

어떻게 용서할까?

효과적인 용서의 이해와 전략*

김광수**

I. 서론

II. 본론

- 인간관계 갈등과 상처로 인한 부정적 반응:
분노와 분노대처의 한계 극복의 필요
- 용서에 대한 오해와 진정한 용서의 이해
- 용서의 필요성, 용서의 동기와 역량
- 용서의 전략과 방법

III. 결론

* 이 논문은 국학연구원 37회 학술대회(2018. 5. 21)에서 발표한 글을 수정한 글이다.

** 서울교육대학교 교수

【국문요약】

그 동안 용서에 대한 여러 가지 실증적 연구들을 통해 용서의 다양한 유익과 효과, 필요성과 그 가치가 밝혀지고 있다. 그러나 실제 삶의 현장에서 한 개인이 인간관계 갈등과 상처로 인한 피해나 고통을 경험할 때 용서로 나아가기가 쉽지 않고 용서에 대한 부담과 불편을 경험하며, 용서를 보류하거나, 용서를 거부하기도 한다. 한 개인이 용서를 실행하기 위해서는 용서에 대한 바른 지식과 이해에 기초하여 바람직한 판단과 선택을 하며 이를 실행하려는 동기와 의지 및 역량을 갖고 구체적 용서 실행으로 나아가게 하는 전략과 방법이 필요하다. 본 연구는 용서의 실행이 용서에 대한 사고, 정서, 행동의 통합과 상호작용이 촉진되는 과정에서 이루어질 수 있다는 관점에서 실제 용서의 실행을 촉진하기 위해 필요한 방안을 탐구하였다. 먼저, 용서의 가장 큰 걸림돌이자 장애가 되는 분노와 그 파괴적 결과 및 기존 분노대처의 한계를 살펴보았다. 또한 용서에 대한 걸림돌로 용서에 대한 오해와 용서에 대한 바른 이해의 결여 문제를 제시하였다. 이어서 진정한 용서의 의미와 용서의 필요성에 대한 자각과 동기부여 및 역량 개발에 대해서 기술하였고, 끝으로 용서의 구체적 실행을 촉진하는 전략과 방법에 대해서 제시하였다. 결론으로 용서의 이해와 실행 촉진을 위한 추후 연구 및 실천 과제를 기술하였다.

주제어 : 용서, 용서의 실행, 분노, 분노대처, 용서의 이해, 용서의 전략

I. 서론

오래 동안 용서는 여러 사회에서 중요하고 가치 있는 덕목으로 인정되어 왔지만 주로 종교적, 철학적 관점에서 논의되었고 과학적 탐구의 대상으로는 부적절하다는 입장 속에 사회과학이나 행동과학, 의학 등의 경험과학자들의 주목을 받지 못했다. 그러나 1980년대 후반부터 용서에 대한 경험 과학적 연구가 시작되었고 이후 2000년대에 들어서면서 부터 최근에 이르기까지 경험 과학적 용서 연구가 급증하게 되었다.⁰¹⁾

경험과학적 용서 연구결과의 흐름 속에서 다양한 용서 개입을 통해 용서의 긍정적 효과가 여러 관점에서 제시되고 있다.⁰²⁾ 용서는 개인내적 관점에서 볼 때 개인적으로 깊고 부당한 상처에 대한 효과적 대처 및 문제 해결방법⁰³⁾ (오영희, 2010)의 하나로, 자기 치유 및 자기 회복을 촉진하도록 돕는 방안으로 주목받고 있다.⁰⁴⁾ 또한 용서는 대인 관계적 관점에서 볼

01) Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P., *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*, APA, 2000.; Enright, R. D., 김광수 · 박종효 · 오영희 · 정성진 역, 『용서하는 삶(The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love.)』, 시그마프레스, 2014.; 이영수, 김광수, 「국내 용서 연구 동향 분석: 학술지 논문을 중심으로 (1990~2012)」, 『청소년상담연구』 21(2), 한국청소년상담복지개발원, 2013, 289~316쪽.; 조수연 · 권경인 · 이지연, 「용서 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석」, 『상담학연구』 15(6), 한국상담학회, 2014, 2269~2290쪽.

02) 김광수, 「용서 연구의 동향과 과제」, 『교육심리연구』 16(2), 한국교육심리학회, 2002, 113~131쪽.; 이영수, 김광수, 「국내 용서 연구 동향 분석: 학술지 논문을 중심으로 (1990~2012)」, 『청소년상담연구』 21(2), 한국청소년상담복지개발원, 2013, 289~316쪽.; 조수연 · 권경인 · 이지연, 「용서 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석」, 『상담학연구』 15(6), 한국상담학회, 2014, 2269~2290쪽.

03) 오영희 (2010). 한국인 용서 척도 타당화. 한국심리학회지: 건강, 15(1), 1~17쪽

04) 박종효, 「용서와 건강의 관련성 탐색」, 『한국심리학회지: 건강』 8, 한국심리학회, 2003, 301~321쪽.; Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P., *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*, APA, 2000.; 김광수 외, 『용서를 통한 치유와 성장』, 학지사, 2016.

때 복수의 악순환에서 벗어나 긍정적 상호작용으로 나아가도록 이끄는 대인관계 회복과 성장의 방안으로도 제시되었다.⁰⁵⁾ 그 뿐만 아니라 용서는 집단 간, 국가 간 관점에서 볼 때 인종, 종교, 국가 간에 발생하는 문제와 갈등을 극복하고 보다 나은 미래 관계로 나아가는데 중요한 기능을 하는 것으로 제시되었다.⁰⁶⁾ 특히 용서는 교육 및 상담치료의 관점에서 볼 때 갈등과 상처로 인한 자아의 위기극복을 촉진하고 과거의 부정적 경험을 내적으로 통합하게 함으로써 결과적으로 자아의 성숙과 발달을 촉진하는 역할을 하는 것으로 인정되고 있다.⁰⁷⁾

용서에 대한 실증적 연구가 다양하게 이루어지면서 용서를 통한 신체적, 심리적, 사회적, 영적으로 다양한 효과들이 제시되고 용서가 개인의 내적 치유와 성장을 가져오며, 바람직한 대인관계를 증진하고, 바람직한 사회공동체 형성에 기여를 하는 결과가 있음이 밝혀지고 있지만, 실제 삶의 현장에서 한 개인이 인간관계 갈등과 상처를 경험하고 이로 인한 피해와 고통을 겪게 될 때 그 피해와 고통의 자리에서 용서로 나아가며 실제로 용서하는 삶을 살기가 쉽지 않고 어려운 것 또한 피할 수 없는 현실이다. 삶의 갈등과 피해와 고통의 현장에서 과연 내가 용서를 해야 하는가 하는 상황에 직면할 때 사람들은 마음에 부담과 불편함을 느끼며 최대한 용서를 보류하고 이를 피해가려고 한다. 그리고 때로는 오히려 용서하지 않는 마음과 행동(unforgiveness)을 보이며 용서를 거부하기도 한다. 실제로 사람들이 용서를 하지 않거나 용서로 나아가기가 어려운 현실과 그 이유는 제각각 매우 다양하다.

05) 김광수, 「용서 연구의 동향과 과제」, 『교육심리연구』 16(2), 한국교육심리학회, 2002, 113~131쪽.; 김광수 외, 『용서를 통한 치유와 성장』, 학지사, 2016.

06) 손운산, 「치료, 용서 그리고 화해」, 『한국기독교신학논총』 35, 한국기독교학회, 2004, 241~283쪽.; 도널드 슈라이버, 서광선·장윤재 역, 『적을 위한 윤리: 사죄와 용서의 정치윤리』, 서울: 이화여자대학교출판부, 2001.; 김지방, 『적과 함께 사는 법』, 서울: 이야기나무, 2013.

07) 김광수, 『용서상담 프로그램: 아동 및 청소년의 또래 대인관계 문제 개선과 정서능력 개발을 중심으로』 서울: 학지사, 2008.; 조수연·권경인·이지연, 『용서 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석』, 『상담학연구』 15(6), 한국상담학회, 2014, 2269~2290쪽.

본 연구는 그 동안 용서에 대한 여러 가지 실증적 연구들을 통해 용서의 다양한 유익과 효과, 필요성과 그 가치가 밝혀지고 있지만, 실제 삶의 현장에서 한 개인이 용서를 실행해 나가는데 장애나 걸림돌이 될 수 있는 이유나 요인을 살펴보면서 이를 극복하고 건강하고 진정한 용서 실행으로 나아가기 위해서 필요한 방안과 과제를 탐구하고자 한다. 도덕적 행동과 관련된 4구성요소를 제시한 Narváez와 Rest의⁰⁸⁾ 4구성요소 모형은 도덕적 행동 수행과 관련된 4가지 요소로 도덕적 감수성, 도덕적 판단(사고), 도덕적 동기, 그리고 도덕적 실행력을 들고 있다. 이 4구성요소의 모형의 관점에서 도덕적 행동의 산출을 분석하는 것은 도덕적 행동이 왜 안 이루어지는지와 관련하여 다양한 실패를 설명해주고, 도덕성의 연구에 있어서 기존의 여러 이론을 통합할 수 있는 틀을 제공해주며, 무엇보다도 도덕성 발달과 실행을 위해서 교육적, 실제적 개입을 어떻게 해야 할 것인지에 대한 시사점을 제시해준다. 즉 바람직한 도덕성 발달과 실행은 사고(도덕적 판단), 정서(도덕적 감수성과 도덕적 동기), 행동(도덕적 실행력)의 통합과정과 이들의 상호작용이 촉진되는 과정을 통해서 이루어질 필요가 있음을 보여준다. 본 연구는 도덕적 행동 관련 4 구성요소 모형이 제시하는 행동 실천을 위한 시사점을 토대로 용서의 실행을 촉진하기 위한 기초 작업으로 먼저 용서에 대한 이해(사고, 판단)를 재정리하고, 이어서 용서 실행(행동)으로 나아가는 길을 촉진하는 방안(동기, 의지, 전략)을 탐색하고자 한다.

인간관계 갈등과 상처로 인한 부정적 반응, 특히 분노에 대한 건강한 사고, 정서, 행동 반응을 통해 진정한 치유와 회복 그리고 자유와 성장의 길로 나아가는 용서의 실행을 위해서 용서에 대한 바른 지식과 이해(사고)를 토대로 바람직한 판단과 선택을 하고 이를 실행할 수 있는 동기와 의지(정서) 및 역량을 갖고 구체적 용서 실행(행동)으로 나아가도록 돕는 내용과 방법을 탐구하고자 한다. 이를 위해 먼저 용서의 가장 큰 걸림돌

08) Narváez, D. & Rest, J., 문용린 역, 『도덕성의 발달과 심리(Moral development: An introduction)』, 서울: 학지사, 2004, p.487~503

이자 장애가 되는 분노와 그 파괴적 결과 및 기존 분노대처의 한계, 용서에 대한 오해와 이해의 결여의 문제 및 진정한 용서의 이해, 용서의 필요성에 대한 자각과 동기부여 및 역량 개발 문제에 대해서 기술한 후 용서의 구체적 실행을 촉진하는 전략과 방법에 대해서 제시하고자 한다. 그리고 끝으로 용서의 이해와 실행 촉진을 위한 추후 연구 및 실천 과제를 기술하고자 한다.

Ⅱ. 본론

1. 인간관계 갈등과 상처로 인한 부정적 반응: 분노와 분노대처의 한계 극복의 필요

다양한 대인관계에서 깊고 부당한 피해나 상처를 경험할 때 나타나는 핵심적 감정 중 하나가 바로 분노감정이다. 분노는 출생 후 최초로 나타나는 불과 몇 개 안 되는 정서작용의 하나로써 위협이나 상처 혹은 잘못된 것을 지각함으로써 유발되는 강한 불쾌감과 적대감이다.⁹⁾ 인간이 살면서 경험하는 분노는 자연스러운 정서 중 하나로 생존과 보존, 욕구 표현 및 개인의 성장을 위해서 필요하기도 하며 개인적 욕구, 자존감과 가치관 등이 위협 받을 때 또한 유발된다.¹⁰⁾ 분노에는 인지, 정서, 행동 및 신경생리적인 복합반응이 내포되는데, 긴장되고 격분하며 화가 나는 주관적 느낌의 심리적 경험과 자율신경계 활성화에 의해 생리적 증상으로

09) 강신덕, 『비행청소년 분노조절 교육 프로그램 효과연구』, 서울대학교 박사학위논문, 2001.

10) Carter, L. & Minirth, F., The anger workbook, Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers, 1993.

나타나는 감정으로 이러한 분노경험은 자연스러운 인간적 반응으로 이해할 수 있다. 분노경험은 상태분노(state anger)와 특성분노(trait anger)로 나누어 볼 수 있는데, 상태분노는 분노가 유발되는 상황에서 자율신경계의 활성화 또는 흥분을 수반하여 반응하는 일시적인 정서 상태인 반면, 특성 분노는 일상적으로 생활하면서 상태분노를 경험하는 정도, 즉 개인의 일반적인 분노경향성이라 할 수 있다.¹¹⁾

우리 사회에서 분노로 인한 다양한 피해가 이루 말할 수 없이 다양하고 심각하게 그리고 잔인하고 파괴적으로 나타나 다시는 되돌릴 수 없는 고통과 피해를 주고 있다. 불완전한 사람들이 더불어 살아가는 현실적 인간관계에서 불가피하게 발생하는 다양한 갈등과 상처 그리고 이로 인한 분노를 어떻게 다루고 관리해 나가야 하는가 하는 문제는 개인의 정서적 안녕과 사회 전체의 건강을 위해서 우리가 풀어나가야 할 매우 중요하고 핵심적인 과제가 되고 있다.

인간이 살아가면서 자연스럽게 경험하면서 나타나는 분노는 당면하는 문제해결을 할 수 있도록 신이 주신 에너지이자 방어기제로서 우리가 중요하게 여기는 사람, 물건, 가치, 권리 등을 보호하는 바람직한 기능을 하는 순기능이 있다. 그러나 이러한 분노를 너무 자주, 오래, 강하게 경험할 때 분노가 우리를 신체적, 정서적, 정신적으로 파괴하는 분노의 독성적인 역기능 결과들이 다양하게 나타나고 있다. 분노와 암, 심장질환, 뇌졸중 기타 다양한 현대 질병과 관련 보고, 분노와 건강치 못한 생활 습관, 즉 과음, 흡연, 약물 등 여러 중독증, 비만 등과의 관계, 분노와 다양한 정신신경증 관련 보고들이 이 사실을 보여주고 있다.¹²⁾

인간이 위협이나 상처를 받는 상황에서 분노를 느끼지 못한다면 오히려 그것이 비정상적일 수 있다. 중요한 것은 이러한 분노감정을 어떻게 다루

11) Spielberger, C. D., Manual for the State-Trait Anger Expression Scale, Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc, 1988.;강신덕, 『비행청소년 분노조절 교육 프로그램 효과연구』, 서울대학교 박사학위논문, 2001.

12) 전경구, 『화, 참을 수 없으면 푹푹하게』, 파주: 21세기북스, 2012.

고 대처해 나가느냐 하는 것이다. 사람들이 분노를 경험하게 될 때 자신을 보호하기 위해서 분노를 억제하거나 회피하기도 하고 분노를 직접적으로 표현하기도 한다. Spielberger, Kranser와 Solomon은¹³⁾ 분노대처 방식을 분노의 내적 억압(anger-in), 분노의 외적 표출(anger-out), 그리고 분노 조절(anger-control)로 구분하고 있다. 분노의 내적 억압은 분노유발상황과 관련된 사고나 감정을 억제하거나 부정하는 것으로 화가 나지만 내색하지 않고 화를 참으며 화난 감정을 삭이거나 상대방을 피하는 등의 행동으로 분노를 대처하는 방식이다. 분노의 외적 표출은 비난, 욕설, 언어적 폭력, 극단적 모욕, 신체적 폭력 등과 같은 외현적 공격적 행동을 보이는 것으로 분노의 내적 억압과 함께 대표적인 역기능적 분노 대처 방식으로 간주된다. 분노 조절은 분노를 관리하고 조절해나가는 것으로 가장 복합적 기술과 능력이 요구되는데, 효과적인 분노조절을 위해서는 인지적 문제 해결 능력, 타인과 관계를 맺고 자신을 표현하는 사회적 기술, 타인의 입장과 감정을 이해하고 느끼고 공감하는 능력 등이 필요하다.¹⁴⁾

분노대처 방식에 있어서 분노를 억제하거나 부정하는 수동적 대처방식은 그 순간에는 문제가 없거나 해결된 것 같지만, 미해결된 갈등과 상처가 속으로 쌓이게 되면서 억압된 분노로 말미암아 장차 정신·정서적 피해, 우울감정 증가, 죄의식과 수치감, 제 3자에게 분노를 터뜨리는 등의 부작용이 나타날 수 있다. 분노를 외적으로 표출하는 대처방식은 분노를 필요 이상으로 지나치게 드러내는 공격을 하면서 분노나 울분을 폭발하거나 복수나 보복을 하게 되어 상대방에게 피해를 가져오는 방식이다. 사

13) Spielberger, C. D., Kranser, S. S., & Solomon, E. P., *The experience, expression and control of anger* In M. P. Janisse (Ed.), *Health psychology: Individual differences and stress*, New York: Springer-Verlag, 1988, p.89~108.

14) Gottlieb, M. M., *The angry self: A comprehensive approach to anger management*, Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Co. Press, 1999.; 석인자·신지연·이동형, 「감사일기와 용서일기 쓰기가 초등학생의 특성분노 및 분노표현에 미치는 효과」, 『교육치료연구』, 9(3), 교육치료학회, 2017, p513-530.

람들의 분노대처 및 표현 방식은 학습과 특정한 사회적 대상과 맥락의 영향을 받아 발달하게 되며 연령과 성별에 따라 차이가 있는 것으로 보고되고 있는데 특히 아동·청소년들의 공격성, 문제행동, 비행, 학교폭력, 가출 등의 부적응 문제는 그 심리적 근원이 그들의 정서, 즉 분노를 잘 관리하지 못한 점과 밀접하게 연관되고 있음이 입증되고 있다.¹⁵⁾ 대인관계 공격성의 피해를 경험한 아동·청소년들이 주로 사용하고 있는 분노대처 방식은 분노의 표출이나 억압의 방법으로 나타나고 있는데,¹⁶⁾ 분노를 공격적으로 표출하는 것도 문제지만 건강하게 표현하거나 해소하지 못한 채 억압되어 미해결된 분노 또한 장차 또 다른 문제를 가져올 위험성을 항상 안고 있다.

분노를 조절하는 적절한 분노대처 및 표현 방식은 상대를 공격하지 않으면서도 자신을 보호하고 자기주장을 적절하게 하는 바람직한 분노 대처방식이다.¹⁷⁾ 대인관계 갈등과 상처로 인한 분노경험과 관련하여 자신에게 경험되는 분노감정을 정확하게 인식하고 이를 적절하게 조절하고 표현하는 것이 필요하며 이는 건강한 반응이라는 주장에 기초하여 다양한 분노관리 및 분노표현 프로그램들을 개발, 활용하고 있다.¹⁸⁾ 그러나 분노를 조절하고 표현하는 이러한 접근만으로는 인간관계에서 공격받은 부정적인 기억과 이로 인한 깊고 부당한 상처를 해결하고 분노 이면에 있는

15) 채유경, 『청소년 분노표현방식의 모델 및 조절효과 검증』, 전남대학교 대학원 박사학위논문, 2001.

16) 채유경, 『청소년 분노표현방식의 모델 및 조절효과 검증』, 전남대학교 대학원 박사학위논문, 2001.; 하요상, 『용서교육 프로그램이 초등학교 아동의 용서수준과 정서지능에 미치는 영향』, 서울교육대학교 석사학위논문, 2006.

17) 김광수 「청소년의 분노수준, 분노대처방식과 학교생활」 『교육심리연구』 17(3), 한국교육심리학회, 2003, 393-410쪽.

18) 문은주, 『고등학생용 분노조절 프로그램 개발』 경북대학교 박사학위논문, 2010.; 정순민·유형근·정연홍, 「초등학생의 분노조절 능력 향상을 위한 독서치료 활용 집단상담 프로그램 개발」, 『학습자중심교과교육연구』 15(3), 학습자중심교과교육학회, 2015, 443~462쪽. 김용태·박한샘·강신덕, 「청소년의 분노조절 훈련프로그램」 서울: 청소년대화의광장. 강신덕, 「비행청소년 분노조절 교육 프로그램 효과연구」, 서울대학교 박사학위논문, 2001.

원한과 미움을 없애는 데는 한계가 있다.

효과적인 분노조절을 위해서 요구되는 친사회행동 학습을 위한 프로그램들이 일시적이며 외형적인 행동 변화를 가져오기도 하지만, 한 가지 중요한 측면, 즉 피해자와 공격적 피해자(피해를 경험하고 가해자가 되는 경우, 즉 피해와 가해 경험이 공존하는 가피해자)들이 또래에게서 받은 신체, 언어, 혹은 대인관계(relational) 폭력으로 인해 심리적 상처를 입고 있다는 사실이 간과되는 경우가 많다. 또한 기존의 프로그램은 피해자 및 공격적 피해자(피해를 받은 자가 공격자가 되는 경우)들이 누적된 상처로 인해 분노수준이 상당히 고조되어 있고 이러한 분노가 상대방이나 자기 자신, 또는 무관한 제 3자에게 충동적 파괴와 공격행동으로 연결되는 악순환의 고리를 끊지 못하는 점이 지적되고 있다.¹⁹⁾ 상처를 받은 사람이 상처가 치유되지 않은 상태에서 남에게 상처를 주는 상처의 악순환, 그리고 이로 인한 분노의 악순환의 고리를 끊지 못하는 한계가 있다는 점이다. 따라서 이러한 문제점을 극복하기 위한, 보다 효과적이고 근원적인 접근이 요구된다. 즉 단순한 분노 조절이 아니라 분노 이면의 상처, 원한, 미움 등을 치유하는 접근이, 억압된 분노, 미해결된 분노, 분노충동 조절 장애 등을 극복하도록 돕는 새로운 접근이 필요하다. 이에 분노조절 접근의 한계를 극복하기 위해서 인간관계 상처로 고통 받는 사람들의 보다 근원적인 분노치유와 내적 성장을 위해서 용서 심리과정을 경험케 하는 접근이 탐색, 연구, 적용되고 있다.²⁰⁾ 분노의 파괴성을 예방하고 오래 억압

19) Park, J. H., Validating the Effectiveness of a Forgiveness Intervention Program for Adolescent Female Aggressive Victims in Korea. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 2003.; Enright, R. D., Forgiveness is a choice, APA, 2001.

20) Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A., "Forgiveness education with parentally love-deprived college students", *Journal of Moral Education* 24, 1995, p.427~444.; Gassin, E. A. Social cognition and forgiveness in adolescents romance: An intervention study, Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 1995.; Hepp-Dax, S. H., Forgiveness as an educational goal with fifth-grade inner city children, Doctoral dissertation, Fordham University, 1996.; Coyle, C. T. & Enright, R. D., "Forgiveness

된 미해결 분노의 치유를 위한 용서의 필요성이 제시되었다.

2. 용서에 대한 오해와 진정한 용서의 이해

사람들의 용서 실행의 장애가 되는 것으로 용서에 대한 오해와 잘못된 용서 이해를 들 수 있는데 이를 극복하기 위해 진정한 용서에 대한 이해의 증진이 필요하다.

1) 용서에 대한 오해

용서에 대한 오해가 용서에 대한 잘못된 신념이나 편견으로 작용하여 용서에 대한 거부감을 가져오고 용서를 방해하는 걸림돌이 된다. 용서가 아닌 것을 용서로 이해하고 있을 때 용서의 실천이 방해되기 때문에 용서에 대한 오해나 잘못된 이해를 살펴보고 이를 바로 잡을 필요가 있다. 사람들이 흔히 갖고 있는 용서에 대한 오해와 편견은 다음과 같다.²¹⁾

첫째, 사람들은 용서를 잊는 것으로 이해하기도 한다. 그러나 자신에게 일어난 일을 잊어버리는 것은 용서가 아니다. 왜냐하면 깊은 상처는 좀처럼 의식 속에서 사라지지 않는다. 용서는 망각하는 것이 아니라 이와 반대로 어떤 상처를 기억하고 직면하며 이를 정확하게 이해하면서 그 상처를 치료하는 방법이다.

intervention with postabortion Men.”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 65(6), 1997, p.1042~1046.; 장화수, 「용서 교육 프로그램이 실업계 남자 고등학생의 용서, 불안, 분노 및 우울 수준에 미치는 효과」, 계명대학교 석사학위논문, 2002.; 박종효, 「용서와 건강의 관련성 탐색」, 『한국심리학회지: 건강』 8, 한국심리학회, 2003, 301~321쪽.; 하요상, 「용서교육 프로그램이 초등학교 아동의 용서수준과 정서지능에 미치는 영향」, 서울교육대학교 석사학위논문, 2006; 김광수 외, 「용서를 통한 치유와 성장」, 학지사, 2016.

21) 김광수, 『용서상담 프로그램: 아동 및 청소년의 미래 대인관계 문제 개선과 정서능력 개발을 중심으로』 서울: 학지사, 2008.; 김광수 외, 『용서를 통한 치유와 성장』, 학지사, 2016.

둘째, 사람들은 용서를 참는 것으로 이해하기도 한다. 우리가 살아가면서 입은 몸의 상처는 시간이 지나면서 낫게 되지만, 마음의 상처는 시간이 지난다고 해서 저절로 낫지 않는 경우가 많다. 오히려 마음의 상처를 참으려고 노력하면서 이를 억압할수록 상처가 더 고통스럽게 느껴지며 치유되지 않고 악화되면서 다른 부작용까지 나타나기도 한다. 상처를 참고 억눌러 놓을수록 고통과 상처가 지속되지만 용서는 상처를 치유하며 고통에서 벗어나게 한다.

셋째, 사람들은 용서를 상처준 상대방의 사과나 잘못에 대한 인정이 있어야만 하는 것으로 이해하기도 한다. 상대방의 사과나 잘못에 대한 인정이 있어야 용서가 가능하다면, 용서를 통해서 오게 되는 상처의 치유가 가해자의 후회나 사과 여부에 좌우되게 될 것이다. 가해자가 마음의 변화를 일으키기 전(즉 사과하기 전에)에 죽었다면, 피해를 입은 사람은 용서를 하지 못한 상태에 빠지게 되고 고통과 분노만 연장되고 더욱 악화될 것이다. 상대방의 사과가 있어야만 용서가 가능하다는 신념은 종종 피해자를 더 고통스럽게 만든다. 피해자는 이미 가해자로부터 받은 상처뿐만 아니라 상대의 뉘우치거나 사과하지 않는 행동을 보면서 더 깊이 분노하고 상처를 받을 수 있다. 용서는 상대방의 사과나 잘못 인정에 무관하게 사건과 가해자를 새롭게 해석하고 이를 수용하면서 이루어지는 개인 내적 과정이다.

넷째, 사람들은 용서를 정의롭지 못한 일이라고 이해하기도 한다. 용서하는 것은 잘못된 사람이 잘못을 뉘우치고 잘못에 대해 책임을 질 기회를 없애는 정의롭지 못한 일이라고 생각할 수 있다. 그러나 용서한다고 해서 잘못이 없어지거나 법적 책임이 면제되는 것은 아니다. 용서는 잘못이나 부당함을 확인하는 정의에서 출발하며 잘못에 대해서 보복이나 복수를 하지 않고 다시는 그러한 잘못이나 부당한 일이 일어나지 않도록 정의를 구현하면서 이루어지는 행위이다. 이때 정의는 잘못에 대해서 처벌하는 응보적 정의가 아니라 관련된 모든 당사자가 치유되는 회복적 정의를

구현하는 것이다.

다섯째, 용서는 상대방을 위한 것, 즉 상대방만을 좋게 해주는 것이라고 이해하기도 한다. 용서에 대해서 거부감을 갖는 사람은 이미 상처를 받아서 힘든 자신이 가해자를 용서한다는 것에 대해서 불만을 표현한다. 용서는 상대방을 위한 것이 아니라 오히려 상처받은 자신을 치유하기 위한 것이다. 용서는 상처와 피해로 인한 고통으로부터 나를 해방시켜주는 것이다.

여섯째, 사람들은 용서를 화해와 동일시하기도 한다. 그러나 용서는 화해와 반드시 일치하는 것이 아니다. 용서는 개인 내적인 반응으로써 개인의 치유이자 해방인 반면에, 화해는 두 사람 사이에 이루어지는 것으로 양자 간 행동적 결합으로 관계가 치료되는 것이다. 학대를 해오는 배우자에 대해 복수를 모색하지 않고 상대를 용서할 수가 있다. 그러나 상대방이 학대하는 행동을 바꾸지 않는 한 화해는 하지 않을 수 있다. 용서는 하지만 화해는 이루어지지 않을 수도 있고 때로는 화해할 필요가 없을 수도 있다. 용서는 화해하려는 의지를 갖고 상대방이 변화되기를 바라면서 기다리는 것을 포함한다. 따라서 화해는 용서의 결과가 될 수 있다. 요컨대 용서는 화해의 가능성을 열어놓지만 화해는 상대방의 변화나 화해의도와 같은 더 많은 조건을 필요로 한다.

일곱째, 사람들은 용서를 사면하는 것으로 이해하기도 한다. 그러나 대인관계에서의 용서는 사면을 하는 것이 아니다. 사면은 법률을 집행하는 사람이 법률을 위반한 사람에게 위반에 해당하는 처벌을 감해주는 공적 행위이다. 사면은 상처를 입은 당사자가 하는 행동이 아니기 때문에 용서와는 구별된다. 요한 바오르 2세가 자신을 암살하려했던 사람을 개인적으로 용서했듯이 개인적인 용서는 법적인 사면이 없이도 일어날 수 있다. 반면에 사면은 되었지만 용서가 되지 않을 수도 있다. 길을 지나가던 사람이 데모를 진압하던 경찰관의 총에 맞아 사망한 경우 그 경찰관은 당시의 상황이 참작되어 법적인 사면을 받을 수 있지만, 사망한 사람의 가족

은 개인적으로 그 경찰관을 용서하지 못할 수도 있다.

여덟째, 사람들은 용서를 가해자를 변명해주는 것으로 이해하기도 한다. 변명해주는 것은 여러 가지 이유를 들어서 자신의 상처가 상대방이 책임질 바가 아니라고 말하는 것이다. 그러나 용서는 상처를 직면하고 공정한 판단을 하여 상대방에게 있는 책임을 보는 것에서부터 출발한다.

이 밖에 용서는 상대방의 행동을 간과(묵인)하거나 무관심 해버리는 것이 아니며, 시간이 흘러서 상처로 인해 생긴 분노가 저절로 줄어드는 것도 아니다. 용서는 주도적이고 능동적인 행동이며 에너지가 많이 소요되는 과정으로서 용서는 받은 상처로 인한 분노를 느끼면서도 점차 자신과 상대방을 해방시켜주는 개인내적 분투의 과정이다.

2) 가짜용서

사람들은 자신이 실제로 용서를 하지 않고서도 용서를 했다고 믿거나 용서한 것처럼 행동할 수 있다. 이와 같이 잘못된 형태의 용서를 가짜(pseudo)용서라고 명명할 수 있다.²²⁾

어떤 사람은 자신이 아무런 상처를 받지 않았으면서도 ‘난 그 사람을 용서해요’라는 말을 하기도 하는데 이는 자신의 도덕적인 우월성을 나타내거나 상대방을 통제하려는 의도에서 하는 행동일 수 있다. 그리고 다른 사람을 조정하기 위해서 가짜용서를 하는데 예컨대 남편에 대한 분노와 복수심이 있으면서도 지속적이고 공개적으로 자신에게 고통을 주는 남편을 용서한다고 말하는 아내의 경우가 이에 해당한다.

때때로 어떤 사람들은 다른 사람들이 자신에게 상처를 줄지도 모른다는 두려움이나 염려에서 ‘나를 제발 해치지 말라’라는 의미로 ‘난 당신을 용서한다’라고 말하기도 한다. 이렇듯 가짜용서는 다양하게 나타날 수가 있

22) 김광수, 『용서상담 프로그램: 아동 및 청소년의 또래 대인관계 문제 개선과 정서능력 개발을 중심으로』 서울: 학지사, 2008.; Enright, R. D., *Forgiveness is a choice*. APA, 2001.

다.²³⁾

가짜용서는 반동형성, 부인, 투사 등과 같은 심리적 방어의 형태로 나타나기도 하는데 가장 흔한 형태가 반동형성(reaction formation)이다. 반동형성을 하는 사람들은 실제로는 자신의 내면에 분노, 불신, 비난이 있지만 이를 의식하지 못하고 눌러놓은 채 외적으로만 용서반응을 나타낸다. 그리고 이러한 행동이 직면당해도 자신의 분노를 부인하고 끝내 분노를 풀어 내놓지 못한 채 가면을 쓰고 있다가 결국에는 상태가 더 악화되기도 한다.²⁴⁾

자신은 용서를 했다고 하지만 가해자의 긍정적인 변화를 보면서도 상대와 화해하지 않는 것도 가짜용서일 수 있다. 이러한 가짜용서는 기본적으로 상대방에게 영향력(power)을 행사하고 유지하려는 의도에서 이루어질 수가 있다. 상대방을 용서한다고 하면서도 계속적으로 상대방에게 그가 가한 상처를 상기시킨다면 이는 용서가 아니라 상대에 대한 자신의 지배력을 행사하고 있는 것이다.

용서를 한다고 하면서도 상대를 자신에게 영속적으로 빚을 진 대상으로 대할 때 이것 역시 가짜용서를 하고 있는 것이다. 가짜용서 역시 진정한 용서로 나아가는데 걸림돌이 된다. 진정한 용서는 상대방을 공동체의 같은 한 성원으로 환영하고 상대와 자신 모두를 공평하게 존중될 가치 있는 존재로 바라보게 한다.²⁵⁾

3) 진정한 용서 관련 특성

위에서 살펴본 용서에 대한 오해와 가짜용서와 대비하여 상담 및 교육의 관점에서 진정한 용서(이하 용서) 관련 특성을 살펴보면 다음과 같

23) Enright, R. D., *Forgiveness is a choice*, APA, 2001.

24) 김광수, 『용서상담 프로그램: 아동 및 청소년의 또래 대인관계 문제 개선과 정서능력 개발을 중심으로』 서울: 학지사, 2008.

25) Enright, R. D., *The psychology of interpersonal forgiveness*. Paper presented at the National Conference on Forgiveness, Madison, WI, March, 1995.

다.²⁶⁾

첫째, 용서는 사람사이에서 이루어지는 것으로 본다. 비록 폭풍우와 같은 자연재해 같은 비 생명체로 말미암아 사람에게 깊은 상처가 발생할 수 있지만 이에 대해 인격적으로 용서할 필요성을 느끼지는 않는다.

둘째, 용서는 상대방으로부터 개인적으로 깊고, 오래 지속되는 상처를 경험한 후에 발생하며 그 상처는 심리적, 정서적, 신체적, 물질적, 혹은 도덕적일 수가 있다.

셋째, 용서는 개인이 먼저 정의(justice)에 대한 의식을 가질 때에만 가능하다. 공정성(justice)에 대한 의식 없이는 도덕적 상처를 깊이 인식하고 이를 느낄 수 없으며 용서 상황을 직면하지 않는다.

넷째, 용서는 시간이 걸리는 길고 어려운 과정이 될 수 있다.

다섯째, 피해를 준 자가 반드시 잘못을 의도하지 않을 수 있다. 즉, 실제 생활에서는 어떤 피해도 주지 않으려던 좋은 의도를 가진 사람에 의해 깊은 상처를 받을 수가 있다.

여섯째, 용서를 통한 해결에 이르는데 있어서의 어려움은 피해의 정도나 피해이전의 관계의 질과 같은 외적 변인에 따라 달라질 수 있다. 또한 그것은 문제해결전략으로서 정의(justice)와는 대조되는 개념인 용서를 이해하고 용서를 선택하는 능력과 같은 개인의 내적·심리적 특성에 따라서도 달라진다.

일곱째, 항상 한 사람은 피해를 주게 되고 상대방은 피해를 입는 것만은 아니다. 용서는 관계적인 것이다. 그래서 공격을 받은 가해자가 있을 수 있다. 예를 들어, 자기를 부당하게 해고한 사장에게 위협적인 편지를 보낸 사람이 있다고 할 때 그 사장은 피해를 준 사람이었지만 이제는 그 편지에 의해 공격을 받은 사람이 된다. 따라서 둘 다 서로를 용서할 필요

26) Enright, R. D., *The psychology of interpersonal forgiveness*. Paper presented at the National Conference on Forgiveness, Madison, WI, March, 1995.; Enright, R. D., *Forgiveness is a choice*. APA, 2001.; 김광수, 『용서상담 프로그램: 아동 및 청소년의 또래 대인관계 문제 개선과 정서능력 개발을 중심으로』 서울: 학지사, 2008.; 김광수 외, 『용서를 통한 치유와 성장』, 학지사, 2016.

성이 있는 것이다.

여덟째, 사람은 다시 관계가 회복될 때 상대방을 신뢰하게 된다. 그러나 계속되는 만성적 학대와 같은 특별한 경우 화해 없이 그리고 문제되는 영역에서 신뢰를 갖지 못하면서도 용서를 할 수가 있다. 이때 용서하는 사람은 상대방을 한 인간으로 대우하지만 실제적으로는 그 특별한 영역에서 상대방의 약점과 문제점을 염두하고 이에 대한 적절한 보호 조치를 취하게 된다.

아홉째, 다른 사람을 용서하는 것은 상대방에게 끼쳐지는 사랑으로 인해 자신과 상대방 모두에게 변화를 가져올 수 있다. 어떤 경우에 있어서 용서는 관계를 본래의 수준으로 회복시킬 뿐만 아니라 그 이상으로 향상시킬 수 있다.

열째, 용서는 선택에 의해 이루어지는 것이지 강요될 성질의 것이 아니다. 용서라는 선물은 자유롭게 제공되어야 하는 것이다.

이상과 같은 용서의 특성에 대한 이해는 용서에 대한 포괄적이고 균형 있는 관점을 갖도록 도와줌으로써 용서의 효과적인 실천을 촉진할 수 있다.

4) 진정한 용서의 의미와 자발적 선택의 중요성

진정한 용서가 무엇인지 알아보기 위해서 사람들이 용서를 어떻게 이해하고 있는가를 보여주는 용서의 이해구조를 살펴볼 필요가 있다.²⁷⁾ 사회 인지 발달론적 입장에서 용서의 이해 구조는 용서 형태(style)와 용서 도식(schema)을 통해 살펴볼 수 있다.²⁸⁾

먼저 용서 형태(style)와 관련하여 Enright 등은 개인의 인지상태가 자기중심적 상태에서 고통을 피하고 쾌락을 구하는데 집착할 경우에 나

27) Park, Y. O., *The development of forgiveness in the context of friendship conflict*, Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 1989.; Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C., "Forgiveness: A development view," *Journal of Moral Education*, 2, 1992, p 99-114.

28) 김광수, 『용서상담 프로그램: 아동 및 청소년의 또래 대인관계 문제 개선과 정서능력 개발을 중심으로』 서울: 학지사, 2008.

타나는 용서 형태로 ‘복수적 용서’와 ‘보상적 용서’라는 두 가지 용서 형태(style)를 제시하고 있다.²⁹⁾ 먼저 복수적인 용서 형태에서 용서는 복수를 하려는 자기중심적 욕망이 만족될 때 나타나는 용서로 내가 입은 상처와 비슷한 정도로 상대를 처벌할 수 있을 때에 한하여 상대방을 용서할 수 있다고 보는 용서 이해이다. 다음으로 보상적 용서의 형태에서 용서는 개인이 경험한 피해에 대한 보상을 받으려는 열망이 충족될 때 동기화되는 용서로 자신의 손상당한 것이 회복될 때 용서가 가능하다고 보는 용서 이해이다. Enright 등은³⁰⁾ 개인이 내적 규칙 준수 행동과 상대방이나 외부에 좋은 인상을 주려는 열망에서 행동할 때 나타나는 용서 형태를 제시하고 있다. 외부에서 오는 기대나 압력에 부응하는 ‘기대적 용서’와 권위 있는 사회, 종교기관이나 이념에 부응하는 ‘합법적 기대에 의한 용서’, 그리고 용서한 후에 발생할 사회적 좋은 관계를 기대하면서 하는 ‘사회적 조화로서의 용서’ 등 세 가지 형태를 제시하였다.

마지막 용서 형태로 상대방의 안녕과 상대방에 대한 진정한 관심을 특징으로 하는 용서 형태가 있다. 이는 앞에서 제시한 다섯 가지 용서형태에서 나타났던 용서를 위한 어떤 조건(복수, 보상, 타인의 기대나 사회적 기대 충족, 사회적 관계 회복이나 조화)이 제시되지 않는다. 즉 무조건적으로 하는 용서이다. 이는 ‘사랑으로서의 용서’ 형태라고 명명된다.³¹⁾

29) Enright, R. D., & The Educational Psychology Study Group, "The moral development of forgiveness", In W. Kurtines and J. Gewirtz(Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1). Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1991.

30) Enright, R. D., & The Educational Psychology Study Group, "The moral development of forgiveness", In W. Kurtines and J. Gewirtz(Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1). Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1991.; Enright, R. D., Santos, M., & AlMabuk, R., "The adolescent as forgiver.", *Journal of Adolescence* 12, 1989, p.513~329.

31) Enright, R. D., & The Educational Psychology Study Group, "The moral development of forgiveness", In W. Kurtines and J. Gewirtz(Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1). Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1991.; Enright, R. D., Santos, M., & AlMabuk, R., "The adolescent as forgiver.", *Journal of Adolescence* 12, 1989, p.513~329.

다음으로 용서의 의미, 용서의 조건, 용서의 전략 등의 변인을 통해 세 가지 용서 도식(schema)이 제안되고 있는데, 각 용서도식을 갖고 있는 사람들의 특성을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, “복수로서의 용서” 도식(schema)을 가지고 있는 사람은 용서의 의미에 있어서 겉으로 공격적인 행동을 안 하는 것이 용서이며 상대방에 대한 적대적인 감정은 가질 수 있고 이를 공개적으로 표현해도 된다고 생각한다. 용서의 조건에 있어서는 상대방에게 신체적이거나 심리적인 복수를 한 후에야 용서가 가능하다고 보며, 용서하는 방법으로는 복수하는 방법을 사용한다.³²⁾

둘째, “외적인 용서” 도식(schema)을 가지고 있는 사람은 용서의 의미에 있어서 겉으로는 상대방에게 부정적인 행동을 하지 않으며, 내적으로는 부정적인 감정을 가지고 있을 수도 있지만 이를 표현해서는 안 된다고 생각한다. 용서의 조건에 있어서는 사회적, 종교적 용서 기대에 부응하여 용서를 해야 한다고 생각하며, 용서 방법은 상대방을 변명해주거나 시간이 흘러서 상처가 사라지기만을 기다리는 식의 수동적인 방법을 주로 사용한다.³³⁾

셋째, “내적인 용서” 도식(schema)을 가지고 있는 사람은 진정한 용서만이 용서라고 생각하는 사람으로 행동과 함께 정서와 사고가 긍정적으로 변하는 것을 의미하며, 어떤 조건 없이 이루어지며 상대방의 관점을 취하여 상대방을 이해하려고 노력하는 방법을 사용하는 것으로 본다.³⁴⁾

사람들은 용서에 대해서 다양한 생각과 이해를 갖고 있다. 각 개인의 용서의 형태와 인지 도식은 개인의 성장과 발달 수준에 따라 다양하게 나

32) 오영희, 「용서의 발달: 친구사이의 용서를 중심으로」, 『교육심리연구』 4(2), 한국교육심리학회, 1990, p.247~273.; Park, Y. O., *The development of forgiveness in the context of friendship conflict*, Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 1989.

33) 32)와 같은 책

34) 32)와 같은 책

타나고 있는데,³⁵⁾ 사람들의 용서에 대한 생각이나 이해가 보다 성숙하고 완전한 용서에 대한 이해와 생각으로 발전해 나갈 필요가 있다. 즉 무조건적 사랑으로서의 용서 형태와 내적인 용서 도식으로 나아갈 때 더 성숙하고 온전하게 진정한 용서를 지향해 갈 수 있다. 진정한 용서는 상대방의 행동에 상응하여 상대방을 대하려는 상호성의 원리를 극복하고, 상대방을 그 나름의 고유한(unique) 인격을 지닌 인간으로 보고, 상대방이 그의 행동에 의해 평가되고 대우받기 이전에 기본적으로 그의 존재 자체로서 존중되고 인정되어야 한다는 인간에 대한 정체성 원리(identity principle)와 사회적 무조건성 원리(social unconditionality principle)를 지향하는 용서인 것이다.³⁶⁾

위에서 살펴본 진정한 용서의 특성에 비추어 볼 때 진정한 용서는 “누군가로부터 깊고 부당한 상처를 받았을 때 자연스럽게 나타나는 분노, 적개심, 복수와 같은 부정적인 감정 및 생각과 행동 반응을 극복하고, 상대방에 대한 사랑과 자비, 측은지심 등의 긍정적인 감정, 사고, 행동 반응으로 나아가는 것”이라고 정의할 수 있다.³⁷⁾

이러한 진정한 용서를 제대로 이해하고 실행하는데 있어서 주의해야 할 사항은 먼저 용서는 개인의 자발적 선택이므로 강요하지 않아야 한다는 것이다. 주변의 강요나 압력, 요구에 의한 용서는 결국 가짜용서에 그치거나 용서에 대한 왜곡된 이해를 갖게 하고 의도하지 않은 부작용을 가져오며 진정한 용서로 나아가지 못하게 한다. 진정한 용서가 이루어질 때

35) 오영희, 「용서의 발달: 친구사이의 용서를 중심으로」, 『교육심리연구』 4(2), 한국교육심리학회, 1990, p.247~273.; 김광수, 「용서상담 프로그램: 아동 및 청소년의 토래 대인관계 문제 개선과 정서능력 개발을 중심으로」 서울: 학지사, 2008.; Park, Y. O., *The development of forgiveness in the context of friendship conflict*, Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 1989.

36) 김광수, 「용서상담 프로그램: 아동 및 청소년의 토래 대인관계 문제 개선과 정서능력 개발을 중심으로」 서울: 학지사, 2008.

37) 김광수, 「용서상담 프로그램: 아동 및 청소년의 토래 대인관계 문제 개선과 정서능력 개발을 중심으로」 서울: 학지사, 2008.; 김광수 외, 「용서를 통한 치유와 성장」, 학지사, 2016.

나타나는 중요한 결과중 하나가 피해준 상대에 대한 부정적 감정이 감소하고 긍정적 감정이 증가하는 것, 즉 내적, 정서적 해방을 느끼는 것³⁸⁾이다. 이는 상대방의 영향과 상대방의 공격으로 인한 상처, 분노, 미움 등 자신의 자동적이고 부정적 반응에서 벗어나는 해방을 경험하고 이제 과거의 모든 부정적 억매임과 집착에서 풀려나와 자유하게 되는 것을 의미한다. 이 자유 속에서 스스로 더 나은 것을 자발적으로 선택할 힘과 의지를 갖게 된다. 따라서 자발적으로 진정한 용서를 실행해 나갈 때 진정한 정신적, 정서적, 인간관계적 자유를 경험하게 된다. 그리고 또 한 가지 주의할 사항은 용서를 성급하게 하려고 해서는 안 된다는 것이다. 용서의 과정은 한순간의 결심이나 선언만으로 이루어지지 않으며 비교적 긴 심리과정을 거쳐서 이루어진다. 따라서 시간과 여유를 갖고 용서를 실천하고 훈련해 나가는 것을 반복할 때 진정한 용서에 이를 수가 있다.³⁹⁾ 용서에 대한 오해와 가짜용서의 문제를 이해하고 진정한 용서의 특성과 그 의미에 대한 이해가 깊어질 때 자발적 용서 실천으로 나아가는 실행력이 증진될 수 있을 것이다.

38) Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P., *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*, APA, 2000.; Enright, R. D., 김광수 · 박종효 · 오영희 · 정성진 역, 『용서하는 삶(The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love.)』, 시그마프레스, 2014.; 김광수 외, 『용서를 통한 치유와 성장』, 학지사, 2016.

39) 김광수 외, 『용서를 통한 치유와 성장』, 학지사, 2016.

3. 용서의 필요성, 용서의 동기와 역량

진정한 용서의 실행으로 나아가기 위해서는 용서에 대한 바른 이해와 더불어 용서의 필요성에 대한 자각이 필요하다. 그리고 용서를 자발적으로 선택하고 이를 꾸준히 실행해나갈 수 있는 동기부여와 역량의 개발이 필요하다.

1) 용서의 필요성

용서의 실행을 위해서는 용서가 왜 필요한가에 대한 이해가 선행될 필요가 있다. 용서가 필요한 이유를 살펴보면 다음과 같다.

첫째로 용서는 개인과 관계 및 사회공동체의 치유와 성장 및 발전을 위해서 필요하다.⁴⁰⁾ 먼저 용서는 개인의 내적인 치유와 성장을 위해서 필요하다. 용서는 적극적인 자기치유와 자기회복의 방법으로 한 개인이 부당하게 받은 깊은 상처를 치료하고 회복하여서 건강하고 행복한 삶으로 나아가도록 도와준다. 여러 경험 과학적 연구를 통해서 용서는 분노, 우울, 불안, 가해자에 대한 집착, 충동성, 강박증 등을 감소시켜 주고, 희망, 자존감, 정서적 안정, 분노 통제, 안녕감(well-being), 삶의 만족도, 가족 및 인간관계, 신체적 건강, 정서지능, 자기통제력 등을 높여주는 것으로 나타났다. 더 나아가서 용서는 혈압, 심장질환, 부정맥 증상을 개선하며 신체건강도 향상시켜주는 것으로 나타났다.⁴¹⁾

다음으로, 용서는 바람직한 대인관계를 위해서 필요하다. 용서는 갈등

40) 김광수 외, 『용서를 통한 치유와 성장』, 학지사, 2016.

41) 김광수, 『용서 연구의 동향과 과제』, 『교육심리연구』 16(2), 한국교육심리학회, 2002, p.113~131.; 김광수, 『용서상담 프로그램: 아동 및 청소년의 또래 대인관계 문제 개선과 정서능력 개발을 중심으로』 서울: 학지사, 2008.; 박종효, 『용서와 건강의 관련성 탐색』, 『한국심리학회지: 건강』 8, 한국심리학회, 2003, 301~321쪽.; 이영수, 김광수, 『국내 용서 연구 동향 분석: 학술지 논문을 중심으로 (1990~ 2012)』, 『청소년상담연구』 21(2), 한국청소년상담복지개발원, 2013, p.289~316.; 조수연 · 권경인 · 이지연, 『용서 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석』, 『상담학연구』 15(6), 한국상담학회, 2014, p.2269~2290.

과 상처로 발생하는 단절되고 파괴된 인간관계를 회복시켜줌으로써 좋은 대인관계가 계속될 수 있게 도와준다. 용서는 갈등상황에 있는 부부와 가족관계를 향상시켜 주는 것으로 밝혀졌다. 그리고 부모에게서 상처를 받은 자녀들도 용서를 통해 치유되고 부모와의 관계를 회복할 수 있음이 밝혀지고 있다.⁴²⁾

또한, 용서는 바람직한 사회 공동체를 위해서 필요하다. 용서는 개인들 간에 일어나는 갈등뿐 아니라 종교, 인종, 지역, 국가 간에 발생하는 갈등을 치료하고 공동체를 회복하기 위해서 필요하다. 미국의 남북전쟁 후 갈등과 상처를 극복하는 과정에서, 제 1차 세계대전의 후유증과 문제를 거울삼아 제 2차 세계대전의 이후 전범자와 패전국 국민을 분리해서 재판하는 과정에서, 그리고 남아프리카의 흑백갈등과 흑인의 피해와 고통을 처리하는 과정에서 용서는 중요한 역할을 하였다. 특히 남아프리카 공화국의 넬슨 만델라는 용서를 통해 자신뿐만 아니라 나라까지 치유한 용서의 영웅이다. 만델라는 27년간의 감옥생활에서 벗어나 최초의 흑인 대통령이 된 후에 ‘진실과 화해 위원회’를 만들어서, 오랫동안 지속된 심각한 흑백 인종갈등을 용서와 화해를 통해 치유했다.⁴³⁾ 요컨대, 용서는 상처받은 사람 개인의 정신, 정서 및 신체건강에 매우 도움을 주었고 더 나아가서 상처로 파괴된 대인관계와 사회 공동체까지 회복시켜주는 효과를 보여주

42) Coyle, C. T. & Enright, R. D., "Forgiveness intervention with postabortion Men.", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 65(6), 1997, p.1042~1046.; 김귀녀, 「부부 용서 프로그램이 분노 및 갈등해결방식과 배우자에 대한 태도에 미치는 영향」, 전주대학교 석사학위논문, 2002.; 배미자, 「부부갈등대처 및 용서와 결혼만족도」, 전주대학교 상담대학원 석사학위논문, 2004.; 오영희, 「대학생의 부모-자녀 갈등경험, 용서, 정신건강의 관계」, 『교육심리연구』 18(3), 한국교육심리학회, 2004, p.59~77.; 이현희, 「용서상담 프로그램이 초등학교의 공격성과 대인관계에 미치는 영향」, 서울교육대학교 석사학위논문, 2005.; 정지윤, 「용서 프로그램이 초등학교 아동의 용서정도와 대인관계에 미치는 영향」, 서울교육대학교 석사학위논문, 2005.

43) 손운산, 「치료, 용서 그리고 화해」, 『한국기독교신학논총』 35, 한국기독교학회, 2004, 241~283쪽.; 도널드 슈라이버, 서광선·장윤재 역, 『적을 위한 윤리: 사회와 용서의 정치윤리』, 서울: 이화여자대학교출판부, 2001.; 김지방, 『적과 함께 사는 법』, 서울: 이야기나무, 2013.

고 있다.

둘째로 용서는 외상(trauma)을 겪은 후에 나타나는 외상 후 상치나 외상 후 스트레스 및 장애를 극복하고 외상 후 성장으로 나아가게 하는 기제로서 필요하다. 외상(trauma)은 죽음이나 성적 폭력 등과 같은 심각한 상해의 직접적 혹은 간접적 폭력 경험을 의미한다.⁴⁴⁾ 극도의 충격과 스트레스로서의 외상은 개인의 안녕감을 위협하는 사건경험인데 최근에 이러한 외상사건이 아동 및 청소년, 성인에 까지 살면서 누구나 한번 정도는 경험하는 것으로 보편화되고 있다. Tedeschi와 Calhoun은⁴⁵⁾ 외상 사건을 개인이 주관적으로 경험하는 삶의 위기 혹은 삶에 큰 혼란을 주는 사건으로서 당사자에게 부정적인 결과를 가져오는 매우 높은 수준의 스트레스 사건으로 정의됨으로써 기존 DSM의 정의보다 포괄적인 개념으로 소개되고 있다.⁴⁶⁾ 이러한 관점에서 Copeland 등은⁴⁷⁾ 미국의 9-16세 아동·청소년 60% 이상이 한 번 이상의 외상 사건 경험을 보고하고 있으며, 그 중 13.4%는 PTSD 증상을 보였다고 보고하였다. 국내연구에서도 청소년의 68.1%가 한 가지 이상의 외상 경험을 보고하고 있다.⁴⁸⁾

최근 외상과 관련하여 정신적 고통, 정신병리, 부적응 행동 등의 기존 연구와는 달리 외상의 예방과 극복 관련 새로운 연구가 이루어지고 있다. 이는 외상 사건이 부정적 영향을 가져오지만 항상 그러한 것이 아니며, 오히려 외상의 부정적 영향을 극복하면서 인간이 더욱 성장할 수 있다는

44) APA, 권준수·김재진·남궁기 역, 『Diagnostic and statistical manual of mental disorders』, 서울: 학지사, 2015.

45) Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G., "The Posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma.", *Journal of Traumatic Stress* 9(3), 1996, p.455~471.

46) 송승훈 외, 「한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구」, 『한국심리학회지: 건강』 14(1), 한국심리학회, 2009, 193~214쪽.;

47) Copeland, E., Keeler, M., Angold, M., & Costello, E., "Traumatic Events and Post-traumatic Stress in Childhood", *Arch Gen Psychiatry* 64(5), 2007, p.577~584.

48) 서영석 외, 「청소년들의 외상 사건 경험」, 『교육심리연구』 26(3), 한국교육심리학회, 2012, 787~816쪽.

측면을 밝히고 있다.⁴⁹⁾

Tedeschi와 Calhoun은⁵⁰⁾ ‘외상 후 성장(Posttraumatic Growth, 이하 PTG)’이라는 개념을 소개하고 있는데 이는 외상 경험 이후 이를 극복하면서 이전의 적응 수준보다 더 나은 긍정적 변화가 나타날 수 있음을 보여주고 있다. PTG란 인생의 위기에 대해 투쟁하여 얻은 긍정적인 심리적 변화와 성장이라 할 수 있다. 이때의 성장은 단순히 외상 이전의 기능수준으로 돌아가는 것이 아니라 오히려 이전의 적응수준을 넘어 자신과 타인, 삶에 대한 지각에 있어서 더 긍정적 변화와 성장을 말한다.⁵¹⁾ 인생을 살면서 경험할 수 있는 다양한 외상과 이로 인한 상처, 스트레스, 스트레스 장애를 극복할 뿐만 아니라 이에서 더 나아가 외상 후 성장 경험을 가져오는데 용서는 중요한 역할을 할 수가 있다.⁵²⁾

또한 용서는 인간의 삶의 목표인 행복을 증진하기 위해서 필요하다. 최근 부정적 행동, 정서, 사고 등에 초점을 둔 기존의 심리치료 및 상담과는 달리, 인간의 행복을 경험 과학적으로 탐구하는 긍정심리학에 기반한 긍

49) Aldwin, C. M., *Stress, coping, and human development: An integrative approach (2nd ed.)*, New York: Guilford Press, 2007.; Danforth, M. M., & J Glass, J. C., “Listen to my words, give meaning to my sorrow: A study in cognitive constructs in middle-age bereaved widow”, *Death Studies* 25, 2011, p.513~329.; 이혜미, 김광수, 「학교폭력 외상피해의 이해와 대처」, 『초등상담연구』 15(2), 한국초등상담교육학회, 2016, pp.141~163.

50) Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G., “The Posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma.”, *Journal of Traumatic Stress* 9(3), 1996, p.455~471.; Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G., “Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence.”, *Psychological Inquiry* 15(1), 2004, p.1~18.; 이혜미, 김광수, 「학교폭력 외상피해의 이해와 대처」, 『초등상담연구』 15(2), 한국초등상담교육학회, 2016, pp.141~163.

51) Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G., “Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence.”, *Psychological Inquiry* 15(1), 2004, p.1~18.; 이혜미, 김광수, 「학교폭력 외상피해의 이해와 대처」, 『초등상담연구』 15(2), 한국초등상담교육학회, 2016, pp.141~163.

52) 김광수 외, 『용서를 통한 치유와 성장』, 학지사, 2016.

정심리 상담은 긍정적 성격, 정서, 경험의 증진에 초점을 두고 있다.⁵³⁾ 용서개입은 다양한 대인관계 상처와 갈등으로 말미암아 발생하는 미움, 분노, 적대감, 증오 등의 부정적인 반응을 극복하고 이해, 공감, 동정심, 사랑 등의 긍정적인 반응으로 나아가는 경험을 촉진하여 다양한 갈등에서 건강하게 대처하게 함으로써 인간관계와 가정, 학교, 직장, 사회생활 영역에서 적응과 발달을 촉진하는 목적으로 개발, 적용되는 상담(프로그램) 개입이다. 이러한 용서상담개입은 부정적 행동반응을 극복하는데 멈추지 않고 긍정적 행동반응으로 나아가는 용서증진을 통해서 행복을 구현해 나가는 긍정심리 상담 개입의 대표적인 일례가 된다.⁵⁴⁾ 요컨대 용서의 증진은 행복으로 가는 중요한 인간경로 중의 하나가 되는 것이다.

2) 용서의 동기

용서로 나아가고 용서를 문제해결 전략으로 선택하기 위해서는 용서하려는 동기가 필요하다. 용서의 동기에 영향을 미치는 변인을 개인내적 변인과 개인외적 변인으로 나누어 살펴보면 다음과 같다.⁵⁵⁾

용서의 동기에 영향을 미치는 개인내적 변인에는 용서발달 수준, 종교나 철학교육, 그리고 전환(conversion) 등이 있다. 용서의 발달수준이 용서의 동기에 끼치는 영향은 낮은 용서발달 수준에 있을수록 복수나 보상 등의 조건이 만족되어야 용서동기를 갖게 되지만, 높은 용서발달 수준으로 갈수록 조건 없이 용서하려는 경향 때문에 용서동기가 높아진다. 용서에 대한 철학적, 종교적 교육을 받은 사람들이 다른 사람들보다 용서를 중요한 문제해결 전략으로 생각하는 경향이 강하다는 것이 Enright 등

53) Seligman, M. E. P., Rashid, T. & Parks, A. C., "Positive psychotherapy", *American Psychologist* 61, 2006, p.774~788.

54) 김광수, 「긍정심리학에 기반한 초등학교 상담의 방향과 과제」, 『초등상담연구』 11(2), 한국초등상담교육학회, 2012, p.193~217.

55) Freedman, S. A., *Forgiveness education with incest survivors*, Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 1994.

의⁵⁶⁾ 연구결과를 통해서 시사되고 있다. 용서하려는 동기에 영향을 미치는 다른 중요한 개인내적 변인으로 전환(conversion, change of heart)이 있다.⁵⁷⁾ 전환이란 “마음의 중대한 변화”를 뜻한다.⁵⁸⁾ 즉, 지금까지 사용해오던 자아방어기제나 복수, 미움 등의 자기 나름의 문제해결전략이 결국 더욱더 상처를 악화시키는 부정적인 결과를 낳았음을 자각하고 용서를 바랐던 문제해결의 전략으로 신중하게 고려하는 내적 관점의 변화를 말한다. 이러한 전환은 급격하게 올 수도 있고 서서히 진행될 수도 있다. 용서하려는 동기에 영향을 끼치는 개인외적 변인으로는 개인이 속한 사회나 문화가 용서를 어떻게 바라보는가와 같은 사회문화적 조건, 가족이나 친구, 개인이 속한 집단 등의 환경적 지지, 갈등이나 상처가 발생된 후 경과된 시간, 상처의 깊이나 정도 등을 들 수 있다.⁵⁹⁾

3) 용서의 역량: 기술과 성품

용서로 나아가고 용서를 실행할 수 있는 역량을 두 가지 관점에 이해해 볼 수 있다. 하나는 구체적인 용서의 행동과 방법, 즉 용서기술의 측면의 이해와 다른 하나는 용서의 미덕과 태도 즉 용서성품의 품성측면의 이해이다. 최근 경험과학적 연구로 시작된 용서의 이해는 개인의 상처와 고통을 치료하고 회복하려는 심리상담이나 교육적 측면도 있지만, 오래 동안 여러 학문에서 언급되어온 용서의 본질적 개념에는 개인의 내적 성품과 태도의 계발을 중시하는 인성교육적 측면이 강하다고 할 수 있다. 따라서 진정한 용서로 나아가고 진정한 용서를 실행하도록 조력하기 위해서는 심리, 정서적 효과를 가져 오는 기법(skill)이나 대처(coping

56) Enright, R. D., Santos, M., & AlMabuk, R., “The adolescent as forgiver.”, *Journal of Adolescence* 12, 1989, p.513~329.

57) Freedman, S. A., *Forgiveness education with incest survivors*, Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 1994.

58) North, J., “Wrongdoing and forgiveness”, *Philosophy* 62, 1987, p.336~352.

59) Freedman, S. A., *Forgiveness education with incest survivors*, Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 1994.

strategy)를 강조하는 것만이 아니라 용서의 인성, 태도, 가치관 등 내적 성품(character) 발달을 촉진하는 용서 품성계발이 함께 강조될 필요가 있다. 다양한 저술과 세미나를 통해 개인과 가정, 기업경영 컨설팅을 수십 년간 해온 Covey는⁶⁰⁾ 많은 사람들이 즉각적인 효과를 가져 오는 외적 능력(ability) 위주의 기법이나 방안만을 찾아 적용하려고 한다고 하면서, 방법이나 기법 중심의 접근이 비록 즉각적 효과는 가져오더라도 성품과 같은 내면의 인격적 변화가 없는 개인은 현실에서 또 다시 문제에 부딪치는 악순환에 직면할 수 있음을 시사한 바 있다. 용서 중재나 개입에 있어서 이러한 지적에 유념할 필요가 있다. 당장 자신에게 유익을 주는 자기조력적 기법이나 행위만이 아니라 상대방에게 유익과 선물을 주는 도덕적 자비의 내적 특성과 품성을 증진하는 용서 역량의 계발이 동시에 강조될 필요가 있다.⁶¹⁾ 이러한 측면에서 볼 때 Knutson과 Enright⁶²⁾의 연구

60) Covey, S. R., 김경섭 역, 『성공하는 사람들의 7가지 습관(The 7 Habits of Highly Effective People)』, 서울: 김영사, 2003.

61) 김광수, 「경험과학적 용서연구의 반성적 고찰과 제언」, 『교육심리연구』, 18(4), 한국교육심리학회, 2004, p33-49.

62) Knutson, J. & Enright, R. D., *The Adventure of Forgiveness: A Guided Curriculum for Primary 3 Children in Northern Ireland*, University of Wisconsin-Madison, 2002. Knutson과 Enright의 연구는 용서의 역량과 성품을 개발하기 위한 우리의 용서교육과정 개발에 좋은 시사점을 주고 있다. 이들은 오랜 동안 종교와 민족적 분쟁, 폭력과 테러의 악순환으로 여러 가지 부정적 정서, 행동을 경험할 위험에 처해있는 북 아일랜드 아동과 청소년들을 위한 용서교육 과정의 구성과 적용을 시도하였다. 초등학교 1학년부터 6학년까지 각 수준별 용서교육과정을 세 파트로 구성하고 있는데 제 1부는 대인용서(interpersonal forgiveness)와 그 바탕이 되는 무조건성(unconditionality)에 대한 이해와 실천 능력을 증진시키기 위해서 다른 사람을 용서하는 것과 밀접한 관련이 있는 주요 구성요소로서 사람이 타고난 본질적 가치(Inherent worth), 도덕적 사랑(Moral love), 친절(Kindness), 존경(Respect), 관대함(Generosity) 등의 미덕을 들고 이들을 용서의 맥락 밖에서 학습하고 이해하는 데 초점을 둔다. 제2부는 제1부에서 제시한 용서관련 개념이 이야기나 예화 속에서 이해, 학습되도록 구성된다. 제3부에서는 자신에게 상처와 갈등을 가져온 구체적 대상을 선정하고 그 대상에게 1부와 2부에서 학습한 덕목, 즉 본질적 가치, 도덕적 사랑, 친절, 존경, 관대함을 적용함으로써 상대방을 구체적으로 용서하는 방법을 안내한다. 제 3부는 용서의 구체적 방법과 기술적 용과 관련된 교육과정의 실제적 부분이며 제1부와 2부는 용서관련 품성을 계발하여 용서의 실행(practice)을 준비시키는 단계라 할 수 있다. 건강하고 진정한 용서 실행을 증진시키기 위해서 구체적인 용서의 행동과 방법, 즉 용서기술의 습득과 용서의 미덕과 태도 즉 용서성품의 계발이 통합될 필요가 있음을 보여주는 일례라 하겠다

는 많은 시사점을 제공하고 있다.

4. 용서의 전략과 방법⁶³⁾

용서는 한 마디 말이나 결정 혹은 일회적 행동만으로는 불충분한, 일련의 심리적 과정(process)의 경험으로 이해된다. 따라서 ‘일회적 사건이나 행위라기보다는 하나의 과정(process)이라는 관점’에서 용서를 증진하는 전략과 방법들이 제시되고 있다. 용서를 실행하도록 돕기 위해서 몇 가지 중요한 전략들이 제시되고 있는데,⁶⁴⁾ 이러한 전략들은 용서연구에서 사용될 용서개입 프로그램의 기초가 되며 사람들이 습득하여 활용할 수 있도록 교육해야 할 중요한 내용이 된다. 여기서 제시되는 용서촉진 전략은 용서가 이루어지는 과정을 고려하여 순서대로 제시하고자 한다.⁶⁵⁾

1) 상처를 자각하고 자유롭게 표현하기

대인관계에서 상처를 경험한 많은 사람들이 다른 사람들이 자기에게 깊은 상처를 주었다는 것을 인정하지 않으려 하거나 이를 숨기려 한다. 그러나 용서는 상처를 정직하게 직면, 자각하고 이를 안전한 상황에서 표현하면서 시작된다. 따라서 조용히 진지하게 자신의 대인관계를 돌아보고 부정적 대인관계 상처경험과 갈등을 통해 나타나는 분노, 미움, 복수심, 적개심이나 우울, 불안, 의기소침, 자신감 하락, 위축, 신체화증상 등의

63) 이 부분은 ‘용서상담프로그램’(김광수, 2008), ‘용서를 통한 치유와 성장’(김광수와, 2016)의 용서의 촉진 전략 부분을 재구성하여 기술한 부분임.

64) Freedman, S. A., *Forgiveness education with incest survivors*, Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 1994.; 김광수, 『용서의 심리와 교육프로그램』, 한국학술정보(주), 2007.; 김광수, 『용서상담 프로그램: 아동 및 청소년의 또래 대인관계 문제 개선과 정서능력 개발을 중심으로』 서울: 학지사, 2008.

65) 김광수 외, 『용서를 통한 치유와 성장』, 학지사, 2016.

인지, 정서, 행동 및 신체·생리 반응을 자각하고 이를 안전한 상황에서 표현할 필요가 있다.

이를 위한 구체적 방안으로 갈등과 상처나 피해 준 대상에게 사건 당시에 자신이 느꼈거나 현재 그 일을 회상해볼 때 나타나는 감정, 생각, 행동들을 묘사하면서 상대방에게 하고 싶은 말을 편지로 써보는 것이 있다. 이러한 편지쓰기는 상대방에게 ‘보내지 않는 편지’로 쓰는 것이기 때문에 자기 방어를 풀고 비교적 자신을 있는 그대로 노출할 수 있다. 보내지 않는 편지를 쓰면서 당시의 상황과 사건을 있는 그대로 생각하고 느끼며 수용하고 표현할 수가 있다.

때때로 방어나 억압이 심해서 보내지 않는 편지를 쓰면서도 자신의 상처를 충분히 느끼고 자각하고 표현하지 못할 경우가 있다. 이런 때는 안전한 상황에서 신뢰할 만한 사람이나 집단의 구성원들 앞에서 읽게 되면서 그 장면으로 돌아가 상처를 실제로 느끼고 자신의 억압된 감정이나 생각을 만나면서 이를 안전한 상황에서 표현할 때 자신의 감정, 사고, 행동을 있는 그대로 경험하고 수용할 수가 있다. 또한 ‘빈의자 기법’이나 ‘역할 연기(role playing)’ 등을 사용하여 가상의 상대방이나 상대방 역할을 맡은 사람에게 상처나 분노 경험 관련 자신의 감정이나 생각들을 자각, 표현하는 노출을 촉진할 수도 있다.

2) 합리적 사고로 전환하기

사람들은 대개 상처사건이나 그러한 경험자체가 바로 자신에게 부정적 영향이나 결과를 가져다준다고 생각하기 쉽다. 그러나 많은 경우 내가 느끼는 부정적 감정이나 부정적 행동반응은 사건이나 경험 자체보다는 사건이나 경험에 대한 나의 생각(비합리적 사고 반응)의 영향을 받아 나타난다. 사람들이 자주 하는 비합리적 생각에는 자신이나 타인, 세상의 상황이나 조건에 대한 당위적 생각, 이분법적 생각, 극단적 생각 등이 있다. 당위적 생각은 ‘반드시 0 0 해야 한다, 0 0 해서는 안 된다, 나는 칭찬받

아야 한다. 나는 야단을 맞으면 안 된다. 진정한 친구라면 나의 부탁을 거절해서는 안 된다' 등과 같은 경직되고 왜곡된 사고를 말한다. 이분법적 생각은 흑백논리의 사고라고 할 수 있는데, '이것 아니면 저것이다'는 식의 사고, 즉 좋은 사람 나쁜 사람, 착한 사람 악한 사람 등과 같이 양극단으로 나누는 사고를 말한다. 극단적 생각은 절대로, 한번도, 언제나, 늘, 항상 등이 들어가는 사고로 '재는 한 번도 제대로 한 적이 없다, 재는 절대로 믿을 수 없다, 저 사람은 항상 자기 자랑만 한다.' 등과 같이 극단으로 치우친 사고를 말한다.

비합리적 사고는 비현실적, 비논리적, 비실용적이며 융통성이 없는 닫힌 사고이며 경직된 특성을 지닌다. 자신이 당한 상황이나 관련된 상대에 대해서 어떤 사고(생각)가 있는지를 알아보고 이러한 사고가 현실성, 논리성, 실용성, 융통성 있는 건강한 사고인지 평가할 필요가 있다. 상처경험이나 가해자에 대해서 자동적으로 나타나는 비합리적 생각을 합리적이고 건강한 사고로 바꾸기 위해서 소망적 사고로 전환하는 훈련이 필요하다. 예컨대, '친구이니까 나에게 거짓말을 해서는 안된다' 라는 사고를 '친구라면 나에게 거짓말하지 않았으면 좋겠다. 그러나 자신의 상황 때문에 거짓말 할 수도 있다.'라고 사고 전환을 할 수 있고, '나는 절대로 실수를 해서는 안 된다.'는 사고를 '나는 실수를 하지 않았으면 좋겠다. 그러나 실수할 수도 있지.' 라는 소망적 사고로 전환하면 긍정적이고 보다 적극적이며 현실적인 생각이 될 수 있는데 이렇게 소망적으로 전환하는 사고 반응 훈련은 상처와 문제에 보다 더 건강한 대처를 통해 용서로 나아가는데 도움을 준다.

많은 경우 이미 경험한 사건이나 일 자체 보다는 이에 대한 자동적이고 비합리적인 사고 반응 때문에 고통이나 상처가 더 심해지고 부정적 반응이 지속되는 경우가 많다. 이미 발생한 사건이나 일에 대한 사고의 변화를 통해서 고통이나 부정적 반응이 줄어드는 효과가 나타난다. 특히 사건이나 대상으로 말미암아 자동적으로 떠오르는 부정적 사고나 장면을 보

다 효과적으로 다루는 방법으로 ‘긍정적 상상하기 혹은 긍정적 사고 채널 돌리기’ 방법을 사용하면 좋다. 즉 떠오른 부정적 사고나 장면에만 집착하여 머물러 있지 말고 긍정적 사고나 장면으로 전환함으로써 부정적 사고의 지배에서 벗어날 필요가 있다. 이 방법의 효과적 적용을 위해서 상처 준 상대방과의 관계에서 혹은 기타 다른 관계나 상황에서의 긍정적 장면이나 기억의 리스트를 작성해서 적절히 활용할 수 있는데 이를 ‘나만의 긍정적 앨범 혹은 긍정적 통장’이라 지칭할 수 있으며 이는 자신의 심리적 자산과 향유자원이 될 수 있다.

3) 새로운 눈으로 보기

많은 학자들이 이 전략을 진정한 용서를 하기 위한 필수전략으로 인정하고 있다. 학자에 따라서 재귀인 훈련, 긍정적 인지적 귀인, 과거를 다시 쓰기, 새로운 눈으로 보기, 재구조화, 건설적인 대안주의, 상처를 재평가하기 등으로 다양하게 표현한다. 학자에 따라 다르게 표현하고는 있지만, 이 전략의 핵심은 적절한 사회 조망능력을 사용하여 자신에게 상처를 준 사람과 상처가 생긴 사건을 맥락(당시 상황이나 배경)속에서 다시 바라보는 것이다. 이를 통해 상대방의 행동이 여전히 부당하다고 생각하면서도 그 일과 상대방에 대해서 더 깊고 새로운 이해를 하게 되는 것이다.

이를 위한 구체적 방법으로 상대의 행동(doin)과 존재(being, 사람)가치를 구분해서 생각해보기, 상대의 과거 성장과정이나 생활 배경을 이해하기, 가해 당시 상대가 처한 상황 이해하기 등을 시도할 수 있다. 인지적 재해석, 즉 새로운 눈으로 보기의 핵심 특성은 문제나 고통이 쉽게 다루어지지 않거나 해결되지 않는 기존의 일반적 관점에서 벗어나 보다 쉽고 생산적으로 다루어질 수 있도록, 새롭고 신선한 관점에서 문제나 고통을 바라보는 것이다. 비록 가해의 부당성은 인정하면서도 사건이나 상대를 새 관점에서 이해함으로써 개인의 성격과 그의 행동만 보지 않고 성격형성과 행동에 영향을 끼친 여러 요인을 고려하여 바라보는 것이다.

예컨대, 매일 술 드시고 가족들을 구타하는 아버지를 맥락 속에서 바라보며 인지적으로 재해석, 즉 새로운 눈으로 바라보기를 다음과 같이 할 수가 있다. 아버지의 나쁜 행동이나 성격에만 초점을 두는 것이 아니라 그렇게 된 배경에도 초점을 두고 바라보는 것이다. 즉 어린 시절의 불행한 환경에서 성장했으며, 가장으로서 받게 되는 여러 압박감이 있고, 최근에는 실직을 당했으며, 스트레스 대처 기술이 부족하고 가정에서 인정받지 못하고 있는 점들에도 초점을 두고 아버지를 새롭게 이해함으로써 ‘우리를 힘들게 하고 배신한 나쁜 사람’에서 ‘불행했던 과거가 있었고, 삶에 힘들고 지쳤고, 우리의 지지와 이해를 필요로 했던 사람으로 재구조화하여서 새로운 눈으로 바라볼 수 있다. 아버지에 대한 이러한 인지적 재해석, 즉 새로운 눈으로 보기는 아버지에 대한 용서 촉진에 기여할 수 있다.

4) 공감 촉진하기

상처를 준 사람의 입장이 되어 상대방이 어떻게 느끼고 있는가를 자신이 느껴보려고 하는 공감을 통해 상대방에 대한 복수심이나 분노 등이 감소될 수가 있다. 이러한 공감은 앞에서 제시한 세 번째 전략인 새로운 눈으로 보기(인지적 재해석 과정)를 통해서 촉진될 수도 있다. 이를 위한 구체적인 방법으로 가능한 범위에서 상대방의 입장이 되어 느껴보기, 상대방의 입장이 되어 나에게 보내는 편지 써보기 등을 시도할 수 있다. 특히 상대방에 대한 공감을 해 볼 수 있기 위해서 상대방에 대한 이해가 필요하기 때문에 상대방을 잘 아는 사람들을 통해서 공감촉진에 도움이 되는 상대에 대한 정보나 지식을 얻는 것도 좋은 방법이 될 수가 있다.

예컨대, 시어머니의 비난이나 지적, 그리고 경직된 사고나 행동으로 인해 상처받고 그 관계를 힘들어하는 며느리의 경우, 남편과의 특별한 대화를 통해서 시어머니의 성장과정, 인간관계, 주요 사건 등에 대해서 알아감으로써 시어머니의 현재와 같은 행동과 그 내면에 대한 공감이 촉진될

수 있다. 이러한 공감의 촉진은 머느리의 심리적 탄력성을 증진시킴으로써 시어머니의 행동이나 말이 당장 변화되지 않았더라도 이전보다는 이에 대해 덜 상처를 받고 보다 유연하게 대처할 수 있는 힘을 주는 예방주사효과를 가져 오면서 용서를 촉진할 수 있다.

5) 측은한 마음 갖기

측은한 마음 갖기, 즉 동정심을 갖는 것이란 상대방의 고통을 느끼는 것만이 아니라 이에서 더 나아가 상대의 고통에 행동적으로 반응을 보이는 것을 뜻한다. 다시 말해 상대방이 느끼고 있는 고통을 함께 느끼는 것으로 자신도 상대방의 괴로움을 느끼면서 상대방에 대해 안타깝고 불쌍한 마음을 가지는 것이다. 동정심은 영어로 ‘compassion’ 인데 이 용어는 ‘com’(함께)과 ‘passion’(고통을 느낌)의 합성어로 ‘함께 고통을 느낀다’는 말이다. 이는 공감보다 더 깊은 반응으로 상대방의 연약함이나 고통이 내게 느껴져서 가만히 있을 수 없고 상대를 위하여 어떤 적극적, 긍정적인 반응을 하게 하는 마음 상태이다.

‘나와 같은 한 인간으로서 가해자의 고통스러운(힘들어하는) 모습을 상상하고 느껴보기’, ‘상대방의 고통을 생각하고 함께 느껴보기’ 등을 시도할 수 있다. 이러한 시도를 통해 비록 나에게서는 고통이나 상처를 주었더라도 자신의 가족이나 가까운 사람들을 위해서 나름대로 수고하면서 힘들게 살아가는 상대방의 모습을 상상하고 느껴볼 수 있다. 또한, 다른 사람과 좋은 관계를 맺으면서 살아가는 방법을 모르고 자신의 한계에 갇혀서 갈등하면서 힘들게 살아가는 상대의 모습을 보면서 상대에 대한 동정심(측은한 마음)을 느끼게 될 때, 동정심을 느끼는 마음은 이전의 부정적인 마음과는 달리 마음이 부드러워지면서 오히려 밝고 좋은 감정으로 가득 차게 된다. 동정심을 느끼는 마음에는 분노와 부정적 감정이 사라지고 상처 결과로 나타났던 부정적 반응에서 긍정적인 반응으로 대처 방향을 바꾸는 ‘마음의 전환’이 나타나게 된다. 많은 임상적 사례들은 상대에

대한 즉속한 마음, 즉 동정심을 용서를 가장 촉진하는 요인으로 제시하고 있다.

6) 불완전성 통찰하기

앞에서 언급한 세 번째 전략인 인지적 재해석을 통해서 상처를 준 상대방이 연약하고 부족하며 잘못을 저지르기 쉬운 인간이라는 사실을 발견하게 될 때 이러한 발견은 용서를 촉진하는데 도움이 된다. 이에 덧붙여서 상대방만이 불완전한 존재가 아니라 나 자신도 상대방처럼 불완전하고 결함이 있는 약한 존재이며, 따라서 나 자신도 다른 사람의 용서를 받을 필요성이 있(었)다는 사실을 자각하게 되면서 용서과정은 더욱 촉진되게 된다.

우리는 살아가면서 압박을 받거나 스트레스를 경험할 때, 피곤하거나, 당황스럽거나, 뭔가 상처를 받기 쉽거나 불리하다고 느낄 때 크고 작은 실수나 잘못을 범하기도 하고 다른 사람에게 상처나 피해를 줄 수가 있다. 그리고 의도적으로 또는 무의식적으로 부정적 생각을 하거나 바람직하지 못한 행동을 하기도 한다. 또한 당시에는 자각하지 못했으나 지나고 나서 돌아볼 때 자신의 행동이 잘못되었고 상대방에게 피해나 상처가 된 경우가 있다. 따라서 우리는 때때로 용서를 받을 필요가 있고 관련된 당사자에게 용서를 구할 필요가 있다. 누군가에게서 용서를 받은 기억들을 되살려보는 것, 상대방에게 받은 상처나 이와 비슷한 것을 내가 누군가에게 행한 것 등을 돌아보고 통찰하면서 나의 가해자나 나 자신 모두 용서가 필요한 존재임을 느낄 때 상대방에 대한 용서는 촉진될 수 있다.

7) 상처를 타인에게 전가하지 않기

일반적으로 상처나 분노에 직면할 때 흔히 복수의 전략이 사용되기 쉽고 이로 인해 상처의 악순환이 발생하게 된다. 상처를 받은 사람은 상처를 준 사람에게 복수를 통해 자신이 받은 만큼의 상처를 입힌다. 그러면

상처를 받은 사람이 자신이 받은 상처가 더 크고 부당하다고 생각하여 상대방에게 다시 복수하며 상처를 주게 된다. 이런 식으로 상처의 주고받기(일명 복수의 악순환)가 지속되는 것이다.

그러나 용서는 자신에게 주어진 상처로 인한 고통을 상대방이나 다른 사람에게 전가하지 않고 자기 자신이 흡수해 버림으로써 이러한 복수의 악순환 고리를 끊게 할 수 있다. 여기서 상처를 흡수한다는 것은 상처가 끓어 터질 때까지 그 상처를 억압하고 품고 있는 것이 아니라 자신의 고통을 있는 그대로 수용하면서 이에 대한 부정적인 반응은 극복하고 보다 건강한 반응을 선택하면서 그 고통이 잘 해소되도록 자신을 돌아보며 감내하며 기다리는 것이다. 이 때 자신의 부정적 측면이나 약점 보다는 긍정적 측면이나 강점에 초점을 맞추고 이를 고통의 극복이나 문제대처에 잘 활용할 필요가 있다.

8) 현재의 자신을 수용하기

Close는⁶⁶⁾ 성적 학대를 경험한 내담자가 자신을 성적으로 순결한 존재로 볼 수 없었기 때문에 용서를 할 수 없었지만, 학대경험 결과로 자신이 변화된 사실을 수용하면서부터 용서가 시작되었다는 사례를 제시한 바 있다. 어떤 상처경험으로 말미암아 다시 돌이킬 수 없는 변화가 생길 수 있다. 그런데 상처경험 이전의 모습에 집착되어 현재의 모습이나 변화를 받아들이지 못할 때 자기치유와 대인적 해결을 위한 용서가 어렵게 된다.

이미 일어난 과거를 바꾸거나 부정할 수 없지만 과거를 바라보는 관점, 시각을 새롭게 창조하여 바라보는 접근은 변화된 현재를 수용하는데 도움이 될 수 있다. 따라서 이러한 고통이나 어려움을 겪으면서 본인이 성장한 것, 새롭게 발견한 의미나 가치, 이를 극복하는데 발휘된 자신의 강점이나 특성 등을 찾아보고 음미하게 하는 개입이 자기수용을 통한 용서 촉진에 도움을 줄 수 있다.

66) Close, H. T., "Forgiveness and responsibility: A case study.", *Pastoral Psychology* 21, 1970, p.19~25.

9) 구체적인 긍정적 행동 시작하기

용서는 대인관계 갈등 상황에서 활용될 수 있는 여러 대처 전략 중의 하나로 일종의 선택 행동으로 볼 수 있다. 통제이론(control theory)에 의하면 인간의 전체 행동(total behavior)을 구성하는 인지, 감정, 행동, 신체·생리적 반응 중에서 가장 빨리 개입하여 변화를 가져올 수 있는 것이 행동이며, 행동이 변화할 때 그 부산물로 생각과 감정이 변화되고 신체·생리적 변화까지 가져올 수 있다.⁶⁷⁾ 따라서 가해자에 대한 부정적 감정과 생각이 쉽게 바뀌지 않고 용서하려는 마음이 잘 생기지 않는다 하더라도 자신의 행동을 통제하여 상대방에 대한 부정적 행동반응을 줄여 나갈 필요가 있다.

부정적인 상태에서 중립적인 방향으로, 그리고 긍정적 방향으로 점차 행동을 선택하여 실행해 나가면 서서히 상대방에 대한 부정적 감정과 생각이 감소될 수 있다. 분노의 행동보다는 사랑의 행동을 취하는 것이 궁극적으로 자신에게 더 많은 만족을 줄 수 있다는 자각 하에 용서를 선택하고 행동화할 필요가 있다. 행동을 위한 구체적 방안으로 ‘용서의 선물주기’ 방법이 있다. 선물은 구체적 물건이나 행동 혹은 상징적 것이 될 수도 있다. 예를 들면 그 사람에게 웃어줄 수 있는 것, 한번 따뜻한 말 혹은 칭찬을 해 주는 것, 혹은 작은 선물(책, 과자, 음악CD 등)을 전해 주는 것, 따뜻한 마음을 전할 수 있는 쪽지, 카드 등 다양할 수 있다.

이 때 중요한 것은 현재 상황에서 가장 적절한 선물 고르기 이다. 여러 선물 목록을 떠올리고 적어본 후 각각의 선물에 대해 지금 여기에서 그것을 상대방에게 준다고 생각했을 때 어떤 느낌을 갖게 되는지 솔직하게 평가할 필요가 있다. 평가 결과 현재 자신에게 가장 편안하게 느끼는 것, 그 수준의 선물이 바로 그 사람에게 해줄 수 있는 가장 적절한 선물이며 이것이 구체적 용서 행동의 시작이 될 수 있다. 물론 기록해 둔 다른 선물 목록들도 적절한 시기에 줄 수 있는 선물로 활용할 수 있다.

67) Glasser, W., *Control theory in the classroom*, New York: Harper & Row, 1986.

10) 새로운 삶의 의미와 목표 발견하기

상처를 경험하고 용서로 나아가는 과정에서 자신을 돌아보고 상대방과 그 맥락을 돌아보면서 이해와 용서의 과정으로 나아가는 과정에서 ‘왜 하필이면 내게 이러한 일이 생겨서 힘든 과정을 거쳐야만 했는가’ 하는 의문이 들 수 있다. 이런 일을 당하지 않고도 잘 살아가는 사람들이 내 주변에 많은데 왜 내게 이런 일이 생겨서 이 일로 인해 시간과 에너지를 소비하며 더 더불어 여러 가지 손실을 경험해야 하는지에 대한 의문이다.

이 때 우리가 적용할 수 있는 전략은 이러한 상처와 고통을 겪고 이를 극복해 나가는 과정에서 내가 깨달거나 배우게 되는 삶의 의미, 가치 그리고 내게 새롭게 생겨나거나 확인하게 된 삶의 목표를 발견해내는 것이다. 이렇게 발견되는 의미나 가치, 목표는 책이나 강의 등에서 지식이나 정보로 얻는 것과는 달리 자신의 경험과 체험 과정을 통해서 얻게 되는 진짜 ‘자신의 것’이 된다. 이러한 자신만의 의미와 가치와 목표를 발견할 때 용서가 더욱 촉진, 심화되고 상처로 인한 상실을 더 극복하게 되는 귀한 보상을 얻게 된다.

내가 원치 않았던 상처를 경험하고 이를 극복하는 과정에서 발견하고 얻게 되는 가치와 유익들은 외상을 경험하고 난 후에 고통과 어려움 속에서 이를 대처해나가면서 적응을 하고 또한 그 대처결과로 외상 이전의 적응이나 심리적 수준을 뛰어 넘어 성장하고 변형하게 되는 외상 후 성장(Posttraumatic Growth)의 개념과도 연결되는 결과로 이해할 수 있다.⁶⁸⁾

지금까지 제시한 용서 촉진 전략들은 문제 상황이나 대상의 발달적 특성에 맞게 재구조화되어 적용될 필요가 있다. 요컨대 용서 촉진 전략은 상처, 갈등, 분노 등의 역경(부정성)을 보다 현명하게 대처, 극복하며 더 나아가 이러한 과정을 통해 피해자 자신이 보다 더 성장하고 변화하는 회

68) Zoellner, T., & Maercker, A., “Posttraumatic Growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model”, *Clinical Psychology Review* 26, 2006, p.626~653.

복탄력성(긍정성) 증진의 관점에서 적용될 필요가 있다. 용서를 하기 위한 용서라는 압박감에서 벗어나, 상처나 역경에 대하여 본인이 보다 건강하고 현명하게 반응하면서, 자신의 내·외적 자원과 강점들을 발견하고 이를 잘 활용하여 내적 치유, 회복, 성장과 안녕을 경험하는 용서로 나아가갈 필요가 있다.

Ⅲ. 결론

한 개인이 실제로 용서를 실행해 나가는데 장애나 걸림돌이 될 수 있는 이유나 요인으로 분노의 파괴성, 억압되고 미해결된 분노, 분노이면의 상처와 원한과 미움 등을 들 수 있다. 또한 용서에 대한 오해와 잘못된 이해, 진정한 용서의 지식과 이해(사고), 동기(정서), 역량(행동)의 결핍과 부족을 들 수 있다. 바람직한 도덕성 발달과 실행은 사고(도덕적 판단), 정서(도덕적 감수성과 도덕적 동기), 행동(도덕적 실행력)의 통합과정과 이들의 상호작용이 촉진되는 과정을 통해서 이루어질 필요가 있음을 보여준 Narváez 와 Rest의⁶⁹⁾ 4구성요소 모형은 한 개인이 용서의 실행으로 나아가도록 용서의 사고(지식과 이해), 정서(동기, 필요성, 의지) 행동(기술, 역량, 전략, 방법의 실행력)이 증진되고 개인 내부에서 사고, 정서, 행동의 상호작용이 촉진되면서 용서의 증진과 실행으로 나아가갈 필요가 있음을 시사해준다. 이에 본 연구에서는 용서의 가장 큰 걸림돌이자 장애가 되는 분노와 그 파괴적 결과 및 기존 분노대처의 한계에 대해서 살펴보고, 용서에 대한 오해와 이해의 결여의 문제 및 진정한 용서의 이해, 용서의 필요성에 대한 자각과 동기부여 및 용서역량 개발 문제에 대해서 기

69) Narváez, D. & Rest, J., 문용린 역, 『도덕성의 발달과 심리(Moral development: An introduction)』, 서울: 학지사, 2004. p.487~503.

술한 후 용서의 구체적 실행을 촉진하는 전략과 방법에 대해서 기술하였다.

Neblett는⁷⁰⁾ 용서하기로 결정(commitment)하는 것이 용서과정에서 가장 중요한 일이라고 주장한 바 있다. Campbell은⁷¹⁾ 피해자가 용서를 하나의 선택방법으로 고려하도록 하기 위해서 용서의 결정여부가 그들에게 제안되어야 한다고 보았다. 용서를 결정하는 방식은 사람마다 다양하게 나타날 수 있다. 어떤 사람은 처벌을 포기하는 방식으로, 다른 사람은 가해자에 대해 긍정적인 감정을 갖는 것으로, 또 다른 사람은 상대방과 화해할 의지를 갖는 것 등으로 나타날 수 있다. 용서의 결정은 쉽고 단순하게 이루어질 수 있는 행동이 아니다. 또한 용서를 선택하고 결정하더라도 여전히 부정적인 감정은 남아있을 수 있다. 그러나 용서의 결정은 자신을 지배하는 과거의 상처에서 해방되는 출발점이 될 수 있다. 용서결정에 있어서 무엇보다 중요한 것은 용서하겠다는 말의 유무가 아니라 용서하려는 개인의 의도나 의지 여부이다.⁷²⁾ 이미 앞에서 언급한 바와 같이 용서의 선택과 결정에서 가장 중요한 것은 자율적이고 자발적인 선택이 되어야 한다는 것이다. 한 개인이 자발적으로 용서로 나아가며 용서를 선택, 결정하기 위해서는 용서에 대한 오해나 편견을 극복하고 진정한 용서의 특성과 의미를 이해하며(지식, 사고와 판단), 용서의 필요성을 자각하고 동기와 역량을 개발하며(감수성과 동기, 실행력), 구체적 실행을 촉진하는 전략과 방법(실행력)을 이해하고 습득할 필요가 있다.

사람들의 용서 이해(용서 형태나 이해 도식)에 차이가 있고 이러한 차

70) Neblett, W. R., "Forgiveness and ideals", *Mind* 83, 1974, p.269~275.

71) Campbell, G. F. *Empowering to choose: Assistance in forgiving for adult survivors of childhood sexual abuse*, Paper presented at annual conference of the Christian Association of Psychological studies, Kansas city, MO., April 1993.

72) Enright, R. D., & The Educational Psychology Study Group, "The moral development of forgiveness", In W. Kurtines and J. Gewirtz(Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1). Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1991.

이에 따라 용서하는 방식이 달라지며, 이러한 용서 이해(용서 형태와 이해 도식)가 발달해 나간다는 경험적 연구결과는⁷³⁾ 개인이 가지고 있는 용서 형태나 이해 도식을 점진케 하고 보다 더 성숙한 용서 형태 및 이해 도식을 갖추어 용서를 실천할 수 있게 하는 교육적 개입의 필요성을 시사한다. 또한 용서교육을 받기 전에는 사람들이 대인갈등으로 인한 문제해결을 위해 용서를 가능한 해결전략으로 고려조차 못하는 점과 대인관계에서 상처나 갈등으로 분노한 사람이 용서를 하겠다고 말하거나 용서를 결심한다고 해서 저절로 용서가 이루어지지는 않는다는 점을⁷⁴⁾ 살펴볼 때 용서교육과 개입의 필요성은 더욱 높아진다.

용서교육과 개입은 상처받은 개인이 상처에서 회복되어 갈등을 극복하고 건강하게 기능하도록 돕기 위한 상처 치유의 차원뿐만 아니라 한 개인이 언제, 어느 때 부당하고 깊게 닥쳐올지 모르는 상처에 대해 적절하게 대처할 내적 준비를 시켜주는 상처 예방의 차원에서 필요하다. 또한 문제의 치료 및 예방과 더불어 인간의 상호작용 속에서 불가피하게 발생하는 부정적인 경험을 내적으로 통합하게 함으로써 보다 성숙한 자아를 갖춘 개인으로 성장, 발달시키는 도덕성, 인성교육의 차원에서도 필요하다. 즉, 용서교육과 개입은 용서를 통해 개인이 단순히 정서적 유익을 얻게 하는 차원을 넘어서서 상처받은 자아가 안정되고 부정적인 측면까지 통합할 수 있는 성숙한 자아가 되게 함으로써 다른 사람과의 관계나 공동체와의 관계에서 긍정적으로 탁월하게 상호작용할 수 있는 사람이 되도록

73) Enright, R. D., Santos, M., & AlMabuk, R., "The adolescent as forgiver.", *Journal of Adolescence* 12, 1989, p.513~329.; Park, Y. O., *The development of forgiveness in the context of friendship conflict*, Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 1989.; Huang, S. T., *Cross-cultural and real-life validations of the theory of forgiveness in Taiwan, the Republic of China*, Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 1990.

74) Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A., "Forgiveness education with parentally love-deprived college students", *Journal of Moral Education* 24, 1995, p.427~444.

조력하기 위해서 필요하다.

지금까지 국내외의 용서연구가 피해자 관점의 용서하기를 주로 다루어 왔으며 용서 구하기나 자기용서에 대한 연구는 상대적으로 많이 수행되지 못하고 있는 상황이다. 실제 삶의 맥락이나 교육적 맥락에서 볼 때 피해자가 가해자를 용서하고, 가해자가 피해자에게 용서를 구하며 자신의 잘못에 대해서 스스로 반성하고 성찰하며 이루어지는 건강한 자기용서 과정도 필요하다.⁷⁵⁾

용서하기와 용서 구하기, 자기용서는 이론적으로나 실제적으로도 밀접한 관련이 있으므로 앞으로 타인에 대한 ‘용서하기’에 치우친 용서연구 및 개입 프로그램을 ‘용서 구하기’와 ‘자기용서’로 확장하여 연구하고 구체적 개입 프로그램을 개발, 운영하는 것이 요구된다.

또한 진정한 용서의 실행을 촉진하기 위해서는 개인적 용서역량 개발을 목표로 지금까지 살펴본 내용에 기초한 개입과 더불어 사회적, 제도적 지원체제의 마련과 구축이 필요하다. 지금까지 우리 사회와 학교에서 다양한 범죄 및 학교폭력 등 다양한 인간관계 갈등과 피해 문제를 해결하는 실제적, 법적 과정에서 주로 응보적 정의에 입각한 문제해결 및 대처가 주로 이루어졌다.

응보적 정의는 잘못된 사람에게 그에 해당하는 고통이나 처벌을 가함으로써 정의가 실현된다는 입장을 취한다. 그러나 응보적 정의에 기초한 문제해결과 대처에서는 범죄나 가해한 사람에 대한 처벌이 이루어져도 피해자가 배제된 가운데 가해자의 죄에 대한 처벌이 결정되고, 가해자가 사과하거나 용서를 구할 기회나 과정이 없이 단지 처벌을 받는 것만으로 사건이 처리되는 과정에서 자신이 받은 처벌에 대해 반발하거나 억울함, 복수심을 경험하기도 하고 피해자에게도 정서적인 보상이 제대로 이루어지지 않아 겉으로는 문제가 해결된 것 같으나 속으로는 또 다른 긴장과 불

75) 박종효, 「용서, 성격과 주관적 안녕감 간의 관련성 탐색」, 『교육심리연구』 26(4), 한국교육심리학회, 2012, 927-949.; Peets, K., Hodges, E.V.E., & Salmivalli, C. "Forgiveness and its determinants depending on the interpersonal context of hurt," *Journal of Experimental Child Psychology*, 114, 2013, p.131-145.

안이 발생하게 된다.⁷⁶⁾

응보적 정의와는 달리 회복적 정의에서는 발생한 피해의 당사자들(가해자, 피해자)과 그들이 속한 공동체 구성원이 함께 참여하여 그 피해 문제가 모두의 입장에서 회복되었을 때 진정한 정의가 구현된다고 본다. 회복적 정의는 범죄나 잘못으로 인해 발생한 가해자와 피해자간, 그리고 그들과 공동체 구성원 간의 관계의 침해에 주목하고 침해된 관계의 원상회복을 목표로 피해자와 가해자 그리고 이들이 속한 공동체 구성원이 함께 문제를 해결하고 화해와 안전을 추구한다.⁷⁷⁾ 따라서 회복적 정의의 관점에서는 범죄나 잘못에 대한 응보와 처벌이 목표가 아니라 가해자와 피해자가 서로 진정한 사과와 책임과 용서를 통해 화해로 나아가게 도우며 그들의 관계 회복을 목표로 한다.⁷⁸⁾ 즉, 잘못이나 범죄에 대한 처벌에 앞서 당사자들의 정서적 치유와 인간관계의 회복, 공동체로의 회복에 초점을 두기 때문에 가해자와 피해자가 직접 대면하여 사과와 용서를 통한 화해와 조정의 방법으로 갈등을 해결하도록 돕는다.

현재 우리 사회에서 응보적 정의에 입각한 문제해결과 대처의 문제점을 극복하고자 회복적 정의의 구현을 위한 회복적 사법제도와 회복적 생활교육이 실시되고 있다. 그러나 아직 크게 보편화되지 못하고 있는 실정이며 그 시행 역시 충분히 전문화되지 못하고 있는 실정이다. 회복적 정의에 입각한 회복적 사법제도와 회복적 생활지도와 회복적 썬클 및 비폭력 대화 등에서 핵심기능을 하는 것이 용서이다. 따라서 회복적 정의를 구현하기 위한 법적, 제도적 절차를 제대로 마련하고 구체적 시스템과 운영인

76) Zehr, H., 손진 역, 『회복적 정의란 무엇인가(Changing lenses: A new focus for crime and justice)』, 춘천: KAP(Korea Anabaptist Press), 2005. 강인구, 김광수, 「회복적 생활교육 개입이 학급응집력에 미치는 효과」, 『초등상담연구』, 14(1), 2015, p.43-61.; 김수진, 김광수, 「회복적 서클 프로그램이 초등학교 아동의 용서수준에 미치는 영향」, 『초등상담연구』, 15(3), 2016, p257-276.

77) Zehr, H., 손진 역, 『회복적 정의란 무엇인가(Changing lenses: A new focus for crime and justice)』, 춘천: KAP(Korea Anabaptist Press), 2010.

78) Palazzo, D. & Hosea, B., *Restorative Justice in Schools: A Review of History and Current Practices*, The Association for Conflict Resolution, 2004.

력과 자원을 구축하는 사회적 지원체제를 강화하는 것은 개인과 사회의 용서 역량을 개발, 강화하고 진정한 용서를 통한 개인과 관계와 사회 공동체의 치유와 회복 및 성장을 촉진하는 방안이 될 수 있을 것이다.

오늘날 우리 사회에서는 다양한 갈등과 상처로 인한 분노와 아픔, 문제 행동, 스트레스가 증폭되고 있고 이로 인해 삶의 안녕감과 행복도는 더욱 낮아지고 있다. 매일 우리는 방송, 신문, 다양한 매체들을 통해 다양한 상처와 분노가 가득한 세상을 보게 된다. 눈에 보이는 신체(육체)적 상처뿐만 아니라 눈에 보이지 않는 수많은 정서적 상처들로 가득한 세상(가정, 학교, 직장, 사회, 국가, 세계)을 매일 마주하게 된다. 삶의 외적 상황이나 사건으로 말미암아 생기는 고통들(다양한 질병이나 암의 진단, 실직, 가난, 시험실패, 사업실패 등)과 더불어 타인의 부당한 공격이나 폭력으로 인한 상처들(신체적, 정신 정서적, 물질적 피해, 비난, 배반, 버림받음, 거절, 사랑의 거부나 철회, 애정결핍, 인정과 존중의 거부, 부정적 평가 등으로 인한 상처들)을 마주하며 살고 있다. 그래서 어떤 시인은 ‘인생은 상처의 밥과 국을 먹고 마시는 것’이라고 까지 말하기도 하였다.

인생을 사는 동안 계속해서 끊임없이 발생하는 다양한 상처와 분노의 부정적 경험 앞에서 이러한 상처로 인한 부정적 영향을 극복하기 위해서 단지 몇 번의 용서를 해보는 것을 넘어서서 ‘용서하는 삶’을 살아가야 한다는 삶의 명제 앞에 서게 된다. 크고 작은 상처와 고통으로 엮여지는 삶의 실존 속에서 용서하는 법을 배우고 이를 지혜롭게 실행하면서 용서하는 삶을 살아갈 필요가 있다. 용서하고 더 용서하고 그래서 용서의 미덕(성품)을 배우고 익혀서 용서가 우리 자신의 중요한 인격(성격)적 핵심 특성이 될 때 크고 작은 상처와 고통으로 이루어지는 삶의 실존 속에서 상처와 분노를 치유하고 건강한 자아, 관계, 공동체로 나아가는 삶을 살아낼 수 있을 것이다.

용서는 쉽지 않다. 때로는 어렵고 불가능하게도 보인다. 그래서 혹자는 사람의 힘만으로 할 수 없는 것이라고도 말한다. 그러나 용서는 이미 받

은 상처를 치유하고, 앞으로 언제, 어떻게 우리에게 닥쳐올지 모르는 갈등과 상처를 보다 지혜롭게 다루면서 건강한 자아, 건강한 관계를 만들며 살기 위해 우리 모두가 배우고 발달시켜야 할 인간적 능력임이 과학적으로 입증되고 있다. 오늘날 너무나 많은 사람들이 자신의 상처를 유산으로 남기고 있다고 지적한 Enright는⁷⁹⁾ 사람들이 남기는 상처들이 다른 사람들에게 또 상처를 입히고 이런 과정이 반복되면서 세대를 거쳐서 계속해서 상처가 유산으로 남게 된다고 말하고 있다. 이렇게 상처를 다음 세대에 유산으로 남기는 경우가 있는 반면, 선(善, goodness)을 유산으로 남길 수도 있다고 말하면서 상처와 분노를 피할 수 없는 인생여정 속에서 상처를 유산으로 남길 것인지는, 용서의 삶을 통해서 상처와 분노를 치유하고 사랑의 유산을 남길 것인지는 우리의 선택과 결정에 달려 있다고 도전하고 있다. 우리가 보다 현명한 선택을 하기 위해서는 용서를 배우고 용서를 실행하며 용서하는 삶을 꾸준히 살아갈 필요가 있다.

79) Enright, R. D., 김광수 · 박종효 · 오영희 · 정성진 역, 『용서하는 삶(The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love.)』, 시그마프레스, 2014.

【참고문헌】

- 강인구, 김광수, 「회복적 생활교육 개입이 학급응집력에 미치는 효과」, 『초등상담연구』, 14(1), 2015.
- 김광수, 「경험과학적 용서연구의 반성적 고찰과 제언」, 『교육심리연구』, 18(4), 한국교육심리학회, 2004.
- 김광수, 「용서 연구의 동향과 과제」, 『교육심리연구』 16(2), 한국교육심리학회, 2002.
- 김광수, 『용서의 심리와 교육프로그램』, 한국학술정보(주), 2007.
- 김광수, 『용서상담 프로그램: 아동 및 청소년의 또래 대인관계 문제 개선과 정서능력 개발을 중심으로』 서울: 학지사, 2008.
- 김광수, 「긍정심리학에 기반한 초등학교 상담의 방향과 과제」, 『초등상담연구』 11(2), 한국초등상담교육학회, 2012.
- 김광수 · 오영희 · 박종효 · 정성진 · 하요상 · 강주희 · 추정인 · 한선녀, 『용서를 통한 치유와 성장』, 학지사, 2016.
- 김귀녀, 『부부 용서 프로그램이 분노 및 갈등해결방식과 배우자에 대한 태도에 미치는 영향』, 전주대학교 석사학위논문, 2002.
- 김수진, 김광수, 「회복적 서클 프로그램이 초등학교 아동의 용서수준에 미치는 영향」, 『초등상담연구』, 15(3), 2016.
- 김지방, 『적과 함께 사는 법』, 서울: 이야기나무, 2013.
- 도널드 슈라이버, 서광선 · 장윤재 역, 『적을 위한 윤리: 사죄와 용서의 정

- 치윤리, 서울: 이화여자대학교출판부, 2001.
- 문은주, 『고등학생용 분노조절 프로그램 개발』 경북대학교 박사학위논문, 2010.
- 박종효, 「용서와 건강의 관련성 탐색」, 『한국심리학회지: 건강』 8, 한국심리학회, 2003.
- 박종효, 「용서, 성격과 주관적 안녕감 간의 관련성 탐색」, 『교육심리연구』 26(4), 한국교육심리학회, 2012.
- 배미자, 『부부갈등대처 및 용서와 결혼만족도』, 전주대학교 상담대학원 석사학위논문, 2004.
- 서영석, 조화진, 안하얀, 이정선, 「청소년들의 외상 사건 경험」, 『교육심리연구』 26(3), 한국교육심리학회, 2012.
- 석인자 · 신지연 · 이동형, 「감사일기와 용서일기 쓰기가 초등학교생의 특성 분노 및 분노표현에 미치는 효과」, 『교육치료연구』, 9(3), 교육치료학회, 2017.
- 손운산, 「치료, 용서 그리고 화해」, 『한국기독교신학논총』 35, 한국기독교학회, 2004.
- 송승훈, 이홍석, 박준화, 김교헌, 「한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구」, 『한국심리학회지: 건강』 14(1), 한국심리학회, 2009.
- 오영희, 「용서의 발달: 친구사이의 용서를 중심으로」, 『교육심리연구』 4(2), 한국교육심리학회, 1990.
- 오영희, 「대학생의 부모-자녀 갈등경험, 용서, 정신건강의 관계」, 『교육심

리연구』18(3), 한국교육심리학회, 2004.

이영수, 김광수, 「국내 용서 연구 동향 분석: 학술지 논문을 중심으로 (1990~ 2012)」, 『청소년상담연구』 21(2), 한국청소년상담복지개발원, 2013.

이현희, 『용서상담 프로그램이 초등학생의 공격성과 대인관계에 미치는 영향』, 서울교육대학교 석사학위논문, 2005.

이혜미, 김광수, 「학교폭력 외상피해의 이해와 대처」, 『초등상담연구』 15(2), 한국초등상담교육학회, 2016.

장화수, 『용서 교육 프로그램이 실업계 남자 고등학생의 용서, 불안, 분노 및 우울 수준에 미치는 효과』, 계명대학교 석사학위 논문, 2002.

전검구, 『화, 참을 수 없으면 똑똑하게』, 파주: 21세기북스, 2012.

정순민, 유형근, 정연홍, 「초등학생의 분노조절 능력 향상을 위한 독서 치료 활용 집단상담 프로그램 개발」, 『학습자중심교과교육연구』 15(3), 학습자중심교과교육학회, 2015.

정지윤, 『용서 프로그램이 초등학교 아동의 용서정도와 대인관계에 미치는 영향』, 서울교육대학교 석사학위논문, 2005.

조수연, 권경인, 이지연, 「용서 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석」, 『상담학연구』 15(6), 한국상담학회, 2014.

채유경, 『청소년 분노표현방식의 모델 및 조절효과 검증』, 전남대학교 대학원 박사학위논문, 2001.

하요상, 『용서교육 프로그램이 초등학교 아동의 용서수준과 정서지능에 미치는 영향』, 서울교육대학교 석사학위논문, 2006.

- Aldwin, C. M., *Stress, coping, and human development: An integrative approach (2nd ed.)*, New York: Guilford Press, 2007.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A., “Forgiveness education with parentally love-deprived college students”, *Journal of Moral Education* 24, 1995.
- APA, 권준수 · 김재진 · 남궁기 역, 『Diagnostic and statistical manual of mental disorders』, 서울 : 학지사, 2015.
- Carter, L. & Minirth, F., *The anger workbook*, Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers, 1993.
- Campbell, G. F., *Empowering to choose: Assistance in forgiving for adult survivors of childhood sexual abuse*, Paper presented at annual conference of the Christian Association of Psychological studies, Kansas city, MO., April 1993.
- Close, H. T., “Forgiveness and responsibility: A case study.”, *Pastoral Psychology* 21, 1970.
- Copeland, E., Keeler, M., Angold, M., & Costello, E., “Traumatic Events and Posttraumatic Stress in Childhood”, *Arch Gen Psychiatry* 64(5), 2007.
- Covey, S. R., 김경섭 역, 『성공하는 사람들의 7가지 습관(The 7 Habits of Highly Effective People)』 서울: 김영사, 2003.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D., “Forgiveness intervention with postabortion Men.”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 65(6), 1997.

- Danforth, M. M., & J Glass, J. C., "Listen to my words, give meaning to my sorrow: A study in cognitive constructs in middle-age bereaved widow", *Death Studies* 25, 2011.
- Enright, R. D., *The psychology of interpersonal forgiveness. Paper presented at the National Conference on Forgiveness*, Madison, WI, March, 1995.
- Enright, R. D., Forgiveness is a choice. APA, 2001.
- Enright, R. D., 김광수 · 박종효 · 오영희 · 정성진 역, 『용서하는 삶(The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love,)』, 시그마프레스, 2014.
- Enright, R. D., Santos, M., & AlMabuk, R., "The adolescent as forger.", *Journal of Adolescence* 12, 1989.
- Enright, R. D., & The Educational Psychology Study Group, "The moral development of forgiveness", In W. Kurtines and J. Gewirtz(Eds.), *Handbook of moral behavior and development (Vol. 1)*, Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1991.
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C., "Forgiveness: A development view.", *Journal of Moral Education*, 2, 1992.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P., *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*, APA, 2000.
- Freedman, S. A., *Forgiveness education with incest survivors*, Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-

Madison, 1994.

Freedman, S. R., & Enright, R. D., "*Forgiveness as an intervention goal with incest survivors*", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64(5), 1996.

Gassin, E. A. Social cognition and forgiveness in adolescents romance: An intervention study, Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 1995.

Glasser, W., *Control theory in the classroom*, New York: Harper & Row, 1986.

Gottlieb, M. M., *The angry self: A comprehensive approach to anger management*, Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Co. Press, 1999.

Hepp-Dax, S. H., *Forgiveness as an educational goal with fifth-grade inner city children*, Doctoral dissertation, Fordham University, 1996.

Huang, S. T., *Cross-cultural and real-life validations of the theory of forgiveness in Taiwan, the Republic of China*, Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 1990.

Knutson, J. & Enright, R. D., *The Adventure of Forgiveness: A Guided Curriculum for Primary 3 Children in Northern Ireland*, University of Wisconsin-Madison, 2002.

Narváez, D. & Rest, J., 문용린 역, 『도덕성의 발달과 심리(Moral

- development: An introduction)』, 서울: 학지사, 2004.
- Neblett, W. R., "Forgiveness and ideals", *Mind* 83, 1974.
- North, J., "Wrongdoing and forgiveness", *Philosophy* 62, 1987.
- Park, J. H., *Validating the Effectiveness of a Forgiveness Intervention Program for Adolescent Female Aggressive Victims in Korea*. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 2003.
- Palazzo, D. & Hosea, B., *Restorative Justice in Schools: A Review of History and Current Practices*, The Association for Conflict Resolution, 2004.
- Park, Y. O., *The development of forgiveness in the context of friendship conflict*, Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 1989.
- Peets, K., Hodges, E.V.E., & Salmivalli, C. "Forgiveness and its determinants depending on the interpersonal context of hurt." *Journal of Experimental Child Psychology*, 114, 2013.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T. & Parks, A. C., "Positive psychotherapy", *American Psychologist* 61, 2006.
- Spielberger, C. D., *Manual for the State-Trait Anger Expression Scale*, Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc, 1988.
- Spielberger, C. D., Kranser, S. S., & Solomon, E. P., *The*

experience, expression and control of anger In M. P. Janisse (Ed.), *Health psychology: Individual differences and stress*, New York: Springer-Verlag, 1988.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G., "The Posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma.", *Journal of Traumatic Stress* 9(3), 1996.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G., "Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence.", *Psychological Inquiry* 15(1), 2004.

Wachtel, T., *Restorative Practice in Schools: An Antidote to Zero Tolerance*, VOMA Connections, 2003.

Zoellner, T., & Maercker, A., "Posttraumatic Growth in clinical psychology- A critical review and introduction of a two component model", *Clinical Psychology Review* 26, 626-653, 2006.

Zehr, H., 손진 역, 『회복적 정의란 무엇인가(Changing lenses: A new focus for crime and justice)』, 춘천: KAP(Korea Anabaptist Press), 2005.

Zehr, H., 손진 역, 『회복적 정의란 무엇인가(Changing lenses: A new focus for crime and justice)』, 춘천: KAP(Korea Anabaptist Press), 2010.

【Abstract】

How to Forgive: Understanding and Strategies of Effective Forgiveness

Kim, Kwang-Soo

(Seoul National University of Education)

In the meantime, various empirical forgiveness studies reveal the various benefits, effects, needs and values of forgiveness. However, it is not easy to forgive an individual when he/she experiences damage or suffering due to human conflicts and injuries in the real life scene. Rather, they experience burdens and inconveniences for forgiveness, procrastinate forgiveness, or refuse to forgive. In order for an individual to perform forgiveness, strategies and methods are needed to make good judgments and choices based on the right knowledge and understanding of forgiveness, and to help them move forward with specific forgiveness practices with the motivation, will, and capability to carry out this. This study explored ways to promote the practice of actual forgiveness in the sense that the practice of forgiveness can be done in the process of facilitating the integration and interaction of thoughts, emotions and behaviors for forgiveness. First, the anger, its destructive consequences, and the limits of existing anger coping, which are the biggest obstacles to forgiveness are examined. In addition, the problem of misunderstanding

about forgiveness and lack of understanding of forgiveness as a stumbling block to forgiveness are presented. Then the meaning of genuine forgiveness, awareness of the need for forgiveness, forgiveness motivation and capacity development are described. Finally, strategies and methods to promote concrete implementation of forgiveness are presented. In conclusion, further researches and practical tasks for facilitating understanding and practice of forgiveness are described.

Key words : forgiveness, practice of forgiveness, anger, anger coping, understanding of forgiveness, strategies of forgiveness

