

영성훈련으로서의 영성일기 경험 연구 -포커스 그룹 인터뷰를 중심으로*

Experiences about Writing a Spiritual Diary as a Spiritual Disciplines - Based on Focus Group Interview

천연금 (Yeon Kum Cheon)**

김석선 (Suk-Sun Kim)***

길민지 (Minji Gil)****

김다은 (Daeun Kim)(교신저자/corresponding author)*****

ABSTRACT

The purpose of this study is to understand the experience of writing a spiritual diary for Christians, and to introduce a spiritual diary as one of the spiritual training methods. The purpose of this study is to explore the experiences and meanings of the writing spiritual diary using focus group interviews. A total of 56 Christians who wrote spiritual diaries participated in the focus group interview. The content analysis method was used to analyze transcribed interviews. Two major themes were identified: (a) joy of Coram Deo (b) spiritual community of Adullam. Participants who write spiritual diaries checked the day before God through spiritual diaries, feared God, and lived under God's glory and enjoyed heaven, shared spiritual diaries in a sharing room, experienced community support and recovery, and experienced the Adulam spiritual community with abundant life sharing and companionship. This shows that Christians are becoming spiritually mature by living for the glory of God in the presence of God who is always with him through writing a

* 2022년 8월 11일 접수, 9월 15일 최종수정, 9월 16일 게재확정

** 이화여자대학교(Ewha Womans University) 간호대학 박사과정생, 서울특별시 서대문구 이화여대길 52, ykum84@naver.com

*** 이화여자대학교(Ewha Womans University) 간호대학 교수, 서울특별시 서대문구 이화여대길 52, suksunkim@ewha.ac.kr

**** 이화여자대학교(Ewha Womans University) 간호대학 박사후연구원, 서울특별시 서대문구 이화여대길 52, mjgil@ewha.ac.kr

***** 이화여자대학교(Ewha Womans University) 간호대학 박사과정생, 서울특별시 서대문구 이화여대길 52, daeunk@ewha.ac.kr

spiritual diary. In addition, through the sharing room, the members were able to have active fellowship, and they could see that they were delayed in Jesus Christ, the head of the church. It is thought that the experience and meaning of writing a spiritual diary confirmed in the study can be used as a method for spiritual training that can easily check one's own spirituality in daily life. In addition, it is suggested that a training program should be developed so that the spiritual diary that can be used without time and space restrictions can be widely distributed, and that a follow-up study on its effect is necessary.

Key Words: spiritual diary, spiritual community, writing diary, qualitative study, focus group interview

I. 서론

영성훈련은 영적 성장과 성화를 위해 하나님과의 친밀한 관계 안에서 그리스도를 본받아 예수의 제자로 하나님의 뜻에 따라 매 순간 거룩하게 살고자 하는 훈련이다(김승희, 2017: 2 ; 박미경, 2013: 4). 영성의 필요를 채우고자 교회는 말씀 묵상, 기도, 제자훈련, 신앙 서적 읽기 등 다양한 영성훈련을 소개하고 가르친다. 그러나 이러한 영성훈련을 지속적으로 유지하는 것은 어렵기 때문에 예수 그리스도를 인격적으로 닮아가는 성숙한 삶을 살아내는 것에는 한계가 있다(김승희, 2017: 1). 성령 충만한 삶을 유지하기 위해서는 예수님을 매 순간 바라보는 훈련을 통해 내주하시는 예수님을 느끼고 인도함을 받는 것이 필요하다(김승희, 2017: 13).

예수님과 매 순간 동행하는 훈련의 방법으로 신앙의 위인들과 영성가들은 영성일기를 소개하고 있다. 존 웨슬리(John Wesley)는 일상적인 사건들을 기록한 일기(diary), 일기를 기반으로 내면을 들여다보며 자신이 받은 은혜에 대한 기록을 하는 일지(journal) 등 영성일기를 두 가지 형태로 기록하였다. 그는 매일 아침저녁으로 점검목록을 만들어 자신에게 질문하며 은총의 수단으로써 영성일기를 사용하였다(박미경, 2013: 14 ; 박창훈, 2016: 23). 프랭크 루박(Frank Laubach)은 24시간 예수님과 친밀감을 경험하기 위해 매 순간 예수님을 바라보며 기도일기의 형태로 영성일기를 작성하였다. 특히, 자신이 하루 동안 하나님을 얼마나 의식했는지, 얼마나 순종했는지에 대해 100%를 기준으로 스스로 평가하였다(배웅준, 2012: 90 ; 유기성, 2017: 6). 유기성 목사는 프랭크 루박의 일기에 영향을 받아 영성일기가 예수님과 친밀한 교제를 가능하게 할 수 있다는 믿음에 기반하여 자신의 목회 현장에서 영성일기를 중심으로 예수님을 24시간 바라보며 살기 위한 예수동행운동을 시작하였다. 그는 영성일기 어플리케이션을 개발하여 말씀과 기도, 묵상(Q.T), 예수님 바라보기, 순종하기 등 신앙 체크리스트와 함께 아침 기상 시부터 자기 전까지 내 안에 계신 예수님과 동행한 하루의 삶을 기록하는 영성훈련의 도구로 영성일기를 활용하였다(유기성, 2017: 6). 유기성 목사는 영성일기의 유익을 매일 예수님과 친밀하게 동행하며 성령 충만한 삶을 살아낼 수 있는 것이라고 말하고 있다(유기성, 2017: 222-223). 또한 나눔방 안에서 공동체와 영성일기를 나눌 때 댓글과 중보기도 등을 통해 시간과 공간의 제약을 뛰어넘어 성도 간의 사랑의 교제를 경험할 수 있다고 하였다(유기성, 2017: 103-106).

선행연구에서는 영성일기가 개인의 영적 성장뿐만 아니라 신체적, 심리적 건강을 증진시키는 데 유익하다고 보고하고 있다(박노권, 2010: 106; 김석선 등, 2018; 79-80). 신학생들은 영성일기를 작성한 후, 일상에서 하나님의 뜻을 발견하고 감사가 늘어나는 경험을 한 것으로 나타났다(박노권, 2010: 104-106). 또한 영성일기를 매일 쓰는 기독교인은 매일 쓰지 않는 기독교인보다 영적 성장,

심리적 안녕감과 신체적 안녕감이 더 높은 것으로 확인되었다(김석선 외, 2018: 77-78). 영성일기를 매일 작성하는 기독교인은 예수님과 친밀한 동행을 하는 삶을 살게 되고 죄의 문제가 해결되며 어떠한 상황에서도 기뻐하고 감사하게 되는 영적 성장을 이루고 있었다(Kim et al. 2021: 3978).

그러나 기존 연구에서는 영성일기가 개인의 영적 성장과 심리적 안녕감에 미치는 유익에 초점을 두어 연구하였을 뿐 영성훈련의 한 도구로써 영성일기 쓰기 경험과 영성일기를 함께 나누는 공동체의 경험 및 의미를 파악한 연구는 부족하다. 본 연구에서는 영성일기를 쓰고 있는 기독교인들을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 시행하여 영성일기 쓰기 경험과 의미를 탐색하고자 하였다. 포커스 그룹 인터뷰는 잘 알려지지 않은 주제에 대한 새로운 시각을 이해하고 파악하는 데 적합한 방법으로 연구주제와 관련하여 동질성을 가진 참여자들로 집단을 구성함으로써 그들의 상호작용 속에서 특정 연구주제에 대하여 의미 있는 주제를 이끌어 낼 수 있다는 장점이 있다(신경립 등, 2004: 8-12 ; Rabiee, 2004: 655). 따라서 본 연구는 포커스 그룹 인터뷰 방법을 통해 기독교인의 영성일기 쓰기 경험과 의미를 심층적으로 탐색하는 데 목적이 있다. 또한 이를 토대로 비대면 시대에 다양한 목회 현장에서 기독교인을 대상으로 널리 활용할 수 있는 새로운 영성훈련 방법 중 하나로 영성일기를 제안하고자 한다.

II. 영성훈련으로서의 영성일기 문헌고찰

1. 영성일기의 개념

영성훈련이란 예수그리스도의 인격과 우리 삶의 일치를 끊임없이 추구하며 하나님의 뜻에 따라 살 수 있도록 결단하고 순종하는 활동이다(박미경, 2013: 4). 영성훈련의 방법은 향심기도, 은혜의 역사 체험, 거룩한 독서, 복음서 관상기도, 금식, 영성일기 등으로 제시되고 있다(박미경, 2013: 7-18 ; 유해룡, 2008: 53-72). 그 중에서도 영성일기는 매 순간 예수님을 바라보는 훈련을 함으로써 온전한 그리스도인으로서의 성화의 과정을 추구하므로 다양한 영성훈련을 통합하는 유익한 방법이다. 즉, 자기성찰을 통해서 하나님의 형상을 닮아가도록 끊임없이 노력하며 하나님의 자녀라는 정체성을 발견할 수 있도록 도와주는 도구이다. 이를 통해 하나님의 임재를 충만하게 경험하는 삶의 여정을 기록한 것이 곧 영성일기이다(박노권, 2010: 89-92 ; 박미경, 2013: 6-7). 이처럼 영성일기는 하루의 흐름에 따라 자신의 영적인 상태를 점검하는 기록으로(박창훈, 2015: 39 ; 박창훈, 2016: 23), 예수님과의 친밀한 동행을 하는 것에 초점을 두고 아침 기상 시부터 자기 전까지 예수님께서 나의

삶에 행하신 일들, 예수님과 동행한 삶을 일기형식으로 기록함으로써 영성을 훈련한다. 영성일기는 삶에서 경험한 일상 속에서 나의 안에 임하신 예수님을 바라보며 성령님의 임재를 느끼며 영혼의 대화를 기록한다는 점에서 생활일기와는 다르다(유기성, 2016; 181 ; 황덕형, 2016: 13). 기독교인의 성화과정은 영적으로 성장해나가는 과정이며, 영적으로 성숙한 그리스도인은 현재 시점에서 성령님과 대화의 의식을 기록에 남기려는 특징을 갖는다(황덕형, 2016: 13).

영성일기는 교리보다 삶에서 말씀에 순종하는 생활을 실천하는 데 도움이 된다는 점에서 실천신학에 기반하고 있다고 설명할 수 있다(이은재, 2018: 105-108). 실천신학의 근간이 된 경건주의 운동을 선도했던 아우구스트 헤르만 프랑케(August Hermann Francke)는 이론적인 지식을 개인의 일상생활과 경건 생활의 함양에 적용해야 한다는 것을 강조하였다. 프랑케는 일기를 쓰는 것이 하루 일과를 기억하도록 하는 단순한 문서를 뛰어넘어 하나님의 뜻에 따라 살아가는 삶을 점검할 수 있는 방법이라고 하며, 이 일기가 누적된다면 이미 지나간 삶의 사건으로부터 하나님의 뜻을 깨우치길 원하는 그분의 길을 파악하는 데 도움이 될 것이라고 하였다(이은재, 2018: 114-115).

2. 영성일기의 역사

영성일기는 17세기 후반 영국 청교도들이 자신의 종교적 정체성을 깊이 성찰하고 일인칭 시점으로 매일 연속적인 기록을 남기기 시작하면서 개인의 자아성찰을 의미하는 기록으로 나타나기 시작했다(곽차섭, 2018: 120-123). 성경에서 시편과 전도서의 저자가 하나님 앞에서 자신의 삶의 내용을 기록한 것에서부터 시작하여 존 웨슬리(John Wesley), 로널드 클릭(Ronald Klug), 프랭크 루박(Frank Laubach), 조나단 에드워즈(Jonathan Edwards), 헬렌 세페로(Helen Cepero), 헨리 나우웬(Henri Nouwen) 등 위대한 영성가들을 통해 이어졌다.

존 웨슬리(John Wesley)는 영성일기 쓰기가 자신의 영적 상태를 점검하는 훌륭한 도구임을 경험하였다. 영성일기는 존 웨슬리가 하루 중 사람들과 나눈 대화를 평가하고, 영적 상태를 분석하면서 매 순간을 하나님 앞에서 거룩하게 살고자 하는 데 도움을 주었다(박창훈, 2015: 39). 특히, 자기성찰 점검표를 통해 끊임없이 자신의 모습을 돌아보고 죄 된 모습들을 하나님 앞에서 바로잡기 위해 노력하는 과정을 기록하였다. 존 웨슬리 영성일기의 가장 큰 공헌은 영성훈련을 일상생활 속에서 실천하며 평신도들도 쉽게 활용할 수 있도록 전환시켰다는 점이다(김동환, 2018: 100). 로널드 클릭(Ronald Klug)은 10가지 점검 질문을 통해 하루 중 가장 의미 있었던 일, 기분, 성취와 실패, 깨달은 점, 기도제목 등을 담은 영성일기를 작성하였다(오연희, 1999: 18). 프랭크 루박(Frank Laubach)은 기도일기 형태의 영성일기를 기록하였으며, 그는 매일 하나님을 얼마나 경험하고 사는지 스스로

점검하기 위해 영성일기를 기록하기 시작하였고, 6개월이 지나자 예수님과 동행하는 삶에 눈을 뜨게 되었다(유기성, 2016: 28-29). 또한 그는 선교지에서 영적 갈급함이 심한 상태에서도 승고한 삶을 살기 위해 영적 분투의 흔적들을 실험적으로 기록에 남겼으며, 이후 모든 것은 하나님께서 행하셨다고 고백하고 있다(배응준, 2012: 12).

조나단 에드워즈(Jonathan Edwards)의 영성일기는 결심문 작성, 유혹의 위험 경계, 시간 관리, 다양한 감정변화, 인간관계 등에 대한 내용이 주를 이루었다. 조나단 에드워즈(Jonathan Edwards) 70개의 결심문을 작성하여 매주 읽으면서 자신을 점검하였고, 일기에도 결심문을 자주 인용하여 기록한 것을 알 수 있다. 이러한 방법은 17세기 청교도들이 자신을 성찰하는 도구로서 널리 활용되었다(이강학, 2018: 46-59). 에드워즈는 “아침에 그리스도의 탁월하심에 대하여 평상시보다 더 많은 생각을 하게 되었다”라고 기록하며 하나님의 위대하심에 대한 찬양과 자신의 죄에 대한 깊은 회개를 하였다(백금산, 1999: 83). 헬렌 세페로(Helen Cepero)는 영적 실천의 하나로 영성일기를 기록하였으며, 성경의 시편을 예시로 들며 영성일기를 처음 시작할 때 시편을 인용해서 나의 이야기로 수정해서 쓰거나, 하나님께 편지쓰기 형식을 제안하며 영성일기를 쉽게 접할 수 있도록 하였다(Helen Cepero, 2008: 27-29). 현대 영성가 헨리 나우웬(Henri Nouwen) 또한 영적 성장을 위한 영성훈련의 하나로 일기쓰기를 제안하였다. 그는 성경말씀, 기도생활, 하나님의 뜻을 깨달은 것, 타인과의 교제 등을 포함하여 하나님께서 우리 삶 속에 실제 행하고 계신 일을 묵상하고 폭넓게 기록하였다(Nouwen, 윤종석 역, 2007: 32).

이와 같이 위대한 영성가들은 그 방식은 조금씩 달랐으나 공통적으로 자신의 삶을 돌아보며 하나님 앞에서 신앙을 고백하는 내용을 일기의 형태로 기록하였다. 일기는 ‘자아의 문학적인 과정’이며, 영성일기는 하나님 앞에서 신앙을 지키며 살아가는 기독교인의 삶의 기억, 이야기, 생활 등 다양한 형태로 표현되는 개인의 신앙의 여정을 기록한 것이다(이은재, 2018: 96). 현재는 모든 기독교인들이 활용할 수 있는 쉽고도 강력한 영성훈련의 도구로 퍼져나가고 있다.

3. 영성일기 작성방법

영성일기 작성 방법은 다양하다. 먼저 매일의 삶에서 자신을 점검하고 하나님의 임재에 대한 자신의 반응을 기록하는 성찰일기가 있다(김경은, 2016: 211). 성찰로서 작성하는 영성일기는 예수님을 닮아 하나님 형상을 이루어가는 성화의 삶을 살아가는 과정을 기록하며 주님과 동행하고 주님을 따라가는 삶이 실체가 되도록 훈련시켜준다(김승희, 2017: 34). 또한, 24시간 주님의 마음 안에 거하고자 꾸준히 예수님과 삶에서 동행하는 것을 기록하기도 한다(박미경, 2013: 13-14).

또한, 영성일기 작성 질문에 따른 일상점검일기와 순종일기 방법이 있다(정성욱, 2018: 148-149)<Table 1>. 일상점검일기는 처음 영성일기를 접하는 사람들이 활용할 수 있는 형태로 매일 기상, 식사기도, 성경 읽기, 큐티(Q.T.), 기도 순종, 감사하기, 항상 예수님 생각하려고 노력하기 등 점검해야 할 11가지 질문에 대한 응답을 기록하는 것이다(유기성, 2017: 34-35). 일상점검일기 작성지침이 익숙해졌다면, 5가지로 압축한 순종일기의 형태로 영성일기를 작성할 수 있다. 영성일기를 처음 작성할 때에는 이러한 작성지침을 따라 작성하는 것도 도움이 되지만, 적응이 되고 나면 형식에 얽매이지 않고 자유롭게 영성일기를 쓰는 것도 좋다. 영성 공동체 성화를 이루어가기 위한 코이노니아 영성일기는 지체들이 소그룹을 형성하여 그들이 마련한 온라인 공간에 일기를 공개하고, 서로의 영적 상태를 파악하게 됨으로써 댓글이나 메시지, 전화, 직접 만남 등을 통해 사랑과 위로의 교제를 실천하는 것이다(정성욱, 2018: 149-150). 지극히 개인적인 영성훈련의 도구로서 활용된 영성일기를 공동체 내에서 공유하는 것은 빛 가운데 나아가 자신의 어둠을 드러내는 것과 유사하며(유기성, 2017: 97-106), 이는 공동체 내에서 신앙의 역동을 만들어내어 결국 영성 공동체의 성화를 이루어가게 된다. 형식이나 작성 방법보다 중요한 것은 매일, 매 순간 일상에서 경험하고 깨달은 하나님의 은혜를 담아내고 기록하는 것이다(유기성, 2017: 222-223).

Table 1. Guideline questions for writing a spiritual diary

<p>1) 일상점검일기</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 일어날 때 예수님 생각을 하였습니까? 2. 식사할 때 예수님 생각을 하였습니까? 3. 성경을 읽거나 큐티할 때, 나에게 주신 말씀은 무엇이었습니까? 4. 기도 시간에 생각났던 것이 무엇입니까? 5. 일을 하든, 사람을 만나든, 혼자 있든, 예수님을 생각하려고 노력한 적이 있습니까? 6. 노력하지 않았는데도 예수님이 저절로 생각난 적은 언제였습니까? 7. 예수님을 생각하지 않을 때는 마음에 무슨 생각이 있었습니까? 8. 하루 중에 기억에 남는 일은 어떤 것들이 있었고, 주님이 주시는 메시지는 무엇이었습니까? 9. 예수님께서 하라고 지시하시는 것 같은 느낌이 드는 일이 있었습니까? 10. 큐티 말씀이나 예수님께서 말씀하신 것에 순종해 보셨습니까? 11. 하나님께서 하신 감사할 3가지 제목을 적어 보세요. <p>* 오늘 하루 중에 예수님이 몇 %나 생각나거나 의식이 되셨습니까?</p> <p>2) 순종일기</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 아침에 일어났을 때, 식사할 때 예수님을 생각하였습니까? 2. 성경 통독과 큐티를 통해, 주님이 하신 말씀은 무엇이었습니까? 3. 오늘 하루 중에서 주님이 내게 주신 메시지는 무엇이 있습니까? 4. 말씀을 주신 것 중에서 불순종했던 것은 무엇입니까? 5. 감사기도 3가지를 적어 보십시오.

4. 영성일기 유익과 효과

로널드 클릭(Ronald Klug)은 영성일기에 대한 유익을 10가지로 제시하고 있다. 첫째, 일기를 쓰면 자신의 생각과 행동에 대해 더 잘 인식하게 되어 삶을 깊이 있고 솔직하게 들여다 볼 기회를 마련할 수 있다. 둘째, 기본적인 영성훈련과 경건생활을 꾸준히 할 수 있도록 도와준다. 셋째, 하나님의 인도하심과 뜻을 발견하게 된다. 특히, 중요한 선택을 해야 하는 상황에서 그 과정을 기록해두면 하나님의 인도하심을 발견할 수 있다. 넷째, 힘들었던 하루를 정리하면서 삶의 분별력과 삶의 질서가 생긴다. 다섯째, 우울, 분노와 같은 부정적인 감정들을 글로 표현함으로써 새로운 영적 관점을 가질 수 있다. 여섯째, 우리에게 역사하시는 성령의 감동하심에 민감하게 반응하여 일상의 삶에 대한 자각을 경험할 수 있다. 일곱째, 비평으로부터 자유로운 글의 형식이므로 자신을 마음껏 표현하고 창의력을 발휘할 수 있다. 여덟째, 일기를 쓰면서 우리가 가진 소망에 대해 증거할 수 있는 용기와 능력이 생기며 믿음을 분명히 하게 된다. 아홉째, 주어진 시간 안에서 효과적인 시간 관리와 삶의 목표들을 분명히 하는 데 도움이 된다. 열 번째, 여러 가지 문제들을 일기장에 털어놓으면 하나님께서 기뻐하시는 해결책을 발견하게 된다(오연희, 1999: 23-38).

우리나라에서 영성일기에 관한 연구는 시작되고 있는 단계로 현재까지 소수의 선행연구 결과를 살펴보겠다. 선행연구에서 영성일기를 매일 쓰는 사람들을 대상으로 인터뷰를 한 결과 경건한 습관의 형성, 예수님과의 친밀한 동행, 하나님 임재의 충만함 3가지를 매일 영성일기의 중요한 유익이라고 설명하고 있다(Kim et al., 2021; 3978). 영성일기 작성 횟수에 따라 영성일기를 매일 쓰는 A그룹과 일주일에 1~4회 쓰는 B그룹, 한 달에 1회 쓰는 C그룹 간 영적 성장, 심리적 안녕감, 신체적 안녕감의 차이를 파악한 결과, 영적 성장, 심리적 안녕감, 신체적 안녕감은 영성일기를 매일 쓰는 A그룹이 일주일에 1~4회 쓰는 B그룹, 한 달에 1회 쓰는 C그룹보다 더 높게 나타난 것을 확인할 수 있었다(김석선 외, 2018: 77-78). 이러한 결과는 매일 영성일기를 작성하는 것이 가끔 작성하는 것보다 개인의 영적 성장, 심리적 안녕감, 신체적 안녕감 증진에 도움이 된다는 것을 알 수 있다.

선교사들은 영성일기를 쓰면서 하나님 안에서 자신을 솔직하게 바라보며, 부정적인 감정이 정화되고 고통도 하나님의 섭리로 믿어지는 경험을 하였다고 보고하고 있다(황경숙, 2016: 60). 또한, 신학대학원 학생을 대상으로 3주간 영성일기를 기록하고 난 후의 변화를 조사하였을 때, 학생들은 사소한 사건에서도 하나님의 뜻을 발견하게 되었고, 감사한 마음이 늘어나 스트레스는 줄어들고 마음이 편안해지는 등 영적·심리적 건강이 증진되는 효과를 경험하였다(박노권, 2010: 104-106).

III. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 영성일기의 유익에 관한 혼합연구(mixed method research)의 일부분으로 선행연구(Kim et al., 2021: 3978)의 질적 연구에서는 매일 영성일기를 쓰는 37명을 대상으로 영성일기가 영적 성장과 심리적 안녕감을 증진시키는 이유를 탐색하였다. 본 연구에서는 영성일기를 작성하고 있는 기독교인 56명을 대상으로 영성일기 쓰기 경험과 의미, 나눔방 공동체의 경험에 대해 심층적으로 파악하고자 포커스 그룹 인터뷰를 시행하였다. 포커스 그룹 인터뷰는 비슷한 배경을 가지거나 유사한 경험을 한 사람들이 같은 주제에 대해 서로 이야기하며 상호작용한 자료를 모으는 질적 연구방법이다(Morgan, 1997: 17).

2. 연구 참여자

연구 참여자는 현재 신앙생활을 유지하면서 영성일기를 작성하고 있는 만 19세 이상의 기독교인이다. 2017년 6월부터 2018년 4월까지 영성일기 홈페이지와 애플리케이션의 팝업창 안내를 통해 모집된 혼합연구 참여자 385명을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰 참여자를 모집하였다. 모집 설문지에 인터뷰가 가능한 지역 및 장소, 시간, 요일 등에 관한 정보를 수집하여 그룹을 배정하였다.

본 연구팀은 혼합연구 참여자 중 포커스 그룹 인터뷰에 자발적으로 참여한 59명을 대상으로 6그룹으로 나누어 각 그룹 당 약 2시간의 포커스 그룹 인터뷰에 참여하였다. K도 소재의 교회 건물 세미나실에서 각 그룹은 1회, 약 2시간씩 인터뷰를 진행하였고, 참여자 중 개인 사정으로 중도 이탈한 3명의 참여자를 제외한 56명의 자료가 분석에 사용되었다. 포커스 그룹 인터뷰 참여자 및 영성일기와 관련된 일반적 특성은 <Table 2>와 같다. 여성 31명(55.4%), 남성 25명(44.6%)으로, 평균 연령은 50.7±8.95세이며 연령 범위는 25세에서 66세였다. 교회 직분은 권사가 39.3%로 가장 많았으며, 그다음으로 집사, 목사, 장로, 사모, 전도사, 성도 순으로 나타났다. 영성일기 작성 횟수는 매일 쓰는 참여자가 66.1%로 가장 많았으며, 작성 기간은 5년 이상이 44.6%로 가장 많았다.

Table 2. Demographic and spiritual diary-related characteristics (N=56)

일반적 특성	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남자	25	44.6
	여자	31	55.4

연령	39세 이하	8	14.3
	40~49세	13	23.2
	50~59세	25	44.6
	60세 이상	10	17.9
	평균 ^a	50.7±8.95세	
학력	전문대 이하	20	35.7
	학사	20	35.7
	석·박사	16	28.6
총 교육년수	12년 이하	9	16.1
	13~16년	29	51.8
	17~20년	14	25.0
	21년 이상	4	7.1
결혼상태	결혼	48	85.7
	비혼	7	12.5
	미응답	1	1.8
수입 만족도	불만족	11	19.6
	보통	31	55.4
	만족	14	25.0
교회 직분	성도	2	3.6
	집사	13	23.2
	권사	22	39.3
	장로	5	8.9
	사모	3	5.4
	전도사	3	5.4
	목사	8	14.3
영성일기 작성 년수	3년 이하	14	14.0
	3~5년	17	30.4
	5년 이상	25	44.6
평균 영성일기 작성 횟수	월 1회 이하	2	3.6
	주 1~4회	17	30.4
	매일	37	66.1

a 평균, 표준편차

3. 자료수집 및 연구 절차

인터뷰 실시 전, 연구자는 참여자들에게 인터뷰의 목적과 방법, 참여의 자발성, 참여 의사 철회 가능, 인터뷰 녹음, 인터뷰 결과 활용 및 자료 폐기 등에 대하여 구두로 설명하였으며, 설명에 동의한

참여자들에게 참여 동의서 및 인터뷰 내용에 대한 비밀보장에 대한 서명을 받았다.

인터뷰는 연구 참여자들의 동의하에 시작부터 종결까지 녹음되었고, 참여자 전원의 목소리가 잘 들릴 수 있도록 총 3대의 녹음기를 배치하였다. 연구책임자 1명, 박사과정생 2명, 석사과정생 1명 등 4명의 연구팀이 인터뷰에 참여하였다. 연구자 4명은 정신전문간호사 또는 정신건강간호사 자격증 소지자이며, 연구책임자와 기독교 상담학을 전공한 박사과정생 1인이 사회자 역할로 인터뷰를 진행하였다. 박사과정생 또는 석사과정생은 보조면접자로 참여하여 인터뷰 중 핵심내용과 현장 분위기 등을 관찰하여 메모하였다. 사회자는 인터뷰 질문의 용어를 명확하게 부연 설명하고, 각 주제의 토론이 끝난 후 내용을 요약하고 정리하여 참여자들의 의견이 잘 반영되었는지 확인하였다.

연구 질문은 영성일기 선행연구(김석선 등, 2018: 79)를 바탕으로 연구목적에 부합하는 영성일기 쓰기 경험과 의미, 영성일기 나눔방 공동체 경험과 관련된 질문으로 구성되었다. 연구목적에 적합한 질문인지 대해 인터뷰 수행 전 전문가 2인의 자문을 받아 수정하였다. 2인의 전문가는 영성일기를 주제로 박사학위를 받은 영성일기 사역 대표 목사 1인과 영성일기 세미나의 주 강사인 사모 1인이었다. 인터뷰 질문은 “영성일기를 어떤 계기로 시작하게 되었습니까?”로 시작하여 “영성일기 쓰기를 통해 어떠한 경험을 하셨나요?”, “영성일기를 쓰는 것이 귀하에게 어떠한 의미를 가지십니까?”, “영성일기를 통해 어떤 영적성장을 경험하셨습니까?”, “영성일기 나눔방을 통해서 어떤 경험을 하셨습니까?”, “영성일기를 쓰면서 도움이 되는 부분과 이유를 이야기해주세요.”, “영성일기가 여러분에게 미친 가장 큰 영향은 무엇입니까?”와 같은 질문들이 참여자들에게 제시되었다. 마지막으로 “지금까지 함께 이야기되었던 내용을 요약해 보겠습니다. (요약 후) 잘 요약이 되었나요? 혹시 이야기하셨던 부분 중에 빠지거나 추가되어야 할 내용이 있으면 말씀해 주세요.” 로 인터뷰를 마무리하였다. 인터뷰 시에는 참여자들이 다양한 시각으로 자신의 생각을 이야기하도록 격려했고, 유사하거나 서로 다른 경험들에 피드백할 수 있도록 하였다. 인터뷰 종료 전 연구자는 참여자들에게 추가할 사항이나 빠진 점이 없는지 확인하여 부족한 내용을 보완하였다.

4. 자료 분석

포커스 그룹 인터뷰를 통해 수집된 질적 자료는 ‘전통적 내용분석 방법’(Conventional content analysis)(Herish & Shannon, 2005: 1279-1281)을 통해 분석하였다. 전통적 내용분석은 기존의 이론이나 선행 연구가 되어있지 않은 분야를 연구할 때 일반적으로 현상을 묘사하기 위한 목적으로 사용된다. 연구자는 내용분석 방법을 통해 데이터로부터 귀납적으로 카테고리과 주제를 추출해내어 새로운 통찰력으로 현상을 이해할 수 있다(Herish & Shannon, 2005: 1279-1281).

구체적인 분석 단계는 다음과 같다. 첫 번째, 2명의 연구자는 녹음된 인터뷰 내용을 반복적으로 청취하며 녹취록을 작성하였다. 참여자들이 사용하는 언어적, 비언어적인 상호작용 등 현장 노트 자료를 녹취록에 포함하였다. 두 번째, 모든 인터뷰 내용을 반복적으로 읽으며, 의미 있는 자료를 코딩하였다. 코딩된 자료는 엑셀 프로그램을 사용하여 분류하기 쉽게 각각 색깔별로 정리하였다. 세 번째, 2명의 연구자는 약 20회 연구 미팅을 통해 분석 내용이 연구목적과 관련이 있고 의미가 있는지 교차 확인하고, 121개의 의미 있는 자료를 도출하였다. 마지막으로 내용 분석의 신뢰도 확인과 자료 분석의 적절성 및 적합성을 높이기 위해 4명의 연구팀은 약 30회 이상 만나 의미 있는 자료를 비교·대조하고 분류하는 과정을 통해 8가지 의미 범주, 4가지 범주, 2가지 주제를 도출하였다 <Table 3>.

IV. 연구결과

1. 영성일기 쓰기 경험에 대한 진술

포커스 그룹 인터뷰 자료를 바탕으로 영성일기 쓰기 경험에 대한 연구 참여자들의 진술 내용을 분석한 결과, ‘코람데오의 기쁨’, ‘아들람 영성 공동체’의 2개의 주제와 ‘하나님의 영광 아래 살아감’, ‘천국을 누리는 삶’, ‘살아있는 공동체의 지지와 회복’, ‘풍성한 삶의 나눔과 교제’의 4개 범주가 도출되었다. 연구 참여자들의 영성일기 쓰기 경험에서 도출된 주제, 범주, 의미 범주에 대한 자세한 내용은 <Table 3>와 같다.

Table 3. Participants' experience of writing a spiritual diary

주제	범주	의미 범주
코람데오의 기쁨	하나님의 영광 아래 살아감	하나님 앞에서 하루를 점검하고 거룩하게 하나님을 경외하는 삶으로 나아감
		삶의 가치가 예수님 중심으로 변하여 하나님 기뻐하시는 삶을 살게 됨
	천국을 누리는 삶	삶 속에서 말씀으로 역사하시는 하나님을 경험하고 예수님과 동행하게 됨
		보배가 되시는 예수님으로 인해 평안과 기쁨을 누리

아들람 영성 공동체	살아있는 공동체의 지지와 회복	있는 그대로의 모습이 받아들여지는 경험을 통해 예수님의 사랑을 느낌
		공동체의 지지와 격려로 내면의 문제가 회복되고 살아갈 힘을 얻음
	풍성한 삶의 나눔과 교제	온라인 나눔방에서 공유한 영성일기의 내용이 오프라인으로 이어져 친밀한 나눔을 하게 됨
		삶의 깊은 나눔이 중보기도로 이어져 예수님의 몸 된 교회로서 하나 된 공동체를 이루게 됨

(1) 코람데오의 기쁨

첫 번째 주제, ‘코람데오(Coram Deo)의 기쁨’은 ‘하나님의 영광 아래 살아감’, ‘천국을 누리는 삶’ 2개의 범주를 통해 도출되었다. 코람데오는 무엇보다도 ‘하나님 앞에서(in front of God)’와 ‘하나님의 임재 안에서(in the presence of God)’의 삶이 우선이 되는 것을 의미한다. 즉, 코람데오란 하나님 앞에 있는 자신을 의식하는 삶이다. 참여자들은 영성일기를 쓰면서 하나님 앞에서 자신을 의식하고, 하루의 삶을 점검하면서 삶의 가치가 예수님 중심으로 변화되어 하나님의 기쁨이 되는 삶을 살게 되었다. 이는 참여자들이 삶에서 함께하시는 예수님을 경험하게 하였고, 참여자들의 삶 속에서 성령의 다스리심으로 평안과 기쁨을 통해 하나님 앞에서 영광을 돌리며 사는 코람데오의 기쁨을 누리게 되었다.

① 하나님의 영광 아래 살아감

참여자들은 하나님과 교제하는 시간을 가지며 하루 동안 경험했던 자신의 감정과 행동들을 되돌아보고 삶을 점검하였다. 또한 영성일기를 통해 하나님 앞에서 죄를 솔직하게 고백하고, 죄의 문제를 극복함으로써 삶의 가치가 예수님 중심으로 변화되어 하나님의 영광 아래 살아가는 삶을 경험을 하게 된 것으로 보인다.

영성일기를 쓰면서 하루를 점검하고 반추하며 하나님과 독대하는 시간을 가져요. 오늘 내가 무슨 죄를 지었는지 점검하다 보면 그 순간만큼은 하나님 앞에서 내 삶이 아주 솔직해지고 깨끗해지는 것 같아요. 이렇게 죄를 용서해 주시는 하나님을 바라보면서 삶을 점검하다 보니 죄를 짓지 않을 수 있는 그런 차원까지 도달하는 것 같아요. 그래서 내일은 좀 더 하나님을 경외하는 삶으로 나아갈 수 있고, 하나님께 초점이 맞춰지는 것 같아요.(M/63, 권사)

영성일기를 쓰면서 내 삶의 가치가 예수님이 중심이 되어서 내가 정말 올바른 방향으로 가고 있는지, 하나님께서 원하시고 기뻐하시는 것이 무엇인지 생각하게 돼요.(F/51, 집사)

사람들과 갈등이 있거나 힘든 일에 부딪혀서 낙심될 때에도 영성일기를 쓸 때는 항상 주님께 초점을 맞추니 내가 힘든 것만 쓰지 않고 감사로 하루를 마무리 짓게 되는 것을 경험해요.(F/56, 집사)

② 천국을 누리는 삶

참여자들은 영성일기를 작성하면서 나의 문제를 치유하고 회복시켜 주시는 하나님을 경험하게 되었다. 이후 삶 속에서 말씀으로 역사하시는 하나님을 깨닫게 되면서 매일 실제적으로 예수님과 동행하는 삶을 살게 되고, 보잘것없는 삶의 보배가 되시는 예수님을 통해 평안과 기쁨이 넘쳐 현재에 삶에서 천국을 누리는 삶을 경험하게 되었다.

내면에 문제가 있다는 걸 알고 있었지만 글로 쓰니까 적나라하게 드러나서 내 자신이 너무 안쓰러웠어요. 하나님 앞에서 치유되었다고 생각했는데, 여전히 치유가 되지 않았다는 것을 알게 됐어요. 영성일기를 쓰면서 시간이 지나니까 주님만 보이고 나의 괴로운은 하나님이 해결해주시는 게 이제 명확해졌어요. 전에는 많은 문제에 가려서 말씀이 들리지 않았는데 영성일기를 쓰면서 짙막한 말씀만 보아도 “아 나한테 말씀하시는구나” 하고 이제 들리기 시작하는 거예요. “하나님이 나에게 행하시는구나, 나와 함께 하시는구나”를 느끼게 되었어요.(F/47, 집사)

영성일기를 쓰면서 예수님을 매일 의식하는 훈련을 해요. “예수님이 우리 삶 속에 들어오셨을 때 이런 일들이 일어나는구나” 하는 것들을 정말 실제적으로 매일 경험하게 됐거든요. 그래서 저의 삶은 영성일기 전후로 나뉘어져요. 예수님과 동행한다는 것이 어떤 의미인지 모르고 살았던 저에게 영성일기는 예수님과 동행하도록 도와줘요. 그래서 매일 영성일기를 치열하게 쓰게 돼요.(F/50, 사모)

영성일기를 쓰고 여러 가지 신앙훈련을 받으면서 서서히 하나님이 이렇게 보잘 것 없는 나를 사랑하시고 질그릇 안에 예수님이 보배가 되어주신다는 게 너무 감사가 되고 자존감이 너무 많이 회복되었어요. 그러니까 항상 불안했던 내 영혼이 평온해지고, 기쁨으로 채워져서 행복합니다.(F/48, 집사)

(2) 아돌람 영성 공동체

두 번째 주제, ‘아돌람 영성 공동체’는 ‘살아있는 공동체의 지지와 회복’ 와 ‘풍성한 삶의 나눔과 교제’ 2개의 범주를 통해 도출되었다. 아돌람 굴은 다윗이 사울로부터 쫓길 때 피난처로 삼았던 곳이다. 그 곳에는 환난당한 모든 자, 빛진 자, 마음이 원통한 자 등 수많은 사람 모여들었다. 믿음의 동역자들이 다윗을 주축으로 하여 서로를 충성되이 섬기며 사랑의 위로가 능력이 된 아돌람 굴은 진정한 공동체의 모습을 보여 준다. 참여자들은 아돌람 굴에서와 같이 그룹으로 묶여있는 나눔방에서 그룹원들의 댓글을 통해 있는 살아있는 공동체의 지지와 회복을 경험하였고, 삶의 깊은 나눔이 중보기도로 이어져 예수님의 몸된 교회로서 하나된 영성 공동체를 형성하였다고 보고하였다.

① 살아있는 공동체의 지지와 회복

참여자들은 영성일기 나눔방의 나눔과 댓글 등 공동체의 지지를 통해 있는 모습 그대로 긍정의 언어로 응원을 받으면서 예수님의 사랑을 느끼고 평안함을 경험하였다. 또한 힘든 순간에도 댓글로서 위로를 받고 누군가 나를 위해 기도해주고 있다는 믿음으로 힘든 상황과 우울감에서 회복되어 큰 힘을 얻으면서 살아있는 공동체를 경험하였다고 진술하였다.

내가 어떤 삶을 살았어도 일기만 쓰면 매번 나눔방에 “힘내요 집사님, 너무나 잘했어요” 하고 댓글이 달려요. 누가 나한테 그렇게 해주겠어요. 내가 잘했든지 못했든지 긍정적인 언어를 써서 매일 사람들이 나한테 응원을 해주고 있어요. 나눔방이 많으면 많을수록 받는 댓글이 더 많아지는 거예요. 이렇게 나눔방에서 매일 사랑을 받으니까 마음도 평안해져요. 댓글을 보면 예수님의 사랑이 느껴져요.(F/47, 집사)

너무 힘들 때 영성일기를 쓰기 싫지만 그래도 힘들다고 쓴 다음 날에는 기분이 너무 좋아져요. 그럴 때마다 나눔방에서 누군가가 나를 위해 “기도합니다” 댓글을 달아주니까 기도를 받고 있다는 믿음이 힘든 순간들을 넘길 수 있게 도와주는 것 같아요. 누군가가 힘들 때 내가 기도로 지원해주면 그 사람도 저처럼 동일하게 힘을 얻을 수 있을 것이라고 생각해요. 개인의 영성도 중요하지만 이렇게 공동체 안에서 서로 위로해주는 것들이 큰 힘이 되는 것 같아요. 그래서 우울했다가도 기도해주는 댓글을 통해서 다시 회복되어가는 것을 많이 경험했어요. 나눔방 교제를 통해 저에게 말씀하시는 하나님의 음성이 들려요.(F/51, 집사)

자녀 잃은 슬픔 가운데 있는 가정이 모인 영성일기 나눔방 모임이 있어요. 자녀를 잃은 시기가 다

가오면 힘들어하고 우울해하는 분들이 계시는데, 나눔방 공동체 안에서는 같은 아픔을 겪었으니 그 아픔을 같이 나누면서 어떻게 견뎌야 하는지 알려주고, 서로 같이 아파하고 안아주며 치유가 일어나는 것을 봅니다.(M/35, 목사)

② 풍성한 삶의 나눔과 교제

참여자들은 영성일기의 나눔방에서 타인의 솔직한 일기를 읽고 댓글을 기록하면서 자연스럽게 진솔한 자기 개방과 성도 간의 깊은 교제를 경험하고 있었다. 온라인 나눔방안에서 공유한 영성일기의 내용이 오프라인 교제로 이어져 친밀한 나눔을 하게 되었다. 또한 일기를 통한 개인의 깊은 이야기와 문제를 알게 되어 공허한 마음으로 같이 아파하고 중보기도로 이어져 예수님의 몸 된 교회로서 하나 된 공동체를 이루게 되는 것을 경험하였다. 특히, 목사, 전도사, 속장 등 교회의 직분자들은 나눔방 안에서 시간과 공간을 뛰어 넘어 성도들의 어려움과 영적 상태를 파악하고 중보기도를 하면서 나눔이 풍성해지는 것을 경험하고 영적으로 하나 되는 공동체로 나아가게 해준다고 보고하였다.

만나서는 진솔한 나눔을 못 할 수도 있는데, 영성일기를 보면서 그분이 겪고 있는 세세한 어려움들을 알게 되서 중보기도를 하게 돼요. 나눔방 안에서 굉장히 큰 고난을 겪은 가정이 있었는데 그분의 일기를 읽으면서 하나님께서 마음을 나눌 수 있는 공허의 마음을 주셔서 전화 통화를 하게 되고, 같이 아파하며 기도를 했어요. 또 다른 분에게는 “너무 힘드셨군요. 기도하겠습니다”라고 댓글을 달아드렸는데, 너무나 큰 힘이 되었다는 말씀을 들었어요. 이렇게 댓글을 통해서 교제를 한다는 느낌이 들어요. 그래서 영성일기는 서로의 삶을 나누고 아픔과 기쁨도 함께하면서 영적으로 하나된 공동체로 나아가게 해준다는 생각이 들었어요.(F/51, 권사)

목회 현장에서 삶을 공유한다는 것이 점점 더 어려워지는 이때 일기 나눔을 통해 시간과 공간을 뛰어넘어 오프라인에서 만나는 것처럼 심방하는 효과가 있어요. 또 성도들의 영적 상태를 알 수 있어서 힘든 일이 있을 때 도와줄 수 있고 나눔이 풍성해지는 것을 경험했어요.(F/51, 전도사)

저는 교회 안의 공동체 안에서 지역장을 맡고 있는데 속장님들과 매번 남아서 대화하는 건 시간적으로 부족하잖아요. 나눔방에서 영성일기를 통해서 내가 맡고 있는 속장님들의 영적인 상태나 아프거나 하는 여러 가지 문제들을 알게 되니까 같이 중보를 해줄 수가 있더라고요. 그래서 또 다음에 직접 만나게 되면 그거에 대해서 어떻게 진행되고 있는지 물어보고 교제하면서 공동체 안에서 친밀해지는 것을 많이 느끼고 있어요.(F/59, 장로)

V. 논의

본 연구는 영성일기를 쓰고 있는 참여자들의 경험과 의미를 심층적으로 파악하고 분석하고자 하였다. 연구 결과, 참여자들은 영성일기를 쓰면서 코람데오의 기쁨과 아들람 영성 공동체를 경험하였다. 첫 번째 주제, ‘코람데오의 기쁨’은 ‘하나님의 영광 아래 살아감’, ‘천국을 누리는 삶’ 2개의 범주를 통해 도출되었다. 하나님 앞에서 자신의 모습을 솔직히 드러내어 하루의 삶 속에서 지었던 죄를 분별하고, 거룩하게 하나님을 경외하는 삶을 살아가게 되었다. 참여자들은 삶의 가치가 예수님 중심으로 변하여 하나님의 영광 아래 그 분이 기뻐하시는 삶을 살게 되는 코람데오의 기쁨을 경험하였다. 두 번째 주제, ‘아들람 영성 공동체’는 ‘살아있는 공동체의 지지와 회복’, ‘풍성한 삶의 나눔과 교제’ 2개의 범주를 통해 도출되었다. 참여자들은 나눔방에서 일기 나눔과 댓글을 통해 공동체의 지지와 회복을 경험하였고, 서로를 위해 중보기도 하면서 깊이 있고 풍성한 교제를 나누며 예수님의 몸 된 교회로서 하나 되는 아들람 영성 공동체를 경험하였다.

첫째, 온라인 기반을 활용한 영성일기는 바쁜 일상과 비대면 만남이 늘고 있는 현대에 기독교인의 영적 성장을 위한 영성훈련의 방법으로 활용할 수 있을 것으로 보인다. 참여자들은 영성일기를 쓰면서 삶의 가치가 예수 중심으로 변하여 하나님 영광 아래 살면서 천국을 누리는 코람데오의 기쁨을 경험하였다. ‘코람데오’란 신전의식(神前意識)을 말하며 하나님 앞에 있는 자신을 의식하면서 살아가는 것이다(이종숙, 2019: 213). 참여자들은 영성일기를 쓰는 동안 하나님 앞에서 살아온 하루를 돌아보며 죄를 분별하고 나아가 죄를 다시 짓지 않기를 결단하였으며, 하나님의 영광 아래 살아가면서 천국을 누리게 된다는 것을 알 수 있었다. 이와 유사하게 영성일기 내용과 간증문을 분석한 선행연구에서 영성일기는 하나님과의 관계를 점검하고, 그 은혜를 담아내는 도구라고 정의하였다(김승희, 2017: 38). 또한, 참여자들은 예수님이 나와 동행하시고, 나를 사랑하시며 나와 항상 함께 계시는 분이라는 것을 믿으며, 24시간 예수님과 동행하며 영적 성장을 통한 삶의 변화를 경험하였다. 참여자들은 영성일기를 쓰면서 삶의 가치가 예수님 중심으로 변하여 보배되시는 예수님을 마음에 모심으로 매 순간 삶 속에서 말씀으로 역사하시는 하나님과 함께 평안과 기쁨을 누리게 되었다고 하였다. 이와 같이 하나님은 살아있고 운동력 있는 말씀을 통하여 우리의 삶 가운데 마음과 생각을 다스리시며(히 4:12), 하나님 자신을 드러내시고 말씀하신다(요 1:1). 참여자들은 영성일기를 쓰면서 말씀이신 예수님을 생생하게 인식하고, 존재의 근원이신 하나님의 위대하심과 피조물의 연약함을 깨달아 은혜받은 말씀을 일상생활 속에 적용하게 되는 것으로 해석된다. 본 연구결과는 영성일기 쓰기 경험이 하나님 안에서 내면의 부정적인 감정들을 정화시킨다고 언급한 선행연구와 유사하게 나타났다(이독영, 2013: 118). 신학대학원 학생을 대상으로 영성일기를 작성한 후 경험과 효과

를 분석한 결과, 대상자들은 영성일기를 통해 삶을 영적으로 바라볼 수 있게 되었고 사소한 것에도 의미를 찾고 감사하며 스트레스가 줄어드는 등 영적·심리적 건강이 향상되는 효과를 경험하였다(박노권, 2010: 106). 이처럼 기독교인들은 영성일기를 통해 정죄감, 낮은 자존감, 대인관계 안에서 오는 불안함이 예수님 안에서 치유되고 평온함과 기쁨으로 변하여 어떠한 상황에서도 감사하며 천국을 누리는 삶을 경험하게 된 것으로 해석된다. 영성일기 쓰기는 기독교인들의 내면의 고통을 승화시켜 삶 속에서 성령의 인도함을 받아 평안과 감사의 삶으로 인도하는 영성훈련의 한 방법으로 활용될 것으로 보인다. 따라서 교회 안에서 영성일기를 활용하면 성도들은 매일 예수님을 바라보며 하나님 말씀으로 성령의 인도함을 받고, 말씀의 능력으로 하루를 살아내는 하나님 영광 아래 기쁜 천국을 누리는 삶을 경험할 수 있을 것이다.

둘째, 온라인 영성일기의 나눔방을 통해 기독교인은 집단 안에서 자기 자신을 표현하고, 타인을 수용하며 더 깊은 영적 교제와 함께 공동체 성화를 경험하였다. 참여자들은 영성일기 나눔방의 나눔과 댓글 등 공동체의 응원과 지지를 통해 예수님의 사랑과 위로를 누리며 풍성한 삶의 나눔과 교제를 하면서 아달람 영성 공동체를 경험하였다. 아달람은 히브리어로 은신처 혹은 피난처라는 뜻을 가지고 있다. 성경 사무엘상 22장에 등장하는 아달람 굴은 다윗이 죽음을 피해 피신한 은신처였다(삼상 22:1-2; 시 142:1-7). 다윗이 아달람 굴에 있을 때, 그를 의지하기 위해 찾아온 400명의 사람들이 있었다. 아픔이 있는 하나님의 자녀들이 하나님의 보호와 은혜아래 아달람 굴에서 서로 돌봄을 주고받으며 공동체를 형성하였고, 훗날 하나님의 나라를 위해 충성을 다하는 동역자들로 변화되었다(삼상 22:6, 23:3, 5, 13, 24).

참여자들은 영성일기를 나누며 삶의 힘든 순간에도 누군가 나를 위해 기도해주고 있다는 믿음으로 이겨내고, 살아있는 공동체를 경험하며 어려운 상황과 우울감에서 회복될 수 있었다. 또한 참여자들은 타인의 솔직한 일기를 읽고 댓글을 기록하면서 자연스럽고 진솔한 자기 개방과 성도 간의 깊은 교제를 경험하고 있었다. 이는 나눔방 안에서 서로의 삶을 나누고 위로하는 것이 긍정적인 정서를 증가시키고 회복을 촉진하는 것으로 해석된다(정성욱, 2018: 149-150). 더 나아가 온라인 나눔방 안에서 공유한 영성일기의 내용이 오프라인 교제로 이어져 교회 공동체 안에서 친밀한 교제와 나눔으로 이어지는 것으로 보인다. 나눔방 안에서 성도들은 영성일기를 통해 깊은 삶의 이야기와 문제를 하나님 앞에 쏟아놓고 공허한 마음으로 중보함으로써 예수님의 몸 된 교회를 이루어 신앙의 여정을 함께 걸어가고 있었다. 특히, 목사, 전도사, 속장 등 교회의 직분자들은 나눔방 안에서 시간과 공간을 뛰어넘어 성도들의 어려움과 영적 상태를 파악하고 중보기도로 한 영혼을 깊이 품게 되어 영적으로 하나 되는 공동체로 성장해 나가는 것을 알 수 있었다. 이를 통해 영성일기의 나눔은 성도들이 공동체의 수용과 지지를 경험할 뿐 아니라 공동체의 강력한 집단응집력을 통한 회복을 경

험할 수 있을 것으로 사료된다. 나아가 온라인상에서 새로운 교제의 장이 되어 교회 안의 속회나 구역모임 등의 소그룹모임에도 큰 도움이 될 수 있을 것이다(유기성, 2017: 7-8).

지금까지 살펴본 것처럼 영성일기 쓰기는 거룩한 하나님 나라의 영광에 초점을 맞춘 삶을 사는 코람데오의 기쁨과 공동체의 지지와 회복을 통해 풍성한 삶의 나눔과 교제로 이어지는 아들람 영성 공동체를 이루게 하는 것을 알 수 있었다. 한 참여자는 “다른 사람의 일기를 보면서 그 분들의 삶과 영성을 마주하면서 같이 기도해야 할 부분들을 알게 돼요. 그래서 제가 하나님 앞에서 더 기도하게 되고 영적으로 성숙해가고 결국 저에게 유익이 많이 된다는 것이 느껴져요.”라고 진술하였다. 이처럼 영성일기는 하나님과의 수직적 교제가 이루어질 때 자연스럽게 이웃이나 성도와의 수평적 교제로 연결되어 결과적으로는 개인의 영성이 회복되는 방향으로 나아간다는 것을 보여준다(정성욱, 2018: 150). 영성일기를 나눔으로써 자신의 영적 상태를 객관적으로 보게 되고 더 깊은 영적 성장을 이루게 되는 것이다. 하나님과 인간 사이의 수직적 교제는 코람데오의 기쁨으로 나타나며, 이러한 기쁨은 예수님의 몸된 교회를 이루는 지체들과의 수평적 교제 안에서 이웃사랑을 행함으로써 아들람 영성 공동체를 형성하게 되는 것이다. 이는 “예수께서 이르시되 네 마음을 다하고 목숨을 다하고 뜻을 다하여 주 너의 하나님을 사랑하라. 이것이 크고 첫째 되는 계명이요 둘째도 그와 같으니 네 이웃을 네 자신과 같이 사랑하라 하셨으니 이 두 계명이 온 율법과 선지자의 강령이니라.”(마 22:37~40)는 성경의 큰 계명과도 맥을 같이 한다. 즉, 영성일기 쓰기는 삶의 현장에서 말씀의 적용과 실천이라는 두 가지 목표를 조화롭게 이루어 예수님과 동행하는 삶을 통해 진정한 성화를 향해 갈 수 있는 효과적인 영성훈련의 방법이라고 생각된다(김승희, 2017: 26-27). 본 연구에서 확인된 영성일기 쓰기 경험과 의미는 기독교인의 영적성장을 위한 영성훈련의 방법으로 활용될 수 있을 것이다.

VI. 결론 및 제언

본 연구는 기독교인의 영성일기 쓰기 경험과 의미를 심층적으로 파악하고, 교회의 목회 현장에서 사용할 수 있는 새로운 영성훈련 방법 중 하나로 영성일기를 소개하는 데 목적을 두고 있다. 연구 결과 참여자들은 영성일기 쓰기를 통해 매일 예수님을 바라보고 하나님의 영광 아래 살면서 천국을 누리는 삶을 사는 것을 알 수 있었다. 또한 나눔방을 통해 살아있는 공동체의 지지와 회복을 경험하고 풍성한 삶의 나눔과 교제로 살아있는 아들람 영성 공동체를 경험했다고 보고하였다. 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 영성의 중요성이 대두되고 있는 시대에 일반 성도뿐만 아

나라 목회자에 이르기까지 기독교인의 영성일기 쓰기 경험이 어떠하였는지 파악하기 위해 질적 연구를 진행하였다. 둘째, 본 연구는 지금까지 국내·외에서 연구가 부족한 기독교인의 영성일기 쓰기 경험에 대해 포커스 그룹 인터뷰 방법을 사용하여 심층적으로 분석하였다는데 연구적 의의가 있다. 셋째, 본 연구 결과는 온라인을 활용한 영성훈련 방법으로 영성일기가 널리 활용될 수 있다는 가능성을 제시하였다. 본 연구에서 영성일기는 영성 훈련의 하나로써 기독교인들의 자기성찰을 도울 뿐 아니라 내적 치유 사역의 유용한 도구로 유용하게 활용될 수 있다. 또한 영성일기는 개인 기도나 말씀 묵상, 설교나 제자훈련에서 받은 은혜를 정리하여 기록하는 도구로써 기존의 영성훈련 방법들을 폭넓게 아우를 수 있는 장점이 있다. 또한 나눔방을 통한 일기 나눔은 바쁜 현대를 살아가는 성도들에게 시간과 공간의 제약을 뛰어넘어 온라인 교제의 장을 열어주고, 댓글을 통한 작은 섬김을 행하며 치유와 회복을 경험하는 통로의 역할을 하고 있는 것으로 생각된다. 나아가 영성일기는 목회현장에 다양하게 적용이 가능할 것으로 보인다. 주일학교 학생들에게는 짧은 성경 구절을 제시해 주고 말씀과 기도 생활의 실천을 일기로 적도록 하여 어려서부터 자연스럽게 영성훈련을 경험하게 하는데 도움이 될 것이다. 또한 기존의 구역, 속회, 셀 등 교회의 모임 단위에서 영성일기를 쓰고 기도 제목을 나눔으로써 교회 내 중보기도가 활성화되고 하나 된 영성공동체가 세워져가는 효과를 기대할 수 있을 것으로 생각된다. 또한 직분자의 영성훈련을 위한 프로그램의 일환으로 활용이 가능하며, 목회자들에게는 영성일기의 나눔방을 통해 성도들의 영적 상태와 가정의 문제들을 깊이 파악할 수 있는 계기가 되어 성도들을 목양하는 데 활용이 가능할 것으로 보인다. 부모와 자녀, 부부로 구성된 가족나눔방은 소통이 부족한 가족들이 미처 알지 못했던 생각과 감정을 알게 함으로써 가족 간 공감을 높일 뿐만 아니라 가족의 영적 유대감을 증진할 수 있는 도구로 활용될 수 있다. 병원 사역 현장에서는 의료진, 원목, 수녀, 수사 등이 신체적, 정신적으로 연약한 환자들의 영적 요구를 파악하고, 영적 돌봄을 제공하기 위해 영성일기를 활용할 수 있을 것으로 보인다. 특히, 코로나19 이후 비대면이 일상화된 현시점에서 시공간을 뛰어넘는 온라인 영성일기 어플리케이션을 활용하여 개인의 영성훈련뿐만 아니라 공동체 영성훈련을 통해 기독교인의 영적 진보와 균형적인 영적 성장을 도모할 수 있는 탁월한 도구로서 널리 활용될 수 있을 것이다. 그러나 노년층 성도들의 경우 디지털 기기 사용과 온라인 접속에 어려움이 있을 수 있고, 사생활 비밀보장의 중요성에 더 크게 가치를 두는 청년들의 경우 자기표현과 자기 노출에 대한 거부감으로 인해 영성일기 공유에 어려움이 있을 수 있으므로 세대 간 차이 또는 집단의 특성을 고려하여 영성일기를 활용할 것을 제언한다. 본 연구는 영성일기를 쓰고 있는 일부 기독교인의 경험을 깊이 있게 탐색한 질적 연구로서 연구결과를 영성일기 쓰기에 관한 모든 경험으로 일반화하는 데 주의가 필요하다. 후속연구에서는 영성일기 프로그램에 참여한 기독교인들을 대상으로 프로그램 효과성을 검증하는 양적 연구를 수행하여 통계적

결과를 바탕으로 영성일기 쓰기 경험에 대한 이해도를 높일 것을 제안한다. 또한 영성일기가 개인의 영성훈련뿐 아니라 이웃사랑을 실천하고 확장되어 나가는 영성훈련이 될 수 있는 후속 프로그램 개발을 제안해본다. 본 연구는 탁월한 영성훈련 방법으로서 영성일기를 소개하고, 영성일기를 작성하고 있는 참여자들의 경험과 의미를 제시하였다. 추후 이론과 실제 경험에 근거한 영성일기 프로그램을 개발하고, 목회 현장에서 적용함으로써 한국교회 영성훈련의 새로운 지평을 열게 되기를 기대한다.

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

참 고 문 헌

- 곽차섭 (2018). 일기 연구의 이론과 실제: 서양의 경우를 중심으로. *코기토*, 85, 113-142.
- [Kwak, C. S. (2018). Theory and Practice of the Diary Studies in Western Culture. *Cogito*. 85. 113-142.]
- 김경은 (2016). 개신교 영성훈련의 현재와 전망: 관계적·통전적 경험의 내면화를 지향하며. *한국기독교신학논총*, 102, 193-219.
- [Kim, K. E. (2016). The Present and Prospective Protestant Spiritual Exercise : Striving Toward Internalization of Relational and Wholistic Human Experiences. *Korean Journal of Christian Studies*, 102, 193-219.]
- 김동환 (2018). 웨슬리의 성화훈련에 비추어 본 예수동행일기, 2018 예수동행일기컨퍼런스. 경기도: 위드지저스미니스트리.
- [Kim, D. H. (2018). Spiritual journal looking into John Wesley's Sanctification Discipline. *Conference of Journal with Jesus*. Gyeonggi-do: With Jesus Ministry.]
- 김석선·천연금·최은주·길민지 (2018). 영성일기와 영적성장과 심리적 신체적 안녕감. *한국기독교상담학회지*, 29(2), 61-87.
- [Kim, S. S., Cheon, Y. K., Choi, E. J. & Gil, M. J. (2018). Spiritual Diary, Spiritual Growth, Psychological and Physical Well-Being. *Korean Journal of Christian Counseling*, 29(2), 61-87.]
- 김승희 (2017). *한국교회에서 영성훈련의 대안적 고찰(영성일기: 영성일기를 통한 영성훈련)*. 박사학위논문. 웨슬리 신학대학교.
- [Kim, S. H. (2017). *Alternative Consideration on the Spiritual Disciplines in Korean Church (Spiritual Journal: Spiritual Disciplines Through the Spiritual Journal)*. Doctoral Dissertation. Wesley Theological Seminary, Jakarta, Indonesia.]
- 대한성서공회 (2019). *개역개정 성경전서*. 서울: 아가페출판사.
- [The Korean Bible Society (2019). *A revised Bible*. Seoul: Agape Publisher.]
- 박노권 (2010). 영성훈련으로서 영적일기 작성의 효과에 관한 연구. *신학과 현장*, 20, 87-108.
- [Park, N. K. (2010). A Study on the Effect of Spiritual Diary as a Spiritual Training. *Theology and Context*, 20, 87-108.]
- 박미경 (2013). 개신교 영성훈련의 현재와 미래-금식과 영성일기를 중심으로. *종교교육학연구*, 43, 1-24.
- [Park, M. K. (2013). The Present and Future of the Protestant Spiritual Discipline: Focusing on Fasting and Spiritual Journal. *Korean Journal of Religious Education*, 43, 1-24.]
- 박미경 (2021). 코로나19 이후, 한국 개신교 교회의 교육목회 방향성 연구. *신학과 실천*, 77, 453-483.

- [Park, M. K. (2021). A Study on Educational Ministry in Korean Protestant Church in the Age of Global Crisis. *Theology and Praxis*, 77, 453-483.]
- 박창훈 (2015). 존 웨슬리(John Wesley)의 저널(Journal)에 나타난 신학사상과 부흥운동. **한국교회사학회지**, 42, 37-62.
- [Park, C. H. (2015). Theology and the Revival Movement in John Wesley's Journals. *The Church History Society in Korea*, 42, 37-62.]
- 박창훈 (2016). 존 웨슬리의 영성훈련. **활천**, 755(10), 22-26.
- [Park, C. H. (2016). John Wesley's Spiritual Discipline. *The Living Water*, 755(10), 22-26.]
- 배응준 역. (2012). **프랭크 루박의 기도일기**. Laubach, F. C. (1964). *Frank Laubach's prayer diary*. 서울: 규장.
- [Bae, E. J. (2012). *Frank Laubach's prayer diary*. Seoul: Gyujang. Trans. Laubach, F. C. (1964). *Frank Laubach's prayer diary*. MI: Revell.]
- 백금산 (1999). **조나단 에드워즈처럼 살 수는 없을까?**. 서울: 부흥과 개혁사.
- [Back, G. S. (2003). *How can we live like Jonathan Edwards?*. Seoul: Revival & Reformation.]
- 신경림·장연집·김영경·이금재·최명민·김혜영·김옥현·김영혜 역. (2004). **질적 연구방법 포커스 그룹**. Morgan, D. L. & Krueger, R. A. (1998). *The Focus Group Kit*. 서울: 현문사.
- [Shin, K. R., Jang, Y. J., Kim, Y. K., Lee, K. J., Choi, Y. M., Kim, H. Y., Kim, O. H. & Kim, Y. H. (2004). *Qualitative Research Methodology Focus Group*. Seoul: Hyunmoonsa. Trans. Morgan, D. L. & Krueger, R. A. (1998). *The Focus Group Kit*. CA: SAGE Publications.]
- 오연희 역. (1999). **영혼의 일기와 영적 성숙**. Klug, R. (1989). *How to Keep a Spiritual Journal*. 서울: 두란노.
- [Oh, Y. H. (1999). *Spiritual Journal and Spiritual Growth*. Seoul: Duranno. Trans. Klug, R. (1989). *How to Keep a Spiritual Journal*. MN: Augsburg Fortress Press.]
- 유기성 (2016). 24시간 예수님과 동행. **활천**, 755(10), 27-31.
- [Yoo, K. S. (2016). 24-hour Walking with Jesus. *The Living Water*, 755(10), 27-31.]
- 유기성 (2017). **예수님과 행복한 동행 영성일기**(6쇄 개정판). 서울: 규장.
- [Yoo, K. S. (2017). *Spiritual Journal*. (6th ed.). Seoul: Kyujang.]
- 유해룡 (2008). 영성훈련의 실제. **대학과 선교**, 15, 51-75.
- [You, H. R. (2008). Various Ways of Spiritual Exercise. *University and Christian Mission*, 15, 51-75.]
- 윤종석 역. (2007). **영성수업: 믿음으로 사는 지혜를 듣다**. Nouwen, H. J. M. (2006). *Spiritual Direction: Wisdom for the Long Walk of Faith*. 서울: 두란노서원.

- [Yoon, J. S. (2007). *Spiritual Direction: Wisdom for the Long Walk of Faith*. Trans. Nouwen, H. J. M. (2006). *Spiritual Direction: Wisdom for the Long Walk of Faith*. NY: HarperCollins Publishers.]
- 이강학 (2018). 개인 성화훈련과정으로서의 예수동행일기, **2018 예수동행일기컨퍼런스**. 경기도: 위드저저스미니스트리.
- [Lee, K. H. (2018). Spiritual journal as a Self-Discipline Courses. *Conference of Journal with Jesus*. Gyeonggi-do: With Jesus Ministry.]
- 이득영 (2013). **기독교 영성훈련을 통한 심리적 변화와 영적 성숙에 대한 연구**. 박사학위논문. 목원대학교.
- [Lee, D. Y. (2013). *A Study on Psychological Change and Spiritual Maturity through Practicing Christian Spirituality*. Doctoral Dissertation. Mokwon University, Daejeon, Korea.]
- 이종숙 (2019). 기독교 상담을 위한 슈퍼비전의 코람데오 자세. **목회와 상담**, 32, 203-228.
- [Lee, J. S (2019) Coram Deo Posture of supervision for Christian Counseling. *The Journal of Pastoral Care and Counseling*, 32, 203-228.]
- 정성욱 (2018). 성화훈련과정으로서의 예수동행일기, **2018 예수동행일기컨퍼런스**. 경기도: 위드저저스미니스트리.
- [Jung, S. W. (2018). Spiritual journal as a Discipline Training Courses. *Conference of Journal with Jesus*. Gyeonggi-do: With Jesus Ministry.]
- 황경숙 (2016). **선교사의 영성지도를 위한 자기표현적 글쓰기 치료: 영성일기의 임상사례 중심으로**. 박사학위논문. 서울신학대학교.
- [Whang, K. S (2016) *Self-expression Writing Therapy for Missionary Spiritual Guidance: Focusing on the Clinical Case of Spiritual Diary*. Doctoral Dissertation. Seoul Theological University, Bucheon, Korea]
- 황덕형 (2016). 살리는 샘: 영성일기는 성령과의 대화. **활천**, 755(10), 12-13.
- [Hwang, D. H. (2016). Living Spring Water: Spiritual Diary is dialogue with Holy Spirit. *The Living Water*, 755(10), 12-13.]
- Helen Cepero. (2008). *Journaling as Spiritual Practice*. IL: Inter Varsity Press.
- Hsieh, H. F. & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health research*, 15(9), 1277-1288. doi:10.1177/1049732305276687
- Kim, S. S., Kim-Godwin, Y., Gil, M. J., Kim, D. E. & Cheon, Y. K. (2021). The Benefits of Spiritual Diaries: A Mixed-Method Study in Korea. *Journal of Religion and Health*, 60, 3978-3992.
- Morgan, D. L. (1997). *The focus group guidebook*. California: Sage publications.
- Rabiee, F. (2004). Focus-group interview and data analysis. *Proceedings of the nutrition soci-*

ety, 63(4), 655-660. doi:10.1079/PNS2004399

Yalom, I. & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. NY: Basic Books.

예수동행일기 (2019). <https://www.jwj.kr/home/home.do> (검색일 2022.8.1.)

[Journal with Jesus. (2019). Retrieved from <https://www.jwj.kr/home/home.do> (2022.8.1.)

위드지저스미니스트리. <https://wjm.kr/> (검색일 2022.8.1.)

[With Jesus Ministry. Retrieved from <https://wjm.kr/> (2022.8.1.)]

영성훈련으로서의 영성일기 경험 연구 -포커스 그룹 인터뷰를 중심으로

Experiences about Writing a Spiritual Diary as a Spiritual Disciplines - Based on Focus Group Interview

천연금 (이화여자대학교)

김석선 (이화여자대학교)

길민지 (이화여자대학교)

김다은 (이화여자대학교/교신저자)

논문초록

본 연구의 목적은 기독교인을 대상으로 영성일기 쓰기 경험을 깊이 탐색하고, 영성훈련 방법의 하나로 영성일기를 소개하는 것이다. 본 연구는 영성일기를 작성하고 있는 기독교인 총 56명을 6그룹으로 나누어 포커스 그룹 인터뷰(Focus Group Interview) 방법을 사용하여 질적연구를 수행하였다. 수집된 자료를 전통적 내용분석 방법으로 분석한 결과, ‘코람데오의 기쁨’, ‘아들람 영성공동체’ 2개의 주제와 ‘하나님의 영광 아래 살아감’, ‘천국을 누리는 삶’, ‘살아있는 공동체의 지지와 회복’, ‘풍성한 삶의 나눔과 교제’의 4개 범주가 도출되었다. 참여자들은 영성일기를 통해 하나님 앞에서 하루를 점검하고 하나님의 영광 아래 살아가면서 천국을 누리는 삶을 살게 되었음을 보고하였다. 또한 나눔방 안에서 영성일기를 공유하며 공동체의 지지와 회복을 경험하고 풍성한 삶의 나눔과 교제로 아들람 영성공동체를 경험하였다. 기독교인은 영성일기 쓰기를 통해 늘 함께하시는 하나님 앞에서 그분의 영광을 위해 살아가며 영적으로 성숙되어가고 있었다. 또한 나눔방을 통해 성도 간의 활발한 교제를 하며 교회의 머리되신 예수그리스도 안에서 지체되어감을 알 수 있었다. 연구에서 확인된 영성일기 쓰기 경험과 의미는 일상에서 자신의 영성을 매일 손쉽게 점검할 수 있는 영성훈련을 위한 방법으로 활용될 수 있을 것으로 사료된다. 시공간의 제약없이 활용할 수 있는 영성일기를 널리 배포할 수 있도록 훈련프로그램을 개발하고, 그 효과에 대한 후속 연구가 필요함을 제안한다.

주제어: 영성일기, 영성 공동체, 일기쓰기, 질적연구, 포커스그룹 인터뷰