

거절 민감성 치료를 위한 기독교 상담 모델: 성경 인물의 내러티브 분석에 기반한 GRACE 모델 제안

황 인 숙*

국문초록

본 연구는 거절 민감성(Rejection Sensitivity, 이하 RS) 내담자를 위한 기독교 상담학적 치료 모델을 제안하는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 가인, 아히도벨, 입다, 다윗, 거라사 광인, 예수님의 여섯 성경 인물 내러티브를 RS 이론의 관점에서 체계적으로 분석하고 기독교 상담학적으로 해석하였다. 연구 방법으로는 성경 본문과 심리학·신학 문헌을 검토하는 문헌연구를 채택하였으며, 각 성경 인물의 내러티브를 RS 이론의 분석 준거에 따라 해석하는 내러티브 분석 방법을 적용하였다. 분석 결과, 부적응 집단은 외부 인정에 의존하는 취약한 정체성 구조, 거절의 과잉지각, 감정의 외현화·내면화·회피라는 세 가지 부적응적 처리 경로, 공동체 이탈, 결과에 대한 통제 집착의 공통 패턴을 보였다. 반면 적응 집단은 하나님과의 관계에 기반한 정체성, 외부 개입의 수용, 감정의 건강한 표현, 공동체적 연결, 하나님께 위임이라는 회복의 경로를 보여주었다. 본 연구는 이 대조적 패턴에서 RS 치료를 위한 GRACE(Grounding - Recognition - Affect Regulation - Community - Entrusting) 5단계 상담 모델을 귀납적으로 도출하여 제안하고 임상현장에서 기독교 상담 적용 방안을 제시하였다. 나아가 RS를 영적 정체성의 문제, 곧 인정 증독이라는 신학적 범주로 재개념화함으로써 기독교 상담 현장에 실천적 상담 지침을 제안한다.

주제어: 거절 민감성, 기독교 상담, GRACE 모델, 성경 인물 내러티브, 영적 정체성

* 개신대학원대학교 상담심리학 조교수

I. 여는 글

거절은 인간의 보편적 경험이다. 그러나 동일한 거절 경험이라도 어떤 사람에게는 일시적 상처로 지나가는 반면 어떤 사람에게는 자기 존재 전체를 위협하는 실존적 위기로 경험된다. Downey와 Feldman(1996)은 이러한 개인차를 설명하는 개념으로 거절 민감성(Rejection Sensitivity, 이하 RS)을 제안하였다. RS는 거절을 불안하게 기대하고 과민하게 지각하며 이에 강렬하게 반응하는 인지-정서적 처리 성향으로, 인지적 왜곡에서 출발하여 정서적 과민반응, 행동적 부적응, 그리고 우울, 사회불안장애, 자기파괴적 행동 등 다양한 정신병리로 이어지는 다층적 경로를 형성한다. 이러한 결과는 개인의 정신건강과 사회적 기능 전반에 광범위한 부정적 영향을 초래한다.

그럼에도 불구하고 거절 민감성에 대한 기독교 상담학적 연구는 아직 초기 단계에 있다. RS와 관련한 최근 연구에서 전요섭(2025)은 RS에 대한 심층적인 연구가 영적 성장과 영성함양에 큰 유익을 제공하게 될 것으로 분석하고 인지왜곡 재구성과 신앙공동체의 지지체계 강화를 기독교 상담 방안으로 제시하였다. 그는 성경에서 기도 응답의 부재를 경험한 예수님, 요셉, 모세, 다윗, 사울, 사도 바울의 사례들을 제시하며, 이들을 하나님의 거절을 극복한 인지적 재구성의 모델로 참조하였다. 하지만 성경 인물을 RS 이론의 분석 준거로 삼아 심리학적으로 체계화하지 않는 한계를 보였다. 김준수(2013)는 거부민감성을 성경적 관점에서 고찰하여 복음 안에서의 위치적 성화에 근거한 정체성 회복을 치유의 핵심으로 제안하였으며, 신앙공동체에서 복음을 경험하는 것이 거부민감성 회복에 도움이 됨을 주장하였다. RS와 종교·신앙의 관계에 관한 국외 연구도 주목할 만하다. Summayya와 Malik(2024)은 청소년 500명을 대상으로 한 실증 연구에서 RS가 우울 증상의 유의미한 정적 예측 변인임을 확인하면서, 종교성이 RS와 우울의 관계에서 완충 기제로 기능함을 경험적으로 밝혔다. 또한 Rivera(2024)는 거절을 극복하는 과정에서 성경에 기반한 음악적 자원의 치유적 기능을 탐구하여, 기독교적 자원이 거절 경험의 치유에 실질적으로 기여할 수 있음을 논증하였다. 이러한 선행 연구들은 RS에 대한 신앙적 접근의 유효성을 뒷받침한다. 그럼에도 불구하고 기독교 상담학 영역에서 성경 인물을 RS 이론의 분석 준거로 삼아 체계적으로 비교 분석한 후 임상 적용 가능한 단계적 상담 모델을 제안하는 작업은 아직 이루어지지 않았다.

이러한 맥락에서 본 연구는 RS 이론의 핵심 구성요소인 거절의 불안한 기대, 과민한 지각, 강렬한 반응이 성경 본문에서 구체적 사건과 행동으로 추적 가능하고, 부적

응적 반응과 적응적 반응을 대비 분석할 수 있으며, 신적·가족적·사회적·정치적 거절 등 다양한 거절 유형을 포괄하는 성경의 여섯 인물을 분석 대상으로 선정하였다. 부정적 집단(다윗, 거라사 광인, 예수 그리스도)은 동일한 거절 앞에서 정체성 유지, 감정의 건강한 표현, 공동체적 회복으로 이어지는 치유의 경로를 보여준다. 반면 적응 집단(다윗, 거라사 광인, 예수 그리스도)은 동일한 거절 앞에서 정체성 유지, 감정의 건강한 표현, 공동체적 회복으로 이어지는 치유의 경로를 보여준다. 본 연구는 이 대조적 패턴의 비교 분석을 통해 RS 치료를 위한 기독교 상담 모델을 귀납적으로 도출하고자 한다.

본 연구의 목적은 첫째, 여섯 성경 인물의 내러티브를 RS 이론의 관점에서 체계적으로 분석하고, 둘째, 이를 기독교 상담학적으로 해석하며, 셋째, RS 내담자를 위한 GRACE 5단계 치료 모델을 도출하여 제안하고, 기독교 상담학적 함의를 도출하는 데 있다. 연구 방법으로는 성경 본문과 심리학·신학 문헌을 검토하는 문헌연구를 채택하였으며, 분석의 이론적 준거는 Downey와 Feldman의 RS 이론, Beck의 인지왜곡 모델, Kohut의 자기심리학, Joiner의 대인관계 자살 이론이다. 이를 통해 RS의 임상적 진단이 아닌 치료를 위한 GRACE 5단계 모델을 도출하여 제안함으로써 기독교 상담 현장에 실천적 지침을 제공하고자 한다.

II. 펴는 글

1. 거절 민감성(RS)의 개념과 메커니즘

RS는 Downey와 Feldman(1996)이 Mischel의 사회인지 이론을 토대로 발전시킨 개념으로, 거절 관련 단서에 대한 자동적이고 무의식적인 처리 체계를 핵심으로 한다. RS의 발달적 기원은 초기 애착 경험의 실패와 반복적 거절 경험에서 찾을 수 있으며 (Bowlby, 1988), 특히 부모-자녀 관계 내에서 발생하는 신체적·정서적 학대와 방임 등의 애착외상(attachment trauma)은 내적 작동 모델의 왜곡을 통해 RS 스키마 형성의 발달적 토대가 된다는 점에서(김미경, 2018), 애착이론과 RS 이론은 개념적으로 긴밀하게 연결된다. RS는 반응 방식에 따라 불안형과 분노형으로 구분된다. 불안형 RS는 거절을 두려워하며 관계에 집착하는 방식으로, 분노형 RS는 거절 지각 시 적대적이고 공격적인 반응을 보이며 자기파괴적 행동으로 이어지는 방식으로 나타난다

(Ayduk et al., 2008).

RS의 작동 기제는 인지, 정서, 행동의 연쇄적 경로를 통해 구체화된다. 구체적으로, 인지적 차원에서 RS가 높은 사람은 중립적이거나 모호한 사회적 단서조차 거절의 신호로 자동 해석하는 부정적 해석 편향을 보이며, 타인의 행동을 거절 행동으로 부호화하는 인지적-정서적 정보처리 과정을 반복적으로 활성화한다(정지혜, 정남운, 2015). 이러한 위협 지각은 정서적 차원에서 불안, 분노, 적대감, 수치심 등 강렬한 부정 정서를 촉발하는데, 특히 거절이 불확실한 상황에서조차 불안과 분노가 방어적 반응으로 나타나며, 이 정서적 과민반응이 RS의 핵심 기제를 이룬다(김두현, 손정락, 2016). 나아가 RS가 높은 사람은 자신의 정서를 표현하고 싶은 욕구와 거절당할 것에 대한 두려움 사이에서 만성적 양가감정을 경험함으로써, 정서적 소통 자체가 차단되는 악순환에 빠지게 된다(정지혜, 정남운, 2015). 이러한 정서적 과부하는 두 가지 대조적 행동 양상으로 표출된다. 하나는 거절의 가능성이 있는 사회적 상황 자체를 회피하고 자기를 고립시키는 사회적 위축이며, 다른 하나는 거절 신호를 지각하는 순간 분노와 공격성으로 폭발하는 과잉반응이다(신이지, 하문선, 2023). 이 양극적 반응 패턴은 자존감의 저하 및 불안정성을 심화시키고, 대인관계 갈등과 사회적 고립을 초래하며, 궁극적으로 우울, 사회불안장애, 자기파괴적 행동 등 다양한 정신병리의 기저 차원으로 작용한다(홍예주, 2022).

RS의 인지-정서 메커니즘은 Beck(1979)의 과잉일반화, 개인화, 흑백논리의 인지왜곡과 연동된다. 거절 관련 단서가 지각되는 순간 이 왜곡들이 동시에 작동하여 부분적 사건이 전체적 존재 부정으로 비약된다. 이 과정은 Lewis(1971)가 구분한 독성 수치심(toxic shame), 즉 자기 존재 전체를 부정하는 수치심의 활성화로 이어지며, 나아가 자기애적 손상을 초래한다(Kohut, 1971). 특히 자살과의 관계에서는 좌절된 소속감과 짐이 된다는 지각의 결합이 자살 위험을 극대화한다(Joiner, 2005). 이는 RS의 극단적 귀결을 이해하는 데 중요한 틀을 제공한다.

기독교 상담학적 관점에서 RS는 심리학적 차원을 넘어 영적 정체성의 문제로 이해된다. 성경적 인간론에 따르면 인간의 근원적 가치는 하나님의 형상(Imago Dei)에 기초하여 창조되었다(창 1:27). 그러나 타락 이후 인간은 이 근원적 정체성으로부터 이탈하여 외부에서 자신의 존재 가치를 확인받으려 한다. 이것이 RS의 신학적 뿌리이다. Benner(2004)는 이 현상을 참된 자기와 거짓 자기의 구분으로 설명하는데, 참된 자기는 하나님과의 관계 속에서만 발견되며 역할과 성취 그리고 타인의 인정으로 구성된 자기는 거짓 자기에 불과하다. RS가 높은 사람이 거절 앞에서 존재 전체가 위협받

는 것처럼 경험하는 이유는 바로 이 거짓 자기 위에 정체성을 세웠기 때문이다. May(1988)는 여기서 한 걸음 더 나아가 타인의 인정에 대한 이러한 의존이 단순한 선호를 넘어 중독의 형태를 띌 수 있다고 경고한다. RS 내담자가 거절을 피하기 위해 관계와 결과를 강박적으로 통제하려는 패턴은 이 인정 중독의 임상적 표현으로 이해될 수 있다. 그리고 Smedes(1993)는 이 중독이 좌절될 때 활성화되는 독성 수치심(toxic shame)이 자기 존재 전체를 부정하는 방향으로 내면화되어 궁극적으로 자기파괴로 귀결된다고 분석하는데, 이는 앞서 살펴본 RS의 극단적 임상 결과와 일치함을 알 수 있다.

2. 거절 민감성 부적응 집단 분석

이상의 RS 이론적 틀을 성경 인물에 적용하기 위해 본 연구는 Ricoeur(1981)의 텍스트 해석학을 내러티브 분석의 해석학적 토대로 삼았다. Ricoeur는 텍스트가 저자의 의도를 넘어 독자의 세계와 만나는 지점에서 새로운 의미를 생성한다고 보았다. 이는 성경 내러티브를 심리학적 분석의 텍스트로 활용하는 이론적 정당성을 제공한다. 여기에 성경 이야기와 인간의 이야기가 만나는 지점에서 치유적 의미가 발생한다고 보는 Gerkin(1984)의 관점은 본 연구의 기독교 상담학적 해석학적 방향을 보완한다. 한편 성경 내러티브를 RS라는 현대 심리학 이론으로 분석하는 작업은 신학적 정당성을 요청한다. 본 연구는 그 근거를 두 가지에서 찾는다. 먼저 개혁주의 전통의 일반은총 이해에 따라 심리학이 밝혀낸 인간 마음의 작동 원리 또한 하나님이 창조하신 인간 본성에 대한 인식의 일부로 수용될 수 있다(김용태, 2018). 이 때 심리학적 분석은 성경의 권위를 대체하는 것이 아니라 본문이 증언하는 인간 실존을 이해하는 보조적 도구로 기능한다. 또한 성경은 인물의 분노와 좌절, 시기와 절망을 미화하지 않고 사실적으로 기록한다. 따라서 그 내면을 심리학적으로 조명하는 일은 투사가 아닌 본문이 드러낸 인간의 실존적 고통을 더 깊이 읽어내는 작업이라고 할 수 있다.

본 연구는 다음 세 기준을 동시에 충족하는 인물을 분석 대상으로 선정하였다. 첫째, RS 이론의 핵심 구성요소인 거절의 불안한 기대, 과민한 지각, 강렬한 반응이 본문에서 구체적 사건과 행동으로 추적 가능해야 한다. 둘째, 거절 이후의 반응이 부적응 경로와 적응 경로로 뚜렷이 대비되어 비교 분석이 가능해야 한다. 셋째, 신적·가족적·사회적·정치적 거절 등 거절의 유형이 서로 달라 RS가 발현되는 맥락의 다양성을 포괄해야 한다. 이 기준에 따라 부적응 집단으로 가인, 아히도벨, 입다를, 적응 집단으

로 다윗, 거라사 광인, 예수 그리스도를 선정하였다. 여기서 여섯 인물의 대표성은 통계적 대표성이 아닌 RS 반응 유형의 이론적 대표성을 의미한다. 부적응 세 인물과 적응 세 인물의 대칭적 구성은 두 경로의 대조를 통해 GRACE 모델의 각 단계를 귀납적으로 도출하기 위한 설계이다.

각 인물에 대한 분석은 거절 경험의 유형, 인지와 정서 패턴, 행동적 결과, 관계적·영적 결말, 상담적 함의라는 다섯 범주로 통일하여 수행하였다. 이 공통 분석틀을 모든 인물에 동일하게 적용함으로써 인물 간 비교의 일관성을 확보하였다. 그 결과는 <표 1>로 종합하여 부적응·적응 두 집단의 대조 패턴을 가시화하였다.

연구자의 자의적 해석을 통제하기 위해 본 연구는 세 가지 장치를 두었다. 먼저 모든 분석은 해당 성경 본문의 사건과 발화, 행동에 토대를 두었다. 그리고 심리학적 해석은 그 본문 근거에 한정하여 전개하였다. 또한 각 인물의 해석에 RS 이론과 자기심리학, 수치심 이론 등 확립된 심리학 이론과 기존 성경 주석 및 선행 연구를 대응시켰다. 이는 해석이 개별 연구자의 직관이 아니라 이론적·주석적 증거에 의해 뒷받침되도록 하기 위함이다. 끝으로 동일한 분석틀을 부적응·적응 두 집단에 교차 적용하여, 한 집단에서 도출된 해석이 다른 집단과의 대조 속에서 검증되도록 하였다.

다만 이러한 성경 인물에 대한 심리학적 분석은 사후적 해석이라는 한계를 지닌다. 따라서 본 연구는 이를 진단적 확정이 아닌 RS 내담자가 자신의 고통을 하나님의 이야기라는 맥락 안에서 재해석하고 치료적 통찰을 얻도록 돕는 기독교 상담의 적용 방식으로 이해한다(안경승, 2026).

1) 가인 (창 4:1-16)

가인은 구약성경에서 RS의 가장 원초적 형태를 보여주는 인물이다. 여호와께서 아벨과 그의 제물은 받으셨으나 가인과 그의 제물은 받지 아니하셨다(창 4:4-5). RS 이론의 관점에서 가인은 제물의 거절이라는 부분적 사건을 자기 존재 전체의 부정으로 과잉 일반화하는 인지 왜곡을 경험한다. 이 때 하나님께서는 “네가 분하여 함은 어찜이며 선을 행하지 아니하면 죄가 문에 었드려 있느니라”(창 4:6-7)고 개입하셨으나 가인은 이 상담적 개입을 수용하지 않는다. 오히려 분노는 아벨에게 전위(displacement)되어 살해로 이어지고(창 4:8), 결국 가인은 저주를 받아 땅에서 유리하는 자가 된다(창 4:12).

이 사례는 가인이 하나님의 제물 거부라는 신적 거절에 대해 분노와 살인이라는 극단적 외현화 반응을 보여준다. 이는 RS의 인지-정서-행동 연쇄가 어떻게 치명적 결과

로 귀결되는지를 드러낸다. 먼저 가인의 정체성은 제물의 수용 여부에 정박되어 있었던 것으로 보인다. 이에 따라 제물이 거절되는 순간 그 거절은 제물에 대한 평가가 아니라 자기 존재 전체에 대한 부정으로 경험되었을 가능성이 있다. RS 이론의 관점에서 이 과잉 일반화된 인지는 곧바로 수치심을 촉발하고, 처리되지 못한 수치심이 분노로 전환되어 아벨이라는 외부 대상에게 전위되는 경로로 해석될 수 있다. Lewis(1971)는 수치심이 인식되지 않거나 적절히 처리되지 못할 때 굴욕적 격분으로 전환되며, 이 분노가 외부 대상을 향해 폭발하여 파괴적 행동을 초래하고, 그 결과가 다시 깊은 수치심을 야기하는 악순환적 연쇄 구조를 분석하였다. 가인의 경로는 이러한 수치심-분노 연쇄의 성경적 사례로 읽힐 수 있다.

그런데 여기에서 주목할 것은 이 연쇄 과정 중에 하나님의 직접적 개입이 있었다는 점이다. “네가 선을 행하면 어찌 낫을 들지 못하겠느냐”(창 4:7)라는 하나님의 질문은 가인에게 거절 지각을 교정하고 감정을 재처리할 수 있는 회복의 기회를 제공하였다는 점이다. 물론 가인은 이 개입을 수용하지 못하였다. 이는 RS가 높은 사람일수록 회복적 개입조차 또 다른 비난이나 통제로 지각하는 경향이 있는데, 가인의 반응은 바로 이 패턴을 보여준다. 결국 분노는 살인으로 폭발하였고, 가인은 하나님의 낫 앞에서 쫓겨나 유리하는 자가 되었다(창 4:12-14). 그리고 공동체로부터의 이탈이라는 결말은 RS의 부적응적 경로가 관계적 고립으로 귀결됨을 보여준다.

이 사례는 기독교 상담에 중요한 역설을 제시하는데, 하나님의 개입은 분노가 전위되기 이전에 충분히 이른 시점에 주어졌음에도 가인의 RS가 그 개입 자체를 차단하였다는 점이다. 이는 RS에 대한 조기 개입이 필요조건이되 충분조건은 아니며 개입의 시점 못지않게 내담자의 수용 가능성을 여는 선행 작업, 곧 GRACE 모델의 G단계(정체성 정박)가 먼저 확보되어야 함을 시사한다.

2) 아히도벨 (삼하 15-17장)

아히도벨은 다윗 왕의 최측근 모사로, 그의 모략은 “하나님께 물은 것 같았더라”(삼하 16:23)고 기록될 만큼 당대 최고의 지혜자로 인정받았다. 그의 RS를 이해하기 위해서는 그가 다윗 왕국에서 차지했던 절대적 지위에 주목할 필요가 있다. 왕의 모사로서의 탁월함, 왕의 신뢰, 왕국 내에서의 권력이 그의 자기 정체성의 상당부분을 차지하고 있었음을 추론하게 한다. 그러나 결정적 거절 사건은 사무엘하 17장에서 발생한다. 그가 탁월한 군사 전략을 제안하였으나 압살롬은 후세의 열등한 조언을 채택한 것이다(삼하 17:5-14).

Kohut(1971)의 자기심리학적 관점에서 보면 아히도벨의 자기 구조는 취약하였다. 그의 자기는 권력자의 지속적 수용을 자기대상으로 필요로 하였다. 이러한 자기 구조 안에서 '하나님께 물은 것 같은' 조언의 거절은 단순한 전략적 패배가 아닌 자신의 존재를 규정하던 신적 권위가 박탈되는 경험이었을 것이다. RS 이론은 이를 조언의 거절을 존재의 거절로 비약시키는 반응, 곧 부분적 사건을 존재 전체의 부정으로 확대하는 기제로 설명한다. 이는 Besser와 Priel(2010)이 밝힌 취약성 자기애와 RS의 강한 상관을 전형적으로 보여준다. 취약성 자기애가 높은 사람일수록 타인의 거절을 자기 존재 전체에 대한 평가절하로 경험하며, 이때 촉발된 수치심은 외부로 향한 분노가 아닌 자기 자신을 향한 파괴적 방향으로 내면화된다.

실제로 아히도벨은 자기 본 고장으로 돌아가서 자기 집을 정리하고 스스로 목매어 죽는다(삼하 17:23). 이를 RS 이론에 비추어 보면 고향으로의 귀환은 모든 사회적 정체성이 붕괴된 상황에서 자신이 시작된 장소로 돌아가는 마지막 정체성 추구의 행위로 볼 수 있다. 그리고 집을 정리한 후 자살했다는 것은 극도의 통제감 상실 상황에서 마지막 통제감을 회복하려는 심리적 시도로 이해할 수 있다. 한편 Joiner(2005)의 대인관계 자살 이론에 비추어 보면, 아히도벨은 좌절된 소속감과 짐이 된다는 지각이 동시에 극대화된 상태에 놓여 있었다. 어느 권력자도 그를 필요로 하지 않게 된 순간 그의 존재 근거 자체가 소멸한 것이다.

여기서 가인과의 대비가 주목된다. 가인의 수치심이 분노로 전환되어 타인(아벨)을 향한 외면화 폭력으로 표출되었다면 아히도벨의 수치심은 자기 자신을 향한 내면화 폭력으로 귀결된 것이다. 두 사례 모두 처리되지 못한 수치심이 파괴적 행동으로 이어진다는 점에서 수치심-분노 연쇄의 변형이라 할 수 있다. 하지만 그 방향이 외부와 내부로 갈린다는 점에서 RS의 두 가지 부적응 경로인 분노형과 불안형의 극단적 귀결을 각각 예시한다. 결국 이 사례는 인정 중독과 영적 정체성 부재의 치명적 결합을 보여주는 동시에 RS가 자살 위협으로 이어지는 경로에서 정체성의 외부 의탁이 얼마나 치명적 취약성을 형성하는지를 가장 선명하게 드러내고 있다.

3) 입다 (삿 11-12장)

입다의 생애 또한 RS 이론의 분석 준거를 통해 조명할 수 있다. 입다의 거절은 출생 신분에서 시작된다. 기생의 아들로 태어난 그는 이복형제들에게 “너는 다른 여인의 자식이니 우리 아버지의 집에서 기업을 얻지 못하리라”(삿 11:2)는 선언을 받으며 추방된다. 출생 자체가 거절의 원인이 되었다는 것은 어떤 노력으로도 거절의 원인을 제

거할 수 없다는 실존적 무력감을 형성한다. Young(2003)은 아동기에 반복적으로 거절과 배제를 경험할 경우 '나는 근본적으로 결함이 있는 존재이다'라는 수치심 스키마가 형성되며, 이 초기 부적응 스키마가 이후 삶 전반에 걸쳐 자기패배적 패턴으로 반복된다고 분석하였다. 입다의 만성적 거절 경험은 바로 이러한 초기 부적응 스키마의 형성 과정을 보여주는 사례로 읽을 수 있다. 이 스키마는 이후 의미 있는 성장이 이루어진 이후에도 완전히 소거되지 않고 RS의 기저 스키마로 잠재하며, 특정 촉발 상황에서 관계적·영적 패턴에 재활성화되는 양상을 보인다.

이 기저 스키마는 입다의 신앙 패턴에도 깊이 침투한다. 전쟁을 앞두고 “누구든지 내 집 문에서 나와서 나를 영접하는 그는 여호와께 돌릴 것이니 내가 그를 번제물로 드리겠나이다”(삿 11:30-31)라는 경솔한 서원은 불안형 RS의 전형적 표현으로 볼 수 있다. 불안형 RS는 거절을 두려워하며 수용을 확보하기 위해 과도한 조건을 제시하는 방식으로 나타나는데, 입다의 서원은 하나님의 응답을 조건부 거래로 확보하려는 통제 욕구의 발현인 것이다. 하나님과의 관계조차 무조건적 신뢰가 아닌 조건부 교환으로 구조화한다는 점에서 이는 May(1988)가 지적한 인정에 대한 집착이 영적 관계에까지 침투한 형태이며, 안경승(2026)이 지적한 영적 우회, 즉 미해결된 불안을 직면하지 않고 신앙적 행동으로 우회하는 패턴의 성경적 사례이기도 하다. 그 결과 전쟁 승리 후 첫 번째로 나온 딸을 서원대로 드리는 비극적 결과(삿 11:34)를 초래한다.

이후 사사기 12장에서 입다는 에브라임 지파가 '왜 우리를 부르지 않았느냐'고 항의하자 42,000명을 학살하는 폭력적 과잉반응을 보인다. 이는 동일한 기저 스키마에서 비롯되되, 분노형 RS의 양상으로 볼 수 있다. 에브라임의 항의는 객관적으로 외교적 해결이 가능한 불만이었음에도 입다는 이를 과거 이복형제들의 추방과 동일한 존재적 거절로 자동 해석하였다. 이 적대적 귀인 편향이 촉발한 과잉반응은 자기충족적 예언, 즉 거절을 피하려는 과잉반응이 오히려 실제 관계 파괴를 불러오는 악순환의 전형이라고 볼 수 있다(Downey et al, 1996). 주목할 것은 입다 안에서 RS 불안형과 RS 분노형이 상황에 따라 교대로 활성화된다는 점으로, 이는 가인(분노형 지배)이나 아히도벨(불안형 내면화)보다 더 복합적인 RS 구조를 보여준다. 이같이 외적 성공 속에서도 내적 RS가 완전히 해소되지 않는 이 패턴은 현대 기독교인들에게도 매우 친숙한 모습이라고 할 수 있다.

한편 입다의 외상 경험에 대해 김미경(2018)은 애착외상 이론의 관점에서 깊이 있는 분석을 제시한 바 있다. 그녀에 따르면 입다는 아버지의 방임과 이복형제들의 학대에도 불구하고 입다는 하나님과의 관계 속에서 손상된 애착을 강화하고, 잡류 공동체

에서 이타적 리더십을 발휘하며, 심판하시는 여호와(삿 11:27)를 고백하는 확고한 신앙을 보여주는 등 외상후성장(PTG)을 이룬 인물로 평가된다. 본 연구는 이 분석이 확 인해 주는 입다의 회복 역량과 영적 성장을 수용하면서, 그 토대 위에서 한 가지 질문을 더 제기한다. 이토록 의미 있는 성장을 이룬 입다가 그 이후에 실행한 경솔한 서원(삿 11:30-31)과 에브라임 지파에 대한 폭력적 과잉반응(삿 12:4-6)이 나타나는 이유는 무엇일까하는 부분이다. RS 이론은 이에 대해, 외상후성장이 이루어진 이후에도 초기 거절 경험에서 형성된 기저 스키마가 특정 촉발 상황에서 재활성화될 수 있다는 설명을 제공한다. 이는 김미경(2018)의 외상후성장 분석을 보완하며 성장과 취약성이 거듭난 기독교인 안에서 여전히 공존할 수 있음을 보여준다. 따라서 기독교 상담은 입다와 같은 내담자의 성장을 충분히 인정하면서도, 그 이면에 여전히 작동할 수 있는 RS 스키마를 함께 돌보는 세심한 접근을 요청한다고 할 수 있다.

3. 거절 민감성 회복 집단 분석

1) 다윗 — 나발과 아비가일 사례 (삼상 25장)

다윗은 성경에서 가장 반복적이고 다층적인 거절을 경험한 인물 중 하나이다. 사울 왕은 다윗의 충성에도 불구하고 그를 생명의 위협으로 지각하여 수차례 죽이려 하였으며(삼상 18-26장), 아들 압살롬은 반역을 일으켜 다윗을 왕궁에서 축출하였다(삼하 15-18장). 이 과정에서 다윗은 시편을 통해 거절의 고통을 억압하지 않고 하나님과의 관계 안에서 처리하는 정서적 경로를 보여준다. 다윗의 이러한 적응적 패턴이 구체적인 상황에서 어떻게 작동하는지를 가장 선명하게 보여주는 사례가 나발과 아비가일의 에피소드이다.

다윗은 나발의 목자들을 보호해 주었으나 나발은 “다윗이 누구며 이새의 아들이 누구냐... 내가 어찌 어디서 왔는지도 모르는 자들에게 주겠느냐”(삼상 25:10-11)며 공개적으로 모욕하며 거절한다. 이 때 다윗의 초기 반응은 RS의 전형적 촉발 패턴이다. 그는 즉각적으로 400명의 무장 군사를 이끌고 보복에 나서는데(삼상 25:13), 이는 입다의 에브라임 학살에서 나타난 분노형 RS, 곧 거절 신호를 지각하는 순간 적대적이고 공격적인 반응을 보이는 패턴과 구조적으로 동일하다. 그러나 다윗의 사례가 부적응 집단과 근본적으로 다른 것은 이 반응이 완결되지 않는다는 점이다.

공격적인 반응을 보이려는 순간 아비가일이 중재하며 “내 주는 이 불량한 사람 나발을 개의치 마옵소서”(삼상 25:25)라고 말하자, 다윗은 이를 수용하며 “오늘 너를 보

내어 나를 영접하게 하신 이스라엘의 하나님 여호와를 찬송할지로다”(삼상 25:32)고 반응한다.

여기서 세 가지 회복 기제가 작동한다. 먼저, 공동체 내 조율자의 개입을 수용함으로써 RS의 과잉지각이 교정되는 R단계(거절 지각 재훈련)의 원형이 나타난다. 이어서, 보복 충동이라는 분노를 억압하거나 폭발시키지 않고 아비가일과의 대화를 통해 재조절하는 A단계(감정 조절)의 과정이 드러난다. 나아가, 나발의 죽음 이후 “여호와께서 나발의 죄를 그의 머리에 돌리셨도다”(삼상 25:39)라며 결과를 하나님께 귀인하는 E단계(위임)의 주권적 해석이 완성된다.

이러한 결과는 가인은 하나님의 개입을 거부하고 분노를 전위하였고, 입다는 에브라임의 항의를 존재적 거절로 자동 해석하여 폭력적으로 과잉반응하였다. 그러나 다윗은 동일한 분노형 RS가 촉발되었음에도 외부 개입을 수용하고 감정을 재조절하며 결과를 하나님께 위임함으로써, RS 촉발 이후의 회복 경로와 기독교 상담자개입의 결정적 역할을 가장 구체적으로 보여준다.

2) 거라사 광인 — 예수님의 거절을 건강하게 수용한 사례 (막 5:1-20)

거라사 광인의 상태에 대해 이관직(2009)은 귀신들림의 관점에서 분석한 바 있다. 성경에서 그는 자기 존재 자체가 분열된 상태를 보여주는데 RS의 관점에서 주목할 것은 그가 경험한 거절의 만성성과 총체성이다. 그는 공동체로부터 완전히 추방되어 무덤 사이에 거주하였고(막 5:3), 쇠사슬과 고랑으로 묶이는 물리적 배제를 반복적으로 당하였으며(막 5:4), 밤낮 울부짖으며 돌로 자기 몸을 상하게 하였다(막 5:5). 이는 단순한 일회적 거절이 아니라 공동체가 그를 인간으로 대우하기를 포기한 전면적이고 지속적인 사회적 배제이다. 이러한 만성적 거절이 촉발한 수치심은 외부가 아닌 자기 자신을 향해 내면화되는데, 자해 행동은 그 결과로 볼 수 있다. 아히도벨의 자살이 수치심의 내면화가 극단에 이른 사례라면, 거라사 광인의 자해는 그 전 단계에 해당한다. 그리고 입다의 기저 스키마가 잠재한 채 특정 상황에서 재활성화되는 것이었다면, 거라사 광인의 스키마는 잠재 수준을 넘어 자아 구조 전체를 압도한 상태이다.

그러나 본 사례의 핵심은 공동체로부터의 거절 자체가 아니라 예수님의 무조건적 수용을 경험한 이후 거절을 건강하게 수용하는 인물로 변화하는 과정에 있다. 먼저 주목할 것은 예수님의 무조건적 치유이다. 모든 공동체가 배제했던 광인을 예수님은 무덤까지 찾아가셨고, 귀신들이 그 지방에서 내보내지 말아 달라고 간청했으나 예수님은 이를 물리치시고 돼지 떼에 들여보내셨다(막 5:10-13). 이는 광인을 분열시키던 존재

를 분리시키는 치유적 개입으로 어떤 조건도 요구하지 않은 채 그를 온전히 회복시킨 무조건적 수용의 행위이다. 다윗에게 아버가일이 RS의 부적응적 연쇄를 끊는 역할을 했다면 거라사 광인에게는 예수님께서 그 궁극적 개입자가 되었다.

이 선행하는 수용 경험이 이후의 결정적 장면을 가능하게 한다. 회복된 광인이 예수님과 함께 있기를 간청했으나 예수님은 이를 거절하시고 고향으로 돌려보내신 것이다(막 5:18-19). 극단적 RS를 경험했던 인물이 자신이 신뢰하는 대상으로부터 거절을 받는 장면이다. 부적응 집단의 세 인물과 비교한다면 광인은 이 거절 앞에서 가인처럼 분노를 전위하거나, 아히도벨처럼 자기파괴로 향하거나, 입다처럼 과잉반응을 보였을 것이다. 그럼에도 불구하고 거라사 광인은 이 거절을 있는 그대로 수용한다. 오히려 그는 가서 데가볼리에서 예수께서 자기에게 어떻게 큰 일 행하셨는지를 전파하는 놀라운 일을 행한다(막 5:20). 이는 신적 존재의 거절을 존재 부정이 아닌 새로운 사명으로 수용한 것이다.

이 사례는 RS 치유의 역설적 경로를 보여준다. 거절에 극도로 취약했던 인물이 거절을 건강하게 수용하는 인물로 변화한 것이며, 이 변화의 핵심 기제는 거절의 제거가 아니라 선행하는 무조건적 수용의 경험이었다. 이는 RS 회복을 위한 기독교 상담 모델에서 C단계(공동체적 수용 경험)가 E단계(하나님께 위임)의 필수적 선행 조건임을 성경적으로 입증한다.

3) 예수님 (사복음서 전반)

예수님은 나사렛 고향 사람들의 거절(눅 4:28-29), 바리새인과 서기관들의 지속적 배척, 겟세마네에서 제자들의 무관심(마 26:40), 베드로의 부인(마 26:69-75), 유다의 배신(마 26:47-50), 십자가에서의 군중의 조롱(막 15:29-32), “나의 하나님, 나의 하나님, 어찌하여 나를 버리셨나이까”(마 27:46)라는 절정의 신적 거절에 이르기까지 다층적이고 누적적인 거절을 경험하셨다. RS 이론의 관점에서 이 거절들은 가인이 경험한 신적 거절, 아히도벨이 경험한 관계적 거절, 입다가 경험한 사회적 거절을 모두 포괄하며, 그 강도와 누적성에서 부적응 집단의 어떤 인물보다 심각하다고 할 수 있다.

그러나 RS 이론의 관점에서 볼 때, 예수님은 이 모든 거절 앞에서도 정체성의 흔들림이나 행동적 왜곡을 보이지 않으셨다.¹⁾ 그 핵심은 정체성의 근거이다. 세례 받으실

1) 예수님께서 바리새인과 서기관들을 향해 “독사의 자식들아”(마 23:33)라고 질책하시고 성전에서 장사하는 자들의 상을 엮으신 것(마 21:12-13)은 RS의 과잉반응과 구분되어야 한다. RS의 분노는 위협받은 정체성을 보호하기 위한 자기 중심적 반응으로 자극의 강도에 비해 불균형하며 관계 파괴로 귀결된다. 가인의 살인과 입다의 에브라임 학살이 이에 해당한다. 반면

때 “이는 내 사랑하는 아들이요 내 기뻐하는 자라”(마 3:17)는 선언은 어떤 수행이나 성과와도 무관하게 주어진 존재적 선언으로 이후 모든 거절 앞에서도 흔들리지 않는 정체성의 닻이 되었다. 가인은 제물의 수용에, 아히도벨은 조언의 탁월함에, 입다는 사회적 성취에 정체성을 정박하였기에 거절이 곧 존재 붕괴로 이어졌지만 예수님의 정체성은 아버지와의 관계에 정박되어 있었기에 어떤 거절도 그 근거를 흔들 수 없었다. 이것이 RS 회복을 위한 GRACE 모델의 G단계(정체성 정박)의 완전한 모델이다.

동시에 예수님은 감정을 억압하지 않으셨다. 가인은 분노를 타인에게 전위하였고, 아히도벨은 수치심을 자기파괴로 내면화하였으며, 입다는 불안을 영적 우회로 회피하였다. 그러나 예수님은 부정 정서를 억압하지도, 전위하지도, 회피하지도 않으시고 충분히 표현하셨다. 나아가 “아버지여 저들을 사하여 주옵소서 자기들이 하는 것을 알지 못함이니이다”(눅 23:34)라는 십자가 위의 기도는 RS의 완전한 극복, 곧 거절자에 대한 용서를 보여준다. 이로써 예수님은 RS 회복 상담 모델에서 치유의 목표 상태(telos)이자 치유자로서 이중적 위치를 점유하며 RS 내담자가 나아갈 방향을 제시하신다. 다만 예수님은 앞선 다섯 인물과 동일한 분석 평면에 놓이지 않는다. 다른 인물이 RS의 부적응 또는 적응을 보여주는 심리적 사례라면, 예수님은 RS 이론으로 진단되는 대상이 아니라 그 적응이 지향하는 신학적·규범적 모델이 되신다. 따라서 본 연구가 예수님에게서 거절 앞의 흔들림 없음을 말할 때 이는 심리 기제의 작동 여부에 대한 진단이 아닌 거절 앞에서도 흔들리지 않는 정체성의 신학적 원형을 가리킨다.

4. 여섯 인물의 비교 분석

여섯 인물을 비교할 때 두 집단을 구분하는 핵심 변수는 정체성의 근거이다. 부적응 집단은 공통적으로 외부 인정에 의존하는 취약한 자기 구조를 보인다. 가인은 제물의 수용 여부에, 아히도벨은 조언의 탁월함과 권력자의 인정에, 입다는 사회적 성취에 정체성을 의탁했다. 이들은 정체성의 정박지가 흔들릴 때 거절을 존재 전체의 부정으로 경험하였으며, 중립적이거나 모호한 상황조차 거절로 자동 해석하는 과잉지각 패턴을 보였다. 정서적 차원에서도 세 인물은 각기 다른 부적응 경로를 드러내는데, 가인은 수치심을 분노로 전환하여 타인에게 전위하는 외현화 경로를, 아히도벨은 수치심을 자

예수님의 분노는 의로운 분노이며, 착취당하는 약자를 위한 타자 중심적 행동이었다(오윤선, 2010). 이 분노는 흔들린 정체성에서 발생한 것이 아니라 오히려 아버지와의 관계에 확고히 정박된 정체성 위에서 발현된 것으로, RS 이론에서 말하는 거절 촉발 분노와는 그 기원과 방향, 비례성에서 근본적인 차이가 있다.

기 자신에게 향하는 내면화 경로를, 입다는 불안을 영적 행위로 우회하는 회피 경로를 각각 보여주었다. 이러한 부적응적 정서 처리는 궁극적으로 공동체로부터의 이탈과 결과에 대한 통제 집착으로 귀결되었다.

반면 적응 집단은 이 다섯 지점이 역전되는 경로를 보여준다. 다윗은 하나님과의 관계에 정체성을 정박하고 아비가일의 기독교 상담적 개입을 통해 과잉반응을 교정하며 결과를 하나님께 위임하였고, 거라사 광인은 예수님의 무조건적 수용을 선행적으로 경험함으로써 이후의 거절을 건강하게 수용하는 인물로 변화하였으며, 예수님은 아버지와의 관계에 정박된 정체성 위에서 감정을 충분히 표현하되 위임으로 완성하는 완전한 모델을 제시하셨다. 이 핵심 변수, 곧 정체성의 근거가 동일한 거절 경험 앞에서 전혀 다른 결말을 만들어낸다(표 1 참고). 이 대조적 패턴에서 귀납적으로 도출되는 다섯 회복 경로, 곧 정체성의 정박, 거절 지각의 교정, 감정의 건강한 처리, 공동체적 수용, 결과의 위임이 GRACE 모델의 각 단계를 구성하는 근거이다.

〈표 1〉 여섯 인물 RS 반응 유형 비교

인물	거절 유형	RS 유형	정체성 구조	거절 후 감정 처리	결말
가인	신적 거절	분노형	제물 수용 의존	분노 전위, 외현화	살인, 유랑
아히도벨	정치적 & 관계적	불안형 (내면화)	인정 의존	수치심 내면화	자살
입다	관계적 & 사회적	불안형 & 분노형	사회적 성취 의존	회피, 영적 우회, 분노 폭발 교대	비극적 승리
다윗	정치적 & 관계적	분노형 → 교정	하나님께 귀인	외부 개입 수용, 하나님께 표현	보복포기, 화해
거라사 광인	전면적, & 사회적	내면화 → 전환	수용 경험 → 정체성 통합	자해 →무조건적 수용 →건강한 수용	회복, 증인의 삶
예수님	다층적 & 누적적	비활성화	하나님 아버지와의 관계	완전 표현, 위임	용서, 부활

5. GRACE 모델: RS 치료를 위한 기독교 상담 모델

1) 모델의 구조와 특성

GRACE 모델은 본 연구자가 여섯 성경 인물의 비교 분석을 통해 제안하는 RS 치

료를 위한 기독교 상담 모델이다. 모델의 명칭은 각 단계의 영문 첫 글자를 조합한 것으로 Grounding(정체성 정박), Recognition(거절 지각 재훈련), Affect Regulation(감정 조절과 표현), Community(공동체적 수용 경험), Entrusting(하나님께 위임)의 다섯 단계로 구성된다. 동시에 GRACE라는 명칭은 RS 치료의 근본 동력이 인간의 노력이 아닌 하나님의 은혜임을 신학적으로 함의한다.

GRACE 모델의 다섯 단계는 임의로 구성된 것이 아니라 앞서 분석한 RS의 다섯 부적응 기제에 각각 대응하여 도출되었다. G단계는 외부 인정에 의존하는 취약한 정체성에, R단계는 거절을 자동 해석하는 과잉지각에, A단계는 외현화·내면화·회피의 감정 처리에, C단계는 공동체 이탈에, E단계는 통제 집착에 대응한다. 특히 R단계의 거절 지각 재훈련은 RS의 인지적 핵심을 직접 겨냥한다는 점에서 RS라는 특정 기제를 표적으로 삼는 개입임을 보여준다. 한편 성경적 정체성, 탄식 시편, 공동체적 수용, 용서와 위임 등 개별 구성요소는 기독교 상담에서 널리 활용되어 온 자원이다. 그럼에도 불구하고 본 연구의 고유성은 그것을 RS의 부적응 기제와 회복 경로에 맞추어 단계적으로 배열·표적화한 구조에 있다.

이렇게 구성된 GRACE 모델은 세 가지 구조적 특성을 지닌다. 첫째, 선형적이지만 순환 가능한 나선형 구조로, 각 단계는 순서대로 진행하되 내담자의 상태에 따라 이전 단계로 돌아가거나 여러 단계를 동시에 수행할 수 있다. 둘째, 각 단계는 독립적으로 작동하지 않으며 이전 단계가 충분히 이루어질 때 다음 단계로 이행하는데, 특히 G단계는 나머지 네 단계의 토대가 되므로 가장 집중적인 개입이 요구된다. 셋째, <표 2>와 같이 인지행동치료·애착이론·자기심리학 등의 심리학적 이론과 성경적 정체성·탄식 시편·용서 신학 등의 신학적 자원이 각 단계에서 유기적으로 결합된다.

2) 각 단계의 내용과 상담 적용

(1) G단계 — Grounding (정체성 정박)

RS의 근본 문제는 자기 정체성의 근거가 외부 인정에 놓여 있다는 점이다. 따라서 인정이 주어질 때는 자기 가치감이 상승하고, 인정이 철회될 때는 자기 존재 자체가 위협받는다. 이것이 RS가 단순한 예민함이 아닌 실존적 위협으로 경험되는 이유이다. 이에 대해 Benner(2004)는 참된 자기는 하나님과의 관계 속에서만 발견되며 외부 인정에 의탁한 자기는 거짓 자기에 불과하다고 지적한다. 같은 맥락에서 Anderson(1990)이 강조하는 그리스도 안에서의 정체성은 수행과 인정으로부터 독립된 존재적 안전감으로, RS에 면역적인 자기 구조의 신학적 기초이다. 또한 김준수(2013)가 강조

한 위치적 성화 개념, 즉 행위와 성취가 아닌 그리스도 안에서의 신분에 근거한 정체성 확립도 이 단계와도 직접적으로 연결된다.

부적응 집단 세 인물은 모두 이 단계에서 취약성을 드러내지만, 그 양상은 다소 차이가 있다. 가인은 제물의 수용 여부에, 아히도벨은 왕의 인정과 조언의 탁월함에 정체성을 정박하였다. 이에 따라 정박지가 흔들릴 때 두 인물은 각각 살인과 자살이라는 존재적 붕괴를 경험하였다. 특히 가인의 사례는 정체성 정박이 확보되지 않은 상태에서는 하나님의 직접적 개입조차 수용되지 못함을 보여준다. 이는 이 단계가 나머지 네 단계 전체의 토대가 되어야 하는 근거를 제공한다.

〈표 2〉 GRACE 모델 개요

단계	핵심 질문	부적응 실패 지점	적응 회복 기제	주요 개입
G 정체성 정박	나는 거절과 무관하게 누구인가?	외부 인정 의탁	하나님과의 관계 정박	하나님 형상 선언, 정체성 저널링
R 지각 재훈련	이것이 사실적 해석인가, 과잉지각 해석인가?	과잉 일반화, 개인화	외부 개입 수용	인지 재구성, 소크라테스 질문
A 감정 조절	고통을 어떻게 처리할 것인가?	외현화, 내면화, 회피	충분한 표현, 위임	탄식 시편, 빈 의자, 자기공유 기도
C 공동체	조건 없이 받아주는 관계가 있는가?	공동체 이탈, 고립	안전한 관계 경험	교정적 관계, 소그룹 연결
E 위임	결과를 내가 통제해야 하는가?	통제 집착	하나님께 위임	용서 작업, 상징적 위임, ACT 탈융합

한편 입다의 경우는 다소 다른 양상을 보인다. 김미경(2018)이 분석한 바와 같이 입다는 하나님과의 관계 속에서 손상된 애착을 강화하고 잡류 공동체에서 이타적 리더십을 발휘하는 등 의미 있는 영적 성장을 이루었다. 그럼에도 불구하고 사회적 성취에 의탁한 정체성의 잔여 구조가 완전히 해소되지 않았기에 전쟁이라는 촉발 상황에서 경솔한 서원으로, 에브라임의 항의라는 촉발 상황에서 폭력적 과잉반응으로 재활성화되었다. 이는 하나님께 속했다는 정체성 정박이 일회적 전환이 아닌 지속적 심화를 요구하는 과정임을 보여준다.

반면 예수님은 이 단계의 완전한 모델이다. 세례 받으실 때 “이는 내 사랑하는 아들이요 내 기뻐하는 자라”(마 3:17)는 선언은 어떤 수행이나 성과와도 무관하게 주어진

존재적 선언이었다. 이후 고향의 거절, 종교 지도자들의 배척, 제자들의 배신, 십자가의 조롱에 이르기까지 인간이 경험할 수 있는 가장 극심한 거절들이 누적되었으나 예수님은 어떤 거절 앞에서도 존재적 붕괴를 경험하지 않으셨다. 아버지와의 관계에 정체성이 정박되어 있었기 때문이다. 또한 거라사 광인의 경우에도 '내 이름은 군대'라는 정체성 해체 상태에서 예수님의 치유적 개입을 통해 회복된 정체성의 토대 위에서 예수님의 거절조차 존재 부정이 아닌 새로운 사명으로 수용하여 데가볼리의 증인이 되었다는 점은 정체성 정박이 이후 단계의 회복을 가능하게 하는 토대임을 입증한다.

이 단계의 상담은 '나는 거절과 무관하게 누구인가?'라는 핵심 질문에서 출발한다. 먼저 기독교 상담자는 내담자의 현재 정체성 정박지를 탐색한다. '당신은 어떤 상황에서 자신이 가장 가치 있다고 느끼는가?', '거절을 당했을 때 흔들리는 것이 무엇인가?'라는 질문을 통해 내담자가 인정, 성취, 관계, 역할 중 어디에 정체성을 의탁하고 있는지를 파악한다. 이어서 하나님의 형상에 근거한 정체성 선언 작업을 진행한다. '나는 _____이기 때문에 가치 있다'는 조건부 자기 진술에서 '나는 하나님의 형상으로 지음 받은 존재로서 가치 있다'는 무조건적 자기 진술로 전환하는 작업이다. 이 과정에서 시 139편, 엡 1:3-14과 같은 성경 구절 목상이 유용한 도구가 된다. 나아가 예수님의 세례 장면(마 3:17)을 내담자 자신의 이야기로 묵상하도록 안내하며, '하나님은 나의 수행과 무관하게 나를 사랑하는 자녀로 선언하셨다'는 진리를 인지적, 정서적 차원에서 경험하도록 돕는다.

이 때 기독교 상담자가 주의를 기울여야 하는 부분은 정체성 정박 작업이 일회적 선언으로 완성되지 않는다는 점이다. 입다의 사례가 보여주듯, 외적 성공과 어느 정도의 영적 성장이 이루어진 이후에도 초기 거절 경험에서 형성된 기저 스키마는 특정 촉발 상황에서 재활성화될 수 있으므로 정체성 정박의 지속적 강화가 필요하다. 만약 이 단계의 작업이 충분히 이루어지지 않으면 다음 단계의 인지 재구성 작업이 피상적인 수준에 머물게 된다. 왜냐하면 정체성의 뿌리가 흔들리는 상태에서는 거절 지각을 교정하는 인지적 노력이 지속적인 효과를 갖기 어렵기 때문이다. 실제로 RS 내담자는 머리로 '이것이 과잉지각이다'라고 알면서도 정서적으로는 존재 위협을 느끼는 분리 현상을 자주 경험하는데 이는 정체성 정박 작업이 선행되지 않았기 때문인 경우가 많다.

(2) R단계 — Recognition (거절 지각 재훈련)

RS의 핵심 인지 특성은 중립적이거나 모호한 사회적 단서를 거절의 신호로 자동 해석하는 것이다(Downey & Feldman, 1996). 이 자동적 처리 체계는 반복적 거절 경험을 통해 형성된 스키마에 의해 작동하며 의식적 노력 없이 즉각적으로 활성화된다.

Beck(1979)의 인지 모델에서 이것은 과잉일반화, 개인화, 흑백논리가 동시에 작동하는 복합 왜곡이다. 이 단계에서 중요한 것은 단순히 왜곡을 교정하기 이전에 내담자가 자신의 지각 패턴을 메타인지적으로 인식하도록 돕는 것이다. 여기서 지각의 왜곡이란 거절이 존재하지 않는 상황에서 거절을 지각하는 경우뿐 아니라, 실제 거절이 있더라도 그것을 자기 존재 전체에 대한 부정으로 비약하는 과잉일반화를 포함한다. 즉, '나는 지금 거절을 지각하고 있다'는 사실 자체를 인식하고, 그것이 사실적 해석인지 과잉지각 해석인지 분별하는 능력이 이 단계의 핵심 목표이다.

이를 부적응 집단의 사례에 적용하면 다음과 같다. 모두 거절 자체는 실재하지만, 부분적 사건을 존재 전체의 부정으로 비약하는 과잉일반화가 핵심 문제이다. 가인의 경우, 하나님이 제물을 받지 않으셨다는 것은 '이번 제물이 적절하지 않았다'는 부분적 평가로 해석될 수 있으나, 가인은 이를 자기 존재 전체에 대한 부정으로 과잉일반화되면서 거절 지각을 교정할 수 있는 어떤 능력도 작동하지 않았다. 아히도벨 역시 압살롬이 후세의 조안을 채택한 것은 '이번에는 다른 전략이 선택되었다'는 상황적 판단으로 수용될 수 있었으나 그는 이를 자신의 신적 권위 전체의 박탈로 해석하였으며, 이 지각을 교정할 어떤 외부 개입도 수용하지 못한 채 자살로 귀결되었다. 입다의 경우는 보다 복합적이다. 그는 길르앗 장로들과의 협상이나 암몬과의 외교적 대응(삿 11:12-27)에서는 상황을 객관적으로 판단하는 능력을 보여주었으나, 에브라임 지파가 '왜 우리를 부르지 않았느냐'고 항의했을 때 이를 외교적 불만 표출로 수용하지 못하고 '또 나를 배제하려는 것이다'라는 과거 스키마가 재활성화되어 42,000명 학살이라는 과잉반응으로 이어졌다. 이같은 결과는 RS의 과잉지각이 항상 작동하는 것이 아니라 특정 촉발 상황에서 간헐적으로 재활성화됨을 보여주며, R단계의 상담에서 내담자의 촉발 상황을 구체적으로 식별하는 작업이 중요한 이유이기도 하다.

반면 다윗의 사례는 이 단계의 회복을 보여준다. 나발의 거절 앞에서 보복에 나서던 다윗은 아비가일의 개입을 통해 자신의 거절에 대한 과잉반응을 교정하는 기회를 얻었으며, 결과를 하나님께 귀인하는 주권적 해석으로 전환하였다. 아비가일의 중재는 기독교 상담자가 RS 내담자의 과잉지각 교정에 얼마나 결정적인 역할을 하는지를 보여주는 성경적 사례이다.

이 단계의 상담은 '이것이 실제 거절인가, 나의 과잉지각인가? 그리고 실제 거절이라 하더라도 그것이 나의 존재 전체에 대한 부정인가, 특정 상황에 대한 거절인가?'라는 핵심 질문에서 출발한다. 이를 위해서는 먼저 내담자와 함께 최근 거절감을 느낀 상황들을 구체적으로 목록화하고, 각 상황에서 실제로 일어난 일과 내담자가 해석한

내용을 분리하여 기록하는 것이 요구된다. 즉, '상대방이 내 메시지에 답하지 않았다'는 사실과 '그 사람이 나를 무시한다'는 해석을 구분하는 작업이다. 이어서 '거절 증거 vs 수용 증거' 균형 탐색을 진행한다. 내담자가 거절의 증거로 삼는 단서들을 함께 검토하고, 동시에 수용과 관심의 단서들이 얼마나 무시되고 있는지를 탐색하는 것으로, 소크라테스식 질문법을 통해 내담자 스스로 대안적 해석을 발견하도록 돕는다. 나아가 RS가 촉발되는 순간 즉각적 반응 이전에 '지금 나는 거절을 지각하고 있다. 이것이 사실적 해석인지 과잉지각 해석인지 자문하는 지각 일시정지 훈련을 일상 속에서 형성하도록 돕는다.

이때 기독교 상담자가 주의할 점은 지각의 교정이 이루어지더라도 거절 경험에서 촉발된 감정이 처리되지 않으면 감정이 지각을 다시 왜곡하는 악순환이 반복된다. 따라서 이 단계의 인지 작업은 반드시 다음 단계의 감정 조절 작업과 병행되어야 한다.

(3) A단계 — Affect Regulation (감정 조절과 표현)

RS 내담자의 감정 처리 방식은 세 가지 부적응 경로로 나타난다. 가인은 처리되지 못한 수치심이 분노로 전환되어 아벨에게 전위되는 외현화 경로를 보여주었고, 아히도 벨은 수치심을 자기 자신에게 향하여 자살이라는 자기파괴로 귀결되는 내면화 경로를 보여주었으며, 입다는 경솔한 서원이라는 행동으로 불안을 회피하는 경로를 보여주었다. 특히 입다는 서원에서는 불안의 회피 경로를, 에브라임 학살에서는 분노의 외현화 경로를 보여주어 한 인물 안에서 두 가지 부적응 경로가 촉발 상황에 따라 교대로 활성화될 수 있음을 드러낸다. Lewis(1971)가 분석한 바와 같이 수치심이 적절히 처리되지 못할 때 그것은 외부로 향한 분노 폭발이나 자기를 향한 파괴적 행동으로 전환되며, Smedes(1993)는 이러한 독성 수치심이 자기 존재를 부정하는 방향으로 내면화될 때 자기파괴로 귀결된다고 분석한다. 세 경로 모두 감정이 건강하게 표현되고 처리되지 못한다는 공통점을 가지며, 이 독성 수치심을 건강한 감정 표현으로 전환하는 것이 이 단계의 핵심 과제이다. 신학적으로 탄식 시편은 극도의 고통과 분노, 하나님을 향한 원망까지 포함하는 완전한 감정 표현의 모델을 제공하며, 억압이나 부인 없이 감정을 처리하는 성경적 방식임을 보여준다.

특히 입다의 서원은 안경승(2026)이 지적한 영적 우회(spiritual bypassing), 즉 미해결된 감정을 직면하지 않기 위해 신앙적 행동을 사용하는 패턴의 성경적 사례로 이해될 수 있다. 이는 RS를 가진 내담자가 기독교 상담 장면에서 '하나님께 맡겼다', '순종해야 한다'는 신앙 언어로 감정 처리를 우회하는 현상과 구조적으로 비슷하다.

반면 예수님의 겹세마네 기도(마 26:36-46)는 감정의 건강한 표현과 조절의 완전한

모델이다. “내 마음이 매우 고민하여 죽게 되었으니”(마 26:38)라는 고백과 “이 잔을 내게서 지나가게 하옵소서”(마 26:39)라는 표현은 고통의 완전한 토로이지만, “그러나 나의 원대로 마시옵고 아버지의 원대로 하옵소서”(마 26:39)라는 위임으로 이어진다. 나아가 십자가 위에서 “나의 하나님, 나의 하나님, 어찌하여 나를 버리셨나이까”(마 27:46)라는 절규는 신적 거절이라는 가장 극단적 상황에서도 고통을 억압하거나 회피하지 않고 아버지께 직접 토로하는 감정 처리의 궁극적 모델이다. 억압도 폭발도 아닌, 충분한 표현과 하나님께의 위임이라는 건강한 감정 처리 경로이다. 또한 거라사 광인의 변화 역시 주목할 만하다. 예수님을 처음 만났을 때 그는 “소리 질러”(막 5:7) 반응하였는데, 이는 만성적 거절로 억압되었던 고통이 무조건적 수용의 관계 안에서 폭발적으로 표출된 장면으로 읽힌다. 그러나 치유 이후 예수님이 함께 있기를 거절하고 고향으로 돌려보내셨을 때, 그는 더 이상 소리 지르거나 과잉반응하지 않고 그 거절을 묵묵히 수용하며 데가볼리의 증인으로 나아갔다. 폭발적 정서 표출에서 거절의 건강한 수용으로의 이 변화는 감정 조절 능력의 회복이 실제로 가능함을 보여주는 성경적 증거라고 할 수 있다.

이 단계의 기독교 상담은 '거절의 고통을 어떻게 건강하게 처리할 것인가?'라는 핵심 질문에서 출발한다. 먼저 탄식 시편(시 22편, 88편)을 함께 읽으며 내담자 자신의 감정이 성경 안에 이미 담겨 있음을 경험하도록 돕는다. 이어서 '하나님, 저는 지금 _____ 때문에 분노합니다. 저는 _____을 느낍니다'라는 형식의 탄식 기도문을 직접 써 보는 작업으로 심화한다. 또한 빈 의자 기법을 활용하여 내담자가 직접 말하지 못했던 거절 경험의 대상에게 하고 싶었던 말을 안전한 상담 공간에서 표현하도록 돕는다 (Greenberg, 2002). 나아가 거절 경험 이후 급격히 상승하는 자기비난을 다루기 위해 자기공허 훈련을 진행하고, 이를 '하나님, 저는 지금 많이 아픕니다. 당신이 저를 안아주시기를 원합니다'라는 자기공허 기도로 연결함으로써 감정 처리와 신앙을 통합한다(Neff, 2003).

이 때 내담자의 감정이 충분히 처리되지 않은 상태에서는 다음 단계의 공동체적 연결 작업이 어려울 수 있다. 따라서 기독교 상담자는 RS 내담자가 공동체 안에서 진정한 성 있는 관계를 맺기 이전에 자신의 감정을 적절히 표현할 수 있는 역량이 먼저 형성되도록 힘써야 할 것이다.

(4) C단계 — Community (공동체적 수용 경험)

RS는 관계 속에서 형성되었으며, 관계 속에서만 치유된다. Bowlby(1988)의 애착 이론에서 안전 기지는 개인이 위험을 탐색하고 돌아올 수 있는 안전한 관계적 토대이

다. RS 내담자에게는 이 안전 기지의 경험 자체가 결핍되어 있는 경우가 많으며, 따라서 이 단계의 핵심 과제는 교정적 관계 경험을 제공하는 것이다. 교정적 관계 경험이란 과거의 반복적 거절 경험과 달리 조건 없이 수용받고 가치 있는 존재로 대우받는 새로운 관계 경험을 의미한다. 이는 RS 스키마를 형성한 초기 경험에 대항하는 새로운 관계적 기억을 형성하고 점진적으로 내적 작동 모델을 수정하게 한다. RS 내담자에게 이러한 수용 경험을 제공할 수 있는 가장 자연스러운 장이 바로 신앙공동체이다.

이를 본 연구의 사례에 비추어 보면, 가인은 하나님의 개입을 거부하고 아벨을 살해한 후 공동체로부터 완전히 이탈하여 유랑하는 자가 되었으며(Wenham, 1987), 아히도벨은 어느 진영에도 속하지 못한 극단적 고립 속에서 자살하였다. 두 인물 모두 공동체적 연결의 단절이 RS를 극단으로 몰아가는 결정적 요인이 되었다. 한편 입다는 돕 땅에서 잡류 공동체와의 관계를 통해 부분적으로 공동체적 수용을 경험하였으나(김미경, 2018), 이 경험이 RS 기저 스키마를 완전히 교정하기에는 다소 충분하지 않았다. 한편 거라사 광인의 사례는 이 단계의 가장 선명한 모델을 제공한다. 모든 공동체로부터 추방된 그는 예수님이라는 완전한 수용의 관계를 경험하였고, 이 무조건적 수용 경험이 분열되었던 정체성을 통합하는 토대가 되었으며, 궁극적으로 데가볼리라는 공동체로 다시 돌아가 재통합을 이루었다. 이처럼 수용 경험이 정체성 통합을 거쳐 공동체 재통합으로 이어지는 치유의 경로가 이 사례에서 명확하게 나타난다.

이처럼 이 단계의 상담은 '나를 조건 없이 받아주는 관계가 있는가?'라는 핵심 질문에서 출발한다. 이 단계에서 기독교 상담자는 무엇보다 상담 관계 자체가 교정적 수용 경험이 되도록 힘써야 한다. 즉, 내담자의 취약함, 분노, 부적절함을 있는 그대로 수용하는 태도를 일관되게 유지함으로써 내담자가 '이 사람 앞에서는 거절당하지 않는다'는 새로운 관계적 기억을 형성하도록 돕는 것이다. 이러한 상담 관계 안에서의 수용 경험이 어느 정도 축적되면 기독교 상담자는 내담자가 교회 내 소그룹이나 지지집단으로 관계를 확장할 수 있도록 안내한다. 이때 동질적 경험을 가진 사람들과의 교제는 '나만 이런 것이 아니다'라는 보편화 경험을 제공하며 상호 수용의 공동체적 경험을 가능하게 한다. 다만 소그룹의 문화가 조건적 수용이 아닌 무조건적 수용의 문화여야 함을 확인해야 할 것이다. 왜냐하면 성과와 봉사 중심의 교회 문화는 다시금 RS를 활성화시키거나 강화할 수 있기 때문이다. 나아가 안전한 수준의 자기노출과 관계 시도를 점진적으로 늘려가는 관계 맺기 실험을 계획하고 그 경험을 상담 장면에서 함께 다루도록 한다.

이같은 공동체적 수용 경험은 다음 단계의 위임 작업을 가능하게 하는 관계적 토대

이다. 하나님께 결과를 위임하는 신앙적 행위는 하나님을 신뢰할 수 있는 관계적 경험
이 선행될 때 진정성을 갖는다.

(5) E단계 — Entrusting (하나님께 위임)

RS 내담자는 거절을 피하기 위해 관계와 결과를 통제하려는 강한 욕구를 가진다.
이 통제 욕구는 반복적 거절 경험에서 형성된 자기보호 기제이지만 동시에 관계를 왜
곡하고 새로운 거절을 불러오는 악순환의 원인이 된다. May(1988)는 인정과 통제에
대한 집착이 중독의 형태를 띤다고 지적하며 이 집착으로부터의 해방이 영적 성숙의
핵심임을 강조한다. 이것은 단순한 체념이나 수동적 포기가 아니라 하나님의 선하심과
주권에 대한 신뢰에 근거한 능동적 위임이다.

부적응 사례에서 가인은 하나님의 개입에도 불구하고 결과를 하나님께 맡기지 못하
고 분노를 스스로 해결하려 하였으며, 이 통제 행위가 살인이라는 최악의 결과를 초래
하였다. 아히도벨은 자신의 지위와 영향력을 끝까지 통제하려 하였으며 통제의 상실
이 곧 존재의 소멸로 경험되었다. 입다는 하나님의 응답을 조건부 서원으로 확보하려 하
였는데 이것은 하나님과의 관계조차 통제의 대상으로 삼으려 했던 시도라고 볼 수 있
다. 세 인물 모두 결과를 하나님께 위임하지 못하였으며 이 통제 집착이 비극으로 이
어졌다. 반면 다윗은 “여호와께서 나발의 죄를 그의 머리에 돌리셨도다”(삼상 25:39)
라는 고백을 통해 결과를 하나님께 위임하였음을 알 수 있다. 보복은 하나님의 영역이
라는 신앙적 귀인이 통제 욕구를 내려놓게 한 것이다. 거라사 광인 역시 예수님과 함
께 있고 싶다는 강렬한 욕구를 내려놓고 예수님의 파송을 수용함으로써 결과를 하
나님께 위임하는 모습을 보여주었다. 예수님의 십자가 위 기도, “아버지여 저들을 사하
여 주옵소서 자기들이 하는 것을 알지 못함이니이다”(눅 23:34)는 거절자에 대한 완전
한 용서와 하나님께의 위임의 극치를 보여준다.

따라서 이 단계의 상담은 '거절의 결과를 내가 통제해야 하는가?'라는 핵심 질문
에서 출발할 수 있다. 기독교 상담자는 먼저 거절 경험에서 오는 분노, 상처, 통제 욕
구를 하나님 앞에서 정직하게 인정하고 그 결과를 위임하는 용서 작업을 진행한다. 이때
용서는 거절자의 행동을 정당화하거나 관계를 무조건 회복하려는 것이 아니라 상처와
분노를 처리하고 결과를 하나님께 맡기는 과정임을 내담자가 충분히 이해하도록 돕는
개입이 이루어져야 한다. 이를 위해 기독교 상담자는 상징적 위임 의식을 활용할 수
있다. 먼저 내담자가 거절 경험에서 오는 분노와 통제 욕구를 글로 쓰고, 이를 하
나님께 드리는 기도와 함께 상징적으로 내려놓는 방식을 활용할 수 있다. 나아가 수용전념
치료의 탈융합 기법(Hayes et al., 2012)을 활용하여 '거절당하면 나는 가치 없는 존

재이다'라는 생각으로부터 관찰적 거리를 두도록 돕되, 이 거리가 단순한 심리적 기법에 머무르지 않고 '나의 가치는 하나님이 결정하시며 나는 그 판단을 신뢰한다'는 하나님의 주권에 대한 신뢰로 채워질 때 비로소 이 단계가 완성된다.

이 단계의 작업이 완성될 때 RS 내담자는 거절이 없는 상태가 아니라, 거절 앞에서도 흔들리지 않는 정체성을 가진 상태로 나아간다. 거라사 광인이 예수님의 거절 이후 공동체 안에서 증인의 삶을 살게 된 것처럼 RS의 완전한 극복은 거절 자체가 사라지는 것이 아니라 거절이 더 이상 자기 정체성을 위협하지 않는 상태가 되는 것이다. 이러한 GRACE 모델의 다섯 단계는 이 상태를 향한 단계적 여정이며 각 단계는 이전 단계의 토대 위에서만 온전히 이루어질 수 있다.

III. 닫는 글

본 연구는 가인, 아히도벨, 입다, 다윗, 거라사 광인, 예수님의 여섯 성경 인물 내러티브를 RS 이론의 관점에서 체계적으로 분석하고, 이를 근거로 RS 내담자를 위한 GRACE 5단계 치료 모델을 제안하였다. 분석 결과, 부적응 집단은 외부 인정에 의존하는 취약한 정체성 구조 위에서 거절을 과잉지각하고, 감정을 외현화·내면화·회피라는 세 가지 부적응 경로로 처리하며, 공동체로부터 이탈하고, 결과를 통제하려는 집착으로 귀결되는 공통 패턴을 보였다. 다만 입다의 경우 외상 후 성장이 공존하면서도 RS 기저 스키마가 특정 촉발 상황에서 재활성화되는 복합적 양상을 보여, 예수 그리스도 안에서 성장과 취약성이 지속적으로 공존할 수 있음을 시사하였다. 반면 적응 집단은 하나님과의 관계에 기반한 정체성 위에서 외부 개입을 수용하고, 감정을 건강하게 표현하며, 공동체적 연결을 유지하고, 결과를 하나님께 위임하는 회복의 경로를 보여주었다. 특히 거라사 광인의 사례는 거절에 극도로 취약했던 인물이 예수님의 무조건적 치유를 먼저 경험함으로써 이후 예수님의 거절조차 건강하게 수용하는 인물로 변화하는 과정을 통해, 선행하는 수용 경험이 RS 치유의 핵심 기제임을 보여준다. 이렇게 여섯 성경 인물의 이야기는 수천 년의 시간을 넘어 오늘날에도 거절 앞에서 무너지는 인간의 보편적 취약성을 증언하는 동시에 그 거절을 넘어서는 회복의 경로 역시 증언한다. 본 연구는 이 증언에 기독교 상담학적 언어를 부여하고자 한 시도라고 할 수 있다.

본 연구는 RS를 영적 정체성의 문제, 곧 인정 증독이라는 신학적 범주로 재개념화

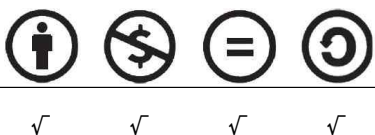
하고, 성경 인물의 내러티브 분석에 근거한 단계적 상담 모델을 제시하였다는 점에서 의의를 지닌다. 특히 GRACE 모델은 각 단계에서 부적응 집단의 구체적 실패 기제와 적응 집단의 회복 기제를 성경적 근거에 기반하여 대응시킴으로써 단순한 원리 제시를 넘어 인물 내러티브에 근거한 상담 개입의 논리적 필연성을 확보하였다. 실천적 측면에서 기독교 상담자에게는 RS 내담자의 심리적 증상 너머에 있는 영적 정체성의 공백을 탐색할 것과 자살 위기 내담자 평가 시 RS와 자기애적 손상, 사회적 고립의 삼중 결합을 심각한 위험 신호로 인식할 것을 권유한다. 교회 공동체에 대해서는 성과와 봉사 중심의 조건적 수용 문화가 RS를 오히려 심화시킬 수 있음을 경계하며, 무조건적 수용의 공동체 문화 형성이 RS 예방의 핵심임을 제언한다.

그러나 본 연구는 성경 인물에 대한 심리학적 분석이 사후적 해석이라는 한계를 지닌다. 또한 본 연구의 분석은 성경 본문 자체가 RS를 직접 진단하는 것이 아니라 RS 이론의 관점에서 인물을 재조명한 것이며, GRACE 모델의 임상적 효과성이 경험적으로 검증되지 않았다는 제한점을 가진다. 특히 본 모델은 성경 인물의 비교 분석을 통해 귀납적으로 도출하였으나 실제 상담 사례에 대한 적용이나 전문가 검토를 통한 타당화 과정을 거치지지는 못하였다. 이에 향후 연구에서는 실제 RS 내담자를 대상으로 한 사례연구와 전문가 집단의 검토를 통해 GRACE 모델의 임상적 작동 양상과 구성 타당도를 확인할 필요가 있다. 나아가 모델에 기반한 집단상담 프로그램의 개발 및 효과 검증, RS 척도와 영적 정체성 척도의 상관관계에 대한 실증 연구가 요청된다. 이러한 후속 작업이 다양한 상담 맥락과 신앙 공동체의 문화적 조건에 대한 탐색과 병행될 때 본 연구의 이론적 틀은 더욱 정교하게 보완되고 확장될 수 있을 것이다.

•논문 투고일: 2026년 05월 19일

•논문 수정일: 2026년 06월 30일

•게재 확정일: 2026년 07월 16일



【참고문헌】

- 김두현, 손정락. (2016). 수용전념치료(ACT)가 사회불안장애 경향이 있는 대학생의 사회불안, 거절민감성 및 수용에 미치는 효과. **한국심리학회지: 임상**, 35(1), 101-119. <https://doi.org/10.15842/kjcp.2016.35.1.006>
- 김미경 (2018). 애착외상의 이해와 기독교상담적 함의. **복음과 상담**, 26(2), 31-58. <https://doi.org/10.17841/jocag.2018.26.2.31>
- 김용태 (2018). **기독교 상담의 이해와 원리**. 학지사.
- 김준수 (2013). 거부민감성의 이해와 성경적인 대처방안 연구. **복음과 상담**, 20, 65-93. <https://doi.org/10.17841/jocag.2013.20..65>
- 신이지, 하문선 (2023). 초기 청소년의 내현적 자기애와 대인관계문제 간 관계: 거절민감성과 사회적 위축의 이중매개효과. **중등교육연구**, 71(3), 259-286. <http://dx.doi.org/10.25152/ser.2023.71.3.259>
- 안경승 (2026). 영혼의 상태와 삶의 방향을 분별하는 기독교상담. **복음과 상담**, 34(1), 111-134. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2026.34.1.111>
- 오윤선 (2010). 청소년 분노조절에 대한 기독교 상담학적 접근. **복음과 상담**, 14, 9-34. <https://doi.org/10.17841/jocag.2010.14..9>
- 이관직 (2009). **성경인물과 심리분석**. 생명의말씀사.
- 전요섭 (2025). 거절 민감성에 대한 심리적 이해와 기독교상담 방안. **신학과 실천**, 94, 241-268. <https://dx.doi.org/10.14387/jkspth.2025.94.241>
- 정지혜, 정남운. (2015). 거절민감성과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과. **청소년상담연구**, 23(2), 339-360. <https://doi.org/10.35151/kyci.2015.23.2.016>
- 홍예주. (2022). 거절민감성과 공격성의 관계에서 자존감 수준, 자존감 불안정성의 매개효과. **한국콘텐츠학회논문지**, 22(6), 607-618. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2022.22.06.606>
- Anderson, N. T. (1990). *Victory over the darkness*. Regal Books.
- Ayduk, O., Gyurak, A., & Luerksen, A. (2008). Individual differences in the rejection-aggression link in the hot sauce paradigm. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 775-782.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New Meridian.

- Benner, D. G. (2004). *The gift of being yourself*. InterVarsity Press.
- Besser, A., & Priel, B. (2010). Grandiose narcissism versus vulnerable narcissism in threatening situations. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(8), 874-902. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.8.874>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base*. Basic Books.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(6), 1327-1343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Gerkin, C. V. (1984). *The living human document*. Abingdon Press.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Joiner, T. (2005). *Why people die by suicide*. Harvard University Press.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. International Universities Press.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. International Universities Press.
- May, G. G. (1988). *Addiction and grace*. Harper & Row.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Ricoeur, P. (1981). *Hermeneutics and the human sciences*. Cambridge University Press.
- Rivera, M. (2024). Biblically-based songs: Agents of healing for women overcoming rejection (Unpublished doctoral dissertation). Liberty University.
- Smedes, L. B. (1993). *Shame and grace*. Harper Collins.
- Summayya, & Malik, S. (2024). The moderating effect of religiosity on rejection sensitivity and depression in adolescents. *Journal of Professional Research in Social Sciences, 11*(1), 196-214. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

org/10.58932/MULA0027

Wenham, G. J. *Genesis 1-15 (Word Biblical Commentary, Vol.1)*. Word Books, 1987.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

[Abstract]**Proposing a Christian Counseling Treatment Model for
Rejection Sensitivity****Hwang, In Sook***

This study proposes a Christian counseling treatment model for clients with Rejection Sensitivity (RS) by systematically analyzing the narratives of six biblical figures—Cain, Ahithophel, Jephthah, David, the Gerasene demoniac, and Jesus Christ—from the perspective of RS theory. Through literature review and narrative analysis, the study found that the maladaptive group shared patterns of identity dependent on external approval, overperception of rejection, three dysfunctional emotional pathways—externalization, internalization, and avoidance—communal disengagement, and obsessive control over outcomes. The adaptive group, in contrast, demonstrated recovery through God-grounded identity, receptivity to intervention, healthy emotional expression, communal connection, and entrusting outcomes to God. Notably, the Gerasene demoniac's case reveals that a preceding experience of unconditional acceptance is the pivotal mechanism for RS healing. From these contrastive patterns, the study inductively derived the GRACE (Grounding–Recognition–Affect Regulation–Community–Entrusting) five-stage counseling model for RS treatment and presented its clinical applications in Christian counseling practice. Furthermore, by reconceptualizing RS as approval addiction within the theological category of spiritual identity, this study offers practical counseling guidelines for the Christian counseling field.

Key words: rejection sensitivity, Christian counseling, GRACE model,
biblical narrative analysis, spiritual identity

* Reformed Graduate University / Assistant Professor