

기독교 상담과 인지치료를 통합한 열등감 치료 프로그램의 효과 검증 - 자아개념과 자아존중감을 중심으로-

심수명(국제신학대학원대학교)

I. 여는 글

인간은 정도의 차이는 있지만 누구나 열등감이 있으며, 그 형태는 여러 가지로 나타나고 있다. 예를 들면 자신감 상실, 자기비하, 분노, 우울증, 모멸감, 위기감, 심한 경쟁의식, 피해의식, 심지어는 정신분열증으로 그 피해가 다양하다. 더구나 현대인들은 과거 어느 시대보다도 전문화되고 기능화된 사회를 맞이하고 있다. 따라서 개인의 역량에서 한계를 느끼며 자신의 업무처리 능력이나 대인관계에서 강한 불만과 불행감을 느끼는 경우가 많다. 이로 인해 파생되는 문제는 개인뿐만 아니라 가정과 사회에도 문제를 야기시킨다. 그렇다면 열등감이란 무엇인가? 열등감은 Alfred Adler가 처음 사용하여 발달시킨 말로, 자신감 상실의 피해의식에 의한 방어기제의 역동으로 보았다.¹⁾ 열등감은 낮은 자기 존중감과 스스로를 지나치게 비판하는 태도가 지배적인 성격 증후군이다. 이러한 열등감은 과거에서 기인한 건전하지 못한 감정의 공격이며, 전체 성격 속에 있는 어떤 것에 강하게 집착하는 작은 성격으로 인간의 삶을 부정적으로 몰아가는데 강력한 힘을 발휘한다. 목회상황에서도 이런 열등감이 성도들의 신앙 및 심리저변에 자리잡고 있어서 더욱 성장하고 발전할 수 있음에도 불구하고, 좌절하는 경우를 종종 접하게 된다. 이런 부정적인 삶과 불행감 밑에는 자기를 사랑하지 못하게 만드는 열등의식이 매우 크게 작용하고 있기에 믿음과 소망을 잃어 버려 좌절하고 낙심하는 경우가 허다하다. 따라서 이들을 온전한 하나님의 형상으로 회복시키려면 열등감을 치료할 수 있는 방법이 필요한 것이다. 이 같은 필요성에 의해 연구자는 기독교 상담과 인지치료를 통합한 열등감 치료²⁾ 프로그램을 개발하였고 그 효과를 검증하고자 한다.

II. 펴는 글

1. 이론적 배경

1) 열등감 이해

(1) 열등감의 정의: 본 논문에서는 열등감이라는 용어를 열등의식이나 열등감 콤플렉스, 열등감 등의 용어를 대표하여 사용하였다. 열등감은 자신감 상실의 피해의식에 의한 방어기제의 역동으로 ‘힘’이 모자라는 개인(집단)이 보다 힘이 있는 다른 개인(집단)에 대해 느끼는 감정이다. 이것이 일종의 복합적인 심리내면체를 형성할 때 그것을 ‘열등 콤플렉스(inferiority complex)’³⁾라고 한다. 열등감이란 사고의 흐름을 휘방하고 당황케 하거나 화가 나게 만들거나 마음을 찌르는 어떤 것이다. 자신의 약점이 노출되면 사람들은 감정적으로 동요하거나 흥분하게 되는데, 열등감은 바로 그 약점에 자리 잡는다. 이렇게 하나님의 형상을 상실한 인간은 스스로의 성취에 의하여 자기 가치와 존엄성을 찾으려고 한다. 바로 이러한 마음의 자세가 인간에게 열등감을 가져오는 근본이 되는 것이다. 인간은 하나님의 형상대로 창조되었으나 죄로 인하여 신적인 존엄성을 상실하였다. 그러므로 열등감은 하나님 없는 인간의 자기 가치 상실이며 자기 자신을 무능하고 무가치한 존재로 여기는 만성적인 자기비하의 개념이다. 인간은 본래 자기가 중요한 존재임을 느낄 때에 마음의 안정을 갖게 되는 것인데 자기가 열등하다는 내면의 소리를 견딜 수 없어서 그 불안에서 벗어나기 위하여 온갖 방어기제를 동원하게 되는 것이다.

(2) 열등감의 증상: 열등감이 있는 사람은 다음과 같은 증상을 나타낸다.⁴⁾ 첫째, 비판에 대하여 민감하다. 둘째, 지지나 칭찬에 목말라 하면서도 실제로 칭찬을 받으면 칭찬에 과잉 반응하기도 한다. 셋째, 자신의 약점과 실패를 다른 사람에게 투사하면서 실패의 원인을 다른 사람에게 전가한다. 넷째, 경쟁에서 승리하기를 열망하나 승리에 대해서는 부정적이다. 다섯째, 열등감을 느끼는 사람은 익명의 망토 속으로 숨어들기를 좋아한다. 즉, 사회적인 활동에 참여하지 않고 홀로 있는 것을 좋아한다. 여섯째, 비교하기를 좋아하고, 판단하고 분석하며, 평가하기 좋아하고, 남이 높아지는 것은 참지

못하며, 불만족과 불평 속에 스스로를 끝없이 채찍질하여 자책한다. 여덟째, 타인이 자신을 어떻게 보는지에 대해 굉장히 예민하다. 아홉째, 돈에 지나치게 집착을 하거나 혹은 지나치게 거부적인 생각, 행동을 나타낸다. 이는 개인의 가치관 형성, 대인 관계 유지에 장애를 주고 성격 변화로 인해 생활에 지장을 준다.⁵⁾

이 외에도 여러 가지 증상이 있는데 그것을 정서, 수면, 신체, 행동적으로 구분하면 다음과 같다.⁶⁾

<표 1> 열등감의 증상

구분	내용	
정서 장애	불안, 공포, 우울, 분노, 무기력함, 대인 관계의 두려움, 낮은 자존감, 부적절한 느낌, 집중력 저하, 의욕 저하.	
수면 장애	불면, 악몽, 깊은 잠을 못 잠.	
신체 장애	두통	편두통, 뒷목의 뻣뻣함 등
	소화기 장애	소화불량, 속쓰림, 위염, 위궤양, 변비, 설사, 과민성 대장증상 등
	호흡기 장애	숨이 답답하고 목에 뭐가 걸린 것 같고 숨쉬기 힘들다. 천식 등
	순환기 장애	심장의 부정맥, 빈맥, 식은땀이 나고, 심장의 통증을 느끼며 가슴이 조이는 듯하고, 손발이 저리고 마비되는 것 같다. 고혈압 등
	피부 및 근육의 장애	두드러기, 근육의 미세한 떨림 및 마비되는 느낌 등
기 타	신체 각 기관에 각 개인의 특성과 감정의 유형에 따라 다양한 증상이 나타남	
행동 장애	가정 내 폭력(언어적, 행동적), 성에 관한 문제 및 알코올 남용 등에 이르기까지 다양	

(3) 열등감의 원인: 열등감의 원인에 대해서는 학자마다 그 의견이 분분하다. Erik Erikson은 인간의 열등감이 생겨나는 시기를 학령기(7세-12세)로 보았다. 사람은 태어나서 기본 신뢰, 자율감, 자발성 등의 인격 특성의 기초를 키우는 영아기, 유아기를 거쳐서 초등학교 시기인 아동기에 도달하면 장차 유익한 사람이 되기 위한 학습을 시작한다고 한다. 이 시기에 다양한 놀이와 학습을 통해서 광범위하게 배우고 익히면서 근면을 배우게 된다. 그런데 만일 이 시기를 통해서 자신 속에 능력의 축적을 경험하지 못하면 자기를 무능하고 무가치한 존재로 여기는 열등감이 형성된다는 것이다.⁷⁾ Adler는 가정에서 출생 순서에 따라 자녀들이 제각기 열등의식을 갖게 된다고 분석하였다. 예컨대 장남 혹은 장녀는 아래 동생에 의해서 부모의 사랑을 빼앗기는 경험을 통해 위기 의식을 갖게 되면서 열등의식을 가질 수 있고, 두 번째로

출생한 자녀는 열등의식에 의해 윗 형제와의 경쟁심을 갖기 쉽다. 또한 막내 자녀는 윗 형제와의 경쟁적 실패로 인한 열등감과 불안감을 가지게 되며, 독자는 사랑 독점욕에 의한 불안감 등으로 인간은 제각기 열등의식을 가지게 된다고 분석하였다.⁸⁾ 정신분석학자들은 신체적으로만이 아니라 여러 정신적인 면이나 활동능력에서도 뒤쳐지는 자신을 발견하게 되고 이로 인해서 열등감에 휩싸이게 된다고 주장한다. 이에 비해 학습심리학자들은 열등감의 원인을 자아상에서 기인한다고 보며 이 자아상은 외부로부터의 경험에 따라 변화한다고 믿는다. David Carlson은 열등감은 자기를 다른 사람과 비교할 때 생긴다고 하면서 다른 사람과의 관계에서 자신을 견주고 평가하면서 가지게 된다고 하였다.⁹⁾ 연구자는 열등감에 대한 여러 학자들의 의견을 종합할 뿐 아니라 기독교적 관점으로 통합하여 열등감의 원인으로 다음과 같이 정리하고자 한다. 첫째, 인간의 죄성 자체가 열등감의 원인이 된다. 아담과 하와가 처음 범죄 한 이후, 인간은 수 없이 많은 죄 된 생각 속에 살아가고 있다. 인간의 죄성은 선한 행동을 하려는 의지와는 관계없이 남을 모함하고, 모욕하고, 멸시하고, 소외시키며, 함정에 빠뜨린다. 문제는 이런 모습이 자신의 삶 속에서 보일 때 용서하고 수용하는 것이 아니라 스스로 비난하고 정죄한 후 열등감에 빠지는 것이다. 이것이 죄된 인간의 모습이다. 둘째, 열등감은 어린 시절 부모와의 관계에서 비롯된다. 부모의 지나친 간섭이나 방임, 동기 간의 경쟁, 부모가 폭언과 폭행을 하거나 술주정이 심한 아버지와 낭비벽이 심한 어머니에게서 자라게 될 때, 혹은 지나치게 엄격하고 무서운 부모 밑에서 자라게 될 때 자기에 대해 가치가 없는 사람이라고 여기는 병적 열등감을 갖는다.¹⁰⁾ 뿐만 아니라 과잉 보호 받은 아이는 자신을 대신해서 부모가 모든 것을 해주기 때문에 그들 자신이 해결해야 하는 인생의 고비에 부딪혔을 때 자신은 해결할 능력이 없다고 믿고 깊은 열등감을 갖게 된다. 셋째, 자신의 배경 때문에 열등감을 지닌다. 부모나 고향, 출신 학교에 따라서도 열등감이 생긴다. 교인들의 경우 자신이 속한 교회나 교단에 대해서, 목사들의 경우 교회의 크기와 관련하여 열등감을 갖기도 한다. 넷째, 직업이나 보수, 경제적 빈곤에서도 열등감을 갖게 된다. 일반적으로 기술직 종사자 보다는 사무직 종사자들을 우위에 두는 경향이 있고 수입에 따라, 집 또는 차의 크기에 따라 상대적 빈곤으로 인해 열등감을 가지기도 한다. 다섯째, 신체적인 조건도 열등감이 생기게 하는 원인이 될 수 있다. 신체적으로 어떤 기관의 손상

이 있거나 불완전하거나 만성적으로 아픈 아이들은 열등감을 가진다. 작고 사소한 경우지만 키, 몸무게, 얼굴 생김, 눈, 코, 입 외에도 손, 가슴, 허리, 다리, 심지어 손가락이나 발가락 같은 것도 열등감의 원인이 된다. 신체와 관련된 것 중에 지능은 열등감의 가장 큰 원인이 되기도 한다.¹¹⁾ 여섯째, 도덕적 또는 종교적 행위나 특성이 열등감이 원인이 되기도 한다. 도덕적인 면에서 자신이 문제가 있다고 생각하는 사람들은 그렇지 못한 사람을 볼 때 스스로 낮아지는 마음을 가지며, 기도를 열심히 하거나 성경을 많이 읽거나 헌금을 많이 하거나 또는 교회 출석을 열심히 하는 사람들을 보면서 상대적으로 그렇지 못한 자신을 탓하고 미워하며 열등감에 빠지기도 한다. 위의 의견을 종합하여 볼 때 열등감이란 인간이 살아가면서 계속 접하게 되는 감정임을 알 수 있다. 열등감은 사회적인 면과 심리적인 면을 동시에 가지고 있다. 개인에게 있어서 실제적인 열등상황이나 조건이 열등감을 일으키고 강화하는 직접적인 원인이기는 하나 이는 인간간의 상호 비교에서 형성되고 증폭되는 사회적인 측면을 볼 수 있다. 또한 열등감은 학습되어짐을 알 수 있다.

(4) 열등감의 긍정적인 측면: Adler는 사람의 기본적인 성향을 ‘힘에 대한 추구’에서 찾았다. 인간이라면, 스스로 인간이고자 할 때 열등감이 시작된다는 것이 그의 통찰이다. Adler가 생각하는 열등감은 인간으로 하여금 피해 의식을 느끼고 모멸감에 사로잡혀 스스로를 억압하는 기제라기보다는 인간이면 누구나 가지고 살고 있으며, 이는 한 개인이 사회와의 관계성을 가지고 있는 한 계속된다고 보는 것이다. “우리가 인간이 된다는 것은 열등감 정복을 향해 계속적으로 압력을 가해야 한다는 측면에서 누구나 열등감을 갖고 있음을 의미한다.”¹²⁾ 그래서 Adler에게 있어서 열등감은 하나의 문화를 창출해내는 원동력과 같은 존재로 이해된다. 인간은 그 존재 자체가 연약한 육신을 가지고 있고, 정신력에 있어서도 완벽한 것이 아니며, 환경적 제약을 그 어떤 피조물보다 많이 받는 존재이기에 더 많은 열등감을 느낀다는 것이다. Adler는 인간이 열등감을 느끼기 때문에 이에 대한 보상 작용으로 즉, ‘우월에로의 추구’를 통해 발전을 이루어 가고, 사회와 조화를 이루어 간다고 보았다. 인간의 완전과 안전을 향한 노력은 인간 스스로가 불충분과 불안안을 자각하는 가운데 일어난다고 보았다. 그래서 열등감을 부정적으로 이해한 것이 아니라 긍정적인 요소로 이해하였다.¹³⁾ 그는 우월성 혹은 완전을 향

한 추구를 천성적인 것으로, 삶 자체로 이해했다. 모든 인간은 태어나면서부터 죽을 때까지 보다 나은 단계로 발전하려는 노력을 계속하며, 이러한 우월성을 향한 추구는 사람에 따라서 서로 다른 수천 가지의 방법이 있다고 보았다.

2) 기독교적 관점으로 본 열등감 치료

“하나님께서 우리에게 주신 것은 두려워하는 마음이 아니요 오직 능력과 사랑과 근신하는 마음이니(딤후 1:7)” 라는 말씀에 따르면 열등감이란 진리와 의와 사랑이신 하나님을 떠나 죄에 종노릇하는 인간에게 일어나는 감정임을 알 수 있다. 열등감은 자신의 본래의 모습에 기뻐하지 못하고 하나님이 보시는 참 나를 인정하고 감사하지 못하여 사람들과 자신을 비교하면서 자신을 비하하는 불안한 마음이다. 성경 속에 등장하는 인물들 중에도 열등감을 가지고 살았던 사람들을 볼 수 있는데, 열등감을 극복한 사람으로는 기드온, 엘리야, 모세 그리고 수가성 여인을 들 수 있으며, 극복하지 못한 경우는 가인, 가나안 정탐군 10명, 사울 그리고 한달란트 받은 자로 나눌 수 있을 것이다. 이들의 삶을 살펴볼 때 열등감 자체가 문제가 아니라, 열등감을 어떻게 수용했느냐에 따라 삶의 태도가 달라짐을 알 수 있다. 즉, 열등감의 문제도 하나님의 섭리로 보면 그 속에서도 은혜를 바라보게 된다. 그래서 자신의 약함을 있는 그대로 긍정적으로 수용하게 되고 바로 이 시점에서 겸손을 이해하게 되는 것이다. 그리고 더 낮아지는 마음으로 전능하신 하나님의 은혜를 의존하며 바라보는 경우, 오히려 자신의 문제점을 극복하므로 자기발전의 계기가 된다. 반면에, 열등감이 부정적으로 작용한 경우, 자기를 확대하거나, 타인을 정죄하는 등의 자기포기, 교만함의 모습으로 드러나게 된다. 열등감 그 자체는 결코 죄가 아니다. 그러나 열등감에 사로잡혀 자기를 괴롭힐 뿐 아니라 타인을 확대한다면 이는 악이다. 하나님 앞에서 스스로의 작음과 한계, 무가치함을 겸허히 인정하고 수용할 때 인간은 자기 교만, 자기 성취욕, 자기 중심적인 사고에서 벗어나게 되는 것이다. 이때 열등감은 긍정적으로 작용하게 되며 동시에 하나님께서 주신 가능성과 가치, 그 절대적 은혜를 분명히 인식하게 될 것이다. 사람은 누구나 강한 점이 있는가 하면 약한 점이 있다. 그러나 더 깊이 보면 인간성 자체는 연약하기에 하나님을 의지해야 하고 그분을 바라볼 수 밖에 없는 것이다. 인간은 스스로 존재하는 전능자가

아니기 때문이다. 그러므로 인간이라면 누구나 열등감을 가질 수밖에 없으며 그렇기에 우월해지고 싶은 욕구를 가지게 되는 것이다. 이 우월욕구를 긍정적으로 표현하면 성장 동기가 될 수 있다. 그러나 인간은 본성상 악하고 상처받은 존재이기에 자신의 약함을 극복하기 위해 우월을 추구하다 보면 다시 교만해지는 약함을 가지게 된다. 따라서 열등감 치료의 궁극적 목적이 우월을 추구하는 것이라면 교만을 더 강화하는 꼴이 될 것이다. 그래서 연구자는 열등감에 대한 치료를 합리적으로는 우월애로의 추구로 보지만, 성경적으로는 하나님의 은혜와 사랑을 통해 신적인 자존감을 회복하는 것으로 접근을 하였다. 여기에 기독교 상담과 인지치료의 통합적 시도가 있다고 생각한다. 내 존재를 있는 그대로 보시는 하나님의 극진한 사랑, 나를 위해 자기 아들을 죽이기를 조금도 개의치 않으신 그 은혜를 바라보고 수용하게 될 때 열등감이 치료될 뿐 아니라 그 사랑에 감격하여 낮아지는 겸손의 삶을 살게 되는 것, 이러한 접근이 연구자가 통합한 열등감 치료의 궁극적 목적이다.

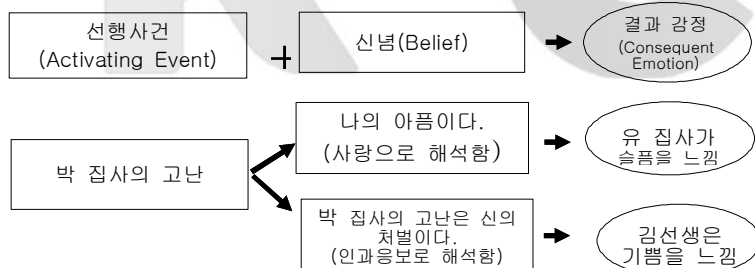
3) 기독교 상담과 인지치료

열등감을 치료하기 위한 방법으로 연구자는 기독교 상담과 인지치료를 통합한 프로그램을 제안하며 여기서는 기독교 상담과 인지치료, 그리고 그 둘을 비교하여 설명하고자 한다.

(1) 기독교 상담: 성경을 바탕으로 한 기독교 상담은 다음 네 가지 점에서 분명한 특성을 가진다.¹⁴⁾ 첫째, 기독교 상담은 나약한 자아 때문에 고통당하는 내담자를 상담하는 관계 속에 성령이 임재하여 내담자가 강한 자아를 형성하도록 돕는다. 이때 여러 상담 기술을 사용하여 건강한 인격을 형성하도록 돕기도 하지만 기독교 상담자는 상담 관계에 제3자로 임재하신 주님께서 우리의 기대보다 더 풍성하게 치유하실 것을 믿는다. 둘째, 기독교 상담은 내담자의 건강한 인격을 위해 상담하지만 그 후에도 상담 관계를 종결짓지 않고 그가 하나님 중심의 삶을 회복하도록 돕는다. 셋째, 기독교 상담이 추구하는 것은 영성을 중심으로 한 전인 건강이다. 기독교 상담은 인간이 가지고 있는 문제가 몸, 마음, 자연, 사회, 가정 등의 여러 가지 측면에 모두 관계되고 서로 영향을 주고받음을 인식하여 영성을 중심으로 전인적으로 접근한다. 넷째, 기독교 상담은 인간의 본성이 주는 영향력을 간과하지 않는다. 성경에서는 인간의 최악된 감정과 행동이 근본적으로 죄의 본성과 관련되어

있다고 말한다. 따라서 죄의 심각성을 간과하면 후에 더욱 더 심각한 문제를 초래할 수 있다고 보고 있다.

(2) 인지치료: 인지치료는 인지적이고 행동적인 변화를 염두에 둔, 적극적이고 직접적이며, 교육적·구조적·문제 지향적인 치료이다.¹⁵⁾ 즉 내담자가 부정적 사고라는 도식에 갇혀서 부정적으로 자신을 바라보고, 자신의 경험을 통해 부정적으로 세계를 사고하고 미래를 전망하는 방식을 바꿔줌으로써 긍정적 행동을 창출하게 하는 것이다. 따라서 인지치료는 내담자가 합리적이고 논리적으로 사고하며 행동할 수 있도록 방향을 전환해 준다. 인지치료의 기본 이론 중에서 A-B-C 이론은 A(Activating event: 자신에게 일어난 사건)는 C(Consequence: 자신의 느낌)를 통제하지 못하며 실제로 C는 B(Belief: A에 대한 자신의 평가)에 의해 직접적인 영향을 받는다는 것이다.¹⁶⁾ 이 이론은 ‘끔찍하다’, ‘훌륭하다’ 등의 평가적 태도는 정서적으로 어떻게 반응하는가에 따라 결정된다는 것이다. 만약에 박 집사가 고난을 겪을 때 유 집사가 슬픔을 느낀다면 그 이유는 무엇일까? 그것은 유 집사가 박 집사의 고난을 자신의 아픔으로 해석하기 때문이다. 그러나 또 다른 사람인 김 선생은 박 집사의 고난에 대해 반가운 기분을 가질 수도 있다. 왜냐하면 김 선생은 그 사건을 다른 입장에서 평가하기 때문이다. 다시 말하면 감정은 사건 그 자체에 의해 생기는 것이 아니라 사건에 대한 평가에 따라 변하는 것이다. 이것을 그림으로 나타내면 다음과 같다.



<그림 1> A-B-C 모델

(3) 기독교 상담과 인지치료 비교: 기독교 상담과 인지치료를 비교하면 기독교 상담은 인지치료의 기법을 활용하여 왜곡된 사고를 합리적으로 보게 할

뿐만 아니라 신앙에 근거한 성경적 사고로 사고의 방향을 전환하도록 자극하는 것이라고 할 수 있다. 아래의 도표는 비합리적인 사고와 합리적인 사고 그리고 성경적 사고를 비교한 것이다.¹⁷⁾

<표 2> 비합리적 사고, 합리적 사고, 성경적 사고

	비합리적 사고	합리적 사고	성경적 사고
사랑	모든 중요한 사람들로 부터 사랑 받고, 인정받고, 이해 받아야만 가치 있는 사람이다. 만약 그렇지 않으면 끔찍하다.	내가 나를 존중하고, 나의 능력과 노력으로 인정을 받고, 사랑 받기보다 사랑을 주는 것이 더 생산적이다.	하나님은 독생자를 주실 만큼 나를 사랑하신다. 나는 그 사랑으로 나와 모두를 넉넉히 사랑한다.
약	어떤 사람들은 나쁘고 사악하며 반드시 비난받고 처벌받아야만 한다.	사람들은 비윤리적으로 행동하는 경우가 흔하며, 이들을 비난하고 처벌하기보다는 그들의 행동을 변화시킬 수 있도록 도와주는 것이 더 좋을 것이다.	모든 사람은 하나님의 형상으로 존엄하며 은혜 입은 존재이지만 약의 잔재를 잘 다룰 수 있도록 주님을 의지해야 한다.
미래	위험하거나 두려운 일이 일어날 가능성을 늘 생각하고 있어야 한다.	걱정한다고 해서 일이 해결되지는 않는다. 괴로운 일이 생기면 최선을 다하겠지만, 만약 불가능하다면 그 일을 받아들여야겠다.	하나님은 나에게 최선의 것을 주시려고 준비하셨기에 그리스도와 함께 할 영광을 바라보고 확신 있는 삶을 살겠다.
실수	어떤 실수도 없이 완벽하고 성공해야만 가치 있는 인간이다(완벽주의).	자신이 인간적인 제한점이 있고, 실수를 범하기도 하는 불완전한 존재라는 것을 받아들이는 것이 좋을 것이다.	인간은 최선을 다하고 그 결과를 받아들이지만 실수와 연약함을 통해 하나님께 의존하는 것을 배운다.
운명	인간의 문제는 완전한 해결책이 있고 만약 그 해결책을 발견할 수 없다면 절망적인 일이다(인생에는 정답이 있다).	세상은 불확실하다. 그럼에도 가장 좋은 결과를 위해 위험을 무릅쓰고 모험에 도전한다.	하나님은 나에게 삶을 맡기셨다. 나는 청지기로서 하나님의 뜻을 살피며 최선을 다해 주도적으로 살겠다.
정의	세상은 반드시 공평해야 하며 정의는 반드시 승리해야 한다.	세상에는 불공평한 경우가 자주 있다. 따라서 불만을 갖기보다는 이를 시정하도록 노력하는 편이 더 낫다.	모든 심판은 하나님께 맡기고 나는 사랑과 용서로 모든 사람을 대하겠다.
고통	나는 항상 고통이 없이 편안해야만 한다.	고통 없이 얻을 수 있는 것은 아무 것도 없다. 고통을 좋아하지 않아도 나는 이런 불편을 참아내고 견딜 수 있다.	하나님은 고통을 통해 성숙하기를 원하신다. 고통은 변장된 축복이며, 새 체령을 위한 것이다.
일	일이 뜻대로 진행되지 않는다면 이는 무시무시하고 끔찍한 일이다.	일이 내 뜻대로 된다면 좋겠지만, 내가 원하는 대로 되지 않는다고 해서 끔찍할 이유는 없다.	모든 일이 하나님의 섭리 안에 있지만 나는 청지기로서 내게 맡겨진 일에 최선을 다한다.

기독교 상담 과제는 기독교인의 비합리적인 자기이해, 비논리적인 세계관, 미래에 대한 역기능적인 견해를 수정하는 데에 그치지 않는다. 더 나아가 내담자가 하나님의 존재를 인정하고, 그분의 사랑하심과 널리 참으심에 신뢰와 순종으로 응답케 한다. 그리하여 내담자가 이제껏 갖고 있던 부정적

사고의 틀에서 돌이키고 성령의 끊임없는 권고하심에 의지하여 자신의 사고를 신앙 안에서 다시 수정하도록 훈련하는 것이다. 즉 기독교 세계관으로 자신의 신념과 사고를 재정립하는 것이다.¹⁸⁾

이러한 측면에서 기독교 상담과 인지치료의 기준이나 욕구, 초점을 비교하면 다음과 같다.

<표 3> 기독교 상담과 인지치료 비교

	기독교 상담	인지치료
기준	하나님의 절대적인 기준과 뜻에 따르며 상담자 개인의 가치나 기준에 합리성의 근거를 두지 않는다.	합리적 신념의 근거와 기준이 분명하지 않아서 상담자의 판단이 중요하며 그것이 옳으나 그러나 하는 본질적인 문제를 안고 있다.
욕구	신자는 하나님이 나에게 필요한 모든 것을 주셨다는 풍성한 시각과 나그네 의식, 청지기 사상을 가지고 삶 속에서 진정한 감사의 삶을 살려고 노력하는 존재이다.	자신의 필요를 채우기 위해 무엇이 있어야 한다는 욕구 신념이 있으나 인간의 잘못된 이기적인 욕구에 대해 아무런 한계를 지어주지 않는다.
초점	영적 시각인 사고의 변화를 강조하면서도 내담자의 감정, 사고, 행동의 전인적 변화에 초점을 둔다.	내담자의 생각이 초점이 되며 사고의 변화를 통해 감정의 변화를 이루게 한다. 그러므로 내담자가 변화를 거부하거나 갈등이 있을 때는 효과가 일어나지 않는다.

그러나 실제 상담 장면에서는 다음의 세 가지에 있어 큰 차이를 가지고 있다.¹⁹⁾ 첫째, 기독교 상담은 영적인 부분까지도 다루며 이것의 해결을 위해 성령의 인도를 중요하게 생각한다. 성령의 적극적인 개입과 치료는 상담자를 통하여 내담자의 왜곡된 사고를 점진적으로 변화시킬 수 있다. 둘째, 기독교 상담은 내담자가 이 세상의 문제에만 초점을 두지 않고 하나님 나라에 대해 응답하도록 한다. 셋째, 기독교 상담은 인간으로 하여금 자신의 죄에 직면함으로써 죄를 용서받을 수 있음을 깨닫게 한다. 또한 왜곡된 가치관과 왜곡된 하나님 이해로 인해 원망하고 좌절하던 상태에서 하나님에 대해 새롭게 알게 됨으로써 소망의 삶을 살도록 돕는다.²⁰⁾ 따라서 기독교 상담은 영적 소외, 신체 질병으로 인한 소외, 사회 관계 속에서의 소외를 경험하는 내담자로 하여금 바른 하나님관(觀)과 자아상을 정립하는데 중요한 역할을 할 수 있을 것이다.

4) 자아개념과 자아존중감

자아개념이란 자신에 대한 개념이며 자신에 대해 갖고 있는 이미지를 말한

다. 자아개념에 대해서는 학자마다 그 정의가 조금씩 다르다. 본 연구에서는 Carl Rogers가 정의한 개념으로 정의하고자 한다. Rogers는 “자아개념이란 자신의 특성에 대한 지각으로 다른 사람들 및 생활의 다양한 측면들과 관계하는 지각들, 그리고 지각에 관련하여 구성되는 조직적이고 일관성 있는 개념적 형태”로 보았다.²¹⁾ Rogers는 자아개념의 구성요소를 자신의 성격과 능력에 대한 지각, 다른 사람이나 환경과 관련을 맺고 있는 자신에 대한 지각, 경험이나 어떤 대상물과 관련되어 지각한 것, 지각된 목표나 이상으로 보았다. 그래서 현실과 자아개념이 일치되고 개인의 외적경험이 통일된 체계 속에서 받아들여질 때 인간은 비로소 자기를 알고 자기 이외의 타인을 이해하며 자기와 타인과의 관계를 이해할 수 있다고 했다. 자아개념은 환경 안에서 사람과 물체와의 상호작용을 통해 점차적으로 발달된다. 즉 자아개념은 차츰 형성되면서 분화되고 환경과의 상호작용과 중요한 경험의 결과로 발달되며, 일생을 통해 성숙과 학습의 결과에 따라 수정, 변화 된다²²⁾. 자아개념은 그 속성이 항상성을 유지하려는 경향이 있기에 변화에 저항하지만 Rogers에 의하며 ‘촉진적인 심리적 태도를 명료화할 수 있는 분위기가 제공될 수만 있다면 변화가능하다’고 하였다.²³⁾ 자아개념은 개인이 되어지는 과정에서 잠재력을 발견하는 것처럼 유아기에서 노년기 그리고 죽음에 이를 때까지 역동적으로 진행된다. 자아존중감(self-esteem)이란 자신에 대한 주관적 평가로서 자아존중감이 높다는 것은 자신을 수용, 존중하고 자신을 좋아하며 스스로를 가치있는 인간으로 느끼는 것을 말한다.²⁴⁾ 자아존중감은 자아개념과 유사한 개념으로서 자아개념의 한 부분으로 다루어진다. 자아개념이 자아의 인지적 측면에 대한 ‘사고의 척도’ 라면, 자아의 정의적 측면에 대한 ‘느낌의 척도’가 바로 자아존중감이라 할 수 있다. 자아개념의 평가적 측면으로 작용하는 자아존중감은 여러 학자들에 의해 그 정의를 달리하고 있는데 여기서는 Morris Rosenberg의 개념을 사용하였다. Rosenberg²⁵⁾는 자아존중감을 ‘하나의 특별한 객체, 즉 자아에 대한 긍정적, 부정적인 태도’라고 정의한다. 자아존중감에 대한 연구는 광대하고 또한 광범위하다. 자아존중감의 개념 및 구성에 관한 연구로부터 정신 건강과 관련된 여러 변인들과의 관계에 대한 연구들 즉 자아존중감과 우울, 불안, 내외 통제성, 스트레스 대처방식, 부정적 사고, 자기 표현, 학업성취나 성적, 신체, 성역할, 정체감, 진로성숙도 등 다양하다.²⁶⁾

5) 열등감과 자아존중감

열등감과 자아존중감은 어떤 관련이 있는가에 대해서는 개념 정리에서 그 연관성을 찾을 수 있다. 열등감과 관련하여 ‘열등 복합 감정’이 있는데 이것은 낮은 자기 존중감과 스스로를 지나치게 비판하는 태도가 지배적인 성격 증후군이다. 이러한 열등감은 자기 자신의 자질이 부족하다고 느끼는, 약간은 병적인 태도로부터 발생하며 지속적인 긴장 상태를 조성하여 타인과 비교되는 과정에서 증폭된다.²⁷⁾ 자아존중감의 수준이 낮은 사람은 높은 사람보다 불안이 강하며, 대인관계가 좋지 않고, 자신감, 지도력이 결여되어 있다고 했다. 또 이상은 높으나 실패를 두려워하는 등의 특징을 가지고 있다고 했다. 따라서 자아존중감이 높은 사람일수록 자기 자신에 대해서 긍정적이고 자기가 가치 있고 보람 있는 삶을 영위한다고 생각하며, 자신감을 가지고 행동하게 된다. 반면에 자아존중감이 낮은 사람은 자기평가에 대해서 회의적이며 자기를 무가치한 인물로 보고 자주 불안을 느끼며, 우울해지며 불행하다고 느끼고 자신에 대해서 확신을 갖지 못하며 행동도 불안정하고 소극적이다. 열등감이 많은 사람은 여러 가지 적응적 문제를 가지고 있으며 특히 자아존중감과 깊은 관련이 있음을 연구자는 발견하였다. 그리고 일반적으로 자아존중감이 높은 사람은 자신을 수용, 존중하고 자신을 좋아하며 스스로를 가치있는 존재로 보는데 이것은 열등감이 적은 사람의 특성과도 일치하므로 열등감과 자아존중감은 부적 상관이라고 볼 수 있다. 따라서 자아존중감이 높은 사람은 열등감이 상대적으로 적을 것이며, 그 반대도 성립될 것이다.

2. 열등감 치료 프로그램 개발 연구

1) 목적 및 기대효과

본 연구에서 개발된 열등감 치료 프로그램은 다음과 같은 목적 및 기대효과를 가지고 있다. 이 프로그램의 목적은 하나님의 형상으로 창조된 성도들이 심리적, 관계적인 이유 등 여러 가지 이유들로 저마다 가지고 있는 열등감을 치료하여 본래의 하나님 형상으로 회복하도록 하는 것이 궁극적인 목적이다. 이러한 목적 달성을 위해 자신의 열등감을 수용하고 개방하여 긍정

적인 자아상을 갖게 함으로서 높은 자아존중감과 긍정적인 자아개념을 가지게 될 것을 기대한다. 이를 위한 방법으로 연구자가 개발한 열등감 치료 프로그램이 자아존중감과 자아개념을 어느 정도 상승시켰는지 살펴봄으로 이 프로그램이 열등감 치료에 어느 정도 효과적인지 살펴보고자 한다. 또한 프로그램을 인도한 연구자의 관찰과 참가자의 자기 평가 등을 가지고 질적 분석을 하고자 한다.

2) 프로그램 개발과정

일반적인 프로그램 개발의 4단계 -계획, 수립, 실시, 평가- 에 따라²⁸⁾ 본 프로그램도 다음과 같은 과정을 거쳐 완성되었다. 본 연구에서 개발한 프로그램은 연구자의 인격 치료 프로그램의 후속 훈련을 위한 재교육용으로서 만들어진 것이다. 연구자는 2004년도에 기독교 상담과 인지치료를 통합하여 한국인을 위한 인격치료 10회 프로그램을 개발하여 그 프로그램에 대해 효과성을 입증하였다.²⁹⁾ 그 내용은 기독교 상담과 인지치료, 부정적 자아상 치료, 열등감 치료, 분노 치료, 불안 치료, 죄책감 치료, 거절감 치료, 우울증 치료, 완벽주의 치료, 중독 치료로 이루어져 있다. 그런데 교육을 하고 나서 각 주제 별로 좀더 심도있게 접근해야 할 필요성을 가지게 되었고 각각에 대해 프로그램을 개발하기로 하고서 연구를 하였다. 그 프로그램의 하나가 바로 이 열등감 치료 프로그램이다. 훈련 과정은 3시간씩 4주로 하였고 훈련에서는 정해진 시간과 순서에 따라 시행하였다. 최종 완성된 프로그램 실시 단계에서는 프로그램에 대한 과학적인 평가를 위한 통계 작업을 위해 통계 및 심리학 연구 방법에 관련된 박사 학위 논문을 조사, 연구하였다. 또한 기존의 연구 중에 열등감 치료 프로그램에 대한 연구가 있는지 조사해 본 결과 국내에서는 열등감 치료를 위한 프로그램 개발은 한건도 발견되지 않았다.

3) 프로그램 주제 및 실시 방법

연구자가 개발한 열등감 치료 프로그램의 주제와 실시 방법은 다음과 같다.

(1) 열등감 치료 프로그램의 주제

<표 4> 열등감 치료 프로그램 주제

회	제목	목표
1회	열등감 수용과 개방	자신 안에 있는 열등감을 두려움 없이 수용하고 신뢰관계에서 개방함으로 열등감 극복을 위한 첫걸음을 내딛도록 한다.
2회	긍정적 자아상과 성격적 사고	자신의 자아상을 발견하여 긍정적인 자아상으로 바꾸고 자신 안에 있는 비합리적 사고를 성격적 사고로 전환함으로 열등감을 극복할 수 있는 힘을 키운다.
3회	믿음에의 도전	열등감의 부정적인 순환 고리를 이해하고 내 안에 있는 부정적 순환 양식을 믿음으로 도전하여 버린다.
4회	신적 자존감 회복	열등감 치료와 극복을 위한 마지막 단계로 신적 자존감 회복을 위해 필요한 것이 무엇인지 배우고 연습하여 나의 것으로 만든다.

(2) 실시방법: 프로그램 진행 면에서 프로그램에 대한 목적 설명, 강의, 실습 및 활동, 토의 및 평가의 4단계를 고루 포함시켜 다각적인 관점에서 습득할 수 있도록 구성하며, 전체의 진행 절차를 구조화 하였다.

4) 검사 도구

열등감을 가지고 있는 사람은 자신에 대해 부정적인 자아상과 낮은 자존감을 갖고 있을 가능성이 많으므로 위에서 제기한 목적이 어느 정도 달성되었는지 평가하기 위한 측정 도구로 자아존중감 척도와 자아개념 척도를 사용하였다.

(1) 자아존중감 척도: 개인의 자아존중감, 자기존중 정도와 자기 승인 양상을 측정하는 검사이다. Rosenberg가 개발한 검사를 전병제가 번안하였다. 긍정적 자아존중감 5문항과 부정적 자아존중감 5문항 등 모두 10문항으로 되어 있다. Likert식 척도로서 긍정문항에 대한 응답은 1= '거의 그렇지 않다' 에서 4= '항상 그렇다' 까지의 4점 척도이고 부정적 문항에 대한 응답도 마찬가지로이지만 채점할 때 반대로 처리한다. 점수범위는 10점에서 40점이며 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 신뢰도는 Cronbach α 계수는 .79이다.³⁰⁾

(2) 자아개념 척도: 본 척도는 편집증적 경향과 관련된 자기 개념과 자존감을 연구하는데 사용된 검사도구이다. 본 검사에서는 개념상 자존감과 자기개념을 구분하고 있다. 여기서 사용한 자기개념은 인지적 요소로서 자신의 속성에 대한 명제적 신념의 세트이며, 신체와 도덕 그리고 성격 등의 특정 영역에 대한 신념으로 정의하고 있다. 이훈진과 원호택이 개발한 20문항의 질문지를 기초로 하였고 여기에 가정과 능력의 하위영역을 추가하였다. 척도의 내용은 신체, 도덕, 성격, 가정, 사회, 능력의 소척도별로 각각 5문항씩

총 30문항에 대해 5점 척도로 반응한다. 신뢰도는 내적합치도 α 는 .92 이고 2주간 검사-재검사 신뢰도는 .81이다.³¹⁾

5) 연구 절차

(1) 연구 대상

실험 집단으로는 연구자가 가르치고 있는 대학원 학생과 연구자의 교인 70명을 대상으로 열등감 치료 프로그램을 교육하였다. 통제 집단으로는 마찬가지로 연구자가 가르치고 있는 대학원 학생과 연구자의 교인 70명을 무선적으로 선정하였다. 통제 집단은 실험 기간에 평상시와 같이 일반 교회 훈련 프로그램에 자연스럽게 참여하도록 하였다.

(2) 사전 검사: 실험 처치 전에 실험집단과 통제집단의 동질성 여부를 알아보기 위해 사전검사를 실시하였다. 2004년 8월 20일 프로그램 첫 회기 시의 오리엔테이션 시간에 실험집단에 대해 사전 검사를 실시하였고 시간제한은 따로 두지 않고, 집단 구성원 각자의 재량에 맡겼으며, 대략 10분가량 소모되었다. 사전 검사에 응한 사람은 70명이었다. 그리고 1회 훈련 시에 훈련의 목적과 내용, 방법, 훈련 일자 등에 대해 소개하는 시간을 가졌다. 통제 집단의 사전 검사도 같은 날 실시하였다.

(3) 프로그램 실시: 본 연구를 실시하기 전에 2004년 7월에 상담학 대학원 과정 학생들 12명에게 3시간 씩 4회, 총 12시간 동안 프로그램을 실시하여 예비 연구를 하였다. 실시한 이 후에 발견된 문제점을 상담연구소 전임연구원 4명과 토의를 거쳐 최종 프로그램을 완성하였다. 그리고 나서 실험집단과 통제집단에 대한 동질성 검사가 확인된 후인 2004년 8월 10일과 8월 12일에 두 실험 집단에게 최종 완성된 프로그램을 실시하였고 각각 4주 동안 총 12시간을 훈련하였다.

(4) 사후 검사: 사전 검사에서 사용한 것과 동일한 것으로 실험 처치가 끝난 직후인 프로그램 4회기 때에 집단 각각에게 실시했다. 시간 제한은 따로 두지 않고, 집단 구성원 각자의 재량에 맡겼으며, 대략 10분 가량 소모되었다. 통제 집단에게는 그 주에 사후검사를 실시하였다.

6) 자료의 처리

본 연구의 자료 분석은 SPSS/PC+Windows 11.5를 사용하였다. 사전검사와 사후 검사에 모두 응한 사람은 62명이었다. 그 중에서 한 문제라도 응하지 않은 사람과 자신에 대한 신상을 기록하지 않은 사람을 제외한 사람은 총 46명으로 통제집단 44명과 비교하였다.

3. 연구결과

1) 실험집단과 통제집단의 사전검사에 대한 동질성 검증

본 연구에서 실험 집단과 통제 집단의 자아존중감과 자아개념 전체와 하위 요인 6개에 대한 동질성을 검증하기 위하여 사전 검사를 실시하여 두 집단의 평균, 표준편차 및 *t*검증을 한 결과는 다음 <표 5>와 같다.

<표 5> 실험집단과 통제집단의 사전검사에 대한 동질성

	실험집단 (n=46)		통제집단 (n=44)		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	SD	M	SD		
자아존중감	28.13	4.55	27.05	3.14	1.31	.19
자아개념(신체)	11.63	2.76	11.50	2.42	.24	.81
자아개념(도덕)	13.43	2.59	14.50	2.57	-1.96	.053
자아개념(성격)	11.93	2.82	12.74	2.86	-1.29	.20
자아개념(가정)	13.76	3.73	14.61	4.02	-1.04	.30
자아개념(사회)	12.85	3.17	12.84	3.64	.01	1.00
자아개념(능력)	12.04	3.15	12.64	3.00	-.91	.36
자아개념(전체)	75.65	12.76	78.79	12.54	-1.18	.24

<표 5>에서 나타난 바와 같이 전체 변인에 대해서 두 집단 사이에 평균 점수를 비교한 *t*검증 결과를 보면 두 집단간에 유의미한 차이가 없으므로 훈련 받기 전의 두 집단은 동질한 집단으로 볼 수 있다.

2) 열등감과 자아존중감의 관계

열등감 치료 프로그램이 자아 존중감에 미치는 영향을 알아보기 위해 실험 집단과 통제 집단의 사후 검사 점수를 *t*-검정한 결과는 다음과 같다.

<표 6> 자아존중감에 대한 실험-통제 집단간의 사후검사

	실험집단 (n=46)		통제집단 (n=44)		<i>t</i>
	M	SD	M	SD	
사후점수	34.35	3.69	30.95	3.96	4.20***

****p*<.001

검사 결과에서 실험집단과 통제집단간의 사후점수는 유의미한 차이를 보인다. 따라서 통계적으로 볼 때, 열등감 치료 프로그램으로 훈련을 받으면 훈련을 받지 않은 사람과 비교해 볼 때 자아존중감이 향상된다고 할 수 있다. 자아존중감이 향상되었다는 것은 좀 더 긍정적이고 가치있고 자신감을 가지며 살 수 있다는 의미가 되기에 이번 프로그램은 열등감 치료에 효과가 있음을 보여주는 것이라 할 수 있다.

3) 열등감과 자아개념과의 관계

(1) 자아개념(전체)에 대한 실험-통제 집단간의 사후검사 차이 검증

열등감 치료 프로그램이 자아 개념 (전체)에 미치는 영향을 알아보기 위해 실험 집단과 통제 집단의 사후 검사 점수를 *t*-검정한 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7> 자아개념(전체)에 대한 실험-통제 집단간의 사후검사

	실험집단 (n=46)		통제집단 (n=44)		<i>t</i>
	M	SD	M	SD	
사후점수	93.63	13.56	78.89	12.84	5.29***

****p*<.001

검사 결과에서 실험집단과 통제집단간의 사후점수는 유의미한 차이를 보인다. 따라서 통계적으로 볼 때, 열등감 치료 프로그램으로 훈련을 받으면 훈련을 받지 않은 집단에 비해 자아개념이 긍정적으로 향상된다고 할 수 있다.

(2) 자아개념의 하위요소에 대한 실험-통제 집단간의 사후검사 차이 검증

연구자가 채택한 자아개념 검사 도구의 하위요소로는 신체, 도덕, 성격, 가정, 사회 그리고 능력이 있다. 이 각각에 대해 대한 실험집단과 통제 집단간의 사후검사 차이 검증은 다음과 같다.

<표 8> 자아개념 하위 요소에 대한 실험-통제 집단간의 사후검사 차이

	실험집단 (n=46)		통제집단 (n=44)		<i>t</i>
	M	SD	M	SD	
자아개념(신체)	14.72	2.28	12.18	2.68	4.84***
자아개념(도덕)	15.72	2.64	14.45	2.95	2.14*
자아개념(성격)	15.02	2.78	12.75	3.15	3.63***
자아개념(가정)	17.22	6.53	14.27	3.71	2.65**
자아개념(사회)	15.48	3.08	12.93	2.91	4.03***
자아개념(능력)	15.48	2.93	12.30	3.37	가) 4.79***

***p<.001, **p<.01, *p<.05

실험 결과에서 실험집단과 통제집단간의 사후점수는 유의미한 차이를 보인다. 따라서 통계적으로 볼 때, 열등감 치료 프로그램으로 훈련을 받으면 훈련을 받지 않은 사람보다 자아개념의 변인 중 신체, 도덕, 성격, 가정, 사회 그리고 능력적인 자기 개념이 긍정적이 된다고 할 수 있다.

<표 7>과 <표 8>의 결과로 미루어 볼 때 이번 프로그램은 자아개념 향상에 유의미한 결과를 보여주었으며 이것은 자신에 대한 신체적, 도덕적, 성격적, 가정적, 사회적 그리고 능력적인 면에서 긍정적으로 지각하게 되었음을 의미하는 것이다. 따라서 열등감 치료 프로그램은 자신에 대해 전반적으로 긍정적 개념을 형성함으로 열등감을 치료하는데 도움이 되는 프로그램이라 할 수 있을 것이다.

4) 회기 진행 과정 분석

매회 프로그램 마다 프로그램을 통한 자기 발견이 무엇인지 작성하도록 하였다. 그리고 프로그램 마지막 회인 4회기를 끝낸 후에 참가자들에게 프로그램을 하기 전과 후의 변화에 대해서 열등감을 중심으로 작성하도록 하였다. 이 기록은 참가자들에게는 배운 것을 정리하는 의미가 되고, 연구자에게는 참가자들의 반응을 구체적으로 이해하며 프로그램의 내용 수정을 위한 자료가 되었다. 이 기록은 연구자의 관찰과 함께 참가자의 변화를 분석하는 자료가 되었기에 자료를 토대로 하여 회기 진행과정에 대한 분석을 하였다.

(1) 1회기: 열등감 수용과 개방: 자신 안에 있는 열등감을 수용하고 개방하는 것을 목적으로, 강의를 한 후에 활동으로는 강의에 대한 깨달음을 심정대화³²⁾로 나누고 열등감 자가 설문지 체크와 열등감 유형을 작성하여 나누었다.

모임 분위기	시작 분위기는 첫 만남이어서 그런지 어색함이 있었고 이야기를 나누는 과정에서 소극적인 태도와 저항이 느껴졌다. 그러나 '심정대화'를 통해 이야기를 진심으로 들어주고 아픔을 공감해주며 인정해 주는 것에 대해 "정말 말로 다 할 수 없었다, 감격이다, 심정대화의 위력이 대단하다."라고 표현하였다.
진행 과정	강의에 대한 깨달음에 대해서 많은 사람들이 열등감을 갖게 했던 삶의 고통을 새롭게 바라보고 해석할 수 있도록 전환점이 된 것에 의미를 두었고 열등감이 많을수록 성장에너지가 많다는 것에 소망을 가졌다. 활동 시간 중 자신의 열등감 개방에 대해서는 무거운 분위기가 흐름을 예비 연구에서 발견하여 실제 모임에서는 3명이 한 조각 되어 가급적 인원수를 적게 하도록 배려하였다. 처음에 자신의 열등감 개방을 힘들어하다가 누군가 한 사람이 자발적으로 자신을 개방하자 분위기는 고조되기 시작했다. 열등감 자가 설문지 작성과 열등감 유형에 대한 나눔 시간을 통하여 열등감 유형이 이렇게 많다는 사실에 놀라워하면서 열등감을 기록해보고 사람들과 나누어보니 자기가 가진 열등감이 가장 큰 것인 줄 알았는데 그렇지 않음을 발견하고 열등감 자체에 대

	하여 마음이 가벼워졌다고 하였다.
참가자 보고	“다른 사람들의 열등감을 들어보니 나보다 더 심한 열등감을 가진 사람도 있었고 다른 사람이 가지는 열등감이 내가 생각하기에는 열등감 같지 않았는데 그 사람은 열등감으로 가지고 있었다.” “열등감은 주관적이라는 생각이 들었다. 열등감은 다 생각 나름이다.” “처음 만남에서도 나를 자연스럽게 솔직하게 열어 보일 수도 있구나 하는 놀라움이 있었다.” “생명력있는 삶을 살지 못하도록 막고 있던 두꺼운 껍질을 깨뜨리고 자유함을 맛보는 것 같았다.” “숨기고 있었기 때문에 내게 병리로 작용했던 열등감들을 표현할 수 있었던 것이 곧 수용이고 화해라는 것을 깨달았다.”
정리 및 느낌	마지막으로 심정대화와 논박을 통해 주관적으로 가지고 있던 자신만의 열등감에 대해 객관적인 시각과 관점으로 변하는 계기가 되어 마칠 때는 기쁜 마음으로 끝마쳤다. 많은 사람들이 열등감 공부에 대한 기대를 가지게 되었고 앞으로 남은 시간에 얼마나 많은 것을 더 알아갈까에 대해 소망을 품고 기도로 1회기를 끝냈다. 1회기를 하고서 남는 아쉬움은 시작 초기에 전체 4회기에 대한 설명을 하고서 모임을 했더라면 더 좋았을 것이라는 것, 나눔 시간이 부족하여 충분히 자신을 돌아볼 시간이 부족했다는 것, 소수인원이지만 몇 명은 열등감 개방에 대해 힘들어 한다는 것이었다. 다음 모임 시에는 이 부분에 대한 고려가 있어야 할 것으로 생각된다.

(2) 2회기: 긍정적 자아상과 성경적 사고

자신의 자아상을 발견하여 긍정적인 자아상으로 바꾸고 자신 안에 있는 비합리적 사고를 성경적 사고로 전환함으로써 열등감을 극복할 수 있는 힘을 키우는 것이 목적이었다. 활동으로는 자아상과 내가 보는 나의 모습 찾도록 시트지를 작성하여 나누고 열등감에 대한 비합리적 사고를 합리적 사고로 바꾼 후 열등감 치료를 위한 5단계 성경적 양식을 작성하는 것이었다.

모임 분위기	두 번째 모임인데다가 첫 모임의 느낌이 좋았는지 많은 학생들이 기쁘게 모임에 동참함이 느껴졌다.
진행 과정	강의 후의 깨달음 시간에는 ‘열등감을 가지면 비판에 민감하고 칭찬받기를 힘들어하며 경쟁에 민감하고 사람들과의 관계에서 자신을 어떻게 보는지에 예민하다’는 내용에 대해 대부분의 사람들이 “내 얘기 같다.”고 고백하였고 열등감을 긍정적 자아상으로 바꾸는 것은 의외로 어려운 일이 아니며 자신의 생각을 바꾸고, 열등감을 성장의 촉진제로 사용할 수 있음에 힘을 얻고 변화의 가능성에 기뻐하였다. 또한 사람이 변화한다는 것은 정말 더디고 힘든 과정이지만 변화는 일어나며, 무엇보다 “변화란 자기 중심적으로 살아가는 것이 아니라, 그리스도를 바라보고 수정하려 노력하며 살아가는 것이다.”란 말씀에 희망을 갖게 되었다고 말하였다.
참가자 보고	“긍정적인 자아상을 세울 수 있는 시기를 다 놓쳐버린 지금, 나의 자아상 찾기와 합리적 사고로 전환하기 실습을 통해 나 자신과 삶에 대해 더욱 수용적이 되고, 나눔의 시간을 통해 지지와 격려를 얻어서 힘이 났다.” “지난 회 보다 좀더 나 자신을 드러낼 수 있었다. 특히 남성에 대한 약간의 두려움이 있었던 터라 여성이 아닌 남성 앞에서는 나를 잘 표현하지 못했었는데 같은 조였던 형제님이 무척 따뜻하고 이해심이 깊은 분이어서 용기를 내서 나를 많이 표현할 수 있었다.” “내가 발견하게 된 나의 진보는 내 자신이 열등감에 사로잡혔었다는 것을 다른 이에게도 개방할 수 있었다는 것이다.” “나에게 열등감을 심어주었던 나의 최고의 비교 대상이었던 언니에게 “언니, 내가 언니한테 열등감이 좀 많잖아.”라고 말을 한 것이 나로서 정말 커다란 진보였다.”
정리 및 느낌	2회기의 핵심은 자신이 가진 열등감의 근원이 초기 부모와의 상호작용에서 형성된 부정적 자아상에 있다는 점과 그것을 탐색해 보는 시간이었는데 다음의 보고가 2회기의 핵심을 가장 잘 표현한다고 생각한다. “내가 나를 어떻게 지각하고 있는지가 초기 부모가 나에게 어떻게 말하고 나를 어떻게 보고 대했는 지로부터 형성되었다는 사실은 자아상 자체가 굉장히 불완전하고 왜곡된 평가와 판단 위에 서 있는 거짓자아상에 불과하다는 점을 깨닫게 해 주었다. 우리 부모님 자체도 온전하지 못한 존재들이었다. 그래서 그들은 자신들의 왜곡되고 비합리적 신념과 태도들을 가지고 우리에게 비합리적인 메시지들을 던져줄 수밖에 없는

	<p>분들이었다. 부모가 나에게 던져준 평가와 판단들과 비난과 거절의 행동과 말들이 나의 자아상에 치명적 상처를 주고 그것은 고스란히 나 개인의 자기 이미지가 되었다. 그러나 부모님의 시각에 의해 만들어진 것은 거짓 자아상에 불과함을 깨달았다. 현실은 나는 죄인이고 죄로부터 자유하지 못한 존재이지만 믿음으로 나는 하나님의 자녀됨의 신분을 회복한 사람이다. 이것이 바로 나의 열등감을 버리게 해주는 것이다.”</p>
--	--

(3) 3회기: 믿음에의 도전

열등감의 부정적인 순환 고리를 이해하고 내 안에 있는 부정적 순환 양식을 믿음으로 도전하여 버리는 것이 3회기의 목적이며 활동으로는 열등감의 순환 고리를 찾고 열등감 반응 기록지를 통하여 열등감을 극복하지 못한 경우와 극복한 경우를 나누는 것이었다.

모임 분위기	분위기는 점차 신뢰와 응집력이 고조되고 있으며 얼굴에서 웃음과 기쁨이 전해졌다.
진행 과정	3회기의 핵심은 무엇보다 부정적인 순환 양식을 믿음으로 도전하여 버리는 것이다. 이 부분이 일반 인지 치료와 다른 기독교적 가치관에 따른 변화이며 목적이다. 이것에 대해서 '믿을 수 없는 중에 믿음을 가져야 하기 때문에 믿음은 모험이며 도전이다. 그리고 도전에 나선 사람은 반드시 도전한 만큼의 결실을 얻게 된다는 것이 성경의 역사이기에 도전은 불안이 아니라 평안이며 확신'이라는 부분에 대한 공감대가 많았다. 열등감 반응 기록지를 통한 극복한 경우와 극복하지 못한 경우를 나누는 시간에는 열등감을 느끼고 부정적인 자기대화 와 자신에 대한 부정적인 묘사 그리고 표현과 행동을 통해서 열등감의 감정이 증폭되는 것을 배우고 연습하면서 이런 생활이 반복된다면 결국 자기 파멸로 가게 됨을 공감하였다. 그리고 열등감의 예방을 위해서 가정의 역할이 중요함을 알게 되었다. 부모의 잘못된 교육, 부모의 지혜롭지 않은 양육으로 인해 아이들은 어릴 적부터 부정적인 자아상을 가지며 자신에 대한 열등감을 키우고 있는 것이다. 3회기를 공부하면서 가정에서의 교육의 중요성을 절감하였다.
참가자 보고	“한 순간에 죄로부터 구원을 얻게 한 복음의 능력처럼, 열등감과 상처도 한 순간에 탁! 털고 믿음으로 일어설 수가 있다는 말씀이 실은 내게 실재있음을 고백할 수 있었다. 이 책자를 밤새 읽고 난 후 정말 탁! 털어지는 듯했다.” “열등감은 더 이상 내 일부가 아니라 내게서 벗겨져 나간 허물에 지나지 않는 것처럼 느껴졌다.” “심정대화에서 특히 열등감 극복사례를 나눌 때 내가 역기능 가정에서 자란 이야기를 아주 자연스럽게 나누고 있는 내 모습이 놀라웠고, 멤버에게서 따뜻한 위로와 찬사를 받으며 마음이 부요해짐을 느꼈다.” “나를 많이 표현하고 말하기보다 들을 수 있는 귀가 생겼다는 사실이 감사하게 여겨졌다. 내가 지금까지 살아왔던 시간들 가운데 받았던 여러 가지 고통과 상처가 선하고 좋으신 하나님 안에서 아름답게 변화되었다는 사실에 진심으로 감사하는 마음 또한 가져볼 수 있었다.” “내게 주신 은혜 가운데 감사함으로 지금의 나 자신을 누리고 안식하는 것, 열등감 회복의 증거는 여기에서 나오는 것이 아닐까 하는 생각이 들었다”
정리 및 느낌	3회기에 나타난 특이한 점은 수용과 공감의 필요성에 대해 학생들이 피력하였다는 점이다. 나의 부끄러움, 상처를 이야기 했을 때, 그에 상응하는 반응이나 위로가 없을 때 이야기한 사람은 후회하고 힘들게 된다는 것을 경험하며, 상담가(경청자)는 무조건적인 사랑에 의한 공감을 해 주어야 함에 대해서 강조하는 사람이 많았다. 이 부분에 대해 연구자는 다음과 같은 견해이다. 1, 2회기를 지나 3회기로 오면서 학생들이 심정 대화와 공감이 몸에 익혀지고 점차 열등감 개방 수준이 깊어지면서 공감과 수용의 분위기가 밑바탕이 되어야 함을 체득한 것으로 해석되었고 이러한 부분을 연구자가 염두에 두고 프로그램 내용 전반을 구조화하였는데 이러한 의도를 학생들이 알게 된 것이 기뻐다.

(4) 4회기: 신적 자존감 회복

열등감 치료의 목표인 신적 자존감 회복을 위해 필요한 것이 무엇인지 배우고 연습하는 것이 목적이며 이를 위한 활동으로 단점을 장점으로 바꾸기, 나의 장점 발견, 자기 대화 양식 발견하기, 신적 자존감으로 자신에게 편지 쓰기 시간 등을 갖는다.

모임 분위기	마지막 시간이라 약간의 긴장감과 조급함이 느껴졌다. 이 시간을 통해 열등감에 대해 정리하고 새롭게 살 것에 대한 기대가 느껴졌다.
진행 과정	강의 내용 전체가 자존감을 지키며 사는 것, 타인 지향에서 하나님 지향의 삶을 살고, 신적인 자존감 회복을 위한 것이어서 많은 부분 강의 내용 자체에서 은혜를 받았다고 보고 하였다. 연구자가 인상 깊었던 부분은 한국인의 특성상 타인 의존적인 성향이 많아서 그렇지 타인 지향에서 하나님 지향에 대한 시각에 대한 깨달음이 눈에 많이 띄었다는 것이다. 하나님의 사랑과 은혜의 눈으로 자신을 바라보고 자아상의 근거로 삼는다면 자아상은 견고할 것이라는 말에 공감을 하였고 그러한 삶을 살고 싶은 열망을 가지는 시간이었다. 그러므로 다른 사람이 무엇이라고 하건 하나님을 의지하고 자신을 사랑하고 믿어주면서 자신의 신념대로 소신껏 살아가는 삶의 연습이 필요함을 절실히 느끼는 시간이었다. 4회기의 핵심은 신적인 자존감 회복이다. 이 부분에 대해 거의 대부분이 감격스러워했다. 그런 점에서 기독교인은 역시 하나님과의 만남을 통해 회복되는 존재임을 다시 한번 실감하였다.
참가자 보고	"내 존엄을 지킬 반 컵의 물과 내 내면에 싸인 된 창조주 하나님의 생명(형상)은 그림언어로 영원히 기억될 것 같다." "가장 뼈저리게 느낀 부분이 있다면 내 안의 타인 지향적인 성향이 나로 하여금 삶을 더 힘들게 하는 원인임을 알았음에도 불구하고 이것을 수용하고 인정하며 돌이켜 하나님 지향의 삶을 사는 것이 힘겨운 과정을 알 수 있었다." "타인의 눈초리나 말에 과도한 신경을 쓰며 불안과 초조 속에서 사는 타인 의존적 자세를 버리고, 하나님을 의지하고 자신을 사랑하고 믿어주면서 자신의 신념대로 소신껏 살아가는 삶의 연습이 필요하다." "단점을 장점으로 바꾸기 위한 22가지 제안은 내게 삶의 매임과 억압으로부터 벗어나 자유함의 날개를 달아주는 것처럼 느껴졌다."
정리 및 느낌	자존감을 신적 피드백을 통해서 회복하는 것으로 나의 가치가 얼마나 귀한 것인지 인정할 수 있게 되었으며 자존감이 놀라울 정도로 회복되었다. 이것은 자신을 격려하며 사랑스럽게 행동하고 인간을 지향하는 삶에서 하나님을 지향하는 삶으로 하나님께서 나를 창조하시고 그 분의 사랑으로 커나가는 것을 의미한다. 이 힘으로 이제 나의 자존감이 얼마나 소중한지 깨닫고 사회에 꼭 필요한 사람으로 인식하여 자신의 삶을 설계할 수 있는 힘을 길러 갈 것이다.

5) 훈련반기 전과 후의 변화

프로그램을 받기 전과 후의 자신에 대한 시각은 어떻게 변했는지 기록함으로써 열등감 치료 프로그램의 질적 분석 자료로 제시하고자 한다.

<표 9> 훈련 전과 후 변화 분석

사례	훈련 전 나에 대한 시각	훈련 이후 나에 대한 시각
1	타인 지향적이어서 남의 시선과 말에 아주 과민했고, 특히 시아버님과 시어른들을 대면하고 나면 과도한 긴장으로 신체화 장애까지 있었다. 내 약점과 실패를 투사시켜 모든 잘못은 남의 탓으로 돌리고 의기양양했다. 내 비밀들이 탄로 나면 '별 볼일 없는 사람' 취급을 받을까봐 긴장하고 외식하며 사람들	사람들 눈에 잘 보이려고 꾸미지 않아도 되고, 그저 진정한 나로 편하게 내 인생을 살아가는 내가 되었다. 그래서 하나님을 의지하고 나를 사랑하고 믿어주면서 내 신념대로 소신껏 살아가는 삶의 연습을 시작하였다. 명랑하고 활기차되, 고요히 주님 걸어가신 걸음을 따르기만 할 것이다. 주님과의 친

	을 거부하고 살아왔다.	밀한이 깊어질수록 진실한 사귀들을 많이 갖게 될 것이고 더 이상 외롭지 않고, 더 이상 마지못해 사는 삶을 살지 않을 것이다.
2	나 자신은 정말 형편없는 사람이었다. 사랑 받고 싶어 하나 누구에게도 사랑받을 수 없는 존재, 인정받고 싶으나 인정받을 가치가 별로 없는 존재, 세상에서 가장 못나고 불쌍한 존재, 세상에서 가장 힘들고 안 좋은 환경을 가진 존재, 외모도 학벌도 아무것도 가진 게 없는 존재, 미래도 마찬가지로 생각해, 이런 것으로 가득 차 있었다.	나를 드러내는 것이 두렵지가 않다. 가치 없게 생각되었던 나를 관장은 존재로 다시 보게 되었으며 내 삶에서 희망을 발견했다. 내 삶의 방향도 아주 많이 바뀔 것 같다는 생각이 들었다. 그리고 나의 최악의 부정적인 면 가운데서도 긍정적인 것을 바라보며 찾을 수 있을 것 같다. 지금보다 더 노력하고 나아지고 변화되는 기대를 가져본다.
3	외모에 대해서 자신감도 없고, 아직 이성교제도 못해본 매력 없는 사람이고, 스스로 결정할 줄 모르는 우유부단한 성격의 사람이었다. 많은 일들이 한꺼번에 쏟아질 땐 두려워하고 자신 없어 하는 사람이었다. 때로는 말거진 일에 대해 강박적이고 완벽적인 모습 보여 나 자신을 피곤하게 만들기도 했었다. 영어도 못하고, 운전면허증은 있어도 못운지 못하고, 웃음이 해퍼서 때론 사람들에게 거북하게 실없는 사람으로 보이기도 했다. 덜렁거리는 성격 때문에 물건도 잘 잃어버리는 사람이었다.	얼굴은 이만하면 보기 좋고 친근하고 따뜻한 인상이라 사람들이 편안해한다. 이성교제를 아직 해본 적은 없지만, 나만이 가진 향기가 있는 매력적인 사람이다. 모든 일에 신중하게 생각하고 기도한 후 결정하며, 마음을 잘 지키며 일을 잘 해낸다. 말거진 일에는 기쁨을 가지고 책임 있게 해내는 사람이고, 웃음이 많아 가는 곳마다 분위기를 띄우는 사람이다. 모든 일에 긍정적으로 생각하고 기뻐하고 감사하려는 사람이다. 덜렁거리지만 그러기에 다른 사람의 실수에 너그럽다.
4	쓸모없고 한심한 사람이라는 생각을 많이 했다. 나 자신이 아무것도 할 수 없는 사람이라고 생각하니 자신감이 떨어지고 다른 사람 앞에서 말하는 것조차 그들이 나의 말을 듣고 아무것도 모른다는 걸 알게 되면 어떡하나 하는 두려움에 사람들 앞에서 더 말을 못했다.	비록 내가 그림을 잘 못 그리고 악기를 잘 못 다루는 것은 사실이지만 난 따뜻한 마음을 가졌고 사람의 말을 귀 기울여 들어줄 수 있는 마음이 있고 계속 공부하고 싶은 마음과 행복한 가정을 이루어가고자 하는 건강한 생각들을 하고 있다는 점 등에서 나도 꽤 괜찮은 사람이라는 생각을 하게 되었다.

	훈련 전 나에 대한 시각	훈련 이후 나에 대한 시각
5	나는 가난한 집에서 태어나 고생만 하고 살았으며, 나를 낳아준 어머니에게서조차 사랑을 받지 못한 지지리도 복 없고 못 나고 별 볼일 없는 사람이다. 내가 나 자신을 자랑 못 사는 미개한, 별 볼 일 없는 나라인 한국에서 태어났다. 그리고 한국에서 가장 못 살고 천대받고 무시 받는 시골에서 태어났다. 그 가운데서도 이렇게 못 사는 집안에서, 그것도 남자도 아니고 3명 가운데 한 명의 여자로 태어났다. 외모는 어떻고? 납작한 코, 부어 오른 듯 살이 오른 얼굴, 뚱뚱하고 마디 굵은 미운 손, 뚱뚱한 몸, 또 특별하지 않은 능력. 그 어느 것 하나 나를 만족시켜주지 못한다. 그러므로 나는 이 세상에서 가장 별 볼 일 없는 존재이다”	어려운 역경 가운데서도 잘 자랐고, 모든 일에 최선을 다 하는 괜찮은 사람이다. 말은 일은 성실하고 열정적으로 수행하고, 창의적이어서 늘 새로운 일을 꿈꾸고 그 일을 시작하고 해나가는 유능한 주의 종이다. 외형적으로는 항상 당당하고 자신감 넘치는 모습으로 살아가고 사람들을 향한 따뜻한 마음을 갖고 있다. 또 빼어난 미모는 아니지만 보통 이상의 외모에 나름대로의 분위기를 연출할 수 있는 미적 감각이 있다. 그리고 조용하면서도 말을 할 때는 잘 하고, 유머 감각과 말에 힘이 있다. 가정 안에서는 좋은 엄마이고 애인 같은 아내이다. 현실에 안주하지 않고, 미래를 준비하기 위해 공부하며 나 자신을 변모시키기 위해 힘쓸 줄 아는 넉넉한 여유가 있는 멋진 사람이다.

III. 닫는 글

1. 요약 및 결론

열등감은 낮은 자기 존중감과 스스로를 지나치게 비판하는 태도가 지배적인 성격 증후군으로 사람의 행동 대부분을 지시하며 성격 형성에 가장 강력한 힘을 발휘한다. 목회상황에서도 열등감으로 고통 받고 있는 성도들은 성장하고 발전하지 못하고 좌절하곤 한다. 따라서 이들을 하나님의 온전한 형상으로 회복시키려면 열등감을 치료할 수 있는 방법이 필요한 것이다. 이러한 필요성에 의해 연구자는 기독교 상담과 인지치료를 통합한 열등감 치료 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하고자 하였다. 효과 검증 방법으로 본 연구에서는 열등감 치료 프로그램을 실시한 후 긍정적인 자아존중감과 자아개념이 향상되는지 분석하고자 하였다. 연구 대상은 연구자가 가르치는 대학원 학생과 교인들을 대상으로 하여 연구자가 개발한 열등감 치료 프로그램을 4주간 총 12시간을 실시하였고 통제집단에게는 평상시와 같은 교육을 실시하도록 하였다. 효과를 알아보기 위한 측정도구로는 자아존중감 검사와 자아개념 질문지를 사용하였다. 자료 분석은 SPSS/PC+Windows 11.5 프로그램을 이용하여 *t*-검증하였다. 또한 통계적 분석 외에도 학생들의 변화 수준을 살펴보기 위해 연구자의 관찰과 프로그램 내용에 수록되어 있는 각종 검사지와 평가서 작성을 가지고 그 결과를 분석하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 열등감 치료 프로그램으로 훈련 받은 사람은 훈련 받지 않은 사람에 비해 자아존중감이 유의미하게 향상되었다.

둘째, 열등감 치료 프로그램으로 훈련 받은 사람은 훈련 받지 않은 사람에 비해 자아개념 전체와 하위 요인 6개 모두-신체, 도덕, 성격, 가정, 사회, 능력-에서 긍정적으로 유의미한 상승을 보여 주었다.

셋째, 연구자의 관찰과 참가자들의 평가서 작성과 각종 검사지 작성, 그리고 소감 발표문을 가지고 질적으로 분석한 결과 거의 대부분의 참가자들이 이번 프로그램이 자신의 열등감 치료에 아주 효과적이었고 자존감이 높아졌다고 보고하였다.

연구에서 밝혀진 결과를 토대로 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 연구자가 개발한 열등감 치료 프로그램은 열등감을 치료하는데 아주 효과적이며 성도들의 자아존중감과 자아개념 향상에 긍정적인 효과를 보여 준 프로그램임이 입증되었다. 부정적인 자아개념과 자아존중감은 자기 자

신을 쓸모없고 무가치하다고 생각하며 스스로 학대할 뿐 아니라 행동도 불안정하며 가족이나 다른 사람과의 인간관계 형성도 원만하게 해내지 못하며 교회 및 사회에서 부적응 행동을 하는 등 여러 가지 문제를 가지고 있음을 보여준다. 이런 점에서 이 프로그램이 한국의 교회 현장에 사용되어 열등감으로 고생하고 있는 성도들의 건강한 자아개념과 자아존중감 회복에 일조하여 하나님의 아름다운 형상으로 회복할 수 있는 가능성을 보여준 것은 의의가 있다 하겠다.

둘째, 국내의 선행 연구 중 열등감에 대한 프로그램 연구는 보고된 바가 없다. 따라서 이 프로그램은 한국 최초로 개발된 열등감 치료 프로그램이라고 할 수 있을 것이다. 앞으로 이 연구를 기초로 하여 이 분야에 관한 연구가 지속될 수 있기를 기대한다.

셋째, 본 연구는 기독교 상담과 인지치료를 통합한 프로그램이라는 점에서 그 의의가 있다 하겠다. 그리고 신학과 심리학의 통합을 위한 구체적인 프로그램이 개발되었다는 것 역시 시사하는 바가 크다고 본다.

2. 제한점 및 제언

본 연구의 제한점으로는 첫째, 연구대상의 설정을 위한 표집에 있어서 한계가 있었다. 표집이 서울의 일부 기독교인들을 대상으로 하였으므로 연구결과를 모든 성도들에게 일반화하기에는 한계를 지닌다. 둘째, 열등감 치료 프로그램을 다른 연구와 비교할 수 없었다는 점에서 한계가 있다. 셋째, 질적 자료수집 방법에 있어 연구자 개인의 관찰과 참가자의 자기보고에 의존했고, 타인에 의한 평가가 부족했다는 점에 한계가 있다.

후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 국내외적으로 열등감에 대한 연구와 자아개념과 자아존중감에 대한 비교 연구가 없으므로 이 분야에 대한 경험연구들이 더욱 활발히 이루어져야 할 것이다. 둘째, 본 연구에서 실시하려는 훈련 내용 및 방법으로 12명 이내의 소그룹 집단으로 할 때 훈련의 효과는 더 높아질 것이다. 또한 열등감 치료 프로그램 전 과정에서 필수적으로 요구되는 것은 공감과 수용의 분위기이다. 따라서 훈련 초기에 경청과 심정대화 훈련 시간을 할애하는 것이 프로그램의 효과를 높이는데 도움이 될 것이다. 셋째, 앞으로 열등감 프로그램 외에도 교회에서 적용 가능한 다양한 프로그램을 계획, 실행하는 것을 기대해 볼

수 있다. 넷째, 다차원적인 개입을 통한 프로그램 실시 및 효과 검증 연구를 해 보는 것도 필요할 것이다. 가정과 교회 뿐 아니라 상담기관, 복지 기관 등과의 연계를 고려한 연구는 미래적 전망을 위해 필요한 것이라 본다. 그런데 아직도 교회 현장에서는 이러한 연계가 너무 미약하다. 이를 위해 교회에 상담 서비스를 제공할 수 있는 상담제도 운영 등이 필요하다고 보며 여건이 안 될 경우에는 근처 상담기관을 적극 활용하는 방안을 권하고자 한다.

참고문헌

<국문도서>

- 고려대학교 부설 행동과학 연구소 편. 「심리 척도 핸드북 I」. 서울: 학지사. 2000.
- 김예식. 「생각 바꾸기를 통한 우울증 치료」. 서울: 한국장로교출판사. 1998.
- 박경애. 「인지, 정서, 행동 치료」. 서울: 학지사. 1998.
- 김광은. “동료 상담자 훈련에 관한 일 연구: 사관생도를 위한 프로그램 개발 및 평가를 중심으로.” 박사학위논문: 이화여자대학교 대학원. 1992.
- 서봉연, 이순형. 「발달심리학」. 서울: 중앙적성출판사. 1993.
- 심수명. “기독교 상담과 인지치료의 통합에 의한 인격치료 프로그램 효과성 연구.” 박사학위논문: 국제신학대학원대학교. 2004.
- _____. 「사랑의 관계 회복을 위하여-지도자용」. 성남: NCD. 2003.
- _____. 「인격치료」. 서울: 학지사. 2004.
- _____. 「축복 받는 아이, 비전의 사람으로 키우려면」. 서울: 한빛. 1999.
- 정구향. “청소년의 자아개념과 가치관의 관계.” 석사학위논문: 충북대학교 대학원. 1983.
- 차준구. “열등감과 정신 질환.” 「상담과 선교」. 제32호(2001, 여름).
- 최해림. “대학생의 자아존중감, 우울증, 가정적 자아와의 관계.” 「한국심리학회지: 상담과 심리치료」. 제11권 2호(1999).

<번역서적>

- Alfred, Adler., Orgler, Hertha. *What Life Should Mean to You*. 설영환 역. 「Adler의 심리학 해설」. 서울: 선영사. 1996.
- Carlson, David E. *Counseling and Self-esteem*. Volume 13 of the Resources for Christian Counseling Series. Garry Collins ed. 이관직 역. 「기독교상담 시리즈 6-자존감」. 서울: 두란노. 1995.
- Rundin, Robert W. *Alfred Adler's Basic Concepts and Implication by Rundin*. 노안영 외 역. 「애들러 상담이론」. 서울: 학지사. 2001.
- Hurding, Roger. *Roots and Shoots: A Guide to Counseling and Psychotherapy*. 김예식 역. 「치유 나무」. 서울: 한국장로교출판사. 2000.

Jung, Carl. G., Hall, Carl. S. Jacobi, J., *Interpreting Jung Psychology*. 설영환 역. 「융 심리학 해설」. 서울: 선영사. 1989.

<외국서적>

Adler, Alfred. *Social Interest: A Challenger to Mankind*. London: Farer and Farer, 1938.

Allport, Gordon. W. *Patterns and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart and Winstston, 1961.

Rogers, Carl R. "A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships, as developed in the Client-centered Framework." In *Psychology: A Study of a science* Vol.3. S. Koch Ed. New York: McGraw-Hill. 1959.

_____. "In Retrospect: Forty-Six Years." *American Psychologist* 29 (1974).

Rosenberg, Morris. "Self-Concept and Psychological Well-Being in Adolescence" in *The Development of the Self*. Robert L. Leahy, ed. New York: Academic, 1985.

_____. *Society and the Adolescent Self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. 1965.

부록 1. 열등감 치료 프로그램 요약

1회 열등감 수용과 개방	
목표	자신 안에 있는 열등감을 두려움 없이 수용하고 신뢰의 관계에서 개방함으로 열등감 극복을 위한 첫걸음을 내딛도록 한다.
강의	1) 비교의식: 삶 속에서 끊임없이 나타나는 비교의식에 대한 이해와 수용 2) 열등감의 유형: 다양한 열등감 유형에 대한 이해와 자기 발견 3) 성장의 동기인 열등감 열등감에 대한 보상 작용으로 '우월여로의 추구'를 통해 발전을 이루어 감 4) 열등감 치료 ① 열등감의 실존적 의미 찾기 ② 자신의 열등감 개방
활동	1) 강의에 대한 깨달음을 심정대화로 나누기 2) 열등감 자가 설문지 체크하고 3명이 한 조가 되어 나누기 3) 자신의 열등감 유형 나누기
2회 긍정적 자아상과 성격적 사고	
목표	자신의 자아상을 발견하여 긍정적인 자아상으로 바꾸고 자신 안에 있는 비합리적 사고를 성격적 사고로 전환함으로 열등감을 극복할 수 있는 힘을 키운다.
강의	1) 자아상과 열등감: 자아상과 열등감에 대한 이해를 부모와의 관계에서 찾는다. 2) 열등감의 원인: 인간의 죄성, 어린 시절 부모와의 관계, 출생배경이나 신체적 조건, 학력, 직업, 도덕적 또는 종교적 행위 열등감 원인에 대한 이해. 3) 열등감의 증상: 열등감의 다양한 증상에 대한 이해 4) 열등감의 순환 ① 부정적 자기 대화 → ② 부정적 자기 묘사 → ③ 부정적 느낌 → ④ 부정적 행동 5) 그리스도인의 자아상: 그리스도인의 자아상 형성을 위한 이해 및 방법 배우기 6) 열등감 치료 ① 새 자아상 확립-하나님 자녀 의식 갖기 ② 성격적 사고 갖기
활동	1) 나의 자아상 찾아 정리하기 2) 내가 보는 나의 모습 찾기 3) 열등감에 대한 비합리적 사고를 합리적 사고로 바꾸기 4) 열등감 치료를 위한 5단계 성격적 양식 작성하기
3회 믿음에의 도전	

목표	열등감의 부정적인 순환 고리를 이해하고 내 안에 있는 부정적 순환 양식을 믿음으로 도전하여 버린다.
강의	1) 새로운 인격 나에게 죄의 문제가 여전히 있지만 예수 그리스도로 말미암아 구원받는 것처럼 열등감도 그리스도께 맡김으로써 해결되는 것. 예수를 믿음으로 바라볼 때 새 존재, 새 인격, 새 사람의 삶이 우리에게 임한다. 2) 열등감 치료 열등감 치료의 핵심은 고통과 불가능 속에서도 하나님을 바라보며 소망의 믿음을 가지는 것
활동	1) 열등감의 순환 고리 찾기 2) 열등감 반응 기록; 열등감을 극복하지 못한 경우와 극복한 경우 나누기
4회	신적 자존감 회복
목표	열등감 치료와 극복을 위한 마지막 단계로 신적인 자존감 회복을 위해 필요한 것이 무엇인지 배우고 연습하여 나의 것으로 만든다.
강의	1) 자존감 지키기 자신의 자존감 지키기 위한 이해 2) 신적 자존감 회복하기 영원하며 전능하신 하나님의 무궁한 사랑의 시각으로 자아상의 근거와 기초삼기3) 타인 지향에서 하나님 지향으로 삶의 중심을 타인지향에서 하나님 지향으로 옮기기 4) 자신을 격려하며 사랑스럽게 행동하기 하나님이 보시는 눈으로 자기를 보고 수용하며 격려함으로 자유 경험하기
활동	1) 단점을 장점으로 바꾸기 2) 나의 장점 발견 3) 자기 대화 양식 표시하기 4) 신적 자존감으로 나를 보고 편지 쓰기

부록 2. 자아존중감 척도

대체로 그렇지 않다. 1 보통이다. 2 대체로 그렇다. 3 항상 그렇다. 4

	내용	1	2	3	4
1	나는 내가 다른 사람들처럼 가치있는 사람이라고 생각한다.				
2	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.				
3	나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.				
4	나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘할 수가 있다.				
5	나는 자랑할 것이 별로 없다.				
6	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.				
7	나는 내 자신에 대체로 만족한다.				
8	나는 내 자신을 좀더 존경할 수 있으면 좋겠다.				
9	나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.				
10	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.				

부록 3. 자기 개념 척도

전혀 그렇지 않다...0 대체로 그렇지 않다...1 보통...2 대체로 그렇다 3 항상 그렇다...4

1	나는 나의 외모에 대하여 만족하고 있다.	
2	나의 몸은 연약한 편이다.	
3	나의 용모는 매력있는 편이다.	
4	나는 몸의 불편을 별로 느끼지 않는다.	
5	나에게는 성적 매력이 없는 것 같다.	
6	나는 대개 바른 일을 한다고 생각한다.	
7	나는 나의 도덕적인 행동에 대해서 만족하고 있다.	
8	나는 강한 도덕적 생각과 태도를 가지고 있다.	
9	나는 나쁜 사람이다.	
10	나는 정직한 사람이다.	
11	나는 내 성격에 문제가 있다고 생각한다.	
12	나는 모난 성격을 가지고 있다.	
13	나는 남의 미움을 받을만한 성격의 소유자이다.	
14	나는 어떠한 상황에서도 자신을 잘 이겨낼 수 있는 강인한 성격을 가지고 있다.	
15	나는 명랑하고 쾌활한 사람이다.	
16	나는 행복한 가정에서 살고 있다.	
17	나는 우리집에서 사랑을 받지 못하고 있다.	
18	나는 집안 식구들과 잘 지내고 있다.	
19	나는 지금껏 가족들과 마음을 터놓고 이야기하지 못하고 불신 속에 살아왔다.	
20	우리 식구들은 나를 별로 신통지 않게 여기고 있다.	
21	나는 다른 사람들과 잘 어울린다.	
22	나는 누구하고든 쉽게 친해질 수 있다.	
23	사교적인 면에서 볼 때 나에게는 좋은 점이라곤 없다.	
24	이만하면 나도 비사교적인 편은 아니다.	
25	나는 다른 사람에게 친근한 느낌을 준다.	
26	나는 어떤 일이든 잘 해낼 수 있다.	
27	나는 다른 사람들 만큼 능력있는 사람이다.	
28	나는 제대로 할 줄 아는 게 없는 것 같다.	
29	나는 다방면에 능력이 있다.	
30	때로 내가 무능하다는 생각이 든다.	

Abstract

**The Effective Verification of Inferiority Complex
 Therapy Program which Combined with Christian
 Counseling and Cognitive Therapy**
 -in focused on self-concept and self-esteem

The man who has inferiority complex criticizes himself because of low self-esteem. This sense of inferiority affects man's behavior and performs one of the strongest influences in forming character. We could witness many christians were suffering due to inferiority complex in pastoral circumstances. We could also observe discouraged many christians who had more potentials to develop themselves because of this sense of inferiority. So, to help them restoring the image of God, the therapy for their inferiority complex is essential. This study is to develop the program to heal the sense of inferiority by combining Christian counseling and cognitive therapy and to verify its effectiveness. Verifying the result, the persons which took this inferiority therapy program showed improvement on self-esteem and self-concept in general aspects-physical, moral, character, home society, and capability.

So, we hope this program could be performed as helping program for Korean christians to accept themselves as it is, to restore their self-esteem that was given by the God, and to take themselves as invaluable existence. The significance of this program was the firstly developed program for inferiority complex and it combined the Christian counseling and cognitive therapy.

Key Words: inferiority complex, Christian counseling, cognitive therapy, self-esteem, self-concept

열등감, 기독교 상담, 인지치료, 자아존중감, 자아개념

1) Robert W. Rundin, *Alfred Adler's Basic Concepts and Implication by Rundin*, 노안영 외 역, 「애들러 상담이론」 (서울: 학지사, 2001), 30-31.

2) 일반적으로 기독교 환경에서는 영적, 신앙적, 통전적으로 접근할 때는 치

유(healing)의 개념을 많이 사용하지만, 여기에서는 신앙 중심적 접근 보다는 학문적으로 접근하였기에 치료(therapy)라는 용어를 사용하였다.

3) complex란 원래 분석 심리학의 창시자인 Carl Jung이 처음 사용한 말로, '감정이 배어들어가 있는 관념이나 이미지'를 중심으로 여러 생각이나 느낌이 때를 지어서 한 그룹을 이루는 경우에 사용하였다. Carl. G. Jung, Carl. S. Hall, J. Jacobi, *Interpreting Jung Psychology*, 설영환 역, 「융 심리학 해설」 (서울: 선영사, 1989), 86-87.

4) 심수명, 「인격치료」 (서울: 학지사, 2004), 174.

5) 차준구, "열등감과 정신 질환," 「상담과 선교」 제32호 (2001, 여름): 45.

6) 심수명, 「인격치료」, 175.

7) 서봉연, 이순형, 「발달심리학」 (서울: 중앙적성출판사, 1993), 56.

8) Alfred Adler, Hertha Orgler, *What Life Should Mean to You*, 설영환 역, 「Adler의 심리학 해설」 (서울: 선영사, 1996), 184-195.

9) David E. Carlson, *Counseling and Self-esteem*, Volume 13 of the Resources for Christian Counseling Series, Garry Collins ed. 이관직 역, 「기독교상담시리즈 6-자존감」 (서울: 두란노, 1995), 24-27.

10) 심수명, 「축복 받는 아이, 비전의 사람으로 키우려면」 (서울: 한빛, 1999), 56.

11) Rundin, 28.

12) Alfred Adler, *Social Interest: A Challenger to Mankind*. (London: Farer and Farer, 1938), 73.

13) Adler, Orgler, 89.

14) 심수명, 「인격치료」, 37-40.

15) 심수명, 「인격치료」, 42-43.

16) 박경애, 「인지, 정서, 행동 치료」 (서울: 학지사, 1998), 68.

17) 심수명, 「인격치료」, 136-137.

18) 심수명, 「인격치료」, 47-49.

19) 심수명, 「인격치료」, 126-127.

20) 김예식, 「생각 바꾸기를 통한 우울증 치료」 (서울: 한국 장로교 출판

사, 1998), 198-199.

21) Carl R. Rogers, "A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework," In *Psychology: A Study of a Science* Vol.3. S. Koch Ed. (New York: McGraw-Hill. 1959), 200.

22) 정구항, "청소년의 자아개념과 가치간의 관계" (석사학위논문: 충북대학교 대학원, 1983), 16.

23) Carl R. Rogers, "In Retrospect: Forty-Six Years," *American Psychologist* 29 (1974): 116.

24) Morris Rosenberg, "Self-Concept and Psychological Well-Being in Adolescence" in *The Development of the Self*, Robert L. Leahy, ed. (New York: Academic Press, 1985)

25) Morris Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965)

26) 최해림, "대학생의 자아존중감, 우울증, 가정적 자아와의 관계," 「한국심리학회지: 상담과 심리치료」 제11권 2호(1999): 184.

27) Gordon W. Allport, *Patterns and Growth in Personality* (New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc. 1961), 130.

28) 김광은, "동료 상담자 훈련에 관한 일 연구: 사관생도를 위한 프로그램 개발 및 평가를 중심으로" (박사학위논문: 이화여자대학교 대학원, 1992), 30.

29) 심수명, "기독교 상담과 인지치료의 통합에 의한 인격치료 프로그램의 효과성 연구" (박사학위논문: 국제신학대학원대학교, 2004)

30) 고려대학교 부설 행동과학 연구소 편, 「심리 척도 핸드북 I」 (서울: 학지사, 2000), 174.

31) 고려대학교 부설 행동과학 연구소 편, 172-173.

32) 심수명, 「사랑의 관계 회복을 위하여-지도자용」 (성남: 도서출판 NCD, 2003), 293-306.