

## 일대일 양육을 위한 상담 세미나 강의- 1

김원정 목사 / 1995

### 영적 면역체계

우선 상담이란, 도움 준비가 되어있는 사람과 도움을 필요로 하는 사람이 서로 만나서 그들 두 사람만이 갖는 어떤 독특한 인간관계를 뜻합니다. 이런 특별한 관계를 「공감」이란 말로 표현합니다. 이러한 공감은 상담의 기본 여건이자 바탕이라고 할 수 있죠. 공감과 비슷한 말로는 동정심이란 말이 있습니다만 좀 다릅니다. 지적인 이해가 아닌, 우리의 의지를 통해 상대의 처지, 심정으로 들어가는 것을 말합니다. 이때 신기한 현상이 일어납니다. 내가 아무것도 하지 않고 순수한 공감의 상태만 이루어 주었는데도 내담자의 마음 속에서 치유의 능력이 발동합니다. 상담이란 바로 이런 능력에 의존하는 것입니다. 인간의 육체 속에 면역체계가 있듯이 우리의 정신과 영의 세계에도 면역체계가 있습니다. 그래서 상담자가 공감을 일으켜 줄 때에 상대방 속의 영적인 면역체계가 발동하는 것입니다. 이때 내담자 스스로가 자기를 치료해 가는 것입니다. 그래서 상담자는 해결사가 아닌 것입니다.

### 인간의 밑그림은 ?

우리 기독교인들은 상담자가 되기 전에 성서를 통해서 「인간을 어떻게 이해할 것인가」를 풀어야 합니다. 창세기 1,2장에 나타나는 「인간의 밑그림」을 봅시다. 뭐라고 되어있나요? 「하나님의 형상을 따라 지었다」고 합니다. 하나님의 자질이 우리 속에 담겨 있기 때문에 우리가 사람이 될 수가 있는 겁니다. 그래서 우리 일생을 통해 하나님의 형상을 실현해 내는 것이 삶의 목표이자 과제인 것입니다. 만약 우리가 하나님의 형상을 드러내지 못한다면 사람이라 할 수가 없는 겁니다. 우리는 하나님의 큰 덩어리에서 떨어져 나온 덩어리라고 이해하면 좋습니다. 그래서 우리의 자질을 이루는 근본바탕은 바로 「하나님 됨」입니다. 창세기 2장을 봅시다. 「하나님이 흙으로 사람을 지으시고.. 아담에게서 취하신 그 갈빗대로 여자를 만드시고...」 다시말해 하나님께서는 한몸을 둘로 나누어 남자와 여자를 만드셨습니다. 남자 따로 여자 따로 만든 것이 아닙니다. 그래서 내가 남성이면 자기 속에 들어있는 상대성은 여성입니다. 그 반대로 내가 여성이면 내 속에 남성이 들어있는 겁니다. 그래서 여자가 나이가 들면 남성의 기질을 보입니다.

한편, 하나님의 형상이 우리 속에 담겨 있고 하나님의 생기가 우리 속에 불어넣어졌다고 성경은 말합니다. 이 말은 하나님과 우리가 둘이 아니라는 겁니다. 그러므로 우리의 몸과 마음 속에서 하나님의 생기가 약동할 때 사람이라고 할 수 있는 겁니다. 짧게 소개해 드렸지만 이처럼 성서를 통한 사람에 대한 근본적 이해가 있을 때 치유가 있는 상담이 가능합니다.

## 무조건적 수용과 공감

상담의 기본 요소를 소개하고자 합니다. 만약, 교회 성가대의 젊은 남녀가 교제 중 임신을 하고 찾아왔다고 합시다. 이럴 때 우선 찾아온 내담자의 어려움을 그대로 받아들이라는 겁니다. 잘못을 가리거나 평가하는 것을 자제하는 것이 좋습니다. 그들이 여유를 갖고 자신의 문제를 냉정하게 볼 수 있도록 버팀목이 되어주어야 합니다. 또 하나 중요한 단계는 상담자가 의지적으로 자기 자신을 상대방의 정서상태로 넣어놓는 겁니다. 상담자의 건실한 정신상태와 내담자의 약한 부분과 합치면서 겹치는 부분, 이것이 공감입니다. 이때 상대적으로 내담자가 겹친부분(공감)을 통해서 힘을 얻으므로 해서 하나님이 주신 영적인 면역체계가 발동하는 겁니다.

## 듣는 자세가 중요해

상담자로 활동하다 보면 사람들 사이에서의 문제가 비슷하다는 감을 잡을 수 있습니다. 그러다보면 내담자 이야기 앞부분만 들어봐도 「아 이걸 이런 케이스, 어떤 사례」 하면서 「들어보나 마나 뻘한 일」이라고 짐작하고는 얼른 마무리를 짓거나 충고해 주고 싶은 마음이 생깁니다. 그러나 내담자는 충고를 바라고 온 것이 아닙니다. 단지 이야기 들어 줄 사람을 찾아 온 것입니다. 들어주는 작업 그 자체가 중요한 것입니다. 혹시 상담자가 집중하지 않고 딴생각을 하거나 이야기를 시시하게 듣는다면 내담자는 금새 감지합니다. 하나님은 그런 감지력을 우리 속에 주셨습니다. 또한 상담자의 앉는 위치와 자세가 중요합니다. 같은 높이에서 가능하다면 대각선으로 앉으세요. 내담자는 정상적인 정신상태가 아니기 때문에 사소한 것에도 민감한 반응을 보이기 때문입니다. 내담자가 상담실로 첫발을 내딛었을 때, 그가 좋아하는 이야기부터 시작한다면 상담 분위기는 훨씬 편안해 질 것입니다.

## 문제 핵심으로 접근을

내담자는 상담자에게 자신을 유리하게 표현하려는 무의식적 경향이 있습니다. 그렇기 때문에 말 자체보다는 말에 묻어있는 감정에 집중할 필요가 있습니다. 절대로 선입견을 가지고 내담자의 말을 듣거나 내담자의 균형을 잃은 표현에 말려 들어가지 않도록 주의해야 합니다. 한편 대개의 경우 카타르시스 과정에서 상담이 끝나는 경우가 많은걸 봅니다. 이럴 경우 내담자에게는 아무런 변화와 깨달음이 없기 마련입니다. 그렇지만 카타르시스의 과정은 꼭 필요합니다. 이 과정 없이는 상담이 다음과정으로 진행이 어렵습니다. 또한 상담자는 내담자의 이야기를 들으면서 분석이 필요합니다. 들으면서 자연스럽게 문제의 핵심으로 접근해 나가야 한다. 그리고 문제를 진단하는 방법에는 「반응의 방법」이 있습니다. 이야기 도중 침묵을 한다면 당황하기 보다는 침묵하도록 격려해 주는 것이 좋습니다. 그리고 기다리세요. 질문을 해야할 경우 연달아 하거나 많이 하거나 또는 직접 질문하지 않는 것이 바람직합니다. 그리고 말문을 달는 질문보다는 말문을 여는 질문을 하도록 하십시오. 다시말해 인터뷰식 질문이나 설문지식 질문을 피해야 합니다. 또 「왜?」라는 질문은 좋지 않습니다. 자칫 추궁을 당하는 기분을 줄 수 있기 때문입니다.

## 말 보다는 내 모습을 통해서

그리고 가능하면 충고는 하지 말기 바랍니다. 만약 충고를 사용해야 한다면 간접적 표현을 통해 내담자 스스로 깨달을 수 있도록 하는 것이 좋습니다. 한편 상담을 하다보면 구조적, 성격교정이 필요한 내담자를 만날 수 있습니다. 이런 경우에는 전문가의 도움을 받는 것이 현명합니다. 비전문 상담자가 할 수 있는 것은 「비공식적 단기적인 지원상담」입니다. 또한 「내 말이 틀리기 때문에 상대방이 말을 듣지 않는 것이 아니라는 것」을 양육자들은 꼭 기억하시기 바랍니다. 여러분이 박식하지 않아도 됩니다. 양육자의 모습 그 자체가 말하고자 하는 내용을 담고 있으면 됩니다. 그런 느낌이 전달되면 됩니다. 「당신께서 제게 넣어 주신 은사를 제가 애를 쓰며 써먹으려고 안해도, 내 모습을 통해서 상대에게 드러나게 해주세요」 하나님께 이렇게 기도하십시오.

\* 출처 - 은누리신문