 측면뿐 아니라 공동체 특히 기독교의 '사랑' 이론을 근거로 사랑의 시작, 과정, 종착이라는 공동체 과정을 제안했는데, 이는 다분히 감정적이고 직접적인 체험이 일어나는 장에 대한 활용이라고 볼 수 있다. 그러나 이를 체험적이라는 개념으로 정리하지는 않았다. 기독교 찬양상담을 복합 PTSD 내담자에게 활용한 황영아(2018)는 기독교상담에서 드물게 신체적이고 경험적인 방법을 상담에 접목한 연구를 하였다. 다만 아쉬운 것은 찬양상담을 성악적 호흡 및 발성의 배움과 가사의 내용에 대한 나눔, 개사를 통한 나눔 정도로 활용했다는 점이다. PTSD 치료에서는 자신의 신체감각을 관찰하고 견딜 수 있어야 안전하게 다시 과거와 마주할 수 있다(Klok, 2016; Levine, 2016). 그런 점에서 찬양상담 중에 실시했던 호흡과 발성의 경험은 그 자체로 신체적인 의미와 감정적인 의미 그리고 이러한 질서와 경험의 결과물로 우리에게 회복을 주시는 하나님을 향한 영적 의미를 갖게 할 수 있고 치료적 변화와 연결 할 수 있는데, 연구에서는 이를 개념화하지 못했다. 황영아는 내담자가 언어로 대화할 때 호소했던 불안정한 감정들이 찬양을 할 때 사라지는 결과들이 있었다고 보고하는데, 이는 경험적 접근의 치료적 효과를 보여주는 것이라 생각된다. 다만 이를 내담자의 일상으로 연결하여 내담자가 이 과정을 알아차림으로써 자신의 PTSD의 증상완화와 신앙에의 의미발견을 하도록 확장하지는 못했다. 또한 10회기의 단기상담에 장기적인 주제를 다룸으로써 상담과정을 단기상담에 맞게 구성하는 데 주의를 기울이지 못했고, 정서경험의 찬양상담과 수용전념치료라는 인지적인 접근을 별개로 사용함으로써 전체과정을 연결성

있게 종합하는 데는 미흡함이 있다고 판단된다. 그럼에도 찬양이라는 중요한 도구가 경험차원으로 제공되었다는 점에서 기독교상담의 경험적 접근의 의미 있는 연구라고 생각된다.

곽은진(2013; 2014)은 정서치유가 영적 성숙에 미치는 영향에 대해 연구하면서, 정서인식과 정서조절 및 정서의 메시지를 파악하는 것의 영적인 의미를 강조했다. 인간의 전인성을 고려해볼 때 그동안 이성을 위한 사고와 적용을 위한 행위중심의 전통적인 방법만으로는 상담효과 면에서 부족함을 지적하고 영적 성숙과 변화를 위한 정서치유를 제안하였다. 건강한 정서는 하나님과의 소통의 통로이자 개인의 내적, 영적 상태를 나타내는 은혜의 통로이며, 분별과 자각 그리고 인간을 움직이는 힘으로써 하나님과의 관계에 생명력을 부과한다. 상담자는 내담자가 순간 순간 변하는 감정을 확인하고 수용하며 공감적으로 존중하면서 상징화하도록 돕는데, 이는 정서의 감각화를 통해 자신의 감정 세계로 들어가 감정을 다루고 처리하는 전략을 세우게 한다. 또한 감정 속에 들어 있는 메시지를 파악함으로써 하나님을 만나는 영혼의 회복과정을 이루게 된다. 마음의 움직임은 성령의 역사하심으로 일어나기 때문에 이 과정은 성령과도 연결되어 있다.

정서중심치료를 기독교상담에 적용하는 데 있어서 Worthington Jr. 외의 연구를 참조해 볼 수 있다(Worthington Jr. et al. ED, 2013). 그들은 기독교 상담과 심리치료에 있어서 무엇이 내담자를 돕는 최고의 구성요소이며 치료의 성공을 지지하는 증거들인지 알아보고자 증거-기반 접근들을 검토하였다. Worthington Jr. 외는 증거가 치료법을 선택하는 데 있어서 결정적임을 지적한다. 정서중심치료자들은 자신들의 모델이 치료과정과 결과에 대한 연구에서부터 발전되었고, 계속해서 자료에 근거하여 치료적 과제를 명확히 하고 새로운 것들을 추가하는 증거-기반치료(evidence-based practice)를 시행하고 있음을 강조한다(Elliot et al.,

2013; Greenberg, 2015). Edwards와 Davis는 과정-경험적(PE) 심리치료에서 실시한 많은 연구와 비교해볼 때 아직까지 기독교인에게 맞춘 PE치료의 효과를 검증한 연구는 없다고 말한다(Worthington Jr. et al. ED, 2013). 그들은 심리역동과 PE개입들의 증거-기반 원리들을 살펴 보면서 기독교 상담과 심리치료에 적용할 수 있는 전략들을 논의했는데, 특히 내면화의 대처방식을 쓰는 기독교 내담자에게 이 접근이 효과적일 수 있음을 제안하였다. 내용(content)과 과정(process)을 구분한다면 세계관 충돌에도 불구하고 경험중심의 심리치료방법을 통해 기독교적 치료와 성화를 이룰 수 있다고 본 것이다.

Samta P. Pandya(2018)는 불안장애 아동 1238명을 대상으로 호흡조절과 명상이라는 경험적 전략을 접목하여 영적 상담프로그램을 개발하였다. 5개국, 5개 도시에서 2년이라는 긴 시간을 할애하여 불안장애 개선에 대한 유의미한 결과를 얻었는데, 프로그램 종료 후 아동의 자기보고와 상담자가 실시한 검사에서 불안수치가 내려간 것으로 확인되었다. 그러나 이 프로그램은 영성에 대한 이해가 성경적인 것이 아니라 인간의 종교성에 근거한 다종교에 바탕을 두고 있다는 것과 프로그램의 목표가 영적 차원에 대한 고려 없이 증상 개선에만 머물렀다는 점에서 영적상담이라는 이름은 붙었지만 세속적인 연구와 다를 바가 없다고 판단된다.

3. 연구방법 및 사례소개

1) 연구방법

본 연구는 사례연구를 통한 질적 연구방법을 사용하였다(Creswell, 2015). 분석단위는 단일사례로써, 10회기의 본 상담과 1회기의 추후상담으로 진행된 단기상담사례를 중심으로 하였다. 본 상담은 2018년 12월 8일에서 2019년 2월 9일까지 연구자의 교회 상담실에서 이루어졌고,

추후상담은 2019년 2월 18일 전화 상담으로 진행되었다. 사례연구를 위한 정보들은 연구 참여자와의 면대면 상담을 통해 수집한 관찰내용과 녹음파일, 상담일지 및 참여자가 그린 그림, 그 밖의 카드(김정규, 2011; 초등상담나무연구회, 2013; Eckstein, 2017)를 사용하거나 인형과 같은 도구들을 통해 수집된 내용들을 중심으로 하였다. 상담실시 전(2018년 11월 16일) 참여자가 다른 기관에서 받았던 심리검사 내용(MMPI-2, EGO그림)도 포함하였으며, 추후상담 이후에 SNS를 통해 전달된 참여자의 활동내용 및 소식지 등도 연구 자료로 참고하였다.

본 연구의 목적은, 의식적이고 명시적인 언어 중심의 인지적, 분석적인 접근과 다른 방법으로써 감정 중심의 경험적이고 체형적인 개입전략이 기독교상담의 목표를 이루는 데 얼마나 유용하며 또한 어떤 한계가 있는지를 파악하고자 한 것이다. 특별히 경험중심적인 접근이 성화라는 개념에 들어 있는 ‘성장의 과정’이라는 측면과 ‘하나님과의 관계성’ 측면에 기여하는 바에 주목하였다. 전체 상담과정은 인간과 문제를 대하는 데 있어서 성경적 세계관에 바탕을 두고 진행하였으며, 상담의 목표를 이루기 위한 수단으로써 계슈탈트의 자각을 위한 개입과 정서중심치료의 두 의자 기법 및 내면가족치료(Internal Family System)에서 사용하는 내면대화 등이 경험적 개입전략으로 도입되었다. 각 과정은 경험을 위한 작업과 그것에 대한 의미 파악 및 신앙적인 적용까지 포함하는 내용으로 이루어져 있어서, 엄밀하게 분류하면 경험적인 개입과 인지적인 논의 모두를 사용한 절충적인 방식을 사용했다고 할 수 있다.

연구자는 참여자를 ‘개인적 주체 행위자(Johnson, 2012: 323)’로 인정하며 하나님과 함께 자신의 인생이야기를 써 가는 사람으로 보고 그의 자발적이고 능동적인 신앙고백과 영적자원의 사용을 중시하였다. 영적자원의 부족이 문제가 될 때는 상담자가 성경의 가르침을 제공할 수 있지만, 탐색을 통해 내담자가 소유한 영적 자원이 확인되면 이를 활용하

는 것이 성령의 사역을 구체화하는 상담과정이라고 생각한다(최금순, 2015). 이는 상담자의 영적 전문성에 의존하기보다 기독교상담자를 찾아온 내담자의 행보와 속도에 맞춰 영적 성장을 구체화하는 것이 ‘과정’으로서의 성화의 개념에도 부합된다고 생각하기 때문이다. 상담의 열매는 상담자 요인보다 내담자와 성령 간의 상호성에 더 의존되어 있다고 보는 것이다. 연구방법은 다양한 원자료들을 통하여 각 상담회기 내에 이루어진 개입방식과 그 결과물을 분석하고 더불어 참여자의 평가를 참조함으로써 상담전략의 효과를 확인하는 것이다.

본 연구를 위한 질문은 다음과 같다. 첫째, 연구 참여자의 주관적인 경험이 기독교상담의 목표인 영적 성숙을 이루는 데 있어서 어떤 효율성을 갖는가? 둘째, 기독교상담의 방법론에 있어서 경험적 접근개입의 한계는 무엇인가? 셋째, 상담의 성령사역의 측면이 구체화 된다는 것은 무엇을 의미하는가? 넷째, 연구 참여자는 어떤 요소가 가장 치료적이라고 평가하는가? 다섯째, 경험적 접근이 기독교단기상담을 위한 개입으로 적절한가?

2) 연구 참여자

연구 참여자는 지방의 한 대학생 선교단체 간사로서 4년 째 사역을 하고 있는 31세 미혼여성이다. 신학을 전공한 것은 아니지만 선교회에서 실시하는 간사훈련과 교육을 이수하고 대학의 학생들을 섬기는 사역자로서 헌신되어 있으며 정체성 또한 분명하게 갖고 있다. 자신이 하는 사역의 의미에 대해 높은 가치를 두고 있으며 그에 대한 책임의식과 실행 능력이 높아 과도하게 일에 전념하였고 사역 중심의 생활을 지속하고 있었다. 그러던 중 상담 발생 2달 전에 소속 지부의 학생이 관련된 불미스러운 일에 충격을 받아 급성 우울을 겪게 되었다. 그 일을 처리하는 과정에서 본부차원의 개입과 지원으로 심리검사를 받았고 우울증 약을 처방

받아 복용하게 되었다. 선교회와 연결된 기관에서 상담도 병행하였으나 상담관계가 잘 이루어지지 않아 2회기 만에 중단하게 되었고, 이후 연구자에게 의뢰되어 병가기간 중 10회기의 단기상담을 진행하게 되었다.

이전 기관에서 실시한 심리검사 결과(참여자가 1회기 때 제시함)는, MMPI-2의 경우, 임상척도 2번(64)이 소폭 상승한 것 외에 특이할 것이 없으나 불안(ANX 82)지수가 높으며 자아강도(Es 34)가 약한 것과 낮은 통제결여(DISC 38) 등으로 보아 불안으로 인한 적응의 문제를 겪고 있으나 충동적이지 않고 통제된 성격으로 인해 사역의 기능은 수행하고 있는 것으로 사료되었다. Ego그램 검사에서는 CP, NP, A가 모두 높으며 FC와 AC는 그보다 조금 낮은 상태로 비교적 에너지의 분포가 균등하게 나타난 양상이었다. 근래에 실시했던 MBTI 검사가 ESTJ 유형으로 나왔다는 점까지 종합해보면, 적극적이고 일 중심적이며 체계적인 특성으로 지도력을 발휘하는 장면에서 매우 기능적일 수 있으나, 스스로 인내하며 자신을 통제함으로써 지칠 때까지 자신을 몰아붙일 수 있는 역기능적인 측면도 가졌을 것으로 사료되었다. 참여자는 우울을 호소하며 약도 먹고 있다고 하지만, 상담 중 관찰한 내용과 병가기간임에도 불구하고 사역지를 방문하고 향후 사역 계획에 대한 걱정과 타 지부답사를 하는 등 행동적인 측면을 살펴보면 우울보다 일에 대한 불안의 문제를 겪고 있는 것이 아닌가 하는 생각으로 상담을 진행하게 되었다.

참여자가 호소하는 문제와 연구자의 관찰 내용 및 심리영적 특성을 정리하면 다음 <표 1>과 같다.

〈표 1〉 참여자의 호소문제 및 심리영적 특성

구분	내용
호소문제	<ul style="list-style-type: none"> • 나는 우울하다. 현재 아무것도 못하고 있다. 사람을 만나고 싶지 않고 혼자 있고 싶다. 자신에 대한 관리, 운동, 절제를 안 한다. 이런 부분을 잡고 싶지만 내 안에 힘과 에너지가 없다. • 처음으로 '죽고 싶다'는 생각이 들었다. '어우 미쳤어' 하면서 다시 생각은 안 했는데, 아무리 상담을 받는다 해도 나아질지 모르겠다. • 나에 대해서는 진짜 놔 버리고 사역은 하고 있다. 사역자는 있지만 나 자신은 없는 것 같다. 그 부분이 너무 슬프다.
행동 관찰	<ul style="list-style-type: none"> • 말의 속도가 빠르고, 목소리가 크며, 주저 없이 자신을 표현한다. • 티셔츠와 바지차림의 편안한 복장 • 카드나 그림을 선택할 때 머뭇거리지 않고 즉시 선택한다.
자아상	<ul style="list-style-type: none"> • 나는 내 안에서 활발하고 밝은 사람이다. 나는 마음만 먹으면 다 할 수 있다는 생각을 한다. 지난 몇 년간 하나님께서 허락하지 않으면 할 수 없다는 것을 알게 되었지만 기본적으로 이런 생각을 갖고 있다. • 어렸을 때 사랑을 많이 받았고 내가 최고인 줄 알았다. 나는 잘났다기보다는 특별하다는 생각을 한다. • 나는 장녀로서 지금까지 살아오면서 진짜 책임감은 강하다.
주된 감정과 행동패턴	<ul style="list-style-type: none"> • 지부 상급자에 대한 원망과 화, 물의를 빚은 지체에 대한 원망과 화, 죄책감 • 사역에 대한 불안, 걱정, 버거움, 지침 • 자신에 대한 긍정왜곡으로 긍정성은 수용하지만 부정적 측면은 의식하지 못함 • 자신의 필요에 대해 둔감하며 부인하고 있기에 적절하게 대처하지 못함 • 타인과 사역에 대해서는 빠르게 반응하고 과책임적으로 행동하며, 그러다가 소진되고 나면 원망과 비난을 함 • 권위자에게 순응적이나 자신의 기대와 다를 때 수동공격적인 태도를 보임
주된 사고 (자동적, 조건적)	<ul style="list-style-type: none"> • 사역자로서 내 감정을 표출할 수 없다. 합리적이고 이성적으로 생각해야 한다. • 나 혼자 해야 한다. 내가 하는 만큼 일이 되는 것이다. • 나만 무시하면 된다. 나만 죽으면 된다. 공동체에 파장이 퍼지면 안 된다. • 나는 잘 해야 하고 보여줘야 한다. 결과물이 중요하다.
하나님과의 관계	<ul style="list-style-type: none"> • 하나님과의 관계가 상호적이고 인격적이기보다는 하나님의 뜻만을 우선으로 하는 일방적인 관계(하나님 → 나)로 인식함. 사역자보다는 사역을 중시하는 하나님 • 하나님께 대한 경외심과 더불어 처벌하시는 하나님 상이 있음 • 복음전파를 통해 하나님께 대한 감사와 은혜를 보답하고 싶음

3) 기독교단기상담의 경험적 접근과 평가

본 사례는 전체 10회기의 단기상담으로 계획된 것으로, 단기상담의 효과적인 방법과 한계 내에서 체험적인 개입들을 시도한 것이다. 많은 상담자들은 본인의 의도와 상관없이 실제로 단기상담을 한다. 내담자가 상담을 지속하는 평균 회기수가 6-8회기에 불과하기 때문이다. 내담자의 필요와 환경적인 요인들 및 상담의 효과 면에서 단기상담은 빠르게 발전하고 있다(이장호, 정남운, 조성호, 2015; Levenson, 2011). 단기상담의 양식은 시간적인 측면이나 상황적으로 목회상담현장의 특성에도 부합되는 면이 있다(Benner, 1995; Childs, 1997). 이장호와 정남운, 조성호(2015)는 실제로 상담자에게 차이가 있다면 계획적인 단기상담을 하는가, 아니면 계획에 없는 단기상담을 하는가에 있다고 말한다. 참여자의 경우 병가 기간이 두 달 밖에 되지 않았고 그 기간 내에 상담받기를 원하였기 때문에, 연구자는 참여자와 함께 단기상담방식으로 상담을 구조화하였다. 연구자가 실시한 기독교 단기상담적 접근은 탐색(초기), 통찰(중기), 실행(종결기)의 삼단계(Hill, 2015) 과정을 기본으로, 상담목표를 단기상담에 맞게 명료화하고 그것을 중심으로 참여자의 필요에 효율적인 대처를 할 수 있도록 진행하였다. 표면적으로는 참여자의 호소문제에 초점을 맞췄으나 첫 회기부터 마지막 회기까지 영적인 목표를 위한 탐색과 통찰, 실행의 신앙적인 작업 또한 실시하였다. 다음의 회기 내용들은 이와 같은 흐름 안에서 실시했던 경험적인 개입들과 그의 개인적, 영적 의미생성과정을 중심으로 기술하였다. 전체 회기를 진행하는 동안 참여자의 영적 자원과 영적 경험들, 그리고 능동적이고, 인지적으로 수용적인 성격특성을 가장 많이 활용하였다.

(1) 탐색단계(초기): 1-3회기

1회기에 참여자는 자신의 우울감과 증상들을 호소하면서 “내가 없는 것 같다. 나는 진짜 놈 버리고 사역은 하고 있다. 하나님이 원하시는 게

무엇인지 모르겠다.”고 언급하였다. 참여자가 자신의 현재 경험에 충분히 접촉하게 하기 위한 작업으로 ‘지금-여기’의 감정을 탐색하였다. ‘버겁다’는 감정카드(김정규, 2011)와 그에 상응하는 이미지로 ‘지구를 짊어지고 있는 소년’과 ‘화가 난 사람’의 그림(Eckstein, 2017)을 선택하였고, 현재 자신에게 필요한 것에 대해서는 ‘문제 해결을 위한 공구 상자들과 여러 키트를 갖춘 여자’ 그림을 제시하였다. 참여자는 “능력이 하나님으로부터 오는 것임을 알고 있으나, 나에게서는 여러 가지를 잘 할 수 있는 실제적인 게 필요하다”고 하면서 하나님께 대한 인식과 경험 사이의 불일치, 그리고 사역으로 인한 소진의 문제를 겪고 있음을 드러냈다. 버겁다는 감정에 들어 있는 양가감정들을 탐색할 때, “이게 나야. 나를 안쓰럽게 여기는 것도 나고, 나를 몰아붙이는 것도 나야”라는 정리문장을 소리 내어 표현하게 하였다. 참여자는 “그것을 제가 사실 받아들이지 못했던 것 같아요. 그렇구나. 이게 나구나. 이제 이게 내가 되었구나. 그 부분이 뭔가 슬프기도 하지만, 뭐 그게 나라면 받아들여야겠다. 피한다고 될 일도 아니고” 등의 표현을 통해 자기인식을 넓히는 시간을 가졌다.

2회기에는, 한 주간을 지내면서 “다른 환경에 의해서 만들어진 것도 나라는 생각, 맞아 그것도 나야. 나니까 내가 그렇게 했지. 그런 생각들이 많이 들었고, 한 주 동안 스스로 인정하려고 노력했다”고 말했다. 참여자는 사역이란 괴로워도 자기감정을 표출할 수 없고 합리적이고 이성적으로 생각해야 하는 일로 여겼으며, 책임감과 기대에 부응하는 것에 우선권을 두고 행동함으로써 자신의 감정을 체쳐두고 있었다. 그러다 지치게 되면 “하나님은 정말 나에게 원하시는 게 뭘까?”라는 영적질문으로 자기차단을 유지하였다. 자신을 돌보는 것에 죄책감을 갖고 있었기에 적절한 대처를 하지 못했고 그것을 하나님의 뜻이 궁금하다는 식으로 회피하였다. 참여자는 여기까지 오는 동안 자신을 억제하며 왔다는 것이,

사역을 위해 그렇게 했다는 점에 대견스럽다고 평가하였고 한 편으로 외로워 보인다고 하였다. 참여자의 감정인식이 조금 더 깊어졌으며, 감정과 사고의 불균형은 경험되고 조절될 필요가 있음이 확인되었다.

3회기에는 책임감에 밀려서 ‘완전 한 귀퉁이에만 있는’ 억울한, 야속한, 지친, 싫은 감정들을 내면대화를 통해 접촉해보는 시간을 가졌다. 참여자가 먼저 선택한 감정은 ‘하나님께 대한 야속함’이었다. 야속하게 느끼는 마음은 ‘엄청 추운 겨울날에 서 있는 허수아비’라는 이미지로 표현되었고, 자신과 허수아비가 참여자의 내면에서 직접 대화하는 과정을 통해 허수아비는 서로 아무 말 없이 안고 울면서 위로해줄기를 바랐다는 것과 그럼에도 불구하고 허수아비가 진정으로 목표로 삼은 것은 하나님께 대한 충성이었고 그래서 허허벌판에 그렇게 혼자 있었다는 이야기도 나누게 되었다.

연구자: 그렇군요. 뭐가 필요한지 질문해볼 수 있을까요? 내가 뭐 도와줄 수 있을까?

참여자: 다시 재정비가 필요한 것 같아요. 그 자리에서 다시 튼튼하게 서 내려갈 수 있도록 거기서 잘 할 수 있는 재정비.

연구자: 또 더하고 싶은 말이 있는지 물어보고 인사하고 나왔으면 합니다.

참여자: 자기는 끝까지 여기서 있고 싶대요. 주인이 다시 올 때까지... 허수아비가 너무 멋있어요.

연구자: 표현해보시죠. -중략-

참여자: 음, 근데, 그 허수아비 생각하면서 결국 제가 제 감정들을 생각할 때 허수아비가 생각난 거잖아요. (연구자: 그렇죠) 저것도 정말 나구나. 내가 저렇게 하겠다고 선택한 거구나. 그러다보면 하나님에 대한 야속한 마음도 들 수도 있고, 그런 마음이 들 수 있지만 결국에 내 감정이나 그런 게 중요했지만, 그러나 정말 우선순위에 주인에 대한 충성 그게 우선 순위였기 때문에 그걸 선택한 게 나구나. 이런 감정은 언제

든 또 들 수 있겠지만, 이런 그러니까 타의적인 게 아니었다. (3회기 축어록 중)

초기 3번의 회기동안 참여자가 반복한 소감은 자신이 ‘스스로를 잘 알지 못했다’는 것이었다. 경험적 접근은 내담자의 감정과 그 의미를 빠르게 파악하고 자신의 것으로 인정하며 수용할 수 있도록 도움으로써 탐색 중심의 초기단계를 진행하는 동안에도 자각이라는 통찰의 효과까지 얻을 수 있게 한다. 탐색단계 동안 참여자의 호소문제는 몇 가지 소주제로 세분되었고, 하나님과의 관계에서 원망과 야속함을 느끼며 왜곡되게 인식했던 하나님과 자신에 대한 내용들을 확인하게 되었다.

(2) 통찰단계(중기): 4-8회기

4회기에는 참여자와 함께 호소 문제를 정리하고 핵심주제를 선정하였으며 본인이 이루고자 하는 구체적인 행동으로 상담의 목표를 세웠다. 이는 단기상담의 형식에 있어서 중요한 부분으로 실행 가능한 행동목표를 세움으로써 참여자나 연구자 모두 상담과정과 결과를 평가하고 이를 자원으로 하여 다른 성장 또한 가능하도록 하는 데 의미가 있다. 참여자는 ‘책임의 범위’에 대한 주제를 핵심으로 다루고자 하였고, 병가 이후 확장된 사역지의 임무를 수행하는 데 필요한 계획들 중 3가지를 실행하게 된다면 성공적인 상담이라고 하였다. 연구자는 그 외에 본질적인 차원으로 참여자의 영적 상태와 소진에 대한 대책이 필요하다고 보았고, 경험적인 개입과 성경 및 참여자의 영적 자원이 능동적으로 활용될 수 있도록 하였다. 참여자는 3회기 때 언급했던 ‘허수아비’ 이미지를 그림으로 그려오는 과제를 통해 하나님께 대한 인식의 변화와 자기이해가 증진되었는데, 연구자는 이 모든 과정이야말로 참여자에게 성령의 역사가 일어나는 구체적인 표현이라고 생각한다. 다음은 4회기 동안 참여자가 언급한 내용과 소감에서 발췌한 것이다.

가는 길 내내 이것을 생각했는데, 어제가 열어놨잖아요(그림의 윗다리 한 부분이 이어져있지 않고 열려 있음). 근데 이게 늘 간혀 있어서 못 나간다고 생각했는데, 하나님께서 나를, 내가 못 나간 게 아니라 하나님께서 나에게 자유를 주셨는데, 내가 선택한 거구나 라는 게 굉장히 저를 자유하게 했고, 그리고 뭔가 이것이 회색빛이 아니라 추수할 것으로 확 살아나는 그런 느낌이었던거요.

어쨌든 이 허수아비나 저나 하나님께서 부르셔서, 간사로 부르셨는데, 내 마음이 괜찮아지고 그러다 보니까, 회색빛이었던 게 황금빛으로 변하면서 추수할 것들이 보이면서 깨달은 게, 내가 중요하구나. 내가 어떤 마음과 하나님과의 어떤 생각을 갖고 있냐 또 내가 얼마나 건강하냐에 따라서 이곳이 추수할 곳으로 보일 수도 있고, 저 지옥으로 보일 수도 있구나. 그래서 내가 어떤 사람인가가 되게 중요하구나 하는 것을 느끼면서 정말 내가 중요하다. 내가 건강해야겠구나 하는 생각을 했었던거요.

이 부분들을 보면서 하나님께서 나에게 막무가내의 사역을 원하지 않는구나. 이제는 그런 부분들이 더 마음에 와 닿으면서 정말 하나님께서 원하시는 사람이 되고 싶다는 생각이 더 많이 들었고, 아, 내가 하나님 앞에서 너무 웃겼겠다.

5회기에는 두 의자 기법을 사용하여 그동안 양극적으로 대립되었던 자아의 두 부분을 직접 대면하는 시간을 가졌다. “일은 무조건 돌아가야 해” 하면서 움직이는 나에게 ‘간사’라는 이름을, “이것은 부당해. 내가 왜 이려고 있어?”하며 화가 나있는 부분에게 ‘지현(가명)’이라는 이름을 붙이고 서로 대화하는 작업을 하였다. 다음은 축어록에서 발췌한 것이다 (대화 중 1~4번이란, 호소 문제를 세분했을 때 나온 주제들이며 4번은 하나님과의 관계측면을 말한다).

연구자: 그 말을 하니까 마음이 어떠세요?

참여자: 여러 가지 마음이 드는데 하나는 시원해요. 진짜 내가 하고

싶었던 말이거든요. 아, 일하기 싫어 이게 아니었다. 난 정말 잘하고 싶어. 난 정말 잘 하고 싶어 이 말을 정말 하고 싶었는데, 그 말이 아니라 차라리 못할 거면 아예 하지 말자. 아 하기 싫어. 이 말을 했던 거죠. 그래서 제 마음이 뭔지 아니까 속이 시원하고, 뭔가 현실적으로 봤을 때 그러면 실질적으로 어떻게 나아갈 것인가.

참여자: 아까 대화를 하면서 드는 생각은, 어 4년 동안 참 하나님이었다. 정말 도움을 실제적으로 구할 수 있는 분들은 간사님들이겠지만 얼마나 나한테 하나님이 있었을까? -중략- 그런데 오늘 이것을 보면서 그래 결국엔 4번이구나. 내가 정말 이런 부분들(1~3번) 해결돼야 하지만, 내가 책임을 맡겨드려야 할 분도 하나님이고 내가 도움을 구해야 하는 분도 하나님이고 내가 예전의 나나 현재의 나도 조화롭게 갈 수 있는 것은 결국 하나님과 동행하는 거구나 하는 것들이 이제 조금씩, 빛이 조금씩 보이기 시작하는 것 같아요.

6회기엔 참여자의 신앙생활을 점검하였고 당시에 참여자가 묵상하고 있었던 시편의 말씀과 새벽기도생활 및 독서 중인 신앙서적에 대한 내용을 당면한 문제와 연관 지어 의미를 파악하는 시간을 가졌다. 연구자는 특별히 이 부분을 중요하게 여기는데, 그것은 상담자의 가르침과 권면보다 내담자의 현재 영적상태와 노력들에 성령께서 직접 개입하시는 내용을 상담자 역시 따르는 것이 중요하다고 보기 때문이다. 또한 과책임방식과 연결된 어린 시절의 경험과 소진을 불러오는 과도한 자신감의 배경을 탐색하여 현재 자신이 사용하고 있는 행동양식에 대한 이해를 높이고자 하였다.

7회기에 사역을 대하는 새로운 방식을 논의하는 과정에서, 자신이 확고하게 인정하는 '잔머리를 굴리지 않는 방식'을 대면하는 작업을 하였다. 그림카드와 내면대화를 사용하였고 참여자는 자신의 행동방식에

‘만능 엔터테이너’라는 이름을 붙였다. 만능 엔터테이너의 이미지는 눈이 너무 충혈 되어있는 일의 노예 같은 모습으로, 피골이 상접하여 소름 끼치게 무서운 느낌을 주는데 심지어 감시하는 사람이 없는데도 일을 열심히 하고 있는 모습이다. 만능 엔터테이너는 “이게 하나님을 위한 일인데 당연히 열심히 해야 하는 것 아니야? 언젠가는 썩어질 몸인데 내가 더 가치 있는 걸 위해서 내 썩어질 몸을 돌보지 않아도 되지 않나? 어차피 죽을 건데?” 하면서 자신이나 공동체에게 이것을 강요하고 있다. 그것이 하나님을 위한 것이라고 생각하니까 자기 자신을 돌보는 것보다 일이 훨씬 더 중요하다는 마음이 확고했다.

연구자: 한 번 물어볼까요? 다르게 해도 하나님이 여전히 널 기뻐하신다면 넌 어쩔 것 같아?

참여자: 관심이 없는 것 같아요. (연구자: 그 말을 안 들어요?) 예, 여전히 그게 맞다. 그런 것은 없다고 생각하나 봐요.

연구자: 아니면, 하나님이 기뻐하시는 것보다 내가 만족하는 게 더 중요할까요?

참여자: 그런 것 같아요. (연구자: 그렇군요) 어떻게 그럴 수 있어? 어떻게 다른 방법이 있을 수 있어?

연구자: 엄청 확고하고, 흔들리지 않고, 변할 수 있다고 생각하지 않는군요.

참여자: 예, 변할 수 있다고 생각 안 하는 것 같아요.

연구자: 그것을 보니까 어떠세요?

참여자: 음, 말로는 아닌데, 고쳐야 하는데 하면서 제 마음도 동의가 돼요. 제 마음과 말과는 좀 달라요. 제가. -중략- 그냥 제 중심으로 생각했을 때 이것 말고 다른 방법이 있었단 말이야? 정말 고치기 싫은데? 내 만족이 너무 내 만족, 그 하나님의 열심이라는 미명하에 내 만족이 너무 저에게는 큰 메리트인 것 같아요. 근데 그게 너무 나쁘다는 것을 머리로는 아는데 마음으로는 동의가 안되는. -중략-

연구자: 이게 나야. 이것도 나야. 나는 애랑 함께 갈 거야. (내담자 따라 함. 고개 끄덕임) 어떤 마음이지요?

참여자: 사실 제가 이 부분을 인정하기 싫었거든요? 왜냐면 제가 이런 사람이라는 게 싫었어요. 일을 좋아하는 것. 일을 되게 가치 있게 여기는 것. 왜냐면 되게 가식적이잖아요. -중략- 근데 맞아, 나 이런 사람이야 라고 정말 속 시원하게 인정한 것은 이번이 처음인 것 같아요. 예전에는 나 아냐, 나 완벽주의자 아닌데? 나 그런 사람 아냐, 일 좋아하지 않아. 이렇게 말했지만, 사실 저는 그런 사람이거든요. 그것을 속 시원하게 인정하는 게. 너무 맞아, 난 진짜 그런 사람이지. (7회기 축어록 중)

참여자는 회기 끝에 “또 이 부분을 어떻게 다뤄야 될까? 가 되게 좋은 시작점이 된 것 같아요.”라고 소감을 밝혔다. 이는 해결을 위해 나아가려는 표식으로 심리적인 갈등이 해소될 때 나오는 행동으로 평가된다. 참여자는 7회기 전에 이미 자신이 상담의 목표로 세웠던 3가지 계획세우기를 실행한 상태로 단기상담의 목표는 달성하였고, 영적 성숙을 위한 하나님과 자신과의 관계에 더 초점을 맞추게 되었다. 그러나 이러한 목표달성은 참여자의 일 중심적인 특성을 분명하게 보여주는 것으로 사역자로서 돌봄의 소진(Skovholt, 2003)을 다뤄야 할 필요를 드러내는 것으로 평가되었다. 8회기에는 현재 행동방식의 배경으로서 가족구성원과 관계방식을 동물가족화를 활용하여 살펴보았다. 통찰단계를 통해 참여자는 자신의 행동방식과 신앙의 의미 및 하나님에 대한 이미지와 하나님과의 관계를 검토해보는 시간을 가졌으며, 자신의 왜곡된 자부심과 신앙관의 내용과 배경을 돌아보게 되었다.

(3) 실행(종결)단계: 9, 10회기 및 추후상담

실행단계에서는 참여자가 목표로 세운 행동을 실행하고 평가하는 작업을 주로 하게 되는데, 본 참여자의 경우 이미 자신이 이루기 원했던 내

용을 실행한 상태여서 하나님께 대한 인식변화와 사역에서의 소진을 다루기 위한 자기돌봄을 중심주제로 진행하게 되었다. 9회기에는 인형을 사용하여 자기돌봄을 방해하는 감정에 대한 왜곡된 인식을 다루었다. 참여자는 감정과 일을 분리하였고 감정은 소멸된다고 생각하여 잘 다루지 않았으며 진짜 감정에 대한 이해가 없었다고 언급했다. 이러한 태도가 하나님 상에 영향을 미쳐서 위로하시는 하나님이나 감정적인 소통을 원하시는 하나님보다 “이게 다 너를 성장시키기 위함이다”고 말씀하시면서 인지적인 이해를 제공하는 하나님을 바라보며 살아왔음을 확인하였다. 참여자는 다음과 같이 소감을 밝혔으며 돌봄의 소진을 해소하기 위한 구체적인 방안을 세우기로 하였다.

늘 진짜 깨닫게 되는 건데, 아, 내가 나를 정말 잘 모르는구나 라는 생각들을 제일 많이 하게 돼요. 아, 내가 이때 이런 마음이었고, 그 당시에 내 스스로가 다루지 못했던 감정들을 이제야 깨닫게 되는 것들이 감사하기도 하고, 감정은 소멸되는 게 아니구나. (한참 눈물) 그 시간들이 엄청 지나왔는데도 아직까지 내 안에는 머물러 있구나 그게, 그래서 나는 되게 건강한, 건강하지 않다는 것은 아니지만, 그렇게 자신만만할 만큼 완벽하다고 생각할 수는 없다. -중략- 제가 이제 평일에도 사역하고 주말에도 교회사역하고 막 그렇게 살았는데, 지금 되게 고민되는 게 교회사역은 하지말까 라고 생각해서 토요일에 온전히 나만 있는 시간을 가지면 좋겠다는 생각을 계속 했었거든요? 그게 어쩌면 실제적인 방안이 될 수 있는 것 같아요.

10회기에는 종결회기로서 상담 전체에 대한 평가의 시간을 가지며 배우게 된 것을 검토해보고 앞으로 예상되는 어려움과 도움들에 대해 나누게 되었다. 우울증 약은 상담 3회기 이후부터 복용을 중단하였고 이후 초기의 증상은 거의 나타나지 않았는데, 병가 기간 동안 쉬을 갖고 가족과 함께 생활하며 상담을 받은 것이 영적인 회복과 실제적인 안정감을

제공한 것으로 사료된다. 참여자가 개인적으로 세웠던 상담의 목표는 7회기 전에 달성되었다.

참여자가 주관적으로 의미 있게 여긴 상담의 효과는 분열된 자신의 내면을 통합할 수 있었다는 것이다. “가장 큰 것은 ‘이것도 나다’ 는 것을 인정하게 된 것이다. 나 자신과 사역자로서의 나를 받아들임으로써 진정한 사역자로서의 면모를 더 갖추도록 하나님께서 이끄신 것 같다. 이제까지는 이것을 거부해서 내가 사라지는 것 같았다”고 언급했다. 사역으로 복귀해야 하는 현재 상태를 그림카드로 표현했을 때, 참여자는 여전히 처음에 선택했던 ‘지구를 짊어지고 있는 소년’의 그림을 뽑았다. 그러면서 동시에 ‘기도하는 사람’의 그림을 나란히 놓고 그동안 “실행에 있어서 하나님을 의지하는 것보다 제가 엄청나게 뭘 하고 있는 것을 더 의지했던 것 같아요. 두 달간 진짜 내가 뭘 할 수 없다. 하나님을 의지할 수밖에 없어”라는 것을 가장 크게 배웠다고 말했다. 느헤미야의 말씀을 묵상하며 더 그렇게 생각했는데, “나는 실제적인 게 중요한 사람인데 하나님을 의지해야 한다는 것이 그것보다 더 실제적으로 다가왔다. 이것이 얕은 의미가 아니라 하나님이 살아계신다는 것을 고백하게 된다는 점에서 그렇다”고 언급했다. 참여자의 일 중심의 방식은 하나님을 의지하는 방식으로 달라지기 시작했으며 의식적인 노력을 기울이는 것으로 변화되었다. 전체적으로 참여자의 자신에 대한 경험과 이해가 하나님께 대한 새로운 이해와 태도의 변화로 이어졌다고 할 수 있다.

10회기에 들어서 소진과 관련하여 자신을 돌보는 것은 재정적인 후원에 문제가 생겨 하루를 쉴 수 없는 형편임이 분명해졌다. 이에 대해서는 추후 상담에서 수면과 규칙적인 식사 및 운동으로 일상에서 자신을 돌보는 것에 초점을 맞추도록 하였다. 그러나 이 부분과 관련해서는 본부 차원의 후원체계와 구조적인 문제가 맞물려 있어서 간사 개인이 돌봄의 소진에 대한 모든 책임을 지기 어려운 측면이 존재한다. 이런 복잡한 사정

으로 인해 참여자는 긴장과 불안을 느끼고 있으며 하나님을 의지해야 함을 계속 생각한다고 하였다. 참여자는 상담 종결이후 사역의 장으로 돌아갔으며, 새로운 학기를 위한 모임소식과 사진, 기도편지를 보내왔다. 자신에 대한 자신감은 상담 전보다 경감되었고 하나님께 대한 의지는 실제적인 주제가 되었다.

4) 연구결과

(1) 연구 참여자의 주관적인 경험이 기독교상담의 목표인 영적 성숙을 이루는 데 있어서 어떤 효율성을 갖는가?

가장 효율적인 측면은, 하나님께 대한 이해와 하나님과의 관계에 있어서 그동안 인지적으로 알고 믿고 있다고 여겼던 신앙의 내용을 경험적인 차원과 결합하여 진정한 일치적인 내면화를 추구할 수 있다는 점이다. 이것은 자신에 대한 경험적인 이해가 세분화되고 분명해짐에 따라 하나님과 자신에 대한 개념적 이해 또한 명확해지고 오류가 분별되어 교정될 수 있음을 의미한다. 성경지식이 있는 기독교인이 자각을 어떻게 사용하는지 알아볼 수 있다는 점에서도 유용함이 있다. 참여자는, 하나님은 사역을 중요시하며 당신의 뜻을 따르지 않으면 처벌하시는 분으로써 인식하고 있다가 사실은 사역을 가치 있게 여기고 좋아하는 사람이 자신이라는 것과 하나님께서는 자신을 잘 알고 있기 때문에 스스로 좋아하고 잘하고 있는 일을 자신에게 맡기셨으며 강압적으로 밀어붙이는 분이 아니라는 것 등을 새롭게 인식하게 되었다. 이러한 인식의 변화는 그동안 스스로에게 지웠던 죄책감과 압박감 대신 '진정한 사역자'가 되고 싶은 소망으로 이끌었으며, 증상의 완화 또한 동반되었다.

또한 체험적 과정을 하나님의 도우심으로 수용함으로써 일상에서의 영적민감성이 높아지게 되었다. 결과적으로 참여자는 자신에 대한 과도한 자신감은 줄어들고 하나님께 대한 의지의 필요성과 믿음은 분명해졌

음을 고백했다. 이전에는 자신의 성격적인 특성이 곧 자신의 신앙수준인 줄 알았는데, 그것이 자신의 고집이며 하나님보다 더 신뢰했던 부분이라는 것을 인식함으로써 비로소 문제를 일으켰던 자신의 행동방식을 수정하게 되었다. 참여자의 감정인식과 접촉의 부족은 성경에 대한 지식이 있음에도 불구하고 하나님께 대한 감정적인 소통을 막고 왜곡된 하나님 상에서 벗어나지 못하게 만드는 걸림돌로 작용하였다. 경험적 개입은 참여자가 자기 내면의 부분을 직접 만나는 과정을 통해 이러한 걸림돌을 제거하며, 개념과 체험의 일치적인 신앙에 좀 더 다가갈 수 있게 하였다는 점에서 효율성이 있다고 평가된다.

(2) 기독교상담의 방법론에 있어서 경험적 접근개입의 한계는 무엇인가?

하나님을 추구하기 위한 수단으로서 자기경험과 체험의 방법을 사용하는 것의 가장 큰 한계는, 상담의 과정이 참여자의 주관성을 벗어나지 못할 수 있다는 데 있다. 이것은 일면 하나님께 대한 내담자의 자율성과 자발적 순종을 강화하여 영적 우선순위를 분명히 하는 데 도움이 될 수 있지만, 신앙의 경험적 차원에 대한 신뢰가 과도하게 일어나거나 내담자의 체험이 곧 신앙의 진위를 가리는 기준이 될 위험성도 있는 것이다. 경험적 활동의 의미를 영적 차원에서 검토한다는 점에서 기독교상담의 본질을 일부 충족시킬 수 있지만, 경험 이상을 담고 있는 성경의 중심적 주제에 초점을 맞춘 과정을 제공하지 못한다는 점에서 분명한 한계가 있다고 생각한다. 성경의 우위성을 적용하는 가르침과 교육의 측면이 제공되지 못하는 부분이 있다.

(3) 상담의 성령사역의 측면이 구체화 된다는 것은 무엇을 의미하는가?

경험적 접근이 개인 내면의 구조를 파헤치기보다는 그 과정을 직접 체험하는 것에 초점을 맞추고 있다는 점에서 성령께서 어떻게 내담자의 체험을 이끌고 가는지 가시화 할 수 있다. 기독교인들의 행동과 일상은 하나님의 의도와 섭리가 개입된 삶이다. 하나님께서는 자기 백성과 함께

하시며 성령의 임재로 세밀한 부분까지 간섭하신다(마 28:20; 고전 3:16). 10회기의 단기 상담동안 참여자는 자신의 감정과 행동을 경험하고 해석했으며 그 과정에서 본인이 당시에 묵상하고 있던 성경말씀과 공동체의 조언, 배웠던 신앙지식에 반응하였고 하나님과 연결된 가운데 하나님을 향해 자신을 조절해가고자 하였다. Powlison(McMinn & Phillips ED, 2006)은 직접적 만남의 사역은 어떤 방향에서든 성경을 활용해야 함을 강조했는데, 본 연구에서 참여자는 성경을 포함한 영적 자원을 자발적으로 활용하였다. 성령께서 참여자에게 말씀이 생각나게 하시고 죄가 생각나게 하시는 과정이라 여길 수 있는 부분으로(요 14:26), 참여자는 상담의 계기가 되었던 지부의 사건조차 하나님께서 협력하여 선을 이루어 가는 도구로 이해하였다. 이 과정에서 연구자는 성경전문가로서 참여자와 성령을 연결하는 입장이 아닌, 성령과 참여자의 증인으로 기능하였다. 연구자는 참여자가 자기경험에 접근하도록 도왔고 참여자는 그 경험을 하나님 중심의 의미와 적용으로 활용하였다. 참여자가 개인적으로 하나님께 더욱 의존하게 된 것이 성령의 직접적인 사역의 결과임을 보여준다고 생각한다.

(4) 연구 참여자는 어떤 요소가 가장 치료적이라고 평가하는가?

참여자는 마지막 회기에서 전체 상담을 평가하며 몇 가지 요인을 중요하게 언급하였다. 가장 중요한 결과물은 자신을 인정하게 된 것으로 “이것도 나다”는 통합의 관점을 갖게 된 것과 하나님을 더 의지하게 된 부분, 신앙의 실제성을 맛보게 된 것이라고 말했다. 이 점에 있어서는 내담자로서 참여자의 신앙적 자원이 풍부하고 적용하는 능력이 뛰어났음을 강조하고자 한다. 내담자마다 개인차는 존재하며 그에 대한 대처는 기독교상담자의 중요한 역할 중 하나라고 생각한다. 방법적인 면에서는 “허수아비를 만난다거나 어떤 감정을 만나야 하는지 도움을 받은 것, 그리고 인형놀이를 한다거나 의자를 한다거나 그런 것이 단순히 얘기를 들

어주는 것 이상으로 필요한 것이라고 느꼈다. 카드를 가지고 현재 가지고 있는 것이나 과거에 가지고 있는 것과 연관시키는 것도 전문적이라고 느꼈다”고 평가했다. 상담기간이 짧은 것에 대해서는 아쉬운 것으로 평가했으며, 상담기간에 심을 누리고 가족과 함께 있는 시간을 보냈다는 외부 환경적인 요인 또한 매우 중요한 점으로 보고하였다. 참여자 입장에서 상담의 경험적인 개입과 비교할 만한 다른 방법들을 접한 것은 아니었기에 평가 상의 제한점이 있다고 할 수 있다. 그러나 연구자가 제공한 활동들을 의미 있게 여겼다는 점은 분명하다고 생각한다.

(5) 경험적 접근이 기독교단기상담을 위한 개입으로 적절한가?

내담자가 자신이나 문제 또는 신앙에 대해 소유하고 있는 개념적인 앎과 경험적인 앎 사이에 차이가 있고 사고와 감정이 일치되지 않은 상태일 경우, 특히 유용하다고 할 수 있다. 인간의 정서체계는 생리적이고 인지적이며 행동적인 요소뿐 아니라 체험적 요소로 구성되어 있다(이지영, 2014). 체험적 요소를 검토하는 것은 호소문제에 대한 일반화를 피하고 내담자의 구체적인 상황에서 새로운 통찰로 나아가게 한다는 점에서 유용하다(Kirwan, 1984). 자신의 체험적 내용을 하나님과 연결된 현실로 해석하는 과정에서 성경지식의 단순 내사가 아닌 삶을 통한 동화가 일어날 수 있다. 당위로서 성경말씀을 따르는 것이 아니라 책임감 있는 반응과 선택으로 행동할 수 있다. 이러한 부분이 경험적 접근의 적절성을 뒷받침한다고 할 수 있다. 또한 단기상담의 시간적 제한을 고려할 때도 경험적 접근의 기법들이 유용하다고 할 수 있는데, 지금-여기에 집중된 작업은 강한 정서적 경험과 현장에서의 작업을 가능하게 함으로써 탐색과 동시에 자각을 통한 관점의 변화로 나아갈 수 있게 하기 때문이다. 다만 기독교상담에의 적용에 있어서 주의할 점은 정서적 경험과 함께 인지적인 의미생성과 성경말씀의 공급이 반드시 연결되어야 한다는 것이다.

III. 닫는 글

본 연구는 마음의 총체성을 다루기 위해 내담자의 인지, 행동적 차원 뿐 아니라 감정적 차원이 주 대상으로 다루질 필요가 있으며, 실제로 상담과정에서 감정차원을 다루는 경험적 개입이 어떤 결과를 불러일으키는지 그 내용을 분석한 것이다. 이와 더불어 단기상담이 현대 상담에서 가장 많이 이루어지고 있는 상담형태임을 고려하여, 단기상담에 맞춘 기독교상담의 목표설정과 성화의 관점에서 갖게 되는 근본적인 영적목표를 이루어가는 과정을 실행해보고 그 결과를 살펴보았다. 단기상담에서 내담자에게 자신의 감정을 경험하도록 하는 것이 문제 증상을 완화하고 영적 성장을 이루는 데 기여하는 바와 그 한계점을 평가하기 위해서이다.

기독교단기상담의 사례를 질적연구방법을 통해 검토한 결과, 몇 가지 의미 있는 내용을 확인할 수 있었다. 우선은, 감정적 경험을 통해 참여자의 인간적인 삶에 대한 인식이 증대될 때, 하나님에 대한 인식과 의미가 새로워지며 개념적으로 알고 있던 신앙의 내용을 경험과 연결시키게 된다는 것이다. 이를 통해 둘 사이에 존재하던 불균형이 조절되고 일치적인 신앙의 성장이 일어나게 됨을 알 수 있었다. 이는 성화라는 점진적 변화의 측면에서 볼 때 의미 있는 성과에 해당하며 신앙적 파급효과 또한 분명하게 확인되었다. 둘째로, 경험적 접근의 특성 상 참여자의 자발성과 자원의 활용이 능동적으로 일어나게 되며 단기간 내에 자기 차단을 줄이고 자각을 높이며 통합을 이루는 데 유용할 수 있음도 파악되었다. 셋째로, 성령께서 기독교상담의 주역이라는 의미를 과정적으로 경험할 수 있다고 평가하였는데, 이는 지금-여기의 내담자 체험과 그 의미를 해석하는 데 있어서 내주하시는 성령의 역사가 드러날 수 있기 때문이다. 상담자의 자원과 전문성에 덜 의존될수록 내담자와 성령 간의 상호적 관계가 명확해질 수 있다고 보는데, 내담자가 이미 소유하고 있는 심리적,

영적 자원을 사용하고 스스로 읽고 있는 성경말씀과 공동체 자원을 활용하여 영적 의미를 파악해 가는 과정을 통해 확인할 수 있다. 전체적으로, 경험적 접근의 개입들은 증상완화를 비롯해 기독교상담의 본질적인 목표를 이루는 데 있어서 독특한 기여를 하며 실제적인 전략이 될 수 있다는 것이 본 연구의 결론이다. 단지 보조적인 기능일지라도 경험적 접근의 개입전략들에 상담방법으로서의 가치가 분명히 나타남을 강조하고자 한다.

그러나 경험적 접근의 인본주의적이고 진화론적인 세계관과 인간 경험에 최종 권위를 두는 관점으로 인해 필연적으로 나타나는 한계와 장애물이 존재한다. 핵심적인 것은, 성경의 중심주제로부터 시작하는 상담과정을 진행할 수 없다는 것과 어떤 심리적 통찰로도 극복할 수 없는 인간의 본질적인 부분을 전적으로 다루지 못한다는 것이다. 그 외에 개인 경험의 주관성에서 벗어나지 못한다는 점과 인지중심의 과정들이 충분히 포함되어 있지 않다는 것도 한계점으로 지적할 수 있다. 실용적인 유의만큼이나 분별하여 적용해야 할 부분이 함께 있는 것이다.

본 연구의 과정과 결과는 참여자의 뛰어난 영적 자원과 심리적 자원에 힘입은 바가 크다. 모든 내담자가 본 연구의 참여자와 같지 않음은 분명하다. 기독교상담자는 다양한 수준의 내담자를 대할 때 그들의 자원을 효율적으로 활용하고 필요한 것은 보충해줄 수 있는 유연한 자세와 능력이 요구된다. 본 연구에서는 방법론의 효과를 평가하는 도구로서 내담자의 보고와 상담자의 관찰에 근거한 정성적 기술에 의존하였는데, 좀 더 다양한 차원의 평가도구를 갖춰서 정량적 평가도 첨가하여 경험적 개입의 효과성을 보다 합리적으로 검토할 필요가 있다고 생각한다. 향후 여러 내담자를 대상으로 기독교단기상담에 적합한 경험적인 접근을 활용하는 연구들과, 적용원리를 파악하여 안정적인 활용방안이 구체화될 수 있는 연구가 지속된다면 유익할 것이라 생각한다.

【 참고문헌 】

- 곽은진 (2013). 정서치유가 영적 성숙에 미치는 영향. 아세아연합신학대학교대학원 박사학위논문.
- 곽은진 (2014). 기독교 상담에서 다루지는 정서와 도덕의 관계성. **복음과 상담**, 22(1), 79-109.
- 김정규 (2011). **계슈탈트 관계성 향상 프로그램**. 서울: 계슈탈트미디어.
- 김준 (2018). 기독교상담과 인지치료: '마음'의 성경적 의미 고찰을 통한 성경적 접근. **복음과 상담**, 26(2), 59-85.
- 김준수 (2008). **마음의 치유**. 서울: 디모데.
- 박성호 (2018). 죽음불안 감소를 위한 기독교상담 방안: 진리요법. 성결대학교 신학전문대학원 석사학위논문.
- 신국원 (2005). **포스트모더니즘**. 서울: IVP.
- 안경승 (2015). 기독교 상담에서의 칭의와 성화의 관계성 연구. **복음과 상담**, 23(2), 195-222.
- 안경승 (2016). 기독교 상담과정의 독특성. **복음과 상담**, 24(2), 221-253.
- 양정선, 황영아 (2018). 공황장애에 파국적 사고를 중심으로 한 단일사례연구: 기독교상담적 접근. **복음과 상담**, 26(2), 119-154.
- 이장호, 정남운, 조성호 (2015). **상담심리학의 기초**. 서울: 학지사.
- 이지영 (2014). **정서 조절 코칭북**. 서울: 시그마프레스.
- 전요섭 (2013). 심리정서적 '자기대화'에 대한 이해와 기독교상담 방안. **복음과 상담**, 21, 255-291.
- 정지혜 (2018). 수치심과 죄책감의 회복에 대한 기독교 상담학적 관점: 성경적 자기존중감과 교회공동체를 중심으로. 아세아연합신학대학교대학원 박사학위논문.
- 주은선 (2017). **포커싱 체험심리치료 워크북**. 서울: 학지사.
- 초등상담나무연구회 (2013). **공감대화카드**. 서울: 학지사심리검사연구소.
- 최금순 (2015). 포스트모던 시대의 치료적 접근을 활용한 성경적 상담의 효과적인 적용 방법 연구. **복음과 상담**, 23(2), 327-361.
- 홍근미 (2018). 중년여성의 우울감 해소를 위한 기독교상담 방안. **복음과 상담**, 26(1), 265-294.
- 황규명 (2013). **성경적 상담의 원리와 방법**. 서울: 바이블리더스.

- 황영아 (2018). 기독교 찬양상담이 복합 PTSD에 미치는 영향. 총신대학교 상담대학원 석사학위논문.
- Adams, J. E. (1994). 상담학개론(정정숙 역, *The Christian Counselor's Manuel*). 서울: 베다니. (원전 1973년 출판).
- Allender, D. B., & Longman III, T. (2011). 감정, 영혼의 외침(안정임 역, *The Cry of the Soul*). 서울: IVP. (원전 1993년 출판).
- Backus, W. D. (2011). 부정적 감정을 치유하는 진리요법(김재서 역, *Learning To Tell Myself The Truth*). 서울: 예찬사. (원전 1994년 출판).
- Backus, W. D. (2013). 하나님은 우리를 어떻게 치유하시는가?(전요섭, 노철우 역, *The Hidden Lift With God*). 서울: CLC. (원전 1990년 출판).
- Backus, W. D., & Backus, C. (1992). 생각이 올바른 자녀 만들기(전요섭, 배은주 역, *Teaching Your Children to Tell Themselves the Truth*). 서울: 예찬사. (원전 1992년 출판).
- Beisser, A. (1970). The Paradoxical Theory of Change. In J. Fagan, I. Shepherd (ED). *Gestalt Therapy Now*, New York: Harper. 77-80./
- Yontef, G. M. (2008). 알아차림, 대화 그리고 과정(김정규, 김영주, 심정아 역, *Awareness, Dialogue and Process: Essay on Gestalt Therapy*). 서울: 학지사. (원전 1988, 1989, 1993년 출판). 재인용.
- Benner, D. G. (1995). 전략적 목회상담학(전요섭 역, *Strategic pastoral Counseling*). 서울: 은혜출판사. (원전 1992년 출판).
- Bullock, C. H. (1999). 시가서 개론(임용섭 역, *An Introduction to the Old Testament Poetic Books*). 서울: 은성. (원전 1997년 출판).
- Calvin, J. (2018). 기독교 강요(박건택 역, *Institution Chrestienne*). 서울: 부흥과개혁사. (원전 1541년 출판).
- Childs, B. H. (1997). 단기목회상담(유영선 역, *Short-Term Pastoral Counseling*). 서울: 한국장로교출판사. (원전 1990년 출판).
- Collins, G. R. (1997). 마음탐구(허영자 역, *The Magnificent Mind*). 서울: 두란노. (원전 1985년 출판).
- Corsini, R. J., & Wedding, D. (ED) (2004). 현대 심리치료(김정희 역, *Current Psychotherapies*). 서울: 학지사. (원전 2000년 출판).
- Creswell, J. W. (2015). 질적 연구방법론-다섯 가지 접근-(조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 역, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches, 3rd Edition*). 서울: 학지사. (원

전 2013년 출판).

- Damasio, A. (2003). *Looking for Spinoz: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain*. Mariner Books. 정인석 (2016). *감성메시지와 상담심리*. 서울: 학지사. 재인용.
- Earley, J. (2016). *참자아가 이끄는 소인격체 클리닉*(이진선, 이해옥 역, *Self-Therapy*). 서울: 시그마프레스. (원전 2009년 출판).
- Eckstein, S. S. (2017). *Inner Active Cards*. Michigan: Backwoods Press.
- Edwards, J. (1994). *신앙과 정서*(서문강 역, *The Religious Affections*). 서울: 지평서원. (원전 1746년 출판).
- Edwards, K. J., & Davis, E. B. (2013). Evidence-Based Principles from Psychodynamic and Process-Experiential Psychotherapies. In Worthington Jr., E. L., Johnson, E. L., Hook, J. N., & Aten, J. D. (ED), *Evidence-Based Practices for Christian Counseling and Psychotherapy*, 122-148. Downers Grove: IVP.
- Elliot, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2013). 정서중심치료의 이해(신성만, 전명희, 황혜리, 김혜정, 김현정, 이은경 역, *Learning Emotion-Focused Therapy: The Process-Experiential Approach to Change*), 서울: 학지사. (원전 2004년 출판).
- Fosha, D., Siegel, D. J., & Solomon, M. F. (2017). *감정의 치유력*(노경선, 김건중 역, *The Healing Power of Emotion*), 남양주: 눈출판사. (원전 2009년 출판).
- Gendlin, E. T. (2017). *상처받은 내 마음의 소리를 듣는 심리 치유*(김성준 역, *Focusing*), 서울: 팬덤북스. (원전 1978년 출판).
- Goleman, D. (2010). *EQ감성지능*(한창호 역, *Emotional Intelligence*), 서울: 웅진지식하우스. (원전 1995년 출판).
- Greenberg, L. S. (2015). *정서중심치료*(김현진 역, *Emotion-Focused Therapy*), 파주: 교육과학사. (원전 2010년 출판).
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2008). *심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가*(이홍표 역, *Working with Emotions in Psychotherapy*), 서울: 학지사. (원전 1997 출판).
- Harman, A. M. (2008). 시편으로 설교하기. 목회와 신학(편), *시편2 어떻게 설교할 것인가*, 41-49. 서울: 두란노아카데미.
- Hart, A. D. (1997). *마음의 습관*(윤후남 역, *Habits of the Mind*). 서울: 요단출

- 판사. (원전 1996년 출판).
- Hill, C. E. (2015). *상담의 기술: 탐색-통찰-실행의 과정*(주은선 역, *Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action, 3rd Edition*). 서울: 학지사. (원전 2009 출판).
- Hoekema, A. A. (1990). *개혁주의인간론*(류호준 역, *Created in Gods Image*). 서울: 기독교문서선교회. (원전 1986년 출판).
- Hurding, R. (2000). *치유나무*(김예식 역, *Roots and Shoots: A Guide to Counseling and Psychotherapy*). 서울: 한국장로교출판사. (원전 1986년 출판).
- Jeeves, M. (2015). *마음 뇌 영혼 신*(홍종락 역, *Minds, Brains, Souls, Gods*). 서울: IVP. (원전 2009년 출판).
- Johnson, E. L. (2012). *기독교심리학*(전요섭, 변영인, 김영희, 이은규, 김준수, 안경승, 권은혜 역, *Foundation for Soul Care*). 서울: 기독교문서선교회. (원전 2007년 출판).
- Johnson, S. (2015). *우리는 사랑에 대해 얼마나 알고 있을까*(박성덕, 김성은 역, *Love Sense*). 서울: 지식너머. (원전 2013년 출판).
- Kidner, D. (2000). *어떻게 지혜서를 읽을 것인가?*(유윤종 역, *Wisdom to Live by*). 서울: IVP. (원전 1985년 출판).
- Kirwan, W. T. (2007). *현대 기독교 상담학*(정동섭 역, *Biblical Concepts for Christian Counseling*). 서울: 예찬사. (원전 1984년 출판).
- Kolk, B. van der. (2016). *몸은 기억한다*(제효영 역, *The Body Keeps The Score*). 서울: 을유문화사. (원전 2014년 출판).
- Lambert, H. (2015). *성경적 상담의 핵심개념*(김준 역, *The Biblical Counseling Movement after Adams*). 서울: 국제제자훈련원. (원전 2012년 출판).
- Levenson, H. (2011). *단기역동적 심리치료*(정남운, 변은희 역, *Time-Limited Dynamic Psychotherapy*). 서울: 학지사. (원전 2004년 출판).
- Levine, P. A. (2016). *내 안의 트라우마 치유하기*(양희아 역, *Walking the Tiger-Healing Trauma*). 서울: 소울메이트. (원전 1997년 출판).
- Lewis, C. S. (2003). *고통의 문제*(이종태 역, *The Problem of Pain*). 서울: 흥성사. (원전 1940년 출판).
- Litchfield, B., & Litchfield, N. (2002). *기독교상담과 가족치료*vol.1(정동섭, 정성준 역, *Christian Counseling & Family Therapy*). 고양: 예수전도

단. (원전 1992년 출판).

- Lloyd-Johns, D. M. (1992). *항상 평안하라*(김진우 역, *The Life of Peace*). 서울: 생명의말씀사.
- Lloyd-Johns, D. M. (2014). *영적 침체*(정상윤 역, *Spiritual Depression*). 서울: 복있는 사람. (원전 1965년 출판).
- MacArthur, J. (2007). *진리전쟁*(신성욱 역, *The Truth War*). 서울: 생명의말씀사.
- McMinn, M. R., & Campbell, C. D. (2016). *통합적 심리치료*(전형준, 남병철 역, *Integrative Psychotherapy: Toward a Comprehensive Christian Approach*). 서울: 기독교문서선교회. (원전 2007년 출판).
- McMinn, M. R., & Phillips, T. R. (ED) (2006). *영혼돌봄의 상담학*(전요섭, 안경승, 강경미, 한숙자, 김영근 역, *Care for the Soul*). 서울: 기독교문서선교회. (원전 2001년 출판).
- McNamee, S., & Gergen, K. J. (2004). *심리치료와 사회구성주의*(김유숙 역, *Therapy as Social Construction*). 서울: 학지사. (원전 1992년 출판).
- Ogilvie, L. J. (2001). *세상에서 가장 위대한 상담자*(한재희 역, *The Greatest Counselor In The World*). 서울: 이레서원. (원전 1994년 출판).
- Packer, J. I. (2008). *하나님을 아는 지식*(정옥배 역, *Knowing God*). 서울: IVP. (원전 1973년 출판).
- Pandya, S. P. (2018). Spiritual Counseling Program For Christian with Anxiety Disorders: A multi-city experiment. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 72(1), 45-57.
- Penner, M. B. (ED) (2013). *기독교와 포스트모던 전환*(한상화 역, *Christianity and the Postmodern Turn*). 서울: CLC. (원전 2005년 출판).
- Perls, F. (2013). *펠스의 게슈탈트 심리치료*(최한나, 변상조 역, *The Gestalt Approach & Eye Witness Therapy*). 서울: 학지사. (원전 1973년 출판).
- Schwartz, R. C. (1995). *Internal Family Systems Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Skovholt, T. M. (2003). *건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다*(유성경, 유정이, 이윤주, 김성경 역, *The Resilient Practitioner: Burnout Prevention and Self-Care Strategies for Counselors, Therapists, Teachers, and Health Professionals*). 서울: 학지사. (원전 2001년 출판).

- Stone, S. L., & Stone, H. (2015). *다락방 속의 자아들*(안진희 역, *Embracing Our Selves: The Voice Dialogue Manual*), 서울: 정신세계사. (원전 1998년 출판).
- Stott, J. R. (1996). *온전한 그리스도인이 되려면*(편집부 역, *The Whole Christian*), 서울: IVP. (원전 1980년 출판).
- Tozer, A. W. (2008). *능력*(한상국 역, *Born After Midnight*), 서울: 생명의말씀사. (원전 1959년 출판).
- Tripp, P. D. (2007). *치유와 회복의 동반자*(황규명 역, *Instruments in the Redeemer's Hands*), 서울: 디모데. (원전 2002년 출판).
- Tournier, P. (2001). *죄책감과 은혜*(추교석 역, *Guilt & Grace*), 서울: IVP. (원전 1958년 출판).
- Welch, E. T. (2016). *수치심: 성경적 내적치유*(김준 역, *Shame Interrupted: How God Lifts the Pain of Worthlessness & Rejection*), 서울: 그리심. (원전 2012년 출판).
- Welch, E. T. (2018). *두려움을 느낄 때*(이귀연 역, *When I Am Afraid*), 서울: 국제제자훈련원. (원전 2009년 출판).
- Willson, S. D. (1995). *알콜 중독 상담*(이관직 역, *Counseling Adult Children of Alcoholics*), 서울: 두란노. (원전 1988년 출판).
- Worthington Jr., E. L., Johnson, E. L., Hook, J. N., & Aten, J. D. (ED) (2013). *Evidence-Based Practices for Christian Counseling and Psychotherapy*. Downers Grove: IVP.
- Yontef, G. M. (2008). *알아차림, 대화 그리고 과정*(김정규, 김영주, 심정아 역, *Awareness, Dialogue and Process: Essay on Gestalt Therapy*), 서울: 학지사. (원전 1993년 출판).
- Young, J. E. *성격장애의 인지치료*(문성원 역, *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach(3rd Edition)*), 서울: 하나의학사. (원전 1990년 출판).
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2005). *심리도식치료*(권석만, 김진숙, 서수균, 주리아, 유성진, 이지영 역, *Schema Therapy: A Practitioners Guide*), 서울: 학지사. (원전 2003년 출판).

【 Abstract 】

The Effectiveness of Empirical Approach in Christian Counseling: Focused on Single Case Study

Choi, Keum Soon

Asia United Theological University

The purpose of this study is to examine the usefulness and limitations of emotional-centered empirical approach to Christian counseling. As the research method, I adopted qualitative case study method based on single counseling case and used case studies tailored to short-term counseling forms as analysis data. In this study, an effort was made to check how effective a particular intervention strategy called empirical technique is in achieving the purpose of Christian counseling, how it can fit into the Christian worldview, and how the core concepts such as the Holy Spirit ministry can be realized. As a result, the intervention strategy of emotional experience turned out to increase the congruence between the conceptive and empirical aspects of the client's self-awareness and contact, helping to alleviate symptoms as well as spiritual growth. The spontaneity of the client and the utilization of resources actively arise, and the ministry of the Holy Spirit in the here and now experience can be observed. But this research has limitations in that it is not free from the subjectivity of our personal experience, that it can not implement the counseling process starting with the central theme of the Bible, and that it does not allow us to deal fully with the essential parts of human beings.

Key words: counseling methodology, empirical approach, emotion-oriented, spiritual maturity, subjectivity