

## 기독교인의 성화의 삶을 위한 내적 치유 도구로서의 글쓰기치료

강은주 (충신대학교 유아교육과 부교수)

### 논문초록

삶의 각 영역에서 그리스도인들의 성화된 삶은 하나님 나라의 성장과 확장의 초석이 된다. 하나님의 구원을 이루기 위한 그리스도의 성화의 삶은 먼저 그 근본이 죄성에 뿌리 둔 인간 내면이 온전히 치유되어야 함을 전제로 한다. 하나님은 그리스도인들의 내적 치유가 구속사의 중요한 부분임을 신구약의 말씀을 통해 자녀들의 내면을 섬세히 돌보심을 증거로 입증시켜 주셨다. 내적 치유의 도구로 글쓰기는 그것을 필요로 하는 이들에게 내면을 들여다보는 거울의 역할을 해준다. 글쓰기를 통한 내면의 치유에 대한 효과는 정신건강, 교육, 목회상담, 의료계의 많은 임상적 연구결과를 통해 뒷받침되어왔다. 따라서 본 연구는 오늘날의 기독교인과 기독교정에서의 어려운 문제에 대한 해결책의 하나인 내적치유 도구로서의 글쓰기치료의 필요성과 글쓰기치료의 이해를 도울 수 있는 이론적 배경과 활용방법, 그리고 치료사례를 소개함으로써 전문 상담가나 치료사들의 도움 없이 자신의 내면의 통찰을 통한 내적 치유를 이룰 수 있는 새로운 방법을 제안함으로써 하나님 앞에서의 바른 자기이해와 자존감의 기초위에 선 든든한 성화의 삶을 이루어 가는 데 대안적 도움이 되고자 한다.

주제어: 글쓰기 치료, 내적 치유, 성화, 자아발견, 자기이해, 자기성장

I. 서론
II. 그리스도인을 위한 글쓰기 치료의 필요성
III. 글쓰기 치료의 방법
IV. 결론

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성과 목적

그리스도인의 상한 감정의 치유는 하나님의 자녀로서 하나님과의 올바른 관계 속에서 바르게 성장하는 데 장애가 되는 죄에 속한 마음의 상처와 병을 고치는 일이다. 이것은 바로 왜 하나님이 전 인류를 구원해야 하는가라는 구속사의 문제와 긴밀히 연결된다. 인간의 죄를 구속하여 그로 인한 억압과 상처에서 해방해 주기 위함이란 공통적 문제를 안고 있기 때문이다. 인간의 열등의식에서 비롯된 교만과 불순종의 죄성은 하나님으로부터 단절되게 하였고, 가장 신뢰해야 할 배우자에게 책임을 전가하고 소외감을 갖게 하였을 뿐만 아니라(창 3:1-16장) 하나님에 대한 불순종이 자녀에게까지 이어져 시기, 혈육 간의 살인과 유기라는 끔찍한 사건을 초래하였다(창3:17-4:15). 가족 간의 불화와 불행은 인류의 역사를 통해 반복되었으며 이러한 현상은 현대의 기독교 가정에서도 예외 없이 찾아 볼 수 있는 모습이 오늘날의 현실임을 부인할 수 없다.

하나님의 구속사는 바로 이러한 인간의 죄성으로 인한 단절된 관계와 마음의 상처를 회복시키기 위한 역사요, 내적치유는 그러한 목적을 성취하는 하나님의 치료방안의 하나로 오늘날의 많은 기독교도자들의 영성 프로그램과 가족 회복 사역이나 프로그램에 예외 없이 등장하는 이유가 된다.

글쓰기 치료는 하나님의 백성들의 내적치유에 있어 합당한 도구가 될 만한

장점들을 많이 갖고 있다. 각자가 자신의 문제를 치료할 목적을 가지고 글을 쓰는 가운데 미처 깨닫지 못했던 새로운 자아를 발견하고 자신의 문제를 직시하여 주체적으로 그 문제를 해결할 실마리를 찾아내어 주기 때문이다. 따라서 본 연구의 목적은 그리스도인들의 성화의 삶에 필요한 내적 치유 사역의 훌륭한 도구가 될 수 있는 글쓰기치료의 필요성을 기술하고, 그에 대한 구체적 활용을 위해 개념소개와 그에 대한 효과적 활용 방법과 사례를 소개함으로써 성화의 삶에 도움이 되는 자가 치료적 도구에 대한 인식을 돕고자 함이다.

## II. 그리스도인을 위한 글쓰기 치료의 필요성

### 1. 그리스도인을 내적 치유와 성화의 필요성

사도 바울이 롬 14:17에서 언급한 것과 같이 하나님의 나라가 먹고 마시는 일에 있지 아니하고 오직 성령 안에서 의와 평강과 희락에 있음을 볼 때 그의 나라가 우리의 마음에 계속 임하시고 확장될 수 있기 위해서는 내 마음의 발의 가시와 돌들을 걸러내어 옥토로 일구어 하나님의 나라가 계속 성장하고 확장될 수 있도록 터전을 돌보고 가꾸어 세상과 구별된 예수 그리스도를 닮아가는 작업(마3:18-24)은 곧 성화의 작업이요 내적 치유의 작업이라고도 볼 수 있다.

즉 마음의 상처가 되는 것들을 발견하고 그 원인을 하나하나 분석하는 과정을 통해 옥토로 재 경작된 심령은 하나님의 말씀이 뿌리내려 그의 나라가 그 옥토에서 자라고 성장하는 좋은 마음의 터전이 될 수 있고(이성훈, 2003:21-25) 이러한 옥토는 성화를 통해 이루어가야 할 그리스도인의 마음 밭이기도 하다.

성경이 인간 내면의 치료적 목적을 위해 쓰여진 심리학책이 아님에도 불구하고 “마음”을 다루는 구절이 919회나 언급되고 “치료”라는 단어를 66회 이상 언급하고 있는 것은 왜일까? 그것은 바로 하나님이 얼마나 자신의 백성의 부

르짖음과 고통에 온전히 응답하여 우리들의 필요와 간구를 들어주시고 죄와 억압의 사슬에서 벗어나 자유와 해방감을 주실 뿐만 아니라 우리의 고통과 상처를 싸매시고 돌보시며 우리의 상한 심령을 치료하시는데 대한 그의 깊은 관심과 섬세한 돌보심을 반영하기 때문이다(Seamans, 1986).

여호와 라파, 치료자 하나님(출15:26)은 애굽의 장자들에게 내린 재앙에서 이스라엘의 이들을 살려주셨을 뿐만 아니라 심신의 억압과 고통으로부터의 진정한 해방을 주셨으며 그의 아들 예수 그리스도의 치유사역을 통해 치료자로서의 하나님을 더욱 두드러지게 나타내셨다. 그것은 복음서의 사분의 일이 거의 예수의 치유사역에 관한 기사와 개인(26건) 및 군중에 대한 치유(14건)의 기적 사건들로 채워져 있음이 그 좋은 예가 될 수 있다. 그에게 치료받기 원하는 모든 일들이 치료와 더불어 구원과 평강을 얻은 셈이다(Marshall, 1988:28-33). 예수 그리스도의 구속사역은 한 영혼의 구원과 그의 마음의 상한 심령을 함께 치료하신 내적 치유의 좋은 본보기가 된다.

## 2. 내적 치유과정에서 다루어야 할 그리스도인들의 낮은 자존감

내적 치유에서 다루는 핵심적 주제들 가운데에서도 낮은 자존감과 왜곡된 자아 이해가 대표적이다. 이것은 하나님이 구속하신 자신에 대한 가치를 평가 절하한 죄에 기인한 자아개념들이 마음에 상처를 주고 신앙생활에 걸림돌이 되기 때문이다. 이것을 하나님의 형상을 지닌 소중한 존재로서 새로운 자아상을 확립하는 일을 통해 바로잡아 주어야 한다. 열등의식과 낮은 자아개념은 외적인 보상과 인정에 목말라 외견상 완벽주의의 모습으로 재현되곤 한다(이성훈, 1992:35-135; Richards, 1990:28-86; Seamans, 1986:72-150). 이러한 완벽주의는 타인과 비교되어 부족한 부분에 대하여 더 많은 상처를 받게 되는 것이다.

펠커(Felker)는 자아개념이 일상생활에서 경험하는 성취, 불안, 성공과 실

패의 자기 책임성, 편견과 내면적 언어에 의해 영향을 받는다고 주장하면서 자아개념과 내면적 언어 간의 상관관계를 설명하였다. 내면적 언어란 개인이 무엇을 해야 하는가를 자신에게 말하는 것으로서 자신의 행동에 대해 비판적 언어 또는 칭찬의 언어를 보내게 된다고 한다. 그러므로 부정적 또는 긍정적 자아개념은 자신에게 부정적 또는 긍정적 언어로 피드백 하게 된다는 내적 치유와 긍정적 내적 언어의 상관성은 자존감 증진에 있어 중요하게 다루어져야 할 요소이다. 글쓰기를 통한 자기 자신에 대한 이해와 자기개방은 자기방어를 해제시켜 있는 그대로의 자신을 수용하게 됨으로 자신에 대한 격려와 믿음을 더해 줄 수 있기 때문에 글을 쓰는 과정에서 부정적인 내면의 언어를 긍정적으로 변화시켜 자아개념을 증진시킴으로 치료의 효과를 발휘하게 된다(김기정, 1988: 32-71, 재인용).

### 3. 내적 치유 과정에서의 글쓰기 치료의 필요성

그리스도인들의 내적치유에 있어 합당한 도구가 될 만한 글쓰기 치료의 장점으로서는 활자화된 자신의 글이 글 쓰는 이의 감정과 생각, 그리고 마음을 들여다보는 객관적 자료들이 된다는 점을 먼저 꼽을 수 있다. 즉 활자화된 자신의 정서와 생각들이 자신의 내면을 그대로 들여다 볼 수 있는 가시적 자료를 제공한다는 점이 결정적으로 중요한 장점이라고 할 수 있다. 글쓰기를 통해 기록된 글을 쓰는 과정에서 그리고 그 글을 다시 읽게 되면서 시간을 통해 자신의 내면을 그대로 기록하는 가운데 글 자체가 자신의 과거와 현재를 연결하는 다리 역할을 하게 된다. 따라서 글을 통해 내면을 직시하고 직면하는 가운데 글 쓰는 이는 자신의 삶에 대한 조망과 통찰을 하게 되며, 자신의 정서와 인지 상태의 진행과정을 그대로 드러내어 그의 과거, 현재를 그대로 들여다보게 하는 거울 역할을 하는 것은 글쓰기 치료만이 갖고 있는 장점이다(Adams, 2006a, 2006b).

따라서 글쓰기·저널 치료는 그리스도인의 내적치유뿐만 아니라 일반적으로 심리치료 또는 사회적 및 재활이나 회복 프로그램의 부속활동으로 자주 활용되며 정신의학, 의학, 정신건강 관련 임상 사회복지사들(healthcare practitioners), 상담심리, 목회상담, 교육상담, 문헌정보학과 목회상담 및 독서치료 등을 포함하여 타인과의 상호작용적 자기표현이 불가능하거나 용이하지 않은 치료과정이나 상황에서 자신의 정서를 글로 표현할 수 있는 기제를 제공하기 때문에 심리치료에서 효과적인 치료기법으로서 중요한 역할을 담당해오고 있다(Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988; Pennebaker & Seagal, 1999; Smythe, Stone, Hurewitz, & Kael, 1999; Spera et al, 1994; Spiegel, Bloom, Kraemer, & Gottheil, 1989).

### III. 글쓰기 치료에 대한 이론적 배경

#### 1. 글쓰기 치료의 개념

글쓰기 치료는 어원상 쓰여진 것이란 의미의 라틴어 스크립툼(Scriptum)과 간호하고 치료함의 의미를 가진 “테라피아”(therapia)의 합성어로 “스크립터 테라피”(Scriptotherapy)라고 한다(Riordan, 1996). 어원적 의미를 그대로 따르면 “치료의 목적을 위한 글쓰기”라고 정의될 수 있다. 라일(Ryle, 1990)은 글쓰기 치료를 내담자의 자기 표현적이며 반성적인 글쓰기로서 자발적일 수도 치료자의 지도를 받을 수 있는 글쓰기를 말한다고 하였다. 글쓰기 치료는 본래 치료적인 목적으로 글을 쓰는 것이므로 치료적 글쓰기(therapeutic writing)의 성격을 가진다. 글쓰기치료는 정신적, 육체적, 정서적, 영적으로 더 나은 건강과 행복을 위한, 목적 지향적이고 의도적인 글쓰기라고 볼 수 있다(De Salvo, 2000).

글쓰기 치료가 일반적 글쓰기와 다른 점은 일반적 글쓰기가 자신의 일상적인 문제나 주제에 대한 글이라면 글쓰기 치료는 자신 안의 해결되어야 할 문제와 관심사, 갈등들과 혼돈에 초점을 맞추어 해결중심적인 목적으로 문제나 갈등을 명료화하고 그 문제를 해결하는 원인과 그 해결 과정을 그대로 글로 쓰면서 문제 해결의 주체인 자신을 더 알아가고 발견해가는 유목적적인 글쓰기라고 할 수 있다. 문제해결의 주체라는 자아의 발견은 낮은 자존감이나 자신감이 결여된 자아가 아닌 자신의 문제에 대한 적극적이고 주체적인 자아에 대한 새로운 인식을 통해 경험되는 것으로써 자신에 대한 자존감 향상 및 자신감을 증가시켜 사회적 삶의 적응력을 높여주고 대인관계에 대한 긍정적 효과를 가져오게 된다(김현숙, 1999; 서미정, 2002; 정현규, 1995; 조희숙, 2003; Chandler, 1999; Plasse, 1995; Sneider, 1993).

## 2. 글쓰기치료의 역사적 배경

글쓰기치료의 역사적 배경은 인류의 역사만큼이나 오래 전으로 거슬러 올라갈 수 있다. 고대인들의 동굴벽화, 돌, 양피지 등 기록된 개인의 생각, 감정 등을 기호, 그림, 문자로 표현한 것부터 종이의 발명 이후 공책에 기록된 고대 중세인들의 기록까지 찾아볼 수 있다. 이미 수세기를 걸쳐오면서 작가들에게는 글쓰기가 주는 치유적 성격이 보편적으로 수용되어 왔다(Manier & Olivares, 2005). 작가들을 통해 인정된 글쓰기 치료의 효과는 영국의 대문호 셰익스피어의 작품 “맥베드”에 잘 나와 있다.

그 슬픔을 (글/말로)	Give sorrow words;
토로하시오;	the grief that does
그 슬픔이란 큰 소리로	not speak,
말하지 않으면	Wispers the
비탄에 찌든 가슴에 속삭여	o'er-fraught heart
결국 터뜨려지고 마는	and bids it break"
범이오!	(Macbeth, IV Scene
(맥베스 4막 3장 중 에서)	iii 209-210)

작가 셰익스피어는 맥베드라는 주인공의 슬픔과 절규를 언어를 통해 토해 내어 그의 가슴에 과중하게 짐 지워진 슬픔과 애타는 심정에서 벗어나기를 호소하고 있다.

글쓰기 치료의 역사적 배경은 성경의 여러 곳에서 찾아볼 수 있다. 시편 22, 42, 72, 150 등 시를 짓고 글로 씀으로써 저자들은 삶의 고단함, 솔직함을 감정의 언어로 기탄없이 하나님께 토로하면서 그의 고통, 애환, 불안, 억울함, 절규를 도저히 혼자서 결코 벗어날 수 없으므로 절대자 앞에 절망적인 자신의 모습을 토로하고 오히려 돌보지 않으시는 듯 보이는 절대자 앞에 그의 돌보심을 재촉하고 간구하며 현재의 억압적 상황에서 벗어나고픈 간절한 해방의 욕구를 드러내 보이고 있다. 시편은 오늘날의 많은 그리스도인들에게 성화와 자기성찰을 위한 좋은 독서 자료로 활용될 뿐 아니라 심도 있게 연구하고 살펴볼 만한 자료라고 볼 수 있다.

반성적 자기분석을 통한 자기이해와 통찰을 가능케 한 자서전적 형식을 띤 장편 저널을 통한 글쓰기치료서로 꼽을 수 있는 역사적 자료로는 AD 400년 Hippo의 성 어거스틴(Augustine)이 기록한 “고백록”(Confessions)을 들 수 있다. 고백록은 시편 기자가 자신의 깊은 내면의 절규를 있는 그대로 다 내어뿜는 카타르시스적 측면과 감정의 솔직함에 비해 그 정도가 많이 약해 보인다. 이미 지나간 과거를 회상하며 쓴 자기 고백적 회고록이므로 그때그때의 역경으로 비롯된 고통스런 절규와 감정의 표현보다는 자신의 죄를 언어와 당시 감정

을 빌려 표현한 체계적인 자기고백서라는 점이 시편의 기록과 비교된다.

10세기경 저널의 보급화에 따른 일본 궁정 여인들의 “베개 밑 수첩(pillow book)”속에서 자신의 감정에 대한 비밀기록, 19세기경 유럽의 신사숙녀들이 자기점검의 도구(vehicle of self-examination)로 사용된 저널 등은 모두 글쓰기를 통한 감정의 토로와 해방감의 경험, 그리고 자기점검으로서의 글쓰기가 동서양을 통해 얼마나 많이 확산되어 왔는가에 대한 좋은 역사적 유물이라고 볼 수 있다.

글쓰기가 심리적 상처를 완화시켜 줄 수 있다는 것에 대한 대중적 인식은 세계대전 이후 PTS 증후군을 보이는 상이군인들에 대한 의학적 배려와 학생들에 대한 교육상담적 지원이 이루어지면서 점차 증가하기 시작했다고 볼 수 있다. 즉 입원중인 상이군인들을 위한 독서치료와 병행되었던 글쓰기치료와, 1930년대 진보주의 교육의 일환으로서 2차 세계대전의 충격에 대한 감정적 배출구를 제공하고 완화시켜 주기 위한 글쓰기 수업은 정식 교과목으로 인정되어 학생들의 억압된 정서문제를 해결하는 치료적 도구로서 자리잡았으며 1950년대는 소녀들에게 일기장이 보편적으로 사용되어 감정의 기록장으로서 역할을 해내기도 하였다(Brand, 1979).

글쓰기치료의 임상적 효과에 대한 검증은 1960-70년대 이라 프로고프(Ira Progoff, 1992) 박사가 “집중적 저널법(Intensive Journal Method)”라는 독특한 심리치료기법을 발전시켜 내담자들로 하여금 “심리의 연습장”이라고 부르는 빈 공책·저널에 자신의 생각, 감정, 불안, 공포 등에 대한 주제로 글을 써보게 함으로써 글쓰기를 심리치료임상에 적극 활용하여 글쓰기 치료의 분야를 새로이 개척하면서 그 파급효과가 증가했다. 그는 치료적 도구로서의 글쓰기(저널 쓰기)의 확고한 위치를 세우게 되면서 저널 치료의 아버지라 불리게 되었으며, 그 이후 임상심리학과 의학계에 글쓰기 치료에 대한 효과는 페니베 이커(Pennebaker)와 그의 동료들의 꾸준한 연구에 의해 계속 증명되고 있다.

국내에서도 한국독서치료학회의 글쓰기 치료분과가 2003년도부터 학문적

이고 임상적인 활동을 하면서 출판된 캐더린 애덤스(Kathleen Adams)의 『저널치료 이론서(강은주 외 역, 2006)』와 『저널치료의 실제(강은주 외 역, 2006)』와 『페니베이커의 글쓰기 치료(이봉희 역, 2007)』가 글쓰기 치료의 실재를 잘 다루고 있다고 볼 수 있다.

### 3. 내적치유의 도구로서의 글쓰기치료에 관한 연구

#### 1) 시편의 치료적 글쓰기의 예

성경은 글쓰기를 통한 내적 치유의 좋은 자료로 오랫동안 활용되어 왔다. 글쓰기의 치료 효과는 구약의 시편과 전도서, 신약에서는 사도 바울의 자기반성적 서신들이 저자들의 삶의 절규와 애환, 그리고 아픔에 대해 하나님의 도우심과 돌보심에 대한 간구, 그리고 그에 대해 신실하신 응답하심으로 그들의 상한 심령의 회복으로 인한 기쁨과 새로운 삶에 대한 비전 제시가 잘 드러난 글쓰기 치료의 훌륭한 지침서라 할 만하다.

시편의 22-23, 31:9-24, 42, 74-75, 77-78, 116, 150편 등은 치료 효과를 보여주는 좋은 글감들이다. 직접 글/시를 쓰면서 필자가 직면하고 감내해야 할 모든 문제들로 인한 심리적·육체적 고통, 가슴앓이, 심리적 불안, 억울함으로 인한 원통함과 절규, 죄인이 아님에도 자신이 가장 사랑하고 또 사랑받아 마땅할 사람들로부터 당한 몸서리치는 배신과 그로 인한 굴욕적 대우, 적의 위협으로 말미암은 두려움과 심리적 압박으로부터 자신을 구해 주지 않는 듯 보이는 신에 대한 원망, 지나온 삶에 대한 회한 등의 억압적 현실에서 해방되기를 뻗속 깊이 소망하면서 글을 써가는 과정에서, 그들의 마음의 고통이 점차 완화되어 각 글의 후반부에 자신들의 버림받음은 버림받음이 아니요, 자신의 고통은 무관심하게 버려진 고통이 아니요 하나님이 돌보시고 구원해 주실 확신으로 대치되고 있음이 드러난다. 그리하여 필자의 절규는 하나님에 대한 기대와 신뢰의 회복, 그의 돌보심에 대한 의지와 믿음으로 바뀌어 자신

을 주께 내어 맡김으로 얻는 상한 감정과 문제로부터의 해방감과 안도감, 안정감과 소망의 그리고 최후 승리의 단어들에 등장함을 잘 알 수 있다.

## 2) 내적 치유 도구로서의 QT 글쓰기

그리스도인들에게 이미 보편화된 QT는 하나님과 그리스도인의 관계를 면밀하게 할 뿐만 아니라 그의 말씀에 귀 기울이며 자신의 반응을 기록하는 형식으로 오랫동안 그리스도인의 내적 치유의 도구로 사용되어온 것은 이미 잘 알려진 이야기다. QT는 주로 정해진 본문에 대하여 하나님이 말씀하시는 바, 우리의 깨달음, 그리고 말씀의 실천 목록과 점검사항, 그리고 그에 따른 본인의 기도문을 기록하는 양식으로 구성된다(김양재, 2003).

QT의 한 가지 응용방법으로 시편을 가지고 우리에게 적용하는 QT 방법을 활용하는 것은 권할 만하다. 예를 들어 시편 1편을 묵상한 후 그 말씀의 핵심이 무엇인지, 본문에서 만날 수 있는 성삼위 하나님은 어떤 분이신지, 그 분들이 말씀하시고자 하는 메시지가 무엇인지, 그리고 그 메시지를 통해 점검해야 할 나의 현재 문제들은 무엇인지, 그 문제들은 구체적으로 무엇이 있는지 기록한다. 여기에 글쓰기 치료기법을 활용하여 그 문제들을 구체적으로 열거하기 위해서 100가지 목록을 활용하거나 클러스터링기법 등 글쓰기 치료기법 중 무엇을 활용하면 되는지, 그 기법을 활용하여 나타나는 문제들의 구체적인 해결방안은 무엇이며 어떤 기도를 드려야 하는지에 대한 기록들을 쓰다 보면, 하나님의 말씀 묵상이 곧 문제의 해결과 그 해결에 대한 구체적인 기도제목과 자기 점검으로 이어져 그 문제에 대한 해답은 믿고 구하는 것은 이미 받은 줄로 믿으라는 주님의 말씀에 의거하여 기도함으로 이미 그 기도에 대한 응답을 받았다는 확신을 경험함으로써 자유로움과 해방감을 경험하게 된다.

## 3) 임상적 결과를 통해서 본 글쓰기치료의 효과

치료적 목적으로 쓰이는 글쓰기(therapeutic writing)는 20세기 후반부터 점차 인기를 얻는 연구주제가 되어, 보건전문가뿐만 아니라 의료적 임상훈련

을 받지 않은 자기개발 관련 전문가도 많이 활용하고 있다. 세미나, 워크샵, 인터넷 사이트들을 통해 글쓰기 치료가 국내외적으로 상당히 인기를 얻어가고 있는 상황이다. 글쓰기 치료가 건강한 사람에게 긍정적 영향을 미친다는 점에 대한 연구들은 있으나 특별히 어떤 주제가 더 치료에 효과적/비효과적인지에 대한 연구는 아직 미비하다. 다만 전반적으로 다음과 같은 다양한 분야에 효과적일 것으로 나타났다.

### (1) 신체적 건강과 정신 건강 증진

암 말기환자, 에이즈, 천식, 우울증, 또는 류머티즘 환자가 약물요법과 병행하여 자신의 고통스러운 경험에 대한 글쓰기를 하여 환자들이 긍정적 효과를 보였다는 임상연구를 비롯하여 글쓰기 치료의 효과를 영향력 있게 검증한 임상연구가 상당히 활발히 진행되어 왔다.

스미스, 스톤, 휴레비츠와 캐일(Smyth, Stone, Hurewitz, & Kaeil, 1999)은 112명의 류머티즘 관절염 환자(61명)와 천식환자들(51명)에게 그 질환이 주는 스트레스에 대한 감정들을 글로 쓰게 한 결과 그렇지 않은 집단보다 질병의 완화 및 개선이 압도적으로 증가한 것으로 보고함으로써 글쓰기 치료의 임상적 효과를 증명하였다. 페니베이커와 시걸(Pennebaker & Seagal, 1999)은 3일간 매일 15분씩 자신의 개인적 경험을 정서적 언어로 표현하게 한 후 컴퓨터 단어분석을 하였다. 그 결과 글쓰기 치료를 통해 가장 큰 효과를 본 집단은 긍정적인 정서적 언어를 가장 많이 활용하면서 중간 정도의 부정적 정서의 언어를 활용한 그룹이 3일간의 글쓰기 치료 경험에 대한 인식과 인지가 가장 많이 일어난 집단이라고 보고하면서 이러한 경험은 성별, 나이, 문화, 사회계층, 성격에 관계없이 전반적으로 유사하게 드러났다고 보고하고 있다. 스피겔, 블룸, 크레이머와 가디엘(Spiegel, Bloom, Kraemer, & Gottheil, 1989)은 유방암 말기 여성들이 자기 개방적 글쓰기 집단에 참여한 이후 예정수명보다 8개월 정도의 수명이 연장되었다는 실험결과를 발표하였다.

신체적 질병 또는 심리적 질환, 실직 등의 문제를 안고 있는 내담자들을 대상으로 글쓰기를 한 결과 자신들이 처한 상황에 대한 인지적 재구성, 오명에 대한 지각의 감소, 정신건강 지수의 증가 및 병원 방문횟수의 감소 (Pennebaker & Beall, 1986) 및 스트레스 수준의 감소 및 세포 면역기능의 강화(Esterling, 1990, 1994) 그리고 고혈압 환자들의 혈압을 낮추어 주는 역할(Katja, 2007), 문제해결에 대한 직면과 해결수단 및 정보 획득의 통로를 통한 실직으로부터의 재취직(Spera et al, 1994), 심리적 신체적 건강의 증가와 면역기능의 강화(Esterling et al., 1994; Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988), 스트레스의 지표인 피부의 전기 전도 수준의 감소 (Pennebaker, Hughes, & O'Heeron, 1987) 등 좋은 결과를 보임으로써 다양한 임상분야에서의 글쓰기 치료의 필요성과 그 효과는 계속 증명되고 있다.

국내에서는 이은정과 조성호(2000)가 56명의 대학생들을 대상으로 2-3일 간격으로 매 20분씩 3회에 걸쳐 고통스런 경험에 대한 자기고백적 글쓰기를 하게 한 결과, 신체적 증상과 부정적 정서가 감소하고, 긍정적 정서는 증가하였으며, 상처 경험으로 인해 영향받는 정도는 감소했다는 결과를 내었다. 자기 지각에 있어서도 부정적 영향보다는 긍정적 효과가 더 크게 나타남으로 글쓰기 치료의 효과를 유사하게 증명해내었다.

## (2) 긍정적 자아개념 및 자존감 증진

챌들러(Chandler, 1999)는 자존감 향상을 통한 정신건강의 증진을 목적으로 미국의 저소득층 위기의 문제에 소수민족 고교생 11명을 대상으로 국어시간에 작문을 하되 특히 자신의 경험과 감정에 대해 집중적으로 쓰게 한 후, 또래들에게 2주간 피드백을 받게 하며 글쓰기를 경험하게 한 결과 참여자들의 자존감과 자기효능감이 증진되었다고 한다.

스나이더(Sneider, 1993)은 저소득층 여성, ESL 학생, 자녀를 잃은 부모들, 청소년, 전문작가 그룹 등 그 대상은 다르나 긍정적 자아개념과 자존감을 증

진하고 자신의 내면의 목소리를 개발하기 위한 방법으로 글쓰기를 10년간 실시한 결과 모두 긍정적인 결과를 가져왔는데 특히 저소득층 여성들은 자신감을 얻고 가난과 역경을 잘 견디어내는 삶의 모델을 자녀들에게 제시하는 역할을 감당할 수 있게 되었다고 한다.

국내에서는 내향성 청소년들의 자아개념과 자아존중감을 높이기 위한 방안으로 12회의 집단회기에서 글쓰기 치료 프로그램에 참여한 대상자들이 비교집단인 말하기 중심 프로그램이나 통제집단보다 훨씬 높은 자아존중감을 갖게 되었다는 김현숙(1999)의 연구와, 글쓰기 발표지도가 중학생의 자아존중감 및 자기표현에 미치는 효과가 있었다는 연구가 있다(조희숙, 2003). 28회기의 글쓰기 발표지도 프로그램에 참여한 대상자들은 통제집단보다 자아존중감과 자기표현 능력이 월등히 향상되었다. 특히 실험집단이 통제집단보다 자기표출뿐만 아니라 성격 및 태도, 신체적 특성 등 점수에 있어서도 높은 향상을 보였다.

정현규(1995)는 독일 문학작품 속에 묘사된 주인공의 글쓰기를 통한 치유를 다룬 “자기치료로서의 글쓰기: 지크프리트 렌츠의 ‘독일어 시간’ 연구”에서는 소년원의 독방에 격리 수감된 소년이 벌칙으로 주어진 글쓰기 과제를 수행해 가는 과정 속에서 자신의 은밀하고 개인적인 상처를 글로 진술한다. 이러한 자기개방과 자기진술이 내면의 문제의 원인을 직시하게 하여 자신을 확대하고 속박했음에도 이상화했던 아버지 대상으로부터 자신을 이탈시켜 현실감을 되찾아 자신의 강박적 나르시즘을 치료해가는 과정을 경험하게 된다는 내용을 소개함으로써 불행한 어린 시절에 대한 회고적 글쓰기가 상담자의 개입 없이도 자기 내적치유의 효과를 발휘하는 치료적 도구임을 시사하고 있다.

### (3) 사회적 기술의 향상

베이키와 빌헬름(Baikie & Wilhelm, 2005)은 치료적 목적으로 글을 쓰는 참여자들의 상당수가 직장에서의 결석률이 감소하고 실직 후 재임용 시기가 빨라지며, 작업 기억이 향상되었으며, 스포츠 수행능력이 증진되며, 학생의

경우 성적이 향상되고, 사회적이고 언어적 행동에 변화가 와서 사회적응능력을 더 신장시켜 주었다며 관련 연구들의 이론적 고찰을 통해 연구 발표하였다.

프라스(Plasse, 1995)는 다양한 형태의 중독증상이 있는 부모들을 위한 부모교육/참여 프로그램 집단을 대상으로 시 쓰기, 저널쓰기 등을 실시한 결과 참여자들의 부모-자녀간의 의사소통 기술과 대인간의 의사소통기술에 긍정적 진보가 이루어졌다고 보고하고 있다.

서미정(2002)은 왕따 경험을 한 120여명의 중학교 3년생들의 심리적 상처 치유를 위한 문제 해결적 글쓰기와 고백적 글쓰기 프로그램을 개발·실시한 결과, 실험집단 및 통제집단에서의 부정적 감정표현은 고백적 글쓰기 집단이 가장 낮은 점수를 보였으며, 자기 지각에 있어서는 문제 해결적 글쓰기집단이 가장 유의미한 차이를 보였다고 한다. 즉 사전 사후 비교를 통해 피해자 집단이 가해자 집단, 가해-피해자 집단보다 부정적 정서가 의미 있게 낮은 이유를 따돌림을 경험하게 되어 느끼는 우울, 불안, 두려움, 무력감 등을 글쓰기를 통해 표출되어 부정적인 정서가 해소된 것으로 설명하면서 또래집단 따돌림 경험으로 인한 심리적 상처치유, 문제해결 방법, 능동적인 대처방식에 대한 지각과 태도 변화에 글쓰기 치료가 효과가 있음을 입증하였다.

오영림(2001)은 정신지체가 청소년들에게 일기쓰기를 집중적으로 지도한 결과 일기쓰기에 대한 흥미가 증가하고 어렵고 지루하게 느껴졌던 국어시간에 대한 학습태도와 동기가 긍정적으로 바뀌었으며 자신감 있고 활발하게 수업에 임하게 되었으며, 교우들과의 인간관계가 개선되고 자기표현 능력이 향상되었으며 일기쓰기가 생활화되고 생각이 깊어지고 자신감이 늘었으며 관찰력도 신장되었다고 보고하고 있다.

#### (4) 자기개발의 효과

베르너(Werder)와 그의 동료들(2004)이 함께 쓴 『나를 치유하는 글쓰기 (치료적 글쓰기)』에서는 미술, 음악, 춤처럼 글쓰기가 심리치료 중 한 가지

방법으로 인생의 위기를 다스리는 매개체로서, 또한 자신의 인생을 늘 새롭게 구상할 수 있는 능력을 키워 주는 인큐베이터로서의 글쓰기를 다루고 있다.

또한 애덤스(Adams, 1990:14-26)는 글쓰기 치료를 통해 얻을 수 있는 자기개발의 효과가 다양하게 나타난다고 하였다. 예를 들어 지속된 치료적 경험을 통한 글쓰기가 오히려 글 쓰는 이의 내재된 작가적 잠재력을 발견하게 하기도 하고, 자신의 여러 가지 다른 측면을 새로이 발견하고 또 사랑하게 되며, 자신의 잠재의식적, 무의식적, 초의식, 집단 무의식, 그리고 초자아에 내장된 정보에 접근하고 활용하여 더 나은 미래로 자신의 삶을 개선시킬 수 있으며, 삶의 상징체계를 인지하고 직관을 발전시키기, 시간과 업무효율을 최대화하고 창조력을 개발하기, 자신의 삶의 사이클, 패턴, 경향을 탐지하기 등 자기개발에 더할 수 없는 효과를 주기 때문에 사업, 경영, 리더십 개발 등에 효과적인 치료방법이라고 제안하고 있다

임재영(2001)은 키츠(Keats)가 지은 5편의 오드를 통해 글쓰기는 자신이 현재 갖고 있던 그 어떤 자아도 아닌 비운 상태에서 자신의 삶의 고통과 환희를 경험하여 지식을 확대하고 직관적 상상력을 통해 삶의 다양하고 양면적인 진실을 포착하여 그 안에 존재한 새로운 대상의 정체성을 파악하는 것이라고 하였다. 작가 키츠가 자작시를 통해 삶의 여행과 그 여정에서의 새로운 깨달음을 갖게 되어, 이것은 눈물의 골짜기가 아니라 아름다운 영혼을 형성하는 계곡이므로 그 험한 계곡을 오히려 희망차게 걸어갈 수 있다고 기술하고 있다.

장미옥(2004)은 초등학생들을 대상으로 글쓰기를 통한 자기 효능감 향상에 관한 연구를 한 결과 실험집단의 참여자들이 통제집단의 참여자보다 글쓰기 및 자기 효능감에 더 우월한 점수를 보였으며 글쓰기에 대한 자신감을 가진 참여자들이 그렇지 못한 대상자들보다 글쓰기에 대한 걱정이 적었으며, 실험 집단에서의 글쓰기 경험이 대상 어린이들의 자기 효능감 증진에 긍정적인 영향을 미쳤다고 보고하고 있다.

즉, 글쓰기는 그 치료 효과가 성경, 의학, 교육학, 문학, 상담, 임상심리학,

정신 보건학 등의 다양한 분야에서 역사적 배경을 기초로 그 효과가 임상적으로 잘 드러나고 있음을 알 수 있다.

### III. 글쓰기 치료의 방법

#### 1. 글쓰기 치료의 참여자

글쓰기치료에 참여하는 이들은 보통 내담자라고 하지 않고 참여자로 불린다. 그것은 그룹 지도자나 치료자의 일방적인 도움으로 참여자가 도움을 얻어 치료를 받는 것이 아니라 글을 쓰는 가운데 자신의 문제를 스스로 발견하여 자신의 자원을 찾아 문제를 해결하는 주체적인 역할을 하기 때문이다.

따라서 글쓰기 치료의 참여자는 글자를 쓸 줄 아는 사람은 누구나, 특별한 작문의 재능이나 훈련 없이 펜과 종이를 갖고 자신의 감정을 솔직하게 개방하여 자신을 점검하고자 하는 동기를 갖고 글쓰기 치료에 참여할 수 있다. 글쓰기 치료가 작문수업과 크게 다른 것은 작문에서 늘 유의해야 하는 문법, 철자, 문체, 필체, 글 쓴 결과물 등에 신경 쓸 필요 없이 필자가 자신의 직관을 신뢰하고, 내면의 솔직한 정서와 사고를 그대로 거르지 않고 솔직하게 써 내려가면 된다는 것이다.

치료를 목적으로 글을 쓰는 것이기 때문에 누구에게 점검을 받거나 공개해야 할 의무가 없다. 평가받는 글이 아니기 때문이다. 자신의 무의식의 안개 속에서 감정과 경험들을 하나하나 분명하게 끄집어 내어 드러내 보임으로써 자기 점검의 가치 높은 자원으로 자신을 글을 점검하고 그 속에 비추어진 자신의 모습을 거울처럼 보고자 하는 욕구와 동기가 높을수록 치료 효과는 더 상승된다.

## 2. 글쓰기 치료의 장소와 시간, 내용

글쓰기 치료는 공간, 시간, 비용, 인간관계, 환경의 제한을 받지 않고 필자 자신의 결정과 의지에 따라 주도적으로 이끌어가는 참여자-주도적, 자기경영적 치료방법이므로 모든 것이 필자의 의지에 따라 그 참여의 형태가 다양하게 나타날 수 있다(Adams, 1999).

미국의 저널치료센터소장이며 미국 NAPT(National Association of Poetry/Bibliotherapy)의 중경회장이던 애덤스(Adams, 1999)는 글쓰기 치료의 장점이 치료사와의 주기적인 면담 없이 자신의 문제를 해결하거나 치료받기를 원하는 필자라면 누구나 한 권의 3공 노트나 작은 수첩, 또는 저널식 수첩을 펴서 자신의 깊은 내면을 털어놓게 해준다는 점에서 비용 효과적이고도 시간효율적인 치료방법임을 그녀의 30년 글쓰기 경험과 임상경험을 통해 주장하고 있다. 이러한 장점은 바쁜 현대 그리스도인들에게 더할 나위 없이 반갑고 편리하면서도 유용한 자기통찰의 비상책이며, 하나님과 깊은 내면적 교제를 가능케 하는 비밀스런 의사소통의 시간을 굳이 하루의 시간을 내어 하기 보다 자투리 시간이라도 정규적으로 갖는다는 점에서 영적 생활의 점점에 큰 이점이 될 수 있다고 본다. 이러한 장점은 그녀의 인용문을 통해 더욱 분명히 드러난다.

“.....나는 거의 30년 동안 동일한 치료사에게 치료를 받고 있다. 이 치료사는 하루 24시간을 내가 이용할 수 있게 해주고, 30년 동안 휴가를 가지 않았다. 나는 나의 치료사를 새벽 3시에, 나의 결혼식에도, 점심시간에도, 출고 외로운 크리스마스에도...치과 접수처에서도 부를 수 있다...언제나 이야기할 수 있다.... 조용하게 들어준다...내가 원하는 어떤 방식으로든 이야기할 수 있다... 나의 치료사는 이 모든 것들을 받아준다... 모든 것을 세부적인 부분까지 기록할 수 있다... 나의 치료사는 돈을 원하지 않는다. 스프링 노트에 적은 나의 저널을 “1000원짜리 치료사”라고 부르기도 한다(Adams,

1999:6-12).

### 3. 글쓰기 치료의 과정

처음에 글을 쓰는 것은 대부분의 필자에게 낯선 일이다. 공간적 환경을 고려해 볼 때 시공간의 제한을 받지 않는 점이 글쓰기 치료의 장점이기도 하지만 자신의 내면의 여행을 충분히 경험할 만한 조용하고 안전하며 남에게 방해 받지 않는 시간과 장소가 확보되면 좋다. 그곳에 자신과의 글쓰기 서약서를 작성하고 글쓰기 치료의 목적이 실현되어 문제가 해결되었을 때 자축할 수 있는 예식의 분위기를 만들어 기념한다면 상당히 의미 있는 자기 내면의 이해와 발견의 예식이 된다. 그리고 가끔 함께 만나 자신의 글을 나누어 볼 수 있는 신뢰할 만한 그룹이 있다면 더욱 좋다.

먼저 매일 10일간의 시간을 두고 글쓰기를 해보는 것도 효과적이다. 어떻게 글을 써내려가야 할지 막막한 상황에서 도움이 되는 문장 완성하거나 도약판을 이용한 글쓰기 등 문장의 첫 몇 단어를 제시하고 그 문장을 완성해 보는 식의 글을 써보는 것도 글쓰기의 물꼬를 트는 좋은 시도가 될 수 있다. 먼저 글을 쓸 한 권의 노트, 저널, 일기장, 글이 잘 써지는 펜, 색연필 등 자신의 감정을 솔직히 드러내는 도구들을 준비해 둘 필요가 있다. 타인이 자신의 글을 노출할 위험에서 벗어나고 싶을 때는 열쇠가 달린 노트나, 자신의 글을 안전하게 보관할 수 있는 잠금장치가 있는 곳을 확보해 두면 된다. 글을 쓰고 싶은 분위기를 연출할 수 있는 소품도 준비하면 효과적이다(Adams, 2006a, 2006b).

얼마나 자주 무엇을 써야 하는지에 대해서는 글 쓰는 이마다 다양하지만 글쓰기 치료의 권위자인 페니베이커(Pennebaker, 2007) 와 드 살보(De Salvo, 1999)는 매일 15-20분 정도 주 4회 이상 쓴다는 규칙을 정하고 매일 그 약속을 지키면 효과적이라고 말한다. 글쓰기 연습 기간이 끝나면 내면의 적극적인 치유를 위해 자신이 항상 고민해 왔던, 그 문제에만 봉착하면 부정적 분노와

좌절감, 죄책감, 우울감이 솟는 그 어떤 대상이나 주제를 가지고 글을 계속 써 내려 가는 것이다. 매일 시간을 내어 그 문제에 대한 솔직한 내면의 감정을 쏟아 붓듯이 글을 쓰면 된다.

글 쓰는 이는 그 결과물보다는 과정에 초점을 맞추어 자신의 의식/하위의식에 내재된 생각을 모아 반추/성찰하는 것이 필요하다. 자신이 쓴 단어와 글들을 다시 읽어보고 점검하고 분석하며 글로 표현된 감정의 모습과 내용을 활자라는 거울에 대고 거리감을 갖고 조망하고 반영해 보는 것은 자신의 내면세계를 들여다보는 효과적인 전략이 될 수 있다.

문제가 되는 생각, 감정, 경험들을 통제 가능한 크기의 더 작은 조각으로 나누어 그 안에 내재된 감정의 소용돌이, 긴장을 풀고, 통제력, 자신감, 자기이해를 증진시키기 위해 계속 글을 써내려가는 것이 필요하다. 쓰여진 글들을 다시 읽음으로써 자신의 성취, 불안, 성공과 실패의 자기 책임성, 편견과 내면적 언어에 의해 영향을 받는데 내면에 대한 부정적 언어는 글을 쓰는 가운데 긍정적 언어로 점차 바뀌면서 긍정적 자아개념을 갖게 한다. 글을 쓰는 가운데 자기이해와 자기개방은 자신을 있는 그대로 수용하게 해주면서 문제에 대한 응어리가 다 소멸되어 조금도 동일한 문제에 대한 마음의 불편함이 조금도 없을 정도까지 글을 쓴다면 그 주제, 그 대상에 대한 내적 치유가 이루어졌다고 보고 그 글쓰기 전체에 제목을 붙이고 끝을 낸 후 다음 대상이나 주제를 선정하여 글을 쓰면 된다.

글쓰기 치료 프로그램에 집단적으로 참여 하고 있는 사람이거나, 정기적으로 자신이 쓴 글을 공유하고 싶은 신뢰할 만한 치료자나 지원그룹과 정기적으로 만나 토론하며 집단적 글쓰기 경험을 하는 것도 내적 치유에 더 효과적일 수 있으나 의무사항은 아니다. 성경공부 그룹이나, 내적치유 모임 등을 활용하면 좋다(De Salvo, 1999).

내적 치유에 관심을 가진 사람이라면 자신을 객관적으로 살펴볼 수 있는 표준화된 심리검사를 받아보는 것도 도움이 된다. 예를 들어 다면적 인성검사

(MMPI), 적성검사(MBTI), 문장완성검사(SCT) 등의 도구는 그 검사문항에 대한 솔직한 답변만으로도 자신의 성격유형과 사고의 집중이 어느 곳에 있는지 확인할 수 있는 객관적 자료를 글쓰기 치료 과정이 시작되기 이전과 이후의 내면의 변화에 대한 측정도구로 활용한다면 더 과학적이고 객관적인 자료를 가지고 내적치유의 변화를 살필 수 있는 보완적 증거물이 될 수 있다.

### 3. 내적 치유의 경험을 돕는 글쓰기 기법

#### 1) K. 애덤스의 글쓰기 치료 참여자를 위한 기법

애덤스는 글쓰기치료에 처음 참여하는 사람들이 쉽게 글쓰기 경험을 할 수 있는 10일간의 연습과정을 간단한 몇 가지 글쓰기 기법의 도움으로 용이하게 경험할 수 있도록 제시하였다. 애덤스(Adams, 2007)의 10일간의 글쓰기 여행은 매일 한 가지의 글쓰기 과제를 완성하는 것으로 진행된다.

첫째 날 : 문장 완성하기

둘째 날 : 5분간 전력 질주

셋째 날 : 구조화된 저널 쓰기

.....

여덟째 날 : 도약대

아홉째 날 : 시 쓰기

열째 날 : 자유로운 글쓰기

#### (1) 문장 완성하기의 예문들

“내가 만약 현재 6살(16살, 60살)이라면\_\_\_\_\_이다.”

“내가 혼자 있을 때 가장 두려워하는 것은\_\_\_\_\_이다.”

“내가 어릴 때 우리 아버지/어머니는\_\_\_\_\_이다.”

“내가 생각하기에 여자(남자)란\_\_\_\_\_이다.”

“나를 가장 잘 표현하는 형용사는\_\_\_\_\_이다.”

위의 예문들은 공란을 채우는 것만으로도 글을 쓰는 과정으로 들어가게 함으로 글쓰기치료의 초기 참여자들의 글쓰기에 대한 심리적 부담없이 문장들을 완성해가도록 함으로 글쓰기에 유익하다.

**(2) 5분간 전력질주**

어떤 주제와도 상관없이 자신이 선택한 주제를 가지고 단 5분 동안 쉽 없이 글을 써내려가는 글쓰기 기법이다. 5분 동안 집중하여 글을 쓰는 가운데 자신도 모르는 사이에 상당한 양의 글이 써짐을 발견하고 그 안에 자신도 미처 감지하지 못했던 내면의 이야기를 읽을 수 있게 된다.

**(3) 가나다 시 짓기**

가나다라... 또는 가나다리....을 일렬종대로 세우고 각 문장을 사행시 짓듯이 가....., 나....., 다.....로 시작되는 말을 떠오르는 대로 적어가면 된다. 의의로 각 문장의 첫 글자가 주는 영감이 11줄이나 되는 문단을 완성하게 하면서 그 곳에 집중된 자신의 감정과 생각을 쉽게 발견하게 된다.

자신이 쓴 글을 통해 단어와 글들을 다시 읽어보고 점검하고 분석하게 되면 자신이 표현한 감정의 모양과 내용을 발견하게 된다. 글을 쓴다는 것은 활자화된 자신의 내면의 감정과 생각을 적절한 거리를 두고 직시함으로써 자신의 문제와 갈등을 여러 측면에서 조망하고 반영해 볼 수 있는 시각을 얻게 된다. 그리하여 달이 가고 해가 가면서 자신이 써 놓은 글을 통해 자아에 대한 이해를 더 깊이 할 수 있게 되는 것이다. 문제가 되는 생각, 감정, 경험들을 통제 가능한 크기의 더 작은 단위로 나누어 그 안에 내재된 감정의 소용돌이, 긴장을 풀고, 통제력, 자신감, 자기이해, 자아개념과 자존감을 증진시킬 수 있게 된다.

## 2) 맥 애덤스(Mc Adams)의 자서전적 글쓰기 치료

맥 애덤스(양유성, 2005, 재인용)의 자서전적 글쓰기는 필자의 연령에 관계 없이 자신이 살아온 삶의 중요시점을 시간적 측면에서 나열하여 해당주제에 따라 글을 쓰는 가운데 자신의 삶의 발자취 속에 영향을 남겼던 사건과 인물, 그(것)들과의 글쓰는 이와의 주관적 경험(부정적 또는 긍정적 영향)에 따르는 감정, 기억에 내재된 아픔과 상처, 그에 대한 자신의 현재의 조망 등을 함께 기록하는 형식으로 8단계의 삶의 주요 경험을 쓰는 것을 골자로 한다. 8단계의 중요 시점에 따라 떠오르는 중요한 사건과 기억들을 생애에서 가장 감동적이고 행복한/최악의 경험, 내 생애의 중대한 변화를 가져온 사건, 가장 어렸을 때의 기억, 중요한 아동기/청소년기/성인기 기억과 현재 나의 관련성, 그 밖의 중요한 과거의 사건에 대한 기억 등을 시간적 순서에 따라 기록하면 된다.

위의 8단계의 중요시점에 따라 글을 쓴 뒤 자신이 기록한 자서전에 제목을 붙인 후, 내 삶에 가장 중요한(긍정적, 부정적) 영향을 미친 네 사람과, 미래에 대한 전반적인 계획과 나의 꿈, 지금 현재 심한 스트레스, 갈등, 어려움을 느끼고 있는 것 두 가지와 내 삶에서 중요한 주제가 무엇인지 내 삶의 전반적인 주제를 살피기 위한 마침글로 자서전을 마친다.

자서전 쓰기는 대체로 삶의 무력감과 죽음에 대한 두려움을 가진 노인들을 위해 추천되는 글쓰기 기법으로, 자신의 무력감으로 인한 소외감, 우울증을 가진 사람들이 갖고 있는 낮은 성취감과 무기력과는 대조적으로 자서전적 글쓰기를 하면 상세한 삶의 기록의 거울 앞에서 상당한 성취와 존재의 의미를 자신에게 부여함으로써 자신이 걸어온 삶이 자신과 가족을 위해 동료와 타인을 위해 참으로 유익하고 필요한 삶을 살았다는 새로운 통찰을 얻게 된다.

또한 앞으로의 삶을 어떻게 살아야 하는지에 대한 비전을 함께 제시한다. 현재의 자신이 있기까지 삶의 발자취를 통해 역사하신 그 누군가의 절대적 힘과 존재에 대한 감사와 지원에 대한 보답은 나만이 아닌 다른 이들에게 나의 좋은 것을 나눌 마음의 여유를 갖게 해주고, 과거와 현재에 이르기까지 자신

이 성취하고 소유한 것들이 충분히 타인들을 위해 나누어 줄 만한 여유가 있음을 알고 그를 통해 한층 넉넉해진 자신을 바라볼 수 있게 해준다.

#### 4. 치료적 글쓰기의 예

##### 1) 시편의 예

글쓰기 치료 사례를 찾는 데 있어 성경의 고문서들은 결코 예외가 될 수 없다. 시편 기자의 글쓰기 치료 자료는 하나님의 구속사적 기록 속에 상세하고도 일관되게 우리의 내적 치유에, 그의 백성에게 개별적인 돌봄과 치료에 동참하시고 계시는지에 대한 증거가 되기 때문이다. 아울러 이러한 이유 때문에 현대의 그리스도인들이 말씀묵상과 QT라는 이름으로 내면의 문제를 해결하기 위한 하나님 말씀에 입각한 자가 치유 방법으로 시편을 활용해 온 것이기도 하다.

시편 22편에는 시편 기자의 내적 치유에 대한 깊은 노력과 그에 대한 하나님의 간섭하심에 대한 간구가 깊이 새겨져 있다. 그는 고통과 마음의 상처로부터 자유로워지고 싶어 자기치유의 방편으로 시를 즐겨 쓰며 혼신의 노력을 한 글쓰기 치료사의 글이라 해도 과언이 아니다. 기자의 깊은 내면의 절규를 그대로 반영한 시편은 현대의 많은 이들의 상한 심령을 위로하고 치유하는 훌륭한 글쓰기 자료가 될 수 있음도 제시하고 있다(시22편).

내 하나님이며 내 하나님이며 어찌 나를 버리셨나이까. 어찌 나를 멀리 하여 돕지 아니하시오며 내 신음 소리를 듣지 아니하시나이까.

내 하나님이며 내가 낮에도 부르짖고 밤에도 잠잠하지 아니하나 응답하지 아니하시나이다.

그들이 주께 부르짖어 구원을 얻고 주께 의뢰하여 수치를 당하지 아니하였나이다.

나는 벌레요 사람이 아니라 사람의 비방거리요 백성의 조롱거리

니다.

나를 보는 자는 다 나를 비웃으며 입술을 비쭈거리고 머리를 흔들며 말하되 그가 여호와께 의탁하니 구원하실걸, 그를 기뻐하시니 건지실걸 하나이다.

.....(중략)

여호와여 멀리하지 마옵소서. 나의 힘이시여 속히 나를 도우소서. 내 생명을 칼에서 건지시며 내 유일한 것을 개의 세력에서 구하소서. 나를 사자의 입에서 구하소서. 주께서 내게 응답하시고 들소의 뿔에서 구원하셨나이다.

내가 주의 이름을 형제에게 선포하고 회중 가운데에서 주를 찬송하리이다.

여호와를 두려워하는 너희여 그를 찬송할지어다. 야곱의 모든 자손이여 그에게 영광을 돌릴지어다. 너희 이스라엘 모든 자손이여 그를 경외할지어다.

그는 곤고한 자의 곤고를 멸시하거나 싫어하지 아니하시며 그의 얼굴을 그에게서 숨기지 아니하시고 그가 울부짖을 때에 들으셨도다.

큰 회중 가운데에서 나의 찬송은 주께로부터 온 것이니 주를 경외하는 자 앞에서 나의 서원을 갚으리이다.

겸손한 자는 먹고 배부를 것이며 여호와를 찾는 자는 그를 찬송할 것이라 너희 마음은 영원히 살지어다(시 22 편).

.....(생략)

시편 22편의 기자는 주변의 원수들 앞에서 자신이 얼마나 초라하고 비참하며 비웃음을 받는 약하고 소심한 존재인지를 그대로 표현하고 있다. 그의 치료자 되는 주를 생각하며 자신의 호소문을 표현하여 내면의 절규와 간구, 애환을 절대자에게 상소하고 있다. 잠잠하여 오히려 자신을 멀리한 것같이 느껴지는 하나님께 대하여 외로움과 두려움을 그의 언어를 통하여 그대로 표현하고, 그는 대적 앞에서 자신의 힘이 되어줄 하나님을 찾아 그들을 심판하시고 곤고한 자신을 도와 자신의 입에서 찬양과 경배가 나오게 할 뿐 아니라 하나님을 모르는 원수들조차 하나님을 찬송하고 경배하게 되며 자신이 하나님 앞에 회복되어 지기를 소망하고 기도함을 그대로 글로 적었다. 따라서 이글은

기자의 고도 정서적 고통, 애환, 불안, 억울함, 절규, 원수에게 둘러 쌓여진 삶에 대한 원망, 그리고 그의 고통을 주님의 인정과 보호로 보상받고 싶어 하나님께 자신의 내면을 숨김없이 토로하고 그를 인정하며 그 앞에서 승리하는 자신의 모습을 계속 그리며 주님을 찬양하는 것으로 그의 고통스런 영혼의 글을 통해 터질 것 같은 기자의 내면이 충분히 감정정화가 되고 있음을 보여주고 있다.

시편이 훌륭한 글쓰기치료 자료로 활용될 수 있는 이유는 기자들마다 자신들의 가장 억압된 내면을 해소하는 통로로 활용하였던 글이었을 뿐 만 아니라, 글쓰기를 통해 억압과 고통의 정서가 항상 승리의 결과를 내뿜는 환희의 결단과 감성승화로 자유롭게 이어져 단순히 고통의 감소에서 멈추지 않고 미래 삶에 대한 환희의 감격과 승리의 노래로 자아가 회복된 내적치유와 건강한 자아 성장적 요소를 함께 내포하기 때문이다.

## 2) 아침 QT의 기도문을 통한 글쓰기 치료문의 예

본 사례는 오랫동안 자기치유와 만남을 통한 자기 경영에 관심을 가져온 중년 그리스도인 여성의 기도문을 K, Adams의 글쓰기 치료기법인 100가지 목록을 활용하여 쓴 글이다.

주님 저 좀 살려 주세요. 질식할 것 같아요  
주님 절 좀 해방시켜 주세요, 저를 누르는 나의 인식과 사고와 감정으로부터 절 구해 주세요.  
그들이 절 핍박하고 괴롭히는 100가지 이유를 제 나름대로 주님께 올려 보지요.....  
100가지 목록 열거(중략).....  
그렇군요. 전 준비도 갖춘 것도 없이 바라기만 많고 주어진 것만 많아 남이 보기에도 정말 밍밍 없는 그릇이겠어요. 그러니 내 밍밍그릇이 다 탐이 나겠군요. 어찌지. 공주병에 OO병까지 밍밍그릇만 크고 멋있으니 탐낼 수밖에... 속이 차야 하는데 걸만 화려하여 속 빈 밍진 그릇 누구나 건드려 가져가 볼 만하겠네요. 이제야 알겠어요. 하

나님이 주신 내 그릇이 얼마나 귀한 것인지, 내 자격보다도 후히 주시고 채우라고 하신 그릇인지 이제야 알 것 같네요. 주님, 제가 여기까지 00년이란 세월에서 비로소 그 귀한 메시지를 깨달으니 저 이렇게 미련하고 둔해서 얼마나 답답하고 속 터지셨겠어요. 그래서 제 주변 사람들에게 그렇게도 면밀하게 말씀하시는 거구요. 그들이 담고 있는 하나님의 형상들이 다 괴로워할 만큼...

주님 내가 저들이 싫은 이유 100가지를 말씀드릴까요?

100가지 목록.(중략).....

그렇습니다. 제가 싫어하는 주제들이 다 저와 비슷한 사람들이군요. 이제 그들이 나쁘다 할, 주님 앞에 제가 그들보다 낫다 할 아무런 대안이 없군요.

이제 어찌할까요? 이런 상태에서 주님께 회개하고 용서를 빌고 또 그들과 화해하는 것은 무엇일까요? 과거를 다 들추어 일일이 그들 앞에 죄송하다고 빌까요? 아니면 앞으로 잘할까요?

주님 회개합니다, 이 모든 일을 용서해 주세요. 회개합니다. 주님은 용서해 주세요. 딸로서 높여주시고 저의 낮아진 하나님과 사람의 형상을 회복시켜 주세요.

제가 왕이었습시다. 제가 주였습시다. 제가 저의 하나님이었습시다.

저를 용서하여 주시옵소서.

하나님, 천지의 주여. 온 우주의 통치자여 저를 용서하여 주시옵소서. 저의 먼지보다 더 많은 죄들이 날날이 열거할 수 없을 정도로 많사오니 이 입술이 다 열거하지 못할지라도 주님은 아시오니 회개합니다. 용서하여 주시옵소서.

주님 용서하여 주시옵소서. 깨끗케 하여 주시옵소서. 회개하오니 용서하여 주시옵소서. 그들의 죄를 나의 죄를 우리의 죄를 용서하여 주시옵소서.

이 사례는 글쓰기를 통해 억압된 감성을 토로하고 자신에게 상처를 주는 대상에 대한 미움과 고통스런 마음을 해결받기 위한 문제 해결의 실마리가 타인이 아닌 바로 자신이었음을 아침 QT 묵상 중 발견한 사례이다. 필자는 100가지 목록이란 글쓰기 치료기법을 활용하여 자신을 대적하는 이들을 든 100가지 이유와 자신이 그들을 싫어하는 이유 100가지를 그대로 적은 후 그 목록을 통

해 발견된 자신의 문제를 직시하고 그 직시한 모습을 글을 통해 객관적으로 발견하게 된다. 그리고 전에 미처 깨닫지 못한 자신의 이기심과 주인됨, 죄악된 교만함, 내면의 공허함 등을 고백하고 그 문제에 대한 새로운 통찰을 통해 해결자 되시는 하나님에 대한 회개와 그에 대한 도움의 간구를 솔직하게 쓴 기도문으로 저자의 마음의 위로 및 힘을 부여한 치료의 글이라고 볼 수 있다.

## V. 결 론

창조 때부터 지금까지 하나님은 말씀을 통해 인간의 구속과 내적 치유에 지대한 관심을 가지고 그의 자녀를 개별적으로 때로는 집단으로, 전인격적 치료를 행해 오셨다. 하나님의 구속사적 메시지인 성경은 인간을 향한 내적 치유의 메시지를 흠뻑 담아 상한 심령을 치유해주시고 회복된 모습으로 우리의 바른 성장과 그에 대한 환희의 응답으로서 성화의 삶을 살기를 기대한다.

이곳에 미처 다루지 못한 성경의 많은 기사와 글들은 하나님이 우리를 향한 뜨거운 내적 치유의 메시지를 담고 있고 치료자 하나님의 관심과 우리가 그 안에서 얼마나 행복할 수 있는가에 대한 증거가 된다. 그의 메시지에 치유적 힘이 있듯이, 그를 향한 인간의 순수한 글쓰기를 통한 자기개방이 좋은 자가 치료적 도구가 될 수 있으므로 하나님 나라의 성장과 확장이 내 안에 든 부정적 감정의 해소라는 작은 일부터 선행되어야 하는 것에 대한 깊은 인식과 그에 따른 실천적 삶으로서 기독교인의 성화의 삶이 요청된다. 그에 대한 우리의 반응은 하나님의 구속사역 안에서 긴밀해 진행되어야 할 내적 치유의 사역에 겸손히 그리고 적극적으로 순종하는 방편이 될 수도 있다고 본다. 따라서 현대의 그리스도인들은 글쓰기치료가 하나님의 내적 치유사역의 유용한 도구임을 새로 인식하고 그에 대한 적극적 활용의 기회를 가져보는 것이 필요할 것이다.

## 참 고 문 헌

- 김기정 (1988), 『긍정적 자아개념의 형성』, 서울: 문음사.
- 김명숙 (2005), 『조르주 페텍의 새로운 자서전적 글쓰기』, 한국학술정보(주).
- 김양재 (2002), 『날마다 큐티하는 여자』, 서울: 흥성사.
- 김현숙 (1999), 글쓰기 치료가 내향성 청소년들의 자아개념에 미치는 영향. 계명대 교대 원 석사논문.
- 서미정 (2002), 중학생의 집단따돌림 경험에 대한 문제 해결적 글쓰기와 고백적 글쓰기 프로그램의 효과 비교, 전남대 석사논문.
- 성 어거스틴 『고백록』, 김광채 역, 기독교문서선교회(CLC).
- 송봉모 (1998), 『상처와 용서』, 서울: 바오로딸.
- 양유성 (2004), 『이야기 치료』, 서울: 학지사.
- 오영림 (2001), 유형별 일기쓰기가 정신지체아의 자기표현 능력 신장에 미치는 영향, 특수교육총연합회, KRF연구결과 논문.
- 이남희 (2004), 『자기발견을 위한 자서전 쓰기』, 서울: 교보문고.
- 이성훈 (2003), 『내적 치유』, 서울: 예영커뮤니케이션.
- 이은정·조성호(2000), 심리적 상처경험에 대한 글쓰기 고백의 효과, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료 12(2), 205-220.
- 임재영 (2001), 글쓰기를 통한 삶의 인식, 전남대 석사논문.
- 장미옥 (2004), 글쓰기를 통한 자기 효능감 향상에 관한 연구: 소집단 토의학습을 중심으로, 세종대 교대원 석사논문.
- 정현규 (1995), 자기치료로서의 글쓰기: 지크프리트 렌츠의 독일어 시간 연구. 서울대 석사논문.
- 조희숙 (2003), 글쓰기 발표지도가 중학생의 자아존중감 및 자기표현에 미치는 효과. 전남대 석사논문.
- 한정란·조해경·이이정 (2004), 『노인 자서전 쓰기』, 서울: 학지사.
- Adams, K. (1990), *Journal to the Self*, New York, NY: Warner Books.
- \_\_\_\_\_ (2006), 『저널치료』, 강은주 외 공역, 학지사.
- \_\_\_\_\_ (2006), 『저널치료의 실제』, 강은주 외 공역, 학지사.
- Baikie, K. A. & Wilhelm, K. (2005), Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment* 11, 338-346.

- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (Eds)(2005) *An Introductory Handbook of Writing in Counselling & Therapy*, Brunner Routledge.
- Brand, A. G. (1979), The Use of Writing in Psychotherapy, *Journal of Humanistic Psychology* 19(4),1979: 53-72.
- \_\_\_\_\_ The Use of Writing in Psychotherapy, *Journal of Humanistic Psychology* 19(4),1979: 53-72.
- Chandler, G. E. (1999), A creative writing program to enhance self-esteem and self-efficacy in adolescents, *Jr of Child & Adolescent Psychiatric Nursing*, Apr-Jun 1999.
- De Salvo, L (1999), *Writing as a Way of Healing*, Boston, MA: Beacon Press.
- Doll, B., & Doll, C. (1997), *Bibliotherapy with Young People*, Englewood, CO: Libraries Unlimited, Inc
- Esterling, B. A., Antoni, M. H., Fletcher, M. A., et al. (1994), Emotional Disclosure through Writing or Speaking Modulates Latent Epstein-Barr Virus Antibody Titers, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 130-140.
- Esterling, B. A., Antoni, M. H., Kumar, M., & Schneiderman, N.(1990) Emotional repression, stress disclosure responses, & Epstein-Barr viral capsid antigen titers *Psychosomatic Medicine* 52(4), 397-410.
- Fox, J. (2005) 『시 치료,』 최소영 외 공역, 서울: 시그마프레스.
- Greenberg, M. A. and Stone, A. A. (1992), Emotional Disclosure about Traumas and Its Relation to Health: Effects of Previous Disclosure and Trauma Severity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 75-84.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994), *Biblio/Poetry Therapy-The Interactive Process: a Handbook*, St. Cloud, M. N: North Star Press of St. Cloud.
- Katja, G. (2007), The Power of the Pen, *Scientific American Mind* 18(4), 14-15.
- Kelley, P., & Willama, B. *The Use of Assigned Writings as an Adjunct to Therapy with Individuals, Couples, and Families*, ED292105.
- Manier, D., & Olivares, A. (2005), Who Benefits from Expressive Writings? Moderator Variables Affecting Outcomes of Emotional Disclosure Interventions, *Counseling & Clinical Psychology Journal* 2(1), 15-28.
- Mazza, N. (1999), *Poetry Therapy: Interface of the Arts and Psychology*, Washington.

- McAdams, D. P. (1993), *The Story We Live by*. New York, NY: William Morrow and Company.
- Pennebaker, J. W. & Seagal, J. D. (1999), Forming a story: The Health Benefits of Narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243-1254.
- Pennebaker, J. W. (2004), *Writing to Heal: a Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval*. Oakerland, CA: New Harvainger Publications.
- Pennebaker, J. W. (2007), Writing to Heal, 글쓰기치료, 이봉희 역. 서울: 학지사.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Pennebaker, J. W., Hughes, C. F., & O'Heeron, R. C. (1987), The Psychophysiology of Confession: Linking Inhibitory and Psychosomatic Processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 781-79.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J., & Glaser, R. (1988), Disclosure of traumas and immune function: Health implications for pyschotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245.
- Plasse, B. R (1995), Poetry Therapy in a Parenting Group for Recovering Addicts. *Journal of Poetry Therapy*, 8(3), 135-142.
- Plasse, B. R Poetry Therapy in a Parenting Group for Recovering Addicts. *Journal of Poetry Therapy*, 8(3), 135-142.
- Progoff, I. (1992), *At a Journal Workshop: Writing to Access the Power of the Unconscious and Evoke Creative Ability*. Penguin Group USA.
- Richards, L. (1990), 속사람의 성장을 위하여, 문창수 역, 서울: 여수문.
- Riordan, R. J. (1996), Scriptotherapy: Therapeutic writing as a counseling adjunct. *Journal of Counseling & Development*, Vol. 74, 263-269.
- Ryle, A. (1990), *Cognitive Analytic Therapy: Active Participation in Change*. A New Integration in Brief Psychotherapy, Chichester: Wiley.
- Seamans, D. A. (1986), 『상한 감정의 치유』 송헌복 역, 서울: 두란노.
- Slomski, G.(2003), *Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*. Looksmart.
- Smyth, J. M., Stone, A. A., Hurewitz, A., Kaell, A. (1999), Effects of Writing about Stressful Experiences on Sympton Reduction in Patients with Asthma

or Rheumatoir Arthritis, *JAMA*, 281(14), 1304-0309.

Sneider, P (1993), *Writer as artist*. Los Angeles: Lowell House. Sorrell, J.M, (1994). Writing as inquiry in qualitative nursing research: Elaborating the web of meaning. In PL. Chinn (Ed.), *Advances in methods of inquiry for nursing* (pp. 1-12), Frederick, MD: Aspen.

Spera, S. P., Buhrfeind, E. D. & J.W. Pennebaker, (1994), Expressive writing and coping with job loss. *Academy of Management Journal*, 37, 722-733.

Spiegel D, Bloom JR, Kraemer HC, Gottheil E "Effect of psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breast cancer. *Lancet* 2, 888-891.

Werder, L. F., et al (2004), 『교양인이 되기 위한 즐거운 글쓰기.』 김동희 역, 서울: 들녘.

이영식 독서치료 ([www.bibliotherapy.pe.kr](http://www.bibliotherapy.pe.kr))

Journal Therapy

[http://www.journaltherapy.com/power\\_of\\_writing.htm](http://www.journaltherapy.com/power_of_writing.htm)

Intensive Journal Method.

<http://www.intensivejournal.org/about/aboutProgoff.php>

*The Healing Power of the*

Word, <http://www.sas.upenn.edu/~weinberg/Introduction.html>

## ABSTRACT

### Writing Therapy as an Alternative Inner Healing Tool for a Christian's Sanctification

Grace Eun Joo Kang(Chongshin University)

Kingdom of God may grow on the foundation of an individual Christian's sanctification in daily life. God's Salvation has been deeply correlated with His healing ministry toward His people, since both deal with the sinful hearts of men. God has revealed His strong interests and cares of in His and His Son's healing ministry over the sinfull minded men in the Bible. Writing therapy can play an instrumental role in His healing ministry since it helps writers to look back directly what they have written without others' interruptions. During writing, the writers can find their low self-esteem, negative self-image, distorted thinking created by the negative feedback from important others(mostly their parents) while they were brought up. These prevent them from having positive self-esteem although they confess that they are new-born Christians. Therefore, even new-born Christians may need to look after their inner selves to be healed by making use of

writing therapy as an alterative tool to have better self-image and self-esteem that God's beloved sons and daughters have gained as results of God's salvation and His healing ministry over us even today..

**Key words : Writing therapy, Inner Healing, Introspection, Individuation**