생각바꾸기를 통한 마음치유 II

생각바꾸기

김용환목사

1

❑마틴 로이드 존스 목사

"사람이 절망하게 되는 원인은 하나님의 말씀을 듣지 않고 내면에서 들리는 자아의 소리, 부정적 소리, 죄악의 소리를 듣기 때문에 슬퍼하고, 낙심하고, 좌절하고, 절망하게 된다."

2

A. 인간은 습관적으로 자기 대화를 하는 존재

- 인간은 스스로에게 어떤 메시지를 주고받는 인지활동을 하는 존재
- 자기 언어화: 자기 자신과의 대화를 통해서 자신의 인지, 정서, 행동에 영향
- 잘못된 자기 대화에 귀를 기울이고 그 대화에 설득 당하면 행동으로 연결

3

- 그릇된 생각에 익숙→ 사실로 인식→사실로 믿고 따름
- 그릇된 자기 대화는 어떤 상황이나 사건을 치명적인 위협으로 인식하고 재앙적인 일이 발생할 것이라고 염려를 부추기는 자기 언어
- 그릇된 자기 대화를 평상시에 감지되지 않고 심각한 갈등 또는 질병상태에 노출될 때 발견
- 부정적 자기 대화는 성령을 거스르는 행동

4

3. 대부분의 자기 대화는 부정적

a. 대부분의 자기대화는 두려움과 연관

b. Shad Helmstetter: 자기 대화의 75%가 부정적이고 비생산적인 내용

- "나는 안돼!"
- "나는 실패자야"
- "나는 내가 정말 싫어"
- "내가 잘 할 수 있는 것이라고는 단 한 가지도 없어"
- "사람들은 다 나를 싫어해"
- "나는 죽어야 돼"
- "나는 끝났어"

5

4. 자기 대화와 우울

a. 우울한 사람들은 자기 대화에서 우울의 소리에 선택적 청취를 하거나 그것을 크게 듣는다.

b. 심리적 점화장치: 내면의 언어와 음성적 언어 모두 듣는 순간 인지, 정서, 행동, 영혼에 영향

c. 인지 3제에 대한 우울의 소리를 거부해야만 우울한 인지, 정서, 행동이 변한다.

d. 9-10세에 자기 대화가 시작: 교사나 부모로부터 들은 부정적인 말은 신념의 근거가 되고 자기 대화에서 부정적인 자동적 사고를 유발하는 핵심신념이 된다.

e. 13 세 정도부터 우울증을 초래할 수 있는 자기 대화 가능

f. 우울증의 극복: 부정적인 자기 대화를 중지

6

5. 자기 대화와 사탄

a. 인간의 생각 속에 사실을 왜곡하고 속이는 것은 사탄의 주요한 무기

b. 사탄은 경험과 사건의 해석을 왜곡

7

6. 자기 대화에 대한 성경적 이해

a. 바울

- 롬7:21-25

21.그러므로 내가 한 법을 깨달았노니 곧 선을 행하기 원하는 나에게 악이 함께 있는 것이로다

22.내 속사람으로는 하나님의 법을 즐거워하되

23.내 지체 속에서 한 다른 법이 내 마음의 법과 싸워 내 지체 속에 있는 죄의 법으로 나를 사로잡는 것을 보는도다

24.오호라 나는 곤고한 사람이로다 이 사망의 몸에서 누가 나를 건져내랴

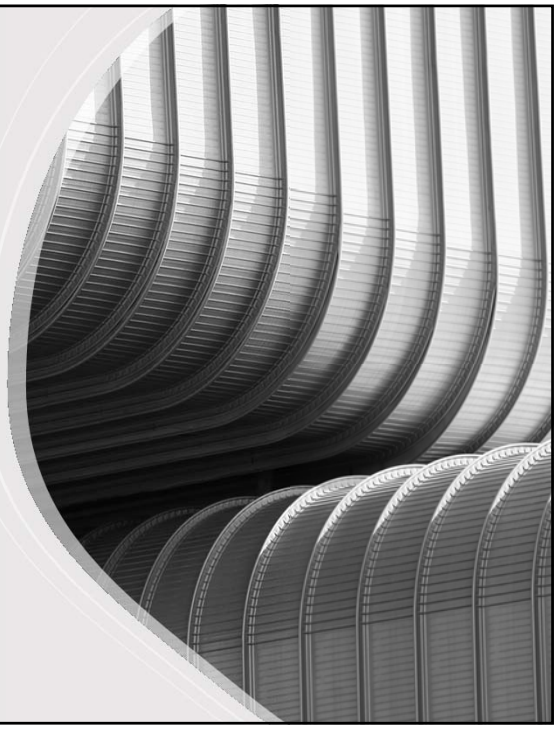
25.우리 주 예수 그리스도로 말미암아 하나님께 감사하리로다 그런즉 내 자신이 마음으로는 하나님의 법을 육신으로는 죄의 법을 섬기노라

8

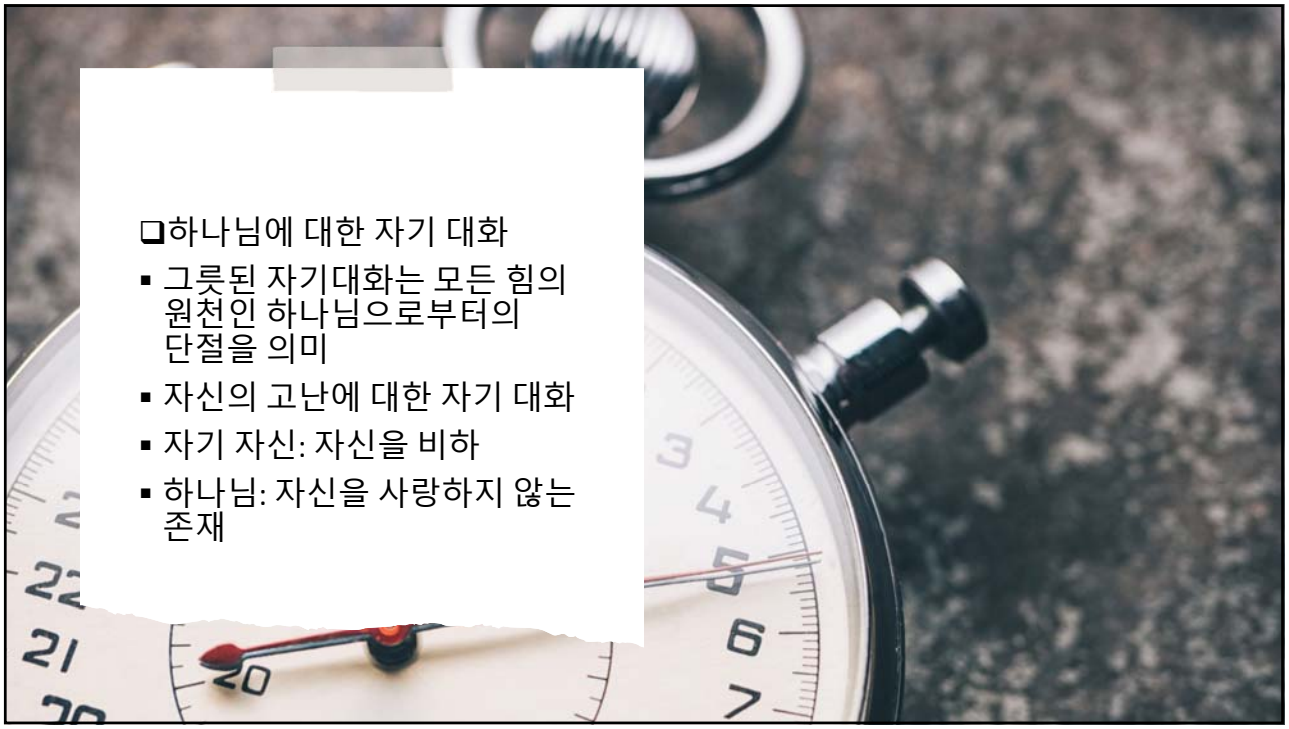
잠4: 23

모든 지킬 만한 것 중에 더욱 네 마음을 지키라 생명의 근원이 이에서 남이니라

그릇된 자기 대화를 거부하는 것이 자신의 내면을 지키는 길

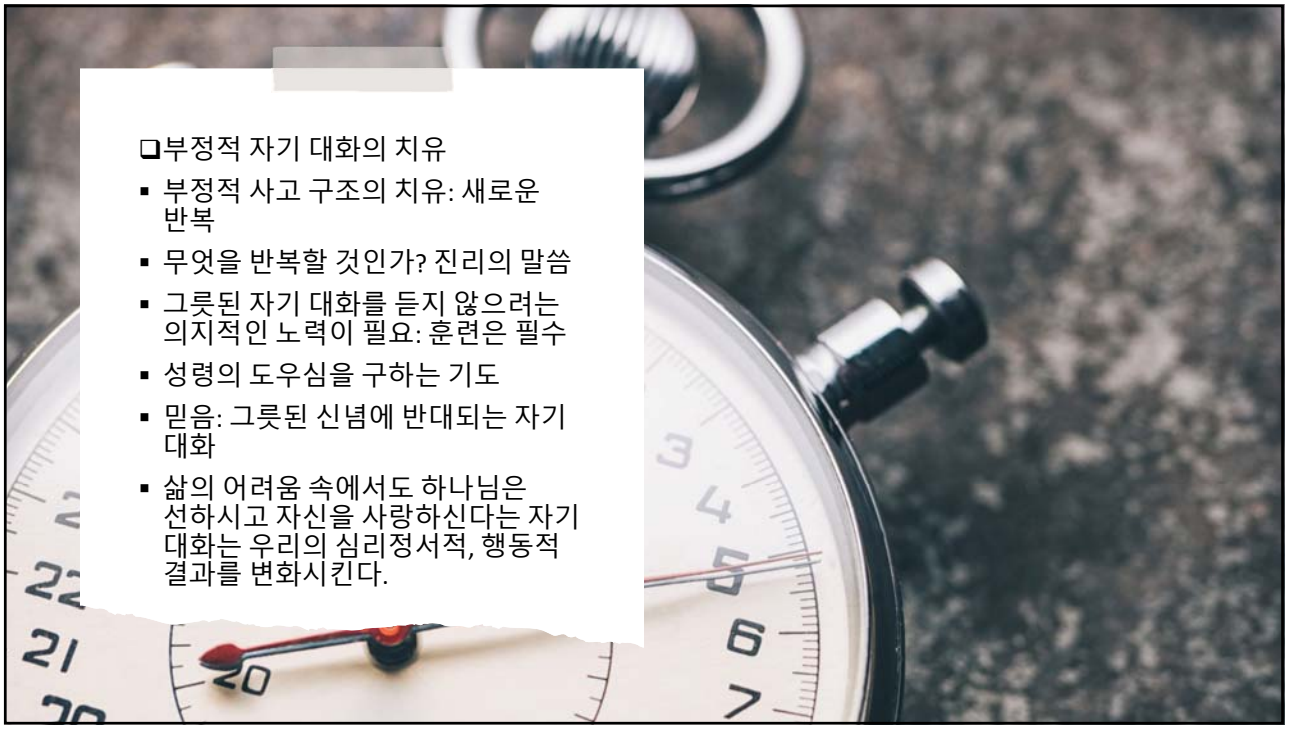


9



- 하나님에 대한 자기 대화
  - 그릇된 자기대화는 모든 힘의 원천인 하나님으로부터의 단절을 의미
  - 자신의 고난에 대한 자기 대화
  - 자기 자신: 자신을 비하
  - 하나님: 자신을 사랑하지 않는 존재

10



❑부정적 자기 대화의 치유

- 부정적 사고 구조의 치유: 새로운 반복
- 무엇을 반복할 것인가? 진리의 말씀
- 그릇된 자기 대화를 듣지 않으려는 의지적인 노력이 필요: 훈련은 필수
- 성령의 도우심을 구하는 기도
- 믿음: 그릇된 신념에 반대되는 자기 대화
- 삶의 어려움 속에서도 하나님은 선하시고 자신을 사랑하신다는 자기 대화는 우리의 심리정서적, 행동적 결과를 변화시킨다.

11

❑외현화(Exteriorization)

- 의식과 무의식에 흐르는 자기 대화(생각)를 언어화하는 작업
- 외현화를 위한 질문
- "힘들고 절망적인 순간에 스스로에게 어떤 말을 했나요?"
- 외현화의 어려움

o 인간의 자기 대화는 1분에 500개의 단어를 생각할 정도로 빠르기 때문에 인식하기가 어려움

o 기록: 외현화를 위한 기법

o 외현화의 목적은 자기 대화를 드러낸 것 자체가 목적이 아니라 자기 대화를 긍정적인 것과 부정적인 것으로 분리하여 그릇된 자기 대화를 성경적 자기 대화로 대치하는 것

12

❑재구조화 및 재구성

롬12:2

너희는 이 세대를 본받지 말고 오직 마음을 새롭게 함으로 변화를 받아 하나님의 선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻이 무엇인지 분별하도록 하라

- 변화를 받아: 마음의 구조적인 변화를 의미
- 마음의 구조적인 변화는 스키마의 변화이며 새로운 자기 대화를 시작한다는 의미
- 일상에서 일어나는 사건이나 상황에 대한 새로운 평가, 해석, 새로운 가치부여를 의미
- 인지의 재구조화는 단순히 심리학적인 문제가 아닌 신학적/영적/성경적 작업
- 인지구조의 재구성은 성경을 내면화함으로써 인식의 프로그램을 새롭게 형성하여 새로운 자기 대화의 근거로 삼는 것

13

12. 논박과 진리선포

- 자신의 그릇된 생각에 대해 진리에 기초한 적극적인 공격이며 투쟁: 영적인 전쟁
- 야4:7 그런즉 너희는 하나님께 복종할지어다 마귀를 대적하라 그리하면 너희를 피하리라
- 내면의 거짓된 소리를 거부하는 방법: 스스로 진리를 선포하는 것
- 긍정적인 자기 대화와 성경적인 자기 대화는 동일하지 않다.
- 자신이 죄의 상태에 빠진 상태라 할지라도 자기 대화를 통해 "자신에게 승리에 소망이 있음을 선포하고 그리스도께서 자신의 내면에서 역사하신다"고 선언하는 것이 중요

14

13. 사고정지기법: Stop!

a. 그릇된 생각이 들 때마다 Stop이라고 외친다.

b. 혹은 문장을 외친다.

- "나는 정상이야"
- "나는 두려워하지 않을 거야"
- "나는 슬프지 않아"
- "내가 우울해야 될 이유가 없어"
- "내가 괴로워함으로써 누가 좋아하는 거야?"
- "하나님은 나를 돕는 분이야!"
- "하나님은 끝까지 나와 함께 하셔!"

❑**가장 좋은 문장은 성경 구절**

15

14. 논박과 진리선포는 반복이 중요

- 진리의 말씀이 자신의 내면에 신념체계로 형성될 때까지

❑논박의 폐소공포증 예

- "사람들이 이렇게 많이 탔는데 이 엘리베이터 줄이 끊어지지 않을까?"
- "사람들이 너무 많아서 답답해. 죽을 것 같아."
- "이거 다 실험을 거쳐서 만든 것이기 때문에 안전에는 문제가 없어"
- "다소 답답하기는 해도 이곳에 하나님이 나와 함께 하시고 나를 보호해 주실 것인데 무슨 걱정이야"

16

- 논박에서 중요한 것은 죄에 대한 논박이 있어야 하되 사람의 인격에 대한 논박이 아닌 그 사람이 가지고 있는 비합리적 신념, 인지왜곡, 죄에 대한 논박이어야 한다.
- 논박 이후: 성경 말씀으로 자신의 내면을 채우기
- 가장 강력한 논박 기술은 성경말씀을 묵상하고 암송하는 것
- "진리가 너희를 자유케 하리라" (요8:32)

17