목회자의 리더십 개발을 위한 편지

주후 2024년 3월 4일 제876호

**일상 분노의 시대를 헤쳐 나가기 위해**

최근 한국계 미국인 배우 스티븐 연으로 하여금 미국 배우조합상 남우주연상을 수상하게한 작품의 제목은 ‘성난 사람들’ 입니다. 이 드라마는 미국 이민자 2세 주인공을 중심으로 분노를 표출할 곳이 없었던 사람들의 충돌을 통해 각 사람 내면의 외로움과 절망 등을 해소해 가는 과정을 담았습니다. 이러한 드라마가 화제가 될 수 있었던 것은 역시 비슷한 감정을 느끼며 살아가고 있는 많은 사람들의 공감을 얻었기 때문일 것입니다.

<팬인가, 제자인가>의 저자 카일 아이들먼은, 분노, 낙심으로 가득한 이 시대를 살아갈 통찰력에 대해 다룬 그의 책 <삶이 뜻대로 안 될 때>에서, 분노에 가득찬 이 시대에 그리스도인이 자신의 분노감을 인정하고 그것을 성경적으로 다루는 방법에 대해 말하고 있습니다.

카일 아이들먼은 분노에 정확히 직면하는 첫 단계로서, 자신의 분노 수치를 측정하라고 말합니다. 그가 제시하는 분노는 크게 4단계의 양상을 띕니다.

**1단계는** ‘가벼운 짜증’입니다. 집안에서 시끄럽게 구는 아이들을 향한 짜증, 제대로 작동하지 않는 전자기기, 상대의 무례한 언행 등이 일상의 가벼운 짜증을 불러 일으키는 단계입니다.

**2단계는** ‘약오름’입니다. 상대의 행동에 의도가 있다고 생각될 때, 우연히 발생한 짜증나는 상황이 아니라 상대방의 의도, 심지어 적의의 배경에 대한 자신의 해석이 들어가기 시작할 때를 의미합니다.

**3단계는** ‘개인적인 분개’입니다. 카일 아이들먼은 이 단계를 개인적으로 무시, 공격 당하는 느낌을 받는 단계로 설명하면서, 오늘날 많은 현대인들이 이 단계에 처해 있다고 말합니다.

**4단계는** ‘주체 못할 격노’의 단계로, 개인의 분노를 구체적인 행동으로 표출하여 파괴적인 언어나 행동을 실행에 옮기는 단계를 의미합니다.

그는 자신의 경험담을 통해 많은 그리스도인들이 긍정적인 감정에 대해서만 말하고 생각할 것을 강박적으로 느끼고 있는 현실의 안타까운 상황을 설명한 뒤, 분노란 그 기저에 있는 또 다른 감정을 가리는 “이차 감정”인 경우가 많으므로, 분노를 정확히 직면하고, 자신이 느끼고 있는 “일차 감정”이 무엇인지 확인함을 통해 그것을 잘 대응하라고 권면합니다. 그는 많은 경우에 분노 기저에 있는 일차감정은 두려움이나 수치, 또는 피로라고 말합니다.

끊이지 않는 사역이 주는 피로감이, 또는 코로나와 물질주의, 저출산과 같은 내가 당장 어찌 할 수 없는 외적 요인의 거대한 파도에 마주하여 과연 이 사역의 결과는 어떻게 될지 알 수 없는 두려움이, 또는 제대로 사역을 하지 못했다는 수치심 등이 나 자신의 원인 모를 분노로 연결되고 있지는 않은지 돌아보기를 소망합니다. 지금 내가 처한 분노의 단계가 몇 단계인지 확인해 보고, 분노에 자신을 내어 맡기는 것이 아니라 그 분노를 야기한 일차 감정을 하나님께 올려 드릴 때, 우리는 비로소 이 사회의 끝없는 분노 조장에서 벗어나 건강한 감정과 사역의 역량을 회복할 수 있을 것입니다.

※ 이 글은 『삶이 뜻대로 안 될 때』, 카일 아이들먼, 두란노. 제4장 내용 일부를 발췌 및 각색하여 작성되었습니다.

평신도를 깨운다 국제제자훈련원

Called to Awaken the Laity

Disciple-making Ministries Int’l

06721 서울시 서초구 효령로68길 98

전화 : 02) 3489-4200

팩스 : 02) 3489-4209

E-mail : cal@sarang.org

www.discipleN.com, [www.sarangM.com](http://www.sarangM.com)