Journal of Counseling and Gospel
「복음과 상담」 제34권 3호(2026): 5-42

http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2026.34.3.5

수용전념치료(ACT)의 최근 동향과 기독교상담적 평가 원리: 개혁주의 관점에서

고 광 제*

국문초록

본 연구의 목적은 수용전념치료(ACT)의 최근 동향을 살피고, 개혁주의 관점에서 ACT를 평가하는 원리를 세워 기독교상담의 수용 방향을 제언하는 것이다. 기독교상담은 ACT를 2012년판 여섯 과정으로 읽어 왔으나 원저자들은 2017년 이후 ACT를 과정기반치료와 확장된 진화과학적 메타모델이라는 상위 틀 안의 한 사례로 재기술했으므로 평가의 과녁을 다시 정해야 한다. 연구 문제는 넷이다. 첫째, 상위 틀의 제안 이후 ACT는 어디로 이동하였는가. 둘째, 기독교상담의 수용은 이 이동에 대응하는가. 셋째, 개혁주의 관점은 어떤 원리로 이동한 ACT를 평가하는가. 넷째, ACT에서 무엇을 취하고 버리고 대체해야 하며 어떤 실증 과제가 남는가. 문헌을 분석한 결과, 여섯 과정 모델은 유지되나 ACT를 설명하는 언어는 바뀌었고, 효과는 검증된 치료와 대등하며, 기독교상담은 선별 기준 없이 ACT를 출발점으로 삼는 번역 모델에 머물렀다. 이에 ACT를 놓을 자리로 연합, 섭리, 성화의 세 교리 축을 세우고, 자연적 은사와 안티테제에 기초해 재현되는 규칙성은 수용하고 해석 원리는 대체하며 기법의 형식이 담은 인간론을 확인해 재배치한다는 세 선별 원리를 제시한 뒤, 취할 것, 버릴 것, 대체할 것을 회기 수준에서 제언하고 실증 과제 네 가지를 제시하였다.

주제어: 수용전념치료, 과정기반치료, 확장된 진화과학적 메타모델, 기독교상담, 개혁주의

---

* 고신대학교 기독교상담대학원 외래교수

www.kci.go.kr

Ⅰ. 여는 글

수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy, 이하 ACT)는 국내 기독교상담이 2012년 이래 꾸준히 논의해 온 심리치료 가운데 하나이다(김지연 외, 2012; 김준수, 2018; 박애규, 2020; 권혜령, 2022b; 오주헌, 2025). 영미권에서도 Sisemore(2014)의 "기독교적 번역" 이후 Knabb(2016, 2022)의 신앙기반 ACT와 Hilton(2024)의 기독교 세계관적 입문서에 이르기까지 통합의 시도가 이어져 왔다. 국내 연구에서는 특히 관련 연구의 양이 적은 편인데, 권혜령, 석은주, 김숙경(2024)이 2000년부터 2023년까지 국내 기독교상담의 우울 연구 216편을 분석한 결과, ACT를 접근으로 삼은 연구는 1편(0.46%)에 그쳤음을 보고한 바가 있다.

연구의 양보다 더 중요한 문제는 이 논의들이 겨누어 온 과녁이 이미 옮겨져 있었다는 데 있다. Hayes와 Hofmann(2017)은 "제3의 물결"이 과정기반 돌봄(process-based care)으로 나아가고 있다고 선언하였는데, 이 틀은 과정기반치료(Process-Based Therapy, 이하 PBT)로 정식화되었고(Hofmann & Hayes, 2019), 이어서 확장된 진화과학적 메타모델(Extended Evolutionary Meta-Model, 이하 EEMM)이라는 조직 틀을 얻었다(Hayes, Hofmann, & Ciarrochi, 2020). 여기서 메타모델이란 개별 치료 모델들의 위에서 그 변화 과정을 한 틀로 조직하는 상위 모델을 말한다. 이어 2021년에는 맥락행동과학회(Association for Contextual Behavioral Science, 이하 ACBS)가 이 방향을 공식 연구 전략으로 채택하였고(Hayes et al., 2021), 원저자들도 제3의 물결 치료 전체를 과정기반 접근으로 다시 서술하였으며(Hayes & Hofmann, 2021), 2024년에는 ACT 자체를 PBT의 한 사례로 다시 기술한 논문이 나왔다(Ong et al., 2024). 곧 이 이동은 권혜령(2022b)이 문헌을 정리하던 시점에 이미 상당 부분 진행되어 있었으므로, 본 연구의 문제 제기로는 "그 사이에 과녁이 움직였다"를 넘어서 "이미 진행된 이동을 국내외 기독교상담 문헌이 충분히 다루지 못하였다"가 더 적확하겠다.

Hayes와 King(2024: 2)은 ACT와 맥락행동과학(contextual behavioral science, 이하 CBS)의 역사와 철학적 전제를 모르는 이들이 ACT가 다른 근거기반 치료와 "같은 게임을 하고 있다"고 오해하기 쉽다고 경고했다. 이 경고는 기독교상담에도 동일하게 향한다. 예컨대 국내외의 기독교상담 논의는 대체로 ACT를 여섯 핵심과정과 마음챙김 기법의 집합으로 읽고 그 하나하나를 성경의 언어로 옮기거나 평가해 왔으나, 최근의 원저자 진영은 그 과정들이 놓인 새로운 연구 틀을 제시하고 있는

www.kci.go.kr

실정이다. 이는 결국 평가의 과녁을 옮기게 했고, 평가의 방법도 필연적으로 달라져야만 하는 상황으로 이끈 것이다.

그렇다면 상위 틀이 옮겨졌다고 해서 왜 평가 방법까지 바꾸어야만 하는 것일까. 그 이유는 다음과 같다. 첫째, 평가는 상대가 실제로 내세우는 주장을 대상으로 삼아야 하기 때문이다. 원저자 진영의 현재 관심은 ACT의 여섯 과정을 소개하는 데 있다기보다는, 인간 변화 일반이 이 메타모델을 통해 조직되며 ACT는 그 한 사례라는 것을 보이는 데 있다. 그렇다면 여섯 과정만 평가해서는 이 큰 주장의 전제를 건드리지 못하게 되는 것이다. 둘째, 인간론은 개별 과정 속에 있지 않기 때문이다. 인간론이란 인간이 무엇이며 무엇을 위해 사는가에 대한 이해라 할 수 있다. 이 전제는 뒤의 1절 1)에서 보듯 ACT의 철학적 기초에 처음부터 있었고, 상위 틀은 그것을 연구 정책과 진화과학의 언어로 드러내어 제도화하였다. 그러므로 개별 과정 하나하나가 기독교 신앙과 어울린다고 판정하더라도, 그것으로 상위 틀의 전제까지 판정한 것은 아니게 된다. 셋째, 연구 전략의 변화는 시간을 두고 실무로 내려오기 때문이다. 과정기반 교과서(Hayes & Hofmann, 2018), 사례개념화의 틀(Hofmann & Hayes, 2019, 2024), ACT를 새 틀로 다시 쓴 논문(Ong et al., 2024)이 이미 발표되었다. 지금 임상 현장의 ACT는 1절 2)에서 보듯 아직 여섯 과정 모델에 기초하지만, 기독교 상담자가 앞으로 배우고 쓰게 될 ACT는 점차 그 새로운 틀 안의 ACT가 될 것이다. 그러므로 여섯 과정을 번역하는 일을 되풀이하는 것만으로는 새롭게 발전하며 이동한 ACT를 평가하기에 충분하지 않으며, 따라서 상위 틀의 전제까지 다룰 수 있는 원리가 필요하다.

본 연구는 원저자 진영의 일차 문헌과 외부의 종합 평가를 대조하여 ACT의 이동을 살피고, 기독교상담의 수용사를 점검한 뒤, 개혁주의 관점의 평가 원리를 세워 제언하는 문헌연구이다. 연구 문제는 다음과 같다.

연구 문제 1, PBT와 EEMM의 제안 이후 ACT는 어디로 이동하였는가.

연구 문제 2, 기독교상담은 ACT를 어떻게 수용해 왔으며 그 방식은 이 이동에 대응하고 있는가.

연구 문제 3, 개혁주의 관점은 어떤 원리로 이동한 ACT를 평가하는가.

연구 문제 4, 기독교상담은 ACT에서 무엇을 취하고 버리고 대체해야 하며 어떤 실증 과제가 남는가.

연구 방법과 문헌 선정 절차는 다음과 같다. 분석 대상 문헌을 세 층으로 나누어 선정하였다. 첫째 층은 원저자 진영의 일차 문헌으로, Hayes(2004)의 원논문,

www.kci.go.kr

과정기반 접근을 제시한 Hayes와 Hofmann(2017, 2018, 2021) 및 Hofmann과 Hayes(2019, 2024), EEMM을 제안한 Hayes 외(2020), ACBS 특별위원회 보고서(Hayes et al., 2021), ACT를 PBT로 재기술한 Ong 외(2024), 1,000편 무작위 대조 시험(Randomized Controlled Trial, 이하 RCT)의 내용분석 연구(Hayes & King, 2024)이다. 둘째 층은 그 외부 평가로, 메타분석 자체를 종합한 Gloster 외(2020), 2026년 8월까지 발표된 최신 메타분석 두 편(Gower, Styler, & Litz, 2026; Khazaie et al., 2026), 그리고 이전 시기의 대표적 방법론 비판(Öst, 2008, 2014)이다. 셋째 층은 기독교상담의 ACT 통합 문헌이다. 포함 기준은 ACT 또는 마음챙김이 주제이거나 주요 개념 자원인 학술지 논문과 박사학위논문으로 하고 단순 언급은 제외하였다. 마음챙김 문헌을 포함한 이유는 둘이다. ACT는 마음챙김 자체는 아니지만 수용, 탈융합, 현재 순간과의 접촉, 맥락으로서의 자기의 네 과정을 마음챙김과 수용에 기초한 절차로 훈련하며(Fletcher & Hayes, 2005), 원저자도 ACT를 마음챙김과 수용에 기초한 치료군에 넣는다(Hayes, 2004). 또한 국내 기독교상담에서 이 절차의 세계관 문제는 ACT가 아니라 마음챙김을 표제로 논의되어 왔다. 포함된 마음챙김 문헌은 전문을 읽어 ACT를 직접 다루는지를 확인하였고, 그 결과를 〈표 1〉의 출발점 열에 문헌별로 ACT와 마음챙김으로 구별하여 표시하였으며, 그 활용은 주로 2절 3)과 3절 2)의 셋째 원리에서 다루고 4절 5)의 실증 과제 제안에 참고하였다. 국내는 KCI, RISS, DBpia에서 ACT와 마음챙김 관련 검색어를 기독교상담 관련 검색어와 조합하여 2012년 1월부터 2026년 8월까지 검색하고, 『복음과 상담』, 『목회와 상담』, 『한국기독교상담학회지』, 『신학과 실천』은 권호별로 다시 확인하였다. 그 결과 학술지 논문 13편과 박사학위논문 1편이 확인되었고(표 1), 이 가운데 2023년 이후의 것은 여섯 편이다. 영미권은 Sisemore(2014) 이후 ACT의 기독교적 통합을 주제로 삼은 학술 논문과 단행본을 Crossref, PubMed, 웹 검색으로 2026년 8월까지 확인하였다. 개혁신학 자원으로는 Calvin의 『기독교강요』(1986)와 개혁교회 신앙고백, 카이퍼의 일반은총론을 평가 원리의 근거로 쓴다.

ACT의 여섯 과정과 심리적 유연성 모델에 대한 상세한 설명은 권혜령(2022b)이 제시하였으므로 반복하지 않되, 이후의 논의에 필요한 최소한의 정의만 적는다. ACT는 수용, 탈융합, 현재 순간과의 접촉(이하 현재에 거하기), 맥락으로서의 자기(이하 맥락적 자기), 가치, 전념행동의 여섯 과정으로 심리적 유연성, 곧 원치 않는 사적 경험을 열어 둔 채 가치 있는 방향으로 행동하는 능력을 기른다. 이 과정들의 기초 이론은 언어와 인지에 관한 관계구성틀이론(Relational Frame

www.kci.go.kr

Theory, 이하 RFT)이며, 그 철학적 기초는 기능적 맥락주의이다. 이 과학철학은 행동을 그것이 놓인 맥락 안에서 어떤 구실을 하는가로 분석하고, 어떤 분석이 참인가를 그 분석이 행동을 예측하고 바꾸는 데 쓸모가 있는가로 판정한다. 본 연구는 ACT의 과정을 출발점에 두고 기독교 어휘로 옮기는 방식을 "번역 모델", 교리 구조를 먼저 두고 그 안에 ACT의 발견과 절차를 배치하는 방식을 "위치시키기 모델"이라 부른다.

Ⅱ. 펴는 글

1. ACT는 어디로 가고 있는가

1) 국내의 "3세대" 명명과 원저자의 자기 이해 사이

국내에서 ACT를 자리매김하는 언어는 "3세대 인지행동치료"이다. 이 명명은 문현미(2005)가 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』에 발표한 「인지행동치료의 제 3 동향」으로 거슬러 올라가며, 기독교상담 문헌도 이 분류를 그대로 받아들여 권혜령(2022b)은 ACT를 제3세대 인지행동치료로 소개하며 논의를 시작한다. 이 분류는 영어권의 표준 관행이며 문현미(2005)의 "제3 동향"도 Hayes(2004)의 직역이다.

그런데 이 명명의 원천으로 돌아가 보면 사정이 다르다. Hayes(2004)가 "제3의 물결"을 선언했을 때 그가 제시한 정의는 기법의 목록이 아니라, 경험 연구와 원리에 기초하고, 생각이나 감정의 내용보다 그것이 어떤 맥락에서 어떤 구실을 하는가에 주목하며, 가르치고 설득하는 변화 전략에 더하여 체험을 통한 변화 전략을 강조하는 흐름이었다. 같은 논문은 ACT의 철학적 기초인 기능적 맥락주의가 세계가 실제로 무엇인가에 대한 판단을 내리지 않는 입장(a-ontological)을 취하며, 어떤 분석이 참인가를 그것이 성공적으로 작동하는가로 판정한다고 명시한다(Hayes, 2004). 즉 ACT는 처음부터 무엇을 진리로 볼 것인가라는 철학적 수준에서 자신을 구별하였다.

원저자 자신의 회고도 같은 방향이다. Hayes와 King(2024: 2)은 "제3의 물결" 명명이 오해를 낳아 ACT가 "단순한 기술적 추가"로 읽혔고, 내담자가 자신의 사적 사건과 맺는 관계로 초점을 옮기는 더 깊은 전환은 간과되었다고 돌아본다. 다만 원저자들은 2021년에도 "제3의 물결"을 표제에 두었으므로(Hayes & Hofmann, 2021) 이 회고가 이름의 폐기를 뜻하지는 않는다. 기독교상담이 물어야 할 것은

www.kci.go.kr

이름이 맞는가가 아니라, 그 이름에 가려 온 철학적 전제와 그 전제 위에서 진행된 이동을 어떻게 평가할 것인가이다.

2) 치료 패키지에서 과정 과학으로: 세 시대와 네 번째 시대

Hayes와 King(2024)은 ACT와 CBS의 발전을 세 시대로 나누고 이제 막 시작된 네 번째 시대를 예고하는데, 이는 원저자의 자기 구분이므로 네 번째 시대의 전망에는 원저자의 기획이 담겨 있다. 첫 번째 시대(1980-1999)에 연구진은 기초 원리에 대한 설명 없이 RCT 연구 결과를 축적하는 것이 과학적 진보를 늦춘다고 판단하여 1986년의 첫 RCT 이후 후속 성과 연구의 출판을 17년 가까이 미루고 RFT와 기능적 맥락주의라는 기초를 먼저 세웠으며, 두 번째 시대(2000-2011)에는 근거기반 치료로 인정받기 위해 다수의 RCT 연구를 진행하고 심리적 유연성 모델을 표준 설명으로 정립하였다. 세 번째 시대(2012-2023)는 확장과 연결의 시기이다. 이 시기에는 ACT 교과서 2판(Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012)이 나온 2012년을 기점으로 RCT가 급증하여 2023년에 1,000편을 넘어섰고, ACT는 진화과학과 명시적으로 결합하였다. Hayes와 Hofmann(2017) 및 Hofmann과 Hayes(2019)는 과정기반 접근을 제안하였으며, Hayes 외(2020)는 그 조직 틀로서 EEMM을 제시하였다. EEMM은 인간 기능을 정서, 인지, 주의, 자기, 동기, 외현행동의 여섯 심리 차원으로 나누고 변이, 선택, 보유, 맥락 적합이라는 진화의 원리로 적응적 변화와 부적응적 경직을 설명한다.

여기서 두 가지 수준을 구별해 두어야 한다. EEMM은 ACT가 자신을 정의한 것이 아니다. 그것은 여러 치료 전통의 변화 과정을 한 틀에서 설명하려고 그 위에 세운 상위 모델, 곧 메타모델이며, PBT 역시 ACT만의 것이 아니라 인지행동치료 연구자 Hofmann과 공동으로 설계한 치료 일반의 틀이다. Ong 외(2024)는 이 틀을 ACT에 적용하여 여섯 과정을 EEMM의 차원에 대응시키면서도 ACT의 기초 원리는 유지된다고 분명히 한다. 곧 심리적 유연성 모델은 폐기되지 않았다. Hayes와 King (2024)이 내용분석한 ACT RCT 990편 가운데 636편이 2018년 이후에 출판되었는데 그 치료 프로토콜은 대부분 여섯 과정 모델에 기초하며, 실무자가 배우는 ACT도 여전히 그러하다. 따라서 이동의 정확한 범위는 이렇다. 옮겨진 것은 원저자 진영의 연구 전략과 ACT를 설명하는 상위 틀이지 여섯 과정 모델 자체가 아니며, 이 이동은 연구 프로그램의 수준에서 먼저 일어났고 임상 실제의 수준으로는 아직 충분히 내려오지 않았다.

www.kci.go.kr

이 이행은 학회 차원의 연구 정책으로 굳어졌다. ACBS 이사회가 2017년에 발족시킨 특별위원회는 33개 권고를 담은 보고서를 내놓았고, 이사회는 이를 학회의 공식 성명으로 채택하였다(Hayes et al., 2021). 보고서는 CBS 연구가 다수준적이고 과정기반이며 다차원적이어야 한다고 규정하고, 과학적 정합성을 위해 확장된 진화과학의 틀 안에서 연구할 것을 권고한다(Hayes et al., 2021; Hayes & King, 2024). 진화과학의 틀은 한 저자의 선호가 아니라 학회가 정합성을 판단하는 기준이 되었다.

여기서 "진화"라는 말의 뜻도 구별해 두어야 한다. EEMM의 진화는 생물학적 기원에 관한 진화론이 아니라, 변이와 선택과 보유라는 형식적 원리를 인간 행동의 변화 일반에 적용한 것이다. Hayes와 King(2024)은 CBS가 Skinner의 설명, 곧 생물의 진화, 개체의 학습, 문화의 전승이라는 세 수준에서 변이와 선택이 일어난다는 설명을 계승한다고 밝힌다. 따라서 진화의 형식적 원리를 채택한다는 사실 자체가 곧 자연주의적 세계관을 뜻하지는 않으며, 기독교상담이 문제 삼아야 할 지점은 그 형식이 놓인 인식론적 전제이다. 이는 3절에서 다시 다룬다.

네 번째 시대의 방향은 특이법칙적(idionomic) 분석이다. 이 조어는 개별기술적(idiographic) 접근과 법칙정립적(nomothetic) 접근을 합친 것으로, 개인 내의 관계를 먼저 모형화한 뒤 개인 간 일반화로 나아가는 방법을 가리킨다. Hayes와 King(2024)은 변화의 과정이 집단 수준의 매개분석으로는 제대로 연구될 수 없다고 주장한다. 이 전환은 뒤에서 다룰 Gower 외(2026)의 방법론 비판보다 앞서 서술된 것으로, 외부의 비판과 별도로 제기된 것이다.

원저자가 자신을 어떻게 규정하는지도 함께 보아야 한다. Hayes와 King(2024: 2)에 따르면 CBS는 "정신질환 치료의 검증을 구하는 또 하나의 심리치료 전통"이 아니라 "정신 '질환' 초점 자체를 근본적으로 문제 삼는 훨씬 더 큰 지식 개발 전략"이다. 곧 원저자 진영은 ACT를 여러 심리치료 가운데 하나로 두지 않고, 인간 변화 일반을 설명하려는 더 큰 기획의 한 부분으로 둔다. 여섯 과정은 지금도 유효하지만 그것이 놓인 자리가 바뀌었다. 과거에는 여섯 과정이 곧 ACT였다면, 지금은 인간 변화 일반을 조직하려는 메타모델이 먼저 있고 여섯 과정은 그 안의 한 사례로 설명된다.

3) 무작위 대조 시험 1,000편이 보여 주는 것

Hayes와 King(2024)의 내용분석은 1986년부터 2022년까지 출판된 ACT 및 ACT

www.kci.go.kr

기반 개입의 RCT 990편을 대상으로 하며, RCT 1,000편이라는 이정표는 2023년에 넘어섰다. 저자들이 거듭 강조하듯 이 분석은 효과나 연구의 질에 대한 평가가 아니라 연구의 초점과 지형에 대한 기술이다. 그러나 바로 그 기술이 "근거기반"이라는 한 단어 뒤에 놓인 이질적 실상을 드러낸다.

첫째, 규모와 속도이다. 전체 990편 가운데 93.7%(928편)가 2012년 이후, 64.2%(636편)가 2018년 이후에 출판되었다(Hayes & King, 2024). ACT의 근거는 지난 10여 년 사이에 쌓인 것이며, 국내 기독교상담이 ACT를 평가하기 시작한 2012년 무렵에는 그 근거의 대부분이 아직 존재하지 않았다.

둘째, 출판 지형이다. 전체의 48.6%(481편)가 영향력지수(impact factor)를 확인할 수 없는 학술지에 실렸다. 이는 학술지가 국제 인용 색인에 등재되어 있는지에 따른 분류일 뿐, 개별 연구의 질을 평가한 결과는 아니다. 그 481편 가운데 63.8%가 이란, 12.3%가 중국, 11.6%(56편)가 한국의 학술지에서 나왔다(Hayes & King, 2024). 한국은 국제 인용 색인 밖에서 세 번째로 많은 ACT RCT를 산출한 나라이면서 영어권 논의와는 언어적으로 분리되어 있다.

셋째, 대상과 결과이다. DSM 진단을 일차 대상으로 삼은 연구는 21.2%이며, 기준을 가장 넓게 잡아도 35.3%이다(Hayes & King, 2024). 대다수 연구는 진단을 확인하지 않은 채 증상과 기능을 표적으로 삼았다. 가장 큰 범주는 신체질환과 신체손상(25.8%)이며 신체건강 관련 범주를 합하면 41.7%이고, 부모와 돌봄자 대상이 9.2%, 수행 관련이 6.9%이며 결과변수는 삶의 질과 웰빙이 최다이다. 원저자 스스로 해석하듯 이 1,000편은 특정 질병 치료의 근거라기보다 폭넓은 원리가 확산된 증거이며(Hayes & King, 2024), 이는 기독교상담이 ACT의 "근거"를 말할 때 어느 근거를 말하는지 되묻게 한다.

4) 근거의 질 논쟁: 비교조건에 따라 갈리는 평가

ACT의 효과에 대한 종합 평가는 비교조건에 따라 갈린다. Gloster 외(2020)는 메타분석 20편(원연구 133편, 12,477명)을 검토하여 ACT가 무처치와 통상치료보다 낫고 인지행동치료(cognitive behavioral therapy, 이하 CBT)를 제외한 대부분의 적극적 개입보다도 낫지만 CBT와는 통계적으로 다르지 않다고 결론지었다.

이후 2026년에 나온 두 편의 메타분석은 이 지형을 더 분명히 한다. Khazaie 외(2026)는 통제 시험 91편, 6,639명을 종합하여 ACT가 심리적 고통을 중간 크기(d = −0.46)로 줄인다고 보고하였다. 반면 Gower 외(2026)는 치료자가 다회기에 걸쳐

www.kci.go.kr

핵심과정을 다루는 "완전형 ACT"를 검증된(bona fide) 다른 심리치료와 직접 비교한 연구 34편만 추렸고, 그 결과 ACT는 우월하지 않았다(g = −0.01, p = .86). 또한 그들은 사전등록 부재와 검정력 부족이 ACT 문헌에서 반복된다고 지적하였다.

세 종합을 나란히 놓으면 결과는 모순이 아니라 비교조건의 차이로 정리된다. ACT는 무처치와 통상치료보다 낫고, 검증되지 않은 적극적 개입 다수보다도 낫지만, CBT 및 검증된 치료와는 대등하다. 검증된 치료들 사이의 대등성은 심리치료 성과 연구에서 드물지 않은 결과이므로(Wampold & Imel, 2015) 그 자체가 ACT의 결함은 아니다. 다만 Gower 외(2026)가 지적한 방법론 문제는 별개의 사안이며 진지하게 받아들여야 한다. 이 문제는 Öst(2008, 2014)가 일찍이 제기한 연구의 질 비판의 연장선에 있으며, 질 높은 연구가 있다는 사실이 질 낮은 연구의 문제를 없애주지는 않는다. 그러므로 ACT를 도입할 이유를 "다른 치료보다 낫다"에서 찾을 수는 없으며, 그 이유는 효과의 크기가 아니라 ACT가 담은 인간 이해와 기독교상담의 목적이 맞는가에서, 곧 신학에서 제시되어야 한다.

5) 영성 자원과의 관계: 최근 동향이 아니라 구조적 특징

ACT와 영성의 관계는 최근에 생긴 동향이 아니라 처음부터 있던 구조적 특징이며, 세 수준으로 나누어 볼 수 있다.

첫째는 기원의 수준이다. Hayes와 King(2024: 2-3)은 ACT의 출발점이 된 1980-1981년의 경험에 게슈탈트, 인간잠재력운동, "신비주의 영성 전통"이 얽혀 있었다고 스스로 밝힌다. ACT는 처음부터 종교와 명상 전통의 영역을 세속 과학의 언어로 다루려는 기획이었다.

둘째는 제도화의 수준이다. Nieuwsma, Walser와 Hayes(2016)가 편집한 *ACT for Clergy and Pastoral Care*는 원저자가 직접 참여한 책으로, Knabb과 Meador (2016), McMinn, Goff와 Smith(2016) 같은 기독교 저자의 장을 포함한다. 일방적 흡수로만 읽을 수는 없으나, 통합의 장소와 언어가 ACT 쪽에 있다는 사실은 남는다.

셋째는 메타모델의 수준이다. EEMM에서 자기자비와 비집착 같은 과정은 측정 가능한 변화 과정의 예시로 포함되었고(Hayes et al., 2020), Ong 외(2024)는 비집착을 촉진하는 절차로 불교의 무상(anicca) 관상을 든다. 곧 종교 전통의 실천이 메타모델 안에서 변화 과정을 움직이는 절차로 편입되어 작동성의 기준으로만 평가되며, 기독교 영성도 EEMM이 쓸 수 있는 여러 절차 가운데 하나가 된다. 따라서 기독교상담이 물어야 할 것은 기법을 빌려도 되는가가 아니라, 기독교 영성이 그

www.kci.go.kr

메타모델 안에 어떤 자리로 편입되는가이다.

2. 기독교상담은 어떻게 받아들여 왔는가

1) 번역 모델의 궤적: Sisemore(2014)에서 Hilton(2024)까지

영미권 기독교상담의 ACT 수용은 Sisemore(2014)의 "기독교적 번역"에서 출발한다. Sisemore는 ACT의 여섯 과정을 하나씩 기독교 신앙의 언어로 옮기면서 ACT가 기독교 인간 이해와 상당 부분 양립할 수 있다고 보았다. 같은 지면의 응답들은 방법론적 자연주의(Madueme, 2014), 성경적 상담의 인간관(Smith, 2014), 변화의 동인(Monroe, 2014), 가치 개념(McMinn, 2014)의 문제를 제기하였고, Garzon(2014)은 "은혜와 전념 치료"라는 표현으로 통합의 방향을 제안하였다.

Knabb(2016, 2022)의 신앙기반 ACT는 번역을 임상 프로그램으로 발전시킨 사례이다. 신앙기반 ACT는 ACT의 여섯 과정과 회기 구조를 그대로 두되 각 과정을 기독교 신학과 영성 실천으로 다시 설명한 치료 지침서이다. 그 신학적 토대는 Knabb, Ashby와 Ziebell(2010)이 선악과의 지식에 대한 본회퍼의 해석과 평가적 지식에 대한 ACT의 비판을 나란히 놓아 마련하였고, 그 위에서 2016년의 지침서와 2판(Knabb, 2022)이 이어졌다.

Hilton(2024)은 가장 최근의 번역이다. 그는 수용의 근거로 하나님의 긍휼, 주권, 그리스도와의 연합을 제시하고, 맥락적 자기의 대안으로 그리스도 안의 자기를 제안하였으며, 탈융합이 진리에 대한 신념을 침식할 위험을 RFT의 기제로 경고하였다. 그는 또한 기능적 맥락주의의 진리관이 기독교 세계관의 근본 신념과 양립할 수 없음을 인정하였다. 그러나 그의 논의는 여섯 과정을 순서대로 성경 구절과 대응시키는 구조이며, 저자 스스로 신학 용어를 의도적으로 피했다고 밝힌다. 세계관의 충돌을 인정하고도 실무 수준에서 멈춘 것이다.

세 문헌은 정도의 차이는 있으나 공통 구조를 공유한다. ACT의 개념이 먼저 있고 기독교의 어휘가 그것을 옮긴다(표 1).[1] 출발점이 ACT라는 사실은 무엇을 받아들이고 무엇을 거를지를 결정하는 기준이 ACT 바깥에 없음을 뜻한다.

---

1) 국내 문헌은 본 연구의 검색 범위에서 확인된 학술지 논문 13편과 박사학위논문 1편임. 황선미 외(2016)는 ACT를 각주 수준에서만 다루나 수용 개념의 선행 작업으로 포함하였고, 권혜령(2019)은 포함 기준에 드는 문헌은 아니나 본 연구가 자원으로 삼는 청교도 영혼돌봄 연구이므로 함께 적음.

www.kci.go.kr

〈표 1〉 기독교상담의 ACT 및 마음챙김 수용사 개관

문헌	접근	신학 자원	출발점	남긴 과제와 기여
Sisemore(2014)와 응답들	여섯 과정의 기독교적 번역과 논쟁	복음주의 일반	ACT	방법론적 자연주의, 변화 동인, 가치 문제 제기
Knabb 외(2010), Knabb(2016, 2021, 2022), Knabb 외(2020, 2025), Knabb과 Vazquez(2025)	신앙기반 ACT와 기독교 묵상의 실증 연구	본회퍼, 사막교부, 청교도, 중세 관상	ACT	실증 전환, 마음챙김 보편주의 탈중심화
Hilton(2024)	세계관적 입문서, 과정별 성경 대응	주권, 연합(성경 인용 수준)	ACT	세계관 충돌 인정 후 실무 수준에서 정지
김지연 외(2012), 김준수(2018), 박애규(2020)	기독교적 검토, 유연성 평가, 통합 프로그램 효과 검증	복음주의 일반	ACT	유연성과 성화의 구별, 검색 범위 내 유일한 실증
황선미 외(2016)	실존적 수용(맞닥뜨림)과 언약적 수용(맡김)의 구별	언약(로버트슨), 욥기	실존주의 심리치료	두 수용을 단계로 정식화. ACT는 각주 수준
현상규(2017)	마음챙김의 세계관 비판과 기독교적 마음챙김 제안	기독교 영성(관상 전통)	마음챙김	형식이 세계관을 담음을 논증. 자원은 관상 경로
반신환(2012), 유재성(2023), 송준용(2024), 조한상(2024), Yang(2024), 여한구와 송준용(2025)	ACT 기법과 심리적 유연성, 마음챙김의 목회상담 적용과 경험 탐색	실천신학 일반	ACT(기법): 반신환, 송준용, 여한구와 송준용; 마음챙김: 유재성, 조한상, Yang	신학적 평가 부재
권혜령(2019, 2022a, 2022b)	철학적 기초 검토, 기독교상담적 제안, 청교도 영혼돌봄	본회퍼, 청교도	ACT(상응 과정)	선별 기준, 가치의 상대성, 종말론과 공동체
오주헌(2025)	고통을 중심으로 맥락적 자기 비교	절대자를 향한 수직적 확장, 영적 자원	ACT(맥락적 자기)	한 과정에 한정, 상위 틀 교체 미반영
본 연구	동향 분석과 위치시키기	연합, 섭리, 성화(교리 구조)	교리 구조(대응 항목은 ACT에서 옴)	실증 검증

www.kci.go.kr

2) 실증 전환: Knabb 진영의 이동

번역 모델 안에서도 주목할 만한 이동이 있다. Knabb 진영은 지난 몇 해 사이에 번역에서 실증으로, 그리고 사막교부에서 청교도와 중세 관상 전통을 아우르는 쪽으로 자원을 넓혔다. Knabb 외(2020)는 반복적 부정 사고에 대한 4주 기독교 묵상 프로그램의 다기관 RCT를 수행하였고(청교도 저작에 기초한 언어적 묵상과 『무지의 구름』에 기초한 비언어적 묵상을 함께 씀), Knabb(2021)은 여러 전통의 묵상을 한 모형으로 묶었고, Knabb 외(2025)는 기독교 세계관 척도를 개발하였으며, 특히 Knabb과 Vazquez(2025)는 마음챙김을 보편적 실천으로 전제하는 흐름을 탈중심화하고 명상의 다양성을 확보하자고 제안하였다. 이는 효과가 입증된 기법은 받아들이되 그 전제를 기독교적으로 재해석하자는 Tan(2011) 및 Rosales와 Tan (2016)의 입장과 방향을 같이하면서, 실천 자체를 기독교 전통의 것으로 바꾸는 일을 실증 연구의 과제로 삼은 것이다. 다만 출발점은 여전히 ACT의 과정 어휘이며, 기독교 묵상은 여전히 마음챙김의 자리에 배치된다.

3) 국내 논의: 수용 개념과 마음챙김을 둘러싼 선행 작업

본 연구의 논지와 가장 가까운 두 편은 따로 다룬다. 황선미, 박선홍, 김용태(2016)는 실존적 수용을 "맞닥뜨림의 수용"으로, 언약적 수용을 "맡김의 수용"으로 정식화하였다. 그들은 이 둘을 대립이 아니라 단계로 보았다. 이 통찰은 본 연구가 3절에서 세울 섭리적 수용의 선구이며, 본 연구가 더하는 것은 세 가지이다. 첫째, 실존주의 심리치료가 아니라 ACT의 수용 과정 자체를 대상으로 삼는다. 둘째, 언약의 주권성이 아니라 섭리 교리의 세 유익(하이델베르크 요리문답, 2004: 28문)에서 수용의 내용을 구체화한다. 셋째, 이 수용을 선별 기준 아래 놓고 회기 요소로 내린다.

현상규(2017)는 마음챙김의 기저에 있는 일원론적 세계관이 상담자와 내담자 모두에게 영향을 미치므로 목회상담자가 그 기원과 유익과 잠재적 해악을 함께 살펴야 한다고 논하고, 렉시오 디비나와 향심기도 같은 기독교 영성의 자원으로 "기독교적 마음챙김"의 정체성을 세울 것을 제안하였다. 세속 마음챙김의 형식이 세계관을 담고 있으며 그 자리를 기독교 전통의 실천으로 채워야 한다는 통찰은 본 연구 셋째 원리의 선구이다.

권혜령(2022a, 2022b)의 두 논문은 국내 논의의 정점이다. 권혜령(2022b)은 ACT의 철학적 기초, 여섯 과정, 실증 근거를 정리한 뒤 마음챙김을 방법론으로만

www.kci.go.kr

쓰면 된다는 입장을 거부하고, 마음 중심의 기독교상담 과정에 ACT의 상응 과정을 병치한 표를 제시하였다. 본 연구의 판단으로는 선별 기준, 심리적 유연성과 성화의 관계, 가치의 상대성, 종말론과 공동체 차원이 과제로 남았고, 그의 표 역시 ACT의 상응 과정에 기대고 있다.

본 연구의 검색 범위에서 권혜령 이후 ACT를 신학적으로 평가한 논의는 오주헌(2025)이 유일하다. 그는 고통의 문제를 중심으로 ACT의 "맥락으로의 자기"와 기독교상담의 "맥락 안에서의 자기"를 비교하고, 후자가 절대자를 향한 수직적 확장을 지향한다는 점에서 다르다고 보았다. 이는 맥락적 자기 한 과정을 깊이 파고든 기여이지만, 논의의 대상은 여전히 2012년판 ACT의 한 과정이며 PBT나 EEMM으로의 이동, Knabb과 Hilton의 논의는 다루지 않는다. 같은 시기의 다른 논의(송준용, 2024; 여한구, 송준용, 2025; 유재성, 2023; 조한상, 2024; Yang, 2024)는 평가가 아니라 적용이다. 국내 기독교상담 안에서 적용 연구에 비해 신학적 평가가 드물고, 일반 학계의 실증은 그와 무관하게 쌓이고 있다.

4) 소결: 통합은 늘었으나 과녁은 옛것이다

수용사를 종합하면 세 가지 진단이 나온다. 출발점이 ACT라는 구조는 그대로이고, 무엇을 받고 거를지를 결정하는 선별 기준이 ACT 수용 문헌 안에 명시되지 않았으며, 평가 대상이 2012년판 여섯 과정에 고정되어 있다. 앞의 1절이 보인 이동, 곧 상위 틀의 교체와 근거 담론의 지형, 영성 자원의 편입 구조에 대응하는 기독교상담 논의는 본 연구가 확인한 범위에서는 국내외 어디에서도 찾을 수 없었다.

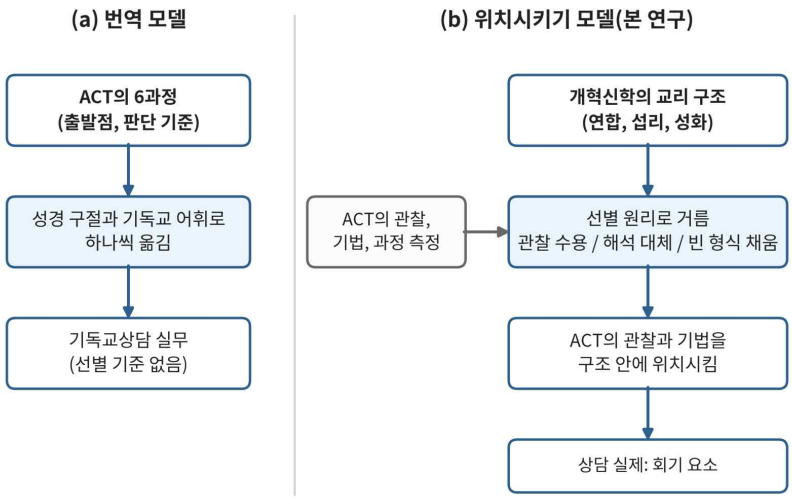
본 연구의 자리는 여기이다. 본 연구가 말하는 평가 원리는 두 부분으로 이루어진다. 하나는 ACT의 발견과 절차를 놓을 자리를 정하는 교리 구조이고, 다른 하나는 그 자리에 무엇을 들이고 무엇을 거를지를 정하는 선별 기준이다(3절에서는 이를 선별 원리라 부른다). 이 가운데 선별 기준을 세우려는 시도는 처음이 아니다. Johnson(2010)이 편집한 다섯 관점 가운데 Powlison(2010)의 성경적 상담은 세속 심리학이 관찰은 제공하지만 그것을 해석하는 체계는 제공하지 못한다는 기준을 제시하였고, Coe와 Hall(2010)의 변형심리학은 심리학 연구 자체를 성령 안에서 변화된 연구자의 활동으로 자리매김하여 세속 심리학의 자료를 그 안에서 다시 읽는 인식론을 세웠다. 둘 다 세속 심리학의 자료와 그 자료를 읽는 틀을 구별한다는 점에서 선별 기준의 선례이다. 본 연구가 3절 2)에서 제시할 첫째와 둘째 원리는 이 전통과 크게 다르지 않으며, 그것을 개혁교의학의 언어로 다듬은 것에 가깝다. 본

www.kci.go.kr

연구가 여기에 더하는 것은 세 가지이다. 첫째, 그 기준을 2012년판이 아니라 이동한 ACT에 적용한다. 둘째, 기법과 인간론을 분리할 수 있는가를 다루는 셋째 원리를 명시한다. 셋째, 그 결과를 회기 요소 수준까지 내린다.

3. 어떻게 볼 것인가: 개혁주의 관점의 평가 원리

이 절은 위치시키기 모델의 순서를 따른다. 교리 구조를 출발점으로 삼는 모델이므로(그림 1) 먼저 그 구조인 세 교리 축을 1)에서 세우고, 이어서 ACT의 발견과 절차 가운데 무엇을 그 구조 안에 들일지를 정하는 세 가지 선별 원리를 2)에서 제시한다. 소절 1)은 구조를 세우는 데서 그치지 않고 그 안에 ACT의 과정을 위치시킨 결과(표 2)까지 먼저 보이며, 그 결과가 정당한지는 2)의 선별 원리로 판정한다. (그림 1)은 번역 모델과 위치시키기 모델이 어떻게 다른 경로를 그리는지를 보인다.



(그림 1) 번역 모델과 위치시키기 모델의 비교

1) 세 가지 교리 축: 그리스도와의 연합, 섭리, 성화

교리 축은 ACT의 발견과 절차를 놓을 자리를 정하는 구조이며, 그 자리에 무엇을 들일지는 2)의 선별 원리가 정한다. 축의 선정은 임의적이지 않다. ACT의 여섯 과정은 자기, 고난과 정서, 행동의 변화라는 세 영역에 걸쳐 있는데, 개혁교의학에서

www.kci.go.kr

이 셋에 각각 대응하는 교리가 있다. 자기에는 구원이 신자에게 적용되는 전체를 아우르는 그리스도와의 연합이, 고난과 정서에는 하나님이 세상을 다스리심을 다루는 섭리가, 행동의 변화에는 구원이 신자의 삶에 맺는 열매인 성화가 대응한다. 연합은 나머지 둘의 전제이며 그 안에 칭의와 성화가 함께 주어지므로(Calvin, 1986: 3.11.1), 칭의는 별도의 축이 아니라 연합 축 아래에서 성화와 구별되어 다루어진다. 본 연구는 이 세 축 안에 ACT의 핵심과정을 위치시킨다(표 2).[2] 왼쪽 열이 출발점이고 ACT의 과정은 그 안에 위치한다. 다만 대응이 필요한 항목이 ACT 쪽에서 오는 한 배열은 부분적으로 번역 모델의 성격을 가지며, 본 연구가 더한 것은 그 배열에 2)의 선별 원리를 적용하고 각 자리의 근거를 교리에서 끌어온 것이다. 넷째 행은 ACT에 대응물이 없는 요소로서, 교리 구조를 먼저 두었을 때 무엇이 추가되는지를 보인다.

〈표 2〉 개혁신학의 구조 안에 위치시킨 ACT의 핵심과정과 상담 실제

교리 축과 항목	신학적 내용	상응하는 ACT 과정	차이점과 개혁주의적 보정	상담 실제에서 달라지는 것
[연합] 그리스도와의 연합(강요 3.11)	연합은 칭의와 성화를 함께 줌. 자기의 맥락이 자기 홀로에서 그리스도 안으로 바뀜	맥락적 자기의 전제	관찰자적 자기가 아니라 연합된 자기. 아래 모든 행의 전제	관찰자적 자기 연습 대신 하이델베르크 1문 고백과 소속의 재진술
[연합] 자기부인과 칭의(강요 3.3, 3.7; 롬 8:1)	나는 나의 것이 아니요 그리스도의 것. 정죄 없음이 자기 판단의 권위를 해제함	탈융합, 맥락적 자기	해체의 근거가 관찰이 아니라 소유권과 칭의. 자기 점검의 강화가 아님	탈융합 연습 대신 자책을 정죄 없음의 선언 아래 두는 자기부인
[섭리] 십자가를 짊어짐(강요 3.8; 하이델베르크 28문)	고난은 아버지의 손에서 옴. 섭리를 아는 유익은 인내, 감사, 신뢰	수용, 창조적 절망	수용의 대상이 실존적 상황이 아니라 주권적 사랑의 손. 맞닥뜨림 다음에 맡김	통제 시도의 직면 뒤에 섭리 고백. 그 앞에 시편 탄식시의 자리
[섭리] 현세의 사용(강요 3.10)	돌봄과 준비는 포기가 아니라 소명	(대응물 없음)	ACT에는 대응 과정이 없는 항목. 맡김이 노력의 중단이 아님을 규정	후견과 재정과 공동체 준비를 회기 안에서 함께 다룸

2) 왼쪽 열이 출발점이며 ACT 과정은 그 안에 위치함. 넷째 행은 ACT에 대응물이 없는 항목임. 강요는 칼빈의 『기독교강요』를 뜻함. 『기독교강요』는 권.장.절로 인용하되 장 전체를 가리킬 때는 권.장까지만 적음.

www.kci.go.kr

[성화] 내세 묵상(강요 3.9)	종말론적 소망이 현재를 규정함. 살아서나 죽어서나 유일한 위로	현재에 거하기	재정향: 소망이 단서가 아니라 현재를 규정하는 구조	현재에 거하기 대신 내세 묵상. 미래불안을 셋으로 나누어, 약속의 미성취에서 오는 긴장은 묵상으로, 돌보심에 대한 불신은 위로로, 준비의 부족은 현세의 사용으로 다룸(표 3 참조)
[성화] 율법의 제3용법과 소명(강요 2.7.12, 3.10.6; 소요리문답 1문)	중생자에게 율법은 감사의 규범. 텔로스는 하나, 소명은 각기 다름	가치	규범의 출처가 계시이고 내용이 이미 주어짐. 응답은 소명의 분별	가치 명료화 카드 대신 십계명 읽기와 소명 분별. 돌봄을 부르심으로 재기술
[성화] 성화의 점진성(벨직 24조; 도르트 III/IV 11-12)	성화는 하나님의 사역이자 신자의 책임. 성령이 의지를 새롭게 하심	전념행동	동력이 성령이 새롭게 하신 의지. 유연성은 시민적 의이지 성화의 척도가 아님	구체적 행동 목표는 유지하되 그 동력을 은혜 안의 재헌신에 둠. 실패를 복귀의 계기로
[가로지름] 경건의 실천(강요 3.20, 4.1, 4.14)	말씀 묵상, 기도, 성례, 공동체 예배	마음챙김을 훈련하는 형식적 절차	형식은 비어 있지 않음. 주의의 대상과 목적을 교체	호흡 관찰 대신 청교도의 단계적 묵상(Ball, 1660)과 시편 낭독. 언약공동체 회기

(1) 그리스도와의 연합

칼빈(1986: 3.11.1)에게 연합은 칭의와 성화를 함께 주는 중심 교리이다. 이 축은 ACT의 맥락적 자기를 재정초한다. 재정초란 같은 과정을 다른 근거 위에 다시 세우는 것을 말한다. 맥락적 자기가 생각과 자기의 동일시를 푸는 관찰자적 자기라면, 연합된 자기는 자기의 소속을 옮기는 자기이다. 하이델베르크 요리문답(2004) 1문은 정체성을 관찰이 아니라 소유권으로 규정한다. "나는 나의 것이 아니요 몸도 영혼도 살아서나 죽어서나 나의 신실한 구주 예수 그리스도의 것"이다. ACT의 관찰자적 자기는 생각을 바라보는 자리가 생각이 바뀌어도 흔들리지 않는다는 데서 안정을 얻지만, 연합된 자기는 바라보는 자기 자신이 이미 그리스도께 붙들려 있다는 사실에서 안정을 얻는다. 본 연구는 연합을 하나의 축으로 세워 아래 모든 행의 전제로 삼는다. 연합은 머리이신 그리스도와의 연합이므로 몸인 교회 안의 자기를 함의하며, Monroe(2014)가 지적한 대로 관찰자적 자기가 개인 내적 차원에 머무는

www.kci.go.kr

것과 달리 연합된 자기는 언약공동체 안의 자기이다. 권혜령(2022b)과 Hilton (2024)이 비워 둔 공동체 차원에 대한 최소한의 답이 여기 있다.

(2) 섭리

이 축은 ACT의 수용을 재정초한다. 황선미 외(2016)가 구별한 대로 실존적 수용이 한계를 맞닥뜨리는 것이라면 언약적 수용은 자기를 맡기는 것이며, 둘은 대립이 아니라 단계이다. 본 연구는 이 단계 이해를 받아들이되 맡김의 내용을 섭리 교리로 채운다. 하이델베르크 요리문답 28문은 섭리를 아는 유익을 역경 중의 인내, 형통 중의 감사, 장래에 대한 신뢰로 요약하며, 칼빈(1986: 1.17)은 섭리 교리를 위로의 교리로 전개한다). 십자가를 짊어짐은 고난을 아버지의 손에서 오는 것으로 받는 것이다(3.8). ACT의 "창조적 절망"은 사적 경험에 대한 통제 시도가 작동하지 않음을 직면하는 것이며, 섭리 안에서 그 직면의 끝은 체념이 아니라 맡김이고, 인내는 소망의 인내(롬 5:3-5)이다. 여기에 두 가지를 덧붙인다. 첫째, 맡김은 상황을 바꾸려는 노력의 포기가 아니다. 현세의 사용(Calvin, 1986: 3.10)은 신자에게 주어진 소명이므로 치료와 교육과 돌봄의 수고는 섭리 신앙과 대립하지 않는다. 둘째, 수용의 전 단계에 탄식의 자리가 있어야 한다. 칼빈(1986: 3.8.9-11)은 고난 앞의 무감정을 스토아적이라 하여 배격하였고, 시편의 탄식은 맡김에 이르지 못한 상태의 정당한 언어이다.

(3) 성화

이 축은 가치, 전념행동, 현재에 거하기를 재정초하며, 연합 축 아래의 자기부인(표 2 둘째 행)이 성화의 출발점이므로 탈융합도 여기서 함께 다룬다. 탈융합은 자기부인으로 위치되며(Calvin, 1986: 3.7), 죄된 자기주장의 생각에 한해서는 죄죽임이 함께 적용된다(Cavlin, 1986: 3.3.8-9; Owen, 2009a). 거리를 두는 일의 근거는 관찰이 아니라 그리스도 안의 소속에 있으며, 죄된 생각에 대해서는 그 근거가 성령에 의한 죄죽임이고, 자기부인은 진리를 버리는 것이 아니라 자기 판단의 권위를 버리는 것이다. 이것이 Hilton(2024)이 경고한 문제, 곧 탈융합이 진리 신념을 침식할 위험에 대한 해법이다. 다만 자기 판단의 권위를 내려놓는 일이 자기를 더 깊이 심문하는 일이 되어서는 안 된다. 자기부인의 근거는 자기 점검의 철저함이 아니라 칭의, 곧 그리스도 안에서 정죄가 없다는 사실이다(롬 8:1).

가치는 율법의 제3용법과 소명으로 위치된다. 중생자에게 율법은 은혜 안에서 감사의 규범(norma vivendi)이다(Calvin, 1986: 2.7.12; 하이델베르크 요리문답 제3부). 여기서 셋을 구별해야 한다. 삶의 궁극 목적인 텔로스는 하나이고

www.kci.go.kr

(웨스트민스터 소요리문답 1문; Dennison, 2014), 규범은 계시된 계명이며, 소명은 각 사람에게 다르게 주어지고 그 안에는 신중한 선택의 영역이 있다(Calvin, 1986: 3.10.6, 3.19). ACT의 가치와 다른 점은 내가 고르는가 아니면 주어진 것에 응답하는가라는 이분법에 있지 않고, 규범이 어디서 오는가와 그 내용이 이미 다 주어져 있는가에 있다. ACT에서 가치는 내담자가 자유롭게 선택하는 열린 방향이고 그 내용을 치료가 규정하지 않는 데 비해, 개혁신학에서 규범의 출처는 계시이고 신자의 응답은 그 안에서 소명을 분별하는 일이다. 이 구별로 권혜령(2022b)이 미해결로 남긴 가치의 상대성 문제에 한 방향이 제시된다.

전념행동은 성화의 점진성으로 위치된다. 성화는 하나님의 사역이자 신자의 책임이며(빌 2:12-13; 벨직 신앙고백 24조; Dennison, 2010), 성령은 의지를 제쳐두고 일하지 않고 의지를 새롭게 하여 스스로 행하게 하시므로(도르트 신조 III/IV 11-12, 16조; Dennison, 2014), 재헌신의 동력은 의지 자체가 아니라 성령이 새롭게 하신 의지이다. 불신자도 유연할 수 있고 성화 중인 신자가 경직될 수도 있으므로 유연성은 성화의 필요조건도 충분조건도 아니다. 개혁신학에서 이런 덕을 가리키는 범주는 시민적 의, 곧 거듭나지 않은 사람도 일반은총으로 행할 수 있는 바른 행실이다(Calvin, 1986: 2.3.3-4). 유연성은 신자에게 성화의 도구나 열매일 수 있으나 성화의 척도는 아니며, 심리적 유연성과 성화를 동일시할 수 없다는 김준수(2018)의 지적이 여기서 원리적 자리를 얻는다.

마지막으로 현재에 거하기는 내세 묵상으로 위치되며, 이는 섭리 축의 현세의 사용과 한 쌍을 이룬다(Calvin, 1986: 3.9-10). 현재 지향 자체는 Hilton(2024)도 옹호하고 마 6:34도 지지하므로, 본 연구는 현재 지향의 "역전"이 아니라 "재정향"을 말한다. 차이는 소망의 위치이다. ACT와 그 기독교적 번역에서 소망은 지금 여기에 머물라는 말 뒤에 덧붙는 보충 설명이지만, 개혁신학에서는 소망이 먼저 있고 현재는 그 소망 안에서 뜻을 얻는다. 다만 미래불안은 세 종류로 나누어 보아야 한다. 칼빈(1986: 1.17.11)은 섭리를 아는 신자가 극심한 염려와 두려움에서 풀려난다고 하였으나, 해결되지 않는 상황에서 남는 물음 전부가 불신은 아니다. 약속이 아직 이루어지지 않아 남는 긴장은 제거할 증상이 아니라 소망 안에서 견디는 "아직"의 자리이고, 하나님의 돌보심을 믿지 못해 생기는 흔들림은 믿음의 연약함이므로 위로와 확신으로 다루며, 후견이나 재정처럼 현실의 준비가 부족해 생기는 불안은 현세의 사용이 감당할 몫이다.

경건의 실천은 세 축 모두에 걸치는 실천의 영역이다. ACT에서 마음챙김은 앉아서

www.kci.go.kr

하는 명상이 아니라 수용, 탈융합, 현재에 거하기, 맥락적 자기라는 네 과정이 함께 작동하는 상태를 뜻한다(Fletcher & Hayes, 2005). 따라서 2)의 셋째 원리가 겨누는 것은 마음챙김이라는 개념이 아니라 그 네 과정을 훈련하는 연습, 곧 호흡 관찰이나 주의 모니터링이다. 이 연습의 형식은 비어 있지 않으므로(근거는 다음 소절의 셋째 원리에서 제시한다) 주의의 대상과 목적이 다른 실천으로 교체된다. 자원은 청교도의 단계적 묵상(Ball, 1660; Baxter, 2022; Owen, 2009b), 시편의 탄식, 요리문답의 문답, 성례와 공동체 예배이다. 청교도 묵상은 한 대상에 주의를 붙들어 두는 것이 아니라 진리를 숙고하고 그 진리에 마음이 반응하도록 이끄는 것을 겨냥하며, Baxter(2022)는 그 절차를 고찰, 독백, 기도로 전개하였다.

2) 인식론적 선별의 세 가지 원리

앞의 1)에서 ACT의 과정을 놓을 자리를 정하였으므로, 이제 그 자리에 무엇을 들이고 무엇을 거를지를 정하는 선별 원리를 칼빈의 자연적 은사 이해에서 세운다. 자연적 은사란 이성과 학문, 기술처럼 타락 이후에도 모든 사람에게 남아 있는 능력을 가리킨다. 칼빈(1986, 2.2.12-17)은 타락이 자연적 은사를 부패시켰으나 소멸시키지는 않았다고 보았고, 불신자의 학문에서 나온 진리도 성령에게서 온 것이므로 배척해서는 안 된다고 하였다(2.2.15). 동시에 그는 인간이 하나님을 아는 지식 없이는 자기를 아는 지식에도 이를 수 없다고 하였다(1.1.2). 카이퍼는 이 두 측면을 일반은총과 안티테제(antithesis, 대립)로 전개하였다. 일반은총은 불신자의 학문에도 하나님이 베푸신 참된 통찰이 있는 이유를 설명하고, 안티테제는 거듭난 사람의 의식과 거듭나지 않은 사람의 의식 사이에 학문의 뿌리에서부터 대립이 있다는 것을 뜻한다(Kuyper, 1996). 이 두 교리를 함께 견지하면, 세속 심리학을 전면 거부하거나 무비판적으로 수용하지 않고 분별하여 수용하는 입장이 가능해진다.

다만 이 입장을 "중립적 관찰은 받고 해석만 거른다"로 이해해서는 안 된다. 카이퍼는 재고, 세고, 측정하는 학문에는 안티테제가 작동하지 않는다고 양보하였는데, 반틸은 이 양보가 카이퍼 체계 안의 비일관성이라고 비판하였다. 이론에 앞선 순수한 사실은 없으며, 종교적으로 중립적인 학문도 없다는 것이다(Van Til, 1972). 본 연구도 이 비판을 받아들인다. 그러므로 아래 원리들이 구별하는 것은 전제가 있는가 없는가가 아니라, 전제가 어디에 남아 있는가와 그것을 걸러낼 여지가 얼마나 큰가이며, 선별의 근거는 성경과 그 교리적 요약인 신앙고백에서 온다.

첫째 원리, 재현되는 경험적 규칙성은 수용한다. 여기서 규칙성이란 여러 표본과

www.kci.go.kr

연구진에서 반복 확인된 경험적 관계를 말한다. 경험회피의 측정치가 고통 및 기능 손상과 일관되게 연관된다는 결과와, 파생적 관계 반응, 곧 직접 배우지 않은 자극들 사이의 관계가 언어 훈련을 통해 새로 생겨나는 현상에 관한 RFT의 실험적 발견이 그 예이다(Hayes et al., 2012). 개인 내 변화를 반복 측정으로 추적하는 방법론은 경험적 관계는 아니지만 같은 이유로 수용되며, 4절 1)에서 따로 다룬다. 이것들은 이론 틀이 바뀌어도 남는 규칙성으로서 일반은총이 분명하게 드러나는 영역이다.

다만 관찰과 해석을 가르는 판별 기준이 필요하다. 본 연구는 세 가지 검사를 제안한다. (1) 이론 교체 검사이다. 어떤 명제가 기능적 맥락주의의 용어를 다른 이론의 용어로 바꾸어도 성립하면 관찰이고, 바꾸는 순간 무너지면 해석이다. 예컨대 불쾌한 사적 경험을 피하려는 시도가 많을수록 고통과 기능 손상이 크다는 결과는 정신역동의 방어나 인지치료의 회피 개념으로 옮겨도 성립하므로 관찰이지만, 그 회피가 언어의 관계구성이 만든 규칙 지배 행동, 곧 직접 경험이 아니라 언어적 규칙에 통제되는 행동이라는 설명은 RFT 없이는 성립하지 않으므로 해석이다. 이 검사가 가려내는 것은 이론 없는 사실이 아니라 여러 이론 아래서 살아남는 관계이므로, 앞서 받아들인 반틸의 비판과 어긋나지 않는다. (2) 독립 재현 검사이다. 원저자 진영 바깥의 연구진이 다른 측정 도구로 같은 관계를 확인하였는가, 예컨대 경험회피와 고통의 연관이 원저자 진영의 척도뿐 아니라 독립적으로 개발된 척도(Gámez et al., 2011)로도 확인되는가를 묻는다. (3) 규범 함축 검사이다. 그 명제가 무엇이 건강이고 무엇이 좋은 삶인가에 대한 판단을 이미 담고 있으면 해석이다. 심리적 유연성이 높을수록 좋다는 명제가 그 예이다. 세 검사의 역할은 같지 않다. (1)과 (3)에서 해석으로 판정된 것은 둘째 원리의 대체 대상이고, (1)과 (3)은 통과하였으나 (2)를 아직 통과하지 못한 것은 해석이 아니라 미확인 관찰이므로 재현이 확인될 때까지 보류하며, 세 검사를 모두 통과한 것만 첫째 원리의 수용 대상이다.

그러므로 경험회피가 고통을 증폭한다는 명제도 둘로 나뉜다. 회피와 고통의 연관은 관찰이지만, 그 인과적 기제를 기능적 맥락주의의 구성개념으로 설명하는 부분은 해석이다. RFT도 마찬가지여서, 파생적 관계 반응이라는 실험 결과는 관찰이지만 그 결과를 언어의 이론으로 묶은 RFT 자체는 해석이다. 수용하는 것은 이론 전체가 아니라 그것이 드러낸 규칙성이며, 그 규칙성은 다른 인간론 안에서 다시 설명되어야 한다. 기능적 맥락주의와 EEMM이 결과적으로 전제하게 되는 인간상은(둘째 원리 참조) 맥락 안에서 행위하며 적응하는 유기체이고, 개혁신학의 인간론은 하나님의

www.kci.go.kr

형상으로 지음받아 타락하였으나 그리스도 안에서 회복되는 언약적 인간이다. 같은 규칙성을 후자 안에서 다시 설명하면, 고통을 피하려는 몸부림이 고통을 키운다는 것은 자기를 보존하려다 자기를 잃는 역설(마 16:25)에 비길 수 있으며, 피조물이 자기 힘으로 한계를 부정할 때 겪는 좌절이다.

첫째 원리에는 한 가지 반론이 예상된다. 특이법칙적 측정과 마음챙김 훈련은 모두 EEMM이 자기 틀 안에 두는 것인데 전자는 받고 후자는 거른다면 이중 기준이 아닌가 하는 것이다. 그러나 둘은 수준이 다르다. 측정의 방법론에서는 무엇을 잴지 고르고 잰 결과를 교리 구조 안에서 다시 읽음으로써 전제를 걸러낼 여지가 있지만, 실천의 전제는 내담자가 훈련을 수행하는 순간 그 안에 새겨진다. 다만 내담자가 자기를 모니터링하는 절차처럼 실천의 성격을 가지는 도구에는 셋째 원리가 함께 적용된다.

둘째 원리, 해석 원리는 대체한다. 해석 원리란 관찰된 규칙성이 왜 그러한지를 설명하는 틀을 말한다. 기능적 맥락주의가 세계의 실재에 대한 판단을 유보하는 것, 어떤 분석이 참인가를 작동하는가로 판정하는 작동성의 진리관, 그리고 이를 진화과학의 틀로 확장한 EEMM이 모두 해석 원리에 속한다. 이것들은 관찰이 아니라 관찰을 읽는 원리이다. 안티테제는 관찰에도 미치지만 해석 원리에서 가장 직접적으로 드러나며, 그래서 대체의 표적을 여기에 둔다. 대체한다는 말의 뜻은 이렇다. ACT가 드러낸 규칙성을 받아들이되, 그것을 설명하는 틀은 기능적 맥락주의의 틀이 아니라 성경과 신앙고백이 제공하는 틀로 바꾼다는 것이다.

다만 대체의 표적을 정확히 해야 한다. 존재론적 판단의 유보는 그 자체로 하나님의 존재를 부정하는 주장이 아니라, 예측과 영향이라는 분석 목표에 비추어 존재론적 물음을 분석 안에 들이지 않겠다는 방법론적 결정이다. EEMM이 쓰는 진화의 형식적 원리도 마찬가지여서, 1절 2)에서 말한 대로 표적은 그 형식이 아니라 그 형식이 놓인 전제이다. 문제는 상담이 순수한 기술과학이 아니라 실천 학문이라는 데 있다. 무엇이 작동하는가를 묻는 순간 무엇을 위하여 작동하는가가 이미 정해져 있어야 하며, 그 목적은 분석 바깥에서 주어진다. 곧 상담에서 존재론적 유보는 유보로 남지 않고 암묵적 인간론으로 채워진다. 개혁신학의 응답은 그 목적을 명시하는 것이다. 작동하면 참이라는 진리관은 하나님이 지으신 실재와 맞으면 참이라는 진리관으로 바꾸고, 분석이 비워 둔 목적의 자리는 창조와 섭리가 정한 목적으로 채운다. 앞서 1절 5)에서 본 영성 자원의 편입도 같은 이유로 해석 원리의 수준에서 거부된다.

셋째 원리, 기법의 형식은 비어 있지 않으므로 형식이 담은 인간론을 확인하고 양립

www.kci.go.kr

가능한 것만 교리 축 아래 재배치한다. Tan(2011) 및 Rosales와 Tan(2016)은 경험적으로 지지된 기법은 받아들이되 그 전제는 기독교적으로 재해석해야 한다고 보며, 본 연구의 셋째 원리는 이 입장과 출발점을 공유한다. 차이는 기법의 형식 자체를 별도의 점검 대상으로 세우는가에 있다. 본 연구의 독해로는 Tan의 논의가 전제의 재해석에 무게를 두고 형식 자체를 따로 점검하지는 않는 데 비해, 본 연구는 형식이 이미 특정 인간론을 담고 있어 전제의 교체만으로는 충분하지 않으며 형식 자체를 점검하여 재배치하거나 다른 형식으로 바꾸어야 한다고 본다. 형식이 담는 것은 명제가 아니라 태도이다. 판단을 유보한 채 관찰하는 절차는 그 절차를 반복하는 사람 안에 그런 태도를 길러 내며, 그 태도가 곧 실천된 인간론이다. 이 주장에는 세 갈래의 근거가 있다. 첫째는 그 전통 내부의 비판으로, Purser(2021), 그리고 Rosenbaum과 Magid(2016)는 세속 마음챙김이 불교의 윤리와 인간론에서 떼어진 뒤 비어 있는 채로 남지 않고 곧바로 자기계발의 인간론으로 채워졌다고 비판한다. 둘째는 현상규(2017)의 선행 연구로, 그는 마음챙김의 형식 자체가 일원론적 세계관을 담고 있어 상담자와 내담자 모두에게 영향을 준다고 논하였다. 셋째는 Knabb 진영 자신의 이동으로, 앞서 2절 2)에서 보았듯 그들은 기독교 묵상의 실증 연구로 옮겨 가 형식을 기독교 전통의 실천으로 바꾸는 일이 가능함을 보여 주었다. 다만 현상규(2017)와 Knabb(2016)이 든 자원은 관상 전통인 데 비해 본 연구는 개혁파 경건의 실천을 자원으로 삼으며, 채움은 ACT의 빈칸이 아니라 세 교리 축이 요구하는 대로 이루어져야 한다(표 2의 마지막 열).

세 원리의 위상은 같지 않다. 첫째와 둘째는 자연적 은사(일반은총)와 안티테제라는 두 교리에서 직접 도출되지만, 셋째는 그 둘의 적용이면서 위의 세 갈래 근거로 따로 논증되는 원리이다. 이로써 3절의 축과 원리는 2절 4)에서 정리한 1절의 세 가지 이동에 응답한다. 상위 틀의 교체에는 해석 원리의 대체로, 영성 자원의 편입에는 형식의 재배치로 응답하며, 근거 담론의 지형에는 규칙성의 수용과 함께 도입의 이유를 근거의 크기가 아니라 신학에서 찾아야 한다는 4절의 결론으로 응답한다.

4. 어떻게 받아들일 것인가: 제언

앞 절의 축과 원리를 실무의 언어로 옮기면 취할 것, 버릴 것, 대체할 것의 세 항목이 된다. 이어서 이를 회기 수준으로 내리고, 국내 실증 과제를 제시한다.

www.kci.go.kr

1) 취할 것

첫째, 재현되는 경험적 규칙성이다. 경험회피와 고통의 연관, 파생적 관계 반응에 관한 RFT의 실험적 발견은 일반은총에 속한 참된 발견이다. 둘째, 과정 측정과 개인별 변화 추적의 방법론이다. 취하는 것은 특정 도구가 아니라 개인 내 변화를 먼저 보는 방법론적 관심이며, 이는 한 영혼을 오래 따라가는 목회적 돌봄의 감각과 상통한다. 셋째, 초진단적 폭이다. ACT RCT의 대다수가 진단명이 아니라 신체질환, 돌봄자, 수행의 문제를 다룬다는 사실은 교회 현장의 필요와 겹친다.

넷째, 세 가지 절차이다. 원리를 말로만 끝내지 않으려면 실제로 가져다 쓰는 절차가 있어야 한다. 생각을 생각으로 명명하는 탈융합의 언어 절차는 자기부인의 실천 안에서, 가치와 실제 행동의 불일치를 점검하는 사정 절차는 소명 분별의 도구로, 경험회피와 심리적 유연성의 표준화된 측정은 회기 전후의 변화를 확인하는 도구로 쓸 수 있다. 측정은 관찰의 수준에 속하므로 첫째 원리의 적용을 받고, 앞의 두 절차는 내담자가 수행하는 실천이므로 셋째 원리의 형식 점검을 거쳐 교리 축 아래 재배치하며, 그 결과를 읽는 인간론은 교리 축에서 온다. 곧 과정이 놓이는 자리와 근거는 대체하되 그 안의 절차는 취한다.

2) 버릴 것

첫째, EEMM을 통합의 상위 틀로 삼는 것이다. EEMM 안에서 기독교 영성은 과정을 움직이는 여러 절차 가운데 하나가 되고, 기독교의 진리 주장은 작동성의 기준으로만 평가되므로 이는 해석 원리의 수준에서 거부되어야 한다. 둘째, ACT를 "3세대 CBT의 기법"으로 축소 이해하는 것이다. 기법을 빌리는 문제로 보는 한 상위 틀의 수준에서 일어나는 일을 보지 못한다. 셋째, 기법의 형식이 중립적이라는 가정, 곧 전제만 바꾸면 세속 마음챙김의 형식은 그대로 쓸 수 있다는 가정이다. 빌려 온 형식은 이미 특정한 태도를 훈련하며, 그 형식을 점검하지 않으면 세속 자기계발의 인간론이 그 자리에 들어온다. 여기에 덧붙일 것은 통합의 정당화 방식이다. ACT가 검증된 치료와 대등한 이상 "근거기반"이라는 이름은 그것을 다른 치료 대신 선택할 이유가 되지 못하며, 기독교상담이 ACT를 다루는 이유는 근거의 크기가 아니라 그것이 제기하는 인간론적 물음에서 찾아야 한다.

3) 대체할 것

대체는 〈표 2〉의 보정 열을 따르며, 과정의 구조는 새로 만들지 않고 칼빈이

www.kci.go.kr

『기독교강요』 3권에서 전개한 그리스도인의 삶의 구조, 곧 자기부인, 십자가를 짊어짐, 내세 묵상, 현세의 사용을 그대로 쓰고 그 전제로 연합을 두며, 율법의 제3용법과 성화의 점진성, 경건의 실천을 더한다. 본 연구가 주장하는 것은 방향의 역전이 아니라, 이 배열에 선별 원리를 적용하고 교리 구조가 요구하는 요소를 추가하는 것이다.

4) 회기 수준의 구체화: 발달장애 자녀를 둔 부모의 경우

원리가 회기에서 무엇을 바꾸는지를 보이기 위해 표준 ACT의 회기 요소(Hayes et al., 2012)와 본 연구의 대체 요소를 나란히 놓고, 발달장애 자녀를 둔 부모의 사례에 적용하였다(표 3).[3] 이 집단을 고른 이유는 부모와 돌봄자 대상 연구가 9.2%를 차지할 만큼(Hayes & King, 2024) ACT가 널리 적용되는 영역이면서, 상황이 해결되지 않는다는 점에서 수용과 소망의 위치가 선명하게 드러나는 영역이기 때문이다.

〈표 3〉 표준 ACT 회기 요소와 본 연구의 대체 요소:
발달장애 자녀를 둔 부모의 경우

회기 국면	표준 ACT 회기 요소(Hayes et al., 2012)	본 연구의 대체 요소	부모 사례에서의 초점
시작	(해당 요소 없음)	유일한 위로의 고백(하이델베르크 1문)과 시편 탄식시 낭독	죄책의 물음을 닫고(요 9:3) 종결되지 않는 상실을 탄식의 언어로 표현
문제의 재정의	창조적 절망: 통제 시도의 실패를 직면	맞닥뜨림 뒤의 맡김, 섭리 고백(하이델베르크 27-28문)	통제 시도의 한계를 직면하되 고난의 출처를 아버지의 손으로 명명
현실의 준비	(해당 요소 없음)	현세의 사용(강요 3.10)	후견과 재정과 교회의 돌봄 계획을 소명으로 다룸
생각과의 관계	탈융합 연습(잎사귀 흘려보내기 등)	자기부인과 정죄 없음의 선언(강요 3.7; 롬 8:1)	'내가 무엇을 잘못했는가'라는 자책의 권위를 해제
자기	관찰자적 자기 연습(체스판 은유)	연합된 자기의 고백(하이델베르크 1문), 언약공동체 회기	'장애 자녀의 부모'라는 낙인이 아니라 그리스도의 소유로 정체성을 둠

3) 표준 ACT의 회기 요소는 Hayes 외(2012)의 핵심 연습 가운데 대표적인 것만 든 것임. 첫째와 셋째 국면은 ACT에 대응 요소가 없는 자리임.

www.kci.go.kr

주의 훈련	마음챙김 호흡, 현재에 거하기 연습	청교도의 단계적 묵상(Ball, 1660; Baxter, 2022), 내세 묵상(강요 3.9)	'내가 죽으면 누가 이 아이를 돌볼 것인가'라는 미래불안을 세 종류로 나누어 다룸: 약속이 아직 이루어지지 않아 남는 긴장은 묵상으로 견디고, 하나님의 돌보심을 믿지 못하는 흔들림은 위로로 다루며, 후견과 재정의 준비 부족은 현실의 준비로 넘김
방향 설정	가치 명료화(가치 카드 분류, 장례식과 묘비명 연습)	소명 분별과 율법의 제3용법 읽기(강요 2.7.12)	돌봄을 선택된 방향이 아니라 주어진 부르심으로 재기술
행동	전념행동, 구체적 행동 목표, 재헌신	성화의 점진성 안의 재헌신(벨직 24조)	실패를 의지 부족이 아니라 은혜로의 복귀 계기로 다룸

순서에 관하여 한 가지를 분명히 해 둔다. 회기의 첫 국면은 죄의 인정이 아니라 위로이다. 하이델베르크 요리문답이 비참에서 시작하지 않고 "살아서나 죽어서나 유일한 위로"에서 시작하듯, 자녀의 장애를 부모의 책임으로 묻는 물음은 요 9:3이 이미 닫아 두었다. 따라서 첫 국면은 소유권의 고백과 시편 탄식시의 언어로 상실을 말하는 자리이고, 섭리 고백은 그 뒤에 온다. 맞닥뜨림에서 맡김으로 나아가는 이 순서는 황선미 외(2016)의 구별을 회기에 적용한 것이다.

이어지는 국면에서는 같은 자리에 다른 것이 놓인다. 통제 시도의 실패를 직면하는 자리에는 섭리 고백이 놓여 고난의 출처를 아버지의 손으로 명명하되, 자녀의 치료와 교육을 위한 수고는 포기의 대상이 아니라 현세의 사용이 요구하는 소명으로 재확인된다. "내가 죽으면 누가 이 아이를 돌볼 것인가"라는 물음은 〈표 3〉의 주의 훈련 행이 보이듯 세 종류로 나누어 다룬다. ACT의 발견은 이 모든 회기에서 유용하지만, 그것이 놓이는 자리는 EEMM이 아니라 연합과 섭리와 성화의 구조이다. 회기 구성의 상세와 효과 검증은 후속 연구의 과제로 남긴다.

대체가 원래 기법의 치료적 기능을 어떻게 다루는지도 밝혀 둔다. 각 대체 요소는 보존하려는 기능, 바꾸는 기능, 포기하는 기능을 가질 수 있다. 수용을 섭리 고백으로 대체할 때 보존하려는 것은 통제 투쟁을 멈추고 불쾌한 경험을 열어 두게 하는

www.kci.go.kr

기능이고, 바뀌는 것은 그 열어 둠의 근거가 통제 시도의 실패에 대한 직면과 가치를 향한 자발적 개방에서 아버지의 손에서 온 것이라는 신뢰로 옮겨진다는 점이다. 탈융합을 자기부인으로 대체할 때 보존하려는 것은 생각을 문자 그대로의 진리로 받지 않고 거리를 두는 기능이고, 바뀌는 것은 거리를 두는 근거가 작동성의 판단에서 그리스도 안에 정죄가 없다는 선언으로 옮겨진다는 점이며, 포기하는 것은 생각의 진위와 무관하게 모든 생각에 같은 거리를 두게 하는 기능이다. 진리를 담은 생각은 상대화되지 않으며, 자책이 아닌 생각, 곧 파국적 예측이나 걱정은 섭리 고백과 내세 묵상의 자리에서 다룬다. 관찰자적 자기를 연합된 자기로 대체할 때 보존하려는 것은 자기를 경험의 내용과 구별하여 안정된 자리를 주는 기능이고, 바뀌는 것은 그 안정의 출처이며, 덧붙는 것은 언약공동체의 차원이다.

마음챙김 호흡과 현재에 거하기 연습을 청교도 묵상과 내세 묵상으로 대체할 때 보존하려는 것은 주의를 반추에서 떼어 구조화된 다른 사고로 돌리는 기능이고, 바뀌는 것은 주의의 대상이 호흡에서 진리로, 목적이 판단 없는 관찰에서 진리에 대한 마음의 반응으로 옮겨진다는 점이며, 포기하는 것은 한 대상에 주의를 고정하는 훈련과 판단을 유보한 채 관찰하는 훈련 자체이다. 이 포기에는 비용이 따른다. 세속 마음챙김이 반추 감소에서 보인 효과가 청교도 묵상에서도 같은 크기로 나타날지는 Knabb 외(2020)의 결과가 시사할 뿐 확정되지 않았으며, 이것이 4절 5)의 셋째 과제이다. 가치 명료화를 소명 분별로 대체할 때 보존하려는 것은 행동에 방향을 주고 회피에서 접근으로 돌리는 기능이고, 바뀌는 것은 방향의 출처가 내담자의 선택에서 계시된 규범으로 옮겨진다는 점이다. 전념행동을 성화의 점진성 안의 재헌신으로 대체할 때 보존하려는 것은 구체적 행동 목표를 세우고 실행하는 기능이고, 바뀌는 것은 그 동력이 의지의 결단에서 은혜 안의 재헌신으로 옮겨진다는 점이다. 요컨대 대체는 기능을 보존한 채 그 근거와 대상을 바꾸는 것이되, 이 보존은 가설이며 4절 5)의 실증 과제에서 검증되어야 한다.

5) 국내 실증 과제

본 연구가 제시한 원리는 문헌연구의 결론이며 실증적 검증이 뒤따라야 한다. Hilton(2024)의 제안과 본 연구의 원리에서 도출한 국내 실증 과제는 넷이다. 첫째, Knabb 외(2025)의 기독교 세계관 척도를 번안하고 탈융합 훈련 전후에 기독교인 내담자의 신념이 실제로 변화하는지를 측정하여 Hilton이 경고한 진리 침식의 위험을 검토하는 것이다. 둘째, Exline 외(2014)의 종교 및 영적 갈등 척도로 세속 ACT가

www.kci.go.kr

기독교인 내담자에게 의원성(iatrogenic) 효과를 낳는지를 검토하는 것이다. 셋째, 형식적 주의 훈련과 청교도 묵상을 직접 비교하는 것이다. Knabb 외(2020)가 보여주었듯 기독교 묵상의 RCT는 실행 가능하며, 국내에서도 유재성(2023)과 Yang (2024)의 질적 연구가 나온 만큼 박애규(2020) 이후의 실증 방향으로 제시할 수 있다. 넷째, 국내 ACT RCT의 질 검토이다. 한국은 국제 인용 색인 밖에서 세 번째로 많은 ACT RCT를 낸 나라이므로(1절 3), 기독교상담 연구자가 기여할 지점이다.

Ⅲ. 닫는 글

본 연구는 ACT의 최근 동향이 어디로 향하는지를 살피고, 기독교상담이 ACT를 어떻게 수용해 왔는지를 점검한 뒤, 개혁주의 관점의 평가 원리를 세워 수용의 방향을 제언하는 것을 목적으로 하였다. 네 연구 문제에 대한 답을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 2017년 이후 원저자 진영은 ACT를 PBT와 EEMM이라는 상위 틀 안의 한 사례로 재기술해 왔고, 이 방향은 2021년에 학회의 공식 연구 전략으로 채택되었다. 여섯 과정 모델이 폐기된 것은 아니어서 임상 실제에서는 여전히 표준이지만, 연구 프로그램의 수준에서 ACT를 설명하는 언어는 이미 바뀐 것이다. RCT 990편 가운데 5분의 4는 일차 대상 기준으로 DSM 진단을 표적으로 삼지 않았고, 효과는 검증된 치료와 대등하며, 영성 자원과의 관계는 최근의 변화가 아니라 구조적 특징이다.

둘째, 기독교상담은 Sisemore(2014)에서 Hilton(2024)까지, 김지연 외(2012)에서 오주헌(2025)까지 통합의 시도를 이어 왔으나, ACT를 출발점으로 삼는 구조와 명시적 선별 기준의 부재는 그대로이며 평가 대상도 2012년판 여섯 과정에 고정되어 있었다. 곧 상위 틀의 교체에 대응하는 논의는 본 연구가 확인한 범위에서는 국내외 어디에서도 찾아볼 수 없었다.

셋째, 개혁주의 관점은 먼저 ACT의 발견과 절차를 놓을 자리로 그리스도와의 연합, 섭리, 성화의 세 교리 축을 세우고, 그 자리에 무엇을 들이고 거를지는 자연적 은사와 안티테제에 기초한 세 가지 선별 원리로 판정한다. 곧 재현되는 규칙성은 받아들이고, 그 규칙성을 설명하는 해석 원리는 개혁신학의 틀로 바꾸며, 기법의 형식이 담은 인간론은 확인하여 맞는 것만 교리 축 아래 다시 놓는다. 이때 바꾸어야 할 것은 EEMM이 쓰는 진화의 형식적 원리 자체가 아니다. 기능적 맥락주의는 세계가 무엇인가에 대한 판단을 유보하지만, 상담은 사람을 어떤 방향으로 돕는 실천이므로

www.kci.go.kr

그 유보는 적응하는 유기체라는 암묵적 인간론으로 채워진다. 대체의 표적은 바로 이 지점이며, 그 자리에 놓는 것은 하나님 앞에 선 언약적 인간이다.

넷째, 기독교상담이 ACT에서 취할 것은 경험회피의 발견, 과정 측정의 방법론, 초진단적 폭, 그리고 세 가지 절차이며, 버릴 것은 EEMM을 상위 틀로 삼는 것, ACT를 기법으로 축소하는 이해, 기법 형식의 중립성 가정이다. 대체할 것은 〈표 2〉의 보정 열이 보여 주듯 관찰자적 자기, 탈융합, 수용과 창조적 절망, 열린 방향으로서의 가치, 전념행동, 현재에 거하기와 형식적 주의 훈련이며, 이를 각각 연합된 자기, 자기부인, 섭리 안의 맡김, 계시된 규범과 소명, 은혜 안의 재헌신, 내세 묵상과 청교도 묵상으로 바꾼다. 이와 함께 남는 실증 과제는 넷으로, 진리 침식의 검토, 의원성 효과의 검토, 주의 훈련과 청교도 묵상의 비교, 국내 ACT RCT의 질 검토이다.

본 연구의 기여는 상위 틀 교체를 국내 논의에 소개하여 평가의 과녁을 다시 정하고, 수용 문헌에 없던 선별 기준을 세 원리로 명시하며, 그 결과를 회기 요소 수준까지 내린 데 있다. 선별 기준을 세우려는 시도는 성경적 상담과 변형심리학에 선례가 있고, 수용 개념의 구별은 황선미 외(2016)가, 마음챙김의 세계관 문제는 현상규(2017)가 먼저 다루었는데, 본 연구는 그 통찰을 이동한 ACT라는 대상에 적용한 것이다.

본 연구의 한계는 다음과 같다. 문헌연구이므로 제시한 원리와 회기 요소의 효과를 실증적으로 검증하지 못하였다. 동향 분석의 상당 부분이 원저자 진영의 자기 서사인 Hayes와 King(2024)에 기대고 있으며, 외부 평가와 대조하였으나 그 평가가 주로 효과에 관한 것이어서 상위 틀의 교체 자체에 대한 외부 평가는 다루지 못하였다. 개혁주의 내부의 이견, 특히 일반은총 논쟁은 반틸의 비판을 수용하는 선에서만 다루었다. 후속 연구로는 EEMM의 여섯 차원과 과정기반 사정을 교리 구조 안에 위치시키는 작업과, 4절 4)에서 예시로 든 발달장애 자녀를 둔 부모에 대한 회기 구성과 효과 검증 연구를 제안한다.

ACT는 계속 움직일 것이다. 원저자 진영은 이미 네 번째 시대를 예고하였고, 그 시대의 ACT는 지금과 또 다를 것이다. 기독교상담이 새 판의 ACT가 나올 때마다 다시 번역하는 일을 반복하지 않으려면, 출발점을 ACT가 아니라 교리 구조에 두어야 한다. 구조가 먼저 서 있으면 ACT가 어디로 움직이든 그것을 놓을 자리가 있는 것이다.

www.kci.go.kr

•논문 투고일: 2026년 09월 15일
•논문 수정일: 2026년 11월 05일
•게재 확정일: 2026년 11월 10일



√ √ √ √

www.kci.go.kr

【참고문헌】

권혜령 (2019). 영혼돌봄의 성경적 체계 구축을 위한 연구: 청교도 문헌연구를 통한 기독교상담적 원리 고찰. **복음과 상담**, **27**(1), 7-42. https://doi.org/10.17841/jocag.2019.27.1.7

권혜령 (2022a). 상담과 심리치료에서 '가치'와 '의미'에 대한 연구의 기독교상담적 함의. **복음과 상담**, **30**(1), 5-36. https://doi.org/10.17841/jocag.2022.30.1.5

권혜령 (2022b). 수용-전념 치료(ACT)에 대한 기독교상담적 고찰 및 제안. **복음과 상담**, **30**(2), 5-37. https://doi.org/10.17841/jocag.2022.30.2.5

권혜령, 석은주, 김숙경 (2024). 우울증에 대한 기독교상담의 연구 동향: 국내 연구를 중심으로. **복음과 상담**, **32**(1), 5-41. https://doi.org/10.17841/jocag.2024.32.1.5

김준수 (2018). 수용전념치료의 심리적 유연성 분석과 기독교적 평가. **ACTS신학저널**, **36**, 361-396. https://doi.org/10.19114/atj.36.10

김지연, 신현, 김미선, 박영남, 최은영 (2012). 기독교적 관점에서 보는 수용전념치료(ACT). **한국기독교상담학회지**, **23**(2), 87-114.

문현미 (2005). 인지행동치료의 제 3 동향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, **17**(1), 15-33.

박애규 (2020). 수용전념치료와 기독교 상담의 통합 상담 프로그램 효과 검증. 칼빈대학교 박사학위논문.

반신환 (2012). 실존주의 기독교상담의 부활: 현대 인지행동주의 기법을 활용하는 실존주의 상담. **신학과 실천**, **32**, 457-475.

송준용 (2024). 생성 AI시대 알파 세대의 디지털 리터러시(Digital Literacy)의 영향과 돌봄을 위한 목회상담적 접근. **신학과 실천**, **89**, 439-466. https://doi.org/10.14387/jkspth.2024.89.439

여한구, 송준용 (2025). 산림치유·심리테라피 통합모델을 통한 목회상담 실천 적용에 관한 연구: 소리경관(Soundscape)을 중심으로. **신학과 실천**, **96**, 421-459. https://doi.org/10.14387/jkspth.2025.96.421

오주헌 (2025). 고통에 대한 수용전념치료와 기독교상담: 맥락을 중심으로. **복음과 상담**, **33**(1), 69-100. https://doi.org/10.17841/jocag.2025.33.1.69

www.kci.go.kr

유재성 (2023). 마음챙김 라이프웨이 스트레스 관리 프로그램에 참여한 기독 대학생들의 경험 연구. **한국기독교상담학회지**, **34**(2), 43-74. https://doi.org/10.23909/kjcc.2023.5.34.2.43

조한상 (2024). '마음 챙김' 참여 경험에 관한 현상학적 연구: 기독교인을 중심으로. **신학과 실천**, **88**, 235-268. https://doi.org/10.14387/jkspth.2024.88.235

하이델베르크 요리문답 (2004). **하이델베르크 요리문답** (독립개신교회 교육위원회 역, *Der Heidelberger Katechismus*). 성약출판사. (원전 1563 출판).

현상규 (2017). 마음챙김에 대한 기독교적 고찰과 목회상담적 제안들. **목회와 상담**, **29**, 294-333. https://doi.org/10.23905/kspcc.29..201711.010

황선미, 박선홍, 김용태 (2016). 실존적 수용과 언약적 수용에 대한 기독교 상담학적 조명. **복음과 상담**, **24**(1), 231-260. https://doi.org/10.17841/jocag.2016.24.1.231

Ball, J. (1660). *A treatise of divine meditation*. H. Mortlock.

Baxter, R. (2022). *The saints' everlasting rest* (T. Cooper, Ed.). Crossway. (Original work published 1650).

Calvin, J. (1986). **기독교강요** (김종흡, 신복윤, 이종성, 한철하 역, *Institutio Christianae religionis*). 생명의말씀사. (원전 1559 출판).

Coe, J. H., & Hall, T. W. (2010). *Psychology in the spirit: Contours of a transformational psychology*. IVP Academic.

Dennison, J. T. (Ed.). (2010). *Reformed confessions of the 16th and 17th centuries in English translation: Vol. 2. 1552-1566*. Reformation Heritage Books.

Dennison, J. T. (Ed.). (2014). *Reformed confessions of the 16th and 17th centuries in English translation: Vol. 4. 1600-1693*. Reformation Heritage Books.

Exline, J. J., Pargament, K. I., Grubbs, J. B., & Yali, A. M. (2014). The religious and spiritual struggles scale: Development and initial validation. *Psychology of Religion and Spirituality*, *6*(3), 208-222. https://doi.org/10.1037/a0036465

Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance

www.kci.go.kr

and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *23*(4), 315-336. https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7

Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment, 23*(3), 692-713. https://doi.org/10.1037/a0023242

Garzon, F. (2014). Acceptance and commitment therapy or grace and commitment therapy? *Christian Psychology*, *8*(2), 16-19.

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *18*, 181-192. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Gower, T., Styler, Z. R., & Litz, B. T. (2026). Randomized controlled evidence of the efficacy of acceptance and commitment therapy: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *128*, 102786. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2026.102786

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, *35*(4), 639-665. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04) 80013-3

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.

Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*, *16*(3), 245-246. https://doi.org/10.1002/wps.20442

Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds.). (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral*

www.kci.go.kr

therapy. New Harbinger.

Hayes, S. C., Hofmann, S. G., & Ciarrochi, J. (2020). A process-based approach to psychological diagnosis and treatment: The conceptual and treatment utility of an extended evolutionary meta model. *Clinical Psychology Review*, *82*, 101908. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101908

Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2021). "Third-wave" cognitive and behavioral therapies and the emergence of a process-based approach to intervention in psychiatry. *World Psychiatry*, *20*(3), 363-375. https://doi.org/10.1002/wps.20884

Hayes, S. C., Merwin, R. M., McHugh, L., Sandoz, E. K., A-Tjak, J. G. L., Ruiz, F. J., Barnes-Holmes, D., Bricker, J. B., Ciarrochi, J., Dixon, M. R., Fung, K. P.-L., Gloster, A. T., Gobin, R. L., Gould, E. R., Hofmann, S. G., Kasujja, R., Karekla, M., Luciano, C., & McCracken, L. M. (2021). Report of the ACBS Task Force on the strategies and tactics of contextual behavioral science research. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *20*, 172-183. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.03.007

Hayes, S. C., & King, G. A. (2024). Acceptance and commitment therapy: What the history of ACT and the first 1,000 randomized controlled trials reveal. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *33*, 100809. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100809

Hilton, D. C. (2024). ACT like a Christian: A primer on acceptance and commitment therapy through the lens of a Christian worldview. *Journal of Psychology and Christianity*, *43*(3), 223-235.

Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2019). The future of intervention science: Process-based therapy. *Clinical Psychological Science*, *7*(1), 37-50. https://doi.org/10.1177/2167702618772296

Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2024). Process-based therapy as a novel treatment approach and framework for classifying psychopathology. *Clinical Psychology in Europe*, *6*(1), e13727. https://doi.org/10.

www.kci.go.kr

32872/cpe.13727

Johnson, E. L. (Ed.). (2010). *Psychology and Christianity: Five views* (2nd ed.). IVP Academic.

Khazaie, H., Maroufi, A., Khazaie, A., Komasi, S., & Yasamy, M. T. (2026). Optimal and minimal doses of acceptance and commitment therapy to improve psychological distress: A meta-analysis, meta-regression, and subgroup analysis of controlled trials. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, *53*(3), 211-223. https://doi.org/10.1007/s10488-026-01490-1

Knabb, J. J. (2016). *Faith-based ACT for Christian clients: An integrative treatment approach*. Routledge.

Knabb, J. J. (2021). *Christian meditation in clinical practice: A four-step model and workbook for therapists and clients*. IVP Academic.

Knabb, J. J. (2022). *Faith-based ACT for Christian clients: An integrative treatment approach* (2nd ed.). Routledge.

Knabb, J. J., Ashby, J. E., & Ziebell, J. G. (2010). Two sides of the same coin: The theology of Dietrich Bonhoeffer and acceptance and commitment therapy. *Journal of Spirituality in Mental Health*, *12*(2), 150-180. https://doi.org/10.1080/19349631003730092

Knabb, J. J., & Meador, K. G. (2016). A theological lens for integrating ACT. In J. A. Nieuwsma, R. D. Walser, & S. C. Hayes (Eds.), *ACT for clergy and pastoral care* (pp. 185-202). Context Press.

Knabb, J. J., Vazquez, V. E., Garzon, F. L., Ford, K. M., Wang, K. T., Conner, K. W., & Weston, D. M. (2020). Christian meditation for repetitive negative thinking: A multisite randomized trial examining the effects of a 4-week preventative program. *Spirituality in Clinical Practice*, *7*(1), 34-50. https://doi.org/10.1037/scp0000206

Knabb, J. J., & Vazquez, V. E. (2025). Decentering mindfulness: Toward greater meditative diversity in global public health. *Mindfulness*, *16*(3), 647-654. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02203-7

www.kci.go.kr

Knabb, J. J., Wang, K. T., Hall, M. E. L., & Vazquez, V. E. (2025). The Christian Worldview Scale: An emic measure for assessing a comprehensive view of life within the Christian tradition. *Spirituality in Clinical Practice*, *12*(1), 1-19. https://doi.org/10.1037/scp0000306

Kuyper, A. (1996). **칼빈주의 강연** (김기찬 역, *Lectures on Calvinism*). 크리스챤 다이제스트. (원전 1898 출판).

Madueme, H. (2014). Lost in translation? Some methodological questions. *Christian Psychology*, *8*(2), 25-29.

McMinn, M. R. (2014). ACT, values, and Christian psychology: A response to Sisemore. *Christian Psychology*, *8*(2), 23-25.

McMinn, M. R., Goff, B. C., & Smith, C. J. (2016). ACT core processes in faith-based counseling. In J. A. Nieuwsma, R. D. Walser, & S. C. Hayes (Eds.), *ACT for clergy and pastoral care* (pp. 203-218). Context Press.

Monroe, P. G. (2014). What is the change agent in a Christian ACT model? *Christian Psychology*, *8*(2), 22-23.

Nieuwsma, J. A., Walser, R. D., & Hayes, S. C. (Eds.). (2016). *ACT for clergy and pastoral care: Using acceptance and commitment therapy to bridge psychological and spiritual care*. Context Press.

Ong, C. W., Ciarrochi, J., Hofmann, S. G., Karekla, M., & Hayes, S. C. (2024). Through the extended evolutionary meta-model, and what ACT found there: ACT as a process-based therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *32*, 100734. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100734

Öst, L.-G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, *46*(3), 296-321. https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.12.005

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of acceptance and commitment therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, *61*, 105-121. https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.07.

www.kci.go.kr

018

Owen, J. (2009a). **죄 죽임** (김귀탁 역, *Of the mortification of sin in believers*). 부흥과개혁사. (원전 1656 출판).

Owen, J. (2009b). *Spiritual-mindedness* (R. J. K. Law, Ed.). Banner of Truth. (Original work published 1681).

Powlison, D. (2010). A biblical counseling view. In E. L. Johnson (Ed.), *Psychology and Christianity: Five views* (2nd ed., pp. 245-273). IVP Academic.

Purser, R. (2021). **마음챙김의 배신: 명상은 어떻게 새로운 자본주의 영성이 되었는가** (서민아 역, *McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality*). 필로소픽. (원전 2019 출판).

Rosales, A., & Tan, S.-Y. (2016). Acceptance and commitment therapy (ACT): Empirical evidence and clinical applications from a Christian perspective. *Journal of Psychology and Christianity*, *35*(3), 269-275.

Rosenbaum, R., & Magid, B. (Eds.). (2016). *What's wrong with mindfulness (and what isn't): Zen perspectives*. Wisdom Publications.

Sisemore, T. A. (2014). Acceptance and commitment therapy: A Christian translation. *Christian Psychology*, *8*(2), 6-16.

Smith, W. T. (2014). A biblical counseling response to Timothy Sisemore's "Acceptance and commitment therapy: A Christian translation". *Christian Psychology*, *8*(2), 19-22.

Tan, S.-Y. (2011). Mindfulness and acceptance-based cognitive behavioral therapies: Empirical evidence and clinical applications from a Christian perspective. *Journal of Psychology and Christianity*, *30*(3), 243-249.

Van Til, C. (1972). *Common grace and the gospel*. Presbyterian and Reformed.

Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2015). *The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work* (2nd ed.). Routledge.

www.kci.go.kr

Yang, J. (2024). A case study on Christian meditation experiences in counseling: Focusing on Bible-Based Relaxation Therapy (BBRT). *Theology and Praxis, 90*, 197-231. https://doi.org/10.14387/jkspth.2024.90.197

www.kci.go.kr

【Abstract】

Recent Trends in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Principles for Its Evaluation in Christian Counseling: A Reformed Perspective

Ko, Kwang Je*

This study examines where acceptance and commitment therapy (ACT) is heading, reviews its reception in Christian counseling, and proposes Reformed principles for evaluating it. Since 2017 ACT's originators have redescribed ACT as one instance within process-based therapy, organized by the extended evolutionary meta-model, a direction the Association for Contextual Behavioral Science adopted in 2021 as its research strategy. The six-process model remains, but the language describing ACT has changed. About four fifths of the first 1,000 randomized controlled trials did not target DSM diagnoses, and outcome syntheses diverge by comparison condition: ACT is superior to no treatment but comparable to bona fide therapies. Christian counseling, by contrast, has remained within a translation model that begins from ACT, lacks explicit criteria for selection, and evaluates a version of ACT fixed in 2012. This study therefore first establishes three doctrinal axes, union with Christ, providence, and sanctification, as the structure within which ACT is placed, and then proposes, drawing on natural gifts and the antithesis, three principles for deciding what enters that structure: accept reproducible regularities while re-explaining them, replace interpretive principles, and identify the anthropology carried by a technique's form before repositioning it. It then specifies what to take, discard, and replace at the level of session elements and identifies four empirical tasks.

Key words: acceptance and commitment therapy, process-based therapy, extended evolutionary meta-model, Christian counseling, Reformed theology

---

* Kosin University, Graduate School of Christian Counseling / Instructor

www.kci.go.kr