

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2008. Vol. 13, No. 1, 237 - 252

## 용서 과정에 대한 질적연구: 근거이론을 중심으로

이 경 순<sup>†</sup>

삼육대학교 보건복지대학 간호학과

본 연구의 목적은 Glaser와 Strauss의 근거이론을 사용하여 건강한 성인들의 용서과정에 대한 근거이론을 생성하는 것이다. 근거자료는 수도권에 거주하는 45세 이상의 건강한 남녀 10명의 참여자로부터 심층면담을 통하여 자료를 수집하였다. 참여자와의 개방적이고 심층적인 면담 내용을 참여자의 동의하에 녹음하였고, 그대로 필사하여 근거이론에 따라 수집된 자료를 동시에 분석하였다. 참여자 1인에게 분석 내용을 확인시켰으며, 질적 연구 전문가 1인과 국문학자 1인이 함께 분석 내용과 용어 사용을 논의하였다. 근거자료 분석에 따르면 용서 과정은 '가해로 입은 상처', '증오', '고투', '부정적 정서 표현', '사건 재정의', '자유 느낌', '감사하는 삶 살아가기'로 나타났으며, 이들 범주 중에서 '증오'가 중심현상으로 나타났다. 결국 용서란 증오를 해결해가는 경험이며, '자신의 삶에서 가치와 의미 발견하기'를 핵심범주로 명명하였다. 인간을 전인적으로 이해하며 용서를 긍정적인 개념으로 이해하고, 대인간의 갈등해결뿐만 아니라 자신의 가치와 의미를 발견하는 방법으로 용서가 활용되기를 바란다.

주요어 : 용서 과정, 질적 연구, 근거이론

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding author): 이경순, (139-742) 서울 노원구 공릉2동 26-21 삼육대학교 보건복지대학 간호학과, Tel: 02-3399-1590, E-mail: leeks@syu.ac.kr

인간은 사회적인 동물이기 때문에 누구든지 자신의 의지와는 상관없이 한 순간이라도 다른 사람들과의 관계를 떠나서는 살아갈 수가 없다. 더구나 현대를 살아가고 있는 모든 사람들은 바쁘게 시간에 쫓기면서 지난 어느 시대와도 비교할 수 없는 치열한 경쟁 사회에서 살아가고 있기 때문에 다른 사람들을 세심하게 배려한다는 것은 사실상 극히 어려운 일이 되어가고 있다.

현대인들은 어린아이부터 노인에 이르기까지 다양한 인간관계에서 정도의 차이는 있지만 여러 가지 갈등과 상처를 경험한다. 이러한 마음은 미움과 원망으로 발전 되어 스트레스로 작용하며 심리적 건강 뿐 아니라 신체적인 건강에도 나쁜 영향을 미칠 수 있다(김현정, 1997). 인간관계에서 발생한 마음의 상처가 해결되지 못하고 지속된다면 마음의 형평이나 안정을 잃게 되고 마음의 불안정은 곧 정신건강을 해칠 뿐만 아니라 신체건강에도 부정적인 영향을 미치게 되어(이경순, 1998) 다양한 종류의 질병을 일으키게 된다. 인간은 몸과 마음이 불가분의 관계로 밀접하게 연결되어 있기 때문에 진정한 의미의 건강을 유지하기 위해서는 우선 마음의 형평을 깨뜨리고 있는 불편한 문제가 긍정적으로 해결되어야 한다(이상구, 1994; Johnson, 1997).

통계에 의하면 정신적인 문제로 인하여 초래되는 정신신체질환으로 고통 받고 있는 사람들이 내과나 가정의학과를 찾는 환자의 70-80%를 차지하고 있다고 보고되었고(Carson & Arnold, 1996), 대부분의 건강모델에서도 심리사회적인 스트레스가 심리적인 안녕뿐만 아니라 신체적인 건강에도 불리한 영향을 미친다고 가정하고 있다.

인간관계에서 발생하는 문제를 모든 사람들에게

완벽하게 해결할 수 있는 방법은 없겠지만 최근에 인간관계에서 발생하는 갈등과 상처를 해결하는 방법으로 용서가 거론되고 있다. 역사적 관점에서 용서는 인간관계 갈등 및 대립 상황에서 나타나는 매우 원시적 반응형태인 복수에 대한 대안적 반응으로 발전되어 왔다. 용서는 또한 관련된 사람 모두에게 바람직한 결과를 초래하면서 대인관계 갈등을 성공적으로 해결할 수 있는 가장 효과적인 방법으로 제시되고 있다(오영희, 1995; 김광수, 1999; 박종효, 2003, Enright, 2001; Park, 2003). 자신에게 상처를 준 사람을 용서한 사람에게서 분노(윤수정, 2005; Enright & Fitzgibbons, 2000; Enright, 2002)와 우울, 불안 증상이 줄어들고(윤수정, 2005; Hunter, 1978), 상처가 치유되고, 관계가 회복되며, 성숙하고 자신에 대한 성찰이 일어나고, 삶의 의미를 발견하며(이경순, 2002), 희망(Enright, 2002; 윤수정, 2005)과 자존감이 높아졌다(윤수정, 2005).

대부분의 현대인들은 해결되지 못한 마음의 상처를 안고 살아가고 있지만 대인관계 갈등 해결을 위한 방법으로 추천된 용서는 인간의 건강 증진에 초점을 두고 있는 학문영역에서조차도 이제 막 몇몇 연구가 시작되고 있다(김선미, 2005; 윤수정, 2005; 이경순, 1998, 2002; Brush, McGee, Cavanagh & Woodward, 2001; Micklely & Cowles, 2001).

그러므로 용서의 의미를 살펴보고, 이를 토대로 용서의 과정을 탐색하는 것은 인간의 건강한 심리를 이해할 뿐만 아니라 심리적인 문제의 해결을 돕는 커다란 의미가 있다고 생각된다.

본 연구의 목적은 상징적 상호작용론에 이론적 바탕을 둔 근거이론을 이용하여 용서란 무엇

이며, 그 과정은 어떤 것인지를 분석하고, 용서과정에 대한 실체 이론(substantive theory)을 개발하기 위한 것이다.

## 방 법

### 연구설계

본 연구는 용서의 과정을 심층적으로 이해하고 기술하기 위하여 근거이론을 이용한 질적 연구이다. 상징적 상호작용이론에 바탕을 둔 근거이론은 실제로 수집한 경험 질적 자료에 근거하여 사회심리적 문제점이나 대처전략이나 과정의 변화를 밝히는데 유용한 방법론이다(Glaser, 1967). 그러므로 본 연구에서는 근거이론을 이용하여 용서가 어떤 심리적인 과정을 거치는지에 대한 의미를 파악하고 그 실체이론을 제시하고자 한다.

### 참여자 선정

본 연구에 참여한 대상자는 수도권에 거주하는 45세 이상의 남녀 10명이다. 이들은 다른 사람들의 가해로 인해 기분이 나빠져 마음의 형평이 깨어지고 신체적인 호소까지도 나타날 정도의 깊은 상처를 받고 용서한 경험이 있다고 본인이 스스로 느낀 성인으로, 의사소통이 가능하며, 자신의 경험을 언어로 정확하게 표현 할 수 있으며, 연구 참여에 동의한 자들을 선정하였다.

Smedes(1984)는 상처는 항상 개인적이고, 부당하고, 깊은 것일 때 용서에 적합한 것이 될 수 있다고 하여서 자신이 생각할 때 깊은 상처를 받았다고 느끼는 사람을 참여자로 선정하였다.

연구 참여자의 표본 추출은 Glaser와 Strauss(1967)가 제시한 지속적인 비교를 통해 얻어진 개념과 이론을 바탕으로 나타난 개념에 근거하여 표본을 추출하였다. 자료를 분석에서는 개념과 범주를 발견하기 위하여 자료를 체계화시키고, 범주와 원 자료가 일치하는지도 비교하였고, 원 자료가 미흡할 때는 다시 참여자에게로 돌아가 보충 면담을 실시하였다.

### 자료수집

#### 윤리적 고려

본 연구를 수행하는데 있어서 참여자의 인권을 최대한 보장하기 위해 면담을 요청할 때 참여자에게 연구 목적과 방법을 설명한 후 동의한 참여자에 한하여 심층 면담을 실시하였다. 또한 연구 참여자에게는 연구 참여자에 대한 익명성과 정보의 비밀 보장, 연구 참여자가 원하는 경우 언제든지 면담을 거부하거나 중단 할 수 있음을 설명하였고, 심층 면담을 위해 연구 참여자에게 녹음기를 사용하여 녹음할 수 있도록 허락 받았다. 면담 내용은 연구 이외의 목적으로는 사용하지 않을 것을 약속하였으며 자료는 연구가 종료되면 가능한 한 속히 파기하기로 약속하였다.

#### 자료수집 기간, 방법 및 절차

본 연구에 사용된 자료는 2006년 3월부터 2007년 7월에 걸쳐 수도권에 거주하는 45세 이상의 성인 남자 3명과 여자 7명을 대상으로 자료를 수집하였다. 연구 참여자로부터 솔직한 진술을 얻기 위하여 개별적인 심층 면담을 하였고, 풍부하고 생생한 자료를 얻기 위해 비구조화된 면접을

로 자료를 수집하였다. 면담 시간은 참여자의 형편에 따라서 가장 편안한 시간을 미리 약속하고 만났으며, 장소는 가정이나 자신의 사무실 등으로 개별적으로 약속하여 편안한 분위기에서 다른 사람들의 방해받지 않는 조용한 곳을 선택하여 면담을 실시하였다. 면담 횟수는 1회에서 3회까지 실시하였고, 소요시간은 40분에서 2시간 정도로 평균 1시간 20분 이었다.

연구 질문은 “00님은 어떠한 용서 경험이 있으십니까?”에서 첫 번째 참여자의 자료를 수집하고 분석한 결과에 따라서 자신이나 신에 대한 용서는 제외시키고 순수하게 타인과의 관계에서 일어난 용서로 국한시키기 위하여 “00님은 타인과의 인간관계나 사건으로 인하여 기분이 나쁘고, 신체적인 호소까지도 나타날 정도의 깊은 상처를 받고 용서한 경험으로 어떤 것이 있으십니까?”라고 바꾸어 타인과의 인간관계에서 일어나는 용서로 국한시켰으며, 또한 “어떠한 과정을 거치면서 용서하게 되었으며, 이때 느낌은 어떠하였으며 결과적으로 얻은 것은 무엇이라고 생각하십니까?”로 연구 질문을 수정하였다.

자료 수집은 범주를 찾는 데 목적을 두고 진행하였으며, 참여자의 수는 더 이상 새로운 범주가 나타나지 않을 때까지 자료를 수집하는 이론적 포화(theoretical saturation) 상태에 이를 때까지로 하였다.

면담이 진행되는 동안에는 연구자의 선입견이나 편견이 반영되지 않도록 하기 위해 연구 참여자의 말에 비판적이거나 해석적인 태도를 지양하고, 면담이 진행되는 동안은 연구 참여자가 언제나 자유롭게 이야기할 수 있도록 편안한 분위기를 조성하였다. 또한, 비언어적인 단서도 놓치지

않기 위하여 현장에서 일어나는 일에 대한 메모도 활용하였다.

면담이 끝난 후에는 당일에 연구자가 직접 녹음된 내용을 들으면서 녹취록을 작성하였고, 정확성을 기하기 위하여 이를 다시 한 번 녹음 자료를 들으면서 확인하면서 수정하여, 수정된 자료를 연구 자료로 사용하였다. 필사된 자료를 분석하다가 의미가 모호하다고 생각되는 부분이 있을 때에는 참여자에게 전화를 하거나 재차 만나서 다시 보충면담을 실시하였다. 또한 필사된 자료를 바탕으로 다음 면담 시 질문해야 할 내용을 추가하였다.

#### 연구의 신빙성과 타당도 확인

본 연구에서는 연구자가 엄밀성을 갖추어 연구를 진행하였는지를 평가하기 위해 질적 연구 평가기준을 제시한 자료의 타당성과 신뢰성 및 일관성을 고려하였다. 연구 결과의 신빙성을 높이기 위해 지속적인 비교분석, 개방코딩, 축코딩, 선택코딩 등 다양한 방법으로 자료를 심층 분석하여 해석하려고 노력하였고, 적합성을 갖추기 위하여 자료 분석에서 더 이상 새로운 범주가 나타나지 않아 포화상태에 이를 때까지 자료를 수집하였다.

일관성을 유지하기 위하여 연구방법과 자료 수집 및 분석과정을 자세히 기술하였고, 여러 차례의 분석과정을 거쳤다. 또한 용서에 관심이 있으며 질적 연구를 수행하는 전문가 1인과 함께 논의하였다. 용어 선정의 적절성을 위하여 국문학자 1인의 도움을 받았다.

## 자료 분석

근거자료는 Glaser와 Strauss(1967)가 제시한 계속적 비교분석 방법에 따라 수집과 동시에 자료를 분석하였다. 자료의 유사성과 차이점을 면밀히 비교하는 과정을 거쳐 주요 개념과 범주를 발견하고, 발견된 범주들 간의 관련성과 핵심범주를 규명하였다.

원자료에 근거한 실제 이론 개발을 목적으로 하는 근거이론 방법은 자료 수집과 분석을 동시에 실시하며 본 연구에서는 Strauss와 Corbin(1998)이 제시한 개방코딩, 축코딩, 선택코딩의 절차를 이용하여 자료를 분석하였다. 개방코딩에서는 녹취록을 필사한 자료를 자세하게 한 줄씩 읽으면서 의미를 파악하였다. 의미 파악 시 의미의 곡해를 피하기 위해 참여자가 표현한 언어를 그대로 인용하기 위해 노력하였고, 의미를 폭넓게 포함하는 명명화 작업과 명명화된 개념을 분류하였다. 계속적인 비교분석 방법을 이용하여 유사한 개념들을 범주화 하였으며, 형성된 범주들은 한 단계 더 추상화된 범주들을 이룰 수 있도록 작업하였다. 축코딩에서는 패러다임이라는 조직화된 도구를 이용하였는데 범주가 형성될 때마다 상황(인과적 상황, 맥락, 중재적 상황), 작용/상호작용, 결과로 분류하여 범주들을 통합하는 과정으로 분석하였다.

연구 진행 과정에서 일차 결과가 나왔을 때 1명의 참여자에게 자신이 면담한 내용과 연구자의 분석에 사용된 내용이 일치하는지를 확인받았다. 또한, 용서관련 주제에 관심이 있고, 질적 연구를 수행하는 전문가 1인과의 분석 절차와 결과를 함께 논의하는 과정을 거쳤다. 또한 국제학술대회에

서 본 연구 결과를 구두로 발표하여 미국, 일본, 레바논, 한국에서 참여한 용서주제와 관련된 질적 연구에 관심 있는 간호학자들의 지적을 받고 내용을 보완하였다.

## 결 과

### 연구 참여자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 대상자는 남자가 3명, 여자는 7명으로 총 10명으로, 모두 가해로 인한 상처를 받고 가해자를 용서한 경험이 있는 사람들이었다. 참여자의 연령은 평균 57세로 45세에서 67세의 분포를 보였다. 학력은 고졸 이하가 1명, 고졸이 3명, 대졸 이상이 6명이었다. 종교를 가지고 있는 사람이 7명, 종교가 없는 사람이 3명으로 나타났다. 결혼은 기혼 8명, 사별 2명이었다. 직업은 3명이 회사원, 2명은 교사, 3명은 주부, 2명은 은퇴자이었다.

### 핵심 범주: '자신의 삶에서 의미와 가치 발견하기'

#### 이야기 윤곽(story line) 전개

본 연구에서는 핵심범주를 결정하기 위해 이야기 윤곽을 전개하였다.

용서를 경험한 사람들은 다양한 사건과 인간 관계에서 가해로 인하여 마음에 심한 상처를 받았다. 이 상처는 가해자에 대한 증오로 바뀌었으며, 이들은 증오를 해결하기 위하여 고통이 따르는 노력을 지속하였다. 밤잠도 설치게 되고 사회생활에서도 위축되며, 신체적인 증상도 경험하면서 심적으로 불편해하며 고민도 하고 괴로운 삶

을 살았다. 그러나 이러한 상황을 이겨내려고 하는 의지를 가지고 고투하는 삶을 살았다. 증오를 해결하기 위하여 노력에도 불구하고 많은 참여자들은 상황에 따라서 부정적인 감정에 다시 휩싸이게 되어 다시 증오심을 느끼게 되는 과정을 여러 번 반복하였다. 신뢰할 수 있는 사람들에게 자신의 부정적인 감정을 표현하는 기회를 가지게 되면서 속이 후련함을 느끼고 사건에 대하여 보다 객관적인 시각을 가지게 되었다. 객관적인 시각을 가지면서 상처를 받은 사건과 가해자에 대해 새로운 관점을 가지게 되었고 따라서 상처받은 사건에 대하여 다시 정의하는 기회를 가지게 되고 자신에 대하여도 성찰하는 시간을 가지게 되었다. 이를 통하여 자유로움을 느끼고 마음이 가벼워지고 기쁨을 맛보며 결국은 이전보다 감사하는 삶을 살게 되는 과정을 경험하였다. 근거자료에서 발견된 주요 범주는 가해로 입은 상처, 증오, 고투, 부정적 정서 표현, 사건 재정의, 자유 느낌, 감사하는 삶 살아가기였다. 이들 범주 중에서 증오가 중심현상으로 나타났다.

### 핵심 범주 발견

위의 모든 과정을 다 포함하면서 중심현상인 증오를 해결해나가는 모든 과정인 핵심 범주를 '자신의 삶에서 의미와 가치 발견하기'로 명명하였다. 가해로 인하여 상처를 받은 사람들이 증오심을 가지게 되었다. 증오심이 지속되면서 한편으로는 이를 해결하기 위하여 고민하고 괴로워하며 분투하는 노력을 다하지만 이를 쉽게 해결하지 못하고 다시 증오로 돌아가는 반복되는 경험을 하였다. 이는 개인에 따라서 여러 번 반복되는 현

상을 보였다. 이러던 중에 참여자가 신뢰할 수 있는 사람들에게 자신의 부정적인 감정을 나누는 기회를 가지게 되면서 증오를 일으키게 된 사건에 대하여 객관적인 시각을 가지게 되어 새로운 관점에서 사건을 다시 정의하게 되는 과정을 거쳤다. 사건을 재 정의하면서 사물을 바라보는 시각에 객관성을 가지게 되었고, 자신에 대해서도 다시 생각하고, 자유를 느끼게 되었다. 감정이 자유로워지면서 사물을 바라보는 시각이 달라져 현재 상황이 변하지 않았는데도 이전과는 달리 감사하는 삶을 살아가게 되었다. 이 모든 과정을 '자신의 삶에서 의미와 가치발견하기'로 명명하였다. 자신의 삶에서 의미와 가치를 발견한다는 것은 순탄한 과정을 통해서 되는 것이 아니라 어렵고 힘든 일을 극복한 후에 성숙하는 과정을 의미하며 이러한 과정을 거친 사람들은 사물에 대한 새로운 시각을 가지게 되어 감사하는 삶을 살아가는 것이다.

### 이론적 개요

#### 용서 과정

이상의 용서 과정을 그림으로 나타내면 다음과 같다.

가해로 입은 상처 → 증오 ↔ 고투 → 부정적 정서 표현 → 사건 재정의 → 자유 느낌 → 감사하는 삶 살아가기의 과정을 경험하는 것으로 나타났으며, 이러한 전 과정은 '자신의 삶에서 의미와 가치 발견하기'였다. 따라서 용서의 중심 현상은 증오이고 증오를 해결해 가는 모든 과정, 즉 '자신의 삶에서 의미와 가치 발견하기'를 핵심범주로 명명하였다.

### 가해로 입은 상처

참여자들 모두가 가해로 인한 상처를 가지고 있었다. 크게는 자신에게 생명의 위협을 느낄 만큼 큰 상처인 경우도 있고 사소한 상처도 있었다. 시어머니를 포함한 시댁 식구들과의 관계에서 경험한 상처, 금전적인 관계로 인한 상처나 비밀을 탄로시킨 것으로 인한 상처, 이간으로 인한 상처, 남편의 외도로 인한 배신의 상처, 빗나간 자녀로 인한 상처, 승진 탈락으로 인한 상처, 홀대로 인한 상처, 자녀의 차별 대우로 인한 상처 등 각각의 원인으로 인한 상처였지만 모두 자신들은 피해자이고 타인들로부터 가해졌다고 믿는 상처들이었다. 상처는 또한 사적인 생활이나 공적인 생활을 막론하고 언제 어디서든지 개인들이 받았다고 생각하는 상처였다. 상처로 인한 타격이 클 때 상처가 점점 더 깊어지는 것을 볼 수 있었다. 어떤 상처는 연구자가 인식하기에는 아주 사소한 상처인 것처럼 보이는 것인데도 참여자 개인이 경험하기에는 엄청나게 큰 상처로 경험되고 있는 것도 있었다. 이러한 상처가 용서과정의 시발점이 되고 있다고 볼 수 있다.

내가 시집오니까 친정과 시댁 문화가 엄청나게 달라요 나는 시댁식구들의 사투리를 알아들을 수도 없었고 말귀를 못 알아들어서 혼도 많이 나고 시댁식구들 모두가 시어머니와 남자 위주이고 나는 사람택도 안쳐요사람취급도 안 해요-연구자 주). 심지어는 밥도 제대로 안주고 하루 종일 나 혼자 일만 시키고 내가 종인지 사람인지 알 수가 없었어요 돈도 안주고 친절도 못 가게하고 실로 창살 없는 감옥이었어요 게다가 모든 일을 다 간섭하고 심지어는 머리스타일까지도 시어머니가 시키는 대로 해야 했어요 자유란 조금도 없었어요. 그러면서도 사사건건 내 속을 있는 대로 다 뒤집어 놓고

내 딸이 대학에 합격은 했는데 등록을 할 수가 없었어요 지네들은 쓸 돈 다 쓰고 나 보기에 는 분에 넘치는 생활을 하고 있으면서 왜 빌려간 알짱같은금쪽같은=연구자 주) 내 돈은 안주고 배기는지 생각 좀 해봐요 글썄.. 심한 말 이제 와서 더 하면 뭐하겠어요

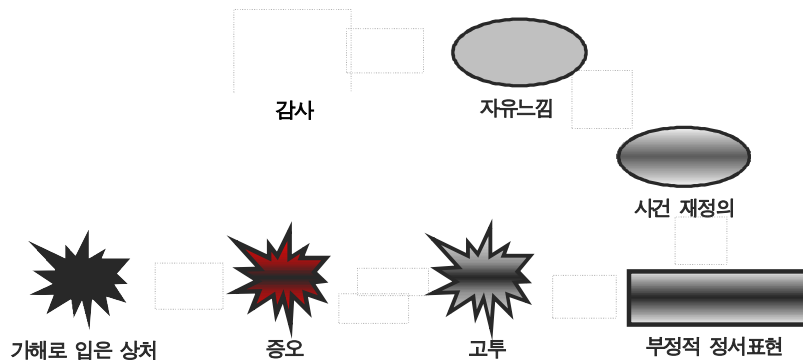


그림 1. 자신의 삶에서 의미와 가치 발견하기

아주 개인적인 비밀(말하기 싫어요)을 탄로시켜서 엄청나게 경제적인 손실을 당했어요

그렇게 철석같이 믿었던 남편이 외도했다는 것은 상상할 수도 없이 심한 괴로움을 가져왔어요. 배신이라는 것이지요. 생각하면 그때 내 심정은 죽이고 싶도록 미웠어요. 어떻게 나한테 그럴 수가 있는지.

믿었던 아들이 어떻게 그렇게 달라질 수 있어요. 내 아들이 저렇게 나쁜 놈인가 감히 상상도 못했어요. 친구들과 어울리면서 빠지니까 견잡을 수 없이 변하더라고요. 부모의 마음은 아랑곳하지도 않고.

승진은 당연히 내 차례인데 어찌면 그렇게도 나만 속 빠졌는지요. 내가 그렇게 평점이 나쁘게 나올 이유도 없는데 내가 그렇게 싫었는지 모르겠어요. 승진에 탈락되고 나니까 하늘이 노랗고 살 이유가 없어 보였어요.

아이 학교 선생님이 왜 우리 아이만 그렇게 차별하는지 모르겠어요. 돈이 없어서 그런지 대접을 못해서 그런지 아니면 공부를 잘 못해서 그런지. 하기사 내가 학교 한 번 안 찾아갔으니까..

**증오**

가해로 인하여 상대에 대한 미운 감정이 생기기 시작하였고, 이 증오는 되짚을수록 커지고 더 괴로워지는 것을 경험하고 있었다. 가해로 인하여 억울하고, 화가 나고 기분이 나빴으나 증오는 단

시간 내에 해결되는 것이 아니며 증오하지 않으려는 노력을 하는데도 불구하고 다시 증오하게 되는 경험을 하는 경우가 많았다. 다른 개념들은 다음 단계로 이행하는데 비해 다음 단계로 나타난 고투와 증오 사이에는 가역적인 관계가 성립되는 것으로 보아 증오와 고투가 힘든 과정으로 확인되어 증오를 중심현상으로 명명하였다.

정말 미워서 못 견디지요. 미워하지 않으려고 애를 쓰다가도 눈앞에 얼른거리기만하면 다시 미워지는 거예요. 얼마나 심하냐 하면 밤잠도 설치게 되고 꿈에서도 싸움을 하고 잠을 자다가도 벌떡 벌떡 일어나기도 해요. 나 자신이 통제가 안 돼요. 이런 경험을 해 보지 않으면 모르지요. 나 같이 힘든 사람들이 또 있을까 싶기도 하고 생각만 하면 치가 떨려요.

나는 그리스도인으로서 원수라도 사랑하라는 말씀을 잘 알고 있어요. 그래서 미워하면서도 더 괴로워요. 그것은 성경말씀이고 내 생활에서 일어나는 감정을 숨길 수가 없잖아요. 미운 것을 어떻게 합니까. 실컷 미워해야지 뭐. 건데 이상한 것은 미워할수록 점점 더 미워진다는 거예요.

글쎄, 이제는 용서하려고 애를 쓰고 노력해서 해결이 되었는가하면 내 심사가 틀리면 또 미워하는 거예요. 미워해도 상대가 아는 것이 아니고 나만 손해라고 알고 있지만 내 마음대로 안돼요. 저녁에 기도하고 아침에 직장에서 만나면 또 야속하고 미운걸요.

어떤 때는 미워하지 않으려고 단단히 결심하



는데도 미운 생각이 떠나질 않아요. 떨쳐버릴 수가 없어요 도무지..

얼마나 약이 오르는지 몰라. 생각하면 속이 부글부글 끓어오르지 뭐

**고투**

용서는 말로 한다고 되는 것이 아니다. 마음과 행동으로 실천하는 것이다. 인간의 마음은 하루에서 수 백 번이 바뀐다고 해도 과언이 아니므로 용서한다는 것은 실로 어려운 일이다. 노력해도 순간적으로 증오로 바뀌는 마음을 통제하지 못하여 다시 흔들리는 상황이 일어난다. 그래도 포기하지 않고 용서하려고 애쓰고 용기를 내면 다음 단계인 부정적인 감정을 표현하는 단계로 넘어간다.

나는 그리스도인으로서 미워하지 않으려고 갖은 노력을 다 해 봤어요 시간을 정해 놓고 성경도 읽고 기도도 드리고 내가 그리스도인으로서 제대로 살려고 정말 애써요 그런데도 미운 생각이 자꾸 들어요 그래서 나는 왜 요꼴밖에 안되는가 하고 나 자신한테 화가 나기도 했어요

미운 마음을 안 가지려고 일부러 친한 척도 하고 밥도 같이 먹고 해도 마음이 가라앉지 않아요

가능하면 그 인간을 미워하지 않으려고 좋은 말 하고 웃도 잘 다림질해 놓고 공손하게 대하곤 해요. 미워하면 뭐 하겠어요 그래도 남편인데 불

쌍한 생각이 들기도 해요 우선 가정이 보존되어야 아이들도 학교 다니고 하니까 안정이 우선이라 마음은 아니라도 잘 되게 하려고 정말 노력했어요 그 인간은 내 심정을 모르겠지만 그런데 가끔씩 미운 생각이 머리를 떠나지 않고 잊으려고 하면 할수록 더 미워지는 거 있지요 노력이 부족해서 그런지..

매일 만나면서 상대방이 바뀌는 것을 확인하지 못하는 상태에서 용서한다는 것은 정말 어렵습니다 그야말로 사투지요

**부정적 정서 표현**

자신이 느끼는 감정을 있는 그대로 솔직하게 표현한다는 것은 누구에게나 어려운 일이며, 부정적인 정서를 표현한다는 것은 더욱 어려운 일이다. Pennebaker(1997)는 우리의 불편한 감정을 말이나 글로 표현하는 것은 신체적인 건강과 정신적인 건강 양자를 다 증진시킨다고 하였다. 용서란 사실 엄밀하게 말하면 상대방을 위한 것이 아니라 자신의 정신적, 신체적 건강회복에 유익한 것이다. 참여자들은 자신의 감정, 특히 가해자가 아닌 제3자에게 자신의 부정적인 감정을 표현하는 기회를 가지면서 사건이나 사물에 대한 객관성을 인식하게 되었다. 따라서 지금까지 자신이 느꼈던 감정이 객관화되면서 사건을 재 정의하는 과정으로 넘어가는 경험을 하였다.

어느 날은 내가 속상한 것을 몽땅 다 말했지 요 뭐 친구가 비밀을 잘 지킬거라고 생각하니까 내 속을 다 털어 놓을 수가 있었지요다 말 하고

나니까 속이 후련하고, 살 것 같더라니까요

내 속에 꼭 참고 있으니 병이 생기는 거예요. 속상한 것을 창피를 무릅쓰고 친구한테 말하고 나니까 훨씬 견디기가 좀 쉽더라고요

이러다가 병이 나겠구나 생각이 되었어요. 실제로 잠도 못자고 가슴도 답답하고 했어요. 체면도 생각지 않고 신나게 욕을 하고 나니까 답답한 건을 좀 더 객관적으로 보려고도 해봤지요. 것이 사라졌어요

들어주기만 해도 좋더라고요. 내가 그 사람을 얼마나 미워하는지를 그리고 내 답답한 심정을

내 들끓는 감정을 추스리려고 별의별 노력을 다했지 안되니까 내 혼자서 입에 담지 못할 욕도 해대고 그러다가 소용이 없다고 생각되면 있는 그대로를 종이에다 써 내려갔지. 그러다보니 어떤 일인지 생각이 정리되고 머리가 좀 맑아지더라고요. 만

### 사건 재정의

자신에게 상처를 준 사건을 재정의 한다는 것은 태도나 생각이 바뀐다는 것을 의미한다. 참여자들은 이전에 불편했던 감정인 증오를 일으킨 사건을 보는 시각을 달리함으로써 객관적인 견해, 즉, 지금까지 불편했던 감정을 바꾸게 되고 자유를 느끼는 상태로 이동하게 되었다.

어느 날인가 친구한테 속 풀이를 하는데 친구가 “그 일을 이렇게 생각해 볼 수도 있잖니?” 하는 거예요. “글쎄”, 하고 고개를 갸우뚱거리면서

집에 와서 다시 생각해 봤는데 그럴 수도 있겠다는 결론이 내려지더라고요. 그래서 사건을 찬찬히 생각해보고 다시 그 의미를 살펴보게 되었어요

내가 내 문제에 빠져서 세상을 볼 수 있는 눈이 좁아졌었지요. 나중에 생각해 보니 이럴 수도 있겠고 저럴 수도 있겠다는 생각이 덜었어요. 상대의 입장에서 생각해 보기도 하고 내가 당한 사

남편의 입장에서 생각해 보니 그럴 수도 있었겠어요. 남편의 어떤 면은 이해가 가기도 해요.

얼마나 급하면 우리 입장은 생각도 안하고 그랬을까 생각해 보니 당사자가 이해가 가고 또 사건 자체에 대해서도 다시 생각할 수 있었어요

혼자서 글로 쓰다 보면 내 스스로가 기분이 좀 진정되면서 생각이 정리가 되어가요. 그래서 이렇게도 생각해 보고 저렇게도 생각해 보고 할 수 있었어요. 그래서 사건을 다시 정의하게 되었어요

시어머니의 입장에서 생각해 보니 내가 얼마나 한심했겠나 싶어요. 일도 꾸물거리고, 제대로 반반하게 해내는 일도 없고 음식도 잘못하고 어디 예쁜 구석이 한군데라고 있어야지요. 뒤집어 생각하면 이해가 가요

### 자유 느낌

사건을 다시 정의하면서 마음에 부담이 사라지고 평정을 찾게 되며, 마음이 활기분해지고 자

유로워지는 경험을 하게 되었다. 용서과정의 결말에 가까운 부분이라고 할 수 있다.

이제 나한테서 이 문제가 해결돼 간다고 느끼게 되니 마음이 가벼워지고 활기분해졌지요 뭐.

미운 감정이 사라져 가니 얼마나 기분이 가벼워졌는지 몰라요 아무 구속도 방해도 없었고요 부담도 물론 없어졌지요

힘든 문제가 해결돼가니까 마음이 편안해지고 이것이 진정한 자유로구나 하는 생각이 들어요

마음에 부담이 없어지니까 얽매인 것에서 훨훨 날아갈 것 같은 자유가 느껴지더라고요

내가 다가가니 푸근하고 정이 느껴져 편안해졌어요

### 감사하는 삶 살아가기

마음이 자유를 느끼게 되면서 삶 자체에 대한 해석을 달리하게 되어 매 순간을 귀하게 느끼고 감사하는 삶을 살아가기 시작하면서 성장하는 경험을 하게 되었다. 용서의 결과에서 얻을 수 있는 생각과 행동으로 생각된다.

내가 생각해보니까 정말 감사해요 이 일이 해결되는 과정에서 많이 성장했어요 내가 이렇게 건강하고 전보다 더 행복할 수 있어요

이전에는 내가 많이 가졌다는 것도 행복하다

는 것도 알지 못했어요 용서한다는 것이 어렵지만 내가 세상을 다시 볼 수 있고 내 자신을 살펴볼 수 있게 해줬으니깐요 정말 이게 다 감사한 일이지요 감사하면서 남은 삶을 보람되게 살아야지요

가족이 모두 귀하게 느껴져요 내가 변하니까 다 편안한 걸요 이렇게 감사할 수가 있을까 싶어요 삶이 무엇인지를 다시 생각해 볼 수 있는 기회였어요

힘든 일을 겪지 않으면 일상에서 아무 일이 없이 지낸다는 것이 무슨 의미인지도 모르고 지나가잖아요 하루하루를 무사하게 또 편안하게 산다는 것이 얼마나 고마운 일인지 이제는 알 것 같아요 이제부터는 정말 사람답게 살아야겠다고 생각해요

어른이 계신 것만으로도 행복해요 그것도 건강하게 정말로 우리의 울이잖아요

### 논 의

본 연구와 동일하거나 유사한 제목의 연구는 발견하지 못하였기 때문에 용서 과정 자체에 대한 연구결과와 직접적인 비교는 어려웠다. 따라서 용서를 연구 주제로 다루고 있는 연구에서 밝혀진 개념들과 비교하는 작업을 수행하였다.

대인간의 가해로 입은 상처는 증오가 유발되기 때문에 가해도 용서과정에 포함되는 개념으로 간주하였다. Arnold(1999)는 우리가 깊은 상처를 입었을 때 용서하지 않는 한 치유도 없다고 하여

가해로 인한 상처가 용서과정에 포함될 수 있다고 시사하고 있다. Enright와 Fitzgibbons(2002)는 용서가 분노를 해결하고 희망을 회복한다고 하였는데, 본 연구에서는 가해로 인하여 분노도 나타났지만 증오가 더 많이 언급되었고, 증오가 중심 현상으로 나타났다. 추후연구로 분노와 증오의 차이점을 분명하게 하는 것이 필요하겠다.

Enright 등(1991)은 용서의 결정은 쉽고 단순하게 이루어 질 수 있는 행동이 아니며 용서 결정에 있어서 무엇보다도 중요한 것은 용서하겠다는 말의 유무가 아니라 개인의 의도나 의지 여부라고 하였다. 이는 본 연구에서 나타난 '고투'와 유사한 개념으로 생각할 수 있겠다. 자신이 용서하려고 노력할지라도 용서가 쉽게 이루어지지 않고 다시 증오로 되돌아가는 반복적인 과정, 즉, 고투하는 것이 용서의 과정에 포함되어 있음은 용서가 쉬운 과정이 아니라는 것을 다시 한 번 더 입증한 것이라 할 수 있겠다.

Mickley와 Cowles(2001)는 암환자를 대상으로 긴장을 완화시키기 위하여 용서를 활용한 연구에서 이들은 용서의 과정을 '사건 지속하기: 나는 용서 안 할 거야' '부정적인 것과 개인의 가치 사이에서 긴장 고조: 나는 용서할 수 없어' '관점 획득: 내가 용서해야만 하나?' '해결: 나는 용서를 사용했다'로 용서 과정을 설명하였다. 이는 본 연구에서 나타난 '증오'와 '나는 용서 안 할 거야'와 '고투'와 '부정적인 것과 개인의 가치사이에서 긴장 고조'와 유사하다고 할 수 있다. 또한 '관점 획득'과 '사건 재정의'와 유사한 개념으로 해석이 가능할 것으로 생각된다.

우리나라의 경우 김광수(1999)는 Enright의 용서의 과정 모형을 기초로 하여 용서교육 프로그

램 개발하면서 용서단계를 노출국면, 결정국면, 작업국면, 결과국면으로 제시하였다. 또한 구체적인 용서작업으로 '우리의 생각 다루기' '우리의 감정 다루기'를 포함하였으며, 우리의 생각 다루기에서는 '사실을 바로 보기' '생각을 전환하기' '새로운 눈으로 보기'를 제시하였다. 우리의 감정 다루기에서는 '공감하기' '동정심 갖기' '다른 사람으로부터 용서받을 필요성 느끼기'를 제시하였다. '우리의 감정 다루기'는 본 연구에서 나타난 '부정적 정서 표현'과 유사한 개념이라고 할 수 있다. '우리의 생각 다루기'에서 '생각을 전환하기'나 '새로운 눈으로 보기'는 본 연구에서 나타난 용서과정 중에 '사건 재정의 하기'와 유사한 것으로 생각할 수 있겠다.

Arnold(1999)는 Enright와는 달리 용서에서 분노를 해결하는 것이 아니라 용서의 적(敵)은 증오라고 하여, 본 연구에서 중심현상으로 분노가 아니라 증오가 나타난 것과 유사하였다. 그가 제시하였듯이 용서한다는 것이 결코 쉬운 일이 아니라는 것도 '증오'와 '고투' 사이에서 다음 단계인 '부정적 정서 표현하기'로 전진하지 못하고 다시 증오로 돌아가는 것과 유사하다고 할 수 있겠다. 용서하기 위하여 과연 어느 정도의 시간이 필요하며 가장 적절한 기술은 어떤 것인지에 대한 심층적인 연구가 필요하다고 생각된다. 또한 억누른 분노는 결코 용서에 도달할 수 없다(Arnold, 1999)는 것과 '부정적인 감정 표현하기'와 유사한 내용으로 생각할 수 있다.

윤수정(2005)은 진행성 여성암 환자의 용서와 정신건강에 미치는 효과를 연구하기 위하여 용서과정으로 '분노 직면하고, 표현하기' '용서하기로 마음먹기' '새로운 눈으로 바라보기, 부드러워진

마음으로' '고통을 삼키고 선물준비하기, 의미의 발견' 프로그램을 운영하였다. 본 연구와 비교하면 '분노 표현하기'와 부정적인 감정 표현하기'와 동일한 개념으로 생각할 수 있고, '분노 직면하기' '고통을 삼키고' '용서하기로 마음먹기'는 본 연구에서의 '고투'와 비교할 수 있으며, '새로운 눈으로 바라보기'는 '사건 재정의 하기'와 동일한 개념으로 간주할 수 있겠다. 다음으로 '의미를 발견하기'는 본 연구의 핵심범주인 '자신의 삶에서 의미와 가치 발견하기'와 유사하다고 할 수 있다. 많은 사람들에게 있어서 자신의 삶에서 의미와 가치를 발견한다는 것은 쉽지 않은 일이다. 힘든 과정인 용서를 통하여 자신의 삶의 의미와 가치를 발견할 수 있다는 것은 놀라운 결과일 뿐만 아니라 개인의 삶을 값지게 하기 위하여 누구나 마음에 맺혀 있는 것에 대하여 용서를 시도해 볼만한 가치 있는 일이라고 생각된다.

용서를 주제로 한 다른 연구자들의 연구에서 나타난 개념들과 본 연구의 근거 자료에서 나타난 개념들 간에는 유사한 내용들이 많지만 특별히 본 연구에서는 용서의 과정에서 긍정적인 내용이 타 연구에 비하여 많이 나타났다는 것이 크게 다른 점으로 볼 수 있다. 이는 본 연구 참여자들의 70%가 기독교 신자이기 때문일 가능성이 높다고 볼 수 있겠다. 이를 확인하기 위하여 다양한 종교적 배경을 가진 대상자와 더불어 각기 다른 연령층을 대상으로 하는 추후연구의 필요성을 제기한다.

용서와 관련되는 개념으로 분노와 증오를 들 수 있는데 사전적 의미(연세대학교 언어정보개발 연구원 편, 2007)에 따르면 분노는 '분하여 몹시 성을 내는 것'이고, 증오는 '몹시 원망하고 미워하

는 것'이다. 본 연구에서는 증심현상으로 증오가 나타나 몹시 원망하고 미워하는 것이 해결되어야 함을 보였다. 용서과정에서 해결되어야 할 증심 현상이 분노(Enright, 2002)인지, 증오(Arnold, 1997)인지, 상한 마음(박동원, 2004)인지는 깊이 있게 더 많은 연구가 이루어져야 할 과제라 생각된다.

개인이 살아가면서 어쩔 수 없이 심한 가해나 억울함을 당하여 마음의 형평이 깨진다하더라도 용서를 통하여 그 사건을 다른 시각으로 바라보고 자신의 삶에 대한 의미와 가치를 발견하려는 태도를 가지게 된다면 정신건강에 크게 이로울 수 있을 것이다.

Swindoll(2004)은 "삶은 자신에게 일어나는 일 10%와 그 일에 대한 자신의 반응 90%로 이루어지고 자신의 태도에 대해 책임져야 할 사람은 오직 자신이며, 태도가 가장 중요하다. 다행히 태도는 고정된 것이 아니라 우리가 선택할 수 있는 것이다"라고 하였다. 이는 우리의 삶에서 일어나는 사건보다는 우리 자신의 반응인 태도가 중요하고, 태도는 언제든지 선택이 가능하다는 것이다. 그러므로 우리는 다른 사람의 가해로 인한 상처에서 초래된 증오에 마음을 고정시키지 말고 이를 어떻게 볼 것이며 어떻게 처리할 것인가에 무게를 두면 자신의 삶이 달라질 수 있을 것이다. 우리의 삶이란 자신의 선택여하에 따라서 크게 달라질 수 있는 것이다.

결국 용서한다는 것은 매우 힘든 일이지만 용서하는 과정을 통하여 자신의 삶이 풍요로워지며 가치와 의미를 발견하는, 즉, 인간으로 얻을 수 있는 최고의 유익을 얻는 일이라는 것을 강조하며 용서에 대한 잘못된 개념을 바르게 이해시키는

것도 또한 값진 일이라 생각된다.

본 연구에서는 자신이나 신에 대한 용서를 제외시켰는데 심리적인 측면과 영적인 측면이 서로 밀접하게 관련되어 있기 때문에(Shin, 2005) 용서 연구는 좀 더 포괄적으로 이루어져야 할 필요성을 느꼈다. 따라서 다양한 학문적 영역에서 연구하는 관심 있는 학자들의 다학제적인 접근이 필요하다고 생각된다.

무엇보다도 용서를 각기 다른 대상에게 활용할 수 있는 구체적인 프로그램을 개발하는 것이 시급하다고 할 수 있다.

인간관계를 바람직한 방향으로 증진시키고 삶에서 의미와 가치를 발견하는 방법으로 용서를 활용할 수 있게 실질적이고 구체적인 프로그램 개발이 시급하다고 볼 수 있다. 또한 생을 마감하는 임종자들에게도 마음의 무거운 짐을 내려놓게 하는 방법으로도 용서를 추천할 만하다고 생각된다.

용서에 포함되는 내용은 극히 개인적이고 비밀스러운 것들이기 때문에 연구에 참여하겠다는 수락을 얻는 일이 쉽지 않아 참여자를 선정하는 일이 어려웠다. 따라서 본 연구에서는 자료수집에서 Glaser와 Strauss의 지속적인 내용분석에 따라서 다음 참여자를 선정하는 일을 하면서도 동시에 참여자에게 친분 있는 대상자를 소개를 받는 일도 병행하였다는 제한점을 갖는다.

## 참 고 문 헌

김광수 (1999). 용서 프로그램 개발. 서울대학교 박사학위 논문.  
 김광수 (2002). 용서프로그램이 대인관계 상처 경험자의 자존감, 불안, 분노에 미치는 영향, 청소년 상

담연구, 10(1), 165-191.  
 김선미 (2005). 용서와 신체적 건강과의 관계. 삼육대학교 대학원 석사학위 논문.  
 김현정 (1997). 암환자의 화학요법 부작용에 대한 자가 간호 행위 연구. 중앙대학교 대학원 석사학위 논문.  
 박동원 (2004). 용서를 통한 상한 마음의 치유. 협성대학교 신학대학원 석사학위논문.  
 박종효 (2003). 용서와 건강의 관련성 탐색, 한국심리학회지: 건강, 8(2), 301-321.  
 연세대학교 언어정보개발연구원 편 (2007). 연세한국어 사전. 서울: 연세대학교출판부.  
 오영희 (1995). 용서를 통한 한의 치유. 한국심리학회지, 7(1), 70-94.  
 윤수정 (2004). 용서간호중재 프로그램이 진행성 여성암 환자의 용서와 정신건강에 미치는 효과. 고신대학교 대학원 박사학위 논문  
 이경순 (1998). 용서 개념 분석. 정신간호학회지, 7(2), 325-332.  
 이경순 (2002). 용서-현상학적 접근, 정신간호학회, 11(3), 388-397.  
 이상구 (1994). 뉴스타트 이야기(6) 건강은 마음에서 시작합니다. 가정과 건강, 10, 6-7.  
 Arnold, J. C. (1999). *The Lost Art of Forgiving: Stories of healing from the cancer of bitterness*. Plough Publishing House.  
 Brush, B. L., McGee, E. M., Cavanagh, B. & Woodward, M. (2001). Forgiveness. *Journal of Holistic Nursing, 19(1)*, 27-37.  
 Carson, V. B. & Arnold, E. N. (1996). *Mental health nursing*. Philadelphia: W. B. Saunders Company.  
 Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. Washington D.C., American Psychological Association.  
 Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. D. (2000). *Helping clients forgive*. Washington D.C., American Psychological Association.

- Mickley, J. R., & Cowley, K. (2001). Ameliorating the tension: Use of forgiveness for healing. *Oncology Nursing Forum*, 28(1), 31-37.
- Park, J. H. (2003). *Validating the Effectiveness of a Forgiveness Intervention Program for Adolescent Female Aggressive Victims in Korea*. University of Wisconsin-Madison, Doctoral Dissertation.
- Pennebaker, J. W. (1999). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: The Guilford Press.
- Richards, L. & Morse, J. M. (2007). 초보자를 위한 길잡이 질적 연구방법(제2판) [*Read me first for a user's guide to qualitative methods*]. (신경림, 고성희, 조명옥, 이영희, 정승은 역). 서울: 현문사. (원전은 2002에 출판)
- Shin, I. H. (2005). *The relationship between spiritual maturity and forgiveness among Christian young adults*. Master's thesis, Torch Trinity Graduate School of Theology.
- Smedes, L. B. (1984). *Forgive and forget: Healing the hurts we don't deserve*. San Francisco: Harper & Row.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1998). *Basic of qualitative research*. USA: Sage.
- Swindoll, C. R. (2004). Great attitudes!: 10 choices for success in life. *J. Countryman*.

원고접수일: 2007년 11월 21일

수정원고접수일: 2007년 12월 24일

게재결정일: 2008년 1월 5일

# A Qualitative Research on the Processes of Forgiveness

Kyoung Soon Lee  
Department of Nursing  
Health Welfare College  
Sahmyook University

The purpose of this study was to generate a grounded substantive theory of the process of forgiveness in healthy adults. This study used a qualitative approach, Glaser and Strauss' grounded theory methodology. Grounded data was collected through in-depth interview from 10 participants. The grounded theory methodology was used to analyze collected data. Open-ended and in-depth interviews were transcribed verbatim and analysed using constant comparative analysis and experts and a participant validation. According to the grounded data analysis, the process of forgiveness is inflicted hurt, hatred, struggle, expressing negative emotions, redefining the event, feel freedom, getting to live gratefully. It was named the whole process as the process of finding values and meaning in one's own life. This study will be helpful to understand forgiveness clearly as a positive concept, and promote understanding relating to wholistic person. And also forgiveness is useful to find values and meaning in one's own life. Comprehensive study will be needed using the topic of forgiveness through different religious background and ages.

*Keywords* : process of forgiveness, qualitative research, grounded theory