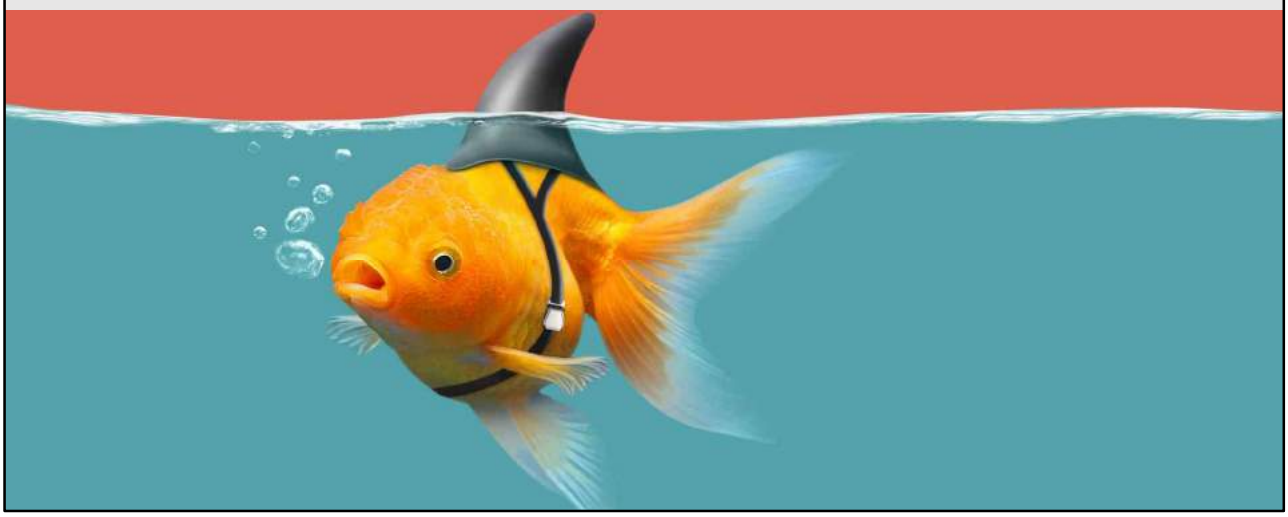
생각바꾸기를 통한 마음치유 II

비교적 생각
김용환목사



1

비교적 생각
Comparative Thought

- 자신 또는 자신이 가지고 있는 것을 다른 사람이나 사물과 비교하여 우월감을 가지거나 부정적으로 생각하는 사고의 틀

2

비교 증후군
Comparison Syndrome

- 비교를 통해서 부정적인 상태에 빠진 상태
- 다른 사람과 자신을 비교하여 낙심, 실망, 좌절하고 열등감을 갖는 것이 일반적
- 비교는 심리정서적으로 많은 고통을 유발하고 불행감을 유발

3

한국인의 비교의식

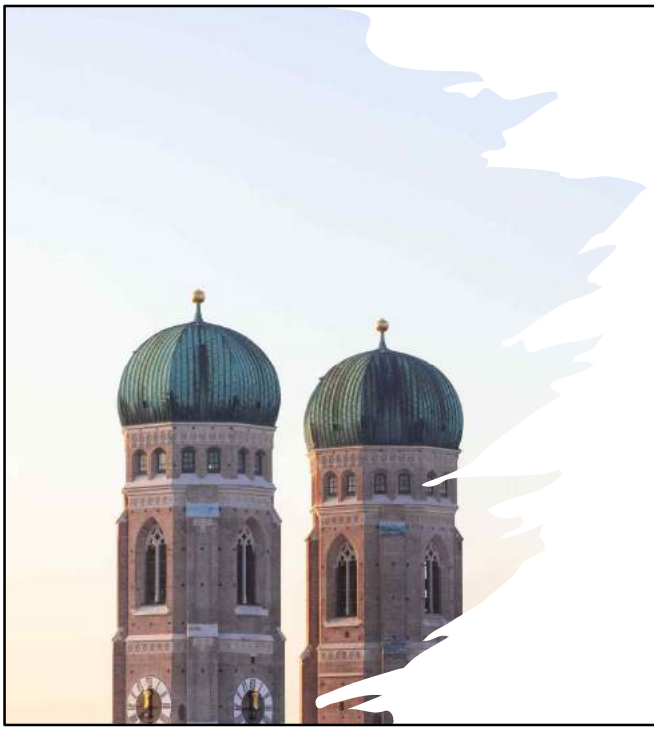
❑2011년 KBS ***행복해지는 법***

- 에드워드 디너 Edward Diener: 미국 일리노이 주립대학교 심리학 교수
- 세계의 소득 상위 40개국을 대상으로 행복지수 조사
- 한국: 39위
- 이유

첫째: 돈을 중요시하는 가치관

둘째: 다른 사람과의 비교의식 때문

4



비교의식에서 오는 우월감

❑라인홀드 니버 Reinhold Niebuhr

"교만은 자신과 다른 사람을 견주어 자신을 높이는 것으로서 모든 죄의 근원"

- 4가지 교만의 형태
- 권력적 교만
- 지적 교만
- 도덕적 교만
- 영적 교만

5

권력적 교만
Powerful Pride

- 자신이 다른 사람보다 상대적으로 우위를 점유했을 때 낮은 사람을 무시하는 교만
- 갑질
- 자신이 지위나 직분이 낮을 때는 어쩔 수 없이 겸손: 진정한 겸손이 아닌 비굴, 열등감

6

지적 교만 Intellectual Pride

- 자신이 다른 사람보다 상대적으로 아는 것이 많다고 생각하여 못 배우고 모르는 사람을 무시하는 교만
- 권력적 교만보다는 약한 교만
- 솔로몬

하나님이 솔로몬에게 지혜와 총명을 심히 많이 주시고 또 ***넓은 마음***을 주시되 바닷가의 모래 같이 하시니 (열왕기상 4:29)

- a breadth of understanding (NIV)
- largeness of heart (KJV)
- breadth of mind (NASB)

7

도덕적 교만
Moral Pride

- 자기 의 (Self Righteousness)를 부각시켜 자신이 다른 사람보다 윤리, 도덕적으로 우월하다는 교만
- 다른 사람을 판단하는 악

8

영적 교만
Spiritual Pride

- 신적 경험을 했을 때 자신을 신처럼 착각하거나 다른 사람의 영적 상태를 무시하는 교만
- 종교적 허세: 도덕적 교만의 연장
- 신앙생활을 열심히 하는 사람들에게 나타나는 교만
- 예: 트레스디아스

9

집단적 교만
Collective Pride

- 자신의 출신성분이나 현재 어떤 집단에 속해 있는가의 소속을 기준으로 하는 교만
- 대형교회에서 사역을 하는 목회자, 출석하는 교인들이 자신의 교회를 자랑스러워 하면서 중소규모의 교회에서 사역하는 목회자들과 출석하는 교인들을 열등하게 생각하는 현상

10

열등감 VS 겸손 VS 우월감

- 열등감에서 나오는 겸손은 위장된 열등감
- 우월감도 많은 경우 열등감을 가리기 위한 방어기제

11

모세

- 출애굽기 4: 10-15

10. 모세가 여호와께 아뢰되 오 주여 나는 본래 말을 잘 하지 못하는 자니이다 주께서 주의 종에게 명령하신 후에도 역시 그러하니 나는 입이 뻣뻣하고 혀가 둔한 자니이다
11. 여호와께서 그에게 이르시되 누가 사람의 입을 지었느냐 누가 말 못 하는 자나 못 듣는 자나 눈 밝은 자나 맹인이 되게 하였느냐 나 여호와가 아니냐
12. 이제 가라 내가 네 입과 함께 있어서 할 말을 가르치리라

12

모세

- 출애굽기 4: 10-15

13. 모세가 이르되 오 주여 보낼 만한 자를 보내소서
14. 여호와께서 모세를 향하여 노하여 이르시되 레위 사람 네 형 아론이 있지 아니하냐 그가 말 잘 하는 것을 내가 아노라 그가 너를 만나러 나오나니 그가 너를 볼 때에 그의 마음에 기쁨이 있을 것이라
15. 너는 그에게 말하고 그의 입에 할 말을 주라 내가 네 입과 그의 입에 함께 있어서 너희들이 행할 일을 가르치리라

13

열등감과 우울감

열등감과 우울감은 비례

14

열등감의 순기능

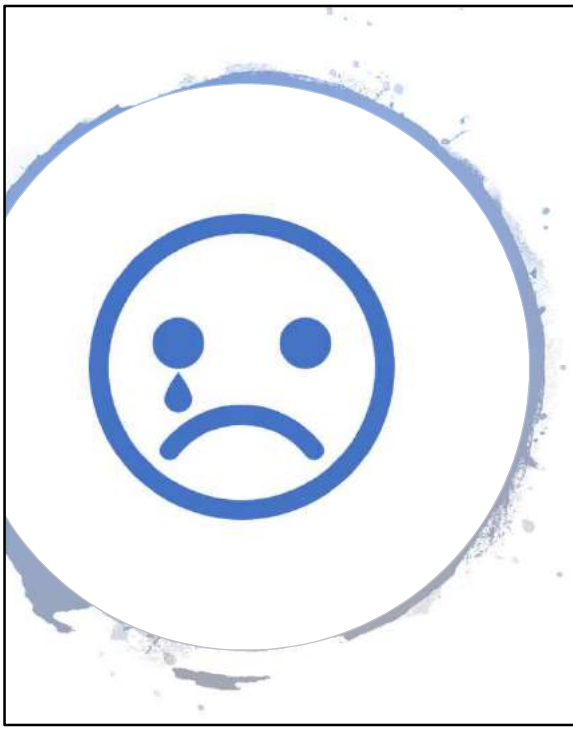
- 알프레드 아들러: 열등과 보상이론
  - 열등감을 가진 사람은 열등감을 극복하기 위하여 노력하는 경향
  - 열등감의 두 가지 갈래
    - 자기 비하, 자기 멸시 (열등 콤플렉스)
    - 우월감, 자기 개발, 자아 발전
- 자신보다 우월한 사람과의 비교를 통하여 좌절감이나 열등감을 느끼기도 하지만 비교를 통해 자신의 문제를 발견하고 목표를 설정하여 발전할 수 있는 기회가 되기도 한다.

15

상향사회비교 VS 하향사회비교

- 상향사회비교: 자신보다 더 높은 사람 및 사회와 비교
- 하향사회비교: 자신보다 낮은 사람 및 사회와 비교

16



상향사회비교

- 불쾌감, 비교대상에 대한 적대감, 시기, 질투 증가
- 질병의 악화

17

하향사회비교

- 부정적 감정 감소
- 기쁨
- 단, 자신보다 못한 사람이 나아짐으로써 간격이 좁아질 경우 기쁨이 줄어들고 불쾌감 경험
- 그 사람이 나보다 나아지면 적대감, 시기, 질투, 분노

18

비교는 시기와 질투의 어머니

❑미국 속담
- 옆집의 잔디가 더 푸르고 잘 자란다

❑한국 속담
- 사돈이 땅을 사면 배가 아프다
- 남의 떡이 더 커 보인다.

19

비교적 생각은 부모의 영향

가정에서 부모가 자녀들끼리 비교하거나 다른 가정의 자녀들과 자신의 자녀를 비교할 때

20

Eric Ericson

- "6-11세에 다른 사람들에게 인정과 사랑을 받느냐, 못받느냐에 의해서 근면한 능력을 가질 수도 있고 열등감 속에서 살아갈 수도 있다."
- 초등학교 시기의 자녀들에게 특별히 칭찬과 격려가 많이 필요하고 비교는 금기

21

가인과 아벨

- 인류 최초의 살인 사건
- 원인은 비교의식

22

사울 왕

- 이스라엘 지파의 막내 지파인 베냐민 지파 출신
- 사울이 대답하여 이르되 나는 이스라엘 지파의 가장 작은 지파 베냐민 사람이 아니니이까 또 나의 가족은 베냐민 지파 모든 가족 중에 가장 미약하지 아니하니이까 당신이 어찌하여 내게 이같이 말씀하시나이까 하니 (사무엘상 9:21)

23

사무엘상 10:21-23

- 베냐민 지파를 그들의 가족별로 가까이 오게 하였더니 마드리의 가족이 뽑혔고 그 중에서 기스의 아들 사울이 뽑혔으나 그를 찾아도 찾지 못한지라 그러므로 그들이 또 여호와께 묻되 그 사람이 여기 왔나이까 여호와께서 대답하시되 그가 짐보따리들 사이에 숨었느니라 하셨더라 그들이 달려 가서 거기서 그를 데려오매 그가 백성 중에 서니 다른 사람보다 어깨 위만큼 컸더라

24

6. 무리가 돌아올 때 곧 다윗이 블레셋 사람을 죽이고 돌아올 때에 여인들이 이스라엘 모든 성읍에서 나와서 노래하며 춤추며 소고와 경쇠를 가지고 왕 사울을 환영하는데
7. 여인들이 뛰놀며 노래하여 이르되 사울이 죽인 자는 천천이요 다윗은 만만이로다 한지라
8. 사울이 그 말에 불쾌하여 심히 노하여 이르되 다윗에게는 만만을 돌리고 내게는 천천만 돌리니 그가 더 얻을 것이 나라 말고 무엇이냐 하고
9. 그 날 후로 사울이 다윗을 주목하였더라

삼상 18:6-9

25

31. 그와 함께 올라갔던 사람들은 이르되 우리는 능히 올라가서 그 백성을 치지 못하리라 그들은 우리보다 강하니라 하고
32. 이스라엘 자손 앞에서 그 정탐한 땅을 악평하여 이르되 우리가 두루 다니며 정탐한 땅은 그 거주민을 삼키는 땅이요 거기서 본 모든 백성은 신장이 장대한 자들이며
33. 거기서 네피림 후손인 아낙 자손의 거인들을 보았나니 우리는 스스로 보기에도 메뚜기 같으니 그들이 보기에도 그와 같았을 것이니라

메뚜기 컴플렉스
민수기 13: 31-33

26

외모로 판단하지 말라

- 외모로 판단하지 말고 공의롭게 판단하라 하시니라 (요7:24)
- 사람을 외모로 판단하는 것은 비교하는 것의 다른 표현
- 하나님이 창조하신 자신의 모습과 다른 사람의 모습을 부정적으로 비교하지 말고 서로 고유한 모습이 있음을 인정하고 그것을 매력으로 승화시킬 필요

27

C. S. Lewis

사탄이 인간을 쓰러뜨리는데 가장 강력한 무기는 비교의식

28

비교의식

감사와 기쁨이 없는 이유

29

Daniel Pink

- 동기부여 전문가
- 다른 사람과 비교하지 말고 '어제의 나'와 '현재의 나'를 비교하라.
- 다른 사람보다 잘 하려고 하지 말고 자신의 과거보다 잘 하려고 노력하라.

30

❑인간성의 삼위일체적 공식

Trinitarian Formulation of Human Personhood

클럭혼 (Kluchhohn)과 머레이(Murray), 1948

모든 인간은 어떤 면에서:

1) 모든 다른 사람들과 같고
   Like All Others
2) 어떤 다른 사람들과 같고
   Like Some Others
3) 다른 누구와도 같지 않다.
   Like No Other

31

1. “모든 다른 사람들과 같고“

❑모든 인간이 공통적으로 갖고 있는 특성-인간을 인간되게 하는 특성

a. 인간은 모두 무력하게 태어나고,
b. 의존관계에서 상대적으로 자기를 관리하는 방향으로 성장하고,
c. 다른 존재들 및 물리적인 환경과 관계하고
d. 모두 죽는다.

32

2. “어떤 다른 사람들과 같고“

a. 인간은 사회화하는 공동체에 의해 형성되고, 영향을 받고, 만들어진다.

b. 우리가 문화라고 부르는 가치, 신념, 관습 및 기본적인 삶의 전제의 모체는 공동체의 삶과 사회적인 영향을 공유하거나 공유했던 사람들과 상당 부분 공유된다.

33

3. “다른 누구와도 같지 않다“

a. 각 개인의 유일성:

유일한 유전자 코드, 음성 패턴, 지문과 치열, 독특한 삶의 이야기, 발달사, 특별한 생활방식

b. 누구도 동일한 방식으로 보거나 생각하거나 느끼거나 축하하거나 고통받지 않는다.

34

- 클럭혼과 머레이는 인간성의 삼위일체적 공식 중 한 가지를 지나치게 강조하는 것을 지양
- 인간에 대한 보다 온전한 이해를 위해서 문화적 특수성, 개인의 특수성과 인간의 보편성의 독특하고 동시적인 영향을 탐구하는 것이 필요

35

각자의 은사대로

- 사람은 하나님의 형상대로 만들어진 독특한 존재
- 사명과 은사가 다르고 각자에게 임한 하나님의 섭리와 경륜이 다르다.
- 하나님은 우리의 있는 모습 그대로 받아주시며 사랑하신다.
- 비교적 생각은 이런 하나님을 부정하는 행위

36