

**A BIBLICAL APPROACH TO HEAL THE LOW SELF-ESTEEM
AMONG KOREAN MISSIONARIES**

한국 선교사의 낮은 자아존중감 치유를 위한 성경적 접근

A Doctor of Ministry Professional Project

Presented to the Faculty of

Grace Theological Seminary

Winona Lake, Indiana

In Partial Fulfillment of the Degree

Requirements for the

Doctor of Ministry

By

Sae Kil Oh

May 2020

@ 2020
Sae Kil Oh
ALL RIGHTS RESERVED

Grace College & Theological Seminary
Dissertation Approval Sheet

**A BIBLICAL APPROACH TO HEAL LOW SELF-ESTEEM
AMONG KOREAN MISSIONARIES**
한국 선교사의 낮은 자아존중감 치유를 위한 성경적 접근

Written by
Sae Kil Oh

Doctor of Ministry

has been approved by the undersigned member of
the Faculty of Grace College & Theological Seminary

Approval

Dean Seminary, Grace Theological Seminary

Executive Director of GTS Center for Korean Studies, Grace Theological Seminary

Director of Korean Program, Grace Theological Seminary

Dissertation Advisor, Grace Theological Seminary

No Part of this dissertation may be reproduced in any form without the written
Permission of the author and the Committee for the Doctor of Ministry Degree.

Grace Theological Seminary
Winona Lake, Indiana

ABSTRACT

Oh, Sae Kil

2020 “A BIBLICAL APPROACH TO HEAL LOW SELF-ESTEEM AMONG KOREAN MISSIONARIES.” Grace Theological Seminary. Doctor of Ministry.

Most of the causes of feelings such as happiness and unhappiness come from interpersonal relationships. Missionaries working abroad suffer more from wounds and stress in their relationships with family members and fellow missionaries than the cultural differences experienced in the countries of missionary work or nostalgia for the homeland. One of the most crucial reasons for salaried workers to consider resignation is also stress from interpersonal relationships rather than excessive workload. Behind it is the desire to be served. In particular, rejection, abuse, abandonment, etc. are the main causes of low self-esteem. If you have such experiences during childhood, the impact is significant; you get to have passive behavior such as demotivation, interpersonal aversion and inner child, or aggressive characteristics that may lead to random attacks, psychopath, etc. In addition, low self-esteem becomes an obstacle to growing faith toward God. A child who grows up without being loved by his parent experiences difficulty in recognizing God, and he fails to share true love with his neighbors, because he does not even know how to love himself.

Therefore, the purpose of this research is to help overcome low self-esteem. For treatment for low self-esteem, a lot of research has been performed on general psychology and Christian counseling. This research applied a Christian counseling approach. Through the program of Father School – focusing on Onnuri Community Church in Seobinggo – this research introduced the process of healing low self-esteem and recovering families and presented a counseling method to treat low self-esteem. The program is held in a total of 7 sessions. First, the causes of individuals’ low self-esteem are sought for. Second, individuals’ problems are identified through the tasks of each session, and the process of eliminating bitter roots in themselves is conducted to set them free from what have kept themselves inside. Third, the research suggests a healing program that enables individuals to look at themselves from the viewpoint of Jesus who loved us from the cross to death so that they can realize that they are the best work created according to the God's image and they become wonderful Christians by doing their best to fulfill their valuable mission.

In conclusion, healing of low self-esteem allows people to live a life as a God's child by recovering their distorted ego and understanding the proper recognition of God.

Mentor: Dr. Stephen S. Park

한글 초록 (ABSTRACT)

오세길

2020 “한국 선교사의 낮은 자아존중감 치유를 위한 성경적 접근”
그레이스신학대학원, 목회학 박사.

행복이나 불행 등의 감정을 일으키는 원인 중 대부분은 인간관계에서 온다.

선교현장에서 선교사역을 하고 있는 선교사들이 힘들어 하는 것 중에 선교지에서 겪게 되는 문화 차이 또는 고국에 대한 그리움 때문보다는 가족 및 동료 선교사들과의 관계에서 오는 상처 및 스트레스가 더 큰 비중을 차지한다. 일반 직장인들이 이직을 생각하는 중요한 이유도 과도한 업무 보다는 대인관계에서 오는 스트레스 때문이라고 한다.

그 이면에는 섬김을 받으려는 욕구가 자리하고 있으며 거부나 학대, 그리고 버려짐 등은 낮은 자아존중감을 형성하게 되는 주요 원인이 된다. 어린 시절에 겪게 되면 그 영향력은 대단하다. 그들에게 나타나는 현상은 의욕상실, 대인기피, 성인아이 등의 소극적 행동 또는 공격적 성격을 소유하게 되어 묻지마 폭행, 싸이코패스 등으로 나타나기도 한다. 그리고 낮은 자아존중감은 하나님을 향한 믿음의 성장에도 방해요인이 된다. 부모로부터 사랑을 받지 못하고 자란 아이는 하나님을 인식하는데 어려움을 겪게 되며, 자신을 사랑하지 못하기 때문에 이웃과도 진정한 사랑을 나누지 못한다.

본 논문연구는 낮은 자아존중감을 치유하는데 그 목적이 있다. 낮은 자아존중감 치유를 위해 그동안 많은 일반 심리학, 기독교 상담학적 연구가 진행되어 왔다. 본 논문에서는 기독교 상담학적 접근을 시도하였다. 일반 심리학 및 기독교심리학자들의 이론 연구와 아버지학교-서빙고에 있는 온누리교회를 중심으로- 프로그램을 통해 낮은 자

존감이 치유되고 가정이 회복되는 과정을 소개했으며, 낮은 자아존중감 치유를 위한 상담방법을 제시하였다. 프로그램은 총 7회기 동안 진행된다. 먼저 자신의 낮은 자아존중감의 형성원인을 찾아보았다. 둘째, 각 차시마다의 과제를 통해서 자신의 문제가 무엇인지를 찾아내고, 자신 안에 싸여 있는 쓴 뿌리를 제거하는 과정을 통해 자신을 가둬두었던 것 들로부터 자유를 얻게 한다. 셋째, 십자가에서 죽기까지 우리를 사랑하신 예수님의 시선으로 자신을 바라봄으로써 하나님의 형상을 따라 지음 받은 최고의 작품임을 깨닫고 자신에게 주어진 귀한 사명을 감당하는데 최선을 다하는 복된 그리스도인이 될 수 있도록 치유프로그램을 제시하였다.

결론적으로 낮은 자아존중감을 치유함으로써 왜곡된 자아존중감 회복과 올바른 하나님 인식으로 말미암아 하나님의 자녀로서의 건강하고 행복한 삶을 살 수 있게 한다.

멘토: 박시경박사

감사의 글(ACKNOWLEDGEMENTS)

그리스도 중심 신학을 자랑하는 Grace Theological Seminary에서 지성과 인품을 겸비한 훌륭한 교수님들의 가르침을 통해 학문의 깊이를 더해 갈 수 있도록 은혜를 베풀어주시고 학위과정을 잘 마칠 수 있도록 섭리하신 하나님께 감사드립니다.

그리고 이 논문이 완성될 수 있기까지 열과 성을 다해 지도해주심으로써 이론적 체계와 학문적 완성도를 높일 수 있도록 지도해주신 김정은 교수님과 박시경 교수님 그리고 안순철 교수님께 깊은 감사를 드립니다.

또한 함께 주님의 나라를 사모하며 교회를 세워가기 위해 각자 맡은 자리에서 열정으로 헌신해주시고 많은 이해와 격려 그리고 응원해주신 대신교회 성도님들과 기쁨과 슬픔 그리고 어려운 상황 속에서도 늘 기도와 격려로 든든한 지원군이 되어준 사랑하는 아내 최현경과 수민이와 동민이게도 감사를 드립니다.

파스칼은 “모든 사람의 마음속에는 하나님이 만드신 하나의 공간이 있습니다. 그 공간은 세상의 그 어떤 것으로도 채워질 수 없고, 오직 하나님만이 계셔야 할 공간입니다.” 라고 했습니다. 신앙의 영성이 깊어지고 학문의 폭이 넓어질수록 내 안에 하나님을 향한 열망과 은혜로 가득채워질 수 있기를 소망하며 겸손히 하나님이 기뻐하시는 선한 열매를 맺을 수 있도록 주어진 사명을 감당하겠습니다.

2020년 5월

오세길 올림

목 차(TABLE OF CONTENTS)

영 문 초 록 (ABSTRACT)	IV
한 글 초 록 (ABSTRACT)	V
감사의 글(TABLE OF CONTENTS)	VII
목차(TABLE OF CONTENTS)	VIII
표 목록(LIST OF TABLES)	XII
그림 목록(LIST OF TABLES)	XIV
제 1장 서론(Introduction)	1
1. 연구동기 및 목적(Research motivation and purpose)	1
2. 연구가설과 연구질문(Research hypotheses and questions)	5
a. 연구가설(Research hypothesis)	5
b. 연구질문(Research Questions)	6
3. 연구방법과 연구범위(Research method and scope)	7
4. 용어해설(Glossary)	9
제 2 장 자아존중감 이해(Understanding self-esteem)	11
1. 자아존중감의 개념(Concept of self-esteem)	11
a. 자아존중감의 정의(Definition of self-esteem)	12
b. 자아존중감의 기원(Origin of self-esteem)	14
c. 자아존중감의 형성(Formation of self-esteem)	18
d. 자아존중감의 특징(Characteristics of self-esteem)	20

2. 낮은 자아존중감에 영향을 주는 요소들(Factors Affecting Low Self-Esteem)	29
a. 유아기 때의 중요한 타인-엄마-(The important others in my childhood-mom-)	30
b. 부모(Parents)	31
c. 유전(Heredity)	33
d. 역기능 가정(Dysfunctional family)	35
e. 외부(Others)	52
3. 낮은 자아존중감이 신앙생활에 미치는 영향(Influence of low self-esteem on faith life)	53
a. 하나님 형상 이해(Understanding God's image)	54
b. 잘못된 하나님 인식(Wrong God Recognition)	60
c. 왜곡된 신앙관(Distorted faith)	62
d. 율법주의적 신앙(Legalistic faith)	64
제 3 장 낮은 자아존중감 치유를 위한 성경적 접근(Biblical approach to low self-esteem healing)...	67
1. 심리학적 접근(Psychological approach)	68
a. 심리학적 치유방법(Psychological healing method)	68
b. 심리학적 접근의 한계(Limitations of Psychological Approach)	70
2. 성경적 접근(Biblical approach)	72
a. 데이빗 A. 칼슨의 접근방법(David A. Carlson's Approach)	72
b. 게리 콜린스의 접근방법(Gary Collins Approach)	74
c. 조안 로드리 게스트의 접근방법(Joan Rodriguez's approach)	76
d. 찰스 셀의 접근방법(Charles cell approach)	78
e. 낮은 자아존중감 회복을 위한 상담방법(Counseling method for high self- esteem) ...	81

f. 높은 자아존중감 형성을 위한 상담방법(Counseling method for high self-esteem)···	85
제 4 장 낮은 자아존중감 치유를 위한 예방(Prevention for low self-esteem treatment) ····	92
1. 하나님 관점에서 “나” 보기(See "me" from God's point of view) ·····	92
a. 하나님의 용서의 마음 갖기(Have God's forgiving heart) ·····	93
2. 왜곡된 사고 수정하기(Correcting distorted incidents) ·····	95
a. 왜곡된 사고 찾기(Find distorted thinking) ·····	95
b. 대안적 해석법(Alternative interpretation) ·····	96
제 5 장 낮은 자아존중감 치유를 위한 행동수칙(Code of Conduct for low self-esteem treatment) ····	97
1. 성경적 사고하기(Biblical thinking) ·····	97
2. 낮은 자아존중감의 예방을 위한 접근(Approaches to prevention of low self-esteem) ···	101
a. 가르침을 통한 예방(Prevention through teaching) ·····	101
b. 기독교공동체를 통한 예방(Prevention through the Christian community) ···	102
c. 부모의 지도를 통한 예방(Prevention through parental guidance) ···	103
3. 낮은 자아존중감 치유를 위한 실행 방안(Implementation plan for low self-esteem healing)···	105
a. 자신의 자아존중감 확인하기(Check your self-esteem) ·····	105
b. 아버지 학교 프로그램 사례를 통한 치유(Healing through Father-School Program Case Study) ·····	110
c. 스트레스 해소를 통한 치유(Healing through relieving stress) ···	112
d. 낮은 자아존중감 치유 프로그램(Low self-esteem healing program) ···	120
제 6 장 결론 및 제언(Conclusion and Suggestions) ·····	126
1. 결론(conclusion) ·····	126

2. 제언(Suggestion)	129
부록(Appendix)	131
자아존중감 체크리스트(Self-esteem checklist)	131
낮은 자아존중감 치유 프로그램 실제(Low self-esteem healing program)	137
은사 발견 테스트(Talent discovery test)	150
은사 분석 결과(Talent discovery test)	157
참고도서목록(references).....	159
약력(brief history)	163

표 목록(LIST OF TABLES)

< 표 1 > 자아존중감의 특징 비교	24
< 표 2 > 역기능가정의 종류	42
< 표 3 > 자아존중감 설문 확인표	131
< 표 4 > 낮은 자아존중감 치유프로그램 실제	135
< 표 5 > 제 1차시	137
< 표 6 > 제 2차시	139
< 표 7 > 제 3차시	141
< 표 8 > 제 4차시	142
< 표 9 > 제 5차시	144
< 표 10 > 제 6차시	146
< 표 11 > 제 7차시	148
< 표 12 > 은사발견 테스트 검사지	150
< 표 13 > 은사분석결과	157

그림 목록(LIST OF PICTURE)

< 그림 1 > 나의 자아존중감의 상태	106
< 그림 2 > 자존감이 낮아질 때는?	107
< 그림 3 > 자아존중감이 가장 낮아졌던 순간은?	108
< 그림 4 > 어떤 활동이 가장 필요하다고 생각하는가?	109

제 1 장

서 론(Introduction)

1. 연구의 동기 및 목적(Research motivation and purpose)

사람이 살아가면서 노동의 어려움이나 질병으로 인한 고통보다도 대인관계에서 오는 스트레스가 가장 힘든 것 같다. 대인관계란 사람과 사람 사이의 모든 관계를 포괄한다. 행복이나 불행 같은 감정을 일으키는 원인 중 대부분이 대인관계 때문이다. 직장인들이 이직을 생각하는 중요한 이유는 과도한 업무 때문이기도 하지만 일 보다 더 힘든 것이 바로 대인관계에서 오는 스트레스라고 한다. 심하면 폭식이나 대인기피증 현상으로 나타나기도 하고 육체적 질병으로 이어질 수도 있다. 예수님께서서는 십자가에 달려 죽으시기 전 날에 허리에 수건을 두르시고 제자들의 발을 씻겨 주셨다. 당시 중동지방의 관습은 종이 외출하고 돌아온 주인의 발을 씻겨 주는 것이지만, 예수님께서서는 세족식을 통해서 서로 섬기며 살아가는 법을 가르쳐 주신 것이다. 즉, 서로의 마음을 이해하며 보듬고 살아가라는 메시지이다. 하지만 제자들은 스승의 가르침을 따라 서로 이해하며 섬김의 삶을 살기 보다는 섬김을 받으려고만 했다. -오순절 날 마가 다락방에 성령이 그들에게 임하기 전까지- 이런 모습은 인류 최초의 인간인 아담과 하와가 죄를 짓고 타락한 이후부터 인간에게 나타나는 전형적인 현상이다.

오늘날 교회공동체 안에서도 이기적이고 자기중심적으로 살아가려는 성인 아이 기질을 갖고 있는 사람들 때문에 신앙생활은 물론 대인관계에 부정적인 영향을 미치게 된다. 심지어 영적으로 성도들을 이끌어야 하는 위치에 있는 목회자들도 자기 중심적, 이기적인 모습을 보이는 사람들이 있어 많은 성도들의 신앙생활에 어려움을 겪게 한다. 예수 그리스도의 십자가에서의 죽으심을 통해 죄 사함과 구원의 은혜를 받고, 그 진리를 선포하는 삶을 살기로 작정한 자들에게서 말이다. 예수님은 (원수 까지도 일흔 번씩 일곱 번이라도) 용서하라고 하셨지만 여전히 예수님을 닮아 희생과 헌신적인 삶을 살기보다는 대접을 받고 누리려고만 하는 자기 중심적이고 이기적인 삶을 살아가려고 하기 때문이다.

그들의 공통적인 특징은 유아기 때 부모로부터 학대를 받았거나 충분한 사랑을 받지 못했다. 이런 현상은 대가족 형태의 가족구성에서 보다는 주로 소가족 형태에서 많이 나타나는 것을 볼 수 있다. 또한 이들은 자아존중감이 낮아서 무슨 일을 할 때에 지나치게 소극적이 된다. 또한 자신의 능력이 부족해서 일이 잘못되었다는 자책감에 지나치게 주변 사람들을 의식하며, 심하면 대인기피증으로 이어진다. 낮은 자아존중감의 형성은 심리학적으로 볼 때 그 원인은 대부분 여러 환경적 요인을 통해 형성된, 특히 유아기 때 거절이나 학대를 받고 자란 아이들에게서 나타나는 현상이다.

이 낮은 자아존중감을 가진 사람들은 예수 그리스도의 십자가 사랑과 복음에 대해서 잘 알고 있으면서도 삶에서는 여전히 잦은 죄책감과 우울증, 또는 열등감 등의 문제로 사회생활에 어려움을 겪게 된다.¹

¹. 데이빗 E. 씨먼스, *상한 감정의 치유*, 송헌복 역, (서울: 두란노, 1997), 25.

건강한 삶을 추구하며 다양한 시도들을 해보지만 여전히 내면에서 들리는 "그 정도로는 안 돼"라는 메시지 때문에 늘 좌절감에 빠져서 자신을 괴롭히며 만족하지 못한 삶을 살아가게 된다.

그렇게 왜곡된 자아존중감을 갖고 있는 사람들이 잘못된 사상이나 신학 및 신앙관이 형성되면 하나님을 인식하는데도 어려움을 겪게 되며 예수 그리스도의 십자가 사랑을 받았음을 알면서도 여전히 죄책감과 두려움 그리고 실패감에 빠져 살아가는 경우가 많다.

또 다른 부류의 사람들은 자신 안에 있는 왜곡된 감정을 억누르거나 회피함으로써 자신들의 잘못된 자아를 감추려고 방어기제를 사용하기도 한다. 그 이유는 하나님의 은혜를 입은 그리스도인에게 그런 문제가 있을 수 없다고 단정하기 때문이다. 그들은 문제를 문제로 받아들이는 대신 성경말씀이나, 신학적 용어, 혹은 비현실적인 전문 용어 등을 사용하여 감추려고 시도한다.²

낮은 자아존중감이 있는 크리스천들은 자신이 하나님의 형상을 따라 지음 받았으며 예수 그리스도께서 자신의 죄를 위해 십자가를 지심으로 구원을 받았다고 고백하면서도 그 구원에 대한 확신을 갖지 못하고 두려움과 불안에 떨며 환경에 따라 신앙의 기복이 심한 경우가 있다.

‘우리나라 국민의 의료이용률은 OECD 평균의 2.3배에 달하는 반면 의료비 지출은 평균 이하로 나타났다.

보건복지부(장관·박능후)는 경제협력개발기구(OECD)에서 발표한 ‘OECD 보건 통계(Health Statistics) 2019’의 주요 지표별 우리나라 및 각 국가의 수준·현황 등을 분석, 발표했다.

². 씨맨스, 상한 감정의 치유, 송헌복 역, 25.

우리나라 국민 1인당 의사 외래 진료 횟수는 16.6회로 OECD 국가중 최상위권으로 나타났다. 전체 평균재원일수(18.5일)도 OECD 평균(8.2일)의 2배 이상, 급성기 치료 환자의 평균재원일수(7.5일)도 OECD 평균(6.4일)에 근접했다.³

그러나 정신과 치료를 받는 것에 대해서는 선진국가에 비해 매우 소극적이다. 그 이유는 정신과 치료를 받으면 죄를 짓고 교도소에서 복역한 사람에게 전과자라는 낙인이 있는 것처럼, 정신과 진료를 받으면 정신병자라는 부정적인 인식이 있기 때문이다. 하지만 육체적 질병보다 마음의 병을 치료하는 것이 더 시급하고 중요하다. 육체의 질병은 대부분 마음의 병, 즉 스트레스나 정신적 요소에서 오기 때문이다. 따라서 낮은 자아존중감도 적극적인 치료도구를 통해서 회복하는 것이 무엇보다 중요하다.

대부분의 사람들이 육체적인 질병에는 민감한 반응을 보이지만 인간 내면에 일어나고 있는 낮은 자아존중감으로 인한 문제에 대해서는 애써 무관심했던 것이 사실이다. 그로 인해 열등감, 대인기피 등의 인격 장애로 인해 낮은 자아존중감을 형성하게 되어 삶에 부정적인 영향을 미치는 현상이 나타났다. 따라서 본 연구자는 복음증거의 최전선에서 사역하고 있는 한국선교사들에게서도 이런 요소들이 나타남으로써 보다 건강한 자아존중감을 회복하여 선교사역을 할 수 있기를 바라는 마음에서 이 논문을 쓰게 되었다. 이 논문을 통해 우리의 신앙생활 및 선교사역을 방해하는 낮은 자아존중감을 회복하고 세상을 변화시키는 빛과 소금의 역할을 잘 감당할 수 있는 십자가 군병이 될 수 있기를 바란다.

낮은 자아존중감의 효과적인 치유방법들을 제시함으로써 한인선교사 중 낮은 자아존중감으로 인해 하나님에 대한 잘못된 인식, 심판에 대한 두려움과 염려로 바른

³. 의사신문, “<http://www.doctorstimes.com/news/articleView.html?idxno=208703>”, 2019. 7.22.

신앙생활 및 사역을 제대로 감당하지 못하는 사람들이 올바른 하나님 인식 및 예수 그리스도의 십자가 사랑을 깨닫고 어둠의 땅 선교현장을 그리스도의 보혈로 덮어 천국을 이루는 삶을 살 수 있도록 하는데 연구의 목적이 있다.

2. 연구가설과 연구질문(Research hypotheses and questions)

a. 연구가설(Research hypothesis)

자아존중감 형성은 성격형성보다 더 중요하기 때문에 많은 격려와 칭찬 등의 인정을 통해 자신이 존중을 받는다고 인식하는 것이 중요하다. 따라서 본 논문은 낮은 자아존중감 치유를 통해 왜곡된 하나님 인식 및 율법적 신앙생활에서 벗어나 하나님 자녀로서의 높은 자존감을 갖고 살 수 있도록 하는데 목적을 두었다.

자아존중감의 문제는 일반 심리학에서도 비중 있게 다루고 있는 문제이기도 하다. 따라서 본 논문은 먼저 문헌적 고찰을 통한 연구를 할 것이다. 자아존중감 형성에 있어서 어네스트 베커(Ernest Becker), 스탠리 쿠퍼 스미스(Stanley Coopersmith), 로젠버그(Rosenberg) 등과 같은 일반 심리학자들과 데이빗 칼슨(David A. Carlson), 찰스 셀(Charles Cell), 게리 콜린스(Gary Collins) 등의 성경적 상담학자들의 이론을 통해 자아존중감의 개념 및 특징 그리고 등장 배경 등 낮은 자아존중감을 형성하는 요소들과 낮은 자아존중감이 성도들의 신앙에 미치는 영향을 살펴볼 것이다. 낮은 자아존중감을 갖고 있는 사람이 하나님을 어떻게 이해하고 있는지, 신앙관 및 신앙형태는 어떠한지를 살펴볼 것이다. 또한

낮은 자아존중감 치유를 위해 일반 심리학에서의 접근 방법과 성경적 상담가들의 접근방법을 통해결 방법을 살펴볼 것이다. 특히, 성경적치유 방법을 연구하고 있는 권위 있는 기독교 상담학자들의 견해와 주장을 통해 낮은 자아존중감을 예방 및 치유할 수 있는 방법들도 살펴볼것이다. 그리고 실제적으로 낮은 자아존중감을 치유하기 위한 프로그램들을 소개함으로써 상담자가 내담자에게 직접적인 치유 프로그램을 적용할 수 있도록 했다.

b. 연구질문(Research Questions)

본 연구는 다음 몇 가지 연구질문을 바탕으로 진행할 것이다. 유아기 때의 부정적인 경험들 때문에 성인이 되어서도 아이 같은 자아를 갖게 되며 부정적 하나님 인식 및 율법주의적 신앙관을 형성하게 되므로써 선교사가 되어서도 여전히 율법적 신앙을 강요하게 되고 감적정 사고를 형성하게 된다. 이는 낮은 자아존중감에서 비롯된 것이므로 치유하지 않으면 또 다른 성인아이 및 외곡된 신앙인을 양산하게 된다. 그것이 선교현장일 때는 더 큰 문제가 될 수 있다.

첫 번째 연구질문은

유아기 때 중요한 타인과의 관계가 미치는 영향은 무엇인가?

두 번째 연구질문은

낮은 자아존중감이 선교사들의 신앙에 어떤 영향을 미칠 수 있는가?

세 번째 연구질문은

낮은 자아존중감 치유방법은 무엇인가?

3. 연구방법과 연구범위(Research method and scope)

본 논문의 연구방법 및범위는 다음과 같다. 먼저 선행적으로 연구되어온 문헌연구를 통해 이루어질 것이다. 자료 수집을 위해 국회도서관이나 대학 도서관 또는 인터넷 등을 활용할 것이다. 그리고 지금까지 필자가 경험한 상담 프로그램들과 직접 목회 현장에서 적용하며 터득한 방법을 바탕으로 치유프로그램을 제시할 것이다.

본 논문은 전체 여섯 장으로 구성할 것이며 각 장별 내용은 다음과 같다 제1장 서론 부분에서는 그리스도인들이 낮은 자아존중감으로 인해 왜곡된 하나님 인식 및 죄의식 등으로 인해 구원의 기쁨과 신앙생활의 만족을 누리지 못하고 성경의 가르침과 다르게 우울증 및 자살충동을 일으키는 모순된 현상에 대한 문제제기 및 연구의 목적, 논지, 연구의 필요성과 방법 그리고 연구의 범위에 대하여 서술함으로써 본 논문의 전체적인 가이드라인을 제시할 것이다.

제2장에서는 자아존중감에 대한 이해를 통해 자아존중감의 개념 및 특징을 살펴보았으며, 일반 심리학에서 보는 자아존중감과 기독교 심리학에서 보는 자아존중감에 대한 관점, 그리고 자아존중감의 평가 기준을 제시함으로써 자신의 자아존중감 정도를 체크하고 자아존중감을 높이는데 도움이 될 수 있도록 할 것이다. 끝으로 낮은 자아존중감에 영향을 주는 요소들이 무엇인지 서술할 것이다. 또한 자아존중감에 영향을 주는 요소들과 낮은 자아존중감이 신앙생활에 미치는 영향에 대해서 서술할 것이다.

제3장에서는 낮은 자아존중감 치유를 위한 구체적이고 실제적인 방법들을 제시할 것이며 심리학적 접근 방법과 성경적 접근 방법을 통해 낮은 자아

존중감으로 인해 일상 생활에 어려움을 겪고 있는 사람들, 특히 그리스도인들이 건강한 자아존중감을 갖고, 건강한 대인관계 및 하나님에 대한 올바른 인식을 하는데 도움을 줄 것이다. 끝으로 낮은 자아존중감의 예방을 위한 여러 방법들을 서술함으로써 낮은 자아존중감을 가진 신앙인들을 치유하는데 실제적인 도움을 줄 수 있도록 할 것이다.

제4장에서는 낮은 자아존중감 치유를 위한 예방에 대해서 서술할 것이다. 하나님께서 우리를 사랑하셔서 예수 그리스도를 나 대신 십자가에 지게 하셨다. 그 하나님의 관점에서 나를 바라보는 방법 등을 서술할 것이다. 그리고 왜곡되고 부정적인 사고로 인해 형성된 낮은 자존감을 치유하기 위해서 왜곡된 사고를 찾을 수 있는 방법과 대안적 해석 및 손익 분석법 등을 서술함으로써 자아존중감이 낮아지는 것을 예방할 수 있도록 할 것이다.

제5장에서는 낮은 자아존중감 치유를 위한 행동수칙으로써 성경적 사고하기 및 부모나 교사 또는 공동체 구성원들을 통해 낮은 자아존중감 치유를 할 수 있는 방법들에 대해서 서술할 것이다. 그리고 낮은 자아존중감 치유를 위한 실행방안들을 서술함으로써 상담자가 내담자에게 적용할 수 있도록 할 것이다.

제6장은 결론 부분이다. 인간의 가치는 예수 그리스도를 통한 하나님의 용서와 사랑에서 비롯된다고 믿기 때문에 인간의 근본적 치료는 창조주이신 하나님께서 만 하실 수 있다고 믿는다. 낮은 자아존중감은 자기 자신은 물론이고 사랑하는 자녀들과 주변의 많은 사람들에게까지 부정적인 영향을 미친다. 이런 현상은 선교사들의 선교현장에서도 그대로 나타난다. 따라서 본 논문을 통해 많은 그리스도인 특히 선교사들이 낮은 자아존중감을 회복을 통해 하나님께서 주신 귀한 사명을 감당할 수 있기를 바란다.

4. 용어해설(Glossary)

자아존중감(self-esteem): 자신이 사랑받을 만한 가치가 있는 소중한 존재이고 어떤 성과를 이루어낼 만한 유능한 사람이라고 믿는 마음이다. 자아존중감이 있는 사람은 정체성을 제대로 확립할 수 있고, 정체성이 제대로 확립된 사람은 자아존중감을 가질 수 있다.

중요한 타인들(significant others): 자아존중감에 영향을 주는 가장 커다란 요인으로서 상호작용을 통하여 자아개념을 습득하게 되는 중요한 주변사람들이다. 예를 들어 부모, 형제, 친척, 또는 학교 선생님이나 친구를 말한다.

역기능 가정(dysfunctional assumptions): 가족 구성원들 사이에 건강하지 않은 관계유형이 존재하는 가정이며 부모나 자녀의 서적인 욕구를 충족시켜 주지 못하는 가정이다. 역기능 가정은 역기능적 결혼에 해 창조된다.

성인아이(adult child): 성인의 성숙함을 이루어야 할 때임에도 불구하고 정 서적으로나 영적으로 어린아이의 성향과 행동을 벗어나지 못한 사람들로써 그들은 현재의 삶에 적응을 하지 못하고 사람들과의 관계 속에서 상처를 입고, 입히며 파괴시키는 사람들을 말한다. 그들은 역기능 가정에서 성장한 사람들이다. 성인아이는 생활의 어떤 부분에 있어서 아이와 같이 사고하고 행동한다. 아직도 해결되지 않은 어린 시절의 문제를 안고 있는 성인을 의미할 수도 있다.

방어기제(defense mechanism): 해결할 수 없는 문제들에 대해 타협적인 해결책을 이끌어내는 정신적 과정을 집합적으로 일컫는 정신분석학적 용어. 이 과정들은 보통 무의식적으로 일어나며, 이때의 타협안들은 대체로 자기비하, 불안을

초래할 수 있는 자신의 본능적 욕구나 감정을 감추는 성격을 띤다.

유기체적 가치화(organismic valuing process): 유기체 차원에서 겪는 현실적 체험에 대한 느낌과 분리되는 현실적 장, 예를 들어 아기가 아빠한테 칭찬 받았을 때 "나는 아빠가 좋다", 배가 고플 때 "나는 배가 고프다" 라는 것과 같은 자기체험들이 조직화되어 자신을 이루는 것을 자기(Self), 그리고 자신이 되고자 하는 이상적 자기(ideal self)를 일치 혹은 불일치에 따라 가치화시키고 발달시키는 과정이다.

제 2 장(Chapter 2)

자아존중감 이해 (Understanding self-esteem)

자아존중감이 높고 낮음에 따라 그 사람의 삶이 긍정적이 될 수도 있고 부정적이 될 수도 있다. 자아존중감이 높을수록 삶에 의욕이 충만하며, 활기차고 자신감 넘치게 살아간다. 인간관계에서도 친밀한 관계를 유지할 수 있다. 반면에 자아존중감이 낮을수록 마음에 상처를 받기 쉬우며, 자신감이 낮아 삶의 의욕이 떨어진다. 그 결과 사회에 대한 불만이 많으며, 소속 집단에 잘 적응하지 못하고 자주 다투거나 관계를 손상시킨다. 따라서 본 장에서는 자아존중감의 개념 이해와 특징 및 평가 기준을 살펴봄으로써 자아존중감의 이해를 돕고자 한다.

1. 자아존중감의 개념(Concept of self-esteem)

자아존중감은 자신에 대한 존엄성이 타인들의 외적인 인정이나 칭찬에 의한 것이 아니라 자신 내부의 성숙된 사고와 가치에 의해 얻어지는 개인의 의식을 말한다.⁴

⁴ . 네이버 지식백과,
<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=472211&cid=50298&categoryId=50298>. 2020. 04. 25.

a. 자아존중감의 정의(Definition of self-esteem)

자아개념(self-concept), 자기지각(self-perception), 자아존중(self-respect), 자아 정체감(self-identity), 자아평가(self-evaluation), 자아가치감(self-worth)등으로 사용된다.⁵

자아는 자아인식(self-knowledge)과 자아평가(self-evaluation)로 이루어지며 즉 자아인식은 ‘나는 어떤 사람인가?’에 해당되는 부분으로써 자아의 개념이다. 자아평가는 자신에 대해서 어떻게 ‘느끼는가?’에 대한 자신의 대답에 해당되는 부분이다. 따라서 자아존중감은 자기 가치에 대한 인식이다.⁶

‘로버트 쉐러(Robert H. Schuller)는 자아존중감은 “인간의 대체 의지(alternate will)”라고 했다.’⁷ ‘도날드 스니그와 아서 W. 콤스(Donald Snygg and Arthur W. Combs)는 자아존중감이란 “존재에 있어서 유일한 임무는 아니라 하더라도, 가장 중요한 요소”로 보았다.’⁸ ‘어니스트 베커(Ernest Becker)는 “인간 본성의 기본적인 법칙”은 자아존중감이라고 주장하고 있다.’⁹

쿠퍼 스미스(Coopersmith)는 자아존중감을 습관적으로 만들고 유지하는 평가적 차원이라고 말한다. 그는 자아존중감을 자신에 대한 평가로서 자신의 능력, 중요도, 가치정도, 성공의 척도 등을 나타낸다고 했다. 그러므로 자신의 외모나 능력, 학벌 등을 다른 사람과 비교하여 뒤떨어진다고 생각하고, 자신을 무가치한 인간으로 비하하는 자아개념을 가지게 되면 낮은 자아존중감으로 인해 열등의식이 생기게 된다.¹⁰

즉, 자아존중감은 개인이 자신에 관해서 알고 있는 태도에서 표현되는 가치의 개인적 판단인 것이다.

⁵ . 박영애, *부모의 양육행동 및 형제관계와 아동의 자아존중감과 관계*, (박사학위논문, 고려대학교 대학원, 1995), 15-16.

⁶ . 안명숙, *REBT 집단상담 프로그램이 초등학교 아동의 자아존중감에 미치는 영향*, (석사학위논문, 경인교육대학교 교육대학원, 2003), 23-24.

⁷ . 데이빗 A. 칼슨, *자존감(Counseling and self-esteem)*, 이관직 역, (서울: 두란노, 1995), 304.

⁸ . Carlson, *자존감(Counseling and self-esteem)*, 이관직, 304.

⁹ . *자존감(Counseling and self-esteem)*, 이관직, 304.

¹⁰ . 전요섭, *심리상담: 마음 다스리기*, (서울: 콤팩출판사, 2007), 138

로젠버그(Rosenberg)는 자아존중감을 하나의 특별한 개체, 즉 자아에 대한 긍정적, 부정적 태도라고 정의한다. 그리고 높은 자아존중감은 자신에 관해서 긍정적으로 느끼는 정도를 나타내며, 자아거부, 부정적 자아평가를 나타낸다.¹¹

나다니엘 브렌든(Nathaniel Brenden)은 “자아존중감은 자신에게는 생각하는 것과, 인생의 역경에 맞서 이겨 낼 수 있는 능력이 있다는 것에 대한 믿음이다 또한 스스로가 즐길 수 있는 권리가 있다는 자신에 대한 믿음” 이라고 했다.¹² 그는 자아존중감의 중심을 자신의 능력과 가치에 대한 믿음으로 정의하고 있다. 그는 자신의 다른 책에서 “자아존중감이란 우리의 존재 중심에 있는 친밀한 경험으로, 다른 어느 누구도 아닌 ‘바로 자신’이 자신에 대해 느끼고 생각하는 것”이라고 했다.¹³

자아존중감이 높은 사람은 자신의 가치나 능력에 대한 평가 그리고 자신에 대한 믿음이 강하다. 자신의 인격을 존중하며, 자기 자신을 소중하게 생각한다. 또한 자아존중감이 높은 사람은 하나님과의 관계에 있어서도 안정적이며, 하나님을 바르게 인식한다. 따라서 자신의 일에 책임감을 갖고 맡겨진 달란트를 잘 활용할 수 있도록 일에 대한 집중력이 높아지며, 대인관계에 있어서도 상대방에게 안정감과 신뢰감을 주며, 더 나아가서 그리스도의 사랑을 실천하는 빛과 소금의 역할을 잘 감당하게 된다.

¹¹. 전규혁, *자아개념 증진 프로그램이 초등학교 아동의 자아존중감 및 학습태도에 미치는 영향*, (석사학위논문, 한국교원대학교 대학원, 1999), 24.

¹². 송인규, *잃어버린 자아를 찾아서*, (서울: 한국기독교학생출판부, 1995), 28.

¹³. Nathaniel Branden, *How to raise Your Self-Esteem* (New York: Bantam Books, 1988), 5. 임철현, *낮은 자아존중감이 신앙에 미치는 영향과 치유 방안*, (석사학위논문, 목원대학교 신학대학원 신학과, 2000) 8에서 재인용.

b. 자아존중감의 기원(Origin of self-esteem)

자아존중감 대한 개념적인 설명을 시도한 것은 윌리엄 제임스(1890)다.¹⁴ 성경적 상담학이 발달하면서 기독교 안에서 '자기사랑', '자기존중'에 대해 관심을 갖기 시작한 것은 1970년대부터다. 하지만 일반 심리학에서는 이미 1940년대부터 중요한 주제로 다뤄지고 있었으며, 1960년대에 이르러서 그 절정을 맞이했다. 그렇기 때문에 실존주의, 인본주의 심리학이 자아존중감에 미친 영향을 살펴봐야 한다. 그리고 이 개념들에 대한 성경적인 근거를 찾아야 한다.¹⁵

가. 실존주의 철학(Existentialist philosophy)

‘자아존중’이나 ‘인간존중’에 대한 사상은 실존주의 철학으로 거슬러 올라갈 수 있다. 프란시스 베이컨(Francis Bacon)의 귀납적 방법으로 시작된 자연과학의 낙관주의적인 사상이 1,2차 대전을 거치면서 과학의 가능성에 대한 기대가 무너지고 객관적인 접근 방법에서 주관적인 접근 방법으로의 변화를 일으켰다.¹⁶

실존주의 관점에서는 의식과 무의식 까지를 포함한 존재의 모든 수준에서 경험된 진리만이 인간 존재를 변화시킬 수 있다고 주장한다. 실존주의의 강조점은 자신의 본질적 자유의지를 통해 선택하고, 행동하고, 책임지는 가운데 스스로 형성해 나아가는 것이다. 매슬로우(Abraham H. Maslow)는 “사람들은 정치적 민주주의나 경제적 번영이 그 자체로는 기본적인 가치문제의 그 어떤 것도 해결해 주지 못

¹⁴. 한성범, 자존감 회복과 내적치유 사역의 상관관계 연구, (석사학위논문, 총신대학교 목회신학전문대학원, 2010) 9.

¹⁵. 박노권, 낮은 자아존중감이 신앙에 미치는 영향과 치유 방안, <http://blog.daum.net/okhi6565/15659016/> 2019.03.10.

¹⁶. 폴 브라운 백, *크리스천의 자기 사랑*, 김광이 역, (서울: 아가페문화사, 1991), 46-52.

한다는 것을 알게 되었다. 가치가 자리 잡을 곳은 자기 자신 밖에 없다.”¹⁷고 했다.

실존주의는 어느 사상보다 개인의 개별성과 주관성을 강조하며, 인간은 무한한 가능성을 가지고 있다고 본다. 그 자신이 가치와 의미의 창조자임을 강조하는 것이다. 인간을 유전과 환경에 의해서 조정되는 생물학적 존재가 아니라 최소한 스스로의 판단으로 선택의 자유와 절대 가치를 지니는 인격체로, 그리고 그 자신을 우주의 중심으로 보게 한다.

나. 인본주의 심리학(Humanist psychology)

인본주의 심리학은 실존주의에 바탕을 두고 있는데 다른 이론에 비해 학문적인 면이 강조되고 있으며, 구체적인 상담 기술보다는 상담의 바탕이 되는 인간관에 더 많은 관심을 가지고 있다. 인본주의 심리학은 인간의 본질, 현재 세계에서 인간의 존재, 그 개인에 대한 인간 존재의 의미에 관심을 두며, 그 초점을 인간 존재 자체에 둔다. 인간은 자신의 자유의지에 의해서 선택하고 행동하며 책임지는 가운데 자신의 본질을 자신이 형성해 간다고 이해한다.

로저스(Carl Rogers)는 인본주의 심리학자로서 비지시적 상담기법을 통해 성격 이론의 중심인 자아개념에서 자아존중감에 대한 근거를 제시한다. 그는 모든 인간은 태어날 때부터 한 가지 동기를 가지게 되는데 이를 ‘자아실현 경향성’이라고 했다. 유아는 성장하면서 밖에 있는 사물과 사건을 인식하기 시작하면서 자기 것과 남의 것을 구별하게 된다. 이런 과정을 통해 자아개념(self-concept)이 발달하게 된다. 이 과정에서 아이는 욕구의 충족과 거부 등의 많은 경험을 통해 학습된 자아존중감을

¹⁷. 아브라함 매슬 로우, *존재의 심리학*, (서울: 이화여자대학교출판부, 1982), 38-39.

형성하게 된다. 이는 자신을 긍정적으로 자각하려는 자기 관심에 대한 욕구이며, 이 욕구는 너무 강력하여서 유기체적 가치화(organismic valuing process)과정을 능가하는 힘을 발휘한다고 본다.¹⁸

다. 성경적 배경(Biblical background)

실존주의나 인본주의의 배경은 모두 인간의 자아를 그 존재에 근원을 두고 있다. 이 자아는 선하고 사랑받을 만하기 때문에 무조건적인 존중이 필요하다고 주장한다. 그러나 성경에서는 서로 다른 두 자아를 설명한다. 마치 한 사람 속에 선함과 악함이 동시에 존재하고, 선을 행하고자 하는 마음과 악을 행하고자 하는 충동이 공존하고 있다는 것이다. 사도 바울은 인간의 이러한 본성을 성경 로마서 7장에서 아주 정확하게 묘사하고 있다.

“5. 우리가 육신에 있을 때에는 율법으로 말미암는 죄의 정욕이 우리 지체 중에 역사하여 우리로 사망을 위하여 열매를 맺게 하였더니
6. 이제는 우리가 얽매였던 것에 대하여 죽었으므로 율법에서 벗어났으니
이러므로 우리가 영의 새로운 것으로 섬길 것이요 율법 조문의 묵은 것으로
아니할지니라 7. 그런즉 우리가 무슨 말을 하리요 율법이 죄냐 그럴 수
없느니라 율법으로 말미암지 않고는 내가 죄를 알지 못하였으니 곧 율법이
탐내지 말라 하지 아니하였더라면 내가 탐심을 알지 못하였으리라 8. 그러나
죄가 기회를 타서 계명으로 말미암아 내 속에서 온갖 탐심을 이루었나니
이는 율법이 없으면 죄가 죽은 것임이라 9. 전에 율법을 깨닫지 못했을 때
에는 내가 살았더니 계명이 이르매 죄는 살아나고 나는 죽었도다
10. 생명에 이르게 할 그 계명이 내게 대하여 도리어 사망에 이르게 하는
것이 되었도다 11. 죄가 기회를 타서 계명으로 말미암아 나를 속이고
그것으로 나를 죽였는지라 12. 이로 보건대 율법은 거룩하고 계명도
거룩하고 의로우며 선하도다 13. 그런즉 선한 것이 내게 사망이 되었느냐
그럴 수 없느니라 오직 죄가 죄로 드러나기 위하여 선한 그것으로 말미암아
나를 죽게 만들었으니 이는 계명으로 말미암아 죄로 심히 죄 되게 하려
함이라 14. 우리가 율법은 신령한 줄 알거니와 나는 육신에 속하여 죄 아래
에 팔렸도다 15. 내가 행하는 것을 내가 알지 못하노니 곧 내가 원하는
것은 행하지 아니하고 도리어 미워하는 것을 행함이라 16. 만일 내가 원하
지 아니하는 그것을 행하면 내가 이로써 율법이 선한 것을 시인하노니

¹⁸. 정정숙, *기독교 상담학* (서울: 도서출판 베다니, 1994), 229-231.

17. 이제는 그것을 행하는 자가 내가 아니요 내 속에 거하는 죄니라
 18. 내 속 곧 내 육신에 선한 것이 거하지 아니하는 줄을 아노니 원함은 내게 있으나 선을 행하는 것은 없노라 19. 내가 원하는 바 선은 행하지 아니하고 도리어 원하지 아니하는 바 악을 행하는도다 20. 만일 내가 원하지 아니하는 그것을 하면 이를 행하는 자는 내가 아니요 내 속에 거하는 죄니라
 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(로마서7:5-23)."

사도 바울이 말하는 옛사람과 새사람이 그것이다. 이것은 한 인간 속의 두 자아, 옛 자아(the old man)와 새 자아(the new man)가 있음을 말하고 있다. 프로이트의 정신분석학적 주장과 비교해본다면 옛사람은 이드(Id)와 결합하여 행동하는 자아로, 새사람은 슈퍼 에고(Superego)와 연합하여 행동하는 자아이다.¹⁹

성경적인 자아존중감은 자신의 가치에 대한 인정을 하나님으로부터 찾는 것이다. 즉 자신을 평가하는 기준을 하나님께 두는 것이다. 자아존중감의 근거에 대한 성경적 배경을 살펴보려고 할 때, 가장 중요한 것은 인간 본성에 대해 바른 이해를 갖는 것이다. 기본적으로 성경의 인간이해는 프로이트의 부정적 인간이해에 동의하는 것처럼 보인다. 성경도 "내가 죄악 중에서 출생하였음이여 어머니가 죄 중에서 나를 잉태하였나이다(시51:5).", "기록된 바 의인은 없나니 하나도 없으며 깨닫는 자도 없고 하나님을 찾는 자도 없고 다 치우쳐 함께 무익하게 되고 선을 행하는 자는 없나니 하나도 없도다(롬3:10-12)."라고 표현하고 있다.²⁰

성경에서 말하는 자아존중감은 하나님의 형상대로 창조된 인간의 본성이

¹⁹ 권택조, *영성발달*, (서울: 예찬사, 1999), 84-86. 백선영, *낮은 자아존중감과 내적치유*, (석사학위논문, 아세아연합신학대학원, 2002), 18-19에서 재인용.

²⁰ 박노권, *낮은 자아존중감이 신앙에 미치는 영향과 치유 방안*, <http://blog.daum.net/okhi6565/15659016/> 2019.03.20.

타락하여 결코 회복될 수 없었지만, 예수 그리스도의 대속의 죽음으로 말미암아 의롭게 되어 하나님 자녀의 신분이 회복되었다. 인간의 관점으로 바라보면 사랑할 만한 것이 아무것도 없지만, 하나님의 관점으로 바라볼 때 인간은 가장 존귀한 존재인 것이다. 그러므로 성경적 자아존중감의 근거는 나의 자아가 아니라 우리를 위해 대속의 죽음을 당하신 예수 그리스도의 십자가의 은혜로 말미암아 새사람을 입어 더 이상 죄인의 자리에 있지 않고 의인의 자리에 옮겨 놓으신 ‘하나님의 은혜’에 있는 것이다.

c. 자아존중감의 형성(Formation of self-esteem)

자아존중감 정의는 일반 상담학과 기독교 상담학 사이에 큰 차이를 보이고 있지는 않다. 하지만 그 접근에 있어서는 서로 다르다 그 치유의 목적에 있어 일반적인 자아존중감은 뚜렷한 기준점이 없고, 그 목적을 자신의 유익과 만족에 두고 있다. 그러나 이 세상에서 얻는 자아존중감은 분명한 한계가 있다. 반면에 성경적 자아존중감은 성경을 바탕으로 하는 뚜렷한 기준 즉, 하나님의 형상을 회복하는데 있다. 하나님의 진리는 영원하며, 우리를 향한 하나님의 사랑이나 용납 하심은 변하지 않는다. 그러므로 분명한 목표를 설정하고 갈 수 있기 때문에 뚜렷한 효과를 나타낼 수 있다.

일반적인 자아존중감 회복의 목표는 자신에게 있다. 반면에 성경적 자아존중감 회복의 목표는 자신은 물론, 타인을 섬기는데 있다. 예수님은 제자들을 향해 네 이웃을 내 몸과 같이 사랑하라고 하셨다. 그리고 직접 우리를 위해 십자가에 달려 죽으심으로써 타인을 향한 무조건적인 사랑을 베풀어 주셨다. 그 사랑을 경험한 사람들은 자신의 생명도 아끼지 않고 예수 그리스도의 사랑을 전하는데 기꺼이

동참한다.

자아 구조 형성에 중요한 영향을 미치는 환경은 유아를 돌보는(care) 중요한 타인이다. 유아를 돌보는 사람에 따라서 유아는 안정된 자아구조를 발달 시키거나 불안정한 자아구조를 발달시키게 된다. 위니카스(Winikas)은 유아의 발달에 있어서 안정한 환경이 제공되기 위해서는 ‘충분한 엄마 역할(good enough mothering)’이 필요하다고 했다. 그것은 아이가 필요할 때 정서적으로 또는 신체적으로 아이와 같이 있어 주거나 놀아주는 엄마의 역할이 필요한 것이다. 하지만 오늘 날 맞벌이 가정이 늘어나면서 그 역할을 해 줄 사람이 없어지면서 아이들은 정서적으로 불안한 상태로 살아가게 된다. 엄마가 아이에게 충분히 공감하고 지지하는 돌봄을 제공하는 경우에는 유아는 자유롭게 자신을 탐색하며 자신을 돌보는 대상과의 관계를 적극적으로 맺어가게 된다. 대상과의 관계를 적극적으로 맺고 이를 기반으로 하여 아이는 세상을 탐험하는 활동을 하게 된다.

유아기의 다양한 경험과 엄마와의 관계들은 자아구조에 중요한 역할을 하게 된다. 이러한 경험과 관계들이 없는 유아는 다른 현실 속에서 경험하는 여러가지 현상들을 받아들이기 어렵게 된다.²¹

유아의 욕구에 맞추지 않고 엄마의 요구에 맞추게 되면 유아는 자신을 돌보는 엄마의 요구에 민감해지게 되고 자신의 요구에는 둔감 해진다. 또한 유아를 제대로 돌보지 않는 경우에도 유아는 불안과 두려움을 느끼고 대상과의 관계를 적극적으로 만들어 가지 못하게 된다. 대상과의 관계가 제대로 이루어지지 않으면 유아는 세상을 자유롭게 탐험하기 어렵게 된다. 그렇게 되면 유아의 자아구조는

²¹ 김용태, *가족치료이론*, (서울: 학지사, 2000), 211.

일정하고 안정된 형태를 갖지 못하고 일관성과 지속성을 잃어버리게 된다.²²

엄마의 사랑과 관심 속에서 온전한 양육을 받아 안정된 자아 구조를 발달시킨 아이는 높은 자아존중감을 형성하게 되고, 그렇지 못한 아이는 낮은 자아존중감을 형성하게 된다.

따라서 쿨리(Coolie)는 자기의 사회성을 드러내기 위해 ‘거울에 비친 자기’라는 개념을 제시했다. 나의 행동에 반응을 나타내는 타인으로부터 받는 피드백에 의거해서 자신에 대하여 배운다는 개념이다.²³

마크 리어리(Mark Leary)는 타인이 자신을 받아들이고 있다는 감각이 자아존중감을 촉진한다고 했다. 자아존중감은 중요한 타인이 자신을 평가해주는 것에서 형성된다고 할 수 있으며, 부모로부터 충분히 인정받고 사랑받은 사람은 높은 자아존중감을 형성하게 된다는 것이다.²⁴

d. 자아존중감의 특징(Characteristics of self-esteem)

인간은 누구나 자신에 대한 평가적 개념으로써 자아존중감이 작용하게 된다. 하지만 개인의 자아존중감이 자신의 가치판단을 반영하고 있음에도 불구하고 다른 사람에 의해서 반영된 상대적 평가에 의존한다. 이와 같은 자존감은 개인의 성취동기에 영향을 준다. 학생의 경우에는 학습효과에 영향을 미친다. 자아존중감이 낮은 사람들은 실패를 두려워하며 부정적 사고를 하는 경향이 있지만, 자아존중감이

²² 김용태, *가족치료이론*, 211-212.

²³ 가족과 가정의 정의 및 가족의 이해, file:///C:/Users/WINuser/Downloads/%EA%B1%B4%EA%B0%95%EA%B0%80%EC%A0%95%EB%A1%A0_2017.pdf, 2020.01.16.
<http://blog.yes24.com/blog/blogMain.aspx?blogid=threeb&artSeqNo=7795868>, 2019.03.23.

²⁴ 에노모토 히로아키, *아직도 찾아야 할 나*, 조현주 역 (서울: 부글박스, 2005), 252-253.

높은 사람들은 성공을 지향하고 긍정적 사고를 한다. 자아존중감이 높은 사람은 긍정적이다. 그래서 타인에 대한 관용과 포용력, 그리고 하나님과의 올바른 관계 형성을 통한 기쁨과 감사의 삶을 살며 천국에 대한 흔들림 없는 소망을 품고 살아간다. 그와 반대로 자아존중감이 낮은 사람은 부정적이다. 이런 사람은 비평을 옳은 것으로 수용하는 경향이 있고 잘못된 신앙관을 형성하고 있어서 이단에 빠질 위험성이 있다.²⁵

가. 높은 자아존중감을 가진 사람의 특징(Characteristics of people with high self-esteem)

세티어(Satir)는 자아존중감이 높은 사람은 자신에 대해 긍정적이고 책임감이 강하다. 자신을 사랑할 줄 알고 가치 있게 여기며 자신에 대한 감사, 타인에 대한 존중함이 있다. 이런 사람은 이치에 맞게 행동을 하게 되며 신뢰와 희망등의 특징을 보인다.²⁶ 따라서 자신의 능력이나 자질에 주목하고 그것을 강조하게 되므로 모든 일에 적극적이고 학업이나 사회적 활동에서 성공적으로 상호작용을 하게 된다.

강승규는

“자아존중감을 자신의 생존가치와 기본적인 능력이 자신에게 있다고 믿고, 자신이 한 인간으로서 가치있는 존재이며 그에 적합한 능력을 발휘하여 어떤 성과를 만들어 낼 수 있다고 그로부터 삶의 보람을 느끼며 인생을 행복하게 살 수 있는 사람이라고 믿으며 미지의 세계와 낯선것을 두려워하지 않고 새로운 것을 추구한다고 했다.”²⁷

전경란은 자아존중감이 높은 사람은 현실을 긍정적으로 보며 생산적이고 적극적인

²⁵ 알리스터 맥그래스, 조애나 맥그래스, *자존감*, 윤종석 역 (서울: 한국기독교학생출판부, 2003), 63.

²⁶ 송영자·정문자, *경험적 가족치료*, (서울: 중앙적성출판사, 1994), 56.

²⁷ 강승규, “나 다음 어떻게 찾을까!”(서울, 학지사, 2009), 31.

태도로 살아가는 삶의 주인이 되어 넘치는 에너지를 발산한다.²⁸

이처럼 높은 자아존중감을 갖고 있는 사람들은 매사에 의욕적이고, 창조적인 삶을 살아간다. 이들은 자신에게 주어진 일을 책임감 있게 스스로 판단하고 실천할 수 있는 능력이 있다. 또한 슬픔이나 기쁨 등에 대한 감정을 수용함으로써 삶의 균형을 찾고 긍정적인 삶을 살아간다.

나. 낮은 자아존중감을 가진 사람의 특징(Characteristics of people with low self-esteem)

자아존중감이 낮은 사람은 자신의 인생을 실패한 인생이라고 생각한다. 또한 타인으로부터 위축되어 있고, 매사에 수동적이며, 열등감과 소심함 그리고 증오심을 갖고 살아간다. 이런 상태가 오래 지속되면 우울증 또는 대인기피증 증세를 보이기도 하며 왜곡된 사고방식으로 지나친 부정과 두려움 속에서 공격성을 보이기도 한다. 머피의 법칙이 여기에 해당할 것이다.

이 법칙은 일종의 경험법칙으로, 미국 에드워드 공군기지에 근무하던 에드워드 머피(Edward A. Murphy) 대위가 1949년 처음으로 사용하였다. 당시 미공군에서는 조종사들에게 전극봉을 이용해 가속된 신체가 갑자기 정지될 때의 상태를 측정하는 급 감속 실험을 했지만 실패하고 말았다. 그 이유를 조사해보니 한 기술자가 조종사들에게 쓰인 전극봉의 한 쪽 끝을 모두 잘못 연결하여 발생한 실수 때문이었다. 전극 봉을 설계한 머피는 이를 보고 "어떤 일을 하는 데는 여러 가지 방법이 있고, 그 가운데 한 가지 방법이 재앙을 초래할 수 있다면 누군가가

²⁸ 전경란, "여성의 욕구, 자아존중감과 성형 및 의복태도와 관련 연구"(박사학위논문, 성신여자대학교 대학원, 2001), 15.

꼭 그 방법을 쓴다"고 말하였다. 여기서 머피의 법칙이 유래되었다. 그뒤 일이 잘 풀리지 않고 오히려 갈수록 어려워져 일이 잘 되지 않을 때 이 말이 사용되면서 일반화되었다. 다시 말해서 머피의 법칙은 자신이 원하는 것은 잘 되지 않고 나쁜 쪽으로 일이 전개될 때 쓰는 말이다. 예를 들면 버스를 타고 출퇴근을 하던 사람이 어느 날 택시를 탔는데 교통사고가 발생한다든가, 열심히 시험공부를 했지만 운이 나쁘게도 자신이 놓치고 보지 않은 곳에서 시험문제가 출제된다든가 하는 것이 모두 머피의 법칙에 속한다. 이와는 반대로 우연히도 자신에게 유리한 일만 계속해서 일어나는 것을 가리켜 샬리의 법칙(Sally's law)이라고 한다.²⁹

데이빗 씨멘즈(D. A. Seamands)는 낮은 자아존중감이 미치는 네 가지 부정적인 영향에 대해 다음과 같이 말했다.³⁰

“첫째, 낮은 자아존중감은 잠재력을 마비시킨다. 낮은 자아존중감을 가진 사람은 자신 안에 있는 잠재력과 가능성을 보지 못한다. 항상 “나는 안 돼, 나는 틀렸어, 내가 하는 것이 다 그렇지” 이런 식으로 스스로를 비하하며 조롱한다. 둘째, 낮은 자아존중감은 꿈을 파괴시킨다. 자아존중감이 낮은 사람은 미래에 대한 꿈을 꾸지 않는다. 현실에 안주하려 한다. 실패에 대한 두려움이 크게 다가오기 때문에 자신감이 없다. 셋째, 낮은 자아존중감은 대인 관계를 해친다. 자아존중감이 낮은 사람은 다른 사람의 반응에 매우 민감하다. 그런데 그 반응이 대부분 부정적이다. 넷째, 낮은 자아존중감은 하나님의 사역에도 방해가 받는다. 사단의 가장 무서운 심리적 무기는 열등감과, 자신의 가치를 간파하는 감정들이라고 한다. 놀라운 영적 경험과 믿음 그리고 하나님의 말씀에 대한 지식이 있음에도 불구하고 이러한 감정들 때문에 많은 그리스도인들이 자신을 속박당하고 있다.”

낮은 자아존중감을 갖고 있는 사람들은 긍정적이기보다는 부정적으로 생각하고 말을 하게 되는 경향이 많다. 이들은 사고가 왜곡되어 있으며 자신들의 감정과 느낌대로 대화를 하기 어렵다. 또한 낮은 자아존중감을 숨기기 위해서 다중인격을

²⁹. 네이버 지식, *머피의 법칙*, <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1221854&cid=40942&categoryId=31611>, 2018.07.09

³⁰. 데이빗 A. 씨멘즈, *상한감정의 치유*, 송현복 옮김, (서울: 두란노, 1997), 64-74.

사용하기가 쉽다. 다른 사람을 위로하거나, 비난하거나, 혹은 전혀 관심을 보이지 않거나 지나치게 집착하는 등 다양한 역기능 방법들을 방어기제로 사용한다.³¹

낮은 자아존중감을 갖고 있는 사람들은 자신의 능력을 스스로도 믿지 못하고 다른 사람의 친절을 불편 해하며, 본질을 흐리고 받아들이지 못한다. 또한 이들은 이기적이고 편협한 눈으로 세상을 보거나 참을 수 없는 불안과 실망에 사로잡혀 정신분열 증상을 보이게 되며 극단적으로 자살을 시도하기도 한다. 또한 편견과 폭력이 심화되며 타인과 사회의 부정적인 면 만을 부각시키는 경향이 있다.³² 부정적 시각으로 인해 공격적인 성향이나 우울증상으로 나타나기도 한다.

낮은 자아존중감을 갖고 있는 사람들은 타인에게 인정을 받고 싶어 한다. 이들은 항상 자신의 가치를 인정받으려 하기 때문에 어떤 경우 든 자기가 옳다는 것을 증명하려고 하는 경향이 있다. 그들은 항상 자기애가 강하며, 자기 중심적이다. 또한 다른 사람으로부터 늘 관심을 받기를 원하며, 자신의 주장을 관철시키기 위해 항상 다른 사람을 자기 뜻대로 조종하려고 한다. 자신에 대한 가치를 자신 스스로 인정하지 못하고 타인에 의해 인정받으려고 하기 때문에 지나치게 칭찬받으려하고 자신이 옳다는 것을 증명하려고 한다.³³ 이런 현상은 오늘날 SNS등에서 ‘좋아요’ 등의 반응을 얻으려고 많은 시간과 돈을 투자하여 페이스북이나 트위터 등을 하는 경우가 많이 있다.

낮은 자아존중감을 갖고 있는 사람들은 자신 스스로에 대한 믿음이 없으며 자신을 가치 없는 존재로 여기며 싫어하게 된다. 자신 스스로를 약하고 남에게 짐이

³¹. 김용태, *가족치료 이론*, (서울: 학지사, 2000), 134-136.

³². 최미순, *성인아이의 정서문제와 역기능 행동의 연구*, (석사학위논문, 한국임상목회대학원, 1999), 18-19.

³³. Carlson, *자존감(Counseling and self-esteem)*, 이관직, 93-94.

되는 존재라고 평가한다. 자신의 실패에 대해서 지나게 냉정하며 모든 잘못된 원인이 자신 때문이라고 생각한다. 성공한 일에 대해서도 스스로에게 만족하지 못하고 늘 부족하게 생각한다.

다. 높은 자아존중감과 낮은 자존감의 특징 비교<표1>³⁴

자아존중감이 낮은 사람	자아존중감이 높은 사람
남들과 의사소통이 순탄치 못하다	숙련된 의사소통이 가능하다.
사랑(인정)받기만을 원한다. 나를 남에게 과시한다.	나 자신을 사랑하고 다른 사람의 사랑을 자연스럽게 받아들인다.
나는 아무거나 다 잘한다고 생각하고 또 그렇게 하려고 한다.	나에게 적절한 것(내가 할 수 있는 것, 책임질 수 있는 것)을 한다.
타인을 비난하면서 죄책감을 갖게 하려고 한다.	타인과 나의 차이점을 존중한다.
문제가 발생하였을 때 나는 문제와 별개 라고 생각한다.	문제가 발생했을 때에 남과 나를 포용하면서 긍정적으로 해결책을 찾는다.
나의 현실에 대하여 늘 부정적인 생각으로 일관한다.	나의 현재 상황을 있는 그대로 받아들인다.
틀에 박힌 생각으로 완고함을 보인다.	여러 가지 가능한 대안을 늘 생각한다.
모든 것에 대해서 심판적이다.	열린 마음으로 융통성 있는 사고를 한다.
의무와 규칙에 얽매어 있다.	열린 자세로 선택할 것과 책임을 의식하고 있다.

³⁴. 강승규, *나 다음 어떻게 찾을 수 있을까*, (서울: 학지사, 2002), 18.

외형적인 것으로 인간과 사물을 판단한다.	자신과 남을 수용하는 자세로 성찰한다.
타인에게 늘 방어적이다.	타인에 대해서 신뢰와 정직으로 성실하게 한다.
자신의 감정을 늘 억압하고 있다.	개개인의 감정, 성실함, 인간성에 대하여 수용적인 자세를 갖고 있다.
안전하고 익숙한 것 만을 선택한다.	새로운 것을 시도하며, 모험을 즐긴다.
과거에 매달려 있고, 현재의 체제에 매달려 있다.	현재에 대해 긍정적이며 미래지향적인 사고를 한다.

라. 성경적 자아존중감의 평가 기준(Biblical self-esteem evaluation criteria)

일반상담학에서는 인간 안에는 본래 자기실현 가능성이 있고, 자아는 선한 존재이기 때문에 존중을 받아야 한다고 말한다.

반면에 기독교 상담학자 칼 로저스는 성경에서 말하는 인간은 하나님의 형상을 따라 창조된 인간의 본성이 인류의 조상인 아담이 하나님과의 계약을 어기고 죄를 지었음으로 말미암아 타락하게 되었고, 병들고 죽게 되었지만, 하나님께서 지극히 사랑하시고 가치 있게 여기셔서 예수 그리스도의 십자가 사건으로 구속하셨기 때문에 존귀하다는 것이다.³⁵

성경은 죄로 죽을 수밖에 없는 연약한 인간을 얼마나 사랑하는지, 우리가 얼마나 존중을 받아야 할 존재인지를 말씀해 주고 있다. “하나님이 세상을 이처럼 사랑하사 독생자를 주셨으니 이는 그를 믿는 자마다 멸망하지 않고 영생을 얻게

³⁵. 오성춘, *목회상담학*, (서울: 한국장로교출판사, 1993), 183-188.

하려 하심이라 하나님이 그 아들을 세상에 보내신 것은 세상을 심판하려 하심이 아니요 그로 말미암아 세상이 구원을 받게 하려 하심이라(요한복음3:16~17).”

자아존중감의 정도는 외형적으로는 판단할 수가 없다. 따라서 성경적 자아존중감의 평가 기준은 그 사람이 하나님의 은혜를 어떻게 받아들이는가에 달려 있다. 따라서 자신을 다른 사람과 비교하여 상대적인 가치로 평가하지 말아야 한다. 다만 상황과 환경에 따라 변하지 않는 영원하신 하나님의 관점과 방법으로 평가해야 한다. 사도 바울은 비천에 처할 줄도 알고, 풍부에 처할 줄도 알아서 모든 상황 가운데서 자신이 얼마나 존귀한 존재인가를 알았다고 했다. “나는 비천에 처할 줄도 알고 풍부에 처할 줄도 알아 모든 일 곧 배부름과 배고픔과 풍부와 궁핍에도 처할 줄 아는 일체의 비결을 배웠노라(빌립보서 4:12).”

그는 예수를 부끄러워했으나 다메섹에서 부활하신 주님을 만난 후에는 자신의 자랑이 되었다. 그리고 어떤 상황 속에서도 실망하거나 낙심하지 않고 예수가 그리스도라고 자신 있게 증거했다. 그는 아그립바 왕 앞에서도 예수님의 증인이기를 자처했다.

“아그립바왕이여 선지자를 믿으시나이까 믿으시는 줄 아나이다. 아그립바가 바울더러 이르되 네가 적은 말로 나를 권하여 그리스도인이 되게 하려 하는 도다. 바울이 가로되 말이 적으나 많으나 당신뿐 아니라. 오늘 내 말을 듣는 모든 사람도 다 이렇게 결박한 것 외에는 나와 같이 되기를 하나님께 원하나이다. 하니라(사도행전26:27-29).”

바울은 아그립바 왕 앞에서 심문을 받으면서도 예수 그리스도의 복음을 전하였다. 그러자 아그립바 왕은 바울에게 네가 적은 말로 나를 그리스도인이 되게 하려는 도다 하면서 불쾌감을 표시하였다. 그러나 바울은 적은 말이나 많은 말이나 오늘 내 말을 듣는 모든 사람은 묶임을 당한 것 외에는 다 나와 같은 신앙인이

되기 원한다고 하였다.

바울의 위치는 비록 죄수의 몸이었지만 자기와 같이 되어야 한다고 권면하고 있는 것이다. 하나님을 믿고 의지하는 신앙이 아니면 할 수 없는 말이다. 예수님을 만나고 자아존중감이 높아진 것이다. 즉, 예수님이 높은 자아존중감을 갖게 하는 근거가 되었다는 것이다. 그래서 비록 왕 앞이었지만 담대히 예수가 그리스도라고 전할 수 있었다.

데이비드 E. 칼슨(David E. Carlson)은 그리스도인의 높은 자아존중감의 평가 기준에 대해 다음과 같이 설명하고 있다.³⁶

첫째, 겸손(humility)은 굴욕과 다르다. 겸손은 자신의 장점과 단점 모두를 수용하며 부족한 면이 있을지라도 현재 있는 그대로의 자신을 인정하며 용납하는 것이다. 자신에게 때로는 부족함이 있을 지라도 하나님의 자녀로서 사랑받고 가치 있는 자라고 인정하는 것이다. 굴욕은 현재 자신의 모습을 부정적으로 생각하며 무가치하게 느끼고 수치감과 당혹감을 느끼는 것이다.

둘째, 죄의 본성(The nature of sin)을 벗는 것과 자신을 무시하는 것은 다르다. 바울은 성경에서 옛사람을 벗어버리는 것과 새 사람을 입는 것에 대해 말하고 있다. 여기에서 옛사람을 벗어버린다는 것은 자기를 무시하라는 것이 아니라 죄성을 인식하며 받아들이고 그런 죄악에서 구원해 주신 하나님의 은혜를 따라 새 사람이 된다는 것이다.

셋째, 자기 부인(self-denial)은 자기 비하와 다르다. 자기 부인은 성경적인 개념이지만 자기 비하(self-degradation)는 그렇지 않다. 자기부인은 자신을 무시하거나 심리적으로 스스로를 소멸시키려는 것을 의미하거나 자신이 아무것도 아닌, 아무 사람도 아닌, 비존재적인 사람이 되는 것을 의미하는 것이 아니라 내가 기꺼이 죄 된 이기적인 욕구들과 행동들을 벗어 버리는 것을 의미한다. 그것은 그리스도께서 나의 삶 속으로 들어오셔서 내가 그의 구속과 은혜를 나타낼 수 있도록 능력을 부여하기를 원하시는 것을 의미하며 죄 많고 이기적인 요구들을 거절하는 것을 뜻한다.

넷째, 자기 사랑(self-love)은 이기심(selfishness)과 다르다. 이기심은 상대방을 희생해서 나의 필요를 먼저 채우는 태도와 행동이다. 자기 사랑은 상대방과 상대방의 필요를 나의 것만큼 중요하게 생각하는 태도이자 행동이며 나의 필요와 느낌들이 상대방의 것만큼 중요하다는 것이다.

다섯째, 자기 긍정(self-affirmation)은 과대평가와 다르다. '나는 할 수 있어'는 자기 긍정이지만 '나는 굉장한 사람이야'(I'm great)는 자기 과대 평가(self-conceit)이다. 그리스도께서 우리 각자에게 능력과 영적인 은사를

³⁶. 데이비드 E. 칼슨(David E. Carlson), *자존감(Counseling and self-esteem)*, 이관직, 29-35.

주셨지만 그것이 우리를 위대한 사람으로 만드는 것은 아니다.

성경적인 높은 자아존중감은 있는 그대로의 나를 인정하고 받아들이며,
하나님의 형상으로 지음 받고, 하나님의 은혜로 구속받은 죄인임을 인정하고
그리스도의 지체임을 인정하는 것으로부터 출발한다.³⁷

높은 자아존중감의 평가기준은 자신이 하나님의 형상으로 지음 받은 소중한
존재라는 사실을 인식하고, 자신의 가치를 귀하게 여기며 존중할 수 있는 마음,
그리고 하나님 안에서 우월감이나 열등감이 없는 진정한 자아를 발견하는 것이다.

2. 낮은 자아존중감에 영향을 주는 요소들(Factors Affecting Low Self-Esteem)

당뇨병은 3대영양소 중 주로 탄수화물이 몸 안에서 흡수되지 않고 오줌으로
배설되는 병으로써 이 병 자체는 큰 병이 아니지만 방치했을 경우에 합병증으로
인해 신체의 다른 부분에 이상이 생길 수 있는 병이다.³⁸ 이처럼 낮은 자아존중감은
당뇨병과 같은 증상이라고 볼 수 있다.

낮은 자아존중감은 자신에 대한 가치와 능력을 과소 평가하게 됨으로써
심리적으로 위축되거나 대인관계에 어려움을 겪는 등 당뇨병으로 인해 합병증을
유발하듯이 낮은 자아존중감 또한 여러 가지 문제의 원인이 될 수 있다.

존 니이더와 토머스 톰슨(John Nidder and Thomas Thompson)이 쓴 “손상된 관계
의 회복(Recovery of a Damaged Relationship)에서 홀리는 아버지로부터 받은 상처때문

³⁷. 칼슨, *자존감(Counseling and self-esteem)*, 이관직, 22-24.

³⁸. 김도민, *세계백과대사전*, (서울: 교육도서, 1989), “당뇨병” 항목.

에 고통을 겪어야 했다. 그녀의 아버지는 그녀가 일곱 살 때 화가 나서 삽으로 그녀의 등을 때렸고, 의사에게 그녀의 등에 난 상처에 대해 거짓말을 하였다. 그녀는 집사인 아버지가 거짓말을 하면서 어떻게 하나님의 사람이라고 부를 수 있는지 이해할 수가 없었다. 홀리는 성인이 되어서 십대와 이십 대 초에 자기 아버지로 부터 받지 못한 인정과 사랑을 찾기 위해 몇 남자들과 부적절한 관계를 맺기도 했다.³⁹

인간은 성장하면서 누구와 어떤 관계를 맺고 사는가에 따라서 그의 자아 존중감이 형성되며 그 형성된 자아존중감은 인생에 전반적으로 영향을 미친다. 따라서 낮은 자아존중감 형성에 영향을 주는 중요한 요소들이 무엇인지를 살펴 보고자 한다.

a. 유아기 때의 중요한 타인-엄마-(The important others in my childhood-mom-)

유아기 때 부모로부터 일관성 있는 양육을 받게 되면 대인관계에서나 무슨 일을 할 때에 안정감 있게 행동하게 되지만 그렇지 않으면 매사에 의심을 하게 되고 불신감을 갖는다. 에릭슨(Erickson)은 유아기 때 어머니에 대한 기본적인 신뢰감을 형성하게 되면 다른 상황에서도 신뢰적인 태도를 가질 수 있게 된다고 했다. 예를 들면, 어머니가 잠시 아기 곁을 떠나도 아기는 어머니가 자신을 떠나지 않고 다시 올 것이라고 믿고 있기 때문에 울거나 불안해하지 않고 기다린다는 것이다.⁴⁰ 오토 랭크는 아이가 건강하게 자라기 위해서는 어머니의 양육기능이 가장 중요하다고

³⁹. 존 니이더, 토머스 톰슨, *손상된 관계의 회복*, 김진우 역, (서울: 생명의말씀사, 1994), 9-10.

⁴⁰. 로저 허딩, *치유나무*, 김예식 역, (서울: 한국장로교 출판사, 2000), 438.

고 주장했다. 이런 주장은 프로이트 이후 영국의 보울비(Bowlby), 위니콧(Winnicott), 페어베인(Fairbairn), 건트립(Guntrip), 발란트(Balint) 등과 미국의 에릭슨(Erik Erikson) 등이 정교화 하여 강조하였다.⁴¹

타인과의 유아기의 경험은 자아존중감 형성에 아주 많은 영향을 미친다. 따라서 유아기에 가장 밀접하게 접하는 타인(엄마)으로부터 거절이나 학대 및 방치의 경험은 무의식 속에 남아 있어서 성인이 되어서도 낮은 자아존중감을 형성하게 하며 성인아이로 성장하게 된다. 그러므로 유아시기에 가장 많은 영향을 미치는 엄마의 역할은 그 누구보다 중요하다.

b. 부모(Parents)

부모로부터 억압적인 양육을 받거나 부모의 이혼 등의 상처가 있을 때 자신을 나약하고 무능한 존재로 여기며 낮은 자아존중감을 형성하게 된다. 반면에 칭찬과 인정 등 사랑을 받고 있다는 사실을 인식하게 되면 높은 자아존중감을 갖게 되고 보다 밝고, 자신감 넘치게 자라게 된다.

월러스테인과 블라케스리(Wallerstein & Blakeslee)는 유아들은 보호자의 정서적인 반응에 크게 영향을 받는다고 했다. 특히 취학 전 아동들(3세에서 5세)의 인지 발달은 가족이 처한 상황을 어렵듯이 이해할 수 있는 정도다. 따라서 그들은 종종 공포와 불안을 느끼고 악몽을 경험하며 더욱 유아적인 행위로 퇴행하게 된다. 인지와 정서적으로 더욱 성장한 취학 연령의 아동들은 상황을 보다 정확하게 본다. 그러나 6세에서 8세의 아동들은 부모의 이혼이나 부부싸움의 원인을 대개 자신의

⁴¹. 허당, *치유나무*, 김예식 역, 438.

잘못 때문이라고 믿는다. 아동들은 부모와의 관계에서 부정적인 영향을 받았을 때 상실감, 거부감, 죄책감 등을 느낀다.⁴²

이은석은 부모를 둔기로 살해하고 토막을 내 집 주변의 쓰레기 통이나 하천 등에 버렸다. 그의 삶을 분석한 이훈구는 이은석은 부모로부터 충분한 사랑을 받지 못했으며 애정결핍과 집단 따돌림, 그로 인한 심한 무력감과 열등감 등으로 낮은 자존감을 갖게 되었으며 그로 인한 대인기피증이 생겼다. 그 결과 학교와 군대에서 집단 따돌림을 당했다고 분석했다.⁴³

초등학교 3학년 때까지는 숙제를 해간 적이 없었고, 준비물도 가져가지 않았다. 그러던 중 담임선생님이 자신의 일로 부모님과 통화를 하기 위해 집에 전화를 했을 때 마침 형이 전화를 받았다. 이은석은 형에게 선생님께 전화가 왔었다는 이야기를 듣고 그 사실이 엄마에게 알려질까 두려워서 그 다음날부터 숙제는 물론 준비물도 꼬박꼬박 챙겨갔다고 한다.

대학교 2학년 때 일기에 그 때의 일을 다음과 같이 기록했다:⁴⁴ “담임은 하나도 무섭지 않았지만, 어머니는 그렇지 않았다. 내가 학교생활을 엉망으로 한다는 사실을 아시면, 나는 아마 죽도록 얻어맞고 집에서 쫓겨날 것이란 생각이 들었다. 한마디로 극한의 공포를 느꼈고, 정신이 번쩍 든 것이다. 내 인생 중에서 가장 아찔했던 순간 중의 하나였다.”

이은석에게는 가장 포근하고 따뜻해야 할 엄마가 공포의 대상이었던 것이다. 결국 사랑받아야 할 대상으로부터 무시와 거절을 당했을 때 그 어디에서도 자신을

⁴². Charles L. Thompson & Linda B. Rudolph, *아동상담의 이론과 실제*, 천성문 외 역, (서울: 소시그마플러스, 2001), 447.

⁴³. 이훈구, *미안하다고 말하기가 그렇게 어려웠나요*, (서울: 이야기, 2001), 29.

⁴⁴. 이훈구, *미안하다고 말하기가 그렇게 어려웠나요*, 29.

드러낼 수 없었고, 낮은 자아존중감을 갖게 된 것이다.

부모와 자식 간의 애착관계는 자녀가 건강한 자아존중감을 형성하는데 꼭 필요한 심리적 자양분이다.

하로우와 수오미(Harlow & Suomi)는 침팬지의 실험을 통해서 애착이 동물에게 그 어떤 본능적 욕구보다 중요하다는 것을 증명했다. 갓 태어난 침팬지를 모조 어미 침팬지가 있는 우리에 넣었다. 모조 침팬지 중 하나는 철사로 만들고 우유병을 달아 놓았다. 다른 하나는 부드러운 우단 형겅으로 만들어 놓고 우유병을 달아 놓지 않았다. 실험에서 침팬지는 배가 고팠음에도 불구하고 부드러운 우단 형겅으로 만든 모조 침팬지에 가서 안겼다. 이는 배고픔을 채우려는 본능적인 욕구보다도 따뜻한 엄마 품에 안기려는 모성애에 대한 욕구가 더 강하다는 사실을 증명해 준 것이다.⁴⁵

동물에게서도 배고픔을 채우려는 본능적인 욕구보다 모성애에 대한 욕구가 더 강하게 나타난 것처럼, 인간에게는 유아기에 맺은 가족과의 건강한 애착 관계가 형성이 높은 자아존중감을 형성함으로써 인생을 긍정적이고 효과적으로 살아갈 수 있음을 알 수 있다.

c. 유전(Heredit)

유전은 자아형성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이란성 쌍생아의 경우 지능에 유전의 영향이 크게 미치며, 또 유전은 범죄 와도 관련이 있는 것으로 나타난다. 스타링어(Stanger)는 자아의 결정요인(determinants)으로 생물학적 요인을 들고 있다. 생물학적 요인들로 유전, 태아기 영향, 내분비물, 생화학적 개별성, 중앙

⁴⁵. 이훈구, *미안하다고 말하기가 그렇게 어려웠나요*. 29.

신경계, 자율 신경 기능, 동질 기능의 효율성을 제시하고 있다.⁴⁶

실제로 많은 사람들이 외모 콤플렉스를 느끼고 살아가고 있다. 이 외모 콤플렉스는 거의 모든 사람들이 갖고 있으며, 심할 경우 대인관계를 원만하게 이루지 못하며 우울증에 빠지기도 한다. 또한 편집증적으로 성형수술에 매달리는 여성도 있다. 아름다움이란 여성다운 태도, 성격, 용모를 말하는데, 외모가 자신의 생애에 중요한 영향을 미친다고 생각하는 여성들은 더 예뻐지고 싶어 한다. 성형이 발달한 오늘 날에는 닮고 싶은 연예인처럼 수술을 하려고 하기도 한다. 이것을 외모 콤플렉스라고 하는데, 외모에 대한 심리적 부담감이 열등감으로 표현되든 우월감으로 나타나든 여성들의 의식과 생활에 중대한 작용을 한다. 외모 콤플렉스는 이렇게 생활 속에서 갈등을 일으키기도 하고, 새로운 사람 앞에서 소극적으로 의기 소침하게 만들기도 한다. 외모에 대한 열등감 때문에 원만한 대인관계가 어렵고 다른 사람을 대할 때도 외모에 집착하게 된다고 한다. 이러한 열등감이 심해지면 대인 기피증, 우울증이 나타나기도 하며 지나치게 다이어트를 하기도 한다.

아름다운 여성은 더 예뻐지기 위해서 멀쩡한 얼굴을 뜯어고치고, 그렇지 않은 여성은 소외감이나 열등감을 벗어나기 위해 외모를 바꾸려 한다. 이 외모 콤플렉스는 균형 잡힌 몸매와 출중한 외모로 보통 사람들의 선망의 대상이 되고 있는 헐리우드 스타들도 예외는 아니다. 많은 사람이 부러워하는 킴 베신저는 뽀로통해 보이는 입술이 불만이었고, 니콜 키드먼은 창백한 피부와 뺨뺨한 머리가 최대의 고민거리였으며, 산드라 불록은 손가락이 너무 길어 고민이었다고 한다.

이상과 같이 유전적으로 이어지는 외모나 성격 등은 자아존중감 형성에 많은

⁴⁶. 김현실, *자아존중감 증진을 위한 교회 교육*, (석사학위논문, 장로회신학대학교 대학원, 2000), 50.

영향을 미치는 것을 알 수 있다.

d. 역기능 가정(Dysfunctional family)

역기능 가정은 가족 간의 연합이 약하고 자신의 권한을 행사할 줄 모른다. 사랑의 결여, 일관성 없는 규칙, 왜곡된 의사소통 등이 혼란을 가중시킨다. 이런 역기능 가정에서 자란 어른을 성인아이(Adult Child)라 부른다.

데이비드 스투프(David Stoop)는 역기능 가정을 첫째로 권위적이고, 위계 질서가 없으며, 훈계나 지도가 없는 ‘자기 중심적인 삶을 살아가는 혼돈된 가정(The Chaotic family)’이다. 둘째로 완고하고, 율법적이고 권위적인 독재주의 권위자의 결정에 의한 경직된 가정(Rigid Family), 셋째로 서로 엉켜있는 밀착된 가정(The Enmeshed Family), 그리고 가족의 중심과 구심점이 없는 유리된 가정(The Disengaged Family)으로 분류한다.

콜린스(Collins)는 “모든 가정은 불순종, 타락함으로 인해 하나님께서 의도하신 가정이 아니기 때문에 역기능 가정”이라 한다. “기록된 바 의인은 없나니 하나도 없으며(롬 3:9).” 결과적으로 우리 모든 가정은 역기능 가정이다.⁴⁷

가) 역기능 가정의 특징(Features of dysfunctional families)

팀 슬래지(Tim Sledge)는 어린이의 성장발달에 필요한 적절한 양육을 제공하지 못하며 외부세계와 단절된 가정을 역기능 가정의 특징으로 보았다.⁴⁸ 역기능

⁴⁷. 방상섭, *역기능 가정(Dysfunctional Family)*.

http://www.koreadaily.com/news/read.asp?art_id=5290021/ 2019.03.20.

⁴⁸. Tim Sledge, *가족치유, 마음치유*, 정동섭 역, (서울: 요단출판사, 1996), 15-23.

가정은 성인아이 등 공동체에 적응하지 못하는 인간을 만들어 내며, 또 다른 역기능 가정을 낳게 된다. 역기능 가정은 부모의 관계가 바르지 못하여 이혼을 하거나 폭력에 시달리는 어머니를 보고 자라는 등 기본적인 욕구를 채움받지 못하고 자란 아이들에게서 주로 나타난다. 인간의 기본적인 욕구를 잘 채워주는가 채워주지 못하는가에 따라서 역기능 가정과 순기능 가정이 생긴다. 가족 체계 이론가들은 정서적 욕구 충족 여부로 역기능 가정과 순기능 가정을 구분한다.

조상호는 이런 가정에서 자란 자녀들은 정서적으로 많은 문제를 안고 성장하게 되며 성인이 되어서도 가정에서 받은 상처들이 삶에 영향을 키치게 된다. 대부분의 역기능 가정은 결혼에 의해서 생기고 이러한 역기능 이 자녀들에게 영향을 주면서 자녀들은 상처받는 성인아이로 자라게 되고 역기능 가정이 대물림된다고 했다.⁴⁹

결국 역기능 가정에서 자라 성장한 성인아이가 치유를 받지 못하고 또 다른 가정을 만들면 또 다른 역기능 가정을 재생산하게 되는 악순환이 반복된다.

나) 역기능 가정의 환경(Dysfunctional home environment)

ㄱ. 통제형(Controlled)

역기능 가정환경에서는 아이들이 성장하면서-특히 유아기 때- 부모들로부터 받는 상처-언어폭력, 체벌, 일관성 없는 교육내용 등-으로 인하여 정서적인 인격 형성에 어려움을 겪게 되고 성장하여 어른이 되면 성인아이가 된다. 그 어른이

⁴⁹. 조상호, 영화치료 프로그램이 역기능 가정에서 성장한 내면아이의 치료에 미치는 효과, (박사학위논문, 동의대학교대학원대학교, 2017), 19.

부모가 되면 역기능가정을 만들게 되는 것이다. 이런 성인아이는 부모의 부정적인 면과 배우자를 동일시하며, 모든 인간관계에도 혼란을 일으키게 하며 미성숙한 부모로 인한 상처는 자녀들에게 똑같이 미성숙한 사람이 되게 하며 이것은 또한 부부의 갈등을 일으키는 근본적 요인이 되기도 한다. 즉, 부모로 인한 상처는 대를 이어 원망과 불평의 고리를 만들어 나가며 부모가 보는 대로 인생을 보게 하고 결국 똑같은 인생을 살아가게 한다. 이런 역기능 가정환경은 정신적, 육체적 고통을 가중시키며 그로 인해 건강한 자아존중감 형성을 저하시키며, 영적 성장을 방해하기도 하는 요인이 되기도 한다.⁵⁰

이 역기능 가정들에 나타나는 현상에는 먼저 가부장적인 분위기의 집안에서 자란 아버지의 강압적인 가정교육을 들 수 있다. 항상 지시하고, 감독하고, 훈계하며, 완벽주의를 추구함으로써 자녀들이 주도적으로 사고하고 행동할 수 있는 기회를 갖지 못하게 한다.⁵¹ 이런 양육 방법은 자녀들의 일처리를 쉽게 할 수는 있겠으나 자신의 일을 스스로 헤쳐 나갈 수 있는 법을 배울 수 있는 기회를 상실하게 만드는 것이다. 이러한 환경에서 자란 자녀는 자신에게 주어진 일들에 대해 소극적으로 대처하게 되고, 자신이 해야 할 일을 망각하거나, 공상 가운데로 회피하거나 혹은 능장을 부리며 자신의 할 일을 타인에게 미루는 등 지나치게 의존적이 된다.

ㄴ. 과잉보호형(Overprotection)

과보호형은 강압형의 반대적이다. 과보호형의 부모는 자녀의 요구나 때를

⁵⁰. 주서택, *결혼 전에 치유 받아야 할 마음의 상처와 아픔들*, (서울: 숲이나무에게, 2015), 15-42.

⁵¹. Missildine, W. Hugh, *몸에 밴 어린 시절 (Your Inner Child of The Past)*, 이종범, 이석규 공역, (서울: 카톨릭출판사 2005), 114.

쓰는 것, 충동적인 행동 등을 그대로 받아 줌으로써 자기 통제력을 갖지 못하게 한다. 자녀는 규칙을 무시하고 오히려 자기가 원하는 대로 부모를 조종하려 한다. 부모는 사랑이라는 이유로 허용하지만 이런 자녀양육은 오히려 해가 된다. 이렇게 온실의 화초처럼 과보호를 받고 자란 아이는 자신의 욕구를 채우려고 때를 쓰며 타인의 권리를 존중하지 않는 사람이 된다.⁵²

ㄷ. 방임형(Neglect)

아동의 어떤 행동에 대해서도 전혀 관심을 나타내지 않는 완전한 방임과 어떤 특정한 문제에 대해서만 간섭을 하거나 훈계를 하는 조건부 방임형이 있다. 어떤 경우라도 아동은 자기 마음대로 행동하기 때문에 자기 통제 훈련이 이루어지지 않으면 도벽이나 비행 등에 대한 감수성을 상실할 수 있다. 일반적인 방임으로 인하여 아동들은 애정 결핍으로 자기 중심적이고, 언어가 거칠고, 공격적이고, 반항적이다. 심할 경우에는 자학적인 행동을 하기도 하며, 작은 일에도 흥분하여 감정을 절제하지 못하기도 한다. 또한 부모의 관심을 끌기 위한 우발적인 행동을 한다. 반대로 극심한 소외감과 외로움을 느끼고 인간관계를 기피하고 자신을 과소 평가하기도 한다. 이들은 집단생활에 적응하기 어려워하며 마음속에 강한 불만이나 반항심을 지니고 있을 경우 비행집단에 들어갈 가능성이 높다.⁵³

⁵². Wright H. Norman, *당신의 과거와 화해하라 (Making Peace with Your Past)*, 송헌복, 백인숙 공역, (서울: 죠이선교회, 2004), 32.

⁵³. 강경호, *자녀양육과 아동문제상담*, (고양: 한사랑가족상담연구소, 1999), 148-49.

다. 역기능 가정의 종류(Types of dysfunctional families)

데이비드 스토퍼(David Stoop)는 역기능 가정의 종류를 4가지로 구분하였다.⁵⁴

ㄱ. 밀착된 가정(tightly joined family)

이 밀착된 가정은 가족 이기주의가 강하며 가족에 대해 절대 충성하는 가정이다. 이 가정은 개인보다 가족 중심의 삶을 산다. 가족의 결정권이 개인의 결정권보다 우선한다. 개인의 인격과 감정은 존중되지 않고 가족 중심으로 모든 것이 이루어지기 때문에 ‘나’보다는 ‘우리’가 우선이다. 내가 원하는 것보다는 우리 가족이 원하는 것이 더 중요하고 내가 싫어하는 것 보다는 우리 가족이 싫어하는 것이 더 중요하다. 어떤 의미에서는 가족이기주의적 특성을 지닌 가정이라고도 말할 수 있다.

ㄴ. 분리된 가정(separate family)

분리된 가정은 밀착된 가정의 반대된 모습으로 나타난다. 이런 가정에는 가족의 중심이 없고 가족의 구심체가 없다. 각자 할 일을 하고 각자의 주관대로 결정하고 행동한다. 서로에게 간섭이나 관심을 갖지 않는다. 가족의 문제에는 소극적이 되며 서로의 관심사가 다르기 때문에 함께 모여서 무슨 일을 하려고 해도 흥미를 느끼지 못한다. 이런 가정은 가장이 책임감이 없거나 생활능력이 없기 때문에 구심체가 없는 각자 생존해야 되는 가정이다. 이런 가정은 자신에게 문제가 생겨도 도움을 구하는 것에 익숙하지 않다. 그래서 도와주려고도, 도움을 줄 수도 없다. 이러한 가정은 독립심을 중요시하고 집안에서의 관계보다는 집밖에서의 관계

⁵⁴. 윤남옥, *가정을 공격하는 사탄의 거짓말들*, (서울: 도서출판 진흥, 1999), 12.

를 더 중요하게 생각한다. 이들은 가족이 서로 함께 한다는 것이 익숙하지 않으며, 오히려 함께 하는 것에 대한 불편함을 느낀다. 이런 환경에서는 어린 자녀일수록 더 큰 혼란과 고통을 받게 된다.

ㄷ. 혼란한 가정(confusion family)

이 가정은 가정의 권위가 없고 양육이 제대로 이루어지지 않는다. 각자가 자신의 문제를 결정하고 해결한다. 이런 혼란한 가정의 부모들은 일관성이 없고 기분에 따라 가정교육이 이루어지기 때문에 가족들은 혼란스럽다. 부모는 무책임하고 무능력한 부모의 모습으로 비춰지며 문제해결 능력이 없어 집안의 일이 일어나면 당황하게 된다. 그런 부모로부터 양육을 받은 자녀들은 부모의 말을 신뢰하지 못하고 어떤 결정을 내릴 때 자기 뜻대로 판단하고 결정한다. 그렇게 성장한 아이들은 옳고 그름의 판단 기준이 없어서 무슨 일을 결정할 때 쉽게 선택하지 못한다. 또한 인내심이나 배려심이 없고 충동적이고 버릇이 없다. 이런 아이들의 부모들은 대부분 알코올 중독자나 경제 능력이 없어서 무책임하게 살아가는 경우가 많다.

“혼란한 가정은 분열된 개인들이 모여 있는 조직이다. 각 개인들이 각자 알아서 삶을 살아가기에 가정을 지속적으로 책임지는 사람이 없다. 마치 극단적인 개인주의자들이 모여서 살아가는 집단이라고 보면 타당할 것 같다. 조직을 유지 지탱하기 위하여 나름의 적절한 '규칙'을 가지고 있어야 하지만 '혼란한 가정에서는 규칙을 무시해도 좋을 듯한 변변치 않은 것으로 취급한다. 뿐만 아니라 규칙의 지속성 혹은 일관성이 없어서 우연한 기회에 지도자 역할을 하게 된 가족 구성원 중 한사람에 의해 급작스레 규칙이 만들어지거나 소멸되기도 한다.

제 3자인 타인들은 그 가정에 나름의 고유한 패턴이나 질서를 거의 파악하지 못한다. 이 가정 구조에 대하여 좀처럼 예측할 수 가 없다. 덜 혼란스러운 구조를 가진 가정도 있는데 어떤 문제의 상황이 발생하여 해결하기 위하여 의논을 하는데 끝없는 토론이 이어지지만 결론이 좀처럼 나지 않는 경우가 이에 속한다. 그 이유는 가정 구성원들이 책임을 지려 하지 않기 때문이다. 책임지려는 동기 없이 문제 해결을 위하여 시작된 토론은 결론에 도달하지

못하는 공허한 말장난에 불과할 뿐이다.”⁵⁵

ㄴ. 경직된 가정(rigid family)

혼란한 가정과 반대되는 가정유형이다. 이 경우는 가부장적인 가족 분위기이며 아버지 혹은 어머니가 절대적인 권위와 결정권을 갖고 있어서 오직 아버지나 어머니의 판단에 따라 모든 의사결정이 이루어진다. 가족 구성원들에게는 자기 결정권과 자율성이 없는 분위기의 가정이며 자녀들은 수동적으로 움직이게 된다. 따라서 자녀들은 감정을 표현하는데 어려움을 겪게 되며 문제가 있어도 그것을 드러내지 못하고 문제를 해결하는 방법을 찾지 못한다. 이 경직된 가정의 아이들은 폭력적이 되거나 외톨이가 될 확률이 높다. 또한 어른이 되어도 성인아이 될 가능성이 높다.

다음은 역기능 가정의 종류표이다.

역기능가정의 종류<표2>⁵⁶

구분	혼란한 가정	경직된 가정	밀착된 가정	분리된 가정
권위	개인	아버지, 어머니	가족 전체	개인
감정 표현	자유롭다	경직되어 있다	자유롭다	관심이 없다
함께 하는 일	아무 때나 함께 하려고 한다.	의무적이다	언제나 함께 한다	함께하는 경우가 별로 없다

⁵⁵. 김혜 연세심리상담센터, *역기능 가족구조-혼돈된 가정*,
<https://blog.naver.com/genshai1004/221051488634/> 2019.02.10

⁵⁶. 강경호, *역기능 가정의 성인아이와 상담*, (서울: 한사랑가족상담연구서, 2002), 38.

규칙	없다. 있어도 잘 지키지 않는다.	있다. 지키지 않으면 벌을 받는다	정해 놓은 규칙은 따로 없지만 절대로 지켜야 하는 나름의 규칙 이 있다	규칙을 중요하게 행각하지 않는다.
문제가 생기면	어떻게 해결 해야 할지 모른다.	주로 가장이 혼자 해결한다.	함께 풀려고 한 다.	개인이 해결하면 된다.
세대의 문제	질서가 없다.	상하관계가 엄격하다.	가정의 어른에 대해 절대적인 의리 존중	별로 중요하지 않다.
고독의 문제	함께 지낸다.	고독하다	함께 지낸다.	고독하다. 밖에서는 친구가 많다.
가족 행사	함께 한다.	함께 한다.	함께 한다.	관심이 없다.
자율성	지나치게 많 아 방종으로 흐른다.	거의 없다.	거의 없다.	많이 있다.

ㄱ. 역기능 가정의 증상(Symptoms of dysfunctional assumptions)

찰스 셀(Charls Sell)은 “우리의 몸은 우리의 가정을 떠나지만, 우리의 가정은 우리를 떠나지 않는다.”라고 말했다.⁵⁷ 즉 인간은 가정에서 가장 많은 영향을 받고 있다는 것이다. 그러므로 역기능가정에서 자란 사람은 부정적인 자아를 형성할 가능성이 많다. 따라서 성인이 되어 부모로부터 독립을 한다고 해도 여전히 원가족

⁵⁷. Huge W. Missldine, *몸에 밴 어린시절*, 이종범, 이석규 역, (서울: 카톨릭, 2002), 5.

의 영향력 아래 살아가게 되기 때문에 역기능 가정 출신의 사람들에게서는 대체로 다음과 같은 특징적인 현상들이 나타나게 된다.

① 자아존감이 낮다(Have low self-esteem).

성격심리학자인 알프레드 애들러(Alfred Adler)는 어린아이는 가족내에서 자기 존재의 중요성을 추구하고 가족으로부터 배운 의식적 또는 무의식적 삶의 양식을 가지고 주어지는 문제를 대처하며 살아간다고 했다.⁵⁸ 그러므로 가정에서 경험하는 많은 것들이 우리의 삶속에 어떤 형태로든지 나타나며 많은 영향을 미친다. 또한 우리 내면에는 항상 사랑받고 인정받고 싶은 욕구가 있다. 유아기 때 이 욕구를 충족할 수 있는 일차적 대상은 가장 많이 접촉하며 살아가는 엄마다. 그리고 가족과 친구, 주위 사람으로 확대되는데 이 모든 관계는 사랑과 신뢰를 기초로 해야 한다.⁵⁹ 하지만 충분한 사랑과 관심을 받지 못하고 자란 아이는 자아존중감이 낮게 형성되며 그것은 자신의 가치를 과소평가하게 되고, 비록 어떤 분야에서 뛰어난 성과를 거두더라도 자신의 가치를 인정하지 못하고 의심하게 된다. Dorothy Corkille Briggs는 자신에 대해 주로 부정적으로 생각하고 ‘침울한 정서’상태에 자주 빠져 있으며, 자신의 약점을 감추기 위해 많은 신경을 쓰기 때문에 때로는 다른 사람들과 마찰을 일으키기도 하며, 피상적이고 가식적이 되기도 해 친밀한 대인관계에 어려움을 겪게 되기 쉽다고 했다.⁶⁰

타인을 존경하고 사랑할 수 있기 위해서는 먼저 자신을 존중하고 사랑할 줄 알아야 한다. 하지만 자아존중감이 낮은 사람은 그가 속한 사회에서 자기 독자적인

⁵⁸. 김영애, *사티어 의사소통훈련 프로그램*, (서울: 김영애 가족치료 연구소, 2004), 8.

⁵⁹. 김혜선, 공서혜 공저, *가족 상담 및 치료*, (서울: 한국방송대학교 출판부, 2002), 153.

⁶⁰. Dorothy Corkille Briggs, *후회 없는 아버지의 길*, 편영자 역, (서울: 형설, 1996), 20.

기능수행이 어려울 뿐만 아니라 주위 사람들에게도 고통과 상처를 주기 쉽다. 팀 슬레지(Tim Slege)는 역기능 가정에서 자란 자녀들은 일반적으로 감정이 무시되거나 거절되며 건강하지 못한 역할을 한다고 했다.⁶¹ 결국 자신을 무가치한 존재로 여기게 되어 자신을 함부로 대하거나 충동적 성향을 갖게 된다.

역기능 가정에서 만들어진 성인아이는 대부분 격려나 인정을 받지 못했고 감정의 욕구가 충족 받지 못한 상태에서 성장함으로써 낮은 자존감을 가질 수밖에 없는 환경에서 자라게 된다.

역기능가정의 부모에게서 나타나는 현상은 자신의 책임과 역할을 제대로 감당하지 못하면서 가족들에게는 엄격하게 요구한다. 그 결과 자녀들은 늘 불안과 두려움 속에서 성장하게 되고 작은 것이라도 다른 사람들의 배려나 친절을 받아들이는 것에 어색해하고 부담을 느끼게 된다. 이러한 감정을 가진 아이들은 자신의 가치를 드러내기 위해 사람들을 즐겁게 하려고 시도하거나 돌출행동을 함으로써 오히려 문제를 일으키기도 한다.⁶²

② 수치심을 느낀다(Feel shameful).

수치심은 자신의 부족이나 결핍, 혹은 부적적함에 대한 자아의식으로부터 생겨나는 고통스러운 감정의 한 형태를 말한다. 즉, 자신에 대한 부정적인 평가로써 자신이 가치없는 존재라고 생각할 때 느끼게 되는 감정으로 낮은자아존중감을 갖고 있는 사람들에게서 더 많이 나타난다. Tomkins는 인간의 감정이 태어날 때부터

⁶¹. Tim Slege, *가족치유, 마음치유*, 정동섭 역, (서울: 요단출판사, 1996), 26.

⁶². Charles L. Thompson & Linda B. Rudolph. *아동상담의 이론과 실제*, 천성문, 송재홍, 윤치현, 윤호열, 이영순, 박천식, 김경일, 하영자, 김상희, 원요한 역, (서울: Σ시그마플러스), 2001. 77.

사회문화적 차이와 관계없이 모든 사람으로부터 동일하게 보이는 반응양식이며, 긍정적상황의 정서를 기대했으나 그렇지 못했을 때 부수적으로 나타나는 정서로써 시선은 아래로 향하게 되고 그개를 떨어뜨리게 되는 안면의 변화라고 했다.⁶³

자녀들은 부모의 잘못된 삶에 대해서 수치심을 느낄 수 있다. 그래서 부모를 부끄러워하게 되고 친구들에게 알려질까 두려워한다. 또한 가정 내에서 일어나는 일들을 정확하게 이해하지 못하고 있기 때문에 부모의 행동이 자신의 잘못 때문이라고 생각하게 되고 부모가 이혼을 해도 자신의 잘못으로 인식한다. 그리고 정서적으로 그 부모와 얽혀 있게 되면 그 역시 부모가 느끼는 수치심을 갖게되며 이 수치심은 또 다시 자녀에게로 이어지게 된다. 즉, 가정의 부끄러운 과거의 비밀은 수치심을 만들어 내게 되고, 가정의 비밀을 지켜 나가는 것은 온 가족을 무기력하게 만든다. 학대를 받는 것도 수치심을 유발한다.⁶⁴

가족치료 전문가인 머레이 보웬(Murray Bowen)은 사람은 결혼과 가정생활을 통해서 친밀감이나 소속감, 또는 안정감을 누리고 싶은 욕구, 그리고 자녀양육을 통하여 보람을 느끼고 싶은 의미욕구를 충족시킨다고 주장하였다. 가족치료학자들은 이러한 욕구가 정상적으로 충족되는 가정을 “순기능 가정”이라 부르고, 이러한 인간의 타당한 욕구가 정상적으로 채워지지 않는 가정을 “역기능 가정”이라 부른다.⁶⁵

이 역기능 가정은 부모들의 이혼, 도박, 알코올 혹은 마약 중독, 지나친 취미활동이나 일중독, 언어 및 신체폭력, 무관심 등의 문제가 있는 가정을 말한다. 어린 시절 역기능 가정에서의 경험이 있는 사람은 어른이 되었을 때 어린 시절에

⁶³. S. S. Tomkins, “*shame in Many Faces of Shame*, ed. Donald L. Nathanson, (Los Angeles, CA: The Guilford Press, 1985), 142.

⁶⁴. Tim Sledge, *가족치유, 마음치유*, 정동섭 역, 71-73.

⁶⁵. 최현주, *위장된 분노*, (서울: 규장문화사, 1995), 3.

경험했던 마음의 상처가 치유되지 않은 상태로 어른으로 성장하면 겉모습은 어른이 되었지만 감정 상태나 사고방식이 어린아이 수준인 성인아이가 된다. 이들의 특징은 지나치게 자기 중심적이고, 쉽게 포기하고, 자기를 사랑할 줄 모르며, 다른 사람과 잘 어울리지 못한다.

이렇게 역기능 가정에서 오랜 기간 동안 부모에 대해 수치심을 느낀 아이는 성인이 되어도 수치심에 기반을 둔 낮은 자아존중감을 갖게 되며 그 수치심은 너무 깊어 그 사람의 일부가 된다. 그것을 성공이나 자기 확신 등의 가면으로 덮어보려고 시도해보지만 이미 자신의 정체성에 깊이 뿌리를 내리고 있기 때문에 불가능하다.

역기능 가정에서 고통을 주는 중대한 사건이 발생했을 때 그 가정의 무언의 규칙은 아무 일도 없었던 것처럼 행동하는 것이다. 그렇게 되면 가정에서 일어나는 사건을 처리하는 방법을 배우지 못해 사건을 감추고 숨기기에 익숙해서 아무렇지 않게 지내지만 그 감정은 수십 년 동안 마음 깊은 곳에 간직하게 되며 수치심에 기반을 둔 자신의 정체성이 형성되게 된다.

③ 완벽주의를 추구한다(Pursuit of perfectionism).

완벽주의는 주변의 모든 것들을 완전한 상태가 되도록 하려는 것이다. 그 과정에서 자신은 물론 타인에게도 불가능한 목표를 설정하고 그것을 이루지 못한 죄책감과 심한 압박감 속에 살아간다. 완벽주의의 기원은 대개 조건적으로 자녀를 용납했던 가정을 통해서 형성된다. 부모가 자녀에게 그의 수준 이상으로 성취하기를 기대하고 그 기대가 충족될 때만 가치를 인정해 준다. 자녀는 그 목표를 이루기 위해 노력하게 되고 성취욕에 지나치게 몰두하게 되고 부모가 기대하는 수준에 도달하지 못한다는 느낌 때문에 자신이 무능력한 존재라고 생각하게 된다. 이런 태도는

어른이 되어가면서 자신의 정체성이 되어간다. 그래서 자신이 성취하지 못한 것들에 대해 실망하고 삶에 대한 회의를 품고 살아가게 된다.⁶⁶

미셀 딘(Huge W. Missldine)은 이러한 사람들의 특성에 대해 다음과 같이 표현하고 있다. 첫째, 완벽주의자는 실수를 할 때 일반 사람들보다 더 큰 수치심을 느낀다. 둘째, 실수를 용납하지 못하기 때문에 참기 어려운 긴장을 자주 경험한다. 셋째, 그들의 삶의 태도는 성취 지향적이기 때문에 일반적인 사회적 사قم, 즉 우정을 나누거나 정감을 나누는 것을 어려워한다. 넷째, 완벽주의자들은 항상 불만족하고 자신을 질타하여 더 높은 성취감을 추구하려 한다. 이러한 완벽주의자들의 뿌리에는 중요한 사람들로부터 인정받으려고 하는 욕구가 있다. 항상 자신을 질책하고 아주 작은 실수에도 큰 수치심을 느낀다.⁶⁷

④ 우울증을 동반한다(Is accompanied by depression).

다음 백과는 우울 증상은 기분, 생각, 사고과정, 동기, 의욕, 관심, 행동, 수면, 신체활동 등 전반적인 정신 기능이 저하된 상태라고 정의했다.⁶⁸ 그 정도가 심해지면 피해망상과 비관적인 생각을 하게 되며 자살기도를 할 수도 있다. 그러므로 우울증을 앓게 되면 이러한 증상들 때문에 정상적인 생활을 영위할 수 없는 상태가 된다. 변상해는 역기능 가정에서 부모로부터 폭력을 당하며 자란 아이들은 내적으로는 우울증 내지는 정신장애를 갖게 되며, 외적으로는 공격성을 띠기도 한다고 했다.⁶⁹ 아이들에게서 주로 나타나는 현상은 틱(Tic)장애나 대인기피증으로

⁶⁶ 미셀 딘(H. Norman Wright), *당신의 과거와 화해하라*, 송헌복, 백인숙 역, (서울: 조이선교회, 1998), 33.

⁶⁷ Norman, *당신의 과거와 화해하라*, 송헌복, 백인숙 역, 98.

⁶⁸ 다음백과, <http://100.daum.net/encyclopedia/view/36XXSS000114>.

⁶⁹ 변상해, “한국가정폭력 가해자 교정상담 프로그램 만족도와 내용 분석에 관한연구”, (백석대학 교 박사논문, 2007), 35-36.

나타나기도 한다.

심상권은 성인아이에게서 나타나는 우울증의 증상들을 다음 다섯가지로 특징 짓고 있다.

첫째, 우울증에 걸린 성인아이는 기분이 슬프고, 불행하고, 침체된 느낌이 지속된다. 둘째, 사고는 늘 부정적이며, 미래에 대해서 비판적인 생각을 갖는다. 그래서 죄책감에 대한 자기 부정의 생각을 자주 갖게 되고, 흥미와 동기를 상실함으로써, 일의 능률과 집중력이 감퇴되며, 기억장애까지 나타난다. 셋째, 행동에 있어서는 에너지가 감퇴되고 행동이 비틀비틀 해지며, 느려지면서 짜증을 낸다. 그리고 용모 치장을 게을리한다. 넷째 여러 가지 신체적 증상 들로는 식욕상실, 체력감퇴, 변비, 수면장애, 성욕상실 등이 그것이다. 다섯째, 우울증은 슬픔이 가장 주된 감정 상태지만, 두려움, 불안감, 긴장감, 불확실성, 그리고 우유부단 등을 갖게 된다. 우울증을 일으키는 원인으로는 잘못된 대인 관계, 마음속에 담아둔 분노, 과중한 업무 스트레스, 환경의 변화, 인격적 결함 등이 있다.⁷⁰

우울증이 있는 아이들은 부모나 힘 있는 사람 앞에서는 자신의 감정을 솔직하게 드러내지 못한다. 또한 기분이 저하되는 현상이 나타나며 대인관계가 재미가 없어진다.

⑤ 분노를 표출한다(Expressing anger).

역기능 가정에서 자란 아이들은 성인이 되어서 어린 시절에 겪은 부모들의 정서적 신체적 상실에 대해서 무의식적으로 버림받은 것에 대한 두려움을 느낀다. 그런 경험들이 분노를 만들어내며, 분노는 역기능 가정에서 자란 아이가 혼란스러운 상황에서 자신들을 보호할 목적으로 분노를 부정했거나 아니면 그것을 부적절하게 표현했기 때문에 만들어진 결과이다. 그것이 어른이 되어서도 선택장애로 이어지게 되며, 버림받은 것과 그 고통을 회피하기 위해 자신들의 애정욕구를 가족들의 온갖 욕구를 충족시켜 주는 것으로 채우기도 한다.⁷¹

⁷⁰. 심상권, *목회자의 열등감, 그 쓴 뿌리의 심리적 이해*, 66-67.

⁷¹. Friendsin Recovery, *성인아이 치유를 위한12단계*, 노용찬 외 1인 역, (서울: 도서출판 글샘, 2007),

분노는 다양한 특성을 가지고 있다. 내향적이든 외향적이든 사람들은 다양한 방법으로 분노를 나타낸다. 즉, 내향적으로 초조함과 좌절감 그리고 조바심을 통해 자신의 분노를 표현한다.⁷²

성인아이는 분노의 감정을 억압의 형태로 표출한다. 때론 비판이나 헐박, 침울, 사소한 불평, 험담과 비난, 고집을 부림, 대충대충 하는 태도, 게으름등으로 위장하기도 한다. 분노는 언제나 다른 감정이거나 여러 감정이 복합된 상태에 따라 반응으로 나타나는 것이다. 분노가 생기는 데에는 일차적으로 상처와 좌절 그리고 두려움을 들 수 있다. 그러므로 성인아이가 갖는 분노는 치유되지 않은 어린 시절에 경험한 상처, 두려움, 거절 등이 복합적으로 표출된다고 볼 수 있다.

⑥ 불안해한다(Feel anxious).

최정윤은 인간은 누구나 삶 속에서 일상적인 불안(anxiety)을 경험한다고 했다. 불안은 불쾌하고 고통스러운 감정이지만 신체적 통증이 우리 스스로의 몸을 지키기 위한 조기 경고이며 위협이 감지되면 불안과 두려움을 느끼면서 동시에 자율신경계의 교감신경이 활성화된다.⁷³ 역기능 가정의 아이들은 늘 불안과 두려움에 노출된 채 살아간다. 그렇기 때문에 위험한 상황이 아니거나 사소한 것일 때에도 심한 불안감과 무력감을 느끼게 된다. 특히 알코올중독에 빠진 아버지를 둔 자녀들은 술취한 아버지가 집에 돌아오는 길에 사고라도 당하지 않을까 하는 염려와 집에 돌아오더라도 가족들을 향한 폭력 등의 해를 입힐 것을 두려워하며 언제 어떤 일이 일어날지 모르는 환경으로 인해 불안과 초조함 속에 살아가게 된다.

77.

⁷². LesCarter & FrankMinirth, 분노, 이승재 역, (서울: 은혜출판사, 1996), 13-36.

⁷³. 최정윤, 박경 외 1인 공저, *이상심리학*, (서울: 학지사, 2006), 137-138.

예를 들면 부모를 살해한 이은석의 살해 동기에 대해 부모의 강압적인 양육을 받고자란 것이 한 원인이라고 이훈구는 판단을 했다.⁷⁴ 이은석의 공포의 대상이었던 어머니는 홀로 사셨던 어머니의 지나친 기대 속에 엘리트 교육을 받으며 자랐다. 그 어머니는 소설책만 읽어도 화를 냈으며 그가 혹시 잘못될까봐 불안과 두려움 때문에 등하교 길에 늘 동행할 정도였다. 이은석의 어머니는 한국 최초의 여자 대통령의 꿈을 꾸었으나 그 꿈을 이루지 못했다. 그러자 그녀는 두 아들이 자신의 못 다 이룬 꿈을 대신 이루어 주길 바라며 스파르타식으로 교육을 했다. 이은석의 아버지는 4남 2녀의 둘째 아들로 태어났다. 그의 아버지는 부자였으나 큰아들만 편애하였다. 큰아들은 사업이 실패할 때마다 아버지에게 손을 벌렸고 아버지는 거절하지 못하고 계속해서 경제적 지원을 하였다. 그러나 둘째 아들에게는 상대적으로 무관심했다. 그는 자신에게 무관심한 아버지에 대한 미움과 불만을 품고 소외당함에 대한 불안과 원망속에 자랐다.⁷⁵

부모로부터 차별대우를 받아 아픈 상처를 갖고 있으면 자신도 모르게 미워하던 자기 부모와 똑같은 방식으로 자식들을 대하게 되는 것이 역기능 가정의 특징이다. 이 현상에 대해 셀리그만(Seligman)은 실험을 통해 증명하였다.

실험에서는 개를 쇠 그물 위에 놓고 5초 간격으로 전기 충격을 주었다. 그 개는 전기 충격을 피하려고 발버둥을 쳐보지만 피할 수 없었다. 반대로, 비교집단의 개는 이런 전기충격을 가하지 않았다. 그 후 두 집단의 개를 각각 다른 칸으로 나누어진 왕복상자(shuttle box)에 넣었다. 그 상자 한 칸에는 밑바닥에 설치한 철사 판을 통해 5초 간격으로 전기충격을 주게 되어 있었다. 상자 가운데는 장벽이 있지만 이를 뛰어넘어 옆방으로 갈 수 있다. 두 집단의 개를 전기충격을 가하는 칸에 넣고 전기 충격을 주었다. 그 결과 실험집단의 개는 2차의 전기 충격을 받고 가만히 엎드려 이 충격을 계속 받기만 했다. 즉 무기력감에 빠져 극복하려는 시도를 하지 않고 포기한

⁷⁴. 이훈구, *미안하다고 말하기가 그렇게 어려웠나요*, 25-27

⁷⁵. 이훈구, *미안하다고 말하기가 그렇게 어려웠나요*, 38-39.

것이다. 반면 비교집단의 개는 전기충격을 받자마자 비명을 지르며 이리저리 발버둥 치다 장벽을 뛰어넘어 안전한 옆 칸으로 도피하였다.⁷⁶

역기능 가정에서 자란 성인아이는 타인에게도 자기가 받았던 학대나 거절을 경험하게 하여 타인에게 유부단하고, 열등감을 형성하게 하며 무기력한 사람이 되게 하는 역기능의 악순환을 반복하게 만든다.

역기능 가정은 다음과 같이 자아존중감에 영향을 미친다. 첫째, 역기능 가정은 자녀들의 감정을 인정하지 않고 무시함으로 자아존중감을 떨어뜨린다. 둘째, 심리학자들은 건강한 정신생활을 위해서는 소속감, 가치관, 자신감 등의 세 가지 요소가 갖춰져야 한다고 했다.⁷⁷ 그러나 역기능 가정은 정상적인 가정생활을 경험하지 못하므로 소속감을 찾지 못하며 정상적인 것처럼 보이기 위해 가면을 쓰는 법을 배우게 되며 그 가면 뒤에 있는 자신의 모습은 가치 없는 것같이 여기므로 자아존중감 형성에 악영향을 미친다. 셋째, 역기능 가정은 사람들과의 관계형성 및 문제해결 능력이 떨어져 자아존중감을 떨어뜨린다. 넷째, 역기능 가정은 건강하지 못한 생활패턴을 갖게 되므로 건강한 개인 자아를 형성할 수 없게 되므로 낮은 자아존중감을 갖게 된다. 다섯째, 역기능 가정은 서로를 사랑하는데 실패함으로 낮은 자아존중감을 갖게 된다.⁷⁸

⁷⁶. 이훈구, *미안하다고 말하기가 그렇게 어려웠나요*, 127.

⁷⁷. 찰스 스텔리, *상한 감정 클리닉*, 창대 역, (서울: 요단출판사, 1996), 80.

⁷⁸. Tim Sledge, *성인아이 치유를 위한 12단계*, 노용찬 편 (인천: 도서출판 글샘, 1996), 15-21.

e. 외부(Others)

가) 중요한 타인들(Important others)

자아존중감에 영향을 주는 가장 커다란 요인은 바로 "중요한 타인들 (significant others)"이다. 우리는 부모, 형제, 친척, 혹은 학교선생이나 친구등 우리 주변 사람들 과의 상호작용을 통하여 자아개념을 습득하게 된다. 특히 부모의 양육 태도는 자녀에게 커다란 영향을 미친다. 그 이유는 자녀가 맨 처음 경험하게 되는 사회적 환경이 부모이기 때문이다. 김향은은 자신의 논문에서 로크의 백지설을 인용했다. 백지상태의 아이들을 어떻게 자극시키고 경험시키는가에 따라서 거의 모든 것이 결정된다고 주장했다.⁷⁹ 또한 자아존중감 형성에도 결정적인 영향을 미친다. 역기능 가정의 부모는 자녀의 감정을 중요하게 여기지 않음으로써 자아존중감을 떨어뜨린다. 그리고 각자의 개성보다는 부모에 의해 미리 설정된 견고한 틀 안에 갇혀 부모가 원하는 삶을 살게 됨으로써 자신의 주장이나 생각을 표현할 수 없는 환경 속에서 낮은 자아존중감을 형성하며 살게 된다. 자녀들은 사랑의 분위기 속에서 건강하게 양육 받게 될 때 건강한 자아존중감을 발달시키게 되는데 정서적 양육이 크게 결여되어 있는 역기능 가정에서 개인의 건강한 자아존중감의 발전은 방해를 받게 되는 것이다.

나) 사회적 가치관(Social values)

자존감 형성에 영향을 미치는 또 하나의 중요한 요인은 “사회적인 가치관”이다. 자본주의 사회에서는 사람의 가치가 개인의 능력, 성취도 등에 따라 좌우된다

⁷⁹. 김향은, *자녀의 힘을 북돋우는 부모 프로그램이 어머니와 자녀에게 미치는 효과: 어머니 역할만족, 의사소통 자녀의 자아존중감, 사회적 능력을 중심으로*, (박사학위 논문, 고려대학교 대학원, 1999), 67.

고 할 수 있다. 사람들은 성취도에 따라 자존감이 높고 낮은 현상을 보인다. 반면에 그렇지 못한 사람은 자존감이 낮아진다. 잘못된 구조지만 현실이 그렇다.

예를 들어 국제화 사회인 지금, 영어실력과 컴퓨터에 대한 지식은 필수적일 뿐 아니라 더 넓은 성공의 기회를 부여한다. 이러한 시점에서 컴퓨터나 영어에 대해 익숙하지 못한 사람은 그것에 익숙한 사람보다 더 낮은 자존감을 가지게 된다. 따라서 사회적인 가치관의 변화에 따라 자존감이 민감하게 영향을 받는다.⁸⁰

이런 이유로 부의 대물림이 이루어지고 있다. 재력이 있는 사람들은 자녀들을 고액과외 및 해외연수 등 다양한 기회를 제공하지만 그렇지 못한 사람들은 자녀들에게 학원조차 제대로 보내주지 못한다. 또한 사회적 지위가 있는 사람들이 학연, 지연을 동원해 자녀 취업을 알선해줌으로써 상대적으로 약자들은 취업의 문마저 좁아진 것이 현실이다. 여기에서 오는 괴리감 때문에 삶에 대한 의욕이 낮아질 수밖에 없고 청년들은 연애, 결혼, 출산을 포기하는 이른바 삼포세대가 되었다. 이들은 사회에 대한 불만이 생기고 낮은 자아존중감 형성으로 이어질 수 있다.

3. 낮은 자아존중감이 신앙생활에 미치는 영향 (Influence of low self-esteem on faith life)

신앙생활은 우리 삶의 의식적인 측면과 생활적인 측면을 말하는 것으로써 하나님에 대한 경외, 사랑, 두려움 등을 나타내는 성도들의 태도를 말한다. 이는 한 개인이 하나님과의 관계를 통해서 하나님께 대한 신뢰와 삶의 진정한 의미를 발견

⁸⁰ 김영준, *자존감 증진을 위한 기독교 상담 프로그램 연구*, (서울신학대학교 상담대학원 석사학위 논문, 2003) 29.

하고 이를 이웃과 사회로 확장하며 살아가는 성도의 생활태도를 말한다. 본 장에서는 낮은 자아존중감과 신앙생활은 어떤 관계를 형성하고 있으며, 또한 어떤 영향을 미치고 있는가를 본 장에서 살펴보고자 한다.

낮은 자아존중감은 삶의 순수한 동기를 파괴하며, 각 사람이 가지고 있는 잠재력을 마비시키고 그 사람의 꿈을 좌절시킬 뿐 아니라, 육체적, 정신적 질병을 초래하게 할 수 있다. 또한 낮은 자아존중감은 성도들에게 편향되거나 왜곡된 신앙생활을 하게 한다. 그래서 어떤 문제가 발생했을 때 자신 안에 무의식 중에 내재되어 있는 왜곡되고 부정적인 하나님 인식에도 불구하고 자신이 열심을 다하지 않았거나 신앙심이 부족해서 혹은 죄를 회개하지 않은데서 오는 문제라고 생각한다. 따라서 그 문제를 해결하는 방법도 율법적인 종교행위나 회개 등 형식적인 방법들을 통해서만 해결하려는 경우가 많다. 그러므로 정서적으로 안정된 신앙생활을 하기 위해서는 낮은 자아존중감이 신앙에 어떤 영향을 미치고 있는지를 살펴볼 필요가 있다.

a. 하나님 형상 이해(Understanding God's image)

하나님께서 인간을 자신의 형상을 따라 지었다고 선언하고 있다. “하나님이 이르시되 ‘우리의 형상을 따라 우리의 모양대로 우리가 사람을 만들고 그들로 바다의 물고기와 하늘의 새와 가축과 온 땅과 땅에 기는 모든 것을 다스리게 하자’ 하시고, 하나님이 자기 형상 곧 하나님의 형상대로 사람을 창조하시되 남자와 여자를 창조하시고...(창1:26-27).” 라고 했다. 성경에서 하나님은 분명히 형상을 지니신 인격적 존재로 자신을 계시하신다(민12:8, 신4:12, 시106:20, 고전11:7 등등). 그러나 하나님 자신을 형상화시키는 것은 엄격하게 금지하고 있다(출20:4, 신5:8, 사40:18). 인간은 하나님의 형상을 볼 수도 없고 만질 수도 없다. 그 하나님의 형상은 인간을 통해서만 드러난다. 즉 인간만이 하나님의 형상대로

창조되어 하나님의 형상을 드러내는 존재이다(창1:26-27, 5:1, 9:6, 약3:9). 그 하나님의 형상을 가장 잘 나타내신 분이 예수 그리스도라고 할 수 있다(골1:15, 히1:3, 고후4:4). 예수께서는 '빌립아 내가 이렇게 오래 너희와 함께 있으되 네가 나를 알지 못하느냐 나를 본 자는 아버지를 보았거늘 어찌하여 아버지를 보이라 하느냐'(요14:9)고 하셨다. 바울은 하나님께서 자신의 형상의 본체이신 예수 그리스도의 형상을 우리가 본받도록 미리 예정했다(롬1:23)고 했다. 이처럼 "하나님의 형상" 개념은 신 구약을 관통하는 중요한 개념이며 특히 성경적인 인간관을 이해하는데 핵심적인 개념이다. 이 하나님의 형상 이해를 위해 리주토는 어린 시절에 경험하는 부모와의 관계로부터 시작해서 신의 이미지를 창조하는데 이르기까지 개인이 겪는 관계 경험들을 조사하였다. 어린 시절에 형성되는 하나님 형상이 어떻게 형성되는지 그리고 또한 살아가는 동안 그것이 어떻게 작용되고 있는지에 초점을 맞췄다. 그녀는 이 하나님의 형상이 형성되는 과정을 “살아있는 하나님의 탄생과정”이라고 했다. 이렇게 탄생한 하나님의 형상은 원래 그 형상의 토대였던 부모보다도 더 위로해주고, 더 많은 용기를 북돋아주며, 영감을 불러일으키는 새로운 근원적 형상이라고 했다.⁸¹

가정환경은 아이로 하여금 자기와 다른 사람들의 이미지를 사용해서 자기에 대한 이미지와 하나님의 이미지를 형성하게 한다. 이러한 초기의 인간관계 안에서 하나님과의 관계에 대한 기초 작업이 이루어지게 되는 것이다. 아동기에는 자기의 이미지뿐만 아니라 하나님의 이미지도 발달한다. 즉 부모가 개인을 사랑으로 양육하는 환경이든지, 아니면 무심하고 억압적으로 대하는 환경이든지 간에 바로 그 상황 안에서 자기 이미지와 하나님의 이미지들이 형성된다는 사실을 밝히는데

⁸¹. 마이클, *인간의 관계 경험과 하나님 경험*, 이재훈 옮김, 39.

큰 기여를 하였다.⁸² 아나 마리아 리주토(Ana-Maria Rijuto)는 다음과 같이 아이가 부모와 갖는 상호교류를 통해서 어떻게 신의 이미지를 형성하는지를 소개했다.

리주토(Rizzuto)가 연구하는 이미지들은 심리적인 균형을 유지하기 위해 끊임없이 활동하는 정신 과정의 일부이다. 억압된 이미지들은 여러 경험들-다른 사람들을 만나는 것, 영화를 보는 것, 인생에서 특별한 스트레스를 겪는 것-에 의해 영향을 주고받는 정신적 포럼(forum)이라고 생각할 수 있는데, 감정이나 기억을 불러일으키는 사건은 사소하거나 하찮은 것으로부터 비극적이거나 장엄한 것에 이르기까지 다양하며, 중요한 것은 바로 그 삶의 무게가 의식적으로나 무의식적으로 계속해서 생의 초기에 경험했던 기억들을 다시 작업하게 만든다는 것이다. 어린 시절의 환상은 중요하지 않은 순간들과 일상 생활에서 만나는 실제 비극적 사건들이다 색채와 극적인 효과와 아름다움과 공포를 더해준다. 이러한 사실, 환상, 원망, 희망, 공포의 모체는 부모와의 상호교류를 통해서 어린아이가 갖은 신 이미지를 만들어낸다.⁸³

아이는 어린 시절의 경험들을 통해 성숙해진 후에 인생의 모든 길목, 즉 탄생, 결혼, 죽음 등에서 어린 시절에 경험했던 신을 다시 만난다. 이때 신은 다시 억압될 수도 있고, 무의식으로부터 다시 소환돼 재평가될 수도 있다. “상황을 해결하는 과정에서 창조해낸 신은, 그가 성인이 된 후에도 죽음과 출산 등 이해하기 어려운 생의 위기를 만날 때마다 그의 기억 속에 되살아날 것이다.”⁸⁴

하나님의 형상은 혼자서 형성하는 것이 아니며 가정 안에서 형성되는 것이데, 대부분 하나님의 형상은 어린시절 부모에 의해 형성된다. 하나님은 일상적인 모든 사건들과 사회적 관계 속에서 발견되며, 눈에 보이지는 않지만 실제로 존재하는 분으로서 받아들여진다.⁸⁵

그리고 아이들은 하나님이 계신다고 여기는 교회를 통해서 다양한 하나님과

⁸². 마이클 s 클레어, *인간의 관계 경험과 하나님 경험*, 이재훈 역, (한국심리치료연구소, 1998). 23.

⁸³. Ana-Maria Rijuto, *살아있는 신의 탄생*, 이재훈 외 옮김, (한국심리치료연구소, 2000). 24.

⁸⁴. Rijuto, *살아있는 신의 탄생*, 25.

⁸⁵. 리주토, *살아있는 신의 탄생*, 25, 26.

의 만남을 경험하게 된다. 그 순간에 아이는 그동안 부모나 외부의 환경을 통해 경험했던 하나님을 확인하게 되는 것이다. 그동안 자신이 알고 있는 하나님에 대한 인식과 실제로 마주하는 하나님과의 괴리 속에서 많은 혼돈과 갈등 속에서 자신만의 하나님을 만들어낼 것이다. 그래서 이제는 어떤 상황속에서든지 자신만의 하나님을 만들어낸다. 이렇게 직접 경험한 하나님은 자신의 신앙생활과 미래를 열어갈 중요한 요소가 될 것이다.

마이클 세인트 클레어는 “초기의 심리발달은 성인의 종교 경험들을 조직화하고 형태 짓는데 기여한다.” 고 했다.⁸⁶ 대상관계이론은 관계를 형태짓는 심리구조(자기 자신과 다른 사람들에 대한 내적 표상들)가 어떤 것인지를 보여주는데 사용될 뿐만 아니라, 또한 신과 갖는 성인의 관계를 포함하는 종교 경험들을 조명하는데 사용될 수 있는 중요한 도구이다. 예수회 사제이며 정신의학자인 마이쓰너(W. W. Meissner)는 대상관계이론과 함께 다른 고전적인 정신분석적 개념을 사용하여 심리발달과 종교 경험의 상호작용에 대한 주장을 했다. 그는 각 단계의 발달 성취는 성인의 성격의 성장, 성숙, 분화, 통합, 안정의 요소에 대한 가능성에 기여를 한다고 했다. 동시에 발달의 성공은 이전 단계에서 일어난 갈등의 해결에 의존한다. 아동발달의 어떤 면들은 특히 종교 경험과 하나님과의 관계경험을 형성하는데 특히 관련이 있다고 했다.⁸⁷

종교에 대한 마이쓰너의 개념은 리주토가 하나님과의 관계에 초점을 맞추었던 것보다 더 광범위한 개념이다.

⁸⁶. 마이클 S 클리어(Michael S. Clear), “인간의 관계 경험과 하나님 경험”, 52-53.

⁸⁷. W. W. Meissner, *Life and Faith: Psychological Perspectives on Religious Experience*, (Washington, D. C.: Georgetown University Press, 1987), 29

대상관계의 발달 과정은 부모의 돌봄의 질에 따라 달라진다. 특히 아이와 가장 밀접한 관계를 맺게 되는 어머니로부터 받게되는 돌봄의 질에 의해 결정된다.⁸⁸ 초기 유아기 때에는 어머니에게 절대적으로 의존한다. 그러나 성장하면서 이런 의존은 서서히 상대적인 의존과정을 거치게 되고 다른 사람과의 온전한 관계를 맺을 수 있는 능력을 갖게 되는 단계로 점차 발전해 가게 된다.

메이스너는 ‘가장 미발달의 단계에서 엄마의 유아에게 Mirroring 경험은 하나님의 개념을 구조화하는데 중요한 토대를 제공한다. 만일 어머니의 Mirroring이 문제가 있었다면 그는 잃어버린 기본적 의식을 갖고 인생 그 이상의 단계 속으로 들어가든지, 하나님과 같다는 느낌인 자신의 전능 감을 방어적으로 만들어 내려고 할 것’ 이라고 했다.⁸⁹ 엄마로부터 사랑을 받고 자라는 아이는 하나님을 인식할 때 사랑이 많고 친절함으로 인식을 하게 된다. 반대로, 엄마로부터 별을 받거나 체벌을 받으며 자란 아이는 하나님에 대해서도 무서운 하나님, 두려운 하나님등의 이미지를 만들어낼 것이다. 아이가 엄마와 함께한 경험은 하나님을 믿는 신앙의 기초로 작용을 하게 된다. 엄마와의 좋은 경험들을 많이 하고 자란 아이는 긍정적이고 낙관적인 신앙생활을 하게 될 것이다. 그러나 반대로 나쁜 경험들을 많이 하고 자란 아이는 부정적이고 비관적인 신앙관을 형성할 수 있다.

클레어는 ‘어린 아이는 한 사람의 개인으로 태어나는 심리적 탄생을 거치며, 분리는 어머니와의 정서적 교감을 통해서 차츰 독립적인 기능을 성취하는데 이 과정을 분화단계로 보고 있다.’ 분화는 유아가 생후 1년 사이에 어머니를 밀어내는 행동을 하고 2~3세경의 배변 훈련 과정에서 점점 더 독립적이 되고자 하는

⁸⁸. 클리어, *인간의 관계 경험과 하나님 경험*, 54-55.

⁸⁹. Meissner, *Life and Faith: Psychological Perspectives on Religious Experience*, 29.

행동 등의 모습으로 나타난다. 이 발달 단계는 자기 표상이 대상 표상과 분화됨으로써 시작된다. 즉, 유아는 자기가 아닌 세계로부터 자기를 분명히 구분하기 시작한다. 이 단계는 “좋은” 자기 표상과 “나쁜” 자기 표상이 하나의 전체적인 자기 개념에 통합되고, “좋은” 대상 표상과 “나쁜” 대상 표상이 전체 대상 표상에 통합됨으로써 끝이 난다.”⁹⁰고 했으며, 성인의 종교 경험에 있어서는 이 초기 단계에서 생성되는 하나님 형상은 완전하고 전능하며 이상화된 이미지와 깊은 관련이 있다고 했다 또한 종교적인 감정은 하나님의 전능성에 대한 의존과 경외감으로부터 오는 것이며 회심의 경험을 거쳐 하나님을 열심히 믿고 신앙생활을 하는 기간이 지난 후에, 그 개인은 자율성을 찾으려는 욕구를 갖게 되고 하나님으로부터 일종의 독립을 선언할 수 있는데, 이것은 말러가 서술한 ‘분리개별화’ 과정의 하위단계 중의 하나인 ‘초기연습기(early practicing period)’ 로써 아동이 경험하는 것과 같은 것이라고 했다.⁹¹

애나 마리아는 ‘아버지가 가족 내에서 강력한 힘으로 아이를 압도한다면, 아이는 두려움과 경멸의 특징들을 지닌 하나님 형상을 형성하게 될 수가 있다. 리주토는 데이빗 밀러(David Miller)라는 성인을 예로 들었는데, 그는 생생하게 살아있는 하나님 형상을 갖고 있었지만, 두려운 하나님과 관계 맺기를 원하지 않았기 때문에 신자가 되지 않았다.’⁹²고 했다.

성인의 종교경험에 있어 개인의 종교적 믿음은 마술적 요소가 줄어들게

⁹⁰. 클리어, *인간의 관계 경험과 하나님 경험*, 61.

⁹¹. 클리어, *인간의 관계 경험과 하나님 경험*, 64.

⁹². Ana-Maria Rizzuuto, *The Father and the Child's Representation of God: A Developmental Approach*, in *Father and Child: Developmental and Clinical Perspectives*, ed. by Stanley Cath, Alan Gurwitt and John Ross (Boston: Little, Brown and Co., 1982), 379.

되고, 합리적 이해와 인지과정을 더 많이 포함한다. 그러나 이 발달단계에서는 여전히 계속해서 감정, 즉 자신의 판단이나 경험 또는 자신의 논리에 의존하기 보다는 교회와 전통과 같은 외적인 권위에 기초한 믿음에 의존하는 경향이 있을 것이다. 이 때 종교적 믿음 안에 갈등이 일어나면 자신의 판단과 논리보다 권위에 의존하는 것을 더 편하게 느낀다. 이 발달 단계에 속한 개인은 법과 질서를 매우 잘 지키며, 그것들을 위반함으로써 받게 될 징벌에 관심을 갖게 되고, 강박적이고 모범적인 종교 의례의 수행에 몰입할 수 있다.⁹³

이상에서와 같이 부모가 매우 엄격하거나, 강압적이거나, 폭력을 행사하는 가정에서 양육을 받은 아이는 낮은 자존감을 형성하게 될 수 있다. 이렇게 낮은 자존감을 형성하게 된 아이는 하나님과의 관계를 맺는 부분에 있어서도 많은 어려움을 겪게 될 것이다. 부모와의 긍정적인 관계형성을 한 아이는 긍정적인 종교경험을 할 가능성이 높지만 부모와 부정적인 관계형성을 한 아이는 하나님과의 관계에 있어서도 부정적인 종교경험을 하게 되며 하나님에 대한 아이의 이미지는 별주거나 혼내는 하나님의 이미지를 갖게 된다. 아이는 성장하여 이 두렵고 별주거나 혼내는 하나님으로부터 사랑을 받는다는 감정을 느끼기 어려울 것이며, 또한 이것은 건강한 신앙생활을 하는데 큰 방해요소가 될 수 있을 것이다

b. 잘못된 하나님 인식(Wrong God Recognition)

낮은 자아존중감이 신앙에 영향을 주는 가장 큰 부분 중의 하나는 하나님을 왜곡되게 인식하는데 있다. 앞에서 살펴본 것처럼 하나님 인식에

⁹³. 클리어, “인간의 관계 경험과 하나님 경험”, 68-69.

대한 오해는 어린 시절 부모의 양육태도와 밀접한 관계가 있는데 그 이유는 부모가 하나님의 그림자 역할을 하기 때문에 아이는 부모를 보고 하나님을 인식하게 된다. 영이신 하나님은 보이지 않지만 유아기 아이에게는 전능한 것처럼 보이는 부모가 아이의 말에 귀를 기울여주고 함께 시간을 보내주었다면 아이는 하나님을 자신의 기도를 잘 들어주시는 하나님, 사랑으로 품어 주시는 하나님으로 인식하고 어려움 없이 신앙생활을 하게 될 것이다.

그러나 부모가 엄격하거나 역속을 잘 지키지 않았다면, 하나님 또한 믿을 수 없고 별주시는 무서운 분으로 인식을 하게 된다. 부모의 행동이 의도적이든 그렇지 않은 간에 아이에게 미치는 영향은 상상을 초월할 정도로 크다. 그것이 무의식적인 행동이라도 그렇다. 어린 시절 부모로부터 받는 대우에 따라서 하나님 인식이 달라진다.

낮은 자아존중감이 형성된 사람에게는 하나님이 자신을 사랑하신다는 사실이나 자신을 받아 주신다는 것 그리고 하나님의 나라와 그의 사역을 위해 자신이 쓸모 있는 사람이라는 것을 이해하기가 매우 어렵다. 팀 슬레지(Tim Sledge)는 하나님에 대한 자신의 관념이 아버지와 매우 밀접하게 관련되어 있음을 발견했다고 한다. 아버지는 나쁜 사람은 아니었으며 자신을 사랑했지만, 아버지의 삶 속에서 해결되지 않은 정서적인 문제로 인해 자신에게 나쁜 영향을 주었으며, 가치에 대한 혼란스러운 메시지를 전달해 주었다. 결국 자신은 하나님은 절대로 기쁘게 해 드릴 수 없는 분이라고 생각을 하게 되었고, 신학교에 가서야 하나님은 사랑하시는 분이시며 용납하시고 용서하시는 하시는 분이심을 배웠다고 한다. 그는 아버지에 대한 관념이 어떻게 하나님에 대한 인식에 영향을 주는지 다음과 같이 표현했다.

“나는 하나님에 대한 나의 관념이 아버지에 대한 관념과 매우 밀접하게 연관되어 있음을 발견하였다. 내 아버지가 나쁜 사람이었다. 사실 그는 하나님을 깊이 사랑했고 나를 깊이 사랑했다. 그러나 아버지의 삶 속에서 해결되지 않은 몇 가지 정서적인 문제들로 인하여 아버지는 나의 가치에 대해 혼란스러운 메시지를 전달해 주었다. 어떤 경우에 아버지는 나를 크게 칭찬했으며 내가 무엇이든 될 수 있다고 말해 주었다. 그래서 나는 아버지를 기쁘게 해 줘야 한다고 생각했지만 지금 생각해 보면 그 일은 불가능한 일이었다. 어쨌든 나는 하나님을 절대로 기쁘게 해드릴 수 없는 어떤 분이라고 생각하게 되었다. 신학교에 다니면서 나는 하나님이 사랑이시며 용납하시고 용서하시는 분이라고 배우게 되었다. 그러나 나는 마음 속으로 그것을 느끼지 못했다. 왜냐하면 나는 아버지의 경험을 통하여 하나님을 보았기 때문이다. 나는 수치심을 느꼈고 무언가 잘못되었다는 느낌을 가지게 되었다.”⁹⁴

팀 슬레지의 말처럼 일관성 없는 부모의 태도는 자녀들의 안정감을 빼앗아 감으로써 지금 자신이 누리는 기쁨에 대한 불안감을 가지게 하며, 문제의 책임을 자신에게 전가시킴으로써 죄책감에 시달리게 되고, 예수 그리스도의 십자가에서의 죽으심과 부활을 통해 우리의 구원을 이루시고 하나님이 자신을 사랑하신다는 사실을 확증하셨다는 객관적 사실에도 불구하고 잘못된 하나님 인식은 자신에게 형성되어 있는 하나님에 대한 부정적인 이미지 때문에 자신을 용서하셨다는 사실을 온전히 받아들이지 못한다. 더 나아가서는 하나님과의 인격적인 교제를 할 수 없게 된다.

c. 왜곡된 신앙관(Distorted faith)

“제이 아담스(Jay Adams)는 기독교인의 진정한 자기발견은 죄성으로 가득 찬 자아에서 출발하는 것이 아니라 하나님의 자녀라는 사실에서부터 시작된다”고

⁹⁴. 팀 슬레지(Team sledge), *가족치유, 마음치유*, (서울: 요단출판사, 1996), 30,31.

했다.⁹⁵ 인간은 하나님의 형상을 닮은 피조물로서 하나님을 신뢰하고 믿고 따를 수 있도록 자기 자신에 대한 인격적 가치를 부여받은 존재다. 그러나 죄로 인해 자신과 세계를 보는 가치 기준과 하나님 이해도 왜곡되었다. 그러나 우리의 죄를 사해주신 예수 그리스도를 통해서 하나님의 사랑으로 세상을 다시 볼 수 있게 되었다. 하지만 왜곡된 신앙관이 형성된 인간은 하나님 사랑의 결정체인 예수 그리스도가 메시아로 오셨지만 오히려 십자가에 못 박는 반응을 보이며 왜곡된 신앙을 드러냈다.

낮은 자아존중감을 갖고 있는 성도들은 자신의 연약함을 인정하지 못하고 자신이 삶의 주인이 되어, 자기만족을 위해 탐욕과 교만의 가면을 쓰고 자신의 부족함과 약점을 방어하려고 한다. 데이빗 아담스는 이 자아존중감이 낮은 성도들에게서 나타나는 특징들에 대해서 두 가지를 소개하고 있다. 첫째는 교만한 신앙을 소유하고 자신의 약점을 포장하거나 감추기 위하여 자신을 과대평가하는 등 자기 중심적인 자아상을 갖게 되고, 자신을 높이거나 다른 사람을 무시하는 태도를 보인다.

둘째로는 자신은 하나님의 용서와 은혜를 누리면서도 정작 자신은 타인을 용서할 줄 모르는 이기주의적 신앙관을 갖게 된다. 그것은 그들의 마음속에는 항상 참을 수 없는 분노로 가득 차 있어서 하나님께 용서의 기도와 찬양을 통해서도 죄 사함의 확신을 갖지 못하기 때문이다. 따라서 자신에게 항상 비판적이며, 하나님의 용서와 사랑을 경험하지 못하고 늘 불안해하며 죄책감 속에 살아가게 된다.⁹⁶ 고 했다.

⁹⁵. 데이빗 E. 아담스, *상담학 개론*, 정정숙 역, (서울: 베다니, 1992), 240.

⁹⁶. 데이빗 A. 씨맨즈(David A. Siemens), *상한 감정의 치유*, 송헌복 역, (서울: 두란노, 1998), 46.

이 낮은 자아존중감으로 인해 왜곡된 신앙을 갖고 있는 사람들은 늘 피해 의식 속에 사로잡혀서 자신뿐 아니라 타인을 믿지 못하고 모든 사람을 적으로 돌리는 경향이 있으며, 용서하지 못하고 하나님의 사역을 방해하며 하나님의 형상으로서의 무한한 가능성을 차단하고 잠재력을 마비시켜 자신에게 주어진 달란트를 사용하지 못하고 살아간다. 또한 용서하지 않는 마음으로 인해 하나님의 사랑을 경험할 수 없고 죄책감을 없애려고 노력해보지만 늘 두렵고 불안한 마음을 갖게 된다. 하나님에 대한 인식은 자신에 대한 실수와 잘못을 지적하시려고 기다리고 계시는 율법적인 분으로 인식하게 된다.

d. 율법주의적 신앙(Legalistic faith)

낮은 자아존중감을 가진 사람들은 하나님의 말씀을 올바로 받아들이지 못한다. 그들은 예수 그리스도가 결여된 작은 의와 행위에 의존하는 율법주의에 빠져 하나님과의 친밀한 교제를 어렵게 한다. 율법적으로 ‘하지 말라’와 ‘하라’라는 규칙과 규제를 지나치게 강조하므로 ‘자기의’를 주장하면서 낮은 자아존중감을 포장하려 한다. 그러나 그들은 경직된 신앙관으로 인해 그리스도 안에서의 참된 자유와 평안을 누릴 수가 없다. 예수께서는 성경에서 바리새인들의 자기 의와 외식에 대해 타인에 대한 배려나 동정심이 결여된 경직된 율법주의라고 비판했다.⁹⁷

바리새인들은 하나님 나라와 메시아의 오심을 전하였으나 자신들의 주관적이고 편협한 하나님에 대한 인식으로 말미암아 성경에 예언대로 오신 메시아를 받아들이지 못하고 오히려 거부하는 자들이 되어버렸다. 또한 하나님 나라를 확장시키고

⁹⁷. 양용희, *마태복음에 나타난 바리새파 그 의미와 적용*, 서울: 목회와 신학, 2000년 9월호, 81-86.

전해야 될 자신들이 오히려 훼방꾼이 되어 예수 그리스도의 사역에 부정적인 영향을 미쳤다.

하나님과의 인격적인 관계가 선행되지 않는 행위나 믿음은 온전한 의를 이룰 수 없으며, 죄로 말미암아 좌절하고 실패함으로 인하여 낮은 자아존중감을 형성한 인간이기 때문에 그리스도와의 결합이 없는 신앙행위는 자신을 포장하는 방어기제에 불과한 것이다. 그 바리새인의 모습 속에는 낮은 자존감으로 인한 전형적인 성인 아이 기질이 나타나고 있다. 다음의 성경구절에서 그것을 아주 잘 나타내주고 있다.

“또 자기를 의롭다고 믿고 다른 사람을 멸시하는 자들에게 이 비유로 말씀하시되 두 사람이 기도하러 성전에 올라가니 하나는 바리새인이요 하나는 세리라 바리새인은 따로 기도하여 이르되 하나님이여 나는 다른 사람들 곧 토색, 불의, 간음을 하는 자들과 같지 아니하고 이 세리와도 같지 아니함을 감사하나이다(눅 18:9-11).”

여기 나오는 바리새인의 모습은 나는 옳고 상대방은 그르다는 인식을 갖고 있는 것을 볼 수 있다. 이런 태도를 갖고 있는 사람들은 유아기와 청소년기 시절에 자신의 존재자체로서의 존중을 받지 못하고, 율법을 암기하거나 지키는 등의 조건화된 행위에 의해서만 인정을 받았을 가능성이 높다. 바리새인의 기도 내용속에서 그것을 유추해볼 수 있다. 율법이 정한 것들을 다 지켰으니 자신은 괜찮은 사람이라고, 인정을 받아 마땅하다는 태도를 보이고 있다. 하지만 다른 사람을 대하는 태도를 보면 자신의 감정과 전체를 보지 못하고 인정받는 행위에만 집착하는 자기주관적 사고와 태도가 습관화된 상태를 보여준다.

“세리는 멀리서서 감히 눈을 들어 하늘을 쳐다 보지도 못하고 다만 가슴을 치며 이르되 하나님이여 불쌍히 여기소서 나는 죄인으로소이다 하였느니라

(눅 18:13).”

반면에 세리는 자신의 부족하고 연약한 상태를 인정하고 자신의 감정을 솔직하게 하나님께 표현하는 건강한 자아를 보여주고 있다.

“내가 너희에게 이르노니 이에 저 바리새인이 아니고 이 사람이 의롭다 하심을 받고 그의 집으로 내려갔느니라 무릇 자기를 높이는 자는 낮아지고 자기를 낮추는 자는 높아지리라 하시니(눅18:14).”

예수님이 내리신 결론이다. 스스로 의롭다고 말하며 자신은 율법을 잘 지키고 있다고 말하지만 그의 모습 속에는 전혀 율법의 진정한 의미가 담겨있지 않고 형식과 자기를 감추려는 방어기재들로만 가득채워져 있음을 본다. 이에 대해 예수님께서서는 자신을 죄인이라고 솔직하게 고백하는 세리를 오히려 의롭다고 칭찬하시고 그의 죄에 대해 무력한 상태를 다시 희망과 기쁨으로 옷 입혀주시고 의인이라 칭해주셨다. 플로이드 주니어 맥 클롱(Floyd Jr. MacClung)은 이런 율법주의에 사로잡힌 바리새인과 같은 성인아이의 특징적 태도를 다음과 같이 말해주고 있다. 첫째는 나의 것만을 주장하고 이기적이며 파벌을 나누는 마음을 갖게 한다. 둘째로는 자기 고집만을 내세우고 남의 의견이나 조언은 들으려고 하지 않는다. 셋째로는 성실하지 못하며 다른 사람을 용서하고 회복시키려고 하기보다는 그들의 필요나 연약함, 회의감 등을 자극하여 자신이 원하는 방향으로 이끌어 가려고한다. 넷째로는 감사하지 않으며 자신을 도와준 다른 사람들을 분리시키고 자신도 도피함으로써 상처를 준 사람들과 담을 쌓으려고 한다.⁹⁸고 했다. 이는 오늘날의 한국 사회에서도 만연한 현상일 것이다. 완벽해지기를 원한다. 최고가 되기를 요구받고 있다. 그 속에 과정의 정직함은 간과되고 있는 것이다. 오직 결과로만 판단받는 사회가 되어버린것이다. 이런 메시지들이 이들의 행동을 결정하고 타인에게 연약함을 보이는 것은 지는 것이라고 생각하게 한다.

⁹⁸. Floyd Jr. MacClung, *하나님 아버지 마음*, (서울: 예수전도단, 2009). 45.

제 3 장(Chapter 3)

낮은 자아존중감 치유를 위한 성경적 접근 (Biblical approach to low self-esteem healing)

낮은 자아존중감은 인간의 모든 행동, 감정, 태도, 생각과 가치 등 실제 삶의 전 영역에 걸쳐 그 영향을 미친다. 특히 그리스도인에게 있어서는 하나님과의 인격적인 만남을 방해하므로 신앙 성장을 방해하고 타인과의 관계에서도 거짓과 위선의 가면을 쓰게 만들어 사람을 고립시킨다. 이 낮은 자아존중감의 부정적인 영향이 심각한 수준임에도 불구하고 교회와 가정에서는 문제의식을 갖지 못하고 있다. 이는 일반적으로 정신병에 대한 심각성을 모르고 부정적 인식으로 인해 정신병원진료를 부정하는 한국사회의 인식과도 맞물려 있다.

낮은 자아존중감의 증상을 대하는 태도도 문제다. 증상이 나타나면 적절한 조치와 해결책을 찾지 않고 '기도가 부족해서 그렇다'거나 '신앙생활을 제대로 하지 않기 때문'에 그렇다는 식으로 회개를 통한 해결만을 강조해왔다. 이런 현상은 한국 교회의 많은 목회자들과 성도들에게 자아존중감이라는 단어가 생소한 탓이기도 하다. 그래서 사람이 좀 모나거나 하면 자존심이 강해서 그렇다고 에둘러 표현하였다. 그러나 이제는 많은 기독교 상담학자들의 노력으로 교회와 목회자들이 그들의 목회사역에 기독교상담을 접목하고 있다. 이런 현상은 참으로 고무적인 일이 아닐 수 없다. 하나님은 질병치료의 방법으로 의학(medical science)을 허락하셨듯이 낮은 자아존중감으로 인해 발생하는 여러 문제들에 대해 성경적 상담사역이 폭넓게

적용되어야 할 것이다.

낮은 자아존중감은 오랜 시간 동안에 걸쳐 형성된다. 그러므로 빠른 변화를 기대하는 것은 비현실적이다. 이 낮은 자아존중감의 치유를 위해서는 자신을 창조하시고 사랑하시는 하나님을 바로 인식하고, 하나님 앞에 선 자신이 하나님께는 두고 보시기에도 아까워하시는 최고의 작품이라는 자기인식을 함으로써 새 삶을 시작할 수 있는 용기와 인내가 필요하다.

본 장에서는 낮은 자아존중감 치유를 위한 구체적이고 실제적인 방법으로 심리학적 접근과 성경적 접근 방법을 연구할 것이다. 이러한 방법을 통해 낮은 자아존중감 때문에 힘들어하는 많은 크리스천들, 특히 선교현장에서 사명을 감당하는 수많은 선교사들이 건강한 자아존중감을 갖고 사탄으로부터 짓눌리고 억압받는 영혼들을 대할 때 대인관계 및 복음을 전하는 일에 보다 더 힘있고 뜨겁게 사역할 수 있도록 할 것이다.

1. 심리학적 접근(Psychological approach)

a. 심리학적 치유 방법(Psychological healing method)

낮은 자아존중감 치유를 위해 심리학적 치유방법인 정신 역동적 접근방법, 실존주의적, 인본주의적 접근방법, 행동주의적 접근방법으로 나누어 살펴보고 문제에 대한 분석과 상담의 목표 등을 살펴보고자 한다.

가) 정신역학적 접근방법(Psychodynamic approach)

프로이트(Sigmund Freud)의 정신분석요법, 융(Carl G. Jung)의 분석적 정신요법, 아들러(Alfred Adler)의 자아심리학, 에릭 프롬(Erich Fromm)의 사회심리학, 설리반(H. S. Sullivan)의 심리학, 에릭슨(Erik Erikson)의 발달심리학적 접근이 이에 속한다. 이들은 자아존중감의 문제를 과거 아동기와 성장과정에서 억압시켜 놓았던 무의식에 초점을 두고 있다. 여기서는 문제의 발단이 어린시절 애착관계와 자신을 양육해 주던 중요한 타인인 엄마의 양육태도에 있다고 본다. 결국 양육과정에서 아이가 받는 부정적인 감정은 무의식 속에 묻혀 열등감을 형성한다는 것이다. 이 무의식 속의 열등감은 다른 사람에 의해 무시당하는 느낌을 받으면 무의식적으로 자신을 무능하고 열등한 존재로 인식한다. 이 부정적인 메시지를 반복함으로써 낮은 자아존중감을 형성하게 된다. 따라서 정신 역동적 접근은 이 무의식을 깨닫게 하는 것을 상담의 목표로 삼는다. 즉 통찰력을 가지고 무의식 속에 어떠한 감정들이 억압되어 있는지를 발견하여 치유하는 것이다.

나) 실존주의적, 인본주의적 접근방법(The existentialist humanist approach)

로저스(Carl R. Rogers)의 내담자 중심요법, 프랭클(Victor Frankl)의 의미요법, 메이(Rollo May)의 실존주의 요법, 퍼얼즈(Fritz Perls)의 형태상담 등이 여기에 속한다. 실존주의적, 인본주의적 접근방법은 낮은 자아존중감의 문제를 과거의 무의식이 아닌 그 자신의 의지적인 결단과 현재에 대한 인식의 문제라고 생각한다. 따라서 이 접근방법은 그 사람의 자기인식(self-awareness)을 확장하고 자신의 제한성과 가능성을 충분히 그리고 바르게 깨닫고 알면 자신을 결단할 수 있는 자유의 능력이 커지고, 자기 인생의 주인이 될 수 있음을 강조한다. 이러한 인식의 확장과 진정한 의미의 발견은 인간의 관계를 통해 발견되므로 이 접근방법은 상담자의

무조건적이고 긍정적인 존중과 정확한 공감적 이해, 그리고 진실한 인간관계의 중요성을 강조한다. 이 접근은 인간의 가능성을 최대한으로 인정하려고 하며, 모든 인간은 스스로의 운명을 결단할 수 있는 능력이 있다고 믿기 때문에 상담자는 낮은 자아존중감을 가진 사람이 스스로 결단하고 자신에 대한 바른 인식을 가질 수 있게 격려해주고 보조해 주는 역할을 한다.

다) 행동주의적 접근방법(An activist approach)

스키너(B.F. Skinner)의 행동요법, 베른(Eric Berne)의 대인관계 분석, 엘리스(Albert Ellis)의 합리적 정서요법, 글래서(William Glasser)의 현실요법등이 이에 속한다. 이 접근방법은 낮은 자아존중감을 가진 사람의 행동이 유아기 때부터 습성화 된 자기 패배적인 행위에 근거한 것으로 보고 있다. 즉 낮은 자아존중감을 가진 사람의 행동은 환경에 의해서 조절되고, 환경이 이 행동을 조절하여 일정한 행동을 습관화하면, 습관화된 그 행동은 그 사람에게 하나의 습관화된 의식을 심어 준다는 것이다. 그래서 행동주의적 접근은 문제해결을 위해 비합리적인 생각들을 깨뜨리고 합리적이고 긍정적인 생각을 가질 수 있게 도와줌으로써 자기 패배적인 정체성이 아닌 성공적인 정체성을 심어주는 것이 필요하다고 본다. 여기서 상담자는 내담자에게 도전하고 권면하고 지시하고 권위를 가지고 가르치는 역할을 하게 된다.⁹⁹⁾

b. 심리학적 접근의 한계(Limitations of Psychological Approach)

위에서 살펴본 정신 역동적 접근방법, 실존주의적, 인본주의적 접근방법, 행

⁹⁹⁾ 오성춘, *목회상담학*, (서울: 한국장로교출판사, 1993) 153- 174.

동주의적 접근방법들은 건강한 인간에 목표를 두고 있다. 따라서 건강한 인격형성을 방해하는 장애물들을 제거하는 방법에 초점을 두고 있다. 이 심리학적 접근방법들은 인간의 가치와 삶의방향과 목표, 그리고 하나님과의 관계 등 영적인 가치와 하나님의 능력이 자율적인 인격형성에 어떤 영향을 줄 수 있는지를 전혀 고려하지 않은 치유방법이다. 이에 대해 오든(Thomas C. Oden)은 오늘날 가장 큰 영향을 주었던 로저스 상담의 한계성을 지적하고 있는데 첫째, 그의 상담이론을 한계가 있는 인본주의라고 말한다. 즉 인간의 가장 깊은 차원, 결국에는 하나님 아래 있는 피조물이란 한계를 보지 못하고 인간에게는 궁극적으로 자기성취를 할 수 있는 능력이 있다고 믿는 것이다. 또한 무조건적 수용에 대해 유한한 인간에 의한 제한적인 수용이라고 그 한계를 밝히고 있다. 그는 타락한 인간을 새롭게 하기 위해 활동하시는 하나님의 자기계시와 구속사건의 중요성을 강조한다. 그리고 로저스의 무조건적 수용에 대해서도 그것은 유한한 인간 형제에 의한 제한적인 수용이라고 그 한계를 밝히고 있다. 동시에 매우 개인주의적인 로저스의 상담이론을 지적하면서 소외상태에 있는 인간에게 진정한 치유가 가능하려면, 그는 상당히 양육적이고 훈련적이고 지지적인 공동체 안에 있어야 한다고 말하고 있다. 이와 같이 오든은 인간본성의 한계, 하나님의 은혜가 없이는 참으로 자유할 수 없는 존재와, 상담을 받아주는 상담자의 유한성을 지적하면서 일반상담의 한계를 말한다.¹⁰⁰

자아존중감의 회복에 대한, 특히 크리스천에 대한 일반 심리학의 접근법으로는 한계가 있음을 깨닫게 된다. 신앙성장에 영향을 주는 크리스천의 자아존중감의 문제는 하나님의 개입이 있을 때 해결 가능한 것임을 깨닫게 된다.

¹⁰⁰. 박노권, “낮은 자존감이 신앙에 미치는 영향과 치유방안4,”
<http://blog.daum.net/parkland/15731700>, 2020. 03. 10

2. 성경적 접근(Biblical approach)

지금까지 많은 기독교 상담학자들의 연구와 임상을 통해서 낮은 자아존중감으로 인해 대인관계 및 신앙생활에 어려움을 겪고 있는 사람들에게 도움을 주기 위해 많은 상담이론과 도구들을 개발하여 현장에서 적용되고 있으며 치유경험을 통해 낮은 자아존중감을 회복하고 바른 신앙생활을 하고 있는 많은 사례들을 찾아볼 수가 있다.

a. 데이빗 칼슨(David A. Carlson)의 접근 방법

칼슨(David A. Carlson)은 낮은 자아존중감을 세우는 방법을 12단계로 정리하였다.¹⁰¹ 첫 번째 단계는 낮은 자아존중감의 문제점을 인정하는 것이다. 열등감, 불안감, 중독(술, 마약, 식욕부진), 거만함, 책임전가 등등이 낮은 자아존중감이 만들어 내는 문제점들을 인정하고 받아들이는 것이다. 두 번째 단계는 자신을 사랑하는 것이 하나님께 용납되는 것임을 믿는 것이다. 자기 사랑이란 자신을 하나님의 형상을 따라 지음 받은 존재로서 소중하고 가치 있는 피조물임을 인정하는 것이다. 세 번째 단계는 하나님이 구속 사역의 일꾼으로 나를 택하셨음을 믿는 것이다. 하나님은 스스로 자족하시며 부족함이 없는 분이시다. 하지만 하나님은 자신을 세상에 알리시는 일에 사람들을 참여시키기로 작정하시고 구속 사역의 일꾼으로 택하시고 부르셨다. 네 번째 단계는 그리스도의 몸에서 자신의 위치를 발견하는 것이다. 세워주고 권면하는 말을 듣는 것만으로는 사람의 인식, 느낌 행동이 변화되기는

¹⁰¹. 데이빗 A. 칼슨(David A. Carlson), “자아존중감”, 89-116.

어렵다, 그러나 크리스천이 그리스도의 지체로서의 자신의 위치를 인식시키는 것은 변화를 위해 필수적이다. 이를 확인하기 위해 교회나 단체 등에서 봉사할 수 있는 길을 찾아내는 일이 필요하다. 다섯 번째 단계는 자신을 인정하는 것이다. 다른 사람과 비교를 하게 되면 자신보다 더 나은 사람을 발견하게 되고 위축된다. 이 문제에 대해 바울은 갈라디아서 6장 4절에서 다음과 같이 말하였다. “각자 자신이 최선을 다하고 있음을 확인하십시오, 그러면 남과 비교하지 않고도 자기 자신이 한 일을 자랑스럽게 여길 수 있을 것입니다.” 자신을 인정하는 것은 이제껏 자기가 살아온 삶을 시인하는 과정이다. 즉, 내가 내 자신을 인정할 때 나는 내 삶에 서명하였으므로 가치 있게 된다. 내가 나를 인정할 때 나는 승리자이다. 여섯 번째 단계는 자신에 대하여 현실적인 요구를 하는 것이다. 자신을 현실적으로 평가할 때 하나님의 사역을 위하여 자신의 능력과 자질, 재능을 자발적으로 사용할 수 있다. 내가 나를 인정할 때 나 자신에 대하여 현실적인 요구를 할 수 있다. 일곱 번째 단계는 자신에 대한 진실을 기꺼이 받아들이는 것이다. 자신에 대한 진실을 받아들이는 데는 용기가 필요하다. 예수님은 진리가 사람을 자유 하게 할 것이라고 확언하시면서도(요8:32) 그 과정이 편안할 것이라고 장담하지 않으셨다. 나 자신에 대한 진실을 받아들이기 위해서는 나의 있는 그대로의 모습과 친해지려는 자발성이 필요하다. 여덟 번째 단계는 하나님의 사랑과 용서를 삶 속에 받아들이는 것이다. 나를 사랑하고 소중히 여길 때 나 자신에 대한 진실을 받아들일 수 있다. 나의 자아존중감은 진실에 대한 나의 태도를 좌우한다. 자아존중감을 이루는 하나의 기초는 자신을 사랑하고 용서하는 능력에 있다. 이 능력의 근원은 하나님과 나와의 관계이다. 내가 하나님의 사랑과 용서를 경험하게 될 때 나를 사랑하며 용서할 수 있는 것이다. 아홉 번째 단계는 자신을 양육하는 것이다. 자신을 양육해야 하는 이유는

나의 삶에서 중요한 사람들과로부터 내가 원하거나 필요한 모든 것을 얻을 수 없기 때문에 지지하고 돌보며 또한 사랑하는 법을 배워야 한다. 이것은 비현실적이고 의존성으로부터 자유롭게, 우리를 독립적이고 자립적인 사람으로 성숙하게 하는 것이다. 열 번째 단계는 자신을 주는 것이다. 자아존중감은 다른 사람들을 섬기기 위해 자신을 내어줄 때 세워진다. 예수님께서 “내가 진실로 너희에게 이르노니 너희가 여기 내 형제 중에 지극히 작은 자 하나에게 한 것이 곧 내게 한 것이다 (마25:40).”라고 하셨다. 줄 수 있는 자아를 가지고 있을 때 자신을 가장 잘 줄 수 있다. 예수님은 자신이 누구인지를 잘 아셨기 때문에 자신을 주셨던 것이다. 열 한 번째 단계는 하나님과 직면할 때 자신이 누구인지를 묵상하는 것이다. 하나님께서 우리에게 말씀하시고자 하는 바를 듣고 그가 우리를 어떻게 보시는 지를 깨달을 때 자기 정체성을 규정하게 되고 긍정적인 자아존중감을 발달시킬 수 있다. 마지막 열 두 번째 단계는 자기 사랑하기를 배우는 과정에서 하나님처럼 인내하는 것이다. 자신에 대한 인내는 현실적인 기대감의 산물이다. 또한 학습 과정을 수용하고 어떻게 시행하는가를 아는 것이다. 현대사회 속에서 주어지는 빠르고 효율적인 답변들은 우리가 삶의 다른 영역에서도 즉각적이고, 효과적인 대답들을 기대하도록 조장하고 있다. 이것은 비현실적인 기대이다. 인격적인 성숙은 평생에 걸친 과정이기 때문이다.

b. 게리 콜린스(Gary Collins)의 접근 방법

게리 콜린스는 낮은 자아존중감 회복 방법들을 다섯 가지로 소개하고

있다.¹⁰² 이 다섯 가지 실천 방법들은 낮은 자아존중감을 치유하는 데 많은 도움을 줄 것이다. 첫 번째로 진심으로 지지하고 수용 또는 승인하는 것이다. 낮은 자아존중감을 가진 사람들은 주저하게 되고 의도하지 않게 불친절하며 승인과 긍정의 표현에 대해 부정적으로 반응한다. 그러나 지나친 칭찬과 인정은 피상담자로 하여금 도피하려는 마음을 갖도록 할 수 있다. 따라서 지속적인 지지와 격려를 하며, 좋게 평가될 수 있는 일에 대해서는 진심으로 인정해 주는 것이 효과적인 도움이 된다.

두 번째로는 자아존중감에 대한 성경적 견해를 함께 이야기하는 것이다. 인간의 가치와 자아존중감에 대한 성경의 가르침을 아는 것은 매우 중요한 일이다. 적당한 자기애는 옳은 것이며 하나님께서 인정하신 것임도 알아야 한다. 또한 낮은 자아존중감을 갖고 있는 사람들에게 자책감을 버리도록 촉구해야 하며, 비난은 파괴적일 뿐만 아니라 하나님이 보시기에 나쁘다는 것을 알아야 한다. 이런 생각들이 수용되기까지는 많은 시간이 걸릴 것이다. 세 번째로 자기 노출과 현실적인 자기 평가를 격려하며 용기를 북돋아준다. 함께 이야기하는 것(sharing)이 자아존중감을 형성하는데 도움이 된다는 것은 분명한 사실이다. 한 개인이 자신의 자아 개념을 함께 이야기한다면, 다른 사람들은 그들이 지각한 대로 피드백을 줄 수 있다. 네 번째로 낮은 자아존중감을 가진 사람들에게 약점과 무능력 그리고 비교적 바람직하지 않은 성격만 아니라 자신의 좋은 특성, 장점, 그리고 자랑거리들을 적어보도록 권하는 것이 좋다. 사람들은 때로 약점에 더 많은 초점을 두어 하나님이 주신 재능과 능력을 억제하거나 부정한다. 다섯 번째로 기대와 목표와 우선권을 재평가하도록 자극한다. 목표에는 장기와 단기 두 가지가 있을 수 있다. 장기 목표는 대체로 중요하며

¹⁰². 게리 콜린스(Gary Collins), *크리스천 카운슬링*, 494-499.

(예를 들어 집을 사는 것, 대학의 학위를 따는 것, 승진하는 것 등), 한편으로 단기 목표는 보다 즉각적이고 보다 쉽게 얻어질 수 있다(시험에 합격하는 것, 혹은 새로운 이웃에게 자신을 소개하는 것 등). 장기 목표는 때로 너무 힘들고 도달하기 어려운 것처럼 느껴진다. 따라서 자아존중감이 낮은 사람은 그러한 일에 말려들지 않으려고 한다. 하지만 장기 목표를 단기 과제로 세분화할 수 있음을 기억하게 하는 것이 좋다. 단기 목표에 도달할 때 성취감을 경험하고 장기 목표에 대해 다소 열광을 갖게 된다.

콜린스는 낮은 자아존중감의 효과적인 치유를 위해서는 첫째, 부정적인 것들을 깊이 생각하지 않는다. 둘째, 다른 사람들을 격려하고 칭찬하고 존중한다. 하나님이 창조하신 다른 사람들을 존중하는 일은 우리가 우리 자신을 존중하는데 도움이 된다. 셋째, 듣고 의사소통을 한다. 이는 자연스러운 대인 관계를 갖게 한다. 넷째, 규칙적으로 하나님의 말씀을 묵상한다. 하나님은 우리를 사랑하시고 성경을 통해 우리와 대화하신다고 했다. 이와 같은 낮은 자아존중감 치유를 위한 접근방법을 통해 보다 효과적이고 확실하게 낮은 자아존중감 치유에 도움을 줄 수 있다.

c. 조안 로이드 게스(Joan Rodriguez's)의 접근 방법

로이드 게스트(Joan Rodriguez's)의 낮은 자아존중감 치유를 위한 다섯 가지의 방법을 제시하고 있다.¹⁰³ 첫 번째로 하나님의 용서를 마음에 새기는 것이다.

¹⁰³. 조안 로이드 게스트(Joan Rodriguez's), *자아존중감*, 변순이 역, (서울: 한국기독교학생회출판부, 2002), 26-35.

하나님의 용서를 마음에 새기는 것은 낮은 자아존중감을 치유하는데 가장 기초적인 단계라고 했다. 이 방법을 통해 하나님의 관점에서 자신을 볼 수 있게 되며, 세상의 기준이 아닌 하나님의 가치 기준을 적용하게 된다. 하나님의 관점에서 보면 구원 받은 죄인들은 더 이상 죄인이 아니라 하나님의 사랑을 받기 위해 태어난 피조물이다. 두 번째로는 후원 그룹을 찾는 것이다. 낮은 자아존중감은 우리를 다른 사람으로부터 멀어지게 할 뿐만 아니라 기피하게 만든다. 그러므로 우리는 의식적으로 그런 현상들을 차단하고 극복하려는 노력이 필요하다. 그 좋은 방법으로 모임-성경공부 혹은 기도모임이나 대학 동기모임 등-에 참가하는 것이다. 세 번째로 자신의 인생을 긍정적으로 보라는 것이다. 각 사람의 인생은 많은 다른 사람의 인생에 직접 혹은 간접적으로 영향을 미친다. 자아존중감이 낮은 사람은 자신의 존재를 아무것도 아닌 것으로 여길 수 있으나 그 아무것도 아니라고 생각하는 나 자신을 보고 삶의 희망을 얻는 사람도 있다. 그러므로 자신의 인생을 보다 긍정적으로 바라볼 수 있어야 한다. 네 번째로는 자신의 감정을 있는 그대로 인정하는 것이다. 자신이 느끼고 있는 것과 그것에 대해 어떻게 해야 할지 바르게 인식하기 위해, 우선 멈추고 충분히 생각하고, 주어진 상황을 그대로 수용하는 것이다. 그리고 다른 사람이 그 상황에서 어떻게 느낄지 생각해 보면 다른 사람 역시 그렇게 느낄 것이라는 사실을 발견할 수 있을 것이다. 다섯 번째로 지원그룹을 만들라는 것이다. 도울 수 있는 친구를 만드는 것이다. 자신이 느끼는 것에 대해서 즉각적으로 그리고 민감하게 반응해 줄 뿐 아니라 자신의 낮은 자아존중감의 배후 요인들을 함께 찾아줄 솔직하고 믿을 만한 친구 그룹을 만들어 함께 극복해 나가는 것이 낮은 자존감 치유에 큰 도움이 된다.

d. 찰스 셀(Charles Cell)의 접근 방법

다음은 찰스 셀(Charles Cell)은의 낮은 자존감 지유의 방법들이다. 여섯 가지 방법들을 통해 낮은 자아존중감 회복에 효과적인 도움이 된다고 했다.¹⁰⁴ 첫째로 자신의 가치를 하나님의 눈으로 평가하는 것이다. 각각의 인간이 지닌 가치는 하나님께서 자신의 형상을 따라 창조하셨다는 사실에 기초한다. 창조하시고 대속의 죽음을 통해 우리를 죄인이라 하시지 않고 의인이라 부르신 그 하나님의 눈으로 자신을 바라볼 때에만 자신의 가치를 인정하게 될 수 있다는 것이다. 두 번째로는 자신의 가치를 증명하려 하지 마라고 했다. 인간은 자신의 진정한 가치를 확립하기에는 역부족이기 때문이다. 그 가치는 창조주 하나님으로부터 나오는 것이다. 인간은 하나님께서 창조하셨음으로 가치가 있는 것이다. 세 번째로는 자신이 자아존중감을 가지고 있는 죄인임을 인정하라. 성경은 그리스도인이 죄에 대처하는 한편, 자아존중감을 유지하기 위해 자신의 죄를 인정하고 하나님께 용서하심을 믿고 고백하라고 말한다. 네 번째로는 자신과 화평하라고 했다. 지속적인 죄의 자백이나 성경 암송 또는 성찬의식에 참석함으로써 하나님의 용서에 대한 확신을 통해 낮은 자아존중감 치유에 큰 효과를 얻을 수 있다. 다섯 번째로 새로운 이미지에 초점을 맞추라. 긍정적인 사고는 현재에 있어서 자신에 대해 좀더 자부심을 갖게 할 뿐 아니라, 앞으로 자신에 대해 좀더 나은 행동을 하도록 만들기 때문이다. 다섯 번째로 성공을 자축하라. 성공을 자축하는 실제적인 방법은 아무리 작은 성취라도 자신을 이해하는 사람들과 함께 나누고 평가하는 것이다. 그리고 친구에게 대하듯 자신을 대하는 것도 좋은 방법이다. 여러 가지 방식으로 축하하고 실패에 대처하는 법을

¹⁰⁴. 찰스 셀(Charles Cell), *아직도 아물지 않은 마음의 상처*, (서울: 두란노, 1992), 221-251.

배는 것도 유익하다. 실패로 인해 좌절하거나 성장이 멈추지 않는 법을 배우는 것이다. 자신에 대해 단호해질 필요가 있으며 의롭고 정당한 일이라면 자신에게 불이익 등의 피해가 예상되더라도 자신에 대해 굴복하지 말고 보다 단호하게 대처하면 의욕과 열정이 생기게 되고 모든 문제에 대해 적극적으로 대처할 수 있게 된다.

지금까지 자아존중감 치유를 위한 여러 학자들의 방법이론들을 살펴보았다. 데이빗 칼슨(David Carlson)은 죄책감을 특히 강조했다. 먼저 자신의 문제점들을 인정하는 것이 중요하며, 하나님의 형상을 따라 지음 받은 피조물로 서의 자신을 사랑하고, 죄인 된 인간이지만 하나님께서는 용서하시고 자신의 일꾼으로 부르셨음을 믿으며, 그리스도의 몸에서 자신의 위치를 발견하고 자신을 양육하고 다른 사람을 섬기기 위해 인내하며 헌신할 때 자아존중감은 치유될 수 있다고 했다. 게리 콜린스(Gary Collins)는 낮은 자아존중감을 가진 사람들은 비현실적이며 부정적인 반응을 한다고 했다. 그들을 치유하기 위해서는 진심으로 지지와 수용 그리고 승인을 해야 하며, 자아존중감에 대한 성경적 견해를 가르침으로써 하나님께서 죄인을 인정하고 있으며 자책감은 하나님께서 보시기에 나쁘다는 것을 알게 해야 한다고 했다. 또한 우선순위를 재평가하고 목표에 도달했을 때의 성취감을 맛볼 수 있도록 기대와 목표를 조절함으로써 자신감을 부여해 주어야 한다고 주장했다. 실현 가능한 것들에 대한 성취감을 맛볼 수 있도록 하는 것은 자존감을 높이는데 탁월한 방법인 것 같다. 로이드 게스트(Joan Lloyd Guest)는 하나님의 용서를 강조하고 있다. 용서를 통해 하나님의 관점으로 자신을 볼 수 있다. 하나님은 이미 예수 그리스도의 십자가 사랑을 통해 우리를 얼마나 사랑하시는지 확증해주셨다. 그 하나님께서 우리가 아무리 큰 죄를 지었더라도 용서해 주시겠다는 것이다. 그 하나님의 관점에서 자신을 볼 때 더 이상 연약한 죄인의 자리에만 머물러 있지 않고 완전한 피조물로서

당당하게 살 수 있음을 말하고 있다. 또한 자신에 대해 긍정적인 평가와 다른 후원 그룹들을 통해 낮은 자아존중감의 요소들을 차단하는 것이 중요하다고 했다. 성경에서도 삼겹줄은 끊어지지 않는다고 했다. 후원그룹을 통한 접근법은 탁월한 방법이 될 것이다. 찰스 셀(Charles Cell)은 자신의 가치를 세상 기준이 아닌 하나님의 기준으로 평가하는 것이 자아존중감 치유를 위해 좋은 방법임을 강조하고 있다. 더 나아가서는 자신은 자아존중감을 가지고 있는 죄인임을 인정하고 그런 자신과 화평하라고 주문하고 있다. 그리고 긍정적인 사고와 실패에 대한 대처법을 습득함으로써 낮은 자아존중감을 치유할 수 있다는 낮은 자아존중감 치유방법을 제시하였다.

위의 학자들이 주장하는 이론을 종합해 볼 때 낮은 자아존중감의 회복방법을 몇가지로 요약해 볼 수 있다. 첫째, 낮은 자아존중감이 만들어 내는 문제점, 즉 열등감, 불안감, 중독, 거만함, 책임전가 등을 인정하는 것이다. 둘째, 자신을 더 이상 죄인이 아니라 예수 그리스도의 십자가의 죽으심으로 말미암은 구속의 하나님께 용서받은 가치 있는 사람임을 인정하고, 세상의 가치 기준이 아니라 하나님의 가치 기준으로 바라봄으로써 구원받은 죄인들은 완전한 피조물임을 알고 하나님의 눈으로 자신의 가치를 평가하는 것이다. 셋째, 자신을 긍정적으로 바라보고 미래 지향적인 삶을 계획하며, 장기 목표를 단기 목표로 세분화하여 단기 목표에 도달했을 때의 성취감을 경험함으로써 장기 목표에 대한 소망을 갖게 하는 것이다. 넷째, 후원 그룹들을 통해 낮은 자아존중감의 증상들을 차단하는 것이다. 즉, 낮은 자아존중감을 가진 사람은 다른 사람과의 관계를 어려워하고 피하게 되므로 의식적으로 성경공부 모임이나 기도모임 등 위험요서가 적은 그룹의 모임부터 참석함으로써 낮은 자존감으로 인해 두려워하고, 회피하고, 포기하려는 마음을 차단하려는 노력이 절실하게 필요하다.

e. 낮은 자아존중감 회복을 위한 상담방법
(Counseling method for high self- esteem)

성경적 상담에서 강조되는 것은 마음의 변화이다. 내면에 있는 낮은 자아존중감의 원인이 되는 쓴뿌리들을 제거함으로써 하나님의 자녀로서의 행복한 삶을 누릴 수 있도록 도와야 한다. 팀 슬레지 목사의 말처럼 내면의 문제를 해결하고, 낮은 자아존중감이 치유되려면 스스로 자아존중감이 부족하다는 사실을 인정하고¹⁰⁵ 치유를 위해 적극적으로 임하여야한다.

치유는 문제가 있음을 인정하는 데서부터 시작된다. 그러나 역기능 가정에서 자란 대부분의 성인 아이들이 그렇듯 자신의 내면에 고질적인 문제가 있음을 쉽게 인정하지 않는다. 그 이유는 우리의 인격이 변화에 저항하기 때문이다.¹⁰⁶ 낮은 자아존중감은 치유되어야 할 감정의 부유물이다. 이 문제를 해결하지 못하면 어른이 되어도 정신 연령은 여전히 어린아이처럼 되어 주변 사람들에게 상처를 주게 되고 인생을 실패로 이끌어간다. 시맨즈(Seams)는 낮은 자아존중감 치유에 대해 그것의 치유는 외부로부터 성취하거나 얻어내는 어떤 것에 의해서 치료되는 것이 아니기 때 문에 내부에서의 해결을 아루어 내야 해야한다는 것을 강조한다.¹⁰⁷

낮은 자아존중감 회복을 위해서는 왜곡되고 부정적인 사고로부터 벗어나야 한다. 그러므로 부정적인 사고를 벗어날 수 있도록 새로운 변화를 추구할 수 있어야 한다. 예를 들면 자책감이나 자기비난 등에 빠지지 않도록 주변 그룹에서 함께 도와 주어야 한다. 그 첫 번째 방법으로는 사고의 왜곡된 부분을 찾아내는 것이 중요

¹⁰⁵. Tim sledge, *가족치유 · 마음치유*, 정동섭 역, (서울: 요단출판사, 1996), 29.

¹⁰⁶. M. Scott Peck, *우리가 바뀌야 할 세상*, 문은실 역, (서울: 명경출판사, 1993), 109.

¹⁰⁷. 데이빗 A. 씨맨즈, *치유하시는 은혜*, 윤종석 역, (서울: 두란노서원, 1996), 182.

하다. 모호한 추론이나 이분법적 사고방식 그리고 지나친 자기 탓하기등의 요소들을 찾아내야 한다. 두 번째로는 자신이 사랑하는 사람에게 하는 것처럼 자기 자신을 사랑으로 대할 수 있도록 하는 것이다. 세 번째는 특정사고에 대한 객관적 증거를 스스로에게 물음으로써 자기비하와 정서적 불안을 제거하도록 한다. 네 번째는 쉽게 결론을 내고 포기하지 말고, 상처에서 벗어날 수 있는 대안을 찾는 법을 배운다. 다섯 번째로는 질문법으로 상대방의 체면이나 자존심에 상처를 주지 않는 범위에서 상대방의 의도를 물어본다. 그리고 손익분석법으로 어떤 태도와 생각이 자신을 얼마나 아프게 하는지를 스스로에게 질문을 함으로써 긍정적 태도를 갖고 내면의 변화를 통해 낮은 자아존중감으로부터 벗어날 수 있도록 해야 한다. 또한 효과적인 회복을 위해서는 자신에게 진살할 수 있어야 한다. 편영자는 이 문제에 대한 해결 방법으로 다음 다섯 가지를 제시했다.

첫째, 자기의 기질대로 살아라. 감춰진 나로 살지 말고 하나님께서 주신 성격대로 사는 것이다. 시간을 할애하여 자신의 기질을 찾으려고 진지하게 모든 노력을 기울이는 것은 자아존중감을 높이는데 도움이 된다. 둘째, 자기 속에 내재한 능력을 인정하고 행동하라. 인간에게는 태초부터 아무 조건 없이 하나님이 내려 주신 가능성이 주어졌다. 셋째, 양질의 대인관계를 맺어라. 인간은 일생을 통해 자기가치를 인정해 주고 감상해주는 다른 사람들을 필요로 한다. 만일 친밀한 대인관계를 갖지 못하고 성장하였다면 지금이라도 자신을 무조건 수용해 주고 격려해 주는 사람을 찾아야 한다. 넷째, 자신에게 가장 진실한 친구가 되어라. 우리는 자기 자신이라고 하는 특별한 사람과 늘 같이 살고 있다. 언제나 붙어 다니는 그 특별한 사람은 내가 아무리 애써도 결코 떨쳐버릴 수 없는 숙명적인 동반자이다. 이처럼 자신의 영원한 동반자를 이 세상에서 가장 귀중한 친구로 대접함이 마땅하다. 다섯째, 자기 비하적 언어를 자기 보호적 언어로 바꿔라. 자기 비하적인 말을 하는 것은 제 스스로 자기 목을 조르는 역할을 하는 것이다. 자기가 실망하고 좌절할 때, 버릇처럼 했던 자기 비하적인 말을 자기이해, 자기보호 등 긍정적인 말로 바꿔라.¹⁰⁸

¹⁰⁸. 편영자, *마음을 열면 길이 보인다*, (서울: 을유문화사, 1997), 117-139.

부족하면 부족한 대로 자신의 있는 모습을 그대로 보이려는 것이다. 자꾸 감추면 문제는 더 깊숙히 안으로 숨어버린다. 또한 하나님이 주신 달란트를 잘 활용함으로써 적극적인 활동 및 대인관계를 맺음으로써 숨어있지 말고 밖으로 나와야 한다. 게스트(Guest)는 하나님께서는 우리가 우리 스스로를 무가치하거나 무능한 존재라고 느끼는 것을 원치 않으신다고 했다. 하나님께서는 우리가 고유한 인격체로서 우리 자신의 가치를 인정하기를 원하신다. 또한, 하나님은 우리가 다른 이들에게 마음을 열고 솔직하게 그들과 서로 돕는 관계 맺기를 바라신다. 또한 하나님께 나아가 깊은 교제를 나누기 원하신다. 그리고 우리가 우리 존재의 깊은 곳에서 하나님의 용서를 체험하고 회복되기를 원하신다. 무엇보다 우리가 우리 자신을 받아들이는 것은 하나님의 뜻이다. 하나님께서는 이미 예수 그리스도의 십자가 사랑을 통해서 우리를 용서하시고 받아주셨다.¹⁰⁹

최우영 박사는 역기능 가정에서 자란 성인아이의 상처받은 내면의 치유와 자아존중감 회복을 위한 훈련코스를 만들었다.

제1코스는 내면을 본 후 낙심하지 않기다. 자기 자신의 낮은 자아존중감을 발견하면서 ‘내가 이정도 밖에 안 되는 사람인가?’ 라는 생각을 하며 낙심과 실망에 빠지게 될 수 있다. 자신의 실상을 보게 되기 때문이다. 하지만 내 안에 있는 나를 발견하고 있는 모습 그대로 내 자신을 볼 때에 실망스럽고 낙심할 수 있겠지만 얼마든지 낮은 자아존중감을 높이기엔 무한한 가능성이 있다는 것을 발견할 수 있다.

제2코스는 할 수 있다는 기대감을 갖는 것이다. ‘나는 할 수 없어’ 라는

¹⁰⁹. 로이드 게스트(Joan Rodriguez's), “자존감”, 변순이 역, (서울: IVP한국기독교학생회출판부, 1990), 34.

부정적이고 비관적인 생각을 버리고 ‘나는 할 수 있다’ 라는 자신감과 기대감을 가지고 자아존중감을 높이는 연습하는 것이 중요하다.

제3코스는 자신의 약점 파악하기다. 우리의 내면 아이는 비교의식을 갖고 있다. 그리고 열등감도 함께 가지고 있다. 자기 자신의 내면을 보며 나도 약점이 있고 그 약점까지도 그대로 인정하는 것이 필요하다.

제4코스는 자기사랑 회복하기다. 자기 자신을 소중하다고 여기는 것만큼 중요한 것이 없다. 나는 사랑받기 위해 태어난 사람이며 사랑받을 가치가 있다고 생각하면서 자아존중감을 높이는 훈련이 필요하다. 자기 사랑을 회복하기 위해 자기를 사랑해 주는 사람들을 생각하며 자신이 얼마나 사랑을 받고 있는지를 기억해 보는 것이다.

제5코스는 하나님의 파트너가 되는 것이다. 인간은 하나님에 부르심에 의해서 파트너가 되었다. 자기의 형상을 따라 지음 받은 인간에게 생육하고 번성하여 땅을 다스리고 지키도록 명령하셨을 때부터 이미 인간은 하나님의 파트너가 되어 있었다. 하나님은 언제나 한 사람을 택하셔서 그를 통해 일하셨다. 이제 그 한 사람이 나라는 것을 기억하고 나를 위한, 그리고 나를 통한 놀라운 하나님의 계획을 이루실 것이라는 기대감을 갖고 하나님의 자녀로 살아가야 한다.

제6코스는 나는 ‘충분히 괜찮은 사람’ 이라고 외치는 것이다. 실패를 많이 경험할수록 자아존중감이 낮아지게 된다. 완벽할 수 없음에도 불구하고 완벽해 지려는 우리의 본능이 계속해서 우리의 자아존중감을 낮게 만든다. 그러나 이제는 ‘그래도 난 괜찮은 사람이다’ 라고 외치는 것이다. 이 세상에는 완벽한 사람이 없다는 것을 기억한다면 나도 괜찮은 사람이라는 것을 알 수 있을 것이다.

제7코스는 다른 사람 앞에서 당당하게 나서는 것이다. 다른 사람 앞에서

자신의 것을 나눌 수 있는 사람은 자기 자신에 대한 정체감이나 자아존중감이 분명해야 가능하다. 자아존중감이 높은 사람은 타인과의 교제가 어렵지 않다. 자신이 소중한 존자라는 사실을 인식하고 있기 때문이다. 자기가 누구인지에 대해 분명하게 아는 사람은 자기가 있어야 할 자리도 확실하게 인식하고 살아간다. 낮은 자아존중감의 내면 아이들은 부끄러워하며 남 앞에 나서기를 싫어한다. 하지만 남들에게 자신에 대해 표출하고 드러내는 것도 자아존중감을 높일 수 있는 훈련 방법이다.

제8코스는 될 때까지 반복하는 것이다. 대부분 여러 번의 성공과 실패를 거듭하면서 어떤 때에는 잘 되다가 어떤 때에는 이전보다 더 강한 역작용이 나타나기도 한다. 내면아이의 훈련코스를 실패하더라도 꾸준히 될 때까지 반복한다면 상처받은 내면아이의 자아존중감이 높아질 수 있을 것이라 확신한다.

f. 높은 자아존중감 형성을 위한 상담 방법(Counseling method for high self-esteem)

낮은 자아존중감의 치유를 위해서 선행되어야 할 것은 하나님의 용서임을 알 수 있다. 하나님의 용서를 통해 자신의 진정한 가치를 발견하고 하나님께서 자신을 구속 사역의 일꾼으로 부르셨음을 깨달을 때 요한복음 4장에 나오는 수가성 우물가의 여인처럼 더 이상 낮은 자아존중감의 사슬에 매여 있을 수 없게 된다.

성경적 상담학은 제이 아담스(Jay Adams)에 의해 ‘권면적상담’으로 알려졌다. 하지만 당시에는 기존 심리학과 교류를 거부하고 심리학에 대한 공격에 치중하다가 1980년대 후반에 이르러 점점 쇠퇴기에 들어서게 되었다. 그 후 권면적

상담은 아담스가 일선에서 물러난 후에 성경적 상담으로 개칭되었다.¹¹⁰ 후에 에드워드 웰쉬(Edward Welch)나 데이빗 포올리슨(David Powlison) 등에 의해 계승 발전되었으며 그동안 상담의 방향이 행동변화에 초점을 맞췄다면 내면의 변화에 초점을 맞추고 있다는 것이다.

성경적 상담방법을 통해 자아존중감을 회복하는 방법을 찾아보고자 한다. 폴 트립은 성경의 교훈에 따라, 낮은 자아존중감과 같은 모든 현상적 문제들의 근원을 인간의 타락한 마음에서 찾았다. 인간은 그 심령이 본질적으로 부패되어 있다. 따라서 마음의 변화가 일어나야 삶의 질이 변화될 수 있으며, 자아존중감을 치유받을 수 있다. 인간은 칼빈의 주장과 같이 전적으로 부패한 존재이기 때문에 필요에 따라서 수시로 우상을 만들고 그 우상을 숭배한다. 그러므로 예수 그리스도의 십자가 진리가 아니면 진정한 변화를 가져올 수 없다. 그러므로 진정한 변화를 위해서는 우리의 심령 골수를 쪼개고도 남는 하나님의 특별 계시인 성경 말씀에 귀를 기울여야 한다.¹¹¹ 폴 트립은 진정한 변화를 위해 하나님의 말씀에 응답하는 믿음을 강조했다. 상담자는 내담자로 하여금 자신이 책임져야 할 부분과 하나님께 맡겨야 할 부분을 구분할 수 있도록 도와 줘야한다. 그래서 낮은 자아존중감을 갖고 있는 내담자가 하나님의 인도함을 받아 자신 안에 있는 우상을 발견하고 제거할 때 그의 삶이 진정으로 변화될 수 있다. 폴 트립의 상담방법의 특징은 상담자와 내담자간의 인격적 관계를 강조하고 있는 것이다.

인간의 지식과 통찰력만으로는 참된 삶의 변화를 가져올 수 없으며, 오직

¹¹⁰. 김준수, *신학과 심리학의 통합을 어떻게 볼 것인가?* 복음과 상황, 제4권(2005, 5), 22.

¹¹¹. 폴 트립(Pole trip), *치유와 회복의 동반자*, 황규명 역, (서울: 도서출판 디모데, 2007), 160.

성경의 교훈을 통해 진정한 변화를 경험할 수 있다. 그러므로 성경적 관점에서 인간을 향한 하나님의 뜻을 찾는 노력을 기울이는 것은 매우 중요하다. 그러므로 상담자는 하나님의 대사로서, 내담자를 향한 하나님의 뜻을 깨닫고 내담자가 자신을 향한 하나님 뜻을 발견하고 변화의 삶을 살 수 있도록 역할을 감당해야 한다.

폴 트립이 제시하는 성경적 상담의 특징은 내담자의 삶 속에 변화를 일으키는 하나님의 도구로서의 상담자의 주도적인 역할을 강조하고 있다. 그만큼 상담자의 역할이 이 중요하기 때문이다. 상담자는 자신이 상담을 주장하면 안되며 철저하게 하나님의 대리자가 되어 내담자를 도와줘야 한다.¹¹² 폴 트립은 상담자의 역할에 대해서 다음 몇 가지 사항들을 제시하고 있다. 첫로는 상담자는 하나님의 메시지에 초점을 맞추고 내담자와의 상담을 진행하여야 한다. 두 번째는 상담자는 “주님은 사람의 마음 속에서 어떻게 변화를 일으키시는가? 주님은 이 세상에 계실 때 사람들을 어떻게 대하셨는가? 복음의 목표와 근원에 합당한 반응은 무엇인가?” 등의 하나님의 방법에 초점을 맞추고 내담자와의 상담을 진행하여야 한다. 세번째로는 상담자는 “나는 주님의 구속적인 사역을 일으키는 성품을 어떻게 하면 신실하게 나타낼 수 있는가? 내 마음 속에서, 주님이 이 상황에서 행하기를 원하시는 일을 방해하는 동기는 무엇인가?” 등에 대해 하나님 성품에 초점을 맞추고 상담을 진행해야 한다. 상담자는 상담 목표를 바르게 설정할 때 상담과정을 효과적으로 주도할 수 있으며 좋은 결과를 이끌어낼 수 있다.

성경적 상담의 요소는 다음과 같다.¹¹³ 첫째는 사랑하는 것이다. 하나님이 은혜로 먼저 죄인들을 택하시고 당신의 백성으로 삼아 주신 것처럼, 상담자도

¹¹². 폴 트립, *치유와 회복의 동반자*, 160.

¹¹³. 폴 트립, *치유와 회복의 동반자*, 164.

내담자의 마음의 문제를 능동적으로 이해하고 공감하도록 노력해야 한다. 상담자는 이를 위해 내담자의 세계로 들어가 아픔을 함께 공감해야 한다. 또한 내담자의 문제 이면에 있는 깊은 고민과 감정을 통찰해야 한다. 두 번째는 알아야 한다. 상담자는 내담자의 마음을 이해할 수 있어야 한다. 이 과정을 위해 상담자는 내담자에 대한 자료를 수집해야 한다. 상담자는 내담자의 성경적인 자기이해가 향상되도록 성경적 질문을 하여야 한다. 상담자는 수집된 자료 분석을 위해 성경적 범주로 조직화해야 한다. 그리고 내담자의 상황을 이해하기 위해서는 내담자의 과거의 상황, 즉 성장 과정, 상처들, 경제적 상황 등을 파악해야 한다. 내담자의 반응을 이해하기 위해서는 상황에 대한 내담자의 구체적인 반응 및 반응의 특별한 패턴들을 살펴보아야 한다. 내담자의 사고를 이해하기 위해 내담자가 자신의 상황에 대해 어떻게 생각하고 있는지, 그 상황을 성경적으로 해석하고 있는지도 파악을 하여야 한다.

마지막으로 동기 이해를 위해, 내담자가 상황에 대해 무엇을 추구하며 무엇을 원하는지, 그리고 내담자의 마음을 지배하는 우상이 무엇인지 살펴보아야 한다.

셋째, 말하라: 상담자는 사랑으로 내담자에게 진리를 말해야 한다. 성경적 권면은 내담자가 성경에 입각하여 마음의 우상을 발견할 수 있도록 효과적으로 권면하는 과정이다.

내담자는 ‘고려, 고백, 헌신, 변화’ 등의 네 단계를 거쳐서 자신의 문제와 직면하게 된다.

첫째, 고려: 하나님이 내담자에게 보이기를 원하시는 것은 무엇인가? 상담자가 내담자를 권면하는 일차적인 목적은 내담자가 자신의 마음을 성경적 안목으로 볼 수 있도록 격려하는 것이다. 둘째, 고백: 하나님이 그 사람이 스스로 인정하고 고백하기를 원하시는 것이 무엇인가? 고백이란 자신의 마음을 성경의 거울로 비추어 본 후, 잘못된 부분을 인정하고 자백하는 것이다. 셋째, 헌신: 하나님이 이 사람에게 요구하시는 새로운 삶의 방식은 무엇인가? 헌신은 내담자가 자신의 마음을

살피고 결단하는 단계이다. 넷째, 변화: 이러한 새로운 헌신이 매일의 삶 속에 어떻게 적용되어야 하는가? 내담자는 자신의 결단을 지속적으로 적용할 때, 변화를 체험할 수 있다.¹¹⁴

상담자는 앞의 네 가지의 단계별 지침을 가지고 내담자가 분명한 자기 인식에 이르도록 도움을 주어야 한다. 상담자는 성경적 관점에서의 해결책을 제시해 줌으로써 내담자가 자신의 행동을 돌아보고 변화되어 새사람이 될 수 있도록 지지해 주고, 결단을 도와주어야 한다. 상담자가 성경적 관점에서 내담자의 문제를 지적하는 이유는 궁극적으로 내담자의 변화를 위해서이다. 상담자는 내담자가 자신의 결단을 스스로 삶에 적용하도록 도와주어야 한다. 넷째, 행하라: 이 단계는 하나님의 뜻을 일상생활에서 적용하는 것이다. 즉 하나님의 생각을 내담자의 삶 가운데 적용하는 단계이다. 내담자는 상담자의 권면을 통해 자신과 하나님에 대해 통찰력을 갖게 되었지만, 이것으로 상담이 완성된 것은 아니다. 상담자는 내담자가 자신의 일상생활에서 새로운 습관을 성공적으로 도입하기까지 계속 도와주어야 한다. 이를 위해 먼저 변화를 위한 구체적 목표를 수립해야 한다. 하나님이 원하시는 변화를 가져오기 위해, 상담자는 내담자 스스로 책임져야 할 부분과 하나님께 맡겨야 할 부분을 구분할 수 있도록 도와주어야 한다.

상담자가 내담자의 마음의 변화를 이끌기 위해 아래의 폴 트립의 여덟 가지 질문을 통해 내담자가 사건을 구체적으로 분석하고 정확하게 행동할 수 있도록 이끌어 준다. 이 질문의 목적은 궁극적으로 내담자로 하여금 하나님께 가까이 가게 하여 실제로 순종의 삶을 살아갈 수 있도록 하는데 목적이 있다. 첫째, 내 상황은 어떤가(과거에는 어떠했고 미래에는 어떠할 것인가?) 둘째, 나는 어떻게 반응

¹¹⁴. 폴 트립, *치유와 회복의 동반자*, 334.

하는가(과거 및 미래) 셋째, 나를 지배하는 것은 무엇인가(욕구, 기대, 두려움 등) 넷째, 내 반응의 결과는(악순환) 다섯째, 하나님은 누구신가? 하나님은 어떻게 말씀하시는가? 내가 필요할 때 무엇을 예비하셔서 나를 도우시는가? 여섯째, 나는 어떻게 하나님께 나아가 도움을 구할까(히4:16) 일곱째, 하나님께 영광 돌리기 위해 어떻게 상황에 반응해야 하는가? 여덟째, 믿음과 순종 가운데 사는 삶의 결과는 무엇인가(은혜의 순환)¹¹⁵ 등의 이 질문은 내담자가 궁극적으로 모든 현상적 문제의 근원이신 하나님과의 관계에 주목하게 함으로써 내담자는 이 질문들을 통해 자신의 문제를 성경적 세계관의 구도 안에서 정확하게 파악하고 회복의 단계로 접어들게 된다.

성경적 상담접근법에 있어서 일반 심리학적인 관점으로 현상적인 문제를 다루는 것은 문제의 본질을 해결하지 못한다. 왜냐하면 일반 심리학은 이론으로는 인간의 본질적인 죄 문제를 직시할 수 없기 때문이다. 성경의 진리를 상담에 대입하지 않으면 현상의 일시적인 완화나 제한적인 긴장의 해소에 그치고 말 것이기 때문이다.

이런 성경적 상담방법을 지향하는 포울리슨은 성경적 상담의 일반적인 특징들을 다음과 같이 정리하였다.¹¹⁶ 첫째로 성경적 상담은 일반 심리학과는 다르게 하나님 관점에서의 인간관을 가지고 내담자를 대한다. 두 번째로는 성경적 상담은 일반 심리학과는 다른 성경적 상황관을 가진다. ‘언제, 어디서, 누구와 함께 어떤 압력을 받고 있는가?’ 하는 것들에 주목을 한다. 왜냐하면 이것이 개인의 삶의 양식을 형성

¹¹⁵. 데이빗 포울리슨(David Powlison), *성경적 상담의 본질*, (서울: 도서출판 선교횃불, 2007), 64-65.

¹¹⁶. 데이빗 포울리슨(David Powlison), *성경적 상담의 본질*, 64-65.

하는데 기여하며, 죄 또는 의가 발현되는 무대를 제공하기 때문이다. 세 번째로는 성경적 상담은 다른 변화의 자원관을 가진다. 진정한 변화는 사랑과 자존을 향한 뿌리 깊은 필요를 채우는 것이 아니고, 내담자를 죄와 그 세력에서 깨끗하게 하는 것이다. 네 번째로는 성경적 상담은 변화과정에서 다른 관점을 갖는다. 성경적 상담은 내담자의 자기만족이나 내적치유, 혹은 인위적인 방법을 통한 자아존중감 회복에 그 목적이 있는 것이 아니라 내담자로 하여금 기본적으로 성경의 패러다임인 회개, 믿음, 마음의 변화, 새로운 복종, 점진적 성화의 구도 안에서 하나님을 발견하도록 돕는다. 이를 통해 궁극적으로 하나님께 영광 돌리는 변화의 과정관을 추구한다.

자아존중감의 문제는 부분적으로는 역기능 적인 가정의 문제에서 기원되기도 하지만, 이것 역시 본질적으로는 죄 문제와 연결되어 있다는 것이다. 하나님과 단절된 인간은 자신을 우상으로 섬길 수밖에 없으며, 이로 인해 필연적으로 다양한 정서적 문제가 드러날 수밖에 없다. 하나님과의 관계가 회복되지 않고는 긍정적인 자아상을 확립할 수 없다. 그러므로 기독교 상담가는 내담자와 상황을 성경을 통해 재해석을 해야 한다. 주님의 십자가를 통해 현상적인 문제를 재해석하지 않으면 진정한 의미에서의 삶은 치유되지 않기 때문이다.

성경적 상담은 내담자의 낮은 자아존중감 치유에 궁극적인 목적이 있는 것이 아니다. 낮은 자아존중감 치유를 통해 회개, 믿음, 마음의 변화, 새로운 복종, 점진적 성화를 통해 하나님의 은혜를 발견하고 거듭난 그리스도인으로서 하나님께 영광을 돌리도록 하는데 그 목표가 있다.¹¹⁷

¹¹⁷. 데이빗 포울리슨, *성경적 상담의 본질*, 64-65.

제 4 장(Chapter 4)

낮은 자아존중감 치유를 위한 예방 (Prevention for low self-esteem treatment)

1. 하나님 관점에서 “나” 보기(See "me" from God's point of view)

낮은 자아존중감 치유를 위한 여러 상담학자들의 견해와 주장을 살펴보았다. 낮은 자아존중감을 갖고 있는 사람들은 여러 가지 성격장애 중에 회피적 성격장애와 자아 도취적 성격장애를 겪고 있다.¹¹⁸ 회피적 성격은 만성적이고 극단적인 낮은 자아존중감으로 의욕상실 및 무기력증으로 살아간다. 그 부류의 사람들은 자신이 사회적으로 부적합하다고 느끼고, 대체로 무능하며, 비판과 거부를 거의 감당하기 불가능한 것이라고 생각한다. 그들은 다른 사람들은 자신보다 우월하며 내심 자기를 비판하는 존재라고 생각한다.

회피적 성격의 소유자들은 다른 사람들이 긍정적이고 수용적으로 반응을 하면 대개는 “저들은 진정한 내 모습을 모른다.”고 생각한다. 이런 사람들은 혼자 시간을 보내는 것을 좋아하며, 사람이 많이 모이는 곳을 피하게 되고 사교적인 모임 등의 상황에 직면하기를 기피한다.

¹¹⁸. 알레스터 맥그래스, 조애나 맥그래스, *자아존중감*, 윤종석 역. (서울: 한국기독교학생출판부, 2003), 64.

반면에 자아 도취적 성격의 소유자들은 언뜻 보기에는 회피적 성격의 정반대이다. 이런 사람은 자신이 특별하고 남다르며 우월하다고 생각한다. 그들은 남들을 열등한 존재 혹은 자신의 잠재적 숭배자로 보는 경향이 있다. 이런 사람은 자기가 최고를 누릴 자격이 있고, 규정에 제약을 받지 않으며, 자신의 목표를 달성하기 위해 남을 이용할 권리가 있다고 생각한다. 이 성격 장애의 가장 두드러진 특징은 타인을 인격이 아닌 물건으로 대하는 성향이다.

이 밖에도 낮은 자아존중감을 가진 사람들은 정신질환에 시달리기도 한다. 그 증상으로 불안장애나 피해망상 또는 우울증이나 환청 등으로 나타난다. 이러한 심각한 문제를 일으킬 수 있는 낮은 자아존중감의 치유를 위한 여러 가지 방법들을 앞에서 살펴보았던 상담학자들의 견해와 주장을 바탕으로 회복 방안을 제시해본다.

a. 하나님의 용서의 마음 갖기(Have God's forgiving heart)

새로운 자아상을 형성하는 데 가장 기초적 단계는 하나님의 용서를 마음에 새기는 것이다. 우리가 아무리 큰 죄를 지었더라도 하나님은 우리의 죄를 용서해 주시기 원하시는 분이시기 때문이다.

“여호와께서 말씀하시되 오라 우리가 서로 변론하자 너희의 죄가 주홍 같을지라도 눈과 같이 희어질 것이요 진홍 같이 붉을지라도 양털 같이 희게 되리라 너희가 즐겨 순종하면 땅의 아름다운 소산을 먹을 것이요 너희가 거절하여 배반하면 칼에 삼켜지리라 여호와와 그의 입의 말씀이니라(이사야1:18-20).”

찰스 스탠리는 용서하지 않는 마음은 성령 안에서 살아가는 것을 방해하며

육체를 따라 행하게 되고 그 삶의 결말은 황폐한 것이라고 했다.¹¹⁹ 그러나 죄인 된 인간은 스스로를 용서할 힘을 갖고 있지 않다. 그 용서의 힘은 오직 독생자를 보내주신 하나님 한분 뿐이다. 그 하나님의 관점에서 보면 구원받은 죄인들은 더 이상 죄인이 아니라 의인이요, 완전한 피조물이다. 하나님의 관점에서 보면 약한 것이 오히려 능력이 되는 것이다. 사도 바울은 다음과 같이 고백했다.

“나는 그리스도를 위하여 약해지며 모욕을 당하며 궁핍과 박해와 곤궁을 당하는 것을 기뻐한다. 그것은 내가 약할 그 때가 곧 내가 강한 때이기 때문이다 (고후12:1).”

셀리그만의 실험에서의 실험집단의 개와 같이 왕복상자에서 전기충격을 가했을 때 전기 충격에 익숙하게 된 개는 옆 칸으로 옮기면 되는데 전기 충격을 그냥 받고 옮기려는 시도를 하지 않았다. 마찬가지로 낮은 자아존중감을 가진 사람들은 모든 일에 의욕을 상실하고 자포자기하거나, 반대로 오히려 과민 반응을 한다. 사람들은 이런 부류의 사람을 일컬어서 ‘자존심이 강한 사람’이라고 한다. 그러나 그것은 자신의 약점을 숨기기 위해 위장을 하는 것이다. 그렇게 감추면 더 더욱 해결책을 찾을 수가 없다.

어떤 문제를 만났을 때 그 문제를 먼저 하나님의 관점으로 바라봐야 한다. 나를 창조하시고 죄인 된 나를 위해 독생자 예수 그리스도를 십자가에 달려 죽게 하시기까지 나를 사랑하신 그 하나님의 사랑 안에서 해결하려는 노력을 기울일 때에 우리를 위해 말할 수 없는 탄식으로 간구하시는 성령의 도우심으로 낮은 자아존중감의 치유를 경험하게 될 것이다.

¹¹⁹. 찰스 스탠리(Charles Stanley), *용서*, 민혜경 역, (서울: 두란노, 2000), 14.

2. 왜곡된 사고 수정하기(Correcting distorted incidents)

왜곡되고 부정적인 사고로 인해 형성된 낮은 자아존중감을 수정하기란 결코 쉬운 일이 아니다. 이미 단단한 돌처럼 그들 삶의 패턴에 자리를 잡았기 때문이다. 하지만 다음과 같은 방법을 통해 인간의 내면 깊은 곳에 자리 잡고 있는 그 부정적이고 왜곡된 사고를 수정함으로써 낮은 자아존중감을 회복할 수 있다.

a. 왜곡된 사고 찾기(Find distorted thinking)

사고가 왜곡되었을 때 실제 상황과 다른 감정을 갖게 되므로 왜곡된 사고의 근원을 찾아 논리적이고 합리적으로 사고할 수 있도록 함으로써 바른 감정을 갖고 판단하고 행동을 하게 한다.

왜곡된 사고는 증거도 없이 결론을 내리는 ‘모호한 추론’과 많은 가능성을 배제하고 단 하나의 요인에 근거하여 결론을 내리는 요소들이 있다. 첫째로 ‘선택적 추상화(selective abstraction).’ 이는 한 가지 사건에 근거한 결론을 가지고 다른 모든 일까지도 그렇게 평가하는 것이다. 둘째로 ‘과대일반화(over generalization).’ 과대 일반화는 아동이 배운 낱말을 너무 넓은 범위까지 사용하는 것을 말합니다. 예를 들면 아동이 ‘개’는 ‘털이 있고 다리가 4개인 것’이라고 생각하고 비슷한 특징을 가지고 있는 고양이도 ‘개’라고 부를 수 있다는 것이다. 그래서 아빠와 같은 남자인 삼촌에게 ‘아빠’라고 부를 수도 있다는 것이다.¹²⁰ 셋째로는 ‘이분법적 사고(all-or-nothing thinking).’ 사물을 판단할 때 흑색과 백색의 두 가지로만 판단한다.¹²¹

¹²⁰. 대전 연세아동발달센터, *이런 실수는 괜찮아요*, <http://blog.naver.com/slpkoh/221138250644>, 2019.01.03.

¹²¹. 김중술, *신 사랑의 의미*, (서울: 서울대학교출판부, 1994), 157-170.

이 같은 왜곡된 사고들을 찾아서 그 사고의 합리성과 논리성을 추구해야 한다.

b. 대안적 해석법(Alternative interpretation)

이 대안적 해석법은 우울증 치료에 많이 사용하는 방법이다. 우리 속담에 "마누라가 예쁘면 처가 집 말뚝 보고도 절한다."는 말이 있듯이, 기분이 좋을 때에는 모든 게 좋아 보이는 경향이 있다. 어떤 사건이 우울하게 만든 원인이었다면, 반대로 생각을 밝고 긍정적인 것으로(긍정적 대안 해석으로) 바꾼다면 기분도 좋아질 것이다. 우리는 노력여하에 따라 어떤 불행한 일에 관해서도 여러 긍정적 대안 해석을 생각해낼 수 있다. 그래서 외국에서는 암과 같은 중병을 앓고 있는 환자들에게 이와 같은 긍정적 대안 해석법을 훈련시킴으로써, 그들의 기분을 밝게 해줄 뿐만 아니라 통증을 덜 느끼게 하고 병의 경과도 많이 좋아지게 할 수 있다는 연구결과들이 나와 있다.

어떤 사건에 대해서 성급한 결론을 내리지 말고 가능한 한 여러 가지 대안적 해석의 목록을 작성하여 적용함으로써 효과적인 문제 해결을 가져올 수 있을 뿐만 아니라 왜곡된 사고로 인해 형성된 낮은 자아존중감을 치료하는데 많은 효과를 얻을 수 있을 것이다.

이상의 방법들을 통하여 자신의 잘못된 부분들을 발견하고 수정함으로써 낮은 자아존중감을 치유함으로써 우리를 사랑하시는 존귀한 하나님의 형상을 회복할 수 있다.

제 5 장(Chapter 5)

낮은 자아존중감 치유를 위한 행동수칙 (Code of Conduct for low self-esteem treatment)

1. 성경적 사고하기(Biblical thinking)

낮은 자아존중감을 가진 사람은 비 성경적인 신념을 갖고 있어 비합리적인 사고를 하게 되며 부정적인 자아상을 형성하고 있으며 자신과 세상을 색안경을 쓰고 보고 해석하며 갈등과 고통을 겪는다. 이들은 오랜 기간에 걸쳐 왜곡된 신념이 형성되었기 때문에 내면적인 부정적인 거짓말 등의 방어기재들이 마치 사실인 것처럼 여겨지게 된다. 이 거짓의 정체들을 제거해야 정서적인 안정감을 얻게 된다.

성경적 사고는 올바른 하나님 인식에 근거하여, 왜곡된 신앙적 사고와 비합리적 세계관, 인간관, 미래관을 수정함으로써 올바른 신앙관과 자아상을 정립하는데 중요한 역할을 한다. 이 성경적 사고를 위해서는 경건훈련이 필요하다. 날마다 성경공부 및 QT하기 그리고 기도와 찬양을 통한 하나님과의 올바른 관계를 형성하고 그것을 교회봉사와 섬김을 통해 이웃을 향해 표현될 때 낮은 자아존중감을 회복할 수 있다.

크리스 터먼(Thurman)은 엘버트 엘리스(Elbert Ellis)의 REBT(합리적, 정서적 행동치료)이론을 기독교화 한 진리요법(Truth)이론을 통해 왜곡된 사고를

성경적 사고로 전환할 수 있도록 하였다. 크리스 터먼의 진리요법(Truth)의 다섯 가지 상담이론은 왜곡된 사고를 성경적으로 사고 할 수 있도록 돕는데 효과적이다.¹²² 첫 번째로 자극하는 사건(Trigger event): 낮은 자아존중감이 형성된 것은 자극적인 어떤 사건의 발생부터 시작된다. 두 번째로는 거짓된 생각(Wrong thinking): 잘못된 자기대화를 통해 거짓된 생각을 형성하는 것이다. 세 번째로는 잘못된 반응(Unhealthy response): 잘못된 생각에 따라서 건강하지 못한 반응을 하는 것이다. 네 번째로는 진리선포(Truth): 비합리적 신념을 신앙적 사고로 논박하고 거부하여 사고를 성경적으로 재구성하는 것이다. 다섯 번째로는 건전한 반응(Healthy response): 진리 선포로 성경적인 반응을 하므로 효과가 나타나는 단계이다. 일반심리학에서 주장하는 자아존중감과 성경적 자아존중감에는 큰 차이가 있다. 일반 심리학의 인간 본성에 대한 이해는 정신 역동적인 접근과, 행동주의적 접근 그리고 실존주의적 접근 등이 있음을 앞에서 살펴보았다. 이 이론들은 성경의 주장과는 거리가 있다. 성경은 인간을 하나님의 형상을 닮은 존재였으나 아담의 죄로 인해 타락한 후에는 모든 기능을 상실했다. 이에 하나님께서는 타락한 인간의 구원자로 예수 그리스도를 보내주셨다.

인간 이해에서 차이를 보이는 일반심리학과 성경의 자아존중감에 대한 입장 차이는 먼저 대상으로부터 출발한다. 일반 심리학에서의 자아존중감의 기반은 중요한 타인 들과의 관계에 두고 있다. 그들이 어떤 사랑과 보호를 했는가에 따라서 자아존중감 형성에 중요한 영향을 미친다. 반면 성경적 자아존중감의 기반은 하나님의 은혜와 사랑에 있다.

¹²². 찰스 L. 톰슨 & 린다 B. 루돌프, *아동상담의 이론과 실제*, 천성문 역, (서울: 시그마프레스, 2001), 200-201.

자아존중감을 얻기 위한 방법으로 일반 심리학에서는 타인의 이해와 수용이 필요하고 자신의 상황과 환경을 조정하고 통제할 만한 성취와 능력이 필요하며 자기 사랑이 필요하다고 한다. 그러나 사회의 가치는 항상 변화하고 있으며 개인의 만족의 기준은 한이 없기 때문에 절대적인 만족을 얻는 것은 불가능하다. 반면에 성경은 우리의 가치를 타인의 평가가 아닌 하나님의 은혜와 사랑에 두기 때문에 상황이나 환경에 관계없이 우리의 존재가치는 동일하다. 그러나 인간이 그 하나님의 사랑을 깨닫지 못하고 자신을 타인과 비교하며, 또한 타인으로부터 경험한 부정적인 영향에 의해 낮은 자아존중감을 갖고 살아가고 있다. 하지만 하나님은 늘 우리를 사랑하시기 원하시며 우리와 함께하시기 원하신다. 이에 대해 구약성경에 나오는 하박국 선지자는 세상 모든 것을 잃어버려도 자신을 사랑하시는 구원의 하나님만 있으면 행복하다고 고백했다.

“비록 무화과나무가 무성하지 못하며 포도나무에 열매가 없으며 감람나무에 소출이 없으며 밭에 먹을 것이 없으며 우리에게 양이 없으며 외양간에 소가 없을지라도 나는 여호와로 말미암아 즐거워하며 나의 구원의 하나님으로 말미암아 기뻐하리로다 주 여호와께는 나의 힘이시라 나의 발을 사슴과 같게 하사 나를 나의 높은 곳으로 다니게 하시리로다 이 노래는 지휘하는 사람을 위하여 내 수금에 맞춘 것이니라(합3:17-19).”

하박국 선지자는 외양간에 소가 없고, 논밭에 소출이 없는 절망적인 상황 속에서도 절대 희망을 선포하고 있다. 하박국 선지자는 현상을 보지 않고 구원의 하나님을 본 것이다. 이것이 성경적 사고다. 우리의 사고방식과 가치관 그리고 세계관이 성경적으로 바뀌어져야 한다. 그렇지 않으면 신앙생활을 오래했어도 여전히 성경의 가르침과는 상관없는 것들을 추구하게 된다. 오랫동안 교회에 다니며 많은 제자훈련을 했어도 세상적인 가치관을 갖고 있는 사람들이 많다. 말씀훈련 및 영성훈련을 통해 자신의 가치관을 성경적 가치관으로 바꾸지 않았기 때문이다.

일반적으로 세상적 가치관은 소유나 명예 등 눈에보이는 것들이다. 반대로 성경적 가치관은 나눔과 섬김이다. 눈에 보이는 것 보다는 보이지 않는 영적인 가치를 말한다. 교회가, 성도가 타락하게 되면 성경적 가치보다는 세상적 가치를 추구하게 된다. 신앙생활을 오래 해 왔어도 성경적 사고를 하지 못하는 이유가 여기에 있다. 성경의 증언을 보면 사사기 시대에 이스라엘 백성들은 하나님 말씀을 따라 살기 보다는 우상숭배 하는 일에 빠져 있었다. 사사기 17장 6절에서 “그 때에는 이스라엘에 왕이 없었으므로 사람마다 자기 소견에 옳은 대로 행하였더라.” 고 말씀하고 있습니다. 오늘날에도 교회가 세속화되어 세상적 성공을 영적인 복으로 착각한다. 번영설교에 목말라 한다. 그러나 그것은 마약과 같은 것이다. 이스라엘 백성들이 자기 옳은 소견대로 바알신을 따르다 멸망한 역사를 결코 잊어서는 안 된다. 잠언 3장 5절과 6절에서는 “너는 마음을 다하여 여호와를 의뢰하고 네 명철을 의지하지 말라 너는 범사에 그를 인정하라 그리하면 네 길을 지도하시리라.” 고 권면하고 있다.

하나님께서서는 성경의 교훈을 따르는 것과 성경적 사고를 하는 것이 얼마나 중요한 것인지를 광야의 사건을 통해 보여주셨다. 모세는 광야에서 가나 땅을 점령하기 위해 각 지파에서 한 사람씩 뽑아 정탐꾼 12명을 보냈다. 그들은 40일 동안 가나안 땅을 정탐하고 돌아왔다. 그들이 돌아와서 보고하기를 10명의 정탐꾼은 가나안과 싸워서 이길 수 없다는 결론을 내리고 ‘우리는 스스로 보기에도 메뚜기 같으니 그들이 보기에도 그와 같았을 것입니다(민13:33).’ 라고 보고했다. 그러자 모든 백성들이 통곡하며 모세와 아론을 원망하며 애굽으로 돌아가자고 했다. 그 때 여호수아와 갈렙이 자신들의 옷을 찢으며 말했다. ‘여호와께서 우리를 기뻐하시면 우리를 그 땅으로 인도하시고 그 땅을 우리에게 주실 것입니다(민14:8).’ 그리고 놀라운 일이

벌어졌다. 애굽에서 나온 사람들 중에서 가나안 땅에 들어가지 못할 것이라고 말했던 사람들은 단 한 사람도 들어가지 못했다. 오직 여호수아와 갈렙 만 광야에서 태어난 사람들과 함께 가나안에 들어갔다. 모두가 세상적, 인본적인 사고를 하고 있을 때 그들은 하나님이 함께 하시면 그들이 강할지라도 이길 수 있다고 성경적 사고를 한 것이다.

2. 낮은 자아존중감의 예방을 위한 접근(Approaches to prevention of low self-esteem)

교회 공동체가 추구하고 함께 세워가야 할 것들 중의 하나는 이 사회의 특성을 잘 나타내는 권력투쟁, 속임수, 지위추구 등을 배제하고 서로가 돕고 세워주는 것이다. 그러므로 교회는 가르침과 지지와 부모지도 등의 예방학습을 통해 가정에서 낮은 자아존중감을 심어줄 수 있는 것들 즉, 언어폭력이나 신체폭력 그리고 무시 및 거절 등의 낮은 자아존중감을 심어줄 수 있는 요소를 사전에 차단함으로써 가족 구성원이 낮은 자아존중감에 빠지지 않도록 미리 예방하는 것이 중요하다.

a. 가르침을 통한 예방(Prevention through teaching)

때로는 부모로부터의 왜곡된 하나님 인식이나 교회에서의 잘못된 율법적 신앙교육 때문에 낮은 자아존중감을 형성하기도 한다. 이런 현상은 이단집단 등에서 주로 나타나는 현상이다. 결국 이단집단에 빠지면 헤어 나오지 못하게 되는 경우가 많다. 하나님을 우리의 행동을 판단하기 위해 기다리고 있는 두려운 재판관이나 우리의 인격을 제어하는 무서운 존재로 보는 사람도 있다. 모리스 와그너(Maurice

Wagner)는 이런 성경적 개념을 “기본 정체감방정식”이라고 한다.¹²³

한 개인의 자아 개념이 인간의 목표와 업적에만 의존할 필요는 없다. 각 개인의 소속감 및 가치와 능력은 우리를 수용하시고 우리에게 독특한 은사를 주시고, 우리를 새로운 피조물로 만드시며, 구속사역을 통해서 우리의 죄를 용서하시고, 건강한 자아존중감을 갖기 원하시는 우리의 주권자이시며, 전능하신 하나님께서 우리를 사랑하시고 지지하시기 때문에 생기는 것이다.

크리스천들은 다음과 같은 사실들을 배워야 한다. 하나님께서 우리를 사랑하시고 그분의 자녀들로 삼으셨기 때문에 자신을 사랑할 수 있다. 하나님께서 주시는 능력과 은사 그리고 업적 등을 인정하고 수용할 수 있으며, 얼마든지 하나님께 찬양과 영광을 돌릴 수 있다.

교회는 낮은 자존감을 갖고 있는 사람들에게 하나님은 심판하시는 하나님이라는 부정적 개념보다는 독생자 예수 그리스도를 십자가에 죽게 하실만큼 우리를 사랑하시고 긍휼히 여기시는 하나님으로 인식할 수 있도록 교육하여야 한다.

b. 기독교 공동체를 통한 예방(Prevention through the Christian community)

하나님께서 인간에게 이 세상을 다스리라는 문화명령을 하셨다. 즉, 청지기로서의 책임감을 갖고 목적있는, 의미있는 생활을 해야 하는 존재로 지으신 것이다. 결코 혼자서 살아갈 수 없는 사회적 존재로 창조하셨다. 교회는 수용하고, 지지할 수 있어야 한다. 예수님께서 신분의 귀천을 따지지 않으시고 그의 공동체를 형성하셨다. 그러나 당시의 교회 지도자들이나 하나님의 백성들은 교회 공동체에

¹²³. Maurice E. Wagner, *The Sensation of Being Somebody: Building an Adequate Self-Concept*, Grand Rapids: Zondervan, 1975. 게리 콜린스, *크리스천 카운슬링*, 500에서 재인용.

들어올 수 없는 사람들(세리, 창녀 등)이 있음을 규정하였다. 그러한 규정으로 인하여 상대적으로 소외되고 공동체에서 적응할 수 없으며 스스로를 무가치한 존재로 여기며 살아가는 사람들이 생겨났다. 요한복은 4장에서 수가 성 우물가에서 예수님을 만난 여인은 남들의 비난과 시선을 피해 물을 얻으려고 한 낮에 우물을 찾아야 했다-중동지방은 특성상 날씨가 너무 뜨거운 한 낮에는 밖에 돌아다니지 않는다- 물론 그 여인이 도덕적으로 문제가 있고 사회적으로 부정한 사람이었지만 그리스도가 그를 만나 죄를 용서하시고 그의 내면에 있는 깊은 죄를 회개할 수 있도록 했을 때 자신의 삶의 의미를 발견하고 주님을 증거하기 위해 수가 성으로 뛰어갔다.

교회는 율법적으로 정죄하는 곳이 아니라 죄로 인해 상처받은 인간을 감싸주고 싸매 주는 곳이 되어야 한다. 그 교회 공동체 안에서 성도들은 각자가 은사를 가지고 그리스도의 몸을 세우는데 공헌함으로써 서로 사랑하는 것을 배우며 자신의 가치를 인정하고 낮은 자아존중감을 치유 받을 수 있다. 또한 교회 안에서는 초대교회와 같이 사회에서 보편화된 물질주의와 성공과 업적주의의 가치관을 거부함으로써 인간의 가치를 물질에 두는 세상의 구조 속에서 상대적으로 박탈감이나 소외감을 갖고 살아갈 수밖에 없는, 그래서 소중한 목숨을 경시하여 자살이라는 극단적인 방법을 선택하기도 하는 사람들을 하나님의 기준으로 자신을 재조명하여 이 세상 그 무엇보다 귀하게 창조된 자임을 깨달을 수 있도록 해 주어야 한다.

c. 부모의 지도를 통한 예방(Prevention through parental guidance)

자아존중감의 문제는 대개 가정에서 시작되기 때문에 문제들을 효과적으로 예방할 수 있는 곳도 가정이다. 부모들에게 좋은 크리스천 가정을 만드는 법과 자녀

들과 수용적 대화를 하는 방법을 가르쳐야 한다. 어린 자녀들에게는 신체적 접촉과 자발적인 기쁨의 표현 그리고 많은 시간 같이 놀아주는 일 등에 대한 욕구가 있다. 성숙한 자녀들에게는 반드시 격려와 일관성 있는 훈육과 칭찬이 있어야 하며, 또한 함께 대화를 나누는 시간이 꼭 필요하다.

호레이 부쉬넬은 가정의 기독교적 양육의 중요성을 다음과 같이 역설하였다. “어린이는 그리스도인으로 성장하여야 하며, 그리스도인이 아닌 다른 존재로 자신을 생각해서는 안 된다. 어린이가 죄 가운데서 자라다가 성숙한 연령이 이르러서야 비로소 회심하게 된다고 생각해서는 안 된다.”¹²⁴

당시 18, 19세기 시대적 상황은 어린이는 신앙교육을 받을 정도로 성숙하지 못했다고 생각했기 때문에 유아에 대한 신앙교육은 중요하지 않고 성인이 되어서 회심하는 것이 중요하다고 보았다. 그러나 부쉬넬은 가정을 자연적 구원이 일어나야 하는 장소로 보고 ‘유년기의 교회’라고 표현했으며 신앙인격 형성의 적기는 ‘유아기’라고 했다.¹²⁵ 또한 유아기의 신앙경험이 평생의 신앙생활에 영향을 미친다고 보고 어린이들에 대한 지속적인 신앙교육의 필요성과 부모를 통해 하나님의 영광 그리스도의 삶이 자녀들 안으로 흘러들어가게 해야 한다고 주장하였다.

유아에게 지속적인 신앙교육을 하기에 가장 적합한 곳은 가정이다. 가족간의 유대관계나 부모의 모범적인 신앙생활만큼 효과적인 신앙교육방법도 없다. 따라서 부모가 건강한 신앙생활을 하게 되면 아이도 자연스럽게 부모의 신앙을 배워 자신의 신앙관을 형성하게 된다. 그런 의미에서 부모의 역할은 자녀에게 놀라울 정도로

¹²⁴. 호레이스 부쉬넬, *기독교적 양육*, 김도일 역 (서울: 장로회신학대학교 출판부, 2004), 36쪽.

¹²⁵. 김선아, *전인적 기독교 가정교육의 사상적 기토로서의 Comenius와 Bushnell 이해*, 8.

큰 영향을 미치게 된다. 부모의 습관, 태도 등의 모든 것이 아이에게는 교육현장이 되는 것이다.

3. 낮은 자아존중감 치유를 위한 실행 방안 (Implementation plan for low self-esteem healing)

자아존중감은 개인이 자기 자신의 가치와 능력에 대하여 가지고 있는 인식으로써 자아존중감이 높은 사람은 소속감과 자신감과 책임감, 그리고 윤리감을 지니고 있는 것으로 나타나고 있다.

a. 자신의 자아존중감 확인하기(Check your self-esteem)

“자아존중감”이란 자신의 가치, 능력 또는 중요성에 대하여 내리는 평가를 일컫는 말이다. 이 말은 한 개인이 자신을 얼마나 좋아하는가, 사람들이 자신을 얼마나 가치 있다고 느끼는가에 대한 평가다.

아르바이트 소개 사이트인 “알바천국”은 지난 2017년 1월 23일부터 31일까지 ‘20대의 자존감을 말하다’란 주제로 총 616명을 대상으로 설문조사를 진행했다.

이 설문은 미국의 심리학자 마셜 로젠버그(Marshall Rosenberg)의 자아존중감 테스트¹²⁶ 문항으로 하였다.

¹²⁶. 알바천국 공식블로그, “자존감 테스트와 설문조사로 확인하는 20대 자존감 높이는 법”
<https://m.blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=ganhojob&logNo=220929464378&proxyReferer=https%3A%2F%2Fwww.google.co.kr%2F#>, 2018.10.20

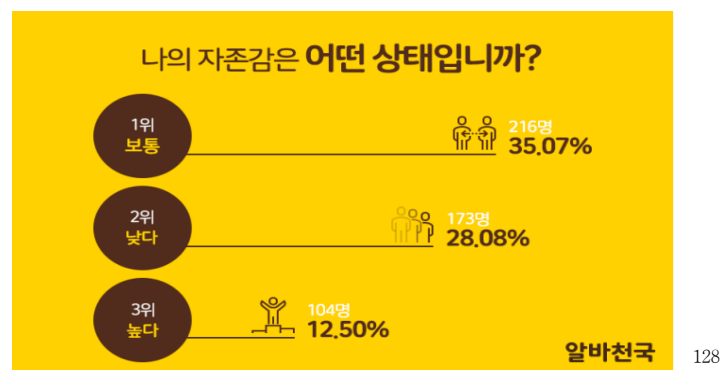
문항의 답변은 모두 ‘전혀 아니다(1점) 대체로 그렇다(2점) 그런 편이다(3점) 매우 그렇다(4점)’ 중 한 가지를 선택하는 것이다. 마셜 문항은 다음 10가지이다.

1. 나는 다른 사람만큼 가치 있는 사람이다
2. 나는 별 어려움 없이 내 마음을 결정할 수 있다.

많은 심리학자는 ‘높은’ 자존감이 항상 좋은 것만은 아니라고 이야기한다. 때론 타인의 감정을 돌아보고, 존중할 줄 아는 것이 자존감만큼 중요한 인성 중 하나이기 때문입니다. 단순히 말해 뭐든 ‘적당한’ 것이 가장 좋은 것이라는 말이다.¹²⁷

가) 나의 자아존중감, 현재 어떤 상황인가요?

<그림 1, 나의 자아존중감의 상태>



우선 ‘나의 자존감은 어떤 상태입니까’란 질문에 ‘보통이다’ 라고 답한 인원은 616명 중 216명으로 가장 많은 비중을 차지했다. 다음으론 ‘낮다(173명, 28.08%)’,

3. 나는 장점을 많이 가지고 있다.
 4. 나는 다른 사람들만큼 일을 해 나갈 수 있다.
 5. 나는 행복한 사람이다.
 6. 나는 나 자신을 잘 안다.
 7. 나는 쉽게 포기하지 않는다.
 8. 나를 좋아하는 사람이 많다.
 9. 나는 스스로에 대해 긍정적인 태도를 갖는다.
 10. 나는 현재 내가 하는 일에 만족한다.
- 10~19점) 자존감 낮은 편에 속함
 20~29점) 자존감 보통 수준
 30점 이상) 건강하고 바람직한 자존감

¹²⁷. 알바천국 공식 블로그, “자존감 테스트와 설문조사로 확인하는 20대 자존감 높이는 법”

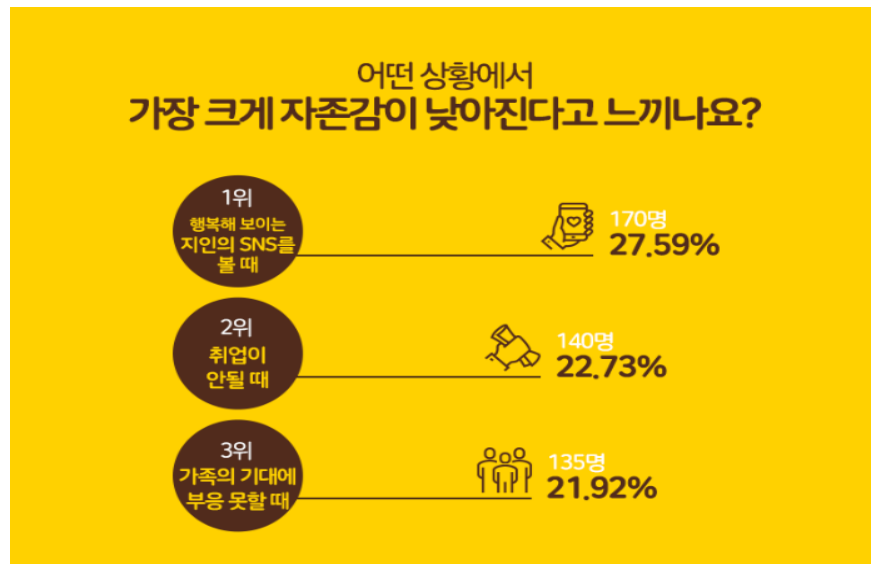
¹²⁸. 알바천국 공식블로그, “자존감 테스트와 설문조사로 확인하는 20대 자존감 높이는 법”

‘높다(104명, 12.50%)’ 순으로 나타났다.

이 외 기타 문항을 볼 때 ‘매우 높다’고 답변한 인원은 46명, ‘매우 낮다’고 응답한 인원은 77명입니다. 이를 합산하면 ‘낮다’와 ‘매우 낮다’고 응답한 인원을 합산할 때 총 250명인데, ‘높다’, ‘매우 높다’를 합산한 인원이 총 150명임을 감안할 때 스스로 자존감이 낮다고 생각하는 20대의 비중이 가장 높은 것을 확인할 수 있다.

나) 자아존중감을 낮아지게 하는 것들은 무엇인가?¹²⁹

<그림 2> 자존감이 낮아질 때는?



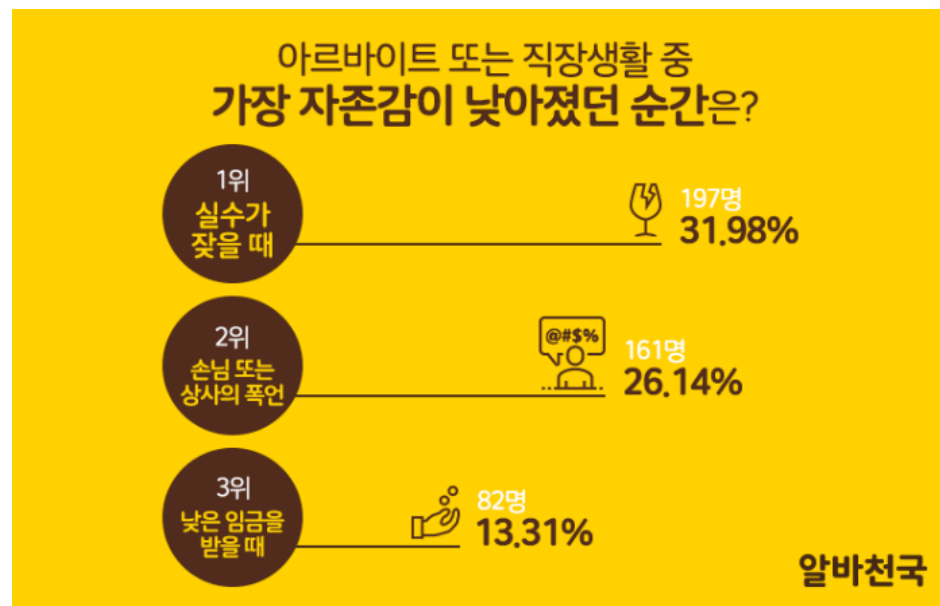
20대는 어떤 상황에서 자존감이 낮아진다고 느낄까? 가장 큰 비중을 차지한 항목은 ‘행복해 보이는 지인의 SNS를 볼 때 (170명, 27.59%)’이다. 타인의 즐거운 일상을 보며 자신의 위치가 초라하게 느껴질 때를 한 번쯤 경험해 보았을 것이다.

¹²⁹. 알바천국 공식블로그, “자존감 테스트와 설문조사로 확인하는 20대 자존감 높이는 법”

다음은 ‘취업이 안 될 때(140명, 22.73%)’, ‘가족의 기대에 부응 못 할 때(135명, 21.92%)’ 순으로 나타났다. 점차 치열해지는 청년 구직시장에서 느끼는 20대의 어려움이 느껴진다고 했다.

다) 아르바이트 또는 직장생활 중 가장 자아존중감이 낮아졌던 순간은 언제였나?¹³⁰

<그림 3> 자아존중감이 가장 낮아졌던 순간은?



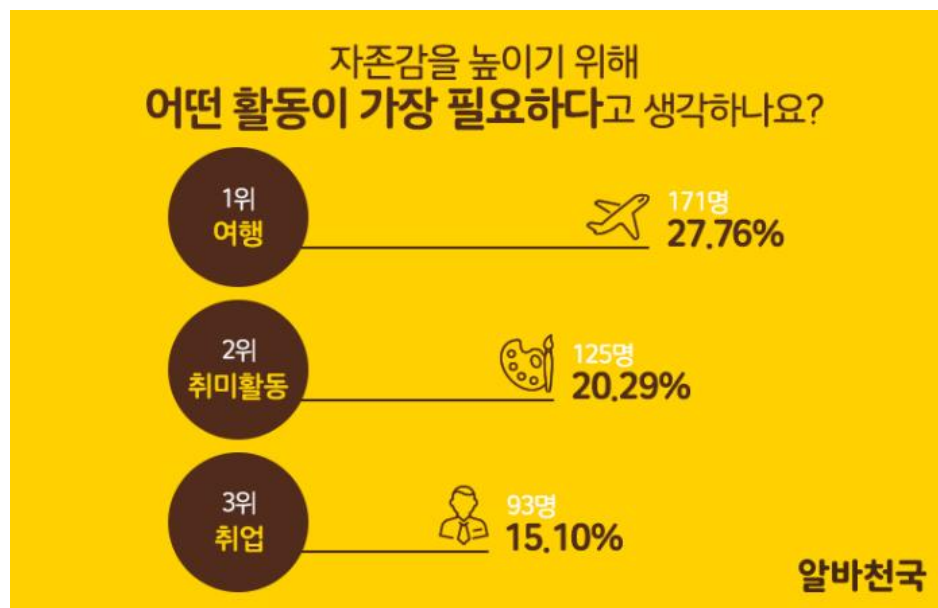
아르바이트 또는 직장생활 중 가장 자존감이 낮아졌던 순간도 확인해보았다. 이 중 1위를 차지한 답변은 ‘실수가 잦을 때(197명, 31.98%)’였다. 다음으로 ‘손님 또는 상사의 폭언(161명, 26.14%)’, ‘낮은 임금을 받을 때(82명, 13.31%)’ 순으로

¹³⁰. 알바천국 공식 블로그, “자존감 테스트와 설문조사로 확인하는 20대 자존감 높이는 법”

확인할 수 있었다. 업무상 겪게 되는 실수는 넘겨 놓더라도, 상사의 폭언으로 인한 자존감 하락은 우리가 함께 주목해야 할 부분이다.

라) 자아존중감을 높이기 위해 어떤 활동이 필요하다고 생각하는가?¹³¹

<그림 4> 어떤 활동이 가장 필요하다고 생각하는가?



스스로 자아존중감을 높이기 위해 가장 필요한 행동으로 20대는 ‘여행(171명, 27.76%)’을 꼽았다. 잠시 복잡한 일상에서 벗어나 새로운 환경이 주는 자극, 낯선 곳에서 발견하는 스스로의 모습은 자존감이 떨어진 자신을 추스르는 좋은 방법이 될 수 있을 것이다.

¹³¹. 알바천국 공식 블로그, “자존감 테스트와 설문조사로 확인하는 20대 자존감 높이는 법”

b. 아버지 학교 프로그램 사례연구를 통한 치유
(Healing through Father-School Program Case Study)

아버지 학교 프로그램은 많은 기관과 교회에서 실시하고 있는 검증된 프로그램이다. 부모와 자녀 간에 효과적인 커뮤니케이션을 할 수 있으며, 가부장적인 아버지들이 변화되고 자녀들과의 관계회복에 탁월한 효과를 경험할 수 있다. 그 결과로 자녀들은 아버지에 대한 신뢰도가 높아지며, 낮은 자아존중감을 치유할 수 있다.¹³²

온누리교회를¹³³ 중심으로 운영하고 있는 ‘아버지학교’에서의 교육을 통해서 많은 아버지들이 왜곡된 자녀와의 관계를 깨닫고 언어폭력 사용하지 않기, 무시하지 않기, 사소한 약속도 잘 지키기 등 낮은 자아존중감 형성하게 할 수 있는 여러 요소들을 제거하고 과정 중에 가족간, 자녀들과의 많은 대화를 통해 아이들이 변화되는 모습을 경험했으며 함께 참여한 많은 아버지와 자녀들이 회복되는 모습을 보았다.

아버지학교 프로그램은 5주 동안 진행되며 매주 토요일에 모임을 갖는다. 또한 매주 주어지는 수행 과제를 통해 가족과의 소통과 치유가 일어난다.¹³⁴

가) 아버지의 영향력(Father's influence)

첫째 주 모임에서는 아버지의 영향력에 대해서 배운다. 아버지(돌아가신 분에게라도)에게 편지쓰기를 통해 자신의 아버지와 관계, 자녀와의 관계를 돌아보고 점검해보는 소중한 시간을 갖는다.

¹³². 두란노 아버지 학교, <http://www.father.or.kr/index.action>

¹³³. 온누리교회: 당회장 이재훈, 서울특별시 용산구 서빙고동 이촌로 347-11.

¹³⁴. 필자가 두란노 아버지학교에서의 경험들을 기초하로 했다.

나) 남자로서의 아버지(Father as a man)

둘째 주 모임에서는 남편과 아빠로서의 역할에 대해 배운다. 자녀에게 편지 쓰기 및 자녀가 사랑스러운 이유 20가지 쓰기기를 한다. 이 수행과제를 통해 그동안 생각하지 못했던 자녀의 장점들을 찾아보게 되고 자녀와의 관계설정 및 양육에 있어서 부모가 적극 지원해야 될 부분이 무엇인가를 발견하게 되는 귀한 시간이 된다.

다) 아버지의 사명(Father's mission)

셋째 주 모임에서는 아버지의 사명에 대해 배운다. 아내에게 편지쓰기 및 아내가 사랑스런 이유 20가지 쓰기와 자녀와 데이트하기를 수행과제로 실행한다. 그 때 둘째 주에 작성한 자녀가 사랑스런 이유 20가지 내용을 갖고 자녀와 함께 진지한 대화를 하게 되고 서로를 알아가는 소중한 시간을 갖게 된다.

라) 아버지와 가정(Father and family)

넷째 주 모임에서는 아버지로서 가정에서의 위치를 생각해본다. 아내와 데이트하기를 수행과제로 실행하며, 작성한 아내가 사랑스런 이유 20가지를 아내와 함께 나눈다. 그동안 무심하게 지나쳤던 아내의 속마음을 읽을 수 있는 소중한 기회가 되고 서로를 더 깊이 알아가는 좋은 기회가 된다.

4주 동안의 과정 안에 있는 과제들을 수행하면서 아버지들이 자녀와의 관계 회복이 이루어지고, 이혼을 앞두고 있던 아내와 화해를 하는 아름다운 일들이 일어나기도 했다. 이같이 교회에서 부모들에게 다양한 상담프로그램들을 통해 자녀나 아내를 사랑하는 법, 의사소통하는 법 등을 가르친다면 건강하고 아름다운 가정을 이루어갈 수 있을 것이다. 또한 부모가 자녀들을 대하는 태도가 달라질 것이며 보다

효과적인 가정교육을 통해 건강한 자아존중감을 형성할 수 있게 돼 자신감 있게 삶을 살아가게 될 것이다.

c. 스트레스 해소를 통한 자아존중감 치유하기(Healing through relieving stress)

-선교사 가정을 중심으로(Focused on missionary families)-

현대 사회는 제도와 법이 시대의 변화를 따라가지 못해 많은 문제를 낳고 있는 것을 볼 수 있다. 문제가 발생해도 오래된 법으로는 문제를 해결할 방법이 없다는 것이다. 그 과정에서 많은 스트레스를 받게 되고 반복되면 시대를 따라가지 못하는 높은 연령층을 중심으로 낮은 자아존중감으로 이어지는 악순환으로 이어진다.

특히 문화가 다른 지역에서의 삶은 더 많은 스트레스를 받게 된다.

선교사들이 그 부류에 속한다. 일반적으로 선교사는 ‘복음 전도를 위해 특별한 임무를 받고 성령과 지역교회에서 파송 받은 자’를 가리킨다. 선교사의 종류는 기간에 따라 단기선교사와 장기선교사로 나누어지고, 선교지에 따라 해외교포 목회자, 국내 외국인을 위한 사역자, 해외 선교사를 지원해주는 본부 사역자, 그리고 원주민 선교사 등으로 나누어지며, 신분에 따라 목회자선교사와 평신도 선교사로 분류되며, 파송단체에 따라 교단 파송 선교사와 단체 파송 선교사, 독립 선교사 등으로 구분된다.

선교사들은 때로 목숨을 걸고 비기독교 문화권에서 복음을 전해야 한다. 테러의 위험과, 언어의 문제, 음식 문제, 자녀교육 등 수많은 스트레스를 경험하게 된다. 특히 해외에 파송된 선교사들에게 있어서는 동료와의 갈등 문제는 아주

중요한 이슈다.

선교행정가였던 크레머(Kraemer)는 “세상에서 가장 힘들고 어려운 것이 선교사들 공동체”라고 언급한바가 있다. 선교사들의 대인관계란 동료 선교사와의 관계뿐 아니라 현지인, 파송 단체와 지도자, 파송 교회, 후원자, 선교사자신의 가족들, 그리고 나아가서는 하나님과의 관계를 포함한다.

동료와의 갈등의 원인은 일상에서 흔히 일어나는 작은 일에서 비롯되는데 많은 한국 선교사들이 효과적으로 처리하지 못하고 참고 인내하며 회피하는등 마음에 쌓아 둬으로써 후에 돌이킬 수 없는 문제로 전환되는 경우가 많다. 결국에는 선교사역에 전념하지 못하고 스트레스로 인해 선교의 동력을 잃고 탈진하는 상황에 처하게 되기도 한다. 특히 한국 문화에서는 파송 단체, 파송 교회, 후원자들과의 불편한 관계로 인해 스트레스를 받는 경우가 있다. 예를 들면 파송교회에서의 지나친 간섭과 결과물들을 요구하는 것이다. 또한 문화가 다른 현지인들에게 잘 알지 못하는 복음을 전함에 있어서 생겨나는 오해와 갈등도 많은 심적 부담의 원인이 되고 있다.

가) 스트레스의 개념과 원리(The concept and principle of stress)

스트레스의 어원은 14세기의 라틴어 스트레스(strictus)로서 '팽팽하게 죄다'라는 뜻에서 유래되었으며 인간의 경험이나 행동을 기술하는 일상적 용어였다. 영어권에서는 15C경부터 압력(pressure), 또는 물리적 압박(physical strain)의 뜻으로 쓰여 지기 시작했으며, 17C경 그 의미는 공학이나 건축 분야로부터 일반화되기 시작하여 역경(hardship) 또는 곤란(adversity)의 의미로 받아들여졌으며, 20C에 들어서는 질병이나 정신질환의 원인으로 간주되기 시작했다. 1920년대 생리적인

“전투 혹은 탈출” 반응에 관한 연구를 수행한 카넨(Cannon)에 의해서 처음으로 스트레스라는 용어를 사용하였으며, 1930년대 말경 현대 과학의 영역에서 최초로 스트레스 개념을 제시한 사람은 한스 셀리(Hans Selye)이다.¹³⁵

켈리 오도넬(Kelly O'Donnell)은 선교사의 이러한 스트레스 범주를 10개 군으로 나눴다.¹³⁶ 선교사들이 직면하는 스트레스 분야를 첫째, 문화적 스트레스, 둘째로는 인간관계 스트레스, 셋째, 위기적 스트레스, 넷째, 직무사역 스트레스, 다섯째, 신체적 스트레스, 여섯째, 조직체 스트레스, 일곱째, 문화적 스트레스, 여덟째, 심리적 스트레스, 아홉째, 후원이나 지원과 관계된 스트레스, 열째, 영적 스트레스로 구분하였다.

이같이 다양한 선교사의 스트레스를 이해해보면, 역사적 스트레스는 선교사 자신의 해결되지 않은 과거의 개인적인 갈등들, 가족과 관계된 이슈들, 개인적인 약점과 연관된 스트레스이다. 선교사들의 인간관계 스트레스는 주로 가족, 동료, 현지 인들 과의 관계, 팀원 간의 갈등, 부부 갈등, 자녀양육, 그리고 사회적인 반대 에 부딪히는 경우에 발생한다. 또한 선교사들의 직무사역 스트레스는 과도한 업무, 여행계획, 사역의 만족에 대한 기대, 문제 있는 사람들에게 노출됨, 더 많은 훈련, 그리고 현지정부의 관료주의와 연관되어 촉발되는 스트레스이다. 한편 선교사들의 신체적 스트레스는 영양 상태와 기후, 병, 노화, 그리고 환경 등으로 인한 자신의 신체적인 문제이다. 선교사의 조직체 스트레스는 소속단체의 정책, 일하는 방식, 그리고 기대의 차이로 인한 갈등적 문제에 해당된다. 선교사들의 심리적 스트레스는

¹³⁵. 김영옥, *선교사의 자아존중감과 스트레스 대처방식에 관한 연구*, (총신대학교선교대학원 2004년), 34.

¹³⁶. 김영옥, *선교사의 자아존중감과 스트레스 대처방식에 관한 연구*, 34.

외로움, 좌절, 우울증, 나쁜 습관, 발전에 관한 이슈들과 삶의 각단계에서의 스트레스이다. 뿐만 아니라 선교사들의 영적 스트레스는 경건 생활에 대한 부담, 미묘한 유혹들, 성도들과 함께하는 시간, 영적 전쟁과 같은 문제로 야기된다.¹³⁷

스트레스의 개념은 크게 3가지로 구분해 볼 수 있다.¹³⁸ 첫째로 반응으로써의 스트레스(response based model of stress)이다. 실(Seyle)과 초기 연구자들에 의한 외적 조건에 대한 생리적 반응으로써의 초기 스트레스 개념인 이 모델은 어떤 것이든 그 요구에 대한 신체의 비 특이적 반응, 즉 적응을 요구하는 모든 자극에 대한 반응을 스트레스라고 보는 관점이다. 둘째로는 자극으로써의 스트레스(stimulus based model of stress)이다. 이 개념은 최근까지도 심리학자들이 가장 보편적으로 보는 스트레스에 대한 입장으로써 여기에는 외적인 환경 조건으로부터 내적인 생리 현상까지 다양한 자극을 포함한다. 실은 이를 반응으로써의 스트레스와 구별하기 위하여 스트레스 요인(stressor)이라고 정의하고 있다. 셋째로는 인간과 환경 사이의 관계론적 개념이다. 즉, 역동적 상호작용으로써의 스트레스(transactional model of stress)이다. 이 개념은 환경내의 자극 특성과 이에 대한 반응 간의 매개체로서 개인의 특성을 강조하고 있는데, 개인은 환경의 자극 요소와 그 반응을 직접적으로 매개할 뿐만 아니라 개인의 지각, 인지 그리고 스트레스 대처능력 등의 특징도 환경의 중요한 일부분이 되고, 환경에 영향을 준다는 것이다.

¹³⁷. 이현숙, *선교사의 대인관계 스트레스 회복과정 연구*, (백석대학교 기독교전문대학원 기독교상담학 전공, 박사학위 논문). 13

¹³⁸. 이현숙, *선교사의 대인관계 스트레스 회복과정 연구*, 20, 21.

나) 스트레스의 증상(Symptoms of stress)

스트레스는 고혈압과 같은 심혈관계 질환, 위, 십이지장 궤양과 당뇨병, 편두통, 만성피로, 우울, 불안 등 여러 유형의 질병 발생에 주요 요인으로 작용하는 것으로 보고되고 있다.¹³⁹ 스트레스를 받게 되면 신체적, 정신적 영역에서 다양한 증상들이 나타날 수 있는데, 낮은 자아존중감을 갖고 있는 사람이 스트레스를 받으면 자존감이 높은 사람보다 대처능력이 떨어진다. 연세대학교 김명호 교수는 이 스트레스의 요인으로 열등감을 들었다. 치유되지 않은 열등감은 그 자체가 스트레스를 유발시키며, 불필요한 경쟁의식을 느끼고 다른 사람들과 비교함으로써 오는 스트레스를 받게 되고, 삶을 역기능적으로 이끌어가게 된다고 했다.¹⁴⁰ 스트레스로 인한 신체적인 증상은 다양하게 나타난다. 두통, 위경련, 요통, 혈압 상승, 현기증, 소화불량 등의 생리적 현상과 우울, 분노, 좌절감, 무력감 등의 정서적 증상으로 나타난다. 스트레스가 심하면 변비와 설사가 반복되기도 한다. 정신적으로 나타나는 증상으로는 불안감을 느끼게 되고, 긴장하게 되며, 분노와 원망으로 이어지게 된다. 스트레스가 심할 경우에는 대인기피증이나 우울증에 빠지게 된다.

다) 스트레스 관리(Stress management)

김영옥은 선교사들의 스트레스 관리를 세 가지로 구분하였다 첫째는 휴식의 필요성과 둘째는 가족 지원 시스템 그리고 세 번째로 원만한 대인관계 회복등이다.¹⁴¹ 스트레스는 우리의 삶에서 일어나는 자연스런 측면이 있기 때문에 스트레스를

¹³⁹. 한금선, *대학생의 자기효능감, 건강증진 행위와 스트레스 증상과의 상관관계*, 제 35권 제3호, 서울: 대한간호학회지, 2005. 585.

¹⁴⁰. 김영옥, *선교사의 자아존중감과 스트레스 대처방식에 관한 연구*, 21.

¹⁴¹. 김영옥, *선교사의 자아존중감과 스트레스 대처방식에 관한 연구*, 34, 35.

보다 효과적으로 처리하는 방법을 배우는 것이 중요하다. 우리 몸의 스트레스 반응은 해롭기만 한 것은 아니다. 때로는 유익함을 주기도 한다. 운동을 할 때 경쟁하는 데 도움이되는 에너지를 내게 해주고, 시험에서 최선을 다하고 까다로운 작업을 처리할 수 있게 한다. 그래서 활력을 느끼고, 주의를 기울이고, 삶에서의 다양한 도전을 하기 위해서는 어느 정도의 스트레스가 필요하기도 하다. 그러므로 스트레스 상황을 회피하거나 폭력적인 방법으로 해결하려고 해서는 안 되며 긍정적인 방향으로 스트레스를 해소해야 한다. 건강한 스트레스 해소를 위해서는 충분한 휴식과 수면, 맛있는 음식 먹기, 등산 등의 스트레스 상황에서 벗어날 수 있는 행동들을 취하는 것도 효과적인 방법이다. 또한 음악을 듣는다거나 마음의 여유를 찾을 수 있도록 음악감상이나 미술관에서 그림을 감상하는 것도 스트레스 해소에 도움이 된다.

특수한 환경에서 사역을 하고 있는 선교사들이받는 스트레스에 대한 가장 일차적인 대처 방안은 쉬는 것이다. 선교사에게는 정기적 안식이 필요하다. 일반인들에게는 선교사가 쉬는 것이 나태함으로 비쳐 질수도 있다. 그러나 졸지도 주무시지도 않으시는 하나님께서는 창조사역에서 안식의 필요와 그 안식에 우리를 초대하셨다. 인간은 어떤 일도 하지 않고 하나님의 영광스러운 안식에 동참하게 되었다. 그런 의미에서 안식 혹은 휴식은 처음부터 우리에게 주어진 하나님의 선물로써, 그리고 은혜로써 주어진 것이다.

선교사의 스트레스와 탈진의 주요한 원인 중의 하나는 너무 많은 업무와 책임이다. 그러므로 선교사는 하나님의 성전인 자신의 건강 상태를 최상으로 유지하여 자신의 사명인 복음의 증인으로서의 사명을 잘 감당할 수 있도록 항상 노력하여야 한다.

선교사역에 있어서 조직과 공동체적 후원은 필수적이다. 특히 가족의 역할은 매우 중요하다. 스트레스를 극복하거나 예방하기 위해서는 부부간의 충분한 소통이 있어야 한다. 또한 자녀들에게도, 그 자녀가 아무리 어리다고 하더라도 선교 사역에 대한 부르심과 계획 그리고 선교사역의 가치에 대한 충분한 설명과 동의를 얻어야 한다. 그렇지 않으면 자녀들은 어려운 환경과 문화차이로 인해 자신들이 왜 선교 현장에서 이렇게 고생을 하고 있어야 되는지에 대한 불평과 원망을 하게 되고 결국 낙오자가 되기 쉽다. 또한 파송단체와의 건강한 관계를 유지하는 것은 선교사역을 하는데 중요한 요소다. 파송하는 곳에서는 재정을 집행하기 때문에 당연히 선교사역에 대한 정보를 충분히 공유하고 있어야 한다. 또한 후원단체는 선교사의 판단을 믿고 지원해주는 것이 필요하다. 선교사에 대한 돌봄이 필요할 때 든든한 지원군이 되어준다면 스트레스를 극복하는데 보다 효과적일 것이다. 예를 들면 선교사가 안식년을 맞는다거나 고국에 일이 있어 귀국을 했을때 당장 의식주 문제를 해결하는 일부터 모든게 낫설 수 있는 상황이다. 이 때 후원단체에서 필요를 채워주는 것이다.

선교사들이 사역을 중도에 포기를 하게 되는 이유로 선교사 개인적인 문제보다는 주로 후원단체와의 관계 때문인 경우가 많다. 후원단체를 통한 재정지원과 후원을 받는 입장에서 의견이 다르면 선교사역을 지속할 수가 없기 때문이다. 실제적으로 선교사의 문제든지, 후원단체의 문제든지 갈등관계에 놓이게 되면 재정지원이 중단되게 되는 현상의 발생으로 사역을 지속할 수 없는 상황이 발생하게 된다. 그러므로 선교사들은 후원단체의 요구들에 대해 지나친 간섭으로 여겨 서로 불편한 관계가 될 수 있는 상황이 발생하여 심한 스트레스를 받지 않도록 지혜롭게 풀어가려는 노력이 필요하다.

가족들과의 관계에서도 마찬가지다. 선교사역에서 가족 구성원을 배제하게 되면 결국 선교사 자신의 불편함과 스트레스로 이어진다. 자신의 사명인 선교사역을 이루기 위해 가족들은 당연히 따를 것으로 생각하고 자기중심적으로 사역을 하는 경우 가족불화의 원인이 될 수 있으며, 무엇보다도 그것은 하나님께서 기뻐하시는 일이 아니다. 선교사는 가족들에게 자신의 사명에 대해 충분히 설명하고 설득을 해야한다. 그렇지 않고 선교사명이라는 명목으로 자기주장을 굽히지 않고 가족들의 희생만을 요구한다면 가장 든든한 후원그룹을 잃게 될 것이다. 가정은 더 이상 그에게 쉼터가 되지 못하고 또 다른 스트레스를 주는 원인이 될 것이다. 그러므로 후원그룹과의 협력, 가족, 특히 부부간의 사랑과 신뢰, 그리고 친밀감의 회복을 통해 스트레스를 최소화하여 보다 효과적인 선교사역을 감당하는 것이 중요하다.

선교사도 인간이기 때문에 혼자서는 모든 것을 완벽하게 잘 해 낼 수 없고, 때로는 실수하기도 한다. 다른 사람의 도움을 필요로 한다. 어려움이 있을 때 도움을 구하고 또 받을 수 있어야 한다. 그러므로 고립된 인간관계로부터 자신을 회복시키려는 노력을 해야 한다. 예수님께서서는 마태복음 28장 20절에서 “내가 너희에게 분부한 모든 것을 가르쳐 지키게 하라 볼지어다. 내가 세상 끝날까지 너희와 항상 함께 있으리라.” 고 말씀하셨다. 선교사역의 어려움을 잘 아시는 주님께서 그 사역 현장에 함께 하시겠다고 선언하시는 것이다.

예수님께서서는 어떤 상황 속에서도 함께 해 주시겠다고 선언하셨다. 그러므로 낯선 환경속에서 사역하는 선교사는 주님의 따뜻한 위로를 전해주며 자신의 속마음을 함께 나눌 수 있는 진실한 친구가 있어야 한다. 때로 지치고 힘들 때 함께 울어줄 동역자가 있어야 한다. 그래야 하나님께서 우리에게 맡겨 주신 이 믿음의 길을 지치지 않고 걸어갈 수 있는 것이다.

d. 낮은 자아존중감 치유 프로그램(Low self-esteem healing program)

낮은 자아존중감으로 인해 각종 스트레스와 대인관계의 어려움, 우울증, 불면증 등으로 고통을 받고 있는 사람들을 치유할 수 있도록 필자가 그동안의 목회 및 상담사역을 통해 얻은 경험들과 다른 상담기관에서 진행하고 있는 프로그램의 적용 사례들을 참고하여 치유 솔루션 프로그램을 만들었다. 이 프로그램을 통해서 낮은 자아존중감을 치유 받고 건강한 자아존중감으로 그동안 왜곡되었던 삶의 흔적들을 지우고 자아존중감으로 향상시킬 수 있는 프로그램을 소개하고자 한다.

이 프로그램은 총 7회기 동안 각각의 과제를 수행하도록 함으로써 과거 자신에게 낮은 자아존중감 형성의 한 원인인 쓴 뿌리를 찾아서 치유하고 건강한 자아존중감을 갖고 살아가는 한 편, 자신과 같이 어려움을 겪고 있는 사람을 섬기는 삶을 살 수 있도록 돕는+ 프로그램이다.

가) 이 프로그램이 목표하는 바는 다음과 같다(Program goals).

첫째로 자신의 자아존중감 검사를 통해 자신의 자아존중감 정도를 객관적으로 보게 한다. 둘째로 낮은 자아존중감을 형성하는 요인이었던 요소들을 찾아서 제거함으로써 대인관계의 회복과 무기력 함으로부터의 벗어남을 통해 높은 자아존중감을 갖고 건강하고 행복한 삶을 살게 한다. 셋째로 자신에게 상처를 주었던 사람들을 용서함으로써 내면의 자유와 기쁨을 누리며 목적 있는 삶을 살 수 있도록 한다. 넷째로 자신과 같은 처지에 있는 또 다른 사람을 섬기는 데까지 나아갈 수 있도록 자신 안에 있는 은사를 발견하고 헌신하게 한다. 다섯째로 건강한 자아상으로 하나님과의 바른 관계를 맺고 하나님께서 베풀어 주시는 넘치는 은혜로 주님과 함께 천국을 누리며 살 수 있도록 한다. 여섯째로 자신과 다른 사람들을 진심으로

축복하며 섬기는 마음으로 살아가게 한다.

나. 대상 및 진행 방법(Target and how to proceed)

프로그램 참여 대상은 낮은 자아존중감으로 인해 우울증 및 대인기피증 등으로 인해 대인관계가 어렵거나, 왜곡된 자아상 및 하나님인식 때문에 영적으로 억눌려 정상적인 삶이 어려운 사람을 대상으로 하며 인원은 8~12명 이하가 적당하다.

프로그램 진행은 주 1회 총 7차시 과정으로 한다.

1차시에는 오리엔테이션을 통해 프로그램 진행방법 및 자기소개 시간을 갖는다. 먼저 프로그램이 진행되는 동안 사용할 별칭을 만든다. 별칭은 구성원들이 협의해서 자신들이 좋아하는 동물이나 사물 중에서 결정한다. 그 다음에 색종이나 끈 등의 교구를 이용하여 자신의 현재 상황을 표현해볼 수 있도록 한다. 다 마치면 끈이나 색종이로 만든 것을 갖고 한 사람씩 돌아가면서 별칭을 짓게 된 이유와 자신을 소개하는 시간을 갖고 서로를 알아가는 시간을 갖는다. 여기서 진행자는 자신의 현재 마음의 상태를 최대한 드러낼 수 있도록 질문 등을 통해서 표현하게 한다.

2차시에는 미술치료의 한 방법으로써 자신의 포스터 만들기를 통해서 자신의 삶에 대한 긍정적인 면과 가능성을 찾도록 하며 할 수 있다는 자신감을 얻을 수 있도록 한다. 포스터는 자신이 좋아하는 사물이나 가족 혹은 친구, 좋아하는 음식이나 책, 스포츠 등의 소재를 이용해서 긍정적인 자기를 표현하도록 한다. 어린아이들은 어항 속의 물고기 등을 주로 사용한다. 여기서 사용하는 미술치료방법은 미술활동을 통한 자기이해, 자기표현, 자기수용, 승화, 통찰을 통해서 내담자의 갈등을 조절

함으로써 심리적 안정과 내면의 성장을 촉진시키는 심리치료의 한 분야이다.¹⁴²

3차시에는 부록에 있는 자아존중감 검사를 통해서 자신의 자아존중감 정도를 확인하고, 낮은 자아존중감을 갖게 된 원인이 무엇이었는지, 또한 누구의 영향으로 형성되었는지 등을 진단해보고 낮은 자아존중감을 치유할 수 있는 방법을 찾아본다. 설문은 한서가정상상담센터에서 만든 “자아존중감 설문지”를 사용하며 총 33문항의 질문에 답하는 형식이다. 설문을 결과에 따라 다섯 단계로 나뉘지는 자신의 자아존중감의 정도를 확인해 보고 치유방법을 찾아본다.

4차시에는 용서하기를 시도해 봄으로써, 자신을 고통스럽게 했던 상황과 사람으로부터 켜켜이 쌓여있던 미운 감정들의 쓴 뿌리를 제거함으로써 진정한 마음의 자유를 누릴 수 있도록 한다. 실행방법으로는 낮은 자아존중감을 갖게 했던 상황에 직면하고 현재 감정이 어떤지를 설명한다. 다른 구성원들은 내담자의 과거의 상황에서 벗어날 수 있도록 조언을 한다. 단 조언을 할 때에는 지지적인 용어를 사용하여야한다. 모든 구성원들의 상황설명을 마치고 용서의 편지를 쓴 후에 불에 태우고 마음의 용서를 시도한다.

5차시에는 자신의 장점과 단점을 찾아서 정리를 하여 기록하도록 한다. 그 다음에 구성원들에게 둥근 원으로 바닥에 앉게 하고 각자 자신의 있는 모습을 그대로 표현해보게 한다. 그리고 구성원들로부터 피드백을 받아 자신의 문제점과 개선 방향 그리고 발전시켜가야할 장점들을 찾아낸다.

6차시에는 ‘선한 사마리아인 되기’를 시도해본다. 예수님의 시선으로 생각하고 행동하는 방법을 찾아보는 것이다. 예수님께서는 십자가에서 죽기까지

¹⁴². 오영섭, *이주배경 중도입국 청소년의 미술-이야기융합이로 프로그램 참여경험 사례연구*, (박사학위논문, 인천: 인하대학교 대학원, 2019). 43.

우리를 사랑하셨다. 그 예수님의 시선으로 자기를 바라봄으로써 진정한 하나님의 걸작품인 자신을 발견하고, 자신을 안에 있는 선한 사마리아인의 본능을 자극해보는 것이다. 누가복음 10장에 나오는 이야기다. 예수님께서 어느날 율법사가 예수님을 시험하기 위해서 한 질문을 했습니다. “내가 무엇을 하여야 영생을 얻으리이까” 이 질문에 답으로 선한 사마리아인의 비유를 들어주셨다. 그 내용은 강도를 만난 사람을 보고 지나가던 사마리아인이 치료해준 이야기다.

7차시에는 그동안 프로그램을 통해서 변화된 자신의 모습에 대해 나누고, 하나님께서 주신 자신의 은사활용방안을 이야기해본다. 특히, 마지막 시간에는 모든 구성원들이 원을 그리고 앉아서 서로칭찬해주기를 한다. 방법은 한 사람을 지목하고 다른 구성원들은 그 사람을 보고 한 가지씩 칭찬을 한다. 예를 들면 “웃는 모습이 예쁘네요.”, “웃 색깔이 참 곱습니다.”와 같이 부담스럽지 않고 자연스럽게 그 사람을 칭찬해주는 것이다. 그리고 마지막에 칭찬을 받았을 때의 감정과 앞으로 용서의 마음과 선한 사마리아인의 정신으로 자기중심적 사고방식에서 타자중심적 사고방식으로의 전환을 통해서 자신도 다른사람에게 필요한 존재라는 것을 인식하고 적극적으로 건강한 삶을 다짐하게 한다.

일곱 번의 만남을 통해서 그동안 낮은 자아존중감의 원인이었던 사람과 환경을 극복하고 세상을 변화시키는 그리스도의 향기로, 편지로 살아가는 멋진 그리스도인이 되어서 또다른 사람들을 섬길 수 있도록 격려하고 수료증을 수여하고 마친다.

다. 은사 발견(Discover talent)

은사는 성령에 의해 주어지는 것이다. 자신이 어떤 은사를 가졌는지를 발견

하고 그것을 지속적으로 개발하고 활용할 때 성령의 도움을 받게 되고, 성령의 도우심 속에 자기 자아를 존중하게 되며 기쁨과 감사의 삶을 살게 될 것이다.

에베소서 2장 10절은 우리에게 하나님이 주신 선한 일을 위하여 우리가 지으심을 받았다고 했다. “우리는 그가 만드신 바라 그리스도 예수안에서 선한 일을 위하여 지으심을 받은 자니 이 일은 하나님이 전에 예비하사 우리로 그 가운데서 행하게 하려 하심이니라.” 하나님께서 우리에게 주신 은사를 발견하는 것은 하나님께서 우리에게 원하시는 일에 효과적으로 쓰임받을 수 있기 때문이다. 예를 들면 자신에게 운동에 탁월한 소질이 있는데 정 반대로 시인이 되겠다고 책과 씨름하고 있다가 답답한 마음에 동네 운동장에 나가서 친구들과 함께 축구를 하고 있는데 마침 유명 축구대표팀 감독이 그곳을 지나다가 이 사람의 재능을 보고 테스트를 해보니 탁월한 감각이 있어서 축구선수가 되었다고 가정을 해보면 이 사람은 대표팀 감독을 만남으로 인해 자신의 은사를 발견하게 된 것이다.

우리가 하나님께서 미리 준비해 놓으신 선행을하기를 원한다면 우리는 그것들을 위해 준비해야 한다. 준비할 수 있는 방법 중 하나는 우리의 은사를 알고 하나님의 영광을 위해 그것을 사용하는 것이다. 하나님께서는 우리를 사회적 동물로 만들어 주셨다. 서로 협력하며 살 수 있도록 각각 다르게 창조하셨고, 재능도 다 다르게 주셨다. 우리가 갖고 있는 재능은 창조주 하나님께 영광을 돌리고 다른 사람들의 필요를 충족시킬 수있게 해준다. 하나님이 주신 은사를 발견하는 몇 가지 방법이 있다. 첫째로 그것을 시도해보는 것이다. 잠재력이라고 불리는 것이 있다. 많은 사람들이 시도하지 않았기 때문에 하나님께서 우리에게 주신 모든 잠재력을 결코 깨닫지 못한다. 운동 선수는 확고한 근육과 철인과 같은 폐활량을 갖고 태어나는 것이 아니다. 그들은 운동을 하고 건강한 생활 방식을 유지하며 끊임없이 연습한다.

우리에게도 마찬가지다. 직접 다양한 경험을 시도해봐야 한다. 예수님의 제자 중에 의협심이 가장 많은 사람이 베드로다. 마태복음 14장에서 베드로는 예수님께서 물위를 걸어오는 모습을 보고 예수님께 부탁하여 직접 물에 뛰어들어 물 위를 걷는 경험을 했다. 그가 깊은 바닷속이 두려워 배에서 뛰어내리기를 주저했다면 물위를 걷는 경험을 해볼 수 없었을 것이다. 그러므로 은사를 발견하려면 직접 경험해 보는 것이 중요하다. 둘째로는 정직하게 평가하는 것이 필요하다. 로마서 12장 3절은 우리가 너무 높게 생각해서는 안된다고 말한다. 자신의 재능이라고 생각되는 것이 있다면 시도해 본 후에 정확하고 객관적인 평가를 통해 그것이 하나님께서 자신에게 주신 재능인가를 확인할 필요가 있다. 셋째로는 다른 사람의 의견을 묻는 것이다. 자신의 재능이 하나님이 주신 달란트인지, 아니면 자신의 욕심인지 정직하고 신뢰할 수 있는 사람들에게 확인을 하는 것이 필요하다.

예레미야 17장 9절은 "만물보다 거짓되고 심히 부패한 것은 마음이라 누가 능히 이를 알리요마는"이라고 말한다. 많은 사람들이 자신을 제대로 평가하지 못한다. 우리는 우리가 무언가를 잘 하지 않는다고 생각하거나, 우리가 원하는 영역에서 재능이 없다고 생각하는 것을 좋아하지 않는다. 그래서 자신에게 관대하고 후한 점수를 주고 싶은 유혹을 받는다. 그러나 다른 사람들은 우리의 성격, 실력, 개선점이 무엇인지를 객관적이고 정확하게 파악할 수 있기 때문에 정직한 피드백을 제공한다. 따라서 다른 사람에게 자신의 재능을 노출시키는 것을 두려워해서는 안 된다.¹⁴³

¹⁴³. 이미경, *하나님이 주신 은사를 발견하는 세 가지 방법*, <https://www.christiantoday.co.kr/news/309633>, 2018.02. 19.

제 6 장(Chapter 6)

결론 및 제언 (Conclusion and suggestions)

1. 결론(Conclusion)

낮은 자아존중감 치료를 위한 다양한 이론들과 많은 연구들이 이루어지고 있다. 문제는 그 질적인 면에서 일반 상담가들과 성경적 상담가들의 지향점이 전혀 다른 것이다. 인본주의적 상담가들인 어네스트 베커(Ernest Becker), 스탠리 쿠퍼 스미스(Stanley Coopersmith), 로젠버그(Rosenberg) 등은 앞에서 토마스 오든이 말한 것처럼 인본주의 심리학적 접근방법들은 인간이 하나님의 피조물이라는 것을 망각하고 진화된 동물로 밖에 보지 않는다. 하지만 인간에게는 스스로 자기 성취를 이룰 수 있는 능력이 있다고 본다.¹⁴⁴ 즉, 하나님의 능력이 인간에게 어떤 영향을 줄 수 있는지를 전혀 고려하지 않은 치유방법이다. 따라서 일반상담은 증상을 완화시키는데 초점을 맞추고 있기 때문에 근본적인 치유가 불가능하다.

반면에 성경적 상담가들이나 심리학자들은 인간의 가치는 예수 그리스도를

¹⁴⁴. 박노권, “낮은 자존감이 신앙에 미치는 영향과 치유방안4,”
<http://blog.daum.net/parkland/15731700>, 2020. 03. 10

통한 하나님의 용서와 사랑에서 비롯된다고 믿기 때문에 인간의 근본적 치료는 창조주이신 하나님께서만 하실 수 있다고 믿는다. 즉, 어떤 물건을 가장 잘 고칠 수 있는 사람은 그 물건을 만든 사람이듯이, 인간을 창조하신 하나님께서 가장 잘 치료하실 수 있다는 것이다. 상담가들의 역할은 하나님의 차유가 내담자에게 효과적으로 적용될 수 있도록 도와주는 것이다. 이 성경적 상담이론을 체계화 한 데이빗 칼슨(David A. Carlson), 찰스 셀(Charles Cell), 게리 콜린스(Gary Collins) 등 많은 상담가들의 성경적 상담이론을 바탕으로 내담자의 오랜 세월 동안 내재된 마음의 상처들을 치유를 함으로써 낮은 자존감을 회복하고 건전한 신앙생활 및 사회생활을 할 수 있도록 하는데 목적이 있다.

하지만 많은 그리스도인들이 하나님께 대한 믿음과 신앙을 갖고 있으면서도 어린시절 역기능 가정의 부모로부터의 여러 부정적인 상황을 양육과정에서 경험함으로써 형성된 낮은 자아존중감으로 인해 왜곡된 하나님 인식 및 신앙관을 형성하게 되었다. 따라서 진정한 하나님의 사랑과 긍휼하심을 간과하게 되었고 자신의 가치를 과소 평가하거나 회피함으로써 부정적이고 비관적인 삶을 살아가게 되는 현상이 나타나고 있다.

자아존중감은 주로 대인관계 속에서의 경험을 통해 형성된다. 그 중에서도 부모의 영향을 많이 받게 된다. 유아기 및 유년기에 가부장적인 아버지로부터 폭력이나 약속 불이행 또는 엄마로부터의 소외나 잦은 거절 등의 경험들은 청소년기와 성인이 되어서도 부정적 자아형성의 영향으로 삶에 소극적이고 비관적이 된다. 반대로 인정과 존중 등의 긍정적인 영향을 받게 되면 삶에 적극적이고 희망적이 된다. 이렇게 낮은 자아존중감을 갖고 있는 사람들의 특징은 부모나 타인으로부터 부정적인 메시지에 길들여져 사고 자체가 부정적이며 성인이 되어 가정을

이루더라도 행복한 가정이 아니라 또다른 역기능 가정을 낳게 된다.

낮은 자아존중감은 자기자신은 물론이고 사랑하는 자녀들과 주변의 많은 사람들에게까지 부정적인 영향을 미친다. 특히, 부모로부터 받은 양육 태도는 하나님 인식과 신앙생활에 큰 영향을 미친다. 아버지나 어머니를 통해 하나님을 인식하는 경향이 있기 때문이다. 부모로부터 자상하고 친절한 양육을 받은 사람은 하나님도 인자하시고 긍휼이 많으신 분으로 인식하게 된다. 반면에 자기중심적이고 강압적인 부모로부터 양육을 받은 사람은 하나님도 실수를 용납하시지 않으시며 심판하시는 하나님으로 인식하게 된다. 이와 같이 그리스도인들의 하나님 인식은 유아기 때 경험한 부모의 역할이 하나님을 인식하는데 많은 영향을 미친다.

이런 현상은 선교사들의 선교현장에서도 그대로 나타난다. 부모로부터 엄하게 양육을 받았거나 잦은 거절을 경험한 사람은 선교현장에서 현지인들을 대할 때 하나님을 무서운 분으로 인식시키기 쉬우며 지나친 순종을 강요하게 된다. 사역에 있어서도 의도한 대로 되지 않을 때 조급해하거나 불안해한다. 이렇게 부모로부터 유아기 때의 경험은 자신의 의도와 다르게 청소년기와 성인 되어서도 하나님에 대한 이미지 형성에 큰 영향을 미치게 된다.

낮은 자아존중감은 인간의 모든 감정이나 생각, 태도, 가치 그리고 행동에 이르기까지 전 삶의 영역에 영향을 미치게 된다. 이 낮은 자아존중감 치유를 위한 실제적인 성경적 방법들을 통하여 낮은 자아존중감으로 인해 고통을 받고, 더 나아가서 하나님과의 올바른 관계 형성을 하지 못하고 신앙생활에 어려움을 겪고 있는, 특히 지난 날 유교적 전통과 가부장적인 가족제도 속에서 자란 한국의 많은 그리스도인들과 선교사들이 예수님의 십자가에서의 죽으심과 부활로 이루신 구원의 은총을 누리며, 감사와 기쁨으로 복된 신앙 생활을 할 수 있게 된다.

따라서 본 논문을 통해 많은 그리스도인들이 자아존중감을 회복하고 하나님께서 주신 귀하고 아름다운 자아를 새롭게 발견함으로써 보다 행복한 신앙생활 및 사명을 감당할 수 있기를 바란다.

2. 제언(Suggestion)

본 연구는 성경적상담방법 이론의 적용을 통해 낮은 자아존중감이 신앙에 미치는 영향 및 치유를 위한 방법을 제시함으로써 왜곡된 신앙관을 형성하고 있는 많은 그리스도인들, 특히 사역자 및 선교사들이 낮은 자아존중감을 효과적으로 치유할 수 있는 방안을 제시하였다. 하지만 본 논문은 문헌 연구로써 몇 가지 제한점이 있다.

첫째, 부족한 상담환경의 한계성이다. 한국교회 내에는 성도들이 미국이나 유럽의 교회들보다 효과적인 상담서비스를 제공받을 수 있는 환경이 열악하다. 그 이유를 두 가지로 볼 수 있는데, 첫번째 이유는 충분한 상담실이 운영되고 있지 않다는 것이다. 일부 사설 상담소 및 대형교회들 외에는 기독교 상담실을 운영하는 곳이 많지 않다. 전문 인력과 재정 그리고 일정 공간이 갖춰져야 한다는 인식 때문이다. 따라서 전문 교육을 받고 상담자가 되고 싶어도 임상실습을 할 수 있는 기회가 적어 상담의 활성화가 이루어지기가 어려운 실정이다. 또한 이 성경적 상담이 활성화가 이루어지지 않은 두번째 이유는 성경적 상담의 부정적 인식 때문이다. 특히 보수적인 목사들과 성도들은 인간의 개입을 통한 방법으로 영적(정신적)인 문제를 치유하려는 시도 자체를 불경한 행위로 보는 시각이 많다. 문제가 발생하면 하나님께 기도하면 된다는 사고가 상담자로서의 개입을 방해한다. 따라서

대부분의 목회자들과 선교사들이 사역 현장에서 많은 실제적 상담을 진행하면서도 문제지적 내지는 원론적 상담에 머무를 뿐 내담자의 내면의 아픈 상처를 효과적으로 치유하지 못하고 원론적 상담에 머무르게 된다. 따라서 낮은 자아존중감 치유를 위한 충분한 임상자료가 부족하다. 앞으로 많은 임상을 통한 연구가 이루어진다면 기독교상담에 중요한 기초자료가 될 것이다.

둘째, 본 논문은 문헌을 통한 학자들의 상담이론적 접근을 통한 연구로써 낮은 자아존중감 형성 과정 및 치유를 통한 결과물을 얻지 못했다. 현장에서 적용할 수 있는 “낮은 자아존중감 치유 솔루션” 프로그램을 제시하였으나 이는 기독교 상담에서 활용되고 있는 다양한 방법 중 하나에 지나지 않는다. 앞으로 더 많은 연구와 상담을 통해서 역기능가정에서 형성된 낮은 자아존중감을 치유함으로써 마음속에 자리하고 있는 쓴 뿌리를 제거하여 왜곡된 신앙관을 바로 세워 하나님과의 올바른 관계를 회복하고 건강한 가정, 건강한 교회, 건강한 선교사역지를 만들어 갈 수 있기를 바란다.

부록(APPENDIX)

자아존중감 체크리스트(Self-esteem checklist)

첫째, 물음의 내용이 당신이 평소에 느끼는 바를 묘사하는 것이라면 "예"란에 (V)표를 하십시오. 둘째, 물음의 내용이 평소에 당신이 느끼는 바를 표현하고 있지 않는다면 "아니오"라는 란에 (V)를 하시기 바랍니다. "예"와 "아니오"중 어느 하나에만 (V)를 하십시오. 있는 그대로 자신을 솔직하게 점검하시기 바랍니다.¹⁴⁵

<표 3> 자아존중감 설문 확인표(Self-Esteem Questionnaire)¹⁴⁶

번호	내 용	예	아니오
1	당신에게는 친구가 별로 없습니까?		
2	당신은 평소에 기쁨의 삶을 누립니까?		
3	당신은 다른 사람들 못지않게 많은 일들을 해 낼 수 있는 능력이 있습니까?		
4	당신은 대부분의 자유시간을 혼자서 보냅니까?		
5	당신은 당신이 남성(또는 여성)인 것에 만족하십니까?		
6	당신이 알고 있는 대부분의 사람들은 당신을 좋아한다고 느낍니까?		

¹⁴⁵. 한서가정상담센터, *자아존중감 설문지*, <http://blog.daum.net/c05912/44>,

¹⁴⁶. 한서가정상담센터, *자아존중감 설문지*, 2018.10.03.

7	당신이 중요한 과제나 과업을 시도할 때 보통 성공하는 편입니까?		
8	당신은 다른 사람들 못지않게 지적인 편입니까?		
9	당신은 사람들 못지않게 중요한 인물이라고 생각하십니까?		
10	당신은 쉽게 의기소침(우울)해지는 편입니까?		
11	할 수만 있다면, 당신은 자신에 대하여 많은 것들을 변경시키고 싶습니까?		
12	당신은 다른 사람 못지않게 잘 생긴 편입니까?		
13	많은 사람들이 당신을 싫어합니까?		
14	당신은 평소에 긴장하거나 불안해합니까?		
15	당신은 자신감이 부족합니까?		
16	당신은 자주 당신이 쓸모 없는 존재라고 느낍니까?		
17	당신은 남 못지않게 건강하고, 튼튼합니까?		
18	당신의 감정은 쉽게 상하는 편입니까?		
19	당신은 당신의 견해나 감정상태를 표현하기가 어렵습니까?		
20	당신은 종종 당신 자신에 대하여 부끄러움을 느낍니까?		
21	대체로 다른 사람들이 당신보다 더 성공적이라고 생각합니까?		
22	당신은 웬지 이유 없이 자주 불안감을 느낍니까?		
23	당신은 다른 사람들이 행복해 보이는 것처럼, 행복해지기를 원하십니까?		

24	당신은 실패자입니까?		
25	당신은 당신이 생각하는 바를 좋아하십니까?		
26	당신은 새로운 사람들을 만나기가 쉽지 않습니까?		
27	당신은 자주 화를 내는 편입니까?		
28	대부분의 사람들이 당신의 견해를 존중합니까?		
29	당신은 다른 사람들에 비하여 예민한 편입니까?		
30	당신은 다른 사람들만큼이나 행복한 삶을 누릅니까?		
31	당신은 무슨 일을 시도할 때 주도권을 잡는 능력이 참으로 부족하다고 느낍니까?		
32	당신은 많이 걱정하는 편입니까?		
33	당신은 사랑을 받고 있다고 생각하십니까?		

채점방법

1. 먼저 2,3,5,6,7,8,9,12,17,25,28,30,33번 중에 ○표가 되어 있는 숫자를 세어 보십시오.

2. 그리고 1,4,10,11,13,14,15,16,18,19,20,21,22,23,24,26,27,29,31,32번 중에 ×표가 되어 있는 숫자를 세어보십시오.

3. 그 둘의 숫자를 더하십시오.

4. 곱하기 3을 하십시오.

95~99: 상당히 높은 자아존중감을 가진 사람입니다.

사회생활에 자신감이 있고 세상을 참 긍정적으로 사시는 분일 것입니다. 모든 일에 활력

이 넘치고 인간관계에 있어서 거의 문제가 없는 분입니다. 또한 단점에 집착하지 않고 장점을 부각시킵니다. 단지 자신의 능력을 너무 믿고 우유부단한 행동을 하는 경우가 있기도 할 것입니다. 그리고 자신의 교만한 마음을 스스로 다스려야 할 때도 있습니다.

85~94: 가장 적당한 정도의 자아존중감을 가진 사람입니다.

자신을 참 편하게 느끼고, 다른 사람들과 편하게 지냅니다. 지적 호기심이 강하고 세상과 미래를 긍정적으로 봅니다. 항상 세상을 긍정적으로 살기 위해 노력한다면 참으로 훌륭한 인격의 소유자가 될 것입니다.

75~84: 생활에 만족할 만한 자아존중감을 가진 사람입니다.

가끔 외롭다고 느끼시는 분들이 있을 것입니다. 사회생활엔 별 무리가 없으나 가끔씩 찾아오는 소외감이나 혼자만의 오해로 인해서 힘들어 지기도 할 것입니다.

65~74: 자주 외로워질 정도의 자아존중감을 가진 사람입니다.

소속 집단과 잘 어울리지 못하거나 혼자 있는 시간을 즐기는 분일 가능성이 높습니다. 남들의 칭찬이 거북스럽게 느껴질 것이기도 하며 스스로 자신감을 상실하기도 합니다. 그러나 어떠한 계기로 인해서 자아존중감이 회복될 수 있는 능력을 가진 분이기도 합니다.

0~64: 실패는 자신의 내적 요인으로, 성공은 외적 요인으로 돌리는 정도의 자아존중감을 가진 사람입니다(시험을 잘 못 볼 경우 자신이 무지해서 실패했다고 생각하고, 시험을 잘 볼 경우 시험 문제가 쉬웠기 때문이라고 생각합니다.)

늘 옷이나 화장으로 자신을 가리려고 하고, 정작 그 수준에 있어선 자신이 없어합니다. 혼자서 행동하지 않고 군중과 함께 행동하려고 합니다. 매사에 자신이 없어서 남들과 어울리기를 꺼려합니다. 스스로 자아존중감을 높이려는 노력이 절대적으로 필요합니다.

낮은 자아존중감 치유 프로그램 실제(Low self-esteem healing program)

<표4> 낮은 자아존중감 치유프로그램 실제

회차	진행내용	도달 목표	비고
1차시	자기 소개 및 오리엔테이션	자기소개 및 프로그램 소개를 통해 구성원들 간의 친밀감 형성 및 효과를 극대화할 수 있다.	1. 이름표 2. 색종이 또는 끈
2차시	자신의 포스터 만들기	종이위에 자신을 표현해 봄으로써 자신의 긍정적인 면과 가능성을 찾아본다.	4절 도화지, 크레파스, 신문, 잡지
3차시	자아존중감 검사 및 형성 원인 찾기	자아존중감 검사를 통한 자기 자아존중감 정도를 알아보기 및 자신의 자아존중감 형성원인을 찾아본다.	자아존중감 검사지
4차시	용서하기 기억 지우기	낮은 자아존중감 형성에 영향을 미쳤던 사람을 용서하고, 과거의 불행했던 기억을 지우는 시간을 갖는다. 하나님이 있는 그대로를 용납하신 것처럼 자신을 용납하고 타인을 용서할 수 있도록 쓴 뿌리를 제거하는 프로그램을 진행한다.	A4 용지, 볼펜
5차시	자신의 장점 및 단점 말하기	자신의 장점과 단점을 찾아서 정리하고 이야기하도록 한다.	A4 용지, 볼펜

6차시	예수라면 어떻게 하셨을까?	나의 시선이 아닌, 예수님의 시선으로 나와 상황 그리고 나를 힘들게 한 타인을 바라볼 수 있도록 한다.	영상
7차시	은사발견 및 섬김 훈련	자신의 달란트를 발견하고 다른 사람을 섬길 수 있도록 그동안의 과정을 잘 숙지하게 하고 코칭을 통해서 다른 사람을 섬길 수 있도록 한다.	은사발견 설문지

낮은 자아존중감 치유 프로그램 세부 내용 및 진행과정
(Low self-esteem healing program details and progress)

제 1차시(First time)

<표 5> 제 1차시

구 분	진행내용 및 실행방법	활동자료
주 제	나 드러내기	
목 표	프로그램 이해 및 자기 자신의 이야기를 꺼내본다.	
큐티하기	주어진 본문으로 큐티를 한다.	큐티교제
Ice Break	-간단한 자기 소개를 한다. -오늘 어떤 기대를 하고 왔는지 이야기해본다. -옆 사람의 좋은 점 한 가지만 칭찬을 한다.	색종이
별칭짓기	-3,4명을 한 조가 되어 둥근 테이블에 앉게 한다. -자신의 별칭을 기록할 카드를 제공하고, 자신의 별칭을 짓게 한다. 꽃이나 동물 등 주제를 정할 수도 있다. -별칭 짓기를 하는 동안 자연스러운 분위기를 유도한다.	종이 볼펜
자기소개	-별칭을 기록한 종이를 가슴에 달도록 한다. -자신의 별칭을 짓게 된 동기나 이유를 말하도록 한다. -자연스럽게 소개할 수 있도록 인도자가 먼저 자기 별	

	칭을 소개하고 다음 사람에게 차례를 넘겨도 좋다.	
일정소개 및 마침	-첫 모임에 대한 느낌과 프로그램을 통해 얻기를 원하는 것이 무엇인지를 이야기하도록 한다. -프로그램 진행자는 앞으로 7차시까지의 일정을 소개하고 기도로 마친다.	
과제	-2차시에 실행할 포스터 만들기에 대한 준비를 하게 한다. -자신을 표현할 수 있는 사진 혹은 기념품을 준비해 오도록 한다.	

제 2차시(Second time)

<표 6> 제 2차시

구 분	진행내용 및 실행방법	활동자료
주 제	자신의 포스터 만들기	
목 표	숨겨진 자신을 발견하고 나를 표현한다.	
큐티하기	주어진 본문으로 큐티를 한다.	큐티 교제
Ice Break	-한 주 동안 어떻게 지냈는지, 오늘 어떤 기대를 하고 있는지 자유롭게 나눈다. -옆 사람의 좋은 점 하나씩 칭찬을 한다.	
포스터 만들기	-A3용지 위에 자신을 표현할 수 있도록 크레파스를 이용해 자신의 포스터를 만든다. -포스터는 자신이 좋아하는 사물이나 가족 혹은 친구, 좋아하는 음식이나 책, 스포츠 등의 소재를 이용해서 긍정적인 자기를 표현하도록 한다.	A3용지 색연필 신문 사진
포스터 설명하기	-자신이 만든 포스터를 설명한다. 프로그램 진행자는 다른 참가자들이 충분히 이해할 수 있도록 추가 설명을 이끌어 낸다. -포스터 설명이 끝나면 칭찬과 함께 다음 사람에게 기회를 준다.	

	-프로그램 진행자는 포스터 설명이 끝나면 칭찬으로 격려한다. -두 사람이 짝을 지어 서로를 위해 기도하고 마친다.	
기대효과	-포스터 설명을 통해 다른 참가자들에게 자신의 장점을 최대한 살려서 자신의 멋짐을 표현할 수 있다. -자신 안에 잠재해 있던 긍정에너지를 표출할 수 있다.	
과제	-자신의 장점 20가지 찾아오기.	

제 3 차시(Third time)

<표 7> 제 3차시

구 분	진행내용 및 실행방법	활동자료
주 제	자신의 자아존중감 정도 알아보기	
목 표	자아존중감 검사를 통하여 자신을 객관적으로 본다.	
큐티하기	주어진 본문으로 큐티를 한다.	큐티교제
Ice Break	한 주 동안 어떻게 지냈는지, 어떤 변화가 있었는지를 자유롭게 나눈다. 옆 사람의 좋은 점 한 가지를 칭찬을 한다.	
자아존중감 검사실시	-자아존중감 평가 지를 배부한다. -자아존중감 평가 방법을 설명해 준다. -자신에게 가장 알맞은 내용에 체크하라. -자신의 현재 상태를 기준으로 작성하라. -점수에 신경 쓰지 마라. -프로그램 진행자는 검사 결과를 설명한다.	자아존중감 설문지
기대효과	-자아존중감 검사를 통해 자신의 자아존중감 정도를 알고 낮은 자존감 치유 방안을 모색해 볼 수 있다.	
과제	자신의 자아존중감을 높일 방안 찾아오기.	

제 4차시(Fourth time)

<표 8> 제 4차시

구 분	진행내용 및 실행방법	활동자료
주 제	자신 및 타인 용서하기	
목 표	낮은 자아존중감에 영향을 주었던 타인 및 자신을 용서함으로써 자신 안에 있는 쓴 뿌리를 뽑고 건강한 자존감이 회복될 수 있도록한다.	
큐티하기	주어진 본문으로 큐티를 한다.	큐티교제
Ice Break	-한 주 동안 가장 행복했던 이야기 한 가지를 나눈다. -지금 가장 하고 싶은 것 한 가지를 이야기한다.	
용서하기 기억 지우기	-낮은 자아존중감에 영향을 받았을 때의 상황에 직면하고 현재 어떤 감정인지를 설명한다. -다른 멤버들은 설명을 듣고 자신의 느낌과 견해를 말한다. 단, 그 당사자가 과거의 상황에서 벗어날 수 있는 지지적인 용어를 사용한다. -설명이 끝나면 고통스러운 상황에 이르게 한 핵심 당사자들에게 용서의 편지쓰기를 한다.	편지지 볼펜 화로

	-다같이 원을 그리고 서서 서로의 손을 잡고 함께 용서의 마음을 위해 기도한 후에 용서의 편지를 불에 태우며 마음의 용서를 시도한다. -기도 후에 현재 마음의 상태를 나누며 격려해준다.	
기대효과	-상대방을 용서함으로써 마음에 쌓여 있는 쓴 뿌리를 제거하고 감사와 기쁨 그리고 사랑의 마음을 갖게 된다.	
과제	-그동안 서먹했던 사람과 함께 식사하기.	

제 5차시(Fifth time)

<표 9> 제 5차시

구 분	진행내용 및 실행방법	활동자료
주 제	자신의 장점 및 단점 말하기	
목 표	숨겨 두었던 자신의 장점 및 단점을 말함으로써 감춰진 두려움을 제거하고, 발전시켜야 할 점과 고쳐야 할 점을 발견할 수 있다.	
큐티하기	주어진 본문으로 큐티를 한다.	큐티교제
Ice Break	지난 주 원하지 않았거나 서먹했던 사람과의 만남이 있었다면 어떤 느낌이었는지에 대해서 함께 나눈다.	
자신의 장점 및 단점 기록하기	-편지지를 나눠주고 자신의 장점과 단점을 기록하도록 한다. - 단, 현재 있는 그대로를 쓴다. -전체 멤버가 둥그런 원으로 바닥에 편하게 앉는다. -그 다음 자신의 장단점을 설명한다. -설명이 끝나면 다른 멤버들은 자신의 장단점을 설명한 멤버의 좋은 점 한 가지를 말해준다. -칭찬을 들은 소감을 말해준다.	편지지 볼펜

	-프로그램 진행자의 기도로 마친다.	
기대효과	-상대방을 용서함으로써 마음에 쌓여 있는 쓴 뿌리를 제거하고 감사와 기쁨 그리고 사랑의 마음을 갖게 된다.	
과제	-아내와 아이들의 장점을 각각 10가지씩 적어오도록 한다.	

제 6차시(Sixth time)

<표 10> 제 6차시

구 분	진행내용 및 실행방법	활동자료
주 제	예수라면 어떻게 하셨을까?	
목 표	무슨 일을 할 때 내 입장이 아니라 나의 죄를 위해 십자가를 지신 예수님의 입장에서 생각하고 말하기.	
큐티하기	주어진 본문으로 큐티를 한다.	큐티교제
Ice Break	과제로 주어졌던 아내와 아이들의 장점에 대해서 느낀점을 함께 나눈다.	
예수님 따라하기	-지나온 삶속에서 다른 사람을 도와줬던 일에 대해 이야기 하고 느낌을 말하게 한다(선한 사마리아인 되기) ‘기름과 포도주를 그 상처에 붓고 싸매주었다(누가복음10:33).’ -아직도 용서하지 못하고 마음에 상처로 남아있는 사람에 대해서 이야기하고 용서하지 못하는 이유를 말하게 하고 용서할 수 있는 마음을 갖을 수 있도록 예수님의 용서하심에 대해서 함께 나눈다. 그리고 용서를 선포하도록 한다. 예수님은	

	‘죄가 없는 자가 먼저 돌로 치라고 하셨다(요한 복음8:4,7).’ -오늘 프로그램이 가장 좋았던 사람의 기도로 마친다.	
기대효과	자기 중심적 삶에서 벗어나 선한 사마리아인처럼 섬김의 삶을 살 수 있는 마음을 갖는다.	
과제	누가복음10:25-37절 말씀읽기.	

제 7차시(Seventh time)

<표 11> 제 7차시

구 분	진행내용 및 실행방법	활동자료
주 제	은사발견 및 섬김 훈련	
목 표	자신의 은사를 발견하고 자신이 필요한 곳에서 섬김 사역을 하게함으로써 자신의 존재 가치를 느끼고 낮은 자아존중감을 치유할 수 있도록 돕는다.	
큐티하기	주어진 본문으로 큐티를 한다.	큐티교제
Ice break	상대방에게 큰 잘못을 한 일이 있는데 쉽게 자신의 상황을 이해해주고 용서해줘서 감사했던 일에 대해서 함께 이야기한다.	
은사발견 및 섬김훈련	-자신의 은사가 무엇인지 구체적으로 발견할 수 있도록 은사발견 테스트를 실시한다(은사는 하나님께서 각 사람마다 공동체를 세워갈수 있도록 하기 위해서 주시는 재능이다). -은사발견 테스트를 마치면 검사 결과를 갖고 자신의 은사에 대해 다른 구성원들과 함께 이야기해본다. -한 사람씩 돌아가면서 느낀점과 각오를 이야기하	은사발견테스트 검사지

	고 서로를 위해 중보기도 하는 시간을 갖는다.	
기대효과	-자신의 감춰진 은사(재능)를 발견하고 하나님 주신 사명을 열정적으로 감당할 수 있도록 한다.	
과제	건강한 자아존중감을 갖고 세상을 변화시키는 하나 님의 걸작품으로서의 삶을 위해 힘차게 출발한다.	

은사 발견 테스트(Talent discovery test)¹⁴⁷

<표 12> 은사발견 테스트 검사지

번 호	질 문	매 우 (5점)	대 체 로 (3점)	조 금 (1점)	전 혀 (0점)
1	죄를 깨닫게 하거나 삶의 변화를 유도하는 이야기를 다른 이들에게 조리 있게 전한다.				
2	찬양하는 시간에 앞에서 찬양팀으로 섬기고 싶은 마음이 크다				
3	성경 지식을 상대방이 이해하기 쉽게 가르칠 수 있다.				
4	평소 꾸준히 성경을 읽고 공부한다.				
5	개인적인 문제 또는 영적인 문제에 관해 종종 상담 요청을 받고 있다.				
6	남의 고통을 자신의 고통처럼 느끼고 그들과 함께 하는 것을 즐거워한다.				
7	다른 사람의 문제 해결에 나의 권면이 도움이 되었다는				

¹⁴⁷. 기독교대한성결교회 교육국, 은사발견테스트, http://eholynet.org/bbs/board.php?bo_table=bmc_4&wr_id=152, 2018.10.12.

	소리를 자주 듣는다.				
8	친구들을 인도하고 영적으로 지도해주는 일에 두려움을 느끼지 않는다.				
9	주위 사람들에게 복음을 소개하면 잘 받아들이는 편이다.				
10	주님과 청소년교회를 위해 물질을 사용하는데 평소 거리낌을 갖지 않는다.				
11	조그만 일이라도 청소년교회를 위해서 일할 수 있다는 것 자체에 감사한 마음이 든다.				
12	청소년교회를 위해서 일할 때마다 영적인 보람과 성장을 경험한다.				
13	어떤 일을 맡아 추진해 나갈 때 진행이 잘 이루어진다는 평가를 받는다.				
14	사람, 물질, 아이디어 등의 자원을 찾아내 편성하고 계호기하는 일에 능숙하다.				
15	자신의 예술적인 끼와 재능으로 하나님께 영광 돌리고 싶다				

16	환난 중에 있더라도 하나님의 도우심을 의심해 본 적이 거의 없다.				
17	남을 위해 기도한 후에 구체적인 결과가 나타나는 것을 자주 경험한다.				
18	다른 나라 사람들과 접촉하고 어울리는 것에 큰 어려움이 없다.				
19	특별한 시간과 상황에서 하나님의 뜻을 강력하게 느낄 때가 있다.				
20	자신의 음악적 재능으로 하나님께 영광 돌리고 싶다				
21	사람들에게 성경을 가르친 후에 그들의 가치관과 행동이 쉽게 변화되는 것을 본다.				
22	말씀을 읽거나 공부할 때 생활에 적용될 수 있는 진리들을 쉽게 발견한다.				
23	문제의 해결책을 제시하여 다른 이들의 필요를 태워준다는 소리를 종종 듣는다.				
24	다른 사람들이 무엇을 필요로 할 때 그것을 실제로 채워주는 것을 좋아한다.				

25	어려움에 처한 사람들에게 소망의 말씀을 전해주면 곧 힘을 얻곤 한다.				
26	소그룹 모임을 인도할 때마다 그 모임이 양적으로 질 적으로 부흥된다.				
27	전도 훈련 프로그램이 있으면 빠짐없이 참석하는 편 이다.				
28	구제와 지역봉사를 위한 자원봉사에 기쁘게 동참한 다.				
29	나는 생각하는 스타일이라기 보다는 행동하는 스타일 에 속한다.				
30	다른 사람들이 더 일을 잘 할 수 있도록 보조하는 역 할이 기쁘다.				
31	모두가 공감하는 목표나 방법을 제시함으로 내 의견 이 자주 채택된다.				
32	어떤 일을 할 때에는 세밀한 부분까지도 철저히, 신중 하게 다루는 편이다.				
33	연극, 댄스, 드라마 등 다양한 예술 분야에 관심이				

	많다.				
34	남들이 생각하지 못하는 거대한 비전을 그려볼 때가 많다.				
35	기도 부탁을 받으면 최소한 일주일 이상 그 제목을 놓고 기도한다.				
36	복음을 전하기 위해 다른 나라의 문화나 언어를 배우는 것이 즐겁다.				
37	하나님으로부터 오는 직접, 간접적인 메시지를 적시에 전달한다는 평을 듣는다.				
38	주위 사람들에게 노래나 악기로 찬양하라는 권유를 받아본 적이 있다.				
39	평소 성경구절을 암송하고 있으며 암송한 구절을 자주 활용한다.				
40	성경구절이나 성경적 진리에 관해 종종 나에게 물어오는 사람들이 있다.				
41	어떤 사건에 대한 결과를 정확하게 예측하곤 한다.				
42	사람들은 어려운 사람을 돕는 일이 생길 때마다 나를				

	찾는다.				
43	사람들의 잠재력을 제대로 파악하며 필요한 사역에 참여하도록 잘 이끈다.				
44	사람을 양육하기 위해서 오랜 기간 인내를 가지고 지켜 보며 돌보는 편이다.				
45	다른 어떤 일보다 불신자가 예수님을 영접했을 때 가장 기쁘다.				
46	하나님의 일을 하다보면 필요한 재정을 때맞춰 공급 받곤 한다.				
47	드러나지 않는 일, 평범한 일에도 싫증을 내거나 불평하지 않는 편이다.				
48	남모르게 다른 사람들을 돕는 것이 기쁘고 보람있다.				
49	내가 어떤 일을 추진하고자 할 때 사람들은 신뢰를 보이며 따라준다.				
50	결속력이 약한 모임이나 기관을 보다 강하게 묶어주는 일을 하고 싶다.				
51	사람들 앞에서 자신의 재능을 보여주고 공연하는 것에				

	기쁨과 보람을 느낀다.				
52	하나님께서 원하신다는 생각이 들면 어떤 반대를 무릎 쓰고서라도 추진할 수 있다.				
53	기도하는 것이 즐거우며 하나님이 자신의 기도를 인도하신다는 것을 경험한다.				
54	의식주 생활에 대한 관심이 적으며 환경의 적응력이 뛰어난 편이다.				

은사분석 결과표(Talent analysis results)

<표 13, 은사분석결과>

측정값						합계	목록	은사
1		19		37			A	예언
2		20		38			B	찬양
3		21		39			C	가르침
4		22		40			D	지식
5		23		41			E	지혜
6		24		42			F	공훈
7		25		43			G	권면
8		26		44			H	목사
9		27		45			I	복음전도
10		28		46			J	구제
11		29		47			K	섬김
12		30		48			L	도움
13		31		49			M	다스림
14		32		50			N	행정
15		33		51			O	예술

16		34		52			P	믿음
17		35		53			Q	중보
18		36		54			R	선교사

참고도서목록(Reference Book List)

1. 한글서적(Hangul Books)

- 강승규, *나다움 어떻게 찾을 수 있을까*, 서울: 학지사, 2002.
- 강경호, *역기능 가정의 성인아이와 상담*, 서울: 한사랑 가족상담연구서, 2002.
- , *자녀양육과 아동문제상담*, 고양: 한사랑가족상담연구소, 1999.
- 김영애, *사티어 의사소통훈련 프로그램*, 서울: 김영애 가족치료 연구소, 2004.
- 김용태, *가족치료이론*, 서울: 학지사, 2000.
- 김중술, *신 사랑의 의미*, 서울: 서울대학교출판부, 1994.
- 김혜선, 공서혜 공저, *가족 상담 및 치료*, 서울: 한국방송대학교 출판부, 2002.
- 권택조, *영성발달*, 서울: 예찬사, 1999.
- 송인규, *잃어버린 자아를 찾아서*, 서울: 한국기독교학생출판부, 1995.
- 송인섭, *인간 심리와 자아개념*, 서울: 양서원, 1989.
- 오성춘, *목회상담학*, 서울: 한국장로교출판사, 1993.
- 이근삼, *칼빈·칼빈주의*, 서울: 도서출판 엠마오, 1989.
- 이훈구, *미안하다고 말하기가 그렇게 어려웠나요*, 서울: 이야기, 2001.
- 윤남옥, *가정을 공격하는 사탄의 거짓말들*, 서울: 도서출판 진흥, 1999.
- 장대운, *현대교육심리학*, 서울: 동문사, 1991.
- 정동섭, *어떻게 사람을 변화시킬 수 있는가*, 서울: 요단출판사, 1996.
- 정동섭, *당신의 가정도 치유될 수 있다*, 서울: 도서출판 하나, 1995.
- 정정숙, *기독교상담학*, 서울: 도서출판 베다니, 1994.
- 최현주, *위장된 분노*, 서울: 규장문화사, 1995.
- 홍영기, *은사코드*, 서울: 교회성장연구소, 2006.

2. 국외 번역서(Foreign translation)

- Abraham Meslow., *존재의 심리학*, 서울: 이화여자대학교출판부, 1982.
- Allister McGrath., *자아존중감* 윤종석 역, 서울: 한국기독교학생출판부, 2003.
- Ana-Maria Rijuto., *살아있는 신의 탄생*, 이재훈 외 옮김, 한국심리치료연구소, 2000.
- Branden, Nath aniel, *나를 존중하는 삶*, 강승규 역, 서울: 학지사, 1993.
- Brownb, ack Paul, *크리스천의 자기사랑*, 김광이 역, 서울: 아가페 문화사, 1991.
- Charles cell., *아직도 아물지 않은 상처*, 서울: 두란노, 1992.
- Charles Stanley., *상한 감정 클리닉*, 김창대 역, 서울: 요단출판사, 1996.
- , *용서*, 민혜경 역, 서울: 두란노, 2000.
- Charles, Thompson L. & Linda Rudolph B., *아동상담의 이론과 실제*, 천성문 역, 서울: 시그마프레스, 2001.
- Charles, Thompson L. & Linda Rudolph B., *아동상담의 이론과 실제*, 천성문의 9인 역, 서울: Σ시그마플러스, 2001.
- David, A. Seamands., *상한 감정의 치유(Healing for Damaged Emotions)*, 송헌복 역, 서

을: 두란노, 1997.

David, E. Carlson., *자존감(Self-esteem)*, 이관직 역. 서울: 두란노, 1995.

David Paulison., *성경적 상담의 본질*, 서울: 도서출판 선교횃불, 2007.

Dorothy, Corkille Briggs, *후회 없는 아버지의 길*, 편영자 역, 서울: 형설, 1996.

Duncan, Buchanan, *The Counseling of Jesus*, 박형중 역. 서울: 요단출판사, 1987.

Enomoto Hiroaki ., *아직도 찾아야 할 나*, 조현주 역, 서울: 부글북스, 2005.

Floyd Jr. MacClung., *하나님 아버지 마음*, 서울: 예수전도단, 2009.

Frank, Minus B., *행복은 선택입니다*, 공보길 역, 서울: 엘맨출판사, 1995.

Friendsin, Recovery., *성인아이 치유를 위한 12단계*, 노용찬 외 1인 역, 서울: 도서출판 글샘, 2007.

Gary Collins., *크리스찬 카운슬링(Christian Counseling)*, 피현희 역. 서울: 두란노, 1984.

_____. *심리학과 신학의 통합 전망(Christian Counseling)*, 이종일 역, 서울: 솔로몬, 2001.

Helle, L.A, Ziegler, D.J 공저, *성격심리학*, 이훈구(역). 서울: 법문사, 1983.

Huge W. Missldine., *몸에 밴 어린시절*, 이종범, 이석규 역, 서울: 카톨릭, 2002.

Hurdling, *치유나무(Healing tree)*, 김예식 옮김. 서울: 한국장로교 출판사, 2000.

Joan Lloyd Guest., *자아존중감*, 변순이 역. 서울: 한국기독교학생회출판부, 2002.

John Kneider and Thomas Thompson., *손상된 관계의 회복*, 김진우 역. 서울: 생명의 말씀사, 1994.

Kessler, Beers, Neph., *자녀의 인격발달과 신앙성장*, 파이디온선교회 편. 서울: 파이디온선교회, 1991.

Larry Crabb., *인간이해와 상담*, 윤종석 역. 서울: 도서출판 두란노, 1991.

Lawrence Kreb., *성경적 상담학(Biblical counseling)*, 정정숙 역, 서울: 총신대학 출판부, 1982.

Les Carter & FrankMinirth, *분노*, 이승재 역, 서울: 은혜출판사, 1996.

Michael St Claire., *인간의 관계 경험과 하나님 경험*, 이재훈 옮김, 한국심리치료연구소, 1998.

Norman, Wright H., *당신의 과거와 화해하라(Making Peace with Your Past)*, 송헌복, 외 1인 역, 서울: 죠이선교회, 2004.

Norman, H. Wright. *당신의 과거와 화해하라*, 송헌복 외1인 역, 서울: 죠이선교회, 1998.

_____. *위기상담학*, 황동현 역, 서울: 콤파출판사, 2000.

Paul Brown Bag., *크리스천의 자기사랑*, 서울: 아가페문화사, 1991.

Peter Wagner, *은사를 발견하라*, 배용준 옮김. 서울: 규장문화사, 2002.

Pole trip., *치유와 회복의 동반자*, 황규명 역. 서울: 도서출판 디모테, 2007 Roger,

Tim Sledge, *가족치유, 마음치유*, 정동섭 옮김, 서울: 요단출판사, 1996.

Team sledge., *가족치유 마음치유*, 정동섭 역. 서울: 요단출판사, 2001.

_____, *성인아이 치유를 위한 12단계*, 인천: 도서출판 글샘, 1996.

W. Hugh Missildine., *몸에 밴 어린 시절(Your Inner Child of The Past)*, 이종범, 외 1인 역, 서울: 카톨릭출판사 2005.

3. 영서 단행본(An English book)

- Branden Nathaniel., *How to raise Your Self-Esteem*. New York: Bantam Books, 1988.
- Satir Virginia, *Conjoint Family Therapy*. California: Science and Behavior Books, 1983.
- S. S. Tomkins, “*shame in Many Faces of Shame*, ed. Donald L. Nathanson, Los Angeles CA: The Guilford Press, 1985.
- Wagner, Maurice E., *The Sensation of Being Somebody: Building an Adequate Self-Concept*. Grand Rapids: Zondervan, 1975.
- W. Meissner W., *Life and Faith: Psychological Perspectives on Religious Experience*, Washington, D. C.: Georgetown University Press, 1987

4. 국내 논문 및 간행물(Domestic papers and publications)

- 김광연, 역기능 가정에서 성장한 성인아이 정서문제와 내적치유 연구, 석사학위 논문, 천안대학교 기독교전 문대학원, 2001.
- 김영준, 자존감 증진을 위한 기독교 상담 프로그램 연구, 석사학위 논문, 서울신학대학교 상담대학원 2003.
- 김영옥, 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 심리적 요인에 관한 연구, 석사학위 논문, 서울신학대학교 상담대학원, 2000.
- , 선교사의 자아존중감과 스트레스 대처방식에 관한 연구, 석사학위 논문, 총신대학교선교대학원, 2004.
- 김준수, 신학과 심리학의 통합을 어떻게 볼 것인가? 복음과 상황 제4권, 2005,
- 김향은, 자녀의 힘을 북돋우는 부모 프로그램이 어머니와 자녀에게 미치는 효과: 어머니 역할만족, 의사소통 자녀의 자아존중감, 사회적 능력을 중심으로, 박사학위 논문, 고려대학교 대학원, 1999.
- 김현실, 자아존중감 증진을 위한 교회 교육, 석사학위 논문, 장로회신학대학원, 2000.
- 권원숙, 역기능 가정에서 자라난 성인아이의 정서문제와 치유 방안, 석사학위 논문, 목원대학교 신학대학원, 1999.
- 남기형, 기독교적 상담을 통한 치유사역에 대한 고찰, 석사학위논문, 서울신학대학교 신학대학원, 1993.
- 변상해, 한국가정폭력 가해자 교정상담 프로그램 만족도와 내용 분석에 관한연구, 박사학위 논문, 백석대학교, 2007.
- 심상권, 목회자의 열등감, 그 쓴 뿌리의 심리적 이해, 목회와 신학, 1996년 2월호.
- 양용의, 마태복음에 나타난 바리새파, 그 의미와 적용, 목회와 신학, 2000년 9월호.
- 여남순, 자아존중감이 신앙에 미치는 영향과 기독교 상담적 접근, 석사학위 논문, 아세아연합신학대학교 대학원, 2002.
- 이은경, 역기능 가정의 성인아이 치유를 위한 기독교적 집단상담 프로그램의 개발, 석사학위 논문, 한남대학교 학제신학대학원, 2001.
- 이현숙, 선교사의 대인관계 스트레스 회복과정 연구, 박사학위 논문, 백석대학교 기독교전문대학원 기독교상담학 전공, 20014.
- 임철현, 낮은 자아존중감이 신앙에 미치는 영향과 치유 방안, 석사학위 논문, 목원

대학교 신학대학원 신학과, 2000.

최미숙, *자아존중감 회복에 관한 기독교 상담적 접근*. 석사학위 논문, 충신대학교 대학원, 1997.

최미순, *성인아이의 정서문제와 역기능 행동의 연구*, 석사학위 논문, 한국 임상목회 대학원, 1999.

한금선, *대학생의 자기효능감, 건강증진 행위와 스트레스 증상과의 상관관계*, 제 35 권 제3호, 서울: 대한간호학회지

한상만, *역기능 가정의 성인아이 문제와 사회연계를 통한 치유방안에 관한 연구*, 석사학위 논문, 호서대학교 벤처전문대학원, 2005.

5. 기타자료(Other Resources)

김도민, *세계백과대사전*, 서울: 교육도서, 1989.

박노권, *낮은 자아존중감이 신앙에 미치는 영향과 치유 방안*,

에릭슨, *자아발달 8단계*, <http://goopyhe.hihome.com/goopyhe-1-49.html>

여성화 현대 사회, *외모 콤플렉스*, <http://www.happycampus.com/pages/2002/10/16/D1133671.html>. 2002년 10월 16일.

한국일보 자료, *조기 영어교육 열풍*, <http://woman.hankooki.com/woman/200204/wo20020408135342H0000.htm>.

한서가정상담센터, *자아존중감 설문지*, <http://blog.daum.net/c05912/44>

다음백과, *우울증상*, <http://100.daum.net/encyclopedia/view/36XXSS000114>

두란노 아버지 학교, <http://www.father.or.kr/index.action>

기독교대한성결교회 교육국, *은사발견테스트*,

http://eholynet.org/bbs/board.php?bo_table=bmc_4&wr_id=152, 2018.10.12.

대전 연세아동발달센터 *이런 실수는 괜찮아요*,

<http://blog.naver.com/slpkoh/221138250644>, 2019.01.03.

김해 연세심리상담센터, *역기능 가족구조-혼돈된 가정*,

<https://blog.naver.com/genshai1004/221051488634/> 2019.02.10

방상섭, *역기능 가정(Dysfunctional Family)*,

http://www.koreadaily.com/news/read.asp?art_id=5290021/ 2019.03.20.

이미경, *하나님이 주신 은사를 발견하는 세 가지 방법*,

<https://www.christiantoday.co.kr/news/309633>, 2018.02. 19.

KBS 2TV, *안녕하세요*, <http://program.kbs.co.kr/2tv/enter/hello/pc/index.html>

약 력(VITA)

이름: 오세길(SAE KIL OH)

학력(Education)

안양대학교(Anyang University) B. A

안양대학교 신학대학원(Anyang University Graduate School of Theology) M.Div

아세아연합신학대학교대학원(Asia University of Theology Graduate School)
M.A in Christian Counseling

경력(Career)

대전 낙원교회 전도사(Evangelist, Paradise Presbyterian Church, Daejeon)

뉴저지 리버델교회 전도사(Evangelist, Riverdel Church, New Jersey, USA)

서울 산돌중앙교회 강도사(License Pastor, Sandol Central Presbyterian Church, Seoul)

부천 사랑교회 부목사(Assistant Pastor, Sarang Presbyterian Church, Bucheon)

서울 대신교회 담임목사, 현재(Senior Pastor, Daishin Presbyterian Church Now, Seoul)