

사회적 열등감 치유: 자기공홀(Skill)에서 살아있는 인간 망(Ontology)으로의 전이

김 미 경*

국문초록

본 연구는 현대 사회의 경쟁적인 구조 속에서 심화되고 있는 사회적 열등감의 본질을 깊이 있게 분석하고 이에 대한 기독교 상담적 대응 방안을 제시하는 데 목적이 있다. 이를 위해 본 논문은 먼저, 사회적 열등감을 유발하고 지속시키는 주요 심리 기제로서 불안과 자기애를 고찰하였다. 현대인의 불안은 타인의 시선과 사회적 기준에 부합하려는 과도한 자기애적 욕구와 결합하여 열등감을 고착화한다. 또한 사회적 열등감은 개인의 생애 주기와 사회적 관계망 속에서 끊임없이 재구성되는 역동적 특성을 지니고 있다. 사회적 열등감에 대한 심리학적 대안으로는 자신에 대한 가혹한 비난을 멈추고 따뜻하게 수용하는 자기공홀 관점을 중심으로 제시하였다. 자기공홀은 심리적 고통을 완화하는 유효한 도구가 되지만 인간의 근원적인 존재론적 소외와 관계적 결핍을 완전하게 해결하는 데는 한계가 있다. 따라서 본 연구는 McLemore의 '살아있는 인간 망' 관점을 도입하여 사회적 열등감을 단순한 개인의 심리 문제를 넘어 공동체와 하나님과의 유기적인 관계망 속에서 재해석하였다. 요셉과 입다의 서사를 통해, 복음 안에서 단절된 관계가 회복되고 하나님 안에서 자신의 절대적 가치를 발견할 때 비로소 열등감의 역동을 극복할 수 있음도 살펴보았다. 결론적으로 기독교 상담이 창조주와의 관계망 안에서 내담자의 새로운 정체성 확립을 도와야 함을 제안하였다.

주제어: 사회적 열등감, 자기애, 자기공홀, 살아있는 인간 망, 요셉과 입다의 서사

* 서울한영대학교 상담심리학과 부교수

I. 여는 글

인간은 끊임없이 남들과 견주는 비교 습관이 있다. 외모부터 성적, 학교, 직장, 연봉, 재산, 이어서 자녀의 성적과 학교, 직업으로 비교는 계속된다. 문제는 이렇게 비교중독에서 헤어 나오지 못하면 점차 열등감에 빠져 불행해질 수밖에 없다는 사실이다. 비교중독은 자신의 행복이나 가치를 평가할 때 끊임없이 타인과 비교하여 우위에 있으면 행복감을 느끼고, 그렇지 않으면 불행하다고 느끼는 심리적 상태를 의미한다. 따라서 특정 목표를 달성해도 만족감은 잠시뿐, 또다시 새로운 대상과 비교하며 새로운 목표를 쫓게 된다. 남의 눈에 그럴듯한 목표를 쫓다 보니, 자신이 진정으로 원하는 것이 무엇인지 잃어버리게 된다. 끊임없는 비교는 자기애를 상실하게 된다.

현대인의 사회적 열등감은 정지된 실체가 아니라 삶의 전 과정에서 재구성되는 역동적 성격을 지닌다. 이에 대한 심리학적 대안으로 연구자는 자기공유(self-compassion)를 제안해 본다. 자기공유는 자신을 따뜻하게 수용하는 유효한 기술(Skill)을 제공하지만, 인간을 고립된 주체로 상정하는 한계가 있다. 따라서 기독교상담은 내담자가 자신을 돌보는 기술을 익히는 것에서 한 걸음 더 나아가, 자신이 하나님과 공동체라는 '살아있는 인간 망' 속에 맞닿아 있는 관계적 존재임을 자각하는 존재론(Ontology)의 전환으로 나아가야 할 것이다. 이에 본 연구는 Neff의 자기공유와 McLemore의 관계적 패러다임을 결합하여, 열등감의 역동을 은혜의 역동으로 치유하는 새로운 기독교 상담적 경로를 제시해 보려 한다.

그동안 상담은 자존감 높이기에 집중했으나, 이는 타인과의 비교를 전제로 하기에 사회적 열등감을 근본적으로 해결하지 못하였다. 열등감은 개인의 심리적 결핍을 넘어 관계적 역동 속에서 생성되기에, 단순한 자기 암시나 자존감 고양 이상의 패러다임이 필요하다. 치유의 일차적 단계로서 자기공유는 내담자가 자신을 가혹한 비난으로부터 보호하는 필수적인 심리적 기술(Skill)임을 고찰할 것이다. 본 연구는 심리적 수용을 넘어, 인간을 하나님과 타인의 유기적 관계망 속에서 재규정하는 McLemore의 '살아있는 인간 망'을 통해 열등감의 존재론적 해법을 모색하고자 한다.

본 논문의 구성은 다음과 같다. 우선 사회적 열등감의 기제인 불안과 자기애를 살펴보고 이를 위한 심리적 기술로서의 자기공유를 탐색한 후에 존재론적 회복으로서의 인간 망을 다루며, 이를 요셉과 입다의 서사로 통합해 볼 것이다.

II. 떠는 글

1. 사회적 열등감의 심리적 기제와 역동

1) 불안

열등감은 다른 감정들처럼 인간의 보편적인 감정이다. 열등감이 보편적인 감정인 이유는 완벽한 사람이라는 절대적인 기준이 존재하지 않고, 비교하려는 환경을 차단하려고 해도 사람은 완전히 고립되어 살아가는 것이 불가능하기 때문이다. 열등과 열등감의 개념 차이에 대한 인식은 중요하다. 열등은 개인-사회의 객관적 지표이며, 열등감(feeling of inferiority)은 개인의 주관적 감정을 의미한다.

열등감은 타인과의 비교로 느끼는 감정으로 성장의 씨앗으로 작용할 수 있지만 과도한 열등감은 사회적 부적응을 유발하여 사회불안을 일으킬 수 있는 요인이 될 수 있다. 즉 열등감이 사회적 불안을 높이고 불안을 유발하는 요인으로 작용한다(천민우, 이지연, 2022). 따라서 열등감이 심하면 사회적 상황에서 위축되어 타인 평가에 대한 두려움이 증가해 우울증과 불안장애로 이어질 가능성이 커진다.

열등감은 부정적 평가에 대한 두려움을 야기하여 사회불안을 갖게 되어, 타인의 평가에 대한 두려움과 위축이 증가해 불안이 지속될 수 있다(김효정, 양난미, 2014). 즉 열등감이 불안을 키우는 핵심 경로로 열등감을 느끼면 자신의 무능력과 무가치에 대한 두려움이 커져, 불안이 동반되기 쉽다. 불안은 미래의 부정적 사건을 과장해 예측하거나, 아직 일어나지 않은 상황을 미리 걱정하게 만들어 증폭될 수 있기 때문이다. 특히 사회적 비교가 강한 환경에서는 타인보다 낮게 평가되는 감각이 불안을 강화할 수 있다. 열등감이 과도하게 보상되거나 또는 보상되지 못하는 열등감이 지속되면 불안이 악화될 수 있다. 열등감이 타인 중심으로 몰입하면, 불안이 사회적 평가와 거절, 비교에 집중되어 더 커질 수 있게 된다.

이처럼 타인의 평가와 시선에 붙들려서 자신으로서의 삶을 온전히 살지 못하는 이유에 대해서 Alfred Adler의 설명은 열쇠를 제공하고 있다. Adler는 열등감이 모든 인간 행동의 동기이며, 불안은 열등감을 보호하려는 안전장치로 나타난다고 보았다, 열등감이 과도하게 보상되거나 지나치게 보상되지 않으면 인격이 왜곡되고 불안이 심해질 수 있다는 것이다.

Adler 개인심리학의 핵심 개념인 열등감은 외부 세계와의 비교를 통해 자신의 가치를 낮게 평가하는 주관적 감정이다. 즉 열등감은 비교하는 대상 없이 단독으로 느낄

수 있는 감정이 아니며, 자기 인식과 타인 인식이 전제된다. 아들러는 자아의 성장을 위한 동적 에너지의 원동력으로 작용하는 것이 열등감이라고 파악하며, 인간은 열등감을 자아의 한 부분으로 받아들이는 과정에서 성장한다고 설명한다. Adler는 열등감을 통한 우월을 향하는 움직임이야말로 인간 삶에 있어 필요한 요소라고 파악한다. 정상적 범주가 아닌 과도하게 작용하는 열등감을 열등감 콤플렉스라 하며, 이것은 우월을 향하여 과도한 추구를 하는 것이다. 즉 우월감 콤플렉스는 곧 열등감 콤플렉스의 이면을 보여주는 것이다. 열등감과 열등감 콤플렉스가 다른 두 대상을 지칭하는 것이 아닌 같은 대상의 질적 차이로 구분 지을 수 있는 것과 마찬가지로 우월감 콤플렉스는 우월감이라는 범주 아래 강한 우월감을 드러내기 위한 것이다. 과도한 열등감을 없애기 위한 우월의 추구는 타인보다 높은 목표를 추구한다는 점에서 타인에 대한 우월이 존재한다. 그러므로 열등감이 삶에서 제거되어야 하는 열등감 콤플렉스로 작용한다면 타인이라는 목표가 설정된다. 그리하여 열등감을 해소하려는 과정은 삶의 성장이 아닌 타인이라는 채워지지 않는 욕망의 발현으로 자신에게서 멀어지는 과정이며, 이러한 열등감은 자아 상실로서의 열등감이라 할 수 있다.

열등감의 완전한 제거는 역설적이게도 삶의 성장에 역행하는 것을 뜻하며, 열등감은 생명이 살아있는 한 계속된 움직임을 위해 필요한 요소이다. 열등감은 이상적 삶의 도달이라는 목표를 향해 정신의 끊임없는 동적 움직임으로 작용한다. 열등감은 개인의 주관적 감정이므로, 고정된 실체가 없기에 자기중심성의 탈피를 통해 인간의 보편적 취약성을 인정하는 것이다. Adler는 열등감 극복을 인간이 자신의 생애에 걸쳐 이루어야 하는 목표로 이해했다. 열등감을 극복하려는 목표는 마이너스 상황에서 플러스 상황으로 향해 가려는 인간의 의지이다(박병관, 2005). Adler는 인간이 열등감을 어떻게 사용하는지에 따라 열등감은 인간을 절망으로 빠뜨릴 수도, 반대로 희망으로 가게 할 수 있다고 본 것이다.

이처럼 아들러의 열등감 이론은 인간은 누구나 열등감을 가지고 있으며, 이는 삶의 원동력이 된다고 보았다. 열등감은 단순히 부정적인 감정이 아니라, 자신의 불완전함을 극복하고 더 나은 상태로 나아가려는 우월성 추구(자기완성)를 이끄는 동력이다. 또한 아들러는 열등감이 부정적으로 작용하는 경우 병적인 열등감도 있으며, 이는 주로 사회적 관심의 부족이나 과거의 트라우마에서 비롯된다고 보았다.

열등감은 우월성 추구의 동인이므로 불안이 수반될 수 있다. 열등감은 성장의 원동력이 되기도 하나, 물질적인 노력과 의지로만 해결하려고 하는 것은 모든 문제에 대한 근본적인 해결책이 될 수 없다. 선천적인 외모, 재능, 신체와 부모의 소득, 인성, 재

능, 후회와 죄책감을 느끼는 과거의 일 자체는 노력으로 바꿀 수 없는 경우가 많기 때문이다. 또한 지나친 노력이 완벽주의로 귀결되어 통제와 집착으로 이어지기도 하는데, 이는 일반적으로 행복과는 거리가 멀다. 열등감을 노력으로 해결하려는 태도는 자식의 성공에 대한 집착으로 이어져 열등감이 대물림된다. 미래의 일어나지 않은 결과에 대한 두려움 역시 미래에 타인보다 더 열등해질까 봐 걱정하는 생각인 것이다.

따라서 열등감이라는 감정을 내면에서 충분히 인정하지 않고 넘어가면, 질투, 자존심 내세우기 등 열등감에서 파생된 말과 태도가 겉으로 표출될 수 있는데, 이는 사회적으로 바람직하지 않다. 열등감의 방어기제인 우월의식, 교만, 타인 비난, 뒷담화, 차별, 과도한 경쟁의식은 자신이 비교로 인해 받은 열등감을 인정욕구를 충족시켜 보상 받으려고 하거나 남을 비교하여 깎아내려서 얻는 우월감으로 채우려는 보상심리이다. 이런 태도를 바깥으로 드러내는 것 역시 사회성이 낮다고 평가받는 동시에, 타인에게 열등감을 느끼게 하여 상처를 주고, 결과적으로는 인간관계나 사회에서 자신에게도 다시 악영향을 미치기 때문에 손해이다.

완벽한 사람이 존재하지 않다는 사실은 사회나 타인뿐만 아니라 본인에게도 적용할 수 있어야 한다. 열등감을 느끼더라도 그것은 감정이고, 현실에서의 성취와는 별개로 느끼는 것이기 때문에 노력과 별개로 열등감을 해결할 수 있어야 한다. 그렇기에 열등하다고 생각하는 부분을 실제로 해결할 수 있는지를 따지기 이전에 열등감이라는 감정을 무시하거나 회피할 것이 아니라 겉으로는 표현하지 않더라도 스스로 이 감정을 느낀다는 것을 인정하고 알아줄 필요가 있다.

그리고 열등감을 느끼게 한 타인에 대해서 타인의 우월한 점을 속으로 인정해야 한다. 발전하고자 한다면, 타인의 성취와 별개로 자신의 성취를 만들려는 태도를 가지고, 타인의 우월한 점에 대해서 배울 점이 있다면 배워서 실천하려는 태도가 필요하다. 열등감에 간혀 불안해하는 것보다는 자신에게 집중하는 것이 앞으로 있을 인생에서는 유리하기 때문이다.

2) 자기에

열등감의 핵심 기제로서 불안뿐만 아니라 자기에적 욕구 또한 중요한 비중을 차지한다. 자기에적 욕구는 열등감을 은폐하거나 보상하기 위한 기제로 작동하며, 이 과정에서 발생하는 심리적 역동이 열등감 이해의 핵심이다(김은희, 이기학, 2021; 박지선, 김영혜, 2022; 성연신, 박기환, 2011). 자기에는 그 발현 양상에 따라 외현적 자기에(과대성)와 내현적 자기에(열등감)로 나눌 수 있는데(Akhtar & Thompson, 1982),

외현적 자기애는 웅대한 자기상을 과시적으로 드러내어 타인의 관심과 찬사를 받음으로써 자기개념을 고양시키려고 하는 특징이 있다. 즉 실제로 자신감이 넘치고 타인의 시선을 즐기는 유형이다. 반면, 내현적 자기애는 자신을 억압하고 타인의 비난이나 평가에 과민하게 주의를 기울임으로써 자기를 보호하려고 하는 특징이 있다(박세란 등, 2005). 즉 이들은 겉으로는 겸손하거나 내성적으로 보이지만, 마음속으로는 '나는 특별한 대접을 받아야 한다'는 환상과 '나는 남들보다 못하다'는 강한 열등감이 공존하는 취약한 자기애(vulnerable narcissism)를 지니고 있다.

자기애가 강한 사람과 열등감은 겉보기엔 정반대 같지만, 실상은 동전의 양면처럼 밀접하게 연결되어 있다. 자기애적 성향이 강한 사람들은 내면 깊숙이 열등감을 가지고 있을 가능성이 높으며, 이를 보상하기 위해 과도한 자기 과시적 행동을 보이는 경우가 많다. 예를 들어, 자신의 성공을 과장하거나 타인을 깎아내리는 방식으로 열등감을 감추려는 경향이 나타날 수 있다는 것이다. 이로 인해 대인관계에서 갈등이 발생하거나 정서적 불안이 심화되는 악순환이 지속될 가능성이 크다. 자기애적 성향이 강한 사람에게 열등감은 견디기 힘든 고통이다. 자신이 부족하다는 느낌을 감추기 위해 외모, 학벌, 재력 등 외부적인 조건에 집착하며 남들보다 우월해 보이려 애를 쓴다. 또한 이들은 내가 올라가는 대신, 남을 깎아내림으로써 상대적인 우월감을 얻으려 한다. 자신과 가까운 사람을 과하게 치켜세우다가도(이상화), 그가 기대에 못 미치면 순식간에 무능한 사람으로 취급(가치 절하)하며 자신의 우월성을 확인하려고 한다. 결국 강한 자기애는 내면의 깊은 열등감을 보호하기 위한 심리적 갑옷인 경우가 많다.

따라서 자기애와 열등감은 단순한 성격 특성이 아니라, 정신건강에 영향을 미칠 수 있는 중요한 심리적 요소로 작용한다. 자기애적 성향이 강할수록 내면의 열등감이 공격성으로 표출될 수 있기 때문이다(윤은지, 권해수, 2014). 실제로 자기애적 성격 특성이 강한 사람일수록 열등감을 경험하기 쉬운데(윤은지, 권해수, 2014), 외현적 자기에 성격은 고양된 자기존중감과 거만한 태도로 인해 열등감이 잘 드러나지 않지만, 내현적 자기애는 타인의 평가에 민감하고 대인관계에 취약하여 열등감이 높은 편이다(설미향, 이윤형, 2011). 이처럼 자기애적 성향이 강한 사람들은 내면의 깊은 열등감과 수치심을 가지고 있을 가능성이 높으며, 이를 보상하기 위해 과도한 자기 과시적 행동을 보이기도 한다. 스스로가 부족하고 가치 없다는 공포를 잊기 위해, 자신을 대단하고 완벽한 존재로 포장하는 것이다. 만약 자신의 우월성이 도전을 받게 되거나 비판이 주어지면 내면의 열등감이 자극되어 극심한 분노를 표출한다. 따라서 과도한 자기애는 열등감을 방어하는 심리적 방패 역할을 한다고 볼 수 있다. 특히 타인의 시선을 의식

하는 내현적 자기애는 사회적 열등감이 증폭되기도 한다.

Paul Wink(1991)는 자기애가 두 개의 독립된 차원으로 존재함을 입증하였는데, 그는 자기애를 과시성-노출증(grandiosity-exhibitionism: 과시적, 외현적 자기애)과 취약성-과민성(vulnerability-sensitivity: 내현적 자기애)으로 구분했다. 내현적 자기애의 실제인 취약성-과민성 요인은 겉으로는 자신감이 없어 보이지만, 내면에는 강한 사회적 열등감과 동시에 특권 의식을 품고 있다. 이들은 타인의 평가에 예민하며, 자신이 기대만큼 대접받지 못할 때 깊은 사회적 열등감을 느낀다. Wink는 두 유형 모두 타인에 대한 배려가 부족하고 자신이 특별하다는 환상(grandiosity)의 특권 의식을 가지고 있지만, 외현적 자기애는 이를 밖으로 표출하여 힘을 얻고, 내현적 자기애(vulnerable narcissism)는 과민-취약성(hypersensitivity-vulnerability)의 특징을 지님으로, 겉으로는 수줍음을 타고 내성적이지만 내면에는 사회적 열등감, 불안, 우울감을 강하게 느끼며 이를 안으로 숨긴 채 현실과의 괴리에서 오는 열등감에 시달린다. 이로써 Wink(1991)의 연구는 열등감에 시달리고 위축된 사람도 사실은 병리적인 자기애를 가질 수 있음을 입증한 것이다.

이와 같이 Wink가 자기애의 두 얼굴을 분류했다면, Jordan 등(2003)은 얼굴 뒤에 숨은 가면의 원리를 증명하였다. 보통 자기애를 열등감을 감추기 위한 가면으로 설명하는데, 자기애가 높은 사람들은 무의식적인 열등감(저자존감)을 숨기기 위해 의식적으로는 과도한 자기 팽창(고자존감)을 유지한다는 것이다. 다시 말해 자기애는 높은 자존감의 표현이 아니라, 낮은 암묵적 자존감(열등감)을 들키지 않기 위해 높은 외현적 자존감(우월감)으로 겹겹이 방어막을 친 상태라는 것이다. 이들의 연구에 따르면, 암묵적 자존감(무의식)은 낮는데 외현적 자존감만 높은 사람들에게서 가장 공격적인 자기애적 성향이 나타났다(Jordan et al., 2003). 이 연구는 의식적으로 대답하는 자존감과 무의식 속에 숨겨진 자존감이 다를 수 있다는 점에 주목했다. 연구 결과, 외현적(explicit) 자존감은 매우 높지만, 암묵적 자존감(implicit)이 낮은 방어적 자기애(defensive narcissists)는 겉으로는 자신만만해 보이지만(가면), 무의식 속에는 열등감과 불안이 자리 잡고 있어 타인의 비판에 가장 공격적으로 반응하였다. 그러므로 자기애는 단순히 자존감이 높은 상태가 아니라, 낮은 암묵적 자존감을 보호하기 위해 높은 외현적 자존감을 내세우는 방어기체에 불과하다. Jordan 등(2003)의 일명 가면가설(mask model)연구는 이후 진정한 자존감(secure self-esteem)과 취약한 자존감(fragile self-esteem)을 구분하는 중요한 근거를 제공하였다.

이와 같이 Wink(1991)와 Jordan 등(2003)의 연구는 자기애의 이면에는 열등감이

숨어 있다는 하나의 커다란 퍼즐을 서로 다른 방식으로 완성해 주고 있다. Wink가 자기애의 겉모습(현상)을 관찰하여 유형을 분류했다면, Jordan 등은 그 내부 메커니즘을 과학적으로 증명한 것이다. Wink가 발견한 내현적 자기애의 핵심 특성인 취약성을 Jordan 등은 이 취약성의 메커니즘이 바로 암묵적 자존감(무의식적 자존감)이 낮기 때문이라는 것이다. 다시 말해 Wink가 관찰한 내현적 자기애주의자들의 사회적 열등감은 Jordan이 측정한 낮은 암묵적 자존감이 겉으로 드러난 형태라고 볼 수 있다.

두 연구 모두 자기애를 본연의 모습이 아닌 무언가를 감추기 위한 수단으로 보고 있다. Wink(1991)는 내현적 자기애주의자들이 마음속으로 품고 있는 특별함에 대한 환상은 실상 현실의 초라한 자아(열등감)를 견디게 해주는 심리적 도피처인 것이다. Jordan 등(2003)은 이들의 높은 외현적 자존감은 낮은 암묵적 자존감을 덮어주는 가면(mask)이자 방어적 자존감인 것이다. 두 연구는 열등감(낮은 암묵적 자존감)을 감추기 위한 특별함의 환상(외현적 자존감)이 내현적 자기애의 발현이라는 것이다.

Wink는 내현적 자기애주의자들이 타인의 시선에 극도로 민감하다고 했고, Jordan 등은 이들이 위협을 받을 때 가장 공격적이라고 보았다. 그 이유는 가면(외현적 자존감)이 얇기 때문이며, 내면의 열등감이 워낙 크기 때문에(Jordan et al., 2003), 아주 작은 부정적인 피드백(Wink, 1991)만으로도 가면이 깨질 위험에 처한다는 것이다. 이때 가면이 깨지는 것을 막기 위해 이들은 자기애적 분노(narcissistic rage)를 표출하거나, 상대방을 비하하며 다시 열등감을 외부로 투사하게 된다.

자기애 성향이 높은 사람일수록 자신보다 뛰어난 사람을 보았을 때 단순한 부러움을 넘어서 자기애적 손상(narcissistic injury)을 입는다(Pincus et al., 2009). 자기애적 손상은 단순히 성격적 결함이 아니라, 자존감 조절 체계가 붕괴된 것이다. Pincus 등(2009)에 의하면, 웅대성 뒤에 숨겨진 취약성이 이 손상을 증폭시킨다고 보았다. 이들은 겉으로는 당당해 보여도 내면의 취약성 때문에 자존감 조절 능력이 약하며, 상향 비교가 일어날 때 자아가 조각나는 듯한 극심한 고통을 겪는다.

현대는 무한 경쟁 사회 분위기와 맞물려 SNS에서의 보여주기식 삶이 내면의 열등감을 심화시키고, 이것이 다시 자기애적 과시로 이어질 수 있다. 자기애 성향이 높은 사람들은 자신의 우월함을 확인받기 위해 SNS를 자기 홍보의 수단으로 삼아 열등감을 심화시킨다. 타인의 화려한 게시물을 보며 발생하는 사회적 비교는 내면의 열등감을 자극한다(이은지, 성용준, 2012). 특히 취업 시장에서의 열등감이 완벽주의적 자기애로 발현되어 번아웃을 유발할 수도 있다. 내면에는 높은 자기기대를 가진 내현적 자기애 성향이 취업 준비 과정에서 타인과 비교하며 강한 열등감을 형성할 수 있게 되는

것이다. 이들은 사회가 요구하는 완벽한 기준을 충족해야만 가치 있는 사람이라는 압박적 신념을 갖게 되어, 자기에적 욕구를 충족시키기 위한 방어적 완벽주의로 나타남으로 취업 스트레스가 증폭되어 열등감이 극도에 이르게 되어 스스로를 갉아먹어 번아웃에 이르게 된다는 것이다(김지혜, 홍혜영, 2016; 박세란, 이영희, 2013).

사회적 열등감은 자기에의 뿌리이며, 자기에는 그 열등감으로부터 자아를 보호하려는 꽃 혹은 방패와 같은 것이다. 자존감이 건강한 사람은 뿌리가 흔들리지 않기에 화려한 방패를 세울 필요가 없는 것이다.

3) 사회비교

열등감은 스스로를 타인보다 가치 없다고 느끼는 감정으로, 이는 반복적인 사회적 비교에서 비롯될 수 있다. 외모, 인성, 소득, 학력, 건강 등 사회적 성공으로 여겨지는 기준을 모두 갖춰도 이를 타인과 비교하면 그 위에는 더 우월한 능력을 갖춘 사람이, 그 아래에는 더 열등한 능력을 가진 사람이 항상 존재한다. 가장 성공했다고 여겨지는 사람조차 흠과 이면이 있다. 다만 사회적으로는 그것이 약점이기 때문에 드러내지 않을 뿐이다.

비교로 인한 위축과 소외는 숨 쉬는 공기처럼 우리의 삶을 잠식하고 있다. 우리의 마음 깊은 곳에서는 다른 이들에게 밀리거나 무시받지 않으려고 바둥거리는 욕구가 숨겨져 있기 때문일 것이다. 자기만의 확고한 기준이 없고 열등감을 경험할수록 타인과 비교하며 자신을 평가하려는 경향이 강해지기도 한다. 이러한 사회비교경향성(social comparison orientation)은 개인이 자신의 능력, 의견, 감정, 가치 등을 평가하기 위해 자신을 다른 사람과 비교하는 정도나 성향을 의미한다(백고운, 2020; 송지연, 2025). 모든 인간에게는 자신을 객관적으로 평가하려는 본능적인 욕구가 있으며, 객관적인 기준이 없을 때 타인과의 비교를 통해 자신의 위치를 파악하게 된다. 타인과의 비교는 물질적인 것을 중시하게 만들고, 과시적 소비로 이어질 수 있다.

사회비교(social comparison)란, 사람이 자신에 대한 정보를 획득하기 위해 타인과 자신을 비교하는 것을 의미한다. 사회비교이론은 미국의 사회심리학자 Leon Festinger가 1954년에 처음 제안했다. 이 이론의 핵심 전제는 다음과 같다. 첫째, 자기 평가 욕구로서, 인간은 자신의 능력과 의견이 정확한지 평가하고 싶은 기본적인 동기를 가지고 있다는 것이다. 둘째는 객관적 기준의 부재로 물리적 기준이나 객관적인 지표가 명확하지 않을 때, 사람들은 사회적 현실을 파악하기 위해 타인과의 비교를 선택하게 된다. 셋째는 유사성 추구로 사람들은 주로 자신과 유사한 배경이나 특성을 가

진 사람들과 비교하려는 경향이 있다는 것이다.

인간에게 사회비교 과정이 존재하는 이유에 대해서 Festinger(1954)는 복잡한 사회에서 자신의 힘과 강점을 평가하는 것으로 성장을 위해 필요한 과정이라고 제안하였다(Gilbert et al., 1995). 사회비교 유형은 어떠한 사람과 자신을 비교하느냐의 문제로, 상향비교, 하향비교, 유사비교로 분류된다(장은영, 한덕용, 2004; Abraham, 2007). 사회비교의 개념을 처음 제안한 Festinger(1954)는 사회비교 유형에 대해 개인이 일반적으로 자신보다 약간 더 낫다고 생각되어지는 사람과 비교하기를 선호한다고 주장하였으며, 이것을 사회비교에서는 상향비교(upward comparison)라고 정의한다. 반면에, 이러한 가설에 반대하면서 Thornton과 Arrowood(1966), 그리고 Hakmiller(1966)는 개인이 자신보다 못하다고 생각되는 타인과 비교하기를 선호한다고 주장하였으며, 이러한 사회비교 유형을 사회비교에서는 하향비교(downward comparison)라고 정의한다.

한편, Festinger(1954)는 자신을 평가하고자 할 때 개인이 자신과 비슷하다고 생각되는 타인과 비교하기를 선호한다고 가정하였고(장은영, 한덕용, 2004), 이러한 사회비교 유형을 유사비교(lateral comparison)라고 정의한다. 사회비교에서는 이와 같은 유형분류를 통해 사회비교의 결과로서 자존감, 정서, 건강, 수행 등에 사회비교가 미치는 영향력을 검증하고자 하였다. 상향비교는 대체로 높은 수행과 연관이 있었으며(Gerrard, Gibbons, Lane, & Stock, 2005; Huguet, Dumas, & Monteil, 2001), 특히 낙관주의(optimism)가 높은 사람일수록 사회적 비교를 자신에게 유리하고 긍정적인 방향으로 활용하였다(Gibbons et al., 2000). 하향비교는 긍정적인 정서와 웰빙과 연관이 있었으나(Dias & Lobel, 1997; Gibbons & McCoy, 1991), 높은 학업성취에는 부정적 영향을 미쳤다(Buunk, Kuyper, & Van, 2005).

자존감 변인은 사회비교 후 영향을 받는 변인이지만 동시에 사회비교를 유발하기도 하는 변인 중 하나이다(Gibbons & McCoy, 1991; Gibbons & Buunk, 1999). 자존감이 낮은 사람들은 스트레스 상황에서 타인을 비하하거나 약점을 찾아내는 능동적 하향비교를 통해 자존감을 보호하려는 경향이 강하다. 또한 이들은 자신보다 못한 사람에 대한 정보를 접하면 일시적으로 기분이 좋아졌는데 이는 타인의 실패를 자신의 가치를 확인하는 방어기제로 사용하는 것이다(Gibbons & McCoy, 1991). 높은 자존감을 지닌 사람들은 자신을 더 돋보이게 하거나 능력을 키우기 위해 능동적으로 비교를 활용하지만, 낮은 자존감을 지닌 사람들은 더 나빠지는 것을 막기 위한 자기보호 목적으로 비교를 사용한다(Wood et al, 1994).

한편 개인의 고유한 성향으로서 얼마나 자주 사회비교를 하는가에 관한 관점이 있는데(Gibbons & Buunk, 1999), 해당 관점에서는 사회비교경향성을 비교대상, 방향에 따라 달라지는 것이 아닌 개인의 성격적 특징으로 보았다. 성격적 특성의 관점으로 진행된 선행연구를 살펴보면, 사회비교 경향이 높은 개인일수록 일상생활에서 좌절감, 열등감과 같은 부정 정서를 많이 경험하고, 높은 우울 수준을 보였다(Lyubomirsky & Ross, 1997; White et al., 2006).

Gibbons와 Buunk(1999)는 사회비교 경향성을 유사한 상황에서 타인의 생각과 행동을 궁금해하거나 타인과 비교하여 자신의 상대적인 위치에 대해 관심이 많은 사람들에게 나타나는 성격적 기질로 보았다. 사회비교 경향성은 자신과 타인을 비교하는 과정에서 자기 자신을 어떻게 받아들이는지에 따라 개인에게 미치는 영향이 다르다고 보고 있다. 만약 다른 사람과 사회적 비교가 긍정적으로 작용한다면 자신감, 유능함, 우월감과 같은 정적인 정서를 경험하지만, 개인이 사회적 비교를 통해 얻게 되는 정보가 부정적이라면 열등감이나 좌절감 또는 불안, 우울과 같은 정서를 경험할 수 있으며(장은영, 조규판, 2009), 사회비교 경향성이 사회불안, 주관적 안녕감에 영향을 미쳤다(김경미, 2016; Cattarin et al., 2000). 이러한 사회비교경향성은 서양권 사람들보다 동양권 사람들이 비교 경향성이 높으며(White & Lehman, 2005), 장은영(2009)의 한국 대학생과 미국 대학생의 비교 연구에서도 한국 대학생이 미국 대학생보다 자기 계발 및 향상을 위해 사회 비교 동기를 많이 사용하고 있어서 행복감을 낮추는 것으로 나타났다.

이처럼 사회비교 연구에서는 사회비교의 후속 변인뿐만이 아니라 사회비교를 유발하는 선행요인들에 대한 관심도 이어지고 있다. Wills(1981)는 사람들이 자신과 다른 사람을 비교하는 이유에는 자신의 기분을 좋게 하려는 이유도 있음을 보고하고 있다. 사람들은 자존감에 위협을 받았을 때, 자신보다 부족한 사람과 자신을 비교함으로써 기분을 좋게 만들고 자존감을 회복시킨다는 것이다. 즉 사람들은 단순히 정보를 얻기 위해서가 아니라, 상처받은 자존감을 회복하기 위해 비교를 사용하는데 Wills(1981)는 이러한 사회비교동기를 자기고양(self-enhancement)이라고 명명하였다.

Wood(1989)는 자기향상(self-improvement)을 제안하였는데, 이는 자신이 지닌 성격이나 능력을 개선하려는 동기로, 자신보다 좀 더 나은 사람과의 비교를 통해 자신의 능력이나 특성을 향상시키고자 하는 동기를 말한다. 상향 비교 경험에서 유발된 상대적 박탈감은 감정적 불균형 상태로 이어진다(Chou & Edge, 2012; Yang & Oliver, 2010). 특히 SNS를 통한 상향비교 경험들은 개인의 자기평가 및 정서조절에

심리사회적 영향을 미침으로 상대적 박탈감과 통제감 상실을 갖게 한다. 즉 SNS 사용자 타인의 이상적인 이미지나 생활 모습을 빈번하게 접하는 상황들이 반복되면 상대적 박탈감을 더 경험할 수 있음을 시사한다. 소셜미디어상의 비교가 활성화되면 심리적 방어기제가 달라지고, 결과적으로 자존감 하락으로 이어질 수 있게 된다.

2. 사회적 열등감 완화를 위한 심리학적 대안: 자기공허(Skill)

Kristin Neff의 자기공허(self-compassion)은 사회적 열등감을 완화하기 위한 심리학적 대안으로 주목받고 있다. 자기공허는 고통이나 실패의 순간에 자신을 비난하기보다, 소중한 친구를 대하듯 따뜻한 태도로 자신을 돌보는 심리적 태도를 의미한다. Neff는 자존감이 남보다 나음을 확인하려는 평가적 속성을 지닌 반면, 자기공허는 자신의 불완전함을 있는 그대로 수용하는 비판단적 속성을 지님을 강조하고 있다.

자기공허는 3가지 요인(태도)으로 구성되며, 이는 각각 대조되는 개념을 극복하거나 조절하는 과정을 포함하고 있다. 첫 번째 핵심요인은 자기 친절(self-kindness)로 고통이나 개인적인 부족함에 직면했을 때, 자신을 가혹하게 몰아세우는 대신 스스로에게 따뜻함과 이해심으로 보살피는 것을 말한다. 실수나 실패는 인간 경험의 일부임을 인정하고 자신을 다독임으로 정서적 안전감을 제공하여 열등감의 심화를 차단한다. 반대는 자기 비판(self-judgment)으로 자신에게 냉담하고 비판적인 태도를 보이는 것이다.

두 번째 핵심요인인 보편적 인간성(common humanity)은 자신의 고통과 실패가 나에게만 일어나는 특별한 일이 아니라, 모든 인간이 공유하는 보편적인 경험의 일부임을 인식하는 것이다. 이를 통해 현재의 고통이 오직 나에게만 있다고 여기는 고립감(isolation)을 줄이고 타인과의 연결감을 느낄 수 있다. 마지막 핵심요인은 마음챙김(mindfulness)으로 부정적인 감정을 억압하거나 회피하지 않고, 또한 그 감정에 휩쓸려 과도하게 동일시(over-identification)하지 않으면서, 균형 잡힌 시각으로 자신의 생각과 감정을 관찰하는 것을 의미한다. 즉 고통스러운 감정을 있는 그대로 인정하고 받아들이는 것이다.

자기공허는 실패나 어려움에 직면했을 때 자신을 향한 친절과 이해를 바탕으로 고통을 인식하고, 그것이 보편적인 인간 경험임을 깨달으며, 감정에 매몰되지 않고 균형적인 태도를 유지하는 것이다. 이는 정신적, 신체적 웰빙과 회복 탄력성을 높이는 데 도움을 준다(Neff, 2003, 2011, 2023). 위의 6가지 하위요인들은 다차원적으로 상호작용함으로써 개인이 고통에 다양한 방식으로 반응하여 삶의 부정적인 경험에 대한

탐색과 심리적 안녕에 영향을 주게 된다. 자기공황은 사회적 비교로 취약해질 때, 평정심을 유지하고, 심리적 회복력을 높여 줄 수 있다.

자존감은 타인보다 우월할 때만 유지되는 조건적 특성을 지니지만, 자기공황은 실패한 순간에도 작동하는 무조건적 자기 가치를 제공한다. 따라서 열등감을 감추기 위해 나타나는 과도한 자기애나 방어적 공격성을 낮추고, 자신의 약점을 직면할 수 있는 심리적 여유를 형성한다. 또한 보편적 인간성을 통해 타인을 시기나 경쟁의 대상이 아닌, 유사한 고통을 공유하는 동료로 인식하게 하여 대인관계의 질을 개선한다. 심리학적 관점에서 자기공황은 사회적 열등감의 핵심인 자기 부적절감을 해결하는 정서적 조절 전략으로 볼 수 있다. 이는 개인이 사회적 성취와 상관없이 존재 자체로 안녕감을 누릴 수 있도록 돕는 심리적 완충제(buffer) 역할을 수행하기 때문이다.

자기공황은 열등감의 역동 속에서 자신을 가혹하게 평가하는 내적 비판자를 잠재우고, 보편적 인간성을 통해 타인과의 관계적 연결을 회복함으로써 사회적 위축을 극복하게 하는 핵심 기제이다. 사회적 열등감으로 위축될 때, 불편할지라도 이를 마주하려는 의지가 필요하다. 자기공황은 실패, 부족함, 개인적 고통을 경험할 때 우리가 자신과 어떻게 관계 맺는지를 의미하는 개념으로 일종의 자신을 향한 공격과 채찍질을 멈추는 것이다.

Neff는 공황(compassion)의 의미를 함께 고통을 겪는 것(to suffer with)으로 보고 있다(Neff & Germer, 2013). 공황은 타인의 고통을 목격할 때 생기는 감정이며, 이후 도움을 주고자 하는 동기를 부여한다. 이 감정은 차갑고 비판적인 것이 아니라 따뜻하고 배려심 있는 것이며, 해치기보다는 돕고자 하는 마음이다. 자기공황을 경험하기 위해서는 불편할지라도 고통을 마주하는 과정이 중요하다. 이를 위해 마음챙김이 요구되며, 불편함을 회피하거나 저항하기보다 그와 함께 존재할 수 있어야 한다. 자기공황의 핵심 요소인 보편적 인간성은 연결성의 통로가 된다. 나만 부족한 것이 아니라 누구나 고통받는다는 자각은 고립된 자아를 우리라는 인간 망으로 이동시키는 가교 역할을 한다.

3. 사회적 열등감 극복을 위한 기독교 상담적 대안: 살아있는 인간 망(Ontology)

경쟁을 중시하는 사회 분위기나 주변 환경은 개인의 열등감을 형성하여 비교를 학습하고 반복하게 만들 수 있다. 사회적 박탈감과 비교 의식으로 흔들림을 겪는 내담자에게 기독교상담은 어떤 도움을 줄 수 있는가 즉, 내담자의 다양한 경험과 언어적 표

현들에 어떻게 귀를 기울일 것인가에 대한 실천 중심의 전환이 필요하다. 양극화라는 사회구조적 거대 담론 앞에 하나님의 형상을 입은 자녀라는 영적 자긍심이 작아질 때 우리는 어떤 인식의 전환으로 삶의 매무새를 가다듬으며 살아갈 의지와 용기를 갖게 될 것인가는 더는 유보할 수 없는 실존적 과제가 되었다. 왜냐하면 우리 사회는 항상 남과 비교하는 것이 습관화되어 있어서 내 판단의 기준은 늘 주위 사람들일 경우가 많기 때문이다.

그동안 전통적인 기독교상담은 Anton Boisen의 '살아있는 인간문서(The Living Human Document)' 개념에 집중해 왔다. 이는 한 개인의 내면적 심리와 영혼을 하나의 문서처럼 읽어내는 개별적 접근이었다. 하지만 Bonnie Miller-McLemore는 인간을 고립된 개인이 아닌, 복잡한 관계의 그물망 속에서 살아내는 존재(The Living Human Web)로 보아야 한다고 주장하며 '인간 망'이라는 다양한 사회구조에 대해 비평적 관점으로 사고할 것을 제안하였다. 이는 사회적 열등감을 해석하는 틀을 개인의 열등감에서 관계적, 구조적 역동으로 확장시켰다고 볼 수 있다.

사회적 열등감은 타인과의 비교, 사회적 기준(성과, 외모, 재력, 지위 등)에 의해 발생한다. McLemore의 관점에서 보면, 이는 개인이 건강한 인간 망(Web)에서 소외되고 단절되었을 때 발생하는 현상인 것이다. 따라서 열등감은 단순한 심리적 미성숙이 아니라, 그를 둘러싼 가족, 공동체, 사회라는 '망'이 개인에게 왜곡된 가치를 주입했기 때문에 발생하는 관계적 역동인 것이다.

앞서 언급된 자기긍휼은 내면의 가혹한 비판을 멈추고 정서적 평온을 되찾기 위한 내적 조절 기제라고 볼 수 있다. 이는 열등감으로 인해 마음이 무너졌을 때 스스로를 돌볼 수 있는 심리적 응급처치이자 구체적인 실천 기술이다. 반면 McLemore의 관점은 인간이 누구인지, 어디에 속해 있는지를 규명하는 존재론적 토대이다. 열등감의 문제를 개인의 심리 테두리 안에 가두지 않고, 하나님과 공동체라는 거대한 관계의 그물망 안에서 인간의 가치를 재정의하고 있는 것이다.

인간을 에워싸고 있는 상호연결된 사회 관계 망들은 끊임없는 사회적 비교를 조성시켜 성과, 성취, 성공이라는 획일화된 슐림으로 개인이 지향하는 삶과 정체성을 흔들고 있다. McLemore는 이러한 인간의 고통을 이해하기 위해서는 심리 내면적인 개인주의 범주를 넘어선 사회적, 경제적, 정치적, 종교적 상황을 포괄하여야 진정한 치유가 주어질 수 있음을 강조하고 있다. 이는 전통적인 개인 상담의 한계를 지적하면서 복합적, 다면적인 광범위한 사회적 컨텍스트에 대한 지평을 넓혀야 실천적인 돌봄이 가능하다고 보고 있는 것이다.

열등감의 치유는 내담자가 자신을 바라보는 시선만 바꾸는 것이 아니라, 자신을 억압해 온 잘못된 사회적 망을 인식하고, 이를 하나님-공동체-나로 연결된 거룩한 관계망으로 대치하는 것이다. 따라서 기독교상담은 내담자가 느끼는 열등감이 사실은 가부장제, 성과주의 등 잘못된 사회적 망의 압박임을 깨닫게 하여, 내담자가 고립된 존재가 아니라, 하나님의 창조 질서 안에서 타인과 유기적으로 연결된 귀한 존재임을 인식시키는 것이다.

McLemore의 관점을 사회적 열등감을 호소하는 내담자에게 적용할 때 구체적 대안은 다음과 같다. 그동안 내담자의 열등감을 형성해 온 망가진 사회적, 가족적 관계망을 분석하고 이를 해체(deconstruction)하여 하나님의 무조건적인 수용이 흐르는 신앙 공동체라는 새로운 인간 망으로 연결(connection)시켜 하나님과 연결된 '살아있는 인간 망'의 일부로서 내담자의 절대적 가치를 재구성(reconstruction)하는 것이다.

사회적 열등감에 대한 McLemore의 대안은, 열등감이란 개인의 내면에서 치유되는 것이 아니라 관계의 망이 회복될 때 진정으로 치유될 수 있음을 시사한다. 다시 말해, 개인을 둘러싼 사회구조와 현실의 본질에 대해 상담 패러다임의 전이가 필요함을 역설하고 있다. 이는 내담자를 치료받아야 할 환자가 아니라 회복되어야 할 관계적 존재로 보게 하며, 상담의 목표를 개인의 만족이 아닌 하나님과 이웃과의 온전한 연대를 형성하는 것이다. 이와 같은 McLemore의 공공신학(Public Theology)은 개인의 문제는 개인에게서 생성된 것뿐만이 아닌 그를 둘러싼 외부적 문화, 경제, 공공정책을 분석하고 이해해야 함을 피력하고 있다. 그녀는 인간의 문제적 삶의 경험들이 개인에게만 초점을 맞춘 해석학적 접근을 넘어서서 다양한 외부적 요인들을 고려해야 한다고 역설하고 있는 것이다.

개인을 둘러싼 관계의 망은 이들의 고통과 씨름을 영속시키는 불평등, 편견, 차별, 억압 등으로 정신건강의 이슈를 위협할 수 있다. '살아있는 인간 망'은 기독교적 돌봄과 상담은 개인의 씨름 과제를 사적 영역에만 가두는 것이 아니라 그가 속해 있는 역기능적 사회구조에 대한 확장된 이해와 비평적 해석의 전환적 관점을 요청하는 것이다.

McLemore의 '살아있는 인간 망'은 개인은 끊임없이 상호작용하며 비교·평가를 받는 존재이기에 다층적인 인간의 경험을 둘러싼 맥락을 정확히 읽을 수 있어야 함을 시사하고 있다. 인간은 관계적 존재이므로 실존과 맞닿아 있는 사회구조적인 차원이 규명되어야 현실의 본질이 파악될 수 있기 때문이다. '인간 망' 속에서의 비교는 인정욕구를 충족시키려는 동기로 작용하기도 하지만, 끊임없는 비교로 실존의 허기를 채우

려고 버둥거리다 보면 자칫 정체성의 혼란을 겪을 수 있음을 내포하고 있다. 개인의 깊은 경험들은 외부적 상황과 맞물려 있기에 이해와 해석이 수반되어야 진실에 가까운 실체가 드러난다.

사회적 비교로 인한 열등감으로 힘겨워하는 이들에게 위로와 공감을 넘어선 신학적 성찰이 필요하다. 개인의 내면 문제를 집중으로 다루되, 이들을 에워싸고 있는 공동체 및 사회구조에 대한 인식과 통찰이 주어져야 진정한 치유가 가능하기 때문이다. 이러한 살아있는 인간 땅의 역동과 그 안에서 발생하는 실존적 갈등은 성서 인물인 요셉과 입다의 서사 속에서 보다 선명하게 구체화된다. 두 인물의 삶을 둘러싼 사회구조적 맥락과 그 고통의 자리에서 신전 의식을 통해 자아를 정립해가는 존재론적 과정을 분석해 보고자 한다.

4. 요셉 · 입다 서사를 통한 기술과 존재론의 통합

1) 요셉의 서사: 낮선 땅 속에서의 머무름이 은혜가 머무르는 땅으로.

사회적 열등감의 역동을 극복하기 위한 기독교상담의 핵심은 심리적 수용을 넘어선 존재론적 회복에 있다. 이를 구체적으로 조명하기 위해 창세기 요셉의 서사를 돌봄의 기술(Skill)과 관계적 존재론(Ontology)의 통합적 관점에서 분석해 보고자 한다. 요셉이 채색옷을 입은 자에서 노예와 죄수라는 극단적 사회적 하층민으로 전락했을 때, 그는 극심한 사회적 열등감과 존재적 위기에 직면했다(김미경, 2011). 이 시기 요셉이 보여준 태도는 Neff(2003)가 제안한 자기공허의 심리학적 기술과 맥을 같이 한다. 요셉은 자신을 버린 형들이나 부당한 환경을 향한 분노, 혹은 스스로를 무가치하게 여기는 자기비하에 함몰되지 않았다. 대신 그는 여호와께서 함께하신다는 신앙적 확신을 바탕으로 비자발적으로 고립된 환경 속에서도 자신을 친절히 대하며 내면의 항상성을 유지했다(Hollis-Walker & Colosimo, 2011). 이는 열등감의 파괴적인 역동으로부터 자아를 보호하는 유효한 심리적 기술(Skill)로서, 내담자가 절망의 구렁이에서 존재를 보전하게 하는 일차적 기제가 된다.

집단적 시기심과 열등감의 발현으로 자신을 팔아치운 형들을 향하여 하나님께서 생명을 보존하시기 위해 자신을 먼저 애굽에 보내셨다(창 45:5)고 한 요셉의 고백은 야곱의 편애적 양육환경인 사회적 컨텍스트를 넘어선 하나님의 주권적 섭리의 해석으로, 허물어진 형제애의 관계적 실존의 빈자리를 메우고 있다. 다시 말해 요셉의 진정한 회복은 감옥에서의 심리적 안녕을 넘어, McLemore가 제시한 '살아있는 인간 땅' 안에

서 자신의 생애를 재해석할 때 완성되었다. 요셉은 총리가 된 후 형제들을 재회하는 과정에서 자신의 고난을 개인의 비극이 아닌, 이스라엘 공동체를 구원하시려는 하나님의 거대한 관계망(Web) 안에서의 필연적 사건으로 규명하고 있는 것이다. 요셉은 자신을 피해자라는 협소한 자아상에서 해방되었으며, 하나님-가족-공동체로 이어지는 유기적인 존재론적 망(Ontology)의 일원으로 자신을 재정의하였다. 열등감의 근거였던 과거의 상처는 이 거대한 망 안에서 가족들을 살리는 사명으로 승화된다.

이처럼 요셉 서사는 기독교상담이 나아가야 할 방향을 제시한다. 자기공황이라는 기술이 내담자로 하여금 열등감의 고통 속에서 자신을 잃지 않고 견디게 한다면, 살아있는 인간 망이라는 존재론은 그 고통을 공동체적이고 영적인 의미로 전환시킨다. 따라서 기독교 상담자는 내담자가 자기공황을 통해 정서적 안전지대를 확보하여 자존감의 한계를 보완하도록(Barnard & Curry, 2011) 돕는 동시에, McLemore의 관점을 도입하여 내담자가 창조주와의 유기적 관계망 속에서 자신의 절대적 가치를 발견하도록 이끌어야 한다. 이러한 기술과 존재론의 통합은 사회적 열등감이라는 역동적 장벽을 넘어, 하나님의 은혜가 흐르는 거룩한 인간 망 안에서 본연의 인간성이 회복되는 길로 초대한다.

2) 입다의 서사: 돕 땅의 기다림이 공동체 망의 구원자로.

입다의 서사는 기생의 아들이라는 낙원에서 기인한 심각한 존재론적 결핍으로 시작된다. McLemore의 관점에서 입다는 태생적으로 건강한 인간망에 진입하지 못한 채, 형제들로부터 축출됨으로써 사회적 사멸(social death)을 경험한다. 주류 공동체로부터의 배제는 입다에게 '나는 근본적으로 결함이 있는 존재'라는 사회적 열등감을 고착화할 수도 있는데, 이는 타인의 시선에 극도로 민감해지는 만성적 불안까지 야기할 수도 있다. 일차적 양육 망인 아버지의 집에서 거절당한 경험은 그의 건강한 자기애를 파괴한 것 같다. 훗날 입다는 장로들 앞에서 자신의 가치를 증명하려 하거나, 승리에 집착하여 무리한 서원을 하는 등의 방어적 자기애의 위험성을 내포하고 있기 때문이다.

하지만 입다는 돕 땅에서 잡류들과 새로운 관계망을 형성하면서도, 자신의 운명을 결정하실 궁극적인 망의 주인인 하나님을 기다렸다(김미경, 2018). 이는 인간적인 서두름(chronos)을 내려놓고, 하나님의 개입하시는 때(kairos)를 수용하는 존재론적 기다림의 단계였다. 이런 측면에서 입다가 거주한 돕 땅은 단순한 도피처가 아니라, Neff가 제시한 자기공황의 세 요소가 작동하는 심리적 연단의 장소로 재해석될 수 있

다. 극심한 거절을 경험한 이는 흔히 자기 비난이나 타인을 향한 공격적 투사에 함몰되기 쉽다. 그러나 자기공허이 높은 사람들은 실패나 거절 상황에서 분노나 수치심을 덜 느낀다(Leary et al., 2007). 입다 역시 자신을 버린 형제들에 대한 복수심에 매몰되지 않고, 돕 땅에서 자신의 세력을 구축하며 미래를 도모할 수 있게 된다.

한편, 입다는 장로들이 찾아왔을 때 보여준 반응-"너희가 전에 나를 미워하여 내 아버지 집에서 쫓아내지 아니하였느냐"(삿 11:7)은 자신의 상처를 회피하지 않고 있는 그대로 직면하는 마음챙김(mindfulness)의 상태를 보여준다. 즉 그는 자신의 분노와 수치심을 억압하는 대신, 자신의 상처를 객관적으로 직면하고 있는 것이다. 또한 돕 땅에서 만난 잡류들과의 관계는 입다로 하여금 고통이 나만의 실패가 아닌, 깨어진 세상 속에서 겪는 보편적 경험임을 깨닫게 한다. 나아가 그는 자신을 축출한 자들의 평가(기생의 아들)에 함몰되지 않고, 스스로를 큰 용사로 대우하며 잠재력을 개발한다. 이는 비난의 내면화에서 자비로운 자기 수용으로의 전이를 의미한다고 볼 수 있다.

입다의 치유는 개인의 심리적 안정을 넘어, McLemore가 강조한 관계적 실제(relational reality)의 회복으로 완성된다. 돕 땅의 공동체는 입다에게 새로운 거울 역할을 한다. 수치심이 아닌 리더십과 능력을 비추어주는 이 대안적 땅을 통해 입다는 존재론적 지지 기반을 회복하게 된다. 입다는 길르앗 장로들과의 협상에서 여호와를 증인으로 세우는(삿 11:10) 장면은, 인간적인 땅의 단절을 하나님의 언약적 땅(covenantal web)으로 극복했음을 보여준다. 사회적 열등감은 이제 하나님이 세우신 사사라는 존재론적 당당함으로 치환된다.

입다의 서사는 사회적 열등감과 자기에게 손상을 입은 내담자에게 중요한 상담학적 이정표를 제시한다. 치유는 찢겨진 인간망에서 도망치는 것이 아니라, 돕 땅이라는 고립된 공간에서 자기공허를 통해 자신과 화해하고(Neff & Vonk, 2009), 그 힘으로 다시금 하나님의 섭리적 땅 안으로 자신을 던질 때 가능하다.

Neff의 자기공허 이론에 따르면, 그는 돕 땅에서의 긴 기다림을 통해 자신의 아픔을 타인의 고통과 연결 지어 이해하는 보편적 인류애를 학습했을 것이며, 이 과정에서 다듬어진 심리적 강인함은 훗날 그가 사사로서의 권위를 세우는 기초가 되었다. 입다는 자신이 인간망에서 제거되었을 때 스스로를 파괴하지 않았다. 오히려 하나님의 때를 기다리며 자기공허의 기술을 통해 내면을 통합했다. 장로들이 그를 찾아와 "우리의 머리가 되어 달라(삿 11:6)"고 요청한 사건은, 입다가 기다린 시간이 결코 헛되지 않았으며, 단절되었던 인간망이 하나님의 주권 아래 더 거대한 차원으로 회복되는 순간임을 드러낸다. McLemore의 관점을 적용하면, 인간의 진정한 치유는 고립에서 벗어

나 공동체적 망 안에서 자신의 자리를 재발견할 때 완성될 수 있다. 따라서 입다의 복귀는 찢겨진 관계망이 하나님의 섭리 안에서 더 견고한 망(이스라엘의 구원)으로 확장되는 과정인 것이다. 그는 이제 기생의 아들이라는 축출된 신분에서, 하나님의 때에 맞춰 공동체의 구원자라는 존재론적 지위로 격상될 준비를 마친 것이다.

3) 요셉과 입다 서사의 비교 연구: 기술(Skill)과 존재론(Ontology)의 통합

요셉과 입다는 모두 자신들을 보호해야 할 일차적 관계망(가족과 형제)으로부터 폭력적으로 배제당했다. McLemore의 관점에서 이들의 축출은 단순한 거주지의 이동이 아니라, 존재의 근거가 되는 '살아있는 인간망'의 파편화를 의미한다고 볼 수 있다. 요셉은 아버지의 총애와 형제들의 시기라는 왜곡된 관계망 속에서 구덩이라는 죽음의 공간으로 던져졌다. 입다는 기생의 아들이라는 신분적 한계로 인해 아버지의 집이라는 존재론적 토대를 상실했다. 이들에게는 타인에 의해 정의된 버려진 자라는 수치심과 과잉 동일시되지 않고, 고통을 인간 보편의 경험으로 수용하며 자신을 친절히 대하는 내면의 힘이 요구되고 있다.

요셉의 애굽(감옥)과 입다의 돕 땅은 존재론적 성숙이 일어나는 임계점(liminal space)이다. 이들은 이 낯선 망 속에서 서두르지 않고 하나님의 때를 기다리는 법을 학습하게 된다. 요셉은 보디발의 집과 감옥이라는 낯선 타자의 망 속에서도 '여호와께서 함께하시므로'라는 신학적 자기 정립을 이뤄낸다. 그는 자신의 처지를 비관하는 대신, 간헐 자들의 얼굴빛을 살피는(창 40:6) 궁핍의 기술을 실천하며 더 큰 인간망을 수용할 그릇으로 준비하고 있었다. 입다도 돕 땅에서 잡류들과 망을 형성하면서도 길르앗으로의 복수를 서두르지 않았다. 그는 자신의 존재론적 정당성을 인간의 증명이 아닌 하나님의 공의에 맡기며 존재론적 인내를 발휘했다.

요셉의 머무름이 타자를 향한 공감적 확산이었다면, 입다의 기다림은 정체성의 단단한 응축이었다. 두 사람 모두 낯선 망을 거부하지 않고 그 안에서 신학적 자아를 정립했다는 점에서 존재론적 성숙의 공통 분모를 갖고 있다.

하나님의 카이로스(kairos)가 임했을 때, 두 인물은 자신을 버린 망으로 다시 초대 받는다. 이때 이들이 보여준 반응은 단순한 심리적 치유를 넘어선 존재론적 통합의 정점을 보여주고 있다. 형제들을 재회했을 때 요셉은 "나를 이리로 보낸 이는 당신들이 아니요 하나님이시라"(창 45:8)고 고백한다. 이는 고통의 서사를 자기궁핍을 통해 정화하고, 파편화된 과거를 하나님의 선하신 망으로 엮어낸 최고의 해석학적 기술이다. 입다도 길르앗 장로들이 찾아왔을 때 그들을 비난하기보다 사사를 관통하는 질문인

‘누가 다스리는가’(삿 11:9)를 묻는다. 이는 개인의 원한을 하나님의 통치(Theocracy)라는 거대 망 속으로 편입시키는 신학적 성숙의 결과인 것이다.

요셉과 입다의 서사는 기독교 상담자에게 중요한 통찰을 제공한다. 내담자가 경험하는 거절과 소외의 고통은 단순한 심리적 외상을 넘어 존재론적 망의 파괴이다. 상담은 내담자가 돕 땅과 애굽이라는 낯선 기다림의 시간을 견딜 수 있도록 자기공허의 기술을 전수하고, 궁극적으로 하나님이라는 거대한 생명망 안에서 자신의 서사를 재구성하도록 돕는 과정이어야 할 것이다.

III. 닫는 글

본 연구는 현대 사회의 구조적 모순과 경쟁 속에서 심화되는 사회적 열등감의 본질을 규명하고, 이를 극복하기 위한 기독교 상담적 대안을 모색하였다. 연구 결과, 사회적 열등감은 고정된 실체가 아니라 개인의 내면 기제인 불안 및 자기애와 외부 환경이 상호작용하며 끊임없이 생성되는 역동임을 확인하였다. 이러한 역동적 고통에 직면한 인간을 향해 본 연구는 심리학적 수용과 기독교적 존재론의 통합을 최종적인 해법으로 제시해 보았다. 첫째, 사회적 열등감의 일차적 완화를 위해 Neff의 자기공허 개념을 도입하였다. 자기공허는 타인의 시선과 사회적 기준에 의해 분절된 자아를 따뜻하게 수용하고 돌보는 심리적 기술(Skill)로서 기능한다. 이는 내담자가 가혹한 자기비판의 굴레에서 벗어나 회복을 위한 정서적 토양을 마련하게 한다는 점에서 유효한 상담적 도구라고 볼 수 있다.

둘째, 심리학적 수용의 한계를 넘어 근원적인 관계적 회복을 이루기 위해 McLemore의 ‘살아있는 인간 망’ 관점을 제시하였다. 인간은 고립된 섬이 아니라 하나님과 공동체라는 유기적 관계망 속에 삶을 영위하는 존재이다. 따라서 사회적 열등감의 치유는 개인의 내적 성찰을 넘어, 깨어진 관계망을 복음 안에서 재구성하는 존재론적 회복으로 나아가야 할 것이다.

셋째, 이러한 기술(Skill)과 존재론(Ontology)의 통합적 모델을 요셉과 입다의 서사를 통해 고찰해 보았다. 요셉과 입다는 형제들의 시기심으로 고립된 환경에서 자기공허의 기술을 통해 존재를 보전하였고, 나아가 형제들과의 재회와 하나님의 섭리라는 거대한 인간 망을 발견함으로써 자신의 고난을 구원 사역으로 승화시켰다. 요셉과 입다의 사례는 기독교상담이 지향해야 할 정점이 단순한 심리적 안녕이 아닌, 관계적 망

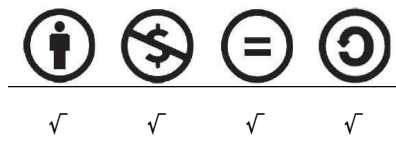
안에서의 정체성 확립임을 시사한다. 요셉의 애굽 생활은 단순한 고난의 연속이 아니라, McLemore가 말하는 '살아있는 인간망'의 지평이 확장되는 과정이었다. 그는 가나안이라는 좁은 혈연적 망에서 축출되었으나, 애굽이라는 이방의 망 속에서 하나님과의 단독자적 관계를 구축하며 자기공홀의 영성을 체득한다. 이는 입다가 돕 땅에서 자신의 정체성을 재정립하며 하나님의 때를 기다린 것과 맥을 같이 하며, 결국 끊어진 가족의 망을 복원하는 근거가 된다.

기독교상담은 자기공홀이라는 기술적 디딤돌을 통해 내담자를 하나님과 공동체가 여인 '살아있는 인간 망'으로 인도해야 한다. 내담자가 이 거대한 은혜의 '언약적 관계 망' 속에 연결된 존재임을 자각할 때, 비로소 비교와 경쟁이 주는 사회적 열등감의 사슬에서 벗어나 창조주가 부여한 절대적 가치를 지닌 존재로서의 정체성을 확립하게 될 것이다.

결국 치유의 완성은 내가 스스로를 어떻게 돌보느냐(Skill)를 넘어, 내가 하나님의 사랑이 흐르는 관계망의 일부라는 사실을 깨닫는 것(Ontology)에 있다. 자기공홀이라는 기술이 내면의 폭풍을 잠재운다면, 살아있는 인간 망이라는 존재론은 내담자가 서야 할 영적 대지를 제공한다. 자기공홀이 사회적 열등감의 역동 속에서 파괴된 자아를 보호하는 심리적 완충제 역할을 수행한다면, McLemore의 '살아있는 인간 망'은 그 개인을 더 넓은 신앙적·관계적 지평으로 초대한다. 내담자는 자기공홀을 통해 내면의 비난을 멈추는 법을 배우고, 나아가 살아있는 인간 망의 관점에서 자신을 잃어버린 잘못된 사회적 가치들을 해체하며, 하나님과의 유기적 관계 안에서 본연의 정체성이 회복되어야 한다. 결국 기독교상담은 자기공홀이라는 심리적 수용을 디딤돌 삼아, 하나님의 은혜가 흐르는 관계망 안에서 존재론적 소외를 극복하는 통합적 치유로 나아가야 할 것이다.

이제 하나님의 형상을 부여받은 존재로 품격있는 삶이 무엇인가를 성찰하며, 하나님과의 관계를 흐트러짐 없이 지킴으로 그분과의 연결성에 대해 새로운 의미를 발견해야 할 때이다. 장기적이고 지속적인 삶의 지향점을 되새기면서 사회적 비교로 인한 열등감으로 인해 자기의 존재가 비워지지 않고 하나님과의 '관계적 망' 안에서 정체성이 확립되기를 바란다.

- 논문 투고일: 2026년 01월 31일
- 논문 수정일: 2026년 03월 04일
- 게재 확정일: 2026년 03월 10일



【참고문헌】

- 김경미 (2016). 사회비교경향성과 주관적 안녕감 및 우울의 관계: 자기통제의 조절 효과. **한국청소년학회**, 23(10), 235-257.
- 김미경 (2011). 외상후성장(PTG) 모델로서 이삭, 요셉이야기. **신앙과 학문**, 16(4), 7-31.
- 김미경 (2018). 애착외상의 이해와 기독교 상담적 함의. **복음과 상담**, 26(2), 31-58. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2018.26.2.31>
- 김은희, 이기학 (2021). 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 열등감과 자기자비의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 33(2), 705-726.
- 김지혜, 홍혜영 (2016). 내현적 자기애와 취업준비생의 번아웃의 관계: 사회적으로 부과된 완벽주의와 취업스트레스의 매개효과. **청소년학연구**, 23(12), 243-268.
- 김효정, 양난미 (2014). 대학생의 공적 자의식과 사회불안과의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움과 열등감의 매개효과. 한국심리학회 연차학술대회자료집. 이화여자대학교 ECC.
- 박세란, 신민섭, 이훈진 (2005). 외현적·내현적 자기애의 자기평가와 정서 특성. **한국심리학회지: 임상**, 24(2), 255-266.
- 박세란, 이영희 (2013). 내현적 자기애와 심리적 소진의 관계에서 부적응적 완벽주의와 취업 스트레스의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 25(4), 959-977.
- 박지선, 김영혜 (2022). 성인기 애착불안이 자기애적 성격 특성에 미치는 영향: 열등감의 매개효과를 중심으로. **청소년시설환경**, 20(4), 15-26.
- 백고운 (2020). 음악전공 대학생의 사회비교경향성과 교수자 지지가 주관적 안녕감에 미치는 영향. **음악교육연구**, 49(1), 229-247.
- 설미향, 이윤형 (2011). 다차원적 완벽주의와 자기애가 열등감에 미치는 영향. **한국심리학회지: 발달**, 24(3), 1-18.
- 성연신, 박기환 (2011). 자기애와 열등감이 공격성에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 30(2), 543-559.
- 송지연, 이민영 (2025). 사회비교경향성이 불확실성에 대한 인내력 부족을 통해 실패내성에 미치는 영향: 교수의 진로지지의 조절효과. **한국교육학연구**, 31(3), 65-84. <http://dx.doi.org/10.29318/KER.31.3.3>

- 윤은지, 권해수 (2014). 대학생의 자기애와 공격성의 관계에서 열등감의 매개효과. **한국청소년시설환경학회학술대회**, 1, 89-102.
- 이은지, 성용준 (2012). SNS 이용 동기와 자기애 성향이 SNS 이용 행태에 미치는 영향. **광고학연구**, 23(3), 245-276.
- 장은영 (2009). 사회비교와 주관안녕 : 문화 비교 연구. **한국심리학회지: 사회및성격**, 23(2), 157-169. <http://dx.doi.org/10.21193/kjspp.2009.23.2.009>
- 장은영, 한덕용 (2004). 사회비교의 목표, 대상 및 결과가 비교대상의 선택에 미치는 영향. **한국심리학회지: 사회및성격**, 18(2), 65-89.
- 조규판, 장은영 (2009). 고등학생의 사회비교경향성에 따른 학습양식 및 성패귀인 양식. **한국교육학연구**, 15(2), 57-78.
- 천민우, 이지연 (2022). 청소년기 열등감과 사회불안의 관계에서 자기수용의 조절효과. **다문화아동청소년연구**, 7(3), 85-113. <http://dx.doi.org/10.56023/mcyca.2022.7.3.4>
- Abraham, C. (2007). Social comparison theory. In S. Ayers, A. Baum, C. McManus, S. Newman, K. Wallston, J. Weinman, & R. West (Eds.), *Cambridge handbook of psychology, health and medicine* (2nd ed., pp. 240-244). Cambridge University Press.
- Akhtar, S., & Thompson, J. A. (1982). Overview: Narcissistic personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 139, 12-20.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). I'm psychologically important and you're not: Narcissism and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 567-579.
- Buunk, B. P., Kuyper, H., & van der Zee, Y. G. (2005). Social comparison predictions of a gratifying and a relational life: A study among adolescents. *Basic and Applied Social Psychology*, 27(2), 131-137. https://doi.org/10.1207/s15324834basp2702_4
- Buunk, A. P., Dijkstra, P. D., & Bosma, H. A. (2020). Changes in social comparison orientation over the life-span. *Journal of Clinical &*

- Developmental Psychology*, 2(2), 1-11. <https://doi.org/10.6092/2612-4033/0110-2359>
- Caliskan, F., Idug, Y., Uvet, H., Gligor, N., & Kayaalp, A. (2024). Social comparison theory: A review and future directions. *Psychology & Marketing*, 41(11), 2823-2840. <https://doi.org/10.1002/mar.22055>
- Cattarin, J., Thompson, K., Thomas, C., & Williams, R. (2000). Body image, mood, and televised images of attractiveness: The role of social comparison. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 220- 239.
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than I am: the impact of using facebook on perception of others' lives. *Cyber Psychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121.
- Dias, L., & Lobel, M. (1997). Social comparison in medically high-risk pregnant women. *Journal of Applied Social Psychology*, 27, 1629-1649.
- Festinger, L. A. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Gerrard, M., Gibbons, F., Lane, D., & Stock, M. (2005). Smoking cessation: social comparison level predicts success for adult somkers, *Health Psychology*, 24, 623-629.
- Gibbons, F. X., & McCoy, S. B. (1991). Self-esteem, similarity, and reaction to active versus passive downward comparison. *Journal of Personality & Social Psychology*, 60(3), 414-424. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.414>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality & Social Psychology*, 76, 129-142.
- Gibbons, F. X., Blanton, H., Gerrard, M., Buunk, B. P., & Eggleston, T. J. (2000). Does social comparison make a difference? Optimism as a moderator of comparative effects. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 78(4), 754-768. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.754>
- Gibbons, F. X., Lane, D. J., Gerrard, M., Reis-Bergan, M., Lautrup, C. L., Pexa, N. A., & Blanton, H. (2002). Comparison-level preferences after performance: Is downward comparison theory still useful? *Journal of Personality & Social Psychology*, 83, 865-880.
- Gilbert, P., Price, J., & Allan, S. (1995). Social comparison, social attractiveness and evolution: How might they be related? *New Ideas in Psychology*, 13, 149-165.
- Hakmiller, K. L. (1966). Threat as a determinant of downward comparison. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2(Suppl. 1), 32-39. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(66\)90060-9](https://doi.org/10.1016/0022-1031(66)90060-9)
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality & Individual Differences*, 50(4), 441-446. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.11.007>
- Jordan, C. H., Spencer, S. J., Zanna, M. P., Hoshino-Browne, E., & Correll, J. (2003). Septic narcissism: Self-inflation as a strategy to keep low implicit self-esteem at bay. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84(5), 969-978. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.969>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality & Social Psychology*, 92(5), 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). 수용전념치료 배우기 (최명희, 유은영, 최지환 역, *Learning ACT*). 학지사. (원전 2007 출판).
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality & Social Psychology*, 73(6), 1141-1156. <https://doi.org>

/10.1037/0022-3514.73.6.1141

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23-50.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social & Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology, 74*, 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Orgler, H. (2005). **아들리: 인간과 그 작업** (박병관 역, *Alfred Adler: The man and his work*). 선영사. (원전 1939 출판).
- Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimentel, C. A., Cain, N. M., Wright, A. G., & Levy, K. N. (2009). Initial construction and validation of the Pathological Narcissism Inventory. *Psychological Assessment, 21*(1), 60-79. <https://doi.org/10.1037/a0014530>
- Thornton, D. A., & Arrowood, A. J. (1966). Self-evaluation, self-enhancement, and the locus of social comparison. *Journal of Experimental Social Psychology, 2*(Suppl 1), 40-48. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(66\)90061-0](https://doi.org/10.1016/0022-1031(66)90061-0)
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development, 13*, 36-44
- White, K., & Lehman, D. R. (2005). Culture and social comparison seeking: The role of self-motives. *Personality & Social Psychology Bulletin, 31*, 232-242.

- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, *90*(2), 245-271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality & Social Psychology*, *61*(4), 590-597.
- Wood, J. V., Giordano-Beech, M., Taylor, S. E., Michela, J. L., & Gaus, V. (1994). Strategies of social comparison among people with low self-esteem: Self-protection and self-enhancement. *Journal of Personality & Social Psychology*, *67*(4), 713-731. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.4.713>
- Yang, H., & Oliver, M. B. (2010). Exploring the effects of television viewing on perceived life quality: a combined perspective of material value and upward social comparison. *Mass Communication & Society*, *13*(2), 118-138.

[Abstract]

**Healing Social Inferiority: A Transition from
Self-Compassion(Skill) to the Living Human Web(Ontology)**

Kim, Mi Kyung*

The purpose of this study is to conduct an in-depth analysis of the nature of social inferiority, which is intensifying within the competitive structures of modern society, and to propose Christian counseling responses. To this end, this paper first analyzes anxiety and narcissism as the primary psychological mechanisms that induce and sustain social inferiority. In modern individuals, anxiety combines with excessive narcissistic desires to meet external standards and social expectations, thereby fixating feelings of inferiority. Furthermore, social inferiority possesses a dynamic quality, being constantly reconstructed throughout an individual's life cycle and within their social networks. As a psychological alternative to social inferiority, this study focuses on the perspective of self-compassion, which involves ceasing harsh self-criticism and embracing oneself with warmth. While self-compassion serves as an effective tool for alleviating psychological distress, it has limitations in fully addressing fundamental ontological alienation and relational deficiencies. Consequently, this study introduces McLemore's "Living Human Web" perspective to reinterpret social inferiority beyond a simple personal psychological issue, placing it within the organic network of relationships with the community and God. Through the narratives of Joseph and Jephthah, the study demonstrates that the dynamics of inferiority can be overcome only when broken relationships are restored within the Gospel and when one discovers their absolute value in God. In conclusion, Christian counseling should assist clients in establishing a new identity within the relational web of the Creator.

Key words: social inferiority, narcissism, self-compassion,
the living human web, narratives of Joseph and Jephthah

* Seoul Hanyoung University, Department of Counseling Psychology
/ Associate Professor