

## 제4강 열등감과 죄책감

### <열등의식>

#### 1. 열등감이란 무엇인가 ?

1) 모든 종류의 상한 감정은 공통적으로 열등감을 일으킨다. 그러므로 원죄를 가지고 있는 모든 인간은 다 열등감을 가지고 있다.

2) 열등감은 자기 자신에 대해 평가 절하하고 부정적인 생각을 하는 마음이다.

실제 능력이 있고 없고와는 상관없이 스스로 자기 자신에 대하여 부정적으로 생각하여 자신 없어하는 것이 열등감이다.

#### 2. 열등감을 갖게 되는 원인들

##### 1) 원죄

죄의 결과로 눈이 밝아져 벌거벗은 부끄러움을 본 것은 바로 인간 스스로가 자기 열등감속에 빠지기 시작했음을 말한다.

- 인간은 원래 조물주 하나님에 비해서 열등하게 지어졌다. 그러나 그 하나님과 하나가 될 때에는 그것이 전혀 문제가 되지 않았다. 하지만 하나님처럼 되려는 교만을 가지고 하나님과 비교하기 시작하면서 죄에 빠졌고 그것이 열등감을 갖게 만든 것이다.

- 죄 때문에 자기 한계에 부딪힐 때마다 더 깊이 열등감을 갖게 된다.

##### 2) 가정환경

① 결손 가정(고아, 편부모, Broken Family, 떨어져 사는 가정) : 결손 가정은 자녀에게 깊은 열등감을 준다. 왜냐하면 그것이 상한 감정을 주기 때문이다.

② 문제가 있는 부모(사회적, 윤리적으로 문제가 있는 부모, 인격적 장애가 있는 부모, 부부싸움, 바람 피는 아버지) : 부모는 자녀에게 모델이다. 그런데 부모가 문제가 있을 경우 자녀는 심각한 자기 비하를 경험할 수밖에 없다.

③ 편애와 비교가 심한 가정 : 편애와 비교는 결국 모든 자녀를 열등감속에 몰아넣는다.

##### 3) 자기의 내적인 상태

모든 종류의 상처는 열등감을 일으킨다.

① 버림받은 마음(거절감) : 거절 받지 않기 위해서 노력하는 한편 거절당한 자기에 대해 스스로 비하하고 열등감을 갖는다(나는 버림받아 마땅한 존재이다).

② 굶주린 마음 : 굶주림을 채우기 위해 애쓰는 경우 스스로가 비참해지고 열등감을 갖게 된다.

③ 분노하는 마음 : 분노를 억압하는 것은 내적으로 분노하는 것이고 이것은 심한 열등감을 갖게 한다.

④ 두려워하는 마음 : 두려워하는 마음은 벌에 대한 두려움, 버림받음에 대한 두려움, 소외 당함에 대한 두려움 등인데 결국 이런 두려움에 떠는 자신에 대하여 열등감을 갖게 된다.

#### 4) 자기의 외적 조건

심각한 이유는 아니지만 자신의 외모적인 특성이나 이름, 학력 등이 열등감을 갖게 할 수도 있다. 물론 이것은 비교에서 나온 상처이다.

### 3. 열등감의 증상들

#### 1) 내면적인 문제 - 두려움, 불안, 자기 확대

- 작은 실수나 문제에도 심하게 불안해하고 자기 비하와 자책을 한다.
- 열등감이 많은 사람은 겉으로 보기에 다 포기한 것 같으나 굶주림에 의해서 오히려 내적으로는 '욕심'을 많이 갖고, '자존심'을 세우려고 한다.
- 열등한 것이 드러나지 않도록 하는데서 오는 완벽주의적 증상이 있다.

#### 2) 관계의 장애

- 지나치게 겸손하고 희생을 자처하여 겉으로 사람들과의 관계는 좋아 보이지만, 내적으로는 감사가 없고 불만이 언제나 상존한다.
- 이유 없는 분노를 느끼며, 정상적인 관계를 맺지 못하는 것 같은 피해의식이 늘 있다.

#### 3) 영적인 장애

- 하나님의 사랑을 그대로 받지 못하고 '나 같은 것이 어떻게 받을 수 있을까?' 하는 의심 가운데 있게 된다.
- 하나님의 부르심(calling)을 제대로 따르지 못하고 오히려 큰 부담으로 가지거나 뒤로 후퇴한다. 그러므로 영적 성장이 매우 늦다.

#### 4) 포로 된 상태

- 의존적 자아를 갖게 되어 사람에게 종속된다.
- 부담을 주는 일은 다 포기하게 되어 결국 무능력하고 소용없는 자로 전락한다.
- 모든 정상적인 관계가 불가능해지고 대인 기피증을 갖게 된다.

### 4. 성경에 나오는 열등감을 가진 사람들

#### 1) 사울

- 처음에 나타난 사울은 겸손한 사람이었다(삼상 10:22) - 열등감에서 나온 겸손
- 그는 출신도 훌륭하고 인물도 좋았으나 자신은 열등하다고 느끼고 있었다(삼상 9:1-2, 21).
- 사무엘을 기다리지 못하고 제사를 드린 것은 열등감에서 나온 두려움 때문이었다(백성이 자기를 버리고 다 떠날 것 같은 생각, 자기 자신에게 대하여 자신이 없다).
- 다윗을 향해 갖게 된 열등감은 그를 파멸로 이끌었다(삼상 18:7-9).

- 스스로 자신감을 잃고 평강을 잃었다.
- 모든 결정이 열등감을 감추려는 부적절한 것이었다(딸의 혼사).
- 주변 모든 사람과의 관계가 점점 어려워졌다(아들, 딸, 사위, 제사장, 백성).
- 다윗을 쫓는 데 온 정력을 낭비하고 결국 볼레셋에게 전사당했다.

\* 두 가지 중요한 사실

- 열등감은 때로 겸손으로 나타날 수 있다(드러내어 인정하고 적절히 처리되면).
- 열등감을 감추려는 모든 행위는 고통스러운 삶을 살게 한다.

## 2) 베드로

- 베드로는 깊은 열등감의 소유자이다.
- 그가 계속 장담하고 큰소리친 것은 열등감을 감추려는 행위였다.
- 물 위를 걷다가 파도를 보고 빠진 것은 그의 내면의 열등감 때문이었다.
- 계집종 앞에서 세 번이나 부인한 것은 두려움 때문이었고, 결국 그는 부활하신 예수님을 만나고도 “고기나 잡으러 가련다”(요 21:3)라고 말한 것은 이 실패의 기억으로 더욱 강화된 그의 열등감 때문이었다.
- 주님 앞에 솔직히 자기의 사랑이 한계가 있는 연약한 존재임을 고백한 후, 성령을 받고 나서야 그 열등감에서 벗어날 수 있었다.

\* 두 가지 중요한 사실

- 열등감의 소유자들 중 외향적인 사람들은 그것을 감추려고 큰소리를 잘 친다.
- 성령께서 역사 하시면 열등감이 강한 사람도 담대해지고 능력을 갖게 된다.

## <죄의식>

### 1. 죄책감이란 무엇인가 ?

1) 모든 종류의 상한 감정은 공통적으로 열등감과 함께 죄책감을 일으킨다. 이 가운데 열등감은 막연히 자기를 비하하는 것이고, 죄책감은 어떤 기준을 제시하고 그것에 미달된 부분을 놓고 자기를 정죄하는 감정이다.

2) 죄책감은 부적절하게 자기 스스로에 대하여 죄의식에 시달리는 상한 감정이다.

- 실제 상황으로는 넘어갈 수 있는 것을 혼자 Guilty Feeling을 느끼며 괴로워하는 것이 죄책감이라는 상한 마음이다.

3) 죄책감은 자기 자신 및 남에 대해서도 용서하지 못하고 살아가는 삶의 모습이다.

- 죄책감은 자기 뿐 아니라 남에 대해서도 심한 정죄 속에 고통을 느끼며 살아간다. 그러므로 용서를 통한 기쁨을 느끼기보다는 정죄를 통한 두려움을 많이 느끼는 내면을 갖게 된다.

## 2. 죄책감을 갖게 되는 원인들

### 1) 원죄

타락의 결과로 죄인 되어 낙원에서 추방당한 후 모든 인간은 죄책감을 가지고 살아가게 되었다.

- 원죄가 짙은 세상은 자기중심이 되어 자기를 지키는 방법으로 남에게 죄책감을 강요하는 세상이 되었고, 이것은 어린 시절부터 계속되어 결국 사람들이 죄책감에 시달릴 수 있게 만들었다.

### 2) 가정환경

① Broken Family : 가정의 결손은 부모의 마음 뿐 아니라 자녀에게도 깊은 죄책감을 넣어 준다. 특히 부모가 결손의 책임이나 문제를 자녀에게 조금이라도 전가한다면 상태는 더욱 심해진다(너 때문에...)

② 상처가 있는 부모 : 상처가 있는 사람은 모든 문제를 본인이 감당할 수 없기 때문에 남에게 전가를 하게 된다. 그런데 그 대상으로 자녀가 당하는 경우가 많은데 이때 자녀는 죄책감을 갖게 된다.

③ 율법주의적인 가정 : 스스로 높은 기준과 신앙적 열심을 갖는 부모(두려움과 굶주린 마음, 버림받은 마음에서 나온 것이다)의 도덕적 신앙적 기준 제시는 자녀에게 죄책감을 심하게 낼 수 있다.

### 3) 삶에 있어서의 실패의 경험

삶 가운데 심한 실패의 경험은 인간의 내부에 잠재되어 있던 죄책감을 불러일으키는데, 특히 이 실패가 배신에 의한 것이어서 용서의 문제가 걸려 있을 때에는 더욱 심하다.

→ 죄책감의 문제는 용서의 문제와 밀접하다.

## 3. 죄책감의 증상들

### 1) 내면적인 문제

- 언젠가 나쁜 일이 닥칠 것 같은 불안감 속에 산다.
- 심각한 죄책감이 작은 실수에도 찾아와 내면을 뒤흔들어 놓는다.
- 은혜를 누리고 살아가는 것이 좋으면서도 그것을 잃을까하는 두려움에서 자기를 계속 정죄 한다(더 기도하고 더 잘해야 돼!).
- 정죄 받지 않기 위하여 자기를 계속 자아 비판하면서 학대해 나간다.
- 감추기 : 자기를 감추려고 노력하지만 잘 감추어지지 않을 때마다 심한 고통을 느낀다.

### 2) 관계의 장애

- 지나친 희생과 봉사 : 남의 입장에서 볼 때 그럴 필요가 없을 정도로 지나치게 자기 희생을 하려고 함(일에 열심)
- 죄에 대하여 민감 : 죄나 Scandal에 대하여 아주 민감하고 심하게 정죄함.
- 정당한 비판도 받지 못하고 심하게 반발함. 그리고 본인은 그것 때문에 혼자 괴로워 함.

### 3) 영적인 장애

- 하나님의 은혜를 온전히 누리지 못함.
- 습관적인 회개로 신앙의 능력이 나타나지 못함.
- 마귀에게 공격을 받아 자주 넘어짐.

## 4. 성경에 나오는 죄책감을 가진 사람들

### 1) 사도 바울

- 사도 바울은 상처가 많은 사람이다. 특히 죄책감의 문제는 그에게 심각했다. 그러나 그리스도의 용서의 사랑으로 이 죄책감을 극복한 사람이다.
- 로마서 8:31-39을 보면 그의 죄책감과 이것을 극복하는 치유의 장면이 다 나온다.
- 자신을 “죄인 중에 괴수”라고 공개할 수 있는 것은 그리스도의 용서를 경험했기 때문이다 (딤후전 1:15-16).

\* 바울이 이런 죄책감을 갖게 된 것은 엄격한 부모, 율법주의적 환경에서의 성장 때문이었다.

### 2) 다윗

- 시편 51편에 나타난 다윗은 심한 죄책감과 이것을 하나님의 사랑으로 극복한 사람이다.
- 3절: 심각한 죄의식
- 4절 : 사람들의 정죄에 시달리기를 거부하는 모습.
- 5절 : 자기가 근원적으로 죄인임을 인정
- 7-12절 : 죄로 인한 버림받음의 두려움
- 16-19절 : 죄 용서의 체험