리더십 메일링 901호

주후 2025년 4월 21일 제901호

제목: 분노 충만의 시대, 분노를 해결하는 리더가 되라 – 삶을 바로잡기 1.

존 오트버그 목사는 그의 책 <삶을 바로잡을 용기>를 통해, 분노 중독의 현대 사회에서 다른 이들을 향한 분노를 멈추기 위해 실행해야 할 다섯 단계 행동지침을 소개하는데, 이 글을 통해 그 다섯 단계를 함께 확인해 보고, 현대 한국 사회에서 우리가 어떤 점을 차용할 수 있는지 힌트를 얻고자 합니다.

윌로우크릭 교회의 교육목사로, 그 후에는 캘리포니아 멘로파크장로교회 담임목사로 다년간 사역했던 존 오트버그 목사는 40년 이상 영적 훈련을 핵심 주제로 삼아 설교하고 가르쳐온 목회자이자 강사, 베스트셀러 저자입니다.

그는 그의 책 <삶을 바로잡을 용기>를 통해, 다양한 중독의 마수에 걸려든 현대인들이 어떻게 자아 중독을 이기고 하나님께 의탁하여 영적 성숙을 이루어 갈지를 12 스텝으로 제시하는데, 그 중 현대사회 한국 성도들, 특히 리더들이 숙지해야 할 만한 몇 단계를 몇 주에 걸쳐 함께 나누고자 합니다. 특별히 책의 제8스텝은, 분노 중독의 현대 사회에서 다른 이들을 향한 분노를 멈추는 것에 대해 다루고 있는데, 오트버그는 분노를 멈추는 것을 성경적인 용서로 연결하고 있습니다.

그는 버지니아 카먼웰스 대학교 명예교수인 에버렛 워딩턴의 용서 이론을 차용하여, 우리가 할 수 있는 용서를 상대의 작은 잘못을 마음에 두지 않기로 “결정”하는 ‘결정적 용서’와, 이보다 더 강력한 용서로서 분노, 두려움, 원망 등을 해소하는 ‘감정적 용서’ 두 가지로 크게 구분합니다. 이어서 리더가 ‘감정적 용서’를 통해 자신의 분노를 해소하기 위해, 실행해야 할 다섯 단계 행동지침을 소개하는데, 이 글을 통해 그 다섯 단계를 함께 확인해 보고, 현대 한국 사회에서 우리가 어떤 점을 차용할 수 있는지 힌트를 얻기를 바랍니다.

먼저 소개하는 용서의 첫 번째 단계의 작업은 “상처를 기억하는 것”입니다. 우리의 분노는 크고 작은 상처에 기인합니다. 그 상처들은 ‘개인적이고’, ‘불공평하고’, ‘거리가 먼’ 것이 특징입니다. 내가 어떤 일 때문에 마음이 상했는지 먼저 확인해야 합니다. 이 과정은 마치 탐사 보도 기자나 탁월한 역사가가 사건을 연구하는 방식으로, 감정을 치워 놓고 최대한 차분한 상태에서 자신의 경험을 솔직하고 객관적으로 살펴보는 작업을 의미합니다. 성경에서 요셉은 오랫동안 형들의 공격에 의해 받은 피해에 대해 분노해 왔지만, 어느 시점이 되어 그것을 객관적으로 바라볼 수 있게 되었고, 비로소 용서를 향해 가는 두 번째 단계의 작업으로 넘어 갈 수 있었습니다.

두번째 단계의 작업은 “공감하는 것” 입니다. 내키지는 않을 수 있지만, 내게 상처를 준 사람의 입장이 되어 보는 것입니다. 이것은 대부분 거부감을 먼저 불러일으키는 과정입니다. 그러나 이 과정을 거치지 않고는 이 일이 일어난 상황을 이해할 수가 없습니다. 상대가 나를 상처줄 때 진짜 생각과 목표는 무엇이었을지, 그의 내면에는 무엇이 자리하고 있었는지 생각해보는 시간입니다.

감정적인 용서를 하려면 상대방을 먼저 다르게 생각할 수 있어야 합니다. 트라우마는 감정을 관장하는 뇌의 해당 부분을 크게 바꾸기 때문에, 그것에서 벗어 나려면 뇌를 다시 프로그래밍하는 수준의 노력이 필요하다고 합니다. 내게 잘못한 사람의 시각에서 상황을 되돌아보려는 노력을 통해, 상대의 행동의 원인을 알게 되고 이해하고, 심지어 연민하며 용서할 수 있는 단계로 나아가게 됩니다. 예수님께서도 십자가에 달리시며 “저들이 자기들이 하는 것을 알지 못함”을 용서해 달라고 하나님께 구하셨습니다.

세번째 단계는 “용서를 선물로 여기는 것”입니다. 상대의 입장에서 그와 공감한다고 해서 그를 바로 용서하게 되는 것은 아닙니다. 또 다른 과정이 필요합니다. 워딩턴은 가장 오래가며 심오한 용서는 가해자에게 선물로 주는 이타적인 용서라는 사실을 발견했습니다. 심지어 용서에 관한 글을 발표한 지 일주일 후에 괴한에 의해 자기 어머니가 돌아가셨을 때도 그는 그것을 증명해 냈습니다.

이러한 태도는 ‘겸손’에서 출발합니다. 내가 부족할 수 있는 사람이고, 하나님께로부터 먼저 용서받아야 하는 사람임을 인정하는 마음입니다. 그리고 이러한 태도는 전염력이 있습니다. 누군가 겸손한 마음으로 용서를 전한 기억은, 다음에 상대방으로 하여금 다른 이를 용서하게 할 수 있는 밑거름이 됩니다. 예수님께서 백 데나리온 빚진 종의 비유에서 그를 그렇게 책망하신 이유는, 그가 자기가 만 달란트 탕감 받은 용서의 은혜를 제대로 전파하지 못했기 때문입니다.

네번째 단계는 “용서하기로 공개적으로 선언”하는 단계입니다. 우리의 마음은 수시로 오락가락 하기에, 상대를 먼저 용서하기로 마음 먹었다가도 다시 자기가 받은 피해가 기억나고 분노가 다시 엄습할 때가 많습니다. 그러나 다시 그 단계로 돌아가지 않도록, 다른 이들 앞에서 용서를 공개적으로 선언하는 것이 도움이 됩니다.

마지막 단계는 “용서의 마음을 굳건히 유지”하는 단계입니다. 하나님 앞에 자신의 주도권을 내려놓겠다는 헌신을 우리는 종종 번복하곤 합니다. 용서 역시 마찬가지입니다. 그래서 반복적으로 용서를 결단하고, 한번 결단한 용서를 유지하려는 노력이 필요합니다. 주기도문은 이러한 결단의 마음이 반영되어 있습니다. “우리가 우리에게 죄 지은 자를 사하여 준 것 같이 우리 죄를 사하여 주옵시고”. 요셉은 형제들을 공개적으로 용서한 바 있지만, 아버지가 돌아가신 뒤에도 다시 한번 용서를 결단해야 했습니다. 이러한 일련의 과정을 통해 한 민족이 회복되고 준비되었습니다.

하나님의 공동체를 세워가고 새로운 비전으로 나아가기 전에, 먼저 우리 안의 분노 중독을 멈추어야 합니다. 리더는 자신 안에 있는 분노의 고리를 끊어야 합니다. 이를 위해 존 오트버그가 제시하는 다섯 단계를 자기 삶의 분노 거리에 반복적으로 적용해 보십시오. 리더의 이러한 분투는 공동체의 다른 이들에게 큰 자극이 될 것입니다. 그리고 공동체 전체가 용서의 놀라운 능력을 누리게 될 것입니다. 복수는 하나님의 손에 있습니다. 하나님께서 책임 지실 것을 믿고, 용서의 단계를 결단하고 실천하는 리더가 되시길 소망합니다.

※ 이 글은 <삶을 바로잡을 용기(STEPS)>(존 오트버그, 두란노) 중 제8단계 내용을 일부 발췌 및 참고하여 작성되었습니다.