

## 용서를 통한 恨의 치유: 심리학적 접근

오 영 희

덕성여대 심리학과

이 연구에서는 우리 민족 고유의 정서로 표현되는 恨을 근본적으로 치료하기 위한 방법으로 어떻게 용서를 활용할 수 있는가를 심리학적인 관점에서 살펴보았다. 恨은 여러가지 상황에서 발생하는 부정적인 정서로 넓게 이해될 수 있는 데 그 恨이 생겨날 당시에 근본적으로 잘 해결이 되면 개인적 성숙을 가져오는 긍정적 효과가 있으나, 초기에 해결되지 않고 오랫동안 쌓이게 되면 한 개인의 건강한 삶을 방해하고 심지어는 화병과 같이 치료가 힘든 정신질환을 일으킬 수도 있다. 그럼에도 불구하고 지금까지 우리나라 사람들이 주로 사용해온 한의 치료방법은 억제나 간접적 정화와 같은 수동적인 방법이었다. 그래서 한이 근본적으로 해결되지 못하고 우리가 한의 민족으로 남게 되었으며 한이 일으키는 화병과 같은 우리 고유의 정신장애가 발생하게 된 것이라고 생각된다.

용서는 부당하고 깊은 마음의 상처를 받았을 때 사용할 수 있는 적극적인 자기치유와 자기회복의 문제해결방법으로서 한을 근본적으로 해결해 줄 수 있는 가장 좋은 방법이다. 그런데도 용서에 대한 심리학적 연구의 부족으로 지금까지 한을 치료하는 데 제대로 활용되지 못했다. 따라서 이 연구에서는 한과 용서에 관한 문헌들을 기초로 해서 한을 치료하기 위해서 구체적으로 어떤 용서의 과정을 거쳐야 하는지, 그런 용서의 과정에 어떤 변인들이 영향을 미칠 수 있는지를 심리학적으로 분석해 보았다.

### 1. 서 론

“恨”은 국내의의를 망라하여 많은 사람들에게 의해서 한국인의 고유한 정서로 파악되고 있다. (가세 히데야키, 1988; 고은, 1988; 김열규, 1980, 1986, 1987; 김용운 1989; 문순태, 1988; 여동찬, 1987; 최상진, 1991, 한완상과 김성기, 1988). 고은은 우리 민족의 역사를 통해 어떻게 한이 발생하게 되었는가를 분석하면서 한을 우리민족의 “영구적인 절망이 낳은

체념·비애의 정서”라고 정의하고 있다. 한완상과 김성기는 한을 Jung의 원형(archetype)에 비유하면서, 한국 특유의 현상으로서 한국 민중의 삶에 가장 널리, 가장 깊이 뿌리내려 있는 민중감정이라고 주장하였다. 일본 학자인 가세 히데야키(1988)도 한을 한국의 독특한 말이라고 주장했다. 즉, 원한이기는 해도 일본어의 “우라미”와는 다르다는 것이다. 왜냐하면 일본어의 원한은 밖을 향한 것으로서 그 대상을 향해 복수를 함으로써 없어지지만 한은 내부로 향해진

것으로서 자신이 무력했기 때문에 어떻게 해서라도 이루고 싶었던 것을 이루지 못한 원한이 내면에 쌓이고 쌓인 것이기 때문이다.

이처럼 우리 민족 고유의 정서로 파악되고 있는 한은 여러 가지 상황에서 발생하는 부정적인 정서로 넓게 이해될 수 있으며 어떤 식으로 해결하느냐에 따라 우리에게 긍정적 영향을 미치기도 하고 부정적 영향을 미치기도 한다. 예를 들어, 한을 긍정적으로 잘 해결하면 인격적으로 성숙하게 되기도 하고 한을 승화시켜 뛰어난 예술 작품을 만들어 낼 수도 있다. 반면에 한이 잘 해결되지 않으면 심각한 자기비하, 좌절, 분노 등의 정신적인 불건강이 초래된다. 한국의 몇몇 정신의학자들은 한국인의 고유한 정신장애로 화병을 들고 있는데 화병은 불안정한 억제와 같은 부정적인 방법으로 한을 해결하려 할 때 생겨난다고 추정되고 있다(이시형, 1977; 민성길, 1989, 1991).

역사적으로 우리민족이 한을 해결하는 방법은 크게 두가지로 나누어진다. 한가지 방법은 종교를 통한 것인데 민속신앙에 기초한 곳이 많이 이용되었다. 다른 한가지 방법은 예술을 이용하는 것으로 민요나 판소리 같은 음악, 문학 등이 많이 사용되어 왔다. 그러나 한을 가장 근본적으로 해결하기 위해서는 종교나 예술의 어떤 형태를 취하느냐에 관계없이 그 바탕에는 용서라는 심리적 기제가 작용하고 있어야 한다. 왜냐하면 용서만이 깊은 마음의 상처를 받아 생기는 한을 근본적으로 해결해 줄 수 있기 때문이다. 용서는 한을 품으면 나타나는 분노, 자기비하, 무력감과 같은 심리적 장애를 제거하여 개인의 정신적 건강을 회복시켜 줄 수 있다. 덧붙여서 화해의 가능성을 제시함으로써 한에 의해 깨졌던 인간관계의 회복을 촉진시켜 줄 수도 있다. 따라서 용서라는 기제를 통해서만 우리는

한이 멎기 이전의 건강한 심리상태와 인간관계를 가질 수 있다.

이러한 용서를 통한 한의 치유는 이미 문학 작품 속에서 종종 시도되고 있다. 예를 들어, 문순태(1988)는 신소설 이후 현대소설에서 원한은 복수의지로 풀지 않고 용서와 화해로 풀게 됨으로써 휴머니즘적 극복이 가능해 지고 있다고 주장했다. 한의 발생과 해결과정을 집중적으로 다룬 이청준(1993)의 "서편제"는 어떻게 한이 용서의 기제를 통해 바람직한 방향으로 해결될 수 있는지를 보여주는 대표적 문학작품이다. 이처럼 문학에서는 한의 가장 바람직한 치유로서 용서를 많이 다루고 있으나 이에 대한 심리학적 접근은 지금까지 이루어지고 있지 않다. 그 결과 사람들은 한을 해결하는데 용서가 도움이 될 지도 모른다는 것을 막연하게 느낄 뿐, 실제적인 지침을 얻을 수가 없었다. 예를 들어, "서편제"는 용서를 통해 한을 해결할 수 있다는 것이 주요주제임에도 불구하고 문학의 성격상 그 과정이 극히 추상적이고 비유적으로 표현되어서 일반사람들에게 구체적인 용서의 방법과 과정을 가르쳐 주지 못한다.

본 연구에서는 한의 치유를 위한 가장 바람직한 기제로서의 용서를 심리학적 측면에서 다루어 보고자 한다. 그 동안 용서는 신학적, 철학적 주제로만 생각되어서 심리학적 연구가 거의 없었다. 그 결과 용서는 실제로 일상생활에서 일어나는 실제 행위가 아닌 추상적이고 이상적인 개념으로만 생각되어 졌다. 그래서 "용서를 해라. 복수보다는 용서가 더 좋다"라고 말들을 하면서도 어떻게 용서를 할 수 있는 지에 대한 구체적인 지침을 줄 수가 없었다. 따라서 본 연구에서는 용서를 통한 한의 치유가 어떤 심리적 과정을 통해 이루어지며, 어떤 심리적·사회적 변인들이 이 과정에 영향을 미치는 가를 분

석함으로써 사람들이 일상생활에서 한을 치료하는 데 보다 체계적이고 효율적으로 용서를 활용할 수 있도록 한다.

## II. 恨

“...사람의 한이라는 건 그런 식으로 누구한테 받아 지낼 수 있는 것이 아니라 인생살이 한 평생을 살아가면서 긴긴 세월 동안 먼지처럼 쌓여 생기는 것이라네. 어떤 사람들한테 외려 사는 것이 바로 한을 쌓는 일이고 한을 쌓는 것이 바로 사는 것이 되듯이 말이네... 하지만 어쨌거나 그 여자가 제 아버를 용서한 것은 다행한 일이었을 지 모르는 노릇이지. 아버를 위해서도 그렇고 그 여자 자신을 위해서도 그렇고... 그 여자가 제 아버를 용서하지 못했다면 그건 바로 원한이지 소리를 위한 한은 될 수가 없을 거 아닌가...” (이청준, 1993, 28-29)

### 1. 恨의 개념

恨은 우리민족 고유의 정서로서 오랜 세월 동안 우리의 행동과 사고방식에 깊은 영향을 미친 것으로 많은 학자들에 의해 주장되고 있다 (가세 히데야키, 1988; 고은, 1988; 김열규, 1980, 1986, 1987; 김용운 1989; 문순태, 1988; 여동찬, 1987; 최상진, 1991, 1993; 한완상과 김성기, 1988). 그럼에도 불구하고 구체적으로 “恨이 무엇이나”에 대한 정의는 일반인뿐만 아니라 전문학자에 따라서도 상당히 다양하게 나타나고 있다. 사람들이 한을 어떻게 정의하고 있는지를 살펴보기 위해서 국어사전을 찾아보면 공통적으로 恨을 원한과 한탄이라는 두가지 개념으로 정의하고 있다(김민수와 홍용선편, 1992; 이희승, 1994; 한글학회편, 1992). 이희승은 이 두가지 개념을 다음과 같

이 설명하고 있다: 怨恨은 “원통하고 한되는 생각”을 말하며 줄임말은 怨이다. 반면에 한탄은 “원통한 일이나 누우침이 있을 때 한숨 짓는 탄식”을 말하며 줄임말은 恨이다. 이렇게 볼 때 넓은 의미로는 恨이 怨과 恨을 다 포함하고 있는 것으로 볼 수 있으나 좁은 의미로는 怨과 恨이 구별되고 있음을 알 수 있다.

넓은 의미로 한을 정의하는 대표적인 학자로 김열규를 들 수 있다. 그는 우리민족의 한은 어느 구석에서나 만나게 되지만 그 형태가 시대에 따라 심하게 변했다고 하면서 다양한 한의 모습을 다음과 같이 묘사하고 있다: “외로움 같은 한, 서러움 같은 한... 괴로움 같고 슬픔도 같은 한, 서정인가 하면 비창이기도 한 한, 아쉬움이면서도 그보다 더하게 처절한 아픔인 한, 누우침에 영겼는 가하면 원망에 서린 한”(1991, p 10). 이와 같이 김열규는 외롭고 서럽고 슬픈 한과 원망스럽고 처절한 아픔인 원을 모두 한의 정의에 포함시키고 있다. Kim(1991)도 한을 넓게 정의하면서 한의 심리적 정서에는 격리불안, 비판, 분노, 일반적 불안, 무의미성, 무력감, 우울감, 절망이 있다고 주장하였다.

반면에 한과 원을 구별하는 학자들도 많다 (고은, 1988; 이어령, 1982; 정대현, 1988; 최상진, 1991, 1993). 이들의 의견 중에서 공통된 것을 추출해 보면 우선 원인적인 측면에서 원은 분명하고 구체적인 대상에 의해서 발생되는데 반해 한은 원인이 불분명한 경우가 많다. 둘째, 주된 감정상태를 비교해 보면 원은 분노, 저주, 억울함, 적대감 등의 외부로 향하는 공격적인 감정이 강한 반면에 한은 무력감, 비애, 허무, 한숨, 탄식 등의 자신의 내부로 향하는 체념적인 감정이 강하다.

셋째, 해결방법의 측면에서 보면 원은 주로 복수를 통해 직접적으로 해결하려고 하지만 한

은 종교나 예술을 통해 간접적으로 해결하려고 한다.

한과 원의 관계를 살펴보면 어떤 학자들은 한이 생기고 난 뒤에 원이 생겨난다고 보기도 하고(김용운, 1986; 정대현, 1988) 또 그 반대로 보기도 한다(최상진, 1991). 예를 들어, 김용운은 한국인의 민족성을 “비법누한원”(非法淚恨怨)으로 설명하는 데 비상사태는 법에 따르고, 법은 눈물로 풀 수 있으며, 그래도 통하지 않으면 가슴에 한을 품게 되고 이것이 오랜 세월이 지나 원에 이르는 의식구조가 형성된다고 주장하였다. 정대현도 불의를 인식하지 못할 때는 비대상지향적인 한이었다가 점차 불의를 인식하게 되면 한은 대상적 체험인 원으로 전환되기도 한다고 하였다. 이와는 반대로 최상진은 원은 한의 초기상태이며 한이 발생할 당시에 갖게 되는 분노, 증오, 적개심과 같은 외부지향적 부적 감정이라고 주장했다. 이러한 원은 시간의 경과와 더불어 표적이 불분명하고 원망의 강도가 낮은 “그저 허무하고 서러운 일반화된 센터먼트의 순화된 형태”(1991, p.346)인 한으로 변질된다고 주장한다. 이와같은 그의 주장은 153명의 대학생을 대상으로 한 경험적 연구에서 원과 한의 발생에서 시간적 선후관계를 묻는 질문에 83%의 응답자가 원이 먼저 나타나고 시간적 경과와 더불어 한이 나타난다고 보고한 것을 통해 지지되었다.

최상진(1991, 1993)은 한을 세가지 수준으로 구분하여 감정수준의 한, 정조수준의 한, 성격 특질수준의 한이 있다고 보았다. 여기서 감정수준의 한은 분노나 적개심과 같이 특정대상을 향해서 흥분되어 있는 정동상태를 말하며, 정조수준의 한은 감정이 직접 관여된 상태라기 보다는 심미의 대상으로 전환된 정서체계로의 한을 말하고, 성격 특질수준의 한은 한많은 사

람의 성격특성을 설명할 때 사용된다.

이와 같은 여러가지 분석에 기초해 볼 때 한과 원은 어느 정도 다른 특성을 가지고 있기는 하지만 서로 완전히 독립된 차원은 아니라고 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 한을 넓은 의미로 정의하여 원과 한을 함께 포함하는 개념으로 보겠다. 또한 이 연구에서는 정신건강과 관련된 측면에서 한을 논의하고 있으므로 감정수준의 한을 중점적으로 다루기로 하겠다. 이와 같은 입장에서 본 연구에서는 한을 “여러가지 상황에 의해 마음의 상처를 받게 되었을 때 나타나는 분노, 적대감, 억울함 등의 외부로 향하는 능동적인 공격적 감정과 무력감, 비애, 허무, 탄식 등의 내부로 향하는 수동적인 공격적 감정”이라고 정의한다.

## 2. 한의 발생원인

한이 발생하게 되는 원인에 대해 고은(1988)은 역사적·사회적인 입장에서 설명하고 있다. 즉, 우리의 험난하고 슬픈 역사 -선사 및 고대의 터전인 북방대륙의 상실, 고구려 백제 패망, 지배층에 의한 억압과 착취, 누차의 외세 침략 및 일제 식민지, 오랜 빈곤- 때문에 국민들이 영구적인 절망을 갖게 되고 그 결과 체념과 비애의 정서인 한이 생겨났다는 것이다. 반면에 이규태는(1977) 심리적인 입장에서 한의 심리적 기제는 메조키즘이며 한국인의 약자의식, 피해의식이 한국인을 한의 민족으로 만들게 된다고 주장하였다. 문순태(1988)는 중국과 일본에는恨은 없고怨과 冤만 있으나 한국에는恨과怨이 다 있으며恨이야말로 가장 한국적인 슬픔의 정서라고 볼 수 있다고 주장하였다. 그는 한국에만恨이 있는 것은怨이 복수를 통해 勝怨이나 解怨을 못했기 때문이라고 했다. 즉 칼로 복수를 함으로만이 승원이 되는 일본이

나, 유교적 현실주의에서 복수가 효나 충의 명분이 되었던 중국에서 한이 없음은 너무나 당연하며 한국에서는 원한은 사무치되 복수를 할 만한 힘이 없었기 때문에 한의 슬픔이 생겨난다는 것이다.

이와 같은 분석들을 종합해 볼 때 우리민족이 한을 많이 가지게 된 원인은 크게 두가지로 설명될 수 있다. 첫째는 우리의 역사상 한을 일으키는 부당하고 험난한 상황이 다른 나라에 비해 많이 있었다는 것이다. 둘째는 그런 부당하고 어려운 상황을 해결하기 위해 수동적인 방법을 사용할 수 밖에 없었다는 것이다. 그러나 세계에는 우리나라 보다 더 많은 민족수난의 역사를 가진 나라가 많지만 유독 우리나라만을 한의 민족으로 부르고 있는 것을 보면 전자보다는 후자가 더 잘 우리에게 한이 많은 이유를 설명해 준다고 볼 수 있다. 즉, 우리 조상들이 한을 해결하기 위해 사용한 방법이 근본적으로 한을 해결해 주는 적극적인 방법이라기 보다는 일시적으로 한을 피해가는 수동적인 방법을 사용했기 때문에 결국 한이 근본적으로 해결되지 못한 채 계속 우리 민족의 가슴속에 남아있게 된 것이다.

최상진(1991)은 심리학적 관점에서 한이 발생하게 되는 구체적 상황을 다음과 같이 크게 세가지로 설명하고 있다. 첫째는 분명한 대상으로 부터 부당한 피해를 당했을 경우인데 어떤 구체적인 대상으로부터 부당한 억압을 받거나, 배반당하거나, 억울한 일을 당하는 경우가 이에 해당된다. 둘째는 불행성 결핍의 상황으로서 어떤 구체적인 대상 때문이 아니라 내가 통제할 수 없는 애매한 非人的 요인에 의해 결핍이나 박탈이 생겨나게 되는 상황이다. 예를 들어, 가난하다든가, 교육을 못받았다든가, 운이 나빠 일이 잘못된다든가 하는 경우이다. 세번째 경우는 돌이킬 수 없는 자기실수로 인한 상황으로서

부모생전에 불효하던 자식이 부모의 사후에 이를 후회하는 경우를 예로 들 수 있다. 153명의 대학생을 대상으로 한 연구결과에서 한이 가장 많이 발생하는 상황은 불행성 결핍상황이고 그 다음이 부당한 피해상황으로 나타났다. 반면에 취소불능성 자기실수에 따른 한의 발생은 아주 희소한 것으로 나타났다.

### 3. 한의 영향

한완상과 김성기(1988)는 한을 민중의 정동 체험이며 Jung의 원형(archetype)에 해당된다고 주장하였다. 이들의 입장에서 보면 한은 민중의식의 뿌리이며 동시에 그 속에 창조와 파괴의 가능성을 잉태한 씨앗과 같은 것이다. 즉, 한은 슬픔이자 힘이며, 자기실현과 새사회를 위한 저항정신으로 나타난다. Kim(1991)은 한을 "역동적인 힘"으로 정의하였다. 이 힘은 심리적 에너지로서 미래에 변화를 일으킬 수 있는 능력을 말하는 데 힘 자체는 방향성이 없으므로 그 변화의 방향은 긍정적이 될 수도 부정적이 될 수도 있다.

이와 같은 학자들의 주장을 종합해 보면 분노나 무력감으로 대표되는 한의 정서상태는 심리적 불평형(disequilibrium)의 상태로 볼 수 있다. 이 심리적 불평형의 상태는 평형을 유지하려는 인간의 기본동기에 의해서 인간의 행동과 사고를 움직이는 힘을 지니게 된다. 만약 한의 해결방향이 긍정적이면 보다 성숙된 인격을 지닌 사람으로 성장하면서 다시 평형을 찾게 될 것이다. 반면에 한의 해결방법이 상대방에 대한 공격의 형태를 취한다면, 억압이나 억제의 자기방어적인 방법을 만성적으로 취하게 되면 한에 의해서 발생하는 불평형이 악화되어서 신체적·정신적 건강에 좋지 않은 영향을 미칠 것이다.

한과 밀접하게 연관되어 있는 정신장애의 대표적인 예로 화병을 들 수 있다. 최근에 화병을 우리고유의 문화관련증후군으로 연구하고자 하는 움직임이 무척 활발한데 (민성길, 1989, 1991; 민성길 등, 1987; 이시형, 1977; 이시형, 조소영, 이성희, 1989) 특히 민성길은 화병을 우리고유의 정서인 한과 연관시켜 연구하고 있다. 민성길의 일련의 연구에 의하면 (민성길, 1989; 민성길, 이만홍, 강홍조, 이호영, 1987; 민성길, 남궁기, 이호영, 1990) 일반인들 사이에서 화병이라고 불리우는 정신장애는 일반 인구의 4.2%에서 발견되며, 중년에게서 많이 나타나고, 여성에 많으며, 사회경제적 수준과 교육수준이 낮은 계층에 많이 나타나는 만성적 경과와 병으로서, 진단적으로는 우울증, 신체화장애, 불안장애의 혼합으로 볼 수 있다.

민성길 (1991)이 147명의 화병환자를 대상으로 한과 화병과의 관계를 조사해 본결과 약 86%의 화병환자가 한이 있다고 응답했으며, 약 80%의 화병환자가 화병의 원인이 한과 연관이 있다고 응답하였다. 한과 화병의 원인에 대한 환자들의 응답을 분석해 본 결과 화병과 한의 원인이 되는 과거생활경험은 대개 공통적이었으나 (예를 들어, 시집 식구나 배우자와의 갈등), 한은 비교적 유년기의 경험내지 비교적 먼 과거의 경험과 관련된 것이 많았고 반면에 화병은 과거에서 현재까지 진행 반복되고 있는 경험들과 연관이 있었다. 감정반응에 있어서도 한과 화병은 공통적으로 억울하게 분함, 불만, 불안 등의 반응을 보였으나, 화병은 충격, 분노, 증오, 속상함 등 즉각적 반응이 상대적으로 많았고 한은 허무, 후회, 고독, 열등감 등 장기적 억제의 결과로 나타나는 반응이 많았다. 이러한 연구결과를 토대로 민성길은 화병은 원인이나 감정반응에 있어 우리 민족 고유정서인 한과 공

통선상에 있고 시간적 경과에 따라 한이 극복되지 않고 병리화한 것이 화병일 것이라고 추정한다. 즉, 한의 경험들이 긍정적인 해결방법을 통해 극복되지 않아 그 후유증이 아직 남아 있거나, 현재도 계속 반복되고 있을 때 화병이 생기게 된다는 것이다. 또는 그 반대로 표현하면 화병이 어느정도 극복되면 한으로 남을 수도 있다.

이와 같은 민성길의 분석과 다른 관계문헌에 대한 분석을 기초로 해서 사람들이 한을 가지게 되었을 때 나타날 수 있는 결과를 다음의 세가지로 예측할 수 있다. 첫번째는 한을 일으키는 부정적 경험이 전혀 해결되지 않거나 반복적으로 재발생하여 한이 더욱 깊어져서 결국 화병을 일으키는 경우이다. 민성길 (1989)은 여러가지 임상적 판단에 근거해서 화병이 일단 발생되면 치료하기가 무척 어렵다고 예측하고 있다. 두번째는 부정적 경험이 어느정도 해결되어 화병을 일으킬 정도는 아니지만 그렇다고 완전히 극복되지는 않아서 한이 계속 미지근하게 남아 있는 경우이다. 이 경우의 한은 당장은 화병과 같은 심각한 정신장애를 일으킬 정도는 아니지만 그래도 한 개인의 개인적·대인적 성장을 가로막으며 언제라도 기회만 있으면 화병으로 전환될 수 있는 휴화산과 같은 존재이다. 세번째는 한이 완전히 극복되어 내적으로는 인격적 성숙으로, 외적으로는 대인관계의 개선, 사회나 직업활동의 향상으로 나타나는 경우이다. 자신의 한을 용서로 해결하고 그 한을 노래로 승화시킨 서편제의 송화의 경우가 대표적인 예라고 볼 수 있다.

요컨대, 한은 우리 누구나가 살아가면서 가질 수 있는 감정이다. 그런데 한은 그것이 생겨날 당시에 잘 해결이 되면 인격의 성숙과 같은 좋은 결과를 가져올 수도 있으나 초기에 해결되

지 않고 오랫동안 쌓이게 되면 한 개인의 건강 한 삶을 방해하고 심지어는 화병과 같이 치료가 힘든 정신질환을 일으킬 수도 있다.

#### 4. 한의 해결방법

전통적으로 우리 민족이 한을 풀기 위해 사용했던 방법들을 살펴보면 크게 두가지로 나눌 수 있다. 첫째는 종교적 체험을 통한 한풀이로서 우리 조상들이 과거에 사용한 가장 전형적인 종교적인 한풀이 방법은 한판의 굿을 벌임으로써 한을 푸는 것이다. 대표적인 진혼의례인 오구굿은 억울하게 죽어서 맺힌 한을 풀어주기 위한 굿판이다. 두번째 방법은 다양한 형태의 예술을 통한 한풀이로서 문학, 음악(산조, 판소리 또는 민요), 인형극이나 가면극 등이 한을 해결하는 방법으로 사용되었다.

그러나 이러한 종교나 예술을 통한 전통적인 한풀이 방법은 소극적 또는 수동적인 한풀이 방법이라고 할 수 있다. 왜냐하면 그런 방법들은 각 개인이 자신의 한을 직면하고 적극적으로 해결하려는 노력이라기 보다는 여러가지 종류의 외적인 힘을 빌어 자신의 한을 간접적으로 정화(catharsis)시키려는 노력이기 때문이다. 예를 들어, 한을 풀기 위해 우리 조상들이 가장 많이 사용해 온 오구굿은 좌절된 혼령을 갈 곳으로 인도하여 인간계의 밖으로 보내는 의식을 행한다. 그 의식의 과정에서 쪼에서 강신한 죽은자의 혼령은 못다한 말, 못 풀은 심회를 다 풀게 되며 이렇게 맺힌 것을 푸는 의식은 또 생존한 사람의 응결된 한도 동시에 해소해 주게 된다고 한다(한완상, 김성기, 1988). 그러나 이러한 간접적 정화는 한을 일시적으로 잊게 해 줄 수는 있지만 근본적으로 해결해 주지는 못한다. 그 결과 한이 해결되지 않고 계속 남아 있게 되어 우리가 한의 민족이 되었고, 화병이라는 고

유한 문화적 정신장애를 갖게 된 것이라고 생각된다.

그렇다면 한을 해결하기 위한 근본적이고 적극적인 방법에는 어떤 것이 있을까? 그런 방법을 찾아보기 위해서는 지금까지 사용되어 온 다양한 한풀이 방법들의 기저에 공통적으로 깔려 있는 한풀이의 심리적 과정을 분석하여, 한을 풀게 해 주는 심리적 기제를 발견하고 이를 적극적으로 활용해야 할 것이다.

김열규(1987)는 한이 풀리는 것을 정신적인 해방과 자유라고 정의한다. 즉, 정신과 영혼의 필연적인 자기 성장이 풀림이요 풀이라는 것이다. 그는 대표적인 풀이형태인 오구굿에서 풀림이 어떻게 이루어지는 지가 가장 잘 나타난다고 보고 그 과정을 자세히 분석하였다. 오구굿은 원한을 남긴 나머지 이승을 해매고 있는 원령을 어르고 달래서 저승길로 천도하는 진혼굿인데 그의 분석을 보면 오구굿에서의 풀림은 네가지 단계를 거쳐 일어난다. 첫번째 단계는 녀막이의 거리에서 나타나는 분노의 단계이다. 죽은 이의 원령을 불러 들여 살아 있는 사람과 맞닥뜨리는 이 단계에서 살아있는 자와 죽은 자는 심한 갈등을 보이는 데 특히 원령이 살아있는 자를 향해 몸서리나는 공격충동, 저주, 자학, 자탄 등이 뒤엉킨 녀두리와 푸념을 끝도 없이 되풀이 한다. 김열규는 이것을 “원령은 검은 빛 원한의 독기운을 두꺼비 안개 피우듯 뿜어대는 것”(p. 69)이라고 묘사했다. 두번째 단계는 참회의 단계이다. 즉, 살아있는 유족이 분노에 가득찬 원령을 향해 엎드려 손을 비비며 죄를 빌고 용서를 구하는 단계이다.

세번째 단계는 살아 있는 자의 용서와 참회를 받아들여 원령자신이 살아있는 자를 용서하는 단계이다. 분노에 찬 원령이 이 단계로의 전환을 가져오는 계기는 원령의 자책인데 그 내용

은 다음과 같다. “살아 있는 너희가 내게 못한 것 한 것같이 나라고 노상 너희에게 이쁜 것만 끌어야 했겠느냐. 내게도 너희에게 이를 여한이 있나니……” (p. 70). 이와 같은 자책은 상대방뿐만 아니라 나도 여러가지 잘못을 저지룰 수 있다는 것을 깨닫는 것으로서 관점의 극적인 전환을 나타내 주며 용서하는 데 가장 필요한 것이다. 예를 들어, Trainer(1981)는 진정한 용서가 일어나기 위해서는 상처를 받은 사람이 자신과 상처를 입힌 사람이 똑같이 실수할 수 있고 서로 의존할 수 밖에 없는 비슷한 인간이라는 것을 통찰하는 것이 필요하다고 주장하였다. 네번째 단계는 화해의 단계이다. 즉, 서로사이의 용서를 통해 살아 있는 유족과 돌아간 이의 넋이 손을 잡고 너울너울 춤출 수 있게 된다. 산 사람과 죽은 사람이 이제 한을 완전히 풀고 한이 맺히기 이전의 화합된 상태로 돌아가게 되는 것이다.

이와 같은 김열규의 분석을 살펴볼 때 풀이의 가장 핵심에 있는 기제는 용서라고 볼 수 있다. 즉, 용서를 통해서만이 한이 근본적으로 해결될 수 있는 것이다. 따라서 아무리 고통을 많이 한다고 해도 한을 품은 사람 각자의 내부에서 이런 용서의 과정이 일어나지 않으면 한은 해결되지 않는다. 고통뿐만 아니라 음악이나 탈춤등의 다른 한풀이의 형태에서도 근본적으로 용서의 과정이 들어 가지 않으면 한이 해결될 수 없다.

Kim(1991)은 한풀이의 핵심에는 놀이가 있으며 이 놀이에서 발생하는 심리적 과정을 통해 한이 풀리는 과정을 설명하고 있다. 즉, 놀이의 식에서 모든 사람은 자신의 지위에 관계없이, 어떤 제한도 없이 자신의 감정을 표현하는 자유와 권리를 가지게 되고 이 자유덕분에 사람들은 다시 한번 사람이 되는 권리를 경험하는 데 이런 심리적 과정을 통해 한이 풀리게 된다는 것

이다. Kim이 분석한 이러한 놀이의 심리적 과정에는 두가지 중요한 요소가 들어 있음을 알 수 있다. 첫째는 그 동안 억압되어 왔던 자신의 한을 자유롭게 표현하는 것으로서 이것은 김열규의 분석에서 첫번째 단계인 분노의 단계에 해당된다. 둘째는 상처받기 전의 자신의 모습으로 회복되는 것인데 이것은 김열규의 분석에서 세번째 단계에 해당된다. 즉, 용서를 통해 상처받기 전의 상대방과 동등한 위치로 돌아가는 것이다. 용서를 분석한 연구들을 보면 상처를 받게 되면 상처받은 사람은 자신감을 잃고 자신이 상대방보다 열등하다고 느끼게 되나, 용서의 과정에 들어서게 되면 상대방과 자신을 동등하게 보게 되고 잃었던 자신감을 회복하게 된다 (Trainer, 1981).

신소설이후 현대소설에서 작가들은 용서를 한풀이 방법으로 적극적으로 활용하고 있다 (문순태, 1988). 한의 발생과 해결과정을 집중적으로 다룬 이청준의 “서편제”는 어떻게 한이 용서의 기제를 통해 바람직한 방향으로 해결될 수 있는지를 보여주는 대표적 문학작품이다. 이 소설에서 작가는 아버지를 죽이고 싶도록 미워하고 결국은 아버지와 어린 누이를 버리고 도망간 한 사내의 한과, 소리의 완성을 위해 비정한 아버지에게 의해 눈이 멀게 된 누이의 한이 용서의 과정을 통해서만 완전히 극복될 수 있음을 강조하고 있다.

요컨대, 지금까지 사람들이 사용하여 온 다양한 한풀이방법들을 분석해 볼 때 공통적으로 그 밑바탕에는 용서라는 기제가 작용하고 있음을 알 수 있으며, 한을 품은 사람 각자가 적극적으로 용서의 과정을 거쳐나갈 때 가장 근본적이고 바람직한 방향으로 한을 해결할 수 있다는 것을 알 수 있다.

민성길(1989, 1991)의 화병환자에 대한 분



석에 의하면 다수의 환자들이 화병을 앓으면서 기독교를 믿게 되었다고 보고하였다. 민성길은 그 원인으로 기독교적 교리가 화병과 관련된 특유의 감정경험, 즉, 억울함과 고생, 가난 등과 어울리기 때문이 아닐까라고 추측하고 있다. 그러나 또 다른 원인으로서는 화병환자들이 지금까지 자신이 사용해 오던 문제해결방법이 아무 소용이 없고 대신에 기독교에서 제시하는 문제해결방법이 더 효과적임을 깨달았기 때문일 수도 있다. 그렇다면 가난하고 억울한 자들의 한을 해소하기 위해 기독교에서 강조하는 해결방법의 핵심은 무엇일까? 그것은 한마디로 용서이다. 기독교는 하느님이 인간을 용서하셨으니 인간들도 서로 용서하여야 한다고 함으로써 용서를 인간의 의무로까지 규정하였고 “일곱번뿐 아니라 일곱번씩 일흔번이라도 용서하여라”(마태오 18:22)함으로써 계속해서 용서할 것을 강조한다.

요약하면, 살아가는 동안 우리는 한을 피할 수 없다. 즉, 모든 사람이 여기저기서 크고 작은 상처를 받으며 살아가게 되어 있다. 그런데 한은 우리를 파괴시킬 수도 있고 그 반대로 우리를 성장시킬 수도 있는 힘이다. 따라서 중요한 것은 한이 있고 없고가 아니라 그 한을 긍정적으로 해결하는 방법을 알고 있느냐는 것이다. 지금까지 사용되어온 대표적인 한풀이 방법들을 분석해 볼 때 한이 긍정적으로 해결되기 위해서는 용서라는 심리적 기제가 한풀이의 과정에서 작용하고 있어야 한다는 것이 나타났다. 이처럼 용서가 한을 풀어주는 아주 좋은 기제임에도 불구하고 용서에 대한 심리학적 연구는 거의 이루어지지 않았다. 그 결과 용서는 이상적인 행위로만 언급될 뿐 일상생활에서 어떻게 용서해야 하는가에 대한 구체적인 지침을 줄 수가 없었다. 화병환자중에 기독교로 개종한 사람이 많고

기독교로 개종한 뒤에도 계속 증상이 잘 치료되지 않고 있다는 민성길의 연구결과 (1989, 1991)는 한을 해결하기 위해 기독교에서 제시하고 있는 용서의 해결방법이 제대로 작용하고 있지 않다는 것을 암시해 준다. 용서에 대한 심리학적 연구가 부족한 가장 큰 이유는 그동안 용서가 전적으로 신학적인 개념으로 생각되어 왔기 때문일 것이다. 그러나 용서는 기독교인이든 아니든간에 여러가지 상황에서 발생하는 마음의 상처인 한을 푸는 데 사용할 수 있는 가장 최선의 방법이다. 따라서 용서에 대한 심리학적 접근을 통해 구체적으로 어떻게 용서를 통해 한을 풀 수 있는지를 탐색해 볼 필요가 있다.

### III. 용서를 통한 한의 치유

#### 1. 용서의 중요성

인간 생활에서 용서의 중요성은 역사적, 신학적, 철학적, 문학적 문헌에서 자주 표현되었으며 많은 사람들이 용서를 “승고한”(Morrow, 1984), “회복적인”(Murphy, 1982), “인간적인”(Calian, 1981), “용기있는”(Cunningham, 1985; Kaufman, 1984), “건강한”(Droll, 1984; Hope, 1987) 행위로 인정하고 있다.

그렇다면 인간생활에서 왜 용서가 중요한 것일까? 가장 큰 이유는 개인내적인 것으로서 용서는 한 개인이 부당하게 입은 마음의 상처를 치료해 주어서 그 사람이 건강하고 행복한 삶을 살도록 도와준다(Cotroneo, 1982; Hope, 1987; Lambert, 1979; Ritzman, 1987; Smedes, 1984). 우리는 살아가면서 다른 사람에게서 상처를 받는 일이 종종 있다. 이러한 상처는 우리의 생각과 감정과 행동을 부정적인 방향으로 몰고 가서 점점 우리자신을 파괴하게 만든다. 용서는 적극적인 자기회복과 자기치유

의 방법으로서 바로 그런 파괴적인 상황에서 빠져나오는 데 결정적인 역할을 한다. 즉, 용서는 상처가 가져온 분노나 두려움에서 해방되어 새롭게 온전한 인간으로서 기능할 수 있도록 도와준다.

용서가 중요한 또 다른 이유는 대인적인 것으로 용서는 사회적 상호작용을 바람직한 방향으로 이끌어 준다. 용서는 자비의 도덕성 원리의 핵심을 이루는 행동으로서 사회적 상호작용에서 세가지 큰 이익을 가져다 준다 (Gouldner, 1973). 첫째, 용서는 사회적 상호작용의 "악순환을 멈추게 하는 기제"로 작용할 수 있다. 사회적 상호작용의 과정에서는 알게 모르게 다른 사람에게 상처를 입히는 경우가 많이 생긴다. 이처럼 누군가에게서 상처를 받았을 때 사람들이 가장 먼저 생각하는 해결방법은 복수이다. 그러나 복수는 피는 피를 부르는 사회적 악순환을 반복시킬 뿐이다. 반면에 용서는 자신에게 상처를 입힌 사람을 그 사람이 받아 마땅하다고 생각되는 처벌에서 해방시켜 주는 것이기 때문에 부정적인 상호작용이 악순환되는 고리를 끊을 수가 있다. 둘째, 용서는 좋은 사회적 상호작용을 시작하는 강력한 "출발기제"로 작용할 수 있다. 용서는 상대방을 처벌에서 면제시켜줄 뿐만 아니라 자신에게 상처를 입힌 상대방과 좋은 관계를 맺고 싶다는 호의를 갖게 한다 (Augsburger, 1970; Droll, 1984; Smedes, 1984). 따라서 용서를 하게 되면 상처때문에 단절되었던 상호작용이 새롭게 더 성숙된 수준에서 시작될 가능성이 높아진다. 셋째, 용서는 다른 사람들에게 자비의 원리를 실천할 의무와 동기를 부여하는 "외상기제"로 작용한다. Smedes(1984)는 다른 사람에게서 용서받은 경험이 자신이 다른 사람을 용서하는 데 결정적인 동기가 된다고 주장하였다. 즉, 내가 누군가

를 용서해 주면 그 사람도 다른 사람을 용서할 의무나 동기를 가지게 된다는 것이다.

이처럼 용서는 인간생활에서 한 개인이 건강하고 행복한 삶을 살아가는데 필요하고, 바람직한 사회적 상호작용을 위해서도 필요하다. 그러나 이러한 용서의 중요성에도 불구하고 그 동안 용서에 대한 논의는 주로 신학과 철학적인 측면에서만 이루어지고 심리학적 접근이 없었다. 그래서 용서는 실제로 사람들이 일상생활에서 적용하기에는 너무나 어렵고 이상적인 행위로만 생각되고 있었다. 최근에 이르러서야 용서에 대한 심리학적 접근이 심리학의 두분야에서 조금씩 이루어지기 시작하고 있다. 한 분야는 심리치료분야로서 심리치료중에 부당한 상처를 해결하는 갈등해결방법으로서 용서가 가져오는 놀라운 효과가 조금씩 드러나면서 구체적으로 언제, 어떻게 용서를 적용할 수 있는 지에 대한 심리학적 연구가 새롭게 시도되고 있다 (Cotroneo, 1982; Ritzman, 1987; Smedes, 1984). 다른 분야는 발달분야로서 몇몇 연구자들이 그동안 도덕성발달에 대한 연구가 정의의 원리에만 편중되어 왔다고 비판하면서 새로운 도덕성 영역으로 더 나은 도덕성의 원리인 자비의 원리에 근거한 용서를 연구해야 한다고 주장하고 있다 (오영희, 1990; Enright, 1990; Enright & The Educational Psychology Study Group, 1991; Enright, Santos, & Al-Mabuk, 1989; Park, 1989).

용서에 대한 심리학적 연구는 용서의 어떤 측면을 연구하느냐에 따라 달라질 수 있다. 첫째, 용서를 구하는 사람의 용서와 용서를 하는 사람의 용서가 있는 데 이 두 종류의 용서는 질적으로 크게 다르다. 본 연구에서는 한풀이의 방법으로서의 용서를 연구하고 있기 때문에 용서를 하는 사람의 입장을 다루도록 하겠다. 둘

재, 용서를 하는 사람의 입장에서 용서를 연구할 때도 누구를 용서하느냐에 따라 연구내용이 달라진다. 예를 들어, 다른 사람을 용서하는 대인용서, 자신을 용서하는 자기용서, 신을 용서하는 용서 등이 있다. 이렇게 용서를 분류할 때 한의 발생상황에 따라 여러가지 다른 종류의 용서를 사용해야 한다. 앞에서 언급된 최상진(1991)의 분석을 보면 한이 발생하는 상황은 크게 세가지로 나눌 수 있다. 가장 많이 나타나는 것이 불행성 결핍상황으로 내가 통제할 수 없는 애매한 요인에 의해서 결핍이나 박탈이 생겨나는 상황이다. 용서는 다른사람, 자신, 또는 신 등 구체적인 대상이 있을 때만 적용할 수 있다. 따라서 한이 발생하게 된 상황이 애매할 경우에는 용서를 사용할 수 없다. 그러나 비록 최상진의 연구에서는 불행성 결핍상황이 가장 많이 한이 발생하는 상황으로 나타났지만 그 내용을 더 자세하게 분석해 보면 구체적인 대상을 찾아낼 수 있는 경우들이 많이 있었다. 예를 들어, 운이 나빠서 실패한 경우는 실제로는 자기 자신의 노력부족이나 외부적인 도움의 결핍으로 인해서 실패할 수가 있다. 그런데도 편리하게 합리화와 같은 자아방어기제를 사용해서 그 원인을 운의 탓으로 돌려 버릴 수가 있다. 요컨대, 많은 불행성 결핍상황도 그 원인을 직면하면 구체적인 대상을 발견할 수 있으며 그 대상에 따라 여러가지 용서를 사용해서 한을 해결할 수 있다. 두번째로 많이 나타나는 한의 발생상황은 분명한 대상으로부터 부당한 피해를 당했을 경우이다. 이 경우에는 확실하게 대인용서를 적용할 수 있다. 한이 발생하는 세번째 상황은 들이킬 수 없는 자신의 실수로 인한 상황이었는 데 이 상황에서는 자기용서를 적용할 수 있다. 그러나 이 상황이 발생할 수 있는 가능성은 아주 적다. 이처럼 한의 발생상황에 따라 적용할 수

있는 용서에는 여러가지가 있을 수 있으나 대인용서가 가장 많이 사용될 수 있으므로 본 연구에서는 대인용서를 중점적으로 다루기로 하겠다.

## 2. 대인용서의 개념

사람과 사람사이에 일어나는 대인용서에 대한 정의는 한의 정의와 같이 다양하나 이 연구에서는 본 연구자를 포함하여 여러 연구자들이 North (1987)의 정의를 보충하여 내린 다음의 정의를 사용하고자 한다(Enright et al., 1991): "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." (p. 6)

이와 같은 용서의 정의를 더 자세히 분석해보자 (오영희, 1990; Enright, 1990; Enright et al., 1991; Enright et al., 1989; Park, 1989). 첫째, 대인용서는 사람과 사람간에 일어나는 것이다. 따라서 위에서 언급한 대로 여러가지 한의 발생상황중에서 대인용서를 적용할 수 있는 상황은 나에게 한을 생기게 한 구체적인 사람을 찾아낼 수 있는 경우에 한정된다.

둘째, 용서는 다른 사람에게 부당하고 깊은 상처를 입었을 때 일어나는 행위이다. 부당하다는 것은 우리가 옳다고 생각하는 정의에 어긋나는 것을 말한다. 예를 들어보자. 어떤 사람이 빈둥거리며 놀다가 회사에서 해고를 당했다면 그 사람은 부당한 상처를 입은 것이 아니다. 그것은 자신의 행동에 대한 당연한 결과이기 때문이며 여기에는 용서가 필요없다. 그러나 젊음을 다 바쳐 밤낮으로 열심히 일해 회사의 발전에

큰 기여를 했음에도 불구하고 나중에 나이가 조금 들었다는 이유로 해고를 당했다면 너무나 부당한 일이기 때문에 이 경우에는 용서의 필요성이 생겨나는 것이다. 용서가 한을 치유하는 데 좋은 심리적 기제가 되는 이유는 부당한 상처인 상처인 경우에 한이 생기며, 바로 그런 부당한 상처를 치료하는 데는 용서가 최고의 특효약이기 때문이다. 또한 용서는 상처가 깊고 심각한 경우에 발생한다. 가벼운 상처는 참을 수 있고, 쉽게 잊을 수 있으며, 사람과 사람사이를 멀어지게 하지 않기 때문에 용서가 필요없다. 반면에 깊은 상처는 그냥 참기가 너무 어렵고, 쉽게 잊을 수도 없으며, 사람사이를 갈라놓기 때문에 보다 근본적인 치료를 해주며 다시 결합할 가능성을 제공해 주는 용서가 필요하다. 세째, 용서는 정의와 분노에 대한 자신의 권리를 어쩔 수 없이 부정하는 나약하고 수동적인 해결방법이 아니라 적극적인 자기치유와 회복의 방법이다. Nietzsche(1887)는 용서를 약자들의 행위, 즉, 약해서 공정한 해결을 주장할 수 없는 사람들의 행위라고 비난하였다. 그러나 Trainer(1981)는 여러가지 용서의 종류에 대해 언급하면서 Nietzsche가 주장하는 용서는 종교적 도덕적 의무 때문에 어쩔 수 없이 용서하는 사람들의 경우에만 해당된다고 보았다. 반면에 진정한 용서를 하는 사람들의 경우에는 자기를 존중하면서 다른 사람도 존중하며 심리적인 힘이 있다고 주장한다. North(1987)도 용서는 힘든 투쟁뒤에만 성취할 수 있는 것이며 겁이나 도덕적 나약함과 혼동되어서는 안된다고 주장한다.

네째, 진정한 용서는 무조건적으로 일어난다. 즉, 상대방의 후회나 사죄가 좀 더 빨리 용서하는 데 도움이 되기는 하지만, 진정한 용서는 그것이 없어도 사랑, 자비, 동정의 마음에서부터 무조건적으로 일어나게 된다. 이러한 무조

건적인 용서에 대한 대표적인 예가 성경에 나오는 "탕자의 비유"이다(루카 15장 11절-32절). 이 이야기를 보면 아버지는 아들이 돌아와서 사죄하기 전에 이미 무조건적으로 아들을 용서하고 있다.

다섯째, 용서의 결과에 대해서도 사람들의 생각이 다르지만 진정한 용서의 결과는 정의적, 인지적, 행동적 체계를 모두 포함한다. 즉, 상처를 받은 뒤에 생겨난 부정적인 생각, 감정, 행동이 긍정적인 생각, 감정, 행동으로 변화하는 것을 말한다. 예를 들어, 상대방에 대해 복수하지 않거나 말로만 용서했다고 하는 데서 그치는 것이 아니라 상대방에 대해서 좋게 생각하고, 좋은 감정을 가지고, 호의적으로 행동하는 것까지를 포함하는 것이다.

위에서 설명한 용서에 대한 정의를 보다 분명히 하기 위하여 용서와 자주 혼동해서 사용되는 개념들과 용서의 차이를 살펴보기로 하자.

첫째, 용서는 잊어버리는 것이 아니다. 잊어버리는 것은 어떤 상처를 쉽게 빨리 치료하기 위해 우리가 자주 사용하는 방법이다. 그러나 용서가 필요한 상처는 쉽게 잊어버릴 수 없는, 그래서 한으로 남아있는 깊은 상처이다. 용서는 망각과는 정반대로 어떤 상처를 정확히 기억하고 직면하고 이해함으로써 그 상처를 치료하는 방법이다.

둘째, 용서는 사면 또는 법적 자비가 아니다. 사면은 법률을 집행하는 사람이 법률을 위반한 사람에게 그 위반에 해당하는 처벌을 감해주는 것을 말한다. 따라서 상처를 입은 당사자가 하는 행동이 아니기 때문에 용서와는 구별된다(Downie, 1965; Hunter 1978; Murphy, 1982). 요한 바오로 2세가 자신을 암살하려 한 사람을 개인적으로 용서하는 경우처럼 개인적인 용서는 법적인 사면이 없이도 일어날 수 있다.

반면에 사면은 되었지만 용서가 되지 않을 수도 있다. 한가지 예로 테모를 진압하기 위해 한 경찰관이 발포한 공포탄에 지나가던 대학원생이 맞아서 사망한 경우를 생각해 보자. 그 경찰관은 당시의 여러가지 상황이 참작되어 법적인 사면을 받을 수 있었지만 그 대학원생의 부인은 개인적으로 그 경찰관을 용서하지 못할 수도 있다.

세째, 용서는 화해가 아니다. 문헌을 보면 용서와 화해가 종종 같은 의미로 사용되는 경우를 볼 수 있다. 예를 들어, Tillich는 진정한 용서는 참여이고 소외의 힘을 극복하는 화합이라고 주장한다. 즉, 사람들이 친밀하고 서로 수용하는 새로운 관계를 다시 형성해야만 비로소 용서가 이루어진다는 것이다. 그러나 다른 많은 사람들이 주장하듯이 용서는 화해가 없이도 일어난다(Enright 등, 1991; Quanbeck, 1962; Smedes, 1984). Enright 등(1991)에 따르면 용서는 내적인 해방인 반면에 화해는 행동적으로 결합하는 것이다. 따라서 용서는 상대방과 관계없이 혼자서도 할 수 있으나 화해는 상대방이 필요하다. 이렇게 볼 때, 용서는 화해의 가능성만을 열어놓을 뿐이며 화해는 용서보다 더 많은 조건(예: 상대방의 화해의도)을 필요로 한다.

네째, 용서는 변명이 아니다. 변명은 우리가 상처를 받았을 때 여러가지 이유로 인하여 그 상처가 그것을 저지른 사람이 책임이 아니라고 말하는 것이다. 그러나 용서의 출발은 상처를 직면하고 엄격한 판단을 하고 상대방에게 책임을 묻는 것으로 시작한다.

다섯째, 용서는 참는 것이 아니다. 어떤 것을 용서하면 우리는 그것에서 치유되지만 어떤 것을 참게 되면 우리는 계속해서 그것때문에 고통을 받게 된다. 예를 들어, 자신을 구타하는 남편을 용서하는 것은 남편이 한 행동이 분명히 잘

못된 것이고 참을 수 없음을 분명히 한 뒤에 그룹에도 불구하고 남편을 이해하고 용서함으로써 그 상처에서 치유가 되는 것이다. 반면에 만약 남편이 한 행동을 참게 되면 그 부인은 계속해서 남편에게 구타를 당하게 되고 더 큰 상처를 입게 될 것이다.

지금까지 진정한 용서에 대하여 논의해 보았다. 그러나 용서에 관한 문헌에서 나타나듯이 사람들이 용서를 어떻게 이해하고 실제로 어떻게 용서하느냐에는 상당한 차이가 있다. 예를 들어, Trainer(1981)는 용서에는 세가지 종류가 있다고 주장하였다. 역할기대적 용서(role-expected forgiveness)는 주위에서 용서하기를 기대하기 때문에 용서하는 것으로 겉으로는 용서하는 행동을 보이지만, 내부적으로는 불안, 두려움, 분노 등이 남아있는 용서이다. 방편적 용서(expedient forgiveness)는 상대방을 처벌하는 한가지 방편으로서 용서를 이용하는 것으로서, 겉으로는 용서하는 행동을 보이지만 내부적으로는 상대방에 대한 멸시와 적의를 가지는 경우이다. 마지막으로 본질적인 용서(intrinsic forgiveness)는 우리가 위에서 논의한 진정한 용서에 해당되는 데, 상처를 입힌 사람에게 호의적인 행동을 보일 뿐만 아니라, 태도나 감정에서도 내적인 변화가 일어나는 것을 의미한다. 이혼이나 별거중인 73명을 대상으로 한 Trainer의 연구에서 위의 세가지 종류의 용서를 하는 사람들은 부부관계의 파탄에 대응하는 방식에서 차이를 보였다. 예를 들어서, 시간이 흐름에 따라서 본질적인 용서를 하는 사람들의 분노는 감소하였으나 역할기대적 용서나 방편적인 용서를 하는 사람들의 분노는 오히려 증가하였다.

최근에는 사회인지발달론적인 관점에서 사람들이 보이는 용서의 차이를 연구하려는 움직임

이 일어나고 있다(오영희, 1990; Enright et al., 1991; Enright et al., 1989; Park, 1989). 오영희(1990; Park, 1989)는 사람들이 자기나름대로의 용서 schema를 가지고 있다고 주장한다. 이때의 용서 schema는 사람들이 용서에 대해서 어떻게 생각하고 있는가를 나타내 주는 인지구조로서 세가지 변인을 포함하고 있다: 의미(용서가 무엇인가); 조건 (왜 또는 어떤 조건에서 용서하는가); 방법(용서하기 위해 어떤 방법을 사용해야 하는가). 사람들의 용서 schema는 이 세가지 변인에 따라 달라 나타난다. “복수로서의 용서” schema를 가지고 있는 사람은 용서의 의미에 대해 겉으로만 공격적인 행동을 하지 않는 것이 용서라고 생각하면서, 용서 후에도 상대방에 대한 적대적인 감정을 가져도 되고, 심지어는 공공연히 표현해도 괜찮다고 생각한다. 용서의 조건은 상대방에 대한 신체적이거나 심리적 복수를 한 뒤에야 용서가 가능하다고 보고, 용서하는 방법으로는 복수하는 방법을 사용한다. “외적인용서” schema를 가지고 있는 사람은 용서의 의미는 겉으로 상대방에 대한 부정적인 행동을 하지 않는 것이라고 생각하고, 내부적으로는 적대적인 감정을 가지고 있을 수도 있지만 겉으로 표현해서는 안된다고 생각한다. 용서의 조건은 사회적 또는 종교적으로 용서하기를 기대하는 경우에 용서해야 한다고 생각하며, 용서의 방법은 상대방을 변명하거나 시간이 지나 잊혀지기만을 기다리는 식의 수동적인 방법을 사용한다. “내적인 용서” schema를 가지고 있는 사람은 위에서 설명한 진정한 용서만이 용서라고 생각한다. 즉, 용서는 행동뿐만 아니라 정서나 사고가 긍정적인 방향으로 변하는 것을 의미하며, 무조건적으로 이루어 져야 하며, 상대방의 입장에서 생각하면서 상대방을 이해하려고 노력하는 등의

능동적인 방법을 사용해야 한다고 본다.

오영희(1990; Park, 1989)에 따르면 사람들의 용서 schema는 복수로서의 용서, 외적인 용서, 내적인 용서로 발달해 가는 데 용서 schema의 발달에 영향을 미치는 변인으로는 연령, 교육수준, 사회인지발달수준, 종교 등이 있다. 사람들이 가지고 있는 용서 schema의 차이는 사람들이 실제 상황에서 용서하는 방식에 영향을 미친다. 왜냐하면 사회적 행동은 주로 사람들이 그 행동을 어떻게 이해하느냐에 의해서 결정되기 때문이다(Fiske & Taylor, 1991). 실제로 오영희(1990; Park, 1989)의 연구에서 용서 schema는 사람들이 실제상황에서 갈등을 해결하는 방식과 용서하는 정도와 어느정도 연관이 있는 것으로 밝혀졌다. 즉, 친구에게서 부당하고 깊은 상처를 받았을 때 “복수로서의 용서” schema를 가지고 있는 사람들은 다른 사람들보다 회복적인 문제해결방식을 덜 사용하였고 친구를 용서하는 정도도 작았다.

### 3. 용서를 통한 한의 치유과정

그림 1은 용서에 관한 광범위한 문헌조사를 근거로 다른 사람에게서 상처를 받아 한이 생겼을 때 그 한을 해결하기 위해 어떻게 용서의 과정을 거쳐야 하는지를 보여준다.

(1) **상처**: 사람의 마음에 한을 심어주고 그 한을 풀기 위해 용서를 적용해야 할 정도의 상처는 앞에서도 설명했듯이 부당하고 깊은 상처이다. 상처의 종류는 믿고 큰 돈을 빌려주었는데 갚지 않는 경우처럼 금전적일 수도 있고, 교통사고를 당하거나 배우자로부터 매를 맞는 경우처럼 신체적일 수도 있으며, 배우자의 외도에서 받게 되는 것처럼 정신적인 상처일 수도 있다. 여기서는 대인용서의 과정만을 다루고 있으므로 상처는 구체적인 사람때문에 생겨나는 것

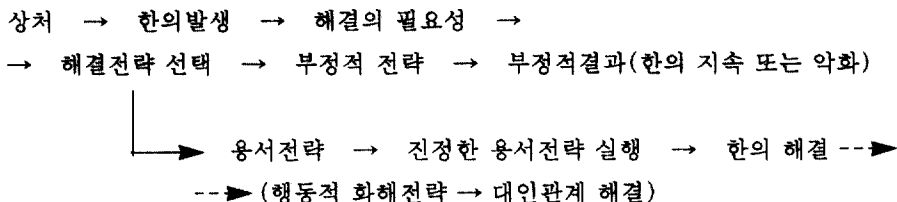


그림 1. 용서를 통한 한의 치유과정 (Enright 등의 1989년 논문중에서 일부 수정)

이어야 한다. 따라서 한을 치유하기 위한 심리적 기제로 용서를 사용하려고 할 경우 가장 먼저 해야 할 일은 한을 생기게 만든 구체적인 대상을 찾아내는 일이다. 예를 들어, 젊음을 다 바쳐 열심히 일해온 회사에서 부당하게 해고당했을 경우에도 한을 품게 되지만 회사를 상대로 용서를 할 수는 없다. 이 경우에 대인용서를 적용하기 위해서는 자신을 해고시키는 데 결정적인 기여를 한 특정인물을 찾아내서 그를 상대로 용서의 과정을 거쳐가야 한다.

(2) **한의 발생**: 자신이 받은 상처에 대해 부정적인 반응을 보이는 단계로서 가장 대표적으로 나타나는 반응은 분노, 증오, 수치, 등의 부정적 정서를 경험하는 것이다(Droll, 1984; Thompson, 1983; Tranier, 1981). 이러한 감정은 한의 상태를 나타내므로 이 단계를 한을 품는 단계라고 할 수 있다. 상처에 대한 부정적인 반응으로 부정적 감정인 한이 나타나는 것 외에도 부정적인 인지나 행동이 나타나기도 한다. 부정적 인지의 예로는 인지적 재연과 비교를 들 수 있다. 인지적 재연은 상처를 받은 사람이 상처를 받은 상황에 대해서 시간과 장소를 가리지 않고 계속해서 생각하는 것이다(Droll, 1984; Eastin, 1988; Kiel, 1986). 그리고 비교는 자신과 상처를 입힌 사람을 비교하여 상대방이 자신보다 더 나은 상태에 있음을 자신에게 상기시키는 것으로서 이런 비교를 하다보면 한이 더

생기고 인지적 재연도 더 심해진다. 부정적 행동은 상대방을 공개적으로 비난하거나 대인관계를 회피하는 등의 방식으로 나타난다.

(3) **해결의 필요성**: 한이 깊어지고 그것이 미치는 여러가지 좋지 않은 영향이 인식되면 어떤 방식으로든지 해결해야 할 필요성이 느껴진다.

(4) **해결전략의 선택**: 한을 해결하기 위한 전략에는 여러가지가 있지만 크게 부정적인 방법과 긍정적인 방법으로 나눌 수 있다. 부정적인 방법의 대표적인 예는 자아방어기제를 써서 한을 억제하거나 복수를 통해 한을 직접 표출하는 방법이 있다.

일반적으로 사람들이 상처를 받으면 가장 쉽게 사용하는 전략이 자아방어기제이다. 용서의 문헌을 보면 부정, 억압, 반동형성등의 자아방어기제를 사용해서 고통과 거리를 유지하려고 하는 예들을 많이 볼 수 있다(Hunter, 1987; Kiel, 1986; Koerbel, 1984; Thomson, 1983). 예를 들어, 배우자가 외도를 했을 때 그런 일이 없다고 사건자체를 부정하든가, 그런 일로 상처를 받을 내가 아니라고 하면서 상처를 부정할 수도 있다. 또는 참을 수 밖에 다른 방도가 없다고 생각하면서 상처를 억압할 수도 있다. 또는 겉으로는 상대방을 이해하고 동정하며 용서한다고 하면서도 마음속으로는 상대방을 미워하는 반동형성을 보일 수도 있다. 그런데 이

때의 용서는 진정한 용서가 아니라 상대방에게 자신의 우위를 보여줌으로서 복수하기 위한 도구로서의 용서를 말한다.

그러나 자아방어기제를 사용한 해결방법은 상처의 아픔으로부터 우리를 어느정도 떨어지게 해주기 때문에 처음에는 편리한 점도 있으나 이 방법을 계속 사용하게 되면 근본적으로 상처를 치료할 수 없으므로 상처가 지속되거나 악화되어 정신장애가 생겨날 수가 있다. 예를 들어, 민성길 (1991)은 화병이 한을 장기적으로 불완전하게 억제했기 때문에 생겨나는 정신장애라고 주장한다. 자아방어기제는 용서전략을 사용하는 것을 방해한다. 왜냐하면 용서는 상처를 피하는 것이 아니라 상처를 정직하게 직면함으로써 시작되기 때문이다. 따라서 용서를 심리치료에 활용하려고 할 때 가장 먼저 해야 할 일이 심리적 방어를 찾아내고 고통을 직면시키는 것이다.

어떤 사람들은 한을 해결하기 위해 복수전략을 선택한다. 그러나 복수를 하는 경우 한이 해결되리라고 생각할 수도 있지만 불행하게도 복수는 또 다른 한을 낳게 할 가능성이 높다. 복수는 “눈에는 눈, 이에는 이”의 원칙에 기초하고 있는 데 사람에 따라 무엇을 눈으로 보고 이로 볼 것인가의 기준이 다르다. 따라서 어떤 사람에게는 눈으로 보이는 것이 다른 사람에게는 이로 보일수도 있고 그렇게 되면 많은 사례에서 증명된 것처럼 “피가 피를 부르는” 상처받고 상처주는 악순환이 지속될 뿐이다. 예를 들어, 자신의 남편이 외도했다고 그 복수로서 자신도 외도를 하는 부인의 경우를 생각해 보자. 이 경우에 남편이 자신의 잘못을 뉘우치고 돌아오기 보다는 가정파탄으로 이르는 경우가 훨씬 더 많을 것이다.

한을 해결하기 위한 긍정적 방법중에서 가장 적극적이고 효과적인 방법은 용서이다. 용서는

자신에게 상처를 입힌 사람을 동정, 자비, 사랑의 눈으로 바라보도록 노력하는 과정에서 상대방에 대한 부정적인 생각이나 감정이 사라지게 되는 것이다. 따라서 용서를 하게 되면 그동안 때문에 생겨났던 여러가지 행동적, 정신적 장애가 해결되어 온전하고 건강한 한 인간으로서 기능할 수 있게 된다. 또한 나에게 상처를 입힌 사람이 받아야 할 처벌을 자발적으로 포기함으로써 사회적 상호작용이 악순환을 거듭하는 것을 금지시켜주며, 상대방에게 호의를 보임으로써 새로운 긍정적 상호작용을 시작하는 계기를 부여해 주기 때문에 상처때문에 깨어진 인간 관계를 치료하는 데도 가장 효과적인 방법이라고 볼 수 있다. 이처럼 용서는 개인내적으로나 대인적으로 한을 완전히 치유하는 데 가장 효과적인 방법이다.

용서를 한의 해결전략으로 선택하기 위해서는 용서하려는 동기가 필요한데 여기에는 여러 가지 개인내적 변인들과 개인외적 변인들이 영향을 미친다. 용서의 동기에 영향을 미치는 개인내적 변인에는 한 개인의 사회인지적 발달수준, 종교나 철학교육, 전환(conversion)이 있다. 사회인지적 발달수준이 용서의 동기에 영향을 미치는 예를 들어보면 용서에 대한 이해발달수준이 낮아서 용서를 “복수로서의 용서”로 이해하는 사람은 복수를 하지 않고서는 용서하려는 동기를 가지기 어렵다. 반면에 “내적인 용서” 이해수준에 있는 사람은 조건없이 용서하려는 경향때문에 용서의 동기가 상당히 강할 것이다. 한 개인이 받은 철학적/종교적 교육도 용서의 동기에 영향을 미친다. 즉, 용서에 대해서 교육을 받은 사람들은 다른 사람들보다 용서를 중요한 문제해결전략으로 생각하는 경향이 강할 것이다. 이에 대한 경험적 증거로 Enright등 (1989)은 신앙의 정도와 용서에 대한 이해수준



이 서로 관련되어 있다는 연구결과를 제시하고 있다.

용서하려는 동기에 영향을 미치는 다른 중요한 개인내적 변인으로 전환이 있다(Eastin, 1988; Mackintosh, 1972; Weber & Crocker, 1983). 전환이란 중대한 “마음의 변화”(North, 1987)를 말하는 데 여기서는 지금까지 사용해 오던 자아방어기제나 복수등의 문제해결전략이 결국 더욱 더 상처를 악화시키는 부정적인 결과를 낳았을 뿐임을 깨닫고 용서를 바람직한 문제해결전략으로 신중하게 고려해보는 관점의 변화를 말한다. Ritzman(1987)은 용서가 심리치료에 중요한 영향을 미치기는 하나 용서의 경험이 주의깊게 준비되지 않으면 환자가 그것을 거부해서 아무 소용이 없게 된다고 주장하였다. 그런데 여기서의 준비란 상처 때문에 생겨난 미움이 심각한 문제를 일으키고 있으며 오직 용서에 의해서만 그 문제를 해결할 수 있다는 것을 의식적으로 깨닫는 것을 말한다. 즉, 전환의 경험을 통해 용서를 문제해결전략으로 스스로 선택해야만 바람직한 결과를 맺을 수 있다.

용서하려는 동기에 영향을 미치는 개인외적 변인으로는 한 개인이 속한 사회 문화적 환경과 그 개인이 받은 상처의 성질이 있다. 사회 문화적 환경으로는 전체적인 환경과 가까운 주변환경을 들 수 있다. 예를 들어, 어떤 사회나 문화가 용서에 대해서 어떻게 생각하느냐에 따라 한 개인이 용서하고자 하는 동기는 달라질 것이며 또한 한 개인의 주변에 있는 가까운 사회적 집단(가족, 친구 등)이 용서를 권유하느냐도 용서하고자 하는 동기에 영향을 미칠 것이다. 특히 사회적 인지발달수준이 낮은 사람일수록 이러한 사회 문화적 환경의 영향을 많이 받는다. 그 외에도 상처의 성질에 따라서도 용서의 동기

는 영향을 받는다. 예를 들어, 이론상으로 볼 때 상처를 받고 난지 얼마되지 않아 분노가 상당히 많이 남아있을 때는 용서하고자 하는 동기가 억제될 것이다. 상처의 정도도 용서하고자 하는 동기에 영향을 미칠 것이다. 나치에 의한 유대인 대학살에서 살아남은 18명의 생존자들을 대상으로 한 연구에서 한 사람도 용서를 생각해보지 않았다고 응답하였다(Mazor, Gampel, Enright, & Orenstein, in press). 이처럼 상처가 너무 심각할 경우에는 용서보다는 다른 방법을 사용하려는 동기가 더 강할 수도 있다.

**(5) 진정한 용서전략실행:** 진정한 용서전략이란 앞의 용서의 개념에서 설명한 것처럼 거짓 용서가 아니라 진정한 용서를 하기 위한 전략을 의미한다. 즉, 어쩔 수 없이 겉으로만 용서하는 척하는 것이 아니라 아무 조건없이 상대방을 용서하여 한으로부터 완전히 해방되는 용서를 하기 위한 전략이다.

용서의 문헌을 찾아보면 이러한 진정한 용서 전략에는 다섯가지가 있다. 첫째 전략은 상처를 입힌 사람의 성질과 사건에 대해서 인지적으로 재해석하는 것이다. 많은 학자들이 이 전략을 진정한 용서를 하기 위한 필수전략으로 인정하고 있는데 학자에 따라서 다양한 용어를 사용해서 표현한다. 예를 들어, 재귀인 훈련(reattribution training, Al-Mabuk, 1987), 긍정적인 인지적 귀인(positive cognitive attributions, Droll, 1984), 재구조화(reframing, Bandler & Grinder, 1982), 과거를 다시 쓰기(Guest, 1988), 새로운 눈으로 보기(Smedes, 1984), 건설적인 대안주의(costructive alternativism, Smith, 1981), 상처를 재평가하기(Trainer, 1981) 등이 이 전략을 나타내는 데 사용된다. 이처럼 학자에 따라 다르게 표현되기는 하지만 이 전략

의 핵심은 적절한 사회적 조망능력을 사용하여 자신에게 상처를 입힌 사람과 상처를 만든 사건을 맥락속에서 다시 바라보는 것이다. 예를 들어, 믿었던 남편의 외도로 깊은 상처를 받은 아내의 경우를 보자. 그 아내는 남편의 어릴적의 불행했던 환경, 가장으로서 받게 되는 여러가지 종류의 압박, 사회적 지원체제의 결핍, 적당한 스트레스 대처기술의 부족, 가정에서의 자신의 태도 등을 고려해 보게 될 것이다. 이와 같이 자신의 남편을 맥락속에서 바라봄으로써 아내는 남편의 나쁜 행동이나 성격에만 초점을 두는 것이 아니라 그렇게 된 배경에도 초점을 두게 된다. 그렇게 되면 남편을 “자신을 배반한 나쁜 사람”이라고 단순화시키기 보다는 “불행했던 과거를 가졌고 삶이 힘들었고 나의 이해를 필요로 했던 사람”이라는 식으로 보다 넓고 깊은 관점으로 바라보게 된다. 그런데 여기서 주의할 것은 이러한 전략이 남편이 외도한 사실을 합리화시키거나 변명해 주는 것이 아니라, 그 행동이 여전히 부당하다고 생각하면서도 그 일에 대해 보다 더 깊이 이해하게 된다는 것이다. 그런데 이러한 인지적 재해석을 하기 위해서는 Selman (1980)이 제시한 사회적 조망능력의 발달단계에서 제 3자의 관점에서 바라볼 수 있는 수준인 3단계 이상의 인지발달수준을 요구한다.

두번째 진정한 용서전략은 상처를 입힌 사람에 대한 감정이입 (empathy)을 촉진시키는 것이다. 상처를 입힌 사람이 어떻게 느끼고 있는가를 자신이 느껴보려고 하는 감정이입을 통해 상대방에 대한 공격심이나 분노 등이 감소될 수 있다(Cunningham, 1985; Droll, 1984; Kiel, 1986; Smedes, 1984). 이와 같은 감정이입은 첫번째 전략인 인지적 재해석과정을 통해 촉진될 수도 있다. 예를 들어, 남편이 외도를 하게 된 사건을 맥락 속에서 바라보면서 그

사건에 대한 이해가 깊어지게 되고 동시에 남편이 어떤 고통을 받고 있는지를 자신도 느끼게 될 것이다.

세번째 진정한 용서전략은 상처를 입힌 사람에 대한 동정심(Compassion)을 발달시키는 것이다(Cunningham, 1985; Droll, 1984). 동정심은 감정이입보다 더 나아가서 상대방의 고통을 느끼는 것뿐만이 아니라 그 고통에 행동적인 반응을 보이는 것을 말한다 (Mcneill, Morrison, & Nouwen, 1982). 즉, 상대방이 느끼는 고통을 함께 느끼는 것으로서 자신도 상대방만큼 괴로워하고 그 과정에서 상대방에 대해 애처럽고 불쌍한 마음을 가지는 것이다.

네번째 진정한 용서전략은 자신과 상처를 준 사람이 비슷한 존재라는 사실을 통찰하는 것이다(Cunningham, 1985; Trainer, 1981) 다시 말해서, 우리는 주로 첫번째 전략인 인지적 재해석을 통해 자신에게 상처를 입힌 상대방이 약하고 부족하고 잘못을 저지르기 쉬운 인간이라는 것을 발견하게 되며 이러한 발견은 용서하는데 도움을 준다. 그것에 덧붙여서 상대방만 불완전한 존재가 아니라 나 자신도 상대방처럼 불완전하고 약한 존재이고, 그래서 과거에 자신도 다른 사람의 용서를 받을 필요가 있었다는 사실을 깨달으면 용서의 과정은 절정에 이른다. 앞서서도 설명했지만 대표적인 한풀이 방법인 오구굿에서 무를 통해 나타난 한을 품은 혼령이 용서하는 계기가 바로 이러한 통찰에서 온다. 즉, 한을 품은 혼령은 “살아 있는 너희가 내게 못한 것 한 것 같이 나라고 노상 너희에게 이쁜 것만 골라 했겠느냐”(김열규, 1987, p. 70)라는 말을 통해 자신과 상대방이 똑같이 약하고 불완전한 존재임을 깨닫게 된다. 상처가 발생하게 된 배경을 이해하는 과정에서 자신도 어느 정도의 책임이 있다는 것을 깨닫게 되면 이 용

서전략이 더 촉진된다.

다섯번째 진정한 용서전략은 상처를 받은 사람이 자신의 상처를 흡수하는 것이다(Bergin, 1988; Eastin, 1988). 복수의 전략을 사용하는 경우에는 상처의 악순환이 발생한다. 갑이 을에게 상처를 입히면 을은 복수를 통해 다시 갑에게 자신이 받은 만큼의 상처를 입힌다. 그러면 갑은 그 상처가 너무 크고 부당하다고 생각되어서 다시 을에게 상처를 입히고…… 이런 식으로 상처의 주고받기가 지속된다. 그런데 용서는 자신에게 주어진 상처를 자기 자신이 흡수해버림으로써 이러한 악순환의 고리를 멈춘다. 예를 들어, 남편의 외도때문에 상처를 받은 부인은 다시 남편에게 그 상처를 입히는 것이 아니라 그 상처를 자신이 감싸안음으로써 용서하고 치료되는 것이다. 그런데 여기서 주의할 점은 상처를 흡수한다는 것이 상처가 끊어 터질 때까지 그 상처를 억압하고 있는 것은 아니다. 그것은 상처를 흡수해서 자기안에 품고 있는 것이 아니라 상처를 흡수해서 그것이 해소되기를 기다리는 것이다. Bergin(1988)은 가족의 역기능의 맥락에서 이 전략을 다음과 같이 설명하고 있다.

“그렇다면 누군가가 가족의 잘못된 역사속의 어느 한 시점에서 상처를 한 세대에서 다른 세대로 전달하는 것을 멈춰야 하지 않겠는가? 그 사람은 복수하려고 하는 대신에 고통을 흡수하는 법, 용서하는 법, 상처를 준 사람과 화해하도록 노력하는 법을 배워서 다음 세대에서는 가정내에서 긍정적인 변화를 일으키는 출발자의 역할을 담당해야 한다. 따라서 심리치료를 받아서 변화된 한 개인은 세대간에 과도기적 존재로서의 역할을 맡아서 과거의 잘못된 방식에 저항하고, 대인관계에서 치료적인 영향력을 발휘하며, 그리하여 젊은 세대에게 보다 건강하게 기

능하는 방식을 전달하게 된다.” (p. 29)

(6) **한이 해결**: 진정한 용서를 하기 위한 전략이 성공하면 그 사람은 상처를 받아 갖게 되었던 한이 해결된다. 즉, 상대방에 대해서 느꼈던 부정적인 감정이 중립적이 되고 더 나아가서는 긍정적으로 바뀌게 됨으로써 자신의 내부에서 정신적인 자유와 해방을 경험하게 되는 것이다. 감정만 긍정적으로 바뀌는 것이 아니라 사고나 행동도 긍정적으로 바뀌게 된다. 예를 들어, 남편의 외도때문에 한을 품고 남편을 미워하던 부인이 남편에 대해서 좋은 감정을 가지게 되고, 남편이 배신자요 도덕적 타락자라고 생각하던 것을 바꾸어 남편과 자신이 불완전하고 서로의 도움을 필요로 하는 사이라고 생각하며, 남편을 공격하던 행동대신에 호의를 베풀게 되는 것이다.

(7) **행동적 화해전략실행**: 앞서서도 설명했지만 용서는 화해와 다르다. 즉, 용서는 원칙적으로 자기치료이며 상대방이 부당하게 나에게 입혔던 상처에서 내가 회복되는 것이다. 반면에 화해는 대인적인 해결로서 상대방과 나의 관계가 치료되는 것을 말한다. 즉, 상대방과 나의 관계가 상처받기 이전 단계로 돌아가거나 더 나아가서는 더 친밀하고 새로워진 관계로 발전되는 것을 말한다. 그러나 용서를 해서 자기치료가 되면 상대방과 좋은 관계를 맺고 싶다는 호의가 생겨난다(Augsburger, 1970; Droll, 1984; Smedes, 1984). 그래서 상대방과 관계를 개선하기 위한 행동적 화해전략을 실시할 수도 있다. 남편의 외도때문에 상처를 받은 부인의 경우에 남편에게 말을 걸지 않다가 말을 걸 수도 있고 화해의 미소를 보낼 수도 있다.

(8) **대인적인 해결**: 대인적인 해결은 상대방과 화해해서 좋은 관계를 형성하는 것을 말한다. 그러나 대인적인 해결을 위해서는 상처를

입은 사람만의 노력뿐만 아니라 상처를 준 사람의 노력이 필요하다. Smedes(1984)는 화해가 이루어지기 위해서는 상처를 준 사람이 진실해야 한다고 주장한다. 이때의 진실성은 자신이 어떤 상처를 주었는지를 진심으로 이해하고, 상처받은 사람의 고통을 진심으로 느껴야 하고, 좋은 관계를 형성하기 위해 노력하겠다고 약속하고 그 약속을 지켜야 하는 것이다. 이러한 상대방의 노력이 있을 때 화해가 이루어 지며 그렇지 않으면 용서는 자기자신을 치료하는 것으로 완성될 수 있다.

#### IV. 논 의

지금까지 우리 민족 고유의 정서로 표현되는 한을 근본적으로 치료하기 위한 방법으로 어떻게 용서를 활용할 수 있는가를 살펴보았다. 한은 그 한이 생겨날 당시에 적극적으로 잘 해결이 되면 별 문제가 없으나 초기에 해결되지 않고 오랫동안 쌓이게 되면 한 개인의 건강한 삶을 방해하고 심지어는 화병과 같이 치료가 힘든 정신질환을 일으킬 수도 있다. 그럼에도 불구하고 지금까지 우리나라 사람들이 주로 사용해온 한의 치료방법은 억제나 간접적 정화와 같은 수동적인 방법이었다. 그래서 한이 근본적으로 해결되지 못하고 그 결과 우리가 유난히 한이 많은 민족으로 남게 되고, 한이 일으키는 화병과 같은 고유한 정신장애가 발생하게 된 것이라고 생각된다.

용서는 부당하고 깊은 마음의 상처를 받았을 때 사용할 수 있는 적극적인 자기치유와 자기회복의 문제해결방법으로서 한을 근본적으로 해결해 줄 수 있는 유일한 방법이라고 할 수 있다. 그런데도 불구하고 용서가 한을 치료하는데 제대로 활용되지 못하는 가장 큰 이유는 그동안

용서가 신학적, 철학적 주제로만 생각되어 용서에 대한 심리학적 접근이 거의 이루어 지지 않았기 때문이다. 그 결과 사람들에게 어떻게 용서를 통해 한을 해결할 수 있는 지에 대한 실제적이고 구체적인 방법을 알려 줄 수가 없었다.

이 연구에서는 주로 지금까지 이루어져 온 한과 용서에 관한 문헌들을 토대로 한을 치료하기 위해서 구체적으로 어떤 용서의 과정을 거쳐야 하는지, 그런 용서의 과정에 어떤 변인들이 영향을 미칠 수 있는지를 살펴보았다. 용서는 한을 근본적으로 해결할 수 있는 가장 효과적인 방법이며 앞으로 보다 적극적이고 체계적으로 활용되어야 한다. 그러나 한의 해결을 위해 용서를 제대로 활용하기 위해서는 다음과 같은 몇 가지 점을 주의해야 한다.

첫째, 용서는 구체적인 대상이 있을 때만 적용되므로 한을 치료하기 위해 용서를 적용하려 할 때 가장 먼저 해야 할 일은 한을 일으킨 구체적인 대상을 찾아내는 일이다. 최상진의 연구(1991)에 의하면 한이 가장 많이 발생하는 상황은 애매한 요인에 의해서 결핍이나 박탈이 생겨나는 경우로 나타났다. 원칙적으로는 이 경우에 용서를 적용할 수 없다. 그러나 사람들이 애매하다고 보고한 원인들을 더 자세히 분석해보면, 진짜 불가항력적이고 모호한 원인도 있지만, 사람들이 합리화와 같은 자아방어기제를 이용해서 그 구체적인 대상을 회피하려고 하는 경우도 많았다. 따라서 한의 발생원인을 분석할 때 사람들의 심리상태를 잘 파악해서 철저한 분석이 이루어져야 한다. 그 결과 구체적인 대상이 발견되면, 그 대상에 따라 그 대상이 타인일 경우에는 대인용서를, 신일 경우에는 신에 대한 용서를, 자기자신일 경우에는 자기용서를 적용한다. 이 연구에서는 대인용서를 중점적으로 살펴보았다.

둘째, Ritzman(1987) 이 주장했듯이 용서를 잘 활용하기 위해서는 용서에 대한 준비가 되어 있어야 한다. 즉, 자신이 가지게 된 한을 정확히 직면하고, 지금까지 자신이 사용해온 자아방어기제나 복수를 통한 해결방법이 효과가 없었고, 용서만이 유일한 해결방법이라는 것을 인식해야 한다.

세째, 사람에 따라 용서 schema가 다르다. 즉, 사람들이 용서에 대해서 어떻게 이해하고 있는냐는 차이가 있다. 그리고 이러한 용서 schema 의 차이는 사람들이 실제상황에서 어떻게 용서하느냐에 영향을 미친다. 예를 들어, Droll(1984)은 용서가 좋은 문제해결기술이며 이 기술을 배우기 위해 제일 먼저해야 할 일이 올바른 용서 schema를 갖는 것이라고 주장하고 있다. 따라서 진정한 용서를 통해 한을 근본적으로 해결하기 위해서는 우선 사람들이 가지고 있는 용서 schema를 점검하고 "진정한 용서 schema"로 바꾸어 줄 필요가 있다.

네째, 진정한 용서전략을 실시하기 위해서는 한이 발생하게 된 상황을 맥락속에서 이해하는 인지적 재해석이 필수적이다. 그리고 이러한 인지적 재해석은 그 사람이 가지고 있는 사회적 조망능력의 영향을 받는다(Selman, 1980). 따라서 인지적 재해석이 잘 진행되지 않을 때는 한 개인의 사회적 조망능력이 제3자의 관점에서 바라볼 수 있는 3단계이상으로 발달되어 있는가를 확인하고, 만약 그렇지 못할 경우에는 사회적 조망능력을 먼저 개발해야 한다.

용서는 한 개인의 바람직한 성숙을 위해서, 더 나아가 바람직한 상호작용을 통한 대인관계의 향상을 위해서 인간에게 꼭 필요한 행위이다. 그럼에도 불구하고 용서에 대한 심리학적 연구는 아직 초보단계에 있어, 용서는 실제로 우리가 일상생활에서 수행하는 행위라기 보다는

이상적인 개념으로만 이해되고 있다. 앞으로 많은 심리학자들이 관심을 가지고 여러 방향에서 용서에 대한 보다 과학적이고 포괄적인 연구가 진행된다면 용서는 인간의 개인적, 대인적 삶의 질을 향상시키는 중요한 행위로서 그 효력을 더욱 더 발휘할 수 있을 것이다.

#### 참고문헌

- 고은(1988). 한의 극복을 위하여. 서광선편. **한의 이야기**. 서울: 보리
- 김민수, 홍용선편 (1992). **종합국어사전**. 서울: 금성 출판사.
- 김열규(1980). **원한, 그 짙은 안개**. 서울: 범문출판사.
- 김열규(1986). **한국인 우리들은 누구인가**. 서울: 자유문화사.
- 김열규(1987). **한국인 그 마음의 근원을 찾는다**. 서울: 문학사상사.
- 김열규(1991). **맺히면 풀어라**. 서울: 서당.
- 김용운(1986). **일본인과 한국인의 의식구조**. 서울: 한길사.
- 김용운(1989). **한국 민족의 원형**. 서울: 평민사.
- 문순태(1988). 한이란 무엇인가. 서광선편. **한의 이야기**. 서울: 보리
- 민성길(1989). 화병의 개념에 대한 연구. **신경정신의학**. 28. 604-616.
- 민성길(1991). 화병과 한. **대한의학협회지**. 34. 1189-1198.
- 민성길, 남궁기, 이호영(1991). 화병에 대한 일역학적 연구. **신경정신의학**. 29. 867-874.
- 민성길, 이만홍, 강홍조, 이호영(1987). 화병에 대한 임상적 연구. **대한의학협회지**. 30. 187-197.

- 여동찬(1987). **이방인이 본 한국, 한국인**. 서울: 중앙일보사부설경제문제연구소.
- 오영희(1990). 용서의 발달: 친구사이의 용서를 중심으로. **교육심리연구**, 4권 2호, 247-273.
- 이규태(1977). **한국인의 의식구조-한국인은 누구인가-**. 서울: 문리사.
- 이시형(1977). 화병에 대한 연구. **고려병원잡지** 1, 63-69.
- 이시형, 조소연, 이성희 (1989). 울화병으로서의 화병형성기전. **고의**, 12, 151-156.
- 이여령(1982). 푸는 문화, 신바람의 문화. **중앙일보**, 1982. 9. 23.
- 정대현(1988). 한의 개념적 구조. 서광선편. **한의 이야기**. 서울: 보리
- 이청준(1993). **서편제**. 서울: 열림원.
- 이희승(1994). **국어대사전**. 서울: 민중서림.
- 최상진(1991). '한'의 사회심리학적 개념화 시도. **한국심리학회 '91 연차대회 학술발표논문초록**, 339-350.
- 최상진(1993). 한국인의 심정심리학: 정과 한에 대한 현상학적 한 이해. **한국심리학회 '93 연차대회 학술발표논문초록**, 5-21.
- 한글학회편(1992). **우리말 큰사전**. 서울: 어문각.
- 한완상과 김성기(1988). 한에 대한 민중사회론적 시론-종교 및 예술체험을 중심으로. 서광선편. **한의 이야기**. 서울: 보리
- 가세 히데야끼(1988). **한의 한국인 황공해하는 일본인** (한국브리태니커 회사 편집실 역). 서울: 한국브리태니커회사.
- Al-Mabuk, R. H. (1987). *The development of attributional processes with implications for forgiveness research*. Unpublished doctoral preliminary exam. University of Wisconsin - Madison.
- Augsburger, D. (1970). *The freedom of forgiveness: Seventy times seven*. Chicago: Moody press.
- Bandler, R. & Grinder, J. (1982). *Reframing: Neuro-linguistic programming and the transformation of meaning*. Moab, Utah: Real people press.
- Bergin, A. E. (1988). Three contributions of spiritual perspective to counseling, psychotherapy, and behavioral change. *Counseling and Values*, 33, 21-31.
- Calian, C. S. (1981). Christian faith as forgiveness. *Theology today*, 37, 439-443.
- Cotroneo, M. (1982). The role of forgiveness in family therapy. In A. J. Gurman (Ed.), *Questions and answers in the practice of family therapy*. New York: Brunner /Maxel, 241-244.
- Cunningham, B B. (1985). The will to forgive: A pastoral theological view of forgiving. *The Journal of Pastoral Care*, 54, 48-50.
- Downie, R. S. (1965). Forgiveness. *Philosophical Quarterly*, 15, 128-134.
- Droll, D. M. (1984). *Forgiveness: Theory and research*. Unpublished doctoral dissertation, University of Nevada-Reno.
- Eastin, D. L. (1988). *The treatment of*

- adult female incest survivors by psychological forgiveness. Unpublished doctoral dissertation. University of Wisconsin-Madison.
- Enright, R. D. (1990). *Forgiveness: A developmental view*. Paper presented at the meeting of the Association for Moral Education.
- Enright, R. D., & The Educational Psychology Study Group (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines and J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development (Vol. 1)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Enright, R. D., Santos, M., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forger. *Journal of Adolescence*, 12, 95-110.
- Fiske, S. T. & Taylor, S. E. (1991). *Social cognition (2nd ed)*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Gouldner, A. W. (1973). *For sociology: Renewal and critique in sociology today*. London. Allen Lane.
- Guest, J. L. (1988). *Forgiving your parents*. Downers Grove, IL: Inter Varsity press.
- Hope, D (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24, 240-244.
- Hunter, R. C. A. (1978). Forgiveness, retaliation, and paranoid reactions. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 23, 167-173.
- Kaufman, M. E. (1984). The courage to forgive. *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 21, 177-187.
- Kiel, D. V. (1986) I'm learning how to forgive. *Decisions*, February, 12-13.
- Kim, Young Ae. (1991). *Han: Form brokenness to wholeness*. Unpublished Doctoral Dissertation.
- Koerbel, P. (1986). *Abortion's second victim*. Wheaton, IL: Victor Books.
- Lambert, J. C. (1985). *The human action of forgiveness*. New York: University Press of America.
- Mackintosh, H. R. (1927). *The Christian experience of forgiveness*. New York: Harper & Brothers.
- Morrow, L. (1984). Why forgive? *Time*, January 9, 26-33.
- Murphy, J. G. (1982). Forgiveness and recentness. *Midwest Studies in Philosophy*, 7, 503-516.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62, 336-352.
- Quanbeck, W. A. (1962). *The interpreter's dictionary of the bible*. 314-319.
- Park, Y. O. (1988). *The development of forgiveness in the context of friendship conflict*. Unpublished doctoral dissertation. University of Wisconsin-Madison.
- Ritzman, T. A. (1987). Forgiveness-Its role in therapy. *Journal of the American Academy of Medical Hypnoanalysis*. March. 4-13.

- Selman, R. L. (1980). *The growth of interpersonal understanding*. New York:Academic Press.
- Smedes, L. B. (1981). *Forgive & forget: Healing the hurts we don't deserve*. San Francisco: Harper & Row.
- Smith, M. (1981). The Psychology of forgiveness. *The Month*, 14, 301-307.
- Trainer, M. (1981). *Forgiveness: Intrinsic, role-expected, expedient, in the context of divorce*. Unpublished doctoral dissertation. Boston University.
- Weber, R., & Crocker, J. (1983). Cognitive processes in the revision of stereotypic beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 961-977.



## The Use of Forgiveness in the Treatment of “Hahn ” : A Psychological Approach

Young-Hee Oh

Duksung Women's University

This study examines the use of forgiveness in the fundamental treatment of “hahn” from a psychological perspective. “Hahn”, which is referred as the characteristic emotion of Korean people, can be broadly defined as negative emotions occurring in various situations. If hahn is resolved positively and fundamentally as soon as it occurs, it will bring positive effects such as personal growth. Otherwise, it will ruin one's healthy life. However, many Koreans have traditionally used passive ways of resolving hahn such as suppression or indirect catharsis. Consequently, it seems that their hahn has remained and they have become “people of hahn”.

Forgiveness is an active self-healing and self-recovering problem-solving skill which can be used as one of the best and fundamental treatments of hahn. However, lack of psychological research of forgiveness has prevented us from using forgiveness to treat hahn. This study, based on research on hahn and forgiveness, examines what are specific psychological processes in treating hahn by forgiveness and what variables might influence these processes.