

긍정심리학 이론에 대한 기독교 상담학적 고찰 - 행복(Happiness)이론을 중심으로 -

강 연 정*

국문초록

전통적인 심리학은 한 개인의 부정적이며 병리적인 문제에 초점을 맞추어 이를 치료하고 변화시킴으로써 문제를 해결하고 행복을 증진할 수 있다고 믿어왔다. 그러나 최근에 대두되고 있는 긍정심리학은 개인의 긍정적인 측면을 개발, 증진함으로써 최적의 행복감을 증진시키고 삶의 질을 향상시키고자 하는 접근으로써, 행복심리학이라고도 일컫는다. 이러한 행복의 심리학은 인간의 잠재력과 가능성의 개발에 강조점을 두고 있는 인본주의적 접근이기에 기독교적인 관점에서는 비판할 부분이 많이 있다. 진정한 성경적 행복이란 하나님과의 바른 관계성을 맺고 하나님께서 허락하시는 ‘복’을 누리며 살아가는 것을 의미한다. 성경적인 행복은 일반 심리학적 관점에서의 행복과는 그 의미와 차원이 다르기 때문에 쉽게 이해하기 어렵고, 역설적이며, 고난과 고통이 따르기도 한다. 긍정심리학의 행복이론은 그리스도인의 삶의 목적, 내용, 방법, 결과의 차원에서 고찰될 수 있다. 그리스도인들은 하나님과의 진정한 관계성 가운데 성경적인 관점의 복을 누리며 살아가고자 노력할 때에 진정한 성경적 행복을 경험하게 될 것이다. 아울러 기독교상담자들은 기독교 세계관의 관점에서 긍정심리학에 대한 비판점을 분석하고, 기독교상담학과 긍정심리학과의 수용과 통합의 가능성에 관해 계속 연구해가야 할 것이다.

중심단어: 긍정심리학, 행복심리학, 행복, 복, 기독교 상담

• 논문 투고일: 2015년 10월 15일

• 논문 수정일: 2015년 11월 11일

• 게재 확정일: 2015년 11월 13일

* 고신대학교

www.kci.go.kr

I. 여는 글

Aristoteles가 “행복”을 인생의 목적이라고 하였듯이 인간행동의 궁극적인 목적은 행복추구와 직결되어 있음을 부인할 수 없을 것이다. 대한민국 헌법 제 10조에서도 “모든 국민은 인간으로서의 존엄과 가치를 가지며, 행복을 추구할 권리를 가진다. 국가는 개인이 가지는 불가침의 기본적 인권을 확인하고 이를 보장한 의무를 진다”라며 국민의 행복추구권에 대해 강조하고 있다. 전통적으로 이 세상에는 눈에 보이는 외적 사회적 성공과 명예, 권력, 물질적 풍요 등을 추구함으로써 궁극적인 행복을 찾을 수 있다고 생각하는 물질주의적 행복관이 만연해왔지만, 점차적으로 물질적인 풍요를 중심으로 하는 눈에 보이는 것들이 더 이상 인간을 행복하게 하지도 못할 뿐 아니라 인생의 문제나 갈등을 궁극적으로 해결하지도, 진정한 해답을 주지도 못한다는 것을 알게 되었다. 결국 개인의 외적인 면보다는 내적인 면이 인간의 행복을 경험하는 데에 더 본질적이라는 사실을 깨닫게 된 것이다.

개인의 내적 측면을 통찰하는 가운데 심리학자들과 상담전문가들은 내면의 고통과 상처, 어린 시절의 부정적 경험 등과 같은 병리적인 문제들 때문에 한 개인의 전체 삶이 힘들고 어둡게 되어 온통 불행이 가득한 인생이 되어 버리기에 개인의 부정적, 병리적 문제들만 없앨 수 있거나 줄일 수 있게 된다면 개인은 더욱 행복해질 수 있을 것이라는 생각을 하게 되었다. 그러나 개인의 부정적, 병리적인 문제들만 보고 해결, 치료하고자 접근하는 부정심리학(negative psychology)적인 접근은 개인의 문제를 더 크고 중요한 것으로 확대시켜 그 문제와 병리에 함몰되게 만드는 결과를 초래하게 되었으며, 문제는 또 다른 문제를 야기하게 만들어 문제의 해결은 끝이 없다는 사실을 깨닫게 되어 심리학과 상담학 분야의 전문가들과 내담자들 모두가 좌절과 한계를 느끼게 되었다. 심리학과 상

담학의 영역에서 인간의 문제와 고통에만 초점을 맞추고 이를 해결하고 치료하고자 하는 부정심리학적 관점의 상담 및 심리치료적 접근의 한계가 점점 드러나게 되면서, 오히려 인간 내면에 잠재해 있는 능력과 긍정적인 자원을 개발함으로써 궁극적인 행복감을 증진할 수 있도록 돕고자 하는 노력들이 상담학자와 심리학자들 가운데 점점 나타나게 되었다.

이러한 긍정심리학(positive psychology)적 접근은 종래의 심리학적 접근이 지나치게 개인의 병리적인 문제에만 집중했던 부정심리학적 치료, 해결적 입장이었던 반면, 이러한 관점을 바꾸어 인간능력 및 긍정적 자원의 개발이라는 측면에서 예방, 교육, 발달적 입장을 제시했다는 측면에서는 반갑고 고무적인 면도 있다. 그러나 성경적 관점에서 볼 때 긍정심리학이 인본주의적 낙관론에 기초하여 인간의 가능성과 잠재력, 긍정성의 개발을 지나치게 확대, 강조하며 절대화하는 측면이 있음을 보면서 긍정심리학 이론에 대한 좀 더 객관적인 분석과 다양한 비판이 필요하다 여겨진다.

본 연구에서는 개인의 긍정적인 자원과 잠재가능성을 발견하고 충분히 기능하도록 함으로써 한 개인의 궁극적인 행복과 만족한 삶을 증진할 수 있도록 돕고자 하는 긍정심리학 이론과 그 특성을 살펴보고, 긍정심리학 이론 중 인생의 가장 궁극적인 목적이라고 여겨왔던 ‘행복(happiness)’의 심리학적 특성과 아울러 이와 대조되는 개념이라고 할 수 있는 성경적 관점에서의 ‘행복’에 관해 정리한 후에, 긍정심리학에서의 행복 이론에 대한 비판점과 수용점에 관해 기독교 상담학적 관점에서 고찰해 보고자 한다.

II. 펴는 글

1. 긍정심리학의 이해

전통적으로 심리학은 세 가지 실천적 과제¹⁾를 가지고 있었다. 첫째는 개인의 심리 및 정신적 장애를 치료하는 일이었으며, 둘째는 개인의 탁월한 재능과 천재성을 발견하는 일이었고, 셋째는 모든 사람들이 좀 더 행복한 삶을 살도록 돕는 일이었다. 그러나 제 1, 2차 세계대전을 거치면서 심리학의 첫 번째 과제는 전쟁으로 인한 피해 가운데 생기게 된 부정정서와 정신장애에 대한 연구에 집중하게 되었으며, 이로 인해 심리학은 인간의 부정적인 측면을 다루는 학문 분야로 인식되게 되었다. 두 번째 과제는 지능 및 창의성 연구 등을 통해 진행되었고 소수 연구를 통해서 재능과 천재성의 육성에 대한 관심이 이어져 오게 되었으며, 개인의 행복증진이라는 세 번째 과제는 개인의 부정적 심리정신장애에 대한 편향된 관심 속에서 그 중요성이 간과되어져 왔다고 볼 수 있다. 전통적인 심리학의 역사 가운데 ‘정신장애의 진단 및 통계편람(The Diagnostic and Statistical Manual Disorder; DSM)’은 개인의 거의 모든 심리정신장애를 체계적으로 기술하고 있는 반면에, 개인의 긍정적인 측면, 강점, 자원, 미덕, 긍정적 가치들에 대해서는 최근 들어서 관심을 가지고 체계적으로 연구되고 있는 실정이다. 정작 모든 인간이 인생의 목적으로 여기며 궁극적으로 추구해 온 ‘행복(happiness)’에 대해서도 체계적이며 과학적인 연구가 이루어지기 시작한 것도 매우 최근의 일이라 하겠는데, 이러한 행복의 개념을 포함하는 긍정심리학 연구가 본격적으로 이루어지게 된 배경을 살펴해보도록 하겠다.

1988년 미국 상담학회가 “상담의 사명은 전 생애에 걸친 인간발달을

1) 권석만, 『긍정심리학』 (서울: 학지사, 2008), 18.

증진시키는 것이다”라는 사명문과 함께, 인간의 긍정적 변화 촉진과 잠재가능성의 최적화를 통한 인간발달 증진을 위한 전략을 발표하면서 상담영역에 획기적인 변화의 움직임이 본격적으로 시작되었다. ‘상담직의 변혁 : 질병에서 안녕으로의 인식의 전환(Transformation of the Profession : The Need for a Paradigm shift from Illness to Wellness)’, ‘전 생애를 통한 안녕(Wellness throughout the Lifespan)’ 등과 같은 주제의 학술대회 개최와 관련 연구물 및 지침서 등의 출간이 꾸준히 이루어지는 가운데, 상담의 관심이 서서히 인간의 문제(problem) 또는 질병(illness)의 해결과 같은 종래의 부정심리학적 접근에서 안녕(well-being/wellness), 행복(happiness), 몰입(flow), 능력개발(empowerment) 등과 같은 긍정심리학적 접근으로 변화하는 경향을 보이게 되었다.²⁾

한국에서도 2003년과 2005년에 한국 상담학회에서 연차대회의 주제를 각각 ‘행복한 한국인’과 ‘웰빙시대와 상담’으로 정하고, 본격적으로 상담학과 심리학에 있어서 긍정심리학(positive psychology)의 학문적 연구의 필요성을 강조하게 되었다. 한국 사회의 웰빙 열풍은 이 시대 한국인들이 얼마나 행복하지 못한가를 반증하는 것이라 할 수 있는데, 이는 한국인들의 행복지수나 삶의 만족도 등이 OECD 국가 중 하위권에 머물고 있다는 사실만 보더라도 설명될 수 있을 것이다. 2000년대 이후 한국의 심리학 및 상담학 분야에서도 긍정심리학(행복, 안녕, 전인건강, 몰입 등)관련 연구들이 다양하게 이루어져 왔으며, 기독교 상담 분야에서도 이와 관련된 학위논문들이 점차적으로 꾸준히 이루어지고 있다.³⁾

2) E. Diener & M. Seligman, “Very Happy People,” *Psychological Science* 13(2002): 81–84; M. Seligman, T. Rashid & A. C. Parks, “Positive Psychotherapy,” *American Psychologist* 61(2006): 774–788.

3) 김문숙, “기독교인의 행복에 대한 통합 모델 연구”(박사학위논문, 한영신학대학원, 2013); 박미하, “긍정심리학 관점의 크리스찬 품성에 대한 연구”, 한영신학대학교, 「한영연구논문」 제2권(2010): 212–242; 선우숙, “그리스도인의 행복이야기에 대한 내러티브 탐구”(박사학위논문, 평택대학원 피어선전문신학대학원, 2012); 임영진,

Seligman을 비롯한 몇몇 심리학자들의 ‘행복’에 대한 연구 이래로, 행복을 비롯한 인간의 긍정적인 자원을 과학적, 체계적인 방법으로 탐구하는 학문 분야인 긍정심리학이라는 새로운 심리학적 접근이 주목을 받게 되었고, 긍정심리학은 행복의 심리학이라는 이름으로 불리게 되었다. Seligman은 심리학의 새로운 관점과 방향성에 관해 다음과 같이 언급하였는데, “심리학은 인간의 약점과 장애에 대한 학문만이 아니라 인간의 강점과 덕성에 대한 학문이기도 해야 한다. 진정한 치료는 손상된 것을 고치는 것만이 아니라 우리 안에 있는 최선의 가능성을 이끌어내는 것이어야 한다.”라고 주장하면서 심리학의 이러한 새로운 접근을 ‘긍정심리학’이라고 명명하였으며, Sheldon 등은 긍정심리학을 ‘인간이 나타낼 수 있는 최선의 기능 상태에 대한 과학적 연구’라고 정의하였다.⁴⁾

긍정심리학의 기본적 인간관과 가정⁵⁾을 살펴보면, 긍정심리학은 개인을 근본적으로 행복과 성장을 추구하는 존재, 행복해지기를 원하는 존재, 잠재능력의 계발과 발휘를 통해 성장하려는 욕구를 지닌 존재, 자신의 삶을 개선하기 위해 끊임없이 노력하는 존재 등의 관점으로 바라본다. 긍정심리학은 개인은 누구나 긍정적인 정서를 지향하는 반면, 부정적인 정서는 가급적 회피하려 하며, 자신의 성장을 위해 노력하는 존재라고 하는데, 이는 인간 중심 심리학이나 실존주의 심리학의 인간관과 그 맥을 같이 하고 있음을 알 수 있다. 인간 중심 심리학에서는 궁극적으로 인간은 자충적인 존재이므로 상담자는 개인이 충분히 기능할 수 있도록 촉진하고 지원하면 충분하다고 보았으며, 실존주의 심리학에서는 이러한 개인이 완전한 자아실현을 이루며 살아가는 것을 인생의 궁극적인

“성격 강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향”(박사학위논문, 서울대학교대학원, 2010).

4) 권석만, 『긍정심리학』, 20-21에서 재인용.

5) C. D. Ryff, “Happiness is Everything or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being,” *Journal of Personality and Social Psychology* 57(1989): 1070-1072.

목표이며 가장 강력한 욕구충족으로 이해하였다. 이러한 인간관과 맥을 같이 하며 긍정심리학은 인간 안에 모든 능력과 자원과 긍정적 자원이 존재한다고 보며, 이를 잘 개발함으로써 인생의 궁극적인 행복을 추구할 수 있도록 돕는 것이 긍정심리학의 목표라고 보고 있는 것이다.

긍정심리학은 개인의 긍정적 정서와 부정적 정서가 서로 독립적이라는 사실을 강조하고 있다. 과거의 심리학은 부정적 정서를 제거하면 저절로 긍정적 정서가 생겨날 것이라고 가정하여 우울증과 같이 고통스러운 정서에서 벗어나면 자연적으로 행복감 같은 긍정적 정서로 전환될 것이라고 생각했다. 그러나 부정적 정서가 제거되거나 감소됨으로써 얻게 되는 것은 중립적인 정사일 뿐 긍정적 정서가 자동적으로 따라오는 것은 아니라는 사실을 인지해야 한다. 즉, 한 개인의 과거의 부정적인 경험, 상처, 병리적 문제 등에만 초점을 맞추어 그와 관련된 부정적 정서를 줄이고 고통하는 문제를 해결하려는 종래의 심리학적 접근이 개인에게 도움이 될 수는 있겠지만, 그러한 접근 자체만으로 그 개인을 궁극적으로 건강하고 행복하게 만들어 주지 못한다는 것이다⁶⁾.

Seligman 등⁷⁾은 우울증을 비롯한 다양한 심리정신장애들은 부정적인 증상들을 없애는 방법보다는 오히려 긍정적인 정서와 성격상의 강점, 그리고 삶의 의미를 형성해가는 기법들을 통해서 보다 잘 치료될 수 있다고 주장하였다. 또한, 내담자들의 긍정적인 심리자원들을 강화시켜 주었을 때, 오히려 부정적인 증상들을 성공적인 제거하는 데에 도움을 받게 되었으며, 또 재발될 가능성을 낮춰주는 효과를 나타낼 수 있었다고 한다. 이처럼 긍정적인 정서는 행복의 중요한 요소일 뿐만 아니라 부정적인 정서를 줄이며 개인의 기능과 성장을 촉진하는 조건이기도 하다. 긍정심리학자들은 긍정심리학이 사람들의 기분을 일시적으로 좋게 만드는

6) C. Peterson, *A Primer in Positive Psychology* (New York : Oxford University Press, 2006), 26-28.

7) Seligman, Rashid & Parks. "Positive Psychotherapy," 778.

쾌락지향적인 노력이 아니라, 그보다는 지속적인 행복감 속에서 성장과 자기실현을 이루는 삶을 지향하는 노력이라 주장하고 있다.

긍정심리학은 개인을 좀 더 행복하고 풍요롭게 돕기 위한 접근으로써, 긍정심리학의 세 기둥이라고 불리는 긍정 상태(positive states), 긍정 특질(positive traits), 긍정 기관(positive institutions) 등의 세 가지 주제에 초점을 맞추어 연구하고 있다.⁸⁾

첫째, 긍정심리학은 개인이 주관적으로 경험하는 다양한 긍정적 심리 상태에 관심을 가지고 있다. 주로 행복감, 안락감, 만족감, 사랑, 친밀감 등과 같은 긍정적 정서를 비롯하여 자신과 미래에 대한 낙관성, 희망, 열정, 활기, 확신 등을 포함하며, 이러한 긍정 상태의 구성요소와 유발요인, 삶에 미치는 효과, 증진방법 등의 연구에 관심을 갖고 있다.

둘째, 긍정심리학은 개인이 지니는 긍정적인 특질, 즉 개인의 긍정적 성격특성 및 강점자원의 연구에 초점을 맞추고 있다. 긍정 특질이란 개인이 지속적으로 보여주는 긍정적인 행동양식이나 탁월한 성품 및 덕목을 의미하는데, 여기에는 지혜, 창의성, 끈기, 겸손, 진실성, 열정, 용기, 용서, 유머, 낙관성, 리더십, 몰입, 영성 등이 포함된다.

셋째, 긍정심리학은 개인의 행복한 삶을 지원하는 긍정적인 기관과 제도 등에 관해 관심을 가지고 연구한다. 한 개인이 속하여 살아가거나 영향을 주고받게 되는 조직이나 기관이 개인의 행복과 능력 발휘를 효과적으로 도울 수 있게 되면, 개인도 행복할 수 있고 조직도 발전하게 되는 것이기에, 긍정심리학은 행복하고 건강한 가족, 학교, 직장, 교회, 공동체, 지역사회의 특성과 실현방법을 탐구한다.

이상과 같이 볼 때, 긍정심리학은 개인의 긍정적인 심리적 측면을 과학적으로 연구하고 개인의 성장과 행복을 지원하는 학문으로서, 개인의

8) M. Seligman & M. Csikszentmihalyi, "Positive Psychology: An Introduction," *American Psychologist* 55(2000): 8-9.

잠재력을 계발하고 행복을 추구하는 하나의 패러다임이라고 할 수 있으며, 인간이해와 성장, 발달에 있어서 유용한 관점을 제시해 주고 있기 때문에, 심리학, 상담학, 교육학 등 제반 학문 영역에 많은 영향을 미치고 있다.

2. 긍정심리학에서의 행복이론

행복(happiness)은 ‘생활에서 충분한 만족과 기쁨을 주는 상태’(표준국어대사전, 1999), ‘안녕(well-being)과 흡족함(contentment)의 상태’(Webster, 1990)라고 사전적으로 정의되어 있다. 대표적인 긍정심리학자인 Diener⁹⁾는 “행복은 삶에 대한 만족으로 각 개인이 스스로 만족하는 삶이 무엇인지에 대한 기준에 따라 달라질 수 있다”면서 행복감은 각 개인마다 주관적으로 경험하게 되는 것이므로 주관적 행복감(subject happiness)이라고 표현하였다. Peterson¹⁰⁾은 행복의 다양한 개념 가운데 공통적으로 발견되는 요소로서, 부정 정서보다는 긍정 정서, 과거에 대한 감사, 현재 삶에 대한 만족감, 미래에 대한 희망, 자신의 장점에 대한 인식, 재능 및 장점 활용을 통한 목표 추구, 타인과의 친밀한 관계, 의미 있는 참여 등의 요소를 꼽았으며, Seligman¹¹⁾은 개인이 자신의 대표 강점을 충분히 발휘하며 사는 것을 진정한 행복이라고 주장하며, 삶의 만족은 대표 강점과 재능을 발휘하면서 느끼게 되는 정서적 반응이라 주장하였다.

전통적으로 행복은 두 가지 관점¹²⁾에서 설명되어져 왔는데, 하나는

9) Diener & Seligman, “Very Happy People,” 81-84.

10) 임영진, “성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향”, 11.

11) M. Seligman, *Authentic Happiness*, 김인자 역. 『긍정심리학-진정한 행복만들기』 (안양: 물푸레, 2006), 212.

12) E. Diener, “Subjective Well-Being,” *Psychological Bulletin* 193(1984): 542-575.

쾌락주의적 관점으로 행복은 개인이 주관적으로 경험하는 만족스러운 상태, 즉, 개인의 삶에 대해 스스로 만족스럽게 느끼는 주관적인 상태를 의미하는 것이며, 다른 하나는 자기실현적 관점으로 행복은 개인이 자신의 잠재적 능력을 충분히 나타내었을 때 느끼게 되는 것으로서, 성격의 강점과 덕목을 충분히 계발, 발휘함으로써 인생의 중요한 시기와 장소에서 의미 있는 삶을 구현하는 것을 의미한다. 행복을 설명하는 개념들 가운데 주관적 안녕감이나 삶의 질과 같은 개념은 쾌락주의적 관점에 따른 것이며, 심리적 안녕감이나 몰입과 같은 개념은 자기실현적 관점에 따른 것이라고 설명할 수 있다. 그러나 넓은 의미에서는 이 두 관점을 따로 구분하지 않고, 행복을 주관적 행복감, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 안녕 또는 안녕감, 삶의 만족도 등과 교호적으로 사용하고 있고 있다.

이상과 같은 행복의 개념은 외적 가치기준의 관점, 인지적 관점, 그리고 정서적 관점 등의 세 가지 관점에서 논의될 수 있다¹³⁾.

첫째, 외적 가치기준의 관점에서 보는 행복으로, 그 개인이 속한 사회에서 요구하는 바람직한 특성 및 환경적 조건을 소유하며 살아가는 삶을 의미한다. 외적 기준으로는 소득, 교육수준, 수입, 결혼, 안정성, 건강상태 등과 같은 개인의 삶의 질을 평가, 비교하고자 하는 입장이다. 이 관점에서의 행복은 시대나 문화에 따라 달라질 수 있으며, 객관적인 사회, 경제적 요소들에 관심을 가지고 인구통계학적인 변인들로 설명되기도 한다.

둘째, 인지적 관점에서 보는 행복으로, 자신의 삶을 긍정적으로 인식할 때 경험하게 되는 생활에 대한 만족감을 의미한다. 즉, 자신의 기준에 기초한 자기 삶의 질에 대한 전반적 평가로써, 개인의 내적 가치체계를 중시하는 주관적인 기준에서의 개념이라고 할 수 있는데, 이런 관점에서

13) 강영하, “초등학생의 행복감 구성요인 탐색”, 한국초등교육학회, 「초등교육연구」 제 21권 2호(2008): 159-177.

보면 일상생활 속에서 경험하는 일들을 긍정적 또는 부정적 방식으로 평가하는 개인의 인지적 기준에 따라 행복감은 전혀 다르게 경험될 수 있다.

셋째, 정서적 관점에서의 행복으로, 개인의 인지적인 내적 가치체계 보다는 그 결과 나타나는 정서적 반응을 강조하는 것이다. 이 관점은 행복은 일상생활 속 다양한 경험에서 나타나는 상황적 정서반응의 유형에서 찾을 수 있다고 보는데, 행복은 개인의 긍정적 정서와 부정적 정서의 비교를 통한 전반적인 평가에 의해 얻어지게 되며, 오랜 동안 긍정적 정서와 부정적 정서를 경험하는 가운데 균형을 유지할 수 있을 때 느끼게 되는 것이다.

Seligman¹⁴⁾은 ‘행복한 삶’이란 첫째는 즐거운 삶, 둘째는 적극적인 삶, 셋째는 의미있는 삶 등의 세 가지 삶을 영위하는 것을 의미한다고 주장하였다. 또한, 진정으로 행복한 삶을 영위하려면, 즐거운 삶을 위해서는 긍정적 감정, 적극적인 삶을 위해서는 활동에의 몰입, 의미있는 삶을 위해서는 삶의 의미가 중요하다고 하였다.

첫째 즐거운 삶(the pleasant life)은 과거, 현재, 미래에 대해 긍정적인 감정을 느끼며 살아가는 것으로서, 과거의 삶은 수용과 감사를 통한 만족감을 느끼며, 현재의 삶은 지금 여기에서의 적극적 참여와 몰입을 통한 즐거움을 경험하며, 미래의 삶은 도전의식과 낙관적 기대를 통한 희망을 느끼며 살아가는 삶을 의미한다. 즐거운 삶은 행복에 대한 쾌락주의적 입장을 반영하는 것으로서, 긍정 정서를 최대화하고 부정 정서를 최소화하는 삶으로 설명할 수 있다. 이런 점에서 긍정심리학은 행복을 주관적 안녕, 삶의 만족, 긍정 정서의 증가와 부정 정서의 감소라는 관점에서 정의하고 연구하고자 하는 것이다.

둘째, 적극적인 삶(the engaged life)은 매일의 삶과 활동에 열정적으

14) Seligman, Rashid & Parks, “Positive Psychotherapy,” 780.

로 참여하고 몰입함으로써 개인의 성격적 강점과 잠재력을 최대한 발휘하며 자기실현을 이루어 나가는 삶을 의미한다. 사람마다 누구나 나름대로의 다양한 강점과 재능을 가지고 있는데, 이러한 강점들 가운데 개인의 독특성을 가장 잘 보여주는 것들인 대표 강점(signature strengths)을 찾아내고 계발하여 일상생활에서 잘 활용하는 가운데 진정한 행복(authentic happiness)을 발견하게 될 것이라고 주장한다. 이러한 대표 강점을 활용할 수 있게 될 때, 개인은 활기와 열정을 느끼며 '진정한 자기'를 표현할 수 있게 된다는 것이다.

셋째, 의미 있는 삶(the meaningful life)은 개인의 삶과 행위로부터 소중한 의미를 발견하게 될 때, 진정한 행복감을 느끼게 된다는 것이다. 삶의 의미는 자신보다 더 큰 것(가족, 직장, 지역사회, 국가 또는 신을 위해 봉사하고 공헌함 등)과의 관계 속에서 발견될 수 있는데, 자신만을 위한 이기적인 삶보다는 자신보다 더 커다란 어떤 것을 위하여 공헌함으로써 자신의 존재 가치를 느낄 수 있을 때 더 크게 경험할 수 있게 된다. 또한, 인간은 사회적 맥락 속에서 살아가는 존재이기 때문에 이기적인 행복 추구만으로는 진정한 행복을 얻을 수 없으며, 개인이 타인과 사회를 위해 봉사하고 기여할 때 더 큰 행복을 경험할 수 있을 뿐만 아니라 사회적 환경의 개선을 통해서 자신의 행복이 증진될 수 있다.

행복감 형성에 영향을 미치는 중요한 요인을 밝히기 위한 연구에는 상향이론(bottom-up theory)과 하향이론(top-down theory)이 있다.¹⁵⁾ 상향이론에 따르면 행복감은 일상생활 속에서의 긍정적 경험의 정도에 따라 결정되는데, 사람들은 생활에서 유쾌한 순간이 많을수록 더 높은 행복감을 경험하며, 결혼 생활의 질, 일에 대한 만족도, 수입 정도 등은 행복감을 결정하는 중요한 요인이 된다고 한다. 하향이론은 행복은 경험

15) M. Argyle, *The Psychology of Happiness*, 2nd ed. (East Sussex, England: Routledge, 2001), 127-135; 권석만, 『긍정심리학』, 120-129; 김문숙, “기독교인의 행복에 대한 통합 모델 연구”, 80-95.

을 평가하고 해석하는 일반적인 경향성과 더 관련이 있다고 보는 것으로서, 일상생활에서 부딪치는 상황을 긍정적으로 해석하고 평가하는 사람이 더 높은 행복감을 경험하며, 개인의 성격 특성, 태도 혹은 경험을 해석하는 방식 등을 통하여 행복감을 측정하게 된다. 구체적이며 일상적인 삶의 요소에 대한 행복감은 상향이론에 의해서 더 잘 설명될 수 있는 반면, 인생 전반에 대한 행복관은 하향이론이 더 적절하게 설명할 수 있을 것이다. 행복은 성격적 요인에 의해 하향적인 영향을 받는 동시에 삶의 여건과 경험들을 통해서 상향적인 영향을 받는 심리적 과정에 의해 결정되는 것이므로, 이러한 상향이론과 하향이론을 종합적으로 고려하는 통합이론으로 행복의 특성을 설명하기도 한다.

3. 성경적 관점의 행복

안경승¹⁶⁾은 기독교가 복과 행복에 대해 언급할 때, 일반적인 심리학적 행복과는 구별되는 몇 가지 특징이 있음을 언급하고 있다.

첫째, 성경에서 복이 있다고 말할 때는(눅 1:45; 요 20:29; 행 20:35; 약 1:12) 창조주 하나님으로부터 인간에게 부여되는 영적인 만족을 누리려는 것을 우선적으로 의미한다고 할 수 있으므로, 성경적인 행복은 예수 그리스도의 복음으로 구원을 받고, 그 영이 하나님과 하나가 되었을 때 누릴 수 있게 된다.

둘째, 산상 수훈의 팔복(마 5:1-12)에서 말하는 행복은 심령이 가난함, 애통, 온유, 회개, 겸손, 의로움, 청결한 마음, 화평케 함, 원수사랑, 용서하는 마음, 예수로 인한 핍박을 기뻐함, 환난 가운데 인내함 등과 같은 성격적 특성과 삶을 강조하고 있다. 세상적 기준에 비추어보면 보잘

16) 안경승, “행복과 기독교 상담”, 아세아연합신학대학 신학연구소, 『ACTS 신학저널』 제19권 1호(2014): 230-233.

것 없고 손해를 보는 것이나, 이러한 성경적인 역설적 삶을 살고자 하는 사람들은 성숙하고 행복한 사람이라 할 수 있다.

셋째, 예수님이 말씀하시는 행복(마 5:1-12)이란 복음으로 말미암은 새로운 하나님 나라의 질서에 근거를 두고 있는데, 이 질서는 심령이 가난한 자, 의에 주리고 목마른 자, 긍휼을 베푸는 자, 마음이 청결한 자, 화평케 하는 자가 행복해지는 질서로써, 하나님을 알기는 하나 여전히 옛 질서 가운데 속해 있는 사람들은 이러한 의미의 행복을 누린다는 것이 매우 어려운 일이 될 것이다.

오윤선¹⁷⁾은 다윗과 바울과 예수님의 행복관에 관해 비교하여 설명한다.

먼저, 다윗은 구약적 관점의 행복관으로써, 율법을 행하고 지키는 것을 통한 행복을 강조하는데, 다윗이 말하는 행복이란 율법을 묵상하고 실천하는 것이며, 그 결과는 좋은 열매를 맺고 형통한 복있는 삶(시편 1편)을 살게 되는 것을 의미한다.

다음으로, 바울은 구속사적인 죄사함을 통한 행복과 믿음을 통해 의롭게 되는 행복(롬 4:5-8; 4:25-5:2)을 가장 귀한 것으로 여겼으므로, 바울은 예수 그리스도를 아는 것이 세상에서 가장 고상한 지식이기 때문에 세상의 모든 것을 배설물과 같이 여길 수 있다고 고백할 수 있었던 것이다.

마지막으로, 예수님은 마 5:1-12에서 심령과 마음의 문제를 언급하면서, 행복의 근원은 외부적인 어떤 것이 아니라, 마음과 심령의 문제라는 사실을 가르쳐주심으로써, 심령, 즉 마음의 변화에 행복의 근원이 있음을 강조하신다.

이와 같이 오윤선은 성경적인 행복이란 율법과 복음과 성령의 조화가 이루어진 것으로써, 참된 행복은 예수 그리스도 안에 있을 때에만 가능

17) 오윤선, “감사가 기독교 청소년의 행복감 증진에 미치는 효과 연구”, 한국복음주의 상담학회, 「복음과 상담」 제18권(2012): 247-248.

한 것이며, 세상의 행복이 물질적, 현세적인 것인데 반해 미래적, 인격적, 영적인 것임을 강조하고 있다¹⁸⁾.

성경적 행복에 관한 다양한 관점과 견해를 기초로 하여, 본 연구에서는 성경적 관점의 행복을 누릴 수 있는 삶에 관해 그리스도인의 삶의 목적, 내용, 방법, 결과 등의 네 가지 차원에서 정리해 보고자 한다.

첫째, 성경적 행복은 그리스도인의 삶의 목적이 하나님을 향해 있으며, 하나님과의 바른 관계성이 정립될 때 누릴 수 있게 된다. 웨스트민스터 신앙고백서의 소요리문답 제 1조에서는 인간의 제일 되는 목적을 ‘하나님을 영화롭게 하며 그를 영원토록 즐거워하는 것’이라고 선언하고 있는데, 이렇듯 하나님과의 관계성을 기초로 생의 최고 목적을 이루어가는 삶이야말로 그리스도인에게 있어서 가장 행복하고 만족스러운 삶이라는 것을 결코 부인할 수 없을 것이다. 하나님과의 만남을 이미 경험한 그리스도인들도 하나님에 대한 앎과 삶을 조화롭게 연결함으로써 총체적인 의미의 성숙한 신앙의 삶을 살아갈 때 참된 감사와 행복을 느낄 수가 있다. Augustine¹⁹⁾은 “참된 행복은 다가올 미래의 삶에서 완성되겠지만, 이것은 하나님을 앎을 통해 가능한 것이다.”라고 주장하였으며, 행복은 겸손하게 자신의 지성과 의지를 은혜에 복종함으로 얻을 수 있는 것이라고 생각했다. 종교심리학자인 Thomas Oden²⁰⁾은 “심리학적 접근을 통해 그리스도인의 정서를 관찰할 수는 있으나, 회심을 통한 온전한 회복에 의한 행복을 다루기에는 한계가 있다”고 하였는데, 행복한 삶을 이루기 위한 다양한 심리학과 과학적인 방법의 연구들이 설명할 수 없는

18) 오윤선, “행복감 증진을 위한 집단상담 프로그램이 기독교 청소년의 행복감과 우울 및 불안에 미치는 영향”, 한국복음주의상담학회, 「복음과 상담」 제22권(2014): 217-218.

19) 강근환, “St. Augustine의 행복 추구”, 서울신학대학교, 「신학과 선교」 제6권(1980): 73-74.

20) 박노권, “Thomas Oden의 복음주의에 대한 분석”, 목원대학교 실천신학자료, 2006.: 45.

진정한 행복이 하나님과의 관계성 안에 있음을 기억해야 할 것이다.

둘째, 성경적 행복은 그리스도인의 삶의 내용이 외형적이며 물질적인 것의 추구가 아니라, 내적이며 더욱 본질적인 마음과 심령의 복을 지향할 때, 누릴 수 있게 된다. 산상수훈(마태 5:1-12)에서 예수님은 “복이 있나니(blessed)”라는 표현을 9번 사용하셨는데, 여기에서의 ‘복이 있나니’란 ‘행복한(happy)’이란 뜻의 헬라어 ‘마카리오스(μακάριος)’에서 파생된 단어로서, 세상의 어떤 만족스러운 환경에 기초한 일반적인 행복이 아니라 영혼이 즐거워하는 내적인 기쁨과 영적인 복을 의미한다. 예수께서 마태복음 5장 3-11절에서 ‘복있는 사람’이라고 언급했던 심령이 가난한 자, 온유한 자, 의에 주리고 목마른 자, 긍휼히 여기는 자, 마음이 청결한 자, 화평하게 하는 자 등은 단순히 기분이 좋거나 만족스러운 상태를 누리고 있는 자를 의미하는 것이 아니라, 고통스런 시련이나 장애물 가운데에서도 내적인 기쁨과 만족을 누리는 사람을 의미한다고 해석할 수 있다. 따라서 산상수훈의 복의 개념은 현대 심리학, 특히 긍정심리학에서 말하는 행복의 개념과는 상당히 다르다는 것을 알 수 있다. 따라서 그리스도인들은 세상적 가치관이 아닌 성경적 가치관을 가지고, 물질적이며 현세적인 복을 추구하기보다는 하늘에 속한 신령한 복을 추구하는 자가 될 때 세속화에 흔들리지 않고 하나님의 뜻대로 살아갈 수 있게 될 것이다. 이런 관점에서 볼 때 산상수훈에서 말하는 복의 의미는 오늘날 긍정심리학에서 말하는 행복의 개념과 그 내용과 차원에 있어서 완전히 다르다는 것을 알 수 있다. 성경적 복의 핵심은 하나님과의 관계가 친밀한 데 있어야 하며, 기독교적 관점에서의 진정한 행복은 하나님이라는 절대 권위에 순종하며, 하늘에 속한 신령한 복을 추구하며 살아갈 때 누릴 수 있게 되는 것이다.

셋째, 성경적 행복은 세속적인 성공이나 평안이 아니라, 비록 고난과 고통이 있다 할지라도 하나님의 영광과 그리스도의 복음을 위한 삶의 방법을 선택할 때 누리게 되는 것이다. ‘의를 위하여 핍박을 받는 자는 복

이 있나니’(마 5:10)라는 말씀처럼 성경은 우리가 고난 중에 있더라도 행복할 수 있다고 역설적으로 설명하고 있다. 하나님은 고난 가운데서 우리를 만나주시며 우리를 결코 홀로 내버려두지 않으시고 항상 변함없이 함께 하시는 분이시기에, 고난은 기쁨으로 변화될 수 있으며 이러한 고난이 변하여 복이 될 수 있는 것이다. ‘우리의 잠시 받는 환난의 경한 것이 지극히 크고 영원한 영광의 중한 것을 우리에게 이루게 함이니’(고전 4:17)라고 하신 것과 같이 고통과 고난이 우리를 덮을지라도 그보다 훨씬 크고 중요한 것이 그리스도인들에게 예비되어 있다는 사실을 아는 것이 복이다. 그러나 우리는 고난을 당하기 위해서만 부르심을 받은 것이 아니라, 고난을 받으신 예수님을 섬기도록 부르심을 받은 자들이다. 우리를 위해 고난을 받으신 예수님께 대한 감사의 봉사 가운데 우리는 기쁨을 발견할 수 있다. 그리스도 예수께서 죄악과 고통의 세상 가운데 임재하셔서 초월적인 능력을 보여주신 것처럼, 그리스도인들은 고난과 고통으로 인한 자기 연민과 자긍심에서 벗어나 예수님께서 친히 고난받음으로 세상을 이기셨음을 세상에 증거하며 살아가게 될 때 심리적 안녕과 참된 행복을 경험하게 될 것이다²¹⁾.

넷째, 성경적 행복은 그리스도인의 삶의 결과가 이 땅에서가 아니라 하나님의 나라에서 평가되고 결론지어질 것에 대한 궁극적인 소망이 있을 때 누릴 수 있게 된다. 현세가 아닌 내세에서의 진정한 소망(고전 15:12-58; 롬 8:18)을 가지고 살아가는 그리스도인들은 감사와 기쁨과 행복이 넘치는 삶을 살 수 있게 될 것이다. 내세의 소망을 가지고 있는 그리스도인들은 “말에 감추인 보화”를 가지고 있는 사람처럼 궁극적인 소망과 행복을 경험하게 된다. 복있는 사람은 현재, 과거, 미래에 대해 비그리스도인들보다 실제로 상황이 더 나아서가 아니라, 더 감사하며, 더 낙관적으로 생각하고, 더 만족하며 살아감을 통해 긍정적 감정을 더

21) 김문숙, “기독교인의 행복에 대한 통합 모델 연구”, 44.

많이 느끼게 되며, 회심을 경험한 그리스도인은 낙관적 사고와 신념으로 인해 외부적인 변화가 발생할지라도 자신의 고유한 가치와 원리에 따라 지속적인 삶의 방향을 지켜갈 수 있게 된다. 또한 이웃과 사회를 향해 자신의 권리를 조금씩 포기하며 살더라도 성경적인 참된 행복의 의미를 경험하며 누리게 되며, 하나님의 기쁨을 발견하고 자신이 발견한 행복으로 인해 지금 여기에서 그 기쁨을 누릴 수 있게 된다. 하나님께서 우리가 행복하기를 원하시는 뜻 가운데 우리는 행복을 찾을 수 있다. 하나님의 뜻 가운데 하나님의 말씀대로 행하며, 또 그 은혜 안에 안식할 수 있기에 행복하다는 것을 깨달아야 한다. 인본주의 심리학에서의 행복은 '지금 여기서'의 경험, 즉 현세적 이상의 것이 아니며 일시적이어서 잠시 있다가 사라져 버리는 것이지만, 성경적 행복은 오랫동안 지속하는 것이며 궁극적인 천국에 대한 소망이 있을 때 누릴 수 있게 되는 것이다.

4. 행복이론에 대한 기독교 상담학적 고찰

앞에서 살펴본 바와 같이 긍정심리학의 행복이론이란 개인 내면에 잠재되어있는 긍정적인 가능성과 잠재력, 강점 자원 등을 개발함으로써, 삶의 만족도와 행복감을 증진시키고자 하는 심리학적 접근이다. 행복심리학은 성경적 관점에서의 행복의 개념과는 근본적인 전제에서부터 다른 점을 가지고 있음을 알게 되었으므로, 기독교 상담자들은 그리스도인들이 행복심리학이 아니라, 진정한 성경적 행복을 함양해 갈 수 있도록 기독교 상담을 통해 도울 수 있어야 할 것이다. 여기에서는 행복심리학 이론에 관해 기독교 상담학적 관점에서 어떠한 비판적 관점으로 보아야 할 지 정리해 보고자 한다.

첫째, 행복심리학은 인간에 대한 성경적 관점, 즉 인간이 하나님의 형상을 따라 지음을 받은 존귀한 존재이지만 죄로 인해 죽을 수밖에 없는 존재라는 사실을 간과하고 있다. 인간의 죄성에 대한 인식없이 심리학이

인간의 긍정적인 강점 측면만을 강조한다면 인간을 결코 제대로 이해하지 못할 뿐 아니라, 인간의 진정한 행복도 추구할 수 없다는 것이 성경적 관점이자, 기독교 상담학적 관점이다. Adams²²⁾는 모든 인간 문제의 배후에는 죄의 영향력이 있다고 주장하였다. 죄에 대한 인식이 없다는 것은 예수 그리스도로 말미암는 죄사함과 구원의 복음의 가르침이 더 이상 인간에게 필요가 없다는 것을 의미하며, 예수 그리스도와 하나님의 사랑, 그리고 은혜의 필요성과 아무런 관련을 지을 수 없게 된다. 또한 인간 안에서 답을 찾을 수 있다고 하는 인본주의 심리학의 흐름을 그대로 이어받고 있기에 그들이 추구하는 행복을 위한 다양한 시도들 역시 그 한계를 벗어나지 못한다. 인간의 행복은 근본적인 인간의 변화없이 불가능한 것이며 이 변화는 예수 그리스도의 십자가와 성령의 도우심으로만 가능한 것이다. 즉, 진정한 행복은 그리스도 안에서 발견할 수 있는 것이다.

둘째, 상담철학적인 관점에서 보면, 긍정심리학은 포스트모더니즘적인 철학적 사조와 인본주의 심리학적 전통 위에서 Rogers²³⁾의 핵심이론인 인간의 자기실현 가능성과 본질적으로 선한 존재이기에 존중받아야 한다는 인본주의 철학을 그 저변에 깔고 있기 때문에, 사람을 변화시키는 힘이 사람 안에 존재하고 있다고 믿는다. 물론 하나님의 형상으로 창조되어진 인간 안에는 하나님을 닮은 속성과 성품과 가능성이 내재해 있다는 것은 성경적인 가르침이기도 하다. 그러나 인간을 궁극적으로 변화시킬 수 있는 힘과 능력이 인간의 내부에서 나온다는 것은 성경적 가르침과는 완전히 다른 것이다. 인간의 완전한 변화는 완전한 회개와 그리스도로 말미암는 구원이라는 외부적인 개입으로만 가능하다는 사실²⁴⁾

22) J. Adams, *Competent to Counsel*, 정정숙 역, 『목회상담학』(서울: 총신대출판부, 1992), 199-225.

23) C. Rogers, *On Becoming a Person* (Boston: Houghton Mifflin, 1961), 126-148.

24) Adams, 『목회상담학』, 199-225.

을 기억해야 한다. 궁극적인 변화의 힘은 사람 안에 있는 것이 아니라 명령의 능력에 있으므로 인간적 노력만으로 행복을 향해 가게 될 때 약간의 개선은 될 수 있을지 모르겠으나, 진정한 인간 존재 본질의 변화는 결코 가능하지 않은 것이다. 긍정심리학의 강점 연구는 자신 만을 신뢰하고 하나님과 상관없이 인간의 힘만으로 행복을 추구하도록 만들어 인간 중심의 인본주의적 행복으로 나아가게 만들게 된다. 또한 계속적으로 긍정적인 노력을 하고 있음에도 불구하고 여전히 자신이 기대하는 진정한 행복을 누릴 수 없게 될 때 깊은 좌절과 한계에 맞닥뜨릴 수 있게 된다. 따라서 기독교 상담자는 하나님의 형상인 인간의 긍정성에 관한 연구는 실시하되, 인간의 노력만으로는 진정한 행복을 경험할 수 없음을 확실하고 분명한 성경적 세계관 위에서 하나님과의 관계성을 친밀하게 해나가도록 노력해야 한다.

셋째, 행복의 동기에 대한 관점을 살펴볼 때, 그리스도인들의 행복 추구가 자신의 만족을 위한 것인가, 하나님의 영광과 하나님 나라의 사명을 위한 것인가를 분별할 수 있어야 할 것이다. 행복심리학은 철저한 인본주의 심리학의 기초 위에 이루어진 이론이기 때문에, 인간은 자신의 만족과 안녕, 행복 추구를 위한 목표를 따라 움직이는 존재라고 당연시한다. Maslow²⁵⁾가 인간의 가장 최고위의 욕구를 자아실현의 욕구로 보았듯이, 인본주의 심리학은 궁극적으로 인간 개인의 욕구와 자아실현에 인생의 목적으로 두고 있는 것이다. 그러나 성경에서는 “먹든지 마시든지 무엇을 하든지 다 하나님의 영광을 위하여 하라”(고전 10:31). “너희는 먼저 그의 나라와 그의 의를 구하라”(마 6:33)고 말씀하셨으며, 웨스트민스터 소요리문답 제 1조에서도 “인간의 제일 되는 목적은 하나님을 영화롭게 하며, 그를 영원토록 즐거워하는 것이다”라고 분명히 하고 있

25) A. Maslow, *Religion, Values, and Peak Experiences* (New York: Viking, 1970), 52-57.

다. 기독교 상담자들은 그리스도인들이 자신의 유익만을 위하여 살아갈 사람들이 아니며, 무엇보다도 가장 중요한 것은 하나님의 영광과 하나님 나라의 확장이 그리스도인의 삶과 행복의 동기가 되어야 함(마 28:18-20)을 확실히 인식할 수 있도록 도와야 한다. 그리고 주위 이웃 사람들과 자신의 만족과 행복을 위한 삶을 위한 노력을 최선을 다해 성실하게 경주해 갈 수 있도록 지원해야 할 것이다. 그와 아울러 그리스도인들의 행복은 세상적인 성공이나 평안, 부요함 등에 그 목표와 동기가 있는 것이 아니라, 그리스도의 복음전파를 통한 하나님 나라의 확장에 있음(마 을 기억할 때, 비록 세상적 관점으로는 실패나 좌절, 고난과 어려움의 연속으로 보일 수 있는 삶일지라도 성경적으로는 행복한 삶이 될 수 있으며, 이것을 기쁨과 행복으로 여길 수 있음을 기독교 상담자들은 인식해야 할 것이다.

넷째, 행복 추구를 위한 방법의 문제인데, 행복심리학에서는 행복의 자원이 인간의 내면에 다 내재되어 있다고 보며, 행복한 삶은 철저히 인간의 노력과 추구를 통해서 이룰 수 있다고 보고 있다.²⁶⁾ 그러나 성경의 빌립보서 4장 13절에서는 “내게 능력주시는 자 안에서 내가 모든 것을 할 수 있느니라”고 말씀하고 있다. 즉, 행복한 삶을 위한 노력과 추구는 인간 스스로 최선을 다해 열심히 행해야 하는 것이지만, 그러한 노력과 열심이 우리에게 능력 주시는 자 안에서 가능하다는 사실을 기억해야 할 것이다. 하나님을 경외하지도, 기억하지도 않은 상태로 자신의 행복과 만족만을 추구하고자 한다면, 새로운 인생의 바벨탑을 쌓게 되는 실수를 범하게 될 지도 모를 일이다. 기독교 상담자는 그리스도인들로 하여금 구원과 생명을 주시는 하나님과 예수님을 의뢰하는 가운데, 자신이 할 수 있는 모든 행복 추구를 위한 노력에 최선을 다할 수 있도록 도와야 할 것이다.

26) Seligman, Rashid & Parks, “Positive Psychotherapy,” 780.

이상과 같이 기독교 상담학적인 관점에서의 행복심리학에 관한 비판적 관점을 간략하게 정리해 보았다. 그러나 이러한 비판적 관점 외에 긍정심리학 이론과 연구에 있어서 기독교적 함의점이 있는지도 함께 찾아봄으로써, 기독교 상담학과 긍정심리학의 부분적이거나 수용과 통합의 가능성에 관해 살펴보고자 한다.

첫째, 긍정심리학은 병리적이며 부정적인 측면에만 초점을 가지고 문제해결적 차원에서만 접근해왔던 종래의 부정심리학적 관점을 개인의 내재된 긍정적 가능성과 능력, 장점의 개발이라는 관점으로 변화시켰다는 점에서 그 의의가 있을 것으로 여겨진다. 개인은 부정적인 측면과 긍정적인 측면을 함께 가지고 있는 존재이지만, 그 동안 간과되어졌던 개인의 긍정적인 내적 자원에 대한 관심을 고취시켰다는 점에서 하나님의 형상으로 창조되어진 인간의 긍정적 자원과 성장 가능성에 대한 기독교 상담학적 과제를 생각하게 되었다. 예를 들면, 기독교상담의 영역에서도 이전에는 죄책감과 고통, 상처, 우울 등과 같은 병리적이며 부정적인 주제들이 상담의 주요한 주제들이었다면 최근에는 행복과 낙관성, 감사, 용서, 임파워먼트, 레질리언스 등과 같은 긍정적인 주제에 초점을 맞추는 새로운 접근²⁷⁾이 시도되고 있다. 물론 이러한 접근은 부정적인 접근을 완전히 무시하고 긍정적인 접근만을 강조한다는 차원이 아니라, 기독교 상담에서 그리스도인의 부정적 문제 해결과 함께 긍정적 내적 자원의 개발과 증진이라는 두 접근 사이의 조화와 균형을 위한 노력일 뿐 아니라, 그 동안 제대로 다루어 보지 못했던 하나님 형상으로 창조되어진 인간의 내적 자원과 긍정성의 개발이라는 차원에서 기독교 상담을 위한 새로운 접근으로 연결될 수 있는 가능성이 있을 것으로 여겨진다.

27) 오윤선, “감사가 기독교 청소년의 행복감 증진에 미치는 효과 연구”, 237-263; 오윤선, “행복감 증진을 위한 집단상담 프로그램이 기독교 청소년의 행복감과 우울 및 불안에 미치는 영향”, 213-246; 김문숙, “기독교인의 행복에 대한 통합 모델 연구”; 박미하, “긍정심리학 관점의 크리스찬 품성에 대한 연구”, 212-242; 선우숙, “그리스도인의 행복이야기에 대한 내러티브 탐구”.

둘째, 긍정심리학이 그 동안 일반 심리학이 간과해왔던 관찰가능하지 않은 개인의 내적 영역들을 깊이있게 연구하며 자신의 영역을 확장해 왔다. 긍정심리학의 강점 자원과 성경에서 언급하고 있는 그리스도인의 성품을 비교하여 보면, 이 둘은 모두 각각 다른 차원의 개인의 행복한 삶을 목표로 한다는 특징을 가지고 있다고 볼 수 있다. 긍정심리학이 개인의 강점 자원을 개발함으로써 자신의 행복을 추구하는 것이라면, 성경에서의 성품은 인간의 한계를 넘어 예수 그리스도의 성품이 가져다주는 최상의 삶, 즉 그리스도인의 행복을 추구하는 것이라고 할 수 있을 것이다. 예를 들면, 긍정심리학에서 말하는 사랑, 용서, 용기, 낙관, 감사, 희망, 자기통제 등은 갈라디아서 5장 22-23절에 열거된 사랑, 희락, 화평, 자비, 양선, 인내, 온유, 충성, 절제 등의 성령의 열매와 매우 흡사하다. 긍정심리학자들은 건설적이고 생산적인 인간 특성들인 강점 자원들을 연구²⁸⁾하지만, 기독교 상담자들은 성경적 성품의 함양을 통한 지속적이고 긍정적인 변화는 성령의 도우심을 통하여 온다는 것을 잘 알고 있기 때문에 본질적인 연구의 방향은 서로 다른 방식으로 이루어 질 것이다. 그러나 긍정적인 정서 또는 성경적 성품에 있어서의 기본적인 특성 연구 또는 긍정심리학적 관점과 성경적 관점에서의 비교 연구, 각각의 관점에서의 증진을 위한 프로그램 개발 등의 연구 등은 기독교 상담학의 실제 현장에서의 적용 가능성이 매우 높을 것이라 예측되어진다.

셋째, 긍정심리학은 개인 내적인 긍정 자원 외에도 사회, 국가 등의 긍정 제도와 학교, 직장 등의 긍정 기관들에 대해서도 관심을 가지고 연구²⁹⁾하고 있다는 점에서, 그리스도인 개인 뿐 아니라, 가정, 교회, 사회, 국가 등 기독교 기관 및 제도에 대한 관심을 가지고 있는 기독교 상담자들이 기독교 상담학적 관점에서 협력하여 연계해서 실시, 적용해 볼 가

28) 권석만, 『긍정심리학』, 165-350.

29) 권석만, 『긍정심리학』, 529-559.

능성이 있다고 생각되어진다. 그리스도인들이 몸담고 살아가고 있는 삶의 현장인 가정, 학교, 교회, 사회, 국가와 그와 관련되는 제도 등의 주제에 관해 긍정심리학의 연구와는 다른 차원의 기독교 상담학적 관점의 연구와 적용이 이루어질 수 있어야 할 것이다. 이러한 접근은 가정에서의 부모교육과 상담, 학교에서의 학습 및 진로, 인간관계 등과 같은 학교적 응상담, 교회에서의 성도들과 기독교 사역자들을 위한 상담, 국가적 차원의 경제, 다문화 및 통일 등을 위한 상담 등과 같은 주제들에 관한 기독교 상담학적 접근이 어떻게 이루어져야 하는가에 대한 심층적인 연구에 도움이 될 수 있을 것이라 여겨지며, 이러한 관심은 그리스도인의 삶의 현장을 보다 행복하게 만들어주는 데 도움이 될 것이라 기대하는 바이다.

III. 닫는 글

본 연구는 먼저, 긍정심리학 이론과 그 특성을 간략하게 살펴보고, 그 가운데 ‘행복(happiness)’의 심리학적 특성과 아울러 이와 대조되는 개념이라고 할 수 있는 성경적 관점에서의 ‘행복의 개념에 관해 정리한 후에, 긍정심리학에서의 행복 이론에 대한 비판점과 수용점에 관해 기독교 상담학적 관점에서 고찰해 보았다.

Collins³⁰⁾는 이미 기독교 상담 영역에서의 10가지 대변화의 물결을 예측하면서, 포스트 모더니즘의 발전, 영성의 움직임, 영성 관련 치유 및 대체요법의 발전, 교회의 변화와 그에 따른 평신도 상담자의 증가, 정신건강에 관한 관심의 증가, 그리고 긍정심리학의 발전 등을 소개하였다.

30) G. R. Collins, *Christian Counseling*, 한국기독교상담심리치료학회 역, 『뉴 크리스찬 카운슬링』, (서울: 두란노, 2008), 10-12.

특히 긍정심리학은 상담과 심리학 연구의 참신한 패러다임의 변화로 인식되고 있기 때문에 기독교 상담자들은 이러한 긍정심리학 이론들을 어떠한 관점으로 인식하며 적용해야 할지에 관해 보다 주의깊은 논의가 필요한 시점이라 하겠다.

인간은 누구나 행복한 삶을 추구하며 자신의 삶의 질을 증진시켜 의미있고 가치있는 삶을 사는 것을 인생의 중요한 목표로 삼고 있다. 그러나 그 행복이 무엇을 의미하며 어떤 삶이 행복한 삶인지, 또 어떻게 행복한 삶을 증진시킬 수 있는지에 대한 생각은 각각 다를 것이다. Seligman³¹⁾은 “행복한 삶이란 일상생활에서 자신의 대표 강점을 날마다 발휘하여 행복을 만들어 가는 것이며, 의미있는 삶은 행복한 삶에 한 가지가 더하여 대표 강점을 발휘하되 지식과 능력과 선을 촉진시키는데 활용하는 것이다. 그렇게 하면 참으로 의미있는 삶이 될 것이며 신을 자기 삶의 궁극적인 목표로 삼는다면 더욱 숭고한 삶이 될 것이다”라고 긍정심리학에서의 행복에 대해 주장하였다. 또한 Seligman은 “심리학이란 인간의 약점과 장애에 대한 학문만이 아니라 인간의 강점과 덕성에 대한 학문이기도 해야 하므로, 진정한 치료는 손상된 것을 고치는 것만이 아니라 우리 안에 있는 최선의 가능성을 이끌어 내는 것이어야 한다”고 제안하였다.

기독교 상담은 기독교 세계관에 기초한 상담자가 상담관계를 통해 내담자가 그리스도로 말미암는 구원을 받는 것에만 그치는 것이 아니라, 그리스도인들이 성경적인 행복한 삶을 살 수 있도록 도와주는 과정의 역할도 감당해야 한다. 긍정심리학이 하나님과 상관없는 인본주의 심리학적 접근으로만 존재하게 될 때, 이것은 새로운 바벨탑을 쌓아가고자 시도하는 인간의 하나님에 대한 도전으로 이해될 수 있을 것이다. 그러나 성경적인 관점에서의 긍정심리학에 대한 비판을 기초로 하여, 기독교 상

31) Seligman, Rashid & Parks, “Positive Psychology”, 776-778.

담학 영역에서의 하나님 안에서 그리스도인의 진정한 성경적 행복의 증진을 도모할 수 있는 적용 가능성을 찾아볼 수 있다면 그 또한 기독교 상담학 분야의 연구에 있어서 의미 있는 일이 될 것이다.

【 참고문헌 】

- 강근환. “St. Augustine의 행복 추구”. 서울신학대학교. 「신학과 선교」 제6권(1980): 73-74.
- 강영하. “초등학생의 행복감 구성요인 탐색”. 한국초등교육학회. 「초등교육연구」 제21권 2호(2008): 159-177.
- 김문숙. “기독교인의 행복에 대한 통합 모델 연구”. 박사학위논문, 한영신학대학원, 2013.
- 권석만. 『긍정심리학』. 서울: 학지사, 2008.
- 권석만. 『인간의 긍정적 성품』. 서울: 학지사, 2011.
- 박미하. “긍정심리학 관점의 크리스찬 품성에 대한 연구”. 한영신학대학교. 「한영연구논문」 제2권(2010): 212-242.
- 선우숙. “그리스도인의 행복이야기에 대한 내러티브 탐구”. 박사학위논문, 평택대학원 피어선전문신학대학원, 2012.
- 안경승. “행복과 기독교 상담”. 아세아연합신학대학 신학연구소. 「ACTS 신학저널」 제19권 1호 (2014): 213-245.
- 오윤선. “감사가 기독교 청소년의 행복감 증진에 미치는 효과연구”. 한국복음주의상담학회. 「복음과 상담」 제18권(2012): 237-263.
- 오윤선. “행복감 증진을 위한 집단상담 프로그램이 기독교 청소년의 행복감과 우울 및 불안에 미치는 영향”. 한국복음주의상담학회. 「복음과 상담」 제22권 2호(2014): 213-246.
- 임영진. “성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향”. 박사학위논문, 서울대학교대학원, 2010.
- Adams, J. *Competent to Counsel*. 정정숙 역. 『목회상담학』. 서울: 총신대 출판부, 1992.
- Argyle, M. *The Psychology of Happiness*. 2nd Ed. East Sussex, England: Routledge. 2001.
- Argyle, M. *The Psychology of Happiness*. 김동기 · 김은미 역. 『행복심리학』. 서울: 학지사, 2005.
- Collins, G. R. *Christian Counseling*. 한국기독교상담심리치료학회 역. 『뉴 크리스찬 카운슬링』. 서울: 두란노, 2008.

- Comptom, W. C. *An Introduction to Positive Psychology*. 서은국 · 성민선 · 김진주 역. 『긍정심리학 입문』. 서울: 박학사, 2007.
- Diener, E. “Subjective Well-being.” *Psychological Bulletin* 193(1984): 542–575.
- Diener, E. & M. Seligman. “Very Happy People.” *Psychological Science* 13(2002): 81–84.
- Diener, E. *The Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 2002.
- Maslow, A. *Religion, Values, and Peak Experiences*. New York: Viking, 1970.
- Peterson, C. *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press. 2006.
- Rogers, C. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 2006.
- Ryff, C. D. “Happiness is Everything or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being.” *Journal of Personality and Social Psychology* 57(1989): 1069–1081.
- Seligman, M. E. R. & M. Csikszentmihalyi. “Positive Psychology: An Introduction.” *American Psychologist* 55(2000): 5–14.
- Seligman, M. E. R., T. Rashit & A. C. Parks. “Positive Psychotherapy.” *American Psychologist* 61(2006): 774–788.
- Seligman, M. E. R. *Authentic Happiness*. 김인자 역. 『긍정심리학-진정한 행복만들기』. 안양: 물푸레, 2006.
- Seligman, M. E. R. *Positive Psychology*. 김인자 역. 『긍정심리학』. 안양: 물푸레, 2009.

【 Abstract 】

The Study of Christian Counseling
about the Positive Psychology
– Focused on Psychology of Happiness –

Yeon Jeong Kang
Kosin University

Traditional psychology, focusing on negative and pathologic parts of each individual, believed that curing and changing those symptoms could solve the problems and increase the feeling of happiness. However, positive psychology, recently on the rise, is an approach which tries to increase the optimal feeling of happiness and improve the quality of life by developing and enhancing the positive aspects of each individual. Positive psychology is also known as psychology of happiness. The psychology of happiness has many points to be criticized from the perspective of christianity because it is a humanistic approach based on the development of human potential and possibilities. The true biblical happiness means to have a right relationship with God and enjoy the ‘blessing’ from God. The biblical blessing is not easy to understand, sounds paradoxical, and sometimes goes with trial and pain because it has different meaning and level from the happiness in psychology. Happiness theory of positive psychology is thought in the level of aims, contents, methods, and results of Christian life. Christians will experience the true biblical happiness when they make efforts to enjoy the “blessing’ from the perspective of the Bible in the true relationship with God. And Christian Counselors must to analysis the critical points about positive psychology and to study the possibilities of acceptance and integration in the perspective of Christian worldview.

Key words: positive psychology, psychology, happiness, blessing,
Christian counseling