

[온누리회복축제] 저녁집회 2 - 크리스천의 긍정적인 중독

둘째날 | 변화 | Archibald Hart / 2005 / 페이지수: 3

지금까지 중독을 말할 때 부정적인 것이 많았는데 오늘 이 시간은 긍정적인 것에 대해 말하고자 합니다.

중독이 나쁘다는 것은 모두가 아는 사실입니다. 그런데 1970년대 유명한 심리학자가 긍정적인 중독도 가능하다고 말했습니다. 처음에 저는 그 말을 듣고 동의하지 않았습니다. 왜냐하면 중독은 좋은 것이 없다고 단언했기 때문입니다. 그러나 지난 45년 동안 여러 가지 임상실험과 치료를 돕는 과정에서 때로는 건강한 행동도 보았습니다. 아마 그런 긍정적인 행동 양상에 대해 그 학자가 말한 것 같습니다. 우리는 최소한 그런 개념을 이해하려고 노력해야 합니다.

부정적 중독의 특성

긍정적인 중독에 대해 언급하기 전에 인생을 파괴할 수 있는 부정적인 중독에 대해 몇 가지 언급하겠습니다. 왜냐하면 긍정적 중독에 대해 말하기 전에 더 많은 부분을 차지하는 부정적 중독에 대한 이해가 필요하기 때문입니다.

부정적 중독의 특성을 살펴보면, 첫 번째 일중독이나 알코올중독처럼 사람이 하고 싶어하는 그 이상으로 하고 싶어하고, 그 이상으로 충동이 일어난다는 것입니다.

두 번째 특성은 행동양식을 조절하는 것이 아니라 중독이 자신을 통제합니다.

세 번째는 중독이 우리의 삶을 장악하기 때문에 다른 어떤 행동도 할 수 없다는 것입니다.

네 번째는 파괴적인 성향을 가지고 있다는 것입니다. 많은 중독행동이 있는데, 그 자체로는 파괴를 시키지 않는 것처럼 보이지만 가족을 파괴하고 예수님을 사랑하는 마음도 파괴합니다. 파괴력이 너무 커 당사자뿐 아니라 주변사람까지 영향을 미칩니다.

다섯 번째는 시간이 감에 따라 중독 양상이나 행동이 더 양을 더해간다는 것입니다. 또한 그것을 그만 뒀을 때는 금단현상이 나타난다는 것입니다.

긍정적 중독

긍정적 중독에 대해 많은 학자들이 연구해왔고, 상당히 많은 부분을 파악했습니다. 좋은 중독이라고 하더라도 충동적인 힘이 있습니다. 그것이 습관이 되고, 행동 양상으로 바뀌고, 대부분의 경우 할 필요를 느낍니다. 그러나 많은 노력을 취하지 않아도 된다는 것입니다. 몸에 좋은 습관이 되었기 때문입니다.

몸에 좋은, 혹은 생활 속에 좋은 것이기에 경쟁적인 것이 되어서는 안됩니다. 몸을 위해 운동하는 것을 예를 들어보면, 우리가 운동할 때 건강해져야지 하는 충동이 생길 것입니다.

그러나 경쟁적인 마음으로 한다면 아드레날린의 분비가 촉진되고 몸에 좋은 것보다는 좌절시키는 상황으로 변합니다.

또 긍정적 중독은 하기 쉬운 것이어야 하고, 스스로 할 때 가장 잘 하는 것입니다. 무엇보다 긍정적 중독에서 가장 중요한 것은 긍정적인 가치가 거기 있어야 한다는 것입니다. 영적인 가치 같은 것이 그런 것입니다.

그러나 좋은 것이라도 항상 어느 정도 선을 긋고 넘지 않아야 합니다. 항상 정신적 가치관을 가져야 하고 육체적으로도 좋은 영향을 미칠 수 있는 중독이어야 한다는 것입니다.

긍정적 중독이 되려면 자기 자신에 대해 판단하는 생각이 없어야 하며, 언제 그것을 멈춰야 되는지 스스로 알아야 합니다.

긍정적 행동양식 개발

지금까지의 설명을 대변하는 성경구절이 있습니다.

“종말로 형제들아 무엇에든지 참되며 무엇에든지 경건하며 무엇에든지 옳으며 무엇에든지 정결하며 무엇에든지 사랑할 만하며 무엇에든지 칭찬할 만하며 무슨 덕이 있든지 무슨 기림이 있든지 이것들을 생각하라 너희는 내게 배우고 받고 듣고 본 바를 행하라 그리하면 평강의 하나님이 너희와 함께 계시니라.”(빌립보서 4장 8~9절)

이러한 말씀이 기초가 될 때 긍정적 행동양식을 계속 개발해야 한다고 생각합니다.

새들백교회 릭 워렌 목사님은 제 제자인데, 저에게서 긍정적 중독을 만드는 방법을 배워갔습니다. 릭 워렌이 발표한 기가 막힌 것이 ‘목적 이끄는 삶’입니다. 이것은 하나님이 주신 것이라 생각합니다. 그 원칙은 우리가 좋고 유익한 것을 40일 동안 계속 하게 되면, 대부분의 사람들은 그 양식을 계속 하고 싶은 생각이 든다는 것입니다. 이것이 9절 말씀입니다. “본받고 행하라” 이것이 긍정적 중독에 대한 모든 내용입니다.

릭 워렌의 원칙을 따라해 보기 바랍니다. 장담하건대 습관이 될 것입니다. 좋아하든 싫어하든 하고자 하는 판단과 마음이 움직여질 것입니다. 긍정적 중독은 하나님께서 축복하시는 습관입니다.

미국에서 유명한 이 분야의 학자가 있었습니다. 그 분이 어느날 심각한 우울증에 걸렸습니다. 그래서 저는 매주 목요일마다 무슨 일이 있어도 손자들과 강가에서 낚시를 하라고 조언했습니다. 이것을 40일만 해보라고 했습니다. 나쁜 중독과 균형 맞추기 위해 긍정적 중독을 권한 것입니다. 5주가 지난 후 그로부터 전화가 걸려왔습니다. 그는 전화기에 대고 계속 울었습니다. 진정된 후 그는 지금까지 살아온 동안 이처럼 기쁨을 누려본 적이 없다고 고백했습니다. 이제 손자랑 가까운 친구가 되었고, 자신의 잘못도 깨달았다고 고백했습니다.

우리는 흔히 하나님을 위해 큰 일을 하겠다고 말하지만, 하나님께서는 그 사람 자체 내에서 놀랍고 큰 일을 하려고 하십니다. 그것이 곧 회복입니다.

화를 해결하는 방법

한국에서 힘들게 겪고 있는 문제에 대해 어떤 분에게 물어봤습니다. 그 분은 ‘화’라고 말했습니다. 이 시간 말씀을 통해 화를 해결하는 방법에 대해 찾아보고자 합니다.

몇몇 심리학자들은 화가 날 때 내고, 매일 한번씩 화를 내라고 말했습니다. 기독교상담가로서 이것은 틀린 방법이라고 생각했습니다. 그래서 화를 내는 분노의 부분에서 하나님의 말씀을 붙잡고 이것이 상담학의 기초가 되길 기도했습니다.

에베소서 4장 25~27절을 보면 “그런즉 거짓을 버리고 각각 그 이웃으로 더불어 참된 것을 말하라 이는 우리가 서로 지체가 됨이니라 분을 내어도 죄를 짓지 말며 해가 지도록 분을 품지 말고 마귀로 틈을 타지 못하게 하라”는 말씀이 있습니다.

바울의 신학에서 ‘한 몸’이라는 말이 여러 번 나오는데, ‘화’라는 문제를 언급하기 이전에 ‘한 몸’에 대해 살펴보겠습니다. “분을 내어도 죄를 짓지 말며... 마귀로 틈 타지 못하게 하라”고 말씀하셨습니다. 이것이 하나님의 분명한 처방전입니다.

최근에 심리학에 있어서 화에 대한 견해가 많이 바뀌었습니다. 더 이상 학자들이 하루에 한번 화를 분출하는 것을 좋다고 말하지 않습니다. 하나님은 이미 거기에 대해 말씀하셨습니다. 모두가 한 몸이므로 모두에게 영향을 미치기 때문에 화를 내지 말라고 말씀하셨습니다. 여기서 죄를 짓지 말라는 말은 중요한 말입니다. 화를 내더라도 행동으로 옮기지 말라는 것입니다. 건강한 사람은 행동으로 가기 전에 화를 차단하며, 긍정적으로 해결하려고 합니다. 31~32절에 처방전과 원칙이 있습니다.

“너희는 모든 악덕과 노함과 분냄과 떠드는 것과 훼방하는 것을 모든 악의와 함께 버리고 서로 인자하게 하며 불쌍히 여기며 서로 용서하기를 하나님이 그리스도 안에서 너희를 용서하심과 같이 하라.”

온 전심을 다해 개발해야 하는 긍정적 중독이 있다면 금방 다른 사람을 용서할 수 있는 중독입니다. 용서는 매일매일 많은 연습이 필요합니다. 이것을 하나님 앞에 우선순위를 두고 기도하시기 바랍니다.

우리 모두 용서 잘 하는 사람이 되고, 그 용서가 우리 모두에게 긍정적 중독으로 자리 잡는다면 세상은 좋아질 것입니다.

/ 정리 임재금 기자 ljg14@onnuri.or.kr

* 출처 : 온누리신문