

긍정심리치료의 기독교 상담적 적용

송 경 화*

국문초록

본 소고에서는 긍정심리학의 개념에 바탕을 둔 긍정심리치료를 기독교 상담적 시각에서 비평하고 기독교 상담자가 선택적으로 사용할 수 있는 가능성을 탐색하였다. 세속 상담 분야에서 광범위하게 연구 및 활용되고 있는 긍정심리학에 대해서는 기독교적 비판 연구가 선행되어 있지만, 긍정심리학을 구체적으로 상담에 적용한 매뉴얼인 긍정심리치료에 대한 기독교 상담적 비판과 통합의 연구는 아직까지 미미한 실정이다. 이 연구는 기독교 상담자가 실제 상담 현장에서 긍정심리치료를 활용하고자 할 때 고려해야 할 기독교 상담적 가치관과 기준을 명확히 하고, 긍정심리치료의 기독교적 적용에 대해 통합적인 비판과 지침이 필요하다는 인식에서 시작되었다.

긍정심리치료의 기독교 상담적 통합과 적용을 위해, 본 소고에서는 긍정심리치료의 이론적 근거가 되는 긍정심리학, 그리고 긍정심리학의 개념을 상담 장면에서 극대화하도록 구성된 긍정심리치료의 기본 개념과 방법을 소개하고, 긍정심리치료의 기독교적 통합 가능성을 탐색한 후, 기독교 상담자가 비판적으로 고려해야 할 부분을 상술하였다. 결론적으로, 기독교 상담자는 긍정심리치료를 기독교적 가치관과 상충하지 않는 범위 내에서 내담자에게 유익이 되는 만큼 선별적으로 활용할 것과 하나님이 그 중심이 되어야 함을 강조하였다.

주제어: 긍정심리학, 긍정심리치료, 비판적 수용, 기독교 상담, 행복

* World Mission University 상담심리대학원 조교수

I. 여는 글

인생의 목적과 의미를 말할 때 ‘행복’은 자주 등장하는 단어이다. Aristotle(B.C. 384-322)은 모든 인간의 행동은 목적을 가지고 있으며 그 중 최고선은 행복이라고 단언한 바 있는데(Arrington, 2004: 66-67), 그 이후로도 Friedrich Nietzsche, Arthur Schopenhauer 등 많은 서양 철학자들은 행복을 비중있게 다뤘고, 공자, 노자 등의 동양 사상가들도 나름대로의 행복을 정의하고 삶의 중요한 목적으로 제시했다. 비단 철학의 영역 뿐 아니라 일상에서도 행복은 모두가 추구하는 목적인 듯하다. 한국 문화에서도 새해마다, 생일마다 ‘복’ 받기를 빌어주고, 성경에서도 ‘복에 복을 더하는 것’을 기도하는 모습이 발견되곤 한다. 이렇게 행복이 인간 삶에 있어서 중요하게 여겨지는 것은 실제로는 인간의 삶이 행복하지 않고 고통스럽다는 현실의 반증일 수도 있다.

고통이라는 인간 삶의 실존 때문에, 인간을 연구하는 심리학은 인간의 고통을 이해하고 고통을 경감시키는 것에 초점을 맞추어 발전해 왔다. 100여 년간의 연구를 통해 심리학은 인간의 심적 고통의 핵심에 있다고 여겨졌던 정신 병리와 관련해서 눈부신 발전을 이루었고, 그 결과 정신 병리를 치료하거나 조절할 수 있는 다양한 방법들도 개발할 수 있었다. 하지만 심리학은 인간의 고통으로 물든 어두운 면에 지나치게 치중한 나머지 균형을 잃게 되었고, 인간의 긍정적인 면, 잠재력과 강점, 그리고 행복 등을 소홀히 한 일면이 있다. 이를 통렬하게 지적하며 그동안 심리학이 도외시해 왔던 인간의 정상적이고 긍정적인 면에 심리학이 더 관심을 기울여야 한다고 목소리를 높인 심리학자가 1997년 미국심리학회(American Psychological Association, APA) 회장으로 선출된 Martin Seligman(1942-)이었다.

Seligman은 동물 실험을 통해 학습된 무기력과 우울증의 관계를 연구하여 우울증 이해와 치료에 많은 기여를 했던 펜실베이니아 대학 (University of Pennsylvania)의 심리학과 교수였다. 이렇게 우울증이라는 인간의 한 어두운 단면에 몰두했던 그가 인간의 행복과 긍정성에 주의를 돌린 것은 부정에서 긍정으로의 심리학계의 방향 전환을 압축해서 보여 준다고 할 수도 있다.

인간의 강점과 미덕, 잠재력과 낙관성, 그리고 행복과 번영에 초점을 맞춘 Seligman의 시도는 긍정심리학이라는 이름으로 열매를 맺었고, 긍정심리학의 기본 이론을 반영한 긍정심리치료가 개발되어 다양한 상담 장면에서 사용되고 있다. 긍정심리치료는 내담자의 강점과 긍정성을 강조하고 희망과 용기를 줌으로써 내담자의 내적

힘을 키워줄 뿐 아니라 미래를 향해 진취적으로 나아갈 수 있도록 도와준다는 면에서 많은 긍정적인 평가를 받고 있다. 또한 간결한 심리치료의 순서와 지침을 제공하기 때문에 상담사들이 어렵지 않게 15회기의 긍정심리치료를 진행할 수 있다는 장점이 있다. 긍정심리치료에서 강조하는 주요 핵심 개념과 방법들 중 기독교적 가치관과 부합하는 것들도 많기 때문에 기독교 상담사도 내담자를 위해 긍정심리치료를 사용하는 것을 고려해 볼 수 있는데, 세속 심리학적 방법을 기독교 상담에 활용할 때에는 무조건적 도입이 아닌 신학적 성찰을 통한 비판적 수용이 필요하다.

21세기 들어 왕성하게 연구되고 있는 긍정심리학에 대해서는 기독교적 관점에서의 비평 연구들이 선행되어 있지만(류혜옥, 2013; 강연정, 2015; 이창규, 2016; 김도훈, 2017; 고윤숙, 2022; 안경승, 2014, 2020), 긍정심리학을 실제 상담 장면에서 적용하기 위해 고안된 긍정심리치료에 대해서는 아직까지 기독교 상담적 비평이 미비한 상황이다. 본 연구는 긍정심리치료에 대한 기독교적 비판점을 제공하고자 하는 필요에서 시작되었다. 이 연구를 통해, 기독교 상담사들이 긍정심리치료를 기독교적 관점에서 비판적으로 수정하고 활용하여 내담자들에게 유익을 줄 수 있는 가능성을 기대해 보며, 이 글에서는 먼저 긍정심리치료의 이론과 방법에 대해 기술하고, 기독교 상담에서의 적용 가능성을 제시함과 동시에 기독교적 관점에서 인식할 수 있는 비판점과 한계에 대해 언급하고자 한다.

II. 펴는 글

1. 긍정심리학과 긍정심리치료

1) 긍정심리학의 주요 개념

20세기에 발달한 심리학은 질병 모델을 적용하여 개인의 비정상적인 부분과 고통에 초점을 맞추어, 비정상을 정상으로 만들고 고통을 경감시키려는 목표를 향해 발전했다. 100여 년의 연구로 나름의 성취를 이루었지만, Seligman(2020a: 126-127)은 고통을 경감시키는 것이 곧 행복을 증진시키지는 못한다는 점을 지적했다. 고통의 경감, 즉 부정성을 낮추는 것은 마이너스를 0으로 만드는 것에 그칠 뿐 플러스로 바꾸지는 못한다는 것이다. 그동안 심리학이 비정상적인 사람들에게만 과도하게 집중하는 동안, 다수를 차지하는 정상적인 사람들을 심리학의 연구 대상에서 제외된 것도 Seligman

이 보기에는 심각한 문제였다. 이제 새로운 밀레니엄의 심리학은 소수 개인의 심리적 질병 치료라는 협의의 목표에서 벗어나 대중의 심리적 질병 예방과 행복한 삶을 촉진하는 더욱 폭넓은 학문이 되어야 한다는 확장된 목표를 가지고 Seligman의 주도로 시작된 심리학이 긍정심리학이다.

기존의 심리학과 달리 긍정심리학은 인간의 긍정적인 심리적 측면, 미덕, 강점을 과학적으로 연구함으로써 행복을 증진시키고자 했다. 긍정심리학의 연구 주제는 긍정 정서, 긍정 특성, 긍정 제도, 이렇게 크게 세 가지로 구분될 수 있다. 긍정 정서에는 기쁨, 평안, 감사, 자신감, 희망, 낙관성 등이 포함되며, 긍정 특성은 개인의 강점과 미덕, 재능이 있고, 공동체 전체의 긍정성을 높일 수 있는 긍정 제도를 위해 공동체, 가족, 학교, 기업 등에서 활용할 만한 다양한 방법들을 제시하고 있다.

Seligman이 처음 긍정심리학을 체계화했을 때, 그는 긍정심리학의 목표는 삶의 만족도를 높여 진정한 행복을 증진하는 것이라 규정하였으며, 이 행복을 구성하는 세 가지의 요소를 긍정 정서, 몰입, 의미로 정하였다(2020b: 30-32). 긍정 정서(positive emotion)란 말 그대로 긍정적으로 느끼는 것, 즉 쾌락, 황홀, 희열, 안락 등을 말한다. 몰입(engagement)은 무언가에 완전히 빠져서 그것과 하나가 되며 자기 자신도 있을 만큼 집중하는 것을 말한다. 몰입은 미국 서부에서 긍정심리학의 또 하나의 축을 이룬 Mihaly Csikszentmihalyi(1934-2021)가 더 발전시킨 개념인데, Seligman도 Csikszentmihalyi의 연구를 많이 반영하여 몰입 개념을 더욱 발전시켰다. 세 번째 행복의 요소인 의미(meaning)는 자신보다 더 크고 중요하다고 믿는 어떤 것에 소속되고 기여하고자 하는 것을 말한다. Seligman의 초기 긍정심리학은 긍정 정서, 몰입, 의미라는 세 가지의 조건을 충분히 갖추어 행복을 증진시키는 것에 초점을 맞추었다.

긍정심리학이 시작된 지 10년 후에 Seligman은 행복을 구성하는 이 세 요소의 약점을 발견하고, 이를 보완하기 위해 긍정심리학을 조금 수정했는데, 먼저 긍정심리학의 목표를 행복의 증진에서 “웰빙의 수준을 높여 번영(flourish)을 증가시키는 것”으로 바꾸었다(2020b: 33). 행복이 일차원적으로 좋은 기분과 감정에 지나치게 의존한다면, 번영은 조금 더 다차원적인 삶의 건강과 전인성을 강조한다고 볼 수 있다. 번영을 목적으로 하면서, Seligman은 번영을 구성하는 요소로 기존의 행복 요소였던 긍정 정서(positive emotion), 몰입(engagement), 의미(meaning) 외에 관계(positive relationship)와 성취(achievement)를 추가했다. 그리고 이 다섯 가지의 요소를 영어 첫 자를 따서 펄마(PERMA)라고 불렀다. 과학자답게 Seligman은 이 다섯 가지 요소를 측정할 수 있는 객관적이고 타당하며 신뢰할 수 있는 척도를 만들었고, 이를 다양

한 자료를 통해 검증하는 시도를 했다.

(1) 긍정 정서(positive emotion)

Seligman(2020a: 135)은 과거 일어난 일에 대해 만족감, 안도감, 성취감, 자부심, 평정 등을 느끼는 것이 과거에 대한 긍정 정서라고 보았다. 그는 과거에 있었던 상처나 사건들이 현재에까지 영향을 미치는 일은 거의 없다고 단정하면서(2020a: 141-145) 과거를 회상할 때 긍정 정서를 더 많이 느끼게 만들 수 있다고 주장하였다. 과거에 대한 긍정 정서를 촉진하는 방법으로, 과거의 좋은 일에 대해서는 더 많이 의식적으로 감사를 실천하고 과거의 힘든 일에 대해서는 용서하거나 잊어버리는 것이 좋다고 제안하였다. 즉, 과거의 아픔에 연연해하지 말고 감사를 표현하고 매일 감사 일기를 쓰며, 용서하고 떨쳐 버리는 것이 과거의 긍정 정서를 고취시키는 방법이라고 강조하였다.

미래에 대한 긍정 정서는 신념, 신뢰, 자신감, 낙관성, 희망 등인데, 이를 늘리기 위해서는 먼저 본인의 귀인(attribution) 방식을 점검해 보고 좋은 일에는 항상, 모든 일에 그렇다고 귀인하고(지속적, 만연성), 나쁜 일에는 이번에만, 일부만 그렇다고 귀인하도록 연습하는 것이 중요하다고 보았다. 이와 함께, 미래를 부정적으로 느끼는 데에는 비합리적인 사고방식이 작용할 수 있기 때문에 인지 치료적 관점에서 비관적 사고를 반박하여 긍정적 사고로 수정하는 것도 제안했다.

만족이나 쾌락과 같은 현재에 대한 긍정 정서를 최대화하기 위해서는 천천히 음미하면서 현재에 머무르는 것과, 이를 위해 현재를 비판단적으로 관찰하고 수용하는 마음챙김(mindfulness)의 방법을 중요하게 제시했다. 또한 자신의 강점을 잘 알고 그 강점을 최대한으로 활용하여 몰입할 수 있는 것이 현재의 만족감을 높일 수 있는 방법이라 강조하였다. 이를 위해 Seligman은 총 6 범주에 해당하는 24개의 대표 강점을 기술하고 각 개인이 자신의 대표 강점을 찾을 수 있는 객관적인 검사 도구도 개발하여 본인의 강점을 발휘하며 만족스럽게 살 수 있는 방법을 보여주고 있다.

(2) 몰입(engagement)과 성취(achievement)

몰입은 시간과 공간, 심지어는 자신의 존재 자체도 잊을 만큼 무언가에 완전히 집중하는 것을 말하는데, Seligman은 미국 서부의 긍정심리학의 한 축으로 인정받고 있는 Csikszentmihalyi의 플로우(Flow) 개념을 수용하여 몰입을 설명했다. Csikszentmihalyi(2004: 87)에 의하면 플로우의 상태란, 심리적 질서 상태로서, 자신의 목적과 의도대로 주의를 풍부하게 사용하면서 큰 어려움이 없는 상태, 하고 싶은 일을 아무 방해 없이 마음껏 하는 상태, 원하는 대로 심리적 에너지가 온전히 흘러가

는 상태를 말하는데, 자주 플로우를 경험할수록 삶의 질이 향상된다고 하였다. 그 자체로 즐거움이 되는 일에 몰입하게 되지만, 정작 몰입 상태에서는 자신마저 의식하지 못하는 무아지경이 되기 때문에 행복감도 느끼지 못한다는 모순적 상황이 생긴다. Seligman과 Csikszentmihalyi는 플로우를 가능하면 자주, 많이, 오래 경험하는 것이 전반적으로 삶에 즐거움과 행복을 주기 때문에, 플로우를 경험할 수 있는 일을 찾고, 계획을 세우고, 실행하기를 권하였다.

어떤 일에 몰입할 때, 그 일 자체가 좋아서 모든 주의를 집중하는 것일 뿐, 그렇게 몰입함으로써 다른 무언가를 이루려는 목적은 없다. 그런 면에서 몰입은 자기목적적이다(Csikszentmihalyi, 2004). 하지만 몰입을 하면 자연스럽게 무언가를 성취하게 되기도 한다. 즉, 성취가 몰입의 목적은 아니지만 몰입하다 보면 성취를 이루는 일이 종종 일어난다. 그리고 성취는 Seligman(2020b)이 변명하는 삶의 다섯 가지 요소 중 하나로 지목한 것이므로 Seligman의 관점으로 보면 몰입해서 성취가 일어나면 그 사람의 삶은 훨씬 더 행복하고 변명하는 삶이라 말할 수 있다.

이와는 대조적으로 뭔가를 성취하고자 하는 분명한 목표를 가지고 어떤 일에 끈질기게 집중해서 결국은 해내기도 한다. Seligman의 제자였던 Angela Duckworth (2016)는 어려움이 있더라도 목표를 향해 포기하지 않고 오랫동안 꾸준히 정진하는 이와 같은 능력을 그릿(GRIT; Growth mindset, Resilience, Intrinsic motivation, Tenacity의 첫 글자로 만든 용어)이라 불렀다. 그릿은 PERMA의 하나인 성취를 이루는데 중요한 요소가 된다. 그릿은 한 우물만 파는 집념이며, 극단적인 자기통제가 필요하고, 열정 뿐 아니라 끈기가 뒷받침되어야 하는데, Duckworth는 대부분의 성공한 사람들의 공통적인 특징이 재능이나 환경이 아니라 바로 그릿의 소유자였다는 것을 광범위한 연구를 통해 밝혀냈다.

그릿은 후천적인 노력으로 더욱 개발될 수 있는데, 이를 위해 Duckworth는 본인의 관심사를 분명하게 정하고 거기에 매일 집중하며, 매일 의식적인 연습과 노력을 꾸준히 기울이기를 권했다. 그러면서 결국은 될 것이라는 희망을 품고, 이를 통해 본인 뿐 아니라 타인과 공동체를 이롭게 할 것이라는 의미 부여도 그릿을 개발하는 데 필수적이라 하였다.

(3) 대표 강점

긍정심리학의 공헌 중 하나는 대표 강점에 대한 포괄적이고 객관적인 연구와 검사 도구의 개발이다. 긍정심리학의 인간론은 성선설로서, 인간은 근본적으로 선하지만 환경이 인간의 선한 품성의 개발을 저해하여 악한 결과를 야기할 수도 있고, 반대로 환

경과 노력에 의해 선한 품성이 더 개발될 수도 있다고 본다. 긍정심리학은 인간이 자신의 선한 품성을 충분히 개발하고 활용할 때 만족감과 행복을 크게 느낀다고 보기 때문에, 삶의 행복도를 높이기 위해 각자의 선한 품성을 알고 그것을 개발하는 것을 긍정심리학의 중요한 목표로 두었다.

이를 위해 먼저 전 세계의 다양한 종교, 철학, 문화권에서 미덕으로 여겨지는 성품들에 대해 광범위하게 조사하고, 이 중에서 다양한 문화에서 공통으로 인정받는 여섯 가지의 덕목을 찾아냈는데, 그것은 지혜와 지식, 용기, 인간애와 사랑, 정의, 절제, 초월성이었다. 그리고 이 각각의 덕목의 하위 성품들 24가지를 같은 방법으로 찾아내어 이를 성격 강점이라 불렀다 (24가지의 강점은 <표 1>에 정리하였다). Seligman은 이 6 미덕과 24 강점을 이전의 병리적 심리학이 규정한 분류체계인 ‘정신장애의 진단 및 통계 편람(DSM)’의 단점을 보완할 수 있는 새로운 분류체계라고 자랑스럽게 소개하였다. 긍정심리학은 이 24가지의 강점을 측정하고 평가할 수 있는 객관적 도구들—대표적으로 VIA(Values In Action) 검사가 있다—을 만들어 냈다.

긍정심리학에서는 만족과 행복을 결정짓는 요인 중 개인이 통제할 수 있는 것이 바로 자신의 대표 강점을 발견하고 모든 영역에서 본인의 대표 강점을 충분히 활용하는 것이라고 강조하며, 일과 인간 관계, 부부와 가족 관계 등 모든 영역에서 대표 강점을 균형있게 발휘할 수 있도록 돕는다. 이를 위해 객관적인 검사 도구를 통해 본인의 대표 강점을 찾아내고, 강점 프로파일을 만들어 보고, 강점 활용의 지혜를 가르치며, 강점의 부족이나 남용으로 인한 결과들을 탐색하기도 한다.

<표 1> 긍정 심리학에서의 6미덕과 24강점

미덕(virtues)	강점(strengths)
지혜와 지식	창의성, 호기심, 개방성, 학구열, 예견력(지혜)
용기	용감, 끈기, 정직/신실, 열정
인간애/사랑	사랑, 친절, 사회성
정의	협동심, 공정성, 지도력
절제	용서, 겸손, 신중, 절제
초월성	미적 감상력, 감사, 희망, 유머감각, 영성

(4) 의미

의미는 긍정심리학에서 말하는 행복의 조건인 PERMA의 하나로, 의미있는 삶은 “자아보다 더 중요하다고 믿는 어떤 것에 소속되고 기여하는 것에 기초한다”(Seligman, 2020b: 31). Seligman(2020b: 31)은 삶에 의미를 부여해 주는 것은 종교를 포함하여 정치적 신념, 환경 운동, 인권 운동, 가족, 공동체 등 각 개인이 주관적으로 의미를 부여하는 것이라면 무엇이든 가능하다고 하였다. 학습된 무기력과 우울증 연구에 심취하며 인간의 한계와 부정적인 부분에 집중했던 그는 인지행동주의 심리학자로서 무신론적이고 인본주의적인 관점을 견지하였다. 그러나, 인간의 긍정적인 면으로 연구의 초점을 바꾼 이후로 인간 내면의 놀라운 잠재력과 긍정성을 접해서인지, 이전의 무신론적 관점에서 조금 입장을 수정하여 조심스럽게 인간 삶의 의미의 궁극적인 대상으로 신을 언급하고 인정하는 모습을 다음과 같이 보여주고 있다.

“의미있는 삶은 자기 존재보다 더 큰 무엇과 하나가 되는 삶이다. 그래서 그 무엇이 더 클수록 삶의 의미도 그만큼 더 커진다. 전지, 전능, 선한 신을 궁극적인 목표로 삼는 과정에 동참하는 것이 우리보다 더 위대한 무엇과 자신의 삶을 하나 되게 하는 것이다... 행복한 삶은 일상생활에서 자신의 대표 강점을 날마다 발휘하여 행복을 만들어가는 것이다. 의미 있는 삶은 행복한 삶에 한 가지가 더해진다. 대표 강점을 발휘하되, 지식과 능력과 선을 촉진시키는 데 활용하는 것이다. 그렇게 하면 참으로 의미 있는 삶이 될 것이며, 신을 자기 삶의 궁극적인 목표로 삼는다면 숭고한 삶이 될 것이다.” (Seligman, 2020a: 416-417).

2) 긍정심리치료

긍정심리치료는 긍정심리학에 기반을 두어 개발한 심리치료 방법이다. Seligman은 긍정심리학의 핵심 개념들을 적용하여 내담자의 문제와 결점에만 집중하는 게 아니라 내담자의 강점을 찾고 긍정 경험에 집중하며 궁극적으로는 문제를 극복하고 행복을 경험할 수 있도록 돕는 15회기의 심리치료 지침을 구성하여 상담사들이 쉽게 활용할 수 있도록 하였다 (15회기의 구체적인 내용은 <표 2>에서 확인할 수 있다).

Seligman(2020c: 22)에 의하면 전통적인 심리치료 기법들이 증상, 위험, 약점, 후회에 편중된 관심을 기울였다면, 긍정심리치료는 “증상과 강점을, 위험과 자원을, 약점

과 가치를, 후회와 희망을 통합”하는 치료 방법이며, 치료자는 “성장과 회복력, 행복을 적극적으로 촉진하는 역할”을 한다. 그러면서도 Seligman은 전통적인 치료법이 잘못 되었다거나 긍정심리치료가 전통적 치료법을 대체해야 한다고 주장하는 게 아니라, 전통적 치료법에 긍정성에 대한 관심과 활용을 추가하여 균형을 잡을 수 있는 보완적인 치료법이라고 소개하고 있다.

15회기의 긍정심리치료를 통해 내담자는 그동안 증상과 결함 때문에 미처 보지 못했던 자신의 긍정성에 새롭게 주의를 돌리게 되고, 다양한 실습 활동을 통해 긍정 정서를 함양하게 된다. 또한 비합리적인 인지를 수정하고 치료적 글쓰기를 통해 스스로 성찰하는 시간을 갖게 된다. 자신의 대표 강점을 발견하고 내면의 자원을 활성화해서 충분히 활용하게 되고, 이는 또한 긍정 정서, 긍정 관계, 긍정 소통, 몰입 등과 자연스럽게 연결된다. 구체적인 방법을 배우고 실습해 봄으로써 새로운 기술을 얻게 되고 자신감이 향상된다. 결과적으로 Seligman(2020c: 31-37)은 긍정심리치료가 우울증, 불안, 스트레스 등을 줄이고 신체적 건강과 전반적 행복감을 향상시키는 효과가 있다고 강조한다.

15회기의 긍정심리치료는 자세한 치료자용 매뉴얼이 있어 그대로 따라하면 되기 때문에 보통 정도의 경험이 있는 상담자라면 인도하기 어렵지 않다는 점 역시 긍정심리치료의 장점이다. 각 회기는 거의 비슷한 방식으로 진행되는데, 먼저 회기 시작과 끝에는 마음챙김 기반 명상을 3-5분 실시한다. 첫 회기에 긍정심리치료에 대한 간단한 안내와 함께 15주 동안 꾸준히 감사 일기를 쓰는 과제를 받게 된다. 내담자들은 매일 3가지의 감사 제목을 기록해야 하고 이것을 긍정심리치료 각 회기에서 명상 후에 간단하게 나눈다. 그 후에 각 회기의 핵심 개념을 치료자가 간단하게 설명한 후 그것과 관련된 실습 활동을 하고, 그 활동에 대해 서로 대화를 나눈다.

각 회기마다 실습 활동이 하나 혹은 두 개가 주어지는데, 모든 실습에 필요한 활동지나 치료자 대본 등은 치료자 매뉴얼에 제공되어 있다. 실습 활동과 토의 후에는 핵심 개념과 관련된 다양한 실제 사례들을 치료자가 나누면서 이해를 깊게 한다. 필요하다면 내담자의 상황에 맞게 융통적으로 적용하고, 문화적 고려 사항이 있다면 함께 나눌 수도 있다. 또한 각 회기에 했던 실습의 유익을 계속 유지하기 위한 추가적 방법이나 자료 등이 있으면 함께 나눈다. 그리고 각 회기는 명상으로 마친다. 이것이 15회기의 기본적인 진행 방식이다.

15회기 각각의 핵심 개념과 실습 활동은 다음과 같다.

〈표 2〉 긍정심리치료 15회기의 구성(Seligman, 2020c: 76-77)

회기	제목	내용	실습 활동
1	긍정소개 및 감사일기	상담 구조화, 긍정경험을 기록해 긍정정서 키우기, 감사하기가 행복에 미치는 영향을 평가하는 방법 배우는 회기	긍정소개: 역경을 극복한 후 최상의 나를 보여준 사건을 떠올려 보고 시작, 중간, 긍정 결말로 구성된 회복력 이야기의 긍정소개를 한 장 분량으로 쓴다
2	성격강점과 대표 강점	성격강점과 대표 강점을 중점적으로 다루는 세 회기 중 첫 번째, 대표 강점은 실습을 통해 개발할 수 있는 긍정특성으로 개인의 성장과 행복에 기여할 수 있음을 배우기	성격강점: 강점 검사(VIA), 가족, 친구 등 다양한 출처에서 얻은 정보를 수집해 자신의 대표 강점 프로필 작성
3	대표 강점 실용 지혜	대표 강점 실용지혜를 발휘하는 기술을 보여주는 회기. 자신의 대표 강점을 균형잡힌 방식으로 활용하는 법 배우기	강점 활용 노하우: 3가지 구체적인 상황을 해결하는 4가지 실용지혜 전략을 배우고 적용하기
4	더 나은 버전의 나	긍정적이고 실용적이며 지속적인 자기개발 계획을 명확하게 작성하고 실행	더 나은 버전의 나: 측정 및 성취 가능한 구체적인 목표를 정해 강점을 용동성 있게 활용해 더 나은 버전의 나라는 자기개발 계획 작성
5	종결된 기억, 종결되지 않은 기억	내담자가 과거의 기억을 떠올려 기록하고 처리하는 회기. 종결되지 않은 기억이나 부정적인 기억을 다루는 기술을 배우기	긍정평가: 긴장을 풀고 나서 고통스러운 기억을 기록하고, 그런 기억을 적절하게 다루는 4가지 방법을 탐색
6	용서	용서가 하나의 사건이 아니라 변화를 위한 과정임을 알고, 용서인 것과 용서가 아닌 것을 배우는 회기	REACH: 용서에 이르는 단계 배우기 용서 편지 쓰기: 편지를 쓰지만 반드시 전할 필요는 없다
7	최대자 vs 만족자	최대자(최상의 것을 선택)와 만족자(충분히 좋은 것을 선택)의 개념을 배우는 회기	만족자 지향: 최대자나 만족자의 자신의 생활 영역 탐색, 만족을 증진시키는 계획서 작성
8	감사	감사를 실천해 보는 회기	감사 편지 쓰기: 어려울 때 도움을 받았지만 적절하게 감사 인사를 전하지 못한 사람에게 감사 편지를 쓴다 감사 방문: 감사 편지를 쓴 사람을 초대해 일대일로 만나기, 사전 설명 없이 감사 편지 직접 읽어주기
9	희망과 낙관성	가능한 한 최상의 현실적인 결과를 생각하고 낙관성 키우는 법 배우기	닫힌 문과 열린 문: 닫힌 문 3개와 열린 문 3개 생각해 보고 기록하기
10	외상 후 성장	트라우마를 겪은 후 계속 마음에 걸리는 충격적인 경험에 관한 내담자 내면의 깊은 감정과 생각을 탐색해 보는 회기	표현적 글쓰기: 충격적이고 고통스러운 경험을 종이 한 장에 옮기는 선택적 활동을 한다. 내담자가 건전한 대처 기술을 키워 현재의 스트레스 요소에 짓눌리지 않을 때 이 실습이 종료된다

11	느림, 음미하기, 마음챙김	속도를 늦추는 법을 배우고, 음미하는 법과 마음챙김을 의식하고 배우는 회기	느림과 음미하기: 내담자 자신의 성격과 생활환경에 적합한 느림의 기법과 음미하는 5가지 방법을 하나씩 선택하기, 마음챙김 명상하기
12	긍정 관계	긍정관계를 위해 사랑하는 사람들의 강점을 인정해 주는 것이 중요하다는 사실을 배우는 회기	긍정관계 나무 그리기: 사랑하는 사람들과 함께 자신의 강점 평가하기, 사랑하는 사람과 함께 서로의 강점을 칭찬하며 관계를 강화하는 방법 논의하기
13	긍정 소통	긍정적인 소식에 대한 4가지의 반응 기술과 그 중 관계 만족을 예견해 주는 기술을 배우는 회기	적극적이며 건설적인 반응 기술: 내담자 자신에게 중요한 사람의 강점을 탐색하고 적극적이고 건설적인 반응 기술을 실습한다
14	이타성	자신과 타인 모두에게 도움이 되는 이타적인 사람이 되는 법을 배우기	시간의 선물: 내담자 자신의 대표 강점을 활용해 무언가를 해서 시간의 선물을 주는 계획을 세우기
15	의미와 목적	보다 더 나은 선을 위한 의미 있는 노력을 찾고 추구하는 데 집중해 의미있는 삶 만드는 법을 배우는 회기	긍정유산: 어떤 사람으로 기억되고 싶은지, 특히 어떤 긍정적인 발자취를 남기고 싶은지를 기록

2. 기독교 상담적 적용

각 시대에 주류로 사용되는 다양한 상담 기법들에 대해 기독교적 해석과 비평을 통해 그 적합성을 검토하고 비판적인 시각으로 그것들을 사용하는 것은 각 시대를 사는 기독교/목회 상담학자들과 실천 신학자들의 중요한 책임이다(이창규, 2006: 223; 현상규, 2017: 296). 긍정심리치료는 기독교 상담에 기여할 수 있는 여러 가지 요소들을 가지고 있으며, 그것들을 비판적으로 수용할 수 있다면 기독교 상담에 좋은 자원이 될 수 있다. 기독교 상담학자인 Siang Yang Tan(2006: 71-72)은 긍정심리학을 기독교 상담적 시각에서 비평하면서, 긍정심리학이 지금까지의 주류 심리학과 심리치료가 중요시해 왔던 정신병리나 장애 등에 대한 집착에서 풀려나올 수 있도록 길을 텃으며, 긍정심리학의 연구 결실인 덕목과 강점을 상담에 적용한다면, 내담자들이 미처 발견하지 못한 자신들만의 강점을 발견하도록 돕고, 회복탄력성을 진작시키는 유익을 줄 것이라고 기독교 상담에서의 적용을 시사한 바 있다.

긍정심리학을 신학적 관점에서 통합하고자 긍정신학(positive theology)을 시도한 조직신학자 김도훈(2017: 75)은 자신의 긍정신학에 대해 “신학의 긍정적인 측면들, 창조, 부활, 감사, 용서, 화해, 행복, 기쁨, 복, 번성 등을 연구하며 전통적 교리와 신학

을 긍정적 차원으로 해석하여 기독교를 슬픈 종교나 죽음의 종교가 아닌 기쁨과 감격과 은혜와 위로의 종교로 복원하고자 하는 시도"라 강조하였다. 이처럼 긍정심리학의 여러 개념들은 기독교의 관점과 연결될 수 있는 여지가 있기 때문에, 상호 간에 주고받을 수 있는 유익한 점들이 많고 기독교 상담에서도 이를 충분히 활용할 수 있다.

긍정심리치료는 기독교 상담자가 실제 상담 장면에서 통합적으로 적용하기 어렵지 않다. 그 이유는 첫째, 치료자 매뉴얼을 통해 상담자가 비교적 쉽게 따라 할 수 있도록 자세한 지침을 제공하기 때문이고 둘째, 긍정심리치료에서 강조하는 중요한 핵심 사항들이 기독교 전통에서 추구하는 덕목들과 중첩되는 것들이 많아 큰 거부감 없이 사용할 수 있기 때문이다. 긍정심리치료가 기독교 상담의 한 방법으로 사용될 수 있는 가능성을 보여주는 긍정심리치료의 몇 가지 특징에 대해 논의해 보면 다음과 같다.

1) 쉽고 다양한 접근성

긍정심리치료는 여타의 심리치료기법에 비해 복잡하지 않고 회기를 인도하기 위한 조건이 까다롭지 않아 기독교 상담자가 큰 부담없이 시도해 볼 수 있다. 총 15회기에 대한 아주 구체적이고 상세한 지침을 제공하기 때문에 상담자가 그대로 따라 하면 큰 무리 없이 긍정심리치료를 활용할 수 있다. 긍정심리치료 각 회기를 위해 상담자가 미리 준비해야 할 것들과 회기에서 상담자가 해야 할 말들, 고려해야 할 것들, 내담자들에게 물어야 할 질문들과 토의 내용, 그리고 각 회기의 주제를 극대화할 수 있는 활동들이 지정되어 있고, 그 활동들을 위한 활동지도 첨부되어 있어 그대로 사용할 수 있다. 물론 긍정심리치료 전문 상담자들을 위한 심화 훈련 과정이 별도로 있지만, 그런 훈련을 거치지 않아도 상담자라면 어렵지 않게 적용할 수 있도록 안내가 잘 되어 있다.

이게 가능한 이유는 긍정심리치료가 아주 구체적인 주제와 활동들로 구성되어 있기 때문이다. 활동들은 주로 내담자들이 스스로를 성찰하며 글을 써 보는 것인데, 성찰 글을 쓴 후 이를 상담자와 함께 나누면서 더욱 통찰을 촉진한다. 또한 일상에서 실천해 볼 수 있는 활동 과제들을 포함하고 있는데, 이런 과제들을 해 봄으로써 자신감을 더 얻을 수 있고, 과제 수행에 대한 성찰을 상담자와 나누면서 더 많은 지혜를 얻을 수도 있다. 각 활동을 위한 활동지는 워크북이나 매뉴얼, 혹은 긍정심리치료 웹사이트(<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu>; <https://positivepsychology.com/>; <http://www.kppsi.com/main.php>)를 통해 쉽게 얻을 수 있다.

Seligman이 긍정심리치료 인도자의 문턱을 크게 낮춘 것도 접근성을 높인 요인이

된다. Seligman(2020b: 113)은 정신분석학자들의 증대한 실수는 오직 강도 높은 특정 훈련을 받은 정신과 의사들만 정신분석을 할 수 있게 제한한 점이라고 지적하면서, 긍정심리치료를 하기 위해 반드시 심리학자가 되어야만 하는 게 아니라 기본적인 훈련만 받은 사람이라면 누구든 긍정심리치료를 이끌 수 있다고 하였다. 그만큼 긍정심리치료는 기독교 상담자가 큰 부담 없이 본인의 상담에 활용할 자원이 될 수 있다.

또한, 긍정심리치료에서는 융통성이나 문화적 적용을 중요하게 고려하기 때문에 활동지를 사용함에 있어서 상담의 맥락에 맞게 어느 정도 수정하는 게 가능하다. 그러므로 기독교 상담자가 사용하기에 적절하도록 용어나 활동지의 내용을 수정해서 사용하면 더욱 유용한 상담의 도구가 될 수 있다.

긍정심리치료는 그것을 적용할 수 있는 대상이 여타의 상담/심리치료보다 훨씬 다양하므로 기독교 상담자가 사용할 수 있는 기회가 많다. 즉, 긍정심리학이 인간 고유의 긍정성과 잠재력에 초점을 두고 그것을 극대화하여 현재와 미래에 더 행복할 수 있도록 고안되었기 때문에, 그 대상을 단순히 현재 고통을 호소하는 개인 내담자로 한정할 필요가 없다. 물론 현재 고통을 호소하는 내담자에게도 긍정심리치료는 많은 도움을 줄 수 있다. 하지만 현재 고통을 호소하는 사람이 아니더라도 일상적으로 잘 기능하는 사람에게 긍정심리치료를 적용하여 더욱 활기차게 미래 지향적으로 나아가고 행복감을 증진시키도록 도울 수 있다. 이런 의미에서 상담 뿐 아니라 코칭의 한 방법으로 긍정심리치료를 사용할 수 있으며, 이는 고통과 문제, 병리 등을 호소하는 내담자를 넘어서 훨씬 넓은 범위의 개인들에게 거부감 없이 적용 가능한 방법이 된다.

또한, 개인적인 만남 뿐 아니라 집단 형식으로도 활용 가능한데, 집단 긍정심리치료를 하는 경우, 서로 간의 나눔과 피드백은 각자의 성장을 극대화할 수 있고, 함께 활동들을 함으로써 친근감, 사회성, 공감대를 형성하여 더욱 큰 효과를 기대할 수 있다. 이런 점들을 고려할 때, 긍정심리치료는 교회 공동체에서 병리적인 개념 없이 편안하게 사용할 수 있는 개입법이 될 수 있다. 이를 통해 참가자들이 자신의 긍정성을 재발견하고 강점을 활용해서 신앙생활을 더욱 행복하게 할 수 있도록 도울 수 있다.

2) 긍정성에 대한 관심

긍정심리학의 가장 큰 공헌 중 하나는 인간의 부정성에서 긍정성으로 심리학의 시선을 옮겼다는 것이다. 첫 번째 세션부터 살아오면서 본인이 역경을 딛고 긍정적인 결과를 만들어낸 자신만의 “긍정 이야기”를 나누고 본인의 가능성과 강점에 초점을 맞추도록 할 뿐 아니라, 매일 감사 제목을 써 보고 감사를 실제 삶에서 실천하도록 함으로

써 일상에서의 긍정성에 주의를 기울이도록 한다. 또한 실수, 실패, 상처, 연약함 등에 연연하지 않고 여러 가지 한계가 있음에도 자신에게 여전히 존재하는 대표 강점을 발견할 수 있는 기회를 제공하고 그 대표 강점을 더욱 발전시켜 나갈 수 있는 방법들을 구체적으로 안내함으로써 더 많은 행복감을 느끼고 자신감 있게 살아나갈 수 있도록 도와준다. 이렇게 긍정성에 초점을 맞춘 심리치료는 비록 상처나 어두운 과거를 직접적으로 다루지 않지만 결과적으로는 행복감을 증진시키고 부정적인 정서를 감소시키며 전반적으로 내담자에게 만족감을 주는 것으로 자체 통계가 보여주고 있다(Seligman, 2020c: 97-102).

긍정심리학이 인간의 긍정성에 더욱 관심하는 것은 인간의 부정성 자체를 부인하는 게 아니라 그동안 심리학의 초점이 인간의 부정성에만 너무 함몰되어 있었다는 자각에서 출발하여, 인간의 긍정성에도 동일한 관심을 부여하여 긍정성과 부정성의 균형을 추구하고자 함을 Seligman은 분명히 한다(Seligman, 2020c: 22-24). 기독교적 인간관의 관점에서 보면, 인간은 하나님의 형상으로 창조되었지만 타락한 존재이다. 즉 인간에게는 하나님의 형상과 죄성이 동시에 존재한다. 기독교 상담에 있어서도 인간의 죄성, 한계, 연약함에만 편중되어 인간을 이해하기 보다는 인간 내면에 여전히 존재하는 하나님의 형상—비록 타락으로 인해 온전하지는 않지만—에도 동일한 관심을 기울여 두 가지의 역설적인 인간 본성의 균형을 추구하는 것이 더욱 온전한 인간 이해와 치유, 성장을 도울 수 있는 관점이 될 수 있다.

한편, 인간의 긍정성은 하나님의 긍정성과 연관된다. 이에 대해 실천신학자인 이창규(2016: 240)는 다음과 같이 언급한다.

“인간의 선함(human goodness)에 대한 긍정심리학적 관점은 천지를 아름답게 창조하시고 인류를 끝까지 사랑하시며 고통과 아픔의 현장 가운데 침묵하지 않으시고 함께 하시는 하나님의 선하심(Goodness of God)에 대해 목상하게 만든다. 긍정심리학이 역설하는 인간의 선함과 탁월함이 사실이라면, 하나님의 선하심은 더 진정성이 있고 탐구할 가치가 있는 영역이다...지금까지의 목회신학이 하나님의 부재, 하나님의 모호성과 관련된 인간 경험에 지나친 관심을 기울였다면, 긍정심리학적 논의는 하나님의 선하심이라는 목회신학적 주제에 대해 깊이 있게 성찰할 기회를 제공한다.”

인간의 긍정성에 대한 발견과 묵상은 개인 안에 발견되는 하나님의 형상과 연결되며, 하나님의 선하심에 더욱 집중할 수 있는 영적 성장을 촉진할 수 있다. 즉, 긍정심리치료와 기독교가 만날 수 있는 접착점의 근거는 하나님의 형상 개념이다(Entwisle & Mornoney, 2011: 295-303; Tan, 2016: 68-73). 안경승(2014: 233-234)은 “인간은 하나님의 형상으로 지음을 받았고 우리 모두는 그 형상을 반영하는 일단의 긍정적인 덕과 성격을 가지고 있다”고 하였으며 동시에, “인간의 긍정성이 확인된다 해도 그것으로 인해 인간 자신을 높여서는 안 되고 모든 좋은 것이 하나님으로부터 온 것이라는 사실을 확증해야 한다”고 강조한 바 있다.

같은 맥락에서, 기독교에서는 어떤 상황이라도 항상 기뻐하고 범사에 감사하고 늘 기도하는 것을 가르치며(살전 5:16-18; 빌 4:6-8), 비록 지금 힘들더라도 낙심하지 않으면 결국 선으로 바뀔 것이라는 믿음을 이야기한다(갈 6:9-10; 롬 8:28). 또한 내일 일을 염려하지 말고 현재 나를 돌보시는 하나님을 바라보도록 격려한다(마 6:3-4). 즉, 현재의 어려움에 너무 집중해서 절망하지 말고, 그럼에도 불구하고 더 나아질 수 있다는 낙관성과 희망을 가질 수 있는 근거로 선하신 하나님에 대한 믿음을 제시한다.

전통적인 상담에서는 내담자의 부정적인 부분에 집중하며 그것을 상담자가 도와주기를 기대한다면, 긍정심리치료에서는 내담자의 부정적인 면을 부인하지는 않지만 거기에 집중하기 보다는 내담자의 긍정성에 더 많이 초점을 두고, 상담자에게 지나치게 의존하지 않고 오히려 내담자 자신 내면의 강점과 잠재력을 발휘할 수 있도록 돕는다. 그럼으로써 한 인간에 불과한 상담자에게 의존하는 게 아니라, 오히려 내담자의 삶을 이끌어 가는 하나님과 동행함으로 내담자 스스로 자신의 긍정성을 더 발전시킬 수 있도록 도울 수 있다.

3) 강점과 회복탄력성

긍정심리치료에서는 모든 개인이 나름의 대표 강점을 가지고 있다고 전제하며, 그 대표 강점을 발견하고 더 개발시킬 수 있도록 돕는다. 대표 강점을 충분히 활용할 때 훨씬 더 행복감을 느끼고 만족스러운 삶을 살 수 있다는 것이 긍정심리치료의 기본적인 신념이다. 긍정심리학에서 체계적인 연구 조사를 통해 최종 정리한 24가지의 강점과 6가지 미덕은 기독교적 관점에서 권장되는 미덕이나 성령의 열매와 유사하다(강연정, 31; 이창규, 240). 복음서의 비유로 나타난 바와 같이(마 25:14-30) 모든 사람들에게는 각자 달란트가 주어지며 본인의 달란트를 잘 활용하여 최선의 열매를 거둘 때 주님께 칭찬을 받는다는 것이 기독교의 가르침인데, 이 비유에서의 달란트를 각 개인

에게 주어진 대표 강점으로 이해해 볼 수 있다. 또한, 갈라디아서에서는 성령의 열매에 대해 말하고 있는데, 아래의 <표 3>에서 보여지듯이, 각 성령의 열매들과 성격 강점들 간의 유사점을 발견할 수 있다.

<표 3> 성령의 열매와 성격 강점 간의 유사성

성령의 열매	성격 강점
사랑	사랑
희락	감사, 희망, 유머 감각, 미적 감상력, 열정
화평	친절, 사회성
오래참음	끈기, 신실, 신중
자비	친절, 사랑, 용서
양선	친절, 정직/신실, 겸손, 감사
온유	친절, 사랑, 겸손, 감사
충성	협동심, 공정성, 용감, 신중
절제	절제, 겸손, 신중, 끈기

한편, 모든 성격 강점들은 하나님의 성품에서 풍성하게 발견된다. 성령의 열매들이란 결국 성령으로 충만한 사람들을 통해 드러나는 성령의 성품이며, 자비롭고 사랑이 많으신 하나님(요일 4:16), 기쁨의 근원이신 하나님(느 8:10), 화평케 하시는 예수님(롬 5:10), 오래 참고 온유와 겸손의 본이 되어 주신 예수님(마 11:29), 죽기까지 충성하신 예수님(요 4:34)의 모습들을 통해 성격 강점이 하나님의 성품에서 풍성하게 드러나는 것을 알 수 있다. 그러므로 하나님의 형상을 지닌 사람들 역시 비록 완전하지는 못하지만 성격 강점들을 몇 개씩 가지고 있다는 것은 기독교적 관점으로 어렵지 않게 이해된다. 긍정심리치료에서 목표로 하는, 각 개인의 성격 강점을 찾아내고 그것들의 가치를 인정하고 개발시켜 성격 강점을 활용하며 사는 삶은 기독교인들이 추구하는 모습과 크게 다르지 않다.

성격 강점과 함께 긍정심리학의 큰 공헌 중 하나는 회복탄력성(resilience)에 대한 강조이다(Seligman, 2020b: 222-263; Reivich & Shatte: 2014). 인간의 긍정성과 잠재력을 강조하는 긍정심리학자 뿐 아니라 부정성과 정신병리에 관심을 갖는 심리학자들도 역경과 트라우마를 겪으면서도 스스로 회복하고 더욱 성장하는 사람들의 회복탄력성을 마주하면서 경외감을 느끼고 이 회복탄력성의 근원과 이에 영향을 주는 요인을 규명하고자 하는 시도를 해 오고 있다.

물론 긍정적이고 유연한 사고 방식, 끈기, 자기조절 능력, 사회적지지 체계 등과 같이 회복탄력성을 증진할 수 있는 요인들이 제시되고는 있지만, 이런 요인들을 갖추고 있지 않은 사람들에게서도 회복탄력성이 종종 발견되는 것을 볼 때 필자는 회복탄력성이 어떤 요인으로 인해 만들어지는 후천적인 특성이라기 보다 모든 사람이 선천적으로 타고 나는 능력이라 본다. 그리고 회복탄력성이 타고 나는 것이라면, 이 또한 우리에게 주어진 하나님의 성품의 하나라고 이해할 수 있다. 물론 다른 선한 성품과 재능들처럼 죄와 환경으로 인해 많이 타락하고 훼손되었지만 그 씨앗은 여전히 모든 사람들 안에 존재하며, 심한 트라우마 속에서도 종종 보석같은 빛을 발하곤 한다.

그러나 기독교인들의 회복탄력성은 단순히 하나님의 형상으로 우리 안에 주어진 것에 그치지 않고 우리를 도우시는 하나님을 향한 믿음으로 더욱 강화된다. 넘어지되 아주 엎드려지지 않음을 아는 것은 하나님께서 붙들고 계심을 믿기 때문이며(시37:24), 어떤 환난을 당해도 아주 망하지 않음을 아는 것은 천국 소망 때문이다(고후4:8-18).

4) 영성

심리학과 종교/영성과의 상호 심기 불편한 역사를 고려해 볼 때, 심리학이 드러나게 종교/영성을 긍정하는 것은 아직까지는 대중적이지 않다(Clinton & Ohlschlager, 2002: 28-31). 인본주의적이고 객관성을 중시하는 과학적 심리학자로서 Seligman 역시 영성에 대해 모호한 입장을 견지해 왔다. 강점을 조사하는 중에 “영성”이 전세계 사람들에게 공통적으로 발견되는 미덕이자 강점임을 부인할 수 없게 되었지만, 그는 영성을 특정 종교의 입장에서 보는 관점에 대해 주저하였다. 그러다 보니 그는 세속적 의미의 영성으로만 제한하려 했는데, 긍정심리학을 연구하면 할수록 그 한계를 느낄 수밖에 없었으며, 결국에는 마지못해 그의 불가지론적인 입장에서 절대자인 하나님의 존재와 영향력을 인정하여, 전지, 전능, 선한 신을 궁극적 목표로 삼는 삶이 숭고하며 의미있는 삶이라는 것을 인정하게 된다(Seligman, 2020a: 416).

Seligman(2020a: 266)은 여섯 가지 미덕 중 하나를 “영성과 초월성(spirituality and transcendence)”으로 분류하고 그 영역에 “현상과 행위에 대해 의미를 부여하고 우주와 연결성을 추구하는 초월적, 영적 강점들”로 판단된 감상력, 감사, 희망, 유머감각, 영성을 포함시켰다. 특히 초월성에 대해 “더 크고 더 영원한 것에 가 닿는 정서적 강점”을 의미한다고 하면서 타인, 미래, 진화, 신 또는 우주에 닿아있는 것이라 설명하였다(2020a: 266).

이 다섯 가지의 강점들은 하나님과 직접적으로 연결될 수 있는 강점들이다. 즉, 길

의 백합화와 하늘을 나는 참새를 보고도 그냥 지나치지 않고 그것들을 먹이고 입히는 하나님의 손길을 생각할 수 있고, 모든 피조물을 통해 그곳에 깃들여 있는 하나님의 섭리를 묵상할 수 있는 능력이 곧 감상력(appreciation of beauty)과 연결된다. 범사에 감사할 수 있는 것은 결국 하나님의 돌보심과 인도하심을 믿는 믿음에 기초하며, 성도는 늘 감사함으로(gratitude) 하나님께 나아갈 수 있으므로 감사 역시 하나님과의 관계에 중요한 요소가 된다.

희망(optimism, hope)은 미래에 대한 긍정적인 기대와 그것을 향한 힘찬 전진을 말하는데, 기독교에서는 같은 단어를 소망으로 칭한다. 기독교의 소망은 긍정심리학에서의 희망과는 다른데, 핵심이 되는 차이점은 소망의 중심에는 하나님이 있다는 것이다. 즉, “소망의 주요 내용은 하나님이고 하나님께서 약속으로 허락하신 것”이며, 그렇기 때문에 “소망을 갖기 위해서는 그 근원되시는 하나님과의 연결”과 믿음이 필요하다(안경승, 2020: 194, 198).

기독교 상담에서 긍정심리치료를 활용할 경우 영성은 상담을 이끄는 핵심이 된다. 기본적으로 기독교 상담은 상담자와 내담자의 이인 구도라기 보다 상담자, 내담자, 성령이라는 삼각 구도를 전제하며, 성령의 치유하심이 내담자 회복의 근원이라는 것을 굳게 믿는다(Clinton & Ohlschlager, 2002: 61; Hawkins & Clinton, 2015: 41). 그러므로 기독교 긍정심리치료 역시 성령이 이끄시는 과정으로 믿고 상담자와 내담자 모두 성령의 능력에 의지하여 상담을 진행해 나간다. 또한 모든 상담 회기의 핵심은 하나님과의 관계와 믿음에 있어야 하고, 이 상담을 통해 하나님과의 관계가 더 깊어질 수 있도록 안내해야 한다.

유머 감각(humor)은 삶을 긍정적으로 보면서 즐기고 잘 웃고 남들에게도 웃음을 선사하는 것인데, 주 안에서 항상 기뻐하고 자족할 줄 알고 희락의 열매를 맺는 성도들에게 어렵지 않게 발견할 수 있는 강점이다. 마지막으로 영성(spirituality)은 자신보다 더 큰 무엇에 소속되고 그로 인해 삶의 의미가 더 풍성해지는 것을 말하는데, 기독교 관점에서는 하나님과의 관계가 더욱 친밀해지고, 하나님의 마음을 알고 소명을 깨닫고 하나님의 뜻을 실천해 가는 삶이 영성으로 풍부한 삶이라 할 수 있다.

긍정심리치료의 기본 매뉴얼에는 모든 세션의 처음과 끝에 마음챙김(mindfulness) 명상을 실시하도록 되어 있다. 마음챙김 명상은 그 효과가 객관적으로 증명되어 현대 심리치료에서 가장 활발하게 사용되고 있는 세속적 영성 수련의 한 방법이다. 마음챙김 명상을 통해 상담 세션을 시작하기 전과 마치기 전에 마음을 침착하게 안정화시키고, 내면에서 동요하는 것들로부터 한걸음 떨어져 관조의 시각을 가질 수 있다. 그러

나 기독교 상담에서는 기도할 수 있기 때문에 마음챙김 명상은 그다지 필요하지 않다. 마음챙김 명상과 기독교에서의 기도는 유사한 부분도 있지만 근본적으로 다른 면이 있다. 한 마디로 마음챙김은 자신을 비우는 과정이라면, 기도는 자신을 하나님으로 채우는 것이라 할 수 있는데, 이에 대해 김준수(2018: 381-382)는 다음과 같이 명료하게 지적한 바 있다.

“기독교 묵상의 중심은 자신을 비우는 것이 아니라 자신을 하나님 앞으로 나아가도록 하는 것이며 이 과정에서 타락한 마음과 마음에서 발생하는 생각들을 계시된 말씀과 성령의 조명을 통해서 새롭게 함으로 변화를 받는 것이다(고전 10:5; 딤후 3:16). 즉 불교의 명상은 자신의 헛된 집착을 비우는 과정이며 기독교 묵상은 자신을 말씀과 성령으로 채우는 과정이다. 기독교에서의 메타인지는 마음 챙김의 객관적이고 무비판적인 관점이 아니라 하나님의 영인 성령과 성경 말씀이 객관적이며 동시에 교정하는 역할로 우리의 마음을 드러내고 변화시키는 것이다(시 139:23-24)”.

기독교 상담에서 긍정심리치료를 활용하는 경우에는, 세션 시작과 끝에 함께 기도하는 시간, 조용히 성경구절이나 찬양을 묵상하는 시간 등을 포함시킬 수 있다. 이는 단순히 내적 치유를 위한 과정이라기 보다 시선을 하나님께 돌리고, 이 상담의 주인이 하나님임을 고백하며 상담의 모든 것을 하나님께 맡기는 신앙 고백의 과정이다.

5) 용서

긍정심리치료에서 용서는 가해자를 위해 베푸는 것이라기 보다 피해자의 치유 과정을 촉진하기 위한 방법으로 중요하게 다뤄진다. Seligman(2020a)은 행복에 큰 영향을 미치는 과거 일에 대한 긍정 정서 증진 방법을 제시하였는데, 과거의 좋은 일은 감사를 통해 더 강화시키는 반면, 과거의 나쁜 일에 대해서는 용서가 방법이라고 하였다. 즉, 본인이 행복해지기 위해 용서를 해야 한다는 논리이다. 용서를 실천했을 때 본인이 느끼는 해방감, 편안함이 자연스럽게 따라오므로 긍정심리학의 논리가 아주 틀렸다고 말할 수는 없다. 하지만 나 자신을 위한 이기적인 용서인지 가해자를 위해 베풀고 하나님의 뜻에 순종하는 용서인지는 겉모습은 비슷해도 분명히 다르다. 기독교인의 용서는 이기적인 용서에 머무르는 게 아니라 용서의 시작과 과정과 종착점까지 하

나눔과 함께 하는 용서이어야 하며, 용서의 능력 역시 하나님으로부터 얻어야 함을 기독교 상담자는 기억해야 한다.

Seligman은 용서를 위한 구체적인 방법으로 Everett Worthington(1946-)의 REACH를 소개한다. REACH는 비선형적인 용서의 다섯 단계의 첫 자를 따서 만든 단축어인데, 그 다섯 단계란 자신이 받은 상처를 기억하고 직면하는 것(Recall), 가해자 입장에서 이해하고 공감하고자 하는 노력하는 것(Empathize), 힘들지만 이타적 선물로 용서를 고려하는 것(Altruistic gift), 공개적으로 용서를 선언하는 것(Commit), 용서하는 마음을 굳게 지키는 것(Hold)을 말한다. 이를 위해 긍정심리치료에서는 각 다섯 단계에 해당하는 내용을 목상해 보고 글로 써 보는 활동을 한다. 그리고 가해자에게 용서를 선언하는 편지도 써 본다. 물론 이 편지를 실제로 보내는 건 아니다.

기독교적 관점에서 용서는 하나님의 뜻이다. 주기도문을 포함하여 예수님께서서는 여러번 용서하라고 말씀하셨다(마 6:14-15, 18:21-22; 막 11:25; 눅 11:4, 17:4). 이때 용서는 가해자 혹은 피해자를 위한 것이라기 보다 하나님의 뜻이기에 해야 하는 것이며, 용서할 수 있는 근거는 하나님께서 우리를 용서하셨기에, 우리가 받은 용서의 은혜로 다른 사람을 용서할 수 있는 것이다(마 18:23-35).

용서는 잘못을 범한 가해자를 죄책감과 변상의 책임에서 자유롭게 해 주기 위해 피해를 입은 편에서 베푸는 것이다. 하지만 한편으로, Worthington을 비롯한 용서 심리학자들이 공통적으로 주장하는 바와 같이, 용서는 피해자 본인을 적개심과 분노, 복수심 등으로부터 벗어날 수 있게 해 주는 효과도 있기 때문에 가해자와 상관없이 피해자를 위해 행할 수도 있다. 긍정심리치료에서도 ‘이타적 선물’이라는 단어를 Worthington으로부터 차용하여 사용하고는 있지만, 가해자를 직접 대면하는 것이 활동에 포함되지 않고 상담 회기에 내담자 혼자 하는 작업이기 때문에 가해자를 고려한 게 아니라 피해자 본인을 위한 이기적 용서 쪽에 더 많이 치중되어 있다.

기독교 상담에서 긍정심리치료의 용서 세션을 다룰 때 몇 가지 고려해야 할 점이 있다. 용서는 하나님의 뜻이므로 당연히 해야 하는 것이라는 데에는 의심의 여지가 없다. 하지만 용서에는 시간이 걸린다. 단 한 시간 안에 마음에 결단을 하고 선포한다고 해서 용서가 완결되는 게 아니다. 용서는 단회적 사건이 아닌 과정이기 때문이다(Enright, 2014: 59). 또한 용서는 치유와 함께 이루어져야 하는 여정이며, 상처가 치유됨과 함께 용서는 어렵지 않게 이루어질 수 있다.

목회신학자 John Patton(2000: 290)은 용서는 “계속적인 치유와 돌봄의 과정 속에서 발견되는 것”이며 용서를 하지 못하는 이유는 의지나 믿음이 부족해서가 아니라 아

직 치유가 충분히 되지 않았기 때문이라고 강조한 바 있다. 그러므로 치유가 충분히 되지 않은 시기에 용서를 강요한다면 진정한 용서를 하기도 어려울 뿐 아니라 오히려 치유에 방해가 될 수도 있다. 이 점을 기억하여 기독교 상담자는 지금 용서를 논하는 것이 적절한 시기인지를 먼저 파악하는 것이 중요하다. 긍정심리치료에서는 용서를 총 15회기 중 여섯 번 째에 배치했는데, 이 순서가 모든 내담자들에게 적절하다고 보기 어렵다. 그러므로 상담자에게는 내담자가 용서할 수 있을 만큼 치유과정이 진행되었다고 판단할 수 있을 때까지 용서 작업을 뒤로 미루는 유연성이 필요하다.

6) 감사

Seligman은 과거의 좋은 일에 대해 긍정 정서를 강화할 수 있는 방법으로 감사를 강조했다. 긍정심리치료에는 감사와 관련된 활동이 세 가지나 포함되어 있다. 긍정심리치료의 첫 세션부터 상담자는 내담자에게 감사가 주는 정신건강의 유익에 대해 설명하고 감사 일기를 쓰도록 권한다. 감사 일기는 매일 감사 제목을 3가지씩 적어 보는 것이다. 감사 일기를 쓰기 위해서라도 감사 제목을 찾으려 애쓰게 되고, 일상 속에서 부정적인 일보다는 감사할 만한 일에 더 많이 관심을 갖게 되고, 아주 작은 일에도 감사하며 감사할 이유를 만들어 나가게 되어, 결과적으로 우리 뇌가 긍정적인 것에 더 민감하게 반응하도록 뇌의 신경망 배선을 바꾸고 점점 긍정 정서를 많이 느끼게 된다. 처음에는 시큰둥하던 내담자들도 감사 일기를 꾸준히 쓰다 보면 본인의 삶에 숨겨져 있던 많은 감사의 제목들을 발견하게 된다. 첫 세션부터 쓰기 시작하는 감사 일기는 그 이후의 세션에서 종종 나누기도 하면서 상담이 종결될 때까지 꾸준히 지속하는 활동이다.

감사 일기 외에도 8회기에 감사에 집중된 활동을 하는데, 감사 편지 쓰기와 감사 방문이다. 이는 감사를 혼자서 마음 속으로만 하는 것에서 더 나아가 일상에서 감사를 실천하고 그것을 다른 사람들에게 표현해 보도록 하는 것이다. 상담 회기에서 본인이 어려울 때 도움을 받았지만 적절하게 감사를 표현하지 못한 사람을 생각해 보고 그 사람에게 감사 편지를 쓰게 한다. 이 감사 편지는 적어도 1페이지 정도 되도록 장문으로 자세하게 쓰도록 한다. 이렇게 감사 편지를 써 보는 것만으로도 긍정 정서를 더욱 고양시킬 수 있다.

그런데 여기서 더 나아가 실제로 감사 방문을 하는 것을 과제로 내 준다. 내담자는 본인이 쓴 감사 편지의 수신인에게 만나기를 청하여 사전 설명 없이 감사 편지를 직접 소리내어 그에게 읽어준다. 이 경험은 내담자들이 용기를 내야 한다는 점에서는 다

소 도전적이지만, 실천한 내담자들은 하나같이 본인과 상대방 모두 눈물을 흘리며 큰 감동을 느꼈던 아주 행복했던 순간이었다고 말한다. 감사는 마음 속으로만 하는 것보다 직접 표현할 때 두 사람 모두에게 몇 배의 긍정 정서를 경험할 수 있게 해 준다.

기독교적 관점에서 볼 때 감사는 모든 기독교인들의 미덕이고 일종의 의무이기도 하다. 성경에는 감사하라는 말이 많이 등장한다. 여기에서의 감사란 물론 감사할 만큼 좋은 이유가 있을 때 하기도 하지만, 많은 경우 감사 제목을 찾지 못하는 힘든 상황에서도 감사하도록 권면한다. 우리가 어려운 중에도 감사할 수 있는 것은 우리를 돌보시고 모든 것을 선하게 이끄실 하나님을 믿는 믿음 때문이다(벧전 5:7; 롬 5:3-4, 8:28). Archibald Hart(1996: 35)는 진정한 행복은 감사로부터 비롯되는 것이라 말하면서, 하나님의 은혜를 깨닫고 그것을 감사하는 사람에게는 행복감이 발생한다고 하였다. 이효주(2021)는 88명의 피험자를 대상으로 14주간 동안 감사일기를 쓴 경험을 질적 분석함으로써, 감사가 삶의 의미 발견, 심리적 안정과 자존감 증진, 자기성찰과 긍정성 증대의 효과를 보인다는 것을 보여주었고, 기독교/목회 상담에서 치료적 도구로 감사를 사용할 것을 제안한 바 있다.

7) 긍정 공동체의 강조

긍정심리학의 연구 주제는 크게 세 가지로 압축할 수 있는데, 기쁨, 평안, 감사, 자신감, 희망 등의 긍정 정서(positive emotion), 강점과 미덕을 포함한 긍정 특성(positive traits), 그리고 긍정 경험과 긍정 특성을 독려할 수 있는 조직체인 긍정 기관(positive institutions)이다(Seligman, 2020a: 423). 긍정 기관은 그 기관에 소속된 사람들이 더 많은 긍정적 경험을 하고 각 개인의 성격 강점들을 충분히 발휘할 수 있도록 하는 조직/기관/공동체로서, 긍정심리학에서는 이런 기관들을 더욱 활성화할 수 있는 성격 강점들을 연구하는데, 정의, 책임감, 시민의식, 자녀교육, 건강과 영양, 직업 윤리, 지도력, 협동력, 목적의식, 끈기 등이 여기에 해당된다. 이에 대한 Seligman의 강조를 보여주듯, 그는 직장, 학교, 군대, 가정, 정치 등의 기관/조직의 긍정성 함양에 대한 다양한 연구 내용을 그의 긍정심리학 관련 저서에 방대하게 소개하고 있다(2020a, 2020b).

한 개인에만 머무르지 않고 각 개인들이 최대한의 행복감을 누릴 수 있는 사회 구조를 고려하고 그런 기관들의 양성에 많은 관심을 기울이는 긍정심리학의 방향성은 교회라는 신앙 공동체를 통해 개인의 영성 발달을 촉진하는 기독교와 연결점을 갖는다(강연정, 2015: 31). 즉, 긍정심리학의 긍정 기관 관련 연구들과 다양한 시도는 교

회를 더욱 강건하고 행복하게 하는 데 유익을 줄 수 있기 때문에 기독교 상담자 뿐 아니라 기독교 지도자들에게 좋은 자원이 될 수 있다.

긍정심리학을 신학적으로 통합하고자 긍정신학을 시도한 김도훈(2017: 76)은 긍정신학의 한 하위 분야로 긍정교회론(positive ecclesiology)을 설명하는데, 그에 의하면 긍정교회론은 “교회의 성격을 기쁨과 행복 공동체로 정의하고, 교회를 행복한 삶, 플러리싱한 삶을 함양하고 훈련하는 <긍정적 기관>으로 규정하려는 교회론”이다. 김도훈은 영성과 종교가 행복과 번영의 중요한 구성 요인임을 재차 강조하면서, “행복과 기쁨의 선포와 전파와 교육의 역할”을 하는 교회야말로 긍정 기관이라고 주장한다(김도훈, 86). 그러나 현재까지 긍정심리학은 가정, 학교, 군대, 직장 등을 긍정 기관으로 간주하여 많은 연구를 실시하는 데 반해, 교회는 긍정 기관으로 공식 인정하지 않고 있으며, 이에 대해 김도훈은 긍정심리학에서 교회도 긍정 기관으로 포함해야 한다고 주장한다.

긍정심리학회에서 교회를 긍정 기관으로 인정하든 아니든 상관없이, 교회는 기쁜 소식을 전하고 사랑으로 서로를 격려하며 함께 성장해 가는 긍정 기관으로서의 역할을 하고 있다는 점은 논쟁의 여지 없이 사실이다. 물론 누구에게도 예외 없는 죄성으로 인해 교회가 타락하고 실수하는 면이 없지는 않지만, 교회가 긍정 기관으로서 역할과 책임을 해야 한다는 것은 교회가 지향해야 할 방향이다. 그런 면에서 긍정심리치료를 교회 내의 여러 부서에서 적절히 사용해서 교회가 긍정 기관으로서 기능을 잘 해낼 수 있도록 돕는 것은 기독교 상담자들이 기여할 수 있는 부분이 된다.

여기에서 더 나아가, 교회가 교회 내부를 행복하게 하는 데에만 머무는 게 아니라 교회 밖의 구조나 조직 전체에 긍정적 영향을 미칠 수 있도록 격려하는 것도 중요한 교회의 책임이다. 등불을 켜서 말 아래 두지 않고 등경 위에 높이 두는 이유는 온 집 안을 비추기 위함이라고 강조하신 예수님의 말씀(마 5:15)처럼 행복한 교회는 교회 주변의 사회와 조직까지 행복하게 만들어야 하는 사명이 있다. 이와 같이 교회와 복음이 사회 구조와 조직에 미치는 영향력에 관심을 두는 연구는 공공신학(public theology)으로 발전하고 있다. 보수적인 선교단체의 간사인 황경철 박사(2023: 28)는 복음은 개인의 심령만 변화시키는 게 아니며 믿는 무리를 계토화하거나 고립시키는 게 아니라 “개인과 이웃과 도시와 나라에 총체적인 영향”을 미치며, 그러므로 “복음이 미치는 범위는 사적인 것이 아니라 공공적인 것”이라고 주장하면서 공공신학의 중요성을 강조한다.

목회신학자인 Bonnie Miller-McLemore(1996)는 한 개인을 독립적인 존재로 보지

않고 “살아있는 인간망(living human web)”이라는 비유를 사용해서, 서로 연결되어 영향을 주고 받는 더 큰 조직에 소속된 존재로 보았으며, 결국 목회적 돌봄과 상담은 한 개인에만 초점을 맞출 것이 아니라 그 개인을 둘러 싸고 있는 전체적 구조를 돌보고 치유하는 데까지 나아가야 한다고 주장하였다. Miller-McLemore(2004: 46)는 21세기의 기독교/목회 상담은 공공신학으로서의 역할을 감당해야 하는데, 즉 “공공영역에서 개인의 삶에 영향을 미치는 사회구조를 이해하고 분석한 후, 신학적 영향력을 다시 사회에 전달하려는 시도”를 해야 한다고 강조하였다. 같은 맥락에서 목회신학자 Patton(1993: 4-5) 역시 현대의 기독교 돌봄 사역은 공동체적, 상황적 패러다임(communal, contextual paradigm)으로서, 교회 공동체 뿐 아니라 교회가 속한 사회 전체를 돌보고, 그 교회와 사회가 당면해 있는 상황을 중요하게 고려하여 그 상황에서의 돌봄과 치유를 행해야 한다고 제안한 바 있다.

이런 것들을 고려하여, 긍정심리치료는 기독교 상담학자가 적절하게 사용할 때, 일차적으로는 한 개인의 긍정성과 행복을 증진시키고, 두 번째로는 교회가 긍정 기관으로서 기능할 수 있도록 도울 수 있으며, 더 나아가 교회가 속한 사회와 문화에 긍정적인 영향을 미침으로써 전반적인 사회 전체의 행복을 향상시킬 수 있는 도구가 될 수 있다.

3. 기독교적 관점에서의 비판과 한계

실천 신학자인 이창규(2016: 224)는 역사적으로 목회신학자/목회상담학자들이 당대의 다양한 심리치료기법을 적용해 왔으며, 이런 과정에서 심리 이론/기법들을 무비판적으로 수용하는 것이 아니라 이런 이론들에 대해 신학적 해석과 비판을 통해 그것들을 채택하고 사용하여야 함에도 불구하고 한때 목회상담이 심리학의 포로가 되었던 시대가 있었음을 상기시키며, 목회/기독교 상담 “고유의 신학적인 뿌리와 정체성을 잃지 않으면서도 끊임없이 당대의 영향력 있는 사회과학이론 및 관련 학문과의 교류와 대화를 시도”하는 것이 목회/기독교 상담자들의 책임임을 강조한 바 있다.

긍정심리학이 시작되고 발전되어온 21세기에 목회/기독교 상담 분야에서도 이에 대한 비판적 수용에 대한 학술적 성과들이 나오고 있는 것은 그런 관점에서 환영할 만하다(이창규, 2016; 고운숙, 2022; 강연정, 2015; 안경승, 2014, 2020; 김도훈, 2017; 류혜옥, 2013). 이 소고 역시 비판적 수용의 가능성을 탐색한다는 점에서 그런 선행 연구와 맥을 같이 한다. 여기에서는 긍정심리치료를 기독교적 관점에서 비판에서

고려해야 할 몇가지의 주제에 대해 기술해 보고자 한다.

긍정심리학의 가장 핵심 개념은 “행복happiness”이다. Seligman은 행복이라는 단어가 주는 가벼운 느낌을 피하기 위해 “번영flourishing”이라는 말로 바꿨지만 그 역시 행복과 크게 다르지 않다. 행복은 좋은 것이고 누구나 행복을 추구하며 개인의 노력에 따라 행복을 증진시킬 수 있다는 것이 긍정심리학의 주제이다. 기독교적 관점에서 이 긍정심리학의 주제에 얼마나 동의할 수 있는지 상고해 볼 필요가 있다.

기독교적인 관점에서의 행복과 긍정심리학이 말하는 행복이 유사한 면이 있지만 분명히 다른 점도 있다. 기독교에서도 복을 중요하게 여기지만, 기독교에서 행복의 핵심은 하나님과의 관계이다. 강연정(2015: 9)은 “진정한 행복이란 하나님과의 바른 관계성을 맺고 하나님께서 허락하시는 복을 누리며 살아가는 것”이라고 정의한 바 있다. 하나님이 진정한 행복의 근원이기 때문에, 비록 환난 중에 있더라도 기뻐할 수 있으며(롬 5:3-4), 범사에 감사하고 만족할 수 있다(살전 5:18; 고후 3:5; 시 17:15).

긍정심리학이 하나님 없이 물질적인 조건이나 개인의 노력을 통해 온전한 행복을 얻을 수 있다는 기본 전제를 가지고 있음은 기독교 상담자들이 주의해야 할 부분이다. 안경승(2014: 238)이 지적한 대로, “행복을 추구하는 심리학의 한계는 삶의 중심에 하나님 없이 선하고 긍정적이고 행복하며 최적의 기능과 번성함으로 의미있고 잘 사는 삶을 영위할 수 있다고 생각하는 것이다.” 긍정심리치료를 적용하는 기독교 상담자는 행복의 근원과 능력으로 여타의 긍정심리치료 기법들보다 하나님과의 관계를 가장 중요하게 고려해야 한다.

그러나 여기에서 더 생각해야 하는 것은, 개인의 행복 증진이 상담의 중요한 목적이지만, 개인의 행복 증진을 위해 하나님을 도구적으로 사용하게 된다면 이것은 주객이 전도되는 문제일 뿐 아니라, 개인의 행복이 하나님보다 우선시되는 우상으로 전락할 수도 있으므로 주의해야 한다. 하나님과의 관계가 친밀하고 풍성할수록 개인이 경험하는 행복감은 자연스럽게 증진되지만, 반대로 하나님이 개인의 행복을 위한 수단으로 사용되는 것은 기독교 가르침에 크게 위배된다. 긍정심리치료의 궁극적인 목적이 개인의 행복증진이기 때문에 이를 위해 모든 것이 수단화되는 긍정심리학의 경향성을 기독교 상담자는 분명히 인식해야 하고, 하나님과의 관계가 수단이 아닌 목적이 될 수 있도록 의식적으로 상담 과정을 이끄는 것이 필요하다.

마찬가지로 주의해야 할 점은 성격 강점들의 활용이다. 긍정심리치료에서 성격 강점을 찾는 이유는 성격 강점을 최대한 개발하고 활용하는 것이 결과적으로 행복감을 증진시키기 때문이다. 즉, 성격 강점 역시 개인의 행복 증진을 위한 수단이 된다. 하지

만 기독교적 관점에서 성격 강점을 성령의 은사나 열매로 볼 때, 그것들은 개인의 행복을 위한 것이 아니라 하나님의 영광을 나타내고 교회를 세우기 위해 덕스럽게 사용되어야 하는 것이다. 그러므로 수단과 목적이 전도되지 않도록 유의할 필요가 있다.

한편으로, 긍정심리학에서 끔찍이도 싫어하는 “고통”이 그렇게도 나쁜 것이고 피하고 없애야 하는 것인지 새삼 숙고해 본다. 고통과 근심, 눈물이 없는 날을 고대하는 것이 기독교의 종말론적 소망이라 할 수도 있겠지만, 인간에게 죄가 들어온 이후로 지금까지 고통은 피할 수 없는 모든 인간의 실존이며, 결국 이 고통을 견뎌가는 과정 속에서 하나님을 간절히 찾고 하나님을 만나게 되며, 성숙해 가고, 더 나아가 고통을 승화시켜 더 아름다운 열매들을 맺기도 하는 것이 우리의 인생이다.

서양 문화권에서는 고통을 없애 버리거나 해결해야 하는 것으로 봤다면, 동양 문화권에서는 반드시 그렇지도 않다. 불교나 노장 철학이 바탕인 동양 철학에서 고통은 인생의 본질이며 그 고통을 없애려 하기 보다는 그것을 인정하고 그것과 함께 살아가거나 그것을 초월하려 하는 게 동양의 사상이다(이기동, 2016). 기독교에서도 고통은 친숙한 개념이다. 예수님께서서는 쓴잔을 기꺼이 받아들이며 고통을 당하고 견디셨고, 믿는 자들이 겪게 되는 환난을 말씀하셨다. 환난을 없애려 하지 않고 오히려 그것이 맺게 할 열매들을 미리 생각하여 기뻐할 수 있는 것이 기독교 정신이다(롬 5:4; 요 16:33). 예수님은 환난을 없애주겠다고 약속한 게 아니라 그것을 견뎌낼 수 있도록 성령을 보내주실 것을 약속해 주셨다(요 14:16-27).

이상억(2007)은 만족감과 안녕의 상태를 추구하는 행복은 결국 만족이 아닌 끝없는 갈증만을 가져올 뿐이므로, 행복이란 만족이 아닌 평안(Shalom)의 상태로 정의해야 한다고 주장하면서, 목회/기독교 상담에서 지향해야 할 치유란 고통을 없애는 것이 아니라 자신의 한계와 실존을 직면하고 이해와 수용으로 바라보는 것이라 하였는데, 이 치유 과정에서 하나님에 대한 절대적 믿음이 중요한 요소라고 강조한 바 있다. 이런 것들을 상기해 볼 때, 긍정심리학이 주장하는 것처럼 고통은 무조건 없애고 긍정성과 행복만을 추구하는 것이 기독교적으로 바른 것인지 고민해 볼 필요가 있다. 긍정심리 치료를 사용하고자 하는 기독교 상담자는 긍정심리 치료를 사용하고자 하는 목적이 무엇인지 분명히 해야 하며, 그것이 기독교적으로 바람직한 목적인지 깊이 생각해 보아야 한다.

긍정심리학이 기독교적 관점에서 가장 비판받는 것은 그것이 전제하고 있는 인본주의적 철학이다. 긍정심리학은 인간의 잠재력과 자기실현 능력을 강조했던 Carl Rogers(1902-1987)의 인본주의 심리학과 맥락을 같이 하며, 모든 인간은 자기의 문

제를 해결할 수 있는 답을 내면에 가지고 있으며 그 능력을 최대한 활용할 수 있다면 누구나 행복한 삶을 살 수 있다는 것이 그 핵심 전제이다. Seligman(2020a)은 행복은 배울 수 있고 함양될 수 있으며, 인간은 스스로 행복한 삶을 이끌어갈 능력을 가지고 있다고 강조한다. 이런 긍정적이고 낙관 일변도인 인간관은 죄성과 한계를 가진 인간의 실존을 제대로 반영하지 못하며, 인간을 하나님 형상과 죄성을 모두 가지고 있는 유한한 존재로 보는 기독교적 인간관과 상반된다.

기독교 관점에서 볼 때는 행복 뿐 아니라 그것을 구성하는 PERMA의 핵심에는 하나님이 있고, 성격 강점, 소망, 용서, 회복탄력성 등의 모든 좋은 것의 근원은 하나님이다. 인간은 자기충족적인 존재가 아니므로 스스로 이런 것들을 얻을 수 없다. 이렇게 기본적인 인간관이 서로 상충하기 때문에 긍정심리치료를 적용하는 기독교 상담자는 인간관에 있어 기독교적 관점을 분명히 해야 한다.

긍정심리치료의 매뉴얼을 볼 때, 상담의 과정과 방법에 있어서 너무 도식적이고 단순한데, 그것이 한편으로는 사용이 편리하다는 장점이 될 수도 있지만, 인간 자체가 그렇게 단순한 존재가 아니기 때문에 이런 단순성이 문제가 될 수 있다. 긍정심리치료에서는 인간 혹은 인간의 경험에 대해 지나치게 일반화하여 문제와 그 해결방법을 단순하게 제시하는 경향이 있다. 그러다 보니 모두에게 동일한 효과를 보일 수 없다. 큰 문제를 호소하지 않고 어느 정도 잘 기능하는 사람을 대상으로 했을 때에는 행복감을 증진시키는 효과를 얻을 수 있지만, 우울, 불안, 강박, 인간관계의 어려움, 트라우마 등 일반적인 상담의 호소 문제를 가지고 오는 내담자들에게는 상대적으로 큰 효과를 보이지 못한다.

비록 Seligman은 심각한 정신적 문제를 호소하는 사람들에게도 긍정심리치료가 극적인 효과를 가져온다고 주장하고 있지만, 필자가 실제로 적용해 본 결과, 반드시 그렇지는 않음을 확인하였다. 한 예로, 어린 시절 학대로 인한 트라우마를 가지고 있는 내담자의 경우, 긍정심리치료를 적용하였을 때 이것이 별로 도움이 되지 않는다고 긍정심리치료를 더 지속하는 것을 거부하기도 하였다. 긍정심리치료는 인간을 지나치게 긍정하고 낙관한 나머지, 인간의 부정적이고 고통스러운 면을 축소하여 그게 마치 아무것도 아닌 것처럼 다루는 면이 없지 않다.

이와 같은 고통에 대한 과소평가는 그 자체만으로도 고통을 경험하는 내담자들에게는 상처가 될 수 있다. 트라우마나 용서를 한번 생각해 보고 그것을 글로 한번 써 보는 일회성 상담 회기를 통해 해결할 수 있다고 보는 것은 인간의 깊은 고통을 무시하는 경솔함이다. 결과적으로 긍정심리치료는 그것이 나름의 효과를 보일 만한 내담자들

—즉, 혼자서도 잘 기능하고 있는 사람들—에게만 사용할 수 있다는 제한점이 있다. 역설적이게도 그런 사람들은 상담이 별로 필요하지 않으니, 결국 긍정심리치료를 통해 효과를 얻을 수 있는 내담자의 폭이 너무 좁다는 현실에 마주하게 된다.

또한, 긍정심리학은 다른 심리학적 방법론과 치료법을 무시하는 경향을 보인다. 예를 들어, Seligman(2020a: 141-148)은 아동기 트라우마 연구에 크게 공헌하였고 현재까지 트라우마 연구에서 광범위하게 인정받고 있는 ACE(Adverse Childhood Experiences) 연구와 내면 아이 치료 기법을 평가절하하면서 그것은 사실이 아니라고 반박하지만 그렇게 주장하는 근거는 제시하지 못하고 있다. 이런 주장을 통해 아동기 트라우마로 고통받고 있는 사람들의 아픔을 무시하는 간접적인 메시지를 줄 뿐이다. 광범위하게 받아들여지고 있는 연구를 근거도 없이 함부로 반박할 수 있는 것은 Seligman이 학자로서 심리학계에서 누리고 있는 권위 덕분일 것이라 여겨진다.

하지만, 이런 주장은 Seligman 본인이 풍부하고 평탄한 삶을 살았고 최고의 엘리트 교육을 받으며 부와 권위를 누리며 살아온 기득권자이기에, 트라우마를 경험한 사람들의 고통을 알지도 못하고 공감할 수도 없다는 사실만 확인시켜 준다. Seligman은 자신의 연구만이 객관적이고 타당한 것이라고 주장하지만, 실제로 그의 연구는 많은 사람들을 대상으로 한 자기진술적 설문조사에 국한될 뿐 21세기에 눈부시게 발달한 뇌 신경학적 연구도 부족하고—뇌신경학적 연구를 고려했다면 ACE 연구를 그렇게 단순하게 거부할 수는 없을 것이다— 문화적 다양성을 충분히 고려하지도 않았다.

이와 같은 긍정심리학의 자만함에 대해 이창규(2016, 244-245)는, “Seligman은 자신의 새로운 심리학을 통해 기존 심리학을 대체하거나 무시하려는 의도가 없다고 주장하고 있지만 실제로는 음양으로 기존의 심리학적 방법론과 치료법을 평가절하하고 자신들의 이론과 치료법을 우월시하는 경향을 보이고 있는 것이 사실이다”라고 평가하였다. Mary Moschella(2011: 5-9) 역시 긍정심리학이 “다른 학파의 생각을 지나치게 단순화하는 경향”이 있으며 “긍정심리학의 관점이 너무 공격적이고 일방적이라는 인상을 갖게 한다”고 지적하였다.

다른 것은 다 틀리고 부족하고 모자란데 긍정심리치료만 완벽한 해결을 제시해 줄 수 있다고 직/간접적으로 주장하는 Seligman의 자만함은 감히 하나님처럼 되고자 했던 근원적인 죄를 상기시킨다. 그러나 필자가 한 대학의 상담 전공 박사과정생들이 30명의 내담자들에게 실시했던 긍정심리치료 결과 보고서를 분석한 결과, 긍정심리치료를 긍정적 반응을 했던 참가자는 대부분 상담을 받을 필요가 없는 잘 기능하고 있는 분들로 한정되었고, 내면의 고통이나 트라우마, 혹은 관계의 문제를 가지고 있는

분들에게는 별다른 효과가 없었으며 심지어는 부정적인 반응을 보인 분들도 있었다는 점을 볼 때, Seligman의 긍정심리치료에 대한 자신만만함은 근거없는 허세라는 것을 의심하기 어렵다.

그러므로 긍정심리치료를 기독교 상담에 적용하고자 하는 기독교 상담자는 Seligman의 주장을 그대로 받아들이고 신봉할 게 아니라 내담자에게 이 방법이 가장 적절하고 도움이 될 만한지 충분히 평가해 보고 그렇다는 확신이 있을 때에만 선별적으로 사용하는 것이 지혜로운 선택이다. 고통받는 자들을 외면하지 않으시고 그들과 함께 하시며 그들을 위해 눈물을 흘려 주셨던 예수님은 개인이 겪는 고통을 중요하게 다루셨다. 고통 따위는 별게 아니고 오직 좋은 것만 생각하면 행복해질 것이라고 최면을 걸지 않으셨다. 기독교 상담자는 예수님이 어떻게 하셨는가를 기억하면서, 긍정심리치료를 사용함에 있어 고통을 과소평가 하지 않도록 주의해야 한다. 또한 긍정심리치료를 보조적으로만 사용할 것이며 인간의 고통에 집중하는 다른 상담기법들도 적절히 병행하는 것이 균형을 이룰 수 있는 방법이다.

긍정심리치료가 다른 상담 기법보다 더 쉽고 효과적이라는 Seligman의 주장과는 달리, 실제로 긍정심리치료를 면밀히 검토해 보면 치료 과정에 포함된 활동들은 대부분 인지적인 기법에 한정되어 있음을 알 수 있다. 만족감을 높이기 위해 비합리적 신념을 찾아내 그것들을 반박하도록 하거나, 과거 경험에 대한 글을 써 보고 그것을 낭독하는 방법은 인지치료의 주요 방법들을 그대로 차용하였다. 또한 인지행동치료의 제 3물결로 일컬어지는 마음챙김 명상 등의 기법을 사용하는 것도 한 맥락이다.

21세기에는 심리치료 영역에도 폭발적인 성장 발달이 일어나 고전적인 몇 가지의 치료 방법에만 한정되지 않으며 뇌과학의 발전으로 이전에 무조건적으로 신봉되어왔던 권위적인 심리치료 방법들도 새롭게 재평가되고 있는데, 그런 면에서 아직도 인지행동 치료 안에만 머물러 있다는 점은 오히려 시대에 맞지 않게 퇴보한 느낌이다. 뇌과학의 발달로 지금은 인간이 경험하는 다양한 심리 정신적 문제들이 대뇌 피질의 전두엽 부분에서 이루어지는 인지적 변화만으로는 해결하기 어렵다는 사실이 받아들여지고 있다. 행복감을 느끼는 것이나 부정적 정서를 감소하는 것이나, 혹은 트라우마를 치료하는 심리적 기제에 전두엽이 미치는 영향력은 상당히 미미하고, 대신 변연계나 뇌간, 자율신경계 등의 작용에 더 많은 관심을 기울이고 있는 이 시대에 아직도 비합리적 신념을 인위적으로 교정하여 심리적 만족감을 증가시킬 수 있다고 믿고 거기에만 전념하고 있는 긍정심리치료는 아직도 20세기 안에 머물러 발전이 멈춘 것 같은 아쉬움을 느끼게 한다.

물론 인지행동치료를 폄하하고자 함이 아니다. 인지행동치료 역시 심리치유와 회복에 기여하는 바가 있음을 인정한다. 다만 긍정심리치료는 마치 무슨 특별한 치료 방법인 것처럼 스스로를 과장 광고하지만 실상은 구조화된 하나의 인지행동치료에 다름 아니라는 사실이다. 기독교 상담자 역시 성경적인 진리를 토대로 하여 내담자의 비성경적인 신념을 성경적으로 바르게 수정해 주는 성경적 인지행동치료를 적용해 볼 수 있다. 하지만 그것만으로 깊은 내적 고통을 해결한다고 믿기 보다는 여러 가지 다양한 심리치료 기법들을 병행 사용하는 것이 내담자의 전인적 건강 회복과 치유에 더 적절할 것이며, 이 과정에서 긍정심리치료는 보조적으로 활용될 수 있다.

III. 닫는 글

지금까지 긍정심리학을 기반으로 한 긍정심리치료에 대해 기독교적 관점에서 비판하고 선별적 활용의 가능성을 탐색해 보았다. 예수님은 산상수훈에서 여덟 가지의 행복에 대해 말씀하셨다. 심령이 가난하고, 애통하고 온유하며, 의에 주리고 목마른 자, 긍휼히 여기며 화평하게 하며 의를 위하여 핍박을 받는 자들에게 행복을 선포하셨다. 그들이 행복한 이유는 가난하고 애통하고 핍박을 받기 때문이 아니라 바로 천국을 소유하기 때문이다. 예수님이 말씀하신 행복은 역설적이다. 그리고 긍정심리학에서 말하는 행복과는 거리가 있다.

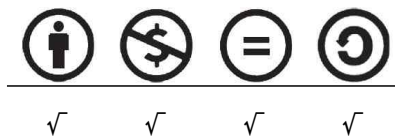
자신의 가난함을 아는 자, 자신의 처지 때문에 슬피 울 수 있는 자에게는 천국과 위로가 임하기 때문에 그들은 행복하다. 온유하고 의를 추구하며 의를 위해 핍박도 받을 수 있는 자, 남을 불쌍히 여길 줄 알고 화평하게 하는 자들은 하나님과의 교제가 있는 천국을 누릴 수 있기 때문에 행복하다. 모든 약한 것과 부족한 것들을 없애고 좋은 것으로 채워야만 행복한 게 아니라, 연약함과 한계 그대로 가지고 있는 상태에서 그 실존 속에 하나님을 바라보고 하나님과 동행한다면 그것이 곧 행복이라는 것이 행복에 대한 예수님의 가르침이다. 시편 기자의 고백처럼 하나님을 가까이 함이 행복이다(시 73:28). 즉, 행복의 핵심은 하나님과 함께 하는 천국을 누리는 것이다. 천국은 미래에 대한 소망이기도 하지만 지금 현재를 살면서도 마음에서 천국을 누리는 것이 행복이다.

Larry Crabb(2004)은 긍정심리학에 대해 평가하기를, 기쁨에 대한 관심 자체는 긍정적이지만, 진정한 기쁨은 인간이 만들어낼 수 없다는 것을 인식하지 않으면 헛된 가

짜 기쁨이 조장될 수 있다고 하였다. 그러므로 “단지 긍정적 행복만으로는 부족하고, 진정한 기쁨을 위해 필수적인 것은 인간의 깨어진 상태에 대한 바른 인식과 회개와 순종”이라고 강조하였다(Crabb, 2004: 64).

긍정심리치료는 일반 은총의 하나로 기독교 상담자가 사용할 수 있는 자원이 될 수 있지만, 반드시 기독교적 관점으로 평가하면서 사용되어야 한다. 기독교 상담 장면에서의 궁극적 상담자이신 하나님께서는 긍정심리치료도 내담자에게 선이 될 수 있도록 사용해 주실 것이다. 긍정심리치료를 사용하고자 하는 기독교 상담자는 그것의 유용성 뿐 아니라 기독교적 관점에서 수용하기 어려운 비판점들을 잘 인식하고 내담자에게 도움이 되는 한도 내에서 선별적으로 사용하는 지혜가 필요하다. 무엇보다 하나님이 중심이 되지 않는 행복 추구는 허상일 뿐임을 기억하며, 기독교적 긍정심리치료라는 도구를 통해 내담자가 더욱 하나님께 가까이 가고 하나님과의 관계를 풍성히 하여 하나님으로 인한 평안으로 행복에 이를 수 있도록 도와야 한다. 앞으로 기독교적 긍정심리치료를 제안할 수 있는 매뉴얼을 포함한 후속 연구들이 지속적으로 나오길 기대한다.

- 논문 투고일: 2023년 09월 29일
- 논문 수정일: 2023년 11월 03일
- 게재 확정일: 2023년 11월 08일



【참고문헌】

- 강연정 (2015). 긍정심리학 이론에 대한 기독교 상담학적 고찰-행복(Happiness) 이론을 중심으로. **복음과 상담**, 23(2), 9-37. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2015.23.2.9>
- 고윤숙 (2022). 긍정심리학의 행복구조에 관한 기독교 상담학적 고찰 및 적용: Seligman과 Ben-Shahar를 중심으로. **인문사회** 21, 13(3), 2237-2250. <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.13.3.156>
- 김도훈 (2017). 행복, 기쁨, 플러리싱(flourishing), 그리고 교회. **선교와 신학**, 42, 71-99, <http://dx.doi.org/10.17778/MAT.2017.06.42.71>
- 김도훈 (2017). 긍정심리학과 신학의 대화에 기초한 긍정신학(Theologia Positiva)의 시론적(試論的) 연구. **한국조직신학논총**, 49, 7-43.
- 김준수 (2018). 수용전념치료의 심리적 유연성 분석과 기독교적 평가. **ACTS 신학저널**, 36, 361-396. <http://dx.doi.org/10.19114/atj.36.10>
- 류혜옥 (2013). 긍정심리학과 기독교상담. **기독교교육연구**, 6, 37-60.
- 사미자 (1987). 고통의 기독교적 의미. **장신논단**, 3, 255-275.
- 안경승 (2020). 기독교 상담에서의 소망 이해와 활용. **복음과 상담**, 28(1), 183-217. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2020.28.1.183>
- 안경승 (2014). "행복과 기독교 상담." **ACTS 신학저널**, 19, 213-245. <http://dx.doi.org/10.19114/atj.19.5>
- 이기동 (2016). 행복에 관한 동양철학적 성찰. **한국동양철학회 학술대회 논문집**, 5-30.
- 이상익 (2007). 치유에 대한 분석적-비평적 이해의 관점에서 바라본 목회상담의 정체성 연구. **장신논단**, 30, 311-348.
- 이창규 (2016). 긍정심리학에 대한 목회신학적 비평과 목회상담 활용 가능성에 대한 연구. **신학과 실천**, 48, 221-255. <http://dx.doi.org/10.14387/jkspth.2016.48.221>
- 이효주 (2021). 치료적 도구로서의 감사. **목회와 상담**, 36, 239-277. <http://dx.doi.org/10.23905/kspcc.36..202105.008>
- 황경철 (2023). **어서 와 공공신학은 처음이지?** 서울: 세움북스.

- 현상규 (2017). 마음챙김에 대한 기독교적 고찰과 목회상담적 제안들. **목회와 상담**, 29, 294-333. <http://dx.doi.org/10.23905/kspcc.29..201711.010>
- Arrington, R. L. (2004). *Western ethics*. MA: Blackwell Publishers.
- Clinton, T., Hawkins, R. & Ohlschlager, G. (2011). Christian counseling. In T. Clinton, & R. Hawkins (Eds.), *The popular encyclopedia of Christian counseling*, 11-15. Eugene, OR: Harvest House Publishers.
- Clinton, T., & Ohlschlager, G. (2002). Competent Christian counseling: Definition and dynamics. In T. Clinton, & G. Ohlschlager (Eds.), *Competent Christian counseling*, 36-68. Colorado Springs: Water-Brook Press.
- Clinton, T., & Ohlschlager, G. (2002). Christian counseling and com-passionate soul care. In T. Clinton, & G. Ohlschlager (Eds), *Competent Christian counseling*, 11-35. Colorado Springs: Water-Brook Press.
- Crabb, L. (2004). Positive psychology: More narcissism? Or a welcome corrective? *Christian counseling today* 12(4), 64.
- Csikszentmihalyi, M. (2018). **몰입** (최인수 역, *Flow*). 서울: 한울림. (원전 1990 출판).
- Duckworth, A. (2016). **그릿** (김미정 역, *GRIT: The power of passion and perseverance*). 서울: 비즈니스북스. (원전 2016 출판).
- Enright, R. (2014). **용서하는 삶** (김광수 역, *The forgiving life*). 서울: 시그마 프레스. (원전 2012 출판).
- Entwistle, D. N., & Mornoney, S. K. (2011). Integrative perspectives on human flourishing: The Imago Dei and positive psychology. *Journal of Psychology and Theology* 39(4), 295-303. <https://doi.org/10.1177/009164711103900>
- Hart, A. D. (1996). **당신도 행복을 창조할 수 있다** (이상신 역, *15 principles for achieving happiness*). 서울: 베다니 출판사. (원전 1988 출판).
- Hawkins, R., & Clinton, T. (2015). *The new christian counselor*. Eugene, OR: Harvest House Publishers.

- Miller-McLemore, B. J. (1996). The living human web. In J. S. Moessner (Ed.), *Through the eyes of women: Insight for pastoral care*, 9-26. MN: Fortress Press.
- Miller-McLemore, B. J. (2004). "Pastoral theology as public theology: Revolutions in the fourth area." In N. J. Ramsay (Ed.), *Pastoral care and counseling: Redefining the paradigms*, 45-64. Nashville, TN: Abingdon press.
- Moschella, M. C. (2011). Positive psychology as a resource for pastoral theology and care: A preliminary assessment. *The Journal of Pastoral Theology*, 21, 5-17. <https://doi.org/10.1179/jpt.2011.21.1.005>
- Patton, J.. (1993). *Pastoral care in context*. Louisville, KY: Westminster John Knox Press.
- Patton, J. (2000). "Forgiveness in pastoral care and counseling." In M. McCullough, K. Pargament, & C. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: The Guilford Press.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2014). **인생의 역경을 가볍게 극복하는 회복력의 7가지 기술** (우문식, 윤상운 역, *The resilience factor*). 안양: 물푸레. (원전 2003 출판).
- Seligman, M. (2020a). **긍정심리학** (김인자, 우문식 역, *Authentic happiness*). 안양: 물푸레. (원전 2002 출판).
- Seligman, M. (2020b). **마틴 셀리그만의 플로리시** (우문식, 윤상운 역, *Flourish*). 안양: 물푸레. (원전 2011 출판).
- Seligman, M. (2020c). **긍정심리치료 치료자 매뉴얼** (우문식, 이미정 역, *Positive psychotherapy clinician manual*). 안양: 물푸레. (원전 2018 출판).
- Tan, S-Y. (2006). Applied positive psychology: Putting positive psychology into practice. *Journal of Psychology and Christianity*, 25, 68-73.

[Abstract]

Exploration of Positive Psychotherapy from the Perspective of Christian Counseling

Song, Kyung Hwa*

The purpose of this study is to offer a criticism of positive psychotherapy(PPT) which based on positive psychology from the Christian perspective, and to explore the possibility of its application by Christian counselors. Several previous studies have already examined positive psychology, which has been studied and applied in the secular psychological field, from the Christian viewpoint. However, critical exploration of PPT, which has been designed to apply main concepts of positive psychology to the concrete counseling and therapy settings, still needs to be performed. This study was initiated out of the need of clear guidelines as well as Christian viewpoint and standard in the application of PPT into Christian counseling setting.

To achieve these purposes, in this paper, I briefly introduced basic concepts and techniques of PPT and positive psychology on which PPT has been built, then explored the possibility of its integration with Christian counseling, and finally indicated factors that Christian counselors need to critically consider from the Christian perspective in their application of PPT in the Christian counseling sessions. In conclusion, I suggested that Christian counselors employ PPT only selectively to the extent that it is compatible with Christian worldview, and ensure that God be always the center.

Key words: Positive psychology, positive psychotherapy, critical implement, christian counseling, well-being

* World Mission University, Counseling Psychology Department / Assistant Professor