

## 제2강 거절감과 분노

### <거절감>

#### 1. 거절감(rejection)이란 무엇인가 ?

##### 1) 거절감이란 과거에 거절 받은 아픈 감정이 부적절하게 작용하는 마음이다.

과거 부당하게 거절당하거나 버림받은 경험이 감정의 형태로 속에 남아 있어서 유사한 상황이나 혹은 전혀 다른 상황 속에서 부적절하게 튀어나오는 것이 거절감이다.

##### 2) 모든 상처의 출발은 이 거절감인 경우가 많다.

거절감은 상한 마음이 되는 첫 출발이다. 어떤 형태든지 감당할 수 없는 거절이나 버림받음을 경험했을 때, 그것이 내면의 상처가 되면서 다른 상처를 불러일으킨다.

##### 3) 상한 마음을 가진 사람은 더 쉽게 거절을 느끼고 그로 인해 더 많은 거절감에 시달린다.

상처가 나뉠대로 악순환하는 이유는 이 거절감 때문이다. 상한 마음의 소유자는 더 많은 거절감을 느끼고 그것이 더 심한 상한 마음의 상태로 몰아가게 된다.

#### 2. 거절감을 갖게 되는 원인들

##### 1) 원죄

죄를 짓고 에덴동산에서 추방된 것이 거절감의 시작이다(창 3:23-24).

- 하나님께서 거절하신 것이 아니라 인간이 거절당할 수밖에 없도록 한 것이지만, 인간은 거절당했다는 자체만으로 거절감을 느낀다.
- 어린 시절부터 모든 인간은 소외되고 버림받는 것에 매우 민감하다.
- 부모가 거절감을 가지고 있는 경우 자녀에게 유전된다.

##### 2) 경쟁적인 환경

죄가 세상에 들어오면서 우리에게 시작된 것이 경쟁이고, 이 경쟁은 모든 사람에게 거절감을 안겨 주었다.

- 형제간의 경쟁과 따돌림, 부모의 편애가 거절감을 갖게 한다.
- 사회에서의 경쟁이 거절감을 갖게 한다(경쟁에서 이기든 지든지 관계없이 경쟁 자체가 거절감을 갖게 한다).

##### 3) 상처(거절감)를 가지고 있는 부모

부모는 자녀에게 절대적인 영향을 준다(있든지, 없든지). 그러므로 상처가 있는 부모는 자녀에게 거절감을 줄 수 있다.

- ① 원하지 않는 임신과 남녀 차별 - 태중의 거절감과 출생시의 거절감.
- ② 부모의 부적절한 거절 - 일관성 없는 행동 / 지나치게 권위적인 아버지, 지나치게 신경질

적인 어머니

③ 부모의 잘못된 배변 훈련

④ 부모의 과잉보호

⑤ 부모의 편애(편애를 받는 쪽이나 받지 못하는 쪽 모두 다 거절감을 가질 수 있다.)

⑥ 부모의 조건적인 태도 - '하면' 보다는 언제나 '하지 못하면'이 더욱 깊은 상처를 준다.

\* 부모와의 이별은 자녀에게 깊은 거절감을 준다(사별, 이혼에 의한 헤어짐, 환경적인 헤어짐, 등등).

#### 4) 주변 사람들

주변에 있는 사람들이 우리에게 거절을 했을 때 우리는 심한 거절감에 시달리게 되고 상처를 입는다.

- 이 경우에 대부분은 원죄와 어린 시절 이미 우리에게 주어진 거절감이 심하게 다시 느껴지는 것이다.

- 거절감 가운데 가장 심한 거절감은 배신감이다.

### 3. 거절감의 증상들

\* 우리 인간의 마음에는 벽이 있다. 이것은 자신의 내면을 지키기 위해서 있는 마음의 벽이다(개성, 자아). 사람들은 이것을 의지하고 안전하다고 생각하지만, 이 마음의 벽이 하나님의 다림줄로 재어 보면 많이 기울어져 있어서 어느 날 무너지기도 하고, 또 그것에 의해 뺄어져서 반응을 하기도 하는 것이다(암 7:7-9).

이 뺄어져서 마음의 벽은 사단이 하나님의 자녀의 삶을 파괴하기 위하여 숨어서 노리고 있는 가장 위험한 곳이며, 이것은 마치 집안에 벽에 손을 대었다가 뱀에 물리는 것과 같은 것이다(암 5:19).

\* 이렇게 우리의 마음의 벽이 뺄어져서 이유는 우리의 삶에 영향을 주는 권위의 존재(Authority Figure)가 잘못된 영향을 우리에게 주고 바르지 못한 관계를 맺었기 때문이다. 그리고 어릴 때부터(유아기) 잘못 되어진 이 관계는 그의 평생을 힘들게 할 수 있는 것이다(겔 18:2).

→ 우리의 삶에 영향을 주는 권위의 인물로는 누가 해당되겠습니까?

#### <거절/Rejection>

##### 1. 감정적인 경우(Emotional)

###### 1) 슬픔 - 슬픈 상태가 반복적이고 돌발적으로 나타남

- 슬픔은 누적된 거절감에서 오는 아픔을 대치한 감정이다.

- 슬픔은 일종의 감정의 순환기능 장애이다.

## 2) 자기 연민(Self-Pity)

- 자기 연민은 나쁜 습관이면서 동시에 죄이다.
- 거절을 경험하는 상황이 되면 언제나 도망치는 하나의 방어기재이다.
- 타인을 조작하여 스스로 자기 연민을 지속할 수 있도록 만든다.

## 3) 자기 증오(Self-Hatred)

- 타인에게 거절당한 상처 때문에 자기 자신을 스스로 거절하는 것이다.
- 또 다른 거절감을 맛보지 않으려는 방어 기제이다.
- 자존감이 낮아진 상태에서 나타나는 것으로서 자신을 포함해서 자기와 연관된 모든 것을 증오한다.

## 4) 실의(Depression)

- 사회적인 활동에서 움츠러들면서 모든 관계에서 스스로 단절된다.
- 모든 것이 슬프고 희망이 없는 것으로 느껴진다. 우울한 사고만을 한다.
- 죄의식, 자기 비하, 자기 평가 절하 등이 나타난다.
- 때때로 불면증이 나타나며 의욕이 상실된 상태가 지속된다.

## 5) 무관심

- '정열이 없이 존재함, 정신적인 나태함, 또는 감정의 부재'라고 표현될 수 있다.
- 거절과 실패의 기억 때문에 나타난 일종의 방어 기제이다.

## 2. 지적인 면(Mind)

### 1) 열등의식

- 삶의 현장에서 여러 번 거절당한 상처는 지적인 영역에서 스스로를 열등하게 인정하게 한다.
- 자기가 열등한 여러 가지 이유들을 늘 수집해 쌓는다.
- 열등의식은 이러한 상태가 오래 방치되면서 굳어진 상태이다.

### 2) 불안정

- 사랑의 결핍과 어린 시절에 경험하는 거절에 대한 직접적인 결과이다.
- 한곳이나 하나의 사고에 집중하지 못하는 사고의 방황상태이다.

### 3) 실패 의식

- 권위 있는 부모나 교사 등으로부터 지속적인 무가치한 대접을 받았을 때 나타나는 것이다.
- 실패에 대한 두려움이나 공포로 강박관념에 잡히게 된다.
- 실패로부터 배울 수 있는 어떤 것도 얻을 수 없고 헤어 나오지를 못한다.

#### 4) 죄의식

- 내면이 상처로 문제가 있음을 알려주는 경고등이다.
- 어떤 기준에 이르지 못하고 실패한 경험이 누적되면서 나타난 내면의 상태이다.
- 심한 자책감에 시달릴 때가 많고 이것이 반복되면서 죄의식으로 굳어지는 것이다.

### 3. 영적인 면(Spiritual)

#### 1) 침침함, 죽어감, 꺼짐

- 영적인 부분에 대하여 스스로 관심을 거두어들이는 것이다.
- 반복적인 거절감의 상처가 자기 존재 속에서, 특히 영적인 면에서 문제를 일으키면서 하나님과 단절을 해 나가는 과정이다.

#### 2) 낙심

- 신앙생활 가운데 자주 낙심을 하는 것은 버림받음에 대한 두려움에서 오는 영적 장애이다.
- 영적 생활을 포기하도록 만드는 것으로 간헐적으로 계속되는 장애이다.

#### 3) 실망

- 영적으로 자기 자신에 대하여 버림받은 자로 기정사실화하는 것이다.
- 영적인 패배상태에 오랫동안 머물러 있는 것이다.

### 4. 성경에 나오는 거절감을 가진 사람들

#### 1) 모세

- 모세는 환경적으로 거절감을 갖게 된 사람이다.
- 출생시의 거절감
- 유아시절의 경험(3개월간 숨겨짐, 나일강에 버려짐)
- 바로의 궁궐에서 소외를 심하게 경험 / 다른 민족 속에서의 갈등
- 40세 때의 사건은 그의 거절감을 심하게 강화 시켰다(출 2:14).
- 모세는 이스라엘 백성을 향한 대인 공포증이 있었다(출 4:10).
- 이스라엘에게 받은 거절감은 분노로 발전했다(민 20:10, 시 106:32-33).

#### \* 두 가지 중요한 사실

- 대부분의 거절감은 출생시와 유아시절에 갖게 된다.
- 상처의 치유는 상처가 없어지는 것이 아니라 상처가 일하지 못하도록 은혜로 덮어놓은 것이다. 언제고 다시 튀어나올 수 있다.

## <분노하는 마음>

### 1. 분노하는 마음이란 무엇인가 ?

1) 분노하는 마음이란 마음속에서 부적절한 분노가 자주 일어나는 마음으로서 그것 때문에 내면적으로, 관계에 있어서 고통 받는 마음이다.

- 권위의 존재로부터 부적절한 대우를 받았을 때에, 혹은 권위의 존재와 잘못된 관계 속에 있을 때, 이에 대하여 반항적으로 반응하는 것이 분노이고 이것은 부적절한 분노가 된다. 그러므로 분노는 상한 마음이 필연적으로 갖게 되는 표출로서 자신의 내면과 관계에의 어려움을 갖게 만드는 것이다.

2) 분노하는 마음은 분노를 억압했을 때 갖게 되는 것이다.

- 자신보다 힘센 대상에 대하여 분노할 때 억압을 하게 된다. 그러나 억압은 분노를 자신의 내면에 쌓아두는 것일 뿐, 적절한 처리가 되지 못한다.

3) 분노하는 마음에는 반드시 두려움이 뒤따른다.

- 억압되었던 분노를 발하거나 혹은 속으로 분노했을 때 이제 이 분노에 대한 벌을 받게 될 것에 대한 두려움이 뒤따르고 그러므로 분노하는 마음은 필연적으로 두려워하는 마음을 갖게 만든다.

### 2. 분노하는 마음을 갖게 되는 원인들

#### 1) 원죄

죄의 결과로 하나님과 단절되면서 인간은 하나님에게 반항하는 마음을 계속 갖게 되고 이것은 인간에게 있는 지속적인 죄와 분노의 원인 된 것이다.

- 에덴동산에서 추방당하면서 갖게 된 버림받은 마음과 굶주린 마음이 분노의 원인이 되었다(가인의 경우).

- 원죄의 유전 가운데에는 분노의 유전이 뚜렷하게 들어가 있다(가인의 후예/창 4:23-24).

#### 2) 가정환경

① 분노하는 부모 : 분노는 내리 분노이다. 왜냐하면 억압된 분노는 자기보다 힘센 대상에게 가졌던 분노의 감정을 억압한 것이기에 자기보다 약한 대상인 자녀에게 표출하게 되고, 자녀는 역시 그 분노에 의해 분노를 갖게 되지만, 어쩔 수 없이 억압하면서 분노하는 마음을 갖게 되는 것이다.

② 결손 가정 : 부모가 없음으로 인해서 오는 어려움을 겪을 때, 막연한 대상에 대하여 분노를 품게 된다. 그러나 그 상황이 분노할 상황이 아니기에 억압을 하게 된다.

③ 사랑을 주지 않는 부모 : 부모가 사랑을 주지 않으면 굶주림이 오고 필연적으로 분노를 갖게 된다. 그러나 부모이기에 억압하거나 망각 속에 넣을 수밖에 없다. 특히 부모가 편애를 하는 경우 분노가 심하게 된다.

④ 왜곡된 사랑 : 왜곡된 부모의 사랑은 대부분 자녀를 무시하고 자기 식으로 사랑하는 것

이다. 이런 경우 자녀의 마음속에 직접적인 분노가 있을 뿐 아니라 거절감과 굶주림에서 발전한 분노를 갖게 된다. 그러나 부모가 힘이 있으므로 억압할 수밖에 없고 이것이 분노하는 마음이 된다.

### 3) 주변 사람들

유아기의 거절과 억압은 부모의 마음을 갖게 하지만, 그 분노는 나중에 만나는 사람들에 의해 강화될 수 있는 상한 마음이다. 즉, 주변에서 거절과 억압을 자꾸 느끼게 할 때 분노가 강화되는 것이다.

## 3. 분노하는 마음의 증상들

\* 권위의 인물이 부적절하게 주는 영향력에 대하여 수동적이 아니라 공격적으로 반응하는 것은 분노의 감정이 그 저변에 깔려 있기 때문이다.

### <반항/Rebellion>

#### 1. 감정적인 경우(Emotional)

##### 1) 적개심

- 분노가 그의 내면에서 개성 발달의 장애로 나타난 경우이다.
- 분노가 적절히 해결되지 못하고 내면에 깔리는 것이 반복되면 그것은 내면에서 과잉-억압의 악순환을 하다가 뺄어낸 감정을 만들어 내는 것이다.
- 이러한 감정이 수시로 튀어나오는 것이 적개심이다.

##### 2) 자만심

- 노골적인 공허함과 자기 중심주의적인 상태를 나타내는 것이다.
- 거절당한 상처에 대하여 상대를 알아보거나 평가절하하는 식으로 덮는 방어기재이다.

##### 3) 비속화(궤변)

- 상처를 직시하지 않고 인위적으로 변형시키는 궤변적인 방어기재이다.
- 여러 가지 잡다한 것을 섞음으로써 거절감에서 오는 상처를 덮으려는 시도를 한다.

#### 4) 의기 양양(Elation)

- 실의(Depression)보다 더 심한 같은 부류의 방어기재이다.
- 실망과 저조함을 견딜 수 없어서 인위적으로 계속 자기 기분을 최고조로 올려놓는 행동이다.

#### 2. 지적인 면(Mind)

### 1) 우월의식

- 열등의식을 감추거나 보상하기 위한 방어기재이다.
- 스스로 우월한 것들을 자기 안에 수집함으로써 그런 의식을 만들어 간다.
- 남을 경멸하거나 비하함으로써 모든 관계가 단절되는 그런 피해를 가져온다.

### 2) 경쟁의식

- 편애에 의한 거절감과 결핍에서 오는 상처가 굳어진 상태이다.
- 항상 거절당할지도 모른다는 생각을 바닥에 깔고 있는 의식이다.
- 다른 사람의 어떤 것도 인정하지 못하는 문제점을 보인다.

### 3) 군림

- 거절 받지 않기 위해 비정상적인 관계만을 맺으려는 것이 굳어진 상태이다.
- 자기중심적인 생각이 굳어진 내면 상태이다.
- 관계 맺는 방식이 일종의 횡포이다.

### 4) 견고성(완고함)

- 심한 열등감에서 나오는 공격적 반응이다.
- 다른 사람의 의견을 듣는다는 것은 자기가 무너지는 것이라는 내면적인 의식 상태의 표출이다.
- 고집불통, 배우기를 싫어하는 것 등이 다 여기에 속한다.

## 3. 영적인 면(Spiritual)

### 1) 망상

- 자기기만이 심화될 경우 나타나는 것으로 영적인 장애이기도 하다.
- 일어나지도 않고 단서도 없는데 상상 속에서 단정해 버리는 그런 내적 문제 상태이다.
- 피해망상, 의처증, 의부증 등이 여기에서 발전해 나간다.

### 2) 분개 및 쓴 뿌리

- 용서할 수 없을 때 나타나는 감정이 분개이다.
- 이것이 우리 속에 자리 잡을 때 쓴 뿌리가 된다.

### 3) 비판적 성향

- 비판적 성향은 자기 연민의 공격적 변형이다.
- 타인을 비참하게 만듦으로서 자기 비하를 감추려는 방어기제로 영적인 피해를 가져온다.

### 4) 지배욕과 소유욕

- 심한 거절감에서 온 상처에 대한 공격적인 반응으로써 지배욕이 소유욕을 유도하고 소유욕이 지배욕을 부추긴다.

- 자기 인생에 대한 비하에서 나온 상처 난 감정으로 남의 인생을 대신 살려는 상한 감정의 표출이다.

#### 5) 조작

- 사랑을 흉내 내지만 오히려 사랑을 말살시키는 악의가 있는 반응이다.
- 심한 두려움과 거절감의 상처에서 온 것으로 거짓을 통하여 배후를 감추려고 한다.
- 제한된 자기 시각 속에서 모든 것을 판단하며 다른 사람의 설명을 들으려고 하지 않는다.
- 자기가 모든 것을 통제하여야 한다는 생각에 어떠한 대가를 주고라도 상황을 주물러야 한다는 생각에 잡혀 있다.
- 조작자는 모든 사람에 대하여 불신감을 가지고 있다.

### 4. 성경에 나오는 분노하는 마음을 가진 사람들

#### 1) 가인 창 4:3-8

- 하나님께서 가인의 제사를 받으실 수 없었던 이유는 가인의 마음속에 있는 '죄의 소원' 때문이었다(창 4:7).

·죄의 소원이란 '상한 심령'을 말하는 데 이것이 일종의 '반항하는 마음'일 것이다.

·그러므로 하나님께서 가인의 제사를 받지 못하신 것은 그 상처 때문이었고, 결국 분노는 또 다른 거절을 경험하게 만드는 사실에 이르게 된 것이다.

- 거절감이 분노로 발전하는 것을 볼 수 있다.

- 가인을 죄에 의해 타락한 세상 사람의 대표로 볼 때, 죄의 본질은 '상처'인 것이다.

#### \* 두 가지 중요한 사실

- 분노의 희생자는 반드시 소리를 지른다(창 4:10).

- 상처는 자신의 내면 속에서 또 다른 상처를 만들어 내고, 상처가 많은 사람은 또 다른 상처의 사람을 만들어 내어서 세상에 상처(죄)가 증폭된다.

#### 2) 요나

- 그가 하나님의 명령을 거부하고 다시스 행 배를 탄 것은 분노하는 마음 때문이다.

·하나님께서 니느웨를 사랑하신다는 사실에 분노가 솟았지만, 하나님이기에는 항거할 수 없고, 또 사랑하시는 것이 당연하기에 불평할 수 없어서 도망치는 쪽을 택한 것이다.

·그가 배를 타자마자 배 밑으로 내려가 깊이 잠든 것은 분노 이후에 오는 두려움 때문이다. ("나를 들어 바다에 던지라 이 폭풍은 나 때문이다"라고 말한 것도 마찬가지)

- 니느웨가 회개하고 용서받는 것에 분노한 것과 박 넝쿨이 말라죽은 것에 분노한 것은 억압된 분노가 폭발한 것이다.

#### \* 세 가지 중요한 사실

- 분노가 있는 사람은 은혜를 쉽게 잃는다(쏟는다) - 물에서 구원받은 후 요나의 분노

- 분노하는 사람은 분노 때문에 자해를 하는 경우가 있다 - 죽는 것이 낫다!!

- 분노를 맞대응하지 않고 기다릴 수 있을 때 분노는 힘을 잃는다 - 하나님의 사랑