Journal of Counseling and Gospel
「복음과 상담」 제34권 3호(2026): 201-232
http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2026.34.3.201

기독교인 섭식장애 내담자를 위한 자기용서 프로그램의 이론적 구성

전 지 은*

국문초록

본 연구는 기독교인 섭식장애 내담자의 자기비난, 수치심, 죄책감, 왜곡된 신체상 문제를 기독교상담의 관점에서 이해하고, 이를 돕기 위한 자기용서 프로그램을 제안하는 데 목적이 있다. 섭식장애는 단순히 음식 섭취의 문제가 아니라 신체상 왜곡, 낮은 자존감, 감정 회피, 통제 욕구, 사회문화적 압력, 가족 및 발달사적 요인과 연결된 복합적 어려움이다. 특히 기독교인 내담자의 경우 섭식장애와 관련된 행동이 신앙적 죄책감과 결합되면서 자기정죄와 영적 위축을 심화시킬 수 있다. 이에 본 연구는 섭식장애의 일반적 이해와 기독교 상담적 해석을 바탕으로 자기용서의 상담적·신앙적 의미의 필요성을 검토하고, 알아차림, 용서 실행, 화해의 세 단계로 구성된 10단계 자기용서 프로그램을 제안하였다. 본 프로그램은 신체 감각 알아차림, 감정 명명, 인지왜곡 탐색, 하나님 이미지 점검, 말씀 묵상, 회개, 용서 선언, 수치심 다루기, 몸과 마음의 화해, 재발방지 계획을 포함한다. 본 연구는 기독교상담에서 자기용서가 섭식장애 내담자의 정서적 회복과 신앙적 정체성 회복을 통합적으로 돕는 자원으로 활용될 수 있음을 제안한다.

주제어: 섭식장애, 자기용서, 기독교상담, 수치심, 하나님 이미지, 용서 프로그램

---

* 장안종합사회복지관 가족상담사

www.kci.go.kr

Ⅰ. 여는 글

인간이 살아가면서 경험하는 즐거운 일들 중에 맛있는 음식을 먹는다는 것은 제법 커다란 즐거움을 안겨준다. 좋아하는 사람들과 여유로운 시간에 맛있는 음식을 나누는 것은 행복감을 느끼게 한다. 맛있는 음식을 먹고 그것을 즐기는 것을 삶에서 중요하게 생각하는 사람들은 맛집으로 소문난 곳이라면 어디든 찾아다니며 음식이 주는 행복감을 누리려 한다.

그러나 어떤 사람들에게 음식은 즐거움보다 불안과 두려움을 느끼게 하는 대상이 된다. 체중 증가에 대한 과도한 염려로 인해 자신의 몸이 뚱뚱하다고 여기거나 아주 마른 몸을 가졌음에도 불구하고 체중조절이 필요하다고 생각한다. 이러한 염려는 음식을 거부하거나 비정상적으로 많은 양을 섭취한 뒤 구토하는 일을 반복하면서 먹는 행위에 대한 자체가 고통스러운 경험이 된다.

섭식장애는 음식 섭취의 문제에만 머물지 않는다. 자신의 몸을 바라보는 방식과 감정을 조절하는 방식, 타인과 관계 맺는 방식에도 영향을 미친다. 한 보도에 따르면 이러한 섭식장애를 겪는 사람들은 매년 증가하고 있는데 2020년부터 최근 5년 사이에 15%가 증가하고 여성의 비율이 94.8% 라고 보고한다(정광성, 2025). 이제는 섭식장애가 특정한 사람들에게만 나타나는 문제가 아니라 내 가족, 내 지인이 겪을 수 있는 가까운 문제로 다가온 것이다.

어느 TV프로그램에 세계적으로 유명한 패션모델이 출연하여 다소 충격적인 인터뷰를 하는 것을 보았다. 패션모델이라는 직업적 특성 때문에 이미 마른 몸매로 체중관리를 하였음에도 불구하고 쇼 주최자의 기준에는 몸매가 마르지 않았다는 평가를 받고 원하던 쇼에 서지 못한다는 소식을 당일에 통보 받았다는 것이다. 이일을 계기로 그 모델은 5주 동안 물만 마시며 극단적인 몸매관리를 했고 신장 179cm에 49kg까지 감량하여 자신이 원하는 쇼에 다시 설 수 있었다고 한다. 이렇게 마른 몸을 요구하는 경향은 패션계뿐만 아니라 현대 사회의 여성들에게도 영향을 미친다. 지나치게 깡마른 몸을 가지고 핏된 의상을 입을 수 있어야 예쁘다는 평가를 받을 수 있기 때문이다. 더욱 아름다워지고 싶어서, 더욱 마른 몸을 가지고 싶어서 여러 가지 체중관리를 시도하다가 결국은 섭식장애를 겪게 되는 상황에 이르게 되는 것이다.

섭식장애를 경험하는 내담자는 체중이 늘어날지 모른다는 불안과 함께 자기비난, 혐오, 죄책감을 겪기도 한다. 먹는 행동을 조절하지 못했다고 여길 때 자신을 더욱 가혹하게 평가하고, 그 평가가 다시 고통을 키우는 악순환에 놓일 수 있다. 따라서 상담에

www.kci.go.kr

서는 섭식 행동뿐 아니라 내담자가 자기 자신을 어떻게 이해하고 대하는지도 주의 깊게 살펴야 한다.

섭식장애의 치료를 위해서는 인지행동치료, 우울증 치료, 정신요법 등이 사용되고 병행으로 자조모임을 함께 참여하는 것도 도움이 된다(Palmer, 2005). 이러한 치료법과 함께 본 소고에서 제안하고자 하는 것은 '자기용서'이다. Michelle J. Watson 외(2012)는 여성 51명을 대상으로 조사한 결과, 섭식장애 집단의 자기용서 수준이 대조군보다 낮았으며, 자기용서 수준이 높을수록 마르고자 하는 욕구, 폭식 증상 및 신체 불만족이 낮게 나타났다고 보고하였다. 이는 자기용서가 자기비난과 자기정죄를 다루어 기존 섭식장애 치료를 보완할 가능성을 시사한다(Watson et al., 2012).

특히 기독교상담에서는 내담자가 하나님 앞에서 자신을 어떻게 이해하는지가 자기용서의 과정과 연결될 수 있다. 내담자가 겪는 고통을 이해하고 자신을 수용해 갈 수 있도록 돕는 일이 필요하다. 이에 본 소고는 먼저 섭식장애의 개념과 원인을 살펴보고, 기독교상담에서 자기용서를 다룰 필요성을 논의한다. 이어 섭식장애를 경험하는 기독교인 내담자를 위한 10단계 자기용서 프로그램을 제안하고, 각 단계를 구성한 이유를 설명하고자 한다.

Ⅱ. 펴는 글

1. 섭식장애의 이해

1) 섭식장애의 정의

섭식장애(eating disorder)는 먹는 행동과 관련하여 심각한 문제를 나타내는 것을 말하는데, 개인의 건강과 사회적인 기능에도 영향을 미치는 상태를 말한다(권석만, 2000). 섭식장애에는 음식을 지나치게 거부하는 신경성식용부진(거식증)과 반대로 음식을 지나치게 많이 먹는 신경성병적과식(폭식증)이 있다. 이 두 질환은 서로 긴밀한 연관이 있으며 근본적으로는 한 가지 질병이 다른 방법으로 발현된 것으로 인식되어야 한다는 논란이 계속되고 있다(Palmer, 2005).

(1) 신경성 식욕부진(anorexia nervosa)

거식증이라고 알려진 신경성 식욕부진은 체중감소를 그 특징으로 하는데 거식증 환자는 실제로 식욕을 잃는 것이 아닌 식욕을 누르기 때문에 체중이 감소된다. 거식증은

www.kci.go.kr

체중 증가와 비만해지는 것에 대해 극심한 두려움이 있어 음식 섭취를 최소화 하거나 거부함으로 체중이 비정상적으로 저하되는 경우를 뜻한다. 이 장애는 여성들에게 흔히 나타나는데 실제로 날씬하고 체중이 적음에도 불구하고 자신의 몸이 뚱뚱하다고 왜곡된 인식을 가진다. 또한 체중이 현저하게 저하되어 건강상의 심각한 문제가 발생하여도 이를 인정하지 않고 먹기를 거부하여 실제로 사망에 이르는 경우도 있다(권석만, 2000). 신경성 식욕부진증의 증상은 다음과 같다.

〈표 Ⅱ-1〉 신경성 식욕부진증의 주요 진단 기준 요약[1)]

주요 내용
A. 필요량에 비해 에너지 섭취를 제한하여 연령, 성, 발달 과정 및 신체적인 건강 상태에 비해 현저하게 저체중 유발
B. 체중이 증가하는 것에 대한 극심한 두려움, 혹은 체중 증가를 방해하는 지속적인 행동을 함
C. 기대되는 개인의 체중이나 체형을 경험하는 방식에 장해, 자기평가에서 체중과 체형에 대한 지나친 압박, 혹은 현재의 저체중에 대한 심각성 인식의 지속적 결여가 있음.

이러한 식이제한은 엄청난 통제가 필요하기 때문에 거식증 환자들은 일상생활의 다른 영역에서도 매우 조심스럽고 통제된 행동양상을 보인다. 즉, 정서적으로는 우울, 분노, 불안과 같은 부정적 정서가 강하고 행동적으로는 사회적 위축, 불면증, 성적 흥미 감소, 음식물과 관련된 강박적 행동, 충동 조절의 어려움, 자극에 대한 과민반응, 알코올 또는 다른 약물남용 등을 나타내는 경향이 있다. 또한 인지적으로는 자신의 외모나 체중에 대한 왜곡, 음식물과 관련된 강박적 사고 등을 보인다(APA, 2023).

(2) 신경성 병적과식(bulimia nervosa)

폭식증으로 알려진 신경성 병적과식은 대개 폭식여부를 진단의 기준으로 삼는다. 여기서 말하는 폭식은 단순히 일시적인 과식이나 식탐정도가 아니라 비상식적으로 많은 양의 음식을 미친 듯이 먹거나 음식에 대한 자제력을 잃는 것을 뜻한다(Palmer, 2005).

폭식증은 단시간 내에 엄청난 양을 먹는 폭식행동과, 이로 인한 체중 증가를 막기 위하여 구토를 하거나 하제, 관장약, 이뇨제등의 약물을 사용하여 보상행동을 반복 한다. 이러한 장애를 지닌 사람들은 보통 사람들이 먹는 양보다 훨씬 많은 양의 음식을 2시간 이내에 먹어치우는 폭식행동을 나타내고 이때는 음식섭취를 스스로 조절할 수

1) DSM-5-TR 정신질환의 진단 및 통계 편람 (2023)을 요약한 것임.

www.kci.go.kr

없다(권석만, 2000). 신경성 폭식증의 진단 기준은 다음과 같다.

〈표 Ⅱ-2〉 신경성 폭식증의 주요 진단 기준 요약[2)]

주요 내용
A. 반복되는 폭식 삽화, 1. 일정 시간 동안에 (예, 2시간 이내)대부분의 사람이 유사한 상황에서 동일한 시간 동안 먹는 것보다 분명하게 많은 양의 음식을 먹음 2. 삽화 중에 먹는 것에 대한 조절 능력의 상실감을 느낌 (예, 먹는 것을 멈출 수 없거나, 혹은 무엇을 얼마나 많이 먹어야 할 것인지를 조절할 수 없는 느낌) B. 체중이 증가하는 것을 막기 위한 반복적이고 부적절한 보상행동. 스스로 구토를 하거나 이뇨제, 관장약, 다른 치료약물의 남용, 금식 혹은 과도한 운동 등 C. 폭식과 부적절한 보상 행동이 둘 다, 평균적으로 적어도 3개월 동안 일주일에 1회 이상 발생 D. 체형과 체중이 자기평가에 과도하게 영향을 줌

신경성 폭식증의 증상을 겪는 이들 중에 이전에 거식증 증상이 있을 수도 있다. 폭식을 할 경우에 속이 더부룩하다거나 복통을 호소하기도 하며, 구토를 한 후엔 이러한 증상은 없어지지만, 정서적으로 우울감과 죄책감을 호소한다. 일반적으로 아이스크림, 초콜릿, 케이크 등과 같은 달콤하고 고열량인 음식을 선호한다. 또한 타인의 시선이 없는 공간에서 혼자 빨리 먹는 경우가 많고, 심지어는 씹지 않고 삼키기도 한다. 대다수 폭식증 환자는 거식증 환자와 달리 체중이 정상 범위에 있는 경우가 많고, 자신의 체중과 외모에 대한 관심과 걱정이 지나치게 많은 편이다(서울대학교병원, 2019).

2) 섭식장애의 원인

Palmer(2005)는 식이장애에 걸리는 원인에 대해서 답하기 어렵다고 하였다. 그것은 섭식장애를 일으키는 요인이 많아서이기도 하고 반드시 이 요인 때문이라고 단정 짓기도 어렵기 때문이라고 설명한다. 그는 섭식장애의 원인을 다섯 가지 정도로 요약하고 있다. 첫째, 비만해지는 것에 대한 두려움과 날씬해지고자 하는 욕망 때문이라고 하였다. 음식 섭취의 제한의 가장 일반적인 이유는 체중감량인데 처음엔 단순히 체형관리의 목적으로 시작한다. 체충 감량을 시도한다는 것은 자기 신체 일부분에 만족하지 못한다는 것이고 이러한 불만족이 단순한 불행의 차원을 넘어선 것이라고 보았다

2) DSM-5-TR 정신질환의 진단 및 통계 편람 (2023) 요약한 것임.

www.kci.go.kr

(Palmer, 2005).

둘째, 사회적 압력이라고 보았다. 현대 사회에서 날씬함은 매력과 건강을 넘어서 성공과 연관되어 있고 이것은 여성에게 더욱 그렇다. 그렇기에 날씬한 몸매를 가짐으로 자신감의 회복을 원하는 많은 사람들에게 무수한 방법과 조언을 제공하는 업종들이 성업중이다. 패션, 대중매체, 다이어트문화는 여성들에게 강력한 영향을 미치고 있다(Palmer, 2005).

셋째, 가족적 환경의 영향이다. 이것은 유전적 영향도 미치는데 섭식장애에 걸리기 쉬운 유전적 성향이 있다고 한다. 아이들이 가정 내에서 식습관과 식사 태도를 부모로부터 학습하기 때문에 이러한 부분도 영향을 미친다고 한다(Palmer, 2005).

넷째, 어린 시절의 정서적 외상경험이다. 어린 시절에 겪은 나쁜 경험이나 상처, 성폭행 같은 사건이 주요한 요인으로 지적되고 있다. 이러한 사건의 부정적인 요소는 정신 질환에 쉽게 노출 되도록 만들 수 있는데 섭식장애에 시달리는 여성들의 1/3이 성폭행을 당한 경험이 있다고 응답했다 한다. 과거에 경험하는 어려움 이상의 고통을 겪은 사람들이 섭식장애를 겪고 있는 것이다(Palmer, 2005).

다섯째, 낮은 자존감이다. 섭식장애를 겪는 사람들의 공통적으로 발견되는 두 가지 특징이 있는데 첫째는 대부분 낮은 자존감을 가지고 있다. 자신의 가치와 능력을 과소평가하고 자신에 대해 엄청난 불신이 존재한다. 둘째는 자신의 문제와 감정을 바깥으로 드러내기를 힘들어 한다. 감정의 내보이는 것을 불편해하고 때론 강박적이거나 완벽주의 성향을 가지기도 한다. 어떤 경우든 자신이 통제할 수 없는 상황에 놓이는 것을 두려워한다. 이런 감정 조절에 관한 생각들이 체중과 음식 섭취의 조절문제로 옮겨가는 것이다(Palmer, 2005).

2. 섭식장애와 기독교상담

1) 섭식장애 내담자의 심리적 어려움

섭식장애는 신체적, 정서적, 심리적 고통에도 불구하고 반복되는 악순환을 겪으면서도 쉽게 벗어나지 못한다. 폭식 자체가 두려움이 대상이 되어 저항하지도 못한 체 또 다른 폭식을 부른다. 신경성식욕부진과 신경성병적과식 모두 시간이 지날수록 체중과 음식 섭취 조절 문제가 행복과 자제력에 중요한 비중을 차지하게 된다. 이들은 사태를 호전시켜보려 애쓰지만 그럴수록 상황은 더 나빠진다(Palmer, 2005).

섭식장애를 겪는 내담자의 심리적 어려움은 비정상적인 섭식행동과 더불어 자기평

www.kci.go.kr

가, 정서조절, 수치심 및 대인관계의 맥락에서 살펴볼 수 있다. Fairburn 외(2003)는 체중과 체형, 그리고 이를 조절하는 능력을 자기평가에서 지나치게 중요하게 여기는 경향을 여러 섭식장애의 공통된 유지 기제로 설명하였다. 체중이나 식사 규칙들이 자신을 판단하는 주요 기준이 될 때, 내담자는 계획과 다른 식사를 한 경험을 자신이 무능하거나 통제력이 부족하다는 증거로 해석할 수 있다. 이들은 일부 내담자에게서 낮은 자존감과 완벽주의가 이러한 자기평가 방식을 강화하여 증상의 변화를 어렵게 할 수 있다고 보았다.

정서조절의 어려움도 주요하게 나타난다. Svaldi 외(2012)의 비교 연구에서 신경성 식욕부진증, 신경성 폭식증 및 폭식장애가 있는 여성 참여자들은 건강한 비교집단보다 부정적 정서를 더 예민하게 경험한다고 보고했으며, 자신이 무엇을 느끼는지 분명히 알아차리거나 그 정서를 수용하는 데 더 큰 어려움을 보였다. 이러한 결과를 참고하여 내담자가 불안이나 외로움을 경험할 때 식사를 제한하거나 폭식하는 행동이 그 순간 어떤 역할을 하는지 살펴볼 수 있다.

수치심은 몸과 섭식행동에 대한 평가가 자기 자신에 대한 부정적 판단으로 이어지는 감정으로 살펴볼 수 있다. 예를 들어, 내담자가 식사 후 “계획보다 많이 먹었다”는 평가에서 “나는 한심한 사람이다”라는 판단으로 옮겨갈 때 자기비난은 더욱 깊어질 수 있다. Troop과 Redshaw(2012)는 섭식장애를 현재 겪고 있거나 과거에 경험한 여성들의 추적 연구에서 체중이 늘어날 경우 느낄 것으로 예상한 신체 수치심은 이후 체중 증가에 대한 두려움의 증가를 예측했다.

대인관계 역시 이러한 어려움을 이해하는 데 중요한 맥락이다. Fairburn 외(2003)는 대인관계의 어려움이 일부 내담자의 증상 유지에 관여할 수 있다고 보았다. 상담에서는 식사에 대한 타인의 평가가 염려되어 모임을 피하거나, 섭식행동을 숨기느라 필요한 도움을 요청하지 않기도 한다.

이러한 관점에서 상담자는 섭식행동 전후에 내담자가 어떤 감정을 경험하는지, 그 행동이 당시 어떤 기능을 하는지, 이후 자신을 어떻게 평가하는지를 함께 탐색할 수 있다. 특히 자기용서를 논의할 때에는 증상을 경험한 사실과 내담자가 자신에게 도덕적 잘못을 돌리는 해석을 구분할 필요가 있다. 이 구분은 내담자가 자신의 고통과 회복에 필요한 도움을 이해하고, 증상에 뒤따르는 과도한 자기비난을 다루는 데 출발점이 될 수 있다.

2) 섭식장애 경험과 신앙적 의미의 탐색

www.kci.go.kr

섭식장애를 경험하는 내담자에게 체중을 조절하려는 반복된 행동은 그것만으로도 어려움의 일부가 될 수 있다. 기독교상담에서는 이러한 행동이 나타나는 상황과 그때의 정서적 경험을 살피고, 내담자가 자신의 고통을 하나님과의 관계 안에서 어떻게 이해하는지 탐색할 수 있다. 잠언 4장 23절은 마음을 지키는 일의 중요성을 강조하며, 황규명(2011)도 성경적 상담에서 인간의 행동을 이해할 때 마음을 살피는 데 주목한다. 이러한 관점을 바탕으로 내담자가 섭식 행동을 둘러싸고 어떠한 두려움과 갈등을 경험하는지, 그리고 그 경험에 어떠한 신앙적 의미를 부여하는지 살펴보고자 한다.

첫째, 타인의 평가와 자기 가치의 관계이다. 타인으로부터 외모 평가를 받고 인정에 대한 기대는 내담자가 자신의 가치를 판단하는 데 어떤 의미를 갖는지 살펴볼 수 있다. 섭식장애를 겪는 이들은 사람들의 관심과 수용에 관한 욕구가 있다. 즉, 자신이 부정적인 평가를 받을까봐, 긍정적인 모습으로 수용 받지 못할까봐 두려운 마음이 있는 것이다. 사람들의 의견이나 반응에 매우 예민하게 반응하고 타인의 평가를 중요하게 인식한다. Powlison(2009)은 다른 사람의 의견과 인정받는 것에 의지하는 것을 '사람을 두려워하는 것'이라고 하였고 이것은 교만과 불신이고, 우상 숭배라고 설명한다. 기독교상담에서는 내담자가 타인의 평가를 받아들이는 방식과 하나님 앞에서 자신의 가치를 이해하는 방식이 어떻게 연결되는지 탐색할 수 있다. 내담자가 타인의 인정에 자신의 가치를 의존해 온 경험을 '우상화'라는 신앙적 언어로 이해하는 경우, 그 해석이 어떠한 경험에서 비롯되었으며 자신의 삶을 성찰하는 데 어떤 의미를 갖는지 살펴볼 필요가 있다.

둘째, 섭식 행동의 은폐와 하나님 앞에서의 진실성이다. 내담자가 폭식이나 보상행동을 가까운 사람에게 알리기 어려웠던 경험을 이해하려면, 당시의 수치심과 비난에 대한 염려, 도움을 요청하기 어려웠던 관계적 맥락을 고려할 필요가 있다. 기독교상담에서는 이러한 어려움이 기도나 신앙생활에서 자신의 고통을 표현하는 방식에도 이어지는지 살펴볼 수 있다. 예를 들어 내담자가 자신의 어려움을 하나님 앞에 드러낼 때 책망받을 것으로 느끼는지, 혹은 하나님의 긍휼을 기대하며 도움을 구할 수 있다고 느끼는지를 탐색할 수 있다. 한편 내담자가 구체적인 상황에서 사실과 다르게 말한 일을 '부정직함'의 문제로 성찰하는 경우에는, 당시 증상과 정서적 어려움이 선택에 미친 영향과 그 말이 관계에 미친 영향을 함께 검토한다. 본 연구는 자기용서에 관한 논의를 참고하여, 특정 행위에 대한 책임을 돌아보는 과정이 자기 존재 전체에 대한 정죄로 확대되고 있는지도 살펴볼 것을 제안한다(Hall & Fincham, 2005).

셋째, 식사와 체중에 대한 통제 경험과 하나님의 돌봄이다. 내담자가 식사와 체중을

www.kci.go.kr

엄격하게 조절하려는 경험을 이해하려면, 계획대로 조절하기 어려울 때 느끼는 불안과 두려움, 그리고 통제 행동을 통해 지키려는 것이 무엇인지 살펴볼 필요가 있다. 기독교상담에서는 내담자가 식사 계획을 지키지 못한 일을 믿음이나 절제의 부족으로 해석하는 경우, 그 순간 하나님을 어떤 분으로 인식하는지 함께 탐색할 수 있다. 내담자가 자신의 행동을 '자기중심성'이나 '교만'의 문제로 이해한다면, 그 해석이 어떠한 경험에 근거하며 구체적인 행동에 대한 성찰을 돕는지, 증상에 대한 죄책감과 자기비난을 심화하는지 검토한다. 용서와 영성에 관한 관계적 접근은 하나님과의 관계를 경험하는 방식이 용서 과정에 어떤 의미를 갖는지 이해하는 데 참고가 된다(Worthington, 2003, 2006). 이를 본 연구의 맥락에 적용하면, 내담자가 원할 때 자신의 두려움과 한계를 하나님 앞에 표현하고, 타인의 돌봄과 전문적인 도움을 받아들이는 일이 하나님의 돌봄에 대한 자신의 이해와 어떻게 연결되는지 살펴볼 수 있다.

본 절의 세 가지 주제는 내담자의 섭식장애 경험과 신앙적 해석을 이해하기 위해 본 연구가 제안하는 상담적 탐색 범주이다. '우상화', '부정직함', '자기중심성'은 내담자가 자신의 경험을 성찰할 때 사용할 수 있는 신앙적 표현으로 다루며, 그 의미는 내담자 경험의 맥락에서 검토한다.

3) 섭식장애와 자기용서

R. T. Kendall(2009)은 자기용서를 우리가 과거에 지은 죄와 실패에 대한 하나님의 용서를 전적으로 받아들여서 하나님이 하신 것처럼 우리도 과거에 묶여있던 사슬을 끊어버리는 것이라고 정의하였다. 이 말은 내가 타인을 완전히 용서해야 함과 동시에 나 자신을 용서해야 한다는 것을 뜻한다. 이것이 이웃을 내 몸과 같이 사랑하는 것을 보여주는 예이다.

누가복음 6장 37절에 "비판하지 말라 그리하면 너희가 비판을 받지 않을 것이요 정죄하지 말라 그리하면 너희가 정죄를 받지 않을 것이요 용서하라 그리하면 너희가 용서를 받을 것이요"라고 말씀하셨다. 내가 타인을 비판하거나 정죄해서는 안된다면 나 자신도 비판하거나 정죄해서는 안되며, 내가 타인을 용서해야 한다면, 동일하게 나 자신도 용서해야 하는 것이다. 내가 타인을 용서하지 않는다면 내가 용서받을 수 있는 기회를 스스로 박탈하는 것과 같기에 자신의 과거의 과오에 대해 스스로 정죄하고 자신을 용서하기를 거부하는 것은 하나님이 우리에게 주신 용서의 특권을 버리는 것과 같은 셈이다. 자신을 용서하는 문제는 우리가 선택할 수 있는 사항이 아니고 마땅히 순종해야 하는 사항이다(Kendall, 2009). 자신을 용서한다는 것은 자신이 겪고 있는

www.kci.go.kr

어려움과 곤경에서 벗어날 뿐 아니라 모든 처벌에서도 자유로워진다는 뜻이다. 우리 자신을 있는 그대로 수용하고 과거의 일들을 돌아보지 않는 것이다(Kendall, 2009).

그렇다면 우리가 자신을 용서해야 하는 이유는 무엇일까? Kendall(2009)은 이에 관하여 열 가지의 이유로 설명한다. 첫째, 하나님이 우리에게 원하시기 때문이다. 하나님은 우리 자신을 미워하도록 창조하신 분이 아니며 하나님의 성품에 참여하여 사랑하고 사랑받도록 창조하셨다. 둘째, 사단은 우리가 자신을 용서하지 않기를 바라기 때문이다. 우리 자신이 완전히 용서하지 않는다는 것은 사단이 우리를 공격할 수 있도록 길을 열어두는 것이고 우리가 원한을 품고 있는 것을 발견하면 그것을 찾아 최대한 이용하려 한다. 사단은 우리가 비참하고 힘들어하는 삶을 사는 것을 즐기기 때문에 용서하지 않은 것을 바란다.

셋째, 죄의 속박에서 벗어나 마음의 평안과 자유를 누릴 수 있기 때문이다. 완전한 용서에서 오는 평안과 자유는 무엇과도 바꿀 수 없다. 우리에게 주신 평안과 자유를 누리기 위해서라도 우리는 자신을 용서해야 한다. 넷째, 자신을 용서한 정도가 우리 능력에 직접적인 영향을 끼치기 때문이다. 자기 연민에 빠져 나를 학대하고 자신을 용서하지 않으면 무력해지기 마련이다. 우리의 은사와 소명을 부르심의 현장에서 잘 사용하기 위해서는 죄책감에 짓눌린 마음으로는 설 수 없다. 심리적인 절름발이가 되어 성령님이 우리를 온전히 사용하지 못하게 하실 수 있다.

다섯째, 자신을 용서하면 타인을 더 사랑할 수 있기 때문이다. 자신을 용서하지 못하는 이유는 자신을 사랑하지 않고 싫어할 가능성이 크다. 자신에게 상처를 준 사람을 용서하지 못하는 사람들은 대체로 자신을 좋아하지 않는다. 우리가 예수님을 닮아가는 삶을 추구한다면 예수님 또한 자신을 미워하지 않으셨기에 더욱 나 자신을 사랑하고 용서해야 한다. 여섯째, 자신을 용서하면 타인이 우리를 더 좋아하게 되기 때문이다. 자신을 용서하지 않는 것은 이기적인 일이고 잘못된 자기애를 표현하는 방식이다. 자기를 사랑하는 것은 하나님의 계획대로 자신을 존중하는 것이기에 자신을 용서하면 우리가 더 호감 가는 사람으로 되게 된다.

일곱째, 자신을 용서하는 일은 하나님께서 우리에게 계획하신 일을 이루실 수 있도록 하기 때문에 우리가 무력해지는 것을 막아준다. 자신을 용서하면 죄책감과 비난에서 자유로워지기 때문에 자신감이 생기고 자신이 맡은 일을 당당히 감당해 낼 수 있다. 하나님은 죄의식에서 자유로운 사람들을 쓰길 원하시기에 우리가 자신을 진정으로 용서하면 하나님은 우리를 사용할 수 있게 된다. 여덟째, 용서하는 것은 건강에 유익하기 때문이다. 자신을 용서하는 일은 신체 건강과 관련된다.

www.kci.go.kr

아홉째, 용서하는 것이 정신 건강에 이롭기 때문이다. 죄책감은 우리의 신체뿐 아니라 정신과 감정에 손상을 입힌다. 열 번째, 자신을 용서하는 일은 영적인 상태와 관련 있기 때문이다. 성령이 우리 속에서 일하시고 열매 맺는 삶을 살기를 원한다면 자신을 완전히 용서해야 한다. 우리의 마음이 분노와 원한으로 가득 차 있을 때는 성령이 일하시기 힘든 상태가 된다. 다음 단계로 전진하여 움직일 수 없다. 주님의 보혈이 우리의 죄를 해결하시고 나를 용서하셨기에 우리가 할 수 있는 작은 일은 바로 자신을 용서하는 것이다(Kendall, 2009).

위와 같이 Kendall(2009)이 설명하는 열 가지의 이유만으로도 자기용서를 필요하다는 것은 충분하지만 궁극적으로 예수님을 영접하고 하나님을 내 삶의 주인으로 모신 기독교인이라면 하나님 아버지를 통한 댓가 없는 용서와 수용을 경험했을 것이다. 자신을 용서하는 것은 내가 하나님 앞에서 용서 받은 자라는 증거를 나타낸다고 해도 과언이 아닐 것이다.

섭식장애를 겪는 기독교 내담자들에게 감정적인 공감과 인지행동적인 치료도 분명히 필요하겠지만 구원받은 자녀로서 마땅히 누려야할 자유와 하나님의 백성으로서 존중받아 마땅한 권리를 깨우고 자신을 수용하고 받아들이는 작업이 무엇보다 우선 되어야 할 것이다. 생애발달사의 문제나 미해결 과제로 인해 하나님 상이 왜곡된 상황이 있을 수 있으나 말씀의 진리에 비추어 자기용서의 과정을 경험하게 하는 것은 중요한 작업이 될 것이다.

3. 자기용서 프로그램

1) 자기용서 프로그램의 이론적 토대와 구성 절차

Fred Luskin(2014)은 자기용서가 필요한 경우를 네 가지 범주로 설명한다. 첫 번째 범주는 인생의 결정적인 과제를 수행하는 데 실패한 것 때문에 자신을 비난하는 사람, 두 번째 범주는 꼭 필요할 때 자신이나 남에게 적절한 도움을 주지 않은 일로 마음이 불편한 사람들이다. 세 번째 범주에 속하는 사람들은 남을 상처 입힌 일로 죄책감에 시달리는 사람, 네 번째 범주는 약물 중독이나 일 기피증 같은 자기 파괴적인 성향 때문에 자신에게 화를 내고 있는 사람들이다(Luskin, 2014).

섭식장애를 경험하는 내담자들은 자신이 세운 식사나 체중 조절의 기준을 지키지 못한 일을 개인적 실패로 해석하거나, 반복되는 섭식 행동으로 고통을 겪으면서 자신을 향한 분노와 비난을 경험할 수 있다. 이러한 경험은 각각 Luskin(2014)이 제시한

www.kci.go.kr

첫 번째와 네 번째 범주의 관점에서 살펴볼 수 있다. 기독교상담에서는 내담자가 이러한 경험을 믿음이나 절제의 부족으로 받아들이는지, 어려움을 겪을 때 하나님이 자신을 어떻게 바라보신다고 느끼는지 함께 탐색할 수 있다. 이 과정에서 내담자가 느끼는 죄책감과 구체적인 행위에 대해 감당할 책임을 구분하는 일이 중요하다. 자신의 질병으로 인한 고통까지 자신의 잘못으로 여기고 있다면 과도한 책임 판단을 재검토하고 자기이해와 자기자비를 돕는 일이 우선되어야 할 것이다. 구체적인 행위에 대한 책임이 확인되고 내담자가 그 일로 자신을 지속적으로 정죄한다면, 자기용서는 가능한 회복 행동을 모색하면서 자신을 향한 처벌적 태도를 완화하는 과정이 될 수 있다.

본 프로그램은 섭식장애와 관련된 경험 속에서 자기정죄와 자기용서의 어려움을 호소하는 기독교인 내담자를 위해 구성하였다. 프로그램의 이론적 토대로 Enright의 용서 과정모형과 Worthington의 용서 접근을 참고하였으며, 섭식장애 상담에서 자기용서를 탐색할 필요성은 Watson 외(2012)의 연구를 통해 검토하였다.

Enright(1996)는 용서의 단계를 네 단계로 설명하고 있다. 1단계는 자신의 감정을 발견하고 노출하는 단계로 경험을 통해 얻은 부정적 감정과 마주하는 단계이다. 2단계는 용서를 결정하는 단계, 3단계는 용서하기를 위한 작업단계이다. 이 단계에서 자신의 고통과 어려움을 흡수하고 수용하는 단계를 거친다. 4단계는 감정의 고통에서 해방되는 단계이다. 본 연구는 이 과정에서 고통과 자기비난을 인식하고, 자기용서의 가능성을 검토하며, 자신을 대하는 태도의 변화를 일상으로 이어가는 흐름을 참고하였다. 이를 본 프로그램의 세 부분의 알아차림, 용서 실행, 화해에 재배치하였다. 알아차림은 내담자의 신체 감각과 감정, 사고 및 하나님에 대한 인식을 탐색하는 과정이다. 용서 실행에는 자기용서를 고려하고 선택하는 과정과 자기정죄를 다루는 작업이 포함된다. 화해는 몸과 마음을 돌보고 회복에 필요한 행동을 구체화하는 과정으로 구성하였다.

Worthington(2013)의 대표적인 용서모델은 REACH 용서모델이다. R(Recall the hurt)은 상처 회상하기 단계, E(Empathize)는 상대의 관점에서 공감하는 단계, A(Altruistic gift)는 용서를 이타적 선물로 베푸는 단계, C(Commit)는 자신이 경험한 용서를 글로 표현하는 단계, H(Hold onto forgiveness)는 용서를 유지하는 단계이다. 자기용서 접근에서는 책임을 돌아보고 가능한 회복 행동을 모색하는 일, 정서적 자기용서, 자기수용을 회복하는 일을 참고하였다. 이를 섭식장애 상담에 적용하기 위해 6단계에서는 내담자가 느끼는 죄책감과 구체적인 행위에 대해 감당할 책임을 구분하도록 하였다. 질병으로 인한 고통까지 자신의 잘못으로 여기고 있다면 과도한 책임 판단을 재검토하고 자기이해와 자기자비를 돕는다. 구체적인 행위에 대한 책임이 확인

www.kci.go.kr

되고 내담자가 그 일로 자신을 지속적으로 정죄한다면, 가능한 회복 행동을 살핀 뒤 7단계에서 자기용서를 탐색할 수 있다. 자기용서를 표현하는 활동은 내담자의 필요와 준비도에 따라 선택하며, 8-9단계에서는 그 선택이 자신을 대하는 정서적 태도와 몸을 돌보는 행동으로 이어지도록 돕는다.

본 프로그램은 크게 알아차림, 용서실행, 화해 단계의 세 부분으로 나누고 10단계로 구성한다.

첫째, 알아차림 단계에서는 1단계에서 4단계까지 구성되어있는데 내가 경험하고 있는 감정과 왜곡된 생각, 그리고 하나님 이미지를 알아차린다. 알아차림 단계를 통해 자기용서를 실행하기 위해 해결되어야 할 걸림돌을 발견하고 현재 자신의 위치를 인식한다.

둘째, 용서 실행단계에서는 5단계에서 8단계까지 구성되었고 성경 말씀을 이용한 성령의 조명을 촉진시켜 용서의 장으로 이끈다. 알아차림에서 발견한 내면의 고통과 죄의 문제를 하나님 앞에서 회개하고 맡기고 재구성 하는 작업을 한다. 왜곡된 하나님의 이미지를 말씀 속에서 재발견하고 용서를 선언 결단한다.

셋째, 화해 단계에서는 자신의 몸과 마음과 화해하고 용서를 구하는 과정을 가진다. 섭식장애로 고통 받았던 내 육체와 자기 비난과 혐오로 손상된 내 마음을 알아주고 보듬어 준다. 용서를 구하고 화해의 대화를 건네면서 자신과의 화해 시도를 한다. 마지막 10단계에서는 미래를 위한 준비라고 할 수 있는데 자신이 추구하고자 하는 목표와 방향성을 알기 위해 가치를 찾고 그에 맞는 구체적 행동 계획도 수립한다. 그리고 섭식장애가 재발되지 않도록 하기 위해 가족구성원과 사회적 관계를 이용하여 도움을 받는다.

2) 각 단계별 내용

(1) 알아차림 단계

1단계. 지금의 나를 이해하고 회복의 소망 품기

1) 지금의 나를 경험하기 섭식장애를 겪고 있는 지금의 내가 경험하고 있는 정서적, 신체적 어려움을 살펴보자. 섭식장애는 당신에게 어떤 영향을 미쳤는가? 당신의 몸과 마음에 끼친 부정적인 영향을 살피고, 인간관계에 끼친 영향도 살펴보자. ① 성령의 도우심을 구하며 기도로 시작한다. 주님의 보호와 인도를 구한다. ② 심호흡을 3~5분 정도 하며 몸과 마음을 이완한다.

www.kci.go.kr

③ 내가 경험하는 일이 몸 어디에서 어떻게 느껴지는지 알아차린다.
④ 이러한 몸의 느낌이 나에게 어떤 말을 하고 싶어 하는가?
⑤ 몸의 감각을 느끼면서 지금 무엇을 경험하고 있는지 말 또는 이미지로 표현해보자.

2) 회복 과정에서 살아가고 싶은 나를 그리며 하나님께 의탁하기

섭식장애의 영향이 줄어들고 회복이 이루어질 때 자신이 어떤 삶을 살아가고 싶은지 살펴본다. 자신에게 의미 있는 일상의 변화를 구체적으로 떠올린다.

① 심호흡을 3~5분 정도 하며 몸과 마음을 이완한다.
② 심상으로 섭식장애가 없었던 나의 모습을 그려본다.
③ 회복 후 가장 건강하고 되고 싶은 나를 상상해본다.
④ 섭식장애에서 회복된 삶은 어떤 것일까 생각해본다.
⑤ 이 과정에 도움과 소망이 되실 하나님을 기대하고 의탁한다.
⑥ 눈을 뜨고 회복 후 기대되는 나의 모습 3가지를 글로 적고 소리 내어 읽어본다. 회복케 하실 하나님을 소망하며 이 과정을 의탁하는 기도문을 작성한다.

1단계의 목표는 내담자가 섭식장애로 인해 경험하는 정서적·신체적·관계적 어려움을 안전하게 알아차리고, 회복 과정에서 살아가고 싶은 자신의 모습을 탐색하며, 하나님의 돌보심에 대한 소망 안에서 자기용서 여정에 참여할 동기를 형성하도록 돕는데 있다. 섭식장애를 겪는 내담자들은 '과연 내가 예전의 나의 모습으로 돌아갈 수 있을까?' 하는 자신에 대한 불신과 좌절의 감정을 많이 느낀다. 그들이 자기용서 프로그램을시작하는 1단계에서는 현재의 자신의 모습을 정확하게 인식하고 경험하게 하고 결국에는 회복된 나의 모습을 소망하여 자기용서 여정에 동기가 강하게 부여될 수 있도록 돕는다. 이 내용을 1단계에 배치한 이유는 자신의 내부에 초점을 기울이고 섭식장애를 극복한 긍정적 자아상을 회복하기 위해서이다.

지금의 나를 경험하기에서는 경험주의 기법 중에서 신체 감각 알아차리기를 통해 자신의 감정과 현재 상태를 인식시킨다. 이는 내담자의 깊은 내면의 문제를 '먹는 문제'로 회피한 그들의 지금 현재 상태를 정확하게 인식하고 알아차리도록 돕기 위함이다.

이 과정에서 신체 감각을 사용하는 이유는 욕구나 생각, 감정은 쉽게 차단하거나 회피할 수 있지만 신체감각은 자신의 욕구나 감정을 체험하는 데 필요한 생리적 기초를 이루고 있기 때문이다. 감정은 신체 감각과 연결되어 있다. 슬픔, 기쁨, 사랑, 즐거움 등 우리의 모든 감정은 그에 상응하는 신체적인 상태를 갖고 있다(김정규, 1995). 그렇기에 내담자가 특정 감정을 억압하고 음식으로 회피해버린 상태일 때 신체 감각을 알아차리도록 도와주면 자신의 감정 상태를 자각할 수 있게 된다.

2)번의 '회복 과정에서 살아가고 싶은 나를 그리며 하나님께 의탁하기'에서는 회복

www.kci.go.kr

을 통해 가능해질 일상의 변화를 심상으로 탐색한다. 예를 들어 식사 후 자신을 비난하는 시간이 줄어드는 모습, 몸을 돌보며 쉬는 모습, 다른 사람과 편안하게 식사하는 장면 등을 떠올릴 수 있다. 내담자는 이러한 경험을 통해 자신에게 회복이 어떤 의미인지 구체화하고, 그 방향으로 나아가기 위한 작은 실천을 선택한다. 미래의 모습을 상상하기 어려운 경우에는 현재보다 조금 덜 힘든 하루나 자신이 바라는 변화 한 가지부터 탐색할 수 있다. 그리고 중요한 부분이 자기용서 과정을 하나님께 의탁하고 소망을 품은 것인데, 이것은 기독교인의 근본적인 소망은 인간의 능력이나 타인의 도움이 아니고 환경이나 개인의 기능에 달려있지 않음을 알고 결국 인간의 삶 속에서 개입하여 일하시고 약속을 맺고 실행하는 하나님이 허락하신 것이 소망이기에(안경승, 2020) 하나님 앞에 의탁하는 과정을 진행하게 한다.

2단계. 나의 감정을 알아차리고 이름 붙이기

1) 나에게는 어떤 감정들이 있을까? 섭식장애가 나에게 어떤 감정들을 경험하게 하는지 살펴본다. 그리고 그 감정에게 이름을 붙여본다. 나의 감정을 드러내고 표현하는 것을 통해 당신은 자신을 더 잘 이해하고 될 것이다.
① 심호흡을 3~5분 정도 하며 몸과 마음을 이완한다.
② 섭식장애 행동을 할 때의 모습을 떠올려본다. 그 행동을 하고 있는 나를 보며 어떤 감정이 느껴지는가?
③ 나는 주로 어떤 감정을 피하려하고 두려워하는가?
④ 그 감정을 찾았다면 이름을 붙여보자.
⑤ 그중 특히 견디기 어렵거나 피하고 싶었던 감정이 있는지 살펴본다. 섭식행동 이후 그 감정이 어떻게 달라졌는지도 확인한다.
⑥ 그 감정과 관련하여 자신에게 어떤 도움이나 돌봄이 필요했는지 이야기한다.

2) '살찐 것처럼 느껴진다'의 감정을 느껴보자. 그 감정은 당신에게 무엇을 말하는가?
① 최근에 '살이 찐 느낌'을 받았던 때를 떠올려보자.
② 그 상황은 어떤 상황이었고 누구와 있었는가?
③ 살찐 느낌 이외에 나는 어떤 감정을 느끼고 생각하고 있는가?
④ '살이 찐' 대신에 '화가 난', '두려운', '의기소침한' 등의 단어를 대체해서 감정을 표현해보고 그 상황의 느낌을 확인해본다.
⑤ 자신의 경험에 맞는다면 "나는 지금 살찐 것처럼 느껴지고, 동시에 _____한 감정을 느낀다"라고 말해 본다.

2단계의 목표는 내담자가 섭식행동 전후에 경험하는 감정을 안전하게 알아차리고 이름을 붙이며, 그 감정과 관련된 상황·생각·욕구를 탐색하도록 돕는다. 특히 '살찐 느낌'과 함께 나타나는 신체 감각과 정서 경험을 구별하여 표현함으로써 자기이해를 높

www.kci.go.kr

이고, 이후 자기용서 과정에서 다룰 자기비난과 수치심을 탐색할 기반을 마련한다.

감정이란 인생에서 어떤 것에 주의를 기울여야 하는지를 알려주는 중요한 역할을 한다. 내담자가 감정과 자신을 정직하게 접촉한다면 나에게 어떠한 것을 해주어야 하고 어떤 방향성으로 선택해야 하는지 알 수 있게 된다.

Carolyn Costin과 Gwen Grabb(2015)은 섭식장애가 회복되기 위해 감정을 회피하지 말고 그대로 느껴야하고 회복과정이 진행될수록 기존의 느꼈던 감정들이 더 강렬하게 느껴질 수 있다고 하였다. 섭식장애로 고통 받는 사람들은 감정을 회피하고 억압하기 때문에 감정을 인식하고 받아들이는 시도를 하는 것으로도 회복의 시작점을 열 수 있다(Costin & Grabb, 2015). 또한 '살찐 것처럼 느껴진다.' 라는 느낌은 섭식장애를 가진 사람들이 가장 다루기 힘들어하는 상태로 '살이 찐 느낌'의 내면에 숨어 있는 감정을 찾고 알아주어 다른 감정의 단어로 대체하면 자신의 내면에 어떤 일이 벌어지고 있는지 주의를 기울일 수 있게 된다(Costin & Grabb, 2015). '살이 찐 느낌'이라고 말하는 것은 결국은 고통스럽고 불편한 감정을 대체한 표현일 수 있는 것이다.

2단계에서는 섭식장애로 겪는 자신의 감정을 정확하게 인식하고 명명함으로 어떤 감정을 주로 느끼고 있고 그 감정을 나에게 어떤 요구를 하고 있는지를 확인하는 시간이 될 것이다. 이러한 활동을 통해 내담자는 섭식행동과 관련된 자신의 감정을 구체적으로 이해하고, 그 감정과 연결된 걱정이나 바람, 필요한 도움을 표현하는 연습을 하게 된다. 이는 이후 자기용서 과정에서 자신을 비난하게 되는 맥락을 이해하고, 자신을 돌보는 반응을 탐색하기 위한 준비 과정이 될 수 있다.

3단계. 나를 힘들게 하는 생각 알아차리기와 두 의자 대화

1) 나에게 반복되는 생각 살펴보기

① 이분법적인 사고의 오류: '쿠키 하나를 먹었기 때문에 한 상자를 다 먹어야겠어.' '내 몸이 마른게 아니라면 뚱뚱한 거야.'

② 과잉 일반화의 오류: '나는 후식을 먹고 구토를 했어. 그러니까 결코 폭식증이 나아질 수 없어.' '또 과식을 했어. 나는 앞으로 절대로 음식을 통제하지 못할거야.'

③ 긍정적인 면 무시하기의 오류: 성취나 칭찬을 받아들이지 못한다.

④ 감정적 추론의 오류: '뚱뚱한 것처럼 느껴진다.'는 '뚱뚱하다'로 인식한다.

⑤ 독심술의 오류: '사람들은 내가 음식을 적게 먹는 것을 부러워하는 것이 분명해.' '내가 살을 빼지 않으면 다른 사람들은 내가 매력적이지 않다고 생각할거야.'

⑥ 자기와 관련짓고 비난하기의 오류: '엄마가 다이어트를 했기 때문에 나도 그렇게 되었다.'

⑦ 과대평가 혹은 과소평가의 오류: '어떤 가게에도 나에게 맞는 옷은 전혀 없을거야.'

www.kci.go.kr

⑧ 마음의 필터 오류: 부정적인 것만 수용하고 긍정적인 것은 제거한다.
⑨ 무엇을 해야 한다는 생각의 오류: '나 혼자 힘으로 나아질 수 있어야 해.'
⑩ 낙인찍기의 오류: '나는 너무 많이 먹어버렸어.' '나는 이미 실패자야.'

인지왜곡 목록 중에서 자신에게 적용되는 것을 살펴보고 나에게 어떤 영향을 미치는지 생각한다. 이 생각은 나에게 어떤 효과를 주는가? 나에게 방해가 되는가? 생각해 본 후 글로 작성한다.

2) 두 의자를 활용하여 나를 힘들게 하는 생각과 대화하기
왜곡된 생각을 발견했다면 이제 그 생각과 대화를 해보자. 하나는 건강한 자아의 목소리를 내고 하는 왜곡된 생각의 소리를 내면서 두 자아가 번갈아 가며 서로의 생각과 마음을 이야기 해보자. 대화를 통해 발견되는 것을 나누어보자.

3단계는 내담자가 섭식장애와 관련된 자동적 사고와 자기비난을 알아차리고, 이를 균형 있게 검토하도록 돕는 과정이다. 2단계에서 구체적인 상황 속 감정을 탐색하였다면, 이 단계에서는 그 감정과 연결된 해석과 자기평가를 살펴본다. 이를 통해 내담자가 어떤 생각의 영향을 받아 자신을 비난하거나 회복 가능성을 낮게 평가하는지 이해하고, 자신을 대하는 새로운 반응을 탐색하도록 한다. 이후 '두 의자를 활용하여 나를 힘들게 하는 생각과 대화하기'에서는 비판적 생각이 자신에게 미치는 영향을 경험적으로 탐색한다. 내담자는 비판적 목소리를 표현하고, 그 목소리가 염려하는 일과 요구하는 바를 살펴본다. 이어 다른 의자에서 그 말을 들었을 때의 감정을 표현하고, 자신의 어려움과 필요를 고려한 반응을 시도한다. 상담자는 어느 한 목소리를 성급하게 제거하거나 반박하기보다 두 목소리의 의미와 영향을 탐색하도록 돕는다.

두 의자 대화에서는 내담자가 자신의 생각을 표현하고 응답하는 과정 자체에 의미를 둔다. 활동이 부담스럽거나 자기비난이 강해지면 대화를 멈추고 현재의 감정을 살펴보며, 글쓰기나 상담자와의 대화로 방식을 조정한다. 활동을 마친 뒤에는 새롭게 이해한 점과 자신에게 필요한 도움을 정리한다.

인지 왜곡을 바꾸는 것은 쉽지 않지만 그렇다고 크게 어려운 일은 아니다. 뇌는 생각의 길을 만들 때 지금과 다르게 생각하는 방식을 습득하고 터득하는 능력이 있다. 적절한 생각으로 반박하고 사고하는 연습을 할 때 뇌에 새로운 생각의 길이 형성된다 (Costin & Grabb, 2015).

두 의자 기법은 내담자가 왜곡된 생각을 표현하는 목소리와 건강한 자아의 목소리를 번갈아 표현하면서 자신의 내적 경험을 탐색하도록 돕는 방법이다. 경험적 치료에서는 내적 갈등을 다루기 위해 이 기법을 활용하며, 서로 대립하는 입장의 감정과 욕

www.kci.go.kr

구를 표현하고 이해하는 과정을 통해 갈등의 조정과 통합을 도모한다(Elliott et al., 2013). 이러한 대화는 내담자가 자기비난에 담긴 두려움과 욕구를 살펴보고, 섭식장애로 어려움을 겪어 온 자신을 보다 폭넓게 이해하는 데 도움이 될 수 있다.

4단계. 나의 하나님은 어떤 하나님인가?

1) 하나님은 당신에게 어떤 분이십니까? 하나님에 대한 느낌과 이미지는 어떻습니까? ① 하나님을 처음 알게 되었거나 신앙이 자신에게 의미 있게 다가왔던 경험을 떠올린다. 예수님을 영접한 기억이 분명하다면 그 경험을 나눌 수 있다. ② 삶에서 어려움이나 실패를 경험할 때 하나님이 자신을 어떻게 바라보신다고 느끼는지 이야기한다. 섭식장애로 힘들 때 떠오르는 생각도 살펴본다. ③ 하나님을 떠올릴 때 느껴지는 감정과 이미지를 그림, 색, 상징 또는 말로 표현한다. ④ 개념으로 알고 있는 하나님의 모습과 실제로 느끼는 모습 사이에 차이가 있는지 살펴본다. ⑤ "지금 내가 경험하는 하나님은 _____한 분이다"라는 문장을 완성하고, 이러한 인식이 자신을 대하는 태도와 용서를 받아들이는 데 어떤 영향을 미치는지 나눈다.

4단계는 내담자가 하나님을 어떻게 이해하고 정서적으로 경험하는지 탐색하는 과정이다. 앞선 단계에서 현재의 어려움과 감정, 자기비난에 연결된 생각을 살펴보았다면, 이 단계에서는 그러한 경험이 하나님과의 관계에서 어떻게 나타나는지 알아본다. 이를 통해 이후 자기용서 과정에서 하나님의 용서와 은혜를 내담자가 어떻게 받아들이는지 이해할 기반을 마련하고자 한다.

이 단계에서는 하나님에 대해 배워서 알고 있는 내용과 실제로 느끼는 감정을 함께 살펴본다. 예를 들어 내담자는 하나님이 사랑의 하나님이라고 고백하면서도, 자신의 실패나 증상이 반복될 때에는 하나님이 자신을 실망스럽게 여기실 것이라고 느낄 수 있다. 상담자는 이러한 차이가 나타나는 상황과 내담자에게 갖는 의미를 탐색한다. 또한 하나님의 공의, 사랑, 용서와 같은 성품을 내담자가 각각 어떻게 이해하며, 이를 자신에게 어떤 방식으로 적용하는지 살펴본다.

'나에게 하나님은 어떤 분인가?' 활동에서는 신앙의 시작과 의미 있는 경험을 돌아보고, 하나님을 떠올릴 때 나타나는 감정과 이미지를 표현하도록 돕는다. 그림이나 상징을 활용하는 것은 말로 설명하기 어려운 느낌을 표현하기 위한 선택지로 제시한다. 상담자는 표현된 이미지의 의미를 미리 해석하기보다 내담자가 자신의 언어로 설명하도록 돕고, 그 이미지가 형성된 경험을 함께 살펴본다.

특히 섭식장애로 어려움을 겪는 상황에서 내담자가 하나님의 시선을 어떻게 느끼는지 탐색한다. 증상이 반복될 때 하나님이 자신을 책망하신다고 느끼는지, 도움을 구할

www.kci.go.kr

수 있는 분으로 경험하는지, 혹은 하나님과의 거리감을 느끼는지 등을 확인할 수 있다. 이 과정에서는 증상 경험에 대한 자기평가와 하나님에 대한 인식이 어떻게 연결되는지 구체적으로 살펴본다.

이 단계의 목적은 내담자가 현재 경험하는 하나님 이미지를 충분히 표현하고 이해하도록 돕는 데 있다. 이러한 탐색을 바탕으로 다음 용서 단계에서 하나님의 사랑과 용서를 받아들일 때 생기는 기대와 어려움을 다룰 수 있다. 성경 묵상이나 기도 등은 내담자의 동의와 신앙적 맥락을 고려하여 연결함으로써, 자기용서 과정이 내담자의 실제 신앙 경험 안에서 이루어지도록 돕는다.

(2) 용서 실행단계 : 5-8단계

5단계. 하나님 앞에서 내가 받은 용서, 사랑 확인하기 - 말씀 묵상

1) 성경 말씀을 통해 하나님의 용서와 사랑 살펴보기
베드로전서 2장 24절, 3장 18절, 로마서 8장 39절을 천천히 읽고, 그리스도의 구속과 하나님의 사랑이 자신에게 어떤 의미로 다가오는지 살펴본다. 내담자의 상태에 따라 한 구절을 선택하여 묵상할 수 있다.
(벧전 2:24) “친히 나무에 달려 그 몸으로 우리 죄를 담당하셨으니 이는 우리로 죄에 대하여 죽고 의에 대하여 살게 하려 하심이라 그가 채찍에 맞음으로 너희는 나음을 얻었나니”
(벧전 3:18) “그리스도께서도 단번에 죄를 위하여 죽으사 의인으로서 불의한 자를 대신하셨으니 이는 우리를 하나님 앞으로 인도하려 하심이라 육체로는 죽임을 당하시고 영으로는 살리심을 받으셨으니”
(롬 8:39) “높음이나 깊음이나 다른 어떤 피조물이라도 우리를 우리 주 그리스도 예수 안에 있는 하나님의 사랑에서 끊을 수 없으리라”
① 말씀을 읽으면서 마음에 와 닿는 단어나 구절을 주목한다.
② 마음속에 떠오른 감정이나 생각을 조용히 묵상한다.
③ 말씀에 나타난 하나님의 용서와 사랑이 현재의 자신에게 어떤 의미인지 이야기한다. 이를 받아들이기 어렵게 하는 생각이나 경험이 있는지도 살펴본다.
④ 하나님의 사랑을 떠올릴 때 나타나는 이미지, 색, 상징 등이 있다면 표현한다. 이미지가 떠오르지 않을 경우에는 말이나 글로 표현할 수 있다.
⑤ 묵상한 내용을 바탕으로 “지금 이 말씀은 나에게 _____하게 다가온다”라는 문장을 완성하고 그 의미를 나눈다.

2) 하나님께 편지쓰기
묵상 중 경험한 감정과 생각을 하나님께 드리는 편지로 작성한다.
① 하나님께 전하고 싶은 감사, 질문, 두려움, 바람 등을 자유롭게 적는다.
② 하나님의 용서와 사랑을 받아들이며 느끼는 마음이나, 여전히 받아들이기 어려운 부분을 표현한다.
③ 현재 자신에게 필요한 도움과 앞으로의 자기용서 과정에 대한 바람을 적는다.

www.kci.go.kr

④ 편지에서 나누고 싶은 부분을 선택하여 읽고, 작성하면서 느낀 점을 이야기한다.

5단계는 내담자가 성경 말씀을 통해 하나님의 용서와 사랑을 묵상하고, 이를 자신의 경험과 연결하여 탐색하는 과정이다. 4단계에서 하나님에 대한 이해와 정서적 이미지를 살펴보았다면, 이 단계에서는 말씀을 접할 때 나타나는 감정과 생각에 주의를 기울인다. 이를 통해 하나님의 사랑과 용서를 내담자가 어떻게 받아들이고 있는지 이해하고, 이후 자기용서 과정의 신앙적 토대를 마련하고자 한다.

이 과정에서는 성경 본문의 구속과 치유에 관한 표현이 내담자에게 어떤 의미로 받아들여지는지 살펴본다. 특히 '죄'나 '나음'이라는 표현을 접하면서 증상을 자신의 도덕적 잘못으로 해석하거나, 회복의 지연을 신앙 부족과 연결하는지 확인한다. 상담자는 내담자가 실제로 책임을 느끼는 구체적인 행동과 섭식장애로 겪는 어려움을 구별하여 이야기하도록 돕고, 말씀의 의미를 내담자의 경험에 성급하게 적용하지 않도록 주의를 기울인다.

하나님의 사랑을 이미지나 그림으로 표현하는 활동은 묵상에서 떠오른 경험을 구체화하기 위해 활용한다. 내담자는 색이나 상징, 장면을 통해 자신의 느낌을 표현하고 그 의미를 설명할 수 있다. 상담자는 표현된 이미지에 의미를 부여하기보다 내담자가 이를 어떻게 경험하는지 묻고, 말이나 글 등 자신에게 편안한 표현 방식을 선택하도록 돕는다.

'하나님께 편지 쓰기'는 묵상에서 경험한 내용을 자신의 언어로 정리하고 하나님과의 관계 안에서 표현하는 활동이다. 이를 통해 내담자가 자신의 실제 경험을 하나님 앞에 표현하고, 하나님의 용서와 사랑을 받아들이는 과정에서 필요한 도움을 탐색하도록 한다.

6단계. 자기정죄와 책임을 분별하고 회개하기

1) 자신을 비난하는 경험과 책임 살펴보기
최근 자신을 비난했던 장면 한 가지를 선택하고, 당시의 상황과 자신의 행동을 구체적으로 살펴본다.
① 그때 어떤 일이 있었으며, 나는 무엇 때문에 자신을 비난하는가?
② 당시의 증상과 정서적 어려움, 주변 상황은 나의 행동과 선택에 어떤 영향을 주었는가?
③ 그 상황에서 내가 선택하거나 조절할 수 있었던 부분은 무엇이며, 어려웠던 부분은 무엇인가?
④ 내가 감당할 수 있는 책임은 무엇이며, 자신에게 과도하게 돌리고 있는 책임은 무엇인가?

www.kci.go.kr

2) 확인된 책임을 하나님 앞에 표현하고 회개하기
(시 51:1-2) “하나님이여 주의 인자를 따라 내게 은혜를 베푸시며 주의 많은 긍휼을 따라 내 죄악을 지워 주소서 나의 죄악을 말갛게 씻으시며 나의 죄를 깨끗이 제하소서”
(요일 1:9) “만일 우리가 우리 죄를 자백하면 그는 미쁘시고 의로우사 우리 죄를 사하시며 우리를 모든 불의에서 깨끗하게 하실 것이요”
① 조용히 눈을 감고 나의 죄를 성령으로 조명하여 주시기를 기도로 간구한다.
② 자신이 책임져야 한다고 이해한 구체적인 행동과 그 영향을 적는다. 그 행동에 대한 후회와 함께, 자신을 향한 과도한 비난이 있는지도 살펴본다.
③ 말씀에 의지하여 하나님의 긍휼을 구하며 자신의 잘못을 고백하고, 변화에 필요한 도움을 기도로 표현한다.
④ 하나님의 용서에 대한 믿음과 현재의 감정을 말이나 글로 표현한다. 원한다면 감사의 기도나 찬양으로 마무리한다.

6단계는 회개의 단계이다. 섭식장애를 겪으면서 하나님 앞에 지은 죄를 정직하게 점검하고 나를 돌아보는 시간을 가진다. 타인의 시선을 맞추기 위해, 나의 유익을 위해 음식 섭취 문제를 통제한 것, 부정직한 메시지에 나를 허용한 것, 자기중심성에 대하 죄를 모두 기억하고 십자가 앞에 가져간다. 죄의 회개는 것은 내가 하나님 앞에 변화하겠다고 의지를 보이는 가장 중요한 작업이다.

회개는 삶의 내외적인 영역에서 죽음의 길에서 돌이켜 생명으로 향하는 능력과 행동이다. 회개를 통해 슬프고 비통한 감정을 이겨내고, 불신을 거부하고 열정을 추구한다. 이것은 생명의 삶으로 이어가게 하는 통로가 된다(안경승, 2011).

활동을 마칠 때에는 내담자가 자신의 행동에 대한 책임을 어떻게 이해하게 되었는지, 과도한 자기정죄가 남아 있는지, 어떤 도움이 필요한지 확인한다. 이를 바탕으로 자기용서가 필요한 경험을 구체화하고 7단계로 연결한다. 이 과정에서 자기용서는 책임에 대한 성찰과 자신을 돌보는 태도가 함께 이루어지는 방향으로 준비한다.

7단계. 최고의 선물 - 용서의 결단

1) 하나님의 용서를 묵상하고 자기용서의 의미 살펴보기
두 말씀을 읽고 묵상하면서 나를 용서하신 하나님을 생각한다
(엡 1:7) "우리는 그리스도 안에서 그의 은혜의 풍성함을 따라 그의 피로 말미암아 속량 곧 죄 사함을 받았느니라"
(시 103:8-12) "여호와는 긍휼이 많으시고 은혜로우시며 노하기를 더디 하시고 인자하심이 풍부하시도다 자주 경책하지 아니하시며 노를 영원히 품지 아니하시리로다 우리의 죄를 따라 우리를 처벌하지는 아니하시며 우리의 죄악을 따라 우리에게 그대로 갚지는 아니하셨으니 이는 하늘이 땅에서 높음 같이 그를 경외하는 자에게 그의 인자하심이 크심이로다 동이 서에서 먼 것 같이 우리의 죄가를 우리에게서 멀리 옮기셨으며"

www.kci.go.kr

2) 자기정죄의 짐을 십자가 앞에 내려놓기
내담자가 원할 경우, 십자가를 활용하여 자기용서의 결단을 상징적으로 표현한다.
① 종이 위에 십자가를 그린다.
② 십자가를 그린 종이 아래에 비용서의 감정과 생각을 적은 종이를 놓는다.
③ 그 종이를 십자가가 그려진 종이 위에 놓고, 현재의 마음을 하나님께 기도로 표현한다.
④ 준비가 되었다면 종이를 접어 내려놓거나 치우는 방식으로 자기정죄의 짐을 맡기는 뜻을 표현한다.
⑤ 활동 중 어떤 감정과 생각이 들었는지 나눈다. 남아 있는 어려움과 필요한 도움도 함께 이야기한다.

3) 자기용서 서약서 작성하기
현재 자신이 동의할 수 있는 내용으로 서약서를 작성한다. 아래 예시의 표현을 수정하거나 일부만 선택할 수 있다.
(용서 서약서의 예) (Everett L. Worthington, 2006)----------
나를 통해 역사하시는 하나님의 사랑으로 변화를 체험한 나는 나 자신을 용서한다. 나는 나를 용서하는 것이 어떠한 동기보다 강하다고 믿는다. 나의 잘못에 내가 유감을 표하고 용서를 빈다. 지금은 최선을 다해 나를 용서하여 짊어지고 있는 비용서의 짐을 내려놓기로 선포한다. 하나님 아버지와 내 구주 예수님과 성령께서 내 안에서 역사하시고 친히 이루신 일이 이루어지기를 기도한다.
이름과 서명

7단계는 말씀을 묵상을 한 후에 용서하기로 결단하고 서약한다. 용서 선언은 하나님 앞에서 믿음으로 순종하고 결단하는 것이다. 용서의 선언을 상징적으로 표현하기 위해 용서의 강력한 상징인 십자가를 종이에 그리고 십자가 위에 용서하지 못하는 나의 마음을 못 박는 작업을 한다. 용서의 선언을 서약서 형식으로 글로 쓰고 말과 행동으로 표현하면 이것을 통해 신체적 경험이 더해져 뇌에 용서 사실이 전해지고 내가 용서했음을 알려주는 공적인 기록이 된다(Worthington, 2006).

자기용서 서약서는 내담자가 선택한 방향을 자신의 언어로 정리하고 이후 다시 돌아볼 수 있도록 마련하는 기록이다. 서약서에는 확인된 책임에 대한 수용, 가능한 회복 행동, 과도한 자기비난을 내려놓으려는 의지와 자기돌봄의 방향을 담는다. 내담자는 현재 동의할 수 있는 수준에서 내용을 작성하고, 이를 읽거나 다른 사람과 나눌 범위를 스스로 선택한다(Worthington, 2006).

자기용서의 결단 이후에도 후회나 자기비난이 다시 떠오를 수 있다. 이때 서약서는 당시의 성찰과 선택을 돌아보고, 현재 필요한 도움과 실천을 다시 확인하는 자료로 활용할 수 있다. 본 단계는 이러한 과정을 통해 내담자가 자기용서를 지속적인 삶의 태도와 회복 행동으로 이어가도록 돕는 데 목적이 있다.

www.kci.go.kr

8단계. 나를 이해하고 돌보기 — 수치심과 자기비난 다루기

1) 수치심을 경험하는 나에게 수용의 말 건네기
① 감추고 싶은 나의 어두운 부분은 무엇인가?
② 나의 약함을 보듬어 줄 수 있는 누군가를 떠올린다.
③ 그 사람에게 나의 어두운 부분을 용기 내어 말해본다.
④ 그 상황에서 자신에게 필요한 이해와 지지의 말을 찾아본다. 떠오르는 말이 없다면 상담자와 함께 문장을 구성한다.
2) 부정적인 자기평가와 거리 두기
자신의 몸과 가치에 관한 부정적인 메시지가 형성된 경험을 살펴보고, 현재의 관점에서 그 메시지를 다시 검토한다.
① 내 몸을 처음으로 부정적으로 인식한 순간을 떠올려 본다.
② 어린 시절부터 부정적인 자기 이미지를 갖는데 영향을 준 사건, 경험 말하기
③ 내가 받아들이기 어려워하는 자극적인 말은 무엇인가?
④ (심상작업)모든 부정적 메시지를 상자에 담아 찾을 수 없는 곳에 버린다.
3) 과거·현재·미래의 나를 돌보기
① 과거의 힘들었던 자신에게 지금 해주고 싶은 말을 적는다. 편안하다면 그때의 자신을 안아주는 장면을 상상한다.
② 현재 자신의 몸과 마음에 필요한 돌봄을 살펴본다. 치료 계획에 따른 식사와 휴식, 도움 요청, 지지하는 사람과의 만남 등에서 실천할 수 있는 행동 한 가지를 선택한다.
③ 미래의 자신에게 격려의 메시지를 쓴다. 어려움이 다시 찾아올 때 이용할 수 있는 도움도 함께 적는다.
④ 자신에게 의미 있는 수용의 문장을 선택하여 읽어 본다.
"나는 어려움을 겪고 있는 나를 이해하는 연습을 하겠습니다."
"내 몸과 마음에 필요한 도움을 받아들이겠습니다."
"회복의 과정에서 나를 돌보는 선택을 이어가겠습니다."
4) 나를 변함없이 사랑하시는 창조주 하나님 묵상하기
(사 43:1) 야곱아 너를 창조하신 여호와께서 지금 말씀하시느니라 이스라엘아 너를 지으신 이가 말씀하시느니라 너는 두려워하지 말라 내가 너를 구속하였고 내가 너를 지명하여 불렀나니 너는 내 것이라
① 마음에 다가오는 표현과 떠오르는 감정, 생각을 나눈다.
② 이 말씀이 하나님 앞에서 자신의 존재를 이해하는 데 어떤 의미로 다가오는지 살펴본다.
③ 감사와 더불어 질문, 거리감, 도움을 바라는 마음이 있다면 함께 표현한다.
④ 자신을 돌보기 위해 선택한 행동을 돌아보며 기도나 글로 마무리한다.

8단계는 자신을 사랑하기 위해, 있는 그대로의 자신을 수용하기 위해 수치심, 부정적 사고 등을 버리는 과정을 가진다. 이 작업은 심상작업으로 이루어지는데 내담자가 이전 단계에서 자신에 대한 알아차림이 진행되었기 때문에 가장 버리고 싶은 두 가지 정도의 어려움을 선택하여 진행한다. 3)의 나를 사랑하기에서는 있는 그대로의 나를 수용하고 받아 주는 문장을 준비하여 읽고 나의 고백을 해보아도 된다. 마지막 말씀

www.kci.go.kr

묵상에서는 이사야 43장 1절이 이스라엘을 향한 창조와 구속, 소속의 선언이라는 문맥을 고려하여 읽는다. 내담자는 이를 자신의 신앙 안에서 묵상하며, 하나님 앞에서 자신의 존재와 돌봄의 의미를 탐색한다. 상담자는 감사나 안정감 등 특정한 반응을 기대하기보다 실제로 나타나는 감정과 생각을 표현하도록 돕는다. 이를 통해 내담자가 자기수용과 자기돌봄을 신앙적 의미와 연결하며 회복의 과정을 이어가도록 한다.

(3) 화해단계: 9-10단계

9단계. 나의 몸, 마음과의 화해

1) 나의 몸을 이해하고 돌보기 나의 몸과 화해하는 시간을 갖는다. 섭식장애로 힘들어 지쳤던 나의 육체와 장기들에게 사과하고 화해하는 시간을 마련한다. ① 편안한 음악을 틀고 심호흡을 3분정도 하며 몸을 이완한다. ② 자신의 몸 구석구석을 손으로 어루만지며 몸을 느껴본다. ③ 나의 몸을 사랑하지 않고 고통스럽게 했던 것들에게 사과의 말을 전한다. 예) “너를 예쁘지 않다고 구박해서 미안해”, “음식을 너무 많이 먹고 토해서 괴롭히고 힘들게 해서 너무 미안해”, “따뜻한 말로 잘 보살펴 주지 못하고 좋은 영양소를 공급해주지 못했어. 미안해. 사과할게” ④ 사과의 말을 전한 뒤 몸이 하는 소리를 들어 본다. ⑤ 몸이 전하는 소리를 문장으로 쓰고 말로 표현해본다. 2) 나의 마음에 화해의 편지 쓰기 나의 마음과 화해하는 시간을 가진다. 여기서 마음이란 무시되었던 감정, 욕구 등이 포함된다. 나의 마음에게는 나에게 쓰는 비밀 편지 쓰기를 한다. ① 나에게 주고 싶은 화해와 격려의 메시지를 생각한다. ② 종이에 흰색 크레파스로 내용을 적는다. ③ 색상이 진한 물감으로 종이위에 붓으로 색칠 하여 드러난 글자를 본다. ④ 흰색 크레파스로 적힌 나에게 주는 화해의 편지를 읽고 지금의 감정을 말로 표현해본다. ⑤ 편지에 담긴 바람 중 지금 자신을 위해 실천할 수 있는 행동 한 가지를 선택한다.

9단계에서는 자기와의 화해의 방법으로 몸과 마음의 화해의 시간을 갖는다. 섭식장애로 인해 시달리고 고통 받았던 나의 몸과 마음을 이제는 알아주고 사과하는 시간을 갖는다.

몸은 상처를 기억하고 있다. 몸의 소리를 듣고 몸에게 말을 걸어 봄으로서 그 동안 겪었던 몸에 대한 상처를 돌보아야 한다. 고린도전서 3장 17절에 “누구든지 하나님의 성전을 더럽히면 하나님이 그 사람을 멸하시리라 하나님의 성전은 거룩하니 너희도

www.kci.go.kr

그러하니라" 라고 기록되어있다. 우리의 몸은 하나님의 성전이고 그 몸을 아끼고 사랑할 필요가 있는 것이다.

나의 마음과의 화해에서는 '살이 찌면 안 된다' 생각으로 내 마음의 아픔의 감정과 욕구의 진정한 소리를 듣지 못한 나의 마음에 귀를 기울인다. 종이에 펜을 사용하여 편지를 쓰는 작업을 해도 무방하겠지만 미술 도구를 사용하여 표현의 다양성을 추구한다. 이 단계를 통해 섭식장애로 고통 받았던 나를 진정으로 안아주는 상징화 작업을 하여 화해를 실천한다.

10단계. 새로운 나를 위하여 – 실천과 회복 유지 계획

1) 자기용서 과정을 돌아보고 삶의 가치 찾기
이제 나는 어떻게 살고 싶은가? 나를 용서하는 그 과정 속에서 나에게 어떤 변화가 일어났는지 알아보고 삶의 목적에 대한 새로운 가치를 발견한다.

① 나에게 삶을 허락하신 하나님 앞에서 미래의 소망 발견하기(가치 찾기)
- 나에게 남은 시간이 6개월 밖에 없다고 가정하자.
- 지금 이 상황을 현실처럼 상상하자. 눈을 감고 마음의 눈으로 그려보자.
- 어떤 생각, 느낌, 감각이 떠오르나? 자신에게 질문하자.
- 나에게 남은 6개월의 시간을 어떻게 살고 싶은가?
- 잠깐 시간을 내어 마음에 떠오르는 것을 판단하지 말고 자유롭게 표현해보자. (그림, 시, 글, 등등)

② 나에게 어떤 가치가 있는지 발견하고 그것을 문장으로 정리해 본다.

③ 이 가치는 하나님 앞에서 어떤 의미를 주는지 생각해보자.

④ 새로운 가치로 나는 하나님 앞에서 어떤 소망을 가지고 살고 싶은가? (구체적인 행동계획 세워보기)

2) 회복을 돕는 관계와 자원 확인하기
섭식장애로 힘들었던 경험과 자기용서의 과정과 결단한 내용을 가족들, 믿은 만한 친구와 나눈다. 자신의 변화의 과정을 말로 표현하고 나눔으로써 확인하고 위로 받고 격려 받는 시간을 갖는다. 장기적으로 회복된 상태를 유지하기 위한 방법을 생각한다.

① 나에게 결단과 격려 메시지를 보내고 앞으로의 긍정적인 미래를 상상한다.
예) 나는 폭식증을 이겨낼 수 있고, 지금 이대로도 충분히 매력이 있어, 나는 행복해질 자격이 있는 사람이야. OOO, 너는 괜찮아. 너는 계속 좋은 일을 누릴 자격이 있어.

② 나만의 재발방지계획을 작성한다.

예) 10가지 재발방지계획(박지현 & 박준기, 2017)
1. 하루 세 번의 식사와 두세 번의 간식을 미리 정한 시간에 먹으려고 노력한다.
2. 정해진 시간에 잠자리에 들고 하루 7시간 정도 숙면한다.
3. 폭식하기 쉬운 시간대를 미리 파악하여 그 시간대는 대체 활동을 한다.
4. 미리 하루 계획을 대충 세워놓는다. 아무것도 하지 않는 시간이 길지 않도록 조절한

www.kci.go.kr

다. 또는 너무 바쁘다는 이유로 식사를 거르지 않도록 한다. 만약 식사 행동의 조절력을 잃을 것 같을 때는 미리 언제 무엇을 먹을지 자세하게 계획한다.
5. 음식을 한꺼번에 많이 사지 않고 그때그때 필요한 것만 산다.
6. 외모나 몸에 대한 강박이 다시 생기려고 할 때는 지금 나 자신의 어떤 점이 불만족스러운지 근본적인 문제를 찾으려고 노력한다.
7. 부정적인 감정이나 생각이 몰려올 때는 내 안의 건강한 자아를 활용하여 나 스스로를 다독인다.
8. 정기적으로 마음을 나눌 수 있는 모임에 참여한다.
9. 한 번의 실수가 완전한 실패를 의미하는 것은 아니다. 아주 작은 성공이라도 마나의 노트에 기록하고 스스로를 격려한다.
10. 긍정적인 감정을 활성화시킬 수 있는 감사한 일을 매일 세 가지 이상 찾아본다.

③ 자신을 돌보고 개발할 수 있는 전략을 수립한다.
④ 용서를 지속적으로 연습하고 친밀한 친구에게 도움을 청한다.
3) 앞으로의 나에게 격려의 메시지 남기기
① 자기용서 과정에서 기억하고 싶은 경험이나 문장을 선택한다.
② 앞으로 어려움을 겪을 자신에게 격려와 도움의 메시지를 작성한다.

10단계는 프로그램에서 경험한 자기이해와 자기용서를 일상의 삶으로 연결하는 종결 과정이다. 내담자는 시작 시점과 현재의 자신을 돌아보며 변화한 점과 남아 있는 어려움을 살펴본다. 이를 바탕으로 앞으로 소중히 여기며 살아가고 싶은 가치와 방향을 정하고, 회복을 이어가기 위한 실천과 지원을 구체화한다.

가치 탐색에서는 내담자가 자신의 삶에서 중요하게 여기는 관계와 활동, 태도를 발견하도록 돕는다. 하나님 앞에서 어떤 삶을 살아가고 싶은지 묻고, 그 의미를 자신의 언어로 표현하도록 한다. 발견한 가치는 실행 가능한 행동과 연결하며, 실천할 시기와 필요한 도움을 함께 정한다. 이후에는 실천 여부와 그 과정에서 경험한 어려움을 돌아보며 계획을 조정할 수 있도록 한다.

섭식장애를 다시 겪지 않으려면 재발방지 계획도 잘 세워야 한다. 섭식장애가 평생 일어나지 않을 것이라는 비현실적인 기대는 버리고 지금 내가 할 수 있는 작은 실천부터 실행한다. 자기용서를 지속하는 방법으로는 앞서 작성한 서약서와 편지, 자신에게 도움이 되었던 문장을 활용할 수 있다. 내담자는 이를 통해 자신이 선택한 방향을 돌아보고, 현재 필요한 행동을 다시 정한다. 마지막 격려 메시지와 기도는 프로그램에서 경험한 의미를 정리하고 앞으로의 여정을 표현하는 활동으로 활용한다.

본 단계는 내담자가 프로그램 이후에도 자신의 상태를 살피고 필요한 지원을 활용

www.kci.go.kr

하면서, 소중히 여기는 가치에 따라 삶을 이어가도록 돕는 데 목적이 있다. 이를 위해 종결 이후의 점검 시점과 도움을 요청할 경로를 함께 확인한다. 가족과 친구들에게 도움을 청하고 섭식장애가 재발할 시 어려움에 잘 대처한다.

Ⅲ. 닫는 글

섭식장애를 경험하는 내담자는 음식과 체중에 관한 어려움뿐 아니라 자신의 몸과 행동을 향한 비난, 수치심, 죄책감으로 고통받을 수 있다. 특히 기독교인 내담자는 이러한 경험을 신앙적 실패로 해석하며 자신을 더욱 가혹하게 대할 수도 있다. 따라서 상담자는 섭식 행동과 그에 영향을 미치는 요인을 살피는 동시에, 내담자가 자신을 어떻게 이해하고 대하는지에도 귀를 기울일 필요가 있다.

본 소고는 섭식장애를 경험하는 기독교인 내담자를 위한 자기용서 프로그램을 제안하였다. 먼저 섭식장애의 개념과 원인을 살펴보고, 기독교상담에서 자기용서를 다룰 필요성을 논의하였다. 이어 Worthington과 Enright의 용서 과정을 참고하여 프로그램을 알아차림, 용서 실행, 화해의 세 과정과 10단계로 구성하였다. 각 단계에는 감정과 생각을 살피는 작업, 자신을 대하는 태도를 돌아보는 작업, 성경 말씀과 신앙적 의미를 탐색하는 작업을 포함하였다.

이 프로그램에서 자기용서는 내담자에게 “이제 자신을 용서해야 한다”고 요구하는 일이 아니다. 내담자가 경험한 고통과 자기비난을 충분히 이해하고, 자신을 향한 판단을 돌아보며, 하나님 앞에서 자신을 새롭게 바라볼 가능성을 탐색하는 과정이다. 기독교 상담자는 이 과정에서 용서의 의미를 성급하게 부여하기보다 내담자의 경험과 회복의 속도를 존중해야 한다.

또한 자기용서 프로그램은 섭식장애 치료를 대신하는 방법으로 제안된 것이 아니다. 내담자의 신체적·심리적 상태에 따라 필요한 치료와 돌봄을 함께 고려하면서, 자기비난과 신앙적 죄책감을 다루는 상담적 자원으로 활용할 수 있다.

본 연구의 공헌은 다음과 같다. 첫째, 기독교인 섭식장애 내담자의 자기비난과 수치심을 하나님에 대한 인식 및 신앙적 죄책감과 연결하여 논의하였다. 특히 질병으로 인한 고통과 구체적인 행위에 대한 책임을 구분하여 자기용서의 적용 조건을 살펴보았다. 둘째, 기존 용서 이론을 참고하여 알아차림, 용서 실행, 화해의 세 국면과 10단계로 상담 과정을 구체화하였다. 신체 감각·감정·사고의 탐색에서 하나님 이미지와 말씀

www.kci.go.kr

묵상, 책임 분별과 자기용서, 자기돌봄과 회복 유지로 이어지는 구조를 제시하였다. 셋째, 신앙적 활동을 통해 감사와 신뢰뿐 아니라 질문과 두려움도 표현하도록 구성하고, 이를 도움 요청과 일상의 실천에 연결하였다.

다만 본 연구의 공헌점도 있으나 한계점도 있다. 문헌에 근거한 이론적 구성으로서 실제 적용 가능성과 효과를 검증하지 못했다는 점이다. 분석 절차와 전문가의 내용타당도 검토도 보완할 필요가 있다. 또한 신경성 식욕부진증과 신경성 폭식증을 중심으로 논의하여 다른 진단과 개인적 특성에 따른 적용을 충분히 다루지 못하였다. 자기용서·자기수용·자기자비의 역할과 관계, 활동 선택 및 단계 전환 기준, 소요 시간과 전문치료 연계 절차도 구체화되어야 할 것이다.

본 연구는 프로그램을 구성하는 데 목적이 있으므로, 실제 상담에서의 적용 가능성과 효과는 후속 연구를 통해 검토되어야 한다.

기독교상담에서 용서는 하나님과의 관계, 자신과의 관계, 타인과의 관계를 돌아보게 하는 소중한 자원이다. 섭식장애로 고통받는 내담자가 자신의 어려움을 정직하게 마주하면서도 그 어려움만으로 자신을 규정하지 않고, 필요한 도움을 받아 회복의 길을 걸어갈 수 있기를 바란다.

•논문 투고일: 2026년 09원 29일
•논문 수정일: 2026년 11월 05일
•게재 확정일: 2026년 11월 11일



√ √ √ √

www.kci.go.kr

【참고문헌】

권석만 (2000). **이상심리학 총론**. 학지사.

김정규 (1995). **게슈탈트 심리치료, 창조적 삶과 성장**. 학지사.

김준수 (2006). **마음의 치유**. 디모데.

박지현, 김준기 (2017). **내 몸을 사랑하게 되는 날**. 수오서재.

안경승 (2006). **용서의 용기**. 그리심.

안경승 (2020). 기독교상담에서의 소망이해와 활용. **복음과 상담, 28(1),** 183-217. http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2020.28.1.183

안경승 (2011). 폭력의 시작, 전개, 그리고 대안. **복음과 상담, 16,** 9-36. http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2011.16..9

오제은 (2009). **자기 사랑 노트**. 샨티.

이향란 (2019). 기독교 공동체 관계회복을 위한 기독교 용서프로그램 개발연구. 아세아연합신학대학원 박사학위논문.

조승리 (2014). 섭식장애에 대한 자기심리학적 이해와 성경적 상담. 총신대학교상담대학원 석사학위논문.

홍이화 (2011). 섭식장애와 목회적 돌봄. **신학과 실천, 28,** 543-579. https://www.earticle.net/Article/A152443

황규명 (2011). **성경적 상담의 원리와 방법**. 바이블리더스.

American Psychiatric Association. (2023). **DSM-5-TR 정신질환의 진단 및 통계 편람**(권준수, 김붕년, 김재진, 신민섭, 신일선, 오강섭, 원승희, 이상익, 이승환, 이헌정, 정영철, 조현상, 김민아 역, *Desk reference to the diagnostic Criteria from DSM-5-TRTM*). 학지사. (원전 2022 출판).

Christopher G. F. (2011). **섭식장애를 위한 강화-인지행동치료** (이정현 역, *Cognitive Behavior Therapy and eating disorders*). 하나의학사. (원전 2008 출판).

Costin, C., & Grabb, G. S. (2015). **섭식장애로부터 회복에 이르는 길** (오지영 역, *8 Keys to recovery from an eating disorder*). 소울메이트. (원전 2012 출판).

Enright, R. D. (2004) **용서치유** (윤종석 역, *Forgiveness is a choice*). 학지사. (원전 2001 출판).

www.kci.go.kr

Elliott, R., & Watson, J. C., & Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2013). **정서중심치료의 이해** (신성만, 전명희, 황혜리, 김혜정, 김현정, 이은경 역, *Learning emotion-focused therapy*). 학지사. (원전 2004 출판).

Follette, V. M., & Pistorello, J. (2014) **외상의 치유 인생의 향유** (유성진, 정지현, 하승수, 조현석, 김진숙 역, *Finding life beyond trauma*). 학지사. (원전 2010 출판).

Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A "transdiagnostic" theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy, 41*(5), 509–528. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00088-8

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(5), 621–637. https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621

Kendall, R. T. (2007) **완전한 용서** (이숙희 역, *Total forgiveness*). 죠이선교회. (원전 2001 출판).

Kendall, R. T. (2009) **자기 용서** (심신애 역, *Totally forgiving ourselves*) 죠이선교회. (원전 2007 출판).

Leroy, A., & Benner, D. G. (2012) **용서와 상담** (전요섭 역, *Counseling & human predicamen*). 기독교문서선교회. (원전 1989 출판).

Luskin, F. (2014) **나를 위한 선택 용서** (장현숙 역, *Forgive for good*) 알에이치코리아. (원전 2001 출판).

Watson, M. J., Lydecker, J. A., Jobe, R. L., Enright, R. D., Gartner, A., Mazzeo, S. E., & Worthington, E. L., Jr. (2012). Self-forgiveness in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa. *Eating Disorders*, 20, 31–41.

Palmer, B. (2005) **식이장애-거식증과 폭식증** (송동호 역, *Eating disorder).* 아카데미아. (원전 1996 출판).

Powlison, D. (2009). **성경적 관점으로 본 상담과 사람** (김준 역, S*eeing with new eyes*). 그리심. (원전 2003 출판).

Stoop, D. A., & Masteller, J. (2001). **부모를 용서하기 나를 용서하기** (정성준 역, *Forgiving our parents forgiving ourselves*). 예수전도단. (원전 1991 출판).

www.kci.go.kr

Svaldi, J., Griepenstroh, J., Tuschen-Caffier, B., & Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: A marker of eating pathology or general psychopathology? *Psychiatry Research,* 197(1–2), 103–111. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.11.009

Troop, N. A., & Redshaw, C. (2012). General shame and bodily shame in eating disorders: A 2.5-year longitudinal study. *European Eating Disorders Review,* 20(5), 373–378. https://doi.org/10.1002/erv.2160

Vath, R. E. (2002). **거식증과 대식증** (김혜숙 역, *Counseling those with eating disorders*). 두란노. (원전 1994 출판).

Volf, M. (2008) **베풂과 용서** (김순현 역, *Free of charge*). 복 있는 사람. (원전 2006 출판).

Worthington, E. L. (2006) **용서와 화해** (윤종석 역, *Forgiving and reconciling*) IVP. (원전 2003 출판).

의학신문 (2025.10.15.). 20대 섭식장애 환자 증가세…5년간 약 1만 4000명 발생 https://www.bosa.co.kr/news/articleView.html?idxno=2259775에서 2026년 5월 15일 인출.

서울대학교병원 (2019). 폭식증. 서울대학교병원 의학정보. https://www.snuh.org/health/ nMedInfo/nView.do?medid=AA000614

www.kci.go.kr

【Abstract】

Theoretical Development of a Self-Forgiveness Program for Christian Clients with Eating Disorders

Jeon, Ji Eun*

This study aims to understand self-criticism, shame, guilt, and distorted body image among Christian clients with eating disorders from a Christian counseling perspective and to propose a self-forgiveness program to support them. Eating disorders involve more than difficulties with food intake. They are complex conditions associated with distorted body image, low self-esteem, emotional avoidance, a desire for control, sociocultural pressures, and family and developmental factors. For Christian clients, behaviors associated with eating disorders may become entangled with religious guilt, intensifying self-condemnation and spiritual withdrawal.
Drawing on an overview of eating disorders and a Christian counseling perspective, this study examines the counseling and theological rationale for self-forgiveness. It then proposes a ten-step program organized into three phases: awareness, practicing forgiveness, and reconciliation. The program includes awareness of bodily sensations, identification of emotions, exploration of distorted thoughts, reflection on one's image of God, meditation on Scripture, repentance, an affirmation of forgiveness, addressing shame, reconciliation with one's body and mind, and relapse prevention planning. This study proposes self-forgiveness as a resource in Christian counseling that may support both emotional recovery and the restoration of faith-based identity among clients with eating disorders.

Key words: eating disorders, self-forgiveness, Christian counseling, shame, image of God, forgiveness program

---

* Jangan Comprehensive Social Welfare Center / Family Counselor

www.kci.go.kr