

과거 상처 경험에 대한 노년기 용서과정

위 경 선 · 윤 가 현

전남대학교 심리학과

(요약) 본고는 과거에 깊은 상처를 받고 이를 해결하지 못한 노인들의 용서과정을 살펴본 연구이다. 용서는 그 노인들에게 상처를 치료하여 건강하고 행복한 삶을 영위하도록 해주었으며, 노년기 발달과업인 긍정적 자아통합을 촉진시켜 주었다. 노년기 용서과정은 ① 신뢰감 파괴 및 자존감 손상, ② 분노표출과 되새김, ③ 인지적 변화, ④ 용서의 마음 싹트기, ⑤ 용서결정 및 용서행동으로 정리될 수 있었는데, 이는 성인기 초기나 중기를 대상으로 한 대인용서 모형들과는 다른 특성을 보여주고 있다. 그것은 용서가 가해자의 이해와 공감뿐만 아니라 피해자의 환경 변화에 의해서 이루어졌다는 점이다. 즉 세 번째 과정인 가해자에 대한 인지적 변화가 상처치유경험(자녀의 사회경제적 지위 상승, 타인과의 상호작용이나 직·간접적 관찰, 본인 또는 타인의 건강악화, 죽음의 직·간접적 관찰, 종교를 통한 삶의 회고와 치유, 교육 등의 간접적 개입)에 의해 가능했다. 또 용서의 마음이 싹튼 이후에도 상처의 되새김과 분노가 지속되었지만, 용서의 마음이 생기기 이전보다는 더 짧고 상대방에 대한 연민도 나타났다. 본고에서는 노년기의 용서가 다른 연령층을 대상으로 한 기존의 모형과는 다른 특성을 보여주기 때문에 노년기 용서과정의 모형에 대한 다양한 접근이 필요함을 제안하였다.

[Key words: 노인 건강, 용서과정, 상처치유]

이 논문에 관한 일체의 서신왕래는 (우) 500-757 광주광역시 북구 용봉동 300번지 전남대학교 심리학과 윤가현 교수 앞으로 하시길 바라며, 교신저자의 e-mail 주소는 ghyoun@chonnam.ac.kr이다.

서론

고령화 사회로 인해서 과생되는 노인문제는 사회문제의 핵심으로 부각되고 있다. 노인들은 가족이나 직업, 지역사회로부터 분리되어 고독, 소외, 우울, 상실감 등을 경험하고 건강과 경제적인 문제 등 다양한 문제들을 접하고 있다. 노년기에 경험하는 이러한 문제들은 노인들의 삶의 만족, 행복과 직결되어 있기 때문에 그 문제들을 해결하여 노인들이 행복한 삶을 영위할 수 있도록 지지해주어야 한다. 이를 위해 노년기에도 사회의 변화에 잘 적응하며 살아가도록 개개인에게 주어진 발달과업의 성취를 지원하는 것이 필요하다 (김태현, 1986).

발달과업은 인생의 어떤 시기에 각 개인이 성취해야만 하는 특정한 활동이나 목표이다. 개인은 각 연령단계마다 발달과업을 잘 성취하게 되면 행복감을 얻게 되어 다음 단계의 과업을 쉽게 달성할 수 있게 되지만, 그렇지 못할 경우 다음 단계에서의 과업성취가 어려워지고 개인의 불행 및 사회로부터의 불인정이라는 결과에 직면하게 된다 (Havighurst, 1972). 실제로 발달과업을 성취하거나 인지한 사람들이 그렇지 못했던 사람들보다 삶의 만족도와 행복수준이 더 높은 것으로 나타났다 (김태현, 1986; 장휘숙, 2009).

Erikson(1964)은 인간발달을 8단계로 분류하고 각 단계마다 발달과업을 제시했는데, 마지막 단계의 과업을 ‘자아통합(ego integrity)’ 대 ‘절망(despair)’의 개념으로 설명했다. 자아통합감은 ‘지나온 자신의 일생에 의미를 부여하고 현실의 생활에 적응하며 다가올 죽음을 인정하고 기다리는 태도’로 정의되는데, 이는 노인의 안녕상태를 반영하는 일반적이고 포괄적인 개념으로 오늘날까지 심리적인 측면에서 긍정적인 적응의 결과로 해석되어지고 있다 (정미경, 2011).

이처럼 노년기의 긍정적 적응의 결과가 자아통합이므로 이를 돕는 일은 매우 중요하다. 그렇지만 수많은 노인들이 과거의 정서적 상처로 인하여 현재 생활에 부적응을 경험하기도 한다. 우리 민족 고유의 정서적 장애인 ‘한’이나 ‘화병’처럼 우리나라 사람들은 타인에게서 부당한 상처를 받고난 뒤 그 상처를 효과적으로 해결하지 못하여 많은 어려움을 겪고 있는 것들이 그 대표적인 예가 된다 (민성길, 1991; 오영

과거 상처 경험에 대한 노년기 용서과정

희, 1995). 오영희(2006)는 우리나라 성인들이 친구와 가족과 같은 가까운 사람들에게 상처를 가장 많이 받고 있으며, 상처는 정서적 (분노, 배신감), 행동적 (일상생활 장애, 본인의 회피행동), 그리고 인지적 (자신과 타인과 세상에 대한 생각변화) 순으로 영향을 미친다고 하였다. 또한 이러한 부당하고 깊은 상처를 받았을 경우, 용서는 자기 치유와 회복을 위한 적극적인 문제해결방법이자 한을 근본적으로 해결해 줄 수 있는 효과적인 방법이 될 수 있다.

이와 같이 용서를 통해 개인의 과거 상처를 치유하는 일은 노년기의 행복과 삶의 만족을 위해서도 필수적인 과제가 된다. 심리치료자들과 심리학자들은 용서를 결단이나 행동이 아닌 일련의 단계를 통해 이루어지는 과정으로 보았다 (손운산, 2008). 그래서 개인이 용서의 어느 과정에 있는지를 확인하면서 용서의 마지막 단계에 이를 수 있도록 해주는 것이 바로 그들의 적응을 돕는 것이다. 이 용서과정은 상대방에게 억울하고 부당하게 받은 상처를 치료해주고, 가해자를 용서할 수 있게 도와주며, 이제까지 가해자와 상처에 집중된 삶에서 해방되어 삶의 변화를 만들어 줄 것이다. 이러한 용서를 돕기 위해서는 용서과정 이론들에 대한 고찰이 필요하다. 따라서 본고에서는 노년기의 과거 상처 치유에 필요한 용서를 이해하기 위해 ① 용서가 무엇이고 용서를 어떻게 이해해야 하는지를 살펴보는 것을 비롯하여, ② 각각의 용서모형에서 용서가 어떤 과정을 거치는가를 그리고 ③ 노년기의 용서과정 예비모형을 살펴볼 것이며, 마지막으로 ④ 노년기의 과거 상처경험에 대한 인지적 변화와 정서적 변화를 통해 용서에 영향을 미치는 요인들을 살펴보고자 한다.

용서의 정의

용서는 그 대상에 따라 대인용서, 자기용서, 및 상황용서로 구분할 수 있다 (Thompson & Snyder, 2003). 용서에 대한 심리학적 연구는 대인용서를 중심으로 이루어져왔으며, 용서에 대한 정의도 매우 다양하다. 예를 들면, 자신의 마음을 상하게 했던 상대방의 잘못을 인정하면서도 아무런 조건 없이 상대방에게 복수 대신에 자비를 베푸는 일

(김광수, 2007) 및 특별한 대인관계 맥락에서 상처를 준 가해자에 대한 개인내적, 친사회적 변화 (McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000), 부당하게 상처받은 것에 대한 보상 반응 (Smedes, 2001), 가해자에 대한 공감이나 긍정적 감정의 발달과 관계없이 피해자 혼자 지나가는 힘들고 어려운 여정 그리고 흔들린 가치관 (신념체계) 재형성 (Flanigan, 1992) 등으로 정의하였다. 한편 Worthington(1998)은 용서란 상처를 받았던 기억 내용을 바꾸는 것이 아니라 그 기억에 연계된 부정적인 비용서의 정서(적개심, 원한, 증오, 두려움, 분노)에서 긍정적 인 용서의 정서(공감, 동정, 긍휼, 사랑)로 대체하는 것으로 보았다. 역시 그는 용서란 가해자에 대한 공감뿐만 아니라 겸손이나 헌신에 의해 가능하다고 하였다.

그러나 용서에 대한 경험적 연구에서 가장 많이 인용되고 있는 정의는 Enright 등(1991)이 North(1987)의 개념을 토대로 한 “용서는 피해를 준 사람에 대한 부정적인 감정과 판단을 극복하는 것이다. 이는 이러한 감정과 판단을 할 권리를 부인하는 것이 아니라 상대방이 그럴만한 자격이 없음에도 불구하고 상대를 동정심과 자비와 사랑으로 대하려고 노력하는 것이며, 인지·정서·행동적 반응의 복합체이다.”라는 것이다. 한편 용서와 혼동되는 개념으로 면제 (pardon; 가해자가 당연히 받아야 할 대가나 책임을 면해주는 것), 양해 (excuse; 가해자가 도덕적 규범에 따라 행동할 능력이 부족하다고 판단되어 비난하지 않는 것), 묵인 (condonation; 도덕적 잘못을 수용하고 눈감아주는 것), 정당화 (justification; 본질적으로 잘못된 행동이지만 다른 요인을 고려해서 그 행동도 무방하다고 보는 것), 망각 (forgetting; 기억을 지우는 것), 화해(reconciliation; 관계를 회복하는 것) 등이 있지만, 이것들은 용서와는 다른 개념들이다 (Enright 등, 1991).

용서의 과정

용서연구에 대한 과학적 접근은 1980년대부터 활발하게 이루어졌는데, 이를 통해서 용서의 과정에 대한 다양한 모형들이 제시되었다. 용서과정 모형들의 특징들을 살펴보면, 용서는 사건이 아니라 과정이

과거 상처 경험에 대한 노년기 용서과정

나 단계로 성취되며, 용서과정의 핵심은 주로 인지적 재구성이며, 또 용서의 목적은 피해자 내면세계의 변화라 할 수 있다 (손운산, 2008). 본고에서는 과거에 특정한 사람과의 관계에서 경험한 상처의 용서에 초점을 맞추어 대인용서의 용서과정만을 다루었으며, 용서프로그램에 주로 활용되었던 용서과정모형들을 소개하였다. 그 모형들 중에서도 Enright 등(1991, 1996)의 용서과정모형이 여러 용서 프로그램들에 가장 많이 활용되고 있었는데, 용서과정 모형의 발달을 연대순으로 다음과 같이 정리해본다.

Linn과 Linn의 용서과정: Linn과 Linn(1978)은 용서할 수 없는 심리적 상처를 경험한 정신과 환자들과 기도집단(retreatant)을 대상으로 용서의 과정을 ① 부인 (Denial: 상처를 받았던 경험이 없다고 스스로 생각하며 상처 부인) → ② 분노 (Anger: 자신에게 상처를 준 가해자 비난) → ③ 타협 (Bargaining: 가해자를 용서하기 위한 조건 설정) → ④ 우울 (Depression: 상처가 자신을 파괴하도록 둔 자신 비난) → ⑤ 수용 (Acceptance: 상처를 통해 성장하면서 자신과 가해자의 용서) 이라는 5단계로 설명하였다. 이 모델은 Kubler-Ross(1969)의 죽음의 5단계를 용서의 이해에 응용한 것이다. 그들은 피해자의 상처와 현재의 용서단계를 확인하고, 환자를 공감해주며 용서의 마지막 단계까지 갈 수 있게 했다.

Smedes의 용서과정: Smedes(1984)는 상처를 받은 후 가해자를 용서한 사람들을 대상으로 그들이 어떻게 용서했는지의 과정을 연구했다. 그는 용서과정을 ① 상처받음 (Hurt: 억울하고 잊을 수 없는 깊은 상처를 받음) → ② 증오 (Hate: 가해자에 대한 증오) → ③ 상처와 고통 씻어내기 (Healing: 가해자를 다른 시각으로 바라보면서 상처가 치유되어 고통에서 벗어나 자유를 얻음) → ④ 가해자와의 관계 재설정 (The coming together: 가해자에게 손을 내밀고 관계를 재설정)이라는 4단계로 나누고, 이 모든 과정을 통해서 화해가 이루어진다고 설명했다. 그는 용서가 자신을 괴롭히고 두렵게 하고 구속시키던 기억을 감사를 느끼고 용기를 갖게 하고 자유스러운 기억으로 변화시

킨다고 하였다.

Enright의 용서과정: Enright 등(1991, 1996)은 용서에 관한 종교, 철학의 문헌 연구를 토대로 용서의 과정을 제시했다. 또 그들은 용서가 이루어지기 위해 필요한 심리적 과정을 4단계와 각 단계마다 몇 가지 이정표(guidepost)로 제시했는데, 이정표란 각 단계의 점검사항을 의미한다.

그 단계들은 ① 노출 (Uncovering) → ② 결정 (Decision) → ③ 실행 (Work) → ④ 심화 (Outcome/Deepening)이었다. 노출에는 8개의 이정표 (심리적 방어 조사, 분노 직면, 수치심 인정, 심리적 에너지 고갈 인식, 가해자에게 사로잡힌 상태 인식, 자신과 가해자와 타인의 비교·탐구, 상처로 인한 영구적 변화 가능성 인식, 정의로운 세상에 대한 의심 여부 살펴보기), 결정에는 3개의 이정표 (지금까지의 대응의 비효과성 통찰, 문제해결의 한 방법으로 용서 선택, 용서 결심), 실행에는 4개의 이정표 (자신과 가해자 그리고 상황에 대한 인지적 재구성, 공감과 동정심 표현, 고통의 수용과 인내, 가해자에게 도덕적 선물 주기), 그리고 심화에는 5개의 이정표 (고통과 용서과정에서의 새로운 의미 발견, 과거에 자신도 용서가 필요했다는 사실을 깨닫기, 인간은 독립적 존재가 아니라는 사실에 대한 통찰력 얻기, 상처를 통해 얻은 새로운 삶의 목표 인식, 내적 해방감 경험하기)가 설정되어 있다. 그러나 이정표는 사람이나 상황에 따라 생략되거나 재점검될 수 있으며, 각 단계를 밟아가는 시간도 상처의 정도와 사람에 따라 다르다.

Flanigan의 용서과정: Flanigan(1992)은 가족처럼 친밀한 관계에서 발생한 상처로 고통 받는 사람들을 면담하면서 용서과정을 연구했다. 그는 상처가 개인의 신념체계에 충격을 주어 자신과 세상과 삶에 대한 태도를 바꾸어 놓는다고 했으며, 용서과정을 바로 흔들린 신념체계를 재구성하는 6단계로 설명했다.

그 단계들은 ① 상처라고 규정하기 (Naming the injury: 상처로 인해 달라진 것들을 살피는 단계로 상처 인정, 상처 탐구, 가해자와 타인에게 상처가 준 영향을 말하기) → ② 상처받음을 호소하기 (Claiming

과거 상처 경험에 대한 노년기 용서과정

the injury: 상처로 인해 현실에 변화가 있음을 인정, 자신의 상처와 타인의 상처 분리, 분리시킨 상처를 자아와 연합) → ③ 가해자 비난하기 (Blaming the injury: 자기 대신 가해자를 비난) → ④ 힘의 균형 맞추기 (Balancing the scales: 손상된 에너지의 회복, 필요한 자원 선택, 가해자에게 위축되지 않을 상태가 되면 용서를 위한 준비가 됨) → ⑤ 용서 선택하기 (Choosing to forgive: 용서의 선택으로 자유와 해방을 얻음) → ⑥ 새로운 자아의 탄생 (Emerging a new self: 상처로 인해 혼동되었던 신념체계 대신 새로운 신념체계 형성, 자신 · 타인 · 세상에 대한 관점과 상처에 대한 견해가 달라짐)이다.

Hargrave의 용서과정: Hargrave(1994)는 상황적 가족치료이론을 활용하여 용서모형을 만들었다. 그는 가족치료 관점에서 가족 간에 깃뚫힌 사랑이나 신뢰로 인한 상처와 고통의 문제를 중심으로 용서과정을 살펴보았다.

그는 용서를 두개의 사면과정(Exonerating) 단계와 두개의 용서과정(Forgiving) 단계로 나누었다. 사면과정은 ① 통찰(Insight: 가족 관계에서 상처를 일으켰던 고통의 기제를 객관적으로 보도록 도와주며, 피해자에게 상처에 대한 책임이 누구에게 있는지 파괴적인 행동을 계속하게 하는 의사소통이 무엇인지, 그리고 사랑과 신뢰가 내면화된 관계문제를 명료화)에서 ② 이해(Understanding: 상처를 이해하고 죄의식과 수치심을 재평가하며, 가해자를 그의 위치 · 한계 · 발달 · 노력 · 의도의 차원에서 이해함)로, 그리고 용서 과정은 ③ 보상의 기회 제공 (Giving the opportunity for compensation: 피해자가 가해자에게 사랑과 신뢰를 보일 수 있는 기회를 주어 가족의 과거를 재평가해보는 과정)에서 ④ 용서행동(The overt act of forgiveness: 피해자와 가해자 사이에 균형을 이루는 주고받기를 통하여 새로운 약속이나 계약을 함, 관계회복)으로의 나누어 설명했다.

Worthington의 용서과정: Worthington(1998, 2003)은 자신의 용서경험과 친구와 가족 등의 관계에서 상처를 경험한 대학생들의 연구를 바탕으로 용서 과정을 5단계로 제시했다. 용서과정은 ① 상처 회상

(Recall the hurt: 상처받았던 사실을 그대로 인정) → ② 가해자 공감 (Empathize: 가해자의 생각과 감정을 인지적으로 이해하고 정서적으로 동일시하면서 동정심 갖기) → ③ 이타적 선물로서의 용서 (Altruistic gift of forgiveness: 겸손과 감사의 태도로 가해자에게 용서라는 이타적 선물을 주기) → ④ 공개적으로 용서 선언 (Commit publicly to forgive: 타인에게 용서를 공개적으로 선언하고 실천하기) → ⑤ 용서 지속(Hold on to forgiveness: 용서를 지속시키기 위한 다양한 방법을 실천하기)의 5단계이었다. 그는 용서과정에서 가장 필요한 요소를 공감이라고 했으며, 가해자를 공감해야 용서가 가능하다고 하였다. 그래서 용서는 공감에 의해 촉진되는 대인관계의 동기 변화와 가해자와의 관계를 변화시키는 과정이라고 하였다 (McCullough & Worthington, 1997).

이경순의 용서과정: 이경순(2008)은 용서를 경험한 45세 이상 남녀 10명을 심층 면접한 내용을 근거이론을 이용하여 분석하여 용서 과정을 제시했다. 용서과정은 ① 가해로 입은 상처 → ② 증오 → ③ 고통 → ④ 부정적 정서표현 → ⑤ 사건 재정의 → ⑥ 자유 느낌 → ⑦ 감사하는 삶 살아가기였다. 그녀는 증오를 중심현상으로 보고 이를 해결해나가는 것이 용서과정이라고 했다.

상기에 소개한 모형들을 정리해보면, Enright와 Worthington의 용서과정은 상처받은 자신의 이해와 수용을 바탕으로 상대방에 대한 공감과 동정심을 이끌어내어 용서에 이르게 하는 과정이었다. Enright는 피해자로 하여금 가해자에 대한 분노와 부정적인 감정을 버리지 못할수록 자신의 에너지가 소진되고, 삶이 피폐해짐을 이해시킴과 동시에 이제까지 피해자 자신이 고통을 해결하기 위해 사용한 방법들이 효과적이지 않음을 깨닫게 하여 새로운 문제해결 방법으로 용서를 결단하도록 만들었다. 그 후 가해자를 다른 시각으로 보며 가해자에 대한 이해와 공감을 이끌어냈다. 한편, Worthington은 피해자로 하여금 지지와 안정의 분위기에서 자신의 상처를 회상하며 가해자에 대한 공포를 줄이고 상처를 숙고하도록 했다. 이후에 가해자에 대한 공감과 동정심

과거 상처 경험에 대한 노년기 용서과정

과 같은 긍정적 감정을 끌어내어 용서를 결정하고 용서행동을 할 수 있게 하였다. Enright와 Worthington의 용서과정은 가해자에 대한 공감과 동정심을 강조한 것들이라면, Flanigan의 용서과정은 가해자의 이해, 공감, 동정심과는 관계없이 피해자 자신의 신념체계에만 초점을 맞추고 신념체계의 변화를 강조한 것이라고 할 수 있다.

Flanigan(1992)과 Hargrave(1994)는 가족관계에서 발생한 상처에 대한 용서를 공통으로 다루었다. 그러나 Flanigan은 상처를 받은 개인에 초점을 맞추고 용서 과정을 진행한 것이었다면, Hargrave는 상처를 받은 개인뿐만 아니라 상처를 준 상대를 포함한 가족이 용서과정에 참여했다고 할 수 있다.

용서과정의 인지적 및 정서적 변화

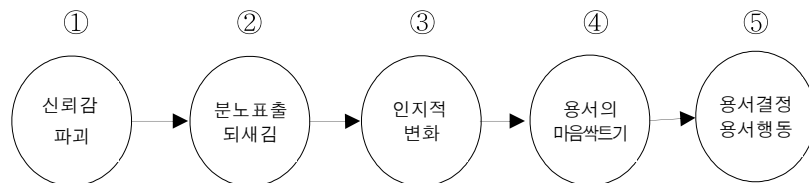
Walker와 Gorsuch(2004)은 16가지 대인관계 용서모형(Augsberger, 1988; Brandsma, 1982; Cunningham, 1985; Donnelly, 1982; Enright 등, 1991; Enright 등, 1996; Fitzgibbons, 1986; Hargrave & Sells, 1997; Linn & Linn, 1978; Menninger, 1996; Pettitt, 1987; Pingleton, 1997; Smedes, 1984, 1996; Stanley, 1987; Worthington, 1998)들이 공유하는 7가지 구성요소를 제시했다. 그것들은 상처를 받음 (feeling of hurt), 가해자를 용서하려는 결정 (decision to forgive the offender), 가해자에 대한 공감 (development of empathy toward the offender), 신의 용서를 감사하면서 수용함 (acknowledgment and acceptance of God's forgiveness), 분노나 원한을 단념함 (giving up of anger or resentment), 자기 자신의 용서 (forgiving oneself), 가해자와의 화해 (reconciling with the offender)이다. 이들 용서모형의 공통된 요소들을 살펴보면, 용서과정에서 가해자에 대한 인지적 및 정서적 변화가 중요함을 알 수 있다.

용서과정 모형들 중에서 가장 많이 활용되는 Enright 등(1991)의 용서과정 이론 역시 인지적 및 정서적 변화를 강조하고 있다. 그는 역할수용(role-taking)을 통해 가해자를 맥락 (자신과 가해자와 상황) 속에서 바라보도록 재구조화하여 가해자에 대한 공감과 동정심을 이끌

어냈다.

위경선 · 윤가현(2011a)도 역시 용서과정에서 필요한 인지적 변화에 영향을 미치는 요인으로 개인적 요인과 상황적(환경적) 요인 즉, 가해자에 대한 이해뿐만 아니라 가해자와 피해자의 상황적 요인을 강조하고 있다. 그렇지만 Enright 등(1991)의 상황적 요인이 상처를 준 상황에 집중되어 있다면, 위경선 · 윤가현(2011a)에는 상처를 준 상황뿐만 아니라 상처 경험 이후의 피해자와 가해자의 상황적 변화도 포함하고 있다. 게다가 위경선 · 윤가현(2011b)은 젊은 시절에 신뢰감이나 자존감 손상의 상처를 경험한 후 노년기에 이르기까지 상처의 고통을 지닌 65세 이상의 노인들을 대상으로 개별적인 심층면접을 통해 노인들의 용서과정 예비모형을 제시했다.

그 예비모형은 현재도 검증 중에 있는데, 그들은 노년기 용서과정을 ① 신뢰감 파괴 및 자존감 손상 (Destruction of trust, Damaged self-esteem) → ② 분노 표출과 되새김 (Anger, Rumination) → ③ 인지적 변화 (Cognitive change) → ④ 용서의 마음 싹트기 (Blossoming Forgiveness) → ⑤ 용서결정, 용서행동 (Decision/Act forgiveness)으로 제시했다 (<그림 1> 참고). 그들은 젊은 시절에 경험한 오래된 상처를 용서하는 일이더라도 대부분 노년기에 이르러 가능하게 되며, <그림 1>에서 상처를 치유하게 만드는 인지적 변화(3단계)와 용서의 마음이 싹튼 이후에 겪는 상대방에 대한 분노와 갈등을 어떻게 극복하는지(4단계) 및 용서행동이 나타나는지를 구체적으로 탐색하였다 (위경선 · 윤가현, 2011a, 2011b).



<그림 1> 노년기 용서과정

노년기 용서과정에서의 인지적 변화

위정선·윤가현(2011a)은 과거에 신뢰감 파괴 및 자존심 손상의 상처를 경험한 노인들을 대상으로 상대방을 용서하거나 상처를 치유하게 만드는 인지적 변화의 요인들을 분류하였다. 노인들이 상처를 받은 시기는 최단 5년에서 최장 50년 전이었으며, 그들의 일부는 상처를 받았던 당시에 비해 수준이 낮았지만 여전히 상처로 인한 고통을 안고 있었으며, 또 다른 일부 노인들은 1~10년 전에 상처를 치유했다. 치유 당시의 연령은 58~71세로 치유에 걸린 시간은 4~50년이었으며, 상처치유와 관련된 인지적 변화는 다양한 경험이 누적된 노년기에 이르러 나타났다.

<그림 1>의 3단계, 가해자에 대한 긍정적인 인지적 변화는 수많은 경험, 즉 과거의 상처를 치유해주는 경험들에 의해서 가능했다. 노인들은 모두 상처를 경험한 후 치유를 위한 상담에 참여한 경험이 없었다. 그럼에도 불구하고 인지적 변화를 가져다준 상처치유 경험들은 <표 1>에 제시된 바처럼 6가지 요인(자녀의 사회경제적 지위 상승, 타인과 상호작용이나 직·간접적 관찰, 자신과 타인의 건강악화 및 죽음, 자연재해로 인한 죽음 관찰, 종교를 통한 삶의 회고와 치유, 교육 등의 간접적 개입)으로 분류되었다.

그 요인들 중에서 한 가지 요인에 의해서 상처를 치유시킨 경우도 있었지만, 대다수는 여러 가지 요인들이 복합적으로 작용해서 상처치유와 관련된 인지적 변화를 보였다. 그 6가지 요인들 중에서 특히 ① 자녀의 사회경제적 지위상승, ② 타인과의 상호작용이나 직·간접적 관찰, 그리고 ③ 노화와 병으로 인한 자신과 타인의 건강악화는 인지적 변화에 더 결정적인 역할을 했다.

이러한 상처치유의 경험으로 인한 인지적 변화는 상처와 관련된 고통이나 분노의 수준을 낮추었고, 상처를 자극하는 상황이 과거의 상처를 되새기게 만들면서(ruminating) 분노표출을 이끌었음에도 불구하고 상처치유 경험들이 누적되면서 용서를 할 수 있었다. 이와 같은 과정을 통해서 가해자에 대한 이해뿐만 아니라 피해자를 둘러싼 환경

<표 1> 인지적 변화 요인

상처 치유 요인	인지적 변화
1 자녀의 사회경제적 지위 상승	자녀의 사회경제적 지위가 상승하거나 경제적으로 부유해지며 자신의 자존심이 고양되고 자신의 삶을 긍정적으로 평가함
2 타인과 상호작용이나 직·간접적 관찰을 통한 상처의 일반화	자신뿐만 아니라 타인도 힘든 경험을 많이 하는 것을 직·간접적으로 관찰하면서 자신의 상처의 수준을 이전보다 더 낮게 평가함
3 노환으로 인한 본인 또는 타인의 건강악화	노화와 병으로 인해 자신의 건강이 악화되거나, 타인의 죽음을 보게 되거나, 가해자의 건강악화 및 죽음을 보며 삶을 다른 각도에서 조명하고 가해자에 대한 분노를 감소시킴
4 자연 재해 등으로 인한 죽음의 직·간접적 관찰	지진, 해일 등의 천재지변과 교통사고, 암살이나 자살 등으로 인한 일반사람들의 죽음을 보며 자신의 삶을 다시 조명해봄
5 종교를 통한 삶의 회고 및 치유	종교 안에서 자신의 상처를 치유 받으며 새로운 삶의 시각을 갖게 됨
6 교육 등의 간접적 개입	교육과 독서와 TV프로그램 시청 및 주변 사람들의 대화를 통해 자신과 피해자에 대한 생각이 변화됨

요인(예; 자식의 사회경제적 지위 상승, 자신의 긍정적인 환경의 변화, 자신과 가해자의 건강 악화 및 죽음의 경험, 종교를 통한 치유 등)이 인지적 변화에 영향을 미치는 것을 볼 수 있었다.

가해자에 대한 인지적 변화에 영향을 미치는 상처치유 경험 중에서도 자녀의 사회경제적 지위 상승은 인지적 변화에 매우 강력한 요인이었는데, 이는 성숙한 노화를 위해 필요한 요인들을 서구와 한국을

과거 상처 경험에 대한 노년기 용서과정

비교한 연구에서도 증명되었다 (정영숙, 2011). 서구의 노인들에게는 성숙한 노화를 위해 개인적인 요인(자율성, 생산성, 적극성)이 중요했던 반면, 한국의 노인들에게는 자녀와의 친밀한 관계와 자녀의 성공이 중요한 요인이었다 (정영숙, 2011). 이처럼 한국 노인들에게 자녀의 사회경제적 지위 상승은 노년기의 인지적 변화에 중요한 요인으로 분류되었다.

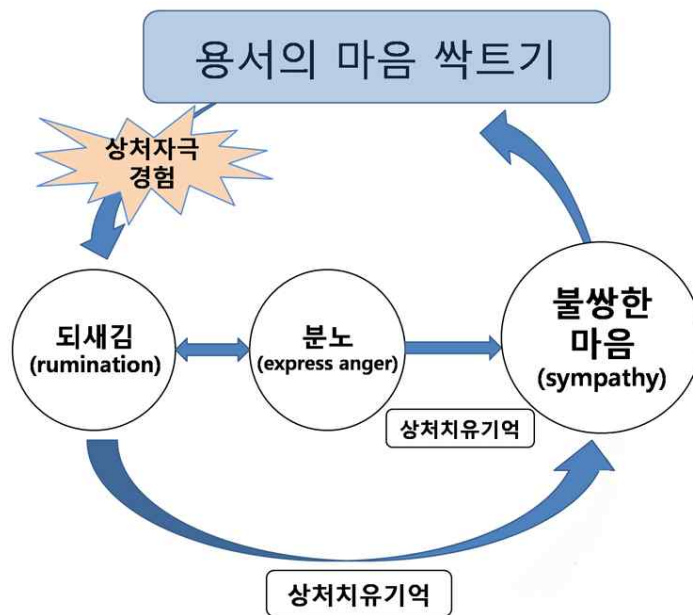
대부분의 용서과정 연구들은 성인을 대상으로 하는 용서과정의 모형들을 제시하고 또 그 모형들을 용서프로그램에 적용하여 효과를 검증하였으나, 위경선·윤가현(2011b)은 노인들을 대상으로 노년기의 용서과정을 살펴보았다. 노인들은 과거의 상처가 치유되지 못하고 지속된 시간이 성인보다 상대적으로 길었기 때문에 젊은이들을 대상으로 한 용서과정과는 달리 다양한 환경적 요인들이 용서과정에 영향을 미치고 있었다 (위경선·윤가현, 2011a, 2011b).

노년기 과거 상처 경험에 대한 정서적 변화

<그림 1>에서 4단계 (용서의 마음 싹트기) 이후 분노와 되새김의 반복을 통한 정서적 변화를 살펴보려고 한다. 위경선·윤가현(2011b)에 의하면, 노인들은 과거에 부당하게 받은 상처를 경험(1단계)한 이후 오랫동안 가해자에 대한 분노표출과 상처 되새김(2단계)을 반복하게 된다. 그 과정에서 <표 1>의 상처치유 경험을 하게 되며 가해자에 대한 긍정적인 인지적 변화(3단계)가 있게 된다. 이를 통해 용서의 마음이 싹트게 된다(4단계). 그 이후 바로 5단계(용서결정과 용서행동)로 넘어가는 사람들도 일부 있었지만, 대부분은 용서의 마음이 싹튼 4단계 이후에도 과거 상처의 되새김과 분노표출을 반복하며 갈등을 경험했다. 분노표출과 되새김(2단계)은 4~50년 동안 지속되고 또 피해자가 상처를 자극하는 경험을 할 때마다 피해자들을 괴롭힌 것이라면, 되새김과 분노(4단계)는 2단계의 분노와 되새김에 비해 매우 짧았으며 그리고 이전 단계에서 볼 수 없었던 상대방에 대한 연민(symathy)도 나타났다.

노인들은 가해자를 용서하고 싶은 마음을 갖게 되었더라도 상처를

자극하는 상황에 다시 직면할 경우 <그림 2>에서와 같이 또다시 상처를 되새김하고 분노를 표출하게 된다. 그렇지만 과거의 상처치유 경험, 즉 노인 자신의 자존심을 고양시켜주고 또 삶을 긍정적으로 평가하게 해주었던 경험들이나 가해자를 좀 더 이해하려고 노력했었던 기억들을 다시 떠올리게 된다. 이러한 기억들로 인해 노인은 자신이 가해자보다 낫다고 평가할 경우 가해자에게 ‘불쌍한 마음’을 갖게 되어 용서의 마음을 더욱 키우게 된다. 그러나 상처를 자극하는 상황을 다시 경험하게 되면, 상처의 되새김과 분노를 표출하는 과정을 여러 차례 반복하기도 한다. 이처럼 “되새김 → 분노 → 불쌍한 마음 → 용서의 마음 싹트기”의 과정을 순환적으로 반복하면서 용서의 마음은 점점 커지게 되고 용서행동도 가능하게 되었다.



<그림 2> 용서의 마음 싹트기 과정

맺음 말

본 연구에서는 노년기의 만족스럽고 행복한 삶을 위해 노년기의 긍정적 자아통합을 방해하는 정서적 상처, 특히 과거의 부당하게 입은 깊은 상처를 치유하기 위한 용서과정 모형들을 살펴보았다. 용서는 정신건강은 물론 신체건강 증진에도 효과가 있을 뿐 아니라 대인관계와 영적 건강에도 긍정적 영향을 끼친다 (Worthington, 2005). 용서를 촉진시키는 상담이나 교육은 갈등을 겪는 부부, 말기상태의 암환자, 폭력의 피해자, 우울이나 불안 또는 섭식장애 등을 겪는 사람들에게 용서의 마음을 키워주는 것은 물론 부정적 증상의 감소 및 긍정적 변화의 유도 등이 입증되었다 (김광수, 2004; Enright & Fitzgibbons, 2006).

그렇지만 기존의 용서과정 연구들은 대부분 연구대상을 성인에 제한하는 등 연령이나 성별에 따라 용서의 특성 다르게 나타남에도 불구하고 이러한 요인들을 제대로 고려하지 못했다 (Konstam, Holmes, & Levine, 2003). 또 용서는 사회문화적 맥락에 따라 다르게 이해되고 적용될 수 있기 때문에 한국 노인들의 용서과정을 도울 수 있는 다양한 시도가 필요함을 알 수 있었다. 이에 본고에서는 노인이 경험한 과거의 정서적 상처를 치유하고 용서를 촉진할 수 있는 방법을 찾기 위해 대인관계 용서과정 모형들을 살펴보았으며, 그 내용을 다음과 같이 요약할 수 있었다.

첫째, 용서는 원한의 감정을 극복하는 효율적인 방안이다. 억울한 일을 당한 사람은 원한의 감정을 갖게 되는데, 이것은 삶의 전반에 피해를 주기 때문에 용서를 통해 극복되어야 한다 (손운산, 2008). 과거에 부당하고 깊은 상처를 입은 노인들은 대부분 상처치유를 위한 노력(예, 상담이나 교육)이 없이 오랜 시간동안 상처를 안고 살아왔으며 (위경선·윤가현, 2011a), 그 상처로 인해 정신적으로 신체적으로 영향을 받아왔다. 그들의 긍정적 적응을 돕기 위해서는 자신의 상처치유와 함께 가해자의 용서를 돕기 위한 다양한 시도가 시급하다.

둘째, 용서는 피해자의 어떤 결정이나 행동을 통해 이루어지는 것

이 아니라 과정을 통해 이루어진다. 그러므로 피해자가 돌봄과 치료를 받는 과정에서 용서가 이루어지므로 용서 과정의 전반적인 이해가 필요하다 (Patton, 2000). 용서과정을 설명하는 모형들은 상처를 경험한 대상의 연령이나 상처를 준 가해자 그리고 상처의 내용이 모두 다르지만, 상처를 입은 대상이 스스로 상처를 받았다고 인정하거나, 가해자에 대한 이해나 공감을 통해 가해자를 보는 눈이 인지적 및 정서적으로 변화거나, 그러한 변화에 의해 용서를 선택 또는 결정하게 되는 것들은 공통적이었다. 그러나 용서과정 모형들 중에서도 노년기를 대상으로 한 모형이 거의 없었으며, 노인을 대상으로 용서의 효과성을 밝힌 연구들에서도 기존의 모형(Enright 용서과정모형)을 적용하고 있음을 볼 수 있었다 (장우심, 2010; Hebl & Enright, 1993).

셋째, 노년기의 과거에 깊은 상처를 준 대상의 용서는 다른 모형들과는 다르게 가해자에 대한 이해뿐만 아니라 가해자와 피해자의 환경적 변화가 용서에 영향을 미치는 것을 경험적 연구를 통해 살펴볼 수 있었다. 위경선 · 윤가현(2011a)은 가해자에 대한 인지적 변화를 이끄는 상처치유의 경험들은 ① 자녀의 사회경제적 지위 상승, ② 타인과 상호작용이나 직·간접적 관찰, ③ 자신과 가해자를 포함한 타인의 건강악화 및 죽음, ④ 자연재해로 인한 죽음 관찰, ⑤ 종교를 통한 삶의 회고와 치유, ⑥ 교육 등의 간접적 개입을 제시하였고, 이들 6가지 상처치유 경험에 의한 가해자에 대한 인지적 변화는 상처의 고통과 분노를 감소시켰으며, 그리고 상처치유경험이 누적되면서 용서가 가능했음을 보여주었다.

넷째, 노년기의 사람들이 과거의 깊은 상처를 준 대상에 대하여 용서의 마음이 싹튼 이후에도 되새김과 분노를 반복적으로 경험하지만, 용서의 마음이 싹트기 이전의 분노와 되새김에 비해서는 짧은 시간동안 나타남을 볼 수 있었다. 이것은 상처치유경험의 기억에 의해 가해자에게 연민(불쌍한 마음)을 갖게 되면서 가능하였고, 용서 행동을 할 수 있게 해줌을 볼 수 있었다.

노년기 과거 상처 경험에 대하여 용서는 정서적, 행동적 변화뿐만 아니라 자기 자신이나 자신의 삶을 긍정적으로 평가하게 해주었다. 그렇다면 노년기 용서과정 연구는 노인의 긍정적 삶의 통합을 돕는 과

과거 상처 경험에 대한 노년기 용서과정

제이므로 노년기의 용서에 영향을 미치는 요인과 용서를 촉진할 수 있는 용서과정 모형 개발 등 다양한 영역으로 확대될 필요가 있다.

참고문헌

- 김광수 (2004). 경험과학적 용서연구의 반성적 고찰과 제언. *교육심리연구*, 18, 33-49.
- 김광수 (2007). *용서의 심리와 교육 프로그램*. 경기 파주: 한국학술정보주식회사.
- 김태현 (1986). 노년기의 생활만족도 연구: 발달과업 성취도와의 상관연구. *성신연구논문집*, 23, 181-200.
- 민성길 (1991). 화병과 한. *대한의학협회지*, 34, 1189-1198.
- 손운산 (2008). *용서와 치료*. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 오영희 (1995). 용서를 통한 한의 치유: 심리학적 접근. *한국심리학회지: 상담과 심리치료*, 7, 70-94.
- 오영희 (2006). 한국인의 상처와 용서에 대한 조사. *교육심리연구*, 20, 467-486.
- 위경선·윤가현 (2011 May). 신뢰감 파괴로 인한 상처경험에 대한 노년세대의 인지적변화. *한국노년학회 춘계학술대회 논문집*, p. 373. (a)
- 위경선·윤가현 (2011 August). 노년기 과거상처경험의 용서과정 모델개발을 위한 예비연구. *한국심리학회 연차학술대회 논문집*, p. 261. (b)
- 이경순 (2008). 용서과정에 대한 질적 연구: 근거이론을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13, 237-252.
- 장우심 (2010). 용서프로그램이 여성노인의 분노, 불안, 우울에 미치는 영향. *한국노년학*, 30, 109-126.
- 장휘숙 (2009). 성인초기의 발달과업과 행복의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 22, 19-36.
- 정미경 (2011). 노인의 상실경험과 자아통합감 수준에 따른 적응군집화 및 집단판별에 기여하는 변인. *한국노년학*, 31, 79-96.

- 정영숙 (2011 August). Moving toward matured aging: Search for aging well in Korean elders. *한국심리학회 연차학술대회 논문집*, pp. 26-44.
- Augsberger, D. (1988). *The freedom of forgiveness*. Moody Press: Chicago, Illinois.
- Brandsma, J. (1982). Forgiveness: A dynamic, theological and therapeutic analysis. *Pastoral Psychology*, 31, 40-51.
- Cunningham, B. (1985). The will to forgive: A pastoral theological view of forgiving. *Journal of Pastoral Care*, 39, 141-149.
- Donnelly, D. (1982). *Putting forgiveness into practice*. Allen, Texas: Argus Communications.
- Enright, R., & The Human Development Study Group (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (pp. 123-152). Hillsdale, New Jersey: Erlbaum.
- Enright, R., & The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Enright, R., & Fitzgibbons, R. (2006). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Erikson, E. (1964). *Insight and responsibility*. New York: Norton.
- Fitzgibbons, R. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23, 629-633.
- Flanigan, B. (1992). *Forgiving the unforgiveable: Overcoming the bitter legacy of intimate wounds*. New York: Macmillan.
- Hargrave, T. (1994). *Families and forgiveness: Healing wounds in the intergenerational family*. New York: Brunner/Mazel.

- Hargrave, T., & Sells, J. (1997). The development of a family forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Havighurst, R. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). New York: David McKay.
- Hebl, J., & Enright, R. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658-667.
- Konstam, V., Holmes, W., & Levine, B. (2003). Empathy, selfism and coping as elements of the psychology of forgiveness: A preliminary study. *Counseling and Values*, 47, 172-183.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan Publishing.
- Linn, M., & Linn, D. (1978). *Healing life's hurts through the five stages of forgiveness*. New York: Paulist Press.
- McCullough, M., & Worthington, E. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-322.
- McCullough, M., Pargament, K., & Thoresen, C. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford Press.
- Menninger, W. (1996). *The process of forgiveness*. New York: Continuum.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62, 499-508.
- Patton, J. (2000). Forgiveness in pastoral care and counseling. In M. McCullough, K. Pargament, & C. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 281-295). New York: Guilford Press.
- Pettitt, G. (1987). Forgiveness: A teachable skill for creating and maintaining health. *New Zealand Medical Journal*, 25, 180-182.

- Pingleton, J. (1997). Why we don't forgive: A biblical and object relations theoretical model for understanding failure in the forgiveness process. *Journal of Psychology and Theology*, 25, 403-413.
- Smedes, L. (1984). *Forgive and forget: Healing the hurts we don't deserve*. San Francisco California: Harper and Row.
- Smedes, L. (1996). *The art of forgiving*. Nashville, Tennessee: Moorings.
- Smedes, L. (2001). Keys to forgiving: How do you know that you have truly forgiven someone? (Good question). *Christianity Today*, 45 (15), 73.
- Stanley, C. (1987). *Forgiveness*. Nashville, Tennessee: Oliver-Nelson.
- Tompson, L., & Snyder, C. (2003). Measuring forgiveness. In S. Lopez & C. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 301-312). Washington, DC: American Psychological Association.
- Walker, d., & Gorsuch, R. (2004). Dimensions underlying sixteen Models of forgiveness and reconciliation. *Journal of Psychology and Therapy*, 32, 12-25.
- Worthington, E. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
- Worthington, E. (2003). *Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and hope*. Downers Grove, Illinois: InterVarsity Press.
- Worthington, E. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. In E. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 1-13). New York: Routledge.

Older People's Forgiving Process for Healing the Past Hurts

Kyeong-Sun Wee · Gahyun Youn

Department of Psychology

Chonnam National University

Gwangju, 500-757, Korea

The purpose of this study was to examine the forgiving process of older people with the unsolved past hurts. Forgiveness made older people healing the hurts, keeping the healthy and happy life, and achieving ego-integrity easier. Their forgiving process was different from those that mentioned in the other models of interpersonal forgiveness for young adults. Five stages for older people's forgiving process were ① Destruction of trust and Damaged self-esteem, ② Anger and Rumination, ③ Cognitive change, ④ Blossoming forgiveness, and ⑤ Deciding and Acting forgiveness. Their forgiveness was available through cognitive changes based on understanding or empathy about the offenders as well as changing environment or circumstances. The cognitive changes about the offender was available through experiences of healing the hurt (rise of children's social-economic status to ascend, interaction with others, direct or indirect observation of others' experience, getting worse health, observation of others' death, retrospection and healing of life through a religion, education indirect intervention).

(논문접수일: 2011년 10월 5일)

(수정논문접수일: 2011년 11월 22일)

(논문게재승인일: 2011년 11월 29일)