

영혼의 상태와 삶의 방향을 분별하는 기독교상담

안 경 승*

국문초록

본 논문의 목적은 영적 분별의 개념을 신학적 인간 이해에 근거하여 정립하고, 이를 기독교상담 실제와 연결하는 이론적·실천적 틀을 제시하는 데 있다. 논문은 영적 분별을 내담자의 호소문제에 담긴 영혼의 상태와 삶의 방향을 식별하는 상담 역량으로 제시한다. 지향적이며 예배하며 나아가는 존재로 이해하는 인간관을 토대로, 불안과 우울, 관계 갈등과 같은 문제는 제거되어야 할 증상에 앞서 삶의 중심과 방향이 흔들릴 때 나타나는 표현으로 분별한다. 상담 장면의 고통은 기능 회복의 주제라기보다, 무엇을 의지하며 무엇을 향해 나아가고 있는지를 드러내는 내면적 단서이다. 논문은 영적 분별을 진단이나 결론 제시가 아닌 과정적 태도로 설명하며, 경청과 머무름을 통해 내담자의 경험이 충분히 드러나고 성령의 조명이 작동할 수 있는 인식의 자리를 마련하는 상담자의 역할을 논의한다. 이때 영적 분별은 즉각적인 해답이나 영적 판단으로 나타나기보다, 내담자가 자신의 상태와 방향을 하나님 앞에서 새롭게 인식하도록 돕는 과정으로 드러난다. 나아가 영적 분별의 적용을 말씀, 조명, 영적 실행, 열매의 흐름 속에서 제시함으로써, 내담자가 인식된 통찰을 구체적인 삶의 선택과 실천으로 옮길 수 있도록 돕는 상담적 동행의 중요성을 강조한다. 본 연구는 영적 분별을 기독교상담의 핵심 상담 역량으로 재조명하고, 이를 통해 신학적 인간 이해와 상담 실재를 통합적으로 이해할 수 있는 이론적 관점을 제안한다.

주제어: 기독교상담, 영적 분별, 성령의 조명, 삶의 방향, 상담적 동행

* 아신대학교 상담대학원 교수

• 이 논문은 2026년도 아신대학교 학술연구비의 지원을 받아 연구되었음.

I. 여는 글

일반상담 현장에서 내담자가 호소하는 불안, 우울, 관계 갈등, 신앙적 혼란은 일차적으로 심리적 진단과 기능 회복의 언어로 다루어진다. 이러한 접근은 인간의 정서적 고통을 이해하고 실제적 회복을 이루는데 중요한 기여를 해 왔다. 반면에 기독교상담은 인간의 고통을 기능적 어려움에 대한 설명으로 만족하지 않고 그 사람의 영혼의 상태와 삶의 방향이 어떠한지를 드러내는 신호를 찾고 묻게 된다. “그 사람의 삶의 방향이 어디로 가고 있는가”, “지금의 선택은 어떤 의미를 가지는가”, “이 사람의 이야기 속에 무엇이 있는가” 같은 질문을 하게 된다.

기독교상담의 실제에서 이러한 내적 세계이자 영적 차원에 대한 이해는 부차적 요소가 아닌, 기법이나 임상적 효율성과 함께 통합되어야 할 본질적 요소이다. 이에 대한 중요성과 필요성을 인식하고 영적 분별의 중요성이 강조되어 왔으나, 주로 개인적 영성이나 신비적 직관의 영역에 머물렀다. 상담 장면에서 어떻게 적용할 수 있는지에 대한 기준과 과정은 상대적으로 모호하게 남아 있었다. 이에 따라 영적 분별은 상담자의 주관적 영성에 의존하거나, 반대로 적용을 시도하지 않는 이유가 되기도 하였다.

본 논문에서 말하는 영적 분별이란 내담자의 호소 문제를 해결해야 할 증상으로만 이해하지 않고, 영혼의 상태와 삶의 방향을 드러내는 신호로 재해석하며, 그 신호가 상담 과정 속에서 성령의 조명 아래 어떻게 이해하고 다루어져야 하는지를 식별하는 역량을 의미한다. 기독교 상담자가 이 능력으로 하나님의 뜻을 대신 판단하거나 제시하는 것이 주된 목표가 아니고, 내담자의 경험에서 무엇이 다루어져야 하는지를 분별하며 동행하려는 것이다.

영적 분별은 상담자의 개인적 영성이나 직관의 영역에 머물러서도 안 되고 심리학적 기법에 종속된 부차적 요소로 취급되어서도 안 된다. 영적 분별은 그러한 이분법을 넘어, 기독교적 인간 이해에 기초하여 상담 과정 속에서 묻어지고 형성되고 적용될 수 있는 상담 역량으로 자리 잡아야 한다.

이러한 논지를 전개하기 위해 본 논문은 첫째, 기독교적 인간관에 기초하여 인간을 영혼과 방향을 지닌 존재로 이해하고, 이러한 인간 이해가 왜 상담 장면에서 영적 분별을 요청하는지를 논의한다. 둘째, 상담 현장에서 드러나는 내담자의 호소 문제를 증상이나 문제 행동이 아닌 영혼의 상태와 삶의 방향을 드러내는 메시지로 해석하는 관점을 제시하며, 영적 언어와 심리적 현실이 혼재된 표현을 어떻게 식별할 것인지를 다룬다. 셋째, 이러한 해석이 실제 상담 과정에서 어떻게 적용될 수 있는지를 분별 과정

과 상담자의 태도, 그리고 기독교적 영성 자원을 통해 구체화함으로써, 영적 분별이 기독교상담의 부차적 요소가 아니라 핵심적 실천 역량임을 논증하고자 한다. 본 논문은 이론 중심의 논문으로 기독교적 인간 이해에 기초해 영적 분별을 기독교상담의 핵심 상담 역량으로 개념화하고, 그 과정과 태도, 임상적 적용 원리를 정리하고 근거를 마련하는 데 목적을 둔다.

II. 펴는 글

기독교상담과 영성 전통 안에서 영적 차원에 대한 해석은 다양한 방식으로 논의되어 왔다. 성경적 상담과 영혼 돌봄 전통에서는 인간의 고통을 단순한 심리적 증상이 아니라 왜곡된 사랑과 예배 구조, 혹은 하나님과의 관계 질서의 혼란으로 해석해 왔다(Welch, 1997; Johnson, 2012). 이러한 접근은 내담자의 상태를 영적 지향과 관계 질서의 맥락에서 이해하려는 시도를 보여준다.

다른 한편 영성 지도와 분별 전통에서는 하나님의 뜻과 인간의 내적 움직임을 식별하는 과정으로서의 분별이 강조되어 왔다(Ignatius of Loyola, 1992; May, 1987; Barry & Connolly, 2009). 이 전통은 분별을 기법으로 보기보다, 경청과 머무름 속에서 형성되는 영적 소통으로 이해한다. 본 논문은 기존 논의의 흐름을 통합하고 영적 분별이 필수적인 과제로 요청되는 근거를 확인하기 위해서 인간을 어떻게 이해할 것 인지를 살펴본다.

1. 인간 이해와 영적 분별

인간은 단순한 심리적 개체나 기능적 존재가 아니다. 영혼을 지닌 구성적 존재, 더 나아가 그 영혼이 특정 대상을 향해 방향 지어져 살아가는 하나님의 피조물이다. 이러한 인간 이해는 상담 장면에서 나타나는 내담자의 호소 문제를 증상 이전의 차원, 곧 삶의 방향과 영적 지향의 표현으로 해석하도록 이끈다.

인간을 영적 존재로 이해해야 한다는 것은 초월심리를 포함한 일반 심리학의 흐름 속에서도 확인된다. 이것은 인간 됨의 진리를 담고 있는 성경이 입증하는 바일 뿐 아니라, 정직하게 자신을 살펴보는 사람들이 겪게 되는 경험적 고백이다. Viktor E. Frankl(1969)은 인간을 생물학적·심리적 차원으로 환원할 수 없는 존재로 이해하며,

인간 안에 의미와 책임, 자기 초월을 지향하는 영적 영역이 존재한다고 보았다. 그의 영적 무의식 개념은 인간이 의식 이전의 차원에서 이미 가치와 의미를 향해 반응하고 있음을 보여준다. 그의 접근이 영혼이나 성령의 실재를 전제하지는 않지만, 인간의 고통을 영적 차원을 배제한 채 충분히 설명할 수 없다는 점을 보여주고 있다.

1) 지향적 존재로서의 인간: 방향, 응답, 예배

영혼을 전제하는 인간 이해와 현실은 인간을 중립적 존재가 아니라, 언제나 어떤 대상을 향해 지향하며 살아가는 존재로 보게 한다. 하나님이 허락하신 영혼의 속성 자체가 그 영혼이 하나님과 연결되고 하나님께로 향하지 않으면 안되기 때문이다. Augustine(2016, 26)는 인간의 불안에 대해서 이렇게 말한다. 불안은 “주님이 우리를 지으실 때에 주님을 바라보며 살아가도록 지으신 까닭에 우리의 마음은 주님 안에서 안식할 때까지는” 쉬지 못하는 영혼의 상태로 인한 것이다. James K. A. Smith(2016)는 이러한 논점을 현대적으로 계승하며, 인간을 사고하는 존재라기보다 사랑하고 열망하는 지향적 존재로 정의한다. 인간의 삶은 언제나 무엇을 사랑하는가에 따라 형성되며, 고통은 종종 삶의 지향이 왜곡되었음을 드러내는 신호로 나타난다.

Ellen T. Charry(1997)는 이러한 맥락에서 신학은 교리가 아닌 인간이 하나님 안에서 정체성과 방향을 형성해 가는 치유적 지식이라고 말한다. 하나님에 대한 왜곡된 인식은 인간의 내면에 불안과 어긋난 욕망을 형성하지만, 하나님의 성품에 대한 바른 인식은 심리적 안정과 성숙을 촉진한다. 이는 인간은 자신이 가진 하나님 이미지에 반응하며 살아가고 있고 이를 올바르게 식별하는 작업이 필요한 존재임을 알게 한다. 이에 더하여 Charry(2011)는 인간의 행복에 대해서 논하면서 행복을 기쁨의 경험, 고통의 부재 또는 기능적 회복으로 정의하지 않는다. 행복은 하나님과의 관계 속에서 삶의 방향과 소명을 발견해 가는 삶의 형성이어야 한다.

이러한 인간 이해는 인간을 하나님께 응답하도록 창조된 존재로 이해하려는 관점과도 연결된다. Eric L. Johnson(2007)에 따르면 인간은 자율적 심리 주체로만 이해해서는 안 된다. 인간은 인지, 정서, 의지가 창조주 하나님께 열려 있는 구조로 그 분과 관계를 맺으며 반응하도록 설계된 존재이다. 고통은 제거해야 할 대상 이전에 하나님을 향한 의존과 신뢰를 촉발하는 통로로 여겨야 한다. 또한 죄의 영향으로 인해 인간은 어려움 속에서 하나님이 아닌 다른 대상에 반응하도록 왜곡되었고 이러한 반응의 왜곡은 심리적·영적 병리로 고착된다.

Dallas Willard(2002)는 구원을 죽음 이후의 사건이 아닌, 지금 여기에서 하나님의

다스림에 참여하는 삶으로 설명하며, 인간의 의지가 하나님의 나라를 지향하도록 훈련되어야 함을 강조한다. 결국 인간의 문제는 응답의 방향이 흐트러진 상태이고 이것이 온전해지기 위해서는 다시 하나님을 향해 응답하는 존재로의 형성 과정이 필요하다는 것을 알게 된다.

더불어 이러한 방향성과 응답이 어디로 누군가에 향하는가를 설명하는 또 다른 관점이 인간을 예배하는 존재로 보는 것이다. 인간은 사고하고 선택하는 존재만이 아니고, 본질적으로 무엇인가를 사랑하고 자신을 맡기며 따라가는 예배적 속성을 가진다. Timothy J. Keller(2008)는 인간의 마음에는 하나님을 향한 빈자리가 존재한다고 보았다. 이 공백은 정서적 결핍이 아니라, 인간이 창조주를 향해 지어졌다는 존재론적 흔적이다. 인간은 이 공백을 외면할 수 없으며, 자신의 모습을 정직하게 인식한 사람들은 이것을 영적 갈망, 그리움, 보편적 향수병이란 말로 표현한다(김기철, 2019). 이런 인간됨의 속성은 하나님께 예배하며 채워질 수 있지만, 그런 신앙이 없다면 언제든지 그 공백을 다른 것으로 채우려는 시도를 하게 된다.

공백으로 인해 인간의 문제가 시작되었지만 더 심각한 문제는 그 공백을 무엇으로 채우고 있느냐가 된다. 다시말해 예배의 유무가 아니라, 무엇을 예배하고 있는가의 문제가 된다. 어떤 대상을 향해 자신의 시간, 에너지, 감정, 소망을 두며 그것을 중심으로 두고 살아가며, 그 중심이 삶의 방향을 결정한다. 그것이 의미, 안전 그리고 정체성을 근거로 작용한다는 점에서 예배의 대상이다. Edward T. Welch(1997)는 인간의 두려움, 집착, 중독적 행동을 일반적 습관이나 증상으로 환원하지 않고, 삶의 중심이 하나님이 아닌 다른 대상에 의해 점유될 때 나타나는 왜곡된 사랑의 표현으로 해석한다.

Søren Kierkegaard(2020)의 절망 개념은 이러한 왜곡된 예배의 결과를 실존적으로 드러낸다. 그에게 절망이란 정신의 병이자 자기-자신의 병으로, 자아가 자기 자신이 되기를 거부하거나, 혹은 자기 자신의 되기를 원하지만 하나님 앞에서 자기 자신으로 서지 못하는 영적 상태이다. 다시 말해 절망은 인간이 자신의 정체성과 궁극적 토대를 하나님이 아닌 다른 곳에 두었을 때 필연적으로 발생하는 내적 붕괴의 형태이다. 이러한 절망은 오늘날 상담 장면에서 불안, 우울, 관계 집착, 통제 욕구, 만성적 공허감과 같은 다양한 심리적 호소 문제로 표현된다.

인간이 결국 신뢰하고 의지하는 대상이 무엇인가에 따라 정서적 반응과 행동 양식이 형성된다. 하나님을 향한 예배가 흔들릴 때, 인간의 삶은 안정, 관계, 성취, 통제와 같은 다른 것들을 중심으로 형성된다. 이 과정에서 나타나는 불안과 우울, 관계 집착이나 죄책감은 심리적 증상일 뿐 아니라, 삶의 중심이 하나님이 아닌 다른 대상에 의

해 점유되고 있음을 드러내는 영적 신호이다. 이러한 관점은 상담 장면에서 나타나는 호소 문제를 기능 회복의 대상으로만 다루지 않고, 삶의 방향과 예배의 구조를 드러내는 표현으로 읽도록 이끈다.

이상의 논의를 종합하면, 인간은 하나님을 향한 지향성을 가지고 반응하도록 창조된 영적 존재이며, 삶의 중심에 무엇을 두느냐에 따라 예배 구조가 형성되고, 내담자의 고통은 이러한 지향과 예배 구조의 왜곡이 드러나는 존재론적 신호로 이해될 수 있다. 기독교상담에서 영적 분별은 내담자의 지향, 예배 구조, 하나님 이미지가 어떻게 형성되고 왜곡되며 회복되고 있는지를 식별하는 작업이어야 한다. 이러한 이해는 영혼 돌봄의 전통과 맞닿아 있다(김기철, 2019). 영혼 돌봄은 문제의 원인을 규명하거나 해결책을 제시하는데 앞서, 한 인간의 삶이 어디를 향해 가고 있는지를 함께 살피는 과정이었다

2. 내담자의 호소 문제에 대한 해석의 전환

기독교적 인간 이해를 통해 드러난 전제를 바탕으로, 내담자의 호소 문제를 어떻게 해석해야 하는지를 구체화해야 하는 과제가 있다. 이 해석의 근거 위에 영적 분별이 이뤄지게 된다. 호소 문제를 메시지로 읽는다는 평가의 전환이 이뤄져야 하고 영적 언어와 심리적 현실이 혼합되는 방식, 그리고 신앙 언어가 방어로 기능하는 경우를 살펴볼 필요가 있다.

1) 호소 문제를 '증상'이 아닌 '신호'로 읽기

호소 문제는 무언가를 말하고 있는 신호로 이해될 수 있다. 이미 해석된 의미가 아니라, 아직 충분히 읽히지 않은 상태의 메시지이다. 즉 불안이나 우울은 그 자체로 증상이 아니라, 지금 이 사람의 삶이 어디를 향하고 있으며, 무엇과의 관계에서 흔들리고 있는지를 드러내는 통로이다.

이런 주제에 대한 문제 의식을 가졌던 Paul W. Pruyser(1976)는 인간의 고통을 심리적 병리로만 환원해서 분석하는 한계를 인식하며, 인간의 호소 속에는 의미와 방향에 대한 종교적이고 영적인 질문이 내포되어 있음을 지적하였다. 그리고 이를 임상적으로 평가하기 위한 영적 진단 도구를 제시했다. 이러한 영적 진단의 흐름은 이후보다 체계적인 진단 틀로 발전하였다.

여기서 논하는 영적 분별은 이러한 영적 진단의 흐름과 함께 한다. 그러나 영적 분

별은 병리의 위치를 판별하거나 질서의 혼란을 규정하는 작업을 목표로 하지 않는다. 진단은 “무엇이 잘못되었는가”를 기존의 객관적 자료에 근거하여 분류하여 판별하는 정적인 작업이다. Gerald May(1982)에 따르면, 분별은 이러한 진단적 작업과 성격을 달리한다. 분별은 “지금 무엇이 일어나고 있으며, 그것이 어디로 향하고 있는가”를 묻는 과정이다. 분별은 상태를 규정하거나 병리를 판정하는 행위가 아니라, 시간과 경험 속에서 드러나는 영적 움직임을 인내하며 살피는 동적인 작업이다.

상담자의 역할 또한 평가나 판별자가 아니라 동행하는 식별자라고 할 수 있다. Johnson(2007)은 인간의 문제를 단일 차원이 아닌 여러 질서(영적 질서, 윤리적 질서, 심리적 질서, 신경생물학적 질서)의 왜곡으로 이해한다. 이 질서들은 진단 범주로 작용할 뿐만 아니라 분별해야 할 관계적 좌표로 인간의 고통을 하나님 앞에서 해석하려는 분별의 틀이 된다.

영적 분별은 영적 진단을 대체하려는 시도가 아니라, 진단 이전 혹은 그와 병행하여 수행되어야 할 과정적 역량이다. 내담자의 영적 상태를 이해하기 위해 성령의 조명 아래 지금 이 사람의 영혼에서 무엇이 형성되고 있는지를 함께 머무르며 살피는 접근이다. 우리의 고통은 하나님 안에서 경험되는 사건에서 기인한 것이다. 우리 모두 하나님 앞에 어떻게 서 있고 이 고통을 하나님 앞에서 어떻게 받아들이고 머물 것인가 물어야 하는 현장에 있는 것이다. 이 과정에서 질문의 확장이 이뤄진다. “이 문제를 어떻게 없앨 것인가?”에서 “이 고통은 무엇을 말하고 있는가?”라는 것이다. 이 과정에 대한 이해, 함께 하는 마음 그리고 질문의 변화가 만남 속에서 신앙적 의미나 신학적 설명이 드러날 수 있는 공간을 만들어 낸다.

2) 영적 언어와 심리적 현실의 혼합

내담자의 호소 문제가 신호라면, 그 신호 자체가 명료한 표현으로 전달되는 것은 아니다. 우선 신앙적 배경이 없거나 신앙이 있어도 그것을 현실과 연결시키는데 익숙하지 않은 사람들의 경우이다. 상담자는 그들이 이야기하는 문제에 대한 심리적 서사를 경청함과 동시에, 그 아래 흐르는 영적 서사를 함께 듣는다. 앞선 인간에 대한 이해에 근거해서 사람들의 이야기 속에서 영적 상태와 방향을 찾아내는 해석 가이드를 생각해 본다.

첫째, 내담자가 현재 고통스러워 하는 이유가 무엇을 갈망(사랑)하고 있기 때문인가를 추적하는 것이다. 고통의 지점은 내담자가 가장 가치를 두는 예배의 대상이 무엇인지 알려주는 신호이다. 둘째, 내담자가 자신을 어떻게 정의하는지를 통해 하나님과의

관계에서 단절된 지점을 찾는다. 자존감의 문제는 하나님의 부여하신 하나님의 형상의 가치를 상실하거나 거부하고 있는 영적 상태를 보여준다.

셋째, 내담자가 고통을 다루는 방식(고통에 대한 태도와 책임)을 통해 하나님 나라의 통치를 수용하는지를 보게 된다. 환경의 주권이 하나님께 있음을 신뢰하기 어렵고 상황에 매여 영적 무기력의 상태에서 하나님 앞에 책임적으로 응답하기를 회피하는 방향을 보게된다. 넷째, 내담자의 결핍감이 어디를 향하고 있는지 본다. 영적 빈자리를 다른 대체물(사람, 돈, 쾌락)을 통해 채우려는 것으로 분별한다.

반면에 신앙을 가진 내담자의 경우 고통이 영적 언어로 표현된다. “하나님의 뜻을 모르겠다”, “믿음이 약해서 이런 일이 생긴 것 같다”, “기도해도 마음이 평안해지지 않는다”와 같은 표현은 상담 장면에서 듣게 되는 진술이다. 이러한 신앙적 언어가 영적 상태의 지표로 이해되는 작업 역시 해석의 과정을 필요로 한다.

Kenneth I. Pargament(2007)는 종교적 대처가 개인의 스트레스와 고통을 다루는데 있어 중요한 자원이 될 수 있지만, 동시에 회피나 왜곡의 방식으로 사용될 가능성도 있다고 지적한다. 신앙적 언어는 그 자체로 성숙이나 병리를 판별하는 기준이 아니라, 심리적·정서적 경험이 표현되는 하나의 매개로 작용한다. Todd W. Hall과 Peter C. Hill(2019) 역시 신앙 표현이 애착 욕구, 정서 조절, 관계적 경험과 밀접하게 연결되어 있음을 보여주며, 영적 언어와 심리적 현실을 분리하지 않고 함께 읽어야 할 필요성을 강조한다.

상담자가 분별할 것은 신앙적 언어가 담아내며 결국 가리키고 있는 실제 경험의 성격이다. “이것이 신앙 고백인가, 아니면 불안을 신앙 언어로 포장한 것인가?”, “이 죄책감은 성령의 책망인가, 아니면 내면화된 수치 경험인가?”와 같은 질문은 신앙적 판단과 함께 현상학적·임상적 식별을 요구한다. 상담자가 내담자의 신앙적 언어의 의미를 살펴보며 그 언어가 형성된 정서적이고 관계적인 맥락을 탐색하는 것이다.

영적 언어와 심리적 현실이 혼합되는 지점에서 드러나는 현상에 대한 설명 중 하나가 영적 우회(spiritual bypassing)이다. 영적 우회는 신앙이 심리적 방어로 기능하는 특정 사용 방식을 지칭한다. 이 개념은 John Welwood(2000)에 의해 주로 불교 명상 전통의 오용을 배경으로 논의되었으나 특정 종교에 제한되지 않는다. 기독교 신앙에서도 미해결된 정서적 상처나 갈등을 직면하지 않기 위해 신앙적 개념이나 행동을 사용한다.

상담 장면에서 영적 우회는 “하나님께 맡겼다”, “용서해야 한다”, “순종해야 한다”와 같은 표현으로 나타난다. 이러한 진술은 성숙한 신앙에 근거한 결론과 순종을 표현한

것일 수도 있고, 동시에 분노, 상실, 두려움과 같은 감정을 충분히 경험하지 않기 위한 회피로 기능할 가능성도 있다. Cashwell 등(2007)은 이러한 영적 우회가 단기적으로는 정서적 불편을 감소시켜 주지만, 장기적으로는 자기 인식과 정서 처리의 지연을 초래할 수 있음을 지적한다. Robert A. Masters(2010) 역시 트라우마와 애착 손상 맥락에서 영적 우회가 취약성을 은폐하는 기능을 수행할 수 있음을 지적한다.

영적 우회가 신앙의 부족이나 위선이라고 판단해서는 안 된다. 다만 신앙이 성숙해진다 해도 내면의 상태와 외부의 언어가 일치되어 표현되기가 쉽지 않고 그 진의와 회피를 구별하며 이야기하는 것이 아니다. 상담자의 과제는 이 신앙 언어가 고통을 하나님 앞에 정직하게 드러내고 있는지, 아니면 고통을 다루지 않기 위한 장치로 사용되고 있는지를 분별하는 것이다. 영적 분별은 호소 문제가 왜곡된 언어를 통해 표현되고 있음을 인식하고, 그 이면에 있는 영혼의 상태와 삶의 방향을 다시 읽어내는 능력이 되어야 한다.

상담 장면에서 내담자의 신앙 언어를 분별하기 위해, 상담자는 해석의 틀을 필요로 한다 (Welwood, 1984; Pargament et al., 1988) 이것은 내담자의 신앙을 의심하거나 판단하기 위한 것이 아니라, 상담자가 자신의 반응과 해석을 점검하기 위한 세 가지 내적 분별의 지표이다. 첫째, 현상적 관찰을 통해 심리적 현실을 파악하는 것이다. 신앙적 해석 이전에 내담자가 겪는 고통의 이면에 작동하는 애착패턴이나 대상 상실의 고통과 같은 심리적 실체를 규명한다. 여기서 확인하게 되는 것은 “이 사람이 느끼는 감정의 핵심은 무엇인가”(정죄감, 유기 불안?), “이 신앙 언어가 등장한 시점은 언제인가?”(불안, 분노, 수치 등과 같은 특정 감정이 올라올 때 반복적으로 등장하고 있는가?)이다.

둘째, 내담자가 사용하는 영적 언어가 현재 심리적 고통에 대해 어떤 기능을 하고 있는지 분석한다. 건강한 신앙 언어는 자신의 연약함과 고통을 정직하게 인정하며 그 안에서 하나님의 긍휼을 구한다. 반대의 경우는 직면해야 할 책임이나 감정적 상처를 영적 언어로 덮어 버리고 실제적인 삶의 변화를 거부한다. 여기서 확인하게 되는 것은 다음과 같다. “어떤 고백 이후, 내담자의 정서가 더 뚜렷해지는가, 아니면 무디어지는가?”(정서의 무덤 현상은 평안이 아니라 회피의 신호일 수 있다). “이 신앙적 표현은 내담자를 자신의 고통으로 더 깊이 들어가게 하는가, 아니면 그 고통으로부터 피하게 하는가?”(예: “기도하면 괜찮아질 거예요”라는 말이 슬픔을 표현하게 하는가, 중단시키는가). “이 신앙 언어는 책임을 강화하는가, 아니면 모호하게 만드는가?”(하나님께 맡겼다는 것이 자기 선택과 감정을 다루지 않아도 되는 이유가 되고 있지는 않은가).

“이 표현은 질문을 더 열어 주는가, 아니면 질문을 종결시키는가?”(영적 우회는 질문을 닫는다). 셋째, 상담자는 하나님과의 관계라는 맥락 안에서 영적 상태와 방향 도출에 대한 자료를 정리한다. 여기서 확인하게 되는 것은 “이 고통이 하나님 앞에서 어떤 ‘응답’을 촉구하고 있는가?”이다.

이어서 상담자는 다음과 같은 개입 질문으로 대화를 이어갈 수 있다. “그 말을 하실 때, 마음에서 어떤 감정이 가장 강하게 느껴지나요?” “그 믿음이 지금 이 상황에서 무엇을 도와주고, 무엇을 어렵게 하고 있는지 함께 살펴볼 수 있을까요?” 조금 더 전체적인 장면을 그려보며 신앙 언어를 신호로 재해석하는 분별의 태도와 실재를 다음과 같은 상담 대화로 그려볼 수 있다.

내담자: “요즘 너무 힘들지만, 그래도 하나님이 다 뜻이 있으시겠죠.
그냥 감사하려고 해요.”

(상담자는 이 진술이 신앙 고백인지, 고통을 우회하려는 언어인지
즉각 판단하지 않고 잠시 머문다.)

상담자: “그렇게 말씀하실 때, 마음에서는 어떤 감정이 느껴지나요?”

내담자: “...잘 모르겠어요. 그냥 이렇게 생각해야 버틸 수 있을 것
같아서요.”

(상담자는 ‘감사’라는 신앙 언어가 고통을 덮는 기능을 하고 있을
가능성에 주의를 기울인다.)

상담자: “버티기 위해서 그렇게 말씀하고 계신 것 같다는 느낌이
드네요. 그렇다면, 지금 버텨야 할 만큼 힘든 것은 어떤
부분일까요?”

내담자: “사실은... 너무 화가 나 있는데, 그런 마음을 가지면 믿음이
없는 것 같아서요.”

(이 지점에서 신앙 언어가 분노를 회피하는 방식으로 사용되고
있음을 분별한다.)

상담자: “그 화를 느끼는 것이 믿음이 없다는 증거처럼 느껴질 때가
있군요. 그런데 그 화를 느끼는 마음을 하나님께 가져가서
이야기 해보셨는지 궁금합니다.”

내담자: “...하나님 앞에 가져가 본 적은 없는 것 같아요. 그냥
참아야 한다고만 생각했어요.”

상담자는 신앙 언어가 표현되는 것을 신호로 삼아, 그 언어가 무엇을 가능하게 하고 무엇을 막고 있는지를 함께 탐색한다. 그 과정에서 내담자는 자신의 고통을 덮고 있던 신앙 언어를 내려놓고, 감정과 신앙을 분리하지 않은 채 하나님 앞에 머물 수 있는 새로운 공간을 경험하게 된다. 영적 분별이 내담자로 하여금 영혼의 고통을 대면하게 하는지, 혹은 피해 가게 하는지를 식별하는 과정으로 작용하는 것이다. 이 분별이 실제 상담 과정 속에서 어떤 태도와 과정을 통해 적용되는지를 살펴보면서 영적 분별을 기술이나 직관이 아닌 성령의 조명 아래에서 이루어지는 과정적 실천으로 연습해 보려고 한다.

3. 영적 분별의 과정과 기독교 상담자

내담자의 호소 문제라는 신호가 영혼과 삶을 이해하는 자원이 되기 위해서는 상담자가 어떤 태도와 자세로 그 과정에 참여하는지가 점검되어야 한다. 이것은 영적 분별이 특정한 결론을 얻는 기술이 아니라, 하나님 앞에서 살아가는 태도와 방향의 문제로 여겨져야 하기 때문이다(정재상, 2025). 앞에서 살펴본 바와 같이 상담자의 영적 분별은 문제에 대한 해석 능력과 영적 언어-심리적 현실을 통합적으로 이해하는 통찰을 필요로 한다. 여기에 더하여 경청, 머무름, 그리고 성령의 조명과 협력하는 영적 성숙 등의 역량을 생각해 본다.

1) 분별의 출발점: 경청

기독교상담에서 경청은 성령의 조명이 작동할 수 있는 인식의 자리를 마련하는 출발점이다. 성령의 조명은 새로운 계시를 추가하는 사역이 아니라, 이미 주어진 진리와 인간의 실제 경험을 바르게 인식하도록 이해를 밝히는 작업이다(Calvin, 1986, I.vii. 4-5). 이러한 조명을 위해서 실제 경험이 나눠지는 이야기를 경청하는 것은 성령께서 내담자의 말, 침묵 그리고 감정의 미묘한 움직임을 통해 일하실 수 있게 하려는 적극적인 활동이다.

첫째, 경청은 상담자가 자신의 이해를 절대화하지 않고, 분별의 과정을 성령의 조명 아래 열어 두기 위한 신앙적 태도이며, 영적 분별이 인간의 통찰이 아니라 성령의 사역에 참여하는 방식임을 보여주는 구체적 접근이라 할 수 있다. 이것을 Siang-Yang Tan(2014)은 상담자는 인간의 고통을 듣는 전문가인 동시에 하나님의 음성을 기다리

는 예배자가 되어야 한다고 설명한다. 한 귀로는 내담자의 아픔(임상적 경청)을, 다른 귀는 상담 과정에 조명하시는 성령의 세밀한 음성을 듣는 것(영적 경청)이다.

둘째, 경청은 존재 방식으로서의 태도를 의미한다. 인간중심 상담 이론에서 Carl R. Rogers(1957)는 상담자의 공감적 이해와 무조건적 긍정적 존중이 변화의 핵심 조건임을 강조하며, 상담자의 한 인격적 존재로서의 태도 자체가 치료적 요인으로 작동함을 밝혔다. 이러한 관점은 현상학적 전통에서 말하는 판단 중지(epoché)의 개념과도 깊이 연결된다(Husserl, 2020, 154).

Edmund G. A. Husserl(2020)은 우리가 가진 자연적 태도, 예를 들면 당연하다고 믿는 상식, 과학적 지식, 개인적 가치관이 사물의 본질을 보지 못하게 방해한다고 말한다. 타인의 세계에 온전히 다가가기 위해서는 "진짜 존재하느냐 존재하지 않느냐" 혹은 "옳냐 그르냐"를 판단하기 전에, 일단 그 모든 판단을 중지해야 한다. 나의 선입견을 괄호 안에 가두고, 상대의 본질을 마주할 수 있어야 한다. 경청은 판단중지를 인간 관계에 적용한 것과 같다. 내담자의 경험이 상담자의 필터에 걸리지 않도록 하고 상대방의 주관적 실재를 그대로 받아들이고 온전히 듣는 것이다.

이것이 인간의 자기 실현성을 강조하거나, 상담의 가치중립적 입장을 지향한다는 의미가 아니다. 경청이 더 온전한 하나님의 뜻과 하나님의 조명을 분별하기 위한 과정이 되어야 한다는 것이다. 경청이 한 존재와 또 다른 존재와의 인격적인 만남을 시작하게 해주고, 내담자의 경험을 하나님 앞에서 정직하게 드러나게 하는 장을 형성해 준다. 내담자의 말, 반복되는 표현, 침묵, 감정의 미묘한 변화는 아직 충분히 언어화되지 않은 의미를 품고 있다. 상담자는 아직 언어화되지 않은 경험이 표현이 될 수 있도록 시간을 허용하는 절제를 실천한다. 상담자가 경청하며 그 자리에 머무를 때, 내적 세계의 흐름은 내담자의 말과 침묵, 반복 속에서 점차 드러난다. 성령의 조명 아래에서 그 세계를 살펴볼 수 있는 여지가 만들어지는 것이다.

셋째, 경청은 영성 전통에서 말하는 거룩한 무관심과 맥을 같이 한다(Ignatius of Loyola, 1992).¹⁾ 이 개념은 상담자가 내담자의 문제에 무관심해지는 태도를 의미하지 않는다. 이것은 분별의 결과를 미리 확정하거나, 특정 방향으로 내담자를 이끌고자 하는 욕망을 의도적으로 유보하는 영적 자유의 태도를 가리킨다. 기독교상담에서 거룩한

1) 본 논문에서 사용하는 이냐시오적 분별 개념은 로마가톨릭 영성 전통을 수용하려는 시도가 아니라, 인간의 내면에서 일어나는 정서적·영적 움직임을 식별하도록 돕는 하나의 분별적 틀을 차용한 것이다. 이러한 분별은 새로운 계시를 추구하거나 주관적 경험을 절대화하는 방식이 아니라, 성경의 계시 아래에서 성령의 조명에 자신을 개방하며 인간의 반응과 상태를 인식하는 과정으로 이해된다.

무관심은 분별의 책임을 회피하는 태도가 아니라, 분별의 주도권을 하나님께 열어 두려는 것이다. 더 나아가 하나님을 더 사랑하기 위해 다른 모든 것으로부터 자유로워지기 위한 것이다(정재상, 2025).

다시 말해 경청이 필요한 이유는 상담자가 너무 이른 시점에 의미를 해석하거나 정리하려는 충동이 내담자의 내적 경험이 스스로 형성될 기회를 차단할 수 있기 때문이다(Capps, 1984). William A. Barry와 William J. Connolly(2009)는 분별의 실패가 종종 상담자나 영성 지도자가 “옳은 답을 알고자 하는 욕구”를 내려놓지 못할 때 발생한다고 지적한다. 상담자의 불안이나 통제 욕구가 앞서가는 경우이다.

경청은 상담자가 본인이 뭔가를 제시하려는 유혹으로부터 자신을 보호하며, 분별이 성령의 조명 아래에서 이루어질 수 있게 한다. 존재로 만나기 위한 경청은 그런 의미에서 훈련으로 발전해야 할 뿐 아니라 존재와 태도로 성숙해져야 한다. 그래서 Tan(2014)은 경청이 상담자 자신의 영적 훈련의 결과물이라고 말한다. 상담자가 하나님 앞에서 침묵하는 훈련이 되어 있을 때 내담자의 영혼의 소리를 들을 수 있는 것이다.

2) 분별의 과정: 머무름과 아직 모름을 견디는 능력

영적 분별의 과정에는 머무름(attending)이 요구된다(Gendlin, 1981). 이는 즉각적인 통찰이나 영적 직감을 의미하지 않으며, 오히려 아직 명확히 규정되지 않은 의미 앞에서 ‘아직 모른다’는 상태를 견디는 능력을 가리킨다. 상담에 대한 현상학적이고 실존적 접근을 한 Eugene T. Gendlin(1981)은 그의 Focusing 이론을 통해, 의미는 아직 언어화 되지 않은 경험과의 접촉 속에서 형성된다고 강조한다. 인간의 경험이 언어, 개념, 해석 이전의 ‘느껴지는 감각(felt sense)’의 형태로 먼저 주어질 수 있음을 제시하고, 거기에 머물 때 변화로 이어질 수 있다고 보았다.

성급히 개념화하면 경험의 진실성이 훼손될 수 있기 때문에 이 과정은 ‘아직 모른다’는 상태를 견디는 능력과 깊이 연결된다. 영적 분별은 머무름의 과정은 같지만 경험이 스스로 의미가 되도록 기다리는 것이 아니고, 성령의 조명 아래에서 드러날 수 있도록 한다는 점에서 다르다.

May(1987)는 영적 분별의 어려움을 영성의 부족이 아니라, 인간 의지의 왜곡에서 찾는다. 그는 많은 경우 하나님의 뜻을 알고자 하는 열망이 실제로는 순종을 향한 갈망이 아니라, 불확실성과 불안을 통제하려는 심리적 욕구에서 비롯된다고 지적한다. 이러한 상태에서는 영적 언어가 사용되더라도 분별은 오히려 왜곡될 수 있다. 성령의 사역은 인간의 선택을 대신해 주는 것이 아니라, 인간이 결과를 통제하려는 충동에서

벗어나 하나님 앞에 자유롭게 응답할 수 있도록 의지를 준비시켜 주는 것이다. 분별이 불확실성을 견디며 머무르는 과정이어야 하고 상담자가 이 아직 모름을 견디면서 분별의 과정을 성령의 조명 아래 열어 두도록 해야 한다.

3) 분별의 주제: 성령과 상담자의 협력

기독교상담에서 영적 분별의 궁극적 주체는 상담자의 전문적 판단이나 영적 통찰이 아니라 성령의 조명이다. 성령의 조명은 새로운 계시를 추가하는 사역이 아니라, 이미 주어진 진리와 인간의 실제 경험을 바르게 인식하도록 이해를 밝히는 것이다. Alvin C. Plantinga(2000)는 인식론을 논하면서, 하나님에 대한 믿음을 논증의 결과가 아니라, 정상적으로 기능하는 인간 인식 능력에서 형성되는 기본 신념이라고 설명한다. 그의 논의에 따르면 인간은 하나님을 인식하도록 창조되었으며, 이 인식은 Calvin이 말한 성령의 내적 증거와 연속선상에 있다.

또한 이것은 로마서 12:1-2절에 표현된 “마음을 새롭게 함”이 “하나님의 선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻이 무엇인지 분별”하는 것의 전제가 되는 것과 같다. 유해룡(2010)은 분별이 사용된 신약의 구절을 연구한 후, 분별은 이성적인 사고 방식과 함께 성령 혹은 다른 영의 영향(영 분별의 은사)을 받고 있는 생각, 감정, 직관 등을 검증하고 시험하는 신학적 의미가 있음을 언급한다.

성령의 조명이 새로운 정보가 추가되거나 초자연적 메시지나 즉각적 확신의 형태로 작동할 수도 있다. 그러나 지속적이고 온전한 분별은 성령과 함께 하며 인식의 회복을 기다리고 머무는 과정으로 수행되어야 한다. 왜곡된 인식 능력을 회복하여 이미 주어진 진리를 바르게 인식하는 것이다. 이것이 가능하기 위해서는 영적 분별이 전적으로 성령의 사역이면서도, 동시에 상담자의 책임 있는 참여를 요구하는 신비적-윤리적 협력 과정이어야 한다(Entwistle, 2015). 영적 분별은 상담자가 전 과정을 하나님 앞에 열어 두고, 내담자의 언어, 비언어, 정서의 변화, 내면의 움직임보다 정직하게 인식하도록 돕는 방식으로 나타난다.

영적 분별은 상담자의 태도와 상담의 과정 속에서 형성되는 기독교상담의 구성요소이다. 경청은 분별의 결과를 유보하는 영적 자유의 태도를 제공하고, 존재 방식으로서의 경청과 머무름은 의미가 성급히 왜곡되지 않도록 보호한다. 이 모든 과정은 성령의 조명 아래에서 이루어지며, 상담자는 그 조명에 응답하는 협력자로서 분별의 과정에 참여한다.

4. 기독교상담에서 영적 분별의 적용

영적 분별이 실제 상담 장면에서 적용하는 것과 관련해서 전제해야 하는 것은 과정과 형성의 이해이다. 상담자와 내담자는 만남의 과정을 통해 분별할 수 있는 사람으로 형성되어 가는 것이다. 상담자는 내담자가 자신의 삶을 하나님과의 관계 속에서 재정립해 가는 형성의 과정을 지원한다. 그 결과 영적 분별의 적용이 이뤄지고 그것이 다시 내담자가 자신의 방향과 관계적 정체성을 성령 안에서 검토하고 형성해 나가는 과정을 돕게 된다. 이 과정에서 하나님의 주권은 언제나 존중되어야 하며, 영적 분별의 궁극적 주체는 성령이며, 상담자는 그 조명에 협력하는 동행자(Entwistle, 2015)라는 사실을 기억해야 한다.

1) 적용의 조건: 시점에 대한 분별과 질문

영적 분별이 상담에 적용되기 위해서는 적절한 시점에 대한 분별이 선행되어야 한다. 영적인 방향에 대한 해석은 다음과 같은 여건에서 다루어질 수 있다. 첫째, 내담자가 자신의 정서와 욕구를 어느 정도 인식하고 언어화할 수 있는 상태에 도달했는가이다. 이는 고통이 더 이상 즉각적으로 회피되거나 영적 언어로 덮이지 않고, 상담 장면에서 충분히 다루어지고 있는지를 가능하는 기준이다(Gendlin, 1981).

내담자의 고민이 내면에서 어떻게 울림을 주고 있는지를 묻는다. 현재 경험되고 있는 정서적·영적 상태를 여러 면에서 인식하도록 돕고, 삶의 방향에 대한 성찰이 가능하도록 내면을 여는 역할을 수행한다. 이를 통해 상담자는 내담자로 하여금 자신의 호소 문제가 단순한 증상이 아니라 하나님 앞에서의 존재적 응답임을 인식할 수 있도록 돕는다. 예를 들면 “이 선택 앞에서 당신의 마음은 어떤 상태에 있는가”, “이 반응이 당신을 더 자유롭게 하는지, 아니면 더 움츠러들게 하는지”와 같은 물음이 물어진다. 영적 분별의 적용은 무엇을 말할 것인가보다, 우선 어떤 질문 앞에 머무를 것인가와 깊이 관련된다.

둘째, 영적 언어가 방어가 아닌 자기 성찰의 도구로 기능하고 있는가이다. 앞서 논의한 신앙으로 자신을 방어하려는 시도가 완화되고, 신앙 언어가 고통을 회피하기보다 드러내는 방향으로 사용될 때, 하나님의 뜻과 인도하심에 대한 대화는 왜곡될 가능성이 줄어든다(Welwood, 2000; Cashwell et al., 2007).

질문은 영적 언어를 해체하는데 도움을 준다. 방어에 대한 해석을 하려는 시도보다 그것을 드러내기 위해서 질문한다. 영적 언어가 방어로 기능하는 지점에서, 상담자는

내담자의 신앙적 표현을 곧바로 수용하거나 교정하지 않고, 그 표현이 어떤 정서적 뿌리와 연결되어 있는지를 질문한다. 예를 들어 순종이나 헌신의 언어가 사용될 때, 그것이 사랑에 근거한 자유로운 응답인지 혹은 불안을 관리하기 위한 경직된 시도인지를 스스로 성찰하도록 돕는다. 이러한 질문은 영적 언어를 해석의 대상으로 고정하지 않고, 내담자가 자신의 경험을 하나님 앞에서 보다 정직하게 대면하도록 돕는 분별의 통로가 된다.

셋째, 상담자가 해답을 제시하려는 충동을 내려놓고, 분별의 과정을 견딜 수 있는가이다. 이는 상담자의 경청과 머무름이 실제로 작동하고 있는지를 점검하는 기준이 된다(Barry & Connolly, 2009).

2) 적용의 방식 I: 말씀, 조명

본 논문은 적용을 말씀, 조명, 영적 실행, 열매라는 과정으로 구분하여 설명하고자 한다. 이 구조는 상담 전 과정이 하나님의 진리 앞에 열려 있도록 질서를 부여하는 틀로 기능한다. 기독교상담에서 성경은 모든 관점의 기반이자 실제적 방향을 제시해 주는 본질적 자원이다. 또한 성령은 진리의 말씀을 통해 일하신다(요 16:13). 영적 분별에서 말씀은 특정 선택의 옳고 그름을 판정하는 잣대라기보다, 이미 드러난 삶의 경험과 정서를 비추는 빛으로 기능한다. 성령의 조명을 통해 자신의 삶의 정황에 적용되는 진리를 바르게 인식하고 이해하게 하는 것이다. 내담자의 경험이 복음의 진리 앞에서 충분히 드러날 수 있어야 하고 말씀 앞에 서서 자신의 삶이 하나님 앞에서 어떻게 보이는가를 정직하게 살피게 된다.

이 장면에서 상담자는 기록된 객관적인 하나님 말씀이 상담 현장에서 성령을 조명을 통해 내담자에게 살아 있는 말씀으로 다가가는 일을 돕게 된다. 상담자는 내담자의 호소 문제 이면에 있는 영적 상태를 성경적 원리로 해석하고, 이를 내담자의 삶에 구체화하기 위해 다음의 과정을 수행한다.

첫째, 성경의 이야기를 통한 경험의 재구성이다. 내담자가 자신의 고통을 이해하는 왜곡된 프레임을 성경적 관점으로 살펴본다. 예를 들면 내담자의 수치심이 '정죄'인지 '거룩한 근심(고후 7:10)인지를 성경의 약속에 비추어 분별한다. 내담자의 상황이나 경험과 유사한 성경 속 인물이나 상황(예: 엘리야의 침체, 다윗의 참회 등), 그리고 이 정서를 이해하고 설명하는 성경의 말씀을 나누며 내담자가 자신의 고통을 하나님의 이야기의 맥락 안에서 이해하도록 돕는다.

둘째, '거짓된 신념'의 분별과 이에 반하는 진리에 대한 이해가 요구된다. 성령의 조

명은 내담자가 붙들고 있는 비성경적이고 파괴적인 신념(거짓)을 드러내고, 이를 진리로 대체하는 통찰을 갖게 한다. 또한 "자신이 사랑받을 자격이 없다"거나 "하나님은 나를 벌주시는 분이시다"와 같은 내담자의 핵심 감정 이면의 신학적 오류를 식별한다. 분별된 거짓 신념에 대응하는 구체적인 말씀의 가르침을 제시하여 내담자의 영혼이 그 진리 앞에 머물게 한다. 이는 인간의 혼계가 아니라, 성령께서 말씀으로 내담자의 마음을 만지도록 하는 과정이다.

셋째, 하나님의 뜻을 묻는 성경적 성찰로 나아간다. 하나님의 인도하심을 찾는 것은 즉각적인 답을 얻는 것이 아니라, 말씀을 통해 하나님의 성품을 배워가는 과정이다. "이 상황에서 하나님이 어떤 분이라고 말씀하시는가?", "이 선택이 하나님 나라의 가치(의와 평강과 희락)와 일치하는가?"와 같은 말씀 기반의 질문을 던진다. 분별된 말씀을 실제 삶의 영역(관계, 진로, 갈등 등)에서 어떻게 실천할 것인지 구체적인 순종의 한 걸음을 내담자와 함께 정해 간다.

3) 적용의 방식 II: 영적 실행, 열매

영적 분별이 내담자의 통찰에 머무르지 않고 실제적인 삶의 변화로 이어지기 위해서는, 분별된 진리를 살아내게 하는 구체적인 개입이 필요하다. 이는 내담자의 책임을 확장하고 하나님 앞에 책임 있게 응답하게 하는 과정이다. 아는 것에 머물지 않고 실제 열매로 이어지기 위한 다양한 개입 방법이 활용될 수 있지만 몇 가지 전략을 생각해 본다.

첫째, 거룩한 습관의 형성을 위한 행동 과제 제안이다. Smith(2016)의 주장처럼 인간은 지향하는 방향으로 형성되는 존재이다. 조명된 진리가 내담자의 사랑(지향성)을 바꾸려면 새로운 습관이 필요하다. 분별된 영적 상태에 맞는 순종의 목록을 작성하고 이에 따른 구체적 행동 과제를 부여한다. 둘째, 영적 서사의 재구성으로 상담자는 내담자가 분별된 말씀을 자신의 고통스러운 삶의 이야기에 어떻게 적용할 수 있는지 연습하도록 돕는다. 내담자가 직면한 갈등 상황을 나누며, 조명된 말씀을 기반으로 새롭게 응답하는 대화나 행동을 연습한다. 셋째, 영적 동반을 통한 책임의 강화이다. 영적 분별 역량은 내담자가 선택하는 것에 있어 책임을 강화하도록 작용해야 한다. 상담자는 내담자가 한 주간 삶의 현장에서 어떻게 하나님께 응답했는지를 점검하는 동반자 역할을 수행한다.

모든 시도 가운데 저항과 불안이 경험될 수 있다. 그것을 다시 분별의 재료로 삼아 변화를 가로막는 영적·심리적 장애물을 제거한다. 또한 실수나 실패가 있다 해도 이

를 정죄하기보다, 그 이면에 어떤 영적 상태나 방향의 혼란이 있었는지를 다시 성찰하며 점진적인 변화를 안내한다.

영적 분별의 적용은 즉각적인 통찰이나 명확한 결론을 통해 검증되지 않는다. 오히려 분별 이후에 형성되는 크고 작은 열매가 그 과정을 되돌아보게 하는 기준이 된다. 이것은 내담자의 삶에 나타나는 미묘한 열매들—자기 정당화의 약화, 책임 있는 선택의 증가, 관계적 정직성의 회복, 불안 속에서도 머무를 수 있는 능력의 확장—로 관찰된다. 이러한 정서적·관계적 열매는 분별의 결과라기보다, 분별이 삶 속에서 실제로 작동하고 있는지를 보여주는 지표로 이해할 수 있다. 반대로 의존, 수동성, 회피, 합리화로 고착한다면 말씀과 조명의 방향을 다시 점검해 보아야 한다.

변화는 느리게 나타나지만, 삶의 방향이 재형성되고 있음을 보여 주는 작은 실천으로 시작된다. 삶의 흐름 속에서 성령과 상호작용하며 조정해 나가는 역동적인 방향성이 설정되고 작은 실천을 통한 적용(결론이 아닌 탐색으로서의 순종)을 해간다. 상담자는 현재의 분별이 삶 속에서 어떤 반응을 일으키는지를 살필 수 있도록 실천들을 제안한다. 이는 분별을 종결 짓는 도구가 아니라, 분별의 과정을 일상으로 확장하여 내담자가 자신의 내면과 삶의 반응을 더 선명하게 인식하도록 돕는 탐색적 순종의 과정이다.

정재상(2025)은 실천의 과정에서 상담자가 내담자에게 제안할 수 있는 분별을 위한 질문을 세 가지로 이야기한다. 첫째, "당신과 똑같은 상황에 처한 다른 사람에게 당신은 어떤 조언을 하겠습니까?"라는 질문이다. 이것은 휘몰아치는 나와 너의 현장에서 벗어나서 제3자의 시각을 가지고 자신의 상황을 돌아보게 하는 것이다. 이는 자기 자신과 문제를 돌아보게 하는 여유와 객관성을 가지게 할 뿐 아니라 하나님의 관점을 자신의 것으로 만들어 가는데 도움을 주는 것이다.

둘째, "죽음을 앞둔 시점에서 지금의 선택을 돌아본다면 어떨까요?"라는 질문은 인생의 가장 엄중한 죽음이라는 한계 앞에서 자신을 돌아보게 하며, 지금 여기에서의 선택을 지혜롭게 하게 하는 통찰을 제공한다. 시편기자는 "우리에게 우리 날 계수함을 가르치사 지혜로운 마음을 얻게 하소서"(시 90:12)라고 말한다. 죽음을 포함한 육신의 한계, 자신의 무지를 아는 한계(잠 3:7), 인식의 한계(전 7:23-24)에 대한 고백과 인식에서 하나님 앞에 사는 분별과 지혜를 가질 수 있다.

셋째, "하나님 앞에 섰을 때 칭찬받을 만한 결정은 무엇일까요?"라는 질문이다. 이 질문이 어려운 것은 하나님 앞에 서기 전까지 자신을 돌아보는 일, 그 돌아봄을 통해 자신의 선택을 확인하는 일, 그에 따라 돌이키는 일이 쉬운 것이 아니기 때문이다. 그

래서 질문도 하지 않게 되고, 한다고 해도 자주, 그리고 지속적으로 질문하지 않는다. 최후의 심판대에서 내가 서 듯이 하나님 앞에서 내 인생의 숙제들을 내어 놓는 연습을 필요로 한다.

4) 적용의 동행: 동행으로서의 상담

영적 분별력이 적용되는 현장은 동행이라는 개념으로 요약될 수 있다. 상담자는 인도자가 아니라 동반자이며, 분별의 주체가 아니라 분별의 과정을 함께 지키는 사람이다. 이 점에서 상담자의 역할은 내담자가 하나님의 뜻을 발견하도록 도울 뿐 아니라, 삶의 구체적 상황에서 하나님 앞에서 책임 있게 응답하도록 함께 하는 것이다(Barry & Connolly, 2009). Lesslie Newbigin(1995)이 강조하듯 진리는 구체적인 삶의 상황 속에서 책임적으로 응답하며 살아갈 때 드러난다. 일차적으로 하나님 나라의 현실 안에서 살아가도록 초대하는 방향성이 설정된다. 그 방향을 견지하며 하나님 앞에서 책임 있게 응답해야 하는 과제가 부여된다. 동행자로서의 상담자는 그 과정을 돕는 역할을 수행한다.

영적 분별의 적용은 말씀, 조명, 영적 실행, 열매라는 구조에서 실현된다. 말씀은 삶을 비추는 진리의 장을 형성하고, 성령의 조명은 그 장 안에서 경험을 새롭게 인식하도록 이끈다. 영적 실행은 진리가 내담자의 구체적인 삶의 양식으로 발전하도록 돕는 전략적인 개입이고 열매는 그 분별이 삶의 방향 속에서 실제로 작동하고 있음을 드러낸다.

III. 닫는 글

본 논문은 기독교상담 장면에서 내담자의 호소 문제를 심리적 증상이 아니라 영혼의 상태와 삶의 방향을 드러내는 신호로 해석할 필요성을 제기하였다. 이를 위해 기독교적 인간 이해에 근거하여 영적 분별을 상담 과정 속에서 형성되고 적용될 수 있는 핵심 상담 역량으로 개념화하였다. 영적 분별은 무엇이 옳은지를 즉각 판정하는 기능이 아니라, 내담자가 자신의 상태와 방향을 하나님 앞에서 새롭게 인식하고 책임 있게 응답하도록 돕는 과정적 실천으로 이해된다. 이러한 관점에서 기독교상담은 증상의 해소에 머무르지 않고, 삶의 방향이 재형성되는 돌봄의 여정에 동행하는 사역이 되어야 한다.

본 연구는 영적 분별을 신학적 인간 이해와 상담 실재를 연결하는 이론적 틀로 제시하였다는 점에서 의의를 지닌다. 특히 성경적 인간 이해와 영성 전통의 분별 개념을 상담 장면의 해석과 적용 구조 안에서 통합적으로 정리함으로써, 영적 분별을 기독교 상담의 선택적 요소가 아니라 구조적이고 핵심적 역량으로 강조했다.

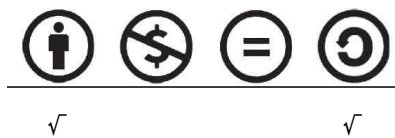
그러나 본 연구는 개념적 정립과 이론적 체계화에 초점을 둔 논의로서, 실제 상담 사례를 통한 경험적 검증이나 임상적 비교 분석을 포함하지 못한 한계를 지닌다. 또한 영적 분별의 적용이 다양한 상담 맥락과 신앙의 색깔이나 문화적 조건 속에서 어떻게 구체화 되는지에 대한 탐색 역시 충분히 다루어지지 않았다.

향후 연구에서는 실제 상담 사례에 대한 분석을 통해 영적 분별의 적용 과정과 그 열매를 경험적으로 검토할 필요가 있으며, 상담자의 분별 역량을 훈련하고 평가할 수 있는 구체적 모델 개발 또한 요청된다. 더 나아가 영적 분별이 상담 성과와 어떠한 관련성을 갖는지에 대한 연구가 병행될 때, 본 논문에서 제시한 이론적 틀은 더욱 정교하게 보완되고 확장될 수 있을 것이다.

•논문 투고일: 2026년 02월 07일

•논문 수정일: 2026년 03월 03일

•게재 확정일: 2026년 03월 11일



【참고문헌】

- 김기철 (2019). 영혼 돌봄에 기반을 두는 목회상담: 영성지도의 속성을 받아들이는 상담. **신학과 실천**, 63, 239-269. <http://dx.doi.org/10.14387/jkspth.2019.63.239>
- 유해룡 (2010). 영적 성숙 과정으로서의 영적 분별. **장신논단**, 30, 273-294.
- 정재상 (2025). **영적 분별을 살다**. 좋은 씨앗.
- Augustine (2016). **고백록** (박문재 역, *Confessions*). 크리스천다이제스트. (원전 1981 출판).
- Barry, W. A., & Connolly, W. J. (2009). *The practice of spiritual direction*. HarperOne
- Calvin, J. (1986). **기독교강요 상** (김종흡, 신복윤, 이종성, 한철하 역, *Institutes of the Christian religion*). 생명의 말씀사. (원전 1559 출판).
- Capps, D. (1984). *Pastoral care*. Fortress Press.
- Cashwell, C. S., Bentley, D. P., & Yarborough, J. P. (2007). The only way out is through: The peril of spiritual bypass. *Counseling and Values*, 51(2), 139-148.
- Charry, E. T. (1997). *By the renewing of your minds: The pastoral function of Christian doctrine*. Oxford University Press.
- Charry, E. T. (2011). *God and the art of happiness*. Eerdmans.
- Entwistle, D. N. (2015). *Integrative approaches to psychology and Christianity* (3rd ed.). Cascade Books.
- Frankl, V. E. (1969). *The will to meaning*. New American Library.
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*. Bantam Books.
- Hall, T. W., & Hill, P. C. (2019). Attachment, religion, and spirituality. *Journal of Psychology and Theology*, 47(1), 3-17.
- Husserl, E. G. A. (2020). **제일철학 2** (이종훈 역, *Erste philosophie*) 한길사. (원전 1983 출판).
- Ignatius of Loyola. (1992). **영적 운동** (김찬선 역, *The spiritual exercises*). 분도출판사. (원전 1548 출판).
- Johnson, E. L. (2012). **기독교 심리학** (전요섭, 변영인, 김영희 역, *Foundations*

- for soul care*). 기독교문서선교회. (원전 2007 출판).
- Keller, T. J. (2008) *The reason for God: Belief in an age of skepticism*. Dutton.
- Kierkegaard, Søren(2020). **죽음에 이르는 병** (이명곤 역, *Sygdommen til døden*). 세창출판사. (원전 1849 출판).
- Masters, R. A. (2010). *Spiritual bypassing: When spirituality disconnects us from what really matters*. North Atlantic Books.
- May, G. G. (2006). **영성 지도와 상담** (노종문 역, *Care of mind, care of spirit*). 한국기독교학생회출판부. (원전 1982 출판).
- May, G. G. (1987). *Will and spirit: A contemplative psychology*. Harper & Row.
- Newbigin, L. (1995). *Truth to tell*. Eerdmans.
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the problem-solving process. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(1), 90-104.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy*. Guilford Press.
- Plantinga, A. (2000). *Warranted Christian belief*. Oxford University Press.
- Pruyser, P. W. (1976). *The minister as diagnostician*. Westminster Press.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103.
- Smith, J. K. A. (2016). **습관이 영성이다: 영성 형성에 미치는 습관의 힘** (박세혁 역, *You are what you love*). 비아토르. (원전 2016 출판).
- Tan, S.-Y. (2014). **상담과 심리치료: 기독교적 관점** (정동섭, 김영근, 김형선, 유재성, 전요섭 역, *Counseling and psychotherapy*). 두란노. (원전 2011 출판).
- Welch, E. T. (1997). *When people are big and God is small: Overcoming peer pressure, codependency, and the fear of man*. P&R Publishing.
- Welwood, J. (1984). Principles of inner work: Psychological and spiritual. *Journal of Transpersonal Psychology*, 16(1), 63-73.

Welwood, J. (2000). *Toward a psychology of awakening*. Shambhala Publications.

[Abstract]**Christian Counseling as Discernment of the Soul's
Posture and Life Direction****Ahn, Kyung Seung***

The purpose of this study is to conceptualize the notion of spiritual discernment on the basis of a theological understanding of the human person and to propose a theoretical and practical framework that connects this concept to Christian counseling practice. This study presents spiritual discernment as a capacity that reads counselees' presenting problems as signals revealing the soul's posture and the direction of life. Grounded in theological anthropology that understands human beings as intentional and worship-oriented creatures, the study interprets disorders not primarily as symptoms to be eliminated but as expressions that emerge when the center and direction of life are unsettled. Suffering is understood less as a target for functional restoration and more as an inner indicator of what one relies on and toward what one is oriented in life. The paper explains spiritual discernment not as diagnosis or the delivery of conclusions, but as a process-shaped posture, highlighting the counselor's role in creating an epistemic space through listening and attentive presence in which the illumination of the Holy Spirit may operate. The study describes the application of spiritual discernment through the movement of Scripture, illumination, spiritual practice, and fruit, emphasizing the importance of counseling accompaniment that supports counselees in translating recognized insights into concrete life choices and practices.

Key words: Christian counseling, spiritual discernment, illumination by the Holy Spirit, life direction, counseling accompaniment

* ACTS University, Graduate School of Counseling / Professor