

거부민감성의 이해와 성경적인 대처방안 연구

김준수*

국문초록

거부민감성은 거부 상황에서의 개인들의 반응차이를 설명하기 위해 Downey와 Feldman에 의해서 제시되었는데 이것은 거절되리라고 예상하면서 예기 불안 또는 예기 분노를 느끼고, 쉽게 거절당했다고 지각하고, 거절당했을 때 과도하게 반응하는 경향성이다. 거부민감성의 연구는 주로 심리학에서 많이 다루었으며 그 원인은 어린 시절 양육자와의 애착관계 질에 근거한다고 본다. John Bowlby의 애착이론은 거부민감성의 원인을 이해하는데 도움이 되는데 그는 인간의 발달과정에서 특수한 사람과의 관계 형성과 상실 과정에서 수반되는 정서가 인간의 이상행동을 이해하는 핵심으로 보았다.

그러나 본 논문에서는 거부민감성을 이해하기 위해서는 심리학적 논의가 있어야 하지만 좀 더 근원적인 문제의 핵심을 파악하기 위해서는 그 원인을 성경적인 관점에서 찾아야 한다고 보았다. 그리하여 인간의 창조와 타락 그리고 구속으로 이어지는 구속사의 흐름에서 나타나는 거부감의 뿌리를 찾아보고 성경적인 대안을 제시하고자 하였다. 거부민감성을 회복하기 위해서는 신분적인 성화에 대한 확고한 이해와 적용이 요구되는데 이는 그리스도인으로서 어떤 믿음의 삶을 살아야 하는가를 알고 노력하기 전에 먼저 자신이 그리스도의 복음으로 말미암아 어떤 존재가 되었는지에 대한 분명한 이해와 확신을 견고히 하는 것이다. 그리고 신앙공동체에서 이러한 복음을 경험할 때 거부에 대한 민감성을 낮출 수 있다.

중심단어 : 거부민감성, 애착이론, 내적작동모델, 위치적 성화, 정체성

• 논문 투고일: 2013년 4월 13일

• 논문 수정일: 2013년 4월 30일

• 게재 확정일: 2013년 5월 4일

*아세아연합신학대학교

I. 여는 글

거부감은 인간이 경험하는 가장 고통스러운 감정이며 인격형성과 대인 관계에 막대한 영향력을 행사한다. 대인관계에서 거부가 개인의 심리상태에 미치는 영향력은 매우 지대한데 그 이유는 한 사람이 타인으로부터 거부를 경험하면 자존감과 자신감이 낮아질 뿐 아니라 공격적이거나 회피적인 반응을 나타내면서 반사회적인 태도를 취하게 된다. 그러나 반대로 용납의 경험을 하면 심리적인 안정을 가질 수 있으며 자존감이 높아질 뿐 아니라 매사에 자신감이 커져서 매사에 적극적인 삶을 살게 된다.¹⁾ 그러나 거부감은 모든 인간이 이 세상에 살면서 피할 수 없는 필연적인 경험이다.²⁾ 남녀노소와 지위여하를 막론하고 누구나 거부를 당하면서 살아가지만 사람들이 비슷한 거부를 당하거나 거부를 암시하는 상황을 맞이할 때에 나타내는 반응은 사람들마다 차이가 있다. 어떤 이는 거부를 당한 후에도 정서적으로 크게 동요를 하지 않는 반응을 보이기도 하지만 이와 반대로 거부에 매우 예민하게 반응하며 정서적인 동요를 느끼기도 한다. 특히 거부에 예민한 반응을 보이는 현상을 거부민감성(Rejection Sensitivity)이라고 부르는데 본 연구는 거부민감성을 심리학적인 관점과 성경적인 관점으로 이해하고 그 문제의 대안으로 복음 안에 있는 수용과 용납의 개념을 활

1) Antigan Erokan "Rejection Sensitivity Levels with Respect to Attachment Styles, Gender, and Parenting Styles: A Study with Turkish Students," *Social Behavior and Personality* 37, no.1 (2009): 1-14.

2) 간난 아이는 엄마의 관심을 끌려고 하지만 가사일로 지친 엄마는 아이에게 적절한 미소나 눈 맞춤과 같은 상호교류를 하지 않고 TV에 집중한다. 학교에서 지난 학기보다 나아진 성적표를 받고서 은근히 칭찬을 기대하고 간 아이는 엄마에게 너는 형이 하는 것의 반만이라도 하면 좋겠다는 비교의 말을 듣고 좌절한다. 학교 체육시간에 축구팀을 만들 때 끼지 못하고 혼자 구경을 한다. 대학교 입시에 실패한다. 대학 졸업 후 취직을 위해서 여러 회사에 지원을 하지만 매번 탈락한다. 이처럼 인생은 태어나서 죽을 때까지 끊임없는 거부를 경험하면서 살게 된다. 산다는 것은 곧 거부당하는 과정의 연속이라고 볼 수 있다.

용하고자 한다. 거부민감성은 애착이론을 중심으로 활발하게 연구되었으며 이 현상이 미치는 부정적인 결과는 인생의 전반에 걸쳐서 대인관계의 어려움과 자존감의 결여로 이어질 수 있다. 그러나 심리학에서 현상학적인 논의와 연구가 많이 이루어졌음에도 불구하고 이 문제의 대안은 많지 않은 것이 현실이다. 본 연구에서는 거부민감성을 성격적인 관점에서 살펴보고 복음 안에서 정체성이 회복되면 타인에 대한 예민성이 낮아지고 궁극적으로 거부민감성 회복에 도움이 될 수 있다는 사실을 제시하고자 한다.

II. 펴는 글

1. 거부민감성의 이해

거부민감성(Rejection Sensitivity)은 거절에 대해서 다른 사람들보다 더 예민하여서 거절을 미리 예상하고 다른 사람들로부터의 실제적인 거절이나 거절로 여겨지는 현상을 설명하는 개념으로서³⁾ 거부민감성에 관한 연구는 사람들이 타인으로부터의 거부를 당할 때 사람마다 받아들이고 이해하는 방식이 다른 이유가 무엇인지에 대한 질문에서 출발하였다.⁴⁾ 거부에 민감한 사람들은 타인이 자신을 수용하거나 지지해 줄 지에 대한 의심과

3) 거부민감성(Rejection Sensitivity)에 관한 연구는 콜롬비아대학교 사회심리학교수인 Geraldine Downey가 어린 시절에 반복적인 거절의 경험과 성인이 된 후의 대인관계가 어떠한 상관성이 있는지를 조사하는 과정에서 시작되었다. 그는 이 연구를 통해서 어린 시절 돌봄과 친밀감의 욕구가 반복적으로 거절된 경험을 가진 유아들은 성인이 된 후에 거절이 실제로 일어나지 않는 상황임에도 불구하고 본인은 거절당할 것을 예상하고 과잉반응을 하거나 상황을 회피한다고 하였다. Geraldine Downey & Scott I. Feldman, "Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships," *Journal of Personality and Social Psychology* 70, no. 6 (1990): 1327-1343.

4) E. Kross, T. Egner, K. Ochsner, J. Hirsch, & G. Downey, "Neural Dynamics of Rejection Sensitivity," *Journal of Cognitive Neuroscience* 19 (2007): 945.

두려움을 지니고 있으며 이러한 방어적 반응은 불안 또는 분노로 나타나고 대인관계의 어려움을 초래한다. 거부민감성은 거부 상황에서의 개인들의 반응차이를 설명하기 위해 Downey와 Feldman에 의해서 제시되었는데 이것은 거절되리라고 예상하면서 예기 불안 또는 예기 분노를 느끼고, 쉽게 거절당했다고 지각하고, 거절당했을 때 과도하게 반응하는 경향성이다.⁵⁾ 인간은 원초적으로 외부의 공격에 대해서 인지적, 행동적, 정서적으로 자신을 방어하려는 기제를 가지고 있으며 이러한 방어기제를 이해하려는 노력은 신경의학과 행동심리학에서 지속적으로 연구되어 온 주제였다.⁶⁾ 방어적인 동기기제(Defensive Motivational System)는 위협의 가능성이 있는 상황에 직면했을 때 활성화되는데 그 결과로 새롭게 나타난 위협적인 상황에 대한 생리학적인 반응이 증폭된다.⁷⁾ 인간은 본능적으로 부정적이고 혐오스러운 자극에 대해서는 공격하거나 도피하려는 회피적인 반응을 보이게 된다. 거부를 당하는 경험은 누구에게나 원하지 않는 고통을 주며 자신이 공격을 받는다는 느낌을 주기 때문에 본능적으로 수단과 방법을 가리지 않고 피하려는 반응을 보이게 된다.⁸⁾

거부민감성이 높은 사람은 대인관계를 형성하고 발전시켜가는 가는 과

-
- 5) Downey & Feldman, "Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships," 1327-1328.
- 6) G. Downey, V. Mougios, O. Ayduk, BE. London, & Y. Shoda, "Rejection Sensitivity and the Defensive Motivational System," *American Psychological Society* 15, no. 10 (2004): 668-673.
- 7) Downey, Mougios, Ayduk, London, & Shoda, "Rejection Sensitivity and the Defensive Motivational System," 668-673.
- 8) 외부의 실제적인 공격이나 공격으로 여겨지는 상황에 대해서 인지적, 정서적으로 방어하려는 인간의 본능에 관한 자료들은 다음과 같다. Jeffrey A. Gray, *The Psychology of Fear and Stress*, 2nd. ed. (Cambridge, England: Cambridge University Press, 1987); P. Lang, M. Davis, & A. Ohman, "Fear and Anxiety: Animal Models and Human Cognitive Psychophysiology," *Journal of Affective Disorders* 62, no. 3(2000): 1248-1263; J. Metcalfe & W. Mischel, "A Hot/Cool-System Analysis of Delay of Gratification: Dynamics of Willpower," *Psychological Review* 106 no. 1 (1999): 3-19.

정에서 많은 어려움을 겪게 되는데 그 이유는 거부민감성이 높은 사람은 낮은 사람에 비해서 불확실한 상황을 거절로 보고 반응하는 경우가 많기 때문이다.⁹⁾ 이들은 거부를 예측할 수 있는 상황이나 거절인지 판단하기가 불분명한 상황이라 할지라도 그 상황을 자신이 거부당했다는 해석으로 대처하는데 그 결과로 매우 극단적이고 감정적인 자동반응이 일어나게 되는 것이다.¹⁰⁾ 거부민감성이 높은 사람은 특히 자신에게 중요하다고 여기는 대상 예를 들어서 배우자나 부모 또는 권위자가 자신을 거절할 것이라는 예측을 하기 때문에 그 결과로 상대방의 적절하지 않거나 불분명한 행동을 의도적인 거절이라고 예측하는 경향이 많다. 그 결과로 그 관계에 대한 불안감이나 우울감이 고조될 뿐 아니라 동시에 거절이라고 여기는 행동에 대해서 위축되거나 분노 시기 조종 등과 같은 과잉반응을 나타낸다.¹¹⁾ 거부민감성이 높은 사람들을 대상으로 연구한 결과 불분명한 거부상황에서는 응징하려는 반응이 높았으며 그 반대로 분명한 거부상황에서는 회피적인 반응이 높았는데 그 이유는 거부의 상황이 불분명할수록 불안감이 고조되고 거부를 당하지 않으려는 방어기제로 인하여 공격적인 반응을 보이는 경우가 많았으며 이와 반대로 분명한 거부의 상황일수록 분노가 일어나고 거부를 피하려고 회피적인 반응을 나타내는 사례가 많았다.¹²⁾

거부민감성은 대인관계의 질 뿐 아니라 언어소통의 유형과도 매우 밀접한 관계성을 가지고 있다. 거부민감성이 높은 사람의 언어소통 유형은 폭

9) Jennifer Anne Christman, "Examining the Interplay of Rejection Sensitivity, Self-Compassion, and in Romantic Relationships," Ph. D. diss., University of Tennessee, 2012, 1-4.

10) Kross, Egner, Ochsner, Hirsch, & Downey, "Neural Dynamics of Rejection Sensitivity," 946.

11) Downey & Feldman, "Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships", 1328.

12) M. J. Zimmer-Gembeck & D. Nesdale, "Anxious and Angry Rejection Sensitivity, Social Withdrawal, and Retribution in High and Low Ambiguous Situations," *Journal of Personality* 81, no.1 (2013): 29-38.

력적이거나 침묵하는 유형을 많이 보이는데 침묵은 갈등을 회피하는 대처 방법으로 나타나며 폭력적인 언어소통은 상대방이 회피하도록 만드는데 이러한 언어소통 유형은 갈등을 증폭시키는 결과를 가져온다.¹³⁾ 거절에 대한 불안감이 높은 사람의 최대 관심사는 거부를 당하지 않는 것인데 이를 위해서 인간관계의 갈등이 일어날 때 회피적인 태도를 보이든지 아니면 현신적인 태도를 취하게 된다. 특히 부부의 경우에 이러한 경향성이 더욱 강해지는데 현신적인 태도를 보이는 경우에는 상대방의 폭언이나 폭력도 감수하면서까지 상대방의 요구를 수용함으로써 거부를 당하지 않으려는 행동을 보인다. 그러기에 거부민감성은 배우자와의 관계에서 갈등을 야기하거나 증폭시키는 역할을 하여서 관계의 단절을 가져올 수 있다.

거부예민성이 높은 사람의 또 다른 특징은 자신에 대한 부적절성과 열등감을 강하게 느낀다는 것이다.¹⁴⁾ 이러한 내면의 느낌이 많을수록 사람들과 함께 있는 것을 불편하게 여길 뿐 아니라 타인의 행동을 자주 곡해하게 되는데 그 결과로 거절을 당하지 않으려는 사람을 피하거나 자기표현을 하지 못하는 현상이 일어난다. 그 결과로 학생들은 대인관계의 어려움을 겪거나 왕따를 당하기도 하고 수업에서도 적극적인 의사표현이나 수업 참여를 기피하기도 하는데 그 이유는 동료학생들이나 선생님이 자기를 어떻게 평가할지에 대한 염려 즉 거부에 대한 불안이 수업참여의욕을 저하시키기 때문이다.¹⁵⁾

13) Christman,, “Examining the Interplay of Rejection Sensitivity,” 10–12.

14) J. A. Luterek, G. C. Harb, R. G. Heimberg, & B. P. Marx, “Interpersonal Rejection Sensitivity in Childhood Sexual Abuse Survivors: Mediator of Depressive Symptoms and Anger Suppression,” *Journal of International Violence* 19, no. 1 (2004): 92.

15) 대학생의 수업 참여도를 조사한 결과 거부민감성이 높은 학생일수록 수업참여도가 낮았으며 그 반대로 거부민감성이 낮은 학생일수록 수업의 참여도가 높은 것으로 조사되었다. 그 이유는 거부민감성이 높은 학생일수록 수업 중 발언이 동료 학생들이나 특히 교수에게 어떻게 받아들여질 것에 대한 염려가 높았는데 이는 거부에 대한 염려가 이러한 생각을 증폭시키는 것으로 보인다. D. Roscheck & W. E. Schweinle, “Interpersonal Rejection Sensitivity and Regulatory Focus Theory to Explain College Students’ Class Engagement,” *ISRN(International Scholarly Research Network) Education* 2012 (2012): 2–3.

거부민감성이 높은 사람의 가장 큰 관심사는 수단과 방법을 가리지 않고 거절을 당하지 않는 것인데 이러한 시도가 오히려 거절을 당하도록 만드는 결과를 가져오는데 그 이유는 거절 받을 것을 예상하는 사람이 상대방이 거절하도록 유도하는 말이나 행동을 하게 되고 그 결과로 실제적인 거절을 당하게 되는 자아예언(Self-Fulfilling Prophecy)이 거부민감성이 높은 사람에게 빈번하게 이루어지기 때문이다.¹⁶⁾

거부민감성이 신경증에 미치는 영향을 조사하기 위해서 이 주제와 관련된 1075개의 논문 중에서 거부민감성 질문지(Rejection Sensitivity Questionnaire)를 사용해서 정신질환과의 연관성을 연구한 21개의 논문을 분석해 본 연구에서 거부민감성은 경계선성격장애, 우울증, 사회불안증과 공격적인 행동의 원인이 되거나 이러한 증상을 강화시키는 요인이 되는 것으로 나타났으며¹⁷⁾ 공격성의 증가로 인한 데이트폭력, 가정폭력 그리고 관계의 단절에 직접적인 영향을 주는 것으로 나타났다.¹⁸⁾ 이는 거부민감성이 대인관계와 개인의 정신건강에 미치는 영향력이 매우 크다는 사실을 보여

-
- 16) G. Downey, A. L. Freitas, B. Michaelis, & H. Khouri, "The Self-Fulfilling Prophecy in Close Relationships; Rejection Sensitivity and Rejection by Romantic Partners," *Journal of Personality and Social Psychology* 75, no. 2 (1998): 545-560.
- 17) C. Rosenbach & B. Renneberg, "Rejected, Excluded, Ignored: The Perception of Social Rejection and Mental Disorders—A Review," *English Version of Verhaltenstherapie* 21(2011): 87-97.
- 18) O. Ayduk, G. Downey, & M. Kim, "Rejection Sensitivity and Depressive Symptoms in Women," *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(2001): 868-877; G. Downey, S. Feldman, & A. Ayduk, "Rejection Sensitivity and Male Violence in Romantic Relationships," *Personal Relationships* 7(2000): 45-61; S. R. Levy, O. Ayduk, & G. Downey, "The Role of Rejection Sensitivity in People's Relationships with Significant Others and Valued Social Groups," in *Interpersonal Rejection*, ed. M. R. Leary (New York: Oxford University Press, 2001), 251-289; M. J. Zimmer-Gembeck & J. L. Wright, "Rejection Sensitivity and Romantic Attachment Orientation are Associated with Parental Psychological Control," in *Adolescent Behavior Research Studies*, ed. R. S. Grenell (New York: NOVA Science Publishers, 2007), 121-139.

주며 이 주제에 대한 연구와 대책이 필요함을 보여준다.

2. 거부민감성의 원인이해

높은 거부민감성을 보이는 사람들은 어린 시절부터 부모님이나 중요한 사람으로부터 반복적인 거절을 당하였으며 이러한 반복적인 거절의 경험이 내면화되어서 타인으로부터의 거절에 예민하며 거절당할 것에 대한 불안감이 높아지게 된다. 가까운 사람들과 사회생활을 위한 그룹에서 지지와 용납을 받는 경험은 정신적 육체적 건강과 안녕을 위해서 필수적인 요소이며 그 반대로 이들로부터 거부를 당하는 경험은 매우 고통스럽고 건강과 안정을 해친다. 특히 어린 아이들과 청소년들에게는 부모로부터의 지지가 가장 중요한 안정감의 근원이며 높은 학업성적이나 자존감을 높이는 결과를 가져온다.¹⁹⁾

거부민감성은 어린 시절에 부모에게 반복적인 거절을 경험하면서 뿌리 내린 현상인데 성인이 된 후에는 역기능적인 대인관계의 틀을 만들게 된다. 방치되거나 반복적으로 학대를 당한 아이의 특징 중 하나는 세상을 보는 관점이 왜곡되어서 현실과 동떨어진 반응을 보이는데 특히 불안과 두려움의 정서가 증폭되는 것이다. 반복적인 학대를 경험한 아이의 뇌는 스트레스를 조절하는 신경회로에 이상이 생겨서 조그만 위협이나 가상의 위협에도 심장박동이 빨라지고 스트레스 호르몬의 수치가 급속도로 올라가서 이 후에 올 공격을 알려주는 비언어적인 신호를 감지하기에 바빠진다.²⁰⁾ 학대받은 아이들의 가장 큰 고통은 끊임없는 불안과 두려움의 정서에 붙들

19) J. McLachlan, M. J. Zimmer-Gembeck, & L. McGregor, "Rejection Sensitivity in Childhood and Early Adolescence: Peer Rejection and Protective Effects of Parents and Friends," *Journal of Relationships Research* 1(2010): 31-40.

20) J. Madeleine Nash, "Experience is the Chief Architect of the Brain," *Time Magazine*, February, 1997, 55.

려서 살아야한다는 것인데 불안과 두려움은 학대가 지속적으로 올 것이라는 예측을 토대로 주위 사람들과 환경을 해석하는 과정에서 더욱 고조된다. 즉 이들은 다른 사람들은 스쳐서 지나갈 수 있는 타인의 말이나 행동을 자신에게 닥칠 위협이나 고통으로 보기 때문에 불안정서가 엄습하고 그러한 상황에 매우 예민한 반응을 나타낸다. 이와 같이 반복적인 거부를 경험한 사람도 거부에 대한 민감성이 고조되어 있기에 일상적으로 누구에게나 일어날 수 있는 일상적인 경험도 거부당한다는 느낌을 강하게 받으며 쉽게 상처를 받는다. 거부에 대한 고조된 불안감은 일상적인 상황을 왜곡되게 해석하도록 만들기 때문에 상대방이 내 말을 건성으로 듣거나, 상대방이 예전과 같이 반갑게 나를 대해주지 않을 때 상대방의 의도와는 상관없이 심한 거부감을 느끼며 스스로를 격리시키거나 상대방을 공격하는 것과 같이 극단적인 반응을 하도록 만든다.²¹⁾ 거부민감성은 사회적 피드백에 대한 반응으로서 타인의 행동이나 의견을 과도하게 의식하고 타인의 실재이거나 가상의 비판을 비정상적으로 두려워하는 현상이다.²²⁾ 유아기의 거절 경험은 매우 고통스러울 뿐 아니라 성장 이후의 대인관계의 질과 유형에 적지 않은 영향을 미치게 되는데 그 이유는 아이에게 필요한 욕구가 부모에 의해서 반복적으로 거부되면 아이는 자신이 필요를 표현할 때 거부당할 것이라는 왜곡된 기대를 형성하게 되고 그 결과로 거부를 당하지 않으려는

21) Dr. Savage는 자신의 어릴 적 기억을 회상하면서 자신이 항상 거부를 탐지하는 안테나를 가지고 있었으며 주위 사람들의 말이나 행동에서 쉽게 자신이 비교되고 판단 받는다는 느낌을 많이 받았다고 한다. 주위 사람들의 말투나 시선에서 조금이라도 이상한 낌새가 있으면 나에게 문제가 있다고 여기고 스스로를 비하하거나 정죄하는 태도를 가졌다고 한다. 이러한 경험은 필자인 나도 어릴 때부터 많이 느꼈으며 거부민감성에 관심을 갖는 계기가 되었다. 이러한 경험은 누구나 하는 것이지만 거부민감성이 높은 사람은 그 빈도수나 강도에서 타인들에 비해서 월등하게 높으며 그 결과로 자아정체성과 대인관계에 어려움을 겪는다. Elayne Savage, *Don't Take It Personally* (New York: MJF Books, 1997), 1-8.

22) Luterek, Harb, Heimberg, & Marx, "Interpersonal Rejection Sensitivity in Childhood Sexual Abuse Survivors," 90-107.

욕구가 크게 자리를 잡게 된다. 그리고 중요한 사람에게 자신의 필요를 말하거나 약점을 노출시키는 것에 대한 불안감이 증가한다.²³⁾ 그러나 유아기의 반복적인 거부경험이 유일한 원인은 아니다. 성장과정에서 심한 거절을 반복적으로 경험한 사람이라 할지라도 다른 의미 있는 긍정적인 경험을 한 경우에는 거부민감성의 수위가 낮아져서 상대방의 말이나 행동을 좀 더 현실적으로 이해하고 대처하는 것으로 나타났다.²⁴⁾

거부민감성의 또 다른 원인은 우리 사회 자체가 치열한 경쟁을 부추기는 특성을 가지고 있다는 점이다. 현대사회는 경쟁을 통해서 발전하는 구조를 가지고 있기에 태어날 때부터 죽을 때까지 무한경쟁 속에서 살아갈 수밖에 없는 현대인들은 상대방을 협력해야 하는 대상으로 여기기보다 내가 누르고 경쟁에서 앞서야 하는 대상으로 여겨서 서로를 수용하고 용납 해주기보다는 거부하고 배척하는 배타적인 인간관계를 형성하게 된다. 요즘 학교에서 발생하고 있는 또래 괴롭힘이나 왕따는 성적에 의해서 학생들의 존재가 판단을 받고 오직 좋은 대학을 가기 위해서 경쟁해야 하는 학교 환경에 의해서 더욱 확산되고 있다. 학생들은 경쟁에서 오는 스트레스를 해소하는 방법으로 자기보다 약한 또래 학생에게 폭력을 행사하거나 집단을 형성해서 특정한 개인을 괴롭히는 일을 자행한다. 경쟁적인 분위기로 인한 또래거부는 거부에 불안과 두려움을 높여서 거부민감성을 상승

23) Downey & Feldman, "Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships," 1327.

24) Downey & Feldman, "Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships", 1340. 이 외에도 다양한 연구들이 성장과정의 거부가 그 후의 긍정적인 경험으로 상쇄될 수 있음을 제시하고 있다. B. Egeland, D. Jacobvitz, & L. A. Sroufe, "Breaking the Cycle of Abuse," *Child Development* 59 (1988): 1080-1088; C. Patterson, D. Cohn, & B. Kao, "Maternal Warmth as a Protective Factor against Risks Associated with Peer Rejection among Children," *Development and Psychopathology* 1 (1989): 21-38; D. Quinton, M. Rutter, & C. Liddle, "Institutional Rearing, Parenting Difficulties, and Marital Support," *Psychological Medicine* 14 (1984): 107-124.

시키고 이와 반대로 협력적인 분위기로 인한 또래로부터의 용납과 수용은 거부민감성을 낮추는 것으로 조사되었다.²⁵⁾ 이 뿐 아니라 외모로 사람을 판단하는 외모지상주의도 거부민감성을 높이는 변수가 되고 있다. 외모에 의해서 사람들에게 용납받기도 하고 그 반대로 거부를 당하기도 하는 현대사회에서 대부분의 사람들은 스스로 자신의 외모에 대한 만족도가 떨어지고 그 결과로 사회적 지지를 받지 못한다고 생각을 하게 되고 이는 자연스럽게 자존감의 하락과 거부민감성의 상승으로 이어진다.²⁶⁾ 경쟁사회에서는 성적이나 외모 또는 지위나 재산이 모두 경쟁의 대상이 되며 경쟁에서 뒤쳐지거나 도태되는 사람들은 스스로 위축되고 의식적이든 무의식적이든 거부당하는 경험을 하게 된다. 이러한 사회구조 속에서는 모두가 경쟁의 피해자가 될 수밖에 없으며 모두가 거부민감성으로 고통을 당하게 된다.

3. 애착이론과 거부민감성

John Bowlby의 애착이론은 거부민감성의 원인을 밝히는데 도움이 되는데 그는 인간의 발달과정에서 특수한 사람과의 관계 형성과 상실 과정에서 수반되는 정서가 인간의 이상행동을 이해하는 핵심으로 보았다. 그는 부모와 이별이나 사별을 경험한 아이들이 강한 정서적 고통이나 분노, 절망을 느끼는 것을 토대로 한 인간을 다른 인간과 연결시키는 유대관계의 본질이

25) 150명의 중학생들을 상대로 연구한 결과 경쟁적인 분위기로 인한 또래거부는 거부민감성을 높이고 이와 반대로 협력적인 분위기 속에서의 수용과 용납은 거부민감성을 낮추었다. B. London, G. Downey, C. Bonica, & I. Paltin, "Social Causes and Consequences of Rejection Sensitivity," *Journal of Research on Adolescence* 17, no. 3 (2007): 481-506.

26) 대학생 300명을 대상으로 설문을 실시하여 연구한 결과 외모만족도와 사회적지지가 높을수록 거부민감성이 낮아지고 그 결과로 심리적 안정감을 가져오는 것으로 나타났다. 공영길, "외모만족도와 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 효과: 거부민감성의 매개효과" (석사학위논문, 한양대학교대학원, 2009).

무엇인지를 찾는 연구를 하였다.²⁷⁾ 그는 이 연구를 토대로 애착이론을 발전시켰는데 이 이론의 핵심은 영아가 생애 초기에 단 하나의 대상에 애착하는 본능을 가지고 태어나며 영아가 생애 초기에 경험하는 모애착은 다른 어떤 대상이 대체할 수 없는 절대적이고 유일한 것이고 이것이 결핍된 경우에는 이후의 전 생애에 걸쳐서 부정적인 영향이 지속적으로 나타난다는 것이다.²⁸⁾ 특히 영아가 생애 초기 2년 동안에 경험하는 모애착이 가장 중요한데 이 기간 동안에 필요한 애착이 결핍되면 지능저하, 증가된 폭력성, 우울증, 정서장애 등과 같은 장기적인 문제가 나타난다.²⁹⁾ 발달심리학자인 Mary Ainsworth는 애착이론의 기본개념을 강화해서 안전기지라는 개념을 소개하며 유아에게 나타나는 애착 패턴을 안정애착과 불안정애착으로 구분하였다.³⁰⁾ 안정애착을 경험한 유아들은 안정감이 높고 자신이 타인의 사랑과 돌봄을 받는 존재라는 인식이 있었지만 그 반대로 불안정애착을 경험한 사람들은 안정감이 결여되었으며 스스로에 대한 이미지도 왜곡되어 있었다. 이 이론을 토대로 어린 시절 불안정 모애착이 높은 거부민감성의 원인이 된다고 보는데 그 이유는 어린 시절의 양육자와의 애착관계 질이 성인으로서의 대인관계 형성에 절대적인 영향을 준다고 보기 때문이다. 불안정 모애착은 성인이 된 후의 갈등 상황에도 영향을 미치는데 특히 이성과의 교제나 부부관계의 갈등이 일어났을 때 더욱 격렬한 반응을 보이며 그 결과로 갈등은 증폭된다.³¹⁾

27) Jeremy Holmes, *John Bowlby & Attachment Theory*, 이경숙 역 『존 볼비와 애착이론』 (서울: 학지사, 2012), 108.

28) Mario Marrone, *Attachment and Interaction*, 이민희 역, 『애착이론과 심리치료』 (서울: 시그마프레스, 2007), 41-42.

29) S. A. McLeod, *John Bowlby & Maternal Deprivation Theory* (2007), Retrieved from <http://www.simplypsychology.org/bowlby.html>.

30) 안정애착(secure-attachment), 불안정-회피애착(insecure-avoidant), 불안정-저항(insecure-ambivalent), 혼돈(disorganized)애착이 있다. K. N. Levy, S. J. Blatt, & P. R. Shaver, "Attachment Styles and Parental Representations," *Journal of Personality and Social Psychology* 74(1998): 401-419.

31) Christman, "Examining the Interplay of Rejection Sensitivity," 3.

애착이론에서 제시하는 내적작동모델(Internal Working Model)은 사회적 관계 속에서 중요한 타인 그리고 자아에 대한 내적 표상을 말하는데 생애 초기에 주 애착 대상인 모와의 상호작용, 영아 자신의 행동, 이러한 행동으로부터 영아가 받는 피드백 등의 경험으로부터 발달하는데 자아개념과 타인에 대한 신뢰성이 핵심이다.³²⁾ 유아는 양육자와 지속적인 상호교류를 하는 과정을 통해서 더욱 확고한 내적작동모델을 형성하게 된다. 양육자의 태도가 중요한 이유는 양육자와의 지속적인 교류를 통해서 아동은 내면에 자신의 상을 형성하게 되는데 양육자가 지속적으로 적절한 상호작용을 보여주어서 안정 애착된 아동은 사랑받고 관심을 받을만한 자신에 대한 상을 내면에 형성하게 된다. 이 모델은 자존감과 대인신뢰성 형성에 매우 중요한 역할을 하는데 애착인물이 위안과 보호를 받으려는 영아의 욕구를 민감하게 의식하고 수용과 존중의 반응을 보이면 영아는 자신이 다른 사람의 사랑과 관심을 받을만한 소중한 존재라는 자의식을 가지게 되고 동시에 애착인물에 대해서도 긍정적인 모델을 형성하면서 신뢰성이 발달하게 된다. 그러나 그 반대로 영아의 욕구를 감지하지 못하고 무시하거나 거부하면 영아는 자신에 대한 부정적인 내적 작동모델을 구성하게 되고 스스로 가치 없고 무능한 존재라는 의식이 굳어지게 될 뿐 아니라 타인을 불신하게 되고 세상에 대한 불안과 두려움이 증가하게 된다. 이러한 자아인식에 대한 내면의 가정은 아동이 자라서 어른이 되어도 어느 정도는 일정하게 유지되어서 자아정체성을 형성하는 밑거름이 된다. 그 뿐 아니라 내적 작동모델에 담겨있는 기억과 기대들은 타인과의 교류를 결정하는 기본적인 틀을 제공하기 때문에 성인이 되어서 형성하는 대인관계의 유형에 결정적인 영향을 미친다.³³⁾

이렇게 형성된 첫 번째 내적 작동모델은 생후 몇 개월이면 만들어지고

32) Holmes, *John Bowlby & Attachment Theory*, 131-135.

33) John Bowlby, *Attachment and Loss: Separation* (New York: McGraw-Hill, 1973), 141-142.

그 후에 지속적으로 새로운 작동모델이 형성되고 바뀌기도 하지만 최초의 작동모델은 이 후 아동이 세상을 경험하는 방식에 영향을 주기 때문에 어릴 때 만들어진 내적작동모델은 일생 전반에 가장 큰 영향을 미친다.³⁴⁾ 사람들은 자기의 독특한 방식으로 존재하는 정보를 해석하고 이해하며 자신이 경험하는 현상을 각기 자신만의 현실로 받아들인다. 그러기에 주어진 객관적인 정보는 작동모델에 의해서 각기 다른 해석과 현실에 도달하게 된다. 사람들은 누구나 과거 경험의 영향에서 완전히 벗어날 수 없기 때문에 자신의 독특한 내적작동모델을 통해서 자신과 타인에 대해서 특정한 예측과 기대를 갖게 되며 상대방이 나를 얼마나 수용해주고 민감하게 반응해줄지를 예측한다.³⁵⁾ 유아기의 안정적 애착을 경험한 사람은 성인이 된 후에도 건강한 대인관계의 교류를 할 수 있는 사람이 되어서 상대방을 신뢰할 수 있고 자신의 마음에 있는 기대를 말이나 행동으로 표현하게 되며 상대방으로부터 긍정적인 반응이 있을 것이라고 기대하게 된다. 그러나 불안정 애착관계를 형성한 사람은 자신에 대한 불안감과 타인에 대한 신뢰의 결여로 인하여 타인으로부터 긍정적인 반응보다는 부정적인 반응이 있을 것으로 예측하기 때문에 상대방을 잘 신뢰하지 못하며 거절에 대한 두려움이 많아지기 때문에 거부민감성이 높아진다.

4. 거부민감성의 성경적 이해

거부민감성은 많은 사람들이 공통적으로 경험하는 고통이며 이러한 현상을 이해하고 그 원인을 찾으려는 연구는 심리학계에서 활발하게 진행되었다. 그러나 거부민감성이 성경에 구체적으로 언급된 개념은 아니라고 할지라도 성경에서도 거부의 개념은 창세기부터 지속적으로 언급되고 있다.

34) Marrone, *Attachment and Interaction*, 103-104.

35) Marrone, *Attachment and Interaction*, 106-107.

그러면 성경에서는 거부민감성의 원인을 어떻게 진단하고 있으며 이 문제에 대한 해법은 무엇이라고 제시하고 있는지 살펴볼 필요가 있다. 심리학이 인간 문제의 증상에 대해서 잘 설명하고 있지만 문제의 근본적인 해결책 제시에는 한계가 있는데 그 이유는 심리학은 하나님을 인정하지 않고 영적인 세계를 그 연구대상에서 제외하고 있기 때문이다. 그러기에 기독교 상담은 인간이 경험하는 심리적인 고통을 설명하고 이해하기 위해서 많은 연구로 축적된 심리학의 자원들을 활용해야 하지만 그 문제의 원인과 근본적인 해결을 위해서는 하나님과 인간의 영적인 속성을 알아야 하며 그 해답을 성경에서 찾아야 한다. 물론 성경이 상담을 위해서 기록된 책은 아니지만 성경에는 심리적인 문제의 근본 원인과 해결책을 복음 안에서 제시하고 있다. 본 연구도 이러한 맥락에서 거부민감성을 설명하고 이해하기 위해서 심리학적 연구를 통해서 축적된 많은 자원을 활용하였으며 이제는 그 근본원인과 해결책을 찾기 위해서 성경과 복음 안에 있는 자원을 사용하고자 한다.

거부감은 주로 기독교적인 내적치유에서 내면의 상처를 이해하는 주제로 많이 다루어졌지만³⁶⁾ 정작 이 주제에 대한 기독교 학술적인 연구는 많이 이루어지지 않았다. 거절감은 기독교인의 정체성을 다루거나 내적치유와 연관된 주제에서 주로 언급되고 있지만 주로 문제를 야기하는 부정적인 경험으로 기술되고 있으며 거절감에 대한 심층적인 성경연구를 하고 있지는 않다. Neal Anderson은 인간이 거부를 당할 때에 자신이 사랑받지 못한다고 느끼고 그 후에 중요한 사람의 인정을 받기 위해서 잘 보이려고 노력하며 그래도 거절을 당하면 조직을 조정하거나 조직을 따르거나 또는 조직에 반항하는 반응을 보인다고 하였다.³⁷⁾ Bruce Thomson은 인간의 근본적

36) Mike Flynn & Doug Gregg, *Inner Healing*, 오정현 역, 『내적치유와 영적성숙』 (서울: 한국기독교학생회 출판부, 1995), 33.

37) Neil T. Anderson, *Victory over the Darkness*, 유희자 역, 『내가 누구인지 이제 알았습니다』 (서울: 조이선교회, 1993), 205-221.

인 문제 중 하나를 거부당한 상처로 보았는데 인간은 누구나 성장하면서 크고 작은 거부의 상처를 경험하는데 인간의 문제는 거부의 상처를 죄악된 방법으로 방어하려고 반항을 시도하면서 방어의 벽을 쌓는 것이라고 하였다.³⁸⁾ 그러나 좀 더 근원적인 거부민감성의 이해를 위해서는 구속사적인 관점에서 이 주제를 살펴보아야 하는데 첫째로 하나님은 인간을 어떤 존재로 지으셨는가를 알아야 하며 둘째로 인간의 범죄로 인한 타락이 인간에게 어떠한 변화를 가져왔는지를 살펴볼 필요가 있으며 마지막으로 그리스도의 복음으로 인간이 어떻게 회복되었으며 어떤 변화가 임하였고 또 임할 수 있는지에 대한 성찰이 있어야 한다.³⁹⁾ 먼저 창세기에 기록된 인간의 조상 아담에게 무슨 일이 일어났는지를 알아야 하는데 인간이 창조될 때에는 거부가 아닌 수용과 용납이 주된 경험이었으며 분리와 거부는 원죄 후에 타락으로 인한 결과로 인간이 필연적으로 경험하게 된 것이다.⁴⁰⁾

인간이 거부에 민감한 반응을 보이는 것은 인간이 친밀한 관계의 욕구를 가지고 있다는 사실을 단적으로 보여준다. 즉 인간은 친밀한 관계를 맺고 공동체에 소속감을 가지고 살아가는 존재로 지음을 받았기 때문에 거부의 경험은 인간의 창조본성을 파괴시키고 영적이고 심리적인 고통을 경험하게 된다. 하나님의 형상으로 지음 받은 인간이 관계적인 속성을 가지고 있으며 서로 관심과 사랑을 주고받을 때 인간답게 성숙할 수 있다는 사실은 성경 전체를 통해서 강조되고 있는 사실이다. 성경은 인간의 가장 중요한 관계경험을 하나님과의 관계와 이웃과의 관계로 규정하고 있으며 이 두 관

38) Bruce Thomson & Barbara Thomson, *Walls of My Heart*, 정소영 역, 『내 마음의 벽』 (서울: 예수전도단, 2012), 19-36.

39) 본 내용은 필자의 저서에서 일부 인용하였다. 김준수, 『마음의 치유』 (서울: 디모데, 2007), 19-35.

40) 하나님은 인간을 지으신 후에 보기에 심히 좋았더라고 평가를 하셨으며(창 1:31) 하나님은 사람에게 복을 주시고 축만하라고 하셨다(창 1:28). 하나님은 또한 아담이 혼자 사는 것이 좋지 않다고 하셨으며 여자를 지어서 함께 거하게 하셨고 그들은 서로 별거벗었으나 부끄러워하지 않았다(창 2:18-25) 이러한 성경 말씀을 통해서 우리는 분리와 거부가 하나님이 의도하신 상태가 아니라는 사실을 알 수 있다.

계의 질은 자신과 어떠한 관계를 형성하는지를 결정하는데 이는 자아의식 또는 자아정체성의 근거가 된다.⁴¹⁾ 그러기에 관계의 깨어짐으로 오는 거절감은 곧 인간 자신과의 분리를 의미하기 때문에 인간은 거절에 대한 두려움을 갖게 되는 것이다. 예수님은 율법의 모든 계명을 하나님 사랑과 이웃 사랑으로 요약하셨다는 사실에서도 이 두 관계의 질이 얼마나 중요한지를 알 수 있다. 예수님은 요한복음 15장의 포도나무 비유를 통해서도 친밀한 관계의 중요성을 설명하고 계시는데 “가지가 포도나무에 붙어있지 아니하면 스스로 열매를 맺을 수 없음 같이 너희도 내 안에 있지 아니하면 그러하리라”(4절)고 하시면서 인간의 풍성한 삶은 하나님과의 관계에 근거하고 있음을 말씀하신다. 또한 곧 이어서 “내 계명은 곧 내가 너희를 사랑한 것 같이 너희도 서로 사랑하라 하는 이것이니라(12절)고 하시면서 하나님과의 친밀한 관계는 곧 이웃과의 친밀한 교류로 열매를 맺어야 함을 강조하셨다. 요한은 하나님을 사랑한다고 말하는 자가 형제를 미워하면 그 사람은 거짓말을 하는 것이라고 하면서 하나님과의 친밀감과 이웃과의 친밀감의 상호성을 설명하였다(요1 4:20). 성경은 인간의 애착욕구가 창조와 함께 주어진 것이며 애착의 질이 인간 행복의 핵심적인 척도가 된다는 사실을 인정한다. 그러기에 관계의 깨어짐은 인간의 삶에 중요한 애착욕구의 결핍을 가져오는 고통스러운 경험이다. 성경은 거부민감성이 인간의 타락과 함께 시작되었다고 선언하는데 창세기에 기록된 인간의 창조와 타락을 통해서 그 뿌리를 살펴볼 필요가 있다.

창세기에서 인간이 타락하기 전까지 보여주는 세상은 수용, 용납, 은혜와 사랑이 지배하는 선하고 아름다운 모습이었다. 하나님은 태초에 천지를 창조하셨을(창 1:1) 뿐 아니라 이 세상의 모든 만물은 하나님의 영광을 위하여 존재하였다(고전 10:31). 단지 눈에 보이는 물질적인 세계 뿐 아니라 삶의 원리와 목적, 의미도 하나님에게서 말미암았다는 말씀은 하나님이 모

41) John Townsend, *Hiding from Love* (Colorado Springs, CO.: NavPress, 1991), 34.

든 생명의 근원이 되시며 삶의 이유와 목적이 된다는 의미이다. 사람이 하나님 보시기에 심히 좋았던 이유는 그 완벽한 관계성에 있었으며 인간은 하나님 안에서 분명한 소속감을 가졌다. 이러한 소속감은 정체성 확립에 중요한 부분이 되었는데 하나님은 사람을 지으시고 다른 피조물들과는 구별된 특별한 존재로 우리를 구분하셨다. 인간 존재의 특별함은 하나님이 자기의 형상대로 사람을 지었다는 사실에서 잘 나타나는데 하나님은 인간의 존재 안에 그 가치를 심으셨기 때문에 인간의 가치는 외부적인 잘남이나 소유의 많음에서 오는 것이 아니라 우리가 하나님의 형상으로 지음 받았다는 사실에서 온다. 인간은 하나님의 구별된 자녀로 지음을 받았을 뿐 아니라 하나님의 모든 피조세계를 통치하고 다스리는 책임을 부여받았는데 인간의 정체성은 하나님이 우리에게 가장 중요한 일을 맡기시고 책임을 부여하셨다는 사실에서도 확인할 수 있다. 즉 인간의 정체성은 하나님이 우리를 어떻게 지으시고 어떻게 평가하셨는가에 근거한다.

창조의 기록을 통해서 볼 수 있는 인간의 특징은 인간이 친밀감의 욕구를 가지고 있다는 것인데 인간은 사랑을 주고받으며 사회적인 존재로 지음을 받았다는 사실인데 인간은 하나님과의 관계 뿐 아니라 다른 사람과의 관계를 통해서 자신을 인식하고 성숙할 수 있다는 것이다.⁴²⁾ 하나님이 보시기에 심히 좋았던 완벽한 피조세계는 아담의 범죄 함으로 인하여 전적으로 타락하였다. 뱀으로 나타난 사단은 아담과 하와를 유혹하여서 하나님을 의심하게 만들었으며 하나님이 하신 말씀에 정면으로 도전하여서 하나님이 세우신 모든 창조의 질서와 말씀의 약속을 대적하게 하였다. 이들은 하나님이 자기들 생명의 근원이 되시며 존재와 의미의 근원이 되심을 거부하고 하나님을 떠났으며 하나님을 의지하는 대신에 하나님을 떠나서 독립된 존재로 스스로 살아가는 길을 택하였다. 죄는 인간의 한계를 인정하지 않

42) 창 3:18의 “사람이 혼자사는 것이 좋지 아니하니”의 의미는 인간이 혼자서는 불완전하며 다른 사람들과의 교류를 통해서 자신을 올바르게 인식할 수 있다는 뜻이다.

고 스스로 하나님이 되려는 갈망에서 기인하였는데(창 3:5) 이 결과로 이들은 생명과 존재의 근원되시는 하나님을 떠났고 관계가 단절되었으며 원수가 되었다. 사도 바울은 이 과정을 설명하면서 “악한 행실로 멀리 떠나 마음으로 원수가 되었다”고 하였다(골 1:21). 타락으로 인한 결과는 하나님의 창조 질서가 깨어지고 모든 조화를 이루고 존재하던 피조세계가 혼란과 분리 그리고 대적하는 상태로 바뀌었는데 사도 바울은 이 현상을 타락으로 인하여 모든 피조세계가 탄식하며 고통하게 되었다고 하였다(롬 8:22). 모든 자연세계의 조화가 깨어지면서 지구상에는 끊임없는 홍수와 지진, 폭풍우 등과 같은 자연재해가 몰아치고 파괴로 인한 고통이 이어지게 되었고 인간은 더 이상 자연을 다스리는 기능을 상실하게 되었고 자연재해의 피해자로서 기근과 같은 자연재해로 인한 환란을 경험하게 되었다. 인간은 육체적인 조화를 상실하게 되면서 자연 환경으로 인한 환란과 함께 육신적인 질고도 당하게 되었다.

타락으로 인한 가장 핵심적인 변화는 인간 마음의 변화이다. 하나님의 형상을 따라서 최고의 피조물로 지음 받은 인간의 마음은 하나님의 은혜와 진리 가운데 하나님과 교제하며 하나님의 뜻을 따라서 살도록 주도되었으나 타락은 인간 마음의 변질을 가져왔으며 죄는 우리와 하나님의 관계를 손상시키고 왜곡시킬 뿐 아니라 하나님과 자아에 대한 시각을 심하게 변질시켰다. 죄는 일차적으로 하나님과 우리의 관계를 왜곡시켰으며 그 결과로 우리가 하나님과 우리 자신을 보는 시각을 바꾸어 놓았는데 죄는 내 길로 가고 내 일을 하고 내 기준대로 판단하려는 마음이며 죄의 결과로 인간은 하나님의 관점을 상실하고 죄의 타락한 관점에서 사물을 보게 되었다(창 3:5). 하나님의 판단을 거부하고 자기의 판단에 근거해서 사물을 보게 되었고 하나님을 아는 지식이 어두워졌으며 자신의 정체성도 하나님이 보시는 판단에 근거하지 않고 인간 자신이 스스로 판단하게 되었다. 결국 인간의 생각이 허망하여져서 하나님을 아는 지식이 변질되었으며 생명과 평안으로 이끄는 영의 생각이 아니라 하나님과 원수가 되는 육의 생각에 이끌림

을 받게 되었다(롬 8:6). 인간의 원죄는 인간을 하나님과 분리되게 만들었으며 동시에 다른 사람과의 분리가 나타났을 뿐 아니라 궁극적으로는 자신과의 분리까지 이루어지게 되었다.⁴³⁾ 인간의 죄로 인하여 영적으로 죽은 상태인 옛사람은 아담의 후손인 모든 사람들에게 전가되었으며 그 결과로 거부의 경험은 피할 수 없는 인간 삶의 필수적인 현상이 되었다. 특히 원죄로 인한 본성의 부패는 인간이 하나님을 떠나서 스스로 필요를 채우면서 살려는 특성을 가지게 되었으며 이러한 요구는 결국 끊임없는 실패와 좌절을 가져다주게 되었다.⁴⁴⁾ 타락 후에 인간에게 제일 먼저 찾아온 감정은 거부의 두려움이었으며(창 3:10) 이 두려움은 인간의 원초적인 감정이 되어서 인간의 마음을 다스리게 되었다. 이 두려움은 범죄 한 아담이 하나님을 피하고 숨게 만들었으며 “아담아, 네가 어디 있느냐?”(창 3:9)라고 부르시는 하나님의 음성을 듣고 “내가 벗었으므로 두려워하여 숨었나이다.”(창 3:10)라고 대답하게 하였다. 이처럼 아담을 하나님의 낫을 피하여 숨도록 만든 핵심적인 감정은 두려움이었는데 아담이 경험한 두려움의 근원은 자신의 불순종으로 인하여 더 이상 자신이 하나님께 용납을 받지 못하는 존재라는 사실에 대한 거부의 두려움이었다. 인간은 하나님을 의지하는 관계를 통해서 두려워하지 않고 살아갈 수 있는데 그 이유는 온전한 하나님의 사랑만이 두려움을 내어 쫓을 수 있기 때문이다(요일 4:18). 그러기에 하나님을 떠난 인간에게 거부의 두려움은 인류가 필연적으로 경험하는 부정적 감정 중 하나이며 아담 이후로 모든 사람들은 거부감을 떨쳐버리지 못하고 살아가고 있다.

아담은 하나님에게 거부를 당할 것에 대한 두려움으로 숨었으며 이러한

43) 인간이 범죄 한 후에 한 3가지 행동 즉 무화과나무 앞으로 자신을 가리고 동산 나무 사이에 숨고 아담과 하와가 서로에게 책임을 전가하고 비난한 것은 범죄로 인한 분리과 소외의 상태를 잘 보여준다(창 3:6-13).

44) Charles R. Solomon, *The Rejection Syndrome and the Way to Acceptance* (Sevierville, TN.: Solomon Publication, 1998), 75.

거부에 대한 두려움은 우리가 관계를 형성하고 있는 모든 사람들에게도 해당되는데 그 중에서도 자신에게 중요하거나 필요한 사람들에게 대해서는 거부의 두려움이 더욱 증폭된다. 아담이 두려워서 숨었던 것처럼 사람들은 거부를 당하지 않기 위해서 다양한 방어적인 행동을 하게 되며 이 두려움의 근원은 자신이 상대방에게 받아드려지지 못하는 존재라는 인식과 자신의 실체가 밝혀지면 거부를 당할 것이라는 인식에서 왔다고 볼 수 있다.⁴⁵⁾ 이러한 거부에 대한 두려움은 점차 자신이 거부당하지 않도록 상대방의 기대와 요구에 부응하는 거짓 자아를 형성하게 되며 이는 정체성의 왜곡을 가져오게 된다. 그러기에 거부민감성은 근본적으로 인간의 범죄로 인한 결과로 나타나는 거부의 두려움과 정체성의 왜곡에서 기인한 것이며 거부민감성의 회복도 복음 안에서의 수용과 정체성의 회복이 우선되었을 때에 가능하게 되는데 이를 위해서는 그리스도의 복음 안에서 어떠한 변화가 일어났는지를 알아야 한다.

5. 거부민감성의 회복을 위한 성경적 제안

앞에서도 언급한 바와 같이 거부민감성은 개인의 정체성과 밀접한 관계가 있는데 건강한 정체성은 거부민감성을 낮추고 원만한 대인관계를 가능하게 하는 반면 왜곡된 정체성은 거부민감성을 높이고 대인관계의 단절을 야기한다. 거부민감성을 감소시키기 위해서는 우선적으로 상황에 대한 새로운 인식이 필요한데 그 이유는 각 개인이 자신에게 일어나는 사건을 내면에 고착된 자신과 타인에 대한 믿음을 통해서 인식하고 행동하게 되기 때문이다.⁴⁶⁾ 개인이 거절을 당했다고 여겨지는 상황에 대한 인식을 바꾸면 그 상황에 대한 감정적인 대처의 수위가 달라질 수 있는데 이러한 변화를

45) Solomon, *The Rejection Syndrome and the Way to Acceptance*, 39.

46) Christman, "Examining the Interplay of Rejection Sensitivity," 26-30.

만드는 원동력이 바로 자아정체성이다. Charles Solomon의 ‘은혜의 삶 상담’⁴⁷⁾은 인간이 경험한 다양한 거절들 특히 성장과정에서 부모에게 받은 거절들이 미치는 영향력에 초점을 두고 있으며 이러한 거부의 영향력을 인식하도록 도와주는 것이 상담의 중요한 과정으로 본다. 현재의 심리적인 어려움과 대인관계의 문제들은 성장과정의 거절감과 밀접한 관계가 있으며 이러한 문제의 해결을 위해서는 우선적으로 거절감이 자신에게 미친 영향력을 인식하도록 해야 한다고 하였다. 특히 그는 성장과정의 거절당한 경험 특히 부모로부터 거절이 다양한 심리적인 어려움의 뿌리가 될 뿐 아니라 대인관계의 유형을 결정한다고 보았으며 그리스도의 복음 안에서 수용과 용납을 경험하는 것을 문제 해결의 중요한 과정으로 제시하였다.⁴⁸⁾ 또한 인간의 복음 안에 있는 성경적인 정체성을 회복하는 것이 곧 거부에 대한 민감성을 극복하는 길이라고 역설하면서 신자가 행위에 근거한 정체성을 버리고 죽음으로 얻는 정체성으로 회복되어야 한다고 하였다.⁴⁹⁾ 죽음으로 얻는 정체성이란 갈라디아 2장 20절을 근거로 내가 그리스도와 함께 십자가에 죽음으로 이제는 나의 죄가 다 사하여지고 그리스도의 의를 전가 받았으며 그 결과로 하나님의 의로운 자가 나의 정체성이 되었다는 것이다. 즉 십자가상에서 나의 죄인이라는 정체성과 그리스도 안에서 의로운 자라는 정체성이 서로 교환되는 사건이 일어났다는 것이다.

사도 바울은 갈라디아 교회에 보낸 편지에서 예수 그리스도의 십자가를 부인하고 율법의 행위로 구원에 이르려는 이단 사상에 대해서 통렬하게 반박하였는데 그는 우리의 구원이 율법의 행위가 아니라 은혜의 복음을 믿음으로 가능하게 됨을 강조하면서 아무도 율법으로 말미암아 의롭게 되지 못

47) 은혜의 삶 상담은 Solomon이 개발한 상담방법으로서 Exchanged Life Counseling 이라고 부르는데 그는 GFI(Grace Fellowship International)를 통해서 Exchanged Life Counseling을 통한 상담훈련과 다양한 사역들을 감당하고 있다.

48) Charles R. Solomon, *Handbook for Christ-Centered Counseling* (Sevierville, TN.: Solomon Publication, 1993), 75-76.

49) Solomon, *The Rejection Syndrome and the Way to Acceptance*, 91-98.

한다고 하였다(갈 3:1-13). 우리의 의로움은 오직 은혜의 복음으로 가능하다는 사실을 고백하는 신자들도 실상은 자신의 존재감을 행위와 성취에서 찾은 경우가 많다. Bill Gillham은 육체의 행위로 정체성의 근거를 삼는 세 종류의 사람들을 제시하고 있는데 첫째는 좋은 부모 밑에서 선한 경험을 하면서 성장한 높은 자존감을 가진 사람이고(USDA Choice Flesh), 둘째는 평범한 부모 밑에서 선하고 나쁜 경험을 하면서 성장한 보통의 자존감을 가진 사람(Homemade Vanilla Flesh), 그리고 마지막으로는 성장과정에서 버림받은 악한 경험으로 인하여 낮은 자존감(Yucky Flesh)으로 시달리는 사람이다.⁵⁰⁾ 그러나 어떠한 성장과정을 거쳤든지 상관없이 이들의 자존감은 세상의 경험과 육체적인 행위에 근거하고 있으며 하나님으로부터 온 것이 아니다. 이러한 정체성은 확고한 기준이나 뿌리를 가지고 있지 않고 불안한 상태이기 때문에 자신의 경험이나 사람들의 평가에 따라서 쉽게 변하게 된다. 그리스도인의 정체성은 나의 경험이나 사람들의 평가에 근거한 것이 아니라 예수 그리스도의 복음으로 인하여 내가 어떠한 존재가 되었는가에 근거해야 한다. 그리스도인은 이 땅에서 양면성을 가지고 살아가고 있는데 한 면은 신자가 그리스도 안에서 이미 온전하게 되었다는 사실과 그럼에도 불구하고 아직도 죄성을 가지고 있으며 날마다 죄와 싸워야 한다는 것이다. 그러나 그리스도인의 정체성은 점진적인 성화(progressive sanctification)에 근거하기보다는 위치적인 또는 신분적인 성화(positional sanctification)에 근거할 때에 흔들리지 않고 일관성 있는 정체성을 유지할 수 있다. 즉 그리스도인은 복음 안에서 거룩하게 되었고 의로우며 완전한 용납을 받았을 뿐 아니라 하나님의 기쁨이 되었으며 완전한 용서를 받았고 천국을 소유하게 되었다.⁵¹⁾ 나 자신이 그리스도 안에서 어떠한 사람이 되었는지를 분명하게 인식하고 자신의 정체성으로 받아들이는 사람이 구제

50) Bill Gilham, *Lifetime Guarantee* (Eugene, OR.: Harvest House Publisher, 1993), 114-116.

51) Gilham, *Lifetime Guarantee*, 125-128.

적으로 그리스도인처럼 이 땅에서 선한 행실을 나타내는 점진적인 성화가 가능하게 된다. 그리고 신분적인 성화에 근거한 정체성을 강화할수록 거부
에 대한 두려움이 경감되고 거부민감성이 낮아질 수 있다.

예수님의 몸 된 교회인 신앙공동체는 그리스도 안에서의 정체성을 확고
히 세우 줌으로서 거부에 대한 두려움을 극복하도록 도와주는 강력한 변화
의 근원이 된다. 신앙공동체는 성도들이 단지 머릿속으로 아는 복음에서
실제적인 관계를 통해서 복음을 경험하도록 해 주는 곳이다(고전 12장). 하
나님은 우리를 죄인으로 대하시지 않고 그리스도의 복음으로 회복된 의인
(신분적 성화)으로 대하시며 비록 우리의 정체성인 완전한 의인으로 행하
지 못한다 할지라도 궁극적으로 정체성에 부합하는 자로 온전히 성숙해 질
것(점진적인 성화)을 아시고 오래 참고 기다리신다. 신앙공동체는 하나
님이 우리를 대하시는 은혜의 관계가 공동체 구성원들이 서로를 대하는 관계
의 틀이 되어서 서로를 있는 모습 그대로 용납해 주는 곳이다. 그러기에 상
대방이 복음의 정체성에 걸맞지 않는 삶을 살 때는 아파하지만 그럼에도
불구하고 어떤 상황에서도 상대방이 궁극적으로 온전해 질 것을 믿으며 기
다려주는 곳이다.⁵²⁾ 앞에서 언급한 것과 같이 거부민감성의 성경적인 원인
은 인간이 하나님과 분리되고 이웃과 분리 되었으며 결국에는 자신과도 분
리되었기 때문이다. 그러나 교회 공동체는 분리된 인간을 다시 온전히 연
결된 인간으로 회복시키는 기능을 하는데 이러한 회복은 인간 내면에 깊이
뿌리내린 거부민감성을 낮춘다.⁵³⁾ 그러기에 교회 공동체는 선포된 복음이
성도 개개인의 삶 속에 뿌리내려져서 성도 개개인이 복음에 근거한 정체성
을 가지고 세상을 두려움 없이 살아갈 수 있도록 무장시켜주는 곳이다.

52) Larry Crabb, *Connecting* (Nashville, TN.: W Publishing Group, 1997), 52-53.

53) Crabb, *Connecting*, 38.

Ⅲ. 닫는 글

사회적인 존재로 살아가는 인간에게 다른 사람들의 거부는 피할 수 없는 현상이며 일평생 감당해야 하는 고통스러운 경험이다. 그러나 사람들에 따라서 거부를 받아들이는 양상은 각자 다를 수 있으며 거부가 개인에게 미치는 영향력도 천차만별이다. 특히 경쟁이 극단으로 치닫는 현대사회에서는 더 많은 사람들이 거부에 민감하고 쉽게 상처를 받으며 그에 따른 후유증으로 어려움을 호소하고 있다. 현재 한국사회에서 시급하게 해결해야 할 문제로 떠오른 우울증, 자살, 학교에서의 왕따 등은 근본적으로 가정이나 학교 사회에서 충분한 용납과 사랑을 받지 못한 결과로 나타나는 현상이다. 극단적인 이기주의와 끝이 안 보이는 무한경쟁 사회는 모든 사회의 구성원들이 서로를 경쟁자로 여기도록 만들고 있으며 그 결과로 수용보다는 거부를 더 많이 경험하는 사회가 되고 있다. 거부민감성이 높을수록 거부에 예민한 반응을 보일 뿐 아니라 불분명한 거부의 상황에서도 쉽게 불안해하거나 분노를 발하게 되고 그 결과로 갈등이 많아지고 인간관계가 단절된다. 그러나 다양한 교육이나 상담을 통해서 개개인이 거부민감성을 이해하고 그 수위를 조절할 수 있다면 우리 사회의 병폐를 해결하는데 도움이 될 것이다.

거부민감성의 현상적인 이해는 심리학의 연구를 통해서 필요한 지식들을 공급받아야 하겠지만 그 근본적인 이해는 성경적인 고찰이 필요하다. 그래서 본 논문에서는 인간의 원죄와 타락으로 인한 분리 그리고 그 결과로 인간이 필연적으로 경험할 수밖에 없는 거부민감성의 근본적인 이유를 성경의 구속사를 통해서 조명하여 보았다. 그리고 복음으로 인하여 변화된 신분의 이해가 자신에 대한 자존감을 높이고 거부민감성을 낮추는데 도움이 된다는 사실을 강조하였다. 그러나 앞으로는 복음이 거부민감성에 미치는 영향이 좀 더 구체적으로 증명되기 위해서 양적 연구와 질적 연구가 병행되어서 이 논지가 좀 더 객관적인 설득력을 갖기를 기대한다.

【 참고문헌 】

- 공영길. “외모만족도와 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 효과: 거부민감성의 매개효과”. 석사학위논문, 한양대학교대학원, 2009.
- 김준수. 『마음의 치유』. 서울: 디모데, 2007.
- Anderson, Neil T. *Victory over the Darkness*. 유희자 역. 『내가 누구인지 이제 알았습니다』. 서울: 조이선교회, 1993.
- Bowlby, John. *Attachment and Loss: Separation*. New York: McGraw-Hill, 1973.
- Christman, Jennifer Anne. “Examining the Interplay of Rejection Sensitivity, Self-Compassion, and in Romantic Relationships.” Ph.D. diss., University of Tennessee, 2012.
- Crabb, Larry. *Connecting*. Nashville, TN.: W Publishing Group, 1997.
- Downey, G., A. L. Freitas, B. Michaelis, & H. Khour. “The Self-Fulfilling Prophecy in Close Relationships: Rejection Sensitivity and Rejection by Romantic Partners.” *Journal of Personality and Social Psychology* 75, no.2 (1998): 545–560.
- Downey, Geraldine & Scott I. Feldman. “Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships.” *Journal of Personality and Social Psychology* 70, no. 6 (1990): 1327–1343.
- Downey, G., Scott I. Feldman, & O. Ayduk. “Rejection Sensitivity and Male Violence in Romantic Relationships.” *Personal Relationships* 7 (2000): 45–61.
- Downey, G. “Rejection Sensitivity and the Defensive Motivational System.” *American Psychological Society* 15, no. 10 (2004): 668– 673.
- Egeland, B., D. Jacobvitz, & L. A. Sroufe. “Breaking the Cycle of Abuse.” *Child Development* 59 (1988): 1080–1088.
- Elanie J. & L. McGregor. “Rejection Sensitivity in Childhood and Early Adolescence: Peer Rejection and Protective Effects of Parents and Friends.” *Journal of Relationships Research* 1(2010): 31–40.
- Erokan, Antigian. “Rejection Sensitivity Levels with Respect to Attachment

- Styles, Gender, and Parenting Styles; A Study with Turkish Students.” *Social Behavior and Personality* 37, no.1 (2009): 1–14.
- Flynn, Mike & Doug Gregg. *Inner Healing*. 오정현 역. 『내적치유와 영적성숙』. 서울: 한국기독교학생회 출판부, 1995.
- Gilham, Bill. *Lifetime Guarantee*. Eugene, OR.: Harvest House Publisher, 1993.
- Gray, J. A. *The Psychology of Fear and Stress*. 2nd. ed. Cambridge, England: Cambridge University Press, 1987.
- Holmes, Jeremy. *John Bowlby & Attachment Theory*. 이경숙 역. 『존 볼비와 애착이론』. 서울: 학지사, 2012.
- Kross, E., T. Egner, K. Ochsner, J. Hirsch, & G. Downey. “Neural Dynamics of Rejection Sensitivity.” *Journal of Cognitive Neuroscience* 19 (2007): 945–956.
- Lang, P., M. Davis, & A. Ohman. “Fear and Anxiety; Animal Models and Human Cognitive Psychophysiology.” *Journal of Affective Disorders* 62, no. 3 (2000): 1248–1263.
- Levy, K. N., S. J. Blatt, & P. R. Shaver. “Attachment Styles and Parental Representations.” *Journal of Personality and Social Psychology* 74(1998): 401–419.
- London, B., G. Downey, C. Bonica, & I. Paltin. “Social Causes and Consequences of Rejection Sensitivity.” *Journal of Research on Adolescence* 17, no.3 (2007): 481–506.
- Luterek, J. A., G. C. Harb, R. G. Heimberg, & B. P. Marx. “Interpersonal Rejection Sensitivity in Childhood Sexual Abuse Survivors: Mediator of Depressive Symptoms and Anger Suppression.” *Journal of International Violence* 19, no. 1 (2004): 90–107.
- Marrone, Mario. *Attachment and Interaction*. 이민희 역. 『애착이론과 심리치료』. 서울: 시그마프레스, 2007.
- McLeod, S. A. *John Bowlby/Maternal Deprivation Theory* (2007). Retrieved from <http://www.simplypsychology.org/bowlby.html>.
- Metcalfe, J. & W. Mischel. “A Hot/Cool–System Analysis of Delay of Gratification: Dynamics of Willpower.” *Psychological Review* 106

- no. 1 (1999): 3–19.
- Nash, J. Madeleine. “Experience is the Chief Architect of the Brain.” *Time Magazine*, February 1997, 53–58.
- Roscheck, D. & W. E. Schweinle. “Interpersonal Rejection Sensitivity and Regulatory Focus Theory to Explain College Students’ Class Engagement.” *IRSN(International Scholarly Research Network) Education* 2012 (2012).
- Rosenbach, C. & B. Renneberg. “Rejected, Excluded, Ignored: The Perception of Social Rejection and Mental Disorders-A Review.” *English Version of Verhaltenstherapie* 21 (2011): 87–97.
- Savage, Elayne. *Don’t Take It Personally*. New York, NY: MJF Books, 1997.
- Solomon, Charles R. *Handbook for Christ-Centered Counseling*. Sevierville, TN.: Solomon Publication, 1993.
- Solomon, Charles R. *The Rejection Syndrome and the Way to Acceptance*. Sevierville, TN.: Solomon Publication, 1998.
- Thomson, Bruce & Barbar Thomson. *Walls of My Heart*. 정소영 역. 『내 마음의 벽』. 서울: 예수전도단, 2012.
- Townsend, John. *Hiding from Love*. Colorado Springs, CO.: NavPress, 1991.
- Zimmer-Gembeck, M. J. & D. Nesdale. “Anxious and Angry Rejection Sensitivity, Social Withdrawal, and Retribution in High and Low Ambiguous Situations.” *Journal of Personality* 81, no.1 (2013): 29–38.

【 Abstract 】

A Study on the Understanding of Rejection Sensitivity and the Biblical Remedy

Jun Soo Kim

Asia United Theological University

To help explain maladaptive reactions to rejection, Downey & Feldman proposed a specific cognitive-affective disposition called rejection sensitivity. At the core of this disposition is the anxious expectation of being rejected by people who are important to the self, an expectation developed through exposure to severe and prolonged rejection. Those who are high in rejection sensitivity show a heightened tendency to anxiously expect, readily perceive, and intensely react to rejection. John Bowlby's attachment theory helps to understand a cause of rejection sensitivity. John Bowlby devoted extensive research to the concept of attachment viewing that early experiences in childhood, specially strong emotional bonds to particular individual, have an important influence on development and behavior later in life.

Nevertheless the psychological research helps to understand the rejection sensitivity, this paper emphasizes the fact that It is the Bible that really reveals the true cause of it. To find the genesis of rejection, we go back to the beginning, to Genesis, and see that the roots of rejection harken back to the root of humanity, the first man Adam's rebellious sin against God. However, God, through the cross of the Jesus Christ, granted our salvation and acceptance. The Gospel has the remedy against the fear and anxiety of rejection and, in order that happen, the positional sanctification needs to be emphasized. Knowing who we are in Christ, our positional sanctification, is the biblical key to getting over from the high rejection sensitivity.

Key words: rejection sensitivity, attachment theory, internal working model, positional sanctification, identification