

## 고통에 대한 수용전념치료와 기독교상담: 맥락을 중심으로

오 주 현\*

### 국문초록

본 연구는 기독교상담에서 그리스도인이 겪는 고통의 문제를 하나님과의 관계 안에서 알아차림을 경험하고 분별하는 맥락 안에서의 자기를 적용하는 것이다. 고통의 문제는 상담에서 주요하게 다루는 주제이다. 그러나 기독교상담에서 고통의 문제를 어떻게 다룰 것인가에 대한 연구는 미비하다. 기독교 상담자가 그리스도인의 고통의 문제를 어떻게 다루어야 하는지에 대한 연구가 필요하다. 본 연구는 문헌연구방법을 활용하여 고통에 대한 수용전념치료의 맥락으로의 자기와 기독교상담의 맥락 안에서의 자기에 대한 비교 분석을 시도하였다. 먼저, 수용전념치료에서 말하는 고통의 보편성, 언어와 고통, 경험회피, 심리적 유연성에 대해서 살펴본다.

이 접근은 자신 속의 자신의 확장을 통해 맥락으로의 자기로 고통의 수용을 강조한다. 고통의 변화 주체는 자기 자신이다. 다음으로 기독교상담에서 말하는 원죄와 고통, 하나님과 고통의 의미, 그리스도인의 고통관을 살펴본다. 이 접근은 절대자를 향한 수직적 확장을 통해 맥락 안에서의 자기로 고통을 알아차리고 분별한다. 고통의 변화 주체는 하나님과 자기 자신이다. 마지막으로 기독교상담에서 고통의 문제를 다루기 위해 맥락 안에서의 자기 발달을 돕는 성령, 말씀, 영성, 묵상, 침묵 기도 등의 영적 자원 활용이 필요함을 제안한다.

**주제어:** 기독교상담, 고통, 맥락 안에서의 자기, 관찰적 자기, 영적 자원

---

\* 새롭심리상담센터 센터장

## I. 여는 글

상담실에 찾아오는 내담자들은 자신이 겪고 있는 고통에 대하여 주로 호소한다. 고통은 영적, 정서적, 인지적, 신체적, 관계적, 삶의 의미에 관한 고통 등 종류는 매우 다양하다. 다수의 내담자는 자신의 고통을 자각하고 있으며 자신이 겪고 있는 고통의 문제에 대해 도움을 받고 싶어 한다. 내담자의 고통의 문제는 기독교상담이나 일반상담에서 공통적으로 나타난다. 상담에서는 인간의 고통 문제를 해결하기 위해 다양한 병리 이해와 치료적 접근을 해 오고 있으며 내담자들의 고통의 문제에 치료적 도움을 주고 있다.

고통의 문제에 대해서 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy)는 고통의 보편성에 기반을 두는 이론으로 인간이 살아가면서 크고 작은 고통을 겪는 것을 당연하다고 본다. 염기섭(2021: 8)은 수용전념치료의 목표를 “현재 순간과 의식적으로 접촉하고 자신의 생각, 감정, 신체 감각의 고통을 온전히 수용하며 자신의 가치에 따라 행동의 변화를 시도하고 유지하는 능력인 심리적 유연성을 증가시키는 것”이라 정의한다. 수용전념치료에서는 고통을 경험 회피하거나 인지적 융합을 할 때 그 결과로 심리적 경직성이 증가하며 정신 병리를 일으킨다고 본다.

기독교상담은 고통의 문제를 이해할 때 수용전념치료와 다른 접근을 한다. 기독교 신앙의 핵심은 하나님과의 관계이다. 기독교 신앙은 하나님과의 관계 안에서 자신의 정체성과 삶의 의미, 목적을 발견하며 예수 그리스도를 닮아가는 성숙과 성화를 경험한다. 그리스도인은 예수님을 믿은 후 하나님과 더불어 화평을 누리는 존재가 되었고 하나님과 교제하며 각종 은혜를 누리는 신분이 되었다. 동시에 환난과 고난, 고통을 여전히 경험하게 된다(롬 5:1-3). 따라서 고통의 문제에 대해서 그리스도인은 하나님의 관점으로 알아차리는 경험과 분별이 필요하다. 장희영(2007)은 고통을 잘못 이해할 경우 인격적이고 사랑이신 하나님이 가혹하고 무참하게 인간을 벌하시는 분으로 인식하게 된다. 이러한 인식은 고통에 대한 하나님의 어떤 의미도 제시할 수 없게 만든다. 이는 하나님과의 관계 훼손, 신앙 거부의 결과를 만들게 된다고 하였다. 김영희(2010)는 고통 속에서 느끼는 하나님의 부재의 경험은 처참함과 하나님에 대한 신뢰 붕괴, 친밀감 결여, 하나님의 사랑에 대한 의심, 하나님을 향한 분노로 나타날 수 있으며, 이는 하나님에 대한 섭섭함, 무관심, 관계 단절로 이어지기도 한다고 하였다. 이와 같이 고통은 하나님과의 관계에 영향을 미치기 때문에 그리스도인은 고통의 문제를 어떻게 바라보는가, 어떻게 해석하는가, 고통 가운데 하나님은 누구신가를 알아차리는

것은 매우 중요하다.

기독교에서도 수용전념치료와 같이 고통의 문제는 모든 인간에게 경험되어지는 보편적인 것이다. 고통의 문제를 만나면 다양한 방식으로 문제를 풀어가고 하며 고통을 해석하려고 한다. 성경은 그리스도인이 겪는 고통에 대해서 다양한 답을 하고 있으며 고통을 겪을 때 하나님과의 관계에서 해답을 찾으려 노력하고 있다. 이러한 때 고통으로 인하여 하나님과의 관계와 믿음에 대한 심리적 경직성과 인지적 융합에서 벗어나 심리적 유연성과 인지적 탈융합이 가능하게 된다.

수용전념치료를 기독교적으로 다룬 연구는 다음과 같다. 김준수(2018)는 수용전념치료의 심리적 유연성을 분석하며 이를 기독교적으로 평가하였다. 김지연 외(2012)는 수용전념치료에 대한 기독교적 관점을 다루었다. 더불어서 본 연구에서 주요하게 다루는 고통에 대한 기독교적 관점으로, 최은영(2008)은 기독교 상담학에서 고난을 어떻게 해석해야 하는지에 대해서 연구하였다. 사미자(1987)는 고통의 기독교적 의미를 다루면서 고통에 대해서 병리적 대응이 아닌 건전한 기독교적 대응과 반응을 논하였다. 안점식(2018)은 세계종교들의 고통관의 유형들을 살핀 후 고통의 통합관과 성취하는 하나님 나라를 연구하였다. 이철(1998)은 욕 33:8-26로 고통을 주시는 하나님의 목적을 다루었다. 다만, 그리스도인의 고통을 기독교상담 과정에서 어떻게 다룰 것인가에 대한 연구는 매우 적다. 이해인(2023)이 불교수행에서 고통의 의미 및 치유에 관하여 고찰하는 등 불교 종교를 기반으로 하는 명상과 마음챙김을 토대로 고통을 다루는 다양한 연구가 이루어지고 있다. 본 연구는 선행연구의 고통에 대한 이해, 해석, 의미, 관점, 신학의 이론과 개념적 차원을 넘어 기독교상담 과정에서 고통을 다루는 적용을 위한 실천적 방향과 방법을 통합적 관점에서 논하게 될 것이다. 기독교상담 과정에서 고통의 문제를 어떻게 다루어 가야 하는지에 대한 실제적인 방향과 영적 자원 활용의 연구가 필요하다.

본 논문에서는 기독교상담에서 그리스도인들이 겪는 고통의 문제에 대해 하나님과의 관계에서 알아차림을 경험하고 분별하는 맥락 안에서의 자기를 적용하는 것을 목적으로 한다. 이를 위하여 본 논문의 연구방법은 문헌연구를 기반으로 할 것이다. 먼저, 수용전념치료의 맥락으로의 자기 개념을 활용할 것이다. 수용전념치료에서 말하는 고통의 의미와 맥락으로의 자기로서 고통을 다루는 방법을 살핀다. 이어서 기독교적 관점에서 고통의 의미를 논한 후에 기독교상담에서 하나님과의 관계를 토대로 맥락 안에서의 알아차림과 분별의 필요성을 제시한다. 마지막으로 고통에 대해 하나님의 맥락 안에서의 알아차림과 분별을 돕는 영적 자원을 제시할 것이다.

본 연구를 통해서 고통을 바라보는 맥락 안에서의 자기로서 관찰적 자기의 발달에 새로운 시도가 될 것이다. 또한 기독교상담에서 그리스도인이 고통의 문제를 인간의 노력을 넘어 하나님의 은혜와 간섭으로 받아들이며 고통에 대한 수용과 인지적 탈융합이 일어날 수 있는 관점을 제시함으로써 본 논문의 의의를 가지고자 한다.

## II. 펴는 글

### 1. 수용전념치료와 고통

#### 1) 고통의 보편성

Hayes & Smith(2010: 39)는 “고통은 정상적이고 모든 인간이 경험하는 보편적 현상이며 인간으로서 겪는 당연한 것이다. 인간으로 살아간다는 것은 모두가 고통을 겪는 다는 것과 같다”고 하였다. 엄기섭(2021: 9)은 “고통이 없는 상태가 정상이라고 생각하는 정신 병리적 관점의 건강한 정상성 가정(assumption of healthy normality)은 수시로 고통을 경험하는 인간을 스스로 낙인찍게 한다”고 하였다. 모든 인간은 고통의 문제를 마주하게 된다. 인간은 고통을 부인하거나 회피한다고 경험을 피할 수 없으며 고통은 인간이 살아가면서 경험하는 환경적 맥락 안에서 모두에게 경험되는 보편적인 것으로 다루어져야 하는 것이다.

수용전념치료에서는 고통과 괴로움을 구별한다. 인간은 태어날 때부터 고통을 가지고 살아가게 된다. 김준수(2018: 373-374)는 “고통의 생각은 괴로움을 만들게 되고 이것은 인지적 융합으로 인한 것이다. 즉, 사건과 언어의 인지적 융합으로 인해 나타나는 불편한 정서경험이다”고 하였다. 인간은 살아가면서 보편적으로 경험하게 되는 고통의 문제를 기꺼이 경험하지 않고 부인하고 회피한다면 고통이 가중되어 괴로움이 된다. 그러므로 인간이 경험하는 고통이 괴로움이 되어 더욱 큰 고통을 경험하지 않도록 고통을 어떻게 다루고 어떻게 앞으로 나아가야 하는지는 내담자에게 매우 중요한 문제이다(김지연 외, 2012). 고통의 문제를 겪고 있는 내담자들은 경험회피와 같은 역기능적인 어떠한 방식으로 해결하려고 하다가 괴로움이 가중된 상태를 경험한다.

수용전념치료에서는 고통의 종류를 실재적 고통(pain of presence)과 부재의 고통(pain of absence)으로 구분한다. 실재적 고통은 인간이 어떤 상황에서 실제로 느끼

고 존재하는 고통이다. 부재의 고통은 실제적 고통을 경험회피 하므로 생기는 고통이다. 전자는 고통의 차원이라면 후자는 괴로움의 차원이라고 볼 수 있을 것이다.

고통의 보편성은 고통이 인간이 태어나면서부터 현재까지, 즉 과거와 현재 속에 있으며 또한 앞으로도 인간으로 하여금 언제나 마주할 수 있다는 전제이다. 고통의 보편성은 인간이 살아가면서 큰 부담감을 가지게 하는 것이다. 수용전념치료에서는 보편적인 고통을 자연스러운 고통, 곧 실제적 고통으로 본다. 이러한 자연스러운 고통을 경험회피하므로 부재의 고통의 괴로움에 빠지지 않도록 내담자에게 고통을 수용하도록 돕는다.

## 2) 언어와 고통의 문제

수용전념치료는 관계 구성틀 이론(Relational Frame Theory: RFT)에 근거한다. Hayes & Smith(2010: 55-56)는 “인간의 행동은 관계 구성틀이라고 불리는 상호관계망을 통해 지배되고 있다. 인간은 환경 내에서 경험하는 관계, 생각, 정서, 행동 등을 환경 내에 있는 다른 관계, 생각, 정서, 행동 등과 모든 가능한 방식으로 임의적으로 관련지을 수 있다”고 하였다. 관계 구성틀에 근거한 인간의 언어는 긍정적 측면과 부정적 측면이 있다. 긍정적 측면은 미래를 예상하고 계획을 할 수 있도록 하며 지식을 공유하고 과거의 역사로부터 학습을 가능하게 하며 존재하지 않은 것들을 상상하고 창조할 수 있다. 부정적 측면은 과거의 고통스러운 사건에 머물거나 불확실한 미래를 상상하게 하고 자신과 타인들을 비난하고 판단하며 비교하고 평가한다(김준수, 2018).

이와 같이 인간의 언어는 한 방향으로 학습된 관계를 가지고 두 개의 방향을 유추할 수 있다. 인간은 사고를 할 때 어떤 생각과 어떤 사건에 대한 상징의 의미를 이용하여 임의로 연결시키는 관계구성 능력이 있다. 인간의 언어적 상상력은 다양한 상징을 통해 연관된 사건들을 간접적으로 재경험하게 하는 능력을 가지고 있다. 그로 인해 인간은 나쁜 미래를 예언하거나 부정적 경험에 대한 두려움을 가지거나 일어날 일들에 대해서 걱정을 하게 된다. 언어의 속성 안에는 비교와 평가가 포함되어 있다. 그로 인해 예상되는 결과를 평가할 수 있게 된다. 인간은 언어의 경험을 통해 지금 여기의 현재에서 살지 못하게도 하며 경험한 과거와 상상하는 미래에서 살아가게도 한다.

수용전념치료에서는 인간이 심리적 경직으로 인한 고통을 경험하는 이유는 언어와 관련이 있다고 본다. 언어가 평가적인 속성을 가지고 있기 때문이다. 그로 인해 인간의 심리가 평가하는 문자적인 언어와 지나치게 동일시되는 것이 고통의

문제로 본다. 언어 자체가 인간에게 선물이기도 하지만 고통의 원인이 되기도 하는 것이다. 수용전념치료에서 언어는 인간의 마음이 만드는 심리적 고통의 뿌리이기도 한 것이다.

### 3) 경험회피와 고통의 증가

수용전념치료에서는 고통을 제거하거나 없애기 위한 과정이 오히려 고통을 강화시킨다고 본다. Hayes & Smith(2010: 84)는 “경험회피는 고통의 경험을 회피하는 것이 장기적으로는 행동상의 어려움을 가져다줌에도 불구하고 자신의 고통의 경험을 회피하려고 노력하는 과정을 말한다”고 하였다. 이는 고통에 대한 경험회피가 고통을 제거하는 순효과를 주기보다는 고통을 더하여 괴로움을 주는 역효과를 준다. 또한 경험회피는 내담자의 긍정적인 행동을 줄어든게 하여 오히려 부재의 괴로움을 더욱더 확대시키는 것이다. 회피를 통해 고통을 줄이는 노력이 내담자의 지속적인 행동상의 문제들을 발생시킴에도 고통에 대해 마주하지 않기 위해서 애쓰거나 벗어나려고 하는 과정이 경험회피이다(김지연 외, 2012).

인간은 고통을 경험할 때 자신이 원하는 심리적 안녕에서 멀어지기 때문에 고통에 과몰입하거나 고통의 문제에 초점화된다. 어떤 방식으로나 무엇을 해서라도 고통을 회피하고자 한다. 모든 인간은 살아가면서 느끼는 보편적인 고통을 기꺼이 받아들이며 경험하고 싶어 하지 않는다. 인간은 고통이 없는 상태를 바라거나 고통이 오더라도 속히 사라지기를 바란다. 고통이 없거나 사라지면 비로소 심리적 안녕의 삶을 살아가며 행복한 삶을 추구할 수 있을 것이라 기대한다. 여기에서 고통의 경험회피가 시작된다. 그러나 고통의 경험을 회피하려고 하지만 고통은 경험회피 한다고 자연스럽게 사라지지 않는다. 오히려 실제적 고통이 부재의 고통의 괴로움으로 증가하여 심리적 고통이 커지게 된다.

수용전념치료에서는 고통에 대한 경험회피의 대처는 단기간에 효과가 있으나 장기적으로는 고통이 증가한다고 본다. 고통을 경험회피 하기 위해 사고를 억제하려는 과정에서 회피하려고 하는 생각에 훨씬 더 집중되어 오히려 역효과가 일어나고 고통의 증상을 더 악화시키게 된다. 정신분석학자 Freud가 감정은 에너지와 같아서 감정을 억압하면 사라지는 것이 아니라 오히려 더 커지며 수압식 원리에 따라 폭발하게 된다고 하는 것과 일맥상통하다. 생각하지 않기 위해 경험회피하는 대처로 생각의 빈도는 잠시 동안 감소할 수 있지만 이내 이전보다 더 증가 하게 되는 것이다. 그로 인해 고통의 경험회피는 고통을 증가시키고 심리적 경직과 인지적 융합으로 병리를 일으키는

주요한 문제가 된다.

인간의 관계 구성들에 의한 언어 속성의 유추는 생각뿐만 아니라 정서와 행동에도 관련이 있다. 어떠한 감정이 있는 상태에서 생각을 억제하면 감정이 생각을 활성화시키고 결국에는 감정과 생각 모두 활성화 된다. 어떠한 행동이 일어날 때 생각을 억제하려고 하면 생각이 활성화 되면서 행동 억제의 압박감으로 인해 오히려 행동 특징이 더욱 더 강하게 나타나게 된다. 이와 같이 인간은 경험회피를 통하여 고통을 줄이려고 하지만 오히려 생각, 정서, 행동 등 모든 영역에서 고통은 더 활성화되어 괴로움으로 이어지게 된다.

#### 4) 심리적 유연성과 고통의 완화

김준수(2018: 365)는 수용전념치료의 치료 목표는 “역기능적인 인간의 생각을 객관화시켜서 수용함으로써 심리적인 유연성을 향상시키는 것이다”고 하였다. 수용전념치료에서는 심리적 경직성을 심리적 유연성으로 변화시키고자 한다. 심리적 경직성을 일으키는 것을 여섯 가지 요소로 보았다. 이는 경험회피, 인지적 융합, 개념화된 과거 및 두려운 미래의 지배, 개념화된 자기에 대한 애착, 가치에 대한 명료화 결여, 가치를 향한 행동 결여들이다. 이들은 심리적 경직성을 일으켜 인간의 병리와 증상의 원인이 된다. 치료적 목표가 되는 심리적 유연성은 수용, 인지적 탈융합, 현재에 머무르기, 맥락으로의 자기, 가치 탐색, 행동전념이다.

Stoddard, Afari & Hayes(2016)는 “심리적 유연성은 가치에 의해서 안내되는 행동을 취할 수 있도록 충분히 현재에 존재하고 경험에 개방하는 능력이다”고 하였다. 심리적 유연성은 인간이 관계 구성들 이론에 근거하여 형성된 역기능적 사고에 유연하게 대처할 수 있도록 도와주거나 역기능적 사고로 인한 부정적인 영향력을 조절할 수 있다. 심리적 유연성은 인간으로 하여금 지금 여기에서 일어나는 현재의 삶에 개방적이고 긍정적 방식으로 대처 능력을 향상시키는 것이다. 수용전념치료는 인간의 고통을 가중시키는 심리적 경직성의 요소들을 심리적 유연성을 만드는 요소들로 변화시켜 고통을 있는 그대로 수용하고 가치전념 행동으로 나아가도록 돕는다.

## 2. 기독교 신앙과 고통

### 1) 원죄와 고통의 보편성

기독교에서는 인간이 살아가면서 겪게 되는 고통의 보편성에 대해서 수용전념치료

와 동일한 관점이다. 인간은 태어나면서부터 고통을 경험하며 살아간다. 그러므로 고통에 대해 내담자에게 도움이 될 수 있도록 상담과정에서 다루어야 한다는 관점은 동일하다. 그러나 기독교에서는 고통의 원인에 대해 수용전념치료와 다른 접근을 하고 있다. 수용전념치료는 인간으로 살아가기 때문에 겪는 고통의 보편성에서 모든 것을 시작하지만 고통이 왜 시작되었는지에 대해서는 답하지 않는다.

성경에는 고난과 고통에 대한 말씀이 자주 등장하며 이 둘의 개념에는 차이가 있다. 모든 그리스도인은 고난을 겪고 있다(롬 8:18). 고난은 그리스도인이 믿음을 가지고서도 보편적으로 경험하게 되는 인생의 괴로움이다. 이 세상은 하나님이 원래 창조하신 모습이 아니며 하나님이 창조하신 정상적인 상태가 아니므로 모든 인간은 살아가면서 고난을 겪는다. 또한 고난은 믿음의 삶과 성화의 과정에서 겪는 유혹, 시련, 시험, 환난, 연단 등으로 마주하게 된다. 이러한 고난의 경험으로 인하여 그리스도인은 고통을 느낀다(롬 8:22-23). 성경에서는 모든 그리스도인을 포함한 피조물이 신음하며 고통스러워하고 있다고 한다. 고난의 문제를 해결하지 못하는 상태가 될 때 고통이 뒤따르게 된다. 한자로 고난(苦亂)은 '괴로워서 어지럽다'는 뜻이고, 고통(苦痛)은 '괴로워서 아프다'는 뜻이다. 고난은 무엇인가 해답을 찾지 못하는 어지러운 상태를 말하며, 고통은 고난으로 인한 결과로서 영적, 정신적, 정서적, 관계적, 육체적 통증의 문제를 가지게 되는 것이다.

최은영(2008: 270-271)은 “성경에서 고통을 의미하는 용어들은 괴로움, 아픔, 고생, 수고, 불행, 환난, 압담함, 근심, 걱정, 불안, 고뇌, 좌절, 두들겨 맞음, 비통, 슬픔 등으로 다양하다”고 하였다. 이러한 용어들은 영적, 정서적, 육체적, 관계적 등 그리스도인의 전 영역에서 일어난다. 영적 고통은 하나님과의 관계에서 경험하는 것이다. 다투는 고통 속에서 하나님을 찾지만 믿음 소리에 응답하지 않으시는 하나님으로 인하여 하나님과의 연결되지 않는 것에 고통스러워한다(시 22:1-2). 정서적 고통은 사람과 상황에서 일어나는 부정적 정서의 경험이다. 엘리야는 갈멜산에서 바알과 아세라 신학자들과 영적 전쟁 후에 승리를 경험하였다. 엘리야는 기대했던 이스라엘의 영적 회복이 일어나지 않고 오히려 왕비 이세벨로 인하여 더 한 공포를 느끼게 되자 깊은 슬픔과 우울의 고통을 느끼며 죽음을 원하기에 이른다(왕상 19:5). 육체적 고통은 질병과 죽음, 고난으로 인한 신체적 경험이다. 욥은 이유를 모를 고난으로 발바닥에서 정수리까지 종기가 나서 매우 고통스러워하게 되며 이 고통은 소식을 듣고 찾아 온 욥의 세 친구조차 말을 걸 수 없을 정도였다(욥 2:13). 관계적 고통은 사람과 겪는 어려움으로 인한 것이다. 남유다의 멸망을 예언한 참 선지자 예레미야는 남유다를 향한 하나님의

말씀을 예언하였지만 같은 동족에게 외면과 미움을 받고 제사장 바스홀에 의해 핍박을 받으며 관계 안에서 고통을 경험한다(렘 20:2). 성경에는 이와 같은 고통의 스토리가 많다. 그렇다면 고통이 특정한 이들에게만 경험되는 것인가? 아니다. 모든 인간에게 경험된다.

기독교에서 고통은 원죄로부터 시작된다고 본다. 하나님은 창조하신 모든 것을 보시고 보시기에 심히 좋았다고 하셨다. 심히 좋았다는 말은 하나님의 창조의 목적에 부합하는 존재, 하나님이 기뻐하시는 존재라는 말이다(창 1:31). 아담과 하와가 선악과를 먹는 것으로 하나님의 말씀에 불순종하게 된다(창 3:6). 성경은 고통에 대한 이유에 대하여 죄의 기원에서 원인을 찾고 있다.

Tozer는 죄는 다양한 형태를 지니지만 핵심은 단 하나이다. 하나님의 보좌 앞에 예배하는 자로 창조된 도덕적 존재가 자기 자신의 보좌에 앉아 높은 자리에서 “I AM”이라고 하는 것이다. 이것이 바로 죄의 핵심이라고 한다(Lambert, 2015). 죄는 내가 하나님이 되려고 하는 것이다. 하나님은 아담에게 선악과를 먹지 말라고 하였다. 선악과는 하나님의 주권에 대한 상징이다. 사단은 선악과를 먹는 날에는 하나님과 같이 될 것이라고 한다(창 2:16-17, 3:5). 죄는 하나님과 인간 사이에 영적 법칙을 깨뜨리고 인간이 하나님이 되려고 하는 것이다. 하나님 중심에서 자기 중심으로 옮겨진 것이며 하나님을 예배하는 자가 자기를 예배하는 우상을 섬기는 자가 된 것이다.

김정아(2007: 38)는 “고통은 하나님이 창조하신 것이 아니며 고통은 인간의 죄와 함께 시작된 것이다. 고통은 죄에 대한 하나님의 심판의 결과로 이 땅에 들어왔다”고 하였다. Keller(2017: 180-181)는 죄가 죽음과 고난의 이유라고 말한다.

하나님은 인류를 죽음과 고난이 없는 세상으로 지으셨다. 하나님이 처음 그리신 설계도 속에 오늘날 우리가 경험하는 악은 들어 있지 않았다. 악은 인류를 향한 하나님의 의도와 거리가 멀었다. 창세기 3장은 세상의 어둠이 어디서 비롯되었으며, 하나님을 주인이자 왕으로 받아들이길 거부하면서 그 암흑이 어떻게 확장되어 갔는지 설명해 보인다. 인류가 하나님께 등을 돌리자 다른 관계들은 일제히 무너져 내렸다. 주님의 권위를 부정하고 거부한 탓에 마음과 감정, 육체, 사람들과의 관계, 심지어 자연과의 관계까지 정상적으로 작동을 멈췄다.

아담과 하와의 범죄로 고통의 구조가 이 세상에 들어왔으며 창세기 3장은 죄의 불순종 후에 인간이 경험하는 고통을 기록하고 있다. 심리적으로는 죄를 짓고 수치심으로 인하여 하나님을 피하고 몸을 숨기는 고통을 겪는다. 관계적으로는 아담과 하와는 이위일체가 무너지고 아담은 하와를 비난하며 관계가 무너져 내리는 고통을 겪는다. 육체적으로는 여자는 해산의 고통을 겪게 되고 남자는 땅에서 종신토록 수고해야만 식물을 먹을 수 있는 고통을 얻는다. 이외에도 남자와 여자 사이에는 힘과 권력의 세력 다툼, 육체의 죽음에 대한 선언의 고통도 예언되었다(최은영, 2008).

죄는 인간의 고통의 시작이며 죄는 고통의 보편성의 원인이다. 죄로 인하여 인간은 고통의 보편성 안에서 살게 되었다. 인간은 고통의 문제를 해결하기 위해 많은 노력을 한다. 성경은 인간의 상태를 곤고한 사람이라고 하였다. 곤고한 사람은 비참한 사람, 피곤한 사람이다. 죄로 인한 고통의 문제에 종노릇하며 이에서 벗어나기 위해 온갖 노력을 다하였지만 방법을 찾지 못하여 결국에는 절망하고 탄식하는 비참한 상태가 되었다고 한다(롬 7:24).

## 2) 하나님과 고통의 의미

그리스도인은 원죄로 인하여 시작된 고통의 보편성 안에서 살아간다. 고통의 원인이 분명하더라도 기독교상담에서 많은 그리스도인 내담자들은 질문하게 된다. 하나님은 왜 나에게 이러한 고통을 주시는가? 하나님은 왜 고통을 지금 나에게 허락하시는가? 고통 가운데 하나님은 어디에게 계시는가? 고통에 대한 하나님의 뜻이 무엇인가? Keller(2017)는 인간은 고통을 피해갈 방법이 없으며 다른 방법을 찾을 수도 없다. 결국 인간은 고통의 절망 앞에 무릎을 꿇게 된다. 이럴 때 그리스도인은 질문하게 된다. 성경에서 말하는 선하신 하나님, 정의로우신 하나님, 사랑이 넘치는 하나님이라면 과연 인간에게 고통을 허락 하시는가? 라는 회의감이 들기도 한다.

성경은 고통의 원인이 죄에서 기원한다고 말한다. 인간은 누구나 사랑하는 사람을 잃고 질병에도 걸리며 사람으로 인하여 어려움을 당하기도 하고 재정으로 어려워지기도 한다. 그리스도인은 고통의 보편성을 알면서도 독생자 예수 그리스도를 십자가에 죽이기까지 하시면서 그토록 사랑하시는 하나님이 왜 고통의 문제를 하나님의 자녀에게 허락하셨는지에 대해서 정확히 알 수 없을 때가 많다.

그렇다면 성경에서 말하는 고통은 그리스도인들에게 어떤 의미를 가지고 있는가? 하나님은 고통을 통해서 무엇을 원하시는 것인가? Lewis(2018)는 고통을 두 종류로 구분한다. 첫째는 특정한 종류의 감각이며, 둘째는 육체적이든 정신적인 것이든 당사

자가 싫어하는 모든 경험이다. 후자의 경우는 고난, 고뇌, 역경, 곤란과 같은 의미이다. 그는 고통의 문제를 후자의 문제라고 보며, 인간 고통의 80%는 인간의 탐욕과 어리석음에서 생긴다고 말한다. 김이곤(최은영, 2008에서 재인용)은 구약 성경에 나타난 고통의 의미를 두 가지로 나누어서 제시하였다. 첫째, 고통이란 인간의 반역에 대한 하나님의 제동 활동의 하나의 양식으로 보는 것이다. 둘째, 고통은 인간을 위한 하나님의 교육의 수단으로 보는 것이다.

정훈택(최은영, 2008에서 재인용)도 그리스도인의 고통을 인간이기 때문에 어쩔 수 없이 겪는 고통과 그리스도인이라는 것 때문에 경험하는 고통으로 구분하고 있다. 이승구(최은영, 2008에서 재인용)는 고통을 수동적 고통(passive suffering)과 능동적 고통(active suffering)으로 구분한다. 수동적 고통은 하나님 나라의 백성으로 살아가지만 세상이 고통의 구조이므로 비그리스도인과 같은 고통을 경험하게 된다는 것이다. 능동적 고통은 예수 그리스도의 뜻을 따라 살아가기 위해서 자원하는 고통이다. 그리스도인이 겪는 수동적 고통은 원죄가 들어온 후로 피조물이 다 함께 탄식하며 고통을 겪고 있는 상태이다. 하나님 나라의 백성이지만 세상 나라에서 살아가므로 겪는 시련이다(롬 8:18, 22-23). 능동적 고통은 사단이 믿는 자들을 유혹하여 넘어지게 하므로 하나님의 형상으로 회복되는 것을 막으려고 하면서 겪는 시험으로 인한 고통이다(약 1:14; 마 6:13). 또한 그리스도인이 하나님의 뜻대로 성화되어 가는 과정에서 경험하는 성숙을 위한 시험의 고통이다(약 1:2-4).

아담과 하와 후로 이어진 인간의 죄성으로 인한 자기중심성과 육신의 정욕, 안목의 정욕, 이생의 자랑이 탐욕과 어리석음을 만들어 내며 이는 고통의 원인이 된다(요일 2:15-16). 그러므로 하나님은 고통을 통해 죄로 인해서 나타나는 인간의 다양한 문제, 즉 인간이 자기 뜻대로 살아가려고 하는 것에 대한 제동을 하시기 위해 하나님의 주권 안에서 사용하신다. 또한 그리스도인의 고통에는 하나님의 백성들이 하나님의 뜻 안에서 살도록 회개하는 훈련과 교육의 목적이 있다.

기독교상담에서 그리스도인은 고통에 담겨진 하나님의 뜻을 알아차리고 분별하는 것이 필요하다. 하나님은 고통을 통해서 예수 그리스도를 닮아가는 성숙의 성화를 돕는다. 그리스도인은 하나님이 없이 고통의 문제를 해결하려고 하면 고통에 대한 하나님의 뜻을 알아차릴 수 없다. 또한 고통에 대한 하나님의 뜻을 구하지만 알아차리고 분별하지 못하면 하나님을 믿는 신앙이 오히려 더 고통스럽게 다가온다. 기독교상담에서 내담자들이 고통에 대한 하나님의 뜻을 알아차리지 못하여 괴로움을 호소하는 경우가 많다. 그리스도인에게 고통의 문제는 하나님과의 관계와 구분하여 이

해하기 어렵다. 그러므로 기독교상담 과정에서는 고통에 담긴 하나님의 뜻을 발견하도록 도와야 한다.

### 3) 그리스도인의 고통관

그리스도인은 고통에 대하여 어떤 태도와 자세를 가져야 할까? Warren(2010)은 모든 문제 뒤에는 하나님의 목적이 있다. 우리가 세상을 살아갈 때 문제들을 늘 직면할 수밖에 없다. 삶은 문제의 연속이다(요 16:33). 삶의 문제들로 인하여 겪는 어려움들을 이상하게 여기지 말아야 한다(벧전 4:12). 그리스도인은 삶의 문제에서 하나님을 찾게 된다(시 34:14)고 하였다. 하나님은 고통을 통해서 그리스도인의 성품을 개발시키고 하나님께 가까이 나아오도록 하신다. 그리스도인들은 고통 속에서 하나님 앞에 가장 진솔하고 솔직하며 정직한 기도로 나아가게 된다. 고통으로 힘겨울 때 하나님을 바라고 하나님의 얼굴을 구하게 되는 것이다.

Tada(Warren, 2010에서 재인용)는 그리스도인은 삶이 험통 할 때 예수님을 아는 지식으로 은근슬쩍 넘어갈 수도 있고 예수님을 모방하고 인용하고 이야기 하면서 넘어갈 수도 있다. 하지만 고통 속에서만이 우리는 예수님을 알게 될 것이라고 하였다. 그리스도인에게 고통은 무익한 것이 아니라 유익하며 고통 안에서 경험하는 어려움으로 하나님께 더 가까이 갈 수 있게 된다. 그러므로 고통의 문제가 일어났을 때 그리스도인은 고통에는 하나님의 간섭하심과 하나님의 허락이 있다는 것을 생각해야 한다.

최은영(2008: 279-280)은 성경에서 나타난 고통의 의미를 통해 그리스도인의 고통을 여덟 가지로 정리하였다.

첫째, 고통은 하나님의 뜻을 반역한 인간의 죄에서 기원한다. 그리스도인을 포함한 모든 사람은 고통을 피할 수 없으며 자연스럽게 받아들여야 한다. 둘째, 고통은 하나님의 뜻을 따라 살지 않을 때 그 길에서 돌이키고 회개하라고 하나님께서 주시는 징계 또는 처벌의 의미를 가진다. 셋째, 고통은 교육, 훈련, 성화 장치로서의 의미를 지닌다. 넷째, 하나님께서는 더 큰 고통이나 위협을 피하게 하시기 위하여 예방적 목적으로 고통을 주신다. 다섯째, 고통은 이 세상에서 예수 그리스도의 제자로 영적 전투 과정에 참여하면서 피할 수 없는 것이다. 여섯째, 다른 사람이나 공동체를 대신하여 의인 또는 지도자로서의 고통을 경험할 수 있

다. 일곱째, 고통을 통해 자신의 무력과 무능을 철저히 깨닫고 하나님께 자신을 완전히 의탁하게 된다. 마지막으로, 성경에는 예수 그리스도의 십자가 위의 구속적 고통이 나타난다. 그리스도인은 자신의 범죄와 타락에 따른 인간의 고통 문제를 해결하기 위하여 죽음의 고통을 자처하여 당하신 그리스도의 희생적 사랑에 감사하는 마음으로 자신에게 당한 고통을 극복할 수 있다.

Keller(2017)는 세속적 세계관에서의 고통은 행복을 추구하는 삶을 가로 막는 장애물일 뿐이다. 그러나 기독교적 세계관에서는 하나님은 고통의 문제를 통해 그리스도인의 연약함을 견어내시고 단단하게 만든다. 자신의 연약함과 마주하면서 자만과 오만을 겸손하게 바꾸어 준다. 또한 고난은 하나님과의 관계를 탄탄하게 한다고 하였다. 세속적 세계관에서 인간은 행복한 삶을 추구하기 위해서 고통을 불러올 만한 환경들을 완전히 제거하거나 적어도 최소화하여 고통의 문제를 잘 관리해야 한다고 생각한다. 그러나 그리스도인이 경험하는 고통은 성화와 성숙의 과정이며 하나님과의 깊은 친밀감으로 나아가는 자원이 되기도 한다.

그리스도인에게 경험되는 고통은 하나님과 분리하여 생각할 수 없다. 그리스도인이 경험하는 고통 안에는 하나님의 섭리와 간섭이 있으므로 고통의 문제에 대하여 인간 차원의 노력을 넘어서야 한다. 하나님 안에서 자신이 경험하는 고통을 바라보고 알아차리며 분별하고 더 나아가 해석과 적용을 할 수 있어야 한다. 고통은 하나님과의 관계 안에서 설명되어질 때 그리스도인으로서 믿음이 더 성숙해질 수 있다. 또한 고통이 괴롭기만 한 것이 아닌 마음을 새롭게 하는 성장의 기회가 될 수 있다. 기독교상담에서는 내담자의 고통을 하나님과 연결 짓기를 잘 할 수 있어야 하며 이를 위하여 기독교 상담자는 조력자와 안내자가 되어야 한다.

### 3. 맥락으로의 자기와 맥락 안에서의 자기

#### 1) 맥락으로의 자기(self-as-context)

수용전념치료에서 심리적 유연성을 높이는 여섯 가지 중 하나가 맥락으로의 자기이다. 심리적 경직성을 만드는 개념화 된 자기를 맥락으로의 자기로 변화시켜 고통에 대한 심리적 유연성을 향상 시킨다. 수용전념치료에서는 경험 훈련과 은유를 통해 맥락으로의 자기를 증시한다. 맥락으로의 자기는 사건 자체와는 거리를 두고 있으면서 사

건의 경험이 일어나는 지속적이고 안정적인 나와의 만남을 돕는다. 이 과정은 인간의 언어 기계에 뒤엉켜 있는 것에서 벗어날 수 있도록 해 준다(Luoma, Hayes & Walser, 2012). 맥락으로의 자기는 과정 모두를 바라보는 맥락으로 경험되는 자기이다. 모든 것은 하나의 대상으로 지각되지 않는다. 맥락 또한 하나가 아니고 시공간 그리고 발달단계 중 다양한 맥락 중 어느 하나를 택할 수 있는 것이다. 맥락으로서의 자기는 우리가 어디에 있건 존재하는 자기로 이해할 수 있다.

맥락으로의 자기의 활성화를 위해서 내담자는 관찰적 자기(observer-self)의 감각을 가져야 한다. 내담자는 그 순간의 특정한 경험에 관계없이 관찰자로서 자기를 개발하게 된다. 더불어 의식과 자각의 한계가 의식과 자각의 범위 안에서 접촉할 수 없기 때문에 인간의 언어는 정상적인 인간 경험의 자기 초월감으로 이끈다. 이러한 자기 초월감은 내용에 대한 집착을 줄이는 데도 도움이 된다. 관찰적 자기는 매 순간마다 자신의 경험과 접촉하기 위해 현재의 주의를 기울이고 현재 순간에 일어나는 말하기, 행동하기, 느끼기, 지각하기 등을 그대로 경험하고 관찰할 수 있다. 사고와 감정을 언어적인 의미로 보지 않고 존재하는 그대로 바라보는 인지적 탈융합을 시도함으로써 새롭게 해석되고 경험되는 사고나 감정을 마음속에 지나가는 하나의 심리적 사건으로 인식하는 메타 인지적 자각(meta-cognitive awareness)인 알아차림을 증진시키는 것이다(김지연 외, 2012).

수용전념치료에서는 맥락으로의 자기의 적용을 위하여 마음챙김을 활용한다. 마음챙김은 경험적인 사건이 순간 일어날 때 융합이나 집착하지 않는다. 경험에 대하여 수용적이고 판단하지 않으며 의도적으로 이에 대하여 알아차림을 경험한다. 비판단적인 태도로 고통을 있는 그대로 수용한다(김지연 외, 2012). 마음챙김은 인간의 내면의 현상을 관찰하는 기능에 초점을 두었다. 인간의 내면의 감각 이면에는 지혜로운 마음 또는 인식하는 자아가 있어서 내면의 사적 활동을 객관적으로 관찰할 수 있음을 강조한다. 마음챙김을 통해 인지적 탈융합이 이루어지며 인지행동치료에서 말하는 메타인지의 강화가 일어나게 한다(김준수, 2018).

또한 마음챙김의 핵심은 자신과 생각을 분리하는 것이다. 인지적 융합은 개념화된 자기에 고착되어 과거와 미래의 지배를 쉽게 받도록 하며, 결국 가치에 근거한 선택과 행동을 어렵게 한다고 본다. 마음챙김을 통한 인지적 탈융합은 개념화된 자기에서 관찰하는 자기로 전환이 일어나도록 하여 심리적 유연성을 높이게 된다(김준수, 2018). 관찰적 자기는 자기 초월감을 통해 지금-여기서 일어나고 있는 순간의 모든 경험들을 관찰하고 비판단적인 수용을 통해 고통을 바라보며 알아차리고 수용하면서 심리적 유

연성을 높이게 된다. 수용전념치료에서는 고통을 통한 의미를 다루지 않는다. 인간의 고통을 어떻게 하려고 하지도 않는다. 고통의 주체자는 고통을 경험하는 그대로 알아차리고 수용하려고 한다.

## 2) 맥락 안에서의 자기(self-in-context)

기독교상담에서는 수용전념치료와 같이 자기 초월을 통한 관찰하는 자기 확장에 머물 수 없다. 자기와 자기를 넘어 자기와 하나님과의 관계로 발전해야 한다. 상담을 적용하는데 있어 인간관과 병리관은 중요한 치료적 방향을 제시한다. 일반상담과 기독교 상담의 가장 큰 차이는 영적인 영역에 대한 이해이다. 김준수(2018)는 인간의 생각은 죄의 영향으로 인하여 어두워지게 되었고 인간은 타락으로 인해 생각이 부패하고 어두워졌다. 그러므로 그리스도인은 맥락으로의 자기가 아닌 맥락 안에서의 자기를 강조해야 한다고 하였다(롬 1:21; 렘 17:9). 맥락 안에서의 자기는 하나님과의 관계의 맥락 안에서 자기의 고통의 문제를 경험하고 알아차리고 분별하는 것이다.

그리스도인에게 자기 인식과 하나님과의 관계는 복잡하게 연관되어 있다. Augustinus은 자기 자신으로부터 멀어진다면 어떻게 하나님께 가까이 갈 수 있겠는가? 라고 하면서 하나님을 알기 위해서 자기 자신을 잘 알 수 있게 해달라고 기도하였다. John Calvin은 그리스도인의 지혜는 두 종류가 있다. 한 종류는 하나님을 알고 다른 한 종류는 나 자신에 대해서 알아야 한다. 이 둘은 어느 것이 먼저이고 나중인지, 어느 것이 원인이고 결과인지 알 수 없다고 하였다(Scazzero, 2015에서 재인용). 그리스도인이 고통 가운데 있을 경우 고통 받고 있는 자신도 바라보아야 하고 고통 가운데서 하나님도 바라보아야 한다.

기독교 상담자가 고난을 견디고 승화시키도록 도와주려면 상담학적인 방법으로 내담자에게 잘못 형성된 하나님의 이미지가 그의 삶의 역사와 경험과 어떻게 연결되는지 자각하게 조력하고, 성경에 계시된 하나님과의 신뢰와 친밀한 관계를 맺을 수 있도록 도와주어야 한다(최은영, 2008). 기독교와 심리학의 통합적 관점으로 접근하는 기독교 상담자라면 다양한 심리학에서 적용하는 자기를 알아차리는 방법 적용도 도움이 될 것이다. 고통 속에 있는 내담자의 영적, 심리적 상태를 마주할 수 있어야 한다. 자기를 알아차리지 못하면 성장과 변화에 많은 제약이 있다.

그리스도가 우리를 변화시키는 일은 수직적인 관계의 차원과 수평적인 관계의 차원 모두에서 일어난다. 하나님은 우리의 예배만을 변화시키고자 하지 않는다. 하나님은 우리의 생활, 행동 동기, 삶을 다 같이 변화시키기를 원한다(Powlison,

2009). 기독교상담에서는 고통의 문제에 대해 오직 하나님이거나 오직 나 자신일 수 없다. 고통 가운데 있는 그리스도인도 알아야 하고 고통으로 그리스도인에게 간섭하시는 하나님도 알아야 한다. 고통에 대하여 하나님은 영적인 영역뿐만 아니라 고통 받는 그리스도인의 전인격적인 삶을 다루기를 원하신다.

Warren(2010)은 인격이 자라는 것은 느린 과정이므로 삶의 어려움의 문제를 피하거나 벗어나는데 에너지를 사용하면 오히려 성장을 지연하고 더 심한 고통을 겪게 된다. 이는 부정과 회피에 따르는 쓸모없는 고통을 겪게 된다. 그리스도인은 오히려 “내가 무엇을 배우기 원하십니까?”라고 질문을 하며 “더욱 당신을 닮게 해 주세요”라고 기도하며 회피 대신 성장을 해야 한다고 하였다(히 10:36). 그리스도인은 고통의 문제에 대하여 관찰적 주체자인 자기 자신을 넘어 하나님과의 관계 맥락 안에서 관찰적 주체자가 되시는 하나님께로 나아가야 한다.

성경적 상담학자 Powlison은 성경적인 변화의 핵심은 마음의 변화임을 주장하였다. 그 이유는 마음의 변화가 하나님의 관계의 변화를 통해 내면의 깊은 변화를 가져오기 때문이다. 마음의 변화는 하나님과의 관계에서 더 깊은 변화를 추구하게 된다(김준, 2018). 인간의 마음은 항상 다른 사람, 혹은 다른 어떤 것에 의해 지배된다. 마음을 살펴볼 때 물어야 할 가장 중요한 질문은 “이 상황에서 이 사람의 마음을 지배하는 것은 무엇인가?”이다. 내 마음을 지배하는 것이 무엇이든 간에, 그것은 사람들과 상황들에 대한 나의 반응을 지배하게 된다. 하나님께서 인간을 변화시키고자 하실 때, 오직 하나님 한분만을 예배하도록 인간의 마음을 다시 사로잡으시고자 하신다. 인간 갈등의 가장 근원적인 문제는 고통과 고난의 문제가 아니라 예배의 문제이다. 왜냐하면 인간의 마음을 지배하는 것이 우리가 고통에 대해서나 축복에 대해서 반응하는 방법을 지배할 것이기 때문이다(황규명, 2008).

그리스도인은 고통을 마주할 때 하나님의 맥락 안에서 자기를 알아차리는 과정으로 나아가야 한다. 인간의 마음은 인지, 정서, 의지 등의 체계들의 활동과 조합 이상의 영속적인 영적인 실체도 포함 한다. 히브리인들에게 마음은 하나님과의 접촉점이자 하나님께로 향하는 인간의 중심으로 여겼다. 기독교적 관점에서는 마음에 초월적인 하나님이 영적인 실체로 함께한다고 본다(김지연 외, 2012). 기독교에서 인간은 하나님이 창조하신 하나님과 교제가 가능한 영적 존재이다. 인간은 하나님의 형상대로 지음 받아 신적 형상을 소유한 영적 존재의 본성을 가진다(창 1:26-28).

사미자(1987: 271)는 “인간의 삶의 맥락 안에서 그리스도인은 하나님의 보편적인 기록한 목적과 활동을 신앙의 빛 아래서 인식하게 될 때 우리의 관점은 바뀌게 될 수

밖에 없다”고 하였다. 그리스도인은 하나님의 뜻이 무엇인지 분별하면서 살아가게 된다. 고통에 대하여 하나님의 뜻을 알아차리고 하나님의 관점에서 고통의 생각을 바라보며 성령의 도우심으로 하나님의 뜻을 깨달아 알아야 하는 것이다(롬 12:1-2). 그러므로 그리스도인은 고통에 대하여 하나님과의 연결 짓기를 통해 맥락 안에서의 자기로 고통의 문제를 바라보아야 한다. 그리스도인은 고통을 경험할 때 하나님을 아는 지식을 통하여 관찰적 자기로 나아가야 한다. 그러한 면에서 맥락 안에서의 자기로서의 관찰적 자기는 하나님의 관점으로부터 고통의 문제와 자신을 바라보는 것이다. 기독교 상담에서 상담자는 내담자에게 고통에 대해 관찰적 자기로서 신앙의 맥락 안에서 자기 초월의 조망능력, 메타인지가 활성화 하도록 도와야 한다.

### 3) 맥락으로의 자기와 맥락 안에서의 자기 비교

수용전념치료와 기독교는 고통의 보편성 차원에서 같은 관점을 가지고 있다. 인간은 태어나 살아가면서 고통을 당연하게 경험하게 된다. 또한 고통을 경험할 때 고통을 회피하는 것은 오히려 고통을 가중하여 더 큰 괴로움을 경험하게 된다고 본다. 그럼에도 수용전념치료는 맥락으로의 자기로 고통을 다루며 기독교상담은 하나님과의 관계 맥락 안에서의 자기로 고통을 다룬다. 두 접근은 고통에 대한 몇 가지의 차이를 가지고 있으며, 이것은 고통 다루는 다른 관점을 가지게 한다.

첫째, 자기 초월의 차이가 있다. 인간의 자기 초월을 수평적 초월과 수직적 초월로 구분할 수 있다. 수평적 초월은 경계선의 범위가 평면적으로 넓어지는 것이다. 수직적 초월은 위와 아래를 향한 확장이다. 수직적 초월에도 두 종류가 있다. 하나는 자신 속의 자신이다. 자신에 대한 다양한 질문으로 생기는 자신 속의 자신이다. 앞의 자신은 생각하는 자신이고 뒤의 자신은 존재하는 자신이다. 다른 하나는 수직적 확장에서 오는 것이다. 수직적 확장 가운데 하나가 영적 존재이다. 영적 존재는 인간보다 큰 존재이며 절대자이다. 자신 속에 들어 있는 영적 존재의 형상을 의미한다. 영원한 존재를 품은 사람은 위를 향한 초월 현상을 갖는다(김용태, 2018). 수용전념치료는 자신 속의 자신의 수직적 초월이다. 실제적 자기 속에 관찰하는 자기의 확장이다. 반면 그리스도인은 절대자로 향하는 수직적 확장의 초월이다. 인간의 메타능력이 절대자와의 관련을 가능하게 한다. 성장과 성화는 절대자를 향한 수직적 초월현상에서 일어나는 것이며 성경말씀과 신앙의 다양한 체험들이 영적 성장을 이루게 한다. 또한 그리스도인의 영적 성장은 절대자를 향한 수직적 확장에 의한 초월현상을 더 활발하게 한다.

둘째, 두 접근은 고통에 대한 책임의 차이가 있다. 수용전념치료에서는 고통 자체는

인간과 무관하다고 보고 수용하면 지나가는 것으로 보기 때문에 고통에 대한 인간 개인의 책임이 없다. 개인은 다만 고통을 회피함으로써 생기는 괴로움에만 책임이 있을 뿐이다. 반면 기독교는 인간에게 죄와 죄로 인한 고통의 원인과 책임이 있음을 말해주고 있다. 인간은 불순종의 죄에 대한 책임과 그로 인한 고통의 결과에 대한 책임이 있다. 하지만 인간은 삶 가운데 생겨나는 고통의 원인이 하나님에게 있는 것은 아니지만 인간이 경험하는 고통도 하나님의 주권 아래서 행해지는 것임을 인정할 필요가 있다(김지연 외, 2012). 수용전념치료에서는 인간의 고통 자체에 대한 접근은 없다. 고통 경험을 자신 속에 자신이 맥락으로서 자기가 되어 관찰하고 무비판적으로 수용한다. 고통이 더 이상의 괴로움으로 가중되지 않도록 하기 위해서이다. 기독교상담에서는 그리스도인이 인간의 고통에 대한 하나님과의 관계 맥락 안에서 관찰적 자기로서 내주하시는 성령의 도움과 말씀과 기도를 통해서 하나님의 뜻을 알아가는 경험에 대해 개방적이고 수용적으로 반응하도록 한다.

셋째, 고통의 변화 주체에 대한 차이가 있다. 수용전념치료에서 인간 변화의 주체자는 사람이다. 하나님을 배제하고 인간의 의지로만 심리적 고통을 벗어날 수 있다고 본다. 반면 기독교에서는 그리스도인은 영적인 존재로서 맥락 안에서의 자기로 고통의 문제를 바라보아야 한다. 인간 안에 내주하는 능력을 경험하여 영적인 더 큰 대상인 하나님과 연합할 수 있고, 인간의 집중을 분산시키는 욕구들로부터 자유로울 수 있다(김지연 외, 2012). 기독교상담에서는 관찰적 자기에서 성령의 역할을 강조하며 하나님의 그리스도인에 대한 역사와 간섭의 맥락 안에서 자신을 관찰한다. 변화의 주체는 자기 자신을 넘어 하나님과의 관계 맥락 안에서 이루어지는 것이다.

넷째, 고통에 대한 세계관의 차이가 있다. 수용전념치료의 맥락으로서의 자기는 일원론적 세계관이다. 일원론적 세계관은 진리의 상대성에 대한 관점이다. 일원론적 세계관은 존재를 보는 모든 것은 끊임없는 변화 중에 있으며 어떤 것도 영속적이지 않다. 따라서 인간의 경험과 지식도 일시적이고 상대적인 특성을 지니며 한 관점에서는 참이라 할 수 있지만 다른 관점에서는 진실의 가치가 상실되기도 한다. 기독교상담의 맥락 안에서의 자기는 진리의 절대성에 대한 세계관이다. 하나님은 인격으로서 생각과 감정을 표현하시며 결정의 자유를 행하시는 초월적 존재이다. 인격이신 하나님이 자신의 형상에 따라 사람을 창조하시고 친밀한 관계를 추구하신다. 따라서 기독교 신앙에서는 하나님과의 인격적 관계를 형성하고 이 관계적 맥락에서 인간의 하나님에 대한 지식 추구는 지극히 자연스러운 일이다(현상규, 2017). 수용전념치료에서는 수직적 확장에서 초월적 존재를 주의의 대상으로 바라보지 않는다. 진리의 상대성 관점에 근거

하여 내담자의 내면에서 순간순간 변화하는 일체의 경험에 주의 집중한다. 반면, 기독교는 진리의 절대성 관점에 근거하여 진리의 절대자이신 하나님과의 관계를 중시한다. 기독교 신앙은 절대자이신 하나님이란 궁극적 대상과의 관계 경험이 핵심이다. 고통 또한 하나님과의 관계에서 이해되어야 하며 하나님과의 관계적 맥락 안에서 알아차려야 한다. 일원론적 세계관은 절대적 초월의 존재인 하나님을 믿는 기독교적 세계관과 차이가 있다.

이러한 고통에 대한 이해의 차이는 고통에 대하는 치료자의 상담적 접근을 다르게 한다. 기독교 상담자는 그리스도인은 고통에 대하여 하나님과의 관계의 맥락 안에서의 자기로 고통의 문제를 다루어야 한다. 그러할 때 그리스도인 내담자는 고통을 통해서 하나님의 뜻을 더욱 깊이 알아차리고 하나님과의 관계에서 더 깊은 친밀감을 가지게 되며 성화와 성숙의 열매를 맺게 될 것이다.

#### 4. 맥락 안에서의 자기의 발달과 적용

##### 1) 관찰적 자기와 성령

성령은 인간 안에 거하시는 하나님의 실존 방식이 내주하시는 성령으로 설명한다. 성령은 인간의 마음에 초월적 특성으로 내주하신다(고전 3:16). 그리스도인에게 자신과 다른 존재로 내주하는 성령의 소리가 하나님으로부터 온다. 그리스도인은 성령을 통해 하나님의 소리를 인식할 수 있다. 또한 성령과의 개인적인 만남은 인간의 마음과 정신을 초월하여, 인간의 이성적인 삶의 영역 너머에 있는 것을 볼 수 있도록 우리의 눈을 열어주신다(김지연 외, 2012). 기독교상담을 간단히 말하면 성경적이고 성령 충만한 사람, 그리스도 중심의 그리스도인이 되게 하는 상담이라고 할 수 있다. 삼위일체의 하나님 중 성령님은 기독교상담에서 핵심적이고 중심적인 역할을 한다(Tan, 2014). 성령은 고통 받는 내담자에게 다양하게 일하신다. 하나님의 뜻과 관련된 어떤 깨달음이나 영적 안내를 하기도 하며, 고통의 문제를 직접 치유해 주시기도 한다. 성령은 내담자에게 분별하도록 도우셔서 더 깊은 영적 변화와 성장을 경험하도록 역사하신다.

성령은 하나님의 맥락 안에서 그리스도인이 경험하는 고통에 대해 관찰적 자기로서의 깨달음이나 인식의 전환 혹은 인지 체계의 변화를 넘어서서 개인의 존재 자체의 변화를 가져오는 역동적인 존재이다. 예수님은 성령 곧 또 다른 보혜사가 오셔서 그리스도인을 모든 진리 가운데로 인도하시고 예수님이 가르치시고 말씀 하신

것들을 생각나게 하신다고 하였다(요 14:16-17, 26, 16:13). 성령의 이름을 ‘또 다른 보혜사’라고 하신다. 보혜사는 헬라어로 파라클레토스(παράκλητος)이며 뜻은 ‘누군가를 돕기 위해 불리다’는 의미로서 성령은 ‘돕는 자, 위로자, 대변자, 교사, 우리 안에 내주하셔서 함께 하시는 분’이라는 의미이다. 그리스도인은 고통에 대하여 하나님의 뜻을 다 알지 못할지라도 성령은 고통에 대한 모든 것, 하나님의 깊은 것을 통달하게 해주신다고 한다(고전 2:10-12). 예수님은 공생애 기간에는 보혜사가 되셔서 직접 사람들을 도우시고 가르치시고 위로하시고 대변하시고 깨닫게 해주셨다. 예수님이 죽으시고 부활하신 후에 보내주시겠다고 약속한 또 다른 보혜사 성령은 예수님이 승천하신 후 믿는 자 안에서 예수님이 하셨던 일들을 계속 하시며 그리스도인을 도우신다.

하나님은 자신을 환난 중에 만날 큰 도움으로 나타나신다(시 46:1). 궁극적인 본은 예수 그리스도이다. 그 본은 임마누엘로 오셨으며 믿는 자와 함께 하시는 하나님이다. 그분은 그의 영으로 함께 거하시고 믿는 자들이 필요한 것을 채우시고 내면을 새롭게 하시고 믿는 사람들이 다시 만들어지는 과정 안에서 존재하고 있다(Lane & Tripp, 2009). 이와 같이 성령은 그리스도인을 고통 중에서 도와주시고 보살펴 주신다. 성령은 우리가 하나님의 뜻을 알고 경험하도록 도와주시고 하나님과 예수님 안에 가진 모든 것들을 눈을 열어 볼 수 있도록 도와주신다(요 16:5-15).

유명복(2014)은 성령은 그리스도인의 관찰 자아의 위치에서 변화와 회복의 주체자의 역할을 한다고 하였다. 인간은 마음을 통하여 하나님과 특별한 관계를 맺을 수 있음을 알 수 있다. 마음을 통하여 하나님의 뜻을 분별하고 알아차릴 수 있다. 그리스도인은 성령으로 인하여 하나님과 친밀해질 수 있으며 하나님의 뜻을 통찰 할 수 있다고 하였다. 그러므로 그리스도인은 자신의 생각을 절대화 하지 않고 하나님과의 관계의 맥락 안에서 관찰적 자기가 되어주시는 성령과 말씀의 객관적인 조명을 받아서 어리석은 자의 길로 나아가지 않고 지혜로운 자의 길로 나아가야 한다(잠 9:1-18). 죄의 영향으로 인해 인간은 자신의 생각에 절대적인 기준과 의미부여를 하지 말아야 하며, 전능하신 창조주 하나님의 말씀의 기준으로 성령의 도우심을 받아 하나님의 뜻을 분별할 줄 아는 지혜를 가져야 한다.

기독교상담에서 그리스도인이 고통에 대하여 맥락 안에서 자기로서 관찰적 자기를 발달하기 위해서는 지속적인 영적 성숙을 이루도록 도와야 하며 성령 충만하도록 도와야 한다. 성령 충만은 문법적으로 복수, 명령, 현재, 수동형이다. 함께, 반드시, 계속해서, 충만한 상태를 유지해야 한다는 뜻이다(엡 5:18-20). 어떻게 성령 충만할 수 있는가? 성령 충만은 하나님과 교제가 깊어지면 깊어질수록 충만해진다. 하

나님의 말씀 안에 살아야 한다. 단순한 성경공부가 아니라 날마다 하나님의 말씀을 깊이 묵상하는 것으로 거의 반사적으로 말씀에 반응하는 삶을 살아가는 것이다. 성령 충만은 승리하는 삶, 죄를 이기는 삶, 말씀에 순종하는 삶 등 뿐만 아니라 그리스도인의 고통의 문제에 대해서도 하나님의 뜻을 알아차리도록 돕는 관찰적 자기의 주체자가 되어 주신다.

## 2) 관찰적 자기와 말씀

성경은 예수님을 말씀이라고 한다. 말씀이 육신이 되어 이 땅에 오신 예수님은 공생애 기간 동안 많은 사람들의 고통의 문제를 치유하셨다(요 1:1, 14; 눅 7:21). 하나님의 말씀은 살아있고 활력이 있어 영, 혼, 마음에서 역사하시고 사람의 마음과 생각 감찰하신다(히 4:12). 아브라함은 75세에 하나님께 약속을 받고 소망으로 나그네 인생을 시작하였다. 그의 나이 85세, 99세 때 자손과 땅에 대한 언약의 약속이 현실에서 드디어 질 때 아브라함은 흔들린다. 그 때에 하나님이 그를 붙잡는 방법이 약속의 말씀이다(창 12, 15, 19). 고난으로 인한 고통 가운데 있는 다윗은 주의 말씀은 내 발이 등이요 내 길이 빛이라고 하였다(시 119:105). 성경의 인물들은 고통 가운데서 하나님의 말씀을 떠 올리며 인내할 수 있었고 소망으로 일어날 수 있었다.

최은영(2008)은 지속적으로 고난을 견딜 수 있는 힘은 공동체 안에서의 체계적인 말씀 훈련을 통하여 형성된다고 하였다. Warren(2010)은 성경을 내 것으로 만들어야 함을 강조한다. 성경의 활자를 단순히 믿는 것이 아니라 성경의 진리가 그리스도인의 마음을 채우고 성령이 진리를 통해서 우리를 변화시키도록 하는 데 까지 나아가야 한다. 그러기 위해서 성경을 받아들이고 읽고 연구하고 기억하고 반영하는 삶이 중요하고 하였다. 황규명(2008)은 인간이 혼돈의 삶을 살게 되는 이유는 하나님께 무릎 꿇지 않고 삶을 성경적으로 보지 않기 때문이라고 하였다. 하나님의 말씀은 인간의 마음의 문제를 변화시킬 수 있다. 말씀은 하나님 자신을 우리에게 계시해 주시며, 고통 속에 있는 그리스도인을 붙잡아 주신다.

고통은 그리스도인에게 다가올 때 끈질기고 성실한 태도로 상대해야 하는 매우 까다로운 존재이다. 그러므로 그리스도인은 고통이 닥쳐와도 흔들리지 않도록 미리 머리와 마음을 준비해야 한다. 성경의 핵심 진리와 주제들은 시련과 고통을 겪는 그리스도인들에게 강력한 위로와 힘을 공급하는 자원이 된다. 고통을 맞을 준비는 단순하지만 결정적이다. 깊이 있는 성경 지식을 넉넉하게 갖추고 강력하고 활력이 넘치는 기도생활을 확보하는 것이 핵심이다. 이 두 가지는 고통 앞에서 그

리스도인을 보호하는 안전망이 된다(Keller, 2017).

성경은 어떻게 하나님의 뜻을 알 수 있는가에 대한 것을 알려준다. 하나님의 말씀은 실천적이며 기능적으로 인간의 혼돈을 정리할 믿음직한 원리를 담고 있다. 성경은 하나님을 계시하신다. 성경은 교훈(teaching), 책망(rebuking), 바르게 함(collecting), 의로운 삶을 살도록 훈련(training)한다(딤후 3:16-17). 그리스도인은 성경 말씀을 통해 점점 더 하나님의 말귀를 알아듣게 된다. 성경을 통해서 하나님과 의사소통하는 법을 배운다. 성경을 통해서 하나님의 뜻을 알아차린다. 고통에 대하여 인간으로서 알 수 없는 신비를 알게 하신다. 하나님은 성경을 통해서 그리스도인을 온전하게 하며 하나님 나라의 일을 하기에 온전한 사람으로 준비시키신다. 이것은 저절로 되는 것이 아니다. 오랜 시간 성경을 깊이 묵상하는 사람에게서 일어나는 것이다.

사람은 영적인 존재이다. 성경은 그리스도인이 하나님의 말씀으로 살 것이라고 하였다(마 4:4). 말씀은 로고스(λόγος)와 레마(ῥῆμα)가 있다. 마 4:4은 말씀은 레마이며 객관적인 하나님의 말씀을 뜻하는 로고스를 통해 특정한 사람을 향해서 말씀하시는 하나님의 말씀이다. 지금 나의 상황에 대해서 말씀해주시는 것이다. 그래서 성경은 그리스도인이 매일 하나님과 교제하며 하나님의 말씀을 의지해서 살아가야 함을 일깨운다. 기독교 상담자는 그리스도인이 하나님의 말씀을 묵상하도록 도와야 한다. 이를 통해 말씀을 통한 맥락 안에서의 관찰적 자기가 발달하게 된다. 특히 고통 가운데 있는 내담자에게는 시편 읽기와 묵상이 도움이 될 수 있다.

### 3) 관찰적 자기 발달의 영성과 영적 자원

#### (1) 영성 훈련

기독교상담이 일반상담과 차별화 된 목표는 내담자로 하여금 그리스도를 깊이 닮아가는 영적인 성장을 이루는 것이다. 심리적 고통을 감소하는 것이 최종 목표는 아니며 그리스도인으로서의 영성을 증진시키는 것이다. 영성은 자기를 초월하는 거룩한 존재, 하나님을 향한 추구이다(Tan, 2014). 그리스도인의 영성을 증진시키기 위한 몇 가지를 제시해 보고자 한다. 이는 맥락 안에서의 자기로서 관찰적 주체가 되시는 하나님을 더 잘 알아차리도록 돕는다.

먼저는 침묵과 고독의 기도를 통한 영성 훈련이다. Willard는 그리스도인의 가장 기본적인 훈련이 침묵과 고독이라고 하였다. 침묵과 고독은 분주한 일상을 멈추고 고요하게 혼자 있으면서 침묵하며 내적, 외적인 모든 것을 하나님께 집중하는 것이다. Nouwen도 그리스도인들이 고독 없이 영적인 삶을 살아간다는 것은 불가능한 일이라

고 하였다(Scazzero, 2015에서 재인용). 그리스도인들이 살아가는 세상은 매우 분주하다. 고통의 순간에는 내면이 소리도 활성화 되면서 혼돈의 상태가 된다. 이 때에 의도적으로 가지게 되는 고독한 침묵은 하나님의 세미한 음성을 들으며 고통 가운데서 하나님의 임재를 경험하게 한다(왕상 19:12).

묵상이나 명상과 같은 영성훈련의 수행방식은 초대교회나 사막 교부시대 때부터 이어져온 기독교 신앙의 오랜 전통 중의 하나로 말씀에 근거하여 하나님의 임재 안에 머무는 훈련이다. 기독교상담에서 내담자가 매일 기도와 묵상의 시간을 갖는 것은 하나님이 우리 안에서 어떤 일을 하고 계시는지, 마음에서 들려오는 소리에 주의를 기울이기 위함이다. 매일 기도와 묵상은 고통 속에서도 하나님을 기억하며 하나님과 교제하는 것이 목적이다. 하나님의 인도하심에 자신을 맡기는 영적 훈련이다. 기독교 상담자는 그리스도인 내담자가 침묵과 고독, 묵상, 명상을 통해 영성을 증진시키는 과정에서 고통과 하나님을 연결하는 적절한 질문을 해야 한다. 이러한 연결은 맥락 안에서의 자기로서 알아차림에 도움이 된다.

Benner(2010)는 기독교 영성은 인간의 고통을 신중하게 다룬다. 타락한 세상에서 살아가는 동안 그리스도인도 다양한 이유로 고통을 경험한다. 그리고 고통을 겪게 되면 그것에서 벗어나고자 노력을 한다. 하지만 그리스도인에게 있어서 고통은 단지 즉각적으로 제거해야 할 대상만은 아니라고 하였다.

인간은 즉각적 현실과 초월적 현실을 경험한다. 즉각적 현실은 자신이 삶을 살아가고 있는 현실이다. 인간은 지금-여기에서 살고 있는 현실을 인식해야 한다. 너무 힘들거나 비참하면 회피하려고 하고 접촉을 피한다. 초월적 현실은 자신이 처한 현실을 바라보는 삶이다. 초월적 현실은 즉각적 현실을 바라보는 삶이기 때문에 자신이 어떤 경계에 있으며, 경계 속에 무엇이 있는지 알게 한다(김용태, 2018). 초월적 현실은 자신의 범주에서 확장되는 것이며 인간의 삶을 풍요롭게 하는 역할을 한다. 고통 속에 있는 내담자는 즉각적 현실에 함몰된다. 그러나 즉각적 현실의 범주 확장이 일어나 즉각적 현실을 초월적으로 바라보면 같은 현상이 전혀 다르게 알아차려지게 되는 차이가 생긴다. 초월적 현실이 맥락 안에서의 관찰적 자기이다. 그리스도인은 초월적 현실에 하나님이 주체가 된다. 그리스도인에게 고통의 문제에 대하여 맥락 안에서의 관찰하는 자기가 되기 위해서는 말씀, 기도, 성령의 조화로운 역사가 일어날 때 활성화 된다.

기독교 신앙은 고통의 강도를 낮추지는 않지만 마음의 평안을 잃지 않게 하여 총체적 고난을 견디게 한다. 고난은 고통스러워하는 인간의 거룩한 품성을 통해 고결함이라는 열매를 맺는다. 예수님의 십자가 죽음에 비춰보면 고난은 징벌이 아니라 정화다.

순교자들이 놀라운 힘을 낼 수 있었던 이유는 극심한 고통을 겪는 내내 하나님의 은혜를 누리며 행복을 경험했기 때문이었다. 고난에는 목적이 있으며 올바르게 대처하기만 하면, 하나님의 사랑과 평안, 영적인 능력 속으로 더욱 깊이 들어가게 해준다(Keller, 2018). 내담자들은 고통의 순간 하나님과의 친밀한 교제에 어려움을 겪는다. 우울, 불안, 분노, 억울함, 무기력감, 초조함, 조급함 등의 감정에 함몰되어 문제 속에 빠져버리는 경우가 많다. 고통에 따르는 감정은 하나님이 멀리 있다고 느껴지게 한다. 그리스도인이 고통을 헤쳐 나갈 방안은 우리는 고난이 닦쳐와도 흔들리지 않도록 미리 머리와 마음을 준비해야 한다. 위기 속에 놓이면 가만히 앉아서 성경말씀을 공부하고 관심을 쏟을 시간과 여유가 없다. 풍성한 기도생활로 마음을 준비해야 한다고 하였다(Keller, 2018).

기독교 상담자는 그리스도인의 정서에 합류하여 충분히 반영과 공감하는 시간을 가져야 한다. 고통의 보편성을 타당화해야 한다. 또한 고통 가운데서도 하나님에게로 수직적 범주 확장이 이루어지도록 영적 존재로서 절대자이신 하나님을 바라볼 수 있도록 도와야 한다. 하나님이 고통의 문제의 길이 됨을 확신해야 한다(요 14:6). 이를 위해 내담자의 영성 훈련이 상담과정에서 이루어지도록 도와야 한다. 이는 맥락 안에서의 자기로서의 성장을 이루게 될 것이다.

## (2) 영적 자원 활용

기독교상담에서 맥락 안에서의 관찰적 자기 발달로 활용하는 영적 자원은 무엇인가? 가장 많이 활용되는 기독교의 자원은 묵상(contemplation)이다. Finley(2016)에 의하면 묵상은 의식이 표층적이고 단순 사실적인 수준에서부터 우리 삶의 영적 차원에 대한 좀 더 내밀하고 묵상적인 자각으로 이동하는 변형의 과정이다. 묵상은 손상당한 자아의식을 치유할 결정적인 역할을 할 수 있다. 진정한 자아의식은 현존하시는 하나님의 속성에 대한 묵상의 길로 인도한다고 하였다. 내담자가 하나님의 말씀을 묵상하므로 자신에게서 하나님에게로 고통의 조망이 옮겨지고 하나님의 뜻을 통달하시는 성령의 메타인지로 고통에 대한 하나님의 뜻을 알아차릴 수 있게 한다. 기독교상담에서 내담자가 말씀 묵상을 깊이 하므로 고통에 대한 하나님의 뜻을 알아차리고 분별하며, 이것을 비판단적으로 수용하는 과정이 진행될 때 고통의 문제에 대한 상담효과가 좋아질 것이다.

묵상적 전통의 하나인 렉시오 디비나(Lectio Divina)는 기독교 마음챙김을 잘 반영해준다. 렉시오 디비나는 하나님의 뜻을 묻고 듣는 침묵의 기도이다. 렉시오 디비나가 기독교적 마음챙김의 소중한 자원이 될 수 있는 이유는 그것이 담고 있는 네 단계의

마음챙김의 특성들 때문이다. 1단계 읽기(Lectio)이다. 하나님의 말씀인 성경을 주의 깊게 읽는 것인데, 성령의 감동으로 현 순간에 전달되는 하나님의 음성에 주의를 기울여 경청하는 것이다. 2단계 명상(Meditation)이다. 열린 마음으로 말씀 속에서 나타난 하나님의 속성과 성품을 배움과 동시에 하나님과의 깊은 교제로 나아간다. 3단계는 마음의 기도(Oratio)이다. 기도는 의지적인 노력의 결과가 아닌 성령께서 하나님의 사랑으로 묵상자의 마음을 감동케 한 결과이다. 하나님께 자신을 열어놓음으로써 성령께서 자유롭게 역사하시도록 허용하는 적극적인 자세이다. 4단계 묵상(Contemplation)이다. 하나님의 만져주심이 있는 실존적 접촉을 경험한다(Finley, 2013).

정수안(2014)은 렉시오 디비나의 각 단계를 살펴보면 마음챙김의 핵심요소들이 내포되어 있다. 1단계 읽기에서는 주의 기울이기를 하며, 2단계 명상에서는 개방적 태도를 가진다. 3단계 기도에서는 내려놓음의 자세를 가지며, 4단계 묵상에서는 하나님의 은혜를 수용하는 모습이 관찰된다. 이와 같은 단계의 특성은 관찰적 자기의 핵심인 하나님 자각 뿐만 아니라 치료적 마음챙김의 특성도 반영하게 된다. 렉시오 디비나에 내포된 치료적 마음챙김의 요소들은 신학적, 심리적 치유와 회복에 도움이 된다.

또 다른 영적 자원 중 하나는 향심기도이다. 기독교 신비가로 알려진 십자가의 성 요한(St. John of the Cross)의 가르침을 도입하여 현대인의 감각에 맞게 체계화시킨 기도이다(엄무광, 2016). 향심기도는 말로 기도하거나 복잡한 의식들을 내려놓는다. 우리 내면에 들어가 머물면서 침묵 가운데 하나님의 살아계심, 나에게 실존하시는 하나님께 초점을 둔다. 하나님과의 관계에서 장애물들을 내려놓고 하나님과 교감을 경험하기 위해 침묵으로 머물며 기도한다. 현상규(2017)는 향심기도는 하나님과의 대화나 하나님의 임재 경험을 방해하는 내적 장애물을 제거하기 위해 성스러운 단어 혹은 기도어로 불리는 한 음절 혹은 두 음절의 단어를 사용하여 다시 기도에 집중하도록 한다. 성스러운 단어는 하나님, 예수님, 아바, 성령님, 주님, 아버지 등과 같이 매우 다양하다. 성스러운 단어를 사용해 분심을 떨쳐버리고 다시 기도에 집중하게 된다고 하였다. 기도의 다양한 목적이 있고 기도로 그리스도인은 모든 것을 하나님께 구할 수 있다. 기도의 궁극적 목적 중 하나는 그리스도인의 삶에 하나님의 나라가 임하는 것이다(눅 11:2-4). 삶의 모든 것, 모든 관계, 모든 어려움, 모든 영적인 생활 등 모든 영역에서 하나님의 나라, 즉 하나님의 통치와 하나님의 뜻이 이루어지기를 바라는 것이다. 고통 가운데 있을 때에도 하나님 나라가 이루어지도록 기도하며 머물 때 고통에 대한 새로운 알아차림이 생기게 된다.

그리스도인의 맥락 안에서의 관찰적 자기의 특징은 분별에 있다. 현상규(2017)는

“분별은 내담자가 스스로 자신이 내부에서 일어나는 경험을 알아차리는 것이 아니다. 하나님의 임재와 성령의 일하심을 통해서 알아차리는 것이다. 그리스도인은 모든 시간에 하나님의 존재를 지속적으로 알아차리는 분별의 사람으로 성화되어 간다.” 이와 같이 그리스도인의 관찰적 자기는 고통 속에 임재하시는 하나님을 알아차리는 것, 하나님을 자각 하는 것이다. 관찰적 자기는 단순히 경험에 대한 자각을 넘어 말씀에 대한 인식과 자각을 통해 하나님께 순종하는 삶으로 나아가는 가치 전념으로 이어지게 된다. 영적자원의 활용은 그리스도인을 깊은 영성으로 이끌며 맥락 안에서의 자기 발달을 이룬다.

그리스도인은 맥락 안에서의 자기로서 고통에 대한 관찰적 자기의 성장을 훈련해야 한다. 이는 그리스도인으로 하여금 고통에 대하여 하나님의 관점을 가지도록 돕는다. 기독교상담에서는 관찰적 자기를 통해 자신이 세상을 초월한 작은 신이 되는 것을 목적으로 하지 않는다. 고통에 대한 신적 은혜와 간섭은 수용전념치료에서는 결코 찾아볼 수 없는 것이다. 그리스도인은 하나님의 자녀로서 하나님의 뜻을 분별하여 실천함으로써 현실의 삶을 살아가는 것이다. 그렇지 않으면 고통에 대하여 하나님이 없는 방법에 매달리게 된다. 실제로 그리스도인들이 하나님 없이 고통의 문제를 해결하는 경우가 점점 더 많아지고 있으며, 하나님을 제외한 다른 방법으로 고통의 문제를 해결해가고 있는 현실은 현대 기독교의 고통이 되고 있다. 기독교의 영적자원을 활용한 깊은 영성을 증진시키는 것은 맥락 안에서의 자기로 고통의 의미를 하나님의 관점에서 분별하고 재해석할 수 있게 될 것이다.

### III. 닫는 글

오늘 날은 인간의 삶의 경제적 수준이 높아지면서 심리적 안녕을 바라는 경향이 높아졌다. 생존의 욕구의 수준을 넘어 자아실현을 이루고자 하는 기대가 높아지면서 사람들은 마음에 관심을 갖기 시작하였고 상담에서 심리의 주제를 다루고자 한다. 또한 오늘 날은 다양한 개인적, 사회적 병리현상들이 증가하면서 상담의 필요가 계속해서 증가하고 있다. 이는 기독교인이나 비기독교인 모두 동일하다. 사람이 경험하는 다양한 고통은 상담에서 주요한 주제로 다루어진다. 그러나 고통의 문제에 대해 다루어가는 과정은 기독교상담과 일반상담은 다르게 접근할 필요가 있다. 본 연구에서는 통합적 관점에서 수용전념치료의 맥락으로의 자기와 기독교상담의 맥락 안에서의 자기에

대한 비교 분석을 통하여 기독교상담적 적용의 방향을 살펴보았다.

수용전념치료와 기독교상담의 고통에 대한 이해의 공통점은 첫째, 고통의 보편성이다. 인간은 태어나고 살아가면서 자연스럽게 고통을 마주하게 된다. 둘째, 고통의 경험 회피는 오히려 고통을 증가시킨다. 고통의 문제는 회피하므로 사라지는 것이 아니며 회피하려고 할수록 고통은 가중되어 괴로움이 된다. 고통은 경험을 회피하는 것이 아닌 관찰을 통해 알아차림과 분별, 수용의 과정이 필요하다.

수용전념치료와 기독교상담의 고통에 대한 이해의 차이점은, 첫째, 고통의 원인이다. 수용전념치료는 고통의 원인을 논하지 않는다. 인간으로 살아가기 때문에 모두가 고통을 겪는 보편성이다. 기독교상담은 아담으로부터 유전되어 오고 있는 죄의 문제로 인한 고통의 보편성이다. 둘째, 고통에 대한 접근이다. 수용전념치료는 관계 구성틀에 근거한 인간의 언어가 고통을 유발하고 가중시킨다. 심리적 경직성을 만드는 여섯 가지 요소 중 개념화 된 자기를 맥락 안에서의 자기로의 변화를 다룬다. 기독교상담에서는 하나님과의 관계 맥락 안에서 고통의 문제를 다룬다. 수용전념치료와 같이 기독교상담에서도 수동적 고통, 즉 세상이 고통의 구조이기 때문에 겪는 고통을 말한다. 그러나 보다 능동적 고통으로 예수님을 닮아가는 성화와 성숙의 과정으로서 경험하기도 한다. 수용전념치료와 달리 기독교상담에서의 고통에는 하나님이 포함되어야 한다. 셋째, 수직적 확장이다. 수용전념치료와 기독교상담 모두 수직적 확장을 한다. 수용전념치료는 자신 속의 자기의 확장이며 자기 초월적 확장이다. 고통에 대한 변화의 주체는 자기 자신이다. 기독교상담은 절대자를 향한 확장이다. 고통에 대한 변화의 주체는 하나님과 자기 자신이다.

이와 같이 기독교상담은 하나님과의 관계 맥락 안에서의 자기로서 고통의 문제를 다루어야 한다. 하나님과의 관계를 제외하고 상담 과정이 진행된다면 맥락으로의 자기로 고통의 문제를 다루게 된다. 이는 그리스도인에게 고통을 허락하시고 간섭하시는 고통 속에 담긴 하나님의 뜻과 목적들을 알아차리고 분별하지 못하게 된다. 또한 고난이라는 시험과 연단을 통해서 경험하는 고통으로 성화와 성숙을 이루고자 하는 하나님의 계획도 지나치게 된다. 더 나아가서는 인간 문제를 하나님 없이 해결하고자 하는 불신앙으로 나아갈 수도 있다. 실제로 많은 그리스도인들이 고통의 문제를 하나님과의 관계의 맥락이 없는 상담 과정에 참여하여 수직적 자기 초월에 만족하는 경우가 임상에서 늘어나고 있다.

기독교상담에서는 기독교 상담자는 맥락 안에서의 자기 발달을 위하여 그리스도인으로 하여금 다양한 영적 성숙과 자원을 활용하도록 안내해야 한다. 통합적 관점에서

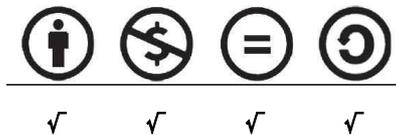
불 때 기독교상담과 배치되지 않는 일반상담의 자원들을 충분히 활용할 수 있다. 그러나 맥락 안에서의 자기 발달을 위해서 관찰적 자기로서의 성장을 위해서는 기독교의 자원들이 충분히 활용되어야 한다. 자신 속의 자신으로 자기 초월적 수직적 확장을 넘어 절대자로 수직적 확장을 가능하게 돕는 성령과 말씀과 기도는 관찰적 자기의 가장 탁월한 자원이다. 기독교 상담자는 그리스도인이 상담과정에서 고통 중에도 성령 충만, 말씀 안에 깊이 거하기, 기도하는 삶을 살아갈 수 있도록 도와야 한다. 또한 영성이 증가할 수 있도록 침묵, 묵상, 다양한 기도의 적용으로 하나님 앞에 머물도록 과정을 함께 해야 한다. 또한 맥락 안에서의 자기로 고통의 문제에 대하여 하나님과 연결 짓기의 질문이 필요하다. 이러한 관찰적 자기의 발달은 고통을 하나님과의 관계에서 재해석하고 새로운 의미를 발견하며 자기 부인과 하나님의 뜻에 순종하고자 하는 성화와 성숙으로 나아가게 된다.

본 연구에서는 맥락 안에서의 자기에 대한 필요성과 영적자원 활용의 방향만 제시하였다. 앞으로는 고통의 문제에 대한 맥락 안에서의 자기로서 관찰적 자기 발달을 위한 영적자원을 활용한 사례연구가 필요하다. 지금까지 하나님과의 관계 맥락 안에서 고통을 이해하고 영적자원을 활용한 적용 연구가 거의 없다. 이와 관련 된 소수의 연구는 이론적 접근에 그치고 있다. 기독교의 다양한 자원들에 대한 연구와 함께 적용을 통한 사례연구가 필요함을 연구 과제로 남긴다.

•논문 투고일: 2025년 01월 29일

•논문 수정일: 2025년 03월 05일

•계재 확정일: 2025년 03월 10일



## 【참고문헌】

- 김영희 (2010). 고난 속 고통에 대한 목회상담적 접근: 고통을 통한 인생의 의미. **복음과 상담**, 14, 218-239. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2010.14..218>
- 김용태 (2018). **초월상담의 이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 김정아 (2007). 고통에 대한 성경적 인식변화를 위한 기독교 인지치료. 아신대학교 석사학위논문.
- 김준 (2018). 기독교상담과 인지치료: '마음'의 성경적 의미 고찰을 통한 성경적 접근. **복음과 상담**, 26, 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, 87-114.
- 사미자 (1987). 고통의 기독교적 의미. **장신논단**, 3, 255-275.
- 안점식 (2018). 세계종교들의 고통관의 유형들: 성취하는 하나님 나라. **ACTS 신학저널**, 36, 273-307. <http://dx.doi.org/10.19114/atj.36.8>
- 엄무광 (2010). **관상기도의 이해와 실제**. 서울: 성바오로.
- 염기섭 (2021). 수용전념치료의 연구동향: 국내 학술지 논문을 중심으로. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유명복 (2016). 명상에 대한 기독교적 고찰. **기독교교육정보**, 42, 223-245.
- 이철 (1998). 고통을 주시는 하나님의 목적. **헤르메네이아 투데이**, 6, 37-46.
- 이혜인 (2023). 불교수행에서 고통의 의미 및 치유에 관한 고찰. 동국대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 장희영 (2007). 고통에 관한 목회상담학적 고찰. 이화여자대학교대학원 석사학위논문.
- 최은영 (2008). 기독교상담학, 고난에 대한 해석: 단일사례 연구를 중심으로. **한국기독교상담학회지**, 16, 265-291.
- 현상규 (2017). 마음챙김에 대한 기독교적 고찰과 목회상담적 제안들. **목회와 상담**, 29, 294-333. <http://dx.doi.org/10.23905/kspcc.29..201711.010>
- 황규명 (2008). **성경적 상담의 원리와 방법**. 서울: 바이블리더스.
- Benner, D. G. (2010). **영혼돌봄의 이해** (전요섭, 김찬규 공역. *Care of souls: Revisioning Christian nurture and counsel*). 서울: 기독교문서선교회. (원

- 전 2008 출판).
- Finley, J. (2013). **깊이깊이 말씀 속으로 렉시오 디비나의 재발견** (최상미 역. *Too deep for words; Rediscovering Lectio Divina*). 서울: SoHP. (원전 1988 출판).
- Finley, J. (2016). **하나님의 임재 체험** (권명수, 김형주, 윤종권 공역. *Christian meditation: Experiencing the presence of God*). 서울: 시그마프레스. (원전 2005 출판).
- Hayes, S. C., & Smith, S.. (2010). **마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라 - 새로운 수용전념치료** (문현미, 민명배 공역. *Get out of your mind & into your life*). 서울: 학지사. (원전 2005 출판).
- Keller, T. J. (2017). **하나님을 말하다 하나님에 대한 오해와 진실** (최종훈 역. *The reason for God*). 서울: 두란노서원. (원전 2012 출판).
- Keller, T. J. (2018). **고통에 답하다** (최종훈 역. *Walking with God: Through pain and suffering*). 서울: 두란노서원. (원전 2015 출판).
- Lambert, H. (2015). **성경적 상담의 핵심개념** (김준 역. *The biblical counseling movement after Adams*). 서울: 국제제자훈련원. (원전 2011 출판).
- Lane, T. S., & Tripp, P. D. (2009). **사람은 어떻게 변화되는가** (김준수, 윤홍식, 김영희, 오윤선, 안경승, 김수연, 김준, 한숙자, 김태수, 이은규, 박행렬, 강병문, 심수명, 전요섭 공역. *How people change*). 서울: 생명의말씀사. (원전 2009 출판).
- Lewis, C. S. (2018). **고통의 문제** (이종태 역. *The problem of pain*). 서울: 흥성사. (원전 2012 출판).
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2012). **수용전념치료 배우기** (최영희, 유은승, 최지환 공역. *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists*). 서울: 학지사. (원전 2017 출판).
- Powlison, D. (2012). **성경으로 본 상담과 사람** (김준 역. *Counselling and human condition through the lens of scripture*). 서울: 그리심. (원전 2003 출판).
- Scazzero, P. (2015). **정서적으로 건강한 영성** (강소희 역. *Emotionally healthy spirituality*). 서울: 두란노서원. (원전 2017 출판).

- Stoddard, J. A., Afari, N., & Hayes, S. C. (2016). **수용전념치료(ACT) 은유(메타포) 모음집** (손정락 역, *The big book of ACT metaphors*). 서울: 시그마프레스. (원전 2014 출판).
- Tan, Siang-Yang (2014). **상담과 심리치료: 기독교적 관점** (정동섭 역, *Counseling and psychotherapy*). 서울: 이레서원. (원전 2011 출판).
- Warren, R. (2010). **목적이 이끄는 삶** (고성삼 역, *The purpose driven life*). 서울: 디모데. (원전 2004 출판).

[Abstract]

## Acceptance and Commitment Therapy and Christian Counseling on Suffering: A Contextual Approach

Oh, Joo Heon\*

This study examines the application of the contextual self in Christian counseling, focusing on how Christians experience and discern suffering within their relationship with God. Using a literature review, this study compares the conceptualization of the contextual self in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Christian counseling. First, the study explores suffering by discussing its universality, the role of language, experiential avoidance, and psychological flexibility. It emphasizes accepting suffering by expanding self-awareness and positioning the individual as an active agent of transformation. Second, the study examines the Christian counseling perspective on suffering, particularly in relation to original sin, the meaning of God and suffering, and the Christian understanding of suffering. This perspective underscores a vertical transcendence toward the divine, helping individuals grasp suffering spiritually. In this view, both God and the individual are agents of transformation. Finally, this study highlights the necessity of integrating spiritual resources—such as the Holy Spirit, Scripture, meditation, and contemplative prayer—into Christian counseling to facilitate the development of the contextual self in addressing suffering.

**Key words:** Christian counseling, suffering, self-in-context, observer-self, spiritual resource.

---

\* Saerom Psychological Counseling Center / Director