

긍정심리학과 기독교상담 Positive Psychology and Christian Counseling

류혜옥 (고신대학교 기독교교육과)

1. 들어가는말

우리나라는 놀라운 경제발전을 이루어 세계 15위의 경제 강국이 되었다. 그뿐만 아니라 문화 콘텐츠도 주목 할 만한 성과를 이루어 내었다. 외형적인 이러한 발전의 이면에는 높은 OECD 국가 중 자살률 1위라는 불명예에서 벗어나지 못하고 여전히 이혼률도 낮아지지 않고 있는 실정이다.

우리에게 가져다준 경제 발전이 풍요를 가져다 주기는 했지만 이것이 결코 좋은 삶, 행복한 삶이라고 자처 하지는 못한다. 먹고 사는 1차적인 일에 급급했던 시절이 지나 가고나니 이제는 좀더 개인이 안락하고 행복감을 느끼며 살아가는 데에 관심 갖기 시작하였고 이는 웰빙(well-being)이라는 사회적 붐을 일으키기도 하였다.

즉, 삶의 질에 관한 관심이 증가 하였다는 것은 물질적 안정과 풍요 자체로는 행복을 보장하지 않는다는 차각에서 비롯된 것이다(Ryan & Deci, 2000).

1960년대부터 나타나기 시작한 행복에 관한 연구들은 최근에 이르기까지 사회적으로 큰 반향을 일으켰고 이의 영향은 목회현장에서도 나타나기 시작 했다.

행복, 안녕, 미덕과 같은 이러한 영역들은 심리학의 영역에서 과학적 탐구의 어려움을 전제로 제외되었으나 1998년 마틴 셀리그만 교수가 미국심리학회장이 되면서 이 분야에 관심을 갖게 되었고 ‘긍정 심리학’을 창시 하게 되었다. 이후 더욱 적극적인 발전을 이루게 되는데 학계뿐 아니라 대중적인 차원으로 확산시켜나가 경제와 사회전반에 영향을 미쳤으며 일부 신학에도 영향을 주게 되었다.

이러한 흐름은 우리나라도 예외는 아니다. 본고는 긍정심리학이 가지는 심리학적 토대와 어떤 구체적 내용이 포함되어있는지를 살펴보고 기독교 상담에 적용가능한가의 여부와 가능하다면 어떠한 근거로 가능한지를 밝혀보고자 한다. 그 이유는 예리한 잣대와 기준을 가지고 있어야 유행하는 한 사조가 복음에 오염 되는 것을 막을 수 있기 때문이다.

1. 긍정심리학의 역사

긍정 심리학은 미국 펜실베이니아 대학교 심리학과 교수인 마틴 셀리그만 의해 1998년 처음으로 사용한 용어다. 긍정심리학은 짧은 역사를 지녔지만 강력한 사회적 영향을 가져왔다. 정신건강에 대한 질병모델에 대해 회의적인 태도를 가지고 있던 그는 심리학계에 활기와 생동감을 불어넣을 수 있는 새로운 관점이 필요함을 자각하고 치료 뿐 만 아니라 예방의 중요성을 인식했다. 질병모델에 익숙한 상담과 치료는 부정적인 요인을 제거하고 변화 시키는 데에 주안점을 두었기 때문에 새로운 패러다임의 심리학이 인간의 긍정적 변화와 성장을 돕는 학문이 될 것이라는 확신을 얻게 되었다.

긍정심리학은 질병과 정신병리에 대처하며 문제해결 하는 데에 강조점을 두는 심리학자들의 전통적인 관점과는 다른 접근법으로서 긍정적 인간 기능과 충분한 삶에 관한 새로운 방식이다. 그동

안의 심리학은 우울, 슬픔, 고통, 용서의 괴로움을 비롯한 여러 다른 정서적 장애나 불편을 감소시키는 것 과 같은 일에 관하여 전문적인 도움을 주기위해 노력하였지만 실제적으로 풍요로운 삶, 행복, 안정, 충만함에 대하여는 노력하지 않았다.

Seligman(2004)은 심리학은 인간의 약점과 장애에 대한 학문만이 아니라 인간의 강점과 덕성에 대한 학문임을 제시하고 진정한 치료는 손상된 것을 고치는 것만이 아니라 우리 안에 있는 최선의 가능성을 이끌어내는 것이라고 강조하였다. 긍정 심리학은 인간이 나타낼 수 있는 최선의 기능 상태에 대한 과학적 탐구이자 인간의 강점과 재능을 발전시키고 행복을 증진시키는 학문이다. 긍정심리학에서 마틴 셀리그만은 혁혁한 공헌이 있으나 긍정 심리학이 태동하는 데에는 물입의 연구자인 Mihaly Csikszentmihalyi, 주관적 안녕 연구의 선구자인 Ed Diener, 성격적 강점과 덕성의 연구자인 Christopher Peterson과 같은 많은 심리학자들이 기여하였다(권석만, 2008).

2. 긍정심리학의 발전

미국 전역의 100개 이상의 대학에서 가장 인기 있는 강좌는 긍정 심리학이다. 유럽과 아시아에서도 행복에 관한 시민강좌와 언론매체들의 보도들은 큰 반응을 얻고 있으며, 교회이름도 행복교회, 행복한 교회에 물리고 행복병원, 행복한 병원 등 모든 상호에 행복이 들어간 곳에 사람들은 물리고 있다. 이는 긍정심리학의 주제인 행복에 관하여 사람들이 얼마나 깊은 관심을 갖고 있는가를 반영해주고 있다.

긍정심리학이 가져온 핵심 발달 중 하나는 임상가들이 관심을 가질 만한 몇몇 질문들을 제기성한 것이다. 긍정심리학의 관점에서 임상가의 역할이란 고통을 완화시키고 병을 치료하고 약점을 보완하는 것뿐만 아니라 웰빙을 촉진하고 건강을 증진하고 강점을 키우는 것도 포함한다. 예를 들면, 다음과 같은 영역들에 긍정심리학이 적용될 수 있다. 공공정책 목표로서의 행복의 문제들(Veenhonen, 2004), 국가적 지표로서 웰빙이 가지는 이점(Diener & Seligman, 2004; Pavot & Diener, 2004), 장애인을 단순히 장애의 관점에서 바라보기보다는 그들의 최적 경험을 이해할 필요성(Delle Fave, & Massimini, 2004), 범죄자들이 자신의 욕구와 열망을 인식하도록 도움으로써 재범을 방지하는 것(Ward & Mann, 2004), 모든 이를 위한 좋은 삶의 성취라는 목표를 달성하기 위해 개인과 공동체 간의 균형을 유지할 필요성(Myers, 2004), 비만과 흡연에 관한, 그리고 웰빙에 관한 것들의 연구(Huppert, 2004) 는 관련 주제들에 대한 긍정심리학적 접근으로 포함될 수 있을 것이다(Joseph & Linley ,2009).

학계에서는 긍정심리에 근거한 상담 프로그램들의 연구가 활발히 진행되고 이를 입증하는 경험적 연구들이 쏟아져 나왔다. 이상훈(2011)은 긍정심리치료 집단상담 프로그램을 활용해 중학생들은 학교생활적응력과 심리적 안녕감이 유의하게 향상되었다고 하였으며 우문식(2010)은 긍정심리는 모든 리더십에 영향을 미치며, 박미하(2010)는 긍정심리학과 크리스천 품성 모두 인간의 행복을 목표로 하는 공통점을 가지고 있다고 보았다.

이와 같은 연구들은 인간의 부정적정서의 감소 뿐 아니라 리더십의 개발과 더 나아가 기독교인의 영성과 신앙공동체 활동에도 의미 있는 영향을 미친다는 연구결과들을 보고하고 있다.

3. 긍정심리학의 기초

긍정심리학이 추구하는 삶의질은 감정의 안정성, 자율성, 독립성, 건강등 서구문화가 갖고 있는 특질에 기인 한다. 즉, 독립적, 자부감, 같은 것들이 내가 어떻게 느끼는가와 같은 점들이 중요하

게 여겨지는데 내가 어떻게 보여 지는가가 중요한 우리나라와는 다른 점이 있다.

이처럼 서구문화의 특징에 바탕으로 한 긍정심리학에서 바라보는 인간관이라고 한다면 인간은 자신의 삶을 끊임없이 개선하기 위해 노력하는 존재(Seligman,1998)로 정의한다. 그렇다면 인간의 가능성, 잠재성, 자아실현 등을 강조한 학파는 인본주의이다. 인본주의에 있어서 인간은 본성적으로 선하고 자아실현 경향성을 지니고 있고, 무한한 긍정적인 잠재력을 소유하고 있다(Rogers,1980)고 본다. 자기실현은 인간의 삶과 발달의 궁극적 목표이다.

긍정심리학이 추구하는 궁극적 목적은 인간의 참된 행복이다. 이로써 긍정심리학은 인본주의를 토대로 하였으며 긍정심리학은 이러한 인본주의를 바탕으로 형성된 심리학임을 알 수 있다(Joseph & Linley, 2009).

II. 긍정심리학의 내용

1. 긍정심리학의 정의

긍정심리학이란 인간, 집단, 제도가 최적으로 기능하고 번성하는데 기여할 수 있는 조건과 과정에 대한 연구다(Gable & Haidt, 2005).

Seligman & Csikszentmihalyi(2000)은 긍정심리학 분야는 주관적 경험에 관한 것으로서 웰빙(well-being), 충족감(contentment), 만족(satisfaction), 미래의 희망과 낙관주의, 현재의 몰입과 행복과 같은 것들을 다루고 개인의 특질에 관한 것으로 정의한다.

Sheldon & King(2001)은 긍정심리학을 ‘평범한 사람’을 재 탐구하는 데에 관심 갖고 무엇이 효과가 있고, 무엇이 옳으며, 무엇이 발전되고 있는지에 대한 인간의 강점과 미덕에 대한 과학적 연구 라고 정의하였다.

이와 같은 정의들을 종합해보면 긍정심리학은 병리를 고치거나 문제를 문제화 하는 데에 초점을 두기 보다는 인간의 기능을 최적화 하기 위하여 긍정적 특성, 혹은 덕목들을 확립하고 개발 하여 행복한 삶을 영위할 뿐만 아니라 예방과 회복의 차원도 포함하는 것이다.

2. 긍정심리학의 주제들

긍정심리학은 인간의 긍정적 요소를 연구하고 개발하는 것이 주요 연구주제이다. 인간이 행복을 느낄 수 있는 것은 무엇인가? 있다면 각 개인이 갖는 성격적 요소 중에 어떤 것들이 있는가? 그것은 어떻게 발견하고 발전시킬 수 있는가?에 대한 관심을 갖는다. 즉, 인간의 행복과 성장에 관여하는 심리적 요인을 탐구하고 행복과 성장을 증진할 수 있는 효과적인 방법을 모색한다.

셀리그만(Seligman)은 진정한 행복은 자신의 가장 근본적인 강점을 찾아내어 개발하고 일, 사랑, 놀이, 자녀양육에 매일매일 활용함으로써 발견될 수 있다고 한다. 긍정 심리학에서 추구하는 좋은 삶, 의미있는 삶, 충만한 삶의 내용은 다음과 같다. 좋은 삶이란 자신의 특징적 강점을 활용하면서 삶의 여러 중요한 영역에서 만족을 얻는 삶이며, 의미 있는 삶은 자기보다 더 크고 중요한 어떤 것을 위해서 특징적 강점을 사용하며 기여하는 삶이다. 충만한 삶은 과거, 현재, 미래에 대해서 긍정적인 감정을 느끼고 즐기면서 많은 만족을 얻는 삶이다. 이러한 충만한 삶은 자신의 강점을 개발하여 일상생활에서 잘 활용함으로써 얻어지는 것이다(Joseph & Linley ,2009).

긍정심리학은 인간의 긍정적인 심리적인 측면을 과학적으로 연구하고 인간의 행복과 성장을 지

원하는 학문이다. 달리 말하면, 긍정 심리학은 인간의 긍정적이고 적응적이며 창조적이고 자기실현적인 모습을 이해하고 증진하기 위해서 심리학 이론, 연구방법 그리고 개선방법을 사용한다. Sheldon(2000)은 긍정 심리학을 “인간이 나타낼 수 있는 최선의 기능 상태에 대한 과학적 연구”라고 정의한 바 있다. 긍정 심리학은 개인, 집단 그리고 사회가 성장 하고 번창 하도록 만드는 요인들을 발견하고 촉진하는 것을 목표로 한다(권석만, 2008).

1) 행복에 대한 입장

인간의 진정한 행복과 정신건강은 정서적 안녕 (emotional well-being), 심리적 안녕 (Psychological well-being), 사회적 안녕(social well-being)으로 구성 된다(Keyses & Lopez, 2002). Seligman은 다음과 같은 세 가지 측면에 주목하여 행복한 삶의 조건을 제시하고 있다. 첫째는 즐거운 삶(pleasant life)이다. 과거, 현재, 미래에 대해서 긍정적인 감정을 느끼며 살아가는 삶이다. 과거의 삶에 대해서는 수용과 감사를 통해서 만족감과 흡족함을 느끼고 현재의 삶에서는 ‘지금 이 순간’의 체험에 대한 적극적 참여와 몰입을 통해서 희망감과 기대감을 느끼며 살아가는 삶이다.

두 번째 측면은 적극적인 삶(engaged life)이다. 매일의 삶에서 자신이 추구하는 활동에 열정적으로 참여하고 몰입함으로써 자신의 성격적 강점과 잠재력을 최대한 발휘하며 자기실현을 이루어 나가는 삶이다. Seligman은 사람마다 나름대로의 다양한 강점과 재능을 지니고 있다고 말한다. 그는 이러한 강점들 중에서 개인의 독특한 강점과 재능을 지니고 있다고 말한다. 그는 이러한 강점들 중에서 개인의 독특성을 가장 잘 보여주는 것들을 대표강점(signature)이라고 지칭하면서, 진정한 행복(authentic happiness)은 이러한 대표강점을 찾아내고 개발하여 일, 사랑, 자녀양육, 여가활동과 같은 일상생활에서 잘 활용하는 가운데 발견되는 것이라고 주장한다. 그러한 대표강점을 활용할 수 있을 때, 우리는 활기와 열정을 느끼게 되며 ‘진정한 자기’가 표현되고 있다는 느낌을 갖게 된다는 것이다. 긍정 심리학자들은 인간의 긍정적 성품과 강점에 대한 이해를 중시한다. 인간의 강점, 재능, 미덕, 덕목과 같은 긍정적 특성의 개발에 깊은 관심을 가진다.

세 번째 측면은 의미 있는 삶(meaningful life)이다. 우리의 삶과 행위로부터 소중한 의미를 발견하고 부여할 수 있는 삶을 말한다. 즐거움 속에서 열정적인 삶을 영위했지만 의미를 발견할 수 없는 경우에는 진정한 행복감을 느끼기 어렵다. 삶의 의미는 자신보다 더 큰 것과의 관계 속에서 발견 될 수 있다. 자신만을 위한 이기적인 삶보다는 자신보다 더 커다란 어떤 것을 위하여 공헌하고 있다는 인식으로부터 도출 될 수 있다. 의미 있는 삶은 가족, 직장, 지역사회, 국가 또는 신을 위해 봉사하고 공헌함으로써 자신의 존재가치를 느낄 수 있을 때 가능하다. 인간은 사회적 맥락 속에서 살아가는 존재이기 때문에 이기적인 행복 추구만으로는 진정한 행복을 얻을 수 없다. 긍정 심리학은 개인과 사회의 밀접한 관계를 중시한다. 개인은 타인과 사회를 위해 봉사하고 기여할 때 더 큰 행복을 경험할 수 있을 뿐만 아니라 사회적 환경의 개선을 통해서 자신의 행복이 증진될 수 있음을 강조한다.

이처럼 Seligman은 즐거운 기분을 느끼면서 자신의 일에 열정적으로 몰입하며 삶의 의미를 발견할 수 있을 때 진정한 행복을 누릴 수 있다고 본다. 즐거운 삶, 적극적인 삶, 그리고 의미 있는 삶은 때때로 서로 일치하지 않는 경우도 있지만 밀접한 관련성을 지니며 서로 촉진적인 관계를 지닌다(권석만, 2008).

2) 행복 할 수 있는 좋은 특성들(good character)

Peterson & Seligman(2004)은 행복 할 수 있는 좋은 특성들을 미덕과 강점으로 분류하였다.

- ① 지혜와 지식 (호기심, 학구열, 판단력, 창의성, 정서지능, 예견력)
- ② 용기 (용감함, 끈기, 정직)
- ③ 사랑과 인간애 (친절, 애정능력)
- ④ 정의감 (협동정신, 공정심, 지도력)
- ⑤ 절제력 (자기통제력, 신중함, 겸손)
- ⑥ 초월성 (감상력, 감사, 희망, 영성, 용서, 명량함, 열정)..

이외에도 Gallup 연구소의 보고는 다음과 같다.

- | | | | | |
|------------|-----------|--------|---------|---------|
| ① 성취 | ② 활성화 | ③ 적응성 | ④ 배치 | ⑤ 분석적인 |
| ⑥ 믿음 | ⑦ 지휘, 통어력 | ⑧ 의사소통 | ⑨ 경쟁 | ⑩(좋은)관계 |
| ⑪ 일관성 | ⑫ 전후관계 | ⑬ 전달 | ⑭ 발전 | ⑮ 수양 |
| ⑯ 공감 | ⑰ 초점 핵심 | ⑱ 미래지향 | ⑲ 통합 융화 | ⑳ 관념화 |
| ㉑ 포함하기 | ㉒ 개별화 | ㉓ 입력 | ㉔ 사고 | ㉕ 학습 |
| ㉖극대화 | ㉗ 긍정성 | ㉘ 관계 | ㉙ 책임성 | ㉚ 회복복구 |
| ㉛ 자신감 자기만족 | ㉜ 중요성 | ㉝ 전략전술 | ㉞ 구애 | |

3. 긍정심리학의 원리

Seligman, Rashid 및 Parks(2006)은 긍정 심리치료의 원리를 제시하였다. 첫 번째는, 긍정 심리치료에서는 내담자 또는 환자들의 긍정적인 정서에 초점을 맞춘다. 이러한 긍정 심리치료 기법은 전통적인 인지행동치료의 단점을 개선하는 데 효과적이다. 두 번째는, 긍정 심리치료에서는 내담자들이 행복감을 증진시킬 수 있는 외부적이고 행동적인 기법들을 중점적으로 활용한다. 예를 들어, 자신의 고유한 강점을 더 잘 깨닫게 되면 될수록, 내담자는 자신의 강점이 실제로 생활 속에서 보다 효과적으로 발휘될 수 있도록 만들 수 있다. 세 번째는, 긍정심리치료에서는 내담자가 삶의 의미를 적극적으로 탐색할 수 있도록 돕는 방법의 하나로서 강점을 강조한다. 긍정 심리치료에서 내담자들은 자신의 고유한 강점을 파악하도록 격려 받는다(고영진,2009). 이상의 내용을 토대로 긍정심리치료를 살펴보면, 긍정심리치료는 내담자의 문제 증상을 직접적으로 다루지 않고도 부적응 문제를 경감시킬 수 있다고 가정한다. 따라서 내담자의 긍정적인 면을 탐색하도록 초점을 맞춰 내담자가 행복해 질 수 있도록 돕는 것을 말한다.

III. 긍정심리학의 영향

1. 사회에 미친 영향

얼마 전 미국에 닥친 금융위기와 일본 후쿠시마 원전과 한국의 산사태를 예상하지 못했다. 위기의 대부분은 사전 경고를 목살한 대가였다. 문제는 맹목적인 긍정, 병적인 낙관론이다. 이 긍정적 낙관주의는 미래를 대비할 힘을 약화시키고 안주하려는 성향을 더욱 조장하게 한다. 더욱 가혹한 것은 사회적 실패의 책임을 개인의 긍정성 부족으로 돌림으로써 시장경제의 잔인함을 변호한다는 것이다. 영화 '인디애나'에 등장하는 베테랑 해고전문가 라이언 빙햄(조지 클루니)은 회사를 대신해 직원들에게 해고를 통보한다. 그는 해고통지를 받고 절망하는 이들에게 “큰 성공을 거둔 사람들은 누구나 귀찮처럼 해고당한 경험이 있습니다. 새로운 기회를 향해 도약한다고 생각 하세

요”라고 말했다. 한때 번성했던 ‘긍정의 심리학’ 논리는 잘못 흘러가 미국식 성공학의 학술 버전이 되었다. 마음만 먹으면 모든 것을 얻을 수 있다는 자기개발서들의 암시, 하나님의 이름으로 원하는 것을 한껏 추구하면 된다는 치우친 신앙, 이익을 위해 구조조정을 단행하고 뒤송송해진 분위기를 라이프 코칭으로 수습하는 기업들 간에 모종의 목격은 촘촘한 그물망처럼 사회에 퍼져 있다(이지현,2012).

긍정심리학은 개인이 자신의 관점을 조정해내어 내부적으로 일으킬 수 있는 변화에만 관심을 갖는 것으로 보수성의 색깔을 지니게 되어 현실의 불평등과 권력 남용에도 불구하고 현상 유지에 애착을 갖는다는 점에서 특징을 찾을 수 있다. 그런 점에서 대기업이나 고용주의에 더 유리하게 작용하며 오로지 만족도 조사로 행복을 찾아내는 방법을 통하여 환경의 변화는 실행 불가능하며 비용이 많이 든다고 강조한다. 이것은 불합리한 현실을 유지하는 논리로 적용 될 수 있다. 사람들은 긍정성의 좋은 이미지로 병리적 낙관주의에 안주하는 것을 만족감과 안정으로 착각하며 행복감에 젖어들게 된다.

2. 교회에 미친 영향

미국에서 기독교 안에 긍정심리학을 들여온 대표적인 경우는 조엘 오스틴이다. 그의 저서 ‘긍정의 힘’은 그의 신학적 바탕과 긍정심리학으로 레이크우드교회를 목회하며 양적 부흥을 이루었다. Osteen(2005)은 비전을 키워라, 건강한 자아상을 키워라, 생각과 말의 힘을 발견하라, 과거의 망령에서 벗어나라, 역경을 통해 강점을 찾으라, 베푸는 삶을 살라라, 행복하게 살기를 선택 하라 라는 7가지 긍정을 설교하였다. 이것은 또 다른 신학자들에 의해 비판의 대상이 되었다.

Ehrenreich(2011)는 조엘 오스틴의 긍정설교에 관하여 “하나님은 나의 속도위반 딱지를 해결해 주고, 식당에서는 좋은 자리를 찾아 주고, 내가 책 계약을 딸 수 있도록 해 준다. 이런 사소한 과업을 위해 하나님한테 기원하는 것을 보면 필요 이상으로 공손한 게 아닌가 싶은 생각마저 들 정도다. 우리의 마음이 자석처럼 움직여 시각화한 모든 것을 끌어당긴다는 끌어당김의 법칙을 일단 받아들이면 인간이야말로 전능한 존재가 아닌가” 라며 비판한다.

하나님은 우리의 만족과 행복을 위해 지지자의 역할을 할 뿐 필수적인 존재가 아니며 하나님의 존재는 집사장 내지 개인적 조력자로 격하시켰다고 비난 받는다.

긍정을 설교하는 목사들은 하나님을 인간의 종으로 격하시킨다. 영적으로 요구되는 종교적 전통을 하찮게 여기며 기독교의 강력한 주제인 죄, 고통, 구원의 개념이 빠진 것이 기독교의 전통에서 벗어났다는 사실을 부인 할 수 없다.

세속적인 긍정적 사고 관련 글들이 물질적 욕망을 발현하라고 사람들을 부추기는 한편 교회에서는 아름다운 집을 비롯해 모든 멋진 것을 누리기를 하나님에 ‘바라신다’고 설교한다.

Michael Horton목사는 긍정설교의 대표자로 조엘 오스틴목사를 꼽고 그의 세계관을 ‘숨사탕 복음’이라고 일축했다. 또 긍정신학의 핵심, 곧 하나님은 당신이 원하는 것을 주려고 만반의 준비를 하고 있다는 개념도 이단이라고 지적하면서 “그것은 종교를 신에 관한 것이 아니라 우리에게 관한 것으로 만든다.”(Ehrenreich, 2011)라고 하였다.

IV. 긍정심리학의 기독교상담적 전망

사람 안에 있는 긍정성은 발견되어야 하고 또 성장해야 한다. 특별히 기독교 심리학과 기독교

상담은 하나님의 창조 안에서 사람을 이해할 때 이점은 더욱 강조되어야 한다. 그러나, 사람은 창조 안에서 뿐만 아니라 타락-구속 안에서 이해해야 한다. 또한 우리의 참 의미에서의 긍정성의 회복은 그리스도를 닮아가는 것에 있다.

여전히 긍정심리학이 주는 장점이 무엇인지 더욱 주의 깊게 연구해야 한다. 왜냐하면 이 심리학이 지난 10년 동안 개발해 놓은 연구 방법들과 결과들을 우리 기독교 심리학자가 연구해야 할 '심리적 분야'에 대한 실제적 접근 '방법'을 제시하기 때문이다. 특히, 이러한 연구들은 기독교 심리학이 일반 심리학과 '대화' 할 수 있는 장을 열어주기 때문에 중요한 의미를 갖는다.

기독교심리학자 Collins(2004)는 심리학이 인간의 병리적 요소를 다룬다면 기독교상담과 코칭은 잠재적인 요소를 더욱 더 잘 발휘할 수 있고 사람들이 현재 있는 위치에서 그들이 도달하고자 하는 곳으로 옮겨 갈 수 있도록 도와주고 더 나아가 그들이 현재 처한 자리에서 하나님이 그들에게 원하시는 곳까지 이를 수 있도록 노력 한다고 하였다.

기존의 심리학은 인간의 병리적 문제해결에 초점이 맞춰져 있고, 긍정 심리학은 인간의 행복실현에 초점이 맞춰져 있다. 기독교 상담에서는 이러한 심리학적 요소를 신앙과 교회라는 영역에서 통합을 하고 있는데, 현재의 기독교 상담은 신앙과 생활에 있어 병리적 문제해결을 위해 심리학과 기독교간의 통합을 이루어 왔고 이를 기독교적인 관점에서 치유라는 관점으로 사용하고 실현하고 있다.

개혁주의 기독교 세계관을 '창조-타락-구속'이라는 관점으로 설명 할 때에 구속이라는 것과 회복이라는 것을 나누어 볼 수도 있지만 회복 또한 큰 의미의 구속의 영역에 있다고 할 수 있을 것이다. 기독교신앙에 있어서 구속과 회복의 영역에는 첫째, 하나님과의 관계 회복이다. 하나님과의 단절된 상태가 다시 복원되고 하나님과의 친밀함이 회복되고 관계가 회복되는 것이다. 둘째, 인간 자신의 변화와 성숙이다. 우리의 인격과 성품과 삶의 영역이 그리스도를 닮아가는 변화와 성숙이 우리의 구속과 회복의 영역이며, 셋째, 세상을 향해 하나님나라를 전파하고 하나님을 반영하는 사명의 실현이 구속과 회복의 영역에 속한 것이다.

기독교상담은 치유의 영역에서 활발히 진행되어 왔다. 학문의 영역에서 개혁주의적 관점에서 학문의 영역에서 주권을 선포하고 긍정심리학이라는 학문을 통하여 개개인의 사명과 비전을 발견하고 복음적 사명을 감당 하는 데에 유익하다고 할 수 있다.

기존의 기독교상담학이 교회 안에서 성도를 치유하고 회복하는 도구로 사용되었지만 만일 그 속에 예수 그리스도와 말씀이 없이 인간 자신만을 강화하고 자신만의 유익을 위한 변화를 추구한다면 그것은 잘못된 것이다. 이처럼 긍정 심리학을 자기 자신의 행복추구가 아닌 하나님나라의 사명을 위해 보다 효율적으로 활용할 수 있다면 이는 교회가 충분히 사용할 수 있고 적용해야 한다.

그러나 포스트모던시대를 살고 있는 현대인들에게 있어 중요한 것은 개인의 행복과 자유이다. 이러한 개념들은 교회 안에 절충 혹은 혼합되어 성경이 말하는 진리보다 자신의 경험의 세계가 더 높은 권위의 자리에 있어서 자신이 경험한 신앙의 경험들이 현대인의 믿음을 말해주고 대체되어 가고 있다. 경험과 자기만족이 팽배하고 믿음이 되어가고 있는 시대에 하나님나라의 백성이 살아온 오래된 삶의 방식을 저버리지 않는 믿음의 전통을 지켜나가고 믿음의 조상과 선배들이 해왔던 것처럼 복음이 훼손되고 오염되지 않도록 분별하고 각성해야 할 것이다.

V. 나오는 말

긍정심리학에서 말하는 미덕의 6가지인 지혜와 지식, 용기, 사랑과 인간애, 정의감, 절제력과 초월성(영성)은 성경에 제시되고 있다. 그 미덕에 기초를 두고 24가지의 감정 중 자신에게 드러난 몇 가지의 감정으로 행복하게 살아가기를 원하는 것이다. 긍정심리학은 인간의 긍정적인 심리적 특질을 과학적으로 연구하고 인간의 행복과 성장을 지원하는 학문으로 행복에 관한 심리학이다. 행복한 삶은 어느 한 부분에서만 행복한 것이 아니며 누구나 행복한 삶을 살아갈 수 있다고 하기 때문에 긍정심리학은 많은 사람들이 관심을 가질 수 밖에 없는 매력을 갖고 있다.

긍정심리학은 현대 심리학의 연구 도구들을 그대로 사용하면서도 사람 안에 관찰 가능하지 않은 영역들을 다룬다는 점에서 그 장점이 있다.

한편, 하나님께서 하나님의 형상으로 사람을 창조(창 1:27; 2:7)하셨으므로, 사람 안에 있는 긍정성, 혹은 사람의 선함을 연구한다는 점에서 기독교 상담에서 적용할 수 있는 가능성이 있다.

그러나 단순한 적용은 기독교적 진리를 훼손 할 수 있는 가능성을 배제 할 수 없다. 긍정심리학의 문제점은 인본주의를 토대로 바로 인간중심적 심리학에 기인하므로 사람이 죄인임을 간과하고 있다. '죄'를 인식하지 못한다 할지라도, 인간의 강점 측면만을 강조한다면 그것 또한 진정한 의미에서 인간을 이해했다고 볼 수 없다. 인간은 하나님의 형상 안에서 그 안에 아름다움과 선함이 있지만 죄로 인해 손상되어졌다는 것도 사실이기 때문이다.

긍정심리학은 사람을 변화시키는 힘이 사람 안에 있다고 믿는다. 그것은 기독교 심리학과 다른 시각을 가지고 있다. 왜냐하면 기독교 심리학은 사람이 변할 수 있는 것은 그 능력이 사람 안에 있기 때문이 아니라, 사람의 의지와 함께 일하시는 성령님을 의존하기 때문이다. 또한, 긍정심리학이 사람의 ego를 만족시키는 것에 사용되어서 오히려 하나님으로부터 멀어지게 할 수도 있다.

이런 관점에서 사람 안에 있는 긍정성은 발견되어야 하고 또 성장해야 한다. 특별히 기독교 심리학과 기독교 상담은 하나님의 창조 안에서 사람을 이해할 때 이점은 더욱 강조되어야 한다. 그러나, 사람은 창조 안에서 뿐만 아니라 타락-구속 안에서 이해해야 한다. 또한 우리의 참 의미에서의 긍정성의 회복은 그리스도를 닮아가는 것에 있다.

허버트 앤더슨(Herbert Anderson)은 서구 긍정심리학을 통하여 가장 중요하게 지적해야 할 실천학적 과제는 긍정과 부정을 이분법적으로 구분하는 것보다, 긍정과 부정을 모두 내포하는 인간 삶의 역설을 풀어내는 실천이 우선되어야 한다고 하였다. 예컨대, 부정적인 감정은 불필요한 통제의 대상이 아니라, 새로운 역할을 하도록 애써 돌보아야 할 무엇이다. 긍정적인 감정과 부정적인 감정은 저 멀리 반대편 끝에 있는 것이 아니라, 한 연속선상에서 서로 연관을 가지고 긴장적으로 기능하고 있는 점을 기억해야 한다. 왜냐하면 부정적으로 보이는 감정도 일시적으로 불필요한 기능을 하는 긍정적인 감정인 것이다. 인간적인 행위와 실천에 관심을 가지는 실천신학은 단순히 인간적 삶을 부정과 긍정으로 구별하는 것보다 긍정과 부정 사이를 조율하면서 중용의 도를 실천하는 성육신적 자세가 필요하다. 예수님이 공생애 가운데 여러 사회적 약자들과 느끼셨던 공출과 사랑, 그리고 종교적 위선자에게 느끼셨던 분노와 절망, 그리고 십자가 도상에서 느끼셨던 수치마저도 모두 종교적 실천을 위하여 필요한 감정이었고, 결국 우리 인생이 가지고 있는 다양한 모순과 역설의 경험을 그가 먼저 경험하시고 실천하면서 완성하여 가신 삶의 진정한 모습이기 때문이다(권수영, 2011).

이런 점에서 최근 긍정심리학은 이타심, 배려와 같은 주제에도 관심의 영역을 확장하여 연구하게 된 일은 고무적이라 할 수 있다. 그럼에도 불구하고 현재 우리에게 필요한 것은 현실에 입각한 냉정한 판단과 인식이다. 이것을 바탕으로 한 삶의 태도가 절실하기 때문에 긍정적 사고의 낙관적 안주의 위험성을 재고 할 필요가 있다.

참고문헌

- 고영건, 김진영.(2012). **멘탈휘트니스 긍정심리프로그램**. 학지사.
- 권수영. (2011). **서구긍정심리학, 얼마나 긍정적인가? 실천신학적 전망**. 연세신학 공개강좌 자료집.
- 권석만. (2008). **긍정심리학**. 서울: 학지사.
- 김인자. (2010). **“행복은 운명이 아니라 선택이다”**. (사)한국가족상담협회, 가족상담 컨벤션 자료집.
- 박미하. (2010). **긍정심리학 관점에서의 크리스천 품성에 대한 연구**. 한영신학대학교.
- 오오현. (2012). **목회적 돌봄의 실제**. 서울: 학지사.
- 우문식. (2010). **긍정심리가 리더십 유형에 미치는 영향에 관한 연구**. 안양대학교 경영행정대학원.
- 이상훈. (2011). **긍정심리치료에 근거한 집단 상담이 청소년의 자아탄력성, 학교생활적응력 및 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 경성대학교 대학원.
- 이지현. (2011). 국민일보, 2011.8.12일자. jeehl@kmib.co.kr.
- Anderson, H & McLemore, M. (2008). *Faith's Wisdom for Daily Living*. Minneapolis, MN: Augsburg Fortress Press.
- Baumgardner, S & Crothers, K(2009). **긍정심리학**(안신호외역), 서울: 시그마프레스.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Adine.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). **창의성의 즐거움-‘창의적 인간’은 어떻게 만들어지는가** (노혜숙 역). 서울: 북로드.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). **몰입, FLOW-미치도록 행복한 나를 만나다** (노혜숙 역). 서울: 한울림.
- Compton, W. C. (2004). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Collins. G. (2004). **크리스천 코칭**. 정동섭 역. IVP.
- Delle Fave A. & Massimini F. (2004). Bringing subjectivity into focus: Optimal experience, life themes, and person-centered rehabilitation. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 581-597). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of wellbeing. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Ehrenreich, B. (2011). **긍정의 배신** (전미영 역). 서울: 부키, p189-190.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology. *Review of General Psychology*, 9, 103-110.
- Huppert, F. A. (2004). A population approach to positive psychology: The potential for population interventions to promote well-being and prevent disorder. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice*. (pp. 693-709). Hoboken, NJ: Wiley & Sons.
- Joel Osteen. (2005). **긍정의 힘** (정성문 역). 두란노. p320.
- Joseph, S, & Linley, P. A. (2009). **긍정심리치료** (이훈진외 공역). 서울: 학지사. p.36.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and intervention. In C. R. Syner, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.45-49). New York: Oxford University Press.
- Mann, T., & Ward, A. (2004). To eat or not to eat: Implications of the attentional myopia model for restrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*. 113, 90-98.
- Myers, D. G (2004). Human connections and the good life: Balancing individuality and community in public policy. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 641-657). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Pavot, W., & Diener, E. (2004). Findings on subjective well-being: Applications to public policy, clinical interventions, and education. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 679-692). Hoboken, NJ: Wiley and Sons, Inc.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan. R. M. & Deci, E. L. (2000). self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, *American Psychologist*. 55, 68-79.
- Ryan M. & Niemiec. (2011). **영화 속의 긍정심리** (백승화의 역). 서울: 학지사.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explanations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57, 1069-1081.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M.(2000). Positive psychology : An Introduction. *American Psychologist*. 55.5-14.
- Seligman, M. E. P. (1998). Building human Strength: Psychology's forgotten mission, APA Monitor.
- Seligman, M. E. P. & P. Christopher. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-778.
- Sheldon, K. M., Frderickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., & Haidt, J. (2000). *A positive psychology manifesto*. Retrieved October 1, 2002, from <http://www.positivepsychology.org/akumalmanifestor.htm>.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Veenhoven, R. (2004). Happiness as a public policy aim: The greatest happiness principle. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 658-678). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.