

인지왜곡의 이분법적 사고에 대한 기독교상담 방안*

서영희(성결심리상담연구소 전임연구원)

전요섭(성결대학교 기독교상담학 교수)

논문초록

본 연구는 인지행동치료를 중심으로 인지왜곡에 있어서 이분법적 사고에 대한 이해와 치료접근에 관한 고찰을 통해 기독교상담 입장과 치료 방안 및 대안을 제시해 보고자 했다.

본 연구를 통해 이분법적 사고의 원인은 초기 부정적 경험들을 통한 부정적 자기상에 의한 부정적 신념으로 인한 방어적 분리된 사고구조가 정서와 행동에 서로 상호작용하면서 나타나는 결과임을 알 수 있었다.

이분법적 사고는 여러 가지 정서적 문제와 영적 폐단과 함께 우울과 성격장애 및 자살에 이르기까지 심각한 심리적, 행동적 장애를 유발할 수 있음도 볼 수 있었다.

본 연구에서는 이러한 지나치게 병리적 증상 중심의 심리학적 접근에 치우쳐 있는 것에 반해 기독교상담 관점에서의 이분법적 사고에 대한 성경적 입장을 밝혔다.

이분법적 사고에 대한 치료방안으로는 인지행동치료에서 흔히 사용하는 일반적인 방법 외에 본 연구에서는 엘리스(Ellis)의 합리적 정서행동치료를 중심으로 그들이 주장하는 합리성에 대한 모순과 그 한계성을 함께 찾아봄으로써 기독교상담 방안의 필요성을 제시해 보았다. 그 구체적인 대안으로 말씀을 기준으로 둘 수 있는 벡커스(Backus)의 진리요법을 ABCD이론과 비교분석함으로써 합리성 대신 절대적 진리를 기준으로 하는 기독교상담 치료도구로 제시했다.

주제어: 기독교상담, 인지행동치료, 이분법적 사고, 합리적 정서행동치료, 진리요법.

* 2010년 10월 29일 접수, 12월 17일 수정, 12월 17일 게재확정.

I. 들어가는 글

인지왜곡(cognitive distortion)이란 인지치료(cognitive psychotherapy)에서 핵심 개념 중 하나이다. 스토아 철학자 에픽테투스(Epictetus)가 『편람(Enchiridion)』에서 “사람은 일어나는 사건보다 사건에 대한 해석에 의해 영향을 받는다.”(Wright, et al., 2006: 16) 고 말한 것처럼 심리적 문제들은 대부분 특수하고 습관적인 부정적 생각에 의한 잘못된 인식으로부터 유발된다(Leahy, 2003: 3-4). 이처럼 객관적으로 입증되지 않은 편향된 관점과 같은 인지왜곡은 어떤 특정한 상황에서 거의 반사적으로 들어오는 자동적 사고(automatic thought)를 일으키게 되고, 이것은 감정과 행동에 부정적으로 영향을 미치는 수많은 역기능적 사고를 형성하게 한다(Gilson & Freeman, 2006: 105-09). 예를 들어 정서적 추론, 과잉 일반화, 비논리적 사고, 독단적 추론, 당위적 사고, 독심술, 선택적 부정적 시각, 긍정적 측면 무시하기, 확대 및 축소, 재앙화, 개인화, 낙인찍기, 그리고 흑백논리, 즉 이분법적 사고가 여기에 속한다.

오늘날 사회는 선과 악, 옳고 그름, 이론과 실천, 보수와 진보, 마음과 이성, 여성과 남성 또는 영적인 것과 세속적인 것 등, 양극적인 이분법적 사고들로 쟁점이 되어오고 있다. 이러한 이분법적 사고는 문제에 대해 통합적 관점에서 객관적으로 볼 수 있도록 돕기 보다는 한 쪽 극단으로 치우치게 하여 편협화 되게 한다. 그 결과로 인한 폐단들은 사회적인 문제뿐 아니라 개인 심리적 문제로 나타날 수 있게 된다. 실제로 이분법적 사고는 우울증, 자살, 경계선적 성격장애 등 여러 정신병리적 기저로 작용하고 있다.

인지행동치료에서는 이러한 비합리적 인지왜곡의 성향들을 인식할 수 있도록 도와주며, 합리적 사고로 전환함으로써 적응적인 감정과 행동으로 이끌어 내도록하는 데에 치료의 목적으로 두고 있다(Wilhelm & Steketee, 2006: 11).

그러나 기독교상담 관점에서 보면, 이러한 문제들을 해결하기 위해 그들이 말하는 “합리적이라고 말하는 기준은 무엇인가?”라는 질문을 하게 된다. 만약 그 대답이 인본주의에서 말하는 것처럼 단순히 효과적인 적응 및 일시적인 문제 해결을 통한 행복추구라면(Tillich, 1959: 199), 인생에 있어서 합리성만으로는 해결할 수 없는 근원적인 문제들에 대한 기준은 어떻게 다룰 것인지 의문을 가지게 된다. 즉 사실과 이성이 뒷받침되는 경험의 세계는 합적이거나 비합리적이거나 선택이 뚜렷할 수 있을지 모르나 논리의 영역 너머에 있는 항구적인 인간의 문제에 이러한 합리성을 적용하려 든다면

그것은 모순이 된다. 왜냐하면 이것은 ‘심오한 진리’의 영역이기 때문이다.

기독교상담 입장에서는 인간의 심리적 문제가 단순히 객관적인 사실이나 각 개인과 문화, 시대, 또는 상황에 따라 관점을 달리 할 수 있는 상호 모순된 합리성에 근거를 두기보다 “진리를 알찌니, 진리가 너희를 자유케 하리라(요한복음 8: 32)”는 말씀에서 처럼 절대 불변의 진리의 기준에서 문제와 상황을 반추해 볼 수 있을 때 좀 더 장기적이고, 통합적인 해결점을 찾을 수 있다고 본다.

그러므로 본 연구에서는 이분법적 사고에 대한 문헌연구와 함께 진리요법과 같은 말씀을 기준으로 하는 구체적 방안을 통해 인지행동치료의 한계성을 극복하면서도 기독교상담 도구를 제시하는 데에 의의를 두고자 한다.

II. 펴는 글

1. 이분법적 사고에 대한 이해

(1) 어원적 이해

이승녕(1999: 2161)에 의하면 이분법은 “논리적 구분의 방법을 일컫는 말로서 구분이 두 개로 되는 것과 같은 구분으로 그 범위 안에서 서로 배척되는 것이어야 한다.”고 정의한다. 즉 같은 분류 안에 서로 대치되는 두 개의 개념으로 나누어서 사고하는 것을 이분법적 사고라고 정의할 수 있다. 유사한 단어로는 양극적 사고(bipolar thinking), 절대적 사고, 범주적 사고, 실무울적 사고, 전부 아니면 전무식 사고, 또는 흑백적 사고라는 단어와 함께 사용된다.

백은 이를 ‘absolutistic thinking’ 또는 ‘dichotomous thinking’으로 명명하고 있다(Gilson & Freeman, 2006: 105). 사전적 의미에서 dichotomous는 ‘양분된’이란 뜻이며, absolutistic은 절대화된 사고를 말한다(시사영어사, 2008: 759).

원어적 의미에서 dichotomy라는 명사형은 그리스어로 ‘둘로 쪼갬다’의 의미를 담고 있다(Backus, 1994: 106). 즉 양극적으로 나뉘어진 사고로서 다른 어떤 타협점을 찾을 수 없는 경직되고 절대화된 사고를 일컫는 말이다.

(2) 인지행동치료의 개념

이분법적 사고에 대해 벡과 동료들(Beck, et al., 1979: 14)은 “모든 경험을 양극단의 범주 중 하나로 평가하는 경향에서 나타나는데, 이를테면 완벽하지 않으면 결함투성이고, 순결하지 않으면 불결하며, 성자가 아니면 죄인이라는 식이다.”라고 설명하면서 이분법 사고를 결함 있는 정보처리 중 하나로 보았다. 이는 모든 경험을 연속선상에서 판단하는 대신에 두 개의 정반대 범주 중 하나로 분류하는 인지적 경직성의 한 형태이며, 선택의 폭을 좁혀서 경직된 대안만 남겨놓게 된다. 이분법적 사고는 이처럼 정과 반의 양극단 사이에서 합을 이루지 못한 사고로서, 예를 들면 ‘옳다’ 대 ‘그르다’ ‘선’ 대 ‘악’ 등의 판단으로 인해 “성공 아니면 실패” “전적으로 옳지 않다면 완전히 틀린 것”이라는 사고방식을 하게 된다(Gilson & Freeman, 2006: 29-30). 이런 사람들은 ‘항상’ ‘절대로’ ‘완벽하게’ ‘전적으로’와 같은 표현을 자주 사용한다(Persons, 1989: 143). 대부분의 인지오류 속에 내포되어 있는 가정들에는 이분법적 사고 양식을 찾아 볼 수 있다. “만약 어떤 경우에 들어맞으면 아주 조금만 비슷한 경우라도 적용될 수 있다.”(과잉 일반화), “문제가 되는 사건들은 실패나 박탈뿐이다.”(선택적 추상화), “나쁜 일, 실패 등은 모두 내 탓이다.”(과도한 책임감), “언제나 가장 나쁜 것을 생각하라. 그것이 너에게 일어날 확률이 가장 높다.”(재앙화) 등의 가정들은 대부분 양극적인 이분법적 사고의 결과로 볼 수 있기 때문이다. 당위적 사고에 영향을 주는 완벽주의는 흑백논리, 즉 이분법적 사고의 결과로 해석하기도 한다(Anton, et al., 1997: 40). 그러므로 인지왜곡의 기저에는 이러한 극단적인 부정적 사고들이 내재되어 있다고 볼 수 있다.

(3) 심리학에서의 유사성과 차이

벡과 그의 동료들은 우울증에서 나타나는 인지왜곡의 사고가 피아제가 주장한 아동의 사고에 대해 기술한 것과 유사하게 보았다(Beck et al., 1979: 30). 피아제의 전조작기 사고 특성에는 자기중심적 사고(centering thinking)와 연속적으로 사고를 배열할 능력이 없는 것(inability to seriate)이 특징이다(Piaget, 1952: 95). 그러므로 발달 초기 아동은 판단을 미분된 연속적 차원에 따라 내릴 수 없다. 예를 들어 친구를 분류할 때에도 ‘완전히 똑똑한(all smart)’ 아니면 ‘완전히 멍청한(all dumb)’과 같은 이분법을 사용할 수밖에 없다. 이처럼 이분법적 사고를 피아제의 인지발달단계에 대입하면 발달단계

가 미숙한 형태의 사고방식임을 알 수 있다. 백 등은 발달 초기의 이러한 사고를 발달 후기에 관찰되는 보다 더 적응적인 사고와 구별하기 위해 ‘미성숙한 사고’와 ‘성숙한 사고’로 아래 <표1>에서처럼 구별해서 설명하고 있다(Beck et al., 1979: 15).

<표1>

원시적 사고	성숙한 사고
비차원적, 전반적 “나는 겁이 많다”	다차원적 “나는 겁이 있지만, 꽤 너그러우며, 지적이다”
절대적, 도덕적 “나는 비겁한 겁쟁이다”	상대적, 비판단적 “나는 대부분의 사람들보다 겁이 많다”
불변적 “나는 겁쟁이고, 늘 그럴 것이다”	가변적 “나의 두려움은 상황 따라 달라질 수도 있다”
성격진단 “나는 성격에 결함이 있다”	행동진단 “나는 상황을 너무 회피하고 겁이 많다”
비가역적 “나는 늘 약하고, 변할 수 없다”	가역적 “나는 두려움과 싸우는 방법을 배워간다”

<표1>에서 보는 것처럼 대부분의 원시적 사고는 이분법적 사고의 경향을 보이고 있음을 알 수 있다.

정신역동적 입장에서 이분법적 사고는 ‘분리(splitting)’ 개념과도 유사하다. 모두 자기나 타인, 세상을 극단적으로 평가하는 경향이나, 특히 경계선적 성격장애에서 주로 나타난다는 점에서도 유사하다.

크라스크(Craske) 등은 경계선 성격의 핵심적인 특징이 모순되는 지각을 통합할 수 있는 능력의 부재라고 보면서 이를 ‘이분법적 사고’ 혹은 ‘분리’라고 설명한 바 있으며(Craske et al., 2006: 287-96), 백 외 동료들도 이분법적 사고를 인지왜곡으로 보는 반면에 분리는 대상관계에서의 방어 중 하나로 구분하고 있다(Back et al., 1979: 187-215).

분리는 유아기 초기 환경에서 생존하기 위해 자신에게 주어지는 경험들을 좋은 것과 나쁜 것으로 명확히 구분 짓는 일종의 방어기체로서 인지적 측면에서 보면, 선과 악, 좋은 것과 나쁜 것 등의 이분법적 사고로 설명할 수 있다.

황성훈은 이분법적 사고나 분리의 개념의 차이를 설명할 때, 이분법 사고는 인지적

접근이라면 분리는 대상관계적 접근으로서 좀 더 드러나는 표층구조인 이분법적 사고에 비해 분리는 내적 근거인 심층구조이고, 분리는 단일 차원성을 가지며, 이분법적 사고는 다차원성을 가질 수 있다는 차이가 있다고 보았다. 그리고 경험을 조직하는데 있어서도 이분법적 사고는 기능적 측면이라면 분리는 구조적 측면으로 그 차이를 설명하고 있다(황성훈, 2007: 9-20). 이처럼 이분법적 사고는 좀 더 의식적이고 관찰 가능한 반면 분리는 무의식에 더 많이 걸쳐져 있는 어떤 측면으로 이해할 수 있다. 이러한 분리와 이분법적 사고는 정신병리에서 보편적으로 나타난다는 선행연구 결과를 통해 상호연관성을 설명해 준다.

2. 선행연구

인지행동치료는 처음 우울증연구를 위한 임상적 관찰과 실험적 검증의 병행으로부터 시작하여 인지행동치료의 이론적 모형 및 심리적 치료의 점진적 발달이 가능하였다(Beck, 1976: 15). 그러므로 이분법적 사고에 대한 연구 역시 정신병리적 접근을 통해 임상실험 연구에 관한 논문들이 그 주를 이루고 있다.

그 예로서 경계선적 성격장애에서 두드러지게 나타나는 이분법적 사고를 들 수 있다. 경계선적 성격장애에서 나타나는 극심한 불안정성은 결국 세상에 대해 다양한 영역으로 보지 못하고 극단적이고 양분법적으로 평가하는 이분법적 사고로 인한 상호 모순된 정반대의 신념체계를 빠르게 연속적으로 활성화하거나 반전시키는 데에서 그 원인을 둔다(Wenzel et al., 2006: 503-16).

이러한 이분법적 사고는 극단적인 감정적 반응을 유발하여 갈등을 극대화하고, 충동적인 결정을 가져온다. 그러므로 경계선적 성격장애의 인지행동치료의 변화를 위해서는 이분법적 사고를 다루는 것이 필요하다고 보고된다. 아르쯔(Arntz)와 빈(Veen)은 이러한 개념을 실증적으로 다루었는데, 영화 클립을 통한 실험결과 중립적인 주제의 영화에 대해서는 반응이 없다가 확대, 거절 등의 정서적 주제를 담은 영화에 대해서는 인물 평정이 극단적으로 가는 것을 통해 경계선적 성격장애의 도식을 활성화시키는 자극에 대한 판단을 내릴 때에만 양분적이고 극단적인 평정을 보였다(Arntz & Veen, 2001: 513-21). 국내에서는 김상선의 연구에 의해 경계선 성향이 있는 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 이분법적 사고가 높게 나타났다(김상선, 2005: 77).

우울증에 대한 인지행동치료 후 재발을 예측하기 위한 요인을 찾는 연구 결과에서도 인지행동치료가 절대적이고 이분법적인 사고양식에 작용하여 이를 변화시킴으로써 우울증의 재발을 막아주고 있음을 알 수 있었다(Segal, et al., 2002: 56-61).

비만재발을 예측하는 연구과정에서 역시 이분법적 사고에 의지하는 사람들은 자신이 이룬 적당한 감량에 만족하지 못하고, 완전한 실패로 받아 들여서 그 후에 더 이상의 노력을 포기하기 때문에 체중감량에 실패하는 것으로 설명되었으며(Byrne et al., 2004: 1341-56), 이분법적 사고의 변화가 식이요법의 성공 요인 중 하나로 밝혀졌다(Seamoore et al., 2006: 337-46).

완벽주의에서도 완전한 성공이 아니면 완전한 실패로 판단하는 이분법적 사고는 완벽주의를 유지시키는 핵심적 요인이 된다는 보고가 있으며, 이분법적 사고를 할수록 실패에 대한 두려움과 비현실적 목표를 설정하는 부정적 완벽주의가 높은 연구결과가 있다(Riley & Shafran, 2005: 369-74).

경계선적 성격 특성과 부적응적 완벽주의 성향으로 인해 나타나는 이분법적 사고가 자살생각에 지대한 영향을 주고 있음도 연구된 바 있는데, 이에 대해 일부 연구에서는 이분법적 사고가 직접 자살을 유발한다기보다는 개인의 경계선적 성격특성과 부적응적 완벽주의를 매개로 하여 자살에 영향을 준다고 확인되었다(여환홍, 백용매, 2009: 35).

이외에도 이분법적 사고는 만성통증이나 공황장애와 같은 신체감각을 이분법적으로 해석한 인지적 오류의 결과로 보고하는 연구와 알코올중독, 약물중독, 일중독, 권력중독, 종교중독 등의 대부분 중독자들에게서 공통적으로 나타나는 현상 중 하나가 ‘전부 아니면 전부’를 생각하는 양극성, 즉 이분법적 사고를 그 특징으로 보고하고 있다(Beck, et al., 1993: 28). 이처럼 대부분의 병리적 증상을 일으키는 내적 인지요소에는 비록 이분법적 사고가 직접적 영향을 준 것은 아닐지라도 여러 다른 병리적 요인과 함께 상호작용을 통해 영향을 주고 있다.

위의 선행연구들을 볼 때, 지나치게 병리적 관점에서만 다루고 있음을 알 수 있다. 그러나 이분법적 사고는 굳이 병리적 상태가 아니더라도 주변에서 인간의 보편적 사고성향으로 나타나는 경우를 쉽게 찾아 볼 수 있다. 예를 들면, 남성과 여성, 개인과 집단, 현실과 이상, 자기중심 대 자기희생 등 일상적인 삶에서 흔히 일어날 수 있는 일들에 대해 좀 더 용이하게 일반인들이 접근할 수 있는 치료방안이 필요하다. 뿐만 아

나라 기독교상담에서는 이러한 이분법적 사고로 인한 병리적 기저들에 대해 어떻게 말씀의 기준으로 접근 할 수 있는지에 대한 구체적인 치료 대안을 제시할 수 있어야 한다.

3. 이분법적 사고에 대한 성경적 견해

이분법적 사고는 어느 한쪽 양극단에 치우쳐서 사고하는 경향을 말한다. 이러한 이분법적 사고는 극단적인 판단과 그에 따른 강한 감정이 유발되고, 결과적으로는 극단적인 말이나 행동을 하게 함으로써 진실이나 사실에서 벗어나 상황을 실제보다 더욱 악화시키게 된다. 성경에서는 이러한 이분법적 사고와 판단에 따른 감정과 말, 행동에 대해 교훈하고 있다.

전도서 7장 18절에서는 “하나를 붙잡되 다른 것도 놓치지 않는 것이 좋다. 하나님을 두려워하는 사람은 극단을 피한다.”(표준 새번역)고 기록되었다. 즉 판단이나 행동의 결정에 있어서 지나치게 한 쪽 극단에만 치우치게 되면 또 다른 극단에서의 상황에 대한 관점을 놓치게 됨으로써 결과적으로 전체적인 관점에서 올바른 판단과 객관성을 놓칠 수 있음을 교훈해 준다(Wenham & Motyer, 1994: 845). 또한 “하나님을 두려워하는 사람은 극단을 피한다.”고 했다. 마치 이것은 자신의 경험이나 주변의 관점 등에 의한 두 점이 아닌 또 다른 하나의 꼭지점에서 바라볼 수 있는 객관적 시야가 확보되는 것과 같다. 예를 들어 “하나님은 어떻게 말씀하실까” 하는 관점에서 생각한다면 양 극점에서만 볼 수 있었던 것에 대해 전체를 볼 수 있는 객관성에 의해 또 다른 대안 점을 가져올 수 있게 하기 때문이다.

인지행동치료에서는 인지왜곡에 대한 합리적 사고가 그 기준이 되어 인지오류로부터 벗어나게 한다면, 기독교 입장에서는 성경이 기준이 되어 자신을 점검하고, 인지적 오류에서 벗어날 수 있게 한다(McMinn, 1983: 77). 이것은 인지행동치료와 기독교상담의 인지치료 입장을 구분해 주는 기준이 될 수 있다.

성경에서 사건을 통한 예를 들어보면 요한복음 9장 2절에서 제자들이 예수께 “선생님, 이 사람이 눈먼 사람으로 태어난 것이, 누구의 죄 때문입니까? 이 사람의 죄입니까? 부모의 죄입니까?”라고 물었다. 이 질문에는 나면서부터 눈먼 사람은 죄 때문이라는 제자들의 극단적 사고에 기인한 왜곡된 신념이 잘 반영되어 있다. 그들이 궁금한 것은

단지 그 질병의 원인이 된 죄가 부모 때문인지, 본인의 죄인지에 대해 예수님께 질문 하고자 했다. 그러나 예수님께서서는 그 두 가지 양극단의 대답 중 어느 것에도 답하지 않으셨다. 오히려 그들이 전혀 생각하지 못한 “하나님의 일을 나타내고자 하심이라”고 대답함으로써 제 삼자인 하나님의 관점으로 옮겨주고 있다. 이것은 이분법적 사고에 대한 하나님 중심적 사고에 의한 다른 대안을 제시해 주는 좋은 예가 된다.

이상에서 살펴 본 것처럼 성경에서는 이분법적 사고에 대해 하나님을 두려워하지 않는 사고라고 가르치고 있다. 이것을 피하기 위해 양극단의 중심이 되는 절대성을 가지는 말씀을 그 기준으로 제시하고 있다. 그러나 이러한 절대성을 가지는 기준은 거기에서 벗어나는 옳고, 그름이나, 악과 선이라고 하는 이분법적 사고를 만들 수밖에 없다는 역설을 내포하는 것도 사실이다. 이러한 역설적 사고방식은 오늘날 후기현대주의 영향처럼 어느 것도 옳고 그름이 없이 각자의 다양성을 인정하고 오히려 인간에게 양극이 조화를 이루는 세계관을 수용하라고 요구받는다(Palmer, 1998: 111-51). 그럼에도 불구하고 진리는 절대성을 잃어버리면 더 이상 진리가 될 수 없는 것처럼 타협할 수 없는 영역이므로 이분법적 사고가 언제나 부정적 인지왜곡으로만 보기보다는 ‘항상 옳은’ ‘절대적’ 진리 앞에서는 흑백으로 분별할 수 있도록 돕는 긍정적 측면을 함께 고려해야 함이 성경적 입장임을 알 수 있다.

4. 이분법적 사고의 원인

이분법적 사고의 원인은 자기 구조의 분리와 연결되어 있다. 유아기 초기 환경에서는 누구나 생존을 위한 일종의 방어기제로서 자신에게 나쁜 것으로부터 좋은 것을 지켜 내기 위해 자신에게 나쁜 것만 골라서 좋은 것으로부터 멀찌감치 떼어놓는 식으로, 좋은 것이 아니면 나쁜 것이라는 양극적으로 구분하는 성향을 보이게 된다. 예를 들어 즐거움을 불쾌감에서 떼어내고, 사랑을 증오감에서 떼어내는 등 상호 모순된 감정, 자기표상, 대상표상을 서로로부터 적극적으로 분리시키는 무의식적 과정들이 생애초기 몇 달간 나타나는데, 이러한 정신역동적 기제가 인지적 측면에서는 선과 악, 좋은 것과 나쁜 것 등의 이분화되어 분리된 판단을 하게 된다. 그러나 정상적인 발달과정에서도 나타날 수 있는 이분법적 신념은 천성-양육(nature-nurture)의 상호작용에 의해 선천적으로 거절당하거나 버림받거나 좌절되는 것에 대해 유난히 과민하게 반응하는 성

향을 타고난 사람들에게는 “나는 사랑받을 만하지 않아”라는 식의 부정적 자기상을 발달시키게 된다. 만약 이러한 경험이 특별히 강력한 것이거나 취약한 시기에 일어났고, 지속적으로 반복된다면 부정적 자기상은 강화되어 더욱 부정적 신념이 구조화되어 나타나게 된다(Beck, Freeman, et al., 2004: 55). 이러한 부정적 자기 신념은 자신의 미래나 세계에 대한 부정적 개념들을 형성하는데 기초를 제공하게 되고, 여러 경험과 함께 도식화되어 내재되어 있다가 초기경험과 유사한 특정한 상황에 의해 활성화되어 양극적 성향으로 강하게 나타나게 된다(Beck, et al., 1979: 32).

왜냐하면 분리된 사고구조는 긍정 대 부정으로 갈라져 있으며, 그 중 부정 쪽이 더 중요하고, 더 잘 발달되어 있어서 긍정적 측면의 효과가 차단되면서 타협할 여지없이 부정적 측면의 사고에 따른 파급효과가 가속화되면서 양극적인 부정적 감정의 강렬화와 기복을 가져오게 되고, 그에 따른 극단적 행동이 증폭되게 되는 악순환을 반복하게 된다. 실제로 연구에 의하면 이분법적 사고의 기저에 있는 분리구조는 대상에 대한 극단적 평가와 교대되게 하므로 정서적 여파도 극단화된다고 보았다(Beck, Freeman, et al., 2004: 304).

황성훈은 자신의 논문에서 경계선, 편집증, 공황장애, 신체형 장애, 그리고 부적응적 증상들에 대한 여러 심리 검사결과를 통해 이러한 정신병리에서 나타나는 이분법적 사고의 원인을 이분법적 사고에 의한 극단화 증폭과 부정 중심의 긍정적 혹은 부정적 구획화로 인한 상쇄효과 차단, 그리고 부정적 구조가 잘 발달되어 있는 것 등 이 세 가지 요소에 의한 상호작용에서 찾고 있다. 그러므로 치료에 있어서도 선행하는 이분법적 사고에 대한 인지적 평가를 변화시키고, 정서적 회피를 좀 더 직면할 수 있도록 도우며, 정서 주도적 행동들을 시정하는 것이 효과적이라고 했다(황성훈, 2007: 152-60).

5. 이분법적 사고의 심리적, 영적 폐해

(1) 심리적 폐해

이분법적 사고가 높은 집단은 판단 기준에 있어서 판단의 근거가 부정적이든 긍정적이든 상관없이 좋고 나쁨의 판단을 상호배타적 차원 위에 놓는 경향이 있다. 좋은 것

이 아니면 나쁜 것이고, 나쁜 것이 아니면 좋을 것이라는 판단의 틀을 가지고 있어서 두 가지 서로 독립적일 수 있다는 점에 대한 생각은 쉽게 하지 못한다. 그러므로 정서적으로는 이분법적 사고 유형은 우울과 불안 그리고 박탈감과 피해의식이 강한 것이 특징인 반면 정반대로 충동성과 강렬한 공격적 행동이 함께 있어 정서기복의 문제를 예상할 수 있다. 실제로 연구 결과에 따르면, 이분법적 사고 집단은 자기 방어 능력은 약한 반면, 전반적인 정신병리와 고통은 높게 나타났다(Back, et al., 1979: 176-207). 즉 이분법적 사고유형은 우울, 거부, 불신, 불안, 자아 해체감, 들뜸, 사회적 회피 등 다양한 병리적 요소가 나타날 확률이 높다.

이러한 정서가 삶과 죽음의 이분법적 사고에 영향을 줄 때 우울증, 자살 성향으로 나타나거나, 이분법이 음식과 먹기 행동에 적용되면 식이요법과 과식을 오가는 형태를 만드는 경향에 의해 섭식문제를 일으키기도 한다. 또한 가중한 책임에 따른 실패에 대한 두려움에 쫓기게 만들어서 부정적 완벽주의의 핵심 기제에도 영향을 준다(황성훈, 이훈진, 1999: 1-14).

이분법적 사고의 자아상은 자기에 대한 평가가 중간지대가 없는 ‘아주 괜찮은’ 존재이거나 ‘아주 형편없는’ 존재로 나뉘어지는 양분법적 가치판단으로 인해 일반집단보다 이분법적 사고 집단이 보다 낮은 자존감을 보이며, 또는 지나치게 과장되는 등 자존감의 등락이 더 심하다(Eckhardt & Kassino, 1998: 231-50). 이는 이분법적 사고가 상호 모순되는 양극단을 오가는 판단양식이라는 것을 증명해 주고 있다.

인지적 변인의 연구에 따르면 이분법적 사고가 내부의 환상과 외부의 현실을 구분하는 능력을 흐리게 하고 심각한 경우에는 사고 장애와 관련될 수 있다는 시사점을 주었다(Teasdale, et al., 2001: 347-57). 실제로 정신분열 집단이 통제집단에 비해 이분법적 사고가 더 높게 나타난 이유가 여기에 있다.

이분법적 사고를 가진 사람들은 스트레스 상황에서 정서를 통제하기가 약해지고, 여과 없이 감정을 드러내거나 지나치게 관련된 생각에 몰두하게 하는 경향이 있다고 한다. 예를 들면 유기, 자식 살해, 유아살해, 부적절한 사제관계 등 정서적 부하가 걸리는 재료에 대한 판단에서 단분법화 선행이 더 선명하게 나타났다. 특징적인 것은 평상시에는 판단의 잣대에 두드러진 차이를 보이지 않으나 부정적인 자극들에 의해 정서적 스트레스가 생긴 순간에 두드러지게 나타났다(Marz, et al., 1994: 38-47). 이분법적 사고는 성취, 학업, 재정, 건강 등과 같은 비대인관계적 생활사건에 비해 비난, 무시,

오해, 거절, 다툼 등과 같은 대인 관계적 생활사건에서 훨씬 높게 나타났다(황성훈, 2007: 149-52). 이는 이분법적 사고는 대인관계에서 더 크게 영향을 주고 있음을 알 수 있다.

(2) 영적 피해

극단에 치우친 판단은 극단적인 감정에 의해 극단적인 행동을 유발할 수 있게 하는데, 이것은 자신과 상대의 마음을 상하게 할 수 있다. 성경적인 예를 보면 고린도후서 2장 7절 “그러즉 너희는 차라리 그를 용서하고 위로할 것이니, 그가 너무 많은 근심(슬픔)에 잠길까 두려워하노라”고 하면서 바울은 고린도 교인들을 향해 듣고 깨달아 돌이키게 하기 위한 교훈이 오히려 지나치게 되어 낙심하게 될 것에 대해 염려하면서 스스로 “지나치게 말하지 아니하려 한다.(7절)”고 했다. 이처럼 아무리 옳은 교훈일지라도 이분법적 사고에 의한 신앙적 판단이나 태도, 또는 말들은 지나친 율법적 규율에 얽매어 말씀이 말하고자 하는 근본적인 의도를 왜곡되게 하며, 오히려 옳고 그름의 극단적인 기준으로 인해 낙심하거나 상처를 줄 수 있다.

특히 성경해석에 있어서 전체적인 균형을 잃고 교리나 성경구절의 여타 내용들은 제외하고 특정한 의미만 극단적으로 해석하게 되면 본문의 의도와 다른 의미로 해석할 수 있게 된다(오현철, 2000: 272-292). 예를 들면 로마서에서 강조하고 있는 ‘은혜로 구원받는 것’에 대해 야고보서의 ‘행위’에 대한 강조를 배제한 단편적이고 극단적인 해석을 한다면 어느 한쪽으로 치우친 건강하지 못한 신앙태도를 형성하게 된다. 즉 지나치게 은혜를 강조하여 거룩함이나 죄에 대해 간과하기 쉽거나, 지나치게 행위를 강조하여 율법적이고 경직된 신앙생활을 강요하게 될 수 있다.

이처럼 이분법적인 극단적 사고는 인간의 사고와 정서뿐 아니라 영적인 신앙생활에서도 건강하지 않은 영향을 줄 수 있다.

6. 이분법적 사고에 대한 상담 방안

(1) 인지행동치료 방안

대부분의 병리적 증상은 초기 경험들에 의해 부정적 개념들이 여러 다른 경험들과 함

게 도식화되어 내재되어 있다가 초기경험과 유사한 특정한 상황에 의해 활성화되어 나타나는 인지왜곡의 결과라고 보았다. 그러므로 치료에 있어서도 첫째는 내담자의 이러한 개인적인 부정적 인식체계, 즉 비합리적 인지왜곡을 찾아내고, 둘째는 이를 수정하고 현실에 맞는 합리적인지로 재배열하도록 도울 수 있어야 한다고 보았다(Beck et al., 1979: 32).

일반적으로 인지적 왜곡과 같은 비합리적 사고를 교정하기 위해서는 크게 두 가지 방법으로 치료 접근을 할 수 있다. 첫째는 추상적 상황을 다루는 것보다 특정 상황에서 야기되는 인지에 초점을 맞춰 치료할 때 훨씬 효과적이다(Persons, 1989: 158-61). 이 때 자신이 말하고자 하는 의도를 상대방에게 이해시키기 위한 질문을 사용 한다. 이것은 소크라테스(Socrates)가 이미 오랜 전에 사용한 한 바 있는 ‘소크라테스 질문법’이라는 기법으로서 의미를 묻는 질문들을 통해 자신 스스로 자신의 생각에 대해 인지할 수 있도록 돕는 방법이다. 흔히 적절한 질문은 내담자가 인지적으로 변화해 가는 과정을 추적해 볼 수 있고, 내담자 스스로가 해답을 찾아 갈 수 있도록 돕기 때문에 진술이나 주장, 강의보다 더 효과적이다. 그리고 이러한 질문들을 통해 내담자는 새로운 견해를 자신의 것으로 통합해 갈 수 있고, 수동적 내담자라도 스스로 여러 가지를 생각할 수 있도록 유도할 수 있다. 지나치게 상담자 중심으로 대화가 진행되면 내담자는 강요당하거나 가르침을 받는 느낌을 받게 되고, 어떤 경우에는 판단 받는다는 생각을 할 수도 있기 때문이다.

두 번째 치료방법으로는 이러한 인지적 사고 영역에서만 국한된 것이 아닌 감정을 포함한 정서와 신체감각 등 좀 더 경험적인 방법이 치료 효과가 크다고 보고, 이를 위해 역할 연기, 상상기법 등 행동치료 기법들이 응용되기도 한다(McMullin, 2000: 10).

구체적으로 이분법적 사고에 의한 인지행동치료 도구로 비용-혜택 분석법(cost benefit analysis), 즉 ‘인지적 연속선상에서 생각하기’를 제안할 수 있다(Judith Beck, 1997: 167). 예를 들어 상황을 판단할 때 양단 결정을 하지 않고 퍼센트로 결론을 내리게 하거나, 좋고 나쁨을 단일 양극 차원으로 판단하는 대신에 좋은 점과 나쁜 점 각각을 열거해 봄으로써 비교해서 판단할 수 있도록 돕는다. 이 도구는 이분법적 사고에 대한 긍정적 관점뿐 아니라 부정적 관점을 동시에 보게 하는 장점이 있다.

가장 흔히 사용하고 있는 ‘척도화 기법’은 자신이 내린 결정을 양극단의 위치에 놓고 양극단 사이에 있는 다른 눈금을 떠올려 보는 방법이다(Beck, 1979: 319). 또는 ‘잘못된 이분법

의심하기' 또는 비슷한 방법으로 대치카드 방법을 사용해서 잘못된 이분법적 사고의 예들을 생활 가운데서 적어 나가고, 그 옆 칸이나 또는 뒤편에는 이 생각이 사실이 아니었던 경우를 기록하게 하여 여기에 대응하는 합리적 사고를 기록하도록 하는 방법도 있다 (Leahy, 2010: 207). 이외에 파이차트(pie chart: 혹은 원차트)를 통해 문제에 대한 다양한 가능성 해석들을 적어보게 함으로서 극단적 해석이 사실이 아닐 수도 있다는 가능성을 인지하도록 하는데 도움이 된다(Craske, 2006: 100-02).

이상에서 보듯이 신념은 진리가 아닌 여러 가지 생각 중 하나일 수 있다는 교육과 함께 자신이 믿고 있는 신념에 대한 타당성과 효용성에 대해 재검토하게 하고, 그에 상응하는 대안적 신념, 예를 들면 “내가 실수를 하더라도 실수를 통해 새로운 것을 배울 수 있다” 등 새로운 신념을 찾게 하는 방법들이 있다. 흔히 게슈탈트 치료기법을 사용해서 자신 안에 무의식적으로 가지고 있는 이분법적 태도를 의식적으로 알아차리게 하기 위해 진실이라고 믿고 있는 것이 무엇이든지 간에 그 반대를 상상해 보도록 요청하는 심상기법을 사용하기도 한다(Greenberg, 1979: 316-24). 예를 들면 “실수는 죄악이다”고 믿고 있는 자기 진실에 대해 “실수는 축복이다”고 반대로 상상해 보거나 또는 어떤 인물에 대해 긍정적 느낌과 부정적 느낌을 모두 표현해 보도록 유도하는 등의 방법이다. 혹은 내면에 적대적 파벌들이 빚어내는 갈등이 있다면 두 의자기법과 같은 역할 연기를 통해 도움을 받을 수도 있다.

그러나 이러한 인지적 기법들은 표면적 수준의 자동적 사고에만 초점 맞출 수 있는 한계성이 있기 때문에 좀 더 지속적 변화를 위해서는 이분법적 사고 밑바닥에 있는, 예를 들면 “실수를 하는 것은 내가 못났다는 증거이다” 등과 같은 핵심신념에 대해 다루어야 한다.

(2) 기독교상담 방안

인지행동치료기법은 기독교인들에게 적합한 치료도구가 될 수 있는데, 맥민(McMinn)은 그 이유를 첫째는 진리의 근원으로서 성경을 통해 자신의 부적합한 왜곡된 인지에 대해 교정할 수 있는 기준을 제공하기 때문으로 보았다. 두 번째는 하나님의 절대적이고 무조건적 사랑을 믿는 믿음은 거의 대부분의 내담자들이 겪을 수 있는 거부, 버려짐, 사랑받지 못함에 대한 뿌리 깊은 두려움으로부터 오는 핵심신념을 반박할 수 있는 근거를 제공 받음으로 치료에 효과가 커지기 때문이라고 설명하고 있다(McMinn,

1983: 32). 이러한 이유로 인해 기독교상담에서는 인지행동치료 기법에 관한 치료기법들이 응용되어 활발히 사용되고 있다. 그럼에도 불구하고 인지행동치료는 인본주의에서 시작된 이론으로서의 근본적 제한성에 대해 기독교상담 적용에 앞서 이를 간과해서는 안 된다고 본다.

인지행동치료의 인간관을 살펴보면 인간은 선하지도 악하지도 않은 인간 그 자체적 존재로서 인생의 주된 목적은 행복한 상태, 즉 고통과 불안에서 비교적 해방되어 자유롭게 살아가는 데에 두었다. 인간을 이러한 최대한의 행복을 추구하려는 존재로 이해한다면 그들이 말하는 합리적, 비합리적 관점의 기준은 인간의 고통을 줄여주고 좀 더 나은 감정을 느낄 수 있도록 하는 데에 불과하다. 또한 인지행동치료는 철저하게 지금 현재의 문제에 집중하게 하고, 그들의 치료의 목적은 현실적 문제를 해결하는 데에 두고 있다. 그러나 틸리히(Tillich)에 의하면, 현실적 문제란 결국 인간의 내면 깊은 곳으로부터 질문되는 죄와 죽음의 문제 등 근원적인 문제들로부터 비롯되기 때문에 여기에 대해서 그들은 어떤 답도 주지 못한다(Tillich, 1959: 199).

이러한 인지행동치료의 한계성을 극복하고 이를 기독교상담에 적용하기 위해 노력한 대표학자들 중 베커스, 샤피안(Chapian), 서먼(Thurman)에 의한 진리요법(Truth Therapy)을 들 수 있다. 진리요법은 엘리스에 의한 합리적 정서행동치료(Rational Emotion Behavioral Therapy: REBT)에서 말하는 인간이 느끼게 되는 부정적 감정은 인간의 생각과 행동에 영향을 주게 되는 비합리적 신념을 형성하게 된다는 것에 동의한다. 그러나 인간 내면의 부정적 사고에 대해 성경적 진리에 비추어 사고하게 하고, 나아가 결과적 행동에 변화를 주기 위해서는 진리의 기준으로 돌아가게 하는 데에 그 목적을 두고 있다는 것에 차이를 둔다(Backus, 1980: 27). 결국 인간의 변화란 하나님 주도하심과 인간의 자유 사이의 긴장 속에서 종국적으로 성령의 주도적 인도하심 안에서 이루어지는 사고의 결단이라고 볼 때 이것은 자신의 힘만으로는 불가능한 것이기 때문이다(Oglesby, 1980: 45-77). 진리요법은 자신 스스로에게 진리를 선포하는 작업으로서, 이 진리를 자신 내면 깊숙이 받아들이는 법을 배우는 과정이다. 진리는 오직 하나님으로부터 오는 것이기 때문에 진리요법의 핵심은 진리 되신 예수 그리스도에 대한 믿음이다(Backus, 1985: 18). 즉 인지행동치료가 도덕적 판단과 기준으로 긍정적 생각을 통해서 내면의 비합리적 신념 체계를 바로잡는 이론이라면 진리요법은 그 기준이 진리인 말씀을 기초로 내담자의 비합리적 신념체계를 재구성하게 한다.

디모데후서 3장 16절에서 17절 말씀에서는 “모든 성경은 하나님의 감동으로 쓰여진 것으로 인간의 잘못된 생각을 바로잡는데 유익하다.”고 함으로서 인간 내면에 있는 거짓말들을 묶고 편견들을 말씀을 통해 바로잡을 수 있음을 말해준다. 시편 33편15절에서는 “인간의 마음은 하나님이 창조하셨다” 그리고 “진리가 너희를 자유케 하리라(요한복음 8:32)” 고 하신다. 즉 인간의 마음의 주인은 예수 그리스도이시고, 진리 되신 그 분에 의해 부정적 삶도 변화될 수 있음을 말씀은 분명히 명시하고 있다(역대상 16: 34; 시편 23: 27, 37, 38; 로마서 5: 8; 고린도전서 10: 13, 6: 11; 요한일서 1: 9 등).

이처럼 성경은 위로의 자원이 될 뿐 아니라 내담자의 현 상태를 진단하는 진단적 자원도 되며, 불합리한 신념과 복음에 대한 기본적 신뢰와 진정한 의미를 이해하고 문제 상황에 책임 있게 적용할 수 있게 해 주는 교재로서 교육적 자원이 되기도 하기 때문에 유익하다(Capps, 1981: 47-57).

진리요법에 대한 구체적 과정을 살펴보기 위해서는 엘리스가 합리적 정서행동치료에서 비합리적 신념체계가 형성되는 과정을 설명하기 위해 사용하고 있는 ABCDE 개념에 대해 먼저 이해하는 것이 필요하다. 즉 그는 자극하는 선행사건, A(activation or antecedent)로 인해 매개요인이 되는 생각과 신념 B(belief system)가 형성되고, 그에 따른 결과적 반응 C(consequence)가 유발된다고 보았다. 여기에 대한 논박 D(dispute)를 통해 합리적 사고 또는 비합리적 사고에 따른 적절한 혹은 부적절한 정서와 행동 결과를 평가하고, 그에 따른 합리적 결과 E(effect)로 돌출해 내는 것을 핵심 도식으로 보았다(Thurman, 2001: 121).

여기에 반해 진리요법은 자극적 사건이 되는 T(trigger event)에 대해 자기대화(self-talk)를 통한 반성 R(reflection)을 거쳐 건강하지 못한 반응 U(unhealthy response)에 대해 진리에 비추어 T(truth)를 선포하게 하는 것이다(Thurman, 1993: 53). 콜린스(Collins)는 인간은 자기 자신에게 이야기 하는 존재로 보고 이 단계에서 상담자는 진리에 근거하여 생각할 수 있도록 지지하고, 도와주어야 한다고 보았다(Collins, 1997: 15-16).

마지막으로 이러한 과정을 통해 진리에 합당한 건강한 반응 H(healthy response)로 변화를 시도할 수 있게 된다. 이를 엘리스의 ABCD 이론과 비교해서 <표2>로 정리해 보면 다음과 같다.

〈표2〉

ABCDE	선행사건 (Activation)	(비합리적) 신념체계 (Belief system)	(정서적)결과 (Consequence)	논쟁 (Dispute)	(합리적)결과 (Effect)
Truth Therapy	촉발적 사건 Trigger vent	자기대화 (Self talk) 반성(Reflection)	건강하지 않은 반응 (Unhealthy response)	진리(선포) (Truth)	건강한 반응 (Healthy response)

〈표2〉에서 볼 때, 반성의 단계는 비합리적 신념의 단계보다는 논쟁의 단계에서 진리에 비추어 자신의 현재 신념을 점검하는 과정에 좀 더 적합하다고 볼 수 있다. 이렇듯 각각의 과정이 정확하게 맞아 떨어진다고 볼 수는 없지만, 대략적으로 위와 같은 과정을 거쳐 왜곡된 비합리적 사고들을 수정해 갈 수 있다고 보는 관점에서는 진리요법이 ABCD 이론과 어느 정도 유사하다고 볼 수 있다.

(3) 이분법적 사고에 대한 진리요법의 응용

〈표2〉를 참고해서 어떻게 실제적으로 ABCD 차트를 응용한 진리요법을 적용할 수 있는지에 대해 성경본문을 통해 그 실례를 들고자 한다.

창세기 4장 1-10절 말씀에서 보면 가인과 아벨의 제사에 대해 하나님께서 아벨의 제사는 받으시고, 가인의 제사는 받지 않은 사건이 기록되고 있다. 이 일에 대해 가인은 “몹시 분하여 안색이 변하였다(5절)”고 했다. 이러한 가인의 ‘분노’라는 감정 저변에는 “나의 제사를 거절하신 것은 곧 나를 거절하신 것이다”, “두 사람의 제사 중 한 사람의 것만을 받으시는 것은 불공평한 것이다”, “하나님은 아벨만 사랑하고 나는 싫어하신다.” 등의 양극단적인 인지적 오류가 있었음을 알 수 있다. 이러한 이분법적 사고의 결과는 극단적인 분노를 유발하고, 결국에는 아벨을 죽이는 행동으로 이끌었다(8절).

이 사건은 인지행동치료 관점에서 상황에 대한 왜곡된 해석은 특정한 감정을 유발하고, 그 감정은 행동으로 옮겨지게 되는 과정을 잘 보여주고 있다. 성경에서는 이 때 하나님께서 가인에게 찾아 오셔서 질문을 하신다. “네가 분하여 함은 어찌 됨이며, 안색이 변함은 어찌 됨이냐(6절)”는 이 질문은 마치 상담자가 문제의 감정에 노출된 내

담자를 향하여 그 감정 밑바닥에 있는 인지에 대한 오류를 점검하는 질문과 같다.

베커스는 이러한 자동적 자기대화에 대해 진리의 말씀을 기준으로 반성을 통해 올바른 인식을 돕는 영역을 상담자의 역할로 보았다(김예식, 1998: 167).

만약 가인이 하나님의 성품에 대한 말씀의 기준에서 이 상황을 분별하였다면 왜곡된 인지로부터 올바른 해석을 통해 다른 행동적 결과를 가져 올 수 있었을 것이다. 예를 들어 “하나님은 사랑이시다” “하나님은 공평하신 분”이시라는 진리의 기준에 따라 자기대화를 점검한다면 “공평하신 하나님께서 아벨의 제사만을 받으신 것에는 내가 모르는 이유가 있을 수 있다” 또는 “하나님께서 나의 제사를 받지 않으셨다는 것이 반드시 나를 거절하셨다는 것이 아닐 수도 있다.” 등의 또 다른 해석의 가능성을 열어 둘 수 있다.

이상의 성경의 사건을 통한 상황을 위의 진리요법 <표2>로 적용해 보면 다음과 같다.

<표3> Truth Therapy

촉발적 사건 Trigger event	자기대화Self talk 반성(Reflection)	불건강 반응 Unhealthy response	진리(선포) (Truth)	건강한 반응 (Healthy response)
하나님께서 아벨의 제사를 받고, 가인의 제사는 받지 않았다.	- 제사를 받지 않은 것은 거절한 것이다. - 두 사람의 제사 중 하나만 받으시는 것은 불공평하다.	감정: 분노, 질투, 미움... 행동: 아벨을 죽임	* 하나님은 사랑이다. * 하나님은 공평하다.	- 하나님께서 가인의 제사를 받지 않으신 것이 반드시 가인을 거절하신 것이 아닐 수도 있다. - 공평하신 하나님께서 아벨의 제사만을 받으신 것에는 가인이 모르는 이유가 있을 수 있다 - 하나님께 질문한다.

위의 <표3>에서 보듯이 가인은 자기 자신과의 대화에서 상황에 대해 부정적으로 한 쪽 극단에서만 주의를 기울이고 있는 것을 볼 수 있다. 그러나 객관적인 말씀의 기준에서 볼 때에는 전혀 다른 여러 가지 가능성을 열어 놓을 수 있다.

로마서 12장 서두에서는 “영적 예배(1절)”에 대해 설명하면서 곧바로 이어서 “너희는 이 세대를 본받지 말고 오직 마음을 새롭게 함으로 변화를 받아 하나님의 선하시고, 기뻐하시고, 온전하신 뜻이 무엇인지 분별하도록 하라(2절)”고 말씀하신다. 여기에서 ‘마음’은 영어에서 ‘생각(thinking)’을 의미하는 말로서 결국 사고를 새롭게 함으로써 살아있는 영적 예배, 즉 행동의 변화를 통한 삶의 변화가 이루어 질 수 있음을 말씀해 주고 있다. 그 생각을 분별하는 기준은 “하나님의 선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻(2절)”이 되어야 한다. <표3>에서 보듯이 진리요법은 인간중심의 합리적 사고가 아닌 절대적 기준이 되는 진리의 말씀에 근거를 둘 수 있게 함으로써, 사고를 새롭게 하는데 유익하며, 나아가 성도의 삶을 변화시키는 영적 예배를 적용할 수 있도록 돕는다.

III. 나가는 글

지금까지 인지왜곡 중 이분법적 사고에 관해 고찰해 보았다. 이분법적 사고에 대한 이해를 돕기 위해 어원적 의미와 인지행동치료 개념 그리고 피아제의 발달이론에서 유아적 미성숙한 사고 유형과의 유사성과 대상관계에서 다루는 분리에 관한 개념으로부터 이분법적 사고에 대한 기저를 찾아보았다. 선행연구에서 분리된 내적 사고구조에 의한 이분법적 사고가 여러 다른 요인과 함께 정신병리의 매개 역할을 할 수 있음도 알게 되었다. 아울러 이분법적 사고가 자아감이나 정서 및 관계에 미치는 영향들도 함께 살펴 볼 수 있었다.

이분법적 사고에 대한 성경적 입장에서는 어느 한쪽 극단으로 치우치는 것은 또 다른 관점을 놓치는 것이므로 진리의 절대적 기준에서 생각할 수 있어야 하는 당위성을 볼 수 있음과 동시에 절대적 진리 앞에서는 ‘선과 악’과 같은 중립을 지킬 수 없다는 사실에 대해 이분법적 사고의 유용성을 함께 생각해 보아야 한다는 결론을 내려 보았다. 이분법적 사고에 대한 치료방안으로 인지행동치료에서 사용하는 여러 가지 접근방법과 함께 심상치료 및 행동치료들에 관해 살펴보았고, 엘리스의 합리적 정서행동치료를 근거로 베크스에 의한 진리요법과 그 적용을 통해 이분법적 사고에 대한 말씀을 기준으로 하는 기독교상담에서의 유용성을 대안으로 제시했다.

본 연구는 이러한 말씀을 근거로 하는 진리요법을 통해 인지행동치료에서 기준으로

두고 있는 합리성에 대한 제한성을 극복하고, 인지행동치료의 효율성을 허용하면서도 기독교세계관에 맞는 구체적 상담 도구를 제시할 수 있어서 의의가 크다고 본다.

그럼에도 불구하고 인지왜곡 중에서도 이분법적 사고에 대한 영역에만 국한시킨 연구 목적으로 인해 이러한 인지왜곡을 일으키는 자동적 사고에 따른 중간신념, 핵심신념 또는 이를 확인해 가는 치료과정들에 대해 좀 더 구체적으로 다루는 것에 있어서 지면의 한계가 있었음을 알린다.

따라서 진리요법과 같은 치료도구가 단순히 직접적이고도 성급한 말씀 접목에 그친다면 성경적 상담의 한계성에서 볼 수 있듯이 단편적이고도, 상식적인 정답을 주고자 하는 미숙한 상담자의 오류를 범하게 될 위험성이 크다고 본다. 이를 위해 인지행동치료에서 다루고 있는 인지왜곡을 일으키는 자동적 사고 저변에 있는 근원적 핵심신념을 찾아가는 과정에 대한 기독교상담 관점에서의 상담기술들과 함께 좀 더 세부적인 문헌적 분석들이 이루어져야 할 필요성이 있다. 또한 이러한 실제적 도구 사용에 따른 임상적 실험 결과들을 통한 연구들로 인해 그 효율성에 대한 실제적 증험들이 제시될 수 있다면, 기독교상담에서 말씀 접목에 따른 실제적 치료도구의 효용성을 객관적으로 입증할 수 있는 근거를 마련할 수 있을 것으로 기대된다.

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

참고문헌

- 김상선 (2005). “경계선 성격장애 성향자의 자기 및 타인 표상”. 석사학위논문. 서울대학교.
- 김예식 (1998). 『생각 바꾸기를 통한 우울증 치료』. 서울: 한국장로교출판사.
- 사전편찬실 YBM Sisa. (2008). 『e4u 영한사전』. 서울: 시사영어사.
- 이승녕, 남광우, 이웅백, 이을환, 지춘수 편 (1999). 『국어대사전』. 서울: 한국어사전 편찬위원회.
- 오현철 (2000). “한국설교의 강점과 약점 및 대안” 『성결교회와 역사』 2. 272-292.
- 여환홍, 백용매 (2009). “이분법적 사고가 자살생각에 미치는 영향: 경계선적 성격 특성과 부적응적 완벽주의의 매개효과”. 『임상』. 28(2). 1629-1643.
- 황성훈 (2007). “정신병리에서 이분법적 사고의 역할”. 박사학위논문. 서울대학교.
- 황성훈, 이훈진 (2009). “이분법적 사고와 MMPI-2로 측정된 정신병리의 관계”. 『임상』 28(1). 1-14.
- Anton, M. A. Ironson, G. Schneiderman, N. (1997). *Cognitive-Behavioral Stress Management: Workbook*. 최병희, 김원 역 (2010). 『스트레스의 인지행동치료』. 서울: 시그마프레스.
- Arntz, A and Veen, G. (2001). “Evaluations of Others by Borderline Patients.” *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 189: 513-521.
- Backus, W. D. (1985). *Telling Each Other the Truth*. 황을효 역 (1992). 『서로 진실을 말합시다』. 서울: 생명의말씀사.
- Backus, W. D and Chapien, M. (1980). *Telling Yourself the Truth*. 김재서, 신현경 역 (1995). 『편견을 깨뜨리는 내적 치유』. 서울: 예찬사.
- Backus, W. D. (1994). *Learning to Tell Myself the Truth*. 김재서, 신현경 역 (1997). 『부정적 감정을 치유하는 자기고백 워크북』. 서울: 예찬사.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities.
- Beck, A. T. Wright, F. Newman, D. Cory F. and Liese, B. S. (1993). *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. 이영식, 이재우, 서정석, 남범우 역 (2003). 『약물 중독의 인지행동 치료』. 서울: 하나 의학사.
- Beck, A. T. Rush, J. Shaw, B. F and Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. 원호택 역 (2007). 『우울증의 인지치료』. 서울: 학지사.
- Beck, A. T. Freeman A. and Davis, D. (2004). *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. 민병배, 유성진 역 (2007). 『성격장애의 인지치료』. 서울: 학지사.
- Beck, J. S. *Cognitive Therapy: Basic and Beyond*. 이정희, 이정흠 역 (1997). 『인지치료: 이론과 실제』. 서울: 하나의학사.
- Byrne, S. M. Cooper, Z. and Fairburn, C. G. (2004). “Psychological Predictors Weight Regain in Obesity.” *Behavior Research and Therapy*. 42: 1341-1356.
- Capps, Donald E. (1981). *Biblical Approaches to Pastoral Counseling*. Philadelphia: Westminster.

- Collins, G. R. *The Magnificent Mind*. 허영자 역 (1997). 『마음탐구』. 서울: 두란노.
- Craske, M. G. Barlow, D. H. (2006). *Mastery of Your Anxiety and Worry*. 최병휘, 곽옥환 역 (2009). 『범불안장애의 인지행동치료-불안과 걱정의 극복』. 서울: 시그마프레스.
- Eckhardt, C. I., and Kassinove, H. (1998). “Articulated Cognitive Distortions and Cognitive Deficiencies in Maritally Violent men.” *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12: 231-250.
- Gabbard, G. O. (1994). *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*. 이정태, 채영래 역 (1996). 『역동정신의학』. 서울: 하나의학사.
- Gilson, M. and Freeman. A. (2006). *Overcoming Depression: A Cognitive Therapy Approach for Taming the Depression BEAST*. 최병휘, 이종선 역 (2006). 『우울증의 인지치료』. 서울: 시그마프레스.
- Greenberg, L. S. (1979). “Resolving splits: Use of the Two-Chair Technique.” *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 16: 316-324.
- Leahy, R. L. (2003). *Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner’s Guide*. 박경애, 조현주, 김종남, 김희수, 이병임, 이수진 역 (2010). 『인지치료기법: 상담실재를 위한 안내서』. 서울: 시그마프레스.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills Training Manual for Trating Borderline Personality Disorder*. 조용범 역 (2007). 『경계선성격장애 치료를 위한 다이어렉티컬 행동치료』. 서울: 학지사.
- Marz, W. and Runco, M. A. (1994). “Suicide Ideation and Creative Problem Solving.” *Suicide and Life Threatening Behaviour*. 24: 38-47.
- McMinn, M. R. (1983). *Cognitive Therapy Techniques Christian Counseling*. 정동섭 역 (1995). 『기독교상담과 인지요법』. 서울: 두란노.
- McMullin, R. E. (2000). *The New Handbook of Cognitive Therapy Techniques*. 김용배 역 (2008). 『실황적 인지행동치료』. 서울: 하나의학사.
- Nielsen, S. L. Johnson, B. W. and Ellis, A. (2001). *Counseling and Psychotherapy with Religious Persons*, 서경현, 김나미 역 (2003). 『종교를 가진 내담자를 위한 상담 및 심리치료』. 서울: 학지사.
- Oglesby, W. B. (1980). *Biblical Themes for Pastoral Care*. Nashville: Abingdon.
- Palmer, P. J. (1998). *Courage to Teach*, 이종인 역 (2000). 『가르칠 수 있는 용기』. 서울: 한문화멀티미디어.
- Persons, J. B. (1989). *Cognitive Therapy in Practice*. 김지혜, 임기영 역 (1999). 『인지치료의 실제』. 서울: 중앙문화사.
- Piaget, Jean William (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International University.
- Riley C. & Shafran R. (2005). “Clinical Perfectionism: A Preliminary Qualitative Analysis.” *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*. 33: 369-374.
- Segal, Z. V. Williams, M. J and Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*.

- 이우경, 조선미, 황태연 역 (2006). 『마음챙김 명상에 기초한 인지치료: 우울증 재발 방지를 위한 새로운 치료법』. 서울: 학지사.
- Seamoore, D. Buckroyd, J. and Stott, D. (2006). "Changes in Eating Behaviour Following Group Therapy for Women Who Binge Eat: a Pilot Study." *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 13: 337-346.
- Sheffield, M. W. Barlow, S. H. Lambert, M. J. Hoyal, H. Thompson, K. C and Garbutt, M. (1999). "A Qualitative Examination of Borderline Personality Disordered(BPD) Patients: Interpersonal Dynamics and Underlying Paradox." *Journal of Personality Disorder* 13: 287-296.
- Teasdale, John D. et al. (2001). "How Does Cognitive Therapy Prevent Relapse in Residual Depression? Evidence from a Controlled Trial." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 69: 347-357.
- Thurman, C. (1993). *The 12 Best Kept Secrets for Living an Emotionally Healthy Life*. 김병길 역 (1997). 『성경적 EQ개발: 감성적으로 건강한 삶을 위한 12가지 원리』. 서울: 프리셉트.
- Thurman, C. *The Lies We Believe*. 임송현 역 (2001). 『우리가 믿고 있는 거짓말들: 우리를 불행케 만드는 근본적 이유』. 서울: 나침반.
- Tillich, P. (1959). *Theology of Culture*. London: Oxford University.
- Wenham, G. J. and Motyer, J. A. (1994). *New Bible Commentary 21st Century Edition*. 한국기독교학생회출판부 역 (2005). 『IVP 성경주석-구약』. 서울: 한국기독교학생회.
- Wenzel, A. E. et al. (2006). "Hypothesized Mechanisms of Change in Cognitive Therapy for Borderline Personality Disorder." *Journal of Clinical Psychology*. 62: 503-516.
- Wilhelm, S. and Steketee, G. S. (2006). *Cognitive Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder*. 신민섭, 설순호, 권준수 역 (2008). 『강박증의 인지치료』. 서울: 시그마프레스.
- Wright, J. H. Basco, M. R. & Thase, M. E. (2006). *Learning Cognitive-Behavior Therapy*. 김정민 역 (2009). 『인지행동치료』. 서울: 학지사.

Abstract

Christian Counseling on Dichotomous Thinking as Cognitive Distortion

Young-Hee Seo(Sungkyul University)

Joseph Jeon(Sungkyul University)

This research is to clarify Christian counseling about dichotomous thinking as cognitive distortion on the focus of cognitive behavioral therapy.

Dichotomous thinking is one of cognitive distortions. The cause of dichotomous thinking is seen as the result of negative beliefs about negative self image through the early negative experiences.

As the results of dichotomous thinking, such negative self image is seen to appear in various mental problems along with relationships with others, and negative spiritual effect and it triggers to depression, personality disorder, suicide, and other severe psychological and behavioral disorders.

This research is to help in understanding dichotomous thinking from the view point of Christian counseling on the base of the Word of truth from the Bible.

This research suggests the necessity of Christian counseling plan, on the center of Ellis' rational emotive behavioral therapy as to search for what they advocate regarding rationalization and the contradictions and limitations. As a detailed plan on the base of the scripture, it suggests a treatment tool of Christian counseling on the base of the absolute truth instead of rationalization through comparative analysis of Backus' truth therapy and ABCD theory.

Key words: Christian counseling, cognitive therapy, dichotomous thinking, rational emotional behavior therapy, truth therapy.