

# ‘강박적인 삶과 공황의 삶’에 대한 영성 신학적, 대상관계이론적인 조망

김홍근 교수  
(Ph.D., 한세대학교)

## 국문초록

모든 강박적인 삶에는 자유로움이 없다. 유연성이 현저히 결여되어 있기에 잘 웃지 못하고, 잘 듣지 못하고, 연결과 일체를 경험하지 못한다. 강박적인 도덕, 강박적인 뜻바름, 강박적인 성공에 대한 열정은 타자의 고통을 덜어주지 못하며, 타자의 아픔을 함께 나누지 못한다.

그대로 됨(Letting Be)과 버림(Letting Go)을 추구하는 영성적인 삶과 강박적인 삶은 다음과 같이 각각 상반되는 삶의 패턴(Pattern)을 만들어 낸다. 첫째는, 자율성(Autonomy)과 자동성(Automatization)의 삶이다. 둘째는, 창조성(Creativity)과 경직성(Rigidity)의 삶이다. 셋째는, 해학(Humor)과 심각(Seriousness)이다. 넷째는, 공감(Empathy)과 무관심(Apathy)의 삶의 패턴이다. 자율성, 창조성, 해학성, 공감적인 삶의 추구는 강박적인 삶의 패턴으로부터 치료를 경험하도록 하며, 참된 영성적 삶의 표상이다.

강박적인 삶이 주는 폐해와 공황의 영성에 기초한 그대로 됨과 버림의 삶의 유형을 비교 연구하는 것은 참된 영성적 삶의 의미를 생각하게 해 준다. 공황의 삶이 무엇인가에 대해 정의한 후, 강박적인 그리스도인들이 범하기 쉬운 왜곡된 신앙생활과 그에 대한 치료적인 접근을 한다. 특히 공황의 삶과 강박적인 삶을 비교 연구하기 위하여 대상관계이론과 영성신학의 도구를 사용한다.

중심단어: 강박적인 삶, 공황, 그대로 됨과 버림, 창조성, 공감

## I. 여는 글

아더 저실드(Arthur T. Jersild)는 다음과 같이 말한다. “공휼(Compassion)은 정서 성숙의 궁극적이고, 가장 의미심장한 구현이다. 가장 높은 성숙함에 도달하고, 가장 깊이 있는 자아실현을 이루도록 하는 것은 바로 공휼을 통해서이다.” 성숙한 그리스도인이 된다는 것은 대상을 향한 공휼로 인하여 대상을 그대로 두려는 자세, 대상을 그대로 수용하려는 자세이다. 즉, 강박적이지 않는 삶이다. 영성적인 삶은 강박적인 삶과 반대되는 것이다.

모든 강박적인 삶 안에는 자유로움이 없다. 유연성이 현저히 결여되어 있다. 강박적인 삶을 살 때에는 잘 웃지 못하고, 잘 듣지 못하고, 연결과 일체를 경험하지 못하기에 축제를 벌이지 못한다. 왜냐하면 축제는 연결과 일체감이 기본이기 때문이다. 강박적인 도덕, 강박적인 똑바름, 강박적인 성공지향은 타자의 고통을 덜어주지 못하며, 타자의 아픔을 함께 나누지 못한다. 강박중에 걸린 문화는 고통으로 얼룩진 사람들의 아픔을 덜어주기는 고사하고, 친밀감의 능력 자체가 부재되어 있다.

종교는 때때로 사람들에게 강박적인 삶을 가르치고 요구한다. 많은 그리스도인들이 강박적인 삶에 매달려 있다. 강박적인 삶에 기초해 하나님을 섬기려는 사람은 그의 삶에서 진정으로 하나님을 경험할 수 없다. 강박적인 삶을 사는 그리스도인들은 “진리를 알지니 진리가 너희를 자유케 하리라”(요 8:32)는 말씀을 경직되게 만들어버리기 때문에 결코 자유로움을 경험할 수 없다. 강박적인 삶은 의식적으로 자유를 선언할지라도 그 선언은 자유가 완전히 결여된 외침에 불과할 뿐이다.

기독교 영성이란 무엇인가? 영성에 대한 영성신학들의 정의는 마치 사랑이 무엇이나? 혹은 인생이 무엇이나? 라는 질문에 다양한 답으로 대답할 수 있듯이 영성의 정의도 그러하다. 하지만 한 가지 공통적인 관점은 ‘관계성’이라는 용어로 영성을 이해한다. 연구자는 “영성이란 대상과의 관계경험을 통한 인식의 확장성과 고양성을 갖고, 하나님의 마음인 공휼로써 우주 공동체 가운데서 창조성을 드러내는 것이다.”라고 정의한다. 하나님을 안다는 것이 무엇인가? 그것은 하나님의 마음을 아는 것이다. 하나님의 마음은 공휼(Compassion)이다. “하나님은 사랑이시니라”(요일 4:16)는 말씀은 하나님의

본질이 사랑에서 발견되어진다는 말이다. 공휼(Compassion)이라는 말은 “~와 함께 아파하고”, “~와 함께 겪고”, “~와의 일치를 공유하는 것”을 뜻하는 라틴어 *cum patior*에 뿌리를 두고 있다. 하지만 연민(Pity)이란 말에는 생색내기가 포함되어 있다. 이 생색내기는 암암리에 분리를 의미한다. 연민은 대상을 약하고 열등한 존재로 여기는 데서 출발한다. 하지만 공휼은 상호관계성에서 출발한다. 나와 내가 본질적으로 다르지 않고, 서로에게 연결되어 있으므로 나와 너는 하나이다. 그러므로 공휼은 상처가 있는 곳으로 가라고, 고통이 있는 장소로 들어가라고, 그래서 깨어진 아픔과 두려움, 혼돈과 고뇌를 함께 나누라고 촉구한다. 공휼은 연약한 사람들과 함께 연약해지고, 상처입기 쉬운 자들과 함께 상처입기 쉬운 자가 되며, 힘없는 자들과 함께 힘없는 자가 될 것을 요구한다.<sup>2)</sup> 따라서 본 논문의 목적은 공휼에 기초한 영성적인 삶과 강박적인 삶의 상관관계를 심층심리학과 영성신학에 기초하여 전개함으로써 이에 대한 새로운 깨달음과 실천적 삶을 촉구하려는 데 있다.

## II. 펴는 글

### 1. 강박적인 삶에 대한 이해

#### 1) 강박적인 삶이란?

본 논문에서 강박적인 삶이란? 강박적 성격성향, 강박적 성격장애, 강박적인 관념, 삶의 패턴(Pattern)으로써의 강박에 사로잡힌 방식 등을 모두 포함한다. 강박적인 삶을 사는 사람들은 불합리한 생각들이나 두려움, 충동들에 사로잡혀있다. 그들이 그러한 생각은 불합리하고 옳바르지 못하다는 사실을 알고 있음에도 불구하고, 맥없이 계속 그러한 삶을 살게 된다. 강박에 사로잡힌 사람들은 매 순간 불행한 일이 자기에게 닥칠지 모른다는 두려움에 사로잡혀 있다. 그러기에 여유로움과 부드러움이 결여될 수밖에 없다. 어떤 일을 할지라도 돌다리도 두드려보고 건너는 스타일이다.

정신적으로 건강한 사람이라도 때때로 좋지 않은 생각을 할 수 있다. 그러나 그에게는 병적으로 죄의식을 가지는 성향이 없기 때문에 그 생각들이 더

이상 자라지 않는다. 그러한 생각들이 머리에 떠올랐을지라도 곧 없애버릴 수 있는 것이다. 그러나 강박증인 사람들은 병적인 죄의식 때문에 그 생각들에 걸려 넘어지고, 그 생각들이 그를 아주 잘못되게 하지 않을까 하고 두려워하는 것이다. 그러나 그런 두려움은 오히려 그런 생각을 강화시키고 만다. 그러다가 결국 그는 그런 생각들과 싸우지도 못하게 된다.<sup>3)</sup>

강박성 인격 장애 증상은 정리정돈에 몰두하거나 완벽주의, 마음의 통제와 대인관계의 통제 등인데 이런 특징은 융통성, 개방성, 효율성의 상실이라는 대가를 치르게 한다. 이러한 양상은 성인기 초기에 시작되며, 여러 상황에서 나타난다.<sup>4)</sup> 강박적 인격 장애를 가진 사람은 자신의 가족이나 친구들을 희생시켜 가며, 자신의 일에 헌신하는 경향이 있다. 이들과 중요한 관계를 맺고 사는 주변 사람들이 이들과 함께 살기가 어려워 정신과적 치료를 받을 정도가 된다.<sup>5)</sup> 인격 장애를 가진 사람들이 일에 대한 고집스러운 집착을 갖고 있다. 자신의 일을 진정으로 즐기는 것이 아니며, 자신의 잠재력을 완전히 드러내는 데 어려움을 겪는다. 그 이유는 과도하게 완벽을 추구하거나 엄격하기 때문이다. 대학생을 비롯하여 일반 사회생활을 하는 사람 가운데 상당히 있지만, 자신의 인격이 병리적인 것이라고 생각하지 않기 때문에 상담이나 치료를 받으려고 하지 않는다. 강박적인 정도가 심하지 않는 다수의 사람들은 사회에 잘 적응하기도 한다.<sup>6)</sup>

강박적인 삶을 사는 사람들은 최선의 방법을 선택하거나 결정하는 데 어려움이 있어서 우유부단하게 보인다. 지배-피지배 관계를 설정해 놓고 상대방 앞에서 자신의 상대적 위치에 신경을 쓴다. 감정표현은 매우 절제되어 있거나 꾸며낸 것이어서 감정표현을 잘하는 사람과 같이 있는 것을 불편해 한다. 융통성과 타협이 필요한 새로운 상황에 직면했을 때 어려움을 겪는다. 적대감, 경쟁심, 조급함 등의 모습이 많다.<sup>7)</sup> 그래서 성취 지향적이고 성공적인 삶을 쟁취하려고 애를 쓴다.<sup>8)</sup> 강박적인 삶을 사는 사람들은 규칙과 질서에 철저하고, 모든 일에 완벽성, 정확성, 세밀성에 지나친 집착을 하면서 반복적인 생각과 반복적인 행동을 하지 않고는 견디지 못하며, 매사에 확인하고 또 확인하며 남에게 일을 맡기지 못한다.<sup>9)</sup> 다른 사람들과 일을 나눌 수 없기 때문에 비생산적이다. 또한 계획만 무성하고 실제로 행하는 데 어려움이 있기 때문에 계획을 세우고 준비하는 데만 시간을 허비하고 실천하지 못하는 경우가

많다.

강박성 인격 장애의 원인은 문화적 배경이 하나의 원인이 되기도 하지만, 생애초기 관계경험을 분석해 보아야 한다. 도덕적인 삶을 중요시 여기는 기독교 가정에서 자라난 사람들 가운데서 이러한 삶을 사는 이들이 의외로 많다. 이처럼 대상관계이론은 모든 관계경험은 내면화되고, 적절한 환경이 주어지면 재연된다고 보기에 생애초기에 중요한 대상인 부모와의 관계경험, 부모의 가르침이나 가치관은 인격에 지대한 영향을 미친다고 본다. 실존주의적 입장에서는 인간의 인격은 갈등구조를 가지고 끊임없이 변하고 있는데 그 갈등구조가 심각할 정도로 치명적이어서 병리적으로 방어해 있는 것으로 진단한다. 목회상담적 입장에서는 인간의 영, 혼, 육 가운데서 혼의 차원이 과거의 상처의 경험들로 인해 장애를 일으킨다고 본다.

치료에 있어서 정신 역동적 입장은 내담자의 경험과 태도를 해석해 주고, 상담자와의 좋은 대상관계를 새롭게 경험하는 것이 중요하다고 가르친다. 왜곡되고 병리적인 관계의 결과로 병리적인 삶을 반복하기 때문에, 새로운 관계경험이 필요하다는 것이다. 정신 병리는 왜곡된 치명적인 좌절을 주는 관계경험이 원인이 될 수 있지만, 마땅히 경험했어야 할 관계경험의 부재 또한 큰 원인이 되므로 상담자와의 관계에서 지금까지 반복되었던 경험이 아닌 새로운 관계경험은 새로운 삶을 창조해낸다. 실존주의적인 입장에서는 궁극적인 삶의 의미를 발견하는 것이고, 영성적인 관점에서는 좋은 대상으로서의 하나님을 경험하는 것이 중요하다고 가르친다. 강박적인 삶과 공허의 삶을 심리학적으로 영성 신학적으로 조명함으로써 강박적인 삶을 경계하고자 한다.

## 2) 강박적인 삶과 공허의 삶에 대한 심리학적, 영성 신학적 가르침

윌리엄 에크하르트(William Eckhardt)는 “경쟁은 자연의 기능과는 거리가 멀고, 강박증의 기능을 한다.”<sup>10)</sup>고 말한다. 그는 “공허의 반대 에너지는 강박증으로 불려야 마땅하다고 생각한다. 강박증이 증가하면 필연적으로 삶에서 공허의 힘이 감소되며, 반대로 공허가 증가하면 필연적으로 삶에서 강박증의 힘이 감소된다.”<sup>11)</sup> 그리스도인은 강박적인 선한 의도, 선한 행동, 선한 태도가 지 버리는 법을 익혀야만 한다. 선하고 좋은 방향으로 나아가길 지라도 강박적인 삶으로 인하여 종국에는 나쁜 방향을 갖게 되기 때문이다. 일반적으로 이

러한 강박적인 삶의 배후에는 자연에 대한 두려움과 사물에 대한 두려움이 도사리고 있다. 아튀로 파올리(Arturo Paoli)는 사물이 산업사회 안에서 인간의 적이 되었다고 탄식하면서 “민족 간의 평화와 사람 사이의 평화를 말하기 전에 사람과 사물 사이의 평화를 말해야 한다.”<sup>12)</sup>고 강조한다. 사물에 대한 강박적인 집착을 가짐으로써 사물을 그대로 두려거나 상호공존의 대상으로 여기지 않고 전투적이며 공격적인 자세를 가짐으로써 자신의 공격성에 의해 투사된 에너지는 내사되어 둘 사이에 두려움의 형태를 띠게 된다.

강박적인 삶은 다른 사람들의 욕구와 감정을 무시하는 이기주의적인 것이 특징이다. 강박적인 삶은 다른 사람들의 욕구와 감정이 정서적으로 표출되건, 정치적으로 표출되건, 종교적으로 표출되건, 지적으로 표출되건 간에 전혀 아랑곳하지 않고 그들의 욕구와 감정을 무시해버린다. 충동과 이기주의는 미성숙함의 특징이다. 충동과 이기주의는 성숙되지 않은 성격을 지배한다. 에크하르트(Eckhardt)는 강박적인 가치체계와 자비가 넘치는 가치체계의 차이를 서술한다. 강박적인 가치체계의 의식구조는 사회의 불평등을 비판하지 않는 것, 깨어있는 자를 무지한 자로 만드는 것을 사명으로 여긴다. 하지만 공허이 넘치는 가치체계는 인간의 이러한 의식을 예찬한다. 이러한 의식이 없으면, 자아의 변화나 타인의 변화 혹은 세계의 변화도 있을 수 없기 때문이다. 그는 의식이 없다면, 인간의 여하한 가치도 있을 수 없음을 가르친다.<sup>13)</sup>

학습에 있어서도 강박적이고, 강제적인 방법은 절대적인 복종을 필요로 한다. 그것은 권위 있는 인물들이 행사하는 통제, 즉 지시하고 처벌하고, 규제하는 통제에 길들여진 복종이다. 반면에 공허이 넘치는 학습이나 훈련은 개인의 자유(자신뿐만 아니라 타인을 항상 포함하는 자유)가 사회적인 책임의식을 발생시킨다고 생각한다. 학습자는 이러한 환경 속에서 자신의 통찰력을 얻도록 격려되어지고, 동등한 사람으로 대우받는다. 공허이 넘치는 자유는 모든 사람에게 똑같이 소중한 자유이다. 그것은 개척되어야 하고 만들어져야 할 자유다. 왜냐하면 그것은 자체로는 상속되지 않기 때문이다. 강박적인 정의(正義)는 심판처럼 여겨진다. 그것은 인간관계를 언제나 계층적으로 정의(定義)를 내린다. 강박적인 정의는 평등을 추구하는 사회운동을 수상하게 생각한다. 반면에 공허이 넘치는 정의는 평등을 향해 나아가는 것을 의미한다. 모든 사람이 평등하기 때문이다.

강제적이거나 강박적인 삶의 구조에서, 사랑도 지배-복종의 관계, 가학-피학의 관계가 되기 쉽다.<sup>10)</sup> 하지만 공허에 놓인 사랑은 서로를 목적으로 대하는 동등한 사람들의 자유로운 선택으로 여겨진다. 강박이 지배하는 곳에서 정신건강의 의미는 이기적인 삶을 가리키고, 물질적인 번영이 건강을 상징하고, 성은 필요악으로 여겨진다. 반면에, 공허이 지배하는 곳에서 정신건강은 건강한 사람이 자기 자신뿐만 아니라, 타자에게도 관심을 기울이는 것을 의미한다. 거기에서는 창조성이 건강을 상징하고, 성은 창조적인 나눔의 하나가 된다.

강박적인 삶의 환경에서 권력은 타자를 통제하고 지배하고 다스리는 것을 의미한다. 그런 권력은 기존의 불평등 체제를 강화시킨다. 하지만 공허의 삶의 환경에서 권력은 모든 사람들에게 힘을 똑같이 분배하는 것을 의미한다. 강박은 자아에 대해서까지 적대적이다. 그러므로 그것은 자아를 신뢰하지 않으며, 자신을 사랑하지 않는다. 강박은 언제나 자신의 밖에 있는 것, 예컨대 규율, 규범, 통치자, 권의주의적인 인물을 목표로 삼는다. 강박에는 개인의 도덕적인 선택이나 결단을 위한 여지가 없다.

강박적인 삶은 한쪽 방향만을 보게 하고, 위험할 정도로 일면에 집중되어 있다. 그래서 강박증에 걸린 사람이나 그 문화는 한쪽의 외침, 한쪽의 부름, 한쪽 방향, 한쪽의 이념에만 귀를 기울인다. 이러한 편향성은 지나치게 단순하고 지나치게 일차원적이고 다른 사람들의 아픔과 기쁨에 냉랭하다. 결국 공허의 가능성이 철저하게 추방된다. 경쟁과 강박적인 삶에는 감사도 없고, 웃음도 없고, 타인의 아픔을 민감하게 느끼는 감수성도 없고, 축제도 없다. 다만 황량한 세계가 있을 뿐이다. 그 세계에는 다정한 사람이나 의로운 사람을 위한 여지가 없으며, 온화한 사람들이 균등하게 차지할 공간이 없다. 자비는 서로를 파괴하는 강박적인 삶으로부터 사람들을 해방하는 진리이다. 강박은 본능이 아니다. 강박증을 특징짓는 본질적인 조건은 불평등이다.

## 2. 강박적인 삶과 “그대로 됨(Letting Be)과 버림(Letting Go)의 삶”

모든 참된 예배는 그대로 됨을 바탕으로 한다. 하나님을 하나님 되게 하고,

나를 나 되게 하고, 고통을 고통으로 놓아두고, 기쁨을 기쁨으로 놓아두는 것이다. 삶에서 그대로 됨의 가치를 추구함으로써 새로운 에너지를 받게 된다. 그대로 됨은 신비를 신비로 놓아두는 것이다. 거기서 우리는 신비를 문제로 변질시키지 않고, 신비로 놓아두게 된다. 주의 깊게 듣기, 깨어 있기, 민감하게 관찰하기 등도 그대로 됨에 속한다. 만물을 그대로 둘 때, 아주 작은 미물 속에서도 커다란 경이를 발견하고, 나뭇잎 사이로 스며든 한줄기의 햇빛에서도 하나님을 발견하게 된다. 사물을 그대로 두고, 하나님을 그대로 둘 때 경이가 되돌아올 것이고, 그러한 경험은 순간의 빛이 되어 영원한 빛으로 인도되어진다. 빛을 가진 자는 자신의 거룩함과 선함을 알고, 질투나 비난보다는 수용성을 가지고, 타자 속에 있는 거룩함과 선함을 확대하기 위한 준비를 보다 충실하게 될 것이다. 그대로 두기를 배움으로써 그만큼 더 깊이 변화된다.

그대로 됨은 경외와 존숭(尊崇)의 행위이다. 이 세계와 정신생활 전체를 장기관으로 만들어 조작하는 강박적인 소비지상주의 속에서 이 세계에 명령을 내리고, 사물을 모으려고 했던 만큼 그대로 됨을 실행할 수 있다.

버리는 법을 배우는 순간, 감독관이 되는 대신 축제를 벌이는 사람이 된다. 버림을 감행한 사람은 하나님으로 가득 차있는 실재 속으로 들어갈 수 있다. 하지만 집착과 강박적인 삶으로 인해 자신에게 선물과 거룩함이 주어졌음을, 어디에서나 경외하고 축제를 벌여야 함을 깨닫지 못하고 있다. 그러므로 사물이 모습을 드러내게 하고 사물이 드러나게 하기 위해 우리는 버릴 필요가 있다. 사물에 대한 집착이 사라진 곳에서 하나님이 존재하기 시작한다.

하나님을 모셔 들이는 것은 다른 사물을 내보내는 것을 의미한다. 다른 사물을 내보내는 까닭은 사물이 악하기 때문이 아니라, 사물에 대한 집착이 자신의 의식에 영향을 미치기 때문이다. 여기서 말하는 사물은 자신의 몸일 수 있고, 자신의 적합과 신분일 수도 있다. 자신의 주식과 채권일 수도 있고, 새로 구입한 중형차일 수도 있다. 버림은 심지어 버림을 버리는 것까지도 의미한다. 버리는 법을 익힐 때, 사물에게로 되돌아가서 독점하려는 마음을 갖지 않은 채 그것을 소유하고, 경쟁심을 갖지 않은 채 경쟁하고, 강박관념에 사로잡히지 않은 채 관리하고, 성공에의 집착을 갖지 않은 채 성공하고, 실패 아닌 실패를 할 수 있게 된다. 사물이 단지 사물이 아니라, 경쟁과 강박증의 요구에 따라 자신을 노예로 만들 수 있는 에너지임을 깨닫게 될 것이다.



버리는 법을 익히면 궁극적인 버림을 위한 준비, 즉 생명을 버리고 죽음을 맞이하는 법까지도 배우게 된다. 현존하는 문화는 죽음을 논의하길 회피하고, 죽음을 이해하길 꺼려하는 경향이 있다. 이런 경향은 자신이 가지고 있거나, 소유하고 있다고 생각하는 것에 대한 강박적인 집착에서 기인한다. 죽음에 대한 강박적인 회피는 생명에 대한 강박적인 집착에 기인한다. 하지만 인간은 생명을 소유할 수 없으며, 삶의 어떤 선물이라도 소유할 수 없다. 그것은 대여된 것이지 주어진 것이 아니다. 사유재산도 죽으면 누군가 다른 사람의 손으로 들어갈 것이다. 그러므로 죽음이야말로 참된 버림이요, 참된 자유일 것이다. 죽기 전에 버리는 법을 충분히 익힘으로써 죽음을 연습할 수 있다. 그것은 죽음 앞에서 사는 법, 죽음 앞에서 영원한 생명을 맛보는 법을 터득하는 것과 같다.

버림을 가로막는 또 다른 장애물은 무(無)에 대한 공포이다. 인간은 미지의 대안을 두려워한다. 그러므로 지금 사물을 소유해야 한다. 그리고 자신의 사물을 정돈하지 않으면 사물이 온통 질서를 잃을 것이라고 생각한다. 무에 직면하여 어떻게 행동하는가? 강박적으로 행동하는 자, 강박관념에 사로잡혀서 저축하는 자, 강박적인 구원자, 강박적으로 명령하는 자가 될 수 있다. 하지만 모든 것을 버리는 편을 택할 수도 있다. 성서적인 답은 무가 참되다면, 존재는 더 참되고, 더 근본적이라고 말한다. 태초에 존재한 것은 공(空)이 존재했던 것이 아니라, 자기의 이름을 "나는 스스로 있는 나다"라고 밝힌 그분이 계셨다. 그러므로 신앙은 무에 대한 공포를 버리게 하고 무를 탐험하다보면 마침내 무언가에 도달하게 될 것임을 믿으라고 가르친다.

버림과 그대로 둬서 나아가는 또 다른 차원은 독거(獨居)이다. 독거를 통해서 자신과 동무하고, 교제를 즐기고 경축하는 법을 배울 수 있다. 독거와 도피의 차이는 무엇인가. 그것은 고독과 외로움이다. 외로움은 강박적인 문화가 자신에게 두려워하고 도망쳐야 한다고 가르친다. 하지만 무와 어울려 춤을 추듯이, 고독과 어울려 춤을 춘다면 유(有)가 나타날 것이고, 에너지들이 도처에 널리 있음을 알게 되며, 그것을 누리게 된다. 고독과 독거는 홀로 있는 것이 아니다. 만약 "나는 얼마간 홀로 지내기 위해 숲으로 가고 있다."라고 말할 지라도 사실 홀로 있는 것이 아니다. 나는 나무와 풀들과 들짐승들과 함께 지내는 것이며, 나뭇잎 사이로 비취오는 햇빛과 함께 있는 것이며, 숲속의 작

은 집과 함께 있는 것이다. 나아가서는 자신이 살아오면서 내면화(Internalization)된 내적대상(Inter Object)과 함께 있는 것이다. 그러므로 인간은 어떤 순간에도 홀로 있을 수 없다. 관계 안에 있다. 인간의 실존이 관계 안에서 발견되어지기 때문이다. 관계를 초월할 수 있는 이는 야훼 하나님(출 3:14)밖에 없다. 충만한 독거, 충만한 고독은 도피가 아니라, 혼자 있건 다른 사람들과 함께 있건 간에 자신을 대상에 통제로 쏘는 것이다. 충만함에 이르려면 텅 비어 있어야 한다. 영성은 이 세계를 도피한다고 사물에게서 도망친다고 외톨박이 생활을 한다고 이 세계에서 떨어져 나간다고 해서 터득되는 것이 아니다. 어디에 있건, 누구이건 간에 내적인 독거, 고독을 익혀야 한다. 사물을 뚫고 들어가서 거기서 하나님을 발견하는 법을 터득해야만 한다.

참 자기가 있으면 유기공포 없이 홀로 있을 수 있는 능력을 소유한다.<sup>15)</sup> 홀로 있을 수 있는 능력은 임마누엘 믿음과 유사하다. 홀로 있을 수 있는 능력은 역설적으로 대상과 하나 됨의 경험이 깊이 내면화되어 물리적인 공간에서는 홀로 있으나, 심리적인 공간에서는 내적대상이 충일하게 자신 속에서 번식하고 든든히 함께 있으므로 실상 함께 있는 것이다. 그러므로 그대로 둠과 버림의 영성적 삶을 추구하는 자는 홀로 있을 수 있는 능력을 소유하고 있다.

### 3. 강박적인 신앙생활의 특징과 영성적인 신앙생활

#### 1) 강박적인 신앙생활의 특징

강박적인 생활을 하는 신앙인은 자신이 지은 죄를 다른 사람들 앞에서 날 낚이 고백하기 전까지 하나님은 자신이 바라는 마음의 평화를 주지 않으실 것이라는 확신을 가지고 있다. 그래서 자신의 과거사 가운데서 대수롭지 않은 것들까지 이웃들에게 고백해야 한다고 생각하면서 시시콜콜 털어놓기도 한다. 강박적인 신앙인은 상담자를 찾아가 계속적으로 확인을 받기를 바란다. 그들은 아무리 회개해도 내면의 평화를 얻지 못하기 때문에 자신이 고백을 성실하게 하지 못했다고 생각하고, 아직 다 고백하지 못한 잘못이 없는지 찾는다.

하나님께 올바르게 보이기 위해서는 무엇인가를 하나님께 약속을 해드려야 한다는 압력을 받는다. 어떤 잘못을 저지른 다음, 다시는 그런 잘못을 저지

르지 않겠다고 맹세하기도 한다. 신앙인들 가운데는 일종의 강박적인 기도를 하는 이들이 많다. 쉬지 말고 기도해야 한다고 생각하므로 자신이 너무 기도를 하지 않는 것이 아닌가 하는 죄의식에 사로잡혀있다. 자신이 죄를 지었을 때 하나님께 용서해 달라고 끊임없이 애원하는데 그 청원이 받아들여졌다는 확신을 갖지 못해서 계속적인 회개에 강박적으로 사로잡히기도 한다. 또한 기도를 하면서 일반적으로 같은 형식으로 기도하고 같은 동작으로 기도를 마치곤 한다. 어떤 사람은 중보기도를 해야 한다는 강박에 사로잡혀 있기도 하다. 중보기도를 위한 사람들의 명단을 길게 써서 하루에도 여러 차례 그 사람들의 이름을 부르면서 기도를 해야만 될 수 있게 된다.

강박적인 신앙인은 영적인 삶에 문제가 있을 수밖에 없다. 아이들이 자기 아버지에게 다가가듯이 하나님께 다가가지 못한다. 그들은 자기 생각이 깨끗하지 못하다고 생각하고, 죄의 상태에 있으며, 사탄의 세력에 사로잡혀 있다고 생각하기 때문이다. 그들은 그의 머리에서 자꾸 떠오르는 신성모독적인 생각들은 하나님이 그를 버리신 증거라고 확신한다. 그는 종교적으로 소심하기 때문에 그의 신앙은 굳건하지 못하다고 생각한다. 그들은 그의 머리에서 자꾸 떠오르는 신성모독적인 생각들은 하나님이 그를 버리신 증거라고 확신한다. 그는 종교적으로 소심하기 때문에 그의 신앙은 굳건하지 못하고, 안정되어 있지 못하다. 자신의 충동을 따라야 할 것인가, 아니면 따르지 말아야 할 것인가 하는 끊임없는 자문은 그에게 모든 자기 확신을 빼앗아 가버린다. 자기가 언제나 하나님의 계명을 제대로 지키지 못했다고 두려워하기 때문에 율법주의자들처럼 날이 저물면 그가 어느 것을 하고 어느 것을 하지 말아야 죄를 짓지 않는 것인지 따지려고 한다. 이러한 강박관념은 그가 한시도 하나님 안에서 기쁨을 누리거나 마음의 평화를 누리지 못하게 한다. 강박적인 삶을 사는 신앙인에게 필요한 것은 그대로 둠과 버림의 영성적인 삶이다.

그대로 둠(Letting Be)과 버림(Letting Go)을 추구하는 영성적인 삶과 강박적인 삶은 자율성(Autonomy)과 자동성(Automatization), 창조성(Creativity)과 경직성(Rigidity), 해학(Humor)과 심각(Seriousness), 공감(Empathy)과 적개심(Hostility)이다. 그대로 둠과 버림을 추구하는 영성적인 삶은 자율적이며, 창조적이며, 해학적이며, 공감적이다. 그대로 둠과 버림의 영성적인 삶을 추구하는 자들의 특징은 다음과 같다.

## 2) 그대로 둬(Letting Be)과 버림(Letting Go)을 추구하는 영성적인 삶

그대로 둬와 버림을 추구하는 영성적인 삶과 강박적인 삶의 형태에는 다음과 같은 네 영역에서 상반되는 모습을 보인다. 그대로 둬와 버림의 영성적 삶은 자율적이고 창조적이며, 해학이 있고 공감적인 삶이 가지는 가치를 발견하고자 한다.

### (1) 자율성(Autonomy)과 자동성(Automatization)

자율성의 다른 말은 민감함이다. 자기성찰을 통한 자기이해에 기초한 행동인가를 따져 보아야 한다. 신앙생활의 모습은 열심과 성실을 다해 봉사하는 신앙생활을 이끈다. 자동성은 자동적으로 열심과 성실에 치우친다. 정확하고 체계적인 방식으로 일을 처리한다. 자동성은 정확하고 체계적인 방식에 경직되게 집착한다. 자율성도 강박적으로 변모해 버리면, 자동성이 되므로 바람직하지 않다.

자율성은 참 자기에서 나온다. 참자기의 삶은 활기 있고 기쁘게 그리고 자율적으로 다양한 감정을 깊이 경험할 수 있다.<sup>16)</sup> 자율은 삶의 상황과 조화를 이루면서 살게 한다. 좋은 일이 생기면 행복을 누릴 수 있고, 안 좋은 일이 생기면 실망하거나 슬퍼하거나 분노할 수 있다. 자율성을 가진 참 자기 삶은 감정을 숨기거나, 사장시키려 하지 않고 적절하게 감정을 느낄 수 있게 한다. 그러므로 건강한 참 자기에서 나온 자율적인 삶에는 좋은 감정, 나쁜 감정, 유쾌한 감정, 불쾌한 감정 모두를 체험하며 산다. 이런 감정은 삶에 필수적인 요소이다. 그대로 둬와 버림의 영성적 가치를 추구하는 사람은 감정을 막거나 은폐시킬 장벽을 세우지 않고, 다양한 감정을 수용하고 그런 감정의 표출을 두려워하지 않는다.

### (2) 창조성(Creativity)과 경직성(Rigidity)

창조성과 경직성이다. 창조성은 활용의 개념이다(마 25:14-30, 달란트 비유) 활용은 자신이 어떤 존재이며, 어떤 재능을 가진 존재인가? 에 대한 파악으로부터 가능해진다. 창조성을 가진 신앙인은 삶에서 일을 해내는 완성도가 높아, 어떤 일이든 믿고 맡길 수 있는 신앙인으로 인정받게 된다. 하지만 경직성은 일의 완성도를 높이기 위한 자기만의 방식만을 고집한다. 창조성이 이

끄는 도덕과 양심이 있다. 경직성은 도덕적이고, 양심적이기 위해 자기나 타인에 대해 가차 없지만, 창조성은 경직됨이 없는 유순함을 지닌 도덕과 양심을 가진다. 창조성은 깊은 일체감의 경험을 할 수 있는 사람이 가지는 정신적인 능력이다.

창조성의 능력은 자신의 주변 문제를 적절하게 해결책을 찾는 능력인 동시에, 자기표현을 차단할 우려가 있는 정신 내적 패턴을 재정비하는 능력이다. 자기표현 없이 창조성이 존재할 수 없기 때문이다.<sup>17)</sup> 창조성은 새로운 환경에 적응하는 능력이기도 하다. 새로운 곳에 이사했을 때, 새로운 보직을 맡았을 때, 그 상황에 지혜롭게 잘 적응하는 것은 분명 창조성의 한 부분이다.

칼 로저스(Carl Rogers)는 “창조성이 없으면 빛이 사라지고 말 것이다.”<sup>18)</sup>라고 했다. 현대사회에는 많은 곳에서 빛이 사라졌다. 지구촌 전체가 금융위기를 맞이하고 있다. 실업자들이 속출하고 있으며, 폭력적인 사회는 각박하지 짝이 없다. 수천억 달러를 들여 무기를 구입하면서도 정작 사람을 사람답게 풍요롭게 하는 문화예술 방면의 투자는 인색하다. 인간의 창조력은 어디에서 나올까? 헤인즈 코헛(Heinz Kohut)은 건강한 자기에 도달하기 위해서는 세 가지 자기대상경험이 필요하다고 말한다.

첫째는 아이의 활기와 위대한, 그리고 완벽함에 대한 내적 감각에 반응해주고 확증해주며, 기쁨과 찬성의 눈빛으로 보아주고 과대적인 마음상태를 지지해주는 자기대상의 경험이다. 인간은 반영이 없는 곳에서는 삶을 꽃피울 수 없다. 둘째는 아이가 존경할 수 있고 그와 더불어 자신이 평온하고 절대적이며 완벽하고 전능하다고 느낄 수 있는 강력한 타인과의 관계경험이다. 존경하고, 우리러 볼 수 있는 자기대상과의 관계경험은 꿈과 이상을 갖게 할 뿐만 아니라, 자기가 약한 아이에게는 든든한 안정감, 붙잡아 주는 느낌을 주기 때문에 정서적인 욕동들을 조절할 수 있는 힘의 근원이 된다. 셋째는 일체적 자기대상경험이다. 반영과 존경이 있는 대상과 함께 함으로써 둘이 하나가 되었다는 느낌은 참으로 중요하다. 사내 아이가 아빠랑 함께 연장들을 가지고 가구를 만드는 일이나, 여자아이가 엄마랑 함께 앞치마를 두르고 요리를 만드는 일을 하는 중에 일체의 기쁨을 경험하게 되고, 친밀감을 주고받을 수 있는 능력을 소유케 된다.<sup>19)</sup>

이러한 세 가지 자기대상경험은 사랑받는 존재로서의 자기, 수용되어질만한 존재로서의 자기이미지를 획득하게 된다.<sup>20)</sup> 자기를 비쳐주는 이와 같은 빛은 그의 삶에서 창조력으로 드러나게 된다. 코헛은 자기대상의 경험을 주변에서 끌어올 수 있는 능력에 따라서 그 사람의 정서적 성숙도를 판단한다. 자기대상경험의 기회가 많았던 사람은 자기의 본능을 조절할 수 있는 능력을 갖추게 되고, 동시에 안정된 정서적 상태를 유지할 수가 있다. 자기대상과의 관계경험은 자긍심의 기초가 되며, 타인에 대한 사랑의 감정의 토대가 된다.

하나님이 사람을 “하나님의 형상”으로 지었다는 창세기의 선언은 모든 사람들은 창조적인 힘을 가진 예술가임을 선언하는 것이다. 모든 사람 속에 들어 있는 이 창조력은 때때로 악마적인 파괴성으로 나아갈 수 있다. 하지만, 창조력은 인간에게 주어진 은총이며, 확실히 하나님의 형상을 가진 존재임을 보여준다. 첫 사람 아담은 이름 짓는 일을 하였다. 창세기의 이름 짓기는 상징을 만드는 능력과 창조력을 보여주는 행위이다.<sup>21)</sup> 인류 최초의 인간인 아담이 그러했듯이 모든 사람들에게 부여되어진 능력이다. 어떤 사람은 부모로서 창조자이고, 어떤 사람은 목회자로서 창조자이며, 어떤 사람은 과학자로서 창조자이고, 어떤 사람은 요리사, 사상가, 교수, 학생으로서 창조자이다. 창조성은 모든 사람들의 것이고 모두에게 영향을 미친다. 하나님의 말씀을 좇아 살아가는 사람들, 빛으로 살아가는 사람들은 하나님의 구원의 행위, 창조의 행위에 동참하는 자이다.

창조성은 낳음을 귀하게 여기는 데서 출발한다. 창조성은 통제보다는 낳음을, 객관화 보다는 낳음의 가치를 존중하는 공동체에서 풍요로워진다. 창조는 매우 유쾌한 일이다. 어머니는 아이를 낳는다. 창조가 일어난 것이다. 산고(産苦)가 있지만 그것은 행복하고 유쾌한 일이다. 당신은 피아노를 치십니까?(Do You Play the Piano?)에서 Play는 ‘놀다’는 말의 뜻과 ‘연주하다’는 뜻을 가지고 있다. 이처럼 창조성은 놀이가 되어서 인간에게 유년기의 회복을 주고, 즐거움을 준다. 창조성의 결과물로 낳음을 가질 때, 그 낳음은 내 안에 머물러 있지 않고 모든 이들의 것이 된다. 공동체의 것이 된다. 그러므로 창조물은 자신에게 시작하여 모든 세계와 연결되어 있는 것이다. 기독교 영성은 내향적인 운동방향에 국한되지 않고, 외향성을 가진다. 외향적인 목상이 없으면, 그러한 내향적 목상은 좀처럼 축제나 고통의 경감에 도달하지 못한다.

외향적인 영성은 관계적인 영성이요, 사회적인 영성이며, 공동체적인 영성이다. 영성이 공동체 속에서 창조력을 드러내는 것이 결여되면, 은둔이요 회피가 된다. 그러므로 영성의 사회적인 성격은 참된 영성을 판가름하는 중요한 기준이 된다.

### (3) 해학(Humor)과 심각(Seriousness)

그대로 돕과 버림의 영성적 삶에는 해학이 있지만, 강박적인 삶은 항상 심각하다. 해학은 자율성과 창조성의 기능을 높이는 윤회제이며, 그대로 돕과 버림의 영성적 삶에서 충실하게 드러난다. 해학은 탈화석화(De-fossilization)를 이끈다. 해학은 자기를 살게 하며, 그의 신앙생활의 모습은 대인관계가 좋아 넉넉한 인격의 소유자로 인정받으며, 신뢰가 가는 사람이 된다. 하지만 심각은 대인관계가 힘들고, 신뢰가 가지 않는 사람으로 이해되어 불안스럽게 여겨진다. 해학적인 삶에는 넉넉함, 성실성, 공손함을 갖추게 된다. 심각한 사람은 넉넉하지 않다. 이러한 강박성향이 이끄는 신앙생활을 하는 사람들에게 다음과 같은 것들이 도움이 될 것이다. 자율성을 위하여 자기를 성찰하는 여유를 갖기, 천천히 걸으며 찬찬히 바라보기, 자기에게 미소 짓기, 자기를 사랑하기이다.

해학은 죽음이나 불확실성 등과 같은 실존적 한계에 대한 두려움을 극복할 때에 생기는 심리적 자원이며, 견딜 수 없는 현실을 견디도록 도와주는 정서적 능력이며, 동시에 인지적으로 통합하는 힘이다. 유머가 있는 사람은 인격적 왜곡의 깊이가 절대 깊지 않다. 성숙한 유머는 원시적인 과대적 자신감이 적절한 좌절경험(Optimal Frustration Experience)을 통하여 변형이 될 때 생긴다. 유머는 안정된 자존감과 헌신할 수 있는 이상과 가치를 지닌 소유자가 가지는 인격적 특성이다.

유머는 자신의 주변을 경화시키지 않고 부드럽게 해준다. 유머는 자신과 타자를 여유롭게 해 주고 넉넉하게 해준다. 성경에도 예수님이 웃으셨다는 기록이 있다. 교회지도자들의 얼굴에 웃음이 가득해야 한다. 경직되어서는 안 된다. 그리스도인들은 이미 승리를 얻은 사람들이기에 신앙생활이 즐거워야 한다. 그리스도인들의 진정한 유머는 인위적이고 조작된 것이 아니라 하나님의 은혜를 받은, 천국을 소유한 사람들로서 풍요와 감사에서 기인된 것

이어야 한다. 사도 바울도 “항상 기뻐하라”(살전 5:16)고 권면한다. 기쁨, 해학, 즐거움은 하나님 나라를 소유한 자들의 표상이다.

상담에서나 인간관계 안에서 적절한 유머 사용은 경직화된 긴장을 완화시켜준다. 특히 상담의 초기단계에서 관계형성이 필요하다. 신뢰할 수 있는, 편안한 대상, 즉 관계적인 대상에게 자신을 드러낼 수 있기 때문이다. 편안하고 답아주는 기능하는 유머가 사용될 때 치료적인 관계가 든든히 세워질 것이다.

#### (4) 공감(Empathy)과 무관심(Apathy)

그대로 돕고 버림의 영성적인 삶을 추구하는 사람에게 나타나는 특징은 공감적인 관계형성이다. 하지만 강박적인 삶을 추구하는 사람들은 관계성의 특징은 무관심과 냉정함이다. 공감의 능력은 대상을 있는 그대로 경험할 수 있는 능력이며, 현실적인 환경의 상태를 있는 그대로 수용할 수 있는 능력이다. 공감은 모든 문화와 예술적 창조의 기초가 된다. 이는 다른 사람들의 경험을 소중하게 다룰 수 있는 능력이기도 하다. 강박적인 삶에서 자유로워진 사람, 즉 그대로 돕고 버림의 영성적 삶의 가치를 존중하는 사람에서 나타나는 심리적 능력이다.

목회상담에서 대화가 유일한 목적이 되어서는 안 된다. 말을 많이 하는 것보다 더 중요한 것은 함께 있는 것이다. 상담자가 너무 많이 말함으로 “달래주는 일”에 지나치게 많은 시간을 사용하게 되면, 오히려 공감적이지 않는 관계를 형성할 수 있다.<sup>22)</sup> 그러므로 상담에서의 어조는 떠들썩하고 자극적인 것보다는 정감적이고 공감적인 음성이어야 한다. 이는 그와 함께 영혼의 친구가 되게 한다.<sup>23)</sup>

공감은 치료적 관계에서 보듬어 주는 기능과 담아내는 기능을 한다. 공감은 상담자가 내담자를 깊이 세밀하게 이해할 수 있는 수단을 제공한다. 만성적으로 부모가 공감해 주지 못하면 유아는 자기에에서 취약성을 갖게 되며, 이후 상담자가 공감적 반응을 제시함으로써 내담자가 이를 극복하도록 도와주어야 한다. 그레고리 해밀톤(Gregory Hamilton)은 경계선적 성격장애자는 상담자의 공감적인 개입이 자신의 적개심을 피하려는 개입으로 느껴지거나 일종의 융합으로 보고 두려워한다고 주장한다. 이런 상황에서 공감적인 상담자는 내담자를 이해할 수 있는 자신의 능력을 활용하겠지만, 성급하게 이러



한 이해를 직접적으로 전하지 않는다. 공감이 자기애적 성격 장애자에게는 자신을 살아나게 하는 것과 같다. 왜냐하면 이들에게는 공감이 자신의 자기애를 충족시켜주는 생명의 에너지와 같은 역할을 하기 때문이다. 그러므로 상담자는 자기애적 성격장애를 가진 내담자가 부드러운 직면과 해석을 수용할 수 있기까지 오랜 기간의 공감적인 관계를 가져야 한다.<sup>24)</sup> 공감을 통해 신뢰가 형성되어 질 때 비로소 직면, 해석, 명료화를 이룰 수 있다.

볼라스(S. H. Bollas)는 “내담자를 수용하는 능력을 위해 특별한 마음의 상태가 필요하다. 그런 상태 안에서 직접적이고 목적적인 사고는 소음이 된다. ‘자기의 내면으로부터 새로운 무언가가 도착하기’ 위해서는 수용적이며 적극적이지 않은 마음의 상태를 필요로 한다.”<sup>25)</sup> 정신생활은 평온함을 가질 때 활성화된다. 내면으로부터 오는 새로움에 대한 수용은 긴장한 상태가 아닌 편안한 마음의 상태에서만 가능하다. 이러한 수용능력은 상담자와 내담자를 미묘한 전이와 역전이 상태 그리고 다른 경험들에 조율할 수 있게 한다. Bollas는 상담자가 너무 해석에 매달리거나 너무 열심히 무언가를 하려고 하지 않는 것이 필요하다고 말한다. 이러한 열심히 무언가를 하려는 활동이 상담자의 수용능력을 제한하거나 없애 버릴 수 있다는 것이다.<sup>26)</sup>

치료관계에 있어서 Kohut은 공감적 침잠(Empathy Immersion)과 대리적 성찰(Vicarious Introspection)이 무엇보다도 중요함을 강조한다.<sup>27)</sup> 이는 내담자가 하는 말뜻에 대한 선입감뿐만 아니라, 자신이 가진 모든 심리치료의 이론까지도 내려놓는 것을 의미한다. 상담자 자신을 내담자의 입장에 놓고서 내담자의 관점에서 그의 경험을 이해하려는 노력을 말한다. 상담자는 공감적인 관계를 통해 자기대상이 되어야 한다. 자기대상은 “이상화된 힘과 고요함의 원천으로서 본질적으로 그와 같으면서 고요히 그의 곁에서 현존하며, 그의 내적 생활을 붙잡을 수 있도록 한다.”<sup>28)</sup> 이를 통하여 “사람은 그의 일생을 통해 그의 경험과 연결되며, 그것은 시간과 공간 안에서 그 자신을 응집력이 있고 조화로운 굳건한 존재로서 경험하게 만든다.”<sup>29)</sup> 생존에 산소가 필수적인 것처럼, 아동의 심리적 생존을 위해서는 타자와의 관계가 필수적이다. 자기는 타고난 아기의 잠재력과 아기에 대한 부모의 기대가 만나는 지점에서 출현한다.<sup>30)</sup> 유아에게 있어서 자기대상은 한 사람이 성숙하면 스스로 담당하게 될 그의 정신구조의 기능을 유아 시절에 대신 맡아주는 사람을 말한다. 공감

적인 어머니는 심리적인 분리 개별화가 이루어지지 못한 연약한 미분화된 자기를 가진 아이에게 든든한 자기대상이 되어 아이에게 고요함과 평온함으로 든든히 붙잡아 주듯이 임상관계 안에서 상담자는 내담자를 편안히 받아주는 공감적 기능을 활성화함으로써 내담자에게 고요함의 원천이 되어야 하며, 자신의 정서를 조절할 수 있는 지원자가 되어야 한다.

그대로로 돕과 버림의 삶을 추구하는 삶에서 자율과 창조와 해학과 공감이 나오는 것을 알았다. 이러한 네 가지 요소들이 삶 속에 가득할 때 공황을 실천할 수 있다. 공황은 강박적이지 않은 삶의 패턴에서 나오기 때문이다.

### Ⅲ. 닫는 글

마틴 부버(Martin Buber)는 관계성은 두 가지 형태를 취한다고 주장하였다. 그것은 '나-너(I-Thou)' 와 '나-그것(I-it)' 의 관계이다. '나-너' 의 관계에서의 '나' 와 '나-그것' 에서의 '나' 는 각기 다른 나이다. '나-그것' 에서 나는 정서적으로 떨어져 있고, 관련되어 있지 않다. 단지 나는 그것을 수단으로 사용할 뿐이다. 하지만 '나-너' 의 관계에서 나는 정서적으로 연결되어 있고, 나는 너를 돌보며, 너에게 헌신하며, 활기를 주고받는 존재이다. 수단으로 사용하는 것이 아니라 관계 안에 있고, 너의 자율성과 자유를 존중하는 '나'이다. 여기서 중요한 것은 대상이 아니라, 나이다. 왜냐하면 대상에 따라 나는 다른 나로 관계를 맺기 때문이며, 대상을 향한 나의 지향성에 달려있기 때문이다. 그러므로 나는 어떤 대상과도 '너' 로서 혹은 '그것' 으로서 관계를 맺을 수 있다. 부버는 "나라고 하는 것은 존재하지 않는다. 다만 '나-너' 라는 기본어와 '나-그것' 이라는 기본어 안에 있는 '나' 가 있을 뿐이다."<sup>30)</sup>라고 주장한다. 그대로 돕과 버림의 가치를 추구하는 영성은 삶 속에서 공황을 드러낸다. Buber가 말한 "나와 너의 관계" 속에 있는 사랑을 경험했다면, 공황의 마음이 체득되어 질 것이기 때문이며, 궁극적으로 하나님의 마음인 공황이 내재되어 질 것이기 때문이다.

공황은 모든 대상에 대할 때, 따뜻한 친절과 사랑의 마음과 태도를 갖는 것이다. 사랑 속에 노출되어졌다면, 귀하게 여겨지고 가치 있게 돌봐졌다면, 사

량의 빛을 받았다면, 그 빛은 자신의 삶에서 작든 크든 다시 반사될 것이기 때문이다. 모든 만물은 손 내밀어 공허와 상호연결의 풍요로움 속에 거하기를 원한다.

강박적인 삶 속에는 '나-너'의 관계는 존재하지 못한다. 너는 나의 목표를 위한 수단일 뿐이고 경쟁이나 착취의 대상이 될 뿐이다. 그대로 둠과 버림의 영성적 삶을 추구하는 사람들은 삶이 경직되어 있지 않다. 심각하지도 않다. 그들은 해학적이며, 여유로우며 창조적이며, 수용적이며 공감적인 삶을 사는 사람들이다. 왜냐하면 그들에게는 심리적으로 넓고 풍요로운 공간을 갖고 있는 사람들이기 때문이다.

### 【참고문헌】

- 원호택. 『이상심리학』. 서울: 범문사, 1997.
- Arieti, Silvano. *Creativity: The Magic Synthesis*. NY: Basic Books, 1976.
- APA. 『정신장애의 진단 및 통계 편람 제4판. DSM(Diagnostic and Statistical Manual)-IV』, 이근후 외 14인 역. 서울: 하나의학사, 1994.
- Bollas, S. H. *The Shadow of the Object*. NY: Columbia University Press, 1987.
- Buber, Martin. *I and Thou*. W. Kauffmann trans, New York: Scribners, 1970.
- Cashdan, Sheldon. 『대상관계치료』, 이영희, 고향자, 김해란, 김수형 공역. 서울: 학지사, 2005.
- Dewald, P. A. 『정신치료의 역동요법』, 이근후, 박영숙 역. 서울: 하나의학회, 1987.
- Eckhardt, William. *Compassion: Toward a Science of Value*. Toronto: CPRI Press, 1973.
- Gabbard, Glen O. 『역동 정신의학』, 이정태, 채영래 공역. 서울: 하나의학회, 1996.
- Hamilton, H. Gregory. 『대상관계이론과 실제』, 김진숙, 김창대, 이지연 공역. 서울: 학지사, 2007.
- Jersild, Arthur T. *The psychology of Adolescence*. NY: Macmillan, 1957.
- Kohut, Heinz. *How does analysis cure?* Chicago and London: The University of Chicago Press, 1984.

- \_\_\_\_\_. *The Restoration of the Self*. Madison: International Universities Press, 1977.
- Lechler, A. 『신경증의 치료와 기독교 신앙』, 김성민 역. 서울: 한국심리치료연구소, 2004.
- Masterson, James F. 『참자기』, 임혜련 역. 서울: 한국심리치료연구소, 2000.
- Mitchell, Stephen A. & Black, Margaret. 『프로이트 이후』, 이재훈, 이해리 역. 서울: 한국심리치료연구소, 2000.
- Nouwen, Henri J. M. 『공황』, 김성녀 역. 서울: IVP, 2002.
- Oden, Thomas. 『목회신학』, 이기춘 역. 서울: 한국신학연구소, 2005.
- Paoli, Arturo. *Meditations with Saint Luke*. NY: Orbis Books, 1977.
- Rogers, Carl. "Toward a Theory of Creativity." in *On Becoming a Person*, Boston: Houghton Mifflin, 1961.

---

## [후주]

- 1) Arthur T. Jersild, *The psychology of Adolescence* (NY: Macmillan, 1957), 201.
- 2) Henri J. M. Nouwen, 「공황」 김성녀 역 (서울: IVP, 2002), 18.
- 3) A. Lechler, 「신경증의 치료와 기독교 신앙」 김성민 역 (서울: 한국심리치료연구소, 2004), 58.
- 4) APA, 「정신장애의 진단 및 통계 편람 제4판」, *DSM(Diagnostic and Statistical Manual)-IV*, 이근후 외 14인 역 (서울: 하나의학사, 1994), 857.
- 5) Glen O. Gabbard, 「역동 정신의학」 이정태, 채영래 공역 (서울: 하나의학회, 1996), 574.
- 6) 원호택, 「이상심리학」 (서울: 법문사, 1997), 366-367.
- 7) 원호택, 359.
- 8) 원호택, 367.
- 9) P. A. Dewald, 「정신치료의 역동요법」 이근후, 박영숙 역 (서울: 하나의학회, 1987), 130.
- 10) William Eckhardt, *Compassion: Toward a Science of Value* (Toronto: CPRI Press,

- 1973), 100.
- 11) Arturo Paoli, *Meditations with Saint Luke* (NY: Orbis Books, 1977), 3.
  - 12) William Eckhardt, 256.
  - 13) William Eckhardt, 258.
  - 14) James F. Masterson, 「참자기」 임혜련 역 (서울: 한국심리치료연구소, 2000), 72.
  - 15) James F. Masterson, 67-68.
  - 16) James F. Masterson, 71.
  - 17) Carl Rogers, "Toward a Theory of Creativity," in Carl Rogers, *On Becoming a Person*. (Boston: Houghton Mifflin, 1961), 348.
  - 18) Stephen A. Mitchell & Margaret Black, 「프로이트 이후」 이재훈, 이해리 역 (서울: 한국심리치료연구소, 2000), 276.
  - 19) Sheldon Cashdan, 「대상관계치료」 이영희, 고향자, 김해란, 김수형 공역 (서울: 학지사, 2005), 68.
  - 20) Silvano Arieti, *Creativity: The Magic Synthesis*. (NY: Basic Books, 1976), 38.
  - 21) Thomas Oden, 「목회신학」 이기춘 역 (서울: 한국신학연구소, 2005), 303, 312.
  - 22) Thomas Oden, 311.
  - 23) N. Gregory Hamilton, 「대상관계이론과 실제」 김진숙, 김창대, 이지연 공역 (서울: 학지사, 2007), 267.
  - 24) S. H. Bollas, *The Shadow of the Object*. (NY: Columbia University Press, 1987), 239.
  - 25) S. H. Bollas, , 101.
  - 26) Stephen A. Mitchell & Margaret Black, 272.
  - 27) Heinz Kohut, *How does analysis cure?* (Chicago and London: The University of Chicago Press, 1984), 52.
  - 28) Heinz Kohut, 52.
  - 29) Heinz Kohut, *The Restoration of the Self* (Madison: International Universities Press, 1977), 99.
  - 30) Martin Buber, *I and Thou*, W. Kauffmann trans. (New York: Scribners, 1970), 54.

**【Abstract】**

A Study of Obsessional Life and Compassionate Life in the light of  
Spiritual Theory and Object Relations Theory

Hongkeun Kim  
(Ph.D., Hanse University)

There is no freedom in all kinds of life with obsession. That kind of life cannot afford to laugh, to listen carefully, and to experience about connection and unity, because there is less flexibility. The passion about obsession with morality, uprightness, achievement disturbs to share and reduce others' pain.

Pursuit of 'Letting Be' and 'Letting Go' in spiritual life makes different life pattern in contrast with obsessional life. The contrastive life pattern from spiritual life and obsessional life like these: Autonomy & Automatization, Creativity & Rigidity, Humor & Seriousness, Empathy & Apathy. Pursuit of life pattern like Autonomy, Creativity, Humor, Empathy can experience healing to life pattern from obsessional life.

The comparative study of evil influences from obsessional life and good influences from spiritual life based on compassion with 'Letting Be' & 'Letting Go' can bring us the meaning of true life. In this research, the writer will define the meaning of spiritual life based on compassion, rather than find approach to the curative means about distorted life of obsessional Christians.

Particularly the writer uses the tools of Object Relations Theory and Spiritual Theology for a comparative study of spiritual life and obsessional life.

**Key words** : Obsessional Life, Compassion, Letting Be & Letting Go,  
Creativity, empathy