

주제 17

아직도 아물지 않은 마음의 상처

역기능 가정과 성인 아이

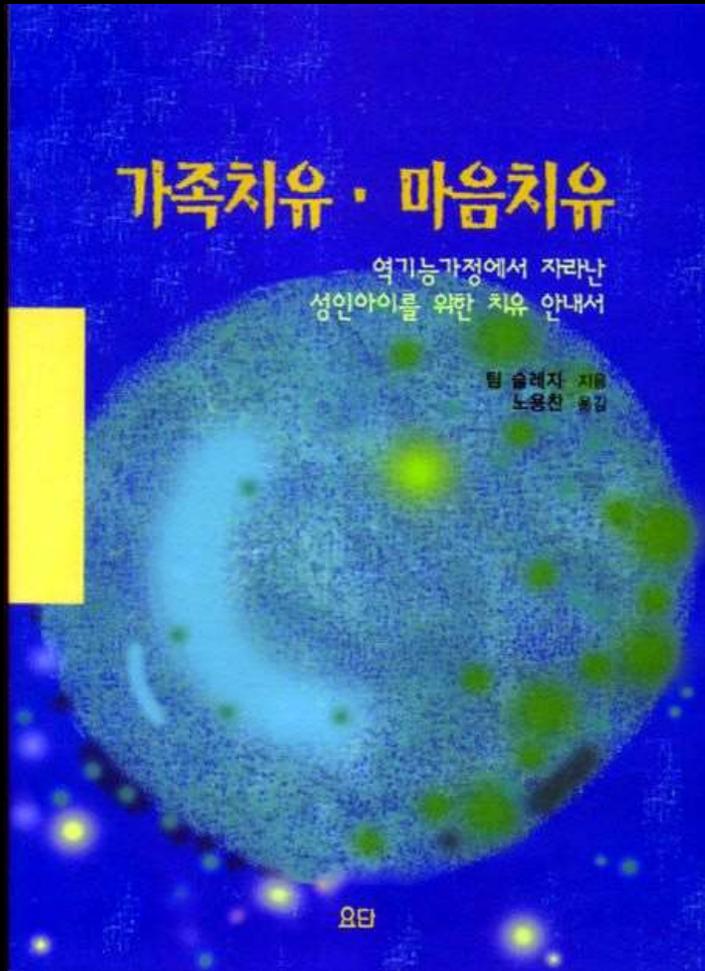
로마서 Romans 8:1

로마서 Romans 8:1

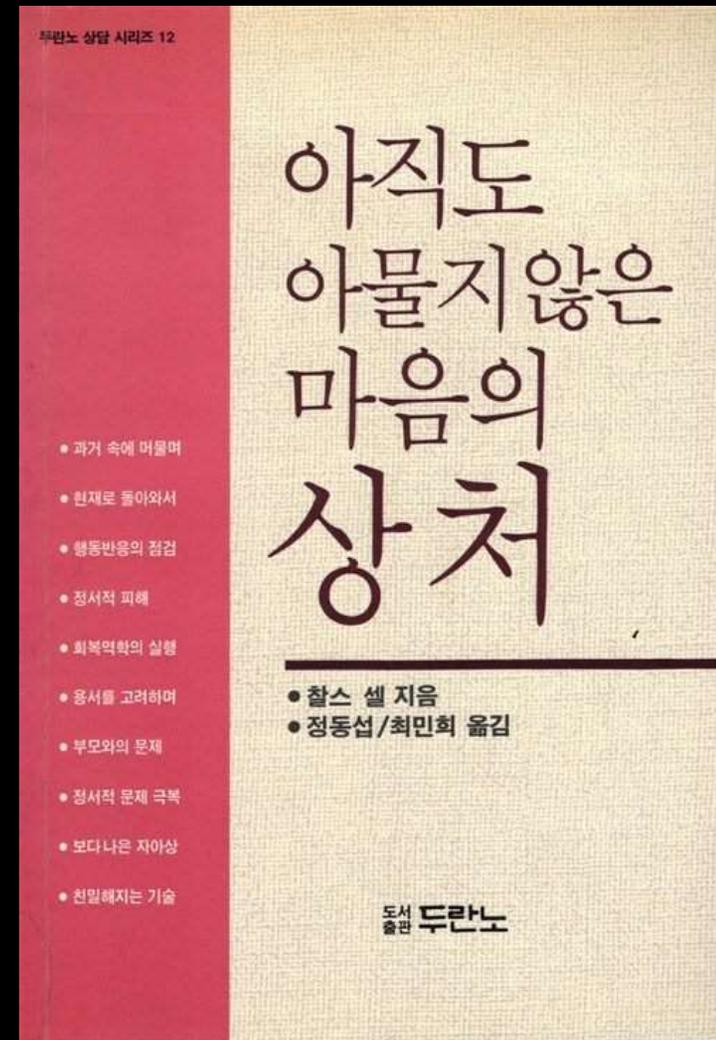
**(표준새번역) 8:1 그러므로 그리스도 예수 안에 있는
사람들은 정죄를 받지 않습니다.**

**(ESV) 8:1 There is therefore now no condemnation for
those who are in Christ Jesus**

팀 슬레지, [가족치유 마음치유: 역기능 가정에서
자라난 성인아이를 위한 치유 안내서], 요단



기독교 상담학자들과
목회 상담학자들이
교회와 가정에
전하는
신앙 생활에 대한
메시지



찰스 셀, [아직도 아물지 않은 마음의 상처], 두란노

역기능 가정

Dysfunctional
Family

부모와 자녀, 부부, 형제자매의 관계에서
자기 역할과 기능을 잃어버려
한쪽으로 역할과 기능이 지나치게 몰리고
어른들의 미성숙한 대응으로
자녀까지 힘들어하고 상처입게되는 가정

순기능 가정

Functional
Family

부부, 부모자녀, 형제가 서로 존중하고 사랑하며,
역할과 책임이 한 사람에게 집중되지 않고,
모두 자기의 자리를 지키며
자기의 역할과 기능을 잘 해 나가는 가정
(특히 부모, 어른의 역할과 기능이 중요)

역기능 가정

Dysfunctional Family

- (알코올) 중독자가 있는 가정
- 장애인이 있는 가정
- 성격장애를 가진 식구가 있는 가정
- 부모 역할(기능)을 할 사람이 없는 가정
- 꼭 지켜야 할 비밀을 가진 가정
- 외부로부터 적절한 보호를 못하는 가정
- 학대, 폭력, 방임, 갈등, 외도, 파산, 재난 등으로 가족을 보호하지 못하고 오히려 상처주는 가정

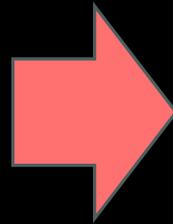
역기능 가정

Dysfunctional Family

- 비정상인 상황(학대:폭력,욕설,유기,방임)이 일상의 삶에 지속적으로 일어나므로 이런 상황을 정상적이라고 이해
- 자녀는 부모의 역기능적 행동, 감정, 말을 모방하여 배우거나 과잉교정(ovr-correct)으로 문제 행동을 멀리
- 특정한 가족에게 모든 것이 집중되어, 그 사람만 화낼 수 있고, 그 사람만 선택권이 있고, 그 사람만 거부권이 있어 다른 가족들은 존중 받지 못하는 상황

역기능 가정

Dysfunctional Family



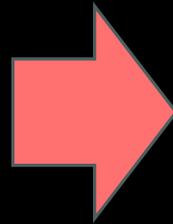
성인 아이

Adult Children

병든 가정은 병든 나무와 같이
병든 열매를 맺기 더 쉽습니다.
역기능 가정에서 자란 성인 아이는
역기능 가정을 만들기 쉽고
다시 성인 아이를 키워 냅니다.

역기능 가정

Dysfunctional Family



성인 아이

Adult Children

- 과거 어린시절의 상처가 현재의 삶에도 영향을 미치고 있다
- 어린시절 경험한 감정을 어른이 되어서 다시 경험하고, 어린아이처럼 감정 처리에 미숙하다
- 몸은 성인이 되었지만, 아물지 않은 상처와 미성숙한 면(정서, 행동, 생각)이 부모로 다시 다음 세대에 영향

성인 아이

Adult Children

- 알코올 중독자의 성인아이(Adult Children of Alcoholics, ACOA) : 부모가 알코올 의존증인 가정에서 자라 성인이 된 사람을 말한다. 성인 아이의 유래는 바로 여기에서 나왔다. 이 용어는 미국에서 알코올 의존증 치료와 관련되어 나온 것이다.
- 역기능가정의 성인아이(Adult Children of Dysfunctional family, ACOD) : 부모로부터의 학대, 가정 불화, 감정 억압 등이 보이는 역기능가정에서 성장하여 삶의 고통을 안고 사는 사람을 말한다. 이러한 환경에서 자라면서 성인이 되어 외상후스트레스장애(PTSD)를 가지게 된 사고방식, 현상, 혹은 그런 사람을 말한다. ACOA로부터 파생.

성인 아이

Adult Children

- 정체성 혼란과 자기 확신 부족
 - ✓ 내적 확신에 대한 두려움(지지와 명료화 경험 부족)
 - ✓ 진로와 결정을 해야 하는 순간 두려움에 휩싸이고, 자기 확신 부족
 - ✓ 다른 사람들이 하는대로 따라하기, 유행에 뒤쳐지는 것을 두려워함
 - ✓ Peer Pressure에 더 취약
- 모범과 예시를 통해 배우지 못함
 - ✓ 좋은 선배, 좋은 부모 역할에 어려움
 - ✓ 권위자의 호의에 반감, 두려움, 불신
 - ✓ 타인을 대하는 인간 관계 기술 미숙(어린아이 수준)

성인 아이

Adult Children

- '정상적인 것'에 대한 혼란과 집착
 - ✓ 자기 행동, 말, 생각에 대해 다른 사람에게 동의, 지지를 갈구
 - ✓ 눈치가 빨라지고, 사람들의 감정 읽기에 고수
 - ✓ 자기 기준이 약하고 상황에 따라 행동과 말을 바꿈
- 자기 감정(정서)에 대한 불신 + 타인 감정 공감력 부족
 - ✓ 감정을 이해-지지 받아본 경험 부족
 - ✓ 감정을 무시하거나 금지하는 환경에서 자람
 - ✓ 기호와 자기 감정을 늦게 혹은 못 깨달음
 - ✓ 사람들이 싫어하는 것을 깨닫지 못하면서 동시에 사람들 눈치를 심하게 봄

성인 아이

Adult Children

- 유연성의 결여
 - ✓ 원리와 원칙에 집착, 예외와 상황에 따른 유연성 부족
 - ✓ 원리와 원칙을 자기 임의대로 적용(공사 구별 어려움)
 - ✓ 외부 압력과 권위자 앞에서 지나치게 딱딱하거나 지나치게 우유부단
- 자기만의 망상의 섬으로 도피
 - ✓ 너무 힘겨운 현실을 혼자만의 망상으로 해석
 - ✓ 상대방 말을 끝까지 경청하지 못하고, 자기 임의대로 결론 내리기

성인 아이

Adult Children

- 강박적으로 '과도함(overs)에 빠짐 → 중독, 과식, 과로, 도둑질, 남용
 - ✓ 중독(남용): 알코올, 마약, 약물, 도박, 게임, 모바일, 일, 성, 쇼핑, 음식, 성인물, 관계 등 중독(addiction)과 남용(abuse)에 취약
 - ✓ 도둑질, 범법과 탈법 행위를 이유 없이, 지나치도록 많이 하기도
 - ✓ 부모의 지나친 억압에 대한 반항 혹은 빼앗긴 자기 권리에 대한 보상 욕구
- 상호의존에 사로잡힘
 - ✓ 심리적인 자아 얽힘: 어린 시절 약자끼리 마음, 생각, 감정을 공유하던 경험
 - ✓ 어른이 되었지만 심리적으로 독립된 성인으로 독립하지 못한
 - ✓ 겉으로 보기엔 사랑, 우정, 정으로 둔갑되기도
 - ✓ 가정 폭력 피해자이면서 동시에 가해자를 옹호, 보호, 지원해 주는 관계

성인 아이

Adult Children

- **그릇된 이타심**
 - ✓ 보기에겐 헌신, 이타심의 표현이지만, 실제로는 두려움, 죄책감, 눈치 때문
 - ✓ 이타적인 헌신 후, 칭찬과 지지가 없으면 적대적으로 돌변하기도
 - ✓ 적절한 인정과 지지가 없으면, 자학, 자책하며 행동과 말이 위축됨
 - ✓ 사랑하고 도와 주었지만, 기쁘지 않고, 보람도 못느낌
- **과잉 책임감, 과잉 반항**
 - ✓ 지나치게 책임감 있거나 지나치게 책임감 없거나
 - ✓ 직장과 팀 안에서 자기 한계를 넘어설만큼 떠 안거나 거절 못함
 - ✓ 일 떠넘기고, 불평 늘어놓기, 비판하지만, 문제 해결을 위한 책임있는 대안도 자기 희생도 없음

성인 아이

Adult Children

- **친밀함에 대한 두려움**
 - ✓ 집착, 상호 의존이 아닌 건강한 인간 관계 경험 부족
 - ✓ 너무 친해지면 내 것을 빼앗기고, 나를 배신할 지 모른다는 두려움
- **불안**
 - ✓ 일이 잘 풀려도 불안, 행복해도 불안, 칭찬을 들어도 불안
 - ✓ '내가 이렇게 행복해도 되는걸까?'(불안)
 - ✓ 정상적인 것(갖고 싶은)은 내것이 아닌 것 같은 불안
 - ✓ 또다시 거절 당하고, 비난 받고, 버림 받을지도 모른다는 불안(두려움)
 - ✓ 누군가 나를 공격할지도 모른다는 박해 불안(방어)

성인 아이

Adult Children

● 충동적 행동

- ✓ 충동적 = 반복적, 무의식적이며, 이성적 고민 없이,
- ✓ 과거 경험했던 대로, 행동했던 대로, 어리고 미숙했던 행동 그대로
- ✓ 예: 내가 싫어하는 주제가 나오면 대화 중에 그림을 그린다.
- ✓ 예: 무시받는다고 느끼면 상대가 누구든 공격적으로 말하며 화를 낸다.

● 지나친 죄책감, 부적절감, 수치심

- ✓ 내 잘못이 아닌데, 죄책감 느끼며, 미안한 마음 들고, 먼저 사과
- ✓ 낯선 장소, 낯선 사람을 만나면 지나치게 경직
- ✓ 친한 사람들과의 모임에서도 이질감, 외로움을 느낌
- ✓ 이목이 집중될 때 지나치게 경직되고, 작은 실수에 지나치게 낮은 자세로
- ✓ 잘해서 칭찬을 들을 때도 좀처럼 칭찬을 수용하지 않음

교회 안

성인 아이

Adult Children

- 남의 이야기가 아니라 '나'의 이야기입니다
- 이와 관련된 모든 행동이 교회 안에서 일어납니다.
- 교회 안에서 같은 상처를 다시 받습니다.
- 교회 안에서 익숙한(하지만 아픈) 경험을 다시 합니다.

- 교회 안에서 받아보지 못한 사랑을 받습니다.
- 교회 안에서 경험하지 못한 대우를 받습니다.
- 교회 안에서 배우지 못한 방법(사람과 일)을 배우고 봅니다.

- 좋은데 두려운, 다가가고 싶은데 상처받을 것 같은, 평안한데 불안한

교회 안

성인 아이

Adult Children

- 하나님의 사랑의 사랑을 알고 믿지만, 불안함 (불신앙 아님)
- 하나님이 나를 사랑하신다는 것을 알고 믿지만, 내가 사랑받을 가치가 없다는 생각이 들기도 함 (겸손 아님)
- 회개하고 죄사함을 얻는다고 믿지만, 죄고백(회개) 후 얼마 지나지 않아 다시 (같은 죄를) 회개 해야 할 것 같음 (죄책감)
- 믿음으로 구원을 얻고, 하나님 백성이 되었다고 알고 믿지만, 무엇인가 더 해야 할 것 같고, 조금 더 애써서 착하게, 순결하게, 거룩해져야 할 것 같은 마음 (죄책감)

교회 안

성인 아이

Adult Children

- 신앙을 버리거나 교회를 완전히 떠나지 않지만, 교회 안으로(섬김이로) 들어오지 못하고, 주변인처럼 공동체 가장 자리에 머물
- 교회와 공동체에 불평과 불합리한 것에 대한 비판을 하면서, 정작 본인은 헌신하여 그 문제를 해결하려고 하지 않음
- 성경에 대한 많은 질문을 하지만, 믿기 위한 질문이 아니며, 성경의 대답을 들어도 수용하기보다 다시 다른 문제를 제기
- 교회에서 하나님과 성경, 성도간의 깊은 나눔보다 일과 봉사, 행사, 윤리적인 강조, 재미있는 분위기에 더 큰 관심. 재미 없으면 떠나감.

교회 안

성인 아이

Adult Children

- 목사, 장로, 순장 등 리더들의 비리, 실수, 잘못을 들으면, 사실 확인이 나 루머 가능성을 점검하기 전에 벌써 실망, 배신감으로 분노하며 욕설과 비방.
 - ✓ 나중에 음해, 오해, 잘못된 정보(소문)라는 것이 확인되어도 좀처럼 신뢰를 회복하지 않고, 계속적으로 불신, 의심하는 성인아이
 - ✓ 사실이 밝혀지고 잘못된 정보라는 것을 확인하면, 언제 그랬냐는듯이 극적으로 칭찬하고, 추종하고, 모든 것이 완벽한 의인으로 만드는 경향을 가진 성인 아이

성경적 치유

성인 아이 Adult Children

- 우리 모두는 정도의 차이가 있을 뿐 모두 '성인 아이'입니다
- 상처 받지 않고 자라난 사람은 없습니다.
- 상처 안주며 자녀를 양육할 수 있는 인간 부모는 없습니다.
- 교회(소그룹)에서, 믿을만한 믿음의 동료들에게 나의 과거, 상처, 힘든 이야기를 나누십시오.
- 아직도 아물지 않은 상처, 지금도 진행되는 아픔을 누군가 말한다면, 잠잠히 들어주고, 공감해 주고, (조언이 아니라) 함께 울며 손 잡고 기도해 주십시오.
- 그리고...

에베소서 Ephesians 3:18-19

(표준새번역) 18 모든 성도와 함께, 그리스도의 사랑의 넓이와 길이와 높이와 깊이가 어떠함을 깨달을 수 있게 되고,

(ESV) 18 may have strength to comprehend with all the saints what is the breadth and length and height and depth,

에베소서 Ephesians 3:18-19

(표준새번역) 19 지식을 초월하는 그리스도의 사랑을 알게 되기를 빕니다. 그리하여 하나님의 모든 충만함으로 여러분이 충만해지기를 바랍니다.

(ESV) 19 and to know the love of Christ that surpasses knowledge, that you may be filled with all the fullness of God.

성경적 치유

성인 아이 Adult Children

- 사람 부모에게 받은 상처는 하늘 부모이신 하나님의 사랑으로 치유될 수 있습니다. **하나님이 나를 사랑하십니다.**

요한복음 John 3:16

(표준새번역) 16 하나님이 세상을 이처럼 사랑하셔서 독생자를 주셨으니, 누구든지 그를 믿으면 멸망하지 않고 영생을 얻을 것이다.

(ESV) 16 “For God so loved the world,[i] that he gave his only Son, that whoever believes in him should not perish but have eternal life.

성경적 치유

성인 아이 Adult Children

- 사람 부모에게 받은 상처는 하늘 부모이신 하나님의 사랑으로 치유될 수 있습니다. 하나님이 나를 사랑하십니다.
- 하나님의 그 사랑에서 그 무엇도, 그 누구도 나를 떼어 놓을 수 없습니다. 그 영원하신 사랑이 나를 떠나지 않습니다.

로마서 Romans 8:37-39

(표준새번역) 37 그러나 우리는 이 모든 일에서 우리를 사랑하여 주신 그분을 힘입어서, 이기고도 남습니다.

(ESV) 37 No, in all these things we are more than conquerors through him who loved us.

로마서 Romans 8:37-39

**(표준새번역) 38 나는 확신합니다. 죽음도, 삶도, 천사
들도, 권세자들도, 현재 일도, 장래 일도, 능력도,**

**(ESV) 38 For I am sure that neither death nor life, nor
angels nor rulers, nor things present nor things to come,
nor powers,**

로마서 Romans 8:37-39

(표준새번역) 39 높음도, 깊음도, 그 밖에 어떤 피조물도, 우리를 우리 주 예수 그리스도 안에 있는 하나님의 사랑에서 끊을 수 없습니다.

(ESV) 39 nor height nor depth, nor anything else in all creation, will be able to separate us from the love of God in Christ Jesus our Lord.

성경적 치유

성인 아이 Adult Children

- 사람 부모에게 받은 상처는 하늘 부모이신 하나님의 사랑으로 치유될 수 있습니다. 하나님이 나를 사랑하십니다.
- 하나님의 그 사랑에서 그 무엇도, 그 누구도 나를 떼어 놓을 수 없습니다. 그 영원하신 사랑이 나를 떠나지 않습니다.
- **하나님은 나를 용서하셨고, 받으셨고, 다시 정죄하지 않으십니다.**

로마서 Romans 8:1

**(표준새번역) 8:1 그러므로 그리스도 예수 안에 있는
사람들은 정죄를 받지 않습니다.**

**(ESV) 8:1 There is therefore now no condemnation for
those who are in Christ Jesus**

성경적 치유

성인 아이 Adult Children

- 사람 부모에게 받은 상처는 하늘 부모이신 하나님의 사랑으로 치유될 수 있습니다. 하나님이 나를 사랑하십니다.
- 하나님의 그 사랑에서 그 무엇도, 그 누구도 나를 떼어 놓을 수 없습니다. 그 영원하신 사랑이 나를 떠나지 않습니다.
- 하나님은 나를 용서하셨고, 받으셨고, 다시 정죄하지 않으십니다.

하나님 앞에서

- 아직도 아물지 않은 상처로 지금도 불안하고, 두렵습니다. 회복 시켜 주소서
- 나도 모르는 죄책감, 수치심으로 하나님 사랑을 온전히 누리지 못합니다. 하나님의 헤세드(은혜)로 나를 덮으소서

하나님 앞에서

- 우리 공동체, 우리 순모임, 우리 가정, 우리 부부가 서로의 상처를 감싸고 품어주는 치유의 관계 되게 하소서