

# 사과-관용

# 교류사덕(交流四德)

## 교류사덕이란?

➤ 인간관계, 모를 때 복잡하지만 알면 간단하다.

- 교류사덕은 인간관계 어떻게 할 것이냐에 대한 네 가지 답
- 인간관계는 주기-받기가 전부이다
  - 관계는 서로 주고 받으면서 형성됨

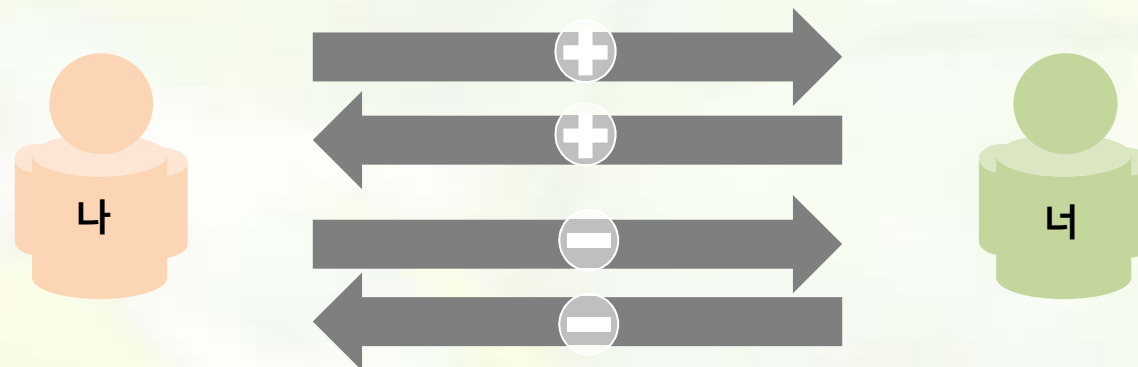


# 교류사덕(交流四德)

## 교류사덕이란?

### ➤ 인간관계에서의 주기-받기

- 주는 것은 상대방에게 유익한 것(+)을 주는 경우와 손해가 되는 것(-)을 주는 경우가 있음
- 받는 것에도 자기에게 유익한 것(+)을 받는 경우와 손해가 되는 것(-)을 받는 경우가 있음



# 교류사덕(交流四德)

## 교류사덕이란?

### ➤ 인간관계에서 필요한 네 가지 덕(德)

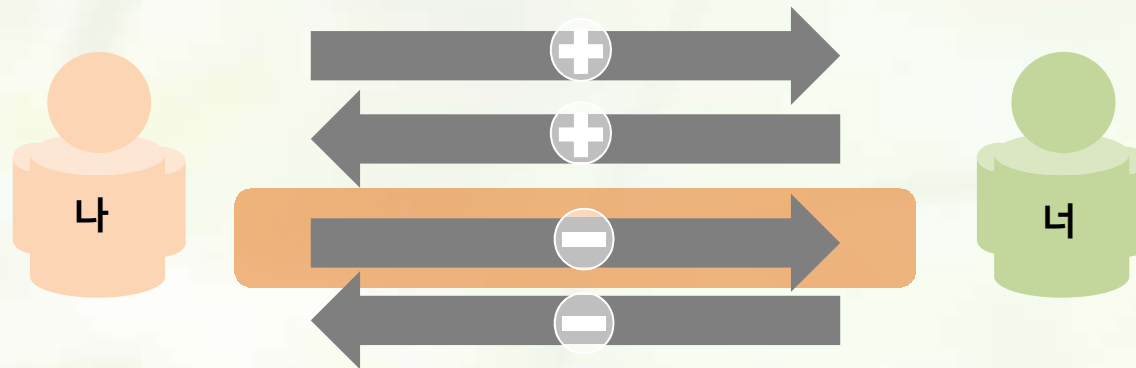
- (+)를 주는 것은 좋은 일이니 **보시**를 해야 함
- (+)를 받으면 **감사**하다고 인사해야 함
- (-)를 주었으면 미안하다고 **사과**를 해야 함
- (-)를 받았더라도 **관용**을 베풀어야 함

# 교류사덕(交流四德)

## 사과와 관용

사과

- 상대방에게 마이너스를 주었을 때의 순리
- 아픔을 주었으니 사과하는 것이 당연함

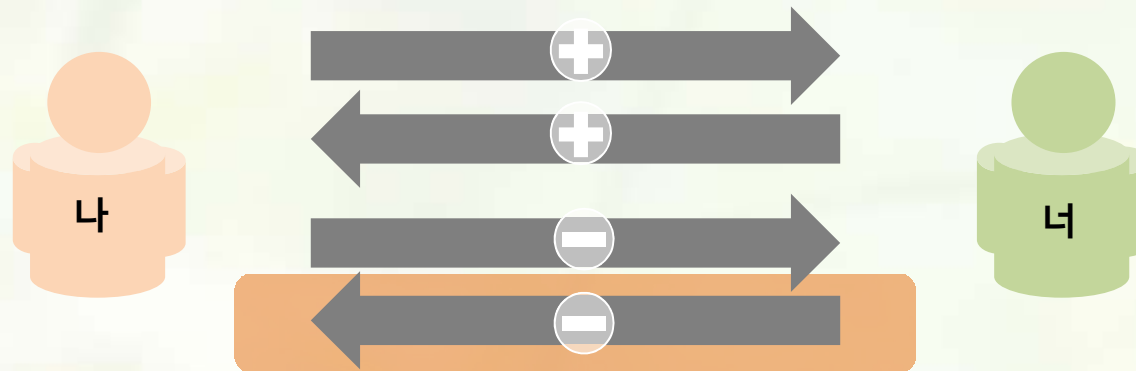


# 교류사덕(交流四德)

## 사과와 관용

관용

- 상대방에게 마이너스를 받았을 때 용서를 하는 것
- 복수하기 보다는 이해하고 사랑하여 관용을 베풀어야 함



# 사과와 관용의 실천

## 사과를 실천하기 위한 실천 방법

➤ 사과록을 만들고 사과 표현을 한다.

- 학습과 끊임없는 연습(Practice)이 최선의 방책

- ➔ 사과록을 만들어서 다른 사람들에게 용서를 구할 것들을 적어본다.

- ➔ 한 사람, 한 사람 진정성을 가지고 사과의 마음을 전한다.

# 사과와 관용의 실천

## 관용을 실천하기 위한 실천 방법

➤ 관용의 세 가지 덕목을 유념한다.

① 나의 부덕이다.

➔ 나의 인품이 더 훌륭했다면 이런 일이 없었을 것이다.

② 나의 인과다.

➔ (-)를 받을 만한 원인을 내가 제공했을 것이다.

③ 그의 아픔이다.

➔ 상대가 나를 공격하는 것은 상대가 아프기 때문이며 상대의 인품도 아직 낮은 차원에 있기 때문이다.



# 사과와 관용의 실천

## 사과와 관용의 효과

### ➤ 사과가 가져오는 긍정적 효과

- **평화**로운 관계 형성  
→ 잘못이 있을 때 사과를 하게 되면 관계 형성에 도움이 됨
- 내 마음이 **행복**해짐
- **용기**의 덕성이 함양됨  
→ 용기를 내어 어려운 사과를 했을 때 용기의 덕성이 길러짐
- 다른 사람들에게 사과 덕이 **전파**됨  
→ 사과하는 것을 지켜본 사람들도 배움으로써 사과 덕이 전파됨

# 사과와 관용의 실천

## 사과와 관용의 효과

### ➤ 관용이 가져오는 긍정적 효과

- 나의 **인품이 향상**됨  
→ 복수할 자리에 관용하는 것은 최고 수준의 덕성
- 향상된 인품을 보면서 **행복**해짐  
→ 당하는 아픔은 사라지고, 나의 인품이 향상된 것을 보면서 스스로 행복해짐
- 다른 사람들에게 관용의 덕이 **전파**됨  
→ 관용을 받는 사람은 감동을 받고, 제2의 관용을 베풀게 됨

# 사과와 관용의 실천

## 사과와 관용의 효과

➤ 참고하세요.

### 분노 조절과 관용의 효과에 대한 의학적 연구

예전 사람들에게겐 화를 표현하지 못하고 참아서 걸리는 '화병'이 문제였다면 현대인들에게겐 화를 참지 못하고 폭발하는 '분노 조절 장애'가 더 큰 문제이다. 자기 표현이 강조되고 있지만 역으로 과잉보호와 과도한 스트레스로 자기 통제력은 약해지다 보니 분노 조절을 못하는 경우가 많아지는 것이다. 한 조사에 따르면 성인기에 분노 점수가 높은 사람들은 낮은 사람에 비해 관상동맥질환에 걸릴 확률이 5~6배 가량 높고 사망률도 훨씬 높다.

디즈니의 미래 건강 센터 위원회를 이끌었던 딕 티비츠(Dick Tibbits)박사는 연구를 통하여 '**혈압이 높고 분노를 크게 느끼는 사람들에게 관용이 효과적인 치료법이 될 수 있다는 것**'을 입증하였다. 관용을 배우고 실천한 사람들의 분노와 혈압 수치가 눈에 띄게 낮아진 것이다. 또한 듀크대 의대 레드포드 윌리엄스(Redford Williams)박사도 분노가 심장 질환과 관련 있다는 것을 입증했다. 이들 연구는 분노와 적대감을 줄임으로써 고혈압을 낮출 수 있다는 것을 증명해 주고 있다.