

Lewin의 “행동방정식”과 생각 모델(model)에 대한 고찰

김 태 수*

국문초록

본 논문의 연구 목적은 인간의 행동과 생각을 연구함으로써, 내담자와 상담자가 자신의 행동과 생각을 성찰하고 더욱 성숙한 인격체로 변화될 수 있도록 돕는 것이다. 세계적으로 자살자들이 많은 국가에 속하는 한국의 현실과 한 사람의 생명이 천하만큼 귀하다는 성경적 관점에서, 인간의 생각과 행동에 대하여 심층적으로 연구해 보는 것이 유의미하고 요구되는 상황이다. 연구의 내용은 인간은 생각하고 행동하는 존재라는 관점에서, Lewin의 행동방정식과 연구자의 생각 모델들(생각방정식, 생각점검표와 생각순환도)에 관한 것이다. 또한 인간의 행동과 생각을 고찰해 볼 수 있는 성경적 사례(눅 15:11-32)를 다루고, 기독교상담에 주는 함의를 언급한다. 연구의 방법은 문헌 연구를 중심으로 진행하고, 한계점은 육안으로 관찰하기 어려운 생각을 연구하는 것이기 때문에, 수학의 문제처럼 방정식을 통하여 명확하게 문제를 풀어내기는 난해하다는 것이다. 그렇지만 논문에서 소개하는 ‘생각방정식’ ‘생각 점검표’나 ‘생각 순환도’는 자신의 생각을 점검할 수 있는 자료로써 활용 가치가 있다. 이 논문의 독창성은 Lewin의 행동방정식에서 통찰을 얻은 후, 생각방정식이라는 주제를 연구함으로써, 인간의 생각에 대한 연구를 확장시키는 시도를 실천했다는 것이다. 논문의 가치는 상담자나 내담자로 하여금 자신의 생각을 성찰하고 행동에 반영함으로써, 더욱 성숙하고 유의미한 삶을 추구하도록 자극을 주는 것이다.

주제어: 행동방정식, 생각모델, 생각방정식, 인지행동치료, 자살 생각

* 백석대학교 기독교학부 부교수

• 이 논문은 2022년도 백석대학교 학술연구비의 지원을 받아 연구되었음.

I. 여는 글

대한민국은 OECD에 소속된 국가들 중에서 10년 이상 자살률 1위를 유지하는 불명예를 떠안고 있는 국가이다. 국회 보건복지위원회 소속 의원(신현영)에게 보고된 자료에 따르면, 대한민국 국민들 가운데 자살을 실행하여 자살하는 사람은 약 36분에 1명 정도라고 한다. 어떤 사람이 행동으로 실천하기 이전에 일반적으로 생각은 → 감정 → 행동의 순서로 진행되는 경향이 있다.

이런 관점에서 접근한다면 어떤 사람이 자살(행동)을 갑자기 실행하기 보다는, 자살은 자살 생각 → 자살 충동 → 자살 언급(말) → 자살 행동의 순서로 진행된다고 볼 수 있다(김태수, 2016). 그런데 이런 순서를 반대로 적용하는 것은 설명하기조차 어렵다. 만일 어떤 사람이 자살 행동으로 사망한 후, 자살을 실행할 것인지 하지 않을 것인지 여부를 생각한다는 것은 불가능하기 때문이다. 자살은 자살 생각에서 출발하여 자살 행동으로 연결된다고 생각하는 것이 타당하다.

한 사람의 생명이 얼마나 소중한가? 천하를 얻는 것만큼 소중한다는 것이 성경의 가르침이다(마 17:26). 세계적으로 자살자들의 숫자에서 불명예를 안고 있는 대한민국에 적용시켜 본다면, 한국사회를 '피로 사회'라고 하지만 그것은 몸이 아니라 사실은 뇌가 피로한 것인데, 사람들은 뇌피로에 대하여 잘 알지 못하고 있다(이시형, 2014). 어떤 사람의 뇌가 피로하다는 것은 복잡한 생각들로 인하여 뇌에 피로물질이 누적된다고 해석할 수도 있다.

이 연구의 목적은 인간의 행동과 생각을 연구함으로써, 내담자와 상담자가 자신의 행동과 생각을 성찰하고 더욱 성숙한 인격체로 변화될 수 있도록 돕는 것이다. 또한, 행동방정식 이론을 참고로 생각 모델을 탐색해 보고, 성경적 사례를 통하여 인간의 행동과 생각에 대하여 고찰해 보는 것이다.

연구의 내용과 방향을 제시하면 다음과 같다. 인간이 생각하고 행동하는 존재라는 관점에서, Lewin의 행동방정식과 연구자의 생각 모델(model) 내용인 생각방정식, 생각점검표 그리고 생각순환도를 다룬다. 그리고 기독교적 입장을 반영하여 성경의 사례를 소개하면서 분석하고, 생각과 연관이 되는 인지행동 치료이론의 주요 내용과 생각 모델에 주는 시사점과 기독교상담에 주는 함의를 다루는 방향으로 전개된다.

연구의 방법은 주로 성경 본문을 포함한 문헌연구이다. 연구의 한계점을 언급한다면, 생각은 인간의 육안으로 관찰하기 어렵기 때문에, 가설인 기본 전제들을 관찰로 입증하기 어렵다는 것이다. 또한, 수학의 방정식은 정답의 풀이과정을 충분히 설명할

수 있는데, 생각방정식은 생각이 작동하는 과정을 수학개념처럼 명확하게 설명하기 어렵다는 한계가 있다. 그리고 생각에 관한 것이어서 개념을 설명할 때 과학의 방법처럼 실험 결과를 명확하게 제시하기도 어려운 점이 있다. 그렇지만 정상적 지능을 가진 사람들은 모두 생각할 수 있는 능력이 있다는 전제 하에서, 생각에 대한 연구는 자신의 생각(또는 의식)을 성찰할 수 있는 기회를 가질 수 있다는 장점이 있다.

이 논문과 연관된 선행연구 자료는 다음과 같다. Lewin의 행동방정식은 1936년 출간된 그의 저서(*Principles of topological psychology*, 위상 심리학의 원리)에서 처음으로 제시되었다. 참고자료를 추가한다면, 인간의 생각이 의식의 일부라는 관점에서 Julian Jaynes의 저서, 의식의 기원(*The origin of consciousness*, 1990)이 있다. 인간의 행동과 생각이 마음에 근거를 두고 있다는 관점에서 성영신 외 12인의 저서인 『마음을 움직이는 뇌, 뇌를 움직이는 마음』(2004)도 있는데, 이 서적은 우수학술도서로 선정된 자료이다.

생각방정식에 대한 선행연구는 연구자가 시도하는 것이어서 학술적 깊이가 있는 논문자료가 없는 것으로 파악된다. 구글(google)로 검색해 보면 Mind maths: The equations of thought라는 내용이 검색된다. 한글로 검색해 보면 『생각과 말과 행동의 방정식』이라는 책의 제 2장에서 “생각방정식”에 대하여 약간 언급되고 있는데, 전반적으로 아직 이 주제(생각방정식)에 대한 학술적 논문은 찾기 어려운 상황이다.

연구자는 논문 작성을 위해 전문서적들을 읽으면서 저자의 의견에 찬성하거나 박수를 보내고 싶은 내용을 읽고 기록할 때, 생각이 달라지고 긍정적 생각을 행동으로 실천하면 삶에 유익한 열매로 연결될 수 있다는 것을 확인할 수 있었다. 최근의 사례를 언급한다면, 이 논문을 작성하는 과정에 수 십 권의 책을 도서관에서 빌렸고, 생각에 대한 책도 다수 구입하여 정독했다. 몇 권만 소개한다면, 정신과의사인 전현수(2012)가 저술한 『생각사용 설명서』, 박정욱과 박성민(2019)이 저술한 『생각의 마법사』도 있다. 또한, 이동규(2019)가 저술한 『생각의 차이가 일류를 만든다』와 창의력 분야의 세계적 대가인 Michalko(2013)가 저술한 *Creative thinking*이 있다. 위의 저서들의 공통점이라면 평범하고 단순한 생각의 범위를 벗어나 생각의 혁명을 시도하라는 것인데, 우리에게 익숙한 용어인 “산업혁명”이라는 표현 중에서 특히 3차 산업혁명은 지적(知的)인 영역에서의 변화를 의미한다(조영호, 2019).

II. 펴는 글

본문에서는 먼저 Lewin의 행동방정식을 살펴본 다음 행동방정식을 참고하여 연구자가 고안한 생각 모델들(생각방정식과 생각순환도 등)에 대하여 설명한다. 그리고 인간의 행동과 생각에 관한 성경적 단일 사례(눅 15:11-32)를 다룬 다음, 이런 연구들이 기독교상담에 주는 함의(含意)를 언급한다.

1. 행동방정식은 무엇인가?

심리학의 역사 속에서 살펴볼 때, 행동만을 심리학 연구의 주제로 삼아야 한다고 주장한 학파는 행동주의이다. 행동주의 심리학파의 대표적 학자인 Watson은 구성주의 학자가 주장한 인간의 의식을 분석하는 방법으로 제시한 내성법(introspection)이 주관적이고 객관적 관찰이 어렵기 때문에, 심리학은 외현적으로 관찰이 가능한 행동만을 연구의 대상으로 삼아야 한다고 주장하였다.

현대심리학의 아버지라고 불리는 Wundt는 인간의 의식이 무엇으로 구성되는가를 연구하였기에 구성주의 학파로 명명되었다. 미국 학자인 William James는 의식이 어떻게 기능하는가?를 연구해서 기능주의 학파로 분류된다. 유럽에서는 “전체는 부분의 합(合)보다 크다.”라는 명제를 중시하는 게슈탈트(Gestalt) 심리학파가 등장한다. Lewin은 이 부류에 속하는 학자이다.

Lewin(1936에서 재인용)은 인간의 행동과 관련시켜 장이론(field theory)에서 인간의 행동방정식을 주장하였는데, 그 공식은 다음과 같다.

$$B = f(P \times E)$$

위의 행동방정식에서 B는 행동(Behavior)이다. f는 기능이나 상호작용의 의미를 내포하는 function이다. 그리고 P는 인간 사람을 의미하는 Person이며, E는 주변의 환경을 뜻하는 Environment이다. Lewin의 관점에서 인간의 행동은 어떤 사람이 자신의 환경 속에서 결정하는 상호작용이고 결과이다. 어떤 사람이 주변 환경에 따라서, 그 사람의 행동의 결과는 달라질 수 있다는 논리이다.

Lewin의 장이론(field theory)은 개인의 ‘심리적인 세계’ 안에서 이뤄지는 환경을 중요하게 간주한다. 장이론에서 장(field)은 역동적인 상호관계의 체계이며 어떤 부분이라도 모든 다른 부분에 영향을 준다. 장이론에서 중요한 것은 그 어떤 것도 분리해서 존재하지 않는다는 것이다(Hergenhahn & Olson, 2001).

Lewin에게 있어서 생활공간(life space)은 중요한 개념인데, 그에게 있어서 심리적 사실은 어떤 인간이 의식하는 모든 것을 말하는데, 배가 고픈 것, 과거에 대한 기억, 일정 양의 돈과 같은 모든 심리적 사실이 인간의 생활공간을 구성한다 (Hergenhahn & Olson, 2001). Lewin(1936에서 재인용)에 따르면 인간(P)은 환경(E)과 연결시켜 생각해야만 하는데, P는 어떤 사람의 과거, 현재와 미래, 성격, 동기부여, 욕망 등으로 구성된다.

인간의 생활공간이 어떻게 이루어지는가를 설명하기 위하여, Lewin은 물리학의 '벡터(vector)'와 '위상(topology)'의 개념을 사용한다. 벡터는 물리학에서 사물의 방향과 크기를 나타내는 단위이고, 위상이란 사물의 순간적 위치를 가리킬 때 사용하는 개념으로써, 어느 순간에 어느 곳에 위치해 있는가를 나타내는 순간적 상태를 의미한다.

그리고 위상은 사물의 순간적 위치를 가르칠 때 사용하는 것으로 장이론에 따르면 개인이 관심을 두고 의미를 부여함으로써 스스로 위치해 있는 공간을 의미한다. 바로 이것이 개인의 생활공간이 된다. 개인의 심리적 생활공간이 된 곳에서는 학습행동이 일어나는데, 벡터는 개인의 요구, 목적의 방향과 크기를 나타내는 것으로 개인의 행동에 영향을 미치는 심리적 환경의 힘을 말한다. 개인의 요구와 목적에 부합할 때 진짜 환경, 즉 생활공간이 되는 것이다.

Lewin의 행동방정식을 기독교상담적 입장에서 접근해 본다면, 인간 행동의 주체로서 Person(인간)을 설명할 때, 종교를 신봉하는 사람과 그렇지 않은 사람의 행동이 변인으로 작용할 수 있다는 점을 언급하지 않아서 아쉬움이 남는다. 왜냐하면 성경에서 인간은 하나님의 형상을 닮은 존재(창 1:27)이기 때문이다. 이런 관점에서 상담자가 내담자를 대할 때, 내담자를 하나님의 형상을 닮은 존재로 인식하느냐? 아니면 현실(생활)에 적응하지 못하고 문제해결 능력이 부족한 사람으로 인식하느냐는 분명 차이가 있기 때문이다. 심리학파에서 초기 형태주의 심리학자로 분류되는 Lewin의 이론을 기독교상담에 적용할 때, 그의 이론의 장점과 단점을 구분하여 수용할 필요가 있다.

2. 생각 모델(model)은 무엇인가?

생각방정식은 연구자가 Lewin의 행동방정식을 근거로 하여 인간의 행동은 인간의 생각과 긴밀한 연관을 가진다는 경험적 지식을 바탕으로, 인간의 생각방정식도 만들어 볼 수 있다는 생각과 이런 경험적 지식을 근거로 연구자가 만든 것이다.

1) 생각방정식은 무엇인가?

생각방정식은 생각과 수학 용어인 방정식의 합성어이다. 생각의 국어사전적 의미는 “사람이 머리를 써서 사물을 헤아리고 인식하고 판단하는 작용. 머릿속으로 그리는 상상이나 상념”이다. 인간의 생각은 인간의 의식(意識)과 깊은 연관이 있다. 의식이 깨어 있는 사람은 생각하고 느끼며 판단하고 생존할 수 있다. 그러나 중환자실에서 의식을 회복하지 못하는 사람은 결국 죽음을 맞이하게 되고, 육체의 죽음에 도달한 사람은 더 이상 의식이 존재하지 않기 때문에 생각의 기능도 작동하지 않는다.

상담학 사전은 의식을 “현재 인식되고 있거나 쉽게 인식될 수 있는 마음의 부분”이라고 설명하면서, “의식은 개인이 현재 각성하고 있는 모든 사고, 지각, 감정, 기억 등을 포함한다.”라고 정의하고 있다(김춘경 외, 2016). 상담학 사전의 의식과 생각의 관계를 수학적으로 표현한다면, 의식은 생각을 내포한다. 이런 관점에서 생각은 의식의 부분집합이고 의식의 구성요소라고 표현할 수 있다.

Lewin은 장이론(field theory)에서 행동방정식을 제시하였다. 연구자는 Lewin의 행동방정식을 심사숙고하면서 인간의 행동은 인간의 생각(사고)과 긴밀한 연관을 가진다는 경험적 지식을 바탕으로, 인간의 생각(사고)방정식을 $T = f(P \times S)$ 로 만들어 보았다,

생각방정식에서 T는 생각(Thinking)이고 f는 function(상호작용, 기능)을 의미한다. P는 인간(Person)이고 S는 상황(Situation)이다. 두 가지 개념은 생각방정식에서 아주 중요한 구성요소들이며, 부연설명을 한다면 다음과 같다.

첫째, 생각방정식에서 P는 매우 중요한 항목이다. 왜냐하면 생각의 주체는 바로 인간(사람)이기 때문이다. 생각방정식을 구성하는 인간(P)을 구체적으로 설명한다면 다음과 같다. 연구자는 Lewin이 주장하는 P가 어떤 사람의 과거, 현재와 미래, 성격, 동기부여, 욕망 등이라는 것에 동의한다.

그런데 연구자는 Lewin이 언급하지 않은 중요한 점을 P의 개념에 추가하고자 한다. 그 중요한 개념은 바로 개인적 영성(spirituality)이다. 이 개념을 강조하는 이유는 기독교인 상담자와 내담자를 고려할 때, 인간(사람)은 하나님의 형상을 닮은 존재(창세기 1장 27절)라는 관점에서 영성도 포함되어야 한다고 생각하기 때문이다.

연구자는 P를 두 부류의 사람으로 분류하여 설명하고자 한다. 그 이유는 사람들 중에는 하나님(God)의 존재를 인정하지 않는 사람들이 있고, 하나님의 존재를 인정하고 예배드리는 사람들도 있기 때문이다.

첫 번째 P는 하나님의 존재를 인정하지 않는 사람(NonChristian)들이다. 이 사람들

은 지성과 감정 그리고 의지를 가진 존재이다. Lewin이 주장하는 것처럼, 이 사람(들)에게는 개인의 과거, 현재와 미래, 성격, 동기부여, 욕망 등이 포함된다.

두 번째 P는 하나님의 존재를 인정하는 사람(Christian)들이다. 이 사람들은 Lewin이 주장하는 것들을 포함하면서도 한 가지를 더 가지고 있는 사람들이다. 이런 사람들의 정체성을 성경에서 찾아보면, 하나님의 형상 속에서(in the image of God, 창 1:27) 창조된 인간이다. 그들은 하나님의 형상이 개입된 인간이기 때문에, 영적(spiritual) 존재라고 할 수 있다.

이런 관점에서 연구자가 언급하는 두 번째 부류의 사람(들)은 지성과 감정 그리고 의지에 한 가지 요소가 더 있는데, 영성을 가진 존재이다. 즉 지정의를 가지면서 영성을 가진 존재로서의 인간이다. 이런 사람들은 어떤 습관을 형성하는데 있어서도 영적 측면이 적용되기 때문에, 한 사람의 의지적 노력 이외에 하나님의 도우심을 기대할 수 있다.

둘째, 생각방정식에서 S는 상황(Situation)이다. S는 외부적(外部的) 상황과 내부적(內部的) 상황 모두를 포함하는 포괄적(包括的) 개념이다. 이것을 구체적으로 설명한다면, 외부적 상황은 어떤 사람(P)을 둘러싸고 있는 외부의 환경이고, 내부적 상황은 그 사람의 심리적 상태이다. 외부적 상황과 내부적 상황의 차이점이라면, 외부적 상황은 그 사람이 직면해야 하는 환경이어서 상황의 변경이 힘들지만, 내부적 상황은 그 사람의 심리적 상태여서 외부적 상황보다 바꾸기가 상대적으로 용이할 수 있다는 것이다.

외부적 상황은 다양한 것들이 있지만, 기본적으로 인체의 오감각(五感覺)을 통한 경험적 상황이 생각에 영향을 줄 수 있다. 경험적 지식이 지식의 한 영역이듯이, 경험적 상황도 하나의 중요한 상황이 될 수 있다. 내부적 상황은 외부적 상황에 비하여 육안으로 관찰하기 어려운 상황이다. 공기 중의 산소를 충분히 공급받지 못하면 호흡을 해도 질식할 수 있는 것처럼, 내부적 상황은 비(非)가시적일지라도 생각에 미치는 영향은 클 수 있다. 내부적 상황은 마음의 상황이어서 복합적이다. 성경은 사람의 마음에서 나오는 것들(마태복음 15:19)을 구체적으로 언급하는데, 생각과 말(언어) 그리고 행동이 모두 포함된다. 생각방정식에서 P는 생각의 주체로서 중요한 인물이고, P 주변의 다양한 상황(S)들도 생각에 변수가 되는 중요한 항목이다.

2) 생각방정식의 기본 전제

생각방정식은 하나의 새로운 개념인데, 연구자가 생각하는 기본전제들은 다음과 같다. 첫째, 인간의 생각은 자주 변하는 경향(속성)이 있다. 즉, 생각의 가변성(可變性)

또는 유동성이다. 미국의 Harvard University 교수로서 인지도가 높고 기능주의 심리학파를 대표하는 William James는 생각을 강물(river water)에 비유하고 있다. 강물은 물의 성질을 유지하지만 계속 흘러가기 때문에 처음 시작했던 강물의 위치를 유지할 수 없는 것처럼, 사람도 생각할 수 있는 사고력이 있어, 생각도 계속적으로 변하기 때문에 강물에 비유한 것이다.

둘째, 인간은 생각을 육안(肉眼)으로 볼 수 없다. 즉, 생각의 불가시성(不可視性)이다. 5감각 기관들 중에서 시각의 역할은 가장 크다고 볼 수 있다. 우리의 눈은 무지개 색깔인 7가지만 구별하는 것이 아니라, 그 이상의 색깔을 육안으로 구별할 수 있는 시각적 능력이 있다. 그러나 생각을 육안으로 구별해 내는 것은 매우 어려운 것이다.

셋째, 인간의 생각은 행동에 영향을 주고받는다. 즉, 생각의 상관관계성(相關關係性)이다. 생각하는 능력을 가진 존재로서 인간은 일반적으로 생각이 감정이나 말 그리고 행동에 영향을 미친다는 것은 경험적 지식으로 알 수 있다. 계란이 먼저인가? 닭이 먼저인가?라는 논쟁처럼, 생각이 먼저인가? 행동이 먼저인가?의 논쟁은 있을 수 있지만, 분명한 점은 생각과 행동이 서로 영향을 주고 받는 상관성이 있다는 것이다.

넷째, 상담자는 내담자의 비(非)합리적 생각을 합리적 생각으로 전환시킬 수 있다. 즉, 생각의 전환 가능성(可能性)이다. 지시적 상담에서 상담자는 내담자에 대하여 확실한 주도권을 가지고 상담을 진행할 수 있고, 또 그렇게 해야 하는 당위성도 있다. 만일에 내담자가 비합리적인 생각에 사로잡혀서 빠져나오지 못한다면, 상담자는 긍정적 영향력을 발휘하여 내담자가 비합리적인 생각을 바꾸도록 돕는 역할을 감당할 필요가 있다.

다섯째, 상담자는 내담자가 부정적 행동을 긍정적 행동으로 바꾸도록 도움을 줄 수 있다. 즉, 행동의 수정(修正) 가능성이다. 행동 수정은 심리학의 분야에서 뿐만 아니라, 상담학에서도 중요한 주제이다. 내담자가 단기상담이니 장기상담을 받는 중요한 이유는 상담을 통하여 결국 내담자의 행동 수정이 이루어지고, 더 성숙한 인격체로 살아가기 위함이다. 따라서 상담자는 내담자에게 긍정적 행동수정이 일어나도록 격려하고 지지하는 조력자의 역할을 할 수 있다.

생각방정식의 유익한 점은 어떤 사람이 자신의 생각을 다양한 각도에서 성찰하는 과정을 통하여 통찰을 얻을 수 있다는 것이다. 그리고 어떤 사람이 너무나 고단하고 괴로운 환경 때문에 자살 생각을 하더라도 생각의 방향을 바꾸어서 자살 행동으로까지 도달하지 않도록 예방의 효과도 기대할 수 있다.

3) 생각 점검표

다음에 제시하는 생각 점검표의 항목들은 생각방정식을 설명하는 것이 아니라, 생각의 모델에 속하는 하나의 요소이다. 이런 측면에서 생각 점검표가 생각방정식과 무슨 상관이 있느냐고 질문하는 것은 무리이다. 왜냐하면 이 논문은 생각방정식만 다루는 것이 아니라, 생각 모델을 다루기 때문이다.

그리고 생각 점검표의 항목들은 위계적(位階的) 구조가 아니다(not). Jean Piaget의 인지발달이론처럼 하위(下位)단계를 만족시켜야 다음 단계로 발달하는 이론이 아니라, 인간의 복잡한 생각들을 점검하기 위해서 필요하다고 생각되는 항목들이다.

정상적 사고능력이 있는 인간이라면, 매일 생각하고 결심하여 행동하면서 일상생활을 영위한다. 그런데 자신의 사고방식이나 대인관계에서 역지사지를 생각하면서 삶을 영위한다면, 후회할 일을 줄어나갈 수 있다. 이런 측면에서 연구자는 다음의 5가지 항목들을 제시한다.

첫째, 생각의 방향(direction)이다. 이분법적 논리를 무리하게 적용하면 문제의 소지가 많지만, 둘 중에 하나를 강조하거나 대조적으로 설명할 때는 이분법적 분류가 효과적일 수 있다. 이런 이분법적 논리를 생각의 방향에 적용시켜 본다면, 다음과 같은 질문이 가능하다. 과연 내 마음 속의 생각이 선(善)한 생각인가? 악(惡)한 생각인가? 유익한 생각인가? 무익한 생각인가?

인간의 지각을 설명할 때, 전통적으로 5감각(시각, 청각, 후각, 미각과 촉각)을 당연시한다. 그런데 인간의 6번째 감각은 무엇인가? 이 질문에 대하여 하버드대학 정신의학과 교수인 John J. Rately(2001)는 방향(方向)감각(과학계의 토론 주제)이라고 소개한다.

인간의 6번째 감각으로써 방향감각을 참고로 한다면, 인간의 생각에도 분명히 방향이 있고, 그 생각의 방향에 따라서 행동도 영향을 받을 수 있다는 것을 유추할 수 있다. 이런 관점에서 생각의 방향도 중요한 항목이 될 수 있다.

둘째, 생각의 내용(content)이다. 생각의 내용이 합리적인가? 비합리적인가? 현실적인가 아닌가? 합법적인가? 위법적인가? 건설적인가? 파괴적인가? 희망적인가? 절망적인가? 그리고 크리스천이라면 생각의 내용이 성경적인가? 아닌가?

예를 들자면, 사람들은 종종 누구를 용서할 때, 가해자가 당연히 피해자에게 용서를 구해야 한다고 생각하는데, 정작 가해자는 용서할 생각과 의지가 없는 경우도 있다. 이런 경우, 피해자는 더욱 분노에 휩싸이고 용서할 생각을 하지 않을 가능성이 높아진다. 그렇지만 용서는 사실 피해자 스스로의 치유를 위해서도 반드시 필요한 과정이다

(김규보, 2019). 용서에 대한 성경의 가르침은 일흔 번에 일곱 번이라도 용서해 주라는 것이다. 즉, 횡수에 얽매이지 말고 용서를 선택하고 용서를 생각하라는 것이다.

셋째, 생각의 인과(cause and effect)이다. 자연의 거의 모든 현상들에는 원인과 결과가 존재한다. 생각도 인간 뇌의 활동이라면, 어떤 생각을 하게 된 원인과 결과가 존재하기 마련이다. 예를 들어서, 시험을 앞둔 수험생이라면 공부를 열심히 하겠는가? 게으름만 피우겠는가? 일반적으로 생각한다면, 목표하는 시험에 합격하고자 하는 생각이 작동하기 때문에 공부를 열심히 할 확률이 더 높다. 왜냐하면 시험에 합격하는 것과 불합격하는 것의 결과는 커다란 차이를 발생시키기 때문이다.

넷째, 생각의 시제(tense)이다. 시제는 과거, 현재와 미래로 구분하는 것처럼, 생각의 시제는 어떤 사람의 생각이 과거에 집착하는가? 현재에 머무르는가? 미래를 소망하는가?를 점검하는 것이다. 시제에 따라 과거 지향적 인간, 현재 지향적 인간 그리고 미래 지향적 인간으로 분류할 수 있다.

다섯째, 생각의 크기(size)이다. 어떤 물건의 크기는 그만큼의 공간을 차지하는 것처럼, 생각의 크기는 어떤 생각이 미치는 공간적 범위라고 할 수 있다. 어떤 생각이 자신의 이익에만 집착하는 이기적인 생각이라면 자신, 가족들을 배려하는 생각이라면 가족, 지역사회를 위하여 봉사하겠다는 생각이라면 지역사회, 자신의 국가를 위하여 헌신하겠다는 생각이라면 국가까지 생각의 크기는 확대될 수 있다. 국가의 지도자가 되어서 국가를 경영해 보겠다는 생각을 가진 사람도 있지만, 세계적 지도자가 되어서 전(全) 세계에 영향력을 행사해 보겠다는 생각을 한다면 그 생각은 국가 단위를 초월하는 것임에 틀림없다.

추가적으로 외계를 연구하는 과학자들이나 외계에 관심을 갖고 있는 사람들의 생각은 자신의 이익만을 생각하는 사람들의 생각과는 생각의 크기가 분명 다를 것이다. 생각검점표는 연구자의 아이디어이고, 위에서 설명한 5가지 항목들을 정리하면 다음과 같다.



(그림 1) 생각 점검표

4) 생각 순환도

사람들이 사고(思考)할 때 다음과 같은 과정을 거친다고 연구자는 생각한다. 첫 번째, 어떤 생각이 발생한다. 현대 과학이 발달하여 인간이 지구 밖의 행성(예: 달)을 다녀오는 시대가 되었음에도 불구하고, 생각이 어떻게 발생하는지를 과학적으로 관찰 가능하게 정확히 규명을 못하는 것도 사실이다. 세계적으로 많은 과학자들이 ‘인간의 의식은 어떻게 발생하는가?’를 연구하였지만, 아직까지도 의식의 발생 과정을 관찰 가능한 방법으로 명료하게 밝히지 못하는 실정이다. 이런 한계점이 분명히 있음에도 불구하고 인간의 의식 연구에 공헌점을 인정받아 노벨상을 받은 학자가 Eric Kandel이다. 과학이 밝혀주지 못하는 정신활동을 신학이나 철학이 언급해 주는 경우가 있다. 근대 철학자인 Descartes는 “나는 생각한다. 그러므로 존재한다(Cogito ergo sum).”라는 명제를 남겼다.

두 번째, 발생한 생각은 어떤 내용을 가지고 있다. 생각은 인간의 의식이 작용하고 있다는 증거인데, 의식을 회복하지 못하는 중환자실의 환자는 결국 죽음에 이르고, 더 이상 생각할 수 없는 상태에 도달하기 때문이다.

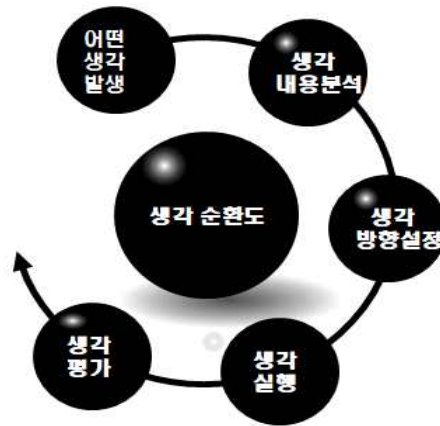
생각은 육안으로 볼 수 없지만 어떤 내용을 담고 있다. 어떤 사람의 생각도 육안으로는 볼 수 없지만, 생각의 내용이 긍정적이거나 부정적일 수 있다. 생각의 내용에 따라 의지적으로 실천하면 생각의 내용이 행동으로 나타난다. 이런 것을 식물에 비유한

다면, 생각은 식물의 뿌리이고, 행동은 식물의 열매라고 설명할 수 있다.

세 번째, 그 생각의 내용에 따라 어떻게 행동할 것인지 방향이 설정된다. 인간의 생각은 육안으로 관찰할 수는 없지만, 생각의 내용은 일반적으로 말(언어)로 표현되고 행동으로 나타난다. 생각은 뇌의 활동이기 때문에 생각의 사령탑이라고 할 수 있는 대뇌에서 생각의 내용이 결정되면 신경체계를 통하여 명령이 사지로 전달되고, 행동의 방향이 결정된다.

네 번째, 생각의 방향이 설정되면 몸으로 실행에 옮긴다. 생각의 방향이 설정되면 그 생각은 시·공간적 환경을 반영하면서 몸의 행동으로 구체화된다.

다섯 번째, 생각에 따라 어떤 행동을 하든지 그 결과가 나오기 때문에 생각을 평가할 필요가 있다. 생각을 평가해야 하는 이유는 생각의 내용과 결과가 중요하기 때문이다. 우리가 살아가는 공동체를 지탱하고 질서를 유지하기 위하여 기본적으로 어느 나라든지 다양한 분야의 법률이 존재한다. 이런 법조항들은 구성원들이 함부로 행동하거나 생각하지 못하도록 통제하는 역할을 하는 측면이 있다. 위에서 설명한 5가지 항목들을 정리하면 그림 2와 같다.



(그림 2) 생각 순환도

생각 순환도는 어떤 생각의 발생 ⇨ 생각의 내용 ⇨ 생각의 방향설정 ⇨ 생각의 실행 ⇨ 생각의 평가와 같이 다양한 항목들이 하나의 사이클(cycle)을 이룬다. 그리고 이런 순서는 일반적으로 반복되면서 순환하는 경향이 있고, 어떤 생각을 다양한 각도에서 평가한 후에 발생하는 생각은 처음의 생각과는 다른 생각이다. 왜냐하면 자연의 물이 흐르기 시작하면 최초의 자리를 계속 지킬 수 없는 것처럼, 생각도 물처럼 계속

적으로 변하는 가변적 특성이 있기 때문이다.

3. 성경적 사례(case)

누가복음 15장 11-32절에는 돌아온 탕자의 이야기가 기록되어 있고, 이 내용을 그림으로 그린 세계적 화가는 네덜란드의 렘브란트이다. 이 내용을 상담 대화록의 형식으로 표현해 보면 다음과 같다.

작은 아들: 아버지, 제 몫으로 돌아올 재산을 미리 나누어 주십시오.

아버지: 아들아, 갑자기 재산을 나누어 달라는데 왜 그러느냐?

작은 아들: 아버지, 저도 독립해서 한 번 살아보고 싶습니다.

아버지: 정말 그것을 원한다면 형도 있으니, 같이 나누어 주마.

그래서 아버지는 재산을 나누어 두 아들들에게 주었고, 며칠 후에 작은 아들은 재산을 모두 정리하고 먼 나라로 떠났다. 작은 아들은 외국에서 방탕한 생활을 하다가 재산을 모두 써버리고 그 나라에 흉년이 들어 굶주리게 되었다. 작은 아들은 하는 수 없이 그 나라의 어떤 사람을 찾아가 몸을 위탁했다. 그 사람은 작은 아들을 들로 보내어 돼지를 치게 하였는데, 돼지가 먹는 쥐엄열매도 충분치 않아 배가 고프고 굶주리는 열악한 상황까지 도달하게 되었다.

작은 아들(독백으로): 아버지의 집에서 일하는 많은 일꾼들은 양식이 풍부하여 굶지 않고 살아가는데, 나는 여기서 굶어 죽겠구나. 이제 아버지에게 돌아가 이렇게 말하리라. 아버지, 저는 하늘과 아버지 앞에 죄를 지었습니다. 이제는 감히 아버지의 아들이라고 할 자격이 없으니 일꾼의 하나로 삼아주십시오. 그리하여 작은 아들은 일꾼이 되기로 생각하고 아버지의 집을 향하여 길을 떠났다.

아버지: (작은 아들이 집 근에서 도착하려면 제법 거리가 있음에도 멀리서 알아보며) 아들아, 어서 오너라. 이 아버지가 너를 얼마나 기다렸는지 아느냐? 아버지는 달려가 아들을 껴안고 환영하는 의미에서 입을 맞추었다.

작은 아들(힘이 없는 목소리로): 아버지, 제가 하늘과 아버지 앞에 죄를 지었습니다. 저는 감히 아버지의 아들이라고 할 자격이 없습니다.

아버지(종들에게 명령하며): 어서 좋은 옷을 꺼내어 아들에게 입히고 반지를 손에 끼우고 신을 발에 신겨라. 살진 송아지를 잡아서 잔치를 베풀도록 준비를 하라.

큰 아들(밭에 나갔다가 집에 오는 중 음악이 들려오므로, 종에게): 집에 무슨 일이 일어났느냐?

중: 아우님이 집에 돌아왔습니다. 작은 아드님이 건강한 몸으로 무사히 돌아왔다고 아버지께서 살진 송아지를 잡으셨습니다.

큰 아들(화가 나서 집에 들어가지 않으려고 할 때, 아버지가 달래지만): 아버지, 저는 이렇게 여러 해를 아버지를 섬기며 한 번도 아버지의 명령을 어긴 일이 없는데 저에게는 친구들과 즐기라고 염소새끼 한 마리도 주신 일이 없었습니다. 그런데 창녀들과 놀아나며 재산을 탕진한 그 아들이 오니까, 살진 송아지를 잡으셨으니, 도저히 이해가 되지 않습니다.

아버지(큰 아들에게): 아들이, 너는 늘 나와 같이 있고 내가 가진 모든 것은 다 네 것인데, 네 아우는 죽었다가 다시 살아났고 내가 잃었다가 다시 찾았으니 이 기쁜 날을 어떻게 즐기지 않을 수 있겠느냐?

성경적 사례로써 탕자의 비유를 통하여 드러나는 두 아들과 아버지라는 인물들을 비교하여 도표로 만들어 보면 다음과 같다.

〈표 1〉 탕자 비유의 인물 비교

인물	생각의 경향	삶의 유형	추구하는 가치
장남	순종적	타의 모범형	성실, 신의 등
차남	반항적	자유 분방형	육체적 욕망, 자유
아버지	포용적	이해 포용형	이해, 용서, 사랑

이 이야기를 생각(thinking)에 영향을 주는 요인으로써 상황(S)과 연결시켜 설명해 보는 것은 통찰을 줄 수 있다. 일반적으로 유대인들은 돼지고기를 먹지 않기 때문에 돼지와 연관된 일을 하지 않는 경향이 있고, 돼지가 먹는 쥐엄열매를 먹는다는 것은 둘째 아들의 입장에서 상상하고 싶은 않은 상황이다. 마치 고급 식품이라고 말하기 어려운 돼지감자를 돼지와 서로 먹겠다고 다투는 상황을 그림으로 상상해 본다면, 어떤 생각이 들겠는가? 사람으로서 자존감을 유지하기는 대단히 어려운 상황이다.

그렇지만 그런 열약한 음식이라도 먹지 않으면 굶어서 죽을 것이라는 생각이 강하게 반복된다면, 선택의 폭은 현격하게 좁혀질 것이 명약관화하다. 이런 열약한 상황에 봉착하게 되면서, 둘째 아들은 타국에서 굶어 죽는 것보다는 면목이 없지만 아버지 집에 돌아가는 것이 상대적으로 나은 선택이라고 생각할 가능성이 높다. 그리고 실제적으로 아버지 집에 귀가하였다.

4. 인지행동 치료이론의 주요 내용과 생각 모델에 주는 시사점

인지행동 치료나 상담은 내담자의 비합리적 생각이나 행동을 개선시키고, 사람들이 범하기 쉬운 인지적 오류들을 치료하기 위한 상담을 하는 것이기 때문에, 생각방정식에 어떤 시사점이나 통찰을 줄 수 있다. 그러므로 엘리스(Ellis)와 벡(Beck)의 이론을 분석하여 시사점을 도출하고자 한다.

1) 엘리스(Albert Ellis)의 핵심이론

Ellis는 저명한 과학철학자였던 Thomas Kuhn의 아이디어(idea)를 차용하였다. 그 아이디어란 과학자들이 어떤 특별한 경우에 기존의 전통을 버리고 다른 전통을 따른다는 것인데, Ellis는 이 개념을 차용하여 합리적 사고와 비(非)합리적 사고를 구분하는데 활용하였다는 것이다.

인간의 합리적 사고와 비(非)합리적 사고의 차이점은 다음과 같다(양명숙 외, 2019).

〈표 2〉 합리적 사고와 비합리적 사고의 차이

특성 & 유형	합리적 사고(思考)	비(非)합리적 사고(思考)
논리성	논리적 모순이 없다.	논리적으로 모순이 많다.
현실성	경험적 현실과 일치한다.	경험적 현실과 일치하지 않는다.
실용성	삶의 목적달성에 도움이 된다.	삶의 목적 달성에 방해가 된다.
융통성	융통성이 있다. 경직되어 있지 않다.	절대적, 극단적이다. 경직되어 있다.
파급효과	적절한 정서와 적응적 행동에 영향을 준다.	부적절한 정서와 부적응적 행동을 유도한다.

Ellis는 정신적으로 건강한 사람은 합리적 신념체계(belief system)를 따라 행동하지만, 건강하지 않은 사람은 비합리적 신념체계의 지배를 받는다고 주장하면서, 내담자의 심리적 고통이나 문제는 비합리적 신념체계를 합리적 신념체계로 바꾸게 함으로써 문제를 해결할 수 있다고 강조한다.

Ellis이론의 핵심은 6단계로 보여주는 머리글자로 표현하여 ABCDEF모델(model)이라고 요약할 수 있다(노안영, 2019). 첫 단계인 A는 활성화된 사건(Activating

events)을 확인하고 기술하는 단계이고, 두 번째 단계인 B는 활성화된 사건에 대한 개인의 신념(Belief)이다. 세 번째 단계인 C는 신념에서 비롯된 결과(Consequences)이고, 네 번째 단계인 D는 비합리적 결과를 야기한 비합리적 신념을 반박하기(disputing)이다. 다섯 번째 단계인 E는 반박하기의 결과로 나타난 효과(Effort)이고, 여섯 번째 단계인 F는 효과적인 합리적 신념에서 비롯된 새로운 감정(Feeling)을 의미한다.

위의 6가지 단계를 화살표로 처리하면 다음과 같다.

활성화된 사건 ⇨ 신념 ⇨ 결과 ⇨ 반박하기 ⇨ 효과 ⇨ 감정

Ellis의 이론에서 논박(論駁)은 중요한 개념이다. 왜냐하면 논박을 통하여 상담자는 내담자의 비합리적 생각을 합리적 생각으로 바꿀 수 있기 때문이다. 상담자가 논리성을 가지고 합리적으로 반박을 하기 때문에, 내담자는 비합리적인 생각에 직면(直面)해야 한다. 인지·행동치료의 목표는 내담자의 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꾸고 수용할 수 있는 합리적 결과를 갖게 하는 것이다(노안영, 2019).

2) 벡(Aaron Beck)의 핵심이론

Beck의 인지치료 이론에서 핵심이 되는 개념은 자동적 사고(automatic thoughts), 역기능적 인지 도식(dysfunctional cognitive schema) 그리고 인지적 오류(cognitive errors)이다(천성문, 2015).

(1) 자동적 사고(思考)

사고(생각)는 인간이 크고 작은 스트레스 사건들을 경험할 때 자동적으로 떠오르는 부정적인 내용의 생각들이다. 자동적 사고의 주요한 특징은 다음과 같다(노안영, 2019). 첫째, 자동적 사고는 구체적이며 분리된 메시지이다. 둘째, 자동적 사고는 축약해서 언어, 이미지 또는 2가지 모두의 형태로 나타난다. 셋째, 자동적 사고는 아무리 비합리적이라고 할지라도 거의 믿어진다. 넷째, 자동적 사고는 자발적인 것으로써 경험된다. 다섯째, 자동적 사고는 당위성을 가진 말로 표현된다. 여섯째, 자동적 사고는 일을 극단적으로 보는 경향성을 내포한다. 일곱째, 자동적 사고는 개인에 따라 독특하게 나타난다. 여덟째, 자동적 사고는 중단하기가 쉽지 않다. 아홉째, 자동적 사고는 학습된다.

(2) 역(逆)기능적 인지(認知) 도식

도식(圖式)은 '마음 속의 인지구조'로써 개인의 삶에서 자신과 세상을 이해하고 현실을 지각하는 사고의 틀이다(천성문 외, 2015). 인지적 도식은 생애 초기에 시작되고

초기 아동기의 경험을 통하여 긍정적 또는 역기능적 신념체계를 형성된다. 도식은 긍정적일 수 있지만 부정적일 것이 될 수도 있다. 역기능적 인지 도식이 활성화될 때, 그것을 뒷받침하는 정보들은 즉시 통합하고 수용하지만, 그것과 모순된 정보는 무시하고 간과하기 쉬운 특성이 있다.

(3) 인지적 오류

인지적 오류는 잘못된 생각, 부적절한 정보에 근거한 잘못된 추론 등으로부터 발생하는 부(不)적절한 개념을 의미한다. Beck은 우울증에 대한 초기의 연구에서 우울한 사람들의 사고(思考)과정에서 흔히 관찰되는 주요한 인지적 오류들을 발견하였고, 그 사례들을 다음과 같이 정리하였다(천성문 외, 2015). 첫째, 이분법적 사고(dichotomous thinking)로 이 개념은 2가지 극단적 생각 중 하나로 경험을 범주화하는 것이다. 둘째, 선택적 추론(selective abstraction)은 다른 정보를 무시한 채 맥락에서 이끌어 낸 세부적 근거에 의해 상황을 개념화하려는 것이다. 셋째, 독심술(mind reading)은 타인이 어떤 생각을 하고 있는지 본인이 안다고 생각하는 것을 의미한다. 넷째, 과잉일반화(overgeneralization)는 하나 또는 몇 개의 고립된 사건에서 일반적인 규칙을 추출해 내고 이것을 다른 장면에 부적절하게 적용하는 것이다. 다섯째, 침소봉대와 최소화(magnification and minimization)는 상황을 실제보다 크거나 작게 지각하는 것을 말한다. 여섯째, 개인화(personalization)는 인과적 연결을 지지한 증거도 없이 외부적 사건을 자기 자신에게 귀인(歸仁)시키는 것이다. 일곱째, 낙인찍기 및 잘못된 낙인은 자기 스스로 부정적인 관점을 통하여 개인의 정체성과 인식을 평가하는 것이다. 여덟째, 파국화(破局化, fortune telling)는 어떤 사건에 대하여 지나치게 염려하거나 두려워하는 것을 의미한다.

3) 시사점

엘리스 이론의 장점은 “상담자의 직접적 개입 없이도 테이프 듣기, 자기 도움 책 읽기, 행동하고 사고하는 것 기록하기 워크숍(workshop) 참석하기 등 상담자에게 의존하지 않고 스스로 변화할 수 있게 된다는 점”이다(천성문 외, 2015). ABCDEF 모형은 행동적 혼란의 방식과 문제행동이 변화될 수 있는 방법을 명료하게 제시해 주는 것도 공헌점이다.

벡 이론의 장점은 인지행동치료 분야에서 우울, 불안, 공포 치료와 새로운 인지적 관점을 제공하는데 있어서 선도적 역할을 한다는 점이다(천성문 외, 2015). 특히, Beck의 우울증 척도, 불안척도 등 많은 검사도구들은 세상을 보는 자신의 방식을 객

관적으로 볼 수 있도록 도움을 줄 수 있다.

어떤 이론이든지 완벽하기는 어렵기에 이들의 이론도 비판받는 내용들이 많은 편인데, 요약하면 다음과 같다(천성문 외, 2015). 먼저 Ellis 이론은 합리적 신념과 비합리적 신념이 무엇인가에 대한 명확한 규정과 평가가 없다는 것이고, 합리적 사고를 강요하는 상담자의 권한이 남용될 수 있다. 그리고 내담자가 자신의 사고의 틀에서보다는 상담자가 원하는 목표와 가치를 채택하도록 강요받는다라는 느낌을 가질 수 있다는 점이다.

Beck 이론이 받는 비판점은 긍정적 사고의 힘을 너무 강조하고 피상적이며 극단적으로 단순하다는 점, 과거의 중요성을 부정하고 지나치게 기법에 의존한다는 점, 그리고 문제의 근원을 탐색하지 않고 무의식적 요인의 역할을 무시했다는 것이다.

Ellis와 Beck의 이론이 받는 비판점들이 다수이더라도, 분명히 장점들도 많기 때문에 장점들은 강화시키고 단점들을 보완한다면 유용한 이론이 될 수 있고, 상담자들에게 주는 시사점들도 있다.

첫째, 상담자는 Ellis가 주장하는 논박(論駁)이라는 방법을 통하여 내담자의 비합리적 생각을 합리적 생각으로 전환시킬 수 있다.

비합리적 행동의 이면에 비합리적 생각이 숨어 있다. 예를 들어서 1998년 한국은 경제적 위기로 IMF의 지원금을 받고 통제를 받는 위기에서 수많은 기업들이 도산하고 개인의 피해가 엄청났다. 이 때 다수의 사람들이 극단적 행동으로 자살을 했는데, 이런 상황에서 주된 자살의 원인 가운데 하나는 비합리적 사고였다(노안영, 2019).

생각방정식을 소개하는 이유는 Ellis가 주장하는 것처럼, 비합리적인 생각을 합리적인 생각으로 전환할 수 있는 기회를 제공할 수 있기 때문이다. 이런 관점에서 일맥상통한다.

둘째, 상담자는 Beck이 주장하는 인간의 인지적 오류를 학습하거나 성찰함으로써, 내담자의 부정적 생각을 긍정적 생각으로 변화시킬 수 있다.

사람의 생각과 인격의 변화와 연관된 성경구절을 찾아본다면, 고린도후서 5장 17절이 있다. “그러므로 그리스도 안에 있으면 새로운 피조물이라. 이전 것은 지나갔으니 보라 새 것이 되었도다.” 예수 그리스도 안에서 어떤 사람이든지 새로운 존재로 거듭날 수 있다는 것이다. 새로운 존재가 되려면, 생각도 이전과 다른 새롭고 긍정적이며 희망적인 내용으로 채워야 할 것이다.

셋째, 상담자는 내담자가 합리적 생각을 하는 것뿐만 아니라, 행동의 수정(修正)을 위해 최선의 노력을 경주해야 삶의 변화가 있다는 것을 강조할 필요가 있다.

이 논문은 수학의 방정식이라는 용어를 사용하기 때문에, 수학의 용어로 설명해 본다면, 생각은 행동 변화의 충분조건(sufficient condition)이 아니라, 필요조건(necessary condition)에 가깝다고 할 수 있다.

5. 행동방정식과 생각 모델들이 기독교상담에 주는 함의(含意)

위에서 언급한 행동방정식과 생각의 모델들이 주는 통찰이나 함축적 의미들을 언급하면 다음과 같다

첫째, 행동방정식이 주는 함의(함축적 의미)

Lewin의 행동방정식에 의하면 인간의 행동은 개인과 환경의 상호작용이다. 이런 관점에서 기독교인 상담자는 내담자로 하여금 문제해결의 실마리가 열릴 수 있는 환경을 조성하도록 상담함으로써, 내담자가 행동수정의 필요성을 느끼도록 동기를 부여하고 촉진할 수 있다.

둘째, 생각방정식이 주는 함의

인간은 하나님의 형상을 닮은 존재(창 1:27, the being in the image of God)라는 관점에서, 영적 존재라고 할 수 있다. 생각방정식에서 생각에 영향을 주는 요인으로 성경(Scripture)을 적용시킨다면, 야고보서 1장 19절이 있다. “사랑하는 형제 여러분, 이것을 명심하십시오. 누구든지 듣기는 속히 하고 말은 천천히 하며 함부로 성내지 마십시오.”(현대인의 성경 번역본)

위의 구절을 상담과 연관시켜 본다면 듣기는 속히 하고(quick to listen)에서 적극적인 경청, “말은 천천히”에서 신중한 말(언어), 그리고 “함부로 성내지”에서 감정적 분노의 주제를 뽑아낼 수 있다. 이 3가지 주제들은 기독교상담에서도 중요한 주제이기 때문에, 기독교인 상담자는 상담을 진행하는 과정에서 내담자에게 적절한 성경의 말씀을 처방하거나 추천함으로써, 성경의 말씀이 내담자의 생각에 긍정적 영향력을 행사하여 문제해결의 열쇠가 될 수 있도록 시도할 필요가 있다.

또한, 기독교인 상담자는 내담자로 하여금 자신의 세속적 욕망들(secular desires)을 인식하고, 행동수정에 이르도록 시도할 수 있다. 일반적으로 사람들은 돈, 명예, 권력 등에 대한 세속적 욕망에 집착하기 쉽다. 이런 관점에서 그들의 생각과 행동은 인간관계의 문제를 일으킬 가능성이 높다. 예수께서 받으신 시험도 물질(예: 돈), 명예와 권력에 대한 것이었다. 세속적 가치들은 마치 마사지를 받는 것과 같아서 달콤한 유혹이 될 수 있는데, 지나친 욕심을 부리면 패가망신할 수도 있기 때문에, 내담자는 세속

적 욕망들을 잘 성찰하고 행동수정도 할 수 있어야 유의미한 삶을 영위할 가능성이 높아진다.

셋째, 생각점검표가 주는 함의

기독교인 상담자는 내담자가 평소 어떤 생각들을 많이 하는지 생각의 내용을 점검할 수 있고, 긍정적 생각과 부정적 생각 중에서 어떤 방향의 생각을 많이 하는지 생각의 방향을 점검할 수 있다. 또한 생각의 크기가 자신에게 국한되는지 아니면 가족, 지역사회 더 나아가 국가와 세계까지 확대되는지 분석하고 설명해 줄 수 있다. 이런 과정을 통하여 기독교인 상담자는 내담자로 하여금 기독교적 가치관과 긍정적 생각을 가지고 삶을 바꾸어 나가도록 도움을 줄 수 있다.

넷째, 생각순환도가 주는 함의

상담자는 내담자의 부정적 생각 → 부정적 감정 → 부정적 행동이 반복되는 악순환을 긍정적 생각 → 긍정적 감정 → 긍정적 행동의 선순환 구조로 내담자가 변화되도록 긍정적 역할을 함으로써, 내담자의 자살을 예방할 수 있다. 왜냐하면 자살에 도달하려면 일반적으로 자살 생각 → 자살 충동 → 자살 행동으로 이어지는 경향이 있기 때문이다. 이런 관점에서 내담자로 하여금 자살 행동이 가져올 자신의 생명단절과 주변 가족들에게 주는 극심한 고통 등을 사전에 충분히 생각하고 자신을 깊이 성찰하도록 돕는다면, 한 생명이라도 자살을 예방할 수 있다.

다섯째, 탕자의 비유에 등장하는 3인물들이 주는 함의

앞에서 제시한 도표의 인물 비교에서 파악할 수 있는 것처럼, 장남이 비교적 온순하고 순종적이라면 차남은 반항적인 경향이 있다. 그리고 아버지는 대조적 성향의 두 아들을 포용하고 사랑하는 인성을 겸비한 분이시다. 식구이지만 생각이나 삶의 유형과 태도가 다르기 때문에, 추구하는 가치관에도 분명한 차이가 존재한다. 장남이 전통을 중시하고 성실을 추구하지만, 차남은 육체적 욕망과 자유를 추구하여 집을 떠나는 모험을 감행한다. 그런데 결과는 허랑방탕한 삶을 살았고 실패하여 죽을 지경에 직면할 때, 차남은 귀가를 생각하고 결단을 내린다.

탕자의 비유에서 얻을 수 있는 통찰은 목회상담이나 기독교상담을 진행할 때, 상담자의 삶의 태도와 자세는 장남이나 차남이 아니라, 아버지의 모습을 추구할 필요가 있다는 것이다. 아버지는 두 아들 모두를 포용하고 용서하며 아가페 사랑을 실행하기로 생각하시고 행동으로 몸소 실천하셨다. 차남의 모습은 현실적 문제를 가지고 오는 내담자를 연상시키고, 문제를 해결하기 위해서 이해와 포용 그리고 사랑으로 임하는 아버지는 상담자가 삶의 모델로 삼아야 하는 모습이라고 할 수 있다

III. 닫는 글

이상으로 Lewin의 '행동방정식'과 연구자의 '생각 모델들'을 다루어 보았다. 그리고 성경 본문(눅 15:11-32)을 상담대화록 형식으로 적용시켜 보았으며, 앞에서 다룬 내용들이 기독교상담에 주는 함의를 고찰해 보았다.

특히 Lewin의 행동방정식에서 힌트(hint)를 얻어, 연구자는 인간의 의식과 밀접한 관계를 가지고 있는 사고(thinking)와 관련하여 생각방정식 $T = f(P \times S)$ 를 만들어 소개하였다. 생각방정식을 만든 이유는 '인간의 생각은 어떻게 발생하는가?'에 대한 질문에서 시작하였다. 그런데 인간에게 의식이 어떻게 발생하는지에 대하여 정확하게 관찰이 가능하고 입증 가능한 연구는 의식에 대하여 20년 이상을 연구하는 세계적 과학자도 아직 명료하게 밝히지 못하는 실정이다. 따라서 의식의 일부라고 할 수 있거나 의식이 곧 생각이라는 주장을 감안할 때, 연구자가 생각의 발생 과정을 과학적으로 명료하게 밝히는 것은 매우 난해한 일이다.

그럼에도 불구하고 생각방정식을 만들어 소개하는 이유를 설명한다면, 하나님의 형상(the image of God)인 인간은 사고(思考)의 능력을 가지고 있다는 전제 하에서, 생각을 고착화시켜서 기계적으로 생각을 만들어 내자는 것이 아니라, 어떤 사람이 자신의 생각의 내용과 방향을 점검하면서 삶을 영위하려고 노력한다면, 더 의미 있는 삶을 살아갈 가능성이 높아질 것이라고 생각하기 때문이다.

연구자는 생각방정식의 활용을 강조하고자 한다. 왜냐하면 어떤 사람의 생각은 그 사람을 살릴 수도 있고, 죽일 수도 있기 때문이다(잠 4:23). 삶의 위기에 봉착할 때 죽을 생각만 하는 사람은 자살할 확률이 높아진다. 그렇지만, 치명적 병에 걸려도 삶의 의지력을 발휘하여 결국 그 질병을 극복한 사례들도 많이 있다. 생각방정식을 적용하려면 위에서 제시한 생각방정식의 S(상황)에 자신의 5감각(시각, 청각, 후각, 미각과 촉각) 기관의 자료를 입력해야 한다. 입력(Input)의 내용에 따라 생각의 결과(Output)가 달라진다. 확인 방법은 머릿속에 떠오르는 생각의 내용을 노트에 기록하여 눈으로 확인할 수 있고, 시각장애가 있는 사람은 녹음으로 청취할 수 있다.

예를 들어서 폭력적인 게임이나 영화를 보는 상황(狀況)에서, 마음에 떠오르는 생각과, 감동적인 영화를 보고 감동의 눈물을 흘릴 때 마음에 떠오르는 생각은 상당히 다르다는 것을 경험적 지식으로 알 수 있다. 한 단계 더 나아가간다면, 팀(Team) 단위로 생각방정식을 실천해 볼 수 있다. Einstein이 강조한 상상력을 활용하여 '생각실험'을 실험실이 아니라, 우리의 뇌와 마음으로 할 수 있는데, 개인적으로 할 수 있고 단체로

시도해 볼 수도 있다.

개인이나 평범한 사람들로 구성하는 집단이 아니라, 전문가 집단에서 생각실험으로 생각방정식을 실천해보고 토론을 거친 후에 정신적으로 어떤 통찰이 있었는지 검증해 본다면, 생각에 도움을 줄 수 있는 유익한 결과들이 도출될 수 있으리라 전망(prospect)해 본다. 그리고 ‘생각은 생명과 같다’고 연구자는 생각한다. 이런 관점에서 ‘생각방정식’이라는 주제가 전문가들에 의하여 더욱 연구되고 발전되는 것은 사람들에게 유익할 것이라고 생각한다.

이 논문은 Lewin의 행동방정식을 참고로 만든 생각방정식에 대한 첫 번째 이론적 연구이다. 앞으로 생각(사고)방정식을 충분히 뒷받침할 수 있는 후속(後續)연구는 과제(task)로 남는다. 끝으로 논문을 마무리하면서 생각(헬라이어: 프로네마, *Φρονημα*)의 중요성을 강조한다는 관점에서, 한글성경과 헬라이어 성경을 인용하고자 한다.

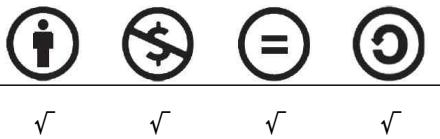
“육신의 생각은 사망이요. 영의 생각은 생명과 평안이니라.”(롬 8:6)

(το γαρ *Φρονημα* της σαρκος θανατος, το δε *Φρονημα* του πνευματος ζωη και ειρηνη)

· 논문 투고일: 2022년 09월 30일

· 논문 수정일: 2022년 11월 04일

· 게재 확정일: 2022년 11월 10일



【참고문헌】

- 김규보 (2019). 트라우마 치유를 위한 그리스도 닮음의 실천적 함의. **성경과 신학**, 90, 99-131.
- 김태수 (2016). 생명-중심적 상담에 대한 고찰. **성경과 신학**, 77, 135-161.
- 노안영 (2019). **상담심리학의 이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 박문호 (2008). **뇌 생각의 출현**. 서울: 휴머니스트.
- 박영수 (1997). **마음은 인체의 어디에 담겨 있을까**. 서울: 을유문화사.
- 박정욱, 박성민 (2019). **생각마법서**. 서울: 흔들의자.
- 박종하 (2019). **생각실험**. 서울: 미래엔.
- 양명숙 외 16인 (2019). **상담이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 이동규 (2019). **생각의 차이가 일류를 만든다**. 파주: 21세기북스.
- 이시형 (2012). **이시형처럼 살아라**. 서울: 비타북스.
- 이시형 (2013). **뇌력혁명**. 서울: 북클리어드.
- 전현수 (2012). **정신과 의사가 들려주는 생각사용 설명서**. 서울: 불광출판사.
- 정순례, 이병임, 조현주, 오대연 (2013). **학습이론의 이해와 적용**. 서울: 학지사.
- 조영호 (2019). 4차 산업혁명과 노동윤리. **성경과 신학**, 89, 57-86.
- 천성문, 이영순, 박명숙, 이동훈, 함경애 (2015). **상담심리학의 이론과 실제**. 서울: 학지사.
- Hergenhahn, B. R., & Olson, M. H. (2001). *An introduction to theories of learning* (6th ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Hergenhahn, B. R., & Olson, M. H. (2001). **학습심리학** (김영채 역, *An introduction to theories of learning*). 서울: 박영사. (원전 2001년 출판).
- Lewin. K. (1936). *Principles of topological psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Rately, J. J. (2001). **뇌 1.4킬로그램의 사용법**(김소희 역, *A user's guide to the brain*). 파주: 이십일세기북스. (원전 2001년 출판).

【Abstract】

An Investigation regarding Lewin's Behavior Equation and Researcher's thinking model

Kim, Tae Soo*

The purpose of this research is to help counselor and counselee reflect their thought and behavior and change their personality through researching human's behavior and thought. The suicide rate of South Korea is the highest level in the world and the Bible emphasizes that the life of a person is as valuable as the whole world. In this viewpoint the deep study of human's acting and thinking is very meaningful and necessary. The theme of this study is not merely Lewin's behavior but also researcher's thought equation in the viewpoint that human being is the being of thinking and acting. The method of this research book references and thinking experiment. Thinking experiment is the experiment that proceeds only thinking in one's brain. The limitation of this study is difficult for researcher to obviously research and solve thought equation like mathematics equation because thought of human being is not visible. However, main elements of influencing human being's thought and checklist of thought and circular chart of thought can be used by data which can check one's thought. The originality of this research is to try progress concerning human being's thought by introducing the issue of thought equation after researcher obtained a kind of insight through Lewin's behavior equation. The value of this study is to stimulate to counselor or counselee so that they seek more useful and meaningful life by reflecting their thoughts and deeds.

Key words: Behavior equation, Thinking model, Thinking equation, Healing of cognitive behavior, Suicide prevention

* Baekseok University, Christian Studies Division / Associate Professor