

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2010. Vol. 15, No. 3, 369 - 387

마음챙김과 긍정심리학 중재법의 통합 프로그램을 위한 제언[†]

김 정 호[‡]

덕성여자대학교 심리학과

본 연구에서는 독자적으로 발전하고 있는 긍정심리학의 중재법과 마음챙김의 실천에 대해 각각의 특징과 가능한 문제점을 논의하였다. 긍정심리학의 중재법에서는 지나치게 긍정성에 치우칠 수 있는 데서 올 수 있는 문제점이 다루어졌고, 마음챙김의 실천에서는 일상생활이 수동적으로 치우칠 수 있는 문제점이 다루어졌다. 아울러 긍정심리학의 중재법과 마음챙김이 하나의 프로그램에 통합될 때 부정성과 긍정성의 양변에 빠지지 않으면서 긍정성을 추구할 수 있는 장점이 논의되었다.

주요어: 마음챙김, 긍정심리학, 스트레스, 웰빙, 주관적 안녕

21세기에 들어서면서 심리학에 나타난 변화 중
에 다음의 두 가지는 주목할 만하다. 하나는 긍정
심리학의 등장이고 다른 하나는 불교의 수행법인
마음챙김 명상이 심리학에 적극적으로 도입된 것
이다.

심리학 내에서 긍정심리학의 흐름이 본격적으
로 자리를 잡기 시작한 것은 Martin Seligman이
1998년 미국심리학회(American Psychological
Association, APA)의 회장을 맡으면서 공식적으
로 새로운 학문적 운동으로 주장하면서 부터라고

[†] 본 연구는 덕성여자대학교 2009년도 교내 연구비지원에 의해 수행되었음.

본 연구의 일부는 제4차 아시아건강심리학회(The International Conference of 4th Asian Congress of Health Psychology, 27th~31st Aug., 2010, Taipei, Taiwan)에서 keynote address("Well-being enhancement: Mindfulness & positive psychology training")로 발표되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 김정호, (132-714) 서울시 도봉구 근화교길 19 덕성여자대학교 심리학과, Tel: 02-901-8304, E-Mail: jhk@duksung.ac.kr

할 수 있다(Seligman, 1998, 1999). 긍정심리학은 약점뿐만 아니라 강점에, 부정적인 것을 교정하는 것 못지않게 삶에서 긍정적인 것을 만드는 것에, 그리고 고통 받는 사람들의 질병을 치료하는 것만이 아니라 건강한 사람들의 삶을 더 만족스럽게 만드는 데 초점을 둘 것을 강조하였다(Seligman, 2002b; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

긍정심리학은 인간의 행복, 성장 및 건강에 대한 과학적 연구뿐만 아니라 이것들을 증진하는 중재법으로 적용되고 있다. 긍정심리학의 등장과 함께 질병이 있는 사람들의 치료에 단지 문제 중심적인 접근이 아니라 강점을 개발하는 데 초점을 두는 중재기법이 적용되기 시작했고, 일반인들의 행복증진과 성장을 위해서도 긍정심리학의 중재법들을 사용하게 되었다(김정호, 2008a; 김진영, 고영진, 2009; 이지영, 김명언, 2008; 최삼욱, 박영민, 박주언, 채정호, 강은호, 2008; 한상미, 이봉진, 2008).

마음챙김 명상은 2500년 이상 불교에서 가르치고 실천되어 온 수행의 한 방법이다. 마음챙김 명상은 원래 보통사람들의 행복과 성장을 위한 프로그램이었다고 할 수 있다. 그러나 요즘은 마음챙김 명상이 여러 가지 질병으로 고통받는 사람들의 치유를 위해서도 적용되고 있다(권석만, 2006; 김교현, 2008; 김정호, 2004a, 2004b, 장현갑, 2004).

마음챙김 명상은 1970년대 후반부터 의료 장면에 도입되기 시작하였다. 마음챙김 명상은 Kabat-Zinn에 의해 마음챙김에 기반한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 프로그램의 형태로 의료 장면에 최초로

도입된 이래로 광범위하게 보급되고 있다(김정모, 전미애, 2009; 김정호, 2004a, 2004b; 조용래, 채숙희, 최연숙, 2009; Kabat-Zinn, 1990). 마음챙김 명상은 최근에는 인지행동치료에 도입되어 수용전념치료(Acceptance-Commitment Therapy, ACT), 변증법적 행동치료(Dialectical Behavioral Therapy, DBT), 마음챙김인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) 등 여러 치료법이 나타나게 되었다(김정호, 2004b, 2009; 문현미, 2005, 조용래, 2003).

본 연구에서는 인간의 진정한 웰빙(건강, 행복, 성장)을 위해서는 마음챙김 명상과 긍정심리학의 중재법이 상보적으로 통합되는 것이 바람직하다는 관점에서 마음챙김과 긍정심리학의 중재법에 대해 비판적으로 돌아보고 두 접근의 통합의 필요성을 다루고자 한다.

긍정심리학과 긍정심리 중재법

긍정심리학의 발전

긍정심리학은 Seligman과 Csikszentmihalyi (2000)를 따라 다음과 같이 크게 3 가지 영역으로 나뉘지며 긍정심리학의 개설서도 대체로 이러한 구분을 따른다(Compton, 2005; Peterson, 2006a). 첫째는 주관적 긍정경험(positive subjective experience) 혹은 주관적 긍정상태(positive subjective states)로 행복, 즐거움, 만족, 충족, 몰입(flow), 사랑, 기쁨, 친밀감, 활기(vitality) 등이 포함된다. 둘째는 개인의 긍정특성(positive individual traits)으로 인격의 강점, 재능, 흥미, 가치, 용기, 지속력, 정직, 지혜 등 비교적 지속적인

행동의 패턴이 포함된다.¹⁾ 셋째는 긍정기관(positive institutions)으로 시민적 덕목(virtues), 건강한 가족, 건강한 직장환경, 건강한 지역사회 등이 포함된다. 실용적 측면에서 볼 때, 긍정심리학에서는 긍정경험을 늘리고 긍정특성을 개발하는 것을 목표로 한다. 긍정기관이 긍정심리학의 영역에 포함되는 것도 긍정경험의 증진과 긍정특성의 개발에 중요한 역할을 하기 때문이라고 볼 수 있다.

긍정심리학의 대두 이전에 심리학에서 긍정상태와 긍정특성이 다루이지 않았던 것은 아니다. 다만 다음과 같은 두 가지 점에서 현재의 긍정심리학과 달랐다고 할 수 있다.

첫째, 전반적으로 볼 때 긍정상태나 긍정특성에 대한 연구가 상대적으로 부정상태나 부정특성에 대한 연구보다 적었다고 할 수 있다. 특히 긍정특성에 대한 연구는 어느 정도 다루졌으나 긍정상태는 더 적게 다루진 것으로 보인다. 예를 들면, 외향성(extroversion)(유희정, 1987; Fujita, 1991; Larsen & Kasimatis, 1990); 낙관주의(Peterson, Seligman, & Vaillant, 1988; Scheier & Carver, 1985, 1987; Seligman, 1990); 지각된 통제감(perceived control)(Rotter, 1966); 자기 효능감(김아영, 1998; Bandura, 1977, 1986, 1997); 지혜(Sternberg, 1990); 강인성(hardiness)(박명희, 1992; Kobasa, 1979, 1982; Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982); 건강한 방어기제(Vaillant, 1977) 등의 긍정특성은 Seligman이 공식적으로 긍정심리학을 학문적 운동으로 주창한 1998년 이전에도 다루어져 왔다. 이러한 긍정적 특성은 질병의 회복, 통

증지각의 감소, 건강, 장수, 스트레스의 극복 등에 긍정적으로 기여하는 것으로 밝혀졌다(김정호, 2008a).

한편 긍정상태의 정서적 측면인 긍정정서는 부정정서에 비해 뚜렷한 기능이 있는 것으로 알려지지 않아 Fredrickson(1998, 2001, 2002, 2006)의 확장-확립이론(Broaden-Build Theory)이 나오기 전까지는 제대로 다루이지 않았다. 긍정상태를 포함한 개인의 주관적 상태 전반에 대한 평가라고 할 수 있는 주관적 웰빙(subjective well-being)과 심리적 웰빙(psychological well-being)에 대해서는 각각 Diener 등(Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)과 Ryff 등(1989; Ryff & Keyes, 1995)을 중심으로 연구가 이루어졌다.

둘째, 긍정심리학의 등장 이전에 긍정상태나 긍정특성에 대한 연구가 있었다고 해도 긍정상태나 긍정특성을 적극적으로 만들고 개발하려는 시도는 적었다. 즉, 긍정상태가 어떤 기능을 한다거나 긍정상태에 영향을 주는 요인들에 대한 과학적인 연구는 있었지만 실제로 긍정상태를 만들어내는 중재법의 개발과 적용에 있어서는 학자들의 관심이 적었다. Fordyce(1977, 1981, 1983, 1988)의 행복훈련 프로그램은 이러한 경향의 예외에 속한다고 할 수 있다. 위에서 예를 들은 긍정특성의 경우에도 이러한 긍정특성이 긍정적인 결과를 가져온다는 연구는 이루어졌으나 실제적으로 긍정특성의 개발과 관련된 학문적 연구는 적었다. 이러한 시도는 오히려 학문영역 밖의 자기개발서(self-help books)에서 다루어졌다.

1) 첫 번째 영역과 두 번째 영역의 주제는 어느 정도 중첩된다고 볼 수 있는데 이 점에 대한 논의는 김정호(2008b)를 참조하기 바람.

긍정심리 중재법의 발전

긍정심리학의 등장과 함께 긍정상태를 증진시키거나 긍정특성을 개발하려는 시도는 두 가지 방향에서 진행되고 있다. 하나는 긍정상태의 증진이나 긍정특성의 개발을 통해 심리적 또는 신체적 질병을 치유하는 중재법의 발전이고 다른 하나는 일반인들을 대상으로 긍정상태를 증진시키고 긍정특성을 개발하는 기법의 발달이다. 후자는 주로 코칭분야와 관련해서 발전하고 있다.

심리적 또는 신체적 질병의 치유를 주요한 목적으로 하는 긍정심리학의 중재법에는 웰빙치료(well-being therapy), 긍정심리치료(positive psychotherapy), 해결중심치료(solution-focused therapy), 희망치료(hope therapy), 웰빙목록(well-being list)기법, 고대 멘탈 휘트니스 긍정심리치료 등을 들 수 있다.

긍정심리학의 중재법은 심리적 혹은 신체적 질병을 가진 사람들의 회복을 위해서 도움이 된다. Maddux, Snyder, 및 Lopez(2004, p.332)의 주장처럼 “강점의 강화가 약점을 약화시킬 수 있다(Strengthening the strengths will weaken the weaknesses).” 또한 우울증을 비롯한 다양한 정신장애들은 부정적인 증상들을 없애는 방법보다는 긍정적인 정서와 성격상의 강점, 그리고 삶의 의미를 형성해가는 기법들을 통해서 더 잘 치료될 수 있다(Seligman, Rashid, & Park, 2006). 이러한 입장은 동양의 전통적인 의학인 한의학이 대증적인 치료보다는 근원적인 기운을 북돋움으로써 증상을 치료하는 방식과도 통한다(김정호, 2008b).

웰빙치료는 Fava 등에 의해 개발된 중재법으로

모두 8회기로 이루어진다(Fava, 1999; Fava, Rafanelli, Cazzaro, Conti, & Grandi, 1998; Fava, & Ruini, 2003; Ruini & Fava, 2004). 웰빙 치료는 Ryff 등(Ryff, 1989, Ryff & Singer, 1998)의 6가지 심리적 웰빙 차원(환경의 통제, 개인적 성장, 삶의 목표, 자율성, 자기수용, 및 긍정적 대인관계)에 바탕을 두고 이들의 개발을 목표로 한다.

긍정심리치료는 Seligman 등에 의해 개발된 중재법이다(Seligman, Rashid, & Parks, 2006). Seligman 등의 긍정심리치료는 Seligman, Steen, Park, 및 Peterson(2005)이 주장하는 즐거운 삶, 몰두하는 삶, 의미있는 삶이라는 행복의 3가지 요소에 바탕을 두고 즐거움, 몰두, 의미의 증진을 목표로 한다. Seligman 등(2006)은 긍정심리치료를 우울증에 적용하여 일반적인 치료법이나 일반적 치료법에 약물요법을 포함한 치료법보다 더 높은 치료율을 보였으며 1년 후의 추수검사에서도 우울의 유의한 감소를 관찰하였다.

긍정심리치료라는 명칭의 긍정심리학적 중재법은 Peseschkian 등에 의해서도 개발되었다(Peseschkian, 1997; Peseschkian & Tritt, 1998). 긍정심리치료는 치료과정에서 치료자는 내담자의 문제와 아울러 그의 능력과 가능성을 평가하는 절차를 사용한다. 또한 긍정심리치료에서는 내담자의 현실적 능력을 증진시키려고 하는데, 현실적 능력이란 시간엄수, 예의바름, 신뢰성, 인내심 혹은 대담성 같은 긍정적 특성들이다. 그러나 Peseschkian 등의 긍정심리치료는 긍정심리학의 흐름과는 다른 것으로 보는 입장도 있다(Joseph & Linley, 2004, p.363).

해결중심치료는 문제보다 해결에 초점을 두며 내담자가 자신이 과거에 사용했던 강점을 찾고,

현재와 유사한 문제를 어떻게 해결했는지를 기억하고, 더 새로운 건강행동을 위한 현실적인 목표를 확립하는 것을 돕는다(de Shazer, 1985; Berg, 1994; O'Connell & Palmer, 2003). 잘못된 것을 고치는 것이 아니라 강점이 증진되고 목표가 달성되는 과정에서 부정적 정서와 행동이 사라지도록 한다(최삼욱 등, 2008, p.296).

희망치료는 Lopez, Floyd, Ulven 및 Snyder (2000)에 의해 개발되었으며 이론적인 뒷받침 작업도 이루어지고 있다(Snyder, Rand, & Sigmon, 2002). 희망치료에서는 사람들이 잘 발달된 목표를 갖고 그 목표에 도달할 수 있는 능력과 자원을 갖고 있다고 믿을 때 웰빙이 증진된다고 가정한다. 따라서 희망치료는 사람들로 하여금 좀 더 분명한 목표를 개념화하도록 하고, 그 목표로 가는 무수한 경로를 만들고, 그 목표에 도달하기 위한 에너지를 동원하도록 하고, 대처하기 어려운 장애를 극복할 수 있는 도전으로 재구조화하는 것을 돕는다(Keyes, & Lopez, 2002, p.54).

김정호 등(김정호, 2000, 2005; 김정호와 김선주, 1998a, 1998b, 2007)은 스트레스 감소와 웰빙증진을 위해 웰빙목록기법을 제안하였는데 웰빙목록은 웰빙인지목록과 웰빙행동목록으로 나뉜다(김정호, 2002). 스트레스의 부정적 정서상태에 있을 때 사람들은 스트레스와 관련된 생각을 반추(rumination)하는 경향이 있으며, 이러한 반추는 스트레스를 증폭시키게 된다(Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998). 웰빙목록의 항목을 실천하는 것은 이러한 반추를 차단하는 좋은 방법의 하나가 된다. 또한 웰빙목록은 평소에도 실천함으로써 웰빙의 증진을 도모할 수 있다(김정호, 2000). 실제로 평소에 웰빙행동을 많이

할수록 삶의 만족, 삶의 기대, 자존감 등이 높고 긍정정서를 많이 경험하는 것으로 나타났으며(김정호, 신아영, 김정은, 2008), 기독교 신자의 경우 성경구절(웰빙인지)을 자주 떠올릴수록 삶의 만족, 삶의 기대 등이 높고 긍정정서를 많이 경험하며 우울이나 불안은 낮은 것으로 나타났다(김정호, 은희진, 2009). 은희진과 김정호(2008)는 기독교서클의 대학생들에게 성경구절을 묵상하고 스트레스 상황 등에서 떠올리도록 하는 훈련을 6주간 실천하도록 한 결과 삶의 만족, 삶의 기대, 긍정정서의 빈도 등이 높아지고 스트레스반응, 부정정서의 빈도 등이 낮아지는 것을 관찰하였다.

‘고대 멘탈 휘트니스 긍정심리치료’ 프로그램은 김진영과 고영건(2009)이 Seligman 등(2006)의 우울증을 위한 긍정심리치료를 기반으로 삼되, 특정 장애에 초점을 맞추기 보다는 다양한 정신장애 집단에 폭넓게 활용할 수 있도록 개발한 프로그램이다. 이 프로그램은 모두 10회기로 구성되어 있으며 낙관성 훈련, 감사하기, 몰입, 용서하기 등 긍정심리학에서 긍정상태를 가져오는 훈련들로 이루어져 있다.

일반인들을 대상으로 긍정상태를 증진시키고 긍정특성을 개발하는 중재법도 긍정심리학의 등장과 함께 크게 발달하고 있다. 긍정심리학의 등장 이전에는 주로 자기개발서를 중심으로 이러한 중재법들이 소개되었으나 이제는 실증적 연구에 근거한 중재법들이 과학적 연구에 기반을 둔 긍정심리학의 대표적인 심리학자들에 의해 책으로 엮어져 대중적인 자기개발서 코너에 합류하기 시작했다(Seligman, 2002a; Csikszentmihalyi, 1997; Lyubomirsky, 2007; Fredrickson, 2009). 이들의 책에서는 긍정상태의 증진과 긍정특성의 개발을

위한 여러 가지 기법들이 과학적 연구에 근거하여 소개되고 있다. 국내에서는 일반인을 대상으로 하는 긍정심리 중재기법들은 정신과 의사들을 중심으로 개발되고 있다(우종민, 2007; 채정호, 2006). 참고로 용타 스님이 이끄는 동사섭(同事攝) 프로그램은 긍정심리학 등장 이전부터 우리나라에서 개발되고 발전된 프로그램으로 일반인의 행복과 성장의 증진을 목표로 한다고 할 수 있다(용타, 1997, 2009).

한편 일반인들의 긍정상태를 증진시키고 긍정특성을 개발하는 시도는 코칭(coaching) 분야와 접목되어 발전하고 있다. 코칭의 목적이 강점과 기술을 확립하도록 도와 내담자의 잠재력을 극대화하는 것이므로 긍정심리학과 연결되는 것은 자연스러워 보인다(김은정, 2010; Kauffman, 2008; Kauffman & David, 2008; Kauffman & Scoular, 2004). 긍정심리학과 코칭의 접목은 긍정심리코칭(positive psychology coaching)이라는 이름의 코칭도 등장하게 하였다(Biswas-Diener & Dean, 2007). 긍정심리학이 코칭과 연결됨으로써 코칭 분야도 실증적 연구에 기반한 중재기법의 발전을 기대할 수 있게 되었다.

긍정심리 중재법의 가능한 문제점

긍정심리학의 중재법은 심리적 혹은 신체적 질병을 가진 사람들의 회복을 위해서 도움이 될 것이며 일반인들의 행복과 성장의 증진을 위해 기여할 것이다. 그러나 몇 가지 점에서 긍정심리학의 중재법은 문제점을 가질 수 있다. 무엇보다도 긍정심리 중재법이 내담자에게 긍정성만을 강조하는 것으로 오해되지 않도록 하는 것이 중요하다.

긍정상태를 증진시키고 긍정특질을 개발하는 것이 스트레스의 감소와 증상의 개선에 도움이 되는 것은 사실이지만, 일상생활에서 경험하게 되는 부정성에 대해 부정, 회피, 억압의 방식으로 대하고 긍정성만을 추구하려고 한다면 오히려 부작용이 발생할 수 있다.

오미영, 박찬빈, 및 고영건(2010)은 현실의 부정적 측면을 인정하지 않고 긍정적인 면만을 보려고 하는 사람들은 단기적으로는 적응적으로 보일 수 있으나 장기적으로 적응에 부정적인 영향을 줄 수 있음을 논하고 있다. Lazarus(1984)는 환자에게 낙관과 용기를 강조하는 것이 오히려 부정적인 영향을 줄 수 있다고 주장했다.

장재운(2010, pp.289-290)은 ‘신바람 나는 직장’ 분위기를 만들기 위해 시도되는 펀(fun)경영이 부정적인 효과를 미칠 수 있음을 논의하고 있다. 직원들이 긍정정서를 느끼도록 다양한 조직 이벤트 행사, 칭찬 릴레이 등을 통해 구성원들이 매우 강렬한 긍정정서를 경험하고 나면 그것에 순응(adaptation)하게 되어 이후의 사소하게 즐거운 일들은 별로 긍정적으로 느껴지지 않을 수 있다고 보았다.

Peterson(2006b)은 강점이 모자라도 장애가 나타나지만 지나쳐도 장애가 나타날 수 있음을 언급하고 있다. 예를 들면, ‘창의성(creativity)’의 강점이 부재하면 순응(conformity)이 나타나지만 창의성이 지나치면 기벽(eccentricity)이 나타난다고 보았다. 또한 ‘판단/비판적 사고(judgment/critical thinking)’의 강점이 부재하면 무분별함(unreflectiveness)이 나타나지만, 지나치면 냉소주의(cynicism)가 나타난다고 보았다.

비록 긍정정서가 주는 긍정적 영향이 큰 것이

사실이지만 일상생활에서 경험할 수밖에 없는 부정정서, 삶의 고통, 스트레스에 대해 수용적 태도를 갖지 못한다면 지나친 긍정성의 부정적 영향을 피하기 어려울 수 있다. 과유불급(過猶不及)이라고 했다. 긍정정서가 긍정적 결과를 많이 가져온다고 해서 무조건 긍정정서만 추구하는 것은 위험할 수 있다. 행복과 성장이 추구되는 개인적 및 사회적 맥락을 생각해보자. 개인적 차원에서 행복과 성장을 추구하는 동기가 지나쳐서 다소 강박적으로 되고 집착하게 된다면 행복과 성장의 추구는 순기능을 나타내기 어려울 것이다. 삶에서 경험하게 되는 부정성이 제대로 수용되지 못하고 부정되고 회피되고 억압되기 쉬운 것이고 긍정성 역시 제대로 추구되지 못할 것이다. (이런 경우에는 행복과 성장의 동기라기보다는 행복과 성장의 욕심이라고 부르는 것이 더 적절할 수도 있겠다.) 사회적 차원에서도 행복과 성장에 대한 추구가 과도한 사회적 분위기라면 그 사회의 개인들은 삶의 부정성을 충분히 수용하지 못하고 긍정성 추구에 강박적으로 되고 집착하게 되기 쉬운 것이다. 요즘처럼 개인적으로나 사회적으로 긍정성에 대한 요구가 높은 맥락에서는 긍정성의 추구가 지나치지 않도록 하는 것이 바람직 할 것이다.

인간의 행복과 성장의 증진에 초점을 둔다는 긍정심리학의 메시지와 이를 위한 긍정심리 중재법들이 잘못 사용될 수 있다. 특히 행복과 성장의 증진이 개인적인 세속적 성공과 동일시되는 경우에 긍정심리 중재법들은 모두 개인의 성공을 위한 수단들로 전락하게 될 가능성이 높다. 특히 긍정심리 중재법이 사용되는 맥락인 현대사회가 매우 성공 지향적이고 과도하게 경쟁적이기 때문에

이 가능성은 상당히 높을 것으로 보인다. 자칫하면 ‘시크릿’이라는 책이 물고 온 긍정적 환상 신드롬(오미영 등, 2010)처럼 긍정심리학과 긍정심리 중재법이 오해되고 오용될 가능성도 있다.

긍정심리학자들도 이러한 점을 경계하고 있으며 긍정심리 중재법이 단순히 긍정성만을 추구하는 것은 아니다. Peterson(2006a, p.19)은 자신이 유쾌해 보이는 사람은 아니지만 행복하다고 하면서 ‘진정한(authentic)’ 행복은 단순한 긍정적 기분(positive feeling) 이상을 포함한다는 Seligman(2002)의 주장을 인용하고 있다. Seligman(2002)은 그냥 행복이 아니라 진정한(authentic) 행복을 주장하며, Fredrickson(2009)은 그냥 긍정성이 아니라 ‘진심어린(heartfelt)’ 긍정성을 강조하고 있다. Fredrickson과 Losada(2005)는 더 잘 번영하기 위해서는 어떤 형태의 부정성이 필요하다고 하면서 ‘적절한 부정성(appropriate negativity)’이라는 개념을 도입하고 있다. 그러나 일상에서 경험하게 되는 부정성을 어떻게 받아들여야 하는지에 대해서는 별다른 대책이 없다. 여전히 Fredrickson(2009)의 긍정심리 중재법은 주로 긍정성을 높이는 것에 초점이 주어져 있다. 또한 적절한 부정성을 언급하지만 생활 속에서 가급적 긍정정서를 많이 경험해야 하며 적어도 긍정성비율(긍정정서와 부정정서의 비율)이 3:1을 넘겨야 잘 번영할 수 있다고 하였다.²⁾ 긍정성비율과 번영의 관계는 선형적이기보다 비선형적이어서 긍정성비율이

2) 긍정정서와 부정정서의 경험을 통합해서 하나의 측정치로 만드는 3 가지 전통적인 방법이 있다: PA(긍정정서)-NA(부정정서), PA/NA, PA/(PA+NA). PA-NA의 경우에는 PA와 NA가 19점과 18점인 사람과 4점과 3점인 사람이 정서경험에 있어서 동일한 유형의 정서경험자로 분류되는 문제가 있다. PA/NA의 경우에도 PA와 NA가 18점과 6점인 사람과 6점과 2점인 사람이 동일한 유형의 정서경험자로 분류되는 문제가

11:1까지는 긍정성비율이 클수록 잘 변영하지만 그 비율을 넘어가면 변영의 크기가 줄어든다고 보았다. 그러나 일상생활에서 긍정성의 비율이 그렇게까지 높아지는 것은 거의 나타나지 않는 현상으로 보고 긍정정서의 경험빈도를 높이는 것에 초점을 두고 있다.

이와 같이 볼 때 긍정심리학의 메시지는 제대로 이해되어야 하고 긍정심리 중재법은 적절하게 적용되어야 할 것이다. 본 연구에서는 긍정심리 중재법은 부정성을 적절하게 받아들이고 긍정성에 지나치게 쏠리지 않는 방법을 받아들일 필요가 있다고 본다. 이러한 방법으로 다음에서는 마음챙김 명상을 다루고자 한다.

마음챙김의 방법

마음챙김은 불교 전통에서 기원한 수행법으로 마음의 평화와 궁극적 깨달음을 목적으로 한다. 최근에는 몸과 마음의 치유를 위해서도 적극적으로 활용되고 있다(권석만, 2006; 김교현, 2008; 김정호, 2004a, 2004b, 장현갑, 2004).

마음챙김에 대한 관심이 증가하고 현실적 적용이 늘어나면서 마음챙김의 정의 자체의 이해에 있어서 상이한 관점들이 드러나게 되었다. 심지은과 윤호균(2008)은 이러한 관점들을 마음챙김의 구성요소를 비교적 단순한 요소로 보는 입장과 다면적 요소로 구성되었다고 보는 입장으로 구분하기도 하였다. 본 연구에서는 먼저 마음챙김에 대한 주요

한 관점들을 비교하고 정리하고자 하였다.

Bishop, Lau, Shapiro, Carlson 및 Anderson 등(2004)은 마음챙김이 주의의 자기조절과 경험에 대한 태도(orientation)로 구성된다고 보았다. 주의의 자기조절은 지속적 주의(호흡에 대한 주의의 유지), 주의의 전환(생각, 느낌, 감각 등을 알아차림 했을 때 주의를 다시 호흡으로 되돌림), 및 이차적인 정교한 처리의 억제(생각, 느낌, 감각 등의 정교화 없는 알아차림)로 이루어진다. 경험에 대한 태도는 호기심(마음에서 일어나는 무언가에 대해서 호기심의 자세)과 수용(현순간의 실재에 대해 경험적으로 열려있음)으로 이루어진다.

Brown과 Ryan(2003, 2004)은 현재의 자기경험에 대한 비사변적이고 비판단적인 주의와 알아차림을 마음챙김의 구성요소로 보았다. Brown과 Ryan(2004)은 수용 요인이 주의와 알아차림의 요인에 부가적으로 설명해주는 것이 없음을 보고하고 있다. 즉, 수용은 비사변적이고 비판단적인 주의와 알아차림의 부산물이라고 본다.

김정호(2004a, 2004b)는 마음챙김은 변화하는 경험의 대상에 대해 주의를 집중하되 어떠한 선입관도 개입하지 않는 분별심이 없는 순수한 주의(bare attention)를 기울이는 것이고 그러한 주의를 기울이면 그에 따른 알아차림이 있게 된다고 보았다(김정호, 2004a, p.519). 즉, 알아차림도 순수한 주의의 부산물로 보았다. 또한 김정호(2004a)는 분별심 없는 순수한 주의는 동기와 인지를 내려놓고 바라보는 것이라고 하였다.

있다. PA/(PA+NA)도 PA/NA와 동일한 문제점을 갖는다(김정호, 임성건, 김선주, 유제민, 서경현, 김미리혜, 공수자, 2008, p.344). Fredrickson 등의 긍정성비율은 PA/NA에 속하는 것으로 볼 수 있다는 점에서 앞의 문제점을 가질 수 있다. 김정호 등(2008)은 PA와 NA의 경험빈도를 각각 상과 하로 나누어(2*2) 4가지 정서경험유형(상상, 상하, 하상, 하하)을 제시하고 각 유형의 웰빙과 스트레스를 측정하여 차이점을 보였다.

김교현(2008, p.288)은 마음챙김을 다음과 같이 정의하였다: “필자는 마음챙김을 현재 순간순간의 유기체적 경험에 수용적 주의를 기울여 또렷이 알아차리는 것이며, 여기에 ‘주의의 초점을 현재 경험에 진일하게 맞추려는 동기 혹은 의도’와 주의와 알아차림의 과정을 감찰하고 통제하는 ‘상위 인지적 기술’이라는 성분이 부가적으로 필요하다.”

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer와 Toney (2006)는 기존의 다섯 가지 마음챙김 척도들을 요인분석한 결과 다음과 같은 5가지의 하위요인을 보고하고 있다: 내적 경험에 대해 자동적 반응을 하지 않는 비반응성; 다양한 내적 경험의 관찰하기/주의주기/알아차리기; 알아차림과 함께 행동하기; 내적 경험을 말로 표현하기; 경험에 대한 비판단.³⁾

MBSR을 개발한 Kabat-Zinn(1994, 4)은 마음챙김을 간단하게 정의 내릴 때는 다음과 같이 기술하고 있다: “마음챙김은 특정한 방식으로, 즉 의도적으로 현순간에 비판단적으로 주의를 주는 것을 의미한다.”

심리치료에 마음챙김을 적극적으로 도입하는 심리치료자들을 대표해서 Germer(2005, pp.7)는 마음챙김을 알아차림, 현재 경험, 및 수용의 세 가지 요소로 정의한다.

이상의 마음챙김에 대한 설명에서 나타난 특성들은 크게 정신활동인 주의와 정신활동으로 발생하는 경험으로 구분할 수 있다. 주의의 측면과 관련된 것으로, 순수한 주의, 지속적 주의, 주의의

전환, 이차적인 정교한 처리의 억제, 비사변적 비판단적 주의, 호기심, 수용, 수용적 주의, 내적 경험에 대한 비반응성, 내적 경험의 관찰, 경험에 대한 비판단, 내적 경험을 말로 표현하기 등을 들 수 있다. 경험의 측면과 관련된 것으로 알아차림이 포함된다. 기타의 것으로 동기, 상위인지적 기술, 의도가 있다.

본 연구에서는 김정호(2004a, 2004b)의 관점을 중심으로 마음챙김에 대한 위의 특성들의 관계를 아래와 같이 정리하고자 한다.

먼저 주의의 측면과 관련해서 비사변적 비판단적 주의, 이차적인 정교한 처리의 억제, 수용, 수용적 주의, 내적 경험에 대한 비반응성, 내적 경험의 관찰, 경험에 대한 비판단 등은 순수한 주의를 설명하는 특성으로 볼 수 있다. 순수한 주의는 기존의 동기와 인지를 내려놓고 바라보는 주의이다. 이러한 주의는 생각이나 판단이 개입되지 않으므로 내적 경험에 대해 더 이상의 정교한 처리를 하지 않는 것이며, 경험되는 것에 자신의 개인적인 특정한 동기나 인지를 도입하지 않고 즉각적 자동반응 없이 있는 그대로 관찰하려는 수용의 주의이다. (수용을 일상생활 속에서 경험하는 사건이나 상황에 대한 수용의 의미로 사용한다면 이는 마음챙김이나 그 밖의 심리치료 등의 효과로 나타나는 특성으로 보아야 할 것이다.) Bishop 등(2004)이 포함한 호기심은 주어진 내적 경험을 거부하지 않고 수용한다는 점과는 통하지만 다소 능동적으로 알아보려는 면이 포함되어 마음챙김

3) Baer 등(2006)이 마음챙김 척도들을 요인분석하여 보고한 마음챙김의 5가지 하위요인들 중 다양한 내적 경험의 관찰하기/주의주기/알아차리기는 명상경험이 있는 표집에서는 다른 4가지 요인들과 함께 마음챙김의 하위요인으로 포함되었지만 일반인 표집에서는 별도의 요인으로 추출되지 않았다. 김정호(2004a, pp.527-529)는 마음챙김을 측정하려는 시도는 좋으나 기존의 마음챙김 측정도구들이 마음챙김을 제대로 측정하지 못하는 점에 대하여 논의하였다. 이러한 관점은 최근에 정준영과 박성현(2010)에서도 지적되고 있다.

의 특성으로 기술되기에는 다소 부적절해 보인다. 다만, 호기심을 그들이 수용을 설명하며 언급한 개방성과 관련지어 어떤 형태이든 내적 경험을 있는 그대로 바라본다는 의미로 받아들인다면 마음챙김의 특성으로 적절하다고 할 수 있다.

경험의 측면과 관련된 것 중 알아차림은 김정호(2004a)에서도 언급했듯이, 마음챙김, 즉 순수한 주의와 함께 즉각적으로 수반되는 의식(혹은 의식 경험이라고 함)이다. 따라서 알아차림을 마음챙김의 특성으로 표현하는 것에 크게 문제가 있는 것은 아니지만 마음챙김이 기본적으로 주의이므로 마음챙김 자체의 특성이라고 할 수는 없을 것이다. 중요한 것은 마음챙김에 따른 주의를 순수한 주의에 따른 주의이므로 순수한 알아차림이라는 것이다. 반면에 일반적인 주의에서의 알아차림은 순수하지 않다. 즉, 하나의 정보처리는 즉각적으로 관련된 동기와 인지의 활성화를 가져오므로 판단이나 의도가 개입되어 있다. 예를 들어, 발표불안이 높은 사람이 발표를 하게 되었을 때 자신의 목소리가 떨리거나 얼굴이 붉어지는 등 일련의 발표불안 관련 반응이 정보처리되고 그에 따른 의식경험(알아차림)을 하게 되는데, 이때의 알아차림에는 목소리가 떨리면 안 된다, 얼굴이 붉어지면 안 된다, 목소리가 떨리거나 얼굴이 붉어지는 것은 사람들 앞에서 바보가 되는 것이다 등의 동기와 인지가 개입되어 있다. 이 경우 마음챙김을 한다면 일차적 주의에 따른 신체적 반응의 의식 경험을 동기와 인지를 내려놓고 순수하게 바라보는 것이고, 발표불안과 관련된 동기와 인지가 개입하면 즉각적으로 그 동기와 인지 자체에 대해서도 순수하게 바라보는 것이다.

주의의 측면에 포함된 지속적 주의 및 주의의

전환과, 기타에 포함된 동기, 상위인지적 기술, 의도는 마음챙김 자체의 특성이라고 할 수는 없으나 마음챙김의 지속이라는 측면에서는 중요한 요소라고 할 수 있다. 마음챙김이 순간적으로만 존재하는 것이 아니라 지속되기 위해서는 마음챙김을 지속하고자 하는 동기 또는 의도가 있어야 한다. 이러한 동기 또는 의도는 마음챙김이 제대로 지속되도록 감찰하고 통제하는 상위인지적 과정과 관련이 있을 것으로 생각된다. 특히 마음챙김의 특수형태인 호흡 마음챙김과 같은 경우에는 마음챙김의 일차적 대상이 호흡감각으로 정해져 있으므로 주의의 대상에 주의가 지속되게 한다는 점에서 지속적 주의를, 마음챙김의 일차적 대상으로부터 주의가 벗어났을 때 다시 일차적 대상으로 돌아오게 한다는 점에서 주의의 전환을 포함할 수 있다. 이러한 지속적 주의와 주의의 전환은 상위인지적 과정의 요소로 볼 수 있다. 여기서 한 가지 고려할 점은 지속적 주의나 주의의 전환을 포함하는 상위인지적 기술은 마음챙김처럼 특수한 주의가 아니고 독서를 하거나 일을 하는 등 한 가지 정해진 과제를 지속할 때 동원되는 일반적인 주의에서도 작용한다는 점이다. Baer 등(2006)이 포함한 내적 경험을 말로 표현하기는 마음챙김의 대상인 내적경험에 주의를 주고 놓치지 않고 유지하는 것을 도와 줄 수 있는 측면에서 마음챙김의 대상을 놓치지 않고 지속하게 하는 지속적 주의를 도와주는 보조방법으로 볼 수 있다. 그러나 마음챙김의 특성으로 볼 수는 없으며 지속적 주의의 필수적 요소라고 할 수도 없다.

이상을 요약해 보면 마음챙김은 정신행동인 주의와 그 주의의 결과로 나타나는 의식경험으로 나뉘볼 수 있으며 마음챙김의 대상이 내적인 의

식경험이라는 점을 포함해서 정리해 보면 다음과 같다. 마음챙김의 주의를 기본적으로 순수한 주의라는 독특한 형태의 주의인데 이것을 풀어서 설명하면 기존의 동기나 인지가 개입하는 위-아래로의 처리(top-down processing)를 중지시킨 비사변적이고 비판단적인 주의라고 할 수 있다. 또한 마음챙김의 대상은 의식경험인데(김정호, 1994, 2004a) 이미 일차적인 주의를 주어진 결과 나타나는 의식경험에 대한 주의이므로 ‘메타주의(meta-attention)’라고 할 수 있다. 따라서 마음챙김 결과 나타나는 의식경험은 의식경험에 대한 의식경험이므로 ‘메타의식경험’ 혹은 ‘메타의식(meta-consciousness)’이라고 할 수 있다. 이것을 일반적으로는 알아차림(awareness)이라고 지칭하지만 엄밀하게 볼 때는 ‘메타알아차림(meta-awareness)’이라고 해야 할 것이다. 다만, 현재 알아차림이라는 용어가 주로 메타알아차림의 경우에 국한해서 사용되므로 알아차림이라는 용어의 사용이 크게 문제되지 않을 수도 있다고 생각된다. 메타주의이고 메타알아차림이기 때문에 마음챙김의 특성을 설명할 때 거리두기(distancing) 혹은 탈중심화(decentering)라는 표현이 종종 사용된다. 참고로 주의를 심리학에서 정신자원의 할당(allocation of mental resources)으로 정의되는데(Kahneman, 1973; Norman & Bobrow, 1975) 자동화된 정신활동의 경우에는 적은 정신자원의 할당으로 충분히 수행될 수 있기 때문에 의식을 수반하지 않을 수 있지만 주의가 어느 정도 이상으로 주어지면 그에 따른 의식(consciousness) 혹은 알아차림(awareness)을 수반하게 된다.

이상에서 볼 때 마음챙김의 요소로 주장되는

여러 가지 특성들은 대부분 서로 상충되는 것이 아니라 마음챙김의 특징을 설명하는 다양한 표현으로 볼 수 있다. 다만 마음챙김의 지속이라는 측면에서 다른 동기는 다 내려놓아도 마음챙김을 하고자 하는 동기는 분명히 유지되어야 하고 마음챙김이 제대로 지속되도록 감찰하고 통제하는 상위인지적 기술은 마음챙김 자체의 특성은 아니더라도 마음챙김의 유지를 위해 필요한 요소라고 할 수 있다.

마음챙김의 가능한 문제점

마음챙김은 제대로 수행될 때 자신을 있는 그대로 볼 수 있게 되고 선입관이나 기존의 욕구로부터 자유로워지는 효과를 볼 수 있다. 그러나 마음챙김은 일종의 내면적 기술로서 숙달하기가 쉽지 않다. 과거와 비교해 볼 때에도 현대인의 일상생활은 대부분 언어적이고 사변적인 정보처리로 이루어져 있어서 일상생활 속에서 마음챙김을 실천하는 것이 쉽지 않다(김정호, 2001, pp.34-35).

마음챙김을 제대로 수행한다고 해도 마음챙김 수행은 일상생활 속에서 자칫 식물적 마음챙김(vegetative mindfulness)으로 전락할 수도 있다. 일상생활에서 생활인으로서 필요한 행위를 하면서 마음챙김이 이루어져야 하는데 필요한 행위의 수행보다도 의식경험의 관찰에 치중하다보면 일상의 행위가 충분히 이뤄지지 못할 수 있다. 가정적인 예이지만, 마음챙김을 수행하는 젊은이가 지하철에 앉아 있는데 노인이 자신에게 걸어온다면 당연히 자리를 양보하며 그 과정에서 경험되는 것들에 마음챙김 해야 할 것이다. 그러나 만약 계속 앉아 있으면서 노인이 자신에게 걸어옴에 따

라 불편해지는 마음만을 관찰하고 있다면 마음챙김을 현명하게 수행하는 것이 아니라고 할 것이며, 이러한 마음챙김이라면 식물적 마음챙김이라고 부를 수 있을 것이다.

오래전부터 마음챙김을 가르치고 수행하는 불교 내에서도 마음챙김은 단지 팔정도(八正道)라는 전체 수행체계의 한 부분이다. 팔정도는 바른 이해(正見), 바른 생각(正思)(정사유(正思惟) 또는 정지(正志)라고도 함), 바른 말(正語), 바른 행위(正業), 바른 생계활동(正命), 바른 노력(正精進), 바른 마음챙김(正念), 및 바른 집중(正定)으로 구성된다. 이중에 정견과 정사를 혜(慧)라 하고, 정어, 정업, 및 정명을 계(戒)라 하고, 정정진, 정념, 및 정정을 정(定)이라 하여 삼학(三學)이라고도 한다(김정호, 1998). 또한 마음챙김은, 과거에도 그러하지만, 최근에도 자비관(자비명상, loving-kindness meditation)과 함께 수행되는 경우도 종종 있다(Germer & Salzberg, 2009).

따라서 마음챙김은 단독으로 수행하기보다는 다른 수행방법과 함께 수행하는 것이 바람직하다. 이 점은 절이나 수도원처럼 생활이 단순화된 수행공간이 아니고 복잡한 현대사회에서 삶을 영위해야 하는 보통사람들에게는 특히 그러하다.

이런 점에서 볼 때 긍정심리학의 중재법은 마음챙김 수행에 좋은 보완적 역할을 할 수 있을 것이다. 마음챙김 수행만으로도 마음의 평정과 자기 자신 및 삶에 대한 통찰이 증진을 얻을 수 있지만, 긍정심리 중재법과 함께 수행한다면 일상의 삶과 더욱 조화를 이루면서 마음챙김 수행을 할 수 있을 것이다. 긍정심리 중재법과 함께 마음챙김을 수행하는 것은 원래 마음챙김 수행이 이루어지던 불교적 전통에서의 수행방식과도 일치하

는 것이라고 생각된다.

마음챙김과 긍정심리의 보완적 통합

긍정심리 중재법과 마음챙김 수행은 그 자체로 인간의 행복과 성장을 증진시킬 수 있는 훌륭한 방법이고, 전략이며, 기술이다. 독립적으로 실천되더라도 충분히 좋은 성과를 가져올 수 있을 것이다. 그러나 함께 실천된다면 시너지를 낼 수 있어서 더 바람직할 것으로 보인다. 신체적 또는 심리적 질병이 있고 그와 관련된 스트레스가 높은 사람들을 대상으로 질병의 치유와 스트레스 완화를 위한 경우이거나 혹은 일반인을 대상으로 한 행복과 성장의 증진을 위한 경우 모두 긍정심리 중재법과 마음챙김을 함께 포함하는 통합적 프로그램을 구성하여 실행하는 것이 좋을 것이다.

인생의 부정성은 수용될 수 있어야 한다. 부정성이 있기 때문에 긍정성이 있고 긍정성이 있기 때문에 부정성이 있다. 인생의 부정성이 수용될 때 긍정성도 건강하게 기능할 수 있다. 그동안은 종교가 인생의 부정성을 수용하게 하는데 큰 기여를 했다. 모든 것을 하느님의 뜻으로 돌릴 수 있을 때, 혹은 모든 것을 우연이나 불운이 아니라 자신의 과거의 행위의 결과라고 믿을 때, 수용되지 않을 부정성은 많지 않다. 이러한 종교의 도움은 종교적 교리에 대한 믿음이 있을 때 가능한데 그 믿음을 갖는 것이 쉽지 않다. 특히 이성적이고 합리적인 교육을 받는 현대인에게는 더욱 그렇다. 이런 맥락에서 마음챙김은 어떠한 믿음도 전제하지 않는 하나의 삶의 기술로서 누구나 성실하게 훈련하면 습득하고 그 유익함을 얻을 수 있다. 이런 측면에서 긍정심리 중재법은 마음챙김을 포함

함으로써 부정성 다루기의 문제를 해결할 수 있어서 긍정성을 건강하게 증진시킬 수 있을 것이다.

마음챙김 명상은 전통적으로 자기 자신과 삶에 대한 근원적 통찰, 혹은 ‘깨달음’을 목적으로 수행되어 왔었다. 그러나 동굴이나 수도원으로 들어가지 않는 이상 각자 삶의 터전에서 생활을 영위해 나가야 하는 일반인으로서 그러한 목적은 너무 이상적이고 먼 곳의 이야기일 수 있다. 바로 이곳 여기서 사람들과 더불어 함께 성장하고 행복하고자 하는 사람들을 위해 긍정심리 중재법은 많은 도움이 될 것이다. 그런 면에서 긍정심리 중재법을 실천하며 마음챙김 할 수 있다면 더욱 바람직할 것이다. 긍정심리 중재법의 실천은 불교적으로 볼 때 자리아타(自利利他)의 보살행을 행하는 것이라고 할 수 있다. 이때 중요한 것이 행함에 집착이 없는 것이다. 금강경에서 응무소주이생기심(應無所住以生其心)이라고 하였다. 즉, 머무른 바 없이 마음을 내라고 했다. 마음챙김과 함께 할 때 이것이 더욱 쉬워질 것이다. 마음챙김과 함께 긍정심리 중재법을 실천할 때 부정성과 긍정성의 양면에 빠지지 않으면서 긍정성을 추구할 수 있는 것이다.

마음챙김-긍정심리 통합 프로그램은 여러 형태를 취할 수 있다. 다만 프로그램의 초기 회기에는 마음챙김을 중심으로 설명하고 실천하도록 하는 것이 지나치게 긍정성에 치우치지 않고 균형 잡힌 긍정성의 실천에 도움이 될 것이다. 특히 신체적 혹은 심리적 질병이 있는 경우에 질병의 치유에 대한 동기를 내려놓을 수 있도록 교육하는 것이 필요하다. 일반인을 대상으로 하는 경우에도 긍정성에 지나치게 치우치지 않도록 하고 과도하게 목표 중심적으로 되지 않도록 하기 위해서도

과도한 동기를 내려놓을 수 있도록 하는 것이 좋겠다. 이러한 교육의 효과는 언어적 설명만으로 이루어지지는 않고 호흡 마음챙김, 일상생활에서의 마음챙김 등의 훈련을 통해 마음챙김을 생활 속에서 실천하면서 체득하도록 해야 한다. 이와 함께 긍정심리 중재법의 여러 가지 기법들을 생활 속에서 실천하고 그것에 대한 피드백으로 지도하는 것이 좋을 것이다. 앞으로 마음챙김-긍정심리 통합 프로그램이 많이 개발되어 임상 장면이나 일반인들을 대상으로 하는 상황에서 인간의 건강, 행복 및 성장의 증진에 기여할 수 있기를 기대한다.

참 고 문 헌

- 권석만 (2006). 위빠사나 명상의 심리치료적 기능. 불교와 심리, 1, 9-50.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. 한국심리학회지: 건강, 13, 285-306.
- 김아영 (1998). 동기이론의 교육현장 적용 연구와 과제: 자기효능감 이론을 중심으로. 교육심리연구, 12, 105-128.
- 김은정 (2010). 코칭심리와 긍정심리. 2010 한국심리학회 연차학술대회 초록집, 348-349.
- 김정모, 전미애 (2009). 마음챙김에 기초한 인지치료가 일반 대학생의 정서조절에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 28, 741-759.
- 김정호 (1994). 구조주의 심리학과 불교의 사념처 수행의 비교. 한국심리학회지: 일반, 13, 186-206.
- 김정호 (1998). 불교와 청소년의 심성교육. 종교교육학연구, 5, 61-88.
- 김정호 (2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스관리: 정서 마음챙김을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 6, 23-58.

- 김정호 (2000). 조금 더 행복해지기: 복지정서의 환경-행동 목록. 서울: 학지사.
- 김정호 (2002). 스트레스관리. 대한산업보건협회(편), 스트레스관리(pp. 9-81). 서울: 대한산업보건협회.
- 김정호 (2004a). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지:건강, 9(2), 511-538.
- 김정호 (2004b). 마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의. 한국인지행동치료학회지, 4(2), 27-44.
- 김정호 (2005). 스트레스는 나의 스승이다. 서울: 아름다운인연.
- 김정호 (2008a). 행복이 건강에 미치는 영향. 대한스트레스학회지, 16, 123-141.
- 김정호 (2008b). 긍정심리학과 한의학. 동의신경정신과학회지, 19, 1-22.
- 김정호 (2009). 통합동기관리 혹은 통합동기치료: 인지행동치료의 새로운 흐름의 이해. 한국심리학회지:건강, 14, 677-697.
- 김정호, 김선주 (1998a). 스트레스의 이해와 관리. 서울: 도서출판 아름다운세상.
- 김정호, 김선주 (1998b). 복지정서의 환경-행동 목록을 통한 스트레스 관리. 사회과학연구, 5, 59-78. 덕성여자대학교 사회과학연구소.
- 김정호, 김선주 (2007). 스트레스의 이해와 관리 (개정증보판). 서울: 시그마프레스.
- 김정호, 신아영, 김정은 (2008). 웰빙행동과 스트레스 및 웰빙과의 관계. 2008년 한국임상-건강심리학회 춘계공동학술대회 논문집, 131-132.
- 김정호, 은희진 (2009). 성격의 웰빙인지와 웰빙 및 스트레스와의 관계. 2009년 한국건강심리학회 제3차학술발표대회 및 워크숍 자료집, 131-134.
- 김정호, 임성건, 김선주, 유제민, 서경현, 김미리혜, 공수자 (2008). 긍정정서와 부정정서의 정서경험유형. 대한스트레스학회지, 16, 343-350.
- 김진영, 고영건 (2009). 긍정심리학: 멘탈 휘트니스(mental fitness)와 긍정 심리치료(positive psychotherapy). 한국심리학회지: 사회문제, 15, 155-168.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제 3 동향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 15-33.
- 박명희 (1992). 강인성(hardiness)에 대한 문헌고찰. 대한간호학회지, 22, 227-237.
- 심지은, 윤호균 (2008). 상담자 교육에서의 마음챙김 적용. 한국심리학회지: 건강, 13, 307-328.
- 용타 (1997). 마음 알기 다루기 나누기. 서울: 대원정사.
- 용타 (2009). 동사섭. 한국불교심리치료학회 2009년 가을 학술대회 자료집, 86-123.
- 오미영, 박찬빈, 고영건 (2010). 긍정적 환상 신드롬에 대한 분석: '시크릿'의 비밀. 담론 201, 13, 123-150.
- 우종민 (2007). 마음력: 마음의 힘을 길러주는 멘탈 피트니스. 서울: 위즈덤하우스.
- 유희정 (1987). 노인의 성격특성이 주관적 행복감에 미치는 영향: 외-내향성과 신경증적 경향성을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 6, 1-8.
- 은희진, 김정호 (2008). 성격의 웰빙인지가 웰빙증진에 미치는 효과: 기독교인 대학생을 대상으로. 2008년 한국임상-건강심리학회 춘계공동학술대회 논문집, 128-130.
- 이지영, 김명연 (2008). 조직에서의 긍정 심리학의 적용. 한국심리학회지: 산업및조직, 21, 677-703.
- 장재운 (2010). 직무만족과 직무에서 경험하는 정서간의 관계: 빈도 가설과 긍정성 비율 가설의 비교. 한국심리학회지: 산업및조직, 23, 275-295.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병의 치료에 대한 명상의 적용. 한국심리학회지: 건강, 9, 471-492.
- 정준영, 박성현 (2010). 초기불교의 사띠(sati)와 현대심리학의 마음챙김(mindfulness): 마음챙김 구성 개념 정립을 위한 제언. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22, 1-32.
- 조용래 (2003). AABT 제 37차 연차학술대회 참관기. 인지행동치료, 3(1), 93-98.
- 조용래, 채숙희, 최연숙 (2009). 우울과 불안증상 및 안녕감에서 경험 회피와 마음챙김 주의 자각의 역할. 한국심리학회지: 임상, 28, 1135-1154.
- 채정호 (2006). 옵티미스트: 행복한 선물. 서울: 매일경

- 제신문사.
- 최삼욱, 박영민, 박주언, 채정호, 강은호 (2008). 스트레스 관리의 새로운 지평: 긍정적 치료의 과거, 현재와 미래. *대한스트레스학회지*, 16, 295-303.
- 한상미, 이봉건 (2008). 긍정심리치료의 연구동향과 과제: 노인예의 적용. 2008 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 618-619.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 83, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Berg, I. K. (1994). *Family-based services: A solution-focused approach*. New York: W.W. Norton.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S.L., Carlson, L., & Anderson et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11, 230-241.
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients*. New York: Wiley.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242-248.
- Compton, W. C. *An introduction to positive psychology*. United States: Thomson Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Flow*. New York: Basic.
- de Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: Norton.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Fava, G. (1999). Well-being therapy: Conceptual and technical issues. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68, 171 - 179.
- Fava, G. A., Rafanelli, C., Cazzaro, M., Conti, S., & Grandi, S. (1998). Well-being therapy: A novel psychotherapeutic approach for residual symptoms of affective disorders. *Psychological Medicine*, 28, 475-480.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511 - 520.
- Fordyce, M. W. (1981). *The psychology of happiness: A brief version of the fourteen fundamentals*. Ft. Myers, FL: Cypress lake Media.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase

- happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483 - 498.
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measure: A sixty second index of happiness and mental health, *Social Indicators Research*, 20, 355-381.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.) *Handbook of positive psychology* (pp. 120-134). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2006). The broaden-and-build theory of positive emotions. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp.85-103). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York: Crown Pubs. [최소영 옮김 (2009). 긍정의 발견. 서울: 21세기북스.]
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686.
- Fujita, F. (1991). *An investigation of the relation between extraversion, neuroticism, positive affect, and negative affect*. Unpublished masters thesis, University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? what does it matter? In C. K., Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.) *Mindfulness and psychotherapy* (pp.3-27). New York: Guilford Press. [김재성 옮김 (2009). 마음챙김과 심리치료. 서울: 학지사.]
- Germer, C. K., & Salzberg, S. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2004). Positive therapy: A positive psychological theory of therapeutic practice. In P. A. Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp.354-368). Hoboken, NJ: Wiley.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta. [장현갑, 김교현, 김정호 공역 (2010). 마음챙김 명상과 자기치유 (상, 하). 서울: 학지사.]
- Kabat-Zinn, J. (1994) *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kahneman, D. (1973). *Attention and effort*. Englewood Cliffs, N.M.J.: Prentice-Hall.
- Kauffman, C. (2008). *Workshop: Integrating positive psychology into assessment and practice in both clinical and coaching settings*. American Psychological Association 116th Annual Convention, August 14-17 2008.
- Kauffman, C., & David, S. (2008). *Workshop: Positive psychology and coaching-Applying theory to practice*. American Psychological Association 116th Annual Convention, August 14-17 2008.
- Kauffman, C., & Scoular, A. (2004). Toward a positive psychology of executive coaching. In P. A. Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp.287-302). Hoboken, NJ: Wiley.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a

- science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder (Ed.), *The handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp.45-59). New York: Academic Press.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of personality & Social Psychology, 37*, 1-11.
- Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of personality & Social Psychology, 42*, 707-717.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of personality & Social Psychology, 42*, 168-177.
- Larson, R. J., & Kasimatis, M. (1990). Individual differences in entertainment of mood to the weekly calendar. *Journal of personality & Social Psychology, 58(1)*, 164-171.
- Lazarus, R. S. (1984). The trivialization of distress. In B. L. Hammonds & C. J. Scheirer (Eds.), *Psychology and health: The Master Lecture Series* (pp.125-144). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lopez, S. J., Floyd, R.K., Ulven, J. C., & Snyder, C. R. (2000). Hope therapy: Building a house of hope. In C. R. Snyder (Ed.), *The handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 123-148). New York: Academic Press.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: The Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N.D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 166-177.
- Maddux, J. E., Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2004). Toward a positive clinical psychology: Deconstructing the illness ideology and constructing an ideology of human strengths and potential. In P. A. Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp.320-334). Hoboken, NJ: Wiley.
- Norman, D.A., & Bobrow, D.G. (1975). On data-limited and resource-limited processes. *Cognitive Psychology, 7*, 44-64.
- O'Connell, B., & Palmer, S. (Eds.) (2003). *Handbook of solution-focused therapy*. Newbury park, CA: Sage Publications.
- Pesceschkin, N. (1997). *Molecules of emotion: Why you feel the way you feel*. New York: Scribner.
- Pesceschkin, N., & Tritt, K. (1998). Positive psychotherapy: Effectiveness study and quality assurance. *European Journal of Psychotherapy, Counseling, and Health, 1*, 93-104.
- Peterson, C. (2006a). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C. (2006b). The values in action (VIA) classification of strengths. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp.29-48). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Seligman, M. E., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 55(1)*, 23-27.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for

- internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 81(1), 1-28.
- Ruini C., & Fava, G. A. (2004). Clinical applications of well-being therapy. In P. A. Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp.371-387). Hoboken, NJ: Wiley.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological well-being. *Journal of personality & Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality & Social Psychology*, 69, 719-724.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revised. *Journal of personality & Social Psychology*, 73, 549-559.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169-210.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (1998). Positive social science. *APA Monitor Online*, 29(4). Document available at <http://www.apa.org/monitor/apr98/pres.html>. Accessed October 17, 2003.
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M. E. P. (2002a). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002b). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-13). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774-788.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410-421.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.) *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). New York: Oxford University Press.
- Sternberg, R. J. (Ed.) (1990). *Wisdom: Its nature, origins, and development*. Cambridge University Press.
- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little Brown.

원고접수일: 2010년 8월 26일

게재결정일: 2010년 9월 17일

Suggestions for Integrative Program of Mindfulness and Positive Psychology Interventions

Jung-Ho Kim

Department of Psychology, Duksung Women's University

The advent of positive psychology and acceptance of mindfulness into the main stream of psychology are outstanding changes in psychological society. The present paper suggests to build integrative program of mindfulness and positive psychology interventions. Positive psychology is a psychology of happiness and growth. It has many good intervention strategies to enhance happiness and facilitate growth. However, without the acceptance of human negativity or sufferings, positivity or happiness cannot be complete and can cause some side-effects. In this regard mindfulness can complement positive psychology. Mindfulness is a special kind of attention, i.e. bare attention, which is devoid of the activation of any motivation and cognition except keeping the object of attention in mind. Mindfulness improves the skill and power of acceptance, which can be an antidote to too much preoccupation with positivity. Practicing mindfulness will also benefit by positive psychology interventions, which will be helpful preventing mindfulness practice from vegetative mindfulness. They are complementary to each other for well-being enhancement.

Keywords: mindfulness, positive psychology stress, well-being, subjective well-being