

말씀묵상기도를 통한 용서프로그램이 기독교 청소년의 용서경험 및 자아존중감에 미치는 효과

오 윤 선*

국문초록

본 연구의 목적은 용서프로그램이 기독교 청소년의 용서경험 및 자아존중감에 미치는 효과를 검증하는데 있다. 본 연구는 교회에 출석하고 있는 고등학생 30명을 대상으로 실시되었으며, 확인된 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 용서경험과 자아개념에 대한 통제집단과 실험집단 간의 동질성 검사를 실시한 결과 통계적으로 유의미가 없는 것으로 나타나($p=.413/p=.331$), 두 집단의 동질성은 보장되었다.

둘째, 용서프로그램을 통한 사전 사후검사 결과 실험집단의 용서경험의 사전($M=66.65$)-사후($M=78.21$)와 자아존중감의 사전($M=35.21$)-사후($M=39.28$) 평균이 통제집단의 용서경험의 사전($M=66.10$ -사후($M=66.12$) 및 자아존중감의 사전($M=35.38$)-사후($M=34.21$) 평균에 비해서 상대적으로 점수 차가 크고 높게 나타났다. 그리고 통제집단의 용서경험과 자아존중감의 유의수준이 무의미한 것에 비하여 실험집단의 유의수준은 용서경험 $p<.01$, 자아존중감 $p<.05$ 에 서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이상의 연구결과에서 청소년의 용서 프로그램이 용서경험과 자아존중감에 대한 효과성이 입증되었다고 하겠다.

중심단어 : 용서프로그램, 용서경험, 자아존중감, 통제집단, 실험집단

• 논문 투고일: 2012년 10월 11일

• 논문 수정일: 2012년 10월 29일

• 게재 확정일: 2012년 11월 6일

*한국성서대학교

www.kci.go.kr

I. 여는 글

2012년 1월 청소년폭력예방재단이 실시한 학교폭력 실태조사에서 학교 폭력 피해와 가해를 모두 경험했다고 답한 청소년은 10.28%에 달했다.¹⁾ 이 결과는 어제의 피해자가 곧 오늘의 가해자가 된다는 사실을 단적으로 보여 준다. 그리고 한국청소년상담원이 지난 1년 간 개인상담, 집단상담, 심리 검사 등 대면상담과 전화상담 등 매체상담을 통해 접수된 상담내용 총 36,741건을 분석한 결과를 보면, 청소년의 대인관계 문제(19.2%)가 학업·진로 문제(13.5%)보다 높은 것으로 나타났다.²⁾ 이는 오늘날 많은 청소년들이 상호관계문제에 어려움을 겪고 있음을 말해주고 있다고 하겠다. 그리하여 최근에 와서 청소년을 대상으로 하는 상담현장에서 과거와 현재의 대인관계의 상처들을 돕기 위해서 여러 심리치료기법들이 사용되었다. 심리치료기법을 통하여 현재의 문제를 개선하는데 많은 도움을 줄 수 있지만 가해로 인해서 깨어진 관계를 회복시키거나 공격받은 부정적 기억들을 다루는 데는 한계가 따르게 됨을 알 수 있다. 따라서 부당하고 깊은 상처를 경험한 대상의 치료와 문제해결을 위한 해결방법으로 용서기법의 활용에 대한 관심이 증폭되고 있다.³⁾

용서에 대한 관심이 증폭되면서 지난 15년간 용서에 대한 심리학적 연구는 용서의 개념 및 차원을 구분하는 것에서부터 용서에 영향을 미치는 여러 변인, 용서프로그램 효과, 용서가 신체 및 정신건강에 미치는 효과, 용서의 모델 연구 등에 관해서 이루어져왔다.

하지만 심리학에서는 인간의 용서를 수평적 대인관계에서만 취급하고 있기에 전인적인 인간의 관계문제는 수직적인 하나님과의 관계를 취급하

1) 김영화, 『학교폭력, 청소년 문제와 정신 건강』 (서울: 한울 출판사, 2012), 54-60.

2) 한국청소년상담원 편, 『2010 상담경향 분석 보고서』 (서울: 청소년 상담원, 2001), 15-70.

3) 황혜자·김태훈, “용서훈련 집단상담이 비행청소년의 분노수준과 학교 적응에 미치는 효과”, 동아대학교, 『동아논총』 제42권 (2006): 111-149.

지 않고는 온전하게 전인회복을 이룰 수 없는 한계점을 가지고 있다. 그뿐만 아니라 국내외적으로 실시되고 있는 용서 모델들이 있지만 용서는 성령의 사역을 배재하고 하나님의 개입 없이 될 수 없는 사역임을 볼 때 심리학적인 접근만으로는 한계가 있다.⁴⁾

따라서 본 연구에서는 용서에 대하여 수평적 대인관계에서만 취급되는 심리학적 한계를 극복하고 수직적인 하나님과의 관계를 통한 용서프로그램을 체계화 하고 청소년 자아존중감 증진을 위해서 연구를 시도하고자 한다.

본 연구의 목적은 기독교 청소년을 대상으로 하여 말씀묵상기도를 통한 용서경험이 자아존중감에 어떠한 효과가 있는가에 대한 준 실험연구와 실험집단 내 사례연구를 통하여 검증하는데 있다. 그리고 연구의 결과를 토대로 기독교 청소년 용서프로그램의 기초자료를 제공하며, 자아존중감 향상을 위해 대안을 마련하는데 있다. 이와 같은 연구의 목적을 수행하기 위해서 다음과 같은 연구문제를 제시한다.

첫째, 말씀묵상기도를 통한 용서프로그램이 적용된 실험집단과 그렇지 않은 통제집단 간의 용서경험과 자아존중감의 사전-사후에 차이가 있을 것이다.

둘째, 말씀묵상기도를 통한 용서프로그램이 실험집단에 참여한 청소년에게 용서경험과 자아존중감에 효과가 있을 것이다.

II. 펴는 글

1. 용서에 대한 이해

1) 용서의 개념

용서에 대한 논의는 종교, 철학, 윤리, 신학 등에서 오랫동안 인간생활

4) 오오현, "기독교인 용서프로그램: 개발 및 적용"(박사학위논문, 계명대학교대학원, 2002), 33-34.

전반에 연관성을 가지고 포괄적으로 다루어 왔지만, 단번에 파악될 수 없는 초월적이고 복합적인 측면이 있기에 그 의미를 단순하게 규명하기는 쉽지 않다.⁵⁾

용서는 학자에 따라서 다양하게 정의되지만, 사전적 정의와 심리적·성경적 정의를 포함해서 종합하면 용서는 피해자가 가해자에 대한 잘못이나 죄를 꾸짖거나 처벌을 무효화하며, 가해자에 대한 원한을 풀거나 보복을 포기하는 것이다. 이는 고통을 수반하지만 이를 통하여 관계를 회복하며 결국은 내적인 마음의 상처가 치유되어 서로의 관계가 회복되는 것이다.⁶⁾

용서의 유사개념으로 묵인과 변명이 있는데 용서 의미와 차이가 있다. 묵인은 고통을 느끼면서 학대를 견디어 내거나 학대를 받아도 당연하다는 마음으로 견디는 것이고, 변명은 가해자와는 싸울 가치도 없다고 말하거나, 상처를 안 받은 척하거나 또는 가해자가 정말로 상처를 줄 의도가 아니었다고 눈감아 주는 행위이다. 이에 비해 용서는 이미 행해진 행동이 잘못이었다는 것을 인정하는 것이다. 따라서 반복되면 안 된다는 것을 전제하고 또 이를 가해자에게 인식시킨 행동이다.⁷⁾ 그리고 용서는 무조건적인 잊어버리기를 의미하지 않는다. 용서는 가해자에게 입은 마음의 상처를 용인하고 다 털어버리며 잊는 것이 아니다. 실제로 용서한다고 해서 그 사건 자체를 잊는 것도 아니며 또한 고통스런 사건을 잊어버리려고 노력하는 것도 적응적이며 건강한 태도가 아니다. 그러나 용서라는 과정은 과거의 사건에 대해서 기억하는 방식을 변화시키는 효과가 있다.⁸⁾

5) Harry T. Triandis, "The Psychological Measurement of Cultural Syndromes," *American Psychologist* 51(1996): 407-415.

6) 노향규, "용서 변화 현상 모델의 목회상담적 적용" (박사학위논문, 장로회신학대학교 대학원, 2009), 9.

7) Robert D. Enright, *Helping Client Forgive* (Washington, D.C.: American Psychological Association, 2002), 39-40.

8) Fred Luskin, *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness* (San Francisco, CA.: HarperOne, 2005), 23-42.

용서는 화해와도 다르다. 용서는 기본적으로 개인의 내적인 치유과정이지만, 화해는 두 명 이상의 당사자들 간에 문제를 해결하는 외적이고 행동적인 과정이다. 따라서 화해는 실질적으로 관계가 변화되어야 한다. 이러한 관점에서는 용서는 화해를 향한 과정의 첫 단계로 볼 수 있다. 마음 속 깊이 이루어진 용서가 없이는 진정한 화해가 불가능하다.

그리고 용서는 사면이나 변명해주는 것이 아니다. 사면은 법률을 집행하는 사람이 법률을 위반한 사람에게 위반에 해당하는 처벌을 감해주는 것으로 상처를 입은 당사자가 하는 행동이 아니기 때문에 용서와는 구별된다.⁹⁾ 또한 용서가 변명해주는 것이 아닌 것은 용서는 상처를 직면하고 공정한 판단을 하여 상대방에게 있는 책임을 지는 것으로 출발하지만, 변명해주는 것은 상처를 받았을 때 여러 가지 이유로 자신의 상처가 그것을 저지른 사람이 책임질 바가 아니다 라고 말하는 것이기 때문이다.

이 밖에도 용서는 상대방의 행동을 간과하는 것이나 무관심해버리는 것이 아니며, 시간이 흘러서 상처로 인해 생긴 분노가 줄어드는 것도 아니다. 용서는 능동적인 행동이며 에너지가 많이 소요되는 과정으로 처음에는 여전히 분노를 느끼면서도 상대방을 해방시켜주는 투쟁이다.¹⁰⁾

2) 용서의 신학적 의미

용서에 대한 신학적 논의의 주요 특징 중 하나는 성경과 예수님의 가르침에서 나타나듯이 대인관계적 용서와 신적인 용서가 상호 밀접하게 관련되어 있어 하나님의 용서라는 맥락을 떠나서는 다른 사람에 대한 용서, 즉 대인 용서를 고려할 수 없다는 것이다.¹¹⁾

9) Robert D. Enright, Elizabeth A. Gassin and Ching-Ru Wu, "Forgiveness: A Development View," *Journal of Moral Education* 2(1992): 99-114.

10) Richard P. Fitzgibbons, "The Cognitive and Emotive Use of Forgiveness in the Treatment of Anger," *Psychotherapy* 23(1986): 629-633.

11) John Patton, *Is Human Forgiveness Possible? A Pastoral Care Perspective* (Nashville, TN.: Abingdon Press, 1985), 42.

용서는 용서하기로 선택한 사람의 정서적 치유를 넘어, 상처를 준 사람과 받은 사람과의 관계, 나아가 공동체에 영향을 미치기에 성경은 용서의 중요성을 강조하고 있다.¹²⁾ 그리고 신구약성경을 통하여 하나님은 거듭하여 자신을 포함하여 용서하라고 가르치고 있다.¹³⁾ 하나님은 용서를 통해서 참된 사랑의 관계를 보여주시고 치유하시는 분이다. 그러므로 하나님의 용서 없이는 인간은 손상되고 고립된 관계에 머물 수밖에 없다. 하나님의 용서를 통해서 인간은 새로운 생명을 얻었고(요14:7; 롬5:1), 기쁨을 얻게 되며(요16:20), 구원을 보장받게 되었다(롬8:1). 용서의 하나님은 기독교인에게 용서의 삶을 요구하시며 진정한 회개도 용서를 전제로 삼고 있음을 본다.¹⁴⁾ 대인 관계적 용서와 신적인 용서는 상호밀접하게 관련되어 있어서 하나님의 용서라는 맥락을 떠나서는 다른 사람에 대한 용서, 즉 대인 용서를 고려할 수 없게 되는 것이다.¹⁵⁾ 그래서 Soares-Prabhu는 타인을 용서하는 것은 개인의 성격특성 또는 타고난 심리적 기질이 아니라 하나님에 대해 전적으로 기독교적 경험에 뿌리를 두는 종교적 태도라고 하였다.¹⁶⁾

2. 자아존중감

자아존중감(Self-esteem)에 대한 정의는 학자에 따라 다를 뿐 아니라 서로 다른 용어들이 동일한 현상을 나타내는데 사용하기도 한다.¹⁷⁾ 자아존중

12) The Educational Psychology Study Group, "Must a Christian Require Repentance before Forgiving?" *Journal of Psychology and Christianity* 9(1990): 16-19.

13) Thomas H. Groome, *Educating for Life* (Allen, TX.: Thomas More, 1998), 85-86.

14) Martin H. Padovani, *Healing Wounded Emotions: Overcoming Life's Hurts* (New London, CT.: Twenty-Third Publications, 1988), 34-41.

15) 한숙자·정해순, "외도위기부부의 용서를 위한 기독교 상담학적 접근", 한국복음주의기독교상담학회, 『복음과 상담』 제15권(2010): 245-246.

16) George M. Soares-Prabhu, "As We Forgive: Interhuman Forgiveness in the Teaching of Jesus," *Concilium* 2, no.184(1986): 57-66.

17) Nathaniel Branden, *The Power of Self-Esteem*, 강승규 역, 『나를 존중하는 삶』 (서울: 학지사, 1994), 18.

감은 종종 자아개념(Self-concept)과 혼용되기도 하지만 자아존중감은 단일한 차원의 개념으로 한 개인이 자신을 얼마나 높이 평가하느냐와 관련된 것에 반해 자아개념은 다양한 역할에서 자신에 대해 가지는 기술적 측면에 대한 개념이다.

Jerald G. Bachman과 Patrick M. O'Malley는 세 가지 측면에서 자아존중감을 설명하였는데, 첫째는 개인의 자기 평가 즉, 자기 자신에 대한 가치 판단이며, 둘째는 어떤 특성 또는 부분적 차원으로 보기보다는 전체적 또는 개괄적 차원에서 보아야 하며, 셋째는 비교적 지속적인 성질을 가지는 것이라고 하였다.¹⁸⁾

Stanley Coopersmith는 자아존중감의 기준을 네 가지, 즉 중요도, 능력, 미덕, 영향력으로 언급하면서 자아존중감을 개인이 자신에 대해 유지하는 평가 또는 가치판단으로 규정하였다. Nathaniel Branden은 자아존중감은 완전하게 실현된 심리적 경험으로써, 개인적 능력에 대한 감각인 자아효능감과 개인적 가치에 대한 감각인 자아존중감의 두 측면이 통합된 것이라고 정의하였다.¹⁹⁾ 기독교 심리학자인 David A. Seamands는 자아존중감이란 하나님의 형상으로 지어진 자신이 하나님에 의해 받아들여지고, 소중하게 여겨지며, 사랑 받고 있다는 사실을 인식함으로 얻을 수 있는 가치평가라 하였고,²⁰⁾ 복음주의 상담학자 Gary R. Collins는 자아존중감을 개개인 자신의 가치, 능력, 중요성에 대하여 내리는 평가로 정의하였다.²¹⁾

성경은 자아존중감에 대해서 직접적인 표현은 하고 있지 않으나 하나님

18) Jerald G. Bachman and Patrick M. O'Malley, "Self-Esteem in Youngman: A Longitudinal Analysis of the Impact of Educational and Occupational Attainment," *Journal of Personality and Social Psychology* 35, no.6(1977): 365-380.

19) Nathaniel Branden, *Six Pillars of Self-Esteem* (New York: Bantam, 1994), 26.

20) David A. Seamands, *Healing Grace*, 윤종석 역, 『치유하시는 은혜』 (서울: 두란노, 1990), 162.

21) Gary R. Collins, *Christian Counseling: A Comprehension Guide*, 이현희 · 이혜련 공역, 『크리스찬 카운슬링』 (서울: 두란노, 1988), 486-489.

의 형상대로 지음 받은 자로서 자신을 바르게 인식하는 것에 대한 끊임없는 물음의 과정을 보여준다. 따라서 성경에서 말하고 있는 자아존중감이란 하나님 앞에서 자아존재감과 정체성을 확인해 가는 것이라 할 수 있다. 그리고 자아존중감 회복을 위해서는 죄 용서와 하나님과 사람에게 받아들여지는 용납됨과 진정한 자기사랑을 말하고 있다.²²⁾

실천신학자이며 상담가인 Neil T. Anderson은 자아존중감은 타고난 능력이나 재능 또는 지식이나 외모에 의해 생길 수 있는 것이 아니라, 자신에 대한 가치평가로 자신이 하나님의 자녀라는 사실을 알 때 정당한 자아존중감이 생긴다고 하였다.²³⁾

종합해 보면, 자아존중감이란 하나님의 형상대로 지음 받은 자로서 자신을 바르게 인식하여 자신의 가치, 능력, 중요성을 인정하는 것이다.

자아존중감은 현재 자기 자신을 어떻게 생각하고 느끼는가 하는 것으로부터 일상적인 모든 행동에 영향을 미칠 뿐만 아니라 다른 사람에 대해서 느끼는 방식 · 행동하는 방식 · 선택하는 방식 등에 영향을 미친다. 따라서 자아존중감이 높다는 것은 긍정적이고 적극적인 사고방식으로 인간관계 · 학업 수행 등을 할 수 있다는 것을 의미한다. 그러므로 자아존중감이 높을 수록 자신감을 가지고 건강한 선택을 할 수 있는 것이다.²⁴⁾

특히 청소년들의 자아존중감은 자신의 역할을 얼마나 성공적으로 수행하는가에 대한 자기평가의 결과와 타인들의 동의여부에 의해 많이 형성되는 것으로 보인다.

자신에 대한 긍정적인 평가를 내리거나 긍정적인 평가적 태도를 가지는 것이 건강한 인격으로 성숙하는데 있어서 필수적이며, 이러한 자아존중감의 형성과 변화 · 발달은 인생의 전 과정에 걸쳐 진행되지만 다른 발달 단

22) Neil T. Anderson, *Victory Over the Darkness*, 유희자 역, 『내가 누구인지 이제 알았습니다』 (서울: 조이 선교회, 1999), 35-36.

23) Anderson, *Victory over The Darkness*, 38.

24) 최희영, “청소년의 자아존중감에 관한 연구”(석사학위논문, 관동대학교대학원, 2005), 22-23.

계보다도 특히 청소년기가 자아존중감 형성의 중요한 시점으로 강조되고 있다.²⁵⁾ 그러므로 청소년 시기에 하나님의 형상대로 지음 받은 자로서 자신을 바르게 인식하고 자신의 가치, 능력, 중요성을 인정하는 삶의 태도를 가지게 하는 것은 무엇 보다 중요하다고 하겠다.

3. 자아존중감과 용서

자아존중감은 대인관계에서 발생하는 상처로 인해 심각한 손상을 겪게 될 때 낮아지는데, 이러한 손상을 극복하기 위해 용서를 선택할 수 있고, 용서로 인해 상처가 치유되어 자아 존중감의 회복을 기대할 수 있다. 그래서 Droll은 용서를 하면서 스스로 선택한 사람으로 여기기 때문에 자아존중감이 증가한다고 하였다.²⁶⁾ 그리고 Trainer는 자아존중감은 각 사람이 갖고 있는 용서발달 수준의 차이에 따라 영향을 받고, 이렇게 미치는 영향력은 용서가 결정한다고 하였다.²⁷⁾ 용서능력이 부족하면 부정적인 자아존중감, 우울, 불안 등의 정신병리의 심화와 관계가 있고, 용서를 하는 것만이 아니라 용서를 받는 개인의 자아존중감에 영향을 미친다.²⁸⁾ 또 내적인 용서는 자유롭게 내면의 반응을 따라 이뤄지기 때문에 자기 치유적이며, 용서하는 과정을 통해 자아존중감의 증가를 가져온다. 이렇게 자아존중감에 미치는 영향은 용서를 하는 것뿐 아니라 용서를 받는 것에 따라 다르다.

따라서 기독교 청소년들에게 용서프로그램을 통하여 용서발달을 촉진시

25) 백승숙, “교사-학생관계와 자아존중감, 정신건강, 학업성취도와의 연관성에 관한연구”(석사학위논문, 경희대학교 교육대학원, 2003), 17.

26) D. M. Droll, “*Forgiveness: Theory and research*”(Ph.D. diss., University of Nevada-Reno, 1984), 13-18.

27) Mary Trainer, “*Forgiveness: Intrinsic, Role-expected, Expedient, in the Context of Divorce*”(Ph.D. diss., University of Boston, 1981), 105-118.

28) Paul A. Mauger, “The Measurement of Forgiveness: Preliminary Research,” *Journal of Psychology and Christianity* 11, no.2(1992): 170-180.

키고, 용서과정을 통하여 자아존중감을 향상시키는 것은 매우 의미 있고 중요한 과제라 할 수 있을 것이다. 하지만 상당수의 기독교 청소년들은 용서에 대한 기독교적 가르침과 생활에서 나타나는 모순으로 인해 갈등하며 신앙과 삶을 연결하지 못해 혼란을 겪는 경우를 볼 수 있다. 따라서 기독교 청소년들에게 용서가 자신에게서 시작하여 공동체로 실천되는 것을 통하여 비로서 하나님의 용서와 사랑 그리고 구원에 대한 의미를 이해하고 체험할 수 있도록 하는 것이 중요하다고 하겠다.²⁹⁾

4. 선행 용서모델 프로그램 분석

지금까지 제시된 용서모델들을 살펴보면 심리학 이론을 토대로 한 모델, 도덕발달 구조(framework)을 토대로 한 모델, 용서의 유형화(typology)모델, 용서과정과 관련된 과업을 기술하는 과정모델(Process Model)등으로 범주화 된다고 하겠다.³⁰⁾

심리학이론에 토대한 용서 모델들은 심리분석 또는 심리역동, 융 학파, 개인구념, 실존주의, 자아 대상관계, 구성주의, 초월주의 이론에 기초하여 실시 된 모델이다. 이 가운데 심리역동 모델과 개인구념 모델이 많이 적용되어 왔다. 심리학이론에 토대한 모델들은 내적 일관성이 강하고, 각 모델의 전체가 설정된 심리학 이론의 전체와 잘 맞아서 특별한 이론적 경향을 가진 상담가에 의해 실제에서 유용하게 쓰일 수 있다. 하지만 이 모델들은 경험적 연구가 잘 이루어지지 못하고 있다. 인성과 대인관계 변인들이 용서를 촉진하는 인지적, 정서적 변화에 어떻게 영향을 주는지를 설명하기 위해서 이 이론은 세련화가 더 필요하고, 이 모델의 주요 가설들은 경험적

29) 오오현, “기독교인 용서프로그램”, 33-42.

30) Michael E. McCullough and Everett L. Worthington, “Encouraging Clients to Forgive People Who have Hurt Them: Review, Critique, and Research Prospectus,” *Journal of Psychology and Theology* 22(1994): 3-20.

으로 검증되어야 할 것이다.³¹⁾

도덕발달에 기초한 용서모델은 개인이 인지 기술을 발달시켜 갈수록 상대방의 관점을 더 취할 수 있고, 상대방의 어려움이나 약점에 공감하며 과거에 그들이 준 상처에도 불구하고 그들을 한 인간으로 받아들이고 가치 있다고 한다. 그리고 이 이론을 주장하는 학자들은 용서의 도덕성이 돌봄의 도덕성처럼 정의의 도덕성의 일 측면이 된다고 주장하지만 이러한 이론은 더 정교화 될 필요가 있다고 하겠다.³²⁾

현상을 범주화하는 용서의 유형화 모델은 Nelson, Trainer, Veenstra에 의해서 제안 되었다.³³⁾ Trainer는 용서의 3가지 형태로 역할 기대적 용서(Role-expected), 방편적 용서(Expedient), 본질적 용서(Intrinsic)로 구분하였고,³⁴⁾ Nelson은 가해자에 대한 행동적, 태도적, 정서적 변화의 정도에 따라 무관심한(detached), 제한된(limited), 완전한(full) 용서로 구분했다. 그리고 Veenstra는 가해자 발생 후 대인관계에서 사용될 수 있는 여섯 가지 용서방식에 대해서 가해를 무시하는 것(overlooking), 가해를 변명하는 것(excusing), 가해를 눈감아주는 것(condoning), 가해를 봐주는 것(pardoning), 가해자에게 불평하지 않는 것, 가해자와 신뢰를 형성하는 것으로 제안하였다.³⁵⁾ 유형화 모델은 용서가 다양한 동기에서 생길 수 있고 다양한 결과를 가져온다는 것을 설명하는데 유의할 수 있다. 하지만 용서의 유형화 모델은 아직 충분한 이론적 가치를 가졌다는 분명한 증거가 없고, 본질적 용서로 이끄는 정서적 · 인지적 변화를 격려하는 기법들이 개발

31) Jared P. Pingleton, "The Role and Function of Forgiveness in the Psychotherapeutic Process," *Journal of Psychology and Theology* 17(1993): 27-32.

32) Robert D. Enright, Maria Santos and Radhi Al-Mabuk, "The Adolescent as Forgiver," *Journal of Adolescence* 12(1989): 95-110.

33) 김광수, "용서모델과 청소년 상담", 한국청소년상담원, 「청소년 상담연구」 제5권1호 (1997): 145-163.

34) Trainer, "Forgiveness," 47-68.

35) 김광수, "용서모델과 청소년 상담", 160-163.

되어야 할 과제를 안고 있다고 하겠다.

용서의 과정모델은 내용, 연계, 단계의 수 등에 있어서 다양하지만 지금까지 용서과정 모델에서 논의되어 온 용서단계와 과업들은 대개 가해에 대한 인식, 용서에의 헌신 또는 결정, 인지적 또는 정서적 활동, 행동화에 국한되어 온 것을 볼 수 있다. 그리고 과정모델은 크게 대인 관계적 과정모델과 개인내적 용서 과정을 설명하고 있다. 용서의 과정모델은 용서 과정을 촉진시키는 방법에 대해 상담가를 교육하거나 용서에 관심 있는 일반인들을 도와주는데 가장 유용한 모델로 평가되고 있다. 하지만 과정모델 또한 Enright의 대인용서 과정모델을 제외하고는 경험적으로 검증되지 못하고 있음을 본다.

Enright와 그의 동료들에 의해 개발된 용서과정 모형은 노출단계-결정단계-작업단계-심화단계로 구분되며 하위 단위별 특징으로는 20단계를 제시하고 있다. Enright의 용서과정 모형에 대해서 Worthington은 용서의 과정을 교육하는데 유익한 도구라고 평가를 하였다.³⁶⁾ 우리나라에서는 김광수가 Enright 용서과정 모형을 기초로 연구한 결과 효과가 있음을 검증하였다.³⁷⁾ 그리고 오오현은 Enright의 용서과정 모델이 인지적, 행동적, 감정적 측면을 통합하면서 임상적으로 긍정적인 효과를 내고 있으나 기독교적으로 적용하는데 문제점이 있음을 알고 Enright의 용서과정 모델에 하나님과 인간의 관계를 회복하는 수직적인 차원의 용서개념을 보완하여 기독교 상담에 접목시키고자 하였다.³⁸⁾

오오현은 총 8단계로 ① 준비단계(오리엔테이션 참여자 소개)→② 상처 인정 및 표현단계(내면적 상처와 분노인정 및 표현하기)→③ 기독교적 용서 이해단계(하나님의 용서 체험하기)→④ 기독교적 용서 결정단계(분노의

36) Everett L. Worthington, *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope* (Downers Grove, IL.: Intervarsity Press, 2003), 78-102.

37) 김광수, “용서교육 프로그램” (박사학위논문, 서울대학교대학원, 1999), 10-45.

38) 오오현, “기독교인 용서 상담프로그램”, 10-65.

약순환에서 벗어나기)→⑤⑥ 기독교적 용서작업단계(하나님 관점과 다른 사람 관점으로 보기/하나님 입장과 상대방의 입장되어 느껴보기)⑦기독교적 용서 결과단계(치유를 넘어서 용서 결과단계)→⑧마무리 단계(관계의 심포니: 축복하기)로 제시하였다. Enright의 용서과정 모델은 심리학적인 측면에서 유용한 모델이고, 오오현이 제시한 용서과정 단계는 기독교적인 적용을 하는데 있어서는 매우 의미 있는 연구로 생각된다. 하지만 두 용서 모델에서 간과한 것이 있다면 수직적인 용서와 수평적 용서를 지나치게 인위적으로 이끌고 있다는 점이다. 용서를 이루기 위해서는 문제 원인을 파악하고 이를 위한 여러 시도가 필요하겠지만 진정한 용서는 하나님이 주시는 진실한 마음에서 비롯되며 이 또한 성령의 역사로 이루어진다. 따라서 인위적인 방법이 아닌 하나님께서 허락하신 진정한 용서를 위한 기독교적인 프로그램으로 말씀묵상기도를 통한 용서프로그램을 제시하고 임상적 실험을 통하여 검증하고자 한다.

5. 말씀묵상기도를 통한 용서프로그램

1) 말씀묵상기도를 통한 용서프로그램의 의의

말씀묵상기도를 통한 용서프로그램은 초대교회부터 현재까지 면면히 내려오는 성경적이고 전통적이며 가장 본질적인 성경읽기와 더불어 기도를 통하여 대인 용서경험을 갖도록 하는 것이다. 말씀묵상기도는 정보를 얻기 위한 방식(informational approach)이나 학문적 독서(the scholastic lectio) 방식을 취하는 것이 아니고, 형성적 읽기 방식(formativ approach)을 취한다.³⁹⁾ 그러므로 말씀묵상기도를 통한 용서프로그램은 말씀을 통해 살아 계신 하나님과의 만남(encounter)과 그리스도와의 관계를 깊게 하고 우리

39) Thomas Merton, *Opening the Bible* (Collegeville, MN.: Liturgical Press, 1986), 34-72.

존재의 변화를 추구함으로써 대인에 대한 용서의 폭을 넓혀가는 것을 의미한다.⁴⁰⁾

2) 청소년의 용서를 위한 말씀묵상기도 실행 프로그램

청소년의 용서를 위한 말씀묵상기도 실행 프로그램은 훈련된 지도자의 도움을 통하여 진행되지만 하나님의 말씀을 묵상하며 철저히 성령 하나님을 의지하는 것을 중요시 한다. 왜냐하면 성령이 하시는 일은 “바람이 임의로 부는 것”(요 3:8)과 같기 때문에 인간적인 지식이나 어떤 고정된 틀을 지나치게 제시 할 경우 하나님의 임재를 느낄 수 없기 때문이다.⁴¹⁾ 그래서 청소년의 용서를 위한 말씀묵상기도 실행을 위한 프로그램 구성은 <표 1>과 같이 복잡하지 않게 크게 세단계로 나누어 실시된다.

첫째, 말씀묵상기도 프로그램 구성 준비단계로 프로그램과 집단원을 소개하고 둘째, 실시단계인 2-11주간에는 용서를 위한 말씀묵상기도를 실시하며, 셋째, 마무리 단계에서는 용서와 관계회복을 위해서 하나님과 사람 앞에서 선포하고, 참가자 자신이 그동안의 과정과 결과를 평가하고 마무리를 한다.

그리고 용서를 위한 말씀묵상기도 실시단계 활동 구성은 <표 2>와 같이 시작단계, 활동단계, 정리단계로 각각 나누어서 실시한다.

첫째, 시작단계 5분간은 분주했던 몸과 마음을 가다듬을 수 있도록 분위기를 조성하고, 하나님의 현존을 의식하며, 성령님께 도움을 요청함으로써 시작기도를 드린다.

둘째, 활동단계에서는 미리 제시된 성경 말씀을 세 번 천천히 반복해서 작게 소리 내어 읽고 묵상하게 한다. 첫 번째 말씀을 읽고 묵상할 때는 전

40) Jean Leclercq, *The Love of Learning and the Desire for God* (New York: Fordham University Press, 1961), 71-73.

41) 박주태, “한국교회 영성훈련을 위한 새로운 방안: 렉시오 디비나”(박사학위논문, 호남신학대학교 목회전문대학원, 2006), 74-75.

체 내용을 파악하게 한다. 읽는 도중 내용이 어렵고 이해가 안 되더라도 멈추지 말고 끝까지 읽도록 하게 한다. 그리고 조용히 눈을 감고 2-3분 동안 묵상하며 마음으로 깊이 생각한다. 두 번째 읽고 묵상 할 때도 첫 번째와 같이 천천히 소리 내서 읽게 한다. 첫 번째 보다 좀 더 전체적인 내용이 파악되고 구체적인 특정 사건이나 인물들이나 단어들이 하나씩 들어올 수 있기에 내용이 그려진 대로 묵상하게 한다. 세 번째 읽기와 묵상은 생명의 양식을 찾으면서 읽는 단계로 구체적으로 자신에게 영적인 양식과 생수가 되는 말씀을 찾아 읽고, 그 말씀 앞에 멈추어 묵상하게 한다. 말씀을 읽고 묵상하기를 3회로 기준하여 제시하였으나 상황에 따라서는 그 이상도 반복할 수 있다는 것을 알게 한다. 말씀을 읽고 묵상하기 다음 순서로 각자 주어진 말씀을 가지고 묵상하며 되새김하게 한다. 그리고 묵상된 말씀을 계기로 깊은 기도에 들어갈 수 있도록 시간을 가진다. 묵상기도의 시간이 끝나면 자신이 깨달은 바에 대해서 자유롭게 나눔의 시간을 가진다. 나눔은 모두가 의무로 해야 하는 것은 아님을 알게 한다.⁴²⁾

셋째, 정리단계에서는 하나님께 감사의 기도 또는 주기도문으로 마침기도를 드린다. 그리고 말씀묵상기도를 마치고 일어서기 전에 준비된 노트에 오늘 읽은 성경 구절에서 특별히 마음에 와 닿은 부분이나, 읽기를 통해서 주님께서 자신에게 들려주신 말씀이라고 여겨지는 것, 혹은 느낌이나 감상 등을 자신이 원하는 형식을 따라 기록하게 한다. 마무리 후 자리에서 일어나기 전 생명의 양식으로 받은 말씀을 한 번 더 기억하고 암송하며, 할 수만 있으면 암송장도 만들게 한다. 그리하여 쪽지수행에 도움이 되게 한다.⁴³⁾

2-11주간 동안 실시단계를 통하여 나눔의 시간과 정리단계를 통하여 최

42) 오윤선, “청소년 분노 조절을 위한 말씀묵상기도 효과연구”, 한국복음주의기독교상담학회, 『복음과 상담』 제17권(2011): 138-144.

43) 오윤선, 『말씀묵상기도를 통하여 청소년 분노조절하기』 (서울: 예영 B&P, 2011), 186-189.

종 마무리 단계에서는 용서와 관계회복을 위한 선포식을 하며, 용서대상에게 편지 쓰기, 찾아가서 용서하기 등을 통하여 용서의 축복을 누리게 한다.

〈표 1〉 용서를 위한 말씀묵상기도 프로그램

단계	회기	주요 활동내용
준비단계	1	오리엔테이션/ 집단원 소개
실시단계 (용서를 위한 말씀묵상 기도 실시)	2-11	<ol style="list-style-type: none"> 1. 무엇을 용서하는가? (창50:17) -허물을 용서함. (마6:14) 사람의 과실을 용서함, (막11:25) - 혐의를 용서함 (고후2:10)-무슨 일이나 용서함 (고후12:13)-공평치 못한 일을 용서함 2. 용서해야 할 이유 (마22:39)-하나님의 계명이므로 (눅6:37)-너희가 용서를 받았기 때문에 (눅23:43)-예수님께서 본을 보여 주셨기 때문에 (롬12:20)-유익이 되기 때문에 (골3:13)-주께로부터 먼저 용서를 받았기 때문에 3. 용서는 하나의 과정 (골 3:13; 창50:15-21)-용서는 과정 (막11:25)-용서해야 용서를 받는다. (눅17:4)-회개하면 언제든지 용서를 하라. (엡4:32)-하나님이 용서하심 같이 용서하라. (골3:13)-주께서 용서하심 같이 용서하라. 4. 용서 1단계 (롬 3:23; 뱀전 4:12; 전3:4)- 상처확인 5. 용서 2단계 (전3:1-8; 잠 8:13)-미움을 고백 6. 용서 3단계 (빌4:13; 눅6:37; 막11:25; 로8:37; 롬12:17-19; 마18:21-22; 고전 13:5)-치유 받기선택 7. 용서 4단계 (골3:13; 마5:45-47; 마6:14-15; 고후 5:18; 마5:44; 눅23:34)-화목을 통한 자유 8. 사랑하고 널리 용서하는 법 (사55:6-11; 롬4:7-8; 시32:3-4; 요8:1-11; 마8:21-35) 9. 용서와 성공적인 삶 (빌2:5-11; 요14:15; 눅6:3) 10. 서로 용서를 구하고 용서 선포하기 (대상 21:9-17)
마무리 단계	12	용서와 관계회복/ 집단원 축복하기

〈표 2〉 용서를 위한 말씀묵상기도 실시단계 활동

단 계	활 동	시 간
시작단계	하나님 의식하기 / 성령님께 도움청하기/시작기도	5분
활동단계	주어진 말씀을 3회 읽기	35분
	읽은 말씀을 묵상-반복하여 말씀에 집중하기	
	말씀으로 기도하기	
	마음을 열고 침묵의 시간 / 나눔의 시간	
정리단계	마침기도 / 기록하기 / 양식으로 받은 말씀을 한 번 더 기억하고 암송 / 말씀 암송장	5분

6. 연구방법 및 절차

1) 연구의 대상 및 조사도구의 구성과 타당도 및 신뢰도

본 연구는 말씀묵상기도를 통한 용서프로그램이 기독교 청소년의 자아존중감에 미치는 효과 연구로써, 실험연구 방법과 사례분석이 적용되었다. 본 연구를 위한 표집 대상은 서울의 C, K 경기도 N교회에 출석하는 고등부 1학년 60명을 선발한 후, 말씀묵상을 통한 실험집단 30명(남 15, 여 15), 통제집단에 30명(남 15, 여 15)을 선정하여 실시되었다.

본 연구에서 용서를 측정하기 위해서 Enright의 용서심리검사(Enright Forgiveness Inventory: EFI)를 박종효(2002)가 번안하여 사용한 용서 심리검사를 사용하였다. 총 문항은 30문항이며 인지적 용서 10문항, 정서적 용서 10문항, 행동적 용서 10문항으로 검사형식은 4점 Likert식 척도로써 1점(전혀 그렇지 않다), 2점(별로 그렇지 않다), 3점(그렇다), 4점(매우 그렇다)으로 이루어졌다. 이 검사의 Cronbach's α 는 박종효 연구에서는 .95이었으며, 본 연구를 위해서 최종 실시한 Cronbach's α 는 .91로 나타났다.

자아존중감 검사는 Rosenberg(1979)의 자아존중감 척도(Rosenberg's Self-Esteem Scale)를 김충희(1995)가 청소년에게 적합하도록 수정하여

사용한 측정도구를 사용하였다. 이 검사는 총 10개 문항으로 긍정적 문항 5개, 부정적 문항 5개로 구성되어 있는 5점 Likert식 척도로써 1점(전혀 그렇지 않다), 2점(그렇지 않다), 3점(보통이다), 4점(그렇다), 5점(매우 그렇다)으로 이루어졌다. 이 검사의 Cronbach's α 는 이창희 연구에서는 .82이었으며, 본 연구를 위해서 최종 실시한 Cronbach's α 는 .88로 나타났다.

2) 연구설계 및 절차

본 연구는 유사 실험설계(Quasi-experimental Design)와 사례연구를 적용하여 2012년 6월16일부터 9월1일까지 12회기에 걸쳐 실시되었다. 연구를 수행함에 있어서 실험집단 및 통제집단 청소년에게 용서행위와 자아존중감의 사전 검사를 실시한 후, 실험집단 청소년에게는 말씀묵상기도를 통한 용서프로그램을 실시하였고, 통제집단은 실시하지 않은 상황에서 동일한 검사도구로 사후검사를 실시하여 어떠한 변화가 있었는지를 분석해 보았다.

3) 자료분석 기법

본 연구는 사전-사후 검사를 실시하여 자료가 수집되었으며, 수집된 자료는 부호화 과정과 오류 검토 작업을 거친 후 PASW(SPSSWIN 18.0) 통계 패키지 프로그램을 이용하여 통계처리 및 자료를 분석하였다. 전체 연구 대상자의 연구문제를 검증하기 위하여 기술통계 분석과 독립표본 t-검정, 대응표본 t-검정 분석을 실시하였다. 그리고 모든 측정도구의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's α 의 내적신뢰도 계수를 산출하였다. 그뿐만 아니라 프로그램의 효과를 보다 정확하게 평가하기 위해서 실험집단 가운데 사전-사후 검사의 평균 차이가 많은 학생을 대상으로 실험자의 관찰 및 부모 상담과 관찰자들의 증언을 토대로 개인사례 분석이 실시되었다.

7. 연구의 결과 분석

1) 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검사

실험집단과 통제집단의 용서경험 및 자아존중감 수준에 있어서 동질의 집단인지 여부를 알아보기 위해 집단 간 수준검사를 실시하여 분석한 결과는 <표 3>과 같다. 실험집단과 통제집단 간의 동질성 여부를 알아보기 위해서 t검증을 실시한 결과 용서경험($p=.413$)과 자아존중감($p=.331$)은 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 본 연구를 위한 실험집단과 통제집단은 동질집단임이 증명되었다.

<표 3> 실험집단과 통제집단의 용서경험 및 자아존중감 사전검사

구분	실험집단(n=30)		통제집단(n=30)		t	p
	M	SD	M	SD		
용서경험	66.65	18.68	66.10	17.57	.312	.413
자아존중감	35.21	10.48	35.38	7.41	-.205	.331

2) 집단 간 사전-사후 차이에 따른 효과

말씀묵상기도를 통한 용서프로그램이 기독교 청소년의 용서경험 및 자아존중감에 미치는 효과에 대한 차이를 검증하기 위해서 실험집단과 통제집단 간 사전-사후 차이에 따른 분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다.

<표 4> 자아존중감 및 대인관계에 대한 집단 간 사전-사후 차이 검증

구분	실험집단(n=30)				통제집단(n=30)			
	M	SD	t	p	M	SD	t	p
사전 용서경험	66.65	18.68	-3.82	.004**	66.10	17.57	.56	.461
사후 용서경험	78.21	18.97			66.12	14.57		
사전 자아존중감	35.21	10.48	-1.74	.012*	35.38	7.41	.61	.543
사후 자아존중감	39.28	6.42			34.21	6.35		

* $P<.05$ ** $P<.01$

〈표 4〉에서 보는 바와 같이 실험집단의 용서경험은 사전평균 66.65-사후평균 78.21으로 측정되었으며, 자아존중감은 사전평균 35.21-사후평균 39.28로 측정되었다. 그리고 통제집단의 용서경험은 사전평균 66.10-사후평균 66.12으로 측정되었고, 자아존중감은 사전평균 35.38-사후평균 34.21로 측정되었다. 두 집단 가운데 실험집단 평균이 통제집단 평균에 비해서 점수 차가 상대적으로 크게 나타났다.

두 집단 간의 차이를 위해서 t검증을 실시한 결과 통제집단의 용서경험과 자아존중감의 유의수준이 무의미한 것에 비하여 실험집단의 유의수준은 용서경험 $p < .01$ 에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났고, 자아존중감 $p < .05$ 에서도 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이는 말씀묵상기도를 통한 용서프로그램에 참여한 청소년이 그렇지 않은 청소년에 비해 용서경험과 자아존중감 지수가 더 증가함을 의미한다.

3) 실험집단 내 개인사례분석

(1) 사례배경

말씀묵상기도를 통한 용서프로그램이 기독교 청소년의 용서경험 및 자아존중감에 미치는 효과에 대해서 보다 객관적인 연구를 위해서 사전-사후 검사에서 유의미한 차이를 보이는 실험집단 청소년 가운데 1명(B군)을 선발하여 사례연구를 실시하였다.

고등학교 1학년에 재학 중인 B군의 아버지는 4급 행정직 공무원(서기관)으로 현재 가족과 떨어져 대전에서 지내고 있으며, 주말에만 서울로 올라온다. B군 가족은 모두 신앙생활을 하고 있으며, B군 또한 매주 교회를 빠지지 않고 출석하고 있으나 교회에서 동료 학생들과 잘 어울리지는 못하는 편이었고, 집에서도 여동생(중2)과 잘 지내지 못하였다. B군의 외모는 조금 외소해 보이나 억양은 매우 강한 편이었다. B군 아버지의 성격은 강직하며, 언어 표현이 직설적이고 거친 편인 것에 비해서 어머니는 지나치게 소심하고 내성적인 편이다. B군의 학교성적은 보통이하이며, 자아존중

감이 낮은 편이고 주위 사람들에 대해서 적대감정을 가지고 있었다. 특히 자신을 왕따 시키는 친구들과 거칠게 대하는 아빠 그리고 자신을 무시하는 여동생에 대해서 분노가 많았다.

(2) 사전 평가 및 말씀묵상기도 용서프로그램 적용

본 연구에 참여한 실험집단의 사전 용서경험 평균(M=66.65)과 사전 자아존중감 평균(M=35.21)에 비해 B군의 사전 용서경험 평균(M=62.48)과 사전 자아존중감 평균(M=32.31)은 실험집단 및 통제집단 전체 평균 보다 낮게 나타났다.

B군에게 실시된 말씀묵상기도에 따른 용서프로그램은 시작단계, 활동단계, 정리단계 순서로 실시되었다. 초기단계에서는 몸과 마음의 자세를 가다듬고 하나님의 현존을 의식하고 각자 자유롭게 성령님께 도움을 청하며 시작기도를 드리게 하였다. B군을 포함한 상당수 학생들이 초기 몇 주 간은 조금 어색해했으나 중기로 접어들면서 점차로 적응해 갔다. 활동단계에서는 미리 제시된 성경말씀을 세 번 천천히 반복해서 작게 소리 내어 읽고 묵상하게 했다. 대부분 말씀을 읽고 묵상하기를 3회로 기준하여 제시하였으나 상황에 따라 조금씩 달리 적용되기도 했다. 처음에는 B군이 매우 소극적이었으나 중 후반 부터 서서히 자신이 깨달은 바에 대해서 나눔의 시간에 참여하게 되는 변화를 보이기 시작했다.

그리고 용서를 위한 말씀묵상기도를 하고 일어서기 전에 마음에 와 닿은 부분이나, 읽기를 통해서 주님께서 자신에게 들려주신 말씀이라고 여겨지는 것, 혹은 느낌이나 감상 등을 자신들이 원하는 형식을 따라 기록하라고 했을 때, B군은 3주까지는 매우 소극적이었으나 4주 이후부터 마음을 열고 변화의 태도를 보였다. 그리하여 5주에 접어들면서 연구자가 B군에게 암송장의 필요성을 구체적으로 알려주고 활용해 보도록 했다.

B군은 7주에 접어들면서 행동에 많은 변화를 보였는데, 자신의 낮은 자존감과 증오감에 대해서 치료를 받고 싶다고 표현하며 기도를 부탁하기도 했다. 그리고 하나님 말씀과 기도에 대해서 너무나 무지한 자신에 대해

서 표현하기도 했다. 10주째부터는 B군이 말씀 읽기 시간과 기도시간에 감동하는 모습도 볼 수 있었고, 외견상으로도 처음보다 얼굴이 많이 밝아졌음을 느낄 수 있었다.

(3) 사후 평가 및 해석

B군이 말씀묵상기도를 통한 용서프로그램에 참여한 후에 나타난 사후 평가를 보면 실험집단의 전체 사후 용서경험 평균($M=78.21$)보다 증가된 $M=79.11$ 로 나타났으며, 자아존중감 역시 실험집단 전체 사후 평균 ($M=39.28$)보다 다소 증가된 $M=40.12$ 로 평가 되었다.

그리고 관찰자인 어머니와 학교 및 교회학교 교사 그리고 주위 친구들의 평가에서도 B군의 용서행동과 자아존중감이 높아졌음이 확인되었다. 이는 말씀묵상기도를 통한 용서프로그램이 B군의 용서행동과 자아존중감에 효과를 미치게 되었음을 증명한다고 하겠다.

III. 닫는 글

1. 연구의 논의

말씀묵상기도를 통한 용서프로그램이 청소년들의 용서경험과 자아존중감 증진 효과검증을 위해서 조사 분석된 자료를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 표집된 실험집단과 통제집단이 동질의 집단인지 알아보기 위하여 사전 검사 후 평균을 구하여 t검증을 실시한 결과 용서경험에서는 $p=.413$, 자아존중감은 $p=.331$ 로 두 집단 간에 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과는 본 연구에 참여한 서울의 C, K교회와 경기도 N교회에 출석하는 고등부 1학년생들이 인구통계학적 변인에 관계없이 사전 검사에

서 용서경험과 자아존중감 지수가 비슷함을 의미한다고 하겠다.

둘째, 실험집단과 통제집단 간의 차이를 위해서 t검증을 실시한 결과 통제집단의 용서경험과 자아존중감의 유의수준이 무의미한 것에 비하여 실험집단의 유의수준은 용서경험 $p < .01$ 에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났고, 자아존중감 $p < .05$ 에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

셋째, 실험집단에 속한 B군의 사례분석을 통해서 볼 때 말씀묵상기도를 통한 용서프로그램은 성령님의 임재 가운데서 이루어지기에 수평적 관계만을 중시하는 심리학적 접근의 한계를 극복하는 좋은 대안이 될 수 있음을 확인할 수 있었다.

이와 같은 연구결과는 연구 문제로 제시한 실험집단과 통제집단 간에 차이가 있을 것이라는 가설을 입증한다고 하겠으며, 오윤선의 선행연구에서 말씀묵상기도가 청소년 불안조절에 효과가 있음이 입증된 것과 아울러 용서경험과 자아존중감에도 효과가 있음을 확인할 수가 있었다.⁴⁴⁾

2. 결론 및 제언

대인관계에서 미해결 된 분노감과 낮은 자존감에서 비롯된 청소년의 문제는 나날이 증가하고 있다. 본 연구를 통해서 말씀묵상기도를 통한 용서프로그램이 청소년 용서경험과 자아존중감 증진에 의미 있는 효과가 있음이 검증된 것은 기독교 청소년 상담과 지도에 중요한 연구의 기초자료가 된다고 하겠다.

최근 용서와 자아존중감 향상을 위한 많은 연구가 실시되고 있지만 대부분 인본주의 심리학에 뿌리를 두고 실시되고 있으며, 기독교 청소년에게 적용하는데도 많은 한계가 있음을 본다. 하나님께서는 이미 말씀과 기도를 통하여 우리가 어떻게 자신을 다스려나가며 주 안에서 진정한 웰빙이 무엇

44) 오윤선, "청소년의 불안조절을 위한 말씀묵상기도 효과 연구", 130-152.

인지를 구체적으로 말해주고 있다.

따라서 본 연구는 이러한 측면에서 말씀묵상기도를 통하여 용서 메뉴얼에 따라 청소년들의 심리적·영적 웰빙을 위해서 검증된 의미 있는 연구가 되었다고 볼 수 있다. 그리고 기독교 청소년들의 행복증진과 신앙지도를 위해서 복음주의적 입장에서 용서경험과 자아존중감 증진을 위한 구체적인 연구는 계속되어야 할 것이다.

본 연구에 이어서 후속 연구를 위한 제언을 한다면 다음과 같다.

첫째, 용서경험과 자아존중감에 대한 이해가 문화권에 따라서 차이가 있기에 다문화권 청소년 또는 국가별 비교연구를 한다면 좀 더 풍부한 자료를 얻을 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구에서는 용서경험과 자아존중감에 변인을 제한하였으나 좀 더 다양한 변인을 통한 연구가 된다면 보다 다양한 정보를 얻을 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구는 일부 지역교회에 출석하는 고등학생만을 대상으로 연구가 실시되었으나, 후속 연구에서는 초등학교와 중학생들까지 확대한다면 연령변화에 따른 연구 결과를 탐색할 수 있을 것이다. 넷째, 본 연구에서 양적 연구와 사례연구를 시도하였으나 보다 심층적인 접근을 위한 질적 연구를 실시함으로써 양적 연구에서 발견하기 어려운 새로운 변인들을 탐색할 수 있을 것이다.

【 참고문헌 】

- 김광수. “용서모델과 청소년 상담”. 한국청소년상담연구원. 「청소년 상담연구」 제5권 1호(1997): 145-163.
- 김광수. “용서교육 프로그램”. 박사학위논문, 서울대학교대학원, 1999.
- 김영화. 『학교폭력, 청소년 문제와 정신 건강』. 서울: 한울 출판사, 2012.
- 노향규. “용서 변화현상 모델의 목회상담적 적용”. 박사학위논문, 장로회신학대학교 대학원, 2009.
- 박주태. “한국교회 영성훈련을 위한 새로운 방안: 렉시오 디비나”. 박사학위논문, 호남신학대학교 목회전문대학원, 2006.
- 백승숙. “교사-학생관계와 자아존중감, 정신건강, 학업성취도와의 연관성에 관한 연구”. 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원, 2003.
- 오오현. “기독교인 용서프로그램: 개발 및 적용”. 박사학위논문, 계명대학교대학원, 2002.
- 오윤선. 『말씀묵상기도를 통한 청소년 분노조절하기』. 서울: 예영 B&P, 2011.
- 오윤선. “청소년 분노 조절을 위한 말씀묵상기도 효과연구”. 한국복음주의기독교상담학회. 「복음과 상담」 제17권(2011): 130-152.
- 최희영. “청소년의 자아존중감에 관한 연구”. 석사학위논문, 관동대학교대학원, 2005.
- 한국청소년상담원 편. 『2010 상담경향 분석 보고서』. 서울: 청소년상담원, 2001.
- 한숙자·정해순. “외도위기부부의 용서를 위한 기독교상담학적 접근”. 한국복음주의기독교상담학회. 「복음과 상담」 제15권(2010): 222-252.
- 황혜자·김태훈. “용서훈련 집단상담이 비행청소년의 분노수준과 학교 적응에 미치는 효과”. 동아대학교. 『동아논총』 제42권 (2006): 111-149.
- Anderson, Neil T. *Victory Over the Darkness*. 유희자 역. 『내가 누구인지 이제 알았습니다』. 서울: 조이선교회, 1999.
- Bachman, Jerald G. and Patrick M. O' Malley. “Self-Esteem in Youngman: A Longitudinal Analysis of The Impact of Educational and Occupational Attainment.” *Journal of Personality and Social Psychology* 35, no.6(1977): 365-380.

- Branden, Nathaniel. *The Power of Self-Esteem*. 강승규 역. 『나를 존중하는 삶』. 서울: 학지사, 1994.
- Branden, Nathaniel. *Six Pillars of Self-Esteem*. New York: Bantam, 1994.
- Collins, Gary R. *Christian Counseling: A Comprehension Guide*. 이현희 · 이혜련 공역. 『크리스찬 카운슬링』. 서울: 두란노, 1988.
- Droll, D. M. "Forgiveness: Theory and Research." Ph.D. diss., University of Nevada-Reno, 1984.
- Enright, Robert D., Gassin A. Elizabeth and Ching-Ru Wu. "Forgiveness: A Development View." *Journal of Moral Education* 2(1992): 99-114.
- Enright, Robert D., Maria Santos and Radhi Al-Mabuk. "The Adolescent as Forgiver." *Journal of Adolescence* 12(1989): 95-110.
- Enright, Robert D. *Helping Client Forgive*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2002.
- Fitzgibbons, Richard. P. "The Cognitive and Emotive Use of Forgiveness in the Treatment of Anger." *Psychotherapy* 23(1986): 629-633.
- Groome, Thomas. H. *Educating for Life*. Allen, TX.: Thomas More, 1998.
- Leclercq, Jean. *The Love of Learning and the Desire for God*. New York: Fordham University Press, 1961.
- Luskin, Fred. *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness*. San Francisco, CA.: HarperOne, 2005.
- Mauger, Paul A. "The Measurement of Forgiveness: Preliminary Research." *Journal of Psychology and Christianity* 11, no.2(1992): 170-180.
- Mccullough, Michael E. and Everett L. Worthington. "Encouraging Clients to Forgive People Who have Hurt Them: Review, Critique, and Research Prospectus." *Journal of Psychology and Theology* 22(1994): 3-20.
- Merton, Thomas. *Opening the Bible*. Collegeville, MN.: Liturgical Press, 1986.
- Padovani, Martin H. *Healing Wounded Emotions: Overcoming Life's Hurts*. New London, CT.: Twenty-Third Publications, 1988.
- Patton, John. *Is Human Forgiveness Possible? A Pastoral Care Perspective*. Nashville, TN.: Abingdon Press, 1985.

- Pingleton, Jared P. "The Role and Function of Forgiveness in the Psychotherapeutic Process." *Journal of Psychology and Theology* 17(1993): 27-32.
- Soares-Prabhu, George M. "As We Forgive: Interhuman Forgiveness in the Teaching of Jesus." *Concilium* 2, no.184(1986): 57-66.
- Seamands, David A. *Healing Grace*. 윤종석 역. 『치유하시는 은혜』. 서울: 두란노, 1990.
- Trainer, Mary "Forgiveness: Intrinsic, Role-expected, Expedient, in the Context of Divorce." Ph.D. diss., University of Boston, 1981.
- Triandis, Harry T. "The Psychological Measurement of Cultural Syndromes." *American Psychologist* 51(1996): 407-415.
- Worthington, Everett L. *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope*. Downers Grove, IL.: Intervarsity Press, 2003.

【 Abstract 】

The Effect of a Forgiveness Program on Forgiveness Experience and Self-esteem of the Christian Adolescents

Yoon-Sun Oh

Korean Bible University

The purpose of this study was to examine the effects of a forgiveness program on forgiveness experience and self-esteem of the Christian adolescents. Data were collected from 30 high schools students who were the Christians.

This study confirmed the results as follows.

First, as a result of homogeneity test between the experimental group and the control group, the sub-regions of forgiveness experience and self-esteem are such that $p=.413/p=.331$ do not show significant difference statistically in scores.

Second, as a result of analysis of the pre-post differences, the average scores forgiveness experience pre($M=66.65$)-post($M=78.21$) and self-esteem pre($M=35.21$)-post ($M=39.28$) of the experimental group of a forgiveness program are relatively showed a significant difference compared to the average scores pre(forgiveness experience $M=66.10$, self-esteem $M=35.38$)-post(forgiveness experience $M=66.12$, self-esteem $M=34.21$) of the control group. While a significant level of forgiveness experience and self-esteem of the control group are meaningless, a significant level of forgiveness experience $p<.01$ and self-esteem $p<.05$ showed statistically significant in the experimental group.

In the above results, forgiveness program has been proven to be effective of the adolescents' forgiveness experience and self-esteem.

Key words: forgiveness program, forgiveness experience, self-esteem, experimental group, control group