

종교중독에 대한 기독교상담적 이해와 인지행동치료적 응용 방안

노철우* 전요섭**

국문초록

이 연구는 종교중독에 대한 다면적 이해를 기초로 하여 그 문제를 인지행동치료 전략에 기초하여 기독교상담적으로 응용, 적용하는 방안을 제시하는 문헌연구이다. 이 연구는 종교중독에 대해 그 과정을 초기, 중기, 말기 단계로 나누고 그 단계에 따른 현상과 발생하는 문제점, 폐해 등을 분석하였다. 이 연구는 기독교상담자로 하여금 종교중독에 대한 이해를 확장하고, 효과적인 진단과 상담에 도움을 제공하려는 취지로 연구되었다.

종교중독은 개인의 삶과 관계를 파괴하고 종교를 통한 억압 및 폭력 등 사회문제를 야기한다. 종교중독은 진정한 신앙생활이라기보다는 신앙을 빙자한 스트레스 해소 및 자아만족을 얻는 종교행위라고 할 수 있다. 이 연구에서는 종교중독의 치유에 대한 접근으로 총 5단계의 기독교상담 접근방법을 고찰해 보았다. 그것은 통찰을 위한 기도, 문제에 대한 탐색, 회개와 용서, 도전, 인지적 재구성으로 인지행동치료 및 진리요법의 응용이라 할 수 있다. 종교중독은 영적 질병이라 할 수 있으므로 영적 접근인 기도를 통해 성령으로부터 얻게 되는 자각과 통찰이 무엇보다 중요하다고 고찰했다. 그와 동시에 보다 안정되고 지속적인 치료를 위해 내담자의 인지적 틀을 재구성하는 과정으로 그릇된 신념을 기록하고 도전하는 상담방안을 살펴보았다.

주제어: 종교중독, 중독, 그릇된 신념, 인지행동치료, 기독교상담

• 논문 투고일: 2021년 9월 27일

• 논문 수정일: 2021년 11월 1일

• 게재 확정일: 2021년 11월 6일

* 라파엘상담센터 상담사(제1저자)

** 성결대학교 파이테리아칼리지 교수(교신저자)

I. 여는 글

대부분의 인간은 안정이나 쾌를 추구하고, 고통이나 불쾌 등을 회피하려는 성향을 가지고 있다. 자신이 겪는 신체적, 심리정서적, 영적 문제를 회피, 도피하기 위해 인간은 다양한 방법을 사용하는데 그 중의 하나가 종교가 될 수 있다. 종교를 회피, 도피 수단으로 사용하여 자신이 겪는 문제를 일시적으로 안정상태에 두려는 성향은 자연스러운 것이기도 하다. 특히, 스트레스, 심리적 외상, 충격, 좌절 등을 경험한 사람이 그런 상황을 억제, 회피, 무시, 망각을 의도하고 종교에 몰두하려는 성향과 상황은 매우 자연스러운 것이다(Heidegger, 1962). 이런 시도는 종교를 갖도록 하는 동기가 되고, 더 나아가 몰입, 몰두하게 하지만, 자칫 잘못되면 이것이 중독에 이르게 한다. 현실적으로 사이비 종교집단이나 사교(cult/heresy)에 빠져 반사회적 행위를 하는 사람들이 이런 경우라 할 수 있다. 한국사회에서 종교중독의 문제는 일부 불건전한 사이비 종교집단의 문제만이 아니라, 그 용어가 함의하고 있는 바와 같이 모든 종교에서 나타날 수 있으며, 공식적으로 인정된 기독교회에서 신앙생활을 하는 신자들에게도 나타날 수 있다. 현상적으로 보아 종교중독과 열성적 신앙과 구별이 쉽지 않으며, 건전한 열성적 신앙상태에서 잘못되면 종교중독으로 이환될 수도 있다.

종교중독은 중독자가 종교행위에 빠져 자신의 불안한 정서를 해소하여 심리적 안정상태로 전환되는 반복된 경험으로부터 시작된다. 잘못된 신앙이 종교중독은 아니지만, 잘못된 신앙이 종교중독의 배경은 될 수 있다. 잘못된 신앙과 종교중독이 명확히 구분되기 어려운 이유는 종교중독은 잘못된 신앙의 결과이기 때문에 과정에서 명백하게 드러나지 않는다는 점이다. 잘못된 신앙이 종교중독으로 이환될 수도 있지만 그 과정에서는 판단이 용이하지 않다는 것이 이 주제의 문제이다. 또한 심리내

적인 문제일 경우에 형태적, 행위적, 표면적으로 드러나지 않으면 진단하기가 쉽지 않다는 것도 문제이다. 그렇지만 종교중독의 경향성으로 진단할 수 있는 기준 가운데 하나는 감각 및 감정 중심적인 행태를 꼽을 수 있다. 종교중독자들은 매우 감각적, 감정적이어서 종교행위에 열광적, 강박적인 행태를 띠고 있다(박성철, 2018). 일반적으로 종교중독자들은 종교행위를 통해 말초적인 느낌(흥분, 절정감, 도취감, 황홀감, 신비감 등)을 얻고자 하는 강렬한 욕망에 사로잡혀 있다(Augustinus, 2016). 또한 종교중독에 빠져있는 사람들은 종교지도자의 말을 맹목적으로 추종, 응중, 복종할 뿐 아니라 자신과 입장, 견해, 생각이 다른 사람을 악으로 판단하고 자신의 종교 비판자를 향해 악에 대처하는 태도로 폭력을 행사하거나 소속 종교집단에 맹목적으로 집착하는 경우가 일반적이다.

기성교회에서 발견되는 종교중독 현상은 온전한 신앙을 방해하고, 하나님을 경배하는 참다운 신앙체험에서 멀어지게 한다. 종교중독은 심리적 질환이기도 하며, 동시에 영적 질병이기 때문에 결국 가족(친지)과 친구 그리고 하나님과의 관계를 파괴하고, 치료 및 치유를 필요로 하는 상황에 이르게 된다(Willson, 1984). 따라서 기독교상담자는 이에 대해 충분한 이해가 있어야 기독교상담이 다루는 주요 범주인 기독교, 교회, 신앙 배경에서 종교중독과 관련된 문제들을 효과적으로 상담해 낼 수 있게 된다.

종교중독에 노출된 사람 가운데 자신이 종교중독에 걸렸다고 인정하는 사람은 그리 많지 않다. 이런 이유로 종교중독은 쉽게 발견되지 않고, 노출자로 하여금 더욱 깊은 중독상태에 이르게 한다. 이는 물질중독과 유사하게 헤어 나오기가 어렵고, 자신의 삶을 파멸에 이르게 만드는 위험성이 있다. 기독교상담자는 교회 내에서 열심을 빙자한 종교중독의 문제를 바르게 이해하고, 이 문제의 심각성을 인식하며, 효과적인 치료 및 치유할 수 있는 상담적 이해가 있어야 한다. 따라서 이 연구는 종교중독

문제에 직면하여 이로 인해 고통당하는 신자들을 기독교상담적 관점에서 어떻게 이해하고, 돌보며 상담할 수 있을지에 대한 것이며, 특히 인지행동치료적 관점 및 진리요법적 관점에서 그 효과적인 방안을 고찰하고 제시하는데 연구의 목적이 있다.

II. 펴는 글

1. 종교중독에 대한 다면적 이해

1) 종교중독의 개념 이해

DSM-5에는 종교중독(religious addiction)을 공식 질병으로 명시하지 않았지만 이는 명백하게 현상적으로 나타나는 심각한 증상으로서 이를 ‘숨겨진 질병’이라 할 수 있다. 일반인들에게 종교중독의 개념을 알리고 그 위험을 소개한 대표적인 인물은 Father L. Booth이다. 그의 주장에 따르면, 종교중독은 종교적 가르침을 무비판적으로, 절대적으로, 의심의 여지없이 받아들이는 데서 비롯된다고 보았다(Booth, 1999: 24-25). Booth의 종교중독에 대한 설명은 보수주의적 또는 복음주의적 신앙입장에서 볼 때는 논란의 여지가 있는 진술이다. 그 진술이 건전한 기독교 신앙을 포함하기 때문이다. 하지만, Booth의 진술을 이해하는 차원에서 본다면, 이단 등에서 가르치는 잘못된 가르침을 무비판적으로, 절대적으로, 의심의 여지없이 받아들이는 데서 종교중독이 야기된다고 보면 수용 가능한 진술로 볼 수 있다. 박성철(2020: 47)에 따르면, 종교중독은 종교행위, 종교집단, 종교지도자 등 종교의 제반 요소로 인해 통제력을 상실할 만큼 종교에 강박적으로 집착하는 현상이라고 보았으며, 이런 토대 위에 신의 이름으로 남용이 저질러지는 종교현상으로 보았다.

그래서 종교적 위력에 의해 발생된 성문제 등 사회적 물의를 야기하는 다양한 불건전한 사건들을 종교중독의 문제로 이해하고 풀어 볼 수 있다. 그밖에도 신자들에게 두려움과 수치심을 야기하여 이것의 해결을 빌미로 권력과 통제를 가하는 것이 종교중독의 텃이라 할 수 있다. 종교중독은 일종의 과정중독으로서 신자들의 역기능적인 신앙생활이 반복적으로 진행되다가 중독에 이르는 심각하고 황폐한 삶의 결과를 초래한다.

Stephen Arterburn과 Jack Felton(2013: 47-48)에 따르면, 종교중독자는 ‘해로운 믿음’을 가지고 있다고 표현했는데, 여기서 ‘해로운 믿음’이란 하나님과 진정한 인격적 신뢰관계를 형성하지 못하는 ‘영적 모조품’이라고 분석했다. 종교중독이 이른바 ‘영적 모조품’인 것은 종교중독자들의 추구 대상이 진정한 하나님이 아닌, 하나님을 대체하는 대용품을 찾았기 때문이다. 그 대용품을 하나님으로 인정하고 그것을 통해 감정적 만족을 얻으려는 것이 해로운 것이다. William D. Backus(1988: 147-48)는 이런 사람을 일컬어 ‘초영적인 사람’이라고 했고, 이들은 “나는 매우 우월하고 초영적이기 때문에 나는 아주 당연히 하나님과 내적 교통이 있어, 다른 사람들은 나의 이런 상태를 알고 나를 존중해야 하며, 하나님과 나에게 순종해야 해”라는 그릇된 신념을 갖고 있다고 분석했다. 자신의 야망이나 욕망, 정치적 신념을 내세워 ‘하나님의 섭리’라고 조작하는 행위를 하거나 그것에 집착하는 것은 전형적인 종교중독행위이다.

2) 종교중독의 진행과정과 폐해

종교중독은 일순간에 일어나는 것이 아니라, 점진적으로 발현되기 때문에 종교중독을 확인하고 진단하기란 쉽지 않을 뿐더러 초기에는 정상적이고 바람직한 신앙형태를 취할 수 있다. 중독이 어느 정도 진행되면 급작스럽게 개인의 삶을 황폐화시키는 파괴력이 나타나 이것이 발견된 때에는 시기적으로 많이 진행된 상태이다. 종교중독의 다양한 문제는 일

상생활 속에 숨겨진 속성들이 많기 때문에 생활에서 문제가 쉽게 드러나지 않는다. 신앙의 열정과 증독을 표면적으로 명확하게 구분 짓는 것은 쉬운 일이 아니다. 주변에서는 오히려 이들을 향해 믿음이 좋다는 방식으로 찬사를 보내줌으로써 이들의 병리적 상태는 더욱 강화를 받게 되고 심각한 상태에 이르게 된다(Hart, 1991). 이들은 ‘믿음’이라는 명분 아래 행해지는 종교행위가 하나님이나 아닌 자신에 대한 집착이 바탕이 되기 때문에 신앙의 본질을 왜곡하고 문제를 초래한다. 결국 종교증독의 문제는 자신을 심리적으로 파괴할 뿐 아니라 가정, 교회, 사회에서의 관계단절을 초래하여 심각한 종교적, 사회적, 가정적, 심리정서적 문제들을 유발하게 된다. 그래서 종교증독을 객관적이고 공식적으로 진단하기 위해 표준화된 다양한 검사들이 개발되어 있으나 검사의 임계치에 근접한 점수로 증독과 정상을 나누는 것도 쉬운 일은 아니다. 하지만 종교증독의 진행과정에 견주어 볼 때 증독성향 및 증독상태를 진단할 수 있을 것이다.

(1) 종교증독의 초기단계

① 회피 및 도피

Vanderheyden(1999)은 종교증독에 빠지는 상황 또는 배경은 심리정서적, 환경적, 신체적 고통으로부터 회피, 도피하고 싶어하기 때문이라고 분석했다. 종교증독의 진행은 고통스러운 현실과 환경적 스트레스, 신체감 및 다양한 신체 고통 등을 회피, 도피하고 이를 통제하기 위해 발생한다. 증독은 자신과 직면하지 않고 회피, 도피하는 것이며, 내면의 상태 및 현실로부터 회피, 도피하기 위해 종교나 종교행위들을 사용하는 것이다. 이런 회피, 도피는 일시적이고 현상적인 안위만을 제공하게 된다. 또한 회피, 도피를 통해 안위, 안정감을 얻기 때문에 그것의 반복적, 지속적 추구가 종교증독에 이르게 한다.

Cheryl Z. Taylor(2002: 291-292)도 종교증독자는 현실의 탈출 및 도피수단으로 종교를 사용함으로써 독실함을 빙자하고, 표면적으로 경건

을 가장한 고립으로 악화된다고 진술했다. 다른 중독과 마찬가지로 종교 중독도 고통스러운 현실과 감정들로부터 벗어나고자 하는 동기에서 시작된다. 누구든 자신의 고통과 기분을 전환시키고 회피, 도피하는 방편으로 종교행위가 나타날 수 있는데, 사실 이 자체만으로는 문제라고 보기 어렵고, 문제로 인식해서도 안 된다. 문제는 중독자들이 취하는 행동 동기로서 종교행위를 통해 몰입감, 자신이 사라지는 몰아와 무아지경의 경험을 추구하게 되는 것이다. 또한 이런 마술적 힘은 자신의 정동(affection)을 교란시켜 주관적 정서가 자신을 지배하여 의지를 약화시키게 된다.

대부분의 중독은 동일구조에서 발생한다. 회피, 도피는 중독에 이르게 하는 충분한 동기된다. 현실 회피, 도피는 중독의 충분한 동기가 되는데, 자신의 과도한 책임, 부담, 압력, 고통 등의 망각 또는 마비를 경험하기 때문에 더욱 병리적인 증상으로 나가게 한다. 종교중독자들은 사회나 직장, 가족 등 현실세계로부터는 고립, 소외, 단절, 분열 및 관계적 상실 등을 추구하거나, 중독현상이 나타나거나, 중독자 자신들끼리는 연합과 일체가 형성된다.

물질중독의 경우에 자신이 겪는 불안감, 불만감, 불쾌감, 불편감, 고통으로부터 회피, 도피하고자 물질을 과다복용, 남용, 오용함으로써 중독에 이르게 된다. 결국 물질을 통제할 수 없는 상태가 되면 그것을 '물질중독'이라 한다(Lasser, 1996). 그와 동일구조로 종교중독을 이해할 수 있다. Paul Tournier(2005: 309)의 주장에 따르면, 삶으로부터 회피, 도피수단으로서 신앙은 위안을 얻게 한다고 보았다. 현재의 삶의 불만감, 불쾌감, 불안감, 불편감, 고통 등은 종교라는 수단을 통해 만족하려는 과정에서 종교중독이 시작된다. 중독에서 전형적으로 나타나는 괴로움과 쾌락의 상호교환은 금지된 도취감을 얻으려는 시도가 나타난다. 중독에서 맛보는 도취는 감각적인 기분전환 및 말초적인 만족을 제공하는

데, 이는 종교중독의 초기단계에 나타나는 전형적인 특징이라 할 수 있다(Arterburn & Felton, 2013).

② 도취와 몰입

종교중독자는 하나님을 감각적인 것으로 대체하고 그것에 도취, 몰입하려는 경향이 있다. 흥분, 절정감, 도취감, 황홀감, 신비적 추구는 진정한 기성교회에서는 추구하지 않거나 제공하지 않기 때문에 종교중독에 노출된 사람들은 이것을 추구하고 제공하는 이단에 쉽게 빠져들게 된다. 따라서 이단에 빠진 자들을 ‘종교중독자’라고 단정할 수는 없으나 그들은 이러한 심리정서를 가지고 있으며, 그것의 만족을 얻으려는 성향으로 인해 중독에 쉽게 빠져들게 된다. 종교중독자가 빠져드는 도취는 기분전환을 위한 심리정서적 몰입이라 할 수 있다. 이는 불쾌한 기분, 고통, 스트레스 등을 정화(cartharsis)하고자 종교행동을 추구하는 형태로 나타난다(Martin, 1994). 진정한 신앙 열정과 중독을 구별하는 기준은 하나님보다 사람, 조직, 단체, 이념, 체제, 행동, 평판, 명예, 감각 등에 더 큰 관심을 가지고 몰입, 몰두하는 데 있다. 진정한 신앙 열정과 종교중독 간의 분별기준은 참된 헌신이 ‘임계적 개념’이라 할 수 있다. 그리고 그 헌신은 이기심이 극복된 이타적 섬김으로 표현되며, 그것이 삶의 방식이며, 이웃, 세계, 하나님에 대한 존재 방식이라 할 수 있다(Hawkins, 2008). 이에 섬김과 헌신의 핵심은 겸손이고 자발성이다(Hawkins, 2008). 이런 동기와 정서에는 자기도취와 그것의 만족을 얻기 위한 몰입은 나타나지 않는다.

(2) 종교중독의 중기단계

① 강박적 의식이행 및 감각추구

종교중독의 중기단계에서는 강박적 성향이 나타나는 특징이 있다. 물론, 중독에 노출된 자가 기본적으로 가지고 있는 강박성향이 중독으로 이끌지만, 중기단계에서는 그것이 부각되어 크게 나타난다. 종교에 대한

강박적 성향은 욕구에 대한 강력한 충족을 목표로 하여 그것에 더욱 몰입되는 특성이 나타나 중독에 빠져들게 된다(김선미, 2015). 종교중독자는 종교의식, 종교규율, 종교행위 등을 통해 자신의 심리적 결핍, 갈등, 갈망 등을 해소 및 보상받으려는 것이 일차 목표이다. 시간이 지남에 따라 복잡한 의식(ritual)과 규칙, 규율 등은 많아지거나 구체화되거나 강박적이 되어 그것을 지키느라 참된 신앙대상에 대한 경배와 기쁨은 사라지게 된다. 그래서 Adrian Van Kaam(1987: 243)은 종교중독이 참된 신앙대상을 상실한 ‘왜곡된 종교의 실재’라고 했다. 종교중독에 빠진 사람들의 공통점은 중독과 의식(규율) 간에 발생하는 상호작용을 거치면서 강박적 행태의 종교행위가 나타난다. 강박적 성향이란 습관적 행동을 통제하고 끝내야 하는 시기를 인식하지 못하고, 통제력을 상실하는 경우를 말한다. 중독자들은 왜곡된 신념, 신앙체계 아래 자신만 진리를 소유하고 있다고 인식하거나 자신만 진리의 길을 외롭게 걷고 있다는 강박적인 종교행위로 전락한다(Arterburn & Felton, 2013).

중기단계의 종교중독자는 자신의 의지가 아닌 이미 내면에 형성된 내성과 감각적 욕구충족으로 인해 중독행동이 증가하는 현상이 나타난다. 하지만 중독자는 감각적 욕구충족에 스스로 만족하지 못하며, 허무와 허전함을 충족하고자 더욱 강박적인 종교행위를 추구하게 된다. 종교중독자는 스스로 높은 기준을 제시하고 그것에 도달하지 못했다는 생각이 들면, 더욱 강박적이며, 더욱 의례적인 행동이 나타난다. 종교중독의 진행과정에서 중기단계에 이르면, 자신의 규칙으로 체계를 만들고 그 규칙을 지키지 않는 자신이나 다른 사람들을 죄악시 하거나 고립시키고 비난하며, 죄책감을 조장하는 특징이 나타난다. 또한 동일구조로 자신의 가족과 자녀를 통제하고, 압박하고, 죄책감을 조장함으로써 가정의 해체를 초래하며, 이웃과 사회관계가 단절되는 현상이 나타난다. 그래서 이 단계에 이르면 잠재적 종교중독자는 가족구성원 간의 문제를 야

기하기 때문에 그런 현상들을 통해 어느 정도 중독상태를 진단하는 것이 가능해진다. 이들의 종교행위 참여는 감각적인 자기만족을 추구하기 위한 것이다.

② 맹신과 응종

종교집단이나 종교지도자에 대한 강박적 집착이 발생하면 종교중독자는 정서적으로 그것에 완전히 종속된다. 종교중독자들은 자신의 삶에 대해 스스로 결정하고 판단하기보다 어떻게 생각하고 행동해야 할지를 인도해 줄 독재적인 인물을 필요로 하고, 그 인물의 종교적 권위에 맹목적으로 복종, 응종한다(Martin, 1994). 복종 자체를 교리로 삼는 이슬람교의 교리적 구조는 종교중독에 쉽게 노출될 수 있는 구조라고 볼 수 있다. 종교중독은 종교적 권위에 대한 맹목적인 복종, 응종이 자신의 삶을 더 고민 없이 편안하게 만들어 줄 것이라는 망상에 의해 심화된다. 이들은 종교지도자의 권위를 과도하게 신뢰하고, 추종하여 신경화가 나타나며, 결국 우상시하는 현상이 나타난다(Martin, 1994). 종교지도자에 대한 이런 맹신, 맹종은 신앙에 대한 왜곡이며, 결국에 종교중독을 유발하는 중요한 원인이 될 수 있다(정연득, 2011). 이런 상황에서 종교중독에 노출된 경우를 분석해보면, 맹목적으로 종교지도자의 요구에 복종하고, 영적 성장을 빙자하여 강요되는 비성경적인, 가학적인 교육 및 훈련에 비판 없이 순종하며 따르는 성향이 있다. 이는 이단에 빠진 대부분의 사람들에게서 나타나는 전형적이고 공통적인 상태이다.

종교중독성향자들은 절대복종을 요구하거나 절대복종에 따르는 양극적 경향이 나타난다. 종교중독자들은 자신의 정체성을 확립하지 못하여 특정한 종교행위에 순종토록 함으로 권력에 대한 응종이 나타난다. 권위자의 말과 칭찬에 의지하여 승인, 인정받으려는 강력한 욕구를 채우려고 하다가 종교지도자에게 의존되고 종교중독에 이르게 된다(Martin, 1994). 종교중독자들은 순응, 복종, 응종, 그리고 이에 대한 승인, 인정

을 통해 더욱 종교중독적 특성에 깊이 빠져든다.

Arterburn과 Felton(2013: 123-124)은 종교중독의 중기단계의 특징은 중독자가 스스로 불안을 해소하거나 종교적 정화를 경험하기 위해 광란의 상태에 몰입된다고 보았다. 중독자가 비명을 지르거나, 과도하게 몸을 흔들며 감각적 정화(catharsis)에 이르거나, 특정 감각, 즉 흥분, 절정감, 도취감, 황홀감, 신비감 등 감각적인 것을 얻기 위해 흥분상태를 추구하거나 그것을 유지하려고 한다. 잠재적 중독자는 하나님이 아닌 아드레날린의 분비에서 오는 절정감을 은혜로 착각하며, 말초적인 흥분 경험을 반복적으로 추구하며, 그렇지 못하면 항상 불안하고 불충분하다고 느낀다. 중기단계의 특징인 몰두는 집착으로 바뀌어 종교집단에 깊이 빠져들게 한다.

③ 이상숭배

종교대상이 진정한 신앙대상이 아니라 우상이 된 경우도 잘못된 신앙이며, 종교중독의 현상이다. 종교중독자들은 자신이 임의로 설정한 하나님 상을 추구하며, 그 상에 거룩함과 엄숙함, 신비감 등을 투사하여 신앙화한다. May(2002: 40)는 하나님에 대한 이미지, 심상, 공상, 기억, 개념 등이 잘못되어 감각적 집착이 나타날 때 우상이 될 수 있고, 나아가 중독이 될 수 있음을 지적했다. 종교중독이 이상숭배로 이상숭배가 종교중독이 되는 현상들은 근본적으로 중독자의 심리정서적 결핍에서 비롯되는데 그것은 종교를 통해 심리정서적 공허감을 충족시키려는 강박적 성향과 여타의 심리적 요인들이 결합된 결과라 할 수 있다.

Archibald D. Hart(1991: 159)는 우상은 특정 대상에 힘(능력, 효험, 신비 등)이 있을 것이라고 신뢰하고, 그것에 대해 비이성적으로 헌신하는 것이라고 정의했다. 이에 기독교 신앙요소들이 포함될 수도 있는데, 성경 자체에 신비적 효험이 있다고 신뢰하여 그것을 품고, 그것을 머리에 베고, 그것 자체를 높이 숭상하는 이상적 행태가 나타난다면 그 잘못

된 신앙은 중독의 배경이 될 수 있다. 기도도 하나님과의 교제라는 기본 개념에서 벗어나 기도를 통한 신비적 감각을 추구하는 것이 문제이다. 즉 기도를 통해 하나님과 긴밀한 교제의 방편으로 불안이 해소되는 것과 불안을 해소하기 위한 목적으로 기도하는 것은 동일한 행동이라 할지라도 다른 개념이다. 헌금도 마찬가지로 하나님 은혜를 감사하여 재화를 통해 감사를 표현하는 것과 단지 축복을 얻기 위해 투자하는 것은 잘못된 신앙, 신앙의 이상화, 종교중독 등과 밀접하다. 하지만 현상적으로는 이것들을 쉽게 구분할 방법이 없다. 신앙에 대한 강박적 집착은 흥분, 절정감, 도취감, 황홀감, 신비감 등 감각적인 자극이나 긴장 완화를 추구하게 하고, 본래적 의도를 벗어나 잘못된 신앙을 넘어 종교중독으로 이어지게 한다. 이른바 ‘은혜의 방편’ (means of grace)이라는 신앙요소들은 신앙생활에서 중요하지만, 진정한 신앙보다 그 행위 자체에 지나치게 집착하고, 본래 의도를 벗어나서 감각적이 되면 기분의 만족이라는 신앙의 변질과 이상숭배, 종교중독의 수순을 밟게 된다(Foster, 1979). 종교체계에 중독되는 것은 다른 과정중독과 유사하여 속박을 초래하게 된다(May, 2002).

(3) 종교중독의 말기단계

종교중독자는 말기단계에 접어들면 완전히 중독에 몰입된다. 이 경우는 가족을 포함한 의미있는 타인들이 중독자를 정상상태가 아니라고 인식하게 된다. 이들은 기분전환을 위한 자아도취감을 발전시키지 못하면, 그 행위의 정지(금단현상)에서 오는 불안감, 불만감, 불쾌감, 불편감, 두려움 등으로 인해 습관적으로 종교행위를 유지하고자 부단히 노력한다. 이 시점에서 개인생활과 가족생활은 심각한 혼란에 빠지게 되어 삶 자체의 의미를 상실하게 된다.

① 삶의 붕괴 및 파괴

말기단계에서는 가치관의 붕괴가 일어난다(Martin, 1994). 중독자의

가치관 붕괴는 그의 삶 전체에 타격을 주고, 파괴적 현상이 나타나게 된다. 이를테면, 종교중독자는 직장을 잃기도 하고, 이로 인한 범죄행위, 비이성적 행동 등을 자행하여 필연적으로 사회문제를 야기하게 되며, 극단적으로는 자살에 이르기도 한다. 중독자는 자신의 문제를 해결하려고 행동변화를 시도해 보고 다양한 방법을 모색해 보기도 한다. 그러나 이미 중독자 가정의 붕괴는 가족구성원 간의 관계가 파괴되고, 중독자는 엄청난 죄책감과 고통 가운데 혼란을 거듭한다.

② 좌절과 절망

종교중독의 마지막 단계에 이르러서는 삶에 대한 좌절과 절망이 찾아오는 것이 일반적이다(Arterburn & Felton, 2013). 말기단계에서 오는 좌절과 절망은 자극포만(stimulus satiation)에 이르러 어떤 종교경험도 즐겁지 않고, 삶에 흥미를 잃는 과정을 밟게 된다. 내성에 의해 과거에 만족했던 흥분, 절정감, 도취감, 황홀감, 신비감 등 감각의 정도는 줄어들고 횟수, 시간도 확연히 짧아져 전형적인 중독증상이 심화되거나 다른 중독으로 이환중독(이중중독, 복합중독 등)이 나타나게 된다. 말초적 절정감이 감소될 때마다 절망감과 고통을 대체하기 위해 또 다른 대체물을 찾게 된다. 종교행위는 영향력을 잃고 삶의 방향을 상실하여 종교중독자는 의심과 불신, 혼란과 심리적, 정서적 퇴행을 경험한다. 중독자의 퇴행적 행동은 더 나아가 스스로 박해를 받음으로 언젠가 축복이 주어질 것이라는 그릇된 신념을 갖게 된다. 중독의 진행과정이 절정에 이르면, 어느 누구도 신뢰하지 않으며, 무기력한 삶을 통제할 수 없어 더욱 우울과 좌절, 절망감으로 인해 극단적 선택을 시도하기도 한다.

종교중독의 진행과정을 요약해 보면, 중독은 그것을 자극하는 촉발기제와 함께 도취적 성향이 나타나는 것으로서 초기단계는 도취 및 몰입, 회피 및 도피, 통제력 상실, 중기단계는 감각적 의식이행 및 감각추구, 망신, 우상숭배, 말기단계는 삶의 붕괴 및 파괴, 좌절과 절망 등이 나타

난다 것을 고찰해 볼 수 있다. 특히 종교중독은 중독의 특성상 갑자기 이행되는 것이 아니라 상당기간 동안 서서히 중독으로 이행된다는 점진성이 특징이며, 이는 주변인들에 의해 노출, 발견이 어렵다는 문제가 있다.

Tournier(2008: 39)는 종교중독 문제가 이단에서만 발견되는 것이 아니라, 교회 내에도 존재한다는 것을 지적하면서 본질에서 벗어난 교회와 신앙행위들이 종교중독이 될 수 있는 개연성을 가지고 있다고 분석했다. 아울러 그는 교회 내의 종교중독자들은 신자들 간의 진정한 교제를 나누지 못하고, 신앙요소들이 강박적 압력, 압박으로 작용하여 힘겨운 순응이 영적 자유를 누리지 못하고 피로에 빠지게 한다고 분석했다(Tournier, 1983).

3) 종교중독의 다양한 증상과 현상

신약성경에 나타난 바리새인들의 종교행태는 종교중독의 전형을 띠고 있다. 그들은 내용보다 의례, 의식, 형식 등 종교행위 그 자체를 강조하고, 그것의 중요성을 우위에 놓는 데서 문제를 드러내고 있다. 바리새인들의 종교에 대한 엄격, 엄숙, 완고 그리고 자신의 특권의식, 형식적, 보수적, 폐쇄적 행위는 우상숭배의 행태로 나타난다. Patrica A. Vanderheyden(1999)은 종교중독자의 성격적 특성은 대개 엄격, 엄숙, 완고함 때문에 규율에 합당한 행위를 통해 자아존중감을 발견하려 한다고 분석했다. 종교중독자는 융통성이 없는 엄격, 엄숙, 완고함이 강박적 특징으로 나타나 종교적 제의 자체의 의례, 의식, 형식적 행위에 초점을 맞추는 경향이 있다. 종교중독자의 성격 성향인 엄격, 엄숙, 완고함은 비판적인 행태로 나타나 그런 태도를 갖지 않는 다른 사람에 대해 견딜 수 없는 불쾌감, 불안감, 불편함을 가지고 공격하는 경향성을 띤다. 이런 모습은 부부 간, 부모자녀 간 또는 다른 신자 간에 나타나기 때문에 이들은 공동체 내에서 바른 대인관계를 형성하기가 어렵다(안경승, 2010). 하제

성(2009: 61-62)은 이런 경우를 일컬어 ‘강박관념을 가진 강박적인 종교인’이라 명명하고, 종교중독은 강박장애 증상으로 변모될 우려가 있다고 하였다.

바리새인들은 의례를 통해 종교의 의미를 추구하고, 자기 만족을 얻는다는 면에서 종교중독과 밀접한 연관을 갖으며, 현대 개념에서 보면 그들을 종교중독자의 전형을 띄고 있다고 볼 수 있다(Lasser, 1996). 이런 모습은 현대인에게도 나타나는데 지나친 의례적, 의식적, 형식적인 종교행위에 지나친 열심을 내고, 그것을 경건한 신앙으로 착각한다는 점에서 유사하다. 종교중독자의 모습은 하나님과의 진정한 인격적 만남, 성령의 임재, 말씀의 내재화 등과는 이격되어 있다.

또한 바리새인적인 종교행태와는 반대개념으로 의례, 의식, 형식 등을 완전히 무시하고 신앙생활 전반에 걸쳐 시청각적이며 말초적인 흥분, 절정감, 도취감, 황홀감, 신비감 등 감각적인 것을 추구하는 경우도 종교중독에 이르게 한다(Booth, 1998). 이것은 정도가 지나치면 망상적이 되는 심각한 정신질환의 문제를 야기하기도 한다. 하나님과 성령의 임재도 감각적으로 인식하고 있으며, 성정도 단지 그 책을 보유함으로써 갖게 되는 안정감, 교회에 대한 개념도 가견적 건물 자체의 효험, 웅장함, 청결, 거룩성을 지나치게 강조한다. 이런 경우 찬송이나 찬양도 가사나 신앙고백의 의미를 무시하고, 음감, 음량 그 자체에 대한 즐거움을 추구하는 경향성이 나타난다. 이런 현상은 잘못된 신앙이 될 가능성이 매우 높고, 종교중독으로 나가는 성향이지만 그것이 아니더라도 그 시초가 된다(안은숙, 2013).

진정한 신앙은 욕구의 변화, 즉 죄악된 욕구와 분투를 경험하고, 그것이 회개에 이르게 되어 결국, 온전한 인격으로 나가게 한다. 하지만 감각적인 신앙행태에 오랜 시간 노출되어 중독에 이른 상태가 되면 이런 욕구의 변화와 분투가 일시적으로 나타나지만, 곧 금단증상을 경험하게 되

어 본래 모습으로 회귀된다. 종교중독은 과정중독의 한 형태로서 관계중독, 쇼핑중독, 인터넷중독, 포르노중독과 같은 여타의 중독과 동일하며, 물질중독의 한 형태로서 알코올중독, 약물중독, 카페인중독 등과 같은 중독과 근본적으로 동일한 중독의 구조(반복, 과도한 현상, 금단증상 등)를 가지고 있다(정인숙, 2017).

종교지도자가 소위 '카리스마'라는 힘과 권위를 가졌다고 인정받을 경우, 그 추종자들은 그 힘과 권위에 절대적으로 복종하게 된다. 이런 구조가 반복되어 추종자들의 수가 증가하거나 응종이 증가하면 종교지도자에게서도 권력중독으로 시작하여 종교중독에 노출되는 경우가 있다(박성철, 2020). 종교지도자는 자신의 추종자를 지배하는 데서 오는 감각적이고 정서적인 '쾌'가 권력중독으로 이끌고, 결국 종교중독으로 전환될 가능성이 높아진다. 종교중독으로 이끄는 감각적이고 정서적인 '쾌'는 추종자들의 순종, 복종, 응종적 태도에서 얻게 되는 도취적인 희열이 있기 때문이다(강경호, 2002). 불건전한 종교지도자들은 추종자들로 하여금 순종, 복종, 응종을 강조하여 철저히 의존하게 만들고 다양한 방법으로 통제하고, 교묘하게 죄의식을 불러일으켜 불안을 야기한다(Backus & Backus, 1988). 말씀을 통해 죄를 의식하게 하고 회개를 촉구하면 하나님과 인격적 관계를 개선토록 하는 것과 현상적으로 유사, 동일하다고 할지라도 근본동기나 배경은 차이가 있다.

종교중독자들의 엄격, 엄숙, 완고함은 성(sex)에 대한 부정적 인식을 갖게 되는데 성과 종교중독이 별개의 주제처럼 보이지만, 종교를 빙자하여 자신의 성에 대한 엄격, 엄숙, 완고함을 희석하려는 시도가 나타난다. 그래서 성을 더럽게 인식하기도 하며, 육체적 쾌락을 악으로 단정하고, 이를 비종교적, 비신앙적, 비성경적, 비기독교적으로 치부해버리기도 한다. 또는 반대의 심리현상이 나타나기도 하는데, 하나님을 위해 (자신을 통제하는 종교지도자에게) 자신의 성을 자신에게 있어서 가장 가치있는

것으로 인식하여 그것을 아낌없이 바칠 수 있다는 착각적 현신을 하는 경우가 있으며, 종교중독에 노출된 지도자는 그것을 요구하기도 한다. 이런 현상은 이단에서 발견되는 전형적인 모습이다.

종교중독자들은 왜곡된 심리정서적 구조로 인해 다양한 신체화가 나타나 삶의 질이 저하될 수 있다. 신체화는 고통을 야기하고 그것들을 해소하려는 노력은 반복적 추구를 야기하고, 그로 인해 더욱 종교중독에 이르게 한다. 신체화뿐만 아니라 다양한 심리정서적 문제(불안증, 공포증, 우울증, 조증, 편집증, 강박증)가 발생한다. 현상적으로는 다양한 심리정서적 문제이나 근본은 강박관념/행위에서 파생된 것이라 할 수 있다. 종교행위로서 기도를 강박적으로 반복하기도 하는데, 기도를 반복하는 것은 신앙생활에서 권장되는 행위지만, 강박적 기도행태는 진정으로 하나님과 교제를 하는 것이 아니라, 단지 자신의 심리정서적 불안, 공포와 두려움 상태에서 벗어나고자 하는 심리적 행위에 불과하다.

2. 인지행동치료를 응용한 종교중독에 대한 기독교상담 방안

1) 종교중독 상담기법으로서 진리요법의 적용

인지행동치료를 기독교상담에 응용한 대표적인 기법을 이른바 ‘진리요법’(TRUTH therapy)이라 한다. 이것은 기독교인 임상심리학자 William D. Backus가 창안한 것으로서 문제해결에 있어서 내담자의 그릇된 인지와 신념을 가장 우선적으로 다루는 기법이다(Backus, 1985a). 진리요법은 인지행동치료에서 비합리적 신념을 논박(공격)하는 것과 같이, 죄를 포함하여 비성경적인 생각에 대해 내담자 스스로가 성경에 기초하여 진리를 자신에게 선포하는 것을 주요 기법으로 삼는다(Backus, 1985b).

인지행동치료에서 비합리적 신념체계 형성 및 상담과정을 ABCDE

(A: activating event, B: belief system, C: consequence, D: dispute, E: effect)로 이해한 것(Thurman, 1999)과 유사하게 진리요법은 TRUTH (T: trigger event, R: response, U: unhealthy, T: telling myself the truth, H: healthy)로 이해한다(Thurman, 1997: 53-54). 여기서 인지행동치료의 A(activation event: 활성화적 사건)는 진리요법의 T(trigger event: 촉발적 사건)로 응용되고, B(belief system: 신념체계)는 R(response: 반응)로, C(consequence: 심리적 결과)는 U(unhealthy: 건강하지 못한 상태)로, D(disputation: 논박)는 T(telling myself the truth: 자신에게 진리선포하기)로, E(effect: 효과)는 H(healthy: 건강한 상태)로 응용된 것이다. 따라서 이 둘은 동일개념으로 볼 수 있다. Albert Ellis(2003: 37-39)는 과거의 요인이 인간발달에 영향을 주었다고 하여 그 영향에서 벗어나지 못한다거나 그 영향이 결정적 요인이라고 단정할 수 없다고 결정론의 반대 입장을 나타냈다.

종교중독자에 대해 진리요법을 활용할 때 그릇된 신념, 즉 자신이 이상화된 견고한 자아상(self-image)으로부터 벗어나는 것이 가장 중요하다. 왜곡된 자아상에 집착한 결과가 중독으로 나타났기 때문에 이상화된 자아상배를 논박하고 그것에 대하여(against) 인지행동치료의 논박에 준하는 것으로서 진리요법에서 자신에게 진리를 선포함으로써 치료에 이르게 되는 부분을 강화하여 그 다섯 단계를 고려하게 된다.

2) 종교중독에 대한 기독교상담적 적용방안

종교중독의 기독교상담은 인지행동치료와 진리요법의 A/T(사건)에 해당하는 부분의 응용으로서 자신에게 발생된 종교중독의 상태를 통찰하고 그것을 바로 볼 수 있도록 하는 기도로 전환된다. B/R(반응)은 여기서 문제에 대한 탐색으로서 종교중독에 대하여 자신이 어떻게 반응했는가를 분석하는 과정이다. C/U(결과)는 죄의 결과에 대해서 회개하고

용서를 간구하는 과정이다. D/T(논박/공격)은 이 연구에서는 도전으로 전환하여 접근하게 되는 과정으로 설명했다. 마지막 E/H(효과/건강회복)은 인지적 재구성으로 전환되어 회복에 이르게 되는 과정으로 설명했다.

(1) 1단계: 통찰을 위한 기도

1단계에서 기도는 필수인데, 내담자의 그릇된 신념을 찾도록 성령의 통찰을 요청하는 것이며, 하나님의 드러내 보여주심을 통한 치료적 접근이다. 이때 기도는 하나님께 내담자 자신이 가지고 있는 종교중독에 대한 T(사건, trigger event)의 근원적인 문제를 깨닫게 해달라는 통찰을 요청하는 것이다. 내담자가 이를 은닉하며 보냈던 기억을 드러내 달라고 요청하는 기도가 포함된다. 하나님만이 내담자의 과거 의미를 바꾸어 그것을 선한 결과로 바꿀 수 있다는 신념이 필요하다. 치유를 위한 기도를 통해 내담자는 과거 사건이 어떻게 자신을 종교중독에 이르게 했는지에 대해 성령의 통찰을 통해 자신을 발견하게 된다(Mulholland, 2008).

(2) 2단계: 문제에 대한 탐색

상담자는 내담자로 하여금 자신의 문제를 면밀히 탐색하도록 도와야 한다. 무엇이 자신을 종교중독에 이르게 했는지와 아울러 그것에 대하여 자신이 어떤 반응을 해왔는지를 분석하는 과정이 2단계이다. 상담자는 현재 내담자가 가지고 있는 종교중독의 원인이 되는 그릇된 신념을 함께 찾고 그것을 기록하도록 도와야 한다. 그릇된 신념을 찾는 방법 가운데 하나가 현재의 생활, 관계, 접촉들을 탐색하여 기록하는 것이다. 상담자는 내담자와 함께 극단적인 인지왜곡 및 그릇된 신념들을 관찰일지에 기록하고 도전할 수 있도록 도와야 한다. Backus(1988: 91)는 관찰일지에 사건만을 기록하려고 해서는 안 되며, 자신에게 중요한 의미있는 외상(trauma)을 어떻게 해석하고 있는지에 대해 자세하게 기록할 것을 요구

했다. 관찰일지에 자신의 생각과 자기 대화를 기록하도록 과제를 주는 것도 하나의 방법이다. 상담자는 내담자로 하여금 특정 상황에서 즉각적으로 발생하는 감정(분노, 상처, 실망, 낙담 등)에 대해 정직하게 느끼고 자신의 감정 및 떠오르는 생각들을 기록하도록 해야 한다. 이때 내담자는 관찰일지 전반에 걸쳐서 종교중독적 그릇된 신념을 발견하고 자각할 수 있다. 이때 내담자가 자신의 상황을 직면하는 것이 필요한데, 많은 경우에 회피, 도피가 나타나는 것이 일반적이다. 상담자는 내담자의 문제를 함께 탐색함에 따라 내담자가 겪었던 에 대한 재구성을 위한 접근을 해나가야 한다. 이때도 역시 성령의 통찰을 요청하는 기도가 필요하며, 이는 상담 종결까지 이어져야 한다.

상담자는 문제에 대한 탐색을 통해 R(반응 및 해석, response)을 분석해야 하는데, 이는 내담자 자신이 겪었던 T에 대해 어떤 R을 나타냈는가를 드러내야 한다. Arterburn과 Felton(2013)은 종교중독자가 흔히 범하는 생각의 오류들을 면밀히 탐색하지 않으면 치료에 이를 수 없다는 사실을 기술했다. 따라서 상담자는 치료적 개입을 위해 내담자와 함께 왜곡된 신념을 탐색하기 위한 노력이 있어야 한다. 이에 Backus(1988: 91)는 종교중독의 기저에는 근본적으로 영적인 문제가 있기 때문에 이를 찾는데 집중해야 할 것을 강조했다.

(3) 3단계: 회개와 용서

2단계 문제에 대한 탐색에서 발견된 내용을 회개하는 것이 3단계이다. Tournier(2008: 45)는 조금이라도 진정한 회개의 마음을 갖지 않는 한, 변화에 이를 수 없다고 강조했다. 진정한 회개 없이는 치유가 나타날 수 없으므로 내담자가 자신의 죄를 스스로 드러내어 직접적으로 다루는 과정이 이 단계이다(Tournier, 2008). 회개는 정직과 용기를 요구하므로 내담자는 자신이 종교중독자라는 사실을 인정하는 것이 매우 중요하다(Tournier, 1983). May(2002: 209-10)에 따르면, 인정은 중독자가 그동

안 얼마나 거짓된 우상을 숭배하고 집착했는지를 깨닫고, 죄를 자각하게 만드는 과정이라고 했다. Carol J. Cook(2020: 76-79)은 어떤 중독이든 중독을 죄의 산물이며, 영혼의 질병이라고 주장하기를 주저하지 않았다. 이에 회개와 용서는 중독을 치료하는 첩경이다.

상담자는 내담자로 하여금 자신으로 인해 상처받고 고통을 당한 이들에게 용서받도록 도와주어야 한다. Backus(1988: 91)는 진정한 용서와 감정의 회복에는 시간이 필요하며, 다만 예수 그리스도의 능력으로 내담자에게 상처를 준 사람과 내담자로 인해 상처를 받은 사람을 용서하고 용서를 빌기 위해 의지적으로 결정해야 한다고 기술했다. 정신역동치료의 영향으로 인해 인간행동에 대한 무책임한 원동력, 즉 무의식적 동기와 충동을 강조할지라도, 인간의 변화를 이해하는데 있어서 의지에 대한 개념을 고려하지 않는다면 변화에 대한 이해는 어렵다(Yalom, 2001).

(4) 4단계: 도전

상담자는 내담자의 그릇된 신념(종교중독)에 도전하고 논박/공격하도록 도와야 하며, 그릇된 신념은 진리로 대체 되어야 한다. 내담자가 종교중독에서 회복되기를 원한다면 하나님께 진정으로 헌신하는 거짓 없는 삶을 살기로 결단해야 한다. May(2002)에 따르면, 헌신은 진정한 영적 추구하고 걸음으로 영적인 것처럼 가장한 임시방편의 자기중심적 기만을 구별하는 결정적 요소로 보았다.

(5) 5단계: 인지적 재구성으로 인한 회복

5단계는 안정적 변화의 단계로서 이때 인지적 전환이 필요하다. 인지적 전환은 인지행동치료 용어로는 이른바 ‘재구성’ ‘재해석’ ‘재설정’ ‘재구조’의 단계이다. 현대 심리치료는 내담자가 과거의 외상적 경험에 대해 충분히 자기감정을 표현하지 못했기 때문에 문제가 발생한 것이라는 신념에 기초하여 정화(catharsis)를 중요시한다. Irvin D. Yalom(2001: 48-49)은 정서적 경험만으로는 치료가 부족하고 인지적 요소가

필수적이며, 일종의 인지지도가 필요하다는 것을 강조했다. 그는 지적인 체계가 감정적 경험을 구조화하고, 인지적 변화의 과정이 치료의 핵심 부분임을 강조했다. 인지적 재구성이 되었다면 회복에 밀접하게 접근했다고 볼 수 있다.

종교중독자에게 흔히 나타나는 인지왜곡 및 그릇된 신념에는 이분법적 사고, 당위적 사고, 과잉일반화 사고 그리고 감정적 추론 등이 포함된다(Arterburn & Felton, 2013). 이들은 영적 생활을 현실과 대립되는 것으로 인식하는 뚜렷한 이분법적 사고가 나타나는데, 이는 신앙에 관한 것 외에는 더 이상 관심을 기울이지 않는 태도를 야기한다. 종교중독자에게는 모든 것이 극단적이며, 양극적이다. 육적인 것과 영적인 것을 분리하는 것은 종교중독의 중요한 증상 중의 하나이다(정연득, 2011). 육체와 영을 침예하게 분리하는 이분법적 사고는 역동적인 삶의 균형을 잃어버리게 만드는 위험이 있다.

상담자는 종교중독자도 하나님의 형상으로 창조되었으며, 사랑으로 창조되었고, 하나님이 이들을 창조하셨기 때문에 내담자가 자기존엄성과 자기존재 가치를 인정하도록 도와야 한다(May, 2002). 상담자는 내담자가 그리스도인으로서 자아개념을 갖도록 도와야 하는데, 이때 내담자로 하여금 자신이 하나님 형상의 창조론적 원형이라는 개념을 갖도록 해야 한다. 상담자는 진리에 기반하여 내담자로 하여금 자신이 하나님의 형상으로 존엄성을 갖고 지음받았음을 인식하도록 해야 한다. 이 존엄성은 내담자의 존재 의미와 자아존중감, 즉 자신이 사랑받고, 존중받는 존재임을 의미한다. 하나님의 형상으로서 진정한 존엄성을 회복할 때 진정한 치유와 회복이 수반된다.

Ⅲ. 닫는 글

이 연구는 종교중독에 대한 기독교상담적 이해와 회복의 방안을 제시하는 것으로서 인지행동치료 전략을 기독교적으로 응용하여 문제를 해결하려는 문헌연구였다. 건전한 신앙생활은 예수 그리스도께 자신을 전적으로 헌신하는 것이며 그리스도의 형상을 닮아가는 것이다 (Mulholland, 2008). 종교중독은 인간을 하나님으로 섬기는 이상숭배와 감각적인 추구가 나타나게 된다. 이 연구에서는 종교중독을 신앙대상으로서 하나님이 아닌 종교활동 그 자체로서 의례, 의식, 절차 그리고 종교와 관련된 이미지나 개념, 신념, 대상 등에 집착하여 자신의 감각적 만족을 추구하려는 것을 영적 질병으로 보았다. 종교중독은 일상에서 쉽게 발견되기가 어려울 뿐더러 포장되어 나타나기 때문에 치료적 개입도 쉽지 않다. 종교중독의 발달과정을 초기, 중기, 말기단계로 구분하고, 그 현상들을 기술함으로써 종교중독 진단에 도움을 제공하려고 하였다. 아울러 이 연구는 종교중독의 폐해가 개인의 삶뿐만 아니라 가정과 교회, 사회에 상당한 부정적 영향을 미치는 심각성에 대해서도 살펴보았다. 종교중독은 개인의 삶을 파탄에 빠뜨리는 심리정서적 질병이며, 영적 질병으로서 현실감각의 마비로 인해 다양한 사회문제도 야기한다는 것을 살펴보았다. 교회지도자가 왜곡된 종교적 인식 및 태도와 종교중독에 노출되어 그릇된 권위를 사용함으로써 공동체를 통제, 억압하여 신자들로 하여금 오히려 하나님께 불순종하게 만들고 종교중독자를 양산하는 폐해를 초래할 수도 있다는 것도 살펴보았다. 종교중독의 치유에 대한 접근으로 총 5단계의 기독교상담 접근방법을 제시했는데 그것은 기도로부터 시작한 탐색, 회개와 용서, 그릇된 신념분석, 그릇된 신념에 대한 논박, 공격, 도전 등으로 구성되었다.

이 연구는 종교중독에 대한 구체적인 기독교(목회)상담방안을 제시함

으로써 상담자들에게 종교중독에 대한 이해를 확장하고, 치료적 단초를 제시했다는 면에서는 그 의의와 가치가 있다고 사료된다. 지면의 한계로 인해 이 연구에서 사례들을 충분히 다루지 못한 부분은 아쉬운 점으로 남는다. 또한 이 연구는 문헌연구로서 진행되었으나 질적 연구나 실험 연구로서 종교중독을 다루어보는 것도 의미있는 일로 사료된다. 그 경우, 임상적인 차원에서 종교중독자를 대상으로 중독상태를 사전검사하고 여기서 밝힌 5단계(기도, 탐색, 회개와 용서, 그릇된 신념분석, 논박, 공격, 도전, 재구성 등)을 교육과정으로 실시한 후, 사후검사를 통해 평균 비교를 하여 유의미한 차이가 나타나는지를 살펴본다면 이 연구결과와 어우러져 입체적이고 상호 보충적인 연구가 될 것이다.

【 참고문헌 】

- 강경호 (2002). *중독의 위기와 상담*. 고양: 한사랑가족상담연구소.
- 김선미 (2015). *종교중독의 이해*. 전주: 전북대학교출판문화원.
- 박성철 (2020). *종교중독과 기독교 파시즘*. 서울: 새물결플러스.
- 박성철 (2018). 종교중독에 대한 신학적 이해. *기독교철학*, 26, 25-50.
- 안경승 (2010). 중독과 신앙공동체. *복음과 상담*, 15, 105-133.
- 안은숙 (2013). 동반의존자의 하나님 이미지 회복을 위한 기독교상담 방안 연구. *복음과 상담*, 21, 169-171.
- 정연득 (2011). 종교중독에 대한 목회신학적 대응. *신학과 실천*, 26, 45-78.
- 정인숙 (2017). 관계중독 회복을 위한 성경적 상담의 삼중구조 관계. *복음과 상담*, 25(2), 241-273.
- 하재성 (2009). *강박적인 그리스도인*. 서울: 이레서원.
- Alcoholics Anonymous (Ed.) (1984). *Pass it on: The story of Bill Willson and how the a message reached the world*. New York: Alcoholics Anonymous World Services.
- Arterburn, S., & Felton, J. (1991). *Toxic faith: Understanding and overcoming religious addiction*. Nashville, TN: Thomas Nelson Inc.
- Arterburn, S., & Felton, J. (2013). *해로운 신앙*(문희경 역, *Toxic faith: Experiencing healing from painful spiritual abuse*). 서울: 그리스심. (원전 2001 출판).
- Augustinus (2016). *고백록*(박문재 역, *Confessions*). 파주: 크리스천다이제스트. (원전 1981 출판).
- Backus, W. D. (1985). *Telling each other the truth*. Minneapolis: Bethany House.
- Backus, W. D. (1985). *Telling the truth to troubled people*. Minneapolis: Bethany House.
- Backus, W. D., & Backus, C. (1988). *Untwisting twisted relationships*. Minneapolis: Bethany.
- Booth, F. L. (1998). *When God becomes a drug: Understanding religious addiction & religious abuse*. Long Beach, CA: SCP Limited.
- Cook, C. J. (2020). Book review: Addiction and pastoral care. *Journal of Pastoral Theology*, 30(1), 76-79.

- Ellis, A. (2003). *Anger: How to live with and without It*. New York: Citadel.
- Foster, R. (1978). *Celebration of discipline*. San Francisco: Harper & Row.
- Hart, A. D. (1991) *Healing life's hidden addictions: Overcoming inner compulsions that waste your time and control your life*. Eastbourne: Crossway Books.
- Hawkins, D. R. (2008). *내 안의 참 나를 만나다*(백영미 역, *Discovery of the presence of God*). 서울: 판미동.(원전 2006 출판).
- Heidegger, M. (1962) *Being and time*. New York: Harper & Row.
- Lasser, M. (1996). *Faithful & true*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Martin, G. (1994). *When good things become addictions*. Renton, WA: Word of Life.
- May, G. G. (2002). *중독과 은혜*(이지영 역, *Addiction and grace*). 서울: IVP. (원전 1988 출판).
- Mulholland Jr., R. M., & Barton, R. H. (2016). *Invitation to a journey: A road map for spiritual formation*. Downers Grove, IL.: IVP Books.
- Taylor, C. Z. (2002). Religious addiction: Obsession with spirituality. *Pastoral Psychology* 50(4), 291–315.
- Thurman, C. (1997). *성경적 EQ개발: 감성적으로 건강한 삶을 위한 12가지 원리*(김병길 역, *The 12 best kept secrets for living an emotionally healthy life*). 서울: 프리셉트.(원전 1993 출판).
- Thurman, C. (1999). *The lies we believe*. Nashville, TN: Thomas Nelson.
- Tournier, P. (1983). *The healing of persons*. New York: HarperCollins.
- Tournier, P. (2005). *모험으로 사는 인생*(정동섭, 박영민 역, *The adventure of living*). 서울: IVP.(원전 1965 출판).
- Tournier, P. (2008). *인간치유*(권달천 역, *The healing of persons*). 서울: 생명의 말씀사.(원전 1965 출판).
- Van Kaam, A. (1987). Addiction: Counterfeit of religious addiction. *Studies in Formative Spirituality* 8(2), 243–255.
- Vanderheyden, P. A. (1999). Religious addiction: The subtle destruction of the soul. *Pastoral Psychology* 47, 294–302.
- Yalom, I. D. (2001). *집단정신치료의 이론과 실제*(최해림, 장성숙 역, *The theory and practice of group psychotherapy*). 서울: 하나의학사.(원전 1995 출판).

【 Abstract 】

Christian Counseling Methods for Religious Addiction:
Centering Around Application of Cognitive Behavioral Therapy

Roh, Chul Woo* Jeon, Joseph**

This article is to clarify that a multifaceted understanding of religious addiction and a Christian counseling through application of cognitive behavioral therapy strategies. The researchers understood religious addiction from the view point of Christian counseling. This study was to examine the various problems and harms of religious addiction. In this research, the development process of religious addiction was divided into early, middle, and late stages.

Religious addiction destroyed personal life and relationships and causes social problems such as oppression and violence through religion. Religious addiction also was not a true religious life, but a religious act that relieves stress and obtains self-satisfaction under the guise of faith.

A total of five stages of Christian counseling approach were considered as an approach to the healing of religious addiction. The five steps consisted of searching from the first step of prayer, repenting and forgiveness, recording false beliefs, challenging the false beliefs, and cognitive reframing.

Religious addiction was a spiritual disease, so the revelation of God through prayer, which is a spiritual approach, and awareness and insight from this are of utmost importance. We looked at counseling methods that record and challenge false beliefs as a process of reconstructing the client's cognitive framework for more stable and continuous treatment.

Key words: addiction, religious addiction, misbeliefs, cognitive behavioral therapy, Christian counseling

* Rapa Counseling Center / Counselor

** Sungyul University, College of Paideia / Professor