

## 감정기능의 이해와 회복을 위한 기독교 상담적 제안

안 경 승\*

### 국문초록

하나님의 형상으로 지음 받은 인간은 피조 세계에서 살아가며 여러 가지 일들을 만나고 경험한다. 타락의 결과로 인해 인간이 겪는 고난으로 인해 경험하는 여러 영역 중에서도 감정은 버겁고 힘들게 여겨지는 부분이다. 그래서 어떻게 다루면서 조절해 가고 성숙해 가야 할지 어렵게 여겨진다. 감정은 기독교인의 성숙의 과정에 핵심 기능을 담당하도록 하나님께서 우리에게 주신 것이다. 일반상담 현장에서는 감정에 대한 연구가 활발해지고 있고 그 연구 결과물이 방법과 도구로 기독교 공동체에 활용되고 있다. 이에 대한 분별과 함께 기독교상담에서 활용 가능한 통합적 방법을 발전시켜 가야 할 필요가 있다. 논문은 감정이 인간됨에 기여할 뿐 아니라 기독교인의 성숙에 중요한 기능을 한다는 전제에서 출발한다. 특히 감정의 기능에 대한 활용이 구체화 되고 이를 위한 활성화 작업이 통합적으로 이해되고 적용되어야 한다는 점을 목적으로 삼는다. 이를 위한 첫째, 인간됨의 주요 기능으로서의 감정의 위치를 확인한다. 둘째, 감정기능을 일반적 차원과 기독교적 차원에서 정리한다. 셋째, 감정기능의 활성화를 위한 통합적 방법을 모색한다. 이 연구를 통해 기독교상담에서 감정을 다루는데 있어서 타당한 근거를 제시하고 상담의 과정에서 참고하고 지향해야 하는 방향을 찾는 데 도움이 될 수 있기를 바란다.

**주제어:** 인간됨, 감정, 감정기능, 영혼, 기독교상담

---

\* 아신대학교 상담대학원 교수

• 이 논문은 2022년도 아신대학교 학술연구비의 지원을 받아 연구되었음.

## I. 여는 글

인간은 하나님의 형상으로 지음 받고 비록 타락으로 인해 전적인 훼손을 경험했지만, 복음으로 인해 시작된 회복의 여정을 걷고 있다. 이 회복의 단계에서 인간됨의 주된 기능이 중요한 역할을 담당한다. 감정은 핵심 기능 중의 하나로 예수님을 닮고 하나님의 형상을 회복해 가는 성숙의 과정에서 필요한 요소이다. 감정이 인간의 회복과 성숙에 필수적인 기능을 담당한다는 것이 우리에게 생소하게 느껴지기도 한다. 우리가 그동안 감정으로 인해 초래되는 수많은 안타깝고 참담한 결과물을 보아왔기 때문이다. 삶의 현장은 파괴적이고 고통스러운 부산물을 낳는 감정의 다양한 얼굴을 드러내 주었다. 우울, 공허, 불안, 혐오, 슬픔에 시달리며 고통을 호소하는 사람들을 만난다. 만성적인 분노, 두려움을 넘어선 공포, 모든 행동과 의도를 잔혹하게 판단하는 수치는 비싼 대가를 치루며 사람들을 피해하게 만든다.

우리가 인간 경험의 부인할 수 없는 일부분인 감정의 실체를 무시하기는 어렵다. 이론적으로는 인간 존재의 모든 영역이 온전하게 세워져야 한다는 것을 인정한다. 감정 역시 회복이 필요하고 더 나아가 감정이 전인적 회복에 도움을 줄 수 있다는 것에 동의하지만 여전히 그 활용과 관련해서는 모호하게 여기고 있다. 일반상담 현장에서는 감정에 대한 연구가 활발해 지고 있고 상담을 위한 방법과 도구가 기독교 공동체에도 적용되고 있다. 유용한 연구와 도구가 있지만 이 연구에서는 기독교상담에서 활용가능한 통합적 방법을 찾는데 집중한다.

논문은 감정이 인간됨에 기여할 뿐 아니라 기독교인의 성숙에 중요한 기능을 한다는 전제에서 출발한다. 특히 감정의 기능에 대한 이해가 구체화 되고 이를 위한 활성화 작업이 통합적으로 적용되어야 한다는 점을 강조한다. 이를 위한 첫째, 인간됨의 주요 기능으로서의 감정의 위치를 확인한다. 둘째, 감정기능을 일반적 차원과 기독교적 차원에서 정리한다. 셋째, 감정기능의 활성화를 위한 통합적 방법을 모색한다. 이 연구가 기독교상담에서 감정을 다루는데 있어서 타당한 근거를 제시하고 상담의 과정에서 참고하고 지향해야 하는 방향을 찾는데 도움이 될 수 있기를 바란다.

## II. 펴는 글

### 1. 인간됨의 요소와 기능

초대에서 중세에 이르기까지 기독교에 적잖은 영향을 끼친 사상은 이성을 우위에 두는 고대 서양철학의 사조였다. 이들은 감정이 파괴적 행동을 부추기는 힘이 있기 때문에 이성에 의해서 주도되지 않으면 개인과 사회에 혼란을 초래할 것으로 생각했다. 인간 내면적으로 감정에 의해서 이성적 힘을 잃어버린다고 생각했기 때문에 이성이 감정을 제어하고 억눌러야 한다고 믿었다(Lester, 2003). 도덕적 사람은 결코 기쁨, 슬픔 또는 분노에 무너져서는 안되고 만약 이에 실패한다면 비정상적이고 심지어 병에 든 것으로 간주했다.

초기 기독교인들이 성경의 조직적 이해와 신학화 작업을 하는데 있어서 이러한 고대철학의 감정에 대한 입장이 영향을 미쳤다. 또한 그리스·로마 신화에 등장하는 신들과 구별되는 하나님 상을 변증할 필요성도 있었다. 신화의 신들은 강렬한 감정을 가졌었고 이로 말미암아 초래되는 탐욕스럽고 비도덕적 행위를 보여 주었다. 이러한 신들에 구별되는 하나님을 그리려는 시도 중의 하나가 격동하는 감정으로 휘둘리지 않는 하나님 상이었다. 설사 성경이 하나님을 속성을 묘사하는 구절에서 감정적 단어를 사용했다 해도, 그것은 인간의 언어가 하나님을 설명하는데 한계를 가지고 있기 때문이라고 변증했다.

근대에 들어와서도 인간됨의 전인적 이해와 이에 따른 성장에 균형을 이루지는 못했다(Herr, 2016). 복음주의 기독교 내에 학자와 교회 지도자들은 이성을 강조했다. 감정은 논리적 사고의 대상이 되지 못한다고 평가됐고 의도치 않게 삶과 학문의 세계에서 벗어나 주변에 위치하게 되었다. 반대로 실천신학의 일부 흐름 중에 성경의 진리를 간과하고 감정이나 주관적 경험에 초점을 맞춰서 신앙을 이해하고 신학의 토대로 삼으려는 시도가 있었다. 이들은 진리의 근거와 자원으로 하나님의 말씀을 기준으로 두지 않았다. 현대 사조에 부응하여 인간 속성 중에 격상시켜 올린 감정과 직관 그리고 경험으로 진리를 알 수 있다고 본 것이다(Grentz, 2018). 우리가 이러한 흐름을 분별하며 감정 중심의 판단이나 경험을 바탕으로 한 신앙 생활에 주의를 기울일 필요는 있다. 하지만 인간됨의 기본 기능으로 감정을 부인할 수 없다. 또한 감정을 통해 분명히 경험하게 되는 신앙생활이라는 면에서 감정을 수용하고 어떻게 그 기능을 활성화할 것인가에 대한 대안을 필요로 한다.

성경은 전인성의 전제 아래 인간됨의 다양한 측면을 말하고 있다는 사실을 발견한다(신 6:5; 대상 28:9; 마 22:37). 하나님의 형상의 각 각의 측면은 인간됨을 형성하는데 있어서 필요한 요소로 확인되고 이에 따른 여러 기능을 수행한다. Elyse M. Fitzpatrick과 Dennis E. Johnson(2012)은 겉사람과 속사람을 구별하며 속사람의 구성 요소로 그 중심이 되는 영혼과 영혼의 또 다른 표현인 마음, 심령을 설명한다. 그리고 그 속사람의 주요 기능으로 생각(이성, 대상 22:19; 시 64:6; 마 2:5-6; 눅 5:22), 의지(선택, 대하 6:38; 시 25:12, 119:30-32), 그리고 감정(신 6:5; 시 27:3; 전 7:9; 사 35:4)을 언급한다.

C. Samuel Storms(2012., 51-52) 역시 하나님께서 영혼을 우리에게 불어 넣으면서 형성된 속사람, 다시 말해 우리 심령(heart)이 수행하는 기능에 대해서 설명한다. 하나는 생각하고 지각할 수 있는 능력으로 사물을 분별하고 이해하고 판단할 수 있는 기능이다. 지성(understanding)이나 정신(mind)이라고 할 때 이러한 영혼의 기능을 가리킨다. 또 다른 하나는 단순히 지각하고 깨닫는 것을 넘어서 그것을 열망하고 그것에게 끌리는 감정의 기능이다. 영혼은 아무런 감흥을 갖지 않는 무정한 존재가 아니다. 기쁨과 슬픔, 감격과 무기력의 중간에 위치해서 메마르게 된가를 지켜보는 그런 존재도 아니다. 영혼은 좋아하거나 싫어하고 기뻐하거나 슬퍼하고 인정하거나 거부하는 존재다.

이런 감정의 기능은 성향(inclination)으로 작용한다. 그리고 이러한 성향의 지배를 받아 행하고자 하는 것이 의지라는 면에서 영혼의 기능에서 간과할 수 없는 것이 감정이다. 감정은 이성이 지각하고 이해한 어떤 실체에 대해서 강하게 끌리거나 멀어지게 할 뿐 아니라, 선택과 포기를 이끌어 내는 영혼의 활동이 있다. 감정은 인간 마음의 근본적인 방향성(orientation)을 갖게 하는 강력한 성향이다. 성향과 의지를 불러 일으키는 영혼의 강렬한 활동인 감정이 역동적으로 기능하게 될 때 그 사람의 신앙이 살아있다고 할 수 있다.

Andrew D. Lester(2003)는 신학적 인류학에 있어서 인간의 기본 조건인 감정적 삶을 수용하는 인간됨을 반드시 포함해야 한다고 강조한다. 감정이 없는 인간은 하나님께서 의도한 생명체가 아니다. 감정 생활을 간과하면서 신학적 인류학을 설득하려고 하는 것은 자동차를 설명하면서 엔진을 다루지 않는 것과 같다. 성경에 대한 탐구를 통해 인간됨을 분별한 기독교 학자들은 감정이 하나님을 알고 하나님의 뜻에 따라 살아가기 위해 이해하고 활용해야 할 기능으로 인정하기 시작한다. James K. Packer(2008)는 하나님을 아는 것은 그분과 인격적인 관계를 맺는 것으로 곧 지성과

의지와 감정이 관련된다고 강조한다. 하나님을 깊이 아는 성숙한 기독교인으로 자라기 위해서는 인간과 인간 사이가 그러하듯 하나님과의 인격적 관계에서 경험하는 감정적이고 경험적인 측면을 놓칠 수 없다는 것이다.

오늘날 하나님을 아는 것의 감정적 측면은 종종 경시된다. 감상적인 자기도취를 부추길까 우려해서다.... 하나님이 우리에게 위로를 주시거나 우리의 행복이나 만족을 위해 혹은 '종교적 체험들'을 공급해 주기 위해서 존재하시는 것이 아니라는 사실은 끊임없이 강조할 필요가 있다.... 하지만 이 모든 것에도 불구하고 하나님을 아는 것은 지적이고 의지적인 관계일 뿐 아니라 감정적인 관계이며 만일 그렇지 않다면 실로 인격적이고 깊은 관계가 되지 못하리라는 사실을 잊어 버려서는 안된다 (Packer, 2008: 62-63).

Kyle Fedler(2002)는 종교개혁자 Calvin과 이성 중심의 사상을 대표하는 스토익(Stoics) 철학을 상호비교하는 “칼빈의 불타는 심령(Calvin's burning heart)”이라는 논문을 작성했다. Calvin은 무정념(apatheia)으로 대표되는 스토익의 무감정(無感情) 철학을 명확하게 배격했다. 또한 “감정은 타락의 결과가 아니라 하나님의 창조로 조성된 인간 존재의 필수적 요소”라고 강력하게 주장했다(Fedler, 2002: 133). 이 감정의 선함에 대한 성경적 근거로 하나님과 예수 그리스도에 대한 이해와 구원론을 제시한다. 또한 Calvin에 따르면 신자의 감정을 훈련하기 위해서는 그리스도의 십자가에 대한 숙고, 미래에 대한 소망 그리고 기도를 힘써야 한다.

Jonathan Edwards(2005)는 참신앙이 무엇인지 연구하면서 신앙에서 감정을 배제하는 것이 가능하지 않다는 것을 발견한다. 그는 대각성 부흥 운동에서 드러난 거짓된 광신주의와 과도한 열광주의로 전락하는 감정의 활동은 주의해야 한다고 말한다. 그러나 진정한 신앙과 참된 경건은 진리에 대한 관념적인 이해와 지적인 동의에 그치는 것이 아니다. 성령은 한 사람의 심령 속에서 일하시면서 사랑, 희락, 기쁨, 평강과 갈망과 같은 감정을 경험하게 한다.

성령은 감정에 대해서 적잖은 것을 알려준다. 감정이 왜곡된 내적 세계를 투영해 주기도 하지만, 문제가 될 수 있고 가끔은 성급하고 지혜롭지 못하고 파괴적인 행동을 하게 한다고 경고한다. 감정 역시 인간됨의 모든 요소와 그에 따라 수행되는 기능이 그러하듯 타락의 결과로 인해 왜곡될 수 있기 때문이다. 그러나 감정은 하나님의 형상

을 품는 본질적 방식이다(Groves & Smith, 2019). 성경은 하나님의 분노, 슬픔, 질투를 보여 주고 있다. 비록 우리의 감정과 동일하지는 않겠지만 하나님께서 감정의 언어로 스스로를 드러내시기를 결정하셨고 그 분을 닮은 우리 역시 그렇게 감정으로 살게 되었다.

게다가 온전한 인간이며 하나님의 아들인 예수님은 하나님의 속성과 같이 감정을 알고 경험하셨을 뿐 아니라 우리와 같이 감정을 겪으셨고 표현하셨다. 인간의 고난과 고통에 대한 예수님의 불쌍히 여기심을 보게 된다. 냉담한 종교 지도자들을 향한 분노를 알고 있다. 믿음이 없는 이들과 죽은 자에 대해 슬픔을 느끼시고 괴로워 하시는 것도 확인된다. 감정이 인간됨의 일부이고 기능을 수행해야 한다는 점에서 이의를 제기하기 어렵다. 하나님의 의도와 계획 속에 부여된 감정이 제 기능을 다하지 못한다는 것에 문제를 제기해야 한다. 어떻게 다루느냐가 숙제이고 그 기능에 맞게 활성화될 때 우리의 인간됨을 위한 풍성한 자원으로 도움을 줄 수 있게 된다.

## 2. 감정의 기능

근대 이후 현재에 이르기까지 전반적인 사상과 문화의 흐름은 오랜 시간 동안 감정에 대해서는 그렇게 호의적이지 못했다. 앞서 살펴보았듯이 이러한 흐름 이면에는 인간의 구성 요소 중에서 감정 보다는 이성을 더 중요하게 여기는 사상에 기인한다. 초기 사상가들은 감정은 이성의 조종을 받아야 본래 목적대로 작용한다고 생각했고, 주도권을 빼앗아 버리는 감정은 좋은 손님으로 여겨지지 않았다(Whitehead & Whitehead, 2014). 근대에 이르러서도 ‘인간 이성의 복원’을 주창하며 이러한 강조점은 지속됐다. 인간에 대한 각종 연구가 여러 학문의 분야에서 다양해졌다, 하지만 비교적 접근 가능성이 있는 사고 과정에 비해 감정은 완벽한 연구가 어려운 복잡한 현상으로 여겨졌다. 과학의 연구방법론은 이성 외에 직관이나 감정을 인간의 속성으로 여기거나 연구 대상으로 삼지 않았다. 시도된다 해도 정서에 대한 개념이나 결과물에 대해서 모두가 인정하는 동의를 구하기가 어려웠다(Lester, 2003).

반면에 만연하는 개인주의는 감정을 점점 더 개인적 사건으로 보도록 만들었다. 개인적 감정으로 여기고 자신 속으로 숨어 버리며 자신만의 회복 방법을 찾기 위해 애를 쓴다. 그러나 감정은 자신만을 위해 존재하는 것이 아니라 그 출발부터 관계에서 시작할 뿐 아니라(Allender & Longman, 2011), 다른 사람들과의 상호 관계로 나아가기 위한 대처 전략이기도 하다(Gaylin, 1989).

현실적으로도 삶에서 특별히 부정적 감정으로 고통을 경험한 사람들은 실제적 이유로 감정을 꺼리게 된다. 감당하기 벅찬 현실을 보여주기 때문에, 고통의 무게가 너무 무거워서 견디기 어렵기 때문에, 감정에 휘말려서 좋지 못한 결과를 경험하거나 봤기 때문에 등, 다루기에는 버겁고 자칫 잘못 풀어놓았다가는 오히려 더 큰 고통을 초래하는 감정에 대해서 마음의 질병이라고까지 여기게 되었다.

감정이 중요하게 여겨진다 해도 책임 회피의 근거로 사용되기도 한다. 감정은 자신을 피해자로 보게 하고 결국 통제를 넘어선 영역이기 때문에 '나는 책임이 없다'는 결론을 이끌어 낸다. 그러나 인간은 그런 감정의 격랑으로 인해 고통을 겪는 속수무책의 피해자라기 보다는 감정의 소유자로 인식해야 한다(Solomon, 1993). 인간은 자신의 판단으로 나름의 목적을 가지고 살아가는 존재이고 이 능력은 감정에도 적용된다.

Robert Solomon(1993: 9-11) 감정에 대해서 '우리가 통제하기 힘든 어리석은 선택'이라고 여기는 것은 신화라고 지적한다. 이 근거가 부족한 신화가 철학(특히 실존주의), 심리학, 사회과학의 연구에 의해 무너지고 지금은 여러 연구가 시도되고 있다. 감정 연구는 네 가지 흐름으로 구분해 볼 수 있다(Plutchik, 2003). 진화론적 전통은 동물학자, 사회생물학자의 연구로 이어진다. 심리·생리학적 전통은 자율적인 생리에 관심을 가진 심리학자의 연구에 영향을 미쳤다. 신경학적 전통은 신경학자들의 주된 작업인 뇌에 관한 연구를 자극했다. 정신역동학적 전통은 정신의학과 임상심리학자에 주요한 영향을 미치며 치료법에 다양성을 가져왔다. Daniel Goleman(1995)은 일반 상담이나 학습 영역에서 감정을 보편화시키는데 기여한 학자이다. 그는 감정과 지성을 연결하는 정서지능(emotional intelligence)이란 신조어로 이성의 영역과 감정의 영역을 상호인정하면서 의미 있는 정당성을 확보했다. 연구의 결과물들이 나오면서 감정의 기능에 대한 다양한 측면을 증명해 주고 있다.

## 1) 일반적 기능

### (1) 생존과 활력

감정이 우리로 하여금 생명과 존엄을 보호하기 위해 가장 즉각적이고 기민한 방식으로 위협에 맞서서 대처하게 한다. 일부 부정적 감정은 위협하거나 스트레스 상황에서 우리가 단호한 행동을 할 수 있도록 도와주는 기능이 있다. 분노는 붙잡아야 하는 가치가 흔들리거나 관계를 어그러지게 하는 불의에 대해 더 신속하게 대처하게 한다. 또한 감정은 활력 있고 풍성한 삶을 가져온다(Goleman, 1995). 우선 고통스러운 감정의 영향을 다른 성격의 감정이 막아준다. 특별히 긍정적 감정(공황, 감사, 기쁨, 소

망)은 신경 체계에 균형을 이뤄주고 심장 박동과 혈압을 낮추며 혈액 순환을 촉진한다. 힘든 감정으로 인해 신경체계의 이화작용이 일어나서 몸의 자원들이 고갈되었을 때, 긍정 감정은 동화작용을 통해 몸의 자원을 충전시켜 준다(Whitehead & Whitehead, 2018). 감정은 신체적 활기를 더하는 것 뿐 아니라 우리의 사회적 그리고 인지적 자원의 범위를 넓히는(확장 및 구축) 기능이 있다(Fredrickson, 2001). 긍정 감정이 사교적인 장면에서 나아가게 하고 호기심을 발동시키고 창의적인 생각을 자아내게 한다는 것이다.

### (2) 방향성

감정은 내가 사는 삶이 어디로 가고 있는지, 따라가야 할 삶의 목표가 무엇인지를 알려준다(Greeberg & Paivio, 2008). 이것은 마치 어떤 여행길에든 방향을 잡는데 필요한 역할을 하는 나침반의 이미지를 떠오르게 한다. 감정의 나침반이 작용하여 방향을 제시해 줄 때 가야할 길이 명확해 지고 이성(인지)의 방향타를 조정하여 나아갈 수 있게 한다.

게다가 감정은 인간이 원하는 것과 필요한 것이 무엇인지 그리고 바람직 하지 않은 것과 잘못된 것이 무엇인지를 알려 준다(Hendel, 2020). 감정으로 인해 자기검증이 시작되며 이미 익숙해진 패턴에 의문을 제기한다. 또한 자신이 가진 기대를 살펴보고 가치를 재점검하며 삶이 어디고 가고 있는지 질문하게 된다(Whitehead & Whitehead, 2014). 감정으로 촉발된 이러한 자기점검은 변화의 계기로 작용한다. 감정은 동기를 부여하고 필요와 욕구를 알려 주며 사고와 행위를 만들어 낸다. 목표를 설정하고 우선순위를 정하며 특정한 행위를 하도록 기능하는 것이다. 감정은 이성의 통로만 가지고는 이해하지 못했던 우리의 욕망과 접해 있다. 사람들은 지식으로만 사는 것이 아니고 무엇을 원하고 무엇을 할 것인지를 말해주는 감정으로 살아간다. 이성과 욕구의 연결이 확실하지 않기 때문에, 이성만으로 용기를 내거나 희생을 감수하기가 어렵다. 실제로 감정과 이성을 연결하는 뇌 부위에 손상을 입은 사람은 이성으로는 장점과 단점을 생각할 수 있지만 의사결정을 내리는데는 어려움이 있다는 것을 증명하고 있다(Leath, Tirch, & Naplitano, 2019).

### (3) 경험과 의미의 기반

감정은 한 개인의 삶에서 펼쳐 치는 다양한 경험과 그 경험에 담겨진 의미를 찾아내는데 있어서 통로가 된다. 감정이 다뤄지면서 지금까지 걸어왔던 자신의 인생길의 족적과 사건의 경험을 확인하고 그것이 전달하는 의미를 발견하게 된다. 더 나아가 지금 이후로 경험하는 내 삶의 새로운 경험과 그 의미에 다가가기 위해서도 감정은 필

요하다(Lester, 2003). 삶과 사건의 의미를 분별하는데 일반적으로 이성이 주도적인 역할을 하지만 이성만으로 삶의 의미에 대한 답을 하기는 부족하다. 의식적인 인식에 앞서 감정이 즉각적인 반응을 보이며 감정으로 인한 의미를 덧붙여 준다. 감동하고 느끼기에 감동적 삶의 의미가 더해진다.

이 경험과 의미를 조성하는 과정을 설명하기 위해서 Leslie S. Greenberg와 Sandra C. Pavio(2008)는 정서도식(emotion scheme)을 언급한다. 정서도식은 한 사람의 기본적 성향과 함께 삶의 경험에 따라 감정이 묻어낸 기억, 희망, 기대, 두려움 그리고 지식으로 구성되어 있다. 다시 말해 감정이 기반이 되고 개인이 자기 나름대로 지각된 의미, 정동(affect), 인지, 동기과 행위가 복합적으로 포함된다. 도식의 성격 상 사건에는 자동적으로 감정적 의미가 채색되고 더 나아가 감정에 근거한 의식적 반응을 낳게 한다. 이 도식은 경험의 기록으로 감정적 경험을 기억하는 행판이 되어서 경험을 의미로 묶어주는 기능을 수행한다.

#### (4) 자기와 타인 연결

감정은 진정한 자기(authentic self)와 연결하게 해주고 타인과의 관계를 풀어내는 데 중요한 역할을 한다. 우선 감정은 자신을 이해하는데 효과적인 구조로 작용한다. 감정은 성격의 구성 요소 중의 하나일 뿐 아니라 복합적인 성격 조성의 과정에 함께 한다. 게다가 감정이 활성화되면 생활양식과 신념체계가 자아를 위한 힘을 모으게 된다(Lester, 2003). 역으로 감정이 기능하지 못하게 되면 자아발달에 문제를 가져온다.

감정은 또한 우리와 세상 특별히 타인과 의미 있는 관계를 맺도록 만들어 준다. James D. Whitehead와 Evelyn E. Whitehead(2014)는 감정을 확대하며 받아들일 때 얻을 수 있는 선물이 있다고 한다. 그들은 감정을 세분해서 살펴봄에 자신의 발견과 타인에게 나아 가는데 도움이 되는 점들을 제시한다. 분노는 싸워서라도 지키고 싶은 진정한 가치를 확인한다. 그 가치를 훼손하는 것을 막고 잘못된 것을 바로잡도록 우리에게 도전하고 행동하도록 한다. 수치는 존엄을 지키는 토대로 자신의 영역을 보호하고 진정한 의미의 관계를 가능하게 하는 경계를 설정하도록 돕는다. 죄책감은 모순적이고 무시하고 싶어 하는 자기 모습을 돌아보게 한다. 도덕성을 견지할 뿐 아니라 삶에 의미를 부여하는 가치를 선택하도록 돕는다. 외로움은 친근함을 찾게 하는 동맹군으로 관계를 평가하고 강화하도록 돕는다. 두려움은 위협을 감지하여 준비하게 하고 경험을 통해 얻은 지혜를 미래에 적용하여 성숙한 용기를 위한 재료가 된다. 슬픔으로 인해 붙잡을 것과 떠나보내야 하는 것이 무엇인지 분별하는 삶의 또 다른 측면으로 들어서게 한다. 새로운 약속을 바라고 진정한 소망을 가질 수 있게 한다.

## 2) 기독교적 기능

감정에 관한 혼동은 기독교 공동체에서 역시 동일하게 경험하는 것이다. 일반적인 경향과 유사하게 기독교인 역시 감정을 회피하거나 무시한다(Hart, 2005). 어떤 경우에는 신앙생활의 온전함이 강한 강점을 통제하는데 있다고 생각한다. 고난과 아픔에 초연하고 담대하고 대응하는 사람을 깊은 믿음의 사람으로 여긴다. 반면에 격한 감정을 드러내면 성숙하지 못한 신앙인이 된다. 한편 동의가 되는 부분이 있으나 분별이 요구된다. 차갑고 무심한 것은 아닌지. 혹 마음이 교만해진 것은 아닌지 점검해야 한다.

요한 계시록 18:7절에서 요한은 종말의 때에 만연하는 내면의 현상과 관련하여 사치와 교만을 말한다. 교만한 사람은 스스로 과부가 아닌 '여왕'의 자리에 앉아 자기에게는 애통함이 없을 것이라고 한다. 계시록 본문의 배경이 되었던 구약의 이사야 47:8은 이렇게 말한다. "그러므로 사치하고 평안히 지내며 마음에 이르기를 나뿐이라 나 외에 다른 이가 없도다. 나는 과부로 지내지도 아니하며 자녀를 잃어버리는 일도 모르리라 하는 자여 너는 이제 들을지어다." 생명의 권한도 자기에게 있고 어떤 슬픔과 고난도 자신에게는 없을 것이라고 생각하는 그 내면에는 교만이 자리 잡고 있다.

또 다른 반응은 고통스러운 감정을 숨기기 위해 덜 고통스러운 감정으로 대응하는 것이다(Allender & Longman, 2011). 세상은 여전히 안전하고 내 삶과 가족은 건달만 하며 하나님은 고통을 없애 주신다는 신념을 붙잡고 해산의 고통을 피하려는 것이다. 고통스럽고 수치스럽고 슬픔이 몰려올 때 조금이라고 고통을 줄여 줄 수 있는 다른 감정으로 반응한다. 수치와 소외의 감정을 인정하기 보다는 분노로 해소하려고 한다.

감정의 필요성과 그 기능의 유용성을 인식했던 심리학이 기독교 공동체에 영향을 끼치면서 감정과 관련한 또 다른 흐름을 발견한다(Allender & Longman, 2011). 감정을 중립적으로 보는 것이다. 감정은 감정이고 거기에 "좋다, 나쁘다"의 평가를 개입하지 않는다는 것이다. 이러한 생각의 이면에는 정직하게 감정을 느끼고 인정하는데 있어, 좋다 나쁘다 식의 감정에 대한 가치 판단이 걸림돌이 된다는 것이다. 사람들은 부정적이라고 규정되는 나쁜 감정에 대해서 처음부터 느끼지 않으려고 한다. 실사 느낀다 해도 부인하거나 왜곡하거나 없는 척하게 된다. 이렇게 되면 자신의 감정이 부정적이거나 긍정적이라고 평가되는 순간 피하게 되는 대상이 될 것이다. 따라서 감정의 표현과 관련하여 문제로 다뤄지기 전까지는 감정에 대한 판단을 보류하고 도덕적 중립상태로 두게 된다. 이러한 접근이 감정을 경험할 수 있도록 하는데 기여한 바가 있

다.

하지만 이러한 흐름으로 인해 두 가지 왜곡된 결과를 가져온다. 첫째, 인간의 감정에 대한 기독교적인 평가가 간과된다. ‘인간이 타락했다’는 성경의 진술은 죄의 영향력이 인간을 구성하는 모든 요소에 깊게 영향을 끼쳤다는 것이다. 감정의 기능을 회복시키고자 하는 긍정적 의도에도 불구하고 그 이면에는 감정은 오염되거나 훼손되지 않았고 선하다는 전제가 있다(Allender & Longman, 2011: 15). 인간이 감정을 회피하는 이유는 마주하게 된 현실의 폭로가 고통스러울 뿐 아니라, 내적인 어두움을 드러내기 때문이다. 감정에 대한 좋고 나쁘고의 단편적 판단보다 더 중요한 것은 감정이 하나님께 더 가까이 가게 하는지 아니면 멀어지게 하는지를 보는 것이다.

둘째, 결과적으로 감정을 촉발한 근본 요인에서 핵심적인 것을 놓치게 된다. 감정은 일반적인 관점에서 여러 가지 필요한 기능을 수행한다. 그러나 더 중요한 감정의 기능은 하나님을 만나게 하는 것이다(곽은진, 2013; 문성일, 2019). 감정을 통해 우리는 하나님께 품고 있는 불만, 하나님과 맺고 있는 관계, 다른 사람들과의 관계, 하나님의 마음과 성품에 대해서 알고 경험하게 된다.

#### (1) 하나님과의 관계

감정은 인간의 내면과 외부 세계를 연결해 주는 통로이다. 그러나 감정을 통해서 내면을 살펴보고 몰입하는 일이 가능해 진다는 것이 최종 목적이 될 수는 없다. 감정이 활용되고 문제를 해결하는 자기중심의 내면 성찰이 자칫 자신의 인생은 자기가 통제할 수 있고 내가 나의 삶의 주인이라는 착각을 불러일으킨다. 신앙인에게는 이것이 오히려 해가 되어 시간이 갈수록 의도치 않게 하나님을 문제 해결의 도구로만 여기게 한다. 하나님을 아는 지식까지 동원하여 감정을 해결하고 문제를 풀어 가는데 도움을 받겠다는 것이다.

감정은 삶이 우리의 통제에서 벗어나는 때가 있음을 상기시켜 주며, 우리를 보다 더 깊은 곳으로 연결시켜 준다. 인간은 누구와 또 무엇에 연결되느냐 하는 관계로 인해 변화하고 회복하는 존재이다. 그리고 그 관계의 가장 중요하고 절실한 대상은 하나님이다(Groves & Smith, 2019). 대부분의 감정이 사람과의 관계에서 시작되지만, 결국 나와 하나님이 어떤 관계에 있는지를 보여준다. 험악한 세상을 살아가는 동안 밀려오고 밀려가는 감정의 파도를 경험하게 된다. 그 감정은 하나님과 연결하게 하고 하나님께 묻고 화내고 푸념하는 겨루기의 과정에서 우리의 감정과 속사람은 회복으로 조금씩 나아가게 된다.

### (2) 인간과 하나님에 대한 지식

우리에게 익숙한 하나님을 아는 통로는 성경이다. 그리고 성경의 많은 인물들이 하나님을 알고 경험하는데 있어 감정을 동원했다. 우리 역시 감정이라는 창문을 통해 하나님을 알게 된다. 우리가 느끼는 감정은 그것을 부정적 또는 긍정적으로 표현하든 나와 하나님의 마음을 보게 해주는 창문과 같다(Allender & Longman, 2011). 우선 감정은 인간의 내면을 들여보게 해주는 창문과도 같다. 감정은 내면의 상태가 어떤지 보여 주며, 내 안에 무엇이 자리 잡고 있고 무엇을 욕망하며 무엇을 사랑하는지 알게 한다(Fitzpatrick & Johnson, 2012). 감정 만큼 마음의 욕구를 엿보게 하는 거울이 없다. 감정을 토로하는 성경의 장면은 우리의 마음을 정직하게 보여주는 말씀이다. Dan Allender와 Tremper Longman III(2007: 29)는 감정이 영혼의 언어이고 울부짖는 마음의 목소리라고 통찰한다. 이 영혼의 부르짖음에 귀 기울일 줄 알아야 자신의 깊은 갈망과 진심이 무엇인지 파악할 수 있다.

거기에 머물지 않고 감정은 하나님의 마음을 보게 한다. 구체적인 사건과 상황 속에서 하나님의 마음과 성품을 깨닫게 한다. 하나님은 우리에게 약함과 어둠이 깃드는 순간에 더 자주 만나주시고 알게 하시고 위로해 주신다. 그분의 깊고 신비한 성품과 그분의 한량 없는 사랑을 보여 주신다.

### (3) 회복과 성숙

기독교 철학자 Robert Roberts(2007)는 기독교의 가르침이 신앙인의 감정을 빚어 내는데 결정적이며, 중국에는 그 감정이 기독교인의 성품을 조성하는데 기능한다고 분석한다. 첫째, 그는 감정을 “해석에 근거한 관심(concern based construal)”이라고 정의한다(Roberts, 2007: 11-14). 여기서 ‘관심’은 한 사람의 흥미, 욕구, 주의를 집중하는 것을 의미하며, 저절로 생기기보다는 연관된 해석의 자료에 의해서 촉발될 때 작동된다. ‘해석’은 인지적으로 수집된 지각으로 판단의 견지에서 어떤 것을 보는 방식을 의미한다. 내가 자신의 안전에 주의를 기울이고 있고 어떤 사람을 해로운 존재라고 인식한다면, 나는 두려움의 감정을 느끼게 된다. 기독교의 가르침은 우리의 관심을 형성하고 상황과 사람을 보는 관점을 제공한다. 기독교인의 감정은 그 가르침을 반영하고 성품을 드러내게 한다.

둘째, 복음에 의해서 형성되는 관심의 양식과 요소를 언급한다(Roberts, 2007: 77). 무엇보다 중요한 양식에 대해서 주요 관심 또는 열정(passion)이라는 말로 설명한다. 그 핵심은 하나님과 이웃들과의 영원한 교제에 대한 갈망으로 구성되어 있다. 구체적 요소는 하나님께 대한 갈급함, 의미를 주지 못하는 유한한 것들에서 돌이키는

것, 자기도취가 공허하다는 깨달음, 자기의 가치가 이 땅의 것들을 추구하는 가운데 성취한 어떤 것에 있는 것이 아니고 이웃을 위한 선물이 되어야 한다는 사실을 발견하는 것이다.

셋째, 관심이 열정이 되고 그 열정은 기독교인의 정체성을 드러내며 그 사람의 성품의 내용으로 깊이 배어들어야 한다는 것이다. 기독교는 자신과 이웃에 대한 가르침에 있어서, 그들이 고난 가운데 있는 이들과도 도무지 그럴 만한 존재가 아니지만 하나님의 사랑을 받은 사람들이라는 것을 강조한다. 이 가르침은 자신이 아픔 가운데 있는 사람들에게 무심했다는 것을 인식하게 한다. 공허의 감정이 그 사람의 열정이 되고 기독교인의 정체성의 모습, 즉 하나의 성격적 특질로 자리 잡는다. 감정은 마땅히 하나님의 자녀로 관심 가져야 할 그것에 마음을 모으게 하고 열정에 불을 붙이고 메마르고 고갈된 고통의 현장으로 움직여 나아가게 한다. 더 나아가 그 열정은 우리가 어떤 사람이 되어야 하는지를 보게 하고 그렇게 조성해 간다.

감정이 불행의 출발이 아니라 은혜의 시작이며 불행을 가중케 하는 것이 아니라 성장을 위한 선물이라는 생각의 전환을 필요로 한다. 지금까지 논의된 바를 베드로전서 1:6-8절 말씀을 통해 적용해 본다(Storms, 2012).

그러므로 너희가 이제 여러 가지 시험으로 말미암아 잠깐 근심하게 되지 않을 수 없으나 오히려 크게 기뻐하는도다 너희 믿음의 확실함은 불로 연단하여도 없어질 금보다 더 귀하여 예수 그리스도께서 나타나실 때에 칭찬과 영광과 존귀를 얻게 할 것이니라 예수를 너희가 보지 못하였으나 사랑하는도다 이제도 보지 못하나 믿고 말할 수 없는 영광스러운 즐거움으로 기뻐하니

베드로는 근심 속에 아파하던 사람들이 예수를 사랑할 뿐 아니라 믿고 말할 수 없는 영광스러운 즐거움으로 기뻐한다고 말하고 있다. 고통과 염려라는 감정의 소용돌이를 지나지만 참과 거짓을 분별할 수 있게 된다. 하나님과의 관계가 점검되고 그 사이를 가로막는 거짓된 것들이 확인되고 분리된다. 금이 불 가운데서 제련되어 불순물이 제거되고 순수하고 가치 있는 정금으로 나오는 것처럼 고난의 고통을 통해 자신의 내면에 있는 거짓과 외식을 보게 되고, 그에 반하는 예수를 만나고 그분을 사랑하고 기뻐하는 사람으로 성숙한다.

베드로는 시험과 근심의 기간이 잠깐이라 표현한다. 고통은 측량할 수 없는 영광과

영원한 기쁨에 자리를 내어 주어야 한다(고후 4:16-17). 이 과정에서 놓치지 말아야 하는 것은 고난의 현장에 있는 사람들이 고난의 목적을 아는 것이다(McKnight, 1996). 그 목적은 바울의 표현대로 겉사람은 낡아지나 속사람이 새로워지는 경험이다. 바로 그 속사람을 새롭게 하는 시작부터 마지막까지의 과정에 감정은 중요한 연결고리 역할을 한다. 근심에서 기쁨까지 부정적이든 긍정적이든 감정이 참된 신앙을 위한 소중한 재료가 되는 것을 보게 된다. 이러한 고난의 경험을 통해 신자의 성품은 성숙하게 자라간다. 참된 미덕은 고난, 힘든 감정, 분별(가르침), 또 다른 내적 감정, 열정과 성품이라는 맥락으로 발전하게 된다.

### 3. 감정 기능의 활성화

감정은 본질적으로 다면적인 요소(정서적·인지적 평가, 의도·목적, 기분, 동적 행동, 대인관계 요소 등)를 지니고 있다(Leach, Tirsch, & Naplitano, 2019). 그래서 일반상담에서는 어떤 요소에 먼저 초점을 두느냐에 따라서 다양한 개입 방법을 제안한다. 내담자가 각성 되는 감각 때문에 힘들어한다면 스트레스 관리 기법(예: 이완 호흡법), 수용기반개입, 혹은 마음챙김을 활용한다. 반면에 내담자가 상황에 압도되는 경우에는 상황을 변화할 수 있는 문제해결기법을 모색하거나, 상황이나 사건을 인지적으로 재구성하도록 도울 수 있다. 또는 정서치료적으로 접근하여 일차감정과 정서도식을 드러내고 적응적 감정으로 감정과 생각을 새롭게 하며 조절할 수 있도록 개입하기도 한다(Greenberg, 2015). 이 밖에도 행동활성화, 정동(affect)을 건디기, 행동수정, 인정받기 위해 시도했던 문제행동을 바꾸는 것을 모두 포함한다.

이러한 대처를 감정조절이라는 말로 표현하기도 한다. 이 의미는 내가 원하는 감정만을 선택적으로 느낀다는 것이 아니다. 감정을 풍성히 느끼는데 그것에 의해서 압도되거나 휩쓸리지 않고 감정을 있는 그대로 느낄 수 있는 상태를 유지하는 것이다(권혜경, 2016). 감정조절은 감정 기능을 활성화하기 위한 과정 목표는 될 수 있으나 최종 목표는 이 감정의 경험을 통해서 말씀하시는 하나님을 만나고 회복하게 하시는 속사람의 성장에 두어야 한다.

#### 1) 신경·생리학적 대안

감정의 기능을 건강한 방향으로 안내하기 위해 분별해야 할 것은 신경·생물학적인 면에서 감정을 이해하는 것이다. 각 사람은 성장해 가면서 세상을 독특한 방법으로 경

험하도록 신경학적으로 프로그램화 된다(Lester, 2003). 이것을 성격심리에서 기질이 라는 단어를 사용해서 자신의 기질에 따라서 감정을 다르게 경험하는 것을 설명한다. 또한 발달과정에서 경험하는 외부사건과 거기에 반응하는 방식이 그 사람의 신경 시스템에 영향을 준다. 개인의 경험과 집단의 경험, 특히 외상과 같은 경험은 과거 경험을 불러일으키는 사건들에 특유하게 반응하는 신경 시스템을 구성하는데 영향을 끼친다.

Jill B. Taylor(2021: 22)는 인간에게 감정회로망을 선택해서 끄고 켤 능력이 있다고 전제하며 90초 법칙을 제안한다. 감정회로가 자극을 받으면 인간은 반사적으로 공포, 분노, 또는 적의로 반응한다. 회로가 활성화되고 이에 따라 인간의 감정적 반응이 촉발할 때, 감정의 화학 성분이 흘러와 혈류에서 완전히 빠져나가기까지 90초가 걸린다는 것이다. 이 현상을 90초 법칙으로 명명하고 감정 회로를 촉발시키는 일이 반복되지 않고 화학 성분이 중성화되는 90초가 지나면 감정 회로의 작동이 멈춘다는 점을 강조한다.

자동적이고 반복적으로 반응하게 했던 감정에 빠져들거나 도망치지 않고 변화의 과정으로 한 걸음 나아가기 위해서 이 회로가 정지되도록 버튼을 눌러야 한다. 감각 체계에 흐르는 자극과 그 자극에 대한 자동 반응이 정지되는 것이다. 90초 동안 기다리면 혈류를 타고 흐르던 어떤 화학 물질이 없어진다. 정신이 다시 맑아지고 그 전에 느낀 감정이 무엇이든 같은 강도와 버거움으로 안 느끼게 되는 것이다(Taylor, 2021). 더 나아가 인간은 의식적으로 새로운 회로망을 구축하고 작동시키면서 그 망을 강화시킬 수 있다. 이 과정을 위해 일반적으로 제시되고 있는 것이 운동, 자연을 누리기, 호흡 등이다. 호흡에 집중하면서 지금 이 순간에 집중하고 습관적으로 작동하는 패턴을 피하고 새로운 뭔가를 위한 공간을 만들어 낼 수 있다. 화재경보기의 시끄러운 소리를 견뎌야 불이 난 곳과 그 실상을 살필 수 있다. 몸에서 나는 열을 견디고 조절하면서 그 열이 어디에서 기인한 것인지 추적해서 치료할 수 있다. 일종의 시간 확보를 하고 감정이 주는 메시지를 분별하고 그 의미를 평가하기 위해 다음의 과정으로 다가간다.

## 2) 감정과 대화하기

어떤 감정이든 그 감정의 본래 목적에 부합하게 기능하게 하기 위해서는 감정과 친해져야 한다. 감정과의 대화는 자신의 감정에 귀를 기울이면서 친해지게 하는 도구가 된다. 감정을 없애려고 하지 않고 불러낸다. 눌러 버리거나 아무런 감정 없이 살려고

하지 않고 경험한다. 너무 깊게 감정에 휘말리거나 냉혹하게 평가하려는 성향을 주의 하며 대화를 시작한다. 친구에게 하듯 감정에게 이야기하는 것은 감정으로 인한 쓰나미의 영향을 줄여주며 감정에 연결되어 머물 수 있게 한다. 감정을 촉발시킨 사건을 알아차리고 그 사건에 대해서 감정에게 말하면서 경험에 지배당하지 않는다. 여기서 사람마다 자신의 감정을 인식하고 묘사하는 그 사람의 언어가 있다는 것을 분별할 필요가 있다. 이것은 감정의 사회화로 인한 것으로 자신의 성장 과정에서 함께 한 가족과 공동체의 영향에 기인한 것이다. 자신이 속했던 공동체는 그 나름대로 감정을 명명하고 구별하고 논의하는 방법이 있었다. 거기에 영향을 받은 자신의 감정 언어가 무엇인지에 대한 인식을 필요로 한다.

감정과 친구가 되는 방법 중의 하나가 감정에 이름을 붙이는 것이다(Dijk, 2013). 예수님 당시에 무덤 사이에서나 산에서 밤낮으로 소리 지르며 자기의 몸을 해치는 귀신 들린 사람이 있었다. 부정적이고 과격한 감정들이 표출되었고 격렬하고 난폭한 행동도 수반했다. 예수님이 그 사람을 만나 그 안에서 있는 귀신을 내어 쫓는 과정에서 귀신에게 “네 이름이 무엇이나?”고 물었다. 귀신은 자신의 이름을 “군대”라고 대답했다. ‘귀신의 큰 무리’라는 의미가 담긴 답변이었다. 당시의 군대는 로마의 편제에 근거해서 이해되는 것으로 6,000명의 보병과 120명의 기병으로 구성되었다(Garland, 1996). 그 실체가 규명된 귀신은 예수님의 명령으로 그 사람에게서 나가게 되었다. 어떤 실체와 에너지에 이름을 붙이는 것은 그 대상과 대화하고 영향을 주고 받기 위해 필요한 과정이다.

감정에 이름을 지어주는 것은 우리 가슴의 깊은 곳에서 감정을 구해 내고 강렬한 감정을 안전하게 지켜보기 위한 것이다. 안전한 거리에서 머물러 있으면서 바람을 느끼고 번개를 보고 천둥 소리를 듣 듯 여전히 감정을 확인한다. 감지되는 감정을 가능한 한 묘사 하지만 그 소용돌이 속으로 휩쓸려 들어가지는 않는다. 지금 이 순간에 머물면서 삶에 깃든 감정의 힘에 압도 당하지 않고 포용할 수 있도록 한다. Whitehead와 Whitehead(2014: 32-33)는 단순히 기분을 알면 감정에 이름을 붙일 수 있다는 선부른 이해는 위험할 수 있다고 지적한다. 이를 방지하기 위해서 감정의 원천이나 감정을 일으키는 원인을 이해하며 이름을 붙일 필요가 있음을 말한다.

또한 감정은 감정으로 도울 수 있다. 긍정 또는 적응적 감정으로 부정적 감정을 조율하는 것이다. 어떤 대체 작업이 이뤄진다고 보다는 감정에 균형을 이룬다는 표현이 더 나을 것이다. 용기는 두려움과 균형을 이루고 인내는 분노를 완화시키고 감사의 바람으로 슬픔의 파도를 진정시키면서 취약한 느낌에 갑옷을 입힌다(Whitehead &

Whitehead, 2018: 33). 이에 더하여 인지 역시 감정의 기능에 도움을 준다. 감정과 인지는 본질적으로 분리될 수 없고, “완전하게 연결되어 있고 상호의존적”이다 (Hyland, 2010: 520). 모든 감정에 인지적 측면이 있고 인지에는 정서적 국면이 있다. 인지가 먼저인지 감정이 먼저인지에 대한 논의는 개인에 성향과 상황에 따라 달라질 수 있다. 하지만 어떤 개인이든 어떤 과정에 개입이 이뤄지든 인지적 작업으로 감정을 도울 수 있다는 것은 분명하다. Gordon Bower(1981)는 그의 감정과 인지예 관한 네트워크 이론을 통해 감정, 생각, 감각, 행동 경향성이 서로 밀접하게 신경 네트워크에 연계되어 있다는 점을 밝힌다. 그러므로 하나의 처리 과정은 다른 처리 과정을 활성화한다고 분석한다.

이런 감정기능의 회복을 돕는데 있어서 이 점이 명확히 개입되어야 한다. 이런 조율의 과정을 안내하고 주도하는 주체는 우리의 속사람이고 영혼이어야 한다는 점이다. 영혼이 주도되어 이원적(영혼과 육체) 요소를 통합하고 인지와 행동과 감정과 의지의 기능을 상호 원활하게 수행하도록 해야 한다. 영혼의 활동과 영혼 기능의 통합적 성장에 주도적인 도움을 주는 분이 내주하는 성령이시다.

### 3) 영혼의 자원: 인내, 감사, 소망

감정의 기능을 원활하게 수행하게 하는데 있어서 성령께서 도우시며 열매 맺게 하시는 세 가지 훈련의 내용이 있다. 인내와 감사와 소망이다. 이 요소들은 감정과 인지와 성격적 강점을 함께 아우르는 속성을 가진다. 받은 복을 세어보는 감사와 하나님의 약속이 이뤄질 것으로 소망하는 것, 이 모든 과정을 인내로 견뎌가는 것은 감정의 기능을 회복과 성장의 차원으로 가속화시키는 역량이다.

인내는 성령이 일관되게 중요하게 여기는 덕목이다. 고통의 감정 속에 힘들어하던 믿음의 사람들이 결국 감사와 찬양으로 저들의 삶을 고백할 수 있었던 능력은 인내이다. 감사에 머물 수 있는 것도 인내로 균형을 잡으면서 가능해진다. 인내로 인해서 소망은 실현되고, 소망하기에 인내를 할 수 있게 한다(롬 5:3-4, 8:25). 김병오(2008: 212-215)는 ‘기다림의 영성’이란 표현으로 수동적이 아닌 적극적 기다림을 표현한다. 이 기다림은 고통 당하는 영혼을 외면하며 숨어 계시는 것 같은 하나님께 소망을 두고 기다리는 것을 말한다. 자기 영혼을 향해서 하나님을 만나기까지 하나님을 바라보라고 외치는 신앙이 기다림의 영성이다. 그리고 마침내 그 인내의 사람은 이렇게 고백한다. “하나님이여 주께서 우리를 시험하시되 우리를 단련하시기를 은을 단련함 같이 하셨으며 우리를 끌어 그물에 걸리게 하시며 어려운 짐을 우리 허리에 매어 두셨으며

사람들이 우리 머리를 타고 가게 하셨나이다 우리가 불과 물을 통과하였더니 주께서 우리를 끌어내사 풍부한 곳에 들이셨나이다”(시 66:10-12). 격동하는 90초의 시간을 참아내는 것에서부터 감사의 제목을 찾아내서 음미하는 것과 약속을 붙잡고 소망으로 살아가게 하는 모든 과정에 인내는 작용한다.

감사는 기억의 요소가 있다(Whitehead & Whitehead, 2018). 하나님께서 지금까지 신실하게 함께 해 주신 은혜를 기억하고 함께 해 준 사람들을 찾아낸다. 지금도 함께 하는 손길과 위로의 사람들을 기억한다. 이 모든 삶의 내용을 통해 과거부터 지금 그리고 이후까지 함께 하시는 하나님의 동행하심을 기억한다.

감사가 개인의 내·외적 생활에 미치는 다양한 실증적 효과에 대한 연구 결과는 긍정적이다(오윤선, 2019; Diener, 2011; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). 하지만 Robert B. Diener(2011: 91)는 감사가 습관으로 자리 잡기 어렵다는 한계를 지적하며 감사연습의 실천 방식을 다양하게 개발할 것을 제안한다. 이 중에서 기독교 공동체와 개인에게 적용 가능한 몇 가지를 소개한다. 첫째, 인정하기 기법은 공동체 내에 적용 가능한 것으로 서로에게 감사하고 이달의 직원 선정과 같이 잘한 점 인정하기, 강점(미덕) 확인하고 칭찬하기 등이 감사의 새로운 습관을 형성하는데 도움이 된다.

둘째, 감사와 소망을 통합한 최상의 자기(best possible self) 연습이다. 이것은 미래의 자신, 특히 희망하는 것을 성취하는 자신을 그려보고 그 과정에서 가치 있는 결정을 내리는 모습을 떠올리며 본인이 원하는 인생을 묘사하는 것이다. 가능한 것과 좋은 것을 통합하고 중요하게 여기는 가치와 함께 미래의 자신의 모습에서 느껴지는 감정까지 반영하게 한다. 같은 접근이지만 현재 시점에 초점을 모으는 반사된 최상의 자기(reflected best self) 연습도 제시한다. 이는 최상의 상태일 때에 대한 피드백을 받는 것으로 내가 어떤 사람인지에 대해서 반사된 최상의 자기를 아는 것은 긍정 경험을 강화시켜서 동기부여와 행동의 변화를 촉진한다. 이러한 연습과 관련하여 개인 사명 선언서(mission statement)가 활용된다. 개인이 중요하게 여기는 가치를 확인하고 사명 선언서(가치 묘사와 함께 그 가치를 구체적으로 어떻게 실현할 것인지 기술) 작성을 하는 것은 숙고에 행동을 더하여 성장을 가져오도록 할 수 있다.

이러한 긍정심리학의 기법으로 활용되는 감사연습을 영적 돌봄에서 적용하기 위해서는 몇 가지 정리해야 하는 것이 있다. 앞에 언급하였듯이 하나님의 자녀는 어려운 시기를 지나면서 우리가 가치 있어 하는 것과 행복하게 만든다고 생각하는 것이 무엇인지 알게 된다. 그것은 하나님 대신 내 마음을 차지하려는 수 없는 우상이다. 타인과

스스로에게 인정받고자 하는 욕구에 매여 무가치함과 자기혐오와 일시적 만족과 행복을 오가는 모습을 직시한다. 최상의 자기와 반사된 자기연습이 이런 자신을 일시적으로 회복하게 하는 도움을 줄 수 있다. 그러나 자기(self)가 아닌 자신의 영혼에 대한 지속적이고 긍정적인 확인은 하나님에 대한 이해, 하나님 앞에서의 자신을 발견하는 것, 그리고 십자가에서 이룬 복음에서 깊고 풍성해 진다.

여전히 변함없는 자비와 은혜로 나를 사랑하시는 하나님, 노하기를 더디 하시고 인자와 진실이 많으신 하나님, 죄와 허물을 용서하시는 하나님(출 34:6-7), 지금도 그분의 약속에 신실하셔서 과거에도 그러셨고 지금과 미래에도 우리를 돌보시는 하나님께 감사하는 것이다. 하나님께서 나에게 말씀하신 그것이 현재와 미래의 최상의 나의 모습임을 확인하고 그 진리로 마음을 새롭게 하며(롬 12:1-2) 하나님께 감사한다. 바울은 하나님께서 정하시고 계획하신 하나님의 자녀의 모습에 대한 명확한 진리를 이렇게 말한다(엡 1:3-9). 하나님은 창세 전에 우리를 선택하셨고 기록하고 흠이 없게 하시며 우리 심령은 그분의 영광스러운 은혜를 찬양한다. 하나님께서는 그리스도의 보혈로 우리를 모든 죄에서 용서하시고 지혜와 능력을 넘치게 하시며 비밀을 알려주신다. 이런 존재로 만들어 주기 위해 예수님이 십자가에 보여주신 희생과 사랑이 있다. 예수님은 우리 죄를 속죄하시기 위해 피흘려 주셨다. 그런 사랑을 받은 하나님의 나라의 백성이 우리이다.

바울은 두려움과 불안에 대한 처방에서 주안에서 기뻐하는 것과 감사를 연결시키고 있다(빌 4:4-6). 주안에서 기뻐하는 것은 우리가 그리스도와 그분의 은혜에 대한 기억 속에서 우리 존재와 기쁨을 발견하며 감사의 기도를 드리라는 것이다(Fitzpatrick & Johnson, 2012). 하나님께서 베푸신 은혜를 기억하고 감사하는 것은 가장 열정적인 감정을 불러일으키며 그것으로 향하게 하고 결단하고 행동하게 하는 그리스도인들의 거룩한 삶을 위한 출발점이 된다.

소망은 과거의 영향을 약화시키고 현재에 도전하고 미래를 그리게 한다. 과거의 결정론에 매이지도 않고 미래의 운명론에 체념하지도 않는다. Whitehead와 Whitehead(2018: 187)는 소망이 단순히 어떤 목적이나 신념이 아닌, 하나님께 대한 믿음에 뿌리를 두는 것이라고 강조한다. 내가 나 보다 큰 존재와 연결되어 있고 그 분이 나를 사랑하셔서 지켜보고 있다는 것이다. 시편의 저자들이 토로한 분노와 슬픔은 혼자서 겪는 고통이 아니었다. 비록 숨어 계시는 것 같이 보여도 반드시 응답하시는 하나님과 함께 하는 고난의 순간이었다. 그 하나님 앞에서 더욱 간절히 간구할 수 있었고 이것이 그들의 소망을 가능하게 하는 힘이였다(김병오, 2008).

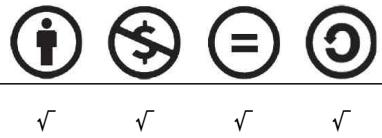
더 나아가 하나님께서 우리를 위한 약속을 하셨다. 소망을 갖는다는 것은 그 약속을 바라보는 것이다. “보라 내가 새 일을 행하리니 이제 나타낼 것이라 너희가 그것을 알지 못하겠느냐 반드시 내가 광야에 길을 사막에 강을 내리니”(사 43:19). 신뢰할만한 신실한 하나님의 약속에 대한 소망이기에 척박한 상황에서 우리를 지탱하게 한다. 소망은 요동하지 않는 현실 때문에 무기력하고 지친 우리에게 새 힘을 준다. 우리가 그리거나 예상한 것을 뛰어 넘는 약속의 성취를 바라보며 용기와 인내로 한 걸음을 내딛게 한다.

### III. 닫는 글

시편은 비탄의 마음을 온갖 다양한 감정으로 쏟아놓는 성경의 말씀이다. 이들에게는 그러한 강한 애痛的 마음을 목소리로 외치며 이야기할 수 있는 대상이 있었다. 비록 의심하고 회의에 빠지고 불평도 하지만 그들은 하나님을 대상으로 하나님 앞에서 하나님을 만나려고 끝까지 노력한다. 그리고 마침내 기쁨과 확신으로 찬양하며 끝난다. 하나님을 확신했고 그 분이 자신과 자신의 삶을 다뤄주실 것이라는 확신이 경험되며 찬양하게 된다. 현대를 살아가는 우리 역시 시편의 저자들과 같이 파도와 같이 찾아오는 인생의 고난의 자리에서 힘들어 하는 이들이다. 하나님께서는 소중한 감정을 허락해 주시고 그 감정을 느끼게 하시고 표현하게 하셨다. 그 가운데서 우리 마음을 보게 하시며 하나님을 한 걸음 더 나아가 만나게 되는 은혜를 허락해 주셨다.

이런 감정의 기능을 회복하기 위해서 어떤 감정든 하나님의 주신 선물로 여기고 함께 하고자 한다는 점을 강조했다. 기독교 돌봄 현장에서 적용해야 할 부분에 초점을 두고 감정의 기능에 대한 일반적 그리고 기독교적 내용을 세분해 보았다. 또한 그 감정의 기능을 활성화하기 위해서 어떤 과정 속에서 무엇에 주의를 기울여야 하는지 점검했다. 감정과 감정의 만남, 감정과 인지의 상호협력, 그리고 성령께서 도와주시는 인내, 감사, 소망은 감정의 기능을 활성화하고 그 사람을 성숙으로 안내하는 자원이 된다는 점을 정리했다. 우리가 하나님의 의도에 따라 감정을 바르고 이해하고 활용해서 온전한 하나님의 사람으로 성숙해 갈 수 있기를 기원한다.

- 논문 투고일: 2022년 09월 30일
- 논문 수정일: 2022년 11월 03일
- 게재 확정일: 2022년 11월 10일



## 【참고문헌】

- 곽은진(2013). 정서치유가 영적 성숙에 미치는 영향. 아신대학교박사학위논문.
- 권혜경(2016). **감정조절**. 서울: 을유문화사.
- 김병오(2008). **영혼과 우울증**. 서울: 대서.
- 문성일(2019). 정서중심치료와 기독교상담적 접근. **한국기독교상담학회지**, 30(1), 131-155. <http://dx.doi.org/10.23909/KJCC.2019.02.30.1.131>
- 오윤선(2019). 감사일기 쓰기가 기독교 대학생들의 감사성향증가 및 분노표현 방식에 미치는 영향. **복음과 상담**, 27(2), 147-170. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2019.27.2.147>
- Allender, D., & Longman III, T. (2011), **감정, 영혼의 외침**(안정임 역, *The cry of the soul*). 서울: 한국기독교학생회 출판부. (원전 1994 출판).
- Bower, G. H.(1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129-148.
- Diener, R. B. (2011). **긍정심리학 코칭기술**(우문식, 윤상운 역 *Practicing positive psychology coaching*). 경기도: 물푸레. (원전 2010 출판).
- Dijk, S. V. (2013). **마음쟁김과 감정치유**(김태항 역, *Claiming the emotional storm*). 충북: 하모니. (원전 2012 출판).
- Edwards, J. (2005). **신앙 감정론**(정성욱 역, *The religious affections*). 서울: 부흥과 개혁사. (원전 1974 출판).
- Fedler, K. (2002). Calvin's burning heart: Calvin and the stoics on the emotions. *Journal of the Society and Christian Ethics*, 22, 133-162.
- Fitzpatrick, E. M., & Johnson, D. E. (2012). *Counsel from the cross: Connecting broken people to the love of Christ*. Wheaton, IL: Crossway.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and build Theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Garland, D. E. (1996). *The NIV application commentary: Mark*. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House.
- Gaylin, W. (1989). *Feelings: Our vital signs*. New York: Harper & Row.

- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2008). **심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가**(이홍표 역, *Working with emotions in psychotherapy*). 서울: 학지사. (원전 1997 출판).
- Greenberg, L. S.(2015). **정서중심치료**(김현진 역, *Emotion-focused therapy*). 서울: 교육과학사. (원전 2015 출판).
- Grenz, S. J. (2018). **포스트모더니즘의 이해: 포스트모던 시대와 기독교의 복음**(김운용 역, *A primer on postmodernism*). 서울: 예배와 설교 아카데미. (원전 2009 출판).
- Groves, J. A., & Smith, W. T. (2019). *Untangling emotions*. Wheaton, IL: Crossway.
- Hart, A. D. (2005). **숨겨진 감정의 회복**(정성준 역, *Unlocking the mystery of your emotions*). 서울: 두란노. (원전 1989 출판).
- Hendel, H. J. (2020). **오늘 아침은 우울하지 않았습니까**(문희경 역, *It's not always depression*). 서울: 더퀘스트. (원전 2018 출판).
- Herr, M. A. C. (2016). Emotions, transformation, and redemption: Dirckx's 'soul work' in Christian higher education. *Christian Higher Education, 15*(4), 200-214.
- Hyland, T. (2010). Mindfulness, adult learning and therapeutic education: Integrating the cognitive and affective domains of learning. *International Journal of Lifelong Education, 29*(5), 517-532.
- Leathy, R. L., Tirch, D., & Naplitano, L. A. (2019). **정서도식 치료 매뉴얼: 심리치료 에서의 정서조절**(손영미, 안정광, 최기홍 역, *Emotion regulation in psychotherapy*). 서울: 피와이메이트. (원전 2011 출판).
- Lester, A. D. (2003). *The angry Christian*, Louisville, KY: Westminster John Knox Press.
- McKnight, S. (1996), *The NIV application commentary: 1 Peter*. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House.
- Packer, J. D. (2008). **하나님을 아는 지식**(정옥배 역, *Knowing God*). 서울: 한국기독학생회출판부. (원전 1973 출판).
- Plutchik, R. (2003). **정서심리학** (박권생 역, *Emotions in the practice of*

- psychotherapy*). 서울: 학지사, 2003. (원전 2000 출판).
- Roberts, R. C.(2007). *Spiritual emotions: A psychology of Christian virtues*. Grand Rapids, MI: Eerdmans.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421.
- Solomon, R. (1993). *The passions: Emotions and the meaning of life*. Indianapolis, IN: Hackett Publishing Company.
- Storms, C. S. (2012). **우리 세대를 위한 조나단 에드워즈 신앙감정론**(장호준 역, *Signs of the spirit*). 서울: 복 있는 사람. (원전 2007 출판).
- Taylor, J. B. (2022). **나를 알고 싶을 때 뇌과학을 공부합니다**(진영인 역, *Whole brain living*). 경기도: 월북. (원전 2021 출판).
- Whitehead, J. D., & Whitehead, E. E. (2014). **고통스러운 감정을 넘어서**(문종원 역, *Transforming our painful emotion*). 서울: 성바오로. (원전 2010 출판).
- Whitehead, J. D., & Whitehead, E. E. (2018). **회복탄력성의 모든 것**(문종원 역, *The virtue of resilience*). 서울: 성바오로. (원전 2016 출판).

[Abstract]

## Christian Counseling Suggestions for Understanding and Restoring Emotional Functioning

Ahn, Kyung Seung\*

Human beings, created in the image of God, experience various events while living in this world. The impact of suffering human beings face because of corruption is considerable. Among the many areas experienced through suffering, emotions are the most burdensome. As a result, it is hard to figure out how to handle, control, and mature emotions. God gave us emotions, so they could play a key function in the process of Christian maturity. Research on emotions is active in the field of general counseling, and the methods of those research results become utilized in the Christian community. Therefore, it is necessary to discern as well as to develop an integrated method that can be used in Christian counseling. This paper assumes that emotions not only contribute to human maturity, but also play an important function Christian maturity. It emphasizes that the understanding of the function of emotion should be specified and revitalization work for this should be applied in an integrated manner. First, this paper identifies the position of emotions as the main function of being human. Second, emotional functioning is organized at the general level and the Christian level. Third, an integrated method for activating emotional functioning is sought. It is hoped that this paper provides valid grounds for managing emotions in Christian counseling and helps find direction to be referenced in the counseling process.

**Key words:** being human, emotion, function of emotion, soul, Christian counseling

---

\* ACTS University, Graduate School of Counseling / Professor