

# Worthington의 용서 증진 집단상담 프로그램의 효과

김 경 준\* 김 화 자\*\*

## 국문초록

본 연구의 목적은 Worthington이 개발한 용서 증진 집단상담 프로그램이 한국적 상황에서도 효과가 있는지를 검증하고, 기독교 상담 현장에서의 활용성을 타진해 보는 데 있다. 연구대상은 미국 LA에 거주하고 있는 한국인 성인으로 실험집단 6명과 통제집단 6명의 자료가 최종 분석에 사용되었다. 용서 척도로 한국판 가해 행동 동기 척도(TRIM-K)와 한국판 특성용서 척도(TFS-K)를 사용하였으며, 또한, 용서 이외의 심리학적 효과 측정을 위하여 한국판 우울증 선별도구(PHQ-9-K), 한국어판 불안 척도(K-BAI) 및 한국판 상태 분노 척도(STAXI-K)를 사용하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 프로그램 시행 후에 실험집단의 가해 행동 동기 척도의 전체 점수는 반복측정 분산분석 결과 통제집단에 비해 유의미한 감소가 나타났다 ( $\eta^2 = .60$ ,  $F(1, 10) = 14.96$ ,  $p = .003$ ). 둘째, 특성용서, 우울, 불안, 및 분노 수준에서는 집단 간 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이상의 연구결과 이 프로그램이 한국적 상황에서도 용서의 수준을 향상시키는데 어느 정도는 효과적이라고 할 수 있으며, 의지적이고 지속적인 용서를 가르치는 기독교 상담 장면에서 효과적인 도구로 사용될 수 있는 가능성을 보여주었다.

**중심단어:** 용서, 용서 증진 프로그램, 결단적 용서, 감정적 용서, Worthington

• 논문 투고일: 2016년 9월 26일

• 논문 수정일: 2016년 10월 28일

• 게재 확정일: 2016년 11월 3일

\* 풀러신학대학교

\*\* 월드미션대학교

## I. 여는 글

용서는 종교적이고 철학적인 성격이 강하기 때문에 심리학계에서 용서에 대해 연구가 본격적으로 시행된 것은 그리 오랜 역사를 가지고 있지 않다. 미국의 경우에도 1970년까지는 아무도 용서를 과학적으로 연구하지 않았으며 1984년에 이르러서야 신학자인 Lewis Smedes가 쓴 『용서와 망각: 우리가 받지 말아야 할 상처의 치료』(*Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*)라는 책이 출판되면서부터 용서에 관한 과학적인 연구가 심리치료 분야에서부터 시작되었다.<sup>1)</sup> 우리나라의 경우에는 오영희(1990)의 용서 발달에 관한 연구를 시작으로 심리학 분야에서 용서에 관한 연구가 최근까지 이어졌으며, 김광수(2002; 2004)와 이영수와 김광수(2013)의 용서 연구의 동향에 대한 연구와 박종효(2006)의 용서 심리이론과 교육프로그램에 관한 개관적 연구도 이루어졌다.<sup>2)</sup> 또한, 2014년에는 조수연, 권경인, 이지현<sup>3)</sup>에 의해 용서 집단상담 프로그램에 대한 메타분석 연구가 이루어지기도 하였다.

한편, 용서에 대한 연구가 활발히 진행되면서 용서가 영적인 건강뿐 아니라 신체적이고 심리적인 건강에 유익한 면이 밝혀지면서 심리치료에서도 용서를 증진하려는 시도가 여러 차례 이루어졌는데 특히, 집단상담 또는 집단교육 프로그램의 형태로 많은 연구가 이루어져 왔다. 또한, 이 프로그램 중에는 기독교적인 내용을 포함시키려는 노력이 있었다. 오오현(2001)<sup>4)</sup>

1) Everett L. Worthington, Jr., "Initial Questions About the Art and Science of Forgiving," in *Handbook of Forgiveness*, ed. Everett L. Worthington, Jr. (New York: Taylor & Francis Group, 2005), 1-13.

2) 이영수 · 김광수, "국내 용서 연구 동향 분석: 학술지 논문을 중심으로(1990-2012)", 한국청소년상담복지개발원, 「청소년 상담 연구」 제21권 2호(2013): 298-316.

3) 조수연 외, "용서 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석", 한국상담학회, 「상담학 연구」 제15권 6호(2014): 2269-2290.

4) 오오현, "기독교인 용서상담 프로그램 개발 및 효과연구"(박사학위논문, 계명대학교 대학원, 2001).

은 국내에서 최초로 기독교인을 대상으로 한 용서 상담 프로그램을 개발하여 용서와 분노에서 그 효과성을 검증하였다. 그 후에 윤영숙(2004)<sup>5)</sup>이 오오현이 개발한 용서 상담 프로그램을 목회자 부인들을 대상으로 실시하여 용서, 분노, 그리고 심리적 안녕감의 정도가 증가하는 것을 확인하였으며, 신승자(2005)<sup>6)</sup>도 오오현의 프로그램을 기독교인 청년들에게 적용하여 용서, 분노, 영적 안녕감, 그리고 희망의 정도가 증가함을 검증하였다. 한편, 남윤자(2009)<sup>7)</sup>는 기독교 청소년들을 대상으로 기독교적 용서 상담 프로그램을 적용하여 효과성을 검증하였으며, 최정환(2013)<sup>8)</sup>은 긍정심리학을 활용한 기독교적 용서 상담프로그램을 개발하여 상처가 있는 성인들을 대상으로 용서, 분노 및 자아존중감과 영적 성장에 유의미한 변화가 있었음을 검증하였다. 그러나 우리나라에서 개발된 이들 대부분의 프로그램은(기독교 용서 상담 프로그램포함) Enright의 용서 과정 모형을 기초로 하여 개발 되었으며, 프로그램 회기수도 비교적 긴 편으로, 조수연, 권정인, 이지현의 메타분석 연구에서 아동, 청소년, 성인들을 대상으로 한 프로그램의 가장 많은 부분을 차지하는 회기 수는 7-10회로 나타났다 (아동: 85%, 청소년: 72%, 성인: 73%).<sup>9)</sup>

본 연구는 그동안 우리나라에서는 잘 알려지지 않았던 Everett Worthington에 의해 개발된 용서 증진 집단상담 프로그램을 소개하고, 한국인에게도 그 효과성이 나타나는지를 알아보고자 한다. Worthington은 용서에 관한 과학적인 연구에서 Enright와 쌍벽을 이루는 잘 알려진

5) 윤영숙, “기독교인 용서상담 프로그램이 목회자 부인들의 용서, 분노 및 심리적 안녕감에 미치는 영향”(석사학위논문, 계명대학교대학원, 2004).

6) 신승자, “기독교인 용서교육 프로그램이 용서 정도 및 분노, 영적안녕, 희망에 미치는 효과”(석사학위논문, 전주대학교 상담대학원, 2005).

7) 남윤자, “청소년을 위한 기독교적 용서 프로그램이 용서정도, 분노감 및 영적 안녕감에 미치는 영향”(석사학위논문, 침례신학대학교 상담대학원, 2009).

8) 최정환, “긍정심리학을 활용한 기독교 용서상담 프로그램 개발연구”(박사학위논문, 아세아연합신학대학교대학원, 2013).

9) 조수연외, “용서 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석”, 2277.

기독교 심리학자로서, 6회기로 이루어진 용서 증진 프로그램을 개발하여 그 과학적 효과성을 미국에서뿐만 아니라 다른 문화권에서도 입증하였다.<sup>10)</sup> 또한, 이 프로그램은 기독교인들과 일반인들을 위한 각기 다른 매뉴얼을 제공하고 있어 참여 대상의 성격에 맞게 프로그램을 운영할 수 있는 효과적인 도구이다.

따라서, 본 연구의 목적은 일반인을 대상으로 한 Worthington이 개발한 용서 증진 프로그램에 대한 효과성을 실험집단 (experimental group) 과 통제집단 (control group)을 이용하여 과학적으로 검증하여 우리나라에서의 적용 가능성을 탐색해보고 기독교 상담의 환경에서의 적용성을 아울러 타진해 보는 데 있다. 이는 기독교인을 위한 프로그램과 일반인을 위한 프로그램을 비교할 때 몇 가지 차이점을 제외하고는 큰 흐름은 비슷하기 때문이다. 즉, 기독교인을 위한 프로그램은 첫 회기의 용서에 대한 문헌을 고찰 하는 부분에서 일반 문헌 대신 성경을 사용하며, 상처를 회상하는 부분에서 하나님께 상처를 올려드리는 부분이 추가되어 있다는 점이 주요한 차이점이기 때문에 일반인을 위한 프로그램이 효과적으로 판명된다면 기독교인들을 대상으로 한 기독교 상담 장면에서도 충분히 효과적인 적용 가능성이 있기 때문이다. 이와 같은 연구 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구문제를 제시한다. 첫째, 용서 증진 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 용서의 정도에 있어서 유의미한 차이를 나타낼 것이다. 둘째, 용서 증진 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 용서 척도 외에 우울증, 불안증, 및 분노의 정도에서 유의미한 차이를 나타낼 것이다.

---

10) Yin Lin, et al., "Efficacy of REACH Forgiveness Across Cultures," *Journal of Clinical Psychology* 70, no 9 (2014): 781-793.

## II. 펴는 글

### 1. 용서에 대한 이해

#### 1) 용서의 정의

##### (1) 용서의 기독교적 의미

기독교적인 관점에서 보면, 용서의 의미는 하나님의 죄 사하심과 밀접하게 관련되어 있으며 우리에게 지은 죄로 인한 빛을 탕감해주는 권리의 포기를 의미한다.<sup>11)</sup> 즉, 용서의 기독교적 의미는 “하나님의 임재로부터 인간을 분리시키는 장애나 장벽들을 하나님께서 은혜로 제거해 주심으로써 화해와 교제의 길을 열어주시는 하나님의 행위를 가리킨다. 그리고 이차적으로는 이웃에 대한 인간의 용서를 의미한다.”<sup>12)</sup> 이 의미를 동시에 잘 나타내주고 있는 성경 구절은 “서로 친절하게 하며 불쌍히 여기며 서로 용서하기를 하나님이 그리스도 안에서 너희를 용서하심과 같이 하라”(엡 4:32)이다. 여기에서 쓰인 용서한다는 헬라어는 *χαρίζομαι* (*carizomai*)로서 “은혜롭게 또는 거저 주다”의 의미(고전 2:12; 갈 3:18)가 있으며 더 자주 “빛이나 죄를 탕감해준다”의 의미로 사용된다(엡 4:32; 골 3:13).<sup>13)</sup> 이 외에 신약성경에서 용서하라는 의미로 자주 사용된 단어는 가장 흔하게 용서의 행위를 나타내는 *ἀφιήμι* (*apiemi*)와 *χαρίζομαι*와 거의 같은 의미를 지닌 *ἀπολύω* (*apoluo*)가 있다.<sup>14)</sup> 이중 아

11) 오오현, “기독교인 용서상담 프로그램 개발 및 효과검증”, 8.

12) 오윤선, “기독교 대학생의 신앙성숙도와 회복탄력성이 용서에 미치는 영향”, 한국복음주의상담학회, 「복음과 상담」 제23권 2호(2015): 232-233.

13) Daniel Wilson, “God’s Definition of Forgiveness,” *The Journal of Greenville Presbyterian Theological Seminary*, accessed on July 26, 2016, available at: <http://gpts.edu/resources/documents/katekomen/Forgiveness-1.pdf>.

14) Baker’s Evangelical Dictionary of Biblical Theology - Forgiveness, accessed on July 26, 2016, available at: <http://www.biblestudytools.com/dictionary/forgiveness/>.

피에미는 피해자가 가해자에게 어떠한 소송도 하지 않겠다고 통보하는 “빚 또는 허물을 면제하다”라는 법률적인 의미를 가진 단어로서 구약 성경에 사용된 용서를 헬라어로 번역 할 때 사용되었다.<sup>15)</sup> 이러한 성경적 의미의 용서는 기독교 상담에 있어 받은 상처를 단순히 잊거나 받아들이는 차원을 넘어 하나님의 은혜를 힘입어 자신에게 주어진 가해자에 대한 거절에 대한 마땅한 권리를 내려놓고 화해를 도모하는 보다 성숙한 자세를 견지하도록 도와준다.

## (2) 심리학에서의 용서의 의미

심리학 문헌에서 용서란, “용납하는 것(condoning), 사면해주는 것(pardoning), 화해하는 것(reconciling), 봐주기(excusing), 정당화시키기(justifying), 또는 그냥 잊고 자신의 삶을 살아가는 것이 아니라는 것”에 대해서는 대체로 합의가 이루어져 있으나 용서의 명확한 정의에 대해서는 학자마다 각각 견해가 다르다.<sup>16)</sup>

Freedman과 Enright는 용서란, “가해자를 향해서 그들이 받지 못하는 은혜와 동정심을 발달시키면서 동시에 가해자를 향한 분노를 의도적으로 포기하는 행위”<sup>17)</sup>라고 정의하였으며, Rye와 Pargament는 용서를 “상당한 부당함에 대한 반응으로 적개심과 같은 부정적인 정서, 복수하려는 생각과 같은 부정적인 사고, 언어적인 공격성과 같은 부정적인 행동을 그만두고 또한 가해자를 향해 동정심과 같은 긍정적인 반응을 할 수 있는 것”<sup>18)</sup>이라고 정의하였다.

15) Jacques Buchhold, *Le Pardon et L'oubli*, 채희석 역, 『완전한 자유, 용서』 (서울: 국제제자훈련원, 2010), 157.

16) Nathaniel G. Wade, Everett L. Worthington, Jr. & Shawn Haake, “Comparison of Explicit Forgiveness Interventions with an Alternative Treatment: A Randomized Clinical Trial,” *Journal of Counseling & Development* 87(2009): 143.

17) Suzanne R. Freedman & Robert D. Enright, “Forgiveness as an Intervention Goal with Incest Survivors,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64(1996): 983.

18) Mark S. Rye & Kenneth I. Pargament, “Forgiveness and Romantic Relationships in College: Can it Heal the Wounded Heart?” *Journal of Clinical Psychology* 54(2002): 419-420.

한편, Worthington은 용서를 정의하면서 가해자가 낯선 사람이거나 관계가 지속하지 않는 경우와 가해자가 가까운 관계이면서 계속해서 관계가 지속하여지는 경우를 구별하고 있다. 즉, 전자의 경우에는 용서란 원한을 감소시키고 부정적인 생각과 감정, 그리고 동기를 내려놓는 것을 말하며, 후자의 경우에는 복수심과 회피하려는 경향을 감소시키고 억울해하는 마음과 생각 그리고 행동을 감소시킬 뿐만 아니라 더욱 긍정적인 생각과 감정이 향상되는 것을 의미한다.<sup>19)</sup> 이상의 학자들의 견해를 종합해 보면 결국, 용서는 자신에게 있는 가해자를 향한 부정적인 감정과 생각 등을 내려놓고 긍정적인 것들로 대체하는 과정임을 알 수 있다.

## 2) 용서 거부의 문제점과 용서 결정 요인

용서하지 않는 것은 부당함에 대한 즉각적인 감정 반응과는 다른 일종의 스트레스 반응으로 이해할 수 있는데, 가해자를 향한 화, 적개심, 미움, 또는 두려움등과 같은 풀리지 않는 부정적인 감정들에 간혀 있는 것으로 이해 할 수 있다.<sup>20)</sup> Janis A. Spring은 용서 거부의 두 가지 유형을 설명하면서 용서 거부의 문제점을 밝히고 있다.<sup>21)</sup> 첫째는 가해자에게 화를 내는 등의 적극적 공격 유형이며, 둘째는 가해자를 회피하면서 무관심하게 대함으로 그에게 복수하도록 노력하는 침묵 유형이다. 그러나 어느 유형이든 용서 거부는 분노를 누그러뜨릴 수 없고 가해자가 누우치지 않을 경우 피해 자체보다 더 큰 상처를 준다는 것이다. 더 나아가 용서를 거부하게 되면 “근본적인 갈등 해소의 기회가 단절”되고, “분노

19) Everett L. Worthington, Jr., “More Questions About Forgiveness: Research Agenda for 2005–2015,” in *Handbook of Forgiveness*, ed. Everett L. Worthington, Jr.(New York, Taylor & Francis Group, 2005), 566.

20) Alex H. S. Harris & Carl E. Thoresen, “Forgiveness, Unforgiveness, Health, and Disease,” in *Handbook of Forgiveness*, ed. Everett L. Worthington, Jr.(New York, Taylor & Francis Group, 2005), 321–322.

21) Janis A. Spring, *How Can I Forgive You?*, 양은모 역, 『용서의 기술』(서울: 메가트렌드, 2004). 68, 78–79.

에 눈이 멀어 개인이 성장할 기회를 잃게” 되며, “단절과 고립의 삶으로 육신이 병들게” 된다.

그렇다면 용서를 결정하는데 영향을 주는 요인들은 무엇인가? 용서를 하기로 결정을 내리는 데는 크게 환경적 요인, 관계적 요인, 그리고 성격적 요인의 3가지 요인이 복합적으로 작용하게 된다.<sup>22)</sup> 환경적 요인에는 위해의 의도성 정도, 반복성의 정도, 결과의 심각성의 정도, 사과의 유무, 또는 보상의 유무와 같은 요인들이 포함되며, 관계적 요인은 가해자가 얼마나 가까운 사람인지, 가해자의 지위의 정도와 가해 후의 태도, 그리고 환경적인 압력 등이 작용한다. 그리고 성격적 요인에는 5요인 성격모델(Big Five Model)에서의 친화성(agreeableness)과 신경증(Neuroticism), 감정적인 공감력, 용서에 대한 태도, 편집증적 특성 및 종교성 등이 용서를 결정하는데 영향을 주는 요인들이다.

### 3) 성경에 나타난 하나님의 용서의 특징

성경에는 예수님의 직접적인 용서에 대한 교훈, 다른 신약성경 저자들의 용서에 대한 권면, 성경 인물들의 용서와 비용서의 이야기(예를 들어 요셉이 형들을 용서하는 장면이나 다윗이 압살롬을 용서하지 않는 이야기 등)들이 소개되고 있다. 성경에서 용서의 핵심은 바로 하나님이 우리 인간을 어떻게 용서하시는가에 대한 문제이다. 따라서 하나님의 용서의 특징을 간략하게나마 살펴보는 것은 인간의 용서를 연구하는데 기본적인 바탕을 제공해 준다고 하겠다. 크리스 브라운스는 하나님의 용서의 특징을 다음의 네 가지로 요약해서 제시해 준다.<sup>23)</sup> 첫째, 하나님의 용서는 전적인

22) Etienne Mullet, Félix Neto & Sheila Rivière, “Personality and Its Effects on Resentment, Revenge, Forgiveness, and Self-Forgiveness,” in *Handbook of Forgiveness*, ed. Everett L. Worthington, Jr.(New York, Taylor & Francis Group, 2005), 159, 168-171.

23) Chris Brauns, *Unpacking Forgiveness*, 이영자 역, 『위대한 용서』 (서울: 미션월드, 2013), 47-54.

선물이나 그리스도의 고난을 대가로 지불하셨다. 둘째, 하나님은 회개하고 믿는 자만을 조건적으로 용서하신다. 셋째, 하나님의 용서는 우리를 의롭게 하시겠다는 약속으로서 하나님과의 화해의 초석이며 출발점이다. 넷째, 그러나 하나님의 용서는 죄의 결과까지 없애하지는 아니하신다.

#### 4) 용서의 효과

##### (1) 심리적 효과

용서에 대한 정신건강과 웰빙의 관계에 대한 경험적인 연구들은 생각보다 그리 많지 않다. 그런데도 이들 연구는 용서와 전반적인 정신건강과 웰빙에 직접적인 상관관계가 있음을 보여주었다. 우선, 용서는 우울증과 부적인 상관관계가 있음이 밝혀졌으며, 다른 사람을 쉽게 용서하지 못하는 사람의 경우 우울증 및 불안증과 정적인 상관관계를 보여주었다. 또한, 자신과 다른 사람을 용서하는 정도는 심리적인 스트레스와 부적인 상관관계를 나타내었을 뿐더러 삶의 만족감과 정적인 상관관계가 있었다. 한편, 자기 자신과 타일을 잘 용서하지 못하는 사람들은 외상 후 스트레스 장애(PTSD)와 정적인 상관관계가 있음도 밝혀졌다.<sup>24)</sup>

##### (2) 신체적 및 영적 효과

용서를 얼마나 잘하는가 하는 성격적 특성 및 특정 사건에 대한 용서의 정도와 신체적인 건강상태를 측정하는 검사와의 상관관계 연구 결과 용서의 정도는 신체적인 건강상의 문제, 현재 복용하고 있는 약물의 수, 피로도, 그리고 신체적인 불편감 호소 정도와 부적인 상관관계를 나타냈으며 또한, 수면의 질과는 정적인 상관관계가 나타났다.<sup>25)</sup> 한편, 1,500명을 대상으로 3년간 추적조사 연구를 진행한 결과에 따르면 상대방이

24) Loren Toussaint & Jon R. Webb, "Theoretical and Empirical Connections Between Forgiveness, Mental Health, and Well-Being," in *Handbook of Forgiveness*, ed. Everett L. Worthington, Jr. (New York, Taylor & Francis Group, 2005), 354.

25) Kathleen A. Lawler, et al., "The Unique Effects of Forgiveness on Health: An Exploration of Pathways," *Journal of Behavioral Medicine* 28, no. 2(2005): 161-162.

용서를 구할 때에만 용서를 해주는 조건적인 용서의 경향성은 사망률(mortality)과 정적인 상관관계를 나타내었다.<sup>26)</sup> 또한, 용서와 영적인 측면의 연구에서는 기질적인 용서의 정도는 종교성 및 자신의 종교에 대한 헌신도, 교회의 출석 정도와 기타 영적인 건강성과 정적인 상관관계가 있음을 보여주었으며, 하나님을 용서와 자비의 하나님의 이미지로 인식하는 정도와도 정적인 상관관계가 있음을 밝혀주었다.<sup>27)</sup>

#### 4) 용서치유 프로그램의 효과 연구

미국의 경우 몇 가지 용서치유 모델이 존재하지만 두 개의 연구그룹이 가장 대표적으로 용서치유 연구를 이끌어 오고 있다. 그중 하나가 바로 우리나라에서 널리 알려지고 연구도 많이 이루어진 Enright의 용서 과정 모델이고 다른 하나가 Worthington에 의해 개발된 REACH 용서 모델이다.

Enright의 용서 과정 모델은 크게 4단계, 노출 단계, 결정 단계, 실행 단계, 심화 단계로 구성되어 있으며 좀 더 세부적으로는 20개의 단계로 나누어져 용서가 진행되면서 나타나는 변화의 인지적인 면, 행동적인 면, 그리고 정서적인 측면을 종합적으로 다루고 있는 포괄적인 치료 모델이다. 우리나라의 경우 2000년대에 들어오면서 Enright의 모형을 활용한 다양한 프로그램들이 개발되고 그 효과가 입증되고 있다. 조수연 외의 메타분석 연구에 따르면 용서 집단상담 프로그램의 효과는 공격성, 분노, 그리고 불안의 순서로 높은 효과를 나타내었으며, 또한 대인관계와 우울, 그리고 자아개념에서도 중간 크기의 효과가 있음이 밝혀졌다.<sup>28)</sup>

---

26) Loren L. Toussaint, Amy D. Owen & Alyssa Cheadle, "Forgive to Live: Forgiveness, Health, and Longevity," *Journal of Behavioral Medicine* 35, no. 7(2012): 377-383.

27) Steven J. Sandage & Sarah Crabtree, "Spiritual Pathology and Religious Coping as Predictors of Forgiveness," *Mental Health, Religion & Culture* 15(2012): 690.

28) 조수연 외, "용서 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석", 2279.

Worthington의 REACH 용서 모델은 Worthington이 주장하는 결단적 용서가 이루어진 후에 나타나게 되는 감정적 용서를 촉진하는 과정에서의 중요 포인트의 앞글자 R E A C H의 글자를 따서 이름을 붙인 것이다. REACH모델의 각 단계를 간략히 설명하면 다음과 같다.<sup>29)</sup>

- R: Recall the Hurt(상처회상): 경험한 상처와 감정을 회상하는 단계
- E: Empathize with the Offender(가해자를 공감하기): 가해자를 공감해보려고 하고 다른 각도에서 그 사건을 바라보고 가해자의 행동에 영향을 주었을 요인을 생각해 보는 단계
- A: Give an Altruistic Gift of Forgiveness(용서의 이타적 선물 베풀기): 용서받는 것은 거저 주어지는 것임을 배우고 다른 사람이 용서해 주었던 때를 회상하며 용서의 선물을 베풀기로 다짐하는 단계
- C: Commit to the Forgiveness You Experienced(경험한 용서에 헌신하기): 용서는 시간이 걸리는 과정임을 알고 이미 결단한 용서와 앞으로 일어날 용서에 헌신하는 단계
- H: Hold on to Forgiveness When You Doubt(의심이 들 때 용서를 붙들기): 분노와 비통함을 다시 느낄 때 또는 용서에 대한 확신이 사라질 때 이미 용서한 것을 기억하고 붙드는 단계

Enright의 용서 과정 모델과 Worthington의 REACH 용서 모델 및 다른 용서 프로그램들을 종합한 메타분석 연구는 용서 증진을 목적으로 한 프로그램들은 처치를 받지 않은 그룹과 다른 종류의 프로그램에 참여한 그룹보다 용서에 있어서 현저한 효과가 있음을 보여주었다. 또한, 용서뿐만 아니라 우울과 불안을 감소시키고 희망(hope)을 증진시켜 주는 것으로 밝혀졌다. 이 연구에서 나타난 다른 중요한 발견은 치료 기간이 용서의 정도를 예측하는 중요한 변수라는 것이다. 즉, 치료 기간이 길수록

29) Everett L. Worthington, Jr., *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope* (Downers Grove, IL.: InterVarsity Press, 2003), 73-74.

용서의 정도가 더 크게 나타난다는 것인데, 흥미로운 사실은 이 시간의 요소를 제어하게 되면 Enright의 용서 과정 모델과 Worthington의 REACH모델의 통계학적 효과 크기는 동일하게 나타났다는 점이다.<sup>30)</sup>

## 2. Worthington의 용서 증진 집단상담 프로그램

Worthington의 용서 증진 집단상담 프로그램은 6회기의 비교적 짧은 회기로 구성된 용서 치유 프로그램이다. 이 프로그램은 2006년에 처음 일반인들을 대상으로 개발이 되었으며 리더 매뉴얼과 참가자 매뉴얼이 따로 마련되어 있다.<sup>31)</sup> 또한, 2010년에는 기독교인들을 위한 리더 매뉴얼과 참가자 매뉴얼이 개발되었으며, 2011년에는 자기 스스로 학습할 수 있는 워크북이 만들어졌다.<sup>32)</sup> 본 연구를 위해서 2006년에 개발된 일반인용 프로그램을 연구자가 번역하여 사용하였으며 상담실의 상황에 맞추어 6회기를 핵심 내용을 간추려 4회기로 조정하여 프로그램을 진행하였다.

이 프로그램의 특징은 첫째, 용서의 단계를 결단적 용서의 단계와 감정적 용서의 단계로 나누어 설명한다는 것이다. 첫 번째 회기에서부터 용서는 먼저 용서하기로 결단하는 것이 필요하다는 것을 일깨워 주며, 감정적인 용서는 결단적 용서를 한 후에 서서히 진행되는 과정임을 설명해 준다.

둘째, 이 프로그램은 참가자가 직접 경험적으로 용서를 체험할 수 있

---

30) Nathaniel G. Wade, et al., "Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: A Meta-Analysis," *Journal of Counseling and Clinical Psychology* 82, no. 1 (2014): 164-165.

31) 일반인들과 기독교인들을 위한 참가자 매뉴얼과 리더 매뉴얼은 <http://www.people.vcu.edu/~eworth/> 에서 다운로드 받을 수 있다.

32) 워크북은 <http://www.evworthington-forgiveness.com/diy-workbooks> 에서 다운로드 받을 수 있다.

도록 다양한 활동들을 하게 함으로써 용서 치유 프로그램에 더욱 적극적으로 참여할 수 있도록 도와준다. 예를 들면, 결단적 용서를 했다고 하는 증명서에 본인의 사인을 하게 하거나, 용서하지 않는 것이 본인들을 더욱 아프게 만들고 있다는 것을 팔을 계속해서 들게 하는 활동을 통해서 직접 경험해 보도록 돕는 것과 같은 것이다.

셋째, 이 프로그램은 비록 6회기로 구성되어 있지만, 상황에 따라 각 회기의 시간을 1시간에서 2시간 사이로 조절할 수 있도록 반드시 진행해야 하는 핵심적인 활동들과 시간이 부족한 경우 생략할 수 있는 활동 목록들을 제공한다는 점이다.

넷째, 이 프로그램은 리더 매뉴얼과 참가자 매뉴얼을 따로 제공하기 때문에 집단 상담에 대한 약간의 지식을 갖춘 사람이라면 누구든지 이 용서 증진 프로그램을 쉽게 이끌어 갈 수 있도록 도와준다는 점이다.

다섯째, 기독교인들을 대상으로 한 프로그램에서는 첫 회기에 직접 성경 말씀을 깊이 묵상하며 예수님의 용서에 대한 명령을 일깨움으로써 결단적 용서를 돕는다는 데 있다.

각 6회기에 대한 간략한 소개는 <표 1>에 게재하였다.

### 3. 연구 방법 및 절차

#### 1) 연구절차 및 연구대상

본 연구를 위해서 미국 L.A에 있는 K 상담소에서 2016년 4월 7일부터 28일까지 4주간 동안 4회기에 걸쳐 2시간씩 용서 증진 집단상담 프로그램을 진행하였으며 신문광고와 포스터홍보를 통하여 13명이 등록하였다. 이 중 4회기의 프로그램에 모두 참석한 인원 중 자발적으로 사전-사후 설문조사에 참여한 6명(모두 여자)의 데이터가 실험집단 분석에 사용되었다. 통제집단은 2016년 3월, 5월, 그리고 6월에 같은 4회기 2시간씩으로 구성된 다른 상담주제 관련 세미나(감정표현, 부부 세미나,

자녀교육 세미나)에 참여한 참석자 중에 4회기 모두 세미나에 참여하고 성실히 사전-사후 설문에 응한 성인 6명(남자 1명, 여자 5명)으로 구성되었다. 모든 실험집단과 통제집단 참가자들은 상담소에서 진행하고 있는 프로그램의 효과성을 분석하는 연구를 진행하는 것에 관해 설명을 듣고 동의서를 작성한 후 설문조사에 참여하였다.

〈표 1〉 Worthington의 용서 증진 프로그램 개관

회기	주제	주요 내용	비고
1회기	일반 문화에서의 용서	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램, 참가자 및 그룹의 규칙 소개</li> <li>• 용서를 얼마나 잘하는 사람인가 시작 전 평가</li> <li>• 일반 문헌에 소개된 용서에 대해 경험하기</li> <li>• 결단적 용서와 감정적 용서에 대한 토의</li> </ul>	기독교인 대상 프로그램에서는 일반 문헌 대신 성경 목상을 통해 용서를 경험하도록 함.
2회기	용서란 무엇인가?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 용서의 유익에 대한 탐색</li> <li>• 두 가지 용서에 대한 정의 탐색</li> </ul>	본 연구에서는 1회기에서 다룸
3회기	상처 회상	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 용서를 결단하기-서약서에 서명하기</li> <li>• 상처 받은 사건 회상</li> <li>• “우리는 이유가 있어서 행동한다” 내용 토의</li> </ul>	본 연구에서는 2회기에서 다룸
4회기	상처준 사람 공감	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가해자가 왜 상처를 주었는지 생각해 보기</li> <li>• 반의자 기법 체험</li> <li>• “우리 모두 악을 행할 수 있다” 내용 토의</li> </ul>	본 연구에서는 3회기에서 다룸
5회기	용서의 선물주기와 헌신	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 용서 받았던 경험 회상 및 나눔</li> <li>• 용서의 선물 주기</li> <li>• 감정적 용서 증명서 작성</li> <li>• 가해자에게 편지쓰기</li> </ul>	본 연구에서는 4회기에 동시에 진행함
6회기	용서를 붙들기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정적 용서에 의심이 들 때 대처 방법</li> <li>• 반추와 걱정을 다스리는 방법</li> <li>• 용서를 붙드는 방법</li> <li>• 전체 그룹 과정 평가</li> </ul>	

실험집단의 연령대는 50대와 60대가 각각 3명이었으며, 통제집단의 경우에는 30대가 1명, 40대 2명, 그리고 60대가 3명으로 나타났다. 참가자들은 모두 한국에서 출생한 기혼자들이었으며, 미국에서 생활한 연수는 실험집단의 경우 모두 20년 이상이었고, 통제집단의 경우에는 5년 이

하가 1명, 15년~20년이 1명, 그리고 20년 이상이 4명으로 집계되었다. 또한, 모집대상은 상담실의 운영 특성상 특정 종교를 가진 사람으로 한정하지는 않았으나 실험집단의 종교분포는 가톨릭이 2명, 기독교가 4명이었으며, 통제집단의 경우에는 모두가 기독교인으로 나타났으며, 신앙 연수의 경우 실험집단과 통제집단 모두 5명이 20년 이상이었으며 11~15년 사이가 각기 1명씩 분포하였다.

## 2) 측정도구

(1) 한국판 가해 행동 동기 척도(Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory-Korea: TRIM-K)

가해 행동 동기 척도(TRIM)은 1998년에 McCullough 등<sup>33)</sup>에 의해 개발된 용서의 기저를 이루는 대인관계에서 잘못된 사람에 대한 회피와 보복의 동기를 측정하는 5점 척도 12문항으로 이루어진 자기 보고식 설문지로서, 특정한 가해자와의 접촉을 피하려고 하는 회피 동기를 측정하는 7문항과 가해자에게 보복하려는 정도를 측정하는 보복 동기에 관한 5문항으로 이루어져 있다. McCullough 등이 밝힌 회피 동기와 보복 동기의 내적 일관성 신뢰도  $\alpha$ 는 각각 .87이었다. 본 연구에서는 2011년 정성진이 타당화한 한국판 가해 행동 동기 척도(TRIM--K)<sup>34)</sup>가 사용되었으며 내적 일관성 신뢰도  $\alpha$ 는 사전 회피 동기 .94, 보복 동기 .91, 전체 .95와 사후 회피 동기 .95, 보복 동기 .79 및 전체 .93으로 나타났다.

(2) 한국판 특성용서 척도(Trait Forgiveness Scale-K)

특성용서 척도는 2005년에 Berry 등<sup>35)</sup>이 인간의 용서하려는 특성을

33) Michael E. McCullough, et al., "Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement," *Journal of Personality and Social Psychology* 75, no.6 (1998): 1586-1603.

34) 정성진, "한국판 가해행동 대인동기 척도(TRIM-12-K)의 타당화 연구", *글로벌기독교세계관학회*, 「학문과 기독교세계관」 제2권(2011): 209-225.

35) Jack W. Berry, et al., "Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits," *Journal of Personality* 73, no.1 (2005): 183-225.

측정하기 위해 개발한 기존 연구의 척도를 5점 척도 10문항으로 단축한 설문지로서 점수가 높을수록 용서하려는 특성이 높음을 의미한다. 본 연구에 사용된 한국판 특성용서 척도(Trait Forgiveness Scale-K)는 2013년 정명선에 의해 타당화 되었는데 한국판의 경우에 1개의 문항을 제외한 9개의 문항이 좀 더 나은 단 요인 구조를 나타내어 내적 일관성 신뢰도  $\alpha$ 는 .80, 4주간 검사-재검사 신뢰도는 .83으로 보고되었다.<sup>36)</sup> 본 연구에서의 사전 내적 일관성 신뢰도  $\alpha$ 는 .62로 약간 낮게 나타났으나 사후는 .88로 나타났다.

(3) 한글판 우울증 선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)

PHQ-9은 9문항으로 이루어진 1999년에 Spitzer, Kroenke, 와 Williams<sup>37)</sup>에 의해 개발된 The Patient Health Questionnaire (PHQ) 중 일부인 우울증 진단도구로서 DSM-IV의 실제 우울 삽화 9가지 진단기준에 기초하여 개발되었다. PHQ-9은 0점 “전혀 아니다”에서부터 3점 “거의 매일”의 4점 척도로 이루어져 총 0점에서 27점까지의 범위를 가지며, 5점에서 9점 사이는 가벼운 우울증, 10점에서 14점까지는 중간 정도의 우울증, 15점에서 19점까지는 중간 정도의 심한우울증, 그리고 20점 이상은 심한 우울증으로 진단한다.<sup>38)</sup>

한글판 PHQ-9은 2007년에 최홍석 등이 최초로 번역하여 사용되었으며, 다시 2010년에 박승진 외에 의해 재번역된 후 신뢰도와 타당도 검증이 이루어졌다. 본 연구에서는 박승진 외가 번역한 문항을 사용하여 우울증의 정도를 측정하였다. 박승진 외에 의해 제작된 한글판 PHQ-9

36) 정명선, “한국판 특성용서척도(TFS-K)의 타당화 연구”, 대구대학교 특수교육재활과학연구소, 『특수교육재활과학연구』 제52권 3호(2013): 95.

37) Robert L. Spitzer, Kurt Kroenke & Janet B. Williams. “Validation and Utility of a Self-Report Version of PRIME-MD: the PHQ Primary Care Study. Primary Care Evaluation of Mental Disorders. Patient Health Questionnaire,” *Journal of the American Medical Association* 282, no. 18(1999): 1737-44.

38) Kurt Kroenke & Robert L. Spitzer, “The PHQ-9: A New Depression Diagnostic and Severity Measure,” *Psychiatric Annals* 32, no. 9(2002): 510.

의 내적 일관성 신뢰도  $\alpha$ 는 .81이었으며, 5~6일 간격의 검사-재검사 신뢰도도 .89로 높은 신뢰도를 보여주었다. 또한, Hamilton Depression Rating Scale (HDRS), Quick Inventory of Depressive Symptomatology-Self Report (QIDS-SR)과, Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)와 각각 .71, .81과, .81의 상관관계를 보여 높은 공존 타당도가 있음이 확인되었다.<sup>39)</sup> 본 연구에서 내적 일관성 신뢰도  $\alpha$ 는 사전 검사 시 .77 그리고 사후 검사에서 .81로 나타났다.

(4) 한국어판 불안척도: Korean Beck Anxiety Inventory (K-BAI)

BAI는 1988년에 Beck 등<sup>40)</sup>이 불안 정도를 측정하기 위해 우울과 구별되는 불안의 신체적, 정서적, 인지적 특성을 평가하는 21문항으로 이루어진 자기 보고식 검사로서 4점 척도(0~3점)로 평가한다. Beck 등의 연구에서 나타난 내적 일관성 신뢰도  $\alpha$ 는 .92였으며, 1주일 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .75였다. 본 연구에 사용된 한국어판 BAI는 1992년에 퀸즐랜드 대학(Queensland University)의 권석만<sup>41)</sup>에 의해 번역된 검사지를 사용하였다. 본 연구에서 나타난 내적 일관성 신뢰도  $\alpha$ 는 사전 검사 .91, 사후 검사 시 .92로 나타났다.

(5) 한국판 상태 분노 척도(State-Trait Anger Expression Inventory-K)

상태 분노 척도는 원래 1988년 Spielberger에 의해 개발되어 세계적으로 분노에 관한 연구에서 광범위하게 사용되고 있는 분노척도인 State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI)<sup>42)</sup>의 일부분으로서 감정 상태로서의 분노를 측정한다. STAXI는 상태 분노를 측정하는 10문

39) 박승진의, “한글판 우울증 선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 신뢰도와 타당도”, 대한불안학회, 「대한불안학회지」 제6권 2호(2010): 120-121.

40) Aaron T. Beck, et al., “An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties,” *Journal of Counseling and Clinical Psychology* 56, no. 6(1988): 893-897.

41) Seok-Man Kwon, “Differential Causal Roles of Dysfunctional Attitudes and Automatic Thoughts in Depression”(Ph.D. diss., Queensland University Australia, 1992)

42) Charles Donald Spielberger, *State-Trait Anger Expression Inventory: Professional Manual* (Odessa, FL.: Psychological Assessment Resources, 1988).

항, 성격적인 분노 특성을 측정하는 10문항, 그리고 분노를 표현하는 방식에 관한 분노 억제, 분노 표출, 분노 통제를 측정하는 각 8문항 총 44 문항으로 4점 척도(1: 전혀 아니다, 2: 조금 그렇다, 3: 상당히 그렇다, 4: 매우 그렇다)로 구성되어 있다. Spielberg가 보고한 상태 분노 척도의 내적 일관성 신뢰도  $\alpha$ 는 .95이었다. 한국판 STAXI 척도인 STAXI-K는 1996년 전검구에 의해 표준화가 진행되었으며 상태 분노 척도의 내적 일관성 신뢰도  $\alpha$ 는 .95로 보고되었다.<sup>43)</sup> 본 연구에서 나타난 내적 일관성 신뢰도  $\alpha$ 는 사전검사 .89, 사후검사 시 .92로 나타났다.

### 3) 자료 분석 기법

본 연구는 사전-사후 검사를 통하여 자료를 수집하였으며, SPSS ver. 23.0 통계 패키지 프로그램을 이용하여 통계처리 및 자료 분석을 시행하였다. 우선, 모든 측정 도구의 내적 일관성 신뢰도 Chronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였으며, 연구대상자의 특성 파악을 위한 교차 분석과 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 여부를 판별하기 위하여 독립표본  $t$ -검증을 시행하였다. 또한, 실험집단과 통제집단이 프로그램 시행 후 각 검사항목에 변화가 있었는지를 검증하기 위하여 2(사전-사후)  $\times$  2(실험-통제 집단) 반복측정 분산분석(Repeated Measures ANOVA)를 실시하였다.

## 4. 연구의 결과 분석

### 1) 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검사

실험집단과 통제집단이 프로그램 시행 전의 각 검사의 수준이 있어서 동일한 집단인지를 판단하기 위하여 독립표본  $t$ -검증을 한 결과는 <표 2>와 같다. 두 집단 간 사전 검사 항목의 평균 점수는 모두 유의미한 차이

43) 전검구, "한국판 STAXI 척도 개발 연구(II)", 한국재활심리학회, 「재활심리연구」 제3권 1호(1996): 60.

가 없는 것으로 확인되었다. 따라서 실험집단과 통제집단은 모든 검사 항목에서 동일집단임이 증명되었다.

## 2) 실험집단과 통제집단의 반복측정 분산분석 결과

실험집단과 통제집단의 사전-사후 점수의 변화는 <표 3>에 나타난 바와 같으며, 용서 증진 집단상담 프로그램의 효과를 측정하기 위한 2(시간) × 2(집단) 반복측정 분산분석을 이용한 검증 결과, <표 4>에 나타난 바와 같이 가해 행동 동기 척도 전체에서 주효과인 프로그램 시행 전과 시행 후 점수가 통계적으로 유의미한 차이를 나타내었으며( $\eta_p^2 = .38$ ,  $F(1, 10) = 6.18$ ,  $p = .032$ ), 또한 사전-사후와 실험집단과 통제집단 간의 통계적으로 유의미한 교호작용이 있음이( $\eta_p^2 = .60$ ,  $F(1, 10) = 14.96$ ,  $p = .003$ ) 증명되었다. 이는 용서 증진 집단상담 프로그램에 참여한 참석자들이 4회기의 프로그램을 마친 후에 가해 행동 동기 척도 전체 점수가 평균 31.83( $SD = 13.30$ )에서 24.17( $SD = 9.52$ )로 통계적으로 유의미하게 점수가 낮아졌다는 것을 의미한다.

<표 2> 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검사 ( $n = 6$ )

구분			M	SD	t	p
가해 행동 동기	회피 동기	실험집단	21.33	8.12	-.37	.72
		통제집단	23.17	9.11		
	보복 동기	실험집단	10.50	5.51	.63	.54
		통제집단	8.83	3.43		
특성용서	실험집단	29.00	4.60	.52	.62	
	통제집단	27.83	3.06			
우울	실험집단	4.67	3.93	-.26	.80	
	통제집단	5.17	2.64			
불안	실험집단	14.33	8.34	.73	.49	
	통제집단	10.83	8.38			
상태 분노	실험집단	15.67	4.50	1.55	.15	
	통제집단	12.33	2.73			

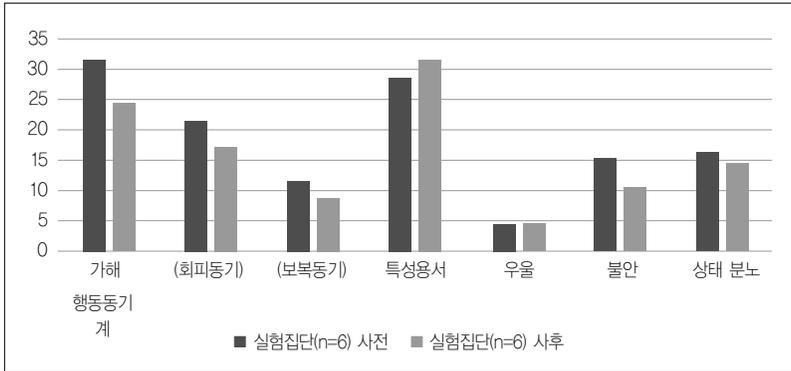
\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

〈표 3〉 실험집단과 통제집단의 사전-사후 변화

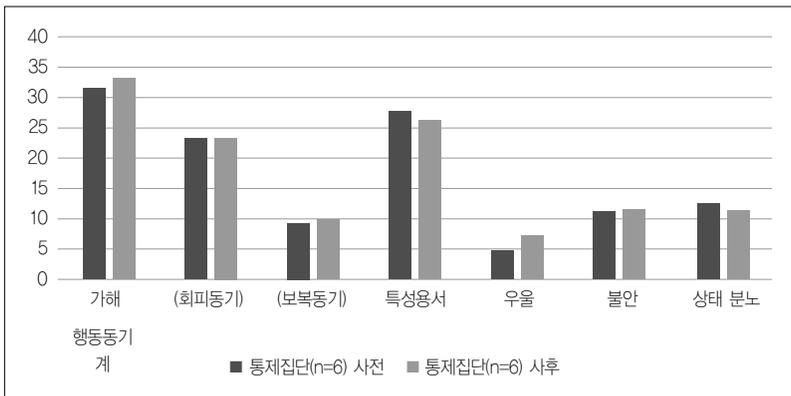
구 분	실험집단 (n = 6)				통제집단 (n = 6)			
	사전		사후		사전		사후	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
가해 행동동기 계	31.83	13.30	24.17	9.52	32.00	11.45	33.67	11.49
(회피 동기)	21.33	8.12	16.67	6.83	23.17	9.11	23.67	9.85
(보복 동기)	10.50	5.51	7.50	3.33	8.83	3.43	10.00	3.35
특성용서	29.00	4.60	31.83	6.01	27.83	3.06	26.50	3.27
우울	4.67	3.93	4.33	3.88	5.17	2.64	6.83	5.60
불안	14.33	8.34	9.33	4.18	10.83	8.38	11.17	9.97
상태 분노	15.67	4.50	14.67	5.79	12.33	2.73	11.17	1.94

또한, 가해 행동 동기 척도의 하위 요인인 회피 동기와 보복 동기의 반복측정 분산분석 결과를 살펴보면 회피 동기의 경우 〈표 5〉에 나타난 바와 같이 주 효과인 사전-사후 점수가 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈으며( $\eta_p^2 = .57, F(1, 10) = 13.41, p=.004$ ), 또한 사전-사후 처치와 집단 간에 교호작용도 유의미한 차이를 보였다( $\eta_p^2 = .67, F(1, 10) = 20.62, p = .001$ ). 이는 참가자들이 용서 증진 집단상담 프로그램 후에 가해자와의 접촉을 피하려는 회피 동기의 평균점수 21.33( $SD = 8.12$ )가 16.67( $SD = 6.83$ )으로 유의미하게 낮아졌음을 의미한다. 그러나 보복 동기의 경우 〈표 6〉과 같이 주 효과 및 교호작용 효과가 모두 유의미하게 나타나지 않았다.

한편, 다른 용서 척도인 특성용서 척도에서도 주 효과와 교호작용 효과가 유의미하게 나타나지 않았으며, 용서 척도 이외의 우울증과 불안증, 그리고 상태 분노 척도에서도 유의미한 차이가 나타나지 않았다.



〈그림 1〉 실험집단의 사전 사후 변화



〈그림 2〉 통제집단의 사전 사후 변화

〈표 4〉 가해 행동 동기 척도 전체에 대한 반복측정 분산분석 결과

구분	Sum of Square	df	Mean Square	F	p <sup>1</sup>	η <sup>2</sup>
시간	54.00	1	54.00	6.18	.032*	.38
시간×집단	130.67	1	130.67	14.96	.003**	.60
오차	87.33	10	8.73			
집단 간	140.17	1	140.17	.53	.483	.05
오차	2635.67	10	263.57			

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

〈표 5〉 회피 동기 척도에 대한 반복측정 분산분석 결과

구 분	Sum of Square	df	Mean Square	F	$p^1$	$\eta_p^2$
시간	26.04	1	26.04	13.41	.004**	.57
시간×집단	40.04	1	40.04	20.62	.001**	.67
오차	19.42	10	1.94			
집단 간	117.04	1	117.04	.81	.389	.08
오차	1443.42	10	144.34			

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

〈표 6〉 보복 동기 척도에 대한 반복측정 분산분석 결과

구 분	Sum of Square	Df	Mean Square	F	$p^1$	$\eta_p^2$
시간	5.04	1	5.04	.91	.363	.08
시간×집단	26.04	1	26.04	4.70	.055	.32
오차	55.42	10	5.54			
집단 간	1.04	1	1.04	.04	.847	.00
오차	266.42	10	26.64			

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

### III. 닫는 글

#### 1. 논의

본 연구는 Worthington의 용서 증진 집단상담 프로그램의 용서 척도, 우울증, 불안증, 및 분노에 대한 효과성을 알아보았다. 본 연구의 결과를 토대로 한 논의와 결론은 다음과 같다.

첫째, 용서 증진 집단상담 프로그램에 참여한 참가자들의 가해 행동 동기 척도 전체 점수가 통제 집단에 참여한 참가자들보다 유의미하게 낮

아지는 것이 확인되었으며, 가해 행동 동기 척도의 하위 요인인 회피 동기는 실험집단이 통제집단보다 가해자를 마주치기 어려워 피하려는 경향성이 낮아지는 것이 확인되었다. 한편, 보복 동기의 경우 반복측정 분산분석 결과 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 교호작용의 유의수준이 .055로 나타나 유의미한 차이에 매우 가까웠다. 따라서 본 연구에서는 paired sample *t*-검증을 통해 실험 집단만을 가지고 사전과 사후 평균을 비교하는 후속 분석을 통해 통계적으로 유의미한 차이가 있음을 검증하였다,  $t(1, 5) = 2.67, p = .045$ . 따라서 Worthington의 프로그램을 이용한 용서 증진이 미국과 다른 여러 나라들에서 그 효과가 입증되었듯이, 우리나라 사람들에게도 효과가 있음이 확인되었다. 특히, 4주간의 짧은 기간에도 불구하고, 용서 증진 집단 상담에 참여한 사람들이 가해 행동을 한 사람을 피하려 하기 보다는 마주칠 용기를 더 갖게 되고, 보복 하려는 동기를 줄일 수 있었다는 의미이다. 이러한 결과는 기독교 상담적 측면에서 내담자들이 과거나 현재의 상처를 해결하는 과정에서 적극적인 용서 증진 과정을 활용하는 것이 유익이 있음을 시사해 준다.

둘째, 용서의 다른 척도였던 특성용서 척도에서는 유의미한 변화가 나타나지 않았다. 이는 특성용서 척도가 성격적인 특성으로서 용서하려는 경향성을 측정하는 것을 고려했을 때, 단기간의 Worthington의 용서 증진 집단상담 프로그램이 오랫동안 굳어진 사람의 성격적인 특성까지 변화시키는 데는 한계가 있음을 보여준다고 하겠다. 특히, 본 연구 실험 집단에 참여한 참가자들의 연령대가 모두 50대와 60대였기 때문에 4회기로 구성되었던 용서 증진 집단상담 프로그램을 통해 평소에 용서를 얼마나 잘하는 경향성을 변화시키는 데는 한계가 있을 것이라는 설명이 타당성이 있다고 하겠다. 또한, 이것은 기독교 성화의 관점에서 볼 때, 예수 그리스도를 닮아가는 과정은 짧은 한 프로그램에 의해서가 아니라 긴 시간이 걸리는 일련의 과정임을 확인할 수 있는 결과라 여겨진다. 기독교 상담적 측면에서 특성 상황에 대해 용서하는 행위는 상담을 통해 비

교적 어렵지 않게 이루어질 수 있으나, 용서하는 사람이 되는 것은 신앙적인 성숙과 더불어 인격적인 성숙이 요구되는 것이므로 지속적인 노력이 요구된다고 볼 수 있다.

셋째, 본 연구에서는 Worthington의 용서 증진 집단상담 프로그램이 우울증의 정도에 영향을 주지 못하는 것으로 나타났다. 이는 비록 몇몇 국내외의 용서 프로그램이 우울증 감소에 효과가 있었다고 보고되었으나<sup>44)</sup>, 우울증 감소에는 효과가 없었다고 하는 연구결과도 있으므로 이 프로그램의 효용성이 낮다고 평가하는 데는 무리가 따른다고 하겠다. 그러나 본 연구에서 사용된 우울증 척도가 임상 장면에서 우울증 진단을 위한 목적으로 개발된 척도임을 고려할 때 일반인을 대상으로 한 우울의 정도 변화를 추출하는데 약간의 무리가 있었을 가능성도 배제할 수 없다. 이는, 실험집단의 사전 PHQ-9의 평균 점수가 4.67로써 우울증이 없는 정상범위에 해당하는 것을 볼 때 타당성이 있는 설명이라 할 수 있다. 따라서 이 프로그램을 임상적으로 유의미한 정도의 우울증이 있는 집단을 대상으로 시행해보는 연구가 진행되면 좋을 것 같다. 더군다나, 본 연구는 6회기 과정을 4회기로 줄인 것임을 감안할 때, 우울증의 감소를 더 잘 확인하기 위해서는 6회기를 사용해 볼 것을 제안한다.

넷째, 본 연구를 통하여 밝혀진 Worthington의 용서 증진 집단상담 프로그램의 약점은 분노와 불안의 수준을 변화시키지 못한 점이라고 할 수 있다. 많은 용서 증진 프로그램들이 용서 이외의 다른 임상 심리학적 척도들을 향상시켜 준다는 연구 결과들, 특히 메타분석 연구 결과 분노와 불안증의 감소가 두드러진다는 연구를 볼 때, Worthington의 용서 증진 프로그램이 Enright의 프로그램보다 분노 및 불안의 감소에서 그 효과성

44) 예를 들면, 장우심, “용서프로그램이 여성노인의 분노, 불안, 우울에 미치는 영향”, 한국노년학회, 「한국노년학」 제30권 1호(2010): 109-126; John H. Hebl & Robert D. Enright, “Forgiveness as a Psychotherapeutic Goal with Elderly Females,” *Psychotherapy* 30, no. 4(1993): 658-667 등이 있다.

이 떨어짐을 알 수 있었다. 그러나 불안의 경우에는 실험 대상이 6명이므로 작았던 점을 고려해 볼 때 반복측정 분산분석 결과 밝혀진  $p$ 값 .16은 불안에서도 감소추세를 나타낸 것으로 볼 수도 있을 것이다. 특히, 집단 간 차이를 배제하고 실험집단만의 프로그램 시행 전과 후의 점수를 비교한 *paired sample t-test*의  $p$ 값은 .08로 나타난 것을 고려하면 의미 있는 변화를 가져왔다고 할 수 있을 것이다. 또한, 분노의 경우에서 분노 감소를 보고한 연구들의 연구 대상들이 특정한 상처를 가진, 예를 들면, 대인관계에서 깊은 상처를 받은 집단 또는 배우자의 낙태 결정으로 인한 상처를 가진 집단 등, 참가자들로 구성되어 있었던 점을 고려할 때 본 연구의 연구대상들은 이런 특정한 상처를 가진 사람들로만 한정하지 않았기 때문에 직접적인 비교가 어려운 점이 있음을 고려할 필요가 있을 것으로 본다. 아울러, 4회기라는 짧은 회기 중에서 감정적 용서를 다룬 시기는 단지 세 번째와 네 번째 회기였음을 감안하면, 분노와 같은 깊은 상처 감정을 치유하기에는 다소 부족한 시간일 수도 있다는 점을 고려해야 한다.

다섯째, Worthington의 용서 증진 집단상담 프로그램이 우울, 불안, 분노 정도의 변화 없이 용서 척도인 가해 행동 동기 척도의 유의미한 변화에 영향을 주었다는 사실은, 이 프로그램에서 강조하고 있는 부분인 결단적 용서에서 매우 효과적임을 나타낸다고 할 수 있다. 이는 가해 행동 동기 척도의 하위요인인 회피 동기와 보복 동기 모두 의지적인 요소가 크게 작용하는 척도임을 생각할 때 더욱 분명하게 드러난다. 또한, 기독교 상담의 관점에서 볼 때, 용서는 하나님의 명령(마 18:22)으로서 우리의 의지적인 결단이 지속되어야 하므로 이 프로그램의 기독교 상담 장면에서의 적용성이 매우 높다고 평가할 수 있다. 즉, 기독교 상담에서 상처나 용서와 관련된 문제를 다룰 때, 내담자가 감정적으로는 상처가 여전히 남아 있고 더 오래 걸려서 해결되어야 함을 인지함과 동시에, 내담자의 회피하거나 보복하고자 하는 동기 자체를 감소할 수 있다는 것이

다. 기독교인들을 위한 프로그램에서는 1회기에 성경에 나타난 용서의 교훈을 깊이 있게 묵상하도록 이끌어 주기 때문에 참가자들의 의지적 결단을 보다 심도 있게 이끌어 낼 것이라 기대된다. 또한 3회기에서 상처 받은 사건을 회상하는 단계에서 이를 하나님께 올려드리는 부분은 하나님의 손길을 통한 참가자들의 상처를 치유하고 용서를 더욱 촉진할 것으로 기대되므로 일반인을 대상으로 한 본 연구가 Worthington의 용서 증진 집단상담 프로그램이 기독교 상담적 환경에서 더욱 효과적인 도구로 사용될 수 있을 가능성을 충분히 입증하였다고 생각한다.

## 2. 결론, 제언 및 연구의 한계성

본 연구를 통해서 일반 성인들을 대상으로 한 Worthington의 용서 증진 집단상담 프로그램이 용서의 정도를 측정해 볼 수 있는 가해 행동 동기 척도의 전체 점수 및 그 하위요인인 회피 동기 및 보복 동기에서 유의미한 감소가 있음이 증명되었다. 이는 이 프로그램이 국내에서 진행된 다른 용서증진 프로그램들이 대부분 7회에서 10회기로 이루어진 점을 비교할 때 짧은 기간임에도 불구하고 같은 용서를 증진하는 프로그램인 것이 확인된 것이다. 그러나 용서를 통한 다른 임상심리학적 척도인 우울, 불안 및 분노에서는 그 효과가 입증되지 못하였기 때문에 추후 연구가 요청된다고 하겠다.

따라서, 후속연구에서는 통계학적 파워를 높이기 위하여 참여 대상을 늘릴 뿐만 아니라, 원래 Worthington이 개발한 대로 6회기에 걸쳐 프로그램을 진행함으로써 감정적 용서 프로세스를 충분히 가질 시간을 제공함으로써, 용서 이외의 다른 임상 척도들에도 효과가 있는지 알아보면 좋을 것이다. 또한, 기독교인들을 대상으로 한 프로그램 매뉴얼을 활용하여 일반인들을 대상으로 한 프로그램과 비교하는 연구도 진행되었으면 한다. 그리고 마지막으로 양적인 연구뿐만 아니라 후속 연구에서는

질적인 인터뷰 연구도 함께 수행된다면 Worthington의 용서 증진 집단 상담 프로그램이 한국의 문화 상황에 잘 적용될 수 있는지 종합적으로 검증될 수 있을 것으로 생각된다.

한편, 본 연구에 참여했던 참가자들이 비록 모두 한국에서 태어나서 자란 이민 1세대였으나, 1명을 제외하면 미국에서 거주한 지 15년 이상 된 집단이었기 때문에 한국 내의 사람들과 문화적으로 차이가 있을 수 있으므로, 본 연구를 한국의 상황으로 일반화시키기에는 무리가 따름을 유의해야 할 것으로 보인다.

【 참고문헌 】

- 남윤자. “청소년을 위한 기독교적 용서 프로그램이 용서정도, 분노감 및 영적 안녕감에 미치는 영향”. 석사학위논문, 침례신학대학교 상담대학원, 2009.
- 박승진 · 최혜라 · 최지혜 · 김진우 · 홍진표. “한글판 우울증 선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 신뢰도와 타당도”. 대한불안의학회, 「대한불안의학회지」 제6권 2호 (2010): 120-121.
- 신승자. “기독교인 용서교육 프로그램이 용서 정도 및 분노, 영적안녕, 희망에 미치는 효과”. 석사학위논문, 전주대학교 상담대학원, 2005.
- 오오현. “기독교인 용서상담 프로그램 개발 및 효과검증”. 박사학위논문, 계명대학교대학원, 2001.
- 윤영숙. “기독교인 용서상담 프로그램이 목회자 부인들의 용서, 분노 및 심리적 안녕감에 미치는 영향”. 석사학위논문, 계명대학교대학원, 2004.
- 이영수 · 김광수. “국내 용서 연구 동향 분석: 학술지 논문을 중심으로 (1990-2012)”. 한국청소년상담복지개발원. 「청소년상담연구」 제21 권 2호 (2013): 298-316.
- 장우심. “용서프로그램이 여성노인의 분노, 불안, 우울에 미치는 영향”. 한국노년학회. 「한국노년학」 제30권 1호(2010): 109-126.
- 전겸구. “한국판 STAXI 철도 개발 연구(II)”. 한국재활심리학회. 「재활심리연구」 제3권 1호(1996): 53-69.
- 정명선. “한국판 특성용서척도(TFS-K)의 타당화 연구”. 대구대학교 특수교육 재활과학연구소. 「특수교육재활과학연구」 제52권 3호(2013): 81-103.
- 정성진. “한국판 가해 행동 대인동기 척도(TRIM-12-K)의 타당화 연구”. 글로벌기독교세계관학회. 「학문과 기독교세계관」 제2권(2011): 209-225.
- 조수연 · 권경인 · 이지현. “용서 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석”. 한국상담학회. 「상담학 연구」 제15권 6호(2014): 2269-2290.
- 최정환. “긍정심리학을 활용한 기독교 용서상담 프로그램 개발연구”. 박사학위논문, 아세아연합신학대학교대학원, 2013.
- Beck, A. T., N. Epstein, G. Brown, & R. A. Steer. “An Inventory for

- Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties.” *Journal of Counseling and Clinical Psychology* 56, no. 6(1988): 893–897.
- Berry, J. W., E. L. Worthington, Jr., L. E. O’Connor, L. Parrott, & N. G. Wade. “Forgivingness, Vengeful Rumination, and Affective Traits.” *Journal of Personality* 73, no.1(2005): 183–225.
- Brauns, C. *Unpacking Forgiveness*. 이영자 역. 『위대한 용서』. 서울: 미션월드, 2013.
- Buchhold, J. *Le Pardon et L’oubli*. 채희석 역. 『완전한 자유, 용서』. 서울: 국제제자훈련원, 2010.
- Freedman, S. R & R. D. Enright. “Forgiveness as an Intervention Goal with Incest Survivors.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64(1996): 983–992.
- Harris, A. H. S. & C. E. Thoresen. “Forgiveness, Unforgiveness, Health, and Disease.” In *Handbook of Forgiveness*. Ed. E. L. Worthington, Jr. New York: Taylor & Francis Group, 2005, 321–333.
- Hebl, J. H. & R. D. Enright. “Forgiveness as a Psychotherapeutic Goal with Elderly Females.” *Psychotherapy* 30, no. 4(1993): 658–667.
- Kroenke, K & R. L. Spitzer. “The PHQ–9: A New Depression Diagnostic and Severity Measure.” *Psychiatric Annals* 32, no. 9(2002): 509–515.
- Kwon, Seok–Man. “Differential Causal Roles of Dysfunctional Attitudes and Automatic Thoughts in depression.” Ph.D. diss., Queensland University Australia, 1992.
- Lawler, K. A., J. W. Younger, R. L. Piferi, R. L. Jobe, K. A. Edmondson, & W. H. Jones. “The Unique Effects of Forgiveness on Health: An Exploration of Pathways.” *Journal of Behavioral Medicine* 28, no. 2(2005): 157–167.
- Lin, Y., E. L. Worthington, Jr., B. J. Griffin, C. L. Greer, A. Opare–Henaku, C. R. Lavelock, J. N. Hook, M. Y. Ho, & H. Muller. “Efficacy of REACH Forgiveness across Cultures.” *Journal of Clinical Psychology* 70, no. 9 (2014): 781–793.
- McCullough, M. E., K. C. Rachel, S. J. Sandage, E. L. Worthington, Jr., S. W. Brown, & T. L. Hight. “Forgiving in Close Relationships: II.

- Theoretical Elaboration and Measurement.” *Journal of Personality and Social Psychology* 75, no.6(1998): 1586–1603.
- Mullet, E., F. Neto & S. Rivière. “Personality and Its Effects on Resentment, Revenge, Forgiveness, and Self–Forgiveness.” In *Handbook of Forgiveness*. Ed. E. L. Worthington, Jr. New York: Taylor & Francis Group, 2005: 159–181.
- Rye, M. S. & K. I. Pargament. “Forgiveness and Romantic Relationships in College: Can it Heal the Wounded Heart?” *Journal of Clinical Psychology* 54(2002): 419–441.
- Sandage, S. J. & S. Crabtree. “Spiritual Pathology and Religious Coping as Predictors of Forgiveness.” *Mental Health, Religion & Culture* 15, no. 7 (2012): 689–707.
- Spielberger, C. D. *State–Trait Anger Expression Inventory: Professional Manual*. Odessa, FL.: Psychological Assessment Resources, 1988.
- Spitzer, R. L., K. Kroenke & J. B. Williams. “Validation and Utility of a Self–Report Version of PRIME–MD: the PHQ Primary Care Study. Primary Care Evaluation of Mental Disorders. Patient Health Questionnaire.” *Journal of the American Medical Association* 282, no. 18(1999): 1737–1744.
- Spring, J. A. *How Can I Forgive You?*. 양은모 역. 『용서의 기술』. 서울: 메가트렌드, 2004.
- Toussaint, L. L., A. D. Owen & A. Cheadle. “Forgive to Live: Forgiveness, Health, and Longevity.” *Journal of Behavioral Medicine* 35(2012): 375–386.
- Toussaint, L. & J. R. Webb. “Theoretical and Empirical Connections between Forgiveness, Mental Health, and Well–Being.” In *Handbook of Forgiveness*. Ed. E. L. Worthington, Jr. New York: Taylor & Francis Group, 2005: 349–362.
- Wade, N. G., W. T. Hoyt, J. E. M. Kidwell, & E. L. Worthington, Jr. “Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: A Meta–Analysis.” *Journal of Counseling and Clinical Psychology* 82, no. 1(2014): 154–170.
- Wade, N. G., E. L. Worthington, Jr. & S. Haake. “Comparison of Explicit

Forgiveness Interventions with an Alternative Treatment: A Randomized Clinical Trial.” *Journal of Counseling & Development* 87(2009): 143–151.

Wilson, D. “God’s Definition of Forgiveness.” The Journal of Greenville Presbyterian Theological Seminary. Accessed on July 26, 2016. Available at: <http://gpts.edu/resources/documents/katekomen/Forgiveness-1.pdf>.

Worthington, E. L. Jr. *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope*. Downers Grove, IL.: InterVarsity Press, 2003.

Worthington, E. L. Jr. “Initial Questions About the Art and Science of Forgiving.” In *Handbook of Forgiveness*. Ed. E. L. Worthington, Jr. New York: Taylor & Francis Group, 2005: 1–13.

Worthington, E. L. Jr. “More Questions About Forgiveness: Research Agenda for 2005–2015.” In *Handbook of Forgiveness*. Ed. E. L. Worthington, Jr. New York: Taylor & Francis Group, 2005: 557–573.

【 Abstract 】

## The Effects of Worthington's Forgiveness Promoting Program

**Kyoungjun Kim & Hwacha Kim**

Fuller Theological Seminary & World Mission University

The purpose of this study is to verify the effects of the forgiveness promoting group program developed by Everett L. Worthington, Jr. under the Korean culture and to examine the applicability of the program in a Christian Counseling setting. The experimental and control groups were composed of 6 Korean adults each who reside in LA, USA. Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory-Korean: (TRIM-K) and Trait Forgiveness Scale-Korean (TFS-K) were used as forgiveness scales, and Patient Health Questionnaire-9-Korean (PHQ-9-K), Korean Beck Anxiety Inventory (K-BAI), and State-Trait Anger Expression Inventory-Korean (STAXI-K) were administered to measure psychological effects of the forgiveness promoting program.

The results of this study were as follows: First, the results of repeated measures ANOVAs showed that there was significant interaction effects on the total score of TRIM-K,  $\eta_p^2 = .60$ ,  $F(1, 10) = 14.96$ ,  $p = .003$ . The experimental group showed more significant decrease on TRIM-K than the control group. Second, there were no significant changes on the levels of trait forgiveness, depression, anxiety, and anger between the experimental group and the control group.

The results indicated that Worthington's forgiveness promoting program was partially proven to be an effective intervention to increase the level of forgiveness in Korean culture and revealed that it can be utilized as an applicable tool in Christian Counseling settings that teach volitional and continual forgiveness.

**Key words:** forgiveness, forgiveness promoting program, decisional forgiveness, emotional forgiveness, Worthington