

1

2025. 1. 12. 오후 1 시, 블랙스버그한인교회

주일예배 (장소: Fellowship Hall)

설교: 임동진

본문: 마태복음 Matthew 11:28-30

제목: 주제(20)-교회에서 만나는 '강박성 성격장애'

설교 시간 35 분, 11 쪽: 9~19

(표준새번역) 11:28 "수고하며 무거운 짐을 진 사람은 모두

내게로 오너라. 내가 너희를 쉬게 하겠다.

(ESV) 11:28 Come to me, all who labor and are heavy laden, and I will give you rest.

11:29 나는 마음이 온유하고 겸손하니, 내 멍에를 메고 내게

배워라. 그러면 너희는 마음에 쉼을 얻을 것이다.

11:29 Take my yoke upon you, and learn from me, for I am gentle and lowly in heart, and you will find rest for your souls.

11:30 내 멍에는 편하고, 내 짐은 가볍다."

11:30 For my yoke is easy, and my burden is light."

✓ 강박을 부추기는 한국 문화

한국은 강박을 부추기는 문화를 가지고 있습니다.

완벽주의와 성취 지향 문화, 직장과 학교에서의 성공 중시하며, 기준이 높고, 실패를 지나치게 두려워하기도 합니다. 항상 빨리 빨리 하면서도 잘 해야 합니다. 규칙과 질서가 지나치게 강조되기 쉽고, 이것을 어기면 불안을 부추깁니다.

1. 완벽주의와 성취 지향 문화
2. 위계 질서와 유교적 가치관
3. 집단주의와 사회적 압박
4. 감정 표현 억제
5. 엄격한 양육 방식
6. 지나친 비교와 지나친 경쟁

체면을 중시하고 보여주기 위해 어떤 행동을 하기도 합니다. 소속된 집단의 기준이 압력이 되기도 합니다. 집단 내에서는 지나친 경쟁이 이루어집니다. 스트레스를 받고 불안이 생기면 감정을 풀어내기보다는 반복적인 사고와 특정 행동에 집착하기도 합니다. 지나치게 남을 의식할 뿐 아니라 지나치게 경쟁적입니다. 이런 요소가 있을 때 ‘강박’은 더 강화됩니다.

◆ 강박(Obsessive-Compulsive)은 생각과 행동으로

나타납니다. 강박적 사고(Obsessions)는 마음 속에 반복적으로 자꾸 떠오르는 불안, 이미지, 충동이

불편하고 싫지만 내 의지로 멈출 수 없는 것을 말합니다. 강박적 행동(Compulsions)은 강박적으로 생기는 불안과 충동이 특정 행동을 특정 절차에 따라 횟수만큼 반복하는 것을 말합니다. 예를 들면, 물건이 완벽하게 색깔별로, 크기별로, 종류별로 정해진 자리에 있지 않으면 불안해서 정리하지 않으면 견딜 수 없는 상태가 ‘강박’입니다. 손이 더럽다고 느껴져 꼭 그 횟수만큼 씻어야 한다든지, 문이 잠겼는지, 가스가 꺼져 있는지 확인하고, 확인하고 확인하는 행동을 계속하는 것도 강박입니다.

강박과 관련된 정신장애가 있다면, 강박증(강박장애)과 강박성 성격 장애입니다.

◆ 신경증과 성격 장애

강박증은 신경증에 속하고, 강박성 성격 장애는 성격 장애의 한 부류입니다. 신경증은 불안, 스트레스, 감정 조절에 문제를 겪으면서 사람을 대하는 기능과 일상적인 삶을 살아가는 기능에 (비교적) 일시적인

어려움을 겪는 상태입니다. 성격 장애는 지속적이며, 만성적으로 대인 관계와 사회적 기능에서 심각한 어려움을 겪으며, 자기 문제를 자각하지 못하고, 상담이나 조언에도 저항하고 치료 받으러 잘 오지 않습니다.

구분	신경증	성격장애
현실 검증 능력	유지됨	유지되지만, 자기 문제를 인식하지 못하는 경우가 많음
발생 시기	특정 사건이나 스트레스 요인에 의해 발생	어린 시절부터 형성되어 만성적인 경향
지속성	비교적 단기적, 치료후 완화 가능	고착된 성격 특성으로 인해 장기적인 치료 필요
사회적 기능	어느 정도 유지 가능	대인관계와 사회적 기능에서 심각한 어려움
치료 반응	치료와 상담에 긍정적인 반응을 보이는 경우가 많음	치료에 대한 저항이 높고, 장기적 접근 필요

문제가 생기고 어려움을 겪을 때, 신경증은 내 책임이라고 느끼고 자책하지만, 성격 장애는 너의 책임이라고 느끼고, 다른 사람들의 부족함을 들추어 비판하거나 지적합니다.

✓ 강박성 성격장애(OCPD: Obsessive-Compulsive Personality Disorder) 13

미국 정신 질환 진단 기준에 따르면, 다음 8 개 중 4 개 이상에 해당되면 강박성 성격장애라고 진단하게 됩니다.

정신 질환의 진단 및 통계 편람 5 판

(DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition)

강박성 성격장애 진단 기준

융통성, 개방성, 효율성을 희생시키더라도 정돈, 완벽, 정신적 통제 및 대인관계의 통제에서 지나치게 집착하는 광범위한 양상으로 청년기에 시작하며 여러 상황에서 나타나고 다음 중 4 가지 이상 나타난다.

1. 완벽주의로 인해 과제를 끝내지 못하거나, 중요한 부분을 놓치게 된다.
2. 규칙, 세부 사항, 목록, 순서, 조직 또는 일정에 지나치게 집착한다.
3. 일과 생산성에 지나치게 몰두하여 여가와 친밀한 관계를 희생한다.
4. 도덕성, 윤리, 가치에 대해 지나치게 융통성 없이 고집한다.
5. 낡고 가치 없는 물건을 버리지 못한다
6. 일을 맡길 때, 자신의 방식을 따르지 않으면 믿지 않고 맡기지 않는다
7. 돈을 지나치게 아껴 쓰며, 스스로나 가족을 위해 쓰는 데 인색하다.
8. 융통성이 없고 고집이 세다.

1. 완벽해야 직성이 불립니다. 작은 실수도 용납할 수 없고, 일이나 프로젝트가 자기가 원하는 기준에 도달하지 않으면 제출하기를 포기하기도 합니다.

2. 규칙, 세부 사항, 목록 순서, 조직, 일정에 지나치게 집착하기도 합니다. 때로는 완벽한 계획을 세우는 데 시간을 너무 많이 쓰기도 하고, 작은 것 하나에 매달려 대부분의 시간을 보내기도 합니다. 예상치 못한 변화에 적응하기 어려워합니다.

3. 일이 너무 중요해서 여가 시간을 희생하고, 주변 사람들과의 인간관계도 무시합니다. 돈 때문이 아닙니다. 일을 너무 많이 해서 가족과 함께 보낼 시간을 내지 못하는 겁니다. 일중독입니다.

4. 도덕적, 윤리적인 기준이 확고해서 융통성이 없고, 자기 기준이 옳기 때문에 다른 사람의 의견을 받아들이지 못합니다.

5. 쓸모 없는 물건도 ‘언젠가 필요할지도 몰라’라며 버리지 못하고, 집안 어딘가에 쌓아둡니다. 물론 그 물건은 몇 년이 지나도 필요하지 않습니다.

6. 다른 사람에게 일을 맡기는 것을 싫어하고, 자기 방식을 따르지 않으면 일을 맡기지 않으려고 합니다. 차라리 자기가 다 하고 맙니다.

7. 돈을 지나치게 아끼고, 자기 자신 뿐 아니라 가족을 위해서 사용하는데에도 인색합니다. 절약을 강조하며 따라다니며 전기 스위치를 내리고, 잔소리하기도 합니다.

8. 융통성이 없고, 고집이 셉니다. 좋은 의견도 받아들이기 어렵고, 자기 생각과 결론을 고집합니다. 대화의 기술 특히 경청을 하지 못하며, 결론은 자기 생각대로 해야 합니다.

강박성 성격장애는 전체 인구의 2~8%이며, 남자가 여자보다 2~3 배 정도 더 많습니다. (경계성 성격 장애는 여자가 훨씬 많음) 본인은 스스로를 합리적인

사람이라고 생각하는 경향이 있고, 성격 장애 특성상 자기의 문제에 대한 자각이 부족해서 스스로 병원을 찾아가는 경향이 현저하게 낮습니다.

◆ 교회와 가정에서 일으키는 문제

강박성 성격장애(OCPD)가 있는 사람은 교회에서 몇가지 문제를 만들어 내기도 합니다.

1. 청소, 찬양, 성경공부 등 교회 모임과 섬김에 지나친 기준을 세우고 요구하기도 합니다. 누군가 실수라도 하면 지나치게 비판하기도 하고, 본인이 실수를 하면 지나치게 스트레스를 받거나 변명을 늘어놓기도 합니다.

2. 특정 예배 형식, 찬양 곡에 자신의 의견만 옳다고 주장하기도 하며, 새로운 변화를 거부하고 기존 방식을 그대로 하려는 경향이 있습니다. 자기가 생각하는 방법이 아니면 비협조적이되기 쉽고, 적대적으로 행동하기도 합니다.

3. 여러 성격 장애 들 중, 다른 사람에게 상처를 적게 주는 편에 속합니다. 하지만, 일에 대해서는 비판을 하거나 상대방의 의견을 무시하므로 상처를 잘 줍니다. 자기가 맡은 일을 더 잘하기 위해서 다른 사람의 동의없이 다른 사람을 자기 팀에 넣거나 필요한 자원을 경쟁적으로 먼저 가져가기도 합니다. 다른 사람들의 능력을 믿을 수 없을 때는 혼자 다 하고 맙니다. 기본적으로 사람의 감정에 깊은 관심이 없고, 사람의 감정을 잘 읽지 못할 수도 있습니다. 그래서 정서적 교감이 어렵고, 친밀한 관계를 만들기 어렵습니다.

4. 율법주의적 태도를 가지고 상대방의 행동을 제시하기도 하며, 자신의 죄와 신앙적 상태에 대해 과도하게 분석하며 불안을 느끼거나, 성경 말씀을 완벽하게 따라야 한다는 지나친 압박감으로 신앙 생활이 즐겁지 않을 수도 있습니다.

5. 배우자가 강박성성격장애라면 많이 외로우실 겁니다. 시간도 잘 못내지만, 정서적 교류도 부족할 수 있습니다. 가족이시라면 마음과 몸으로 함께 한 시간이 많이 부족하실 수 있습니다.

마음이 건강하지 않은 사람이 다 그렇듯이 강박성 성격장애를 가진 사람은 다른 사람을 아프게하고, 상처를 줍니다. 물론 자기 자신에게도 상처를 줍니다. 강박성 성격장애를 가진 사람과 강박성 성격장애를 믿음의 동료로 가족으로 만나야 하는 우리에게 예수님이 이렇게 말씀하십니다.

(표준새번역) 11:28 "수고하며 무거운 짐을 진 사람은 모두 내게로 오너라. 내가 너희를 쉬게 하겠다.

(ESV) 11:28 Come to me, all who labor and are heavy laden, and I will give you rest.

상처 준 사람도, 상처 입은 사람도 모두 예수께 오십시오. 주께서 쉬을 주십니다.

✓ 강박성 성격장애를 가진 성도들에게: 은혜와 쉽의 삶

(표준새번역) 11:28 "수고하며 무거운 짐을 진 사람은 모두 내게로 오너라. 내가 너희를 쉬게 하겠다.

(ESV) 11:28 Come to me, all who labor and are heavy laden, and I will give you rest.

“내게로 오라”는 예수님의 초청은 자신의 노력과 완벽주의에서 벗어나, 은혜의 삶으로 나아오라 초청입니다. 좀 쉬셔도 됩니다. 좀 틀려도 됩니다. 좀 일을 적게 해도 됩니다. 틀려도, 부족해도 예수님이 당신을 사랑하십니다. 당신이 좀 쉬어도 교회 형제자매들과 가족이 당신을 사랑합니다.

당신의 짐을 혼자 지려 하지 말고 예수님께 맡기십시오. 완벽하지 않아도 괜찮습니다. 우리가 부족한 줄 아시고도 내가 완벽하지 않은 줄 아시고도 나를 이미 사랑하셨습니다. 그리고 나의 기능과 능력이 아니라 ‘나’를 사랑하십니다.

예수님이 우리에게 주시는 쉬은 일을 잘하거나 규칙을 잘 지키는 것에 오는 것이 아니라, 예수님과의 관계 안에서 누리는 것입니다. 하나님 품으로 오셔서

있는 모습 그대로 사랑하시는 하나님과 깊이 사귀십시오. 하나님은 당신의 성과가 아닌, 당신 자신을 사랑하십니다. 그분 안에서 쉼을 누리십시오.

11:29 나는 마음이 온유하고 겸손하니, 내 멍에를 메고 내게 배워라. 그러면 너희는 마음에 쉼을 얻을 것이다.

11:29 Take my yoke upon you, and learn from me, for I am gentle and lowly in heart, and you will find rest for your souls.

예수님이 주시는 멍에는 통제와 강박이 아닌, 사랑과 은혜의 멍에입니다. 여러분의 가족과 여러분의 교회 형제자매들이 여러분을 사랑하고 있다는 것을 기억하십시오

11:30 내 멍에는 편하고, 내 짐은 가볍다."

11:30 For my yoke is easy, and my burden is light."

예수님의 멍에는 당신을 더 무겁게 하지 않고, 오히려 당신을 자유롭게 만듭니다."

✓ **공동체와 가족에게: 여럿이 함께, 사랑으로**

여러분들도 강박성 성격장애, 강박증, 완벽주의를 가진 사람들 대하느라 수고하고 무거운 짐을 지셨던 겁니다. 여러분에게도 쉼이 필요합니다. 주께로

나아오셔서 먼저 예수 그리스도를 만나시고, 은혜 안에서 상처를 치유하셔야 합니다. 여러분은 혼자 아닙니다. 옆에 있는 가족, 성도들과 함께 회복하셔야 합니다.

(표준새번역) 11:28 "수고하며 무거운 짐을 진 사람은 모두 내게로 오너라. 내가 너희를 쉬게 하겠다.

(ESV) 11:28 Come to me, all who labor and are heavy laden, and I will give you rest.

강박적이고 완벽주의인 성도들과 함께 신앙생활을 할 때, 너무 높은 기준을 들이대며 정죄하고 잔소리하고 채근하는 사람이 여러분의 공동체와 교회 안에 있으면, 먼저 이렇게 생각하십시오.(같이 읽기)

“아, 저 사람 마음이 아픈 사람이구나”

저 사람은 마음에 불안하고 두려워하는 어린아이가 있구나!

강박성 성격장애를 가진 사람은 어린 시절부터 학대나 깊은 상처를 받으며 자라서 지금의 모습으로 성격이 굳어진 겁니다. 자기 할 일이나 공부를 철저하고 완벽하게 해 내야만 사랑받는 환경에서 자란 겁니다. 노력하고 애써서 인정받아야 사랑받는다고 생각하게 되었고, 그렇게 성격과 태도가

만들어졌습니다. 그 마음 속에 깊은 불안과 두려움이 자리잡고 있고, 자기도 자기 자신을 어떻게 할 수 없는 상태입니다. 그 사람이 여러분을 무시하는 것이 아니고, 일과 목표가 그 사람에게는 너무 중요한 겁니다. 몇가지 팁을 말하자면,

- 혼자가 아니라, 여러 명이 그 사람을 상대하십시오.
- 같이 일하는 것을 피하시고, 같이 해야 한다면, 여러 사람과 함께 하십시오.
- 그 사람의 고집스러움에 밀리지 마시고, 버티십시오. 동시에 그 사람의 말을 열심히 들어주고, 다른 것들은 맞추어 주십시오. 당근과 채찍 같은 겁니다.
- 부드럽게, 하지만 단호하게 말하십시오.

그 사람의 딱딱한 껍질을 깨는 것이 쉽지 않지만, 시간이 걸리겠지만, 그 속에는 나와 같은 부드러운 마음을 가진 어린 아이가 있습니다. 그런 속 마음이 들킬까봐 그렇게 완벽을 추구하고 고집스럽게 행동합니다.

그 사람은 정죄하고 판단하지만, 우리는 그를 용납하고, 품어 주십시오. 그가 실수하고 뭔가 모자랄 때, 잘잘못을 분명히 가려야겠지만, 용서의 방법도 있다는 것을 보여 주십시오. 좀 완고하게 굴더라도 고집스런 아이를 대하듯이 선을 지키며 품어 주십시오. 다시 한 번 강조합니다. OCPD 를 가진 형제 자매를 혼자 상대하지 마시고, 공동체가 함께 그 사람을 상대하십시오.

마무리: 참된 쉼은 예수 안에

강박에서 벗어나는 것보다, 내 상처를 치유하고 회복하기 위해서 애쓰는 것보다 먼저, 예수께 오셔야 합니다. 예수 안에서만 진짜 쉼과 자유를 찾을 수 있습니다.

예수님은 우리의 짐을 대신 짊어지시는 분이십니다. 강박의 무거운 짐도 우리 주님이 십자가에서 지셨고,

강박성성격장애를 가진 사람들에게 받은 상처도
예수님이 십자가에서 지셨습니다.

우리는 서로의 짐을 져주고, 도와 주고, 함께 짐을
지는 믿음의 가족, 사랑의 공동체입니다. 강박성
성격장애를 가진 사람도, 그 사람에게 상처 받은
사람도 모두 사랑받아야 할 사람들입니다.

여러분도, 저도

기도: 하나님 앞에서 21

- 우리중에 우리 주변에 강박성 성격장애, 강박증,
완벽주의로 가족과 이웃에게 상처를 주고 있는 그 사람이
예수께로 와서 은혜와 쉼을 얻고 치유되게 하소서
- 강박성 성격장애, 강박증, 완벽주의 가족과 이웃 때문에
상처받고, 힘든 날을 보낸 사람들이 예수께 와서 위로받고,
치유받고, 새 힘을 얻게 하시고, 함께 사랑하며, 서로의 짐을
져 줄 수 있는 동료들을 주옵소서

주님이 가르쳐 주신 기도: 다같이

하늘에 계신 우리 아버지여
 이름이 거룩히 여김을 받으시오며
 나라가 임하시오며
 뜻이 하늘에서 이루어진 것 같이 땅에서도 이루어지이다
 오늘 우리에게 일용할 양식을 주시옵고
 우리가 우리에게 죄 지은 자를 사하여 준 것 같이 우리 죄를
 사하여 주시옵고
 우리를 시험에 들게 하지 마시옵고
 다만 악에서 구하시옵소서
 나라와 권세와 영광이 아버지께 영원히 있사옵나이다 아멘
 (마태복음 6:9-13)

축복기도: 임동진 목사

민수기 6:24 여호와와는 네게 복을 주시고 너를 지키시기를 원하며

Numbers 6:24 The Lord bless you and keep you;

25 여호와와는 그의 얼굴을 네게 비추사 은혜 베푸시기를 원하며

25 the Lord make his face shine on you and be gracious to you;

26 여호와와는 그 얼굴을 네게로 향하여 드사 평강 주시기를 원하노라 할지니라 하라

26 the Lord turn his face toward you and give you peace.”

(고후 13:14)

지금은 우리 주 예수 그리스도의 은혜와

하나님 우리 아버지의 크신 사랑과

성령님의 위로하시고 교통하시는 역사가

모든 성도들 위에

이제로부터 영원토록 함께 하실 지어다. 아멘

2 Corinthians 13:14 The grace of the Lord Jesus Christ and the love of God and the fellowship of the Holy Spirit be with you all.

◆ 강박과 편집 구별 (혼용, 오해하기 쉬운)

어떤 특정 행동, 사람, 생각에 집착하는 것을 ‘편집’이라고 부르는 사람들이 있지만, 강박과 편집은 전혀 다릅니다. 강박과 편집 모두 자기의 환경과 상황을 통제하기 위해 자기 방식을 고집하고, 변환 새로운 방법을 배우려 하지 않고, 융통성이 없고, 자신만의 규칙과 신념을 고집하기 때문에 대인관계가 어렵다는 공통점이 있습니다. 그러나 강박과 편집은 전혀 다릅니다. 표에서 나오는 것처럼, 강박은 자기가 정한 목표, 규칙, 방법대로 하려고하는 방향성이 있고, 편집은 자기를 방어하고, 상대방을 적대적으로 대하며, 의심하는 특성을 가지고 있습니다.

구분	강박성	편집성
초점	완벽주의와 규칙, 체계 유지	타인에 대한 의심과 부정적 해석
행동의 이유	자신의 기준과 규칙에 맞춰야 한다는 내적 동기	타인의 의도가 자신에게 해를 끼칠 수 있다는 불신
특징적 행동	- 정리 정돈, 세부사항에 집착 - 완벽하지 않으면 일을 끝내지 못함	- 타인의 말과 행동을 의심 - 음모론적 사고 - 타인에 대한 방어적인 태도
대인관계	자신의 방식을 강요해 갈등이 생기지만, 타인을 통제하려는 의도는 없음	타인의 행동을 불신하고, 자신을 보호하려는 방어적 태도 때문에 갈등이 생김
감정 표현	감정을 잘 드러내지 않으며, 차분하지만 때로는 고집스러운 태도를 보임	쉽게 방어적이거나 적대감을 느끼며, 불신과 긴장감이 높음

융통성	자신의 기준에 맞지 않으면 불편해하지만, 전반적으로 큰 적대감은 없음	타인의 의견에 대해 강한 거부감과 적대감을 보임
문제의식	자신의 행동에 대해 문제가 있다는 것을 인지할 가능성이 상대적으로 높음	자신의 태도를 정당화하며, 문제를 타인에게 전가하는 경향이 강함

예를 들면, 강박적 성향은 일을 완벽하게 하기 위해서 밤 새워 수정하고 작은 실수에도 불안감을 느낀다. 그 사람이 동료들에게 자신의 방식대로 하도록 요청하는 이유는 그 일을 더 잘하려는 의도입니다. 하지만, 편집적 성향은 다른 동료들이 일부러 자신의 아이디어를 가로채려 한다고 의심하며, 자신이 불이익을 당할 것이라는 생각 때문에 방어적인 태도를 보이고, 공격적으로 행동합니다.