

기독교인의 우울증과 인지 재구조화 상담

류혜옥(고신대학교)

본고는 최근 우울증환자들이 급증하는 시대에 기독교인도 예외가 아님을 인식하고 이에 대하여 우울증의 정의와 진단, 그리고 기독교인에게서 나타나는 우울증을 유발하는 특징적 역기능적인 사고와 핵심신념들과 태도를 파악하였다. 기독교인의 우울증을 유발하는 사고패턴은 하나님에 대한 인지오류와 사람들의 믿음에 대한 인지오류로 인해 역기능적 태도가 나타나는데 이는 인지의 재구조화라는 작업을 통해 하나님과 사람에 대한 오해와 태도를 기독교 상담적인 방법으로 성경적인 관점에서 사고하도록 유도한다.

I. 들어가는 말

21세기를 사는 사람들은 많은 생활의 변화를 겪으며 또 적응해야하는 과업 속에서 살아 가고 있다. 첨단기계의 발달, 정보의 발달과 공유, 그리고 글로벌이라고 하는 시대에 살면서 세계가 가까워지고 있는 현상 속에 다양하고도 운택한 삶을 누리고 있다. 이러한 풍요 속에서도 현대의 두드러진 특징을 꼽으라면 풍요속의 빈곤이라 할 수 있는 정신병을 앓는 이들의 수가 급증하였다는 것이다. 시대적 흐름 속에서 기독교인도 예외가 아니어서 기독교인 연예인이 자살을 하는 등 충격을 주고 있다. 자살에 대한 여러 가지 원인이 있겠지만 대부분의 경우 극심한 우울증으로 이해하는 것이 보편적이다.

기독교인의 우울증은 교회내의 평신도뿐 아니라 목회자와 사모들까지 심각하게 겪고 있어서 일상생활에 지장을 초래하기도 한다(정수화, 2006). 우울은 자살하게 되는 지름길이 되므로 우울을 경미하게 여겼다가 크게 충격을 받기도 한다.

기독교인에게 있어서 우울의 기분은 신앙과 관련하여 죄책감이 사로잡아 그로인해 용서받을 수 없으며 또한 자신을 용서 할 수 없다는 신념이 지배적이다.

기독교인의 우울증은 심령의 부흥을 저해하는 요인이 되며 하나님이 주신 풍성한 삶을 통한 신앙의 열매를 앗아가는 가시떨기 같은 내면의 우울증에 대해 다양한 시각으로 봐야하며 이를 통해 기독교인이 쉽게 가질 수 있는 오해에 주목하고 우울증에 대해 올바른 이해를 시도해야 한다(한재희, 2007)고 강조 하면서 인간이 물리적 신체와 심리적 특성을 지닌 영적 존재라는 사실에 입각하여 기독교적 가치관과 자원을 바탕으로 약물치료와 함께 인지 행동적 기법, 대인 관계적 기법, 실존적 상담기법등의, 그리고 영성치료를 병합함으로써 전인적 차원에서 통합적 접근을 시도 하였다.

본고에서는 우울증을 유발하는 인지패턴을 찾아보고 인지치료의 핵심이 되는 역기능적 사고들을 고찰하고 이를 수정해나가는 과정에서의 핵심신념의 재구조화에 대해 고찰하고자 한다.

II. 우울증에 대한 이해

1. 우울증의 정의 및 특징

우울증이란 깊은 슬픔과 염려, 무가치 감 및 죄책감, 사회적 위축, 불면증, 식욕 및 성욕의 상실, 또는 일상사에 대한 즐거움 및 흥미의 상실이 두드러진 특수한 정서 상태를 말한다(Davison & Neale, 1998/2000).

우울증은 하루 중 대부분 우울한 기분, 흥미와 즐거움의 감소 혹은 상실, 몸무게의 현저한 변화, 수면장애, 신체 움직임의 통제감소, 피로, 무가치함 또는 죄의식, 사고나 집중력 저하, 죽음이나 자살에 대한 생각 등 아홉 개의 증상이 진단의 주요한 기준이 되며, 5개 이상 2주 동안 지속적으로 나타나면 우울증이라는 진단을 받는다(DSM-IV:Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed.).

우울증을 진단하는 일은 쉽지 않으며 정상적 우울상태와 병적 우울상태를 구분하는 것 자체가 매우 어려운 일이다. 뿐만 아니라 우울증의 일부 증상은 다른 정신장애의 증상과 매우 유사하기 때문에, 우울증을 진단하기 위해서는 다른 정신장애에 대한 정확한 지식을 지니고 있어야 한다(권석만, 2000).

Mendel은 우울증의 형태를 다음과 같이 설명하였다(이희정, 2001, 재인용). 그는 서로 대칭되는 임상 양상과 원인에 따라 단극성 우울증(unipolar depression)과 양극성 우울증(bipolar depression), 내인성 우울증(endogenous depression)과 외인성 우울증(exogenous depression), 초조성 우울증(agitated depression)과 지체성 우울증(retarded depression)이 있다. 우울증 정도에 따라서는 경증 우울증(mild depression)과 중증 우울증(severe depression) 또는 신경증적 우울증(neurotic depression)과 정신병적 우울증(psychotic depression)이 있고, 우울증의 특수한 형태로서 가면성 우울증이 있다. 그러나 병인에 의해서 우울증을 분류해 보면 단극성 우울증과 양극성 우울증, 신체 질환에 의한 이차적 우울증, 갱년기 우울증, 신경증적 우울증, 그리고 일상생활 속에서 일어나는 사건이나 심리적 원인에 의한 대응으로서의 반응성 우울증이 있다. 공통적 요인들을 근거하여 우울증의 형태를 분류한 것으로서 내인성- 반응성 양분 분류(endogenous - reactive dichotomy) 법이 있다. 반응성 우울증은 가장 흔한 형태로서 전체 우울증의 75%를 차지하고 있다. 반응성 우울증은 인간내부에서 일어나는 기분의 장애라기보다 어떤 외부적 사건(예 사랑하는 사람의 죽음, 자녀의 결혼, 분가, 이혼 등의 경험)에 대한 반응이 심화되어 일어나는 우울증을 말한다. 한편 내인성 우울증은 분명하지 않은 신체 내부적인 과정으로 인하여 나타나는 우울증으로써 어떤 외부적 사건에 반응하여 일어나지 않고 자발적으로 일어난다. 반응성 우울증은 부정적인 심리적 결과를 만드는 생활 사건에 의해 나타나는 것이고, 내인성 우울증은 생물학적 기원이 그 원인으로 간주된다. DSM-IV(미국정신의학회, 1994/1995)에 의하면, 우울에 관련된 장애를 주요 우울장애(major depressive disorder)와 기분부전장애(dysthymic disorder), 그리고 달리 분류되지 않는 우울장애(depressive disorder not otherwise specified)의 세 가지로 구분하고 있으나 전체적으로는 다음과 같이 분류하고 있다. 기분삽화(주요우울증, 조증, 혼합성, 과잉조증), 우울장애(주요 우울장애, 기분부전 장애, 달리 분류되지 않는 우울장애), 양극성 장애(양극성장애 1, 양극성장애2, 순환성 장애), 기분장애(일반적인 의학적 상태로 인한 기분장애, 물질로 유발된 기분장애)이다.

2. 우울증의 증상

우울증의 증상은 적어도 2주 동안 우울한 기분이 지속되거나, 거의 모든 활동에서 흥미와 즐거움이 상실된다. 아동과 청소년의 경우에는 슬픈 기분보다는 기분이 쉽게 자극을 받게 되는 과민상태가 나타나며 첫째, 식욕, 체중, 수면, 정신운동활동에서의 변화 둘째, 감소된 에너지, 무가치감, 죄책감 셋째, 생각하고, 집중하고, 결정 내리기 어려움 넷째, 반복되는 죽음에 대한 생각이나 자살생각이나 자살계획을 시도한다.

기분은 흔히 우울하고 슬프고, 희망이 없고, 실망스럽거나 의기소침하며. 어느 정도의 흥미나 즐거움의 상실이 거의 항상 나타나며, 식욕은 감소되고 억지로 먹기도 한다. 그러나 때로는 식욕이 증가되거나 특정한 음식을 갈망하기도 한다. 부가적으로 나타나는 증상으로서 밤에 잠을 이루지 못하고, 몸의 움직임이 둔화되고 불안한 것 같은 초조한 행동을 하기도 한다. 주로 하는 생각들은 무가치감이나 죄책감은 비현실적이며 부정적인 자기평가와 죄의식에의 집착, 또는 사소한 과거의 실패에 대한 반추를 많이 한다. 우울증이 있는 사람들은 생각하고, 집중하고, 결정을 내리는 능력이 손상되어 있다. 또한 죽음에 대한 생각, 자살생각 또는 자살시도가 흔하게 나타난다.

Ⅲ. 우울증을 유발하는 인지패턴

1. 역기능적 사고

1) 부정적 인지형태

인지삼제(Beck,1976)는 우울한 사람들이 독특한 방식으로 자기 자신과 자신의 미래 그리고 자신의 경험을 바라보는 세 가지 주요 인지 패턴이다.

첫째, 자기 자신에 대한 부정적인 생각으로서 자기 자신을 결점이 많고 부적절하며 연약하고 아무 것도 없는 존재로 본다. 약간의 기분 나쁜 일이 일어나도 자신의 결함 때문인 것으로 생각해버린다. 결점이 많기 때문에 바람직하지 못하고 쓸모없는 존재라고 믿어서 더욱 자신을 평가절하하거나 비난한다.

둘째, 자신의 경험을 부정적으로 해석한다. 우울증 환자들은 자신에게 닥친 삶의 과정 속에서 나타나는 일들이 어렵고 귀찮고, 불가능하고 극복 할 수 없다고 여겨서 실제로 그 경험들이 성숙이나 성장 면에서 긍정적인 결과를 가져오는데도 불구하고 부정적으로 해석해버린다.

셋째, 미래에 대한 부정적 견해이다. 우울한 사람들은 미래를 보면서 자신의 현재 어려움이나 고통이 무한히 계속될 거라고 예상한다. 바람직한 현상들이 일어나고 있고 긍정적 결과들이 나타나더라도 불행이 지속될 것이라 예상한다. 즉, 어떤 일을 앞두고 성공보다는 실패할 것을 생각한다.

2) 부정적 자동적 사고의 도식

우울증을 겪는 사람들은 자기 자신, 자신의 미래, 그리고 자신의 주변 환경에 대한 부정적이고 비관적인 내용의 자동적 사고를 가지고 있다. 이들의 자동적 사고는 흔히 실패, 상실, 손실, 무능감 등과 같은 주제와 관련되어 있다.(이영호, 1993).

이것은 구조적으로 사건을 잘못 해석하는 경향이 있음을 의미한다. 우울증이 심해질수록 자신과 타인 그리고 환경에 대해 논리적이면서도 합리적 해석을 하지 못하고 객관성을 유지하지 못한다. 이렇게 자신의 방식으로 독립적으로 하나의 인지형태를 만들어 경험이나 상황에 대해 자동적으로 사고하고 반응을 나타내지 못한다. 이때에 우울증을 겪는 사람들은 실패라는 구조와 더 이상 발전 할 수 없는 상태로서 운명적이라고 여기며 이러한 도식은 일관적인 반응을 보이는 경향이 있다. 이와 같이 부정적으로 사고하는 방식은 비교적 일관적으로 작용할 뿐만 아니라 관련성이 없는 다른 자극들 간에도 연결시켜 더욱 자동적으로 활성화되어 나타나서 긍정적이거나 미래 지향적이거나 하는 다른 방식으로 사고하는 방법을 도출하기가 어려워지므로 우울증은 더욱 심각해진다.

3) 부정적 인지오류

우울한 사람들은 사고의 오류가 있어서 그 사고에 대하여 타당하지 않음에 대한 증거제시에도 불구하고 자신의 사고에 대한 타당성에 대한 신념을 다음과 같이 유지한다.

① 임의적 추론(arbitrary inference)은 결론을 지지하는 증거가 없거나 증거가 결론과 배치되는데도 불구하고 어떤 결론을 이끌어내는 과정이다.

② 선택적 추상화(selective abstraction)는 맥락에서 벗어난 한 가지 세부 특징에 초점에만 주목하고 뚜렷한 다른 특성들은 지나친다.

③ 과잉일반화(overgeneralization)는 하나나 그 이상의 특수한 사건들에 기초하여 일반적인 법칙이나 결론을 도출하여, 그 개념을 관련되지 않는 상황에까지 광범위하게 적용한다.

④ 확대와 축소(magnification and minimization)는 어떤 사건의 중요성이나 정도를 심하게 왜곡하여 평가해버린다.

⑤ 개인화(personalization)는 외부사건을 자신과 관련지을 근거가 없는데도 이에 대해 연관 지어 생각한다.

⑥ 이분법적 사고(absolutistic, dichotomous thinking)는 모든 경험을 양극단의 범주 중 하나로 평가 한다(Beck, 1967).

이와 같이, 우울한 사람들이 흔히 하는 사고의 오류는 자신의 경험을 비교적 미성숙한 방식으로 구조화하는 경향이 있다. 생활 중에 부딪치는 사건들에 대하여 광범위하고 전반적인 판단을 내리는데 극단적이고 부정적이며 절대적이다.

2. 기독교인의 우울증유발 인지패턴

1) 죄책감과 하나님에 대한 인지오류

선택적 추상화, 과잉일반화, 확대와 축소, 극단적인 이분법적 사고와 같은 내용이 기독교인의 우울증을 유발하는 대표적 인지오류라고 할 수 있다.

우울한 사람들은 자신의 신념과 판단에 의거하여 하나님에 대한 판단을 내리고 스스로 죄인이 되어 우울함으로써 자신의 고통이나 죄에 대해 보상받으려 하고 있다.

하나님의 말씀대로 살지 않고, 자아 중심으로 본능적 요구에 반응하게 되면서부터 우울

증 환자들은 부단히 죄책감에 사로잡히거나 두려워하며 불안에 떠다. 그러기 시작하면서 온갖 부정적 사고들을 하기 시작하고 하나님ی 벌주신다는 생각에 사로잡히게 된다.

형벌을 받는다는 생각으로서 현재 자신이 겪고 있는 우울이 하나님이 자기를 버렸다는 지배적인 생각을 하거나(김예식, 2002), 자신이 겪는 불행한 사건이나 어려움 고통 등은 하나님으로부터 관심의 대상에서 밀려난 결과로 인식하여 더욱 우울에 빠지게 되는 것이다. 죄를 지으면 즉각적으로 벌주시는 하나님은 부정적 사고의 결과이며 하나님은 공의의 하나님이고 심은 대로 거두게 된다는 말씀도 있으나 하나님은 사랑의 속성도 있음을 부각하여 인지하지 못한다.

또한, 현재의 우울한 상태나 우울증이 하나님에 대한 불순종의 결과라는 생각을 한다. 일반 상담치료에서는 정신적 질병의 원인으로 죄책감이 그다지 언급되지 않는 반면 유난히 기독교인의 정신적 질병에 대해서는 우울이 하나님에 대한 불순종에서 오는 죄 라고 지적한다. 그러나 많은 사람들이 죄를 짓지 않고도 우울증에 빠지는 경우가 있고 죄를 범하고도 우울증에 빠지지 않은 경우가 있는 것을 본다면 모든 우울증을 죄의 결과로 보는 것은 잘못되었다(김예식, 1998). 그러나 어떤 경우에 상황이나 사건들과 관련된 죄책감으로 인해 우울증이 찾아 올 수는 있다.

2) 신앙에 대한 인지도류

사람들은 믿음이 강한 사람은 결코 질병에 걸리지 않으며 믿음이 약한 사람이 특히 정신적 질병에 걸린다는 생각이다. 믿음의 결핍(김원쟁, 1995)을 우울의 원인으로 가정하는 것이다. 또한 우울에 걸린 사람은 사단에게 사로잡혔다는 생각을 지배적으로 한다. 이러한 생각이 전적으로 옳거나 틀리거나를 논하기 전에 우울한 감정이나 경미한 우울증이 모두 귀신에게 사로잡힌 것은 아니다. 이러한 오해를 일으키게 하는 요인들의 하나로 한국교회 목회자들의 정신병에 대한 태도를 조사한 연구에 의하면 정신병의 원인을 '마귀의 역사나 귀신들림' 혹은 (80.6%). 사단의 역사라고 응답하였다(손진욱, 이부영, 김원쟁, 1995). 지도자들의 이러한 인식은 당연히 교인들에게 교육되어지며 양육된 교인들의 사고는 강박적인 신앙을 갖게 되거나 항상 영적전쟁터에서 투쟁하는 전사가 된다. 보통 사람이 일상적으로 생활할 때 잠시 우울한일이 발생할 때도 있고 신체적으로 피로하거나 질병이 있을 때도 우울이 나타나며 인간에게 있어 자기표현의 형태로 감정을 활용하는데 하는데 교인들 간에 믿음의 분량으로서 우울을 보는 관점은 그다지 바람직하지 않다. 믿음이 강하고 신앙수준이 높은 사람에게서도 우울이 나타나는데, 이는 역설적으로 초자아가 강한사람이 죄책감, 수치감, 좌절감, 실패 감을 더욱 강하게 느끼므로 우울 해질 수 있다는 것을 간과한 것이다.

신앙심이 깊으면 병도 걸리지 않아야 한다는 생각이 병에 걸렸을 때 합리적이며 기능적으로 생각하는 것을 막아 버리게 되는 것이다.

IV. 인지재구조화와 기독교상담

1. 핵심신념의 통찰과 수정

마음을 새롭게 하려면 우리의 생각과 느낌을 이해하고, 그것을 성경과 신학의 조명아래서 면밀하게 살펴볼 필요가 있다. 많은 기독교인들이 내적으로 자신을 성찰 하는 데는 익숙하고 또, 내적으로 성장을 하긴 하지만 비합리적인 결론에 도달해 버리는 사람도 있다

(McMinn, 1995). 흔히 상담을 회복사역의 일환으로 보는데 과거의 상처, 아픔, 고통으로부터 벗어나고 씻기는 상태를 추구하는 것이라면 이 회복에도 목표가 있어야 한다. 즉 회복의 근원은 그 방향성이 하나님께로 나아가는, 하나님과의 관계회복이다. 상처는 씻어졌다 할지라도 근원적인 하나님과의 관계성을 회복 할 수 없다면 증상의 대치현상은 반드시 일어나게 된다.(Otto, 1992). 기독교상담은 근본적으로 증상의 완화 보다는 진리를 찾고 진실을 추구하기 때문에 인지치료에서 말하는 인지의 재구조화의 활용이 적합하다.

김예식(2005)은 기독교인의 우울증치료는 단순히 인지치료로서가 아니라 하나님 안에서 자신에 대한 이해의 변화, 공동체에 대한 새로운 이해의 변화로서 기독교인이 가지는 사고를 신앙적인 내용으로서 우울증 치료의 핵심이 되어야 하고 기독교인의 우울치유는 신앙에 근거한 사고의 방향을 전환하게 하는 것으로 이를 신앙적 사고로의 전환 이라고 하였다. 이것은 기독교인의 비합리적인 자기이해, 비논리적인 세계관, 미래에 대한 역기능적인 견해를 수정하는 데에 그치지 않고 내담자가 하나님의 존재를 인정하고 그분의 사랑하심과 널리 참으심을 신뢰하도록 하는 것이다. 그리하여 내담자가 이제껏 갖고 있던 부정적 사고의 틀에서 돌이키고 성령의 끊임없는 권고하심에 의지하여 자신의 사고를 신앙에서 다시 수정하도록 하는 것이다.

또한, 기독교상담은 하나님의 말씀에 따른 상담으로서 성경은 인간행동에 대한 가장 위대한 교과서이며 모든 상담의 틀을 갖고 있다(Litchfield & Litchfield 1992). 이런 점에서 성경에서 제시된 인지적요소의 강조를 발견할 수 있다.

엘리야가 나무아래 주저앉아 실의와 한숨으로 하나님께 자신을 죽여 달라고 외친다.

“여호와여 넉넉하오니 지금 내 생명을 취하옵소서 나는 내 열조보다 낫지 못하나이다”(왕상10:4) 하고 이세벨은 그를 죽이려고 다짐했고 엘리야는 풀이 죽어 있었으며 외롭고 패배감에 사로잡혀 있었다. 엘리야에게는 절망의 이유가 많았다. 그는 이스라엘의 우상숭배를 상대로 혼자 외로이 투쟁해야했고 강력한 여왕이 그의 목숨을 위협하고 있었으며 다른 모든 지지자들은 이미 죽음을 당한 상태였다. 그리고 살아보았자 아무런 소용이 없다는 생각이 그의 의기소침한 상태를 더욱 악화 시켰다.

이때 하나님께서 엘리야를 회복시키는데 그 상황을 변화시키시는 것이 아니라 생각의 방향을 바꾸어 주심으로 그 일을 하셨다(McMinn, 1995).

“너희는 이 세대를 본받지 말고 오직 마음을 새롭게 함으로 변화를 받아 하나님의 선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻이 무엇인지 분별하도록 하라”(롬12:2).

“종말로 형제들아 무엇에든지 참되며, 무엇에든지 경건하며, 무엇에든지 옹호하며, 무엇에든지 정결하며, 무엇에든지 사랑할만하며, 무엇에든지 칭찬할만하며 무슨 덕이 있든지 무슨 기림이 있든지 이것들을 생각하며”(빌4:8)와 같은 말씀들은 바울사도의 인지에 대한 강조를 볼 수 있다.

자동적 사고의 뿌리는 핵심신념이다. 이 핵심신념은 바뀔 수 있다. 핵심 신념은 우리가 하나님을 어떻게 인지하느냐에 영향을 미친다.

2. 사랑으로의 인지 재구조화

역기능적이면서도 우울증을 유발하는 사고를 재구조화하기 위해서 핵심신념을 수정하고 재구조화가 필요하다. 핵심신념수정의 핵은 하나님은 사랑이심을 통찰하고 재구조화 할 필요가 있다.

“우리 구주 하나님의 자비와 사람 사랑하심을 나타내실 때에 우리를 구원하시되 우리의

행한 바 의로운 행위로 말미암지 아니하고 오직 그의 긍휼하심을 좇아 중생의 씻음과 성령의 새롭게 하심으로 하셨나니 성령을 우리 구주 예수 그리스도로 말미암아 우리에게 풍성히 부어 주사 우리로 저의 은혜를 힘입어 의롭다 하심을 얻어 영생의 소망을 따라 후사가 되게 하려 하심이라"(딤후3:4-7). 은혜의 메시지가 어떠한 상황에도 나는 널 사랑한다 에 근거한다면 사랑받고 있다는 안도감에 안정감을 찾을 수 있게 된다.

사랑이라는 것은 정서로서 느낀다(Feeling)라고 하지만 하나님의 사랑이라는 명제가 말씀이라는 형태로 하나의 인지구조 속에 핵심의 신념(belief)으로 자리한다면 정서적으로 미성숙한 구조에서 나타나는 단일적이고 극단적 패턴이 아니라 다양한 경험과 복잡한 생활상의 사건들에서 통합적으로 범주화 할 수 있는 성숙한 인지구조를 갖게 될 것이다.

심한 우울증 환자들은 그가 학생, 직장인, 주부, 배우자, 부모 등으로서의 자신의 평소 역할을 더 이상 적절히 수행할 수 없다고 믿고 있으며 이전에 즐거움을 느꼈던 활동에서 더 이상 만족을 얻지 못할 것이라고 예상한다. 자신을 비효율적인 사람으로 결정하며 결국 자신을 방어하기위해 노력하며 이런 시각으로 결국 자신감을 잃게 되고 궁극적으로는 비 활동의 상태에 빠지게 된다. 이런 상황에서 사람을 세우며 사람을 일으킬 수 있으며 일어날 수 있는 것은 대상이 필요하며 그 대상이란 하나님의 사랑이 핵심적 신념으로 재구조화 된다면 우리의 모든 죄와 슬픔과 상황을 뛰어넘어 실현되며 사랑의 힘이야말로 모든 것을 초월하며 극복된다. 특히 우울한 사람들에게는 충분히 사랑받고 있다고 느낄 때에 더욱 그렇다. 일단 사랑받고 있다는 느낌이 들면 사람들은 거부당하는 것에 대한 두려움이 더 이상 존재하지 않기 때문이다.

V. 나오는 말

많은 현대인들은 시대적 유행병처럼 최근 들어 우울증에 노출되어있다. 정신병의 진단명에서 가장 친근감이 갈 정도로 일상에 가까운 개념으로 감기와 같은 존재가 되었다. 일생을 살면서 감기에 걸리지 않을 수 없는 것처럼 우울에 걸리지 않을 수 없을 정도로 일상화되었다. 감기가 만병의 근원이 된다고 하듯이 우울은 자살의 근원이 된다. 그저 가벼울 것 같은 정신질환이지만 그 심각성은 죽음이라는 무서운 결과를 가져다준다.

최근 들어 유행 같은 연예인의 자살, 청소년들의 자살 등은 우울증의 치명적 결과를 고려하지 않고 방치하다가 맞이한 불행일 것이다 .

감기에 대처하기위해 미리 예방주사를 맞고 또 감기약을 복용하듯이 우울에 대하여 대처하는 지식이 필요하다. 기독교인도 우울에 대하여 예외일수는 없다. 그러나 문제점은 이것을 받아들이고 수용하지 못하고 비신앙적 이라던가 믿음이 부족하거나 징벌로서 생각하는 것 때문에 숨기거나 방치하여 수면위로 떠오르지 못한 것 때문에 더욱 고통을 겪는다.

그러므로 우울에 대한 오해를 수정하고 또 우울증을 유발하는 역기능적이면서도 부정적인 신념과 하나님과 사람에 대한 오해를 인식하고 통찰하는 과정에서 인지의 재구조가 성립되면 우울증 환자를 좀 더 허용 적으로 이해하게 될 뿐만 아니라 신자들 스스로도 긍정적이면서도 건강한 신앙생활을 할 수 있을 것이다.

Reference

- 권석만 (2000). **우울증**, 서울: 학지사.
- 김원쟁 (1995). **한국 교회와 기독교인의 정신건강, 기독교인의 정신건강 심포지엄**, 서울: 한국 기독교 상담 문화 연구원, 1995, 10
- 김예식 (2002). **생각 바꾸기를 통한 우울증 치료**, 서울: 한국장로교 출판사, p.176
- 김예식 (2005). 신앙적 사고로의 전환을 통한 우울증 인지치료, **한국 기독교 상담 학회지**, 10. 서울: 한국 기독교 상담, 심리치료학회, 7-34,
- 이영호 (1993). **귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량 구조 모형을 통한 분석**, 박사학위 논문, 서울대학교
- 정수화(2006). 우울증 회복을 위한 목회 상담적 접근, **기독교철학 연구**,4 서울: 백석대 기독교철학 연구소,461-503.
- 한재희(2007). 기독교인의 우울증 극복을 위한 통합적 접근, **한국 기독교 상담 학회지**, 1 4. 서울 : 한국 기독교 상담, 심리치료학회, .207-306.
- 김은상(1990). **역기능적 태도와 스트레스 경험이 우울에 미치는 영향**, 석사학위 논문, 고려 대학교.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy the emotional disorders* New York : International Universities Press.
- Davison, G. C. & Neale, J. M. (2000). 이상심리학(이봉건 역) 서울: 시그마프레스. (원서 1998년 발행)
- DSM-IV. *Diagonostic and Statistical Manual of Mental Disorders* 4th ed. Washington D.C: American Psychiatric Association, 1994, p.317-321.
- Litcheild. B & Litchield. W. (1992). *Christian Counseling and Family Therapy*, Vol.1, Dickson, Australia Litchield Family Service Centre.
- Macminn, M. R. (1995). *Cognitive therapy technique in christian counseling*, Dalls : Work Publishiy, 1995, p129.
- Otto. R. (1975). *The idea of the holy*. New York; Oxfard University Press. 7.

Depression of Christian and Cognitive Reconstructing Counseling

This research is about Depression of christian. Depression, being a psychological disorder, is a complex of many symptoms, and it shows in Various forms like emotional, cognitive, behavioral, and physical aspect to each person, christians cannot be an exception from depression.

This study dealt with definition of depression, symptom of depression, especially Depression of christian has dystunctional cognition and irrational faithful. The Bible show empasis of cognition about the treatment of depression.

This researcher presents cognitive reconstructing counseling from Bible. Cognitive Reconstructing Counseling emphasize God's love the treatment for depression of Christian.

key words : 기독교인 우울증 (Depression of christian), 인지재구조화상담
(Cognitive reconstruction counseling)