

## 수용-전념 치료(ACT)에 대한 기독교상담적 고찰 및 제안

권혜령\*

### 국문초록

현대 심리치료와 상담은 인간의 심리적 문제를 해결하기 위해 고안된 수많은 이론과 방법론을 개발해왔음에도 불구하고 치료와 변화과정에 관해 모든 것을 포괄하며 뚜렷한 효과를 내는 단일 이론이 등장하지 않았다. 이에 대한 인식은 근거기반 치료에 대한 연구들로 이어지고 있으며, 그중에서도 최근 매우 활발하게 연구되고 있는 것이 마음챙김에 기반한 인지행동치료 접근들이다. 수용-전념치료는 그 중 기독교상담 연구자들이 가장 관심을 많이 보이고 있는 치료접근으로, 이에 대한 기독교 세계관에 입각한 고찰과 통합을 위한 논의가 필요하다. 논문은 이를 위해 먼저 ACT의 철학적 전제 및 핵심요소인 고통에 대한 이해, 심리적 유연성, 기능적 맥락주의, 관계구성론 이론, 마음챙김에 대해 살펴본다. 다음으로 경험회피와 6가지 핵심과정에 대한 신학적 고찰 및 기존 연구들을 살펴보고 논의한다. 실제적 통합을 위해 개발된 '신앙기반 수용-전념치료'를 살펴보고 그 제한점을 확인한다. 마지막으로, 이런 고찰들을 반영하는 기독교상담적 대안을 위해 '마음(heart)'를 핵심어로 한 과정을 제안한다. 본 논문은 문헌 연구로서, ACT에 대한 기독교적 세계관에 입각한 비평적 고찰 및 통합의 실제에 관한 논의와 기독교상담적 대안을 마련하는 데 기초자료로 활용될 수 있기를 기대한다.

**주제어:** 수용-전념치료, 6가지 핵심과정, 신앙기반 수용-전념치료, 통합, 마음 중심 기독교상담

---

\* 열린교회 상담센터 연구원

## I. 여는 글

현대심리학의 시작점을 1879년 Wilhelm Wundt(1832-1920)의 실험심리학의 출범으로 볼 때 한 세기하고도 반세기 가까운 시간이 흐르는 동안 상담과 심리치료의 이론 및 방법론은 수백여 가지에 이를 정도로 발달하였다. 이처럼 많은 이론과 방법론이 존재한다는 것은 역설적으로 인간의 심리적 문제를 해결하는 데 있어서 뚜렷이 구별되는 뛰어난 효과를 가져다주는 것으로 밝혀진 특정 이론이나 방법론이 없다는 것을 방증하는 것이라고도 볼 수 있다. 이런 한계를 해결하기 위해 최근의 경향은 ‘근거 기반 치료(evidence-based practice)’를 강조하고 있으며 최근 활발하게 연구되고 있는 근거 기반 치료 중 행동치료의 ‘제3의 동향’으로 분류되는 접근들이 있다. 이는 “제의 물결”(Hayes, 2004: 639) 또는 “제3세대”(Hayes et al., 2006: 2)라고도 불리며 ‘마음챙김(mindfulness)’이 중요한 개입방법이 되기에 “마음챙김에 기반한 치료(mindfulness-based therapies)”로 분류된다(Ciarrochi & Bailey, 2009: 22). 마음챙김은 불교적 전통에 뿌리를 둔 하나의 수련 방법으로, 서구사회에서 불교나 힌두교 등의 종교에 기반한 수련이 정서조절과 정신건강에 미치는 긍정적 효과에 대한 관심과 함께 그 활용이 증가되어 왔다. 상담과 심리치료에서도 마음챙김에 기초한 접근이 활발하게 연구되고 적용되고 있는 현상은 서구 심리학에서 동양 문화와 종교적 접근에 대한 관심이 매우 증대되어 온 경향을 보여준다(Sipe & Eisendrath, 2012). 상담 분야에서 특정 종교에 뿌리를 둔 기법이 이토록 광범위하게 영향을 끼친 예는 이전에 찾아보기 어려웠던 것으로 오히려 종교에 대해서는 배타적이었던 심리학 분야에서 종교가 가지는 심리영적(psychospiritual) 자원의 가치를 인정하고 적용하는 변화가 일어났음을 알 수 있게 해 준다(현상규, 2017; Sisemore & Knabb, 2020). 마음챙김은 현재 순간의 자각을 촉진하는 개입 방법으로서 활용되며(Kabat-Zinn, 2003), 현대심리학이 상당 기간 언어 중심의 개념화와 치료접근에 초점을 두었던 흐름에서 전환하여 현상학적이고도 직관적인 경험의 중요성에 주목하게 된 것 또한 작용한 듯하다.

이러한 마음챙김과 관련된 치료접근들 중에서도 지난 20여 년간 꾸준히 활발하게 연구되고 다양한 정서장애에 대한 치료 효과가 입증되어 온 것이 수용-전념치료다. 수용-전념치료란 인간이 심리적 고통을 피하기 위해 하는 행동이 오히려 고통을 심화시킨다고 보고 이러한 패턴을 유발하는 언어적 구성과 과정을 변화시키고 대안을 찾도록 함으로써 심리적 유연성을 기르고, 나아가 삶에서 가치 있게 여기는 행동에 전념할

수 있도록 돕는 치료기법이다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012).<sup>1)</sup> Hayes 외 (2006)는 2005년까지의 ACT 관련 연구들을 분석하여 우울, 불안, 사회공포증, 광장 공포증, 양극성 장애, 정신증, 약물 남용 등의 문제뿐만 아니라 당뇨병이나 말기 암, 뇌전증, 만성 통증 같은 신체질환이나 흡연, 직무 관련 스트레스 등에도 효과가 있음을 확인한 바 있으며 최근의 메타분석 연구에서도 ACT가 불안, 우울, 약물 남용, 통증 등의 그룹들 (Gloster et al., 2020)뿐 아니라 정신증 증상을 보이는 경우(Brown, Shrestha, & Gray, 2021)와 아동을 대상으로 한 치료(Fang & Ding, 2020)에서 모두 통제군에 비해 유의한 효과를 나타냈음을 보고하고 있다. ACT가 다양한 분야에 적용되고 그 효과 또한 입증되고 있어 근거기반 치료로 확실히 자리매김하고 있음을 알 수 있다. 이러한 ACT에 대해 기독교상담 분야에서의 연구는 미국에서 주로 이루어지고 있고(Rosales & Tan, 2016) 국내 연구는 아직까지 많이 이루어지지 않았다. 불교에 뿌리를 두고 있는 마음챙김 수련의 요소가 ACT를 비롯한 마음챙김 기반 심리치료의 핵심을 구성하고 있다는 것이 기독교상담에서 접근하기 조심스러울 수밖에 없는 가장 큰 요인인 듯하다. 그럼에도 불구하고 활발한 연구와 상담 적용으로 상담과 심리치료분야에서 하나의 큰 흐름을 형성하고 있음을 고려할 때 기독교상담에서 이에 대한 기독교 세계관에 근거한 연구와 논의가 필요하다고 생각된다.

본 논문은 마음 챙김 기반 치료접근들 중에서도 가장 활발히 연구되고 미국을 중심으로 기독교상담에서의 통합을 위한 작업이 이루어지고 있는 ACT에 대한 기독교상담적 해석, 평가 및 통합의 가능성과 그 방안을 고찰하고자 한다. 이를 위해 먼저 ACT의 철학적 전제와 병인론 및 현재까지의 연구를 개략적으로 살펴보고, 지금까지 기독교상담 분야에서 이루어진 국내외 연구들을 확인하고 기독교적 해석과 평가를 고찰한다. 그 중에서도 상담의 실제 과정 모델로서 개발된 '신앙기반 수용-전념치료(faith-based ACT)'를 중심으로 기독교적 재해석 및 적용 가능성을 살펴본다. 이를 통해 ACT의 이론과 방법론에 대응하는 방식으로서만이 아니라 기독교의 독특한 전통과 자원들의 맥락과 함께 재구성된 기독교적 상담과정을 제안하고자 한다.

1) 'acceptance and commitment therapy'를 줄여서 ACT라고 표기하고, 한 단어 'act'로 읽는다. 논문에서도 이후 ACT로 표기하기로 한다.

## II. 펴는 글

### 1. ACT의 철학적 전제와 핵심 요소들에 대한 기독교적 고찰

#### 1) 고통

ACT가 기존의 심리치료접근과 차별성을 보이는 것 중 가장 핵심적인 부분이 바로 고통에 대한 견해다. 예를 들어 불안이나 우울과 같은 심리정서적 고통을 병리적으로 보는 관점과 다르게 고통의 보편성에 대한 인식과 인정이 ACT의 기본 전제가 된다. ACT는 고통 자체가 인간에게 이상할 것이 없는 삶의 조건이라고 보고 외적 고통과 내적 고통의 현상을 구분하며 그 중 내적, 심리적 고통의 과정과 그 변화에 관심을 둔다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012). 외적 환경의 문제와 상황들이 “실재의 고통(pain of presence)”을 일으킨다면, 이에 대해 반응하는 과정에서 고통을 가중시키게 되고 이로 인해 진정으로 원하는 삶에서는 멀어지게 되는 것이 “부재의 고통(pain of absence)”이며 따라서 고통에 대처하는 방법과 과정에 초점을 맞추어야 함을 강조한다. ‘부재의 고통’을 심화시키는 과정을 6가지로 설명하며 그 핵심은 ‘심리적 경직성(psychological inflexibility)’이다(Hayes & Smith, 2010: 38-52).

ACT의 고통에 대한 관점 중 고통의 보편성과 인간 실존의 조건에 대한 이해, 실재의 고통과 부재의 고통으로 구분하여 부재의 고통을 심화시키는 문제에 중점을 두는 측면은 기독교와 양립 가능하다고 볼 수 있다. 고통에도 불구하고 가치 있는 삶을 살아가고 행동으로 구현하는 데 초점을 둔다는 것은 고난에도 불구하고 그리스도인으로서의 궁극적 가치와 소망을 위해 살아가는 그리스도인의 삶의 방식과도 비슷해 보인다(Nieuwsma, 2016; Sisemore, 2014). 그러나 ACT에서는 고통의 현상만을 다루며 특히 고통의 문제를 진화론적 관점에서 해석하는 반면(Sisemore, 2014), 기독교에서는 고통이 하나님과의 관계가 깨어진 데서 비롯되었다고 본다(Knabb & Meador, 2016). 이는 궁극적으로 하나님과의 관계성이 그 전제이자 출발점일 뿐 아니라 방향과 목적을 결정한다는 것이 가지는 차이이다. 따라서 고통 자체를 부정적으로 보기보다는 고통에 반응하는 방식에 관심을 두는 점은 기독교적으로 수용 가능하지만, 고통이 가지는 구속적 의미와 관계성 및 가치의 방향성의 차원은 ACT가 접근하지 못하는 한계라고 할 수 있겠다. 심리정서적 고통이 도리어 가치 있는 길을 발견하는 것을 도울 수 있으며 하나님께서 특별한 목적을 가지고 우리의 삶을 인도하고 섭리하시는 하나의 방편이 될 수 있다는 것이 그리스도인의 삶의 경험이 갖는 특성이기 때문이다.

## 2) 심리적 유연성 (psychological flexibility)

“심리적 유연성”이란 “의식이 있는 인간으로서 현재 순간에 완전히 그리고 불필요한 방어 없이 (있는 그대로) 접촉하며 선택된 가치에 봉사하는 행동을 지속하거나 변화시키는 것”이라고 정의되며(Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012: 96-97), 최근 연구들에서 다른 어떤 개별 요소들보다 심리적 건강에 중요한 영향을 미치는 것으로 나타난다(김준수, 2018; Gloster, Meyera, & Lieb, 2017). ACT에서는 고통을 피하기 위해 하게 되는 경험 회피 또는 통제, 사고의 융합, 개념화된 과거와 미래, 자기에 대한 제한된 인식, 불분명한 가치, 무활동성의 여섯 가지 과정이 심리적 유연성과 반대되는 심리적 경직성을 일으키는 병리적 핵심이라고 본다. 치료과정은 이 6가지 과정과 관련된 것으로 수용, 탈융합, 현재에 거하기, 맥락적 자기, 가치, 전념행동의 과정이며, 이를 통해 심리적 유연성을 가지고 삶의 상황에 대처하며 고통에도 불구하고 자신의 진정한 가치에 부합하는 삶을 살아가도록 돕는 것이 ACT의 목표다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012).

심리적 유연성에 대해 Sisemore(2014: 12)는 기독교적 입장에서 ACT를 고찰한 연구에서 ACT를 기독교적으로 “번역(translation)”하는 노력의 일환으로 심리적 유연성을 “심리영적 유연성(psychospiritual flexibility)”으로 보도록 제안한 바 있다. 이는 그리스도를 따르는 신앙을 함양하는 과정에 개입하시는 성령에 대한 영적 이해를 반영하는 것이다. 김준수(2018)는 심리적 유연성이 성령의 역사에 힘입어 영적 성숙을 이루는 것과 유사하며 신앙적으로 성숙하는 과정은 심리적 유연성을 향상시킨다고 보았다. Smith(2014: 21)는 신학적 관점에서 “하나님의 자녀 신학(theology of being God’s children)”의 개념으로 이 문제를 풀고자 하였다. 성경에서 예수님이 말씀하신 어린아이의 마음(마 18:3)과 심리적 유연성을 연결시켜 하나님 아버지의 자녀로서의 신자의 마음으로 해석한다. 존재 자체로서 하나님의 자녀됨을 인식하는 것, 경험에 개방적인 특성, 아버지처럼 말하기를 배우는 것 등을 포함한다고 보고 “초심자 마음(beginner’s mind)”으로 명명하길 제안한다. ACT에서 말하는 ‘심리적 유연성’은 기독교적 인간관으로 이해할 때 영적 존재로서의 인간 이해가 바탕이 되어야 하며 심리적 경직성에서 심리적 유연성으로 전환되는 과정은 영적인 성숙과 함께 간다고 보는 것이 필요하다.

## 3) 기능적 맥락주의 (functional contextualism)

기능적 맥락주의란 실용주의와 맥락주의에 기반한 현대 과학철학으로 행동주의에서

출발한 행동 분석 및 맥락적 행동과학 분야에서 개발되었으며 ACT의 철학적 기초를 구성한다. 기능적 맥락주의에서 핵심 분석 단위는 “상황 안에서 진행중인 행위 (ongoing act in context)”이며 ACT에서는 이에 입각하여 심리적인 사건을 “전체 유기체와 역사적, 상황적으로 정의된 맥락 간의 지속적인 일련의 상호 작용의 집합”<sup>2)</sup>으로 개념화한다(Hayes, 2016: 873-874). 이런 관점에서 ‘진실’ 또는 ‘진리’(truth)의 기준은 객관적인 참 또는 거짓이라기보다는 어떤 목표를 달성하는 데 있어서 실제 작동하고 효과가 있는 것을 말한다. 어떤 생각이나 행동을 평가할 때 원하는 목표달성에 실제적인 도움이 되는가를 기준으로 판단하며 객관적 진실 그 자체보다는 진행되고 있는 상황과 맥락 속에서의 사실에 초점을 둔다.

이에 대해 Sisemore(2014: 8)는 ACT의 존재론적 관점은 “반(反)존재론적 (anti-ontological)”이기보다는 “비(非)존재론적(a-ontological)”이라고 하며 기독교 세계관 안에서의 통합의 가능성을 논한다. 그러나 이를 기독교 신앙에 적용할 때 발생하는 문제점은 하나님의 존재에 대한 믿음 자체가 중요한 것이 아니라 그 믿음이 그 사람의 행동과 어떤 관련을 가지며 행동의 결과와 목표에 어떻게 기여하는가 하는 것에 초점을 맞추게 된다는 점이다. 이는 존재론 및 인식론과 관련하여 기독교 신앙과 상충하는 중대한 문제를 일으키므로 많은 논란을 야기한다(Madueme, 2014; Smith, 2014). 실제로 Hayes(2016: 874)는 기능적 맥락주의 자체가 존재론을 “거부(reject)”하는 이론이라고 밝히고 있다. 비록 Sisemore (2014)는 기능적 맥락주의를 삶의 철학이나 존재론적 진술이 아닌 언어와 사고 및 감정을 다루는 접근방식으로만 볼 것을 제안하면서 세계관으로서의 부적절성에도 불구하고 그리스도를 따르는데 모순되지 않는다고 주장하지만, 이런 관점은 하나님과 관련된 “존재론적 불가지론”, 다시 말해 무신론적 전제를 채택하게 되므로 신학적으로 양립 불가능한 “방법론적 자연주의 (methodological naturalism)”라는 비판을 받는다(Madueme, 2014: 26-27). 기독교 진리에서 “존재론적”인 것과 “기능적”인 차원을 분리할 수 없으며 사건의 진리가 객관적 현실과 분리될 수 없기 때문이다. 기능적 맥락주의의 철학적 입장은 사실상 기독교상담에서 ACT를 통합하는데 있어서 가장 핵심적인 난제가 아닐 수 없다.

#### 4) 관계구성틀 이론 (Relational Frame Theory)

관계구성틀 이론(Relational Frame Theory: RFT)이란 인간의 언어와 사고가 어떻게

2) “a set of ongoing interactions between whole organisms and historically and situationally defined contexts”

게 서로 연결되고 조건화되는지에 대한 이론으로 언어가 매우 유용하지만 한편으로 인간의 고통을 심화시킬 수 있다는 ACT의 철학적 전제를 구성한다(Hayes & Smith, 2010). 어떤 사건에 대한 평가가 언어화되는 과정에서 이러한 언어적 연결이 '융합(fusion)'이라는 문제와 고통을 일으키기 때문에 이를 피하기 위해 경험회피를 하게 되고 결과적으로 심리적 유연성을 방해하여 고통을 가중시킨다고 보는 것이다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012). RFT는 앞서 살펴본 기능적 맥락주의에 기반한 이론으로 상담에서 언어 및 사고를 다루는 방법론의 근거가 된다. 언어와 생각과 마음의 관계에서 경직된 '융합'을 일으키는 언어적 연결을 약화시키는 과정이 '탈융합(defusion)'인 것이다(Sisemore, 2014). RFT에 기반한 ACT가 기존의 접근방식과 다른 점은 전통적인 인지행동치료(CBT)와의 차이를 통해 분명하게 드러난다. ACT는 언어의 구조와 개념보다는 과정과 맥락에 주의를 기울임으로써 인지 자체의 내용을 수정하거나 재구성하려 하지 않는다(Ciarrochi & Bailey, 2011). 이는 기존 심리치료의 의학적 모델과는 다른 입장에서 내담자와 작업하는 ACT의 특징을 나타낸다(Rosales & Tan, 2016).

이러한 RFT에 대한 기독교적 논의는 많이 이루어지지 않았고 한두 문헌에서만 나타난다. Sisemore(2014)는 RFT가 우리의 사고패턴을 발전시키는 데 도움이 된다고 본다. '그리스도의 마음'을 가진다(고전 2:16)는 것이 무엇인지 성경이 구체적으로 제시하지 않으므로 RFT가 이를 보충할 수 있다는 것이다. 이에 대해서는 성경이 그리스도의 마음을 분별하고 말씀대로 행하는 것에 대해 침묵하지 않으며 오히려 많이 제시하고 있다고 반박하는 Madueme(2014)의 의견이 설득력이 있다고 생각된다. 바울은 우리 몸을 "하나님이 기뻐하시는 거룩한 산 제물"로 드리라고 권면하면서 "이 세대를 본받지 말라"는 지침을 제시한다(롬 12:1-2). 물론 '이 세대를 본받는다' 것이 무엇인지에 대해서는 구체적으로 상황과 맥락을 살펴보아야 하겠지만, 우리는 하나님께 지혜를 구할 수 있다(약 1:5). 하나님께서 우리에게 주신 언어라는 소통의 수단이 매우 중요하며 하나님과의 관계 및 자신과 타인과의 관계에서 중추적인 역할을 한다는 것을 인정한다고 해서 RFT를 있는 그대로 수용할 필요는 없을 것이다. 단지 RFT의 통찰 중에서 언어적 연결을 확인하고 그 가운데에서 고통을 심화시키는 과정을 포착하는 것은 상담 과정에서 적용할 수 있겠다고 생각된다. 또한 성경에서 '말'에 대해 무엇을 말하는지에 대해서도 주의를 기울이며 우리의 생각과 표현 속에 나타나는 언어와 그 효과에 대해 알아차리는 과정이 필요하다.

### 5) 마음챙김 (mindfulness)

현대 심리학의 흐름 중 “초개인주의(transpersonal)” 심리학(Hurding, 2000: 171)은 주로 명상기법과 관련하여 발달해왔다. 마음챙김은 이러한 명상의 방법들 중에서도 서구 주류 심리학에 가장 성공적으로 통합된 방법론으로, 최근 ACT를 포함한 다양한 심리치료에서 중요한 개입방법으로 활용되고 있으며 불교에서 그 기원을 찾을 수 있다. 불교 명상방법이 서구에서 과학적 심리학의 방법론으로 활용된 것은 인지과학과의 통합이 주된 역할을 하였다. 인지과학에서 주관적 경험이 객관적인 지식과 함께 한 개인 안에서 통합되는 과정의 중요성에 주목하게 되면서 개인의 내면에서 일어나는 자각과 인식에 대한 집중도를 높이는 명상에 대해 주목하게 되었던 것이다(김정호, 1994). 마음챙김을 사용하는 치료접근과 프로그램들이 정서조절 및 심리적 웰빙을 향상시키는데 효과적이라는 보고들이 많이 있으며(Pascoe et al., 2017), 불교의 종교성을 벗어나서 심리학과 정신의학 및 뇌과학에 통합될 뿐 아니라(Baltruschat et al., 2021) 대인관계 및 영성과의 연결에 주목하는 경향 또한 발견된다(Falb & Pargament, 2012). 이러한 연결은 마음챙김의 불교와의 연관성을 뛰어넘는 초월심리학적 경향을 나타낸다. 불교에서 기원하여 종교적 색채를 제거했다고 하는 마음챙김이 다시금 영성의 영역에 그 기반을 구축, 확대하고 있는 실정이다. 이런 상황에서 기독교 상담에서 마음챙김에 대해 어떤 논의가 이루어져 왔는지 살펴볼 필요가 있다.

지금까지 국내외 연구자들의 전체적인 경향을 볼 때 마음챙김이 불교적 인간관과 세계관적 기반을 가진다는 점에서 기독교상담에서 마음챙김의 활용에 대해 우려를 표하면서도 불교적 관점을 배제한 상태로 치료적 도구로서는 충분히 활용될 수 있다는 입장이 대부분이다(현상규, 2017; Rosales & Tan, 2016; Symington & Symington, 2012; Tan, 2011). 이에서 더 나아가 기독교인이 하나의 경건수련 및 심리치료적 도구로 사용할 수 있다고 보는 ‘기독교적’ 또는 ‘기독교인을 위한’ 마음챙김 문헌들이 출간되고 있다(Stead, 2017). 이는 마음챙김이 이론적 차원뿐 아니라 실제적, 방법론적 차원에서 기독교인을 위한 심리치료 기법으로 활용되는 것에 있어서 거의 경계가 없어지고 있음을 보여준다. 마음챙김을 기독교상담에서 활용할 수 있도록 제안하는 문헌들은 크게 마음챙김에서 시작하는 경우와 기독교 전통에서 시작하는 경우의 두 가지로 나누어볼 수 있다. 후자의 경우 기독교 역사 속에서 사막교부들의 전통 및 중세를 이어져 내려오는 경건 실천방법들이 마음챙김과 유사한 특성을 가진다고 보고 통합이 가능하다고 주장한다(Knabb, 2016, 2017; Stead, 2017; Tan, 2011).

문제는 기독교 전통과 마음챙김을 통합하고자 하는 시도 자체가 영성을 심리학화(Sperry, 2011)하는 과정에서 기독교 영성의 독특한 특성이 치료적 효과와 유용성에 흡수되는 결과를 가져올 수 있다는 것이다. 심리치료적 효과가 있다는 이유로 도구화된 기술로 사용할 경우 철저하게 실용주의적이고 행동주의적인 철학의 지배 아래 있게 될 위험이 있기 때문이다. 마음챙김이 심리치료 영역에서 큰 성공을 거두고 있는 현실점에 기독교와 무관한 진영 또는 불교계에서 오히려 마음챙김에 대한 비판들이 제기되고 있다는 것에도 주목할 필요가 있다. 결과 지향적이고 도구화되는 경향에 대한 비판이 있고(Rosenbaum & Magid, 2016), 마음챙김의 무비판적 수용의 경향이 경험의 성격을 탐구하거나 비판적으로 사고하는 것을 방해하는 결과를 가져오며, 개인의 주관성을 지나치게 우선시하게 하여 사회적 고통에 대해서는 무관심하게 만들고, 결과적으로 후기 자본주의 사회의 맞춤형 영성이라는 비판이 있다(Purser, 2021). 또한 '마음챙김'이라는 용어를 사용하면서 마음챙김이 가지고 있는 종교적, 사상적, 사회적, 정치적 배경을 배제한다는 것은 불가능에 가깝기 때문에 기독교상담에서 '마음챙김'을 방법론으로서만 활용하면 된다는 관점은 수용하기 어렵다.

## 2. 기독교상담에서 수용전념치료 통합을 위한 논의

### 1) 신학적 고찰

ACT와 기독교상담 통합을 시도한 문헌들에서 신학적 논의의 중심을 차지하는 것은 Bonhoeffer(1906-1945) 신학과와의 통합이다. Knabb, Ashby, & Ziebell(2010: 159-266)은 ACT에서 핵심병리를 나타내는 융합, 판단, 회피, 이유대기의 "FEAR(fusion, evaluation, avoidance, reasons)"와 수용, 선택, 행동하기의 "ACT(accepting, choosing, taking action)"<sup>3)</sup>의 알고리즘을 Bonhoeffer(2013)가 인간이 선악을 알게 하는 나무의 열매를 먹음으로써 경험하게 된 고통과 연결시킨다. 하나님과의 연합이 파괴된 결과 스스로 선과 악에 대한 판단을 내리게 되고 그것이 언어와 결부되고 매이게 되어 사랑과 그에 따른 단순한 행동으로부터 멀어지게 된 것이 근본적인 고통의 원인이라고 본 것과 일치한다는 것이다. 인간이 선악을 판단하는 지식이 옳은 것과 그른 것, 정상과 비정상, 건강한 것과 건강하지 않은 것에 대한 판

3) 여기서의 'ACT'는 수용-전념치료(acceptance-commitment therapy)를 줄여서 ACT로 표기하는 것과는 다르다. 연구자들이 핵심병리를 FEAR로 보는 것과 병행하여 치료과정의 '수용하기, 선택하기, 행동하기'를 약자로 표현한 것으로, 치료기법의 핵심을 잘 나타낸다.

단 및 이로 인한 정서를 유발하고, 이런 특성이 정신건강 및 정신장애와 연결될 때 오히려 더 고통을 가중시키는 결과를 가져오게 된다고 하며 Bonhoeffer(2013)의 신학적 논의를 재구성하여 제시한다(Knabb, 2016).

ACT 모델과 중첩된다고 제시되는 Bonhoeffer(2012, 2013, 2016) 신학의 5가지 개념은 첫째, 고통에 대한 해석에 있어서 인간의 고통의 불가피성의 강조, 둘째, 인지적 융합과 관련하여 인간 지식의 양면성에 대한 이해, 셋째, 경험 회피의 문제와 수치심의 뿌리 개념, 넷째, 비판단, 단순한 행동 및 사랑을 강조한 것과 가치, 전념행동의 유사성, 다섯째, 신앙 공동체 안에서의 개방성, 중심성, 참여에 대한 강조의 측면이다(Knabb, Ashby, & Ziebell, 2010). Bonhoeffer(2012: 34-36)는 하나님의 은혜가 값없이 주어졌다는 것을 관념으로만 이해하여 그리스도의 은혜를 “값싼 은혜”, 즉 “뒤따름이 없는 은혜”로 만들어 버리는 경향을 비판하며 그리스도의 통치를 받고 그분의 제자가 되어 따르는 삶을 강조하고 “값비싼 은혜”는 진정으로 중요한 삶을 살기 위해 고난에도 불구하고 순종하는 삶을 포함한다고 하였다. Knabb와 Meador(2016)는 이를 ACT의 수용과 기꺼이 하기, 가치 및 전념행동과 통합시킬 수 있다고 제시하며, Bonhoeffer(2016)가 공동체에 기반하는 삶과 사랑의 구현을 강조한 것을 ACT의 가치기반 전념행동에 해당한다고 볼 수 있다고 주장한다.

## 2) 6가지 핵심과정 : ‘신앙 기반 수용-전념치료(Faith-based ACT)’를 중심으로

### (1) 경험회피 vs 수용

ACT에서 “경험회피(experiential avoidance)”는 고통을 심화시키고 심리적 경직성을 악화시키는 핵심적인 요인으로 여겨지며 이에 대한 대안으로 수용이 강조된다. 고통을 야기하는 생각이나 감정 등을 통제하고 피하기 위해 에너지를 사용하는 것이 도움이 되지 않는다는 것을 인정하는 “창조적 절망”이 필요하며, 피하기보다 오히려 수용을 통해 다양한 감정들을 견딜 수 있게 된다는 것이다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012: 189)

경험회피와 수용에 대한 기독교상담 논의에서 Knabb(2016)는 ACT에서 경험회피가 무익하다는 것을 강조하는 ‘창조적 절망’의 개입이 하나님의 은혜로운 돌보임을 받아들이는 데 도움이 될 수 있다고 보았다. 인간이 경험한 최초의 경험회피 행동은 에덴동산에서 아담과 하와가 나뭇잎으로 몸을 가리고 하나님을 피했던 것이다(창 3장). 이는 두려움과 수치라는 고통스러운 감정에 대해 가리고, 물러나서 숨는 것이었다(Knabb, Ashby, & Ziebell, 2010). 오늘날 그리스도인들은 고통과 고난의 현실을

직면하기보다는 비그리스도인들과 다를 바 없이 정신과 진단에의 의존하거나 인터넷으로의 도피같은 다양한 방식의 회피전략을 사용한다(Knabb, 2016). 문제는 이러한 회피전략이 고통을 근본적으로 해결해주지 못한다는 것이다. ‘창조적 절망’은 그리스도인에게 있어 하나님과 무관하게 자신의 내면에서 일어나는 일을 통제하려는 노력을 해왔음을 인식하고, 염려에 대해 “들의 백합화”와 “공중 나는 새”(마 6:25-34)를 예로 드신 예수님의 말씀을 치료제 삼아 헛된 회피와 통제의 노력에서 하나님의 현존, 섭리, 돌보시는 은혜에 대한 신뢰로 돌이키는 것으로 적용할 수 있다(Knabb, 2016). 또한 사도 바울이 ‘육체의 가시’를 수용하고 고통을 견디는 가운데 오히려 은혜에 더 의존하게 되었던 것을(고후 12:7-10) 고통을 견디며 예수를 따르는 삶의 예로 들 수 있다(Rosales & Tan, 2016).

한편, ‘수용’을 논함에 있어서 실존주의적 관점에서의 인간의 한계 수용과 기독교적 관점에서의 수용을 구별해야 한다는 주장은 고통을 수용하는 인간 자체가 어떤 존재인가 하는 질문에 대한 대답이 선행되어야 한다는 관점에서 출발한다(황선미, 박선홍, 김용태, 2016). 이는 ‘수용’의 문제가 단지 고통의 경험에 국한된 것이 아니라 인간 존재 자체의 문제, 즉 하나님과의 관계 안에서 인간의 존재론적 차원과 연결되어 있음을 말한다. 이처럼 수용은 인간 자신이 고통을 수용하는 측면과 죄인된 인간이 하나님께 수용되는 측면이 함께 고려되어야 한다(김지연 외, 2012; Garzon, 2014; McMinn, 2014). 이런 측면은 하나님 편에서의 “언약적 수용”과 인간 편에서의 “말김의 수용” 및 “참여적 수용”으로 표현될 수 있다. 또한 하나님께 수용받은 존재로서의 자기인식에서 오는 자기수용 및 고통에 직면하여 하나님의 수용을 신뢰하는 가운데 언약에 참여하고 하나님의 통제에 자신과 삶의 상황을 맡기는 반응을 포함한다(황선미, 박선홍, 김용태, 2016: 231). 달리 표현하면 “수용을 넘어서는 은혜”(Garzon, 2014: 17)라고 할 수 있으며, 이러한 은혜는 우리로 하여금 성경적 가치와 일치하는 삶의 원동력이 된다(McMinn, 2014).

여기서 문제는 ACT에서의 수용이 기독교적 관점에서의 ‘은혜’와 동일시될 수 있겠는가 하는 것이다. 성경적 관점에서 수용의 문제를 가장 잘 통합한 개념은 Knabb(2016: 7)이 제시한 “hopeful endurance(소망의 인내)”라고 생각된다. ‘소망의 인내’란 하나님이 계시기 때문에 고통스러운 경험과 상황을 수용하며 소망 가운데 견디는 것을 말하는데, ACT에서의 수용은 실존적 상황 자체를 수용하는 것에 그치지지만, ‘소망의 인내’는 하나님과의 관계성, 고통의 원인, 의미, 목적, 종말론적 관점(McMinn, Goff, & Smith, 2016) 등을 포함한다. 결국 기독교적 관점에서 수용은

수용 받은, 그리고 수용 받는 존재로서의 나, 즉 하나님과의 관계에서의 수용의 경험, 구속의 은혜의 경험이 전제가 되며 이 경험이 삶에서 맞닥뜨리는 고통을 수용하는 동기이자 동력이 된다는 것이 핵심이 된다. 수동적인 받는 수용과 이를 바탕으로 적극적으로 주체가 되어 삶의 현실을 수용할 뿐 아니라 소망 가운데 인내함으로 종말론적이고 목적론적인(Rosales & Tan, 2016; Tan, 2011) 삶의 행보를 이어가는 것이 그리스도인의 '수용'의 참된 의미라고 생각된다.

Knabb(2016, 2017)는 수용 과정을 개념화하면서 초기 사막의 교부들이 수도실(cell)안에서 소망과 인내의 태도를 함양했던 것을 현대적으로 적용하고자 하였다. 이는 예수께서 다가올 고통과 불안에도 불구하고 아버지의 뜻에 순종하셨던 것(마 26:39)을 본받는 것이다. 이 과정을 위한 방법으로 자신의 회피전략을 하나님의 제단 앞에 내려놓음으로써 떠나보내는 것, 시편의 비탄시를 모델 삼아 고통 가운데에서 하나님께 탄식하고 분노와 같은 감정들을 표현하며 도움을 요청하고 하나님이 이러한 비탄을 들으셨다는 것과 응답하실 것이라는 확신을 갖는 일련의 과정이 제시된다(Knabb, 2016, 2017). 그밖에 “가만히 있으라(Be still)” 묵상 연습(시 46:10), 마리아처럼(눅 10:39) 예수님 발 앞에 앉아있기 연습, 기도 실천으로 ‘향심 기도(centering prayer)’와 ‘환영 기도(welcoming prayer)’가 있다(Knabb, 2017: 79-80).

## (2) 융합 vs 탈융합

융합과 탈융합은 ACT의 인지적 측면에 대한 이해 및 개입에 해당한다. 근거기반 치료로서 많은 연구가 이루어져 온 인지행동치료의 효과에 있어서 의문이 제기되기 시작한 것은 1980년대 후반으로, 치료 효과가 있음은 분명하지만 치료 효과를 가져오는 요인이 불분명하다는 것, 사고 내용의 왜곡 및 비합리성이 정서장애를 가져온다는 기존의 개념이 경험적 연구를 통해 확인되지 않는다는 것이 문제가 되었는데(Barber & DeRubies, 1989), 이는 사고의 내용의 변화 뿐 아니라 사고와 감정에 대한 이해 및 관계, 즉 메타인지적 통찰이 변화를 가져온다는 발견으로 이어졌다(Coffman, Dimidjian, & Baer, 2009). Teasdale(1999)은 인지 체계의 하위 시스템을 메타인지적 지식과 통찰로 구분하고 우울증 관련 사고의 내용보다는 과정과 내면과의 관계를 바꾸는 전략을 제안하였다. ACT는 사고 내용이 아닌 사고 과정, 언어적 구성물이 아닌 언어과정 자체를 바라보게 함으로써, 사고와 언어과정을 심리 내적 경험이 아니라 외부적으로 분리하여 볼 수 있도록 하여 이를 통해 사고 및 언어의 지배에서 벗어날 수 있도록 도와주는 탈융합 과정을 제시한다(Luoma, Hayes, & Walser, 2012).

기독교상담 통합이 가장 많이 이루어진 치료적 접근이 인지행동치료라고 할 수 있는데, 성경이 생각의 중요성을 강조하고 있으며(잠 23:7; 롬 12: 3; 빌 4:7), 생각과 행동을 집중적으로 다루는 것이 행동 변화와 밀접한 관련이 있는 영적 성숙과 삶의 변화를 촉진할 수 있다는 점, 비합리적 신념의 논박과 교정이 왜곡된 사고를 성경적 진리로 논박하는 방식으로 적용될 수 있었던 점 등이 작용했던 것으로 보인다(김준, 2014, 2018). 인지행동치료가 기독교상담에 통합되어 온 것과 같은 맥락에서 ACT의 인지적 탈융합 과정에 대해 큰 비판 없이 받아들여지고 있다. ACT의 탈융합 과정에 대해 McMinn 외(2016)는 이를 기독교의 은혜의 교리와 연결시켜 율법주의적인 경직된 사고와 행위의존적인 사고에서 벗어나 하나님의 사랑을 알아차리고 받아들이는 것을 강조한다. 즉, 생각은 생각일 뿐이며 말은 말일 뿐이라는 것을 인식하고 생각들로부터 한 걸음 떨어져서 바라보면서 하나님의 은혜에 더 집중함으로써 생각의 지배에서 벗어나도록 권한다(McMinn, Goff, & Smith, 2016; Rosales & Tan, 2016).

‘신앙기반 ACT’에서 탈융합 과정은 사막 교부들의 ‘주시하기’ 또는 ‘정관(靜觀)’이라고 번역되는 “watchfulness”의 실천으로 제시된다. “깨어 있으라”(마 24:42)는 예수님의 명령, “근신하라, 깨어라”(벧전 5:8) 라는 베드로 사도의 권면을 실천하는 것으로 보고 하나님의 판단보다는 자신의 판단을 신뢰하여 평가적인 사고에 매이는 것을 알아차리는 것을 말한다. 이를 위해 예수님과 함께 생각을 감찰하는 연습, 시119편 말씀을 묵상하며 나의 등불이 아닌 하나님의 등불의 안내를 받는 것을 상상하기 등의 연습과 ‘예수 기도(Jesus prayer)’를 제안한다(Knabb, 2017: 51).

### (3) 과거와 미래에 매임 vs 현재에 거하기

ACT의 현재에 거하기 및 맥락적 자기의 인식 과정은 마음챙김과 가장 관련이 깊다. 마음챙김에 대해서는 앞에서 살펴보았으므로 여기에서는 기독교상담에서 이 과정을 어떻게 통합하고 있는지 알아보려고 한다. 마음챙김 연구자들은 마음이 작동하는 양식을 “행위양식(doing mode)”과 “존재양식(being mode)”으로 구분한다. 행위양식은 자동적으로 작동될 때가 많으며 현재보다는 과거와 미래에 머무는 경향, 생각하는 것이 실제 일어난 일이라고 여기는 경향이 있으며 도달하고자 하는 목표에 초점을 맞춘다. 반면 존재양식은 지금 여기에 온전히 존재하고 모든 것에 개방된 마음 상태로, 어떤 기준에 맞추어 판단하는 것이 아니라 있는 그대로의 경험을 받아들인다(Teasdale, Williams, & Segal, 2017: 34-46). 존재양식에 대한 설명이 마음챙김의 정의와 크게 다르지 않음을 알 수 있다. 행위양식에서 벗어나 존재양식으로 전환하기 위해 마음챙김 수련이 필요하다는 것이다.

이에 대해 Garzon(2014)은 기독교 신앙 안에서의 현재 중심적인 자각은 하나님의 편재하심과 이러한 하나님에 대한 신자의 경험이 바탕이 될 때 올바른 자기인식으로 인도받을 수 있다고 강조하면서, 하나님의 편재하심에 대한 믿음과 무관한 마음챙김을 부주의하게 훈련할 경우 기독교 세계관과 동떨어진 불안정한 현실 자각에 이르게 할 것이라고 경고한다. 이는 하나님의 임재를 추구하고 경험하는 기독교 신앙의 중요한 특성을 반영하는 것으로, 이점에 착안한 기독교상담자들은 기독교 전통 안에서 이러한 유산을 발견하여 적용하고자 하였다. 수도권 전통에 기여한 사막 교부들의 지혜(Knabb, 2016, 2017), 중세의 묵상과 기도 전통(Frederick & White, 2015; Garzon & Ford, 2016), 청교도들의 묵상과 경건 실천(Knabb & Bates, 2020; Knabb, Johnson, & Garzon, 2020) 등으로부터 치료적 개입에 활용할 수 있는 방법론을 도출하고자 한 것이다.

‘신앙 기반 ACT’에서는 이 과정을 하나님과 함께 “고요함(stillness)과 침묵(silence)” 가운데 거하기로 제시하고 그 방법으로 사막의 수도사들처럼 조용한 공간 안에 머물기, 성경 묵상을 위해 ‘렉시오 디비나’, 기도실천으로 향심기도를 호흡법과 함께 시행하거나 예수기도를 제안한다(Knabb, 2017: 89-106).

#### (4) 개념적 자기 vs 맥락적 자기

ACT에서 말하는 ‘맥락적 자기’는 인지치료에서 말하는 메타인지(meta-cognition)(Coffman, Dimidjian, & Baer, 2009)와도 관련되는 것이면서 인지의 차원을 넘어서는 개념이다. 자기(self)에 대해 언어적으로 구성된 개념을 넘어서 자기자신과의 복합적이고 초월적인 관계 안에서 인식하는 것을 의미하며 이 역시 마음챙김을 통해 접근할 수 있다고 본다. 이에 대해 기독교상담 진영에서는 인간의 영혼의 성격과 역량 및 성령 하나님과의 관계 차원으로 설명하고 있다. 인간의 영혼이 자기에 대해 인식하는 것이 확장되고 다양한 방식으로 경험될 때, 그리고 성령 하나님과의 관계 속에서 자신을 경험하게 될 때 자신에 대한 새로운 인식과 자각의 지평이 열리게 되고 이는 마음챙김을 통해 경험할 수 있는 것을 넘어선다는 것이다(김준수, 2018; 김지연 외, 2012; Garzon, 2014). 이를 위해서는 먼저 하나님과의 관계에서 죄의 문제가 다루어질 필요가 있고(Smith, 2014), 하나님과의 평화라는 더 큰 맥락이 필요하며(Monroe, 2014), 성령 하나님의 도우심(롬 8:26-27)을 통해 경험할 수 있음이 강조된다(Rosales & Tan, 2016). ACT의 맥락적 자기가 개인적이고 내적인 차원에 집중되어 있어 자기중심성을 벗어나지 못한다는 점 또한 한계로 지적된다(Monroe, 2014). 개인적인 차원에 머문다는 점은 맥락적 자기의 과정뿐 아니라 마음챙김 자체가 가지는

한계로도 지적되는 바다(Purser, 2021). 이처럼 공동체 안에서의 자기라는 관점의 확장은 ACT와 기독교상담을 통합하고자 할 때 관심을 가져야 할 영역이다.

ACT의 ‘현재에 거하기’와 ‘맥락적 자기’는 둘 다 마음챙김을 중요한 도구로 사용하기에 함께 묶어서 거론되곤 한다. 기독교상담에서 이에 대해 논의된 내용들을 종합해보면, 기독교 경건 실천 및 은혜의 방편으로서의 성경 묵상과 기도실천이 하나님과의 관계 안에서 현재에 머물며 하나님에 대한 깨달음 및 보다 폭넓은 자기인식의 변화를 가져올 수 있으며 결과적으로 치료적 효과 또한 이끈다는 것을 강조함을 알 수 있다. 기도가 현재의 경험을 알아차리는 데 유익하며 기도할 때 신자가 하나님과의 의미 있는 관계의 맥락에서 관찰하는 자기의 역할을 취하게 된다는 것이다(McMinn, Goff, & Smith, 2016). 이는 영성과 심리치료의 통합에 해당하는 것으로 볼 수 있다(Sperry, 2011).

여기서 주의할 점은 심리치료에서 특정한 기도방식을 치료적 도구로 활용하는 것을 무비판적으로 수용하는 것은 문제가 있다는 것이다. 이와 관련해서는 오늘날 기독교 신앙이 문화적 가치와 혼합되는 현실 속에서 개인적이고 주관적인 경험을 증시하는 경향 및 신비주의적 경향으로 흐르면서 기도가 하나님과 이웃에 대한 관심보다는 “실존의 깊은 차원으로 들어가는 영성의 경험”이 되어버렸다고 한 Bloesch(1996: 27)의 지적에 주목할 필요가 있다. 이러한 경향은 하나님과의 관계에서 그리스도의 증보를 통해 성령 안에서 하나님과 교제하고 간구하는 것으로서의 기도보다는 자기인식, 자기치유, 자아실현의 한 방편으로 여겨질 위험이 있으며, 결국 실용적인 차원에서 활용되는 심리치료적 방법론으로서의 의미만 남게 될 수 있다. 따라서 이런 위험을 피하려면, 심리치료적 효과를 위한 기도의 의미와 한계를 분명히 인식하는 가운데 제한적으로 활용할 필요가 있다.

##### (5) 가치없음과 무활동성 vs 가치와 전념행동

ACT는 “자유롭게 선택된 가치(freely chosen values)”를 강조한다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 2016: 93). ACT에서의 가치중심성은 심리치료와 상담에서 가치와 의미에 대한 관심의 증가(Bergin, 1991)를 반영한다. 심리치료 영역에서 기존의 가치중립적 태도에서 벗어나 가치에 관심을 가지고 주목하게 된 것은 17-18세기에 발흥한 경험주의를 토대로 한 자연과학과 자연주의 문화의 패러다임에서 인간 존재와 행동에 대한 관점의 확장이 일어났다고 볼 수 있다(MacIntyre, 2021). ACT는 또한 가치와 함께 이러한 가치에 부합하는 행동의 실행에 최종적인 의미를 두는 특징을 갖는다. ACT의 가치 및 이와 관련한 전념행동의 강조는 심리치료에서 증상 해결에 초

점을 맞추어 왔던 경향에서 탈피하여 가치에 부합하는 삶에 가까이 간다는 측면과 삶의 전체적인 지향체계에 초점을 맞춘다는 점에서 의의가 있으며 기독교인의 삶의 특징과도 양립 가능하다는 점에서 기독교상담자들이 긍정적으로 평가한다(권혜령, 2022; Knabb, 2016, 2017; McMinn, 2016; Nieuwsma, 2016).

선행연구들에서 가치와 전념행동이 기독교적 관점과 부합한다고 보는 측면은 신앙적인 가치를 추구하는 것에 대한 개방성, 가치에 대한 숙고의 과정, 내담자와의 협력 및 신앙에 근거한 동기부여, 고통에도 불구하고 가치 있는 삶을 사는 것, 즉 삶의 실천적 측면에 대한 강조점 등이 있다(Knabb, 2016; McMinn, Goff, & Smith, 2016; Tan, 2011). Rosales와 Tan(2016)은 ACT의 이러한 특징이 ‘행함으로 나타나는 믿음’(약 2:14-26)을 강조하는 기독교의 특성에 부합하기 때문에 기독교인에게 적용하기에 적합하며 시련과 고난 속에서도 덕을 행하는 믿음의 삶을 사는 것과 연결될 수 있다고 보았다. 반면, 기독교와 상충되거나 보완이 필요한 측면도 있는데, ACT의 주관적이고 상대적인 가치 선택과 실천과 달리 기독교적으로는 삼위 하나님이라는 최고의 가치를 중심에 두어야 한다는 절대성에서 출발해야 하며(김지연 외, 2012), “하나님의 영감받은 말씀과 영원한 진리인 성경에 근거해야” 하고(Tan, 2011: 247), 용어 면에서도 신학적으로 검토, 조율되어야 할 필요가 있다.

종합하면, 가치와 전념행동 과정을 기독교적 관점에서 적용한다면 내적, 외적 고통의 현실에 맞닥뜨린 그리스도인이 그러한 고통에도 불구하고 성경적인 가치와 덕목을 추구하며 삶에서 실천할 수 있도록 돕는 과정으로 볼 수 있겠다. 그러나 ACT가 기존의 심리치료가 정서적 고통의 완화에 중점을 두었던 한계를 극복하고 가치에 기반한 삶의 실천을 강조하는 점은 기독교 신앙과 부합하지만, 최종적인 목적이 기능적인 차원에 머물고 있어서 존재론적이고 목적론(teleology)적 관점의 결여(Knabb & Bates, 2020) 및 가치의 상대성이라는 한계가 있으므로, 이에 대한 보완이 필요하다. 고통에 대한 수용에 그치는 것이 아니라 고통이 가지는 의미를 하나님과의 관계 안에서 성찰하고 삶에서 통합해 나가는 과정으로서의 접근이 필요하다.

‘신앙 기반 ACT’에서는 ACT의 ‘가치’를 그리스도인의 “미덕(virtue)”으로, ‘전념행동’은 “예수 따라가기”로 보고, 삶의 다양한 영역에서 추구할 성경적 가치를 확인하고 이에 대한 장애물과 그러한 장애물에도 불구하고 행할 수 있도록 돕는 과정을 제시한다(Knabb, 2016: 157-172).

### 3) 한계와 제한점

이상의 논의를 정리하면서 '신앙기반 ACT'가 신학적 고찰과 적용, 과정들에 대한 성경적 관점에서의 적용을 위한 세부 기법들을 개발한 점이 매우 고무적이고 유용하다는 것을 인정하는 한편, 한계와 제한점 또한 드러남을 알 수 있다. 그 첫째는 전체 과정이 그 출발점을 ACT로 삼았다는 것이다. 기독교 관점으로부터 시작한 것이 아니라 ACT에서 제시하는 이론과 기법들에 기독교적인 해석과 성경으로부터 가져온 개념들을 덧붙이는 식으로의 통합이라는 점이며, 이는 가장 근본적인 한계라고 생각한다.

둘째, 마음챙김 관련 과정과 기법들을 적용하기 위해 기독교 전통에서 가져왔다고 하는 침묵과 주시(watchfulness), 특정 기도 방법 등의 적용이 가져오는 신학적 논란의 문제가 있다. Knabb(2016)은 하나님에 대한 경험을 언어나 사고, 이미지로 표현할 수 있는 성격의 경험과 그런 방식으로 표현할 수 없는 경험으로 구분하고, 후자의 경험을 '관상(contemplation)'이라고 하여 하나님을 직접적이고 직관적으로 경험하는 것으로 이해하고 이를 추구하는 전통과 연결시킨다. Knabb(2016)은 하나님께서 자신에 대해 "스스로 있는 자"(출 3:14) 라고 하셨을 때 모세가 하나님에 대한 이런 방식의 인식을 경험했다고 보고 인간의 언어와 범주를 초월하는 하나님의 속성을 나타내는 것으로 부정신학(apopathic theology)<sup>4)</sup> 및 관상(contemplation) 전통과 연결된다고 제시한다. 그러나 모세에게 나타나신 하나님께서 자신의 이름을 알려주신 맥락은, 신비주의적 전통의 관상 기도처럼 인간 편에서 어떤 특정한 형태의 실천을 통해 도달할 것이 아니라 하나님께서 주권적으로 개입하시고 만나주신 경험이다. 인간 편에서 일정하게 구조화된 방법을 실행함으로써 하나님께로 도달할 수 있다고 보는 관점은 성경에서 하나님께서 만나주신 인물들의 기사들을 볼 때 근거를 찾기 어려운 관점이다. 하나님께 이르는 길을 "정화, 조명, 일치"의 3단계로 구분하는 것(유해룡, 2017: 61)과 하나님과의 합일을 추구하는 것 또한 신플라톤주의에서 왔다고 보는 비판(Bloesch, 1996; Sperry, 2011) 등 많은 논란을 일으키며(김남준, 2011; Keller, 2015), 이러한 논란으로 인해 신학적 배경이 다른 내담자들에게 폭넓게 적용하기가 어렵다는 한계를 지닌다.

셋째, 마음챙김에 상응하는 방법으로 제시되는 방법들 중 관상기도(Keating, 2014)나 향심기도(Merton, 2006)는 John Climacus(2006)나 14세기 무명 저자의 저서

4) 3세기 이집트 사막의 St. Anthony로 대표되는 사막교부들이 실천했던, 침묵 속에서 하나님을 경험하고자 하는 묵상 전통은 이후 중세로 이어져 무념적 방법(apopathic way) 또는 부정신학(apopathic theology)으로 연결된다(유해룡, 2007)

(Bangley, 2006) 등으로 대표되는 중세 신비주의 전통을 주로 가톨릭 성직자들이 현대인들을 위해 적용할 수 있도록 제시한 기도방법이다. 관련 문헌들을 보면 인간의 자아, 또는 자기에 대한 심리학적 개념들을 하나님과의 관계 안에서 경험하는 자기에 대한 인식에 적용했음을 알 수 있다. Keating(2004: 26-31)이 인간의 정서적 고통을 무의식적 욕구와 연결시키고 “거짓 자아”에서 벗어날 것을 강조한 것이나 Merton(2006: 56-59)이 “외적 자아”와 “내적 자아”를 구분한 것이 그러하다. 앞서 언급한 신학적 논란과 함께, 이러한 현대심리학의 선택이 강한 방법론들을 적절한 비평 없이 제시하는 것을 그대로 적용하기는 무리가 있다고 생각된다.

넷째, 가치와 전념행동과 관련해서는 예수님을 따라가는 제자도에 대한 강조가 있으나, 수용과 탈용합, 현재에 거하기, 맥락적 자기와 관련된 통합 논의에서 그리스도 중심성이 부족하다. 예를 들어, 수치를 가리고 두려움을 피하려 했던 아담과 하와에게 가죽옷을 입히시는 하나님의 은혜에 대해 강조하면서, 예수님의 의의 옷을 입음으로써 하나님께 수용되는 것에 대한 관점이 제시되지 않는다.

다섯째, 존재양식(being mode)과 행위양식(acting mode)에 대해서인데, Knabb(2016, 2017)은 ACT와 MBCT 문헌에 제시된 이 구분을 동일한 용어로 사용하면서 누가복음(10: 38-42)에 등장하는 마리아와 마르다를 이 두가지 양식을 대표하는 인물로 제시한다. 마리아와 마르다 이야기를 언급한 저술들을 보면, 일반적으로 “명상의 삶”과 “행위의 삶”으로 대비되며 마르다에 더 주목하거나 마리아와 마르다 모두 긍정적으로 평가하는 소수의 의견을 제외하고는 대부분 예수님이 칭찬하신 마리아를 더 긍정적으로 평가하는 것을 볼 수 있다(Bloesch, 1996: 181). 이에 대해서는 반론의 여지가 없다(Spurgeon, 2008). 그러나 예수님 앞에 가만히 앉아있는 행동이 반드시 ‘침묵과 고요함’으로 표현되는 마음챙김이 지향하는 상태를 의미한다고 볼 수는 없다. 오히려 마리아가 그때 했던 것은 명상이나 묵상기도가 아니라 예수님의 말씀을 듣는 것이었다. 이는 행함 이전에 듣는 것이 필요하다는 것(눅 11:28)을 시사한다고도 볼 수 있다. 즉, 그리스도인의 ‘듣는’ 대상과 내용은 하나님의 말씀이며, 이에 집중하는 것이 중요한데 이는 자기 내면세계에서 일어나는 일에 집중하는 것과는 거리가 있다. 또한, 존재 양식과 행위 양식에 대해서는 행함이 온전케 되는 것 앞에 그 사람이 온전케 되는 것이 먼저 온다는 것(딤후 3:17), 하나님께서 제물을 받으심은 사람을 받으시는 것이 먼저라는 것(창 4:4; 사 1:11-17)과 같은 맥락으로 해석할 수 있을 것이다. 마음챙김에 기초한 구분과 이해보다는 이런 차원에서 이해하는 것이 기독교적 인간관에 부합한다고 생각된다.

#### 4. '마음'을 주제로 구성한 기독교상담 제안

'신앙기반 ACT'가 신학적 고찰, 성경 사례들의 적용, 기독교 역사 속 전통의 발굴과 적용, 기독교적 가치의 추구 및 삶의 실천적 차원에 대한 강조 등의 요소들을 포함한 통합된 기독교상담 모델을 제공하고 있지만, 앞서 살펴본 제한점들로 인해 그대로 적용하기에는 어려움이 있다. 따라서 이런 점들을 보완하고 기독교상담의 독특성을 살리기 위해, '마음'을 주제로 기독교상담 과정을 구성해보고자 한다.

'마음'은 인간의 몸이 아닌 정신세계를 의미하는 단어로 사용되어 왔다. 영어의 'heart', 'mind', 'psyche' 같은 단어들이 교차해서 사용되며 때로 '영혼(soul)'의 의미까지 함축하기도 한다. 성경에서 인간의 '마음'은 구약에서 육체적 실체와 구분되는 내면세계를 의미하는 표현으로(예: 신 10:16; 시 84:2; 잠 4:23; 전 11:10; 겔 44:9; 렘 4:4 등), 히브리어로는 'leb(לב)' 또는 'lebab(לבב)'로 영어로는 'heart'로 번역된다(KJV, NASB). 신약에서는 헬라어로 sarx(σὰρξ), 영어로 'flesh'로 표현되는 인간의 육체적 실체와 대비되는 단어로 'kardia(καρδιάς)'와 'nous(νοῦς)' 등이 있으며 그 중 'kardia'가 가장 많이 사용되었다. 영어로 'kardia'는 'heart'로, 'nous'는 'mind'로 번역되며 후자는 주로 이성적, 추론적 사고 기능과 관련하여 사용되고 전자는 보다 정서적 차원을 포함하며, 나아가 영적 차원을 의미한다(안경승, 2021; Lambert, 2016). Dunn(1998: 74-75)은 'nous'를 "생각하는 나(the thinking I)"로, 'kardia'를 "경험하고, 동기부여하는 나(the experiencing, motivating I)"이면서 인간의 가장 내면("the innermost part")을 나타낸다고 해석한다. 한글 성경에서는 'nous'와 'kardia'를 구분 없이 '마음'으로 번역하고 때로 'pneuma(πνεῦμα ; spirit)' 또한 '마음'으로 번역하고 있어(마 26:41) 우리말로 '마음'이라고 할 때 무엇을 의미하는지 명확하지 않다.

기독교상담의 마음 담론은 'heart'를 주제로 하는데, 이는 제2세대 성경적 상담자들이 상담의 초점이 되는 문제를 '마음(heart)'의 문제로 보고 그 의미를 성경적으로 해석하고 변화를 위한 접근을 모색한 것에 기인한다(Lambert, 2015). 김준(2018)은 성경에서 '마음'이 언급된 용례들을 살펴보고 '마음'을 사람의 내면세계를 나타내는 개념으로 제시하고 마음의 동기, 생각, 감정 차원을 같이 다루면서 행동과 그 결과 영역까지 함께 분석하는 보다 체계적인 접근을 제안한다. 이는 기존의 기독교 인지치료에서 인지 차원을 강조한 것이나 성경적 상담자들이 동기와 욕구 차원을 강조한 것에서 더 발전된 통찰이라고 할 수 있다. 그러나 이처럼 인간의 마음을 사고, 감정, 동기, 욕

구 등으로 구분하는 것 자체가 인간의 통전성을 포괄하지 못하는 인식론의 한계를 보이는 것이라고 생각된다. 이러한 한계에 대한 인식은 최근 심리학에서 출발한 관점이 아니라 기독교 자체적인 관점으로 심리치료적 이론과 방법 체계를 구축하고자 하는 노력들로 이어지고 있는데, 현대 심리학이 등장하기 이전 시대의 기독교 역사로부터 얻을 수 있는 신앙 자원들이 이런 작업을 위한 중요한 자료가 되고 있다(Sisemore & Knabb, 2020). 특히 인간의 영적 실체를 전체론적으로 이해하고 접근한 자원을 제공하는 청교도 문헌들(권혜령, 2019; 안경승, 2015; Schwanda & Sisemore, 2020)은 '마음(heart)'의 성숙과 변화에 관한 풍부한 통찰들을 제공한다.

본 논문에서는 이러한 통찰들에 근거하여 영적 존재로서의 인간의 통전성을 함의하는 개념이자 실체로서 '마음(heart)'을 제안한다. '마음'은 인간의 육체와 구별되는 내적 차원을 포괄하는 인간 존재의 중심이다. Dunn(1998)이 제시한 '경험하는 나(kardia)'와 '생각하는 나(nous)'를 아우르며 전인에 영향을 미치는 영적 실체이다. 이를 핵심단어(key word)로 기독교상담을 구성해보고자 한다.

### 1) 마음살핌

첫 번째 과정으로 '마음살핌'을 제안한다. 마음을 살피어 알아차리는 과정으로 사고, 정서, 동기(욕구), 행동 및 그 결과를 알아차리고 숙고하는 과정이다. 단지 자신의 마음 안에서만 일어나는 일이 아니라 이로 인해 수직적(하나님), 수평적(타인) 관계에 미치는 영향들을 살피는 것을 포함한다. 이를 위한 방법으로는 알아차림을 도울 수 있는 심리학적 치료접근의 방법을 적용할 수 있고, 상담을 필요로 하게 된 문제와 그로 인한 고통에서 시작하여 충분히 살피고 알아차리되 회피를 위한 행동들에서 돌이켜 하나님에 대한 전적인 의존의 마음으로 나아가도록 준비한다. 이 과정에서의 자기인식은 주체로서의 자기에 대한 인식이다. 내가 생각하고, 내가 느끼고, 내가 바라고, 내가 행동하는 등, 주체가 되는 '나'를 말한다. 이는 전통적으로 심리학이 다루어 온 인간의 자기인식의 측면이다. 그러나 하나님과 관계를 맺는 그리스도인의 자기인식은 이런 차원을 넘어서 "대상으로서의 자기" 인식이 가능하며 또 필요하다. 이는 하나님께 알려진 나(시 139:1-16), 즉 나를 아시는 하나님의 지식을 말하며 이 지식에 접근하는 것은 하나님과의 상호소통과 연합 안에서 가능하다(Myung, 2019: 277-281). 이런 인식은 두 번째 과정을 이끈다.

## 2) 마음지킴

다음은 ‘마음지킴’ 과정이다. ‘마음을 지킨다’는 것은 잠 4:23에 의하면 “생명의 근원”을 보존하는 길이다. 이 과정에서 먼저 ‘마음자리’를 올바르게 하는 것이 필요하다. 마음자리는 우리 마음의 좌소(坐所)로서, 성령이 내주하시는 그리스도인이 하나님과 교통하는 마음의 중심을 의미한다. 하나님의 임재하심을 의식하고 그분과의 교제와 연합이 이루어지는 자리다. 하나님의 임재를 의식하고 그 가운데 거하는 현재적 경험을 통해, 새로운 피조물로서의 자기(고후 5:17)와 구속사적 내러티브 속의 한 시점을 살아가고 있는 자기 및 이웃과의 관계 속에서의 자기를 인식하는 것 등을 포함한다. 이를 위해서는 하나님의 현존과 임재를 의식하는 연습과 함께 하나님 앞에 문제를 내려놓는 것, 하나님께서 지금까지 동행하고 돌보심 가운데 허락하신 모든 것을 받아들이고 고통까지 받아들이는 것이 필요하다. 또한 묵상과 기도의 실천을 통해 심리영적 성장과 성숙의 기회로 삼는다. 기독교 전통 자원 중에서는 루터가 제시한 십계명, 사도신경, 주기도문을 따라가는 기도나(Luther, 2017; 2020) “consciousness examen”같은 기도를 실천하는 것이 도움이 될 수 있다(Drescher & Saperstein, 2016: 200).<sup>5)</sup> 임마누일 일기(Wilder et al., 2016) 같은 영성 일기를 기록하도록 한다.

## 3) 마음자람

세 번째 과정은 ‘마음자람’으로, 세상에 속한 마음(earthly-heartedness)에서 하늘에 속한 마음(heavenly-heartedness)으로의 전환, 회복, 상승의 과정이다. 심리적 고통 속에서 상담자를 찾은 내담자가 마음의 자리와 질서가 회복되고 하나님의 임재에 대한 인식이 증진되며 하나님과의 관계에서 성장하게 되면 마음의 패러다임의 전환이 일어난다. 이 과정은 Knabb와 Bates(2020)가 Ball(2009)과 Bangle(2006)의 저서를 비롯한 문헌들을 기독교상담의 자원으로 활용하여 연구한 자료들(Knabb & Vazquez, 2018; Knabb, Vazquez, & Pate, 2019)을 토대로 제시한 기독교 경건 실천의 모델과 ‘영적 마음가짐(spiritual mindedness)’을 강조한 Owen(2013)에 착안하였다. 이 과정에서 중점을 둘 것은 그리스도인의 영적 자원으로서의 자족, 감사, 소망, 인내, 기

5) 예수회의 영적 훈련 방법 중의 하나로서, ‘examen’이란 영어의 ‘examination’에 해당하는 라틴어이며 ‘consciousness examen’은 ‘의식의 탐사(또는 조사)’로 번역할 수 있다. 하나님의 임재 안에 있음을 인식하기, 감사하기, 그날의 삶을 조사하기, 하나님께 용서를 구하기, 다시금 하나님께 헌신을 결심하기의 5단계로 이루어진 기도훈련이다(Gementiza, 2008). Drescher & Saperstein(2016)은 5단계의 과정을 각각 ACT의 6가지 과정과 연결시켜 목회자를 위한 훈련방법으로 제안하였다.

쁨에 대한 인식과 개발이다. 최근 이러한 자원들에 대해 기독교신앙과 심리학적 통찰을 접목한 연구들이 이루어지고 있다. 내담자의 상황과 상담 주제에 가장 필요하다고 생각되는 자원에 초점을 맞추어 개입을 하도록 한다. 앞선 과정에서 시작한 영성 일기를 계속 쓰도록 하고, 이에 감사, 소망, 인내, 기쁨 등을 추가할 수 있겠다. 매일의 일상에서 자기를 돌보는 것은 영적 성숙의 한 표현이며 여기에는 신체적 돌봄이 포함되므로(Mahoney et al., 2005) 이런 부분도 포함시킨다.

#### 4) 마음실현

이 과정은 그리스도인이 삶에서 믿음을 행위로 나타내며 살아가도록 돕는 과정이다. 고통에도 불구하고 하나님 안에 거할 수 있으며, 고통에도 불구하고 하나님의 뜻을 따라 살아갈 수 있는 그리스도의 제자된 삶의 비결이 경험되는 과정이다. 그리스도인은 고통 없는 삶을 살도록 부름받은 것이 아니라 세상에서 환난을 당해도 담대하게 이기는 삶으로 부름받은 존재들이기 때문이다(요 16:33; 요일 5:4-5). 이 과정에서는 성령의 열매(갈 5:22)를 맺고 “믿음에 덕을, 덕에 지식을, 지식에 절제를, 절제에 인내를, 인내에 경건을, 경건에 형제 우애를, 형제 우애에 사랑을”(벧후 1: 5-7) 더하는 삶을 사는 것을 목표로 한다. 방법으로는 가치와 의미를 발견하고 명료화하며 이를 추구하고 구현하는 삶을 위한 구체적인 계획과 실행을 돕는다. 이와 관련하여 구속사적 내러티브 가운데 시간을 조망하고 소망을 발견, 발굴하도록 돕는다. <표 1>에 각 과정을 요약하고 이에 상응하는 ACT의 과정도 함께 나타내었다.

<표 1> 마음 중심 기독교상담 (Heart-Centered Christian Counseling) 과정

과정	목표	내용	방법	ACT 상응 과정
마음살핌	알아차림	동기, 사고, 정서, 행동, 관계 (주체로서의 나)	자각 증진을 위한 방법들	창조적 절망 현재에 거하기
마음지킴	하나님 임재 (임마누엘 경험)	하나님에 대한 인식과 교제 (대상으로서의 나) (주체와 대상의 통합)	내려놓기 받아들이기 묵상/기도 영성일기	수용과 탈융합 현재에 거하기 맥락적 자기
마음자람	하늘에 속한 마음으로 자라가기	자족, 감사, 소망, 인내, 기쁨 가꾸기 전인적 성장과 성숙	감사일기 영성일기 자기 돌봄 (영적, 신체적)	수용과 탈융합 현재에 거하기 가치와 전념행동

마음실현	제자의 삶 마음과 삶의 일치	가치/미덕 발견, 추구, 구현 성령의 열매 맺는 삶	가치/의미찾기 시간 조망 소망 관련 기법	가치와 전념행동
------	-----------------------	---------------------------------	------------------------------	----------

### III. 닫는 글

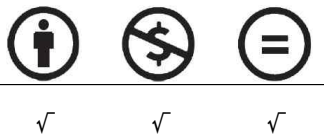
ACT는 최초의 연구 문헌이 출판된 지 30여 년이 흐르는 동안 325개 이상의 무선 통제연구가 시행된 대표적인 근거기반 치료로 자리매김하였다(Gloster et al., 2020). 이와 관련한 기독교상담 연구도 매우 활발하게 이루어지고 있는데 주로 미국을 중심으로 이루어지고 있으며 ACT의 이론 및 방법들을 가장 잘 구조화시키고 통합한 모델로 '신앙기반 ACT'가 있다. 그러나 ACT는 그 기반을 이루고 있는 철학적 전제의 측면에서, 그리고 치료적 기법의 중심을 차지하는 마음챙김이 불교에 뿌리를 두고 있다는 점에서 기독교상담으로 통합하기 위해서는 충분한 논의와 고찰이 필요하다. 국내 기독교상담자들의 ACT 관련 연구들에서 이에 대한 논의들이 이루어지고 있지만, ACT의 철학적 전제와 6가지 핵심과정에 관해 종합적이고 체계적으로 고찰한 연구는 발견되지 않는다.

본 논문은 ACT를 기독교상담으로 통합하기 위해 필요한 연구를 위해 ACT의 철학적 전제 중 고통에 대한 이해, 기능적 맥락주의, 관계구성틀 이론(RFT), 마음챙김 및 치료적 목표가 되는 심리적 유연성에 대해 살펴보았다. 이에 대한 기독교상담적 통합을 위해 신학적 고찰과 함께 통합의 이론과 실재를 주로 Knabb(2016, 2017)의 '신앙기반 ACT'를 중심으로 알아보고, 그 한계와 제한점을 고찰하였다. '신앙기반 ACT'가 통합을 위한 진지한 성찰과 노력, 실제적이고 구체적인 방법론을 위한 풍부한 자료들을 제공함에도 불구하고, 그 출발점 자체가 ACT라는 것, 기독교 전통에서 가져왔다고 하지만 마음챙김의 기독교판과도 같은 방식의 실천과 신학적 입장의 불일치, 그리스도 중심성의 불충분성, '존재 양식'과 '행위 양식' 논의와 관련된 문제 제기 등을 확인하였다. 그렇다면 어떤 대안이 있겠는가 하는 데 착안하여 기독교상담에서 오랜 담론의 주제가 되었던 '마음(heart)'을 중심으로 재구성한 상담 과정을 제안하였다. 첫째, 알아차림을 위한 '마음살핌', 둘째, 하나님과 함께 하는 경험과 이를 통한 자기에 대한 인식의 지평 확장을 위한 '마음지킴'의 과정, 셋째, 세상에 속한 마음에서 하늘에 속한 마음(spiritual/ heavenly-heartedness)으로의 변혁적 과정인 '마음자람', 넷째,

이렇게 변화된 마음이 삶으로 나타나는 제자도를 위한 ‘마음실현’의 과정으로 제안하였다.

ACT의 중요한 핵심요소 중 하나가 ‘은유’의 활용인데, 본 논문에서는 철학적 전제와 핵심 요소에 대한 논의 과정에서 이를 함께 다루지 못하였다. 또한, 통합을 위한 제안에서 구체적인 방법들을 충분히 다루지 못한 점, 상담과정을 실제 적용하고 그 효과와 변화의 과정을 추적하지 못한 점, 특히 가치와 미덕의 추구하고 구현이 성령의 열매를 맺는 삶으로 나타나는 마지막 과정인 ‘마음자람’과 ‘마음실현’과 관련하여 그리스도인의 종말론적 세계관에 부합하는 목적론적 고찰 및 소망에 관한 논의를 더 진행하지 못한 점, 공동체적 차원과 관련한 논의를 더 전개하지 못한 점 등은 논문의 한계이다. 이러한 제한점들은 후속 연구를 통해 보완하도록 해야 하겠다. 이러한 한계에도 불구하고 본 논문이 ACT에 대한 기독교적 세계관에 입각한 비평적 고찰 및 통합의 실제에 관한 논의와 기독교상담적 대안을 마련하는데 기여할 수 있기를 기대한다. 고통에도 불구하고, 고통을 품고, 고통을 넘어서 “내가 사는 것이 아니요....나를 사랑하사 나를 위하여 자기 자신을 버리신 하나님의 아들을 믿는 믿음 안에서 사는”(갈 2:20) 그리스도인의 삶의 구현을 위해 수고하는 기독교상담의 현장에서 하나의 자료로 활용될 수 있기를 소망한다.

- 논문 투고일: 2022년 05월 28일
- 논문 수정일: 2022년 06월 30일
- 게재 확정일: 2022년 07월 07일



## 【참고문헌】

- 권혜령 (2019). 영혼돌봄의 성경적 체계 구축을 위한 연구: 청교도 문헌연구를 통한 기독교상담적 원리 고찰. **복음과 상담**, 27(1), 7-42. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2019.27.1.7>
- 권혜령 (2022). 상담과 심리치료에서 '가치'와 '의미'에 대한 연구의 기독교상담적 함의. **복음과 상담**, 30(1), 5-36. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2022.30.1.5>
- 김남준 (2011). **개혁신학과 관상기도**. 서울: 열린교회 출판부
- 김정호 (1994). 인지과학과 명상. **인지과학**, 4(2), 53-84.
- 김준 (2014). 불안과 기독교 상담 성경적 인지행동 접근. **성경과 신학** 71, 85-109.
- 김준 (2018). 기독교상담과 인지치료: '마음'의 성경적 의미 고찰을 통한 성경적 접근. **복음과 상담**, 26(2), 59-85. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2018.26.2.59>
- 김준수 (2018). 수용전념치료의 심리적 유연성 분석과 기독교적 평가. **ACTS 신학저널** 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.
- 안경승 (2021). 자기중심의 인간이해에서 영혼을 복원하기. **복음과 상담**, 29(2), 163-195. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2021.29.2.163>
- 안경승 (2015). Puritan resources for Biblical pastoral care. **복음과 상담**, 23(1), 233-258. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2015.23.1.233>
- 유해룡 (2007). **하나님 체험과 영성수련**. 서울: 장로회신학대학출판부.
- 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>
- 현상규 (2017). 마음챙김에 대한 기독교적 고찰과 목회상담적 제안들. **목회와 상담**, 29, 294-333. <http://dx.doi.org/10.23905/kspcc.29..201711.010>
- Ball, J. (2009). *A treatise of divine meditation*. Charlotte, NC: Strait Gate Publications.
- Baltruschat, S., Cándido, A., Maldonado, A., Verdejo-Lucas, C.,

- Catena-Verdejo, E., & Catena, A. (2021). There is more to mindfulness than emotion regulation: A study on brain structural networks. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2021.659403>
- Bangle, B. (2006). *The cloud of unknowing*. Brewster, MA: Paraclete Press.
- Barber, J. P., & DeRubeis, R. J. (1989). On second thought: Where the action is in cognitive therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research, 13*(5), 441-457. <https://dx.doi.org/10.1007/bf01173905>
- Bergin, A. E. (1991). Values and religious issues in psychotherapy and mental health. *American Psychologist, 46*(4), 394-403.
- Bloesch, D. G. (1996). **기도의 신학**(오성춘, 권승일 역, *The struggle of prayer*). 서울: 한국장로교출판사. (원전 1980 출판).
- Bonhoeffer, D. (2012). **나를 따르라**(손규태, 이신건 역, *Nachfolge*). 서울: 대한기독교서회. (원전 1989 출판).
- Bonhoeffer, D. (2013). **창조와 타락**(강성영 역, *Schopfung und fall*). 서울: 대한기독교서회. (원전 1989 출판).
- Bonhoeffer, D. (2016). **성도의 공동생활**(정현숙 역, *Gemeinsames leben*). 서울: 복있는 사람. (원전 1939 출판).
- Brown, E., Shrestha, M., & Gray, R. (2021). The safety and efficacy of acceptance and commitment therapy against psychotic symptomatology: A systematic review and meta-analysis. *Revista Brasileira de Psiquiatria, 43*(3), 324-336. <https://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0948>
- 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).
- Climacus, J. (2006). **거룩한 등정의 사다리**(최대형 역, *The ladder of divine ascent*). 서울: 은성출판사. (원전 1988 출판).
- Coffman, S. J., Dimidjian, S., & Baer, R. A., (2009). 우울증 재발방지를 위한 마음챙김에 근거한 인지치료. R. A. Baer(편). **마음챙김에 근거한 심리치료**(안희영, 김재성, 박성현, 김영란, 조옥경 역, *Mindfulness-based treatment*

- approaches*), 57-82. 서울: 학지사. (원전 2006 출판).
- Drescher, K. D., & Saperstein, D. D. (2016). ACT and clergy. In A. J. Nieuwsma, D. R. Walser, & C. S. Hayes(Eds.) *ACT for clergy and pastoral care*(pp. 185-202). Oakland, CA: Context Press.
- Dun, J. D. G. (1998). *The theology of Paul the Apostle*. Edinburgh: T&T Clark.
- Falb, M. D., & Pargament, K. I. (2012). Relational mindfulness, spirituality, and the therapeutic bond. *Asian Journal of Psychiatry* 5, 351-354. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2012.07.008>
- Fang, S., & Ding, D. (2020). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for children. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 225-234. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.007>
- Frederick, T., & White, K. M. (2015). Mindfulness, Christian devotion meditation, surrender, and worry. *Mental Health, Religion & Culture*, 18, 850-858. <http://dx.doi.org/10.1080/13674676.2015.1107892>
- Garzon, F. (2014). Acceptance and commitment therapy or grace and commitment therapy? *Christian Psychology*, 8(2), 16-19.
- Garzon, F., & Ford, K. (2016). Adapting mindfulness for conservative Christians. *Journal of Psychology and Christianity*, 35(3), 263-268.
- Gementiza, L. C. (2008). Putting God first: Introduction to consciousness examen. *Philippiniana Sacra*, 43(2), 499-521.
- Gloster, A. T., Meyera, A. H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6, 166-171. <https://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.02.003>
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M.(2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. <https://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>
- Hayes, S. C. (2016). Acceptance and commitment therapy, relational frame

- theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 47, 869-885. <https://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2016>
- 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>
- 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., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Guilford Press.
- Hurding, R. (2004). **치유나무**(김예식 역, *Roots and shoots*). 서울: 한국장로교출판사. (원전 2001 출판).
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based intervention in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Keller, T. (2015). **텃 켈러의 기도**(최종훈 역, *Prayer: Experiencing awe and intimacy with God*). 서울: 두란노. (원전 2015).
- 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., Ashby, J. E., & Ziebell, J. G. (2010). Two sides of the same coin: The theology of Dietrich Bonhoeffer and Acceptance and Commitment Therapy. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 12(2), 150-180. <http://dx.doi.org/10.1080/19349631003730118>
- Knabb, J. J., & Bates, M. T. (2020). Walking home with God: Toward an indigenous Christian psychology. In T. A. Sisemore & J. J. Knabb (Eds.) *The psychology of world religions and spiritualities: An*

- indigenous perspective* (pp. 85-116). West Conshohocken, PA: Templton Press.
- Knabb, J. J., Johnson, E. L., & Garzon, F. (2020). Meditation, prayer, and contemplation in the Christian tradition: Towards the operationalization and clinical application of Christian practices in psychotherapy and counseling. *Journal of Psychology & Christianity*, 39(1), 5-11.
- Knabb, J. J., & Meador, K. G. (2016). A theological lens for integrating ACT. In A. J. Nieuwsma, D. R. Walser, & C. S. Hayes(Eds.) *ACT for clergy and pastoral care* (pp. 185-202). Oakland, CA: Context Press.
- Knabb, J. J., & Vazquez, V. (2018). A randomized controlled trial of a 2-week internet-based contemplative prayer program for Christians with daily stress. *Spirituality in Clinical Practice*, 5(1), 37-53. <http://dx.doi.org/10.1037/scp0000154>
- Knabb, J. J., Vazquez, V., & Pate, R. (2019). Set your minds on things above : Shifting from trauma-based ruminations to ruminating on God. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(4), 384-399. <http://dx.doi.org/10.1080/13674676.2019.1612336>
- Lambert, H. (2015). **성경적 상담의 핵심 개념**(김준 역, *The Biblical counseling movement after Adams*). 서울: 국제제자훈련원. (원전 2011 출판).
- Lambert, H. (2016). *A theology of Biblical counseling: The doctrinal foundation of counseling ministry*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2012). **수용전념치료 배우기**(최영희, 유은승, 최지환 역, *Learning ACT*). 서울: 학지사. (원전 2007 출판).
- Luther, M. (2017). **마틴 루터의 대교리문답**(최주훈 역, *Der grove Katechismus*). 서울: 복있는 사람. (원전 1529 출판).
- Luther, M. (2020). **마르틴 루터의 단순한 기도**(김기석 역, *A simple way to pray*). 서울: IVP. (원전 1983 출판).
- MacIntyre, A. (2021). **덕의 상실**(이민우 역, *After virtue: A study in moral theory*). 서울: 문예출판사. (원전 2007 출판).
- Madueme, H. (2014). Lost in translation? Some methodological questions.

- Christian Psychology*, 8(2), 25-29.
- Mahoney, A., Carels, R., Pargament, K., Wachholtz, A., Leeper, L., Kaplar, M., & Frutchey, R. (2005). The sanctification of the body and behavioral health patterns of college students. *International Journal for the Psychology of Religion*, 15(3), 221-238. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327582ijpr1503\\_3](http://dx.doi.org/10.1207/s15327582ijpr1503_3)
- McMinn, M. R. (2014). ACT, values, and Christian psychology: A response to Sisemore. *Christian Psychology*, 8(2), 23-25.
- McMinn, R. R., Goff, B. C., & Smith, C. J. (2016). ACT core processes in faith-based counseling. In A. J. Nieuwsma, D. R. Walser, & C. S. Hayes(Eds.) *ACT for clergy and pastoral care* (pp. 203-218). Oakland, CA: Context Press.
- Monroe, P. G.(2014). What is the change agent in a Christian ACT model? *Christian Psychology*, 8(2), 22-23.
- Myung, H. S.(2019). Existing in the heart of God. *Journal of Psychology and Christianity*, 38(4), 277-282.
- 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* (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.
- Owen, J. (2013). **영의 생각, 육의 생각**(서문 강 역, *On spiritual mindedness*). 서울: 청교도 신앙사. (원전 1850 출판).
- Pascoe, M., Thompson, D. Jenkins, Z., & Ski, C. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 95, 156-178. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.004>
- Purser, R. (2021). **마음챙김의 배신**(신민아 역, *McMindfulness*). 서울: 필로소픽.

(원전 2019 출판).

- Rosales, A., & Tan, S.-Y. (2016). ACT: Empirical evidence and clinical applications from a Christian perspective. *Journal of psychology and Christianity, 35*(3), 269-275.
- Rosenbaum, R., & Magid, B. (2016). *What's wrong with mindfulness (And What Isn't): Zen perspectives*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Schwanda, T., & Sisemore, T. A. (2020). Experiencing God through head and heart: The Puritan practices of meditation and contemplation and their relevance to modern psychology. *Journal of Psychology & Christianity, 39*(1), 40-48.
- Sipe, W. E., & Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Theory and practice. *Canadian Journal of Psychiatry, 57*(2), 63-69. <http://dx.doi.org/10.1177/070674371205700202>
- Sisemore, T. A. (2014). Acceptance and commitment therapy: A Christian translation. *Christian Psychology, 8*(2), 5-30.
- Sisemore, T. A., & Knabb, J. J., (Eds) (2020). *The psychology of world religions and spiritualities: An indigenous perspective*. West Conshohocken, PA: Templton Press.
- Smith, W. T. (2014). A Biblical Counseling Response to Timothy Sisemore's "Acceptance and Commitment Therapy: A Christian Translation". *Christian Psychology, 8*(2), 19-22.
- Sperry, L. (2011). **목회상담과 영성지도의 새로운 전망**(문희경 역, *Transforming self and community*). 서울: 솔로몬. (원전 2002 출판).
- Spurgeon, C. H. (2008). **예수님의 임재 즐거움**(유재택 역, *Joy in Christ's presence*). 서울: 브니엘. (원전 1997 출판).
- Stead, T. (2017). *Mindfulness and Christian spirituality: Making space for God*. Louisville, KY: Westminster John Knox Press.
- Symington, S. H., & Symington, M. F. (2012). A Christian model of mindfulness: Using mindfulness principles to support psychological well-being, value-based behavior, and the Christian spiritual journey. *Journal of Psychology and Christianity, 31*(1), 71-77.

- Tan, S.-Y. (2011). Mindfulness and acceptance-based cognitive behavioral therapies: Empirical evidence and clinical applications from a Christian perspective. *Journal of Psychology & Christianity, 30*(3), 243-249.
- Teasdale, J. D., Williams, M., & Segal, Z. (2017). **(우울과 불안, 스트레스 극복을 위한) 8주 마음챙김(MBCT) 워크북**(안희영 역, *The mindful way workbook*). 서울: 불광출판사. (원전 2014 출판).
- Wilder, J. E., Kang, A., Loppnow, J., & Loppnow, S. (2016). **임마누엘 일기**(손정훈, 이에림 역, *Joyful journey*). 서울: 토기장이. (원전 2010 출판).

[Abstract]

## Christian Counseling Considerations and Suggestions for Acceptance and Commitment Therapy

Kwon, Hye Ryoung\*

Although modern psychotherapy and counseling have developed numerous theories and methodologies designed to solve human psychological problems, a single theory that encompasses all aspects of treatment and change processes and has a distinct effect has not emerged. Awareness of this has led to studies on evidence-based therapy, and among them, cognitive behavioral therapy approaches based on mindfulness are being studied very actively. Acceptance-commitment therapy is the treatment approach that Christian counseling researchers are most interested in, and it is necessary to consider and integrate it based on the Christian worldview. To this end, this paper first examines the philosophical premise and core elements of ACT, understanding pain, psychological flexibility, functional contextualism, relational framework theory, and mindfulness. Next, the theological considerations and existing studies on avoidance of experience and the six core processes are reviewed and discussed. The 'Faith-based acceptance-commitment therapy' developed for practical integration is examined and its limitations are identified. Finally, a process with 'heart' as the key word for alternative Christian counseling that reflects these considerations is suggested. This paper is a literature study, and it is expected that it can be used as a basic data for critical consideration on ACT based on a Christian counseling alternative.

**Key words:** Acceptance-Commitment Therapy(ACT), 6 core processes, faith-based ACT, integration, heart-centered Christian counseling

---

\* Yullin Church Counseling Center / Researcher