

# 고통 극복을 위한 일기 쓰기 방법 연구

## - 영화「퍼스트 리폼드」의 톨러 목사 일기를 중심으로 -

유영희\*

- I. 자기성찰을 위한 일기 쓰기
- II. 톨러 목사의 일기 분석
- III. 고통 극복을 위한 일기 쓰기 모색 - CTFAR을 중심으로
- IV. 나가는 말

### ■ 국문요약

일기 쓰기는 자기 성찰을 위해 많이 사용되는 방법이다. 자기 성찰은 자신의 생각과 감정을 객관적으로 이해하는 데서 시작한다. 그러므로 일기를 어떻게 쓰느냐에 따라 자기 성찰의 효과는 달라진다. 영화「퍼스트 리폼드」의 주인공 톨러 목사는 자기가 큰병에 걸렸다는 것을 느낀 후 구원을 받기 위해 일기를 쓰기로 한다. 톨러는 마이클의 죽음을 계기로 지구 온난화에 대한 심각한 문제의식을 갖게 되고, 환경을 오염시키는 바크 회장을 대상으로 자살 테러를 시도한다. 이런 톨러의 선택은 일기를 쓸 때 자신의 감정과 생각을 객관적으로 성찰하지 못했기 때문이다.

이 논문에서는 자기 객관화를 위한 일기 쓰기 방법으로 브룩 가스피요가 개발한 CTFAR을 활용할 것을 제안한다. 이 방법은 자신의 감정이 일어난

---

\* 철학박사, 독립연구자, formago@hanmail.net

원인으로 사고를 탐색할 것을 강조한다. 이것은 상담심리학에서 인지치료 기법과 상통한다. 인지치료기법에서는 사람들이 문제 상황에서 순간적으로 일어나는 자동적 사고 때문에 부적절한 감정과 행동이 촉발된다고 보고, 좋은 결과를 얻기 위해서는 자동적 사고를 점검하자고 한다. 어떤 사고가 감정을 일으켰는지 발견하고, 그 사고의 타당성을 점검하는 방법으로 일기를 쓰는 것은 매우 효과적이다. 현재 대학의 교양교육은 자기 인지 과정에 대한 점검 기회가 부족한 편이다. 적절한 일기 쓰기 교육은 자기 성찰 능력을 키우는 데 도움이 될 것이다.

**주제어** ● 교양교육, 일기, 인지치료기법, 브룩\_가스띠요, CTFAR

## I. 자기 성찰을 위한 일기 쓰기

대학의 교양 교육에 글쓰기 강좌가 있지만, 자신의 인식 과정을 성찰하는 글쓰기 기회는 많지 않다. 학문적 글쓰기를 강조하는 대학의 분위기에서 자기 성찰 글쓰기가 자리 잡기에는 어려움이 있기 때문이다. 그러나 교양 교육의 목표가 자신을 표현하는 능력을 키우고 세상과 소통하는 힘을 키우는 데 있다면(유영희, 2020, 107.) 자기 성찰을 위한 노력을 소홀히하면 안 될 것이다.

자기 성찰을 위해 글쓰기가 매우 효과적이라는 것은 많이 보고되고 있다.<sup>1)</sup> 본고에서는 글쓰기 중에서도 일기 쓰기를 주 소재로 다루는 영화『퍼스트 리폼드』(슈레이더, 2017.)를 중심으로 톨러의 선택에 어떤 인지적 오류가 있었는지 살펴보고 고통 극복을 위한 일기 쓰기 방법을 제안하고자 한다.

고통 극복이라는 목적으로 일기를 쓴다고 하면, 저널치료라는 분야가 있어서 일기보다는 저널이라는 단어를 쓰는 것이 좋지만, 저널 역시 하루라는

---

1) 국립중앙도서관에서 ‘글쓰기 치료’로 검색하면, 도서 27권, 학위논문 39건 외 수십 건의 기사들이 나온다.

뜻인데<sup>2)</sup>, 저널이라는 용어가 잡지로 오해될 여지가 있어서 여기서는 일기라는 익숙한 단어로 쓰기로 한다.

글쓰기는 자신의 감정과 생각을 표현할 수 있다는 점에서 고통 극복에 도움이 된다. 일기 쓰기는 이를 위한 매우 효과적인 수단이다. 일기 쓰기는 심리치료를 위해 많이 활용되고 있는데, 그것은 자신의 감정과 생각을 자세히 표현할 때 자신에 대한 통찰이 일어나기 때문이다. 이런 통찰을 돕기 위해 여러 가지 일기 쓰기 방법이 개발되어 있다.<sup>3)</sup>

본 논문에서는 일기에서 많이 사용하는 표현적 글쓰기보다 일기에서 발견되는 인지 과정을 중심으로 톨러 목사의 일기를 분석하고 그것이 톨러 목사의 자살 테러 선택과 어떤 관계가 있는지 살펴본 후에, 건강한 선택을 하기 위해서는 어떻게 일기를 쓰면 좋을지 CTFAR 방법을 중심으로 대안을 찾아보고자 한다. 톨러 목사가 처음에는 표현적 글쓰기를 하겠다고 시작했으나 다른 글쓰기로 나갔기 때문이다. 톨러 목사(이하 톨러)의 일기를 분석하기 위해서는 CTFAR 방법이 유효하다.

## Ⅱ. 톨러 목사의 일기 분석

### 1. 영화 내용 이해

영화 줄거리를 한 문장으로 요약하면, 퍼스트 리폼드 교회 목사인 톨러가 지구 온난화를 일으키는 환경 오염의 주범 바크 회장을 자살 테러로 응징하려다가 사정이 여의치 않아 혼자 죽기를 선택한다는 내용이다.

줄거리만 보면 복잡하지 않지만, 이 영화를 어떻게 볼 것인지를 결정하기 위해서는 두 가지 해결 과제가 있다. 하나는 톨러는 죽었는가? 아니면 메리

---

2) 김춘경(2016, 1656-1657.) 저널은 하루 또는 오늘을 뜻하는 프랑스어 ‘*journée*’에서 나온 말이다. 그러나 저널치료라고 하면 자신의 감정, 태도, 신체 감각 등 내적 이미지를 탐험하는 내면 여행이라는 의미를 띤다.

3) 일기 쓰기의 여러 방법은 Adams(2006a)와 Adams(2006b)에 자세히 소개되어 있다.

에게 안기며 구원을 받았는가? 하는 것이다. 다른 하나는 톨러 목사의 테러 또는 자살은 순교인가? 아니면 하나님 뜻을 빙자한 폭력인가? 이 질문에 대한 답을 찾아가는 과정과 톨러 목사 일기를 분석하는 것은 긴밀한 관계가 있다.

톨러 목사는 뉴욕 스노우브릿지에 있는 ‘퍼스트 리폼드’ 교회에서 사목을 하고 있다. 1767년에 첫 삽을 뜬 이 교회는 올버니 주에서 가장 오래된 교회인데, 그 옆에 있는 ‘풍요로운 교회’의 전신이다. 오래된 교회답게 스노우브릿지 전투 흔적이 남아있어서 관광객이 찾아오는 박물관<sup>4)</sup> 같은 교회인데, 톨러는 기념품을 파는 곳이라고 한다. 일요일 예배에는 보통 다섯 명 정도가 참여한다.

그에 비해 ‘풍요로운 교회’는 기업 느낌이 들 정도로<sup>5)</sup> 규모가 크다. 이 교회의 담임 목사 재퍼슨은 어려운 상황에 있는 톨러를 ‘퍼스트 리폼드’ 교회의 담임 목사로 초빙한다. 부임 전 톨러는 아버지, 할아버지 모두 군목이었던 가족의 전통을 이으려고 아들에게 입대를 권했다가 이라크 전투에서 아들을 잃고 아내와 이혼한 후 캔터키에서 글만 쓰고 있었다.<sup>6)</sup>

‘퍼스트 리폼드’ 교회 250주년 재봉헌 기념일이 두어 달 남은 때, 메리라는 임신 20주 된 여자가 남편을 상담해달라며 찾아온다. 지구 온난화 때문에 아이가 살아갈 날을 염려하는 남편이 낙태를 종용한다면서 메리는 자기가 아이를 낳게 남편을 설득해달라고 요청한다. 그렇다고 마이클이 독실한 기독교 신자였던 것은 아니다. 마이클이 죽은 후 메리는 톨러에게 마이클의 신앙이 깊지 않았다고 말해준다.

마이클 자신도 환경 운동을 하다 구치소에서 수감되었다가 메리 임신 소식을 듣고 가석방을 신청하여 나왔는데, 환경 운동을 하다가 죽음을 당한 동

---

4) ‘풍요로운 교회’ 담임 목사 재퍼슨은 ‘퍼스트 리폼드’를 박물관이라고 표현한다.

5) 마이클이 상담하러 왔을 때 톨러 목사가 ‘풍요로운 교회’에 상담 전문가가 많으니 거기로 가라고 하자, 마이클은 그 교회는 기업 같아서 싫다고 한다.

6) 우혜경(2019, 70)은 톨러가 아들이 죽고 결혼 생활이 파탄 난 후 목사가 되었다고 한다. 하지만, 이것은 오해다. 톨러 집안은 대대로 군목이었다고 말하는 점, 결혼 전 에스더와 사귄 때도 이미 목사였다는 암시가 분명하게 나오기 때문이다. 뒤에 자세히 설명할 예정이다.

료들에 대한 부채감으로 우울한 상태이다. 톨러는 마지못해 승낙하고 메리 집에 방문한다. 그때 마이클은 뱃속의 아이가 딸이라면서 딸을 이런 세상에서 살게 할 수 없다고 한다.<sup>7)</sup> 그러나 마이클은 자살을 선택하고,<sup>8)</sup> 톨러는 마이클의 유언대로 장례를 치러주면서 환경 오염에 관심을 갖게 된다.

드디어 톨러는 마이클이 남긴 환경 오염 자료와 폭탄 조끼를 보면서 마귀의 계약에 맞서 싸운다는 명분을 내세워 바크를 응징하기로 결심하고 그동안 쓴 일기를 찢어 버린다. 톨러는 마이클이 만든 자살 조끼를 입고 공장에 갔다가 사람이 많아 포기하고 다른 기회를 모색한다. 250주년 재봉헌식에 바크 대표가 올 때 자살 조끼를 입고 바크에게 달려들어 자폭하기로 한 것이다. 그러나 만삭의 메리가 참석한 것을 확인하고 혼자 죽기로 계획을 변경한다.

온몸에 가시철조망을 둘러 피를 내면서 변기를 닦는 세척제를 먹으려는 순간 메리가 사제관에 나타나고 둘은 열렬히 껴안으며 입을 맞춘다. (1:48:08) 여기서 메리와 만나는 장면은 톨러의 환상이다. 그전에 이미 재퍼슨 목사가 들어오려다가 문이 잠겨 못 들어오는 장면으로 메리의 등장이 허구임을 보여준다. 게다가 이 순간 내내 ‘퍼스트 리폼드’ 교회에서 부르는 에스더의 찬송가<sup>9)</sup>가 영화가 끝날 때까지 들리는 것을 보면, 톨러는 죽었을 것으로 보인다.

다음에는 톨러의 일기를 분석하면서 파국으로 치달은 톨러의 선택에 어떤 인지적 문제가 있었는지 분석할 것이다.

7) 마이클이 무슨 근거로 뱃속의 아이가 딸이라고 말하는지 나와 있지 않다. 메리가 출산 직전 톨러에게 아이의 성별을 암시하는데 파란색이라고 알려주기 때문이다. 마이클의 예측이 옳지 않다는 증거로 이 대사를 넣었다고 해석할 수 있다.

8) 마이클의 자살이 환경 오염 개선을 촉구하기 위한 것이 아닐 수도 있다는. 마이클 시신을 수거하려 온 청소부는 마이클의 아버지가 매우 지독한 사람이었다고 하는데, 마이클의 성장 과정의 문제가 마이클의 우울감과 자살에 큰 영향을 끼쳤을 것이라고 암시하는 대목이다.

9) 찬송가 405장 ‘주의 친절한 팔에 안기세’이다. (1) 주의 친절한 팔에 안기세 / 우리 맘이 평안 하리니 / 항상 기쁘고 복이 되겠네 / 영원하신 팔에 안기세 / 후렴: 주의 팔에 그 크신 팔에 안기세 / 주의 팔에 영원하신 팔에 안기세 (2) 날이 갈수록 주의 사랑이 / 두루광명하게 비치고 / 천성 가는 길 편히 가리니 / 영원하신 팔에 안기세 (3) 주의 보좌로 나아갈 때에 / 기뻐 찬미 소리 외치고 / 겹과 두려움 없애지리니 / 영원하신 팔에 안기세

(<https://hoibin.tistory.com/entry/405%EC%9E%A5-%EC%83%88%EC%B0%AC%EC%86%A1%EA%B0%80%EC%95%85%EB%B3%B4PPT%EA%B0%80%EC%82%AC>)

## 2. 톨러 목사의 일기 내용

영화는 톨러가 일기를 쓰기로 결심한 첫날부터 시작한다. 톨러는 일종의 실험을 위해서 쓴다고 한다. 1년 후에는 실험이 끝나면 태우기로 결심하고 수정하거나 지우지 않기 위해 펜으로 노트에 쓰기로 한다.

톨러가 일기라는 형식으로 기도하려는 이유가 무엇인지는 명확하지는 않다. 아들을 정당성 없는 죽음으로 내몰았다고 마이클에게 말하는 것을 보면, 아들의 죽음에 죄책감을 가지고 있었을까 짐작해보지만 그럴 개연성은 적다. 톨러는 마이클에게 증조할아버지 때부터 군중 목사를 지낸 것을 자랑스럽게 말하고 있고, 일기에도 아들 이야기는 한 번도 나오지 않는다. 마이클이 톨러에게 아들을 전쟁터에서 잃었다는 사실을 알고 그것 때문에 존경한다고 고백할 때도 부정하지 않았다.

톨러가 일기 쓰기를 왜 선택했는지 우리가 알 수 있는 것은, 교회의 기도는 무겁고 답답한 데 일기는 단순하게 있는 그대로 ‘다른 이’에게 말을 거는 형식이어서 교회에서 하는 기도보다 진정성 있는 기도라고 생각하기 때문이라는 것이다. 여기서 ‘다른 이’란 당연히 하나님일 것이다. 톨러에게 일기 쓰기는 구원을 얻는 효과적인 수단인 셈이다.

여기서 구원은 아마도 마음의 안정이거나 건강의 회복일 것이라고 추측된다. 밤에 소리치며 깨어나던 날 톨러는 몹시 힘들어했다. ‘첫 번째 경고를 느낀 후 5개월이 지났다. 새벽 3시에 울부짖으며 깨서 교회 벤치에서 잤다.’(47:30)는 일기를 보면, 확실히 톨러는 병에 대한 두려움이 크다는 것을 알 수 있다. 톨러는 자기가 큰병에 걸린 것을 직감하고 그 두려움에서 벗어나고 싶어서 일기를 쓰기로 한 것이다.

톨러가 처음 일기를 쓰기로 결심했을 때는 그것이 진정한 기도가 되려면 일상의 감정을 가감 없이 그대로 써야 한다고 생각했다. 실제로 이렇게 자신의 감정과 생각을 있는 그대로 쓰는 글쓰기를 표현적 글쓰기(페니베이커, 2017.)라고 하는데, 심리 치료에 효과가 있어서 글쓰기 치료 현장에서 많이 사용한다.

그러나 있는 그대로 쓰겠다는 처음 결심과는 달리, 톨러는 자기감정 노출을 극도로 경계하고 있다. 예를 들어, 풍요로운 교회 청년부 모임에 다녀와서 ‘다른 사람 생각을 신경 쓰지 말아야겠다. 예수님께서 다른 이의 눈치를 봤던가?’라고 썼다가 바로 다시 ‘방금 쓴 문장이 수치스럽다’라고 쓰고, 뒤이어 ‘이 일기에는 진정성 대신 자만이 가득하다. 자만이라는 단어는 쓰면 안 되는데, 하지만 지울 수 없다. 그저 기도할 뿐이다.’(8:00)라고 쓴다. 다른 날 일기에는 ‘하찮은 병 때문에 심기가 불편하다. 머릿속에 떠오르는 대로 쓰지 않으려고 노력하는 중이다’(37:00)라고 쓰고 있다.

마이클이 죽은 날 일기에는, ‘눈을 감기 무섭게 황량함이 밀려왔다. 방아쇠를 당기기 전에 무슨 생각을 했을까? 미치겠네 했을까? 주님의 구원을 기대했을까? 이 일기는 찢어버리겠다. 이 일기는 내게 평안을 주지 않는다. 그저 자기연민으로 가득할 뿐이다.’(46:33)라고 쓴다. 이렇게 톨러는 구원을 위해 자신의 일기를 끊임없이 검열한다.

### 3. 톨러 목사의 일기와 행동 특징

톨러는 자신의 감정을 검열하면서 자신의 행동은 잘 인식하지 못하고 있다. 영화의 처음에 마이클이 톨러에게 술을 권할 때 술은 절망을 이기는 데 도움이 안 된다고 하면서 사양했지만, 사실 자기는 이미 알콜 중독 상태이다.

일기를 쓰는 순간에도 술을 마시고 있고, 나중에는 아침 시리얼에도 술을 부어 먹는다. 심지어는 병원 약도 술에 타 먹는다. 그런데도 어느날 아침에는 술잔을 일기장 옆에 놓고 술을 마시면서 ‘아침 일찍 일어나서 맑은 정신으로 하루일과를 준비했다’고 쓰고 있다(1:12:59). 자신이 무엇을 하는지 전혀 모르고 있는 것처럼 보인다.

‘풍요로운 교회’ 합창단 지도자 에스더가 건강을 걱정하며 다가올 때 톨러는 당신은 나의 부족함과 실패만 생각나게 한다면서 사소한 걱정이나 하는 방해물이라고 소리지른다(1:12:32).<sup>10)</sup> 마치 자기에게는 신성한 의무만이

10) 에스더는 아마도 그들이 청춘인 시절에 서로 호감을 가지고 데이트를 했던 사이였을 것이

주어진 것처럼 생각한다. 그러나 톨러는 메리가 출산을 위해 버펄로에 사는 언니 집에 간다고 할 때는 버펄로에 찾아가겠다(1:28:30)고 한다. 이런 행동은 에스더가 자신의 건강을 염려할 때 화냈던 모습과 상반된다. 그러나 톨러는 자신이 메리에게 사소한 걱정을 하고 있다는 것을 의식하지 못한다.

심지어 톨러는 교회에 알리지 않고 하루종일 메리와 시간을 보내기도 한다. 메리와 함께 자전거를 타고 기분이 좋아진 것을 주님이 주신 운동의 치유 효과라고 한다(1:01:01). 그러나 톨러의 기분이 좋아진 것은 메리와 함께 보낸 시간이 즐거웠기 때문이다. 톨러는 20년 이상 자전거를 타지 않았고, 자전거 타는 것이 목적이었다면 교회에 알리지 않을 이유가 없다.

마이클의 유언대로 장례를 치른 후 톨러는 마이클의 노트북에 있는 자료를 보고 환경 오염을 일으키는 악덕 기업을 응징하기로 하고 ‘주님을 공경한 이들은 상을 받을 것이며, 땅을 어지럽히던 자들은 멸망할 것이다.’라고 일기를 쓴 날, 앞에 쓴 것을 다 찢어버리고(1:17:23) 이제부터 쓰는 일기만이 의미 있다고 한다.

사실 이런 태도 변화는 예견되는 것이었다. 톨러는 마이클을 상담할 때도 여전히 사망감에 압도되어 있었다. 예를 들어, 메리의 부탁으로 마이클을 처음 만난 날, 마이클이 절망만 남았다고 하자, ‘절망의 답은 용기입니다. 절망과 희망은 항상 같이 있습니다.’라고 답하면서 마이클의 얼굴은 살피보지도 않고 마이클을 설득하는 데 급급했다. 그리고 나서 톨러는 그날 일기에 ‘밤새 천사와 씨름했던 야곱이 된 기분이다.’(16:24)<sup>11)</sup>라면서 엎치락뒤치락하는

---

다. 에스더는 톨러에게 우리의 창창했던 시절을 기억하는지 묻기도 하고(27:24), 에스더가 톨러에게 그들의 오래전 관계가 선을 넘은 것이라고 생각하냐고 묻는 장면도 있다(32:39). 한 관광객이 톨러에게 합창단 지도자가 목사의 오르간 연주에 반해서 좋아했다는 소문이 알고 있느냐고 물을 때 처음 듣는 말이라면서도 당황하는 모습을 보면, 둘은 확실히 깊이 사귀어 사이임이 틀림 없다.

- 11) 창세기 32장에 나오는 내용이다. 야곱은 어머니의 조언대로 쌍둥이 형 이삭에게 주는 아버지의 축복을 팔족 한 그릇으로 빼앗고 형의 분노를 피하기 위해 도망가다가 천사를 만난다. 야곱은 천사의 축복을 받기 위해 천사와 씨름해서 이기고 천사에게서 이스라엘이라는 새 이름을 얻고 축복도 받는다. 톨러가 자신을 야곱에 비유한 것에서 자신의 역할에 자부심을 가지고 있음을 알 수 있다.



대화가 즐거웠다고 썼다. 이것을 보면, 톨러는 자신에게 사명에 헌신하는 것만을 허용한다는 것을 알 수 있다.

그러나 실제로 톨러의 일기를 보면, 톨러 목사의 겉으로 보이는 삶, 스스로 보여주고 싶은 삶은 헌신과 순교지만, 내면의 감정과 일치하지 않는 것을 알 수 있다. 예를 들어, 바크 기업에 테러를 위해 갔다가 실패하고 미소된장과 회를 먹고 돌아와서 쓴 일기에는 그 식사가 즐거웠다고 쓰고 있다(1:31:23). 이 글은 톨러의 인간적 감정이 슬쩍 새어 나온 사건이라는 점에서 의미 있다. 테러 실패에 대한 좌절감보다 맛있는 식사가 더 의미있었던 것이다. 그러나 톨러는 그것을 인식하지 못한다.

단순하고 진정성 있는 대화를 위해 일기를 쓰겠다면서 조금이라도 감정적인 단어만 쓰고 나면 수치스러워하고 쓴 것을 지우고 싶어 한다. 이렇게 일기와 행동의 괴리가 일어난 이유는 톨러가 자신의 감정을 인식하지 못하고 환경 보호라는 명분에 압도되어 순교만을 추구했기 때문이다.

여기에 더해 톨러가 변기 닦는 장면을 보면 청결에 대해 강박적이기도 하다. 톨러가 잠자다가 깨어 토하는 장면이 나오는데(37:12), 이것을 능숙하게 처리하는 것을 보면 자주 토했던 것 같다. 이때 톨러는 토한 자국을 지우기 위해 변기를 청소하면서 세척제를 엄청나게 많이 쓴다. 변기에 세척제 한 통을 거의 다 들이 붓는다(32:12).

이런 장면을 참고하면, 톨러가 오염을 대하는 이런 행동 방식은 매우 강박적으로 보인다. 이것은 그가 자살 방법을 선택하는 데 영향을 미쳤을 것이다. 톨러가 자살할 때 세척제를 먹는 것<sup>12)</sup> 역시 단순한 우연이 아니라 환경 오염을 막으려는 의도와 연결된다.

그러나 톨러의 이런 선택이 지구 환경 개선에 도움이 되었을까? 자살의 명분이 되었던 환경 문제와는 상관없이 메리와의 결합을 상상하는 것으로 끝나는 것을 보면, 톨러의 자살 목적이 무엇이었는지 관객에게 혼란을 준다.

---

12) 영화에는 메리가 등장하여 컵을 떨어트리는 것으로 나오지만 메리가 사제관 안으로 들어오는 것은 불가능하므로 먹었다고 볼 수밖에 없다.

### Ⅲ. 고통 극복을 위한 일기 쓰기 방법 - CTFAR을 중심으로

#### 1. CTFAR란 무엇인가

글쓰기가 고통 극복에 도움이 되는 것은 자신의 감정과 생각을 진실되게 표현하는 데서 일어난다. 글쓰기 치료 전문가 페니베이커(1997)는 『털어놓기와 건강』에서 표현하기가 얼마나 건강에 도움이 되는지 강조하고 있다. 쉬위(2019)는 『일기 여행. 여성 자신의 목소리를 찾아가는 신비한 여정』에서 여성들이 표현적 글쓰기로 일기를 쓰면서 치유되어 가는 과정을 소개하고 있다. 박미라도 『치유하는 글쓰기』(2008)와 『모든 날 모든 순간, 내 마음의 기록법』(2021)을 통해서 표현적 글쓰기가 어떻게 치유 효과를 발휘하는지 설명한다.

실제 사례뿐 아니라 표현적 글쓰기의 효과를 소재로 하는 문학 작품도 있다. 위커(1992)의 『컬러 퍼플』은 어디에서도 안전하지 못했던 흑인 여성이 오직 일기 쓰기로 하느님에게 고백하는 과정을 통해 자신을 긍정하고 치유하는 과정을 담고 있다. 셀리는 일기를 쓰면서 현실의 고통과 마주하는 용기를 얻게 된다. 광진아(2019, 106-110.)는 페니베이커의 글쓰기 치료 이론을 참고하여 주인공 쉘리(문학동네 번역에서는 셀리로 표기)의 트라우마 서술 방식을 표현적 글쓰기라고 설명한다.

이승우의 『오래된 일기』에도 털어놓기의 의미가 잘 표현되어 있다. 이 작품은 주인공이 아버지의 돈 훔친 것을 들킬까 봐 차라리 아버지가 죽었으면 바랐던 날 실제로 아버지가 교통사고로 돌아가신 사건을 다루고 있다. 박춘희(2013)는 이 작품을 분석하면서 주인공이 그 트라우마를 건디지 못하여 소설을 쓴다는 명분으로 일기를 쓰기 시작했다고 설명한다.

이들 사례는 일기 쓰기가 표현적 글쓰기의 대표적인 방법이고, 일기라는 표현적 글쓰기가 고통을 극복하는 데 도움이 된다는 것을 보여준다. 그러나 본 논문에서는 표현적 글쓰기보다 인지적 접근을 중심으로 톨러 목사의 일기를 분석하고자 한다. 톨러가 처음에는 표현적 글쓰기를 하겠다고 시작했으나 다른 글쓰기로 나갔기 때문이다. 톨러의 일기를 분석하기 위해서는

CTFAR 방법이 유효하다.

고통은 실제 물리적 심리적 자극에서 오지만, 같은 자극이라도 사람마다 느끼는 강도와 의미는 다르다. 그것은 사람마다 여러 가지 인지적 왜곡이 발생하여 자극에 대한 해석이 다르기 때문이다.

설기문이 『내 마음과 거리 두기』(2021, 57-66)에서 소개한 CTFAR은 Circumstance(환경), Thought(생각), Feeling(감정), Action(행동), Result(결과)의 머리글자를 딴 것이다. 브룩 가스피요가 개발한 이 방법은 일기를 쓸 때 감정이전의 사고를 파악하여 쓰는 것이다. 이때 사고는 핵심 믿음에서 영향을 받은 자동적 사고일 가능성이 많다.<sup>13)</sup>

이렇게 사고와 감정을 연결하는 것이 새로운 것은 아니다. 이미 인지치료에서는 1950년대부터<sup>14)</sup> 자동적 사고를 점검하고 수정하는 방식으로 마음의 고통을 해결하려는 시도를 해왔다. 여기서 자동적 사고란, 어떤 상황에서 미처 내가 통제할 틈 없이 바로 일어나는 생각을 말한다. 그런 자동적 사고가 강한 감정을 일으키고 그 감정이 잘못된 사고를 하는 데 영향을 미친다. (Wills, 2011, 4장) 이렇게 일어나는 자동적 사고는 대부분 왜곡된 사고이다. (Leahy, 2019, 36.) 그러므로 이것을 인식하기 위해서는 생각과 감정을 구분하고, 생각이 감정을 어떻게 만들어내는지 추적하는 것이 중요하다.

예를 들어, ‘나는 실패할 것 같다’는 생각이 있어서 ‘불안’과 ‘좌절’이 생긴다. (Leahy, 2019, 23.) 불안과 좌절이라는 감정은 나는 실패할 것 같다는 생각에서 발생한 것이다.

그런데 이런 왜곡된 자동적 사고는 핵심 믿음 때문에 일어난다. 자동적 사고의 기저에는 각자 자신이 가지고 있는 핵심 믿음과 중간 믿음(Beck, 2007, 153-208.)이 있기 때문이다. 여기서 ‘나는 실패할 것 같다’는 자동적 사고는 ‘나는 무능하다’라는 핵심 믿음에서 나왔다고 추론할 수 있다. 이 추론은 내

---

13) 인터넷에서 혼자 점검해볼 수 있는 CTFAR 워크시트를 찾을 수 있다.

[https://s3.amazonaws.com/kajabi-storefronts-production/sites/63814/themes/2193141/downloads/4rGUGYgbQYGDZ8Cel3df\\_Coaching\\_Models\\_Stephanie\\_Starr.pdf](https://s3.amazonaws.com/kajabi-storefronts-production/sites/63814/themes/2193141/downloads/4rGUGYgbQYGDZ8Cel3df_Coaching_Models_Stephanie_Starr.pdf)

14) 엘리스가 1950년대 중반 인지행동치료(CBT)를 크게 일으켰는데(번스, 2007, 7.), 현재는 합리적 정서치료이론(REBT)으로 자신의 이론을 발전시켰다. (Ellis·MacLaren, 2007)

답자와 면담에서 확정된다.

이때 자신의 핵심 믿음을 인식하는 것만으로도 심리적 고통은 완화될 수 있다. 그 과정에서 감정을 수용하고 그 감정이 일어난 사고를 탐색하면, 감정에 변화가 일어나기 때문이다. 그 이후 행동도 달라진다. 브룩 가스피요의 CTFAR은 이런 인지치료기법의 연장선에 있다.

이제 톨러 목사의 일기를 CTFAR이라는 다섯 가지 요소로 분석하면서 톨러의 자동적 사고와 핵심 믿음을 확인할 것이다.

## 2. CTFAR로 톨러 목사의 일기 분석하기

이 장에서는 CTFAR로 톨러의 일기를 구성하여 톨러의 자동적 사고와 그 이후에 이루어지는 인지 과정을 분석해보고자 한다. 이런 분석을 통해 톨러 목사의 감정이 어떤 생각 때문에 일어났는지 알아보고, 그 감정을 부정한 이유는 무엇인지 탐색해보면, 톨러의 선택을 이해할 수 있다.

톨러는 일기에 어떤 상황에 대해서 생각과 감정을 다 썼는데, 두 가지를 언제나 다 쓴 것은 아니다. 그래도 비어 있는 부분은 앞뒤 맥락을 보고 추론으로 채울 수 있다.(Beck, 2007. 154.) 상황, 행동, 결과 역시 영화 줄거리를 참고하여 보충해보면 어느 정도 구성이 가능하다.

보통 일기를 쓸 때는 감정을 중심으로 쓴다. 톨러의 일기에도 기쁘다, 두렵다 등의 감정이 먼저 나온다. 그런데 그런 감정과 사고는 연결되어 있어서 어떤 상황에서 느낀 감정은 그 감정이 일어나게 한 자동적 사고가 있다. 강렬한 감정은 부정적인 자동적 사고에서 일어나기 때문이다.(Wills, 2011, 90.)

톨러는 일요일에 ‘풍요로운 교회’ 청년부 모임에 참석하여 그들에게 환영을 받았다고 쓰고 나서 곧 후회한다.(8:00) 톨러는 자기도 모르게 남들의 인정과 환대를 기뻐하는 것에 죄책감을 가지고 있음을 알 수 있다. 이날의 일기를 구성해보면 다음과 같다.

C: 일요일, 청년부 모임에 참석하여 환영을 받았다.

T: (환영받은 것에 기뻐하는 것은 자만이다.)

F : 수치스럽다.

A : 자만이라는 단어를 지울 수 없으니 기도하기로 한다.

R : 12개월 동안 잘 쓸 수 있을지 의문을 품는다.

영화에서 T는 나오지 않는다. 실제로도 T는 포착하기 어려운 경우가 많다. 너무나 순간적으로 일어나기 때문이다. 그러나 톨러가 인식하고 있는 나머지 요소들을 통해 충분히 유추할 수 있다. 환영받았다고 쓴 것은 그것에 기뻐하는 마음이 있기 때문이다. 그런데 바로 수치스럽다고 쓰고 또 자만이라고 쓴다. 이것을 연결해보면, 환영받은 것을 기뻐하는 것은 자만이고 자만하는 자신이 수치스럽다는 것이다. 이렇게 톨러가 수치심을 느끼는 이유는 환영받는 것에 기뻐하는 자신의 모습을 부정적으로 생각했기 때문이다.<sup>15)</sup>

누군가 나를 환영해줄 때 기분이 좋은 것은 인지상정이다. 그러나 톨러는 바로 스스로 자만이라고 평가하는 자동적 사고가 일어났고, 그 생각 때문에 수치스럽다는 감정이 일어났다. 이렇게 부정적인 감정이 자꾸 일어났기 때문에 12개월간 일기 쓰기를 잘할 수 있을까 의문을 품었던 것이다. 이런 인간적인 감정을 자만이라고 평가하고 비판하는 것이 톨러 사고의 핵심이다. 그 밑바닥에는 인간은 겸손해야 한다는 핵심 믿음이 자리잡고 있음을 추론할 수 있다.

이제 톨러가 자살 테러 조끼를 입은 행동까지 간 과정을 CTFAR 형식으로 압축해서 구성해보면 다음과 같다.

C : 환경 오염이 심각하다.

T : 하느님의 창조가 위협받는다.

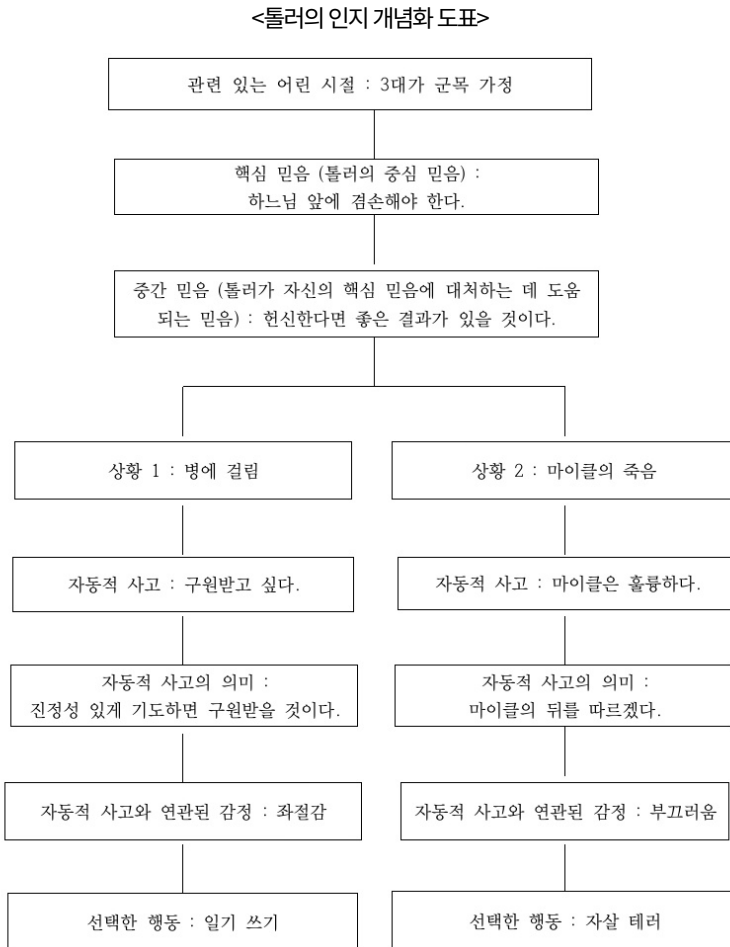
F : 끔찍하다. 화난다. 책임감을 느낀다.

---

15) 그린버그(2021, 90-99.)가 주창한 정서중심치료에서는 1차 정서, 2차 정서, 도구적 정서 등 세 가지로 감정을 구분한다. 감정을 촉발시키는 사건을 만났을 때 바로 드는 순간적인 감정을 1차 정서라 하고, 그 감정을 회피하면서 생각이 개입하여 생기는 감정을 2차 정서라고 하며, 남에게 영향을 주기 위해 표현되는 조작적 감정을 도구적 정서라고 한다. 이 일기에서 톨러의 1차 정서는 기쁨이고 2차 정서는 수치심이다. 일기라서 도구적 정서까지는 표현되고 있지 않다. 이렇게 정서를 중심으로 톨러를 이해할 수도 있다.

- A: 환경 오염을 일으키는 바크 회장을 자살 폭탄 테러로 죽인다.  
 R: 자신도 죽고 교회도 파국을 맞는다.

이 과정을 인지 개념화 도표(Beck, 2007, 155-156)를 사용하여 정리하면 아래와 같다.<sup>16)</sup> 이런 인지개념화 도표를 사용하면 톨러의 선택 과정이 잘 드러난다.



16) 참고문헌에는 중간 믿음 아래에 보상 전략 항목이 있는데 여기서는 생략하였다.

처음 톨러가 일기 쓰기를 통해 구원을 받을 것이라고 생각한 것은 기독교 가정에서 자랐고 목사로 살아온 시간 동안 형성된 자동적 사고 때문이다. 이런 자동적 사고에는 하나님 앞에서 인간은 죄인이고 하나님 앞에 겸손해야 한다는 핵심 믿음이 자리잡고 있음을 추론할 수 있다. 그렇게 헌신하면 환경 문제가 개선될 것이라는 중간 믿음까지 추론이 가능하다.

이러한 톨러의 이런 인지 과정은 기독교를 믿지 않는 사람과는 다르다. 기독교를 믿지 않는 사람들은 큰 병에 걸렸다는 느낌이 들면 무슨 병인지 궁금해하고 병원에 간다.

톨러 가족이 할아버지 아버지 모두 군목이었다는 사실에서 짐작할 수 있듯이, 병원에 가지 않고 일기로 기도하겠다는 이런 일련의 사고 과정은 기독교 문화에서 형성된 자동적 사고에 의해 이루어졌다는 추론이 가능하다. 기독교 가정에서 자랐다고 누구나 이렇게 사고한다는 뜻은 아니다.

이후에는 이런 결과가 나오기까지 톨러 목사가 일기를 쓸 때 건강한 선택을 위해서는 어떤 사고 과정이 필요한지 대안을 찾아볼 것이다.

### 3. 교통 극복을 위한 CTFAR 다시 쓰기

톨러가 처음 일기를 쓸 때 다짐했던 것은 진실함을 표현하는 것이었다. 그러나 평소 생각 습관대로 자신의 감정을 기독교 신앙이라는 기준으로 평가하고, 솔직한 감정을 쓴 일기는 찢어버렸다. 만약 이런 상황에서 톨러가 자신의 사고 과정을 알아챘다면, 그리고 그 사고의 합리성과 타당성을 점검했다면, 다른 감정, 다른 행동, 다른 결과가 나왔을 것이다.

인지행동치료에서는 인지 과정에서 일어나는 왜곡된 사고를 교정하기 위해서 사고 기록지(Wills, 2011, 117.)를 쓴다. 사고 기록지의 항목은 1) 촉발자(상황, 사건), 2) 감정, 3) 부정적인 자동적 사고, 4) 자동적 사고를 지지하는 증거, 5) 지지하지 않는 증거, 5) 대안적인 균형적 사고, 6) 대안적 사고를 유지했을 때 나타나는 결과로 이루어진다. 이 기록지가 CTFAR과 다른 점은 감정을 앞에 쓰고 나중에 자동적 사고를 쓰는 것인데, 이것은 일기를 쓰는 사람이 먼

저 인식하는 순서대로 나열된 것이다. 실제로는 자동적 사고가 먼저 일어나서 감정이 일어난다.

여기서 부정적인 자동적 사고에는 낙인찍기, 파국화, 긍정성의 평가 절하, 이분법적 사고, 부정적 사고의 강조, 비난하기, 후회 성향 등 17가지 인지적 왜곡이 있다.(Leahy, 2019, 53.) 톨러에게서는 무엇을 해야 한다는 당위적 사고가 강하게 보인다.

톨러의 부정적인 자동적 사고는 여러 대안적 사고를 통해서 교정될 수 있다. 예를 들면, 1) 문제 상황에 대한 다른 해석, 2) 실제 일어날 수 있는 결과 예측, 3) 기분을 바꾸는 데 쓸모 있는 생각, 4) 내 생각이 사실일 때 효과적인 대처 방식에 대한 고려 5) 다른 사람은 이 상황에서 어떻게 생각할까 하는 객관적 사고 등(Wills, 2011, 106)의 균형 있는 사고를 통해 건강하고 순기능적인 선택으로 나갈 수 있다. 예를 들어, 청년부 예배에 다녀온 날의 일기에서 생각을 수정하면 다음과 같이 감정과 행동과 결과가 달라질 수 있다.

C: 일요일, 청년부 모임에 참석하여 환영을 받았다.

T': 청년부가 나를 인정해주는구나. 내가 하느님의 뜻을 잘 전하고 있구나.

F': 기쁘다.

A': 청년부와 적극적으로 대화를 나눈다.

R': 행복감이 늘어난다. 청년에게 긍정적 영향을 준다.

여기서 톨러의 선택에 결정적인 영향을 준 것은 청년들의 환대에 기뻐하는 자신의 감정을 인정하고 수용하는지 여부이다. 수용하지 못했다면, 수용하지 못하게 하는 자동적 사고를 점검하고 그 사고의 타당성을 따져봐야 한다. 일기를 쓸 때 이런 작업을 수행하면 자기 성찰에 큰 도움이 된다. 여기서 톨러는 겸손해야 한다는 당위적 사고에 갇혀 진정성 있게 일기를 쓰겠다는 처음 결심과 모순되는 방향으로 나갔다.

결국 톨러는 철조망을 몸에 감고<sup>17)</sup> 세척제를 먹는다. 그러나 그런다고 환

---

17) 자기 몸에 철조망을 두르는 것은 앞서 토끼가 철조망에 걸려 죽은 장면과 관련이 있다. 동



경 오염이 개선되고 지구 온난화가 늦춰지지는 않는다. 지구가 위험하다는 내 생각이 사실이라면 그것을 해결하기 위한 현실적 대응을 찾는 것이 합리적 행동이다.

세상의 구원을 목적으로 폭력을 사용하겠다는 것은 다른 사람에게 공감을 받기도 어렵고 정당성을 갖기도 어렵다. 객관적으로 동의를 받을 수 있는 사고로 수정하여 CTFAR 원리로 재구성하면 다음과 같다.

C: 환경 오염이 심각하다.

T': 앞으로 인류는 살아남기 어려울 것이다.

F': 두렵다. 끔찍하다.

A': 예배 때마다 환경 문제를 다룬다. 바크를 자주 만나 환경 오염 개선을 촉구한다.

R': 환경 오염이 조금 개선된다.

톨러가 자신의 자동적 사고를 점검할 수 있었다면 자살이라는 파국은 막을 수 있었을 것이다. 인지 과정에 대한 성찰은 건강한 선택을 위해 필요한 활동이다.

## IV. 나가는 말

이상으로 톨러의 일기를 CTFAR이라는 다섯 가지 요소로 구성하여 톨러의 사고가 자살 행동으로 이어지는 일련의 과정을 살펴보고, 그가 어떻게 파국으로 치닫게 되었는지 확인해보았다. 톨러는 병에 걸리자 일기 쓰기라는 형식으로 기도하며 구원을 실험하려고 하다가 자살 테러라는 극단적인 방법으로 지구 온난화 문제를 해결하려고 한 것은 왜곡된 자동적 사고 때문임

---

물이 인간 때문에 억울하게 죽었으니 자신도 속죄의 의미로 철조망을 두른 것이다. 그것은 순교자의 고난을 스스로 겪겠다는 상징적 의미이기도 하다.

을 발견하였다.

이런 추적을 통해, 만족스러운 결과를 얻기 위해서는 일기를 쓰는 과정에서 감정을 촉발하는 사고가 무엇인지 명료화하고 그 사고의 타당성을 점검해야 한다는 것을 확인하였다. 톨러의 경우, 할아버지 대부터 이어져 온 군목 가정에서 자라면서 오랫동안 누적되어온 당위적 사고에서 나왔음을 추론할 수 있다. 아내의 반대를 무릅쓰고 아들을 전쟁터에 보낸 것도 당위적 사고에서 비롯된 것이다.

자신의 자동적 사고를 인식하기 위해서는 무엇보다 자신의 감정을 먼저 세밀하게 관찰해야 한다. 사고 기록지의 순서에서 보듯이 자동적 사고는 너무나 빨리 지나가지만 감정은 강하게 느껴지기 때문이다. 그래서 감정 관찰을 통해 역으로 자신의 자동적 사고를 역추적하여 CTFAR을 완성한다.

톨러는 일기를 쓰면서 수치스럽다, 자만으로 가득 차있다는 강한 감정을 느낀다. 그런 감정이 일어나는 이유는 ‘하나님 앞에서 겸손해야 한다’는 핵심 믿음이 있기 때문이다.

이렇게 감정을 일으키는 사고를 찾아가고 그 타당성을 숙고하는 일기를 쓰기는 쉽지 않다. 감정에 매몰되어 감정을 일으키는 사고가 있다는 것을 생각하기 어렵기 때문이다.

이때 생각과 감정을 구분하는 연습만으로도 마음의 고통이 완화되는 것을 경험할 수 있다.(Leahy, 2019, 48-49.)<sup>18)</sup> CTFAR 원리로 일기 쓰기는 자신의 자동적 사고를 파악하기 위한 한 가지 방법이다.

자기 인식이라는 자기 객관화 능력은 혼자서 얻기 어렵다. 공동체 속에서 꾸준히 학습하고 연습해야 얻어진다. 그리고 보면 톨러의 파국에는 공동체 친교가 없었던 것도 중요한 원인이 되었을 것이다.<sup>19)</sup>

인간의 자동적 사고에 영향을 주는 요인은 많다. 그러나 그것을 모두 파헤치는 것은 불가능하다. 그래도 현재 자신의 사고가 얼마나 객관적이고 타당

---

18) 어떻게 생각이 감정을 만드느냐, A(사건)-B(사고)-C(감정) 기법을 연습하는 양식을 채우다 보면 자신의 자동적 사고를 알게 된다.

19) 풍요로운 교회 담임 목사인 재퍼슨은 톨러에게 재활원에 가거나 봉사 활동을 하라고 조언하지만, 톨러는 이를 무시한다. (1:37:35)

한지 검토하는 것만으로도 고통은 많이 완화되고 극복될 수 있다. 적절한 일기 쓰기 교육은 자기 성찰 능력을 키우는 데 도움이 될 것이다.

현재 대학의 교양교육은 자기 인지 과정에 대한 점점 기회가 부족한 편이므로 이를 보완하는 교과 내용을 추가할 필요가 있다.

## 〈참고문헌〉

- 곽진아, 2019, 『컬러 퍼플』(The color purple): 자기 고백적 글쓰기를 통한 치유의 서사, 『영어권문화연구』 제12권 1호, 영어권문화연구소, 105-127.
- 그린버그, 레슬리 S., 윤명희 정은미 천성문 옮김, 2021, 『정서중심치료』, 학지사.
- 김춘경, 2016, 『상당학 사전』 3권, 학지사.
- 박춘희, 2013, 「고백의 서사와 이야기하기의 욕망-이승우의 「오래된 일기」와 「전기수 이야기」를 중심으로」, 『한국문예창작』 제12권 제2호, 한국문예창작학회, 115-138.
- 번스, 데이비드, 차익종 이미옥 옮김, 2007, 『필링 굿』, 아람드리미디어.
- 설기문, 2021, 『내 마음과 거리 두기』, 좋은습관연구소.
- 슈레이더, 폴, 2017, 『퍼스트 리폼드』, 113분, 미국.
- 쉬위, 말린, 김창호 옮김, 2019, 『일기 여행, 여성 자신의 목소리를 찾아가는 신비한 여정』, 산지니.
- 우혜경, 2019, 「우혜경 평론가의 <퍼스트 리폼드>, 공존 불가능한 두 세계 사이에 선 영화」, 『씨네21』 1202호, 70-71.
- 위커, 앨리스, 고정아 옮김, 1992, 『컬러 퍼플』, 문학동네.
- 유영희, 2020, 「시민성 함양에 필요한 ‘묘사 글쓰기」, 『교양교육과 시민』 제2호, 숙명여자대학교교양교육연구소, 105-130.
- 이승우, 2009, 『오래된 일기』, 창비.
- 이경란, 2020, 「서평 : 일기 여행, 자기 긍정의 글쓰기」, 『독서치료연구』 제12권, 한국독서치료학회, 129-134.
- 페니베이커, 제임스 W., 김종한 역, 1999, 『털어놓기와 건강』, 학지사.
- 페니베이커, 제임스 W., 이봉희 역, 2007, 『글쓰기 치료』, 학지사.
- 페니베이커, 제임스 W., & 에반스, 존 F., 이봉희 역, 2017, 『표현적 글쓰기』, 엑스북스.
- 허문영, 2019, 「절멸을 우회한 사랑」, 『FILO』 NO.8, 56-67.
- Adams, Kathleen, 강은주 이봉희 역, 2006a, 『저널치료』, 학지사.
- Adams, Kathleen 강은주 이봉희 이영식 역, 2006b, 『저널치료의 실제』, 학지사.
- Beck, Judith S. 최영희 이정흠 역, 2007, 『인지 치료 : 이론과 실제』, 하나의학사.
- Ellis, Albert & MacLaren, Catharine, 서수균, 김윤희 공역, 2007, 『합리적 정서행동

치료』, 학지사.

Leahy, L. Robert, 박경애 조현주 김종남 김희수 최승미 백지은 역, 2019, 『인지치료 기법 제2판』, 시그마프레스.

Wills, Frank, 박의순 이동숙 옮김, 2011, 『인지행동 상담과 심리치료 기법』, 시그마프레스.

인지행동치료 역사 <https://namu.wiki/w/%EC%9D%B8%EC%A7%80%ED%96%89%EB%8F%99%EC%B9%98%EB%A3%8C> (검색일 2022.06.20.)

CTFAR 방법 안내 <https://amytwiggs.com/ctfar-the-magic-method/> (검색일: 2021. 11.04.)

CTFAR 워크시트 [https://s3.amazonaws.com/kajabi-storefronts-production/sites/63814/themes/2193141/downloads/4rGUGYgbQYGDZ8CeI3df\\_Coaching\\_Models\\_Stephanie\\_Starr.pdf](https://s3.amazonaws.com/kajabi-storefronts-production/sites/63814/themes/2193141/downloads/4rGUGYgbQYGDZ8CeI3df_Coaching_Models_Stephanie_Starr.pdf) (검색일 : 2022. 06.20)

## Study on Journal Writing for Overcoming Mind Pain

- Focusing on pastor Toller's journal in film 'first reformed' -

Yu, YoungHee

(Independent researcher)

Keeping a journal is a popular method for Self-reflection. Self-reflection begins with objectively understanding one's thoughts and emotions. Therefore, the effect of self-reflection varies depending on how you keep a diary. Pastor Toller, the protagonist of the movie "First Reformed," decides to keep a diary after realizing that he is seriously ill. However, Toller attempts suicide terrorism to prevent global warming. Toller's choice was because he could not objectively reflect on his emotions and thoughts when writing a diary.

In this paper, I propose to use CTFAR developed by Brook Gastillo as a journal writing method for self-objectification. This method emphasizes exploring your thoughts as the cause of your emotions. This is consistent with cognitive therapy techniques in counseling psychology. In cognitive therapy, people think that inappropriate emotions and behaviors are triggered by automatic thoughts that occur instantaneously in problem situations, and it is suggested to check automatic thoughts to get good results. Journal writing is very effective as a way to discover which thoughts caused emotions and check the validity of those thoughts. Currently, liberal arts education at universities lacks opportunities to check self-cognition processes. Proper journal writing training will help develop self-reflection skills.

**Keyword** ● liberal\_arts\_education, journal, cognitive\_theraphy\_techniques Brooke\_  
Castillo, CTFAR

■ 논문투고일 : 2022. 6. 12. ■ 심사완료일 : 2022. 6. 18. ■ 게재확정일 : 2022. 6. 26.

