

완전한 상담자 예수 그리스도(이사야 9:6): 상처 입은 인간 마음의 치유와 회복에 대한 기독교상담학적 연구

Jesus Christ the Wonderful Counselor (Isaiah 9:6):

A Christian Counseling Study on the Healing and Restoration of the Wounded Human Heart

“이는 한 아이가 우리에게 났고 한 아들을 우리에게 주신 바 되었는데 그의 어깨에는 정사를 메었고 그의 이름은
기묘자라, 모사라, 전능하신 하나님이라, 영존하시는 아버지라, 평강의 왕이라 할 것임이라.”

For to us a child is born, to us a son is given; and the government shall be upon his shoulder, and his name shall
be called Wonderful Counselor, Mighty God, Everlasting Father, Prince of Peace.

Eun Kyung Lee

A Thesis Presented to the Faculty of

Christian Counseling

Of

HARVEST UNIVERSITY

In

Partial Fulfillment of the

Requirements for the Degree of Doctor of Christian Counseling
March 2026

Jesus Christ the Wonderful Counselor (Isaiah 9:6):
A Christian Counseling Study on the Healing and Restoration of
the Wounded Human Heart

Eun Kyung Lee

APPROVE

DATE

.....

.....

SUPERVISOR

.....

.....

READER

.....

.....

READER

.....

.....

ABSTRACT

Eun Kyung Lee

2026

Jesus Christ the Wonderful Counselor (Isaiah 9:6):

A Christian Counseling Study on the Healing and Restoration of the
Wounded Human Heart

Harvest University Theological Seminary in America.

Doctor of Christian Counseling

This study aims to analyze the roots of human inner wounds and emotional pains from a Christian understanding of humanity and a counseling perspective, and to present a theological and counseling model that understands Jesus Christ as the “Wonderful Counselor.” Although humans were created in the image of God, following the Fall, they have experienced various emotional problems amidst severe relationship with God, others, and themselves.

In particular, experiences within the original family deeply influence the formation of human identity and emotional structure, leading to the manifestation of psychological consequences, and presents the healing ministry of Jesus Christ as the ultimate model

for Christian counseling. Specifically, it emphasizes that three healing processes: forgiveness, self-acceptance, and the restoration of the relationship with God. It emphasizes that processes play a pivotal role in human emotional recovery.

This study suggests that Christian counseling should aim for spiritual recovery and the integrated healing of the human being, going beyond mere psychotherapy.

Keywords: Christian Counseling, Inner Healing, Forgiveness, Family of Origin, Jesus Christ, Counseling Model

Harvest University Theological Seminary in America.

Doctor of Christian Counseling in the Counseling Model of Jesus Christ

한글 초록

이은경(Eun Kyung Lee)

2026

완전한 상담자 예수 그리스도(이사야 9:6):

상처 입은 인간 마음의 치유와 회복에 대한 기독교상담학적 연구

본 연구는 인간의 내면 상처와 정서적 고통의 근원을 기독교적 인간 이해와 상담학적 관점에서 분석하고, 예수 그리스도를 ‘완전한 상담자(Wonderful Counselor)’로 이해하는 신학적·상담학적 모델을 제시하는 데 목적이 있다. 인간은 하나님의 형상으로 창조되었으나 타락 이후 하나님, 타인, 자신과의 관계 단절 속에서 다양한 정서적 문제를 경험하게 되었다. 특히 원가정 경험은 인간의 정체성과 정서 구조 형성에 깊은 영향을 미치며, 이로 인해 열등감, 수치심, 두려움, 분노, 죄책감 등의 심리적 문제들이 나타난다. 본 연구는 이러한 내면 상처의 형성과정과 그 심리적 결과를 분석하고, 예수 그리스도의 치유 사역을 기독교 상담의 궁극적 모델로 제시한다. 특히 용서, 자기 수용, 하나님과의 관계 회복이라는 세 가지 치유 과정이 인간의 정서적 회복에 핵심적인 역할을 한다는 점을 강조한다. 본 연구는 기독교 상담이 단순한 심리치료를 넘어 영적 회복과 인간 존재의 통합적 치유를 목표로 해야 함을 제시한다.

주제어: 기독교상담, 내면치유, 용서, 원가정, 예수 그리스도, 상담모델

Harvest University Theological Seminary in America.

Doctor of Christian Counseling in the Counseling Model of Jesus Christ

헌정 (DEDICATION)

이 책을 사랑하는 나의 부모님,
그리고 Isaac, Daniel, Michelle, Sharon, Asher, Rohi 와
나의 삶의 거울이 되어주었던 모든 내담자와
오랫동안 이름 없이 기도로 사랑으로 함께한 동역자들과
나의 완전한 구속자, 완전한 상담자 예수 그리스도께 바칩니다.

감사의 글 (ACKNOWLEDGEMENTS)

전도자로, 상담자로 40 여년의 삶의 여정속에 늘 동행하시고 많은 은혜 베풀어 주신 하나님 아버지께 감사와 영광을 드립니다. 가르침과 배움의 기회를 통해 계속 성장하도록 기회를 주신 이성상 총장님과 본 논문이 완성되기까지 학문적 통찰과 따뜻한 격려로 지도해주신 홍순아 교수님께 진심으로 감사드립니다.

무엇보다 늘 기도와 사랑으로 함께해 준 가족들에게 감사를 드리며 긴 시간동안 하베스트에서 함께 삶을 나누었던 많은 선교사님과 동역자님 들에게 감사를 전합니다.

본 연구가 예수 그리스도의 치유와 회복의 사역을 더욱 깊이 이해하는 데 작은 기여가 되기를 바라며, 상처입은 영혼들이 치유와 회복의 은혜를 경험하는데 조금이나마 쓰임 받기를 소망합니다.

목차(TABLE OF CONTENTS)

ABSTRACT.....	
헌정 (DEDICATION).....	
감사의 말 (ACKNOWLEDGEMENTS).....	
목차 (TABLE OF CONTENTS).....	

제 1 장 서론.....	1
---------------	---

1. 연구의 배경
2. 연구의 필요성
3. 인간 상처에 대한 기독교적 이해
4. 기독교상담의 역할
5. 예수 그리스도와 상담모델
6. 연구 목적
7. 연구 질문
8. 연구의 의의

제 2 장 인간상처와 내면 형성에 대한 이론적 배경.....	12
-----------------------------------	----

1. 인간이해에 대한 신학적 기초
 - 1) 하나님의 형상으로서 의 인간

2. 인간 상처의 형성과정에 대한 심리학적 이해
 - 1) 원가정 경험과 정서발달
 - 2) 애착과 대상관계의 형성
 - 3) 수치심, 죄책감, 두려움, 분노의 형성 구조
3. 상처가 인간의 정체성과 관계에 미치는 영향
 - 1) 왜곡된 자기이해와 낮은 자존감
 - 2) 관계불안과 방어적 대인관계 패턴
 - 3) 수동적 성격과 공격적 성격의 형성
4. 인간 상처에 대한 기독교상담학적 해설
 - 1) 죄와 상처의 상호작용
 - 2) 영적단절과 심리적 고통
 - 3) 상처의 치유를 위한 통합적 접근의 필요성

제 3 장 예수 그리스도의 치유사역과 기독교상담 모델.....49

1. 예수 그리스도에 대한 성경적 이해
 - 1) 기묘자, 모사로서의 예수 그리스도
 - 2) 성육신과 공감의 신학
2. 예수의 치유사역에 나타난 상담적 요소
 - 1) 공감과 수용
 - 2) 경청과 대화
 - 3) 진리 직면과 회복의 초청
 - 4) 용서와 정체성 회복
3. 예수의 상담방식의 특징
 - 1) 전인적 치유
 - 2) 관계중심적 접근
 - 3) 수치심과 죄책감의 해방
 - 4) 공동체 회복을 지향하는 치유
4. 예수 그리스도 상담모델의 기독 상담학적 의의
 - 1) 현대 상담이론과의 접점
 - 2) 기독교상담의 독특성

3) 예수 중심상담 모델의 실제적 함의

제 4 장 인간 상처의 치유 과정 : 용서, 자기 수용, 관계 회복.....76

1. 치유의 출발점으로 서의 상처 인식
 - 1) 상처의 자각과 직면
 - 2) 감정의 언어화와 자기이해
 - 3) 왜곡된 신념과 내면 구조의 발견
2. 용서와 치유
 - 1) 용서의 신학적 의미
 - 2) 용서의 심리학적 의미
 - 3) 용서와 분노, 수치심, 죄책감의 치유
 - 4) 용서의 한계와 오해
3. 자기수용과 정체성 회복
 - 1) 자기 거절과 자기 비난의 구조
 - 2) 하나님의 형상 회복과 자기이해
 - 3) 은혜안에서의 자기 수용
 - 4) 새로운 정체성과 내면 회복
4. 하나님과의 관계회복과 인간관계의 재구성
 - 1) 하나님 이미지의 회복
 - 2) 친밀한 하나님 경험과 내면 치유
 - 3) 타인과의 관계 회복
 - 4) 건강한 경계선과 성숙한 사랑
5. 기독교상담 실제에서의 적용
 - 1) 상담자의 역할
 - 2) 상담 과정에서의 영적 자원 활용
 - 3) 교회 공동체안에서의 치유적 돌봄
 - 4) 상처입은 치유자로 서의 성장
6. 요약

제 5 장 결론.....104

1. 연구의 요약
 - 1) 연구의 문제의식과 출발점
2. 연구 결과의 종합적 정리
 - 1) 인간 상처의 본질에 대한 결론
3. 예수 그리스도의 치유사역에 대한 결론
 - 1) 예수는 기독교상담의 궁극적 모델이다
4. 치유 과정에 대한 결론
 - 1) 치유는 상처를 인정하는 데서 시작된다
 - 2) 용서는 치유의 핵심 전환점이다
 - 3) 자기 수용은 정체성 회복의 열쇠이다
 - 4) 하나님과의 관계 회복은 치유의 중심이다
 - 5) 관계 회복은 치유의 열매이자 과정이다
5. 기독교 상담학적 함의
 - 1) 기독교상담은 전인적이어야 한다
 - 2) 기독교상담은 관계 중심적 이어야 한다
 - 3) 기독교상담은 복음 중심적이어야 한다
6. 목회적 ·실천적 제언
 - 1) 교회는 상처를 숨기는 공간이 아니라 드러낼 수 있는 공간이 되어야 한다
 - 2) 가정은 상처의 대물림을 끊는 첫 번째 자리여야 한다
 - 3) 상담 사역은 교회안에서 보다 체계적으로 자리 잡아야 한다
7. 연구의 한계
 - 1) 문헌과 신학적 성찰 중심의 한계
 - 2) 다양한 상담 이론과의 비교 논의의 제한
 - 3) 문화적 맥락과 교단적 차이를 세밀하게 다루지 못한 한계
8. 후속 연구를 위한 제언
 - 1) 사례연구를 통한 실제 적용 검증

- 2) 예수 중심 상담 모델과 현대 상담이론의 비교 연구
- 3) 교회 공동체 기반 치유 모델의 개발
- 4) 상담자 형성과 자기 치유에 대한 연구

9. 최종 결론

- 1) 인간 상처의 궁극적 치유는 관계 회복에 있다
- 2) 예수 그리스도는 완전한 상담자이시다
- 3) 용서, 자기 수용, 하나님과의 관계 회복은 치유의 핵심 축이다
- 4) 기독교상담은 복음 안에서 인간 존재 전체를 회복시키는 사역이다

참고문헌 (REFERENCES CITED).....	125
------------------------------	-----

부록 (APPENDICES).....	135
----------------------	-----

제 1 장

서론

1. 연구의 배경

현대 사회는 급격한 사회 변화와 복잡한 인간관계 속에서 다양한 심리적 문제와 정서적 고통을 경험하고 있다. 산업화와 도시화, 개인주의의 확산, 경쟁 중심의 사회 구조는 인간에게 심리적 스트레스와 정서적 불안을 지속적으로 증가시키고 있다. 이러한 사회적 변화 속에서 인간의 내면은 점점 더 불안정해지고 있으며 우울, 불안, 분노, 관계 갈등, 낮은 자존감 등 다양한 심리적 문제들이 심각한 사회 문제로 대두되고 있다.¹ 특히 현대 사회에서는 인간관계의 단절과 정서적 고립이 심화되고 있다. 가족 구조의 변화와 공동체의 약화는 인간이 정서적 지지와 안정감을 경험할 수 있는 환경을 점점 더 약화시키고 있으며 이러한 환경 속에서 많은 사람들이 정서적 공허감과 관계적 고통을 경험하고 있다.² 이러한 심리적 문제들은 단순히 개인의 성격이나 기질의 문제가 아니라 인간 존재의 근본적인 상처와 관련되어 있으며 인간의 정체성과 관계 형성 방식에 깊은 영향을 미치고 있다.

이러한 문제는 교회 공동체 안에서도 예외가 아니다. 교회는 전통적으로 영적 치유와 회복의 공동체로 이해되어 왔지만 실제 목회 현장에서는 신앙생활을 오래 한 성도들 가운데에서도 우울, 분노, 관계 갈등, 낮은 자존감, 정서적 불안 등 다양한 심리적 문제들이 나타나는 경우를 쉽게 발견할 수 있다.³ 이러한 문제들은 단순한 신앙의 부족이나 개인의 영성 문제로만 설명하기 어려운 경우가 많으며 인간의 심리적 상처와 정서적 구조와 깊이 관련되어 있다.

많은 신앙인들은 하나님을 믿고 신앙생활을 지속하면서도 여전히 내면의 상처와 정서적 고통에서 완전히 자유 하지 못한 채 살아가고 있다. 이들은 겉으로는 신앙적인 삶을 유지하고 있지만 내면에서는 여전히 열등감, 수치심, 두려움, 분노, 죄책감 등의 정서적 갈등을 경험하고 있으며 이러한 갈등은 종종 인간관계 문제나 영적 침체로 나타나기도 한다.⁴

¹ Alain De Botton, Status Anxiety (London: Penguin Books, 2004), 15.

² John Bowlby, Attachment and Loss (New York: Basic Books, 1969). 82.

³ Gary R. Collins, Christian Counseling: A Comprehensive Guide (Nashville: Thomas Nelson, 2007), 45.

⁴ Dan B. Allender, The Wounded Heart (Colorado Springs: NavPress, 1995), 33.

이러한 현상은 기독교 상담의 필요성을 더욱 강조한다. 인간의 심리적 문제는 단순히 행동이나 감정의 문제로만 이해할 수 없으며 인간 존재의 깊은 차원에서 이해되어야 한다. 기독교 상담은 인간을 영적 존재이자 관계적 존재로 이해하며 인간의 심리적 문제를 하나님과의 관계 속에서 해석하고 치유하고자 한다.

2. 연구의 필요성

인간의 심리적 상처는 단순히 개인의 경험이나 사건에 의해 형성되는 것이 아니라 인간 존재의 근본적인 구조와 관련되어 있다. 성경은 인간이 하나님의 형상(Imago Dei)으로 창조된 존재임을 선언하지만 동시에 인간이 죄로 인해 하나님과의 관계에서 단절을 경험하게 되었음을 보여준다.⁵ 창세기의 인간 타락 사건은 인간 존재의 근본적인 변화를 설명한다. 인간은 하나님과의 친밀한 관계 속에서 창조되었지만 불순종으로 인해 하나님과의 관계 뿐 아니라 자신과 타인과의 관계에서도 단절을 경험하게 되었다.⁶ 이러한 관계의 단절은 인간 내면에 깊은 상처와 정서적 고통을 남기게 되었으며 이후 인간의 역사 속에서 다양한 형태의 갈등과 고통으로 나타나게 되었다. 성경은 이러한 인간의 상태를 단순히 도덕적 타락의 문제로만 설명하지 않고 관계적 단절의 문제로 설명한다. 인간은 하나님과의 관계에서 분리되었을 뿐 아니라 자신과의 관계에서도 왜곡을 경험하게 되었으며 타인과의 관계에서도 갈등과 상처를 경험하게 되었다. 이러한 관계의 단절은 인간의 정체성과 심리 구조에 깊은 영향을 미치게 되었으며 인간은 점점 더 자신의 존재를 왜곡된 방식으로 이해하게 되었다.

특히 인간의 정서 구조는 어린 시절의 경험에 의해 크게 영향을 받는다. 인간은 성장 과정 속에서 부모와의 관계를 통해 자신에 대한 인식과 세상에 대한 이해를 형성하게 되며 이러한 경험은 이후 인간관계와 정서 반응 방식에 깊은 영향을 미친다.⁷ 부모와의 관계 속에서 경험한 수용과 사랑은 인간의 자존감 형성과 정체성 형성에 중요한 역할을 하지만 반대로 거절과 비난, 학대, 무관심 등의 경험은 인간의 내면에 깊은 상처를 남기게 된다. 이러한 상처는 단순히 어린 시절의 기억으로 남는 것이 아니라 인간의 정서 구조 속에 내면화되어 성인이 되어서도 다양한 관계 문제로 나타나게 된다.⁸ 많은 상담 연구들은 인간의 정서적 문제의 상당 부분이 원가정 경험과 관련되어 있음을 보여준다. 어린 시절 부모와의 관계 속에서 경험한 상처는 인간의 자존감과 관계 형성 방식에 영향을 미치며 이러한 경험은 종종 반복적인 관계 패턴으로 나타난다.⁹

⁵ Wayne Grudem, Systematic Theology (Grand Rapids: Eerdmans, 1986), 72.

⁶ Anthony A. Hoekema, Created in God's Image (Grand Rapids: Eerdmans, 1986), 72.

⁷ Daniel J. Siegel, The Developing Mind (New York: Guilford Press, 1999), 127.

⁸ John Bradshaw, Healing the Shame that Binds You (Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1988), 58.

⁹ Bowlby, Attachment and Loss, 291.

예를 들어 부모로부터 지속적인 비난과 거절을 경험한 사람은 자신을 무가치한 존재로 인식하게 되며 타인과의 관계에서도 거절에 대한 두려움을 경험하게 된다. 반대로 어린 시절 학대나 억압을 경험한 사람은 분노와 공격성을 통해 자신을 보호하려는 방어적 태도를 형성하기도 한다.

이러한 심리적 패턴은 단순히 개인의 성격 문제로 이해될 수 없으며 인간의 성장 과정 속에서 형성된 정서 구조와 깊이 관련되어 있다. 따라서 인간의 심리적 문제를 이해하기 위해서는 인간의 성장 과정과 원가정 경험을 함께 고려해야 한다.

3. 인간 상처에 대한 기독교적 이해

기독교 신학은 인간의 상처를 단순히 개인 내부에서 일어나는 심리적 증상이나 정서적 불균형으로 환원하지 않는다. 오히려 인간의 상처는 죄로 인한 관계 파괴의 결과이며, 하나님과의 단절이 인간 존재 전체에 미친 총체적 영향 속에서 이해된다.¹⁰ 성경은 인간을 하나님의 형상으로 창조된 존엄한 존재로 제시하면서도, 동시에 타락 이후 인간이 하나님과의 친밀성을 상실하고 자기 자신, 타인, 그리고 피조세계와의 관계에서도 균열을 경험하게 되었음을 보여준다.¹¹ 이러한 성경적 인간 이해는 인간의 상처를 단순한 심리적 사건이 아니라 존재론적 이고 관계적인 손상의 문제로 바라보게 한다. 따라서 기독교적 관점에서 상처는 단순히 “기분이 힘든 상태”가 아니라, 인간 존재가 본래적 질서와 조화를 잃은 결과로 나타나는 총체적 왜곡이라 할 수 있다.

이러한 관점은 인간 이해에 대한 성경의 통전성을 전제한다. 데살로니가전서 5 장 23 절은 인간을 영과 혼과 육의 통합적 존재로 묘사하며, 기독교 전통 역시 인간을 분절된 실체가 아니라 전인격적 통일체로 이해해 왔다.¹² 그러므로 인간의 고통 또한 어느 한 차원만의 문제가 아니라 영적, 정서적, 관계적, 신체적 차원이 상호작용하는 가운데 드러난다. 다시 말해 인간의 상처는 영적 차원에서는 하나님에 대한 불신과 소외로, 심리적 차원에서는 불안과 수치심과 분노로, 관계적 차원에서는 회피와 집착, 지배와 종속, 갈등과 단절로 나타날 수 있다. 이러한 통합적 이해는 기독교 상담이 단순한 증상 완화 중심의 접근을 넘어 존재 전체의 회복을 지향해야 함을 시사한다. 기독교 상담 통합의 대표적 저작들 역시 심리학과 신학, 그리고 영성의 분리를 넘어서야 한다고 강조한다.

¹⁰ Walter Brueggemann, *Theology of the Old Testament* (Minneapolis: Fortress Press, 1997), 149.

¹¹ Grudem, *Systematic Theology*, 448.

¹² Eric L. Johnson, *Foundations for Soul Care* (Downers Grove, IL: Intervarsity Press, 2007), 95.

인간의 내면 상처는 대개 열등감, 두려움, 분노, 죄책감, 수치심, 외로움과 같은 정서적 반응으로 드러난다. 그러나 이러한 정서들은 단지 표면에 나타난 감정 현상일 뿐, 그 밑바탕에는 더 깊은 관계 경험과 자기 이해의 왜곡이 놓여 있는 경우가 많다. 예를 들어, 반복적으로 거절을 경험한 사람은 자신을 사랑받을 수 없는 존재로 인식하게 되고, 그 결과 낮은 자존감과 관계 불안을 지속적으로 경험할 수 있다. 반대로 통제와 비난 속에서 성장한 사람은 자기 방어를 위해 분노와 공격성을 발달시킬 수 있다. 기독교 신학의 언어로 표현하면, 이는 죄의 결과로 왜곡된 인간 이해와 잘못된 형성된 정체성이 정서 구조와 관계 패턴 안에 고착되는 과정이라 볼 수 있다. 따라서 상처의 문제는 단지 감정 조절의 문제가 아니라 인간이 자신을 누구로 이해하는가, 그리고 하나님과 타인을 어떤 존재로 인식하는가의 문제와 깊이 연결되어 있다.

특히 기독교적 관점에서 주목해야 할 점은 인간의 상처가 단순히 과거 사건의 잔재가 아니라 현재의 삶을 조직하는 내적 구조로 작동할 수 있다는 사실이다. 상처는 기억 속에만 머무는 것이 아니라 해석, 기대, 대인 반응, 자기 평가, 영적 반응 양식 속에 스며들어 지속적인 영향을 미친다. 그 결과 사람은 실제 현실보다 과거의 상처에 의해 더 많이 반응하게 되고, 타인을 있는 그대로 보기보다 과거의 경험을 투사한 방식으로 이해하기 쉽다. 이러한 점에서 상처는 단지 “아픈 경험”이 아니라 인간 존재의 해석 틀을 왜곡하는 힘으로 이해될 수 있다. 목회상담과 기독교 상담 전통은 바로 이 지점에서 인간 돌봄이 단순한 충고나 교훈 전달이 아니라, 왜곡된 자기 이해와 관계 이해를 새롭게 회복시키는 과정이어야 한다고 본다.

또한 인간의 마음은 매우 연약하며 쉽게 상처를 입는 존재이지만, 동시에 하나님의 은혜 안에서 새롭게 회복될 가능성을 지닌 존재이기도 하다. 기독교 신학은 인간의 타락을 말할 뿐 아니라 구속과 회복도 함께 말한다. 따라서 인간 상처에 대한 기독교적 이해는 비판적 인간론에 머무르지 않는다. 오히려 인간의 상처를 정직하게 직면하면서도, 그 상처가 그리스도 안에서 새로운 해석과 회복의 가능성을 갖는다는 점을 강조한다. 이것이 바로 기독교적 인간 이해가 일반 심리학적 설명과 구별되는 핵심 지점이다. 인간은 단지 상처의 산물도, 결정론적 과거의 희생자도 아니라, 하나님의 은혜 안에서 새롭게 형성될 수 있는 존재이다. 그러므로 기독교 상담은 상처의 원인을 분석하는 데 머무르지 않고, 그 상처가 어떻게 구속 이야기 속에서 재해석되고 회복될 수 있는지를 함께 다루어야 한다.

4. 기독교 상담의 역할

기독교 상담은 이러한 인간의 상처를 단순한 심리적 증상이나 사회적 부적응 현상으로만 보지 않고, 하나님과의 관계 안에서 이해하고 치유하고자 한다.¹³ 그것은 인간을 하나님의 형상으로 창조된 존재로 이해하며, 동시에 죄와 관계 단절로 인해 왜곡된 존재로 바라보는

¹³ David G. Benner, *Strategic Pastoral Counseling* (Grand Rapids: Baker Books, 2003), 42.

이중적 통찰에 기초한다. 따라서 기독교 상담의 핵심 과제는 단지 불안을 낮추고 기능을 회복시키는 것이 아니라, 하나님과 자신과 타인에 대한 왜곡된 이해를 바로잡고 인간 존재의 본래적 질서를 회복하도록 돕는 데 있다. 이런 점에서 기독교 상담은 증상 중심의 개입을 넘어 정체성, 의미, 관계, 영성의 차원을 함께 다루는 통합적 사역이라 할 수 있다.

기독교 상담의 중요한 특징은 인간의 문제를 영적 차원과 심리적 차원을 함께 고려한다는 데 있다. 실제로 많은 내담자들의 고통은 단순한 감정 문제로 보이지만, 그 이면에는 하나님에 대한 왜곡된 이미지, 자신에 대한 정죄, 타인에 대한 불신, 사랑받지 못할 것이라는 깊은 두려움이 자리하는 경우가 많다. 이러한 내면 구조는 심리학의 언어로 설명될 수 있으면서도 동시에 신학적 차원에서 해석되어야 할 요소를 포함한다. 마크 맥민(Mark R. McMinn)은 기독교 상담이 심리학, 신학, 영성을 통합하는 작업이어야 하며, 상담 장면에서 기도, 고백, 용서, 성경적 성찰과 같은 영적 자원을 신중하고도 책임 있게 다루어야 한다고 강조한다.¹⁴ 시양양 탄(Siang-Yang Tan) 역시 기독교 상담은 전문 심리치료의 통찰을 존중하면서도 인간의 영적 현실과 하나님과의 관계를 배제하지 않는 통합적 접근이어야 한다고 본다.¹⁵ 또한 기독교 상담은 인간을 단지 도움의 수혜자로 보지 않고, 하나님 앞에 선 도덕적·영적 주체로 본다는 점에서 독특하다. 이는 내담자의 고통을 가볍게 여기거나 영적 책임만을 강조한다는 뜻이 아니라, 상처 입은 존재 안에도 여전히 반응하고 선택하며 회복을 향해 나아갈 수 있는 주체성이 남아 있음을 인정한다는 뜻이다. 래리 크랩(Larry Crabb)은 기독교 상담의 목표를 단순한 정서 안정이 아니라 하나님을 더 깊이 예배하고 그분 안에서 성숙하게 살아가도록 돕는 데 두었다.¹⁶ 게리 콜린스(Gary R. Collins) 역시 기독교 상담은 성경적 통찰과 실제적 돌봄을 결합하여, 내담자가 자기 이해와 관계 회복, 삶의 방향 재정립을 경험하도록 돕는 과정임을 강조한다.¹⁷ 이처럼 기독교 상담은 치료와 양육, 돌봄과 제자도의 요소를 함께 지니는 사역이다.

특히 기독교 상담은 인간의 치유 과정에서 용서와 화해의 중요성을 강조한다. 용서는 단순히 윤리적 명령이나 종교적 덕목이 아니라 인간의 내면을 묶고 있는 분노, 복수심, 자기 정죄, 관계적 긴장을 다루는 핵심 과정이 될 수 있다. 심리학 연구들 또한 용서가 불안, 우울, 만성적 대인 스트레스와 관련된 고통을 낮추는 데 긍정적 관련성을 보인다고 보고해 왔다. 미국심리학회(APA)는 용서가 원망과 적개심을 내려놓는 과정과 관련되며 정신건강과 신체건강에 긍정적 연관을 가질 수 있다고 설명한다. 로버트 엔라이트(Robert Enright)와 에버렛 워딩턴(Everett Worthington) 역시 용서를 둘러싼 학제적 연구들을 정리하면서, 용서가 정서적 회복과 관계 회복에 중요한 변수임을 보여주었다.¹⁸ 다만 기독교 상담은 여기서

¹⁴ Mark R. McMinn, *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling* (Wheaton: Tyndale House, 2011), 24.

¹⁵ Siang-Yang Tan, *Counseling and Psychotherapy: A Christian Perspective* (Grand Rapids: Baker Academic, 2011), 39.

¹⁶ Larry Crabb, *Effective Biblical Counseling* (Grand Rapids: Zondervan, 1977), 28.

¹⁷ Collins, *Christian Counseling*, 52.

¹⁸ Robert D. Enright, *Forgiveness is a Choice* (Washington, DC: American Psychological Association, 2001), 101.

한 걸음 더 나아가, 용서를 단지 심리적 안정을 위한 기법이 아니라 하나님의 은혜를 경험하고 그 은혜를 타인에게 흘려 보내는 영적 과정으로 이해한다.

그러나 기독교 상담이 용서를 강조한다고 해서, 상처와 부당함을 가볍게 다루거나 피해자에게 조급한 종교적 압박을 가해서는 안 된다. 진정한 기독교 상담은 상처의 현실을 축소하지 않으며, 악을 악으로 명명하고, 고통의 정당성을 인정한 후 에야 비로소 치유의 과정을 함께 걸어간다. 이 점에서 용서는 잘못을 눈감아 주는 행위나 무조건적인 관계 복귀와 동일하지 않다. 오히려 용서는 진실한 직면, 애도, 분별, 경계 설정, 그리고 하나님의 사랑에 대한 신뢰 속에서 성숙하게 다루어져야 한다. 이러한 신중함은 기독교 상담이 단순한 도덕 훈계가 아니라 인간의 복잡한 내면과 관계 현실을 깊이 이해하는 전문적이고 신학적인 돌봄 이어야 함을 보여준다.

결국 기독교 상담의 역할은 상처 입은 인간을 기능적으로만 정상화하는 것이 아니라, 하나님 안에서 다시 자신을 이해하고 타인과의 관계를 새롭게 맺으며, 삶의 의미를 재정립하도록 돕는 데 있다. 그것은 단지 문제를 해결하는 기술이 아니라 상처받은 인간이 다시 하나님의 이야기 안으로 돌아오도록 초대하는 회복의 사역이다. 이런 의미에서 기독교 상담은 심리학적 전문성과 신학적 통찰, 그리고 영적 분별이 함께 요청되는 통합적 학문이자 실천 영역이라 할 수 있다.

5. 예수 그리스도와 상담 모델

성경은 예수 그리스도를 “기묘자라, 모사라”(Wonderful Counselor)라고 부른다(사 9:6).¹⁹ 이 명칭은 단순히 예수의 지혜를 수사적으로 찬양하는 표현이 아니라, 그가 인간의 삶과 역사를 바르게 인도하시며 깨어진 존재를 회복시키는 분이라는 신학적 의미를 담고 있다. 기독교 상담의 관점에서 볼 때, 예수 그리스도는 단지 상담에 관한 종교적 상징이 아니라 상담의 목적과 방법, 태도와 방향을 가장 온전하게 보여주는 모델이다. 그는 인간의 고통을 멀리서 분석한 분이 아니라, 인간의 상처 한가운데로 들어오셔서 듣고, 만나고, 품고, 회복시키신 분이다. 이런 점에서 예수의 사역은 기독교 상담의 원형적 모델로 이해될 수 있다.

복음서에 나타난 예수의 사역을 살펴보면, 그는 단순한 교사나 윤리적 훈계자가 아니었다. 그는 병든 자를 고치고, 귀신 들린 자를 자유케 하며, 죄책감과 수치심 속에 갇힌 자들을 일으키고, 사회적으로 배제된 사람들을 공동체 안으로 다시 불러들이셨다. 이 과정에서 예수는 언제나 한 인간의 증상만이 아니라 그 사람 전체를 보셨다. 병을 고치실 때에도 단지 신체적 회복만을 다루지 않으셨고, 죄를 용서하실 때에도 단지 종교적 선언만 하신 것이 아니라 존재

¹⁹ Isaiah 9:6.

전체를 새롭게 하셨다.²⁰ 이는 예수의 사역이 본질적으로 전인적 치유를 지향했음을 보여준다. 기독교 상담이 인간의 문제를 정서적, 관계적, 영적 차원에서 통합적으로 다루어야 하는 이유도 여기에 있다.²¹

특히 예수의 사역은 인간의 내면 상처에 대한 깊은 공감과 이해를 보여준다. 그는 단지 정답을 주는 방식으로 사람을 대하지 않으셨다. 오히려 슬퍼하는 자와 함께 우셨고, 버림받은 자와 함께 식사하셨으며, 수치심 속에 숨은 자를 드러내어 정죄하기보다 존엄을 회복시키셨다. 이러한 태도는 현대 상담학에서 강조하는 공감, 무조건적 존중, 안전한 관계 형성의 요소들 과도 맞닿아 있지만, 예수의 공감은 단순한 정서적 동조를 넘어 구속적 사랑에 기초한다는 점에서 더 깊은 차원을 가진다. 그는 사람의 상처를 이해하실 뿐 아니라, 그 상처가 회복될 수 있는 새로운 관계의 장을 여셨다. 목회상담 전통이 돌봄의 핵심을 ‘함께 있음’과 ‘회복적 관계’로 이해하는 것도 이러한 예수의 사역과 긴밀히 연결된다. 또한 예수의 상담적 모델은 진리와 사랑의 균형 위에 서 있다. 그는 사람을 정죄하지 않으셨지만 죄를 죄가 아니라고 말씀하지도 않으셨다. 간음한 여인에게 “나도 너를 정죄하지 아니하노니” 라고 말씀하신 후 “다시는 죄를 범하지 말라”고 하신 장면은, 수용과 도전, 공감과 변화 촉구가 어떻게 함께 작동할 수 있는지를 잘 보여준다. 기독교 상담이 단지 위로만 제공하거나 반대로 교정만 강조해서는 안 되는 이유가 바로 여기에 있다. 참된 치유는 무조건적 환대만으로도, 냉정한 도덕적 지적만으로도 일어나지 않는다. 오히려 예수의 방식처럼 존재를 품으면서도 진리 안으로 초청하는 관계 속에서 가능해진다. 이런 점에서 예수는 상담의 태도와 방향, 목표를 동시에 보여주는 궁극적 모델이다.

예수의 사역은 또한 인간의 정체성과 관계를 근본적으로 회복시키는 데 초점을 둔다. 그는 사람들에게 단지 “마음이 편해지는 법”을 가르치지 않으셨다. 오히려 하나님 나라 안에서 자신이 누구인지, 하나님이 어떤 분인지, 타인을 어떻게 대해야 하는지를 새롭게 이해하도록 이끄셨다. 이는 기독교 상담이 단순한 증상 조절이나 문제 해결을 넘어, 왜곡된 자기 이해와 관계 이해를 변화시키는 정체성 회복의 과정이어야 함을 시사한다. 예수를 상담 모델로 삼는다는 것은 상담자가 단지 기술적으로 개입하는 사람이 아니라, 내담자가 하나님 안에서 참된 자아를 회복하도록 돕는 동반자가 된다는 뜻이다.

따라서 예수 그리스도를 상담 모델로 이해한다는 것은 단순히 “예수님 처럼 친절해야 한다”는 도덕적 모범론을 말하는 것이 아니다. 그것은 예수의 성육신적 접근, 공감적 동행, 진리 안의 자유, 죄와 수치에 대한 구속, 관계와 공동체의 회복이라는 전체적 구조를 기독교 상담의 틀로 삼는 것을 의미한다. 결국 예수는 인간의 상처를 가장 깊이 이해하시는 분이시며 동시에 그 상처를 가장 근본적으로 치유하시는 분이시다. 그러므로 기독교 상담은 그리스도를 단지 배경 신념으로 두는 것이 아니라, 상담의 내용과 방향과 실천을 형성하는 중심 모델로 삼아야 한다.

²⁰ Henri J. M. Nouwen, *The Wounded Healer* (New York: Image Books, 1979), 45.

²¹ Johnson, *Foundations for Soul Care*, 112.

6. 연구 목적

본 연구의 목적은 인간 내면의 상처를 기독교적 인간 이해와 상담학적 관점에서 통합적으로 분석하고, 예수 그리스도의 치유 사역을 기독교 상담의 모델로 제시하는 데 있다. 현대의 많은 상담 논의가 인간의 상처를 개인의 발달사, 관계 경험, 정서 조절 실패의 문제로 설명해 왔다면 본 연구는 그러한 설명을 존중하면서도 그것 만으로는 충분하지 않다고 본다. 인간의 상처는 보다 깊은 차원에서 하나님과의 관계 단절, 왜곡된 자기 이해, 잘못 형성된 관계 패턴과 연결되어 있으며, 따라서 그 치유 또한 영적 차원과 심리적 차원을 함께 다루는 통합적 접근이 요구된다.²²

첫째, 본 연구는 인간 내면 상처의 형성과정을 기독교적 인간 이해와 상담학적 관점에서 분석하고자 한다. 이를 위해 상처를 단순한 감정적 상흔이 아니라 관계 단절과 정체성 왜곡의 산물로 이해하며,²³ 내면 상처가 열등감, 수치심, 두려움, 분노, 죄책감 등의 정서 구조로 어떻게 드러나는지를 고찰하고자 한다.²⁴ 둘째, 원가정 경험이 인간의 정서 구조와 관계 형성 방식에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 특별히 부모와의 관계, 양육 경험, 거절과 수용의 기억이 성인기 관계 패턴과 자기 인식에 어떤 흔적을 남기는지 논의할 것이다.²⁵ 셋째, 예수 그리스도의 치유 사역을 기독교 상담의 모델로 제시하고자 한다. 이를 통해 예수의 공감, 수용, 진리 선포, 용서, 회복의 사역이 오늘의 기독교 상담 실재에 어떠한 방향을 제시하는지를 밝히고자 한다.²⁶ 넷째, 용서와 자기 수용, 하나님과의 관계 회복을 통한 치유 과정을 제시함으로써, 기독교 상담이 궁극적으로 지향해야 할 회복의 구조를 정리하고자 한다.²⁷

이 연구의 목적은 단순히 이론적 설명을 더하는 데 그치지 않는다. 오히려 기독교 상담 현장에서 반복적으로 나타나는 상처, 관계 갈등, 자기 정죄, 영적 침체의 문제를 보다 정교하게 이해하고, 상담적·목회적 적용 가능성을 제시하는 데 있다. 따라서 본 연구는 신학과 상담학의 대화를 통해 상처 입은 인간을 보다 깊이 이해하고, 회복의 통합적 경로를 탐색하려는 실천적 목적도 함께 가진다.

7. 연구 질문

본 연구는 위와 같은 문제의식과 목적에 근거하여 다음의 연구 질문들을 중심으로 전개된다.

²² Tan, Counseling and Psychotherapy, 39.

²³ Larry Crabb, Effective Biblical Counseling, 28.

²⁴ Larry Crabb, Connecting (Nashville: Thomas Nelson, 1977), 62.

²⁵ Bowlby, Attachment and Loss, 82.

²⁶ Nouwen, The Wounded Healer, 45.

²⁷ Collins, Christian Counseling, 52.

첫째, 인간의 내면 상처는 어떠한 과정 속에서 형성되는가? 이 질문은 상처를 단순한 사건 중심으로 보지 않고, 관계 경험과 내면화 과정, 정서 구조 형성, 자기 인식의 왜곡이라는 측면에서 분석하려는 데 목적이 있다.²⁸ 즉, 상처는 무엇 때문에 생기는가 라는 단선적 질문을 넘어, 상처가 어떻게 내면의 구조로 자리 잡고 이후의 삶을 조직하게 되는지를 탐구한다.

둘째, 원가정 경험은 인간의 정서 구조와 관계 형성에 어떠한 영향을 미치는가? 이 질문은 부모와의 애착 경험, 양육 방식, 반복된 거절과 통제, 인정과 수용의 결핍이 개인의 자존감, 대인관계 방식, 영적 이미지 형성에 어떤 영향을 미치는지를 살펴보는 데 초점을 둔다.²⁹ 이는 인간 상처를 보다 구체적이고 발달적인 관점에서 이해하기 위한 질문이다.

셋째, 예수 그리스도의 사역은 기독교 상담 모델로 어떻게 이해될 수 있는가? 이 질문은 복음서에 나타난 예수의 치유와 회복 사역을 상담학적 관점에서 재해석하고, 공감, 수용, 진리, 용서, 회복이라는 요소가 상담 모델로서 어떤 의미를 지니는지를 탐구하려는 것이다.³⁰ 이를 통해 예수 그리스도가 단지 신앙의 대상일 뿐 아니라 상담의 방식과 방향을 제시하는 모델이 될 수 있는지를 고찰한다.

넷째, 용서와 자기 수용은 인간의 치유 과정에서 어떠한 역할을 하는가? 이 질문은 기독교 상담에서 자주 강조되는 용서와 자기 수용이 실제로 어떤 정서적, 관계적, 영적 변화를 가능하게 하는지를 분석하기 위한 것이다.³¹ 특히 용서를 단순한 윤리 명령이 아니라 분노와 수치심, 자기 정죄로부터 자유로 나아가는 과정으로 이해할 수 있는지, 그리고 자기 수용이 왜곡된 정체성을 어떻게 회복하는지 살펴보고자 한다.

이 네 가지 질문은 각각 독립적인 항목이면서도 상호 긴밀히 연결되어 있다. 상처의 형성과 원가정 경험에 대한 이해는 치유 모델의 필요성을 밝혀 주며, 예수 그리스도의 사역에 대한 고찰은 기독교 상담의 방향성을 제시하고, 용서와 자기 수용에 대한 논의는 실제 치유 과정의 핵심 요소를 설명해 준다. 따라서 본 연구는 이 질문들을 중심으로 인간 상처의 이해와 회복의 구조를 통합적으로 제시하고자 한다.

²⁸ Bowlby, Attachment and Loss, 82.

²⁹ Ibid., 82.

³⁰ Nouwen, The Wounded Healer, 45.

³¹ Stephen Arterburn & Jack Felton. Toxic Faith. Oliver Nelson, 1991.

8. 연구의 의의

본 연구의 첫 번째 의의는 기독교 상담의 관점에서 인간의 내면 상처와 치유 과정을 통합적으로 이해하려는 시도에 있다. 기존의 많은 논의들은 상처를 심리적 발달 문제나 대인관계 문제로 설명하거나, 반대로 영적 문제로만 환원하는 경향을 보여 왔다. 그러나 인간의 실제 고통은 이 두 차원 중 하나로만 설명되기 어렵다. 본 연구는 인간의 상처가 심리적 차원과 영적 차원이 교차하는 지점에서 형성³²되고 지속된다는 점에 주목함으로써, 보다 통합적인 기독교 상담의 틀을 제안한다. 이 점에서 본 연구는 심리학과 신학, 영성과 상담 실재를 연결하는 학제 간 시도로서 의의를 가진다.

두 번째 의의는 예수 그리스도의 치유 사역을 기독교 상담 모델로 보다 명시적으로 제시한다는 점에 있다.³³ 기독교 상담은 본질 상 그리스도 중심적이어야 하지만, 실제 학문적 논의에서는 종종 전문 상담기법의 적용에 집중한 나머지 예수의 사역이 상담 모델로서 갖는 의미가 충분히 구조화되지 못하는 경우가 있다. 본 연구는 예수의 성육신적 접근, 공감적 동행, 전인적 치유, 죄와 수치의 해방, 관계 회복의 사역을 상담학적 범주로 재해석함으로써, 기독교 상담의 정체성과 방향성을 보다 분명히 하는 데 기여한다. 이는 기독교 상담이 단순히 “기독교인이 하는 상담”이 아니라, 그리스도의 치유와 회복의 방식을 본질로 삼는 상담이어야 함을 강조하는 작업이다.

세 번째 의의는 용서, 자기 수용, 하나님과의 관계 회복을 치유 과정의 핵심 구조로 제시한다는 데 있다.³⁴ 심리학적 연구는 용서가 정서적 회복과 스트레스 감소, 우울과 불안 완화에 긍정적 연관을 가질 수 있음을 보여 주지만, 기독교 상담은 여기에 더하여 용서를 하나님의 은혜와 연결된 영적 과정으로 이해한다. 본 연구는 이러한 두 차원을 함께 고려함으로써, 용서와 자기 수용이 단순한 긍정적 사고가 아니라 왜곡된 정체성과 관계를 재구성하는 깊은 회복의 과정임을 밝히고자 한다. 이는 실제 상담 현장에서 상처 입은 내담자를 도울 때 보다 신학적으로 정교하고 심리적으로도 설득력 있는 개입의 토대를 제공할 수 있다.

네 번째 의의는 본 연구가 학문적 논의에 머무르지 않고 목회와 상담 현장에 대한 적용 가능성을 가진다는 점이다.³⁵ 교회 현장에서는 오랫동안 영적 훈련과 교리 교육이 강조되어 왔지만, 실제로 많은 성도들은 여전히 상처, 수치심, 분노, 관계 갈등 속에서 고통받고 있다. 본 연구는 이러한 현실 속에서 기독교 상담이 어떠한 역할을 해야 하는지, 그리고 교회가 어떻게 더 안전하고 회복적인 공동체가 될 수 있는지에 대한 실천적 시사점을 제공할 수 있다. 즉, 본

³² Johnson, Foundations for Soul Care, 95.

³³ Tan, Counseling and Psychotherapy, 39.

³⁴ Everett Worthington, Forgiving and Reconciling, (Downers Grove, IL: Intervarsity Press, 2001), 85.

³⁵ Collins, Christian Counseling, 45.

연구는 상담실과 강의실 뿐 아니라 교회 공동체 안에서 상처 입은 영혼들을 돌보는 사역에도 의미 있는 기여를 할 수 있다.

종합하면, 본 연구는 기독교 상담이 단순한 심리치료의 차원을 넘어 인간 존재의 전인적 회복을 목표로 해야 한다는 점을 이론적·실천적으로 강조한다는 데 의의가 있다. 인간의 치유는 단순히 감정이나 행동의 안정에 그치는 것이 아니라, 하나님과의 관계 회복, 왜곡된 자기 이해의 수정, 타인과의 건강한 관계 형성, 그리고 그리스도 안에서의 새로운 정체성 회복을 포함하는 통합적 과정이어야 한다.³⁶ 본 연구는 바로 이 통합적 회복의 구조를 신학과 상담학의 대화 속에서 제시하려는 시도라는 점에서 학문적 의미와 현장적 가치를 동시에 지닌다.

³⁶ Enright, *Forgiveness Is a Choice*, 101.

제 2 장

인간 상처와 내면 형성에 대한 이론적 배경

1. 인간 이해에 대한 신학적 기초

1) 하나님의 형상으로 서의 인간

(1) 창조와 인간의 존엄성

성경은 인간을 하나님의 형상(Imago Dei)으로 창조된 존재로 설명한다(창 1:27).³⁷ 하나님의 형상이라는 개념은 인간 존재의 본질과 가치를 설명하는 가장 핵심적인 신학적 개념 가운데 하나이며, 인간이 단순한 생물학적 생명체를 넘어 하나님과 관계를 맺을 수 있는 영적 존재임을 의미한다.³⁸ 창세기 1 장은 인간 창조를 다른 피조물의 창조와 구별하여 서술한다. 하나님은 빛과 궁창과 땅과 바다, 식물과 동물들을 창조하실 때에는 말씀으로 명령하셨으나, 인간을 창조하실 때에는 “우리의 형상을 따라 우리의 모양대로 우리가 사람을 만들자”고 말씀하셨다.³⁹ 이 구절은 인간이 다른 피조물과 구별되는 특별한 존재임을 보여 주며, 인간 존재의 고유한 존엄성과 관계성을 강조한다.

하나님의 형상은 단지 인간이 어떤 지적 능력이나 도덕적 성향을 가지고 있다는 뜻만이 아니다. 그것은 인간이 하나님을 반영하도록 창조된 존재라는 뜻이며, 하나님과의 관계 속에서 자신의 존재 의미와 정체성을 발견하도록 지음 받았다는 사실을 포함한다. 따라서 인간의 존엄성은 능력의 크기나 사회적 성취, 경제적 조건, 심리적 안정의 정도에 의해 평가되는 것이 아니라, 하나님께서 창조하신

³⁷ Genesis 1:27.

³⁸ Grudem, Systematic Theology, 442.

³⁹ Genesis 1:26-27.

존재라는 사실 자체에 근거한다.⁴⁰ 인간은 성공했기 때문에 가치 있는 존재가 아니라, 하나님께서 만드셨기 때문에 가치 있는 존재이다. 이러한 신학적 이해는 인간을 기능과 결과 중심으로 평가하는 현대 사회의 기준과 근본적으로 다른 시각을 제공한다.

인간의 존엄성은 또한 인간이 관계적 존재라는 사실과 연결된다. 하나님은 삼위일체 하나님으로서 성부, 성자, 성령의 관계 안에 계신 분이므로, 인간 역시 이러한 하나님의 형상을 따라 관계 안에서 자신의 존재를 이해하도록 창조되었다.⁴¹ 인간은 하나님과의 관계, 타인과의 관계, 그리고 자기 자신과의 관계 속에서 자신의 존재를 형성해 간다. 다시 말하면 인간의 정체성은 철저히 관계적 정체성이다. 인간은 혼자 존재할 때 온전해지는 존재가 아니라, 올바른 관계 안에서 자신을 더 분명하게 이해하게 되는 존재이다.

이러한 의미에서 하나님의 형상은 인간의 내면 구조와 상담적 이해에도 매우 중요한 기초를 제공한다. 많은 사람들은 상처를 경험한 이후 자신을 무가치하거나 결함 있는 존재로 인식하게 된다. 반복적인 거절과 비난, 실패와 수치의 경험은 인간으로 하여금 자신의 존재 자체가 잘못되었다고 느끼게 만든다. 그러나 하나님의 형상이라는 개념은 인간이 상처를 받았을 수는 있어도 존재 자체가 파괴된 것은 아니라는 사실을 말해 준다.⁴² 인간의 마음은 손상될 수 있으나 존재의 근본 가치는 사라지지 않는다. 기독교 상담은 바로 이 지점에서 내담자가 상처의 언어가 아니라 창조의 언어로 자신을 다시 이해하도록 도와야 한다.

또한 하나님의 형상은 인간이 하나님을 향해 열려 있는 존재라는 사실을 보여 준다. 인간은 단순히 본능과 욕구를 따라 살아가는 존재가 아니라, 의미를 찾고 진리를 추구하며, 사랑하고 예배하고 책임을 지는 존재이다. 이는 인간이 단지 심리적 안정만으로 만족할 수 없는 존재임을 뜻한다. 인간은 궁극적으로 하나님과의 관계 속에서만 자신의 존재 의미를 온전히 발견할 수 있으며,⁴³ 하나님을 떠난 상태에서는 근본적인 공허를 경험하게 된다. 그러므로 인간의 상처를 이해하려면 반드시 인간이 어떤 존재로 창조되었는지에 대한 신학적 이해가 선행되어야 한다.

⁴⁰ Erickson, Christian Theology, 517.

⁴¹ Stanley Grenz, The Social God and the Relational Self (Louisville: Westminster John Knox, 2001), 199.

⁴² Johnson, Foundations for Soul Care, 75.

⁴³ Ibid, 82.

결국 인간의 정체성과 삶의 의미는 하나님과의 관계 속에서 가장 온전하게 이해될 수 있다. 인간이 하나님과의 관계 속에서 자신의 존재를 이해할 때, 삶은 안정과 방향성을 갖게 된다. 반대로 하나님과의 관계를 상실한 인간은 자신의 존재 의미를 다른 곳에서 찾으려 하며, 그 과정에서 왜곡된 정체성과 관계 패턴을 형성하게 된다. 따라서 인간 상처의 문제를 다루는 기독교 상담은 언제나 창조의 질서와 하나님의 형상이라는 출발점 위에서 인간을 이해해야 한다.⁴⁴

(2) 타락과 관계 단절

그러나 성경은 인간이 하나님의 형상으로 창조되었음에도 불구하고 죄로 인해 하나님과의 관계가 단절되었다고 말한다. 창세기 3 장은 인간의 타락 사건을 기록하고 있으며, 이 사건은 단순한 도덕적 실패를 넘어 인간 존재 전체의 관계 구조가 붕괴되는 사건이었다.⁴⁵ 아담과 하와는 하나님께 불순종한 이후 하나님 앞에서 숨었고, 자신들의 벗었음을 부끄러워했으며, 서로를 비난하기 시작하였다. 이 장면은 죄가 단순히 규범을 어긴 행위가 아니라, 인간 존재의 근본 질서를 무너뜨리는 힘이라는 사실을 보여 준다.

타락 이후 인간에게 나타난 가장 큰 변화는 하나님과의 관계에서 나타난 두려움과 숨음의 태도였다. 죄 이전의 인간은 하나님 앞에서 두려움 없이 존재할 수 있었으나, 죄 이후의 인간은 하나님을 피하고 하나님 앞에 자신을 숨기게 되었다.⁴⁶ 이 숨음은 단순한 행동이 아니라 관계적 단절의 상징이다. 하나님과의 친밀함이 무너질 때 인간은 하나님을 사랑과 생명의 근원으로 경험하기보다, 자신을 드러내면 심판하실 분으로 느끼기 시작한다. 그 결과 인간은 하나님과의 관계에서 신뢰보다 두려움을 먼저 경험하게 된다.

또한 타락은 인간 자신과의 관계도 왜곡시켰다. 아담과 하와는 자신의 벗었음을 부끄러워하였고, 이는 단지 신체적 수치가 아니라 존재적 수치심의 시작으로 이해될 수 있다.⁴⁷ 인간은 죄 이후 자기 자신을 있는 그대로 받아들이지 못하고, 자신을 숨기고 방어해야 할 존재로 인식하기 시작하였다. 이

⁴⁴ Benner, Strategic Pastoral Counseling, 42.

⁴⁵ Genesis 3:7-10.

⁴⁶ Genesis 3:8-10.

⁴⁷ John Calvin, Institutes of the Christian Religion, 1. 15.

지점에서 수치심과 자기 비난의 구조가 형성된다. 인간은 더 이상 하나님 안에서 자신을 안정적으로 이해하지 못하고, 자신의 존재를 숨기고 꾸며야 하는 대상으로 느끼게 된다.

타락은 또한 타인과의 관계를 변화시켰다. 죄 이전에는 상호성, 친밀성, 신뢰가 관계의 중심이었다면, 죄 이후에는 비난, 회피, 지배, 자기 보호가 관계의 중심이 되었다.⁴⁸ 아담은 하와를 비난하였고, 하와는 뱀을 비난하였다. 이는 인간이 죄 이후 관계 안에서 책임을 공유하고 사랑으로 감당하기보다, 자신의 불안과 수치를 타인에게 전가하려는 구조 속에 들어가게 되었음을 보여 준다. 인간관계에서 반복되는 방어와 갈등, 통제와 회피, 비난과 자기 정당화는 이 타락의 구조와 깊이 연결되어 있다.

타락 이후 인간에게 나타난 정서적 반응은 두려움, 수치심, 죄책감, 불안, 외로움과 같은 형태로 구체화된다. 이러한 정서들은 단순한 심리적 반응이 아니라, 하나님과의 관계를 잃어버린 인간 존재가 경험하는 존재론적 고통의 표현이다.⁴⁹ 두려움은 안전을 잃은 존재의 반응이며, 수치심은 존재의 존엄을 잃어버린 듯한 느낌이고, 죄책감은 관계 파괴에 대한 내적 고발이며, 외로움은 관계 단절의 고통이다. 이처럼 인간의 정서 문제는 궁극적으로 관계의 문제와 연결된다.

인간은 하나님과의 관계가 단절된 이후 자신의 존재 의미를 다른 곳에서 찾으려는 경향을 보이게 되었다. 사람들은 자신의 존재 가치를 성취나 인정, 관계, 권력, 물질, 영적 업적 등을 통해 확인하려 한다. 그러나 이러한 시도는 인간의 근본적인 공허를 완전히 채워주지 못한다.⁵⁰ 왜냐하면 인간의 가장 깊은 결핍은 본래 하나님과의 관계 상실에서 비롯된 것이기 때문이다. 하나님만이 채우실 수 있는 자리를 사람이나 성공이나 종교적 열심으로 채우려 할 때, 인간은 더 큰 의존과 불안, 더 깊은 실망과 갈등을 경험하게 된다.

기독교 상담의 관점에서 타락은 인간의 문제를 설명하는 가장 중요한 배경이다. 인간의 정서적 문제는 단지 어린 시절의 경험만으로 설명되지 않으며, 궁극적으로는 하나님과의 관계 단절이라는 더 깊은 차원을 가진다.⁵¹ 동시에 이 단절은 실제 삶의 경험, 특히 가정과 인간관계 속에서 구체적인 상처 구조로

⁴⁸ Tillich, *Systematic Theology*, 44.

⁴⁹ Brown, *I Thought It Was Just Me*, 35.

⁵⁰ Volf, *Exclusion and Embrace*, 69.

⁵¹ Benner, *Strategic Pastoral Counseling*, 42.

형성된다. 따라서 기독교 상담은 인간 상처를 다룰 때 심리학적 설명에 머무르지 않고, 인간 존재가 본래 어떤 관계 안에 있었는지, 그리고 그 관계가 어떻게 파괴되었는지를 함께 살펴보아야 한다.

(3) 영·혼·육의 통합적 인간 이해

성경은 인간을 영과 혼과 육의 통합적 존재로 설명한다(살전 5:23).⁵² 이것은 인간을 단순히 신체적 존재나 정신적 존재로만 이해할 수 없다는 것을 의미한다. 인간은 영적 차원, 정서적 차원, 인지적 차원, 관계적 차원, 신체적 차원이 서로 긴밀하게 연결된 통합적 존재이다.⁵³ 다시 말하면 인간은 분절된 부분들의 합이 아니라, 서로 영향을 주고받는 하나의 전체이다. 그러므로 인간의 상처와 치유를 이해할 때도 이러한 통합성을 고려해야 한다.

인간의 영적 차원은 하나님과의 관계와 의미 추구, 존재의 방향성과 관련된다. 정서적 차원은 기쁨, 슬픔, 불안, 분노, 수치심과 같은 감정 경험과 관련된다. 인지적 차원은 자신과 타인, 하나님, 세상에 대한 생각과 해석의 구조를 포함한다. 관계적 차원은 타인과의 연결과 경계, 친밀감과 갈등 양식과 관련되며, 신체적 차원은 수면, 긴장, 피로, 신체 반응과 연결된다. 실제 인간의 삶에서는 이러한 차원들이 따로 분리되어 존재하지 않는다. 예를 들어 하나님에 대한 왜곡된 이미지는 불안과 두려움을 일으킬 수 있으며, 그 불안은 다시 대인관계를 경직 시키고 신체적 긴장과 피로로 이어질 수 있다⁵⁴

따라서 인간의 정서적 고통은 단순히 심리적 차원의 문제로만 설명될 수 없다. 예를 들어 반복적인 공허감과 무가치감은 단지 자존감의 문제처럼 보일 수 있지만, 그 이면에는 하나님과의 관계 단절과 왜곡된 정체성 이해가 놓여 있을 수 있다. 또한 오랜 수치심은 단지 감정 문제로 보이지만, 실제로는 왜곡된 하나님 이미지와 타인 관계, 자기 해석 구조 전체와 연결되어 있을 수 있다. 이처럼 인간의 상처는 통합적 구조 안에서 이해될 때 더 깊이 설명될 수 있다.⁵⁵

기독교 상담이 일반 심리치료와 구별되는 중요한 지점도 바로 여기에 있다. 기독교 상담은 인간을 하나님의 형상으로 지음 받은 통합적 존재로 이해하며,⁵⁶ 인간의 문제를 단지 기능 저하나 증상으로만

⁵² 1 Thessalonians 5:23.

⁵³ McMinn, Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling, 64.

⁵⁴ Siegel, The Developing Mind, 144.

⁵⁵ Johnson, Foundations for Soul Care, 82.

⁵⁶ McMinn, Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling, 64.

보지 않는다. 그것은 인간이 누구인지, 무엇을 위해 창조되었는지, 무엇으로 인해 왜곡되었는지를 함께 묻는다. 그러므로 기독교 상담은 한쪽 차원만을 다루는 협소한 개입보다는 인간 존재 전체를 회복하는 방향을 지향해야 한다.

또한 이러한 통합적 인간 이해는 상담자의 태도에도 영향을 준다. 상담자는 내담자의 문제를 단순히 “감정 조절의 실패”나 “신앙 부족”이라는 한마디로 환원해서는 안 된다. 내담자의 증상은 오랜 상처의 결과일 수 있고, 그 상처는 관계 손상과 영적 혼란, 왜곡된 자기 이해와 연결되어 있을 수 있다. 그러므로 상담자는 내담자의 감정만이 아니라, 그 감정이 어떻게 형성되었는지, 어떤 관계 구조 안에 놓여 있는지, 하나님 이해와 자기 이해에 어떤 영향을 받고 있는지를 함께 살펴야 한다.

결국 인간의 상처를 이해하기 위해서는 영적 차원과 심리적 차원을 함께 고려하는 통합적 인간 이해가 필요하다. 이러한 통합적 이해는 기독교 상담의 중요한 기초가 되며, 치유 또한 이 통합성 안에서 이루어질 때 보다 온전해질 수 있다. 인간의 치유는 단지 감정이 안정되는 것이 아니라, 하나님과의 관계가 회복되고, 왜곡된 자기 이해가 수정되며, 관계 패턴이 새로워지고, 몸과 마음이 함께 안식을 얻는 전인적 회복의 방향으로 나아가야 한다.⁵⁷

2. 인간 상처의 형성과정에 대한 심리학적 이해

1) 원가정 경험과 정서 발달

(1) 원가정의 영향

인간의 내면 구조는 어린 시절 경험한 가정 환경 속에서 형성되는 경우가 많다.⁵⁸ 어린 시절 부모와의 관계 속에서 경험한 다양한 정서적 경험은 개인의 자기 인식과 대인관계 방식에 깊은 영향을 미친다.⁵⁹ 인간은 태어날 때부터 완전한 정서 구조를 가지고 태어나는 것이 아니라, 양육 환경 속에서 점진적으로

⁵⁷ Benner, Strategic Pastoral Counseling, 42.

⁵⁸ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

⁵⁹ McMinn, Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling, 64.

정서적 안정과 관계 이해를 형성하게 된다.⁶⁰ 따라서 원가정은 단지 성장의 물리적 장소가 아니라, 한 인간의 내면 세계가 처음 형성되는 심리적 공간이다.⁶¹

부모는 어린 시절 자녀에게 가장 중요한 정서적 환경이 된다. 자녀는 부모의 표정과 말투, 관심과 무관심, 보호와 통제, 인정과 비난을 통해 자신이 어떤 존재인지 배워 간다.⁶² 다시 말하면 아이는 거울처럼 부모를 통해 자기 자신을 보게 된다. 부모가 자녀의 존재를 기쁨으로 받아들이고 필요에 민감하게 반응할 때, 자녀는 자신이 환영 받는 존재이며 안전한 존재라는 기본 감각을 형성하게 된다. 반대로 부모가 정서적으로 멀거나 예측 불가능하고, 과도하게 비난하거나 통제할 경우, 자녀는 자신과 타인에 대한 왜곡된 인식을 형성하게 될 가능성이 높다.

원가정의 영향은 단지 기억에 남아 있는 몇 가지 사건으로만 나타나지 않는다. 오히려 일상적으로 반복된 관계 방식, 말해진 것과 말해지지 않은 것, 허용된 감정과 금지된 감정, 친밀함의 방식과 갈등의 처리 방식 전체를 통해 내면화된다.⁶³ 예를 들어 어떤 가정에서는 슬픔이 자연스럽게 표현될 수 있지만, 어떤 가정에서는 슬픔이 약함으로 여겨져 억압될 수 있다. 어떤 가정에서는 분노가 안전하게 다루어질 수 있지만, 어떤 가정에서는 분노가 폭력이나 침묵으로만 표현될 수 있다. 아이는 이러한 반복 속에서 감정 표현의 규칙과 관계의 방식, 자기 보호의 전략을 배우게 된다.

특히 어린 시절 형성되는 정서적 경험 가운데 안정감, 수용감, 소속감, 가치감과 같은 경험은 인간의 내면 구조 형성에 중요한 역할을 한다. 이러한 경험들은 단순한 감정 상태가 아니라, 인간이 자신과 타인을 이해하는 기본 틀을 형성하는 심리적 기반이 된다.⁶⁴ 어떤 아이는 자신이 보호받고 환영 받는 존재라는 내적 확신 속에서 성장하지만, 어떤 아이는 늘 긴장하고 평가받는 느낌 속에서 성장한다. 이 차이는 이후 자존감, 대인관계, 하나님 이미지, 갈등 대처, 친밀감 경험에까지 장기적으로 영향을 미친다.⁶⁵

⁶⁰ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

⁶¹ Bowen, Family Therapy in Clinical Practice, 128.

⁶² McMinn, Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling, 64.

⁶³ Bowen, Family Therapy in Clinical Practice, 128.

⁶⁴ Ibid., 128.

⁶⁵ Siegel, The Developing Mind, 144.

기독교 상담의 관점에서 원가정은 인간 상처를 해석하는 매우 중요한 출발점이다. 인간의 문제를 단지 현재의 반응이나 행동만으로 이해하려 하면 많은 부분이 설명되지 않는다. 왜 어떤 사람은 작은 거절에도 과도하게 무너지는가, 왜 어떤 사람은 친밀한 관계를 원하면서도 늘 거리를 두는가, 왜 어떤 사람은 하나님 앞에서도 끊임없이 성취와 인정으로 자신을 증명하려 하는가. 이러한 질문들은 종종 원가정의 정서적 토양을 살펴볼 때 더 분명해진다. 그러므로 기독교 상담은 인간의 현재 문제를 다룰 때, 그 문제의 뿌리가 형성된 초기 관계의 맥락을 함께 이해해야 한다.⁶⁶

(2) 안정감의 형성

안정감이란 인간이 자신이 보호받고 있으며 위협으로부터 안전한 환경 속에 있다는 기본적인 정서적 확신을 의미한다. 이는 단순히 물리적 안전을 뜻하는 것이 아니라, 정서적으로 보호받고 있다는 감각까지 포함한다.⁶⁷ 즉, 내가 두려울 때 누군가가 반응해 줄 것이라는 믿음, 내가 실수해도 완전히 버려지지 않을 것이라는 확신, 내가 연약함을 드러내도 안전하다는 느낌이 모두 안정감 형성에 포함된다. 이러한 안정감은 인간 정서 발달의 가장 기초적인 토대라고 할 수 있다.⁶⁸

어린 시절 부모가 자녀의 필요에 민감하게 반응하고 지속적으로 보호해 줄 때, 자녀는 자신이 안전한 환경 속에 존재한다는 기본적인 신뢰를 형성하게 된다.⁶⁹ 아이가 울 때 누군가가 와 주고, 두려울 때 안아 주고, 혼란스러울 때 설명해 주며, 실패했을 때 존재 자체를 부정당하지 않는 경험은 내면에 “세상은 완전히 위험한 곳만은 아니다,” “나는 혼자 버려진 존재가 아니다”라는 깊은 신뢰를 형성하게 만든다.⁷⁰ 이러한 경험은 이후 새로운 환경이나 관계 속에서도 비교적 쉽게 적응할 수 있는 심리적 기반이 된다.

안정감은 단순히 불안을 덜 느끼는 상태가 아니다. 그것은 삶을 향한 기본적 신뢰의 형성이다. 안정감이 충분히 형성된 사람은 문제가 전혀 없는 사람이 아니라, 문제가 생겼을 때 완전히 무너지지 않고 견딜 수 있는 내적 자원을 가진 사람이다.⁷¹ 그는 관계 속에서 지나치게 경계하지 않으며, 자신의

⁶⁶ Erickson, Christian Theology, 517.

⁶⁷ John Bowlby, Attachment and Loss, 181.

⁶⁸ Ibid., 181.

⁶⁹ Ibid., 181.

⁷⁰ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

⁷¹ Siegel, The Developing Mind, 144.

감정과 욕구를 어느 정도 자연스럽게 표현할 수 있고, 어려움이 생겨도 도움을 요청할 수 있다. 결국 안정감은 인간이 세상과 타인, 그리고 하나님을 경험하는 방식의 근본적인 토대가 된다.⁷²

반면 어린 시절 지속적인 불안과 긴장 속에서 성장한 경우에는 세상에 대한 기본적인 불신이 형성될 수 있다.⁷³ 부모가 예측할 수 없는 방식으로 반응하거나, 자녀의 정서적 필요에 적절하게 반응하지 못하거나, 감정적으로 차갑거나 위협적인 경우, 자녀는 세상이 안전하지 않다는 인식을 형성할 수 있다.⁷⁴ 이러한 아이는 늘 주변을 살피고, 관계 안에서 상대의 표정과 분위기를 과도하게 읽으며, 자신의 욕구를 자연스럽게 표현하기보다 먼저 위험을 계산하는 태도를 배우게 된다.

이러한 경험은 성인이 된 이후에도 지속적인 불안과 긴장 상태로 이어질 수 있으며, 인간관계에서도 타인을 쉽게 신뢰하지 못하는 모습으로 나타날 수 있다.⁷⁵ 어떤 사람은 안정감 결핍 때문에 관계 속에서 과도한 의존성을 보인다. 상대가 조금만 멀어져도 버림받을 것 같은 공포를 느끼며, 지속적으로 확인과 확신을 요구한다. 또 어떤 사람은 반대로 상처받지 않기 위해 관계 자체를 회피하고, 감정을 최소화하며, 혼자서 모든 것을 견디려는 태도를 보인다.⁷⁶ 겉으로는 독립적으로 보일 수 있으나, 실제로는 안정감 결핍이 만든 방어적 독립인 경우가 많다.

기독교 상담의 관점에서 안정감은 하나님과의 관계 경험과도 깊이 연결된다.⁷⁷ 어린 시절 충분한 안정감을 경험하지 못한 사람은 하나님을 믿는다고 고백하면서도 실제로는 하나님을 안전한 피난처로 느끼기보다, 언제든지 실망하실 수 있는 존재로 느낄 수 있다.⁷⁸ 그러므로 상담자는 내담자의 불안이 단지 성격의 예민함이 아니라, 깊은 안정감 결핍과 관계 손상의 결과일 수 있음을 이해해야 한다. 안정감의 회복은 단지 불안을 줄이는 것이 아니라, 하나님과 사람 앞에서 다시 안전을 경험하도록 돕는 치유의 중요한 과정이 된다.

(3) 수용감의 형성

⁷² Grudem, Systematic Theology, 442.

⁷³ Bowen, Family Therapy in Clinical Practice, 128.

⁷⁴ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

⁷⁵ Siegel, The Developing Mind, 144.

⁷⁶ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

⁷⁷ Grudem, Systematic Theology, 444.

⁷⁸ Tillich, Systematic Theology, 44.

수용감이란 인간이 있는 그대로 받아들여지고 있다는 정서적 경험을 의미한다. 이는 인간이 자신의 존재 자체가 인정받고 있다는 감각을 형성하는 중요한 정서적 경험이다.⁷⁹ 수용감은 “나는 존재 자체로 환영 받고 있는가”에 대한 내면의 대답과 관련된다. 즉, 내가 잘할 때만 사랑받는지, 기대에 부응할 때만 가치 있는지, 혹은 부족하고 연약한 모습까지 포함하여 받아들여질 수 있는 존재인지에 대한 근본 경험이다.

어린 시절 부모가 자녀의 감정과 생각을 존중하고, 아이를 있는 그대로 받아들여 줄 때 자녀는 자신이 존재 자체로 사랑받을 수 있는 존재라는 인식을 형성하게 된다.⁸⁰ 이때 수용은 무조건적인 방임이나 무한한 허용을 뜻하는 것이 아니다. 오히려 부모가 자녀의 행동을 교정할 수는 있지만, 그 교정 속에서도 존재 자체를 부정하지 않는 태도를 유지하는 것이다. 예를 들어 잘못된 행동은 분명히 지적하되 “너는 틀렸다”가 아니라 “그 행동은 적절하지 않다”라고 구분해 주는 방식이 수용감을 지키는 데 중요하다.

충분한 수용을 경험한 사람은 자신의 감정과 생각을 비교적 자연스럽게 받아들이는 능력을 형성하게 된다. 그는 분노를 느낀다고 해서 자신이 나쁜 사람이라고 단정하지 않고,⁸¹ 실수를 했다고 해서 존재 전체를 무가치하게 여기지 않는다. 또한 타인의 기대에 무조건 맞추기보다, 자기 자신의 느낌과 생각을 존중할 수 있는 힘을 갖게 된다. 결국 수용감은 자기 이해와 자기 수용의 기초가 된다.

반대로 어린 시절 지속적인 비난과 비교 속에서 성장한 경우 인간은 자신이 있는 그대로 받아들여지지 않는다는 인식을 형성할 수 있다.⁸² 이러한 경험은 인간으로 하여금 자신의 감정과 욕구를 억압하고, 타인의 기대에 맞추어 살아야만 관계 안에서 버려지지 않을 수 있다는 결론을 내리게 만든다. 이 경우 사람은 자신의 진짜 모습을 드러내는 것을 위협하게 느끼며, 관계 속에서 역할 수행과 과잉 적응을 통해 자신을 보호하려 한다.

수용감이 결핍된 경우 인간은 자신의 존재 가치를 타인의 평가와 인정에 의존하게 되는 경향을 보인다. 이러한 모습은 인정 욕구나 관계 의존의 형태로 나타날 수 있으며,⁸³ 타인의 평가에 지나치게 민감하게

⁷⁹ Brown, I Thought It Was Just Me, 35.

⁸⁰ Ibid., 35.

⁸¹ McMinn, Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling, 64.

⁸² Brown, I Thought It Was Just Me, 35.

⁸³ Volf, Exclusion and Embrace, 69.

반응하는 모습으로 이어지기도 한다. 작은 비판에도 쉽게 무너지고, 누군가의 실망스러운 표정 하나에 자신이 무가치한 존재인 것처럼 느끼며, 칭찬과 인정이 끊기면 자기 존재가 흔들리는 상태가 만들어질 수 있다.

상담의 관점에서 수용감 결핍은 하나님과의 관계에서도 중요한 영향을 미친다. 수용 받는 경험이 부족한 사람은 하나님조차 자신을 있는 그대로 받아들이시지 않을 것이라고 느낄 수 있다.⁸⁴ 그 결과 신앙생활은 은혜 안의 자유로운 관계 라기보다, 인정받기 위해 더 잘해야 하는 수행의 장이 되기 쉽다.⁸⁵ 그러므로 상담자는 내담자의 자기 비난과 인정 의존 뒤에 있는 수용감 결핍을 이해하고, 하나님의 은혜 안에서 존재가 먼저 수용 받는다는 복음의 진실을 다시 경험하도록 도와야 한다.⁸⁶

(4) 소속감의 형성

소속감이란 인간이 자신이 어떤 공동체 안에 속해 있으며, 그 공동체 안에서 받아들여지고 있다는 경험을 의미한다. 인간은 본질적으로 관계적 존재이며, 다른 사람들 과의 관계 속에서 자신의 존재를 이해하게 된다. ⁸⁷그러므로 소속감은 인간이 “나는 혼자가 아니다,” “나는 어떤 관계의 울타리 안에 있다,” “나는 어디엔 가 속해 있는 존재다” 라고 느끼는 정서적 기반을 제공한다.⁸⁸

어린 시절 가정은 인간이 처음 경험하는 공동체이다. 부모와 형제자매와의 관계 속에서 인간은 자신이 어떤 관계 안에 속해 있다는 경험을 하게 된다.⁸⁹ 가족 안에서 자신의 자리가 인정되고, 존재가 환영 받으며, 감정과 생각이 의미 있게 다루어질 때 아이는 소속감을 형성한다.⁹⁰ 이 경험은 이후 학교, 또래 집단, 교회, 사회 안에서 다른 사람들과 관계를 맺는 방식에도 영향을 미친다.⁹¹ 다시 말하면 가정에서 경험한 소속감은 이후 모든 관계의 기본 모델이 된다.

⁸⁴ Grudem, Systematic Theology, 444.

⁸⁵ Ibid., 442.

⁸⁶ Ibid., 444.

⁸⁷ Grenz, The Social God and the Relational Self, 199.

⁸⁸ Johnson, Foundations for Soul Care, 75.

⁸⁹ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

⁹⁰ Ibid., 181.

⁹¹ Siegel, The Developing Mind, 144.

소속감을 충분히 경험한 사람은 인간관계 속에서 비교적 안정된 태도를 보이게 된다. 자신이 관계 속에서 받아들여질 수 있다는 기본적인 믿음을 가지고 있기 때문에 새로운 관계를 형성하는 데에도 비교적 긍정적이고 개방적인 태도를 보일 수 있다.⁹² 그는 타인과의 관계에서 자신을 완전히 숨기거나 과도하게 꾸미지 않아도 된다는 내적 자유를 가지며, 낯선 공동체 안에서도 완전히 배제될 것이라는 극단적 불안을 덜 경험한다.

그러나 어린 시절 지속적인 배제나 거절, 정서적 소외를 경험한 경우 인간은 자신이 어디에도 속하지 못한 존재라는 인식을 형성할 수 있다.⁹³ 예를 들어 부모가 특정 형제만 편애하거나, 아이의 존재를 가족 안에서 귀찮은 존재처럼 다루거나, 아이가 표현하는 감정과 생각을 반복적으로 무시하는 경우, 아이는 자신이 공동체 안에서 환영 받지 못하는 존재라고 느끼게 될 수 있다. 이러한 경험은 이후 인간관계에서도 깊은 고립감과 외로움, 소외감으로 이어질 가능성이 높다.⁹⁴

소속감이 결핍된 사람은 관계 안에서 두 가지 상반된 반응을 보일 수 있다. 하나는 관계에 과도하게 매달리는 방식이다. 그는 소속되지 못하는 것에 대한 두려움 때문에 집단의 기대에 지나치게 맞추고, 거절당하지 않기 위해 자신의 개성과 욕구를 희생할 수 있다. 다른 하나는 아예 관계를 회피하는 방식이다.⁹⁵ 그는 어차피 자신은 어디에도 속할 수 없다고 느끼기 때문에 처음부터 거리를 두고 정서적 참여를 최소화한다. 겉으로는 냉정하고 독립적으로 보일 수 있지만, 실제로는 깊은 소속감 결핍을 안고 있는 경우가 많다.⁹⁶

기독교 상담의 관점에서 소속감은 교회 공동체 와도 깊이 연결된다. 인간은 단지 개인적 신앙만으로 살아가는 존재가 아니라, 공동체 안에서 믿음을 배우고 관계 속에서 회복되는 존재이다.⁹⁷ 그러나 원가정에서 소속감을 충분히 경험하지 못한 사람은 교회 공동체 안에서도 쉽게 위축되거나, 반대로 인정받기 위해 지나치게 헌신하거나, 아예 공동체 자체를 신뢰하지 못하는 태도를 보일 수 있다.⁹⁸

⁹² Bowlby, Attachment and Loss, 181.

⁹³ Murray Bowen, Family Therapy in Clinical Practice, 128.

⁹⁴ Volf, Exclusion and Embrace, 69.

⁹⁵ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

⁹⁶ Siegel, The Developing Mind, 144.

⁹⁷ Grudem, Systematic Theology, 442.

⁹⁸ Johnson, Foundations for Soul Care, 75.

그러므로 상담자는 내담자의 공동체 어려움 뒤에 있는 소속감 결핍의 역사를 함께 이해해야 하며, 건강한 공동체 경험을 회복의 중요한 자원으로 활용할 필요가 있다.⁹⁹

(5) 가치감의 형성

가치감이란 인간이 자신의 존재가 의미 있고 소중한 존재라는 인식을 가지는 것을 의미한다. 이는 인간의 자존감 형성에 중요한 영향을 미친다.¹⁰⁰ 가치감은 단지 “나는 뭔가를 잘 한다” 는 기능적 자신감이 아니라, “나는 존재 자체로 의미가 있다”는 더 깊은 수준의 자기 인식과 관련된다.¹⁰¹ 그러므로 가치감은 성취 이전의 문제이며, 존재의 무게와 존귀함을 느끼는 문제라고 할 수 있다.¹⁰²

어린 시절 부모가 자녀의 존재와 노력, 감정과 표현을 인정하고 격려할 때 자녀는 자신이 가치 있는 존재라는 인식을 형성하게 된다.¹⁰³ 여기서 중요한 것은 부모가 결과만 칭찬하는 것이 아니라, 존재와 과정, 감정과 시도 자체를 존중하는 것이다.¹⁰⁴ 아이가 무언가를 완벽히 해냈기 때문에만 가치 있는 것이 아니라, 존재 자체가 이미 소중한 존재로 받아들여질 때 가치감은 건강하게 형성된다.¹⁰⁵

충분한 가치감을 형성한 사람은 자신의 능력과 가능성을 비교적 긍정적으로 바라본다. 물론 그는 실패를 경험할 수 있고 좌절할 수 있지만, 그 실패가 곧 자신의 존재 전체를 무가치하게 만들지는 않는다.¹⁰⁶ 그는 결과와 존재를 구별할 수 있으며, 실수와 존재를 동일시하지 않는다. 이러한 내면 구조는 삶을 더 안정적으로 살아가게 하고, 비교와 경쟁의 상황에서도 자신을 완전히 잃지 않게 만든다.¹⁰⁷

반대로 어린 시절 지속적인 비난이나 무시, 조롱과 비교를 경험한 경우 인간은 자신이 가치 없는 존재라는 왜곡된 인식을 형성할 수 있다.¹⁰⁸ 이 경우 사람은 자신이 무엇을 해도 충분하지 않다고 느끼며,

⁹⁹ Benner, Strategic Pastoral Counseling, 42.

¹⁰⁰ Brown, I Thought It Was Just Me, 35.

¹⁰¹ McMinn, Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling, 64.

¹⁰² Grudem, Systematic Theology, 442.

¹⁰³ Brown, I Thought It Was Just Me, 35.

¹⁰⁴ Volf, Exclusion and Embrace, 69.

¹⁰⁵ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

¹⁰⁶ Mark R. McMinn, Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling, 64.

¹⁰⁷ Daniel J. Siegel, The Developing Mind, 144.

¹⁰⁸ Brown, I Thought It Was Just Me, 35.

자신에 대한 기본적인 신뢰를 형성하기 어렵다.¹⁰⁹ 이러한 경험은 낮은 자존감으로 이어질 수 있으며, 자신의 능력을 과소평가하거나 실패를 과도하게 두려워하는 모습으로 나타날 수 있다. 또한 타인의 성공을 볼 때 쉽게 위축되거나, 끊임없이 비교 속에서 자신을 평가하는 태도로 이어지기도 한다.¹¹⁰

가치감이 충분히 형성되지 못한 경우 인간은 자신의 존재 가치를 외부의 성취나 타인의 인정 속에서 찾으려는 경향을 보인다.¹¹¹ 이러한 모습은 성취 중독, 인정 욕구, 관계 의존, 과도한 봉사나 희생, 완벽주의 등의 형태로 나타날 수 있다.¹¹² 겉으로는 매우 열심히 사는 것처럼 보이지만, 그 깊은 곳에는 “나는 지금 이대로는 충분하지 않다”는 불안이 자리하고 있는 경우가 많다.¹¹³ 이 경우 사람은 쉬는 법을 모르고, 실패를 견디지 못하며, 관계 안에서도 자신의 진짜 모습을 드러내기보다 인정받을 수 있는 모습만을 보여 주려 한다.

기독교 상담의 관점에서 가치감 회복은 매우 중요한 치유 과제이다. 상처 입은 인간은 자주 자신의 가치를 상처의 언어로 해석한다. ¹¹⁴“나는 버림받았으니 가치 없다,” “나는 실패했으니 의미 없다,” “나는 사랑받지 못했으니 부족한 사람이다” 라고 느낀다. 그러나 복음은 인간의 가치가 외부 평가나 성취가 아니라 하나님이 창조하시고 사랑하시는 존재라는 사실에 근거한다고 선언한다.¹¹⁵ 따라서 상담자는 내담자가 외부 기준이 아니라 하나님 안에서 자신의 존재 가치를 다시 발견하도록 도와야 한다.¹¹⁶ 가치감의 회복은 자기 중심성이 아니라, 하나님의 시선 안에서 자신을 다시 이해하는 회복의 과정이다.¹¹⁷

¹⁰⁹ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

¹¹⁰ Siegel, The Developing Mind, 144.

¹¹¹ Ibid., 144.

¹¹² Brown, I Thought It Was Just Me, 35.

¹¹³ Paul Tillich, Systematic Theology, 44.

¹¹⁴ Volf, Exclusion and Embrace, 69.

¹¹⁵ Grudem, Systematic Theology, 444.

¹¹⁶ Ibid., 444.

¹¹⁷ McGrath, Christian Theology, 301.

2) 애착과 대상관계의 형성

(1) 초기 애착경험의 중요성

인간은 태어나면서부터 혼자서 생존할 수 없는 존재이며, 타인의 돌봄과 보호 안에서 살아가도록 창조되었다. 그러므로 인간의 가장 초기 발달은 관계 속에서 이루어진다.¹¹⁸ 특히 영아기와 아동기의 부모-자녀 관계는 이후 개인의 정서 안정, 자기 인식, 대인관계 방식에 결정적인 영향을 미친다.¹¹⁹ 이러한 점에서 초기 애착경험은 인간의 내면 형성과 상처 이해에 있어 매우 중요한 심리학적 기초가 된다.

애착은 단순히 부모와 자녀 사이의 정서적 친밀감만을 의미하지 않는다. 그것은 자녀가 자신의 필요를 표현할 때 누군가가 반응해 줄 것이라는 믿음, 두려움과 불안을 경험할 때 안전한 보호를 받을 수 있다는 확신, 그리고 관계 안에서 버려지지 않을 것이라는 내적 신뢰를 의미한다.¹²⁰ 즉 애착은 “나는 누군가에게 중요하며, 내가 어려울 때 누군가가 와 줄 것이다”라는 경험의 축적이다. 이러한 경험이 반복될 때 아이는 세상과 타인에 대한 기본적 신뢰를 형성하게 되며,¹²¹ 자신의 감정과 욕구를 자연스럽게 인식하고 표현하는 능력을 발달시킨다.

반대로 양육자가 자녀의 필요에 일관되지 않게 반응하거나, 정서적으로 냉담하거나, 지나치게 통제적이거나, 혹은 위협적인 방식으로 관계를 맺게 되면 아이는 타인과 세상에 대한 불안정한 내적 모델을 형성하게 된다.¹²² 이런 경우 아이는 “내가 도움을 요청해도 받아들여지지 않을 수 있다,” “나의 감정은 안전하지 않다,” “사람은 믿을 수 없다”와 같은 암묵적인 결론에 이르게 된다. 이러한 결론은 어린아이가 언어로 분명히 표현하지는 못하더라도, 내면 깊은 곳에서 관계를 대하는 기본 태도로 자리 잡는다.

¹¹⁸ Grudem, Systematic Theology, 442.

¹¹⁹ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

¹²⁰ Ibid., 181.

¹²¹ Siegel, The Developing Mind, 144.

¹²² Bowen Family Therapy in Clinical Practice, 128.

초기 애착경험이 중요한 이유는 그것이 이후 모든 관계의 출발점이 되기 때문이다.¹²³ 어떤 아이는 세상에 대해 기본적인 신뢰를 가지고 출발하지만, 어떤 아이는 세상에 대해 기본적인 불안을 안고 출발한다. 어떤 아이는 자신의 감정과 욕구를 있는 그대로 경험하고 표현할 수 있지만, 어떤 아이는 그것이 위험하다고 느껴 조기에 억압과 방어를 배우게 된다. 결국 애착은 유아기의 특정 단계에만 관련된 개념이 아니라, 인간의 평생에 걸친 정서 구조와 관계 방식을 이해하는 핵심 개념이다.

기독교 상담의 관점에서도 초기 애착은 중요하다. 왜냐하면 하나님과의 관계조차도 인간은 종종 자신이 경험한 관계의 언어 안에서 느끼기 때문이다.¹²⁴ 안정적 애착을 충분히 경험하지 못한 사람은 하나님을 신뢰의 대상이 아니라 멀고 불안정한 대상으로 경험할 가능성이 높다. 그러므로 상담자는 내담자의 현재 신앙적 어려움과 대인관계의 문제를 다룰 때, 그 밑에 있는 초기 애착경험을 함께 살펴볼 필요가 있다.

(2) 안정 애착과 불안정 애착

안정 애착은 아이가 양육자와의 관계 속에서 자신이 보호받고 사랑받는 존재라는 경험을 충분히 누릴 때 형성된다.¹²⁵ 안정 애착을 경험한 사람은 대체로 자신의 감정을 비교적 자연스럽게 인식하고 표현할 수 있으며, 타인과의 관계에서도 지나치게 불안해하거나 방어적이지 않은 경향을 보인다.¹²⁶ 물론 삶의 어려움과 상처를 전혀 경험하지 않는 것은 아니지만, 관계 안에서 회복할 수 있는 내적 자원을 상대적으로 더 많이 가지고 있다고 볼 수 있다.

안정 애착을 가진 사람은 관계를 반드시 완벽한 장소로 보지는 않지만, 기본적으로 관계를 위협의 장소가 아니라 연결과 회복의 가능성이 있는 공간으로 이해한다. 그는 어려움이 있을 때 혼자 고립되기보다 도움을 구할 수 있고, 타인에게 지나치게 매달리지 않으면서도 친밀함을 견딜 수 있는

¹²³ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

¹²⁴ Johnson, Foundations for Soul Care, 75

¹²⁵ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

¹²⁶ Siegel, The Developing Mind, 144.

능력을 가진다. 이러한 정서적 안정성은 단지 성격의 장점이 아니라, 초기 관계 안에서 안전하게 돌봄 받은 경험의 결과이다.

반면 불안정 애착은 여러 형태로 나타날 수 있다. 어떤 사람은 관계를 지나치게 갈망하고 상대의 반응에 과도하게 민감 해지며, 버림받을 것에 대한 두려움 속에서 관계에 매달리는 양상을 보인다. 이러한 사람은 관계 안에서 늘 확인을 요구하고, 상대의 작은 변화에도 극심한 불안을 느끼며, 거절을 재앙처럼 받아들일 수 있다. 그는 관계를 원하지만 그 관계를 안전하게 누리기보다, 잃어버릴 것에 대한 두려움 속에서 과도하게 붙잡는 경향을 보인다.

또 어떤 사람은 오히려 관계의 친밀함 자체를 불편해 하며 정서적 거리를 두고, 자신이 상처받지 않기 위해 스스로를 단절시키는 방식을 배우게 된다. 겉으로 보기에는 독립적이고 강해 보일 수 있지만, 내면 깊은 곳에는 타인에 대한 불신과 친밀함에 대한 두려움이 자리하고 있는 경우가 많다. 그는 타인에게 기대지 않음으로써 자신을 보호하려 하고, 감정을 최소화함으로써 상처 가능성을 줄이려 한다. 그러나 이러한 독립성은 자유에서 나온 것이 아니라 상처의 방어일 수 있다.

이처럼 초기 애착경험은 인간이 관계를 어떻게 이해하는가에 큰 영향을 준다. 어떤 사람은 관계를 안식처로 경험하지만, 또 어떤 사람은 관계를 위협의 장소로 경험한다. 어떤 사람은 도움을 요청하는 것이 자연스럽지만, 어떤 사람은 도움을 요청하는 것 자체를 수치스럽게 느낀다. 결국 애착은 단순한 유아기 개념이 아니라, 인간의 정서 구조와 삶의 방식 전체를 이해하는 데 중요한 틀이 된다.

기독교 상담에서는 내담자의 애착 유형을 단지 심리검사적 분류로만 다루기보다, 그 애착이 삶의 실제 문제 속에서 어떻게 드러나는지를 함께 보아야 한다.¹²⁷ 예를 들어 하나님과의 관계에서 끊임없이 불안해하거나, 공동체 안에서 인정받지 못할까 과도하게 긴장하거나, 가까운 관계에서 반복적으로 집착과 회피를 오가는 패턴은 불안정 애착과 연결될 수 있다. 그러므로 애착 이해는 내담자의 현재 문제를 더 깊이 해석하게 해 주는 중요한 창이 된다.

(3) 애착 손상이 남기는 정서적 흔적

¹²⁷ McMinn, Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling, 64.

애착 손상이 깊은 경우 인간은 정서적으로 끊임없는 경계 상태에 놓이게 된다. 겉으로는 일상생활을 유지하고 있어도 내면에서는 늘 긴장하고,¹²⁸ 예상치 못한 거절이나 비판에 과도하게 흔들리며, 가까운 관계일수록 더 큰 불안을 경험하게 된다. 이러한 사람은 관계를 통해 위로 받기를 바라지만, 동시에 관계가 가장 큰 상처의 장소이기도 하다. 그 결과 친밀함은 갈망의 대상이면서 동시에 공포의 대상이 된다.

특히 애착 손상을 가진 사람은 현재의 관계에서 일어나는 작은 사건도 과거의 상처와 연결하여 해석하는 경향이 있다.¹²⁹ 예를 들어 상대가 잠시 차갑게 반응한 것만으로도 “나는 버려질 것이다,” “나는 귀찮은 존재다,” “결국 혼자 남게 될 것이다” 라는 식의 깊은 공포가 올라올 수 있다. 이러한 반응은 현재의 사건 자체보다, 과거에 형성된 내면의 관계 기억이 현재를 해석하는 방식 때문이다. 결국 현재 관계의 문제는 종종 과거 상처의 울림 속에서 더 크게 경험된다.

애착 손상이 남기는 흔적은 감정 뿐 아니라 몸의 반응에도 나타날 수 있다.¹³⁰ 가까운 사람이 멀어질 때 과도한 불안과 긴장이 생기고, 갈등 상황에서 심장이 빠르게 뛰거나 몸이 굳어지며, 관계가 불안할 때 식욕과 수면이 쉽게 흔들리는 경우도 있다. 이는 애착 손상이 단지 생각의 문제가 아니라, 몸에 저장된 안전감의 문제이기도 하다는 사실을 보여 준다. 기독교 상담에서 애착 손상을 이해하는 것은 매우 중요하다. 왜냐하면 상담자는 현재 드러난 감정과 행동만이 아니라, 그 밑바닥에 놓인 관계의 상처와 그 사람이 평생 동안 형성해 온 내면의 관계 지도를 함께 보아야 하기 때문이다.¹³¹ 어떤 내담자는 겉으로는 지나치게 독립적이지만 실제로는 깊은 애착 손상 때문에 누구도 신뢰하지 못하는 사람일 수 있다. 또 어떤 내담자는 겉으로는 관계를 잘 유지하는 것처럼 보여도, 실제로는 버림받을까 두려워 자기 자신을 잃어버린 채 관계에 매달리고 있을 수 있다.

애착 손상의 회복은 단순히 “관계를 잘 맺는 기술”을 배우는 것으로 충분하지 않다. 그것은 관계 안에서 다시 안전을 경험하는 과정이어야 한다.¹³² 상담자는 내담자가 자신의 감정과 두려움을 안전하게 말할 수 있는 관계적 공간을 제공하고, 그 안에서 내담자가 새로운 관계 경험을 하도록 도와야 한다.

¹²⁸ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

¹²⁹ Siegel, The Developing Mind, 144.

¹³⁰ Ibid., 144.

¹³¹ Benner, Strategic Pastoral Counseling, 42.

¹³² McMinn, Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling, 64.

기독교 상담에서는 이 관계적 치유가 하나님과의 관계 회복과도 연결된다. 안전한 하나님 경험은 손상된 애착 구조를 서서히 회복하는 중요한 영적 자원이 될 수 있다.

(4) 대상관계의 형성과 내면화

대상관계 이론의 관점에서 볼 때, 인간은 어린 시절 중요한 타인과의 관계 경험을 내면에 저장하고,¹³³ 그것을 바탕으로 자신과 타인을 이해하는 틀을 형성한다. 여기서 ‘대상’이란 단순한 사물을 의미하는 것이 아니라, 부모와 같은 중요한 관계 대상을 가리킨다. 아이는 부모와의 반복된 상호작용을 통해 “나는 어떤 존재인가,” “타인은 어떤 존재인가,” “관계는 안전한가 위험한가”에 대한 내면 표상을 형성하게 된다.¹³⁴ 이러한 표상은 이후 인간관계를 이해하고 반응하는 기본 틀이 된다.

예를 들어 자주 비난 받고 무시당한 아이는 내면에 “비난하는 대상”과 “무가치한 자기”를 함께 형성할 수 있다.¹³⁵ 이 경우 성인이 되어 누군가의 중립적인 반응을 보아도 쉽게 비난으로 느끼고, 타인과의 관계에서 자신을 언제나 거절당할 수 있는 존재로 경험할 가능성이 크다. 반대로 따뜻하게 보호받고 존중 받은 아이는 “돌보는 대상”과 “사랑받을 가치가 있는 자기”를 형성할 가능성이 높다.¹³⁶ 그는 관계 안에서 기본적 신뢰를 가지고 출발할 수 있으며, 갈등이 있어도 존재 전체가 위협받는다고 느끼지 않을 수 있다.

이러한 내면 표상은 이후 성인이 되었을 때도 계속 영향을 미친다.¹³⁷ 사람은 현재의 인간관계를 실제 그대로 경험하는 것 같지만, 상당 부분은 과거에 형성된 내면 대상의 틀을 통해 관계를 해석하고 반응한다. 어떤 사람은 만나는 사람마다 자신을 실망시키고 비난할 것처럼 느끼고, 어떤 사람은 상대를 과도하게 이상화 하거나 반대로 쉽게 실망한다. 이는 현재 관계의 문제가 아니라, 과거 관계가 내면화된 방식이 현재에 작동하고 있기 때문이다.

¹³³ Tillich, Systematic Theology, 44.

¹³⁴ Bowen Family Therapy in Clinical Practice, 128.

¹³⁵ Brown, I Thought It Was Just Me, 35.

¹³⁶ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

¹³⁷ Siegel, The Developing Mind, 144.

이 점에서 상처란 단지 과거의 사건 그 자체가 아니라, 과거의 관계 경험이 내면화되어 현재의 삶을 조직하는 구조라고 말할 수 있다.¹³⁸ 그러므로 상처를 치유한다는 것은 단순히 아픈 기억을 떠올리는 것이 아니라, 내면에 자리 잡은 왜곡된 자기 이미지와 타인 이미지, 그리고 하나님 이미지가 어떻게 형성되었는지를 이해하고 새롭게 재구성해 가는 과정이라 할 수 있다.

기독교 상담의 관점에서 대상관계 이해는 매우 중요하다. 내담자가 반복적으로 경험하는 관계 갈등, 지나친 집착, 극단적 회피, 통제적 태도, 수치심과 자기 비난의 구조는 현재 사건만으로 설명되지 않는 경우가 많다. 이때 상담자는 내담자의 내면 대상이 어떤 방식으로 형성되었는지, 그리고 그 대상이 지금도 어떤 영향을 미치고 있는지를 함께 살펴봐야 한다. 치유는 단지 “생각을 바꾸는 것”이 아니라, 관계를 경험하는 내면 구조 자체가 서서히 새로워지는 과정이어야 한다.

(5) 부모 이미지와 하나님 이미지의 연결

대상관계의 형성은 단지 인간관계에만 영향을 미치는 것이 아니라, 하나님을 이해하는 방식에도 영향을 줄 수 있다.¹³⁹ 어린 시절 부모가 지나치게 비난 적이었다면, 하나님도 쉽게 실망하고 정죄하는 분으로 느껴질 수 있다. 부모가 정서적으로 멀고 무관심했다면, 하나님도 나의 고통에 무관심한 분처럼 경험될 수 있다. 부모가 통제적이고 억압적이었다면, 하나님 역시 나를 자유롭게 하기보다 억누르는 존재로 느껴질 가능성이 있다. 이는 인간이 하나님을 순수한 교리적 개념으로만 만나는 것이 아니라, 실제로는 자신이 경험한 관계의 틀을 통해 하나님을 느끼는 경우가 많기 때문이다.

물론 하나님은 인간 부모와 동일하지 않으며, 성경은 하나님이 참되시고 완전한 사랑의 아버지이심을 증언한다. 그러나 실제 인간의 마음은 언제나 성경적 선언만으로 즉각 움직이지 않는다. 사람은 자신이 경험한 관계의 언어와 이미지 안에서 하나님을 느끼는 경우가 많기 때문이다. 따라서 어떤 사람은 하나님에 대해 옳은 신학적 지식을 가지고 있으면서도 실제 정서적으로는 하나님을 두려워하고 피할 수 있다. 이것은 단순한 신앙 부족의 문제가 아니라, 관계 경험과 정서 구조의 문제일 수 있다.

¹³⁸ Volf, *Exclusion and Embrace*, 69.

¹³⁹ Tillich, *Systematic Theology*, 44.

왜곡된 하나님 이미지는 신앙생활 전반에 깊은 영향을 미친다.¹⁴⁰ 어떤 사람은 하나님을 늘 성취를 요구하는 분으로 느끼기 때문에,¹⁴¹ 신앙생활을 은혜와 친밀함이 아니라 끊임없는 수행과 긴장으로 경험한다. 어떤 사람은 하나님이 자신을 진심으로 사랑하신다는 말을 들어도, 그것을 마음 깊이 받아들이지 못하고 계속 의심한다. 또 어떤 사람은 하나님께 실망 당할까 두려워 자신의 연약함과 실패를 하나님 앞에서 조차 숨기려 한다. 이러한 모습은 하나님과의 관계가 회복의 자리가 아니라, 또 다른 평가와 긴장의 자리로 경험되고 있음을 보여 준다.

기독교 상담은 내담자의 하나님 이해가 단순한 교리적 지식의 문제가 아니라, 관계 경험과 깊이 얽혀 있다는 사실을 민감하게 다룰 필요가 있다.¹⁴² 상담자는 내담자가 하나님을 어떤 분으로 느끼고 있는지, 그 느낌이 어떤 부모 경험과 연결되어 있는지를 함께 살펴보아야 한다.¹⁴³ 이는 하나님을 심리적으로 인간 부모와 동일시하자는 뜻이 아니라, 내담자의 왜곡된 하나님 이미지가 어떻게 형성되었는지를 이해하고, 성경이 증언하는 참된 하나님의 성품을 정서적으로 다시 경험하도록 돕기 위함이다.

하나님 이미지의 회복은 단지 신학적 설명으로 충분하지 않을 수 있다. 그것은 관계적으로 다시 경험되어야 한다.¹⁴⁴ 상담자는 하나님의 은혜와 인내, 수용과 진실함을 상담 장면 안에서 반영함으로써 내담자가 새로운 하나님 경험을 할 수 있도록 도울 수 있다. 이때 상담은 단지 말을 통한 교정이 아니라, 내담자의 왜곡된 관계 틀을 서서히 새롭게 하는 공간이 된다. 결국 하나님 이미지의 회복은 인간 상처 치유의 핵심 축 가운데 하나라고 할 수 있다.

3) 수치심, 죄책감, 두려움, 분노의 형성 구조

(1) 수치심의 형성

수치심은 인간 상처를 이해하는 데 있어 매우 중요한 정서이다. 수치심은 단순히 “내가 잘못 했다”는 인식이 아니라, “내 존재 자체가 잘못되었다,” “나는 사랑받기에 부적절하다,” “나는 드러나면 안 되는

¹⁴⁰ Tillich, Systematic Theology, 44.

¹⁴¹ Brown, I Thought It Was Just Me, 35.

¹⁴² Johnson, Foundations for Soul Care, 75.

¹⁴³ McMinn, Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling, 64.

¹⁴⁴ Grudem, Systematic Theology, 442.

사람이다”라는 식의 자기 인식과 연결되는 정서이다.¹⁴⁵ 이러한 점에서 수치심은 인간의 정체성에 깊이 파고드는 감정이며, 단순한 기분의 문제가 아니라 존재에 대한 해석의 문제이다.

어린 시절 반복적인 비난, 무시, 조롱, 비교를 경험한 사람은 자신이 부족하거나 실패한 것이 아니라, 존재 자체로 문제 있는 사람이라는 인식을 갖기 쉽다.¹⁴⁶ 특히 부모나 중요한 양육자가 아이의 행동만이 아니라 존재를 공격하는 방식으로 반응할 때, 아이는 단지 잘못을 교정 받는 것이 아니라 자기 전체가 부정당하는 경험을 하게 된다. 예를 들어 “그 행동은 잘못 되었다”가 아니라 “너는 왜 그렇게 못났니,” “너는 항상 문제야,” “너는 태어나지 말았어야 했어”와 같은 메시지는 깊은 수치심을 형성하게 한다.

수치심은 아이로 하여금 자신을 드러내는 것을 위협하게 느끼게 만든다.¹⁴⁷ 그는 자신의 감정과 욕구, 실수와 약함을 드러내면 사랑받지 못하고 버려질 것이라고 느낄 수 있다. 그 결과 자기 감정을 솔직하게 표현하기보다 숨기고, 실패를 지나치게 두려워하며, 관계 속에서도 진짜 자신을 보여주기보다 방어적인 가면을 쓰게 된다. 어떤 경우에는 지나치게 완벽주의적으로 살아가며, 어떤 경우에는 아예 도전과 친밀함을 피하면서 자신을 보호하려 한다. 그러나 그 밑바닥에는 “있는 그대로의 나는 받아들여질 수 없다”는 깊은 믿음이 놓여 있다.

수치심이 깊은 사람은 자신을 바라보는 방식 자체가 왜곡되어 있기 때문에, 외부에서 아무리 칭찬과 사랑을 받아도 그것이 충분히 내면화되지 않는 경우가 많다.¹⁴⁸ 누군가가 자신을 좋아한다고 말해도 쉽게 믿지 못하고, 오히려 곧 실망할 것이라고 예상한다. 이로 인해 관계 안에서 지속적인 불안과 자기 방어가 반복될 수 있다. 결국 수치심은 인간이 자기 자신과 타인을 경험하는 방식 전체를 왜곡시키는 정서라고 할 수 있다.

기독교 상담의 관점에서 수치심은 복음과 깊이 연결되는 주제이다.¹⁴⁹ 왜냐하면 복음은 인간이 죄인임을 드러내지만, 동시에 그 존재가 하나님의 사랑에서 배제되지 않았음을 선언하기 때문이다. 상담자는 내담자가 상처가 말하는 거짓, 곧 “나는 문제 자체다”라는 메시지에서 벗어나, “나는

¹⁴⁵ Brown, I Thought It Was Just Me, 35.

¹⁴⁶ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

¹⁴⁷ Bowen Family Therapy in Clinical Practice, 128.

¹⁴⁸ Siegel, The Developing Mind, 144.

¹⁴⁹ Grudem, Systematic Theology, 442.

상처받았지만 여전히 하나님의 형상이며 사랑받는 존재다”라는 진실을 받아들이도록 도와야 한다. 수치심 치유는 단지 자기기분을 좋게 만드는 것이 아니라, 존재에 대한 거짓된 해석을 복음의 진실로 바꾸는 과정이다.

(2) 죄책감의 형성과 기능

죄책감은 수치심과 유사해 보이지만 구별되는 정서이다. 죄책감은 자신의 행동이 잘못되었음을 인식하고, 그 잘못을 바로잡고자 하는 도덕적 감정과 관련된다.¹⁵⁰ 건강한 죄책감은 인간이 잘못을 인정하고 책임지며 관계를 회복하도록 돕는 기능을 가질 수 있다.¹⁵¹ 즉 죄책감은 인간을 회개와 책임, 화해로 이끄는 통로가 될 수 있다. 그러나 문제는 건강한 죄책감이 아니라 왜곡된 죄책감이다. 왜곡된 죄책감은 실제 자신의 책임이 아닌 것까지도 자신이 짊어지는 상태를 말한다.¹⁵² 예를 들어 부모의 갈등, 가정의 분위기, 학대 상황, 부모의 이혼과 같은 본래 아동이 책임질 수 없는 문제를 아이가 자신의 탓으로 여기는 경우가 있다. 아이는 본래 자신 중심으로 세상을 이해하기 때문에, 가정 안의 문제를 자신의 존재와 연결하여 해석할 가능성이 높다. “엄마가 화난 것은 내가 부족해서다,” “아빠가 떠난 것은 내가 사랑받을 만한 아이가 아니기 때문 이다”와 같은 결론은 깊은 왜곡된 죄책감을 형성할 수 있다.

이처럼 책임질 수 없는 상황을 자기 탓으로 해석하는 경험이 반복되면, 사람은 성장한 이후에도 관계에서 일어나는 여러 문제를 지나치게 자기 책임으로 돌리는 경향을 갖게 된다.¹⁵³ 그는 누군가가 불편해 하면 자신이 뭔가 잘못했다고 느끼고, 갈등이 생기면 먼저 자신을 과도하게 비난하며, 타인의 문제까지 떠맡으려 한다. 이러한 구조는 겉으로는 책임감 있고 양심적인 사람처럼 보이게 만들 수 있으나, 실제로는 자신을 과도하게 희생시키고 관계 안에서 쉽게 소진되는 결과를 낳는다.

왜곡된 죄책감은 정서적 에너지를 크게 소모 시키며, 자신을 끊임없이 정죄하는 내면 구조를 형성한다. 이러한 사람은 자신의 실수에 대해 적절한 수준의 책임을 지는 것이 아니라, 존재 전체를 정죄하고

¹⁵⁰ Calvin, Institutes of the Christian Religion, 1.15.

¹⁵¹ 1 Thessalonians 5:23.

¹⁵² Bowlby, Attachment and Loss, 181.

¹⁵³ Bowen Family Therapy in Clinical Practice, 128.

오래도록 자신을 별주는 방식으로 반응할 수 있다. 그 결과 기쁨과 자유를 누리기 어렵고, 관계 안에서도 지나치게 조심하며, 거절과 경계 설정을 어려워할 수 있다.

기독교 상담은 죄책감을 무조건 없애는 것이 아니라, 건강한 책임감과 왜곡된 자기 정죄를 구별하도록 돕는 작업이 필요하다.¹⁵⁴ 인간은 실제로 자신이 회개해야 할 죄가 있지만, 동시에 자신이 짊어질 필요가 없는 타인의 죄까지 지고 살아갈 필요는 없다. 상담자는 내담자가 무엇이 자신의 책임이며 무엇이 아닌지를 분별하도록 도와야 한다. 이때 복음은 중요한 기준이 된다. 복음은 진짜 죄에 대해서는 회개와 용서를 통해 자유를 주며, 거짓된 죄책감에 대해서는 그것이 진실이 아님을 드러내어 정죄의 사슬에서 벗어나게 한다.

(3) 두려움과 불안의 형성

두려움과 불안 역시 인간 상처의 중요한 정서적 결과이다.¹⁵⁵ 어린 시절 안정적 보호와 예측 가능한 양육을 경험하지 못한 사람은 세상과 타인을 위협한 대상으로 인식할 가능성이 높다.¹⁵⁶ 부모가 감정적으로 폭발적이거나, 일관성 없이 반응하거나, 위협적이거나, 혹은 정서적으로 지나치게 차가운 경우, 아이는 긴장 속에서 주변을 살피며 살아가게 된다. 그 결과 자신의 내면에는 “언제든 위협이 올 수 있다”는 기본 정서가 자리 잡게 된다. 이러한 사람은 겉으로는 사소한 일에도 쉽게 놀라고 긴장하며, 미래를 비관적으로 예상하고, 인간관계 속에서 거절과 비난을 과도하게 경계할 수 있다.¹⁵⁷ 그는 안정적인 상황 안에서도 쉽게 안심하지 못하고, 늘 무언가 잘못될 수 있다는 긴장 속에 살아갈 가능성이 높다. 이는 단지 예민한 성격 때문이 아니라, 삶의 초기 단계에서 안전보다 위협을 더 많이 경험한 결과일 수 있다.

특히 친밀한 관계는 안정과 위로를 주기보다 오히려 더 큰 불안의 장소가 되기도 한다.¹⁵⁸ 왜냐하면 가까운 사람일수록 더 깊은 상처를 줄 수 있다는 경험이 내면에 저장되어 있기 때문이다. 따라서 두려움이 깊은 사람은 사랑받기를 원하면서도 친밀한 관계가 깊어질수록 더 불안해질 수 있다. 그는

¹⁵⁴ Johnson, Foundations for Soul Care, 75.

¹⁵⁵ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

¹⁵⁶ Siegel, The Developing Mind, 144.

¹⁵⁷ Bowen Family Therapy in Clinical Practice, 128.

¹⁵⁸ Volf, Exclusion and Embrace, 69.

거절과 배신을 예상하며, 관계 안에서 자신을 과도하게 방어하거나 상대를 시험하는 태도를 보일 수 있다. 두려움이 깊은 사람은 새로운 시도를 잘 하지 못하거나, 실패를 견디기 어려워하고, 타인의 반응에 지나치게 민감한 모습을 보일 수 있다. 또한 하나님과의 관계에서도 친밀함보다 심판과 거절을 먼저 느끼는 경향을 가질 수 있다. 하나님이 자신을 돌보시고 받아 주신다는 진실보다, 자신이 부족하면 버리실 것이라는 두려움을 더 크게 느낄 수 있는 것이다.¹⁵⁹ 그러므로 두려움의 문제는 단순히 성격적 소심함이 아니라, 관계 손상과 존재적 불안의 문제로 이해될 필요가 있다.

기독교 상담은 내담자의 두려움과 불안을 단지 증상으로 보지 않고, 그것이 어떤 관계 경험 속에서 형성되었는지를 함께 살펴보아야 한다.¹⁶⁰ 또한 하나님과의 관계 안에서 새로운 안전 경험을 형성하도록 돕는 것이 중요하다. 두려움의 치유는 단순히 용기를 북돋는 것으로 이루어지지 않는다. 오히려 안전한 관계 안에서 두려움을 말할 수 있고, 그 두려움이 수용되며, 하나님이 여전히 신뢰할 수 있는 분으로 경험될 때 서서히 이루어진다.

(4) 분노의 형성과 방어적 기능

분노 역시 상처받은 마음의 중요한 표현이다. 분노는 흔히 부정적인 감정으로만 여겨지지만, 실제로는 상처와 무력감, 억울함, 거절감, 침해당한 경계가 표현되는 중요한 방식이기도 하다.¹⁶¹ 특히 어린 시절 자신의 감정과 욕구가 반복적으로 무시되거나, 억압되거나, 침해당한 사람은 내면에 많은 분노를 축적하게 된다.¹⁶² 이 분노는 단지 화를 잘 내는 성격의 문제가 아니라, 오래 눌린 상처의 흔적일 수 있다.

문제는 이러한 분노가 건강하게 표현되지 못할 때이다. 어떤 사람은 분노를 억압하고 부인하며 살아간다. 겉으로는 온순하고 착해 보이지만, 내면에는 깊은 억울함과 원망이 쌓여 있으며, 이것이 우울이나 수동공격적 태도로 나타날 수 있다.¹⁶³ 그는 직접적으로 “싫다,” “상처받았다,” “억울 하다”고 말하지 못하고, 침묵이나 거리 두기, 냉소나 간접적 저항의 방식으로 분노를 표현할 수 있다. 이러한 분노는 밖으로 크게 드러나지 않지만, 내면을 지속적으로 소모 시키며 관계를 서서히 손상시킨다.

¹⁵⁹ Tillich, Systematic Theology, 44.

¹⁶⁰ McMinn, Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling, 64.

¹⁶¹ Benner, Strategic Pastoral Counseling, 42.

¹⁶² Bowlby, Attachment and Loss, 181.

¹⁶³ Siegel, The Developing Mind, 144.

또 어떤 사람은 분노를 직접적이고 공격적으로 표현하며, 자신을 보호하기 위해 타인을 먼저 밀어내고 상처 주는 방식으로 반응하기도 한다. 그는 작은 위협에도 과도하게 반응하고, 비판과 통제, 냉정한 말과 지배적 태도로 자신을 방어할 수 있다. 겉으로는 강해 보이지만, 실제로는 자신의 상처와 약함이 드러나는 것을 견디지 못해 공격성을 선택하는 경우가 많다. 이때 공격성은 힘의 표현이라기 보다, 무력감과 수치심을 감추기 위한 방어일 수 있다.¹⁶⁴

분노는 종종 2차 정서로 작동하기도 한다.¹⁶⁵ 즉 진짜 밑바닥에는 두려움, 상처, 수치심, 거절감이 있는데, 그것을 직접 느끼고 표현하는 것이 너무 위험하게 느껴질 때 분노가 겉으로 드러나는 것이다. 그러므로 분노를 다룬다는 것은 단순히 화를 줄이는 것이 아니라, 그 밑바닥에 있는 상처와 무력감, 수치심을 함께 이해하는 작업을 포함해야 한다. 분노를 억누르기만 하면 치유는 일어나지 않으며, 오히려 분노가 무엇을 말하고 있는지 듣는 과정이 필요하다.

기독교 상담의 관점에서 분노는 정죄의 대상이기보다 분별의 대상이다.¹⁶⁶ 모든 분노가 죄는 아니며, 분노는 때로 상처와 부당함을 드러내는 중요한 신호일 수 있다. 그러나 분노가 왜곡되고 파괴적인 방식으로 표현될 때, 그것은 자신과 타인을 동시에 상하게 한다. 그러므로 상담자는 내담자가 자신의 분노를 부끄러워하거나 부인하기보다, 그 분노의 의미를 이해하고, 건강한 방식으로 다룰 수 있도록 도와야 한다. 이 과정에서 용서와 경계 설정, 자기 표현과 애도 작업이 중요한 역할을 하게 된다.

(5) 정서 형성과 관계 패턴의 고착화

수치심, 죄책감, 두려움, 분노와 같은 정서들은 단순히 순간적으로 나타났다가 사라지는 감정이 아니다. 이러한 정서가 반복적으로 경험되고 적절히 다루어지지 않을 때, 그것은 하나의 정서적 성격 구조처럼 고착될 수 있다.¹⁶⁷ 사람은 특정한 정서를 반복적으로 느끼는 방식에 익숙해지고, 그 정서에 맞는 사고방식과 관계 방식도 함께 형성하게 된다.¹⁶⁸ 즉 감정은 단지 내면의 느낌이 아니라, 삶 전체를 조직하는 힘이 될 수 있다.

¹⁶⁴ Brown, I Thought It Was Just Me, 35.

¹⁶⁵ Bowen Family Therapy in Clinical Practice, 128.

¹⁶⁶ Johnson, Foundations for Soul Care, 75.

¹⁶⁷ Johnson, Foundations for Soul Care, 75.

¹⁶⁸ Bowen Family Therapy in Clinical Practice, 128.

예를 들어 수치심이 깊은 사람은 늘 자신을 숨기고 방어하려는 관계 패턴을 형성할 수 있다.¹⁶⁹ 그는 친밀한 관계를 원하면서도, 진짜 자신이 드러나면 거절당할 것이라고 느끼기 때문에 늘 일정한 거리를 유지하거나 완벽한 모습만 보여 주려 한다. 두려움이 깊은 사람은 사람을 지나치게 의식하거나 회피하는 방식으로 살아갈 수 있다.¹⁷⁰ 그는 미래를 비관적으로 예상하고, 작은 변화에도 쉽게 위협을 느끼며, 관계 안에서도 늘 긴장 상태를 유지할 수 있다.

분노가 많은 사람은 자신을 보호하기 위해 끊임없이 타인을 통제하고 공격하는 방식에 익숙해질 수 있다.¹⁷¹ 그는 약함을 드러내기보다 강함을 과시하고, 먼저 비판하거나 차갑게 거리를 둠으로써 상처 가능성을 줄이려 한다. 또 죄책감이 많은 사람은 모든 문제를 자기 책임으로 돌리며, 관계 안에서 지나치게 양보하고 희생하는 구조를 형성할 수 있다.¹⁷² 이처럼 특정 정서는 일정한 관계 패턴과 자기 인식, 방어 기제를 낳고, 그것이 다시 정서를 강화하는 악순환을 만든다.

이런 점에서 인간 상처를 이해하는 심리학적 접근은 감정 자체를 나열하는 데 그쳐서는 안 되며, 그 감정이 어떻게 형성되고 어떤 관계 패턴과 자기 인식을 만들어내는지를 함께 보아야 한다. 정서는 삶의 에피소드가 아니라 삶의 방향성을 만들어내는 요소이기 때문이다. 따라서 상담자는 내담자의 표면적 감정만을 다루기보다, 그 감정이 어떤 반복 구조 속에 고착되어 있는지를 살펴야 한다.

기독교 상담에서는 이 정서 구조의 고착화를 죄와 상처, 왜곡된 관계와 정체성의 문제 안에서 함께 이해할 필요가 있다.¹⁷³ 인간은 자신이 느끼는 정서에 따라 삶을 구성하게 되지만, 복음은 그 정서 구조마저도 새롭게 할 수 있는 가능성을 제시한다. 상담의 목적은 단지 “덜 힘들게” 만드는 것이 아니라, 정서가 삶을 지배하는 방식 자체를 새롭게 하는 데 있다.¹⁷⁴ 이를 위해서는 감정의 인정, 관계의 재경험, 진리의 재구성, 하나님과의 친밀함 회복이 함께 이루어져야 한다.

¹⁶⁹ Brown, *I Thought It Was Just Me*, 35.

¹⁷⁰ Bowlby, *Attachment and Loss*, 181.

¹⁷¹ Benner, *Strategic Pastoral Counseling*, 42.

¹⁷² Volf, *Exclusion and Embrace*, 69.

¹⁷³ Grudem, *Systematic Theology*, 442.

¹⁷⁴ McMinn, *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling*, 64.

3. 상처가 인간의 정체성과 관계에 미치는 영향

1) 왜곡된 자기 이해와 낮은 자존감

(1) 자기 인식의 왜곡

상처를 경험한 사람은 자신을 있는 그대로 이해하기보다 상처를 통하여 자신을 해석하게 되는 경우가 많다.¹⁷⁵ 반복적인 거절과 비난, 무시와 비교를 경험한 사람은 자신이 사랑받을 수 없는 존재, 충분하지 않은 존재, 결함이 많은 존재라고 여기기 쉽다.¹⁷⁶ 이러한 자기 인식은 단순히 기분의 문제가 아니라 정체성의 문제로 이어진다.¹⁷⁷ 다시 말하면 상처는 인간으로 하여금 자기 자신을 잘못 읽게 만든다.

왜곡된 자기 이해를 가진 사람은 자신의 장점과 가능성보다 부족함과 실패를 더 쉽게 떠올린다.¹⁷⁸ 그는 자신의 실수는 확대하여 보고, 자신이 받은 사랑과 인정은 축소하여 받아들일 수 있다. 누군가가 칭찬해도 쉽게 믿지 못하고, 작은 비판은 존재 전체에 대한 판결처럼 느낄 수 있다.¹⁷⁹ 이는 자기 존재를 상처의 렌즈를 통해 해석하기 때문이다. 결국 상처는 “나는 누구인가”에 대한 질문에 왜곡된 답을 제공하게 된다.¹⁸⁰

이러한 자기 왜곡은 삶의 여러 영역에 영향을 미친다. 어떤 사람은 스스로를 지나치게 낮추고 도전을 포기하며, 어떤 사람은 자신의 결핍을 감추기 위해 과도하게 성취를 추구한다. 또 어떤 사람은 관계 안에서 늘 자신이 문제라고 여기며 침묵하고, 또 어떤 사람은 미리 자신을 보호하기 위해 비판적인 태도를 취할 수 있다. 이처럼 상처는 자기 이해의 방식 전체를 혼돈다.

¹⁷⁵ Brown, I Thought It Was Just Me, 35.

¹⁷⁶ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

¹⁷⁷ Grudem, Systematic Theology, 442.

¹⁷⁸ Siegel, The Developing Mind, 144.

¹⁷⁹ Bowen Family Therapy in Clinical Practice, 128.

¹⁸⁰ Volf, Exclusion and Embrace, 69.

기독교 상담은 이러한 왜곡된 자기 인식을 바로잡는 중요한 역할을 한다.¹⁸¹ 상담자는 내담자가 상처가 말하는 거짓과 복음이 말하는 진실을 구별하도록 도와야 한다. 인간은 상처받은 존재일 수 있으나, 상처 그 자체로 정의되는 존재는 아니다. 자기 이해의 회복은 치유의 핵심 가운데 하나이다.

(2) 낮은 자존감과 자기 비난

낮은 자존감은 단순히 자신감이 없는 상태를 의미하지 않는다. 그것은 자신의 존재를 소중하고 의미 있게 느끼지 못하는 상태이며,¹⁸² 쉽게 자기 비난과 자기 거절로 이어질 수 있다. 낮은 자존감을 가진 사람은 겉으로 성실하고 열심히 살아가는 것처럼 보일 수 있지만, 내면에서는 늘 “나는 부족하다,” “나는 더 잘해야 한다,” “나는 실망스러운 사람이다” 라는 내면의 목소리에 시달리는 경우가 많다. 그는 바깥의 평가보다도, 자기 안의 가혹한 평가자에게 더 많이 지배 받는다.¹⁸³

이러한 자기 비난은 인간을 끊임없이 피로하게 만들며, 삶의 기쁨과 자유를 빼앗는다.¹⁸⁴ 그는 쉬는 시간에도 편안하지 못하고, 잘해 낸 일보다 못한 일을 더 오래 붙들며, 작은 실수도 쉽게 놓아주지 못한다. 때로는 다른 사람보다 더 훌륭하게 보일 수 있지만, 실제로는 끊임없이 내면의 결핍을 메우기 위해 애쓰는 상태일 수 있다. 자기 비난은 성장의 원동력처럼 보일 수 있지만, 실제로는 존재 전체를 소진 시키는 구조가 되기 쉽다.

낮은 자존감을 가진 사람은 타인의 반응에도 과도하게 흔들릴 수 있다. 다른 사람의 비판에 쉽게 무너지고, 반대로 작은 인정에도 지나치게 의존하게 될 수 있다. 그는 타인의 말과 표정, 태도를 통해 자신의 존재 가치를 계속 확인하려 하며,¹⁸⁵ 관계 안에서 쉽게 자신을 잃을 수 있다. 결국 상처는 인간이 자기 자신을 대하는 방식에도 깊은 영향을 미친다.

기독교 상담의 관점에서는 낮은 자존감의 문제를 단지 자신감을 높이는 문제로 다루지 않는다. 오히려 이는 존재의 가치와 정체성 회복의 문제로 본다.¹⁸⁶ 상담자는 내담자가 자신의 존재 가치를 외부의

¹⁸¹ Johnson, Foundations for Soul Care, 75.

¹⁸² Brown, I Thought It Was Just Me, 35.

¹⁸³ Bowen Family Therapy in Clinical Practice, 128.

¹⁸⁴ Siegel, The Developing Mind, 144.

¹⁸⁵ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

¹⁸⁶ Grudem, Systematic Theology, 442.

평가가 아니라 하나님의 형상과 하나님의 사랑 안에서 다시 발견하도록 도와야 한다.¹⁸⁷ 자기 비난이 멈추고 자기 수용이 시작될 때, 비로소 인간은 존재의 자유를 조금씩 회복할 수 있게 된다.

2) 관계 불안과 방어적 대인관계 패턴

(1) 친밀함에 대한 갈망과 두려움

상처 입은 사람도 관계를 원한다. 인간은 본질적으로 관계적 존재이기 때문에 누구나 사랑받고 이해받고 연결되기를 갈망한다. 그러나 상처를 많이 경험한 사람일수록 관계를 원하면서도 동시에 관계를 두려워하는 양가적 태도를 보이는 경우가 많다.¹⁸⁸ 친밀해지고 싶지만 상처받고 싶지 않기 때문에 가까워질수록 더 불안해지는 것이다. 이 양가성은 많은 관계 갈등의 핵심 구조가 된다.¹⁸⁹ 이러한 사람은 관계 초기에 지나치게 상대방에게 맞추거나, 반대로 일정 시점이 되면 스스로 거리를 두며 관계를 끊는 경향을 보일 수 있다. 어떤 경우에는 타인의 반응을 지나치게 해석하고 과민하게 반응하며, 어떤 경우에는 감정 표현 자체를 최소화하여 상처받지 않으려 한다. 표면적으로는 차분해 보일 수 있지만, 내면에는 늘 “다시 상처받으면 어떻게 하지” 라는 긴장이 자리하고 있다.

친밀함에 대한 갈망과 두려움이 동시에 존재할 때, 관계는 안정적으로 깊어지기 어렵다. 가까워지고 싶은 마음이 커질수록 오히려 더 많은 불안이 올라오고, 상대의 반응을 더 과도하게 읽게 되며, 작은 실망도 큰 배신처럼 느껴질 수 있다. 그 결과 관계는 깊어지기 전에 흔들리거나, 깊어 졌더라도 반복적으로 갈등과 후퇴를 경험하게 된다.

기독교 상담에서는 이러한 양가성을 단순한 성격의 모순으로 보지 않고, 상처의 역사 속에서 형성된 자연스러운 생존 전략으로 이해할 필요가 있다.¹⁹⁰ 상담자는 내담자가 왜 관계를 갈망하면서도 두려워하는지, 그 밑에 어떤 상처와 기억이 있는지를 함께 살펴보아야 한다. 치유는 친밀함을 강요해서가 아니라, 친밀함이 다시 안전한 경험이 되도록 돕는 데서 시작된다.

¹⁸⁷ McGrath, Christian Theology, 301.

¹⁸⁸ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

¹⁸⁹ Volf, Exclusion and Embrace, 69.

¹⁹⁰ Johnson, Foundations for Soul Care, 75.

(2) 과잉의존과 회피의 양극단

상처가 깊은 사람의 관계 방식은 종종 양극단으로 나타난다. 한쪽 극단은 과잉의존이다. 이는 타인의 관심과 사랑, 인정 없이는 자기 존재를 유지하기 어려워하는 상태를 의미한다.¹⁹¹ 이런 사람은 관계 속에서 지나치게 상대의 반응에 민감해지고, 버림받지 않기 위해 자기 욕구를 억누르거나 무리하게 맞추는 경향을 보일 수 있다. 그는 관계를 통해 자기 존재를 지탱하려 하기 때문에, 관계의 작은 흔들림도 곧 자기 붕괴처럼 느낄 수 있다.¹⁹² 다른 한쪽 극단은 회피이다. 이는 관계를 통해 상처받는 것이 두려워 친밀함 자체를 제한하고, 자기 자신을 정서적으로 분리시키는 방식이다.¹⁹³ 이런 사람은 독립적인 것처럼 보일 수 있지만, 실제로는 도움을 요청하지 못하고 깊은 외로움을 홀로 견디는 경우가 많다. 그는 관계의 필요를 부인함으로써 상처 가능성을 줄이려 하지만, 동시에 더 깊은 고립을 경험하게 된다.

결국 과잉 의존이든 회피이든, 둘 다 건강한 상호성보다는 상처에 대한 방어에서 비롯된 관계 방식이라 할 수 있다.¹⁹⁴ 한쪽은 지나치게 붙들고, 다른 한쪽은 지나치게 끊지만, 두 경우 모두 관계를 자유롭게 누리지 못한다는 점에서는 동일하다. 이러한 양극단은 원가정과 초기 애착 손상, 왜곡된 자기 가치감과 깊이 연결되어 있다.¹⁹⁵

기독교 상담은 내담자가 자신의 관계 패턴을 도덕적으로만 평가하기보다, 그것이 어떤 상처 구조에서 비롯되었는지를 이해하도록 도와야 한다. 동시에 그 패턴이 현재의 관계를 어떻게 어렵게 만들고 있는지도 함께 직면하게 해야 한다. 치유는 단지 한쪽 극단을 반대편 극단으로 옮기는 것이 아니라, 점차 상호적이고 건강한 친밀함을 배워 가는 과정이다.

3) 수동적 성격과 공격적 성격의 형성

(1) 수동적 성격의 형성

¹⁹¹ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

¹⁹² Bowen Family Therapy in Clinical Practice, 128.

¹⁹³ Siegel, The Developing Mind, 144.

¹⁹⁴ Benner, Strategic Pastoral Counseling, 42.

¹⁹⁵ McMinn, Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling, 64.

어린 시절 반복적인 억압과 비난, 무력감을 경험한 사람은 자신의 감정과 욕구를 드러내는 것이 위험하다고 느끼게 된다.¹⁹⁶ 그 결과 순종적이고 조용하며 문제를 일으키지 않는 것이 자신을 보호하는 최선의 방식이라고 배우게 될 수 있다. 이러한 태도가 지속되면 수동적 성격 구조가 형성된다.¹⁹⁷ 수동적 성격은 단지 조용한 성향을 의미하는 것이 아니라, 관계 안에서 자기 존재를 충분히 세우지 못하고 타인의 기대와 분위기에 지나치게 의해 움직이는 구조를 의미한다.¹⁹⁸ 수동적 성격을 가진 사람은 갈등을 두려워하고 자기주장을 어려워하며, 타인의 요구를 거절하지 못하는 경향을 보인다. 겉으로는 착하고 온유해 보이지만, 내면에는 억울함과 분노, 슬픔이 축적되어 있을 가능성이 크다.¹⁹⁹ 그는 관계를 잃지 않기 위해 자신의 욕구를 억누르지만, 그 억눌림은 결국 우울이나 무기력, 수동공격적 태도로 나타날 수 있다.²⁰⁰ 또한 자기 자신보다 타인의 기대를 우선시하기 때문에 정체성이 약해지고, 삶의 주도권을 잃어버리는 경우도 많다.

수동성은 겸손과 혼동되기 쉽지만, 실제로는 두려움과 무력감의 산물일 수 있다. 기독교 상담은 내담자의 순종적 태도를 무조건 긍정적으로만 보지 않고, 그 밑에 숨은 상처와 두려움, 자기 상실을 함께 살펴야 한다.²⁰¹ 진정한 온유는 자기 존재를 부정하는 것이 아니라, 존재를 세우면서도 사랑 안에서 반응할 수 있는 힘과 관련되기 때문이다.

(2) 공격적 성격의 형성

반대로 어떤 사람은 상처받지 않기 위해 먼저 공격하는 방식을 배우기도 한다. 이는 자신의 약함과 상처를 드러내는 것이 너무 위험하게 느껴질 때, 강함과 통제, 비난과 지배를 통해 자신을 보호하는 방식이다.²⁰² 어린 시절 학대와 모욕, 무시를 많이 경험한 사람일수록 성인이 되어 타인에게 비슷한 방식으로 반응할 가능성이 있다. 그는 상처를 다시 경험하지 않기 위해 스스로 강한 위치를 선점하려 한다.²⁰³

¹⁹⁶ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

¹⁹⁷ Bowen Family Therapy in Clinical Practice, 128.

¹⁹⁸ Siegel, The Developing Mind, 144.

¹⁹⁹ Brown, I Thought It Was Just Me, 35.

²⁰⁰ Benner, Strategic Pastoral Counseling, 42.

²⁰¹ Johnson, Foundations for Soul Care, 75.

²⁰² Ibid., 75.

²⁰³ Bowlby, Attachment and Loss, 181.

공격적 성격을 가진 사람은 비판적이고 통제적이며, 작은 위협에도 과도하게 반응할 수 있다.²⁰⁴ 겉으로 보기에는 자신감이 강하고 주도적인 것처럼 보일 수 있지만, 그 내면에는 깊은 수치심과 불안, 상처가 자리하고 있는 경우가 많다.²⁰⁵ 공격성은 종종 강함의 표현처럼 보이지만, 실제로는 약함이 드러나는 것에 대한 극단적 방어일 수 있다. 그는 먼저 상처 주는 방식으로 자신이 다시 상처받을 가능성을 줄이려 한다. 그러므로 공격성 역시 단순한 성격 문제가 아니라, 상처 입은 자아를 보호하기 위한 방어적 구조로 이해할 필요가 있다.²⁰⁶ 기독교 상담은 공격적인 내담자를 단지 문제적 행동을 가진 사람으로만 보기보다, 그 안에 있는 두려움과 수치심, 억눌린 무력감을 함께 살펴야 한다. 치유는 공격성을 단순히 억제하는 것이 아니라, 그 밑에 있는 상처의 근원을 다루고²⁰⁷ 더 건강한 자기 보호와 관계 방식을 배우는 데서 이루어진다.

4. 인간 상처에 대한 기독교 상담학적 해석

1) 죄와 상처의 상호작용

(1) 상처받은 존재이면서 상처 주는 존재

기독교 상담은 인간을 단지 피해자로만 보지 않는다. 물론 많은 사람들은 실제로 깊은 상처를 경험하며 살아간다. 그러나 동시에 인간은 상처받은 존재일 뿐 아니라 다른 사람에게 상처를 주는 존재이기도 하다. 이것이 인간 현실의 복잡성이다. 사람은 자신이 받은 상처 때문에 고통받으면서도, 그 상처의 영향 아래서 다시 누군가에게 상처를 전가할 수 있다.²⁰⁸ 이는 인간이 피해자이면서 동시에 가해자가 될 수 있는 현실을 보여 준다. 이러한 점에서 상처의 문제는 단지 개인적 아픔의 문제가 아니라, 죄와 왜곡된 관계가 얽혀 있는 문제이다. 인간은 상처 때문에 왜곡된 반응을 하기도 하고, 죄성 때문에

²⁰⁴ Bowen Family Therapy in Clinical Practice, 128.

²⁰⁵ Siegel, The Developing Mind, 144.

²⁰⁶ Tillich, Systematic Theology, 44.

²⁰⁷ McMinn, Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling, 64.

²⁰⁸ Bowen Family Therapy in Clinical Practice, 128.

자기중심적으로 타인을 이용하거나 통제하기도 한다.²⁰⁹ 즉 어떤 행동은 상처의 산물이면서 동시에 죄의 표현일 수 있다. 기독교 상담은 이 복잡성을 단순화하지 않고 함께 다룰 필요가 있다.

상처를 너무 강조하면 인간의 책임이 사라질 위험이 있고, 죄만 강조하면 상처의 무게와 고통의 현실이 가려질 수 있다. 그러므로 기독교 상담은 상처와 죄를 단순히 동일시하지 않으면서도, 서로가 상호작용하는 지점을 세심하게 다루어야 한다. 인간은 상처받았기 때문에 왜곡될 수 있지만, 동시에 그 왜곡 속에서 책임 있는 선택도 해야 하는 존재이다.²¹⁰

(2) 상처의 악순환과 세대 전이

상처가 치유되지 않으면 그것은 관계 속에서 반복될 가능성이 높다. 예를 들어 비난 받으며 자란 사람이 비난하는 부모가 되고,²¹¹ 통제 당하며 자란 사람이 통제적인 배우자나 지도자가 되며, 무시당하며 자란 사람이 타인을 무시하는 방식으로 살아갈 수 있다. 이러한 반복은 단순한 습관의 문제가 아니라, 치유되지 않은 내면이 관계 안에서 재연되는 현상이라고 볼 수 있다. 과거가 현재를 통해 다시 살아나는 것이다.²¹² 그러므로 기독교 상담은 단지 현재의 증상과 갈등을 다루는 데 그치지 않고, 그 사람이 어떻게 상처의 흐름 속에 놓이게 되었는지, 그리고 그 흐름을 어디서 끊어야 하는지를 함께 보아야 한다. 치유는 단지 개인의 안정을 위한 것이 아니라, 상처의 악순환을 멈추고 새로운 관계의 역사를 시작하는 작업이기도 하다.²¹³ 이 점에서 기독교 상담은 개인 치유이면서 동시에 세대 간 회복의 통로가 될 수 있다.

2) 영적 단절과 심리적 고통

(1) 하나님과의 단절이 남기는 공허

기독교적 관점에서 인간의 가장 깊은 상처는 하나님과의 관계 단절에서 비롯된다. 물론 인간은 부모와 가족, 중요한 타인으로부터 받은 상처 때문에 고통을 경험한다. 그러나 그 상처가 인간 존재 전체를

²⁰⁹ Siegel, *The Developing Mind*, 144.

²¹⁰ Erickson, *Christian Theology*, 517.

²¹¹ Bowen *Family Therapy in Clinical Practice*, 128.

²¹² Bowlby, *Attachment and Loss*, 181.

²¹³ Siegel, *The Developing Mind*, 144.

흔드는 이유는, 인간이 본래 하나님 안에서 자신의 정체성과 안식을 발견하도록 창조된 존재이기 때문이다.²¹⁴ 하나님과의 관계가 멀어질수록 인간은 존재의 중심을 잃게 되며, 내면 깊은 공허와 불안을 경험하게 된다.²¹⁵ 이러한 공허는 단순한 외로움과는 다르다. 그것은 “나는 누구인가,” “나는 왜 살아가는가,” “나는 사랑받는 존재인가”와 같은 질문에 대한 뿌리 깊은 흔들림과 관련된다. 사람들은 이 공허를 성취, 관계, 물질, 사역, 인정 등으로 채우려 하지만, 그러한 것들은 일시적인 만족을 줄 수는 있어도 존재의 근원적 갈등을 해결하지는 못한다.²¹⁶ 결국 인간은 하나님이 계셔야 할 자리를 다른 것으로 채우려 할수록 더 깊은 의존과 더 큰 실망을 경험할 수 있다.

(2) 왜곡된 하나님 이미지와 신앙의 어려움

상처받은 사람은 하나님을 믿고자 하면서도 실제로는 하나님을 두려워하거나 멀게 느끼는 경우가 많다. 이는 단순한 신앙 부족의 문제가 아니라, 왜곡된 하나님 이미지와 관련될 수 있다.²¹⁷ 하나님이 자꾸 심판자처럼 느껴지고, 실망하시는 분처럼 느껴지고, 나의 연약함을 받아주지 않으실 것처럼 느껴진다면, 사람은 신앙 안에서 안식을 누리기보다 긴장과 죄책감 속에 머물게 된다. 이 경우 신앙은 위로의 통로가 아니라 또 다른 수행의 부담이 될 수 있다. 이러한 경우에는 단순히 “믿음이 부족하다”는 식의 권면보다, 그 사람이 어떤 관계 경험을 통하여 하나님을 그렇게 느끼게 되었는지 이해하는 작업이 필요하다.²¹⁸ 기독교 상담은 바로 이 지점에서 심리적 이해와 신학적 회복을 연결해 줄 수 있다. 즉, 상처의 렌즈를 통해 왜곡된 하나님 이해가 어떻게 형성되었는지를 살피고, 성경이 증언하는 참된 하나님의 성품을 관계적으로 다시 경험하도록 돕는 것이다.²¹⁹

3) 상처의 치유를 위한 통합적 접근의 필요성

(1) 심리적 이해와 영적 회복의 통합

²¹⁴ Grudem, Systematic Theology, 442.

²¹⁵ Tillich, Systematic Theology, 44.

²¹⁶ McGrath, Christian Theology, 301.

²¹⁷ McMinn, Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling, 64.

²¹⁸ Benner, Strategic Pastoral Counseling, 42.

²¹⁹ Grudem, Systematic Theology, 444.

인간 상처의 치유는 단지 심리적 증상을 줄이는 것으로 충분하지 않다. 물론 불안과 우울, 관계 갈등, 낮은 자존감과 같은 문제를 완화하는 것은 중요하다. 그러나 기독교 상담은 거기서 멈추지 않는다. 왜냐하면 인간의 치유는 단지 기능 회복의 문제가 아니라 정체성과 관계, 그리고 하나님과의 연결 회복을 포함하기 때문이다.²²⁰ 따라서 심리적 이해와 영적 회복은 서로 대립하는 것이 아니라 함께 가야 한다. 심리적 이해는 상처가 어떻게 형성되었는지, 왜 특정한 감정과 반응이 반복되는지를 설명해 준다. 반면 영적 회복은 인간이 하나님 앞에서 자신의 존재를 새롭게 이해하고, 은혜 안에서 상처를 재해석하며, 새로운 정체성과 관계의 방향을 발견하도록 돕는다. 이 두 차원이 함께 갈 때 치유는 보다 온전해질 수 있다.²²¹ 심리학적 통찰이 인간의 내면 구조를 밝히고, 복음은 그 구조가 어떻게 새롭게 될 수 있는지를 보여 준다.

(2) 자기 이해, 관계 회복, 하나님과의 친밀함

치유의 과정은 대개 세 가지 방향에서 이루어진다. 첫째는 자기 이해의 회복이다. 상처 입은 사람은 자신을 상처의 결과로만 보지 않고, 하나님이 지으신 존재로 다시 이해할 필요가 있다.²²² 둘째는 관계 회복이다. 왜곡된 관계 패턴을 자각하고,²²³ 건강한 경계와 상호성을 배우며, 진실한 친밀함을 경험하는 과정이 필요하다. 셋째는 하나님과의 친밀함 회복이다. 하나님을 두려움과 정죄의 대상으로 느끼는 데서 벗어나, 나를 아시고 품으시는 분으로 경험하는 것이 치유에 매우 중요하다.

이 세 가지는 서로 분리되지 않는다. 사람이 자신을 새롭게 이해할수록 관계도 달라지고, 하나님과의 관계가 회복될수록 자기 이해와 인간관계에도 변화가 일어난다. 그러므로 기독교 상담은 한 영역만을 다루는 방식보다, 인간 존재 전체를 함께 바라보는 통합적 접근이 요구된다.²²⁴ 치유는 단지 감정을 진정시키는 일이 아니라, 존재의 중심이 다시 하나님 안에 자리 잡도록 돕는 일이다.

지금까지 본 장에서는 인간 상처와 내면 형성의 이론적 배경을 신학적, 심리학적, 그리고 기독교 상담학적 관점에서 살펴보았다. 인간은 하나님의 형상으로 창조된 존엄한 존재이지만, 타락으로 인해

²²⁰ McMinn, *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling*, 64.

²²¹ McGrath, *Christian Theology*, 301.

²²² Grudem, *Systematic Theology*, 442.

²²³ Bowlby, *Attachment and Loss*, 181.

²²⁴ McMinn, *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling*, 64.

하나님과 자신, 타인과의 관계에서 단절과 왜곡을 경험하게 되었다. 이러한 관계 단절은 원가정 경험과 애착 형성, 정서 구조의 발달 과정을 통하여 구체적인 내면 상처로 자리 잡게 된다. 그리고 이 상처는 왜곡된 자기 이해, 낮은 자존감, 관계 불안, 수동적 혹은 공격적 성격 구조, 왜곡된 하나님 이미지 등 다양한 형태로 삶 전반에 영향을 미친다.

따라서 인간 상처의 문제는 단순히 감정 조절이나 성격 교정의 차원으로 축소될 수 없으며, 인간 존재 전체와 관계 구조를 함께 다루는 통합적 이해가 필요하다. 이러한 점에서 기독교 상담은 인간의 상처를 죄와 관계 단절, 정서적 손상, 왜곡된 자기 이해, 영적 공허가 맞물린 복합적 현실로 이해하며, 심리적 이해와 영적 회복을 통합하는 치유의 길을 제시한다. 이러한 이론적 배경 위에서 다음 장에서는 예수 그리스도의 치유 사역을 중심으로, 그분이 어떻게 상처 입은 인간을 이해하고 만나며 회복시키시는지, 그리고 그 사역이 기독교 상담의 모델로서 어떤 의미를 가지는지를 본격적으로 살펴보고자 한다.

제 3 장

예수 그리스도의 치유 사역과 기독교 상담 모델

1. 예수 그리스도에 대한 성경적 이해

1) 기묘자, 모사로서의 예수 그리스도

(1) 이사야 9 장 6 절과 “완전한 상담자”의 의미

예수 그리스도를 기독교 상담의 모델로 이해하기 위해서는 먼저 성경이 예수를 어떤 분으로 증언하는지를 바르게 살펴볼 필요가 있다. 이사야 9 장 6 절은 장차 오실 메시아를 가리켜 “기묘자라, 모사라, 전능하신 하나님이라, 영존하시는 아버지라, 평강의 왕이라”라고 선언한다.²²⁵ 이 가운데 “기묘자”와 “모사”라는 표현은 단순히 뛰어난 조연자 혹은 지혜로운 교사라는 의미를 넘어서나. 그것은 인간 존재의 근본 문제를 꿰뚫어 보시며, 길을 잃은 자를 바른 길로 인도하시고, 깨어진 존재를 회복시키시는 구속사적 존재로서의 메시아를 의미한다.²²⁶ 따라서 예수 그리스도를 “Wonderful Counselor”로 부르는 것은 단지 그분의 인격적 따뜻함이나 지혜로운 말솜씨를 높이는 수사가 아니라, 인간의 마음과 역사, 죄와 상처, 관계 단절과 회복의 문제를 궁극적으로 다루시는 분이라는 신학적 고백이라 할 수 있다.

기독교 상담의 관점에서 볼 때 상담자는 단지 문제를 해결하는 기술적 전문가가 아니다. 상담자는 인간 존재 전체를 이해하고, 그 사람의 삶의 방향과 정체성, 관계의 구조를 함께 바라보며 회복을 향해 동행하는 사람이어야 한다. 바로 이 점에서 예수 그리스도는 상담의 궁극적 모델이 되신다. 그분은 인간의 외적 행동만을 다루는 분이 아니라 마음의 중심과 상처의 근원을 보시는 분이며, 단순히 정보를 제공하는 분이 아니라 관계 안에서 생명을 일으키시는 분이시다. 따라서 “기묘자, 모사”라는 표현은

²²⁵ John Goldingay, The Message of Isaiah 1-39 (Downers Grove: IVP Academic, 2005), 91.

²²⁶ Walter Brueggemann, Isaiah 1-39 (Louisville: Westminster John Knox Press, 1998), 86.

예수께서 인간의 상처를 가장 깊이 이해하시는 분이 자 가장 온전한 길을 제시하시는 분이라는 사실을 드러낸다.

예수는 인간의 혼란을 단지 교정의 대상으로만 보지 않으신다. 그분은 길 잃은 영혼을 향해 먼저 다가오시며, 인간의 상처와 실패와 죄를 보시면서도 그 존재를 버리지 않으신다. 세상은 인간을 결과와 기능으로 판단하지만, 예수는 존재 자체를 보신다. 인간이 얼마나 부서졌는지, 얼마나 멀리 떠났는지, 얼마나 오래 수치심 속에 숨었는지를 아시면서도 그분은 먼저 찾아오신다. 바로 이 점 때문에 예수는 단순한 상담 기법의 모범이 아니라, 기독교 상담의 존재론적 기초가 된다.²²⁷

또한 “모사”라는 표현은 방향을 제시하는 존재라는 의미를 내포한다. 상처 입은 사람은 종종 자신의 문제를 알고 있어도 어디로 가야 할지 모르는 경우가 많다. 감정은 혼란스럽고, 관계는 엉켜 있으며, 자기 이해는 왜곡되어 있고, 하나님과의 관계도 멀어져 있기 때문이다. 이러한 상황에서 예수는 단지 위로하는 분이 아니라 길을 보여 주시는 분이시다. 그분은 인간의 상처를 덮어 두지 않으시면서도, 그 상처가 새로운 삶의 방향으로 재해석될 수 있도록 인도하신다. 이처럼 예수의 상담성은 공감과 진리, 수용과 방향 제시를 함께 포함한다.²²⁸

그러므로 기독교 상담이 예수 그리스도를 중심 모델로 삼는다는 것은 단순히 “예수님 처럼 친절하게 상담하자”는 수준에 머무르지 않는다. 그것은 예수의 사역 구조 전체를 상담의 본질로 받아들이는 것을 의미한다. 즉, 상처 입은 인간을 먼저 찾아오시는 사랑, 존재를 깊이 이해하시는 공감, 관계 안에서 진실을 드러내는 용기, 죄와 수치의 문제를 함께 다루는 구속, 그리고 새로운 정체성과 관계를 회복시키는 치유가 모두 포함된다. 이런 의미에서 예수는 완전한 상담자이시다.

(2) 예수는 단순한 교사가 아니라 구속자이자 치유자이심

예수는 단지 좋은 가르침을 제공한 윤리 교사로 이해될 수 없다. 복음서에 나타난 예수의 사역은 언제나 죄, 상처, 관계 단절, 사회적 배제, 수치심, 질병, 영적 억눌림을 함께 다루는 전인적 성격을 가진다.²²⁹ 예수는 산상수훈을 통해 하나님 나라의 진리를 가르치셨지만, 동시에 병든 자를 고치시고,

²²⁷ Oden, Pastoral Theology: Essentials of Ministry, 132.

²²⁸ Larry Crabb, Effective Biblical Counseling, 54.

²²⁹ Craig S. Keener, The Gospel of Matthew (Grand Rapids: Eerdmans, 2009), 112.

우는 자를 위로하시고, 귀신 들린 자를 자유케 하시며, 죄책감과 수치심 속에 웅크린 자들의 존재를 다시 일으키셨다. 그러므로 예수를 단지 교훈을 전달하는 스승으로만 이해하는 것은 복음서의 예수 이해를 지나치게 축소하는 것이다. 예수의 사역에서 주목해야 할 중요한 점은 그분이 인간의 죄 문제와 상처 문제를 분리하여 다루지 않으셨다는 사실이다. 어떤 사람은 죄의 문제만 강조하여 상처의 무게를 가볍게 여기고, 또 어떤 사람은 상처의 문제만 강조하여 죄와 책임의 문제를 흐리게 만든다. 그러나 예수는 죄를 죄라고 말씀하시면서도 상처 입은 존재를 정죄로 밀어 넣지 않으셨다. 오히려 죄를 용서하시고, 상처를 싸매시며, 깨어진 관계를 회복시키셨다. 이 점에서 예수의 사역은 기독교 상담이 죄와 상처를 어떻게 함께 다루어야 하는지에 대한 중요한 기준을 제공한다.²³⁰

예수는 또한 인간의 고통을 단순한 개인 문제로만 보지 않으셨다. 그분은 병든 자를 만나실 때 단지 신체적 질병만이 아니라, 그 사람이 겪고 있는 사회적 배제와 정서적 상처, 영적 고립까지 함께 보셨다. 혈루증 여인의 경우, 그녀는 단지 질병을 가진 사람이 아니었다. 그녀는 오랫동안 부정한 존재로 취급 받으며 관계와 공동체에서 밀려난 사람이었다. 예수는 그녀의 몸만 고치신 것이 아니라, “딸아”라고 부르심으로써 그녀의 존재와 관계를 회복시키셨다.²³¹ 이처럼 예수의 치유는 언제나 몸, 마음, 관계, 정체성을 함께 다루는 회복이었다.

기독교 상담이 예수를 모델로 삼는다는 것은 바로 이 통합성을 배워야 한다는 뜻이다. 상담 현장에서 내담자는 종종 불안, 우울, 분노, 관계 갈등, 자기 비난과 같은 문제를 가지고 온다. 그러나 그 문제는 단지 현재 증상만이 아니라 죄와 수치, 상처와 관계 단절, 왜곡된 하나님 이미지와 자기 이해가 얽혀 있는 복합적 현실일 수 있다. 예수는 바로 그 복합성을 함께 다루시는 분이시다. 따라서 기독교 상담은 단순한 증상 완화나 도덕적 교정보다 더 깊은 차원을 지향해야 하며, 존재 전체를 보는 시각을 가져야 한다.²³² 더 나아가 예수는 단지 인간을 도와주는 분이 아니라, 인간 존재를 새롭게 하시는 분이다. 그분의 구속은 과거의 죄를 덮는 선언으로 끝나지 않는다. 그것은 인간을 새로운 피조물로 만드시는 회복의 사건이다. 그러므로 예수의 치유는 단지 불편함을 줄이는 것이 아니라, 새로운 삶과 새로운 관계,

²³⁰ Johnson, Foundations for Soul Care, 210.

²³¹ Joel B. Green, The Gospel of Luke (Grand Rapids: Eerdmans, 1997), 342.

²³² Collins, Christian Counseling, 45.

새로운 정체성의 시작이다. 기독교 상담이 궁극적으로 지향해야 하는 것도 바로 이 변화이다. 인간이 덜 힘들어지는 것만이 아니라, 복음 안에서 새로워지는 것이다.

(3) 예수 이해의 핵심은 관계 회복에 있다

성경이 증언하는 구원은 단지 사후 세계에 관한 약속이나 법적 용서의 선언만이 아니다. 그것은 깨어진 관계의 회복이다. 인간은 타락으로 인해 하나님과의 관계가 끊어졌고, 그 결과 자신과 타인과의 관계에서도 왜곡과 분열을 경험하게 되었다. 따라서 구원이란 단지 죄책감이 해결되는 사건이 아니라, 관계가 다시 이어지고 존재가 다시 연결되는 사건이다. 이런 의미에서 예수의 사역의 핵심은 관계 회복에 있다고 할 수 있다.²³³

예수는 하나님과 인간 사이의 화목을 이루시는 분이시다. 동시에 그 화목은 인간 내면과 인간관계로 확장된다. 예수의 치유 사역을 보면, 그분은 단지 개인의 감정을 안정시키는 데 머물지 않고, 그 사람을 다시 관계의 자리로 불러들이신다. 사회적으로 배제된 사람을 공동체로 회복시키고, 정죄 받던 사람을 존엄의 자리로 세우며, 자기 자신을 미워하던 사람이 다시 존재를 받아들일 수 있도록 하신다. 예수의 회복은 언제나 관계적이다.

기독교 상담의 관점에서 이것은 매우 중요한 통찰이다. 많은 상담이 문제를 개인 내면의 증상으로만 다루기 쉽지만, 실제 인간의 고통은 대개 관계 안에서 생기고 관계 안에서 지속되며 관계 안에서 치유된다. 상처는 고립을 낳고, 고립은 왜곡된 자기 이해를 강화한다. 반대로 회복적 관계는 인간으로 하여금 다시 자신을 새롭게 보게 하고, 하나님과 타인에 대한 왜곡을 수정하게 만든다. 예수는 바로 이 회복적 관계의 중심에 서 계신다.²³⁴ 또한 예수와의 관계 회복은 인간의 내면에 새로운 질서를 세운다. 상처 입은 인간은 종종 사람에게 과도하게 의존하거나, 반대로 사람을 극도로 회피한다. 이는 인간이 본래 하나님 안에서 누려야 할 안전과 가치와 소속을 사람에게서 대신 얻으려 하거나, 더 이상 기대하지 않으려 하기 때문이다. 그러나 예수와의 관계가 회복될 때 인간은 더 이상 사람을 하나님처럼 붙들

²³³ Timothy Keller, *The Meaning of Marriage* (New York: Dutton, 2011), 45.

²³⁴ Dan B. Allender, *The Healing Path* (Colorado Springs: WaterBrook, 1999), 102.

필요가 없어지고, 동시에 관계를 완전히 두려워하지 않아도 되는 자유를 배우게 된다. 즉 하나님과의 수직적 관계 회복은 인간관계의 수평적 회복을 가능하게 한다.²³⁵

따라서 예수 그리스도를 상담 모델로 이해한다는 것은, 그분이 단지 정답을 가르쳐 주는 분이라는 의미가 아니라, 단절된 관계를 다시 연결하시는 분이라는 뜻이다. 이 관계 회복은 하나님과 인간 사이의 수직적 화해만이 아니라, 인간 내면의 통합과 타인과의 관계 회복을 포함한다. 이런 점에서 예수의 사역은 기독교 상담이 지향해야 할 방향을 가장 분명하게 보여 준다.

2) 성육신과 공감의 신학

(1) 예수는 인간의 고통 바깥이 아니라 한가운데로 들어오셨다

기독교 상담에서 예수의 독특성은 그분이 인간의 고통을 멀리서 관찰하는 분이 아니라, 그 고통 한가운데로 들어오신 분이라는 데 있다. 성육신은 하나님이 인간의 역사와 몸, 관계, 슬픔, 배척, 가난, 눈물의 자리에 실제로 들어오신 사건이다. 이것은 단지 교리적 진술이 아니라, 인간 상처 치유를 이해하는 데 매우 중요한 신학적 토대가 된다.²³⁶ 왜냐하면 상처 입은 인간은 단지 “정답”만을 필요로 하는 존재가 아니라, 자신의 아픔을 실제로 이해해 줄 존재를 필요로 하기 때문이다.

예수는 인간의 고통을 추상적으로만 아시는 분이 아니다. 그분은 출생부터 낮아지심의 자리에서 시작하셨고, 오해와 거절, 외로움과 피로, 배척과 슬픔을 실제로 경험하셨다. 사람들에게 둘러싸여 계실 때에도 진정한 이해를 받지 못하셨고, 가장 가까운 제자들에게도 배신과 부인을 경험하셨다. 십자가는 단지 육체적 고통의 자리가 아니라, 관계적 버려짐과 수치와 모욕, 철저한 고독의 자리였다. 그러므로 예수는 인간의 상처를 “아는 척”하시는 분이 아니라, 실제로 통과하신 분이시다.²³⁷ 이 사실은 상처 입은 인간에게 결정적인 의미를 가진다. 인간은 종종 “나를 진짜 이해할 사람은 없다”고 느낀다. 특히 오래된 상처와 수치심, 버려짐의 고통을 가진 사람일수록 자신의 내면을 설명하기 어렵고, 타인의 조언이 공허하게 들릴 수 있다. 그러나 성육신 하신 예수는 인간의 연약함과 거절, 눈물과 고난을 몸으로

²³⁵ Larry Crabb, *Connecting* (Nashville: Thomas Nelson, 1997), 78.

²³⁶ Jürgen Moltmann, *The Crucified God* (Minneapolis: Fortress Press, 1993), 276.

²³⁷ John Stott, *The Cross of Christ* (Downers Grove: IVP, 1986), 102.

겪으심으로써, 상처의 무게를 아시는 분이 되셨다. 상담의 언어로 표현하면, 예수는 가장 깊고 가장 완전한 공감의 주체이다.²³⁸

기독교 상담에서 성육신의 의미는 상담자의 태도와도 연결된다. 상담자는 내담자의 문제를 멀리서 분석하는 사람에 머무를 수 없다. 오히려 그 사람의 현실 한가운데로 조심스럽게 들어가, 그 아픔을 함께 견디고 그 자리를 가볍게 여기지 않는 태도를 가져야 한다. 이는 내담자와 동일시하라는 뜻이 아니라, 성육신적 낮아짐과 동행의 태도를 가지라는 뜻이다.²³⁹ 예수는 인간 고통의 한가운데로 들어오심으로 치유의 길을 여셨고, 기독교 상담자는 그 길을 따라가야 한다. 또한 성육신은 하나님이 인간 상처를 중요하게 여기신다는 선언이기도 하다. 하나님은 인간의 아픔을 “너무 예민한 것”으로 축소하지 않으시고, “믿음이 부족한 탓”으로 만 치부하지 않으신다. 오히려 그 아픔 속으로 들어오셔서 함께 계신다. 이는 상처 입은 내담자에게 매우 중요한 복음적 메시지이다. 나의 고통은 하나님께 하찮은 것이 아니며, 하나님은 그 고통 바깥에서 명령만 하시는 분이 아니라 그 고통 안으로 들어오시는 분이시다. 성육신은 바로 이 진실을 보여 준다.

(2) 공감은 정보가 아니라 함께 아파하는 존재적 동행이다

현대 상담학에서 공감은 내담자의 감정과 경험을 이해하고, 그것을 상대의 관점에서 느껴보려는 태도로 설명된다. 그러나 예수의 공감은 단지 심리적 기술로 이해될 수 없다. 그것은 존재적 동행이며 자기 낮춤이다.²⁴⁰ 예수는 인간의 상처를 분석하거나 해석하기에 앞서, 그들의 슬픔과 아픔, 수치와 외로움이 있는 자리에 먼저 함께 서셨다. 그분은 인간 고통을 하나의 문제로만 다루지 않으시고, 그 고통 안에 있는 사람을 만나셨다. 예수의 공감은 인간의 아픔을 가볍게 여기지 않는 데서 출발한다. 그분은 눈물 흘리는 자와 함께 우셨고, 병든 자와 소외된 자를 단지 불쌍히 여기는 차원을 넘어서 존엄한 존재로 만나셨다.²⁴¹ 예수는 사람의 겉모습과 사회적 낙인을 먼저 보지 않으시고, 그 안의 고통과 갈망을 먼저 보셨다. 이것이 기독교 상담이 배워야 할 공감의 본질이다. 공감은 내담자를 빨리 분류하고 설명하는 것이 아니라, 그 사람의 고통이 나에게 아무렇지 않은 것이 아님을 보여 주는 관계적 태도이다.

²³⁸ Henri J. M. Nouwen, *The Wounded Healer* (New York: Image Books, 1979), 72.

²³⁹ Seward Hiltner, *Preface to Pastoral Theology* (Nashville: Abingdon Press, 1958), 88.

²⁴⁰ Carl R. Rogers, *On Becoming a Person* (Boston: Houghton Mifflin, 1961), 284.

²⁴¹ Nouwen, *The Wounded Healer*, 72.

상처 입은 사람에게 가장 큰 치유 중 하나는 “내가 이해 받고 있다”는 경험이다.²⁴² 많은 상처는 오해, 무시, 비난, 무관심 속에서 깊어 졌기 때문이다. 그래서 단지 정답을 듣는 것보다, 자신의 아픔이 안전하게 받아들여지고 있다는 경험이 더 치유적일 수 있다. 예수의 공감은 바로 이 점에서 중요하다. 그분은 인간의 아픔을 설명하기 전에 먼저 품으셨고, 정죄하기 전에 먼저 들어 주셨으며, 고치기 전에 먼저 만나 주셨다. 기독교 상담에서 공감은 따라서 부드러운 기술이 아니라 복음적 태도이다. 그것은 내담자의 감정을 무조건 다 받아 준다는 뜻이 아니라, 그 감정 뒤에 있는 상처와 역사, 왜곡된 관계 경험의 무게를 진지하게 여기는 태도이다. 예수는 설명이나 해석보다 먼저 존재를 만나셨고, 이 만남 안에서 치유가 시작되었다. 상담 역시 그렇다. 진정한 치유는 대개 “내가 드디어 누군가 앞에서 숨지 않아도 된다”는 경험에서 시작된다.

또한 예수의 공감은 정서적 동조에 머물지 않고 회복을 향한 동행으로 이어진다. 공감은 단지 “그랬겠구나”라고 말하는 것에서 끝나지 않는다. 오히려 그 공감을 통해 내담자가 자기 고통을 더 안전하게 직면하고, 그 고통이 새로운 해석과 회복의 가능성 안으로 들어가도록 돕는 것이다. 이런 의미에서 예수의 공감은 수동적 이해가 아니라 구속적 공감이다.²⁴³

(3) 성육신은 상담자의 태도에 대한 기준이 된다

예수의 성육신은 상담자에게 매우 구체적인 태도의 기준을 제공한다. 첫째는 겸손이다.²⁴⁴ 상담자는 내담자 위에 서서 모든 것을 아는 사람처럼 행동할 수 없다. 내담자의 삶과 고통 앞에서 상담자는 언제나 배우는 자세를 가져야 하며, 상대의 현실 속으로 들어갈 때 자기 확신보다 경청과 조심스러움을 먼저 가져야 한다. 성육신은 하나님 자신이 낮아지셨다는 사건이기 때문에, 예수를 따르는 상담자는 권위적 우월감보다 낮아짐의 태도를 배워야 한다.

둘째는 인내이다.²⁴⁵ 상처는 빠른 설명이나 즉각적인 해결로 사라지지 않는다. 어떤 상처는 오랫동안 형성되었고, 오랜 시간 동안 왜곡된 자기 이해와 관계 구조를 만들어 왔다. 그러므로 상담자는 내담자의

²⁴² Gary R. Collins, *Helping People Grow* (Ventura: Regal Books, 1980), 99.

²⁴³ Eric L. Johnson, *Foundations for Soul Care* (Downers Grove: IVP Academic, 2007), 215.

²⁴⁴ Andrew Purves, *Pastoral Theology in the Classical Tradition* (Louisville: Westminster John Knox Press, 2001), 145.

²⁴⁵ Eugene H. Peterson, *A Long Obedience in the Same Direction* (Downers Grove: IVP, 1980), 36.

느린 회복 과정을 견딜 수 있어야 한다. 예수는 인간의 미성숙과 반복적인 실패 앞에서도 곧바로 포기하지 않으셨다. 제자들의 느린 이해와 연약함을 오래 품으셨고, 넘어지는 인간을 다시 일으키셨다. 기독교 상담의 인내는 바로 이 예수의 태도에서 배워야 한다.

셋째는 존중이다.²⁴⁶ 예수는 누구도 문제로 환원하지 않으셨다. 그분은 병든 자도, 죄인도, 사회적으로 낙인 찍힌 사람도 단지 해결해야 할 사례로 보지 않으시고, 하나님의 형상을 지닌 존재로 대하셨다. 상담에서도 내담자는 진단명이나 증상으로만 규정될 수 없다. 그는 상처를 가진 존재이지만, 상처보다 더 깊은 가치를 가진 존재이다. 상담자는 이 존중을 잃지 말아야 한다.

넷째는 진실성이다.²⁴⁷ 성육신은 하나님이 인간을 진실하게 만나시기 위해 실제 역사 안으로 들어오신 사건이다. 그러므로 기독교 상담 역시 형식적 기술이나 외적 친절만으로 이루어질 수 없다. 상담자는 진심으로 사람을 만나야 하며, 내담자의 아픔 앞에서 가식적 위로나 상투적 종교 언어로 반응해서는 안 된다. 상처 입은 사람은 진실하지 않은 반응에 매우 민감하다. 예수의 성육신은 상담자가 존재 전체로 만나는 진실한 동행자가 되어야 함을 보여 준다.

결국 성육신은 기독교 상담이 단순한 기법의 적용이 아니라, 상담자 존재 자체가 회복적 통로가 되어야 함을 시사한다. 상담자는 내담자 앞에서 성육신적 태도를 실천할 때, 비로소 예수의 치유 사역에 참여하는 도구가 될 수 있다. 이는 상담자의 전문성을 약화시키는 것이 아니라, 오히려 그 전문성이 어떤 정신과 태도 위에서 사용되어야 하는지를 분명히 해 준다.

2. 예수의 치유 사역에 나타난 상담적 요소

1) 공감과 수용

(1) 예수는 먼저 사람의 고통을 보셨다

복음서에서 예수는 언제나 사람을 문제 덩어리로 보지 않으시고, 그 사람의 고통과 맥락을 보신다.²⁴⁸ 예수는 어떤 사람의 행동만을 먼저 보지 않으시고, 그 행동 뒤에 있는 눈물과 배경, 억눌린 역사와

²⁴⁶ Thomas C. Oden, *Care of Soul in the Classic Tradition* (Philadelphia: Fortress Press, 1984), 58.

²⁴⁷ David G. Benner, *Strategic Pastoral Counseling* (Grand Rapids: Baker Academic, 2003), 120.

²⁴⁸ Donald Capps, *Jesus the Village Psychiatrist* (Louisville: Westminster John Knox Press, 2008), 45.

관계적 상처를 보신다.²⁴⁹ 이는 기독교 상담에 매우 중요한 통찰을 준다. 왜냐하면 많은 상처 입은 사람들은 평생 동안 자신의 겉모습이나 문제 행동으로만 평가받아 왔기 때문이다. 누군가는 “예민한 사람,” “문제 많은 사람,” “늘 화내는 사람,” “집착하는 사람”으로 불려 왔을 지 모르지만, 예수는 그 사람 안에 있는 더 깊은 상처와 갈망을 보신다.

진정한 치유는 상대의 문제를 빨리 진단하는 데서 시작되지 않는다.²⁵⁰ 오히려 그 사람이 얼마나 아프고 외로운지, 어떤 상처를 안고 여기까지 왔는지를 보는 데서 시작된다. 예수의 시선은 언제나 바로 그 고통의 자리로 향한다.²⁵¹ 예수는 외적인 결과만을 문제 삼지 않으셨고, 인간이 왜 그렇게 반응할 수밖에 없었는지를 함께 보셨다. 이것은 상담에서 공감의 얼마나 본질적인지를 보여 준다. 상처 입은 내담자는 자신의 행동 때문에 상담실에 오지만, 실제로는 그 행동 뒤에 있는 더 깊은 이야기를 누군가가 봐 주기를 원한다. 예수의 사역은 바로 이러한 인간적 갈망에 응답하시는 사역이었다. 기독교 상담자는 문제 행동을 무시해서는 안 되지만, 그 행동의 뿌리를 함께 보는 시선을 가져야 한다. 예수는 인간의 죄와 왜곡을 보시면서도 동시에 그 밑에 있는 고통을 보셨기 때문이다.

(2) 예수의 수용은 죄를 가볍게 여기지 않으면서도 존재를 거절하지 않는다

예수는 죄를 죄가 아니라고 말씀하지 않으셨다. 그러나 그 죄 때문에 사람의 존재를 버리거나 정죄하지도 않으셨다.²⁵² 이 균형은 기독교 상담에서 매우 중요하다. 상담은 사람을 무조건 괜찮다고 말하는 것도 아니고, 잘못만 지적하는 것도 아니다. 오히려 존재를 품으면서 진리 안으로 초대하는 과정이다. 예수는 인간의 잘못과 왜곡을 외면하지 않으셨지만, 동시에 그 잘못 때문에 존재 자체를 거절하지 않으셨다. 이러한 수용은 수치심에 사로잡힌 인간에게 매우 중요한 치유적 경험이 된다.²⁵³ 상처 입은 사람은 종종 자신의 죄와 실패, 상처 때문에 “나는 받아들여질 수 없다”고 느낀다. 그러나 예수는 바로 그 수치심의 자리에서 인간을 만나신다. 그분의 수용은 잘못을 가볍게 만드는 값싼 위로가 아니라, 잘못과 상처를 모두 아시면서도 존재를 버리지 않으시는 거룩한 사랑이다.²⁵⁴

²⁴⁹ Capps, Jesus the Village Psychiatrist, 52.

²⁵⁰ Howard Clinebell, Basic Types of Pastoral Care and Counseling (Nashville: Abingdon Press, 1984), 71.

²⁵¹ Gary R. Collins, Christian Counseling (Dallas: Word Publishing, 1988), 88.

²⁵² Crabb, Connecting, 103.

²⁵³ Dan B. Allender, The Wounded Heart (Colorado Springs: NavPress, 1990), 92.

²⁵⁴ Henri J. M. Nouwen, The Return of the Prodigal Son (New York: Doubleday, 1992), 56.

기독교 상담도 이 균형을 배워야 한다. 상담자가 내담자의 상처를 이해한다고 해서 모든 것을 그대로 두는 것이 사랑은 아니다. 반대로 진리를 말한다고 해서 존재를 정죄와 수치 속에 밀어 넣는 것도 진정한 치유가 아니다. 예수의 수용은 존재를 안전하게 하면서도, 그 안전 안에서 진리와 변화가 가능하도록 한다. 이것이 상담적 수용의 본질이다.

(3) 공감과 수용은 수치심 치유의 출발점이다

상처 입은 사람은 대개 자신의 약함과 실패를 드러내는 것을 두려워한다. 그 밑바닥에는 수치심이 있다. 수치심은 “이 모습이 드러나면 나는 버려질 것이다”라는 믿음과 연결되어 있기 때문이다.²⁵⁵ 그래서 상처 입은 사람은 종종 감정을 숨기고, 문제를 부인하고, 방어적인 가면을 쓰며 살아간다. 이런 사람에게 가장 필요한 것은 먼저 “드러나도 안전하다”는 경험이다.

예수의 공감과 수용은 바로 이러한 수치심의 사슬을 끊는 첫걸음이 된다.²⁵⁶ 예수는 숨고 싶어 하는 인간을 드러내어 정죄하지 않으시고, 드러나도 안전한 관계를 제공하신다.²⁵⁷ 그분 앞에서는 약함과 실패, 상처와 죄가 존재 전체의 파멸로 이어지지 않는다. 오히려 그 자리가 회복의 시작점이 된다. 기독교 상담도 바로 이런 공간이어야 한다. 내담자가 자신의 진짜 감정과 약함을 말해도 존재가 거절되지 않는 경험, 그 경험이 수치심 치유의 출발점이 된다. 따라서 예수의 수용은 단순한 친절이 아니라 존재를 다시 살리는 치유적 공간이다. 기독교 상담은 이 예수의 공간성을 닮아야 한다. 즉 내담자가 숨지 않고 말할 수 있고, 정죄 당하지 않고 직면할 수 있으며, 안전하게 변화의 길을 걸을 수 있는 공간이 되어야 한다.

2) 경청과 대화

(1) 예수는 일방적으로 가르치기보다 만남 속에서 말씀하셨다

예수의 사역은 설교와 선포만으로 이루어지지 않았다. 그분은 질문하시고, 들으시고, 상황 속에서 대화하시며, 각 사람의 형편에 맞게 말씀하셨다.²⁵⁸ 이는 상담의 중요한 본질과 맞닿아 있다. 상담은

²⁵⁵ Dan B. Allender, *The Healing Path* (Colorado Springs: WaterBrook, 1999), 77.

²⁵⁶ Curt Thompson, *Anatomy of the Soul* (Carol Stream: Tyndale, 2010), 118.

²⁵⁷ Larry Crabb, *Inside Out* (Colorado Springs: NavPress, 1988), 134.

²⁵⁸ Robert C. Roberts, *Spiritual Emotions* (Grand Rapids: Eerdmans, 2007), 143.

정답을 빨리 주는 것이 아니라, 사람의 이야기를 듣고 그 사람의 자리에서 함께 의미를 찾아가는 과정이다.²⁵⁹ 예수는 인간을 일괄적으로 다루지 않으시고, 각 사람의 고유한 상황과 맥락 속에서 만나 주셨다.²⁶⁰ 예수는 사람의 겉으로 드러난 문제에만 반응하지 않으셨다. 오히려 그 사람의 질문 뒤에 있는 갈망, 분노 뒤에 있는 상처, 종교성 뒤에 있는 공허를 들으셨다. 어떤 사람에게는 침묵으로, 어떤 사람에게는 질문으로, 어떤 사람에게는 직접적인 선포로 다가가셨다. 이처럼 예수의 대화는 기계적 방식이 아니라 관계적이고 분별력 있는 방식이었다.

기독교 상담이 예수를 모델로 삼는다면, 상담자는 내담자에게 정답을 주기 전에 먼저 그 사람의 이야기를 들을 수 있어야 한다. 내담자의 말은 단지 정보가 아니라 마음의 표현이며, 때로는 말하지 못한 고통이 말의 틈 사이에 숨겨져 있다. 예수는 바로 그 틈을 들으시는 분이셨다. 그러므로 상담자는 단지 내용을 듣는 것이 아니라, 말의 아래에 있는 마음을 듣는 사람이 되어야 한다.

(2) 예수의 경청은 사람의 표면이 아니라 중심을 향한다

예수는 겉으로 드러난 말만 듣지 않으시고, 그 밑에 있는 갈망과 상처, 두려움을 보셨다.²⁶¹ 누군가의 분노 아래에 있는 외로움을, 누군가의 방어 아래에 있는 수치심을, 누군가의 종교성 아래에 있는 공허를 보시는 분이셨다. 이는 상담에서 매우 중요한 원리이다.²⁶² 표면적 문제만 다루어서는 치유가 깊어질 수 없기 때문이다. 예를 들어 어떤 내담자가 지나치게 공격적으로 말할 때, 그것을 단지 나쁜 태도로만 해석하면 그 사람의 깊은 상처를 보지 못하게 된다. 또 어떤 내담자가 지나치게 순응적일 때, 그것을 단지 착한 성격으로만 보면 그 밑에 숨은 두려움과 자기 상실을 놓칠 수 있다. 예수의 경청은 바로 이런 표면 아래의 진실을 향한다. 기독교 상담 역시 같은 깊이를 가져야 한다.

상처 입은 인간은 종종 자신의 진짜 문제를 직접적으로 말하지 못한다. 대신 분노, 무기력, 냉소, 종교적 언어, 과잉 헌신, 관계 집착 같은 방식으로 고통을 표현할 수 있다. 그러므로 상담자는 내담자의

²⁵⁹ Clinbell, Basic Types, 89.

²⁶⁰ Collins, Christian Counseling, 102.

²⁶¹ Larry Crabb, Understanding People (Grand Rapids: Zondervan, 1987), 121.

²⁶² Johnson, Foundations for Soul Care, 214.

말과 행동을 표면적으로만 해석하지 말고, 그것이 무엇을 가리키고 있는지를 들을 필요가 있다. 예수의 경청은 단지 기술이 아니라 사람의 중심을 향한 사랑의 시선이었다.

(3) 대화는 관계 회복의 통로가 된다

예수는 사람과의 대화를 통해 정체성을 회복시키고, 하나님과의 관계를 새롭게 하셨다. 상담에서 대화는 단순한 정보 교환이 아니라 관계 회복의 통로이다.²⁶³ 특히 상처 입은 사람에게 “내 이야기를 안전하게 말할 수 있다”는 경험은 그 자체로 치유적 의미를 가진다.²⁶⁴ 왜냐하면 많은 상처는 말하지 못한 감정, 들어주지 않았던 관계, 오해된 표현 속에서 깊어졌기 때문이다. 예수의 대화 방식은 기독교 상담이 단순한 교육이나 훈계가 아니라 회복적 만남이어야 함을 보여 준다. 대화는 설명보다 만남을, 정보보다 존재를, 설득보다 관계를 가능하게 한다. 그리고 바로 이 관계 안에서 진리도 더 깊이 받아들여질 수 있다. 안전한 대화는 내담자가 자신을 새롭게 이해하고, 과거를 다시 해석하고, 하나님과 타인과의 관계를 다시 생각하게 만드는 중요한 통로가 된다.

기독교 상담은 결국 대화를 통해 내담자가 새롭게 자기 서사를 써 내려가도록 돕는 과정이라고도 할 수 있다. 상처가 만든 서사는 “나는 사랑받을 수 없다,” “나는 항상 버려진다,” “나는 충분하지 않다”일 수 있다. 그러나 예수와의 대화는 인간으로 하여금 다른 이야기를 듣게 한다. “너는 여전히 사랑받는 존재다,” “너는 버려지지 않았다,” “너의 상처가 너의 최종 정체성은 아니다”라는 새로운 이야기 말이다. 이런 의미에서 대화는 단지 의사소통이 아니라 회복의 장이 된다.

3) 진리 직면과 회복의 초청

(1) 예수는 공감하시지만 모호하게 두지 않으셨다

예수의 상담적 특징은 따뜻함과 진리의 결합이다. 그분은 사람을 깊이 공감하시지만, 결코 모호한 상태에 방치하지 않으셨다.²⁶⁵ 왜곡된 삶의 방향, 거짓된 자기 이해, 관계를 파괴하는 태도에 대해서는

²⁶³ Clinbell, Basic Types, 95.

²⁶⁴ Collins, Christian Counseling, 110.

²⁶⁵ John Stott, The Cross of Christ (Downers Grove: IVP, 1986), 189.

분명히 말씀하셨다. 그러나 그 직면은 정죄를 위한 것이 아니라 회복을 위한 것이었다.²⁶⁶ 예수는 사람을 부끄럽게 하기 위해 진실을 드러내신 것이 아니라, 그 진실을 통해 자유롭게 하시기 위해 직면 시키셨다.

기독교 상담은 여기서 중요한 원리를 배울 수 있다. 진정한 상담은 내담자의 상처를 이해한다고 해서 모든 것을 그대로 두는 것이 아니다. 오히려 상처 때문에 형성된 거짓된 믿음과 왜곡된 반응을 사랑 안에서 직면하도록 돕는 일도 포함한다. 어떤 내담자는 자신의 분노를 정당화하며 살아갈 수 있고, 또 어떤 내담자는 자신의 수동성을 겸손이라고 믿고 있을 수 있다. 또 어떤 내담자는 하나님을 왜곡되게 이해하면서도 그것을 신앙의 열심으로 착각할 수 있다. 이때 상담은 공감만으로 충분하지 않다. 진실이 드러나야 한다.

그러나 중요한 것은 그 직면의 방식이다. 예수는 차갑게 잘못을 지적하는 방식으로 직면하지 않으셨다. 그분은 관계 안에서 진실을 말씀하셨고, 그 진실이 인간을 더 깊은 수치로 몰아넣지 않도록 하셨다. 기독교 상담도 마찬가지이다. 직면은 반드시 관계적 안전과 공감 위에서 이루어져야 하며, 변화의 가능성을 함께 여는 방식이어야 한다. 그렇지 않으면 직면은 회복이 아니라 또 다른 상처가 될 수 있다.

(2) 진리는 정죄가 아니라 자유를 향한 초청이다

예수께서 사람들에게 진리를 말씀하신 목적은 그들을 부끄럽게 하려는 것이 아니었다. 그 목적은 자유였다.²⁶⁷ 사람은 거짓된 자기 이해, 왜곡된 하나님 이미지, 반복되는 관계 패턴 속에 갇혀 있을 수 있다. 예수는 그 감옥을 열기 위해 진리를 말씀하신다. 상담적 관점에서 보면, 진리는 억압이 아니라 방향 회복이다. 인간은 때때로 상처가 만들어 놓은 해석 틀 속에서만 세상을 보며 살아간다. 그러므로 진실을 듣는 일은 기존의 해석이 흔들리는 불편함을 동반하지만, 동시에 새로운 삶의 가능성을 여는 사건이 되기도 한다.

기독교 상담은 내담자가 자신의 삶을 정직하게 보도록 도와야 한다. 내가 받은 상처는 무엇이며, 내가 지금 반복하고 있는 관계 패턴은 무엇이며, 그 패턴이 실제로 어떤 열매를 맺고 있는지를 보게 해야 한다. 또한 내가 하나님을 어떤 분으로 느끼고 있으며, 그것이 정말 성경이 증언하는 하나님과

²⁶⁶ Crabb, Inside Out, 156.

²⁶⁷ Stott, The Cross of Christ, 205.

일치하는지를 점검하도록 도와야 한다. 이 과정은 불편할 수 있지만, 바로 거기서 자유의 문이 열린다. 예수의 진리는 단지 분석적 사실이 아니라 구속적 진리이다. 그것은 인간의 죄와 왜곡을 드러내지만 동시에 회복의 길을 함께 제시한다. 기독교 상담도 단지 문제를 규명하는 데서 멈추지 말고, 복음 안에서 새로운 선택과 새로운 방향을 보여 주어야 한다.²⁶⁸ 진리는 상처를 무효화하지 않지만, 상처가 인간의 미래를 결정하게 두지도 않는다.

(3) 회복은 현실 직면과 새로운 선택에서 시작된다

상처 치유는 현실을 부정하는 데서 일어나지 않는다. 진정한 회복은 내가 받은 상처, 내가 지닌 분노와 두려움, 내가 반복하는 왜곡된 패턴을 정직하게 직면할 때 시작된다.²⁶⁹ 예수의 사역은 바로 이러한 정직한 직면을 통해 새로운 삶으로 부르시는 사역이었다. 그분은 인간이 숨고 싶어 하는 자리를 드러내시 되, 그 자리를 회복의 출발점으로 바꾸셨다.²⁷⁰

기독교 상담도 마찬가지이다. 내담자가 자신의 상처를 인정하고, 그 상처가 삶에 끼친 영향을 인식하며, 더 이상 그 상처가 삶을 지배하도록 두지 않겠다는 새로운 선택을 할 수 있도록 도와야 한다. 물론 이러한 선택은 한 번의 결단으로 완성되지 않는다. 그러나 방향을 바꾸는 첫걸음은 언제나 정직한 직면에서 시작된다. 회복은 회피보다 진실 안에서, 부인보다 인정 안에서 자라난다. 따라서 기독교 상담은 고통을 외면하게 하기보다, 은혜 안에서 그것을 직면하고 새로운 선택이 가능하도록 도와야 한다. 예수는 인간을 진실의 자리로 부르시지만, 그 진실 속에 혼자 두지 않으신다. 바로 이 점이 기독교 상담의 희망이다. 진실은 아프지만, 그 진실 안에 예수의 임재와 사랑이 함께 있을 때 인간은 다시 살아날 수 있다.

4) 용서와 정체성 회복

(1) 예수의 치유 사역은 용서와 분리되지 않는다

²⁶⁸ Collins, Christian Counseling, 132.

²⁶⁹ Allender, The Healing Path, 120.

²⁷⁰ Thompson, Anatomy of the Soul, 141.

예수의 치유 사역에서 가장 핵심적인 주제 가운데 하나는 용서이다.²⁷¹ 예수는 단지 인간의 고통을 공감하시는 분이 아니라, 죄와 정죄, 상처와 복수의 구조를 끊으시는 분이시다. 예수의 십자가는 용서의 사건이며, 이 용서는 인간의 정체성을 새롭게 만든다.²⁷² 인간은 더 이상 죄와 상처의 희생자 혹은 가해자의 정체성 안에 갇혀 있지 않고, 용서받고 사랑받는 존재로 새롭게 서게 된다.

기독교 상담의 관점에서 용서는 단지 윤리적 권고가 아니다. 그것은 인간의 내면을 묶고 있는 분노와 복수심, 수치심과 자기 정죄를 끊는 핵심 과정이다. 예수는 인간을 용서하심으로 관계를 회복시키시고, 그 용서를 받은 인간이 다시 다른 관계 안에서도 자유를 경험하도록 하신다. 따라서 예수의 치유 사역은 용서와 분리될 수 없다.

(2) 용서는 단지 감정의 문제가 아니라 존재 회복의 과정이다

용서는 감정이 정리된 뒤에만 가능한 일이 아니다. 오히려 상처와 분노를 정직하게 드러낸 뒤, 그것이 더 이상 나를 지배하지 못하도록 하나님께 맡기는 믿음의 결단이다. 이것은 단지 상대의 잘못을 가볍게 여기는 것이 아니며, 상처를 없는 일처럼 덮는 것도 아니다. 오히려 상처의 현실을 가장 정직하게 인정한 후, 그 상처가 나의 정체성과 미래를 계속 지배하지 못하게 하는 회복의 과정이다.²⁷³ 예수의 용서는 바로 이 회복을 가능하게 한다. 인간은 용서를 통해 더 이상 과거의 감옥에 갇힌 존재가 아니라, 새로운 삶을 살 수 있는 존재로 부름 받는다.²⁷⁴ 기독교 상담은 내담자가 용서를 통해 단지 기분이 나아지는 것이 아니라, 자기 존재와 관계를 새롭게 경험하도록 도와야 한다.

(3) 용서는 새로운 정체성과 새로운 관계를 가능하게 한다

용서가 일어날 때 인간은 단지 과거를 잊는 것이 아니라 새로운 사람으로 살아갈 가능성을 얻게 된다. 용서를 통해 사람은 상처의 피해자 혹은 가해자라는 단일한 정체성을 넘어, 하나님의 은혜 안에서 새롭게 정의된 존재가 된다.²⁷⁵ 또한 용서는 관계의 구조 자체를 바꾸는 힘이 있다. 복수와 원망, 냉소와

²⁷¹ Stott, *The Cross of Christ*, 213.

²⁷² Timothy Keller, *The Meaning of Marriage* (New York: Dutton, 2011), 65.

²⁷³ Lewis B. Smedes, *Forgive and Forget* (San Francisco: Harper, 1984), 89

²⁷⁴ Allender, *The Healing Path*, 138

²⁷⁵ Nouwen, *Return of the Prodigal Son*, 98.

이 점에서 예수의 용서는 상담 모델로서 매우 중요하다. 상담의 목표는 단지 증상을 줄이는 데 있는 것이 아니라, 인간이 새로운 정체성과 관계의 방식으로 살아가도록 돕는 데 있기 때문이다.²⁷⁶ 예수는 용서를 통해 존재를 회복시키시고, 회복된 존재가 다시 사랑할 수 있게 하신다. 이것이 바로 기독교 상담이 예수의 치유 사역 안에서 배워야 할 핵심이다.

예를 들어 한 사람이 우울을 경험할 때, 그것은 단지 기분의 문제만이 아닐 수 있다. 그 밑바닥에는 상실의 감정이 있을 수 있고, 그 상실 뒤에는 애착 손상과 버려짐의 경험이 있을 수 있으며, 그 아래에는 하나님과 자신에 대한 왜곡된 이해가 있을 수 있다. 또한 한 사람이 반복적으로 분노를 폭발시킨다면, 그것은 단순한 성격적 문제로 끝나지 않을 수 있다. 그 안에는 오래된 억울함과 무력감, 인정받지 못한 상처, 침해당한 경계, 그리고 수치심으로부터 자신을 보호하려는 강한 방어가 숨어 있을 수 있다. 예수는 바로 이 모든 층위를 함께 보시는 분이다.

64

현대 상담학에서도 인간을 다차원적 존재로 이해하려는 시도는 꾸준히 있어 왔다. 그러나 기독교 상담은 여기에서 한 걸음 더 나아가, 인간의 영적 차원과 하나님과의 관계를 명시적으로 포함한다.²⁷⁸ 예수의 전인적 치유는 단지 생물학적·심리학적·사회적 차원을 포함하는 정도에 그치지 않는다. 그것은 영적 존재로서의 인간, 하나님의 형상으로 서의 인간, 그리고 하나님과의 관계 안에서만 온전한 존재 의미를 발견할 수 있는 인간을 함께 다룬다. 따라서 예수의 치유 방식은 가장 넓은 의미의 전인성, 곧 존재론적 전인성을 보여 준다. 이러한 전인성은 기독교 상담 실천에 중요한 함의를 준다. 상담자는 내담자의 현재 증상만을 표면적으로 다루어서는 안 된다. 불안, 우울, 무기력, 관계 갈등, 신앙적 침체, 자기 비난, 사람 의존성은 각각 다른 문제처럼 보일 수 있지만, 실제로는 하나의 상처 구조 안에서 서로 연결되어 있을 수 있다. 예수의 상담 방식은 이러한 연결성을 놓치지 않는다. 그러므로 기독교 상담은 단순한 증상 제거가 아니라, 내담자의 전체 존재를 새롭게 정렬하고 회복시키는 방향을 지향해야 한다.

(2) 예수는 증상보다 사람을 먼저 보신다

전인적 치유의 또 다른 특징은 예수가 증상보다 사람을 먼저 보셨다는 점이다. 복음서에서 예수는 눈먼 사람을 만날 때 단지 “시각 장애”만을 보지 않으시고, 혈루증 여인을 만날 때 단지 “만성 질환”만을 보지 않으시며, 죄책감 속에 있는 사람을 만날 때 단지 “도덕적 실패”만을 보지 않으신다. 그분은 언제나 증상 뒤에 있는 사람, 행동 뒤에 있는 존재, 문제 뒤에 있는 마음을 보신다.²⁷⁹ 이것은 매우 중요한 상담적 통찰이다. 많은 상처 입은 사람들은 평생 동안 자신이 가진 문제로만 규정되어 왔기 때문이다. 어떤 사람은 “예민한 사람”으로, 어떤 사람은 “화를 잘 내는 사람”으로, 어떤 사람은 “늘 의존적인 사람”으로, 또 어떤 사람은 “신앙이 약한 사람”으로 불려 왔을 수 있다. 그러나 예수는 인간을 이런 표면적 범주로만 이해하지 않으신다. 그분은 그 사람의 울음, 그 사람의 갈망, 그 사람의 왜곡된 자기 방어, 그 사람이 전더 온 외로움과 수치를 보신다. 이 점에서 예수의 상담 방식은 인간을 문제 사례로 환원하는 방식과 근본적으로 다르다.

기독교 상담이 예수를 따른다면, 내담자를 진단명이나 문제 행동의 증상만으로 다룰 수 없다. 물론 임상적 평가와 개념화는 중요하다. 그러나 그 모든 작업은 언제나 “이 사람은 누구인가”라는 더 깊은 질문 안에서 이루어져야 한다. 예수는 인간의 문제를 보면서도 그 사람의 본질적 존엄을 잃지 않으셨다.

²⁷⁸ Collins, Christian Counseling, 45.

²⁷⁹ McMinn, Psychology, Theology, 30.

상담자 역시 내담자를 “고쳐야 할 대상”으로 만 보지 않고, 하나님의 형상을 지닌 존재, 상처를 입었으나 여전히 존귀한 존재로 대해야 한다. 이러한 점은 상담 장면의 분위기 자체를 바꾼다. 내담자는 자신이 평가받는다고 느낄 때 더 깊이 숨게 되지만, 존재가 존중 받는다고 느낄 때 조금씩 자신을 드러내기 시작한다. 결국 치유는 증상에 대한 분석만으로 일어나지 않는다. 사람은 자신이 사람으로서 보일 때, 다시 살아날 수 있다. 예수는 바로 그런 시선으로 인간을 만나셨다.

(3) 예수의 전인적 치유는 회복의 질서를 다시 세운다

예수의 치유는 단지 고통을 줄이는 것에 그치지 않고, 존재의 질서를 다시 세운다.²⁸⁰ 타락과 상처로 인해 인간 안에는 혼란이 생긴다. 하나님보다 사람의 시선이 더 중요해지고, 존재보다 성취가 더 중요해지며, 사랑보다 통제와 방어가 더 익숙해진다. 또한 감정은 왜곡되고, 생각은 경직되며, 관계는 불안정해지고, 몸은 긴장 속에 머문다. 예수의 치유는 이러한 뒤튼 질서를 다시 바로잡는 사역이다. 예수 안에서 인간은 다시 하나님과의 관계를 중심에 두게 되고, 그 관계 안에서 자신을 새롭게 이해하게 된다. 그 결과 사람의 시선에 과도하게 얽매이지 않게 되고, 상처가 만든 거짓된 결론보다 진리가 더 깊은 기준이 되기 시작한다. 또한 타인을 통제하거나 회피하는 방식 대신, 사랑과 진실과 경계를 함께 배워 가게 된다. 몸과 마음과 영혼이 서로 충돌하는 상태에서 점차 통합의 방향으로 나아가게 되는 것이다.

이처럼 예수의 전인적 치유는 단지 “덜 아프게 되는 것”이 아니라 “더 바르게 살아가게 되는 것”과 연결된다. 기독교 상담 역시 이 질서 회복을 목표로 해야 한다. 내담자가 이전보다 덜 불안해지는 것도 중요하지만, 더 중요한 것은 하나님 안에서 자기 존재를 새롭게 이해하고, 관계 속에서 더 건강한 방식으로 사랑하고, 삶의 방향을 다시 세우는 것이다. 예수의 치유는 바로 이런 깊은 회복을 지향한다.

2) 관계 중심적 접근

(1) 예수의 사역은 언제나 관계 안에서 일어났다

²⁸⁰ Crabb, Effective Biblical Counseling, 63.

예수의 사역은 언제나 관계를 통해 이루어진다. 예수는 인간을 멀리서 교정하지 않으시고 가까이 다가가 만나신다. 그분은 설교하실 때조차 관계 없는 추상적 진리를 던지지 않으시고, 언제나 구체적인 인간의 삶과 상황 속에서 말씀하신다. 눈을 마주하고, 질문하고, 들어 주고, 기다리고, 함께 걸으시는 방식 속에서 예수의 치유는 진행된다. 이는 상담의 본질이 무엇인지를 잘 보여 준다. 치유는 관계 밖에서 주입되는 것이 아니라, 관계 안에서 일어난다.²⁸¹ 상처는 대개 관계 안에서 생긴다. 인간은 혼자 있을 때보다 관계 안에서 더 깊이 다치며, 특히 가까운 관계일수록 그 상처는 더 깊어진다. 부모의 비난, 배우자의 냉대, 친구의 배신, 공동체의 배제, 영적 권위자의 통제는 단순한 사건이 아니라 관계를 통해 경험된 고통이다. 그러므로 치유 또한 결국 관계 안에서 이루어질 수밖에 없다. 예수는 이 관계적 구조를 너무나 잘 보여 주신다. 그분은 상처 입은 사람에게 단지 말씀을 던지는 분이 아니라, “내가 너와 함께 있다”는 관계적 현실을 경험하게 하신다.

예수의 관계 중심성은 단지 친밀한 분위기를 만드는 수준이 아니다. 그것은 존재를 다시 연결하는 행위이다. 상처 입은 사람은 종종 고립 속에 살며, 자신이 누구에게도 깊이 이해 받지 못한다고 느낀다. 또한 자신을 드러내면 거절당할 것이라고 믿는다. 예수는 바로 그 고립과 숨음의 자리에 들어오셔서 관계를 다시 시작하신다. 그 관계는 인간으로 하여금 자신을 숨기지 않고 말하게 하며, 다시 신뢰할 수 있게 하고, 다시 사랑받을 수 있다는 가능성을 열어 준다.

기독교 상담은 예수의 이 관계 중심성을 배워야 한다. 상담자는 좋은 해석을 제공하는 사람 이전에, 안전한 관계를 형성하는 사람이어야 한다. 상담 이론과 기법, 사례 개념화와 통찰은 중요하지만, 그것들이 치유적으로 작동하기 위해서는 먼저 관계가 형성되어야 한다. 관계 없는 통찰은 때로 폭력이 될 수 있고, 관계 없는 진리는 오히려 더 큰 수치를 낳을 수 있다. 예수의 방식은 언제나 관계를 먼저 놓고, 그 안에서 진리와 회복이 흐르게 하신다.

(2) 관계는 치유의 도구가 아니라 치유의 자리이다

기독교 상담은 종종 관계를 상담을 위한 “도구”로 이해할 위험이 있다. 그러나 예수의 사역을 보면, 관계는 단지 무엇인가를 전달하기 위한 수단이 아니라, 그 자체가 회복의 자리이다.²⁸² 상처 입은

²⁸¹ Allender, *The Wounded Heart*, 118.

²⁸² Crabb, *Connecting*, 74.

사람에게 가장 절실한 경험 가운데 하나는 “내가 누군가 앞에서 안전하다”는 경험이다. 이는 단지 기분이 좋은 상태를 말하는 것이 아니라, 관계 안에서 더 이상 자신을 방어하거나 숨기지 않아도 된다는 뜻이다. 예수는 바로 이 경험을 제공하시는 분이셨다. 예수와 만난 많은 사람들은 단지 새로운 정보를 얻은 것이 아니라, 새로운 관계를 경험했다. 그들은 정죄 받을 것이라고 생각했으나 정죄 되지 않았고, 배제될 것이라고 생각했으나 초대받았으며, 무시당할 것이라고 여겼으나 존중 받았다. 이것은 단지 심리적 위로가 아니라 존재 회복의 사건이었다. 인간은 자신이 어떤 관계 속에 놓여 지나에 따라 자기 이해가 달라지고, 삶의 방향도 달라질 수 있기 때문이다.

상담 장면에서도 마찬가지이다. 내담자가 자신의 가장 연약한 부분을 말했을 때, 상담자가 그를 서둘러 고치려 하지 않고 먼저 견디고 들어 주는 경험은 그 자체로 치유적이다. 이는 단지 “기분이 나아졌다”는 수준이 아니라, 관계에 대한 내면의 지도가 새로 써지는 과정이다. 이전에는 “드러나면 버려진다”가 관계의 법칙이었다면, 이제는 “드러나도 견딜 수 있다”는 새로운 경험이 자리 잡기 시작하는 것이다. 관계는 그래서 치유의 도구가 아니라 치유의 장이 된다.

예수의 관계 중심적 접근은 또한 교회 공동체의 역할을 새롭게 보게 만든다. 회복은 상담실 안에서만 일어나지 않는다. 오히려 공동체 안에서 반복적으로 안전하고 진실한 관계를 경험할 때 치유는 더 깊어진다. 예수가 배제된 자를 공동체 안으로 다시 부르신 이유도 여기에 있다. 인간은 관계 안에서 상처받았고, 관계 안에서 회복되며, 관계 안에서 성숙해진다. 기독교 상담은 이 공동체적 차원을 결코 놓쳐서는 안 된다.

(3) 관계 중심적 접근은 상담자의 존재를 요구한다

관계 중심적 접근은 상담자로 하여금 단지 전문 지식을 가진 사람이 아니라, 존재로 만나는 사람이 되도록 요구한다.²⁸³ 내담자는 상담자의 말만 듣는 것이 아니라, 상담자의 태도와 반응, 인내와 존중, 진실성과 일관성까지 함께 경험한다. 어떤 면에서 상담자는 자신의 존재 전체로 상담한다. 이는 상담자의 경계를 흐리라는 뜻이 아니라, 기계적 기술의 적용만으로는 예수의 관계 중심성을 따라갈 수 없다는 뜻이다.

²⁸³ McMinn, *Psychology, Theology*, 156.

예수는 인간을 만날 때 형식적 반응으로 대하지 않으셨다. 그분의 만남은 진실했고, 상대의 현재뿐 아니라 그 존재 전체를 담아내는 만남이었다. 기독교 상담자도 마찬가지로, 내담자를 사례나 프로젝트처럼 대하지 말고 사람으로 만나야 한다. 이때 상담자의 존재는 회복의 통로가 된다. 그의 안정감은 내담자에게 안전을 제공하고, 그의 분별은 내담자의 혼란을 견디게 하며, 그의 진실성은 내담자가 가면을 벗을 수 있게 한다.

그러므로 관계 중심적 접근은 상담자의 영적 성숙과 자기 이해를 필수적으로 요청한다. 자신의 상처를 전혀 다루지 않은 상담자는 내담자의 상처 앞에서 쉽게 조급해 지거나 방어적이 될 수 있다. 반면 자신의 연약함을 통과해 본 상담자는 내담자의 느낌과 반복을 더 깊이 이해할 수 있다. 예수의 관계 방식은 기독교 상담이 기술 이전에 존재의 문제라는 사실을 분명히 보여 준다.

3) 수치심과 죄책감의 해방

(1) 예수는 수치심 속에 숨은 인간을 드러내되 무너뜨리지 않으신다

상처 입은 인간은 자신을 무가치하고 수치스러운 존재로 느끼기 쉽다. 수치심은 단지 “내가 틀렸다”는 느낌이 아니라 “내 존재 자체가 받아들여질 수 없다”는 감각이다. 그래서 수치심이 깊은 사람은 자신을 숨기고, 꾸미고, 방어하고, 가면을 쓰며 살아간다. 예수의 상담 방식은 바로 이 수치심 구조를 다루는데 매우 독특하다. 그분은 수치심 속에 숨은 인간을 드러내시 되, 그를 무너뜨리지 않으신다.²⁸⁴ 예수는 사람의 숨은 상처와 죄를 아시지만, 그것을 드러내는 방식이 정죄가 아니라 회복이 되게 하신다. 인간은 대개 “드러나면 끝이다”라고 느끼지만, 예수 앞에서는 드러남이 끝이 아니라 시작이 된다. 이 점은 상담적으로 매우 중요하다. 상처 입은 내담자는 종종 자신의 진짜 마음과 과거, 왜곡된 생각을 말하는 것을 두려워한다. 왜냐하면 그것이 드러나면 자신은 사랑받지 못할 것이라고 믿기 때문이다. 그러나 예수의 방식은 다르다. 그분은 드러남의 자리를 안전하게 만든다.

기독교 상담은 이 예수의 방식을 배워야 한다. 내담자가 자신의 부끄러운 부분을 말했을 때, 상담자가 그것을 곧바로 평가하거나 교정하려 든다면 수치심은 더 깊어진다. 그러나 그 자리를 견디고, 그 존재가

²⁸⁴ Thompson, Curt. *The Soul of Shame*, Downers Grove: IVP, 2015), 45.

여전히 존중 받고 있음을 관계적으로 보여 줄 때, 내담자는 비로소 수치심의 감옥에서 조금씩 벗어날 수 있다. 수치심 치유는 정보를 듣는 것보다 안전하게 드러나는 경험을 통해 더 깊이 일어난다.

(2) 예수의 용서는 왜곡된 죄책감을 자유로 바꾼다

상처 입은 사람은 종종 실제 자신의 책임 이상으로 죄책감을 짊어지고 살아간다. 그는 부모의 문제, 관계의 실패, 타인의 감정까지 자기 탓으로 돌릴 수 있다. 또 실제 죄에 대해서도 회개보다 자기 정죄에 더 오래 머물 수 있다. 예수의 용서는 바로 이 왜곡된 죄책감과 실제 죄책감 모두를 다루신다. 그분은 인간을 값싼 면죄로 풀어 주시는 분이 아니라, 참된 회개와 참된 자유로 이끄시는 분이다.²⁸⁵ 예수의 용서는 인간으로 하여금 더 이상 자기 자신을 형벌의 자리에 붙들어 두지 않게 한다. 실제로 죄를 지은 부분은 정직하게 인정하게 하시지만, 그 죄가 더 이상 존재 전체를 규정하게 두지 않으신다. 또한 자기가 짊어질 필요 없는 거짓된 죄책감에 대해서는 그것이 진실이 아님을 드러내신다. 이로써 인간은 자기 정죄의 굴레에서 벗어나 하나님 앞에서 더 진실한 책임과 더 깊은 자유를 함께 배우게 된다.

기독교 상담은 이 복음의 구조를 내담자의 실제 삶에 적용해야 한다. 내담자가 무엇에 대해 책임져야 하며, 무엇에 대해서는 더 이상 자기를 벌하지 않아도 되는지를 분별하도록 도와야 한다. 이는 단순히 “괜찮다”고 말하는 것이 아니다. 오히려 죄와 상처, 책임과 왜곡된 짐을 더 분명히 구분하게 함으로써 진정한 자유로 가게 하는 것이다. 예수의 용서는 바로 이런 구별과 해방의 힘을 가진다.

(3) 수치심과 죄책감의 해방은 새로운 정체성을 연다

예수의 상담 방식에서 수치심과 죄책감의 해방은 단지 감정의 가벼워 짐으로 끝나지 않는다. 그것은 새로운 정체성의 문을 연다.²⁸⁶ 상처 입은 사람은 종종 자신을 “문제 많은 사람,” “부족한 사람,” “버림받은 사람,” “늘 실수하는 사람”으로 정의한다. 그러나 예수는 이런 정체성을 최종적인 것으로 인정하지 않으신다. 오히려 사랑받는 존재, 용서받는 존재, 회복될 수 있는 존재, 하나님의 형상이라는 더 깊은 정체성으로 인간을 다시 부르신다.

²⁸⁵ Keller, *The Meaning of Marriage*, 189.

²⁸⁶ Neil T. Anderson, *Victory Over the Darkness*, (Ventura: Regal, 2000), 67.

정체성의 변화는 삶 전체를 바꾼다. 수치심에 사로잡힌 사람은 늘 자신을 숨기지만, 사랑받는 존재라는 확신이 자랄수록 정직함이 가능해진다. 죄책감에 눌린 사람은 늘 자신을 벌하지만, 용서받은 존재라는 진실이 깊어질수록 책임은 지되 자신을 파괴하지 않는 법을 배우게 된다. 결국 예수님의 해방은 단지 덜 아프게 하는 것이 아니라, 다르게 살 수 있게 하는 힘이다.

기독교 상담은 이 정체성 회복을 목표로 해야 한다. 내담자가 증상이 줄어드는 것만으로 충분하지 않다. 그는 자신을 누구로 이해하는지가 달라져야 한다. 예수님의 상담 방식은 바로 이 깊은 변화를 가능하게 한다. 수치심과 죄책감에서 자유로워진 인간은 더 이상 과거의 상처와 실패만으로 자신을 읽지 않고, 복음 안에서 새로운 존재로 살아가기 시작한다.

4) 공동체 회복을 지향하는 치유

(1) 예수님의 치유는 개인 내면에 머물지 않는다

예수님의 치유는 개인 내면에만 머무르지 않는다. 그것은 언제나 공동체 회복을 향한다.²⁸⁷ 복음서에서 예수님은 병든 자를 고치실 때 단지 그 사람의 신체만을 회복시키는 것이 아니라, 그가 다시 공동체 안으로 들어갈 수 있도록 하신다. 수치심 속에 고립된 사람을 다시 관계의 자리로 불러내고, 배제된 사람을 다시 소속의 자리로 돌려보내신다. 이는 치유가 철저히 관계적이고 공동체적이라는 사실을 보여 준다. 상처는 종종 사람을 고립시킨다. 부끄러움, 불신, 분노, 자기 보호 때문에 사람은 관계를 끊거나 알게 뺏고 살아가게 된다. 그러나 예수님의 치유는 인간을 다시 연결한다. 하나님과의 관계를 회복시키고, 자기 자신과의 분열을 줄이며, 타인과의 관계 안에서 다시 살아갈 수 있는 가능성을 열어 준다. 그러므로 예수님의 회복은 철저히 공동체를 향한다.

기독교 상담 역시 이 공동체적 방향을 가져야 한다. 상담의 목표가 개인 내면의 평안만이 되어서는 충분하지 않다. 인간은 결국 관계 안에서 살아가야 하며, 치유도 관계 안에서 검증되고 성숙해진다. 따라서 기독교 상담은 내담자가 건강한 경계를 배우고, 정직한 친밀함을 배우며, 공동체 안에서 안전하게 연결될 수 있도록 돕는 방향을 포함해야 한다.

²⁸⁷ Dietrich Bonhoeffer, *Life Together*, (New York: Harper & Row, 1954), 26.

(2) 한 사람의 치유는 관계망 전체에 영향을 준다

한 사람의 치유는 그 사람만을 위한 것이 아니라, 관계망 전체를 새롭게 하는 힘이 된다.²⁸⁸ 상처받은 부모가 치유되면 자녀와의 관계가 달라질 수 있고, 상처받은 배우자가 회복되면 결혼 관계의 정서 구조가 달라질 수 있으며, 상처 많은 지도자가 성숙하면 공동체 전체의 분위기가 달라질 수 있다. 반대로 치유되지 않은 상처는 관계를 통해 계속 전염되기도 한다. 그러므로 예수님의 치유가 공동체를 향한다는 사실은 매우 실천적인 의미를 가진다.

기독교 상담은 이 파급력을 진지하게 보아야 한다. 내담자 한 사람의 변화는 그 개인의 삶에서만 끝나지 않는다. 그의 말하는 방식, 화내는 방식, 사랑하는 방식, 경계 설정 방식, 하나님을 대하는 방식이 바뀌면 그 주위의 관계들도 영향을 받는다. 이런 점에서 상담은 개인 치료이면서 동시에 관계 문화의 재구성이 될 수 있다.

예수님의 상담 방식이 공동체 회복을 지향한다는 사실은 교회의 역할도 다시 생각하게 만든다. 교회는 단지 교리를 가르치는 공간이 아니라, 회복된 관계를 연습하고 경험하는 공간이 되어야 한다. 상처 입은 사람들이 진실하게 드러나도 버려지지 않고, 실수해도 존재가 부정되지 않으며, 사랑과 진리 안에서 다시 시작할 수 있는 공동체가 될 때, 예수님의 치유 방식은 교회 안에서 더 분명히 드러날 수 있다.

(3) 공동체 회복은 기독교 상담의 중요한 열매이다

기독교 상담이 예수님의 모델을 따른다면, 그 열매는 단지 내담자가 덜 힘들어하는 데 그쳐서는 안 된다. 그는 더 건강하게 사랑할 수 있어야 하고, 더 진실하게 말할 수 있어야 하며, 더 안전하게 공동체 안에 머물 수 있어야 한다. 다시 말하면 상담의 열매는 공동체 안에서 드러나야 한다. 예수님의 치유는 인간을 고립 속에 더 편안하게 두는 것이 아니라, 회복된 존재로 다시 관계 안에서 살아가게 하신다.²⁸⁹ 이 점에서 공동체 회복은 선택적 부가물이 아니라 중요한 목표이다. 물론 모든 관계가 즉시 회복될 수는 없고, 어떤 관계는 경계를 세운 채 유지되어야 하기도 한다. 그러나 그럼에도 불구하고 인간이 더 이상

²⁸⁸ Edwin H. Friedman, *Generation to Generation*, (New York: Guilford Press, 1985), 98.

²⁸⁹ Johnson, *Foundations for Soul Care*, 455.

상처의 구조 속에서만 반응하지 않고, 사랑과 자유 안에서 관계할 수 있게 되는 것은 기독교 상담의 매우 중요한 열매이다. 예수의 상담 방식은 바로 이 열매를 향해 나아간다.

4. 예수 그리스도 상담 모델의 기독교 상담학적 의의

1) 현대 상담이론과의 접점

예수의 상담 모델은 현대 상담이론과도 많은 접점을 가진다.²⁹⁰ 공감, 수용, 경청, 관계 중심성, 자기 이해, 정체성 회복, 정서의 언어화와 같은 요소들은 현대 상담학이 중요하게 여기는 개념들이다. 인간중심 상담이 무조건적 긍정적 존중과 공감을 강조하고, 애착 이론이 안전한 관계 경험의 중요성을 강조하며, 정신 역동적 접근이 초기 관계와 내면 구조를 중요하게 여기는 점은 예수의 치유 방식과 일정한 공명을 가진다.²⁹¹ 이런 점에서 기독교 상담은 현대 상담이론을 무조건 배제할 이유가 없으며, 오히려 유익한 통찰을 적극적으로 수용할 수 있다.

그러나 예수의 모델은 거기에 머무르지 않는다. 예수는 인간의 마음을 이해하실 뿐 아니라, 죄와 구속, 하나님 나라와 화목의 차원까지 포함하여 존재 전체를 회복시키신다. 현대 상담이론이 대체로 인간의 내면과 관계, 적응과 기능 회복을 중심으로 논의한다면, 예수의 모델은 그 위에 영적 차원과 구속사적 의미를 더한다. 즉 인간이 왜 상처를 입는지, 무엇으로 인해 왜곡되는지, 무엇 안에서 궁극적으로 회복될 수 있는지에 대한 보다 넓고 깊은 틀을 제공한다.

이 점에서 기독교 상담은 현대 상담이론의 유익한 통찰을 수용하면서도, 인간을 더 깊고 넓게 해석하는 신학적 틀을 제공할 수 있다. 예수의 모델은 심리학을 부정하는 것이 아니라, 심리학이 다 담아내지 못하는 인간 존재의 궁극적 차원을 보여 준다. 그러므로 기독교 상담은 단순한 대안 체계가 아니라, 심리학과 신학의 창조적 통합을 지향하는 학문이 되어야 한다.

2) 기독교 상담의 독특성

²⁹⁰ Rogers, On Becoming a Person, 33.

²⁹¹ Bowlby, Attachment and Loss, 194.

기독교 상담의 독특성은 바로 예수 그리스도 중심성에 있다. 그것은 단지 기독교인이 하는 상담이라는 뜻이 아니다. 오히려 상담의 내용, 방향, 목적, 관계 방식이 예수의 치유 사역을 닮아 가야 한다는 뜻이다. 상담은 예수의 공감과 수용, 진리와 용서, 십자가와 화목, 정체성 회복과 공동체 회복의 구조를 반영해야 한다. 그렇지 않다면 기독교 상담은 단지 일반 상담에 종교적 언어를 얹은 것에 머물 위험이 있다.

또한 기독교 상담의 독특성은 인간을 하나님의 형상으로 보고, 동시에 죄와 상처의 복합적 현실 속에 있는 존재로 본다는 데 있다.²⁹² 인간은 단지 기능을 높여야 할 대상도 아니고, 단지 상처만 치유하면 되는 존재도 아니다. 그는 하나님과의 관계 안에서 다시 자신을 발견해야 하는 존재이며, 복음 안에서 새로운 정체성을 받아야 하는 존재이다. 예수의 모델은 이러한 인간 이해를 가장 선명하게 보여 준다.

상담자의 정체성 역시 여기서 달라진다. 기독교 상담자는 자신의 유능함을 과시하는 해결사가 아니라, 예수의 회복 사역에 동참하는 겸손한 통로가 되어야 한다. 그는 내담자를 구원하거나 완성하는 존재가 아니라, 예수께서 이미 시작하신 치유의 길에 함께 서는 사람이다. 이 겸손은 상담자의 전문성을 약화시키는 것이 아니라, 그 전문성이 어디를 향해야 하는지를 바로잡는다.

3) 예수 중심 상담 모델의 실제적 함의

예수 중심 상담 모델은 실제 상담 현장에 몇 가지 중요한 함의를 준다.

첫째, 상담은 진단보다 먼저 관계여야 한다. 내담자가 안전을 경험하지 못하면 어떤 통찰도 깊이 들어가기 어렵기 때문이다.

둘째, 상담은 증상만이 아니라 죄와 상처, 정체성과 관계를 함께 보아야 한다. 표면적인 감정 조절이나 행동 수정만으로는 치유가 알아질 수 있다.

셋째, 치유는 용서와 자기 수용, 하나님과의 친밀함 회복을 포함하는 전인적 과정이어야 한다.

넷째, 상담자는 내담자를 고쳐야 할 프로젝트가 아니라 존귀한 하나님의 형상으로 대해야 한다.

²⁹² Crabb, Understanding People, 24.

다섯째, 상담은 개인의 안정에서 끝나지 않고 공동체 회복을 향해야 한다. 예수의 치유가 언제나 관계와 공동체를 향했던 것처럼, 기독교 상담도 건강한 친밀감과 경계, 화해와 소속, 교회 공동체 안에서의 회복을 중요한 열매로 보아야 한다. 여섯째, 상담자는 자신의 영적 성숙과 자기 이해를 지속적으로 점검해야 한다. 예수 중심 상담은 기술만의 문제가 아니라 존재의 문제이기 때문이다.²⁹³

이러한 실제적 함의는 기독교 상담 교육과 훈련에도 중요한 방향을 제공한다. 상담자는 이론과 기법만이 아니라, 복음 안에서 자기 상처를 다루고, 예수의 관계 방식을 배우며, 공감과 진리, 겸손과 분별을 함께 훈련 받아야 한다. 그래야만 상담이 진정으로 예수의 치유 사역을 닮아 갈 수 있다.

지금까지 본 장에서는 예수 그리스도의 치유 사역을 기독교 상담의 모델로 살펴보았다. 예수는 성경이 증언하는 “기묘자, 모사”이시며, 인간의 죄와 상처를 함께 다루시는 구속자요 치유자이시다. 그분의 성육신은 공감의 신학적 기초가 되며, 그분의 사역은 공감과 수용, 경청과 대화, 진리 직면과 회복의 초청, 용서와 정체성 회복이라는 상담적 요소를 포함한다. 또한 예수의 치유는 전인적이며 관계 중심적이고, 수치심과 죄책감의 해방을 가져오며, 공동체 회복을 지향한다. 이러한 점에서 예수 그리스도는 기독교 상담의 궁극적 모델이 된다.

특히 본 장의 후반부에서 살펴본 것처럼, 예수의 상담 방식은 인간 존재 전체를 향한 전인적 치유, 관계가 곧 회복의 자리가 되는 관계 중심성, 수치심과 왜곡된 죄책감으로부터 인간을 자유케 하는 복음적 해방, 그리고 개인을 넘어 공동체를 새롭게 하는 회복의 방향성을 함께 보여 준다. 이는 기독교 상담이 단지 개인의 정서적 불편을 줄이는 작업에 머물 수 없으며, 예수 안에서 인간 존재 전체와 관계 구조 전체가 새롭게 되는 방향을 지향해야 함을 시사한다.

이제 이러한 예수의 치유 모델을 바탕으로 다음 장에서는 인간 상처의 구체적인 치유 과정, 곧 용서와 자기 수용, 하나님과의 관계 회복, 그리고 인간관계의 재구성이라는 주제를 보다 실제적으로 다루고자 한다. 다시 말해, 제 3 장이 예수 그리스도의 치유 사역이 무엇인지를 보여주는 장이라면, 제 4 장은 그 치유가 실제 인간 삶에서 어떤 과정으로 적용되고 경험되는지를 구체적으로 살펴보는 장이 될 것이다.

²⁹³ McMinn, *Psychology, Theology*, 233.

제 4 장

인간 상처의 치유 과정: 용서, 자기 수용, 관계 회복

1. 치유의 출발점으로 서의 상처 인식

1) 상처의 자각과 직면

(1) 치유는 상처를 인정하는 데서 시작된다

인간 상처의 치유는 종종 용서, 화해, 평안, 회복과 같은 결과적 상태로만 이해되기 쉽다. 그러나 실제 치유의 시작점은 그보다 훨씬 앞선 자리에서 시작된다. 그것은 바로 자신이 상처 입었다는 사실을 정직하게 인정하는 데 있다.²⁹⁴ 많은 사람들은 상처를 치유 받기 보다 먼저 상처를 부인하며 살아간다. 어떤 사람은 “다 지난 일”이라고 말하며 과거를 정리된 것으로 간주하고, 어떤 사람은 “다들 그렇게 산다”고 말하며 자신의 고통을 축소하며, 또 어떤 사람은 오랫동안 상처와 함께 살아온 나머지 자신이 얼마나 깊이 다쳤는지조차 분명히 인식하지 못한다. 그러나 치유는 아픔을 없는 것처럼 만드는 데서 시작되지 않는다. 오히려 그 아픔의 실재를 인정하는 데서 시작된다.²⁹⁵

상처를 인정한다는 것은 단지 과거 사건을 떠올리는 행위만을 의미하지 않는다. 그것은 그 사건이 내 안에 어떤 흔적을 남겼는지를 인정하는 일이다. 나는 왜 특정한 사람 앞에서 유난히 위축되는가, 왜 사소한 비판에도 마음이 크게 무너지는가, 왜 누군가가 멀어질 때 버려질 것 같은 공포가 올라오는가, 왜 잘해도 여전히 부족하다고 느끼는가, 왜 관계를 원하면서도 가까워질수록 불안해지는가. 이러한 질문들을 따라가다 보면 현재의 반응 뒤에 놓여 있는 오래된 상처의 자국들이 드러나기 시작한다.

²⁹⁴ Allender, *The Wounded Heart*, 34.

²⁹⁵ Collins, *Christian Counseling*, 78.

기독교 상담은 바로 이 지점에서 내담자가 현재의 문제를 단순한 성격 탓이나 신앙 부족으로만 해석하지 않도록 돕는다. 상처는 실제로 존재하며, 그 상처는 현재까지도 삶의 구조를 조직할 수 있기 때문이다.

상처를 인정하는 일은 동시에 자신에 대한 새로운 이해의 문을 연다. 사람은 종종 자신의 반복적 반응을 두고 “나는 왜 이렇게 밖에 안 되지”라고 자책한다. 그러나 상처를 이해하기 시작할 때, 그는 자신이 연약하거나 이상한 사람 이어서가 아니라, 오래전부터 형성된 내면의 고통 구조 속에서 살아왔다는 사실을 조금씩 보게 된다. 이때 상처를 인정하는 것은 자기 연민에 빠지는 일이 아니라, 자기 이해의 새로운 출발점이 된다.²⁹⁶ 정죄를 멈추고 진실을 보기 시작하는 것이다. 또한 상처를 인정하는 것은 치유의 책임을 다시 자신에게 돌려놓는 일이기도 하다. 상처는 내가 원해서 생긴 것이 아닐 수 있다. 그러나 그 상처가 지금 내 삶을 지배하고 있다면, 이제 그 상처를 다루는 일은 나의 책임이 된다.²⁹⁷ 이 책임은 가해자의 죄를 내가 떠안는다는 뜻이 아니라, 더 이상 과거의 상처가 내 현재와 미래를 계속 결정하게 두지 않겠다는 결단과 연결된다. 바로 이 지점에서 치유는 시작된다.

(2) 상처를 직면하는 일은 고통스럽지만 필수적이다

상처를 직면하는 과정은 결코 가볍지 않다. 왜냐하면 그것은 오랫동안 눌러 두었던 감정, 말하지 못했던 경험, 애써 잊으려 했던 결핍을 다시 만나게 만들기 때문이다. 어떤 사람에게는 부모의 무관심을 다시 떠올리는 것이 고통일 수 있고, 어떤 사람에게는 반복된 비교와 비난의 기억을 인정하는 것이 고통일 수 있으며, 또 어떤 사람에게는 자신이 여전히 그 상처의 영향 아래 살아가고 있다는 사실을 인정하는 것 자체가 수치심이 될 수 있다. 이 때문에 많은 사람들은 상처를 직면하기보다 회피하거나, 더 열심히 살거나, 더 많이 봉사하거나, 더 경건한 언어로 자신을 덮으려 한다.

그러나 치유되지 않은 상처는 사라진 것이 아니라 단지 눌러 있을 뿐이다. 눌린 상처는 형태를 바꾸어 계속 삶에 영향을 미친다. 그것은 어떤 사람에게는 우울로, 어떤 사람에게는 분노로, 어떤 사람에게는 불안과 강박으로, 또 어떤 사람에게는 사람 의존성이나 관계 회피, 과잉 성취, 자기 비난, 왜곡된 하나님 이미지의 형태로 나타난다. 상처를 보지 않는다고 해서 그것이 더 이상 영향을 주지 않는 것은 아니다.

²⁹⁶ McMinn, Psychology, Theology, 112.

²⁹⁷ Crabb, Understanding People, 88.

오히려 보지 않을수록 더 깊은 곳에서 삶을 지배할 수 있다. 그러므로 상처를 직면하는 일은 불편하고 아프지만 치유를 위해 반드시 필요한 과정이다.

직면은 단순한 회상이 아니다. 그것은 그때 느꼈던 감정이 무엇이었는지, 그 일이 내 마음에 어떤 결론을 남겼는지, 그 상처가 지금까지 나를 어떻게 움직여 왔는지를 분별하는 과정이다. 예를 들어 단지 “아버지가 엄격했다”는 사실을 기억하는 데서 끝나는 것이 아니라, 그 엄격함이 내 안에 어떤 두려움을 남겼는지, 그 두려움이 하나님을 어떤 분으로 느끼게 만들었는지, 그리고 지금의 관계 안에서 어떻게 반복되는지를 함께 보게 되는 것이다. 기독교 상담은 이 직면이 단지 고통 재경험이 아니라, 의미를 새롭게 연결하는 과정이 되도록 돕는다.

또한 직면은 혼자 견디기 어려운 작업일 수 있기 때문에, 안전한 관계 안에서 이루어질 필요가 있다.²⁹⁸ 상처를 다시 들여다보는 일은 사람을 다시 무력감 속에 넣을 수도 있다. 그러므로 상담자는 내담자가 과거를 무리하게 파헤치게 하기보다, 감당할 수 있는 속도 안에서, 관계적 안전과 정서적 지지 속에서 직면하도록 도와야 한다. 예수께서 인간의 상처를 만나실 때 무리하게 드러내어 부수지 않으시고, 회복 가능한 방식으로 다루셨던 것처럼, 기독교 상담도 직면을 치유적 리듬 안에서 다루어야 한다.

(3) 상처의 자각은 정죄가 아니라 이해를 위한 것이다

상처를 자각하는 과정에서 가장 중요한 것은 그 목적이 자기 정죄가 아니라 자기 이해에 있다는 점이다.²⁹⁹ 어떤 사람은 상처를 보기 시작하면 오히려 더 자신을 비난한다. “나는 왜 아직도 이것에 영향을 받는가,” “나는 왜 이렇게 약한가,” “나는 왜 이렇게 미성숙한가”라고 자책하기도 한다. 그러나 상처를 자각하는 것은 자신을 더 약한 존재로 낙인 찍는 작업이 아니다. 오히려 “내가 왜 지금 이런 방식으로 살아왔는가”를 조금 더 깊이 이해하게 되는 과정이다.

상처를 이해한다는 것은 과거를 핑계 삼는 것이 아니다. 그것은 현재의 나를 보다 정직하게 이해하는 것이다. 내가 왜 특정한 상황에서 과도하게 무너지는지, 왜 늘 인정받아야 안심이 되는지, 왜 친밀함을 원하면서도 동시에 두려워하는지, 왜 하나님 앞에서도 쉽게 긴장하는지를 알게 될 때, 나는 나를 더

²⁹⁸ McMinn, Psychology, Theology, 118.

²⁹⁹ Allender, The Wounded Heart, 61.

정죄하는 대신 더 정확히 돌볼 수 있게 된다. 이때 자기 이해는 자기 연민이나 피해자 정체성에 머무는 것이 아니라, 치유의 방향을 분별하는 토대가 된다.

기독교 상담의 관점에서 상처 자각은 더욱 중요한 의미를 가진다. 왜냐하면 많은 내담자들이 자신의 고통을 단지 믿음 부족이나 영성의 미성숙으로만 해석하며 더 깊은 수치심에 빠지기 쉽기 때문이다. 그러나 상처 자각은 인간이 죄와 타락의 세계 안에서 실제로 고통받는 존재임을 인정하게 한다. 동시에 복음은 그 상처가 인간의 최종 정체성이 아님을 말한다. 따라서 상처를 보는 일은 절망으로 가는 길이 아니라, 은혜가 실제로 닿아야 할 자리를 발견하는 길이 된다.

결국 상처의 자각은 “나는 망가진 사람이다”라는 선언이 아니라, “내 안에 아직 치유가 필요한 자리가 있다”는 정직한 고백이다. 그리고 바로 그 정직함이 회복의 문을 연다. 사람은 자신이 어디에서 아픈지 알게 될 때 비로소 그 아픔을 하나님께 가져갈 수 있고, 상담 속에서 다룰 수 있으며, 더 이상 그 아픔이 무의식 속에서 삶을 지배하게 두지 않을 수 있다.

2) 감정의 언어화와 자기 이해

(1) 치유는 감정을 말로 표현할 수 있게 될 때 깊어진다

상처는 대개 말보다 감정으로 먼저 저장된다. 어린 시절 경험한 거절, 비난, 무관심, 두려움, 혼란, 억울함은 처음부터 언어로 정리되어 저장되지 않는다. 오히려 그것은 몸의 긴장, 설명하기 어려운 불안, 막연한 무가치감, 관계 앞의 경직, 갑작스러운 분노와 같은 형태로 남는 경우가 많다. 그래서 많은 사람들은 자신의 내면을 말할 때 “그냥 힘들다,” “이상하게 답답하다,” “설명은 안 되는데 불안하다”는 식으로 말한다. 감정이 아직 충분히 언어화 되지 않았기 때문이다.

그러나 치유는 감정이 언어를 얻을 때 더 깊어진다.³⁰⁰ 내가 느끼는 것이 단순한 “힘듦”이 아니라 거절감인지, 단순한 “답답함”이 아니라 수치심인지, 단순한 “예민함”이 아니라 오래된 두려움인지 구별할 수 있게 될 때, 사람은 비로소 자기 마음을 더 정확하게 이해하기 시작한다. 감정의 언어화는

³⁰⁰ McMinn, Psychology, Theology, 134.

혼란한 내면을 분별 가능한 구조로 바꾸어 주며, 정서의 무게를 막연한 덩어리 상태에서 관계와 신학적 해석이 가능한 자리로 옮겨 놓는다.

이 과정은 단지 감정을 많이 표현하는 것과는 다르다. 중요한 것은 정확하게 표현하는 것이다. 예를 들어 한 사람이 누군가에게 화가 난다고 말할 때, 실제 그 밑에 있는 감정은 “나는 무시당했다고 느낀다,” “나는 중요하지 않은 사람처럼 느껴진다,” “나는 다시 버려질까 두렵다”일 수 있다. 이러한 세밀한 구별이 가능해질 때, 감정은 더 이상 통제 불가능한 덩어리가 아니라 이해와 돌봄의 대상이 된다.

³⁰¹기독교 상담은 바로 이러한 정서 분별을 도와야 한다.

또한 감정의 언어화는 하나님 앞에서의 기도 와도 연결된다.³⁰² 많은 사람들이 하나님 앞에서 조차 자신의 진짜 감정을 말하지 못한다. “이런 감정을 가지면 안 된다”고 여기기 때문이다. 그러나 시편은 인간의 두려움, 분노, 억울함, 외로움, 혼란이 하나님 앞에서 말해질 수 있음을 보여 준다. 상담 안에서 감정이 언어를 얻을 때, 그 감정은 더 이상 부정되거나 은폐되지 않고 하나님 앞에 가져갈 수 있는 실체가 된다. 치유는 종종 바로 이 정직함에서 시작된다.

(2) 억압된 감정은 사라지지 않고 다른 방식으로 나타난다

많은 신자들은 분노, 외로움, 상실감, 질투, 두려움과 같은 감정을 느끼는 것 자체를 영적으로 부적절한 것으로 오해하기도 한다. 그래서 감정을 정직하게 다루기보다 눌러 버리거나, 경건한 언어로 덮어 버리려 한다. 그러나 억압된 감정은 사라지는 것이 아니라 형태를 바꾸어 나타난다.³⁰³ 눌린 분노는 우울로 바뀔 수 있고, 눌린 외로움은 과도한 사람 의존성으로 나타날 수 있으며, 눌린 수치심은 완벽주의와 과잉 수행으로 나타날 수 있다.³⁰⁴ 감정을 부인하는 것은 결코 감정이 없는 상태를 만드는 것이 아니다.

예를 들어 어릴 때 분노 표현이 금지된 사람은 화를 내는 대신 계속 참다가 몸이 아프거나, 우울해 지거나, 관계에서 갑자기 차갑게 끊어 버리는 방식으로 반응할 수 있다. 또 외로움을 인정하지 못하는

³⁰¹ Collins, Christian Counseling, 91.

³⁰² Thompson, The Soul of Shame, 74.

³⁰³ Allender, The Wounded Heart, 83.

³⁰⁴ Collins, Christian Counseling, 97.

사람은 “나는 괜찮다”고 말하면서도 끊임없이 누군가의 반응을 확인하려 하거나, 지나치게 바쁘게 살며 혼자 있는 시간을 견디지 못할 수 있다. 이처럼 억압된 감정은 우회적인 방식으로 계속 삶을 지배한다.

기독교 상담은 이 점에서 감정을 정죄의 대상이 아니라 해석의 대상으로 보아야 한다.³⁰⁵ 중요한 것은 “이 감정이 옳은가 틀린가”를 먼저 묻는 것이 아니라, “이 감정이 무엇을 말하고 있는가,” “이 감정 뒤에는 어떤 상처와 결핍이 있는가”를 함께 살펴보는 것이다. 감정이 말로 표현될 수 있게 될 때, 비로소 그 감정은 하나님 앞에서도, 상담 관계 안에서도 다루어질 수 있는 실체가 된다.

감정의 언어화는 그래서 단지 심리적 정리 작업이 아니라 영적 정직함의 일부이기도 하다. 하나님은 우리에게 감정이 없는 존재가 되라고 요구하지 않으신다. 오히려 진실한 마음으로 하나님 앞에 나아 오기를 부르신다. 그러므로 상담에서 감정을 언어화 한다는 것은 내담자가 하나님 앞에서도 더 정직한 존재가 되도록 돕는 과정이 될 수 있다.

(3) 자기 이해는 자기 연민이 아니라 자기 진실성이다

감정의 언어화를 통해 사람은 자신을 더 진실하게 보게 된다.³⁰⁶ 자신이 왜 특정한 상황에서 무너지는지, 왜 어떤 말에 특별히 예민한지, 왜 관계에서 반복적으로 같은 갈등을 겪는지, 왜 하나님 앞에서도 쉽게 두려워지는지 이해하게 된다. 이러한 자기 이해는 자기 연민에 빠지게 하기보다 오히려 자신을 더 책임 있게 돌볼 수 있게 한다. 내가 왜 흔들리는지를 이해할수록, 나는 나를 더 정죄하는 대신 더 분별 있게 대할 수 있게 된다.

자기 이해는 자기 핑계와 다르다. 그것은 과거를 이유로 현재의 왜곡된 삶을 정당화하는 것이 아니다. 오히려 “나는 왜 이런 방식으로 형성되었는가”를 알게 됨으로써 “이제는 다르게 살아갈 수 있는가”를 묻게 하는 과정이다. 자기 이해가 깊어질수록 자기 책임도 더 건강해 진다. 왜냐하면 더 이상 막연한 수치와 정죄 속에서 사는 것이 아니라, 실제로 무엇이 치유되어야 하는지를 보기 시작하기 때문이다.

기독교 상담에서 자기 이해는 복음적 자기 인식으로 연결되어야 한다. 인간은 상처의 산물로만 규정되지 않으며, 동시에 상처와 무관한 존재도 아니다. 나는 상처받은 사람일 수 있으나, 상처 그

³⁰⁵ McMinn, Psychology, Theology, 140.

³⁰⁶ Larry Crabb, Understanding People, 112.

자체는 아니다. 나는 죄와 왜곡의 영향을 받을 수 있으나, 그것이 내 존재 전체를 최종적으로 정의하지는 않는다. 따라서 자기 이해는 복음 안에서 더 정확해질 때 가장 건강하다. 상담자는 내담자가 자신을 상처의 언어가 아니라 창조와 구속의 언어로 다시 읽도록 도와야 한다.

결국 치유는 자신을 비난하는 데서 자라지 않고, 자신을 진실하게 이해하는 데서 자란다. 자기 이해가 깊어질수록 사람은 점차 자기 안의 고통을 하나님 앞에 더 정직하게 가져갈 수 있고, 더 건강한 선택을 할 수 있으며, 반복되는 왜곡의 구조를 다르게 다룰 수 있게 된다.

3) 왜곡된 신념과 내면 구조의 발견

(1) 상처는 거짓된 결론을 낳는다

상처는 단지 감정의 흔적만 남기지 않는다. 그것은 삶에 대한 결론도 남긴다.³⁰⁷ 예를 들어 반복적으로 거절 받은 사람은 “나는 사랑받을 수 없다”는 결론을 내릴 수 있고, 지나치게 통제적인 가정에서 자란 사람은 “내가 실수하면 버림받는다”는 결론을 내릴 수 있다. 무관심한 부모 밑에서 자란 사람은 “나는 중요한 존재가 아니다”라고 믿게 될 수 있다. 이러한 결론들은 어린 시절에는 생존을 위한 적응 방식이었을 수 있으나, 시간이 지나 성인이 된 이후에도 계속 작동하면서 삶과 관계를 왜곡한다. 거짓된 결론은 겉으로는 아주 분명히 드러나지 않을 수 있다. 어떤 사람은 말로는 “나는 괜찮다”고 하지만, 실제 삶에서는 끊임없이 사람의 인정을 붙들거나, 실수를 견디지 못하거나, 관계가 깊어질수록 갑자기 멀어지는 행동을 반복할 수 있다. 이는 그 사람 안에 이미 형성된 결론, 곧 “나는 결국 실망시킬 것이다,” “나는 사랑받기 위해 더 잘해야 한다,” “나는 먼저 떠나야 덜 다친다”와 같은 신념이 작동하고 있기 때문이다.

기독교 상담은 이 거짓된 결론들을 발견하는 작업을 중요하게 여겨야 한다.³⁰⁸ 왜냐하면 많은 내담자들이 현재의 고통을 느끼면서도, 그 고통을 만들어 내는 내면 신념의 구조는 잘 보지 못하기 때문이다. 감정만 다루고 신념을 다루지 않으면 치유는 깊어지기 어렵다. 상처는 내면에 하나의 해설 틀을 만들기 때문에, 그 틀이 무엇인지를 밝히는 작업이 필수적이다.

³⁰⁷ Larry Crabb, *Connecting*, 56.

³⁰⁸ McMinn, *Psychology, Theology*, 150.

(2) 왜곡된 신념은 현재의 관계를 해석하는 틀이 된다

거짓된 결론은 현재를 바라보는 렌즈가 된다.³⁰⁹ 누군가가 나를 잠시 실망시켰을 때도 “역시 나는 사랑받지 못한다”는 결론으로 돌아가고, 작은 실패를 겪을 때도 “나는 무가치하다”는 확신이 강화된다. 이처럼 상처는 현재를 과거의 렌즈로 해석하게 만든다. 그래서 실제 현재의 사건보다 과거의 내면 구조가 더 큰 힘을 가지게 되며,³¹⁰ 인간은 끊임없이 같은 정서와 같은 패턴을 반복하게 된다.

예를 들어 안정된 관계 안에서도 계속 버려질까 두려워하는 사람은, 실제 관계보다 자기 안의 신념에 더 많이 반응하고 있는 것이다. 또 누군가가 중립적인 피드백을 주었을 때 그것을 인격 전체에 대한 비난처럼 느끼는 사람은, 현재의 말보다 과거에 형성된 무가치감의 렌즈를 통해 듣고 있을 가능성이 높다. 이러한 해석 구조를 보지 못하면 사람은 늘 “왜 나는 이렇게 반응하지?”라고만 생각할 뿐, 그 반응이 어디서 오는지는 이해하지 못하게 된다.

기독교 상담은 이 렌즈를 바꾸는 일을 포함해야 한다. 단지 좋은 말을 덧붙이는 것이 아니라, 상처가 만든 해석 구조와 복음이 제시하는 진실한 해석 구조를 분별하고,³¹¹ 내담자가 점차 후자의 틀 안에서 자신과 타인, 하나님을 볼 수 있도록 도와야 한다. 이것은 시간이 걸리는 과정이지만, 실제 치유의 핵심 가운데 하나이다.

(3) 기독교 상담은 거짓된 내면 구조를 진리로 다시 세운다

기독교 상담의 독특성은 바로 이 지점에서 분명히 드러난다. 상담자는 내담자의 거짓된 결론을 단지 긍정적인 사고로 바꾸려 하지 않는다. 대신 하나님 앞에서 인간의 참된 정체성이 무엇인지, 하나님이 인간을 어떻게 보시는지, 상처가 말하는 거짓과 복음이 말하는 진실이 어떻게 다른 지를 함께 분별하도록 돕는다. 결국 치유는 감정의 회복이면서 동시에 진실의 회복이다.

예를 들어 “나는 사랑받을 수 없다”는 신념은 단지 자존감 낮은 생각이 아니라, 하나님의 창조와 구속에 대한 거짓된 결론이기도 하다. “나는 늘 혼자다,” “나는 중요한 존재가 아니다,” “나는 더 잘해야만

³⁰⁹ Bowlby, Attachment and Loss, 203.

³¹⁰ Collins, Christian Counseling, 120.

³¹¹ Johnson, Foundations for Soul Care, 278.

안전하다”는 생각 역시 상처가 만든 해석 구조일 수 있다. 기독교 상담은 이 구조를 복음의 빛 아래 두고 재구성해야 한다.³¹²하나님은 인간을 하나님의 형상으로 창조하셨고, 그리스도 안에서 여전히 회복 가능한 존재로 부르신다. 그러므로 상처가 아무리 오래되었어도 그것이 진실은 아니다.

이 과정은 단순히 성경 구절을 덧붙이는 것으로 이루어지지 않는다. 오히려 상담 관계 안에서 그 진실이 조금씩 경험되어야 한다. 내담자가 실제로 안전을 경험하고, 수용을 경험하고, 하나님을 새로운 방식으로 느끼게 될 때, 거짓된 신념은 점차 약해지고 진실한 정체성이 나타나기 시작한다. 그래서 기독교 상담은 인지 재구성과 관계 경험, 영적 회복을 함께 다루는 통합적 과정이어야 한다.

2. 용서와 치유

1) 용서의 신학적 의미

(1) 용서는 복음의 중심과 연결된다

기독교 상담에서 용서는 선택적 부가 요소가 아니라 복음의 핵심과 연결되는 주제이다. 인간은 하나님의 용서를 받은 존재이며, 그 용서는 단순한 선언이 아니라 새로운 관계의 시작이다. 하나님은 죄인을 용서하심으로 인간을 회복의 자리로 부르신다. 그러므로 용서는 단지 도덕적으로 좋은 행동이 아니라, 하나님이 인간에게 베푸신 은혜의 구조 자체를 드러내는 행위이다.³¹³

복음 안에서 용서는 결코 가벼운 일이 아니다. 그것은 죄를 무시하거나 악을 가볍게 보는 것이 아니라, 오히려 죄의 무게를 가장 깊이 아시는 하나님께서 그 죄를 십자가 안에서 다루시고, 그럼에도 인간을 버리지 않으셨다는 사실을 말한다. 따라서 기독교 상담에서 용서를 말할 때, 그것은 단순히 “좋은 사람이 되자”는 윤리 교육이 아니라, 복음이 인간 관계 안으로 실제로 흘러 들어가는 사건으로 이해되어야 한다.

상처 입은 사람에게 용서는 종종 가장 어려운 주제 중 하나이다. 왜냐하면 그의 상처는 실제이며, 억울함과 분노 또한 실제이기 때문이다. 그러나 바로 그렇기 때문에 용서는 더 중요하다. 용서는 상처를

³¹² Crabb, *Understanding People*, 134.

³¹³ Nouwen, *The Return of the Prodigal Son*, 87.

없던 일로 만드는 것이 아니라, 그 상처가 더 이상 내 삶의 주인이 되지 못하게 하는 복음적 질서 회복의 과정이기 때문이다.

(2) 용서는 악을 부정하는 것이 아니라 악의 지배를 끊는 것이다

많은 사람들은 용서를 “없던 일로 하는 것” 혹은 “잘못을 눈감아 주는 것”으로 오해한다. 그러나 진정한 용서는 잘못을 축소하거나 부정하는 행위가 아니다. 오히려 가해자의 구체적 잘못과 그로 인해 생긴 상처와 분노를 가장 정직하게 인정한 뒤, 그 악이 더 이상 내 삶을 지배하지 못하도록 하나님의 정의에 맡기는 행위이다. 그러므로 용서는 악을 사소하게 만드는 것이 아니라, 악의 권세를 끊는 일이다.

상처를 준 사람이 잘못했다는 사실을 인정하지 않은 채 하는 용서는 진정한 용서가 되기 어렵다. 그것은 자기 억압이나 종교적 회피가 될 가능성이 높다. 기독교 상담은 이 점을 분명히 해야 한다. 용서는 반드시 진실과 함께 가야 한다. 내가 무엇으로 상처받았는지, 그 일이 내게 어떤 영향을 주었는지, 내가 무엇을 잃었는지를 말할 수 있어야 비로소 용서도 시작될 수 있다.

따라서 용서는 피해를 부정하지 않으며, 오히려 피해를 가장 정직하게 인정한 후 예야 가능하다. 그리고 바로 그 정직한 인정 위에서, 나는 더 이상 복수와 원망이 내 삶의 중심을 차지하도록 두지 않겠다고 결단하게 된다. 이 점에서 용서는 감정적 미화가 아니라 영적 주권의 회복이다.³¹⁴

(3) 용서는 치유를 향한 믿음의 결단이다

용서는 감정이 정리된 뒤에만 가능한 일이 아니다. 상처가 큰 경우, 감정적으로는 도저히 용서할 수 없는 상태가 오랫동안 지속될 수 있다. 그러나 기독교 상담은 바로 이 지점에서 인간이 감정만의 존재가 아니라, 하나님 말씀 앞에서 방향을 정할 수 있는 존재임을 강조한다. 용서는 감정이 다 사라진 뒤의 결과가 아니라, 감정이 아직 남아 있음에도 불구하고 하나님께 순종하여 방향을 정하는 믿음의 결단일 수 있다.

이 결단은 결코 쉽지 않다. 왜냐하면 용서한다는 것은 자기 안의 분노와 억울함을 부정하는 것이 아니라, 그것을 붙든 채 하나님께 나아가야 하기 때문이다. 그러나 바로 그 자리에서 하나님의 은혜가

³¹⁴ Volf, *Exclusion and Embrace*, 124.

인간의 감정과 기억을 서서히 다루시기 시작한다. 그러므로 용서는 한 번의 감정 상태가 아니라, 반복적으로 하나님 앞에서 선택되는 과정이 될 수 있다.

기독교 상담은 내담자가 이 과정을 성급히 밟도록 압박해서는 안 되지만, 동시에 용서가 치유의 길에서 중요한 방향성이라는 점도 놓쳐서는 안 된다. 용서는 가해자를 위한 일이기보다, 상처 입은 사람이 더 이상 과거의 감옥에 살지 않도록 하는 하나님의 선물이기도 하기 때문이다.³¹⁵

2) 용서의 심리학적 의미

(1) 용서는 내면의 복수 구조를 끊는다

상처받은 인간은 자연스럽게 억울함과 분노를 경험한다. 특히 반복적으로 상처받거나 깊은 배신을 겪은 경우, 내면에는 “반드시 되갚아 주어야 한다”는 복수 심리가 자리할 수 있다. 어떤 사람은 실제 행동으로 복수하지 않더라도, 마음속에서 계속 상대를 정죄하고 심판하며, 그 사람을 떠올릴 때마다 다시 상처를 재 경험 한다. 이때 가해자는 과거의 사람이지만, 실제로는 여전히 현재의 삶을 지배하고 있는 셈이다.

용서는 바로 이 내면의 복수 구조를 끊는 중요한 전환점이 된다.³¹⁶ 용서를 통해 인간은 더 이상 과거의 상처와 가해자에게 정서적으로 붙들려 있지 않게 된다. 물론 기억이 사라지는 것은 아니며, 상처가 곧바로 없어지는 것도 아니다. 그러나 복수와 원망이 내 삶의 중심을 차지하는 구조는 약해질 수 있다. 심리학적으로도 이것은 매우 중요한 변화이다. 왜냐하면 지속적인 원함과 적개심은 인간의 정서적 에너지를 크게 소모 시키고, 우울과 불안, 관계 불신을 강화하기 때문이다.

기독교 상담은 내담자가 이 구조를 보도록 도와야 한다. 내가 가해자를 용서하지 않고 붙들고 있는 동안, 사실상 그 사람은 계속 내 내면을 지배하고 있을 수 있다. 용서는 그 지배를 중단시키는 행위이다. 이 점에서 용서는 상대를 위한 것만이 아니라, 상처 입은 사람 자신을 위한 치유의 행위이기도 하다.

(2) 용서는 감정의 억압이 아니라 감정의 재구성이다

³¹⁵ Smedes, Forgive and Forget, 63.

³¹⁶ Worthington Jr., Forgiveness and Reconciliation, 45.

어떤 사람들은 용서를 감정의 억압으로 오해한다. “괜찮다”고 말하면서 실제로는 더 깊이 눌러 버리는 경우도 있다. 그러나 진정한 용서는 감정을 억압하는 것이 아니라, 그 감정을 정직하게 드러낸 후 하나님 안에서 재구성하는 것이다.³¹⁷ 분노와 슬픔, 억울함이 충분히 다루어지지 않은 상태에서 이루어지는 표면적 용서는 오히려 자기기만이 되기 쉽다.

기독교 상담은 내담자가 상처와 분노를 충분히 말할 수 있게 도와야 한다. 무엇이 그렇게 아팠는지, 어떤 점이 억울한지, 무엇을 잃었다고 느끼는지, 왜 아직도 그 기억이 현재를 흔드는지를 말하게 해야 한다. 그리고 그 말해진 감정이 더 이상 파괴적 복수심으로 남지 않도록, 하나님 앞에서 새로운 의미를 갖도록 도와야 한다. 이 과정에서 용서는 단지 상대를 놓아주는 행위가 아니라, 자신의 감정 세계가 새롭게 배열되는 치유적 경험이 된다.

감정의 재구성은 곧 기억의 재해석으로도 이어진다. 과거의 상처가 “내 존재는 무가치하다”는 결론만 남기지 않도록, 그 사건과 내 존재를 구별하게 되고, 상처의 사건이 복음 안에서 새롭게 의미화 될 수 있게 된다. 이때 용서는 단지 감정을 참는 것이 아니라, 감정이 더 깊은 진실과 연결되도록 하는 과정이 된다.

(3) 용서는 관계 회복과 동일하지 않을 수 있다

용서와 화해는 같지 않다. 화해에는 상대의 회개와 변화, 신뢰의 재구축, 안전한 경계가 함께 필요할 수 있다. 특히 학대나 반복적 폭력이 있었던 관계라면, 용서했다고 해서 무조건 예전처럼 가까워져야 하는 것은 아니다. 기독교 상담은 이 점을 분명하게 해야 한다. 그렇지 않으면 용서는 다시 상처를 반복하게 만드는 위험한 종교적 압박이 될 수 있다.

용서는 내 마음의 복수 자리를 내려놓는 일이지만, 관계 회복은 별도의 지혜와 분별, 시간의 과정을 필요로 한다. 어떤 관계는 회복될 수 있지만, 어떤 관계는 용서하되 건강한 거리를 유지하는 것이 더 적절할 수도 있다. 이때 중요한 것은 내가 상대를 미워하지 않는 것과, 그 사람에게 다시 무방비로 내 삶을 맡기는 것을 구분하는 일이다.

³¹⁷ Allender, *The Wounded Heart*, 112.

기독교 상담은 용서와 경계 설정이 함께 가야 한다는 점을 가르쳐야 한다. 상처의 치유는 단지 사랑이라는 이름으로 모든 것을 다시 허용하는 데 있지 않고, 진실과 안전, 분별 속에서 새로운 관계 질서를 세우는 데 있다. 예수의 사랑 역시 무분별한 허용이 아니며, 언제나 진리와 함께 간다.³¹⁸

3) 용서와 분노, 수치심, 죄책감의 치유

(1) 용서는 분노를 새로운 방향으로 이끈다

분노는 상처받은 인간에게 자연스러운 반응이다. 문제는 분노 자체보다, 그 분노가 어떤 방향으로 흘러 가는가 이다. 분노가 억압되면 우울과 냉소가 될 수 있고, 폭발하면 파괴와 관계 단절을 낳을 수 있다. 용서는 이 분노를 단순히 없애는 것이 아니라, 더 이상 파괴적 복수의 에너지로 남지 않도록 방향을 전환시킨다.³¹⁹ 그것은 분노를 하나님께 맡기고, 하나님이 판단하실 영역을 내가 붙들고 있지 않겠다는 결단이다.

이때 용서는 분노를 무시하지 않는다. 오히려 분노가 왜 생겼는지를 정직하게 인정한다. 내가 상처받았고, 내 경계가 침해되었고, 어떤 악이 실제로 일어났음을 먼저 인정한 뒤 에야 분노는 다른 방향으로 움직일 수 있다. 따라서 기독교 상담은 분노를 바로 처리하지 못한 채 서둘러 용서를 권면해서는 안 된다. 먼저 분노가 말하는 상처를 함께 들어 주어야 한다. 용서를 통해 분노는 점차 정의와 애도, 경계와 자유의 방향으로 이동할 수 있다. 더 이상 상대를 무너뜨리는 데 에너지를 쓰기보다, 자신의 삶을 다시 세우는 데 에너지를 쓰게 되는 것이다. 바로 이 점에서 용서는 치유적이다.

(2) 용서는 수치심의 사슬을 끊는다

상처받은 사람은 종종 “내가 이런 일을 당한 것은 내가 잘못되었기 때문”이라고 느끼며 깊은 수치심에 빠진다. 특히 학대나 거절을 경험한 사람일수록 자신을 부끄러운 존재로 해석하기 쉽다. 그러나 용서는 단지 가해자를 향한 것만이 아니라, 자기 자신을 향한 왜곡된 정죄에서도 벗어나게 한다. 내가 상처를

³¹⁸ Henry Cloud and John Townsend, *Boundaries* (Grand Rapids: Zondervan, 1992), 121.

³¹⁹ Collins, *Christian Counseling*, 215.

받았다는 사실이 곧 내가 무가치하다는 뜻이 아님을 인정하게 되고, 상처의 사건과 존재의 가치를 구분하게 될 때 수치심의 힘은 약해진다.

용서는 또한 나 자신이 타인에게 준 상처에 대해서도 적용될 수 있다. 인간은 상처받은 존재이면서 동시에 상처 주는 존재이기 때문이다. 이때 참된 용서는 자기 정죄에 빠지는 것이 아니라, 죄를 정직하게 인정하고 은혜 안에서 다시 시작하도록 돕는다. 따라서 용서는 수치심을 덮는 것이 아니라, 수치심의 거짓말을 진실로 바꾸는 과정이다.³²⁰

(3) 용서는 왜곡된 죄책감을 바로잡는다

많은 사람들은 자신이 책임지지 않아야 할 일들까지 자기 탓으로 돌린다. 용서는 이러한 왜곡된 죄책감을 바로잡는 데에도 중요하다. 내가 책임져야 할 죄는 회개해야 하지만, 내가 짊어질 필요가 없는 타인의 죄까지 내 몫으로 살아갈 필요는 없다. 용서는 이 무게를 내려놓는 과정이기도 하다.

기독교 상담은 여기에서 중요한 분별을 도와야 한다. 내담자가 실제로 하나님 앞에 회개해야 할 부분이 무엇인지, 그리고 더 이상 자기 자신을 벌하지 않아도 되는 거짓된 짐이 무엇인지를 구별해야 한다. 이 구별이 이루어질 때 인간은 더 건강한 책임감 안으로 들어갈 수 있으며, 자기 정죄의 굴레에서 벗어날 수 있다.³²¹

4) 용서의 한계와 오해

(1) 용서는 성급하게 요구되어서는 안 된다

기독교 공동체 안에서는 종종 용서를 너무 빨리 요구하는 경향이 있다. 그러나 상처가 깊을수록 용서는 서두를 수 없는 과정이다. 상처를 충분히 말하지도 못한 사람에게 곧바로 용서를 요구하는 것은 오히려 2차 가해가 될 수 있다. 참된 용서는 진실한 애도와 감정의 언어화, 피해의 인정, 안전의 회복 위에서 자라난다.

³²⁰ Brené Brown, *Daring Greatly* (New York: Penguin, 2012), 76.

³²¹ June Hunt, *How to Forgive* (Eugene: Harvest House, 2013), 54.

기독교 상담은 그래서 내담자가 아직 상처를 말할 단계에 있는지, 분노를 인정할 단계에 있는지, 혹은 실제로 용서를 향해 움직일 준비가 되었는지를 분별해야 한다. 용서를 신앙의 성숙도 시험처럼 사용해서는 안 된다. 용서는 은혜의 열매이지, 종교적 압박의 도구가 아니다.³²²

(2) 용서는 모든 관계를 원상 복구하는 것이 아니다

앞서 말했듯 용서는 관계 복귀와 동일하지 않다. 기독교 상담은 용서와 경계 설정이 함께 가야 한다는 점을 분명히 해야 한다. 상처의 치유는 단지 사랑이라는 이름으로 모든 것을 다시 허용하는 데 있지 않고, 진실과 안전, 분별 속에서 새로운 관계 질서를 세우는 데 있다.³²³ 어떤 관계는 회복될 수 있지만, 어떤 관계는 용서하되 거리를 두는 것이 더 건강한 선택일 수 있다.

(3) 용서는 하나님의 주권을 인정하는 행위이다

궁극적으로 용서는 “원수 갚는 것이 내 몫이 아니다”라는 고백이다. 인간은 정의를 갈망하지만, 스스로 심판자의 자리에 머물 때 내면은 더 황폐해질 수 있다. 용서는 악을 무시하는 것이 아니라, 그 악에 대한 최종 판단을 하나님께 맡기는 행위이다. 따라서 기독교 상담은 용서를 단지 심리 기술이 아니라 하나님 나라의 질서를 받아들이는 영적 순종으로 이해해야 한다.³²⁴

3. 자기 수용과 정체성 회복

1) 자기 거절과 자기 비난의 구조

(1) 상처는 자기 자신을 적으로 만들 수 있다

많은 사람들은 외부의 가해자보다 자기 자신에게 더 잔인하다. 끊임없이 자기를 비판하고, 잘한 것보다 못한 것을 더 크게 보고, 실수 하나로 자기 전체를 무가치하게 느낀다. 이는 단지 겸손의 문제가

³²² Diane Langberg, *Suffering and the Heart of God* (Greensboro: New Growth Press, 2015), 201.

³²³ Henry Cloud and John Townsend, *Boundaries*, 121.

³²⁴ Volf, *Exclusion and Embrace*, 178.

아니라 자기 거절의 구조이다. 상처 입은 사람은 자주 외부의 비난을 내면화 하여, 이제는 외부의 누군가가 비난하지 않아도 스스로 자신을 비난하게 된다.

이 자기 비난은 단지 생각의 습관이 아니라 관계적으로 형성된 내면 구조이다. 어린 시절 “너는 왜 그러니,” “넌 늘 문제야,” “실망스럽다”는 말을 반복해서 들은 사람은, 성인이 되어서도 비슷한 목소리를 자기 안에서 되풀이할 수 있다. 그러므로 자기 비난은 단지 개인의 성격이 아니라, 상처의 내면화된 형태로 이해될 필요가 있다.³²⁵

(2) 자기 비난은 성숙함이 아니라 왜곡된 내면의 목소리일 수 있다

어떤 사람들은 자기 비판이 성실함과 성장의 원동력이라고 생각하기도 한다. 그러나 지나친 자기 비난은 사람을 성숙하게 만들기보다 위축시키고 소진 시킨다. 그것은 진정한 회개 와도 다르다. 회개는 죄를 인정하고 하나님께 돌아오는 일이지만, 자기 비난은 존재 전체를 정죄하며 자신을 희망 없는 존재처럼 느끼게 만든다. 따라서 자기 비난의 구조는 미덕이 아니라 치유의 대상이다.

기독교 상담은 내담자가 자기 안의 비난하는 목소리를 분별하도록 도와야 한다. 그 목소리가 정말 성령의 책망인지, 아니면 과거의 비난이 내면화된 왜곡된 심판자인지 구분할 수 있어야 한다. 이 분별이 일어날 때 비로소 자기 수용의 문이 열린다.³²⁶

2) 하나님의 형상 회복과 자기 이해

(1) 자기 수용은 자기 미화가 아니다

기독교 상담에서 자기 수용은 자기 중심성과 혼동되어서는 안 된다. 자기 수용은 “나는 아무 문제가 없다”는 자기 미화가 아니라, 하나님이 나를 어떻게 지으셨고 어떻게 보시는지를 받아들이는 행위이다. 상처 때문에 마음이 손상된 것은 사실이지만, 하나님 앞에서 존재의 본연 가치는 변하지 않는다. 자기 수용은 죄와 한계를 부정하지 않는다. 다만 죄와 상처가 내 존재 전체를 정의하지 못하도록 하는 것이다.

³²⁵ John Bradshaw, *Healing the Shame That Binds You* (Deerfield Beach: Health Communications, 1988), 52.

³²⁶ Benner, *The Gift of Being Yourself*, 41.

사람은 종종 자신의 문제와 존재를 혼동한다. “나는 실패했다”가 아니라 “나는 실패한 사람이다,” “나는 상처받았다”가 아니라 “나는 망가진 사람이다”라고 느끼기 쉽다. 그러나 복음은 인간의 문제를 인정하면서도 존재의 가치를 지운 적이 없다. 따라서 자기 수용은 현실을 부정하는 것이 아니라, 현실보다 더 깊은 하나님의 시선 안에서 자신을 다시 이해하는 일이다.³²⁷

(2) 하나님의 형상은 자기 수용의 신학적 토대가 된다

인간의 존엄성은 하나님의 형상에서 비롯된다. 자기 수용은 결국 이 하나님의 형상을 다시 받아들이는 과정이다. 상처와 죄, 실패와 수치심이 아무리 깊어도, 인간의 존재 가치가 완전히 사라지는 것은 아니다. 오히려 하나님의 형상이라는 신학적 이해는 내담자가 외부 평가와 과거 사건이 아니라 하나님 안에서 자신을 다시 해석하도록 돕는다.

기독교 상담은 내담자가 이 신학적 진실을 단지 머리로만 아는 데 그치지 않고, 점차 정서적으로 받아들이도록 도와야 한다. 하나님이 나를 지으셨고, 여전히 포기하지 않으시며, 상처에도 불구하고 나를 존귀한 존재로 보신다는 사실이 실제로 마음에 스며들 때 자기 수용은 자라날 수 있다.³²⁸

3) 은혜 안에서의 자기 수용

(1) 자기 수용은 용납 받는 경험에서 자란다

사람은 혼자 힘으로 자신을 완전히 수용하기 어렵다. 대개는 누군가에게 수용 받는 경험을 통해 자기 수용을 배워 간다.³²⁹ 궁극적으로 그 가장 깊은 수용은 하나님 안에서 온다. 하나님이 나를 기뻐하시고, 내 약함과 한계를 아시면서도 버리지 않으신다는 사실이 관계적으로 받아들여질 때, 사람은 자신을 새롭게 받아들이기 시작한다.

이 경험은 단지 교리적 지식 이상의 것이다. 많은 신자들이 하나님은 사랑이시라고 고백하면서도, 실제로는 자신이 그 사랑의 대상이라는 사실을 깊이 누리지 못한다. 그래서 기독교 상담은 내담자가

³²⁷ Larry Crabb, *Inside Out*, 89.

³²⁸ Anthony A. Hoekema, *Created in God's Image* (Grand Rapids: Eerdmans, 1986), 67.

³²⁹ Brennan Manning, *Abba's Child* (Colorado Springs: NavPress, 1994), 33.

하나님의 사랑을 개념으로만 아는 상태에서, 점차 관계적으로 경험하는 상태로 나아가도록 도와야 한다. 자기 수용은 바로 이 은혜의 경험 위에서 자란다.

(2) 자기 수용은 자기 정죄를 내려놓는 과정이다

자기 수용은 하루아침에 이루어지지 않는다. 오랫동안 자기 비난으로 살아온 사람에게 자기 수용은 새로운 언어를 배우는 것과 같다. 그러나 그 과정에서 중요한 것은 자기 정죄의 목소리를 진리의 빛 아래 두는 것이다. “나는 늘 부족하다”는 생각이 올라올 때, 그것이 사실인지 상처가 만든 거짓인지 분별해야 한다. “나는 사랑받을 수 없다”는 믿음이 올라올 때, 그것이 복음과 일치하는지 물어야 한다. 자기 수용은 결국 거짓된 자기 서사를 복음의 서사로 다시 쓰는 작업이다.³³⁰

4) 새로운 정체성과 내면 회복

(1) 정체성 회복은 치유의 핵심이다

인간 상처의 치유는 단지 감정 조절이나 관계 기술 향상으로 끝나지 않는다. 궁극적으로는 “나는 누구인가”라는 질문에 대한 새로운 대답을 갖게 되는 데서 완성되어 간다. 나는 버림받은 사람이 아니라 사랑받는 사람이며, 무가치한 존재가 아니라 하나님의 형상이며, 상처만 남은 존재가 아니라 회복될 수 있는 존재라는 새로운 정체성이 자리 잡을 때 내면은 점차 새로워진다.³³¹

(2) 새로운 정체성은 삶의 방식을 바꾼다

정체성이 변하면 삶의 방식도 달라진다. 늘 인정받기 위해 과도하게 애쓰던 사람이 조금씩 자유를 배우고, 거절당할까 두려워 침묵하던 사람이 건강한 자기 표현을 배우며, 늘 자신을 숨기던 사람이 정직한 친밀함을 시도하게 된다. 결국 자기 수용은 단지 기분 좋아짐이 아니라, 삶의 관계적 구조를 바꾸는 깊은 회복이다.³³²

³³⁰ Benner, The Gift of Being Yourself, 62.

³³¹ Anderson, Victory over the Darkness, 102.

³³² Dallas Willard, Renovation of the Heart (Colorado Springs: NavPress, 2002), 145.

4. 하나님과의 관계 회복과 인간관계의 재구성

1) 하나님 이미지의 회복

(1) 왜곡된 하나님 이미지는 치유를 방해한다

육신의 아버지 경험 때문에 형성된 왜곡된 하나님 이미지는 깊은 상처와 정서적 불안을 지속시키는 요소가 될 수 있다. 하나님이 멀고 차갑고 실망하기 쉬운 분으로 느껴진다면, 사람은 하나님 앞에서도 안전을 경험하지 못한다. 그런 상태에서는 참된 내면 치유가 어렵다. 왜냐하면 인간의 가장 깊은 안전감과 정체성 회복은 하나님과의 관계 안에서 일어나기 때문이다.

왜곡된 하나님 이미지는 종종 신앙생활을 수행과 긴장의 장으로 만든다. 사람은 하나님을 사랑의 아버지로 누리기보다, 늘 더 잘해야만 받아들여질 수 있는 평가자로 느끼게 된다. 그 결과 기도는 친밀한 만남이 아니라 두려운 숙제가 되고, 예배는 쉼의 자리가 아니라 긴장의 자리가 되며, 신앙은 회복의 통로가 아니라 더 깊은 자기 정죄의 수단이 될 수 있다.

기독교 상담은 따라서 내담자가 하나님을 어떻게 느끼고 있는지를 중요하게 다루어야 한다. 하나님에 대한 바른 교리 지식이 있어도, 정서적으로는 여전히 왜곡된 관계를 유지할 수 있기 때문이다. 상담자는 내담자가 하나님을 어떤 분으로 경험하고 있는지, 그리고 그 경험이 어떤 원가정 구조와 연결되어 있는지를 함께 살펴보아야 한다.³³³

(2) 하나님 아버지는 왜곡된 육신의 아버지와 다르시다

하나님은 사랑의 아버지이시며, 인내와 이해와 용납으로 우리를 대하시는 분이다. 인간 부모는 불완전하지만 하나님은 완전하시다. 인간 부모는 실망하고 왜곡될 수 있지만, 하나님은 변함없이 선하시다. 이 차이를 정서적으로 받아들이는 것이 치유에 매우 중요하다. 하나님을 다시 보는 시선이 바뀔 때, 인간은 하나님 앞에서 방어와 긴장을 내려놓고 안식을 배우기 시작한다.

³³³ Larry Crabb, *Understanding People*, 171.

기독교 상담은 내담자가 하나님을 다시 배우도록 도울 수 있다. 이것은 단지 교리를 설명하는 차원을 넘어, 상담 관계 안에서 하나님의 성품을 조금씩 경험하게 하는 과정이기도 하다³³⁴. 상담자가 내담자를 수용하고, 인내하며, 진실하게 대할 때, 내담자는 이전과 다른 하나님 이미지를 상상하고 경험할 가능성을 얻게 된다.

2) 친밀한 하나님 경험과 내면 치유

(1) 치유는 친밀함 안에서 깊어진다

하나님과의 관계 회복은 단순히 두려움이 줄어드는 정도로 끝나지 않는다. 그것은 친밀함의 회복으로 나아간다. 상처 입은 인간에게 가장 깊은 치유는 “내가 하나님 앞에서 안전하다”는 경험이다. 하나님이 나를 이해하시고, 내 상처를 가볍게 여기지 않으시며, 내 실패 때문에 나를 버리지 않으신다는 사실이 마음 깊이 스며들 때, 오랫동안 굳어 있던 불안과 수치심은 조금씩 녹기 시작한다.

이 친밀함은 인간으로 하여금 더 이상 사람을 하나님처럼 붙들지 않게 만들고, 동시에 관계를 완전히 두려워하지 않도록 도와준다. 하나님과의 관계 안에서 충분함을 경험할수록, 인간은 타인에게서 과도한 인정과 안전을 공급받으려 하지 않게 된다. 결국 하나님과의 친밀함은 인간관계의 재구성에도 깊은 영향을 미친다.³³⁵

(2) 하나님과의 친밀함은 고아 의식을 치유한다

상처가 많은 사람은 종종 내면 깊은 곳에 고아와 같은 마음을 지니고 살아간다. 아무리 사람들 사이에 있어도 홀로 버려진 것 같고, 인정받지 못하면 존재가 무너지는 것 같고, 사랑을 받아도 쉽게 믿지 못한다. 하나님과의 친밀함은 이 고아 의식을 치유하는 핵심 통로가 된다. 하나님이 나를 아들딸로 부르시고, 내가 혼자가 아니라는 사실을 실제로 경험하게 될 때, 인간은 내면 깊은 외로움과 두려움에서 조금씩 자유로워질 수 있다.

³³⁴ James W. Fowler, *Stages of Faith* (San Francisco: Harper, 1981), 135.

³³⁵ Richard Foster, *Prayer* (San Francisco: HarperOne, 1992), 58.

기독교 상담은 이 친밀함 회복을 단지 부차적 영성 문제로 다루어서는 안 된다. 그것은 인간 상처의 중심부와 연결된 주제이다. 내담자가 하나님과 다시 연결될 때, 그의 자기 이해와 관계 이해, 감정 구조도 함께 새로워질 수 있다.³³⁶

3) 타인과의 관계 회복

(1) 치유된 사람은 새로운 관계 방식을 배워 간다

하나님과의 관계가 회복되고 자기 수용이 자라기 시작하면, 인간관계 역시 조금씩 달라진다. 이전에는 타인에게서 인정과 가치를 끊임없이 공급받아야 했던 사람이 이제는 조금 더 자유로운 마음으로 관계를 맺게 된다. 이전에는 거절이 두려워 침묵하거나, 반대로 먼저 공격하며 자신을 지켰던 사람이 이제는 건강한 경계와 정직한 표현을 배워 간다. 이처럼 내면 회복은 관계 방식의 변화로 드러난다.³³⁷

기독교 상담은 내담자가 새로운 관계 패턴을 실제로 연습하도록 도와야 한다. 예를 들어 감정을 안전하게 표현하는 법, 타인의 실망을 견디는 법, 과도하게 맞추지 않고도 관계를 유지하는 법, 상처를 받았을 때 공격이나 철수 대신 정직하게 말하는 법 등을 배우게 할 수 있다. 치유는 관계 안에서 검증되고 성숙해지기 때문이다.

(2) 친밀함은 지배나 의존이 아니라 상호성이다

건강한 친밀함은 상대를 통제하거나 상대에게 매달리는 것이 아니라, 상호 존중과 진실한 만남 위에서 자란다. 인간은 친밀함을 갈망하지만 상처 때문에 그것을 두려워한다. 그래서 친밀함을 지배나 의존으로 왜곡해 경험하기 쉽다. 어떤 사람은 상대를 붙들어야만 안심하고, 어떤 사람은 상대를 통제해야만 안전하다고 느낀다. 그러나 참된 친밀함은 서로를 소유하지 않으면서도 깊이 연결되는 상호성 안에서 자란다.

³³⁶ Henri J. Nouwen, *Life of the Beloved* (New York: Crossroad, 1992), 44.

³³⁷ Henry Cloud and John Townsend, *Boundaries*, 156.

기독교 상담은 내담자가 이 상호성을 배워 가도록 돕는 과정이다. 나의 감정과 욕구를 말하면서도 타인의 다름을 견디고, 사랑하면서도 경계를 세우고, 기대하면서도 집착하지 않는 관계의 구조를 배우는 것이다. 이 과정은 느리지만, 상처 구조가 실제로 바뀌고 있다는 중요한 신호가 된다.³³⁸

4) 건강한 경계선과 성숙한 사랑

(1) 경계선은 사랑의 반대가 아니다

상처가 많은 사람들 가운데는 경계선 설정을 이기심이나 차가움으로 오해하는 경우가 많다. 그래서 무리하게 맞추고, 거절하지 못하고, 결국 소진되거나 폭발한다. 그러나 건강한 경계선은 사랑의 반대가 아니라 성숙한 사랑의 조건이다. 경계선이 있어야 서로를 존중할 수 있고, 타인의 삶을 대신 살지 않으며, 자기 자신도 책임 있게 돌볼 수 있다.

기독교 상담은 경계 설정을 단지 대인관계 기술로만 가르칠 것이 아니라, 정체성과 책임, 하나님 앞에서의 자유와 연결하여 이해하도록 도와야 한다. 내가 하나님이 아니며, 타인의 모든 감정을 책임질 수 없고, 동시에 내 존재 역시 무제한으로 침해당해도 되는 것이 아니라는 사실을 배우는 것은 매우 중요한 치유 과정이다.³³⁹

(2) 성숙한 사랑은 자유 안에서 자란다

하나님과의 관계 안에서 가치와 안전을 경험한 사람은 타인을 붙잡아 자기 공허를 메우려 하기보다, 더 자유롭고 책임 있는 사랑을 할 수 있게 된다. 즉 사랑이 두려움의 산물이 아니라 자유의 표현이 된다. 성숙한 사랑은 상대를 통제하지 않으며, 상대에게 자신을 완전히 맡겨 버리지도 않는다. 오히려 서로를 존중하고, 진실하게 만나며, 사랑 안에서 책임을 지는 방식으로 자란다.³⁴⁰

³³⁸ Sue Johnson, *Hold Me Tight* (New York: Little, Brown, 2008), 88.

³³⁹ Henry Cloud and John Townsend, *Boundaries*, 79.

³⁴⁰ Willard, *Renovation of the Heart*, 198.

결국 관계 회복은 단지 “사람들과 잘 지내는 법”을 배우는 것이 아니라, 사랑의 구조 자체가 새로워지는 과정이다. 기독교 상담은 바로 이 성숙한 사랑의 가능성을 복음 안에서 회복하는 사역이 되어야 한다.

5. 기독교 상담 실제에서의 적용

1) 상담자의 역할

(1) 상담자는 치유를 강요하는 사람이 아니라 동행하는 사람이다

기독교 상담자는 내담자를 빨리 바꾸어야 한다는 조급함보다, 하나님께서 그 사람 안에서 일하시는 과정을 함께 견디는 동행자가 되어야 한다. 상처의 치유는 속도가 아니라 진실성과 안전에 의해 깊어진다.³⁴¹ 그러므로 상담자는 내담자가 자신의 상처를 정직하게 말할 수 있도록 안전한 공간을 제공하고, 너무 빠른 해석이나 훈계보다 먼저 공감과 분별을 제공해야 한다.

상담자가 조급할수록 내담자는 다시 숨게 될 수 있다. 반대로 상담자가 인내하며 함께 견딜수록 내담자는 더 깊은 자리를 말할 수 있게 된다. 예수께서 인간의 느낌과 반복을 오래 품으셨던 것처럼, 기독교 상담도 조급한 해결보다 신실한 동행을 배워야 한다.³⁴²

(2) 상담자는 진리와 은혜를 함께 제공해야 한다

예수의 상담 모델이 그러했던 것처럼, 상담자는 존재를 수용하면서도 거짓된 신념과 파괴적 패턴을 진리 안에서 다룰 수 있어야 한다. 이 균형이 무너지면 상담은 단지 위로만 주거나, 반대로 정죄와 교정만 남게 된다. 기독교 상담은 은혜와 진리가 함께 가는 자리여야 한다. 은혜 없는 진리는 수치를 낳고, 진리 없는 은혜는 변화를 낳기 어렵다.³⁴³

2) 상담 과정에서의 영적 자원 활용

³⁴¹ Henry Cloud and John Townsend, *Boundaries*, 79.

³⁴² Nouwen, *The Wounded Healer*, 72.

³⁴³ Larry Crabb, *Effective Biblical Counseling*, 101.

(1) 기도와 말씀, 회개와 용서는 치료적 자원이 될 수 있다

기독교 상담은 영적 자원을 가볍게 다루어서는 안 되지만, 동시에 배제해서도 안 된다. 기도는 내담자가 자신의 상처를 하나님 앞에 올려 드리는 통로가 될 수 있고, 말씀은 거짓된 자기 이해를 진리로 새롭게 하는 기준이 될 수 있으며, 회개와 용서는 죄책감과 분노의 사슬을 끊는 중요한 치료적 계기가 될 수 있다. 이러한 영적 자원은 기독교 상담을 단지 일반 심리치료와 구별되게 하는 핵심 요소들이다.

그러나 중요한 것은 영적 자원을 기계적으로 적용하지 않는 것이다. 상처를 막 드러내기 시작한 사람에게 무조건 “용서하라,” “기도하면 된다,” “말씀으로 이겨라”라고 말하는 것은 오히려 회피를 강화할 수 있다. 영적 자원은 내담자가 그 의미를 실제로 받아들일 수 있는 관계적 안전과 준비도 안에서 사용될 때 치유적 힘을 가진다. 따라서 상담자는 신학적으로 옳은 말을 하는 것에 만족하지 말고, 그 말이 지금 내담자에게 실제로 어떤 방식으로 작용할지를 분별해야 한다.

기도 또한 단지 상담 마지막의 형식적 절차가 아니라, 내담자가 하나님과 다시 연결되는 실제적 통로가 될 수 있다. 어떤 사람에게는 자신의 분노와 슬픔을 처음으로 하나님 앞에 정직하게 말하는 기도가 치유의 시작이 되기도 하고, 어떤 사람에게는 하나님이 정말 자신을 들으신다는 경험이 깊은 안정감을 주기도 한다. 마찬가지로 말씀 역시 단지 교리 교육이 아니라, 상처가 만든 거짓을 흔들고 복음의 진실로 내면을 재구성하는 살아 있는 기준이 될 수 있다. 회개와 용서 역시 이와 같다. 회개는 내담자를 죄책감으로 더 눌러 버리는 수단이 아니라, 정직하게 책임을 인정하고 은혜 안에서 다시 시작하게 하는 통로가 되어야 한다.³⁴⁴ 용서는 내담자에게 또 하나의 무거운 요구가 아니라, 더 이상 상처가 그를 지배하지 못하게 하는 자유의 방향으로 제시되어야 한다. 이처럼 기독교 상담은 영적 자원을 단순한 종교적 장식이 아니라, 실제 치유를 위해 신중하고 분별 있게 사용할 수 있어야 한다.

(2) 영적 자원은 내담자의 상태에 맞게 분별 있게 사용되어야 한다

기독교 상담이 영적 자원을 포함한다는 사실은, 그것을 언제나 직접적이고 전면적으로 사용해야 한다는 뜻은 아니다. 오히려 더 중요한 것은 내담자의 상태와 준비도, 하나님 이미지와 신앙 경험, 현재의 정서적 안정 수준에 맞게 분별 있게 사용하는 것이다. 예를 들어 하나님을 매우 두려운 분으로

³⁴⁴ Anderson, Victory Over the Darkness, 118.

느끼는 내담자에게 무조건 하나님께 맡기라고 말하는 것은 오히려 더 큰 긴장과 저항을 불러올 수 있다. 그 경우에는 먼저 그 내담자의 하나님 이미지가 어떻게 형성되었는지, 하나님을 왜 그렇게 느끼는지를 함께 살피는 작업이 필요할 수 있다.³⁴⁵

또 어떤 내담자는 성경 말씀을 들으면 위로를 받기보다 오히려 더 큰 죄책감을 느낄 수 있다. 이는 말씀이 잘못되었기 때문이 아니라, 그 말씀이 왜곡된 내면 구조를 통해 해석되기 때문이다. 따라서 상담자는 단지 올바른 영적 내용을 제공하는 데서 멈추지 않고, 내담자가 그것을 어떤 방식으로 듣고 있는지를 함께 이해해야 한다. 영적 자원은 언제나 복음의 본래 의미 안에서 작동하도록 도와야 하며,³⁴⁶ 그것이 상처를 덮는 회피 수단으로 사용되지 않도록 해야 한다.

이러한 분별은 상담자의 영적 성숙과 임상적 민감성을 동시에 요구한다. 상담자는 어떤 시점에 침묵이 필요한지, 어떤 시점에 말씀의 진리를 직접적으로 제시할 수 있는지, 어떤 시점에 기도가 부담이 아니라 위로가 될 수 있는지를 분별해야 한다. 예수께서 사람마다 다른 방식으로 만나셨던 것처럼, 기독교 상담도 영적 자원을 획일적으로 적용해서는 안 되며, 내담자의 실제 상태에 맞는 방식으로 사용해야 한다.

3) 교회 공동체 안에서의 치유적 돌봄

(1) 교회는 정죄의 공간이 아니라 회복의 공간이어야 한다

상처 입은 많은 성도들이 교회 안에서조차 자신을 숨긴다. 이유는 드러나면 평가받고, 약함을 말하면 믿음 없는 사람처럼 보일까 두렵기 때문이다. 어떤 사람은 교회 안에서 오히려 더 큰 수치심을 느끼기도 한다. 신앙이 좋고 헌신적이어야 한다는 기대 속에서, 자신의 우울과 분노, 상처와 관계 문제를 솔직하게 말하지 못하기 때문이다. 그러나 교회가 복음의 공동체라면, 그곳은 상처 입은 사람이 진실하게 드러날 수 있는 안전한 자리여야 한다.³⁴⁷

³⁴⁵ Larry Crabb, *Understanding People*, 183.

³⁴⁶ Benner, *Care of Souls*, 91.

³⁴⁷ Bonhoeffer, *Life Together*, 23.

교회는 죄를 죄라고 말해야 하지만, 동시에 상처 입은 인간을 복음 안에서 품는 회복의 공간이 되어야 한다. 성도들이 자신의 연약함을 숨기지 않고 말할 수 있고, 말해도 버려지지 않으며, 정죄 대신 함께 울어 주고 함께 기도하는 문화를 가질 때, 교회는 진정한 치유 공동체가 될 수 있다.³⁴⁸ 이는 단지 상담 프로그램이 많아진다는 뜻이 아니라, 공동체 자체의 정서적·영적 문화가 바뀌어야 한다는 뜻이다.

기독교 상담의 정신은 교회 공동체 안으로 확장될 필요가 있다. 공감, 수용, 진실, 경계, 용서, 분별이 교회 문화 안에 살아날 때, 많은 성도들은 상담실 밖에서도 회복적 관계를 경험할 수 있다. 예수의 치유 사역이 공동체를 향했던 것처럼, 교회는 복음을 가르치는 장소일 뿐 아니라 복음이 관계로 살아나는 장소가 되어야 한다.

(2) 치유는 개인을 넘어 공동체 문화를 바꾼다

한 사람이 치유될 때 그 영향은 관계망 전체로 확장된다. 가정이 달라지고, 소그룹이 달라지고, 교회 안의 소통 방식이 달라질 수 있다. 치유되지 않은 상처가 세대를 넘어 전이되듯이, 치유 역시 관계를 통해 선순환 될 수 있다.³⁴⁹ 예를 들어 자기 비난이 심했던 사람이 복음 안에서 자기 수용을 배우면, 그는 자녀나 배우자에게도 덜 비난 적일 수 있다. 하나님을 두려운 분으로만 느끼던 사람이 친밀한 아버지로 경험하기 시작하면, 공동체 안에서도 더 따뜻한 관계를 맺을 수 있다.

그러므로 기독교 상담은 단지 개인 문제 해결 서비스가 아니라, 공동체 회복의 중요한 통로가 될 수 있다. 교회가 이 점을 이해할 때, 상담 사역은 주변부 사역이 아니라 공동체의 건강을 세우는 핵심 사역이 될 수 있다.³⁵⁰ 치유는 개인에게서 시작되지만, 그 열매는 늘 공동체를 향해 흐른다.

4) 상처 입은 치유자로서의 성장

(1) 치유자는 상처가 없는 사람이 아니라 상처를 통과한 사람이다

기독교 상담자는 상처를 한 번도 경험하지 않은 사람이 아니라, 자신의 상처를 하나님 앞에서 다루고 그 과정 속에서 더 깊은 공감과 겸손을 배운 사람일 수 있다. 오히려 자기 상처를 전혀 모르는 사람보다,

³⁴⁸ Larry Crabb, *Connecting*, 56.

³⁴⁹ Friedman, *Generation to Generation*, 98.

³⁵⁰ Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling*, 112.

자기 상처를 정직하게 직면하고 복음 안에서 다루어 본 사람이 더 진실하게 타인의 고통 곁에 설 수 있는 경우가 많다. 왜냐하면 그는 상처가 사람을 어떻게 위축시키고 왜곡시키는지, 그리고 그 회복이 얼마나 느리고 섬세한 과정인지를 몸으로 알기 때문이다.³⁵¹

물론 이것이 상담자의 상처 자체가 자동으로 자격이 된다는 뜻은 아니다. 치유되지 않은 상처는 오히려 내담자에게 투사되거나, 상담 관계 안에서 반복될 수 있다. 그러나 상처를 통과한 사람은 자기 한계를 더 잘 알고, 자기 힘으로 누군가를 구원할 수 없음을 더 깊이 인정하며, 예수의 은혜가 실제로 무엇인지 더 겸손하게 증언할 수 있다. 이 점에서 기독교 상담자는 해결사가 아니라 은혜의 통로라는 정체성을 배워야 한다.³⁵²

(2) 상처를 통과한 사람은 더 깊이 이해할 수 있다

자기 상처를 직면하고 통과한 경험은 다른 사람의 고통 앞에서 더 진실한 공감과 인내를 가능하게 한다. 그는 내담자의 느린 변화, 반복되는 후퇴, 모순된 감정, 말로 다 설명되지 않는 혼란을 더 깊이 이해할 수 있다.³⁵³ 상처는 이론만으로 다 알 수 있는 영역이 아니기 때문이다. 물론 상담자는 자신의 경험을 내담자 위에 덮어씌워서는 안 되지만, 자기 상처를 통과한 경험은 분명 상담자의 공감 능력과 영적 깊이를 풍성하게 할 수 있다.

기독교 상담자의 성장은 결국 자기 치유와 분리되지 않는다. 상담자는 계속해서 하나님 앞에서 자기 내면을 점검하고, 자신의 두려움과 통제 욕구, 인정 욕구와 자기 의를 다루어 가야 한다. 그래야만 내담자의 고통을 이용하지 않고, 자기 유능함을 증명하려 하지 않으며, 진실하게 타인의 회복 곁에 설 수 있다. 예수 중심 상담은 결국 상담자 자신도 예수 앞에서 계속 치유 받는 존재임을 인정하는 데서 깊어진다.³⁵⁴

6. 요약

³⁵¹ Nouwen, *The Wounded Healer*, 88.

³⁵² Allender, *Leading with a Limp*, 45.

³⁵³ Thompson, *Anatomy of the Soul*, 134.

³⁵⁴ Larry Crabb, *Soul Talk*, 76.

지금까지 본 장에서는 인간 상처의 치유 과정을 용서, 자기 수용, 관계 회복의 흐름 속에서 살펴보았다. 치유는 상처를 인정하고 감정을 언어화 하며, 왜곡된 신념과 내면 구조를 발견하는 데서 시작된다.³⁵⁵ 그리고 그 과정은 용서를 통해 분노와 복수의 구조를 끊고, 자기 수용을 통해 왜곡된 정체성을 회복하며, 하나님과의 관계 회복을 통해 내면의 고아 의식과 왜곡된 하나님 이미지를 새롭게 하는 방향으로 나아간다. 그 결과 인간은 타인과의 관계도 새롭게 배우게 되며, 건강한 경계와 성숙한 친밀함 안에서 공동체 회복을 경험하게 된다.³⁵⁶

또한 본 장은 기독교 상담 실재에 있어 상담자의 역할, 영적 자원의 활용, 교회 공동체의 치유적 기능, 그리고 상처 입은 치유자로서의 성장까지 함께 다루었다. 이는 기독교 상담이 단지 개인 내면의 감정 문제를 다루는 데 그치지 않고, 복음 안에서 인간 존재 전체와 관계망 전체의 회복을 지향한다는 사실을 보여 준다.³⁵⁷ 치유는 개인의 평안에서 끝나지 않고, 관계와 공동체, 그리고 삶의 방향 전체를 새롭게 하는 과정이다.

이제 마지막 장에서는 앞선 논의를 종합하여 연구 결과를 요약하고, 본 논문이 기독교 상담학과 목회 현장에 주는 함의를 정리하며, 후속 연구를 위한 과제를 제시하고자 한다. 다시 말해, 제 5 장은 지금까지 논의된 인간 상처의 형성과 예수 그리스도의 치유 사역, 그리고 치유의 실제 과정을 하나로 통합하여, 본 연구의 최종 결론과 기독교 상담학적 의의를 정리하는 장이 될 것이다.

³⁵⁵ Allender, *The Healing Path*, 52.

³⁵⁶ Henry Cloud and John Townsend, *Boundaries*, 201.

³⁵⁷ Collins, *Christian Counseling*, 301.

제 5 장

결론

1. 연구의 요약

1) 연구의 문제의식과 출발점

(1) 현대 인간의 정서적 고통은 단순한 심리 증상을 넘어 존재의 상처와 관련된다

본 연구는 현대 인간이 경험하는 다양한 정서적 고통과 관계적 갈등을 단순한 심리적 증상이나 성격적 특성의 차이로 환원하지 않고, 보다 깊은 차원에서 인간 존재의 상처와 관계 단절의 문제로 이해하려는 문제의식에서 출발하였다. 오늘날 많은 사람들은 우울, 불안, 공허감, 수치심, 죄책감, 낮은 자존감, 관계 갈등, 사람 의존성, 분노, 정서적 고립과 같은 문제 속에서 살아가고 있다. 그러나 이러한 문제들은 대개 단지 현재의 스트레스나 개인적 기질만으로 설명되지 않는다. 오히려 그것들은 오랜 관계 경험, 왜곡된 자기 이해, 정서적 손상, 하나님과의 단절감, 그리고 존재 의미의 혼란과 깊이 연결되어 있다.³⁵⁸

특히 현대 사회는 외적으로는 연결이 풍부해 보이지만 실제로는 더욱 깊은 정서적 고립과 불안을 낳는 구조를 지니고 있다.³⁵⁹ 사람들은 더 많은 정보와 관계 수단을 가지게 되었지만, 그만큼 비교와 경쟁, 관계의 피상화, 성취 중심적 자기 평가, 불안정한 소속감, 인정 의존적 정체성의 문제에 노출되어 있다. 이로 인해 인간은 자신의 존재 가치를 외적 평가와 기능 수행을 통해 확인하려는 경향을 더욱 강하게 보이며, 그 결과 상처는 더 쉽게 활성화되고 정서적 피로는 더 깊어지는 경향을 나타낸다.

³⁵⁸ Bowlby, Attachment and Loss, 198.

³⁵⁹ Anthony Giddens, Modernity and Self-Identity (Stanford: Stanford University Press, 1991), 54

이러한 현상은 교회 공동체 안에서도 예외가 아니다. 신앙생활을 오래 한 사람들 가운데에서도 여전히 깊은 열등감과 수치심, 대인관계의 불안, 사람에게 과도하게 묶여 있는 삶, 하나님에 대한 왜곡된 두려움, 정서적으로 닫힌 삶의 방식이 반복되는 경우를 쉽게 볼 수 있다. 이는 인간의 문제를 단지 신앙의 부족이나 의지의 부족으로만 해석해서는 충분하지 않음을 보여 준다. 오히려 인간의 상처를 보다 깊고 정교하게 이해하고, 그 상처가 복음 안에서 어떻게 치유될 수 있는지를 탐구하는 작업이 절실히 요청된다.

(2) 인간 상처를 바라보는 신학적·상담학적 통합의 필요성이 제기된다

본 연구는 인간 상처를 이해하기 위해 신학적 인간 이해와 심리학적 이해, 그리고 기독교 상담학적 해석이 통합적으로 필요하다고 보았다. 인간은 하나님의 형상으로 창조된 존엄한 존재이지만, 타락 이후 하나님과의 관계 뿐 아니라 자신과 타인과의 관계에서도 단절과 왜곡을 경험하게 되었다. 이 관계 단절은 단지 신학적 선언에 머무는 것이 아니라, 실제 삶의 자리에서 다양한 정서적 고통과 관계적 파열의 형태로 나타난다.³⁶⁰ 인간은 하나님을 떠난 후 자신의 존재 가치를 다른 곳에서 찾으려 하며, 그 과정에서 사람 의존성, 성취 의존성, 자기 비난, 왜곡된 친밀감 추구와 같은 구조를 형성한다.

동시에 이러한 존재론적 단절은 구체적인 발달 과정 속에서 심리 구조로 자리 잡는다. 어린 시절 부모와의 관계를 통해 인간은 자신이 안전한 존재인지, 사랑받을 가치가 있는 존재인지, 관계 안에서 환영 받는 존재인지, 하나님이 신뢰할 수 있는 분인지에 대한 기본적인 틀을 형성하게 된다.³⁶¹ 따라서 인간 상처는 단지 한 번의 사건이 아니라, 관계를 통해 반복적으로 형성되고 내면화된 구조라고 볼 수 있다. 본 연구는 바로 이 지점에서 신학과 심리학, 영성과 상담의 대화가 필요하다고 판단하였다.

기독교 상담은 인간을 단지 심리적 적응의 대상으로만 보지 않는다. 동시에 인간을 단지 영적 문제를 가진 존재로 단순화하지도 않는다. 오히려 인간을 영·혼·육의 통합적 존재로 바라보며, 그의 상처가 하나님과의 관계, 자기 이해, 정서 구조, 관계 패턴, 몸의 반응과 긴밀히 연결되어 있음을 본다. 그러므로 기독교 상담의 과제는 이 모든 차원을 함께 바라보며, 인간을 더 온전한 회복의 자리로 인도하는 것이다.

³⁶⁰ Erickson, Christian Theology (Grand Rapids: Baker, 1998), 520.

³⁶¹ Bowen, Family Therapy in Clinical Practice, 306.

(3) 예수 그리스도를 기독교 상담의 중심 모델로 제시하려는 목적이 본 연구의 핵심이다

본 연구는 이러한 문제의식 위에서 예수 그리스도를 기독교 상담의 궁극적 모델로 제시하고자 하였다. 성경은 예수를 “기묘자, 모사”라고 부르며, 그분이 인간의 상처와 고통을 가장 깊이 이해하시고 온전히 회복시키시는 분임을 증언한다. 예수의 사역은 단지 종교적 가르침을 전달하는 데 있지 않고, 죄와 상처, 배제와 수치, 질병과 관계 단절, 정체성 혼란과 공동체 파열을 함께 다루는 전인적 치유 사역이었다.³⁶²

본 연구는 예수 그리스도의 치유 사역이 공감과 수용, 경청과 대화, 진리 직면과 회복의 초청, 용서와 정체성 회복, 하나님과의 화목과 공동체 회복이라는 구조를 지니고 있음을 밝혔다. 그리고 바로 이 구조가 기독교 상담의 본질을 형성해야 한다고 보았다. 다시 말해, 기독교 상담은 단지 기독교인이 하는 상담이 아니라, 예수의 치유 방식과 복음의 구조를 본질로 삼는 상담이어야 한다는 것이 본 연구의 핵심 방향이었다.³⁶³

2) 각 장의 핵심 내용 정리

(1) 제 1 장의 내용 요약

제 1 장에서는 연구의 배경과 필요성, 인간 상처에 대한 기독교적 이해, 기독교 상담의 역할, 예수 그리스도와 상담 모델, 연구 목적, 연구 질문, 연구의 의의를 제시하였다. 이를 통해 본 연구가 다루고자 하는 핵심 문제가 단순한 심리적 불편이나 감정 조절의 문제가 아니라, 인간 존재의 깊은 상처와 관계 회복의 문제임을 분명히 하였다. 또한 기독교 상담이 단지 증상 완화나 도덕적 교정의 차원에 머물 수 없으며, 하나님과의 관계 안에서 인간 존재 전체를 통합적으로 이해하고 회복시키는 학문이자 실천이어야 함을 강조하였다.

(2) 제 2 장의 내용 요약

제 2 장에서는 인간 상처와 내면 형성에 대한 이론적 배경을 신학적, 심리학적, 기독교 상담학적 관점에서 살펴보았다. 먼저 인간이 하나님의 형상으로 창조된 존재임에도 불구하고, 타락으로 인해

³⁶² Collins, Christian Counseling, 45.

³⁶³ Larry Crabb, Effective Biblical Counseling, 48.

하나님과 자신, 타인과의 관계에서 단절과 존재론적 불안을 경험하게 되었음을 정리하였다. 이어서 원가정 경험, 애착과 대상관계의 형성, 수치심·죄책감·두려움·분노의 형성 구조를 살펴보면, 상처가 어떻게 인간의 정체성과 관계 패턴을 왜곡시키는지 설명하였다.

또한 상처가 왜곡된 자기 이해, 낮은 자존감, 관계 불안, 수동적 혹은 공격적 성격 구조, 왜곡된 하나님 이미지로 이어질 수 있음을 논의하였다. 마지막으로 기독교 상담이 이러한 현실을 죄와 상처의 상호작용, 영적 단절과 심리적 고통, 통합적 치유의 필요성이라는 틀 안에서 해석해야 함을 제시하였다. 즉 제 2 장은 본 연구 전체의 인간 이해와 상처 이해를 위한 이론적 토대를 제공한 장이었다.

(3) 제 3 장의 내용 요약

제 3 장에서는 예수 그리스도의 치유 사역을 기독교 상담의 모델로 제시하였다. 예수는 “기묘자, 모사”로서 인간의 상처와 죄, 관계 단절을 함께 다루시는 구속자이자 치유자이시다. 성육신 하신 예수는 인간의 고통을 멀리서 분석하는 분이 아니라, 그 고통 한가운데로 들어오셔서 공감하고 함께 아파하시며 회복시키시는 분으로 제시되었다. 또한 예수의 치유 사역에 나타난 상담적 요소로 공감과 수용, 경청과 대화, 진리 직면과 회복의 초청, 용서와 정체성 회복을 정리하였다.

특히 제 3 장에서는 예수의 상담 방식의 특징을 전인적 치유, 관계 중심성, 수치심과 죄책감의 해방, 공동체 회복이라는 틀 속에서 심화하여 다루었다. 이를 통해 예수 그리스도가 기독교 상담의 중심 모델이 되어야 한다는 점을 보다 분명히 하였다. 제3장은 기독교 상담이 무엇을 본질로 삼아야 하는지에 대한 신학적·상담학적 중심축을 제공한 장이었다.

(4) 제 4 장의 내용 요약

제 4 장에서는 인간 상처의 치유 과정을 용서, 자기 수용, 관계 회복의 흐름 속에서 다루었다.³⁶⁴ 먼저 치유는 상처를 인정하고 감정을 언어화 하며, 왜곡된 신념과 내면 구조를 발견하는 데서 출발한다는 점을 밝혔다. 이어서 용서를 복음의 핵심과 연결된 치유의 과정으로 이해하고, 그것이 분노와 복수심, 수치심과 왜곡된 죄책감의 사슬을 끊는 중요한 전환점이 될 수 있음을 논의하였다.

³⁶⁴ Worthington, forgiveness and Reconciliation, 89.

또한 자기 수용을 자기 미화가 아닌 하나님의 형상 회복과 은혜 안에서 자기 이해로 설명하였고, 하나님과의 관계 회복이 왜곡된 하나님 이미지를 수정하고 고아 의식과 영적 공허를 치유하는 데 핵심적임을 밝혔다.³⁶⁵ 마지막으로 관계 회복과 건강한 경계선, 성숙한 친밀함, 상담자의 역할, 교회 공동체의 치유적 기능, 상처 입은 치유자로서의 성장까지 논의하면서, 기독교 상담이 개인을 넘어 관계망과 공동체 전체를 회복시키는 방향으로 나아가야 함을 제시하였다.

2. 연구 결과의 종합적 정리

1) 인간 상처의 본질에 대한 결론

(1) 인간 상처는 단순한 감정 문제가 아니라 관계 단절의 결과이다

본 연구를 통해 도출된 첫 번째 결론은 인간 상처가 단순히 감정의 문제나 개인의 성격 결함으로 이해되어서는 안 된다는 점이다. 상처는 본질적으로 관계 단절의 결과이다. 인간은 하나님과의 관계 속에서 자신의 정체성과 안식을 발견하도록 창조되었으나, 타락으로 인해 하나님과의 관계에서 분리되었고, 그 여파는 자신과 타인, 창조세계와의 관계에도 깊은 손상을 남겼다.³⁶⁶ 이 존재론적 단절은 이후 인간 삶의 구체적인 자리, 특히 원가정과 중요한 관계 경험 안에서 심리 구조로 내면화된다.³⁶⁷

이러한 관점에서 상처는 단지 “마음이 힘든 상태”가 아니다. 그것은 하나님의 형상으로 창조된 인간이 본래 누려야 할 안정감, 수용감, 소속감, 가치감이 손상된 상태이며, 하나님과 자기 자신, 타인에 대한 해석 체계가 왜곡된 상태이다. 인간은 상처를 통해 자신을 사랑받을 수 없는 존재, 중요한 존재가 아닌 사람, 늘 더 잘해야만 받아들여질 수 있는 존재로 오해하기 시작한다. 따라서 상처는 정서적 불편의 문제가 아니라 정체성과 관계의 문제이다.³⁶⁸

³⁶⁵ Rogers, *On Becoming a Person*, 104.

³⁶⁶ Hoekema, *Created in God's Image*, 67.

³⁶⁷ Bowlby, *Attachment and Loss*, 243.

³⁶⁸ Allender, *The Wounded Heart*, 52.

이 결론은 기독교 상담의 방향을 명확히 한다. 상담은 단지 불편한 감정을 줄이는 것이 아니라, 왜곡된 관계 구조와 정체성 이해를 다루어야 한다. 인간의 상처를 “예민함”이나 “신앙 부족”으로 단순화할 수 없는 이유가 여기에 있다. 상처는 인간 존재 전체의 해석 틀을 흔드는 문제이기 때문이다.

(2) 상처는 감정과 인지, 관계와 영성을 함께 왜곡시킨다

본 연구를 통해 확인된 두 번째 결론은 상처가 인간 존재의 한 부분만을 손상시키지 않는다는 사실이다. 상처는 감정 세계를 흔들 뿐 아니라, 인지 구조와 자기 이해, 관계 방식, 하나님 이미지까지 함께 왜곡시킨다.³⁶⁹ 수치심, 죄책감, 두려움, 분노는 단지 정서적 결과가 아니라, 삶을 해석하는 방식과 관계를 맺는 방식, 하나님을 바라보는 방식 전체에 영향을 미친다.³⁷⁰

예를 들어 반복적인 거절을 경험한 사람은 단지 슬픈 감정을 가지는 데서 끝나지 않는다. 그는 “나는 환영 받지 못하는 존재”라는 결론을 형성할 수 있고, 그 결론은 이후 인간관계에서 과잉의존이나 회피, 하나님 앞에서의 거리감, 자기 비난과 낮은 자존감의 구조로 이어질 수 있다. 또 반복적 비난 속에서 자란 사람은 수치심과 분노를 동시에 안고 살아갈 수 있으며, 이는 이후 완벽주의와 공격성, 혹은 극단적 순응과 무기력의 형태로 나타날 수 있다. 이런 점에서 상처는 정서와 인지, 관계와 영성이 복합적으로 얽혀 있는 현실이다.

따라서 치유 역시 통합적이어야 한다. 감정만 다루거나, 사고만 교정하거나, 영적 차원만 강조하는 방식은 충분하지 않다. 인간 존재 전체가 상처의 영향을 받았기 때문에, 회복도 하나님과의 관계, 자기 이해, 정서 구조, 관계 패턴이 함께 새로워지는 방향으로 가야 한다.³⁷¹ 이것이 기독교 상담이 전인성을 강조해야 하는 이유이다.

(3) 상처는 반복과 대물림의 성격을 가진다

세 번째 결론은 치유되지 않은 상처가 반복된다는 사실이다. 상처는 단지 과거에 머물지 않으며, 현재를 조직하고 미래의 관계를 형성한다.³⁷² 상처받은 사람은 종종 상처 때문에 다시 상처를 주는

³⁶⁹ Collins, Christian Counseling, 42.

³⁷⁰ Brown, I Thought It Was Just Me, 28.

³⁷¹ Larry Crabb, Inside Out, 103.

³⁷² Bowen, Family Therapy in Clinical Practice, 306.

존재가 되기 쉽다. 거절당한 사람은 거절하는 사람이 되고, 통제당한 사람은 통제하는 사람이 되며, 수치심 속에 자란 사람은 타인에게 수치를 주는 방식으로 반응할 수 있다. 이것은 단순한 습관의 문제가 아니라, 치유되지 않은 내면 구조가 관계 안에서 재연되는 현상이다.³⁷³

이 결론은 상처의 치유가 단지 개인의 평안을 위한 것이 아니라는 점을 보여 준다. 치유는 상처의 악순환을 멈추고 새로운 관계의 역사를 시작하는 일이다. 한 사람이 치유될 때 그는 더 이상 동일한 상처 구조를 다음 세대로 반복적으로 전달하지 않을 가능성을 얻게 된다. 그러므로 기독교 상담은 개인의 안정과 위로를 넘어서, 세대적 회복과 관계 문화의 변화까지 함께 바라보아야 한다.³⁷⁴

3. 예수 그리스도의 치유 사역에 대한 결론

1) 예수는 기독교 상담의 궁극적 모델이다

(1) 예수는 인간의 죄와 상처를 함께 다루시는 분이시다

본 연구의 핵심 결론 가운데 하나는 예수 그리스도가 기독교 상담의 궁극적 모델이라는 점이다. 예수는 인간의 문제를 단지 도덕적 실패로만 보지 않으셨고, 단지 정서적 상처로만 보지도 않으셨다. 그분은 죄와 상처, 몸과 마음, 개인과 관계, 내면과 공동체를 함께 보시는 분이였다.³⁷⁵ 예수의 치유는 언제나 죄를 죄라고 말하면서도 상처 입은 존재를 버리지 않는 방식으로 이루어졌다. 따라서 기독교 상담은 죄와 상처 가운데 어느 한쪽만 강조하는 단선적 접근을 넘어서야 한다.

예수는 수치심 속에 숨은 자를 만나셨고, 죄책감에 눌린 자를 자유케 하셨으며, 관계 속에서 배제된 자를 공동체 안으로 다시 부르셨다. 그분의 사역은 단지 불편함을 줄이는 위로가 아니라, 존재 전체를 새롭게 하는 구속적 치유였다.³⁷⁶ 따라서 기독교 상담이 예수를 따르려면, 인간을 단지 증상의 집합으로 보지 않고 존재 전체를 바라보는 점이 필요하다.

³⁷³ Bradshaw, *Healing the Shame That Binds You*, 94.

³⁷⁴ Harville Hendrix, *Getting the Love You Want* (New York: Harper, 1988), 152.

³⁷⁵ The Holy Bible (Grand Rapids: Zondervan, 2011), 1023.

³⁷⁶ Nouwen, *The Wounded Healer*, 88.

(2) 예수의 치유는 관계 안에서 일어난다

두 번째 핵심 결론은 예수의 치유가 언제나 관계 안에서 이루어진다는 점이다. 예수는 인간을 멀리서 진단하거나 교정하지 않으시고, 그들의 자리로 들어가 만나시고 함께 머무르셨다.³⁷⁷ 성육신은 관계적 치유의 가장 깊은 근거이다. 하나님은 인간의 고통 바깥에 계신 분이 아니라, 그 고통 한가운데로 들어오신 분이시기 때문이다.

이 사실은 기독교 상담에서 관계의 우선성을 분명히 해 준다. 상담은 기술보다 먼저 관계여야 하며,³⁷⁸ 해석보다 먼저 안전이어야 한다. 상처는 관계 안에서 생기고, 치유도 결국 관계 안에서 자란다. 예수의 사역은 바로 이 회복적 관계의 본질을 보여 준다. 그러므로 기독교 상담자는 관계를 단지 수단으로 사용하지 말고, 관계 자체를 치유의 자리로 이해해야 한다.

(3) 예수의 치유는 복음과 분리될 수 없다

세 번째 결론은 예수의 치유가 복음과 분리될 수 없다는 점이다. 예수의 공감과 수용, 경청과 대화는 단지 따뜻한 인간적 태도가 아니라, 죄의 용서와 정체성 회복, 하나님과의 화목, 새로운 삶으로의 부르심과 연결되어 있다.³⁷⁹ 따라서 기독교 상담은 감정 조절이나 관계 기술 향상만을 목표로 해서는 안 되며, 복음 안에서 인간이 자신과 하나님과 타인을 새롭게 이해하도록 돕는 방향으로 나아가야 한다.

이 결론은 기독교 상담이 일반 상담과 구별되는 지점을 분명히 해 준다. 기독교 상담은 단지 심리적 안정을 제공하는 것이 아니라, 복음의 구조 안에서 인간 존재 전체를 재해석하고 재정렬하는 사역이다.³⁸⁰ 예수의 치유는 상처를 덜 아프게 하는 차원을 넘어, 인간을 하나님의 이야기 안으로 다시 불러들이는 회복의 사건이다.

4. 치유 과정에 대한 결론

³⁷⁷ The Holy Bible, 1063.

³⁷⁸ Larry Crabb, Connecting, 64.

³⁷⁹ Keller, The Meaning of Marriage, 45.

³⁸⁰ Johnson, Foundations for Soul Care, 213.

1) 치유는 상처를 인정하는 데서 시작된다

(1) 상처의 인정은 회복의 출발점이다

치유의 출발점은 상처의 인정이다. 상처를 부인하거나 축소하거나 영적 언어로 덮는 것은 치유를 지연시킬 뿐이다.³⁸¹ 진정한 치유는 “나는 상처받았다”는 사실, “그 상처가 지금도 나에게 영향을 미친다”는 사실을 정직하게 인정하는 데서 시작된다. 그리고 그 인정은 자기 정죄를 위한 것이 아니라 자기 이해와 회복을 위한 것이다.

상처를 인정한다는 것은 과거를 핑계 삼는 것이 아니라, 현재를 더 정확히 이해하는 것이다. 내가 왜 이렇게 반응하는지, 왜 이런 관계 패턴을 반복하는지, 왜 하나님 앞에서도 쉽게 두려워지는지 알게 될 때, 인간은 비로소 더 건강한 선택을 할 수 있게 된다. 따라서 상처의 인정은 약함의 선언이 아니라 치유의 시작이다.

2) 용서는 치유의 핵심 전환점이다

(1) 용서는 상처가 삶을 지배하지 못하게 하는 방향 전환이다

본 연구는 용서가 치유의 매우 중요한 핵심 전환점이라는 결론에 도달하였다. 용서는 잘못을 가볍게 여기거나 피해를 부정하는 행위가 아니라, 상처와 분노를 정직하게 인정한 후 복수의 자리를 하나님께 맡기는 믿음의 결단이다.³⁸² 용서는 분노와 복수심, 수치심과 왜곡된 죄책감의 구조를 끊고, 인간이 과거의 감옥에서 벗어나 새로운 삶으로 나아가게 하는 중요한 치유의 과정이다.

특히 용서는 감정의 억압이 아니라 감정의 재구성이라는 점에서 중요하다. 상처가 말하는 거짓된 결론과, 원망과 자기 정죄가 삶의 중심을 차지하지 못하도록 질서를 바꾸는 것이다. 따라서 기독교 상담은 용서를 성급한 요구로 제시하기보다, 치유의 방향성과 자유의 통로로 제시해야 한다.

3) 자기 수용은 정체성 회복의 열쇠이다

³⁸¹ Allender, The Healing Path, 37.

³⁸² Smedes, Forgive and Forget, 121.

(1) 자기 수용은 복음 안에서 자신을 다시 받아들이는 과정이다

세 번째 결론은 치유가 자기 수용을 통해 깊어 진다는 점이다. 많은 상처 입은 사람들은 외부의 가해자 뿐 아니라 자기 자신에게도 가장 잔인한 비판자가 되어 살아간다. 자기 수용은 이러한 자기 거절의 구조를 멈추고, 하나님이 지으신 존재로서 자신을 다시 받아들이는 과정이다.³⁸³ 이것은 자기 미화가 아니라 복음 안에서의 진실한 자기 이해이다.

자기 수용은 단지 기분이 좋아지는 상태가 아니다. 그것은 “나는 상처받았지만 상처 그 자체는 아니다,” “나는 실패할 수 있지만 실패로만 정의되지 않는다,” “나는 여전히 하나님의 형상이며 회복될 수 있는 존재다”라는 더 깊은 정체성 회복과 연결된다. 상담은 바로 이 자기 수용이 자랄 수 있도록 도와야 한다.

4) 하나님과의 관계 회복은 치유의 중심이다

(1) 왜곡된 하나님 이미지의 회복은 내면 치유의 핵심 축이다

네 번째 결론은 하나님과의 관계 회복이 인간 상처 치유의 중심이라는 점이다.³⁸⁴ 왜곡된 하나님 이미지는 상처를 지속시키고 정서적 고아 의식을 강화한다. 반대로 하나님을 사랑과 수용, 인내와 위로의 아버지로 새롭게 경험할 때 인간의 내면은 깊은 안식과 회복을 경험하게 된다. 그러므로 기독교 상담은 하나님과의 친밀함 회복을 단지 부가적 요소가 아니라 치유의 핵심 축으로 다루어야 한다.

이 결론은 기독교 상담의 독특성을 더 분명히 드러낸다. 인간은 궁극적으로 하나님과의 관계 안에서 자신을 새롭게 이해할 수 있으며, 하나님과의 친밀함 안에서 더 이상 사람이나 성취를 통해 존재를 증명하려 하지 않아도 되는 자유를 배우게 된다. 따라서 하나님과의 관계 회복은 정서적 안정, 자기 수용, 관계 회복과 깊이 연결된다.

5) 관계 회복은 치유의 열매이자 과정이다

(1) 치유는 결국 관계의 변화로 드러난다

³⁸³ Benner, *The Gift of Being Yourself*, 58.

³⁸⁴ A. W. Tozer, *The Knowledge of the Holy* (New York: Harper, 1961), 9.

다섯 번째 결론은 치유가 결국 타인과의 관계 안에서 드러난다는 점이다.³⁸⁵ 건강한 경계, 상호 존중, 진실한 친밀함, 자유로운 사랑의 능력은 내면 회복의 중요한 열매이다. 동시에 관계 회복은 치유의 결과일 뿐 아니라 계속되는 과정이기도 하다. 인간은 관계 안에서 상처받았고, 관계 안에서 회복되며, 관계 안에서 자라간다. 따라서 기독교 상담은 개인 내면의 평안을 넘어서 관계 구조 전체의 새로움을 지향해야 한다.

5. 기독교 상담학적 함의

1) 기독교 상담은 전인적이어야 한다

(1) 증상 중심 접근을 넘어서는 통합이 필요하다

본 연구가 주는 첫 번째 기독교 상담학적 함의는 상담이 인간의 한 부분만을 다루는 방식에서 벗어나야 한다는 점이다. 우울, 불안, 분노, 사람 의존성과 같은 문제들은 각각 따로 떨어져 있는 것이 아니라 상처와 죄, 관계 단절과 영적 공허가 얹힌 전체 구조 안에서 드러난다. 그러므로 기독교 상담은 증상 그 자체만을 제거하는 데 그치지 않고, 내면 구조와 하나님 이미지, 자기 이해와 관계 방식 전체를 함께 다루어야 한다.³⁸⁶

이는 상담 현장에서 해석의 틀을 더 넓게 가져야 함을 의미한다. 어떤 내담자의 불안은 단지 불안장애의 문제가 아니라, 어린 시절의 불안정 애착, 하나님에 대한 두려운 이미지, 사람의 반응에 과도하게 매달리는 구조와 연결될 수 있다.³⁸⁷ 어떤 내담자의 분노는 단지 충동 조절의 문제가 아니라, 오래된 수치심과 억울함, 무력감과 경계 침해의 경험에서 비롯된 것일 수 있다. 따라서 기독교 상담은 표면 증상에만 머무르지 않고, 인간 존재 전체를 보아야 한다.³⁸⁸

(2) 신학과 심리학의 대립이 아니라 통합이 필요하다

³⁸⁵ Henry Cloud, *Changes that Heal* (Grand Rapids: Zondervan, 1992), 119.

³⁸⁶ Collins, *Christian Counseling*, 45.

³⁸⁷ Bowlby, *Attachment and Loss*, 223.

³⁸⁸ Allender, *The Wounded Heart*, 134.

기독교 상담은 신학과 심리학을 경쟁적 체계로 보지 말아야 한다. 심리학은 상처 형성과 정서 구조, 관계 패턴을 이해하는 데 유익한 도구를 제공하며, 신학은 인간 존재의 궁극적 의미와 복음 안에서의 회복 방향을 제시한다. 따라서 두 영역은 서로를 대체하는 것이 아니라 상호 보완적으로 대화해야 한다.³⁸⁹

본 연구는 특히 심리학이 인간 상처의 형성과 구조를 설명하는 데 큰 도움을 주지만, 그것 만으로는 인간 존재의 궁극적 회복을 충분히 설명할 수 없음을 보여 주었다. 반대로 신학이 인간의 존엄과 죄, 구속과 회복을 선명히 제시하지만,³⁹⁰ 구체적인 내면 구조와 발달적 손상, 정서적 패턴을 이해하는 데에는 심리학의 통찰이 유익하다. 기독교 상담은 이 둘을 충돌시키기보다 창조적으로 통합해야 한다.

2) 기독교 상담은 관계 중심적이어야 한다

(1) 상담의 핵심은 기술보다 관계이다

예수의 모델을 따른 기독교 상담은 기술 이전에 관계를 중요하게 여겨야 한다. 상처 입은 인간은 대개 평가와 정죄, 무시와 침해의 관계를 경험해 왔기에, 치유는 안전하고 수용적인 관계 안에서 더 깊게 자란다.³⁹¹ 따라서 상담자의 공감, 인내, 정직한 경청, 존재를 존중하는 태도는 단지 보조적 덕목이 아니라 상담 자체의 핵심 요소이다.³⁹²

이 점은 기독교 상담 훈련에도 중요한 시사점을 준다. 상담자는 이론과 기법만 배우는 것으로 충분하지 않다. 그는 관계를 형성하는 사람이어야 하며, 자기 존재를 통해 안전과 수용, 진실성과 분별을 전달할 수 있어야 한다. 예수의 상담 방식은 바로 이러한 존재적 상담을 보여 준다.

(2) 상담자는 해결사가 아니라 동행자이다

상담자의 역할은 내담자를 빨리 고치는 데 있지 않다. 오히려 상담자는 하나님의 치유 사역이 내담자 안에서 일어나는 과정을 함께 견디고 분별하며 동행하는 사람이다. 이런 점에서 기독교 상담자는 자신의

³⁸⁹ Johnson, Foundations for Soul Care, 312.

³⁹⁰ Crabb, Effective Biblical Counseling, 89.

³⁹¹ Johnson, Hold Me Tight, 56.

³⁹² Rogers, On Becoming a Person, 33.

유능함을 과시하는 전문가가 아니라, 하나님의 은혜가 흐를 수 있는 겸손한 통로가 되어야 한다. 이는 상담자의 전문성을 약화시키는 것이 아니라, 그 전문성이 어떤 정신과 목적 안에서 사용되어야 하는지를 바로잡아 준다.

3) 기독교 상담은 복음 중심적이어야 한다

(1) 상담의 목적은 단지 기능 회복이 아니다

기독교 상담은 내담자가 다시 사회적으로 기능하고 감정적으로 안정되는 데서 멈추지 않아야 한다. 물론 이것은 중요하지만, 궁극적인 목표는 복음 안에서 정체성을 회복하고 하나님과의 관계 안에서 자유를 누리며³⁹³ 새로운 삶의 방향을 얻게 되는 것이다. 그러므로 기독교 상담은 복음의 핵심인 용서, 화목, 은혜, 정체성 회복을 상담의 중심 내용으로 삼아야 한다.

이 점은 상담의 성공 기준을 다시 생각하게 만든다. 상담이 단지 증상 감소만으로 평가된다면, 기독교 상담의 본질은 축소될 수 있다. 그러나 복음 중심 상담은 인간이 하나님과 다시 연결되고, 자기 존재를 새롭게 이해하며, 타인을 더 자유롭게 사랑할 수 있는 사람으로 변화되어 가는 것을 함께 본다. 이것이 더 깊은 치유의 표지이다.

(2) 복음은 수치심과 왜곡된 자기 이해를 재구성한다

복음의 능력은 죄를 용서하는 데만 있지 않다. 그것은 수치심과 자기 비난, 왜곡된 하나님 이미지와 거짓된 자기 서사를 새롭게 하는 데에도 있다. 기독교 상담은 이 복음의 재구성 능력을 신중하고도 깊이 있게 활용해야 한다. 인간은 상처가 말하는 거짓보다 복음이 말하는 진실 안에서 비로소 자신을 새롭게 이해할 수 있기 때문이다.³⁹⁴

6. 목회적·실천적 제언

1) 교회는 상처를 숨기게 하는 공간이 아니라 드러낼 수 있는 공간이 되어야 한다

³⁹³ Keller, *The Meaning of Marriage*, 178.

³⁹⁴ McMinn, *Psychology, Theology, and Spirituality*, 112.

(1) 약함을 말할 수 있는 공동체 문화가 필요하다

많은 성도들이 교회 안에서도 자신의 상처를 숨긴다. 이유는 상처를 말하면 믿음이 부족한 사람처럼 보일까 두렵고, 정죄 받을까 두렵기 때문이다. 그러나 복음의 공동체는 약함과 상처가 드러나도 버려지지 않는 공간이어야 한다.³⁹⁵ 그러므로 교회는 약함을 말하는 것이 수치가 아니라 회복의 출발점이 되도록 공동체 문화를 재형성할 필요가 있다.

이를 위해서는 설교와 소그룹, 리더십 훈련, 목회적 돌봄 안에서 정서적 정직함과 관계적 안전이 함께 강조되어야 한다. 성도들이 겉으로만 강한 척하는 문화가 아니라, 실제로 울고 말하고 도움을 구할 수 있는 문화가 형성될 때, 교회는 더 복음적인 치유 공동체가 될 수 있다.³⁹⁶

(2) 설교와 양육은 정죄보다 회복을 지향해야 한다

교회 안의 설교와 양육, 상담과 소그룹 역시 사람을 단지 교정의 대상으로만 보아서는 안 된다. 물론 죄와 책임을 다루는 일은 중요하다. 그러나 그것이 상처와 정서적 고통의 현실을 무시하는 방식으로 이루어질 때, 교회는 회복의 공간이 아니라 두려움의 공간이 될 수 있다.³⁹⁷ 그러므로 목회적 돌봄은 진리와 함께 공감과 이해, 수용과 인내를 담아내야 한다.³⁹⁸

2) 가정은 상처의 대물림을 끊는 첫 번째 자리여야 한다

(1) 부모 교육과 부부 관계 회복이 중요하다

본 연구는 원가정 경험이 인간 상처 형성에 얼마나 큰 영향을 미치는지를 보여 주었다. 따라서 상처의 악순환을 끊기 위해서는 부모 교육과 부부 관계 회복이 매우 중요하다. 부모는 자녀를 단지 잘 키우는 기술을 배우는 데서 그칠 것이 아니라, 자신의 상처와 정서 구조를 직면하고 다룰 필요가 있다. 치유되지 않은 부모의 상처는 쉽게 자녀 양육 안에서 반복되기 때문이다.³⁹⁹

³⁹⁵ Nouwen, *The Wounded Healer*, 72.

³⁹⁶ Crabb, *Connecting*, 25.

³⁹⁷ Allender, *The Wounded Heart*, 34.

³⁹⁸ Collins, *Christian Counseling*, 45.

³⁹⁹ Bradshaw, *Healing the Shame That Binds You*, 45.

목회 현장과 상담 현장에서는 부모들이 자신의 분노와 불안, 수치심과 통제 욕구를 어떻게 자녀에게 전이하는지에 대한 교육이 필요하다. 동시에 하나님 안에서 자신이 먼저 치유 받아야 자녀에게 더 건강한 안정감과 수용감, 소속감과 가치감을 제공할 수 있다는 인식이 필요하다.⁴⁰⁰

(2) 가정 안에서 수용과 경계, 친밀함을 배워야 한다

건강한 가정은 무조건 다정하기만 한 곳이 아니라, 수용과 경계, 진실한 대화와 상호 존중이 함께 존재하는 곳이다. 자녀는 가정 안에서 처음으로 안정감, 수용감, 소속감, 가치감을 배우며, 동시에 건강한 경계와 갈등 해결 방식도 배운다.⁴⁰¹ 그러므로 가정 회복은 기독교 상담의 중요한 실천적 장이 된다.

3) 상담 사역은 교회 안에서 보다 체계적으로 자리 잡아야 한다

(1) 전문성과 영성이 함께 요구된다

기독교 상담 사역은 단지 열정이나 선의만으로 감당 될 수 없다. 인간 상처의 복잡성과 깊이를 고려할 때, 상담자는 심리학적 이해와 신학적 분별, 관계 기술과 영적 성숙을 함께 갖추어야 한다.⁴⁰² 그러므로 교회는 상담 사역을 부수적 봉사로 보지 말고, 전문성과 훈련이 필요한 중요한 사역으로 인식해야 한다.

이를 위해 교회와 신학교, 상담 기관은 기독교 상담자를 체계적으로 양성할 필요가 있다. 이론 교육 뿐 아니라 자기 성찰, 감독, 임상 훈련, 영적 돌봄, 공동체적 실습이 함께 이루어져야 하며, 상담자의 자기 치유와 영적 성숙 역시 훈련의 중요한 내용으로 포함되어야 한다.⁴⁰³

(2) 설교, 상담, 공동체 돌봄이 연결되어야 한다

교회 안의 치유 사역은 설교와 교육, 상담과 소그룹, 목회적 돌봄이 서로 분리되지 않을 때 더 효과적으로 이루어진다. 설교가 복음의 진리를 선포한다면, 상담은 그 진리가 개인의 상처와 관계

⁴⁰⁰ Charles R. Swindoll, *You and Your Child* (Nashville: Thomas Nelson, 1987), 58.

⁴⁰¹ Henry Cloud and John Townsend, *Boundaries*, 35.

⁴⁰² Collins, *Christian Counseling*, 52.

⁴⁰³ Tan, *Counseling and Psychotherapy*, 101.

속에서 구체적으로 어떻게 적용되는지를 돕고, 공동체는 그 진리를 안전하게 연습할 수 있는 장이 되어야 한다.⁴⁰⁴ 이 세 영역이 연결될 때 교회는 더 온전한 치유 공동체가 될 수 있다.

7. 연구의 한계

1) 문헌과 신학적 성찰 중심의 한계

(1) 실증적 검증의 한계가 있다

본 연구는 인간 상처와 치유를 기독교 상담학의 관점에서 통합적으로 고찰하기 위해 신학적 성찰과 상담학적 해석, 그리고 연구자가 기록한 원고의 주요 관점을 중심으로 논의를 전개하였다. 그러나 본 연구는 실증적 조사나 사례 분석을 중심으로 하지 않았기 때문에, 논의된 치유 과정과 상담 모델이 실제 임상 현장이나 구체적 목회 현장에서 어떻게 작동하는지를 경험적으로 검증하는 데에는 한계가 있다.

2) 다양한 상담 이론과의 비교 논의의 제한

(1) 현대 상담이론과의 세밀한 비교가 더 확장될 필요가 있다

본 연구는 예수 그리스도의 치유 사역을 기독교 상담의 중심 모델로 제시하는 데 초점을 두었기 때문에, 현대 상담 이론들과의 보다 세밀한 비교, 예를 들어 애착이론, 대상관계이론, 인지행동치료, 정서중심치료, 트라우마 치료 모델 등과의 구체적 상관성 분석은 충분히 설명하지 못했다. 이러한 점은 후속 연구에서 보완될 필요가 있다.

3) 문화적 맥락과 교단적 차이를 세밀하게 다루지 못한 한계

(1) 다양한 문화와 교단적 특수성에 대한 추가 연구가 필요하다

본 연구는 한국 교회와 기독교 상담의 일반적 현실을 염두에 두고 서술되었으나, 실제로는 문화적 배경, 교단적 전통, 세대별 특성에 따라 상처의 양상과 치유 방식이 다양하게 나타날 수 있다. 예를 들어

⁴⁰⁴ Larry Crabb, *Effective Biblical Counseling*, 18.

권위주의적 문화, 집단주의적 가족 구조, 특정 교단의 영성 강조 방식은 상처 형성과 하나님 이미지에 독특한 영향을 줄 수 있다. 이러한 차이를 보다 세밀하게 분석하는 작업도 앞으로 필요하다.

8. 후속 연구를 위한 제언

1) 사례연구를 통한 실제 적용 검증

(1) 실제 내담자 사례를 통한 연구가 필요하다

후속 연구에서는 실제 내담자 사례나 목회 현장의 사례를 통해, 본 연구가 제시한 용서, 자기 수용, 하나님 관계 회복의 구조가 실제로 어떻게 작동하는지 구체적으로 분석할 필요가 있다. 특히 동일한 상처 구조를 가진 사람이라 하더라도 개인차가 크기 때문에, 구체적 사례를 통해 보다 세밀한 적용 원리와 상담적 개입 전략을 도출할 수 있을 것이다.

2) 예수 중심 상담 모델과 현대 상담이론의 비교 연구

(1) 심층 비교 연구가 필요하다

예수 그리스도의 치유 사역과 현대 주요 상담이론 사이의 접점과 차이를 보다 심도 있게 비교하는 연구도 필요하다.⁴⁰⁵ 이를 통해 기독교 상담은 단지 독자적 체계에 머무르지 않고, 현대 상담학과 창조적으로 대화하며 더 풍성한 이론적 틀을 마련할 수 있을 것이다. 예를 들어 예수의 관계 중심성과 애착이론의 접점, 예수의 진리 직면 방식과 인지 재구조화의 차이, 예수의 용서 구조와 트라우마 회복 모델 간의 대화 가능성이 탐구 될 수 있다.

3) 교회 공동체 기반 치유 모델의 개발

(1) 공동체 적용 모델 연구가 중요하다

후속 연구에서는 개인 상담실을 넘어 교회 공동체 안에서 구현 가능한 치유 모델을 개발할 필요가 있다. 예를 들어 소그룹, 부모 교육, 부부 회복 모임, 평신도 돌봄 사역, 선교사 멤버 케어, 청년 공동체

⁴⁰⁵ Tan, Counseling and Psychotherapy, 210.

회복 프로그램과 같은 영역에서 본 연구의 통찰을 어떻게 구조화 할 수 있을지 탐구하는 작업이 중요하다. 이는 기독교 상담이 학문과 임상 영역을 넘어 교회 실제와 선교 현장 안에서 더 풍성하게 구현되도록 도울 수 있다.

4) 상담자 형성과 자기 치유에 대한 연구

(1) 상담자의 영성, 상처, 전문성 통합 연구가 필요하다

기독교 상담은 상담자의 존재와 분리될 수 없기 때문에, 후속 연구에서는 상담자의 자기 상처, 영적 성숙, 감독 경험, 자기 성찰 훈련이 실제 상담의 질과 어떤 관계가 있는지에 대한 연구도 필요하다. 특히 “상처 입은 치유자”라는 개념이 어떻게 건전하게 형성될 수 있으며, 상담자의 상처가 어떻게 은혜 안에서 공감과 분별의 자원으로 전환될 수 있는지를 탐구하는 연구는 매우 의미 있을 것이다.

9. 최종 결론

1) 인간 상처의 궁극적 치유는 관계 회복에 있다

(1) 인간은 하나님과의 관계 안에서 자신을 발견하도록 지음 받았다

본 연구는 인간 상처의 본질이 관계 단절에 있으며, 그 궁극적 치유 역시 관계 회복에 있다는 결론에 도달하였다. 인간은 하나님과의 관계 안에서 자신의 정체성과 안식을 발견하도록 지음 받았으며, 원가정과 삶의 관계 속에서 받은 상처는 그 관계 구조를 왜곡시키고 자기 이해를 손상시킨다. 그러므로 치유는 단지 감정을 안정시키는 일이 아니라, 하나님과 자신, 타인과의 관계가 새롭게 되는 일이어야 한다.

상처 입은 인간은 종종 자신을 상처의 결과로만 읽고, 하나님을 왜곡된 관계 경험을 통해 느끼며, 타인과의 관계에서도 과거의 고통을 반복한다. 그러나 복음은 바로 이 단절의 구조를 다시 연결하시는 하나님의 이야기를 전한다. 따라서 인간 상처의 치유는 결국 관계 회복의 이야기 안에서만 가장 온전하게 이해될 수 있다.

2) 예수 그리스도는 완전한 상담자이시다

(1) 예수는 인간 상처를 가장 깊이 이해하시고 가장 온전히 치유하신다

본 연구는 예수 그리스도가 인간 상처를 가장 깊이 이해하시며 가장 온전하게 치유하시는 “완전한 상담자”라는 사실을 확인하였다. 예수는 인간의 죄와 상처를 함께 보시며, 공감과 수용, 진리와 용서, 십자가와 화목을 통해 존재 전체를 회복시키신다. 그분은 인간의 고통 바깥에서 명령하시는 분이 아니라, 그 고통의 한가운데로 들어오시는 분이다. 그분은 인간의 숨은 수치심과 왜곡된 자기 이해를 드러내되 무너뜨리지 않으시고, 드러남의 자리를 회복의 출발점으로 바꾸신다.

그러므로 기독교 상담은 예수의 사역을 본질적으로 닮아 가야 한다. 그것은 단지 예수의 성품을 모방하는 것이 아니라, 예수의 치유 구조를 상담의 본질로 받아들이는 것을 의미한다. 공감과 수용, 경청과 대화, 진리 직면, 용서, 정체성 회복, 하나님과의 관계 회복, 공동체 회복이 모두 이 구조 안에 포함된다. 이 점에서 예수 그리스도는 단지 기독교 상담의 배경 신념이 아니라, 그 실질적 중심 모델이 되신다.

3) 용서, 자기 수용, 하나님 관계 회복은 치유의 핵심 축이다

(1) 치유는 이 세 축을 중심으로 실제 삶 속에서 전개된다

또한 본 연구는 인간 상처의 치유가 용서, 자기 수용, 하나님과의 관계 회복이라는 세 축을 중심으로 전개될 수 있음을 밝혔다.⁴⁰⁶ 용서는 분노와 복수의 구조를 끊고, 상처가 더 이상 현재를 지배하지 못하게 하는 중요한 전환점이다. 자기 수용은 왜곡된 정체성을 새롭게 하며, 상처와 실패가 존재 전체를 정의하지 못하도록 막는다. 하나님과의 관계 회복은 내면의 고아 의식과 왜곡된 하나님 이미지를 치유하며, 인간이 다시 참된 안전과 가치, 안식을 경험하도록 돕는다.

그리고 이러한 회복은 결국 타인과의 관계 재구성으로 이어진다. 인간은 더 이상 사람에게 과도하게 매달리거나, 반대로 사람을 완전히 두려워하지 않아도 되는 자유를 조금씩 배우게 된다. 건강한 경계와 상호성, 정직한 친밀함과 공동체적 연결이 다시 가능해진다. 이 점에서 기독교 상담은 단지 내면의 안정이 아니라, 존재와 관계 전체의 재구성을 지향하는 사역이다.

⁴⁰⁶ Smedes, Forgive and Forget, 15.

4) 기독교 상담은 복음 안에서 인간 존재 전체를 회복시키는 사역이다

(1) 기독교 상담은 오늘의 상처 입은 인간에게 필요한 복음적 돌봄의 통로이다

결론적으로 기독교 상담은 단지 심리치료의 한 형태가 아니라, 복음 안에서 인간 존재 전체를 회복시키는 사역이다.⁴⁰⁷ 그것은 상처 입은 인간이 자신을 새롭게 이해하고, 하나님과 다시 친밀 해지며, 타인과 건강하게 사랑하고 연결되도록 돕는 사역이다. 이 사역은 상담실 안에서 만이 아니라 가정과 교회, 공동체와 선교 현장까지 확장될 수 있다.

오늘날 상처와 분열, 불안과 수치심 속에서 살아가는 인간에게 기독교 상담은 매우 중요한 복음적 돌봄의 통로가 된다. 인간은 단지 더 나아진 기분을 필요로 하는 존재가 아니라, 더 깊은 사랑과 진실, 더 온전한 관계와 정체성 회복을 필요로 하는 존재이다. 그리고 그 중심에는 언제나 인간의 상처를 가장 깊이 아시고, 그 상처를 가장 온전히 회복시키시는 예수 그리스도께서 계신다.

(2) 최종적으로, 인간의 회복은 그리스도 안에서 다시 사람 다워지는 과정이다

본 연구 전체를 통하여 드러난 가장 중요한 진실 가운데 하나는, 치유란 단지 고통이 줄어드는 것이 아니라 인간이 본래 하나님 안에서 누려야 했던 사람 다움으로 다시 돌아가는 과정이라는 점이다. 인간은 하나님의 형상으로 지음 받은 존재이며, 사랑하고, 진실하게 관계 맺고, 하나님 안에서 평안을 누리며, 자기 존재를 부끄러움 없이 받아들일 수 있는 존재로 창조되었다. 그러나 상처와 타락은 이 사람 다움을 왜곡시킨다. 그러므로 회복은 단지 기능적 정상화가 아니라, 그리스도 안에서 다시 사람 다워지는 과정이다.

이 사람 다움은 약함이 없는 상태가 아니다. 오히려 자신의 연약함을 인정하면서도, 그것이 존재 전체를 무너뜨리지 못하도록 하나님의 은혜 안에 거하는 삶이다. 또한 실패와 상처가 있음에도 불구하고 사랑을 포기하지 않고, 두려움이 있음에도 불구하고 하나님과 사람을 향해 다시 나아가며, 과거가 있음에도 불구하고 미래를 향해 열려 있는 삶이다. 기독교 상담은 바로 이 사람 다움의 회복을 돕는 사역이다.

⁴⁰⁷ Johnson, Foundations for Soul Care, 312.

그렇기 때문에 기독교 상담은 단지 한 분야의 전문 서비스가 아니라, 복음의 실제적 구현이다. 상처 입은 인간이 다시 살아나고, 버려졌다고 느끼던 사람이 다시 연결되며, 수치심 속에 숨어 있던 사람이 다시 존엄을 회복하고, 하나님을 두려워하던 사람이 다시 하나님 안에서 안식을 누리게 되는 일은 곧 복음이 인간 삶 속에서 구체적으로 역사하는 사건이다. 그러므로 기독교 상담은 오늘의 시대 속에서 더욱 깊이 요청되는 복음의 실천 영역이라고 말할 수 있다

참고문헌(Bibliography)

- Alain, de Botton. Status Anxiety. London: Penguin Books, 2004.
- Allender, Dan B. The Healing Path. Colorado Springs: WaterBrook, 1999.
- Allender, Dan B. and Tremper Longman III. The Cry of the Soul: How Our Emotions Reveal Our Deepest Questions about God. Colorado Springs: NavPress, 1994.
- Allender, Dan B. The Wounded Heart. Colorado Springs: NavPress, 1995.
- American Psychological Association. Stress in America Report. Washington DC: APA, 2022.
- Anderson, Neil T. Victory over the Darkness. Ventura: Regal, 2000.
- Augsburger, David W. Pastoral Counseling Across Cultures. Philadelphia: Westminster Press, 1986.
- Benner, David G. Strategic Pastoral Counseling: A Short-Term Structured Model. Grand Rapids: Baker Books, 2003.
- Bonhoeffer, Dietrich. Life Together. New York: Harpers and Row, 1954.
- Bowen, Murray. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 1978.

Bradshaw, John. *Healing the Shame That Binds You*. Deerfield Beach: Health Communications, 1988.

Brown, Brené. *I Thought It Was Just Me (But It Isn't)*. New York: Gotham Books, 2007.

Brown, Brené. *Darling Greatly*. New York: Penguin, 2012.

Brueggemann, Walter. *The Message of the Psalm*. Minneapolis: Augsburg Publishing House, 1984.

Brueggemann, Walter. *Theology of the Old Testament*. Minneapolis: Fortress Press, 1997

Calvin, John. *Institutes of the Christian Religion*. Translated by Ford Lewis Battles. Louisville: Westminster John Knox, 1960.

Capps, Donald. *Jesus the Village Psychiatrist*. Louisville: Westminster John Knox Press, 2008.

Clinebell, Howard. *Basic Types of Pastoral Care and Counseling*. Nashville: Abingdon Press, 1984.

Cloud, Henry, and John Townsend. *Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life*. Grand Rapids: Zondervan, 1992.

Cloud, Henry. *Changes that Heal*. Grand Rapids: Zondervan, 1992.

Collins, Gary R. Christian Counseling: A Comprehensive Guide. Nashville: Thomas Nelson, 2007.

Collins, Gary R. Helping People Grow. Ventura: Regal Books, 1980.

Corey, Gerald. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Boston: Cengage Learning, 2017.

Crabb, Larry. Connecting: Healing for Ourselves and Our Relationships. Nashville: Thomas, Nelson, 1997.

Crabb, Larry. Effective Biblical Counseling. Grand Rapids: Zondervan, 1977.

Crabb, Larry. Inside Out. Colorado Springs: NavPress, 1988.

Crabb, Larry. Understanding People. Grand Rapids: Zondervan, 1987.

Curt, Thompson. The Soul of Shame. Downers Grove: IVP, 2015.

Daniel, Goleman. Emotional Intelligence. Bantam Books, 2005.

Erickson, Millard J. Christian Theology. Grand Rapids: Baker Academic, 2013.

Foster, Richard. Prayer. San Francisco: Harper One, 1992.

Fowler, James W. Stages of Faith. San Francisco: Harper, 1981.

Friedman, Edwin H. Generation to Generation. New York: Guilford Press, 1985.

Giddens, Anthony. Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. Stanford: Stanford University Press, 1991.

Goldingay, John. The Message of Isaiah 1-39. Downers Grove: IVP, 2005.

Green, Joel B. *The Gospel of Luke*. Grand Rapids: Eerdmans, 1997.

Grenz, Stanley J. *The Social God and the Relational Self: A Trinitarian Theology of the Imago Dei*. Louisville: Westminster John Knox, 2001.

Grudem, Wayne. *Systematic Theology: An Introduction to Biblical Doctrine*. Grand Rapids: Zondervan, 1994.

Hendrix, Harville. *Getting the Love You Want*. New York: Harper, 1988.

Herman, Judith. *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books, 1992.

Hiltner, Seward. *Preface to Pastoral Theology*. Nashville: Abingdon Press, 1958.

Hoekema, Anthony. *Created in God's Image*. Grand Rapids: Eerdmans, 1986.

Hunt, June. *How to Forgive*. Eugene: Harvest House, 2013.

John, Bowlby. *Attachment and Loss*. New York: Basic Books, 1969.

Johnson, Eric L. *Foundations for Soul Care: A Christian Psychology Proposal*. Downers Grove: IVP Academic, 2007.

Johnson, Sue. *Hold Me Tight*. New York: Little, Brown, 2008.

Keener, Craig S. *The Gospel of Matthew*. Grand Rapids: Eerdmans, 2009.

Keller, Timothy. *The Meaning of Marriage*. New York: Dutton, 2011.

Langberg, Diane. *Suffering and the Heart of God*. Greensboro: New Growth Press, 2015.

- Longman III. *The Cry of the Soul: How Our Emotions Reveal Our Deepest Questions about God*. Colorado Springs: NavPress, 1994.
- Macintyre, Alasdair. *After Virtue: A Study in Moral Theory*. Notre Dame: University of Notre Dame Press, 1981.
- Manning, Brennan. *Abba's Child*. Colorado Springs: NavPress, 1994.
- McGrath, Alister E. *Christian Theology: An Introduction*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2011.
- McMinn, Mark R. *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling*. Wheaton: Tyndale House, 2011.
- Moltmann, Jürgen. *The Crucified God*. Minneapolis: Fortress Press, 1993.
- Nouwen, Henri J. M. *Life of the Beloved*. New York: Crossroad, 1992.
- Nouwen, Henri J. M. *The Wounded Healer*. New York: Doubleday, 1979.
- Nouwen, Henri J. M. *The Return of the Prodigal Son*. New York: Doubleday, 1992.
- Oden, Thomas C. *Care of Soul in the Classic Tradition*. Philadelphia: Fortress Press, 1984.
- Peterson, Eugene H. *A Long Obedience in the Same Direction*. Downers Grove: IVP, 1980.
- Purves, Andrew. *Pastoral Theology in the Classical Tradition*. Louisville: Westminster John Knox Press, 145.

Putnam, Robert D. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster, 2000.

Roberts, Robert C. *Spiritual Emotions*. Grand Rapids: Eerdmans, 2007.

Rogers, Carl R. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

Siegel, Daniel J. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: Guilford Press, 2012.

Smedes, Lewis B. *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*. San Francisco: HarperCollins, 1984.

Stephen, Arterburn & Jack Felton. *Toxic Faith*. Nashville: Oliver Nelson, 1991.

Stott, John. *The Cross of Christ*. Downers Grove: Image Books, 1979.

Swindoll, Charles R. *You and Your Child*. Nashville: Thomas Nelson, 1987.

Tan, Siang-Yang. *Counseling and Psychotherapy: A Christian Perspective*. Grand Rapids: Baker Academic, 2011.

The Holy Bible. Grand Rapids: Zondervan, 2011

Thompson, Curt. *Anatomy of the Soul*. Carol Stream: Tyndale, 2010

Tillich, Paul. *Systematic Theology*. Chicago: University of Chicago Press, 1951.

Tozer, A. W. *The Knowledge of the Holy*. New York Harper, 1961.

Volf, Miroslav. *Exclusion and Embrace: A Theological Exploration of Identity, Otherness, and Reconciliation*. Nashville: Abingdon Press, 1996.

Willard, Dallas. Renovation of the Heart. Colorado Springs: NavPress, 2002.

Worthington, Everett. Forgiving and Reconciling. Downers Grove: IVP, 2001.

Korean Theological and Psychological Sources (한국 신학, 상담심리학 자료)

게리 채프만. 『5 가지 사랑의 언어』. 장동숙 옮김. 서울: 생명의 말씀사, 2005.

게리 콜린스. 『게리 콜린스의 마음 탐구』. 허영자 옮김. 서울: 두란노., 1993.

게리 콜린스. 『크리스찬 심리학』. 문희경 옮김. 서울: 요단 출판사, 1996.

게리 콜린스. 『폴 트루니에의 기독교 심리학』. 정동섭 옮김. 서울: IVP, 1998.

고병인. 『예수님 내 마음이 아파요!』. 서울: 한국가정사역연구소, 2000.

존 오트버그. 『관계훈련』. 서울: 두란노, 2018.

김유숙. 『가족 치료』. 서울: 학지사, 1998.

김 진. 『그리스도인과 함께 나누고 싶은 이야기』. 서울: 생명의말씀사, 2006.

데이브 시몬즈. 『가정의 상담자 아버지』. 서울: 순 출판사, 1994.

데이브 시몬즈. 『가정의 코치 아버지』. 서울: 순 출판사, 2013.

데이비드. 『영적 성장으로 가는 즐거운 책 읽기』. 서울: 생명의말씀사, 2003.

데이빗 선디. 『부부의 영적성숙』. 금병달, 김정진 옮김. 서울: 순 출판사, 1995.

데이빗 스톱, 제임스 매스텔러. 『부모를 용서하기 나를 용서하기』. 정성준 옮김. 서울: 예수전도단, 2001.

데일 라이언. 『중독 그리고 회복』. 정동섭 옮김. 서울: 예찬사, 2005.

랄프 스피스. 『나의 감정을 어떻게 다룰까?』. 이현모 옮김. 서울: 요단출판사, 1984.

래리 크랩. 『끊어진 관계 다시 잇기』. 이주엽 옮김. 서울: 요단, 2002.

래리 크랩. 『네 가장 소중한 것을 버려라』. 윤난영 옮김. 파주: 살림, 2009.

레스 카터, 프랭크 미너쓰. 『숨겨진 상처를 드러내라』. 채수범 옮김. 파주: 프리셉트, 1996.

마주해. 『이별 그리고 홀로서기』. 서울: 국민일보, 1996.

마크 피어슨. 『나는 왜 이럴까?』. 유충선 옮김. 서울: 조이 선교회 출판부, 1997.

박철수. 『축복의 혁명』. 서울: 뉴스앤조이, 2006.

브루스 리치필드, 넬리 리치필드. 『하나님께 바로서기』. 서울: 스탬프스톤, 1997.

아치볼드 하트. 『숨겨진 중독』. 윤귀남 옮김. 서울: 참미디어, 1997.

장우성. 『알기 쉬운 인격 장애』. 서울: 하나 의학사, 2003.

웨인 오우츠. 『그리스도인의 인격 장애와 치유』. 안효선 옮김. 에스라 서원, 1996.

이민정. 『이 시대를 사는 따뜻한 부모들의 이야기』. 서울: 김영사, 2008.

이영애. 『책읽기를 통한 치유』. 서울: 홍성사, 2000.

이형득. 『인간관계훈련의 실제』. 파주: 서울: 중앙적성출판사, 1982.

이형득. 『상담이론』. 서울: 교육과학사, 1992.

이형득 외 9 인. 『집단상담 프로그램』. 대구: 한국발달상담연구소 출판부, 1999.

잭 메이홀, 캐롤 메이홀. 『사랑 그 이상의 결혼』. 서울: 네비게이토 출판사, 1987.

정동섭. 『당신의 가정도 치유될 수 있다』. 서울: 하나, 1994.

정동섭. 『어떻게 사람을 변화시킬 수 있는가?』. 서울: 요단 출판사, 1996.

제랄드 에간. 『상담의 실제』. 서울: 한국장로교 출판사, 1991.

존 가트맨, 최성애. 『감정 코칭』. 서울: 해냄 출판사, 2013.

존 그레이. 『화성에서 온 남자 금성에서 온 여자』. 김경숙 옮김. 서울: 친구미디어, 1993.

존 그레이. 『화성남자 금성여자의 관계 지키기』. 김경숙 옮김. 서울: 친구미디어, 1999.

존 브래드쇼. 『수치심의 치유』. 김홍찬, 고영주 옮김. 서울: 한국기독교상담연구원, 1998.

콜린 어퀴하트. 『하나님의 마음』. 이나경 옮김. 서울: 베다니 출판사, 2001.

탄 상양. 『평신도 상담자』. 서울: 미션월드 라이브러리, 1997.

탐 마샬. 『자유케 된 자아』. 예수전도단 옮김. 서울: 예수전도단, 1994.

팀 스레지. 『가족치유, 마음치유』. 정동섭 옮김. 서울: 요단 출판사, 1996.

폴 마이어. 『용서의 심리학』. 조계광 옮김. 서울: 생명의 말씀사, 2008.

폴 밀러. 『우리 사이를 거닐던 사랑』. 마영례 옮김. 서울: CUP, 2002.

폴 트루니에. 『인간 치유』. 권달천 옮김. 서울: 생명의말씀사, 2002.

폴 트루니에. 『강자와 약자』. 정동섭 옮김. 서울: IVP, 2000.

폴 트루니에. 『죄책감과 은혜』. 추교석 옮김. 서울: IVP, 2001.

하워드 클라인벨. 『목회상담신론』. 박근원 옮김. 서울: 한국 장로교 출판사, 1987.

하워드 클라인벨. 『전인건강』. 이종헌, 오성춘 옮김. 서울: 한국 장로교 출판사, 1995.

헨리 클라우드, 존 타운센드. 『No! 라고 말할 줄 아는 그리스도인』. 차성구 옮김. 서울: 좋은 씨앗, 2017.

제럴드 코레이. 『심리상담과 치료의 이론과 실제』. 조현춘, 조현재 공역. 서울: 시그마프레스, 1998.

H.클라인벨. 『성장상담학』. 김선도 옮김. 서울: 광림, 1983.

M. 스콧 펙. 『끝나지 않은 길』. 김창선 옮김. 서울: 소나무, 1999.

윌리엄 크레인. 『발달의 이론』. 서봉연 옮김. 서울: 중앙적성출판사, 1983.

부록

테스트 종류	문항	점수	평가(A,B,C,D,E)
1. 자존감	33		Key: ○-2,3,4,6,7,8,9,12,17,25,28,30,33, X-그 외 모두 해당개수 x 3+1= 점수 A: ≥90 B: ≥80 C: ≥70 D: ≥60 E: <60
2. 분노	15		A: ≤2 B: 3-4 C: 5-6 D: 7-8 E: ≥9
3. 분노 억압	10		A: ≤1 B: 2 C: 3-4 D: 5-6 E: ≥7
4. 수동적 분노	10		A: ≤1 B: 2 C: 3-4 D: 5-6 E: ≥7
5. 공격적 분노	10		A: ≤1 B: 2 C: 3-4 D: 5-6 E: ≥7
6. 자기주장	8		A: ≤1 B: 2 C: 3-4 D: 5-6 E: ≥7
7. 의존성 수치	8		A: ≤1 B: 2 C: 3-4 D: 5-6 E: ≥7
8. 학대 수치	12		A: ≤1 B: 2 C: 3-4 D: 5-7 E: ≥8
9. 자기통제수치	10		A: ≤1 B: 2 C: 3-4 D: 5-6 E: ≥7
10. 방어적 성격	8		A: ≤1 B: 2 C: 3-4 D: 5-6 E: ≥7
11. 역기능 성인	13		A: ≤1 B: 2 C: 3-4 D: 5-7 E: ≥8
12. 거짓된 사고	30		A: ≤3 B: 4-7 C: 8-12 D: 13-18 E: ≥19
13. 외로움 수치	9		A: ≤1 B: 2 C: 3-4 D: 5-6 E: ≥7
14. 완전주의	5		A: ≤1 B: 2 C: 3 D: 4 E: 5
15. 주도성 수치	5		A: 5 B: 4 C: 3 D: 2 E: ≤1
16. 우울증	20		A: 0 B: ≤5 C: 6-10 D: 11-15 E: ≥16
17. 감성지수	12		3,4,6,10 의 경우 배점이 거꾸로 된다(-). A: ≥36 B: 25-35 C: ≤24
18. 친밀감	13		
19. 결혼만족도	15		
종합평가 소견			
검사기관 연락처			Family Therapeutic Counseling Center (410-440-6061)

1. 자존감 테스트 (33 문항)

지침: 아래 질문의 내용이 당신이 평소에 느끼는 바를 표시하는 것이라면 ○, 그렇지 않다면 ×를 표시 하세요.

	1. 당신에게 친구가 별로 없습니까?
	2. 당신은 평소 기쁨의 삶을 누립니까?
	3. 당신은 다른 사람들 못지 않게 많은 일들을 해낼 수 있는 능력이 있습니까?
	4. 당신은 대부분의 자유시간을 혼자서 보냅니까?
	5. 당신은 당신이 남성 (또는 여성) 인 것에 만족합니까?
	6. 당신이 알고 있는 대부분 사람들은 당신을 좋아한다고 느낍니까?
	7. 당신은 중요한 과제나 과업을 시도할 때 보통 성공하는 편입니까?
	8. 당신은 다른 사람 못지 않게 지적인 편입니까?
	9. 당신은 다른 사람들 못지 않게 중요한 인물이라고 생각합니다?
	10. 당신은 쉽게 의기소침(우울)해지는 편입니까?
	11. 할 수만 있다면, 당신은 자신에 대해 많은 것들을 변경시키고 싶습니까?
	12. 당신은 다른 사람 못지 않게 잘생긴 편입니까?
	13. 많은 사람들이 당신을 싫어합니까?
	14. 당신은 평소에 자주 긴장하거나 불안해 합니까?
	15. 당신은 자신감이 부족합니까?
	16. 당신은 자주 자신을 쓸모 없는 존재라고 여깁니까?
	17. 당신은 정신적으로 남 못지 않게 건강하고 튼튼하다고 생각합니다?
	18. 당신의 감정은 쉽게 상하는 편입니까?
	19. 당신은 당신의 견해나 당신의 감정상태를 표현하기가 어렵습니까?
	20. 당신은 종종 당신 자신에 대해 부끄러움을 느낍니까?
	21. 대체로 다른 사람들이 당신보다 더 성공적이라고 생각합니다?
	22. 당신은 웬지 이유 없이 자주 불안감을 느낍니까?
	23. 당신은 다른 사람들이 행복해 보이는 것처럼 행복해지기를 원합니까?
	24. 당신은 뭔가 부족한 자라고 자주 느낍니까?
	25. 당신은 당신이 생각하는 바를 좋아합니까?
	26. 당신은 새로운 사람들을 만나기가 쉽지 않습니까?
	27. 당신은 무엇인가에 또는 누구에게 자주 화를 내는 편입니까?
	28. 대부분의 사람들이 당신의 견해를 존중합니까?
	29. 당신은 다른 사람들에 비하면 예민한 편입니까?
	30. 당신은 다른 사람들 만큼이나 행복한 삶을 누립니까?
	31. 당신은 무슨 일을 할 때 주도권을 잡는 일이 어렵습니까?
	32. 당신은 평소 걱정을 많이 하는 편입니까?
	33. 당신은 구원받았다는 확신이 있으며 하나님이 당신을 사랑하신다고 느낍니까?

2. 분노 테스트 (15 문항)

지침: 당신에게 해당되는 것에 ○표 하시고 해당되지 않는 것은 표시하지 마세요.	
	1. 다른 사람이 완벽하지 못하거나 민감치 못한 모습을 드러낼 때 기분이 상한다.
	2. 다른 사람들이 내 견해나 기호에 동의하지 않을 때 시무룩해 진다.
	3. 내가 부딪히는 불공정한 상황들에 대해서 좌절한 채로 지낼 때가 많다.
	4. 사람들의 변덕에 대하여 비판적인 생각을 한다.
	5. 매일 사소한 일들에 대해서 초조해하고 걱정한다.
	6. 내가 하기 싫어 하는 일들에 대해서는 뒤로 미룬다.
	7. 사람들의 등 뒤에서 불평을 한다.
	8. 부탁을 들어 주기로 해놓고 내가 해야 할 일이 많다는 사실 때문에 화를 낸다.
	9. 직접 대면해야 할 필요가 있는 사람들을 회피한다.
	10. 참지 못하는 성격 때문에 자주 고민한다.
	11. 내 마음에 들지 않을 때 날카로운 음성으로 이야기한다.
	12. 불편한 사람들을 피해서는 안된다는 사실을 알면서도 사람들을 피한다.
	13. 어떤 사람들이 나의 필요를 알아주지 않으면 마음이 상한다.
	14. 내가 존경하는 사람에게서 계속적으로 약점을 보게 될 때 환멸을 느낀다.
	15. 다른 사람이 나에게 민감하게 대하지 못하는 것에 대해 분노를 가지고 있다.

3. 분노 억압 테스트 (10 문항)

지침: 당신에게 해당되는 것에 ○표 하시고 해당되지 않는 것은 표시하지 마세요.	
	1. 나는 말다툼을 싫어하며 논쟁이나 토론을 피하기 위해 그 자리를 떠나는 경우가 많다.
	2. 나는 실제로는 좌절감과 괴로움이 쌓여가고 있음에도 불구하고 겉으로는 웃는 경우가 많다.
	3. 때때로 나는 다른 사람들이 일을 부탁할 때 그 일이 얼마나 나를 힘들게 만드는 지에 대해 그들에게 설명하지 않고 그냥 해준다.
	4. 나는 다른 사람들의 생각에 대해 필요 이상으로 많은 염려를 한다.
	5. 문제를 일으키지 않는 최선의 방법은 문제를 일으킬 만한 사람들 피하는 것이라고 생각한다.
	6. 혼자 있을 때는 강력한 어투로 말을 연습해 보지만 막상 상대방을 대면하여 말할 때는 상당히 부드럽게 말한다.
	7. 다른 사람들은 내가 삶에서 얼마나 큰 좌절감을 느끼고 있는지를 거의 알지 못한다.
	8. 나는 종종 나의 참모습에 대해 정말로 알고 있거나 관심을 가지고 있는 사람은 아무도 없다고 생각한다.
	9. 다른 사람들이 나에게 솔직한 생각을 말해달라고 부탁하는 경우에도 나는 여전히 안전한 대답을 준다.
	10. 나는 마음의 상처나 고통이 얼마나 큰 지에 대해 다른 사람들에게 공개적으로 이야기하지 않는다.

4. 수동적 분노 테스트 (10 문항)

지침: 당신에게 해당되는 것에 ○표 하시고 해당되지 않는 것은 표시하지 마세요.	
	1. 나는 여러 가지 계획들을 연기했던 적이 있다.
	2. 때때로 나는 지키지 못할 것을 알면서도 다른 사람의 부탁을 들어주겠다고 약속을 한다.
	3. 나는 고의로 누장을 부릴 때가 많다.
	4. 나는 다른 사람과 갈등이 생겼을 때 그 사람과 몇 시간 동안 아무 말도 하지 않고 지낸다.
	5. 나는 다른 사람들에게 나의 문제들에 대해서 도와 주기를 부탁하지만 그들이 제시하는 유익한 제안들을 따르지는 않는다.
	6. 다른 사람과 의견이 일치하지 않을 때는 가능한 대화를 빨리 끝내려 한다.
	7. 다른 사람들이 나의 고정된 생활을 벗어나서 살도록 강요하면 불쾌해진다.
	8. 나는 요청을 받은 일을 한다. 그러나 그 일을 최선을 다해서 하지는 않는다.
	9. 당사자가 없는 곳에서 그와의 갈등문제에 대해 다른 사람에게 이야기 할 수 는 있지만 그 사람과 직접 이야기할 기회는 갖지 않는다.
	10. 나는 이미 약속을 해 버린 후에 재협상을 하거나 그 약속으로부터 벗어날 방법을 생각하는 경우가 많다.

5. 공격적 분노 테스트 (10 문항)

지침: 당신에게 해당되는 것에 ○표 하시고 해당되지 않는 것은 표시하지 마세요.	
	1. 때때로 나는 냉소적이며 비판적인 말을 너무 많이 하는 자신을 발견한다.
	2. 최근에 나는 다른 사람에게 공개적으로 무례하게 거절하는 행동을 했다.
	3. 나는 최근에 갈등관계에 있는 사람에게 충고를 해주었지만 너무나 강하게 말해 버려서 오히려 관계가 더 어렵게 되었다.
	4. 때때로 내가 너무 비판적이라는 생각이 들어서 고민하고 있다.
	5. 최근에 사람들이 나에 대해 얼마나 둔감한지에 대해 질려버렸고 그러한 실망감이 나의 태도와 행동에서 나타나고 있다.
	6. 나는 매사에 너무 심하게 초조해 하고 불안해 한다.
	7. 나는 나의 분노를 아래 사람에게 자주 쏟는다. (배우자, 자녀들, 직원들 등)
	8. 만일 누군가 나에게 적대적인 말을 한다면 나는 곧바로 그 사람에게 달려들 것 같다.
	9. 나는 삶에 대해 점점 더 지쳐가고 있으며 그러한 사실을 누가 알게 되든지 개의치 않는다.
	10. 최근에는 나의 본래 모습인 다정다감한 사람이 되기가 어려워졌다.

6. 자기주장 테스트 (8 문항)

지침: 당신에게 해당되는 것에 ○표 하시고 해당되지 않는 것은 표시하지 마세요.	
	1. 나는 다른 사람들이 자신의 의견을 강력하게 주장하면 나의 의견을 표시하지 않는 경향이 있다.
	2. 나는 다른 사람들의 부탁을 들어주지만 정작 나의 감정이나 문제들에 대해서 관심을 가진 사람은 아무도 없다고 생각한다.
	3. 다른 사람들은 내가 많은 시간을 혼란스러워 하면서 보내고 있다는 사실을 알면 매우 놀라게 될 것이다.
	4. 나는 아무 에게도 이야기하지 않은 마음의 상처들을 가지고 있다.
	5. 어렸을 때 나의 필요들을 자유롭게 털어놓아도 된다고 생각했던 적이 거의 없었다.
	6. 내가 나의 약점이나 상처들을 말할 때 그것을 이해해 주기보다는 그것에 대한 해결책을 제시하려는 사람들을 자주 만났다.
	7. 나의 생각이 다른 사람들의 생각보다 가치가 없다고 여기는 경우가 많다.
	8. 다른 사람들의 제안에 너무 쉽게 양보하는 것이 나의 문제점이다.

7. 의존성 수치 (8 문항)

지침: 당신에게 해당되는 것에 ○표 하시고 해당되지 않는 것은 표시하지 마세요.	
	1. 나는 다른 사람으로부터 많은 인정을 받을 때만 그들이 나를 받아주고 있다는 기분을 느낀다.
	2. 나는 사람들이 나를 거부할 것이라는 사실을 직감하면 곧 움츠려 든다.
	3. 내가 좋아하는 사람들이 주위에 있으면 그 자리에 좀 더 있고 싶은 마음이 자주 든다.
	4. 나는 다른 사람들이 나에게 별로 냉소적으로 대하지 않았는데도 미리부터 그들에 대하여 냉소적이 된다.
	5. 나는 요즘 자신에 대해 밝히는 것을 좀 더 조심해야 할 필요를 느낀다.
	6. 때로 나는 함께 있는 사람에게 맞추기 위해 사용하는 단어들을 바꾸기도 한다.
	7. 나는 결점들이 노출되는 경우에 쉽게 당황해 하거나 부끄러워한다.
	8. 나는 누군가가 와서 나를 불행으로부터 구해주기를 기다리고 있음을 발견한다.

8. 학대 수치 테스트(12 문항)

지침: 당신에게 해당되는 것에 ○표 하시고 해당되지 않는 것은 표시하지 마세요.	
	1. 나는 매우 모욕적인 대우를 받았는데 그 일에 대해 다른 사람들에게 알리지 않는 것이 좋을 것이라는 협박을 받은 일이 있다.
	2. 내가 어떻게 반응해야 하는지, 혹은 지금 무슨 일이 일어나고 있는지도 모를 만한 때에 다른 사람이 나에게 성적으로 잘못된 행동을 해 왔다.
	3. 부당한 대우를 받음으로 인해 나는 오랫동안 마음 속에 원한을 품고 있었다.
	4. 나는 다른 사람들에게 너무나 심하게 비난을 받아왔기 때문에 내가 하지 않은 잘못들에 대해서도 그 비난을 받아 들이는 습관을 갖게 되었다.
	5. 나는 과거에 갈등했던 경험들을 통해 나의 고통스러운 감정들을 마음 속에 눌러 두는 것이 더 편하다는 사실을 발견했다.
	6. 나는 다른 사람이 나에게 도전해 오거나 나의 결점들을 지적하려고 할 때 자신을 지나치게 변호하려고 한다.
	7. 나는 고통을 피하는 좋은 방법은 사람들을 피하는 것이라는 사실을 배웠다.
	8. 다른 사람들이 나를 교묘하게 이용했기 때문에 나는 사람들을 어떻게 해야 할지 당황스럽다.
	9. 때때로 나는 정상적인 인간관계가 과연 어떤 것인지에 대해서 매우 혼란스러울 때가 많다.
	10. 나는 매우 부당한 처우를 받았을 때 절제 없는 행동 (과소비, 성적문란, 과식, 또는 소식, 분노의 폭발 등) 으로 반응했던 적이 있었다.
	11. 나는 부당한 대우를 받았던 경험 때문에 자신의 모습을 잇는 그대로 보이기보다는 거짓으로 좀 더 뛰어나게 보이려고 노력했다.
	12. 다른 사람을 신뢰한다는 것이 나에게는 매우 어렵고 자연스럽지 못한 일이다.

9. 자기통제수치 테스트 (10 문항)

지침: 당신에게 해당되는 것에 ○표 하시고 해당되지 않는 것은 표시하지 마세요.	
	1. 나는 문제가 생겼을 때 그것을 의견이 강한 사람들과 논의하기 전에 차라리 내가 처리하는 편이 낫겠다고 결정해 버린다 (평화유지를 위해서).
	2. 나의 친구들은 나에 대해 협력을 잘하는 사람으로 알고 있지만, 정작 나는 그들에게 이용당하고 있다고 느낀다면 그들은 깜짝 놀랄 것이다.
	3. '안됩니다'라고 거절하고 일시적으로 불편한 분위기를 만드는 것보다는, '그렇게 하지요'라고 말하면서 상황을 우호적인 상태로 유지할 때가 많다.
	4. 나는 나 자신의 육체적인 혹은 감정적인 능력의 한계를 벗어나 나 자신을 몰아 붙이는 사람으로 알려져 있다.
	5. 나는 실제로 나에게 관계되지 않은 일들에 대해서도 쉽게 부탁을 수락한다.
	6. 어떤 사람이 고군분투하고 있는 모습을 보면 내가 도와야 한다는 의무감이 앞선다.
	7. 종종 나는 우호적 인상을 주기 위해 스스로에게 내가 어떻게 행동해야 하는지를 이야기한다.
	8. 어떤 실수 또는 어떤 사람을 실망시킨 후에 나 자신에 대해 매우 소심 해진다.
	9. 때로 실제의 내 모습보다 훨씬 더 절제하며 행동하는 경우들이 많다.
	10. 옳고 그름에 대한 나의 생각은 매우 엄격하다고 볼 수 있다.

10. 방어적 성격 테스트 (8 문항)

지침: 당신에게 해당되는 것에 ○표 하시고 해당되지 않는 것은 표시하지 마세요.	
	1. 나는 고집이 센 사람들을 대하면 두려운 마음이 생겨서 그들과의 대화에서 뒤로 물러나는 경향이 있다.
	2. 어떤 사람이 나의 견해에 동의하지 않으면 나는 그가 말하고 있는 동안에 어떻게 반박할 것인가를 생각한다.
	3. 내가 생각하는 것이나 확신하는 것에 대해서 그럴듯하게 설명할 수 있어야 한다고 생각한다.
	4. 나는 어떤 문제에 대해 죄책감을 가질 필요가 없음에도 불구하고 다른 사람들이 죄책감을 일으키면 그에 따르게 되어 버린다.
	5. 나는 나의 감정을 표현하는데 매우 조심하는 경향이 있다.
	6. 나의 생각을 좀 더 합리적으로 혹은 정확하게 표현할 수 있지 않았는가를 끊임없이 생각해 본다.
	7. 나의 견해가 영향력이 있게 받아들여지도록 하려면 열심히 노력하는 길 밖에 없다고 생각한다.
	8. 다른 사람들이 완고하게 무엇인가를 고집하면 나도 완고 해진다.

11. 역기능 성인 테스트 (13 문항)

지침: 당신에게 해당되는 것에 ○표 하시고 해당되지 않는 것은 표시하지 마세요.	
	1. 흔히 자신이 다른 사람들과 다른(비정상적인) 데가 있다고 느낀다.
	2. 종종 따돌림 당하는 것이나 버림 받는 것에 대해 두려움을 느낀다.
	3. 사람들과 친밀한 관계를 맺는 것이 나에게는 무척 어려운 일이다.
	4. 권위의 인물 앞에서 경직되거나 긴장한다.
	5. 자신과 타인을 무자비하게 비판하는 성향이 있다.
	6. 사람들 (특히 권위자)로부터 인정받기를 애쓴다.
	7. 자신에게 상처를 준 사람에게도 충성을 아끼지 않는다.
	8. 즐거운 시간 (가족여행, 취미활동 등) 을 갖는 것에 어려움을 느낀다.
	9. 조그만 비판에도 낙심하고 절망하기를 잘한다.
	10. 어떤 일을 시작해서 끝까지 마무리하는 어려움을 느낀다.
	11. 자신과 가족을 돌보지 않고 타인에 대해 지나치게 책임감을 갖는다.
	12. 나에게 어려움(책임추궁)이 닥칠 것이 예상되면 쉽게 둘러대는 거짓말을 한다.
	13. 습관적으로 충동적인 행동할 때가 많다.

12. 거짓된 사고 테스트 (30 문항)

지침: 당신에게 해당되는 것에 ○표 하시고 해당되지 않는 것은 표시하지 마세요.	
	1. 나는 완전해야 한다.
	2. 나는 모든 사람의 사랑과 인정을 받아야 한다.
	3. 문제에 직면하는 것보다 회피하는 것이 낫다.
	4. 일이 내 뜻대로 되지 않으면 나는 결코 행복할 수 없다.
	5. 나의 불행은 다른 사람의 잘못 때문이다.
	6. 나는 모든 것을 가질 수 있다.
	7. 나의 업적이 나의 가치를 나타낸다.
	8. 인생은 편하게 살아야 한다.
	9. 인생은 공평해야 한다.
	10. 원하는 것이 있을 땐 기다리지 말라.
	11. 인간은 근본적으로 선하다.
	12. 결혼생활이 순탄치 못한 것은 배우자를 잘못 선택했기 때문이다.
	13. 만일 결혼생활이 힘들고 어렵다면 우리 부부는 서로 맞지 않는 짝임에 틀림 없다.
	14. 배우자가 나의 모든 필요를 충족시켜 주어야 한다.
	15. 나의 배우자는 내가 그(그녀)를 위해 해 온 많은 수고에 대해 마땅히 보상해 주어야 한다.
	16. 더 행복한 결혼생활을 위해서 반드시 나의 인격을 변화시킬 필요는 없다.
	17. 배우자는 나와 비슷해야 한다.
	18. 나는 허풍을 떠다.
	19. 나는 가끔 어떤 일들을 주관적 (나 중심적)으로 생각한다.
	20. 나에게서는 모든 것들이 검지 않으면 희다.
	21. 나는 가끔 나무들을 보고 숲은 보지 못한다.
	22. 과거가 장래 일을 말해 준다.
	23. 어떤 일들을 분석하는데 사실보다 감정을 앞 세우는 경우가 종종 있다.
	24. 우리는 하나님의 사랑을 노력으로 얻어낼 수 있다.
	25. 하나님은 죄와 죄인을 동시에 미워하신다.
	26. 나는 크리스천이기 때문에 하나님은 내가 아픔과 고난을 당치 않게 해 주실 것이다.
	27. 나의 모든 문제들은 나의 죄 때문에 일어난 것이다.
	28. 다른 사람들의 모든 필요를 채우는 것이 크리스천으로서 나의 마땅한 의무이다.
	29. 분노/우울/걱정 등의 고통스러운 감정은 하나님에 대한 믿음이 약하다는 표시다.
	30. 만일 내가 영적으로 강하지 않으면 하나님께서는 나를 사용하실 수 없다.

13. 외로움 수치 (9 문항)

지침: 당신에게 해당되는 것에 ○표 하시고 해당되지 않는 것은 표시하지 마세요.	
	1. 때때로 나는 내가 같이 지내고 있는 그룹에서 소외된 느낌을 받는다.
	2. 나의 감정을 다른 사람에게 이야기해 보고 싶지만 아무 소용이 없을 것 같아 포기해 버린다.
	3. 나는 예전과 같이 사람들을 신뢰하지 않는다.
	4. 때때로 혼자 있는 것이 더 쉽다. 나는 더 이상 사람들에게 들볶이고 싶지 않다.
	5. 나는 사람들과 어울려 지내지 않는다 거나 그들을 멀리한다는 말을 듣고 있다. 그러나 실제로는 내가 내 마음에 얼마나 큰 상처를 가지고 있는가를 보이고 싶지 않을 뿐이다.
	6. 나는 다른 사람들과 같이 있을 때에는 불편해지고 불안해 하는 증세를 나타낼 때도 있다.
	7. 나는 사람들이 아주 빨리 다른 사람들에 대해 무감각해 지는 것을 놀랄 때가 많다.
	8. 다른 사람들은 나의 필요들에 대해 어떻게 대처해야 할 지 모를 것이다.
	9. 나는 좀 더 편안한 환경을 가지고 있다면 얼마나 좋을까 하고 자주 생각한다.

14. 완전주의 테스트 (5 문항)

지침: 당신에게 해당되는 것에 ○표 하시고 해당되지 않는 것은 표시하지 마세요.	
	1. 나의 언어 속에, 또는 사람들에게 '좀 더'라는 말을 많이 사용한다.
	2. 나는 나의 삶 속에서 '실수가 없어야 한다'고 자주 생각한다.
	3. 나는 '단점'을 극복하기 위해 열심히 노력해야 한다고 생각한다.
	4. 나는 '놀지 말고 열심히 일해야 한다'고 믿고 살아가고 있다.
	5. 나는 어디에서나 항상 '최고'가 되어야 한다고 믿는다.

15. 주도성 수치 테스트 (5 문항)

지침: 당신에게 해당되는 것에 ○표 하시고 해당되지 않는 것은 표시하지 마시오.	
	1. 부모가 성인이 된 지 오래된 나의 일들에 대해 아직도 간섭을 한다. 그러나 나에게 불필요한 말들을 따르지는 않는다.
	2. 나의 배우자(부모)가 겁을 줌으로써 나를 조종하려고 한다. 그러나 나의 일을 처리하는 방식은 그들이 간섭에 굴하지 않고 스스로 선택해서 하는 편이다.
	3. 나의 배우자(부모)가 내가 어떤 일을 하도록 거짓된 죄책감을 사용하는 경우에도 궁극적인 선택권은 나에게 있다.
	4. 친구들이 그들과 다른 나의 기호를 거부함으로써 나로 하여금 원치 않는 선택을 강요할 때 그들을 따르기 보다는 나의 갈 길을 가는 편이다.
	5. 나는 가족들의 어떤 의무에 대해 가족 식구들과 논의를 하는 중에 내가 수용할 수 없는 부분에 대해 분명하게 이야기하는 편이다.

16.우울증 진단 테스트 (20 문항)

지침: 당신에게 해당되는 것에 ○표 하시고 해당되지 않는 것은 표시하지 마세요.	
	1. 나는 가끔 극심한 슬픔과 좌절감을 느낀다.
	2. 나는 어떤 일이 잘못될 가능성에 대해 오래 생각하는 편이다.
	3. 나는 사람들과 함께 있는 것보다 혼자 있는 것을 더 좋아한다.
	4. 나는 요즘 성생활에 대해서 별로 흥미가 없다.
	5. 사람들은 나에 대해 감정적이라고 하거나 화를 잘 내는 사람이라고 말한다.
	6. 나는 과거의 심각한 실수에 대해 여러 번 후회를 한다.
	7. 때로 나는 뭔가 부족한 사람이라는 생각과 낮은 자존감으로 인해 고민한다.
	8. 나는 최근에 죽는 것에 대해 좋게 생각한 경우가 여러 번 있었다.
	9. 웃음이나 즐거운 마음이 예전처럼 자연스럽게 생기지 않는다.
	10. 수면 습관에 변화가 생겨 잠을 지나치게 많이 자거나, 또는 제대로 잠을 자지 못한다.
	11. 나는 요즘 너무 많이 먹거나 혹은 너무 적게 먹는다.
	12. 주어진 일을 완수하려고 하는 의욕을 끝까지 유지할 수가 없다.
	13. 집중력이 현저하게 떨어졌다.
	14. 슬픔이나 상실감 (사랑하는 대상을 잃어버린 마음)을 쉽게 극복할 수 없다.
	15. 나는 너무나 자주 울고 싶어 진다.
	16. 요즘 나는 나를 화나게 하는 일들에 대해 전보다 더 많이 생각한다.
	17. 나의 매우 깊은 감정들과 필요들을 다른 사람에게 자유롭게 말하기가 어렵다.
	18. 나는 요즘 비정상적일 정도로 의무감과 책임감에 사로 잡혀 있다.
	19. 다른 사람들로 부터 거절당한 느낌과 버림받은 느낌을 극복하기가 어렵다.
	20. 나의 심정을 다른 사람들에게 말할 때 그들이 관심을 가져줄 지 확신할 수가 없다.

17. 감성지수 테스트 (12 문항)

지침: 아래 질문의 대답이 '항상'이면 4 점, '대체적으로'이면 3, '간혹'이면 2, '드물게'이면 1, '전혀'이면 0 점을 표시 하세요.	
	1. 자신의 아주 민감한 감정 변화까지 파악할 수 있다.
	2. 인생의 중대한 결정을 내릴 때 감정을 이용한다.
	3. 나쁜 분위기에 압도당한다.
	4. 화가 나면 노발대발하거나 말없이 씩씩거린다.
	5. 눈 앞의 희열을 얻기보다 목표달성을 위해서는 그 희열을 유보해 둘 수 있다.
	6. 시험이나 공개토론 등을 준비하는데 어려움을 겪는다.
	7. 실망스런 일과 맞닥뜨려도 포기하지 않고 희망을 버리지 않는다.
	8. 다른 사람이 감정을 이야기하지 않아도 그 사람의 감정을 잘 감지할 수 있다.
	9. 다른 사람의 감정을 파악하게 되면 그 사람에게 동조적이게 된다.
	10. 대인관계에서 갈등을 처리하는데 어려움을 겪는다.
	11. 조직이 은근히 내세우는 요구사항을 쉽게 느낄 수 있다.
	12. 비참한 감정을 느껴도 불필요한 행동을 억제할 수 있다.

18. 친밀감 테스트 (13 문항)

지침: 친밀감의 각 범주 앞에 1-5 번까지의 숫자를 써 넣으라. 1은 “이것은 내가 파트너와의 관계에서 느끼는 친밀감 공백입니다”라는 뜻이다. 3은 “우리는 대체로 잘하고 있다고 생각하지만 이 부분은 더 개발할 필요를 느낍니다”는 뜻이며, 5는 “우리의 친밀감은 이 차원에서 아주 만족스럽게 채워지고 있습니다.”는 의미이다.	
	1. 의사소통(communication): 언어적인 대화나 만져 줌, 얼굴표정 등 비언어적 대화를 통해 연결된 기분의 정도.
	2. 갈등(conflict): 고통스런 차이를 가지고 씨름하고 공정한 타협을 이끌어내는 데서 느끼는 연결감의 정도.
	3. 위기적(crisis): 위기 (시련과 환란) 를 함께 극복하고 상실에 건설적으로 대처 하는 데서 오는 가까움.
	4. 일/작업(work): 공통된 과업을 나누어 하는 데서 오는 유대감.
	5. 놀이/오락적(play/recreational): 재미와 놀이, 그리고 아무것도 하지 않으면서 함께 있는 데서 오는 즐거운 연결감.
	6. 정서적(emotional): 서로 간에 (기쁨, 슬픔, 두려움, 걱정, 분노 등을 나눌 때의) 감정적 주파수가 맞는 데서 오는 정서적 공감의 정도, 사랑과 감사, 존경심을 표현하는 정도를 나타낸다.
	7. 지적(intellectual): 자극적인 아이디어와 도전적인 주제, 그리고 책을 읽고 그 내용을 서로 나누는 데서 오는 가까움.
	8. 영적인(spiritual): 기도와 찬양 등 신앙생활을 통해 절대자 하나님을 만나는 데서 오는 유대감.
	9. 개별화(individuation): 서로의 자율성, 다른 점, 개인적 성장을 위해 서로 떨어질 필요를 존중해 주는 데서 오는 연결감.
	10. 돌봄(caring): 햇빛이 비칠 때나 그늘이 질 때나 서로를 아끼고 돌아보는 데서 오는 가까움.
	11. 창조적(creative): 자녀양육이나, 가정이나 사업을 일으키거나 공유한 꿈을 실현하는 등 무엇인가를 함께 창조함으로써 느끼는 연결감.
	12. 심미적(aesthetic): 음악이나 미술 및 자연의 아름다움을 나누는 경험을 통해서 느끼는 유대감.
	13. 성적 (sexual): 성적 쾌감을 나누는 과정을 통해 몸과 마음과 영이 하나되는 연합.

19. 결혼만족도 테스트 (15 항목)

지침: 현재 당신의 결혼생활을 생각해 보시고 각 항목에 ○, 또는 ×를 표시하세요.	
	1. 나는 배우자가 현재 어떤 스트레스를 받고 있는지 알고 있다.
	2. 나는 배우자가 좋아하는 음식이나 노래, 영화 등을 알고 있다.
	3. 나는 배우자의 인생의 꿈을 말할 수 있다.
	4. 배우자의 칭찬할 만 한 점 세가지를 쉽게 말할 수 있다.
	5. 내 배우자는 나를 인정해주고 좋아한다.
	6. 우리의 성생활은 전반적으로 만족스럽다.
	7. 내 배우자는 나에게 가장 가까운 친구이다.
	8. 우리는 일상생활에서 같이 즐기는 것이 많다.
	9. 내 배우자는 내가 어떤 의견을 말하면 관심을 가지고 듣는다.
	10. 우리는 서로 의견이 다를 때 서로 양보하거나 절충하여 일치시킨다.
	11. 우리는 격하게 싸울 때라도 폭언이나 폭력을 사용하지 않는다.
	12. 우리는 싸울 때 적절히 중단 할 수 있다.
	13. 계속해서 대화하려고 노력하다 보면 결국엔 갈등이 생긴다.
	14. 우리는 대체로 비슷한 가치관을 가지고 있다.
	15. 우리 부부는 꿈과 삶에서 일치하는 부분이 많다.

*위의 검사지는 미국 Minirth Meier New Life Clinic 에서 사용되고 있으며, 감성 지수 테스트(EQ Test Questionnaire)는 Daniel Goleman 의 책 Emotional Intelligence 에서 가져왔다.

