

## 용서 프로그램이 대학생의 용서 정도와 분노, 불안 및 우울에 미치는 영향: 분산형 집단상담과 집중형 집단상담의 비교

김 희 영<sup>†</sup>      김 정 희      이 연 속  
전북대학교

분산형 용서 집단상담과 집중형 용서 집단상담이 대학생들의 용서 정도를 증가시키고, 분노, 불안, 우울을 감소시키는지 검증하기 위하여, 두 실험 집단과 무 처치 통제집단을 비교하였다. 연구대상은 7주간(총 14시간)의 분산형 집단상담에 참여한 12명, 2일(총 14시간)의 집중형 집단상담에 참여한 12명과 7주간의 무 처치 통제집단에 참여한 9명의 대학생들이다. 참가자들은 집단상담을 실시하기 전에 용서, 분노, 불안, 우울 척도를 작성하였고, 집단상담을 마친 후에 사후검사를 실시하였다. 추후검사는 집단상담을 마친 4주 후에 실시하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 분산형 집단상담과 집중형 집단상담은 일반 대학생들의 용서 증가와 분노, 불안을 감소시키는 데 효과가 있었다. 둘째, 분산형 집단상담과 집중형 집단상담을 무 처치 통제집단과 비교한 결과 두 처치집단과 무 처치 통제집단은 용서정도와 분노, 불안에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 두 처치 집단간에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

주요어 : 용서 집단상담, 분산형 집단상담, 집중형 집단상담, 용서, 분노, 불안, 우울

---

<sup>†</sup> 교신저자 : 김 희 영, 전북 전주시 덕진구, 전북대학교 심리학과  
E-mail : h\_ykim@hanmail.net

국어사전에서는 용서를 ‘잘못이나 죄를 꾸짖거나 벌하지 않고 끝냄’이라고 정의하고 있다. 이 개념을 좀더 심리학적으로 구체화시킨 정의를 살펴보면 다음과 같다.

Trainer(1981)는 용서를 역할 기대적 용서, 방편적 용서, 본질적 용서로 구분하면서 진정한 용서란 ‘가해자에게 호의를 표현하고 가해자에 대한 감정과 태도를 바꾸는 것이다’라고 하였다. 또한 가해자에 대한 행동, 태도, 정서의 변화 정도에 의해서 제한된 용서와 완전한 용서로 구분할 수 있다고 주장하고 있다. Trainer가 정의하는 바, 용서는 분노와 부정적 정서가 감소하고 관계 향상을 수반하는 가해자에 대한 인지적 정서적 변화를 뜻한다. North(1987)는 용서가 이루어질 때는 가해자를 연민과 관대함 그리고 사랑을 가지고 보고, 그에 대해 스스로 포기한 권리를 재인식할 수 있게 되며, 진정한 용서에는 다음 세 가지 점이 중요하다고 하였다: 첫째, 상처받은 사람이 실제 상처를 재인식할 수 있다는 점; 둘째, 정당한 보복을 하기보다는 자발적으로 자비를 선택한다는 점; 셋째, 이전보다 더 긍정적인 상호작용으로 나아가게 하는 도덕적인 행위라는 점이다. Enright, Gassin 및 Wu(1992)은 이런 개념을 토대로 하여 용서란 ‘피해를 준 사람에 대한 부정적인 감정과 판단을 극복하는 것으로, 이러한 판단과 감정을 가질 권리를 부인하는 것이 아니라 상대방이 그럴만한 자격이 없음에도 불구하고 상대를 자비, 동정심, 심지어 사랑으로 대하려고 노력하는 인지, 정서, 행동적 반응의 복합체’라고 정의하였다. Gassin(1995)은 용서란 의미 있고 깊은 부당한 상처를 준 사람에 대해 갖게 되는 부정적 사고, 감정, 행동을 극복하고 상대에 대해 긍정적 사고, 감정, 행동을 갖게 되는 것으로 정의하였고, 김광수(1999)는 ‘나의 상한 마음을 알고 상대방의 잘못도 인정하면서, 조건

없이 상대방에게 복수를 철회하고 자비를 베푸는 일’이라고 정의하였다.

위의 정의들을 토대로 연구자는 용서란 ‘개인적으로 깊고, 부당한 상처를 준 사람에 대해 갖는 부정적 사고, 감정, 행동을 극복하고 자신과 상대 그리고 인간에 대한 긍정적 사고, 감정, 행동을 갖게 되는 것이다’라고 정의하고자 한다.

이러한 정의를 바탕으로 볼 때, 진정한 용서의 결과는 정의적, 인지적, 행동적 반응체계의 변화를 모두 포함한다. 즉 상대방에 대해 느꼈던 부정적인 감정이 중립적이 되고 더 나아가서는 긍정적인 정서로 바뀌게 되면서 자신의 내부에서 정신적인 자유와 해방을 경험한다. 또한 감정만 긍정적으로 바뀌는 것이 아니라 사고나 행동도 긍정적으로 바뀌게 된다. 상대방에 대해 복수를 하지 않거나 말로만 용서했다고 하는데서 그치는 것이 아니라 상대방에 대해서 좋게 생각하게 되고 좋은 감정을 가지고 호의적으로 행동하는 데까지 나아갈 수 있다(김광수, 1999).

Enright와 인간발달 연구 집단(1991)은 상대를 용서하는 개인이 상대에 대해서 어떻게 느끼고, 생각하고, 행동하는지를 나타내는 정서, 인지, 행동의 포괄적 개념으로 용서를 정교화 하였다. 즉 한 사람이 용서를 할 때 상대에 대한 부정적 인지, 정서, 행동이 사라지고 긍정적 인지, 정서, 행동이 나타나는 반응이 포함된다. Enright 등(1991)은 용서의 정의를 조작화 한 후 정서적, 행동적, 인지적 영역에서 용서의 수준을 양적으로 측정할 수 있는 Enright 용서 척도를 제작하여 용서에 대한 실증적 연구를 할 수 있는 토대를 마련하였다.

Enright 등(1991)은 또한 용서가 이루어지기 위해서 필요한 심리적 과정을 정리하였다. 그들은 용서의 모형을 노출-결정-작업-결과 단계로 나누고 각 단계별로 심리적, 과정적 특징을 제시하였

다. 즉, 부정적인 심리적 경험 및 자각을 하게 하는 ‘노출 단계’; 문제 해결의 필요성 및 해결 전략의 선택과 함께 용서를 결정하게 되는 ‘결정 단계’; 용서의 전략을 실행하는 ‘작업단계’; 마지막 마무리인 ‘결과 단계’이다. 피해자들이 용서 단계에 들어가기 전에 가장 먼저 해야 할 일은 가해를 끼친 구체적인 대상을 찾아내고, 그 상처에 대해 정확히 인식하고 직면하는 과정이 선행되어야 한다(강영숙, 2001).

Enright등(1991)이 제시하는 대인용서 과정 모형은 용서가 진행되는 변화의 방향과 그 특성을 보여주고 있어서 용서상담에 활용될 수 있는 장점을 갖고 있다고 할 수 있다(김광수, 1999). Enright의 모형은 용서치료와 용서상담 프로그램을 만드는 데 활용되고 있으며, 이 모형을 기초로 한 몇몇 경험적 연구들(김광수, 1999; 박인희, 2000; 정종식, 2000; 오오현, 2001; 장화수, 2002; 김귀녀, 2003; Hebl & Enright, 1993; Freedman, 1994)은 이 모형이 상처를 입힌 사람들을 용서하는데 효과적이며, 피해를 입은 사람들의 심리적

치료를 증진시키는 결과를 가져온다고 보고하고 있다.

용서프로그램을 사용하여 분노, 불안, 우울의 변화를 검증한 성과논문들을 표로 정리해 보면 표 1과 같다.

용서 프로그램이 분노, 불안, 우울 등의 부정적 정서를 완화시키는데 효과가 있는가를 살펴본 연구들은 프로그램의 효과를 증명한 연구들도 있으나, 일관성이 없거나 분명히 결론을 내리기가 어려운 경우도 꽤 있다.

용서와 분노의 관계에 대하여, Grogan(1991)은 분노가 인간의 직업적응에 어떠한 영향을 주는가를 탐색한 연구에서 분노관리의 원칙으로 공감기술과 용서능력의 개발을 강조하고 있다. 또한 상담자가 내담자들이 용서를 하도록 돕기 위해서 사용하는 방법들이 근본적으로 분노를 풀어 내놓도록 하기 위해서 사용하는 방법과 다르지 않다는 주장을 하고 있다. 이는 용서를 통해서 분노가 해결되는 것을 시사한다. 또한 분노를 치료하고 효과적으로 관리하기 위한 개입으

표 1. 용서프로그램을 통한 분노, 불안, 우울에 관한 성과

연구자	대상	종속 변수		
		분노	불안	우울
Al-Mabuk(1990)	부모 애정 결핍 경험 대학생	차이 없음	차이 없음	차이 없음
Hebl과 Enright(1993)	상처경험 있는 65세 이상 여성 노인		감소	감소
Freedman(1994)	근친 성폭력 피해자		감소	감소
Coyle과 Enright(1997)	배우자 낙태결정 상처 경험 남자	감소	감소	
Gassin(1995)	애정관계 상처경험 고등학생	차이 없음		감소
김광수(1999)	대인관계 상처 경험 있는 성인	차이 없음	감소	
오오현(2001)	기독교인 대상	감소		
장화수(2002)	실업계 남자 고등학생	감소	감소	차이 없음
김귀녀(2003)	배우자에게 상처 받은 성인 여성	감소		

로 용서가 제안되고 있다(Huang, 1990; Davenport, 1991).

Huang과 Enright(2000)는 대만 성인들을 대상으로 분노와 용서의 관계를 연구하여, 용서하는 정도가 낮을수록 분노감과 분노표현이 높다고 보고하였다. 그리고 배우자의 낙태 결정으로 상처를 받았다고 보고한 남성들을 대상으로 실시한 Coyle과 Enright(1997)의 연구도 분노 정도가 의미 있게 줄어드는 결과를 보고하고 있다. 한편, 애정관계 상처경험이 있는 고등학생을 대상으로 한 Gassin(1995)이 연구에서는 분노 정도가 변화를 보이지 않았으며 McKenzie(1998)처럼 마약 남용 처치프로그램에 참가한 남성들을 대상으로 한 연구에서 용서와 분노가 관계없음을 발표한 경우도 있었으며, 대인관계 상처경험이 있는 성인을 대상으로 한 김광수(1999)의 연구에서도 분노가 의미 있게 감소하지 않았다.

이상으로 볼 때, 용서가 오래 전부터 사람들을 분노로부터 해방시키는 치료적 개입이 된다는 주장이 있으나, 아직은 분명한 결론을 내리기가 어려운 상황이다.

용서를 통해 변화를 가져올 수 있는 변수로 불안에 관심을 둔 연구자들은 대인관계 상처에 대한 자기방어와 이로 말미암은 불안의 악순환에서 벗어나올 수 있는 대인관계 대처전략으로 내적인 용서의 실천을 제안하고 있다(Fitzgibbons, 1986; Smedes, 1984; Hunter, 1978). Enright 등(1992)은 용서를 상처나 상처로 인한 고통과 불안을 직면하고 인정하며 자신의 부정적 감정을 안전한 상황에서 표현하면서 차츰 불안과 같은 부정적 정서의 고착에서 풀어져 나오는 과정으로 보았다.

Subkoviak 등(1995)은 대학생과 그들의 부모(중년 성인)들을 대상으로 용서검사 척도의 타당화 연구를 한 결과, 개인이 발달과업을 수행하는 과

정에서 상처를 입을 때 용서가 불안과 부정적인 상관을 갖고 있음을 보고하였으며, 발달과정에서 입은 상처와 관련하여 나이가 적을수록 용서하는 정도가 낮고 불안이 높은 것으로 보고하였다. 즉, 대학생들이 그들의 부모보다 용서하는 정도가 낮고 불안이 더 높게 나타났다. Mauger 등(1992)은 자기 자신과 다른 사람을 용서하는 능력의 결핍이 부정적인 자존감, 우울, 불안 등의 정신병리의 심화와 관계가 있다고 보고하고 있으며, Peddle(2001)은 외상장애 회복 전략 모델과 용서 과정 모델이 모두 불안을 경감시키는 것과 관련이 있으며 용서가 전쟁 후 외상장애 등 심리적인 장애를 회복시키는 방법이 됨을 주장하고 있다. 그리고 Palamattathil(2002)은 용서가 분노, 불안, 우울 등 부정적인 심리의 안녕에 긍정적인 영향을 끼치며, 용서 개입이 대인관계에 상처 경험이 있는 개인의 심리적인 스트레스를 감소시킬 수 있다고 하였다. 용서가 불안에 미치는 효과에 대해 살펴본 경험적 연구들로 미루어 볼 때, 진정한 의미의 용서는 대인관계에서 깊고 부당한 상처경험으로 말미암은 불안을 극복하고 정서적 안녕과 자신을 통제할 수 있는 내적인 힘을 회복시켜주는 것을 알 수 있다. 그러나 좀 더 분명한 결론을 이끌어 내기 위해서는 체계적 연구를 통해 그 결과가 더 명확히 밝혀지고 축적될 필요가 있다.

분노, 불안과 함께 용서 프로그램의 결과로 우울의 변화에 대해 관심을 가지는 연구자들은 용서를 통해 상처 경험에서 벗어나고, 용서하는 과정에서 우울이 감소되거나 사라져 정서적으로 건강과 생활의 기능을 회복한 사례를 보고하고 있다. 그것들을 살펴보면, Fitzgibbons(1986)는 용서를 우울에 대한 훌륭한 처치법으로 추천하였으며, Freedman과 Enright(1996)의 연구에서는 성적 피해를 당한 여성들이 용서를 통해 우울 증

상이 감소된 사례를 보고하였으며, Lin(1998)은 용서에 의해 우울과 불안이 감소되었음을 보고하였다. Wilson(1994)의 연구에서는 가해자를 용서하는 것이 영적 안녕을 증가시키며, 우울과 불안을 감소시키고, 용서와 우울, 용서와 분노 사이는 강한 부적 관계가 있음이 밝혀졌으며, Coates(1996)는 우울과 자기용서 및 타인용서 사이에는 부적 상관성이 있고, 용서가 심리적인 안녕과 관계있음을 주장하였다. 이는 용서가 우울과 같은 부정적인 정서 수준을 감소시킴과 함께 이를 극복하게 하여 정서적인 안정을 가져오음을 시사하고 있다.

이상에서 살펴볼 때 어떤 형태로든 상처를 경험한 사람들의 우울 감소를 돕기 위한 효율적인 방법 중의 하나로 용서가 적용되고 있고, 그 경험적인 연구들이 지속적으로 시도되고 있음을 알 수 있다. 그러나 장화수(2002)의 연구에서는 우울의 변화가 없었으며, McKenzie(1998)처럼 용서와 우울이 관계없음을 보고한 경우도 있기 때문에 연구 결과의 일관성이 부족하여 명확한 결론을 내리기 어렵다.

위에서 살펴본 것처럼 그 동안의 연구는 주로 분산형 집단 상담에서 용서의 정도와, 분노, 불안, 우울의 변화를 살펴보았다. 그러나 오오현(2001)은 기독교인 성인을 대상으로 분노, 영적안녕, 용서, 희망의 관계를 본 용서 집단상담에서 참가자들의 반응과 평가 설문 결과, 매주 한번씩 모이기 때문에 집단에 흐름이 끊긴다고 제시하였다. 그렇기 때문에 서로 간에 방어를 풀고 깊은 신뢰감을 형성하여 개인적 상처와 이에 대한 솔직한 감정을 표현하면서 충분히 상호작용 할 수 있는 분위기와 장소에서 2박3일 집중형으로 실시할 수 있는 후속 프로그램이 필요하다고 제안하였다. 또한 장화수(2002)는 용서 프로그램의 처치 방법 측면에 따른 효과를 검증하기 위해

집중형으로 용서 개입을 했을 때와 일주일에 한번 혹은 두 번 등 분산형으로 용서 개입을 했을 때 기간에 따른 결과를 분석해 볼 필요가 있다고 제안하였다. 김귀녀(2003) 역시 장기적인 집단 상담 프로그램과 1박 2일 정도의 집중형 집단 상담 프로그램 실시로 프로그램간의 효과를 비교 검증할 필요가 있다고 제안하였다. 따라서 본 연구자는 선행 연구자들이 제안한 것처럼 분산형 집단상담과 집중형 집단 상담에서 용서의 정도와 부정적 정서들이 어떠한 차이가 있는지 살펴볼 필요가 있다고 본다.

분산형 집단상담과 집중형 집단상담 각각의 특성 및 장점을 살펴보면, 분산형 집단상담은 매 주마다 상담모임을 가지며 집단내에 일단 촉진적인 분위기만 조성된다면 집단원들은 그들의 잠재능력을 계발 할 수 있다고 보며, 집단원의 직접성, 정직성, 개방성, 대인직면, 자기노출을 강조한다. 또한 지적 내용보다는 정서적 내용, 지금-여기에서의 느낌을 강조하며, 자신의 사고와 감정을 솔직하게 표현하도록 격려하며 건설적인 공격을 장려하고 개인의 행동, 가치관 및 생활양식의 변화를 위하여 집단이 개인에게 압력을 가하는 것을 특징으로 한다(Rogers, 1970, 1992). 이러한 집단과정을 통하여 자기 수용적 태도가 뒤따르며 집단원들 간에 긍정적인 감정 및 친밀감의 표현, 행동의 변화단계로 점차 발전하면서 모임과 모임 사이의 성장을 이용할 수 있다는 이점이 있다(Treppa & Fricke, 1972).

집중형 집단상담은 목적, 방법, 구성원의 수나 체계에 있어서는 분산형 집단상담과 큰 차이가 없으나 보통 24시간에서 48시간 동안 집중적으로 집단경험을 갖는 형태이다. 즉, 계속적으로 시간의 집중성에 역점을 두면서 집단경험을 갖도록 함으로써 시간의 집중성과 그에 뒤따르는 피로감을 이용하여 개인이나 집단을 성장시킨다.

여기서 강조하는 것은 완전한 자기개방, 철저한 인간관계의 직면 등이다(Yalom, 1995, 2001). 집중형 집단상담의 경우 집단이 급속히 촉진되어 발전이 빠르고, 강한 정서적 경험을 하게 되며, 상담의 전 과정이 한번의 기간동안 모두 다루어 지게 됨으로 회기와 회기 사이에 연결이 잘되고, 부단한 상호작용으로 개인의 역할이나 평상시의 가면을 벗어버리고 있는 그대로의 자신을 표출하게 된다는 장점이 있다(Foulds & Hannigan, 1976).

분산형 집단상담과 집중형 집단상담의 상대적 효율성의 문제 때문에 집중형 집단상담과 분산형 집단상담의 비교연구들이 진행되어왔다(이희백, 이은실, 권현용, 홍성화, 2000; 임성문, 김정환, 1985). 현재까지 집중형 집단과 분산형 집단의 상담성도를 비교한 연구는 연구 결과에 따라 크게 세 가지로 나누어 볼 수 있다: 첫째, 분산형 집단상담이 집중형 집단상담보다 더 효과적이라는 연구(박헌달, 1983; Treppa & Fricke, 1972); 둘째, 집중형 집단상담이 분산형 집단상담보다 더 효과적이라는 연구(하형진, 1989; Young & Jacobson, 1970); 셋째, 집단 간 상담성도에 대한 차이가 없다는 연구(최외곤, 1985; Johnson & Johnson, 1979)이다.

이 비교 연구들을 자세히 살펴보면, 분산형 집단상담의 효과가 집중형 집단상담보다 높다고 보고한 연구들에서, 박헌달(1983)은 인간관계 훈련에서 분산형 집단상담이 집중형 집단상담보다 더 효과적이라고 보고하였고, Treppa와 Fricke(1972)와 Jones와 Medvene(1976)은 대학생들을 대상으로 각각 10시간, 12시간의 집단상담을 실시하였을 때, 집중형 집단상담보다 분산형 집단상담에서 자아실현 수준이 향상되었다고 보고하였다.

집중형 집단상담의 효과가 상대적으로 크다는 연구에 대해서, 김정자(1975)는 여고생을 대상으

로 집중형 집단상담을 실시하여 열등감 해소에 긍정적인 효과를 보고하였다. 하형진(1989)도 대학생에게 집중형 집단상담, 분산형 집단상담, 혼합 집단상담을 각각 24시간씩 실시하여 자아실현 수준에서 집단 유형간에 유의한 차이를 보였는데, 집중형 집단상담이 분산형 집단상담과 혼합집단상담에 비해 자아실현 수준의 향상에 더 효과적이라고 하였다. 집중형 집단상담이 시간의 집중으로 인한 피로로 내적 제지와 방어수준을 약화시켜 집단과정을 가속화시키며, 집단원들간의 친밀감과 감정의 집중을 높인다는 이점 때문에 분산형 집단상담보다 자아실현 수준의 향상에 좀더 긍정적인 변화를 가져오고, 사후검사를 실시한 후 기간이 상당히 경과되어도 긍정적인 변화가 계속 유지되었다는 보고들이 있었다(Fouls, Wright, & Guinan, 1970; McCordell & Murray, 1874).

한편, 각 집단의 상담효과 지속에 관한 추후검사에서 Jones & Medvene(1975)은 자아실현검사로 상담의 추후효과를 알아본 결과 6주 후에 실시한 추후검사에서 집중형 집단상담과 분산형 집단상담 간에 유의한 차이를 발견하지 못했고, Follingstad, Robinson과 Fritz(1977)와 Hodgson(1981)도 상담 후 집중형 집단상담과 분산형 집단상담 모두 긍정적인 효과를 보였으며 추후검사에서도 유의미한 차이가 없음을 보고하였다.

위의 결과들을 살펴보면 현재까지 어떤 형태의 집단상담이 더 효과적인지 단정 지을 수 없다. 그러나 현재 집중형 용서 집단상담을 실시한 기존의 연구가 없기 때문에 실제로 집중형 용서 집단상담이 분산형 용서 집단상담과 어떤 차이가 있는지 알아볼 필요가 있다. 분산형 용서 집단상담과 집중형 용서 집단상담 중 어느 것이 더 효과적인지 밝혀본다면 용서 처치에 대해서 더 전략적이고, 효율적으로 접근하는데 도움을 받을 수 있을 것으로 본다. 이에 근거하여 본 연

구자는 김귀녀(2003), 장화수(2002), 오오현(2001)의 제언을 따라 대인관계 상처 경험이 있는 대학생들을 대상으로 집중형 용서 집단 상담과 분산형 용서 집단상담을 비교 분석하고자 한다. 또한 용서집단상담을 통해 용서 정도의 변화와 불안, 분노, 우울의 변화를 객관적인 척도를 사용하여 효과를 검증하고자 한다. 이를 위하여 다음의 연구문제를 살펴보고자 한다.

연구 문제 1. 집단에 따라 사전, 사후, 추후에 용서정도에서 차이가 있을 것인가?

연구 문제 2. 집단에 따라 사전, 사후, 추후에 분노, 불안, 우울의 정도에 차이가 있을 것인가?

## 방 법

### 참가자

대인관계 상처 경험이 있으면서 상처의 정도, 심각성, 부당성 점수의 3문항 5점 척도의 합이 10점 이상이고, 기존의 연구들(김광수, 1999; 오오현, 2001)처럼 상처로 인해 고통 받은 기간이 최소 1주일 이상이 되는 사람이면서, 집단에 참가하기를 희망한 학생들이다. 이들 중 17명(남 7명, 여 10명)은 분산형 집단상담, 17명(남 6명, 여 11명)은 집중형 집단상담에 참여하였다. 이들 가운데 분산형 집단상담에서 전체 7회기 중 4회기 이상 참가하지 않아 중도 탈락한 4명과, 집중형 집단상담에서 도중에 개인적 사정으로 탈락한 3명을 제외한 총 참가자는 분산형 집단상담 13명, 집중형 집단상담 14명이었다. 그러나 종결 4주 후 인 추후 검사 때 개인적인 사정으로 참여하지 못한 학생들이 있었기 때문에 분산형 집단상담 12명(남4명, 여 8명), 집중형 집단상담 12명

(남 5명, 여 7명)이 추후까지 하였다. 통제 집단은 무 처치 통제 집단으로 심리학 교양 수업을 수강하는 대학생들 중 위의 집단상담에 선발된 사람의 기준과 같은 17명(남 6명, 여 11명)이었으나 사후 검사를 할 때 개인적인 사정으로 7명이 설문에 응하지 못하여 10명이 설문에 응하였다. 추후 검사를 할 때는 9명(남 4명, 여 5명)이 설문에 응하였다. 용서 집단상담에 참여한 대학생들은 ‘대인관계 갈등 해결 집단상담’이라는 이름으로 집중형 집단 상담과 분산형 집단 상담에 참여하였고, 무 처치 통제 집단은 별도의 프로그램에 참여하지 않았다. 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 두 집단 대학생들은 프로그램 실시 이전 그리고 이후에 용서, 불안, 분노, 우울을 측정하는 심리검사 도구에 응답하였다.

### 리더 및 코리더

두 집단상담의 리더는 상담심리 박사학위 과정을 수료한 자로 한국 집단상담학회 공인 집단상담 전문가, 상담 및 심리치료 학회 공인 상담 전문가이며, 코리더는 심리학과 대학원 상담심리 전공생이다.

### 측정 도구

#### 기초배경 질문

상처를 준 대상, 상처의 내용 및 정도(깊이와 부당성) 등을 묻는 5점 척도 질문지로 용서검사의 앞부분에 들어갔으며, 대인관계 상처경험 선발에 사용되었다.

#### Enright 용서척도(The Enright Forgiveness Inventory)

문항들은 공격을 통해 상처를 준 사람에 대한 정서, 행동, 인지의 3개의 영역으로 구성되어 있

으며, 각각의 영역은 긍정과 부정의 2개의 하위 척도로 구성되어 있다. 부적 정서 10개 문항, 정적 정서 10개 문항, 부적 행동 10개 문항, 정적 행동 10개 문항, 부적 인지 10개 문항, 정적 인지 10개 문항 등의 6개 영역을 측정하기 위한 60개 문항으로 만들어 졌다. 각각의 문항은 주어진 조건 하에서 발생할 수 있는 특별한 상황을 나타낸다. 김광수(1999)에 의하면 기존의 연구에서 본 척도의 신뢰도는 Cronbach  $\alpha$  계수가 .90 이상, 검사-재검사 신뢰도는 .67-.91로 보고 되었다. 또한 김광수(1999)가 번안하여 실시한 결과 EFI 전체 Cronbach  $\alpha$ 는 .97로 높게 나왔고, 하위변인 별로는 감정 Cronbach  $\alpha$  = .92, 행동 Cronbach  $\alpha$  = .93, 사고 Cronbach  $\alpha$  = .94로 나왔다.

#### **Spielberger의 분노 검사**

개인의 현재 분노상태를 재는 15문항의 자기 보고 검사다(Spielberger, Jacobs, Russel, & Crane, 1983). 강신덕(1997)이 번안한 상태 분노 척도 15 문항을 사용하였다. 각 문항은 4점 척도로 측정되며 15에서 60점 범위로 분포하는 점수로 계산된다. Spielberger 등(1983)의 질문지에 대한 신뢰도 계수 Cronbach  $\alpha$  = .92였다.

#### **Spielberger의 상태불안검사**

개인의 현재 불안상태(지금 어떻게 느끼는가)를 재는 20문항의 자기 보고 검사다. 이것은 Spielberger, Gorsush와 Lushene(1970)이 제작한 것을 김정택(1978)이 번안하여 한국형으로 표준화 한 것이다. 각 문항은 4점 척도로 측정되며 20에서 80점 범위로 분포하는 점수로 계산되며 점수가 높을수록 불안이 높다. 김정택 연구에서 불안 전체 신뢰도 계수 Cronbach  $\alpha$  = .86였다.

#### **자기평가 우울척도(SDS)**

Zung(1965)의 자기평가 우울 척도(SDS)는 우울 증의 정서, 생리적 증상, 심리적 증상을 기술한 20문항으로 되어 있으며, 4점 척도로 되어있다. 이 검사의 신뢰도와 타당도는 선행 연구자들에 의해서 높은 것으로 밝혀졌다(박병탁, 이종범, 이중훈, 정성덕, 1990; 박병탁, 이중훈, 정성적, 1986). 이 척도의 신뢰도 계수는 Cronbach  $\alpha$  = .78였다.

#### **용서 프로그램**

본 연구의 용서 프로그램은 김광수(1999)의 용서프로그램을 1회기 더 늘려서 수정, 보완한 장화수(2002)의 용서 프로그램을 토대로 하였다. 장화수는 김광수의 연구에서 강의식의 내용을 줄이고 4, 5, 6회기에 활동을 첨가시켰다. 4회기에는 '생각 전환하기', 5회기에는 '역할극'을 각각 더 첨가시켰고, 6회기는 김광수 프로그램에서 없었던 찰흙으로 선물 증정하기를 새로 한 회기 만들었다. 연구자는 장화수의 용서 프로그램의 틀을 유지하면서 대학생들에 맞게 수정, 보완하여 워복으로 구성하였다. 연구자가 용서 프로그램을 수정 보완한 것은 2002년도에 김광수가 하는 용서프로그램에 직접 코리더로 참여하면서 집단원들이 빨리 신뢰감을 형성할 수 있도록 돕는 작업이 많이 필요함을 느껴서 1, 2, 3회기에 신뢰감 형성하기 게임들을 하나씩 첨가시켰다. 1회기 신뢰감 형성하기는 '이웃을 사랑하십니까?'; 2회기 신뢰감 형성하기는 '실타래 풀기'; 3회기 신뢰감 형성하기는 '손 잡고 일어나기'를 실시하였다. 4회기에 우리의 생각 다루기에서는 상대방의 입장이 되어서 생각해 보는 작업을 돕기 위해서 아파타 프로그램 중 '다시 떠오르기'(Palmer, 2000)의 자비심 연습을 첨가시켰다. 본 프로그램의 각 회기별 목표와 내용을 정리해 보면 표 2와 같다.

표 2. 용서프로그램

회기	단계	내용	목표
1	도입	<b>들어가기</b> 프로그램 소개 및 자기소개, 프로그램에 대한 기대 나누기, 집단 규칙, 서약서 쓰기, 나의 인간관계 돌아보기 (과제: 보내지 않는 편지 쓰기)	프로그램의 목표, 내용, 진행과정을 이해하고 집단 구성원 상호간의 관계를 형성함으로써 프로그램에 대한 기대와 참여 동기를 갖게 한다.
2	노출	<b>자각 및 표현하기</b> 갈등, 상처경험시의 일반적 반응 이해, 자신에게 나타난 반응/ 심리적 자기 방어 기제/ 대처방식에 대한 자각 및 표현하기 (과제: 용서에 대한 나의 생각적기)	대인관계 갈등과 상처 경험 시 어떤 반응을 보이며, 어떻게 대처하는지, 그러한 대처가 어떤 효과가 있는지를 자각하고 표현하고 평가한다(정서적 목표).
3	결정	<b>용서에 대한 이해, 선택 결정</b> 용서에 대한 나의 생각, 경험나누기, 용서란 무엇인가?, 용서가 나타나는 과정, 용서와 관련된 토의, 용서에 대한 나의 입장 점검 (과제: 상대방에 대한 용서 선택, 결정 서약서 써오기)	대인관계에서 상처나 피해 경험시 대처, 혹은 문제 해결 전략으로서 용서를 바르게 이해하고 용서를 선택, 결정하거나 용서에 대한 자신의 입장을 분명히 한다.
4	작업	<b>용서작업Ⅰ- 우리의 생각 다루기</b> 사실을 바로 보기, 생각 전환하기, 새로운 눈으로 보기, 자비심 연습 (과제: 상대방의 입장이 되어 자신에게 보내는 편지 써오기, 상대방에 대해서 알고 있는 사실이나 정보 재조직 해보며, 이해해보기)	인간관계 갈등이나 상처 경험시 나타나는 우리의 생각을 효과적으로 다루는 방법을 익혀 활용함으로써 자기 회복, 자기 치료를 가져오는 용서를 촉진한다(인지적 목표).
5		<b>용서작업Ⅱ- 우리의 감정 다루기</b> 상대방에 대한 감정 돌아보기, 상대방의 입장이 되어 느껴보기, 공감 연습, 나의 가해자 되어보기(역할극), 다른 사람으로부터 용서받을 필요성 느끼기 (과제: 용서 구하기 계획 및 실천 경험 적어오기/ 앞으로의 계획 적어오기)	상대방의 입장에서 느껴보는 능력을 키움으로써 갈등이나 상처 경험으로 나타나는 부정적 감정을 극복하고 자기 회복, 자기 향상을 통한 내적 성장을 가져오는 적극적인 용서를 촉진한다(정서적 목표).
6		<b>용서작업Ⅲ - 우리의 행동 다루기</b> 피해를 준 상대방에서 주고 싶은 선물 적기, 직접 만들어서 주는 연습, 자신에게 선물하기.	상처를 준 상대방에게 선사할 용서의 선물에 대해 목록을 작성하고 손수 만들고 증정함으로써 용서 작업을 촉진한다(행동적 목표).
7	결과	<b>마무리, 앞으로 나아가기</b> 프로그램에 다룬 내용, 도운 것, 상대방에 대한 생각, 감정, 행동(변화) 돌아보기, 자기에게 보내는 편지 쓰기, 서로를 격려하기, 집단 마무리	자신의 변화를 점검하며 용서의 유익과 가치를 재확인하고 과거의 얽매임(부정적 반응)에서 벗어나 미래(긍정적 반응)를 향하여 나아가는 용서의 삶을 계속 실행하는 마음을 새롭게 한다.

### 결 과

용서프로그램이 용서를 증가시키고 분노, 불안, 우울을 감소시키는지 알아보기 위하여 사전검사

점수에 대해 동질성 검증을 실시한 후, 분산형 집단상담과, 집중형 용서 집단 상담, 무 처치 통제 집단상담과 사전, 사후, 추후 검사에 대하여 3(상담 유형) \*3(측정시기) 변량분석을 하였다. 집

표 3. 분산형 용서 집단 상담, 집중형 용서 집단 상담, 무 처치 통제집단 에서 검사시기에 따른 용서점수의 평균과 표준편차

집단상담 유형	종속변수	사전검사	사후검사	추후검사
		M(SD)	M(SD)	M(SD)
분산	정서	67.50(18.96)	87.17(20.75)	87.75(21.36)
	행동	75.33(16.26)	92.58(13.86)	90.58(20.12)
	인지	82.75(19.09)	95.33(16.77)	94.92(19.53)
	용서전체	225.58(49.68)	275.08(45.70)	273.25(60.21)
집중	정서	60.42(24.13)	86.00(14.98)	86.42(13.99)
	행동	67.58(23.46)	89.58(12.32)	88.42(14.01)
	인지	80.17(20.49)	97.33(12.15)	97.17(13.02)
	용서전체	208.17(65.65)	272.92(35.76)	272.00(34.40)
무 처치	정서	55.89(18.98)	61.67(22.24)	59.56(17.80)
	행동	64.00(15.95)	67.56(19.51)	65.22(17.77)
	인지	69.67(17.77)	70.78(18.40)	71.22(17.12)
	용서전체	189.56(48.75)	200.00(57.34)	196.00(51.13)

단들 각각의 상대적 효과 차이를 좀더 구체적으로 알아보기 위하여 사후 검사와 추후 검사에 대하여 사후검증으로 Scheffe test를 실시하였다. 그 결과들은 다음과 같다.

세 집단의 종속 측정치인 용서, 용서 정서, 용

서 행동, 용서 인지, 분노, 불안, 우울의 사전 점수에서는 유의한 차이가 없었다.

집단상담 유형과 측정시기에 대한 용서점수와 용서 하위 변수에 대한 평균과 표준편차는 표 3과 같다. 표 3에 대한 변량분석 결과는 표 4와

표 4. 용서검사 결과에 대한 사전, 사후, 추후 반복측정 분석결과

변산원	자승합	자유도	평균자승	F	유의도
피험자 간					
A(집단 유형)	69953.64	2	34976.82	5.64	.008
오차	186014.02	30	6200.47		
피험자 내					
B(검사 시기)	35406.19	2	17703.09	23.76	.000
A*B(상호작용)	11062.99	4	2765.75	3.71	.009
오차	44708.87	60	745.15		

같다.

표 4와 같이 용서에 미치는 효과를 집단 상담 유형(집중, 분산, 통제)과 검사시기(사전, 사후, 추후)에 따라서 변량분석 한 결과, 집단 유형 간 ( $F=5.64, p<.01$ )에 유의한 차이가 있었고, 검사 시기 간 ( $F=23.76, p<.001$ )에도 유의한 차이가 있었다. 또한 검사시기와 집단 유형 간 상호작용 ( $F=3.71, p<.01$ )에도 유의한 차이가 있었다.

용서하위변인별 변화정도의 결과를 분석해보면, 용서 정서는 집단 유형 간( $F=4.56, p<.05$ )에 유의한 차이가 있었고, 검사 시기 간( $F=25.47, p<.001$ )에도 유의한 차이가 있었으며, 검사시기와 집단 유형간 상호작용( $F=3.23, p<.05$ )에도 유의한 차이가 있었다. 용서 행동은 집단 유형 간 ( $F=5.12, p<.05$ )에 유의한 차이가 있었고, 검사 시기 간( $F=18.16, p<.001$ )에도 유의한 차이가 있었으며, 검사시기와 집단 유형 간 상호작용( $F=3.00, p<.05$ )에도 유의한 차이가 있었다. 용서 인지는 집단 유형 간( $F=5.80, p<.01$ )에 유의한 차이

가 있었고, 검사 시기 간( $F=13.31, p<.001$ )에도 유의한 차이가 있었으며, 검사시기와 집단 유형 간 상호작용( $F=2.56, p<.05$ )에도 유의한 차이가 있었다.

집단상담 유형과 측정시기에 대한 분노, 불안, 우울에 대한 평균과 표준편차는 표 5와 같다.

표 5에 대한 변량분석 결과는 표 6, 표 7, 표 8과 같다.

표 6에서 보는 바와 같이 분노에 미치는 효과를 집단 상담 유형과 검사시기에 따라서 변량분석 한 결과, 집단 유형 간( $F=3.68, p<.05$ )에 유의한 차이가 있었고, 검사 시기 간( $F=13.14, p<.001$ )에도 유의한 차이가 있었다. 그러나 검사시기와 집단 유형간 상호작용에는 유의한 차이가 없었다.

표 7에서 보는 바와 같이 불안에 미치는 효과를 집단 상담 유형과 검사시기에 따라서 변량분석 한 결과, 집단 유형 간( $F=4.04, p<.05$ )에 유의한 차이가 있었고, 검사 시기 간( $F=29.97, p$

표 5. 분산형 용서 집단 상담, 집중형 용서 집단 상담, 무 처치 통제집단 상담에서 검사시기에 따른 분노, 불안, 우울 점수의 평균과 표준편차

집단상담 유형	종속변수	사전검사	사후검사	추후검사
		M(SD)	M(SD)	M(SD)
분산	분노	17.50(3.48)	15.08(.29)	15.08(.29)
	불안	44.42(7.51)	32.67(4.77)	31.83(6.44)
	우울	43.42(8.38)	37.50(5.02)	37.00(4.90)
집중	분노	20.92(5.05)	15.25(.62)	15.58(.67)
	불안	50.17(11.87)	32.33(5.97)	35.50(7.89)
	우울	46.17(7.73)	40.75(6.40)	39.83(7.20)
무 처치	분노	20.44(6.89)	16.33(1.50)	19.89(6.90)
	불안	46.22(7.43)	40.44(7.25)	41.56(6.17)
	우울	43.78(8.38)	40.22(4.18)	39.78(4.63)

표 6. 분노 검사 결과에 대한 사전, 사후, 추후 반복측정 분석결과

변산원	자승합	자유도	평균자승	F	유의도
피험자 간					
A(집단 유형)	138.987	2	69.494	3.681	.037
오차	566.306	30	18.877		
피험자 내					
B(검사 시기)	279.372	2	139.686	13.142	.000
A*B(상호작용)	87.470	4	21.867	2.057	.098
오차	637.722	60	10.629		

표 7. 불안 검사 결과에 대한 사전, 사후, 추후 반복측정 분석결과

변산원	자승합	자유도	평균자승	F	유의도
피험자 간					
A(집단 유형)	640.590	2	320.295	4.036	.028
오차	2380.824	30	79.361		
피험자 내					
B(검사 시기)	2737.135	2	1368.568	29.971	.000
A*B(상호작용)	467.069	4	116.767	2.557	.048
오차	2739.759	60	45.663		

표 8. 우울 검사 결과에 대한 사전, 사후, 추후 반복측정 분석결과

변산원	자승합	자유도	평균자승	F	유의도
피험자 간					
A(집단 유형)	160.608	2	80.304	.816	.452
오차	2953.574	30	98.452		
피험자 내					
B(검사 시기)	606.846	2	303.423	19.993	.000
A*B(상호작용)	23.044	4	5.761	.380	.822
오차	910.593	60	15.177		

<.001)에도 유의한 차이가 있었다. 또한 검사시기와 집단 유형 간 상호작용( $F=2.56, p<.05$ )에도 유의한 차이가 있었다.

표 8에서 보는 바와 같이 우울에 미치는 효과를 집단 상담 유형과 검사시기에 따라서 변량분석한 결과이다. 그 결과, 검사 시기 간( $F= 19.99, p<.001$ )에는 유의한 차이가 있었으나, 집단 유형 간에는 유의한 차이가 없었고, 검사시기와 집단 유형 간 상호작용에도 유의한 차이가 없었다.

세 집단상담 유형에 따른 사후 검사와 추후검사의 상대적 효과 차이를 좀더 구체적으로 알아보기 위하여 Scheff의 사후검증법(post-hoc-test)을 사용하였다. 사후검사와 추후검사에 대한 개별비교 결과는 다음과 같다.

표 9에 제시된 바와 같이 사후 검사에서 분산형 집단상담과 집중형 집단상담 간에는 용서와

용서인지, 정서, 행동간에 유의한 차이가 없었다.

그러나 두 처치 집단과 무 처치 통제 집단간에는 용서와 용서 하위 변인에서 유의한 차이를 보이고 있다. 추후 검사에서도 분산형 집단상담과 집중형 집단상담 간에는 종속측정치들 간에 유의한 차이가 없었다. 그러나 두 처치 집단과 무 처치 통제 집단간에는 용서와 용서 하위 변인에서 유의한 차이를 보이고 있다.

표 10에 제시된 바와 같이 사후 검사에서 분산형 집단상담과 집중형 집단상담 간에는 종속측정치들 간에 유의한 차이가 없었다.

그러나 두 처치 집단과 무 처치 통제 집단간에는 분노, 불안에서 유의한 차이를 보이고 있다. 추후 검사에서도 분산형 집단상담과 집중형 집단상담 간에는 종속측정치들 간에 유의한 차이가 없었다.

표 9. 세 집단 유형에 따른 용서 정도의 사후검사와 추후검사의 개별비교

종속 변수	집단유형		사후 검사 평균차	추후 검사 평균차
용서 전체	집중	분산	-2.17	-1.25
	집중	무 처치	72.92**	76.00**
	분산	무 처치	75.08**	77.25**
용서 정서	집중	분산	-1.17	-1.33
	집중	무 처치	24.33*	26.86**
	분산	무 처치	25.50*	28.19**
용서 행동	집중	분산	-3.00	-2.17
	집중	무 처치	22.03**	23.19*
	분산	무 처치	25.03**	25.36*
용서 인지	집중	분산	2.00	2.25
	집중	무 처치	26.56**	25.94**
	분산	무 처치	24.56**	23.69*

\*  $p<.05$  \*\*  $p<.01$  \*\*\*  $p<.001$

표 10. 세 집단 유형에 따른 분노, 불안의 사후검사와 추후검사의 개별비교

종속 변수	집단유형		사후 검사 평균차	추후 검사 평균차
분노	집중	분산	.167	.50
	집중	무 처치	-1.08*	-4.31*
	분산	무 처치	-1.25*	-4.81*
불안	집중	분산	-.33	3.67
	집중	무 처치	-8.11*	-6.06
	분산	무 처치	-7.78*	-9.72*

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$

그러나 두 처치 집단과 무 처치 통제 집단간에는 분노에서 유의한 차이를 보이고 있으나, 불안에서는 분산형 집단상담만이 무 처치 통제 집단과 유의한 차이를 보이고 있다.

## 논 의

본 연구는 대인관계 상처 경험이 있는 대학생들을 대상으로 용서 집단상담을 실시하여 각 처치 집단의 용서 정도의 변화와 분노, 불안, 우울에 미치는 영향을 살펴보기 위하여, 분산형 집단상담, 집중형 집단상담, 무 처치 통제 집단을 비교하였다. 연구 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 대인관계 상처 경험이 있는 대학생들에게 용서 프로그램을 실시하였을 때 분산형 집단상담과 집중형 집단 상담 각각의 용서 정도가 사후검사와 추후검사 모두에서 효과가 있는 것으로 나타났다.

또한 그 하위 영역인 용서 인지, 용서 정서, 용서 행동 영역에서도 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 용서 집단 상담에 참여하여 용서 능력을 향상 시켜준다는 선행 연구들의 결과와 일

치한다(김광수; 1999, 박인희; 2000, 오오현; 2001, 장화수; 2003).

상대방에 대한 부정적 감정과 생각이 쉽게 변화되지 않거나 용서하려는 마음이 잘 생기지 않아서 쉽게 용서를 선택하지 못했던 집단원이라 하더라도 ‘생각 바꾸기’, ‘역할극’, ‘선물 증정하기’와 같은 활동을 하면서 정서, 인지, 행동 변화에 많은 도움을 얻은 것을 경험보고서를 통해 관찰할 수 있었다.

또한 두 처치 집단과 무 처치 통제 집단의 용서 정도를 사후검사와 추후검사를 통해 비교하였다. 두 처치 집단과 무 처치 집단에서는 용서와 그 하위 영역인 용서 인지, 용서 정서, 용서 행동이 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 추후 검사를 통해 그 효과가 지속되는 것으로 나타났다. 그러나 두 처치 집단간의 비교에서는 용서와 그 하위영역에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 이 연구 결과는 용서에서 분산형 집단상담과 집중형 집단상담이 유사한 효과를 보인다는 것을 의미한다.

둘째, 두 처치 집단 각각의 분노, 불안, 우울 감소에 효과가 있는지 알아본 결과, 두 처치 집단에서 사후검사와 추후검사 모두에서 분노와

불안에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이 결과는 분산형 용서 집단상담 뿐만 아니라 집중형 용서 집단상담에서도 분노, 불안을 감소시킬 수 있음을 의미한다.

다음으로 두 처치 집단과 무 처치 통제 집단의 분노, 불안, 우울을 사후 검사와 추후검사를 통해 비교하였다. 두 처치 집단과 무 처치 집단 간에 분노, 불안은 사후 검사에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으나, 우울은 유의한 차이를 보이지 않았다. 효과의 지속성을 살펴보기 위한 추후 검사에서는 분산형 집단상담은 무 처치 집단과의 비교에서 분노, 불안의 유의한 효과가 유지되었으나 집중형 집단상담과 무 처치 집단의 비교에서 불안의 유의한 차이가 지속되지 않는 것으로 나타났다. 두 처치 집단간의 비교에서는 분노, 불안, 우울에서 유의한 차이를 보이지 않았다.

집중형 집단상담과 무 처치 집단과의 비교에서 불안의 유의한 차이가 지속되지 않은 것에 대해서 내담자가 가해자를 계속 대면해야 하거나 가해자의 행동에 변화가 없을 경우와 같이 개인이 처한 현실에 불안의 소지가 계속 있을 경우에 불안이 감소되기 어려운 점을 제시하고 있다(Helene, 1997; 김광수, 1999에서 재인용). 본 연구에서도 상처를 주는 상대의 변화가 없이 계속해서 상대와 함께 지내야만 하는 경우에 불안하고 긴장된 반응이 지속되고 있는 것을 확인할 수 있었다. 이로 보건대 용서집단 상담 참여자가 가해자로부터 심리, 정서적인 안정된 거리를 유지할 수 있느냐 하는 것과 주변의 지지 여부와 같은 내담자 외부환경도 불안 감소에 중요한 요인이 될 수 있다.

두 처치 집단과 무 처치 통제 집단의 비교에서 우울이 유의한 차이를 보이지 않았던 것에 대하여, 우울은 일시적인 현상이 아니라 장기간

으로 다양한 원인에 의해 형성되거나 성격으로 고착된 것이므로, 7주 만의 단기치치만으로는 유의한 효과를 얻기에는 무리가 있다고 할 수 있다. 국외에서 실시되는 용서 개입 중 12주 이상의 장기적인 개입(Coyle, 1995; Freedman, 1994; Lin, 1998)이나 개인상담과 병행하여 실시되는 경우에는 개인의 고착된 영역을 충분히 다룰 수 있으므로 단기 치치로 인한 결과와는 달라질 수 있을 것이다. 예컨대 Palamattathil(2002)의 8주간의 치치에서 우울이 감소되었지만 유의한 차이가 없었다. 따라서 우울에 대해서는 오랜 시간 동안의 치치가 필요하다고 말할 수 있을 것이다.

선행 연구들(김귀녀, 2003; 오오현, 2001; 장화수, 2002)에서 집중형 용서 집단상담의 필요성을 제안한 바 있는데, 본 연구의 결과는 분산형 집단상담과 집중형 집단상담에서 용서와 하위 변인인 용서인지, 용서정서, 용서행동과 분노, 불안의 상대적 성과가 서로 유사함을 의미한다. 이는 앞으로 용서 집단상담에서 집중형 용서 집단상담이 용서 능력의 향상과 분노, 불안과 같은 정서를 감소시키는데 활용될 수 있음을 시사한다.

본 연구의 시사점 및 의의는 다음과 같다.

첫째, 그 동안 용서 연구가 분산형 집단상담의 형태로 이루어져 왔으며 특히 우리나라에서는 집중형 집단상담연구가 이루어지지 않은 시점에서 분산형 용서 집단 상담과 집중형 용서 집단 상담의 효과를 입증해 봄으로써, 선행 연구자들이 제안 하였던 향후 집중형 용서 집단상담 활용 방안을 모색하는 것에 유용한 자료를 제공한 점이다. 특히 집중형 집단상담을 분산형 집단상담과 비교할 때, 두 집단상담이 유사한 효과를 보인다는 것은 시간과 비용의 효율성을 감안해 볼 때 집중형 용서 집단상담을 더 활용해야할 필요성을 제안할 수 있다.

둘째, 대부분의 용서 연구에서 연구자가 직접

리더의 역할을 맡아 연구결과의 신뢰성을 의심하게 했지만, 본 연구에서는 공인 집단상담 자격증과 상담 및 심리치료 전문가 자격증을 가진 전문가가 리더로 집단상담을 진행함으로써 연구의 신뢰성을 증가시켰다.

셋째, 두 처치 집단 상담 모두를 동일한 리더와 코리더가 진행하였기 때문에 치료자간 변량을 줄일 수 있었다.

넷째, 본 연구에서 두 실험 집단 외에 무 처치 통제 집단을 둬으로써 두 실험 집단의 결과를 좀더 신뢰롭게 비교할 수 있었다.

다섯째, 분산형 집단상담과 집중형 집단상담을 비교함에 있어 단순히 최종성과만을 비교하지 않고 추후검사를 함께 비교함으로써 두 집단의 효과를 더 명확하게 비교하였다는 것이다.

본 연구의 제한점 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 집단상담에 참여하기를 희망하는 특정지역의 소수의 대학생들에 대해서만 실험이 이루어졌기 때문에 연구 결과를 일반인들에게 일반화하기에는 다소 한계가 있다.

둘째, 집중형 집단상담의 경우 이틀 만에 사전검사와 사후 검사를 실시하였기 때문에 사전검사의 기억과 집단상담 효과에 대한 기대감이 사후검사에 영향을 미쳤을 가능성이 있다.

셋째, 집단 상담을 하는 가운데 피험자 선정에 있어서 프로그램 개발자인 김광수(1999)와 오오현(2000)과 같이 상처의 정도, 심각성, 부당성 점수의 합으로 피험자를 선정했지만, 피험자를 사전검사로 선정한 것이 아니기 때문에 용서 점수가 높게 나온 피험자의 경우 용서 집단상담에서 효과를 많이 보지 못하는 경우가 있었다. 또한 이렇게 표집했을 때 처음부터 집단간 차이가 많이 날 수 있다. 따라서 용서 집단상담을 통해 용서와 그와 관련된 변인을 보려면 피험자 선정

할 때 상처의 정도, 심각성, 부당성 점수의 합과 함께 Subkovic(1995)등과 Osterndorf(2000)와 같이 용서 검사를 사전검사로 사용하여, 용서검사 총점이 평균 이하인 256점 이하의 대상을 표집하는 것이 더 적합할 것으로 생각된다.

## 참고문헌

- 강신덕 (1997). 비행청소년 분노조절 교육 프로그램 개발 및 효과연구. 서울대학교 박사학위 논문.
- 강영숙 (2001). 용서에 관한 연구: 기독교의 죄의식의 관점에서. 계명대학교 석사학위 논문.
- 김광수 (1999). 용서교육 프로그램 개발. 서울대학교 박사학위 논문.
- 김귀녀 (2003). 부부용서프로그램이 분노 및 갈등해결방식과 배우자에 대한 태도에 미치는 영향. 전주대학교 국제상담대학원 석사학위 논문.
- 김정택 (1978). 특성 불안과 사회성과의 관계. 고려대학교 석사학위 논문.
- 김정자 (1975). 집단상담에 의한 열등감의 해소. 동아대학교 석사학위 청구논문.
- 노승수 (1999). 용서프로그램이 대학생의 부모에 대한 태도에 미치는 효과. 창원대학교 석사학위 논문.
- 박인희 (2001). 용서 교육 집단 상담 프로그램이 청소년의 용서 수준과 대인관계에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 박헌달 (1983). 여고생을 대상으로 한 인간관계훈련의 효과. 계명대학교 석사학위논문.
- 이희백, 이은실, 권현용, 홍성화 (2000). 집단상담 유형이 대학생의 대인불안 감소에 미치는 효과. 춘해대학 논문집. 제12집.

- 임성문, 김정환 (1985). 마라톤, 주 1회 성장집단이 불안감소에 미치는 효과의 비교. *충북대 학생생활연구*, 9, 77-83. 충북대학교 학생생활연구소.
- 오오현 (2001). 기독교인 용서상담 프로그램 개발 및 효과검증. 계명대학교 박사학위논문.
- 장화수 (2002). 용서 교육 프로그램이 실업계 남자 고등학생의 용서, 불안, 분노 및 우울 수준에 미치는 효과. 계명대 교육대학원 석사학위논문.
- 정종식 (2000). 용서를 통한 크리스찬 대학생의 인간관계 증진을 위한 집단상담 프로그램 개발. *원광대학교연구*, 19, 421-449.
- 최외곤 (1985). 마라톤 집단상담이 고등학교학생의 자기실현에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위논문.
- 하형진 (1989). 집단상담유형이 자기실현에 미치는 효과의 비교. 영남대학교 석사학위논문.
- Al-Mabuk, R. H. (1990). *The commitment to forgive in parentally love-deprived college students*. Unpublished doctoral dissertation. University of Wisconsin-Madison.
- Coates, D. (1996). *The correlations of forgiveness of self, forgiveness of others, and hostility, depression, anxiety, self-esteem, life adaptation, and religiosity among female victims of domestic violence*. Unpublished doctoral dissertation. California School of Professional Psychology, Alameda.
- Coyle, C. T., & Enright R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion Men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 1042-1046.
- Davenport, D. S. (1991). The function of anger and forgiveness: guidelines for psychotherapy with victims. *Psychotherapy*, 28, 140-144.
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. (1992). Forgiveness: A development view, *Journal of Moral Education*, 2, 99-114.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group(1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp. 123-152). Hillsdale: Erlbaum.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive use of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23, 629-633.
- Follingstad, D. R., Robinson, E. A., & Fritz, M. (1977). Effects of consciousness raising groups on measures of feminism, self-esteem, and social desirability. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 223-230.
- Foulds, M. L., & Hannigan, P. S. (1976). Effects of Gestalt marathon workshops on measured self-actualization: A replication and follow-up study. *Journal of counseling Psychology*, 23, 60-65.
- Freedman, S. A. (1994). *Forgiveness education with incest survivors*. Unpublished doctoral dissertation. University of Wisconsin-Madison.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983-992.
- Gassin, E. A. (1995). *Social Cognition and forgiveness in adolescents romance: An intervention study*. Unpublished doctoral dissertation. University of Wisconsin Madison.
- Hebl, J. H., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658-667.
- Hodgson, J. M. (1981). Cognitive versus behavioral

- interpersonal approaches to the group treatment of depressed college students. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 243-249.
- Huang, S. T. (1990). *Cross-cultural and real-life validations of the theory of in Taiwan, the Republic of China*. Unpublished doctoral dissertation. University of Wisconsin-Madison.
- Huang, S. T., & Enright, R. D. (2000). Forgiveness and anger-related emotions in Taiwan: Implication for therapy. *Psychotherapy*, 37, 71-79.
- Hunter, R. C. (1978). Forgiveness, retaliation, and paranoid reactions. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 23, 167-173.
- Johnson, S., & Johnson, N. (1979). Effect of various group approaches on self-actualization of graduate counseling students. *Journal of Counseling Psychology*, 26, 444-447.
- Jones, D. S., & Medvenes, A. N. (1976). Self-actualization effects of a marathon growth group. *Journal of Counseling Psychology*, 22, 39-43.
- Lin, W. N. (1998). *Forgiveness as an intervention for late adolescents with insecure attachment in Taiwan*. Unpublished doctoral dissertation. University of Wisconsin-Madison, Madison.
- Mauger, P. A. et al. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology & Christianity*, 11(2), 170-180.
- McCardel, J., & Muray, E. J. (1974). Nonspecific factor is weekend encounter groups. *Journal of Clinical Psychology*, 42, 729-733.
- McKenzie, J. S. (1998). An exploration of relationship between forgiveness, anger, and depression with prisoners in a drug abuse treatment program (Doctoral dissertation, University of Northern Colorado, 1997). *Dissertation Abstracts International B*, 58(08), 4507.
- Miller, R. S. (1973). Comparative study of the marathon group experience in a university counseling center. *Dissertation Abstract International*, 33, 54-97.
- North, J. (1987). Wrongdoing and Forgiveness. *Philosophy*, 62, 336-352.
- Osterndorf, C. L. (2000). *Effect of forgiveness education intervention with adult children of alcoholics*. Unpublished doctoral dissertation. University of Wisconsin-Madison, Madison.
- Palamattathil, G. V. (2002). The impact of integrated forgiveness intervention in enhancing the psychological well-being among recently divorced adults (Doctoral dissertation, University of San Francisco, 2001). *Dissertation Abstracts International B*, 62(10), 4799.
- Palmer, H. (2000). 다시떠오르기(정주득 역). 정신 세계사.
- Peddle, N. A. (2001). Forgiveness in recovery/resiliency from the trauma of war among a selected group of adolescents and adult refugees (Doctoral dissertation, Fielding Graduate Institute, 2001). *Dissertation Abstracts International B*, 62(05), 2252.
- Rogers, C. R. (1992). 엔카운터 그룹(한국인성개발 연구원 역). 서울: 도서출판 한국인성개발. (원전은 1970에 출판).
- Smedes, L. B. (1984). *Forgive & forget: Healing the hurts we don't deserve*. San Francisco: Harper & Row.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety

- Inventory. Palo Alto, California: *Consulting Psychologist press*.
- Spielberger, C. D., Russell, S., Crane, R. J., & Jacobs, G. (1983). Assessment of anger. The State-Trait Anger Scale. In J. N. Butcher & C. D. Spilberger(Eds.), *Advances in personality assessment*. Hillsdale, NJL:
- Subkoviak, M. S., Enright, R. D., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., & Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal Forgiveness in late adolescence and middle adulthood, *Journal of Adolescence*, 18(6), 641-655.
- Trainer, M.(1981). *Forgiveness: Intrinsic, role-expected, expedient, in the context of divorce*. Unpublished doctoral dissertation. Boston University.
- Treppa, J. A., & Fricke, L. (1972). Effect of marathon group experience. *Journal of Counseling Psychology*, 19, 466-467.
- Wilson, H. (1994). *Forgiveness and survivors of sexual abuse: Relationships among forgiveness of the perpetrator, spiritual well-being, depression and anxiety*. Unpublished doctoral dissertation. Boston University.
- Young, E. R., & Jacobson, L. I. (1970). Effects of Time-Extended Marathon Group Experiences on Personality Characteristics. *Journal of Counseling Psychology*, 17, 247-251
- Zung, W. W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70.
- Yaloom, I. D., (2001). 집단정신치료의 이론과 실제 (최해림, 장성숙 공저). 하나의학사. (원전은 1995에 출판).

원 고 접 수 일 : 2004. 5. 31

수정원고접수일 : 2004. 7. 20

게 재 결 정 일 : 2004. 8. 3



## **The Effects of the Forgiveness Program on Forgiveness Degree, Anger, Anxiety, and Depression of University Students: Comparison between the weekly Group and the Intensive Group**

**Hee-Young Kim**

**Chung-Hee Kim**

**Yeon-Sook Lee**

**Chonbuk National University**

To examine the effects of forgiveness program, this study compared the two experimental groups - one weekly group and one intension group - and a no-treatment group. Subjects were 33 university students: 12 to weekly group for seven weeks(total 14 hours), 12 to intensive group for two days(total 14 hours) and 9 to no-treatment control group for seven weeks. Subjects filled out the inventories of Forgiveness, anger, anxiety, and depression before and after the group sessions. Follow-up test was carried out four weeks after the group finished. Research results are as: First, the forgiveness degree of weekly group and intensive group and decreased anger, anxiety and depression. Second, there were significant differences on forgiveness degree, anger, and anxiety between two treatment groups and non-treatment group but there was no significant difference between two treatment groups. The implications, limitations and suggestions of this study were discussed.

*Key Words* : *forgiveness group, weekly group, intension group, forgiveness, anger, anxiety, depression*