

# 한 걸음씩 용서하기

우리는 모두 깊고 사랑받는 관계를 원하지만, 불행히도 우리 모두는 다른 사람들에게 상처 받거나 심지어 학대 받은 경험이 있습니다. 이것은 매우 고통스럽습니다. 우리가 적절하게 행동을 취하지 않는다면 우리 몸의 상처들이 감염되고 굼뚱이, 우리의 마음의 상처들도 쓰라리게 악화될 수 있습니다. 시간이 흘러가는 것만으로는 치료되지 않습니다!

우리는 이에 대한 방어책으로 자주 스스로 도망친 뒤 벽을 세웁니다. 이로 인해 우리는 누구도 우리에게 가까이 오지 못하게 하고 스스로 고립됩니다. 그 대신 분노로 반응하거나, 상대방의 실수를 곱씹으며, 복수를 꿈꾸게 됩니다. 이것은 우리의 생각이 다른 사람이 준 상처에만 사로잡히게 만듭니다.

이러한 전략을 사용함으로써, 우리는 우리 스스로를 계속되는 상처로부터 보호하려하지만, 결국에는 우리 스스로를 더 상처주는데 그칩니다. 더 나아가서 우리가 상처받게 된다면 다른 사람을 사랑으로 대하지 않을 것입니다. - 상처받은 이들이 상처를 주게 됩니다.

이 잔인한 고리로부터 벗어나는 유일한 방법은 용서입니다. 우리가 상당한 고통을 경험했다면, 용서는 매우 힘듭니다. 하지만 우리가 용서하지 않는다면, 우리는 우리에게 상처를 주었던 사람과 과거의 일에 계속해서 매여있을 수 밖에 없습니다. 이것은 우리가 고통스러웠던 경험을 결코 잊을 수 없고, 단지 떠올리지 않으려 억누르는 수 밖에 없기 때문입니다. 하지만 하나님께서는 우리가 자유하기를 원하십니다. - 쓰라림에서 자유하고, 복수를 향한 열망으로부터 자유하고, 과거의 고통에서 자유하기를 원하십니다.

## 용서란 무엇일까요?

용서는 상대방을 향한 모든 비난과 질책을 거두는 쪽을 택하는 것입니다. 용서는 상대방을 하나님의 손에 넘겨드리는 것입니다. 나 스스로가 심판하는 것이 아니라, 공의의 재판장 되시는 하나님을 신뢰하고 그 분께서 상대방에게 일어날 일들을 결정하게 하는 것입니다. 용서는 또한 상대방의 죄를 상대방의 탓으로 돌리거나 곱씹지 않는 것을 뜻합니다. 다르게 표현하면, 과거에 일어났던 일은 바꿀 수 없고 이미 상대방의 잘못의 결과와 함께 살아가고 있기 때문에, 상대방을 용서함으로써 평화를 찾고 상대방이 나에게 진 빚을 탕감하는 것입니다.

이것은 지극히 나 스스로의 결정입니다. 이것은 상대방이 사과하든 사과하지 않든, 그 사람이 존재하거나 존재하지 않든 상대방과는 완전히 무관한 결정입니다. 우리는 우리에게 상처준 사람에게 좌우되지 않습니다.

용서가 아무리 상대방에게 좋은 것이라 할지라도, 첫번째로 또한 다른 무엇보다도 나 스스로를 위해서 용서해야 합니다. 우리가 용서하게 되면 우리는 공포, 분노, 쓰라림과 같은 모든 부정적인 감정들로부터 자유해지며, 비로소 회복하고 다시 온전해질 수 있게 됩니다.

## 용서의 단계

종종 우리는 성급하게 용서한다고 말하는 지름길을 택했지만 이후에 마음 속에 여전히 응어리가 남아있는 것을 알아차리기도 합니다. 그렇다면 우리는 어떻게 상대방을 완전히 용서할 수 있을까요? 다음의 단계들은 우리가 용서의 과정들을 밟는데 도움이 될 것입니다.

첫 세 단계는 신중하게, 가급적이면 도움을 줄 수 있는 사람과 함께 하는 것이 좋습니다.

- 어떤 일이 일어났나요?
  - 어떤 일이 일어났는지 구체적으로 묘사해보세요.
  - 일반적인 실수: 일반적이거나 모호하게 표현하는데 그칩니다.
- 무엇이 나에게 상처를 주었나요? 나의 감정은 어땠나요?
  - 감정은 매우 중요하며 우리의 중요한 일부분입니다.
  - 일반적인 실수: 우리는 이 단계를 건너뛰고 일어난 사실 자체에만 집중하곤 합니다.
- 잘못을 명명하세요.
  - 잘못을 순화하거나 정당화하지 마세요. 상대방이 무엇인가를 하거나 하지 않음으로 인해서 나에게 잘못된 것을 특정화하세요.
  - 일반적인 실수: 우리는 상대방을 정당화하곤 합니다.(하지만 우리가 그것을 잘못이라 하지 않는다면 용서할 수 없습니다.)

이제 이 모든 것을 하나님께 내어드리며 기도합니다.

#### 4. 불의를 하나님께 말씀드립니다.

- 우리는 재판관 하나님께 나아가 우리에게 상처를 준 상대방을 고발합니다. 우리의 마음을 하나님께 쏟아내고 첫 세 단계의 요점을 하나님께 말씀드립니다.
- 일반적인 실수: 우리는 이 단계를 건너뛰고 우리의 감정을 하나님께로부터 숨기려합니다.

#### 5. 용서를 말합니다.

- 이제 우리는 용서를 말하고 ("나는 \_\_\_\_\_을/를 \_\_\_\_\_로부터 용서합니다.") 모든 일을 하나님의 손에 맡깁니다.
- 일반적인 실수: 우리는 하나님께 상대방을 어떻게 할지 여쭙보곤 합니다. (상대방을 저주합니다.) 또는 우리는 용서하기를 원한다고 말하지만 ("주여, 제가 용서할 수 있도록 도와주세요") 실제로 용서하기로 결심하지는 않습니다.

### 불의를 하나님께 말씀드립니다.

하나님께서서는 재판장되시며 우리는 모든 불의를 그 분께 가져갈 수 있는 권리가 있습니다. 우리는 하나님께서 의를 가져오시며 모든 사람을 심판하실 것을 확신합니다. -그것은 우리의 몫이 아닙니다. 우리에게는 상대방에게 되갚아주거나 복수할 권한이 없습니다.

우리가 세상의 재판관에게 상대방을 고발하듯이 하나님께 고발할 수 있습니다. 우리는 하나님을 불쾌하게 할까 두려워할 필요 없이, 하나님께 전적으로 솔직하게 우리의 감정들을 내보일 수 있습니다. 우리가 이것을 마치고 나면 우리의 고발을 떠나 보내고 모든 일을 하나님의 손에 맡겨드립니다. 상대방을 우리 스스로 판단하는 것을 계속하지 않고, 대신 모든 재판을 하나님께 홀로 맡겨드립니다.

### 유용한 팁들

**도와줄 수 있는 사람을 활용합니다.:** 이 모든 용서의 과정들을 한 부분도 간과하지 않고 혼자 진행하기는 매우 힘듭니다. 이 단계들을 당신과 함께 하고 기도해 줄 수 있는 사람을 찾으세요!

**우리 스스로의 죄:** 우리가 상처받게 되면, 자주 의도치 않게 다른 사람을 나쁘게 대하거나 죄를 짓곤 합니다. 이것을 무시하지 않고 회개하며 용서를 구하는 것은 중요합니다. 당신의 마음 속에 떠오르는 것이 있다면 최대한 빠르게 분명히 하세요!

**스스로를 용서하기:** 때때로 우리는 스스로에게 화가 나 있거나 스스로를 비난할 때가 있습니다. 하나님께서는 예수 그리스도를 통해서 우리를 용서하고 깨끗케하는 길을 허락하셨습니다. 스스로를 용서하는 것은 하나님의 제안을 받아들이고 나 스스로에게 적용하는 것입니다.

**하나님을 "용서하기":** 때때로 우리는 하나님에 대한 부정적인 생각들을 가지고 있거나 심지어 화나 있기까지 합니다. 하나님께서는 실수하지 않으시기 때문에, 그러한 맥락에서 우리는 그 분을 용서할 수 없습니다. 하지만 우리의 하나님을 향한 좌절감과 부정적인 감정들을 떠나보내는 것은 매우 중요합니다.

**계속해서 용서하는 것:** 오래된 감정들이 다시 떠오른다면, 당신이 이미 용서하기로 마음 먹었다는 것을 기억하세요. 그 감정들은 이내 지나갈 것입니다. 하지만 당신이 처음에 인지하지 못했던 부분이나 더 깊은 상처받은 층이 있을 수 있습니다. 그렇다면 우리는 이 영역들이 마찬가지로 치유될 수 있도록 한번 더 용서의 과정을 거칠 수 있습니다.

### 스스로 진단하기

2분 동안 하나님께 아래의 질문들을 묻고 기록해보세요.

#### 하나님, 저는 누구를 용서해야 하나요?

하나님께 귀기울이고 당신이 맺고 있는 관계들 (부모님 가족, 친척, 친구, 이웃, 동료, 학우, 선생님, 리더, 스스로, 하나님... 등)을 떠올려보세요.

저는 누구에게 어떻게 상처받았나요?

#### 연습하기

어떠한 상처를 먼저 다루고 싶나요?

누가 나를 도와줄 수 있을까요? 이것을 어떻게 진행할지 구체화하고 분명히 해보세요!

어떤 사람과의 관계가 건강하거나 여전히 깨어져있는지 확인하는 유용한 방법들:

- 그 사람에 대해서 생각해보기: 당신은 전심으로 그 사람을 축복할 수 있나요?
- 그 사람을 길에서 마주친다고 생각해보세요: 당신의 기분은 어떨까요? 여전히 원한을 품고 있나요?