

더 읽어 보면 좋을 책들

- **용서에 대한 성찰이 담긴 소설**
로리 넬슨 스피먼. **달콤한 용서**. 최유리 역. 아람드림미디어, 2016.
- **사소한 상처와 감정의 사슬에서 벗어나기 위하여**
송봉모. **상처와 용서**. 바오로딸, 1999.
- **용서로 상처를 치유하고 삶을 회복한 사람들의 생생한 이야기**
요한 크리스토프 아놀드. **왜 용서해야 하는가**. 원마루 역. 포이에마, 2015.
- **용서, 가장 큰 수행**
달라이 라마, 빅터 찬 공저. **용서**. 류시화 역. 오래된미래, 2004.
- **내려놓음으로써 마음의 평화를 찾다**
아담 해밀턴. **용서**. 박사영 역. 매일경제신문사, 2014.
- **마음먹은 대로 마음을 움직이는 기적의 건강법**
오노코로 신페이. **용서 스위치**. 김윤경 역. 브레인스토어, 2014.
- **상처의 황무지에서 싹 틔우는 한 줄기 희망**
스티븐 체리. **용서라는 고통**. 송연수 역. 황소자리, 2013.
- **용서하기 어려운 사람들에 대한 용서의 기술**
루이스 스머즈. **용서의 기술**. 배응준 역. 규장, 2004.
- **용서는 선택이다**
로버트 D. 엔라이트. **용서치유**. 채규만 역. 학지사, 2004.
- **용서의 필요성과 용서하는 방법**
에드워드 M. 할로웰. **용서해야 할 101 가지 이유**. 강주현 역. 동아일보사, 2005.



용서

● 용서와 화해의 체계적 실천방법

오영희. 상처의 멍에서 행복의 꽃 피우기. 학지사, 2015.



다양한 용서 프로그램과 검사를 진행해온 저자는 관계에서 비롯된 상처가 용서 프로그램을 통해 어떻게 치유되는지를 보여준다. 용서에 관한 심리학 연구 결과를 바탕으로 다양한 사례와 활동지, 검사지 등을 활용하여 용서와 화해의 체계적이고 능동적인 문제해결 방법을 다룬다.

● 나를 위한 용서, 그 아름다운 용서의 기술

프레드 러스킨 저. (나를 위한 선택) 용서. 장현숙 역. 알에이치코리아(RHK). 2014.



용서를 실천하고자 하는 이들에게 깊은 통찰과 유용한 길잡이가 되는 용서의 고전. 객관적 실험 결과와 다수의 상담사례를 토대로 울화와 같은 부정적 감정이 건강에 어떻게 독이 되는지, 이를 극복하고 용서에 이르면 어떤 효험이 뒤따르는지를 구체적으로 설명하고, 부정적 감정을 털어내고 마음의 평화를 되찾는 체계적이고 실용적인 해결책을 제시한다.

● 용서의 열 가지 법칙

딕 티비츠. 용서가 있는 삶. 한미영 역. 알마, 2015.

용서란 현재의 평온을 회복하고 미래의 희망과 삶의 목적을 되살리기 위해, 과거에 받은 분노와 상처에 새로운 틀을 씌우는 작업이라고 저자는 이야기한다. 이 책은 용서의 당위성뿐만 아니라 심리학적으로 입증된 용서의 방법들을 단계별로 알려준다. 임상 연구를 통해 효과가 입증된 구체적인 단계들을 제시함으로써 용서의 과학을 한 계단 높은 수준에서 다루고 있다.



● 혼자서 떠나는 최상의 치유 여행, 수용 배우기

제니스 A. 스프링. 용서의 기술. 양은모 역. 메가트렌드(문이당), 2007.

이 책은 상처로 인한 고통에서 벗어나 우리 삶을 헤쳐 나갈 수 있는 근본적이고도 새로운 모델로서 수용과 순수한 용서를 제안한다. 수용은 상처를 준 사람이 후회하지 않거나 잘못에 대해 사과하려고 하지 않을 때 피해자가 자신의 상처를 치유할 수 있는 강력한 방법이다. 용서에 대한 새로운 관점과, 친밀한 관계로부터 입은 상처에서 회복하는 방법을 제시한다.

