

감사의 긍정적 영향에 기초한 기독교상담방안

전요섭(성결대학교 기독교상담학)

본 연구는 감사의 긍정적 영향을 인식하고 그것에 기초하여 이를 기독교상담기법으로의 적용 가능성을 모색하고자 하는 것이다. 근래 긍정심리학을 포함하여 일반상담 및 심리치료에서는 감사를 통한 치료적 효과를 타진해보려는 연구들이 많이 제기되고 있다. 감사는 소유의 유무 또는 상황의 문제가 아니고 인식의 차이에서 비롯되는 것이다. 내담자의 인식을 전환시켜 문제를 극복하게 하는 것은 효과적인 상담의 결과일 수 있다. 진정한 행복은 감사로부터 비롯되는 것으로서, 기독교상담은 단순하게 과거의 고통스러웠던 환경을 긍정적으로 사고하는 것만은 아니라, 하나님의 은혜를 깨달으며 그것을 감사하는 것으로서 이는 긍정심리학을 넘어 감사를 치료적 방편으로 활용하는 것이다.

본 연구에서는 감사의 정의와 개념이해를 기초로 기독교상담에서 감사의 중요성을 어떻게 이해해야 하는지 그리고 신구약성경에 나타난 감사에 대한 교훈, 감사의 육체적, 심리적, 영적, 사회적 치료효과를 분석함으로써 바른 감사기법에 대한 방안을 다루었다. 아울러 감사의 방해요소 및 한계 등에 대해서도 기독교상담적 입장을 다루고자 하였다.

본 연구를 통해서 연구자는 다음과 같은 결론을 얻게 되었다. 첫째, 기독교상담자는 감사의 효과를 인식해야 한다. 둘째, 기독교상담자는 내담자의 부정적 정서를 치료하기 위해서 내담자로 하여금 하나님과 사람에게 감사할 수 있도록 만들어야 한다. 셋째, 감사는 마음으로 뿐만 아니라 입으로, 행동으로 표현하도록 해야 한다. 넷째, 감사는 성경이 요구하는 신자의 삶의 태도이므로 습관적으로 감사해야 한다. 그러면 육체적, 정신적, 영적, 그리고 사회적 건강을 얻게 될 것이다.

주제어: 감사, 기독교상담학, 심리치료, 상담, 상담기법

I. 여는 글

II. 펴는 글

1. 감사의 개념 및 중요성
2. 성경에 나타난 감사
3. 감사의 긍정적 영향
4. 감사를 활용한 상담기법
5. 감사의 방해요소 및 한계

III. 닫는 글

I. 여는 글

전통적으로 상담심리학의 연구와 실무는 인간의 복지를 위한 것으로서 인간이 겪는 심리적 고통과 역기능 그리고 정신병리적 문제와 증상을 다양한 기법으로 이해, 분석, 진단, 평가하여 그것을 치료, 회복, 완화시키는데 몰두하여 왔다. 근래 상담심리학의 성향은 긍정심리학의 등장으로 인해 새로운 변화를 맞이하고 있는데 그것은 내담자의 심리적 고통과 역기능 및 정신병리에 초점을 맞추기보다는 개인의 긍정적 경험과 인식의 전환 등에 대한 충분한 연구가 이루어져야 한다는 주장들이 제기되고 있다(Seligman, 35). 긍정심리학의 주장자 M. P. Seligman(2006, 23)은 행복은 배울 수 있고 함양될 수 있으며 인간은 스스로 기쁨을 자아내는 삶을 이끌어 갈 능력이 있다고 강조했다. 실제로 인간이 자신의 약점, 과거의 부정적 감정, 원망, 불평, 불만, 고통스러운 것에 초점을 맞추기보다 자신의 장점, 기쁨, 감사 등에 초점을 맞출 때 행복감이 상승된다는 것은 주지의 사실이다. 행복은 좋은 유전자나 행운을 타고난 결과 또는 환경이 아니라 인식의 차이에서 비롯된다고 볼 수 있다. A. D. Hart(1996, 35)는 진정한 행복은 감사로부터 비롯되는 것이라고 주장하면서 하나님의 은혜를 깨닫고 그것을 감사하는 사람에게 행복감이 발생한다고 보았다.

최근 이러한 맥락에서 상담학계에서는 감사에 대한 연구가 활발하게 일어나고 있다. 그 예로 감사하는 사람들이 그렇지 않은 사람에 비해 상대적으로 더 행복하고 활기차며 희망적이고 긍정적 감정을 더 자주 경험한다는 사실이 밝혀졌다. 또한 감사하는 사람은 그렇지 않은 사람들보다 다른 사람에게 도움을 더 많이 주고 잘 공감하며 더 영적이고 종교적이며 더 용서를 잘하며 덜 물질적인 성향을 보인다. 나아가서 감사하는 마음을 가질수록 우울하거나 불안하거나 외롭거나 질투하거나 신경증적인 양상을 보일 가능성이 줄어든다(Lyubomirsky, 2008, 186-87). T. S. Lane과 P. D. Tripp(2006, cp. 1)은 그들의 저서 *How People Change*에서 이른바 신경증이라고 말할 수 있는 상황의 문제들을 안고 있는 사람들의 공통점은 감사하는 마음이 전혀 없는 것이라고 분석했다. 이렇듯 감사를 깨닫고 감사하는 순간 문제로부터 해결될 수 있는 단초를 제공받는다면 이는 상담 및 심리치료의 기법으로 활용될 수 있다고 본다. 이처럼 감사의 상담 및 심리치료적 효과를 타진해보려는 연구들이 근래 많이 제기되고 있다.

하지만 기독교상담적 차원에서 볼 때 이런 긍정심리학이나 단순한 인식의 전환이 과연 내담자에게 진정한 행복을 가져올 수 있는지 또는 그것을 기독교상담의 기법으로 이해하고 응용, 활용하는 것이 가능한지의 과제를 갖게 된다. 감사와 같은 긍정적 정서를 경험함으로써 문제 상황에서 해결 가능한 대안을 찾도록 촉구한다는 것은 어떤것을 기독교에서나 활용이 가능하며 고무적인 것이다. 그렇지만 감사가 심리치료적 유익이 있다고 할지라도 감사에 대해서 기독교상담과 긍정심리학 및 일반심리학이 그것을 보는 견해는 차이가 다양하게 나타날 수 있다. 기독교상담에서는 단순하게 과거의 고통스러웠던 환경을 긍정적으로 사고하고 감사하도록 하는 것만은 아니다.

감사치료는 내담자가 자신에게 발생된 상황을 긍정적으로 인식하고 하나님께 감사하며 주변사람들에게 감사할 수 있는 마음을 갖도록 함으로써 치료와 회복을 추구한다는 입장에서 긍정심리학에서 주장하는 개인의 긍정적 경험과 인식의 전환을 넘어선 치료라고 할 수 있다. 감사는 자신이 가진 것을 만족하고 충분한 것으로 인식하게 하며, 부정을 긍정으로, 혼돈을 질서로, 불평을 이해와 수용으로 변화시킬 뿐만 아니라, 과거를 긍정적으로 이해하게 하고 미래를 소망적으로 인식하게 한다. 본 연구에서는 감사의 정의와 개념이해를 기초로 상담에서 감사의 중요성을 어떻게 이해해야 하는지 제시하고 신구약성경에 나타난 감사에 대한 교훈과 감사의 육체적, 심리적, 영적, 사회적 치료효과를 분석함으로써 그에 기초하여 감사를 하나의 상담기법으로 응용 및 기독교상담 적용가능성을 모색하려는 것이다.

II. 펴는 글

1. 감사의 개념 및 중요성

감사는 학자들 간에 그 정의를 달리하고 있지만, 일반적으로 다른 사람으로부터 받은 도움에 대해서 그 의미와 가치를 인정하고 그것을 고맙게 느끼는 긍정적 정서이다.

국어사전적 정의로 감사는 ‘고마움’ ‘고마움의 표시’ ‘고맙게 여김’ ‘고마워함’ ‘고마움의 마음’을 의미한다(민중서림, 1998, 183). 옥스퍼드사전에 따르면 감사는 ‘고마워하는 특성이나 상태, 호의에 보답하려는 의도’라고 정의하고 있다. 감사를 뜻하는 영어 단어 *gratitude*는 ‘호의’를 의미하는 라틴어 *gratia*와 ‘기쁘게 함’을 뜻하는 라틴어 *gratus*에서 유래되었다. 이 라틴어 어원에서 나온 모든 파생어는 ‘친절’ ‘관대함’ ‘선물’ ‘주기와 받기의 아름다움’ ‘아무 대가없이 무엇인가를 얻는 것’ 등과 의미가 연결되어 있다. 또한 헬라이어에서 감사는 ‘은혜(*grace*)’라는 단어 *καρις*와 동일한 단어이다. 감사하는 태도는 감사를 표현하고 찬탄하는 동시에 다른 사람에게 기쁨을 주는 자질이다(Norville, 2008, 109). 즉 감사(*gratitude*)라는 말은 *gratia*(은혜)와 *attitude*(태도)의 합성어로서 은혜에 대하여 호의를 갖는 태도라는 의미이다(Leonhardt, 2007, 143). M. R. McMinn(2008, 52)은 자신에게 발생한 일들이 하나님의 은혜라는 사실을 깨닫는 데부터 진정한 감사가 시작될 수 있다고 보았다.

또한 감사의 태도와 표현은 인간의 사회생활 측면에서 기본적이고 바람직한 것으로 간주되어 왔다(Emmons & McCullough, 2003, 377-89). 신앙적인 차원이 아니더라도 윤리적인 면에서 감사는 인간다움으로 인식해 왔고, 일반심리학에서도 감사에 대해서는 긍정적 차원을 강조하고 있다. 즉 사회적으로 볼 때 감사를 잘 하는 사람에 대해서 더 긍정적으로 평가하며 윤리적인 사람이며 훌륭한 인격을 소유한 사람으로 인식할 가능성이 높다.

일부 연구에서는 감사가 상대방에게 빚을 졌다는 느낌 혹은 패를 끼쳤다는 느낌을 갖는 부정적 감정을 내포한다고 밝힌 바 있다(노지혜, 이민규, 2005, 454-55). 그래서 다른 사람의 호의를 받은 사람이 감사라는 정서를 통해서 빚을 졌다는 느낌이 유발되며 심지어 수치 또는 자기 비난까지 느끼게 할 수 있다고 감사의 역기능을 주장하기도 한다. 하지만 이 주장은 긍정적 지지를 얻지 못하고 있다. R. A. Emmons와 M. E. McCullough(2003, 377-89)도 감사의 정서를 일종의 빚(*debt*)을 진 마음(*indebtedness*)에서 비롯되는 미안함과 고마움을 표현하는 것이라고 주장한 바 있다. 그러나 이들은 감사의 의미가 경제적 빚과는 개념적으로 다르다고 보았다. 즉 빚진 감정은 부정적 정서이고 불유쾌한 상태를 경험하는 것이지만 감사는 긍정적 정서이며 유쾌한 상태를 경험하는 것이기 때문이다. 만일 감사가 빚이라면, 모순된 표현 같지만, 그것은 즐거운 빚이며 기쁜 부채일 것이다(Emmons, 2008, 5).

보편적으로 사람들은 받은 선물이나 혜택에 고마워하는 것만을 감사와 연결지어 생각하지만 감사의 실천은 현재의 순간에 집중하고 오늘 주어진 삶을 그대로 인정하며 어떻게 해서 그러한 삶에 이르게 되었는지 통찰하는 것을 모두 포함한다. 자기 자신을 최대한으로 실현시키고 싶은 것은 인간 누구나 공통적으로 가진 욕망이다(Glickman, 2007, 5). 인간의 역사를 통해 제시된 수많은 해결책들에도 불구하고, “행복이 무엇인가?”의 문제는 여전히 많은 현대인들의 고민거리 중의 하나이다(Compton, 2007, v). 그러나 통찰력을 가지고 시각을 바꾸면 삶의 많은 것이 바뀌게 된다. 인간 모두는 행복해질 수 있는 능력을 이미 가지고 있다(Norville, 2008, 23).

감사하는 마음은 오직 인간에게만 주어진 정서로서 이는 육체적, 심리적, 영적 그리고 사회적으로 영향력이 크다. 감사는 삶의 긍정적인 면들을 인식할 수 있게 하며, 마침내 삶을 긍정적으로 변화시킬 수 있는 힘이 내포되어 있다. 단지 감사의 생각을 갖는 것과 그것을 말함으로써 현재보다 부정적 인식들이 사라지고 육체적, 심리적, 영적으로 건강해지고 행복해질 수 있으며 스트레스를 통제할 수 있게 된다(Baker & Hill, 1999, 518). 그러므로 감사는 부정적 감정의 해독제이며 질투와 탐욕, 적의와 근심의 중화제이다.

대부분의 내담자들은 상담을 요청할 때 우울, 불안, 공포, 강박, 분노 등과 같은 심리적 문제를 안고 상담실을 방문하게 된다. 효과적인 상담을 통해 치료가 이루어질 때 내담자는 당면한 문제로부터 진정

한 자유와 회복을 경험하게 된다. 감사는 문제를 일으키는 마음과 환경에서 자신이 처한 환경을 긍정적으로 보게 하는 시각을 제공한다. 이런 점에서 감사는 문제해결의 실마리가 될 수 있다.

감사가 이루어지려면 반드시 감사의 주체와 감사의 대상이 전제되어야 한다. 감사의 주체는 감사를 기법으로 활용하는 내담자 자신임이 분명하다. 그러나 감사의 대상에 대하여 비신자에게는 납득하기 어렵거나 의미없는 일이 되고 만다. 그 이유는 감사의 대상이 하나님이므로 하나님의 존재에 대한 확신없이 진정한 감사를 하기 어렵다. 감사의 대상이 하나님이라는 것은 인간이 홀로살 수 있는 존재가 아닌 하나님에게 의존된 존재이며 그 은혜로 살아가는 존재임을 말해 주는 것이다. 문제 극복의 방편으로써 감사를 활용하기 위해서는 내담자가 반드시 하나님의 실존을 믿고 있어야만 한다. L. J. Crabb(1987, 179)은 하나님 없는 사람은 자신의 욕구가 실현되고 무엇인가 성취 후에 갖게 되는 정서는 교만이지만 하나님을 신뢰하는 사람은 동일한 상황에서 감사하게 된다고 보았다. E. L. Johnson(2007, 539-66)은 겸손과 감사의 상관관계를 설명하면서 겸손한 사람이 감사하게 된다고 보았으며 감사하는 사람은 겸손하게 된다고 이해했다. 그래서 D. Baker(1988, 29)는 감사는 신앙행위라고 정의했다. 그러므로 일반상담학에서는 감사를 심도있게 다루기도 어렵고 근본적으로 다루기 어려운 주제이다. 감사에는 종교적 행위의 개념이 내포되어 있기 때문이다. 감사는 기독교상담이 가지고 있는 핵심적인 기법이 될 수 있다. 일반상담과 기독교상담의 목적은 다양한 기법을 통해서 내담자의 건전하지 못한 사고와 행동, 태도, 가치관 등을 수정하여 건전한 삶을 살도록 한다는 점에서는 동일하다고 볼 수 있다. 그러나 기독교상담은 내담자의 영적 성장을 자극하여 내담자로 하여금 성경에 근거한 삶을 살도록 유도하며 하나님과의 바른 관계형성 및 인간관계의 회복을 통해 문제를 해결하려고 시도한다.

2. 성경에 나타난 감사

감사라는 단어는 신구약성경에 155회 이상 언급되고 있다. 그리고 ‘감사하라’는 명령형은 33번 나타나 있다. 성경이 신자들에게 감사를 가르치고 있다는 것은 명백하다. 감사는 믿음의 행위이다(Baker, 1988, 29). 감사는 하나님께서 인간을 위해 행하셨던 과거의 일뿐만 아니라 장차 행하실 일에 대해서 믿음으로 하나님께 드리는 표현이다. 인간은 하나님께 감사하도록 지음을 받았으며 감사는 기독교의 미덕일 뿐 아니라 신앙에서도 중요한 위치를 차지한다.

1) 구약에 나타난 감사

아브라함은 그가 모든 땅을 소유하고 그의 후손이 모래알보다 번성하리라는 하나님의 약속을 믿고 그 약속이 성취되기 전에 미리 감사 제사를 드렸다. 또한 요나는 아직 물고기 뱃속에 있을 때 하나님께 감사의 기도를 드렸다. 이처럼 성경에 나타나는 감사는 하나님이 예비하실 것에 대해 미리 기뻐하고, 근심의 생각을 떨쳐내는 것을 나타낸다. 시편은 하나님께 올리는 감사로 가득 차 있다. “이는 잠잠치 아니하고 내 영광으로 주를 찬송케 하심이니 여호와 나의 하나님이며 내가 주께 영영히 감사하리이다”(시 30:12), “내가 전심으로 여호와께 감사하오며...”(시 9:1). 기독교상담이 성경에 기초되어 수립되었다면 성경이 경계하도록 가르치는 내용은 기독교상담에서도 경계해야 할 것으로서 그 내용은 내담자가 낙심, 좌절, 비판, 원망, 불평, 불안하는 것 등이다. 이에 대해 시편 42편 5절에서는 “내 영혼아 내가 어찌하여 낙망하며 어찌하여 내 속에서 불안하여 하는고 너는 하나님을 바라라 그 얼굴의 도우심을 인하여 내가 오히려 찬송하리로다”라고 감사의 필요성을 역설하고 있다. 성경은 문제극복의 방법으로써 감사를 제시하고 있다. 구약에 나타난 감사의 전체적인 맥락은 죄인을 구원해주신 하나님의 은혜에 대한 감사였다. 하나님의 사랑과 은혜에 대한 진정한 깨달음이 없이는 삶에 대한 감사도 나타나기 어렵다.

2) 신약에 나타난 감사

죽음의 위기에 처해 있는 사도바울이 감옥에서 상황과 관계없이 하나님을 찬양한 것은 신약성경에 소개된 감사의 대표적 사례이다(Baker, 1988, 88). 바울은 데살로니가전서에서 신자들에게 “항상 기뻐하라, 쉬지 말고 기도하라, 범사에 감사하라”(살전 5:16-18)고 요청하고 있다. 동일한 내용으로서 에베소서에도 “...주 예수 그리스도의 이름으로 항상 아버지 하나님께 감사...”(엡 5:20)하라고 기록하고 있다. 또한 바울은 그의 서신 서두를 항상 감사로 시작하고 있다. 신자가 감사해야 할 것은 하나님의 너그러우심과 자

비하심에 대한 것이어야 한다. 바울은 “말할 수 없는 그의 은사를 인하여 하나님께 감사하노라”(고후 9:15)고 했다. 하나님은 독생자 예수 그리스도를 세상에 보내시고 십자가의 피로 단번에 인간의 모든 죄를 사해주셨다. 바울은 서신을 통해 하나님의 그 은혜에 감사하는 생활을 하는데 있어서 신자들이 자신과 같이 감사하기를 원했다. 신약성경은 또한 ‘아무 것도 염려하지 말고 오직 모든 일에 기도와 간구로, 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라’(빌 4:6-7)고 권유한다. 감사는 특정한 것에 대해서 하는 것이 아니라 모든 일에 대해서 감사해야 한다. 이 편지를 기록할 당시 사도바울은 로마 감옥에 수감되어 있었다. 바울은 그의 복음운동이 이미 취소되었고, 각지에 교회를 세우는 그의 계획도 중단되었고, 젊은 신자들을 방문하는 일도 중지되었고, 그의 자유도 속박되었고, 미래는 불확실하고, 죽음의 시간이 임박한 상태였다(Baker, 1988, 21). 그럼에도 불구하고 그는 빌립보교회 신자들을 향해서 감사할 것을 권면한 것이다.

성경은 신자들이 감사해야 할 것에 대해서 일관적으로 강조하고 있으며, 이는 신앙요소 가운데 중요한 위치를 차지한다. 그만큼 감사라는 요소가 신앙과 삶에 미치는 영향력이 크기 때문이라고 볼 수 있다. 신약에 나타난 감사도 구약과 마찬가지로 전체적인 맥락은 죄로 인해 영원히 죽을 수밖에 없는 인간을 구원하신 하나님의 은혜에 대한 감사였다.

3. 감사의 긍정적 영향

1) 신체에 미치는 영향

감사의 효과로 신체에 미치는 영향을 잘 보여주는 초창기 연구 가운데 실험적 연구가 있다. 이 연구에서 한 집단에게는 10주 연속해서 일주일에 한 번씩 자신들이 감사하게 생각하는 것, 즉 자신이 받은 다섯 가지 축복을 적어보라고 지시했고 또 다른 집단은 통제집단으로 이들에게는 감사에 집중하는 대신 매주 자신들에게 일어났던 다섯 가지 주요 골칫거리나 사건들을 생각해보라고 지시했다. 연구 결과 통제집단과 비교했을 때 감사를 표현하도록 한 참가자들은 삶에 대해 더 낙관적으로 느끼며 만족하는 경향을 보였으며 건강도 좋아졌다. 그들은 두통, 여드름, 기침 또는 메스꺼움과 같은 신체 증상들이 줄어들었으며, 운동도 더 많이 하면서 지냈다. 또 다른 연구에서는 만성질환을 앓고 있는 학생과 성인들에게 축복을 헤아리는 전략을 시도해 보았는데 비슷한 결과를 얻었다. 참가자들이 감사를 표현하려고 노력했던 날에는 흥미, 흥분, 기쁨, 자부심과 같은 긍정적 감정들을 더 많이 느꼈으며 다른 사람을 돕거나 사람들과 유대감을 느끼고 속면을 취할 가능성도 더 높았다(Lyubomirsky, 2008, 187). 정신-신경-면역-내분비(psychology neurology immunology endocrinology; PNI & E) 상관관계는 심리적 요소가 인간의 신경, 면역, 내분비계에 밀접한 영향을 미친다는 것을 보여 준다. PNI & E의 상호작용 결과인 자연 치유력은 긍정적인 마음을 가질 때 높아지고 부정적인 마음 상태일 때 나빠진다고 한다. PNI & E에서는 심리적 개입을 통해 의식적으로 면역체계에 영향을 줄 가능성을 고려했다. 즉 감사하는 마음은 신경, 면역, 내분비에 긍정적인 영향을 준다. 이러한 PNI & E의 연구들로 볼 때 심리적 긍정성이 신체의 면역과 건강에 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

2) 심리에 미치는 영향

상담자는 근심, 걱정, 염려, 불안, 불편, 낙심, 좌절, 불안정, 슬픔 등 부정적 정서를 경험하고 있는 내담자에게 삶의 희망과 긍정적 인식을 통해서 감사하도록 만드는 원동력을 제공해야 한다. 감사는 미래에 대한 희망을 갖게 함으로써 성장의 원동력을 제공하고 내담자에게 현재의 문제를 새롭게 해석하도록 한다. 뿐만 아니라 감사는 긍정적 사고를 갖도록 하며 문제를 새롭게 인식하고 극복하게 하는 역할을 한다(Osteen, 2005, 25; Miller, 2007, 23). 즉 감사는 내담자가 처한 상황 너머에 있는 미래를 내다보고 현재의 편협한 시각에서 벗어나도록 돕는다. 감사하는 마음의 태도, 낙관주의는 심리적 건강에 상당한 영향을 미친다. 인간은 PNI & E 상관성뿐만 아니라, 영, 혼, 육이 상호보완적이어서 심리적 기능은 육체와 영적인 부분에 밀접한 직접적 영향을 미친다.

McCullough(et, al., 2002, 112-27)은 일상생활에서 감사를 느끼는 개인의 특질을 측정할 수 있는 감사특

질척도를 개발하여 안녕감과 관계의 관계를 탐색했다. 그 결과, 평소에 감사를 더 많이 느끼는 사람들, 즉 감사특질이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 긍정적 정서와 삶에 대한 만족 수준이 높고 낙관적 이었으며, 우울감과 스트레스는 더 낮다는 것을 알 수 있었다. 이와 더불어 감사성향은 유연한 대인관계 및 친사회적 행동과 정적인 관계를 이루며, 시기심이나 물질주의적 세계관과는 부적 관계를 이루었다. 한편 감사특질이 높은 사람들에게는 부정적 과거 경험과 사건의 영향이 덜 지속된다. Emmons와 McCullough(2003, 377-89)는 감사를 많이 하는 사람들은 감사를 적게 하는 사람들에 비해 긍정적인 감정이나 삶에 대한 만족도가 높고, 우울이나 근심, 질투심 같은 부정적인 감정이 적다고 증명했다.

사람들은 감사하는 동안에 긍정적 경험과 사건들에 대해서 뿐만 아니라 중립적이거나 부정적인 경험과 사건에 대해서도 긍정적인 의미를 발견하게 된다. 또 스트레스 상황에서 긍정적 인식을 갖도록 한다(노지혜, 이민규, 2005, 454-55). 이러한 감사 혹은 감사하는 성향(grateful disposition)은 하나의 기질로서 개인차가 발생하는데 동일한 상황에서 다른 사람보다 더 감사하는 사람이 있다(Ronald, 2003). 따라서 감사성향은 정서적 특질(affective trait)로서 사물을 긍정적인 경험으로 인식하려는 경향성을 뜻한다(McCullough, Emmons & Tsang, 2002, 112-27). 심지어 M. A. Yarhouse와 J. N. Sells(2008, cp. 3)는 감사, 기쁨, 소망, 화평, 불평, 증오, 시기, 경멸, 분노 등은 한 개인의 성품 특성의 정서로서 이는 성격과도 밀접한 관련이 있다고 주장했다. 즉 감사를 비롯한 기쁨, 소망, 화평 등의 정서를 가지고 있는 사람은 성격이 고매하다고 평가할만하며, 불평, 증오, 시기, 경멸, 분노 등도 역시 그 사람의 인품을 드러내는 정서라고 보았다. 이에 대해서는 M. R. McMinn과 T. R. Phillips(2001, 216)도 동일한 입장을 표명했다.

감사성향은 내담자의 심리적 안녕감을 증진시키는 요인이다. 미국 청소년과 성인들을 대상으로 실시된 갤럽조사에서 90% 이상의 응답자들은 감사를 표현하는 것이 그들을 행복하게 만든다고 응답했다(Emmons & McCullough, 2003, 377-89). Kashdan, Uswatte와 Julian(2005, 1-23)은 외상후 스트레스 장애(post traumatic stress disorder, PTSD)를 입은 자들을 대상으로 감사와 안녕감의 관계를 확인했다. 그 결과 감사를 많이 할수록 긍정적 정서를 더 많이 느끼고 친사회적 행동 및 내현적 동기화 행동을 많이 했으며, 자아 존중감이 높았다. 실제로 일상에서 감사할 수 있는 것들에 초점을 두게 하여 감사의 횟수를 늘리면 신체적, 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 줄 수 있음이 확인되었다(Emmons & McCullough, 2003, 377-89). 어떤 사람들은 다른 사람들보다 더 자주, 더 강하게, 다양한 범위의 사람들과 경험 및 사건에 대해 감사를 느끼는데, 이들은 더 높은 수준의 행복감과 낮은 수준의 우울이나 스트레스를 보고하고 있다(Emmons & McCullough, 2003, 377-89). 감사하는 사람들의 특징을 통해서 감사성향을 향상시켜 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있는 방법을 유추해볼 수 있다.

감사와 같은 긍정적인 정서를 함양시키면 내담자가 어려움에 대처하여 그것을 극복하려는 의지가 증진되는데 특별히 효과적이다. Emmons와 Shelton은 비극적 상황에서도 감사할 수 있는 능력은 인간의 위대한 역량이라고 언급하였으며 Emmons(2008, 5)도 커다란 역경에 대처하는 개인이 감사에서 어떤 힘을 얻는지 계속 연구할 필요성을 피력했다. 심리적 안녕 상태를 누리는데 감사하는 마음이 중요한 역할을 하며 감사성향과 심리적 안녕감 간에 강력한 관계가 존재함을 추측할 수 있다.

특히 감사는 우울 극복의 변인으로서 인식된다. 감사와 우울이 부적 상관을 갖는다는 것은 여러 연구에서 증명되어 왔다(Adler, 1996, 64). 우울한 사람과 감사하는 사람의 인지적인 특성과 대처 방식을 비교하여 감사가 우울을 감소시키는 역할을 하는 기제를 분석하는 연구결과도 있다. 우울한 사람은 우울한 기분이 들었을 때 그것을 경감시키려는 행동을 취하지 않고 부정적인 감정과 그 원인에 대해 반추하여 주의를 집중하는 대처 양식을 보이므로 우울한 기분은 지속되고 가속된다. 이러한 반추 양식은 우울증을 예측할 수 있는 중요한 인지 요소로서 자신이 경험했던 부정적인 기억에 대한 접근가능성을 증가시킨다. 또한 반추사고는 기분을 좋게 하는 유쾌한 활동에 덜 개입하게 한다. 또한 감사 그 자체의 핵심적 특질 중 하나가 긍정적 경험과 사건을 회상하고 음미하는 경향이 있는데 그런 관점에서 감사하는 정서는 긍정적 기억의 인출과 부호화를 촉진시키고 긍정적 정서를 강하게 기억하여 부정적 경험과 사건의 좋지 않은 영향으로부터 완충작용의 역할을 할 것이라 예상된다(노혜숙, 2008, 3). 둘째로 우울한 사람들은 외부 환경이 아닌 자기 자신에게 관심이 지나치게 집중되어 있다. 대체로 우울한 사람은 자기물두가 증가하는데 이들은 주의가 자기에게로 향하는 내용이 부정적이기 때문에 문제라고 할 수 있다. 반면, 감

사가 다른 긍정적 정서와 구분되는 점이 있다면 그것은 타인지향적 특성이다. 예를 들면 행복과 감사 둘 다 긍정적 정서이지만 행복이 자신에게 초점이 맞추어져 있다면 감사는 다른 사람에게 초점이 맞추어져 있다는 것이다.

감사는 다른 사람에게 성공을 귀인할 때 느끼는 정서인데 이는 감사가 타인지향적인 특성임을 설명하는 단적인 예이다. 그렇다고 감사하는 사람들이 타인지향적이기 때문에 자기에게 초점이 맞추어지지 않는 것은 아니다. 감사하는 사람들은 긍정적 결과에 대해 자신의 노력도 인정하면서 동시에 그 결과에 기여한 많은 사람들을 인지한다는 점이 감사가 가지고 있는 특성이다. 즉, 우울한 사람이 부정적인 측면에 대해 자신에게 집중하는 데 반해, 감사하는 사람들은 자신의 긍정적인 측면에도 집중을 하고 나아가 자신이 다른 사람의 지지를 받고 있다고 자각하는 점에서 큰 차이를 보인다. 실제로 McCullough(et. al., 2002, 112-27) 등은 감사는 주변사람들에게 도움을 받은 것을 인식하는 과정이기 때문에 지각된 사회적 지지를 증가시키는데 매우 효과적이라고 했다.

감사의 정서가 개인과 상호관계 및 사회적 차원에서 유익하다는 것은 여러 연구에서 동일한 입장을 취하고 있다. 감사란 도움을 주고받는 개인 간 상호작용의 맥락에서 발생하는 것이므로 도움을 받은 사람은 도움을 제공한 사람에게 고마움의 정서를 경험하게 된다.

또한 대부분의 연구에서도 감사가 안녕감에 이르는데 사회적 지지가 매개하는 것으로 밝혀진 바 있다. Turner의 연구에 따르면, 자신이 다른 사람으로부터 사회적 지지를 받고 있다고 지각한 사람이 그렇지 않은 사람들보다 우울점수가 낮게 나타났고, 사회적 지지를 받지 못한다고 지각하는 사람들이 지각응 정도가 더 높았다. 그렇기 때문에 감사하게 되면 지각된 사회적 지지를 촉진시켜, 우울을 줄이는데 효과적으로 작용할 것이다. 또한 감사는 신경증과 부각하는 이 있었고, 우호성, 외향성, 성실성, 경험에 대한 개방로 는 정각하는 이 있음이 확인되었다(김유리, 2009, 11). 따라서 감사성향이 높은 사람들은 정서적으로 안정되어 있다고 볼 수 있다. Peterson(et. al., 2007, xvi) 등은 그들의 저서 *Children in Distress: A Guide for Screening Children's Art* 『스트레스를 겪는 아이들』에서 진정으로 감사하게 되면 육체적, 심리적 치료가 분명히 나타난다는 것을 피력했다. 감사는 치료적 효과가 높다는 선행연구들은 감사가 상담기법으로 활용될 수 있다는 가능성을 시사하고 있는 것이다.

3) 영적 생활에 미치는 영향

하나님을 향한 감사는 곧 찬양이며 이는 사탄의 영향력에서 벗어나 하나님의 은혜를 입을 수 있는 통로이다(McMinn, 2009, 93). 이런 점에서 볼 때 감사는 신앙성장의 방편이 될 수 있다. 영적으로 성장할 수 있는 최상의 방법 가운데 하나는 바로 감사하는 마음을 갖는 것이다(Johnson, 2007, 196-219). 즉 감사는 단순히 감사이거나 긍정적 정서 정도가 아니라 영적인 성장의 요소라는 것이다. 감사는 하나님을 기쁘시게 하는 신앙행위로서 인간의 창조 목적에 부합하는 행위이며 그러한 행위는 하나님의 은혜를 점차 크게 인식하도록 하는 방편이 될 것이다.

감사가 용서와 관련성이 있다는 가설은 우호성과 감사 간에 정적 상관이 있다는 것에서 찾을 수 있는데, 우호성은 기꺼이 용서함과 관련이 있기 때문이다(Saucier & Goldberg, 1998, 495-524). 또한 감사성향이 높은 사람은 자신의 삶에서 발생하는 좋은 일이 다른 사람의 공헌 없이는 불가능하다는 것을 알고 있다. 이러한 친사회적 특성 때문에 감사는 용서와 정적으로 관련이 있다. Neto의 연구에서도 감사는 용서 성향을 18% 설명하였고, 이는 통계적으로 유의미했다(김유리, 2007, xvi). 이러한 근거들을 통해 종교적인 믿음이 행복과 연관된 많은 긍정적 감정과 체험을 일으킨다는 사실을 주목할 필요가 있는데 그런 사실 자체가 종교적이고 경건한 사람들이 왜 비종교적인 사람들보다 더 행복한지를 일부 설명해준다. 많은 연구결과가 비종교적인 사람들에 비해 종교적이고 영적인 사람들이 스스로 용서하는 성향이 더 강하며 용서를 가치있게 여긴다는 사실을 보여준다. 따라서 기도나 예배같은 신앙생활의 실천이 희망, 감사, 사랑, 경외심, 기쁨, 희열과 같은 긍정적 요소들을 일으키게 할 뿐만 아니라 영적 생활의 진보를 나타내게 하며 행복감을 갖게 한다.

4) 대인관계에 주는 영향

대인관계 상황에서 감사는 일종의 미덕일 뿐만 아니라 누구나 지녀야 할 기본조건이다. 우리나라는 예로부터 예절을 중시했고 감사하는 자세를 일종의 사회윤리로 인식해왔다. 어릴 때부터 감사하는 마음을 미덕이라고 교육받았고, 도움을 받은 사람에게 감사하는 마음을 가져야 한다고 학교에서 가르쳐왔다. 감사하게 되면 대개 사회적 유대가 강화되며, 감사를 잘 하는 사람은 다른 사람으로부터 호감을 사게 된다(Lyubomirsky, 2008, 193). 다른 사람에게 감사하면 자신도 다른 사람으로 감사를 받게 된다(若木, 2009, 125). 감사의 마음을 갖는 것은 호의를 받았다는 사실을 인식하는데서 비롯되며, 그 호의의 가치를 표현하는 것이다. 감사는 고마움의 정서로부터 비롯되는 것이지만 표현되지 않는 감사는 온전한 감사라고 할 수 없다. 그러므로 온전한 감사는 호의를 마음으로만 느끼고 있거나 가지고 있는 것이 아니라, 언어적, 비언어적으로 표현되어야 한다(Lyubomirsky, 2008, 420).

Bar-Tal, Bar-Zohar, Greenberg와 Hermon의 연구에서는 사람들이 부모, 형제에게 감사를 가장 덜 나타내고 친구들과 자신을 도와주는 낯선 사람들에게 감사를 더 많이 나타낸다는 사실을 밝힌 바 있다(Compton, 2007, v), 이는 상호 간에 서로 도와주리라 기대하고 도와 줄 의무가 있다고 여기는 대상에 대해서는 감사를 덜 느끼게 될 수 있음을 시사한다. 대체로 사람들은 가족들에 대해서는 당연히 자신을 도와 줄 의무가 있는 존재라고 인식하기 때문에 가족에 대한 감사는 소홀한 듯하다. Lane과 Tripp(2006, cp. 1)은 그들의 상담 경험을 분석해 볼 때 청소년 문제해결에 있어서 그들에게 감사하는 마음을 갖도록 하는 것은 대단히 중요한 상담 및 심리치료 기법이 될 수 있다고 주장했다. 아울러 그들은 가정에서 이미 부모가 감사할 줄 알고, 감사를 가르치고, 감사하는 모습을 보여주는 것이 중요하다고 피력했다. 부모가 감사하지 않는 성향을 가졌을 때 그 자녀들도 자연스럽게 감사할 줄 모르게 된다(Minirth, et. al. 2003, 308). 그렇기 때문에 감사는 가정교육에서 어떤 교육보다도 우선되어야 한다.

습관적으로 감사하는 것을 감사성향이라고 하는데 이처럼 감사성향을 가진 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해서 빈번하게 친사회적 행동을 하였으며 도덕적 행동을 유지하도록 힘을 불어넣어 주고, 대인관계를 파괴하는 행동을 억제한다. 내담자가 감사성향을 갖게 되고, 일상적 삶 속에서 감사하는 마음을 반복하여 경험하게 되면 자신의 삶이 다른 사람의 도움과 배려에 의해서 유지된다는 것을 배우게 된다. 사람들이 다른 사람과 연결된 사회적 존재임을 자각한데서 비롯되는 감사성향이 심리적 안녕감의 바탕이 되는 요인이 될 수 있다. 또한 감사성향 수준이 높으면 사회적 지지도 영향을 받게 되는데 감사는 지각된 사회적 지지를 증가시키는 데 매우 효과적이다.

D. Carnegie(2004, 305)는 리더가 되는 아홉 가지 방법 중 가장 첫 순위를 칭찬과 감사의 말로 시작하라고 진술했다. 이처럼 감사는 사회적 지지를 증가시킬 뿐만 아니라 인간이 가장 원하고 갈망하는 기본적인 요구이기도 한다. 그러므로 감사는 대인관계에 윤희류 역할을 해주며 관계의 질을 향상시켜준다. 항상 감사하는 태도를 가진 청소년은 객관적으로 겸손한 예절과 긍정적인 정서를 가진, 사회성이 높은 사람으로 주위의 평가를 받는다. 감사를 표현하는 사람을 향해, 감사를 받는 입장에서는 만족감과 더불어 더 큰 책임감을 느끼게 되고, 이 책임감은 결과적으로 그 사람을 적극 지지하는 것으로 나타난다.

4. 감사를 활용한 상담기법

감사를 활용한 상담 및 심리치료는 상담학에서 일반적인 기법으로 활용하지는 않는 것 같다. *Campbell's Psychiatric Dictionary*(2004, 655)에 따르면 이른바 '비준 이론(ratification theory)'에서 감사를 호의적인 태도 정도로 다루고 있으며, 감사치료 또는 감사를 통한 치료에 대한 것은 상담 및 심리치료에서 실제로 시도되고 있지 않는다. 또 미국심리학회(APA, 2007, 418)에서 출간한 *APA Dictionary of Psychology*에서는 감사를 치료기법으로 활용한 접근에 대해서는 전혀 소개하는 내용이 없고 다만 감사(gratitude)는 선물 등을 받았을 때 느끼는 고마움과 행복한 감정이거나 어떤 호의에 의한 현실적 이득을 받은 감정 정도의 정의만 해놓았다. 그러나 위에서 살펴본 바와 같이 감사의 효과성을 근거로 할 때 기독교상담에서 그 상담방법을 수립하는 것은 매우 의미있는 일로 사료된다.

1) 감사에 대한 긍정적 인식 및 재구성

진정한 감사를 하기 위해서는 하나님의 주권을 신뢰해야 하며 환경을 수용하는 것이 중요하다. 감사는 인간이 영적인 시각을 가지고 자신의 환경을 보는 것으로서 하나님의 관점에서 자신의 상황을 긍정적으로 인식할 때 감사가 가능하게 된다. 그러므로 감사는 자신이 받거나 가지고 있는 것을 소중하게 느끼는 데서부터 시작된다. 마음이 행동으로 반영된다고 할 때, 마음을 좌우하는 열쇠는 언어라고 할 수 있다. 마음의 작용을 통해 언어가 나타나기도 하지만 의식적인 언어를 통해서 마음이 일련의 작용을 받기도 한다. 특히 언어는 신자들에게 있어서 일종의 믿음의 표현 수단이기도 하다(Backus & Chapien, 1980, cp. 3). 언어는 그 사람의 인격과 삶을 판단할 만큼 개인의 생각과 성품을 반영하는 중요한 척도라고 할 수 있다. 따라서 언어가 바뀐다는 것은 그 사람의 사고의 전환, 즉 인식의 재구성이 나타나기도 한다. 언어는 긍정적이든 부정적이든 창조력을 내포하기도 하고 파괴력을 지니고 있기도 하다. 인간은 부정적인 단어보다는 긍정적인 단어, 즉 ‘사랑, 용기, 승리, 신뢰, 건강, 성취, 친절, 평화, 미소, 웃음’ 등을 들었을 때 정서가 안정되며 역동이 일어난다(Urban, 2006, 30-33). 반면에 사람들은 언어로써 심리적 외상을 입기도 하는데 이런 사실만 보아도 언어가 인간심리에 미치는 영향력은 지대하다.

이에 대해 D. E. Capps(1990, 14)는 기독교상담기법으로서 재구성(reframing)을 치료적 개념으로 이해했다. 재구성이란 과거 경험과 사건을 바라보는 틀, 시각을 변화시키는 것으로서 새로운 해석을 통해 사물과 사건에 대한 반응과 행동이 바뀌며 삶의 변화가 가능해진다는 것이다. 즉 자신에게 발생한 모든 일을 긍정이라는 시각, 하나님의 시각으로 보고 감사하는 것이야말로 재구성의 절정이라고 할 수 있다. 인간은 누구든지 자신의 과거 자체를 바꿀 수가 없다. 하지만 과거에 발생했던 사건과 사고 및 고통 등 부정적으로 평가할만한 일에 대해서 해석을 바꿀 수는 있을 것이다. 상담자는 내담자의 과거 사건을 긍정적이며 감사로 인식을 전환시켜주는 재구성의 역할을 수행해야 한다. G. R. Collins(1987, 14, 37)는 마음의 작용에 대한 ‘자기 충족적 예언’에 대해 주장하고 있는데, 즉 마음은 감각을 수용하고 해석하며, 결정을 내리고 생각을 조절하여 행동에 영향을 끼친다는 것이다. A. Ellis(2007, 173)는 REBT(Rational Emotive Behavioral Therapy)에서 어떤 행동의 결과는 주로 개인의 신념체계에 의해 유발된다고 말했다.

부정적 인식에서 감사로 마음을 변화시키는 작용은 성령의 역사이다. “오직 마음을 새롭게 함으로 변화를 받아 하나님의 선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻이 무엇인지 분별하도록 하라(롬 12:2)”는 구절에서 변화를 받는다는 용어 μεταμορφούσθε는 μεταμορφόομαι에서 비롯된 말로써 “형태의 변화를 받는 것 (be changed in form)”을 의미한다. 하지만 이 변화는 인간의 외형적 변화가 아니라 마음의 구조적 변화가 발생한다는 뜻이다. μεταμορφόομαι는 마태복음 17장 2절, 마가복음 9장 2절에서도 사용되며, “예수께서 ... 저희 앞에서 변형되사 ...” 누가는 이 말을 “용모가 변화되고(눅 9:29)”로 표현했는데 이는 얼굴이 완전히 다른 사람이 아니라, 동일인으로서 인식하기에 똑같지 않은 상태를 뜻한다. 이처럼 성령에 의해 사고방식의 변화를 초래하고, 성령받기 전과 동일인이지만 충동과 유혹 그리고 고난과 고통에 대한 태도에 있어서 더 이상 과거의 상태가 아닌 변화가 진정한 변화이다. 모든 지식, 감정, 의지, 상상, 동기, 야망 등에 대해서 거룩한 생각과 관련을 맺는 것을 진정한 변화로 이해해야 한다.

이같은 심리구조의 변화는 그리스도의 인격과 성경에 초점을 맞추어야만 한다. 그러므로 자아의 변화, 인식의 변화는 근본적으로 심리학적 문제가 아니라 신학적이며, 신앙적인 주제이다. 즉 인지변화의 부족은 심리치료 기법의 부족이 아니라 신학적인 기초의 부족이라고 할 수 있다(Capps, 1990, 132). 따라서 재구성은 성경을 마음에 뒹으로써 인식의 프로그램을 새롭게 형성하는 것이다(Meier, Minirth, Wichern & Ratcliff, 2003, 315).

대개 감사하지 못하는 경우는 자신에게 당한 고난과 고통 및 환란과 위기 등의 충격적 사건에 대해서 부정적으로 인식하기 때문에 감사하지 못하는 것이다. 스토아 철학자였던 Epictetus(A. 대해50-130)의 사상인 “인간은 사물에 의하여 고통을 받는 것이 아니라 그것을 향하여 취하는 관점에 따라서 고통을 받는다.”는 말은 시사하는 바가 크다(Higginson, 1948, 19-22). 재구성은 자신의 사고의 구조적 틀을 바꾸도록 하 그것을 써 현재의 상황, 현재의 의 기에 대한 여 취하인식을 발달시키며, 나아가서 재구성의 기술은 미래에 대한 자신의 생각들을 재형성할 수 있도록 도와주는 것이다.

(1) 시각과 초점의 이동(shift)

Capps(1990, 9)는 환경으로부터 초점의 전환을 재구성으로 설명하고 있다. 인식의 변환을 촉구하는 재

구성을 기독교상담에 활용함에 있어서 문제는 항상 나(I)와 상황(Situation)'인데, 여기서 상황을 어떻게 보는가 하는 시각에 따라서 문제가 발생 또는 악화되거나, 문제를 극복할 수 있게 된다. 그러므로 상황보다도 더 중요한 것은 상황을 보는 자신의 '시각' 또는 '해석'이므로, 인식의 재구성을 통해 악화된 상황을 감사의 각도로 새롭게 해석해야 한다.

재구성에 대한 사례는 창세기 45장 5절의 요셉에 대한 내용에서 발견된다. 요셉이 형들에게 인신매매를 당하여 이집트에 노예로 팔리게 된 것, 보디발의 아내로 인해 억울하게 감옥에 수감된 것 등은 마음의 상처였고 배신, 분노, 억울, 슬픔, 좌절의 경험이었으며, 어느 누구도 인간사에서 이보다 큰 아픔을 겪기 어려울 만큼 고통의 경험이었다. 하지만 그는 과거 사실을 바꿀 수 없는 상황에서 그 사실에 대한 해석을 바꾸는 인식의 재형성, 재구성을 했다. 객관적으로 분석하면 이런 원인 제공자들은 사실 요셉의 형들, 또는 보디발의 아내처럼 보이나 그는 이 사실을 부정적으로 보지 않았으므로 형들 때문이 아니라, 하나님께서 흉년으로부터 자신과 가족들의 생명을 구원하시려고 자신을 미리 이집트로 보내신 것이라고 긍정적 인식, 해석으로 재구성하며, 타인에게 분노를 나타내지 않게 된다.

인식의 변화는 능숙한 기법을 통해서 이루어지는 것이 아니라, 삶의 중심에 거하시며, 문제해결 및 변화, 회복과 치유의 근원이 되시고 인간의 사고를 재구성시키시는 성령을 의지해야 한다는 사실을 인식해야 바른 기독교상담이 있을 수 있다. 그러므로 상담자는 원칙적으로 상담을 어떻게 하느냐의 문제보다는 성령의 역사를 인식, 기대한다면 방법적인 문제로 인해서 연약해 질 수는 없을 것이다. 성령께서 주시는 능력, 훈련, 기술, 지식, 통찰력으로 신자들을 돕는 일에 적용하여 그들로 하여금 문제를 극복하고 안정과 영적인 성숙에 이르도록 도와야 한다(Collins, 1991, 4).

C. Micholson(1958, 6-7)은 “하나님과의 관계의 차원을 고려하지 않을 때에는 어떠한 위기상황도 완전한 해결에 이를 수는 없다.”고 주장했다. 그러므로 악화된 환경에 따라 불평하는 것이 아니라 하나님께 초점을 맞추어 감사하는 것이 재구성의 기본이라고 할 수 있다. 하지만 이런 상담은 쉬운 것이 아니다. McMinn과 Phillips(2001, 127)는 인지의 왜곡으로부터의 회복, 즉 초점을 하나님께 맞추는 일은 느리고 힘이 많이 드는 과정이라고 설명했다. 위기에 처한 신자들을 위해서 목회자가 해야 할 중요한 과제는 이것이 어렵고 힘들고 시간이 많이 드는 과제라 할지라도 그들로 하여금 시선과 관심의 초점을 하나님께 두도록 해야 할 것이다.

(2) 하나님의 선하심에 대한 인식

자신에게 선을 행하시는 하나님을 인정해야 감사를 할 수 있게 된다. 옳은 어떤 잘못도 없었지만 상상하기 힘든, 고통스러운 위기상황에 직면하게 되었다. 이런 상황에서 그는 “내가 모태에서 적신이 나왔사온즉 또한 적신이 그리로 돌아가올지라 주신 자도 여호와시오 취하신 자도 여호와시오니 여호와와의 이름이 찬송을 받으실지니이다(욘 1:20-21).”라고 고백함으로써 문제를 해결하였다.

하나님의 선하심이 자신에게 나타나지 않는 상황에 대한 실망으로부터 신정론의 질문과 이신론적 사고가 시작된다. 피상적으로 피해처럼 보이는 사건과 사고가 결국 자신에게 유익이 될 것이라는 믿음이 중요한 것이다.

내담자가 경험했던 과거의 상처와 아픔 속에서도 감사할 바를 찾는 것은 인식의 재구성이므로 이는 기독교상담에서 중요한 상담기법으로 활용되고 있다. 감사는 삶의 태도이며 인식이므로 어떤 내담자에게도 적용이 가능한 상담기법으로 치료적 효과를 기대할 수 있을 것이다. McMinn과 Phillips(2001, 216)는 상담자의 역할이란 내담자가 어떤 상황에 처해 있던지 그로 하여금 감사하도록 만드는 것이라고 보았으며 감사는 상담 및 심리치료를 상당한 영향이 있다고 주장한 바 있다.

효과적인 감사치료를 위해서는 상담자가 내담자의 문제를 공감적으로 이해하고 부정적 인식을 감사로 전환시키는 인식의 재구성이 나타나야 한다. 인식의 전환은 긍정적인 마음을 갖고 받은 것의 가치를 높게 인식하고 그 호의를 표현하는 것에서부터 비롯된다. 즉 자신이 가지고 있다는 것, 움직일 수 있다는 것, 건강하다는 것, 더 이상의 피해가 없는 것, 결국 살아있다는 것을 감사할 수 있다. 내담자에게 오래된 심리적 외상과 분노 및 적개심의 기억이 있을지라도 상담자의 도움으로 부정적 생각을 피하고 인식의 전환이 될 수 있는 긍정적 생각을 떠올리면서 현재의 두려움을 일으키는 생각에서 벗어날 수 있다. 상담자는 내담자가 자신이 가진 모든 것을 있는 그대로 감사할 수 있도록 해야 한다.

2) 반복적이고 빈번한 감사

감사를 치료기법의 하나로 활용하는 경우는 대부분 기독교 및 종교적인 상담상황이다. 특히 기독교는 이른바 ‘감사의 종교’라고 할 수 있을만큼 감사를 강조한다. 감사는 감사하도록 습관을 형성시켜주므로 감사를 반복적으로 하는 것과 빈번하게 하는 것이 중요하며, 감사는 감사를 낳기 때문에 반복적으로 빈번히 감사하는 태도가 중요하다. 긍정적 사고를 강조한 N. V. Peale(1952, 142-55)은 염려는 염려할 일이 발생하여 하게 되는 고민 같지만 이는 사고의 구조이며 일종의 습관이라고 지적했다. 따라서 감사를 반복적이고 빈번하게 함으로써 불평했던 사고의 구조를 전환시키고 좋은 습관을 형성할 수 있다. 그렇게 되면 결국 고난과 위기 가운데서도 의미를 발견하고 감사하게 될 수 있다(Ryan, 2006, 115-54). 감사하는 습관을 통해 즐거운 경험과 사건을 하나님의 섭리와 경륜에 따른 선물로 인식하게 되어 감사를 표현하면서 행복감이 증가된다. 감사는 그것을 느끼고 표현하는 사람뿐 아니라, 감사의 표현을 듣는 상대방에게도 긍정적 영향을 미친다. 감사의 표현으로 인해 상대방에게 베풀었던 선행이 강화되어 미래에 그 행동을 할 가능성이 증대되기 때문이다. 이러한 감사의 습관을 연습함을 통해서 보다 행복감을 누릴 수 있다. 그러므로 감사를 표현하는 좋은 방법 중의 하나는 자신이 현재 누리고 있는 선물, 은총, 이익 같은 것을 매일 스스로에게 상기시키는 것이다.

바울이 데살로니가전서를 통해 강조한 감사는 기도를 통해서 가능해진다. 따라서 항상 기뻐하라는 말은 긍정적인 삶의 태도이고, 기도하라는 말은 감사의 방법이며, 쉬지 말고 기도하라는 말은 감사의 태도를 의미한다. 상담자는 내담자에게 날마다 감사 목록을 작성하도록 요청하여 감사에 관심을 집중시키도록 하는 것이 중요하다. 일기를 쓰듯 하루 일 가운데 감사할 일을 떠올리면서 하루를 감사함으로 마감하도록 하는 것이 좋다. 중요한 것은 감사한 마음을 일으키는 경험과 사건에 주의를 기울이는 습관이며, 그것을 감사로 표현해야 한다. 이에 Benner와 Hill(1999, 518)은 덧붙이기를 치료적 효과를 얻기 위한 감사는 진정한 감사이어야 하는데 그 진정한 감사란 심층 깊은 곳에서 나오는 자발적 감사라고 부연했다. 상담은 인간변화를 목표로 하는데 진정으로 감사하는 자가 된다는 것은 내적 변화의 증거로 봐도 좋을 것이다(Southard, 1989, 117). 상담자는 문제해결을 위해서 내담자에게 감사하도록 요구해야 할 것이며 무엇을, 어떻게, 얼마나 감사하는지 점검하는 것이 필요하다(Bobgan & Bobgan, 1985, 56).

5. 감사의 방해요소 및 한계

인간의 내면에서 감사를 방해하는 요소는 (1) 부정적인 사고 때문이다. 자신의 상황을 부정적으로 인식하는 한 진정한 감사는 하기가 어려울 것이다. 부정적인 사고는 감사와 반대되는 사고이기 때문이다. Bobgan과 Bobgan(1985, 151)은 부정적인 사람이 감사하는 경우가 없음을 분석하면서 감사를 통한 치료적 효과를 얻기 위해서 버려야 할 첫 번째 것은 부정적 사고라고 했다. (2) 불안은 두려움의 정서로서 사람들을 낙심하게 만들며 경계심을 가지고 미래를 부정적으로 인식하게 만들기 때문에 감사를 방해하는 요소이다(Bucanan, 1987, 71-75). (3) 책임전가 및 비난은 주변의 대상에게 자신의 고통을 귀인시킴으로써 감사하지 못하게 만드는 원인이 된다. 비난은 자기보호를 위한 방어기제의 일종으로서 상대방으로 하여금 자책감을 갖게 한다. (4) 비교의식은 감사에 결정적으로 부정적 영향을 미치는 원인이다. 예수님의 비유 가운데 마태복음 20장에 묘사된 포도원 품꾼의 비유는 감사라는 시각으로 볼 때 비교의식이 감사를 못하게 만드는 명백한 원인임을 알 수 있는 구절이다. (5) 바울이 말한 것과 같이 죄는 마음을 어둡게 만들기 때문에 하나님에 대한 인식이 약화되고, 그의 능력과 은혜를 부정하게 만듦으로써 감사를 어렵게 한다(Crabb, 1975, 60). (6) 불신은 감사를 방해하는 주된 요소이다. 하나님의 존재에 대한 의구심이나 불신은 그 은혜에 대한 의구심과 불신으로 이어지기 때문에 감사하기 어렵게 된다. 선하게 역사하실 하나님에 대한 믿음이 바탕이 되지 않으면 감사의 표현도 나타날 수 없다.

내담자가 직면한 문제와 우울 또는 불안한 감정들을 해결하기 위해 부정적 태도와 신념들을 바로 잡고 긍정적으로 사고하게 하는 것은 상담적으로 의미있는 일이다. 동일한 상황에 대한 상반되는 이해의 발생은 바로 이런 사고의 차이를 기반으로 나타난다. 그만큼 시각을 어떻게 갖느냐에 따라 삶의 척도와

가치 및 질이 달라지는 것이다. 낙관하는 태도의 한계는 안도감이다. 현재의 상황이 좋지 못해도 낙관하게 되면 위안이 되고 안도하게 된다. 이렇게 되면 내담자는 문제 상황을 해결하기 위해 적극적인 사고나 행동을 하기가 더 어려워진다(McCullough, 2006, 260-62). 상담자가 내담자에게 문제해결을 위한 긍정적 사고를 갖게 하는 것은 좋은 방법이지만, 당면한 문제와 상황에 대한 정확한 이해를 갖게 하는 것 또한 상담자의 중요한 역할이다. 인간의 뇌는 잊고 싶은 것을 쉽게 잊을 수 있도록 만들어지지 않았다. 부정적 기억은 또 다시 되살아나고 생각의 굴레 속에서 과거의 아픈 기억을 되살려낼 수 있다. 하지만 인간의 뇌는 다른 사람을 용서할 수 있도록 만들어졌다. 따라서 당면한 문제를 해결할 수는 없지만 상황을 이해하고 수용하는 것은 지속적으로 할 수 있다. 그러므로 감사기법은 실제적 문제해결 방편으로는 어려울 수는 있으나 내담자의 사고와 인식을 전환하는 장기적 도구와 지침이 될 수 있다.

III. 닫는 글

본 연구는 기독교상담에서 감사를 어떻게 이해해야 하며, 어떻게 감사해야 하는가에 대한 고찰이었다. 감사는 하나님을 기쁘시게 하는 행동이며 감사를 통한 의식과 감정의 변화를 통해 인간은 인생을 새로운 각도로 이해할 수 있다. 감사하는 것은 하나님을 찬양하고 하나님께 집중하며 하나님의 주권을 인정하는 것인데 이것이야말로 하나님의 인간 창조 목적에 부합하는 행동이다. 감사는 기독교 신앙의 바탕에서 이루어져야 하며 이는 신자의 생활이 되어야 한다. 감사는 긍정적 사고의 표현으로서 긍정하는 사고는 칭찬과 기쁨, 사랑, 행복, 위로와 같은 따뜻한 정서의 말들과 잘 어울린다. 감사를 비롯한 긍정적인 사고의 표현은 개인에게 다양한 치료효과를 가져오게 하며, 대인관계도 풍성하게 만든다.

감사성향은 심리적으로 우울, 용서, 분노에 긍정적인 영향을 주는 것으로 밝혀졌을 뿐만 아니라, PNI & E에 긍정적 효과를 준다는 연구는 주목할 만한 결과이다. 기독교상담에서는 내담자를 치료하고 회복시키는 방법으로 감사기법을 충분히 활용할 수 있을 것이다.

※ 참고문헌

- 김유리.(2009). “감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향.” 석사학위논문: 가톨릭대학교 대학원.
- 노혜숙.(2008). “고등학생의 감사성향과 심리적 안녕감의 관계.” 석사학위논문: 전남대학교 교육대학원.
- 노지혜, 이민규.(2005). "나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향." 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 제12권: 454-55.
- 민중서림 편집국편(1998). 『옛센스 국어사전』. 서울: 민중서림.
- Adler, Ronald B.(1977). *Confidence in communication: a guide to assertive and social skills* (New York: Holt, Rinehart & Winston).
- Backus, William & Chapian, Marie.(1980). *Telling yourself the truth*. Minneapolis: Bethany.
- Baker, Don.(1998). *Thank you therapy*. Wheaton: Victor.
- Benner, David G. & Hill, Peter C.(1999). *Baker Encyclopedia of Psychology & Counseling 2nd*. (Grand Rapids: Baker).
- Bobgan, Martin & Bobgan, Deidre.(1985). *How to Counsel from Scripture*. Chicago: Moody.
- Capps, Donald E.(1990). *Reframing: a new method in pastoral care*. Minneapolis: Fortress.
- Campbell, Robert J.(2004). *Campbell's psychiatric dictionary*. New York: Oxford University.
- Collins, Gary R.(1987). *The study of mind*. 허영자 역. 『마음탐구』. 서울: 두란노서원.
- Collins, Gary R.(1991). *Case Studies in Christian Counseling*. Dallas: Word, 1991.
- Compton, William C.(2007). *Introduction to positive psychology*. 성민선, 김진주, 서은국 공역. 『긍정 심리학 입문』. 서울: 박학사
- Crabb, Lawrence J.(1975). *Basic principles of Biblical counseling*. Grand Rapids: Zondervan.
- Crabb, Lawrence J.(1987). *Understanding people*. Grand Rapids: Zondervan.

- Epictetus.(1948). *The Enchiridion*, Thomas Higginson (tr.). Indianapolis: Bobbs-Merrill.
- Ellis, Albert.(2007). *A guide to rational living*. 이은희 역. 『마음을 변화시키는 긍정의 심리학』. 서울: 황금비늘.
- Emmons, Robert A.(2008). *Thanks*. 이창희 역. 『마음을 여는 감사의 발견』. 서울: 위즈덤하우스.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E.(2003). “Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life.” *Journal of Personality & Social Psychology*, 88: 377-89.
- Glickman, Rosalene.(2007). *Optimal thinking*. 김병철 역. 『나는 긍정적 사고만으로는 부족하다』 서울:지샘.
- Hart, Archibald D.(1996). *15 principles for achieving happiness*. 이상신 역. 『당신도 행복을 창조할 수 있다』 서울: 베다니출판사.
- Johnson, Eric L.(2007). *Foundations for soul care:a Christian psychology proposal*. Downers Grove, IL.: IVP.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G. & Julian, T.(2005). “Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans.” *Behaviour Research and Therapy*: 1-23.
- Leonhardt, David.(2007). *Climb your stairway to heaven*. 여효숙 역. 『지치고 어려울 때 힘이 되는 마음의 선물』 서울: 느낌이있는책.
- Lyubomirsky, Sonja.(2008). *How to be happy*. 오혜경 역. 『행복도 연습이 필요하다』. 서울: 지식노마드.
- McCullough, M. E., Emmons, Robert. A. & Tsang, J.(2002). “The grateful disposition: a conceptual and empirical topography.” *Journal of Personality and Social Psychology* 82: 112-27.
- McCullough, Donald W.(2006). *The consolations of imperfection*. 윤종석 역. 『모자람의 위안』. 서울: 한국기독교학생출판부.
- McMinn, Mark R. & Phillips, Timothy R.(2001). *Care for the soul: exploring the intersection of psychology & theology*. Downers Grove, IL.: IVP.
- Meier, Paul D., Minirth, Frank B., Wichern, Frank B. & Ratcliff, Donald E.(2003). *Introduction to Psychology and Counseling*. Grand Rapids: Baker.
- Micholson, Carl.(1958). *Faith for Personal Crisis*. New York: Charles Scribner's Son's, 1958.
- Miller, Douglas.(2007). *Positive thinking*. 이정아 역. 『긍정의 기술』. 서울: 비비컴.
- Minirth, Frank B., Meier, Paul D. Wichern, Frank B. & Ratcliff, Donald E.(2003). *Introduction to psychology and counseling: Christian perspectives and applications*. Grand Rapids: Baker.
- Norville, Deborah.(2008). *Thank you power*. 김용남 역. 『감사의 힘』. 서울: 위즈덤하우스.
- Osteen, Joel.(2005). *Your Best life now*. 엔터스 코리아 역. 『긍정의 힘』. 서울: 두란노.
- Peale, Norman V.(1952). *The power of positive thinking*. New York: Prentice-Hall.
- Peterson, Linda, Hardin, Whitney & Edward, Milton.(2007). *Children in distress: a guide for screening children's art*, 이종숙, 이은경 공역, 『마음에 상처를 가진 아이들』. 서울: 시그마프레스.
- Saucier, G. & Goldberg, L. R.(1998). “What is beyond the big five?” *Journal of Personality* 66: 495-524.
- Seligman, Martin E. P.(2006). *Authentic happiness*. 김인자 역. 『긍정 심리학』. 안양: 물푸레.
- Southard, Samuel.(1989). *Theology & therapy: the wisdom of God in a context of friendship*. Dallas: Word.
- Lane, Timothy S. & Tripp, Paul D.(2006). *How people change*. Winston-Salem, NC.: Punch.
- Ryan, Mary J.(2006). *Thanks*. 정지현 역. 『감사』. 서울: 혜문서관.
- Urban, Hal.(2006). *Positive Words, powerful results*. 박정길 역. 『긍정적인 말의 힘』. 서울: 웅진 윈스.
- VanderBos, Gary R.(2007). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association, 2007.
- Yarhouse, Mark A. & Sells, James N.(2008). *Family therapies: a comprehensive Christian appraisal*. Downers Grove, IL.: IVP Academic.
- 若木.(2009). 感謝失敗. 신기봉 역. 『실패에도 감사하라』. 서울: 해피맵.