

부정적 정서 회피 경향성에 대한 현상학적 연구

이 윤 희* 하 재 성**

국문초록

본 연구의 목적은 부정적 정서 회피 경향성을 가진 신학대학원생들이 사역지에서 경험하는 현상에 대한 본질과 의미를 밝힘으로써, 그들이 사역지에서 겪는 어려움과 변화의 과정을 기독교 상담의 맥락 안에서 제시하는 데 있다. 이를 위하여 교회 사역을 병행하는 신학대학원생들 중, 부정적 정서에 대한 회피적 태도로 관계적인 어려움과 내적 갈등을 호소하여 상담을 시작하였으며 상담 중에 긍정적인 변화를 보인 10인을 연구참여자로 선정하였다. 상담을 통해 얻은 연구자료를 Giorgi의 기술적 현상학적 방법의 단계에 따라 분석하였고, 그 결과 연구자료에서 375개의 의미 단위를 도출하였으며, 중복되는 의미 단위들을 131개의 중심 의미로 정리하였다. 그리고 중심 의미들을 범주화하여 네 개의 본질적 주제와 21개의 하위 주제를 구성하였다. 네 개의 본질적 주제는 '부정적 정서에 대한 회피적 태도의 원인', '회피적 태도로 인한 사역지에서서의 어려움', '변화의 자원', 그리고 '변화의 경험'이다. 본 연구는 부정적 정서 회피 경향성이 단순한 성격적 특성이나 환경의 문제가 아니라 사역자로서의 정체성, 그리고 하나님과의 관계와 깊이 연결되어 있으며, 여기에서 파생되는 어려움을 돕는데 기독교 상담이 긍정적 역할을 할 수 있다는 것을 밝힌 데 의의가 있다.

주제어: 신학대학원생, 부정적 정서, 회피 경향, 현상학적 연구, 기독교상담

* 사론목회상담센터 상담사, 제1저자

** 고려신학대학원 실천신학교수, 교신저자

I. 여는 글

목회는 끊임없는 인내와 섬김이 필요한 일이며 목회 현장에는 늘 여러 가지 어려움이 따른다. 목회자로서 성도를 돌보는 일은 매우 다양한 측면에서 이루어지는데 때로는 날카로운 비난을 듣거나 예상치 못한 갈등의 상황에 빠지기도 한다. 또한 지나친 에너지의 소진과 영적인 탈진을 경험하거나 목회의 방향성에 대한 혼란을 겪기도 한다. 지혜로운 목회를 위해서 목회자에게는 신학적인 자질뿐 아니라 영적인 성숙과 인격적인 성장을 위한 노력이 필요하다(신현광, 2019). 또한 다양한 상황에서 겪는 어려움을 이겨나가기 위해서는 목회자의 길이 하나님께서 부르신 자리라는 소명에 대한 확증이 필요하다(양병모, 2019).

부교역자인 신학대학원생들에게도 성숙과 성장을 위한 노력과 함께 목회자로서의 소명이 필요하다. 이들은 목회자 후보생으로서 신학대학원에서 필요한 학업을 배우는 동시에 교회에서는 사역자로서 섬김의 도리를 다해야 한다. 교회에서 이들의 역할은 매우 입체적이다. 이들은 한 부서를 담당하는 설교자, 목회자의 역할부터 교회의 행정, 방송 설비를 다루고 시설물을 유지, 보수하는 일, 그리고 차량 운행까지 생각보다 다양하고 규정짓기 어려울 정도로 많은 일들을 책임진다(박진우, 2013). 교회에서 이들이 맺는 관계도 다면적이다. 이들은 담임목사, 다른 부교역자들, 담당 부서의 부장, 교사들과 아이들, 학부모들, 그리고 중직자들을 비롯한 성도들까지 교회의 모든 구성원과 여러 모양으로 관계를 맺는다(조형운 2019).

신학대학원생들은 사역자로서 만나는 대부분의 관계에서 가능한 한 상대방의 요구와 기대에 따르기 위해 노력한다. 이들에 대한 교회의 요구는 관계의 다양성만큼이나 여러 가지로 나타나지만 이들에 대한 기대는 '섬기는 자로서 모든 것을 수용하며 묵묵히 참고 견디는 태도'라는 한 가지로 귀결된다(박진우, 2013; 김진성, 홍경화, 2024). 이들의 인내하는 태도는 사역자로서의 성숙한 인품과 동일시되기에 이들이 사역의 현장에서 감내해야 하는 어려움은 결코 적지 않다. 이들에게 요구되는 성숙한 모습은 부교역자로 섬기는 신학대학원생들 스스로의 소망이며, 동시에 교회와 성도들의 바람이다(김상구, 이승진 2016). 그래서 신학대학원생들은 많은 경우에 자신의 목소리를 내기보다는 차라리 침묵하며 참는 편을 선택한다.

일반적인 의미에서 사람의 정서는 특정한 상황에서 경험하는 자연스러운 반응이며, 그러한 정서를 받아들이고 이해할 때 비로소 얻을 수 있는 유익이 있다(안경승, 2022). 하지만 부정적인 정서를 회피하면 우울과 불안뿐만 아니라 죄책감과 수치심

같은 부정적인 감정이 오히려 심화되고 대인관계에도 어려움이 생긴다(임전옥, 장성숙, 2003). 부교역자로서 신학대학원생들이 타인의 요구에 대해 인내하고 수용하는 태도는 부정적인 정서를 회피하려는 경향과 맞물려서 사역의 어려움을 가중시킬 수 있다. 이는 하나님과의 친밀한 관계 형성, 사역자로서의 정체성 확립, 그리고 성도들과의 긍정적인 상호작용마저 어렵게 만든다. 하나님의 부르심을 확인하며 확실한 소명을 붙들고 가야 하는 이 길에서 또 다른 장애물을 마주하게 되는 것이다.

신학대학원생들이 장차 교회를 이끌어 갈 사역자로서의 정체성을 명확히 세우고, 하나님께서 주시는 소망을 품기 위해서는 눈 앞에 펼쳐지는 현실적인 어려움에 매몰되지 않고 하나님 앞에서 사명을 감당해 낼 수 있는 내적 자원이 필요하다(양병모, 2019). 이를 위해 사역에서도 이들은 자신의 감정을 자연스럽게 인식하고 적절하게 표현하는 긍정적인 경험이 필요하다(조형운, 2019). 아울러 교회 사역의 현장에서 겪게 되는 다양한 부정적 정서들을 인식하고 건강하게 다룰 때 이들은 하나님과의 친밀한 관계를 회복하고 어려움을 극복할 수 있는 힘을 얻을 수 있으며(장정주, 김정모, 2008; 이관직, 2017), 이는 신학대학원생들이 사역을 지속하도록 하는 중요한 자원이 된다(곽안련, 1991). 따라서 본 연구의 목적은 사역 현장에서 신학대학원생들이 경험하는 부정적 정서 회피 경향성의 본질과 의미를 현상학적 연구 방법을 통해 밝히고, 기독교 상담의 맥락 안에서 이들의 다양한 어려움을 도움으로써 이들의 정서적 돌봄을 위한 기독교 상담적 실천 방안의 토대를 마련하는 것이다.

II. 펴는 글

1. 이론적 배경

1) 정서에 대한 이해

(1) 정서의 의미

정서는 특정 자극에 대해 개인이 느끼는 주관적인 감정 반응으로 “사람의 마음에 일어나는 여러 가지 감정, 또는 감정을 불러일으키는 기분이나 분위기”라고 정의되어 있다(국립국어원). 정서는 생애 초기부터 선천적으로 나타나며, 인지발달에 따라 복잡한 감정들로 분화되는데(Kalat & Shiota, 2007), 아동의 성장 과정에서 가장 일차적으로 보이는 정서를 기본 정서, 인지능력의 발달에 따라 나타나는 다양한 감정들을 이

차 정서로 정의한다(이훈구, 2010). 기본 정서는 행복, 놀람, 슬픔, 공포, 혐오, 분노와 같은 정서로 고유한 표정, 생리적 변화, 행동 경향성을 가지고 있다. 따라서 기본 정서는 연령이나 문화권과 상관없이 동일한 상황에서 거의 모든 사람에게 일어난다. 이차 정서는 기본 정서에서 파생된 것으로 기본 정서에 비해 복잡한 인지과정을 거쳐 경험하게 되는 정서이다. 자긍심, 부러움, 당혹감, 수치심, 죄책감과 같은 정서들이 이차 정서에 포함된다(Ekman & Davidson, 1994).

정서는 명확하게 드러나지 않고 매우 주관적(Kalat & Shiota, 2007)이기 때문에 가벼운 것, 또는 불필요한 것으로 인식되었다. 과거에는 정서를 본능적이고 혼란스러운 반응으로 인식하여 비이성적이며 부정적인 것으로 보기도 하였다. 하지만 현대 심리학에서는 정서가 인지와 사고에 미치는 영향에 주목하여 정서와 사고가 분리된 것이 아니라 상호 연관이 있다고 보며, 정서가 제공하는 정보가 유용하다는 것을 강조한다(임전옥, 장성숙, 2003). 정서는 자극에 대한 실제적, 혹은 잠재적 반응으로 인간의 행동, 사고, 의사 결정에도 영향을 끼친다. 극적인 정서 반응들은 혼란을 일으키기도 하지만, 많은 경우에 정서는 상황에 대해 빠르게 대처하도록 한다.

한편, 정서의 차원 이론(dimensional theory of emotion)에서는 개별 정서를 독립된 것으로 보지 않고 다차원적으로 접근하려는 연구가 활발하게 진행되었다(Russell, 1980; 조선희, 김미영, 2011). 학자들에 따라 차원에 대한 이견이 있지만 긍정적 정서와 부정적 정서의 구분은 여러 학자가 공통적으로 주장하는 차원으로 '쾌-불쾌', '긍정-부정', '만족-불만족'으로 달리 표현되기도 한다(장혜진, 2019). 긍정적 정서는 심리적 안녕감을 주는 정서들로 기쁨, 즐거움, 흥미, 희망, 만족, 사랑과 같은 기본 좋은 정서들이 포함되며, 부정적 정서는 불쾌감을 주는 정서들로 분노, 슬픔, 우울, 죄책감, 절망감 등이 포함된다(나일주, 성은모, 2005).

(2) 정서에 대한 이해와 표현

정서를 인식하고 표현하는 것은 자신의 감정을 이해하고 밖으로 드러내는 작업으로, 적절한 정서 표현은 개인의 자기 이해를 돕고 자아 탄력성에 영향을 주어 안정감을 유지하는 데 중요한 역할을 한다(권희경, 장재홍, 2011). 또한 정서 표현은 대인 간 의사소통을 촉진하며 친밀한 관계의 형성을 통해 정서적 지지를 얻게 하는 역할을 한다(안경승, 2022). 이러한 정서 표현의 기능은 긍정적인 정서에 국한되지 않는다. 부정적인 정서도 자신을 성찰하거나 행동과 태도의 변화를 촉진하기도 하며, 위협 신호를 감지하여 우리 몸을 보호하는 역할을 한다(Kalat & Shiota, 2007; 박재식, 2009). 부정적 정서를 표현하는 것은 그 정서를 명료화하고 감소시키는데 도움을 준

다(장정주, 김정모, 2008). 부정적 정서에 관한 신경학적 연구 결과(Lieberman et al., 2007)에 따르면, 부정적 정서를 언어로 표현하는 것은 뇌의 정서 충동조절 기능을 활성화해 그 정서에 대한 반응이 감소하고 심리적 안정감을 얻는 효과가 있다.

Mayer와 Gaschke (1988)는 처음으로 “meta-mood”라는 용어를 사용하였고, 사람들이 자신의 기분을 인식하고 평가하는 방식 즉, 기분에 대한 경험을 “meta-experience of mood”로 설명하였다. meta-mood는 정서에 대한 메타 인지(meta-cognition) 개념으로 자신이 느끼는 정서나 기분에 대해 인식하고 평가하며 조절하는 능력을 의미한다. 이는 단순히 정서를 느끼는 것에 머무르지 않고, 자신이 느낀 감정 상태를 인지적으로 분석하고 반성적 수준에서 점검하고 조정하는 과정을 포함한다(Mayer & Gaschke, 1988). 이에 대한 연구는 기분을 단순한 정서적 반응으로 이해하는 것을 넘어서, 그에 대한 인식과 평가가 중요한 역할을 한다는 점을 강조하였다.

Salovey와 Mayer(1990)는 정서지능의 개념을 제시하며 자신과 타인의 정서를 정확하게 인식하고 구체적으로 설명할 수 있는 능력을 정서 명확성(emotional clarity)이라고 정의하였다. 연구 결과에 따르면, 정서 명확성이 높은 사람은 감정을 명확하게 표현할 수 있고 대인관계를 원활하게 형성하며 사회적 불안이나 신경증 수준이 낮아 반추사고를 덜하고 건강한 심리상태와 긍정적인 가치관으로 인해 삶의 만족도가 높다(이한우 외, 2014). 또한 위기 상황에서 적극적으로 사회적 지지를 구하고자 노력하여 보다 적응적인 모습을 나타내는 데(임영제 외, 2007) 반해 정서 명확성이 낮은 사람은 스트레스를 많이 받고, 스트레스 반응에서 빨리 벗어나지 못하며, 스트레스를 통제하려는 반응에만 집중하여 우울감을 느끼는 것으로 나타났다(권진희, 2011).

(3) 부정적 정서 회피 경향성

부정적인 정서는 불안을 높이고 스트레스를 유발하는 요인이 되기도 한다(Kolk, 2014). 부정적인 정서는 안정감을 해치고 고통을 가져오며 과업의 수행이나 관계에 부정적인 영향을 끼치기도 해서 불필요하거나 부적절한 것으로 인식된다. 따라서 정서를 유발하는 자극에 노출되는 상황에서 개인이 경험하는 감정의 강도를 줄이기 위해 부정적인 정서를 회피하려는 경향을 보일 수 있는데, 이는 부정적인 정서에 대한 부인, 억압, 전환 등의 내재적 행동으로 나타난다(정옥분, 2019).

부정적인 정서에 대한 회피적인 태도는 정서 조절 양식 중 “문제 상황으로부터 회피하거나 주의를 분산”하는 회피-분산적 대처 양식에 해당한다(이귀선, 정남운, 2003). 회피-분산적 정서 조절 양식을 선택하는 사람들은 스트레스 상황에서 정서적 지지나 감정 표현을 덜 사용하는 경향을 보인다(최해연, 2013). 이와 같은 방식은 부

적응적인 정서 조절 전략으로 특정 사건에 과도하게 몰두함으로써 정서 경험을 체계적이고 정교하게 처리하지 못하게 할뿐더러 부정적 정서에 적절하게 반응하고 그것을 적절하게 처리하는 학습의 기회를 제한한다(Campbell-Sills & Barlow, 2007). 이는 삶의 만족도, 개인의 정신건강, 대인관계에서의 만족과 부적 관련성을 가지는데(김은진, 현명호, 2007), 부적응적인 방식의 관계 경험으로 우울과 불안 등의 정서를 가중하고, 병리적 취약성을 높일 수 있다(임전옥, 장성숙, 2003).

2) 성경적 관점에서의 정서

인간의 정서는 하나님의 성품과 본질에 기초하고 있다. 하나님은 성경에서 분노(신 29:20; 수 23:16; 렘 10:10; 시 7:11), 질투(출 20:5; 신 4:24; 시 78:58; 나 1:2), 기쁨(전 9:7; 사 62:4; 습 3:17; 히 12:2) 등의 정서를 가진 존재로 묘사된다. 하나님은 인간을 하나님의 형상을 닮은 존재로 창조하셨기에(창 1:26), 정서는 인간의 삶에서 배제할 수 없는 부분이며, 실제로 우리는 삶에서 다양한 정서를 경험한다(Edwards, 1986). 성령의 인도하심을 따라 살 때에 맺게 되는 성령의 열매(갈 5:16-26) 즉, 사랑, 희락, 화평, 오래 참음, 자비, 양선, 충성, 온유, 절제 또한 정서와 무관하지 않다.

종교개혁자 마르틴 루터는 그리스도인들이 이 땅에서 느끼는 기쁨과 즐거움은 하나님께서 주신 큰 선물이기에 하나님께 감사하며 충분히 누려야 할 것이라고 하였다(하재성, 2017). 인간의 정서는 하나님을 더 깊이 이해하고 우리의 삶을 더 풍요롭게 만들어준다(Hart, 1990). 그래서 다양한 정서를 하나님이 주신 선물로 받아들일 때(롬 15:13) 이를 통해 하나님과 더 친밀하게 교제하며 감사와 평안의 삶을 누릴 수 있다(Edwards, 1986). 또한 감정은 사고와 밀접하게 연결되어 있으므로 감정을 통해서 자기 생각을 깨달을 수 있고, 사고의 변화로 여러 가지 불편한 감정 상태를 바꿀 수 있다(Hart, 1990).

걱정, 우울, 염려, 불안과 같은 부정적인 정서들은 이 세상의 타락으로 인해 경험하게 된 것들로 하나님의 성품과 어울리지 않는다. 또한 타인에 대한 미움이나 분노의 감정들도 “항상 기뻐하라”(살전 5:16). 그리고 “서로 사랑하라”(요 15:12; 요일 3:23)는 말씀에 상치되며, 하나님의 명령에 반대되는 것으로 여겨진다. 부정적인 감정은 이렇듯 신앙과의 불일치로 죄책감이나 수치심을 불러일으키는 요인으로 작용하기도 한다(Scazzero, 2017). 죄책감은 벌을 받을 것에 대한 두려움을 가져오고 수치심은 자신의 부족함이 드러나는 상황에 대한 불안을 느끼게 한다(Hart, 1990). 이러한 부정적

인 감정들을 느끼고 표현하는 것은 신앙적으로 성숙하지 못한 모습이라는 인식 때문에 기독교인들은 부정적인 정서에 대해서는 더욱 정직하게 대면하고 용납하기보다 억압하거나 회피하려는 경향을 보인다(안경승, 2022).

때로는 권위가 있는 인물로부터 받은 가르침이나 성경 말씀의 잘못된 적용이 죄책감의 직접적인 원인이 되기도 하는데(Swihart, 1980; Hart, 1990), 정서를 표현하고 성찰하는 과정은 오히려 자기 잘못이 아님에도 불구하고 두려움에 사로잡히게 하는 거짓 죄책감으로부터 우리를 자유롭게 한다(Tournier, 1962). 또한 부정적인 정서를 통해서도 얼마든지 자신을 성찰할 수 있고 무한하신 하나님을 이해할 수 있다. Swihart(1980)는 우리 존재에 정서적 측면이 없다면 공포, 슬픔, 두려움, 분노와 같은 감정들도 없었지만 감사, 기쁨, 사랑, 만족감과 같은 감정들도 사라질 것이라고 하였다. 또한 바울이 하나님의 뜻대로 하는 근심은 우리를 회개의 자리로 부른다(고후 7:10)고 말한 것과 같이 불안이나 죄책감, 혹은 두려움으로 인한 근심과 염려는 하나님을 신뢰하지 못하고 불순종하는 자기 모습을 깨닫고 돌이키게 하는, 분별을 위한 도구도 되기도 한다(이관직, 2017)는 점에서 정서를 인식하고 표현하는 것은 우리의 삶에 유익하다.

2. 연구 방법

1) 현상학적 연구 방법

질적연구(Qualitative Research)는 연구참여자들의 경험을 실제적이고 귀납적인 측면에서 밝혀내는 데 목적을 두고 접근한다는 점에서 양적연구와 구분된다. 현상학적 연구는 각 개인 경험의 본질을 이해하고자 하는 것으로 특정한 현상을 온전히 경험한 여러 개인과 현상을 탐구함으로써 그들이 경험한 현상에 대한 깊이 있는 연구를 가능하게 한다(이남인, 2014). 기술적 현상학적 방법을 개발하고 발전시킨 Amedeo P. Giorgi는 연구참여자의 경험을 이론화하거나 반성적으로 재해석하는 것이 아니라 연구참여자가 경험한 사실 자체를 기반으로 하여 경험의 의미를 보존하고 경험의 본질을 파악하는 것이 자료 분석의 핵심이라고 하였으며, 따라서 연구참여자의 생생한 경험을 그들의 언어로 충실하게 묘사하는 것을 중요하게 생각하였다(Giorgi, 2005). 본 연구에서는 연구참여자들의 경험에 따라 개별적인 특성과 공통적인 특성을 분리하여 각 연구참여자가 체험한 현상의 중심 의미들을 개인 차원에서 기술하고, 이러한 개개인의 체험의 의미들로부터 공통적인 특성과 의미 관계를 찾아서 하위 주제와 본질적

주제로 범주화하여 기술하는 방식으로 연구하고자 하였다.

신학대학원생들의 부정적 정서를 회피하는 경향성은 자기 자신에게 부정적인 영향을 끼치고 사역에 어려움을 초래하지만, 이러한 측면은 가볍게 인식되었다. 이 논문은 사역을 병행하는 신학대학원생이라는 특수한 위치에서 부정적인 정서를 회피하는 성향으로 인한 어려움은 무엇이며, 이를 극복해 가는 방안은 무엇인지를 하나님과의 관계와 기독교상담이라는 맥락에서 정리하고자 한다. 따라서 이에 부합하는 상담사례들을 연구자료로 사용하였다.

2) 연구참여자 선정

본 연구는 약 2년 동안 OO신학대학원 상담실에서의 상담사례를 바탕으로 진행되었다. 연구참여자는 교회에서 사역을 병행하는 신학대학원생들 중에서 상담사례를 선별하여 표집을 하였다. 부정적 정서를 부인하거나 회피하는 경향을 보이며 사역지에서 겪는 관계적인 어려움과 내적 갈등으로 상담을 시작하였으며 상담의 과정에서 변화를 보인 10명의 내담자를 연구참여자로 선정하였다. 이들은 2-16회기 동안 상담을 지속하였으며 상담사례를 연구자료로 사용하는 것에 동의하였다.

연구참여자들은 입학 시에 MMPI-2 검사를 시행하였으며, 검사 결과에서 공통적으로 부정적 정서 회피 경향성을 보였다. 이들은 다양한 부정적인 정서를 경험하였는데 그러한 정서를 부인하거나 억압하면서 이와 관련된 어려움들을 호소하였다. MMPI-2 검사 결과에 나타난 연구참여자들의 부정적 정서 회피 경향성과 관련된 척도들과 참여자들이 호소한 부정적 정서들은 다음과 같다. 참여자들의 개인정보보호를 고려하여 구체적인 인적 사항은 밝히지 않는다.

〈표 1〉 연구참여자 특성

참여자	상담 회기	부정적 정서 회피 경향성이 관련된 MMPI-2 상승 척도	부정적 정서들
1	16	Pa3, O-H	거절감, 무가치감, 분노, 사랑받지 못하는 느낌, 서운함, 외로움
2	11	R, Re, O-H, Hy2, Pa3, Ma3	단절감, 답답함, 두려움, 부적절감, 불안, 서운함, 실망감, 원망
3	6	Hy2, Pa3, Si2	긴장, 무력감, 부적절감, 불안, 염려
4	6	Re, O-H, GM, Ma3	긴장, 두려움, 분노, 불안, 피해의식
5	6	RC2, INTR, SOD, Pa3, Si1, Si2, LSE1, SoD1	두려움, 무가치감, 무력감, 불안, 열등감, 염려, 우울, 절망감, 죄책감

6	8	5번 척도, SOD, Hy5, Si1, R, O-H, SoD1, SoD2	긴장, 두려움, 열등감, 염려, 우울, 위축감, 자기혐오
7	5	5번 척도, Hy1, Pd3, Ma3, O-H, GM	공포, 긴장, 배신감, 불안, 초조
8	2	SOD, R, Hy5, Si1, Si2, SoD	공포심, 무력감, 불안, 자책감, 패배감
9	4	Hy1, Hy2, Pd3, Pa3, Ma3, Re, O-H, GM	부적절감, 불안, 외로움, 죄책감, 후회
10	4	Hy2, Pa3, Ma3, O-H	공허함, 긴장, 두려움, 불안, 위축감, 초조

(1) 연구참여자 1

연구참여자는 자신의 감정을 잘 표현하지 않는 성향으로 부모님께도 자신의 고민이나 감정을 말하지 않으면서 한편으로는 자신을 챙겨주지 않는 부모님에 대한 서운한 마음이 크게 자리 잡고 있었다. 형은 부모님과 관계가 좋기 때문에 가정에서 겪는 어려움을 모두 부모님이 아닌 자신의 문제로 느끼고 있었고, 평소에 감정을 많이 참아왔는데 점차 스트레스가 쌓이는 것이 느껴져서 이를 관계에서 건강하게 표현하고 싶다고 하였다. 다면적 인성 검사에서는 자기 모습을 긍정적으로 보이려는 마음과 부정적인 감정을 억누르다가 순간적으로 화를 통제하지 못하는 모습, 권위 대상과의 관계에서 어려움, 무가치감과 외로움의 부정적 정서가 특징적으로 나타났다.

(2) 연구참여자 2

연구참여자는 사역자에 대한 높은 기준을 만들고 자신을 거기에 맞춰야 한다고 생각하고 있었다. 겉으로 드러나는 모습이 매우 중요하기 때문에 가면을 쓰고 사람들을 대하는데 그 모습은 원래 자기 모습이 아니라 만들어진 모습이라고 생각하였다. 그래서 본래의 자기 모습은 사역자로서 부적절하다고 인식하며, 사람들이 그 모습을 알게 되는 것에 대한 두려움을 호소하였다. 다면적 인성 검사에서 타인의 인정과 칭찬에 민감하며 다소 피상적으로 관계를 맺는 특성이 나타났다.

(3) 연구참여자 3

연구참여자는 도전적이고 변화를 좋아하는 성격이었지만, 이전 사역지에서 어려움을 겪은 이후 스스로 결정하고 행동하는 것에 어려움을 느끼고 있었다. 타인의 시선과 판단에 민감하여 담당 부서의 아이들에게 지나치게 맞춰주려고 하였으며, 힘든 것을 주변에 나누지 못하고 혼자 생각하고 고민하면서 사역자로서의 부적절감을 호소하였다. 다면적 인성 검사에서 타인의 관심과 인정에 민감하며, 스스로

에 대한 부정적인 인식이 있고, 불안과 염려 등의 부정적인 감정들을 억압하는 특성이 나타났다.

(4) 연구참여자 4

연구참여자는 모든 관계가 너무 중요하였고, 타인과의 관계에서 인정받고자 하는 마음이 커 보였다. 관계를 매우 열심히 하였고, 누구에게나 다 맞춰주려고 노력하다 보니 교제하는 이성과의 관계에서는 오히려 상대방의 요구를 들어주지 못해 어려움을 겪고 있었다. 다면적 인성 검사에서 공동체의 규범에 순응적이며 기대에 부응하려는 태도가 다소 과하게 나타나고, 심리적 어려움을 인정하지 않으려는 태도와 분노와 같은 감정을 억압하거나 회피하다가 폭발적으로 표현하는 특성을 보였다.

(5) 연구참여자 5

연구참여자는 사역자에 대한 높은 기준과 과도한 책임감을 가지고 있었다. 교회에서 자신의 역할을 지나치게 평가절하하는 측면이 있었고, 담당하는 부서의 일부 성도들이나 교회 친구의 미성숙한 모습에 대해서도 오히려 자신이 책임을 다하지 못한 것에 대한 죄책감과 무력감을 호소하였다. 다면적 인성 검사에서 과도한 책임감, 스스로에 대한 부정적인 인식으로 인한 죄책감, 무가치감과 같은 부정적인 정서와 이로 인한 우울감과 무력감이 나타났다.

(6) 연구참여자 6

연구참여자는 친밀한 관계를 맺는 것이 익숙하지 않고, 혼자 지내는 것을 편안하게 여기는 성향으로, 스스로에 대한 부정적 시선이 매우 강하고 자기 모습을 부끄러워하였다. 자신을 표현하는 것을 힘들어하고, 성도들에게 버림받는 것에 대한 두려움을 호소하였다. 다면적 인성 검사에서 섬세하고 정서적으로 풍부하나 타인의 감정과 요구에 민감하며 자신을 잘 드러내지 않으려 하고, 사회적 관계를 불편하게 여기는 경향이 있으며, 가정 내에서의 수용 경험이 다소 부족했을 수 있고, 자신에 대한 부정적 인식으로 우울감과 높은 긴장감이 특징적으로 나타났다.

(7) 연구참여자 7

연구참여자는 자유롭고 정서적으로 풍부한 성향으로 자기 생각이나 감정을 어렵지 않게 표현하는 경향이 있었다. 하지만 사역지의 목사님께서 지나치게 권위주의적이며 통제적인 모습을 보이셨으며, 솔직하게 의사 표현을 했을 때 언어적, 물리적 폭력을 경험하게 되면서 어려움을 호소하였다. 다면적 인성 검사에서 정서적으로 민감하고 감정 변화의 폭이 크지만 부정적인 감정들을 인정하지 않으려는 태도

가 나타났다.

(8) 연구참여자 8

연구참여자는 스스로가 실패자라는 생각이 있었고, 누구에게도 자신의 마음을 이야기할 수 없었다. 무언가 얘기해도 상대방이 들어주지 않을 것 같은 마음과 스스로에 대한 자책, 무력감이 매우 컸으며 일상 가운데 지속적인 불안을 호소하였다. 다면적 인성 검사에서 심리적으로 다소 불안정하여 작은 일에도 정서변화의 폭이 클 수 있으며 조심스럽고 신중하여 정서적 표현을 자제하는 경향이 나타났다.

(9) 연구참여자 9

연구참여자는 인정욕구가 높고 친밀한 관계를 원하면서도 고민이 있을 때 다른 사람과 상의하지 못하고 늘 혼자 생각하고 결정하면서 외로움을 많이 느꼈다. 사역지에서 성도들과 갈등을 경험하면서 죄책감과 사역자로서의 부적절감을 크게 호소하였다. 다면적 인성 검사에서 자기 모습을 다소 과장되게 표현하는 경향이 있으며 부정적인 정서를 인정하지 않고 억압하려는 경향이 나타났다.

(10) 연구참여자 10

연구참여자는 사역자에 대한 기준이 매우 높고 잘해야 한다는 마음이 크지만, 자기 모습을 늘 부정적으로 바라보았다. 그래서 자신은 항상 부족한 사역자로 여기면서 두려움과 불안을 크게 느끼고 있었다. 다면적 인성 검사 결과 타인의 시선에 민감하여 자기 모습을 긍정적으로 보이려는 태도가 나타났다. 자신감이 부족하고 위축되어 작은 자극에도 필요 이상의 불안과 긴장을 느끼며, 스스로에 대해 부정적인 평가를 하는 경향이 있는 것으로 보였다.

3) 자료 수집 및 분석

자료 수집은 의도적 표집(purposive sampling) 방법에 따라, 상담실에서 진행한 상담사례 중에서 연구 주제에 부합하는 10명의 상담사례를 선별하였다. 자료 분석을 위해 사례별로 상담을 통해 얻은 자료들을 Giorgi의 기술적 현상학적 방법의 단계에 따라 분석하였다.

분석의 과정은 우선, 연구참여자들의 자료를 반복해서 읽으면서 부정적 정서 회피 경향성을 가진 신학대학원생들의 경험에 대한 포괄적이고 일반적인 이해의 과정을 거쳤다. 그리고 연구자료를 의미 단위로 구분하는 작업을 하였으며, 연구참여자가 진술한 의미 단위들을 다시 연구자의 언어로 전환하여 정리하였다. 이 과정에서 연구참여자들이 표현한 공통의 의미단위를 재통합하여 다시 요약하였다.

마지막 단계에서는 전환된 의미단위를 기초로 하여 경험의 구조로 통합하였다. 그 결과 네 개의 구성요소와 21개의 하위 구성요소로 관련된 내용들을 의미 단위로 정리하였다.

3. 연구 결과

연구참여자들의 진술을 의미 단위로 구분하는 과정에서 375개의 의미 단위를 도출하였으며, 중복되는 의미 단위들을 131개의 중심 의미로 정리하였다. 그리고 중심 의미들을 범주화하여 네 개의 본질적 주제와 21개의 하위 주제를 구성하였다. 네 개의 본질적 주제는 ‘부정적 정서에 대한 회피적 태도의 원인’, ‘회피적 태도로 인한 사역지에서의 어려움’, ‘변화의 자원’, 그리고 ‘변화의 경험’이다. 참여자들의 구체적 진술을 포함한 본질적 주제와 하위 주제의 결과는 다음과 같다.

〈표 2〉 신학대학원생들의 부정적 정서 회피 경향성의 주제와 중심 의미

본질적 주제	하위 주제		중심 의미
1. 회피적 태도의 원인	어린 시절, 가정에서의 경험	일방적인 관계 경험	늘 정답만 얘기하시는 엄마. 아버지의 계획과 생각대로 가르치심. 내 얘기를 들으려고 하지 않고 항상 받아들이라고 하심. 문제 해결이 중요한 부모님. 무뚝뚝하고 엄격하신 아버지.
		사랑받지 못한다고 느낌	부모님의 기대에 미치지 못하는 나. 무슨 일이 생기면 무조건 내 탓을 하고 내 딸은 믿지 않았음. 어릴 때부터 부모님과 떨어져 지냄. 나를 걱정하는 말, 따뜻한 위로의 말 한마디 없었음. 감정교류가 전혀 없었음.
		부모님의 불화, 폭력을 경험함	부부싸움 할 때 물건을 던지거나 위협적인 모습 보이심. 잘못하면 무조건 잡히는 걸로 때리심. 형제가 맞는 모습을 보면서 자람. 어머니가 아버지 때문에 힘든 얘기를 나에게 많이 하셨음.
		부모님의 모습을 내 기준으로 삼음	사역자의 모습은 무조건 참고 인내하는 모습이라 생각함. 힘든 것을 말하지 않으시는 아버지. 사역자로서 억울함과 오해는 당연하다 여기는 모습.
	사역지에서의 경험	성도들의 지나친 기대와 부정적인 태도	사역자에 대한 과도한 기대와 존중 없는 태도. 매주 사역에 대한 비판과 부정적인 피드백을 함. 불신의 시선으로 사역자를 바라봄.

		목회자와의 관계적 어려움	내 생각을 표현하거나 상황을 설명하면 핑계를 댄다고 하심. 폭언과 폭행. 물건을 던지거나 밀치면서 화를 내고 비난하심. 할 수 없는 것들을 지시하고 통제의 방법으로 사용하심.
2. 사역자로서의 어려움	사역자로서 자격이 없다고 느낌	사역자에 대한 이상화	무엇이든 다 잘하는 사람, 막연하고 모호한 기준을 가짐. 교역자는 엄청 착하고 밝고, 주어지는 것을 다 해내야 하는 사람. 억지로라도 사역자의 높은 기준에 나를 맞춰야 한다고 생각함.
		스스로를 부족하게 여김	다른 사람들을 제대로 돕고 세우지 못하는 나를 자책하게 됨. 우리 교회에서 사레비, 학비 받을만한 사람이 아니라고 생각함. 성도들의 칭찬에도 진짜 잘하고 있다는 생각이 들지 않음. 많은 일들 하고 있지만 부족하다, 못한다, 자격이 없다고 생각함. 공동체의 성장에 방해된다는 생각이 들고 사역지를 떠나는 것에 대해 고민함. 의무감으로 사역하는 내 모습에 실망함. 목사님의 모습을 맹목적으로 따랐던 자신에 대한 자괴감을 느낌. 성도님들로부터 버림받을까 봐 두려움.
		변하지 않는 내 모습에 낙담함	목회에 대한 확신이 없고, 변화를 위해 노력하지 않는 것 같음. 하나님 사랑하지만, 여전히 세상을 더 사랑함. 부족하고 나태한데 그 안에서 말씀 전하는 모습 너무 부끄러움. 자아가 살아있는 것이 괴로움. 하나님 일하시는데 나는 변하지 않으니까 비겁하게 느껴짐.
	관계에서 어려움을 경험함	내 마음을 털어놓을 곳이 없음	하나님께 적극적으로 매달리고 구하지 않음. 하나님 앞에서 내 마음을 점검하고, 솔직하게 표현하지 못함. 개인적인 기도보다는 하나님 나라와 의를 구하는 기도를 해야 한다고 생각함. 사역에서 겪는 어려움에 대해 표현하지 못하고 혼자 고민함. 힘든 것을 주변에 나누지 않고 혼자 생각하고 결정함. 죄책감을 표현하지 않으니까 부정적인 마음이 점점 더 깊어짐.
		관계에서 수동적으로 대처함	주변 사람들의 눈치를 보고, 서운함을 느끼지만 참게 됨. 눈을 마주치고 대화하는 것 어려움. 부서 교사들과 의사소통이 되지 않음. 부당한 요구에도 거절하지 못하고 계속 맞춰감. 모든 관계와 만남에 시간과 에너지를 지나치게 사용함. 부서 아이들을 심방하는 데 어려움을 느낌. 상대방이 감정 표출하는 것을 다 받아줌.
3. 변화의 자원	하나님과의 관계	나와 교제하기를 원하시는 하나님	외로움 가운데 하나님 앞에 혼자 두시는 것 같았음. 하나님께 지속적으로 기도하며 마음을 엄청나게 쏟아냄. 후회되는 일들을 하나님 앞에 많이 가지고 감. 하나님께서 나를 만나주셨고 불러주셨음을 다시 기억하게 됨. 하나님께서 만나주시는 감동으로 버티고 있음. 예배를 통해 회복을 경험하게 하심.

		나를 용납하시고 인도하시는 하나님	<p>변화가 가능하다는 것을 확신하게 하심. 하나님의 조건 없는 사랑을 깨닫게 됨. 사역의 시간이 하나님께 먹살 잡혀서 끌려가는 시간임. 나를 포기하지 않고 붙잡아주시는 분. 하나님께서 주시는 힘을 매일 경험하며 은혜로 온 것을 고백함. 하나님께 감사할 수 있는 마음을 주심. 모든 것에 감사하게 됨. 하나님께서는 나를 버리지 않으실 거라는 확신을 주심. 내가 겪는 어려움이 훈련의 과정임을 깨닫게 됨. 순종을 통해 사람이 아닌 하나님을 의지하는 것을 배우게 됨. 평생 이어졌던 불안이 사라지고 하나님의 평안을 깊이 경험함.</p>
		나를 통해 일하시는 하나님	<p>하나님 덕분에 내가 하지 않던 일을 하는 것이 너무 기쁨. 부르심에 대해 생각하게 됨. 불편한 관계에 있는 사람들을 위해 기도하게 됨. 선교지의 아이들을 위해 기도하며 단기선교를 감. 하나님께서 나를 사용하고 계심을 확인함.</p>
	상담의 시간	부정적인 경험과 감정들을 털어놓음	<p>개인적인 것들을 편안하게 꺼내놓고, 삶의 지혜를 발견함. 과거에 관한 생각과 내 마음들을 이야기하니 홀가분해짐. 한 번도 꺼내보지 않았던 이야기들을 풀어놓음으로 마음이 가벼워짐.</p>
		나를 이해하게 됨	<p>아버지를 사랑하는 내 마음을 자각함. 부모님께 원하는 것을 요구하기 어려웠던 나의 마음을 이해함. 사람들의 눈치를 보는 나를 이해하게 됨. 삶의 모든 부분에서 나에게 대한 이해를 넓히는 시간이 됨. 과거-현재의 연속선상에 있는 내 모습이 통합됨. 내 생각이 정리되는 시간을 경험. 좋은 목사님에 대한 기대가 컸다는 것을 깨닫게 됨.</p>
		회복의 시간이 됨	<p>공감과 격려를 통해 위로와 힘을 얻음. 목사님과의 관계를 대화로 정리할 수 있게 하심. 아버지를 사랑하지 않는 것 같은 죄책감에서 해방됨. 가정을 더욱 따뜻한 곳으로 이해하게 됨. 좋은 감정부터, 차근차근 감정 표현하는 것 시도해 보게 됨. 신앙적인 관점에서 다시 돌아보게 됨. 하나님의 인도하심과 도우심을 다시 한번 확인하게 됨. 정답을 제시하지 않아도 된다는 것을 배움. 사역자로서 잘해 나가고 있었다는 것을 확인받는 시간이 됨.</p>
	4. 변화의 경험	하나님을 먼저 바라보게 됨	<p>내가 할 수 없는 것을 하나님께서 하심을 인정하게 됨. 외부사역의 기회가 하나님께서 길을 열어주시는 것임을 알게 됨. 사람의 시선을 두려워하는 나를 인지하고 하나님 앞에 기도함. 내 신앙의 상태를 점검하고, 하나님이 주시는 마음으로 행사 준비하려고 함. 내가 계획하고 예상한 대로 되지 않았지만 기도할 때 애썼다는 마음을 주심. 불편하고 힘들어도 하나님 부르신 자리에 머물러 있으려고 노력함.</p>

	<p>내 감정과 생각을 솔직하게 표현하게 됨</p>	<p>내 감정에 관심을 갖게 되고 부정적인 마음을 솔직하게 표현함. 정서적 결핍이 많이 해소된 느낌을 받음. 교회에서 겪는 어려움을 부모님께 말씀드리고 공감과 지지를 경험할 수 있었음. 사역을 중단한 후에 가족과 친밀한 시간 보내며 안정감 느낌. 사역지의 어려움에 대해 주변 분들과 이야기하면서 조언을 구함. 용기를 내서 나의 어려움을 이야기했고, 수용과 위로 경험함. 힘들다는 것을 표현할 때 돕는 손길이 많이 생김. 내 연약함을 인정하니 자연스럽게 역할을 나누고 다른 사람들을 세워지게 됨. 내 모습을 인정하고 수용하는 것으로 은혜를 경험함. 아버지의 생각을 이해하고 존중하면서도 내 의견을 말씀드릴 수 있었음. 목사님과의 관계에서 내가 먼저 다가갈 수도 있겠다고 생각함.</p>
	<p>자기 모습과 상황에 대한 시선의 변화를 경험함</p>	<p>목사님 피드백을 편안하게 수용하면서 격려받고 있다고 느낌. 결과가 좀 부족해도 내 모습 그대로 받아들여지게 됨. 설교자로서의 내 모습이 많이 미흡하게 느껴져도 그런 내 모습을 수용할 수 있음. 사람들에게 조언을 듣지만, 기도의 자리에 나아가 분별하고자 함. 현재 상황을 객관적으로 보고 사임을 결정할 수 있었음. 사역과 학업이 쉽지 않지만 버티는 것을 배움. 성장하는 모습을 스스로 찾고 기억하고자 함. 외부 활동으로 바쁘지만 재미있고 은혜가 됨. 기도 동아리, 운동 교실 등을 성도들과 함께 준비하며 교회 회복을 경험할 수 있었음. 목사님께서 맡겨주신 것들을 일단 해봄. 스스로 엉망이라 느꼈지만, 아이들과 선생님들의 모습을 보면서 낙심하지 않았음. 다른 사역자를 보면서 비교하거나 낙심하지 않고 배우려고 함.</p>
	<p>사역에 소망을 품게 됨</p>	<p>나와 같은 고민 속에 있는 사람들 돕고 싶음. 청소년들에게 괜찮다고 말해주고 싶음. 하나님의 사랑을 아이들도 알았으면 좋겠다는 마음을 주심. 노방전도에 함께하시는 성도님들에게 감사 표현하고 싶음. 연주자들을 위해 상담을 하고 싶은 마음이 생김. 뿌리가 없는 듯한 외로움을 공감하게 되었고 이민교회 사역에 대한 마음이 생김. 힘들어도 버티게 됨. 잘 배워서 사역에서 잘 사용하고 싶다는 마음이 생김. 지금 할 수 있는 것에 집중하면서 마음이 편안해짐. 책임감이 커지고 교회를 바라보는 마음 달라짐. 우리 부서와 상관없는 성도님들께도 먼저 다가가야겠다고 생각함. 소망도 없던 나를 변화시키고 사용하시는 하나님에 대해 설교를 통해 고백하고 싶음.</p>

1) 회피적 태도의 원인

(1) 어린 시절, 가정에서의 경험

부정적인 정서를 회피하는 참여자들에게는 자신의 감정을 표현할 수 없고, 수용 받지 못했던 어린 시절, 가정에서의 경험들이 있었다. 이들은 다양한 가정의 상황과 관계 속에서 자신의 감정이나 생각이 자연스럽게 수용되지 않는다는 것을 깨닫게 되었다. 그리고 자신의 감정을 있는 그대로 표현하지 말아야겠다고 생각하게 되었다.

① 일방적인 관계 경험

참여자들은 부모님과와의 관계가 소통되지 않는 일방적인 관계였다고 하였다. 부모님의 대화는 주로 문제 해결에 초점을 두고 부모님의 계획과 생각에 따라서 정답만을 말씀하시는 방식이었다. 어려운 일이 생겼을 때나 선택의 순간에도 참여자의 의견을 묻기보다는 부모님의 결정을 그대로 따를 것을 요구하셨다. 참여자는 이러한 대화에서 답답함을 느꼈으며 좌절감을 경험하기도 하였다.

“부모님께서서는 제가 하고 싶은 건 다 막으셨어요. 시간 지키는 것도 너무 엄격하셔서 어린 시절부터 제한이 너무 많았어요. 부모님의 생각과 결정만이 중요했어요. 제 마음은 관심 없으셨어요. 너무 답답하고 외로워서 그냥 집을 나가고 싶었어요. 나는 ‘철창 안에 갇힌 새’ 같다는 생각이 많이 들었어요.”(참여자 2)

② 사랑받지 못한다고 느낌

참여자들은 부모님의 따뜻한 사랑과 정서적인 돌봄을 충분히 경험하지 못하였다. 아주 어린 시절부터 부모님과 떨어져 지낸 경험은 타인과의 관계에서 수용 받기 위해 무조건 맞춰주려는 태도로 나타나게 되었고, 문제가 생길 때마다 자신의 탓을 하시는 부모님의 모습을 보면서 더 이상 자신을 표현하지 않기로 결심하게 되었다. 또한 힘든 일을 겪었을 때도 참여자를 걱정하거나 따뜻한 위로의 말을 듣지 못하였는데 이러한 경험은 참여자들이 자신의 감정을 자연스럽게 받아들이고 표현하는 것을 제한하는 원인이 되었다.

“어린 시절 사건이 생기면 부모님은 무조건 저를 탓하셨어요. 동생 말은 늘 믿어주시고 제 말은 믿지 않으셨어요. 아버지 물건이 망가

진 적이 있었는데 정말 제가 한 게 아니었거든요. 그런데 동생 얘기만 들으시는 거예요. 그때 ‘아버지께서는 나를 신뢰하지 않으시는구나.’ 확신했죠. 그 이후로 포기했어요.”(참여자 1)

③ 부모님의 불화, 가정폭력을 경험함

부모님의 갈등은 정서적인 안정성을 저해하는 커다란 요인이 된다. 잦은 부모님의 다툼과 폭력적인 상황 속에서 참여자는 두려움을 느꼈고 자신의 어려움이나 부정적인 감정을 표출할 수 없었다. 부모님이 갈등 상황에서 자녀인 참여자에게 상대 배우자에 대한 불만이나 어려움을 지속적으로 말씀하신 때도 있었는데, 그 이야기를 들은 참여자는 부모님에 대해 거리감을 느끼게 되었다. 다른 참여자는 잘못했을 때 훈육이 아닌 폭력과 같은 처벌을 경험하거나 형제가 맞는 모습을 목격하는 일들을 겪으면서 가정에서 속마음을 털어놓을 수 없었다.

“부모님 사이에 갈등이 심하셨습니다. 어머니는 아버지와 소통이 되지 않는 것 때문에 늘 답답하셨고 외로움과 불안한 마음이 크셨습니다. 아버지와의 관계에서 느끼는 어려움을 저에게 많이 얘기하셨습니다. 어머니께서 너무 힘드실 거라는 생각을 하니까 제 어려움이나 고민을 말씀드릴 수 없었습니다.”(참여자 10)

④ 부모님의 모습을 내 기준으로 삼음

목회자 자녀인 참여자는 어렸을 때부터 보고 자란 부모님의 모습이 사역의 길을 가기로 한 자신의 기준이 되기도 하였다. 목회자인 아버지는 힘든 것을 내색하지 않고 항상 참으셨다. 이들이 아버지를 통해 기준으로 삼은 사역자의 모습은 억울하고 오해받는 것은 당연하게 여기고 무조건 참고 인내하는 모습이었다.

“아버지는 타인에 대한 인내가 너무 크세요. 교회 성도들과의 관계에서 겪는 일들을 저는 잘 모르지만, 그런데도 가끔은 정말 억울하거나 힘드실 것 같을 때가 있었거든요. 아버지는 단 한 번도 힘들다고 말씀하시거나 저희 앞에서 그런 내색을 하신 적이 없으세요.”(참여자 5)

(2) 사역지에서의 경험

① 성도들의 지나친 기대와 부정적인 태도

자신감 있고 적극적인 성격의 참여자는 사역을 하면서 성도들의 끊임없는 비판과 부정적인 피드백을 경험하였다. 성도들은 과도한 기대로 많은 것들을 요구하였고 존중의 태도 없이 불평불만을 표현하였다. 참여자는 어떤 노력에도 성도들을 만족시킬 수 없겠다고 생각하게 되었고, 자꾸만 위축되는 자기 모습을 보았다.

“이전 사역지에서 초등부를 담당했는데 학부모들의 사역자에 대한 기대가 정말 높았어요. 늘 판단 받는 자리에 있었고 어떻게 해도 만족하지 못하는 것 같았어요. 매주 비판적인 이야기와 부정적인 피드백을 들었어요. 직접 저에게 요구하는 때도 있었고, 때로는 자기들끼리 말하면서도 들으라는 듯이 이야기하기도 했죠. 불신의 눈초리, 매주 그 시선을 견디는 것이 너무 힘들었어요. 언제부턴가 자꾸 눈치를 보게 되더라고요.”(참여자 3)

② 목회자와의 관계적 어려움

목사님은 참여자가 솔직하게 자기 생각이나 마음을 표현할 때 대든다고 하면서 화를 내고 비난하셨다. 상황에 관해 설명하면 변명하고 핑계를 댄다고 하면서 폭언, 욕설을 서슴지 않으셨다. 참여자는 목사님과의 대화에서 자기 생각을 솔직하게 말했을 때 인격적으로 대우받거나 존중받는다고 느낄 수 없었다.

“목사님께서 제 생각을 솔직하게 말씀드리면 옥해서 화를 내기도 하세요. 때로는 폭언을 하거나 밀치면서 말씀하기도 하셨어요. 어떤 이야기도 들으려 하지 않으시고, 한번은 부서 아이들이 있는 앞에서 변명하지 말라고 하면서 엄청 화를 내셨는데 너무 당황스럽고 민망하기도 했어요. 계속 참다가 과호흡이 왔는데 그제야 화를 멈추셨어요. 함께 있던 아이들이 저를 걱정스러운 얼굴로 쳐다보더라고요.”(참여자 7)

2) 사역자로서의 어려움

(1) 사역자로서 자격이 없다고 느낌

① 사역자에 대한 이상화

참여자들은 사역자의 모습을 이상화하여 높은 기준을 설정하고 그 기준에 자신을 맞추기 위해 노력하였다. 그 기준은 모호하여 구체적인 어떤 목표로 그려지기보다는, 무엇이든 잘하고 인격적으로도 매우 성숙한 모습으로 막연하게 설정되어 있다. 그리고 그 기준에 맞추기 위해 끊임없이 노력해야 한다고 생각한다.

“제가 생각하는 교역자 이미지는 엄청 착해야 하고 밝아야 하고 주어지는 것 다 해야 하는 사람이에요. 아버지께서는 늘 그냥 하라고 말씀하셨어요. 늘 ‘받아들여라, 경험이라 생각해라.’ 맞는 말이지만 ‘어떻게 다하지?’ 라는 생각도 많이 들고, 사역을 생각하면 기쁨보다는 의무감이 더 크게 느껴져요.”(참여자 2)

② 스스로를 부족하게 여김

사역자로서 자기 모습이 너무 부족하고 자격이 없다고 느꼈다. 실제로 다양한 업무를 맡아서 하고 있음에도, 그리고 잘하고 있다는 피드백을 받는데도 참여자들은 자신이 너무 부족하다, 못하고 있다고 생각하였다. 이런 생각은, 자신은 공동체의 성장에 방해가 되고 교회에서 성도님들의 사랑을 받고 지원을 받는 것이 죄송하다는 마음으로 이어졌다. 또한 사소한 잘못이나 결점이라도 부족한 모습이 보이면 자신은 ‘사역자로서 자격이 없는 사람’이라는 생각으로 귀결되는 사고의 흐름이 나타났다.

“제가 맡은 부서의 성도님 중에 교회에서 너무 여러 가지로 봉사를 하시는 분이 계셨어요. 그분의 신앙 성장을 위해 많이 노력했는데 봉사하는 일로 다른 분이랑 갈등이 생겨서 결국은 교회를 떠나게 됐어요. 교역자로서 내가 너무 못하고 있다는 생각이 들어서 그 부서의 다른 성도님들에게도 여쭙보고 사과도 했어요. 다들 괜찮다고 하셨는데 정말 괜찮은 건지 모르겠어요. 교회에서 학비 지원을 받는데 내가 학비와 사례비를 받을만한 사람이 아닌 것 같다는 생각이 계속 들어요.”(참여자 5)

③ 변하지 않는 내 모습에 낙담함

참여자는 하나님을 사랑하고, 사역자로 헌신을 결심했지만 변화가 없는 듯한 자기

모습에 낙담하고 실망하였다. 신학대학원에서 학업을 하며, 교회에서 사역자로 서 있음에도 세상에 발을 딛고 있는 것 같은 자신을 보면서 끊임없이 사역자로서 부족하다고 생각하게 되는데, 그럼에도 여전히 변하려고 노력하지 않는 모습을 볼 때마다 스스로를 사역자로서 맞지 않는 사람이라 생각하였다. 하나님께서 사역의 자리에서, 자신을 통해서 일하시는 것을 경험하면서도 자신은 변하지 않으니까 그 모습을 부정적으로 보는 경향이 있었다.

“하나님께서 인도해 주셔서 여기까지 왔어요. 사역의 자리를 지킬 수밖에 없어서요. 저는 하나님께서 사용해 주시고, 성도님들의 사랑도 정말 많이 받고 있거든요. 그런데 제 게으른 본성 때문에 너무 부끄러워요. 자아가 살아있고, 변화하려고 노력하지 않는 제 모습이 너무 부끄럽고 괴로워요.”(참여자 6)

(2) 관계에서의 어려움을 경험함

① 내 마음을 털어놓을 곳이 없음

참여자들은 하나님 앞에서도 자기 모습을 솔직하게 드러내지 못하였다. 하나님께 개인적인 기도를 드릴 때에도 개인적인 기도를 드러도 될지, 힘든 것을 표현해도 될지를 점점하는 모습을 보였다. 개인적인 기도보다는 하나님 나라와 의를 구하는 기도를 해야 한다고 생각하였고, 하나님께 적극적으로 매달리거나 구하지 못했다. 사람들과의 관계에서도 힘든 것을 잘 표현하지 않았고, 죄책감과 같은 감정을 표현하지 못하고 혼자 빠져들다 보니 자신을 향한 부정적인 감정들이 더 깊어지는 것을 경험하였다.

“아버지는 허용적이지만 신앙이 없으셔서 제 고민을 말씀드릴 수가 없어요. 어머니는 늘 말씀으로 정답을 주시는데, 그걸 몰라서 고민하는 게 아니잖아요. 대화가 안 된다고 느끼니까 부모님과 상의하지 못하고 혼자 고민하고 결정해 왔던 것 같아요. 그러다 보니까 부정적인 쪽으로만 생각하게 되고 후회와 죄책감이 점점 커졌어요.”(참여자 9)

② 관계에서 수동적으로 대처함

참여자들은 관계에서도 매우 수동적인 모습을 보였는데, 부당한 일을 겪거나 서운한

상황에서도 먼저 이야기하지 못하고 상대방의 요구에 맞춰가게 되었다. 목사님이나 성도들, 부서 교사들의 눈치를 보는 모습이 나타났고, 상대방의 감정을 다 받아주었다. 또한 담당 부서의 아이들과 일대일의 관계를 맺는 데 어려움을 느꼈고 모든 관계와 만남을 거절하지 못해서 시간과 에너지를 지나치게 많이 소진하는 경우들도 생겼다.

“낮선 곳에서도 나름대로 잘 적응하는 성격이었는데도 버려질 것에 대한 두려움이 늘 있었어요. 그래서 타인과의 관계에서 인정받고자 하는 마음이 너무 컸고, 모든 관계에서 받아들여지기 위해 엄청나게 맞추고 노력했던 것 같아요.”(참여자 4)

3) 변화의 자원

(1) 하나님과의 관계

① 나와 교제하기를 원하시는 하나님

참여자자는 예배와 기도의 시간 속에서 하나님께서 자신과 교제하기를 원하신다는 사실을 깨닫게 되었다. 고난의 시간 속에서 철저하게 외로움을 겪으면서, 하나님께서 하나님 앞에 자신을 혼자 두시는 것 같다고 생각하였다. 하나님께 지속적으로 나아가며 기도하는 시간을 가질 때 힘든 마음들을 엄청나게 쏟아낼 수 있었고 하나님께서는 계속해서 더 마음을 쏟아내기를 바라시는 것 같았다. 기도의 시간을 통해 하나님의 부르심과 동행하심을 다시 기억하게 되었고, 하나님을 만나는 감동으로 하루하루를 버틸 수 있게 되었다.

“혼자서 버티느라 고생했던 시간, 후회되는 일들을 하나님 앞에 많이 가지고 갔어요. 기도하는데 막 더 쏟아부으라고 하시는 것 같았어요. 그래서 그냥 계속 하나님께 쏟아낼 수 있었어요. 너무 따뜻함이 느껴졌고, 하나님께서는 나와 이렇게 얘기하기를 원하신다는 걸 깨달았던 것 같아요.”(참여자 2)

② 나를 용납하시고 인도하시는 하나님

참여자들은 관계에서 수용 받지 못하는 경험을 하면서 자신의 부정적인 감정들을 표현하지 않고 스스로를 부정적으로 인식하는 경향을 보였다. 하지만 조건 없이 자신을 용납하시고 붙드시는 하나님의 사랑을 통해 하나님께서 주시는 평안을 경험하였다.

하나님께서서는 자신을 절대 포기하거나 놓지 않으신다는 확신을 갖게 되었고, 하나님께서는 자신이 잘못된 선택을 하지 않도록 막으신다는 것을 알게 되었다. 그리고 하나님께서 자신을 부르신 그 길로 인도하시며 변화시켜 가신다는 것을 깨달았기에 고난의 시간을 통해 순종을 배울 수 있었음을 고백하였다.

“사람들과의 관계에서는 불안한 마음이 커요. 하지만 하나님과의 관계에서는 버리지 않으실 거라는 확신이 있어요. 나를 조건 없이 봐주시고, 필요할 때마다 채워주시는 걸 경험해요. 경제적인 어려움도 있었고, 혼자라는 생각에 답답하고 막막할 때도 있지만 하나님께서 저를 사랑하시고 돌보신다는 것을 늘 경험해요.”(참여자 4)

③ 나를 통해 일하시는 하나님

참여자들은 하나님께서 자신을 부르신 대로 사용하고 계심을 확인하였다. 하나님께서 주시는 마음을 따라 다른 사람들을 위해 기도하는 자기 모습을 고백할 수 있었고, 자신의 마음과 다른 사람들을 변화시켜 주시는 하나님을 볼 수 있었다. 하나님의 뜻대로 사용되는 것은 하나님께서 지으신 목적에 따라 살고 있음을 확증 받는 것이다.

“저는 사역자로서 비전도 없고 미래도 없는 것 같아요. 사역하고 싶은 마음도 없었는데 여기까지 왔고 하나님께서 만나주시는 그 감동으로 버티고 있어요. 그래서 제가 하지 않던 일들을 하게 되고 그때마다 하나님께서 일하시는 것을 경험하는데 너무 기쁘죠.”(참여자 6)

(2) 상담의 시간

① 부정적인 경험과 감정들을 털어놓음

참여자들은 상담을 통해 자신의 마음을 털어놓을 수 있었다. 참여자들은 상담자와의 치료적 관계를 형성하고 과거의 아픈 경험과 부정적인 감정들을 꺼내놓았다. 이들은 이전에 해본 적 없는, 마음속 깊숙이 담아두었던 이야기들을 꺼내놓으면서 그것만으로 답답함이 사라지고 마음이 가벼워지는 것을 경험하였다.

“한 번도 저의 힘든 이야기를 해본 적이 없었어요. 그냥 마음속에 묻어두고 있었어요. 상담 시간에 선생님께서 이야기를 들어주는 것

만으로도 너무 흥분하고 편안해요.”(참여자 10)

② 나를 이해하게 됨

상담을 통해 부정적인 경험들, 그리고 그와 관련된 생각과 감정들을 이야기하면서 스스로 생각이 정리되는 것을 느꼈다. 부모님에 대한 마음과 관계에서 불안해하는 이유를 깨닫게 되었다. 타인에 대한 기대와 인정받고 싶은 마음을 알게 되었다. 이러한 시간을 통해 과거와 현재의 내 모습이 통합되면서 나에 대한 이해가 넓어지게 되었다.

“상담을 통해 눈치를 보는 나를 이해하게 됐어요. ‘사역지에서 겪은 일들이 영향을 끼쳤구나, 그런 일들을 겪으면서 힘들었구나...’ 그래서 되게 위축되어 있었구나.’ 생각하게 됐어요.”(참여자 3)

③ 회복의 시간이 됨

참여자들은 상담 시간에 자신의 이야기, 특히 부인하거나 억압하던 부정적인 감정들을 꺼내놓으면서 누군가에게 자신이 이해받고 수용 받고 있음을 경험하였다. 그것은 또한 하나님의 사랑과 위로의 경험이었고 부르심에 관한 확인의 시간이 되었다. 상담을 통해 자신의 감정들을 표현해 보고 관계를 새롭게 경험할 수 있었다.

“죄책감과 부적절감, 사역자로서 자격 없는 것 같은 마음 때문에 많이 힘들었죠. 힘든 시간에 신앙적인 관점에서 보면서 위로를 많이 받았어요. 상담을 통해 많이 회복됐어요. 상담 후에 내가 어떻게 해야 할지 방향성을 찾을 수 있었던 것 같아요. 상담을 통해 내 인생을 어느 정도 정리하고 하나님께 받은 것들을 다시 떠올리고 기억할 수 있게 됐어요.”(참여자 5)

4) 변화의 경험

(1) 하나님을 먼저 바라보게 됨

참여자들은 하나님께서 일하시는 것을 경험하고 하나님의 주권을 확실하게 인정하게 되었다. 이들은 하나님의 마음을 알기 위해 기도의 자리로 나아갔고, 눈앞에 펼쳐진 사건과 상황들을 하나님의 시선으로 바라보게 되었다. 고난의 상황 가운데서도 하나님께서 허락하신 자리에 머물기 위해 노력할 수 있었다. 해야 할 일들을 하나님께서

주시는 마음으로 준비하고자 하였고, 사람이 아닌 하나님을 의지하려고 하였다. 그리고 일의 결과와 상관없이 감사하며, 하나님께서 주시는 위로를 얻을 수 있었다.

“이전에는 제가 공동체의 성장을 돕지 못하고 방해만 된다는 생각이 더 괴로웠어요. 여전히 불편하고 힘들지만, 이제는 부르신 자리에 머물러 있으려고 합니다. 이 자리를 지키려고 노력하고 그들을 위해 기도하고 있어요. 목사님께서 맡겨주신 일들을 일단 해보는데, 그러면서 많은 회복을 경험하는 것 같아요.”(참여자 9)

(2) 내 감정과 생각을 솔직하게 표현하게 됨

참여자들은 다양한 상황에서 자신이 어떤 감정을 느끼는지를 깨닫고 솔직하게 표현하고자 하였다. 숨기지 않고 마음을 표현하였을 때 그것을 진지하게 들어주고 공감해주는 공동체를 경험할 수 있었다. 자신의 부족함과 어려움을 있는 그대로 이야기했을 때 이해하고 걱정하며 도와주는 사람들이 있다는 것과, 한편으로는 자연스럽게 역할이 나뉘고 사람들이 세워지는 것을 깨닫게 되었다. 감정 표현의 긍정적인 경험들은 안정감을 느끼고 상대를 존중하며 자신을 드러내는 태도를 가질 수 있게 하였고 불편한 관계에서도 능동적으로 다가갈 수 있는 용기를 주었다.

“부서 사람들에게 감당하기 어려운 것을 솔직하게 이야기했어요. 제 연약함을 인정하니 이해해 주고 걱정하면서 돕는 손길이 많이 생겼어요. 그 덕에 자연스럽게 역할을 나누고 다른 사람들을 세워갈 수 있었어요. 이 과정을 통해 하나님의 일하심을 보게 됐어요. 제 모습을 인정하고 수용하는 것을 통해 결국은 은혜를 경험할 수 있습니다.”(참여자 2)

(3) 자기 모습과 상황에 대한 시선의 변화를 경험함

참여자들은 하나님과의 안정적인 관계 안에서 평안을 느끼며, 자기 모습을 있는 그대로 받아들여지게 되었다. 이전과 다르게 변화된 부분들과 미처 깨닫지 못했던 강점들을 찾을 수 있었고, 부족하고 연약한 부분들도 인정하게 되었다. 타인의 조언, 비판이나 자신에게 닥친 어려운 상황들 속에서도 부적절감이나 무가치감을 느끼는 것이 아니라 기도의 자리에서 이를 분별하려는 태도를 가지게 되었다.

“하나님의 평안을 깊이 경험하면서 성장기부터 이어져 오던 불안이 사라졌어요. 이전에는 관계에서의 어려움과 문제를 모두 제 탓으로 생각해서 더 불안하고 위축되는 마음이 컸었는데, 지금은 저의 부족함을 있는 그대로 받아들이려고 합니다. 사역자로서의 경험이 부족한 건 사실이고 어쩔 수 없는 거잖아요. 그래도 성장하고 있으니깐 괜찮다고 생각합니다.”(참여자 10)

(4) 사역에 소망을 품게 됨

참여자들은 변화의 과정을 통해 하나님께서 주시는 소망을 품게 되었다. 결핍과 고통의 경험은 비슷한 고난을 겪는 사람들을 위로하고 돌보고 싶다는 마음으로 변화되었고, 잘 배워서 사역에서 잘 쓰고 싶은 소망으로 학업의 분명한 목적도 갖게 되었다. 사역자로서 책임감을 느끼고 현재에 집중하면서 적극적이고 주도적으로 사역을 하려는 모습이 나타났다.

“그 지역의 한인교회 목사님을 소개받아서 교회를 방문하게 됐어요. 성도님들과 교제하면서 이민자들이 느끼는 외로움이 정말 많이 공감됐어요. 하나님께서 이민자를 위한 마음을 주시는 것 같아요.”(참여자 4)

“너무 먼 미래까지 생각하지 않으려고 해요. 지금 할 수 있는 것에 집중하기로 하니까 마음이 좀 편안해졌어요. 제가 가진 것, 해야 할 것들에 충실해야겠다고 생각하니까 지금 맡겨주신 사역에 대한 책임감도 커지고 교회를 바라보는 마음이 달라졌습니다.”(참여자 5)

Ⅲ. 닫는 글

1. 논의 및 연구의 의의

1) 논의

본 연구는 부정적 정서 회피 경향성을 보이는 신학대학원생들의 사역 경험의 본질과 의미를 기독교상담의 맥락에서 심층적으로 드러내고자 하였다. 그 결과 네 개의 본

질적 주제 즉, 부정적 정서에 대한 회피적 태도의 원인, 회피적 태도로 인한 사역지에서서의 어려움, 변화의 자원, 그리고 변화의 경험이 도출되었다. 연구 결과에 대한 논의점은 다음과 같다.

첫째, 부정적 정서에 대한 회피적 태도는 과거의 경험이 영향을 끼쳤음을 알 수 있었다. 어린 시절 가정에서의 소통과 정서적 돌봄의 부재, 그리고 부모의 불화와 폭력 경험은 자연스러운 정서 인식과 표현의 어려움으로 드러났다. 사역자인 부모의 모델링을 통해 내면화된 '인내하는 목회자의 모습'은 자신의 감정을 인정하지 못하고 억누르게 만든 문화적 요인이 된다(Nichols, 2014). 또한 이전 사역지에서 겪은 갈등에 대한 부정적인 경험도 회피적 태도의 원인이 되었음을 알 수 있다.

둘째, 부정적 정서에 대한 회피적 태도는 자신에 대한 왜곡된 인식으로 부적절감과 정체성의 혼란을 가져오게 하였고, 하나님과 친밀한 교제를 나누지 못하고 대인관계에서도 자연스러운 감정 표현과 소통을 억제함으로써 스스로에 대한 부정적인 인식을 가중시키는 요인이 되었다. 회피적 태도는 사역에서도 자신을 부족하다고 여기며 사역자의 자격에 의문을 품는 방식으로 부정적인 영향을 끼쳤다.

셋째, 변화의 자원이 되는 하나님과의 관계와 상담 경험은 부정적 정서를 회피하지 않고 건강하게 다루는 중요한 계기가 되었다. 하나님과 나누는 깊은 교제는 하나님께서 참여자와 동행하시며 참여자를 사용하고 계심을 깨달을 수 있는 방편이 되었다. 하나님과의 교제를 통해 참여자는 자신을 '사역자'로 부르기 이전에 '자녀' 삼아주시는 하나님의 은혜를 기억하고 부르심에 관해 확인할 수 있었다. 또한 기독교 상담의 경험은 안전한 공간에서 부정적인 감정을 표현함으로써 기독교적 관점에서의 건강한 자기 이해를 확장시키고 자기 수용과 통합적인 정체성의 회복을 가능하게 하였다(김규보, 2022). 특히 상담을 통해 하나님과의 관계를 점검하고 사역자로서의 정체성을 회복하는 경험은 실질적인 변화의 밑거름이 되었다.

넷째, 변화의 경험으로 부정적 정서를 표현하는 긍정적인 방식의 시도를 통한 관계의 변화, 스스로에 대한 시선의 변화, 그리고 사역에 대한 소망을 품게 된 것을 들 수 있다. 자신의 감정에 대한 이해와 수용이 확대되면서 부정적 정서 표현의 긍정적 경험이 생겼고, 이는 경험의 확장을 통해 대인관계 방식의 긍정적인 변화로 이어졌다. 또한 타인의 생각을 존중하고 경청하며 협력할 수 있는 공동체적 상호작용이 가능하게 되었다. 하나님 안에서 자기 모습과 상황을 통합적으로 이해하게 되고 사역자로서의 정체성이 안정적으로 확립되면서 이들은 사역에 대한 새로운 시각, 소망을 갖게 되었다.

2) 연구의 의의

본 연구의 의의는 첫째, 부정적 정서 회피 경향성이 단순한 성격적 특성이나 환경의 문제가 아니라 사역자로서의 정체성, 그리고 하나님과의 관계와 깊이 연결되어 있다는 것을 밝힌 데 있다. 부정적 정서는 부정적 자아상을 형성하여 사역자로서의 부적절감을 초래함으로써 사역에 부정적인 영향을 끼치는데 이러한 어려움으로부터의 회복은 하나님과의 친밀한 관계 안에서 영적인 성장과 함께 일어날 수 있다. 부족하고 무가치한 자신을 사랑하고 용납하시며 여전히 사용하시는 하나님과의 관계를 경험하고 다시 확인하는 것은 긍정적 변화를 이끌어내는 강력한 힘이 된다.

둘째, 기독교 상담은 부정적 정서 회피 경향성을 보이는 신학대학원생들이 정서적 회복과 영적인 성장을 이루어가도록 돕는 중요한 자원이 된다는 것을 연구참여자인 내담자들의 언어를 통해 보여준 데 의의가 있다. 이들은 기독교 상담을 통해 자신들이 경험하고 느낀 부정적 정서를 솔직하고 편안하게 이야기하면서 사역자로서 겪는 어려움을 충분히 공감받고 위로받을 수 있었으며, 신앙적인 관점에서 자기 모습과 하나님과의 관계를 바르게 이해하고 성찰함으로써 영적인 성장을 할 수 있었다. 또한 부정적 정서를 회피하지 않고 인정하고 표현할 때 얻을 수 있는 긍정적인 경험들을 통해 부정적 정서에 대한 인식과 태도의 변화를 경험할 수 있었다.

본 연구에서 상담의 방법과 과정을 따로 구분하여 자세하게 다루지는 못하였다. 하지만 연구 결과에서 도출된 참여자들의 사역 경험의 본질적 주제 즉, 부정적 정서에 대한 회피적 태도의 원인, 회피적 태도로 인한 사역지에서의 어려움, 변화의 자원, 그리고 변화의 경험들은 상담실이라는 공간에서, 연구자와 연구참여자 간의 상담의 과정 속에서 정리된 결과물이다. 참여자들은 상담을 통해 자신의 부정적 정서 회피 경향성을 인식하고 그 원인을 자각하였으며, 회피적 태도 때문에 사역지에서 경험하는 어려움을 솔직하게 토로하였고, 변화를 경험하며 그 변화를 가능하게 만드는 자원이 무엇인지를 인식하고 고백할 수 있었다.

2. 제한점과 제언

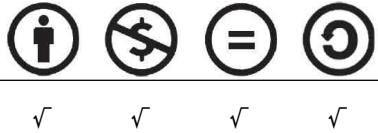
본 연구는 10명의 연구참여자들과 2-16회기 동안 상담한 내용을 현상학적 질적 연구의 방법에 따라 진행하였다. 적지 않은 내용을 분석하고 정리하면서 소논문의 특성상 필요한 내용들을 더 풍부하게 담아낼 수 없는 한계가 있었다. 특히 기독교

상담의 구체적인 방법을 다루지 못하였고, 각 연구참여자의 상담 과정과 회기별 내용, 변화의 과정들을 상세히 기술하지 못하였다. 후속 연구를 통해 이러한 부분이 보완되고, 특히 변화의 자원이 되는 기독교 상담의 실제적인 방법들이 제시되기를 바란다. 또한 신학대학원생들이 기독교 상담의 효용성을 인식하고 필요할 때 적절하게 도움을 받을 수 있는 환경을 충분히 제공한다면 이를 통해 신학대학원생들은 어려움 속에서도 포기하지 않고 하나님께서 부르신 사역의 길을 담대하게 걸으며 교회 공동체를 건강하게 세워갈 수 있을 것이다.

•논문 투고일: 2025년 01월 29일

•논문 수정일: 2025년 05월 30일

•게재 확정일: 2025년 07월 14일



【참고문헌】

- 곽안련 (1991). **목회학**. 서울: 대한기독교서회.
- 권진희 (2011). 정서인식의 명확성과 정서표현성 및 대인관계문제와의 관계. **상담평가 연구**, 4(1), 37-49.
- 권희경, 장재홍 (2011). 집단상담에서의 정서인식, 정서표현 및 정서수용이 상담 성과에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(4), 811-831.
- 김규보 (2022). **트라우마는 어떻게 치유되는가**. 서울: 생명의말씀사.
- 김상구, 이승진 (2016). 2015년 한국 신학대학원생들의 의식과 사역에 관한 이해-아이굿 뉴스 설문조사를 중심으로. **복음과 실천신학**, 41, 39-71.
- 김은진, 현명호 (2007). 특질 불안과 억압성격이 암묵기억과 외현기억에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 26(1), 107-124. <http://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2007.26.1.007>
- 김재환, 오상우, 홍창희, 김지혜, 황순택, 문혜신, 정승아, 이장한, 정은경 (2014). **임상 심리검사의 이해**(2판). 서울: 학지사.
- 김진성, 홍경화 (2024). 신학생들의 상담경험에 대한 현상학적 연구. **한국기독교상담 학회지**, 35(2), 39-69. <http://dx.doi.org/10.23909/kjcc.2024.2.35.2.39>
- 나일주, 성은모 (2005). 온라인 학습공동체의 학습게시판에 나타난 메시지 유형별 정서적 표현의 내용요인 분석. **평생학습사회**, 1(1), 49-70. <http://dx.doi.org/10.26857/JLLS.2005.05.1.1.49>
- 박재식 (2009). 독서치료를 통한 이혼여성의 부정적 정서 회복과정에 관한 연구. 평택 대학교대학원 박사학위논문.
- 박진우 (2013). 기독교 사회 윤리적인 문제로서의 부교역자의 근무환경과 스트레스에 관한 연구. **기독교 사회윤리**, 26, 117-147.
- 신현광 (2019). 목회자의 자질. 한국복음주의 실천신학회(편). **21세기 목회학총론**, 95-116. 서울: 대서.
- 안경승 (2022). 감정기능의 이해와 회복을 위한 기독교 상담적 제안. **복음과 상담**, 30(3), 175-199. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2022.30.3.175>
- 양병모 (2019). 목회자의 소명. 한국복음주의 실천신학회(편). **21세기 목회학총론**, 68-94. 서울: 대서.
- 이관직 (2017). **성경으로 불안 극복하기**. 서울: 두란노.

- 이귀선, 정남운 (2003). 성인애착 유형에 따른 정서조절 양식과 효과성의 차이. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 15(4), 779-793.
- 이남인 (2014). **현상학과 질적연구**. 파주: 도서출판 한길사.
- 이한우, 염동문, 이미희 (2014). 대학생의 정서인식이 대인관계에 미치는 영향: 정서 표현의 매개효과를 중심으로. **정서행동장애연구**, 30(2), 415-433.
- 이훈구 (2010). **감정심리학**. 서울: 이너북스.
- 임영제, 김항곤, 소재진, 임진택, 양기근 (2007). **21세기 디지털시대 인간관계의 이해** (제2판). 파주: 법문사.
- 임전옥, 장성숙 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 15(2), 259-275.
- 장정주, 김정모 (2008). 정서적 자각, 표현, 및 정서표현에 대한 양가성과 대인관계 간의 관계에 대한 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 20(3), 697-714.
- 장혜진 (2019). 정서 단어에 내재된 차원의 분화를 통해서 본 정서 발달. 인제대학교 대학원 박사학위논문.
- 정옥분 (2019). **발달심리학: 전생애 인간발달**(3판). 서울: 학지사.
- 조선희, 김미영 (2011). 중학생의 긍정적 정서, 부정적 정서, 지능, 창의적 성향 간의 관계 분석. **실과교육연구**, 17(2), 197-214. <http://dx.doi.org/10.17055/jpaer.2011.17.2.197>
- 조형운 (2019). 부교역자의 소명감과 목회 스트레스, 자아존중감 및 직무만족도와의 관계. 협성대학교대학원 박사학위논문.
- 최혜연 (2013). 정서 처리유형의 구분에 따른 정서 경험과 대처방식 이해. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 27(1), 1-15. <http://dx.doi.org/10.21193/kjspp.2013.27.1.001>
- 하재성 (2017). 마르틴 루터를 통해 본 목양활동으로서의 종교개혁. **개혁신학과 교회**, 31, 133-158.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H.(2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Edwards, J. (1986). *The religious affections*. PA: Banner of Truth Trust.
- Ekman, P., & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental*

- questions* (Series in Affective Science). Oxford: Oxford University Press. [http://dx.doi.org/10.1016/S0301-0511\(96\)05205-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0301-0511(96)05205-2)
- Giorgi, A. (2005). The phenomenological movement and research in the human sciences. *Nursing Science Quarterly*, 18(1), 75-82. <http://dx.doi.org/10.1177/0894318404272112>
- Hart, A. D. (1990). *Unlocking the mystery of your emotions*. TN: W. Pub Group.
- Kalat, J. W., & Shiota, M. N. (2007). *Emotion*. CA: Wadsworth Publishing.
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feeling into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Association for Psychological Science*, 18(5), 421-428. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 102-111. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.55.1.102>
- Nichols, M. P. (2014). *The essentials of family therapy* (6th ed.). London: Pearson.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <http://dx.doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Scazzero, P. (2017). *Emotionally healthy spirituality: It's impossible to be spiritually mature, while remaining emotionally immature*. MI: Zondervan.
- Swihart, P. J. (1980). *How to live with your feelings*. IL: InterVarsity Press.
- Tournier, P. (1962). *Guilt & grace: A psychological study*. New York: Harper & Row, Publishers.
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score*. London: Penguin Books.

[Abstract]

A Phenomenological Study of the Tendency to Avoid Negative Emotions of Seminary Students

Lee, Yoonhee* Ha, Jaesung**

The purpose of this study is to clarify the essence and meaning of the experiences of theological seminary students who exhibit tendencies to avoid negative emotions in their ministry settings. It aims to explore the difficulties they face and the process of change within the context of Christian counseling. To achieve this, ten participants were selected from among seminary students who are actively involved in ministry, demonstrate avoidant attitudes toward negative emotions, experience relational difficulties and internal conflicts, and have shown signs of change during counseling. Data obtained through the counseling sessions were analyzed using Giorgi's descriptive phenomenological method. This analysis yielded 375 meaning units, which were distilled into 131 core meanings with four essential themes and 21 sub-themes. The four themes identified are: 1. The causes of avoidant attitudes toward negative emotions, 2. Ministry-related difficulties stemming from these avoidant tendencies, 3. Resources that facilitate change, 4. Experiences of transformation. With the role of Christian counseling, this study underscores that the tendency to avoid negative emotions is not merely a personality trait or a result of external circumstances, but is deeply intertwined with one's identity as a minister and relationship with God.

Key words: theological seminary students, negative emotions, avoidance tendency, phenomenological study, Christian counseling

* Sharon Pastoral Counseling Center / Counselor

** Korea Theological Seminary, Practical & Pastoral Theology / Professor