



## 세션 5: 유대감과 건강한 관계

*유대감과 건강한 관계*

*‘하느님’, 신, 또는 더 높은 힘의 긍정적 이미지와 왜곡된 이미지  
이런 이미지들이 초월적인, 신성한 존재와 연결하고자 하는 인간을*

*어떻게 격려하거나 어떻게 좌절시키는가*

*수치심, 죄책감 그리고 수치심-통제 회로의 영적 모델*

*타인과 건강한 관계*

*신앙공동체 및 공동체와 건강한 유대*

*기도나 명상을 일상생활에 통합하기*

## 세션 5: 유대감과 건강한 관계

본 세션은 유대감과 건강한 관계를 다룬다. 우선, ‘하느님,’ 신, 또는 더 높은 힘의 긍정적인 이미지와 왜곡된 이미지를 살펴보고, 이런 이미지들이 초월적인, 신성한 존재와 관계를 맺고자 하는 인간을 어떻게 격려하거나, 어떻게 좌절시키는지 탐구한다. 해당 세션은 또한 수치심과 죄책감을 다루고, 망가진 관계에서 자주 발견되는 수치심-통제 회로의 영적 모델을 제공한다. 건강한 인간관계의 특징을 검토하고, 건강한 관계를 형성하기 위한 헌신과 책임의 중요성을 알아본다. 그리고 공동체 및 신앙공동체와 건강한 유대는 어떻게 형성하는지 탐색한다. 마지막으로 기도를 통한 영적 훈련과 기도나 명상을 일상생활에 통합하는 ‘실천 단계’를 장려한다. 각 소주제에는 ‘자기 성찰과 공유를 위한 질문’이 있으며, 세션의 마지막에 ‘개인 평가 설문지’를 제공한다.

### 목표:

- 1) ‘하느님’, 신, 또는 더 높은 힘, 타인, 공동체와 유대감을 탐구한다.
- 2) 수치심 및 죄책감과 같은 유대감 형성에 걸림돌이 되는 요인에 대처한다.
- 3) 건강한 관계와 건강하지 않은 관계의 차이점 및 유대감을 이해한다.

### ‘하느님’, 신, 또는 더 높은 힘- 긍정적 및 부정적 이미지

우리는 일생동안 경험을 통해 ‘하느님’, 신, 또는 더 높은 힘’에 대해 배우고 깨달는다. 우리는 자신만의 독특하고 개인적인 경험을 통해 신에 대해 배운다.

- 우주 만물이 어떻게 이루어 질 수 있었는지 경이로운 마음으로 세상을 관찰한다.
- 우리는 초월자의 존재를 인지하고 느끼거나, 인간관계에서 경험한 그 무엇보다도 위대한 사랑의 존재를 인지하거나, 마음과 정신의 깊은 평화를 경험하며, 이러한 경험의 근원이 무엇인지 궁금해한다.
- 신성한 경전을 읽으면, 어찌 된 영문인지 우리에게 당장 필요한 구절을 여기저기서 발견하게 된다.
- 재활 모임에 참여하여 12단계 커리큘럼을 통해 우리를 초월하고 전능한 힘에 회복을 도와 달라고 요구하기도 한다.

우리는 다음과 같은 관계를 통하여 신을 배운다.

- 우리에게 사랑과 관심, 보호, 지지해주는 부모, 가족, 그리고 다른 여러 사람들.
- 우리의 영적 여정에 교육 및 양육을 제공하는 교회, 유대교 회당, 모스크, 사원, 또는 신앙 공동체
- 우리의 문화, 사회와 신의 섭리

또한, 때로는 삶에서 직면하는 난관들 속에서 신을 배운다.

- 아주 가까운 사람의 상실
- 직장과 같은 우리에게 아주 가치 있는 무언가의 상실
- 질병, 중독, 회복과의 사투

이 모든 인생 경험을 통해 우리는 신에 관한 생각을 형성하고, ‘하느님’과의 유대감을 만들어간다.

### ‘하느님,’ 신, 또는 더 높은 힘의 긍정적인 이미지

우리의 ‘하느님, 신, 또는 더 높은 힘의 긍정적인 이미지나 생각은 우리가 자주 연관 짓는 다음의 자질을 포함한다.

- **사랑:** ‘하느님,’ 신, 또는 더 높은 힘은 우리를 확신하고, 격려하며 우리의 부족함과 고민에 주의를 기울이며, 우리를 매우 특별한 방법으로 배려한다고 느끼는 것
- **선의:** ‘하느님’ 안에는 언제나 선함이 있고, 그것은 인간의 선함을 초월하는 선함이며, 긍정적이고 치유하는 선함이라고 느끼는 것
- **지혜:** ‘하느님’은 삶과 모든 것을 통찰하시고, 우리보다 더 깊은 이해심을 갖고 있다고 느끼는 것
- **평화:** ‘하느님’이 내적 평화의 원천이라고 느끼는 것
- **힘:** 평범한 삶과 다른 어떤 힘 또는 실체와 조우한다고 느끼는 것
- **신비:** 우리가 알거나 할 수 있는 경험을 벗어나 ‘하느님’은 더 많은 것을 할 수 있다고 느끼는 것

‘하느님,’ 신, 또는 더 높은 힘의 긍정적인 이미지는 또한 우리가 연관 짓는 다음의 역할을 포함한다.

- **창조자:** ‘하느님,’ 신, 또는 더 높은 힘이 창조자의 실체임을 이해한다.
- **하느님 아버지:** ‘하느님’은 아버지처럼 우리를 사랑하고, 관심을 주고, 지도하신다는 것을 이해한다.
- **정의의 해방자 및 제공자:** ‘하느님’은 사람의 정의와 해방을 찾아 주시는 윤리를 갖고 계심을 이해한다.
- **지지자:** ‘하느님’이 다른 사람을 대신하여 지지, 지원, 실행하심을 이해한다.

### 자기 성찰과 공유를 위한 질문

- 1) ‘하느님,’ 신, 또는 더 높은 힘을 이해하는 데 누가 가장 큰 영향을 주었습니까?  
그분이 여러분의 영적 여정에 어떤 영향을 끼쳤습니까?
- 2) ‘하느님,’ 신, 또는 더 높은 힘을 생각할 때, 어떤 이미지가 여러분에게 특별히 의미 있습니까? 이런 생각이 어떻게 여러분의 영적 여정에 영향을 주거나 강화를 시키나요?
- 3) ‘하느님’에 대한 긍정적인 이미지가 여러분의 치유나 회복에 도움이 되었습니까?

4) 여러분에게 특별히 의미 있는 ‘하느님’의 긍정적인 이미지 중 위에 언급되지 않은 이미지가 있습니까?

긍정적인 이미지는 ‘하느님,’ 신, 또는 더 높은 힘과 연결 기회를 열어준다. 긍정적인 경험으로, 우리는 ‘하느님’을 더 신뢰하고, 솔직하게 대하며, 건강한 관계를 추구할 것이다.

### ‘하느님,’ 신, 또는 더 높은 힘의 왜곡된 이미지

인생 경험을 통해 신에 대한 왜곡된 혹은 부정적인 이미지를 얻을 수 있으며, 이런 이미지는 ‘하느님’을 이해하고, ‘하느님’에게 다가가는 데 방해가 된다. 현대에는 ‘하느님’의 왜곡된 이미지가 많이 떠오른다. 그런 왜곡된 이미지 중 4가지를 살펴보고, 그것을 건강한 이미지로 전환할 방법을 생각해 낸다면 우리의 목적을 충실히 해낸 것이다.

Jeff VanVonderen, Dale Ryan, Juanita Ryan이 저술한 책 『영혼 회복: 영적인 삶의 재구성』(Soul Repair: Rebuilding Your Spiritual Life)에서는 ‘하느님’에 대한 4가지의 공통된 왜곡된 이미지를 지적한다. [93-105]

- **우리를 벌주는 신:** 우리가 행해 온 일을 처벌하려고 하는 신의 유형이다. 이런 신과 함께 하면 늘 공포에 떨고, 긴장을 풀 수도 없고, 평화롭게 살기는 더욱더 어려울 것이다. 삶이 무언가 잘못되면, 신이 내린 벌이라고 확신할 것이다. 이런 유형의 신과 함께 하는 한, 삶의 기쁨은 기대하기 힘들다.
- **우리를 버리는 신:** 이 신은 도움이 절실히 필요할 때도, 스스로 살아가라고 홀로 남겨둔 느낌이 들게 한다. 그래서 신이 우리를 저버렸거나 버림받았다는 느낌이 든다. 신과의 연결은 없고, 외로움만 남을 뿐이다.
- **감정적으로 멀리 있는 신:** 이런 종류의 신은 우리가 아무리 만족시키기 위해 노력해도 인정받았다고 느끼게 하지 않는다. 우리는 사랑을 주고받길 원하지만, 이 신이 우리를 사랑할 거라고 믿지 않는다. 그러다 보면 우리가 사랑받을 자격이 있는지조차 궁금해질 것이다.
- **무심하거나 소극적인 신:** 어려운 상황에 처해 있는 우리를 도와줄 능력이 있지만 그렇게 하지 않기로 선택하는 신이다. 이 신은 우리가 삶이 어렵고 고통받아도 신경 쓰지 않거나, 우리 상황을 변화시킬 힘을 가지고 있지 않다.

### 자기 성찰과 공유를 위한 질문

- 1) 위에 언급한 신의 왜곡된 이미지를 경험한 적이 있습니까?
- 2) 여러분이 경험한 신의 왜곡된 이미지 중 위에 언급되지 않은 이미지가 있습니까?
- 3) 신의 왜곡된 이미지가 여러분의 영적 여정에 어떤 영향을 끼쳤습니까?
- 4) 여러분이 생각하는 신의 이미지가 왜곡된 이미지에서 건강한 이미지로 전환되었습니까? 어떻게 가능했나요?

## 타인과의 관계

타인과 관계 형성은 정신과 영혼 건강에 매우 중요하다. 좋은 관계는 중심을 잡게 하고, 자신을 더 잘 이해하는 데 도움이 된다. 그리고 지원과 격려, 사랑의 토대가 되어 준다. 우리는 영적 여정(개인 기도의 시간, 조용한 반성의 시간, 평화나 휴식을 추구할 때 은둔의 시간)을 홀로 걸어갈 때도 있고, 가족, 친구, 배우자와 함께 걸을 때도 있다. 우리는 모두 인간관계가 보람이 될 때도 있었고, 힘들 때도 있었다. 개개인 내면에는 행복하고 건강한 인간관계 네트워크를 이루어, 그 속에서 살고 일하고 놀고 싶은 욕구가 내재해 있다. 이를 이루기 위해서 우리는 어떤 단계를 밟아야 할까?

심리학자 David Richo는 건강한 관계의 특징을 정리해 유용한 목록을 만들었다. 이에 대해 생각해보고 실행에 옮기면, 인간관계가 향상되는 것을 경험할 것이다. 그의 요점을 몇 가지 살펴보자.

### 건강한 관계의 몇 가지 특징:

#### 1) 사랑을 표현하기:

- 상대방의 말과 감정에 집중한다.
- 상대방을 있는 그대로 인정한다.
- 상대방을 소중히 여기고 감사한다.
- 적절하며 건강한 방법으로 애정을 표현한다.
- 상대방을 통제하려 하지 말고 자유롭게 해준다.

#### 2) 난관이나 갈등을 극복하여 관계 유지하기:

- 모든 관계에는 갈등이 있다. 관계를 유지한다는 의미는 긍정적인 결과와 더욱 건강한 관계를 위해 갈등을 이겨내려고 노력한다는 뜻이다.
- 상대의 개인 영역을 침범하거나 모욕을 허용한다는 의미가 아니다.

#### 3) 문제를 해결하기 위해 노력하기:

- 상대를 비난하는 말은 삼간다.
- 관련 문제를 제기하고, 처리하고, 해결하는 데 전념한다.
- 억울한 사람 없이, 두 사람 모두에게 적합한 해결방안을 찾는다.

#### 4) 보복하지 않고 강해지기:

- 상대방을 존중과 존경, 진실로 대한다. 이것은 힘이 필요하다.
- 보복, 무시, 폭력, 부정, 원한과 같은 부정적인 행동을 하지 않기로 동의한다.

#### 5) 개인 영역 존중하기:

- 상대방에게 개인 영역을 서로 존중할 것을 요청한다.
- 통제하려 하지 않고 서로의 영역을 존중한다.

#### 6) 판단하지 않고 들어 주기 :

- 상대방이 말하는 바를 진정으로 들으려면 상대를 신뢰해야 한다.
- 상대방이 자기 생각이나 감정, 관점을 표현하도록 허용해야 한다. 상대의 신념을 고치려 하지도 말고, 자신의 신념을 강요해서도 안 된다.

7) 자존심에 휘둘리지 않기:

- 상대방에게 저지른 실수에 솔직해진다. 필요하다면 마음을 담아 사과하고, 자신의 행동을 바꾸기 위해 노력해야 한다.

8) 강하게 주장하되 공격적이지 않기:

- 건강한 자아상과 자부심은 강하게 주장하도록 하지만, 관계는 더 단단해진다.
- 관계에 공격성이 나타나면 우리가 각자 길을 가야 한다는 신호이다. 자존심 세우지 말고, 교만을 버리고, 자신감을 가져야 한다.

9) 진정한 우정을 키우기:

- 솔직함, 정직함, 배려, 상냥함, 진실함, 공평함은 우정을 오랫동안 유지하는 데 필요한 일부 요소일 뿐이다.

**자기 성찰과 공유를 위한 질문**

- 1) 여러분이 보기에 건강한 관계는 여러분의 치유와 회복에 어떤 도움을 주었습니까? 여러분의 영적 성장과 영적 여정에는 어떤 도움이 되었습니까?
- 2) 위에 열거한 건강한 관계의 9가지 특성을 고려할 때, 이 중 어떤 것이 여러분의 가장 큰 강점입니까? 가장 성장해야 할 특성은 무엇입니까?
- 3) 여러분이 생각하기에 건강한 관계를 위해 필요하다고 믿는 다른 요소가 있습니까?
- 4) 현재 여러분이 가진 관계 또는 좋아하는 인간관계는 본인이 느끼는 자부심과 어떤 관련이 있습니까?
- 5) 다른 사람과의 관계가 어떻게 여러분의 영성이나 회복과 안녕의 여정에 영향을 주었습니까?

**수치심과 죄책감, 책임과 의무**

수치심과 죄책감은 아주 강력한 감정이다. 이는 스스로 자각하는 감정으로, 영적 여행에서 치유, 회복, 성장을 추구한다면, 이 감정을 인지하고 주의해야 한다. 수치심이나 죄책감이 삶에서 문제가 될 거라고 특별히 인식하지 않는 경우가 대부분이다. 왜냐하면 우리의 관심은 훨씬 눈에 잘 띄는 것들에만 집중되어 있기 때문이다. 이렇게 분명히 보이는 문제에는 힘들고 폭력적인 관계, 중독, 또는 기타 건강하지 못한 행동이 있다.

루이스 스메데스(Lewis Smedes)의 책 『수치와 은혜: 부당한 수치심의 치유』(Shame and Grace: Healing the Shame We Don't Deserve)에서, 저자는 수치심에 대한 아주 간략하게

정의 내렸다. “수치심은 바로 우리 자신에 대한 것이다 - 우리가 저지른 나쁜 행동이나 내뿜은 나쁜 말이 아니라, 우리 존재 자체에 관한 것이다. 그것은 우리가 쓸모 없는 존재라고 말하고 [...] 스스로 용납되어서는 안 되는 존재라고 느낀다. 그리고 그 느낌은 삶을 갈아먹는 무기력감이다.” [6]

스메데스는 부당한 수치심을 설명할 때 우리의 행동과 자아 모두를 언급한다. 그가 말하기를 수치심은 자아와 자부심과 연관 있으며, 자신에게 왠지 결함이 있고, 남들에게 용납 받지 못한다는 생각과 결부되어 있다고 한다. 또한, 스메데스는 부당한 수치심은 우리의 문화, 제도, 가족에서 기인한 잘못된 메시지가 원인일 수 있다고 주장한다. 잘못된 메시지의 일반적인 예는 “이런 행동을 하면 너를 용납하지만, 그렇지 않으면 용납 못 한다”처럼 조건적으로 용납하는 것이다.

## 수치심의 치유

그렇다면 우리의 삶에서 수치심을 치유하는 길은 무엇일까? 루이스 스메데스는 이렇게 말한다. “용납의 체험은 거부당했다는 감정을 치유 받는 출발점이다.”

이런 생각 후에 그는 아주 중요한 질문을 던지고 스스로 답한다. “수치심과의 사투는 우리에게 중요한 질문을 남긴다. 우리는 받아들여졌다는 느낌이 들기도 전에 이미 받아들여져야 한다는 무자비한 환상에 갇힌 것인가? 세속적인 문화, 은총이 사라진 종교, 용납하지 않는 부모, 이런 수치심을 생산하는 전형적인 환경 속에서 다른 대안이 있는가?”

“있다. 은혜라 불리는 그것이 대안이다. 은혜는 치유의 시작이다. 왜냐하면 은혜는 우리에게 가장 필요한 한 가지를 제공하기 때문이다. 자격과 무관하게 은혜로 우리는 이미 용납되었다. 은혜는 선물이다. 우리가 자격을 갖추기 전에 우리를 있는 그대로 용납해 주시는 선물이다.” [107-108]

### 루이스 스메데스의 이야기: 수치심 극복

루이스 스메데스의 부모님은 네덜란드 출신으로 미국으로 이주하여 미시간주의 머스키컨에 정착했다. 루이스가 생후 2개월 되는 해에 아버지가 돌아가셨고, 갓 서른이 된 어머니가 5명의 아이를 먹이고 돌보셨다. 서툰 영어와 직업능력이 없었던 탓에, 루이스의 어머니는 가정부로 일했다. 어린 소년이었던 그는 수치심을 느꼈지만, 왜 그렇게 느꼈는지 이해하지 못했다. 어느 일요일 저녁, 가족일동 친구들이 자신의 어머니와 함께 방문하여 거실에서 담소를 나누고 있을 때, 그는 어두워진 주방에 앉아 어른들의 대화를 열심히 들었다. 부부가 교대로 자녀의 이야기를 자랑스럽게 할 때, 루이스는 어머니가 자신에 대해 뭐라고 말할지 기대에 부풀었다. 그의 어머니 레나(Rena)는 마침내 입을 열었고, 루이스는 자기 귀를 의심했다. 그의 어머니는 루이스가 명석하지도 않고, 말도 안 듣고, 걱정만 많이 끼치고, 웃은 험하게 입어 빨리 해진다고 불평했다. 루이스는 방으로 들어갔고, 엄마에게 버림받았다는 기분에 힘싸였다. 아이들을 키우려고 너무나 열심히 일하는 과부인 어머니가 자식을 부끄러워하다니 말이 안 된다고 생각했다. 그날 저녁, 루이스는 어머니가 자식들에게 자부심을 가질 수 없었던 이유는 그녀 자신에게 자부심이 없기 때문이라는 것을 깨달았다.

몇 년이 지나고 루이스는 대학원 진입을 위해 네덜란드로 돌아갔고, 어머니의 가족들이 어머니의 유년기에 대해 그에게 말했을 때가 되어서야 어머니가 자존감이 부족했던 이유를 알게 되었다. 루이스는 다음과 같이 서술했다. “*딱 한 가지만 말하겠다. 우리 엄마에게는 정신이 나간 새아버지가 있었다. 딸에게 성숙한 티가 나타나기 시작하자, 딸을 보고 미친 듯이 달려들었다. 날이면 날마다 딸의 머리카락을 잡고 공중으로 들어 올려 주먹으로 내리쳤다. 아버지의 범죄는 딸의 수치심이 되었고, 딸의 수치심은 스스로 자신감을 키워 줄 힘을 앗아갔다. 비밀을 알고 나자, 나는 왜 엄마가 자신을 충분히 믿지 못해 자신의 아이들을 자랑스러워하지 못했는지 다시는 궁금해하지 않았다. 대신 나는 처음에 수치심 많은 아이가 어떻게 결국에는 밝게 빛날 수 있었는지 궁금했다. 내가 궁금해하자, 은혜의 바람이 불어와 대답해 주었다.*”

루이스 스메데스는 결혼했고, 자신의 아내 도리스(Doris)와 함께 여러 명의 아이들을 입양했다. 그들을 받아들이고 사랑이 넘치는 가정에서 키웠다. 루이스는 캘리포니아주 패서디나에 있는 Fuller Seminary에서 심리학 교수가 되었다. 그는 수치, 은혜, 용서, 인생의 선택, 감사하는 삶, 그리고 배려와 헌신 등 여러 주제에 관하여 15권의 책을 저술했다. 루이스는 생애 동안 수치심에 대해 고심하고, ‘하나님의 은혜’로 치유하고자 했으며, 2002년 81세의 나이로 세상을 떠날 때까지 치유와 영적 여정을 계속했다. [72-74]

### **수치심: 우리의 영적 여정과 12단계**

Merle Fossum 과 Marilyn Mason의 책 『수치심에 직면: 회복 중인 가족』 (Facing Shame: Families in Recovery)에서는 수치심의 정의를 매우 자세히 설명했다. “*우리는 수치심을 경험상의 용어로 정의한다. 이것은 체면을 잃거나 당황하는 것을 넘어서는 감정이다. 수치심은 인간으로서 결함이 있고 자신이 작고 나약하다고 느끼는 내재된 감정이다. 이것은 자신이 자신을 비판하는 것이다. 수치심을 느끼는 순간은 아마도 모멸감으로 인해 매우 고통스럽거나 엄청난 모욕을 당한 순간일 것이다. 누군가 존엄성을 박탈당하고, 근본적으로 부족하고 나쁘며 거부당할 만한 존재라고 느끼는 순간일 것이다. 보편적으로 수치심은 인간이 근본적으로 나쁘거나, 부적절하거나, 결함이 있거나, 가치가 없거나, 인간으로서 충분히 타당하지 않다는 전제가 지속되는 상태이다.*”[5]

Fossum과 Mason은 우리 삶에서 학대와 인격 모독, 자아의 손상, 그리고 개인 영역을 무시당한 경험으로부터 수치심이 생겨난다고 전한다.[6] 저자들은 건강하지 못한 가족관계와 중독 문제를 다루는 관점에서 수치심의 개념을 주목했다. ‘통제-발산 회로’는 수치심이 어떻게 중독되거나 자기 파괴적인 행동을 유발할 수 있는지 이해하는 데 도움을 준다(그림 1).



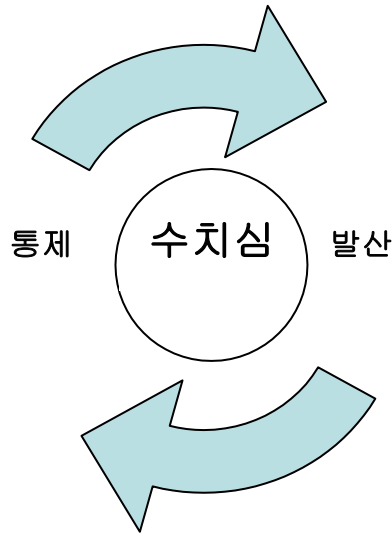


그림 1. 통제-발산 회로

‘통제-발산 회로’는 건강한 삶에서도 경험한다. 예를 들어, 육상선수는 100미터 달리기 훈련을 위해 원칙과 습관을 통제해야 하고, 경기 동안과 경기 후에 발산 단계를 경험한다. 이 경우, 발산 단계는 성취감, 만족감, 내적 평화를 안겨준다. 하지만, 수치심으로 인해 통제-발산 회로가 가동될 때, 사람은 특정한 잘못된 행동을 하지 못하게 하면 통제된 삶을 강요받는 기분이 든다. 예를 들어, 완벽한 부모의 이미지에 맞추려고 노력하는 아버지나 어머니는 아이의 여러 행동을 통제하려 하고(통제 단계), 아이가 부모의 뜻대로 행동하지 않으면, 부모로서의 자아상에 부정적 영향을 받는다. 그러면 부모는 “난 충분히 좋은 부모가 아니야”라며, 아이에게 분노를 표출한다(발산 단계). 이런 발산은 항상 참아야 한다는 감정에 해방감을 주지만, 부모로서 죄책감과 수치심도 든다. 그리고 나서 또 좋은 아버지, 어머니가 되려고 더 열심히 전념하여, 이 회로는 다시 가동된다.

또한, 통제-발산 회로는 알코올이나 약물의 오용과 같은 중독성 행위에도 작동한다. Fossum과 Mason에 따르면, 중독 치료에 12단계 프로그램이 성공적인 이유는 첫 두 단계에서 통제와 발산을 다루기 때문이다. 또한, “우리가 AA 프로그램(중독 회복 프로그램으로, ‘AA- Alcoholics Anonymous’란 익명의 알코올 중독자들을 의미한다)의 여러 단계를 살펴보니, 모든 단계가 ‘수치심-집착 회로’에 중요한 수치심과 죄책감, 책임감, 관계의 개선, 신뢰성의 문제를 분명히 다루고 있다. 이는 AA 프로그램의 성공 원인을 이론적으로 이해하는 데 도움이 된다.” [110]

Fossum과 Mason은 수치심이 영적 여정에 미치는 영향을 다음과 같이 설명한다. “수치심은 영혼을 잠식한다. 인간의 언어로는 표현할 수 없는 자연스럽게 활발한 생명력인 영혼 말이다. 영혼은 직관과 사유 그리고 무의식으로 이루어진다. 가정은 물론 개인도 영혼을 지니고

있다[...] 한 개인이 수치심과 직면할 때, 영혼은 깨어나고 자연스럽게 성장을 재개한다. 한 개인은 마지막 치료 세션에서 '예전에는 계획적으로 살았는데, 이제는 되는대로 살아요!'라고 했다. 이 말은 자신은 이제 삶을 믿는다는 표현을 아주 간략하게 줄인 것이다."

"삶의 신뢰는 내가 누구인지, 나에 관련된 모든 것에 의미를 찾음으로써 나타난다. 수치심과 마주할 때, 공허함, 영혼의 배고픔을 인지한다. 이 굶주림을 강박 행동으로 채우려는 시도는, 오직 고통과 회한을 초래한다[...] 우리는 12-단계 지원 시스템 (예: 알코올 중독자 갱생회(AA), 알코올 중독자 구제회(AI-Anon), 섹스중독자 갱생회(SAA), 콜로라도 섹스중독자 갱생회(Co-SAA), 과식 중독자 갱생회(OA), 그리고 도박 중독자 갱생회(GA))이 지속적인 영적 성장에 필요한 중요한 보조 수단이라는 것을 알게 되었다." [159-160]

죄책감은 수치심과 다르다. 죄책감은 행동과 연관이 있다. 자신의 가치를 훼손했거나 남에게 상처를 주었다는 것을 깨달을 때, 후회와 회한이 밀려들고 자신의 행동에 책임을 지게 된다. 행동은 고칠 수 있다. 자신과 다른 사람에게 좋은 더 나은 선택을 할 수 있다. 나쁘고 건강하지 못한 행동을 바로잡는 긍정적인 조치를 취하면, 죄책감을 떨쳐버릴 수 있고 잊을 수 있게 된다.

### 자기 성찰과 공유를 위한 질문

- 1) 자신의 수치심에 관해 이야기하는 것은 어려울 수 있습니다. 수치심에 힘든 상황을 편안하게 말할 수 있도록 누군가가 돕는다면 어떻게 도와야 할까요?
- 2) 누군가가 수치심이 어떤 감정인지 이해하고 싶어 한다면, 그들에게 어떻게 설명하시겠습니까?
- 3) 수치심으로부터 해방과 치유를 가져오는 것에는 무엇이 있습니까?
- 4) 수치심으로 인해 '통제-발산 회로'가 작동된 경험이 있습니까? 이 회로에서 해방되기 위해 어떤 조치를 취했나요?
- 5) 저자가 언급한 12단계 프로그램이 죄책감과 수치심을 대할 때 도움이 된다는 것에 동의하십니까? 여러분의 생각에 12단계 프로그램이 어떤 도움이 될 것 같습니까?
- 6) 죄책감을 다루는 가장 좋은 방법은 무엇입니까?
- 7) 건강하지 못한 관계에서 수치심과 죄책감은 어떻게 다루어나요?
- 8) 건강한 관계에서 수치심과 죄책감은 어떻게 다루어나요?
- 9) 수치심과 죄책감이 여러분의 영성 및 안녕과 회복의 여정에 어떤 영향을 주었습니까?

### 신앙공동체에서 공동체 의식 찾기

대부분이 일생동안 신앙공동체를 경험해 본다. 특정한 종교 전통이나 교파 안에서 모태신앙을 가지고 태어난 사람도 있고, 종교나 영적 배경이 없는 사람은 후에 신앙 공동체와 관계를 맺는다. 누군가는 신앙 공동체가 자신의 요구를 충족시키지 못한다는 이유로 떠나는 반면, 다른 누군가는 영적 여정의 성장에 필요한 부분을 채우기 위해 새로운 신앙공동체를 찾고 있다. 자신이 어떤 경우에 해당하든, 잠시 멈춰서 지역 신앙공동체의 참여가 삶에 어떤 가치가 있는지 고려하는 것이 좋다. 우리의 영적 여정은 개인 여정과 마음이 맞는 사람들이 함께하는 여정

모두를 뜻한다. 신앙공동체는 영적으로 지원해주고, 성장과 배움에 도움이 되는 자원을 제공하고, 이웃 사람에게 사랑과 자비를 베풀 기회를 준다.

신앙공동체를 찾을 때, 특정한 종교 전통 또는 영적 공동체에 대해 알아볼 수 있는 자원이 많다. 구글 검색이나, 친구의 추천, 또는 동네를 돌아다니며 직접 방문해 볼 수도 있다.

만족하는 탐색 결과를 얻기 위해서는 내가 무엇을 원하는지 질문해 보는 과정이 필요하다. 자신에게 필요하고 원하는 게 무엇인지 안다면, 본인에게 적합한 신앙공동체를 찾을 가능성이 높다. 일단 목표를 설정하면 자신 있게 신앙공동체와 신자들을 방문해 본다. 여러 번 방문해야 신앙공동체에 대해 합리적으로 판단할 수 있을 것이다. 신앙공동체(성당, 교회, 사원, 모스크, 모임)를 방문한 후에는 자신의 경험을 돌아보는 것이 도움이 된다. 두세 번 방문하면 다음 질문 중 몇 가지를 사용하여 개인 경험을 평가한다.

### 개인 상호작용

- 방문 동안 친절함, 따뜻함, 또는 환대를 경험했는가?
- 누군가가 나를 만나 주고, 내 질문에 대답을 하거나, 도움이 되는 조언을 제공하려고 노력을 했는가?
- 내가 존중 받고, 소중하고 특별하게 대우받는다고 느껴졌는가?

### 지원 환경

- 방문동안 다양성과 포괄성을 경험했는가?
- 나에게 유아나 십대 자녀가 있다면, 그들에게 적합한 프로그램이 있었는가?
- 한 부모에게 필요한 사항이나 보육을 도와주는 프로그램이 있었는가?
- 신앙공동체에 어떤 종류의 지원 모임이 있는가?
- 기도, 명상, 훈련, 자연의 경험, 창조, 음악 또는 노래, 예술과 나의 같은 영적 훈련을 도와줄 모임이 있는가?
- 다국어 프로그램이 지원되는가?

### 영적 내용

- 예배가 내게 영적으로 영감을 주었는가?
- 사랑, 희망, 자비, 또는 나에게 중요한 다른 미덕을 느끼거나 경험하였는가?
- 진실함, 선함, 그리고 온전함을 느꼈는가?
- 예배하는 동안 말씀이나 음악, 춤, 예술 형식으로 나의 영적 경험이 향상되었는가?
- 겸손과 타인을 섬기는 태도가 드러났는가?

- 예배를 이끈 사람에게 투명성과 개방성을 느꼈는가?

## 이웃과 지역 도시로의 연결

- 신앙단체의 신자들은 이웃에 다가가고, 도시와 연결하는 것을 좋아했는가?
- 신앙단체의 신자들은 도움이 필요한 이웃 사람들을 돕는 것에 열정적이었는가?
- 신앙단체의 신자들은 미화, 학교 지원, 또는 환경 친화 프로젝트와 같은, 이웃 사회 개선 프로젝트에 참가하는가?

선하고 도움을 주는 신앙공동체를 찾는 것은 완벽한 곳을 찾는 것이 아니라는 점을 기억해야 한다. 지금 현재 성장의 기대와 여러분의 필요에 가장 적합한 신앙공동체를 위한 탐색인 것이다.

## 자기 성찰과 공유를 위한 질문

- 1) 좋은 신앙공동체를 찾을 때 고려해야 할 가장 중요한 점은 무엇입니까?
- 2) 신앙공동체 생활에서 긍정적인 경험을 한 적이 있습니까?
- 3) 신앙공동체에서 부정적인 경험을 한 적이 있다면, 이 경험에 대처하며 치유 여정을 추구할 수 있었습니까?
- 4) 신앙공동체가 여러분의 회복과 안녕의 여정을 어떻게 지원할 수 있습니까?
- 5) 신앙공동체가 여러분의 영적 여정을 어떻게 지원할 수 있습니까?

## 영적 훈련

### 기도

기도는 ‘하느님,’ 신, 또는 더 높은 힘과 대화하는 영적 훈련이다. 기도하는 동안 우리 중 몇몇은 하느님과 더 가까운 관계를 경험하고, 인생에 더 큰 공감을 얻고, 우리 자신을 더욱 잘 이해하게 될 것이다. 기도는 관찰과 경청, 이 두 가지와 연관이 있다. 세상은 우리에게 아름다움과 경이로움을 알려주고, 동시에 망가짐과 비극도 알려준다. 우리의 주변의 생명을 관찰하면 기도에 영감이 된다.

또한, 경청도 기도에 반드시 필요하다. 다른 사람에게 들은 이야기나, 종교, 영적 예배에 참가한 경험을 생각해 보자. 경전과 말씀의 일부분을 읽거나 명상할 때 무엇이 들리는가? 마음을 성찰하고 내면을 탐구할 때 무엇이 들리는가? 귀 기울여 경청한 모든 경험은 기도에 영감을 주고 우리를 기도로 안내한다.

기도를 발전시키면 우리의 감각과 마음이 안정되고, 만족스러운 영적 경험을 준다. 스스로에 투자하여 기도의 여정을 시작해야 한다.

## 실천 단계

다음 5일 동안 스스로 기도 시간을 정하세요.

먼저, 가장 깨어 있고 의식이 분명한 시간, 그리고 몇 분 동안 중요한 일을 할 필요가 없는 자유로운 시간을 선택하세요.

이제 기도에 얼마의 시간을 쓸 수 있는지 결정하세요. 5분, 10분, 15분, 아니면 그 이상인가요? 기도에 사용하는 시간의 양보다는 기도에 얼마나 오래 집중할 수 있는지가 중요합니다.

다음으로 기도하고 싶은 장소를 정하세요. 소음이나 간섭, 집중을 방해하는 요인으로부터 자유롭고, 조용한 장소가 가장 좋습니다. 주방과 같은 실내 공간이나, 공원, 뒤뜰, 테라스, 발코니처럼 야외 공간이 될 수도 있습니다.

이제, 바른 자세로 긴장을 풀고 앉을 수 있는 편안한 장소를 찾으세요. 잠깐 멈추고 마음을 비워야 합니다. 자신에게 다음 몇 가지 질문을 하며 기도에 집중하세요. 나는 오늘 무엇이 감사했나? 오늘 사랑과 보살핌이 필요한 사람은 누구인가? 내가 오늘 가장 도움이 필요한 한 가지는 무엇인가? 본 질문에 대답해 보고, 다른 질문이 떠오르면 각 질문에 대해 기도하세요.

여러분의 감사를 '하느님,' 신, 또는 더 높은 힘에 표현하세요. 여러분이 인생과 영적 여정을 향해하는데 도움이 되는 선물인 은혜, 지혜, 치유, 사랑, 자비, 용서를 구하세요. 그리고 지금 이 순간에 가장 필요한 선물을 요청하세요. 기도가 끝나면, 잠깐 조용히 멈추고, 휴식을 취하며, 평안을 찾으세요.

여러분은 기도를 작은 공책이나 기도 일기에 적어서 기도의 경험을 넓힐 수 있습니다. 기도 일기를 계속 쓰면, 시간이 지나면서 기도가 얼마나 성장했는지 그 과정을 볼 수 있습니다. 그것은 여러분에게 성취감과 자신감을 줄 것입니다.

## 개인 평가 설문지

### 세션 5: 유대감과 건강한 관계

#### 자신과 다른 사람에 대해 알기:

- 1) 이 세션에서 여러분 자신에 대해 배운 가장 중요한 점은 무엇입니까?
  
- 2) 이 세션에서 다른 사람들의 이야기(해당 세션에서 다루었던 주제 또는 개인의 이야기)로부터 배운 가장 중요한 점은 무엇입니까?

#### 영성과 회복에 대해 알기:

- 1) 오늘 배운 영성에서 가장 중요한 두 가지는 무엇입니까?
  
- 2) 오늘 배운 영성이 회복과 건강에 미치는 영향 중에 가장 중요한 두 가지는 무엇입니까?

#### 실현 가능한 영적 목표:

- 1) 여러분의 영성에 도움이 될 실현 가능한 목표 두 가지를 나열할 수 있습니까?
  
- 2) 회복과 안녕에 영성을 사용하는 데 도움이 되는 두 가지 실현 가능한 목표를 열거할 수 있습니까?

## 참고문헌

Fossum, M. A., & Mason, M. J. (1986). *Facing shame: families in recovery*, New York, NY: W. W. Norton & Co.

Richo, David. *10 Steps to the relationship you deserve*.

<http://living.msn.com/love-relationships/love-sex/10-steps-to-the-relationship-you-deserve>

Smedes, L. B. (1993). *Shame and grace: healing the shame we don't deserve*, New York, NY: Harper Collins.

VanVonderen, J., Ryan, D., & Ryan, J. (2008). *Soul repair: rebuilding your spiritual life*, Downers Grove, IL: IVP Books.