

상담과 심리치료에서 '가치'와 '의미'에 대한 연구의 기독교상담적 함의

권혜령*

국문초록

본 논문은 상담과 심리치료의 궁극적 목표가 '잘 살기' 위함이라는 것과 이를 위해 가치와 의미에 주목할 필요가 있음을 말한다. 심리적 고통의 해소나 완화만으로는 진정으로 원하는 삶을 살기에 부족하기 때문이다. 논문은 상담 및 심리치료에서 변화와 성장 및 '웰빙'에 기여하기 위한 경로로서의 가치와 의미에 대한 기독교상담적 고찰을 목적으로 한다. 이를 위해 먼저 가치와 의미에 대한 논의와 적용의 발전을 살펴본다. 가치지향적 치료접근 중에서는 ACT를 중심으로, 의미에 있어서는 삶의 의미 연구 중심으로 살펴본다. 다음으로 두 가지가 서로 많은 부분을 공유하며 이론과 방법론 면에서 통합될 수 있음을 확인하고, 그 공통점과 차이점 및 임상적 함의를 살펴본다. 마지막으로, 이러한 논의들을 기독교상담 관점에서 어떻게 이해하고 평가하며 적용될 수 있을지에 대해 살펴보고, 의미와 가치가 진정한 웰빙에 기여하기 위해서 기독교상담에서 중점을 두어야 할 것을 정리한다. 기독교상담에서의 적용을 위해 첫째, 의미와 가치에 대한 기독교적 관점에서의 개념화, 둘째, 기독교상담적 용어의 정립과 명료화, 셋째, 가치와 의미와 함께 웰빙과 소망 및 감사와 같은 주제들과의 통합적 연구, 넷째, 방법론 면에서 구체화된 과정모델 개발 및 경험적 연구의 필요성을 강조한다.

주제어: 가치, 삶의 의미, 웰빙, ACT, 기독교상담

* 열린교회 상담센터 연구원

I. 여는 글

‘상담 및 심리치료의 목표가 무엇인가?’ 하는 질문이 주어졌을 때, 이에 대한 답변은 근본적으로 인간을 이해하는 관점 및 ‘상담’이라는 활동이 가지고 있는 의미와 기능에 관한 견해에 따라 달라진다. 따라서 상담 및 심리치료 이론의 다양성만큼이나 그 목표가 달라질 수밖에 없다. 그렇다면 이러한 다양하고 복잡한 이론들에 대한 고려를 뒤로 하고 상담을 통해 도움을 받고자 하는 사람들이 원하는 것을 한마디로 표현한다면 무엇일까? ‘잘 살기’ 위한 것이 아닐까? 내담자가 ‘잘 살지’ 못하고 있기에 경험하는 여러 가지 어려움을 가지고 그 해결을 모색하기 위해 상담을 받고자 한다면, 내담자가 ‘잘 살지’ 못하고 있는 현상 및 이유를 파악하고, 도움이 필요한 부분을 돕는 것이 상담 활동이 된다. 이를 통해 치유와 회복, 나아가 변화와 성장을 경험하도록 돕는 것이 상담자의 역할이 될 것이다. 여기에서 ‘치유와 회복’을 부정적 측면의 해소 또는 완화라고 본다면 ‘변화와 성장’은 긍정적 차원의 발전이라고 할 수 있을 것이다. 이런 차원에서 본다면 상담의 궁극적 목적은 ‘잘 살기’, 즉, ‘웰빙(well-being)’과 맞닿아 있다고 볼 수 있겠다.

그렇다면 한 사람이 잘 살아갈 수 있도록 돕기 위한 활동으로서의 상담과 심리치료의 목표를 고려할 때 무엇이 필요할까? 상담에 있어서 부정적 측면의 해소라는 다소 소극적인 목표와 함께, 변화와 성장이라는 적극적인 목표에 기여하고 나아가 진정한 웰빙을 돕는 상담이 되기 위해서는 삶에 있어서 가치와 의미를 발견하고 추구하는 것이 필요하다. 인간은 삶에서 문제와 고통을 겪을 수밖에 없는 실존적인 현실을 살아가지만 단지 그런 현실을 견뎌내는 것만이 아니라 오히려 성장과 발전을 이뤄낼 수 있는 존재이며, 이를 위해서는 가치와 의미가 가지는 중요성을 인식하고 이를 발굴하고 추구하도록 촉진하는 것이 필요하기 때문이다.

최근 상담 및 심리치료에서 ‘행복’과 ‘웰빙’에 대한 관심과 함께 부정적 심리적 기능보다는 긍정적 기능과 잠재력 및 자아실현, 성장과 발전에 초점을 두는 경향을 보이는 데 이는 기존의 병리적 관점과 문제 중심의 심리학의 경향에서 벗어나 인간의 변영과 발전에 관심을 두는 변화를 이끌고 있다. 그중 대표적인 것이 ‘행복’과 ‘웰빙’ 연구로 대표되는 긍정심리학과 ‘삶의 의미’ 연구다. 한편 경험적인 연구가 활발하게 이루어지고 있는 수용-전념치료 역시 치료적 개입에 있어서 긍정적 차원에 주목하여 ‘가치’와 ‘전념행동’을 핵심개념 및 과정으로 제시한다. 수용-전념 치료에서의 ‘가치’는 인간이 삶의 의미와 목적을 추구하고 풍요로운 삶을 살아가는데 핵심적이라는 면에서 매우

중요하게 여겨지고 있어, '웰빙' 및 '삶의 의미'와 밀접한 관련이 있다.

이러한 경향을 살펴볼 때, '잘 살기 위함'이라는 상담의 목표와 관련하여 기독교상담에서도 '삶의 의미'와 '웰빙' 및 '가치'를 어떻게 이해하고 상담 과정과 방법에 적용할 수 있을지에 대해 고찰할 필요가 있다. 지금까지 기독교상담에서 삶의 의미에 대한 논의는 주로 의미요법을 중심으로, 웰빙 및 행복과 관련하여서는 긍정심리학을 중심으로 이루어져 왔으나 이런 주제들을 함께 아우르는 통합적인 논의는 발견하기 어렵다.

본 논문은 상담과 심리치료에 있어서 '가치'와 '의미의 중요성에 주목한다. 먼저, 가치와 의미에 대한 논의의 흐름과 심리치료에서의 개념 적용을 살펴보고, 가치와 관련해서는 수용-전념치료의 가치와 전념 행동을 중심으로, 의미와 관련해서는 삶의 의미 연구를 중심으로 고찰한다. 다음으로 가치와 의미의 개념적 연관성 및 ACT에서의 가치와 삶의 의미의 공통점과 차이점을 알아보고 임상적 함의를 살펴본다. 마지막으로 기독교상담에서 이러한 논의들을 이해하고 통합하기 위해 가치와 의미 논의의 신학적 함의 및 기독교상담적으로 관심을 가져야 할 영역들과 적용점들을 살펴본다. 기독교상담에서 가치와 의미를 어떻게 이해하고 적용할 수 있을지에 대해 논의함으로써 기독교상담 과정에서 이를 구체화하기 위한 기초자료 마련에 기여하고자 한다.

II. 펴는 글

1. 상담과 심리치료에서 가치와 의미에 대한 논의

1) 가치에 대한 논의

(1) 가치에 대한 이해와 논의의 흐름

'가치(value)'라는 단어는 영어권에서 '뿌리', '힘'을 나타내는 라틴어 'valor'와 연관된 동사 'valere'에서 파생되었으며 "강하다, 힘있다, 타당하다, 중요하다, 탁월한 의미를 갖는다, 목적을 갖는다"는 의미를 나타낸다(박찬영, 1996: 222-223). '가치'는 다양한 하위개념을 포괄하는 상위개념으로써, ' 좋음'이나 '아름다움' 또한 가치 개념에 포함된다. 가치와 밀접한 관련이 있는 개념들로 '목적', '욕구', '동기' 등이 있다. 가치는 어원을 통해서도 알 수 있듯이 타당성, 당위성의 성격을 가지며 가치 있게 여기는 것을 추구하는 '동기'를 부여하며 '욕구 또는 욕망'을 일으키고 이와 관련된 '목적'을 정립하는 기능을 한다. 가치에 대한 논의는 일찍부터 있었으나 근대적 의미에서의 가

치론은 경제학에서 먼저 시작하여 철학에서 분과로 자리 잡은 것은 19세기였다(박찬영, 1996). ‘가치’ 개념이 가지는 특성상 가치론은 주로 윤리학과 교육학에서 논의되어 왔다. 기능론적 관점의 심리학과 교육학의 발전에 기여한 John Dewey(1988: 191-251)는 ‘가치’를 “바람직하게 여기는 것”이라 정의하고 정서적 측면이 두드러지는 “가치 부여하기”와 이성적 측면이 두드러지는 “평가하기”의 두 가지 차원으로 구분한다. 인간은 가치 있다고 보는 것에 대해 어떤 태도를 취하게 되어있고 이러한 태도와 연관된 활동을 “욕망-이념-행동”의 삼중 구조로 볼 수 있다는 것이다. 즉, 가치 부여 및 평가가 욕구와 연결되고 필요나 결핍을 채우려는 목적(이념)이 현실을 변화시키려는 행동으로 나타나게 된다는 것이다(홍경남, 2008). 이처럼 가치는 욕구와 행동과 밀접한 연관을 가지는 것으로 가치 있게 여기는 것을 필요로 하고 원하고 이를 위해 행동한다는 점에서 인간의 지, 정, 의를 아우르는 어떤 것이라고 할 수 있겠다.

현대심리학의 흐름에서 초기 학자들의 주된 관심은 가치보다는 동기(motivation)와 욕구(needs)에 초점이 있었고 주요 이론을 형성한 근간이 되었으며 뚜렷이 구분하지 않고 함께 사용되는데, 동기와 욕구가 심리학의 주요 탐구영역이 된 것은 Freud(2009)가 기여한 바가 크며 프로이트 이후에도 중요한 주제가 되어 왔다. Freud(2009)를 비롯한 정신분석의 전통을 따르는 이론에서 욕구는 본능과 쾌락에 기인한 개념으로 갈등과 불안을 일으키는 것으로 이해되었다면, 인본주의 심리학에서 욕구는 인간의 자기실현과 긍정적인 측면에 초점을 맞추는 경향이 있다(King, Viney, & Woody, 2009). Alfred Adler(2019)는 인간이 목표지향적인 존재라는 것을 매우 중요하게 생각하였고 열등감을 극복하고 우월성을 추구하기 위한 노력이 동기의 지침이 되며 목표추구와 성장과 발전의 원동력이 된다고 보았다. Abraham Maslow(2005: 107-135)는 잘 알려진 욕구 위계이론이라는 독특한 동기이론을 제시하면서 동기를 “결핍 동기”와 “성장 동기”로 구분하였고 이와 관련하여 ‘가치’를 “결핍 가치”와 “성장가치”로 구분하였다. 성장가치가 충족되지 못하면 자기 성장이 방해되고 병리가 발생한다고 보았다. 인간중심상담의 Carl Rogers(2007)는 자기실현 경향성을 인간의 가장 중요한 동기이자 다른 모든 동기의 원천이라고 보았다. Rogers(2007: 130-132)의 주요 개념 중 ‘가치’가 포함되는데 “유기체적 가치화 과정(organismic valuing process)”과 “가치의 조건화(condition of worth)”에서 ‘value’와 ‘worth’를 혼용하고 있고, 주로 부모를 비롯한 중요한 타인으로부터 존중받는 경험을 통해 구성되는 “자기개념”과 연관된다. 따라서 외부 세계와의 관계 속에서의 지향점이라기보다는 내적 세계에 초점이 있다고 할 수 있다. 실존주의 심리학에서는 욕구에 관심을

두기보다는 마주한 실존적 현실에 대한 이해 및 이에 대한 인간의 반응과 삶의 의미와 목적에 관심을 둔다. 실존주의 심리학에서 강조하는 '삶의 의미'는 그 자체가 '가치'를 포괄하는 개념으로 받아들여 진다(권석만, 2015).

'가치'에 대한 관심이 보다 구체화된 심리치료 접근으로 인본주의 상담 전통의 동기강화상담(Miller & Rollnick, 2015), 내러티브 접근의 이야기치료(White, 2010), 인지행동치료에서 발전한 변증법적 행동치료(DBT)(Linehan, 2007)와 수용-전념치료(Hayes & Smith, 2010)를 들 수 있다. 동기강화상담은 핵심 가치와 목표를 탐색하고 이해하는 것이 실천을 촉진할 수 있다는 면에서(Miller & Rollnick, 2015), 이야기치료는 개인의 삶의 이야기를 '행동 영역'과 가치와 지향점(지향상태)를 포함하는 '정체성 영역'으로 나누고, 인간이 "자신이 지향하는 바에 따라 살아나가는 존재"로 본다는 점에서(White, 2010: 133) 가치를 중시하는 접근이라고 볼 수 있다. 본 논문은 가치에 대한 관심이 실천적으로 적용되는 수용-전념치료(이하 ACT로 표기)에 초점을 맞추어 보고자 한다. 지금까지 살펴본 심리치료 접근에서 '가치'가 개념적으로 적용되었다면, ACT는 '가치'를 심리치료과정에 보다 명시적이고 구체적으로 적용하기 때문이다.

(2) ACT에서의 가치에 대한 이해

ACT는 "인간의 괴로움은 보편적이다"라는 전제에서 출발하며 부정적 심리적 기능이나 부적응적 행동들이 이러한 괴로움을 피하거나 억제하려는 시도에서 발생한다는 관점에 기초한다. ACT에서는 고통을 "실재의 고통(pain of presence)"과 "부재의 고통(pain of absence)"으로 구분하는데, 실재의 고통은 현재 실제로 겪는 고통을 말하고 부재의 고통은 고통을 피하는데 주의를 쏟는 동안 진정으로 원하는 것에는 다가가지 못하는 데서 오는 고통이다(Hayes & Smith, 2010 : 38-52). "도끼를 날카롭게 하는데 시간을 허비하지만 정작 나무를 베어 살 집을 짓는 기회는 갖지 못하는 것"이라는 은유가 이를 잘 표현해준다(Luoma, Hayes, & Walser, 2012: 41). ACT가 기존의 심리치료접근과 다른 점은 증상을 조절, 완화, 극복, 또는 통제한다는 개념을 반대하고 오히려 있는 그대로 수용함으로써 자유로워질 수 있다고 보는 것이다. ACT의 핵심병리과정은 경험회피, 인지적 융합, 개념화된 과거와 미래, 개념적 자기, 가치에 대한 집착의 결핍, 무활동성이고 이에 대한 치료접근은 각각의 과정에 상응하는 수용, 탈융합, 현재에 거하기, 맥락적 자기, 가치와 전념행동의 6가지 핵심과정이다(이선영, 2017; Hayes & Smith, 2010; Luoma, Hayes, & Walser, 2012). 이 중에서 '가치'와 '전념행동'은 ACT가 여타 치료 접근에 비해 직접적인 행동 개입과 관련하여 적

극적인 측면을 띠는 과정이다. 가치와 전념행동은 6가지 핵심과정을 “개방(open)”, “중심 잡기(centered)” 및 “관여(engaged)”의 3부분으로 나누었을 때 외부세계와 ‘관여’하는 것을 나타내는 것으로, “부재의 고통”에서 벗어날 수 있는 과정, 즉 가치 있는 것이 무엇인지 명확히 하고 그 가치에 맞는 행동에 전념함으로써 진정으로 원하는 삶을 살 수 있게 돕는 과정을 말한다(이선영, 2017: 108-116). ACT 관점에서 고통의 핵심이 “심리적 경직성”이고 따라서 핵심 목표를 “심리적 유연성”이라고 하지만, 유연성 자체가 궁극적인 목적이라기보다는 ‘가치’에 접촉하여 전념하는 삶을 위한 행동 변화에 기여하는 데 의의를 둔다(Luoma, Hayes, & Walser, 2012: 31-50).

ACT에서 ‘가치’는 개인이 “자신의 삶에서 하고자 하는 것에 대해 부여한 전제”(김수인, 2011: 62) 또는 “지속적인 행동의 바람직한 전반적 특성”(Rosales & Tan, 2016: 270)라고 정의된다. ACT 관점에서 ‘가치’ 개념의 핵심은 ‘선택’과 ‘방향’이라고 할 수 있다. ‘선택’이란 이성적 평가나 판단에 의한 것이 아닌 “탈용화된 방식으로 이루어지는 결정”을 말하며(Hayes & Smith, 2010: 360), ‘방향’이라는 것은 어느 한 지점에 도달하는 것과 다르고 어떤 것을 성취하거나 소유하는 것과도 다르기 때문에 목표나 결과와 구분되며 가야 할 방향을 알려주는 “나침반”에 비유된다(Strosahl, Robinson, & Gustavsson, 2017: 91). 가치는 나침반이 가르쳐주는 방향으로 가도록 안내하는 지도로, 목표는 그러한 가치의 방향으로 가고 있음을 확인하고 가늠하게 해주는 이정표나 기준으로도 여겨진다(김수인, 2011; Luoma, Hayes, & Walser, 2012). 정리하면 ACT에서 ‘가치’는 삶에서 선택한 방향성과 지향성을 의미한다고 볼 수 있다. 가치의 방향을 향한 모든 선택과 행보에 가치가 담겨 있다. 이것은 순간순간 이루어지면서도 일생 동안 멈추지 않고 계속되는 과정이라고 할 수 있다(Hayes & Smith, 2010).

한편 ‘전념행동’은 선택한 가치에 걸맞는 행동이 무엇인지 결정하고 실제로 행동하는 것을 의미하며 그 과정을 방해하는 장애물에도 불구하고 계속해 나가면서 경직된 패턴을 버리고 효과적인 행동 패턴을 만들어 나가는 것이다(김채순, 2012: 문현미, 2006; Hayes & Smith, 2010). 전념행동은 가치를 추구하는 데 방해가 될 수 있는 문제 또는 스트레스 사건에 맞닥뜨렸을 때 적극적으로 대처하여 이를 해결하거나(김경희, 2014; 김경희 외, 2014), 불편감과 고통에도 불구하고 전념행동을 지속하며, 실패 하더라도 다시 전념하는 것을 말한다(Luoma, Hayes, & Walser, 2012). 치료적 개입을 위한 구체적 방법론으로는 인지행동 치료기법 중 ACT에서 활용할 수 있는 것들을 선별적으로 사용하거나(김수인, 2011; Chiarrochi & Bailey, 2009), ‘삶의 경로

와 방향전환 활동', 나침반 맞추기 활동', '사분면 도구'(Strosahl, Robinson, & Gustavsson, 2017: 91-105) 등을 활용하기도 하고, "FEAR(Fusion, Evaluation, Avoidance, Reason; 융합, 평가, 회피, 이유대기)" 와 "ACT(Accept your reaction and be present, Choose a valued direction, Take action: 수용하라, 선택하라, 행동을 취하라)"에 대해 교육하고 이를 종이에 써서 가지고 다니게 하기도 한다 (Luoma, Hayes, & Walser, 2012: 310).

ACT는 궁극적으로 행동의 변화를 목표로 하므로 '가치'를 발견하고 확인하는 과정은 '전념행동'과 연결될 때 의미가 있다고 본다(박세란, 이훈진, 2012; 박용순 외, 2016; 박현지, 권해수, 2019; 유춘자, 2017). 가치에 부합하는 삶을 살아가는 것이 궁극적인 목적이기 때문이다(김진기, 2019: 31-32). 행동에 강조점을 두는 이러한 특성 때문에 ACT를 'a-c-t'로 읽지 않고 한 단어 'act'로 읽도록 권장된다(이선영, 2017).

기존의 심리치료 접근들이 주로 부정적 감정의 해소 및 좋은 느낌을 가지는 것(feeling good)에 초점을 맞추었다면 ACT는 삶의 가치지향적이고 실천적인 차원에 관심을 가지고 있음을 보여주는 것으로 보인다. 삶에서 경험하는 여러 가지 고통에도 불구하고 가치 있게 여기는 삶을 살 수 있으며 이에 전념함으로써 활기 있게 살아갈 수 있다는 것은 ACT가 제시하는 기본 원리임과 동시에 상담 및 심리치료에서 목표로 하는 부정적 경험의 완화와 긍정적 경험의 강화 및 이를 통한 치유와 회복, 변화와 성장으로 가는 매우 중요한 통로가 될 수 있다고 생각된다.

요약하자면, '가치'는 목적, 욕구 및 동기와 밀접한 관련이 있지만 이와 구분되는 것으로 심리치료 영역에서 상대적으로 늦게 관심의 대상이 되었으며 인본주의 심리학과 이야기치료 등에서 개념적으로 이해하고 접근하였다면, ACT에 이르러 치료 개입의 핵심과정의 하나로 강조되고 실제적인 변화를 지향하는 접근으로 구체화되었다고 볼 수 있다.

2) 삶의 의미

'삶의 의미'란 인간이 왜, 무엇을 위해 살아가는지에 대한 존재론적, 목적론적 질문과 관련된 것으로 주로 철학과 종교의 주제였다. 현대철학에서 '의미'는 인간을 이해하기 위한 주제이며 의도와 방향성과 관련하여 논의되었는데, 인간에게 '의미'라고 하면 결국 삶의 의미를 뜻하는 것이라고 볼 수 있다. 삶의 의미를 찾고자 하는 것이 모든 인간에게 공통적으로 나타나는 보편적인 특성이며 이것이 일생동안 지속되는 과정이라

는 것은 많은 학자들이 지적하는 바다(정영숙, 조설애, 2013; Adler, 2019; Frankl, 2012; Hill, 2020; Yalom, 2010). 이러한 의미추구의 동기를 진화론적으로 해석하기도 하고(주경례, 안신호, 2005), 현상적 분석을 통해 목적, 가치, 효능감 및 자아가치의 4가지의 욕구로 구분하기도 한다(Baumeister, 2010). 의미에 대한 욕구의 보편성과 지속성은 인간 존재의 유의미성에 대한 근원적인 욕구, 존재론적이고 실존적인 경향에서 나오는 듯하다. 삶의 의미에 대한 연구들은 삶의 의미의 정의, 유형, 구조, 원천, 측정도구, 웰빙 관련 연구 등을 포함한다.

먼저, 정의에 대해서는 지금까지 많은 연구들이 이루어져 왔지만 사실상 삶의 의미가 복합적이고 다차원적인 개념이며 아직까지 개념적 합의가 이루어지지 않았다고 지적된다(박선영, 권석만, 2012a). 학자들에 따라 삶의 의미를 결정하는 요소들을 가치, 의도, 목적, 중요성, 유용성, 실현가능성, 자기가치감 등으로 본다(박선영, 권석만, 2012; 주경례, 안신호, 2005; Baumeister, 2010).

삶의 의미의 유형에 있어서는 전반적인 삶에 대한 태도나 신념을 나타내는지 특정 사건이나 상황에 대한 것인지에 따라 '전반적 의미'와 '상황특정적 의미'로 구분하거나 삶을 살아가는 '의도'의 주체를 무엇으로 보는가에 따라 '개인적 의미'와 '초월적(영적) 의미' 또는 '우주적 의미'로 구분하는데(Mascaro, Rosen, & Morey, 2004) 이를 구조화하여 전반적 의미와 상황특정적 의미로 크게 나누고 각각의 의미가 다시 개인적 의미와 초월적 의미로 나뉜다고 보기도 한다(박선영, 권석만, 2012a).

삶의 의미의 구조에 대한 견해들 역시 다양하다. Wong은 의미를 인지적, 동기적, 정서적 요소의 세 가지로 구성되어 있다고 보았고, Hermans는 삶의 의미를 '가치를 조직화하는 과정'이라고 정의하고 가치를 외현적 수준과 잠재적 수준으로 구분하였다(박선영, 권석만, 2012). Steger 외(2006)는 자신의 삶이 의미가 있다는 느낌을 주는 '의미발견(또는 의미존재)'과 삶에서 의미를 찾고자 하는 동기와 지향을 나타내는 '의미추구'라는 두 가지 개념으로 구성된 의미의 구조를 제안하였다(박은선, 박지아, 2013; 유성경 외, 2014).

의미를 어디에서 찾는가 하는 것, 즉 의미의 원천에 대해서도 다양한 연구들이 진행되었는데, 인간관계, 미래의 목표 및 관련 활동과 느낌으로 수렴되는 14개 원천, 또는 관계, 봉사, 신념, 획득, 성장, 건강, 직무, 즐거움의 8가지 원천이 확인된 바 있으며 특히 관계성은 어느 연령대나 중요한 의미의 원천으로 나타났다(박선영, 권석만, 2012; 주경례, 안신호, 2005). 기존 연구들을 종합하여 의미의 원천이 크게 성취, 관계, 종교(영성), 다산성(초월)의 네 가지(Big Four)로 모아진다는 분석도 있다(권석만,

2008; 박선영, 권석만, 2012a).

마지막으로 삶의 의미와 관련하여 최근 매우 활발하게 연구되고 있는 행복 및 웰빙 관련 분야가 있다. 1960년대 미국에서 행복과 삶의 질 또는 삶에 대한 만족감을 설문 조사를 통해 확인하고자 한 움직임과 함께 Wilson(1967)이 subjective well-being 개념을 최초로 제시하고 Bradburn(1969)이 psychological well-being에 대한 논의의 기초를 마련한 후 관련 연구들이 이루어지면서(Argyle, 2005), 일반적인 용어인 ‘행복’이 ‘well-being’으로 개념화되어 1970년대 이후 본격적으로 연구되었다. 즉, “최적의 심리적 경험과 기능(optimal experience and functioning)”을 의미하는 ‘well-being’이 행복의 과학적 개념이자 연구대상이 되었으며 “주관적 안녕감/웰빙(subjective well-being, SWB)”에 대한 것에서 시작하여 “심리적 안녕감/웰빙(psychological well-being, PWB)”연구로 확장되었다(Ryan & Deci, 2001: 141).

이 두 개념은 ‘행복’에 대한 두 가지 철학적 관점과 관련된다. 긍정정서가 많고 부정정서는 적으며 삶의 만족도가 높은 경우로 정의되는 주관적 웰빙은 쾌락주의적 입장(hedonism)에 해당하고 심리적 웰빙은 개인의 잠재력 실현 및 성장에 초점을 두는 자기실현적(eudaimonism)입장에 해당한다(남승규, 2017; 박선영, 권석만, 2012a; 원두리, 김교현, 2006; 전경숙, 2010; 주경례, 안신호, 2005; Ryan & Deci, 2001). “행복주의” 라고도 표현되는(정영숙, 조설애, 2013: 510) ‘eudaimonism’의 어원은 아리스토텔레스가 제시한 ‘eudaimonia’로서, ‘행복(happiness)’, ‘좋은 삶(the good life)’, ‘웰빙 또는 잘삶(well-being)’, ‘풍성한 삶(flourishing life; fulfilling life)’ 등으로 번역되며(윤보석, 2016; 정문선, 유재봉, 2021; Aristoteles, 2018), 주관적인 긍정적 감정이라기보다는 인간다운 삶을 살도록 하는 활동과 자기실현을 추구하는 데서 생기는 감정을 의미한다. Ryff(1989: 1070)는 ‘daimon’을 “인간이 추구하는 탁월과 완벽의 이상을 말하며 이는 그 사람의 인생의 의미와 방향을 준다”고 정의하였다. ‘삶의 의미’에 대한 관심과 연구는 초기연구에서 행복의 지표로 여겨왔던 정서적 차원이 웰빙을 반영하는 데 충분치 않다는 인식과 함께 발달하였으며(Ryff & Keyes, 1995) 심리적 웰빙과 거의 같은 개념으로 사용하기도 한다(박선영, 권석만, 2012a). ‘삶의 의미’는 몸과 마음을 비롯한 인간의 전인적 건강에 영향을 주는 심리적 웰빙과 밀접하게 관련되어 있으며(유성경 외, 2014; Ryff & Keyes, 1995: 720; Shahhosseini et al., 2021). 삶에 대한 의미를 상실하게 될 때 실존적 공허와 무의미, 불안을 일으키는 반면(박은선, 박지아, 2013), 외상이나 스트레스 사건을 경험하더라도 삶의 의미를 찾을 수 있다면 오히려 극복과 성장을 이루어 낼 수 있다는 점에서

긍정심리학, 외상과 스트레스 관련 연구, 내러티브 및 관계 이론 등 여러 분야에서 중요한 연구주제가 되어 왔다(유성경 외, 2014; 채선화, 김진숙, 2020)

지금까지의 삶의 의미 연구들은 주로 경험적 연구, 그중에서도 의미의 유형과 구조, 원천 등에 관한 양적 연구에 치우쳐 있어 '전반적 의미' 위주의 연구가 많고 '상황 특정적 의미' 연구가 부족하며 임상적 적용방안 및 질적 연구가 많이 이루어지지 않았다고 지적된다(권윤선, 박상규, 2020; 박선영, 권석만, 2012a; 박은선, 박지아, 2013). 그중 찾아볼 수 있는 치료적 접근에 대한 고찰은 '의미부여' 과정에 대한 것과 몇몇 치료접근에서 '삶의 의미'의 임상적 적용을 확인한 연구들이다. 박은선과 박지아(2013)는 삶의 의미를 치료적 개입에 적용한 방법론 중 Frankl(2017)의 의미요법이 가장 많았으며 의미요법과 목회상담, 간호요법, 운동, 원예치료, 죽음준비교육 및 집단상담을 절충한 개입들이 있었음을 확인하였다. 여기서 고려해야 할 점은 치료적 개입에 적용되는 '삶의 의미'가 어떤 유형이며 어떤 구인(construct)들을 포함하는가 하는 것이다. 의미요법을 포함한 대부분의 연구들은 '삶의 의미'의 유형이나 구인 등에 대해 명확히 하지 않고 최근의 삶의 의미 연구를 통해 축적된 자료들을 충분히 활용하지 못한 제한점을 지닌다.

최근에는 삶의 의미의 유형 중 전반적 의미와 개인적 의미를 MOL(meaning of life, 삶의 의미)과 MIL(meaning in life, 주관적 삶의 의미)로 구분하고 그 중 MIL에 임상적으로 보다 주목하는 경향이 있다(Hill, 2020). 이는 삶의 의미를 상담과정이나 경험적 연구에서 적용하고자 할 경우 전반적 삶의 의미보다는 '주관적 삶의 의미'에 초점을 맞출 필요가 있기 때문이라고 생각된다(박선영, 권석만, 2012b). 또한 내담자 자신의 발달단계에 따라 삶의 의미의 욕구와 양태가 다르기 때문일 수 있다(박선영, 권석만, 2014; 박은선, 박지아, 2013; 정영숙, 조설애, 2013; 채선화, 김진숙, 2020). 주관적 삶의 의미의 정의를 "삶에서 추구하는 목적일 뿐 아니라, 개인이 삶에서 '중요하다' 혹은 '의미 있다'고 판단하는 구성된 실체"라고 보거나(박선영, 권석만, 2012: 744), "자신의 존재와 실존의 속성에 대해 알아차리는 것과 그것에 관해 의의가 있다고 느끼는 것"(Steger et al., 2006: 81; Hill, 2020:27 재인용) 라고도 하지만 Hill(2020)은 한 문장으로 정의를 내리기보다 여러 연구자들의 제안을 수렴하여 "의미감각, 중요성(유의미성), 목적성, 일관성(이해가능성), 성찰"의 5가지 구인들이 서로 밀접하게 관련되는 5요인 모델을 제시한다(Hill, 2020; 27-47).

이상으로 삶의 의미 연구들을 개략적으로 살펴보았다. 요약하자면, 삶의 의미의 정의는 한 문장으로 정의하기보다는 서로 연관된 구인들을 종합한 개념으로 보는 것이

그 개념을 포괄하는데 더 유리할 것으로 보이며, 삶의 의미의 유형 중 주관적 삶의 의미(MIL)에 좀 더 초점을 맞추는 것이 임상적으로 의의가 있을 것으로 생각된다. 삶의 의미 중 의미발견과 의미추구로 구분되는 구조 및 의미부여 과정 또한 치료적 접근에서 중요하게 다뤄질 필요가 있다.

2. 상담 및 심리치료에서 가치와 의미의 관련성과 임상적 함의

1) 가치와 의미의 개념적 관련성

앞서 살펴본 바와 같이 삶의 '의미'는 인간이 삶을 살아가는 의미와 목적, 방향성, 가치 등을 포함하는 개념으로 이해되며 관련 연구자들은 공통적으로 Victor Frankl(1959/1992)이 의미에 대한 추구 및 의미요법을 제시한 것을 그 출발점으로 본다(박선영, 권석만, 2012; 주경례, 안신호, 2005). Frankl(2017)은 논의를 전개하면서 '자유의지, 의미에의 의지, 삶의 의미'를 세 가지 핵심개념으로 제시한다. 그는 "인간으로 존재한다는 것은 곧 성취해야 할 의미와 실현시켜야 할 가치 안에 존재한다는 것을 의미한다"고 하여 의미와 가치를 인간존재의 본래적 속성으로 간주하며 '의미'에 대한 추구 또는 성취가 '가치'의 실현과 맞닿아 있는 것으로 제시한다(Frankl, 2017: 8, 35, 120). Frankl의 영향을 받은 이후 연구자들 역시 '가치'와 '의미'는 삶의 목표와 이와 관련된 내적 일관성 및 방향성을 제시하는 어떤 것으로 이해하였다(Wong, 2012). '삶의 의미'에 대한 논의를 한 문장으로 표현할 때 "삶의 어떤 측면들이 삶을 살 가치가 있는 것으로 만드는가"(Thagard, 2011: 20), 또는 "무엇이 삶을 살 만한 가치가 있게 만드는가"(주경례, 안신호, 2005)라고 하듯, '가치'와 '삶의 의미'는 삶의 목적과 목표, 추구하는 방향성, 의미감 등의 속성을 공유하며 개념적으로 중첩된다(박선영, 권석만, 2012a; 주경례, 안신호, 2005).

2) ACT에서의 가치와 삶의 의미 논의의 공통점 및 차이점

관련 연구들을 살펴보는 데 있어 의미에 대해서는 삶의 의미 연구를 중심으로 가치와 관련해서는 ACT의 가치와 전념행동을 중심으로 그 공통점과 차이점을 살펴보고자 한다.¹⁾

먼저 공통점으로는, 첫째, 많은 연구자들이 가치와 의미를 혼용하거나 병치시키며

1) 이후 논의에서 '가치'는 ACT에서의 가치와 전념행동을 중심으로, '의미'는 삶의 의미 연구를 중심으로 고찰한 개념을 나타낸다.

함께 거론한다는 것이다(박선영, 권석만, 2012; 박세란, 이훈진, 2012; 박현지, 권해수, 2019; Frankl, 2012; Hill, 2020; Nieuwsma, 2016). Knabb(2017: 130)이 “가치에 기반한 삶이 의미 있는 삶을 가져 온다.”고 했듯이, 가치와 의미는 개념적으로나 실천적으로나 서로 구분하기 어렵다.

둘째, 의미와 가치는 정신건강 및 심리적 웰빙과 밀접한 관련을 가지며 이와 관련된 연구들이 많이 발표되어 왔다. 특히 의미와 가치가 가지는 실존적 의미와 중요성 때문에 심리적 안녕감과 관계에 대한 연구가 활발히 이루어지고 있다. 특히 스트레스 생활사건, 외상 등 삶에서 경험하는 어려움, 예기치 않은 사건들 및 이로 인한 고통을 겪을 때 적응과 대처를 넘어서 성장을 이루어 내고 삶을 살아가는 원동력을 얻는 자원으로서의 가치와 의미에 대한 관심이 높아지고 있으며 이는 건강과 웰빙과도 밀접하게 관련된다.

셋째, 둘 다 자유, 선택, 책임 및 관계를 강조한다. 이는 인간이 주체성과 자율성 및 방향성을 가지며 관계를 떠나서 살 수 없다는 본질적 특성, 즉 존재론적 특성을 갖고 있음을 반영한다.

넷째, 둘 다 ‘행복’이 그 자체를 추구해서 얻어지는 것이 아니라 삶의 의미에 대한 추구, 가치와 전념행동에 힘쓰는 과정에서 얻어지는 결과물로 간주한다(Hill, 2020; Thagard, 2011). 즉, 행복은 의미와 가치를 추구하는 삶에 따라오는 어떤 것이지, 행복 자체에 관심을 쏟았을 때 얻어지는 것이 아니라는 것이다.

다섯째, 위의 특징들은 최근의 심리학의 흐름과도 연결되는데, 인간 현실의 부정적 차원보다는 긍정적 차원에 주목하고 잠재력과 자기실현에 초점을 맞추는 경향, 즉 정상성과 이상성 및 이를 뒷받침하는 의학적 모델에서 탈피하고자 하는 움직임과 관련된다(권석만, 2008; Fazio, Rashid, & Hayward, 2011; Hill, 2020; Seligman, 2006; Seligman et al., 2007; Snyder & Lopez, 2008). 치료적 접근에 있어서도 부정 정서를 조절하거나 통제하고 긍정 정서를 촉진하는 것이나 사고의 빈도나 내용 또는 인간 행동과 기능적 현상에 집중하는 것처럼 인간의 어떤 한 측면에 초점이 맞추어지기보다는 전인적이고 실존적인 차원으로 확장되는 최근의 경향을 반영한다(Wong, 2011/2019).

이러한 특성들과 관련하여 주목할 부분은 삶의 의미 및 ACT의 가치지향적 접근과 심리적 웰빙과의 관계의 복합적인 특성이다. 앞에서 삶의 의미를 ‘의미발견’과 ‘의미추구’로 구분하는 관점을 살펴보았는데(Steger et al., 2006), 의미추구 과정은 오히려 심리적 안녕감과 부적 상관이 있을 수 있음을 밝힌 연구들이 있다(박선영, 권석만,

2012; 정미영, 2013; 정주리, 2007; Davis et al., 2000). 이는 언뜻 삶의 의미와 웰빙이 서로 반대되는 것이 아닌가 하는 인상을 줄 수 있으나, 의미를 추구하는 것이 반드시 의미를 실현하고 그로 인해 만족감을 누리는 것을 보장하지 않는다는 사실과 현상적으로 고통받는 삶을 사는 것 같아 보임에도 불구하고 높은 차원의 의미있는 삶을 살았던 많은 사람들의 사례들을 볼 때 훨씬 복잡한 과정을 고려해야 함을 알 수 있다 (Ryff, Keyes, & Corey, 1995). ACT에서도 가치에 전념하는 삶이 고통 없는 삶을 의미하는 것이 아니라 고통에도 불구하고 원하는 방향으로 계속해서 가치실현을 위한 행동을 지속하는 것을 의미한다는 점에서, 고통과 의미 및 가치가 병존하는 삶의 다측면적인 특성을 반영하고 있음을 알 수 있다. 이런 관점으로 볼 때, 삶의 의미에서 '의미발견'은 ACT의 '가치확인' 또는 '가치두기(valuing)'와 유사하고 '의미추구'는 '전념행동'과 병행하는 과정으로도 볼 수 있겠다. 또한 '의미추구'에서 더 나아가 '의미실현' 또는 '의미구현'으로 개념화한다면 그 실천적인 성격을 더 잘 반영할 수 있을 것으로 생각된다.

한편, 삶의 의미와 ACT 모두 고통에 대한 태도를 중요시하고 고통에도 불구하고 가치와 의미를 추구하는 삶을 살아가는 것에 주목하지만 약간의 차이가 있다고 볼 수 있는 부분은, 삶의 의미가 고통에 맞닥뜨렸을 때 의미부여 및 의미의 재구성 과정을 통해 삶에 대한 이해 및 일관성을 회복함으로써 성장하는 것에 보다 중점을 둔다면 ACT는 고통을 통한 삶의 의미 발견보다는 고통 자체를 수용함으로써 오히려 고통에서 자유로워지는 것에 초점이 있다는 것이다. 의미부여와 의미의 재구성 과정이 보다 실존적인 의미와 관련하여 개인 내적 세계에서 일어나는 일에 가깝다면, ACT는 고통이 있는 상태에서 행동에 보다 집중함으로써 대처와 성장을 이루도록 촉진한다는 점에서도 미묘한 차이를 보인다. 다시 말하면, 둘 다 인간의 지정의를 포함한 전인성을 아우르기는 하지만 삶의 의미가 보다 인지적, 정서적 차원과 관련되고, ACT는 보다 행동적 차원과 관련된다고도 할 수 있을 듯하다. 이런 특성과도 연관되는 것으로 보여지는 또 다른 차이는 치료적 개입에 있어서 ACT가 명시적이고 구조화된 연습과 실천을 위한 방법론 면에서 상대적으로 많이 개발되어 있는 반면, 삶의 의미의 치료적 개입은 아직까지 충분히 발전되어 있지 못하다는 것이다. 삶의 의미의 치료적 접근을 위한 제안들이 있지만, 통합된 모델을 구체적으로 제시하고 있는 경우가 많지 않아 연구가 더 필요한 상황이다.

3) 가치와 의미 논의의 임상적 함의

지금까지 살펴본 내용들을 정리하면, ‘의미’와 ‘가치’는 인간의 본질과 삶의 현실을 아우르며 가치와 의미를 추구하는 삶을 지향한다는 면에서 인간 본성의 전인적 차원 및 인간 현실의 실존적 차원에 있어서 보다 확장된 인간 이해를 가지고 진정한 웰빙을 촉진하는 실천을 포함한 포괄적 접근을 이끄는 개념이라고 할 수 있다. 그렇다면 이러한 의미와 가치가 임상적으로 어떤 의의가 있으며 어떻게 치료적 개입에 활용할 수 있을지에 대한 의문이 생긴다.

박선영과 권석만(2012a)은 삶의 의미에서 임상적으로 가장 중요한 심리적 과정이 ‘의미부여’로서, 상실, 외상 등의 부정적 사건과 역경 속에서 고통을 감내하고 의미를 재구성하며 성장을 이루는지가 이에 달려있다고 보았다. 즉, 삶의 의미가 부정적인 것의 완화뿐만 아니라 긍정적인 부분을 강화하는 효과가 있으며 고통에 반응하는 자세에 영향을 줌으로써 삶의 태도에 변화를 가져올 수 있으므로 고통과 불행에 대한 대처전략으로서의 연구가치가 있으며 관련된 개입을 통해 치료 효과를 높일 수 있다는 것이다. 이러한 개입방법의 예로 Frankl(2017)의 의미치료, Wong(2012)의 의미중심치료 및 ACT를 살펴보면 삶의 의미와 가치에 초점을 맞추는 이러한 치료접근들이 내담자가 호소하는 증상이나 고통의 부정적 측면보다는 삶의 전체 맥락에서 바라보는 관점을 가지고 궁극적으로 원하는 삶, 가치 있게 여기는 삶을 살아가도록 도움으로써 웰빙에 더 다가갈 수 있는 방법이 될 수 있다고 평가한다.

한편, Hill(2020)은 삶의 의미를 적용한 치료를 ‘실존치료’ 범주로 묶고 Frankl(2017)의 의미요법, Yalom(2010)의 실존치료 및 ACT를 포함시켰다. 반신환(2012: 464-470)은 인지행동치료에서 출발한 변증법적 행동치료와 ACT 접근을 ‘실존주의 상담’으로 통합할 수 있다고 보고 “한계의 수용”, “선택과 자유”, “현재 순간”, “가치”의 과정으로 제시한 바 있다. 흥미로운 것은 이들 연구자들이 Frankl, Yalom, Wong 등의 실존주의 심리치료와 ACT를 같은 ‘실존치료’ 또는 ‘실존주의 상담’ 범주 아래 묶고 있다는 것이다. ACT는 철학적으로 행동주의와 기능적 맥락주의, 관계구성론(Relational Frame Theory: RFT)에 뿌리를 두고 있으며(이선영, 2017; Ciarrochi & Bailey, 2011; Hayes et al., 2006) 실존주의와 명시적으로 연결점을 갖지는 않는데도 불구하고, 실존주의 범주의 치료접근과 ACT가 함께 묶어 논의되는 이유는 앞서 살펴본 삶의 의미와 ACT의 가치와 전념행동 과정이 가지는 공통점과 관련된 듯하다. 즉, 인간의 실존적 한계에 주목하고 이에 대한 수용과 함께 고통에 대한 해석과 태도 및 자유, 선택, 책임의 주제가 강조된다는 점에서, 삶에서 의미 있다고

여기는 것에서 가치를 발견하고 이를 추구하기 위한 실천을 촉진하는 데 초점을 두는 점에서 실존주의적 특성들을 공유할 뿐 아니라 방법론 면에서도 자신의 장례식이나 비문을 상상해보는 작업 등이 죽음이라는 실존적 주제와 맞닿을 뿐 아니라 실존주의 상담에서 가져온 것으로 보이기 때문인 듯하다(김대동, 2005). ACT가 실존주의를 표방하지는 않지만 내용과 정신 면에서 인간 실존의 조건과 한계, 그에 대한 반응으로서의 삶의 실천적 차원에 관심을 가진다는 점에서 ACT를 같은 범주로 포함시키고 있다고 생각된다.

요약하면, 의미와 가치가 심리치료에서 갖는 의미는 인간의 실존적 조건에 대한 인식, 그러한 조건과 상황에 대해 어떻게 반응할 것인지에 대한 선택과 책임, 자유로 나타나는 인간의 주체성, 한계와 고통에도 불구하고 의미와 가치를 추구하는 삶의 중요성과 인간의 잠재력을 강조하고 이를 통해 진정한 변화와 웰빙에 이를 수 있다는 관점을 통해 고통과 한계 상황 가운데 있는 사람들에게 이를 넘어서 진정한 인간됨을 삶에서 실천하도록 도울 수 있는 방법을 찾도록 촉구하는 데 있다고 볼 수 있다.

3. 가치와 의미에 대한 논의의 기독교상담적 함의

지금까지 상담과 심리치료에서 의미와 가치가 어떻게 연구되고 웰빙에 기여하는 측면들이 논의되었는지 의미 및 가치지향적 접근을 중심으로 살펴보았다. 그렇다면 이런 논의들이 기독교 신학과 세계관적 관점에서 어떻게 이해되고 나아가 기독교상담에서는 어떻게 이해되고 적용될 수 있을지 살펴볼 필요가 있다.

1) 가치와 의미 논의에 대한 신학적 함의

상담과 심리치료에서 가치와 의미 논의가 신학적으로 중요한 이유는 첫째, 상담과 심리치료를 필요로 하는 인간의 근원적 문제가 타락으로 인해 망가진 인간과 세상에서 비롯된다는 것, 둘째, 이는 필연적으로 고통과 고통에 반응하는 태도와 밀접하게 관련을 가진다는 것, 셋째, 온전한 회복과 성숙을 위해서는 단지 고통을 완화하는 것에 머무는 것이 아니라 하나님과의 관계 안에서 인간됨의 목적과 가치, 삶의 의미에 대한 숙고가 필요하기 때문이라고 생각된다. 즉, 인간됨의 회복과 성장, 변화와 성숙을 위해서는 하나님과의 관계 안에서 실존적인 직면과 방향성에 대한 인식과 선택 및 실천이 필요하기 때문이라고 할 수 있다. 이는 하나님께서 인간을 이 세상에 두신 목적의 보편성과 특수성, 즉 인류 전체에 부여하신 공통의 목적과 각 개인의 개별적인 부

르십의 목적과 관련하여 중요한 주제가 된다. 또한 개인에게 있어서 인생 전반을 관통하는 존재의 목적 및 상황에 따른 의미와 가치를 분별하고 실천하는 것은 인생에서 만나는 고통에도 불구하고 이를 실현해낼 수 있는 자원을 하나님과의 관계 안에서 받아 살아내기 위해 필요하다. 따라서 가치와 의미에 대한 논의는 삶에서 경험하는 고통이 가져다주는 도전에 직면한 사람을 돕는 데 있어서 매우 중요한 주제가 아닐 수 없다. 세속 상담과 심리치료에서 가치와 의미에 대한 많은 고민과 연구들이 이루어져 오고 있는 상황에서 기독교 신학에 기초한 성찰과 이를 현장에서 기독교상담적 개념과 방법으로 풀어내는 과정이 필요하다.

Keller(2018: 71)는 기독교가 지난 2천 년간 고통이 가득한 세상 속에서 “잘 고통하기(suffer well)” 위한 정신적이고 영적인 자원에 대한 통찰을 제시해 왔음을 지적했다고 강조한다. ‘잘 고통하기’, 또는 신앙적 표현으로 한다면 ‘잘 고난받기’는 세속 심리학에서 고통을 대하는 자세와 같으면서도 다른 면이 있다고 생각된다. 삶의 의미에서는 고통에 직면해서 의미를 찾고자 노력하고, 의미를 부여하며 재구성함으로써 대처한다면 ACT는 고통을 있는 그대로 수용하는 것을 중요하게 여긴다. 그러나 기독교 신앙은 수용 이상의 의미를 가지며 보다 더 적극적인, 그리고 관계적인 의미를 갖는다. 신자는 세상에서 고통당할 때 하나님과 그리스도와의 관계 속에서 이를 해석하고 반응하며, 의를 위하여 고난 받는다(마 5:10; 벧전 3:14) 삶을 선택하고 오히려 기뻐할 수 있는(행 5:41) 존재이기 때문이다. ‘잘 고통하기(suffer well)’는 ‘잘 살기(live well)’와 구분되지 않으며 결국 어떤 환경과 상황에서도 ‘좋은 삶’ (good life)을 이끄는 데 매우 중요한 요소가 된다. 좋은 삶이 단지 부정적인 사건 또는 감정이 없는 상황과 환경에서 오는 것이 아니라 인간의 내적 현실과 더 밀접한 연관이 있으며 기독교는 인간의 외적 환경을 넘어서는 자원의 원천이 되기 때문이다.

삶의 의미와 웰빙 연구가 ‘좋은 삶’과 관련된 현상적 관찰과 통찰에 기여하고 ACT가 가치와 전념행동에 주목하여 명시적으로 치료개입에 적용함으로써 어떻게 삶에서 구현할 지에 대해 기여했다면 성경과 기독교전통은 이미 이 일들을 해오고 있었으며 이제 이것을 기독교심리치료 접근에서 어떻게 통합할 것인지 원리와 방법론 면에서의 적용이 필요한 상황인 것이다. 기독교상담에서 관련 연구들에 대해 지금까지 논의되어 온 내용들을 살펴보고 어떻게 발전시킬 수 있을지 살펴보고자 한다.

2) 가치와 의미에 대한 기독교상담적 고찰

가치와 의미는 주류심리학에서 그다지 관심 있는 주제가 아니었다. 오히려 심리치료

를 공급하는 측에서의 '가치중립성'이 강조되어 왔다가 긍정심리학의 발전과 함께 '덕목(virtue)'이라는 개념으로 가치가 주목받기 시작했고, 삶의 의미 연구를 통해 '의미'에 대한 관심이 확대되어 왔으며 이는 지적했듯 웰빙 연구와 만난다.

가치와 의미, 웰빙과 관련하여 기독교 입장에서 검토해야 할 점들을 생각해 보면, 첫째, 가치와 의미의 선형적 성격에 대해서다. '좋은 삶(good life)'과 '잘 살기(live well)'에서의 ' 좋음'과 '바람직함', '잘(well)'이라는 개념 자체는 보편성과 선형적 특성을 가진다. 의미와 가치에 대해 이야기할 때, 타인이나 자신에게 해를 끼치는 행위는 의미나 가치가 있다고 여겨지지 않는다는 것에 대한 암묵적 합의가 있으며(박선영, 권석만, 2012; McCullough & Snyder, 2000) 의미의 원천의 '바람직함'에 대한 평가가 이루어진다는 사실을 보면 이를 알 수 있는데(Hill, 2020: 78-80; Wong, 2011), 인간 개인과 사회의 본질적 성격, '더 나은' 상태 또는 행동이 무엇인지에 대한 선형적 판단이 작용한다는 점에서 결국 가치와 의미는 하나님의 형상(Imago Dei)인 인간의 인간됨의 긍정적 차원을 반영한다고 이해할 수 있다.

둘째, 삶의 의미에서의 '초월적 의미'와 ACT에서 가치 영역 중의 '영성' 영역은 영적 실재(reality)와 인간의 불가분의 관계에 대한 의식의 변화를 보여준다. 20세기 심리학의 주된 흐름은 영성을 평가절하하는 경향이 있었는데(Snyder & Lopez, 2008) 20세기말 무렵부터 변화의 움직임이 있어왔다. 문제는 세속 심리학의 영성에 대한 이해가 기독교 영성과는 상당한 차이를 보인다는 것이다. 이에 대해 Pargament(1999: 3-16)는 심리학에서 종교와 영성의 개념이 변화되어온 경향을 분석하면서, 오늘날 종교(religion)과 영성(spirituality)의 개념이 "신성한 것(the sacred)에 대한 추구"라는 핵심을 공유하고는 있으나 기존의 '종교(religion)'에 대한 인식과 개념이 부정적인 측면이 부각되고 양극화되면서 '신성한 것'과의 관계성이 희석된 '영성(spirituality)' 개념이 형성되었음을 지적하였다. 이는 삶의 의미와 ACT를 비롯한 심리학 분야에서 영성에 대한 긍정적 태도가 갖는 의미에 대해 기독교상담에서 보다 주의 깊게 평가할 필요가 있는 대목이다.

셋째, 가치와 의미에 관한 논의가 필연적으로 웰빙과 성장, 변화에 이르는 인간 잠재력의 향상으로 이어진다는 것을 살펴보았는데, 이와 관련하여 기독교상담에서 주목할 내용들이 있다. 오늘날 웰빙 논의는 특히 긍정심리학 분야에서 확장되어 이루어지고 있다. 앞서 언급한 웰빙의 두 가지 관점 쾌락주의와 자기실현적 관점에 더하여, 최근 잘하는 일을 즐기면서 할 때 경험하는 내적인 기쁨을 포함하는 '실리적(prudential) 행복'과 초월적 실재와의 접촉을 통해 얻을 수 있는 '초월적(chaironic)

행복' 개념을 추가할 것이 제안되었고, 의미와 웰빙과 함께 미덕(virtue)과 탄력성(resilience)을 그 핵심으로 구성하는 발전된 '긍정심리학의 제2의 물결(second wave positive psychology: PP 2.0)' 모델이 제시되었다(Wong, 2011; 2019). PP 2.0은 인간 실존의 현실이 나타내는 악과 고통의 존재와 보편성, 지속적인 웰빙이 인생의 어두운 면과 고통을 극복하는 것을 통해 얻어질 수 있다는 것, 인생의 모든 것이 양극성을 가지며 그 사이의 균형이 중요하다는 것, 힘든 상황 속에서도 내면의 깊은 기쁨을 찾는 고대의 지혜를 비롯한 다양한 문화와 전통으로부터 배우는 것을 포함하는 "토착(indigenous) 심리학"의 확장을 강조한다(Wong, 2019: 275).

이러한 변화는 세속 심리학에서 종교가 가지는 지혜의 자원을 인식하고 기존의 편견에서 벗어나고 있음을 반영하는 것이라고 생각된다(Knabb et al., 2019). '실리적(prudential) 행복'은 기독교 관점에서 일과 직업에서의 소명의식과 관련하여, '초월적 행복'은 묵상, 기도, 감사, 소망 등의 기독교 영적 자원과 관련하여 상담적 원리 및 방법론을 고민해 보게 하는 자극이 될 수 있을 것으로 생각된다.

3) 가치와 의미의 기독교상담 적용

지금까지 고찰한 내용들을 토대로 기독교상담의 체계 구축을 위한 적용점을 원리와 방법론 면에서 살펴본다.

원리 면에서 볼 때, 첫째로 가치와 의미의 특성에 대해 기독교적 관점에서의 정립이 필요하다.²⁾ 세속 심리학에서 발견한 가치/의미의 몇 가지 특성들이 있다. 가치/의미가 인지적, 정서적, 동기적 차원 등을 포함하는 인간의 전인성을 반영하며(박선영, 권석만, 2012a; 2012b), 가치/의미의 원천에 있어서 관계성의 비중이 매우 크다는 사실, 가치/의미는 생의 주기와 사건들에 따라 변화하며 발달한다는 통찰(Baumeister, 2010; Hill, 2020)이 시사하는 역동성이 그것이다. 또한 가치/의미는 삶에 질서와 구조 및 일관성과 방향성을 부여한다(권석만, 2008; Hayes & Smith, 2010; Luoma, Hayes, & Walser, 2012; Martela & Steger, 2016; Ryff & Singer, 2000). 이러한 속성에 대한 이해는 인간됨을 일부 반영하지만, 하나님과의 관계성을 반영하지 못한다는 면에서 한계를 가진다. 예를 들어 앞서서도 언급한 4대 의미의 원천 'Big four'(권석만, 2008; 박선영, 권석만, 2012a) 중에서 '친밀감'은 개인적인 관계, '초월'은 사회와 공동체와의 관계, '영성'은 영적 실재와의 관계를 의미하기에 수평적, 수

2) 지금까지의 논의에 기초하여 가치와 의미가 서로 중첩되고 병치 가능한 개념으로 보고 가독성을 높이기 위해 가치/의미로 줄여서 표기하기로 한다.

직적 관계성의 다른 표현으로 볼 수 있는데, 이는 현상적인 이해일 뿐 인간이 왜 이렇게 관계적 차원에서 가치/의미를 발견하고 추구하는지에 대한 무지와 수직적 관계성에 있어서 대상의 모호함의 한계를 보인다. 가치/의미의 방향성에 대해서도 막연하며, 기독교적 관점에서 보면 그 방향성 자체도 인격적이고 관계적이라는 점에서 차이가 있다. 즉, 세속 심리학에서 가치/의미의 전인성, 역동성, 관계성, 방향성 등의 속성을 포착하긴 했으나 영적 실재(reality)에 대한 이해의 한계, 하나님과의 수직적 관계성과 인격성에 대한 무지와 한계를 가진다.

둘째, 용어에 대한 기독교상담적 개념화 및 명료화 작업 또한 필요하다. Pargament(1999)가 지적한 ‘종교’와 ‘영성’ 개념의 변천에 대한 이해를 바탕으로 기독교상담에서 ‘영성’과 ‘종교성’ 관련 연구를 할 때 정의를 명료화할 필요가 있다. 그러나 국내연구를 보면 일반심리학 개념을 기독교 신자들에게 그대로 적용하는 경우가 있어 개념상의 혼란의 우려가 있다(김재영, 정숙희, 2016; 유정순, 정현희, 2018). 웰빙 연구에서도 용어 정리가 필요하다. Wong(2011: 70)은 ‘eudaimonia’ 라는 개념을 “심리적 웰빙, 미덕/탁월성, 내재적 동기/진정성, 플로우/온전히 기능하는, 의미/목적, 타인을 향한 배려를 포괄하는 용어”라고 보고, ‘eudaimonic happiness’를 “미덕/탁월성, 의미/목적, 선한 일하기/차이 만들기 및 그 결과로 경험하는 충족감과 번영에 대한 추구”로 정의한다. ‘자기실현’이라는 개념은 인간의 잠재력 향상에 초점이 맞춰져 있으므로, 인본주의적 개념에서 보다 확장된 의미를 반영하기 위해서는 ‘미덕 추구적’ 행복으로 개념화하는 것이 적절해 보인다. 같은 맥락에서 ‘실리적(prudential)’ 행복은 ‘은사(gift)구현적’ 행복으로, 일과 직업과 관련된 의미/가치는 하나님과의 관계에서의 ‘소명’으로, ACT에서의 ‘전념 행동(commitment)’은 ‘헌신’으로 볼 수 있다. 일반 상담에서의 ‘수용’을 “실존적 수용”이자 “맞닥뜨림의 수용”으로 보고 이를 하나님과의 관계에서의 “언약적 수용”이자 “말김의 수용”, “참여적 수용” 개념으로 확장한 황선미, 박선홍, 김용태(2016: 231)의 제안처럼 기독교상담에서 이러한 작업들이 더 활발히 이루어질 필요가 있다.

셋째, 가치/의미의 실존적 성격과 연결하여 추가적인 실존적 주제에 대한 기독교상담적 논의와 연구가 필요하다. 가치/의미는 과거, 현재, 미래적 차원을 가진다. 지나온 삶에서 추구한 가치/의미를 발견, 확인하고 현재 가치/의미를 추구하기 위한 삶을 살며, 이것이 미래와 영원을 향하는 방향과 연결되기 때문이다. 따라서 가치/의미는 ‘소망’이라는 기독교적 자원과 깊은 연관을 갖는다. 안경승(2020: 207-208)은 기독교상담에서 소망을 구현하기 위한 영역을 구체적으로 “신앙(하나님과의 관계)”와 “사람(관

계) 및 “가족, 일, 건강, 취미”로 제안하는데, 이는 삶의 의미의 원천 및 ACT의 가치 영역과 중첩된다. 가치/의미는 또한 ‘감사’와도 밀접한 연관을 갖는다(권운선, 박상규, 2020; 최아론, 이영순, 2012). 이러한 주제들을 가치/의미의 주제와 통합하고 상담적 개입에 적용하기 위한 연구들이 필요하다.

마지막으로, 가치/의미를 기독교상담에 적용하기 위한 방법론 차원에서는 무엇보다 가치/의미를 삶에서 실현하는 데 실제적 도움을 줄 수 있는 과정모델이 필요하다. 가치/의미가 내재적인 것이라면 이를 실현하기 위한 행동은 외현적인 것이다. 가치/의미의 내재성과 외현성은 가치/의미의 발견, 부여, 추구의 과정이 행동으로 구현되는 것을 포괄한다. 절대적, 궁극적 가치/의미와 상대적, 주관적 가치/의미에 대한 우선순위를 정하고 평가하는 지혜와 실제적으로 구현하는 방법에서의 창의성과 유연성이 요구된다. 이를 기독교상담에서 적용하기 위해서는 과정과 방법의 개발 및 경험적 연구들이 필요하다.

치료적 개입에서 가치/의미에 초점을 맞춘 상담모델이라고 할 수 있는 Frankl(2017)의 의미요법, Yalom(2010)의 실존치료, Wong(1998)의 의미중심치료, ACT 및 최근의 Hill(2020)의 MIL 상담 모델 중에서 현재까지 기독교상담에서 가장 많은 연구가 된 것은 의미요법이다. 이는 실존주의 심리치료가 인간의 유한성을 직시하면서도 주체성과 책임성에 주목하고, 무엇보다 영적 차원 및 인간 실존의 근원적 주제들에 강조점을 두기 때문에 기독교상담에서 이를 적용하기에 무리가 없다고 보는 경향이 있기 때문인 듯하다(Tweedie, 2008; Welter, 2002). 그러나 Frankl의 의미요법은 그 자체로서는 기독교상담이라고 할 수는 없다. Frankl 자신이 자신의 치료법이 종교적인 것이 아님을 강조했고 그가 말하는 '영적 차원'은 하나님을 그 최종목적으로 하지 않는 일반적인 종교적 범주에 머무르기 때문에 기독교상담에 통합되기에 부족한 점이 있다(Jones & Butmann, 2009). 실존주의 상담을 DBT나 ACT 치료기법과 접목시켜 기독교상담에 적용할 수 있다는 제안도 살펴보았지만(반신환, 2012), 이러한 통합을 위해서는 성경적인 인간관 및 하나님과의 관계와 관련하여 세밀한 조정과 보완이 필요하다. Wong(1998)의 의미중심치료(Meaning-Centered Counseling) 역시 실존주의 심리치료를 기반으로 하여 인지행동치료를 통합한 것으로 “주어진 상황의 의미에 대한 이해와 수용, 개인의 존재 가치에 대한 자기 또는 사회적 타당화, 그리고 가치 있는 삶의 목표의 추구하고 실현”이 진정한 변화와 성장을 가져온다고 보고 문제에 대한 전체 맥락적 조망, 문제 이면의 귀인에 대한 “인과적 귀인”과 “실존적 귀인”의 이해와 분별, 인생 회고를 통한 자기통합 등의 기법을 적용한다(박선

영, 권석만, 2012a: 757 재인용). Hill(2020: 129)은 자신의 “탐색-통찰-실행” 모델을 따른 MIL의 3단계 작업모델을 제시하면서 Frankl(1959/1992), Wong(2012), Yalom(2010)과 함께 최근의 실존주의심리치료 경향을 반영하는 Cooper(2020)의 연구를 통합하였음을 밝힌다. 이처럼 최근의 상담과 심리치료는 서로 다른 철학적 기반을 가진 이론들을 통합하는 다원적 관점을 가지고 이전에 비해 경계가 모호해지는 경향을 보인다. 이에 기독교상담에서는 충분한 검토와 논의를 거쳐 기독교상담의 독특성이 담긴 이론적, 실제적 통합을 이룰 수 있어야 한다.

ACT 역시 가치와 전념행동에 대한 강조를 통해 진정한 변화가 삶의 변화임을 제시하고, 기법 면에서는 실존주의 심리치료 기법과 연관된 방법을 사용하여 인생 전체를 바라볼 수 있는 조망을 가지고 이 과정에서 발견한 가치를 삶에서 실현하도록 촉구한다(Heyes & Smith, 2013). 최근 기독교상담에서 ACT를 통합하고자 하는 노력들이 있어왔다. Sisemore(2014)는 ACT의 핵심이론과 과정에 대한 ‘기독교적 번역’을 시도하여 기독교상담적 통합을 위한 이론적 근거를 마련하고자 하였다. Knabb(2016; 2017)은 그리스도인에게 있어서 가치를 추구하며 전념하는 삶이란 다름아닌 예수의 가르침(가치)과 삶(전념 행동)을 따라가는 삶을 강조하며, ACT의 이론과 방법을 기독교적으로 개념화하고 성경과 기독교 전통으로부터 가져온 자원들을 재구성하여 신앙 기반 수용전념치료(Faith-based ACT) 모델을 통해 심리적 고통 가운데에서도 예수를 따라갈 수 있도록 돕기 위한 제안들을 제시한다. Nieuwsma(2016) 또한 정서적 고통이 오히려 가치 발견과 가치 있는 삶에 대한 인식을 이끌 수 있으며 ACT에서 제안하는 연습들이 도움이 된다고 보았다. Rosales와 Tan(2016) 또한 신앙에 기반한 ACT의 정립을 위한 이러한 노력들의 가치를 인정할 바 있다. 국내연구로는 ACT에 대한 기독교적 평가 및 고찰에 초점을 둔 이론적 연구가 있고(김준수, 2018; 김지연 외, 2012, 최은영, 2015) 실제 상담과정에 적용하고 효과를 확인한 연구는 박예규(2020)가 유일하다. ACT를 기준, 욕구, 초점 면에서 성경적 관점으로 비평하고 이를 기독교상담적으로 통합하기 위해 가치에서 인간의 죄성에 대한 이해, 가치의 방향성에 대한 분별이 필요하다고 강조하고 ACT의 기법과 영성 훈련을 통합한 과정을 프로그램으로 구성하여 불안, 우울, 심리적 안녕감, 영적 안녕감 등의 유의미한 변화가 있음을 확인하였는데, 고통의 원인이나 ‘자기자비’에 대한 충분한 성경적, 신학적 고찰을 통한 이론적 통합에 있어서 제한점을 보이는 아쉬움이 있다. 유봉철(2019)은 주로 Knabb(2016)과 Nieuwsma, Walser, & Hayes(2016) 등의 해외연구자들의 문헌을 참고하여 ‘신앙기반 수용전념치료’ 적용 및 우울증 내담자를 위한 상담과정을 제시하

였는데, 역시 이론적이고 개념적인 통합의 근거가 좀 더 보완될 필요가 있다.

요약하면, 가치/의미를 중심적 지향점으로 하는 치료접근 중 실존주의에 기반한 의미중심 치료접근이나 가치 지향적 접근인 ACT를 기독교상담에 적용하기 위해서는 기독교신앙과 양립하는 것으로 볼 수 있는 요소들과 그렇지 못한 요소들을 잘 분별하고 실제 상담 방법에 통합하기 위한 추가적인 연구들이 이루어질 필요가 있다.

III. 닫는 글

논문은 상담과 심리치료를 통해 도움을 얻고자 하는 사람들이 원하는 도움이 무엇이고, 그 도움을 통해 삶에서 진정으로 무엇을 얻기를 원하는 것일까? 하는 질문에서 출발하여, 상담 및 심리치료의 궁극적 목표가 '잘 살기' 위한 것이라는 데 초점을 두고자 하였다. 단지 부정적 정서의 감소나 완화, 긍정 정서의 촉진에 머무는 것이 아니라 이를 통해 삶 전반의 변화와 성장을 위한 도움이 되는 상담, 즉 '잘 살기'를 촉진할 수 있는 상담에 대한 고찰을 위해 지금까지 심리학 분야에서 연구되어 온 삶의 의미와 가치, 웰빙을 연결하는 통합적인 논의를 위한 작업을 시도하였다. 이를 위해 '가치'와 '삶의 의미'가 상담과 심리치료에서 어떻게 이해되고 치료적 개입이 적용되어 왔는지와 그 임상적 함의를 삶의 의미 연구와 ACT의 가치 및 전념행동을 중심으로 정리하였다. 연구 결과 삶의 의미 및 ACT의 가치는 많은 부분이 겹치며, 웰빙을 촉진하는데 있어서 개념 및 방법적으로 통합될 수 있음을 알 수 있었다. 이러한 내용을 기독교상담에서 어떻게 이해하고 적용할 수 있을지에 대해 개념적 이해와 원리 및 방법적 통합 가능성 중심으로 살펴보았다. 나아가 가치/의미의 특성에 대한 기독교신학 및 상담적 관점에서의 개념 정립, 용어에 대한 기독교상담적 개념화 작업, 가치/의미를 확장하기 위한 추가적인 실존적 주제들에 대한 논의와 그 통합, 가치/의미를 삶에서 실현하는데 실제적인 도움을 줄 수 있는 상담 과정모델의 개발이 필요함을 논하였다.

논문은 문헌 연구로서, 가치/의미를 실제 상담에서 구현하는데 필요한 구체적인 방법론에 대해서는 다루지 못한 제한점을 갖는다. 또한 가치/의미를 치료개입에 포함하는 여타의 상담 및 심리치료 방법론 중 내러티브 중심의 접근, 동기강화 상담, DBT 등에 대한 논의는 포함하지 않았다. 연구 범위의 한계상 이와 관련된 논의 및 가치/의미 중심의 기독교 상담 과정모델 개발, 일반 상담에서 사용하고 있는 측정도구들에 대한 평가 및 기독교상담을 위한 도구 개발, 상담 실행 및 그 평가, 실제 사례 적용 및

그 질적 연구 등은 후속 연구로 남겨야 하겠다. 이러한 제한점에도 불구하고 논문이 상담과 심리치료에서 가치와 의미에 대한 논의를 웰빙과의 관계와 연결하여 통합적으로 살펴보았다는 점에서 기여점이 있다고 보고, 이를 기독교상담에서 적용하기 위한 논의의 기초 자료로 활용될 수 있기를 기대한다.

- 논문 투고일: 2022년 01월 24일
- 논문 수정일: 2022년 03월 03일
- 게재 확정일: 2022년 03월 08일



【참고문헌】

- 권석만 (2008). **긍정심리학: 행복의 과학적 탐구**. 서울: 학지사.
- 권석만 (2015). **현대 성격심리학**. 서울: 학지사.
- 권윤선, 박상규 (2020). 감사성향이 중년 여성의 행복에 미치는 영향 삶의 의미의 매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 25(4), 797-808. <http://dx.doi.org/10.17315/kjhp.2020.25.4.010>
- 김경희 (2014). 대학생할 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 수용과 전념행동의 조절효과분석. 전남대학교 박사학위논문.
- 김경희, 염시창, 권재환 (2014). 대학생할 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 전념행동의 조절효과 분석. **상담학연구**, 15(5), 1937-1956. <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.15.5.201410.1937>
- 김대동 (2005). 실존주의 상담에서의 죽음의 의미와 상담교육적 기능에 관한 연구. 연세대학교 박사학위논문.
- 김수인 (2011). 수용전념치료의 가치와 전념에 대한 소고. **명상치료연구**, 6, 57-89.
- 김재영, 정숙희 (2016). 기독교 대학생의 우울과 내적 학습 동기의 관계에서 신앙성숙도의 매개효과. **한국기독교상담학회지**, 27(4), 31-60.
- 김준수 (2018). 수용전념치료의 심리적 유연성 분석과 기독교적 평가. **ACTS신학저널**, 36, 361-396. <http://dx.doi.org/10.19114/atj.36.10>
- 김지연, 신현, 김미선, 박영남, 최은영 (2012). 기독교적 관점에서 보는 수용전념치료(ACT). **한국기독교상담학회지**, 23(2), 87-114.
- 김진기 (2019). 수용전념 치료에서의 가치작업: 나의 사례를 중심으로. **명상심리상담**, 21, 29-42.
- 김재순 (2012). 수용전념 및 인지행동 심리치료 프로그램이 청소년의 우울증, 심리적 수용 및 자기통제에 미치는 영향. 창원대학교 박사학위논문.
- 남승규 (2017). **긍정심리학**. 서울: 양서원
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 박선영, 권석만 (2012a). 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의. **한국심리학회지: 일반**, 31(3), 741-768.
- 박선영, 권석만 (2012b). 삶의 의미의 원천, 구조의 탐색 및 다차원적 삶의 의미 척도

- 의 개발: 대학생을 대상으로. **인지행동치료**, 12(2), 199-224.
- 박선영, 권석만 (2014). 삶의 의미와 주관적 안녕 및 우울의 관계. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 33(3), 549-571. <http://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2014.33.3.006>
- 박세란, 이훈진(2012). ACT 기반 가치탐색 집단 프로그램의 효과연구. **인지행동치료**, 12(1), 1-20.
- 박애규 (2020). 수용전념치료와 기독교 상담의 통합 상담 프로그램 효과 검증: 수용, 사고억제, 자기자비, 영성이 불안에 미치는 매개효과를 중심으로. 칼빈대학교 박사학위논문.
- 박용순, 진병주, 김도완, 김영훈, 조성근 (2016). 한국판 단축형 전념행동 질문지 (KCAQ-8) 타당화 연구. **한국심리학회지:건강**, 21(2), 593-606. <http://dx.doi.org/10.17315/kjhp.2016.21.3.007>
- 박은선, 박지아 (2013). 삶의 의미 연구의 국내 동향과 과제. **사회과학연구논총**, 29(1), 267-299. <http://dx.doi.org/10.16935/ejss.2013.29..008>
- 박찬영 (1996). 가치. **철학과 현실**, 3, 222-228.
- 박현지, 권혜수 (2019). ACT에 기반한 집단상담이 대학생의 가치발견 및 전념행동 촉진에 미치는 효과. **청소년시설환경**, 17(2), 139-149.
- 반신환 (2012). 실존주의 기독교상담의 부활: 현대 인지행동주의 기법을 활용하는 실존주의 상담. **신학과 실천**, 32, 457-475.
- 안경승 (2020). 기독교상담에서의 소망이해와 활용. **복음과 상담**, 28(1), 183-217. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2020.28.1.183>
- 원두리, 김교현 (2006). 심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가: 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. **한국심리학회지: 건강**, 11(1), 125-145.
- 유성경, 박은선, 김수정, 조효진 (2014). 삶의 의미와 정신건강과의 관계에 관한 메타분석. **한국심리학회지: 일반**, 33(2), 441-468.
- 유정순, 정현희 (2018). 가족기능과 대학생 우울과의 관계에서 자존감과 영성의 조절효과. **한국기독교상담학회지**, 29(1), 95-118. <http://dx.doi.org/10.23909/KJCC.2018.02.29.1.95>
- 유춘자 (2017). 가치중심의 수용전념치료가 청소년 자살생각 감소에 미치는 효과. 서울여자대학교 박사학위논문.
- 윤보석 (2016). 행복과 가치. **철학논집**, 46, 211-233. <http://dx.doi.org/10.17325/>

sgjp.2016.46..211

- 전경숙 (2010). 한국 중년의 안녕감: 행복과 삶의 의미에 대한 척도 개발 및 집단간 비교. 중앙대학교 박사학위논문.
- 정문선, 유재봉 (2021). 존 화이트의 『학교에서의 웰빙 탐색』에 나타난 웰빙 (well-bing) 개념과 교육. **교육철학연구**, 43(3), 105-126.
- 정미영 (2013). 삶의 의미의 두 요인에 관한 연구 : 의미추구와 의미발견의 기능과 효과. **한국기독교상담학회지**, 24(1), 153-180.
- 정주리 (2007). 삶의 의미 발견 과정과 주관적 안녕감의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 주경례, 안신호 (2005). 무엇이 삶을 살만한 가치가 있게 만들어주는가? 삶의 의미 연구에 대한 개관. **심리과학연구**, 4, 1-24.
- 채선화, 김진숙 (2020). 삶의 의미 관련 변인 메타분석. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 32(1), 439-468. <http://dx.doi.org/10.23844/kjcp.2020.02.32.1.439>
- 최아론, 이영순 (2012). 고등학생의 인지적 몰락과 자살사고의 관계에서 용서, 삶의 의미, 감사, 희망의 매개효과. **상담학연구**, 13(4), 1937-1953. <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.13.4.201208.1937>
- 최은영 (2015). **기독교 상담학: 비평과 사례**. 서울: 햇불 트리니티 출판부.
- 홍경남 (2008). 가치와 욕구의 구조에 관한 연구: 루이스와 듀이의 가치론을 중심으로. **윤리연구**, 70(1), 125-147. <http://dx.doi.org/10.15801/je.1.70.200809.125>
- 황선미, 박선홍, 김용태 (2016). 실존적 수용과 언약적 수용에 대한 기독교 상담학적 조명. **복음과 상담**, 24(1), 231-260. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2016.24.1.231>
- Adler, A. (2019). **아들러 삶의 의미**(최호영 역, *Der sinn des lebens*). 서울: 을유문화사. (원전 2008 출판).
- Argyle, M. (2005). **행복심리학**(김동기, 김은미 역, *The psychology of happiness*). 서울: 학지사. (원전 2001 출판).
- Aristoteles (2018). **니코마코스 윤리학**(천병희 역, *Aristotelis Ethika Nikomachea*). 파주: 숲. (원전 1957 출판).
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409-427.

- Baumeister, R. F. (2010). **삶의 의미**(김성일, 김혜주 역. *Meanings of life*). 서울: 원미사. (원전 2005 출판).
- Ciarrochi, J. V., & Bailey, A. (2011). **(인지행동치료와의 통합을 위한) 수용전념치료(ACT) 임상 가이드**(인경스님, 김수인 역, *A CBT practitioner's guide to ACT*). 서울: 명상상담연구원. (원전 2008 출판).
- Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. R., & Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? *Death Studies, 24*(6), 497-540.
- Fazio, R. J., Tashid, T., & Hayward, H. (2011). **역경을 통해 성장하기**(권석만, 박선영, 하현주 역, *Growth through loss and adversity*) In S. J. Lopez(Ed). *Positive psychology: Exploring the best in people, 4 Vol.*(pp. 27-80). 서울: 학지사. (원전 2008 출판).
- Frankl, V. (1992/1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston: Beacon Press.
- Frankl, V. (2017). **죽음의 수용소에서**(이시형 역, *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*). 서울: 청아출판사. (원전 1970 출판).
- Freud, S. (2009). **정신분석 입문**(최석진 역, *A general introduction to psychoanalysis*). 서울: 돌출새김. (원전 1920 출판).
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2010). **마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라**(문현미, 민병배 역, *Get out of your mind & Into your life*). 서울: 학지사. (원전 2005 출판)
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J.(2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 1-25. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hill, C. E. (2020). **삶의 의미를 찾아주는 상담자**(황매향, 강지현, 하혜숙 역, *Meaning in life: A therapist's guide*). 서울: 학이시습. (원전 2018 출판).
- Jones, S., L., & Butman, R. (2009). **현대 심리치료와 기독교적 평가**(이관직 역, *Modern psychotherapies: A comprehensive Christian appraisal*). 서울: 대서. (원전 1991 출판).
- King, D., Viney, W., & Woody, D. W. (2009). **심리학사: 사상과 맥락**(임성택, 안

- 범희 역, *History of psychology: Ideas and context*, 4th ed.). 서울: 교육과학사. (원전 2009 출판).
- Knabb, J. J. (2016). *Faith-based ACT for Christian clients: An integrative treatment approach*. New York: Routledge.
- Knabb, J. J. (2017). *Acceptance and commitment therapy for Christian clients: A faith-based workbook*. New York: Routledge.
- Knabb, J. J., Johnson, E. L., Bates, T. T., & Sisemore, T. A.(2019). *Christian psychotherapy in context: Theoretical and empirical explorations in faith-based mental health*. New York : Routledge/Taylor & Francis Group.
- Linehan, M. M. (2007). **다이어렉티컬 행동치료**(조용범 역, *Skills training manual for treating borderline personality disorder*). 서울: 학지사. (원전 1993 출판).
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2012). **수용전념치료 배우기**(최영희, 유은승, 최지환 역, *Learning ACT*). 서울: 학지사. (원전 2007 출판).
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531-545. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic Psychology, 46*(2), 168-190. <http://dx.doi.org/10.1177/0022167805283779>
- Maslow, A. H. (2005). **존재의 심리학**(정태연, 노현정 역, *Toward a psychology of being*, 3rd ed.). 서울: 문예출판사. (원전 1968 출판).
- McCullough, M. E., & Snyder, C. R. (2000). Classical source of human strength: Revisiting and old home and building a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 1-10.
- Miller, W. M., & Rollnick, S. (2015). **동기강화상담: 변화 함께하기**(신성만, 권정옥, 이상훈역, *Motivational interviewing: Helping people change*, 3rd ed.). 서울: 시그마프레스. (원전 2012 출판).
- Nieuwsma, J. A. (2016). Empirical foundations for integrating religious and

- spiritual practices with psychotherapy. In A. J. Nieuwsma, D. R. Walser, & C. S. Hayes(Eds.) *ACT for clergy and pastoral care: Using ACT to bridge psychological and spiritual care* (pp. 3-18). Oakland, CA: Context Press.
- Nieuwsma, J. A., Walser, R. D., & Hayes, S. C.(Eds.) (2016). *ACT for clergy and pastoral care: Using ACT to bridge psychological and spiritual care*. Oakland, CA: Context Press.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes or no. *International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3-16.
- Rogers, C. R. (2007). **칼 로저스의 사람-중심 상담**(오제은 역, *A way of being*). 서울: 학지사. (원전 1980 출판).
- Rosales, A., & Tan, S.-Y. (2016). ACT: Empirical evidence and clinical application from a Christian perspective. *Journal of psychology and Christianity*, 35(3), 269-275.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness & human potentials. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality & Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality & Social Psychology Review*, 4(1), 30-44.
- Seligman, M. E. (2006). **긍정심리학 : 진정한 행복 만들기**(김인자 역, *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfil*). 안양: 물푸레. (원전 2004 출판).
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2007). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American psychologist*, 60(5), 410-421.

- Shahhosseini, Z., Hamzehgardeshi, Z., Marzband, R., & Azizi, M. (2021). Meaning in life as a predictor of the general health among medical sciences students: A cross-sectional study. *Nursing Open*, 8(3), 1175-1182. <http://dx.doi.org/10.1002/nop2.731>
- Sisemore, T. A. (2014). Acceptance and commitment therapy: A Christian translation. *Christian Psychology*, 8(2), 5-30.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2008). **긍정심리학 핸드북**(이희경 역, *Handbook of positive psychology*). 서울: 학지사. (원전 2002 출판).
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Strosahl, K., Robinson, P., & Gustavsson, T. (2017). **상담에서의 단기개입전략: 초점화된 수용전념치료의 원리와 실제**(김창대, 남지은 역, *Brief interventions for radical change*). 서울: 시그마프레스. (원전 2012 출판).
- Thagard, P. (2011). **뇌와 삶의 의미**(김미선 역, *The brain and the meaning of life*). 서울: 필로소픽. (원전 2010 출판).
- Tweedie Jr., D. F. (2008). **기독교상담적 로고테라피 입문**(임현만 역, *Christian and the couch: An introduction to Christian logotherapy*). 서울: 그리심. (원전 1963 출판).
- Welter, P. R. (2002). **기독교상담과 의미요법**(정태기 역, *Counseling and the search for meaning*). 서울: 두란노. (원전 1987 출판).
- White, M. (2010). **이야기치료의 지도**(이선혜, 정슬기, 허남순 역, *Maps of narrative practice*). 서울: 학지사. (원전 2007 출판).
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
- Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52, 69-81. <http://dx.doi.org/10.1037/a0022511>
- Wong, P. T. (2012). *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*, (2nd ed.). New York: Routledge.

- Wong, P. T. (2019). Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counseling psychology. *Counseling Psychology Quarterly*, 32 (3-4), 275-284. <http://dx.doi.org/10.1080/09515070.2019.1671320>
- Yalom, I. D. (2010). **알뜰을 읽는다: 알뜰의 대표작 모음집**(최한나 역, *Yalom reader: Selections from the work of a master therapist and storyteller*). 서울: 시그마프레스. (원전 1998 출판).
- Zettle, R. D. (2013). **우울증을 위한 ACT : 우울증 치료에 활용하는 수용전념치료 지침서**(문현미 역, *ACT for depression :a clinicians guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression*). 서울: 학지사. (원전 2007 출판).

[Abstract]

Christian Counseling Implications of Research on 'Value' and 'Meaning' in Counseling and Psychotherapy

Kwon, Hye Ryoung*

This paper suggests that the ultimate goal of counseling and psychotherapy is to 'live well' and it is necessary to pay attention to value and meaning for this. This is because relieving or alleviating psychological pain alone is insufficient to lead a truly desired life. This paper aims at exploration in value and meaning for Christian counseling as a path contributing to change, growth, and well-being in counseling and psychotherapy. For this, this paper first examines the development of discussion and application of value and meaning. ACT in terms of value-oriented approach and the research of meaning of life in terms of meaning are discussed. Next, it is recognized that the two share a lot with each other and can be integrated in terms of theory and methodology. Their commonalities, differences, and clinical implications are studied. Finally, how these discussions can be understood and evaluated from the perspective of Christian counseling, how they can be applied to Christian counseling, and what should be emphasized in order to contribute to true well-being are discussed. First, conceptualization of value and meaning from a Christian perspective, second, establishment and clarification of Christian counseling terminology, third, an integrated study of value and meaning with topics such as well-being, hope, and gratitude, fourth, the need for model development of a concrete process and empirical research.

Key words: value, meaning of life, well-being, ACT, Christian counseling

* Yullin Church Counseling Center / Researcher