

엔라이트의 용서치유에 관한 연구¹⁾

서울기독교대학교 치유상담대학원 안석 교수

I. 들어가는 말

현대인들은 복잡한 사회구조와 과중한 스트레스로 인하여 인간관계속에서 깊은 상처를 주고받으며, 분노, 우울, 복수심의 소용돌이 속에 갇혀 살고 있다. 뿐만 아니라 인간은 가장 가까운 부모, 형제, 남편, 아내, 자녀로부터 가장 깊은 상처를 받고 고통, 분노와 복수심을 갖고 살아가는 경우도 있다. 그들은 자신에게 부당한 행위를 했다고 믿는 가해자에게 복수하기로 맹세하면서 분노를 간직하면서 살아 갈수도 있고, 한편으로는 가해자에게 양갓음을 하기보다는, 그러한 부정적인 감정을 자신에게 되돌림으로서 자기 자신을 분노라는 감옥 속에 가둠으로써 과거의 상처와 부정적인 정서 속에서 살아갈 수도 있다. 반대로 부당한 대우를 받아 마음에 상처를 받았음에도 불구하고 용기를 내어 자신에게 부당한 행동을 한 가해자를 기꺼이 용서하고, 화해를 시도하고 회복하기를 갈망하는 내담자들도 있다. 물론 용서와 화해와 회복은 다르다.²⁾ 용서를 했다고 해도 화해로까지 나아가지 않는 경우도 있고, 화해를 했다고 해서 회복으로까지 나아가지 않는 경우도 있다. 이 말은 용서와 화해와 회복은 단계별 과제라는 이야기이다. 본 논문은 위의 세 과정 중에서 용서에 주안점을 둘 것이다.

가해자의 부당한 행위로 인해 상처를 받은 내담자에게 있어서 용서는 어떤 의미가 있을까? 그리고 무엇이 진정한 용서이고, 무엇이 가짜 용서일까? 그리고 왜 용서해야 할까? 그리고 용서를 위해 어떤 준비를 해야 하며, 용서는 어떤 과정을 통해서 이루어지는 것일까? 그리고 용서가 가치 있다고 믿을 만한 과학적 근거는 있는가? 이러한 질문들에 대해 숙고하면서 용서에 관하여 엔라이트의 관점을 중심으로 살펴보고자 한다.

II. 용서의 의미

1. 가짜 용서

어떤 사람들은 “난 당신을 용서해요”라는 말을 쉽게 한다. 아무런 상처를 받지 않았을 때 그렇게 말할 수 있다. 어떤 이들은 도덕적인 우월성을 나타내거나 다른 사람들을 통제하기 위

1) 본 소고는 완성되지 않은 글로서 인용을 금합니다.

2) 화해는 우리가 맡은 역할들의 적절한 한계 안에서 일어난다. 아내가 남편과 화해하는 방식은 딸과 화해하는 방식과 다르다. 또 딸과 화해하는 방식과 사장과 화해하는 방식이 다르다. 이처럼 화해는 우리가 가지고 있는 역할에 따라 달라진다. 위험한 사람과는 안전거리를 유지할 필요가 있다. 만약 어떤 사람이 당신을 위협하지 않고 믿을 만하다면, 화해의 가능성을 신중하게 고려해 볼 필요가 있다. 이는 그 사람이 인간으로서 타고난 내재적인 존재가치를 가지고 있기 때문에 그 사람에 대해 사랑을 주는 것이고, 또한 우리가 가지고 있는 역할에 따라 그 사랑을 적절한 방식으로 표현하는 것이다. R. D. Enright, 『상처와 분노를 치유하고 사랑의 유산을 남기는 용서하는 삶 (The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love)』, (서울: 시그마프레스, 2014), 96. Enright, R. D. *The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love*. American Psychological Association, 2012.

해서 전혀 상대방을 용서하지 않았으면서도 “난 당신을 용서해요”라고 말한다. 이 경우에 “난 당신을 용서해요”라는 말은 “당신은 죄책감을 느껴야 할 아주 끔직한 사람이고, 내가 잠시 동안이라도 그것을 잊을 것이란 것은 당신은 기대하지 말아요”라는 의미이다.³⁾

어떤 사람들은 가짜로 용서하면서 다른 사람들을 조정하려고 한다. 가짜 용서를 하는 사람들은 그들의 과장된 행동을 잘 관찰하면 쉽게 알 수 있다. 과장된 행동은 진정한 용서와는 아무런 공통점이 없다.⁴⁾ 어떤 사람들은 심리적인 방어기제로 용서를 사용한다. 이 사람들은 정서적인 어려움을 겪기 때문에 자신의 부적절한 점들을 건설적으로 다루는 면에서 어려움을 겪는다. 그들은 완벽주의자들이라서 남의 시선을 두려워하고 다른 사람들의 결점을 찾으려고 노력하고, 실제로는 존재하지 않은 공격적인 행동들을 혼자서 상상하고, 용서해야 한다고 주장한다. 전체적인 과정을 통해서 자신의 결점이 남에게 드러나는 것을 막기 위해 조정하는 것이다. 이런 사람들은 겉으로는 용서하는 것처럼 보이지만 계속해서 새로 용서할 사람을 찾으려고 한다.⁵⁾

2. 진짜 용서: 엔라이트의 용서의 정의

인간 생활에서 용서의 중요성은 역사적, 신학적, 철학적, 문학적 문헌에서 자주 표현되었으며, 많은 사람들이 용서를 “승고한”⁶⁾, “회복적인”⁷⁾, “인간적인”⁸⁾, “용기있는”⁹⁾, “건강한”¹⁰⁾ 행위로 인정하고 있다.¹¹⁾

심리학적 측면에서도 용서에 관한 연구들이 있어 왔다. 그 중 엔라이트(Robert D. Enright)¹²⁾는 상담심리학계에 용서에 대한 과학적 연구를 시작한 선구자 중의 한사람이며, 지

3) R. D. Enright, 『용서치유: 용서는 선택이다 (Forgiveness is a Choice)』, (서울: 학지사, 2004), 43. (American Psychological Association, 2001).

4) 헨터박사는 자신이 치료한 여성 중에 지속적으로 공개적으로 자신에게 여러 면에서 고통을 주는 남편을 용서해 준다고 말하는 여성이 있었는데, 실제로 주위 사람들이 보기에는 남편에 대한 분노와 복수심으로 가득 차 있는 것을 느낄 수 있었다. R. D. Enright, 『용서치유: 용서는 선택이다 (Forgiveness is a Choice)』, (서울: 학지사, 2004), 44.

5) Cunningham, B. B. “The Will to Forgive: A Pastoral Theological View of Forgiving.” *Journal of Pastoral Care*, 39(1985), 141-149. ; R. D. Enright, 『용서치유: 용서는 선택이다 (Forgiveness is a Choice)』, 44.

6) L. Morrow, “Why forgive?,” *Time*, January 9(1984), 177-187; 오영희, “용서를 통한 한의 치유: 심리학적 접근,” 『한국심리학회지: 상담과 심리치료』 vol. 7, no. 1(1995), 78재인용.

7) J. G. Murphy, “Forgiveness and recentness,” *Midwest Studies in Philosophy*, 7(1982), 503-516; 오영희, “용서를 통한 한의 치유: 심리학적 접근,” 78 재인용.

8) C. S. Calian, “Christian faith as forgiveness,” *Theology Today*, 37(1981), 439-443; 오영희, “용서를 통한 한의 치유: 심리학적 접근,” 『한국심리학회지: 상담과 심리치료』 vol. 7, no. 1(1995), 78 재인용.

9) B. B. Cunningham, “The will to forgive: A pastoral theological view of forgiving,” *The Journal of Pastoral Care*, 54(1985), 48-50; M. E. Kaufman, “The courage to forgive,” *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 21(1984), 177-187; 오영희, “용서를 통한 한의 치유: 심리학적 접근,” 78 재인용.

10) Droll, D. M. *Forgiveness: Theory and research*. Unpublished doctoral dissertation. University of Nevada-Reno.” 1984; D. Hope, “The healing paradox of forgiveness,” *Psychotherapy*, 24(1987), 240-247; 오영희, “용서를 통한 한의 치유: 심리학적 접근,” 78 재인용.

11) 오영희, “용서를 통한 한의 치유: 심리학적 접근,” 78.

12) 엔라이트(Robert D. Enright)는 미네소타주립대학교에서 교육심리학 전공으로 박사학위를 취득했으며, 1978년부터 위스콘신주립대학교의 교육심리학과 교수로 재직중이다. 1985년부터 용서에 관한 사

난 30여 년 동안 많은 사람들을 대상으로 경험적 연구를 통하여 용서에 관하여 심층적으로 연구해왔다.

엔라이트는 용서에 대한 정의를 영국의 현대철학자 노스(Joanne North)의 다음과 같은 용서에 관한 정의로부터 가져온다. “부당하게 상처를 받았을 경우, 복수하고 싶어하는 권리를 부정하는 심정에서 복수심을 극복하는 것이 아니라, 가해자에게 열정과 자비, 그리고 사랑을 제공하려고 노력함으로써 분노를 극복하려 한다면 용서가 가능하다.”¹³⁾

용서에 대한 노스의 정의에 따르면, 용서는 고통과 함께 시작되고, 우리는 이런 고통스러운 감정에 대해 느낄 권리를 가지고 있다는 점을 다음과 같이 세 가지 측면에서 분명히 하고 있다. 첫째, 우리가 겪는 가해행위는 부당하고 항상 부당할 것이라는 것을 인정해야 한다는 것이다. 둘째, 우리는 분노감에 대한 도덕적인 권리를 가지고 있다. 그것은 사람들이 우리에게 상처를 줄 권리가 없다는 것을 아는 것이며, 우리는 존경받을 권리를 가지고 있다는 것이다. 셋째, 용서는 우리가 가지고 있는 권리, 즉 우리의 분노감, 복수심을 포기해야 가능하다는 것이다.¹⁴⁾

엔라이트는 용서에 대한 노스의 정의로부터 시작하여 용서의 정의를 다음과 같이 정교화했다. “용서는 자신에게 상처를 입힌 사람에게 가지게 되는 부정적인 감정과 판단을 극복하는 것이다. 이것은 그런 부정적인 감정과 판단을 가질 자신의 권리를 부정하는 것이 아니라 상처를 입힌 사람을 동정, 자비, 또는 사랑의 눈으로 바라보도록 노력함으로써 그 과정에서 자신의 권리를 자발적으로 포기하는 것이다.”¹⁵⁾

더 나아가 엔라이트는 용서를 상처를 준 가해자에 대한 선물로까지 확대하고 있다. “용서는 필연적으로 자비를 받을 만한 가치가 없는 가해자에게 자비를 베푸는 것이다. 용서는 우리 자신과 우리를 상처 준 자들과의 관계를 변화시키려는 목적으로 우리에게 상처를 준 사람을 위한 선물이다.”¹⁶⁾

위에서 언급한 엔라이트의 용서에 대한 정의에는 용서의 심리적 요인이 들어 있다. 용서의 심리적 요인에는 부당한 상처를 준 사람에 대한 생각, 감정, 행동이 포함되어 있고, 상대방에게 선을 베푼다는 좋은 동기가 포함되어 있다.¹⁷⁾ 또한 엔라이트의 용서의 정의에는 의지와 용

회과학적 연구의 선구자가 되었으며, 용서와 그 효과에 관한 과학적 연구를 주도하는 용서심리학 분야의 대가이다. 그는 내담자들이 어떻게 자신에게 깊은 상처를 준 사람을 용서하는지 그리고 사람들이 용서했을 때, 용서가 육체적, 정신적, 정서적인 건강에 어떤 영향을 주는지에 관하여 과학적 연구를 진행하고 있다. 교수활동과 용서연구로 여러 상을 수상하였으며, 용서에 관한 그의 연구는 Time, Wall Street Journal, Washington Post, Chicago Tribune, Los Angeles Times 등에 소개되었다. 특히 타임지는 그를 ‘용서의 개척자(the forgiveness trailblazer)’라고 칭하며 호평하였다. 엔라이트는 그의 동료들과 함께 근친성폭력 피해여성, 약물중독 환자, 말기 암환자, 췌터에서 지내는 학대받은 여성, 심장질환자들 등 내담자들이 용서하도록 돕는 과정을 통해, 그들의 용서 여정을 탐색하고 용서의 효과성을 검증하였다.

13) J. North, “Wrongdoing and Forgiveness,” *Philosophy* 62(1987), 499-508; R. D. Enright, 『용서치유: 용서는 선택이다 (*Forgiveness is a Choice*)』, (서울: 학지사, 2004), 37.

14) R. D. Enright, 『용서치유: 용서는 선택이다 (*Forgiveness is a Choice*)』, 37. (American Psychological Association, 2001), 37.

15) R. D. Enright & The Educational Psychology Study Group, “The moral development of forgiveness,” W. Kurtines & J. Gewirtz(Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development(Vol. 1)*, (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1991), 6; 오영희, “용서를 통한 한의 치유: 심리학적 접근,” 80 재인용.

16) R. D. Enright, 『용서치유: 용서는 선택이다 (*Forgiveness is a Choice*)』, 37.

17) R. D. Enright, 『상처와 분노를 치유하고 사랑의 유산을 남기는 용서하는 삶 (*The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love*)』, (서울: 시그마

기의 측면이 내포되어 있다. 용서하려는 사람은 자비, 옳은 일을 하려는 용기, 선한 일을 하려고 하는 확고한 동기에 단단히 기초를 두고, 이 모든 것을 조합해서 실천하려는 기술적인 측면도 요구된다.¹⁸⁾

III. 용서의 과정

1. 용서에서 대화의 중요성과 용서에 대해 생각할 때 고려해야 할 사항

용서는 과정이며, 당신 스스로 자유롭게 선택하는 것이다. 하지만 용서를 할 때 당신은 힘든 작업을 통해 분노를 줄이고, 자신에게 상처를 준 사람에게 선을 베풀게 된다.¹⁹⁾

엔라이트는 용서의 과정에 있어서 대화의 중요성을 강조했다. 왜냐하면, 대화는 사람들이 스스로 변화하고, 다른 사람의 경험에서 깊은 통찰을 얻을 가능성을 열어주고 서로 배울 수 있기 때문이다. 또한 대화를 통한 다른 사람들과 용서에 대한 작업을 하는 것은 용서의 길을 계속해서 걸어가는데 강한 동기를 제공할 수 있기 때문이다. 대화는 우리의 시야를 넓혀주고, 용서할 필요가 있는 새로운 영역들을 볼 수 있도록 도와준다. 또한 대화는 우리의 시야를 더욱 넓혀 주어서 우리가 다른 사람들에게 도움을 줄 수 있는 새로운 영역들을 보게 해 준다. 대화는 삶과 변화를 위한 방법으로 수 천 년 동안 사용되어 왔기 때문이다.²⁰⁾

그럼에도 불구하고 유의할 사항이 있다. 내담자가 자신에게 상처를 준 상대방을 용서할 마음이 준비되지 않는 상황이라면 용서는 천천히 진행하는 것이 좋다. 부당한 상처를 받은 사람이 처음부터 용서를 목표로 하고 있지 않는데도 불구하고, 첫 번째 대화에서 용서를 제안하면 그 사람이 용서에 대해서 저항하거나 심지어 화를 낼 수도 있기 때문이다.²¹⁾

엔라이트는 용서에 대해서 생각할 때 다음의 사항들을 고려해야한다고 주장한다.

*용서는 당신을 부당하게 대했던 사람에게 자비를 베푸는 행위이다.

*어떤 부당한 행동을 한 사람을 용서하거나 안하는 것은 당신의 선택이다.

*용서를 할 때 상처를 준 사람에 대해 분노를 없애기 위해 당신은 고군분투해야 한다.

*당신에게 상처를 준 사람에게 선을 베풀기 위해 용기가 필요할 것이다.

*용서는 도덕적 반응으로서 선을 행하는 것이다. 당신 마음대로 하는 행동이 아니고, 다른 사람을 통제하는 행동도 아니다.

*용서하는 것은 다른 사람을 변명해 주거나 용인해 주는 것이 아니다. 그런 행동들은 도덕적 반응이 아니기 때문이다. 용서는 잊어버리는 것이 아니라 새로운 방식으로 기억하는 것이다.

*용서의 과정은 어느 정도 시간이 걸린다.²²⁾

프레스, 2014), 128. Enright, R. D. *The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love*. American Psychological Association, 2012.

18) R. D. Enright, 『상처와 분노를 치유하고 사랑의 유산을 남기는 용서하는 삶 (The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love)』. 129.

19) R. D. Enright, Ibid., 47.

20) R. D. Enright, Ibid., 48-49.

21) R. D. Enright, Ibid., 53.

22) R. D. Enright, Ibid., 55-56.

2. 용서의 과정

엔라이트에 의하면, 용서 과정은 개방, 결심, 작업, 발견의 4단계로 거쳐서 이루어진다고 본다. 그러나 용서의 과정은 차례대로 한 단계씩 거쳐 가도록 정돈되어 있는 과정이 아니다. 용서는 예측이 어렵다. 어떤 경우는 내담자가 오래전에 통과했다고 생각한 과정으로 다시 돌아갈 수도 있다. 예를 들어, 용서과정의 끝에 도달했다고 생각했는데, 아직도 상처를 준 사람에 대한 분노가 상당부분 남아 있을 수 있다. 대개 분노는 전체 용서과정의 초기에 나타난다. 그러면 초기 과정으로 되돌아가서 분노에 대해서 작업을 하고 난 다음에 다시 용서의 최종단계로 갈 수 있다. 내담자가 현재 용서하고 있는 사람에 대해서 무엇을 원하느냐에 따라 용서과정을 왔다 갔다 할 수 있다.²³⁾ 다만 첫 번째 개방단계로 들어가기 전에 내담자는 자신에게 부당한 상처를 준 사람을 용서하는 과정의 준비절차로서 다음과 같은 질문에 대해 생각해야 한다. 누가 당신에게 상처를 주었는가? 당신은 얼마나 깊은 상처를 받았는가? 어떤 구체적인 사건에 초점을 맞추겠는가? 그때의 상황은 어떠했는가? 시간은 오전인가 아니면 오후인가? 날씨는 흐렸는가 맑았는가? 상대방은 무슨 말을 했는가? 당신은 어떻게 대답했는가?²⁴⁾

1) 개방단계: 분노를 개방하는 단계

개방단계는 상처 후에 받은 분노²⁵⁾를 개방하는 단계이다. 엔라이트는 개방단계에서 내담자가 받을 가능성이 있는 8개의 심리적 상처²⁶⁾를 하나씩 살펴보아야 한다고 강조한다.²⁷⁾ 개방단계는 내담자가 상대방에게서 받은 부당한 대우 때문에 얼마나 화가 나는지(슬픈지 또는 실망스러운지)를 알아차리는 것부터 시작한다. 부당한 대우가 어떻게 내담자의 삶을 복잡하게 만들었는지를, 또 어떻게 정서적 상처를 입혔는지를 알아가야 한다.²⁸⁾ 이때 처음의 생각했던 것과 달리 부당한 대우를 한 사람이 여러 명이 될 수도 있을 것이다. 원가족도 포함할 수 있을 것이다. 내담자가 용서하고 싶어 하는 모든 사람을 점검해 볼 필요가 있다. 왜냐하면 내담자를 부당하게 대한 적이 있다면, 그것이 내담자의 인생을 복잡하게 만드는 요인이 될 수 있기에 점검할 필요가 있다. 기억해야 할 것은 이런 점검을 하는 것이 누군가를 공격하거나 비난하기 위한 것이 아니라, 오히려 내담자에게 매우 부당한 상처를 준 사람에게 자비를 베풀기 위해서 하는 것이다.²⁹⁾

23) R. D. Enright, Ibid., 59-60.

24) R. D. Enright, Ibid., 371.

25) 엔라이트가 여기에서 사용하는 '분노'라는 단어는 내담자가 용서하려고 하는 사람에 대한 특별한 감정을 의미한다. 어떤 내담자에게는 분노가 그들이 느끼는 정확한 감정이 아닐 수도 있다. 분노 대신에 슬프거나, 절망하거나, 심지어 증오로 가득할 수도 있다. 내담자의 내면세계를 가장 잘 나타내는 감정을 선택하면 된다. R. D. Enright, 『상처와 분노를 치유하고 사랑의 유산을 남기는 용서하는 삶 (The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love)』. (서울: 시그마프레스, 2014), 64: 어떤 내담자에게는 불안이나 두려움이 될 수 있다.

26) 8개의 심리적 상처는 다음과 같다. 1) 분노를 어떻게 회피하였는가? 2) 분노를 직면했는가? 3) 수치심이나 죄의식을 드러내는 것을 두려워했는가? 4) 분노가 당신의 건강에 영향을 미쳤는가? 5) 그 상처나 가해자에게 집착하지는 않았는가? 6) 당신의 상황을 가해자의 상황과 비교해 보았는가? 7) 그 상처가 당신의 삶에서 영구적인 변화를 초래했는가? 8) 그 상처가 당신의 세계관을 변화시켰는가? R. D. Enright, 『상처와 분노를 치유하고 사랑의 유산을 남기는 용서하는 삶 (The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love)』. (서울: 시그마프레스, 2014), 371-372.

27) R. D. Enright, Ibid., 59.

28) R. D. Enright, Ibid., 65.

29) R. D. Enright, Ibid., 66.

2) 결심단계: 용서하려고 결심하는 단계

용서시도 결심단계는 용서를 시도해 볼 것인지에 대해서 결정을 내리는 단계이다.³⁰⁾ 용서 시도 결심단계에서는 상처를 받고 나서 내담자가 지금까지 사용했던 문제해결 방법이 효과적이었는지를 검토하고, 다른 대안으로 용서를 고려해 볼 것을 탐색하는 단계이다.³¹⁾ 또한 용서 시도 결심단계에서는 용서과정을 시작할 준비가 되었는지를 결정하는 단계이다.³²⁾ 이 때 용서를 하나의 대안으로서 생각해보기 위해서, 무엇이 용서이고, 용서가 아닌지를 검토하는 것이 매우 중요하다. 또한 내담자가 용서하는 삶을 살고 싶다면, 용서를 주의 깊게 검토해보고 용서의 철학자가 되기 위해서 자신의 정신을 훈련시킬 필요가 있다. 그리고 다음과 같은 간단한 지만 심오한 도전과 함께 시작해야 한다. 자신에게 상처를 준 사람에게 해를 가하지 않을 준비가 되어 있는가? 보다 구체적으로, 내담자 자신은 상대방에게 또는 상대방에 대해서 모욕적인 말을 하지 않을 준비가 되어 있는가? 자신이 당한 부당함을 되갚지 않을 준비가 되어 있는가? 이것은 상대방을 위해서 도덕적으로 좋은 것, 예를 들어 측은지심을 느끼거나 사랑을 하라는 것은 아니고, 단지 부정적인 것을 하지 않는 것, 즉 어떤 해를 입히지 않도록 결심하는 것이다.³³⁾ 이 단계에서는 용서하는 것이 아니라, 용서의 작업을 하려고 결심하는 단계이다.

3) 작업단계: 용서작업을 하는 단계

작업단계에서는 상처를 준 가해자를 이해하는 작업, 가해자에게 측은지심을 느끼기 위해 노력하는 작업, 내담자가 받은 고통을 수용하는 작업, 가해자에게 선물을 주는 작업을 하게 된다.

용서 작업단계의 첫 번째는 가해자를 이해하는 단계이다.³⁴⁾ 용서 작업단계의 두 번째는 가

30) R. D. Enright, Ibid., 69.

31) 예를 들면, 부부가 싸워서 아내는 부엌에서 화를 내고 있고, 남편은 텔레비전 앞에서 화를 내고 있다면 그것으로는 문제가 해결되지 않는다. 하지만 아내는 남편을 용서하고, 남편은 아내를 용서하게 되면 그 관계는 회복 될 것이다. 아내가 남편을 용서해서 화가 덜 나게 되면, 그리고 남편도 아내를 용서해서 화가 덜 나게 되면, 두 사람은 상대방에게 좀 더 공손하게 이야기하게 될 것이다. R. D. Enright, 『상처와 분노를 치유하고 사랑의 유산을 남기는 용서하는 삶 (The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love)』. (서울: 시그마프레스, 2014), 70; Enright, R. D. *The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love*. American Psychological Association, 2012.

32) R. D. Enright, 『상처와 분노를 치유하고 사랑의 유산을 남기는 용서하는 삶 (The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love)』. (서울: 시그마프레스, 2014), 70.

33) R. D. Enright, Ibid., 70.

34) 상대방 배우자에게 부드러운 마음을 가져야 한다. 이해하기 위해서 이다. *당신의 배우자는 어떻게 자라났는가? 항상 따스한 햇살이 비치는 장밋빛 인생이었는가? *그가 정서적으로 상처받은 적은 없었는가? *그 사람을 용인해 주거나 변명해 주기 위해서가 아니라 그 사람을 보다 더 잘 이해하기 위해서, 그가 집에서 최악의 상황을 경험했을 때, 어떠했는지를 명확하게 바라볼 수 있는가? 어떤 사람을 보다 깊이 이해하기 위해서 노력하는 것은 더 깊이 사랑하기 위한 행위의 일부이다. 당신의 배우자의 잘못 뿐만 아니라 약점도 함께 바라보자. 그의 약점들을 살펴보는 것은 그를 무시하거나 비난하기 위한 것이 아니다. 그 사람의 행동과 그 사람 자체를 분리하는 것이 그 사람에 대한 당신의 마음을 부드럽게 만드는 데 도움이 된다. 또 다음과 같은 질문을 하면서 당신의 배우자를 보자. *인간이라는 말의 의미는 무엇인가? *당신의 배우자는 인간인가? 만약 그렇다면 인간인 그 사람에게 당신은 어떤 의무를 가지는가? *당신의 신념체계 속에서 당신의 배우자는 어떤 존재인가? R. D. Enright, 『상처와 분노를 치유하고 사랑의 유산을 남기는 용서하는 삶 (The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love)』. (서울: 시그마프레스, 2014), 77-78을 본 논문의 주제에 맞게 각색하여 수정 보완했다.

해자를 측은지심 여기는 마음이다. 측은지심이 없으면 진실하고 깊은 용서를 할 수 없다. 용서를 하게 되면 가해자가 잘못했음에도 불구하고 내담자는 그 사람에게 부드러움을 실천하게 된다. 측은지심은 부드러워진 마음이다. 용서가 항복하는 것이 아니고, 자신을 이용하는 것이 아니라면, 용서에는 부드러움이 있는 것이다. 상처받은 마음에서 부드러워진 마음으로 가는 것이다.

용서 작업단계의 세 번째는 내담자가 받고 있는 그 고통을 수용하는 것이다. 고통을 수용한다는 것은 내담자가 이미 고통을 가지고 있다는 것이며, 그 고통을 다른 사람에게 떠넘기지 않겠다는 것을 깨닫는 것이다. 만약 그렇지 않으면, 심리적 방어기제인 '대치'를 사용하여 실제로 화가 난 대상이 아닌, 아무 잘못이 없는 다른 대상에게 화풀이 할 수 있고, 잘못하지도 않은 사람에게 고통을 전이(transfer)시킬 수 있기 때문이다. 용서할 때 고통을 수용하는 것은 다른 사람들과 이 세상에 더 많은 상처를 입히지 않도록 도와준다. 내담자가 부당한 상처로 인한 고통을 수용한다면, 정서적인 치유를 받는 사람은 바로 내담자 자신이 된다. 이런 측면에서 상처를 받아들이고 수용하면 결국 내담자는 정서적으로 치유된다. 사람들은 인생이 가져다주는 고통을 수용할수록 점점 더 강해진다. 고통을 직면하고 다른 사람에게 그 고통을 떠넘기지 않으려고 의식적으로 결심하는 것은 내담자에게 긍정적인 영향을 미친다. 그렇게 할 때 자신이 강하다는 것을 깨닫게 되고, 내담자는 사랑하는 사람들에게 상처를 전이시키는 것을 막을 수 있다. 그러나 내담자가 상처를 받아서 다른 사람에게 무관심하게 된다면, 내담자의 고통이 그 사람에게 옮겨가서 그 사람의 내부에 정서적 상처를 남기게 된다. 상처를 받은 사람이 다른 사람을 배려해주지 못해서 상처를 주는 것이다. 그래서 고통을 수용하는 것은 용서의 핵심이다. 고통의 수용은 자신과 다른 사람들과의 관계에서 치유의 열쇠로 작용한다. 그렇다고 용서는 더 많은 고통을 수용하라고 요구하는 것이 아니라, 내담자가 받은 고통만을 수용하라고 한다. 용서는 내담자가 어깨에 커다란 고통을 짊어지게 한 채로 내버려 두지 않는다. 내담자가 고통을 수용하고, 일어나서 고통을 직면하며, 자신에게 무거운 고통의 짐을 준 사람에게 자비를 베풀게 되면, 그 짐은 가벼워지기 시작한다. 언제 정서적 고통에서 자유로워질 것인지는 전혀 예측할 수가 없다. 용서하는 사람에 따라, 그리고 용서하려고 하는 대상에 따라 다르다. 그리고 동일한 사람에게서 받은 부당한 상처의 종류에 따라 다르다. 그러나 용서를 하려고 계속 노력하면 분명히 고통은 줄어들고 감정도 더욱 좋아진다.³⁵⁾

용서 작업단계의 마지막 네 번째 부분은 내담자에게 상처를 입힌 사람에게 자비의 선물³⁶⁾을 주는 것이다. 이것을 엔라이트는 아가페사랑이라고 말한다. 아가페 사랑은 다른 사람에게 봉사하고 그 사람을 최대한 배려하는 것이다. 용서는 아가페 사랑을 받을 자격이 없는 사람에게 무조건적으로 선물을 주는 것이다. 내담자는 자신에게 상처를 준 상대방에게 무조건적으로 선물을 주는 아가페 사랑을 하기가 쉽지 않다.

내담자는 아가페적인 사랑을 하기 위하여 두 가지를 생각해야 한다. 첫째, 상처를 준 가해자의 인간성에 대해 생각해 볼 필요가 있다. 용서를 할 때 내담자는 가해자에 대해서 자세하게 알게 되는데, 그 중에는 긍정적인 것도 있고, 부정적인 것도 있다. 내담자는 용서를 할 때 자신에게 상처를 준 상대방을 악마의 화신이 아니라 상처받기 쉬운 한 인간, 진정한 인간으로 보게 된다. 이를 통해 내담자는 부당하게 대했던 사람에 대한 마음이 부드러워지게 된다. 둘째, 상대방이 어떤 역할을 맡느냐 또는 어떤 역할을 얼마나 잘 하고 있느냐에 관계없이 그가

35) R. D. Enright, Ibid., 78-82.

36) 내담자는 자신에게 고통을 준 상대에 대해 매우 다양한 방법으로 선물을 줄 수 있다. 웃어 주거나, 전화를 걸거나, 모임에서 그 사람의 존재를 인정해 줄 수 있다. R. D. Enright, Ibid., 82.

특별하고, 유일하고, 다른 무엇과도 대체할 수 없는 사람이라는 생각을 해야 한다. 다른 사람에게서 인간 존엄성을 보고 그것에 맞게 반응하는 것을 배워야 한다는 것이다. 가해자가 인간이라는 것을 받아들이고, 모든 사람은 자신이 한 행동에 관계없이, 인간이기 때문에 존중받을 가치가 있다는 것을 깨닫게 되면서 용서할 수 있다는 의미이다. 어떠한 인간도 피하거나, 무시하거나, 버려서는 안 된다는 것이다. 모든 인간은 타고난 내재적인 가치를 가지고 있다는 것이다. 인간의 가치는 내재적인 것, 즉 태어날 때 이미 가지고 태어나는 것이며 무조건적이라는 것이다.³⁷⁾ 이런 측면에서 인간존엄성에 대해 생각하는 것은, ‘용서해야 한다’고 강요하는 것처럼 보인다. 그러나 용서하거나 안하는 것은 내담자의 선택이다. 그래서 용서하는데 필요한 대부분의 고군분투는 작업단계에서 일어난다고 볼 수 있다.

4) 발견단계: 의미를 발견하고 부정적인 감정에서 해방되는 단계

발견단계에는 내담자가 받은 고통의 의미를 발견하는 것, 내담자 자신도 때로는 다른 사람의 용서를 구할 필요가 있다는 것을 발견하는 것, 내담자 자신이 혼자가 아니라는 것을 발견하는 것, 인생의 목적을 발견하는 것, 용서가 주는 자유를 발견하는 것이 포함된다.³⁸⁾

내담자에게 고통을 준 사람에게 자비를 베푸는 방식으로 고통을 직면하는 것이다. 대개 내담자는 자비는 제쳐두고 정의라는 도덕적 미덕만을 생각한다. 정의를 찾는 것도 좋은 것이지만, 그것만으로는 자비가 하는 것처럼 내담자의 정서적 상처를 치유해주지 못한다. 고통의 의미를 찾는 것은 내담자에게 이러한 일에서 좋은 이유를 찾는 것과는 아주 다르다. 발생한 일의 맥락에서 좋은 이유를 찾는 것은 실제로 일어난 사건 안에서 긍정적인 것을 보려고 하는 것이다. 부당한 일에서 좋은 것을 찾으려고 하는 것이다. 그러나 내담자가 고통의 의미를 찾는다는 것은 그 사건을 넘어서서 바라보는 것이다. 내담자의 고통을 통해 배운 것을 왜곡하지 않고 명확하게 바라보는 것이다. “이 일이 발생한 데는 이유가 있다”라고 말하면 무턱대고 그 일을 긍정적으로 바라보는 것이다. 하지만 “그 고통에서 의미를 찾았다”라고 말하면 그 일을 긍정적으로 보지는 않지만 그 나쁜 경험에서 내담자가 어떻게 성장했는지를 찾는 것이다. 나쁜 상황은 나쁜 상태로 남아 있을 수 있다. 하지만 그 경험으로부터 내담자가 얻는 것은 아주 좋은 것일 수 있다. 그것이 고통에서 의미를 발견한다는 뜻이다.³⁹⁾ 프랭클(Victor E. Frankle)은 2차 세계대전 기간에 포로수용소에 갇혀 있었는데, 그 끔찍한 경험으로 인해 감정적으로 파괴되지 않은 사람들은 고통의 의미를 찾는 사람들뿐이라고 말했다.⁴⁰⁾

고통의 의미를 찾는다는 것은 한편으로 자신이 감정적으로 상처 받았을 때라든지, 혹은 불의에 맞서 싸울 때도, 자신은 존중과 자비를 받을 가치가 있는 사람이고, 또한 특별하고 유일하며, 어떤 것과도 대체할 수 없는 존귀한 존재이기 때문에 피하거나 무시당하거나 버려져서는 안 될 사람이라는 의미라 할 수 있다.

37) 창세기 1장에 의하면 인간은 하나님의 형상으로 지어졌기 때문에 그 사람은 하나님에게 좋은 존재가 되고, 그러면 우리에게도 좋은 존재가 되는 것이며, 그래서 최소한 그 사람을 피하거나, 무시하거나, 버려서는 안 된다고 엔라이트는 말한다. 혹은 무신론적 관점이라 할지라도 인간은 목적 자체이므로, 조종하거나, 억압하거나, 다른 사람의 목적을 위해서 이용되어서는 안 된다고 말한다. 따라서 종교인이든 또는 인본주의자인지에 상관없이 인간은 유일하고 특별하며 다른 것과 바꿀 수 없는 존재이기 때문에 존경을 받을 가치가 있다고 엔라이트는 주장한다. R. D. Enright, 『상처와 분노를 치유하고 사랑의 유산을 남기는 용서하는 삶 (The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love)』. (서울: 시그마프레스, 2014), 82-85.

38) R. D. Enright, Ibid., 89.

39) R. D. Enright, Ibid., 91.

40) R. D. Enright, Ibid., 91-92.

발견단계의 다섯 가지 중에서 두 번째는 내담자 자신도 다른 사람의 용서를 구할 필요가 있다는 것을 발견하는 것이다. 자신에게 부당한 행위를 한 가해자를 용서하기로 결심한 내담자는 자신 역시 타인에 대해 불완전한 존재이고, 그 때문에 타인에게 용서를 구할 필요가 있다는 것을 깨닫게 된다. 이때 자신에게 부당한 행위를 한 가해자의 행동의 이면에 자신과의 관계에서 일어난 행동임을 인식하면서, 가해자의 그 행동 이면에 자신에게도 부분적으로는 책임이 있을 수 있다는 사실을 깨달을 수 있다. 여기에서의 핵심은 용서를 시작하게 되면 잘못을 저지른 사람에 대해서 생각하게 될 가능성이 많아진다는 것이다.

세 번째 부분은 용서를 하고자 할 때 용서의 어려운 과정을 내담자 혼자 그 길을 걷는 것이 아니라는 사실을 발견하는 것이다. 용서과정이 쉬운 과정이 아니기 때문에 다른 사람의 지원이나 도움을 요청할 수 있다. 믿을 만한 친구나 상담자의 도움을 구할 수 있다. 기독교인들은 하나님의 도움을 구할 수 있다. 용서를 할 때 당신은 혼자가 아니다.⁴¹⁾

네 번째 부분은 용서의 과정을 통해서 내담자는 새로운 삶의 목적을 발견할 수 있다.⁴²⁾ 용서과정에 대한 탐구가 처음 시작된 1980년대에는 용서의 과정을 통해 내담자가 새로운 삶의 목적을 발견한다는 내용이 포함되지 않았다. 그런데 프리드만과 엔라이트의 연구에 참여했던 많은 근친성폭력 생존자들이 다른 생존자들을 위한 상담가가 되고 싶다는 관심을 나타냈다. 그들은 비슷한 운명을 겪은 다른 사람들에게 도움을 주고 싶어 했다. 심지어 생존자 자신들조차도 새롭게 발견한 그 목적에 대해 놀랐다. 그리고 전문가인 심리학자들에게도 이런 변화가 일어났다. 많은 심리학자들은 대학원과정에서 용서치료에 대한 훈련을 받은 적이 없었기 때문에 치료전략으로 용서를 사용하지 않았다. 그런데 용서에 대해 알기 시작하면서 변화하게 되었고, 용서를 치료에 통합해서 사용하게 된 결과 유의미한 결과를 얻었다.⁴³⁾

용서의 발견단계의 마지막 다섯 번째 부분은 용서가 주는 자유를 발견하는 것이다. 용서과정을 통해 정서적 상처로부터 자유로워지는 지며, 가해자가 자신의 부당한 행위를 깨닫도록 도와주며, 가해자가 자신의 잘못을 고치고 화해할 수 있도록 도와주며, 더 나아가서 내담자가 용서하는 삶을 살면서 더 많이 성숙하는 것이라고 할 수 있다.⁴⁴⁾

앞서 살펴본 대로 용서가 유쾌한 과정만은 아니다. 그렇다고 용서 자체가 고통은 아니다. 다만 용서과정을 거쳐나가는 것은 고통스러울 수 있다. 찢어진 어깨 근육을 치료하는 수술은 아프지만 어깨를 제대로 사용하기 위해서 의학적 치료의 고통은 감내해야 하는 것과 마찬가지로

IV. 용서의 철학적 근거와 용서의 과학적 효과

1. 용서의 철학적 근거

용서의 철학적 근거는 있는가? 용서가 미덕으로서 명명하기에 충분한 근거가 있는가? 아리스토텔레스의 정의에 대한 사이몬(Simon)의 해석을 중심으로 8개의 관점에서 살펴 보고자 한다.

41) R. D. Enright, Ibid., 94.

42) R. D. Enright, Ibid., 94.

43) R. D. Enright, Ibid., 94-95.

44) R. D. Enright, Ibid., 98.

첫째, 선으로서의 미덕. 도덕적 미덕이 인격에 중심을 두므로 그들은 선과 관련이 있다. 용서는 무조건적인 가치와 도덕적 사랑과 선행원칙에 초점을 두고 있다. 또한 용서의 정의는 연민의 도덕적 감정이고 관대의 표현을 포함한다. 적절히 이해하고 실행했다면 모든 이런 특성은 인간의 복지에 공헌하므로 선(good)으로 평가된다.

둘째, 성향으로서의 미덕. 가지고 있는 성품이든 미덕을 실행하든, 사람은 선을 행하고 싶어한다. 즉, 용서에는 성향(inclination)이 있다. 사람은 용서하길 원하고 동기화되어야 한다. 즉 부모, 또는 상담자가 주장한다고 해서 용서하지 않는다.

셋째, 덕이 높은 사람은 자신이 하는 일을 이해한다. 도덕적인 차원에서 용서하는 사람은 도덕이나 선으로 용서를 이해한다. 용서하는 사람은 용서에 도덕적인 선이 포함되어 있다는 것을 알고 있다.

넷째, 덕이 높은 사람은 미덕을 행한다. 용서를 하면 사람들은 인격을 갖추었고, 미덕을 행했다고 말한다. 그러나 용서하는 사람이 항상 같은 방법으로, 같은 노력으로 그리고 같은 신속함으로 용서하는 것은 아니다. 용서는 그렇게 단순하지 않고 용서하는 사람이 당면하게 되는 상황과 사람에 따라 주어진 시점에 용서의 질을 결정하게 된다.

다섯째, 덕이 높은 사람은 미덕에 대한 표현을 완벽하게 할 필요는 없다. 미덕을 실행하는 사람이 완벽하게 미덕을 실행하는 것은 아니다. 미덕의 가치를 완벽하게 하고 변환시키기 위해 시간이 걸린다. 어떤 이가 미덕을 포용하고 시행한다면, 40세보다 60세에 더 용서를 잘 할 것이다.

여섯째, 저마다 다양한 수준의 미덕을 표현한다. 사람들이 가지고 있는 미덕의 수준은 다양하다.

일곱째, 미덕의 진정한 표현은 극단을 피하는 것이다. 미덕의 진실된 실행은 아리스토텔레스가 평균이라고 부르는 범위 안에서 표현된다. 예를들어, 용서하는 사람은 증오(극도로 부정적)를 포기하는 생각에 대해 수동적으로 흔들리지 않거나, 용서라는 이름에 모든 것을 희생하며 폭력적으로 학대하는 사람과 같이 살아야 한다고 생각하지 않는다.

여덟째, 덕이 있는 사람은 일관되려고 노력한다. 진실로 미덕을 행하는 사람은 비슷한 상황에서라도 일관되려고 노력한다.⁴⁵⁾

2. 용서의 과학적 효과

용서받지 못하고 죄의식에 사로잡혀 있을 때에 끈질기게 괴롭히는 고통보다 다른 사람을 용서하지 못할 때의 분노는 더 큰 파괴력과 고통을 일으킨다. 용서는 인간의 관계회복 이상의 것도 포함한다. 용서와 건강의 밀접한 관계는 최근 의학자들에 의해서도 주목되어 왔다. 그들의 연구에 의하면 용서한 경험을 가진 사람은 신체의 면역체계가 튼튼해져서 병을 막거나 병에서 빠르게 회복하는 것으로 보고되었다. 반대로 분노를 품고 남을 용서하지 못하는 사람은 암과 심장병을 포함해서 용서하는 사람보다 훨씬 더 병 증세가 악화되는 가능성이 많다는 것이다.⁴⁶⁾

엔라이트는 용서의 효과에 대해 과학적 연구결과를 제시하였다. 정서적으로 학대받은 여성

45) R. D. Enright & R. P. Fitzgibbons, 『용서심리학: 내담자의 분노 해결하기 (Helping Clients Forgive)』, (서울: 시그마프레스, 2011), 312-313.

46) R. Harvey & D. Benner, *Understanding and Facilitating Forgiveness*, (Grand Rapids: Baker Books, 1996), 28; 김나함, “기독교상담의 본질에 대한 연구,” 『신학사상』 138(2007), 230 재 인용.

들, 성장기에 부모의 사랑을 받지 못한 대학생들, 근친성폭력 피해자들, 약물중독자들, 말기 암환자들, 심장질환자들, 부당하게 상처받은 노인여성들, 알콜중독자의 성인자녀들 등 깊은 상처를 받은 다양한 사람들을 대상으로 진행한 과학적 연구들에서 용서한 내담자는 그들의 신체적 건강과 심리적 안녕감이 향상되어 나타났다.⁴⁷⁾

구체적으로 엔라이트는 심리치료사들이나 정신과의사들의 임상을 통하여 용서한 내담자들이 얻는 이익과 용서가 어떻게 작용하는가에 대해 주목하였다. 캐나다 정신과의사 헌터(R. C. Hunter)는 용서를 통해서 얻을 수 있는 이점을 최초로 보고한 치료자들 중의 한명이다. 그는 다양한 심리적인 증후들을 가지고 있는 사람들이 용서를 통해서 치유를 경험할 수 있다고 보고했다. 불안한 사람들도 용서를 통해서 내적으로 평안해지는 경험이 증가하는 것을 발견했다. 우울증과 격렬한 분노 혹은 편집증적인 사람들도 용서한 후에 그들의 증상이 감소되는 것을 관찰했다. 헌터는 용서했던 내담자들이 자신들의 문제가 아주 진전되는 것을 관찰했다. 상처 입었던 사람들에 대한 그들의 쓰라림과 분노감정이 줄었다.⁴⁸⁾

이스라엘 출신의 정신과 의사 카프만(Morton Kaufman)은 진솔한 자세로 용서를 하는 사람은 전반적으로 정서적인 면에서 성숙하게 되는 현상을 발견했다. 카프만은 용서할 때 용기 있고 다른 사람들을 돌보고 사랑할 수 있는 능력을 가진 사람으로 성장한다고 보면서 40대 장교인 우리(Uri)의 임상사례를 보고한바 있다.⁴⁹⁾

펜실베이니아의 정신과의사 피츠지본스(Richard Fitzgibbons)⁵⁰⁾는 심리치료과정에서 용서를 이용하는 선구자적 역할을 했는데, 그는 내담자가 용서를 할 때 두려움이 감소한다는 것을 관찰했다. 용서를 하면서 죄책감이 줄어들고, 죄책감이 줄어들 때 공포감도 감소하는 것을 확인했다. 사람들은 자신에게 상처를 준 주위의 사람들에게 무의식적으로 공격적인 충동을 느끼고

47) R. D. Enright, 『상처와 분노를 치유하고 사랑의 유산을 남기는 용서하는 삶 (The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love)』, (서울: 시그마프레스, 2014), 34-42.

48) R. D. Enright, 『용서치유: 용서는 선택이다 (Forgiveness is a Choice)』, 25. (American Psychological Association, 2001), 37. 헌터는 화났을 때 다른 사람들을 심하게 비난하는 경향이 있고, 극도로 강제적인 요구를 하고, 급성 정서적 우울증을 겪고 있는 25세의 여성 헤리에트(Harriet)에 관해서 임상보고를 했다. 여기에 대해 R. D. Enright, 『용서치유: 용서는 선택이다 (Forgiveness is a Choice)』, 25-26 참조하십시오.

49) R. D. Enright, 『용서치유: 용서는 선택이다 (Forgiveness is a Choice)』, 26. (American Psychological Association, 2001), 37. 40대 장교인 우리(Uri)는 여성들과 원만한 인간관계를 맺을 수 없어서 심리치료를 받으러 왔고, 심리치료 과정을 통하여 그는 자신의 어린시절 돌아가신 아버지를 얼마나 증오하고 있었는가를 깨달았고, 어머니 때문에 가난 속에서 살고 있다고 생각해서, 어머니에게 책임을 돌리고 있음을 인식하게 되었다. 이러한 분노감정은 여성들과의 관계에서 심한 불안을 느끼고, 관계를 제대로 갖지 못하는 것이었다. 그는 나이가 들었지만 심리적으로 성장하지 못했다. 40대의 장교라기보다는 반항적인 청소년기에 해당하는 미성숙한 행동들에 빠져있었다. 그는 임종을 맞이하고 있는 아버지를 용서하면서 장례를 상징적으로 치를 수 있게 되었다. 또 부도덕했던 어머니를 용서하면서 어린 시절부터 자신을 괴롭히고 힘들게 했던 불안증에서 벗어날 수 있었다. 그 결과 그는 용기있고 책임감 있는 사람으로 변했다. 그는 나중에 결혼했고, 어머니를 사랑하고, 어머니에게 하지못한 일들을 하기 시작했고, 궁극적으로는 어머니의 죽음을 슬퍼 할 수 있었다. Kaufman, M. E. "The courage to forgive." *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences*. 21(1984), 177-187; R. D. Enright, 『용서치유: 용서는 선택이다 (Forgiveness is a Choice)』, 26-27.

여기에 대해 R. D. Enright, 『용서치유: 용서는 선택이다 (Forgiveness is a Choice)』, 25-26 참조하십시오.

50) 템플의과대학교를 졸업했고, 펜실베이니아대학교의 정신과와 필라델피아 아동상담소에서 임상수련을 마쳤다. 임상수련기간동안 아론 벡(Aron T. Beck)의 인지치료 연구팀에 참여했다. 현재 필라델피아 근교에 개업하여 활동하고 있으며, 1976년부터 용서를 심리치료에 적용하고, '과도한 분노해결을 위한 용서치료'라는 주제로 정신건강 분야의 활동가, 교육자 그리고 경영리더와 목회자들에게 워크숍을 진행하고 있다.

있다는 것에 대해 죄책감을 느낀다. 이 때 용서는 충동에 제동을 건다. 피츠지본스 박사는 내담자가 용서할 때 사람들은 보다 적절한 방식으로 화를 표현하기 시작한다는 것을 발견했다. 이러한 결론은 용서하는 사람이 정서적으로 성숙해진다는 카프만 박사의 이론과 일치한다. 피츠지본스 박사는 분노감은 신체적인 증상을 야기하고, 용서는 건강을 좋게 하고 심지어 혈압을 낮추게 한다고 주장했다. 이러한 주장은 분노는 고혈압에 영향을 줄 수 있다는 여러 연구 결과들에 의해서 증명되었다. 물론 대부분의 고혈압이 용서를 안 해서 생기는 것이 아니라, 신체적인 원인으로 인해서 생기는 것이지만, 분노감이 고혈압을 더 악화시킨다는 증거들은 많다.⁵¹⁾

또한 엔라이트는 과학적인 연구자들이 검증한 용서의 효과를 주목하여 발표하였다. 위스콘신 메디슨 대학교 연구진들의 목표 중의 하나는 용서의 효과를 과학적으로 검증하는 것이었다. 연구의 주제를 과학적으로 검증하기 위해 연구자들은 상황을 통제할 수 있어야 했다. 그들은 구체적인 상황에서 분노를 경험하는 지원자들을 모집해서, 그들을 두 개의 집단으로 나누어 실험했다. 한 집단에 대해서는 용서에 관해서 교육했고, 그들이 용서하도록 의욕을 북돋워주었다. 이들에게 사전, 사후검사를 실시해서 결과를 비교하고 연구 결과를 다시 확인하기 위해서 통제집단에게 용서에 대해 교육시켰고 그 결과를 다시 측정했다. 연구결과는 용서과정을 경험하는 시간을 가진 사람들은 심리적으로 더 건강하게 변했다.⁵²⁾

육체의 생명에 더 직접적인 위협이 되는 것을 관찰한 정신과의사 맨셀 패티슨(E. Mansell Pattison)은 말하기를 살인은 다른 사람을 용서하지 못한 궁극적인 실패의 전형이며, 자살은 자신에 대한 분노와 고통으로 소멸되는(burnout) 궁극적인 전형이라고 했다.⁵³⁾

분노는 모든 것을 소멸시키는 불이다. 그러므로 가능한 빨리 꺼야 한다. 성경에도 예수께서 불화한 사람과 급히 화해 할 수 있는 기회를 놓치지 말 것을 가르쳤다(마 5:23-25). 우리 안에 거하는 그리스도는 우리가 그의 용서를 받아 어두운 불안과 두려움에서 해방된 자임을 알게 된다. 그리고 하나님의 용서는 항상 값없이 받은 은혜로 우리도 다른 사람을 용서하게 한다. 우리에게 향한 하나님의 용서와 다른 사람에게 향한 우리의 용서는 소리의 반향과 같다고 베너(D. Benner)는 말했다.⁵⁴⁾

말씀으로 들려오는 소리가 없이는 반향은 울리지 않는다. 하나님의 용서는 인간의 노력으로 얻은 것이 아니며 또 이 세상의 모든 재물로도 살 수 없는 선물이다. 그러나 나를 더 놀라게 하는 용서의 기적은 내가 다른 사람을 용서할 수 있게 한 하나님의 은혜이다. 이 사실은 그리스도가 우리 안에 계신다는 것을 증거 한다. 이것은 그의 말씀이 우리 안에서 운동력이 있어 우리를 이끌고 있다는 것을 증명한다.⁵⁵⁾

V. 나가는 말

51) R. D. Enright, 『용서치유: 용서는 선택이다 (Forgiveness is a Choice)』, 37.

52) R. D. Enright, Ibid., 37.

53) E. M. Pattison, "On the failure to forgive or be forgiven," *American Journal for Psychotherapy*, 31(1), 106-115; 김나함, "기독교상담의 본질에 대한 연구," 『신학사상』 138(2007), 230 재인용.

54) R. Harvey & D. Benner, *Understanding and Facilitating Forgiveness*, (Grand Rapids: Baker Books, 1996), 31; 김나함, "기독교상담의 본질에 대한 연구," 230 재인용.

55) 김나함, "기독교상담의 본질에 대한 연구," 230.

지금까지 살펴본 용서의 과정, 용서의 경로 및 전략들은 사소하게 느껴지는 상처를 용서하기 위해서보다는, 깊은 정서적 상처를 해결하는데 적절하다. 용서는 분명 속전속결 끝나는 빠른 해결책이 아니다. 그러나 강한 의지를 갖고 인내하면서 용서의 작업에 참여한다면 내담자는 놀라울 정도의 정서적 치유를 경험하게 될 것이라는 점을 앞서 살펴보았다.

이런 측면에서 용서는 치유와 회복을 위한 과정이며, 내담자 스스로 자유롭게 선택하는 것이다. 하지만 용서를 할 때 내담자는 힘든 작업을 통해 분노를 줄이게 되고, 내담자 자신에게 상처를 준 상대방에게 선을 베풀게 된다.

하지만 많은 사람들은 용서하기를 망설여한다. 또 어떤 사람들은 심지어 겁내기까지 한다. 왜냐하면 다른 사람들에게 이용당할까봐 두렵기 때문이다. “용서는 겁쟁이나 하는 것이다”라고 말하는 사람들이 많다. 그러나 그 말이 사실일까? 당신이 고통을 무릎 쓰고 진실한 선을 베푸는 것이 당신이 약하기 때문에 하는 것일까? 이러한 질문은 용서가 무엇인지에 대해서 더 깊이 생각해보아야 할 필요가 있다는 의미이다. 그렇게 되면 우리는 자신을 위해서, 우리가 사랑하는 사람들을 위해서, 그리고 우리에게 상처를 준 사람을 위해서 최선의 결정을 내릴 수 있게 될 것이다.⁵⁶⁾

앞에서 우리는 용서의 과정을 살펴보았다. 용서의 과정 중 발견단계에서 내담자는 다른 사람의 부당함 때문에 받은 고통의 의미를 발견하게 된다. 내담자 자신 역시 용서를 구하고 받을 필요가 있다는 것도 발견한다. 내담자는 용서 할 때 혼자가 아니며 다른 사람들의 지원이 필요하다는 것도 발견하게 된다. 내담자는 용서를 더욱 깊고 광범위하게 활용하면서 삶의 새로운 목적을 발견하고 되고, 마지막으로 용서가 주는 자유를 발견하게 된다.⁵⁷⁾ 이런 측면에서 용서과정은 역설로 가득하다고 말할 수 있다. 예를 들어, “만약 당신이 분노 감정이나 원한에서 자유스러워지기를 원한다면 당신에게 상처 준 사람에게 선물을 주어라”라고 말하는 것은 모순된 것처럼 보일지 모르지만 그것은 효과가 있기 때문이다.⁵⁸⁾ 이런 관점에서 용서는 개인들 간에, 가족들 내에서, 그리고 사람들 사이에 진정한 평화를 위한 희망이다. 엔라이트는 이러한 측면에서 부정의 때문에 고난을 경험한 사람 중의 한명인 남아프리카의 종교지도자 데스몬 투투(Desmond Tutu)가 “용서가 없다면 미래는 없다”⁵⁹⁾고 한말에 동의하고 있다.⁶⁰⁾

앞에서 살펴본 대로 과학적인 연구자들이 검증한 용서의 효과 연구 결과들을 통해서 볼 때, 용서는 내담자의 내면에 안정감을 찾게 하고 건강에도 긍정적인 영향을 미친다고 말한 사람들의 진술이 증명되었다.

용서하는 사람이 되기 위해서는 앞서 살펴 본대로 용서과정을 알고 그것을 실천해야 할 것이다. 그런 의미에서 용서과정의 심리적 메커니즘을 잘 이해하고 그것에 대해 편안하게 느끼는 것은 용서하고자 하는 내담자로서 좋은 출발점이 된다 할 수 있을 것이다. 그렇다고 하여, 앞서 제시한 용서의 과정에 대해 편안하게 느낀다고 하여 내담자가 용서하는 사람으로 변화되었다는 의미는 아니다. 용서하기 위하여 내담자는 용서를 실천하고 자신의 존재의 한부분이

56) R. D. Enright, 『상처와 분노를 치유하고 사랑의 유산을 남기는 용서하는 삶 (The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love)』, 56-57.

57) R. D. Enright, Ibid., 99.

58) R. D. Enright, 『용서치유: 용서는 선택이다 (Forgiveness is a Choice)』, 37.

59) D. Tutu, “Foreword.” in *Exploring Forgiveness*, eds. R. D. Enright & J. North Madison: University of Wisconsin Press, 1998, xiii; R. D. Enright, 『용서치유: 용서는 선택이다 (Forgiveness is a Choice)』, 32.

60) R. D. Enright, 『용서치유: 용서는 선택이다 (Forgiveness is a Choice)』, 37.

되도록 노력해야 하기 때문이다.

본 연구는 엔라이트의 용서에 관한 고찰로서 특정 주제에 대한 용서의 문제를 다루지 않은 한계상황을 갖고 있다. 가정폭력과 같이 가장 가까운 남편과 아내에게 상처를 받거나 어린 시절 부모로부터 받은 상처를 받고, 불안과 고통의 감옥 속에서 살아가는 사람들에게 그 불안과 고통의 감옥으로부터 해방되게 하는 구체적인 용서의 방법에 대해서는 추후 과제로 다루어 질 것이다.

참고문헌

- Augsburger, David. *The New Freedom of Forgiveness*. 3rd ed. Chicago: Moody Press, 2000.
- Bash, Anthony. *Forgiveness and Christian Ethics*. New York: Cambridge University Press, 2007.
- Berecz, John M. "All that Glitters is not Gold: Bad Forgiveness in Counseling and Preaching." *Pastoral Psychology*, 49: 4, 253-275. (2001).
- Calian, C. S. "Christian faith as forgiveness." *Theology Today*. 37(1981), 439-443.
- Cunningham, B. B. "The Will to Forgive: A Pastoral Theological View of Forgiving." *Journal of Pastoral Care*, 39, 141-149. (1985).
- Cunningham, B. B. "The will to forgive: A pastoral theological view of forgiving." *The Journal of Pastoral Care*. 54(1985), 48-50.
- Droll, D. M. *Forgiveness: Theory and research*. Unpublished doctoral dissertation. University of Nevada-Reno." 1984.
- Enright, R. D. 『용서치유: 용서는 선택이다 (*Forgiveness is a Choice*)』, 서울: 학지사, 2004.
- Enright, R. D. *Forgiveness is a Choice*. American Psychological Association, 2001.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. 『용서심리학: 내담자의 분노 해결하기 (*Helping Clients Forgive*)』, 서울: 시그마프레스, 2011.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. *Helping Clients Forgive*. American Psychological Association, 2001.
- Enright, R. D. 『상처와 분노를 치유하고 사랑의 유산을 남기는 용서하는 삶 (*The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love*)』, 서울: 시그마프레스, 2014.
- Enright, R. D. *The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love*. American Psychological Association, 2012.
- Enright, R. D. & The Educational Psychology Study Group. "The moral development of forgiveness." W. Kurtines & J. Gewirtz(Eds.). *Handbook of Moral Behavior and Development(Vol. 1)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1991.
- Frankle, V. E. *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. NY: Washington Square Press, 1969.
- Harvey R. & Benner, D. *Understanding and Facilitating Forgiveness*, Grand Rapids: Baker Books, 1996.
- Hope, D. "The healing paradox of forgiveness." *Psychotherapy*. 24(1987), 240-247.
- Kaufman, M. E. "The courage to forgive." *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences*. 21(1984), 177-187.

- Lechler, Alfred/ 김성민 역. 『신경증의 치료와 기독교신앙(*Les maladies nerveuses et leur guérison: Point de vue d'un médecin chrétien sur les névroses*)』 서울: 한국심리치료연구소, 2004.
- Morrow, L. "Why forgive?." *Time*. January 9(1984), 177-187.
- Murphy, J. G. "Forgiveness and recentness." *Midwest Studies in Philosophy*. 7(1982), 503-516.
- Pattison, E. M., "On the failure to forgive or be forgiven." *American Journal for Psychotherapy*. 31(1), 106-115.
- Rosenak, Charlotte M. & Harnden, G. Mack. "Forgiveness in the Psychotherapeutic Process: Clinical Applications." *Journal of Psychology and Christianity*, 11: 2, 188-197. (1992)
- Tutu, D. "Foreword." in *Exploring Forgiveness*, eds. R. D. Enright & J. North Madison: University of Wisconsin Press, 1998.
- 김광수. "용서교육 프로그램 개발." 서울대학교 박사학위논문. 1999.
- 김광수, 양근성. "용서상담프로그램이 집단따돌림 피해아동의 용서와 자아개념에 미치는 영향." 「청소년상담연구」 vol. 20, no.1(2012), 175-192.
- 김나함. "기독교상담의 본질에 대한 연구." 「신학사상」 138(2007), 225-246.
- 오영희. "용서를 통한 한의 치유: 심리학적 접근." 「한국심리학회지: 상담과 심리치료」 vol. 7, no. 1(1995), 70-94.
- 오오현. "기독교인 용서상담 프로그램 개발 및 효과 검증." 계명대학교 박사학위논문. 2001.
- 오오현. "기독교인 용서상담 프로그램 개발 및 효과연구." 「상담학연구」 vol. 6, no.1(2005), 287-303.
- 오오현. "기독교인 용서상담 프로그램 개발 및 적용." 「한국기독교상담학회지」 4권.
- 이호선. "용서와 화해의 성서적 모델." 「한국기독교상담학회지」 8권.
- 허영자. "외상 피해자의 무력감 회복을 위한 용서 프로그램의 상담적 개입." 「한국기독교상담학회지」 19권.

<엔라이트의 용서치유에 관한 연구>

편한마음상담연구원
안민숙 원장

평소 흠모하는 안석교수님의 발표 글을 논찬하게 된 점, 깊이 감사드립니다.

상담실을 찾는 내담자들을 살펴보면 몇 가지 공통점이 있습니다.

어린 시절부터 끊임없는 부모의 불화를 보며 성장한 지금 분노로 대인관계가 어려운 내담자.

부모의 눈높이에 맞지 않아 부모로 부터 줄곧 질타를 받자 부모와의 대화를 거부하며 가출한 고등학생.

남편의 외도를 알게 된 이후 남편의 배신감을 극복하지 못해 심각한 우울증에 시달리는 주부.

무슨 의미인지도 모르며 밤이면 아버지가 자신의 몸에 성기를 문지르던 기억으로 인해 남편과의 섹스가 불가능한 여인.

강박적으로 딸을 단속하는 엄마가 미워서 의도적으로 노출이 심한 의상만 입고 다니는 딸.

사랑하는 남자로부터 버림을 받은 자신을 용서할 수 없어 자살을 시도하던 여성.

끊임없는 언어폭력을 피할 수 없어 엄마를 죽인 청년.

이들의 공통점이 무엇일까요?

바로 용서를 못했다는 겁니다. 내담자들은 자신을 힘들게 했던 자신의 부모, 형제, 가족을 용서하지 못했습니다. 그들에 대한 분노와 미움, 원망이 그들을 지배하는 바람에 늘 비참하고, 슬프고, 괴롭고, 우울했습니다.

그렇다면 이들에게 필요한 것이 바로 용서입니다.

나날이 현대사회는 용서하지 못해 병들어가고 있고, 고통스러워하는 현상이 팽만한 즈음에 안석교수님은 시기적절한 주제로 발표를 해주셨습니다.

안석교수님의 발표 글인 "엔라이트의 용서치유에 관한 연구"는 용서에 대하여 차분히 정리하고 있습니다.

엔라이트는 상담심리 분야에서 용서에 대해 과학적으로 접근한 최초의 학자입니다.

엔라이트는 “용서는 필연적으로 자비를 받을 만한 가치가 없는 가해자에게 자비를 베푸는 것이다. 용서는 우리 자신과 우리를 상처 준 자들과의 관계를 변화시키려는 목적으로 우리에게 상처를 준 사람을 위한 선물이다.”라고 정의하고 있습니다.

용서는 단지 나에게 고통을 준 사람을 잊는 정도가 아닌, 그 자들에게 자비를 베퉴 수 있는 마음을 갖추어야 완성이 된다는 의미라 생각합니다.

용서는 가해자를 위한 도덕적 덕목이 아닙니다. 용서는 피해 당사자를 위한 최대한의 선물입니다. 고통을 준 가해자를 용서함으로써 피해자는 비로소 진정한 평안과 행복을 찾을 수 있습니다.

나아가 엔라이트는 용서의 과정을 개방, 결심, 작업, 발견의 4단계로 정리하고 있습니다. 물론 용서라는 것에는 반드시 4단계가 순차적으로 발생한다고 보기 어렵습니다. 그러나 상처 입은 사람이 용서를 했다고 생각했어도 어느 순간 아직도 가해자를 완전히 용서하지 못했음을 깨닫고 다시 용서의 과정을 거쳐야 할 수도 있기에 엔라이트의 4단계는 용서를 위해 필요한 과정들을 담고 있다고 봅니다.

용서!

이 시대를 살며 가장 필요한 덕목 중 으뜸으로 꼽을 수 있는 단어를 접할 수 있는 기회를 주신 안석교수님께 감사드립니다. 더불어 늘 강의와 학문에 혼신의 힘을 쏟고 계신 안석교수님께 박수를 보내며 미력한 논찬 마칩니다.

감사합니다.