

자연환경을 통한 긍정심리학 정신의 구현: 긍정 성격*

이 승 훈[†]

중앙대학교 심리학과

본 개관논문은 긍정심리학 정신을 구현할 구체적인 방법을 생각해야 한다는 전제에서 출발하였다. 본 논문에서는 긍정심리학의 세 가지 근간 중 긍정 성격을 중점적으로 다루면서, 긍정 성격을 촉진시켜줄 수 있는 자연환경의 영향력에 주목한다. 자연환경을 통해 긍정 성격을 함양함으로써 긍정심리학의 취지를 구현할 수 있음을 문헌 개관을 통해 보여주고자 한다. 구체적으로, 긍정심리학의 24개 성격 강점 중 창의성, 호기심, 자기조절, 인내, 활력, 사회성, 시민의식, 심미안, 영성이 자연환경을 통해 개발하기에 특히 적합하다고 보았고, 이에 따라 관련 문헌들을 개관하였다. 특히 본 논문에서는 Rashid와 Anjum이 제안한 성격 강점 증진 방안들 중 자연환경과 결부되는 것들을 중점적으로 소개하였다. 이승훈(2014)의 논문과 본 개관논문을 종합하면, 자연환경을 통한 긍정 경험의 촉진과 긍정 성격의 개발은 상향적 선순환 관계에 있다는 시사점을 얻을 수 있다. 향후 연구에서는 자연환경을 통한 긍정심리학 정신의 구현을 긍정 기관의 관점에서 고찰해야 할 것이다.

주요어 : 자연환경, 긍정심리학, 긍정 성격

* 이 논문은 2013년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2013S1A5B5A07047459).

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

타 학문 분야에 비해 비교적 짧은 기간 동안 많은 발전을 한 것으로 평가 받는 긍정심리학은 이제 구체적이고 실제적인 부분에 대해 관심을 기울일 때가 되었다. 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.

이런 취지에 입각하여 이승훈(2014)은 자연환경을 통해 긍정 경험을 함으로써 긍정심리학의 취지를 구현할 수 있음을 문헌 개관을 통해 보여준 바 있다. 즉, 긍정심리학의 세 가지 근간 - 주관적인 긍정 경험, 개인의 긍정 성격, 긍정 경험과 긍정 성격을 가능하게 하는 기관(Peterson, 2006/2010; Peterson & Seligman, 2004/2009; Seligman, 2002/2008; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) - 중 긍정 경험을 중점적으로 다루면서 이를 촉진시켜줄 수 있는 자연환경의 영향력에 주목한 것이다. 이승훈은 자연환경을 통한 긍정 경험이 긍정 성격을 함양시키는데 도움이 될 것이라며, 자연환경을 통한 긍정 성격 개발을 향후 연구방향으로 제안하였다.

성격 강점과 덕목을 6개 덕목과 24개 성격 강점으로 분류한 Peterson과 Seligman(2004/2009)은 강점과 덕목을 강화하는 환경조건을 밝혀내는 것이 향후의 성격 강점 연구의 목표가 될 것이라고 전망하였다. 특히 이들이 앞으로 연구할 필요성이 있다고 밝힌 환경조건들 중에는 “환경심리학자들에 의해 연구된 자연스러움, 아름다움, 풍수”(p. 42)도 포함되어 있었다. 즉, 강점과 덕목을 강화하는 환경조건들 중 하나로 자연환경을 주목할 필요가 있다고 언급한 것이다.

Kaplan과 Kaplan(1989)에 따르면, 먼 거리에 있고 광활하고 인간의 손길이 거의 닿지 않은 곳만 자연환경으로 생각할 필요는 없다고 한다. 어떤 공간 내에 식물이 존재하거나 식물을 배치하는 것, 식물과 다른 구성요소를 함께 배치하는 것도 모두 자연에 들어간다(pp. 2-3)는 것이다. 따라서 도시숲, 근린공원, 옥상정원, 가로수, 책상 위 작은 화분 등도 자연환경의 범위에 속한다고 할 수 있다. 이런 Kaplan과 Kaplan의 주장에 근거하여, 본 논문에서는 야생숲에서부터 도시 주거지역의 녹지에 이르기까지 다양한 자연환경과 긍정 성격 간의 관련성을 개관한다.

특히 자연환경과 긍정 경험 간의 관계를 다룬 이승훈(2014)의 연구에 이어 본 논문에서는 긍정 성격을 촉진시켜줄 수 있는 자연환경의 영향력에 주목한다. 즉, 자연환경을 통해 긍정 성격을 개발함으로써 긍정심리학의 취지를 구현할 수 있음을 여러 문헌들을 개관하여 보여주고자 한다. 특히 긍정심리학의 24개 성격 강점 중 창의성, 호기심, 자기조절, 인내, 활력, 사회성, 시민의식, 심미안, 영성이 자연환경과 관련이 깊다고 보고 이들을 중점적으로 다룬다.

자연환경과 창의성

창의성(creativity)은 지혜/지식 덕목에 해당하는 성격 강점으로, 창의적 과정, 창의적 인물, 창의적 결과물이라는 세 가지 별개의 방식으로 나타날 수 있다(Simonton, 2002, 2009). 자연환경을 통한 창의성 증진은 이 중 창의적 과정과 많은 관련을 갖고 있다. 창의적 과정에는 어떤 대상에 대해서 다양한 반응들을 연관

짓는 과정이 포함된다. 예를 들어 창의적 과정에서 가장 중요한 요인으로 생각되는 사고 방식이 바로 확산적 사고인데(Kerr & Gagliardi, 2008), 확산적 사고는 다양한 답들을 제기한 뒤 이를 분석 및 평가하여 문제에 대한 새로운 해결책을 내놓는 것이 목적이다(American Psychological Association, 2007). 이처럼 창의적 과정에서는 별로 관계가 없어 보이는 두 아이디어를 연결 짓는 작업이 자주 이루어진다.

자연 속에서 이루어지는 각종 창의적 체험 활동들은 창의적 과정을 효과적으로 촉진시킨다. 초등학교 학교숲 조성 우수사례들을 살펴보면, 학교숲 계획 단계에서부터 창의성 계발을 염두에 두고 있는 경우가 많다. 다음은 모 초등학교의 학교숲 조성 및 활용계획 중 창의성과 관련된 내용이다(생명의숲국민운동, 2009, p. 56):

자연생태체험학습공원은 환경친화적인 다양한 활동)을 통해 기존의 활동이나 생각을 뛰어넘는 창의적이고 새로운 것을 찾는 학습의 장으로 활용되어야 한다. (중략) 자연에서 창의적인 생각을 키울 수 있는 것은 시간의 흐름에 따라 자연의 변화 과정을 일상생활에서 자연스럽게 접할 수 있을 때 가능하다. (중략) 대부분의 시간을 보내는 학교에서 이러한 모습들을 보여줌으로써 학생들은 보다 더 자연에 가깝게 지내고 변화과정에 대한 다양한 생각거리들을 가지게 된다.

위의 내용을 통해 자연의 변화를 관찰하며 배우는 과정에서 다양한 아이디어들을 연합시키

1) 본 논문에서 이탤릭체를 통한 강조는 모두 저자의 판단에 의한 것임

는 창의적 과정이 함께 이루어진다는 것을 알 수 있다.

백혜숙(2011)은 아이들이 텃밭에서 창의성을 기르는데 유용한 여러 가지 놀이들을 제안하였는데, 그 중 일부를 제시해보면 다음과 같다:

- 옥수수 자루로 효자손 만들기(p. 58)
- 토종 쌀로 빗소리를 내는 악기 만들기(p. 64)
- 굴껍질로 손난로 만들기(p. 117)
- 엽채류나 과채류를 줍으로 내어 자연물 감 만들기(p. 124)
- 화분으로 증 만들기(p. 125)
- 낙엽으로 자연비료 만들기(p. 162)

위의 사례들은 자연 관련 재료나 농사 관련 재료들을 활용하여 전혀 예상치 못한 다른 용도로 활용함으로써 창의적 과정을 촉진시킨 경우다.

자연환경은 상상력을 자극하여 창의성을 증진시키기도 한다. 이는 자연환경에서 마주치는 각종 사물이나 대상이 놀이 소재로서의 용도가 확실히 정해져 있지 않다는 점과 관련이 있다. 독일의 숲유치원을 연구한 이명환(2007)에 따르면 나뭇가지, 돌, 풀, 꽃, 이끼, 새집과 새알, 도토리, 나무뿌리 등을 창의적인 놀잇감으로 활용하여 유아의 상상력과 창의력을 촉진시킬 수 있다. 예를 들어 가게 놀이를 하고자 할 때 한 그루의 쓰러져 있는 나무는 가게 놀이의 좌판이 되고, 솔방울, 전나무 방울, 잎사귀, 작은 가지, 새의 깃털 등은 상품으로 이용하게 된다. Bucklin-Sporer와 Pringle(2010/2011)은 학교정원에서 자연적이고 개방적인 놀이를 하게 되면 상상력이 풍부한 놀이 종류가 늘어

나게 되고, 이것이 창조성 증진에 도움이 된다고 하였다.

자연 속 활동을 통해 창의성을 향상시킬 수 있음을 경험적으로 증명해낸 연구도 있다. 주은연(2008)은 긍정심리학을 적용한 원예치료인 '긍정적 원예치료' 프로그램을 통해 문제아동의 창의성을 증진시킬 수 있음을 보여주었다. 주의집중력이 부족하거나 학습능력이 떨어지는 저소득층 아동들을 대상으로, 원예치료 프로그램을 실시하지 않는 대조군(10명)과 실시하는 실험군(10명)으로 나누어 원예치료 실시 전후의 창의성을 비교하였다. 긍정적 원예치료 실시 전에는 TTCT(Torrance Test of Creative Thinking) 도형검사 B형, 원예치료 실시 후에는 A형을 사용하여 창의성 변화를 알아보았다. 실험군은 원예치료 실시 전에 비해 실시 후 창의성 점수가 유의하게 향상된 반면, 대조군은 두 번째 측정에서 오히려 창의성이 낮아졌다. 창의성을 유창성, 정교성, 독창성으로 나누어서 실험군과 대조군을 비교해도 같은 결과가 나타났다.

자연환경은 여가 및 휴식 기능을 제공해줌으로써 창의적 과정에 도움을 주기도 한다. Gelb(1998/2005)는 어디에 있을 때 가장 좋은 아이디어를 얻는지 수 천 명에게 질문해본 결과, 직장에 있을 때 최고의 아이디어를 얻는 사람은 아무도 없다고 결론 내렸다. 오히려 긴장을 풀고 혼자 있을 때 기발한 아이디어를 얻는다는 것이다. '침대에 누워 쉴 때', '차를 몰면서 음악을 들을 때', '긴장을 풀고 샤워나 입욕을 할 때' 등이 그 예다.

Csikszentmihalyi(1996/2003) 역시 일반인들이 하루 중 가장 창의적으로 느끼는 때는 걷거나 운전하거나 수영을 할 때라고 하였다. Csikszentmihalyi는 그 이유에 대해 다음과 같이

설명하고 있다. 무엇인가를 의도적으로 생각할 때 사고는 직선적이고 논리적인, 따라서 예측 가능한 방향으로 따라가게 되어 있다. 창의적인 사고를 위해서 어떤 문제에만 골몰해 있는 것이 최선책은 아니라는 것이다. 반면 어느 정도의 주의력을 필요로 하는 반자동적인 활동(예: 걷기, 운전, 수영 저자 주)에 참여하고 있을 때에는 의식의 역치 밑에서 생각들이 자유로이 연결된다(p. 168).

이런 점에서 자연환경은 창의적 아이디어를 떠올리기에 매우 적합한 물리적 환경이다. 긴장을 풀고 혼자 있을 때 기발한 아이디어를 얻는다고 주장한 Gelb(1998/2005)는 '자연 속에서 걸을 때'나 '숲 속을 걸을 때'에도 창의적 아이디어가 떠오를 수 있다고 지적하였다. Csikszentmihalyi(1996/2003) 역시 창의성과 물리적 환경 간의 관계를 논의하면서 아름다운 자연환경의 영향에 주목하였다. Csikszentmihalyi는 자연환경이 창의적 과정을 촉진하는 이유를 다음과 같이 설명하였다(pp. 167-169):

특별하고 아름다운 주변 환경은 실제로 우리가 좀 더 초연하게 새로운 관점에서 상황을 바라볼 수 있도록 도와준다. (중략) 산책을 할 때면 눈은 경치에 초점이 맞추어져 있으면서 뇌의 일부는 자유로운 연상을 쫓아가게 된다. 말하자면 정신활동이 무대 뒤에서 일어나고, 우리는 가끔씩만 그것을 인식할 뿐이다. 주의력의 중심에서 벗어난 사고는 예정된 방향을 따라가거나 비판을 받지 않고 자유롭게 발전한다. 그리고 이러한 자유와 여유로움이 우리의 사고에서 기발한 구상과 해결책을 이끌어내는 것이다.

그러나 Csikszentmihalyi는 자연환경이 창의적 아이디어를 무조건적으로 가져다주지는 않는다고 단서를 달았다. ‘준비된 마음’을 가진 사람이 아름다운 환경 속에 있을 때, 그가 염두에 두고 있는 문제에 관한 새로운 시각과 사고의 연결을 발견하게 된다는 것이다. 어떤 간절한 물음과 그것에 대답하기 위해 필요한 상징능력을 갖추고 있지 못하면 아무리 자연환경이 뛰어나다고 해도 어떤 일도 일어나지 않는다(p. 166). 평소 자신의 관심 주제에 대해 깊이 탐구하고 고민하던 사람이 잠시 여가에서 벗어나 자연환경 속에서 긴장을 풀고 있을 때 창의적 아이디어가 떠오른다는 점을 Csikszentmihalyi는 강조한 것으로 보인다.

자연환경과 호기심

같은 지혜와 지식 덕목에 속하면서 창의성과 밀접한 관련을 갖는 성격 강점으로 호기심(curiosity)이 있다. 특히 호기심은 진화의 관점에서 볼 때 자연환경과 가장 밀접한 성격 강점이다. 이와 관련된 가장 유명한 개념이 사회생물학의 창시자 E. O. Wilson(1984/2010)이 주창한 바이오필리아(생물 사랑 biophilia)다. Wilson은 인간에게는 생명이 이끌리는 타고난 성향이 있다고 주장하면서 이를 바이오필리아라고 칭했다. 우리의 유전자에 생명 사랑의 본능이 새겨져 있기 때문에 어릴 때부터 인간과 생물에 흥미를 느낀다는 것이다.

이런 이유 때문에 자연환경은 유아나 아동의 호기심을 촉진하는데 특히 효과적이다. 이는 아이들이 성인과는 다르게 배운다는 점과도 관련이 있다. 즉 아이들은 그들 자신이 질문을 던지고, 어떤 사실을 받아들이기 위해서

는 대상 사물을 보고, 만져보고, 냄새 맡고, 듣고, 맛보고 그리고 온몸으로 체험해보아야 하는데, 이는 호기심, 자발적 행위, 실험에 관한 흥미가 아이의 내면세계에 자리 잡고 있기 때문이다(이명환, 2009, p. 131).

앞서 숲유치원, 학교숲, 학교정원 등이 가지고 있는 환경적 특징이 창의성 증진에 도움이 된다고 언급하였는데, 이런 특징은 유아나 아동 특유의 호기심을 촉진하는 데에도 효과적인 요소들이다. Kashdan과 Fincham(2004)이 제안한 21가지 호기심 증진 방법 중에는 유아나 아동을 대상으로 한 자연환경 체험 프로그램에서 충족되기 쉬운 방법들이 발견된다(p. 490):

- 새로움, 복잡함, 모호함, 다양성, 놀라움이 있는 과제들을 부여하기
- 자신의 경험, 기술, 성격과는 다른 상황에 처하도록 하기
- 놀이를 할 수 있는 기회 주기
- 즐거운 집단활동을 하기

숲유치원, 학교숲, 학교정원 등에서 위와 같은 체험을 하며 호기심을 충족시킬 수 있다는 것인데, 이 과정에서 창의성도 같이 키울 수 있을 것으로 기대된다.

자연환경은 비단 아동뿐만 아니라 청소년 및 성인에게도 호기심을 촉진시키는 구실을 한다. Kaplan(1984)의 연구에서는 미국 미시건주 원시림에서 청소년 및 성인 49명이 9일 동안 여행 프로그램에 참가하였는데, 9일 중 마지막 이들은 각 참가자가 혼자 여행을 하였다. 혼자 한 여행에 대한 질문지 응답을 분석해본 결과, 주로 고독, 사색, 자연에 대한 감수성 등 수동적이고 정적인 활동에 대한 점수가 높

게 나오는 경향이 있었다(5점 척도 기준 평균: 고독 3.93, 사색 3.89; 자연에 대한 감수성 3.54). 그러나 한편으로 ‘능동적 탐험’에 대한 응답도 찾아볼 수 있었다. 능동적 탐험은 주변을 탐험하기, 물가에서 생물 찾아보기, 먹을 수 있는 식물이나 과일 찾아보기 등의 문항들로 구성되어 있었다. 비록 평균 2.97의 가장 낮은 점수였으나, 자연환경은 혼자 있을 때조차도 적극적인 탐색 활동을 스스로 하도록 만드는 힘이 있음을 알 수 있다.

24개 성격 강점을 증진시킬 수 있는 구체적 방법을 제안한 Rashid와 Anjum(2008, 2011, 2014)도 호기심을 증진시키는 방법으로 자연환경을 언급하였다. 이들은 일주일에 최소한 시간씩 숲, 공원, 개울, 정원 등을 방문하여 자연의 변화를 탐구하고, 자신이 받은 인상이나 감정을 글이나 그림으로 기록하라고 제안하였다(Rashid & Anjum, 2005, p. 1; Rashid & Anjum, 2011, p. 2; Rashid & Anjum, 2014, p. 2).

Kaplan, Kaplan & Ryan(1998/2001)은 일상의 자연환경을 설계하고 관리할 때 유념할 지침들을 제안하였는데, 그 중에는 방문객들의 호기심을 적절히 불러일으킬 수 있는 조건도 담겨 있다. 다음은 호기심을 유발하는 자연환경 설계 지침들을 요약한 것이다:

- 적절한 간격으로 심은 나무: 나무들을 일정한 간격으로 심어서 나무들 사이에 적절한 거리와 공간을 만들면 신비감을 자아낸다. “저 나무들 뒤에는 무엇이 있을까”라는 궁금증을 자아내서 탐색을 더욱 촉진하는 효과가 있다.
- 랜드마크: 통나무집, 구조물, 도로의 결절점 등의 랜드마크가 눈에 띄면 흥미

를 불러일으킨다. 때로는 멈춰 서서 랜드마크를 탐색하기도 한다.

- 출입구: 출입구가 있으면 그 출입구를 통과해서 그 너머에 있는 구역을 탐색해보고 싶은 욕구가 생기게 된다. 때로는 출입구가 있음으로써 관찰자의 시각적 접근이 차단되기도 하는데, 이것 자체가 관찰자에게 신비감을 주어 탐색욕구를 불러일으킨다.
- 구불구불한 오솔길: 사람들은 곧게 뻗은 길보다 구불구불한 길에 호기심을 느낀다. 오솔길이 구불구불하게 구성되어 있으면 길이 시야에서 슬그머니 사라지면서 “저 길을 더 따라가면 또 무슨 풍경이 나올까”라는 신비감과 기대감을 갖게 된다.

위의 지침들은 야생의 자연이 아닌, 일상 속 자연환경을 설계할 때의 지침이다. 그러나 사람의 손이 상대적으로 덜 간 자연환경에서도 위의 조건들은 상당 부분 충족될 것이고 따라서 호기심을 유발할 것이라 예상할 수 있다.

자연환경과 자기조절/인내

자기조절(self-regulation)은 절제 덕목에 해당하는 성격 강점으로, 자신에 대해 통제력을 행사하여 목표를 달성하거나 기준을 충족시키는 과정을 말한다. 자기조절 능력이 뛰어난 사람은 공격성이나 충동성 같은 본능적 반응을 통제하면서 미리 정해놓은 행동기준에 따라 반응한다. 이 강점은 유혹에 저항하거나 새로운 행동을 시작할 때 유리하게 작용한다(Rashid & Anjum, 2014). 인내(persistence)는 용

기 덕목에 해당하는 성격 강점으로, 장애물이나 실패가 있더라도 목표를 향해 노력을 계속하는데 필요한 강점이다. 인내심이 강한 사람은 시작한 일은 반드시 끝을 내며, 난관에 마주쳐도 목표 달성을 위한 노력을 지속해나간다(Rashid & Anjum, 2014).

위의 정의로 미루어볼 때, 자기조절과 인내는 각각 절제와 용기라는 전혀 다른 덕목에 속해 있음에도 불구하고 상당히 밀접한 관련을 갖는다. 인내를 발휘하려면 자기조절 능력이 필요하기 때문이다(권석만, 2011; Peterson & Seligman, 2004/2009). 그리고 자기조절과 인내는 목표 및 피드백과 연관 지어 자주 논의된다는 점에서도 공통점이 있으며, 만족지연과 결부시키는 경우가 많다는 점에서도 유사하다. 따라서 본 단원에서는 자연환경이 자기조절과 인내를 키워주는 이유를 심리적 자원 회복, 목표 및 피드백 제공, 만족지연이라는 세 가지로 나누어 논해보고자 한다.

첫째, 자연환경은 주의 능력이라는 심리적 자원을 회복시켜줌으로써 자기조절과 인내를 키워준다. 이는 자기조절 능력이 고갈될 수 있다는데 기인한다. Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice(1998)는 자기통제 행동을 하고 나면 자아고갈 상태가 되어 이후의 자기통제 행동에 사용할 자원이 줄어든다고 보았다. 이 가설을 네 가지 실험을 통해 검증하였는데, 자아고갈 조건의 참가자들은 유혹에 저항하거나(실험 1), 자신의 책임 하에 결정을 내리거나(실험 2), 감정을 억누르거나(실험 3), 자기조절 능력이 필요한 과제를 수행하였다(실험 4). 이후 자아고갈 조건의 참가자들은 비(非)고갈 조건의 참가자들에 비해 과제 수행에서 크게 저조한 모습을 보였다.

Muraven과 Baumeister(2000)는 자기통제가

마치 근육과도 같아서 계속적으로 사용하면 점차적으로 수행이 저하될 수밖에 없다고 하였다. 그러나 근육을 사용하면 단기적으로는 피로해져도 장기적으로는 훈련을 통해 점차적으로 강화시킬 수 있는 것처럼 자기통제력도 장기적으로 향상시킬 수 있다고 보았다. 그리고 그 훈련이 적당한 수준이며 사이사이에 회복 기간이 있어야 한다는 조건을 달았다. 즉, 자기조절과 인내를 계속 해나가려면 고갈된 심리적 자원을 회복시켜줄 필요가 있다는 것이다.

자연환경을 통해서 자기조절과 인내에 필요한 심리적 자원을 회복시킬 수 있다는 단서는 주의회복이론(Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995)에서 찾을 수 있다. 주의회복이론은 자연환경의 심리적 혜택을 설명해주는 대표적인 이론인데, 지향적 주의와 불수의적 주의라는 두 가지 대조적인 주의 방식이 등장한다. 이 중 지향적 주의를 불필요한 자극을 억제하면서 필요한 자극에는 집중해야 하기 때문에 정신적 노력이 많이 든다. 따라서 지향적 주의를 오래 하게 되면 용량이 줄어들어 지향적 주의피로 상태가 된다. 이는 마치 자기통제 행동을 지속적으로 함으로써 자기통제 행동에 사용할 자원이 줄어든 것과 유사하다.

주의회복이론에서는 자연환경을 접하면 소진된 지향적 주의 용량을 회복시키는 데 도움이 된다고 본다. 자연환경에는 매혹적 요소들이 많아서 정신적 노력을 크게 기울이지 않아도 자연스럽게 시선이 가게 되는데, 바로 이때 불수의적 주의가 작동하며 지향적 주의를 휴식을 취하게 된다. 주의회복이론에서는 이렇게 지향적 주의 용량을 회복시켜주는 환경을 회복환경이라 부른다. 즉, 자연환경은 회복환경의 가장 대표적인 예인 것이다. 따라서,

평소 자연환경을 접하여 주의 능력을 회복시키면 자기조절과 인내도 쉬워질 것이라 예상할 수 있다.

대도시 중심부 저소득층 거주지역에 사는 아동은 학업능력 저하, 비행, 십대 임신 등의 문제를 겪을 위험이 큰데, 이런 문제들을 막기 위해 필요한 것이 자기절제 능력이다. Taylor, Kuo & Sullivan(2002)은 시카고의 공공주택 단지에 거주하는 아동의 부모를 대상으로 ‘집 창문을 통해 자연환경(나무, 식물 등)이 얼마나 많이 보이는지’를 측정하였다. 그리고 아동들을 대상으로 자기절제 지표들(집중력, 충동억제력, 만조자연 능력)을 평가하였다. 회귀분석 결과, 소녀들의 경우 집에서 자연환경이 더 많이 보일수록 자기절제 지표가 더 양호하게 나왔다. 반면 소년들은 관계성을 찾아볼 수 없었다. 이에 대해 연구자들은 소년들이 소녀들에 비해 집안이나 집 주변에서 보내는 시간이 적기 때문일 수 있다고 설명하였다.

Kuo(2001), Kuo & Sullivan(2001a), Kuo & Sullivan(2001b)의 연구에서도 자연환경이 자기절제 능력에 긍정적인 영향을 미친다는 시사점을 얻을 수 있다. Taylor, Kuo & Sullivan(2002)과 동일한 공공주택 단지 주민들을 대상으로 매개분석을 한 결과, 나무와 풀이 많이 보이는 건물에 거주하는 주민들일수록주의능력이 향상되어 빈곤문제에 효율적으로 잘 대처하였고(Kuo, 2001), 공격성과 폭력을 적게 보였다(Kuo & Sullivan, 2001b). 시카고의 또 다른 공공주택 단지에서 녹지 현황을 촬영한 항공사진과 범죄기록을 대조해본 결과, 건물 주변에 녹지가 많을수록 범죄율이 떨어지는 것으로 나타났다(Kuo & Sullivan, 2001a).

둘째, 자연환경은 목표 설정과 피드백 제공

을 통해서 자기조절과 인내를 키워준다. 자기조절을 효과적으로 하려면 목표 설정과 피드백 제공이 필요하다. Bandura는 목표나 피드백이 전혀 없거나 어느 하나만 있는 사람보다는 둘 다 있는 사람이 수행을 월등히 잘 했음(Bandura & Cervone, 1983; Bandura, 1991)을 보여줌으로써, 목표와 피드백이 상승작용을 일으켜 자기조절을 촉진시킬 수 있음을 시사한 바 있다.

자연환경을 통해 목표 설정과 피드백 제공이라는 요소를 충족시킬 수 있는 좋은 방법은 식물을 기르는 것이다. 오대민과 최영애는 물입의 여덟 가지 구성 요소들(Csikszentmihalyi, 1990/2004, pp. 103-104)을 농사가 모두 충족시켜준다고 주장하며, 물입의 각 구성 요소와 대응되는 농사의 특징들을 밝혀놓은 바 있다(오대민, 최영애, 2006, pp. 76-77). 그 중 하나가 식물을 키우기 시작하면서 목표를 설정한다는 점이다. 꽃을 재배한다면 꽃송이를 피우는 것이, 식용작물을 재배한다면 각종 먹거리들을 수확하는 것이 목표가 될 것이다. 이는 수행하는 과제에 대한 명확한 목표가 있어야 한다는 몰입의 조건과도 부합한다.

또한, 식물 기르기는 피드백을 제공해줌으로써 자기조절 능력을 촉진시킨다. 오대민과 최영애(2006)는 식물이 우리의 돌봄과 방치에 대해 즉각적인 피드백을 준다고 지적하였다. 즉, 물을 주었을 때는 싱싱하고 푸르게 성장하나 물을 주지 않으면 곧 시들어 버린다. 이는 수행하는 과제에 대해 즉각적인 피드백을 받을 수 있어야 한다는 몰입의 조건과도 부합한다.

인내도 목표 설정과 피드백 제공이 있을 경우 더 효과적으로 발휘될 것이다. 목표가 있어야 과제 요구를 충족시키는데 필요한 노

력을 기울일 수 있고 이 노력을 계속 지속시킬 수 있다(Schunk, 2001). 목표와 피드백이 인내를 위해서도 필수적인 요소라는 것은 Csikszentmihalyi(1990/2004)의 진술을 통해서도 확인할 수 있다. Csikszentmihalyi는 테니스 선수(볼을 상대편 코트로 넘기기), 체스 선수(상대의 왕을 사로잡기), 암벽 등반가(떨어지지 않기)와 같이 매순간마다 단순한 목표를 추구하는 사람에게만 목표와 피드백이 중요한 것이 아니며, 성공하기 위해 많은 시간을 필요로 하는 활동에서도 목표와 피드백이 매우 중요하다고 하였다.

Csikszentmihalyi는 그 근거로 Delle Fave와 Massimini(1988)의 연구에 등장하는 62세 할머니의 사례를 예로 들었다. 이탈리아의 알프스에서 사는 이 할머니는 자신의 가장 즐거운 경험이 소를 돌보고 과수원을 손질하는 것이었다고 말했다. 다음은 Csikszentmihalyi(1990/2004)가 직접 인용한, 이 할머니의 인터뷰 내용이다(p. 114):

나는 식물을 돌보는 데서 특별한 만족을 발견합니다. 나는 그것들이 매일매일 자라는 것을 보는 게 즐겁고 행복해요. 정말이지 너무도 아름다우니까요. - 원 출처: Delle Fave & Massimini, 1988, p. 197

이 인터뷰에서 할머니는 ‘매일매일 자라는 것을 보는 것’이 즐겁고 행복하다며 식물이 자라는 과정 내내 피드백을 받았음을 강조하고 있다. 꽃을 피우거나 열매를 맺게 하는 목표를 달성하려면 오랜 시간이 걸린다. 식물을 키우는 일은 목표를 설정해놓고 목표 달성 과정에서 수시로 피드백을 받을 수 있기 때문에 오랜 시간 동안 지속할 수 있게 되며, 이로

인해 인내를 키우는데 도움이 되는 것이다.

셋째, 자연환경은 만족지연을 통해서 자기조절 및 인내를 촉진시킨다. 만족지연은 즉각적으로 충족시킬 수 있는 만족을 뒤로 미루고 이후에 보다 가치 있는 결과물을 얻어내는 것(Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989)을 말하며, 자기조절 및 인내와 매우 밀접한 관련이 있다. 예를 들어, ‘마시멜로우 테스트’는 만족지연이 자기조절 및 인내와 밀접한 관련이 있음을 보여주는 대표적인 사례이다(예, Mischel, Shoda, & Peake, 1988).

자연환경에서 하는 농사나 원예활동은 만족지연 능력을 키우는데 효과적이다. 처음 식물을 기르기 시작할 때는 즉각적인 만족을 주는 다른 활동들을 배제하고, 장기간 재배에 노력을 쏟아야 한다. 그리고 오랜 시간이 경과한 뒤 보다 가치 있는 결과물(꽃이나 작물)을 얻어내게 되는 것이다. 따라서 시간적인 배열 자체가 만족지연에 적합한 구조를 가지고 있다. Rashid와 Anjum도 식물 기르기가 만족지연에 적합함을 시사했다. 이들은 인내 성격 강점을 키우기 위한 방법으로 “이른 봄에 꽃씨를 심어 여름 내내 돌보기. 꽃이 변화하는 과정과 자신의 돌보는 역할을 이해하기”를 제안하였다(Rashid & Anjum, 2005, p. 4; Rashid & Anjum, 2011, p. 7; Rashid & Anjum, 2014, p. 8).

이상과 같이 자기조절 및 인내는 식물 기르기를 통해 함양시키기에 적합한 특성을 가지고 있다. 자연환경을 눈으로 보는 것만으로도 여러 가지 긍정적 효과를 기대할 수 있지만, 상대적으로 수동적인 활동에 머무르는 것도 사실이다. 반면 농사처럼 자연환경을 대상으로 과제를 수행하는 것은 훨씬 능동적인 활동이며, 단순 자극으로서의 자연환경보다 더 강력한 인성 함양 효과를 발휘할 수 있다. 이는

수동적 여가보다 능동적 여가가 삶을 더 윤택하게 만들어주는 것보다도 비슷한 이치이다.

자연환경과 활력

활력(vitality)은 용기 덕목에 해당하는 성격 강점으로, 살아있는 느낌, 열정이 충만한 상태, 그리고 모든 행동에 열의를 보여주는 것을 일컫는다. 이런 강점을 가진 사람들은 삶에 있어 활기 있고, 정력적이고, 발랄하고, 쾌활하고 원기왕성하다고 묘사된다. 그들은 삶의 기쁨을 가지고 있다(Peterson & Seligman, 2004/2009, p. 257).

Rashid와 Anjum은 활력 성격 강점을 키우기 위한 방법들을 제안하면서 운동, 신체활동, 야외활동에 관한 언급을 특히 많이 하였다 (Rashid & Anjum, 2005, pp. 5-6; Rashid & Anjum, 2011, p. 9; Rashid & Anjum, 2014, p. 10):

- 일주일에 최소 2-3회 운동을 하고, 자신의 에너지 수준에 어떤 영향을 미치는지 보기. 규칙적인 루틴을 개발하고 이를 지키면서 일지에 기록하기.
- 반드시 할 필요도 없고 남이 시키지도 않은 신체적 활동을 자신의 선택에 따라 해보기. 이것이 자신의 에너지 수준에 어떤 영향을 미치는지 보기.
- 평소 하고 싶었지만 지금껏 하지 못했던 격렬한 신체활동 하기. 이 활동이 마음에 들 경우, 규칙적으로 할 계획을 세우기.
- 일주일에 최소 한 번 한 시간 동안 야외 활동 하기(하이킹, 자전거, 등산, 활기차게 걷기, 조깅 등). 야외활동과 자신의

내면 감각을 함께 즐기기.

Kaplan(1984)의 연구는 자연환경에서의 신체 활동이 활력에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여준 사례이다. 참가자 40명이 원시림에서 9일 동안 여행 프로그램에 참가하였는데, 출발 직전과 프로그램 종료 후 각각 한 차례씩 정서 질문지에 응답하였다. 질문지 문항들 중 ‘신체적으로 활발하게 움직이며 에너지로 충만하다’, ‘자신감이 넘친다’, ‘살아 있다는 느낌이 좋다’는 문항의 점수가 여행 출발 전에 비해 프로그램 종료 후 더 높아졌으며, 이 차이는 통계적으로 유의했다.

자연환경을 접함으로써 우울을 경감시킨 사례도 자연환경의 활력 증진 효과를 간접적으로 지지해주는 증거가 된다. 신원섭, 연평식, 이정희, 김시경, 주진순(2007)은 BDI(Beck Depression Inventory)에 의한 우울 진단 수준을 바탕으로 참가자들을 선발한 뒤, 산림치유캠프(2박 3일)가 우울감에 미치는 영향을 검증하였다. 프로그램 실시 전과 후의 BDI 점수를 t 검증으로 비교한 결과, 우울증 수준이 유의하게 낮아졌다. 김원, 우종민, 임성견, 정은주, 유리화(2009)의 연구에서는 약물치료로 우울 증상은 개선되었으나 활동과 기능이 회복되지 못한 9명의 우울증 환자들을 대상으로 산림치유 프로그램을 실시하였다. 4주간 4회기를 진행하며 매 회기마다 환자들의 우울증상을 HRSD(Hamilton Rating Scale for Depression)로 측정하였는데, 프로그램이 끝난 후 우울감이 유의하게 감소하였다. 우종민, 박상미, 임성견, 김원(2012)의 연구에서는 항우울제 약물치료 중인 환자들을 산림치유 프로그램, 병원 프로그램, 단순 산림욕, 일반진료 집단(대조군)으로 나누었는데, 산림치유 집단이 가장 우울증 감

소 효과가 높았다.

Ryan 등(2010)은 야외환경에서의 활동이 활력을 증진시키는데 도움이 되며, 활동이 이루어지는 야외환경이 자연환경일 경우 더 효과적이라는 사실을 다섯 가지 연구를 통해 보여주었다. 이 연구에서는 ‘야외환경’ 가상시나리오 조건에서 참가자들이 주관적 활력 수준을 더 높게 보고하였고, 강가의 가로수길을 15분간 산책하는 ‘야외환경’ 조건에서도 주관적 활력이 더 높게 나타났다. 또한 도시환경 사진을 본 집단보다 자연환경 사진을 본 집단이 주관적 활력을 더 높게 보고하였다.

Ryan 등은 같은 연구에서 경험표집법을 통해 데이터를 수집하고 매개분석함으로써 야외환경, 자연환경, 활력 간의 관계성을 증명하고자 하였다. 참가자들은 연구기간 동안 하루 수차례 무선호출을 받았고, 호출 받은 그 순간 무슨 활동을 하고 있었는지를 기록하였다. 해당 활동이 야외에서 벌어지는지, 자연환경에서 벌어지는지, 사람들과 어울리는 활동인지, 신체적인 활동인지에 대해 응답하였다. 야외환경과 자연환경 간의 관계성이 가장 강하게 나타났으며, 야외환경과 활력 간의 관계는 자연환경이 매개하고 있었다. 즉, 야외에서 활동을 하되 그 환경이 자연환경일 때 활력을 증진시키는데 효과적이라는 것이다.

결국 Rashid와 Anjum(2005, 2011, 2014)이 활력 증진을 위해 제안한 운동, 신체활동, 야외활동 등의 조건을 충족시키기에 가장 적합한 환경은 자연환경이라는 결론을 내릴 수 있다. Peterson과 Seligman(2004/2009)은 “아웃워드 바운드²⁾, 로프스 코스³⁾나 다른 실외 도전과 같

은 개입프로그램들이 활력을 일으킨다는 주장이 있지만, 현재까지 이에 대한 구체적인 경험적 증거들은 없었다”(p. 343)고 언급하였다. 그러나 이상의 논의 내용으로 볼 때 상당한 경험적 증거들이 있고 앞으로도 관련 증거들이 축적될 것으로 예상된다.

자연환경과 사회성

Mayer와 Mitchell(1998)은 이전까지의 지능이론들이 논리적, 명제적 사고, 즉 차가운 지능에 편중되어 왔음을 지적하면서, 뜨거운 처리과정(혹은 정서적 처리과정)을 제안하였다. 즉, 뜨거운 정보(혹은 정서적 정보)를 처리하는 뜨거운 처리과정이 존재하며, 이런 처리과정을 거치는 지능을 뜨거운 지능이라 부른다. Peterson과 Seligman(2004/2009)이 성격 강점과 덕목을 분류하면서 사회성(social intelligence)⁴⁾, 개인지능(personal intelligence), 정서지능(emotional intelligence)을 한 장(章)에서 다룬 것도 세 가지 지능이 뜨거운 지능에 속하기 때문이다.

Thorndike(1920)는 “인간을 이해하고 관리하는 능력, 즉 인간관계에서 현명하게 행동하는 능력”이 사회성이라고 정의하였다. Gardner(1983/2011)는 자신이 창안한 다중지능이론

사회성 증진을 도모한다.

- 3) 로프스 코스(ropes courses): 야외, 특히 공중에서 로프를 이용하여 펼치는 도전 활동. 나무나 전신주에서 많이 이루어진다.
- 4) social intelligence는 ‘사회지능’ 혹은 ‘사회성 지능’이라 부르기도 한다. 본 논문에서는 국내에 번역 출판된 「긍정심리학의 입장에서 본 성격 강점과 덕목의 분류」(Peterson & Seligman, 2004/2009)에서 부여한 명칭을 따랐으며, 다른 성격 강점 명칭들도 모두 이 책의 기준을 따랐다.

2) 아웃워드 바운드(Outward Bound): 세계 각국에서 매년 20만 명 이상이 참가하는 비영리 야외교육 기관. 야외 탐험 활동을 통하여 개인적 성장과

을 통해 일곱 가지 지능을 제안하였는데, 그 중 자기성찰지능과 인간친화지능을 ‘개인지능’으로 묶어서 분류하였다. 자기성찰지능은 개인이 자기 자신을 이해할 수 있게 하며, 인간친화지능은 개인이 타인을 이해하고 상호작용하는 것을 가능하게 한다(Gardner, 2006/2007).

정서지능은 자신과 타인의 정서를 인식, 활용, 이해, 관리하는 능력을 말한다(Mayer & Salovey, 1997; Salovey, Mayer, Caruso, & Yoo, 2009). Goleman(1995)은 Salovey와 Mayer(1990)의 정의를 참조하여 정서지능을 다섯 가지 영역, 즉 자신의 정서를 인식하기, 자신의 정서를 관리하기, 스스로를 동기화시키기, 타인의 정서를 인식하기, 타인의 정서를 관리하기(인간관계 관리하기)로 나누었다. 이처럼 사회적, 개인지능, 정서지능은 자신과 타인의 정서를 잘 인식하고 건전한 인간관계를 만드는 능력을 의미한다.

자연환경의 사회적, 개인지능, 정서지능 함양 효과는 주로 유아나 아동을 대상으로 한 연구에서 많이 찾아볼 수 있다. 이명환(2009)은 숲유치원 활동을 통해 아동들이 사회적 발달, 의사소통, 상호교류 능력을 키울 수 있다고 하였다(p. 128):

숲유치원에서는 전형적인 장난감이 없기 때문에 숲에서는 장난감 놀이보다는 자기들끼리 많은 대화를 나누게 된다. 아이들이 나무를 가지고 소방관의 호스로 사용하기와 요리하는 도구가 되기도 하고 동화책에 나오는 요술봉으로 사용하기도 하며, 하나의 망치로 사용하기도 한다. 이러한 창의적인 과정을 통해 아이들은 사회적 발달과 함께 많은 대화를 자연

스럽게 나누게 되기에 언어발달이 이루어져 의사소통과 상호교류가 잘 되게 된다.

류숙희 등(2008)은 일반 유치원에서 숲 활동을 통해 다중지능을 키우는 사례들을 풍부하게 제시하였다. 그 중 자기성찰지능과 관련된 숲 활동으로는 숲의 고마움을 기억하기(pp. 103-104), 여름 나무 관찰하기(pp. 105-108), 숲속 거닐기(pp. 162-163), 숲을 위해서 할 수 있는 일 기록하기(pp. 216-217) 등의 활동이 제시되었다. 또한 인간친화지능과 관련된 숲 활동으로는 숲에서 나뭇잎을 이용해 친구들과 놀이하기(pp. 109-110, 221-225, 229-231), 공원 청소를 함으로써 자연과 교감하고 자연의 소중함을 깨닫기(pp. 164-165), 바쁜 일상 속에서 함께 하지 못하는 아빠와 숲에서 추억 만들기(pp. 226-228) 등의 활동이 제시되었다.

김진아(2008)와 김미경(2011)은 자연에서의 산책활동이 유아의 정서지능 향상에 도움을 준다는 것을 Salovey와 Mayer(1990)의 정서지능 개념에 입각하여 증명하였다. 이들의 연구에서는 실험집단 유아들이 산책활동 후 자기정서의 인식 및 표현, 감정조절 및 충동억제, 자기정서의 이용, 타인정서의 인식 및 배려, 교사와의 관계, 또래와의 관계에서 비교집단에 비해 높은 점수를 받은 것으로 나타났다. 구현주(2011) 역시 Salovey와 Mayer(1990)의 정서지능 개념에 입각하여 생태유아교육 프로그램이 유아의 자기 정서조절능력과 타인 정서조절능력을 향상시키는데 효과적임을 밝혔다.

다음은 김진아(2008)의 연구에 참여한 실험집단 유아들이 나무와 관련된 활동에 대해 보인 반응인데, 자연에서의 산책활동이 정서지능의 각 영역들을 고무 키워줄을 알 수 있

다(p. 69):

자연환경과 시민의식

- 정서 이용: “나무를 보면 편해져요. 나무를 보고 있으면 좋은 냄새가 나는 듯한 느낌이 들어요.”
- 감정조절 및 충동억제: “나뭇가지를 잡아당기면 내 팔을 잡아당기는 것처럼 아플 것 같다는 생각이 들어요.”
- 정서의 인식 및 표현: “나무를 안아보니까, 꼭 친구를 안은 것처럼 따뜻했어요. 나무처럼 표현해보니, 작은 소리도 들리는 듯 했어요.”
- 타인 정서의 인식 배려: “내가 모은 것으로만 하는 것보다 친구랑 같이 만드니, 더 멋진 작품이 만들어지는 것 같아요. 친구한테 함께 옮기자고 이야기하니, 잘 도와주었어요.”

자연환경이 아동의 사회성 발달에 미치는 긍정적인 영향은 도시 내에 조성된 녹지에서도 기대할 수 있다. Taylor, Wiley, Kuo & Sullivan(1998)은 미국 시카고의 한 도심 저소득층 공공주택단지에서 야외 공간 64개소를 항공촬영하고, 전문가 평가를 거쳐 녹지가 적은 곳 27개소와 녹지가 많은 곳 37개소로 분류하였다. 아동 262명을 대상으로 t 검증 및 변량 분석을 한 결과, 놀이에 참여하는 아동의 수는 녹지가 많은 곳에서 유의하게 더 많았으며, 놀이가 아닌 다른 활동에 관해서는 장소에 따른 차이가 나타나지 않았다. 도시에 사는 아이들도 녹지가 풍부하게 조성된 곳이 있다면 그 곳에서 놀이에 참여하며 사회성을 키울 수 있다는 것이다.

시민의식(citizenship)은 정의 덕목에 해당하는 성격 강점으로, 책임감(social responsibility), 충성심(loyalty), 협동심(teamwork)이라고 부르기도 한다. 시민의식은 개인적 관심사를 넘어선다는 점에서 사회성과 다르다. 즉, 시민의식은 사회성에 비해 공익, 공공, 집단, 조직, 이웃, 지역 사회, 공동체, 소속감 등과 더 잘 부합된다.

시민의식이 충분히 발현되려면 기본적으로 지역사회 구성원들의 교류와 소통이 선행되어야 한다. 앞서 살펴본 Taylor, Wiley, Kuo & Sullivan(1998)의 연구는 미국 시카고 저소득층 흑인들이 주로 거주하는 공공주택단지에서 이루어졌는데, 이 곳에서 이루어진 일련의 연구들을 개관해보면 녹지가 지역사회의 유대관계를 돈독하게 만들어준다는 강력한 시사점을 얻을 수 있다.

Sullivan과 Kuo(1996)는 흑인 거주민 여성 75명을 대상으로 연구하였다. 이 연구에서는 건물 18개소를 주위에 나무가 있는 건물 10개소와 나무가 없는 건물 8개소로 나누었다. 주위에 나무가 있는 건물에 거주하는 여성은 이웃과의 화합과 유대감이 더 강했다. 나무가 없는 건물에 거주하는 여성은 방문자도 적었고 아는 사람의 수도 적었다. 이에 대해 Sullivan과 Kuo는 동네에 나무들이 있으면 주민들이 자연스럽게 그 곳에 모여면서 서로 교류할 가능성이 높아지기 때문이라고 해석하였다. 다음의 세 연구들을 보면 이 해석이 타당하다는 것을 알 수 있다.

Coley, Kuo & Sullivan(1997)은 96개 건물을 대상으로 건물 밖 나무의 수와 사람의 수를 측정하고 이들 변인 간의 관계를 통계적으로 검증하였다. 카이스퀘어 검증을 한 결과, 나무

가 있는 곳에 사람들이 모여 있는 경향이 있었고, 나무가 없는 곳에는 사람들이 존재하지 않는 경우가 많았다. t 검증과 변량분석을 한 결과에서도 나무가 없는 공간보다 있는 공간에서 사람들의 수가 더 많았다. 앞서 언급한 Taylor, Wiley, Kuo & Sullivan(1998)은 아동들이 특정 장소에서 동네 어른과 교류하고 있는 정도를 상/중/하로 분류하고, 녹지가 많은 곳과 적은 곳 사이에 차이가 있는지를 카이스퀘어 검증으로 분석하였다. 그 결과, 녹지가 많은 곳에 있는 아동들이 어른들과 교류할 기회가 더 많았다. Sullivan, Kuo & DePooter(2004)의 연구에서는 나무와 풀이 적게 보이는 곳과 많이 보이는 곳으로 나누어 변량분석하였다. 녹지가 풍부한 곳에 사람들이 더 많이 모인 것으로 나타나, 녹지공간을 주민들이 더 많이 이용했음을 알 수 있었다.

이상의 연구들을 통해서 지역사회에 녹지가 풍부하면 사람이 모이면서 교류가 증가하고, 이에 따라 지역사회와의 유대감이 높아질 것이라는 추론을 할 수 있다. 시카고 공공주택 단지를 대상으로 한 Kuo, Sullivan, Coley & Brunson(1998), 그리고 Kweon, Sullivan & Wiley (1998)의 연구에서는 매개분석으로 이 추론을 검증하였다. Kuo, Sullivan, Coley & Brunson (1998)은 단지 내 건물 18개소를 선정하고 각 건물 당 16개 시점에서 주변 경관사진을 촬영하였다. 이 경관사진에서 녹지가 많은 정도를 원예학 전공 학생들이 평정하였다(‘녹지’ 변인 1). 건물에 거주하는 참가자들은 자신의 아파트에서 자연경관이 어느 정도로 많이 보이는지를 평정하였다(‘녹지’ 변인 2). 참가자들은 동네 사람들과 사회적 유대가 어느 정도로 돈독한지(‘사회적 유대’ 변인), 그리고 아파트 건물 밖 공간을 얼마나 많이 이용하는지(‘야외

공간 이용’ 변인)에 대해서도 평정하였다. 매개효과를 검증해본 결과, ‘야외 공간 이용’이 ‘녹지’와 ‘사회적 유대’를 매개해주는 것으로 나타났다.

Kweon, Sullivan & Wiley(1998)의 연구에서는 단지 내 11개 건물 각각에 대해 16개 시점에서 주변 경관사진을 촬영하고, 녹지가 많은 정도를 원예학 전공 학생들이 평정하였다. 흑인 노인 참가자 91명은 야외에서 보내는 시간을 평정하였다. 녹지와 시간을 곱한 값을 ‘녹지에 대한 노출’ 변인으로 삼았다. 또한 참가자들은 이웃 및 친구들과 얼마나 긴밀하게 사회적 유대관계를 맺고 있는지(‘사회적 통합’ 변인), 그리고 지역사회에 대해 얼마나 일체감과 소속감을 느끼고 서로 돕고 있는지(‘공동체 의식’ 변인)도 평정하였다. 매개효과를 검증해본 결과, ‘사회적 통합’이 ‘녹지에 대한 노출’과 ‘공동체 의식’을 매개해주는 것으로 밝혀졌다. 즉, 이상의 두 연구에서는 녹지가 있을 경우 주민들이 밖으로 나와 야외공간을 더 많이 이용하며 이웃들과 교류한 것으로 나타났다. 그리고 이것이 지역사회와의 유대감을 높여주었던 것이다.

국내에서도 도시에 녹지를 조성하여 지역사회와의 유대감을 높이려는 시도를 하고 있다. 예를 들어, 건설교통부에서는 단독주택지, 아파트단지, 공공시설, 상업지, 도로변 등 시민들이 일상적으로 접하는 외부 생활공간에 한 평공원을 만든 사례들을 묶어 자료집을 발간하였다. 이 자료집의 발간사를 보면 한평공원처럼 도시에 녹지를 조성하는 사업이 단순한 녹화사업이 아니라 ‘관계 맺기’ 사업이라는 것(김은희, 2009)을 알게 된다.

소공원 하나 만드는 게 무슨 의미가 있

겠느냐는 의문이 있을 수 있습니다. 그러나 공간의 규모가 중요한 것이 아니며, 자그마한 공간을 통해 주민 간 의사소통을 하고 서로의 삶을 공유하는 과정에서 ‘나와 너’가 아닌 ‘우리’를 만들어간다면 이는 어떤 공원 만들기보다 중요한 작업이라고 할 수 있을 것입니다. - 건설교통부 도시정책팀(2007) < 주민참여를 통한 한평공원 만들기 > 발간사 중

단순히 녹지나 공원을 조성하는 데서 그치지 않고 원예활동을 하거나 농사를 짓게 되면 지역사회와의 유대감을 넘어 ‘공동체 강화’라는 성과를 거둘 수 있다. 예를 들어, 24개 성격 강점 증진법을 정리한 Rashid와 Anjum은 시민의식 성격 강점을 키우기 위해 “공동체텃밭(*community garden*)⁵⁾을 만들어 꽃이나 채소를 심고 싶어 하는 사람들을 초대하라”고 제안하였다(Rashid & Anjum, 2005, p. 9; Rashid & Anjum, 2011, p. 14; Rashid & Anjum, 2014, p. 16). 즉, 지역사회 주민들과 함께 식물을 키우라고 권유하고 있는 것이다.

그런 점에서 현재 대한민국에서 서서히 확산되어 가고 있는 도시농업은 도시인들이 공동체를 형성하고 강화하는데 큰 도움이 될 수 있다. 농사 자체가 공동체적 방법을 쓰지 않으면 불가능하기 때문에 농사를 지으면 공동

체가 자연스럽게 만들어진다(안철환, 이성교, 김건우, 오윤명, 차우승, 2013; 전국귀농운동본부 텃밭보급소, 2011). 이처럼 주민들이 만나거나 활동을 같이 할 수 있는 자연환경적 요소가 지역사회에 도입된다면 지역사회 유대감과 고취와 공동체 강화에 큰 도움이 될 수 있을 것이다.

자연환경과 심미안

초월성 덕목에 속하는 성격 강점인 심미안(appreciation of beauty and excellence)은 아름다움과 탁월함을 인식하고 감상할 줄 아는 능력을 의미하며, 경이(awe), 감탄(wonder), 고상함(elevation)이라고도 부른다. Peterson과 Seligman(2004/2009)에 따르면, 심미안 강점이 우수한 사람들은 숲 속이나 도시를 걷는 동안에, 소설이나 신문을 읽는 동안에, 혹은 사람들의 삶에 대해 알게 될 때에, 스포츠나 영화를 보는 동안에 경이, 감탄, 경탄, 고상함과 같은 정서를 자주 느낀다(p. 619). 즉, 심미안을 통해서 긍정적 정서를 느끼는 대상 중에는 자연환경도 포함된다는 것이다. 사람들이 국립공원이나 해변과 같은 자연지역에서 여가나 휴가를 보내려고 하는 이유는 자연 세계의 아름다움을 감상하기 위해서(Compton, 2005/2007)라고 해도 과언이 아니다.

자연환경을 통해서 심미안을 키울 수 있다는 근거는 크게 세 가지로 정리할 수 있다. 첫 번째 근거는 앞서 자연환경의 심리적 혜택을 설명해주는 대표적인 이론으로 언급한 주의회복이론(Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995)과 심미안 간의 관계성이다. 주의회복이론은 자연환경에 매혹적 요소가 많다는 것

5) Hou, Johnson & Lawson(2009/2013)의 책을 국내에 번역 소개한 이강오는 *community garden*에 가장 어울리는 우리말이 공동체텃밭이라고 주장하였다. 출처: Hou, J., Johnson, J., & Lawson, L. (2013). 공동체와 텃밭, 그리고 지속가능 도시: 시애틀의 도시농업 이야기 [*Greening cities, growing communities: Learning from Seattle's urban community gardens*]. (이강오 역). 제주: 도서출판 조경. (원전은 2009년에 출판)

중요한 전제로 삼는다. 이 매혹적 요소들 때문에 자연환경을 볼 때는 정신적 노력을 크게 기울이지 않아도 되며, 이것이 주의용량을 회복시켜주는 긍정적 영향을 미치게 된다. 그래서 자연환경을 회복환경의 대표적인 예로 간주하는 것이다. 이 때문에 ‘매혹감’ 요인은 회복환경을 구성하는 네 가지 요인들 중 가장 우선적으로 거론된다.

다음은 Hartig, Kaiser & Bowler(1997)가 개발하고 이승훈과 현명호(2003)가 변안한 회복환경지각척도 중 ‘매혹감’ 요인을 측정하는 문항들이다:

- 이 곳은 매혹적인 특성을 갖추고 있다.
- 이 곳은 흥미로운 것들이 많아서 내 시선을 끈다.
- 이 곳에 대해 더 잘 알고 싶다.
- 이 곳은 탐색하고 발견할 것이 많다.
- 이 곳에서 주위를 좀 더 둘러보고 싶다.

이 문항들을 보면, ‘아름다움을 인식하고 감상할 줄 아는 능력’이라는 심미안의 정의와 일맥상통함을 알 수 있다. 회복환경지각척도는 응답자가 특정 경관이나 경관사진을 보고 그 경관에 대해 자신의 느낌을 평정하는 척도이다. 도시 경관보다 자연 경관에 대해 평정할 경우 점수가 더 높게 나타나는 경향이 있고, 따라서 매혹감 문항들도 자연 경관에 대해 더 긍정적으로 평정하는 경향이 있다.

자연환경을 통해 심미안을 키울 수 있는 두 번째 근거는 긍정 경험으로서의 향유와 긍정 성격으로서의 심미안 간에 밀접한 관련이 있다는 점이다. Bryant와 Veroff(2007/2010)는 사람들이 자신의 삶에서 일어나는 긍정적 경험들을 처리하고 음미하며 강화하는 능력인 ‘향유

능력’을 가지고 있다고 하였고, 이러한 능력의 기저에 존재하는 과정을 ‘향유하기(savoring)’라고 지칭하였다. 이들은 향유 경험을 우리의 바깥에서 일어나는 세계초점적 향유와 내부에서 일어나는 자기초점적 향유로 구분하였다.

권석만(2011)은 세계초점적 향유를 통해 긍정 경험을 할 수 있는 개인적 능력이 심미안(p. 490)이라고 정의하였다. 심미안이 어떤 외적 대상의 아름다움을 감상하는 능력이라는 점을 감안할 때, 세계초점적 향유와 심미안의 관련성은 타당성을 갖는다. Peterson(2006/2010)도 심미안에 대해 “미와 탁월성을 감지하고 향유하기”라고 정의(p. 266)함으로써 긍정 경험으로서의 향유와 긍정 성격으로서의 심미안 간에 밀접한 관련이 있음을 보여주었다. 자연환경을 통한 향유는 우리의 바깥에서 일어나는 것이므로 주로 세계초점적 향유에 해당한다. 따라서, 자연환경에 대해서 세계초점적 향유를 하는 능력도 심미안에 포함된다고 해석할 수 있는 것이다.

Bryant와 Veroff(2007/2010)는 향유 경험을 향상시키는 방략으로 일상생활 속에서 매일 혹은 매주 미니휴가를 갖도록 제안하였는데, 그 구체적인 방법들 중에는 산책하기, 정원에 앉아 있기, 석양 바라보기 등과 같이 자연을 향유하는 방법들이 포함되어 있었다. 또한 Rashid와 Anjum이 제안한 심미안 성격 강점 증진법 중에는 다음과 같이 자연환경을 이용한 방법들이 등장한다(Rashid & Anjum, 2005, pp. 13-14; Rashid & Anjum, 2011, p. 20; Rashid & Anjum, 2014, pp. 22-23):

- 매일 자신의 주변에서 최소한 한 가지씩 자연의 아름다움에 주목해보기 (일출, 일몰, 구름, 햇빛, 눈, 무지개, 나무, 나뭇

있, 새소리, 꽃, 과일, 채소 등). 주변 환경이 상쾌하지 못할 때 자연의 아름다움을 마음 속으로 떠올려보기.

- 자연경관을 사진으로 찍어 컴퓨터 바탕 화면에 띄우기. 그리고 매주 다른 사진으로 교체해보기.

결국 Bryant와 Veroff, 그리고 Rashid와 Anjum은 각각 향유 경험과 심미안 성격 강점을 증진시키는 방법으로 자연환경이라는 같은 수단을 추천하고 있는 셈이다. 자신의 주변에 있는 자연을 강조한다는 것도 공통점이다. 이는 자연환경을 향유하는 긍정 경험을 통해 심미안을 계발할 수 있다는 설득력 있는 증거이다.

자연환경을 통해 심미안을 키울 수 있는 세 번째 근거는 초월적 경험을 함으로써 초월성 덕목에 속하는 심미안 성격 강점을 함양시킬 수 있다는 것이다. 긍정 경험 중에는 초월적 경험의 특징을 띠는 것들이 있으며, 이전부터 여러 학자들이 이에 대한 언급을 해왔다. James(1902/2003)의 신비주의(mysticism), Laski(1961)의 황홀경(ecstasy), Maslow(1968/2005)의 절정 경험(peak experience) 등이 그 예다. 이들 초월적 경험에는 두 가지 공통점이 있다. 하나는 긍정 경험 중에서도 상당히 강렬한 체험이라는 점이고, 또 하나는 James, Laski, Maslow가 모두 자연환경을 통하여 경험할 수 있다고 인정했다는 점이다. 따라서, 자연환경을 통해 초월적 경험을 한다면 초월성 덕목에 속하는 성격 강점들을 전반적으로 기를 수 있을 것이며, 심미안도 그 중 하나일 것이라는 추론이 가능하다.

심미안은 경이(awe) 혹은 감탄(wonder)이라는 다른 명칭으로 불리기도 한다. Seligman의 말에 따르면, 심미안은 자연과 예술, 수학과 과

학을 비롯한 세상 모든 것에서 아름다움을 발견하는 것이고 심지어는 경외감과 경이로움을 느끼기조차 한다(Seligman, 2011/2011, pp. 368-369). 즉, 단순히 아름다움을 감상하는 능력뿐만 아니라 다소 강렬한 정서를 체험할 줄 아는 능력까지도 심미안의 범주에 넣고 있는 것이다. 따라서, 자연환경을 통해 초월적 경험을 한다면 다소 강렬한 정서를 체험할 줄 아는 능력인 경이나 감탄도 기를 수 있을 것이다.

특히 인간의 발길이나 손길이 거의 닿지 않은 자연환경, 즉 원생지에서 경외감과 경이로움을 느끼는 경우가 많은 것으로 알려져 있다. 예를 들어, Williams와 Harvey(2001)는 숲을 방문하거나 숲에서 근로 혹은 거주하는 사람들을 대상으로 숲에서의 초월적 경험을 조사하였는데, '왜소 경험'이라는 초월적 경험이 특히 경외감과 관련이 있었다. 왜소 경험은 키 큰 나무, 광대한 풍경, 높은 폭포 등 환경의 위압적인 요소에 매혹될 때 발생하며, 이 때는 자신의 존재가 보잘것없다고 느끼고 겸허해지게 된다. 실제로 참가자들은 거대한 나무에 대해 '감정이 뒹아올랐다', '경외감과 겸허해짐을 느꼈다', '거대한 나무들을 만드신 신이 위대하게 느껴졌다' 등의 반응을 보였다..

자연환경과 영성

초월성 덕목에 속하는 영성(靈性 spirituality)은 종교성(religiousness), 신앙심(faith), 삶의 목적의식(purpose)이라고도 부른다. 영성은 성스러운 것을 추구하는 것이다(Pargament, 1999). 여기서 성스러운 것이란 경건한 것, 평범한 것과는 구별되는 것, 숭배할 가치가 있는 것을 말하며, 신, 신성, 초월적인 것 등이 그 예

가 된다. 앞서 자연환경을 통해 초월적 경험을 한다면 초월성 덕목에 속하는 성격 강점들을 전반적으로 기를 수 있을 것이라고 언급하였다. 따라서, 초월성 덕목에 속하는 영성도 자연환경에서 초월적 경험을 함으로써 함양시킬 수 있을 것이다.

Rashid와 Anjum이 제안한 영성 성격 강점 증진법 중에는 초월적 경험과 밀접한 관련이 있고 자연환경에서 실시할 수 있는 방안이 두 가지 등장한다. 첫째, Rashid와 Anjum은 “자신을 더 고귀한 존재와 연결시켜주거나 세계와의 일체감을 느끼게 해주는 활동을 매일 최소한 가지씩 하도록” 권장하였다(Rashid & Anjum, 2005, p. 16; Rashid & Anjum, 2011, p. 24; Rashid & Anjum, 2014, p. 27). 이승훈(2014)은 그랜드 캐년과 같은 원생지 여행에 참가한 사람들이 ‘자연과의 일체감’을 느끼거나 ‘자신의 영성’을 깨닫는 경지까지 도달한 사례(Fredrickson & Anderson, 1999)를 제시하면서, 자연환경에서 겪는 초월적 경험의 예라고 논의하였다(이승훈, 2014, p. 69). 원생지가 아닌 도시공원 방문객들이 ‘나 자신과의 일체감’이나 ‘자연과의 일체감’을 경험했다고 보고한 경우도 있었다(Chiesura, 2004). 모두 자연환경에서의 초월적 경험이 영성 성격 강점을 증진시키기 위한 방안으로 적합함을 보여주는 예다.

Csikszentmihalyi(1975/2003)는 등반가들을 면접하고 이들이 겪은 깊은 몰입 경험이 갖는 초월적 측면을 논하였다. 다음 인터뷰에서도 자연과의 일체감과, 자신보다 더 큰 무언가와 연결되는 느낌이 드러난다(pp. 173-174):

악천후 속에서 먹을 것도 없이 긴긴 등반을 한 후에, 나는 언제나 등반을 해왔고 앞으로도 할 것이라고 느낍니다. 정상

에 이르면 나는 팔을 벌려 주위 환경과 하나가 될 수 있다고 느끼지요. 나는 더 큰 전체의 일부라고 느끼곤 합니다. 합일 이랄까요.

또 다른 인터뷰에서는 영성뿐만 아니라 종교성까지도 언급하고 있다(Csikszentmihalyi, 1975/2003, p. 174):

제가 산에서 얻게 되는 것은 오로지 종교적인 감정일 뿐입니다. 저에게 산은 사람으로 하여금 영적인 문제들을 의식하게 만드는 것으로 느껴져요. 자연, 인간의 보잘것없음, 사람을 고양시키는 열망들을 이해할 수 있는 이런 곳들을 감상할 수 있기에 저는 행운아입니다. 영적으로, 종교적으로 저는 여러 방법으로 똑같은 것을 이해할 수 있습니다.

둘째, Rashid와 Anjum은 영성 성격 강점을 증진시키기 위한 또 한 가지 방안으로 “매일 십 분씩 깊이 숨쉬기, 이완하기, 명상하기. 이후 자신의 느낌을 관찰하기”를 권장하였다(Rashid & Anjum, 2005, p. 16; Rashid & Anjum, 2011, p. 24; Rashid & Anjum, 2014, p. 27). 즉, 초월적 경험으로서의 특징이 강한 명상법을 영성 증진법으로 추천하고 있는 것이다. 이 방법 역시 자연환경 속에서 할 수 있는 일이다. 예를 들어, 숲은 고요하고 공기가 맑은 곳이기 때문에 기본적으로 호흡, 이완, 명상 등을 하기에 적합하다는 것은 주지의 사실이다.

특히 마음챙김 명상의 권위자인 Kabat-Zinn (2005/2013)은 걷기 명상을 하기에 좋은 장소로 숲 속의 공간을 꼽기도 했을 만큼(p. 194)

자연환경이 마음챙김 명상에 매우 적절한 장소라고 보았다. Kabat-Zinn은 자신의 저서에서 「Walden」⁶⁾의 일부분을 인용하며 마음챙김 명상의 특징을 잘 드러내는 사례로 제시하기도 하였다(Kabat-Zinn, 2005/2013, p. 65; 원 출처: Thoreau, 1854/2011, p. 171). 이 사례에서 「Walden」의 저자 Thoreau는 자연환경뿐만 아니라 내외부적 자극에 온전히 주의를 기울이는 초월적 경지를 보였다. 단지 Kabat-Zinn이 마음챙김 명상에 대해 ‘영적’이라는 말을 가능한 한 쓰지 않는다(p. 328)고 밝힌 점에 유의할 필요가 있다. 명상이 근본적으로 ‘영적 수행’이 될 수 있다는 사실을 Kabat-Zinn이 부정한 것은 아니나, 기본적으로 지금 여기에서 깨어 있는 상태를 유지하는 것을 더 중시한 것으로 보인다.

결론 및 제안

본 개관논문은 긍정심리학 정신을 구현할 구체적인 방법을 생각해야 한다는 전제에서 출발하였다. 이승훈(2014)이 문헌 개관을 통해 자연환경이 다양한 긍정 경험을 초래한다는 것을 보여준 데 이어, 본 논문에서는 자연환경을 통해 긍정 성격을 개발할 수 있는 가능성을 보여주고자 하였다. 긍정심리학의 24개 성격 강점 중 창의성, 호기심, 자기조절, 인내,

활력, 사회성, 시민의식, 심미안, 영성이 자연환경과 관련시켜 개발하기에 특히 적합하다고 보고 관련 연구들을 개관하였다.

이승훈(2014)의 논문과 본 개관논문을 종합하면, 자연환경을 통한 긍정 경험의 촉진과 긍정 성격의 개발은 상향적 선순환 관계에 있다는 시사점을 얻을 수 있다. 그 근거를 긍정 정서의 확장 및 축적 이론(Fredrickson, 1998, 2001)에서 찾을 수 있다. 이 이론에 따르면, 긍정 정서를 경험하면 일시적으로 개인의 사고-행동 목록이 ‘확장’된다. 그리고 이러한 단기적 확장이 자주 일어나면 개인의 신체적, 지적, 사회적, 심리적 자원들이 장기적으로 ‘축적’된다. 이들 자원으로 인해 개인은 긍정 정서를 더 많이 경험할 수 있게 되어 상향적 선순환이 발생한다(Fredrickson, 2002).

이 원리를 자연환경에 적용해보자면, 자연환경을 통해 긍정 경험을 많이 한 사람은 창의성, 호기심, 자기조절, 인내, 활력, 사회성, 시민의식, 심미안, 영성 등과 같은 긍정 성격이 개발될 것이다. 그리고 이렇게 긍정적 품성이 발달되어 있는 사람은 다시 자연환경을 접함으로써 자신의 품성에 걸맞는 긍정 정서를 체험하려 할 가능성이 높다. 즉, 자연환경을 이용하여 긍정 경험을 하는 것과, 긍정 성격을 개발하는 것은 상호촉진적 관계라는 것이다.

예를 들어, 평소 등산을 자주 하며 신체활동을 많이 한 사람은 활력 성격 강점이 높아지게 될 것이며, 이 사람은 자신의 높아진 활력 수준에 맞는 활동을 즐기기 위해 앞으로도 자연환경을 찾아가 신체활동을 즐길 가능성이 높다. 공동체텃밭에서 주민들과 함께 농사를 지으며 지역사회에 대한 유대감이 강해진 사람은 앞으로도 공동체텃밭 활동에 더 많이 참

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

여하려 할 것이다. 자연환경을 향유하며 긍정 정서를 많이 경험한 사람은 심미안을 키울 수 있을 것이며, 심미안 수준이 높아진 사람은 다시 자연환경 속에서 아름다움을 더 많이 향유하려 할 것이다.

이승훈(2014)은 도시공원, 도시숲, 도시텃밭, 옥상정원과 같은 근린 자연환경을 통해서 긍정 경험을 일상적으로 많이 할 필요가 있음을 강조하였다. 긍정 경험과 긍정 성격이 상향적 선순환 관계에 놓여 있음을 감안할 때, 도시 생활을 많이 하는 현대인들이 도시 속에서 자연환경을 자주 접하고 이용하는 것은 긍정 성격 함양을 위해서도 유익한 일이 될 것이다. 근린 자연환경이 가정환경이나 사회경제적 환경과 다른 점은 공공재적 성격을 갖는다는 점이다. 긍정 성격의 함양에 영향을 미칠 수 있는 가정환경이나 사회경제적 환경은 각자 처한 상황에 따라 유리한 사람과 불리한 사람이 있을 수 있다. 반면 근린 자연환경은 한 번 조성해놓으면 누구나 찾아가서 자연환경의 혜택을 누릴 수 있고, 나아가서 긍정 성격 함양에 도움을 받을 수 있다.

중요한 것은 근린 자연환경을 좀 더 쉽게 접할 수 있게 하는 시스템이 있어야 한다는 점이다. 여기에서 긍정심리학의 세 가지 근간 중 하나인 긍정 기관의 중요성이 대두된다. 긍정 기관은 긍정 제도 혹은 긍정 체제라고도 불리며, 긍정 성격을 발달시키고 발현할 수 있도록 촉진하고, 긍정 경험을 촉진시켜주는 가족, 학교, 기업, 조직, 사회 등을 말한다(Peterson, 2006/2010; Peterson & Seligman, 2004/2009; Seligman, 2002/2008; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Rasmussen 등(2008)은 개인의 건전한 기능과 성장을 촉진하는 긍정적인 환경적 요소로 가정, 학교, 직장이라는 세

가지 환경 맥락을 강조하였다. 권석만(2008)도 한국사회가 긍정적으로 변화하기 위해 긍정 가족, 긍정 학교, 긍정 직장, 긍정 지역사회를 창출하려는 노력이 필요하다고 밝힌 바 있다.

본 논문에서 개관한 각종 문헌들 중에는 어떤 기관이나 단체에서 이루어진 자연환경 관련 활동이 상당수 등장하였다. 예를 들어, 창의성과 호기심 주제에서는 숲유치원, 학교숲, 학교정원이 등장하였고(긍정 학교), 숲유치원은 사회성 주제에서도 거론되었다. 자기조절/인내, 사회성, 시민의식 주제에서는 미국 저소득층 거주지역의 녹지 사례를 다루었다(긍정 지역사회). 또한 시민의식 주제에서 언급한 한평공원, 공동체텃밭, 도시농업 등도 긍정 지역사회와 관련된다.

가정, 학교, 직장, 지역사회는 일상생활 속에서 관계를 맺고 있는 대표적인 기관들이다. 따라서, 이들 기관에서 자연환경 관련 활동을 하면 긍정 경험과 긍정 성격을 모두 촉진시킬 수 있고 동시에 조직 자체가 긍정 기관화되는 효과를 기대할 수 있다. 그리고 긍정심리학의 세 가지 기둥이 한데 맞물려 돌아가는 시너지 효과도 발생할 것이다. 따라서, 향후 연구에서는 자연환경을 통한 긍정심리학 정신의 구현을 긍정 기관의 관점에서 고찰해야 할 것이다.

본 개관에서는 24개 성격 강점들 중 9개 성격 강점만 선별하여 자연환경을 통한 성격 강점 계발 가능성을 논하였다. 그러나 자연환경이 오로지 9가지 성격 강점하고만 관련된다는 뜻으로 받아들여서는 안 될 것이다. 다른 성격 강점들과 자연환경과의 관련성도 얼마든지 있을 것으로 예상되며, 그렇기 때문에 앞으로 이에 관한 연구는 계속 이루어져야 한다.

참고문헌

건설교통부 도시정책팀 (2007). 주민참여를 통한 한평공원 만들기. 과천: 건설교통부.

구현주 (2011). 생태유아교육 프로그램이 유아의 정서조절능력에 미치는 영향. 숭실대학교 석사학위 청구논문.

권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.

권석만 (2011). 인간의 긍정적 성품: 긍정 심리학의 관점. 서울: 학지사.

김미경 (2011). 산책을 통한 자연친화교육 활동이 유아의 자연탐구지능과 정서지능에 미치는 영향. 강원대학교 석사학위 청구논문.

김 원, 우종민, 임성건, 정은주, 유리화 (2009). 산림활동 심리프로그램이 우울증 환자들의 우울감에 미치는 영향: 예비적 연구. 한국임학회지, 98(1), 26-32.

김은희 (2009). 한평공원을 통한 관계 맺기. 이승훈 (편), 2009년 숲과문화 총서 17: 『숲·마음·행동: 숲으로 간 심리학』 (pp. 179-191). 서울: 숲과문화.

김진아 (2008). 산책활동이 유아의 자연친화적 태도와 정서지능에 미치는 영향. 경기대학교 석사학위 청구논문.

류숙희, 김순녀, 황창하, 이계화, 조월득, 유선미, 박옥순, 윤경희, 박인기, 이미진 (2008). 유아들과 함께하는 다중지능 숲 프로그램. 파주: 한국학술정보

백혜숙 (2011). 텃밭으로 여는 창·인성 놀이. 서울: 잉걸미디어.

생명의숲국민운동 (2009). 함께 만들어 가는 아름다운 학교숲 9 - 포천추산초등학교.

신원섭, 연평식, 이정희, 김시경, 주진순 (2007). 산림경험이 참여자의 불안감과 우울감에 미치는 영향. 한국산림휴양학회지, 11(1), 27-32.

안철환, 이성교, 김건우, 오윤명, 차우승 (2013). 도시농업 (서울연구원 미래서울 연구총서 4). 파주: 한올아카데미.

오대민, 최영애 (2006). 자연과의 만남으로 나와 세상을 치유하는 도시농업. 서울: 학지사.

우종민, 박상미, 임성건, 김 원 (2012). 산림활동이 우울증 환자들의 호전에 미치는 영향: 산림치유 프로그램 집단과 병원 프로그램 집단, 산림욕 집단, 대조군 비교 연구. 한국임학회지, 101(4), 677-685.

이명환 (2007). 자연친화적 유아교육의 모델 독일의 숲유치원. 서울: 교육아카데미.

이명환 (2009). 독일 숲유치원을 통해서 본 아이들의 특성. 이승훈 (편), 2009년 숲과문화 총서 17: 『숲·마음·행동: 숲으로 간 심리학』 (pp. 125-133). 서울: 숲과문화.

이승훈 (2014). 자연환경을 통한 긍정심리학 정신의 구현: 긍정 경험. 한국심리학회지: 일반, 33(1), 51-79.

이승훈, 현명호 (2003a). 한국판 회복환경지각 척도의 요인구조. 한국심리학회지: 건강, 8(2), 229-241.

전국귀농운동본부 텃밭보급소 (2011). 도시농업 - 도시농사꾼이 알아야 할 모든 것 (농부가 세상을 바꾼다! 귀농총서 27). 파주: 들녘.

주은연 (2008). 긍정적 심리학을 적용한 원예치료가 문제아동의 창의성 발달에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위 청구논문.

American Psychological Association (2007). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of

- self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Bandura, A., & Cervone, D. (1983). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(5), 1017-1028.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265.
- 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)
- Bucklin-Sporer, A., & Pringle, R. K. (2011). 교사와 학부모를 위한 학교정원 가꾸기 [*How to grow a school garden*]. (최영애와 권혜진 역). 서울: 학지사. (원전은 2010년에 출판)
- Chiesura, A. (2004). The role of urban parks for the sustainable city. *Landscape and Urban Planning*, 68(1), 129-138.
- Coley, R. L., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (1997). Where does community grow? The social context created by nature in urban public housing. *Environment & Behavior*, 29(4), 468-494.
- Compton, W. C. (2007). 긍정 심리학 입문 [*An introduction to positive psychology*]. (서은국, 성민선, 김진주 역). 서울: 박학사. (원전은 2005년에 출판)
- Csikszentmihalyi, M. (2003). 몰입의 기술 [*Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*]. (이삼출 역). 서울: 더불어책. (원전은 1975년에 출판)
- Csikszentmihalyi, M. (2003). 창의성의 즐거움 [*Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*]. (노혜숙 역). 서울: 북로드. (원전은 1996년에 출판)
- Csikszentmihalyi, M. (2004). 몰입, 미치도록 행복한 나를 만난다 [*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.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 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(3), 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, 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.
- Gardner, H. (1983/2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic

- Books.
- Gardner, H. (2007). 다중지능 [*Multiple intelligences: New horizons*]. (문용린, 유경재 역). 서울: 웅진지식하우스. (원전은 2006년에 출판)
- Gelb, M. J. (2005). 레오나르도 다빈치처럼 생각하기: 천재로 다가가는 일곱 단계 [*How to think like Leonardo Da Vinci: Seven steps to genius every day*]. (공경희 역). 서울: 대산출판사. (원전은 1998년에 출판)
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Hartig, T., Kaiser, F. G., & Bowler, P. A. (1997). *Further development of a measure of perceived environmental restorativeness* (Working Paper No. 5). Gavle, Sweden: Institute for Housing Research, Uppsala University.
- 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. (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. (1984). Wilderness perception and psychological benefits: An analysis of a continuing program. *Leisure Sciences*, 6(3), 271-290.
- 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.
- Kashdan, T. B., & Fincham, F. D. (2004). Facilitating curiosity: A social and self-regulatory perspective for scientifically based interventions. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 482-503). New York: Wiley.
- Kerr, B., & Gagliardi, C. (2008). 연구와 실제에서의 창의성 측정 [Measuring Creativity in Research and Practice]. S. J. Lopez & C. R. Snyder (편), *긍정심리평가: 모델과 측정 [Positive psychological assessment: A handbook of models and measures]* (pp. 207-225). (이희경, 이영호, 조성호, 남종호 역). 서울: 학지사. (원전은 2003년에 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. (2001a). Environment and crime in the inner city: Does vegetation reduce crime? *Environment & Behavior*, 33(3), 343-367.
- Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001b). Aggression and violence in the inner city: Effects of environment via mental fatigue. *Environment &*

- Behavior*, 33(4), 543-571.
- Kuo, F. E., Sullivan, W. C., & Coley, R. L., & Brunson, L. (1998). Fertile ground for community: Inner-city neighborhood common spaces. *American Journal of Community Psychology*, 26(6), 823-851.
- Kweon, B. S., Sullivan, W. C., & Wiley, A. R. (1998). Green common spaces and the social integration of inner-city older adults. *Environment & Behavior*, 30(6), 832-858.
- Laski, M. (1961). *Ecstasy: A study of some secular and religious experiences*. London: The Cressett Press.
- Maslow, A. H. (2005). 존재의 심리학 [Toward a psychology of being (3rd Ed.)]. (정태연과 노현정 역). 서울: 문예출판사. (원전은 1968년에 출판)
- Mayer, J. D., & Mitchell, D. C. (1998). Intelligence as a subsystem of personality: From Spearman's g to contemporary models of hot processing. *Advances in Cognition and Educational Practice*, 5, 43-75.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 687-696.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and No. *International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3-16.
- Peterson, C. (2010). 크리스토퍼 피터슨의 긍정심리학 프라이어머 [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: 한국심리상담연구회. (원전은 2004년에 출판)
- Rashid, T., & Anjum, A. (2005). 340 ways to use VIA character strengths. Unpublished manuscript, University of Pennsylvania. http://www.actionforhappiness.org/media/52486/340_ways_to_use_character_strengths.pdf 에서 2014, 12, 15 자료 얻음.
- Rashid, T., & Anjum, A. (2011). 340 ways to use VIA character strengths. http://tayyabrashid.com/pdf/via_strengths.pdf 에서 2014, 12, 15 자료 얻음.
- Rashid, T., & Anjum, A. (2014). Ways to use VIA character strengths. <http://www.viacharacter.org/resources/ways-to-use-via-character-strengths> 에서 2014, 12, 15 자료 얻음.
- Rasmussen, H. N., Neufeld, J. E., Bouwkamp, J. C., Edwards, L. M., Ito, A., Magyar-Moe, J. L., Ryder, J. A., & Lopez, S. J. (2008). 환경

- 평가: 최적의 인간 기능에 주는 영향에 대한 조사 [Environmental assessment: Examining influences on optimal human functioning]. S. J. Lopez & C. R. Snyder (편), *긍정심리평가: 모델과 측정 [Positive psychological assessment: A handbook of models and measures]* (pp. 579-598). (이희경, 이영호, 조성호, 남중호 역). 서울: 학지사. (원전은 2003년에 출판)
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 159-168.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Caruso, D., & Yoo, S. H. (2009). The Positive Psychology of Emotional Intelligence. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology (2nd Ed.)* (pp. 237-248). New York: Oxford University Press.
- Schunk, D. H. (2001). Self-regulation through goal setting. ERIC/CASS Digest ED462671.
- 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. (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.
- Simonton, D. K. (2002). Creativity. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 189-201). New York: Oxford University Press.
- Simonton, D. K. (2009). Creativity. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 261-269). New York: Oxford University Press.
- Sullivan, W. C., & Kuo, F. E. (1996). Do trees strengthen urban communities, reduce domestic violence? Urban and Community Forestry Assistance Program Technology Bulletin No. 4, Forest Report R8-FR 56.
- Sullivan, W. C., Kuo, F. E., & DePooter, S. F. (2004). The fruit of urban nature: Vital neighborhood spaces. *Environment & Behavior*, 36(5), 678-700.
- Taylor, A. F., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2002). Views of nature and self-discipline: Evidence from inner city children. *Journal of Environmental Psychology*, 22, 49-63.
- Taylor, A. F., Wiley, A., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (1998). Growing up in the inner city: Green spaces as places to grow. *Environment & Behavior*, 30, 3-27.
- Thoreau, H. D. (2011). 월든 [Walden]. (강승영 역). 서울: 은행나무. (원전은 1854년에 출판)
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Monthly Magazine*, 140, 227-235.

한국심리학회지: 일반

Williams, K., & Harvey, D. (2001). Transcendent experience in forest environments. *Journal of Environmental Psychology*, 21(3), 249-260.

Wilson, E. O. (2010). 바이오필리아: 우리 유전자에는 생명 사랑의 본능이 새겨져 있다 [Biophilia: The human bond with other species]. (안소연 역). 서울: 사이언스북스. (원전은 1984년에 출판)

1차원고접수 : 2015. 04. 13.

수정원고접수 : 2015. 06. 05.

최종게재결정 : 2015. 06. 09.

The Realization of the Spirit of Positive Psychology through Natural Environments: Positive Personality

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 personalities and pays attention to the influence of natural environments on facilitating positive personalities. This review article is to show that we can realize the aim of positive psychology by fostering positive personalities through natural environments. Specifically, it was supposed that among the twenty four character strengths, creativity, curiosity, self-regulation, persistence, vitality, social intelligence, citizenship, appreciation of beauty and excellence, spirituality would be particularly suitable to be developed through natural environments, and therefore related literatures were reviewed. Particularly, among *the Ways to Use VIA Character Strengths* proposed by Rashid & Anjum, this article put emphasis on those in relation to natural environments. Putting Lee(2014) and this review together, the suggestion is obtained that the facilitation of positive experience and the development of positive personality through natural environments are in the upward spiral relation. Future research should consider the realization of the spirit of positive psychology through natural environments from the viewpoint of positive institution.

Key words : natural environments, positive psychology, positive personality