

자연환경을 통한 긍정심리학 정신의 구현: 긍정 경험*

이 승 훈†

중앙대학교 심리학과

본 개관논문은 긍정심리학 정신을 구현할 구체적인 방법을 생각해야 한다는 전제에서 출발하였다. 본 논문에서는 긍정심리학의 세 가지 근간 중 긍정 경험을 중점적으로 다루면서, 긍정 경험을 촉진시켜줄 수 있는 자연환경의 영향력에 주목하고자 한다. 자연환경을 통해 긍정 경험을 함으로써 긍정심리학의 취지를 구현할 수 있음을 문헌 개관을 통해 보여주고자 한다. 먼저 본 개관에서는 긍정 정서에 관한 대표적 이론인 확장 및 축적 이론과, 자연환경의 회복 효과에 대한 대표적 이론인 주의회복이론이 일맥상통함을 밝혔다. 이어서 경험적 연구들을 개관하여 확장 및 축적 이론의 중요한 개념인 원상복구 효과가 자연환경을 통해서도 일어날 수 있음을 보여주었다. 마지막으로, 몇몇 사례들을 개관하여 자연환경을 접하면 긍정적 의미 부여, 향유, 마음챙김, 몰입, 초월적 경험 등의 긍정 경험을 할 수 있음을 밝혔다. 이상의 개관을 통해서, 자연환경과 긍정 경험 간의 관계성을 실생활에 적용시키기 위해 일상 자연환경에 초점을 두고 연구할 필요가 있다는 결론을 도출하였다.

주요어 : 자연환경, 긍정심리학, 긍정 정서, 긍정 경험

* 이 논문은 2011년도 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음.
(NRF-2011-35C-B00573)

† 교신저자: 이승훈, 중앙대학교 심리학과, (156-756) 서울시 동작구 흑석로 84
Tel: 02-820-5124, E-mail: jonathanlee@netsgo.com

Seligman이 1998년 미국심리학회 회장으로 취임하면서 긍정심리학을 주장(Seligman, 1999)한 이래, 긍정심리학은 많은 발전을 해왔다. 긍정심리학은 주관적인 긍정 경험에 관한 연구, 개인의 긍정 성격에 관한 연구, 긍정 경험과 긍정 특질을 가능하게 하는 기관에 관한 연구라는 세 가지 관련된 주제에 초점을 맞추고 있다(Peterson, 2006/2010; Peterson & Seligman, 2004/2009; Seligman, 2002/2008; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 첫째, 긍정 경험은 긍정적인 주관적 경험, 긍정 정서, 긍정 상태라고도 불리며, 긍정심리학의 분야들 중 주관적 수준에 해당하는 분야다. 둘째, 긍정 성격은 긍정적인 개인 특성, 긍정 특질, 성격 강점이라고도 불리며, 개인적 수준에 해당하는 분야다. 셋째, 긍정 기관은 긍정 제도 혹은 긍정 체제라고도 불리며, 집단적 수준에 해당한다. 긍정적 특질을 발달시키고 발현할 수 있도록 촉진하고, 긍정적인 주관적 경험을 촉진시켜 주는 가족, 학교, 사업, 조직, 사회 등을 말한다. 긍정심리학을 떠받치고 있는 이 세 가지 기둥을 바탕으로 많은 연구가 이루어지고 있다.

Joseph과 Linley(2006/2009)는 응용 분야가 향후 긍정심리학의 주요 영역이 될 것으로 전망하였다. 즉, 긍정심리학을 어디에 어떻게 적용할 것인지, 그리고 어떤 방법을 통해 긍정심리학의 정신을 구현할 수 있는지가 중요해진다는 것이다. 이에 본 논문에서는 긍정심리학의 세 가지 근간 중 긍정 정서를 비롯한 긍정 경험을 중점적으로 다루면서 긍정 경험을 촉진시켜줄 수 있는 자연환경의 영향력에 주목하고자 한다. 즉, 자연환경을 통해 긍정 경험을 함으로써 긍정심리학의 취지를 구현할 수 있음을 여러 문헌들을 개관하여 보여주하고자

한다. 먼저 본 논문에서는 긍정 정서에 관한 대표적 이론인 확장 및 축적 이론과 자연환경의 심리적 회복효과에 대한 대표적 이론인 주의회복이론이 일맥상통함을 밝힌다. 이어서 경험적 연구들을 개관하여 확장 및 축적 이론의 중요한 개념인 원상복구 효과가 자연환경을 통해서도 일어날 수 있음을 보여줄 것이다. 마지막으로, 자연환경을 통하여 긍정적 의미 부여, 향유, 마음챙김, 몰입, 초월적 경험 등의 긍정 경험을 할 수 있음을 보여줄 것이다. 최종적으로는 자연환경과 긍정 경험 간의 관계성을 실생활에 적용시키기 위해 어떤 점에 초점을 두고 연구해야 할 것인지에 대해 결론을 도출할 것이다.

긍정 정서의 확장 및 축적 이론과 주의회복이론

Fredrickson(1998, 2001)은 긍정 정서의 확장 및 축적 이론(broaden-and-build theory of positive emotions)을 통해 긍정 정서가 부정 정서와는 다른 적응적 기능을 한다고 주장하였다. 부정 정서는 특수한 방식으로만 행동(예, 화가 났을 때 공격하기, 두려울 때 도망가기)하게 함으로써 개인의 일시적인 사고-행동 목록을 좁게 만든다. 반면, 긍정 정서는 개인의 사고-행동 목록을 확장(broaden)해주어 동원할 수 있는 인지 및 행동의 범위가 넓어진다. 확장 및 축적 이론에서는 수많은 단기적 확장 경험에서 얻어진 이득이 축적(build)되어, 긍정 정서의 장기적 효과가 발생한다고 가정한다(Kok, Catalino & Fredrickson, 2008/2011). 즉, 긍정 정서로 인해 단기적으로 사고-행동 목록이 확장되는 경험을 많이 하게 되면 개인의 신체적, 지적, 사

회적, 심리적 자원들이 장기적으로 축적된다
는 것이다.

주의회복이론으로 본 확장 효과

Fredrickson(1998)은 긍정 정서의 확장 및 축적 이론을 경험적으로 지지하는 증거들을 요약하였는데, 특히 사고-행동 목록 확장과 관련해서는 주의(attention), 인지(cognition), 행동(action) 범위의 확장으로 나누어 설명하고 있다. 이 중 주의와 관련해서는 여러 선행 연구들을 검토한 뒤, 부정 정서를 겪으면 주의 범위가 좁아지고 긍정 정서를 겪으면 주의 범위가 확대된다고 결론 내렸다. Fredrickson과 Branigan(2005)은 대학생 참가자들에게 긍정 정서를 유발하는 비디오 2종(재미 혹은 편안함), 부정 정서를 유발하는 비디오 2종(분노 혹은 불안), 중립 정서를 유발하는 비디오 1종 중 하나를 보여주었다. 실험 결과, 긍정 정서가 중립 정서에 비해 주의 범위와 사고-행동 목록을 더 넓게 확장시켜 준 것으로 나타났다.

긍정 정서로 인한 주의 범위의 확장은 자연 환경과 결부시키기에 매우 적합하다. 이를 특히 잘 보여주는 것이 주의회복이론(attention restoration theory; ART)(Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995)이다. 주의회복이론은 자연환경의 여러 혜택을 설명해주는 대표적인 이론 중 하나다. 주의회복이론은 두 가지 주의, 즉 지향적 주의(directed attention)와 불수의적 주의(involuntary attention)에 입각한 이론이다. 두 가지 주의 중 일상생활에서 주로 많이 사용하게 되는 주의 방식이 지향적 주의다. 지향적 주의를 경쟁자극이나 분산자극을 억제하면서 특정 정보에 주의를 집중하기 위한 정신적 노력을 많이 기울여야 하는 주의 방식을 말한다.

일상생활 속 소음, 시각 공해와 같은 물리적 환경 자극뿐만 아니라, 내 생활에 끼어드는 각종 방해요소들, 각종 근심 및 걱정들을 비롯한 부정적 정서 등이 모두 경쟁자극이나 분산자극이 될 수 있다. 이 경쟁/분산자극들을 모두 처리하려면 본인에게 필요한 정보를 제대로 처리할 수 없기 때문에 이들 자극을 억제하기 위한 정신적 노력을 기울여야 하는 것이다.

이처럼 지향적 주의를 불필요한 자극을 억제하고 필요한 자극에는 집중하는 일을 같이 해야 하기 때문에 주의 용량에 부담을 줄 수 밖에 없다. 그리고 주의용량은 무한하지 않고 사용함에 따라 소진된다. 따라서 지향적 주의를 오래 하게 되면 지향적 주의의 용량이 줄어들며, 이 상태를 지향적 주의피로(directed attention fatigue)라 한다. 주의피로가 발생하면 일상생활에서 효과적으로 기능하지 못 하게 된다는 것이 Kaplan과 Kaplan의 주장이다. 즉, 과제수행 및 문제해결 능력이 떨어지고, 실수나 사고가 일어날 가능성이 높아지며, 불필요하게 위험을 감수하려는 경향이 생긴다. 또한 성급함, 충동성, 짜증, 흥분 등이 나타날 수 있다. 주의피로와 이로 인한 부작용은 부정적 정서로 인해 주의 범위가 좁아지고, 이로 인해 사고-행동 목록이 좁아진 것(Fredrickson, 2001)과 일맥상통한다고 할 수 있다.

주의회복이론에서는 정신적 노력이 크게 들지 않는 불수의적 주의를 활용하면 주의피로로 인한 폐해를 극복할 수 있다고 본다. 매혹적(fascinating) 요소, 특히 매혹적이면서도 부드러운(soft fascinating) 요소를 갖춘 환경 속에 있는 것이 불수의적 주의를 활용하는 한 가지 방법이 될 수 있다. 즉, 특정 환경이 매혹적인 요소를 많이 갖추고 있을 경우 정신적 노력을

크게 기울이지 않아도 자연스럽게 시선이 가게 되고(불수의적 주의), 따라서 지향적 주의를 많이 동원하지 않아도 되기 때문에 그 환경을 접하는 동안 지향적 주위가 회복된다는 것이다. 주의회복이론에서는 이러한 회복을 가능하게 해주는 환경을 ‘회복환경(restorative environment)’이라 부른다.

도시환경과 자연환경은 주의회복이론의 취지에 비추어 볼 때 큰 차이를 보인다. 도시환경은 저절로 시선이 가는 ‘매혹적’인 풍경이 자연환경에 비해 상대적으로 적은 반면, 삭막한 건물, 무질서한 간판 등의 시각적 공해를 비롯하여 소음과 같은 각종 배경스트레스원(ambient stressors)들로 넘쳐난다. 도시인들은 이러한 수많은 경쟁자극들 중에서 필요한 자극만 선별하여 처리를 해야 한다. 따라서, 도시환경은 지향적 주의 용량을 만성적으로 소진시키는 대표적 환경이라고 할 수 있다. 반면 숲과 같은 자연환경은 매혹적인 요소들을 많이 갖추고 있기 때문에 정신적 노력을 많이 기울이지 않고도 쉽게 주의를 기울일 수 있으며, 이것이 바로 불수의적 주의인 것이다. 따라서 자연환경을 접할 때는 불수의적 주의를 활용하는 동안 지향적 주위가 쉴 수 있게 되면서 지향적 주의 용량이 회복될 수 있게 된다. 주의회복이론의 가장 핵심적인 개념인 회복환경과 가장 가까운 환경은 자연환경이라고 결론 내릴 수 있겠다.

자연환경이 도시환경에 비해 회복환경적 특성을 더 많이 보유하는 경향이 있음을 경험적으로 입증한 연구들도 있다. Herzog, Maguire & Nebel(2003)은 대학생 참가자들을 대상으로 도시환경 사진 35장과 자연환경(들판이나 숲 경관) 사진 35장을 보여주었다. 그리고 각 사진 속 경관이 회복환경의 각 구성요소(벗어남

Being Away; 넓이감 Extent; 매혹감 Fascination; 적합성 Compatibility)들을 어느 정도로 충족시키지에 대해서 구성요소별로 5점 척도 상에 평정하게 하였다. 그 결과, 자연환경이 도시환경보다 일관되게 회복환경의 구성요소들을 많이 가지고 있는 것으로 나타났다.

또한 이승훈(2011)의 연구에서는 대학생 참가자들에게 전자우편으로 경관사진 30장을 발송하였다. 경관사진 30장은 도시, 옥상정원, 숲 각 10장씩으로 구성되어 있었다. 도시 경관 사진은 자연환경적 요소가 전혀 들어가지 않고 인공적인 경관만 등장하는 사진들이었다. 옥상정원 경관 사진은 주변의 건물과 같은 도시환경적 요소와, 옥상에 식재한 식물과 같은 자연환경적 요소가 모두 들어간 사진들이었다. 숲 경관 사진은 도시환경적 요소가 전혀 들어가지 않고 숲만 등장하였다. 참가자는 각자 전자우편을 개봉하여 컴퓨터 모니터 상에서 경관사진 30장을 보았으며, 경관사진 1장 당 질문지 1회분(회복환경지각척도 단측판, 주의회복척도, 초월적 경험 척도)씩을 작성하였다. 도시, 옥상정원, 숲 경관사진에 대해서 회복환경 지각척도 점수 총평균을 산출한 결과, 숲 > 옥상정원 > 도시의 순서로 나타났다. 이 총평균에 대해 도시/옥상정원/숲 간 대응표본 t 검증을 해본 결과, 세 경관 간의 차이는 모두 유의했으며 특히 옥상정원과 도시 간, 그리고 숲과 도시 간에 차이가 크게 나타났다. 반면 숲과 옥상정원 간에는 차이가 가장 적게 나타났다. 도시적 요소가 우세한 환경보다 자연적 요소가 우세한 환경에서 회복환경적 특성이 더 많이 나타난다는 점이 입증된 것이다.

위의 두 연구는 특정 경관이 회복환경의 구성요소를 얼마나 많이 가지고 있는지를 묻는 방법으로 자연환경과 주의회복과의 관련성을

밝힌 것이다. 반면 참가자에게 주의회복척도나 주의능력 측정검사를 실시하여 주의 용량의 회복 여부를 실제로 검증한 경우도 있다. 앞서 언급한 이승훈(2011)의 연구에서는 참가자들이 주의회복척도도 평정하였는데, 사진 속 장면이 있을 경우 주의회복이 어느 정도로 이루어질지를 알아보기 위해서였다. 결과의 패턴은 회복환경 점수와 동일하게 나타났다. 즉, 도시적 요소가 우세한 환경보다 자연적 요소가 우세한 환경에서 참가자들이 자신의 주의능력이 더 잘 회복될 것이라 기대한 것이다.

Herzog, Black, Fountaine & Knotts(1997)는 대학생들에게 자연환경(들판이나 숲 경관), 스포츠/오락 환경(예: 볼링장, 영화관, 자동차 경주장 등), 도시환경(사람들이 오가고 차가 막히는 도로) 사진을 각각 16장씩 보여주었다. 그리고 각 경관 사진에 대해 주의회복이 얼마나 잘 이루어질 수 있겠는지를 5점 척도 상에 평정하게 하였다. 그 결과, 자연환경 > 스포츠/오락 환경 > 도시환경의 순으로 주의회복이 잘 이루어질 것으로 평정함으로써 자연환경을 접한 사람들의 주의 용량이 더 잘 회복되는 경향이 있음을 보여주었다.

Tennessen과 Cimprich(1995)의 연구는 사진이 아닌, 실제 풍경이 주의 능력 회복에 미치는 영향을 검증한 경우이다. 이들은 기숙사 거주 대학생들을 대상으로 창문 밖 풍경이 주의에 미치는 영향을 연구하였다. 참가자의 방에서 내다보이는 창문 밖 풍경을 사진으로 촬영한 후 이 사진들을 분석하여 자연환경 및 인공환경적 요소의 포함 정도에 따라 대학생들을 네 범주로 구분하였다. 즉, 인간의 손길이 가지 않고 나무, 풀, 덩굴, 호수 등이 등장할 경우(all natural view), 도로나 주차장 같은 인공적

요소가 등장하면서 자연적 요소가 대부분을 차지할 경우(mostly natural view), 건물, 도로, 주차장 등 인공적 요소가 대부분을 차지하면서 나무, 덩굴, 잔디 등 자연적 요소가 일부 나타날 경우(mostly built view), 다른 건물로 전망이 막혀 있거나 도로 및 건물만 등장하는 등 자연적 요소가 나타나지 않는 경우(all built view)로 구분하였다. 그리고 숫자의우기, 바퀴 쓰기 등과 같은 각종 주의능력 측정검사를 실시하였다. 그 결과, 창 밖으로 자연환경적 요소가 더 많이 보이는 방에 거주할수록 주의능력 점수가 더 높았다.

주의회복이론으로 본 축적 효과

지금까지의 논의 내용은 주의회복이론의 관점에서 볼 때 자연환경이 도시환경에 비해 더 쉽게 주의 용량을 회복시켜줄 수 있다는 것이었다. 이것은 긍정 정서의 확장 및 축적 이론에서 볼 때 긍정 정서로 인한 사고·행동 목록의 ‘확장’과 일맥상통하며, 특히 그 중에서도 주의 범위의 확대와 관련이 깊다. 앞서 긍정 정서로 인해 단기적으로 사고·행동 목록이 확장되는 경험을 많이 하게 되면 개인의 신체적, 지적, 사회적, 심리적 자원들이 장기적으로 ‘축적’된다고 하였다. 만일 자연환경을 접함으로써 단기적으로 주의회복이 되고, 이로 인해 장기적으로 여러 긍정적 효과를 얻는다면 축적과 일맥상통한다고 말할 수 있을 것이다.

우선 예로 들 수 있는 것이 주의력결핍장애와 같은 임상적인 문제를 해결하는 데 자연환경이 도움이 된 사례이다. 자연환경을 통해 단기적으로 주의 용량을 회복시키는 과정이 계속 반복될 경우 주의력결핍장애 증상을 장기적으로 완화시킬 수 있을 것이기 때문이다.

Wells(2000)는 재배치(relocation) 프로그램에 따라 이사를 한 도시 저소득층 가정의 어린이들을 대상으로 주거환경에서의 자연환경 노출이 인지 기능에 미치는 영향을 연구하였다. 연구자가 가정을 방문하여 해당 아동의 어머니와 대화하며 주의력결핍장애 평가척도를 작성하는 동안, 연구보조자는 해당 가정이 자연환경적 요소를 얼마나 많이 가지고 있는지를 평정하였다. 이 두 가지 측정은 이사 전의 집과 이사 후의 집에서 각각 한 번씩 이루어졌다. 이사 후의 주의능력을 기준변인으로 하여 회귀분석한 결과, 이사 전 주의능력의 설명량(50%)을 통제된 상태에서도 자연환경이 변량의 19%를 추가로 설명한 것으로 나타났다. 즉, 이사 전에 비해 이사 후 가정 내 자연환경적 요소가 많이 늘어날수록 아동의 인지적 기능 수준도 이사 후 높아지는 경향이 있었다.

주의력결핍장애 아동을 대상으로 한 Taylor, Kuo & Sullivan(2001)의 연구에서는 주의력결핍장애 아동을 둔 부모들을 대상으로 아이의 방과후 활동과 주말 활동에 대해 질문하였는데, ‘아이가 특정 활동을 하고난 뒤 증상이 호전 [혹은 악화]되었다면 그것은 어떤 활동이었는지’를 물었다. 여기서 나온 답변들을 토대로 자연환경에서 상대적으로 하기 쉬운 활동(‘Green’: 캠핑, 낚시, 축구 등), 자연환경에서 상대적으로 하기 어려운 활동(‘Not Green’: 비디오 게임, TV시청, 숙제하기 등), 어느 환경에서 하는지가 분명치 않은 활동(‘Ambiguous’: 인라인 스케이트 등)으로 분류하였다. 분석 결과, 자연환경에서의 활동은 증상이 호전되는데 도움이 되었다고 응답한 백분율이 85%를 차지한 반면 나머지 두 활동은 56%(‘Ambiguous’)와 43%(‘Not Green’)에 그쳤다. 이어서 부모들에게 방과 후 활동 및 주말 활동

목록을 보여주고, 이 활동을 하고나면 아이의 주의력결핍 증상에 어떤 영향을 미칠지를 5점 척도로 평정하도록 하였다. 제시한 활동 목록은 실내환경, 인공 야외환경(주차장, 도심 변화 등), 자연적 요소가 풍부한 야외환경(공원, 농장 등)의 세 가지로 분류할 수 있었다. 반복측정 변량분석을 한 결과, 자연적 요소가 풍부한 야외환경이 나머지 두 환경보다 유의하게 더 높은 평가를 받았다. 또한 아이의 평소 놀이 환경에 자연환경적 요소가 어느 정도로 포함되어 있는지(예: 집 뜰에 나무의 수, 잔디의 양 등)를 5점 척도로 측정하고 증상의 심각도와와의 관계성을 알아본 결과, 아동의 일상 환경에 자연환경적 요소가 많을수록 주의력결핍 증상의 심각도가 줄어든 것으로 나타났다.

경로분석이나 매개분석을 활용하면 자연환경이 지향적 주의를 회복시키고 이 향상된 주의능력으로 인해 2차적으로 긍정적인 효과를 내는 과정을 검증하는 데 도움이 된다. 이승훈(2007a, 2007b)은 자연환경을 통하여 지향적 주의를 회복함으로써 정서에 긍정적인 영향을 미치게 되는 과정을 경로분석으로 검증하였다. 특히 이들 연구에서는 자연환경을 ‘녹시율(綠視率)’이라는 지표로 변인화하였는데, ‘일정 지점에서 서 있는 사람의 시계(視界) 내에서 식물의 잎이 접하고 있는 비율’을 말한다(조용현, 2003). 도시인이 일상 속에서 식물의 잎을 얼마나 많이 볼 수 있는지를 나타내는 체감 녹지량 지표인 것이다. 특히 이승훈(2007a)의 연구에서는 ‘녹시율 → 회복환경’ 경로와 ‘회복환경 → 정서’ 경로가 유의미했고, 녹시율과 정서와의 관계에서는 간접효과만이 존재한 것으로 나타났다. 즉, 일상 속에서 식물의 잎을 많이 볼수록 지향적 주의가 회복되고 이로 인

해 정서에 긍정적 영향을 미치는 경로가 밝혀진 것이다. 후속 연구(이승훈, 2007b)에서는 이러한 경로가 자신이 거주하는 집을 제외한 맥락에서 유효하게 작동한다는 점을 추가로 밝히기도 하였다.

Kuo(2001)는 매개분석을 활용하여 저소득층 주거지의 근린자연환경이 주민들의 주의능력 회복을 통해 각종 빈곤문제 대처능력을 향상시키는 과정을 검증하였다. Kuo는 시카고 도심 저소득층 지역에서 공공주택 건물 18개소를 선정하고 각 건물 당 16개 시점에서 주변 경관사진을 촬영하였다. 이 경관사진들을 원예학 전공 학생들이 평정하여 18개 건물을 나무와 풀이 적게 보이는 건물(barren) 7개소와 많이 보이는 건물(green) 11개소로 나누었다. 이어 공공주택 주민들을 대상으로 구조화 면 접을 실시하여 주의능력(숫자 거꾸로 따라 외우기 Digit Span Backwards 검사)과 빈곤 대처의 효율성을 평가하였다. 그 결과, 나무와 풀이 많이 보이는 건물에 거주하는 주민들일수록 주의능력이 뛰어났으며, 빈곤에서 비롯되는 각종 문제에도 효율적으로 잘 대처했다. 그리고 매개분석을 한 결과, 녹지를 많이 접함으로써 주의능력이 향상되어 빈곤문제에 효율적으로 잘 대처한 것으로 나타났다.

Kuo와 Sullivan(2001)의 연구는 최종변인이 빈곤문제 대처가 아닌 ‘공격성과 폭력’이라는 점만 다를 뿐 장소, 주민, 연구방법, 통계기법 등이 Kuo(2001)과 동일한 연구였다. 이 연구에서도 나무와 풀이 많이 보이는 건물에 거주하는 주민들일수록 주의능력이 뛰어났으며, 공격성과 폭력도 적게 보였다. 그리고 매개분석을 한 결과, 녹지를 많이 접함으로써 주의능력이 향상되어 공격성과 폭력을 적게 보인 것으로 나타났다. 이처럼 자연환경을 접함으로써

단기적인 주의능력이 향상되면 여러 가지 방법으로 장기적인 긍정적 효과를 초래할 가능성이 있는 것이다.

결국 확장 및 축적 이론에서 긍정 정서로 인해 사고-행동 목록이 확장되고 그 중에서도 주의 범위가 확대되는 현상과, 주의회복이론에서 자연환경이 회복환경으로 기능하여 주의 용량이 회복되는 것은 일맥상통한다고 볼 수 있다. 또한 긍정 정서로 인해 확장된 사고-행동 목록(주의 범위 확대)이 개인적 자원들을 축적해주는 것은, 자연환경으로 인해 주의 용량이 회복되어 다른 여러 부분에서의 회복 및 치유 효과로 나타나는 것과 유사하다고 할 수 있다.

자연환경의 원상복구 효과

확장 및 축적 모델의 내용대로 긍정 정서가 개인의 일시적인 사고-행동 목록을 확장시켜 준다면, 사고-행동 목록의 범위를 좁게 만드는 부정 정서로 인해 유해한 영향이 발생할 경우 긍정 정서는 이에 대한 효과적인 해독제 기능을 할 수 있을 것이다(Fredrickson, 1998). 즉, 긍정 정서는 부정 정서나 스트레스의 신체적, 심리적 후유증으로부터 안정된 평정상태로의 회복을 돕는다(권석만, 2008). 이를 긍정 정서의 원상복구 효과(undoing effect)라 한다.

Fredrickson과 동료 연구자들은 심혈관계 반응 지표를 활용하여 긍정 정서의 원상복구 효과를 경험적으로 연구한 바 있다. Fredrickson과 Levenson(1998)은 부정 정서로 인해 심혈관계 반응성이 높아졌을 때 긍정 정서 경험을 통해 신속하게 회복될 수 있는지를 연구하였다. 먼저 모든 참가자들이 공포를 유발하는 영화를

공통적으로 본 후 두 번째 영화를 보았는데, 두 번째 영화의 내용은 네 가지(편안한 / 재미있는 / 중성적 / 슬픈) 중 하나로 무선택당되었다. 이 과정 동안 각종 심혈관 활동 지표들을 측정해 본 결과, 중립적 내용과 슬픈 내용의 영화를 본 참가자들에 비해 긍정적인(편안한 / 재미있는) 내용을 본 참가자들이 영화 보기 전의 심혈관 활동 수준으로 더 빨리 회복된 것으로 나타났다. Fredrickson, Mancuso, Branigan & Tugade(2000)의 연구에서는 불안을 유발하는 영화를 먼저 보여주고 Fredrickson과 Levenson(1998)과 비슷한 절차를 진행하였는데, 역시 유사한 결과가 나왔다.

이 결과들을 확장 및 축적 이론에 따라 다음과 같이 해석할 수 있다. 부정 정서로 인해 사고-행동 목록이 좁아지면 신체가 특정 행동을 준비할 수 있는 방향으로 심혈관 반응성이 나타난다. 반면, 긍정 정서로 인해 사고-행동 목록이 확장되면, 이 확장된 사고-행동 목록이 부정 정서로 인한 심혈관계 후유증을 원상복구해 준다는 것이다(Tugade & Fredrickson, 2004).

Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Zelson(1991)은 Fredrickson과 Levenson(1998), 그리고 Fredrickson 등(2000)보다 앞선 시기에 실험 설계 면에서 거의 비슷한 연구를 발표한 바 있다. Ulrich 등(1991)은 대학생 참가자들에게 목공소에서 일어나는 안전사고에 관한 동영상을 보여주어 스트레스를 유발한 뒤 자연환경이나 도시환경이 담긴 동영상을 보여주었다. 자연환경 동영상으로는 나무 등의 식물이 주로 등장하는 장면(Nature - Vegetation)이나 나무와 개울이 주로 등장하는 장면(Nature - Water)을 보여주었다. 도시환경 동영상으로는 자동차가 많이 다니거나(Urban - Heavy traffic)

적게 다니는 도로(Urban - Light traffic), 보행자가 많은 쇼핑몰(Urban - Many pedestrians)이나 적은 쇼핑몰(Urban - Few pedestrians) 장면을 보여주었다. 각종 정신생리적 지표(심박수, 혈압, 전기피부반응, 근전도 등)들을 함께 측정하였는데, 총 세 차례, 즉 스트레스 동영상을 보기 전과 후, 그리고 자연이나 도시 동영상을 보고난 후에 측정이 이루어졌다. 그 결과 도시 환경보다 자연환경 동영상을 본 참가자들이 더 빨리 회복되는 것으로 나타났다.

Fredrickson은 Ulrich 등(1991)의 연구가 자연 경관을 담은 필름으로 긍정 정서를 유발하여 심혈관계 후유증을 원상복구시킨 사례라고 평가하면서(Fredrickson, 2000, p. 10), 자신의 연구(Fredrickson & Levenson, 1998; Fredrickson et al., 2000)와 유사하다고 지적하였다. Fredrickson 자신도 들판, 개울, 산이 등장하는 필름('Nature' 조건으로 명명)을 긍정 정서 유발 자극으로 사용하여(Fredrickson & Branigan, 2005, p. 319) 긍정 정서가 주의 범위와 사고-행동 목록을 확장해준다는 가설을 검증한 바 있다. 이는 자연환경을 통해 원상복구 효과를 얻을 수 있음을 확장 및 축적 이론의 창시자인 Fredrickson이 인정한 것으로 볼 수 있다.

정신생리적 측정기법을 동원하여 자연환경의 원상복구 효과를 시사해 준 연구들은 Ulrich 등(1991) 외에도 상당수 찾아볼 수 있다. Parsons, Tassinari, Ulrich, Hebl & Grossman-Alexander(1998)는 대학생 참가자들에게 목공소 안전사고에 관한 동영상을 보여주거나 계산 문제(Paced Auditory Serial Addition Test; PASAT)를 풀게 하여 스트레스를 유발하였다. 다음 단계에서 동영상을 보여주었는데, 모두 운전하면서 보게 되는 도로경관을 시뮬레이션한 영상들이었다. 동영상은 나무를 비롯한 식물

이 주로 등장하는 도로(Forest/Rural), 상업용 건물, 소유권 표시, 간판 등이 주로 등장하는 도로(Urban), 골프장 코스를 따라 찍은 동영상으로 상당수의 식물이 등장하는 도로(Golf), 상당수의 식물이 등장하면서 상업용 건물 등의 인공적 요소도 같이 등장하는 도로(Mixed)로 총 네 가지 종류가 있었으며, 각 참가자들은 이 중 하나를 보았다. 실험 과정 동안 각종 정신생리적 지표들(피부전도, 안전도(眼電圖), 안면근전도, 심박수, 혈압)을 함께 측정하였다. 그 결과, 자연환경적 요소가 주로 등장하는 동영상을 본 참가자들이 스트레스에서 더 빨리 회복된 것으로 나타났다.

Hartig, Evans, Jamner, Davis & Gärling(2003)의 연구에서는 대학생 참가자들을 ‘자연환경’ 조건과 ‘도시환경’ 조건으로 나누고 확장기 혈압과 수축기 혈압을 측정하였다. ‘자연환경’ 조건 참가자들은 나무가 내다보이는 방 안에 앉아 있다가 이후 자연보호지역을 산책하였고, ‘도시환경’ 조건의 참가자들은 전망이 불가능한 방 안에 앉아 있다가 이후 도시지역을 산책하였다. 그 결과, ‘자연환경’ 조건 참가자들의 혈압이 ‘도시환경’ 조건에 비해 더 낮게 나타났다. Laumann, Gärling & Stenmark(2003)의 연구에서는 여대생들을 대상으로 자연환경이 담긴 동영상이나 도시환경이 담긴 동영상을 보여주고 심박동간격(inter-beat intervals)을 측정하였다. 이들 동영상은 실제로 길을 걸어가면서 보게 되는 상황을 촬영한 것이 특징이었다. 그 결과, 도시환경보다 자연환경이 담긴 동영상을 시청한 여대생들의 심박동간격이 더 길어진 것으로 나타났다.

자연환경의 원상복구 효과는 앞서 언급한 주의회복이론의 관점으로도 설명할 수 있다. 지향적 주의피로는 스트레스 상황에서도 나타

날 수 있기 때문이다. 스트레스 상황에서 효과적으로 기능하기 위해서는 지향적 주의 능력이 필수적인데, 정신적 노력을 계속 기울여서 지향적 주의를 유지하다보면 지향적 주의 피로가 나타나기 쉽다(Cimprich, 1998; Kaplan & Peterson, 1993; Lepore & Evans, 1996). 이 피로로 인해 상황에 대처하는 능력이 떨어지고 디스트레스 수준이 높아질 수 있는 것이다. 이때 회복환경적 요소를 많이 보유하고 있는 자연환경을 접함으로써 지향적 주의가 회복된다면 이는 확장 및 축적 이론의 관점에서 볼 때 주의 범위가 확장되어 사고-행동 목록이 확장되는 것으로 해석할 수 있다. 따라서 스트레스로 인한 부정적 영향이 원상복구 된다고 볼 수 있는 것이다. 각종 스트레스 관련 문헌에서는 이에 대해 스트레스의 부정적 영향을 “완화” 혹은 “완충”(buffer)한다고 표현해왔고, 변량분석이나 회귀분석 등의 통계기법을 통해 상호작용 효과를 보는 방식으로 검증해왔다. Wells와 Evans(2003), 그리고 이승훈과 현명호(2004)의 연구가 바로 그런 사례이다.

Wells와 Evans(2003)는 시골에 사는 3 ~ 5학년 아동들을 대상으로 주거환경 중 자연환경의 비중, 스트레스 사건, 심리적 안녕감을 측정 후 심리적 안녕감을 기준변인으로 한 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 집 근처에 자연환경이 많을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타나 자연환경의 주효과를 확인할 수 있었다. 또한 자연환경과 스트레스 간의 상호작용 효과도 확인할 수 있었다. 즉, 자연환경 노출 수준이 높을 때와 낮을 때의 심리적 안녕감 수준 차이는 스트레스 수준이 높은 아동들에게서 특히 두드러지게 나타났다. 스트레스 수준이 높더라도 집 근처에 자연환경이 많을수록 스트레스 사건이 심리적 안녕

감에 부정적 영향을 적게 미치는 완화효과가 나타났던 것이다.

이승훈과 현명호(2004)는 대학생 참가자들에게 “지금 자신의 주변환경에 대한 느낌을 작성해주세요”라는 휴대전화 문자메시지를 하루 동안 7회 전송하였다. 참가자들은 메시지를 받은 그 순간마다 자연-도시 척도를 작성하여 자신의 주변 환경이 자연환경적 특성을 어느 정도로 가지고 있는지 평정하였다. 문자 전송 7회가 끝난 뒤 “나머지 척도를 모두 작성해주세요”라는 문자메시지를 마지막으로 전송하였고, 참가자들은 하루 동안의 스트레스(생활환경조사 질문지, 일상적 스트레스 척도)와 심리적 안녕감(정적 정동과 부정적 정동 목록, CES-D, Beck의 불안질문지, 신체적 증상 질문지)을 평정하였다. 회귀분석 결과, 자연환경적 요소를 갖춘 환경을 많이 접할수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타나 자연환경의 주효과가 있었다. 또한, 자연환경이 스트레스의 부정적 영향을 완화시켜주는 것으로 나타나 자연환경과 스트레스 간의 상호작용도 확인할 수 있었다. 즉, 자연환경에 많이 노출된 사람이 적게 노출된 사람에 비해 심리적 안녕감 수준이 더 높은 경향이 있었으며, 이 차이는 스트레스 수준이 높을 때 특히 두드러지게 나타나는 경향을 보였다.

자연환경을 통한 긍정 경험

일상 자연환경에 긍정적 의미 부여하기

대처 이론의 권위자인 Folkman(1997)은 에이즈 환자를 간병하는 파트너들을 대상으로 중 단연구를 실시하면서 이들에게서 나타나는 심

리 상태를 연구하였는데, 예상치 못한 결과를 얻었다. 참가자들이 에이즈 환자를 간병하고 환자와 사별하는 과정에서 긍정적 심리 상태와 긍정적 정서를 예상 외로 많이 보고했던 것이다. 이들이 보고한 긍정적 심리 상태 및 정서 점수는 부정적 심리 상태 및 정서 점수와 큰 차이가 없거나 오히려 더 높은 경우도 있었다. 또한 사별을 전후하여 긍정 점수가 떨어지더라도 어느 정도 기간이 경과하고 나면 다시 회복되는 모습을 보였다. 이렇게 지속적으로 이어지는 강한 스트레스 상황에서도 긍정적인 심리 상태와 부정적인 심리 상태가 같이 발생하는 것으로 나타나자, Folkman은 기존의 대처 이론이 부정적 심리 상태를 관리하거나 감소시키는 대처 과정에 치중해왔다고 지적하였다.

이에 Folkman(1997)은 긍정적 심리 상태를 고려에 넣은 새로운 대처 모델을 만들게 되었다. 개정한 대처 모델에서 가장 두드러진 변화는 기존의 문제중심 대처(problem-focused coping)와 정서중심 대처(emotion-focused coping) 외에 의미중심 대처(meaning-focused coping)를 새로 추가한 점이다. Folkman은 의미중심 대처의 몇 가지 유형을 제시하였는데, 그 중 하나인 긍정적 재평가(positive reappraisal)는 상황을 재해석하여 긍정적 시각으로 바라보는 인지전략이다. 즉, 자신에게 발생한 부정적 사건 자체에서 긍정적 의미를 발견하는 것이라 할 수 있다. 그러나 반드시 부정적 사건 자체에서 긍정적 의미를 발견해야만 의미중심 대처가 되는 것은 아니다. Folkman은 일상의 사건에 긍정적 의미를 부여하는 것(infusing ordinary events with positive meaning), 즉 긍정적 사건(positive events)을 경험하는 것도 의미중심 대처의 한 방법이라고 보았다. 이 대처 방식이

독특한 이유는 부정적 사건 그 자체에 대한 반응이 아닌, 디스트레스에 대한 반응으로 하게 되는 의미중심 대처이기 때문이다. 그리고 개인이 스스로 긍정적 사건을 찾아내거나 심지어는 만들어내고, 그 긍정적 사건에 대해 의미를 발견한다는 점에서 다른 의미중심 대처와 차별화된다.

앞서 언급한 에이즈 환자 간병인 종단연구에서 참가자들이 꼽은 긍정적 사건들 중 절대 다수가 주요생활사건(major life events)이 아닌 일상의 평범한 사건들(ordinary events of daily life)이었다(Folkman, 1997). 영화 보기, 파티 열기, 여행 가기, 모임에 참석하기, 정찬을 들기, 칭찬 듣기, 특별한 식사 준비하기, 친구들과 어울리기, 일을 잘 처리하기 등(Folkman, 1997, 2008; Folkman & Moskowitz, 2000a, 2000b)이 바로 그런 예들이다. 이런 긍정적 사건들을 통해 현재 진행 중인 강한 스트레스로부터 일시적으로 벗어나 기분 전환을 할 수 있었던 것이다(Folkman & Moskowitz, 2000b). 간병인들은 자연환경과의 접촉에 대해서도 언급하였다. 즉, 아름다운 꽃, 일출, 석양 등을 바라보는 것(Folkman, 1997, p. 1215; Folkman, 2008, p. 11; Folkman & Moskowitz, 2000a, p. 651; Folkman & Moskowitz, 2000b, p. 116)과 같이 자연환경과 관련된 사건을 일상의 평범한 사건의 예로 들고 있으며, 이 사건들에 스트레스로부터 일시적으로 벗어난다는 긍정적 의미를 부여했던 것이다.

시민들을 대상으로 일상의 자연환경인 치유정원, 도시공원, 도시숲 등을 방문한 경험을 조사해보아도 비슷한 결과를 얻을 수 있다. Whitehouse 등(2001)은 아동병원 내 치유정원을 이용하는 환자, 환자 가족, 병원 직원들을 대상으로 정원을 방문하는 이유와 방문 후 기분

변화를 조사하였다. 정원을 방문하는 이유로는 ‘긴장을 풀고 휴식하기 위해서’와 ‘스트레스로부터 벗어나기 위해서’를 많이 언급하였다. 방문 후 기분 변화로는 ‘기분이 이완되고 스트레스를 덜 받게 됨’, ‘원기를 회복함’, ‘기쁨’ 등을 많이 언급하였다.

Chiesura(2004)가 네덜란드 암스테르담의 도시공원 방문객들을 대상으로 도시공원을 찾는 동기를 조사한 결과, ‘긴장을 풀기 위해’, ‘도시로부터 벗어나고 싶어서’ 등의 답변이 많이 나왔다. 도시공원을 찾는 시민들은 자연을 통해서 자유, 행복, 행운, 모험 등의 긍정적 정서를 느낀 것으로 나타났다. 또한 자연이 자신의 안녕감에 중요한 이유로 ‘일상의 걱정거리를 잊을 수 있어서’, ‘도시의 스트레스로부터 벗어날 수 있어서’, ‘단조로운 일상으로부터 벗어날 수 있어서’ 등을 꼽았다.

서울숲을 방문한 대학생들이 가장 많이 보고한 긍정적 경험도 휴식, 기분 전환, 피로 해소, 에너지 회복 등이었다(이승훈, 2009). 또한 옥상정원의 경우 도시의 복잡한 환경으로부터 격리된 공간 제공, 쾌적한 녹지를 통해 건물 이용자들에게 휴식 공간 제공, 피로감의 회복 및 안락감 조성, 도심 및 지역의 어메니티 증진, 여가 공간의 창출 등(김원주, 조용모, 2008; 서울특별시, 2007)의 효과를 얻을 수 있는 것으로 알려져 있다. 이처럼 일상의 자연환경 체험은 먼 거리에 있는 산이나 숲에 비해 접근성이 좋고 활용도가 높기 때문에, 의미중심 대처의 한 방법으로서 일상의 사건에 긍정적 의미를 부여하기에 매우 효과적인 수단이다.

자연환경을 통한 향유

Bryant와 Veroff(2007/2010)는 사람들이 자신

의 삶에서 일어나는 긍정적 경험들을 처리하고 음미하며 강화하는 능력인 '향유능력'을 가지고 있다고 하였고, 이러한 능력의 기저에 존재하는 과정을 '향유하기(savoring)'라고 지칭하였다. 긍정 경험과 관련하여 능동적으로 즐거움과 풍성함을 이끌어내는 과정을 지칭하기 위한 용어인 것이다. 향유하기는 성격 강점과 덕목의 분류 체계 중 심미안(혹은 감상력 appreciation)과 많은 관련이 있다. Peterson과 Seligman(2004/2009)에 따르면 심미안은 현실 세계에서 미와 탁월성의 존재를 발견하고, 인식하고 그 존재에 대해 기뻐하는 것이다. 특히 이들은 심미안이 긍정적인 정서와 관련될 것으로 예상하고 있는데, 향유라는 긍정적 정서 체험이 그 한 예가 될 수 있을 것이다. Seligman(2011/2011)은 심미안을 지닌 사람이 자연과 예술, 수학과 과학을 비롯한 세상 모든 것에서 아름다움을 발견한다고 하였는데, 이는 자연환경이 심미안을 키우는 수단이자 향유의 수단이 될 수 있음을 시사하는 것이라 볼 수 있다.

Bryant와 Veroff(2007/2010)는 향유 경험을 향상시키는 데 도움이 되는 세 가지 방략을 제안하였는데, 그 중 하나가 일상생활에서 휴식 시간(time outs)을 의도적으로 갖는 것이라고 하였다. 즉, 일상생활 속에서 매일 혹은 매주 미니휴가(minivacations)를 갖는 것이다. 그리고 그 구체적인 방법으로 산책하기, 정원에 앉아 있기, 석양 바라보기 등을 들고 있다. 즉, 사람들이 자연과 즐거운 교감을 나누는 것 역시 향유라고 본 것이다. Bryant는 산을 오르다가 툼툼이 쉬면서 자연을 음미한 경험을 다음과 같이 묘사하였다:

나는 차가운 공기를 깊이 들이마셨다가

천천히 내쉰다. 그 때 어디선가 코를 찌르는 냄새가 풍겨 이리저리 둘러보니, 내가 던고 선 바위 틈새에서 자라고 있는 라벤더 한 송이가 하늘거리고 있다. 나는 눈을 지그시 감고 저 아래 골짜기에서 불어오는 바람 소리를 듣는다. 높다란 바위에 걸터앉아 온몸으로 따뜻한 햇살을 받으며 황홀경에 빠져도 본다... - Seligman, 2002/2009, p. 168에서 재인용

Bryant와 Veroff가 일상생활 속에서의 미니휴가를 강조하고 이에 따라 일상 자연환경을 강조했다고 해서 일상 자연환경에서만 향유가 가능하다는 취지로 해석할 수는 없다. 향유는 일상에서 멀리 떨어진 산이나 숲 같은 자연환경에서도 얼마든지 가능하다. 각종 숲 관련 체험 프로그램에서 인간의 오감을 최대한 동원하여 숲을 느끼도록 하는 것도 향유의 효과를 극대화하는 것이라 할 수 있다. Bryant와 Veroff는 향유 경험을 세계초점적 향유(world-focused savoring)와 자기초점적 향유(self-focused savoring)로 구분하였다. 향유 경험이 우리의 바깥에서 일어나는 것처럼 느끼기도 하는데, 이를 세계초점적 향유라고 부른다. 주의가 내부로 향해서 내적인 느낌, 감각, 사고를 향유할 수도 있는데, 이것을 자기초점적 향유라고 한다. 특히 자연환경을 통한 향유는 우리의 바깥에서 일어나는 것이므로 주로 세계초점적 향유에 해당한다고 할 수 있다.

향유 경험을 향상시키는 한 방법으로 일상 자연환경에서 휴식시간을 갖는 것은 의미중심 대처의 한 방법으로 일상 자연환경에 긍정적 의미(스트레스로부터 일시적으로 벗어남)를 부여하는 것과 유사한 동시에 서로 구별되는 점도 있다. Bryant(1989)는 사건에 대한 일차적

통제 및 감정에 대한 이차적 통제를 긍정적 경험 및 부정적 경험과 교직시켜 통제지각에 관한 4요인 모델을 제안하였고, 이 모델이 적합함을 입증하였다.¹⁾ 4요인 모델은 회피하기(avoiding; primary - negative control), 대처하기(coping; secondary - negative control), 획득하기(obtaining; primary - positive control), 향유하기(savoring; secondary - positive control)로 구성되어 있었다. 이 중 향유와 대처는 각각 긍정적 경험과 부정적 경험에 대응하기 위한 시도라는 차이점이 있는 동시에 감정에 대한 이차적 통제라는 공통점을 갖고 있다. 즉, 향유하기는 긍정 정서 경험을 증가시키기 위한 의도적 노력인 반면 대처하기는 부정 정서를 감소시키기 위한 의도적 노력이라고 할 수 있다(권석만, 2008). 따라서 자연환경을 향유하는 것은 자연환경을 접함으로써 생기게 되는 긍정 정서를 최대한 음미하고 만끽하여 긍정 정서 경험을 더욱 강화하는 활동이다. 반면 의미중심 대처의 한 방법으로 일상 자연환경에 긍정적 의미를 부여하는 것은 자연환경을 긍정적으로 활용하는 점에서는 유사하나, 부정적 사건으로 인해 부정 정서 상태에 있을 때 자연환경을 활용하여 부정 정서를 감소시키는 것이라

고 할 수 있다.

자연환경을 통한 마음챙김

마음챙김을 할 때는 의도적으로, 그리고 어떤 판단도 하지 않고 현재의 순간에 주의를 기울인다(Kabat-Zinn, 2011/2012). 즉, 자신의 생각, 감정 등을 비롯한 지금 이 순간의 경험에 대해 판단하거나 반응하지 않고 관찰하는 것이다(American Psychological Association, 2007). Kabat-Zinn(2011/2012)에 따르면 마음챙김은 지속적이고 특별한 방식으로 주의(attention)를 기울임으로써 계발되는 자각(알아차림; awareness)이다. 여기서 주의를 의식적 자각을 한 곳에 집중시키는 과정으로, 제한된 범위의 경험에 대해서만 민감성이 높아지는 것을 말한다. 반면 자각이란 레이더와도 같아서, 내부 및 외부 환경을 계속적으로 모니터링한다. 즉, 어떤 자극이 주의의 중심부로 들어오지 않은 채 자각만 할 수도 있는 것이다(Brown & Ryan, 2003). Martin(1997)은 ‘주의가 특정 관점에 얽매이지 않은 채 편안하고 유연할 때 나타나는, 심리적으로 자유로운 상태’를 마음챙김이라 정의하였는데, 이는 전경-배경 반전도형에서 자신의 의지에 따라 주의를 기울인 지각 대상이 전경이 되고 나머지는 배경이 되는 것과 비슷하다고 하였다.

Bryant는 향유에 대해 쾌락을 자각하는 것뿐만 아니라 그러한 쾌락 경험에 의식적인 주의를 기울이는 과정이 포함되어야 한다(Bryant, 2003; Bryant & Veroff, 2007/2010)고 주장하였다. 이를 통해 향유 역시 자각과 주의를 포함하고 있어 마음챙김과 유사한 개념임을 알 수 있다. 그러나 사람들은 향유할 때 자신의 경험을 알아차리기는 하지만, 주의가 내면의 자

1) Bryant(1989)는 총 8개 모델을 대상으로 확인적 요인분석을 실시하였다. 자신이 가설로 내세운 4요인 모델(모델 4)을 제외한 나머지 모델들은 다음과 같다: (1) 모델 1 - one global factor; (2) 모델 2a - control over positive experience and control over negative experience; (3) 모델 2b - control over events and control over feelings; (4) 모델 3a - avoiding, coping, and control over positive experience; (5) 모델 3b - obtaining, savoring, and control over negative experience; (6) 모델 3c - avoiding, obtaining, and control over feelings; (7) 모델 3d - coping, savoring, and control over events.

극이나 들어오는 자극 전부에 대해 깨어 있지는 않다. 향유할 때는 긍정 정서와 관련되는 내적, 외적 자극에 제한된 주의만을 기울인다. 따라서 향유는 마음챙김보다는 좁은 개념이며, 마음챙김 명상은 가능한 모든 내적, 외적 자극을 바라보는 것으로 이루어진다(Bryant & Veroff, 2007/2010). 즉, 자신의 내적 상태와 주위의 환경에 대해서 온전히 자각하는 것(American Psychological Association, 2007)이 마음챙김인 것이다. 앞서 자연환경을 통한 향유가 우리의 바깥에서 일어나는 것이므로 주로 세계초점적 향유에 해당한다고 밝힌 바 있다. 즉 자연환경을 통한 향유는 주로 외적 자극에 주의를 집중하는 것인 반면, 자연환경을 통한 마음챙김은 자연환경 속에 있거나 자연환경을 상상하면서 내외적 자극에 모두 주의를 기울인다는 점에서 차이가 있다.

마음챙김 명상의 권위자인 Kabat-Zinn(2005/2013)은 마음챙김 명상의 한 방법인 걷기 명상을 하기에 좋은 장소로 숲 속의 공간을 꼽기도 하였다(p. 194). 또한 Kabat-Zinn은 헨리 데이비드 소로우²⁾가 월든 호숫가에서 보낸 2년이 마음챙김을 직접 실험해 본 기간이라고 해석하였다(p. 51). 다음은 Kabat-Zinn이 자신의 저서에서 직접 인용한, 「월든」의 일부문이다(Kabat-Zinn, 2005/2013, p. 65):

꽃처럼 활짝 핀 어느 순간의 아름다움

2) Henry David Thoreau(1817. 7. 12 ~ 1862. 5. 6.). 미국의 사상가 겸 문학자. 1845년 여름부터 1847년 가을까지 미국 매사추세츠 주의 월든 호숫가 숲 속에 들어가 통나무집을 짓고 자급자족하는 생활을 한 뒤, 그 기록을 「월든」에 남겼다. Kabat-Zinn(2005/2013)은 자신의 저서에서 「월든」의 구절들을 수시로 인용하였다.

을, 육체적 일이든 정신적 일이든 일을 하느라 희생할 수는 없는 때들이 있었다. 나는 내 인생에 넓은 여백이 있기를 원한다. 여름날 아침에는 간혹, 이제는 습관이 된 먹을 감은 다음 해가 잘 드는 문지방에 앉아서 해 뜰 녘부터 한낮까지 한없이 공상에 잠기곤 했다. 그런 나의 주위에는 소나무, 호두나무와 윗나무가 자라고 있었으며 그 누구도 방해하지 않는 고독과 정적이 사방에 펼쳐져 있었다. 오직 새들만이 곁에서 노래하거나 소리 없이 집 안을 넘나 들었다. 그러다가 해가 서쪽 창문을 비추거나 또는 멀리 한길을 달리는 어느 여행자의 마차 소리를 듣고서야 문득 시간이 흘러간 것을 깨닫는 것이었다. [중략] 나는 동양 사람들이 일을 포기하고 명상에 잠기는 이유를 이해하게 되었다. - 원 출처: Thoreau, 1854/2011, p. 171

여기서 소로우는 자연환경뿐만 아니라 내외부적 자극에 온전히 주의를 기울이고 있다. 해가 하늘을 가로질러 움직이고 빛과 그림자가 미세하게 변화하는 동안, 몇 시간이고 문 앞에 앉아서 그저 지켜보고, 그저 듣곤 했다(Kabat-Zinn, 2005/2013, p. 64)는 것이다.

자연환경을 통한 몰입

Csikszentmihalyi(1997/1999)에 따르면 몰입(flow)은 삶이 고조되는 순간에 물 흐르듯 행동이 자연스럽게 이루어지는 느낌을 표현하는 말이며, 쉽지는 않지만 그렇다고 아주 버겁지도 않은 과제를 극복하는 데 한 사람이 자신의 실력을 온통 쏟아 부을 때 나타나는 현상이다. 그리고 행위 그 자체 말고는 어떤

외부적인 보상이나 목표도 필요로 하지 않는 자기목적적(autotelic) 성격이 두드러진다(Csikszentmihalyi, 1975/2003). 몰입이 일어나기 위한 조건들은 다음과 같다(Csikszentmihalyi, 1975/2003, 1990/2004; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, 2009):

- 일반적으로 본인이 완성시킬 가능성이 있는 과제에 직면했을 때 일어난다. 즉, 도전할 만한 활동이어야 한다.
- 본인이 하고 있는 행위에 집중할 수 있어야 한다.
- 수행하는 과제에 대한 명확한 목표가 있어야 한다.
- 수행하는 과제에 대한 즉각적인 피드백을 받을 수 있어야 한다.
- 자연스럽게도 깊은 몰입 상태로 행동해야 한다. 즉, 행동과 인식이 통합되어 아무 생각 없이 자동적으로 움직여야 한다.
- 본인의 행동에 대한 통제감을 느낀다.
- 자아에 대한 의식이 사라진다. 그러나 역설적으로 플로우 경험이 끝나면 자아감이 더욱 강해진다.
- 시간의 개념이 왜곡된다. 대체로 시간이 평소보다 빠르게 지나간다고 느낀다.

이상과 같은 특징들을 감안할 때, 몰입은 향유 및 마음챙김과 근본적으로 차이가 있음을 알 수 있다. 첫째, 몰입은 도전적인 활동에 주의를 쏟아야 하므로 해당 활동과 무관한 자극에 주의를 할당하기가 어렵다(Csikszentmihalyi, 1999). 반면 마음챙김은 가능한 모든 내적, 외적 자극에 주의를 기울인다. 둘째, 몰입경험을

하는 사람들은 그 당시에는 즐거움에 대해 잘 자각하지 못한다(Bryant & Veroff, 2007/2010). 과제에 너무도 몰입해 있기 때문에 자신의 주관적 상태를 돌아볼 여유가 없는 것이다. 그리고 몰입경험이 지나간 후에 자신이 경험할 수 있는 최고의 긍정적 상태에 있었다고 보고한다(Csikszentmihalyi, 1999). 반면 향유와 마음챙김은 지금 여기서의 경험을 자각하는 공통점이 있다. 셋째, 몰입 상태에서는 시간이 평소보다 빠르게 지나간다고 느낀다. 반면 향유할 때는 시간의 흐름이 느려지는 것을 의식하는 경우가 많다(Bryant & Veroff, 2007/2010).

Delle Fave와 Massimini(1988)의 연구는 농사가 몰입을 체험할 수 있는 좋은 수단임을 보여주는 사례다. 이들 연구자는 농경 생활 방식으로 대표되는 전통적 환경에서 세대에 따라 몰입을 체험하는 활동이 다르지 알아보기 위해, 이탈리아 북부 산악지역 두 곳의 주민들을 대상으로 인터뷰를 진행하였다. 연구 결과, 전통적 생활방식을 고수하는 세대들은 일, 즉 농사 활동을 통해 몰입 경험을 많이 하는 것으로 나타났다. 반면 젊은 세대들일수록 일보다는 여가를 통해 몰입 경험을 많이 하는 것으로 나타났다.

Csikszentmihalyi는 자신의 저서에서 Delle Fave와 Massimini의 연구를 상세히 인용하면서 76세 세라피나 할머니의 사례에 주목하였다. 세라피나 할머니는 인생에서 가장 재미있는 일이 무엇이라는 질문을 받자 소꿉을 짜는 일, 소떼를 목초지에 몰고 가는 일, 과수원에서 가지치기를 하는 일, 양털을 빗질하는 일 등을 대었다고 한다. 다음은 Csikszentmihalyi (1990/2004)가 직접 인용한, 세라피나 할머니의 인터뷰 내용이다(pp. 268-269):

그 일들은 제게 큰 만족을 줍니다. 집 밖에 나가는 것, 사람들과 이야기를 나누는 것, 동물들과 함께 있는 것... 나는 모든 것들과 이야기를 합니다. 꽃·나무·새 그리고 동물들 모두와 말이죠. 자연의 모든 것들이 친구가 되는 것입니다. 매일같이 자연의 변화를 느끼게 되죠. 그러면 상쾌하고 행복한 기분에 젖게 됩니다. 당신들이 이 곳에 싫증을 내고 집으로 돌아가야 하는 것이 유감일 뿐이죠... 일을 많이 해야 하더라도 이곳은 모든 것이 너무 아름답습니다. - 원 출처: Delle Fave & Massimini, 1988, p. 203

Csikszentmihalyi는 세라피나 할머니가 자기목적적 성격을 개발한 사람이라고 해석하였다. 자연환경, 특히 시골에서의 농사 활동이 몰입 체험에 도움이 된다는 점을 Csikszentmihalyi가 인정한 것으로 볼 수 있다.

Delle Fave와 Massimini(1988)가 도시의 화이트칼라 노동자들에 대해서도 몰입 활동의 맥락을 조사해본 결과, 응답자 대부분이 일보다는 여가를 통해서 몰입을 체험한 것으로 나타났다. 그러나 현대 무용수들을 대상으로 한 연구에서는 경력이 길수록 춤을 통해서 몰입을 체험한다는 응답이 높아지는 경향이 있었다. 즉, 고도로 산업화된 도시에서도 일을 통해 몰입을 체험할 가능성이 있음을 발견한 것이다. 무엇보다도 일과 여가의 이분법은 필연적인 것이 아니기 때문에(Csikszentmihalyi, 1975/2003), 도시인들이 일과 여가 중 어느 쪽을 통해서도 몰입을 체험할 가능성은 열려 있다고 보아야 할 것이다. 그런 의미에서 일과 여가의 두 가지 측면을 동시에 가지고 있는 도시농업의 활용 가능성을 주목할 필요가

있다.

도시농업은 도시민이 도시의 다양한 공간을 이용하여 식물을 재배하고, 동물을 기르는 과정과 생산물을 활용하는 농업활동을 말한다(오대민, 최영애, 2006). 학교텃밭, 옥상텃밭, 텃밭농장, 상자텃밭, 베란다텃밭, 공원텃밭 등이 그 예다(전국귀농운동본부 텃밭보급소, 2011). 최근 물 공급 부족과 불확실한 기후조건 등으로 인해 식량생산이 위협 받고 있다. 지속가능한 도시를 만들기 위해서 먹거리를 도시에서 생산하는 방법을 모색해야 할 때가 된 것이다. 특히 먹거리의 오염을 우려하여 오염 없는 깨끗한 농작물을 직접 재배해서 자급하겠다는 요구가 커져가고 있다(양병이, 2011). 이 때문에 도시농업이 점점 각광 받고 있는 것이다.

오대민과 최영애는 Csikszentmihalyi(1990/2004)가 정리해놓은 몰입의 여덟 가지 구성 요소들(pp. 103-104)을 도시농업이 모두 충족시켜준다고 주장하며, 몰입의 각 구성 요소와 대응되는 도시농업의 특징들을 다음과 같이 열거하였다(오대민, 최영애, 2006, pp. 76-77):

- 본인이 완성시킬 가능성이 있는 과제에 직면했을 때 일어난다: 식물이 꽃을 피우는 순간까지 우리 자신의 힘을 쏟아부으며 완성시킬 수 있다.
- 본인이 하고 있는 행위에 집중할 수 있어야 한다: 자연은 노력하지 않아도 우리의 주의를 잡는다. 무의식적으로 길을 걷다가 문득 발견한 민들레꽃 한 송이가 우리의 시선을 끈다.
- 수행하는 과제에 대한 명확한 목표가 있어야 한다: 화분을 키우는 데 목표를 설정할 수 있다. 아름다운 꽃 한 송이

를 피우거나, 다섯 송이를 피우려 한다면 그에 맞는 돌보거나 가꾸기를 계획하고 진행할 수 있다.

- 수행하는 과제에 대한 즉각적인 피드백을 받을 수 있어야 한다: 식물은 우리의 돌봄과 방치에 대해 즉각적인 피드백을 준다. 물을 주었을 때는 싱싱하고 푸르게 성장하나, 물을 주지 않으면 곧 시들어 버린다.
- 일상에 대한 걱정이나 좌절을 의식하지 않고 자연스럽게 깊은 몰입 상태로 행동해야 한다: 푸르른 식물의 잎을 바라보며, 물을 주고 화분을 갈아주는 활동, 숲을 거니는 행동은 우리 일상의 복잡한 문제에서 잠시 떠나는 기회를 준다.
- 본인의 행동에 대한 통제감을 느낀다: 화분을 키우는 경험에서 우리는 모든 일에 대한 선택권을 갖고 있다. 식물의 선택에서 화분의 선택, 물을 주는 시간의 선택, 화분을 갈아주는 시기의 선택 등이 그것이다.
- 자아에 대한 의식이 사라진다. 그러나 역설적으로 플로우 경험이 끝나면 자아감이 더욱 강해진다: 다른 생명체를 돌보며 함께 하는 순간의 경험은 우리 자신보다 그 생명체에 대한 관심을 증가시킨다. 따라서 자신에 대한 의식이 거의 없는 경험을 하며, 그 경험이 끝났을 때 자신이 한 일에 대해 깨닫게 된다. 여기에서 우리는 자아에 대한 인식이 더욱 강해진다.
- 시간의 개념이 왜곡된다. 대체로 시간이 평소보다 빠르게 지나간다고 느낀다: 녹색은 심신을 편안하게 이완하고

명상에 잠길 수 있게 하는 평화로운 색이다. 식물들과 마주하는 순간, 동물들의 움직임을 바라보는 순간 우리는 쉽게 시간에서 분리되는 경험을 가질 수 있다.

Csikszentmihalyi(1990/2004) 스스로도 “비록 인내심을 갖고 기다려야 하지만 식물을 관리하고 키우는 것은 도시의 아파트에서조차도 강력한 피드백을 제공한다”(p. 114)고 언급함으로써 도시농업이 몰입 체험에 적합한 활동임을 인정하는 바 있다.

자연환경을 통한 초월적 경험

인간의 긍정 경험들 중에는 초월적 경험(transcendent experience)의 특징을 갖고 있는 것들이 있다. 신비주의(mysticism; James, 1902/2003), 황홀경(ecstasy; Laski, 1961), 절정 경험(peak experience; Maslow, 1968/2005), 몰입(flow) 등이 여기에 해당된다. 이들 경험은 강한 긍정적 정서, 일상의 경계를 뛰어넘는 느낌, 우주와 일체가 된 느낌, 그 순간에 몰두함, 시간의 흐름을 잊어버린 느낌 등이 특징이다(Williams & Harvey, 2001). 자신에 대한 생각을 일시적으로 잊어버리고 일상적인 주체/객체 간의 구분이 허물어진 채 그 순간에 완전히 몰두하게 되는 것이다(Fredrickson & Anderson, 1999).

초월적 경험은 자연환경과 밀접하게 관련되어 있는 경우가 많다. James(1902/2003)는 신비적 기분을 일깨워주는 확실한 예들의 대부분이 집 밖에서 일어났던 것들이라며 여러 문헌들을 인용하여 그 사례들을 보여주었는데, 이 사례들은 자연환경적 요소들이 많이 등장하는

공통점이 있었다(pp. 477-481). Laski(1961)는 비(非)신자들의 경우 자연이 황홀경을 유발하는 가장 강력한 요인이었으며 기독교 신자들의 경우 자연이 세 번째로 황홀경을 많이 유발하는 요인이었다고 밝혔다. Maslow(1968/2005)도 자연에 대한 경험으로 인해 절정 경험이 일어날 수 있다고 하였다(p. 187). 또한 Csikszentmihalyi(1975/2003)는 암벽등반가들과의 면접을 통해 이들이 겪은 깊은 몰입(Deep Flow) 경험에 주목하고, 이 경험이 갖는 초월적 측면을 논하기도 하였다(pp. 167-175). Williams와 Harvey(2001), 그리고 Fredrickson과 Anderson(1999)의 연구는 원생지(wilderness; 인간의 발길이나 손길이 거의 닿지 않은 자연환경)나 야외 자연환경에서 초월적 경험을 많이 할 수 있음을 경험적으로 입증한 대표적인 연구들이다.

Williams와 Harvey(2001)는 숲을 방문하거나 숲에서 근로 혹은 거주하는 사람들을 대상으로 개방형 질문을 통해 숲에서의 초월적 경험을 조사하였다. 여기서 나온 사례들을 바탕으로 군집분석을 실시한 결과 총 6개의 군집이 나왔으며, 이 중 두 개 군집이 특히 초월적 경험의 특징을 강하게 띠고 있었다. 첫 번째 군집은 왜소 경험(Diminutive Experiences)으로, 키 큰 나무, 광대한 풍경, 높은 폭포 등 환경의 위압적인 요소에 매혹될 때 발생한다. 이 완되는 느낌은 상대적으로 덜 하며, 자신의 존재가 보잘것없다고 느끼고 겸허해지게 된다. 다음은 오래 된 키 큰 나무를 본 한 참가자의 답변 내용이다(p. 255):

큰 세쿼이아 나무들을 직접 구경하러 가서 캠핑도 하고 관광도 했다. 엄청난 크기의 저 나무들이 수 백 년은 되었다고 생

각하니 감정이 끓어올랐다. 어찌나 거대하던지! 캐노피(canopy; 수목의 가지나 잎이 무성한 부분)를 거의 볼 수 없을 정도였다! 어떻게 나무 전체를 다 사진으로 찍을 수 있겠는가! 나는 경외감과 겸허해짐을 느꼈고, 이런 나무들을 만드신 신이 위대하게 느껴졌다.

두 번째 군집은 깊은 몰입(Deep Flow)이었다. 왜소 경험에 비해 이완된 느낌이 강하고, 상대적으로 개방되고 친숙한 환경에서 많이 발생한다. 장소에 대해서 애정과 소속감을 느끼며 주의를 하는데 별다른 노력이 필요하지 않은데, 이는 몰입의 특징이기도 하다. 다음은 또 다른 참가자의 답변 내용이다(p. 255):

연구조사도 하고 하이킹도 할 겸 숲으로 갔다. 숲 속에 있으니 행복했다. 내가 자연의 일부인 것 같았고, 생명과 자연을 가장 순수한 형태로 체험하는 느낌이었다. 정말 편안했다. 영원히 그 자리에서 있어도 될 것 같았다. 몸과 마음이 이완되었다. 누워서 잠들고 싶었다. 눈을 감고 숲의 소리에 귀 기울여 보았다. 이 세상의 생명들과 더욱 더 하나가 되는 느낌이었다. 나는 일상 속에서 살아남으려고 허우적대는 것보다 훨씬 더 소중한 생명이 있음을 깨달았다.

영성(靈性; spirituality)도 초월적 경험의 하나로 간주할 수 있다. 영성은 성스러운 것(the sacred)을 추구하는 것이다(Pargament, 1999). 여기서 성스러운 것이란 경건한 것, 평범한 것과는 구별되는 것, 숭배할 가치가 있는 것 등을 말하며, 신(God), 신성(the divine), 초월적인

것 등이 그 예가 된다. 성스러운 것을 발견하면 초월적인 것과의 유대감이 생기는 경우가 많다(Pargament & Mahoney, 2002/2008). Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf & Saunders(1988)는 영성이 9개 요소로 구성된 다차원적 개념이라며 그 중 초월적 차원을 우선적으로 꼽았다. 초월적 차원을 인식함으로써 나타나게 되는 존재 및 경험 방식이 영성이라는 것이다.

Fredrickson과 Anderson(1999)은 원생지 두 곳(Boundary Waters Canoe Area Wilderness와 Grand Canyon) 중 한 곳을 다녀온 여행객들을 대상으로 심층면접을 실시하여 원생지 체험과 영성과의 관련성을 밝혀냈다. 다음의 두 인터뷰 내용은 원생지를 통한 영성 체험을 잘 보여준다(p. 34):

잠시 멈춰 서서 보름달을 올려다보고는 시간의 무한함을 느꼈죠. 주변 환경과 완벽하게 하나가 되는 것 같았어요. 가만히 앉아 풍경을 관찰하는 것이 아니라, 제가 풍경 속으로 빨려 들어가는 듯한 느낌이 들었고, 심지어 풍경이 제 속으로 들어오는 것 같기도 했습니다. 풍경이 저에게 영향을 미쳤음을 인정하지 않을 수 없네요. 제가 겪은 것은 초월이었다고 봅니다. 저의 굴레에서 벗어나 주변과 하나가 된 것이죠. 광대한 감정이어서 처음에는 두려웠지만 이내 아주 편안해졌고 완전한 평화로 충만해졌습니다. - Grand Canyon 여행자

자신의 영성과 자아를 느끼고 싶다면, 저는 야외로 나가겠습니다. 특정 장소와 친숙해짐에 따라 저 자신과도 더욱 친숙해지고 세상과 관계 맺는 방식도 더욱 좋아지는 체험을 자주 했거든요. 네, 나무와 물

이 있는 어딘가로 가고 싶어요. 하지만 무언가와 연결되고 싶다가보다는 저 자신과 연결되고 싶고, 일단 그렇게 되고 나면 저 자신보다 더 큰 무언가와 연결됩니다. 제가 ‘영적인 것’을 체험하려면 그 곳은 물과 나무가 있는 자연이어야 해요. 신을 믿는 사람들이 있지만, 저는 신을 믿지 않습니다. 누군가가 우리를 지켜봐 준다고 생각하지 않아요. 우리를 지켜봐 주는 신이 따로 있는 것이 아니라, 대자연(Mother Nature) 속에서 자신을 찾고 살아 있음을 발견하는 제가 바로 신인 것이죠. - Boundary Waters Canoe Area Wilderness 여행자

Fredrickson과 Anderson(1999)은 일부 참가자들이 종교적 경험과 비슷한 것을 체험했을 가능성까지 제기하였다. 영성과 종교성(religiousness)은 삶의 초월적(물질적이지 않은) 차원이 있다는 확신에 기초한 믿음과 실천(Peterson & Seligman, 2004/2009)이라는 점에서 공통점이 있다. 원래는 종교가 영성까지 포괄하는 넓은 의미로 쓰였으나, 최근 들어 영성이 분화되어 나오면서 종교의 의미가 상대적으로 좁아지고 영성과 종교가 구분되어가는 추세다. 종교는 공식적인 종교 기관과 관련된 영적 추구인 반면, 영성은 기관에 의존하지 않는다(Zinnbauer, Pargament & Scott, 1999)는 것이다. 즉, 영성은 신성한 것을 찾는 것에 대한 더 포괄적인 개념이고, 종교는 영성의 추구가 기관적인 형태에 바탕을 두고 있는 것을 말한다(Compton, 2007).

이에 따라 시설이나 기관의 측면에 한정하여 종교와 자연환경 간의 관계를 살펴보면, 각종 종교시설이나 기관이 자연환경 속에 위

치한 경우가 많다는 점을 지적할 수 있겠다. 불교의 사찰들은 거의 모두가 숲 속에 위치해 있고, 기독교의 기도원과 연수원들은 대체로 산 속에 마련되어 있다. 도시의 주택에 거하는 승려를 상상하기는 쉽지 않고, 황량한 벌판에서 있는 교회나 사찰 또는 사원은 그 위치를 잘못 잡은 것으로 여겨진다. 숲은 종교적으로 새로운 깨달음과 깊은 득도의 경지로 이끌어 가는 최적의 장소인 것이다(남대국, 2009).

초월적 경험은 숲과 같이 인간의 발길이나 손길이 거의 닿지 않은 원생지에서 많이 체험할 수 있는 것으로 알려져 있지만, 도시 속에 인위적으로 조성한 자연환경에서도 초월적 경험을 할 수 있다는 증거가 있다. 앞서 언급한 Chiesura(2004)의 네덜란드 암스테르담 도시공원 연구에서는 방문객들이 일상 자연환경을 활용하여 스트레스로부터 벗어나는 모습을 볼 수 있었다. 그러나 이런 용도 못지않게 자주 언급된 것이 영성에 관한 것이었다. 방문객 467명을 대상으로 공원에서 경험한 정서를 복수응답 형식으로 조사한 결과, '나 자신과의 일체감'(159명)과 '자연과의 일체감'(199명)을 꼽은 경우가 많았다. 특히 '자연과의 일체감'은 자연의 일부가 되고 자연과 하나가 됨으로써 자아와 자기를 초월하는 경지로 해석할 수 있었다. 요인분석 결과, 이 두 문항은 '영성'이라는 하나의 요인으로 묶였다. 도시공원에서의 자연 체험이 자신의 안녕감에 중요한 이유를 개방형으로 질문하자, '자연이 삶의 가치와 본질을 깨닫게 해준다', '자연이 삶의 근본이다', '우리는 자연에 속해 있다' 등의 응답이 나왔고, 연구자는 이를 '영성' 차원으로 분류하였다.

앞서 언급한 이승훈(2011)의 연구에서는 대

학생들에게 도시, 옥상정원, 숲의 경관 사진을 각각 10장씩 보여주고 회복환경과 주의회복 이외에 초월적 경험에 대해서도 반응을 측정하였다. 그 결과, 숲 > 옥상정원 > 도시의 순으로 초월적 경험을 더 많이 하게 되는 것으로 나타났다. 특히 옥상정원의 초월적 경험 총평균은 도시보다 크게 높았고, 숲과는 큰 차이가 나타나지 않았다. 초월적 경험 총평균에 대한 도시/옥상정원/숲 간 상관분석을 실시한 결과 옥상정원은 도시와도 유의한 상관을 보였지만($r = .42$), 숲과의 상관관계수가 훨씬 크고 유의했다($r = .81$). 또한, 이 연구에서 가장 의외의 결과는 회복환경 및 주의회복에서 옥상정원과 숲 간의 상관관계수가 .70인 반면, 초월적 경험에서는 .81로 오히려 높게 나타났다. 그 동안 옥상정원의 심리적 효과는 휴식과 재충전 기능을 중심으로 많이 논의해왔으며, 회복환경 및 주의회복이라는 지표도 이런 기능을 반영한 지표라고 할 수 있다. 그런데 이 연구에서는 원생지나 숲이 아닌, 인공적으로 조성한 옥상정원이 초월적 경험의 정도 면에서 숲에 못지않게 효과가 있음을 보여주었다.

결론 및 제언:

일상 자연환경을 통한 긍정 경험

본 개관은 긍정심리학 정신을 구현할 구체적인 방법을 생각해야 한다는 전제에서 출발하였다. 긍정심리학의 세 가지 근간 중 긍정 경험을 촉진시켜줄 수 있는 구체적인 방안으로 자연환경의 영향력에 주목하고, 관련 문헌들을 개관하였다. 먼저 본 개관에서는 긍정 정서에 관한 대표적 이론인 확장 및 축적 이

론과, 자연환경의 회복효과에 대한 대표적 이론인 주의회복이론이 각각 주의 범위의 확장과 주의 용량의 회복이라는 점에서 일맥상통함을 밝혔다. 이어서 확장 및 축적 이론의 중요한 개념인 원상복구 효과가 자연환경을 통해서도 일어날 수 있음을 여러 경험적 연구를 통해서 알아보았다. 마지막으로 자연환경을 통하여 긍정적 의미 부여, 향유, 마음챙김, 몰입, 초월적 경험 등의 긍정 경험을 할 수 있음을 밝혔다.

Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer & Vohs (2001)는 나쁜 것이 좋은 것보다 강하다는 일반적인 원리가 여러 심리적 현상에서 광범위하게 나타난다고 하였다. 즉, 일상의 사건, 주요생활사건, 친밀한 인간관계, 사회적 관계망, 대인관계, 학습과정 등에서 나쁜 사건의 힘이 좋은 사건의 힘보다 더 강하다는 것이다. 따라서 수적인 힘으로 이기기 위해서는 나쁜 것보다 좋은 것을 더 많이 만들어내야 한다 (Baumeister & Sparks, 2008/2011). 이 견해에 따르면 자연환경을 접할 기회도 더 많이 만들어 낼수록 좋을 것이다.

그러나 도시인들의 경우 자연환경을 많이 접하기가 쉽지 않다. 목정훈(2005)이 서울 시민 1천명을 대상으로 실시한 설문조사에서는 서울의 녹지가 부족하다는 응답이 많이 나와 (5단계 형용사 어의척도 기준으로 평점 2.29), 시민들 스스로도 녹색을 많이 보지 못함을 체감하고 있는 것으로 나타났다. 박현찬 등 (2010)이 실시한 설문조사에서는 서울의 문제경관 9개 중 '자연적 요소의 부족' 항목에 대해 동의한 시민들이 73.2%였으며, 기타 의견으로 '녹지공간 부족'을 지적한 시민들도 상당수 있었다. 그만큼 도시인들은 자연환경에 대한 욕구가 높은 상태이다.

최근 들어 숲의 휴양 기능에 대한 관심이 높아지고 있으나, 도시인들이 멀리 떨어져 있는 숲을 방문하기는 여전히 쉽지 않다. 우에하라 이와오(2003/2007)는 고교 교사들을 대상으로 한 설문조사에서, 숲에 가고 싶은 욕구는 강하지만 실제로는 거의 숲에 가지 못하는 교사가 약 40%를 차지한다고 밝혔다. '시간이 없다'는 이유가 가장 많았다. 자연환경을 찾아가려 할 경우 날씨가 적절해야 하고 시기(계절 등)도 맞아야 하며 교통 여건이 좋아야 하고 사전계획을 세워야 하는 등 노력이 많이 든다(Herzog, Chen & Primeau, 2002). 이처럼 도시에서 멀리 떨어져 있는 숲은 접근성 면에서 불리하다.

최근 도시녹지공간을 조성해서 도시인들에게 자연을 접할 수 있는 기회를 넓혀주려는 시도가 활발한 것도 이 때문이다. 도시공원, 도시숲, 도시텃밭, 옥상정원 등의 도시자연환경(urban nature)은 접근성이 좋기 때문에 도시인이 긍정 경험의 횟수를 늘리는데 큰 도움이 된다. 특히 건물에 거주하거나 건물을 이용하는 사람이 쉽게 올라가서 즐길 수 있는 옥상정원은 접근성이 그 어느 도시자연환경보다 뛰어나다는 점에서 도시에서 멀리 떨어져 있는 숲이나 산에 대한 대안이 될 수 있다.

실제로 자연환경의 심리적 영향을 연구하는 학자들 중에는 일상 자연환경(everyday nature) 혹은 근린 자연환경(nearby nature)의 중요성을 강조하는 경우가 많다. 주의회복이론의 창시자인 Kaplan과 Kaplan은 자연의 범위에 대해 다음과 같이 진술한 바 있다.

여기서 논하는 자연은 먼 거리에 있고 광활하고 인간의 손길이 거의 닿지 않은 곳에 한정되지는 않는다 [중략] 공원, 오

픈 스페이스(open space), 초원, 버려진 벌판, 가로수, 정원도 자연에 해당된다 [중략] 자연에는 식물 및 다양한 형태의 식생이 포함되며, 식물이 있는 세팅, 경관, 장소 등도 포함된다. 따라서 어떤 공간 내에 식물이 존재하거나 식물을 배치하는 것, 식물과 다른 구성요소를 함께 배치하는 것도 모두 자연에 대한 우리의 논의 범위에 들어가는 것이다. - Kaplan & Kaplan, 1989, pp. 2-3

위의 진술에 따르면 도시숲, 주거지에서 가까운 근린공원, 도심의 건물 옥상에 조성해놓은 옥상정원, 책상 위에 놓여 있는 작은 화분, 도로를 걸으며 보게 되는 가로수의 잎 등도 자연환경의 범위에 속한다. 그리고 이러한 주변 자연이 사람들의 일상생활에 크게 기여할 수 있다고 본다(Kaplan, Kaplan & Ryan, 2001). 도시생활을 많이 하는 현대인들에게 일상 자연환경이란 곧 도시 속의 자연환경을 의미하는 것이라고 보아도 크게 틀리지 않는다. 따라서 일상 자연환경(everyday nature) 혹은 근린 자연환경(nearby nature)은 도시자연환경(urban nature)과 대동소이한 개념이라고 보아도 무방할 것이며, 자연환경을 접할 기회를 늘려줄 수 있는 훌륭한 수단이 된다.

앞서 나쁜 사건의 힘이 좋은 사건의 힘보다 더 강하기 때문에 수적인 힘으로 이기기 위해서는 나쁜 것보다 좋은 것을 더 많이 만들어내야 한다(Baumeister et al., 2001; Baumeister & Sparks, 2008/2011)고 언급하였다. 이 주장을 긍정 정서의 확장 및 축적 이론에 적용시키면, 긍정적 사건들을 많이 만들어내어 단기적인 확장 경험을 평소에 많이 할 수 있어야 개인의 각종 자원이 장기적으로 축적될 가능성도

높아질 것이다. 따라서 자연환경을 통해 확장 및 축적 효과를 얻고자 한다면 자연환경을 가급적 많이 접해야 할 것이고, 이를 위해서는 접하기 쉬운 일상 자연환경을 이용하는 것이 크게 권장된다. 특히 자연환경의 원상복구 효과는 자연환경 접촉이라는 긍정 경험을 부정 경험보다 더 많이 할 수 있을 때 가능할 것이라는 점에서 일상 자연환경의 중요성은 더욱 커진다. 실제로 본 논문에서 긍정 정서의 확장 및 축적 이론과 주의회복이론의 관계성, 그리고 자연환경의 원상복구 효과를 개관하면서 다른 연구들 중 상당수가 일상 자연환경과 관련이 있었다.³⁾

일상 자연환경의 중요성은 본 논문에서 개관한 각종 긍정 경험들에서도 나타나고 있다. Folkman은 에이즈 환자 간병인들이 일상 속에서 자연환경과 접촉함으로써 스트레스로부터 일시적으로 벗어난다는 긍정적 의미를 부여했다고 밝힌 바 있다(Folkman, 1997, p. 1215; Folkman, 2008, p. 11; Folkman & Moskowitz, 2000a, p. 651; Folkman & Moskowitz, 2000b, p. 116). 아동병원 내 치유정원(Whitehouse et al., 2001), 도시공원(Chicsura, 2004), 서울숲(이승훈, 2009) 등에 관한 연구에서도 일상 자연환경에 스트레스로부터 일시적으로 벗어난다는 긍정

3) 개관에 등장한 연구들 중 일상 자연환경과 관련된 사례들은 다음과 같다: 옥상정원 사진(이승훈, 2011), 기숙사 창밖 풍경(Tennessen & Cimprich, 1995), 주거환경 중 자연환경의 비중(Wells, 2000; Wells & Evans, 2003), 아동의 평소 놀이 환경 중 자연환경의 비중(Taylor et al., 2001), 문자메시지를 받은 그 순간 주변 환경의 녹시율(이승훈, 2007a, 2007b)이나 자연환경적 요소의 비중(이승훈, 현명호, 2004), 저소득층 주거지의 근린자연환경(Kuo, 2001; Kuo & Sullivan, 2001), 나무가 내다보이는 방(Hartig et al., 2003)

적 의미를 부여한 점이 확인되었다. Bryant와 Veroff(2007/2010)는 향유 경험을 향상시키기 위한 방법으로 일상생활에서 휴식시간, 즉 미니 휴가를 가질 것을 제안하였다. 그리고 그 구체적인 방법으로 산책하기, 정원에 앉아 있기, 석양 바라보기 등 일상 자연환경과의 접촉을 들고 있다.

Delle Fave와 Massimini(1988)는 농사가 몰입을 체험할 수 있는 좋은 수단이라고 하였는데, 최근 들어 농사가 도시 속으로 들어와 도시농업 유행을 일으키고 있는 것도 주목할 만한 현상이다. 즉, 도시농업은 학교텃밭, 옥상텃밭, 상자텃밭, 베란다텃밭, 공원텃밭 등 일상 자연환경의 형태로 점점 활발하게 이루어지고 있다. 오대민과 최영애는 Csikszentmihalyi(1990/2004)가 정리해놓은 몰입의 여덟 가지 구성 요소들(pp. 103-104)을 도시농업이 모두 충족시켜준다고 주장하기도 하였다(오대민, 최영애, 2006, pp. 76-77). 심지어 원생지(인간의 발길이나 손길이 거의 닿지 않은 자연환경)에서 주로 겪는 것으로 알려졌던 초월적 경험조차도 일상 자연환경에서 체험할 수 있다는 증거가 나오고 있다. Chiesura(2004)는 도시공원이라는 일상 자연환경 속에서 방문객들이 영성까지 체험하였음을 밝혔고, 이승훈(2011)의 연구에서는 도시 속에 인공적으로 조성한 옥상정원의 사진만을 보고도 참가자들이 초월적 경험을 보고하였다.

결국 자연환경을 통해 긍정심리학 정신을 구현하려면 자연환경 중에서도 일상 자연환경을 활용하는 것이 자연환경과의 접촉 빈도를 높이기 용이하다는 점에서 적극 권장된다. 따라서 일상 자연환경과 긍정 경험 간의 관계에 대한 연구가 앞으로 많이 이루어져야 할 것이다. 특히 본 개관에 소개된 각종 긍정 경험들,

즉 긍정적 의미 부여하기, 향유, 마음챙김, 몰입, 초월적 경험과 일상 자연환경 간의 관계는 경험적 연구 결과가 많이 축적되지 못한 상태이기 때문에 더욱 많은 연구가 있어야 할 분야다. 본 개관에서 일상 자연환경을 강조했다고 해서 원생지의 가치를 평가절하하는 것은 아니다. 단지 도시생활을 많이 하고 있는 현대인의 생활 특성을 미루어 볼 때 주변에서 쉽게 접할 수 있는 자연환경을 조성하고 활용하는 것이 긴요한 일임을 강조하는 것이다. 이러한 바탕 위에 도시에서 멀리 떨어진 숲이나 산을 찾아 가끔씩 원생지 체험을 해준다면 더욱 강력한 긍정 경험을 이끌어낼 수 있을 것이다.

자연환경과 연관 시킬 수 있는 긍정 경험들은 본 논문에서 다룬 주제들 이외에도 많을 것으로 생각되기에, 앞으로도 더 많은 연구가 이루어져야 할 것이다. Seligman(2002/2009)은 “흔히 긍정적 정서는 강점과 미덕보다 먼저 나타나는데, 이것이 바로 강점과 미덕을 계발할 수 있다는 생생한 증거”(p. 308)라고 하였다. 본 논문에서 살펴본, 자연환경을 통한 긍정 경험이 장기적으로 개인의 강점과 미덕을 키우는데 도움이 될 수 있음을 시사하는 것으로 보인다. 따라서 향후 자연환경을 통해 긍정 성격을 함양할 수 있는 가능성을 타진하는 후속 연구도 있어야 할 것이다.

참고문헌

- 권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.
- 김원주, 조용모 (2008). 에너지 절감을 위한 옥상 녹화의 활성화 방안과 모니터링. 서울시정

- 개발연구원 연구보고서(시정연 2008-PR-47).
- 남대극 (2009). 숲과 산과 종교심리학. 이승훈 (편), 2009년 숲과문화 총서 17: 『숲·마음·행동: 숲으로 간 심리학』 (pp. 287-295). 서울: 숲과문화.
- 목정훈 (2005). 서울의 도시경관에 대한 시민 인식과 정책적 시사점. 서울연구포커스, 32, 1-9.
- 박현찬, 이성창, 정상혁, 이승지, 김승주, 박현정 (2010). 서울 도시경관에 대한 인식 변화와 차이에 관한 연구. 서울도시연구, 11(4), 33-49.
- 서울특별시 (2007). 건축물 옥상녹화 시스템 유형결정과 관리 매뉴얼.
- 양병이 (2011). 녹색도시 만들기. 서울: 서울대학교출판문화원
- 오대민, 최영애 (2006). 자연과의 만남으로 나와 세상을 치유하는 도시농업. 서울: 학지사.
- 우에하라 이와오 (2007). 내 몸을 치유하는 숲: 자연이 내뿜는 놀라운 힘. (박범진 역). 서울: 넥서스 BOOKS. (원전은 2003년에 출판)
- 이승훈 (2007a). 녹시율(綠視率)의 정서증진효과에 대한 모델 비교. 한국심리학회지: 건강, 12(1), 189-217.
- 이승훈 (2007b). 녹시율(綠視率)의 정서증진효과에 대한 맥락 분석: 집과 집 이외의 장소. 한국심리학회지: 건강, 12(4), 997-1017.
- 이승훈 (2009). 서울숲을 방문한 대학생들의 긍정적/부정적 경험에 관한 보고서. 이승훈 (편), 2009년 숲과문화 총서 17: 『숲·마음·행동: 숲으로 간 심리학』 (pp. 261-273). 서울: 숲과문화.
- 이승훈 (2011). 심리적 지표 평가에 의한 도시와 옥상정원, 숲의 경관 비교. 서울도시연구, 12(3), 53-65.
- 이승훈, 현명호 (2004). 자연환경과 회복환경의 스트레스 완화효과 비교. 한국심리학회지: 건강, 9(3), 609-632.
- 전국귀농운동본부 텃밭보급소 (2011). 도시농업 - 도시농사꾼이 알아야 할 모든 것 (농부가 세상을 바꾼다! 귀농총서 27). 파주: 들녘.
- 조용현 (2003). 서울시 가로 녹시율 증진방안. 서울시정개발연구원 기본연구보고서(시정연 2003-R-10).
- American Psychological Association (2007). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370.
- Baumeister, R. F., & Sparks, E. A. (2011). 나쁜 것이 좋은 것보다 강하다면, 인간의 강점에 주목하는 이유는 무엇인가 [If Bad is Stronger than Good, Why Focus on Human Strength?]. S. J. Lopez (편), *긍정심리학: 인간의 최고 상태에 대한 탐구* (1권: 인간의 강점 발견하기) [*Positive Psychology: Exploring the Best in People (Vol. 1: Discovering Human Strengths)*] (pp. 133-183). (권석만, 정지현 역). 서울: 학지사. (원전은 2008년에 출판)
- 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.
- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality*, 57(4), 773-797.

- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory(SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2010). 인생을 향유하기: 행복 체험의 심리학 [Savoring: A New Model of Positive Experience]. (권석만, 임영진, 하승수, 임선영, 조현석 역). 서울: 학지사. (원전은 2007년에 출판)
- Chiesura, A. (2004). The role of urban parks for the sustainable city. *Landscape and Urban Planning*, 68(1), 129-138.
- Cimprich, B. E. (1998). Age and extent of surgery affect attention in women treated for breast cancer. *Research in Nursing & Health*, 21(3), 229-238.
- Compton, W. C. (2007). 긍정 심리학 입문 [An Introduction to Positive Psychology]. (서은국, 성민선, 김진주 역). 서울: 박학사. (원전은 2005년에 출판)
- Csikszentmihalyi, M. (1999). 몰입의 즐거움 [Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life]. (이희재 역). 서울: 해냄. (원전은 1997년에 출판)
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821-827.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). 몰입의 기술 [Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play]. (이삼출 역). 서울: 더불어책. (원전은 1975년에 출판)
- Csikszentmihalyi, M. (2004). 몰입, 미치도록 행복한 나를 만나다 [Flow: The Psychology of Optimal Experience]. (최인수 역). 서울: 한울림. (원전은 1990년에 출판)
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (1988). Modernization and the changing context of flow in work and leisure. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 193-213). New York: Cambridge University Press.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic - phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5-18.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207-1221.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress & Coping*, 21(1), 3-14.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000a). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000b). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115-118.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment (On-line)*, 3, Article 1. PsycARTICLES에서 2012, 7, 6 인출.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313-332.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion*, 12(2), 191-220.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation & Emotion*, 24(4), 237-258.
- Fredrickson, L. M., & Anderson, D. H. (1999). A qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration. *Journal of Environmental Psychology*, 19(1), 21-39.
- Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Garling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 109-123.
- Herzog, T. R., Black, A. M., Fountaine, K. A., & Knotts, D. J. (1997). Reflection and attentional recovery as distinctive benefits of restorative environments. *Journal of Environmental Psychology*, 17(2), 165-170.
- Herzog, T. R., Chen, H. C., & Primeau, J. S. (2002). Perception of the restorative potential of natural and other settings. *Journal of Environmental Psychology*, 22(3), 295-306.
- Herzog, T. R., Maguire, C. P., & Nebel, M. B. (2003). Assessing the restorative components of environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 159-170.
- James, W. (2003). 종교적 경험의 다양성 [*The varieties of religious experience: A study in human nature*]. (김재영 역). 파주: 한길사. (원전은 1902년에 출판)
- Joseph, S. & Linley, P. A. (2009). 긍정심리치료 [*Positive Therapy: A Meta-Theory for Positive Psychological Practice*]. (이훈진, 김환, 박세란 역). 서울: 학지사. (원전은 2006년에 출판)
- Kabat-Zinn, J. (2012). 존 카밧진의 처음 만나는 마음챙김 명상 [*Mindfulness for Beginners*]. (안희영 역). 서울: 불광출판사. (원전은 2011년에 출판)
- Kabat-Zinn, J. (2013). 존 카밧진의 마음챙김명상 - 당신이 어디를 가든 당신은 그곳에 있다 [*Wherever You Go, There You Are*]. (김언조, 고명선 역). 안양: 물푸레. (원전은 2005년에 출판)
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Kaplan, R., Kaplan, S., & Ryan, R. L. (2001). 인간중심적 자연환경의 설계 [*With people in mind: Design and management of everyday nature*]. (김봉원과 김유일 역). 서울: 태림문화사. (원전은 1998년에 출판)
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
- Kaplan, S., & Peterson, C. (1993). Health and environment: A psychological analysis. *Landscape and Urban Planning*, 26, 17-23.
- Kok, B. E., Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). 긍정 정서의 확장·축적·완충 효과 [The Broadening, Building, Buffering Effects

- of Positive Emotions]. S. J. Lopez (편), *긍정 심리학: 인간의 최고 상태에 대한 탐구* (2권: 정서적 경험 활용하기) [*Positive Psychology: Exploring the Best in People (Vol. 2: Capitalizing on Emotional Experiences)*] (pp. 25-61). (권석만, 임선영, 김기환 역). 서울: 학지사. (원전은 2008년에 출판)
- Kuo, F. E. (2001). Coping with poverty: Impacts of environment and attention in the inner city. *Environment & Behavior*, 33(1), 5-34.
- Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Aggression and violence in the inner city: Effects of environment via mental fatigue. *Environment & Behavior*, 33(4), 543-571.
- Laski, M. (1961). *Ecstasy: A study of some secular and religious experiences*. London: The Cresset Press.
- Laumann, K., Garling, T., & Stormark, K. M. (2003). Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 125-134.
- Lepore, S. J., & Evans, G. W. (1996). Coping with multiple stressors in the environment. In M. Zeidner & S. Norman (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 350-377). Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- Maslow, A. H. (2005). *존재의 심리학 [Toward a Psychology of Being (3rd Ed.)]*. (정태연과 노현정 역). 서울: 문예출판사. (원전은 1968년에 출판)
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd Ed.) (pp. 195-206). New York: Oxford University Press.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and No. *International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3-16.
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2008). 영성: 신성한 것의 발견과 보존 [Spirituality: Discovering and Conserving the Sacred]. C. R. Snyder & S. J. Lopez (편), *긍정심리학 핸드북 [Handbook of Positive Psychology]* (pp. 427-462). (이희경 역). 서울: 학지사. (원전은 2002년에 출판)
- Parsons, R., Tassinary, L. G., Ulrich, R. S., Hebl, M. R., & Grossman-Alexander, M. (1998). The view from the road: Implications for stress recovery and immunization. *Journal of Environmental Psychology*, 18(2), 113-140.
- Peterson, C. (2010). *크리스토퍼 피터슨의 긍정심리학 프라임어 [A Primer in Positive Psychology]*. (문용린, 김인자, 백수현 역). 안양: 물푸레. (원전은 2006년에 출판)
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2009). *긍정심리학의 입장에서 본 성격 강점과 덕목의 분류 [Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification]*. (문용린, 김인자, 원현주, 백수현, 안선영 역). 서울: 한국심리상담연

- 구소. (원전은 2004년에 출판)
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54(8), 559-562.
- Seligman, M. E. P. (2008). 긍정심리학, 긍정 예방 그리고 긍정 치료 [Positive psychology, positive prevention, and positive therapy]. C. R. Snyder & S. J. Lopez (편), *긍정심리학 핸드북 [Handbook of Positive Psychology]* (pp. 17-36). (이희경 역). 서울: 학지사. (원전은 2002년에 출판)
- Seligman, M. E. P. (2009). 마틴 셀리그만의 긍정 심리학 [*Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*]. (김인자 역). 안양: 물푸레. (원전은 2002년에 출판)
- Seligman, M. E. P. (2011). 마틴 셀리그만의 플로리시: 웰빙과 행복에 대한 새로운 이해 [*Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*]. (우문식, 윤상운 역). 안양: 물푸레. (원전은 2011년에 출판)
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Taylor, A. F., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Coping with ADD: The surprising connection to green play settings. *Environment & Behavior*, 33(1), 54-77.
- Tennessen, C. M., & Cimprich, B. E. (1995). Views to nature: Effects on attention. *Journal of Environmental Psychology*, 15(1), 77-85.
- Thoreau, H. D. (2011). 월든 [*Walden*]. (강승영 역). 서울: 은행나무. (원전은 1854년에 출판)
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality & Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230.
- Wells, N. M. (2000). At home with nature: Effects of "greenness" on children's cognitive functioning. *Environment & Behavior*, 32(6), 775-795.
- Wells, N. M., & Evans, G. W. (2003). Nearby nature: A buffer of life stress among rural children. *Environment & Behavior*, 35(3), 311-330.
- Whitehouse, S., Varni, J. W., Seid, M., Cooper-Marcus, C., Ensberg, M. J., Jacobs, J. R., & Mehlenbeck, R. S. (2001). Evaluating a children's hospital garden environment: Utilization and consumer satisfaction. *Journal of Environmental Psychology*, 21(3), 301-314.
- Williams, K., & Harvey, D. (2001). Transcendent experience in forest environments. *Journal of Environmental Psychology*, 21(3), 249-260.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., & Scott, A. B. (1999). The emerging meanings of religiousness and spirituality: Problems and prospects. *Journal of Personality*, 67(6), 889-919.

1차원고접수 : 2013. 06. 30.

수정원고접수 : 2013. 10. 14.

최종게재결정 : 2014. 01. 20.

The Realization of the Spirit of Positive Psychology Through Natural Environments: Positive Experience

SeungHoon Lee

Department of Psychology, Chung-Ang University

This overview article is based on the premise that we should think over the concrete way to realize the spirit of positive psychology. Among the three main topics of positive psychology, this article focuses on positive experiences and pays attention to the influence of natural environments on facilitating positive experience. This review article is to show that we can realize the aim of positive psychology by positive experiences through natural environments. First, this review demonstrated that the representative broaden-and-build theory of positive emotions have something in common with the attention restoration theory, which is the representative theory about the restorative effect of natural environments. Then, it was shown by discussing some empirical researches that the undoing effect, the principal concept of broaden-and-build theory, is available through natural environments. Finally, several cases were examined to show that the contact with natural environments allows us to have positive experiences such as infusing with positive meaning, savoring, mindfulness, flow, and transcendent experience. From this review, the conclusion was drawn that future research should focus on everyday nature to apply the relationship between natural environments and positive experiences to real life.

Key words : natural environments, positive psychology, positive emotion, positive experience