

인지왜곡으로서 과잉 일반화에 대한 이해와 기독교상담 방안

노철우(성결대학교 박사과정)(대학원 1-1)

논문초록

본 연구는 인지왜곡으로서 과잉 일반화가 인간의 사고에 깊숙이 자리하고 있어 인간의 삶속에서 흔히 발생할 수 있는 인지적 오류 중 하나임을 밝히고 있다. 본 연구자는 연구의 필요성 및 문제에 대해 논하고, 과잉 일반화의 정의와 개념 및 과잉 일반화로 인해 현대인의 삶 속에 어떤 문제와 폐해가 발생하는지 살펴보고, 성경에 나타난 과잉 일반화 사례와 상담자의 성경 해석 과정에서의 과잉 일반화로 흔히 오류를 범할 수 있는 사안에 대해 살펴보았다.

구체적인 기독교상담 방안으로는 탐색, 논박, 성경적 사고전환, 그리고 인지적 재구성의 4단계 과정으로 구성하였다. 1단계에서는 탐색의 과정으로 과잉 일반화의 요인이 되는 비합리적 신념 및 인지왜곡의 핵심신념과 자동적 사고를 탐색하고, 2단계에서 탐색된 비합리적 핵심신념이나 자동적 사고를 실증적, 경험적 근거로 타당하게 도전할 수 있는 질문을 통해 논박하여 사고의 균형을 갖게 하고, 3단계에서는 균형된 사고에 말씀묵상과 기도를 통해 성경적 사고로 전환시켜 주며, 4단계에서 인지적 재구성을 통해 사고의 인지적 틀을 변화시켜 긍정적 사고를 활성화 시켜준다.

결론적으로 과잉 일반화가 인간의 정서 및 상담과정에 어떤 영향을 미치고, 어떤 문제점을 발생시키는지 살펴보고, 이에 대한 기독교상담 방안을 제시하여 과잉 일반화로 고통 받고 있는 사람들을 돕고자 한다. 또한 기독교상담자 및 목회자, 부모에게는 일상생활에서 과잉 일반화로 근거 없는 부정적 자기 대화가 얼마나 많은 부정적 영향을 미치는지에 대한 자각의 계기를 제공하는 것에 의미가 있다.

*** 주제어:** 인지왜곡, 과잉 일반화, 기독교상담 방안, 성경적 사고 전환, 인지적 재구성

I. 서론

인간은 합리적 존재인 동시에 다양한 감정과 더불어 사는 정서적 존재이다. 이러한 다양한 감정은 일에 대한 만족감, 가까운 사람에 대한 깊은 사랑 등을 경험하게 함으로써 사람을 더욱 생동적이고 인간적이게 해 준다. 그러나 사람은 항상 기쁨, 행복, 사랑, 희열, 친밀감 같은 긍정적 정서만 경험하는 것이 아니라 분노, 우울, 공포, 불안, 슬픔과 같은 부정적 정서도 경험한다. 이러한 부정적 정서는 개인의 삶에서 무시하거나 억제해야 하는 비합리적 본능적 현상이 아니라 생존과 적응을 위해서 고려해야 하는 인간의 필수적 부분으로 받아들여지고 있다. 따라서 매순간마다 자신에게 일어나는 정서를 지각하고 그것의 의미를 잘 파악하고 사고하여 상황에 적절하게 반응하고 대처하는 것은 매우 중요한 일이다.

대부분의 경우 사람들은 자신이 경험하는 정서가 사회적 상황에서 적절하지 않거나, 개인적으로 유용한 가치가 없을 때, 그리고 생활에 불편함을 초래할 만큼 불쾌감을 강하게 경험할 때 정서를 조절하려고 한다. 그러나 정서조절에 실패할 경우 일시적으로 불안이나 우울과 같은 부정적 정서를 강화하게 되며 과잉행동이나 행동억제로 나타나게 되어 사회적, 직업적 기능에 부정적 영향 및 정신병리적 문제를 초래할 수 있다.

특히 인지왜곡으로서의 과잉 일반화는 인간의 사고에 깊숙이 자리하고 있어 인간의 삶속에서 흔히 발생할 수 있는 인지적 오류 중 하나이다. 과잉 일반화는 생활 속에서 쉽게 발견할 수 있는데, “저렇게 정장을 짝 빼입은 사람은 보수적일거야”, “바깥 마른 것을 보니 성깔이 있을 것 같군”, “경상도 남자는 다 그렇지 뭐”, “전라도 사람은 좀 그래”, “말투를 보니 목사님이시군요” 등의 비교적 가벼운 과잉 일반화부터 “내가 전화해도 받지 않고 연락도 해주지 않는 것을 보니 날 무시하거나 싫어하나봐”, “지난 번 모임에서 나를 한 번도 안보던데 날 미워하는가봐. 역시 난 쓸모없는 인간이야” 등 부정적 정서 표현에 이르기까지 다양하다.

또한 Backus(1992: 30-31)에 따르면, 청소년이 구직시험에 몇 번 실패하게 되면, 그는 “아마 나는 직업을 가질 수 없을 거야! 어느 누구도 나를 원치 않아. 직업을 구하려고 돈을 소비할 필요가 없이 차라리 포기하는 게 좋겠어!”라고 결론을 내리고 한 두 번의 실패경험에 근거하여 절망적이라는 신념으로 자신을 위축하여 두려움 가운데 빠진다고 했다. 요즘 가정과 학교의 구조적 틀 안에 있던 젊은 이들이 경쟁사회 속으로 진출하면서 몇 번의 실패로 좌절하고 무력감이나 자포자기 상태에 빠져 일명 ‘캥거루족’으로 전락하여 사회적 문제가 되고 있다. 과잉 일반화는 자신에게 발생한 부정적 사건에 대해서 앞으로도 자신에게 그런 일들이 계속될 것이란 식의 사고로, 부정적 사고가 실제적 근거 없이 확대되어 부적응 및 정신적 건강악화를 일으키게 된다(Burns, 1992: 34-52). 이처럼 과잉 일반화의 인지왜곡이 있는 사람은 근거도 없는 규칙을 일반화시켜 실패를 모든 면에서의 개인적 무능력으로 간주하게 된다.

관련 선행연구 자료를 살펴보면, 부정적 사건에 대한 개인화, 과잉 일반화, 선택적 주의 집중 경향성 같은 인지적 오류는 우울증상과 유의미한 상관이 있고(배주미, 2000: 69), 인지적 오류가 높은 아동은 인지적 오류가 낮은 아동에 비해 학교생활에서 학업에 관련된 부적응을 많이 경험한다고 하였다(김희영, 2003: 65). 유정순은 과잉 일반화, 이분법적 사고, 선택적 추상화, 의미확대 및 축소 등의 인지적 오류는 우울한 사람들이 생활사건의 의미를 해석하는 과정에서 흔히 범하는 논리적 잘못으로 보았고(유정순, 2005: 25), 박영숙은 비현실적인 높은 기대수준, 과잉 일반화, 이분법적 사고, 당위적 사고 등의 사고적 특징이 완벽성의 부적응적 특성이 된다고 하였다(박영숙, 2006: 15-16). 김성희는 청소년의 스트레스 및 인지왜곡과 자살 생각과의 관련성에서 근거 없는 추론, 선택적 추론, 과잉 일반화 및 개인화 등의 인지왜곡이 청소년의 스트레스 및 자살 생각에 유의미한 영향을 미친다고 하였다(김성희, 2010: 42-43). 즉 인지왜곡이 심할수록 자살 생각을 많이 하는 것으로 나타났다. 황제혁은 수치심을 유발하는 비합리적 신념이 여러 가지 있는데, 그 중 과잉 일반화의 사고방식은 사람들의 삶을 제한시키고 행복해 질 수 있는 기회를 빼앗아버린다고 하였다(황제혁, 2007: 57). 그리고 이러한 잘못된 생각의 방식이 그들 안에 있는 수치심을 더욱 강화시킨다.

이상에서 살펴보았듯이, 인지왜곡에 따른 부정적 사고는 분노, 우울, 수치심, 완벽주의, 무력감 및 무능력, 취업포기, 학교 부적응, 자살 생각 등에 유의미한 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 과잉 일반화는 사람이 정상적인 삶을 영위하고 살아가는데 많은 장애요소가 되고 있다. 과잉 일반화의 비합리적 신념은 개인 뿐만 아니라 직장생활, 학교생활, 교회생활 등 사회생활 및 인간관계에 부정적 영향을 미치게 되어 여러 가지 문제를 초래한다. 그러나 과잉 일반화가 인간의 정서에 어떤 부정적 영향을 주고, 어떤 문제점이 있는지 제시하고 구체적인 상담방안을 연구한 자료는 미흡하다. 따라서 본 연구자는 과잉 일반화가 인간의 정서 및 상담과정에 어떤 영향을 미치고, 어떤 문제점을 발생시키는지 살펴보고, 이에 대한 기독교상담 방안을 제시하여 과잉 일반화로 인한 인지왜곡으로 고통 받고 있는 사람들을 돕고자 하는데 그 목적이 있다. 또한 기독교상담자 및 목회자, 부모에게는 일상생활에서 과잉 일반화로 인해 근거 없는 부정적 자기 대화가 얼마나 많은 부정적 영향을 미치는지에 대한 자각의 계기를 제공하고자 한다.

II. 본론

1. 과잉 일반화의 정의와 개념

과잉 일반화(overgeneralization)란 한 가지 경험을 가지고 일반적인 사실인 것처럼 단정지를 때를 의미한다(McMinn, 2008: 139). 과잉 일반화는 왜곡된 생각의 전형적인 유형 중 하나이며, 이는 한두 번의 일로 전체를 다 매도해 버리는 일을 말한다. 대체로 사람들은 잘못된 한 가지

행동을 가지고 자기 자신의 가치 또는 타인의 가치를 평가하는데 그 형태가 자기비하 또는 타인 비하로 드러나는 경향이 있다. 예를 들어 “내가 이번 일에 실수를 범하였으니, 나는 실패한 인간이야!”라고 생각하고 그 개인이 가지고 있는 전체를 평가하려는 성향이 과잉 일반화이다.

또한 과잉 일반화의 인지왜곡이 있는 사람은 데이트 신청에서 거절당했을 때 “이제 내 인생은 끝났어, 아무도 날 원하지 않아”라고 하면서 거절당한 마음에 사로잡혀 있게 된다. 이처럼 과잉 일반화는 한두 가지 사건이나 경험에 근거한 주관적인 판단을 일반적인 결론으로 내리고 무관한 상황에도 그 결론을 적용시키는 것을 말한다. 과잉 일반화의 왜곡된 신념은 잘못된 정보나 불완전한 생각에 근거하고 있으며, 보통 상황적 증거를 기반으로 한다(Dattilio & Padesky, 2010: 39). 왜곡된 신념의 흔한 예는 ‘모든 남자는 똑같아.’라는 진술로 관계의 맥락에서 이 관점은 부정적인 의미를 내포하고 ‘과잉 일반화’라고 불리는 인지오류이다. 과잉 일반화는 단순한 예에 근거하여 부정성의 총체적 패턴을 지각하는 것을 말한다(Leahy, 2010: 33). 즉, 일반적인 현상을 가지고 많은 일에서 실패한 사람처럼 보는 총체적인 부정적 지각을 하게 된다.

이상에서 볼 때, 과잉 일반화는 잘못된 신념이나 불안정한 생각에 근거하고 있으며, 한두 가지 경험이나 하나 혹은 두 개의 격리된 사건이 관계가 있건 없건 비슷한 모든 상황을 대표한다고 생각하는 것이다. 또한 한 가지 사건에서 보편적인 일반화를 이끌어 내고, 한 가지 행동으로 전부인 것처럼 과도한 정의를 내리는 것을 말한다.

2. 과잉 일반화의 발생원인

어린이들은 본능적으로 자기애가 강하고 자기중심적이어서 사건이나 다른 사람들의 행동을 자기 입장에서 해석하려고 한다. 가정 내에서 분노, 혹은 어떤 태만이나 학대가 있을 때, 아이들은 이것들을 통하여 자신을 판단하게 된다. 그들은 자기와 관련되지 않고는 어른들의 행동을 객관적으로 판단할 수 있는 능력이 없다. 사람들의 가치를 행동에 비추어서만 판단할 수 있는 것이다. 아이들은 자신들에게 나쁜 일이 일어나는 것은 자신들이 나쁜 사람들이기 때문이라고 생각한다(Powers, 2003: 46-47). 이런 생각은 청소년기에 핵심신념으로 자리를 잡아서 대부분 어린 시절 상처입은 시각을 그대로 가진 채 성인기에 들어서게 된다. Bradshaw(2005: 237)는 청소년들의 자기중심적인 사고를 두 가지 측면에서 보았는데, 하나는 ‘상상의 관중’이고 다른 하나는 ‘개인적인 우화’라고 했다. 그는 이 두 가지 모두 과장된 사고방식, 즉 과잉 일반화라고 했다. 청소년들의 자기중심적 사고에 의한 과장된 사고방식은 그 사람의 인생이 완전히 특별하다는 신념이다. 이러한 청소년들은 아무도 내가 겪은 일을 경험하지 못했을 것이라고 스스로에게 말하고, 이는 결국 아무도 나를 이해하지 못하고 아무도 나를 사랑하지 않는다는 비합리적 신념이 생긴다는 것이다. 어떤 이들은 이런 그릇된 자기 신념을 재평가할 기회를 갖지 못하고 그런 시각을

고수한 채 평생 살기도 한다. 그때부터 일어나는 여러 가지 사건들은 이미 형성된 왜곡된 부정적 신념에 의해 자기의 부정적 신념이 정당화하는 방향으로 강화하게 한다. 결국, 자기 스스로가 문제가 있다고 믿게 된다. 이런 은밀한 생각이 해로운 정서적 문제를 유발하는 과잉 일반화를 만들어 내고, 과잉 일반화에 기반을 둔 삶을 살게 한다.

특히 아동기에 형성된 부적응적인 인지-도식(cognitive schema)은 전생애를 통해 반복되는 자멸적인 행동 형태를 불러일으킨다. 부적응적인 인지-도식은 부모의 양육방식과 연관되며 아동의 기본적인 정서적 욕구가 채워지지 않을 때 발달된다(Stallard, 2007: 3). 따라서 부모의 부정적 양육방식은 아동의 기본적인 정서적 욕구좌절로 인해 인지왜곡의 원인이 된다.

3. 과잉 일반화에 따른 문제와 피해

1) 정서적 문제

과잉 일반화는 세상에 대해 그릇된 생각을 갖게 한다. 이들은 ‘한두 번’과 ‘두서너 명’을 ‘모든 경우’와 ‘모두들’로 확대 해석해 버린다. 과잉 일반화는 그런 사고방식을 가진 사람들의 삶을 제한시키고 행복해 질 수 있는 기회를 빼앗아 버린다. 그리고 이 잘못된 생각의 방식이 그들 안에 수치심과 불행감, 패배감을 더욱더 강화시킨다(황제혁, 2007: 57). 과잉 일반화는 부정적 사건에 대해 개인적 책임으로 돌리거나 그와 같은 사건을 개인적인 의미를 두고 해석하며, 경험의 부정적 특징에 대해 선택적으로 집중하는 경향이 있어 불안 반응을 일으킨다(McMinn, 2008: 139). 부정적 과잉 일반화는 실패감, 의기소침, 죄책감, 비참함, 불행 등의 무망감(hopelessness)을 주어 이를 바꿀 수 없다는 부정적 신념을 갖게 하여 자살 행동을 일으키게 된다(김성희, 2010: 18-19). 이처럼 과잉 일반화는 자신에게 발생한 부정적인 사건에 대해서 앞으로도 자신에게 그런 일들이 계속될 것이란 식의 사고로 부정적 사고가 실제 근거 없이 확대되어 부적응 및 정신적 건강의 악화를 초래하여 취업포기, 무력감, 무능력, 우울증, 수치심, 불안반응 및 열등감, 자살행동 등의 심각한 문제를 유발한다.

과잉 일반화는 개인뿐만 아니라 가정생활에도 심각한 부정적 영향을 미친다. 이런 시각을 가진 사람들은 남편이나 아내에게 혹은 부모나 자녀에게 들은 부정적인 한 마디의 말 때문에 상대방이 자신을 항상 무시한다고 생각하거나, 한 번의 실수나 다툼으로 마치 가정이 회복불능의 상태에 이른 것 같이 생각하여 우울감에 빠지기도 한다. 또한 “네가 제일 잘하는 국어 시험을 못 봤다고? 그럼, 다른 과목은 물어 보나마나겠네” 등의 사례에서 보듯이 부모의 과잉 일반화는 부정적 자녀 양육으로 인해 자라나는 자녀들에게 낙심과 좌절감 등 부정적 정서를 심어줄 수 있다.

Bradshaw(2005: 237)는 청소년기의 아주 심한 자의식에 의한 과장된 사고방식은 “모든 사람들이 나를 쳐다보고 있다.”는 신념에서 나온다고 했다. 그리고 그는 그 아이가 수치심을 기본적으로 가지고 있다면, 과잉 일반화에 의한 자기중심적인 자의식은 고통스럽게 더욱 강렬해 질 것이라고 했다. 따라서 과잉 일반화에 의한 과장된 사고는 수치심을 매개로 했을 때, 청소년의 자의식에 고통스런 문제를 더하게 됨을 알 수 있다.

어떤 사건 후에 사람들은 자기인식이 높아져서 이로 인해 자신의 대처능력이 떨어진다는 인식이 강해지면서 부정적 사건과 결과에 대한 책임을 더 크게 받아들일 수 있다. 이것은 과장하기와 같은 우울증 내담자들의 인지왜곡과 일치하며, 한번의 작은 실패를 그 사람 전체의 문제로 확대시키는 과잉 일반화로 우울증이 발생한다(Gilson & Freeman, 2009: 31). Backus(2007: 44-52)는 사랑하는 사람과 헤어졌거나 누구를 잃어버렸거나, 사업의 실패로 재정적인 손실을 당하였거나 큰 돈을 잃어버렸거나 아니면, 건강을 잃어버렸을 경우 지나친 자신에 대한 비하 및 상황에 대한 지나친 부정적 사고로 내담자는 인생의 모든 면에서 실패한 것으로 성급하게 과잉 일반화시킴으로 우울증이 발생한다고 주장했다. 또한 그는 우울증이 보통 분노를 수반하기에 깊은 상실감에 빠진다고 했다. 과잉 일반화는 어떤 문제를 크게 보거나 혹은 '결코 아니야', '항상', '아무도', '모든 사람들은' 등과 같은 단어를 사용함으로써 더 강조한다. 그리고 이것은 이따금 일어나는 일을 계속 진행되는 참을 수 없는 사건으로 느끼도록 만들어서 어떤 사건을 과장함으로써 그 상황의 진실을 넘어 자신을 화나게 반응 하도록 하여 분노를 일으키게 된다(McKay & Rogers, 2004: 82).

과잉 일반화를 가진 사람들은 신앙적으로도 고통을 당하는 경우가 많은데, 이는 그들의 특정 성경 구절에 대한 태도와 관련이 있다(Johnson & Johnson, 1997: 34-43). 이런 사람들은 교리나 성경 구절의 여타 내용들은 제외하고 특정한 의미만 선택하려는 경향을 보이는데, 문제는 그 의미가 전체적으로 잘 조화되지 않는다는 점이다. 예를 들어 특정 행동들의 결과가 영원하다는 것을 강조하는 성경구절의 견해에 비추어 자신이 가치 없는 존재라고 생각하는 역기능적인 신념을 가지는 일은 흔하다. 그러나 그들은 신약성경 전반에 나타나 있는 은혜와 용서에 대한 기본적인 메시지들은 무시한다(Nielsen et al., 2003: 223). 따라서 이들은 자신이 하나님께 사랑을 받을 수 없는 존재라는 생각에 소외감을 느끼거나, 스스로의 힘으로는 도저히 빠져 나올 수 없는 죄책감에 빠져서 낙심하고 있는 경우가 많다.

이상에서 살펴보았듯이, 과잉 일반화는 수치심, 불행감, 패배감, 의기소침, 비참함, 죄책감을 갖게 하여 불안, 우울증, 분노, 자살 등의 정서적 문제를 발생시키고 더 나아가 심각한 가정 문제, 사회적 문제, 신앙적 문제를 초래할 수 있다.

2) 상담과정에서의 문제

상담자는 내담자가 한 번 시도해서 실패한 것 때문에 모든 것을 제대로 해낼 수 없다고 결론을 내릴 경우가 있기에 내담자가 옳은 결정을 내릴 수 있도록 과잉 일반화의 오류를 조정하는 것이 중요하다(Davison et al., 2004: 280). 또한 상담자도 내담자에 대해 상담자가 원하는 만큼의 기대수준에 효과를 찾지 못할 때, 상담자 본인이 무능력하고 무가치하다고 자기비하 하여 낙담할 수 있으므로 과잉 일반화의 오류에 빠지지 않도록 조심해야 할 필요가 있다. Wicks-Nelson 과 Israel(2009: 133)은 아동이나 청소년의 장애를 진단하고 명명할 때 과잉 일반화의 위험이 있다고 했다. 이는 한두 가지의 증상이나 문제로 장애진단을 내려서 개별 아동이나 청소년들의 특성을 간과하고 실제로는 그렇지 않은데 모두 비슷한 것으로 잘못 간주될 수 있는 위험이 있다는 것이다. Tourmier(2005: 335)는 특정한 직업 없이 임시직만을 맡았던 여인에 대해 자연히 이것이 심리적 장애와 도피의 사례라고 명명한다면, 이런 생각으로 인해 이 여성과 내담자 사이에 장벽이 생길 것이라고 주장했다. 이처럼 과잉 일반화의 오류는 상담자의 그릇된 진단을 내리거나 상담을 효과적으로 진행하지 못하는 문제가 발생할 수 있다.

4. 과잉 일반화에 대한 성경적 고찰

과잉 일반화에 대한 성경의 사례를 살펴보면, 모세는 40년간 애굽 왕궁에서 살면서 애굽의 기술을 배웠고 자기백성을 구원할 마음이 있었으나 자기백성이 서로 다투고 싸우는 것을 중재하다 결국 살인으로 인해 미디안 광야로 도망친다. 모세는 한 번의 실패로 인해 자신을 별볼일 없는 인생이라고 생각했다. 모세는 “내가 누구관대 바로에게 가며 이스라엘 자손을 애굽에서 인도하여 내리이까”(출 3:11) 하며 자기비하의 과잉 일반화 반응을 보였으며 자신을 무능력자이며 실패자로 인식했다. 치료자 되시는 하나님과의 여러 차례의 대화가 오고간 후 모세의 자기 패배적 저항은 깨지고 자신의 한계와 결점을 인정하고 수용하였다. 또한 이스라엘 백성들이 40일 동안 가나안 땅을 정탐하고 돌아온 각 지파의 족장들의 정탐한 내용을 보고하는 내용에서 자기비하에 따른 과잉 일반화를 볼 수 있다. 그들은 그 땅 거민은 강하고 성읍은 견고하고 신장이 심히 장대하기에 스스로를 때뚜기 같다고 하였다. 이는 가나안 족속보다 열등한 몇 가지의 현실적 상황을 통한 지나친 과잉 일반화라 할 수 있겠다.

Stallard(2007: 69)는 한 사건이나 슬픔이 눈덩이가 되어 빨리 커지고 절대로 끝나지 않는 패배의 형태가 된다고 했다. 즉 하늘에 있는 한 조각의 회색 구름이 다가오는 폭풍의 근거가 된다고 했는데, 이는 지극히 부정적 시각에서의 과잉 일반화이다. 성경에는 긍정적 시각에서의 과잉 일반화를 찾아볼 수 있다. 엘리야는 갈멜산에서 바알 선지자를 물리치고 가뭄이 그칠 것을 위해 갈멜산 꼭대기로 올라가서 땅에 꿇어 엎드려 기도하고 비가 오기를 기다렸다(왕상 19:41-43). 일

곱 번째에 이르러 손만한 작은 구름이 일어나는 것을 보고 올라가 아합에게 비에 막히지 않도록 마차를 갖추고 내려가라고 확신있게 말했다. 이어 구름과 바람이 일어 큰 비가 내렸다(왕상 19:44-46). 분명 엘리야가 본 것은 손바닥만한 작은 구름이었다. 이것이 눈덩이가 되어 큰 구름이 되고 비가 된 것은 과잉 일반화에 근거한 확고한 신념 때문이다. 이렇게 성경은 하나님을 믿는 믿음에 근거한 긍정적 신념이 긍정적 과잉 일반화가 되어 하나님의 역사를 일으키는 근거가 될 수 있다. 이처럼 작은 믿음, 한두 가지의 신호와 징표가 하나님이 큰 역사를 이루게 될 것이라는 긍정적 과잉일반화 사고를 갖는 것이 진정한 성경적 사고이다.

Tournier(2000: 247-49)에 따르면 특정한 한 가지 사건, 예를 들어 술과 노름과 방탕 등에서 자기를 구원하고 죄사함 받은 일에 대해서 말할 때는 사실을 간증한 것이지만, 그것이 그 사람의 죄가 없다고 말하는 것은 용납할 수 없는 과잉 일반화라고 주장했다. 이는 사람들은 술과 도박과 방탕 외에도 많은 일에 대해서 끊임없이 욕심을 갖고 마음속에 질투와 상한 감정 그리고 교만이 존재하기 때문이다. 따라서 그리스도인은 과잉 일반화로 인한 죄의 힘을 과소평가하지 않도록 주의해야 한다. 또한 성경해석에 있어서도 과잉 일반화의 오류를 볼 수 있다. 상담자가 내담자에게 성경의 전후 문맥과 상관없이 성경구절을 읽으므로 그 구절들을 자기 방식으로 해석하게 된다. 성경의 ‘구절들’은 단지 구절로서가 아니라 이야기나 논쟁이나 시의 부분으로 쓰여진 것이다. 그러므로 구절들은 근접구절들의 문맥 안에서 읽혀져야 한다. 구절들은 전체 책의 배경 안에서 읽혀져야만 되고 (예: 바울의 로마서), 그리고 동일 저자의 다른 글들의 배경 안에서 읽혀져야만 한다(예: 바울의 모든 서신)(McMinn & Phillips, 2001: 276-93). 특정한 구획이나 과편을 붙잡고 그것을 통해서 모든 것을 이해하는 구획화(compartmentalization)나 단편화(fragmentalization)의 문제를 일으킬 수도 있다(권성수, 2010: 61). 상담자는 단편적인 성경구절을 마치 성경 전체의 흐름인 것처럼 과잉 일반화시키지 말아야 한다.

5. 과잉 일반화에 따른 문제에 대한 기독교상담 방안

1) 인지행동치료의 기독교상담 적용 근거

인지행동치료는 인지적이고 행동적인 변화를 염두에 둔, 적극적이고 직접적이며, 교육적, 구조적, 지시적, 문제 지향적 치료이다. 즉 내담자가 부정적 사고라는 도식에 갇혀서 부정적으로 자신을 바라보고, 자신의 경험을 통해 부정적으로 세계를 사고하고 미래를 전망하는 방식을 바꿔 줌으로써 긍정적 행동을 창출하게 하는 것이다. 따라서 인지행동치료는 내담자가 합리적이고 논리적으로 사고하며 행동할 수 있도록 전환해 주는데 유익하다(심수명, 2004: 42).

인지행동치료 기법이 여러 사람들에게 효과적이지만, 특히 기독교인에게는 더욱 그러하다. 왜냐하면, 첫째는 연구가 잘 되어 있고 널리 사용되며 고통스러운 감정들과 행동의 원인인 “비합

리적 신념”에 초점을 두고 있는 효과적인 현대심리 치료법이기 때문이다. 다른 이론들은 문제의 원인을 무의식적 갈등(정신분석학), 막힌 성장(인간중심치료), 비적응적 행동들(행동치료), 비기능적 체계(가족체계이론), 생리학적 요인(의학) 등에서 찾는다. 그러나 그 어떤 이론도 인지행동치료만큼 신념을 중요하게 다루지는 않는다. 믿음을 선포하고 교정하는 것이 가르침과 설교의 역할을 감당하는 것에, 그리고 신학적이고도 윤리적인 조언을 주는 역할에 근본적인 것이기 때문에 기독교상담자들은 신념이 인간의 행동과 연관되어 있다고 강조하는 이 이론을 이해하는 것이 필요하다.

둘째는 간단한 문제 해결을 위한 상담을 위해 기독교상담자뿐만 아니라, 평신도들과 목회자들, 그리고 비전문 기독교인들에 의해서도 사용되기에 알맞기 때문이다. 다른 제 이론들은 일반 목회자 등 비전문 상담자가 사용하기에는 장기간의 훈련이 필요하다(Taylor, 2003: 134-35).

셋째는 인지행동치료가 비합리적 신념, 즉 부정적 사고에 대하여 탐지하고 반박하고 변별하는 데에는 지시적, 교육적, 교훈적 과정이 필요하며, 기독교 상담은 성경으로부터 추론된 삶의 원리를 내담자에게 권면, 적용하는 것으로써 지시적, 권면적, 교육적 차원에서 유사하다 할 수 있다. Collins(1980: 307)의 경우 전체 상담의 절반은 상담으로, 나머지 절반은 지시적인 성경교육에 초점을 두어야 한다고 주장했다. 특히 성경은 지시적 상담을 표방하는 책으로써 상담자는 부모와 같은 역할을 맡아야 한다는 것을 강조했다.

2) 인지행동치료 개념

인지행동적 상담모델에서는 사고, 판단, 결정, 분석, 행동을 강조하며 인간의 인지, 정서, 행동이 상호작용한다고 강조한다. 또한 인지행동적 상담모델은 지시적이고 교시적 성격을 띠고 있으며 정서적 문제의 핵심을 자신과 타인에 대한 비난으로 보고 있다. 따라서 상담자는 과잉 일반화로 인한 정서적 문제의 올바른 치료를 위해서는 내담자 자신과 타인에 대한 비난을 멈추어야 한다.

상담의 목표는 환경에 대한 내담자의 부적응적 정서, 인지, 그리고 행동반응을 수정하거나 향상시키는 것이다. 상담자는 사고와 감정이 행동에 영향을 미치고 행동을 조정하는 구조를 더 많이 이해하도록 내담자를 도와야 한다. 상담자는 상담 과정을 통해 내담자에게 인지왜곡으로서의 과잉 일반화가 정서적 문제의 주요인이며, 자신의 행동으로 스스로를 평가하게 하며, 행동적인 숙제를 열심히 이행함으로써 정서 문제와 행동 문제를 만드는 비합리적 신념을 제거할 수 있음을 가르친다. 상담자는 주로 인지적 측면을 강조하는 지시적이고 설득력 있는 방법을 채택하며, 상담자는 자문가, 진단자, 그리고 교육자의 역할을 해야한다(Kendall, 1991: 357-75). 자문가로서 상담자는 내담자가 해결책에 도달하고 적절한 선택을 결정하도록 돕는다. 내담자의 문제에 대한 해답을 제공하는 대신 상담자는 문제해결 과정에서 해결책을 명확하게 고르고 선택하도록 돕는다.

주요기법으로는 인지적 기법, 정서적 기법, 행동적 기법이 있다. 인지적 기법은 주로 내담자가 가진 비합리적 신념에 대한 논박이 주를 이루고 그 밖에 토론이나 설명하기, 또는 가르치거나 독서하기 등의 방법이 포함되고, 자기 대화와 인지평가를 명료화하는 것과 더 적응적인 사고방법에 대한 학습을 포함한다. 내담자의 인지행동치료를 위한 첫 단계는 어려운 상황에서 자신의 사고와 감정에 대한 인식을 발달시키는 것이다. 내담자는 어떤 어려운 상황, 즉 자극에 반응하는 것이 아니고 자극에 대한 내담자의 해석에 반응한다. Albert Ellis, Donald Meichenbaum, Aron T. Beck 등과 같은 이론가들은 내담자가 정서적 문제를 갖게 되는 것이 많은 사건 때문이 아니고 내담자가 그 사건에 대해 생각하는 방식 때문이라고 했다(Hill & O'Brien, 2008: 431). 따라서 상담자는 내담자의 자동적 사고를 검토함으로써 사고양식에서의 왜곡을 내담자 스스로 인식하도록 한다. 상담자는 내담자가 틀렸을지도 모를 자신의 추론을 살펴보도록 한 다음, 그러한 결론에 대한 증거가 부족하거나 과거로부터 왜곡된 정보가 기초될 때 논박을 하여 내담자에게 적절한 사고, 감정, 행동의 변화를 가져오는 실제적인 가치가 있다(Corey, 2003: 356-57).

정서적 기법은 논박을 통해 인지적 사고과정에 직접 개입하는 것이 아니다. 이는 정서적 측면을 통해 개입하는 것이지만, 감정을 정화하고 편안함을 경험케 하려는 것이 아니라 내담자의 사고를 변화시키려는 방법이다. 정서적 기법은 주로 스트레스 유발 상황에 대한 내담자 표출반응의 파악이 중요하다. 표출과제는 실제의 생활 상황에서 내담자가 새로운 기술을 사용하도록 하고 상담자의 지지가 함께 이루어지도록 한다. 표출과제는 주로 점점 높은 단계로 나아간다. 우울증, 분노 등 정서적 문제에 대한 감소를 다루는 방법 중 더 구조화된 접근은 체계적 둔감법이다(Salter, 1949: 93). 상담자는 내담자의 스트레스 상황을 개인적인 위계목록으로 만드는 작업을 한다. 내담자 개인을 위하여 목록이 구성된 후에 상담자는 내담자에게 눈을 감고 이완하기를 요구한다. 그런 후 목록의 가장 낮은 부분의 장면을 시각화하게 하고, 내담자가 상상을 완전히 시각화할 때 상담자는 내담자에게 이완 기술을 사용하고 이완할 것을 요구한다. 내담자가 완전히 이완되면, 상담자는 목록의 다음 항목으로 옮겨간다. 상담자는 내담자가 정서적 문제를 일으키는 위계 목록을 통과하며 진행하고, 내담자가 실제 정서적 문제의 불안-자극 상황에서 이완하도록 격려한다.

행동적 기법에는 내담자는 자신이 두려워하거나 꺼리는 행동을 실제로 해봄으로써 그 행동을 통해 자신의 비합리적 사고와 변화과정을 통찰하고 새로운 행동을 습득하도록 한다. 따라서 행동기법에는 모델링, 역할극, 표출경험, 이완훈련, 조건강화 등이 있다. 각각은 부적응적 사고와 감정을 명확하게 원하는 방향으로 변화하도록 한다. 상담자는 행동변화를 위해서 먼저 문제를 주의 깊게 평가하고 구체적 행동목표를 세운다. 상담자는 내담자가 어떻게 다르게 행동하고자 하는지 구체적 목표를 결정하기 위해 함께 작업할 수 있다. 내담자는 모호한 목표를 갖는 것보다 명확하고 구체적인 목표를 가질 때 변화에 대해 더 호의적이 된다. 역할극은 내담자가 구체적인

생활 상황에 반응하기 위해서 새로운 방식을 쉽게 배우도록 하는 데 도움이 된다(Goldfried et al., 1994: 79). 상담 상황 내에서 행동 변화를 말하는 것보다 행동이 사용될 수 있는 상황에서 실제로 해 보는 것이 새로운 행동을 더 잘 배울 수 있다.

3) 인지행동치료 기법을 통한 기독교상담 방안

(1) 탐색

상담자는 대화, 역할극, 은유기법 등을 통해 정서적 문제에 대한 과잉 일반화가 무엇인지 탐색하는 것이 중요하다. 즉 내담자의 정서적 문제와 행동적 문제가 무엇인지 상담자는 탐색하게 된다. 상담자는 내담자의 자기 대화를 탐색하여 인식하게 함으로 그것이 얼마나 비합리적인지 분석하고, 과잉 일반화를 바꾸도록 돕는 일을 한다. 여기서 자기 대화란 내담자의 내면의 독백이나 대중적인 대화, 또는 삶속에서 어떤 일이 일어날 때마다 생각 속에서 일어나는 즉각적인 사고를 말한다. 이러한 자기 대화는 내담자의 기저에 깔린 핵심신념을 표현해 주기 때문에 과잉 일반화를 찾는 데 중요한 실마리가 되고, 자기 대화 탐색을 통한 치료를 통해 발견하고 다룰 수 있다(McMinn, 2008: 94). 그러므로 자기 대화 탐색은 과잉 일반화를 찾는 데 필요한 첫 번째 실마리를 제공한다.

이 단계에서 자기 대화 속에 있는 과잉 일반화를 찾기 위해서 다음과 같은 질문을 주로 할 것이다. ① 정서적 문제를 유발한 사건이나 상황은 어떤 것인가? ② 어떤 기분을 느꼈는가? ③ 자주 떠오르는 생각은 무엇인가? ④ 과잉 일반화라고 여기는 것은 무엇인가? ⑤ 고통스러운 감정, 부적절한 행동, 비합리적 신념이나 과잉 일반화는 무엇인가?

또한 상담자는 내담자의 정서적 문제와 행동적 문제를 유발하게 된 반응 유발 사건을 탐색하고 명료화 시켜서 내담자의 심리적 문제와 관계된 활성화된 과잉 일반화를 탐색해야 한다. 예수님은 구체적 예시의 힘을 알고 계셨기 때문에 비유로 가르치셨던 것처럼 상담자는 간결하면서도 구체적 예를 들어 설명할 필요가 있다. 상담자는 가능하면 내담자의 고통을 유발하는 자동적 사고를 확인시키고 이를 즉시 교육해야 한다.

(2) 논박

상담자는 탐색된 과잉 일반화를 논박하고 내담자의 거짓된 신념을 벗어버리게 하기 위해 다음과 같은 논박하기와 새로워진 신념 찾아내기 질문을 한다. ① 과잉 일반화를 논박하기 위해, 그것이 사실인지 실증적, 경험적 논박을 위한 질문이 필요하다. 즉, 내담자에게 증거를 요구한다. ② 새로워진 신념을 찾아내기 위해, 현실과 진리, 과잉 일반화의 대안적 해석(alternative interpretations)이 무엇인지 질문을 한다. McMinn(2008: 143)은 내담자에게 자동적 사고에 논박하도록 가르치는 일은 곧 정신적 융통성을 가르치는 일이며, 한 가지 방법은 “그것을 다르게 해

석할 수는 없을까?”라고 물어봄으로써 대안적 해석을 찾아내는 것이라고 했다. 내담자는 기본적으로 어떻게 생각을 해야 하는지, 즉 비합리적 신념에서 합리적 신념을 분리하는 법을 배운다.

생각을 새롭게 하는 것에 대한 성경말씀은 “너희는 유혹의 욕심을 따라 썩어져 가는 구습을 좇는 옛 사람을 벗어 버리고 오직 심령으로 새롭게 되어 하나님을 따라 의와 진리와 거룩함으로 지음받은 새 사람을 입으라”(엡 4:22-24)이다. 이것은 옛 생각을 벗어 버리고 새로워진 생각을 갖는 단서를 제공하는 말씀이다. 여기에 사용된 진행형은 지속적인 태도의 변화를 의미한다. 상담자는 생각과 감정을 분리하고 논박을 통한 과잉 일반화와 이에 대한 합리적 신념을 찾았다면, 대안적인 반응과 행동을 실행해야 한다. 행동이 변화되려면 대안적인 행동으로 반드시 대체되어야 한다(Dattilio & Padesky, 2010: 39). 생각에서 일반적인 실수 중 한 가지는 한 가지 행동으로 사람 전체를 보는 과잉 일반화이다. 따라서 내가 한 가지 행동을 실패하면 그때 나는 완벽한 실패자라고 생각하는 것이다. 따라서 상담자는 내담자의 자기비판적 사고를 보고 그가 실제로 전반적인 측면에서 자신을 분류했기보다는 자신의 일부 행동에 대해 말했는지를 평가, 조사해야 한다(Leahy, 2010: 60). 내담자의 부정적 낙인을 평가하여 이 부정적 낙인이 처음 생각했던 것만큼 사실인지 확인하도록 해야 한다.

생각과 감정은 똑같은 것이 아니다. 상담자는 감정에 도전하거나 논박하지 않는다. 상담자는 감정을 떠올리는 생각을 도전하고 논박해야 한다(Leahy, 2010: 4). 상담자는 내담자에게 어떻게 생각이 감정을 생성하는지에 대해서 설명하고 감정을 어떻게 줄이고 확대할 수 있는지에 대해서도 설명해야 한다. 또한 상담자는 내담자의 과잉 일반화의 타당성을 찬성하거나 반대하는 두 가지 증거를 조사함으로써 두 증거의 비중으로 어떤 신념을 지지하는지를 통해 논박할 수 있다.

(3) 성경적 사고 전환

과잉 일반화 치료를 위한 세 번째 단계는 성경적 사고로 생각을 전환하는 것이다. 여기에는 말씀묵상과 기도가 있다. 성경적 사고는 말씀묵상을 통해 비합리적 신념을 반박하고 기독교상담을 통해 합리적 신념으로 바꾸게 만드는 과정이다. 생각을 새롭게 하고 성경적 사고로 바꾸는 것은 쉽지 않다. 변화가 일어나기까지는 잘못된 사고를 찾아서 고백하고 진리로 채우는 것은 날마다 말씀을 묵상하고 개인적으로 적용해야만 가능한 일이다. 즉 지속적인 반복이 중요하다. 따라서 내담자에게 다음과 같은 과제를 주어서 성경적 사고의 반복 훈련을 통해 과잉 일반화를 벗어 버리게 한다. ① 내게 주시는 성경말씀은 무엇인가? ② 묵상을 통해 떠오르는 합리적 생각은 무엇인가?(합리적 생각 적기) ③ 성경적 대안은 무엇인가?(대안 작성) ④ 회개와 감사의 기도문 쓰기의 과정을 사용하고 매회기 나눈다. Tournier(2005: 332-38)는 묵상이 심리학적 가치가 크다고 했다. 그에 따르면, 묵상은 신실성을 배우는 학교이기에 상담 및 심리치료와 밀접한 관계가 있다고 했다. 내담자가 묵상을 하면 할수록 더욱더 하나님께 의지하고 하나님과 더욱 친밀해지

게 된다. 묵상은 인격을 각성시키고 성숙시키는 강력한 도구가 된다. 묵상은 하나님의 인도하심을 받는 사색이다. 묵상은 내가 이미 알고 있는 사실을 한층 더 분명히 깨닫고 스스로 시인할 수 있게 해준다. 정신분석에서 무의식적 사고를 의식적 사고로 이끄는 것을 치료로 보았던 것처럼, Tournier(2008: 120-23)는 인간이 묵상을 통하여 자신의 의식의 영역이 더 확장되는 현상을 분명히 발견할 수 있을 것이라고 했다.

로마서 12장 1-2절은 생각을 새롭게 하는 것이 변화를 받는 것이라고 가르쳐 주고 있다. 이 구절의 가르침은 도덕적, 영적 사고로 신자에게 변화를 의도하신 하나님의 생각에 맞추는 것을 의미한다(Litchfield & Litchfield, 2002: 48-49). 그러므로 성경구절이 의미하는 바를 묵상하고 그것을 자신의 일상생활에 어떻게 적용할 것인지를 생각하는 것이 거짓말이 암약하고 있는 내담자의 마음 가장 깊숙한 곳으로 진리를 침투시키는 가장 확실한 방법이라 할 수 있다(Thurman, 2001: 263). Stallard(2007: 101)는 어떤 일에 집중할수록, 즉 몰두하게 하는 활동들을 할수록 부정적인 생각을 듣지 않게 되고 더 쉽게 차단할 수 있다고 했다. 따라서 말씀묵상과 기도에 집중하는 것은 좋은 치료적 방법이 된다.

기도는 가장 깊은 차원에서 하나님과의 대화이다. 기도는 부정적 자기 대화에서 벗어나 하나님께 직접 대화하는 것이고, 내담자는 기도를 통해서 자신의 죄를 깨닫고 회개한다. 이것을 통해 과잉 일반화를 치료하고 변화된 것을 계속 유지하게 된다. 여기서 중요한 것은 기도를 통해 성령께서 변화시키도록 그 능력을 의지하는 것이다. 내담자가 기도하면서 그리스도의 피로 죄의 때를 씻어버리게 되고 성령의 음성을 들을 수 있는 마음의 귀가 열리게 된다. 뿌리 깊은 과잉 일반화된 거짓 신념은 진리의 영이신 성령을 통해 드러나고 하나님의 도우심으로 변화될 수 있다. 기도를 통해 하나님께 모든 것을 솔직히 털어놓고 부정적인 생각이나 이미지(왜곡된 하나님의 이미지를)를 하나님 앞에 내놓는다. 내담자의 마음속에 떠오르는 생각이나 부정적 이미지를 구체적으로 고백하는 것이다. 자신의 사고 세계가 변화될 필요가 있다는 것을 인정하고 내담자를 돌보시는 그리스도의 이미지를 떠올리면서 변화의 욕구를 갖는다. 여기서 내담자는 왜곡되었거나 부정적인 생각을 들추어내어 일일이 확인한 다음 하나님께 맡기는 작업을 한다(Wright, 1996: 160-65). 부정적인 생각은 종종 불안이나 불행한 느낌을 가중시키기 때문에 부정적 생각을 듣는 대신에 기도를 하면 부정적 사고를 변화시킬 수 있다. 내담자가 자기 대화에 귀를 기울이는 법을 배웠다면, 이제는 내담자 자신의 기도소리에도 귀를 기울일 필요가 있는데, Backus(1992: 83-84)는 문제만 나열하는 식의 기도가 아니라 문제에 대한 응답의 방향을 생각하는 기도를 해야 한다고 했다. 따라서 기도를 통한 하나님 안에서의 부정적 자기 대화에 대처하는 하나님과의 대화는 과잉 일반화를 변화시키는데 중요하다.

(4) 인지적 재구성

‘인지적 재구성(cognitive reframing)은 내담자가 자신의 실체를 만들어 간다는 철학적 구성주의에 근거한다(Spiegler & Guevremont, 2004: 279). 인지적 재구성은 존재하는 인지나 인지과정을 논의하고 수정하고 변화시키는 일련의 절차를 통틀어 일컫는 것으로 이러한 개입방향은 긍정적인 인지를 활성화시키며 개인이 가지고 있는 역기능적 신념을 보다 적절한 신념으로 전환하는 역할을 한다. 따라서 인지적 재구성은 인지변화를 위해 자신의 신념과 가정 그리고 기대들에 대해 스스로 질문함으로써 그것이 진실인지 또는 도움이 되는지를 확인하게 한다(Hope, 2006: 47). 이와 같은 인지적 재구성의 과정을 통해 과잉 일반화 사고가 줄어들게 되면 내담자는 역기능적 상황으로 인한 정서적 문제에만 정신을 집중하기보다 상황 자체에 집중할 수 있게 되고 긍정적 경험을 함으로써 과거 경험을 보다 현실적으로 재평가할 수 있다. 인지적 재구성은 단순히 나쁜 생각을 좋은 생각으로 바꿔야 한다는 의미가 아니라 자신과 다른 사람들 그리고 상황 및 하나님과의 관계에 대해 보다 현실적이고 적응적으로 생각하게 하여 대안적 해석을 내리도록 한다.

상담자는 상담과정에서 인지적 재구성을 광범위하게 사용할 수 있다. 상담자는 말씀묵상을 함께 하면서 성령의 조명을 받아 진리에 대한 마음의 왜곡된 신념이나 과잉 일반화를 제거하게 함으로써 진리의 실체를 깨닫게 한다. Torrey(2010: 15)는 어떤 부정적 생각이나 공상이 내담자의 마음에 들어와 자리를 잡으려고 할 때, ‘성령께서 이 생각을 아시고 이로 인해 근심하실 텐데 (엡 4:30)’라고 생각함으로써 그러한 생각을 물리쳐야 한다고 했다. 성령은 이성을 더 활기차게 하여 희미한 것들을 선명하게 보게 하고, 진리에 강렬하게 집중하게 한다. 성령은 내담자들로 하여금 다르게 생각하도록 하여 새로운 관점으로 보게 하거나 또는 다른 요인을 탐색하여 정서적 문제의 원인이 된 과거의 경험이나 사건에 대해 다르게 반응하도록 이끈다. 성령은 이렇게 간접적으로 마음의 편견, 즉 과잉 일반화를 제거하고, 이성을 더 예리하게 하여 진리를 보게 한다. 성령은 직접적으로는 내담자에게 진리를 깨닫게 한다.

또한 내담자의 과잉 일반화나 왜곡된 신념을 재구성하도록 상담자는 적절한 과제를 부여하는 것이 효과적이는데, 매일의 성경본문을 내담자에게 지정해 주고 기도와 성령을 의지하여 말씀을 묵상하고 묵상된 말씀을 매회기에 나누도록 한다. 이때 상담자는 삶속에 자신의 과잉 일반화가 무엇이고 이를 성경적 사고로 인지적 재구성하면 어떻게 되는지 기도와 성령의 도움으로 재구성된 인지적 사고를 기술할 수 있도록 도와야 한다. 또한 상담자는 인지기록 일지를 사용하여 부정적 감정, 특히 과잉 일반화와 관련된 자동적 사고들을 찾고 흔하게 범하는 사고의 오류들을 소크라테스 문답법을 통해 대안적 사고를 찾아 실제 상황에서 적용해보도록 한다. 사건에 대한 해석은 개인의 인지구조에 달려있기 때문에 그 지각의 틀을 변화시키면 자신에게 있는 과잉 일반화로 인한 정서적 문제에 대한 의미가 변화하게 되고 의미를 변화시킬 때 내담자의 반응과 행동도 변하게 된다(Capps, 1990: 10-11). 인지적 재구성의 개입방향은 정서적 문제의 부적응적 인

지를 인식하여 이에 대해 좀 더 적응적인 인지로 대체, 수정하는 방법이다. 이것은 정서적 문제가 주로 부적응적 사고과정의 결과로 보기 때문에 치료의 주요 과제는 성경적인 긍정적 사고로 전환할 수 있도록 내담자가 하나님의 형상으로서의 자아상을 회복할 수 있는 적절한 말씀을 제공하여 그 말씀이 내담자의 인지적 사고에 접근하여 부정적 사고를 조절하고 변화시킴으로써 사고과정을 재구성하는 것이다.

결과적으로 종합해보면, 인지행동치료는 비합리적 생각을 합리적 생각으로 바꾸는 것이다. 그러나 인지행동치료의 철학적 근거를 살펴보면 인간은 선하지도 악하지도 않은 인간 그 자체적 존재로서 인생의 주된 목적은 행복한 상태 즉 고통과 불안에서 해방되어 살아가는 것이라고 보았다. 인간을 이러한 최대한의 행복을 추구하려는 존재로 이해한다면 그들이 말하는 합리적, 비합리적 관점의 기준은 인간의 고통을 줄여주고 좀 더 나은 감정을 느낄 수 있도록 하는 것에 불과하다. 또한 인지행동치료는 철저하게 지금 현재의 문제에 집중하게 하고, 그들의 치료의 목적은 현실적 문제를 해결하는 것에 두고 있다. 그러나 현실적 문제란 결국 인간의 내면 깊은 곳으로부터 질문되는 죄와 죽음의 문제 등 근원적인 문제들로부터 비롯되는 것들이기 때문에 여기에 대해서는 그들은 어떤 답도 주지 못한다(Tillich, 1959: 199). 과거의 잘못된 선택과 행동, 반응에 대한 고백과 회개로 이끌지는 못한다.

이러한 인지행동치료의 한계성을 극복하고 과잉 일반화를 극복하며, 하나님이 바라시는 관점의 진정한 변화의 길은 기독교상담을 통한 전인적이며 통전적인 상담뿐이다. 결국 인간의 변화란 하나님 주도하심과 인간의 자유 사이의 긴장 속에서 종국적으로 성령의 주도적인 인도하심 안에서 이루어지는 사고의 결단이라고 볼 때 이것은 자신의 힘만으로는 불가능한 것이기 때문이다(Oglesby, 1990: 45-77). 기독교상담은 자신 스스로에게 진리를 선포하는 것으로서, 이 진리를 자신 내면 깊숙이 받아들이는 법을 배우는 상담방안이다. 진리는 오직 하나님으로부터 오는 것이기 때문에 기독교상담의 핵심은 진리 되신 예수 그리스도에 대한 신념이다(Backus, 1992: 18). 즉 인지행동치료가 도덕적 판단과 기준으로 긍정적 생각을 통해서 내면의 비합리적 신념 체계를 바로잡는 이론이라면 기독교상담은 그 기준이 진리인 말씀을 기초로 내담자의 비합리적 신념 체계를 재구성하는 것이다. 디모데후서 3장16절에서 17절 말씀에서는 “모든 성경은 하나님의 감동으로 쓰여진 것으로 인간의 잘못된 생각을 바로잡는데 유익하다.”고 함으로써 인간 내면에 있는 거짓말들을 묶고 편견들을 말씀을 통해 바로잡을 수 있으며, 시편 33편15절에서는 “인간의 마음은 하나님이 창조하셨다” 그리고 “진리가 너희를 자유케 하리라”(요 8:32) 즉 인간의 마음의 주인 되신 예수 그리스도에 의해 부정적인 삶도 변화하게 된다고 말씀은 분명히 명시하고 있다(고전 10:13, 6:11, 요일 1:9, 롬 5:8, 대상 16:34, 시 23:27, 37, 38 등). 이처럼 성경은 위로의 자원이 될 뿐 아니라 내담자의 현 상태를 진단하는 진단적 자원도 되며, 불합리한 신념과 복음에 대한 기본적인 신뢰와 진정한 의미를 이해하고 문제 상황에 책임 있게 적용할 수 있게 해 주는 교재

로서 교육적 자원이 되기도 하기 때문에 유익하다(Capps, 1981: 47-57). 진리의 말씀을 통한 기독교상담만이 진정한 치료적 효과가 있다.

III. 결론

지금까지 인지행동치료에서 말하는 비합리적 신념 중 과잉 일반화에 대해 고찰해 보았다. 과잉 일반화 사고에 대한 이해를 돕기 위해 기본적인 개념 및 발생원인, 그리고 성경에서의 과잉 일반화에 대한 사례를 살펴보았다. 또한 과잉 일반화가 초래하는 여러 문제로는 수치심, 실패감, 불행감, 의기소침 등으로 인해 불안, 우울, 분노, 자살 등의 정서적 문제 및 사회적, 가정적, 신앙적 문제가 발생하고, 과잉 일반화가 상담과정에서 성급한 진단 및 판단으로 상담을 효과적으로 진행하지 못하는 문제가 발생 할 수 있음을 알 수 있었다.

이러한 과잉 일반화에 대한 치료적 대안으로 인지행동치료에 근거한 기독교상담 방안을 제시했다. 1단계에서는 탐색의 과정으로 과잉 일반화의 요인이 되는 비합리적 신념 및 인지왜곡의 핵심신념과 자동적 사고를 탐색하고, 2단계에서 탐색된 비합리적 핵심신념이나 자동적 사고를 실증적, 경험적 근거로 타당하게 도전할 수 있는 질문을 통해 논박하여 사고의 균형을 갖게 하고, 3단계에서는 균형된 사고에 말씀묵상과 기도를 통해 성경적 사고로 전환시켜 주며, 4단계에서 성령의 도움을 통한 인지적 재구성을 통해 사고의 인지적 틀을 변화시켜 긍정적 사고를 활성화 시켜준다.

인지왜곡으로 인한 정서적 반응은 우리 마음속에 축적되어 있는 과거의 실패, 후회, 쓰라린 고통과 우리가 알고 있는 내면의 약함으로 이루어진다. 그렇기 때문에 진정한 자유는 우리가 죄를 고백하고 하나님의 용서를 체험할 때만 누릴 수 있다. 이렇게 진리를 통한 자유함을 얻은 사람에게에는 새로운 힘이 나온다. 그 힘은 생물학적인 힘과는 전혀 다른 진정한 성령의 확신에서 오는 힘이다.

마음을 새롭게 하는 것이 인지행동치료보다 훨씬 많은 것을 포함하고 있는 것은 사실이지만, 기독교상담자들은 세상에 만연에 있는 시시한 이익과 인정 중심의 가치보다는 하나님의 변화의 영으로 인도하여 그 마음을 새롭게 하도록 도울 수 있어야 한다. 기독교상담자들만이 하나님의 무조건적 사랑의 심오한 안식처로 인도할 수 있고 하나님의 사랑의 영은 마음을 회복시키고 삶을 변화시킬 수 있다.

본 연구와 관련하여 보dana은 연구가 전개되기 위하여 첫째, 이 연구는 인지왜곡으로서의 과잉 일반화의 문제와 그 상담방안을 고찰하였다. 본 연구는 과잉 일반화의 원인을 분석하고 상담방안을 제시했지만 다분히 이론적이어서 단지 관련된 문헌을 통해서만 자료를 연구하고 정리했다는 한계가 있다. 둘째, 본 연구에서는 많은 비합리적 신념들 중에서 과잉 일반화라는 인지적

오류에 대해서 살펴보았는데, 좀더 구체적인 임상적 연구를 위해 과잉 일반화의 원인 및 문제 유형을 분석하여 본 연구의 상담방안을 근거로 실제적인 임상실험 및 상담을 통해 내담자의 사고와 행동에 어떤 변화가 있는지 연구할 필요가 있다. 셋째, 과잉 일반화에 따른 정서적 문제 유형을 통계 조사하여 과잉 일반화의 인지왜곡으로 인해 어떤 유형의 정서적 문제가 가장 많이 발생하는지 조사 연구하여 이에 따른 상담방안의 후속적 연구가 필요하다.

참고문헌

- 김희영(2003). "초등학생의 비합리적 신념과 학교생활 적응과의 관계". 석사학위논문: 전남대학교 교육대학원.
- 김성희(2010). "청소년 스트레스 및 인지적 왜곡과 자살 생각과의 관련성". 석사학위논문: 아주대학교 교육대학원.
- 박영숙(2006). "인지행동 집단상담이 완벽성향 여고생의 불안, 대인관계 및 완벽성에 미치는 효과". 석사학위논문: 연세대학교 교육대학원.
- 배주미(2000). "아동 및 청소년의 우울증상과 인지변인의 지속성과 상호예측". 박사학위논문: 연세대학교 대학원.
- 유정순(2005). "인지재구조화 집단상담 프로그램이 우울 경향이 있는 기혼여성의 우울, 스트레스, 역기능적 태도에 미치는 효과". 석사학위논문: 계명대학교 대학원.
- 황제혁(2007). "성인이어 수치심에 대한 인지행동치료와 기독교적 상담 적용". 석사학위논문: 장로회신학대학교 대학원.
- 심수명(2004). 『인격치료』. 서울: 학지사.
- Backus, William D. (2006). *Telling each Other the Truth*. 황을호 역(1992). 『서로 진실을 말합시다』. 서울: 생명의말씀사.
- _____ (2000). *Telling Yourself the Truth*. 김연출 역(2007). 『편견을 깨뜨리는 내적 치유』. 서울: 예찬사.
- Bradshaw, John. (1991). *Home Coming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. 오제은 역(2005). 『상처받는 내면아이의 치유』. 서울: 학지사.
- Corey, Gerald. (2008). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 조현춘, 조현재 공역(2003). 『심리상담과 치료의 실제』. 서울: 시그마프레스.
- Davison, Gerald C. M. Neale, John. M. Johnson, Shery L. & Kring, Ann M. (2009). *Abnormal Psychology*. 이봉건 역(2004). 『이상심리학』. 서울: 시스마프레스.
- Dattilio, Frank M. & Padesky, Christine A. (1990). *Cognitive Therapy with Couples*. 광욱환, 김영란, 김윤정, 남주영, 박영애, 조정혜 공역(2010). 『부부를 위한 인지치료』. 서울: 학지사.
- Gilson, Mark & Freeman, Arthur. (2004). *Overcoming Depression: A Cognitive Therapy Approach for Taming the Depression BEST*. 최병희, 이종선 공역(2009). 『우울증의 인지치료』. 서울: 시그마프레스.
- Hope, Debra A. (2004). *Managing Social Anxiety: A Cognitive Behavioral Therapy Approach*. 최병희 역(2006). 『사회불안증의 인지행동치료』. 서울: 시그마프레스.
- Hill Clara E. & O'Brien, Karen M. (1999). *Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action*. 주은선 역(1996). 『상담의 기술』. 서울: 학지사.
- Leahy, Robert L. (2003). *Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide*. 박경애, 조현주, 김종남, 김희수, 이병임, 이수진 공역(2010). 『인지치료기법-상담실제를 위한 안내서』. 서울: 시스마프레스.

- Litchfield, Bruce & Litchfield, Nellie. (1993). *Christian Counselling and Family Therapy*. 정동섭, 정성준 공역(2002). 『기독교 상담과 가족치료』. 서울: 예수전도단.
- McMinn, Mark R. (1995). *Cognitive Therapy Techniques Christian Counseling*. 정동섭 역(2008). 『기독교 상담과 인지 요법』. 서울: 두란노.
- McKay, Matthew. & Rogers, Peter D. (2000). *The Anger Control Workbook*. 박애선 역(2004). 『자신의 분노를 이기는 방법』. 서울: 시그마프레스.
- Nielsen, Stevan L. Brad Johnson W, & Ellis, Albert. (2001). *Counseling and Psychotherapy with Religious Persons*. 서경현, 김나미 공역(2003). 『종교를 가진 내담자를 위한 상담 및 심리치료』. 서울: 학지사.
- Powers, Marie. (1996). *Thief Intimacy Shame*. 김혜경 역(2003). 『친밀감의 적 수치심』. 서울: 예수전도단.
- Spiegler Michael D. & Guevremont, David C. (1997). *Contemporary Behavior Therapy*. 전윤식, 강영식, 황순영 공역(2004). 『행동치료』. 서울: 시그마프레스.
- Stallard, Paul. (2002). *Think Good-Feel Good: A Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children and Young People*. 진혜경, 김인후 공역(2007). 『좋은 생각-좋은 느낌: 소아청소년을 위한 인지 행동치료』. 서울: 여문각.
- Taylor, Charles W. (1991). *Counseling as the Practice of Theology*. 황영훈 역(2003). 『합리적 정서요법과 목회상담』. 서울: 한국장로회출판사.
- Torrey, R. A. (1985). *The Person & Work of the Holy Spirit*. 장광수 역(2010). 『성령의 인격과 사역: 성령론 설교』. 고양: 크리스찬 다이제스트.
- Tournier, Paul. (1979). *The Adventure of Living*. 정동섭, 박영민 공역(2005). 『모험으로 사는 인생』. 서울: IVP.
- _____ (1984). *The Strong and The Weak*. 정동섭 역(2000). 『강자와 약자』. 서울: IVP.
- _____ (1983). *The Healing of Persons*. 권달천 역(2000). 『인간치유』. 서울: 생명의말씀사.
- Thurman, Chris. (1989). *The Lies We Believe..* 임송현 역(2001). 『우리가 진리라고 믿고 있는 거짓말들』. 서울: 나침반.
- Wright, H. Norman. (1993). *Self-talk Imagery and Prayer in Counseling*. 안석모 역(1996). 『자기 대화와 상상요법』. 서울: 두란노.
- Wicks-Nelson, Rita & Israel, Allen C. (2005). *Behavior Disorders of Childhood*. 정명숙, 손영숙, 정현희 공역(2009). 『아동기 행동장애』. 서울: 시스마프레스.
- Backus, William D(1992). *Teaching Your Children to Tell Themselves the Truth* Minneapolis: Bethany.
- Burns, David(1980). "The Perfectionist's Script for Self-defeat." *Psychology Today*: 34-52.
- Capps, Donald E. (1990). *Reframing : A New Method in Pastoral Care*. Minneapolis: Fortress.
- _____ (1981). *Biblical Approaches to Pastoral Counseling*. Philadelphia: Westminster.
- Collins, Gary R. (1980). *Helping People Grow* Hyattsville: Vision House. cf. Adams, *The Christian Counselor's Manual: The Practice of Nouthetic Counseling*.
- Goldfried, Marvin R. Davison, Gerald C. & Wachtel, Paul L. (1994). *Clinical Behavior Therapy(2nd ed.)*. New York: Wiley.

- Johnson, W. B. & Johnson, W. L. (1997). "Counseling Conservatively Religious Fathers: Salient Treatment Issues," *Journal of Psychology and Christianity* 16: 34-43.
- Kendall, P. C. (1991). "Guiding Theory for Therapy with Children and Psychopathology and a Critique of Related Interventions." *Journal of Abnormal Child Psychology*. 13: 357-75.
- McMinn, Mark R. & Phillips, Timothy R. (eds.) (2001). *Care for the Soul: Exploring the Intersection of Psychology & Theology*. Downers Grove, IL: IVP.
- Oglesby, William B. (1980). *Biblical Themes for Pastoral Care*. Nashville: Abingdon.
- Salter, Andrew. (1949). *Conditioned Reflex Therapy*. New York: Creative Age.
- Tillich, Paul. (1959). *Theology of Culture*. London: Oxford University Press.

Understanding overgeneralization through cognitive distortion and the Christian counseling method

[ABSTRACT]

Chul-Woo Roh (Sungkyul University)

This paper highlights that overgeneralization by cognitive distortion is one of the cognitive errors that can typically occur among people as it is deeply rooted in a person's thoughts. The researcher discusses the needs and issues in this area of research, and investigates the definition and conception of overgeneralization in addition to the problems that occur because of overgeneralization in a contemporary context. Further, the researcher examines cases of overgeneralization in the Bible and errors due to overgeneralizations in the process of interpreting the Bible by a counselor.

Cognitive behavioral therapy in Christian counseling comprises a four-step process: exploration, disputing, shift to biblical thought, and cognitive reframing; this reflects a concrete Christian counseling model. Step 1 involves exploring irrational beliefs, the core belief of cognitive distortion, and automatic thoughts as factors of overgeneralization. In step 2, balanced thoughts are encouraged by disputing the explored irrational core beliefs or automatic thoughts with the help of empirical evidence obtained through a questioning approach. In step 3, a transition to biblical thinking is made through meditation on the Word and prayer in addition to the balanced thoughts. Step 4 involves a change in the cognitive framework of thought through cognitive reframing and the activation of positive thinking.

To conclude, this paper describes the effects of overgeneralization on human emotions and the performance of counseling. Further, it discusses the problems that occur with regard to overgeneralization, and presents Christian counseling as a method of assistance for people suffering from overgeneralization. This paper also aims to increase awareness among Christian counselors, ministers, and parents regarding the problems that occur as a result of regular negative self-talk.

* key words: cognitive distortion, overgeneralization, Christian counseling method, shift to biblical thought, cognitive reframing