

건강한 속사람 XIV.

불안과 두려움 그리고 강박증의 영적진단과 원인

1. 불안과 두려움

모든 문제는 불안과 두려움으로부터 시작된다. 에덴의 범죄 후 인간이 보여준 첫 행동이 불안과 두려움이다. 두려움과 불안은 '걱정과 근심'을 만든다. 걱정과 근심은 묶임이다. 영혼육의 묶임이다. 실제로 아무것도 할 수 없다. 성경을 보니 이에 대한 영적진단이 있다.

[창세기 3:9-10]

9 여호와 하나님께서 아담을 부르시며 그에게 이르시되 네가 어디 있느냐

10 이르되 내가 동산에서 하나님의 소리를 듣고 내가 벗었으므로 두려워하여 숨었나이다

인간에게 두려움을 알게 한 죄악의 실체는 무엇일까? 왜 두려워했을까? 하나님은 세상을 창조하셨다. 모든 만물에 창조자의 숨결이 있다. 창조주와 그가 만든 창조는 '질서'를 말한다. 창조주 하나님의 존재는 어는 것 하나에도 우연은 없다는 의미이다. 모든 것이 하나님의 완전한 계획(복을 명하사) 안에서 충만함을 이룬다. 절정의 행복, 기쁨의 상태를 말한다.

모든 피조물이 창조의 질서 아래에서 '절대적 충만함'으로 존재한다. 그것의 예가 피조물을 바라보시는 하나님의 마음 '기쁨'이다. (심히 좋았더라)

부족함이 없다는 것이다. 작가의 계획과 의도가 있는 그대로 이루어졌음을 의미한다. 그것이 하나님이 창조하신 '존재'의 상태이다. 모든 피조물은 하나님의 질서 아래에서 '순응'하여 움직였다. 창조의 매뉴얼은 '본성'으로 작동했다. 누가 가르쳐 준 것이 아니다. 마땅히 당연히 여기는 마음이다. 모든 피조물은 다양성 안에서 완벽한 조화를 이루었고, 피조물 하나하나가 전체 퍼즐을 구성하는 하나의 객체의 퍼즐로 존중되어졌다.

그런데 죄악은 인간 스스로 '질서'를 파괴한 것이다. 어긋나기 시작했다. 순환되지 않는다. 부정합이다. 그 상태가 바로 '무질서(Disorder)'이다. 모든 문제는 무질서로부터 시작되었다. 조금씩 어긋나기 시작한 틈이 시간의 흐름 안에서 건잡을 수 없는 상태로 간극을 만든다. 결국 이와같은 무질서의 흔적이 눈에 보이게 인류 가운데 존재한다. 그 시작이 에덴이다. 눈에 보이는 세계의 무질서(인류를 묶고있는 문제들)의 원인이 바로 하나님의 질문에 있다.

2. 정체성

"네가 어디 있느냐?" 하나님은 이미 질서가 파괴되어 모든 생명의 빛을 잃고, 두려움과 어둠에 묶여있는 아담을 향해 질문하셨다. 두려움이라는 현상에 대한 질문이 아니다. 아담의 '존재', 즉 '정체성'에 대한 질문이다. 두려움과 불안함은 실제로 어떤 문제들을 통해서 우리에게 온다. 그런데 그 문제에 대한 현상의 치유는 근본의 해결이 아니라는 것이다. 근본적인 교정이 필요하다. '정체성'에 대한 문제이다. 하나님의 질문에 대한 해석은 다음과 같다.

"사람아 네가 느끼는 두려움은 실체가 아니다. 내가 준 것이 아니다. 너는 원래 두려움을 모르는 존재이다. 설령 네가 두려움을 지금 알았어도 걱정하지 마라. 내가 너와 함께한다. 내가 너의 이름을 부른다."

이것이 바로 하나님의 마음이다. (예수님을 이 땅에 보내신 이유를 알면 아주 명확하게 위와 같은 해석을 할 수 있다)

아담이 느꼈던 두려움의 진짜 문제는 '하나님에 대한 두려움'이다. 그 마음은 죄악으로 인해 욕이 되어 아담의 몸에 있을 수 없는 하나님의 영 때문이다. 성경은 영적 존재인 인간이 '욕'이 되었다고 말한다. 즉, 하나님의 임재에 대한 부재가 모든 불안과 두려움의 원인이다. 오늘 이에 대한 좋은 예가 성경에 보인다.

3. 사울 왕의 근심과 두려움, 그리고 강박

(1) 영적인 문제이다.

[사무엘상 16:13-14]

13 사무엘이 기름 뿔을 취하여 그 형제 중에서 그에게 부었더니 이 날 이후로 다윗이 여호와의 신에게 크게 감동되
니라 사무엘이 떠나서 라마로 가니라

14 여호와의 신이 사울에게서 떠나고 여호와와 부리신 악신이 그를 번뇌케 한지라

다윗은 사무엘로부터 기름부음을 받은 그 날부터 하나님의 영이 함께했다. 능력의 영이 임했다. 다윗의 삶을 보자. 하나님의 영이 함께 한 다윗의 삶 안에 나타난 담대함, 용기, 도전정신은 다윗의 삶에 나타난 하나님의 영의 실재이다. 이와 반대로 사울을 보자. 하나님의 영이 사울에게서 떠났다. 그리고 나타난 사울의 삶은 '번뇌함'으로 가득하다. 사울은 왕이다. 말씀을 보면 사울왕의 일상이 완전히 망가져 있다.

[사무엘상 16:15] 사울의 신하들이 그에게 이르되 보소서 하나님의 부리신 악신이 왕을 번뇌케 하온즉

사울의 내면안에 숨겨진 문제가 아니다. 신하들도 알 수 있을 정도로 망가진 사울의 모습이다. 그 어떤 것으로도 해결이 없다는 것이다. 번뇌와 두려움과 근심의 원인은 현상이 아니다. 영적인 문제이다. 오늘 내 삶 안에있는 두려움과 근심의 문제가 눈 앞에 보이는 문제로 인한 것 같지만, 사실은 문제에 반응하는 나의 '내면의 문제'이다.

(2) 현대인들의 강박증

오늘날 현대인들의 정신적 질병 가운데 증가하는 것이 '강박증'이다. 강박증은 자신의 의지와 상관없이 특정한 생각이나 행동을 반복하는 장애이다. 자신은 그것이 불합리하다는 것을 알면서도 내재된 불안을 감소시키기 위해 반복하며, 이를 중지하면 불안증세가 다시 나타나는 것을 말한다.

이에대한 원인은 신경 생물학적, 유전적, 정신 역동적 요인이 있다고 추정하고 있으며, 세로토닌 이라는 물질이 원인이라는 추정이 있다. 이외의 좌측반구, 전두엽, 기저 신경절 등의 이상소견을 기반으로 한 뇌기능장애가 원인이라는 가설도 있다. 이와 같은 강박증(**obsessive compulsive disorder**)이 현대인의 삶 안에서 증가되고 있다. 실제로 삶 안에서 무엇을 해야하는 실재적 행동불안으로 나타난다. (강박사고, 강박행동)

강박은 '증'이라고 불리는 병이다. 병은 문제가 있다는 것이다. 치료가 필요한 상태이다. 원인의 치료가 필요한 상태를 말한다. 무질서(**disorder**)한 상태이다.

4. 다시 하나님 앞으로

이와 같은 사울의 상태에 대한 대안이 제시된다. 바로 다윗이다. 사람들이 다윗을 추천한 이유는 명확하다.

[사무엘상 16:18]

소년 중 한 사람이 대답하여 가로되 내가 베들레헴 사람 이새의 아들을 본즉 탈줄을 알고 호기와 무용과 구변이 있는 준수한 자라 여호와께서 그와 함께 계시더이다

다른 어떤 이유보다 다윗에게 여호와가 함께 하셨기 때문이다. 사울이 아무리 왕이어도 소년에게 하나님의 영이 임하니, 사람의 눈으로 넘을 수 없는 왕을 치유할 수 있는 '권위'의 차원이 주어졌음을 명심하라.

[사무엘상 16:23]

그리하여 하나님이 보내신 악한 영이 사울에게 내리면, 다윗이 수금을 들고 와서 손으로 탔고, 그 때마다 사울에게 내린 악한 영이 떠났고, 사울은 제정신이 들었다.

사울의 불안과 강박증 (일상의 삶을 살 수 없는 상태)의 치유는, 사울을 붙잡고 있는 악한 영이 떠났기 때문이다. 말씀을 보니 사울이 제정신이 들었다고 말한다. 자유하게 된 상태이다. 오늘 현대인들 안에 있는 두려움과, 불안과, 강박증에 대한 근본적인 치유는 '하나님'을 만나는 것이다. 오늘 내 안에 있는 두려움과 불안함을 가려줄 수 있다고 생각하는 숨고 싶은 나무와, 나뭇잎으로 만든 옷을 제거해야 한다. 근본적인 내면의 자유함이 있어야 한다.

(1) 하나님은 좋으신 분

지속적으로 하나님이 좋으신 분임을 고백하라. 항상 고백하라. 내 안에 하나님에 대한 분명한 확신이 있어야 한다. 그것은 지속적인 믿음의 고백을 통해 가능하다. 평상시의 고백은 아무것도 없는 곳에 길을 만든다. 그 길이 문제가 있을 때 보인다. 그래서 기도할 수 있다. 하나님 앞에 엎드릴 수 있다. 아담이 엎드렸으면 된다. 하나님을 붙잡으면 되는 문제이다. 하나님을 붙잡아야 한다. 두려움이 오는 순간 기도해야 한다.

(2) 영적인 생각, 행동을 해야한다.

불안과 근심으로부터 눈을 돌리라. 생각을 전환해라. 환경을 경작하라. 말씀을 보고, 기도를 하고, 말씀을 듣고, 찬양을 듣기도 하고, 예배해야 한다. 영적인 문제이다. 영적인 환경을 먼저 만드는 것이 중요하다. 그리고 선포하라. 창조의 질서를 선포하라. 그렇게 반복하면 내면안에 확신이 생긴다. 생각의 전환이 생긴다. 담대함이 생긴다. 그 문제가 나를 삼킬 것 같지만, 결국 그렇게 할 수 없다는 것을 알게 된다. 문제로부터 벗어나는 순간이다.

(3) 문제가 생겼다면 진단하라.

마지막으로 왜 이런 두려움과 걱정이 생겼는지 정확히 진단하고, 원인을 단속해야 한다. 내면을 점검해야 한다. 욕망과 야망, 내 뜻, 내 자아가 하나님의 뜻을 막고 있지 않았는지 점검해야 한다. 하나님과의 관계를 점검해야 한다. 그리고 보였다면 구체적인 행동의 변화가 있어야 한다. 하나님이 기뻐하시는 자리에 있어야 한다.

(4) 결국 이 모든 일을 통해 우리 안에 있는 복음을 더 명확히 해야한다.

'복음 뿐이다. 예수님 뿐이다' 라는 사실을 내 영혼에 각인시켜야 한다. 복음의 깊이와 넓이가 확장되고, 살아있는 복음의 능력을 내 삶에 적용시킬 수 있는 자리까지 가야한다.