

자기 형성과 트라우마, 은혜의 치료적 기능

김규보*

국문초록

본고의 목적은 자기 형성과 트라우마 역동에 대한 심리관계적 접근을 기독교 심리학적으로 비평하고 그리스도를 통한 하나님과의 관계 회복이 트라우마 치유에 주는 함의를 살펴보는 것이다. 대상관계 및 자기심리학 이론에 기초하면, 트라우마는 자기 발달 과정에서 선과 악의 분열을 낳고, 악의 내재화로 인한 자기 파괴와 거짓 자기를 야기한다. 이 관점은 트라우마와 인간 관계 역동에 대한 다양한 시사점을 제공하지만, 하나님의 실재와 역사를 고려하지 않기 때문에 기독교 관점에서 여러 한계를 갖는다. 이에 본고는 기독교 심리학적 전제를 기초로 그리스도 안에서 하나님과의 관계 회복을 통한 트라우마 치유의 가능성을 제시한다. 첫째, 그리스도 안에서 하나님과의 만남은 공감적 자기대상 기능을 넘어 완전한 사랑으로서 아가페를 경험하게 한다. 둘째, 하나님의 은혜는 변형적 내면화보다 나은 그리스도와의 연합을 통해 그리스도 안에서의 자기 사랑과 참 자기를 회복한다. 셋째, 그리스도의 몸 안에서 구성원들은 은혜의 소통 가운데 용납되고 새로운 관계를 시작할 힘을 얻는다. 넷째, 일상의 경건 연습을 통해 성도는 트라우마의 어려움 속에서도 은혜 안에 거하는 부요함을 잃지 않을 수 있다. 결과적으로 이 연구는 그리스도를 통한 하나님과의 관계 회복이 트라우마 치료의 강력한 자원이 됨을 논한다.

주제어: 트라우마, 대상관계, 자기심리학, 기독교 심리학, 은혜

-
- 논문 투고일: 2020년 3월 10일
 - 논문 수정일: 2020년 4월 29일
 - 게재 확정일: 2020년 5월 9일
 - *충신대학교 상담대학원 조교수
 - 본 연구는 2018년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2018S1A5A2A02066149)

I. 여는 글

인간은 관계적인 존재이다. 어떤 관계를 경험하는가에 따라 인간의 생각과 감정, 행동은 달라진다. 특히 부모나 교사, 연인처럼 성장 과정에서 중요한 역할을 하는 타인과의 긍정적 혹은 부정적 관계 경험은 개인의 심리적 자기 구조 및 이미지를 형성하는데 큰 영향을 준다. 학자들은 타인과의 관계가 자기의 생존과 발달에 필수적인 요소라고 강조한다 (Deyoung, 2003; Fairbairn, 2013; Guntrip, 1995; Winnicott, 1965; Wolf, 2002). 즉 인간은 본질적으로 타인과의 연결망 속에서 자기를 형성하는 심리관계적 존재(psycho-social being)이다.¹⁾

대상관계 이론 혹은 자기심리학과 같이 자기를 관계 역동 가운데 이해하는 현대 심리학적 접근은 과거와 현재의 인간관계를 중심으로 트라우마를 이해한다. 이 관점에 의하면, 트라우마는 비극적인 사건이나 신체화 증상을 넘어 자기 형성과 관계 패턴의 건강한 발달에 지배적인 영향을 주는 관계적 상처이다.²⁾ 이런 관점에서의 트라우마 연구는 왜곡된 관계 경험이 특히 생애 초기에 발생하는 경우 자기 구조와 관계 패턴에 어떤 영향을 주는지에 큰 초점을 둔다. 그러나 이런 접근은 트라우마와 인간관계 역동에 대한 다양한 시사점을 제공하지만, 하나님의 실재와 역사를 고려하지 않기 때문에 기독교 심리학적 관점에서 여러 한계를 갖는다. 이런 맥락 가운데 이 연구는 대상관계와 자기심리학 이론을 기초로

1) 인간이 심리관계적 존재라는 본고의 언급이 인간의 신경생리적, 사회문화적, 윤리영적 측면을 부정하는 것은 아니다. 하나님의 형상으로 창조된 인간은 다차원적 질서를 포함하는 전인적 존재이다(Johnson, 2007).

2) 트라우마란 육체적, 심리적, 사회적, 혹은 영적 자아가 실존의 위협을 느낄 정도의 강렬한 충격을 입을 때 주관적으로 경험하는 정신적 외상으로, 정서적 각성, 인지 및 관계 장애, 해리, 플래시백, 악몽 등 스스로 통제할 수 없는 증상들을 수반하는 전인적 수준의 내적 상처를 의미한다(김규보, 2017). 이 연구에서는 심리관계적 관점에서 트라우마를 이해하는 데 초점을 둔다.

트라우마가 자기 형성에 미치는 파괴적인 역동을 살펴보고, 하나님과의 관계에서 경험하는 은혜가 트라우마 치유에 주는 함의를 살펴보고자 한다. 궁극적으로 이 연구는 그리스도를 통한 하나님과의 관계 회복이 새로운 자아와 새로운 관계를 만들어 내는 강력한 치료 자원이 됨을 논한다.

II. 펴는 글

1. 자기의 발달과 트라우마³⁾

대상관계 및 자기심리학 이론에 의하면, 자기(self)는 타인과의 관계 역동 가운데 발달하는 자아의 심리 구조이다. William R.D. Fairbairn (2013)에 의하면, 자기는 본질적으로 관계를 갈망하는 존재로서 타인(대상, object)의 태도, 행동, 기능들을 내재화하여 대상의 표상을 자아의 일부로 삼는다고 한다. Donald W. Winnicott(1975: 182)은 자기를 “충분히 좋은(good enough)” 돌봄과 “환경적 침투(the impingement of environments)” 등의 외부압력에 적응하는 “거품(bubble)”으로 비유한다. 즉 자기는 출생 이전 태아 상태에서부터 외부의 압력에 반응하고, 다시 이전의 상태로 돌아가는 경험을 반복하면서 형성되어가는 개체라는 것이다. Heinz Kohut(2014: 311)에 의하면, 자기란 관계 안에서 “경험된 표상 자료들의 일반화(a generalization derived from empirical data)”로서 시공간 속에서 지속적으로 응집력 있게 형성된 정신세계의 독립적 주체이다. 이런 개념들은 관계 가운데 발달되는 자기 형성을 강조하는데,

3) 자기 발달과 트라우마 역동에 대한 연구는 Kyu Bo Kim(2016)의 Ph.D 학위 논문인 *Embracing Trauma in Theodrama: Embodying Christiformity*의 일부분을 기초로 발전시킨 것이다.

Jeffrey Means(2000: 52)는 이 역동을 다음과 같이 정리한다. “갓 태어난 자기는... 잠재력의 발달과 성숙을 위해 관계망(a matrix of relationship)을 필요로 한다. 마음의 구조는 인간관계로부터 자라난다. 자기의 발달은 이 구조의 한 측면이다.” 즉 심리관계적 모델에서 자기관 중요한 타자와의 상호작용 가운데 구조화된 심리적 통합으로서 초기 아동기에서부터 노년기에 이르기까지 전 생애에 걸쳐 성격과 태도, 사회적 기능으로 나타나는 관계적 자아의 개체성이다.

이처럼 관계 경험 속에서 자기의 일부로 내재화되는 중요한 타자를 관계중심이론에서는 자기대상(selfobject)이라 지칭하고, 자기대상을 활성화시키는 내적, 외적 경험을 자기대상 경험(selfobject experience)이라 한다(Kohut, 2009; Wolf, 2002). 자기대상의 존재와 자기대상 경험의 질은 자기 형성에 큰 영향을 준다. 자기대상이라는 용어 자체가 함축하는 바와 같이 영아의 자기 감각은 대상의 감각과 융합된다. 대상관계 이론에 의하면, 영아는 기본적인 욕구 충족을 일차 양육자에게 전적으로 의존하기 때문에 “자기(me)”와 “비자기(not-me)”를 구분할 수 없다. 자기와 비자기의 구분이 불확실한 상태에서 자아의 경험은 대상의 경험과 분리되지 않는다. 즉 자기가 기분이 좋지 않으면 자기대상으로 기능하는 대상도 좋지 않은 대상이 되고, 자기가 기분이 좋으면 대상도 좋은 대상이 되는 것이다. 이렇게 자기와 비자기가 구분되지 않은 영아의 상태를 “절대적 의존(absolute dependence)” 상태라 한다(Winnicott, 1960b: 46).

이 시점에 제공되는 양육자의 돌봄은 자기 발달의 핵심이 되는 자기대상 경험이 된다. 자기대상 경험은 자기대상 욕구(selfobject needs)를 적절하게 만족시키는 관계 경험이다. Ernest Wolf(2002)에 의하면, 인간에게는 여섯 가지 자기대상 욕구가 있다. 첫째, 거울대상 욕구(mirroring need)이다. 이는 타자(object)에 의해 자아가 수용되고 인정받고 알려지

는 욕구를 의미한다. 둘째, 이상화 욕구(idealizing need)이다. 이는 자신을 이상화된 자기대상의 일부로 경험하여 존경과 존중을 얻고자하는 욕구이다. 셋째, 분신자기 욕구(alterego need)이다. 이는 자기를 자기대상과 같은 방식으로 경험하려는 욕구이다. 넷째, 적대성 욕구(adversarial need)이다. 이는 자기대상과 지지적인 관계를 지속적으로 유지하면서도 그 대상이 자기와 확연히 다른 존재, 심지어 적대적 존재임을 확인하려는 욕구이다. 다섯째, 융합 욕구(merger need)이다. 이는 거울 자기대상과 이상화 자기대상을 하나로 경험하려는 욕구이다. 여섯째, 효능성 욕구(efficacy need)이다. 이는 자신이 자기대상에게 영향을 줄 수 있고 자기가 필요로 하는 자기대상 경험을 일으킬 수 있는 존재로 경험하려는 욕구이다.

이러한 욕구들을 만족시키는 적절한 돌봄이 제공되면, 자기는 자기대상의 의미 있는 측면들을 내재화하고 통합하여 응집력 있는 자아 구조를 발달시킨다. 양육자의 안아주기(holding), 먹여주기(feeding), 반영하기(mirroring) 같은 돌봄은 영아의 자기대상 욕구를 충족시켜주고, 욕구 충족으로 인한 만족은 자기 존재에 대한 만족감과 연결된다. 결과적으로 이 관계 경험이 자아 구조로 내면화되면서 자기의 성숙 과정을 촉진시킨다(Winnicott, 1960a).

그러나 현실적으로 아무리 완벽한 부모라 할지라도 영아의 모든 욕구를 충족시키는 것은 불가능하다. 따라서 현실에서의 돌봄은 필연적으로 영아에게 좌절감을 낳을 수밖에 없다. 실제로 많은 부모가 완벽하지 못한 자녀 양육 때문에 죄책감을 느껴 자녀들에게 평생 미안한 마음을 갖고 살기도 한다. 그러나 사실 자기의 발달 과정에 필수적인 것은 완벽한 양육이 아니라 “충분히 좋은 돌봄(good enough caring)”이다. Winnicott (1963: 85)은 완벽한 돌봄이 아니라 오히려 “충분히 좋은” 돌봄이 영아의 자기 발달을 위한 “촉진적 환경(facilitating environment)”을 제공한

다고 주장한다. 다시 말하면, 영아의 모든 욕구를 충족하지 못하는 어머니의 현실적 실패에 대해 영아가 경험하는 좌절감이 외상적이지 않고 충분히 좋은 돌봄으로 감싸 안아질 때, 이는 오히려 영아의 성장에 필수적인 “최적의 좌절(optimal frustration)”이 된다는 것이다(Winnicott, 1960b: 84-92). 그러나 최적의 좌절을 의도적으로 영유아의 필요를 들어주지 않는 것으로 오해해서는 안 된다. 이 개념은 최선을 다하지만 어쩔 수 없는 부모의 한계로 인한 좌절을 의미하며, 영유아가 감당할 수 있는 범위 내에서 이루어지는 공감 반응의 실패이다. 만약 부모가 아이의 필요를 지속적으로 좌절시키면, 이는 결국 정신 병리의 중요한 원인이 되는 “외상적 좌절(traumatic frustration)”이 된다(홍이화, 2011: 77).

자기대상이 제공해 주는 안전한 촉진 환경 속에서 영아는 최적의 좌절 경험을 통해 자기와 한 몸으로 여겼던 어머니가 자기가 아니라는 것을 깨닫게 되고, 자기가 대상과 연결되었지만 분리된 개체라는 것을 점차 인식하게 된다. 동시에 영아는 자기 대상이 자기를 위해 제공해주었던 심리적 기능(안아주기, 위로하기, 반영하기, 칭찬하기 등)들을 “변형적 내면화(transmuting internalization)”하여 스스로 그 기능을 감당하는 자아로 성장해 간다(김준, 2013; 홍이화, 2011; Kohut, 2009). 결과적으로 영아는 어머니에게 덜 의존적이 되고 보다 독립적으로 기능하며, 그런 경험들이 통합된 응집적인 자아(cohesive self)로 성장한다.

응집적인 자아(cohesive self)로 성장하는데 있어서 Kohut은 보상구조(compensatory structure)가 가능함을 주장한다. 보상구조란 코헷의 개념 안에서 거울 자기대상(mirroring selfobject), 이상화 자기대상(idealized selfobject), 쌍둥이 자기대상(twinship selfobject)의 세 자기대상이 한 대상일 필요가 없다는 의미로, 예를 들어, 어머니가 거울 자기대상으로 기능하지 못할 때 아버지가 그 기능을 보상적으로 대체할 수 있으며, 아버지가 쌍둥이 자기 대상이 되지 못할 때 형제나 자매, 친구, 조부모가

그 기능을 보상적으로 제공하여 자기의 발달을 돕는다는 것이다(Kohut, 2014). 홍이화(2011)는 이 개념을 전 생애 맥락에 적용할 수 있다고 주장한다. 즉 어린 시절 건강한 양육 경험이 결핍되었다 할지라도, 성장하면서 청소년기, 성인기에 좋은 교사, 멘토, 동료, 선배, 상사 등을 통해 결핍된 자기대상 욕구를 채울 수 있는 기회가 있다는 것이다. 이런 건강한 자기대상경험은 자아를 자기 존재감에 대한 상실 없이 타인과의 건강한 관계를 탐험하는 존재로 성장하는 원동력이 된다(Winnicott, 1960a; Wolf, 2002).

그러나 성장 과정에서 학대나 방임 등으로 적절한 자기대상 경험을 얻지 못하면 자아는 자기 통합에 실패한다. 자아는 왜곡된 관계 경험의 의미를 이해하지 못하고, 인간 존재의 근본적인 존엄성과 모순되는 학대나 방임 같은 트라우마 관계 경험에 혼란스러워 한다. 결국 자아는 응집적인 자기 형성에 실패하고 파편화된 자기(fragmented self)가 되어 간다(Gingrich, 2013; Herman, 2015).

자기의 파편화는 있는 그대로 인정받고, 사랑받고, 존중받는다라는 느낌을 빼앗아 간다. 이런 경우 자아는 성장하면서 자기에게 위로와 사랑을 제공해줄 누군가를 극단적으로 추구하고 그 대상에게 지속적으로 위로와 사랑을 갈급해한다. 이는 파편화된 자아의 내적 불안정함을 다른 사람과의 외적 관계를 통해서 얻고자 하는 시도로 이해할 수 있다. 또한 건강한 자기 통합의 실패는 내적으로는 공허함과 무기력감을 야기하고, 외적으로는 타인의 진정성에 대한 의심, 진솔한 자기 개방에 대한 두려움을 야기하여, 스스로도 관계 가운데 혼란을 겪는다(Herman, 2015). 결과적으로 그들은 진실한 관계 형성에 실패하고 또 다시 깊은 공허함과 우울, 절망감에 빠지곤 한다. 이런 자기의 파편화는 매우 고통스러운 정서 경험이다. 그래서 어떤 이들은 약물 남용이나 중독, 강박 행동, 분노 조절장애 등에 빠지고, 심지어 어떤 이들은 자해와 자살 같은 극단적 대

처 방식을 선택하기도 한다. Kohut(1968)은 이를 자기의 결핍으로 인한 자기애적 장애로 이해한다. 안타깝게도 이러한 모습들은 아동학대, 성폭행, 방임, 유기와 같이 어린 시절 트라우마 사건에 노출된 이들에게서 빈번하게 나타나는 현상이다(Gingrich, 2013; Means, 2000; Wolf, 2002).

2. 선과 악의 왜곡된 분열: 이상화된 가해자 vs 악의 내재화

어린 시절 관계 트라우마 경험으로 인한 자기 통합의 실패는 선(goodness)과 악(badness)에 대한 내적 관념에 큰 왜곡을 야기한다. 유아에게 있어서 선과 악의 기준은 도덕적 평가가 아니다. 유아들은 기본적인 욕구를 만족시켜주는 감각(feeling) 자극의 여부에 따라 선과 악을 구분한다. 즉 자기가 감각적으로 좋다고 느끼면 자기대상도 좋게 지각되고, 자기가 나쁘게 느끼면 자기대상도 나쁜 존재가 된다는 것이다(Means, 2000). 아직 자기대상으로부터 자기가 충분히 분화되지 않은 상태이기 때문에 자기대상에 대한 평가가 자기 감각에 의존적인 것이다. 만약 유아가 성장하면서 자기와 대상의 분화가 건강하게 이루어지면, 아이는 “좋은 감각(good feeling)”과 “나쁜 감각(bad feeling)”을 주는 대상이 동일한 대상임을 인지하게 되고, 결국 한 대상 안에서 선과 악에 대한 평가를 통합한다.

예를 들면, 유아에게 모유를 주고 안아주는 엄마는 좋은 대상이지만 동일한 엄마가 손에 들었던 사탕을 이가 썩는다고 빼앗아 가면, 그 순간 그 엄마는 나쁜 대상이 된다. 다시 말하면, 동일한 대상에 대해 아이는 상황에 따라 좋음과 나쁨의 정서를 교차적으로 경험한다는 것이다. 그러나 이 과정에서 “충분히 좋은” 돌봄이 제공되면 아이는 안정감을 경험하고 양육자에 대한 안전한 내적 표상을 형성한다. 이 안정감이 관계의 기초가 되면, 유아는 비록 그 대상이 때때로 “나쁜” 감각 자극을 주지만,

그 대상의 내적 관계 표상이 긍정적으로 안정되어 있기 때문에 더 이상 그 대상을 악한 대상으로 경험하지 않는다. 점차적으로 아이는 한 대상이 긍정적, 부정적 정서 반응을 모두 일으킬 수 있는 통합적 존재라는 사실을 이해하게 된다. 이렇게 자기대상을 통합적으로 인식하게 되면, 자아는 자연스럽게 자기 구조 안에서도 긍정성과 부정성을 통합하는 능력을 발달시키게 된다(Means, 2000).

그러나 초기 자기 발달 단계에서 트라우마적 관계를 경험하게 되면, 아이는 자기와 타인에 대한 건강한 통합을 이루지 못하고, 병리적인 분리(splitting) 현상을 나타낸다. 트라우마 아동은 자기 발달 초기에 양육자로부터 안정감을 경험하지 못했기 때문에 자기 구조 안에 근본적인 안정감을 형성하는데 실패한다. 안정감의 기초가 자아가 되지 못했기 때문에 이런 경우 아동은 스스로 정서를 통합하고 조절하는 능력을 상실하고 자기 정서를 타인에게 의존하게 된다(Gingrich, 2013; Herman, 2015). 즉 좋은 감각(good feeling)을 경험하기 위해 외부의 대상에 의존해야 하고, 나쁜 감각(bad feeling)을 제거하기 위해서도 그 대상에 의존하게 되는 것이다. 결과적으로 트라우마로 인해 건강한 대상경험을 하지 못한 자아는 결핍된 대상 욕구를 충족하기 위해 대상에 집착한다.

그 대상이 사랑과 돌봄이 아니라 학대를 주는 대상인 경우에도 마찬가지이다. 트라우마 아동은 부모가 자기를 학대함에도 불구하고 그들을 무의식적으로 이상화시키고 학대를 부정하거나 합리화한다. 학대의 고통보다 부모(자기대상)의 부재가 더 고통스럽기 때문이다. 따라서 아이는 자기가 이해할 수 있는 학대의 원인을 만들어냄으로써 자기대상과의 관계를 유지하려 한다. 그러나 반복적인 관계 트라우마의 경험은 결국 분노, 수치, 죄책 등과 같은 부정적 정서를 내면에 지속적으로 쌓아두게 한다. 이 부정적 정서를 아이는 학대의 주체에게 표현할 수가 없다. 그것은 더 심한 학대를 야기할 수 있고, 더 나아가 그나마 현재 존재하는 자

기대상을 잃을 수도 있기 때문이다. 그래서 많은 피해 아동들은 가해자의 악을 자기에게 내재화시키는 동시에 자기가 상상할 수 있는 최선의 이상적 자아를 가해자의 선으로 둔갑시킨다(Clair, 2014; Herman, 2015). 다시 말하면, 트라우마 아동은 학대를 행하는 가해자의 악과 그로 인해 유발되는 모든 부정적 정서의 근원을 자기 자신에게 돌림으로써 피해자인 자신을 학대당하기에 합당한 “악한” 존재로 만들어 버리고, 오히려 가해자를 “선한” 존재로 이상화시켜버리는 병리적인 분열을 나타낸다는 것이다.

이런 병리적 분열은 트라우마를 입은 어린 자아의 왜곡된 생존 전략이다. Herman(2015)에 의하면, 이 전략은 트라우마 아동에게 의미(meaning), 희망(hope), 힘(power)의 세 가지 측면에서 유익을 준다. 첫째, 의미의 측면에서 악의 내재화는 아동에게 이해할 수 없는 트라우마 관계에 대한 이유를 제공해준다. 즉 학대하는 부모는 착한 사람들이지만 자기가 나쁘기 때문에 학대나 방임 등의 트라우마 현실이 마땅하다고 생각하는 것이다. 이 과정을 통해서 트라우마 아동은 이해할 수 없는 학대를 합리화 한다. 이는 자신을 희생하면서 벗어날 수도 없는 트라우마의 현실을 납득하려는 병리적인 심리역동이다.

둘째, 분열된 선을 부모에게 투사하여 이상화된 존재를 만드는 것은 트라우마 아동에게 변화에 대한 희망을 갖게 한다. 이상화된 “착한 부모”가 악이 내재화된 “나쁜 자기”를 학대하는 것은 당연한 일이다. 따라서 부모는 더 이상 나쁜 사람이 아니다. 이런 경우 여전히 아동의 마음속에 그 부모는 좋은 대상으로 남아있을 수 있다. 따라서 아이는 그 “착한 부모”가 언젠가는 학대를 멈추고 자신에게 사랑을 주리라는 희망을 유지할 수 있게 된다. 이는 소망이 없어 보이는 트라우마의 현실 가운데 스스로 소망을 찾아내려는 어린 자아의 비극적인 노력이다.

셋째, 힘의 측면에서 악의 내재화는 트라우마 아동에게 상황을 바꿀

수 있는 주도권을 갖게 해준다. 만약 자기가 나쁜 아이여서 학대가 일어난 것이라면, 아동은 트라우마 상황을 변화시킬 가능성을 자기 자신 안에 둘 수 있다. 다시 말하면, 나쁜 아이였던 내가 노력해서 착한 아이가 된다면, 학대가 더 이상 일어나지 않을 것이라 믿는 것이다. 이런 경우 아동은 학대 부모의 눈치를 보며 비위를 맞추려고 애를 쓴다. 그러나 현실적으로 그런 믿음과 노력은 대체로 기대했던 결과를 낳지 못한다. 트라우마의 한국식 표현인 외상(外傷)이라는 단어가 함의하듯이 어린 아이들에게 있어서 트라우마 관계의 원인은 아동 내부가 아니라 외부에 있기 때문이다.

이런 악의 내재화에 대해 Petricia A. DeYoung(2003)은 트라우마 경험이 주는 부정적 감각과 아동의 부정적 정체성을 연결한다. DeYoung에 의하면, 유아는 아직 자기와 대상의 감정을 구분하는 능력이 발달되지 않았기 때문에 관계 속에서 경험하는 감정을 자기의 감정으로 받아들이고, 그렇게 발생한 자기 감정을 자기 정체성과 연결한다고 한다. 즉 타인이 어떻게 자기를 대하는지, 그리고 그것에 대해 자기가 무엇을 느끼는지가 자기의 정체성이 된다는 것이다. 관계 속에서 자기가 좋은 감정을 느끼면 좋은 자기가 되고, 부정적 감정을 느끼면 나쁜 자기가 되는 것이다. 따라서 학대 상황 가운데 아동이 수치심을 경험하고 비난 받으면, 그 부정적 정서가 아동의 자아 구조로 내면화되어 아동은 자기 스스로를 수치스럽고 악한 존재로 여기게 된다. DeYoung(2003: 110)은 이를 트라우마 현실에서 살아남기 위한 어린 자아의 “병리적 순응(pathological accommodation)”이라 묘사한다. 안타깝게도 이렇게 내재화된 악은 아동의 성격으로 고착되어 성인기까지 지속되는 경우가 많다.

1) 내재화된 악의 열매: 자기 파괴

이렇게 자아 구조로 내면화된 악은 자기 파괴(self-destruction)와 거

짓 자기(false self)라는 두 가지 병리적인 경향을 야기한다. 자기 파괴의 한 형태로서 자해(self-harm)는 아동기에 트라우마를 경험한 피해자들에게서 반복적으로 나타나는 현상 중 하나이다(Herman, 2015; Van der Kolk et al., 1991). 자기 파괴적 경향의 핵심 정서는 억압된 분노이다. 분노는 학대나 위협 상황에서 발생할 수 있는 일반적인 정서 반응이다. 그러나 어린 시절 트라우마를 경험하는 아동의 대부분은 분노를 가해자에게 표현할 수 없다. 가해자가 사랑과 돌봄을 얻을 일차적 양육자(곧 부모)인 경우가 대부분이기 때문이다. 더 심한 학대를 당할 것에 대한 두려움 또한 분노 표출이 어려운 이유이다. 그 결과 아동은 그 분노의 방향을 자기에게로 돌린다. 악이 내재화된 나쁜 자기는 분노를 마음껏 퍼부을 수 있는 합리적인 대상이 되기 때문이다. 그래서 그들은 학대나 방임의 원인을 자기 존재에서 찾고, 자해를 통해 나쁜 자기를 스스로 비난하고 처벌한다(Heller & Lapierre, 2012).

트라우마 피해자들이 반복적으로 자해를 하는 이유에 대하여 Herman (2015)은 도저히 감당할 수 없는 심리적 고통 중에는 자해로 인한 신체적 고통이 오히려 그들에게 심리적으로 살아있음에 대한 안도감을 주기 때문이라고 설명한다. 이런 관점에서 보면, 자해는 역설적으로 스스로를 파괴하려는 목적이 아니라 자기 보호의 수단으로 해석될 수 있다. 즉 트라우마로 인한 두려움, 상실, 수치, 죄책 등이 주는 심리적 고통을 신체적 고통으로 치환하여 잠시나마 괴로움에서 벗어나보려는 시도인 셈이다. 그러나 자해는 결코 건강한 자기 보호의 수단이 될 수 없다. 자해는 문제를 직면하고 해결하는 것이 아니라 오히려 진실을 외면하는 병리적인 전략이기 때문이다. 더 나아가 자해는 결국 자기 신체를 망가뜨리고, 망가진 신체는 마음에 또 다른 깊은 상처를 남기고 만다. 이는 결과적으로 또 다른 자해의 역동을 만들고, 극단적인 경우 자해에 중독되는 현상을 야기하기도 한다(Blasco-Fontecilla et al., 2016; Guring, 2018).

또한 자기 파괴는 자해 외에 사회윤리적으로 옳지 않은 어떤 모습으로도 나타날 수 있다. 트라우마 관계 속에서 “나쁜 아이” 취급을 당했던 아이들은 그 “나쁨,” 곧 가해자가 피해자에게 낙인찍은 가해자 내면의 나쁨을 스스로에게 내면화시켜 자기의 성격 구조를 형성한다. 그리고 그렇게 자리 잡은 “나쁜 아이”로서의 정체성을 그들은 실제로 나쁜 행동을 통해 현실로 확증한다. 이는 내면화된 트라우마 가해자의 나쁨이 피해 아동들을 실제로 나쁜 존재처럼 만들어가는 병리적인 현상이다. 실제로 일부 트라우마 아동들은 “죽일 놈, 쓰레기, 교활한 년, 빌어먹을 놈, 쓸모없는 년” 등 가해자에게 들었던 폭언을 자기 정체성으로 만들어 버린다. 그리고 이런 정체성을 기초로 성장 과정에서 성적 방종, 약물 남용, 폭력, 범죄에 자발적으로 노출하는 파괴적인 행동을 보이곤 한다 (Herman, 2015). 이미 나쁜 존재로 규정되었기에 그런 존재 방식으로 살아가는 것이다.

안타깝게도 이러한 자기 파괴적 행동들은 그들을 또 다른 트라우마 상황에 빠뜨릴 위험성을 증가시킨다(Herman, 2015; Russel, 1999). 어린 시절 상습적인 성추행을 당했던 한 여학생은 스스로를 “이미 더럽혀진 년”으로 여기고 부적절하고 무분별한 성행위에 스스로를 던져놓았다. 그 결과 성병과 원치 않던 임신으로 또 다른 어려움을 스스로 만들어냈다. 상담 과정에서 그녀는 “그것은 자기 학대였다”라고 고백했다. 아버지로부터 “쓰레기 같은 놈”라는 폭언을 들으며 구타당했던 한 남학생은 학교폭력의 가해자가 되었을 뿐 아니라 범죄 행위도 서슴지 않게 되었다. 상담 과정에서 이 남학생은 “어차피 이렇게 살아도 저렇게 살아도 쓰레기다. 아무도 신경 쓰지 않는다. 어차피 죽지 못해 사는 인생이다. 그냥 이렇게 살다 죽겠다”라고 말했다. 이처럼 어린 시절 트라우마 가운데 경험했던 “나쁜” 감정이 심리적 자아로 구조화 되면, 이미 “나쁜” 자기가 되어버린 그들이 “나쁜” 사람들과 “나쁜” 행동을 하는 것은 매우

익숙한 환경이 된다. 그리고 그 익숙한 환경에서 그들은 어린 시절부터 결핍되었던 욕구를 채울 수 있을 것이라는 병리적 소망을 갖는다. 이는 어린 시절 트라우마로 인해 얻지 못했던 사랑과 돌봄, 안정감을 그 때와 비슷한 환경에서 다시 얻고자 하는 왜곡된 소망이다. “익숙한 트라우마의 환경”이 “거짓 소망의 자리”가 되는 것이다. 결국 그들은 트라우마에 점점 무감각해지고 다양한 트라우마 환경에 스스로를 더 쉽게 반복적으로 노출하고 만다. 이는 트라우마가 또 다른 트라우마를 낳는 주된 원인 중 하나이다.

2) 내재화된 악의 열매: 거짓 자기

트라우마로 내재화 된 악은 거짓 자기(false self)의 모습으로 발현되기도 한다. 어린 시절 부모와의 상호 작용은 자기 존재 수용에 중요한 기능을 한다. 아이가 어머니를 향해 웃고 있는데, 어머니가 무표정으로 반응하거나 화를 낸다면, 아이는 상처받는다. 아이가 아버지에게 안아달라고 팔을 벌리며 다가오는데, 아버지가 귀찮아하며 무시해 버리면, 아이는 상처받는다. 눈 맞춤이나 미소, 웅얼이 등에 대한 부모의 진정성 있는 반응은 아동에게 자기 존재감과 가치를 확인할 수 있는 기본적인 상호작용이다. 이 상호작용을 “반영하기(mirroring)”라고 한다(Clair, 2014: 128). 부모의 반영을 통해 아동은 인정받고, 수용되고, 사랑받는 존재임을 경험하게 된다. 그러나 부모로부터 적절한 반영을 받지 못하면 아동은 스스로를 사랑받는 존재나 가치 있는 존재로 보지 못한다. 그런 경우 아동은 진짜 자신의 모습을 버리고 부모나 주위 환경이 요구하는 대로 순응해야 한다는 생존 압력을 받게 된다. 그 결과 자아는 진짜 자기를 숨긴 채 주위의 요구에 따라 행동하고, 그것이 마치 진짜 자기인 것처럼 가장한다. 다시 말하면, 사랑받고 인정받는 존재로 살아남기 위해 타인의 눈치를 보고 그들의 의도대로 자기 인생을 조정한다는 것이다. 이를

Winnicott의 용어로 “거짓 자기(false self)”라 한다.

트라우마 관계 안에서 거짓 자기를 형성한 아동은 생존 환경을 지배하고 있는 대상이 원하는 대로 거짓 자기를 만들어 가는 경향이 있다(Schore, 2003; Winnicott, 1960a). 그렇게 하면 진짜 자기(true self)가 묵살되지 않고 거짓 자기 뒤에 안전하게 숨을 수 있기 때문이다. 즉 대상으로부터 사랑 받을 수 없는 내 안의 진짜 자기를 그 대상으로부터 사랑 받을 수 있는, 혹은 적어도 학대당하지는 않을만한 거짓 자기로 보호하는 것이다. 이런 거짓 자기가 성격으로 고착화 되면, 그들은 타인과의 관계에서 자신감이 없어지고, 타인에게 끌려 다니는 듯한 느낌을 갖게 된다. 다른 사람의 눈치를 보고, 비위를 맞추는 것이 그들의 지배적인 생존 전략이 된다(Clair, 2014).

이런 삶의 지속되면, 자아의 내면에는 “나는 사랑스럽지 않아, 나는 무가치해” 등의 왜곡된 핵심 신념이 쌓인다. 그러면 그런 부정적 신념을 숨기기 위해, 또 그 신념을 부인하기 위해, 자아는 더욱 더 타인의 반응과 감정에 민감해지고, 과도한 희생을 하면서까지 타인의 사랑을 얻으려고 애를 쓰며 스스로 가치 있는 존재라는 것을 증명하려 한다. 이런 관계 역동 가운데 타인과 자아의 균형이 깨어진다. 자기의 존재는 사라지고, 타인의 존재만 강조된 채 그들은 더 타인에게 휘둘리게 된다. 그 결과, 관계를 맺으면 맺을수록 그들은 더 깊은 상처와 공허함을 경험하고, 이는 다시 자기 학대적인 신념을 강화시켜 자존감을 더욱 더 떨어뜨리고 만다. 임상 사례 연구는 이러한 거짓 자기의 모습이 어린 시절 트라우마 생존자들에게 전형적으로 나타남을 보여준다(Winnicott, 1960a).

한편, 거짓 자기의 발현으로 사회적으로나 경제적으로 성공하는 경우도 있다. 양육 환경이 의식적으로나 무의식적으로 성공을 지나치게 강조하는 경우 거짓 자아는 성공을 타인에게서 사랑과 인정을 받기 위한 생존 조건으로 삼는다. 그래서 거짓 자기가 지배하는 사람들 중 일부는 끊

임없이 성공을 추구하여 학업이나 예능, 정치, 사업 등 어떤 분야에서 큰 성취를 이루기도 한다(DeYoung, 2003; Herman, 2015). 그러나 그러한 사회경제적 성공에도 불구하고 거짓 자기의 방어 장벽 뒤에는 여전히 참 자기가 억압된 채 남아있다. 거짓 자기가 이룬 성취가 아무리 뛰어나다 할지라도, 그것은 관계적 환경이 요구하는 조건에 대한 반동이었을 뿐, 진정 자기가 원하는 바와는 거리가 있기 때문이다. 이런 경우, 자아는 자기 삶이 “가짜(phony)” 같다는 공허한 느낌에서 벗어나지 못한다(Abram & Hjulmand, 2007, 278; Winnicott, 1960a, 144).

실제로 한 의대생 내담자는 아버지도 의사이고 친척 중 많은 수가 의사였기에, 암묵적인 강요 가운데 의대에 들어왔지만 전혀 행복하지 않다고 고백했다. 그는 의사라는 직업에 대한 어떤 목적도 사명도 찾지 못했고, 의대를 다니는 내내 방황했다. 또 다른 한 청년은 부모님이 법대를 들어가길 원했고, 사회적 성공 기준에 순응해서 명문대 법대에 입학했다. 그러나 수업을 들으면 들을수록 자기와는 전혀 맞지 않는 길이라는 것을 깨달았고, 자신에게 법대를 강요했던 부모님이 미워지기까지 했다고 고백했다. 결국 그 친구는 자퇴를 하고 자신을 위한 삶을 새롭게 준비 중이다. 이런 예들은 병리적인 경우는 아니라 할지라도, 타인의 기준에 자기 삶을 순응해버림으로써 진짜 자기가 원하는 삶을 살지 못하는 모습을 보여준다. 결과적으로 그런 삶 가운데 그들은 공허함을 느끼며, 삶의 의욕과 생기를 잃게 되고, 이는 또 다른 병리적인 증상을 야기하는 원인이 되곤 한다.

이렇게 거짓 자기의 특출한 능력으로 성공을 이룬 이들 중 일부는 내면의 공허함을 잊기 위해 지나치게 성공에 몰두하여 극단적인 자기에적 성공 지향성을 보이기도 한다. 이런 경우 진정성 없는 관계에서 오는 허탈감을 덮어 버릴 만큼 큰 성공을 위해 더욱 강력한 거짓 자기의 장벽을 만들어 낸다. 그 결과 역설적으로 거짓 자기는 성공 자체로부터 인정과

사랑을 받기 위해 오히려 사회적 관계를 도구로 사용한다. 즉 중요한 대상으로부터 인정과 사랑을 받기 위해 도구로 사용했던 성공을 오히려 인정과 사랑을 받기 위한 자기대상으로 삼는 것이다. 목적과 도구가 뒤바뀌는 거짓 자기의 대상 역전 현상이다. 이런 경우 더 이상 사람과의 관계는 중요해지지 않는다. 성공 자체가 거짓 자기에게 사랑과 인정을 주기 때문이다. 이런 거짓 자기는 성공에 더욱 집착하고, 성공을 위해 타인을 이용하거나 억압하는 왜곡된 관계를 만들어 낸다.

이런 거짓 자기의 역동 속에서 참 자기는 진실한 관계에 목말라한다. 성공 자체는 결코 참 자기가 갈망했던 사랑스러운 눈빛이나 따뜻한 미소, 진심 어린 포용을 주지 못하기 때문이다. 그러나 그런 마음의 상태를 스스로 인정하고 싶지 않은 소위 “성공한” 거짓 자기는 지속적으로 참 자기의 목소리를 부인함으로써 더욱 거짓 자기의 장벽을 견고히 한다. 그래서 이런 상태에 있는 많은 자기에적 거짓 자기는 트라우마 관계의 상처가 있다거나 그런 관계를 만들어가고 있다는 것조차 스스로 인지하지 못하기도 한다. 자기 기만적인 거짓 자기의 역동에 스스로도 속는 것이다. 결국 그들은 진실한 관계 속에서 형성되는 안정감 있는 자아상과 건강한 관계 패턴을 만들지 못하고, 만성적인 공허함 가운데 우울, 중독, 공격적 행동 등에 취약해진다(김규보, 2014; Welter, 1987).

3. 기독교 심리학적 평가

지금까지 대상관계와 자기심리학 이론을 기초로 관계 경험이 건강한 자아 구조 형성에 얼마나 중요한지, 또 양육 환경 가운데 겪는 관계 트라우마가 얼마나 파괴적인 영향을 야기하는지 살펴보았다. 이 장에서는 앞에서 연구한 심리관계적 트라우마의 이해가 기독교 영혼 돌봄의 관점에서 트라우마 문제를 다루는데 제공하는 공헌과 한계를 제시하고자 한다.

1) 공헌점

앞에서 살펴본 연구는 다음과 같은 공헌점이 있다. 첫째, 이 연구를 통해 우리는 관계 트라우마 피해자들의 자기 파괴와 거짓 자기의 역동을 이해함으로써 그들의 고통에 대한 공감의 폭을 넓힐 수 있다. 이러한 이해는 트라우마의 근원을 피해자 개인의 주관적인 문제로 귀인하지 않고, 다양한 관계적 차원을 고려할 수 있게 한다. 때때로 어떤 이들은 트라우마 경험이 주는 고통의 무게를 충분히 고려하지 않고, 너무나 쉽게 피해자들의 부적응적 반응을 의지의 부족 혹은 성격적 결함으로 오해한다. 그러나 트라우마 같은 비정상적인 관계 속에서 일상적인 태도와 행동을 보이지 못하는 것은 지극히 정상적인 사람들의 보편적인 반응이다. 이런 맥락에서 트라우마에 대한 심리관계적 역동의 이해는 트라우마의 파괴적 영향으로 고통 받는 이들을 비난하는 이차 트라우마의 가능성을 줄이고, 그들에게 공감적인 돌봄 환경을 제공해 줄 수 있다는 점에 중요한 치료적 공헌을 한다.⁴⁾

둘째, 이 연구는 경험의 양상에 따라 인간관계는 트라우마의 근원이 되기도 하며, 반대로 트라우마 치유의 동력이 되기도 한다는 것을 확인해 준다. 학대적 관계 경험과 병리적 자기 구조, 왜곡된 관계 패턴의 역

4) 심리관계적 관점에서 공감은 심리적 외상의 치유 과정에서 중요한 역할을 한다. 첫째, 공감은 대리적 내성(vicarious introspection)으로써 객관적인 관찰자의 자세를 유지하는 동시에 타인의 내면을 경험하는 가치중립적 관찰 도구로 내담자의 심리적 정보를 수집하는 역할을 한다. 둘째, 공감은 심리적 산소(psychological oxygen)로써 내담자의 존재와 그/녀가 경험하고 있는 내적 경험에 대한 인정과 지지를 제공하여 결핍되었던 심리적 요소를 다시 공급해 준다. 셋째, 공감은 내담자의 내적 역동에 대한 설명과 해석(explaining and interpreting)을 포함하는데, 이는 내담자에게 스스로도 이해하지 못했던 내면에 대해 이해받는 경험을 제공한다. 또한 이는 조언이나 부정적 직면을 하지 않고서도 객관적 현실과 자기 결함 등에 대한 내담자의 자기 인식과 성찰을 촉구함으로써 내담자 스스로가 자기의 심리구조를 점진적으로 조절하게 한다. 넷째, 공감은 심리적 영양분(psychological nutrition)으로써 내담자에게 현실을 견뎌내는 힘과 변화를 시도하기 위한 내적 동력을 제공해 준다(홍이화, 2011; Kohut, 1984; Schlauch, 1990).

동에 대한 이해는 역으로 건강한 관계 경험이 새로운 자아 구조와 건강한 관계 패턴 형성에 중요한 기여를 할 수 있음을 시사한다. 이는 트라우마 문제를 다루는 영혼 돌봄자들의 진실한 치료 관계가 중요하다는 사실을 재차 강조한다.

셋째, 이 연구는 관계 트라우마 예방을 위해 양육 환경이 중요하다는 점을 강조한다. 심리관계적 모델에 기초하면, 건강한 자아 인식과 참 자기의 발현, 그로 인한 건강한 관계 패턴은 좋은 자기대상 경험으로부터 비롯된다. “충분히 좋은” 돌봄으로 대표될 수 있는 건강한 양육 환경은 안아주기(holding), 반영하기(mirroring), 다루기(handling), 대상관계하기(object relating), 놀아주기(playing) 등을 충분히 제공해주는 것으로 이해할 수 있다.⁵⁾ 이런 양육환경을 부모 교육이나 훈련을 통해 각 가정에 제공하는 것은 관계 트라우마 사례들을 줄여갈 수 있는 예방적 접근이 될 것이다.

5) 안아주기(holding)는 물리적으로 안아주는 물론 유아를 위한 일상의 모든 돌봄을 의미한다. 안아주기는 유아에게 단절감이나 거절감을 주는 침투적 상황의 충격을 최소화함으로써 자기 존재감과 살아있다는 감정을 경험하게 하고, 한 신체 안의 한 인격체로서 심리적 통합을 촉진시킨다. 반영하기(mirroring)는 마치 거울처럼 부모가 아기의 존재를 비추어 주는 것이다. 아이는 엄마를 통해 자신을 본다. 다시 말하면, 엄마가 아이를 보며 웃어주면 자기가 웃는 것이고, 엄마가 아이를 좋아하고 즐거워하면 아이 스스로가 좋고 즐거운 것처럼 느낀다는 것이다. 다루기(handling)는 아이의 몸을 부드럽게 쓰다듬어 주고, 토닥여주고, 소중히 여기는 것으로 이를 통해 아이의 인격이 신체 감각과 연결되고 아이는 감각적 편안함과 정서적 안정감을 느낀다. 대상관계하기(object relating)는 아이의 필요를 만족시켜줌으로써 아이의 전능감에 대한 환상을 파괴하지 않는 대상이 되어 주는 동시에 적절한 만족의 지원과 좌절감으로 현실적으로 외적 대상과 관계 맺는 법과 현실적인 기대를 갖도록 하는 것이다. 놀아주기(playing)는 함께 놀면서 아이에게 전능감과 통제감을 주고, 세상과 타인과 소통하며 자기를 탐색하는 기회를 제공해 줄 뿐 아니라, 사회적 언어와 의미, 규칙에 대한 이해력과 의사소통 능력을 발전시키고, 더 나아가 시공간 안에서의 창조적인 경험을 통해 문화와 질서를 형성해나가는 주체로서 성장하게 한다(Clair, 2014; Evans, 2013; Winnicott, 1971).

2) 한계점

그러나 위의 접근은 기독교 심리학 관점에서 중요한 한계를 안고 있다. 첫째, 대상관계와 자기심리학 이론은 관계 경험의 해석 범주가 개인의 내적 역동에 국한된다는 한계가 있다. 이 접근에서 실제적으로 강조하는 것은 대상과의 관계 자체라기보다 자기와 자기대상 사이에 발생하는 자기의 내적 상호작용이다. 여기서 대상은 독립적인 인격체라기보다 자기 구조와 정체성 형성을 촉진시키는 심리적 표상으로 더 의미가 있다. 예를 들어, 기독교 역사에 큰 영향력을 준 초대 교부 어거스틴의 신앙에 대해 Clair(1998: 92)는 대상관계 관점에서 다음과 같이 분석한다. “어거스틴이 모니카(어머니)와 가졌던 강렬한 관계는 하나님과의 관계 안으로 옮겨졌으며, 따라서 그가 하나님과 맺은 관계는 어머니와 맺었던 관계와 마찬가지로 경계가 모호한 것이었다.” 즉 Clair는 개인의 하나님 이미지가 인간과의 관계 경험에 지배적인 영향을 받고, 그 심리관계 경험이 하나님에 대한 신학적 해석과 종교 경험의 색깔을 규정하는 중요한 요인이라고 주장하는 것이다. 이런 관점은 정신역동 관점에서 의미 있는 해석이지만, 성경이 계시하는 인격적 실재로서 하나님을 고려하기보다 인간의 심리적 표상으로서 하나님 이미지를 전제로 종교 경험을 분석하기 때문에 성경적 하나님과의 관계성을 다루는데 한계가 있다. 이 접근에서의 대상은 그 이해의 범주가 주관적인 정신분석의 틀을 벗어나지 않는다.

둘째, 대상관계 및 자기심리학적 이해는 자기 형성에 대한 의미 있는 설명을 제공하지만, 영유아의 자기 발달 과정을 실제로 검증하는 것은 거의 불가능하다. 영유아의 자기 구조 발달이 대상관계, 자기심리학 모델처럼 이루어지는지는 실증적으로 검증되지 않는다. 이는 사실 무의식 역동을 다루는 모든 정신분석 이론의 한계일 것이다. 물론 이 한계가 정신역동 이론의 무용성을 의미하지는 않는다. 이미 언급했듯이 위의 모델들은 자연과학적 검증은 불가능하지만 현상학적으로 충분히 의미 있는

이론들을 제시하고 있다. 더 나아가 관계의 심리 역동을 강조하는 접근과 실천은 하나님과 이웃과의 관계를 중요한 가치로 여기는 성경적 인간관과 돌봄 실천에 접촉점이 있는 것은 분명하다. 그러나 그럼에도 불구하고 현상학적 해석과 접촉점은 어떤 문제의 본질을 제시해 주는 안전한 길잡이가 될 수 없다(Powlison, 2009). 하나님이 만물의 질서를 창조하신 분이라면, 그분의 계시 자체가 세상과 사람의 질서에 대해 알려주는 더 안전하고 정확한 안내서이기 때문이다.

셋째, 접촉점을 고려함에 있어서 기독교 심리학이 타협할 수 없는 점은 자연철학적 환원주의이다. 현대 심리학은 하나님의 존재나 섭리 등의 영적 질서를 고려하지 않기 때문에 기독교 관점에서 온전한 영혼 돌봄이 가능하지 않다(김준, 2010; Coe & Hall, 2010; Johnson, 2007). 물론 현대 심리학도 영성을 중요한 인간의 한 부분으로 인정하며 최근 많은 연구들을 진행하고 있다(노경이, 2009; 박문정, 장진이, 2019; 이문기, 이동혁, 2017). 그러나 현대 심리학에서의 영성은 주로 인간의 종교적 본성을 의미하는 것으로, 영이신 하나님, 성령, 그리스도의 다 이루신 영광 같은 성경적 개념과는 다른 함의를 갖는 경우가 대부분이다. 성경의 하나님은 심리적 표상으로서의 대상이 아니라 실존하는 인격체이시다. 하나님은 그분의 형상으로 인간을 창조하시고 창세전부터 영원까지 우리와 소통하신다. 하나님과의 실존적인 관계는 인간과의 어떤 관계보다 강력한 영향력이 있다(김규보, 2017; 김준, 2013; 박안나, 2019; Welch, 1994). 따라서 어떤 트라우마 관계도 하나님이 그리스도 안에서 선포한 새 자아의 정체성과 새 관계를 깨뜨릴 수 없다. 하나님과의 관계가 우리의 존재와 가치를 결정하는 가장 근본적인 기초이다.

넷째, 트라우마의 병리성을 접근하는 대상관계 및 자기심리학 모델은 자기 형성에 대한 양육자의 역할을 강조함으로써 자칫 개인의 책임을 간과할 위험성이 있다. 예를 들어, “충분히 좋은” 돌봄의 개념은 완벽한 양

육에 대한 부담감을 내려놓을 수 있게 하는 용어처럼 보인다. 실제로 Winnicott은 완벽주의적인 양육에 대해 경고하고 있다. 그러나 그럼에도 불구하고 그 구체적인 내용은 여전히 부모의 양육이 아이의 심리정서 발달에 지배적인 역할을 하고 있음을 강조한다. 그 결과 최선을 다해 아이들을 사랑했지만 여러 가지 현실적인 이유로 아이들에게 충분한 양육을 제공할 수 없는 현대의 많은 부모들은 자녀의 심리관계적 부적응에 대해 큰 죄책감에 빠지곤 한다. 사실 좋은 양육은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 하지만 좋은 양육이 건강한 자아 형성의 절대적인 혹은 유일한 원인이 아니다. 좋은 양육과 함께 자녀 스스로의 건강한 의지와 책임이 수반될 때, 또한 이를 지지해주는 충분한 건강한 문화적 가치와 사회적 체계의 지원이 있을 때 비로소 건강한 심리사회적 독립체가 형성될 수 있기 때문이다. 물론 학대나 방임 등의 직접적인 트라우마 관계에 대한 주된 책임은 일차적 양육자인 그 부모에게 있다. 그러나 앞에서 살펴본 모델이 최선의 노력을 다하고 있지만 어려운 현실로 최적의 촉진환경을 제공해 주지 못하는 부모들까지 정죄하고, 자녀 입장에서 건강한 성인으로 성장하기 위한 개인적 책임을 다하지 않음에 대해 합리화하는 부모-비난 이론(parents-blame theory)으로 변질되는 과정은 반드시 지양해야 할 것이다. 트라우마의 문제는 심리관계적 문제일 뿐 아니라, 신경생리적인 동시에 사회문화적이고, 또한 윤리영적 문제이기 때문이다.

다섯째, 대상관계와 자기심리학 관점에서 건강한 자기의 발달과 참 자기의 발현이 하나님 보시기에도 건강한 모습인지 고려해 볼 필요가 있다. 심리관계적 이론들이 전제하는 참 자기나 건강한 자기에 등의 건강한 인간의 모습은 병리적인 자기에 혹은 거짓 자기 등의 모습과는 구분되는 긍정적인 인간상이다. 그러나 그럼에도 불구하고 인간적인 관점에서 건강하고 좋은 인간상이 하나님의 관점에서도 항상 건강하고 좋은 하나님의 형상인 것은 아니다(김규보, 2017; 김준, 2013; 박안나, 2019).

하나님의 생각은 우리의 생각과 다르다. 성경은 모든 사람이 죄인이라 증거한다. 아무리 도덕적이거나 성품이 좋은 사람도 죄 가운데 하나님의 영광을 떠났고 그릇 행하여 하나님이 원하시는 길이 아닌 각자 자기 길로 행한다(사 53:6; 롬 3:24-25, 5:12; 갈 4:8). 죄는 하나님의 법을 따르지 않은 모든 인간의 본성, 태도, 행동을 의미한다(Bavinck, 2011; Grudem, 1994). John Owen(1991)은 이런 죄의 본질이 하나님을 대적하는 적의이며, 이는 하나님과 하나님께 속한 모든 것들을 대적하는 하나님의 원수라 지적한다. 따라서 본질적으로 하나님을 대적하는 죄가 인간의 본성 안에 거하는 한 하나님과의 관계는 회복될 수 없다. 인간이 하나님의 형상으로 창조되었다면, 인간의 죄성과 하나님과의 관계를 고려하지 않고 진행되는 건강한 자아 형성에 대한 논의는 불완전할 수밖에 없다.

이런 한계점들을 극복하기 위해 기독교 심리학은 하나의 지배적인 심리과학 이론 분석을 지양하고 성경적 인간관을 기초로 인간의 신경생리, 심리관계, 가족체계, 사회문화, 윤리영적 질서를 종합적으로 고려하여 인간의 병리를 이해한다(김규보, 2017; Johnson, 2007). 따라서 기독교 심리학적 관점에서 건강한 영혼 돌봄은 하나님의 섭리 안에서 하나님 형상됨의 각 영역이 어떤 질서로 창조되었고, 죄로 깨어진 그 질서가 어떻게 고통, 질병 및 장애 등의 문제를 야기하는지, 그 깨어진 질서가 그리스도 안에서 어떻게 회복되는지 성경 계시를 중심으로 일반 은혜(common grace)로서 다양한 이론들을 비평적으로, 또한 건설적으로 활용하여 각 사람이 하나님 앞에 그리스도를 닮은 존재로서 살아가게 함을 목표로 한다.⁶⁾ 이런 맥락에서 다음 장에서는 트라우마에 대한 심리관계적 이해를 기독교 영혼 돌봄의 관점에 어떻게 적용할 수 있을지 고찰해 보고자 한다.

6) 일반은혜는 “하나님이 이 세계 안에서 죄의 발전과 파괴적인 영향력을 억제하고 인류 전체, 그리고 인류를 구성하고 있는 개인들의 자연적 삶을 유지, 발전시키고 풍요롭게 하기 위해 행하시는 모든 행동들”을 의미한다(Berkhof, 2000: 681).

4. 은혜의 치료적 작용: 하나님과의 관계 경험을 통한 트라우마의 치유

성경적 인간관은 심리관계적 창조질서를 포함한다. 하나님의 형상대로 창조된 인간은 본질적으로 하나님과 이웃과 소통하는 관계적 존재이며, 그 관계 가운데 자신의 정체성과 역할, 삶의 비전을 발견한다. 건강한 관계는 안정감과 신뢰를 주고, 상처와 어려움을 이겨내는 힘이 있다 (Graham, 2015). 그 관계가 하나님과의 관계라면, 그 영향력은 더욱 강력하다. 따라서 과거의 왜곡된 인간관계가 상처를 주었다 할지라도, 하나님과의 관계에서 경험하는 은혜는 새로운 자아와 새로운 관계를 만들어 내는 강력한 치료 자원이 된다.⁷⁾ 하나님과의 관계를 통한 회복과 성장은 심리 역동을 통한 인간의 심리 작업을 너머선 불가항력적인 하나님 은혜의 산물이다.⁸⁾

7) 본고에서 하나님과의 관계 경험이 긍정적인 치료 자원이 될 수 있다는 의미가 하나님과의 경험이 인간의 심리적 혹은 관계적 치유에 궁극적인 목적이 있다는 것을 뜻하는 것은 아니다. 하나님과의 경험은 구속사적 관점에서 그 궁극적인 의미가 있으며, 구속 역사 가운데 개인의 심리관계적 회복과 성장은 구속의 목적이 아니라 구속의 은혜로 말미암은 열매이다.

8) 여기서 “불가항력적”이라는 표현은 하나님이 택하신 자들을 향한 특별은혜로서의 구속 사역을 의미한다. Abraham Kuyper(2019)에 의하면, 특별은혜로서 그리스도의 구속 사역은 택하신 자들을 향한 하나님의 수직적 은혜이지만, 이 은혜의 차고 넘침은 온 세상 가운데 수평적으로 그 은혜를 열매들을 흘려보냄으로 모든 사람들이 하나님을 알고 그분이 주시는 자연적인 축복(일반은혜)을 얻게 한다. 특별은혜가 불가항력적이라는 의미는 택하신 자들의 심령을 변화시킴으로 그들이 그리스도를 영접하고, 성령의 역사를 통해 죄의 부패로부터 정화시키고, 하나님의 의지에 순종하여 궁극적으로 구원에 이르게 하는 하나님의 영원토록 불변하는 섭리를 뜻한다. 그러나 일반은혜는 불가항력적이지 않다. 일반은혜는 자연적인 방식으로 인간이 진리를 깨닫게 하고 새로운 동기를 제공하지만, 이는 인간의 의지로 저항할 수 있다. 즉 누구에게나 일반은혜 가운데 하나님을 알 수 있는 기회와 그 축복을 누릴 수 있는 기회가 제공되지만, 죄인들은 그것을 저항할 수 있고, 이미 저항하고 있다. 본고에서 언급하는 불가항력적인 은혜의 산물은 특별은혜의 산물로서 얻게 되는 일반은혜를 포함하는 것으로 구속 역사의 성취로 인한 은혜의 차고 넘침을 의미한다.

1) 은혜를 맞봄: 공감적 자기대상 너머 아가페 하나님과의 만남

은혜는 인류를 향하신 하나님의 값없는 호의이다. 다시 말하면, 은혜는 하나님의 형상으로 인간을 창조하심과 우리가 죄인 되었을 때 그리스도께서 십자가에 죽으시고 부활하심으로 말미암아 인류의 죄 값을 직접 치르심으로 확증하신 하나님의 측량할 수 없는 사랑이며, 또한 영원 가운데 하나님 나라를 이루어 가시는 하나님 섭리의 방식이다(창 1:26; 행 17:24-28; 롬 3:24-26, 5:8; 엡 2:4-8, 3:19; 벧전 3:18; 계 21:3-6). 은혜는 하나님의 완전한 속성으로 죄인의 상태에 있는 인간을 향한 하나님의 무한한 사랑이며, 이는 그리스도 공로 안에서 온전히 나타났고, 성령의 역사로 신자들의 마음과 삶 속에 임하는 구원의 축복과 열매, 모든 영적 은사들이다(Berkhof, 2000; Kuyper, 2019). 이 하나님의 사랑이 먼저 우리에게 임했고, 그 특별한 사랑의 은혜 안에서 인간은 새로운 피조물이 된다(고후 5:17; 요일 4:10). 은혜는 하나님 편에서 일방적으로 시작하신 인간을 향한 사랑이며, 동시에 그 사랑에 감격하고 반응하는 인간의 신뢰와 순종, 감사와 예배이다. 따라서 은혜는 관계적이다.

하나님의 은혜를 믿음으로 수납하는 자는 그리스도 안에서 새로운 존재가 된다. 신자는 그리스도로 말미암아 죄의 형벌을 받을 수밖에 없었던 존재에서 하나님의 자녀로, 그분의 소유로, 영원한 사랑을 받은 자로, 하나님의 기쁨으로, 의인으로, 세상의 빛과 소금으로, 선한 일을 위하여 지으심 받은 자로, 거룩한 성도로, 거룩한 나라로 변화된다(사 43:1-2; 렘 31:3; 습 3:17; 마 5:13-14; 롬 5:9; 고전 1:2; 엡 2:10; 벧전 2:9; 요일 3:1). 우리의 연약함과 상처, 장애 및 질병, 고통, 죄와 상관없이 그리스도 안에서 하나님과의 새로운 관계 가운데 연계 되는 이 새로운 정체성은 하나님의 무한한 사랑에서 시작되고 그리스도의 공로로 성취된, 또한 성령의 역사 가운데 신자의 심령과 삶 가운데 입혀진 은혜이다.

이 은혜의 관계 안에 있는 신자에게 하나님은 가장 신뢰할 수 있고,

안정감 있는 공감적 대상이 될 수 있다. 하나님은 우리의 생각과 형편을 누구보다 잘 아시고, 우리를 기뻐하시며, 우리의 마음에 귀 기울이시고, 영원한 위로와 소망을 주시는 분이시다(시 10:17, 71:5, 139:1; 슥 3:17; 살후 2:16-17). 우리가 존재하기 이전부터 하나님의 눈은 우리를 바라 보고 있었고, 우리의 모든 날들은 다 그의 책에 기록되어 있다(시 139:16). 이 관계 안에서 우리는 그분의 사랑과 기뻐하심, 온전한 이해와 공감, 위로하심을 받는다. 따라서 하나님과의 관계 안에 거하는 자는 새로운 정서를 경험한다. 심리치료적 관점에서 이를 재양육(reparenting)을 통한 교정적 정서 경험(corrective emotional experience)이라 부를 수 있다(Alexander & French, 1980). 이것은 내담자가 과거에 해결하지 못했던 심리적 상처를 공감적 관계 가운데 드러냄으로써 깊이 수용 받는 경험과 함께 과거의 상처에 대한 현실적인 통찰을 얻음으로 자기 현실적인 자기 통제 능력을 회복해가는 치료 과정이다.⁹⁾ 결과적으로 이를 통해 내담자는 트라우마로 인한 부정적 감정을 교정하고 새로운 자기 구조를 형성해 갈 수 있다. 이런 관점에서 보면, 하나님은 이 세상 그 누구보다 완전한 공감적 대상이 되어 주심으로 말미암아 과거의 상처로 인한 자기의 결핍을 보완해 줄 수 있는 가장 좋은 자기대상이 될 수 있다.

그러나 하나님을 인간의 자기대상 욕구를 채워주는 자기대상으로 생각하는 것은 성경적인 관점에서 주의할 필요가 있다. 물론 하나님은 자기대상적 기능을 당신 스스로를 통해 허락하실 수 있다. 그러나 하나님을 자기대상 자체로 이해하는 것은 물의가 있다. 하나님은 단순히 좋은 대상표상으로서의 자기대상 혹은 절대자에 대한 심리적 표상으로서의 신적 이미지가 아니기 때문이다. 하나님께서 직접 계시하신 말씀을 통해

9) 자기심리학적 치료 목표는 상담자의 공감과 통찰을 통해 내담자의 자기에적 결함과 욕구들을 인식하고 이해를 도와주어 그 욕구들을 현실적으로 통제하는 자기의 능력을 고취함이지, 그 욕구들을 무조건적으로 충족시켜주는 것이 아니다(홍이화, 2011).

서가 아니라 인간의 본성과 경험에 기초해서 하나님을 이해하면, 결국 하나님을 자기 생각의 틀 안에 가두어 버리고, 하나님의 뜻과 섭리, 심지어 존재까지 자기 기준으로 오해하게 된다.

대상관계 및 자기심리학을 기독교 영혼 돌봄에 활용할 때 범할 수 있는 치명적 오류 중 하나는 좋은 심리치료자의 재양육(Reparenting)를 통해 하나님과의 관계가 회복될 수 있다고 믿는 것이다. 예를 들면, 아버지의 방임과 학대로 상처 받은 내담자는 하나님도 무관심하고 잔인한 분으로 느끼는 경우가 많은데, 상담사를 통해 공감적 관계를 경험하게 되면, 하나님도 상담사처럼 그/녀에게 친절하고 선한 분으로 경험 될 수 있다는 것이다. 물론 인간 대상과의 좋은 경험은 하나님 이미지에 긍정적인 영향을 준다. 실제로 많은 현장에서 인간의 이미지가 하나님의 이미지와 연결된다는 경험적인 증거로 좋은 대상의 기능을 하는 심리 치료사의 이미지를 통해 하나님 이미지를 변화시키려는 시도들이 있다. 그러나 그 인간의 이미지가 아무리 좋은 심리치료사의 이미지라 할지라도, 인간의 이미지를 하나님에게 투사하는 것은 결코 성경적인 하나님 이해가 될 수 없다. Powlison은 이런 접근들이 참 실재로서의 하나님을 인간의 이미지로 바꾸는 이상적 실천이 될 위험성이 있다고 경고한다(Powlison, 2009).

성경은 하나님이 천지의 창조자이시며, 우리를 죄와 사망에서 구속하신 구원자이시고, 우리의 생각과 마음을 감찰하시고, 우리와 소통하시는 인격자이시며, 우리의 삶과 역사를 주관하시는 섭리자로 우리와 직접적으로 관계하시는 분이러 가르쳐 준다(창1:1; 렘10:23; 시18:2; 잠16:9; 요3:16; 히4:12-13; 요일4:8-10). 하나님과 우리의 관계는 세상의 어떤 관계로도 모방할 수 없는 신적 관계이다. 따라서 진정한 치료는 좋은 상담사와의 만남이 아니라 하나님을 만남으로 이루어진다.

이 논의가 신실한 믿음의 상담사가 하나님 형상의 담지자로서 하나님의 사랑을 경험할 수 있게 도와줄 수 있음을 부정하는 것은 아니다. 성경

이 기록하는 것처럼 사랑이 하나님께 속한 것이고 사랑하는 자마다 하나님으로부터 났고 하나님을 알기에, 우리가 사랑할 때 하나님이 우리 안에 거하시고 그의 사랑이 우리 안에 온전히 이루어진다(요일 4:7-12). 따라서 Tripp(2007)이 지적했듯이 성경적 상담이 성육신적 사역이라면, 그리스도 닮음을 사랑으로 실천하고 있는 상담사는 하나님이 상담사와 내담자의 관계 가운데 거하심을 경험하게 함으로써 궁극적으로 내담자에게 하나님의 실재와 사랑을 제시하는 선한 영향력을 줄 수 있다. 이것은 성도의 교제 가운데 거하시는 하나님의 은혜이다. 좋은 인간을 통해서 하나님을 경험하는 것이 아니라 하나님과의 관계 경험을 통해서 인간과의 관계가 회복되고 변화되는 것이 성경의 질서이다.

바울은 “우리가 너희 각 사람에게 아버가 자기 자녀에게 하듯 권면하고 위로하고 경계하노니 이는 너희를 부르사 자기 나라와 영광에 이르게 하시는 하나님께 합당히 행하게 하려 함이니라”라고 말한다(살전 2:11-12). 이 본문에서 바울은 권면하고 위로하고 경계함으로써 성도들을 하나님께 합당하게 살아가도록 돌보고 있음을 강조하는데, 여기서 바울은 마치 좋은 대상으로서 기능하는 영적 아버지의 재양육(reparenting)으로 성도들을 변화시킨 것이 아니라 그리스도 안에서 하나님의 은혜를 먼저 경험하고, 그 은혜를 좋은 아버지처럼 흘려보낸 것이다. 그리고 그 복음의 선포 가운데 성도들은 하나님을 만나고 변화되었다. 마찬가지로 하나님의 자녀들은 하나님의 은혜를 받고, 그 은혜를 서로에게 흘려보냄으로써 하나님의 영광을 드러내야 한다. 이를 역으로 생각하는 것은 현대 심리학의 공헌을 성경적 가르침보다 더 강조하는 왜곡된 사고이다. 인간의 경험이 성경 계시와 인격적인 하나님과의 실제적인 경험보다 앞설 수는 없다. 인간의 경험이 앞설 때 그것은 왜곡된 하나님 경험을 야기한다. 성경적 상담사는 그 왜곡된 경험을 탐색하고, 그것 너머에 계신 하나님 경험을 통해 왜곡된 인간관계의 경험을 교정하는 것을 도와줄 수

있어야 한다. 진정한 치료는 궁극적으로 하나님이 하시기 때문이다.

하나님과의 만남은 좋은 자기대상으로서 기능하는 심리관계적 질서 이상의 은혜를 부여한다. 다시 말하면, 하나님은 공감적 자기대상과 비교할 수 없는 완전한 사랑으로서 아가페(agape)가 되어 주신다. 하나님의 아가페는 무조건적 수용 혹은 무조건적 긍정적 존중 이상의 사랑이다. David Powlison(2009: 248)이 옳게 지적했듯이, 그리스도의 십자가 공로에 기초한 하나님의 사랑은 “무조건”보다 더 나은 “반조건적 사랑(contra-conditional love)”이다. 즉 인간의 죄와 허물을 그대로 수용하며 덮어두는 것이 아니라 그 죄 값을 친히 그리스도께서 직접 지심으로 인간이 결코 이를 수 없는 율법의 요구를 대신 다 이루시고, 그 다 이루신 의를 신자에게 전가하심으로 그들의 어둠함과 상관없이 자격 없는 인간에게 새 생명과 축복, 영생을 허락하신 사랑이 곧 아가페이다.

그리스도께서 죽기까지 보여주신 이 사랑 안에 있을 때, 성도는 세상이 줄 수 없는 평안을 경험하고 참된 안식을 누릴 수 있다(시 74:23-26, 131:2; 마 11:28; 요 14:26-27). 또한 성도는 고난 중에서도 하나님의 의로우심과 선하심을 의지하여 두려움을 이겨낼 수 있고, 새 힘을 얻는다(시 23:1-6, 34:8-10; 사 40:31, 41:10; 호 11:8). 무거운 짐을 주님 앞에 내려놓고, 그리스도의 멍에를 매고, 그분께 배우고, 그분을 좇는 삶을 사는 것은 성도가 그리스도의 사랑 안에서 얻는 은혜이다(Calvin, 2009). 이런 하나님의 은혜를 아는 것이 성도의 살아갈 힘이다(시 119:93; Watson, 1999). 결국 하나님의 아가페 안에서 성도는 고통과 실패, 좌절과 결함이 있을지라도 세상의 모든 문제보다 크신 하나님을 신뢰함으로 주어진 하루를 감사와 기쁨으로 인내하며 하나님의 역사를 기대할 수 있다. 그래서 Powlison(2009)은 모든 변화는 삶의 의지적인 노력이나 성공적인 인간관계가 아니라 하나님을 아는 것에서 비롯된다고 강조한다.

이 은혜를 맛보는 자는 하나님의 안아주심과 용납하심, 위로하심과

힘주심으로 인하여 새로운 자기 존재를 경험하게 되고, 결코 끊어지지 않는 하나님과의 안정감 있는 관계를 기초로 새롭게 세상과 타인을 만날 용기를 얻게 된다. 결과적으로 공감적 자기대상이 심리적으로 “죽을 것 같은 느낌”을 “살아있는 것 같은 느낌”으로 바꾸어 주는 기회를 제공했다면, 아가페 하나님은 실제로 죽은 심령과 삶에 영원한 생명을 은혜로 허락하신다(요 3:16; 고후 5:15). 따라서 아가페 하나님과의 만남은 어떤 좋은 심리 치료적 관계 보다 더욱 강력하고 효과적인 치료 관계이다. “너희는 여호와와 선하심을 맛보아 알지어다(시 34:8)”

2) 은혜를 누리: 그리스도와 연합을 통한 건강한 자기 사랑과 참 자기의 회복 앞에서 살펴본 트라우마에 대한 심리관계적 모델은 공감적 관계 가운데 변형적 내면화를 통해서 이루어지는 건강한 자기 사랑과 참 자기의 발현을 강조했다. 그러나 하나님과의 관계는 이를 그리스도 안에서 더 좋은 것으로 이루게 한다. 그리스도를 통해 확증된 하나님의 은혜는 변형적 내면화보다 나은 그리스도와의 연합을 통하여 그리스도 안에서의 자기 사랑과 참 자기를 회복한다.

그리스도 안에서 자기를 사랑함과 참 자기의 회복은 현대 심리학에서 언급하는 개념들과 구별된다. Kohut에 의하면, 평생에 걸쳐 지속되는 인간의 본능적인 자기애성(혹은 자기대상적) 욕구가 공감적인 관계 가운데 최적의 좌절을 경험하여 건강하게 발달되면 변형적 내면화를 통해 성숙한 자기애를 보이게 되는데, 이는 창의력(creativity), 공감능력(ability to be empathic), 유한성에 대한 수용(capacity to contemplate his own impermanence), 유머감각(sense of humor), 지혜(wisdom)의 형태로 나타난다고 한다(홍이화, 2011: 254-257; Kohut, 1966: 445-460). 즉 대상에게 자기욕구의 충족을 의존하지 않고, 타인과 소통하면서 현실적으로 그 욕구를 만족시켜가는 개인의 심리 내적 역량과 대인적 기술을 습

득해 간다는 것이다. 이렇게 성숙한 자기애는 자연스럽게 관계 속에서 편안함과 자신감을 갖게 하고, 겸손하면서도 지혜롭게 관계를 유지해 감으로써 거짓 자기의 기만에 빠지지 않고 진솔하면서도 자기 자신을 잃지 않는 참 자기로서 살아가게 한다. 이런 맥락에서 좋은 치료자는 내담자의 자기애적 결핍을 보완해 주고 최적의 좌절을 통해 내담자의 변형적 내면화를 촉진함으로써 성숙한 자기사랑과 참 자기를 발달시키는 역할을 한다.

그러나 하나님은 변형적 내면화를 통한 성숙한 자기애 혹은 인간적 관점에서의 참 자기와 비교할 수 없는 그리스도와 연합을 통한 참 자기 사랑과 참 자기의 회복을 허락하신다. 참된 변화는 현대 심리학이 가정하는 것처럼 공감적 관계대상의 변형적 내면화를 이름으로써 스스로 자기 삶을 개혁하는 것이 아닌 하나님을 아는 것에 기인한다(Powlison, 2009). 성경은 하나님이 성도의 모든 결핍을 채워주신다고 증거한다(시 145:8-17; 엡 1:22-23). 그 결핍을 채우는 하나님의 방법은 은혜로 그리스도와 하나 되게 하심이다(엡 1:20, 2:4-7). 하나님은 인간 치료자가 현실적 한계로 채워줄 수 없었던 내담자의 자기대상 욕구를 스스로 채워가게 함으로써 세상 앞에 단독자로 홀로 서게 두지 않으신다. 오히려 만물을 충만케 하시는 하나님은 그리스도를 통해 성도 안에 거하심으로 그들의 결핍을 충만으로 바꾸시고 그들이 온전히 하나님을 의지하여 세상 가운데 항상 하나님과 동행하는 삶을 살아가도록 인도하신다. 따라서 그리스도와 연합한 자는 그리스도의 생각으로 판단하고, 그리스도의 마음으로 느끼고, 그리스도의 뜻으로 행동한다(Watson, 1999). 그러므로 바울은 신자는 더 이제 자기 존재로 사는 것이 아니라 오직 그 안에 그리스도께서 사는 것이라 선언한다(갈 2:20).

이런 관점에서 그리스도 안에서의 자기 사랑은 하나님을 사랑함으로 자기를 사랑함이다. 다시 말하면, 가장 온전한 하나님의 형상되신 그리

스도와 연합함으로 내 안에 그리스도께서 거하시고, 내 안에 거하시는 온전한 하나님 형상, 곧 그리스도를 기뻐하고 사랑함으로 하나님이 사랑하심 같이 자기를 사랑하는 것이다. 또한 그리스도 안에서 참 자기의 발현은 죄의 본성과 습관을 부인하고 하나님의 창조 목적과 섭리를 실현함으로써 하나님께는 영광이 되고, 타인들에게 자발적인 섬김과 돌봄을 제공하며, 스스로에게는 감사와 기쁨이 되는 삶이다(김규보, 2014).

그리스도 안에서 이런 자기는 관계 이론에서 가정하는 독립적인 존재와는 달리 그리스도께 전적으로 의존하는 존재이다. Powlison(2009)은 인간 스스로 독립적이고 자율적인 존재라고 생각하는 것은 교만한 마음이라고 지적한다. 인간이 자기 의지와 선택으로 세상을 살아가는 것 같지만, 본질적으로 인간의 삶은 죄의 노예로 사느냐 하나님의 사랑받는 자녀로 사느냐의 문제라는 것이다. 관계 트라우마가 있는 내담자는 만성적인 수치심과 죄책감, 자기혐오에 빠지는 경우가 많기 때문에 실제로 자기를 진심으로 사랑하고 새로운 관계를 건강하게 만들어 가는 것이 쉽지 않다. 상처가 만들어내는 왜곡된 심리역동과 죄로 물든 복잡한 사회문화 가운데 하나님이 기뻐하시는 대로 살아가는 것은 인간 스스로의 노력으로 불가능하다. 참된 회복과 변화는 오직 그리스도의 은혜로만 가능하다. 어떤 인생보다 더 크신 그리스도의 온전함에 의존함이 인간의 두려움과 연약함, 결핍에서 벗어나는 근본이며, 스스로 건강한 삶과 행복한 관계를 만들 수 있다는 교만함과 완벽주의를 내려놓게 하는 기초이다. 따라서 그리스도와 연합한 자는 세상의 무게를 홀로 감당하지 않는다. 언제 어디서나 그리스도와 동행하기에 어떤 어려움과 아픔 속에서도 스스로나 관계를 파괴하는 잘못된 선택을 하지 않고 하나님의 자녀로서 그리스도를 닮아가는 삶을 포기하지 않을 수 있다. 이렇게 그리스도와 연합된 성도는 그리스도로 인하여 하나님의 사랑하심처럼 자기를 사랑할 수 있고, 그리스도의 다 이루신 성령의 조명하심을 따라 하나님의 뜻

과 마음에 순종하며, 하나님이 예비하신 가장 선하고 좋은 삶을 영위하는 은혜를 누린다. “주를 두려워하는 자를 위하여 쌓아두신 은혜 곧 인생 앞에서 주께 피하는 자를 위하여 베푸신 은혜가 어찌 그리 크지요(시 31:19)” “우리가 다 그의 충만한데서 받으니 은혜 위에 은혜라(요 1:16)”

3) 은혜를 나눔: 그리스도의 몸 안에서 새로운 관계 경험

그리스도 안에서 새로운 피조물 된 사람은 그리스도인의 새 정체성, 그리스도 안에서의 건강한 자기 사랑과 참 자기의 회복으로 비로소 이웃과 새로운 관계를 만들어 간다. 교회의 은혜 됨을 강조하는 제2스위스 신앙고백서(*The Second Helvetic Confession, 1566: 17*장)는 교회를 다음과 같이 정의한다. “교회란 세상으로부터 불리움을 받은 혹은 부름 받은 신자들의 모임, 즉 모든 택하신 성도들이다. 교회란 말씀과 성령으로 구주이신 그리스도 안에 계신 참 하나님을 참으로 인식하고, 옳게 예배하고, 그리스도를 통하여 그냥 제공된 모든 은혜에 신앙으로 동참하는 사람들의 교제이다.” 그렇다면, 그리스도의 몸 된 교회 공동체는 은혜를 주고받으며 새 자아의 새로운 관계 패턴을 세워가기에 가장 적합한 현장이다.

머리 되신 그리스도를 중심으로 교회의 각 지체는 사랑 안에서 한 몸으로 함께 세워져 간다(엡 2:20-22, 4:16; 골 1:18). 믿는 자들은 함께 하나님을 예배하고 서로 연합하며 서로를 돌보고 복음을 전하며 세상 가운데 하나님의 영광을 드러낸다(롬 12:12-20; 고전 12:21-30; 갈 3:26-28; 엡 4:1-16; 골 3:15). 이런 맥락에서 교회됨은 트라우마 피해자들에게 두 가지 측면에서 특별한 의미가 있다. 첫째는 트라우마로 인한 관계적 두려움을 넘어 이웃과의 언약 관계에 참여함이며, 둘째는 트라우마의 문제를 공적인 문맥으로 드러냄이다(김규보, 2019). 트라우마 피해자들은 사람에 대한 신뢰와 안정감이 무너져있기 때문에 인간관계

에 다양한 어려움이 있다. 그런 그들에게 언약 공동체는 한 지체의 아픔에 함께 울고 기도하고 돌보는 실천을 통해 하나님으로부터 받은 은혜를 나눈다. 하나님의 은혜를 경험하면, 상처와 아픔으로 사람에게 대한 두려움이 가득했던 사람도 담대하게 새 관계를 시작할 수 있다(Welch, 1997). 이런 은혜의 소통이 지속된다면, 불안해하고 의심하고 심지어 자기 방어적 욕심과 아집에 얽매어 있던 사람까지도 결국 타인에게 감사할 줄 알고 남을 세워줄 수 있는 사람으로 변화된다(Powlison 2009). 또한 한 지체의 트라우마를 통해 공동체는 사회문화적 죄와 억압, 불의한 질서에 직면하게 되고, 그 왜곡된 영역 가운데 하나님의 뜻과 마음을 흘려보내려는 공적 사역을 실천하여 세상을 개혁하는 일에 협력하게 된다.

이런 은혜의 나눔 가운데 지체들을 서로를 몸의 각 마디로 바라보고 서로를 자기 몸과 같이 사랑하게 된다(마 22:39). 그리스도 안에서 각 지체는 지체의 연약함과 실수를 용납하고 온유함으로 인내하고 서로의 부족함을 함께 채워주면서 진정 영원한 언약의 한 가족이 되어간다. 이미 그리스도 안에서 성도는 영원한 언약 가족의 한 구성원이다. 그러나 그 언약 가족은 마지막 날 완성될 것이기에 온 몸이 각 마디를 통해 서로 연결되어 몸을 자라게 하고 사랑 안에서 스스로 세우는 것처럼 현실 교회의 각 구성원은 점진적으로 온전한 하나님 나라의 언약 가족으로 세워져 간다(Horton, 2010). 이렇게 지어져 가는 교회이기에 Berkhof(2000: 822)는 현세의 교회를 “전투하는 교회”라고 부른다. 또한 그는 교리와 삶이 하나님의 말씀의 통제 아래 있지 않은 교회는 “거짓 교회”라 지적한다(835). 따라서 “거짓 교회”의 가능성을 배제할 수 없는 “전투하는 교회”로서의 현세 교회의 은혜의 나눔은 한계가 있다. 그러나 은혜는 그 한계에도 불구하고 인내하며 함께 하나님께로 향해 가는 신앙의 여정을 격려한다. 따라서 관계의 두려움과 어려움이 있던 사람들은 은혜 가운데

그리스도의 한 몸 된 공동체 안에서 실수 중에 격려 받고, 실패 가운데 위로받으며, 그들의 존재가 한 몸의 지체들로 용납되고 수용되는 경험을 하게 된다. 이런 은혜의 소통을 통해 그들을 점차 새로운 관계를 시작할 용기를 얻고, 관계 안에서 자유를 누리며, 책임지는 능력을 함양해 갈 수 있다. 이는 그들이 스스로 넘을 수 없었던 관계 트라우마의 장벽을 공동체와 함께 넘어가는 은혜의 한 걸음이다. “너희가 짐을 서로 지라. 그리하여 그리스도의 법을 성취하라(갈 6:2)”¹⁰⁾

4) 은혜 안에 거함: 일상의 경건 연습

트라우마 치유의 어려운 점 중 하나는 알지만 안 되는 것에 있다. 이미 지나간 사건이고, 지금 이 순간, 이 사람이 그 때 그 시간, 그 사람이 아닌 것을 알면서도 부정적 감정의 소용돌이와 예민해진 오감과 통제할 수 없는 신체화 증상에 일상적인 삶의 기능이 망가지는 것이 트라우마의 모습이다. 자기 스스로 감당할 수 없고, 통제할 수 없기에 트라우마의 문제는 트라우마 사건 일으려고 애를 쓰거나 트라우마 증상을 삶에서 제거하기 위해 노력하기보다 어떤 인생보다 더 크신 하나님을 의지함으로 트라우마를 오히려 끌어안고 하나님 앞에 살아가는 방법을 한 평생 배워가며 연습해 가는 것이 더 지혜로운 트라우마의 치유의 원리이다. 트라우마의 치유는 트라우마 기억을 억압하고 부인할 때가 아니라 오히려 그 상처에 직면하고 그것을 자기의 일부로 수용할 때 가능하다(김규보, 2019). 트라우마 자체를 자기의 일부로 받아들여지게 된다면, 더 이상 그

10) 갈라디아서에서 바울은 “그리스도 안에서” 신자의 존재와 삶을 강조하는데, 6:2의 “너희가 서로 짐을 지라(Ἀλλήλων ψὰ βάσταζετε)”는 말씀의 헬라어 원문은 “서로(Ἀλλήλων)”를 서두에 배치하여 문법적으로 “그리스도 안에서” 사는 신자들의 상호성을 강조한다. 즉 바울은 독자들에게 그리스도 안에 거하는 성도들은 서로 협력하고 보완하는 사랑의 공동체를 이루어 가야 함을 권면한다(Longenecker, 2003: 599).

상처는 외부에서 자기를 통제하는 힘으로 남아있지 않고, 비록 아프고 힘들지만, 때로는 상처로 인해 많은 어려움을 겪지만, 그것은 스스로가 알고 있고 인식할 수 있는, 그래서 처음에는 감당할 수 없었지만 점차 적응하게 되고, 궁극적으로 조절할 수 있게 되는 자기의 한 부분이 되기 때문이다. 여기서 “조절”할 수 있게 됨의 의미는 트라우마 증상을 사라지게 함이라기보다 트라우마의 증상조차 자기 삶의 일부, 자기의 연약함으로 끌어안음으로써 일상의 한 요소가 되게 함의 측면이 더 크다(김규보, 2019). 트라우마로 인한 신체화 증상 중 일부는 한 평생 지속되는 경우가 있기 때문이다.

은혜의 하나님은 트라우마를 끌어안는 이 과정 가운데 성도를 홀로 두지 않으신다. 하나님은 성도 안에 성령을 거하게 하심으로 인간이 능히 감당할 수 없는 것들을 성령의 위로와 인도, 역사에 따라 넉넉히 이기게 하시고 그들을 하나님의 성전으로 구별되게 하신다(롬 8:37; 고전 3:16-17, 6:19; 고후 6:16; 엡 2:21). 곧 성령을 좇아 살아가는 삶은 신자를 지키시고 살리시고 의롭게 하시고 거룩케 하시는 하나님 은혜의 풍성함을 누리는 삶이고, 그 은혜 가운데 거함으로써 위로와 회복을 얻고, 인도하심을 받아 죄와 악행을 떠나 하나님과 이웃에 대한 사랑을 기쁨으로 실천하는 삶이다.¹¹⁾ 따라서 성도는 성령의 역사로 말미암아 트

11) 신자 안에 거하시는 성령의 역사에 대해 Calvin(2009: 190-192)은 다음과 같이 지적한다. “그리스도 외에 다른 길이 없듯이 우리를 아버지께 이르게 하시는 인도자와 지도자는 성령 외에 없으며 성령을 통하지 않고서는 어떤 것도 우리를 위한 하나님의 은혜가 되지 않는다. 은혜 자체가 성령의 능력이며 작용이다. 그 은혜를 통하여 하나님 아버지는 아들 안에서 은총에 속한 것은 무엇이든지 실행하신다. 그 은혜를 통하여 모든 것을 행하시고, 지키시고, 생기를 주시고, 살리신다. 그 은혜를 통하여 우리를 의롭게 하시고, 거룩하게 하시고, 정결하게 하시고, 자신에게로 우리를 부리시고 이끄셔서 우리가 구원에 이르게 하신다(롬 8:11-17; 엡 2:18; 고전 12:1-13). 그러므로 이와 같은 방식으로 우리 안에 머무시는 동안에 성령께서는 자신의 빛으로 우리를 비추셔서 우리가 그리스도 안에서 소유한 하나님의 인자하심의 부요함이 얼마나 대단한지를 배우고 명확하게 인식하게 한다(고전 2:10-16; 고

라우마의 파괴적인 영향에도 불구하고 하나님 은혜의 풍성함을 누릴 수 있다.

하나님을 만나고 은혜를 맛보면 성령의 조명을 받아 하나님을 아는 지식 곧 경건의 지식이 생긴다(Calvin, 2009). 하나님의 크심과 거룩하심을 알고, 트라우마로 황폐해진 자신을 아는 것, 그리고 트라우마의 아픔 가운데 하나님의 위로와 사랑을 경험하고, 하나님이 거룩하시기에 어떤 상황 속에 있다 할지라도 거룩하여야 할 열망을 아가페 은혜 안에서 품는 것은 성도의 일상을 경건으로 향하게 한다. 하나님의 은혜 안에 거하는 성도는 경건의 의무를 즐겁게 행할 자유를 얻는다(Watson, 2018). 성도는 먼저 우리를 사랑하신 하나님의 은혜를 알고, 성령 안에서 그분을 사랑하기에 그분의 거룩하심 같이 거룩하게 살아갈 것을 선택할 자유를 얻고, 그 사랑 안에 새로워진 자유로, 비록 때로는 어렵고 힘들지라도, 하나님의 뜻과 성품 안에 자기의 생각과 마음을 스스로 가둬으로써 죄와 사망으로부터, 분노와 보복, 증독과 절망, 우울로부터 해방되고 하나님의 영광을 나타내는 참 자유의 삶을 살 수 있게 된다.

그러나 은혜 안에 거하는 경건의 자유는 연습이 필요하다. 성경은 하나님을 따르는 일에 열심을 내라고 권면한다(계 3:19). 그리스도 안에서 의 참된 열심은 자기 스스로의 노력이 아니라 내주하시는 성령의 역사에 순종함으로써 얻는 은혜의 열매이다. 성도는 참된 열심 가운데 성령의 도우심과 인도하심, 역사를 경험한다. 그러므로 성령과 동행하는 참된 열심은 어떤 어려움에도 물러서지 않고 어떤 상황 속에서도 진리를 끝까지 포기하지 않는다. 오히려 진리를 사랑함으로 두려움을 내어쫓는다(요

후 13장). 성령은 하나님과 이웃에 대한 사랑의 불로 우리의 심장을 태우시고 나아가서 날마다 우리의 욕정에 속한 악행들을 폭 삶으시고 불사르신다(롬 8:13). 그러므로 우리 안에 도대체 선행이 있다면 그것들은 그 분 자신의 은혜의 열매들이며 능력들이다. 참으로 성령이 없다면 우리의 자질들을 정신의 어두움이며 마음의 부패이다(갈 5:19-21).”

일 4:18). 이 참된 열심은 하나님을 아는 지식으로부터 나오고, 그 참된 열심 뒤에 거룩함이 열매 맺는다(Watson, 1999). Watson(1999: 162)은 하나님의 영광을 위한 이런 열심이 없는 자를 경건함에 “문외한”이라고 까지 묘사한다. 그러므로 성도는 어떤 상황 속에 있을지라도 은혜 안에 거하는 거룩한 실천을 열심으로 반복해야 한다. 경건의 연습은 삶의 어려움과 문제가 생길 때에도 평소에 하던 습관대로 하나님의 영광을 위해서 그리스도인으로서 주어진 하루를 살아갈 수 있게 하기 때문이다.

반복적인 거룩의 연습은 점차 지배적인 성품이 된다. James Smith (2016: 39)는 하나님을 아는 참된 지식은 “정보 습득(information)”의 문제가 아니라 “재형성(reformation)”의 문제라고 지적한다. 즉 그리스도인이 누구이며 어떻게 살아가야 하는가에 대한 관념적 지식이 아니라 모든 삶의 영역 가운데 하나님을 향한 사랑과 하나님 나라를 향한 열망을 나타내는 거룩한 일상의 습관이 그리스도 제자 됨의 핵심이라는 것이다. 하나님을 사랑함과 그의 나라에 대한 열망이 성도의 일상을 지배할 때, 성도는 비록 때로는 트라우마의 아픔이 다시 찾아오고 몸과 마음을 짓누를지라도, 동일하게 매일 하던 경건의 습관대로 하나님 앞에 그리스도인으로 살아갈 수 있다. 이 경건의 습관을 위해 매일 신자는 죄를 죽여가면서 하나님을 경외하는 삶, 곧 매 순간 하나님과 동행하는 예배자로서의 삶을 살아가기를 열심히 연습해야 한다. 이는 트라우마의 고통 가운데 있는 성도를 향한 실천적 권면이다. 다시 말하면, 하나님의 은혜를 의지함으로 거룩하게 살기 위한 일상의 경건 습관을 잃지 않는 것이 트라우마 가운데에서도 여전히 하나님 나라를 사는 그리스도인의 성품이라는 것이다. 일상을 지배하는 성도의 경건 습관은 트라우마로 인한 파괴적인 선택에 빠지지 않고, 매일 하던 대로 하나님의 은혜 안에 거하는 부요함을 잃지 않게 하는 울타리가 되어 줄 것이다.

Ⅲ. 닫는 글

지금까지 트라우마에 대한 심리관계적 접근에 대해 기독교 심리학적으로 비평하고 그리스도를 통한 하나님과의 관계 회복이 트라우마 치유에 주는 함의를 살펴보았다. 대상관계와 자기심리학 이론에 기초하면, 트라우마는 자기의 발달 과정에 있어서 선과 악의 분열을 낳고, 악을 내재화하여 내담자의 자기 파괴적 경향과 거짓자기의 발현을 야기한다. 이 접근은 트라우마와 인간관계의 역동에 대한 다양한 시사점을 제공하지만, 하나님의 실재와 역사를 고려하지 않기 때문에 기독교 심리학적 관점에서 여러 한계를 갖는다. 이에 본고는 기독교 심리학적 전제를 기초로 그리스도 안에서 하나님과의 관계 회복을 통한 트라우마 치유의 가능성을 제시한다. 첫째, 그리스도 안에서 하나님과의 만남은 좋은 자기대상으로서 기능하는 심리관계적 질서 이상의 은혜를 부여한다. 즉 하나님은 공감적 자기대상과 비교할 수 없는 완전한 사랑으로서 아가페를 경험하게 한다. 둘째, 하나님의 은혜는 변형적 내면화보다 나은 그리스도와 의 연합을 통하여 그리스도 안에서의 자기 사랑과 참 자기를 회복한다. 셋째, 그리스도의 몸 안에서 은혜의 소통 가운데 구성원들은 용납되고 수용되는 경험을 하게 되고, 이를 통해 그들은 점차 새로운 관계를 시작할 용기를 얻고, 관계 안에서 자유를 누리며, 책임지는 능력을 함양해 간다. 넷째, 일상의 경건 연습을 통해 성도는 트라우마의 어려움 속에서도 은혜 안에 거하는 부요함을 잃지 않을 수 있다.

궁극적으로 이 연구는 그리스도를 통한 하나님과의 관계 회복이 트라우마 치유의 강력한 자원이 됨을 증거한다. 어떤 트라우마의 고통 가운데 있는 사람도 그/녀를 정의하는 가장 중심적인 정체성은 트라우마의 피해자, 트라우마로 관계나 마음이 망가진 자, 버림받은 자가 아니다. 하나님이 천하보다 소중하게 여기시고 그리스도 안에서 친히 자녀 삼아 주

신 하나님의 사랑받는 아들이요 딸이 그들의 핵심 정체성이다. 그러므로 트라우마는 하나님의 사랑 앞에서 우리를 지배하지 못한다. 하나님의 사랑이 우리를 지배한다. “나의 사랑, 내 어여쁜 자야 일어나서 함께 가자 (아 2:10)”

【 참고문헌 】

- 김규보 (2014). 거짓자기, 참자기, 자기부인: 대상관계 이론을 통한 기독교 자기부인 고찰. **복음과 상담**, 22(2), 43-79.
- 김규보 (2017). 트라우마에 대한 현대 심리학적 접근의 평가와 기독교 병리학적 제안. **성경과 신학**, 81, 171-205.
- 김규보 (2019). 트라우마 치유를 위한 그리스도 닮음의 실천적 함의. **성경과 신학**, 90, 99-139.
- 김 준 (2010). 교회의 돌봄 사역: Heinz Kohut의 자기심리학과 신약성경의 제자의 모습을 통한 돌봄 사역자의 자세. **복음과 실천신학**, 18, 9-33.
- 김 준 (2013). Heinz Kohut의 인간이해와 기독교 상담. **복음과 상담**, 20, 9-35.
- 노경이 (2009). 영성과 자아존중감 및 종교 간의 관계 연구. **상담학연구**, 10(4), 2591-2606.
- 박문정, 장진이 (2019). 중년의 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 신애착과 영성의 조절된 매개효과. **한국심리학회지**, 31(2), 455-475.
- 박안나 (2019). 기독교 상담에서 대상관계이론 적용에 대한 고찰: Fairbairn의 대상관계이론과 Hoekema의 개혁주의 인간론을 중심으로. **복음과 상담**, 27(1), 149-175.
- 이문기, 이동혁 (2017). 상담자 교육을 위한 영성교육과정 개발연구. **상담학연구**, 18(5), 357-380.
- 홍이화 (2011). 하인즈 코헷의 자기 심리학 이야기 I. 서울: 한국심리치료연구소.
- Abram, J., & Hjulmand, K. (2007). *The Language of Winnicott: A Dictionary of Winnicott's Use of Words*, 2nd ed. London: Karnac Books.
- Alexander, F., & French, T. M. (1980). *Psychoanalytic Therapy: Principles and Application*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Bavinck, H. (2011). **개혁교의학 3**(박태현 역, *Reformed dogmatics*). 서울: 부흥과 개혁사. (원전 2006 출판).
- Berkhof, L. (2000). **조직신학**(권수경, 이상원 역, *Systematic Theology*). 서울: 크리스찬 다이제스트. (원전 1996 출판).
- Blasco-Fontecilla, H., Fernández-Fernández, R., Colino, L., Fajardo, L., Perteguer-Barrío, R., & de Leon, J. (2016). The Addictive Model of Self-Harming (Non-suicidal and Suicidal) Behavior. *Frontiers*

psychiatry, 7-8.

- Bullinger, H. (1566). 제2스위스 신앙고백서(*The Second Helvetic Confession*). Creed.CF accessed March, 10, 2020, <https://creed.cf/cf/the-second-helvetic>.
- Calvin, J. (2009). 라틴어 직역 기독교 강요(문병호 역, *Institutio Christianae religionis*). 서울: 생명의 말씀사. (원전 1536 출판).
- Clair, S. M. (2014). 대상관계이론과 자기심리학 4판(안석모 역, *Object Relations and Self Psychology, 4th Edition*). 서울: 세계이지. (원전 2004 출판).
- Clair, S. M. (1998). 인간의 관계 경험과 하나님 경험: 대상관계 이론과 종교 (이재훈 역, *Human relations and the experience of God: object relations and religion*). 서울: 한국심리치료연구소. (원전 1994 출판).
- Coe, J. H., & Hall, T. W. (2010). *Psychology in the spirit: contours of a transformational psychology*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- DeYoung, P. A. (2003). *Relational Psychotherapy: A Primer*. NY: Routledge.
- Evans, J. H. (2013). 놀이(홍병룡 역, *Playing*). 서울: 포이에마. (원전 2010 출판).
- Fairbairn, W. R. D. (2013). Endopsychic Structure Considered in Terms of Object-Relationships (1944). *Psychoanalytic Studies of the Personality*. NY: Routledge.
- Graham, L. (2015). 내가 나를 어떻게 도울 수 있을까(유서인 역, *Bouncing back: rewiring your brain for maximum resilience and well-being*). 서울: 불광출판사. (원전 2013 출판).
- Gingrich, H. D. (2013). *Restoring the Shattered Self: A Christian Counselor's Guide to Complex Trauma*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Grudem, W. (1994). *Systematic Theology: an Introduction to Bible Doctrine*. Grand Rapids: Zondervan.
- Guntrip, H. (1995). *Personality Structure and Human Interaction: The Developing Synthesis of Psychodynamic Theory*. London: Karnac Books.
- Heller, L., & Lapierre, A. P. (2012). *Healing developmental trauma: How early trauma affects self-regulation, self-image, and the capacity for relationship*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

- Herman, J. L. (2015). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence from Domestic Abuse to Political Terror*, NY: Basic Books.
- Horton, M. (2010). 은혜의 복음이란 무엇인가(윤석인 역, *Putting amazing back into grace*). 서울: 부흥과 개혁사. (원전 2011 출판).
- Johnson, E. L. (2007). *Foundations for Soul Care: A Christian Psychological Proposal*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Gurung, K. (2018). Bodywork: Self-harm, trauma, and embodied expressions of pain *Arts & Humanities in Higher Education*, 17(1), 32-47.
- Kim, K. B. (2016). *Embracing Trauma in Theodrama: Embodying Christiformity*(Ph.D dissertation). Southern Baptist Theological Seminary at Louisville, KY.
- Kohut, H. (2009). *The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Kohut, H. (1966). Forms and Transformations of Narcissism. In Prinstein, P. (Ed), *The Search for the Self*, volume 1 (1978). pp. 427-460. Madison: International Universities Press.
- Kohut, H. (1984). *How Does Analysis Cure?*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Kohut, H. (1968). The Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders: Outline of a Systematic Approach. In Prinstein, P. (Ed), *The Search for the Self*, volume 1 (1978). pp. 477-509. Madison: International Universities Press.
- Kohut, H. (2014). *The Restoration of the Self*. Chicago, IL: University Of Chicago Press.
- Kuyper, A. (2019). *Common Grace: God's Gifts for a Fallen World Volume 2*, Ballor, J. J., & Charles, J. D. (Eds.). Kloosterman, N. D., & van der Maas. E. M. (trans.). Bellingham, WA: Lexam Press.
- Longenecker, R. N. (2003). **WBC 성경주석 41: 갈라디아서**(이덕신 역, *WBC Commentary Volume 41: Galatians*). 서울: 솔로몬. (원전 1990 출판).
- Means, J. J. (2000). *Trauma and Evil: Healing the Wounded Soul*. Minneapolis, MN: Augsburg Fortress.
- Owen, J. (1991). *The work of John Owen*. vol 6. Willim H. Goold (Ed).

Edinburgh; T & T Clark.

- Powlison, D. (2009). *성경적 관점으로 본 상담과 사람*(김준 역, *Seeing with new eyes*). 서울: 그리스심. (원전 2003 출판).
- Russel, D. E. H. (1999). *The Secret Trauma: Incest in the Lives of Girls and Women*, Rev ed. NY: Basic Books.
- Schlauch, C. R. (1990). Empathy as the essence of pastoral psychotherapy. *Journal of Pastoral Care*, 44(1), 3-17.
- Schore, A. N. (2003). *Affect Dysregulation and Disorders of the Self*. NY: W. W. Norton & Company.
- Smith, J. K. A. (2016). *You Are What You Love*. Grand Rapids, MI: Brazos Press.
- Tripp, P. D. (2007). *치유와 회복의 동반자*(황규명 역, *Instruments in the redeemer's hands*). 서울: 디모데. (원전 2002 출판).
- Van der Kolk, B. A., Perry, J. C., & Herman, J. L. (1991). Childhood origins of self-destructive behavior, *The American Journal of Psychiatry*, 148(12), 1665-1671.
- Watson, T. (1999). *경건을 열망하라*(생명의 말씀사 편집부 역, *The godly men's picture*). 서울: 생명의 말씀사. (원전 1666 출판).
- Welch, E. T. (2012). *큰 사람 작은 하나님*(김찬규, 이하은 역, *When people are big and God is small*). 서울: P & R. (원전 1997 출판).
- Welch, E. T. (1994). Welch, Who Are We? Needs, Longings, and the Image of God in Man. *The Journal of Biblical Counseling*, 13(1), 25-38.
- Welter, P. (1987). *Counseling and the Search for Meaning*. Brooklyn, NY: Word Books.
- Winnicott, D. W. (1975). Birth Memories, Birth Trauma, and Anxiety. *Through Paediatrics to Psycho-Analysis*. London: Hogarth Press & the Institute of Psychoanalysis.
- Winnicott, D. W. (1963). From dependence towards independence in the development of the individual. In *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. (1965). pp. 83-92. NY: International Universities Press.
- Winnicott, D. W. (1960a). Ego Distortion in Terms of True and False Self. In *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*.

- (1965). pp. 56–64. NY: International Universities Press.
- Winnicott, D. W. (1965). *The Maturational Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. NY: International Universities Press.
- Winnicott, D. W. (1960b). The theory of the parent–infant relationship. In *The Maturational Processes and the Facilitating Environment* (pp. 37–52). NY: International Universities Press.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. London, UK: Tavistock Publications Ltd.
- Wolf, E. S. (2002). *Treating the Self: Elements of Clinical Self Psychology*. NY: Guilford Press.

【 Abstract 】

Self-formation, Trauma, and Therapeutic Functions of Grace

Kim, Kyu Bo

Chongshin University

This paper argues that God's grace in Christ heals the sufferers who are traumatized in a broken relationship. According to object-relations and self psychological theories, a traumatic relationship breaks down the development of a cohesive self, and thereby forms a fragmented self, causing self-destruction and a false self. This approach surely provides several contributions to understand trauma and relational dynamics, but it fails to consider God's existence and works in its therapeutic discussion. Christian psychology presents a better approach to heal trauma, which relies on God's grace in Christ. First, the sufferers, in Christ, can taste God's agape, fully embracing their traumas, which is better than humanistic empathy. Second, union with Christ, which is better than transmuting internalization, can actualize their healthy self-love and true self. Third, in the body of Christ, the traumatized are welcomed, accepted, and loved, so that they will be empowered enough to build a new relationship with others in faith. Fourth, through daily practices of piety, the sufferers in Christ dwell continually in God's grace, and thereby they can sustain to be a pious even in the midst of trauma. As a result, this inquiry argues that the relationship with God in Christ can be a powerful therapeutic element for the traumatized.

Key words: Trauma, object relations, self psychology, Christian psychology, Grace