

발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2013년 6월 30일

발행인 : 이 민 규

인쇄일 : 2013년 6월 30일

주 소 : (660-701) 경상남도 진주시 가좌동 경상대학교

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

사회과학대학 임상/건강 심리 연구실 (151동 423호)

전 화 : 055-762-2080 팩스 : 055-772-1219

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma77@paran.com

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교)

김용희(광주대학교) 유제민(강남대학교) 장문선(경북대학교)

『한국심리학회지: 건강』은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 『한국심리학회지: 건강』은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 18, No. 2.

June. 2013.

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by Korean Health Psychological Association

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma77@paran.com)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University)

Korean Health Psychological Association,
Gyeongsang National University, Gajwa-dong,
Jinju City, Gyeongsangnam-do 660-701

KOREA

이 학술지는 2012년도 정부재원(교육과학기술부 학술연구조성 사업비)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음.

한국건강심리학회 임원진

회 장 이 민 규 (경상대학교 심리학과)

수석부회장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)
국내협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국제협력부회장 김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)

총무이사 최 성 진 (부산메리놀병원)
교육이사 박 준 호 (순천향대학교 부천병원)
홍보이사 이 철 호 (법무부 포항교도소)
학술이사 박 지 선 (건국대학교병원)
재무이사 장 문 선 (경북대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장 박 준 호 (순천향대학교 부천병원)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)
권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
김 완 석 (아주대학교 심리학과)
김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
안귀여루 (강남대학교 교육대학원)
유 제 민 (강남대학교 교양학부)
이 형 초 (인터넷꿈희망터센터)
정 경 미 (연세대학교 심리학과)
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)
최 훈 석 (성균관대학교 심리학과)

감 사 김 정 호 (덕성여자대학교 심리학과)
고 문 손 정 략 (전북대학교 심리학과)

사무국장 서 은 수 (경상대학교병원)

www.kci.go.kr

한국심리학회지

건강

제 18 권 제 2 호

[개관논문]

건강에 대한 심리적 개입의 새로운 지평 : 융합접근에서 심리학의 역할과 마음모형
..... 김 교 현 / 251

[경험논문]

수용 전념 치료(ACT)가 발표불안이 있는 대학생의 사회적 회피와 자기-초점적
주의에 미치는 효과
..... 김 진 미 · 손 정 락 / 267

정신사회재활프로그램의 효과에 대한 메타분석
..... 연 영 란 · 이 경 순 / 285

수용전념치료(ACT)가 대학생의 대인 불안, 스트레스 대처 방식 및
사회적 자기 효능감에 미치는 효과
..... 김 미 옥 · 손 정 락 / 301

청소년용 대인 특성용서 척도의 개발과 타당화
..... 오 영 희 / 323

마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교가 이상섭식행동에 미치는 영향에
있어서 신체 수치심의 매개효과 검증
..... 류 애 리 · 송 원 영 / 345

HIV 감염인의 우울과 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향
..... 임 세 아 · 김 일 옥 / 363

노년기 스트레스와 정신건강 및 자살생각 간의 관계에서 자기노출과
하향 사회비교의 역할
..... 서 경 현 · 김 태 민 · 손 솔 · 김 혜 경 / 379

분열형 인격성향을 가진 여자대학생의 지적 기능과 분열 증상 간의 관련성
..... 김 솔 지 · 김 명 선 / 401

건강에 대한 심리적 개입의 새로운 지평 : 융합접근에서 심리학의 역할과 마음모형[†]

김 교 현[‡]

충남대학교 심리학과

심리학이, 최근 한국사회의 도전을 새로운 방식으로 해결하기 위한 핵심 열쇠로 부각되고 있는, 융합과 긍정 접근의 중심축이 될 수 있다고 주장하였다. 융합 접근의 인식틀로 유기적 세상가설과 통합 체계론을 제안하고, 심리학의 다양한 이론을 연결하고 종합하기 위해 마음 모형을 구성하였다. 중독 문제에 통합 체계론과 마음 모형을 적용하였을 때 어떤 시사점이 나타나는지를 논의 하였다.

주요어: 융합과 긍정 접근, 유기적 세상가설, 통합 체계론, 마음 모형, system I, II, III, 중독

한국사회에서 융합 연구와 개입에 대한 관심이 지금까지의 어느 시기보다 높아지고 있다. 융합(convergence) 연구나 개입의 의미는 분과 학문들이 협력하여 사회 및 기술 문제를 연구하고 해결하려는 시도라고 볼 수 있다. 이는 분과 학문들 간의 단순한 통합을 넘어서서 새로운 무언가를 창출하고 새로운 학문 영역을 만들어 내는 의미까지 포함한다(김유신, 2012). 지

금 융합 접근이 강조되는 데는 학문 영역들의 개별적 전문성을 강조하는 기존 접근법으로는 현재 한국사회가 당면하고 있는 문제와 도전을 만족스럽게 해결하지 못한다는 암묵적인 합의가 깔려있다.

한국과 국제사회에서 건강과 행복을 연구하는 학문 영역들에서 긍정성을 강조하는 움직임이 날로 커지고 있다. 심리학계에서는 Martin

[†] 본 연구는 충남대학교 2011년도 학술연구비 지원에 의해 수행되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 김교현, (305-764) 대전시 유성구 궁동 대학로 99 충남대학교 심리학과, Tel.: 042-821-6368, E-Mail: kyoheonk@cnu.ac.kr

Seligman(1999)의 제안을 필두로 하여 긍정심리학 운동이 전 세계적으로 널리 퍼져나가고 연구와 실천에서 영향력을 더해가고 있는 추세다. 최근 ‘정신건강의학’이라고 이름을 바꾼 종전의 정신의학이나 시민의 건강 정책을 다루는 예방의학 및 만성질환을 다루는 여러 의학 분야에서 질병의 예방과 건강증진 등의 긍정적 측면을 강조하는 움직임이 크게 번지고 있다. 인간과 삶의 부정적이고 병적이며 고통스러운 측면뿐만 아니라 긍정적이고 기능적이며 번성하는 측면까지 함께 아우르는 접근의 필요성에 대한 폭 넓은 자각과 힘 있는 동력이 생겼다.

이와 함께 최근 한국사회에서 심리학에 대한 기대와 수요가 매우 빨리 증가하고 있다. 심리학회와 분과학회가 14개로 늘어났고, 회원 수가 1만 여명을 넘어서서 급격하게 증가하고 있으며, 학부와 대학원에서 심리학을 전공하려는 지원자의 수가 타 인문 및 사회과학 전공 분야에 비해 월등하게 많은 형편이다. 심리 상담과 치료, 코칭, 중독, 교육, 학교폭력과 성폭력, 뇌 연구, IT 기술 분야 등에서 심리학 지식과 기술에 대한 요구가 급증하며, 힐링(healing)이라는 이름의 대중적 인기와 함께 심리 수준에서 삶과 인간과 사회를 조망하는 대중 매체의 프로그램과 책이 널리 유행하고 베스트셀러의 대명사로 자리 잡고 있다.

사회와 기술 문제에 대한 융합 접근과 삶과 세상의 음양이나 긍정·부정성에 대한 통합 접근의 필요성이라는 도전에 대해 심리학이나 심리학자는 어떤 응전을 할 것인가? 급속하게 높아지고 있는 한국인들의 사회 현상에 대한 심리 수준의 설명과 개입에 대한 기대에 어떤 방식

으로 답해야 한국 심리학이 지속가능한 발전을 이룰 수 있을까? 한국 심리학이 현재 맞이하고 있는 국내외적이고 학내외적인 이런 도전 생태계 속에서 한국의 심리학은 어떻게 대처할 것인가? 에 대한 시안적인 답을 구해보려는 것이 본 연구의 목표다.

필자는 일차적으로 이런 도전적 질문들에 답할 수 있는 설명의 범위가 충분히 넓은 이해의 틀(상위 이론, meta theory)이 있어야 한다고 본다. 다양한 학문 분야 사이의 융합적 접근을 위해서 인접 학문들 사이의 관계와 소통을 설명할 수 있는 이해의 틀이 필요하다. 이와 함께 다양한 심리 현상을 여러 관점에서 설명하는 심리 수준의 이론들을 포괄할 수 있는 마음 모형과 이를 다른 학문 영역과 이어줄 수 있는 연결 모형이 필요하다. 이 글에서는 이런 작업을 시작하기 위한 상위 이론으로 통합 체계론(Integrative System Theory)과 마음 모형(Maum Model) 및 마음 연결 모형을 제안하며, 그 함의를 논의하려 한다. 아울러 이런 접근을 구체적으로 중독 문제에 적용시켰을 때 어떤 시사점이 나타나는지를 살펴보려 한다.

융합 접근을 위한 이해의 틀 : 통합 체계론

사회 및 기술 문제에 대한 지속가능한 융합 접근을 위해서는 인간이 세상을 인식하고 대처하는 세계관(world hypotheses)을 설명할 수 있는 전반적인 이해의 틀이 필요하다. 과학철학자인 Stephan Pepper(1942)는, 과학자나 일반인 구분 없이, 인간은 다음과 같은 4가지 세상가설(혹은 세계관)을 사용한다고 제안한다

(Schwartz, 1987에서 재인용).

형식적 세상가설(formistic world hypothesis). 세상은 구조와 기능의 면에서 서로 구분되는 범주로 구성되어 있다고 가정한다. 세상은 생물과 무생물, 선과 악, 기능과 역기능, 건강과 질병, 남과 여, 등등의 질적으로 서로 다른 범주로 구성되어 있다. 인간은 세상을 이러한 범주로 구분하여 인식한다.

기계적 세상가설(mechanistic world hypothesis). 형식적 세상가설을 바탕으로, 시간적으로 선행하는 특정 범주(A)는 후행하는 다른 범주(B)와 인과적으로 연결되어 있다고 가정한다. 즉, 앞선 A는 후속하는 B의 원인이 된다. 인과는 이보다 더 복잡한 연쇄를 이룰 수도 있다. A는 B의 원인이고, 다시 B는 C의 원인이 된다. 예를 들면, 가난은 범죄를 유발하고 범죄는 가족 해체를 초래한다.

맥락적 세상가설(contextual world hypothesis). 세상의 모든 현상은 관찰자와 대상이 처한 맥락에 따라서 범주나 인과적 연결 방식에 대한 조망이 달라질 수 있고 가정한다. 즉, 세상의 모든 현상은 그 현상을 설명할 수 있는 하나 이상의 방식이 있고, 관찰자와 대상이 위치하고 있는 맥락에 따라 현상에 대한 조망이 달라질 수 있다. 광자(photon)는 관찰 맥락에 따라 입자일수도 있고 파동일수도 있으며, 증독 현상은 분석 수준에 따라서 뇌 질환일수도 있고 심리사회적 일탈일수도 있다.

유기적 세상가설(organismic world hypothesis). 세상의 모든 현상은 다중 구조와 기능의 상호작용을 반영하며, 체계(system)를 이루어 긴밀하게 연결된다고 가정한다. 체계는 상호 의존하여 공동 운명성을 갖는 집합을 의미하며, 삼라만상은 위계를 이루는 다중 체계들의 집합이라고 가정한다. 부분(혹은 하위 체계 성분)들은 상호작용을 통해 체계(혹은 상위 체계)를 형성하며 부분들의 합을 통해서 알 수 없는 창발적 성질(emergent properties)인 시스템성(체계의 정체성)을 드러낸다. 예를 들면, 수소 원자 둘과 산소 원자 하나가 긴밀한 상호작용을 통해 물 분자라는 상위 체계를 형성한다. 물 분자의 성질은 수소나 산소 원자에 들어 있지 않고 두 원자 사이의 상호작용 과정 속에서 드러난다.

Pepper(1942)는 위의 4가지 세상가설들이 뒤로 갈수록 차례로 앞의 세상가설을 포함하며 확장되는 관계를 가진다고 보았다(Schwartz & Russek, 1997에서 재인용). 즉, 형식적 세상가설은 기계적 세상가설의 기초가 되며 기계적 세상가설은 다시 맥락적 세상가설의 기초로 작용한다. 그래서 유기적 세상가설은 앞의 세 가지 세상가설의 가정과 전체를 모두 내포하고 있다.

흔히 사물 혹은 사건들이 긴밀하게 상호 연결되어 있음을 통칭하는 유기적이라는 일상용어는 복잡계(complex system)나 자기조절체계(self-regulation system) 등의 과학용어로 바뀌는 추세다. 체계론(system theory)은 다양한 현상을 조망하는 상위 이론으로 제안되어 여러 분야에서 널리 사용되고 있다(Capra, 1996).

von Bertalanffy(1968)는 일반 체계론을 Miller (1978)는 생명 체계론을 제안하였으며, 최근 체계론은 생물학, 신경과학, 컴퓨터과학, 우주과학, 정보이론 등에서 널리 사용되기에 이르렀다. 역사적으로 체계론은 개별 학문 내부와 학문들 간에 걸친 지식을 조직화하고 통합하려는 개념적 도구로 개발되었다(Schwartz & Russek, 1997).

체계론의 전체적이고 통합적인 특성과 연결성을 감안하여, 필자는 생명과 인간이 간여되는 사회 현상을 위계적 자기조절 체계(hierarchical self-regulation system)로 잘 설명할 수 있다고 본다. 인간 혹은 유기체는 ‘아원자-원자-분자-세포-조직-기관’의 하위 체계들(sub-systems)의 위계적 조직으로 구성되어 있다고 조망할 수 있고, 다시 ‘소집단-조직-지역사회-국가-지구촌-생태계-태양계-우주계’ 등 상위 체계들(supra-systems)의 하위 체계로 볼 수 있다.

체계론의 입장에서 생명과 사회 현상은 체계의 다양한 위계 수준에서 조망할 수 있다. 어느 것이 더 옳다거나 타당하다기보다는 서로 다른 맥락의 관점(맥락적 세상가설)이 되는 것이다. Schwartz(1987)는 체계의 위계 수준과 연결되어 있는 학문 범주를 다음의 표 1과 같이 기술한다. 체계론은 융합 연구의 형태와 발달을 조망할 수 있는 유용한 이해의 틀이라고 볼 수 있다.

융합 연구는 좁게는 학문 범주 내의 하위 영역들 사이에서, 넓게는 다른 학문 범주들 사이에서 일어나는 협력 방식이라고 볼 수 있다. 융합 방법은 융합의 대상이 무엇이냐에 따라 달라지고, 융합 접근의 시작은 흔히 사회적이고 현실적인 필요성에서 생겨난다고 볼 수 있다. 김유신(2012)은 융합 방법을 선형적인 것과 비선형적인 것의 두 가지로 나누어 다음처럼 설명한다.

표 1. 체계(system)의 위계적 수준과 관련된 학문 범주

체계의 위계 수준	관련 학문 분야
조직(institutions)	정치학 정치사회학*
집단(groups)	사회학 사회심리학*
유기체(organism)	심리학 , 동물행동학, 동물학 심리생리학*
기관(organs)	생리학 신경내분비학*
세포(cells)	세포생물학 생화학*
원자(atoms)	물리학 아원자물리학*
추상(abstract)	수학, 철학

* 인접 수준들 사이의 경계 영역 학문을 의미함(Schwartz, 1987, p. 222).

선형적, 모듈적 융합 연구는 현실 문제를 이해하고 해결하기 위해 현상을 각 개별 학문 범주의 존재자로 분해하여 처리하고, 그 결과를 다시 모으는 방식이다. 이것은 모듈적 방식이라 부를 수 있다. 이때 결합이나 연결은 모듈 간의 인터페이스만 처리하면 된다. 현재 이러한 방식의 융합 연구가 대다수를 차지한다. 이 방식의 특징은 선형적 중첩과 환원적 방법에 있다. 이는 기술발전으로 확대된 현실의 복잡성을 각 학문 영역으로 분해하여 다시 합치는 것이다. 개별 학문은 자신의 존재론을 그대로 유지하면서 타 학문과는 서로의 성과를 활용하는 방식으로 협력하는 것이다.

선형적 중첩과 환원적 방법으로 이해하기가 힘든 현상은 비선형적인 융합이 필요하다. 이는 다시 침투적 융합과 생성형 융합으로 나눌 수 있다. 침투적 융합이란 서로 다른 학문 영역이 협력할 때 서로의 존재론적 완결성을 지향하기 위해 새로운 존재자를 발견하고, 새로 발견된 존재자를 각자의 학문 영역에서 흡수하되 공유하게 되는 경우를 말한다. 이런 예로 분자생물학을 들 수 있다. 이 분야는 생물학과 화학 분야가 상대의 방향으로 서로 확장하여 출현한 것이다. 생물학이 분자 수준에서의 존재자들을 생물학적 세계의 하위 성분으로 탐구하게 되고, 나아가 이를 생물학 자신의 존재자로 인정하게 된 것이다. 침투적 융합은 새로운 존재론을 출현시키지만 여전히 융합하기 전 학문의 확장으로 그친다.

이에 반해, 생성형 융합은 융합의 결과 기존과 다른 존재론적 세계가 생성되어 독자적 학문 영역을 생성하는 융합 방식이다. 이 경우 존

재론과 방법론이 성숙할 때까지 많은 시간과 학문적 여정이 필요하겠지만, 독자적인 새로운 학문 영역이 출현할 수 있다. 김유신(2012)은 장차 생성형 융합이 가능한 분야로 과학철학이나 뇌 과학 등을 꼽고 있다.

필자는 심리학이 위에서 기술한 여러 유형의 융합에서 연결축(hub) 역할을 할 수 있는 자격을 많이 갖추고 있다고 주장한다. 먼저, 표 1에서 볼 수 있듯이 심리학은 체계의 위계 수준에서 가운데 위치하고 있어 여러 학문 분야들을 중재(interface)할 수 있는 융통성이 클 수 있다. 이보다 더 중요한 심리학의 특성은, 현대사회에서 융합 접근을 통해 해결하려는 큰 문제(big issue)들이 개인의 심리적 만족과 복지를 추구하려는 강력한 요구특성이 있어서, 융합 접근의 최종 설명 수준이 된다는 점이다.

건강은 융합 접근의 필요성과 시도가 매우 시급한 영역으로 널리 알려져 왔다. 건강 영역에서 심리학이 융합 접근의 중심적 역할을 하기 위해 필요한 이해의 틀과 연결 모형을 모색해 보자.

건강을 설명하는 통합 체계론

동서고금을 통해 건강은 인간이 가장 중요시하는 가치 중 하나이거나 가치 있는 삶의 목표를 달성하기 위한 기초자원이다. 그러나 무엇이 건강이고 어떻게 건강을 추구할 것이냐? 와 관련해서는 논란이 많다. 통합 체계론은 건강과 관련해서 새로운 관점을 제공하며, 특히 건강에 대한 융합 접근에 의미 있는 시사점을 던져준다.

김교현(1999)은 인간의 건강을 “내외적인 변화 속에서 신체, 심리, 사회 및 영적 수준에서의 이상 상태를 회복할 수 있는 능력과 탄력성”으로 정의하고 있다. 이 정의 속에는 건강의 부정적 측면(예, 질병과 고통)과 함께 긍정적 측면(예, 건강과 즐거움)이 포함되고, 외부 환경과 내적 상태의 변화 속에서 이상 상태를 유지해가는 역동성과 능력 개념이 포함되어 있다. 아울러 신체에서부터 영적 수준에 이르는 체계의 위계 수준을 고려하고 있다.

김교현(1999)은 유기적 혹은 체계론적 관점에서 건강을 조망하여 다음과 같은 시사점을 제안했다. 먼저, 건강은 다양한 수준(혹은 맥락)에서 분석될 수 있다. 분자나 세포 수준의 건강에서부터 유기체나 가족 혹은 조직, 지역사회나 국가 나아가 지구촌과 우주 체계 수준의 건강을 생각할 수 있다. 다음으로, 이런 다양한 위계들은 상호작용을 통해 영향을 주고받는다. 흔히 상위 위계 수준의 체계가 하위 수준의 체계에 영향을 미치는 방향만 염두에 두지만 상위 체계는 하위 체계들의 상호작용 과정과 결과에 해당한다. 끝으로, 특정 체계의 건강은 “하위 체계 성분들의 긴밀한 연결과 조화로운 상위 기능의 창발을 유도하는 동일한 위계 수준의 다른 체계들과의 연결 과정”에서 유래 한다고 볼 수 있다.

요약하면 체계론에서 건강은 기능적인 자기조절(self-regulation)에서 유래하며, 체계의 다양한 위계 수준에서 분석할 수 있다. 세포 수준의 건강과 유기체 수준의 건강, 나아가 조직이나 국가 수준의 건강을 분석할 수 있다. 상위 체계 수준으로 갈수록 복잡성은 더욱 커지지만,

건강이 하위 체계 성분들의 긴밀한 상호작용과 조화로운 상위 체계를 창출하는 다른 체계들과의 상호작용에서 유래한다는 점에서 동일하다.

자기조절의 기본 성분 및 과정과 자기조절 체계의 위계성을 설명하기 위해 아래에 Carver와 Scheier(1981, 1990, 1998, 2002)의 자기조절 이론의 개요를 기술한다.

자기조절은 ‘특정 수준의 체계가 체계의 기능과 상태 및 내적 과정들에 대해 통제력을 행사하는 과정’을 의미한다. 인간의 자기조절은 ‘유기체가 변화하는 환경 속에서 목표를 달성하기 위해 자신의 사고, 정서, 및 행동을 조절하는 의식적 과정’으로 정의할 수 있다. 인간의 건강은 ‘신체 심리 사회 및 영적 수준에서 자기조절을 통해 이상적 상태를 유지할 수 있는 탄력성이나 능력’이라 할 수 있다.

Carver와 Scheier(1990, 1998)의 자기조절 모형은 목표와 행동이 어떻게 연결되고 조절되는가를 피드백 회로를 통해 묘사하고 있다. 자기조절 체계는 4가지의 기능적 성분(하위 시스템)으로 기능한다고 볼 수 있다. 다음의 그림 1은 4가지 성분과 이들의 연결 관계를 보여준다.

입력기능에 해당하는 지각은 목표나 기준 혹은 참조가와 비교기에서 비교된다. 그 결과 현실에 대한 지각과 목표가 차이가 나면 이를 교정하기 위한 출력기능에 해당하는 행동이 발생한다. 행동은 환경에 영향을 미치며 행동에 의해서 변화된 환경은 다시 입력기능을 통해 피드백 되어 체계의 목표지향적인 성질이 지속된다. 이모형은 가장 단순한 자기조절 체계를 묘사하고 있지만, 인간의 모든 행동도 이런 피드백 회로를 통해 설명될 수 있다고 가정한다.

인간의 자기조절 현상은 복잡하다. 동시에 추구하려는 목표들이 상호 경쟁을 하는 상황이 많다. Carver와 Scheier(1981)는 자신의 특정 목표와 현실의 차이에 주의를 기울이는 과정에서 의식적 자기조절이 출발한다고 본다. 추상적이고 복잡한 목표를 조절하기 위해서는 이를 달성하기 위한 하위 단계들이 필요하다. Carver와 Scheier(1990)는 Powers(1973)의 제어과정의 위계 이론을 수용해서 인간의 여러 가지 목표가 다음의 그림 2와 같이 위계적인 조직을 이루고 있다고 가정한다.

그림 2에는 개인이 추구하는 가장 높은 위계인 ‘어진 사람’이라는 체계 개념은 그 아래 위계인 원리 수준의 ‘사려 깊게 되기’의 목표가 된다. 사려 깊게 되기 위한 목표를 이루기 위해

서는 결혼기념일에 ‘아내를 위해 꽃을 사기’라는 프로그램 수준의 자기조절이 이루어져야 한다. ‘아내를 위해 꽃을 사기’라는 목표는 다시 평소 아내가 좋아하는 향기롭고 싱싱한 장미꽃을 사기 위해 필요한 행동절차를 실행에 옮기기 위한 하위 목표들로 이어진다. 예를 들면, 잘 알고 있는 꽃집에 오늘 살 수 있는 장미의 종류와 상태를 알기 위해 전화를 하려는 목표, 전화번호를 누르기 위해 손가락 근육을 적절하게 조정하는 목표 등등의 하위 위계를 생각해 볼 수 있다.

위계적 조직화에서 보다 상위 위계에 있는 목표일수록 추상성이 높고 피드백 회로가 완성되는 데 걸리는 시간이 길어진다. 최상위 위계의 목표는 흔히 유기체 수준을 넘어 가족, 사

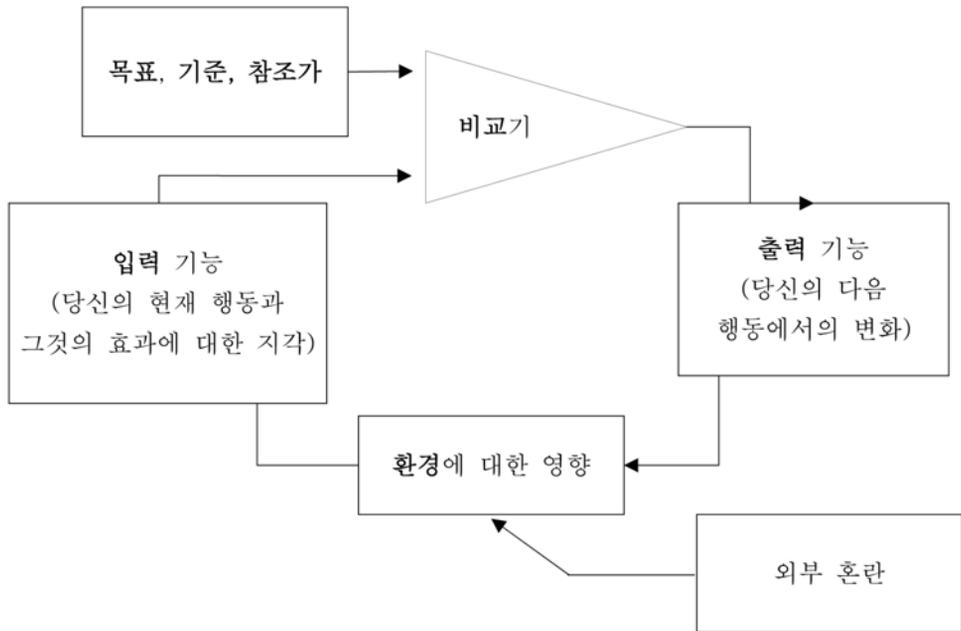
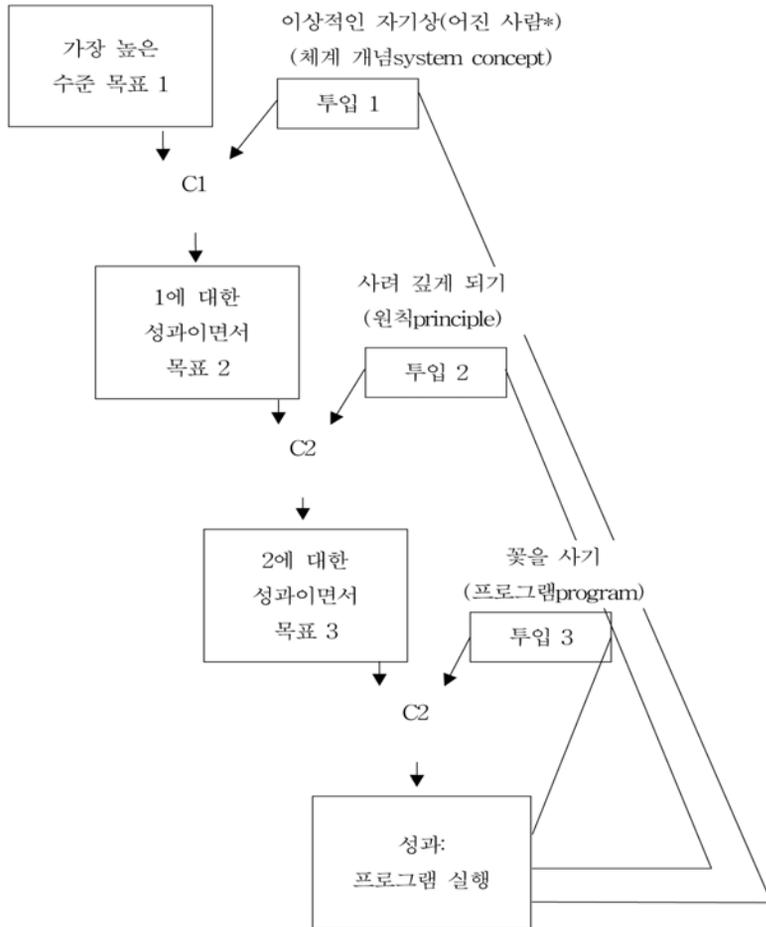


그림 1. 자기조절 체계의 구성과 현실과 목표 사이의 차이를 줄이는 피드백 회로(Carver & Scheier, 1998, p. 32).

회, 국가, 나아가 지구촌이나 생태계의 요구를 표상하며, 하위 위계로 내려갈수록 구체적 행동이나 근육의 움직임이 목표가 된다. 특정 시점에서 인간은 특정한 위계의 목표에 주의를 기울이고 이를 의식하게 되는데, 목표를 달성하는

과정에서 문제가 없으면 가능한 가장 높은 수준의 위계에 주의를 기울인다. 그러나 문제에 봉착하게 되면, 그 아래 위계 수준의 목표가 주목을 받는다(Vallacher & Wegner, 1987). 예를 들면, 독서를 하면서 ‘공부하는 것’에 자기 행동



이 그림은 높은 수준 고리에서 낮은 수준 고리로 흐르는 통제의 ‘계단식 폭포’를 보여 준다. 높은 수준 고리는 그 바로 아래 고리를 위한 목표를 설정한다. 여기서 묘사된 통제수준은 Powers(1973)가 제안한 위계의 맨 위에 있는 것들이다. 이 그림은 능동적으로 (3) 기념일에 그의 아내를 위해 꽃을 사는 프로그램적 활동을 통해 (2) 사려 깊은 이란 원칙을 따름으로써 (1) 자기지각을 그의 이상화된 자기(어진 사람)에 맞추려는 한 사람의 행동을 예시해준다. * () 속은 필자가 추가함

그림 2 피드백 체계의 세 수준 위계 모형(Carver & Scheier, 2012, p. 324).

의 목표를 두다가 글의 요지가 이해가 안 되면 ‘특정 문장을 읽고 이해하기’가 목표가 되고, 문장을 이해하지 못하면 ‘특정 단어의 뜻과 철자를 확인하기’가 목표가 된다. 체계의 특정 위계에서 상위 위계의 목표는 행동의 이유(why)가 되고 하위 위계의 목표는 수단이나 방법(how)이 되는 위계적 연쇄 회로를 이룬다고 할 수 있다.

통합 체계론과 마음 및 마음 연결 모형

앞 절의 기술을 통해, 통합 체계론의 입장에서 건강 전반을 어떻게 조망할 수 있으며 인간 유기체의 건강을 어떻게 다양한 위계의 자기조절로 조망할 수 있는가를 알아보았다. 특정 체계의 건강은 하위와 상위 및 동일 위계 수준의 자기조절 체계 사이의 통합되고 균형 잡힌 상호작용을 통해 드러난다. 변화해 가는 내·외부

환경 속에서 생명체계의 이런 균형과 통합은 안정되어 있기보다는 계속적인 위협과 균형 회복의 역동적 변화 과정을 거쳐 간다고 볼 수 있다. 일정 수준의 범위를 넘어서는 목표(참조가)로부터의 괴리가 지속된다면 그 체계는 불안정 속으로 빠져들거나 붕괴할 것이며, 이런 상태는 장애(dis-order)나 질병(dis-ease) 혹은 혼돈(chaos)으로 부를 수 있을 것이다.

이제 심리학에서 초점을 두고 연구하는 인간 유기체의 마음이 통합 체계론과 어떻게 연결되고 마음과 진화나 문화 및 사회를 어떻게 연결할 수 있는가에 관한 모형을 구성해 보려 한다. 필자는 마음의 중요 성분과 이들의 관계 방식을 그림 3과 같은 마음 모형으로 제안한다.

마음 모형은 작동 양상에서 서로 구별되는 세 가지 체계를 상정한다. system I과 II의 구별은 기존의 다양한 심리학 분야에서 여러 형

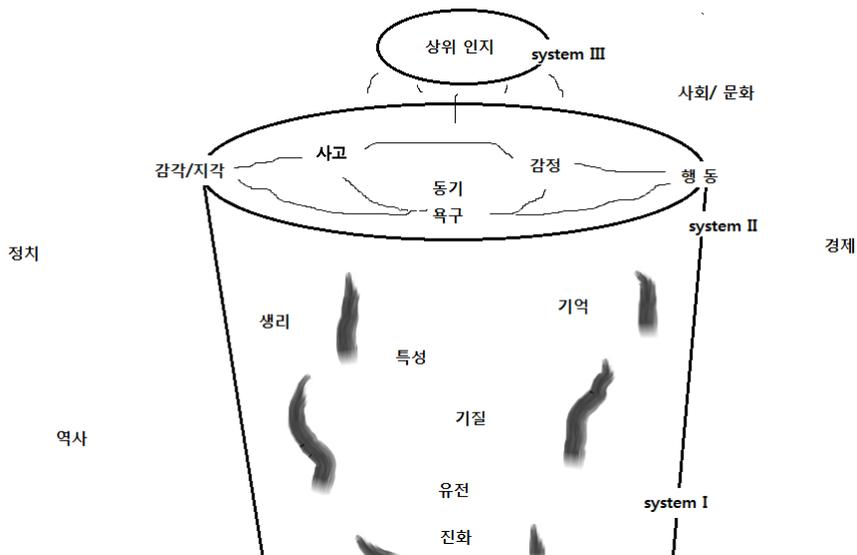


그림 3. 마음 모형(Maum model)의 성분과 관계

태로 유사한 주장이 제기된 바 있다(Carver, Johnson, & Joormann, 2009; Epstein, 1994; Metcalfe & Mischel, 1999; Smolensky, 1988; Starck & Deutsch, 2004). system III의 경우는 필자가 보기에 통합 체계론의 관점에서 system II와 구분해서 다루어야 할 필요성이 있다고 판단되어서 제안하는 체계다.

System I은 직관적 처리장치나 경험 체계로 병렬 혹은 연결주의적 처리과정을 사용하여 직관적인 문제해결이나 발견법 전략을 사용하는 특징이 있고, 주로 의식 밖에서 자동적으로 기능한다. 이는 진화와 유전의 영향을 크게 받고 기질(temperament)이나 특성(trait) 및 비의식 혹은 무의식적 자동 처리과정을 통해 주로 반영된다고 가정할 수 있다.

System II는 의식적이고 계열적인 처리장치로 노력이 요구되는 추론에 사용되고 지시 프로그램을 따른다. 우리가 이성적 마음이라고 하는 부분으로 전략적이고 탄력적이며 느리게 진행된다. 정신적 표상에 관한 연구에서도, system II가 명시적 지식에 해당한다면, System I은 암묵적 지식에 해당한다고 볼 수 있다. System II는 흔히 우리가 의식이나 전의식이라고 부르는 마음 부분에 해당한다. 그림 1의 자기조절 체계 성분과 관련시켜 본다면, 감각과 지각은 ‘입력 기능’에, 행동은 ‘출력 기능’에, 욕구와 동기는 ‘목표, 기준, 참조가’에, 인지는 ‘비교기’에 해당한다. 감정은 비교기에서의 입력과 목표(혹은 참조가) 사이의 괴리가 일정 범위를 넘었을 때 정보처리의 순서를 바꾸거나 에너지를 동원하는 성분으로 조망할 수 있다.

System III는, 그림 1에는 해당하는 성분이

없으나, 인간의 경우에 잘 발달해 있는 성찰 기능이라고 본다. 성찰이나 상위 인지는 자신의 사고, 감정, 동기, 행동 등을 한 걸음 떨어져 거리를 두고 바라보고 조절할 수 있는 역량이라 할 수 있다. 상위 인지는 마음에 대한 정보와 믿음, 그리고 인지 과정을 바라는 바대로 이끌기 위한 감찰(monitoring)과 조절(control) 전략이나 기술 성분에 해당한다.

필자는 system I이 주로 세포나 기관 등의 하위 위계 수준의 요구와 목표를 반영하고, system II는 유기체 수준의 목표를 주로 반영하며, system III는 집단이나 사회 나아가 국가나 생태계 등 상위 위계 체계의 목표를 반영하는 것으로 본다. 인간의 경우는, 타고난 생물적인 요구와 학습한 심리적 요구 외에도 사회나 생태계 혹은 우주 수준의 요구도 의식에 반영할 수 있도록 진화했다고 할 수 있다. System III가 성찰과 상위 인지 기능을 한다고 하여 반드시 도덕적으로 정당한 것만을 목표로 하지는 않는다. 그러나 상위 체계의 목표는 일반적으로 그 당시 사회의 도덕적 요구를 반영하는 경향이 높을 것으로 예측할 수 있다.

장희익(1998)은 잘 조직된 상위 체계에서는 주체적 의식 중심이 형성되어 이를 통해 스스로의 생존조건에 대한 여러 정보들을 통합 지휘하게 되고, 더불어 나라고 하는 자기정체성에 대한 의식이 발현한다고 보았다. 인간은 자신에 대한 반성적 사고를 할 수 있을 뿐만 아니라 집단이 지니는 집합적 지식을 활용하여 자신이 속해 있는 상위 체계의 전모, 사회나 우주의 상태에 대한 반성도 가능하게 되었다고 본다. 즉 인간 의식이 사회나 지구촌의 중추 신경계와

같은 역할을 할 수 있게 된 것이다(Damasio, 2003; Siegel, 2007 참조).

김교현(2008)은 마음챙김이 system III의 작동을 활발하게 조장한다고 본다. 즉, 자신의 고정관념과 현재 욕망으로부터 해방된 순수한 주의를 기움입에 따라 자신의 마음이 작동하는 과정과 그 내용(system II)을 적절한 거리를 두고 바라볼 수 있게 된다. 최근 Trope와 Liberman(2010)도 대상을 조망하는 다양한 심리적 거리(시간, 공간, 자아관여, 가상성 등)에 따라 자신의 활동을 다르게 해석하고 조절한다는 이론을 제안한다. 초점 대상을 조망하는 심리적 거리가 멀어질수록 그 활동은 더 추상적으로 해석되고 장기 목표를 추구하는 방식으로 행동이 조절된다. Fujita, Trope, Liberman 및 Levin-Sagi(2006)와 Trope와 Liberman(2010)의 해석 수준 이론(construal level theory)은 이런 점에서 앞서 언급한 Vallcher와 Wegner(1987)의 행동 식별 이론(action identification theory)과 유사하다.

System I의 진화와 유전에 바탕을 둔 생물적 요구를 넘어서서, system III는 사회와 생태계 등의 요구를 반영할 수 있어서 인간을 만물의 영장이라 할 만한 근거가 된다. System II를 통해 외현적 행동을 조절해서 환경을 변화시킨다는 점에서, system II를 실천자나 집사執事라 할 수 있다. 융합 연구나 인간에 대한 모든 개입의 최종 종착점은 system II와 III라 할 수 있으며, 심리학은 이런 이유로 융합 접근의 중심 축 역할을 할 수 있다고 본다.

인간 유기체를 둘러싸고 있는 환경은 물리적인 환경뿐만 아니라 재화와 서비스의 생산과

배분을 다루는 ‘경제 체계’와 사회적 권력의 생산과 배분을 다루는 ‘정치 체계’ 및 행동의 의미를 특정한 방식으로 구성하고 일상에 대처하는 관행을 제공 해주는 ‘사회문화 체계’ 등의 사회적 환경이 더욱 중요하다. 아울러, 유기체와 환경 모두 ‘역사성’을 지녀서 역사적인 맥락 속에서 연속성과 변화의 흐름을 이어간다고 생각할 수 있다.

마음 모형은 진화와 문화 및 일상생활의 영향과 개인의 고유한 성격(개인차)을 보다 직접적으로 감안하는 McAdams와 Pals(2006)의 다음 그림 4와 같은 마음 연결 모형으로 보다 풍부하게 상위 혹은 하위 체계들과 연결될 수 있다.

인간 본성은 진화의 산물이다. 진화적 적응 환경에서의 공유 경험을 통해서 인간의 본성이 형성되고 이는 5요인으로 대표되는 성향 특성과 문화에 영향을 주고 있다. Nettle(2007)이 언급하듯이, 환경 변화에 적응적인 형태가 세대 또는 개체마다 달라짐을 의미하는 방황 선택(fluctuating selection)의 결과로 5요인(big-five)과 같은 개인적 성향의 안정된 차이가 발생할 수 있다. 특성은 마음 모형의 system I에 해당한다.

특징적 적응은 동기, 목표, 계획, 가치, 자기도식, 의미 있는 타인들에 대한 표상, 및 발달 과제 등을 포함하며, 일상의 사회생태계와 직접적인 영향을 주고받는다. 이는 마음 모형의 system II에 가깝다고 할 수 있다. 특징적 적응은 일상생활의 요구들에 반응하여 활성화되고 그 요구들에 의해 조형된다. 중독의 현상학은 바로 특징적 적응의 문제라 할 수 있다.

한편, 의미 체계와 관행을 뜻하는 문화는 개

인이 자기 세계 속에서 의미와 정체성을 만들어가기 위해 구성하는 통합적 삶의 이야기에 강력한 영향을 미치며 특징적 적응에도 큰 영향력을 행사한다. 통합적 삶 이야기는 자기 자신 및 자신의 생활세계를 구성하고 창조해 나가는 것이며, 자신의 정체성에 해당한다. 나의 많은 부분들과 삶의 역사에 따른 변화가 삶의 이야기에 통합된다. 이는 system III와 밀접하게 관련된다고 볼 수 있고, 흔히 청년기 이후에 제대로 발달하기 시작하는 마음 성분이라 할 수 있다.

통합 체계론과 마음 모형에서 조망하는 중독 문제

끝으로 지금까지 논의한 통합 체계론과 마음 모형의 의미를 중독 문제라는 특정 사례에 적용시켰을 때 나타나는 함의를 간략하게 살펴보

려 한다.

중독은 “무엇에 과도하게 빠져서 생활의 균형이 깨어져 있다.” 라는 일상적 의미로도 사용되고, 특정한 정신 장애를 일컫는 전문 용어로도 사용되고 있다(예, 장차 출간될 DSM-V에 ‘중독 및 관련 장애’ 범주가 포함될 예정이다). 필자는 중독을 “자신이나 주위에 폐해를 초래해서 이를 조절하려 하지만 통제력을 잃고 만성적으로 부적응 행동을 반복하는 자기조절 실패 증후군”이라고 정의한다(김교현, 2002, 2006a, b, 2007; Albanese & Shaffer, 2012; Alquist & Baumeister, 2012 참조).

중독은 3C(갈망, 통제력 상실, 부작용에도 불구하고 계속되는 행동)로 알려져 있는 특징적 부적응의 형태로 드러나지만, 그 배경에는 성, 먹이, 육아, 공격, 호기, 성취, 권력, 유친, 친밀 등과 같이 인간 진화 역사에서 적응 가치를 높

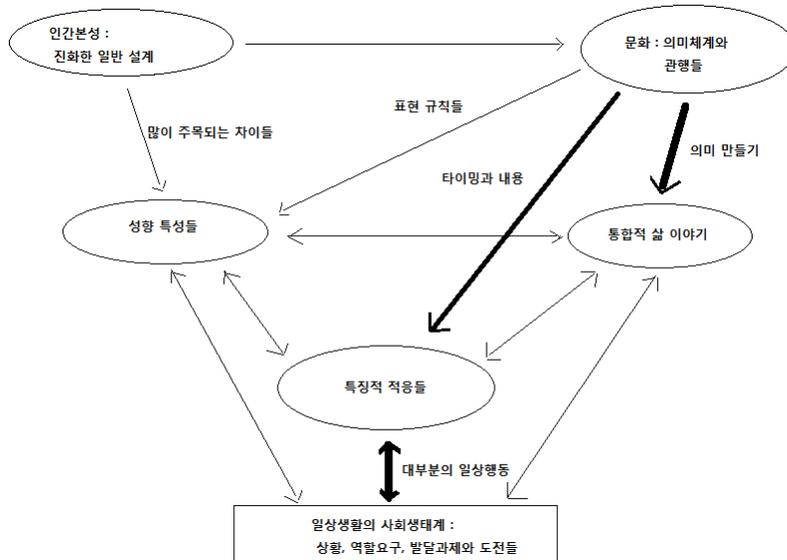


그림 4. 성격 통합과학을 위한 5가지 원칙(McAdams & Pals, 2006, p. 313에서) : 마음 연결 모형

여주었던 쾌락의 생리적 바탕과 학습기제가 깔려 있다. 중독에는 또한 문화와 개인의 삶 이야기가 진하게 녹아 있다. 술 마시기를 권하고 성과 게임과 상품의 소비를 조장하고 가족과 여가를 뒤로 한 채 일하기를 강요하는 사회문화 체계와 이웃과 연결되지 못하고 불신하며 고립된 생활을 선택하는 개인들의 대처 방식과 자기 삶의 이야기가 묻어난다. 중독의 현상학은 매우 다기다양하다.

중독의 원인 역시 다양한 수준에서 설명될 수 있다(김교현, 2007). 중독은 ‘뇌 보상 체계(brain reward system)의 조절 이탈과 반 보상 체계(anti-reward system)의 충원과 득세 및 이를 조절하는 전두엽 집행 기능의 약화’라는 뇌 질환이나 생리적 수준으로 설명할 수 있다. 중독은 ‘보상에 관한 학습과 기억기제의 문제’이며 ‘초기 불안정 애착 역사의 산물’이라는 심리적 수준의 설명으로도 잘 이해된다. 중독은 또한 ‘열악하고 가혹한 환경의 산물이며 이런 열악한 환경에 대한 미성숙한 대처 전략’이라는 사회적 수준으로도 의미 있게 설명된다. 아울러 중독은 영혼, 즉 삶의 의미 문제이기도 하다. 이런 설명방식들 중에서 어느 접근이나 설명이 더 근본적이고 유용하거나 타당한가?

맥락적 세상가설에서는 각각의 주장 모두가 타당하고 유용한 설명일 수 있으며, 어느 것이 더 근본적이지 않다고 제안한다. 유기적 세상가설에서는 위의 생물-심리-사회-영적 수준의 설명이 긴밀하게 상호 연관되어 있다고 주장한다. 각 위계 수준의 설명을 하나로 통합해서 활용할 수 있을 때 중독에 관한 전모가 더 잘 드러난다고 시사한다.

유기적 세상가설의 한 형태인 통합 체계론은 생물-심리-사회-영적 수준의 자기조절이 통합된 질서를 이탈할 때 장애(dis-order)가 발생하며, 중독도 이런 장애 중 하나라고 간주한다. 다양한 체계의 위계 수준에서 목표나 참조(혹은 기준)로부터의 이탈은 모두 심리적 수준의 마음으로 반영되며 이를 수정하려는 노력도 결국은 마음의 과정들을 거쳐 행동으로 드러나게 된다. 이런 점에서 심리학은 중독이라는 다양한 위계의 자기조절 실패를 이해하고 바로잡는 데 중심적 역할을 할 수밖에 없다. 이는 인간 개인의 중독 문제뿐만 아니라 사회나 국가 및 세계촌 수준의 중독 문제에서도 마찬가지다.

통합 체계론은 중독 문제의 예방이나 개선에서도 한두 가지의 배타적 접근만으로 제대로 효과를 볼 수 없다고 시사한다. 생물적 수준의 장애를 다루는 약물치료는 심리적 수준의 심리치료와 가족과 직장 및 지역사회를 감안하는 사회적 개입, 그리고 삶의 의미를 다루는 영적 개입과 잘 혼용이 될 때 비로소 잘 작동할 수 있다. 현재 한국사회에서 중독은 융합 접근을 기다리는 중요한 건강 문제 중 하나이며, 심리학은 융합 접근의 중심축이 될 수 있다.

참 고 문 헌

- 김교현 (1999). 전인적 건강과 시스템 이론. 사회과학논총, 10, 55-68. 충남대학교 사회과학연구소.
- 김교현 (2002). 심리학적 관점에서 본 중독. 한국심리학회지: 건강, 7(2), 159-179.
- 김교현 (2006a). 중독과 자기조절 : 인지신경과학적 접근. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 63-105.

- 김교현 (2006b). 도박행동의 자기조절모형 : 상식모형의 확장. *한국심리학회지: 건강*, 11(2), 243-274.
- 김교현 (2007). 중독, 그 미궁을 헤쳐가기. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 677-693.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. *한국심리학회지: 건강*, 13(2), 285-306.
- 김유신 (2012). 융합연구에 대한 과학철학적 접근. 융합연구, 왜 그리고 어떻게 할 것인가? 제 52회 한림심포지엄 자료집, 5-22.
- 장희익 (1998). 삶과 온생명 : 새 과학과 문화의 모색. 서울 : 솔출판사.
- Albanese, M., & Shaffer, H. J. (2012). Addiction : The genesis and evolution of an idea and its consequences. In H. J. Shaffer (Ed.), *Addiction syndrome handbook: vol. 1. Foundations, influences, and expressions of addiction*. (pp. 3-21). N. Y. : American Psychological Association.
- Alquist, J., & Baumeister, R. F. (2012). Self-control and addiction. In H. J. Shaffer (Ed.), *Addiction syndrome handbook: vol. 1. Foundations, influences, and expressions of addiction*. (pp. 165-174). N. Y. : American Psychological Association.
- Capra, W. B. (1966). *The web of life : A new scientific understanding of living systems*. N. Y. : Anchor Books/Doubleday.
- Carver, C. S., Johnson, S. L., & Joormann, J. (2009). Two-mode models of self-regulation as a tool for conceptualizing of the serotonergic system in normal behavior and diverse disorders. *Currents directions in Psychological Science*, 18, 195-199.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation : A control-theory approach to human behavior*. N. Y. : Springer-Verlag.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1990). Principles of self-regulation : Action and emotion. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition : Foundation of social behavior(vol. 2, pp. 3-52)*. N. Y. : Guilford.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. N. Y. : Cambridge University Press.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2002). Control processes and self-organization as complementary principles underlying behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 304-315.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2012). *Perspective on personality*. 7th Ed. N. Y. : Pearson.
- Damasio, A. (2003). *Looking for Spinoza : Joy, sorrow and the feeling brain*. N. Y. : Carlisle & Company.
- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49, 709-724.
- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N., & Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(3), 351-367.
- McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2006). A new big five : Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61, 204-217.
- Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay-gratification : Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106, 3-19.
- Miller, J. G. (1978). *Living systems*. N. Y. : McGraw-Hill.
- Nettle, D. (2007). *Personality : What makes you the way you are*. London : Oxford University Press.
- Pepper, C. S. (1942). *World hypotheses : A study in evidence*. Cambridge, England : Cambridge

- University Press.
- Powers, W. T. (1973). Behavior : The control of perception. *Science, 179*, 351-356.
- Schwartz, G. E. (1987). Personality and the unification of psychology and modern physics : A system approach. In J. Aronoff, A. I. Rabin and R. A. Zucker (Eds.), *The emergence of personality*, (pp. 217-254). N.Y. : Springer.
- Schwartz G. E., & Russek, L. G. (1997). The challenge of one medicine : Theories of eight world hypotheses. *Advances : The Journal of Mind-Body Medicine, 1*, 3-12.
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist, 54*, 559-562.
- Siegel. D. J. (2007). *The mindful brain : Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. N. Y. : W. W. Norton & Company.
- Smolensky, P. (1988). On the proper of treatment of connectionism. *Behavioral and Brain Sciences, 11*, 1-23.
- Starck, F., & Deutsch, R. (2004). Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Personality and Social Psychology Review, 8*, 220-247.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review, 110*, 403-431.
- Vallacher, R. R., & Wegner, D. M. (1987). What do people think they are doing? Action identification and human behavior. *Psychological Review, 94*, 3-15.
- von Bertalanffy, L. (1968). *General system theory*. N. Y. : Braziller.
- 원고접수일: 2013년 3월 4일
게재결정일: 2013년 4월 1일

New Horizons of Psychological Interventions in Health : Roles of Psychology and Maum Model in Convergence Approach

Kyo-Heon Kim
Department of Psychology,
Chungnam National University

I assert that psychology is a hub of convergence and positive approach which can be a promising problem solver for new challenges in Korea. Organismic (or systemic) World Hypothesis and Integrative System Theory are proposed as a frame for the understanding of convergence approach. Maum model is constructed in order to integrate and connect various kinds of theories in psychology. Implications are discussed in relation to the Integrative System Theory and Maum model when addictive problems are explained as a self-regulation failure syndrome.

Keywords: convergence and positive approach, Organismic World Hypothesis, Integrative System Theory, Maum model, system I, II, III, addiction