

기독교 상담에서 내면 가족 체계 치료(IFS) 영적 개입 적용에 대한 탐구

송 경 화*

국문초록

본 논문은 Internal Family Systems(IFS) 치료 모델의 이론적 기반과 기독교 상담에서의 통합 적용 가능성을 심층적으로 탐구하였다. IFS는 내면에 존재하는 다양한 파트들이 셀프(Self)라 불리는 내적 지도자의 이해, 돌봄, 공감을 통해 치유되고 조화를 이루도록 촉진하는 근거기반 심리치료 기법으로, 기독교 상담사들이 내담자를 돕기 위해 유용하게 사용할 수 있는 일반 은총으로서 의미가 있다. 본 논문에서는 IFS의 기본 개념과 치료 과정에 대해 소개하고, 기독교 상담과 IFS가 연결될 수 있는 IFS의 영적 개념에 대해 고찰하였다. 본 연구는 IFS가 셀프를 영적 존재로 보는 관점과 상담 과정에서 관찰되는 초월자의 치유 능력을 인정한다는 점에 주목하여, 기독교 상담사가 실제로 사용해볼 수 있도록 상담 진행 과정에 성령과 예수님의 도우심을 적극적으로 초대하는 영적 개입을 제안한다. Cook과 Miller(2025)의 기독교적 적용 방식을 토대로, IFS 치유 과정의 각 단계에 적합한 기독교적 영적 개입 방법을 제안하며, 영적 개입을 적용한 실제 임상 사례를 통해 그 실효성과 가능성을 분석하였다. 이를 통해 본 연구는 IFS와 기독교 신앙의 통합이 내담자의 전인적 치유와 영적 성장을 촉진하는 효과적인 상담 모델임을 강력히 시사한다.

주제어: 기독교 상담, 내면 가족 체계 치료(IFS), 영적 개입, 셀프, 통합

* World Mission University 상담심리대학원 교수

• 이 연구는 2025년 World Mission University 학술 연구비의 지원을 받아 연구되었음.

I. 여는 글

기독교 상담은 발달 과정에서 심리학과 목회적·영적 돌봄 간의 긴장과 상호작용을 지속적으로 경험해 왔다(Marrs, 2014; 강연정, 2019). 심리학과 정신의학의 발달은 내담자의 내면 세계를 심층적으로 탐구하는 데 중요한 학문적 근거와 다양한 치료 기법을 제공함으로써, 기독교 상담사들이 활용할 수 있는 주요한 방법론적 자산이 되었다. 그러나 이러한 심리학적 자원이 인간 존재의 심오한 차원인 영성, 신앙, 초월적 경험 등 실존적 영역을 온전히 설명하는 데는 한계가 존재한다. 반면 목회적·영적 돌봄 전통은 성경, 기도, 성령의 사역을 근간으로 내담자의 삶을 해석하고 치유를 모색해 왔으나, 과학적·임상적 근거의 부재로 인해 복잡한 심리 현상에 대한 설명력과 개입의 적절성 측면에서 한계를 드러내기도 하였다.

기독교 상담학 내에서는 이러한 긴장에 대한 대응 태도가 다양하게 나타나지만, 오늘날의 기독교 상담학은 심리학적 개념을 단순히 신학적 언어로 대체하거나, 영적 경험을 심리학적 틀로 환원하는 구도를 넘어, 상호비판적·상호보완적 대화를 통해 통합적 모델을 모색하는 단계에 이르렀다. 이 과정에서 심리학 및 과학적 지식은 일반은총이나 일반계시의 영역으로 이해되며, 상담 현장에서 내담자 치유를 위한 효과적인 도구로 적극 활용하려는 시도 역시 꾸준히 이루어지고 있다(김경준, 2018).

이에 본 논문은 현대 심리치료 분야에서 트라우마, 자가면역질환, 우울 및 불안 장애 등 다양한 임상적 문제에 대해 근거 기반 치료로서 효과가 입증된 내면 가족 체계 치료(Internal Family Systems Therapy; 이하 IFS)가 기독교 상담과 접목될 수 있는 가능성에 대해 고찰하는 데 목적을 둔다. 특히, IFS 기법을 기독교 상담 과정에 적용함으로써 내담자 돌봄과 치유의 효율성을 증진할 수 있는 방안에 주목한다. 이를 위해 먼저 IFS의 기본 개념과 치료 과정을 개괄적으로 소개하고, IFS가 제시하는 영성 개념에 대해 심층적으로 탐구하며, 해당 개념이 기독교 상담에서 일반 은총으로 기능할 수 있는 접점임을 논의한다. 아울러 기독교 상담에 IFS를 통합하기 위한 방법들을 제안하고, 실제 상담 사례를 통해 IFS의 영적 개입이 기독교 상담 현장에서 내담자의 전인적 치유와 영적 성장에 미치는 영향을 분석하고자 한다.

II. 펴는 글

IFS(Internal Family Systems)는 가족치료사(Marriage and Family Therapist)이며 현재 하버드 의대 정신과 부교수인 Richard C. Schwartz에 의해 개발된 심리치료 기법이다. 공식적으로는 1985년에 출범하였으며, 2025년 현재로 그 발전 역사는 40주년을 맞이하고 있다. IFS는 초기부터 가족 체계적 관점을 확장하여 인간 내면의 다양한 하위 체계, 즉 '파트들'의 역동을 탐구하는 독창적인 모델로 자리 잡았다. 특히 2015년에는 미국 약물 남용 및 정신 건강 서비스국(SAMHSA)의 근거 기반 치료 등록원(NREPP)에 등재됨으로써, 외상 후 스트레스 장애(PTSD)와 복합 트라우마 치료에서의 임상적 효과가 공식적으로 인정되었다. 이후 축적된 연구들에 따르면, IFS는 불안 장애와 우울증 뿐 아니라 류머티스 관절염 등 만성통증을 포함하는 신체화 증상, 섭식 장애, 중독 문제, 애착 및 대인관계의 왜곡, 자기 개념과 회복 탄력성의 저하, 해리 장애와 정체성 혼란, 그리고 만성적 스트레스 등 광범위한 영역에서 심리 치료적 효과성을 입증해 왔다(Buys, 2025; Hodgdon et al., 2021; Schwartz & Sweezy, 2021:19). 이러한 점에서 IFS는 현대 심리 치료의 중요한 자원으로 자리매김하였다고 평가할 수 있으며, 기독교 상담의 장에서 이를 적절히 활용한다면 내담자들의 회복과 성장을 보다 효과적으로 도울 수 있는 가능성을 보여준다.

비록 Schwartz는 기독교인이 아니며, IFS 이론 또한 기독교 신학적 세계관에 근거하여 형성된 것은 아니지만, 그럼에도 불구하고 IFS는 인간을 단순한 심리적·신체적 존재가 아니라 근본적으로 영적 차원을 지닌 존재로 이해하며, 한 개인을 초월하는 '더 큰 실재(a larger existence)'의 가능성을 인정한다(Schwartz, 2004). 이러한 이유로 Schwartz는 IFS를 "심리-영적 모델(psycho-spiritual model)"이라고 지칭한다(Steege, 2010: 256-258). 이와 같은 특징은 IFS가 기독교적 상담 체계와 직접적으로 동일시될 수는 없으나, 적절한 비판적 검토와 재해석을 거친다면 기독교적 상담 이론과 대화할 수 있는 가능성을 제공한다.

따라서 기독교 상담학자는 IFS를 단순히 세속의 심리학적 기법으로 여겨 배척하기 보다는, 일반 은총의 관점에서 그 이론과 기법을 부분적으로 수용하고, 그것을 내담자의 치유와 성장을 위한 도구로 활용할 수 있을지 성찰할 필요가 있다. 무비판적 수용은 경계되어야 하지만, 통합적 접근을 모색함으로써 기독교 상담의 실제 현장에서 보다 풍성하고 효과적인 개입 방법을 마련할 수 있을 것이다.

이 논문에서는 먼저 IFS의 기본 개념과 핵심 구성 요소를 간략히 정리하면서, 그 안에서 발견할 수 있는 영적 함의들을 고찰하고자 한다. 이어서 IFS의 원리를 기독교 상담에 적용할 때 어떠한 방식으로 영적 개입이 상담 과정을 촉진할 수 있는지 탐색한

다. 마지막으로 실제 사례를 검토함으로써 이러한 이론적 논의가 상담 현장에서 어떻게 구체적으로 구현될 수 있는지 논의할 것이다.

1. IFS의 기본 개념

1) 마음의 다양성과 체계적 사고

Schwartz(1995: 9)에 따르면, IFS는 ‘마음의 다양성(multiplicity of mind)’과 ‘체계적 사고(systems thinking)’라는 두 개의 심리학적 개념을 결합한 치료 모델이다. ‘마음의 다양성’은 서구 문화에서 흔히 채택하는 단일하고 통일된 정체성 개념과는 반대되는 관점으로, 한 개인 내면에 여러 개의 독립된 ‘부분(parts)’들이 공존한다는 이론적 전제를 가진다(Schwartz, 2021: 65-66; 1995: 11-17). Schwartz(1995: 34)는 이러한 내면의 다양한 부분을 전문 심리학 용어 대신, 치료 현장 경험에서 내담자들이 사용하는 친숙한 표현인 “파트(part)”라는 용어로 명명하였다. 각 파트는 고유한 기억, 감정, 신념, 성격적 특성 등을 소유하며, 개인이 인생을 살아가며 겪는 다채로운 경험을 통해 형성된다.

IFS 모델은 개인 내면의 다양성을 병리적인 문제로 간주하지 않으며, 정신적 증상을 특정 파트들의 기능 불균형이나 갈등으로 보아 그 원인이 되는 파트를 찾아내고 그 파트를 돌보고 치유하는 방식으로 작업하는 전략을 채택한다. 이 점에서 IFS는 “비병리적 모델(non-pathological model)”로 정의된다(Schwartz, 2021: 61; 1995: 9). 이러한 내면의 다양성 개념은 Freud를 비롯한 다수의 심리학자들이 다양한 용어로 탐구해 온 바 있으나, 여타의 심리 이론과 구별되는 IFS만의 독특한 점은 ‘마음의 다양성’ 개념과 ‘체계적 사고’를 통합함으로써 치료적 접근의 새로운 지평을 열었다는 데 있다.

‘체계(system)’는 서로 상호작용하는 여러 부분들이 일정한 패턴을 이루어 전체의 항상성을 유지하는 특징을 지니고 있다. IFS는 한 개인의 마음을 하나의 체계로 이해하며, 이 체계 안에서 ‘셀프(Self)’와 여러 ‘파트’들은 역동적으로 상호작용하면서 내면의 균형, 조화, 효율적인 자기 리더십, 그리고 건강한 심리 발달을 위해 지속적으로 움직인다고 본다(Schwartz, 2021: 67; 1995: 19).

내면 파트들이 서로 화목하며 각자가 편안하고 긍정적인 역할을 수행할 때, 이러한 조화가 실현되어 개인의 내면에 균형감과 안정감이 형성된다. 그러나 외부 환경의 영향이나 내면의 상처로 인해 이 균형이 깨지게 되면, 파트들은 선호하지 않는 역할을

해야 하거나 무거운 짐을 짊어지기도 하고, 때로는 건강하지 않은 방식으로 생각하거나 행동하기도 한다. IFS는 심지어 पार्ट들이 부정적 감정을 품거나 문제 행동을 하는 경우에도, 각 पार्ट가 내면 체계의 안전을 지키기 위한 '선한 의도'를 가지고 있다고 가정한다. 따라서 IFS에서는 '나쁜 पार्ट'는 존재하지 않으며, "모든 पार्ट들은 환영받아야 한다"는 원칙을 강조한다(Schwartz, 2023: 57; Earley, 2009: 8-9).

2) पार्ट와 셀프

앞서 서술한 바와 같이, '파트(parts)'란 인간 내면에 존재하는 여러 다양한 내부 인격들을 의미한다. 이러한 파트들은 태어나면서부터 존재하는 것이 아니라, 개인이 성장하고 살아오면서 경험하는 크고 작은 사건들을 통해 점차 형성되는 것으로 이해된다. 결과적으로 성인 개인 내면에는 다수의 파트가 공존하게 되며, 각 파트는 특정 심리적 역할과 특성을 지니고 있다. 일반적으로 파트들은 평상시 내면 깊숙이 조용히 존재하다가, 어떠한 외적 혹은 내적 자극에 의해 활성화될 때 의식의 표면으로 떠오르며 그 개인의 심리 세계나 행동을 지배하거나 영향력을 행사하려 한다. 특히 특정 파트가 과도하게 활성화되어 내면 세계의 주인 역할을 하려 할 경우, 이는 심리적 갈등이나 문제 행동을 유발할 수 있다.

Schwartz(2023: 139-157; 1995: 46)는 다양한 임상 경험과 내담자 상담을 통해, 심리적 고통을 호소하는 이들의 내면에서 반복적으로 나타나는 파트들을 세 가지 주요 유형으로 분류하였다. 첫 번째 유형은 '상처받은 파트(wounded parts, exiles)'이다. 이 파트들은 과거에 경험한 심리적 상처와 고통으로 인해 형성되며, 주로 어린 시절의 트라우마에 민감하게 반응하는 '어린 아이 파트(child parts)'로 나타난다. 이러한 파트들은 자신이 경험한 트라우마 당시의 시간과 공간에 갇혀 있으며, 그때의 고통스러운 감정을 생생하게 간직하고 있다. 이로 인해 상처받은 파트들은 자신이 품은 고통과 감정을 외부로 풀어내어 내면세계에 표현하고자 하는 경향을 보인다.

그러나 이 고통이 너무 심하여 내면 전체가 감당하기 어려운 경우, 다른 파트들이 이 상처받은 파트를 의식의 표면으로부터 격리시키려 한다. 즉, 상처받은 파트가 의식에 떠오르지 않도록 내면 깊숙이 '추방'(exile)함으로써 내면의 평형을 유지하려는 것이다. Schwartz(2023: 139-145; 1995: 46-47)는 이러한 내면에서 추방된 상처받은 파트를 '추방자(exiles)'라고 명명하였다. 이 추방자들은 의식 영역에서 격리되었으나 여전히 내면 깊은 곳에서 고통을 품고 있기에, 이들이 적절히 치유되지 못하면 내담자의 정서적, 행동적 문제의 근원이 될 수 있다.

두 번째 유형의 파트는 '관리자 파트(managers)'로 명명된다(Schwartz, 2023: 145-147; 1995: 48). 관리자 파트는 개인이 사회생활에서 적절히 기능하도록 조절하고 통제하는 역할을 수행한다. 이들은 주어진 과업을 성실히 수행하는 파트, 타인의 비위를 맞추거나 돌보는 파트, 계획을 세우고 일정을 관리하는 파트, 그리고 자신의 외모를 주의 깊게 관리하는 파트, 모든 것을 완벽하게 통제하는 파트, 내면의 비판자 파트 등 다양한 모습으로 나타난다. 관리자 파트의 궁극적인 목적은 내담자가 학교, 직장 및 대인관계에서 원활히 적응하며 '문제가 없는' 사람으로 인식되도록 하는 데 있다.

그러나 이러한 노력은 단순한 사회적 기능 수행 이상의 동기를 포함한다. 관리자 파트는 내면 깊은 곳에 감추어진 상처받은 파트들을 안전하게 '격리'(banish)시키기 위하여 무의식적으로 작동한다. 즉, 관리자 파트들은 상처받은 파트가 의식으로 떠오르지 않도록 철저히 억압하며, 타인에게 그 상처가 드러나지 않게 하려는 전략을 구사한다.

관리자 파트의 억압에도 불구하고, 결국 상처받은 파트의 고통스러운 감정은 점차 의식으로 흘러나오기 시작하며, 때로는 급격히 의식 세계를 점령하기도 한다. 이때 상처받은 파트가 의식을 점령하면, 상처 당시의 고통이 매우 생생하게 재경험되어 내면 체계 전반에 강렬한 고통이 퍼져나가게 된다. 내면 체계가 이 고통을 견디지 못할 정도로 위협받는 순간, 세 번째 유형의 파트인 '소방관 파트(firefighters)'가 개입한다(Schwartz, 2023: 147-157; 1995: 50).

소방관 파트의 주요 임무는 '불을 끄는 것'에 비유될 수 있다. 즉, 관리자 파트의 억압 실패로 인해 상처받은 파트가 의식으로 떠오르고 그 고통이 극대화되어 내면 체계가 그 고통에 압도될 때, 소방관 파트는 그 생생한 고통을 신속하게 마비시키거나 차단하는 기능을 수행한다. 소방관 파트는 상처받은 파트의 고통을 무력화하기 위해 수단과 방법을 가리지 않으며, 때로는 자해, 자살 시도, 과음, 폭식, 분노 폭발, 타인 학대, 각종 중독 행위 등 매우 극단적인 행동을 통해 이를 실행한다. 이러한 극단적 개입은 추방자 파트의 고통을 순간적으로 경감시키는 효과가 있으나, 장기적으로는 문제를 심화시키기도 한다. 어쨌든 소방관 파트의 출현으로 상처받은 파트의 고통은 다시 무의식 깊은 곳으로 밀려 들어가 내면 체계는 일시적 평형을 회복하게 된다.

Schwartz(1995: 46)는 상담 현장에서 이러한 세 부류의 파트들이 교대로 의식을 장악하며 악순환이 지속되는 패턴을 관찰하였다. 이 악순환은 시간이 지남에 따라 점점 심화되어 심리적 고통과 장애로 발전할 가능성이 크다. 따라서 이 악순환의 고리를

끊고, 세 부류의 파트들이 내면 체계 내에서 균형과 조화를 이루도록 내면의 지도자가 필요하다.

IFS에서는 이러한 내면의 지도자를 '셀프(Self)'라고 명명한다. Schwartz(2023: 71-721; 995: 35, 40)에 따르면, 셀프는 내면의 다양한 파트와 뚜렷하게 구분되는 독립적 존재로서, "의식의 중심"이자 "본연의 자기 자신"으로 정의된다. 이때 셀프 개념은 단순히 심리적 기능을 담당하는 요소를 넘어서 자아의 본질적 핵심을 지칭한다. 동일한 맥락에서 정신의학자이자 IFS 치료 전문가인 Frank Anderson(2020: 25)은 셀프를 "정신적 균형의 핵심, 의식의 자리, 사랑의 내적 자원, 파트가 아닌 진정한 자기 자신"으로 설명한다. 이러한 셀프의 속성은 IFS 모델에서 내면 체계의 조화와 통합을 가능하게 하는 근본적 자원으로 간주되며, 심리치료적 변화와 치유의 중추적 동인으로 자리매김한다.

IFS 모델은 모든 인간 내면에 셀프가 존재한다고 전제하며, 셀프는 태어날 때부터 내면 체계의 리더로서 필요한 전인적 자질을 갖추고 있다고 본다. Schwartz(2001: 33-48)는 이러한 셀프의 자질을 '8C'로 명명하였는데, 이는 침착함(Calmness), 명료성(Clarify), 호기심(Curiosity), 연민(Compassion), 확신(Confidence), 용기(Courage), 창의력(Creativity), 그리고 관계 지향성(Connectedness)으로 구성된다. 이 8가지 특성은 셀프가 내면의 다양한 파트들을 통합하고 적절히 조절하는 데 필수적인 역량임을 시사한다.

IFS 상담 과정의 핵심 목표는 내담자의 셀프가 내면 체계에서 주도권을 회복하도록 돕는 것이다. 셀프가 리더십을 발휘해 각 파트들이 균형을 이루고 조화롭게 상호작용하며 원활하게 기능할 때, 내면 세계에 심리적 안정과 평온이 형성된다. 더 나아가 셀프는 상처받은 파트들을 인정하고 치유하며 보호하는 역할을 맡는다. 따라서 IFS 치료는 내담자가 자신의 셀프 리더십을 발견하고 강화하여, 상처받은 내면 파트들을 돌보고 궁극적으로 내면 체계 전반의 건강과 균형을 회복하도록 안내하는 심리 치료적 여정이라 할 수 있다.

한편, IFS의 파트와 셀프 개념은 종종 비유적 혹은 상상적 표현으로 오해될 수 있으며, 치료 과정 또한 단순히 명상이나 시각화에 기반한 절차로 잘못 이해될 위험이 있다. 그러나 실제로 IFS의 핵심 이론과 치료적 기전은 신경생물학적으로 설명 가능한 과학적 근거를 갖추고 있다. Anderson(2020: 82, 96; 2021: 32, 63-74)은 뇌신경학적 관점에서, 파트를 특정 신경 연결망(신경회로)을 통해 그 특성과 행동을 표출하는 독립적 단위로 설명한다. 반면 셀프는 전두엽(prefrontal cortex)을 중심으로 하여 뇌

전반에 걸쳐 침착함, 연민, 호기심 등과 연관되는 통합적 신경 네트워크를 활용하는 존재로 규정된다. IFS에서 나타나는 치유의 과정은 신경가소성(neuroplasticity) 메커니즘을 기반으로, 트라우마와 연결된 파트의 신경회로를 셀프의 신경회로와 연동·통합하는 변화로 이해된다. 이는 편도체(amygdala) 및 해마(hippocampus)에 저장된 암묵기억(implicit memory)이나 트라우마 기억이 작업기억(working memory)으로 활성화되어 재처리되는 과정을 의미하며, 궁극적으로 뇌 구조 및 기능의 재조직화를 통해 심층적 치유가 이루어진다고 설명할 수 있다. 다시 말해, IFS는 뇌 신경망의 변화를 유도함으로써 실제 임상적 치유를 이끌어내는 과학적 치료 기전임을 시사한다.

3) IFS의 치료 과정

IFS 상담은 전통적인 심리상담과는 구별되는 독특한 접근 방식을 취한다. IFS 치유 과정은 내담자가 스스로 자신의 내면 심리 세계를 탐색하며 다양한 파트들과 만나 대화를 나누고 이들 파트를 돌보는 주체적 경험을 중심으로 진행된다. 이 과정에서 상담사는 내담자의 내면 여정에 동반자로서 함께 하며, 적극적으로 대화를 이끌기보다는 내담자의 자발적인 내면 탐색과 치유를 지지하는 역할을 수행한다. 이에 따라 일반 상담에서 흔히 볼 수 있는 상담사와 내담자 간의 대화가 상대적으로 적고, 내담자는 주로 눈을 감고 자신 안의 파트들과 내적 대화를 나누는 방식으로 치료가 진행된다.

내담자의 내면 대화가 치료의 중심 방법이기 때문에 상담 과정 중 침묵이 많으며, 내담자가 내면에서 일어난 대화나 경험을 요약하여 상담사에게 보고하면, 상담사는 다음 내면 대화의 방향이나 구체적 실행 방안을 간단하고 명료하게 안내한다. 이러한 방식은 내담자가 자신의 심리 세계를 깊이 탐험하고 자기 주도적으로 치유에 참여하도록 지원하는 데 효과적이다.

IFS 치유의 핵심은 상처받은 파트가 내적 지도자인 셀프와 만나 이해와 돌봄, 그리고 공감을 경험하는 과정에 있다. 이로 인해 상처받은 파트는 치유되고, 그동안 결핍되거나 억압되어 있던 정서적 자원이 회복되면서 내면에 평안과 안정감이 형성된다. 이렇게 셀프가 파트를 섬세히 돌보며 신뢰 관계를 강화하는 경험이 치유 과정의 중추적 메커니즘이라고 할 수 있다.

치유 과정을 효과적으로 지원하기 위해 IFS에는 체계적인 치료 절차인 '치유 프로토콜(protocol)'이 존재한다. 물론 모든 내담자의 파트들이 프로토콜 순서대로 완벽하게 반응하지는 않으나, 상담자가 이 프로토콜을 숙지하고 적절히 적용하는 경우 치유 효과가 가장 크게 증진된다는 점이 다수 임상 연구를 통해 확인되었다. IFS의 주요 치유

프로토콜들을 간략히 소개하면 다음과 같다(Schwartz, 2021: 156-157).

(1) 6F: 파트와 셀프의 초기 만남 및 신뢰 형성

치유 과정의 첫 단계는 '6F'라 불리는 절차로서, 셀프가 내담자의 내면에서 특정 파트를 발견하고 점진적으로 그 존재를 인지하며 친밀감을 형성하는 과정이다(Anderson, 2020: 67-68). 셀프는 마음 속에서 파트의 위치와 특성을 찾아내고, 점점 그 파트가 생생하게 느껴지는 경험에 집중한다. 이 과정에서 셀프는 파트에게 말을 걸어 대화를 시도하며, 이를 통해 파트의 신뢰를 얻고 파트가 편안하게 내면 세계에 머무를 수 있도록 돕는다. 신뢰가 형성되면, 좀 더 편안해진 파트가 내면의 상처받은 추방자 파트를 보여주게 된다.

(2) 목격하기(Witnessing)

상처받은 파트(추방자)와의 첫 번째 작업은 목격하기이다. 셀프가 상처받은 파트를 만나면 가장 먼저 해야 할 일은, 그 파트와 함께 머물면서 그의 아픈 이야기에 적극적으로 귀 기울이는 것이다. 과거 고통스러운 상황에서 그 모든 것을 오롯이 혼자 감당해야 했던 그 파트는 이제 셀프라는 든든한 내면의 지도자의 돌봄을 받으며 마음속 깊은 이야기를 하소연할 수 있다. 이 과정에서 셀프의 이해와 위로를 경험하며, 상처받은 파트는 감정을 발산하고 애도함으로써 점차 정서적 안정을 얻는다.

(3) 다시 하기(Do-Over)

이 단계는 파트가 경험한 과거 상처의 사건을 셀프가 기억 속에서 재구성하고 바꾸어 주는 과정이다. 셀프는 당시 상황에서 불충분했던 것들, 즉 필요한 돌봄이나 보호, 위로 등을 마음속에서 재현하여 상처받은 파트에게 제공함으로써, 파트의 정서적 결핍과 왜곡된 인식을 치유한다.

(4) 짐버리기(Unburdening)

상처받은 파트들은 과거 경험에서 비롯된 무거운 심리적 짐(burden)을 지니고 있다. 여기서 짐은 대개 자신에 대한 극단적이고 부정적인 감정 혹은 왜곡된 신념을 의미한다(Schwartz, 2021: 89; 1995, 52). 이 단계는 파트가 이 부정적인 감정과 신념을 명확히 인식하고 형상화하여, 의식적으로 파트의 몸 밖으로 배출하고 떠나보내는 치유적 과정을 포함한다.

(5) 초대하기(Invitation)

부정적인 짐이 떠난 후, 셀프는 긍정적이고 회복적인 내면 자원들을 초대하여 파트에게 채워준다. 이는 파트가 건강하고 안정된 정서 상태를 다시 구축하는 데 도움을 주는 중요한 단계이다.

(6) 꺼내 주기(Retrieval)

상처받은 파트는 흔히 처음 상처를 입었던 시간과 공간에 심리적으로 머물러 있다. 치유가 진행된 이후에는 셀프가 그 파트를 과거의 고통스러운 기억 속에서 꺼내 주어 현재의 안전한 시간과 장소로 이동시킨다. 이 과정은 파트가 더 이상 과거에 얽매이지 않고, 과거의 경험을 이미 지나간 사건으로 놓아 보내도록 도우며, 내담자가 현재의 삶에서 자율적이고 긍정적인 기능을 수행할 수 있도록 지원한다. 즉, 이 단계는 내면의 파트들이 과거의 고통과 기억에서 해방되어 현재에 적응적이며 건강한 역할을 수행하도록 촉진하는 과정이다.

(7) 통합(Integration)

마지막으로, 모든 치유 과정을 관찰하고 있었던 다른 파트들의 반응을 듣고, 추가로 필요한 내면 작업이 있는지 점검한다. 이 단계에서 내담자 내면의 다양한 파트들이 서로 피드백을 주고받으며, 전체 내면 체계의 조화와 균형을 확인·강화한다.

2. 기독교 상담에서 적용 가능한 IFS의 영적 요소

1) 셀프의 영성과 치유 능력

IFS 이론에서 영적 요소를 추가하는 핵심은 '셀프'의 영성에 있다. 미국 장로교 목사이면서 심리치료사인 Steege(2010: 256-260)와의 인터뷰에서 Schwartz는 셀프를 내면 파트들과 구분되는 영적 존재로 간주하였다. Steege(2010: 68-70)는 기독교 신학적 관점에서 셀프를 “영혼(soul, spirit)” 또는 “하나님의 형상”으로 묘사하여 셀프가 본질적으로 영적 개념임을 분명히 하였다. Steege에 따르면 셀프는 하나님의 형상(Imago Dei)으로 창조된 존재이며, 하나님과 직접 연결될 수 있는 영적 존재를 말한다. 이러한 관점은 기독교인 심리치료사인 Jenna Riemersma(2023: 25)의 견해와도 일치하는데, 그녀는 셀프를 “우리 안에 있는 하나님의 형상”이자 “신성의 반영”으로 표현하였다. 셀프는 하나님으로부터 기원한 영적 존재로서 하나님과의 친밀한 교제를 갈망하며, 하나님을 체험할 수 있는 내면적 능력을 지닌 존재라는 점에서(Earley, 2009: 26), 기독교 신앙과의 연계성을 보여준다.

더욱이 성령의 열매(fruits of the Spirit)는 IFS에서 제시하는 셀프의 8C 특성(침착함, 명료함, 호기심, 연민, 확신, 용기, 창의력, 관계 지향성)과 상당 부분 상응하며, 이는 예수 그리스도의 성품에서도 뚜렷이 발견된다(Riemersma: 49-51). 이처럼 셀프의 8C로 특징되는 영적 지도력은 심리적 상처를 치유하고 내면의 평화를 회복시키는 데 충분한 능력이 된다. IFS에서는 상담사의 전문적 지식이나 기법이 아니라, 내담자

자신의 셀프가 내면의 지도력을 발휘하여 파트들을 치유하는 주제임을 강조한다 (Earley, 2009: 26). 이로써 셀프가 내면 체계 내에서 주도권을 되찾고 조화롭게 이끌 때, 내담자의 심리적 문제는 근본적으로 해소되며 내면은 침착하고 평온한 상태를 유지할 수 있다.

이와 같은 셀프의 지도력은 모든 사람에게 선천적이며 본유적(inherent)으로 내재되어 있어서 별도의 훈련이나 개발이 필요하지 않다(Schwartz, 2021:71; 1995: 58). 쉽게 말해, 이 능력은 타고나는 것으로 이해되며, 달리 표현하면 하나님께서 인간에게 처음부터 내재시킨 선천적 능력이라 할 수 있다. 즉, 셀프의 치유능력은 하나님께로부터 기원한 영적인 능력이며, 이는 '하나님의 형상(Imago Dei)'의 중요한 일부로 간주될 수 있다(Riemersma: 188).

이에 비추어 볼 때, 기독교 상담사가 IFS를 적용할 때 핵심 신념 중 하나는 내담자가 하나님으로부터 받은 셀프의 능력으로 자신의 내면을 조화롭게 치유하고 유지할 힘이 이미 내재되어 있다는 점이다. 치유의 실제 능력은 외부 상담사의 전문 지식이나 기법에서 나오지 않고, 오히려 내담자 내면에 존재하는 셀프의 내적 지도력에서 비롯된다. 비록 상처와 트라우마로 인해 일부 내면 파트들이 과대해져 이 능력을 잠식 가릴 수 있으나, 이 영적 능력은 손상되지 않으며 결국 내면 치유를 향해 나아가게 한다 (Schwartz, 2021: 72). 따라서 기독교 상담사는 내담자를 대할 때 그의 영혼의 내적 능력을 인식하고 존중해야 하며, 상담 진행 과정에서도 상담사가 주도적으로 이끄는 방식을 지양하고 내담자 셀프의 지도력을 신뢰하며 따르는 태도가 필요하다.

2) IFS 심리치료에서 성령의 능력

IFS 이론 자체는 기독교 용어인 '하나님'이나 '성령'을 직접적으로 사용하지 않음에도 불구하고, IFS에서는 인간 심리를 초월하는 절대자의 치유 능력의 존재를 인정한다. Schwartz(2004: 8)는 상담사와 내담자가 모두 '셀프'의 상태에 있을 때, 상담사의 별도의 노력 없이도 자연스럽게 치유가 발생하며, 이때 두 사람 모두 초월적 존재와 연결되는 신비한 경험을 한다고 기술하였다. Schwartz는 이러한 체험을 바탕으로 심리 치유 과정에서 초월적 존재의 능력이 매우 중요하고 필수적인 요소임을 강조한다.

이와 더불어 다수의 IFS 치료사들도 내담자들과의 상담 경험을 통해 내담자가 성령을 의지하며 그 능력을 구할 때 심리치료의 효과가 현저히 빠르고 강력하게 나타난다는 사실을 확인하였다. 특히 기독교 신앙을 가진 치료사들은 이와 같은 영적 치유 능력을 기독교적 관점에서 이해하고 상담 사역에 적극적으로 통합해 왔다. 예를 들어,

목회자이자 심리치료사였던 Russ Harris(2010: 5)는 예수님을 개인의 마음에 영접하면, 예수님께서 내면의 셀프와 함께 치유 팀(healing team)을 이루어 셀프의 자기치유 능력을 극대화한다고 설명하였다. 이는 내담자의 내면에 성령의 임재가 직접 치유 과정을 강화하는 효과가 있음을 의미한다.

심리학자인 Tom Holmes(2013)은 IFS 상담 중 내담자들이 예수님의 도움을 적극적으로 구하는 상담의 과정을 관찰하며, 이를 영적 개입의 효과적인 사례들로 서술하였다. Holmes(2013)는 성령, 예수님을 '영적 안내자(Spiritual Guide)'로 명명하며, 내담자들이 이 영적 안내자를 만나 두려움과 고통 속에서도 사랑과 평안의 임재를 경험했음을 강조한다. 그는 영적 안내자의 개입이 치료 과정을 가속화하며, 극단적으로 과대해진 파트들의 변화가 수월해지고, 상처받은 추방자 파트들도 빠르게 위안을 얻으며 치유된다고 보고하였다. 이 뿐 아니라, 영적 안내자의 개입을 통해 내담자의 셀프가 내면 체계에서 리더십을 더욱 신속하고 원활하게 발휘하게 되는 점을 중요한 치료 성과로 지목하였다.

Holmes(2013: 114)는 이러한 경험을 토대로 내담자가 내면 깊이 존재하는 영적 자원에 접근하도록 돕는 것이 상담사의 핵심 역할을 강조하며, 그가 관찰한 영적 개입의 능력에 대해 다음과 같이 밝힌다.

초기에 경험한 사건들을 계기로 나는 내담자들이 자신의 영적 삶을 탐색하도록 적극 권장하기 시작하였다. 이는 치료의 속도를 높이고 치료 효과를 극대화할 뿐 아니라, 내담자들이 상담 과정에서 영적으로 하나됨을 경험하면서 그들의 전반적 영성에 긍정적 영향을 미쳐 일상생활 속에서 활력과 깊은 의미를 제공한다... 나는 파트 작업에서 등장하는 영적 존재와의 연결이 내담자의 내면 체계를 변화시킨다는 것을 부인할 수 없다. 이러한 영적 안내자가 내면 체계 균형과 회복의 근본 원천이며 힘이다. 영적 안내자는 내담자에 대한 깊은 지혜와 평화, 사랑의 마음을 선사한다. 내담자가 내면의 고통과 트라우마를 직면할 때 영적 안내자가 주는 도움과 가치는 무엇과도 비교할 수 없다. (송경화 번역)

Schwartz는 Riemersma(2023: x)의 책 추천사에서, 한 신학대학에서 IFS를 강의하면서 예수님의 사역과 IFS 치료의 연결점에 대한 중요한 깨달음을 얻었다고 회고한

다. Schwartz가 발견한 주요 접점은, 예수님께서 외부 세계에서 행하신 것을 IFS 치료사는 내담자의 내면 세계에서 구현한다는 사실이다. 즉, 예수님이 연약하고 상처받은 자들을 환대하고 수용하며 고통 가운데 있는 이들과 함께 하시고(incarnation), 연민과 사랑으로 치유하신 것처럼, IFS에서 셀프는 내면의 모든 파트를 환영하고 이해하며 돌보는 역할을 수행한다. 셀프는 상처받은 파트의 고통 한가운데에서 함께 머물면서(witnessing) 공감과 위로를 제공하고, 8C의 특성을 발휘하여 파트를 치유하는 주체가 된다. 이러한 연결성은 셀프가 하나님의 형상이며, 하나님과 연결된 상태에서 하나님의 능력을 힘입어 치유와 돌봄을 성취한다는 영적인 해석을 가능하게 한다.

이와 같은 관점에 따라 기독교 상담사가 IFS를 실제 현장에 적용할 때 일차적으로 내담자가 하나님과의 연결성을 강화하도록 돕는 것이 매우 중요하다. 여기에 더하여 상담 과정에서 성령을 적극적으로 초대함으로써, 내담자 셀프가 성령의 힘과 자원을 수용하여, 심리치유와 영적 성장이 동시에 이루어질 수 있도록 인도할 수 있다.

영적 안내자나 초월자의 치유 능력을 강조하면서도 기독교적 용어 사용을 꺼리고 일반적인 심리학 용어에만 머물렀던 여타의 연구자들과는 달리, Allison K. Cook과 Kimberly J. Miller(2025: 18)는 “궁극적으로 압도적인 상처를 가진 파트들을 돌보는 가장 좋은 방법은 하나님의 성령을 그 자리에 초대하는 것”이라고 명확하게 밝히며, “이런 전인적 접근은 성경적이고, 단순하며, 무엇보다 실제 효과가 있다”고 주장한다.

이들은 IFS와 기독교 영성을 통합적으로 적용하는 ‘5단계 치유 프로세스(5 Steps of Taking a You-Turn)’를 제시하였는데, 이는 전반적으로 IFS의 치료 구조를 따르면서, 중간 단계에서 예수님을 초대하여 적극적으로 영적 개입을 실행하는 것이 특징이다. 구체적으로, 1. 집중하기(Focus, 치유 대상 파트 인식), 2. 친해지기(Befriend, 파트와 친밀감 구축), 3. 초대하기(Invite, 예수님을 치료 장면에 초대), 4. 짐버리기(Unburden, 상처 해소), 5. 통합하기(Integrate, 긍정적 자원 채우고 전체 내면 통합) 순서로 진행된다(Cook & Miller, 2018: 47-128). 특히 세 번째인 초대하기 단계에서 예수님을 명시적으로 치유 과정에 참여시키고, 이후 셀프와 예수님이 함께 치유의 주체로 작업하도록 안내한다.

기독교 상담사가 실제 IFS 회기에서 성령의 능력을 적극적으로 초대하고 영적 개입을 활용하는 것은, IFS의 심리적 치유 효과를 증대시킬 뿐 아니라 내담자의 영적 성장과 삶의 활력 증진에도 매우 긍정적인 영향을 미친다. 따라서 Cook과 Miller의 통합적 치유 프로세스는 기독교 상담 현장에서 내담자의 심리적, 영적 치유를 위한 효과적인 방법으로 추천할 만하다.

3) IFS 치유 단계에서 성령의 개입 제안

기독교 상담사는 Cook과 Miller가 제안한 바와 같이, 앞장에서 설명한 IFS 각 치유 단계(6F, 목격하기, 다시 하기, 짐버리기, 초대하기, 꺼내 주기, 통합)에서 성령의 능력과 예수님의 임재를 적극적으로 초대하고 활용함으로써 내담자의 심리적·영적 치유를 보다 깊고 통합적으로 촉진할 수 있다. 이에 필자는 각 단계별로 기독교적 영적 개입 방안을 다음과 같이 구체적으로 제안한다.

(1) 6F: 파트와 셀프의 초기 만남 및 신뢰 형성

치유의 시작 단계에서, 셀프와 처음 대면하는 일부 파트들은 어색함과 불편함을 느끼며, 셀프를 신뢰하고 마음을 여는 데 시간이 소요될 수 있다. 이때, 예수님을 내적 장면에 초대하여 예수님이 셀프와 함께 파트를 만나는 방식은, 파트가 느끼는 불안감과 저항을 효과적으로 완화할 수 있다. 내담자의 일부 파트는 셀프에게는 심리적 거리를 두지만, 예수님의 존재를 통해 신뢰와 위안을 느낄 수 있다. 이 단계에서 파트는 셀프를 통해 이해받고 수용받고 공감받는 것이 중요한데, 예수님이 가져다주는 무조건적 수용과 공감은 파트가 좀 더 쉽게 자기를 개방하고 신뢰의 관계가 형성되도록 촉진한다

(2) 목격하기(Witnessing)

이 단계에서 파트는 상처받았던 고통의 장면에서 셀프를 만난다. 그리고 상처와 상실을 이야기하면서 많이 울고 애도한다. 이 때 파트에게 필요한 것은 힘든 순간에 누군가가 옆에 있어주고 이야기를 들어주며 위로해 주는 것이다. 물론 셀프가 그렇게 해줄 수 있지만, 예수님도 그 자리에 함께 있어 준다면 파트는 훨씬 더 큰 위로를 받을 수 있다. 아픔과 고통이 있는 그 곳에 예수님이 오셔서 상처받은 파트와 함께 있어 주는 것은 그 자체로 내면의 성육신(incarnation)의 순간이 된다. 가장 고통스러웠던 때 바로 그 곳에 예수님도 나와 함께 계셨다는 사실은 파트를 크게 위로해 준다. 그렇기 때문에 파트의 애도 작업은 아주 빠르고 깊이있게 진행될 수 있다. 예수님 역시 십자가와 죽음을 겪으셨기 때문에 파트의 아픔을 잘 공감해 주실 수 있다.

(3) 다시 하기(Do-Over)

이 단계에서 종종 파트는 셀프가 하기에 어려운 것을 해 달라고 할 때가 있다. 이 때 예수님이 개입해 주시면 예수님은 어떤 것이라도 다 해 주실 수 있다. 기적을 일으키고 완전한 회복과 보상을 이루어 주신다. 예수님의 손으로 이루어지는 다시 하기 작업은 아주 강력하고 효과적이다. 묶인 것이 끊어지고 결핍되었던 것들이 차고 넘치게 채워질 수 있다.

(4) 짐버리기(Unburdening)

종종 파트들은 짐이 너무 많거나 너무 강하게 붙어있거나 해서 짐을 버리기 어려워 한다. 셀프가 도와줄 수 있지만, 예수님이 함께 하시면 훨씬 빠르고 수월하게 짐을 떠나보낼 수 있다. 어떤 짐은 예수님만이 버려줄 수 있는 것들도 있다. 파트는 예수님을 온전히 신뢰하고 예수님이 짐을 버려주시면 그것들이 완전히 해결된 것으로 확신할 수 있다. 예수님은 파트가 다치지 않도록 아주 세심하고 부드럽게, 하지만 확실하고 강력하게 파트의 짐을 다 버려 주실 수 있다.

(5) 초대하기(Invitation)

모든 좋은 것과 신령한 것들은 위로부터, 하나님께로부터 받을 수 있다. 셀프가 줄 수 있는 긍정적인 자원들은 한계가 있지만, 하나님께서 주시는 긍정적인 자원들은 아주 풍성해서 파트에게 온전하게 채워줄 수 있다. 파트는 원하는 긍정적인 자원들은 무엇이든 하나님께 받을 수 있다. 셀프를 초대하기 단계에서 하나님께 파트에게 좋은 것들을 많이 채워주시도록 기도할 수 있고, 예수님과 함께 그 자리에서 파트에게 좋은 것들을 선물로 줄 수 있다.

(6) 꺼내 주기(Retrieval)

고통과 상처의 시간, 장소에 갇혀 있던 파트를 꺼내주는 일 역시 예수님과 함께 할 수 있다. 익숙했던 시간, 장소에서 떠나는 것은 어떤 파트에게는 겁나는 상황일 수 있지만, 예수님과 함께 한다면 파트는 아주 편안하게 그 곳을 떠나 현재로 올 수 있다. 파트가 새로 옮긴 시간과 공간에서 파트는 여전히 예수님과 함께 있기 때문에 낯설거나 외롭거나 무섭지 않다. 파트는 더 좋아진 새로운 환경에서 온전히 편안하게 안식할 수 있다.

(7) 통합(Integration)

예수님은 한 파트하고만 작업을 하시는 건 아니다. 결국 내담자의 마음 속에 성령이 내주하심으로, 내면 체계에 성령께서 늘 함께 하시며 셀프와 모든 파트들을 돌봐주시고 편안하게 하실 것이다. 예수님의 통합적 임재는 개별 파트의 치유뿐 아니라 내면 전체의 조화와 회복, 그리고 심오한 영적 평안을 지속적으로 가능하게 한다.

이와 같이 각 치유 단계에서 예수님/성령의 개입을 의식적으로 도입하는 것은 IFS의 심리적 효과를 극대화할 뿐 아니라, 내담자의 총체적 영적 삶과 성장에 중요한 기여를 할 수 있다. 다음 절에서는, 실제 임상 현장에서 이러한 영적 개입을 동반한 IFS 상담 사례를 구체적으로 제시하고자 한다.

3. 기독교 상담에서 IFS 영적 개입을 사용한 사례와 논의: 내담자 A의 불안 및 추방자(Exile) 파트 치유 과정

1) IFS 영적 개입 과정

내담자 A는 35세의 미혼 여성으로, 성장 과정에서 아버지의 반복적 신체적 폭력과 이를 방임한 어머니의 무기력한 태도로 인해 심각한 정신적 트라우마를 경험하였다. 최근 들어 일상에서 반복적으로 불안 증상이 심화되어, 전문적 상담을 받고자 기독교 상담 센터를 찾게 되었다. 내담자는 신앙적으로 매우 신실하며, 하나님과의 관계가 친밀하고 안정된 편이었다. 평소 하나님의 위로와 힘을 경험하며 일상 생활에서 활력을 얻고 있었으나, 혼자 있는 순간마다 설명되지 않는 불안감이 반복적으로 밀려오는 심리적 고통을 이해하고 해결하고자 본 상담을 신청하였다.

상담 초반부에서는 주로 아버지의 폭력에 노출된 트라우마 경험과 그로 인해 형성된 심리적 갈등, 특히 아버지에 대한 양가 감정에 초점을 맞추어 대화식 상담으로 치료 관계 형성과 내담자의 심리 배경에 대한 정보 탐색이 이루어졌다. 그러나 시간이 지남에 따라 상담의 핵심 주제는 보호와 위로를 기대했던 어머니가 내담자의 고통을 인식하고도 방임한 사실, 그리고 그로 인해 심화된 불안과 무력감으로 옮겨졌다. 바로 이 '방임적이고 냉담한 어머니'와의 관계가 내담자 내면에 깊은 불안을 형성한 핵심 원인으로 파악되었다.

상담은 총 20회기에 걸쳐 진행되었으며, 중반 이후에는 IFS 치료 기법을 적용하여 내담자의 내면에서 불안에 떨고 있는 '어린 추방자(exile) 파트'의 치유를 집중적으로 시도하였다. 핵심 치유 작업의 시작점은 내담자가 기억 속에서, 아버지의 폭력으로 놀라 엄마에게 달려갔지만 마주한 것은 엄마의 차가운 외면과 방임이었던 장면이었다. 다섯 살 무렵의 어린 추방자 파트는 그 장면 속에서 심한 불안과 거절감을 경험하고 있었다.

치료 과정 중, 내담자는 자신이 반복적으로 느끼는 이유를 알 수 없는 불안의 실질적 기원이 이 장면에 있음을 확인하고 크게 놀랐다. IFS의 추방자 치유 첫 단계인 목격하기(witnessing)에서는, 내담자 셀프가 어린 파트의 이야기에 귀 기울이고, 적극적으로 위로하며 그 고통의 자리에 함께 머무는 작업이 진행되었다. 그러나 내담자 셀프의 위로와 친밀한 접근에도 불구하고 어린 파트는 불안의 감정을 완전히 해소하지 못하고 전적으로 이완되지 못하는 모습을 보였다.

내: 제가 안아줬어요. (침묵)

상: 아이가 지금은 어떤 상태인가요?

내: 제 품에서 가만히 있어요. 안도하는 것 같아요. 그런데 여전히 주위를 살피고 경계하고 있어요.

상: 아이에게 조금 더 편해지려면 뭐가 필요한지 물어보세요.

내: (침묵) 모르겠네요. 계속 엄마가 왜 자기를 봐주지 않냐고 물어요. 엄마가 왜 그래? 엄마가 왜 그래? 이렇게 물어요.

상: 선생님이 보기에 어떻게 하면 아이가 좀더 편안해질 수 있을 것 같은가요?

내: 잘 모르겠어요. (찡그리면서) 제가 어떻게 해도 아이는 엄마만 바라보면서 속상해 하는 것 같아요...(침묵) 예수님이 옆에 있으면 좋을 것 같아요.

상: 그럼 예수님을 그 자리에 초대해 보시겠어요?

내: 네. (침묵) 예수님이 오셨어요.

상: 예수님이 아이에게 어떻게 해 주시는지 보세요.

내: (미소) 예수님이 그 아이를 안고 있는 저와 그 아이를 같이 그 넓은 품에 안아주고 계세요. (미소와 눈물) 아이가 너무 행복해 해요. 저도 마음이 너무 좋아요.

상: 그래요... 아이에게 예수님한테 하고 싶은 말이 있으면 무엇이든 해도 괜찮다고 해 보세요.

내: (끄덕끄덕) ... (침묵) 아이가 예수님 품에 안겨서 조잘거리면서 많은 이야기를 해요. 예수님이 아이를 쓰다듬어 주세요. 아이가 편한 거 같아요.

상: 아이에게 예수님한테 더 할말이 있으면 충분히 하라고 해보세요.

내: 이제 더 없대요. 예수님 품에 가만히 안겨 있어요.

위의 목격하기(witnessing) 장면에서 셀프가 추방자 파트를 안아주고 위로해 주었지만 엄마로 인한 불안감이 너무 커서 파트가 완전히 마음을 놓기 어려웠다. 내담자의 요청과 상담사의 권유로 셀프가 예수님을 그 자리에 초대했을 때, 예수님이 셀프와 추방자 파트를 한 품에 안아주셨고, 이 때 파트는 훨씬 더 편안하게 마음을 놓을 수 있게 되었음을 관찰할 수 있다.

추방자 파트가 가지고 있는 부정적인 신념과 불편한 감정을 해결하는 짐버리기 (Unburdening) 단계에서 내담자는 그 파트가 가지고 있는 불안감을 찾아낼 수 있었다. 일반적으로 셀프는 짐버리기를 할 수 있는 역량을 충분히 가지고 있지만, 이 내담자는 그것이 너무 깊이 박혀 있어 건드리면 더 박힐까 봐 손을 대기 두려워했다.

상: 그 아이가 불안감을 가지고 있군요. 그 아이에게 불안감이 너의 몸이나 몸 주변에 어떤 모양으로 어떻게 있는지 물어보세요.

내: 아이의 온몸에 퍼져 있대요. (침묵) 아이의 온몸에...뽀족한 유리로 된 가시들이 박혀있어요. 너무 많아요...

상: 아이에게 네가 원하면 내가 그것들을 없애줄 수 있는데 그렇게 해 주길 원하느냐고 물어보세요.

내: 제발 그렇게 해 달래요. 너무 아프대요. (눈물)

상: 그럼 아이에게 물어보세요. 어떻게 하면 그 가시들을 다 없앨 수 있겠는지?

내: (침묵) 그걸 핀셋으로 하나씩 뽑아달래요.

상: 선생님이 그렇게 해 줄 수 있겠어요?

내: (끄덕끄덕)

상: 그럼 아이가 원하는 대로 핀셋으로 가시들을 뽑아서 제거해 주세요. 천천히 시간을 충분히 갖고 해 주세요. 다 끝나고 알려주시면 됩니다.

내: (침묵하다가 갑자기 쩡그린다)

상: 잘 되어가고 있나요?

내: 아니요. 제가 핀셋으로 가시들을 뽑으려고 하는데요. 그게 유리로 되어 있어서 잘못 건드렸다가는 부러지거나 오히려 더 깊이 들어갈 것 같아요. 그래서 못 하겠어요...

상: 그렇군요. 그럴 수 있을 거 같아요. 그럼 어떻게 하면 좋을지 아이에게 한번 더 물어보세요.

내: (침묵) 아이도 모르겠대요. 아이가 절망해요. (눈물)

상: 그래요... 선생님이 보기에 어떻게 하면 아이의 몸에 있는 유리 가시들을 없앨 수 있을 것 같아요?

내: 저는 못 할 것 같아요....

상: 그럼 누가 할 수 있을 것 같은가요?
 내: (잠시 생각하다가) 예수님이 성령의 불로 녹여주시면 될 것 같아요.
 상: 그래요? 아이에게 한번 그렇게 말해 보세요. 아이가 그렇게 해주실 원하는지 보세요.
 내: 아이가 박수를 쳐요. 그러면 되겠대요.
 상: 그래요. 그럼 예수님을 그 자리에 초대해 볼 수 있겠어요?
 내: (웃으며) 예수님은 아까부터 계속 여기 계셨어요.
 상: 그렇군요. 예수님께 아이의 온 몸에 박혀있는 유리 가시들을 성령의 불로 녹여달라고 부탁해 볼 수 있겠어요?
 내: 네. (잠시 침묵 후 눈물) 예수님이 그 아이에게 안수하셨어요. 아이의 온 몸에 있는 유리 가시들이 서서히 녹고 있어요. 아이가 좋아해요... (한참 침묵 후) 아이의 몸에 있는 가시들이 다 없어졌어요. 아이는 너무 행복해 해요. 신기해하고...막 뛰면서 춤을 추고 있어요. (눈물)
 상: 그런 아이를 보니 지금 선생님 마음은 어떠세요?
 내: 너무 좋아요. 감사해요. (눈물) 아이를 묶고 있던 사슬이 다 풀어진 것 같아요.

추방자 파트의 짐(burden)으로 불안감을 찾았고, 그 불안감을 파트의 몸에 박힌 유리 가시로 형상화할 수 있었다. 또한 그 짐을 처리할 수 있는 방법으로 파트는 핀셋으로 뽑아달라고 했지만, 셀프가 그 일을 하기에는 파트가 너무 연약해 보였고 핀셋 작업은 위험해 보여 셀프도 용감하게 시도하기를 주저했었다. 상담사가 내담자 셀프에게 어떻게 하면 되겠느냐고 물었을 때 내담자 셀프는 예수님께서 개입해 주시기를 원했고, 예수님께서 짐버리기 작업을 대신 해 주실 때 유리 가시들이 녹아 내려 단숨에 해결되는 장면을 볼 수 있었다. 셀프가 힘들어하는 고난이도의 내면 작업도 예수님께서 개입할 때 어렵지 않게 진행될 수 있음을 확인할 수 있다.

짐버리기(Unburdening) 이후에 이어지는 초대하기(Invitation) 단계에서도 셀프는 예수님의 도움으로 파트에게 많은 좋은 선물을 줄 수 있었다.

상: 이제 유리 가시들이 모두 없어진 그 자리에 좋은 것들로 채워주

려고 해요. 아이에게 어떤 것을 받고 싶은지 물어보세요. 긍정적인 성품이나 재능, 혹은 물질적인 것도 줄 수 있어요.

내: 편안하고 싶대요... 그리고 기쁨, 행복, 사랑...

상: 또 아이가 받고 싶은 게 더 있을까요?

내: 옆집 친구 생일 날 그 집에서 봤던 예쁜 자전거가 너무 부러웠대요. 자전거도 줄 수 있냐고 물어요.

상: 네, 줄 수 있을 거예요. 자전거 말고 또 더 있을까요?

내: 바비 인형, 예쁜 구두랑 모자.... 케익도 갖고 싶대요. 풍선이랑..

상: 네, 또 있을까요?

내: (잠시 침묵) 이제 더 없대요.

상: 그럼 선생님이 이 아이에게 주고 싶은 게 있을까요?

내: 자신감, 천진난만함, 함박 웃음, 장난감 세트, 솜사탕, 피아노... 그 정도예요.

상: 그래요. 이제 아이에게 이것들로 많이 채워줄 거예요. 이것들을 어떻게 아이에게 전해줄 수 있을까요?

내: 예수님이 주실 수 있을 거 같아요.

상: 그래요. 그럼 예수님께 아이에게 이것들을 많이 많이 채워달라고 부탁해 볼 수 있겠어요?

내: (끄덕끄덕)

상: 네, 아이를 예수님 앞으로 데려가서 예수님께 이것들을 충분히 받을 수 있게 해 주세요. 시간을 충분히 쓰셔서 이 작업을 해 주시고 다 끝나면 저에게 알려주세요.

내: (한참 침묵. 얼굴에 미소) 다 끝났어요.

상: 이제 그 아이가 어떤가요?

내: (미소) 아이가 너무 행복해 해요.

상: 그런 모습을 보는 선생님 마음은 어떠세요?

내: 저도 너무 좋아요. 기뻐요...

상: 그럼 선생님이 지금 아이를 보니 너무 좋고 기쁘다는 것을 아이에게 전해 주세요.

초대하기(Invitation) 단계에서 셀프가 혼자 하는 것보다 예수님께 좋은 것들을 받

을 수 있게 하는 것은 보다 근원적인 기쁨과 만족감을 줄 수 있다. 이 장면에서 추방자 파트는 상처와 부정적인 신념들을 다 떠나 보낸 후에 예수님이 주시는 각종 좋은 것들로 채워져 온전하게 회복되었음을 확인할 수 있으며, 이를 통해 추방자 파트 뿐 아니라 내담자 셀프 역시 감격과 기쁨으로 가득하게 되었다.

2) 논의

IFS 이론은 모든 인간의 내면에는 '셀프'가 존재하며, 이 셀프는 내면 파트들을 치유할 충분한 능력과 자원을 본래적으로 보유하고 있다고 전제한다. 실제 상담 현장에서 IFS를 적용할 때, 셀프의 치료적 자원이 자연스럽게 활성화되어 변화와 치유가 비교적 수월하게 일어나는 사례도 적지 않다. 그러나 임상 경험에 따르면, 특히 애착 손상이나 발달 트라우마, 복합 트라우마를 겪은 내담자의 경우, 셀프의 치료 자원이 제대로 활성화되지 않거나 접근 자체가 매우 어려운 사례가 빈번하게 나타난다. 이러한 상황에서, 하나님의 임재, 예수님, 혹은 성령님의 개입을 의도적으로 초대했을 때, 내담자가 셀프의 능력을 애써 찾아내지 않아도 치유 과정이 훨씬 원활하게 진행될 수 있음이 확인되었다.

위의 사례에서도 목격하기, 짐버리기, 초대하기라는 추방자 파트 치유 과정의 핵심 단계에서 셀프의 역량 만으로는 진행이 더디고 장애물을 만나는 위기가 있었지만, 기독교 상담사의 권유와 내담자 셀프의 초대로 예수님이 추방자 파트가 있는 장면으로 오셨고, 예수님의 임재와 능력은 셀프의 자원을 초월하여 모든 장애물을 뛰어 넘고 온전한 치유로 이끌었음을 확인할 수 있었다.

이처럼, 예수님/성령이 직접 치료 과정에 오셔서 치료 작업을 진행하시는 영적 개입은 내담자 내면에서 셀프가 해야 할 역할—이해, 공감, 지지, 치유—을 하나님의 능력이 직접 감당함으로써, 내면 파트들이 보다 근원적인 치유를 경험하게 된다. 내담자의 트라우마로 인해 셀프의 치유 능력에 접근이 어려운 경우에도, 기독교적 영적 개입을 도입함으로써 기존의 IFS 접근보다 유연하고 효과적으로 치유 과정이 완결되는 결과가 반복적으로 보고되고 있다.

한편, 영적 개입이 치유적 자원으로 작용하려면 중요한 전제 조건이 필요함을 유념해야 한다. 위의 사례에서도 볼 수 있듯이, 내담자가 하나님에 대한 신뢰와 친밀한 영적 관계를 유지하고 있었기에 영적 개입이 자연스럽게 효과적으로 적용되었다. 하지만 모든 내담자가 동일한 영적 기반을 갖추고 있는 것은 아니다. 트라우마 경험이 깊은 내담자 중 일부는 하나님에 대한 왜곡된 이미지를 내면화하거나, 하나님을 무관심하게

나 분노하는 존재, 혹은 불편한 대상으로 인식할 수 있다. 예컨대, 학대를 행사한 부모의 이미지를 하나님께 투사하여, 무섭고 별하는 존재, 많은 것을 요구하고 거리감 있는 존재로 여기기도 한다. 어떤 내담자들은 하나님으로부터 버림받는 느낌, 소외감, 혹은 영적 거리감을 강하게 호소하기도 한다.

이렇게 하나님에 대한 왜곡된 이미지를 가지고 있거나 하나님과 친밀한 관계를 가지고 있지 않은 경우, IFS 과정에서 예수님/성령님을 초대하는 영적 개입은 내담자에게 오히려 불안, 경직, 내적 저항을 촉발시켜 치유를 방해하거나 역효과를 불러일으킬 수 있다. 그러므로 기독교 상담사는 영적 개입이 내담자의 치유 과정에서 긍정적 자원이 될 수 있는지 판단하기 위해 사전에 내담자의 영적 상황에 대해 충분히 탐색하고, 내담자의 영적 여정, 하나님에 대한 표상, 신앙 경험 등에 대해 내담자와 세밀하게 대화를 나누는 것이 필수적이다. 하나님의 임재를 초대한다는 이유만으로 무조건 긍정적 결과가 따를 것이라는 성급한 기대는 위험하다. 내담자의 영적 상태를 충분히 고려하지 않고 영적 개입을 시도할 경우, 심층적 저항과 정서적 불편이 상담 과정을 방해할 수 있고 더 나아가 이는 내담자와 하나님 관계에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 인지해야 한다.

한 가지 덧붙일 점은, 모든 पार्ट들이 예수님/성령님을 잘 알고 있지는 않다는 사실이다. 어떤 पार्ट들에게는 예수님이 매우 낯선 존재로 경험되기도 한다. 기독교 상담사는 이 점을 유념하여, पार्ट가 예수님을 잘 모르는 경우 당황하지 말고 내담자 셸프로 하여금 पार्ट가 이해할 수 있는 언어로 예수님을 소개하도록 안내할 수 있다.

또 하나의 신학적 과제는, IFS에서 영적 개입이 내담자의 심리 치료에 강력한 효과를 보인다고 하여, 하나님을 도구적으로 '이용'하는 방식으로 전락하지 않도록 경계하는 것이다. 성령의 능력이 본질적으로 주어지는 은혜임을 인정하면서도, 개인의 치유라는 목적을 위해 하나님의 임재를 어떤 '기능적 수단'처럼 요청하는 것이 기독교 신학적·목회적 맥락에서 적절한지 자문해야 한다. 이 문제는 상담사와 내담자 모두 충분한 대화를 통해 윤리적·신학적 동의를 확인해야 하며, 만일 영적 개입 자체에 대해 불편함이나 내적 저항이 있다면 이를 억압하거나 간과하지 않고 충분히 논의하고 존중하는 것이 바람직하다. 상담사 혹은 내담자 중 누군가 불편함을 느낀다면 영적 개입 없이 치유 과정을 진행하는 것도 하나의 선택으로 받아들여야 한다.

마지막으로, 기독교 상담사가 IFS 적용을 시도할 때 유념해야 할, IFS에 대한 기독교 관점의 비판점에 대해 언급하고자 한다.

IFS에서 제시하는 셸프의 영성 및 초월자의 치유력은 외견상 기독교적 관점과 큰

충돌 없이 통합 가능해 보이거나(Steege, 2010; Riemersma, 2023), 그 영성 개념에 대해서는 기독교 신학적 관점에서 더 면밀한 비판과 논의가 필요하다. Schwartz의 셀프 개념은 이론 초기 단계에서 내담자와의 평범한 대화 중 우연히 도출되었으며, 체계적 신학적 성찰 없이 초보적 수준에서 다양한 종교 및 영성 문헌을 탐구하는 가운데 발전되었다(Schwartz, 2004: 3). 이후 Schwartz와 Falconer(2017)는 저서에서 셀프와 영성에 상당한 분량을 할애하여 심층 탐구를 시도했으나, 이는 신학 체계 없이 일반인의 관점에서 여러 종교 전통의 내용을 혼합한 것이었다.

기독교와 관련하여, 이들은 예수님을 ‘셀프 리더십’을 삶에서 실천한 인물로 보고, 예수님이 당시 “문화의 추방자(exiles of the culture)”를 주목하고 돌본 점에서 셀프의 특성이 드러난다고 평가한다(Schwartz & Falconer: 235-237). 또한 예수님의 변혁적 행동을 IFS에서 셀프가 내면 세계에서 수행하는 역할을 외부 세계에서 행한 것으로 설명하며, 이를 통해 기독교 신자들도 IFS를 활용하여 개인 내면의 치유 사역을 수행할 수 있음을 시사하였다.

또한 이들은 인간이 하나님의 형상대로 창조되었다는 기독교의 핵심 신앙과, 인간 내면에 나타난 하나님 사랑의 흔적이 셀프 존재를 보여준다는 점에서 기독교와 IFS 개념 간의 연결점을 제시한다. 그러나 동시에 이러한 셀프와 영성 개념은 여러 종교에 공통적으로 등장하는 ‘궁극적 존재’와 ‘본질의 회복’ 등의 맥락에서 용어만 다를 뿐 본질적으로 동일한 내용으로 환원될 수 있음을 인정하고 있으며, 이는 종교 다원주의에 내재한 위험성을 포함한다. 실제로 Schwartz(2021: 71-72)는 셀프의 영성을 설명하면서 불교, 힌두교, 신비주의 철학, 수피즘, 퀘이커 전통 등 다양한 종교에서 언급되는 참 나와 셀프 개념을 연결 짓고 있다. 그러나 이러한 종교 다원주의적 영성 개념은 분명히 기독교에서 이해하는 영성과는 다르다.

기독교적 관점에서 개인의 영성은 단순한 인간 내재적 신성이 아니라, 창조주 하나님과의 관계가 본질적인 전제로 자리 잡고 있으며, IFS가 제시하는 종교 초월적이고 종교와 무관하게 셀프의 리더십을 인정하는 영성 개념과는 근본적인 차이가 존재한다. 따라서 IFS의 영성 개념은 기독교 신앙에 기초한 영성 이해와 명확히 구별되어야 하며, 신학적 심층 논의가 필수적이다.

영성이라는 용어는 다의적으로 사용될 수 있으나, 권수영(2006)은 크게 두 가지 차원으로 구분한 바 있다. 첫째, 인간이 공통적으로 지니는 본질적인 인간성의 일부로서의 영성(영성의 기능), 둘째, 하나님과의 직간접적 관계 안에서 이해되는 영성(영성의 내용)이다. 권수영(2006)의 구분을 기준으로 할 때, IFS에서 강조하는 영성은 주로 영

성의 기능, 즉 종교적 맥락이나 하나님과의 관계를 배제한 내재적이고 보편적인 영성 기능에 치우쳐 있다. 이에 따라 기독교 상담사는 IFS 적용 시 영성의 내용적 측면을 보완하고 강조하여, 하나님과의 인격적 관계를 상담 과정에 의도적이고 적극적으로 반영할 필요가 있다.

또한, IFS와 기독교 상담 간 목표 차이도 명확히 인지해야 한다. IFS의 목표는 셀프가 파트들을 잘 돌보고 내면의 평안을 회복하는 것으로, 이 과정에서 하나님은 필수 요소가 아니며 인본주의적 자가 치유 효과에 무게를 둔다. 반면, 기독교 상담은 치유와 성장이 성령 하나님을 중심으로 이루어지며, 상담자-내담자-성령 삼각 구조 속에서 성령의 치유 능력에 의존한다(Clinton & Ohlschlager, 2002; Hawkins & Clinton, 2015). 기독교 상담의 목적은 단순히 문제 해결과 평안 획득에 그치지 않고, 내담자가 하나님과의 관계를 통하여 전인적으로 성장하도록 돕는 데 있다(박윤정, 2012).

따라서, 기독교 상담사는 IFS를 도구로 활용할 때, 기독교 상담 고유의 목표와 영성 개념을 명확히 유지하고, 하나님 중심의 상담 원리를 훼손하지 않도록 주의해야 한다. 이와 같은 차이를 인식하는 것이 IFS와 기독교 상담의 통합적 적용에 필수적이다.

Ⅲ. 닫는 글

IFS는 셀프가 파트들을 비판 없이 연민의 눈으로 수용하고 환영할 때 치유가 시작된다고 전제한다. 이는 마태복음 11장에 기록된 예수님의 말씀과도 맥을 같이한다. “수고하고 무거운 짐 진 자들아 다 내게로 오라 내가 너희를 쉬게 하리라. 나는 마음이 온유하고 겸손하니 나의 멍에를 메고 내게 배우라 그리하면 너희 마음이 쉼을 얻으리니 이는 내 멍에는 쉽고 내 짐은 가벼움이라 하시니라”(마 11:28-30). 예수님께서 무거운 짐 진 자들을 맞이하며 쉼을 제공하시듯, 셀프 역시 내면에서 짐을 지고 고통 받는 파트들을 환영하고 그들에게 안식을 제공한다. IFS 치유의 기본 과정은 예수님이 외부 세계에서 행한 사역을 셀프가 내면에서 실천하는 것과 유사하다고 할 수 있다(Riemersma, 2023: x).

본 연구에 소개한 사례는 내담자가 하나님과 친밀한 관계를 유지할 때, 그 영적 자원이 내면 파트의 치유에 강력한 원천임을 보여준다. 셀프가 내면 파트에 행하는 치유 사역은 궁극적으로 예수님이 우리에게 베푸신 치유와 상통한다. 셀프 혼자서도 치유가 가능하지만, 예수님과 협력하여 치유를 진행할 때 그 효과는 더욱 증대됨이 이론뿐 아

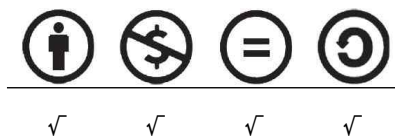
나라 임상 장면에서도 확인될 수 있다. 기독교 상담사가 기독교 내담자 셀프와 함께 상담 현장에 예수님을 초대하여 IFS를 진행할 때, 그 상담 시간은 “포로 된 자에게 자유를, 눈 먼 자에게 다시 보게 함을 전파하며 눌린 자를 자유롭게 하는” 은혜와 기적의 시간이 될 수 있다(눅 4:18).

본 논문에서는 IFS의 핵심 개념과 치유 과정을 소개하고, 이를 기독교 상담적 개입에 적용하는 방안을 제안하였으며, 실제 임상 사례를 통해 그 적용 가능성을 제시하였다. 논문은 IFS와 기독교 상담의 통합이 내담자의 내면 세계에서 심리적 평안과 은혜로운 영적 회복을 동시에 촉진할 수 있는 통합적 치유의 가능성을 보여준다. 이는 기독교 상담에서 강조하는 하나님과의 관계를 포함한 전인적 성장과, IFS가 제공하는 내면의 셀프 리더십 회복이라는 치유 과정이 상호 보완적으로 작용함을 의미한다. 따라서, IFS는 기독교 상담자가 영성과 신학적 맥락을 보완하여 활용할 때, 내담자의 심리적·영적 변화를 심층적으로 지원하는 효과적인 도구로 기능할 수 있음을 시사한다. 다만 본 논문에서 다룬 임상 사례가 단일 사례에 한정되어 있어, IFS의 기독교 상담적 활용의 폭넓은 일반화에는 한계가 존재한다. 이에 따라, 앞으로는 심층적이고 체계적인 연구와 다수의 다양한 임상 적용 사례들을 축적하여 IFS 내 영적 요소의 심리적·영적 효과와 한계를 보다 명확히 탐구하는 노력이 요구된다. 이러한 후속 연구와 임상 현장 적용은 IFS와 기독교 상담의 통합적 적용 가능성을 과학적이고 신학적으로 더욱 견고히 하는 데 기여할 것이다. 이를 통해 기독교 상담 현장에서 내담자의 전인적 회복을 위한 통합적 치료 모델이 보다 정교하고 실질적으로 확장되기를 기대한다.

•논문 투고일: 2025년 09월 26일

•논문 수정일: 2025년 11월 06일

•게재 확정일: 2025년 11월 12일



【참고문헌】

- 강연정 (2019). 기독교 상담의 통합적 원리와 특징. **복음과 상담**, 27(2), 7-33.
<http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2019.27.2.7>
- 권수영 (2006). 기독교(목회) 상담에서의 영성 이해: 기능과 내용의 통합을 향하여. **한국 기독교신학논총**, 46(1), 251-275.
- 김경준 (2018). 신학과 심리학 통합의 근거로서의 일반은총에 대한 고찰. **복음과 상담**, 26(2), 7-30. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2018.26.2.7>
- 박윤정. (2012). 기독교 상담자와 기독교 세계관 정립의 중요성. **복음과 상담**, 19, 157-187. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2012.19..157>
- Anderson, F. (2021). *Transcending trauma: Healing complex PTSD with internal family systems therapy*. Eau Claire, WI: PESI Publishing.
- Anderson, F., Sweezy, M., & Schwartz, R. (2020). **내면 가족 체계(IFS) 치료 모델** (서광, 신인수, 효림, 김현진 역, *Internal family systems: Skills training manual*). 서울: 학지사. (원전 2017 출판).
- Buys, M. E. (2025). Exploring the evidence for internal family systems therapy: A scoping review of current research, gaps, and future directions. *Clinical psychologist*, July, 1-20. <https://doi.org/10.1080/13284207.2025.2533127>
- Clinton, T., & Ohlschlager, G. (2002). Competent christian counseling: Definition and dynamics. In T. Clinton & G. Ohlschlager(Eds.), *Competent Christian counseling* (pp. 36-68). Colorado Springs, CO: Waterbrook Press.
- Cook, A., & Miller, K. (2018). *Boundaries for your soul: How to turn your overwhelming thoughts and feelings into your greatest allies*. Nashville, TN: Thomas Nelson.
- Cook, A., & Miller, K. (2025). Boundaries for your soul: A Christian approach to the internal family systems model. *Christian counseling connection*, 17-19. <https://www.kimberlyjunemiller.com/wp-content/uploads/2018/08/CCC-22-1-Cook-Miller.pdf>. Accessed September 21, 2025.

- Earley, J. (2009). *Self-therapy: A step-by-step guide to creating wholeness and healing your inner child using IFS, a new, cutting-edge psychotherapy*. Minneapolis, MN: Mill City Press.
- Harris, R. (2010). *Christ-centered therapy: Empowering the self*. New York: Routledge.
- Hawkins, R., & Clinton, T. (2015). *The new Christian counselor*. Eugene, OR: Harvest House Publishers.
- Hodgdon, H. B., Anderson, F. G., Southwell, E., Hrubec, W. & Schwartz, R. (2021). Internal family systems (IFS) therapy for posttraumatic stress disorder (PTSD) among survivors of multiple childhood trauma: A pilot effectiveness study. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 31 (1), 22-43. <https://doi.org/10.1080/10926771.2021.2013375>
- Holmes, T. (2013). **소인격체 클리닉: 그림으로 안내하는 내면의 삶** (이진선, 이해옥 역, *Parts work :An illustrated guide to your inner life*). 서울: 시그마프레스. (원전 2007 출판).
- Marrs, R. (2014). Christian counseling: The past generation and the state of the field. *Concordia Journal*, 40(1), Article 4. <http://scholar.csl.edu/cj/vol40/iss1/4>
- Riemersma, J. (2023). **진정한 영성으로 나아가는 IFS와 참자아: IFS 치료를 통한 개인적인 변화와 영적인 변화 경험하기** (이진선, 이해옥 역, *Altogether you: Experiencing personal and spiritual transformation with Internal Family Systems therapy*). 서울: 시그마프레스. (원전 2020 출판).
- Schwartz, R. (1995). *Internal family systems therapy*. New York: Guilford Press.
- Schwartz, R. (2001). *Introduction to the internal family systems model*. Oak Parks, IL: Trailheads Publication.
- Schwartz, R. (2004). The larger self. *Psychotherapy networker* (May/June), 1-8. <https://ifs-institute.com/resources/articles/larger-self>
- Schwartz, R. (2019). Evolution of the internal family systems model. *The center for self leadership*. <https://selfleadership.org/about-internal->

family-systems

Schwartz, R. (2023). **나쁜 마음은 없다** (신인수, 박기영 역, *No bad parts*). 서울: 온마음. (원전 2021 출판).

Schwartz, R., & Falconer, R. (2017). *Many minds, one self: Evidence for a radical shift in paradigm*. Oak Park, IL: Trailheads Publications.

Schwartz, R. & Sweezy, M. (2021). **내면가족체계치료, 원서 2판** (김춘경, 배선윤 역, *Internal family systems therapy, 2nd ed.*). 서울: 학지사. (원전 20219 출판).

Steege, M. (2010). *The spirit-led life: A Christian encounter with internal family systems*. United States of America: M. K. Steege.

[Abstract]

A Study on the Application of Spiritual Interventions in Internal Family Systems (IFS) Therapy in the Context of Christian Counseling

Song, Kyung Hwa*

This study examines in depth the theoretical foundation of the Internal Family Systems (IFS) therapy model and its potential for integration into Christian counseling. IFS is an evidence-based psychotherapy approach that promotes healing and harmony among diverse internal parts through the understanding, care, and compassion of an internal leader known as the Self. This framework represents a form of common grace that Christian counselors can utilize effectively in assisting clients. The paper introduces the fundamental concepts and therapeutic processes of IFS and explores its spiritual dimensions in relation to Christian counseling. Highlighting the perspective that views the Self as a spiritual entity distinct from psychological parts, the study recognizes the healing power of a transcendent presence observed during the counseling process. Accordingly, it proposes specific spiritual interventions inviting the Holy Spirit and the aid of Jesus Christ to be incorporated actively during therapy. Building upon the Christian adaptations of Cook and Miller (2025), this study outlines spiritually grounded interventions appropriate to each stage of the IFS healing process. Clinical case examples demonstrating these interventions are analyzed to evaluate their efficacy and potential. The findings strongly suggest that integrating IFS with Christian faith provides an effective counseling model that promotes holistic healing and spiritual growth for clients.

Key words: Christian counseling, internal family systems therapy(IFS), spiritual intervention, Self, integration

* World Mission University, Department of Counseling Psychology / Professor