

수치심과 죄책감에 대한 성경적 이해와 치유를 위한 기독교상담적 접근

한 숙 자*

국문초록

진정한 죄책감과 수치심은 하나님의 은혜와 헌신에 대한 자각을 새롭게 하고 변화와 성숙을 위한 기회를 촉진하며 자신의 약점과 결함을 바르게 인식하고 적절하게 대응함으로써 대인관계의 질을 높이고 의사소통을 원활하게 한다. 반면에 거짓된 혹은 적절치 못한 죄책감과 수치심은 은혜의 실재를 부정하고 스스로 변화와 성숙의 기회를 제한하며 자기 스스로 자기의 실체라고 생각하는 것을 타인이 보게 될까 두려워 자신을 위장하며 대인관계와 의사소통의 질적 저하를 가져온다.

수치심치유를 위해 상담자는 내담자의 내면화된 수치심을 밖으로 끄집어내어 구체화시키는 노력이 필요하다. 수치심상담의 목표는 내담자가 하나님과의 관계 회복, 그리고 자신에 대한 부정적 자아상에서 벗어나서 건강한 자아상, 더 나아가 신적 자아상을 갖도록 돕는데 있다. 상담자와 내담자는 죄에 대한 올바른 이해와 바른 성경적 관점을 갖는 것이 중요하다. 죄를 느끼는 사람에게는 비난과 정죄 대신 연민과 긍휼을 보여 주어야 하며, 또한 직면의 과정도 필요하고 격려의 언어도 필요하다. 이는 과거의 사건과 관련된 죄책감으로 인해 구원을 잃어버릴까 두려워하는 내담자에게 구원의 확신을 갖고 하나님의 은혜 안에 계속 거할 수 있도록 도와준다.

중심단어 : 죄책감, 수치심, 기독교상담, 죄, 은혜

• 논문 투고일: 2011년 4월 10일

• 게재 확정일: 2011년 5월 13일

*한영신학대학교

• 논문 수정일: 2011년 5월 4일

I. 여는 글

얼마 전에 필자가 알고 있는 모대학교수가 자살을 하였다. 연구비횡령혐의로 검찰에 출두하기 전 집에서 목을 매 자살을 한 것이다. 평소 독실한 기독교 신자였고 상당한 재력가의 아들이며, 교수로서 부유하게 생활해오고 있었고 신앙생활을 성실하게 해오던 그를 무엇이 자살로 몰고 갔을까, 필자는 충격을 받았다. 그리고 그를 자살로 몰고 간 것은 결국 수치심과 죄책감이 아니었을까 하는 생각이 들었다.

근래 들어 교회공동체 안팎에서 기독교가 본연의 사회적 역할을 제대로 감당하지 못하고 있다는 인식이 높아지고 있다. 비신자들은 물론이고 그리스도인들 스스로도 교회지도자들과 교인들의 도덕적 수준이 저하되었다고 탄식한다. 그래서 기독교계 일각에서는 교회 내에서의 전통적인 죄의 개념에 대한 새로운 자각과 강조가 필요하다고 주장하는 목소리가 있다. 반면에 현대인들의 자기애적 성향을 교회가 인정하고 포용해야한다는 또 다른 목소리도 들려온다.

수치심은 죄 또는 죄책감과의 연관성을 고려해야하고 학자에 따라서는 동일성으로 보기도 하며 명확히 구분되어야 할 심리적 정서로 보기도 한다. 수치심과 죄책감을 비교한 여러 연구들은 수치심이 죄책감에 비해 일반적으로 더 고통스러운 것으로 보고하고 있다. 수치심의 경우는 위축되고 작아지는 듯한 느낌, 자신은 무가치하다는 느낌, 힘을 모두 잃은 듯한 느낌을 경험하고 죄책감의 경우는 긴장과 애도 그리고 후회를 경험한다고 보고하고 있다. 수치심 경향성이 높은 사람은 죄책감경향성이 높은 사람보다 긍정적인 사건 경험을 하더라도 정서적 반응을 덜 경험하며 인지적인 해석에 있어서도 부정적인 측면을 더 가지고 있는 것으로 보고하고 있다.¹⁾ 또한 죄의 개념에 있어 죄책감과 수치심의 개념을 혼동하고 수치심을 죄책감으로 착각하면 남에게 보이기

1) 송수민, "수치심경향성과 죄책감경향성의 심리적 특성비교", 한국심리학회, 「한국심리학회지: 상담 및 심리치료」 제20권 1호(2008): 125-144.

위한 체면신앙과 남을 지나치게 의식하는 자의식적 신앙으로 발전될 위험이 있어 만성적인 스트레스와 피상적인 대인관계 등의 문제에 노출될 위험성이 높다고 보고하고 있다.²⁾

Gershen Kaufman은 수치심은 자기의 병이자 영혼의 병으로 자기를 고통스럽게 만드는 것을 이해하고 치유하고자 한다면 반드시 수치심을 다루는 것이 필요하다고 하였다.³⁾ 성숙한 기독교인이 되도록 돕기 위해서는 수치심의 문제를 다루어야 하며 기독교상담자는 수치심과 죄책감이 어떻게 다르고 이것이 죄와 어떤 관련이 있으며 이를 기독교상담자는 어떻게 도와주어야 할지를 생각해보아야 한다. 본 연구에서는 성경이 말하고 있는 죄와 죄책감 그리고 수치심의 올바른 의미를 규명하고 적절치 못한 죄책감과 수치심으로 인하여 고통 받고 있는 그리스도인들을 치유하는데 필요한 것들이 무엇인가를 생각해 보고자 한다.

II. 펴는 글

1. 수치심과 죄책감에 대한 이해

수치심과 죄책감은 개인의 심리적 건강에 부정적 영향을 끼치는 정서로 상담 분야에서 오래 전부터 중요하게 다루어졌다. 수치심과 죄책감이 내용상 겹치거나 모호한 부분이 있기 때문에 동일한 정서로 보고 취급하는 경우가 많았으나 수치심과 죄책감을 구분하기 위한 시도는 오래 전부터 있어왔다.⁴⁾

-
- 2) 송옥 · 김윤주 · 한성열, “기독교인의 종교성향에 따른 수치심과 죄책감의 차이에 대한 연구”, 한국심리학회, 『한국심리학회지: 사회문제』 제15권 4호(2009): 469-486.
 - 3) Gershen Kaufman, *The Psychology of Shame: Theory and Treatment of Shame-based Syndrome* (London: Routledge, 1989). 송수민, “수치심경향성과 죄책감경향성의 심리적 특성비교”, 128에서 재인용.
 - 4) 서인숙, “정서경험 군집에 따른 수치심, 죄책감과 공감능력의 차이” (석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원, 2010), 13.

Freud는 초기 연구에서 수치심을 언급하였지만, 이후 수치심보다 죄책감이 정신 병리와 더 관련 있는 것으로 보고, 죄책감과 정신 병리의 관계에 대한 이론을 전개해 나갔다. 죄책감은 초자아와 자아의 관계로부터 발생한다. 초자아는 잘못된 행동에 대해 자기를 비난하고, 잘못된 행동을 후회하게 만든다. 이런 초자아와 자아의 긴장은 도덕적 죄책감을 발생시키며, 도덕적 죄책감은 강박신경증, 마조히즘, 우울과 같은 정신 병리를 일으킨다는 것이다. 이런 Freud의 견해에 대해 Freud 이후의 이론가들은 죄책감 뿐 아니라 수치심도 자아 발달과 성격 형성, 정신 병리에 중요한 정서로써 이들을 구분하여 정의할 필요가 있다고 하였다.⁵⁾ G. Wheeler(2000)는 수치심이 우울, 분노, 자기비난, 고립감, 완벽주의, 열등감, 실패와 좌절 등 많은 내적 상태에 복합적으로 관여하고 있는 정서라고 설명하고 있다.⁶⁾ 국내 많은 연구들도 섭식장애, 우울, 불안, 병리적 의존 등의 심리적 부적응 및 정신병리에 수치심 및 죄책감이 영향을 미친다고 하였다.

남기숙은 수치심과 죄책감의 차이에 대해 초점을 달리하는 여러 가지 이론이 있음을 다음과 같이 정리하고 있다.⁷⁾

첫째, 수치심과 죄책감의 원천을 강조하는 이론들은 수치심이 자아와 자아 이상 간의 갈등에서 비롯되는 반면 죄책감은 자아와 초자아의 갈등에서 비롯된다고 보고 있다. 수치심이 자아가 자아 이상이 설정한 목표에 도달하지 못했을 때 발생하는 부족함과 실패의 감정이라면, 죄책감은 초자아가 설정한 경계를 범하거나 위반했을 때 발생하는 불안을 의미한다는 것이다. 또한 수치심은 실제 자기와 이상적 자기 간의 불일치에서 일어난다고 보았다. 자기에 대한 기대가 높고 완벽에 대한 기대가 클수록 이 차이는 크고 자기 비난이 커져서 자아이상에 실패한 것에 대한 상처와 자기에적 불안이 커진다. 이와는 달

5) 김지연, "수치심, 죄책감과 우울의 관계에서 자기용서의 매개효과" (석사학위논문, 이화여자대학교 대학원, 2010), 6-7.

6) G. Wheeler, "Self and Shame: A Gestalt Approach," *Gestalt Review* 4(2000): 221-224.

7) 남기숙, "수치심, 죄책감 경험의 상황적, 심리적 특성", 한국목회상담학회학술대회 및 대학원생발표회, 2010. 11. 13.: 3-5.

리 죄책감은 자기 측면들 간의 갈등에서가 아니라 자기와 대상 간의 갈등에서 비롯된다고 본다. 대상에 대한 자신의 공격성을 자각하는데서 발생하는 것이 죄책감이고, 따라서 수치심이 실제 자기와 이상적 자기간의 불일치를 감소시킴으로써 자기 통합성을 지향한다면, 죄책감은 대상을 자기의 공격성으로부터 보호함으로써 대상 통합성을 지향한다고 본다.

둘째, 수치심과 죄책감에서 자기와 타인의 관계에 주목하는 이론들로, 수치심과 죄책감은 대인관계에서 발생한다고 본다. 수치심과 죄책감은, 특히 수치심에서 타인의 존재가 매우 중요하다는 것이다. 수치심은 아무도 없거나 아무도 모르는 상황에서는 느끼지 않을지도 모른다. 반면 죄책감은 아무도 없거나 아무도 그것을 알지 못해도 느낄 수 있다. 수치심은 다른 사람이 나를 부정적으로 바라보기 때문에, 또는 그렇다고 상상하기 때문에 자신이 나쁘다고 느끼는 반면, 죄책감은 자신이 스스로의 기준을 위반하였기 때문에 자기가 나쁘다고 느끼는 경향이다.

셋째, 수치심과 죄책감은 평가의 초점을 어디에 두느냐에 따라 구분되기도 한다. 수치심은 자기비판의 초점이 자기 전체에 있고 죄책감은 특정 행동에 있다고 보는 것이다. 수치심은 자기 전체를 문제시 해서 자신에 대한 광범위한 평가절하가 일어나고 이로 인해 전체적인 자기 통합성이 상실된다. 반면 죄책감은 자신이 나쁘다고 느끼지만 자기 전체가 아니라 어떤 부분적인 행동이 문제가 되고 어떤 구체적인 행동이 문제가 되기 때문에 자기 전체는 통합적으로 유지될 수 있다.

이처럼 수치심은 일반적으로 내적인 자아평가와 관련된 것으로서 자신의 부족이나 결핍, 혹은 부적절함에 관한 자아의식으로부터 생겨나는 고통스러운 감정의 한 형태이다.⁸⁾ 반면에 죄책감은 모든 평가가 자기와 다소 거리를 두고 일어나므로 수치심보다 덜 고통스럽고 덜 파괴적이며, 반성적 반응양식이나 성취동기와 같은 긍정적 요인과 관련된다고 알려져 있다.⁹⁾

8) 미국정신분석학회, *Psychoanalytic Terms and Concepts*, 이재훈 외 역, 『정신분석 용어사전』 (서울: 한국심리치료연구소, 2002), 237.

9) 김용희, “여대생의 적응과 관련된 심리적 특성: 부모관계, 분리개별화, 수치심 및 죄책감을 중심으로”, 한국심리학회, 『한국심리학회지: 건강』 제13권 3호(2008): 700.

2. 수치심과 죄책감에 대한 성경적 이해

1) 수치심에 대한 성경적 이해

아담과 하와가 금단의 열매를 먹은 후 찾아든 최초의 감정은 ‘수치’와 ‘두려움’이었다. 여기서 ‘수치’는 하나님의 거룩한 형상을 상실한 인간 상호간에 느끼는 오염된 감정을 가리킨다.¹⁰⁾ 창세기 2장 25절에는 “남자와 그 아내가 둘 다 벌거벗고 있었으나, 부끄러워하지 않았다”고 기록되어 있다. 이는 하나님의 섭리로 이루어진 부부가 하나님 안에서 하나의 인격으로 다시 태어났을 뿐만 아니라, 죄를 짓지 않은 상태이기에 하나님 앞에서나 다른 짐승들 속에서도 전혀 수치심이나 어떠한 부끄러움도 느끼지 않았던 인간의 모습을 말하고 있다. 그러나 창세기 3장 7절에서는 “이에 그들의 눈이 밝아져, 자기들이 벗은 몸인 것을 알고 무화과나무 잎으로 엮어서 치마로 삼았다”고 기록하고 있다.¹¹⁾ 사탄이 말한 것처럼 그들의 눈은 열려져서 하나님과 같아지는 기분을 느낀 것이 아니라, 오히려 깊은 수치심으로 압도되어 있었다. Anthony A. Hoekema는 그들의 수치심이 죄의식의 즉각적인 반응이라고 말한다.¹²⁾

자신에 대한 자기 인식은 긍정적일(자신을 가치 있는 사람으로 봄) 수도 있고 부정적일(자신을 무가치한 존재로 바라 봄) 수도 있다. 우리는 타락 이전 아담과 하와가 아직 본래의 모습대로 순결한 상태에 있었을 때 그들은 매우 긍정적인 자아상을 가졌으리라고 생각한다. 그러나 인간 타락시 자아상의 이중적 변질이 발생하게 되었다. 타락 이전에 아담과 하와는 그들의 자아상을 과도하게 높이려 했었다. 그들은 하나님보다 더 높아지기를 원해서(창 3:5), 선악을 알게 하는 나무의 과실을 먹지 말라는 하나님의 분명한 경고를 어기고 말았다(창 3:6). 이러한 행위가 그들의 죄 된 자만심을 드러내 보였다. 죄가 저질러진 후에 아담과 하와는 자신을 부끄러워하는 수치심이 생겼다(창

10) 강병도 편, 『호크마 종합주석 1』 (서울: 기독교출판사, 1993), 173.

11) 대한성서공회, 『성경전서: 표준새번역』 (서울: 대한성서공회, 1993), 3.

12) Anthony A. Hoekema, *Created in God's Image*, 류호준 역, 『개혁주의 인간론』 (서울: 기독교문서선교회, 1999), 226.

3:7),¹³⁾

이처럼 성경에서 아담과 하와의 눈이 밝아졌다는 의미는 긍정적인 개념이 아니라 부정적인 개념으로 사용되었다. 사탄이 말한 것처럼 이들의 눈이 밝아져서 하나님과 같이 된 것이 아니라, 오히려 이들의 마음이 타락해서 사물을 바라보는 관점이 왜곡되고 어두워진 것이다. 타락한 인간의 마음에서 나오는 것은 온갖 악한 생각(막 15:18-19; 막 7:21-22)이기 때문에 자신과 세상 그리고 하나님에 대한 판단을 왜곡시킨다. 이들은 스스로를 부끄럽게 여기게 되었으며, 하나님께 나아가서 죄의 문제를 해결받고자 하기보다는 하나님을 피해서 숨게 된 것이다. 이들이 판단한 하나님은 사랑과 용서의 하나님이 아니라 정죄하고 벌주시는 두려움의 대상이 된 것이다(창 3:10).¹⁴⁾ 부끄러움이 이제 두려움으로 나타난 것이다. 두려움이 생긴 것은 죄의 결과이다. ‘두려움’은 거룩하신 하나님께 대한 인간의 부정적인 감정으로서 인간이 더 이상 그 분과의 아름다운 교제를 나눌 수 없음을 보여주는 마음의 상태이다.

Donald Capps는 현대의 심리적 병리 현상을 관찰하며 기독교의 죄의 개념을 자기심리학의 시각으로 재접근하고 있다. Capps는 현대인들의 내적 갈등에 대해 말하기를 삶의 목표를 자기실현에 두고 있어 죄책감보다는 자신들의 존재가치와 상관있는 수치와 분노 속에서 나타난다고 한다. 현대사회에서 지극히 개인주의화 된 사람들은 자신의 목표달성을 매우 중요하게 여긴다. 이를 위해 노력하는 과정에서 경험하게 되는 커다란 좌절감과 실패감은 ‘자기 자신’에 대해 부정적인 평가를 내리게 하며, 심지어 자기상실의 공포감(the dread of self-loss)마저 느끼게 한다는 것이다. 현대인들의 이런 ‘자기’에 관한 지독한 관심은 종래의 ‘도덕적 혹은 종교적’ 율법의 속박보다는 자존감의 침해에 따르는 내면적 고통에 더욱 민감한 반응을 하게 한다. 즉, 일상적인 삶을 통해 자신들이 저지를 수 있는 ‘잘못된 행위’ 보다는 ‘잘못되어질 수 있는 자기 자신’에 대해 더욱 관심을 기울이게 된다는 것이다. 이러한 현상은 그리

13) Hoekema, *Created in God's image*, 181-182.

14) 김준수, 『마음의 치유』 (서울: 디모데 2008), 130-131.

스도인이라 해서 예외는 아니다. 그리스도인들조차 더 이상 '죄의 경험'을 전통적 '죄책감'에 연결시키기보다는 자신과 관련하여 느껴지는 '수치'와 '분노' 속에서 생각하게 된다는 것이다. Capps는 결론적으로 지독한 자기애적 관심을 가지고 살아가는 현대인이 저지를 수 있는 '죄'는 자존심과 자기애의 상처 속에 동반되는 '수치와 분노'에서 이해되어야 하며, 이는 자기의 가치를 상실하고 스스로 자기파멸을 초래하는 '비성숙한 자기애' (immature self-love)에서 비롯된다고 주장한다.¹⁵⁾ '수치'와 '분노'는 결국 자기 자신을 상실키 하고 파괴하는 죄성이 아닐 수 없다.

Edward T. Welch¹⁶⁾는 '우리는 왜 타인을 두려워하는가'라는 질문을 통해 인간의 두려움의 원인을 성경에서 근본적인 해답을 찾았다고 하면서 수치심의 두 가지 유형적 측면에서 그 해답을 제시하고 있다.

첫째, 수치심은 단순히 자신의 죄의 결과로 인해 생기는 수치심이다. 이는 거룩하신 하나님 앞에 추악하고 별거벗은 존재로서의 결과로 생기는 수치심이며, 보통 이 수치심은 타인과의 관계 속에서 경험되어진다. 아담과 하와는 타락 후 그들의 눈이 밝아 자기들의 몸이 벗은 줄을 즉각적으로 알게 되었다(창 3:7). 수치심은 먼저 타인에게 비쳐지는 자신의 모습을 인식하면서 느끼게 되고, 그 다음에 우리의 마음을 꿰뚫어보시는 하나님을 인식하면서 느끼게 된다. 아담과 하와는 분명히 범죄 하기 이전에도 벗고 있다는 사실을 알고 있었지만 서로의 벗은 모습을 결코 부끄러워하지 않았다(창 2:25). 하지만 범죄한 이후 그들은 서로에게 비쳐지는 자신들의 모습이 이전과 달라서 다른 사람의 눈이 찌르는 빛이 되어 자신들의 몸과 영혼을 보게 되었고 죄의 추악함을 보게 된 것이다.

둘째, 타인의 범죄의 대상 또는 희생물이 된 결과로 생기게 되는 수치심이

15) Donald Capps, *The Depleted Self: Sin in a Narcissistic Age* (Minneapolis, MN.: Fortress Press, 1993). 황현영, "죄의식과 수치심", 한국기독교상담·심리치료학회, 「기독교상담학회지」 제6집(2003): 345에서 재인용.

16) Edward T. Welch, *When People are Big and God is Small: Overcoming Peer Pressure, Codependency, and the Fear of Man* (Phillipsburg, NJ.: P & R Publishing, 1997), 24-27.

다. 이러한 수치심은 더러운 것과의 접촉에 의해 생기게 된다. 예를 들면 창세기 34장 5절에 야곱의 딸 디나가 세겔에게 강간당했을 때 그녀는 ‘더럽혀졌다’ 라고 기록하고 있다. 이는 사건의 책임이 디나 자신에게 있지 않다는 것을 의미한다. 그러나 중요한 사실은 자신이 지은 죄가 아님에도 불구하고 스스로 자신의 정조가 더럽혀졌다는 의식을 가진다는 점이다. 이처럼 강간의 경우에 그 희생자는 치욕스러운 수치심을 느끼게 된다. 다른 사람의 죄로 인해 벌거벗겨짐을 당하는 것이다. 즉, 첫 번째 수치심은 자기 자신의 타락 된 본성과 개인적인 죄로 인한 “자초한 벌거벗음”(self-imposed nakedness)이라면, 두 번째 수치심은 다른 사람들의 죄로 인해 “강요되는 벌거벗음”(other-imposed nakedness)이다. 불행하게도 이 “희생에 의한 수치심”(victimization-shame)은 그 원인이 서로 다름에도 불구하고 자신의 죄 때문에 느끼는 수치심과 동일한 감정을 느끼게 한다. 그러나 신학적 관점에선 이 둘 사이에 커다란 차이가 있다. 범죄로 인한 수치심은 우리들 자신이 초래하는 것이며 모든 인간이 다 경험할 수 있는 것인데 비해 희생에 의한 수치심은 타인에 의해 가해지는 것으로서 모든 사람이 다 경험하는 것은 아니다.

John Bradshaw는 수치심에는 건강한 수치심과 해로운 수치심이 있다고 보았다.¹⁷⁾ 건강한 수치심은 자신의 한계를 받아들이고, 실수할 수 있는 존재로 인정하고 자신을 있는 그대로 받아들이고 통합하게 하는 반면, 해로운 수치심은 인간 내면에 분리를 가져와 자신을 부정하게 만들고 자신의 모습대신 다른 모습이나 행위로 위장하게 만든다고 하였다.

2) 죄책감에 대한 성경적 이해

성경은 죄와 죄책감의 문제에 대해 우리가 미처 인식하지 못하고 있었던 유익하고도 심오한 통찰들을 보여주고 있는데, 그것들은 각기 죄책감의 범위, 죄책감을 유발하는 요인으로서의 행위와 동기의 문제 그리고 죄책감의 내용

17) John Bradshaw, *Healing the Shame that Binds You*, 김홍찬 · 고영주 역, 『수치심의 치유』 (서울: 한국기독교상담연구원, 2003), 17-19.

과 기능에 관련되어 있다.

첫째, 성경은 죄책감의 범위를 확장시킨다. 우리는 흔히 우리가 범한 잘못에 대해 죄책감을 느낀다. 그러나 우리가 적극적으로 행하지 않은 선에 대해 죄책감을 느끼는 경우는 많지 않다. 많은 사람들이 ‘나는 책망 받을 짓을 하지 않았어. 나는 내가 할 일을 다 했어’라고 말함으로써 죄책감을 억압한다. 그러나 예수님은 죄책감의 범위를 광범위하게 심지어 무제한적으로 확장시킨다. 이른바 ‘양과 염소의 비유’(마 25:31-46)에서 그 분은 최후의 심판에 대한 사실적인 묘사를 하고 있다. 본문에는 영벌을 받게 되는 사람들이 나오는데, 그들이 저주를 받게 되는 원인은 큰 악을 범한데 있기보다는 오히려 냉수 한 그릇을 대접하는 것과 같은 작은 사랑의 행위를 행치 아니한 데 있다. “부자와 나사로의 비유”(눅 16:19-31) 또한 이에 대한 좋은 실례가 된다. 부자가 나사로에게 직접적으로 해를 끼친 것은 아니다. 그의 죄목은 단지 나사로에게 적극적으로 선행을 행치 않았다는 것이다.¹⁸⁾ 사도 야고보 역시 적극적으로 선을 행하지 않는 것을 죄로 규정한다. “그러므로 사람이 선을 행할 줄 알고도 행하지 아니하면 죄니라”(약 4:17). 이와 같이 성경은 우리에게 소극적으로 악한 행위를 하지 말 것을 요구할 뿐만 아니라 더 나아가 적극적으로 선을 행할 것을 권면함으로써 죄책감에 대한 우리의 보호막을 걷어낸다.

둘째, 성경은 죄책감을 행위이면에 있는 마음의 동기와 연결시킨다. 예수님은 행위 중심의 율법주의에 도전하여 인간본성의 은밀한 심층까지 가차 없이 드러내셨다. 외적인 행동이 아니라 인간의 마음에 죄책감을 두신 것이다. 그 분은 마태복음 15장 18-20절에서 마음에서 나와서 사람을 더럽히는 죄의 목록을 구체적으로 나열하신다. ‘악한 생각, 살인, 간음, 음란, 도둑질, 거짓 증언, 비방’. 악한 생각에 뒤이어 나오는 죄의 목록은 십계명의 두 번째 판 계명들(제 6-9계명)을 인상적으로 반영하고 있는 것이다.¹⁹⁾ 심지어 그 분은 선행과 경건한 종교적인 행위에서조차 그릇된 동기가 작용할 수 있음을 말씀하

18) Robert H. Stein, *An Introduction to the Parables of Jesus*, 오광만 역, 『비유해석학』 (서울: 도서출판 엠마오, 1996), 225-228.

19) 양용의, 『마태복음을 어떻게 읽을 것인가』 (서울: 성서 유니온, 2006), 269.

신다. 마태복음 6장 1-18절에서 예수님은 당시에 바리새인, 서기관들과 같은 종교지도자들이 구제와 기도와 금식을 사람들에게 보여주고 인정과 존경을 받기 위한 위선적인 행위로 전락시켰다고 책망하셨다. 사도바울 역시 복음을 전하는 것과 같은 고상한 행위에서도 그 이면의 동기에 인간적인 경쟁심과 시기심이 자리 잡고 있는 경우가 있다고 증거 한다. “어떤 이들은 투기와 분쟁으로... 그리스도를 전파하나니”(빌 1:15).

셋째, 성경은 참된 죄책감이 하나님께로부터 나온다고 말한다. 죄책감에 대한 인식은 주관적이며 사람마다 다르다. 사실 인간은 놀랄만큼 피상적이며 부당하게 서로를 판단한다. 우리 각자에게는 한 편으로 우리에게 대한 주변사람들의 비난이 있고 또 한편으로는 우리 자신의 죄에 대한 서로 다른 확신이 있다. 이런 복잡한 양상은 때때로 참된 죄책감과 거짓된 죄책감 사이의 기준과 경계선을 모호하게 만든다. 그래서 Paul Tournier가 말한바 기능적 죄책감으로 고통 받을 수 있으며 다른 사람들이 사랑과 존중을 잃어버리게 될까봐 두려워할 수도 있다.²⁰⁾ 그러나 하나님께서 우리의 마음 깊은 곳에서 우리를 책망하시는 내용은 사람들이 우리를 정죄하는 것과는 전혀 다르다. 우리는 그런 점에서 -사람들이 아니라 하나님이 우리에게 말씀하시는 부분에 대하여- 양심의 가책을 받는다. 성경의 관점에서 볼 때 참된 죄책감은 하나님께 대한 죄책감, 하나님께로부터 질책 받는 것들로부터 나오게 되는 것이다. 삼하 12장 1-23절과 시편 51편은 나단 선지자를 통한 하나님의 책망과 다윗의 반응(참회)을 통해 참된 죄책감의 역할을 잘 보여주고 있다. 말하자면 거짓된 죄책감은 인간의 판단과 암시의 결과로 나타나는 것이며, 참된 죄책감은 하나님의 거룩한 판단에서 나오는 것이다. 한편 참된 죄책감의 한 형태로서의 ‘존재 죄책감’은 모든 죄책감 중에서 가장 심오하며 절대적이며, 본질적인 죄책감으로서 인간의 약함에 대한 인식, 하나님에 대한 절대적이고 질적인 열등감의 표현이며 참회에 이르게 하는 것이다.²¹⁾ 누가복음 5장 1-11절은 베드로가 예

20) Paul Tournier, *Guilt & Grace*, 추교석 역, 『죄책감과 은혜』 (서울: 한국기독교학생회, 2005), 93-98.

21) Tournier, *Guilt & Grace*, 173-176.

수님과 함께 한 기적적인 고기잡이를 통해 그 분의 하나님 되심을 깨닫게 되는 놀라운 반전을 기록하고 있다. “...주여, 나를 떠나소서. 나는 죄인이로소이다”(눅 5:8).

3. 수치심과 죄책감의 형성

많은 연구자들은 수치심과 죄책감이 어떻게 형성되는지에 대한 다양한 설명을 제시하고 있다. Freud는 초기 연구에서 심리내적 기제를 중심으로 수치심과 죄책감에 대해 관심을 가졌다. 그는 개인의 성적욕구에 대한 방어로 인해 유발되는 것이 수치심이라 하였으나, 이후 신경증적 이론을 발달시키면서 자아와 초자아 간의 갈등과 관련 있는 것을 죄책감으로 보고 수치심에 대해선 중요하게 다루지 않았다. 4-5세경 자아에서 파생되는 초자아는 도덕적 규범을 지키기 위한 기준을 요구하고 초자아와 본능 사이의 갈등이 해결되지 않으면 죄책감을 느끼게 되는 것으로 보고 있다. 일부 학자들은 죄책감이 수치심보다 후에 발달된다고 한다. Erikson에 의하면 심리사회적 발달의 두 번째 단계에서 배변훈련을 통해 자신이 통제할 수 있다는 자율성을 경험하지 못하면 수치심을 느끼게 된다. 수치심은 자랑스럽지 못한 자신의 모습과 부모나 양육자의 기대에 부응하지 못하는 자신의 행동을 자각하게 될 때 생겨나는 부정적 감정이라 할 수 있다.

Kaufman은 수치심에 대해 아동과 부모의 관계가 빈약할 때 발생하는 것으로 보았다. 부모의 과도하게 긴 침묵이라든지 분노, 비난, 경멸의 시선, 비웃음, 조소 등은 수치심을 유발시키며, 이에 대한 부적절한 처리는 수치심을 내면화시킨다고 한다. 아이에게 이러한 상황은 대인관계가 끊어지는 경험이 되고 그 대인관계의 단절은 수치심을 일으키는 치명적 사건이 되는 것이다.²²⁾

자아의 문제로서 수치심을 보는 이론들은 수치심이 최초의 돌봄 실패에서

22) Gershen Kaufman, *Shame: The Power of Caring* (Cambridge, MA.: Schenkma, 1985), 17-35, 56.

생긴다고 본다. 초기의 자아는 의도한 것을 성취한 경험과 그에 수반되는 즐거움과 흥분을 통해 형성되는데, 엄마와 아기의 상호작용이 이를 만족시키지 못하면, 아기의 초기 자아는 상처를 입게 되고 수치심이 생긴다고 보는 것이다. 한편 수치심을 외부적 요인의 결과로 보지 않고 좌절감의 표현으로 보기도 한다. 수치심은 바라던 것들이 이루어지지 않고 욕망을 감소시켜야 할 때 일어나는 것으로 보는 것이다.²³⁾

자기심리학에서는 공감적 반영의 실패가 수치심을 유발한다고 본다. Kohut에 의하면 인간의 가장 기본적 욕구는 자기애적 욕구로서, 아기의 자기애적 욕구는 자기의 일부로 여기는 자기대상(selfobject)을 통해 채워지는데, 이 욕구가 채워지면 건강한 자아가 형성되고, 반대로 채워지지 않으면 수치스런 자아가 형성된다. 자기대상 경험이 부재하면 아기의 심리적 발달에 문제가 생기며 심리적 장애가 발생할 수 있다. 부모의 공감적 반영의 실패로 인해 아이로 하여금 자기대상경험의 실패를 가져오게 하고, 이러한 자기대상경험의 실패는 좌절감을 주고 취약한 자기를 형성하게 되어 결국 수치심을 유발하게 된다. 또한 자기심리학은 자신이 보는 의무적인 자기와 실제 자기가 일치하지 않을 때 죄책감을 느끼는 반면, 타인이 보는 이상적 자기와 실제 자기가 일치하지 않을 때 수치심을 느낀다고 보았다.²⁴⁾

대상관계이론도 수치심이 돌봄 대상으로부터 거절당했을 때 형성되기 시작한다고 본다. 아이가 최초의 돌봄 대상의 상실 혹은 그로부터의 사랑의 상실을 경험할 때 자기비난과 무가치함의 환상을 갖게 되고, 아이는 대상의 상실이 자기가 무가치하고, 사랑받을 수 있는 자격이 없기 때문에 생긴 것으로 보고 자신을 비난한다. 이런 슬픔과 우울의 감정들은 수치심과 연관되어 자아에 대한 결함으로 경험되면서 이는 점점 내면화 된다.²⁵⁾

23) 손운산, “수치심의 치료와 용서”, 한국신학연구소, 「신학사상」 제147호(2009, 가을): 261-262.

24) 송옥 · 김윤주 · 한성열, “기독교인의 종교성향에 따른 수치심과 죄책감의 차이에 대한 연구”, 472.

25) 손운산, “수치심의 치료와 용서”, 265-267.

4. 죄책감과 수치심 치유를 위한 기독교상담적 접근

1) 수치심에 대한 성경적 방안

성경에는 자신에 대한 수치심으로 고통 받았던 사람들의 이야기가 나온다. 그 중에 모세와 엘리야의 이야기가 대표적인 경우에 속한다. 모세는 여호와 하나님께로부터 당신의 백성 이스라엘 자손을 출애굽 시키라는 소명을 받았을 때 자신이 말더듬이(출 4:2)이므로 그 사역을 감당할 수 없노라고 말한다. 모세가 실제로 말더듬이였는지 아니면 그가 감당해야 할 사역의 중압감 때문에 그것을 회피하기 위한 변명거리로 그렇게 말했는지는 확실히 알 수 없다. 출애굽기의 기록에 의해서 우리가 확인할 수 있는 것은 하나님께서 그를 애굽으로 보내시기 위해 두 가지의 이적(지팡이와 문둥병/출 4:1-7)을 보여주셨고, 형 아론을 그의 대변인(출 4:14-16)으로 대동케 하셨다는 것이다. 한편 엘리야 선지자의 경우는 그의 수치심이 보다 더 자기 파괴적인 양상으로 나타난다.

갈멜산에서의 바알선지자들에 대한 승리(왕상 18장)를 통하여 이스라엘을 신정국가로 회복시키기 원했던 그의 종교적 이상이 실패로 끝나고, 이세벨의 박해를 피해 도피해야 했던 엘리야는 자신이 무가치한 인간이라는 수치심에 사로잡힌다. 그는 광야에서 하나님께 이렇게 고백한다. “자기가 죽기를 원하여 이르되 여호와여 너넉하오니 지금 내 목숨을 거두시옵소서 나는 내 조상들보다 낫지 못하나다...”(왕상 19:4). 현대의 교회 공동체 속에도 수많은 모세와 엘리야들이 있다. 많은 교회지도자들과 그리스도인들이 외적으로는 아무런 문제가 없는 듯이 행동하지만, 내적으로는 자신이 무가치한 존재로서 하나님께서 주신 사역을 효과적으로 수행할 수 있는 능력이 없고 심지어 하나님의 은혜를 받을 만한 자격이 없다고 느낀다.

이처럼 수치심의 문제는 고통을 일으키는 다양한 경험들 중 하나의 감정이라 할 수 있다. 우리가 수치심을 통해서 경험하는 고통은 무엇인가? H. M. Lynd가 수치심의 상황에서는 전적으로 자기에게 몰두한다고 강조했던 점은 우리에게 해답을 준다.²⁶⁾ 우리는 끊임없이 자기에 대해 상처를 주기 때문에

고통을 경험한다. 수치심은 우리를 부끄럽게 느끼도록 하여 존엄성에 대한 위협을 가져다주며, 결국엔 자존감이나 긍정적인 자존심의 상실로까지 이어지게 한다.

수치심이 내재된 사람들은 부정적인 자아상으로 인해 자신의 모습을 객관적으로 바라보지 못하고 왜곡되게 받아들인다. 이로 인해 자신의 모습을 직면하는 것이 두려워 자신이 부정하고 싶은 부분을 상대에게 투사하기도 한다. 또한 비판과 거절도 수치심이 내재된 사람에게는 고통스러운 경험이다. 이런 사람은 수치심이 자신이 한 행위보다 자기존재에 있어 무언가 결핍이 있다고 여기며 인격적인 수치감과 자기-경멸의 부정적 자아상을 갖고 있다.²⁷⁾ 따라서 수치심극복을 위해서는 행위 보다 그 사람 존재자체와 가치가 강조되어야 한다. 사람은 자기가 소유한 자아상에 따라 행동하며 통합된 삶의 모습을 보이고자 하기에 자기 인생을 바꾸려는 사람은 먼저 자기가 소유한 자아상을 바꾸어야 한다. 자아상에 대한 변화가 수치심 치료에 있어 매우 중요하다고 할 수 있다.

그리스도인의 자아상은 죄의 용서하심과 새롭게 하여 주시는 하나님의 은혜에 비추어 자신을 바라본다는 것을 의미한다. 과거의 상처 난 자신으로 보는 것이 아니라 새로운 시각으로 변화하고 성장하는 가장 존귀한 존재로 자신을 보는 것이다. 하나님의 시각으로 자기를 보고 하나님께서 그 사람의 삶을 통해 가지고 계시는 계획이 무엇인지 발견하여 하나님께서 주신 무한한 잠재력과 가능성을 바라보고 자신을 개발해 나가는 자아상을 갖는 것이 중요하다.²⁸⁾ 그리스도인의 자아상은 결코 그 자체가 목적이 아니다. 그것은 항상 하나님을 위한 삶, 다른 사람을 위한 삶, 그리고 하나님의 창조물을 보존하고 개발하는 삶을 위한 수단일 뿐이다. 그것은 우리 자신에 대한 집착으로부터 우

26) Helen Merrell Lynd, *On Shame and the Search for Identity* (New York: Harcourt Brace, 1958). Donald Capps, *Life Cycle Theory and Pastoral Care*, 문희경 역, 『인간발달과 목회적 돌봄』 (서울: 이레서원, 2001), 121에서 재인용.

27) Donald Capps, *The Depleted Self*, 김진영 역, 『고갈된 자아의 치유』 (서울: 한국장로교출판사, 2001), 57.

28) 심수명, 『독특한 나를 찾아서』 (서울: 다세움, 2006), 18.

리를 구해내어 자유롭게 함으로써 우리가 기쁨으로 하나님을 섬기며 다른 사람들을 사랑할 수 있도록 한다.²⁹⁾ 이러한 자아상을 신적 자아상이라고 한다. 수치심 치유에 있어 궁극적인 목표는 자신에 대해 부적절감 즉 부정적 자아상을 가지고 있는 경우 자신에 대한 부정적 자아상에서 벗어나서 건강한 자아상 더 나아가 신적 자아상을 갖게 하는 것이라 말할 수 있다. 신적 자아상은 하나님께서 우리를 사랑하신 아가페 사랑, 용서하시는 십자가의 사랑으로 얻어질 수 있다. 하나님의 용서는 세상에서 가장 강력한 치유적 개념이다. 만약 우리가 정말로 하나님이 우리를 용서했다고 믿는다면 죄책감과 수치심은 사라질 것이다.³⁰⁾

2) 죄책감에 대한 성경적 방안

기독교인에게 있어서 죄책감이란 신앙의 대상인 하나님 앞에서 자신의 존재와 행위에 대한 책임감을 의미한다. 이러한 죄책감에는 진정한 죄책감과 잘못된 혹은 과도한 죄책감의 두 가지 형태가 있는데, 전자는 신앙생활과 대인관계에 있어서 긍정적인 기여를 할 수 있지만, 후자는 역기능적인 요소를 가지고 있기 때문에 상담을 통한 치유가 요청된다.

Earl Wilson은 죄책감 상담에 있어서 죄 있는 사람과 죄책감을 느끼는 사람이 구분되어야 한다고 했다. 성급한 권면이나 경고 등은 오히려 죄책감을 갖고 있는 기독교인에게 있어 죄책감을 가중시키기도 하기 때문이다.³¹⁾ 따라서 죄책감을 갖고 있는 기독교인들을 상담하기 위해서는 죄에 대한 올바른 이해와 바른 성경적 관점이 필요하다고 할 수 있다.

이러한 상담의 과정에서 상담자나 내담자가 가장 긴급히 인식해야 할 것은 하나님께서 우리가 죄책감으로 인한 저주 밑에 머물러 있기를 원하지 않으신다는 것이다. 하나님은 예수님께서 우리의 죄 값을 치르셨기 때문에 죄의 대가로부터 우리를 놓아주시기로 하셨으며, 또한 죄책감에서도 놓아주시기를

29) Hoekema, *Created in God's image*, 193.

30) 심수명, 『인생을 축제처럼』 (서울: 다세움, 2005), 77.

31) Earl D. Wilson, *Counseling and Guilt*, 김창대 역, 『죄의식』 (서울: 두란노, 2002), 26-27.

원하신다는 것이다.³²⁾ “그리스도께서 우리를 위하여 저주를 받은바 되사 율법의 저주에서 우리를 속량하셨으니...”(갈 3:13)

죄책감을 가진 사람에게 하나님께서 용서하셨다는 메시지를 믿기만 하면 용서 받을 수 있다는 것이야말로 복음이 아닐 수 없다. 그런데 문제는 많은 사람들이 은혜의 실재를 바르게 인식하지 못한다는 것이다. 하나님의 용서하시는 복음의 능력이 우리 내면의 정서 가장 깊은 곳까지 도달하지 못하는 것이다. 이에 관해 Philip Yancey는 우리의 은혜 불감증이 우리에게 있는 본능적 느낌 -하나님께 가려면 무언가를 해야 한다- 때문이라고 설명한다.³³⁾ 그렇다면 어떻게 할 것인가? 죄책감으로 고통 받는 사람에게 어떻게 접근할 것인가? 그에 대한 해답을 우리는 예수님으로부터 배울 수 있다. 성경에는 예수님께서로부터 죄와 죄로 인하여 파생되는 갖가지 문제들에 대하여 치유를 받게 되는 사람들의 이야기가 나오는데, 그 중에서도 베드로의 경우는 죄책감으로부터의 치유와 회복에 관해 많은 시사점을 제공한다. 먼저 살펴 볼 본문은 눅 22:54-62절이다. 본문은 예수님께서 겟세마네 동산에서 체포되신 후 대제사장의 집에서 심문을 받으시던 때의 장면을 묘사하고 있다. 그 분께서 체포되실 때 모든 제자들이 흩어졌는데, 그 중의 한 사람인 베드로가 예수님께서 어떻게 심문을 받으시는가 궁금하여 대제사장의 뜰에 들어가서 하인들과 함께 불을 쪼고 있었다. 그때 그 집의 여종과 하인들이 불빛에 비친 베드로의 모습을 보고, 예수님과 함께 있던 제자 중의 한 사람이 아니냐고 연거푸 캐어물었다. 생명의 위협을 느낀 베드로가 세 번이나 예수님을 모른다고 부인할 때 닭이 울었다. 이에 베드로는 자신의 호언장담(죽음의 자리까지라도 예수님과 함께 하겠다)과 이에 대한 예수님의 예언(오늘 닭 울기 전에 네가 세 번 나를 부인하리라)을 기억하고는 밖에 나가 심히 통곡하였다는 내용이다. 이 기사는 여타의 복음서에도 기록되어 있다(마 26:69-75; 막 14:66-72; 요 18:15-27). 그런데 따뜻하고, 섬세한 감성의 소유자인 누가는 다른 복음서에는 기록

32) Wilson, *Counseling and Guilt*, 43.

33) Philip Yancey, *What's so Amazing about Grace*, 윤종석 역, 『놀라운 하나님의 은혜』 (서울: 한국기독교학생회, 2001), 76-80.

되지 않은 한 장면 -어쩌면 무심코 지나칠 수도 있는-을 기록하였다. “주께서 돌이켜 베드로를 보시니...”(61절) 베드로가 예수님을 부인할 때(마 26:74에 의하면 심지어 그는 자신의 생명을 구하고자 예수님의 이름을 저주하며 맹세했다). 그 분은 베드로를 보셨다. 비난과 정죄의 눈길로가 아니라 연민과 긍휼의 눈길로... 짧은 시간 베드로와 예수님의 시선이 마주친다. 베드로는 아마도 오랫동안 아니면 그의 일평생 예수님의 그 눈을 잊을 수 없었을 것이다. 그분의 시선이 감당할 수 없는 양심의 고통을 불러 일으켰을 것이다. 자신이 그토록 사랑한다고 생각했던 주님을 비열하게 배신했다는 참담한 현실과 함께... 그래서 그는 통곡할 수밖에 없었던 것이다.

어떤 사람이 죄를 범했다면, 그 사람은 그에 대한 합당한 죄책감을 느껴야만 한다. 모든 죄책감이 나쁜 것만은 아니다. 치유되어야만 하는 부정적인 감정인 것만은 아니다. 죄를 짓고도 죄책감을 느끼지 못하는 것이야말로 문제이다. 그러나 동시에 우리는 죄를 지은 사람에게서 비난과 정죄의 눈길을 거두어야만 한다. 예수님이 베드로에게 연민과 긍휼의 눈길을 보내셨던 것처럼. Paul Tournier가 말한 것처럼 다른 사람에 대한 우리의 비난이 낳는 가장 비극적인 결과는 그가 낮아짐과 은혜에 이를 수 있는 길을 막는 것이다. 즉 그를 자신의 잘못으로부터 벗어나도록 하는 대신에 그 잘못 속으로 그리고 자기 정당화라는 메커니즘으로 몰아가는 것이다. 우리의 목소리가 하나님의 음성을 들리지 않게 한다.³⁴⁾

살펴보아야 할 또 하나의 본문은 요 21:1-18이다. 이 본문은 예수님께서 부활하신 후에 갈릴리(디베라)호수에서 고기잡이에 나섰던 베드로를 포함한 일곱 제자들에게 나타나셨던 장면을 묘사하고 있다. 새벽 미명에 예수님께서 갈릴리 호숫가에서 제자들을 부르셨다. 그리고 제자들에게 그물을 배 오른 편에 던지게 하심으로써 많은 물고기(153마리)를 잡게 하신다. 이에 사도 요한이 먼저 주님을 알아보고 베드로를 비롯한 제자들이 육지로 올라가서 주님이 이들을 위해 준비하신 생선과 떡으로 아침 식사를 하게 된다. 이 장면에서 사

34) Tournier, *Guilt & Grace*, 118-121.

람들은 흔히 도덕적인 판단을 가하여 제자들이 예수님이 주신 제자의 직분을 망각하고 과거의 생업인 고기잡이로 되돌아갔다고 비난한다. 그러나 본문 12절의 내용 - '제자들이 주님이신줄 아는고로 당신이 누구냐 감히 묻는 자가 없더라' - 과 당시의 제자들이 처해있었던 상황(그들은 모두 주님을 배신했었다)으로 미루어 볼 때 이들이 어떤 심리상태에 있었는지를 짐작할 수 있다. 즉 이들은 자신들이 주님을 배신했다는 죄책감과 그로 인한 내적 수치심으로 인해 감히 예수님의 제자로 자처할 수 없었으며 따라서 주님과 아침식사 자리에서 아무런 말도 할 수 없었던 것이다. 침묵의 식사시간이 끝난 후에 예수님은 이들을 죄책감의 고통으로부터 풀어주시기 위해 그리고 제자로서의 소명을 다시 한 번 새롭게 확인할 수 있도록 이들의 대표자격인 베드로와 대화를 시작하신다. 이 대화는 죄책감의 해소를 통한 정체성회복 상담의 성격을 띠고 있다. 본문에서 예수님은 직면(베드로로 하여금 과거에 예수님을 부인했던 사건을 상기시킴)과 격려의 형태를 보여준다. 먼저 직면의 과정부터 살펴보자.

예수님은 베드로에게 과거의 사건을 상기시키는 하나의 소도구와 두 개의 질문을 준비하셨다. '숯 불' (9절)은 베드로가 예수님을 부인하던 자리에서 하인들과 함께 쬐었던 불을 상기시킨다. '요한의 아들 시몬' (15-17절)은 베드로가 예수님의 제자로 선택되기 전의 자연인 어부의 이름으로서 그의 행동이 제자답지 못했음을 암시한다. '네가 이 사람들보다 나를 더 사랑하느냐' (15절)는 베드로의 호언장담 '모두 주를 버릴지라도 나는 결코 버리지 않겠나이다' 를 상기시켜 주는 완곡한 책망이다(마 26:33; 막 14:29). 주님의 질문에 대한 베드로의 대답에도 미묘한 변화의 흐름이 있다. 주님은 두 번째 질문부터 '이 사람들보다' 를 빼고 '나를 사랑하느냐' 로 어조를 낮추시며 베드로 역시 주님으로부터 세 번째 질문을 받을 때 자신이 주님을 세 번 부인했던 것을 기억하고 '(주님 모든 것을 아시오매) 내가 주님을 사랑하는 줄을 주님께서 아시나이다' 라고 겸손하게 대답한다. 분명 죄책감으로 상처를 안고 있던 베드로에게는 고통스러운 경험이었을 것이다. 그러나 주님은 이 과정에서 암시적이며 부드러운 책망, 그래서 베드로의 자발적인 낮아짐과 순종을 이끌어 내는 상호교감을 이루신 것이다. 과거의 죄 된 행위로 인해 죄책감을 경험하고 있

는 사람에게 직면의 과정은 고통스러운 경험일 수 있다. 그러나 죄책감의 근원으로부터의 해방과 새 출발을 위해서는 불가피한 경우도 있다. 그렇지라도 우리는 예수님에게서 배워야 할 것이 있다. 그 과정은 강요되거나 억압되지 않은, 상대방의 자발성이 존중되는 것이어야 한다.

예수님은 또한 베드로에게 격려를 통하여 과거의 상처를 딛고 현재와 미래를 향해 나아가게 하셨다. 그 분은 베드로에게 세 번 ‘내 어린양을 먹이라’ (15절), ‘내 양을 치라’ (16절), ‘내 양을 먹이라’ (17절)고 말씀하심으로서 당신께서 베드로를 당신의 양무리를 위탁할 목자로 여전히 인정하고 신뢰하며 기대하고 있음을 확신시키셨다. 그리고 이러한 확신을 통해 그를 죄책감과 주님께 버림받을지도 모른다는 두려움으로부터 이끌어 내셨다. 그 분이 말씀하신 그대로이다. ‘아버지께서 내게 주시는 자는 다 내게로 올 것이요, 내게 오는 자는 내가 결코 내 쫓지 아니하리라’ (요 6:37). 죄책감으로 고통당하며 구원을 잃어버릴까 두려워하는 사람들에게는 격려를 통하여 구원의 확신을 갖고 미래를 향해 나아갈 수 있도록 도와주는 것이 필요하다.

III. 닫는 글

진정한 죄책감과 수치심은 하나님의 은혜와 헌신에 대한 자각을 새롭게 하고 변화와 성숙을 위한 기회를 촉진하며 자신의 약점과 결함을 바르게 인식하고 적절하게 대응함으로써 대인관계의 질을 높이고 의사소통을 원활하게 한다. 반면에 거짓된 혹은 적절치 못한 죄책감과 수치심은 이와는 정반대로 은혜의 실재를 부정하고 스스로 변화와 성숙의 기회를 제한하며 자기 스스로 자기의 실체라고 생각하는 것을 타인이 보게 될까 두려워 자신을 위장하며 대인관계와 의사소통의 질적 저하를 가져온다. 죄책감과 수치심에 대한 관점은 성경과 심리학이 서로 다른 양상을 보인다. 심리학에서는 죄책감과 수치심의 정체를 규명하는데 있어서 학자마다 의견의 차이가 나타난다. 수치심과 죄책감을 동일 정서로 취급하는 경향이 있는가 하면 엄격히 구분하기도 한다. 구분

하는 경우에도 죄책감과 수치심을 자기 측면들 간의 갈등으로 이해하기도 하고 대인관계적 측면에서 설명하거나 자기의 전체, 혹은 특정행동과의 연관성을 고려하기도 한다. 한편 수치심과 죄책감의 형성이라는 측면에서 많은 학자들은 주로 수치심의 문제를 취급하며, 그것이 유아기 때 부모와의 관계나 유아기적 경험과의 관련이 있는 것으로 파악하고 있다.

성경은 인류의 원초적인 경험으로서 아담과 하와의 타락사건(창 3:1-7)을 통해 죄책감과 수치심이 연속적으로 연관되어 있음을 보여주고 있으며, 야곱의 딸 디나가 강간을 당하는 사건(창 34:1-4)을 통하여 가해자가 아닌 희생자가 수치심을 느끼게 되는 상황에 대해서도 말해준다. 그 외에도 성경은 우리가 미처 인식하지 못했던 죄책감에 관한 유익한 통찰들을 제공해 준다. 예수님은 죄를 우리가 범한 잘못뿐만 아니라 적극적으로 선을 행하지 않은 것과도 관련시키시므로 죄책감의 범위를 확장하신다(마 25:31-46; 약 4:17). 또한 그 분은 외적인 행동 이면에 있는 마음의 동기와 죄책감을 연결하신다(마 6:1-18; 15:18-20; 빌 1:15). 그리고 성경은 참된 죄책감이 하나님께로부터 나온다고 말한다(삼하 12:1-23; 시편 51; 눅 5:8).

수치심의 온전한 치유에는 상담자와 내담자의 협력적 치료관계가 요청된다. 내담자 편에서 자신에 대한 수용과 하나님과의 관계 회복, 그리고 자아상에 대한 변화가 필요하다. 상담자 편에서는 내담자의 내면화된 수치심을 밖으로 끄집어내어 구체화시키는 노력이 필요하다. 이를 위해서는 상담자와 내담자 간의 치료적 관계형성이 필요하다. 이러한 치료적 관계는 라포 형성을 돕고 내담자의 수치적 정체성의 탐색을 용이하게 해 줄 것이다. 수치심치료의 궁극적인 목표는 내담자가 자신에 대한 부정적 자아상에서 벗어나서 건강한 자아상 더 나아가 신적 자아상을 갖게 하는데 있다.

죄책감과 관련해서는 상담자와 내담자가 죄에 대한 올바른 이해와 바른 성경적 관점을 갖는 것이 중요하다. 그리고 죄 있는 사람과 죄책감을 느끼는 사람이 구분되어야만 한다. 예수님은 베드로를 통한 상담의 과정에서 죄책감을 느끼는 사람에게 어떻게 접근할 것인가에 대한 좋은 모범을 보여주셨다. 그 교훈은 다음과 같다. 모든 죄책감이 나쁜 것만은 아니다. 그러나 죄를 지은 사

람에게는 비난과 정죄대신 연민과 긍휼을 보여 주어야 한다. 때로 죄책감을 경험하고 있는 사람에게 직면의 과정이 죄책감의 근원으로부터의 해방과 새 출발을 위해서 불가피한 경우도 있다. 이 경우에 그 과정은 억압되거나 강요되지 않는 상대방의 자발성이 존중되는 것이어야 한다. 격려의 언어도 필요하다. 내담자가 과거의 죄책감으로 인한 상처를 딛고 현재와 미래로 나아가도록 하기 위해 그리고 구원을 잃어버릴까 두려워하는 사람에게 구원의 확신을 갖고 하나님의 은혜 안에 계속 거할 수 있도록.

【 참고문헌 】

- 강병도 편. 『호크마 종합주석 1』. 서울: 기독지혜사, 1993.
- 김용희. “여대생의 적응과 관련된 심리적 특성: 부모관계, 분리개별화, 수치심 및 죄책감을 중심으로”. 한국심리학회. 『한국심리학회지: 건강』 제13권 3호 (2008): 691-704.
- 김준수. 『마음의 치유』. 서울: 디모데, 2008.
- 김지아. “수치심에 대한 목회상담적 이해”. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원, 2003.
- 김지연. “수치심, 죄책감과 우울의 관계에서 자기용서의 매개효과”. 석사학위논문, 이화여자대학교대학원, 2010.
- 남기숙. “수치심, 죄책감 경험의 상황적, 심리적 특성”. 한국목회상담학회. 한국 목회상담학회 학술대회 및 대학원생발표회: 수치심과 목회상담. 2010년 11월 13일: 1-16.
- 대한성서공회. 『성경전서: 표준새번역』. 서울: 대한성서공회, 1993.
- 미국정신분석학회. *Psychoanalytic Terms and Concepts*. 이재훈 외 역. 『정신분석 용어사전』. 서울: 한국심리치료연구소, 2002.
- 서인숙. “정서경험 군집에 따른 수치심, 죄책감과 공감능력의 차이”. 석사학위논문, 숙명여자대학교대학원, 2010.
- 손운산. “수치심의 치료와 용서”. 한국신학연구소. 『신학사상』 147집 (2009, 가을): 253-277.
- 송수민. “수치심경향성과 죄책감경향성의 심리적 특성비교”. 한국심리학회. 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』. 제20권 1호 (2008): 125-144.
- 송옥·김윤주·한성열. “기독교인의 종교성향에 따른 수치심과 죄책감의 차이에 대한 연구”. 한국심리학회. 『한국심리학회지: 사회문제』 제15권 4호 (2009): 469-486.
- 심수명. 『독특한 나를 찾아서』. 서울: 다세움, 2006.
- 심수명. 『인생을 축제처럼』. 서울: 다세움, 2005.
- 양용의. 『마태복음을 어떻게 읽을 것인가』. 서울: 성서 유니온, 2006.
- 황현영. “죄의식과 수치심”. 한국기독교상담·심리치료학회. 『기독교상담학회지』 6(2003): 325-356.

- Bradshaw, John. *Healing The Shame That Binds You*. Florida: Health Communications, 1988.
- Capps, Donald. *The Depleted Self*. 김진영 역. 『고갈된 자아의 치유』. 서울: 한국장로교출판사, 2001.
- Hoekema, Anthony A. *Created in God's Image*. 류호준 역. 『개혁주의 인간론』. 서울: 기독교문서선교회, 1999.
- Kaufman, Gershen. *Shame: The Power of Caring*. Cambridge, MA.: Schenkma, 1985.
- Stein, Robert. H. *An Introduction to the Parables of Jesus*. 오광만 역. 『비유해석학』. 서울: 도서출판 엠마오, 1996.
- Tournier, Paul. *Guilt & Grace*. 추교석 역. 『죄책감과 은혜』. 서울: 한국기독교학생회, 2001.
- Welch, Edward T. *When People are Big and God is Small: Overcoming Peer Pressure, Codependency, and the Fear of Man*. Phillipsburg, NJ.: P & R Publishing, 1997.
- Wheeler, G. "Self and Shame: A Gestalt Approach." *Gestalt Review* 4 (2000): 221-224.
- Wilson, Earl D. *Counseling and Guilt*. 김창대 역. 『죄의식』. 서울: 두란노, 2002.
- Yancey, Philip. *What's so Amazing about Grace*. 윤종석 역. 『놀라운 하나님의 은혜』. 서울: 한국기독교학생회, 2001.

【 Abstract 】

Christian Counseling Approach to Biblical Understanding and Healing for the Sense of Shame and Guilt

Sook Ja Han

Hanyoung Theological University

A true sense of guilt and shame renews self-awareness of the merciful God and devotion and accelerates chances for change and maturity. It also enhances the quality of human relationship and makes communication smooth by recognizing one's own weaknesses and flaws and tackling them properly. On the other hand, a false or improper sense of guilt and shame negates the existence of God's grace and limits chances to change and grow, and makes people disguise and hide themselves out of fear that others might see what they think their real face is, which results in downgrading the quality of personal relations and communication.

In order to treat sense of shame, much effort is needed to bring out and exteriorize the sense of shame that has been internalized in the client. The purpose of counseling for a sense of shame is to help restore the client's relation with God, and to help nourish a healthier self-image breaking away from a negative one and go further towards a holy self-image. It is important that both the Christian counselor and the client need to have the right understanding and biblical viewpoint towards sin. Those who feel they are sinners need much commiseration and sympathy rather than criticism and purgation, and they also need the process of facing directly their own faults with many encouraging words. This helps them to reassure salvation and to stay within the grace of God, breaking free from the fear of losing the salvation due to the sense of guilt from a past event.

Key words: the sense of shame, the sense of guilt, Christian counseling, sin, grace

