Journal of Counseling and Gospel
「복음과 상담」 제34권 3호(2026): 43-73
http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2026.34.3.43

자기부인과 관계적 자기상실의 구별에 관한 기독교상담적 연구

김 경 아*

국문초록

본 연구는 기독교적 자기부인이 상담에서 자기혐오나 관계적 자기상실과 혼동되는 문제를 검토하고, 이를 구별하기 위한 기독교상담의 분별 기준을 제안하는 데 목적이 있다. 이를 위해 공관복음의 제자도 본문과 어거스틴·칼빈의 신학, 자기결정성이론, 자기침묵 및 과도한 타인지향성 연구를 비교·해석하는 개념 중심의 비판적 문헌연구를 수행하였다. 분석 결과, 자기부인은 감정과 욕구 또는 인격적 자기를 제거하는 행위가 아니라, 자기 판단과 이익을 궁극적 기준으로 삼는 지향을 전환하여 그리스도를 따르는 삶으로 이해되었다. 반면 거절에 대한 두려움과 관계적 압력 속에서 자신의 필요와 표현을 지속적으로 무효화하는 행동은 희생의 외형에도 불구하고 자기부인과 구별된다. 이에 상담적 분별을 위한 네 가지 질문으로 부인의 대상, 동기와 선택 조건, 관계적 책임의 분배, 구체적 잘못에 대한 책임과 자기정죄의 구별을 제시하였다. 구성 사례를 통해 동일한 희생 행위도 맥락에 따라 의미가 달라질 수 있음을 논의하였다. 종교적 권위에 대한 순응을 하나님께 대한 순종과 동일시하지 않고, 내담자의 자기인식과 선택 가능성을 존중해야 함을 강조하였다. 이 틀은 진단도구나 검증된 개입법이 아닌 해석적 지침이며, 상담 장면에서의 적용 가능성을 확인하는 후속 연구가 필요하다.

주제어: 자기부인, 관계적 자기상실, 자기중심적 지향, 제자도, 기독교상담

---

* 심리상담센터 하루 상담사

www.kci.go.kr

Ⅰ. 여는 글

“자기를 부인하라”는 예수의 요청(막 8:34)은 기독교 제자도의 핵심 언어다. 그러나 상담 현장에서는 자신의 감정을 말하지 않거나 상처를 감수하라는 요구로 사용되기도 한다. 포기의 외형만으로 신앙적 자기부인을 판정하면 관계의 불균형을 정당화할 위험이 있지만, 모든 희생을 병리적 자기억제로 해석하면 제자도의 실제적 책임도 설명할 수 없다.

기독교상담의 선행연구는 자기수용과 자기부인의 관계(이수미 외, 2015), 참자기·거짓자기의 관점에서 왜곡된 자기부인을 검토(김규보, 2014), 이상화된 자기와 자기혐오의 문제(현상규, 2017), 자기중심의 인간 이해와 영혼의 문제(안경승, 2021)를 다루었다. 손철우(2013a, 2013b)와 이정미(2023)는 자기희생의 사회문화적 조건과 상호성을 검토하였다. 그러나 제자도의 규범적 요청과 관계에서의 자기침묵·과도한 타인지향성이 동일한 행위에 겹칠 때 어떻게 분별할지는 추가 논의가 필요하다.

연구문제는 첫째, 성경과 신학 전통에서 자기부인의 대상과 방향은 무엇인가? 둘째, 심리학에서 자기조절과 자기침묵은 자기부인과 어떻게 구별되는가? 셋째, 기독교상담에서 유사한 희생을 어떤 기준으로 분별할 수 있는가? 신학은 규범적 방향을, 심리학은 동기와 관계적 과정을 설명하는 자료로 사용한다(Entwistle, 2015).

본 연구는 자기부인과 관계적 자기상실을 설명하는 개념들의 전체와 적용 범위를 비판적으로 비교하는 해석적 문헌연구이다. 문헌연구는 자료를 나열하는 데 그치지 않고 연구문제에 따른 선정과 평가, 종합 및 분석의 과정을 명시할 필요가 있다(Grant & Booth, 2009; Snyder, 2019). 이에 본고는 문헌의 포괄적 수집이나 효과크기의 통합을 목표로 하는 체계적 문헌고찰이 아니라, 신학적 규범과 심리적·관계적 과정이라는 서로 다른 설명 수준의 접점 및 차이를 밝히는 개념 중심의 비판적 검토를 채택하였다. 따라서 특정 데이터베이스의 전수 검색, 사전 등록된 선정 흐름도 또는 연구의 질에 대한 정량적 점수화를 수행한 것으로 주장하지 않는다.

문헌의 선정 범위는 세 가지 연구문제에 따라 한정하였다. 첫째, 신학 문헌은 자기부인의 직접적인 제자도 문맥을 보여 주는 공관복음 본문과 그 해석을 검토하기 위한 주요 주석, 하나님 사랑·자기 사랑·하나님께 속한 삶의 방향을 논하는 Augustine과 Calvin의 1차 문헌을 포함하였다. 구약과 바울서신은 공관복음 명령과 동일한 개념을 직접 정의하는 자료가 아니라 인간의 존재 가치, 죄의 지배로부터의 변화, 이웃 사랑을 비추는 신학적 배경으로 한정하였다. 둘째, 심리학 문헌은 의식적 행동 조절과 동

www.kci.go.kr

기의 질을 다루는 자기통제·자기결정성이론, 관계에서 표현을 제한하거나 자기 방치를 동반하는 자기침묵·과도한 타인지향성의 원개념 및 주요 경험연구를 중심으로 선정하였다. 셋째, 기독교상담과 목회상담 문헌은 자기부인·자기수용·자기희생의 직접적 논의 및 종교적 권위, 관계적 강압, 영적 학대가 자기표현과 선택에 미치는 영향을 다룬 연구를 포함하였다. 이러한 선정은 연구문제와 개념적 관련성에 따른 목적적 선정이며, 관련 문헌을 빠짐없이 포괄했다는 의미는 아니다.

이론과 저자의 선정은 역사적 대표성이나 특정 학파의 우월성을 주장하기 위한 것이 아니라 연구문제에 대한 설명 기능에 따른 것이다. 어거스틴은 자기 사랑과 하나님 사랑의 질서를, 칼빈은 하나님께 속한 삶과 이웃을 향한 자기부인의 실천적 방향을 검토하는 데 적합하다. 이들은 자기부인에 관한 동일한 체계나 개혁주의 전체를 대표하는 표본이 아니라 상이한 신학적 질문을 제시하는 해석의 대화 상대다. 심리학에서는 자기결정성이론이 선택의 내면화와 동기의 질을, 자기침묵이 관계 유지 과정의 자기표현 제한을, 과도한 타인지향성이 돌봄과 자기방치의 결합 가능성을 설명한다는 점에서 선정하였다. 따라서 세 개념의 역할은 보완적이지만 서로 교환 가능하지 않으며, 각각의 연구 맥락과 경험적 적용 한계는 본문에서 따로 검토한다.

분석에서는 각 문헌의 논의 대상, 핵심 개념, 제시된 근거, 적용 범위와 한계를 비교하였다. 먼저 문헌을 성경·신학의 규범적 논의, 심리학의 동기와 행동조절 논의, 관계 및 종교적 권력에 관한 설명으로 구분하였다(분류). 다음으로 유사한 포기나 침묵을 다루더라도 신학적 요청과 심리학적 기술이 무엇을 각각 설명하고 설명하지 못하는지 대조하였으며, 연구의 표본·상황과 이론의 원래 목적을 넘어 일반화하지 않도록 검토하였다(비교·비판적 평가). 마지막으로 중복되는 진술을 단순 합산하지 않고 부인의 대상, 동기·선택 조건, 관계적 책임의 분배, 구체적 잘못에 대한 책임과 자기정죄라는 네 질문으로 연결하였다(논증의 종합). 이때 네 질문은 검증된 임상 척도가 아니라 서로 다른 층위의 근거를 상담 대화에서 분별하기 위한 해석적 틀이다. 구성 사례는 이러한 질문의 적용 가능성과 한계를 드러내는 사고실험이며, 실제 상담사례의 분석이나 효과 검증이 아니다.

성경의 직접인용은 개역개정판을 따르며, 본문 표기는 장과 절을 함께 제시한다. 원어 및 주석 문헌은 단어의 의미와 문맥적 해석을 구별하는 데 참고하였다. 번역어 하나에서 현대 상담의 규범을 곧바로 도출하지 않고, 원문의 서사와 논증 안에서 자기부인의 의미를 검토한다.

www.kci.go.kr

Ⅱ. 펴는 글

이 장은 자기부인 개념과 선행연구, 성경과 신학 전통, 자기조절과 관계적 자기상실의 심리학적 설명을 검토한 뒤 상담적 분별 기준 및 적용의 한계를 제시한다.

1. 자기부인의 개념과 선행연구

먼저 기존 기독교상담 연구의 쟁점을 검토하고 인격적 자기와 자기중심적 지향을 구별한 뒤, 관계적 자기상실이라는 작업 개념의 범위를 제시한다.

1) 선행연구의 논점

이수미 외(2015)는 자기부인과 자기수용을 단순한 대립 관계로 보지 않고 기독교상담에서 두 개념을 함께 검토할 여지를 제시한다. 본 연구는 그 논의를 이어받되, 희생이라는 동일한 행동이 나타날 때 부인의 대상과 선택의 조건을 어떻게 구별할 것인지에 초점을 둔다.

박주혜와 홍경화(2026)는 기독교적 자기수용을 하나님과의 관계에서 개념화하고, 기독교인 표본을 통해 자기수용 척도의 네 요인을 검토하였다. 이는 자기수용의 신앙적 의미를 논하는 대화 상대이지만, 그 척도는 자기부인이나 관계적 자기상실을 판정하기 위해 개발되지 않았다.

김규보(2014)는 참자기·거짓자기의 관점에서 외적 순응과 성숙한 자기부인을 구별할 단서를 제공한다. 다만 본 연구는 이를 하나의 대상관계 이론으로 환원하지 않고, 관계의 자기표현을 다루는 자기침묵 연구와 선택 동기를 다루는 자기결정성이론을 함께 대조한다. 현상규(2017)는 자기부인 명령과 자기혐오가 얽힐 가능성을 정신분석학적으로 논의한다. 이 관점은 상담자가 구체적인 잘못에 대한 책임과 인격 전체에 대한 정죄를 구별해야하는 이유를 뒷받침한다.

본 연구는 이를 네 번째 분별 질문에 연결한다. 안경승(2021)의 전인적 인간 이해는 인간의 감정과 몸의 필요를 곧바로 이기심의 증거로 간주할 수 없다는 신학적 배경을 제공한다. 이 통찰은 부인의 대상이 인격적 자기인지 자기중심적 지향인지 묻는 첫 번째 분별 질문과 연결된다. 자기희생의 신학적 의미가 성별과 사회문화적 기대 속에서 어떻게 해석되는지도 선행연구의 쟁점이다.

Gill-Austern(1996)의 글은 기독교적 사랑을 자기희생 및 자기부인과 연결하는 해

www.kci.go.kr

석이 여성에게 미치는 영향을 질문하는 연구로 소개되어 있다(Ayer, 2017: 93에서 재인용). 다만 본고는 이 글의 원문 전체를 대조하지 못했으므로 그 세부 논증을 직접 확인한 근거로 사용하지 않는다.

손철우(2013a)는 한국의 문화적 배경과 기독교적 자기희생의 가르침이 결합하여 여성의 침묵이나 일방적 복종을 신앙의 성숙으로 승인할 위험을 지적하고, 목회적 돌봄에서 자기존중과 자기돌봄, 상호적 관계의 중요성을 강조한다. 이 논의는 희생이라는 행위의 외형만으로 신앙적 의미를 확정할 수 없다는 본 연구의 문제의식과 연결된다. 손철우(2013b)는 한국 가족관계에서 자기희생의 긍정적 의미를 인정하면서도 강요나 일방적 의무에 따른 희생과 상호적 유익을 지향하는 섬김을 구별할 필요성을 논의한다.

이정미(2023)는 Miller-McLemore의 상호성과 벤자민의 상호주관성 개념을 통해 기독여성의 자기희생과 자기돌봄을 검토하며, 사랑과 돌봄이 특정 개인의 일방적 자기소외로 귀결되지 않도록 관계적 인정과 상호성을 살핀다. 따라서 자기희생의 의미를 해석할 때에는 개인의 의도뿐 아니라 희생을 요청하는 관계의 기대와 상호성, 부담의 분배를 함께 고려해야 한다.

손철우(2013a, 2013b)는 자기희생을 요구하는 문화적 조건과 상호적 섬김에, 이정미(2023)는 자기희생·자기돌봄의 상호주관성에 주목한다. 본 연구는 이 통찰을 수용하되, 연구자들의 신학적 입장을 동일하게 간주하거나 그 관계 이론을 자기부인의 최종 규범으로 삼지 않는다.

본 연구는 자기부인의 규범적 의미를 공관복음의 제자도 명령에서 도출한다. 관계적 상호성이나 심리적 자율성은 그 명령을 대체하지 않으며, 명령이 실제로 수행되는 동기와 관계 조건을 분석하는 데 사용된다.

이들 선행연구는 희생의 사회문화적 조건을 조명하지만, 특정 행위의 신학적 방향과 심리적 수행 과정을 함께 구별하는 기준은 별도로 요구된다. 본고는 이를 네 가지 상담적 질문으로 구체화한다.

종교적 권위와 통제의 관계를 다룬 Oakley 외(2024)와 Vigdel 외(2024)의 연구는 자기표현의 제한을 개인의 심리적 특성만으로 설명하기 어렵다는 점을 시사한다. 다만 두 연구는 자기부인의 신학적 의미를 규정하거나 자기부인과 자기상실을 직접 비교한 연구가 아니므로, 본고에서는 종교적 강압과 권위 행사라는 관계적 조건을 이해하기 위한 자료로 제한하여 활용한다.

www.kci.go.kr

〈표 1〉 자기희생 관련 선행연구와 본 연구의 분석 초점

연구	주요 논의 또는 확인 범위	본 연구와의 연결
Gill-Austern (1996)	사랑·자기희생·자기부인과 여성 경험의 관계를 묻는 연구. Ayer(2017)를 통한 간접 확인이며 원문 세부 주장 미검증	역사적 문제 제기로만 언급하며 직접 근거로 사용하지 않음
손철우 (2013a, 2013b)	기독교의 자기희생 가르침, 문화적 기대, 여성의 순응 및 상호적 섬김	문화적 강요와 상호적 섬김의 조건을 검토하되, 제자도 명령의 규범적 근거와 구별
이정미 (2023)	기독여성의 자기희생과 자기돌봄을 상호성과 상호주관성의 관점에서 검토	상호 인정과 자기돌봄의 관계적 통찰을 수용하되, 상호주관성을 신학적 최종 기준과 동일시하지 않음
본 연구	신학적 부인의 대상과 심리적·관계적 수행 과정을 구별·연결	대상 → 동기·선택 조건 → 책임 분배 → 잘못·자기정죄의 네 질문 제안

이 표는 서로 다른 연구의 주장들을 동일한 검증 수준으로 취급하지 않는다. 본 연구의 네 질문 역시 연구들을 합산한 진단 도구가 아니라 신학적 방향과 동기·선택·관계 조건을 교차 검토하기 위한 해석적 틀이다.

2) 자기와 자기중심적 지향의 구별

이를 위해 본 연구는 인간의 자기와 자기중심성을 분석적으로 구별한다. 전자는 정체성, 감정, 욕구, 관계 경험 및 판단 능력을 포함하는 인격적 존재를 가리킨다. 후자는 하나님과 이웃에 대한 책임을 자신의 이익에 종속시키고, 자신의 욕망과 판단을 궁극적인 기준으로 삼으려는 관계적·영적 지향을 뜻한다. 이는 자기중심성 일반에 대한 심리학적 정의가 아니라, 자기부인의 신학적 의미를 논의하기 위한 개념적 규정이다. 또한 두 개념을 구별한다고 해서 실제 인간 안에 온전한 자기와 왜곡된 지향이 서로 독립된 부분으로 존재한다고 전제하는 것은 아니다. 자기중심적 지향은 동일한 인격의 감정, 사고, 관계 및 행위 전반에 작용할 수 있다.

본 연구가 일반적인 자기중심성, 이기심 또는 자기애 대신 '자기중심적 지향'이라는 표현을 사용하는 이유는 특정한 성격특성이나 임상범주를 지칭하지 않고 삶의 중심과 관계의 방향을 분석하기 위해서이다. 이기적인 행동이 나타났다는 사실만으로 한 사람의 인격 전체를 고정적으로 규정하지 않으며, 자기돌봄이나 필요의 표현도 그 자체로

www.kci.go.kr

이 지향에 포함하지 않는다. 판별의 초점은 자신의 욕망과 판단을 최종 기준으로 삼는지, 하나님과 타자를 자신의 목적에 종속시키는지, 잘못과 한계 앞에서 책임 있는 수정 가능성을 닫는지에 있다. 반대로 희생과 순응의 외형도 인정욕구나 자기영광을 유지하는 방식으로 기능할 수 있으므로 자기중심적 지향의 반대 증거로 자동 간주하지 않는다.

이에 본 연구는 자기부인을 '그리스도의 부르심에 응답하여 자기를 삶의 궁극적 기준으로 삼으려는 지향을 내려놓고, 그리스도를 따르는 관계 안에서 자신의 판단과 욕구 및 행위를 재정립하는 제자도적 과정'으로 정의한다. 이 정의에서 '재정립'은 자기에게 속한 모든 것을 무차별적으로 제거한다는 뜻도, 단지 내면의 관점을 바꾼다는 뜻도 아니다. 그것은 삶의 기준이 변화함에 따라 실제 선택과 관계 및 행동이 변화하는 것을 포함한다. 따라서 자기부인의 대상을 구체화하려면 인간의 자기, 자기중심성, 그리고 책임 있게 응답하는 주체성을 구별하여 논의해야 한다.

본고에서 '관계적 자기상실'은 진단명이나 자기침묵 척도의 점수를 뜻하지 않는다. 관계를 유지하려고 자신의 감정과 필요를 지속적으로 무효화하고, 말하거나 거절할 선택 가능성을 잃어 가는 과정을 가리키는 해석적 용어다. 자기침묵과 과도한 타인지향성 연구는 이 과정의 일부 단서를 제공하지만, 두 개념이 자기상실과 동일한 구성개념임을 입증하지는 않는다. 따라서 자기상실 여부는 특정 행동이나 점수 하나가 아니라 반복되는 관계적 맥락에서 신중하게 탐색해야 한다.

이 작업 개념이 필요한 이유는 자기침묵이나 과도한 타인지향성만으로는 관계 안에서 자신의 경험을 판단과 선택의 근거로 삼을 가능성이 점차 축소되는 과정을 충분히 명명하기 어렵기 때문이다. 자기침묵은 표현을 제한하는 양식에, 과도한 타인지향성은 자기방치를 동반한 타인 중심적 돌봄에 초점을 둔다. 반면 본고가 말하는 관계적 자기상실은 이러한 양상이 나타날 수도 있는 관계에서, 자기 경험의 지속적 무효화와 의사표현·거절·재협상의 가능성이 함께 약화되는지를 질문한다. 이는 새로운 심리측정 구성개념이나 독립된 병리 범주를 제안하려는 것이 아니라, 신학적 자기부인과 유사한 행동을 상담에서 성급히 동일시하지 않기 위한 제한된 해석적 명칭이다.

선택 가능성이란 모든 부담을 피한다는 뜻이 아니다. 헌신에는 실제 비용이 따르지만, 요청을 검토·조정하거나 거절할 수 있는지, 어려움을 표현했을 때 제재가 있는지는 구분해야 한다. 자기상실은 불편함의 크리가 아니라 자기 경험을 인정하고 선택을 수정할 통로가 지속적으로 축소되는 과정이다.

여기서 '건강한' 자기부인은 심리적 편안함을 뜻하지 않는다. 제자도의 선택은 고통

www.kci.go.kr

을 동반할 수 있으나, 자신의 경험을 인식하고 책임 있게 선태가는 인격적 기능 자체를 무너뜨리는 것을 뜻하지도 않는다.

2. 성경과 신학 전통에서 본 자기부인

구약은 존재 가치와 순종의 배경을, 공관복음은 제자도의 직접적 명령을 제공한다. 바울서신, 어거스틴, 칼빈의 논의는 자기부인의 방향을 해석하는 대화 자료로 제한하여 사용한다.

1) 구약의 인간 이해와 순종

구약에는 막 8:34에 직접 대응하는 자기부인 명령이 없다. 다만 창조, 언약, 지혜문헌은 인간의 가치와 순종의 방향을 이해하기 위한 신학적 배경을 제공한다.

구약성경의 인간 이해는 창조주 하나님과 피조물인 인간의 관계에서 출발한다. 창세기 1장 26-27절에서 인간은 하나님의 형상으로 창조된 존재로 묘사된다. 인간의 존재와 가치는 인간 스스로 획득하거나 구성한 것이 아니라 하나님의 창조행위에 근거한다. 따라서 성경적 인간 이해는 인간의 자기 자체를 무가치하거나 제거되어야 할 대상으로 전제하지 않는다(Wenham, 1987).

인간의 삶이 하나님과의 관계 안에서 형성되어야 한다는 주제는 이스라엘에게 주어진 언약의 요구에서 보다 분명하게 나타난다. 신명기 6장 4-5절은 “이스라엘아 들으라”는 요청과 함께 이스라엘이 마음과 뜻과 힘을 다하여 하나님을 사랑할 것을 명령한다. 이 명령은 단순히 특정한 종교적 감정을 요구하는 데 그치지 않고 이스라엘의 삶 전체가 하나님을 향한 사랑과 충성 안에서 형성되어야 함을 요청한다(McConville, 2002).

구약성경은 인간의 종교적 행위나 자신의 판단이 하나님께 대한 순종을 대신할 수 없음을 보여준다. 사무엘상 15장에 나타난 사울의 불순종은 이를 잘 보여주는 본문이다. 사울은 아말렉과의 전쟁에서 하나님의 명령을 온전히 따르지 않은 후 남겨 둔 가축을 하나님께 제사하기 위한 것이라고 설명한다. 그러나 사무엘은 “순종이 제사보다 낫고 듣는 것이 숫양의 기름보다 나으니”(삼상 15:22)라고 선언한다(Tsumura, 2007).

잠언 3장 5-7절도 인간의 판단과 하나님 신뢰의 관계를 간결하게 보여준다. “너는 마음을 다하여 여호와를 신뢰하고 네 명철을 의지하지 말라”는 권면은 인간의 사고와

www.kci.go.kr

판단 자체를 폐기하라는 요구라기보다 자신의 명철을 궁극적인 기준으로 절대화하지 말라는 요청으로 이해할 수 있다. 따라서 하나님을 신뢰한다는 것은 인간의 판단능력을 부정하는 것이 아니라 그 한계를 인정하고 하나님을 궁극적인 기준으로 받아들이는 것과 관련된다(Waltke, 2004).

이 본문들이 현대적 자기존중이나 상담 행동의 직접적 판정 기준을 제시하는 것은 아니다. 다만 인간의 가치는 하나님께 근거하고 종교적 행위의 외형만으로 순종을 입증할 수 없다는 전제를 확인할 수 있다.

2) 공관복음의 제자도 명령

자기부인의 직접적인 성경적 근거는 공관복음의 제자도 명령에서 찾을 수 있다(마 16:24; 막 8:34; 눅 9:23). 마태복음과 마가복음에서 '부인하다'에 해당하는 동사는 ἀπαρνέομαι(aparnēomai)이며, 마가복음 8장 34절에서는 부정과거 중간태 명령법 3인칭 단수인 ἀπαρνησάσθω가 재귀대명사 ἑαυτόν과 함께 사용된다. 반면 누가복음 9장 23절에는 ἀρνέομαι(arneomai)의 명령형인 ἀρνησάσθω가 나타난다. 두 동사는 '부인하다', '인정하지 않다', '저버리다' 등의 의미를 지니며, 제자도 본문에서는 자기 자신을 그 행위의 대상으로 삼는다(Bauer et al., 2000).

마가복음 8장 34절은 예수의 수난 예고와 이에 대한 베드로의 반응에 이어 제시된다(막 8:31–33). 베드로는 예수의 고난을 거부하지만, 예수는 그 반응을 하나님의 일과 사람의 일 사이의 긴장 속에서 지적한다. 이어지는 자기부인 명령은 이러한 문맥에서 자신이 기대하는 메시아의 길을 예수에게 요구하는 태도를 전환하고, 예수가 걸어가는 길에 참여하도록 요청하는 것으로 읽을 수 있다. 자기부인의 의미는 이처럼 제자의 기대와 예수의 길이 충돌하는 상황에서 구체화된다. 이 해석은 자기부인을 현대의 개인 내적 욕구조절 문제로만 환원하지 않고, 예수와 제자가 맺는 관계 속에서 이해하게 한다(Stein, 2008; Malina, 1994). 여기서 '자기중심적 지향'은 본문의 어휘를 번역한 말이 아니다. 베드로의 반응, 자기 십자가, 예수 따름의 연결을 오늘의 상담 질문으로 옮기기 위해 본고가 제안하는 분석적 표현이다.

자기부인은 십자가를 지고 예수를 따르는 명령과 결합되며, 그리스도와 복음을 위한 실제 손실도 포함할 수 있다(막 8:35–38). 마가복음의 이어지는 질문은 온 천하를 얻어도 생명을 잃으면 무엇이 유익한가를 묻는다(막 8:36–37). 이는 자기보존을 언제나 최상의 가치로 삼는 계산을 흔들지만, 어떤 인간관계에서 요구된 손실이든 무조건 받아들이라는 판단 규칙은 제공하지 않는다. 본문은 '나와 복음을 위하여' 생명을 잃는다

www.kci.go.kr

는 대상을 명시한다(막 8:35). 오늘의 상담에서 교회나 가족의 특정 요청이 그 대상과 일치하는지는 본문 해석만으로 자동 결정되지 않는다. 요청의 내용, 그것을 거절할 때의 제재, 누가 이익과 부담을 나누는지를 따로 살펴야 본문에 기대어 타인의 요구를 신성화하는 오류를 줄일 수 있다(Skinner, 2003).

이 명령은 성찰과 책임 있는 판단의 폐기를 뜻하지 않는다. 타인의 통제나 착취로 인한 손실을 무조건 십자가로 승인할 수도 없다. 고통과 포기의 크리보다 예수를 따르는 관계와 방향을 보아야 한다(Skinner, 2003)

누가복음 9장 23절은 마태복음과 마가복음의 평행본문에 없는 "날마다"라는 표현을 포함한다. "날마다 자기 십자가를 지고 나를 따르라"는 요청은 자기부인이 일회적인 결단에 한정되지 않고 지속적인 제자의 삶과 관련된다는 점을 강조한다(Green, 1997).

'날마다'라는 시간 표현을 한 번의 결단을 영원히 수정하지 말라는 명령으로 읽으면, 반복되는 따름의 의미가 오히려 좁아진다. 제자는 각기 다른 날과 상황에서 예수를 따르는 선택을 새롭게 마주한다. 상담 적용에서는 이전에 어떤 사역을 맡았다는 사실만으로 앞으로도 같은 양의 일을 계속해야 한다는 결론을 내릴 수 없다. 사정이 바뀌거나 건강과 가족의 돌봄이 필요해졌다면 현재의 책임을 다시 분별해야 한다. 이는 누가복음이 현대적 역할 조정 절차를 직접 제시한다는 뜻이 아니라, 일상의 지속적 응답을 고정된 희생의 횟수나 양으로 치환하지 않으려는 해석이다(Green, 1997).

3) 바울의 변화와 이웃 사랑

마가복음의 자기부인과 바울의 인간 변화는 동일한 용어의 반복이 아니다. 전자는 제자도 명령이고, 후자는 그리스도와의 연합 및 새 삶에 관한 논의다. 본고는 하나님과 이웃을 향한 삶의 전환이라는 제한된 차원에서 관련성을 검토한다.

바울서신은 공관복음의 "자기를 부인하라"는 표현을 중심 명령으로 반복하지 않는다. 따라서 옛 사람의 죽음과 성령 안의 새 삶을 자기부인과 직접 동일시하지 않는다. 바울의 인간 변화 이해에서 중요한 위치를 차지하는 것은 신자가 그리스도의 죽음과 부활에 참여한다는 것이다. 로마서 6장에서 바울은 세례를 그리스도의 죽음과 연결하면서 신자가 그리스도와 함께 죽고 "새 생명 가운데서 행하게"(롬 6:4) 되었음을 설명한다. 또한 "우리의 옛 사람이 예수와 함께 십자가에 못 박힌 것"(롬 6:6)은 죄의 지배가 더 이상 신자를 이전과 동일한 방식으로 규정하지 못하도록 하는 변화와 연결된다(Moo, 2018). 따라서 그리스도와 함께 죽는다는 것은 자기파괴보다 죄의 지배와

www.kci.go.kr

이전의 삶의 방식에 대한 단절과 관련된다. 동시에 이 죽음은 그 자체로 목적이 되지 않는다. 바울은 죽음과 새로운 삶을 긴밀하게 연결한다. 그리스도와 함께 죽은 사람은 새로운 생명 가운데 행하도록 부름받으며, 죄에 대해서는 죽은 자로, 하나님께 대해서는 살아 있는 자로 자신을 이해하도록 요청받는다(롬 6:11).

바울이 인간의 변화를 설명하는 또 하나의 중요한 언어는 '육체(σάρξ)'와 '성령(πνεῦμα)'의 대조이다. 갈라디아서 5장 16절에서 바울은 "성령을 따라 행하라 그리하면 육체의 욕심을 이루지 아니하리라"고 권면하며, 육체의 욕망과 성령이 서로 대립한다고 설명한다(Dunn, 1993).

특히 바울은 "그리스도 예수의 사람들은 육체와 함께 그 정욕과 탐심을 십자가에 못 박았느니라"(갈 5:24)고 말한다. 여기에서도 십자가에 못 박힘은 인간 존재 전체의 파괴보다 성령의 삶을 거스르는 욕망의 지배와 관련된다. 이에 대조되는 삶은 자기 자신을 무가치하게 만드는 삶이 아니라 사랑, 희락, 화평, 오래 참음, 자비, 양선, 충성, 온유, 절제라는 성령의 열매가 형성되는 삶이다(갈 5:22-23).

바울서신에서 자기부인의 관계적 의미와 보다 직접적인 접점을 형성하는 것은 자기 유익과 타인의 유익에 관한 권면이다. 고린도전서 10장 24절에서 바울은 "누구든지 자기의 유익을 구하지 말고 남의 유익을 구하라"고 요청한다. 이 말씀은 우상에게 바쳐진 음식과 그리스도인의 자유를 둘러싼 구체적인 공동체 문제의 문맥에서 제시된다(Thiselton, 2000).

바울의 논점은 개인의 자유나 권리가 아무런 가치가 없다는 데 있지 않다. 그는 "모든 것이 가하나 모든 것이 유익한 것은 아니요 모든 것이 가하나 모든 것이 덕을 세우는 것은 아니니"(고전 10:23)라고 말한다. 따라서 그리스도인은 자신의 권리나 자유가 정당하다는 사실만을 행위의 최종적인 기준으로 삼을 수 없으며, 자신의 선택이 타인과 공동체에 어떠한 영향을 미치는지 고려하도록 요청받는다.

빌립보서 2장 3-4절에서도 유사한 공동체적 방향이 나타난다. 바울은 다툼이나 허영에서 행동하지 말고 겸손하게 타인을 돌아보며, "각각 자기 일을 돌볼뿐더러 또한 각각 다른 사람들의 일을 돌보아" 공동체의 삶을 형성하도록 권면한다(Fee, 1995). 이 본문은 자신의 일만이 아니라 타인의 일도 돌보도록 권면한다. 따라서 자기 관심을 모두 없애는 것이 아니라 타인의 유익에도 삶을 열어 놓는 방향을 제시한다.

빌립보서의 권면은 이어지는 그리스도 찬가에서 지위와 특권을 자신의 이익에 고정하지 않은 그리스도의 낮아짐과 연결된다(빌 2:5-11). 이 연결은 공동체 안의 허영과 경쟁을 교정하는 윤리적 문맥을 제공한다. 따라서 2장 4절의 '다른 사람들의 일을 돌

www.kci.go.kr

보아'를 한 구성원에게만 모든 수고를 맡기는 지시로 읽으면, '각각'에게 요구되는 상호적 태도와 문맥의 초점을 놓친다. 그리스도의 낮아짐은 실제 섬김의 비용을 가볍게 만들지 않지만, 누가 그것을 요구하고 반복해서 감당하는지 검토할 이유도 함께 준다(Fee, 1995).

바울서신의 새 삶은 자기파괴가 아니라 죄의 지배와의 단절, 성령에 따른 삶, 공동체의 유익을 고려하는 관계적 변화를 포함한다.

4) 어거스틴과 칼빈의 사랑과 자기부인

어거스틴과 칼빈을 검토하는 이유는 두 사상가가 동일한 자기부인 이론을 제시했기 때문이 아니다. 어거스틴의 사랑의 질서는 부인의 대상과 궁극적 방향을, 칼빈의 하나님께 속한 삶과 이웃 지향은 부인 이후의 책임 있는 행위를 해석하는 데 각각 기여한다. 따라서 두 논의는 본 연구의 첫째·셋째 질문에 신학적 근거를 제공하되 현대 상담의 개입 지침으로 직접 환원되지 않는다.

어거스틴은 자기부인을 독립된 교리적 개념으로 체계화하지 않았다. 따라서 그의 논의는 자기부인의 직접적인 선행이론이라기보다 자기 사랑이 하나님 사랑에 대하여 어떤 질서를 이루는지 살피는 해석적 자료로 사용한다.

어거스틴은 『하나님의 도성』에서 두 도성을 형성하는 사랑을 "the love of self, even to the contempt of God"과 "the love of God, even to the contempt of self"로 대조한다(Augustine, 1887a: XIV.28). 이 대조는 자기 사랑의 유무보다 사랑의 궁극적인 방향을 묻는다.

어거스틴의 '자기 경멸'은 현대 심리학의 자기혐오와 동일시할 수 없다. 문맥은 하나님 사랑과 자기 사랑의 질서에 있다. 동시에 어거스틴의 논의를 모든 자기 사랑에 대한 부정으로 해석하는 것 역시 충분하지 않다. 『기독교 교양』에서 그는 하나님을 궁극적으로 향유해야 할 대상으로 설명하면서 자신과 이웃에 대한 사랑을 하나님과의 관계 안에서 논한다. 여기에서 중요한 문제는 인간이 자기 자신을 사랑하는가의 여부만이 아니라 자신과 이웃을 어떠한 궁극적인 선과의 관계 속에서 사랑하는가이다(Augustine, 1887b: I.22–27). 어거스틴의 논점은 자기 사랑의 폐기보다 궁극적 방향이며, 이는 욕구의 인식과 욕구의 절대화를 구별할 근거가 된다.

칼빈은 『기독교강요』(1960: III.7.1)에서 "We are not our own"과 "We are God's"라고 대조한다. 이는 인간의 가치를 지우는 선언보다 삶이 하나님께 속한다는 소속과 방향의 신학적 진술이다. 칼빈에게 자기부인은 단순히 특정한 욕구를 포기하거

www.kci.go.kr

나 외적인 금욕을 수행하는 문제가 아니다. 인간은 자신의 이성과 의지, 유익과 영광을 삶의 최종적인 기준으로 삼는 태도에서 벗어나 하나님의 뜻과 영광을 삶의 방향으로 삼도록 요청받는다. 따라서 자기부인의 핵심은 자기에게 속한 모든 것을 제거하는 데 있기보다, 자기 자신이 삶에 대한 궁극적인 소유권과 결정권을 가진다는 생각을 내려놓고 자신이 하나님께 속한 존재임을 인정하는 데 있다.

특히 칼빈은 자기부인을 이웃과의 관계와 분리하지 않는다. 그는 인간이 자신의 우월함을 내세워 타인을 낮추거나 자신의 유익과 권리를 우선하는 태도를 경계하고, 하나님께 받은 은사를 이웃을 위한 것으로 이해하도록 요청한다. 이러한 맥락에서 자기부인은 단순히 자기에게 무엇인가를 하지 않는 부정적 행위가 아니라, 자기의 유익을 절대화하지 않고 이웃의 유익과 사랑을 향해 자신의 삶을 사용하는 적극적인 방향을 포함한다. 하나님께 속한다는 칼빈의 진술은 자기비하나 판단 능력의 폐기가 아니라 자기 유익의 절대화를 경계하고 이웃을 향한 책임을 묻는다.

두 사상가의 역사적 맥락은 다르지만 자기 사랑과 판단을 무조건 제거하기보다 하나님과 이웃을 향해 방향을 재정립한다는 점에서 비교할 수 있다. 특히 칼빈의 이웃 지향을 한 개인의 무제한적 희생 의무로 읽는 것은 조심해야 한다. 은사를 공동체의 유익에 사용한다는 요구는 공동체 구성원의 책임을 모두 한 사람에게 전가한다는 명제와 같지 않다. 어떤 내담자가 자신만 계속 돌봄을 제공해야 한다고 믿는다면, 상담자는 그 확신의 신앙적 근거와 함께 실제 관계에서 다른 구성원에게도 책임이 분배되는지 검토할 수 있다. 이는 칼빈의 원문에서 현대적 경계 설정을 직접 명령한다고 주장하는 것이 아니라, 하나님께 속한 삶이라는 전제로부터 오늘의 관계를 비판적으로 해석하는 적용이다.

3. 자기조절과 관계적 자기상실의 심리학적 분석

앞 절이 자기부인의 규범적 방향을 다루었다면, 여기서는 자기억압과 자기비난, 자기조절의 동기, 자기침묵과 과도한 타인지향성의 관계적 과정을 검토한다.

1) 자기억압과 자기비난의 구별

김준수(2012: 107-108)는 내적 동기가 직접 관찰되지 않으며 하나의 행동에 여러 동기가 함께 작용할 수 있고, 같은 동기도 사람에 따라 다르게 표현될 수 있음을 논의한다. 따라서 동일하게 보이는 양보나 침묵을 자기부인 혹은 자기상실로 즉시 분류할

www.kci.go.kr

수 없다. 이 주장은 동기의 식별이 필요하다는 근거이지만, 상담자가 숨은 동기를 단정할 수 있다는 허가는 아니다.

자기부인과 구별해야 할 첫 번째 현상은 자기억압과 자기억제이다. 심리학에서 '억압(repression)'은 일반적으로 받아들이기 어려운 충동이나 정서, 기억 등이 무의식적으로 의식에서 배제되는 방어기제를 의미하며, '억제(suppression)'는 자신의 생각이나 감정, 충동을 보다 의식적으로 통제하거나 표현하지 않는 과정을 가리킨다. 따라서 두 용어는 엄밀한 의미에서 동일하지 않다. 외적으로 욕구를 제한한다는 유사성만으로 자기부인과 억압·억제를 동일시할 수 없다. 자기부인은 욕구 자체의 삭제가 아니라 그 욕구를 궁극적 기준으로 절대화하지 않는 것이다.

이러한 점에서 건강한 자기부인은 일정한 수준의 자기인식을 전제로 한다. 자신이 무엇을 느끼고 무엇을 원하는지 알지 못한 상태에서 이루어지는 포기는 신앙적인 자기부인인지, 두려움이나 습관적인 순응에서 비롯된 것인지를 분별하기 어렵기 때문이다. 반면 자신의 감정과 욕구를 지속적으로 부적절한 것으로 판단하여 인정하지 못하는 경우에는 자기부인이 오히려 자기소외의 언어로 사용될 가능성이 있다.

자기부인과 구별해야 할 두 번째 현상은 자기비난(self-criticism)과 자기혐오(self-hatred)이다. 기독교 신앙에서는 죄에 대한 인식과 회개가 중요하기 때문에 자신을 부정적으로 평가하는 태도가 때때로 겸손이나 자기부인으로 이해될 수 있다. 그러나 자신의 구체적인 잘못을 인정하는 것과 자기 존재 전체를 부정적으로 평가하는 것은 구별되어야 한다.

죄와 잘못에 대한 인식은 특정한 행동과 태도, 관계방식이 하나님의 뜻에 부합하지 않음을 인정하고 그것으로부터 돌이키는 것을 포함한다. 반면 자기비난이나 자기혐오가 심화될 경우 특정한 잘못에 대한 판단이 자기 존재 전체에 대한 부정적인 평가로 확장될 수 있다. "내 행동은 잘못되었다"는 판단과 "나는 본질적으로 아무 가치가 없는 존재이다"라는 판단은 동일하지 않다.

Gilbert(2010)는 자기비난과 수치심이 강한 사람에게 자신을 공격적으로 대하는 내적 관계양식이 심리적 고통과 관련될 수 있음을 지적한다. 그의 연구는 자기비난 자체를 회개나 자기부인의 증거로 간주해서는 안 되며, 죄에 대한 책임 있는 인식과 존재 전체에 대한 자기정죄를 구별해야 할 필요성을 보여준다는 점에서 참고할 수 있다.

자기부인은 잘못의 인정과 책임을 포함하지만 존재 전체를 정죄하는 자기혐오와는 다르다. 구체적인 회개와 자기공격을 구별해야 한다.

www.kci.go.kr

2) 자기조절과 동기의 질

자기통제(self-control), 자기조절(self-regulation), 자기침묵(self-silencing), 과도한 타인지향성(unmitigated communion)은 서로 다른 연구 맥락에서 발전했으며, 어느 것도 자기부인의 신학적 의미를 직접 판정하지 않는다.

세 심리학적 관점을 비교 대상으로 택한 기준은 하나의 희생 행위를 서로 다른 수준에서 설명할 수 있는가에 있다. 자기결정성이론은 행동이 내사된 압력에 의해 수행되는지 혹은 스스로 수용한 가치에 의해 조절되는지 질문하게 한다(Deci & Ryan, 2000; Ryan et al., 1993). 자기침묵 연구는 관계 유지를 위해 감정과 필요의 표현을 반복적으로 제한하는 양상을 검토하게 하며(Jack & Dill, 1992), 과도한 타인지향성 연구는 타인에 대한 돌봄이 자기방치 및 평가 의존과 결합하는지 살피게 한다(Helgeson & Fritz, 1998). 따라서 첫 이론은 주로 동기의 질, 둘째는 표현의 제한, 셋째는 돌봄과 자기배제의 관계적 양상을 설명한다. 어느 이론도 제자도적 자기부인의 옳고 그름을 직접 판정하지 않으며, 선택하지 않은 다른 심리학적 이론을 포괄적으로 배제한다는 의미도 아니다. 자기통제는 즉각적인 충동을 조절하고 장기적 목표에 맞추어 행동을 조직하는 능력이다.

Tangney, Baumeister와 Boone(2004)은 자기통제의 개인차를 측정한 연구에서 높은 자기통제가 학업수행, 심리적 적응, 대인관계 및 정서적 기능을 포함한 여러 지표와 긍정적인 관련성을 보인다고 보고하였다. 이러한 연구는 원하는 것을 즉각적으로 충족시키지 않고 자신의 행동을 조절한다는 사실 자체가 곧 심리적 억압이나 부적응을 의미하지는 않는다는 점을 보여준다. 그러나 심리학적 자기통제와 기독교적 자기부인을 동일시해서는 안 된다. 자기통제는 학업이나 건강, 직업적 성취 등 다양한 목표를 위해 사용될 수 있으며, 자기통제라는 심리적 능력 자체가 그 목표의 신학적·도덕적 방향을 결정하지 않는다. 반면 본 연구에서 자기부인은 그리스도를 따르는 관계 안에서 자기의 판단과 욕망을 궁극적인 기준으로 절대화하지 않는 제자도적 방향을 포함한다.

자기결정성이론은 행동의 외형보다 동기의 질과 조절 방식을 함께 살펴야 한다고 제안한다(Deci & Ryan, 2000). 기독교인 표본을 대상으로 한 Ryan, Rigby와 King (1993)의 종교적 내면화 연구는 자기·타인의 승인 압력에 따라 신념을 따르는 내사(introjection)와 신념을 자신의 가치로 받아들이는 동일시(identification)를 구별하였다. 이 구분은 봉사나 양보라는 같은 행동에도 다른 내면화 과정이 있을 수 있음을 시사한다. 다만 이 연구는 자기부인의 신학적 의미나 상담 개입의 효과를 검증한 자료

www.kci.go.kr

는 아니다.

다만 자기결정성이론에서 말하는 자율성을 기독교적 의미의 자기주권과 동일시해서도 안 된다. 자기결정성이론의 자율성은 일반적으로 자신의 행동을 강제나 압력에 의해 움직이는 것이 아니라 스스로 수용하고 승인하는 경험과 관계되며, 기독교 신학에서 하나님께 대한 순종과 대비되는 독립적 자기주권을 의미하는 것은 아니다. 따라서 본 연구에서는 이를 자기부인의 신학적 기준으로 사용하기보다 자기부인이 실제로 수행되는 동기적 과정을 이해하기 위한 심리학적 자료로 제한하여 활용한다.

3) 자기침묵과 관계적 자기상실

자기침묵은 관계를 유지하기 위해 감정·생각·필요의 표현을 반복적으로 제한하는 관계 양식을 뜻하며, 자기부인의 신학적 정의와 일치하지 않는다.

Jack과 Dill(1992)은 여성의 우울과 친밀한 관계를 연구하면서 자기침묵을 관계를 형성하고 유지하는 과정에서 자신의 생각과 감정 및 필요를 제한하고, 자신을 외적인 기준에 따라 평가하는 인지적·관계적 양식과 관련하여 설명하였다. 자기침묵은 자신의 내적 경험을 단순히 표현하지 않는 한 번의 행동보다 관계를 유지하기 위해 반복적으로 자기표현을 제한하는 관계적 패턴과 관련된다. 그러나 자기침묵 개념을 일반적인 인간관계나 기독교적 자기부인 전체에 그대로 적용하는 것은 신중해야 한다. Jack과 Dill의 척도는 본래 여성의 우울과 친밀한 관계에 관한 연구에서 발전하였으며, 종교적 자기부인을 설명하기 위해 제안된 개념도 아니다. 따라서 본 연구에서는 자기침묵을 자기부인의 직접적인 심리학적 설명으로 사용하기보다, 관계유지를 위해 자신의 내적 경험과 표현을 지속적으로 제한할 때 나타날 수 있는 심리적 과정을 이해하는 자료로 활용한다.

국내 자료에서도 자기침묵을 관계적 맥락에서 살핀 근거가 있다. 김명화와 홍혜영(2011)은 대학생 표본에서 자기침묵과 우울의 정적 상관, 자기침묵과 대인관계의 부적 상관을 보고하였다. 그러나 이 연구는 종교적 자기부인을 측정하지 않았고, 상관과 매개분석 결과를 개별 내담자의 침묵에 대한 인과적 판정으로 옮길 수 없다. 본고에서는 관계를 유지하기 위해 표현을 제한하는 경험을 탐색할 필요성을 뒷받침하는 제한된 자료로 사용한다.

정예담과 장진이(2024)는 초기 성인의 자기개념 명확성, 자기침묵, 정서표현 양가성, 외로움의 관계를 분석하였다. 자기침묵의 단독 매개효과는 유의하지 않았지만, 정서표현 양가성과의 이중매개효과는 유의했다. 이는 자기침묵을 언제나 단일한 원인이

www.kci.go.kr

나 결과로 다루지 말아야 함을 시사한다. 본 연구 역시 침묵의 빈도만으로 자기상실을 판정하지 않고 감정 표현의 어려움과 관계적 조건을 함께 살핀다. 다만 일반 성인 표본의 결과를 기독교 상담 장면에 그대로 일반화하지 않는다.

Helgeson과 Fritz(1998)는 일반적 돌봄 지향과 자기를 배제할 정도로 타인에게 집중하는 과도한 타인지향성(unmitigated communion)을 구별하였다. Fritz와 Helgeson(1998)은 네 연구에서 후자가 부정적 자기관, 타인의 평가에 대한 의존, 심리적 고통, 자기방치와 관련됨을 보고하였다. 이 결과가 자기부인 자체를 측정한 것은 아니지만, 돌봄이라는 외형보다 자신의 필요를 지속적으로 배제하는 관계적 방식을 살피게 한다.

자기침묵은 관계 유지를 위한 표현 제한을, 과도한 타인지향성은 자기방치를 동반한 타인 중심적 돌봄을 설명한다(Jack & Dill, 1992; Helgeson & Fritz, 1998). 본 연구의 관계적 자기상실은 두 척도의 합계나 진단명이 아니라 반복적 자기무효화와 선택 가능성의 축소를 묻는 개념이다.

유사해 보이는 개념도 분석 단위에 따라 구분된다. 자기억압(repression)은 받아들이기 어려운 심리 내용이 의식에서 배제되는 무의식적 방어과정을, 의식적인 억제(suppression)는 인식한 감정이나 생각의 표현을 잠시 보류하는 과정을 가리킨다. 자기침묵(self-silencing)은 특히 관계의 유지를 위해 생각과 필요를 반복적으로 표현하지 않는 관계적 양식이며(Jack & Dill, 1992), 과도한 타인지향성(unmitigated communion)은 타인에 대한 관심이 자기방치와 타인의 평가에 대한 의존을 동반하는지를 살핀다(Helgeson & Fritz, 1998; Fritz & Helgeson, 1998). 자기소외는 본고에서 자신의 감정과 필요를 자기 이해와 선택의 유효한 자료로 받아들이기 어려워지는 경험을 설명하는 서술적 표현으로 한정하며, 위 개념들과 동일한 척도나 진단범주로 취급하지 않는다.

예를 들어 어떤 교인이 피로를 인식하면서 일정 기간 봉사를 위해 침묵한다면 의식적 억제일 수 있다. 반면 거절의 두려움 때문에 자신의 필요를 계속 무효화한다면 자기침묵과 관계적 자기상실의 가능성을 탐색해야 한다. 두 경우를 행동의 외형만으로 구분할 수는 없다. 자기통제가 뛰어난 사람도 관계에서 거절의 두려움 때문에 자기침묵을 보일 수 있다. 전자는 행동 조절 능력, 후자는 관계 유지 방식의 문제이므로 상담자는 두 수준을 구별해야 한다.

동기의 질 역시 자기보고만으로 충분히 설명되지 않는다. 내담자가 '원해서 했습니다'라고 말할 때 그 말은 진정한 동의를 나타낼 수도 있지만, 평소 다른 선택을 상상

www.kci.go.kr

하기 어려웠다는 사실과 공존할 수 있다. 이를 곧바로 거짓 의식이나 부인으로 단정하는 것은 내담자의 주체성을 훼손한다. 상담자는 그 진술을 존중하면서도 다른 선택을 했을 때 예상되는 반응, 실제로 의견을 달리한 경험, 책임의 분담 가능성을 탐색할 수 있다. 이러한 대화는 신앙적 결단을 취소시키려는 시도가 아니라 그 결단이 놓인 조건을 더 정확히 이해하려는 것이다.

개인의 자기침묵은 종교적 관계에서 행사되는 권력과 강압의 조건 속에서도 살펴야 한다. Oakley 외(2024)는 종교적 맥락에서 반복적인 강압과 통제가 나타나는 영적 학대의 논의를 소개하면서, 성경과 신앙의 언어를 통한 행동 통제, 일방적인 복종 요구, 의사결정의 제한 등을 주요 양상으로 제시한다. Vigdel 외(2024)는 노르웨이 일부 오순절 공동체에서 영적 학대를 경험했다고 인식한 16명을 면담하여, 종교지도자가 전달한 '하나님의 뜻'이 수치심과 연결될 수 있고 자신의 감정과 취약성을 인정하는 과정이 그 환경에서 벗어나는 경험에 중요하게 나타났다고 보고하였다. Vigdel 외는 지도자와 구성원의 권력 비대칭성을 영적 학대를 이해하는 중요한 조건으로 논의한다. 따라서 침묵을 개인의 순응 성향에만 귀속하지 않고 누가 종교적 요구를 제시하며 그 요구가 어떻게 정당화되는지를 함께 질문해야 한다.

그렇다고 모든 신앙적 순종이나 자기침묵을 영적 학대로 간주할 수는 없다. 영적 학대에 관한 경험 연구는 특정한 강압·통제의 양상을 설명하지만, 개별 내담자의 신앙적 선택이 참된 자기부인인지를 판정하는 척도는 아니다. 본고는 하나님의 뜻에 대한 순종과 지도자·가족·공동체의 특정 요구에 대한 순응을 구별하면서, 그 요구에 이견을 제시할 가능성, 거절에 대한 실제·예상 제재, 책임의 분배를 관계적 자기상실의 해석 조건으로 살핀다. 자기침묵·우울, 과도한 타인지향성·고통 사이의 상관관계를 특정 내담자의 인과적 진단이나 신앙의 평가로 옮겨서는 안된다(Jack & Dill, 1992; Helgeson & Fritz, 1998).

4. 기독교상담에서의 분별과 적용

상담에서는 희생의 외형을 즉시 판정하기보다 부인의 대상, 동기와 선택 가능성, 관계적 책임, 잘못과 자기정죄를 함께 살핀다.

1) 상담적 분별을 위한 네 질문

안경승(2026: 118-121)은 신앙적 언어가 내담자의 정서적 경험을 드러내기도, 가리

www.kci.go.kr

기도 할 수 있으므로 그 언어가 형성된 심리적·관계적 맥락을 경청하며 탐색할 것을 제안한다. 이 논의를 자기부인에 적용하면 상담자는 “순종해야 한다”는 표현을 곧바로 성숙의 증거로 삼지 않고, 그 말이 어떤 감정과 선택의 조건을 동반하는지 묻는다. 이는 안경승의 영적 분별 논의를 본 연구 문제에 적용한 해석이다.

네 질문은 독립된 판정 항목이 아니라 상호 보완적 분석 차원이다. 부인의 대상을 살피면서도 동기·선택 조건과 관계의 권력 및 책임을 검토하고, 잘못에 대한 책임을 인격 전체의 자기정죄와 구별해야 한다.

〈표 2〉 자기부인과 관계적 자기상실의 상담적 분별 질문

분별 질문	주요 확인 사항	다른 질문과의 연결
부인의 대상	무엇을 내려놓는가: 자기중심적 지향인가, 감정·필요·안전 자체인가	신학적 방향을 규정하되 외형적 희생만으로 판단하지 않음
동기와 선택 조건	왜, 어떤 선택 가능성 속에서 행동하는가: 자발적 수용인가, 거절에 대한 두려움·강압인가	같은 포기 행동의 심리적 수행 과정을 구별함
관계적 책임의 분배	누가 요구하고 부담하며 이견을 제시할 수 있는가: 상호성인가, 권력 비대칭과 일방적 희생인가	개인의 동기를 관계 구조 및 종교적 권위와 함께 검토함
잘못과 자기정죄의 구별	무엇에 책임져야 하는가: 구체적 행위인가, 인격 전체의 무가치성인가	회복을 위한 책임을 명확히 하면서 자기혐오와 구별함

첫째, 부인의 대상을 질문한다. 내담자가 내려놓으려는 것이 타인을 지배하거나 자기 판단을 최종 기준으로 삼는 태도인지, 아니면 자신의 감정·휴식·안전과 같은 기본적인 필요 자체인지 확인한다. 자기의 뜻을 절대화하지 않는 선택은 신앙적 성찰의 대상이 될 수 있지만, 필요가 존재한다는 사실을 부정하는 것까지 같은 명령으로 묶으면 부인의 대상이 바뀐다. 상담자는 “그 상황에서 무엇을 원했고, 무엇을 말하기 어려웠는가”를 물어 경험과 행동을 구별한다. 감정의 인식은 그 감정에 무조건 따르는 것과 다르며, 자신의 한계를 말하는 행위도 그 자체로 자기중심성의 증거가 아니다.

둘째, 선택의 동기와 조건을 살핀다. 같은 봉사와 양보도 이웃을 향한 책임을 기꺼이 수용한 결정일 수 있고, 거절하면 사랑받지 못하리라는 두려움에서 비롯된 순응일 수도 있다. 동기를 한 번의 질문으로 확정할 수 없으므로 선택 전후의 정서, 거절 가

www.kci.go.kr

능성, 반복 양상과 관계의 권력 차이를 함께 듣는다. 강요된 순응과 자율적으로 수용한 헌신의 차이는 신앙의 진정성을 측정하는 척도가 아니라 심리적 수행 과정을 이해하는 단서다. 특히 타인의 요구에 동의하지 않을 자유가 실질적으로 없을 때 그 결과를 자발적인 자기부인으로 해석해서는 안 된다.

셋째, 책임의 분배와 관계의 방향을 검토한다. 이웃 사랑은 자신의 유익을 희생할 가능성을 포함하지만, 한 사람만 지속적으로 모든 관계의 비용을 부담해야 한다는 명령과 동일하지 않다. 상담자는 내담자가 실제로 감당할 책임과 상대방이 감당할 책임을 구별하고, 관계 안에서 질문·협상·거절이 가능한지 살핀다. 반복적인 양보가 타인의 권리를 존중하는 관계를 만드는지, 특정인의 요구와 통제를 강화하는지 역시 중요하다. 이러한 질문은 희생의 가치를 손익 계산으로 환원하려는 것이 아니라, 희생이라는 이름 아래 형성되는 관계의 결과를 확인하기 위한 것이다. 특히 종교적 권위자가 자신의 요청을 '하나님의 뜻'으로 제시한다면, 그 요청을 검토하거나 거절했을 때 어떤 불이익이 뒤따르는지, 지도자와 구성원의 발언권과 책임이 비대칭적으로 배분되어 있는지 확인해야 한다. 이러한 검토는 종교적 권위 일반의 부정이 아니라 권위의 행사 방식과 신앙적 순종을 구별하기 위한 것이다.

넷째, 죄에 대한 책임과 존재 전체에 대한 자기정죄를 구별한다. 구체적인 잘못을 인정하면 피해를 바로잡고 행동을 바꿀 수 있다. 반대로 자신은 본질적으로 무가치하다는 전면적인 판단은 책임의 내용을 흐리고 지속적인 자기공격으로 이어질 수 있다. 내담자가 "제가 잘못했습니다"라고 말할 때 상담자는 어떤 행동에 책임이 있는지, 누구에게 어떠한 회복이 필요한지, 사과 뒤에도 왜 자신에 대한 포괄적 비난이 남는지 살필 수 있다. 이 구별은 회개를 약화시키는 장치가 아니라 회개를 구체적인 책임과 변화에 연결하기 위한 해석이다.

네 질문은 일방향의 인과 단계가 아니라 순환적 점검이다. '자발적' 봉사라는 진술도 거절의 대가와 책임 분배를 검토하면서 새롭게 이해될 수 있다. 표의 항목을 점수화하거나 신앙적 진위를 판정하지 않는다.

2) 구성 사례에서의 적용

네 질문의 적용을 보이기 위해 세 가지 구성 사례를 제시한다. 이는 임상 관찰이나 개입 효과의 검증이 아닌, 유사한 행동의 의미가 맥락에 따라 달라질 수 있음을 보여주는 분석적 예시다.

첫 번째 사례에서 한 교인은 공동체의 요청을 거절하지 못한 채 봉사를 계속한다.

www.kci.go.kr

피로가 쌓였지만 일을 줄이면 이기적이고 믿음이 없다는 평가를 받을까 두렵다. 봉사가 실제로 이웃에게 유익을 주더라도 그 사실만으로 자기부인이라 단정할 수 없고, 피로만으로 왜곡된 신앙이라 판단할 수도 없다. 따라서 상담의 출발점은 봉사를 미화하거나 중단을 지시하는 것이 아니라, 그가 지금 자신의 경험을 말할 수 있는지 알아보는 데 있다.

상담자는 쉬고 싶다는 필요를 죄로 여기는지, 거절할 때 예상하거나 실제로 경험한 제재가 무엇인지 역할을 나눌 수 있는지 묻는다. 이는 부인의 대상과 선택 조건, 공동체의 책임 분배를 구별하기 위한 질문이다. 봉사 중단을 일률적으로 권하기보다 선택과 책임을 다시 검토할 수 있는지를 살핀다. 다른 사람이 그 일을 대신할 수 있는지, 실제로 도움을 요청했을 때 공동체가 어떻게 반응했는지도 확인할 수 있다.

반대로 자신의 한계와 타인의 필요를 알고 역할 조정의 여지가 있음에도 자발적으로 더 봉사한다면 해석은 달라진다. 손실 자체가 부적응의 증거는 아니다. 상담자는 비용에 대한 이해와 상호성, 이후 결정을 수정할 가능성을 함께 확인한다. 스스로 선택한 헌신에도 피곤함과 갈등은 남을 수 있으며 그것만으로 심리적 억압이 입증되지는 않는다.

두 번째 사례에서 한 내담자는 배우자에게 반복적으로 상처받으면서도 “십자가를 져야 한다”며 두려움과 분노를 말하지 않는다. 상담자가 이를 곧바로 신앙적 인내로 승인하면 상대의 행동에 대한 책임을 피해자에게 전가할 수 있다. 예수를 따르는 십자가와 특정 관계에서의 통제에 지속적으로 노출되는 일이 왜 같은지 별도로 물어야 한다. 신앙적 언어의 사용이 상대방의 통제나 부당한 요구를 정당화하는 충분한 근거가 되지는 않는다. 따라서 두려움의 내용, 거절에 대한 상대방의 반응, 위협·폭력의 유무와 지원 자원을 우선 확인한다. 위해가 확인된다면 안전 확보와 전문 지원이 우선이다. 이는 제자도의 희생을 부정하는 것이 아니라 강요를 신앙적 의무로 정당화하지 않으려는 구별이다. 구체적인 위험 평가와 개입은 별도의 전문적 판단을 필요로 한다. 문헌연구에서 도출한 네 질문을 위험 상황에 대한 임상적 처방으로 오해해서는 안 된다.

세 번째 사례에서 한 사람은 동료를 공개적으로 비난한 뒤 사과하려 하면서도 “나는 가치가 없으므로 다시는 의견을 말하지 말아야 한다”고 결론 내린다. 구체적 잘못에 대한 책임이 존재 전체의 자기정죄로 확장된 경우다. 상담자는 피해와 회복에 필요한 행동을 분명히 하되, 발언할 자격 자체를 부정하는 판단도 검토한다. “내 말이 상대에게 상처를 주었다”는 고백과 “나는 어떤 의견도 말해서는 안 된다”는 판단은 서로 다른 수준의 평가다.

www.kci.go.kr

이때 자기부인은 자신의 판단을 절대화하지 않고 타인의 말을 경청하는 변화일 수 있으나, 영구적인 침묵을 뜻하지는 않는다. 침묵이 신중한 잠정적 선택인지 수치심에 따른 반복적 자기배제인지는 책임을 감당하면서 다시 관계에 참여할 가능성을 통해 탐색한다. 회개를 강조한다고 하여 존재 전체에 대한 공격을 정당화할 필요는 없다.

세 사례는 봉사의 양, 참는 시간, 침묵의 빈도만으로 신앙적 의미를 판정할 수는 없음을 보인다. 사랑과 거절에 대한 두려움도 함께 작용할 수 있으므로 네 질문은 사람을 고정된 유형으로 나누지 않는다. 내담자의 실제 잘못과 상대의 부당한 요구가 공존할 수도 있다. 약속을 어겼다면 사과할 책임이 있지만, 이를 빌미로 모든 의견 표현을 금지할 수는 없다. 네 질문은 책임의 내용과 요구되는 관계적 조건을 구별한다.

이 분별에는 상담자의 위치에 대한 성찰도 포함된다. 상담자가 내담자의 종교적 언어를 해석할 권위를 독점하면 내담자가 경험하는 또 다른 압력이 될 수 있다. 특히 '당신의 희생은 참된 자기부인이 아니다'라는 선언은 설명을 돕기보다 영적 평가로 들릴 수 있다. 상담자는 내담자가 속한 전통과 사용한 용어의 의미를 확인하고, 가능한 해석을 제안하며, 자신의 판단에 대한 이견을 말할 공간을 남겨야 한다. 이 절차는 자기부인에 관한 규범적 주장을 포기하는 것이 아니라 상담 관계에서 그 주장을 적용할 때 요구되는 책임이다. Oakley 외(2024)의 연구에서 제시된 경청·공감·안전한 상담관계의 중요성은, 내담자의 종교적 경험을 성급히 규정하기보다 충분히 듣고 해석의 주도권을 존중해야 한다는 실천적 주의를 뒷받침한다.

또한 공동체의 언어와 개인의 경험을 분리하여 듣는 일이 필요하다. '우리는 모두 자신을 내려놓아야 한다'는 진술에는 상호적인 섬김의 요청이 담길 수 있지만, 실제로 누구의 필요만 반복적으로 유예되는지는 별개의 경험적 질문이다. 구성원들이 서로에게 도움을 요청하고 거절할 수 있는지, 지도자의 요구도 검토 가능한지, 희생이 특정 성별이나 지위에 집중되는지 살피면 보편적인 권면이 관계에서 어떻게 실행되는지 알 수 있다. 본 연구는 이러한 양상의 빈도를 조사하지 않았으므로 일반화하지 않으며, 사례별 해석의 필요만 제안한다.

송경아(2026: 172-174, 184-186)는 백스터의 우울 이해를 검토하며 자기정죄와 정서적 고통을 단순한 영적 실패로 환원하지 않고 신체·심리·관계·영적 조건을 함께 살피는 돌봄을 강조한다. 이 논의는 우울증에 관한 것이므로 자기부인 자체의 정의로 인용할 수 없다. 다만 고통을 호소하는 내담자에게 더 많은 자기부인이나 자기성찰을 곧바로 요구하기 전에 건강 상태, 안전,지지 관계와 필요한 치료를 평가해야 한다는 상담 적용의 보조 근거가 된다.

www.kci.go.kr

3) 반론과 적용의 한계

주요 반론은 네 가지다. 감정과 필요의 인식이 제자도의 급진성을 약화하는지, 희생의 동기를 충분히 알 수 있는지, 심리학적 자율성과 신학적 순종은 양립하는지, 이 질문을 검증된 도구처럼 사용할 수 있는지 검토한다.

첫째 반론은 감정과 필요의 인식을 자기중심성의 회복으로 해석한다. 그러나 자신의 욕구가 무엇인지 알지 못하면 무엇을 포기하는지도 명확히 말하기 어렵다. 자신의 이익을 궁극적인 기준으로 삼지 않는 것과 이익의 존재 자체를 의식에서 지우는 것은 다른 행위다. 마가복음의 명령은 제자가 예수를 따르는 데 따르는 손실을 받아들이게 하지만, 그 손실의 대상을 특정 내담자의 모든 감정과 필요로 확대할 근거를 직접 제공하지 않는다. 그러므로 인식은 순종의 반대가 아니라 어떤 욕구를 어떤 이유로 제한할지 숙고하는 조건일 수 있다.

이 반론에는 반대 방향의 경계도 필요하다. 모든 필요를 표현하고 충족하는 것이 곧 성숙이라고 주장하면 제자도가 지닌 실제적인 비용을 설명할 수 없다. 내담자가 자신의 필요를 잘 인식하면서도 타인을 위해 시간을 내고 이익을 양보한다면, 상담자는 그 선택을 단지 자기돌봄에 어긋난다는 이유로 철회시키지 않아야 한다. 본고의 기준은 손실을 제거하는 규칙이 아니라 손실의 신앙적 방향과 관계적 조건을 질문하는 방식이다. 따라서 '내가 원하는 것을 말할 수 있음'과 '원하는 것을 반드시 선택함'을 구별하는 것이 중요하다.

둘째 반론은 동일한 희생의 내적 동기를 확실히 알 수 없다는 지적이다. 실제로 상담자는 내담자의 진심을 투명하게 관찰할 수 없다. 내담자도 자신의 행동에 사랑과 인정 욕구, 책임감과 두려움이 섞여 있음을 뒤늦게 알 수 있다. 그러므로 본고의 분별은 하나의 동기를 찾아 최종 판정을 내리는 방식이 아니다. 내담자가 말하는 이유, 거절할 때 예상하는 결과, 반복되는 행동, 관계의 실제 반응을 함께 듣고 잠정적인 해석을 조정한다. 동기의 복합성을 인정하는 것이 바로 포기라는 외형을 단독 증거로 삼지 않는 이유다. 관계의 단기적 평화나 갈등도 신앙적 의미를 자동 입증하지 않는다. 상담자는 변화의 시간적·관계적 맥락을 살펴야 한다.

셋째 반론은 심리학의 자율성이 순종을 심리화한다는 우려다. 자기결정성이론은 행동이 어떻게 내면화되고 경험되는지 설명하지만 그 행동이 하나님께 순종인가를 판단하지 않는다(Deci & Ryan, 2000). 동시에 순종이라는 신학적 주장이 있다고 해서 그 행동이 강압 없이 선택되었다는 심리적 사실이 증명되는 것도 아니다. 예컨대 교회 지도자의 요구에 동의하지 않으면 공동체에서 배제된다고 믿는 사람이 봉사에 참여할

www.kci.go.kr

때, 그 선택의 규범적 의미와 실제 강요의 가능성을 별도로 검토해야 한다. 한 차원의 언어를 다른 차원의 증거로 사용하는 것이 범주 혼동이다. 상담자는 자율성을 신앙의 최종 규범으로 삼지 않으면서도, 종교적 언어 아래 존재하는 심리적 압력을 무시하지 않아야 한다. 내담자가 신앙적 의미를 숙고하고 자신의 선택에 책임 있게 응답할 여지를 탐색한다.

넷째 반론은 문헌연구에서 도출한 상담 질문이 실제로 도움이 된다는 증거가 없다는 지적이다. 이 반론은 타당하다. 본고의 네 질문은 문헌 간 개념적 차이를 사례에 적용해 본 것이며, 상담의 효과나 척도의 신뢰도를 검증하지 않았다. 따라서 '질문을 사용하면 자기침묵이 감소한다'거나 '자기부인의 왜곡을 진단한다'는 결과 주장은 허용되지 않는다. 제시할 수 있는 결론은 어떤 개념을 혼동하지 않기 위해 무엇을 더 물어야 하는가에 한정된다. 적용 가능성과 임상적 효과는 서로 다른 주장이다.

문화와 공동체에 따라 침묵과 자기표현의 의미가 다르다. 상담에서는 발언 자체보다 반대 의견이나 거절을 표현할 실질적 여지가 있는지 검토해야 한다. 자기부인이 요구하는 손실의 모습도 상황에 따라 동일하지 않다. 누군가에게는 자기중심적 주장을 내려놓는 일이, 다른 이에게는 두려움에 따른 순응을 중단하고 책임 있게 경계를 정하는 일이 필요할 수 있다. 상담자가 경계 설정 자체를 또 다른 신앙적 의무로 강요하지 않도록 주의해야 한다. 자기부인의 방향은 내담자의 맥락에서 숙고되어야 한다.

후속 연구에서는 동의를 얻은 상담 대화나 회고 면담을 분석하여 자기부인 언어의 실제 사용과 네 질문의 유용성 및 예상하지 못한 한계를 검토할 수 있다.

Ⅲ. 닫는 글

본 연구는 기독교적 자기부인과 관계적 자기상실이 외현적으로 유사한 포기와 희생의 행동으로 나타날 수 있으나, 그 의미를 동일하게 판단할 수 없다는 문제의식에서 출발하였다. 공관복음의 제자도 명령과 어거스틴·칼빈의 신학적 논의를 검토한 결과, 자기부인은 인격적 자기나 감정·필요를 제거하는 행위가 아니라 그리스도를 따르는 관계 안에서 자신의 판단과 이익을 궁극적인 기준으로 삼는 지향을 전환하는 과정으로 이해된다. 따라서 실제 손실이나 고통이 수반된다는 사실만으로 자기부인의 신앙적 정당성을 판정할 수 없으며, 반대로 희생에 따르는 어려움만으로 그 선택을 자기상실이라고 단정할 수도 없다.

www.kci.go.kr

본 연구의 핵심 학술적 기여는 자기부인과 관계적 자기상실을 희생의 외형만으로 양분하지 않고, 신학의 규범적 질문과 심리학·관계 연구의 기술적 질문을 구별하면서 함께 검토하는 해석적 분별 틀을 제안한 데 있다. 이 틀은 첫째, 무엇을 부인하는가(부인의 대상), 둘째, 어떤 동기와 선택 가능성에서 행동하는가(동기·선택 조건), 셋째, 누가 요구하고 책임과 부담을 나누는가(관계적 책임과 권력), 넷째, 구체적인 잘못에 대한 책임이 존재 전체에 대한 정죄로 확장되는가(책임과 자기정죄)를 묻는다. 네 질문은 단계별 판정 규칙이나 임상적 진단 기준이 아니라, 동일한 희생에 제자도적 결단과 두려움에 의한 순응이 함께 작용할 가능성을 검토하도록 하는 상호연결된 질문이다. 특히 본고의 '관계적 자기상실'은 자기침묵이나 영적 학대와 동일한 구성개념이 아니라, 반복적인 자기무효화와 표현·거절 가능성의 축소를 관계의 조건 속에서 해석하기 위한 작업 개념이다. 이러한 구별을 통해 자기부인의 신학적 의미를 심리적 안녕이나 희생의 양으로 환원하지 않으면서, 강압적 관계를 신앙적 순종으로 오인할 위험을 함께 성찰할 수 있다.

기독교상담 실천에서 이러한 구별은 내담자의 헌신을 일률적으로 권장하거나 중단시키기보다, 그가 자신의 경험과 신앙적 이유를 말하고 선택을 재검토할 수 있는 조건을 함께 탐색하도록 요청한다. 상담자는 하나님의 뜻에 대한 신앙적 숙고와 특정 종교지도자 또는 공동체의 요구를 동일시하지 않으며, 요구를 거절하거나 질문할 때 예상되는 제재, 부담의 편중, 관계의 안전을 확인할 필요가 있다. 동시에 자신의 잘못을 구체적으로 인정하고 회복의 책임을 지는 과정과 자신을 전면적으로 무가치하다고 규정하는 자기정죄를 구별해야 한다. 이는 내담자의 신앙적 판단을 상담자가 대신 내리기 위한 기준이 아니라, 내담자의 주체성과 공동체 안의 상호적 책임을 존중하면서 제자도 언어가 적용되는 맥락을 더 신중하게 이해하기 위한 제언이다.

본 연구에는 분명한 한계가 있다. 첫째, 목적에 따라 선정한 문헌의 개념과 전체를 비교한 해석적 문헌연구이므로 관련 연구를 망라한 체계적 문헌고찰이 아니며, 문헌 선정과 종합에 연구자의 해석이 개입할 가능성이 있다. 둘째, 자기결정성이론과 자기침묵·과도한 타인지향성에 관한 연구는 서로 다른 표본과 질문에서 수행되었으므로 그 결과를 종교적 자기부인의 경험에 직접 일반화할 수 없다. 셋째, 제시한 세 사례는 설명을 위한 구성 사례이며 실제 상담자료에 대한 분석이 아니다. 따라서 네 질문의 임상적 유용성이나 상담 효과, '관계적 자기상실' 개념의 경험적 타당도가 검증되었다고 주장할 수 없다. 아울러 교단과 문화, 성별과 지위에 따른 권력관계의 차이를 충분히 비교하지 못했다.

www.kci.go.kr

후속 연구에서는 다양한 교회 공동체와 상담 맥락에서 자기부인·희생·순종의 언어가 실제로 어떻게 사용되는지를 질적 면담과 상담 대화 분석으로 검토할 필요가 있다. 특히 자발적 헌신과 관계 단절의 두려움이 공존하는 사례를 비교하여 네 질문이 상담자의 탐색과 내담자의 의미 구성에 어떤 도움과 한계를 갖는지 살펴야 한다. 이후에는 교단·문화·성별·지위에 따른 권력관계의 차이를 고려하면서 분별 틀의 적용 가능성과 해석의 일관성을 검토할 수 있을 것이다. 이와 같은 경험적 검토가 이루어지기 전까지 본 연구의 제안은 진단이나 효과가 검증된 개입이 아니라 상담에서 숙고할 질문의 체계로 이해되어야 한다. 그러므로 자기부인을 둘러싼 기독교상담의 과제는 자기중심적 지향에 대한 신앙적 성찰과 내담자의 존엄·책임 있는 선택·관계적 상호성을 함께 분별하는 데 있다.

•논문 투고일: 2026년 09월 27일
•논문 수정일: 2026년 11월 05일
•게재 확정일: 2026년 11월 11일



√ √ √ √

www.kci.go.kr

【참고문헌】

김규보 (2014). 거짓자기, 참자기, 자기부인: 대상관계 이론을 통한 기독교 자기부인 고찰. **복음과 상담**, **22**(2), 43-79. https://doi.org/10.17841/jocag.2014.22.2.43

김명화, 홍혜영 (2011). 자기침묵이 대인관계에 미치는 영향: 우울의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 일반, 30**(1), 69-97. https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti_id=ART001536627

김준수 (2012). 인간 동기의 심리학적 이론과 성경적 이해. **복음과 상담, 18,** 106-130. https://doi.org/10.17841/jocag.2012.18..106

박주혜, 홍경화 (2026). 기독교 상담학 통합 관점의 기독교적 자기수용 개념 탐색 및 척도(CSAS) 개발: 재건 심리학 방법론을 중심으로. **목회와 상담, 46,** 168-200. https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti_id=ART003336856

손철우 (2013a). How does Christian teaching effect women's self-sacrifice and self-denial? **목회와 상담, 21,** 245-280. https://doi.org/10.23905/kspcc.21..201311.009

손철우 (2013b). The Positive and Negative Side of Self-Sacrifice: New Approach toward Equality and Mutual Services in Korean Family Relationships. **한국개혁신학, 39,** 221-249. https://doi.org/10.34271/krts.2013.39..221

송경아 (2026). 리처드 백스터의 우울증(멜랑콜리아) 이해와 기독교 영혼돌봄적 함의. **복음과 상담**, **34**(2), 163-190. https://doi.org/10.17841/jocag.2026.34.2.163

안경승 (2021). 자기중심의 인간이해에서 영혼을 복원하기. **복음과 상담**, **29**(2), 163-195. https://doi.org/10.17841/jocag.2021.29.2.163

안경승 (2026). 영혼의 상태와 삶의 방향을 분별하는 기독교상담. **복음과 상담**, **34**(1), 111-134. https://doi.org/10.17841/jocag.2026.34.1.111

이수미, 유희주, 배시은, 김용태 (2015). 자기부인(self-denial)과 자기수용(self-acceptance)에 대한 기독교 상담학적 조명. **한국기독교상담학회지**, **26**(3), 229-253. https://www.riss.kr/link?id=A103798609

www.kci.go.kr

이정미 (2023). 기독여성의 자기희생과 자기돌봄에 대한 고찰: 바니 밀러-맥리모어의 '상호성'과 제시카 벤자민의 '상호주관성' 렌즈로 들여다보기. **목회와상담**, **40,** 75-106. https://doi.org/10.23905/kspcc.40..202305.003

정예담, 장진이 (2024). 초기 성인의 자기개념 명확성, 자기침묵, 정서표현 양가성, 외로움 간의 구조적 관계. **발달지원연구, 13**(2), 97-112. https://doi.org/10.22839/adp.2024.13.2.97

현상규 (2017). 자기부인 명령에 대한 정신분석학적 이해와 기독교 상담을 위한 제언들. **국제신학**, **19**, 131-154.

Augustine (1887a). *The city of God* (M. Dods, Trans.). In P. Schaff (Ed.), *Nicene and Post-Nicene Fathers, First Series* (Vol. 2). Christian Literature Publishing. https://www.newadvent.org/fathers/1201.htm

Augustine (1887b). *On Christian doctrine* (J. F. Shaw, Trans.). In P. Schaff (Ed.), *Nicene and Post-Nicene Fathers, First Series* (Vol. 2). Christian Literature Publishing. https://www.newadvent.org/fathers/1202.htm

Ayer, K. L. (2017). These scars are not my shame: Military sexual trauma and pastoral care (Unpublished doctoral dissertation). Colgate Rochester Crozer Divinity School]. https://hdl.handle.net/1802/32595

Bauer, W. (2000). *A Greek-English lexicon of the New Testament and other early Christian literature* (3rd ed., F. W. Danker, Ed.). University of Chicago Press.

Calvin, J. (1960). *Institutes of the Christian religion* (J. T. McNeill, Ed.; F. L. Battles, Trans.). Westminster Press. (Original work published 1559).

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Dunn, J. D. G. (1993). *The epistle to the Galatians*. Hendrickson.

Entwistle, D. N. (2015). *Integrative approaches to psychology and Christianity* (3rd ed.). Cascade Books.

Fee, G. D. (1995). *Paul's letter to the Philippians*. Eerdmans.

Fritz, H. L., & Helgeson, V. S. (1998). Distinctions of unmitigated

www.kci.go.kr

communion from communion: Self-neglect and over involvement with others. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(1), 121-140. https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.121

Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy, 3*(2), 97-112. https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.97

Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal, 26*(2), 91-108. https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x

Green, J. B. (1997). *The Gospel of Luke*. Eerdmans.

Helgeson, V. S., & Fritz, H. L. (1998). A theory of unmitigated communion. *Personality and Social Psychology Review, 2*(3), 173-183. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0203_2

Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The Silencing the Self Scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly, 16*(1), 97-106. https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1992.tb00242.x

Malina, B. J. (1994). "Let him deny himself" (Mark 8:34 & par): A social psychological model of self-denial. *Biblical Theology Bulletin, 24*(3), 106-119. https://doi.org/10.1177/014610799402400303

McConville, J. G. (2002). *Deuteronomy*. InterVarsity Press.

Moo, D. J. (2018). *The letter to the Romans* (2nd ed.). Eerdmans.

Oakley, L., Kinmond, K., & Blundell, P. (2024). Responding well to spiritual abuse: Practice implications for counselling and psychotherapy. *British Journal of Guidance & Counselling, 52*(2), 189-206. https://doi.org/10.1080/03069885.2023.2283883

Ryan, R. M., Rigby, S., & King, K. (1993). Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(3), 586-596. https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.3.586

www.kci.go.kr

Skinner, M. L. (2003). Denying self, bearing a cross, and following Jesus: Unpacking the imperatives of Mark 8:34. *Word & World, 23*(3), 321–331. https://digitalcommons.luthersem.edu/faculty_articles/195/

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research, 104*, 333–339. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039

Stein, R. H. (2008). *Mark*. Baker Academic.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*(2), 271–324. https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

Thiselton, A. C. (2000). *The first epistle to the Corinthians*. Eerdmans.

Tsumura, D. T. (2007). *The first book of Samuel*. Eerdmans.

Vigdel, H. E., Nygaard, M. R., & Kleiven, T. (2024). Longing for humanity: The process of leaving a context of perceived spiritual abuse. *Pastoral Psychology, 73*, 283–303. https://doi.org/10.1007/s11089-024-01137-8

Waltke, B. K. (2004). *The book of Proverbs: Chapters 1–15*. Eerdmans.

Wenham, G. J. (1987). *Genesis 1–15*. Word Books.

www.kci.go.kr

【Abstract】

A Christian Counseling Study on the Distinction Between Self-Denial and Relational Self-Loss

Kim, Kyung Ah*

This study aims to distinguish Christian self-denial from self-contempt and relational self-loss in counseling and to propose criteria for Christian counseling discernment. It employs a concept-centered critical literature review comparing the Synoptic call to discipleship, the theological perspectives of Augustine and Calvin, and psychological research on self-determination, self-silencing, and unmitigated communion. The analysis indicates that self-denial does not require the eradication of personal identity, emotions, or needs. Rather, it involves reorienting the tendency to treat one's own judgments and interests as ultimate toward following Christ. By contrast, repeatedly invalidating one's needs and suppressing self-expression under fear of rejection or relational pressure cannot be equated with self-denial because it resembles sacrifice. Four questions are proposed for counseling discernment: what is being denied, how motivation and conditions of choice shape an action, how relational responsibilities are distributed, and whether accountability for specific wrongdoing is confused with global self-condemnation. Constructed cases illustrate how similar acts of sacrifice may carry different meanings depending on their relational contexts. The study stresses that compliance with religious authority should not automatically be identified with obedience to God. These questions constitute an interpretive framework, not a diagnostic measure or validated intervention. Further research should examine their applicability in counseling settings.

Key words: self-denial, relational self-loss, self-centered orientation, discipleship, Christian counseling

---

* HARU Psychological Counseling Center / Counselor

www.kci.go.kr