

# 마태복음 11:28-30절을 통한 개혁주의 상담학적 접근: ‘자아’와 ‘감정’을 중심으로\*

## A Reformation Biblical Counseling Approach with a Reflection on Matthew 11:28-30: Centered on ‘Self’ and ‘Emotion’

박은호 (Bak, Unho)\*\*

### ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the goal of biblical counseling regarding a theory of self that individual's free will and decision become the center of life, emotion and experience become one's worth, with a focus on Matthew 11:28-30. The establishment of the theory of self and the diffusion of attention have contributed to the formation of a culture of individualism and narcissism in today's society. In such cultural phenomena, individuals find themselves in a reality devoid of rest, characterized by survival competition driven by information and mechanization, tension and pressure, and constant fear. This article is questioning whether people truly become free and happy by considering one's self and emotion as an significant tasks and discussing the need of Christ-Centered approach in the modern counseling's issues and goals. To address the Christ-centered counseling goals and needs, this study reinterprets the concept of self and experience by teaching of Christ from the first centuries. To examine the concept, it also discusses the temporal progression of how self and emotions settled, and study their influences and outcome. Ultimately, it confirms that the core of modern counseling goals, issues of self-realization and emotion, can find true rest and peace by learning from the God and surrender oneself to higher authority.

**Key words:** ego(self), emotion, weary and burdened, yoke, rest

\* 2024년 2월 6일 접수, 3월 3일 최종수정일, 3월 12일 게재확정

\*\* 충신대학교(Chongshin University) 상담대학원 조교수, 서울 동작구 사당로 143, ehpark9090@gmail.com

## I. 서론

상담의 문제는 인간의 고통에서 비롯한다. 여러 형태의 고통이 있지만 지나친 ‘자아 중심’과 감정에 대한 집중으로 인해 고통이 발생하기도 한다는 관점에서 그리스도를 통한 ‘자기’와 ‘감정’의 변화를 위한 방법을 모색하고자 한다. 자아는 실존하는 자기를 말하는 것으로 자기를 객관적으로 볼 수 있는 능력을 자아의식이라 한다. 긍정적 자아의식은 개인이 내면에 지닌 강력한 힘으로 안정감과 용기, 정신 건강의 핵심이 된다(Mckay & Fanning, 2016: 10). 자아를 성취하고, 사회적 관계를 통한 지지와 안정은 사회적 존재로 지어진 우리에게 삶의 큰 자원이 된다. 그러므로 균형 잡힌 자아에 대한 감각은 실패에 대한 복원력이 되고, 목표 도달을 위한 장애를 극복하는 힘으로 심리적 성장에 없어서는 안되는 중요한 것이다.

하나님은 그의 형상대로 사람을 지으시고 ‘심히 좋았더라’고 하신다. 하나님의 형상을 따라 만들어진 인간의 감정은 하나님의 속성 가운데 하나다. 감정은 행동으로 표현되고, 신체적으로 각성하고, 인지적으로 평가되는 반응이다(Myers & DeWall, 신현정·김비아 역, 2016: 253). ‘자아’와 ‘감정’의 문제는 고대 그리스 철학의 주요 주제로, 내면을 탐색하여 자아를 이루고, 감정은 영혼의 상태를 말해주는 것으로 인식하였다. 자아와 감정은 자아 인식과 내면 탐색을 위한 기능으로, 사조 속에서 용어로 정의되고 개념화되면서 인간의 다양한 욕구를 보여주는 방향으로 전개된다. 고대 그리스, 헬라철학과 Kant와 Descartes의 주체와 객체로서의 자아 개념, Freud에 의해 정의된 자아 개념들이 이 사실을 말해준다.

19세기 철학이 감정과 이성을 분리시켰다면, 1920년대 이후 프로이트에 의해 인간의 욕망의 세계(Id), 자아(Ego)의 구분을 통해 자신을 탐색하고 구축하여 ‘자아 성취’의 목표가 설정되었다(Cushman, 1990: 599-611). 자아 성취의 구축은 긍정적 감정의 경험, 소통, 표현 등을 핵심으로 하며 확장되어 1980년대와 1990년대는 사회학과 인류학, 심리학의 영역에서 ‘자아’와 ‘감정’에 대한 연구가 활발하였다. 이후 Jean Twege를 비롯하여 자아 개념의 방향성에 대한 자성과 문화적 영향에 대한 문제들이 제기되기 시작했다. 자아와 감정과의 관련성이 주는 사회 문화적 영향에 대해서는 Christopher Lasch의 「나르시시즘의 문화」, Charles Taylor의 「불안한 현대사회」, Eva Illouz의 「근대 영혼 구원하기」 등 역사학, 철학, 사회학 등 여러 관점에서 다루어졌다. Taylor는 현대의 자아에 대한 탐구는 불안과 개인주의를 형성하였다는 관점에서, Illouz는 자아 이론은 의료적 행위, 자기 계발과 대중 심리학, 기업의 생산성과 결합되어 대중화를 이루었다는 관점에서 논의한다. 자아와 감정을 주제로 한 상담과 교육, 사회복지 영역에서는 감정과의 자아 탄력성(최지현, 2009 ; 이보미, 2011), 노인의 우울감(김양은, 2003 ; 박봉선, 2019 ; 구경진, 2023), 청소년의 자아 존중감과 삶

의 만족도(정득·이종석, 2015)와 같은 연구들이 있다.

자아 이론에 대한 기독교 심리학자의 비판은 Paul Vitz에게서 볼 수 있다. 그는 현대 심리학의 동향에 대해 하나님을 거절하고 자아 승배에 기초한 세속적인 인본주의의 한 형태가 되었다고 하고 (Vitz, 장혜영 역, 2010: 14), 목회상담의 관점에서의 Paul Pruyser와 Thomas Oden은 미국의 목회자들이 정신의학과 심리학에 집중하여 신학적 자원을 가볍게 여기고 있다고 비평했다(Pruyser, 1976:60-61 ; Oden, 오성춘 역, 2006: 23). Brooks Holifield는 심리학의 수용과 자아실현은 구원을 하찮은 것으로 만들어 사람들을 유혹하고, 그리스도의 사랑을 심리학의 수용으로, 구원을 자아실현의 필요로 전환하였다고 한다(Holifield, 2005: 355-356). 그는 자아 이론의 발달에 대해 세속화를 의미하는 것으로 보았다. 고대 그리스 철학이 성찰을 통해 자신의 힘으로 자아를 이루고자 했던 전통은 20세기에 개인의 우주적 이성과 원칙에 도전하여 행복을 찾는 것에 그대로 이어졌다 (May, 백상창 역, 1997: 50). 현대 자아 이론의 발전은 기독교 세계관의 토대가 되는 성경의 원리와는 부합하지 않는 방향으로 계승되고 있다. 이 연구는 인간 실존으로서의 '자아'와 내적 반응과 외적 동기의 기제가 되는 '감정'의 근거를 성경에서 모색하여 상담에 적용하여 보고자 한다. 먼저 현대사회와 상담 문화의 특징으로 규정할 수 있는 “자아와 감정에 대한 집중을 통해 사람들은 문제를 해결하고 행복해졌는가?”라는 문제를 제기한다. 자아를 실현하고 행복한 감정을 추구했으나 사람들은 결코 행복해지지 않았으며, 오히려 개인의 감정 표현, 자기주장, 개인의 느낌에 대한 탐구는 개인이 이루어내야 하는 중대한 사회적 과제가 되었다고 할 수 있다. '자아'와 '감정'에 대한 탐색은 그리스의 철학을 계승한 1세기의 헬라철학의 배경하에서 자아와 진리를 찾으려는 수고와 스스로 자신의 규율에 매였던 자들에 유비할 수 있다. 그들의 진리 추구는 도달하고자 하나 도달할 수 없는 무거운 짐과 멍에로 은유할 수 있다는 점에서 1세기의 그리스도의 가르침과 대비된다. 그리스도는 수고하고 무거운 짐을 진 자들에게 그의 멍에는 쉽고 가벼우니 자신의 멍에를 매라고 한다. 또 자신에게 배워 마음의 쉬를 얻으라고 초청한다. 마태복음 11: 28-30절의 그리스도의 초청에 대한 반응의 결과는 그리스도를 향한 마음이 순종을 통해, 자아와 감정으로 인한 고통으로부터 진리와 쉬를 소유할 수 있다는 점에서 상담학적 접근이 가능해 보인다.

고대 철학적 방법이 자아를 이루기 위해 내면을 향했다면, Augustinus는 자아나 정신보다 더 우월한 하나님을 증명하기 위해, 진리이신 하나님께 나아가기 위해 내면을 향했다고 한다 (Taylor, 권기돈·하주영 역, 2015: 274-275). 고대로부터 현대에 이르기까지의 내면 탐색을 통한 '자아'와 '감정'개념의 시대적 형성과 관련성을 살펴 '자아'에 집중한 인간 마음의 욕망을 도출하고, 하나님의 말씀은 모든 시대적 상황과 상담의 문제에 대한 방향을 제시하고 토대가 된다는 것을 확인할 것이다.

## II. 펴는 글

20세기를 사로잡은 심리치료와 상담의 목표로서의 ‘자아’는 시대마다 다양한 모양으로 인간 삶의 중심에 놓여 있다는 의미에서 하나의 사조와 같다. 자아에 대한 관념은 20세기의 산물은 아니다. 고대 그리스의 철학은 삶의 현재에 머물면서 자기 자신이 되는 것을 이루고자 했다. 감정은 인간의 품성과 행실과 함께 고대 윤리학의 주제로 Plato는 감정을 불완전한 이성의 결과로 보았으며(Gill, 2006: 4), 욕망에 휘둘리지 않도록 자아는 이성으로 통제해야 하는 것으로 보았다(Taylor, 권기돈·하주영 역, 2015: 237-239). Plato와 Aristotle의 철학적 윤리학의 목표는 욕망에 이끌리지 않게 감정을 제거하거나 이성적 개입을 통해 감정이 절제된 상태를 이루는 것이었다(Gill, 2006: 4). 고대 그리스 철학은 자아 형성을 위해서는 감정을 다스리는 습관을 영혼 안에 형성하고 자아의 변화를 일으켜 영혼이 행복한 상태를 이루도록 이끌었다(Hadot, 1969: 10-22). Plato와 Aristotle의 철학을 계승한 갈레노스는 감정을 다루는 철학적 방법을 자기인식에서 찾았다(박정훈, 2023). 고대 그리스 철학의 전통과 같이 현대 또한 인간 존재의 가치와 의미를 ‘자기 자신이 되라’ 것에서 찾는다. 반면 교부들은 영혼을 표현하기 위해 헬라철학의 용어인 ‘자아’를 차용하였는데, Augustinus는 우리의 정체성이 하나님 안에서 재정립될 때 본래의 자아로 돌아갈 수 있다고 하였다. 그러나 Augustinus는 하나님의 형상 안에서 우리의 자아를 찾는 영적 고투는 매우 어렵기 때문에 온전히 하나님의 은혜에 의지해야 한다고 한다. 그는 고백록에서 하나님이 먼저 자신의 마음에 와 계셔서 하나님을 발견한 후에 자신을 발견할 수 있었는데, 사람은 하나님을 발견한 후부터 자신의 내면을 보고 자기 성찰을 할 수 있다고 보았다(Fitzgerald, 1999: 564).

현대의 자아 개념은 17세기에 시작된 Descartes, Locke, Hume의 철학과 Rousseau, Goethe, Nietzsche 등의 낭만주의 문헌을 통해 강화되었다(Mcminn & Phillips, 한국복음주의 기독교 상담학회, 2006: 189-190). 20세기 Freud 이후 상담과 심리치료는 자아를 구현하고자 하는 목표를 가지고 수치심, 죄의식, 불안과 같은 감정적 고통의 해방을 위한 실천으로 급속하게 확장되었다. 이러한 철학적 전통은 용어로 정의되고 개념화되고 또 시대에 따라 변형되며 심리학과 사회학, 교육학, 상담학을 통해 계승하고 있다. 자기 자신이 된다는 것은 비판적이고 독립적으로 사고하는 것과 자율적으로 결정할 수 있는 개인이 되는 것이다(Taylor, 송영배 역, 2019: 47-49). 20세기의 상담 문화를 지배하는 정신분석학, 인본주의 심리학의 중심 주제와 경향은 자기 개념인 ‘자아’와 경험과 느낌으로서의 ‘감정’이라고 할 수 있다. 프로이트 이후 자아의 강조는 4단계의 변모를 거치며 확장되고 형성된다.

## 1) 자아 이론의 변천과 형성

정신분석학에서 대상관계 이론까지, 다음으로 인본주의 심리학의 Carl Rogers, Abraham Maslow의 계보와 자존감 운동, 마지막으로 긍정심리학의 수립과 함께 행복과 성공을 위한 자아 이론의 변모와 형성 과정을 살펴보면, 자아 이론의 발전은 자기 자신과 타인과의 건강한 관계와 안전은 '건강한 감정의 결과'라는 도식 형성을 통해 자아실현의 목표를 확고하게 하는 과정이다.

### (1) 정신분석학자들의 자아와 자아실현

Freud에 의해 자아와 개인주의, 현대상담과 정신 건강이론의 기반이 형성되었다(Seligman & Reichenberg, 김영혜 외 역, 2015: 47-48). Freud 이후 Carl Jung은 추동과 Id의 강조에서 벗어나 자아를 강조하는 자아 이론으로 수정한다. 그 이후 Karen Horney의 자아 심리학, Heinz Kohut의 자기 심리학, Melanie Klein의 대상 관계를 비롯한 신 프로이드주의자들의 계보를 통해 자기실현으로서의 자아 이론의 변모가 이루어진다. Horney의 자아는 '안전을 위한 자아'로 타인과의 건강한 관계, 자신의 통합과 자기실현을 이루어 내는 힘이다. Honey는 자아를 보는 방식이 대인 관계의 질을 높이므로 자아를 보는 방식, 즉 부정적인 사고 유형을 바꾸어 주는 것이 대인관계의 필수적 요건이 된다고 하였다. 자기를 있는 그대로 받아들일 수 없다면, 타인들도 자신을 호의와 감사의 마음으로 받아들일 수 있다는 것을 믿지 못하기 때문이다(Seligman & Reichenberg, 김영혜 외 역, 2015: 117-121). 고전적인 정신분석학으로부터 신 프로이드학파로의 전환은 타인과의 관계의 중요성에 대한 통찰이다. 신 프로이드학파로 분류되는 Eric Fromm은 자신을 사랑하는 것을 도덕적 가치로, 자신의 힘은 자신을 세상과 연결시켜 주는 것이라고 했다(Fromm, 강주현 역, 2018: 22-23). Kohut의 자아는 자기에 대한 개념으로 자존감을 조절하고 삶에 의미를 부여하는 개인의 핵심으로, 자아를 강조하는 것이다(Seligman & Reichenberg, 김영혜 외 역, 2015: 134-135). 그는 인간이 성장하는 과정은 과장된 자아가 부모상에 대한 좌절의 경험을 통해 안정되고 다른 사람을 존중하는 자아상을 형성하는 것이라고 주장한다(Kohut, 이재훈 역, 1999: 90-113). 요약하면, 이웃을 돕고 공헌하기 위해서는 자아 안의 능력을 발견해야 하는 것이 정신분석가들의 자아 이론이었으며 도덕이었다.

### (2) 인본주의자들의 자아실현: 1950-1960년대

1950년대에서 60년대의 자아 이론은 프로이트의 정신 결정론을 거부하고 자기 발전을 위한 비 제약적이고 낙관적인 관점으로 변해갔다. 대표적으로 Rogers와 Maslow에 의해 자아는 스스로를

구축할 수 있다는 내러티브가 형성된다(Illouz, 김정아 역, 2022: 92-93). Rogers의 자아는 참다운 자기 자신으로 존재하기 위한 진정성을 말하는데(Rogers, 1961: 166), 진정성은 아무 두려움 없이 자신을 효과적으로 표현하고 자기 주도적이고 자신감에 넘치는 자신이 되는 것이다. 진정한 자아에 이르는 과정은 재능과 자질을 발견하여 자신을 경험하고, 자기감정에 충실하고, 효과적으로 기능하여 완전하고, 중요한 사람이 되는 것이다(Rogers, 1961: 37-38). Maslow는 Rogers의 이와 같은 측면을 더 발전시켜 자신에게서 우리나라는 재능을 구현할 때 심리적으로 건강한 삶, 자아실현과 일치하는 삶을 살 수 있고, '자기 자신'과 평안을 유지하는 것이라고 했다(Illouz & Cabanas, 이세진 역, 2021: 179). Maslow의 인간 욕구의 단계설은 하위단계의 욕구들이 먼저 충족되어야 가장 높은 단계인 자아실현 단계를 이루게 된다. 이 마지막 욕구가 이루어진 사람은 한 개인의 잠재력을 발휘해서 자신의 깊은 소망을 추구하고, 자아를 강화하여 최대한 발전시켜 자율적으로 결정할 수 있는 완전히 개인화된 나 자신이 되는 것으로 보았다. 인본주의자들의 완전히 기능하고 자신에게 만족한 '진정한 자아'에 대한 연구는 자아 존중감 운동으로 이어진다.

### (3) 자존감 운동과 자아실현 : 1980-1990

1890년대 William James에 의해 자아 존중감이라는 용어가 처음 시도된 후 1980년대를 거치며 자아 존중감에 대한 연구가 증가하기 시작했다(Twenge & Campbell, 이남석 역 2010: 210). 자아 존중감은 자신에 대한 믿음이 되고, 각 개인이 지니고 있는 강력한 힘이고 자신에 대한 수용과 개인의 가치를 가늠하는 긍정적 마인드로 정신 건강의 핵심(조세핀 김, 2014: 59)이라고 정의 내려진다. 그리하여 자아 존중감은 개인의 신체상, 자아상, 공감 능력, 리더십, 성취도와와의 관련성과 교육과정의 중심 역할을 해 오고 있다. 그 외에도 동기, 성격, 개인의 복원력, 지능, 창의성, 성공 등에 초점을 맞추며 개인의 만족도로서의 행복을 연구한다. 이제 경쟁사회에서 자존감과 자기 확신은 필수적 조건이 되었고, 자녀양육을 위한 부모교육에 있어서도 자아 존중감과 자신감을 키워 주기 위해 자녀에게 훈육보다는 스스로 선택할 수 있는 자율성을 심어주도록 교육하고 있다.

### (4) 자아의 행복과 정신 건강 운동

1990년대 초부터 Michael Argyle, Ed Diener, Daniel Kahneman 등에 의해 행복에 대한 실증주의적 연구가 시작되었다(Illouz & Cabansa, 이세진 역, 2021: 34-34). 자아 존중감과 성격, 정서와의 관련성에 대한 실험 연구들은 행복, 정신 건강 운동으로 이어진다. 예를 들면 자아 존중감과 삶에 대한 만족도는 정신 건강에 영향을 미쳐 실패와 스트레스에 대해서도 긍정적인 평가를 할 수

있다는 것이다(Nettle, 김상우 역, 2005: 146-159 ; 최인철·최은수, 2006: 95-114). 정신 건강 운동의 핵심은 자아실현과 긍정적 감정이다. 자아실현의 완전히 기능하는 개인은 인간의 기능이 최고에 이른 상태로 '참된 자아', '초월적 인성'의 포괄적인 '건강한 정신'을 의미한다(Bulkley, 차명호 역, 2006: 152). 정신 건강 운동은 개인의 자아에 초점을 맞추는 것으로, 완전하고 풍족하여 만족을 향한 자신의 욕망을 충족시킴으로 행복을 확인하는 개념이라고 할 수 있다.

## 2) 자아 개념의 확장 and 대중화

자아 개념이 주는 여러 긍정적 요소가 있음에도 불구하고 자의식에만 머물던 자아가 자아 존중감으로 개념화되고 대중적인 용어가 되면서 사람들은 자기를 보는 방식, 자의식에 집중하게 된다. 자아의식에로의 집중은 사람들이 자신의 불안과 죄의식에 더 집중하는 결과를 맺어, 자아의식은 병적인 내적 관찰, 부끄러움, 당황의 말로 변하기도 한다(May, 백상창 역, 2016: 99). 그러므로 긍정적인 자아 개념을 가지려면 자신에 대한 감정의 가치를 느껴야 하므로 감정은 자기 인식에 있어 매우 중요한 요소가 된다. 더구나 포스트모더니즘의 사고방식 중의 하나는 절대적 진리성은 부인하고 자신이 경험하고 느끼는 것을 진리로 믿는 것이므로 감정을 지성보다 우위에 둔다는 특징이 있다(최재호, 2003: 3-19). 자신이 좋다고 느끼는 선호도에 근거한 선택이 도덕과 대중문화의 흐름으로 형성되었다.

### (1) 집단 이데올로기

Freud의 '자아와 과거의 자신과의 관계'에 대한 구상은 자아의 깊은 곳에 감추어진 욕망에 대한 이론으로 평범했던 자아를 성취해야 하고, 도달해야 하는 영역으로 만들었고 가정과 직장, 사회적 영역으로 확장하였다(Illouz, 김정아 역, 2022: 26-28). 불안과 거절당한 느낌과 같이 자기에 대해 긍정적이지 않은 감정은 결혼 관계에서의 갈등, 직장에서의 생산성 저하, 병리적 문제의 원인으로 지목받고 있으며 '자아'와 '감정'의 문제는 의료와 정신 건강, 가족, 교육, 기업의 생산성, 광고산업, 인간관계를 비롯한 모든 영역에서 중요한 개념이 되었다. 학교 교육에서도 자아는 아동과 청소년 발달, 성격, 정서, 자아 존중감, 개인주의의 핵심이 된다.

자아와 감정에 대한 집중과 관심은 자기중심 세대의 문화적 현상이며 집단 이데올로기가 되었고, 자아와 감정으로서의 행복은 모두의 삶의 목표와 의미이며 삶의 방식이 되었다. 인간은 자아를 찾는 방향으로 성장해야 할 필요가 있지만 자아 이론의 내용이 모두 긍정적인 것은 아니다. 행복하지 않고 성공하지 못한 삶은 상담과 치료의 대상이 되었고, 개인의 문제와 책임의 영역이 되었다

(Illouz, 김정아 역, 2022: 40-41). 왜냐하면 자아를 풍요롭게 성취하는 것은 '선'이 되고, 자아를 빈약하게 만드는 것은 '악'이라는 논리가 성립되었기 때문이다. 이제 개인은 자신의 심리 상태를 탐색하고, 자신의 삶의 목표에 도달하기 위해 전략적이고, 책임감 있고 자율적으로 행동함으로써 자신이 열망하는 번영과 행복에 이를 수 있다는 통념이 형성되었다(Illouz, 이세진 역, 2021: 82).

## (2) 긍정심리학의 자아실현

1998년 Martin Seligman에 의해 긍정적인 감정, 낙천주의, 삶의 만족, 자아실현에 도달하기 위한 행복 과학으로서의 긍정심리학이 수립되고, 긍정심리학은 매우 빠른 성장을 한다. 긍정심리학은 Rogers와 Maslow의 자신을 숨김없이 보여주고 표현하여 진실하게 행동하고 더 나아가 자기가 잘하는 일에 집중하는 개인은 진정성, 안전, 자기에 대한 만족감이 있다는 접근법을 활용한다. Seligman의 긍정심리학은 자기의 감정을 표현할 수 있는 진정성, 에너지를 발휘하는 창의적인 생각과 행동을 할 수 있는 결정적 역할을 할 수 있다는 것이다(Seligman, 김인자·우문식 역, 2014: 27). 긍정심리학은 긍정적 감정이 생산성에 미치는 영향, 낙관주의와 건강과 노화의 관계와 같은 연구들을 통해 행복의 주관적 안녕감, 삶의 만족감, 성공적인 삶과 생산성, 성격에서의 강점, 정신 건강, 노화, 영성의 관계로까지 영역을 넓혀간다(Illouz, 2022: 41-43).

행복 과학으로서의 긍정심리학의 중요한 요소는 자아실현이다. 몰입하여 무엇을 성취하는 것을 통해 통합적인 자아를 얻을 때 사람들은 행복을 느낀다(Csikzentmihaly, 최인수 역, 2004: 103). 사람들이 일상 활동을 통해 몰입하고 삶의 만족이라는 경험을 통해 자신의 강점을 발현하고 산다는 것은 자기다움과 자아실현을 향해 가는 길이며, 인간의 가능성과 잠재력의 개발을 통해 사람들은 충분히 행복할 수 있고 만족할 수 있다는 것이다.

긍정심리학의 두 번째 요소는 소통으로서의 접촉이다. 인간에게는 타인이 중요하다. 타인은 행복을 결정하는 중요한 요소가 된다. 관계가 좋을 때, 다른 사람들과 교류할 때 사람들은 행복하다. 관계는 행복의 주요소로 행복한 사람일수록 관계를 더 소중히 생각하여 사람을 이용하지도 않고 사회적 관계를 잘 구축해 간다. 긍정심리학에서의 행복의 요건은 다양하지만 몰입을 통한 자기실현과 사람들과의 접촉이 행복의 가장 큰 요소다. 사회적 공헌과 도덕적 가치로서의 다른 사람과의 관계는 점차 개인의 행복을 위한 필요로 전환된다.

자아 이론은 자기 중시, 자기 가치, 자기 사랑, 자기 존중 등으로 표현되며 자기 계발에 대한 강조, 자기 향상의 추구하고 함께 행복과 성공을 위한 자아실현을 말하고 있다. 자아에 대한 관심과 행동의 내적 에너지로서, 감정에 대한 연구는 50년대와 60년대에 절정을 이루어 완전하게 기능하는 자아와 감정적으로 만족한 자아를 위한 이론으로 조직화 된다. 90년대 이후로는 행복과 성공, 안전을 보



장하는 변영의 자아 이론이 형성된다.

## 2. 현대 자아의 개념과 감정의 결합

현대의 자아개념은 자아를 주와 객체로 나누어서 생각했던 칸트의 철학을 발전시킨 것으로 칸트의 자아 개념은 순수 자아와 경험적 자아의 총체적 개념이다(이만갑, 2004: 14). 경험적 자아는 내가 어떻게 느끼느냐에 의해 결정된다. 곧 개인의 감정을 말한다. 자아 개념의 발전과 형성에서 살펴 보았듯이 완전한 자아를 이루기 위해서는 건강한 자아와 자신에게 만족한 감정이 필요하다. 현대 상담과 심리치료 또한 감정과 감정의 근원을 탐색한다. 감정은 주관적이고 눈에 보이지 않는 개인의 경험이다. 감정은 행동은 아니지만 행동으로 나아가게 만드는 동력이 된다. 즉 행동화될 수 있는 에너지다. 20세기 상담의 주요 핵심 주제가 되는 불안, 경쟁심, 무관심, 죄의식들은 모두 감정의 영역으로 감정은 자아와 긴밀하게 연결되어 있다. 자아와 감정의 연결은 자아와 자신과의 관계, 더 나아가 타인과의 감정적인 소통을 통해 사회 능력으로 함의되고 있음을 앞에서 밝혔다. 자아와 감정의 연합이 어떻게 사회 능력의 담론으로 전개되고 있는지 정리하면, 개인이 경험하는 감정과 자아의 연결은 건강한 감정과 자아실현으로의 연결이라고 할 수 있다. 개인이 자아 안의 느낌과 감정에 대해 의미와 가치를 부여하기 시작하면서 개인의 감정은 자기가 중요한 사람이라고 느낄 때는 뿌듯하다는 자기 만족감을, 유용한 일을 하고 있지 않을 때는 무가치함과 불쾌감을 느끼게 된다. 그러므로 자신에 대한 건강한 감정은 스스로 중요한 존재로 느껴지는 '자아 됨'을 실현할 수 있고, 원만한 대인 관계를 이끄는 핵심이 되지만, 자신에 대해 불쾌감을 느끼는 무가치한 감정은 소외되고 자아 실현을 할 수 없다는 결과에 이른다. 이에 해결되지 않은 감정, 심리적으로 불편한 감정들이 가정과 사회적 상호작용에 미치는 영향들을 중시하게 되고, 건강한 관계를 위한 감정적인 소통을 제시하는 사회가 되었다(Mayo, 1949: 65-72). 이처럼 자아실현으로서의 인간관계의 확장과 건강한 관계에 대한 관심이 고조되면서 개인의 건강한 감정에 더욱 주력하게 되었고, 건강한 감정을 자아의 중심에 두게 되면서 친밀감, 타인과의 소통을 '자아 됨'의 요소로 등장시켰다. 소통의 능력은 내부적으로는 감정 조율을 통한 자기관리 능력이며 외부적으로는 다른 사람의 행동과 감정을 해석할 수 있고 말의 숨은 의미를 알 수 있으며, 자아를 은폐시킬 줄 아는 능력이다. 이처럼 감정은 사회관계를 맺을 수 있는 새로운 형태의 사회적 능력이 되었다(Illouz, 김정아 역, 2022: 43-57). 소통은 '건강한 감정'을 전제로 하는데, '건강한 감정'은 부정적인 감정의 억제, 타인과의 관계를 위한 감정이입, 자기표현 능력을 말한다.

## 1) 현대적 자아개념과 감정 강조의 영향과 결과

개인의 자아와 감정에 대한 집중을 통해 사람들의 문제가 해결되거나 사람들이 행복해지지 않았다. 자아 이론은 ‘자아 됨’을 형성하기보다는 오히려 불안한 정서와 자기애적 문화를 이루고, 소통을 자아실현의 중요한 요소로 제안했지만 관계 맺기보다는 개인주의를 형성하고, 신비주의와 같은 영성과 결합하는 결과를 낳았다. 자아와 감정에 대한 강조가 개인의 정서에 미친 영향을 살펴보면, 첫째 현대의 문화적 흐름 속에서 우리는 쉴 새 없이 자기를 진단하고 평가하면서 자신의 감정과 욕구에 집중하여 ‘자아’라는 목표에 치중하게 되었다. ‘자아 됨’을 형성하기 위해 자율성을 가치 기준으로 삼았지만 개인은 자유를 얻지 못했다. 자아실현으로서의 자기 몰입은 자신을 비판적인 완벽주의와 무기력에 이르게 했다. 개인의 느낌과 감정의 절대성을 추구했지만 감정의 절대성의 기저에는 불안, 냉소, 자기 패배적인 감정이 자리 잡게 되었다. 감정적인 안정과 안전을 원했지만 긴장과 압박감이 대신하였다. 긍정심리학의 수립 이후 낙천적이고 만족한 감정으로서의 행복의 지향은, 자기 만족감보다는 자신에 대한 결핍과 불만을 과장하고 방어하기 위한 허영심으로 나타나고, 감정 표현과 감정 처리에 집착하게 되면서 스트레스에 더 쉽게 노출되었다(박은호, 2022: 181). 긍정심리학이 사회적 소통의 중요성을 강조했지만 타인에 대한 공포와 회피 증상은 더 늘어났다. 이와 같이 개인의 특정한 정서에 대한 관심은 일상에서 나타날 수 있는 불안과 우울, 두려움들을 건강하지 않은 감정으로 진단하여 치료받아야 할 대상이라는 함의가 되었다(Ayan, 손희주 역, 2014: 91-94; Frances, 김명남 역, 2014: 7). 건강한 관계와 자아실현에 대한 주력은 상담, 자기 계발, 대화법, 자기주장 훈련 프로그램 등의 다양한 치료적 행위들이 생겨나는 원인이 되었다고 할 수 있다.

두 번째는 개인의 자아와 감정의 강조는 개인주의와 자기에 강화라는 결과를 낳는다. May는 1920년대 이후 과학이 발달하며 인간 능력에 대한 자신을 얻게 되었지만, 오히려 사람들은 인간의 능력과 가치, 존엄성에 대해 불신하게 되었다고 한다(May, 백상창 역 2017: 58). Taylor는 자기실현으로서의 자기 발견에 대한 이상은 자기중심적이고 자기주관적인 형식으로 실행되고, 실현의 목표는 개인적 차원으로 한정시켜 수단적인 인간관계를 형성한다고 했는데(Taylor, 송영배 역, 2019: 86), 이는 자신에 대한 탐구는 개인주의를 양산했으며 개인주의는 자기애적 감정을 파생했다는 맥락으로 이해할 수 있다. 자신의 욕구, 느낌과 감정에 대한 선호는 숨겨진 자기애를 드러나게 한다. 자기실현을 목표로 하는 자기애의 특징은, 전능한 자아를 추구하는 자아로 자신과의 관계에서는 자신의 의지로 운명을 결정하고자 하는 의지를 가진다. 또 타인과의 관계에서는 자신을 강하고 존경받는 사람으로 인식하여 사람의 인정을 바란다(Lasch, 최경도 역, 1989: 110). 사람의 인정을 바라면서 다른 사람을 의지한다. 자신의 부정적 자아개념을 보완하기 위한 기제로 자신을 특별한 존재로 생각하고 자신의 과업과 업적에 대해 과대한 자랑을 하게 된다(Mcgrath, 윤종석 역, 2001: 26-

35).

마지막으로 계몽주의에서의 합리주의 시대에서는 개인의 이성은 우주적 이성으로 인간 스스로 종교적 진리를 발견할 수 있는 능력이 된다는 개념으로 재현된다(May, 백상창 역, 1997: 49-52). 개인의 자아와 감정의 강조는 치료 요법으로서의 우주와의 합일을 위한 기도와 감사, 용서와 같은 영성을 주장하게 되는데, 자신의 가치와 능력에 대해 불안을 느끼고, 마음의 공허함을 느끼는 사람들은 영성을 찾는 특징이 있다. 인본주의자들의 잠재력 발견과 더 높은 자아와의 접촉에 대한 열망은 자신 안의 신적 실재, 영적인 경험을 강조하는 전인적 건강 운동으로 나타난다. 개인의 영적인 경험은 신비주의로 표현되는 뉴에이지, 마음 챙김 명상, 수용전념 치료 등을 들 수 있다. 뉴에이지는 Maslow의 자아실현의 '하나 됨과 완전함'은 '우주와의 연합'이라는 초월적 경험으로 연결되는데, 이러한 신비적 경험은 뉴에이지주의자인 Shirley MacLaine에 이르러 '더 높은 자아'로 탄생한다. 뉴에이지 운동은 자기만의 신성을 개발하여 행복의 시대를 열어가기를 바라는 열망으로 표현된다(Vitz, 장혜영 역, 2010: 194-203). 마음 챙김과 명상은 진정한 자기를 찾기 위한 방법으로 몸의 느낌과 감각, 경험, 마음에 집중하여 고통의 근원을 알아내는 것으로(Nettle, 김상우 역, 2019: 223), 내면의 탐색을 통해 신과의 합일을 추구하여 자신이 소우주가 되고자 한 동양의 선사상, 티벳의 명상을 자아의 탐색과 행복을 위해 도입한 영성이다(Richard, 2006: 255-266). 마음 챙김 명상의 개요는 명상을 통해 자아가 신비에 찬 모습으로 변할 때까지 자아에 몰두하고, 몸이 필요로 하는 것을 느끼기 시작하면 자기 자신을 열심히 사랑할 줄 아는 능력이 생기며 자신이 상상하는 것을 이룰 수 있다는 것이다. '마음 챙김 명상'은 심신의학, 통합의학의 영역으로 확대되어 만성질환, 우울증, 불안 장애에 대한 현대 인지치료의 주된 요소로서 수용 전념 치료로 명명되고 있다. 수용 전념 치료는 자신의 감정을 수용하여 불안, 두려움, 우울과 같은 자신의 감정들과 함께하는 것에 목표를 둔다. 자아와 감정의 추구는 자기 자신에게 가치를 둔다는 점에서 세속화의 모습이라고 할 수 있다. 정신분석학자 Amundson 은 '자아'에 집중한 현대를 이렇게 표현했다(Amundson, 2015).

“아우구스티누스가 자기 안을 들여다 봄으로써 발견할 수 있다고 생각한 신은 물러나고 개인적 감정 상태, 희망, 요구를 직접적으로 대면하는 것으로 대체되었다. 자신의 정서적 경험을 진정성 있게 즉각 인식하는 것이 진실하고 '완전한 삶'의 중심이 되었다. 이런 식으로 자아는 숭배의 대상 비슷한 것이 되었다.”

이와 같은 자아의 몰두는 몸의 느낌과 자신을 사랑할 수 있는 능력을 생성하고자 하는 목적이 있다.

### 3. '자아'와 '감정'의 성경적 변화

지금까지의 논의를 통해 상담과 교육과 같은 학문에서도 하나님께서 높임을 받으시기 위해서는 성령의 조명하시는 은혜로 일반 학문을 볼 수 있어야 한다는 문제가 대두된다. 사도행전 17:28에 사도 바울은 철학의 도시 아테네에서 다양한 세계관을 가진 사람들을 향해, “하나님을 힘입어 살며, 기동하며 존재한다”고 했다. 이 말은 인간의 모든 경험, 지식, 가치 기준을 포함하여 우리가 하는 모든 것은 하나님을 힘입어 되는 것이라는 뜻이라고 볼 수 있다. 고대 철학으로부터 현대에 이르기까지의 '자아'와 '감정'에 대한 접근은 인간의 판단 기준과 의지, 경험적 느낌에 의존한다. 학문은 하나님의 속성을 닮은 인간의 모습 안의 성취적 동기와 감정, 사람과의 관계성 등을 발견했지만 하나님의 계시에 의지하지 않고서는 인간에게 주어진 경험과 이성을 올바르게 사용할 수 없다. 고대 철학의 자아를 이루기 위한 자기 인식은 신프로이트학자들에 의해 사회적 공헌이라는 도덕적 가치로 표현되기도 했지만 현재는 외부의 속박을 벗어나 개인의 자율성에 가치를 두고, 자신의 욕망을 이루는 문화로 계승되고 있다. 성령의 조명이 없는 자아 인식의 방법과 결과는 해석적 오류가 생긴다는 측면에서 다음과 같이 지적할 수 있다.

현대의 자아 개념은 자아를 찾고자 했으나 구현되지 않았다. 자아에 대한 관념으로서의 자신에 대한 생각과 감정은 성취해야 할 개인의 짐이 되었고 심지어 감정은 사회적으로 전염되고 유포되어 개인의 사소한 감정에도 관심을 가져야 하는 새로운 고통의 유형이 되었다(Science Daily, 2008). 자아에 대한 관념이 고통이 되는 원인은 만족의 기준을 자기 자신에게 두는 욕망에 의해 결정된다고 할 수 있다. 먼저 Augustinus에게서 근거를 찾아보면, Augustinus는 하나님의 도성에서 도시가 사랑하는 것을 기초로 두 도시를 구분한다. Boyd는 Augustinus의 하나님의 도성과 세상의 도성의 차이는 무엇을 더 사랑하는가 하는 세속적 자아에 의해 결정된다고 한다(McMinn & Phillips, 한국복음주의 상담학회 역, 2006: 163-166). 자아에 대한 Augustinus의 해석을 보면, Augustinus는 “율법을 깨닫지 못했을 때 내가 살았다(롬 7:9)”는 진술에 대해 자아는 욕망을 따르는 무거운 상태라고 해석한다. 이곳에 나오는 '나'는 옛사람을 지칭하는 것으로 옛사람의 특징은 욕망이다(최승락, 2018). 욕망에 대해서 Evans는 하나님보다 열등한 것들로의 전향의 문제로 보았는데(Evans, 1982: 116), 욕망은 인간의 감각과 연결되어 욕망을 최고의 가치인 것처럼 만들어서 자신의 감정에 중대하게 관심을 가져야 하고 사회적으로 성취해야 할 큰 과업이 되게 했다는 것이다. 자아와 감정은 Augustinus에 의하면 옛사람에 속한 자기애적인 욕망이다. 바울도 육신에 속한 옛 자아는 육신의 욕망(소욕)이라는 점에서 Augustinus와 같은 관점을 가진다. Babcock는 욕망은 충족을 찾을 수 없

는 곳에서 충족을 찾고자 하는 사랑의 절박한 촉구며 자기애로 표현된다고 하였다(Babcock, 1991: 39-66). 그러므로 진리에 이르는 길의 장애는 감각적 사물들의 허상과 욕망에 몰두하는 삶이다(최승락, 2018). 무엇보다 욕망은 만족할 수 없다는 측면에서 인간에게 고통이 된다.

이처럼 욕망은 옛 자아로 하나님과 대면하여 싸우는 것이므로 그리스도께로 돌아서려면 욕망이 제거되어야 한다. Fredric Bruce는 “그리스도 예수의 사람들은 육체와 함께 그 정욕과 탐심을 십자가에 못 박았다는 바울의 표현은 (갈 5:24), 자기중심적인 옛 자아가 욕망이 이끄는 대로 육신의 가치를 따르는 것으로부터 그리스도 중심으로의 전환이라고 했다(Bruce, 2006: 185-186). 자아는 육신의 욕망과 연결되어 있음을 말해준다.

상담과 교육, 치료의 영역에서 사람에 대한 이해는 매우 중요하다 자아실현, 자기만족, 자기신뢰를 추구하는 인간관과 성경적 인간관의 차이는 뚜렷하다. 성경의 인간관은 하나님의 형상을 따라 창조되었고, 죄로 인한 타락으로 구속이 필요한 존재다. 하나님의 형상을 따라 창조된 우리에게 자아실현을 하여 자기 자신이 되는 것보다 더 중요한 것은 그리스도께 관심을 두는 것이다. 그러므로 자아와 감정에 대한 지나친 강조와 집착은 그리스도께 관심을 두고 그리스도 안에서 성장해 가는 과정에 방해가 된다. 현대의 개인이 자신의 욕구와 느낌에 집중하여 자기를 실현하고 완전한 자아를 추구하는 것은 하나님이 원하시는 인간 창조의 목적과는 같듯이 생긴다. 자아실현의 중심 개념이 되는 자아 이론과 감정에 대해 성경적 비판을 해 볼 필요가 있다. 사람은 선한 일을 위해 창조되었으며(엡 2:10), 하나님 안에서 자기 자신을 찾아야 한다. 자아 존중감, 자아개념, 자기애를 통한 자기 인식은 자신의 능력과 힘에 대한 평가이다. 그러나 John Calvin은 우리 자신에 대한 인식은 무능하고 만족할 수 없으며 비참하기 때문에 우리 자신을 일깨워서 하나님을 찾게 된다고 한다(Calvin, 김종흡 외 역, 1989: 179). 우리는 하나님의 평가 기준에 의해 우리 자신을 알게 되는 것이다. 그러므로 자신을 신뢰하고 사랑하고 구현해서 개인의 문제가 해결되지 않았으며 더 고통스러워졌다. 자아를 중시하여 낙관적이고 긍정적인 감정을 정신 건강의 조건으로 삼았지만, 개인의 정서는 불안정하고 불안이 증가했다. 성경은 그의 구원으로 인해 기뻐하라고 한다(엡 5:20; 살전 5:16; 빌 4:4; 골 3:17). 우리가 불안하다는 것은 피조물로서 창조주에 대한 의존이 필요하고 구속이 필요하다는 증거가 된다. 또 스스로 자신을 구현할 수 없다는 결론은 이미 우리에게 전가된 예수 그리스도의 의와 힘에 의존해 살며, 존재해야 한다는 사실로의 귀의이며 변화에 대한 요구다.

자아 이론과 경험주의적 감정에 근거한 상담의 이론과 방법이 되는 명상, 수용 전념 치료와 같은 영성에 대해서도 신학적인 문제가 있다. 신과의 합일을 통한 해탈을 추구하고 인간 스스로 구원에 이를 수 있다는 주장은 노자의 ‘마음을 고요하게 가라앉혀라, 온 우주가 복종할 것이다’와 같은 논

리로, 각 사람은 작은 우주가 되며 주인이 된다고 하는 범신론이 전제된 이론이다. 성도의 정체성은 명상이 아닌, 하나님의 임재를 통해 평안을 소유하고, 성령의 도우시는 역할로 인해 자신에 대한 깨달음을 얻는 것이다(유명복, 2018: 93-120).

### 1) 마태복음 11:28-30절의 적용

자아와 감정의 변화를 위한 성경적 목표는 자아의 진정성이 아니라 하나님의 진실하심에 입각하여 그리스도를 의지하고 인간 스스로 완전해질 수 있다는 기만적인 인간의 거저됨, 약함에 직면하여 순종하는 법을 배우는 과정이 되어야 한다.

#### (1) 그리스도의 초청

성경적 자아와 감정의 변화를 도모하기 위해 마 11:28-30의 수고하고 무거운 짐 진 자들에 대한 그리스도의 초청을 적용할 수 있다. ‘자아 됨’의 추구를 ‘수고하고 지치고 절망한 자’로 ‘자아와 감정’을 ‘무거운 짐’으로 유비하여 1세기의 그리스도의 말씀을 자아 이론에 대한 해결책으로 제시하고자 한다. 수고하고 무거운 짐 진 자들에 대한 배경은 헬라인과 유대인이 대상이다. 헬라인들은 수세기 동안 진리(신)를 찾았으나 진리를 발견하는 일이 어려워 지쳐 절망하고 실망한 사람들이다 (Green, 김장복 역 2023: 218). 이들에게 그리스도는 다 내게로 오라고 부르신다. Barclay는 “하나님을 아는 길은 지적 탐구에 의해서가 아니라 예수 그리스도를 주목하는 것이고, 하나님에 대한 탐구는 예수 그리스도를 명상함으로써 그 목적을 달성할 수 있는데, 그리스도 안에서 우리는 하나님을 볼 수 있기 때문이다”고 한다(Barclay, 박근용 역, 1976: 48). 유대인의 경우는 그들의 종교가 짐이었다(Green, 김장복 역, 2023: 218). 그리스도는 서기관과 바리새인들에게 대하여 “무거운 짐을 묶어 사람의 어깨에 지웠다”라고 했다(마 23:4). 유대인에게 종교란 하나도 남김없이 준행해야 하는 끝없는 규례와 규칙인 율법의 멍에다. 그리스도는 사람의 어깨에 자신의 멍에를 매라고 한다. 유대인들에게 멍에는 복종을 의미한다(Barclay, 박근용 역, 1976: 49-50). 그리스도는 자신의 멍에는 쉽고 가볍다고 한다. 여기서 ‘쉽다’는 말의 헬라어 Chrestos는 ‘몸에 잘 맞는다’는 의미로 “나의 멍에는 몸에 잘 맞는다” 곧 “내가 주는 생명은 너를 괴롭게 하는 무거운 짐이 아니라 너의 필요와 능력에 맞게 된 것이다”라고 말하는 것이다. 그리스도는 또 “내 짐은 가볍다”라고 한다. 그리스도는 ‘쉽’을 제안하시는데, ‘쉽’은 수고가 없어지는 것이 아니라 평안과 성취가 정돈되는 것이다. 그러므로 예수께 가서 의탁하기만 하면 된다(Green, 김장복 역, 2023: 218).

Boyd는 자아는 ‘주관적인 내적 사람’을 말한다고 정의한다(McMinn & Philips, 한국복음주의 기

독고 상담학회역, 2006: 163). Matthew는 수고하고 무거운 짐 진자들은 자신의 죄를 알고 그 죄책감의 짐을 지고 있는 자들이며, 수고하고 무거운 짐 진자는 시련들과 환난의 무거운 짐으로 이해한다(Matthew, 박문재 역, 2015: 219). 하나님을 향하지 않은 마음은 내적으로 평온하지 않아 다른 것을 찾고 채우려고 한다. 그러나 헬라인들은 자신 안에서 진리를 찾지 못했고, 유대인들의 율법이 사람의 기준이 되었던 것처럼 사람 스스로 자기 자신이 되고자 하는 일은 수고와 짐, 고통이 되었다. 사람은 하나님을 영화롭게 하고, 하나님을 의존하도록 창조되었으나 하나님의 의도와는 맞지 않는 개인의 자율성과 자아, 자기애와 같은 명어로 인해 개인주의와 고립이라는 결과를 얻었다. 그리스도가 없는 사람은 자기 자신을 찾게 된다. 그리스도의 명에는 가볍고 쉬우나 인간 본성의 부패함이 명어와 짐을 어렵게 만든다(Matthew, 박문재 역, 2015: 221). 현대 자아 이론의 자아실현에 대한 과제로 인해 사람들이 고통을 경험하는 것은 맞지 않는 명어를 매고 있기 때문이라고 할 수 있다. 현대상담 이론은 자아는 힘, 완전함, 진리가 되므로 자신을 신뢰하라고 하나, 성경은 하나님을 의지하는 것이 힘이라고 한다(느 8:11). 하나님을 의지하는 것이 그의 명어를 매는 것이고 가볍게 하는 것이다. 그리스도의 초청에 대한 반응은 명어로 상징된 겸손과 온유에 대한 예수의 가르침과 모범을 따르는 것이다(Turner, 2008: 402). 예수의 초청에 순종함으로 반응할 때 쉽다.

## (2) 온유와 겸손의 순종의 원리

현대상담은 자신의 열망을 알아차리고 자신의 요구를 더 높이는 것이다. 그러나 '나의 명어를 따라'는 명령을 잘 이행하기 위한 수단은 겸손과 온유의 태도인 순종이다. 자아의 자율성, 자기애, 자신의 느낌에 대한 중요성의 강조는 예수의 가르침이 아닌 세상의 풍속을 따른다는 점에서 영적 전쟁이다. 세상의 문화는 익숙해지고 확대되면, 진리처럼 느껴지고 가치 기준이 되어 사람들은 그 문화를 당연하게 따르게 된다는 특성이 있다. 감정과 자신에 대한 문화적이고 사회적인 가치 기준이 '개인'에게 있다는 자율성은 개인이 중심이 되고 개인이 원하는 욕구에 대해 정당성을 부여한다는 의미에서 영적 전쟁이며 예배의 문제이다(Tripp, 황규명 역, 2005: 103). 하나님을 예배하도록 창조되었으나 하나님을 경배하지 않고 자신을 중심에 두거나 다른 것을 추구하는 영적 전쟁은 마음에서 비롯한다(롬 1:24). 더 나은 자신이 되고자 하는 욕구로 인한 완벽 추구, 자기도취적 자기 향상, 자신의 느낌과 경험에 대한 절대적 가치를 향한 마음에는 욕망이 들어 있다. 마음이 욕망과 전쟁 중이면(야 4:1) 그리스도의 권위에 순종하기가 어렵다. 자신의 판단 기준으로 자아가 발전하는 것이 아니라 마음이 그리스도 안에서 성장할 때 새로운 자아가 된다. 자아와 개인적 감정 추구 안에 숨겨진 동기와 욕구들이 그리스도를 바라볼 때, 자아의 발견과 새로운 감정 즉 진정한 쉼을 얻을 수 있다.

그리스도께 향한 마음은 자기실현, 자기신뢰, 자아 존중감에서 비롯되는 것이 아니라 그리스도의 권위에 순종하는 자기 부인과 자기희생으로 가능하다. 자기실현으로서의 개인의 자질, 능력에 대한 필요는 삶의 목적과 의미라고 강조하지만, 우리가 배워야 하는 것은 그리스도의 자질로서의 온유하고 겸손한 순종의 마음이다. 순종의 마음은 사랑의 짐으로 이행되어 자신과 타인과의 관계에서 평안과 쉼으로 완성된다.

### (3) 개혁주의 상담학적 접근: 마음의 변화로 인한 '자아 인식'과 '감정'의 변화

현대상담의 자아와 감정에 대한 논의를 통해 말씀에 근거한 상담적 접근을 시도하는 중요한 이유는 그리스도만이 새 자아, 새사람이 되게 하기 때문이다. 성경은 진정한 인간의 실존과 감정의 변화는 그리스도로 인한 마음의 변화로 가능하다고 말한다. 현대 상담의 큰 영역 중 하나는 자기 신뢰와 만족을 위해 긍정적 사고와 감정을 제안하는 것이다. 그러나 긍정적 사고의 핵심에는 불안이 있다. 긍정적 사고는 자기 확신이 없고 자신에게 낙관적인 느낌이 들지 않을 때 의식적으로 사고의 힘을 강화하여 자기 신뢰를 하는 것이기 때문이다(Ehrenreigh, 전미영 역, 2011: 23-24). 그러므로 긍정적 사고는 생각을 강화하기 위한 연습을 통해 이루어진다. 이와 같은 훈련은 불쾌한 생각을 억누르고 차단하려는 힘 없는 노력이 필요하다. 근본적인 원인이 되는 불안을 제거하지 않고 형성된 긍정적 감정과 자기 신뢰는 자기기만이라 할 수 있다. 불안한 심리를 스스로 좋은 느낌과 감정을 가지므로 중요한 존재라고 평가하고 자기 만족감을 가지는 것은 진정한 해결책이 아니다. 자아 이론은 Freud 이후 사회적 관계와 소통을 중요한 요소로 내세웠다. 그러나 개인의 진정성과 감정의 절대성의 강조로 인한 개인주의와 자기애의 팽창은 냉소와 고립, 공허한 개인들을 양산했으며 이는 자기를 추구하는 마음의 욕망이 원인이라고 밝혔다. 냉소적이고 공허하다는 것은 개인의 경험에 대한 느낌이다. 느낀다는 것은 사람들이 경험하고 생각하고 원하는 어떤 것들에 사용되는 표현이다. 느낌과 감정은 그 사람을 알 수 있는 입구로 느낌은 대체로 욕망과 기대감을 전달한다. 현대의 자아에 대한 장려는 주관적인 느낌에 대해 정당성을 부여하여 “떠나고 싶은 기분이 들 때 떠나는 일”, “하고 싶은 느낌이 드는 일”에 대해 확신을 갖게 했다. 성경은 올바른 감정과 느낌을 장려한다. 성경의 진리는 사람의 경험, 감정, 욕망, 신념을 꿰뚫는다(히 4:12). 그러므로 느낌이라는 뿌리, 감정과 느낌에 숨겨진 것들을 보아야 한다. 성경은 그 영역을 마음이라고 하며, 예레미야는 인간의 마음은 거짓되고 심히 부패했다고 한다(렘 17:9). 그리스도는 마음에 있는 것이 밖으로 나온다고 한다(막 7:15-16). 사람은 외적인 환경이나 행동이 변하기를 기대하지만, 성경은 인간의 욕망과 기대, 동기가 담겨진 마음의 변화를 목표로 한다.



개혁주의 상담학적 접근은 성경은 인간의 모든 삶에 권위를 가진다는 원리에 근거하여 인간의 부패한 본성을 깨닫고 마음의 변화를 이루는 것에 둔다. 마음의 변화를 위해서는 그리스도 안에서 불안한 우리의 실존을 직면할 필요가 있다. 마음의 동기와 욕망이 무엇을 의지하고 무엇을 기뻐하는가에 따라 마음이 쉼을 얻는 해결에 이를 수 있기 때문이다. 삶의 의미와 목적이 자신이 될 때 삶의 의미를 상실하나, 하나님 안에서 발견한 자아 개념의 형성은 하나님의 자녀, 새로운 피조물로서 정체성을 가지고 내적인 고통, 자아로부터 벗어난 새로운 존재가 된다(겔 36:26 ; 딤후 3:5 ; 고후 5:17). 새로운 피조물이라는 자아 인식은 회개와 구속의 은총에 대한 고백으로 이어질 수 있다. 고백을 통해 그리스도께 수용되고 구속된 자아(영혼)는 성경이 가르치는 토대 위에서 감정의 변화를 경험하여 기뻐하고, 감사할 수 있다. 그러므로 자신을 위한 성취, 자아와 감정이 담긴 마음의 방향을 직면하는 일은 중요하다. 그 예를 간단히 들어보면, 개인의 경험이 주는 자신에 대한 좋은 느낌이 성경적 근거 위에 있다면 감사와 기쁨이 되지만, 자신에 대한 좋은 느낌이 비성경적 근거에 의한다면 고만이나 우울감, 자기 만족감이 될 수 있다. 역으로 자신에 대해 좋지 않은 느낌이 성경적 자아 인식과 연합된다면 그리스도의 능력을 더 의지하고 인도하심을 구하지만, 자신에 대한 좋지 않은 느낌이 비성경적 신념과 연합될 때 무가치함과 자기 비하감으로 반응할 수 있다. 그러므로 진정한 자아의 해결은 마음을 보도록 돕는 일에서 출발해야 한다. 부패한 본성에 대한 자기 인식은 회개와 감사의 고백으로 이어지고 결과적으로 자아와 감정을 주께 가져가도록 이끄는 상담이 된다. 여호와께 구속받은 자들이 돌아와 노래하며 시온으로 돌아오니 영원한 기쁨이 그들의 머리 위에 있고, 슬픔과 탄식이 달아나고(시 51:10), 은혜와 순종의 마음에는 쉼이 있으며 그리스도 안에 있는 마음은 고요하고 평안하다고 성경은 말하고 있다(시 131). 성도는 마음이 그리스도를 향할 때 순종이 가능하고 순종을 통해 진리를 따라 살아갈 수 있다. Calvin에 의하면 성경은 사람이 가치 기준이 되는 세상에서 바른길을 찾아가는 '실'이며 '안경'이다. 그리스도의 말씀은 그에게로 오라고 한다.

### III. 결론

지금까지 현대상담 이론과 심리치료의 핵심 요소로서 '자아'와 '감정'에 대해 살펴보았다. 첫째, 자아 이론은 Freud의 고전적 정신분석에서 긍정심리학에 이르기까지 현대상담 이론의 핵심 주제가 된다. 자아에 대한 관념은 고대 철학에 등장하는 주제였으나 Freud 이후 여러 변천을 거치며 개인의 삶의 의미와 목적인 자아실현의 원리로 형성되었다. 둘째 자아실현은 개인의 경험, 정서, 감정

과의 관련성을 연구하며 행복, 낙관적인 감정을 중심으로 하는 정신 건강 운동으로 이어진다. 자아와 감정이 연합된 자아 개념은 개인의 가치와 자율성을 중시하며 가족, 교육, 광고산업, 인간관계, 의료를 비롯한 모든 영역으로 확대되었다. 자아는 사회적 이데올로기의 역할과 문화적 단위로서 기능을 하게 된다. 셋째, 자아실현은 인간의 가능성과 잠재력을 충분히 발휘하여 감정적으로 만족하고 중요한 존재에 대한 함의는 소통과 함께 사회적 관계 능력을 발휘하는 것이다. 그러나 자아 발전과 탐구의 영향과 결과는 개인주의와 자기애적인 문화적 자아를 형성하고, 개인의 정서는 불안과 두려움, 공허함을 경험하게 된다. 이러한 현상은 몸의 감각에 집중하거나 신이 되고자 하는 신비주의와 같은 명상이나 마음 챙김과 같은 치료요법을 등장시킨다. 이와 같은 자아와 감정에 대한 담론은 인간의 문제를 해결하지 못하고 개인이 성취해야 하는 무거운 사회적 과제가 되었다.

그 결과 개인은 오히려 개인화되어 소외되고, 불안과 무가치함을 경험한다. 자아와 개인적 감정 추구는 예배의 문제로 그리스도의 권위에 순종하고 그에게 배울 때 자기 자신을 찾을 수 있다. 순종하기 위해서는 마음이 그리스도께로 돌아서야 한다. 하나님의 형상대로 창조된 사람은 하나님을 예배하고 하나님을 의지하도록 지어졌으나, 죄의 상태에 있게 된 우리는 자신을 발견하고 탐구하여 자율성과 자기 신뢰, 자기애를 추구한다. 그러므로 구속의 은혜를 통해 마음(심령)의 변화가 필요하다. 구속의 은혜는 그의 초청에 대한 반응으로부터 경험할 수 있다. 이 연구의 의의는 자아 추구 안에 숨겨진 인간의 동기와 욕망의 변화를 위해 마음의 변화를 제안하고 그리스도를 바라봄으로 진정한 쉼을 얻을 수 있다는 논의에서 찾을 수 있다. 그러나 신학을 상담에 적용할 수 있는 원리와 근거에 대해서만 논의하고 자아 추구로 인한 개인의 경험과 정서에 대한 상담의 실천 과정에 대해서는 자세하게 논의하지 못했음을 밝힌다.

“이 논문은 다른 학술지 또는 간행물에 게재되거나 게재 신청되지 않았음을 확인함”

## 참 고 문 헌

- 강주현 역 (2018). **자기를 위한 인간**. Fromm, E. (1947). *Man of Himself*. 서울: 나무생각.
- 권기돈·하주영 역 (2015). **자아의 원천들**. Taylor, C. (1989). *Sources of the self*. 서울: 새물결 출판사.
- 김비아·신현정 역 (2015). **마이어스의 심리학**. Myers, C. & Dewall, N. (1954). *Psychology*. 서울: 시그마프레스
- 김상우 역 (2019). **행복의 심리학**. Nettle, D. (2005). *Happiness: The Science Behind Your Smile*. 서울: 와이즈 북.
- 김인자·우문식 역 (2014). **긍정심리학**. Seligman, M. (2002). *Positive psychology*. 서울: 물푸레.
- 김장복 역 (2023). **마태복음: 천국의 도래**. Green, M. (2000). *Message of Matthew: the kingdom of heaven*. 서울: IVP.
- 김정아 역 (2022). **감정자본주의**. Illouz, E. (2007). *Cold Intimacies: Making of Emotional Capitalism*. 파주: 돌베개
- 김정자 역 (2014). **행복이란 무엇인가**. Shahar, T. (2012). *What is Happiness*. 파주: 느낌이 있는책.
- 박문재 역 (2015). **청교도 성경 주석: 마태복음**. Poole, M. (1985). *Bible Matthew-Commentaries*. 서울: 크리스찬다이제스트.
- 박은호 (2021). 행복과 건강 문화에 대한 개혁주의 상담학적 고찰. **기독교교육정보**, 제71집, 105-137.
- 박정훈 (2023). 철학하는 의사 갈레노스의 영혼돌봄에 관하여. **한국서양고대역사문학학회**, 66, 213-248.
- 박한선·이수인 역 (2014). **행복의 역습**. Dworkin, R. (2006). *Artificial Happiness: The dark side of the New Happy Class*. 서울: 도서출판 아로파.
- 박형신·전수남 역 (2023). **근대 영혼 구원하기**. Illouz, E. (2008). *Saving the Modern Soul: therapy, emotion, and the culure of self-help*. 파주: 한울 아카데미.
- 배용덕 역 (2014). **마태복음**. Turner, D. L. (2008). *Matthew*. 서울: 부흥과개혁사.
- 백상차 역 (1997). **자아를 잃어버린 현대인**. May, R. (2009). *Man's search for Himself*. 서울: 문예 출판사
- 송영배 역 (2019). **불안한 현대사회**, Taylor, C. (1991). *The malaise of modernity*. 서울: 이학사.
- 안경승 (2014). 행복과 기독교 상담. 아세아 연합신학대학연구소. **ACTS 신학저널**, 제19권(1), 213-245.
- 이남석 역 (2010). **나는 왜 나를 사랑하는가**. Twenge, J. & Campbell, K. (1971). *Narcissism epidemic*. 서울: 옥당.
- 이만갑 (2004). **자기와 자기의식**. 서울: 소화.

- 
- 이세진 역 (2021). **해피크라시**, Illouz, E. & Cabanas, E. (2018). *Happycracy*. 서울: 청미출판사.
- 오성춘 역 (2006). **목회신학, 교역의 본질**. Oden, C. T. (1983). *Pastoral Theology: Essential of Ministry*. 서울: 한국장로교 출판사.
- 유명복 (2018). 명상의 비교연구. **기독교교육정보**, 57, 93-120.
- 유정수·홍경자 (1996). **나를 사랑하기 자기 존중감 향상법**. Mackay, M. & Panning, P. (1987). *Self - Esteem*. 서울: 교육과학사.
- 윤종석 역 (2003). **자존감: 십자와 그리스도의 자신감**. McGrath, A. & McGrath, J. (2001). *Self - Esteem: the cross and christian confidence*. 서울: IVP
- 장혜영 역 (2010). **신이 된 심리학**, Vitz, P. (2010). *Psychology as Religion*. 서울: 새물결플 러스.
- 전미영 역 (2014). **긍정의 배신**. Ehrenreigh, B. (2010). *Bright Sided*. 서울: 부키.
- 차명호 역 (2006). **왜 크리스찬은 심리학을 신뢰할 수 없는가**. Bulkley, E. (2006). *Why christian can't trust psychology*. 서울: 미션월드.
- 최경도 역 (1989). **나르시시즘의 문화**. Lasch, C. (1979). *The culture of narcissim*. 서울: 문학과지성사.
- 최승락 (2018). 욕망의 개혁: 바울, 아우구스티누스, 칼빈을 딛고 라캉, 지젝과 대화하기. **성경과 신학**, 85, 1-33.
- 최인수 역 (2004). **몰입**. Csikzentmihaly, M. (1990). *Flow*. 서울: 한우림.
- 최재호 (2003). **대중문화와 성경적 세계관**. 서울: 예영커뮤니케이션
- 한국복음주의 상담학회 (2006). **영혼돌봄의 상담학**. McMinn, M. & Philips, T. (2001). *Care for the Soul: Exploring the Intersection of Psychology & Theology*. 서울: CLC.
- Amundson, G. (2015). Psychotherapy, Religion, and the Invention of the Self. *Therapy View: Musing on the Work and Play of Psychotherapy, Psychotherapy and culture*. Nov-1.
- Babcock, W. S. (1991). Cupiditas and Caritas. in (Ed.) *the Ethics of St. Augustine*. Atlanta: Scholars Press.
- Bruce, F. F. (1982). *The Epistle to the Galatians*. Grand Rapids: Eerdmans
- Cushman, P. (1990). Why the Self Is Empty: Toward a Historically Situated Psychology. *American Psychology*, 45(5), 599-611.
- Evans, G. R. (1982). *Augustine on Evil*. Cambridge University Press.
- Fitzgerald, A. (1999). *Augustine through the Ages: An Encyclopedia*. Eerdmans Pub Co.
- Gill, C. (2006). *The Structured Self in Hellenistic and Roman Thought*. Oxford University Press
- Holifield, B. (2005). *History of Pastoral care*. Wipf and stock.

Mayo, E. (1949). *The social problems of an industrial civilization*. London: Routledge & Kegan Paul.

Pruyser, P. (1976). *The Minister as Diagnostician*. PA: Philadelphia Press.

Richard, M. (2006). *Happiness*. Boston: Little Brown and Company.

ScienceDaily 2008. 12. 5. "Happiness is 'infection' in Network of Friends: Collective-Not Just individual- Phenomenon."

# 마태복음 11:28-30절을 통한 개혁주의 상담학적 접근: ‘자아’와 ‘감정’을 중심으로

## A Reformation Biblical Counseling Approach with a Reflection on Matthew 11:28-30: Centered on ‘Self’ and ‘Emotion’

박은호 (총신대학교 상담대학원)

### 논문초록

이 연구의 목적은 개인의 자율성과 선택이 중심이 되고, 감정과 경험이 개인의 가치가 되는 자아 이론에 대하여 마태복음 11:28-30절을 중심으로 상담의 성경적 목표를 고찰하는 것이다. 오늘날의 자아 이론의 정립과 관심의 확산은 개인주의와 나르시시즘의 문화를 형성하였다(Taylor, 송영배 역, 2019:14). 이와 같은 문화적 현상 가운데 개인은 정보와 기계화로 인한 생존 경쟁, 긴장과 압박감, 두려움과 같은 쉽이 없는 현실 속에 있다. 이 글은 자신의 자아와 감정을 중요한 과제로 여기면서 “사람들은 자유롭게 행복하게 되었는가?”라는 문제를 제기하고 현대 상담의 문제와 목표에 있어 그리스도 중심적인 실천을 지향할 필요를 논의한다. 이 연구는 그리스도 중심적인 상담의 목적과 필요를 위해 1세기의 그리스도의 가르침으로 자아 개념과 경험을 재해석하고자 한다. 이를 위해 자아와 정서가 새로운 담론으로 정착하게 된 시간적 추이를 살피고, 그 영향과 결과에 대해 알아본다. 결론적으로 현대 상담 목표의 핵심인 자아실현과 감정(정서)의 문제는 주님께 배우고 자신을 더 높은 권위에 굴복함으로 진정한 쉬와 평안을 소유할 수 있다는 것을 확인할 것이다.

주제어: 자아, 감정, 수고하고 무거운 짐, 멍에, 쉬