

## 나오미 내러티브 읽기: PERMA모형을 중심으로

김 미 경\*

### 국문초록

본 연구는 인생 후반기의 위기 상황을 플로리시한 삶으로 일구어 낸 룯기의 나오미 내러티브를 PERMA모형을 적용하여 조명해 보고자 한다. 나오미의 내러티브를 선택한 이유는 인생 후반부에 몰아닥친 상실과 절망의 삶의 자리를 어떻게 플로리시한 삶으로 변형시켰는지를 그 원리들을 구체적으로 탐색해 보기 위함이다. 최근 웰빙 이론의 플로리시를 높일 수 있는 다섯 가지 구성 요소(PERMA) 중에서 특히 긍정적 정서(P)는 매우 중요한데, 이는 사회정서적 선택이론으로 한층 뒷받침된다고 보여진다. 사회정서적 선택이론에 의하면, 인간은 유한성을 인식하면서 생애의 남아 있는 시간에 대해 통찰적인 인식을 하는 존재로 본다. 즉 인간은 시간성의 구조를 지닌 존재라는 인식이다. 인생후반기에는 시간성의 제약을 체감하게 되므로 긍정정서를 통해 플로리시한 내러티브를 구축하는 작업은 개인에게 매우 의미있는 작업이 된다. 인생후반부에 미래 시간 전망은 정서경험의 특성을 결정하는 주요 요인이기 때문이다. 본 연구의 방향은 최근 긍정심리학에서 주목하고 있는 플로리시 개념과 사회정서적 선택이론을 살펴본 후, PERMA모형을 적용하여 나오미의 내러티브를 조명하였다. 본 연구의 함의는 플로리시한 삶의 구현을 위한 기독교적인 PERMA 모델의 기초를 마련한 것이다.

**주제어:** 나오미 내러티브, PERMA모형, 긍정심리학, 플로리시, 사회정서적 선택이론

\* 서울한영대학교 상담심리학과 부교수

• 이 논문은 2024년도 서울한영대학교의 학술연구비 지원을 받아 연구되었음.

## I. 여는 글

인간은 누구나 즐거움을 극대화하고 고통을 최소화하여 행복한 삶을 누리기를 원한다. 개인의 행복한 삶을 최상의 가치로 여기는 현 상황에서 행복에 대해서도 다양한 관점이 제기되고 있다. 최근에는 긍정심리학(positive psychology)에서 행복을 발전시킨 개념으로 최적의 웰빙상태를 의미하는 플로리시(flourish) 개념이 주목을 받고 있다. '2024년 세계 행복 보고서(World Happiness Report)'에 따르면, 최근 3년간 30세 미만의 한국인의 주관적 행복 지수는 OECD 38개국 중 30위였으며, 60세 이상은 32위를 차지하여 전반적으로 한국의 행복 수준은 하위권인 것으로 나타났다(Helliwell et al., 2024). 이처럼 한국인의 주관적 행복 지수가 젊은 세대뿐만 아니라, 노인 세대에서도 낮게 나온 한국인들의 행복 현주소를 감안하여 특히 기독교적인 플로리시 삶에 대해서 탐구해 보고자 한다. 현재 한국 사회는 베이비붐 2세대(1964~1974년 태어난 세대를 지칭)의 노후 준비가 충분히 되어 있지 않은 은퇴가 쓰나미처럼 몰려옴으로 노년기의 플로리시 삶을 담보하기가 어렵게 되었다는 우려의 목소리가 높기 때문이다.

그동안 개인의 행복과 관련하여 다루어진 연구들은 주로 삶의 만족(satisfaction of life)과 주관적 안녕감(subjective well-being) 등의 개념들이 주축을 이루었는데, 최근에는 개인의 행복과 번영을 설명하는 플로리시에 집중되고 있다. 특히, 젊은 시절과 달리 중년을 거쳐 노년기에 이르게 되면 삶의 질곡에 묻히기보다는 좀 더 주체적으로 살아가고 싶어 한다. 주체적인 삶에 대한 욕구는 노년기일수록 양보하기가 어렵게 되지만 현실은 녹록하지 않다. 인생 후반부의 플로리시한 삶은 개인의 노력과 선택, 주어진 환경에 대한 적절한 보완 전략을 사용하여, 신체적·심리적·환경적·사회적으로 잘 적응하는 자기 조절적 노화가 요구된다(공경배, 모선희, 2023).

인생 후반부의 개인은 미래시간조망이 제한적임을 통찰하게 되므로 노년의 플로리시는 정서와 밀접할 수 있다. 이를 뒷받침할 수 있는 이론이 Carstensen이 제안한 사회정서적 선택이론(Socioemotional Selectivity Theory: SST)이다. 사회정서적 선택이론은 사람들이 시간이 제한되어 있다는 것을 더 잘 인식하게 됨에 따라 감정을 조절하는 법을 배우고, 일상생활에서 가장 소중한 순간을 음미하고, 가까운 친구 및 가족과 함께 하는 법을 배우며, 이 모든 것이 높은 수준의 주관적 웰빙을 유지하는 데 도움이 될 수 있다고 가정하고 있다. 사회정서적 선택이론은 사람들이 시간이 제한되어 있다는 것을 인식할 때, 목표와 동기 부여가 어떻게 변화하는지를 설명해 주고 있다.

이 이론에 따르면, 사람들은 나이가 들수록 감정적으로 의미 있는 목표를 더 중요하게 여기게 되는데, Carstensen은 나이가 들수록 더 행복해 질 수 있는 이유를 다음과 같이 정리하였다. 첫째는 시간 인식의 변화로 시간이 제한적이라고 느낄수록, 현재의 감정적 만족을 우선시한다. 둘째, 목표의 변화로 젊은 사람들은 지식 획득과 같은 장기적인 목표를 추구하는 반면, 나이가 들수록 가까운 친구 및 가족과의 관계를 중시하고 중요한 순간을 음미하게 된다. 셋째는 긍정적 정보 선호로 나이가 들수록 부정적인 정보보다 긍정적인 정보를 더 선호하게 된다. 그 이유는 인간은 나이가 들수록 자신의 일생 시간관념을 관찰하는 고유한 능력을 지니고 있기 때문이다. 즉 나이가 들수록 자신의 감정을 조절하여 불행에도 더 잘 대처함으로써 분노에 덜 끌려다닐 수 있기 때문이다(Carstensen, 1992, 1995, 2006; Carstensen et al., 2003).

그러므로 본 연구는 인생 후반기에 몰아닥친 절망적인 상황이 플로리시한 삶으로 반전된 나오미의 내러티브를 사례로 선정하였다. 성경 인물들의 고백은 위기가 가중된 삶의 한복판에서 고군분투하는 원초적인 표현들이 고스란히 묻어 있기 때문이다. 본 연구는 우선 플로리시의 개념과 그 구성요소(PERMA)들, 플로리시한 삶에서 긍정 정서 중요성의 근거가 되는 사회정서적 선택이론을 살펴본 후, 나오미 내러티브를 PERMA 모델을 적용하여 기독교적인 플로리시한 삶을 구현해 보고자 한다.

## II. 펴는 글

### 1. 플로리시

플로리시는 'flour(flower)'에 동사 어미인 'ish'가 더해져 '꽃이 피다'라는 의미로 써, '번영하다, 번성하다'의 사전적인 의미를 지니고 있다. 플로리시는 행복에 관한 발전적인 개념으로, 삶의 번영과 행복의 만개 상태이며 더 바랄 것이 없는 충만한, 최상의 범위에 속하는 웰빙 상태(Diener et al., 2010; Fredrickson & Losada, 2005; Seligman, 2012)이다. Forgeard와 그의 동료들은(2011) 웰빙을 이루는 요소들은 다면적임을 강조하였는데, 플로리시는 일시적으로 느끼는 행복과는 달리 무엇인가를 의미있게 시도하면서 지속적으로 잘 살아가는 상태이다(Diener & Seligman, 2004; Michalec et al., 2009).

이처럼 플로리시는 최근 긍정심리학에서 주목하고 있는 개념으로, 일시적인 기분에

의해 영향을 받는 행복 개념과 달리, 자신이 지닌 능력과 잠재력을 펼치고 발휘하여 긍정적 정신건강을 지속시키는 상태를 의미한다(Seligman, 2012). 즉 플로리시는 행복, 웰빙 이론의 토대인 긍정심리학에서 주목하고 있는 개념으로 최적의 정신건강 상태를 의미한다. 플로리시 개념은 긍정심리학을 비롯한 다양한 행복 관련 연구에서 행복, 번영 상태를 구성하는 다양한 내용을 토대로 중요하게 다뤄지고 있다(주현정, 강구섭, 2022).

Seligman은 진정한 행복을 위한 개념 중 하나로 의미 있는 삶(meaningful life)을 이야기하며 이는 단순히 자신의 이익만을 추구하는 것이 아니라 타인의 행복이나 사회 공동체에 기여하는 삶이라고 하였다. 이를 Mascaro, Rosen과 Morey(2004)는 영적 의미, 박선영과 권석만(2012)은 전반적 삶의 의미로 명명하기도 하였다. Seligman이 초기에 주장한 행복의 요소는 긍정적 정서, 몰입, 의미의 3가지였으며, 삶의 만족도를 행복을 측정하는 기준으로 삼았다. 그러나 행복을 삶의 만족도로 측정하게 되면 측정 시기에 따라 행복이 다르게 나타나게 된다. 즐거움, 기쁨과 같은 긍정적 감정은 시간에 따라 달라지기 때문이다. 이처럼 일시적인 쾌락만을 측정하는 것은 진정한 행복, 참 행복(이후 '웰빙'이라는 용어로도 불리게 됨)과 거리가 있다. 진정한 행복이 추구하는 바는 지속적인 삶의 질 상승이며 이는 일시적인 쾌락과는 성격이 다르기 때문이다.

Seligman(2011)은 이러한 문제점을 보완하여 자신의 후속 연구와 타 학자들의 연구를 종합하여 플로리시라는 개념을 제안하였다. 플로리시는 행복보다 고차원의 개념으로, 쾌락과 같이 단기간의 즐거움을 추구하는 것이 아닌 삶 자체가 풍성해지고 번영해 나아가는 상황을 의미한다. Seligman은 더 나아가 진정한 행복은 플로리시로 측정될 수 있으며, 따라서 플로리시를 증진시키는 것이 긍정심리학의 목표라고 주장하였다. 즉 플로리시는 행복의 지속뿐만 아니라 행복의 성장을 의미한다. 따라서 Seligman(2020)은 긍정심리학의 주제는 웰빙이며, 웰빙을 특정하는 최선의 기준은 '팔마(PERMA)'이고 긍정심리학의 목표는 플로리시의 증가로 본다(우문식, 윤상운, 2020). Seligman은 긍정적 정서, 몰입, 관계, 삶의 의미, 성취(PERMA)등이 플로리시를 위한 조건을 제공한다고 본다.

Diener와 그의 동료들은(2010) 플로리시를 자기 삶에 대한 주관적 평가와 사회에서 잘 기능하는 것을 모두 포함하는 것으로 본다. 플로리시에 대해서 Keyes(2002)는 완전한 정신건강(complete mental health) 상태를 의미한다고 보았는데, 그에 의하면 플로리시란 사람들이 살아가면서 긍정적인 감정과 정서들을 이끌어내며 사회기능을

경험하여 높은 수준의 웰빙적인 삶을 유지하는 것이라고 하였다. 즉 인간은 개인이 속해 있는 사회나 공동체가 변형할수록 한층 의미 있는 삶이 될 수 있다는 사회적 웰빙(social well-being) 개념을 강조하였다(Keyes, 2002). 덧붙여 Keyes는 남성이면서 고령자, 교육 수준이 높은 사람, 기혼 성인이 정신적으로 더 건강할 가능성이 있음을 시사하였다(Keyes, 2002).

Huppert(2009)도 플로리시란 개인이 잘 살아가고 있음을 인식하면서 긍정적인 기분을 지님과 동시에 효과적인 사회구성원으로서 기능을 하여 사회적 웰빙이 높은 상태에 있는 것이라고 보았다. 그러므로 플로리시의 삶이란 개인이 지닌 능력과 잠재력을 발휘하여 단순한 의미의 행복이 아닌 긍정적인 정신건강이 지속됨으로 행복이 증진되는 상태이다(Seligman, 2012). 플로리시한 삶을 추구하기 위해 긍정 정서는 결코 가식적이거나 강요된 것이 아니라 현재 상황에 기반을 둔 진정한 긍정을 추구하는 것이 중요하다(Fredrickson, 2000). 개인은 심리적 지원과 사회적 지지를 높게 지각할수록 플로리시를 경험하고 있었으며(du Plooy et al., 2019; Yildirim et al., 2024; Yildirim & Green, 2024), 유익한 심리적 특성인 낙관주의성향은 인간 본성의 내재적 측면으로 역경에 처했을 때 포기하지 않고 잘 대처하도록 하여 플로리시를 경험할 수 있게 해 준다(Peterson, 2000).

초기 긍정심리학의 행복 이론은 행복의 구성요소를 몰입하는 삶(engaged life), 즐거운 삶(pleasant life) 그리고 의미 있는 삶(meaning life)으로 보기도 했다(Seligman, 2014). 즉 행복은 세 가지 측면의 삶이 삶의 만족도를 높여 주고, 균형과 조화를 이룰 때 실현된다고 보았다. 여기에 웰빙이론(well-being theory)의 다섯 요소(PERMA)가 조화를 이루게 되면 긍정적 정신건강이 지속되어 플로리시를 누릴 수 있게 된다. 이처럼 Seligman(2020)은 플로리시의 개념을 가변적으로 발현되는 행복감을 넘어서 보다 지속적인 삶의 번영을 의미하는 웰빙으로 보았다. 이처럼 플로리시는 자신이 가진 모든 잠재력과 능력을 발휘하여 행복한 상태를 유지하고, PERMA의 요소들이 충족된 행복한 상태를 지속적으로 유지하고 증진시키는 것이다.

## 2. 사회정서적 선택이론

Seligman(2020)은 웰빙 이론의 플로리시를 높일 수 있는 다섯 가지 구성 요소(PERMA) 중에서 제1요소로 긍정적 정서(P)의 중요성을 제시하였다. 플로리시한 삶과 정서적 안녕감은 밀접하지만, 나이가 들어감에 따라 건강, 명예, 지위, 친밀한 관계 등

의 다양한 상실 경험들이 주어지므로 긍정적 감정의 빈도는 감소하게 된다. 이는 삶에 대한 평가에도 영향을 주게 되므로(Helliwell et al., 2024), 노년기 플로리시한 삶에 있어서 긍정적 정서의 중요성은 Carstensen이 제안한 사회정서적 선택이론으로 한층 뒷받침된다. 사회정서적 선택 이론(Socioemotional Selectivity Theory: SST)은 인간은 자신의 삶에서 남아 있는 시간에 대해 통찰적인 인식을 하는 존재라는 점에서 출발한다.

인간은 자신의 남은 인생 시간을 모니터링하여 목표를 정하고 추구하는 존재이므로 생애 시간 조망은 동기와 정서, 그리고 인지에 영향을 미치게 된다(Carstensen, 1995, 2006; Carstensen et al., 2000). 또한 사회정서적 선택이론은 생의 남은 시간을 지각하는 관점에 따라, 판단의 방향성에 영향을 끼쳐 이를 통해 개인의 판단과 선택을 예측할 수 있다는 이론이다. 따라서 사회정서적 선택이론에 의하면, 개인이 인지하는 생의 시간 조망이 한정적인지 확장적인지에 따라 목표와 상황 해석에 작용하여 개인의 선택 방향성을 결정한다고 본다. 즉 시간 조망에 따라 만족을 최대화할 수 있는 정서 조절을 하여 판단을 내리게 되는데, 나이가 들수록 사회적 관계를 맺는 목표나 정서적 상태를 유지하여 다른 사람들과 친밀함을 느끼는 것과 같은 감정 관련 목표에 우선순위를 두게 된다는 것이다(Carstensen, Fung, & Charles, 2003). 실제로 노인은 실험에서 제시된 자극인 행복한 얼굴표정을 짓는 긍정 정서 자극에 보다 선택적인 주의를 하며 선호하는 이른바, 기억의 '긍정성 효과(positivity effect)'를 보였다(Isaacowitz et al., 2006). 긍정성 효과는 노인의 자연스러운 정보 처리 선호도를 반영하는 기억의 인지처리성향이라고 볼 수 있다. 즉 노년층은 젊은 성인과는 달리 긍정적 정보와 부정적 정보에 대한 정보처리 편향이 뚜렷한 패턴을 보였다(Reed et al., 2014).

이는 생애 시간을 한정적으로 조망할수록 삶에서 정서적 의미를 이끌어 내려는 동기가 증가되어(Carstensen, Fung, & Charles : 2003), 노인들의 미래 시간 전망(future time perspective: Carstensen & Mikels, 2005; Charles et al., 2001)은 특히 정서 경험의 특성을 결정하는 주요 요인으로 작용될 수 있음을 시사한다(Carstensen et al., 1999; Charles et al., 2003). 노인들은 미래 시간을 유한하게 전망하므로 다양한 사회적 목표 중에서 정서적 목표 즉, 정서적 안녕감을 유지하는 것에 우선순위를 두게 된다(Carstensen, 1992, 1995, 2006; Carstensen et al., 2000; Carstensen & Mikels, 2005; Lang & Carstensen, 2002; Mather & Carstensen, 2005).

노인들이 정서적 안녕감을 우선시하는 경향은 기억과제(회상과제/재인과제)에 대한 연구에서도 나타났는데, 부정적인 이미지보다 긍정적이고 중립적인 이미지를 더 잘 기억하고 있었다. 즉 나이가 들수록 회상과 재인기억 과제에서 긍정적이고 중립적인 이미지를 부정적인 이미지보다 더 잘 기억하는 것으로 나타났는데, 이는 나이가 들수록 감정 조절에 더 많은 투자를 한다고 가정하는 사회정서적 선택성 이론과 일치함을 보여주고 있다(Charles, Mather, & Carstensen: 2003). 정서부하량이 높은 용서에 있어서도 이와 유사한 결과가 나타났는데, 시간 제한 조건에 속한 나이가 많은 성인이 시간 확장 조건에 속한 젊은 성인보다 더 용서를 하는 것으로 나타나서 용서는 개인의 성격보다 연령의 영향이 크다는 것을 보여주고 있다(Cheng & Yim: 2008).

사회정서적 선택이론에 따르면 인생의 시간이 제한적임을 느끼는 한정적 시간 조망을 가진 노년층은 현재 지향적(present-oriented)인 사고를 하게 되며, 부정적인 감정을 피하고 현재의 만족을 추구하기 때문에 현재의 관계를 유지하고 발전시키는 것을 중요하게 생각한다. 반면 인생의 시간이 많이 남았다고 인지하는 확장적 시간 조망을 가진 청년층은 미래 지향적(future-oriented) 사고를 하게 되며, 과거 경험에 대한 인식의 영향을 덜 받고 미래에 있을 수 있는 불쾌한 사건을 피하기 위한 목표를 세우기 때문에 미래를 위한 계획이나 지식의 획득, 새로운 대인 관계를 찾는 것을 우선시 한다(Carstensen, 1992; Fung & Carstensen, 2003). 즉 긍정적인 감정은 개인의 확산적인 생각과 다양한 행동 목록을 넓혀주고 이는 다시 개인의 신체적, 지적, 사회적 자원을 구축하는 효과를 가져온다(Fredrickson, 1998).

이처럼 개인의 미래 시간에 대한 주관적인 감각은 자신의 다양한 인지적, 정서적, 동기 부여에 있어 중요한 역할을 한다. 즉 실제 나이(chronological age)보다 인생의 남은 시간이 인간 행동, 인지, 정서에 결정적인 역할을 하게 된다. 다시 말해 시간적 제약에 대한 인식은 감정 상태의 조절이 다른 유형의 목표보다 더 중요해짐에 따라 가장 중요한 우선순위의 목표가 된다. 이러한 일련의 연구들은 노년층이 젊은 사람들에 비해 사회적 네트워크도 작고, 참신함에 덜 끌리고, 관심 분야도 줄어들지만 젊은 사람들 못지않게 행복감을 느끼는 이유를 잘 설명해 주고 있다. 한마디로 표현하면 '노화의 역설(paradox of aging)'인데 노인도 젊은 사람 못지않게 행복을 느끼는 것은 동기 부여의 변화로 인해 기존의 인간관계를 돈독하게 하고 이미 만족스러웠던 삶의 영역에서 전문성을 개발하는 데 우선순위를 두기 때문이다(Carstensen, 2006).

이처럼 노화에 따른 긍정적인 효과는 비록 반응속도와 같은 정보를 처리하는 능력은 감소되지만, 판단력 및 감정 조절 능력은 상대적으로 보존되고 있었다. 따라서 노

년기의 발달 궤적은 감정과 인지의 상호 작용에 영향을 받는데, 노년층은 정보처리에 있어서 비감정적 정보보다는 감정적 정보에 대해서 인지 능력이 우수하였고, 감정적 내용 또한 부정적으로 평가하기보다는 긍정적인 평가를 하고 있었다(Carstensen & Mikels, 2005; Lantrip & Huang, 2017). 이는 정서적 웰빙이 성인이 되어서도 계속 유지된다면, 어떤 면에서는 개선될 수 있음도 시사하고 있다. 실제로 일상생활에서 부정적인 감정보다 긍정적인 감정을 상대적으로 더 많이 경험한 사람들일수록 10여년 이상 더 오래 살 수도 있다고 한다(Carstensen et al., 2011).

분명, 사람들이 나이가 들면서 정서적 경험이 더 안정화된다면 점점 더 효율적인 자기조절 및 자기 안정화 과정을 사용할 수 있게 된다(Charles & Pasupathi, 2003). 실제로 Röcke와 Li 그리고 Smith(2009)의 연구에서도 70대의 노년층이 20대의 젊은 성인에 비해 일상 사건, 일상 스트레스, 일상 정동에 대한 삶의 일상적인 평가에서 긍정적 정동(positive affect)과 부정적 정동(negative affect)의 변동성이 현저히 적게 나타났기 때문이다. 이러한 연구는 연령 차이가 성격 요인보다 정서 상태의 기복과 같은 변동성에서 더 큰 차이를 설명해 주고 있다.

따라서 정서적 안녕감은 생물학적 및 인지적 강건함과 같은 자산에서 비롯된다기보다는 삶의 취약성에 대한 인식과 남은 시간에 대한 감사로 안녕이 증진될 수 있다(Cheng & Yim, 2008). Lawton과 그의 동료들의 연구(1992)에서도, 노인들은 충동, 정신생리적 반응성(psychophysiological responsiveness), 감각 추구는 낮았지만, 정서 조절, 기분 안정(mood stability), 긍정적 정서의 조절 등의 정서적 성숙도가 높았는데, 이러한 결과는 나이가 들면서 자기 조절 능력이 증가함을 보여준다. 즉 젊은 연령층 못지않게 매우 긍정적인 정서적 경험은 노년층에서도 지속될 수 있다(Carstensen et al., 2000). 노년기에도 일반적으로 만족하고 상대적으로 높은 수준의 정서적 행복을 경험한다는 '노화의 역설'은 노화에 대한 쇠퇴모델에서 생애발달모델이라는 새로운 시각의 전환을 가져왔다(Charles & Carstensen, 2010). 즉 노인은 능동적인 정서 조절을 통해 정서 최적화(affect optimization)를 추구할 수 있다는 것이다. 노인은 가능한 부적 정서 경험을 피하고 정적 정서 경험을 충분히 늘릴 수 있는 사회적 상황을 능동적으로 선택함으로써 자신의 주관적 안녕감을 유지하고자 노력한다는 것이다. 이러한 정서 최적화의 특성은 노년기에 두드러지며, '정서 최적화'를 통해 주관적 안녕감을 유지함으로써 일상에서 주어지는 부적 정서를 적게 경험하려는 경향을 보인다(유경, 민경환, 2005), 이처럼 노인들은 사회적 목표 중 정서적 목표에 우선순위를 두고 '정서 최적화'를 위해 능동적이며 의도적인 정서 조절을 한다.

사회정서적 선택이론은 전생애적 동기의 관점에서 노년기의 긍정적 정서 경험과 정서 조절의 유능성(Knight et al., 2007; Mather & Carstensen, 2005)을 입증해 준다. 인간 특유의 생애 시간 전망은 정서 경험의 특성을 결정하는 주요인으로, 자신의 여생을 한정적으로 전망하는 것은 정서적 안녕감 유지와 관련한 정서적 목표에 우선 순위를 두도록 동기를 부여한다(Mather & Carstensen, 2005). 이러한 동기의 전환은 특히 노인으로 하여금 가용한 인지적, 사회적 자원을 정서 조절 과정에 투여하도록 고무함으로써 일상의 정서 경험을 최적화하도록 촉진시킨다(Carstensen, Fung & Charles, 2003; Johnson, 2009).

연령에 따른 정서 경험의 변화를 살펴본 연구들(Carstensen et al., 2000; Charles et al., 2001)에 따르면, 나이가 들수록 성인들이 더 긍정적인 정서 경험을 지향하며, 정적 정서는 중년과 노년 집단에서 안정적으로 유지되고 부정 정서는 노년 집단에서만 다소 감소하였다. Kessler와 Staudinger(2009)도 젊은이에 비해 노인들이 각성 수준이 낮은 정적 정서를 경험하고, 부정 정서는 각성 수준 전반에 걸쳐 노인들이 더 적게 경험한다고 밝히고 있다. 이와 같이 인간은 문화와 시대를 막론하고 외부 조건 보다는 스스로 정서를 조절하는 내부 감정 상태에 의해서 행복을 더 느낀다는 것이다(Oishi, Graham, Kesebir, & Galinha, 2013). 결론적으로 인간의 행·불행은 정서 조절 여부에 따라 결정되므로, 불행한 경험을 하게 될 때에는 부정 정서를 약화시키고 즐거운 경험을 하게 될 때에는 긍정 정서를 더욱 극대화하는 방향으로 정서를 조절하는 것이 중요하다.

### 3. PERMA모형을 적용한 나옴이 내러티브 읽기

Seligman(2012)은 사람이 긍정적인 감정을 경험하면서 흥미로운 활동에 참여하고 좋은 관계의 형성과 삶의 의미를 추구함으로써 중요한 개인적 성취를 이룰 때 플로리시가 발생한다고 보았다. 이처럼 Seligman은 이론적 근거를 바탕으로 긍정적인 감정(P), 몰입(E), 긍정적인 관계(R), 의미(M), 성취(A)의 다섯 가지 구성요소를 발견하며 이를 PERMA모형이라고 명명하였다(Huppert & So, 2013; Huta & Waterman, 2014; Seligman, 2012). 여기서는 PERMA모형의 5가지 구성요소를 중심으로 나옴이의 내러티브를 조명해 보고자 한다.

#### 1) 긍정적 정서(Positive emotion)

Seligman(2012)은 웰빙 이론의 플로리시를 높일 수 있는 다섯 가지 구성 요소로 긍정적 정서의 중요성을 제시하였다. 긍정 정서는 진정한 플로리시의 주춧돌 역할을 한다. 긍정 정서는 플로리시의 핵심 부분이며 단순히 좋은 생각과 감정을 넘어서 긍정적인 관점에서 과거, 현재, 미래를 낙관적으로 바라볼 수 있는 능력이다. 또한 긍정 정서를 자주 경험하는 사람은 새로운 목표를 설정하고 이를 실현하기 위해 적극적으로 행동한다(Fredrickson, 2014, 2015). 긍정 정서는 부정 정서를 상쇄하여 회복시키는 힘이 있으며 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 대체하며 사고의 범위와 경계를 확장시킨다. 즉 개인의 긍정 정서는 최고의 역량을 발휘하는 자원이 된다(양선희, 2018).

Seligman은 무엇보다 긍정적인 감정을 지속적으로 이끌어 내는 것이 중요하다고 보았는데, 대표적인 감정으로는 즐거움, 황홀, 희열, 쾌락, 따뜻함, 안락 등이 있으며 인간이 느끼는 모든 긍정적 정서가 포함된다. 이처럼 플로리시한 삶과 정서적 안녕감은 밀접하지만, 나이가 들어감에 따라 불가피하게 신체적 통증이 증가하여 건강과 사회적 지위, 관계 등이 상실되어 긍정적 감정의 빈도는 감소하게 된다. 이는 삶에 대한 평가에도 영향을 주게 되므로(Helliwell et al., 2024), 생애 후반기 플로리시한 삶에 있어서 긍정적 정서는 매우 중요하다.

룻기의 첫 장은 나오미 가족의 이주 배경을 설명하면서 시작된다. 나오미라는 이름의 뜻은 희락, 즐거움, 행복으로 긍정 정서가 흠뻑 베어 있다. 그녀는 이름처럼 보다 행복이 보장된 삶을 누리기 위하여 약속의 땅 베들레헴을 떠나 그모스 신의 고장인 모압으로 이주한다. 그러나 나오미 가족이 생존의 위기를 모면하고자 선택한 모압으로의 이주는 남편과 두 아들과의 사별로 위기와 고통이 가중된다. 또한 나오미는 사회적으로 출신 사회의 '핵심'에서 모압이라는 목적지의 '주변'으로 신분 차원의 하락을 겪게 된다.

나오미 가정을 소개한 룻기서 1장 1절부터 5절에 따르면 플로리시와는 동떨어진 남편과의 사별 아픔이 채 아물기도 전에 두 아들의 죽음까지 엄습한 절망과 비애의 부정적 정서의 어두운 그림자가 짙게 누르고 있다. 또한 나오미 내러티브에서 극한의 부정 정서는 나오미와 룻이 베들레헴 성문에 이르렀을 때 온 성읍 사람들이 나오미를 알아보고 '이는 나오미가 아니냐'하며 반겼지만, 나오미는 '나를 나오미(희락)라 칭하지 말고 마라(괴로움)라 칭하라'(룻기 1:19-20)는 대목에서 한층 두드러지게 드러난다.

한편, 시모와 함께 베들레헴으로 온 룻의 존재를 생각해 볼 필요가 있다. 나오미를 섬기며 낫설은 베들레헴으로 함께 가겠다는 룻의 헌신적인 고백과 결의에 대하여 나

오미는 아무런 반응을 하지 않는 것을 볼 때, 여전히 나오미는 룯과의 동행이 부담스럽고 혼재된 감정이 뒤섞여 있는 것으로 해석될 수 있다. 귀향 여정은 신앙의 여정과 닮아있다. 베들레헴에 당도했을 때 나오미를 알아본 이웃들과의 대화에서도 룯은 제외되어 있는 것 역시 나오미의 복잡한 감정이 내재해 있음을 추측하게 된다. 이처럼 인간은 긍정적 정서와 감정을 갖게 되려면 소용돌이치는 감정들을 잘 인지하여 불순물을 제거하여 정화된 감정으로 탑재되어야 하지만 이 또한 연약한 인간의 한계를 여실히 보여주고 있다. 나오미는 룯의 고백과 존재를 왜 거듭 무시했을까. 아마도 모든 것을 다 상실한 자신의 감정을 추수르는 것이 힘겨워 룯을 돌아볼 여력이 없었던 것으로 보인다. 룯은 시어머니에게 번번이 존재감이 묵살됐지만, 이내 생계를 위해 이삭을 줍고자 밖으로 나가는 그녀의 뒷모습을 통해, 나오미에게 긍정적인 에너지 기운을 감돌게 했을 것이다.

사회정서적 선택이론에 의하면, 인간은 부적 정서와 갈등을 피할 수 있고 충분한 정서적 자극을 제공하는 사회적 환경을 찾고자 하는 자발적이며 적극적인 시도를 한다고 본다. 나오미가 베들레헴으로 돌아가기로 결단했을 때 꽤 설득력 있는 이유로 두 며느리와의 동행을 거절한다. 아마도 젊은 두 며느리를 볼 때마다 세상의 그 무엇과도 바꿀 수 없는 소중한 두 아들이 떠올라 견잡을 수 없는 비탄과 절망의 감정들이 솟구치는 것을 억누르기가 힘들었기 때문일 것이다.

나오미는 자신을 알아보는 이웃에게 '나의 기쁨'을 뜻하는 '나오미'가 아닌 '쓰라림'을 뜻하는 '마라'로 불리달라고 자신의 신세를 한탄하기도 하지만(1:20), 아마도 그전부터 나오미는 고향의 좋은 소식을 기다렸을 것이고 마침 베들레헴에 양식이 주어졌다는 소식을 접하게 되자, 남아 있는 생의 에너지를 끌어모아 귀향 발걸음을 실행함으로써, 불행의 나오미가 다시 희락의 나오미로 탈바꿈된다. 나오미의 내러티브는 극한의 슬픔의 자리에서 기쁨으로 반전되어 플로리시의 절정을 이루고 있다. 나오미는 노년에 드디어 아들 오벳을 품에 안게 되어 말로 표현할 수 없는 기쁨을 누리게 된다.

## 2) 몰입(Engagement)

Csikszentmihalyi(1975, 1999)에 따르면, 몰입은 자신의 행위에 완벽히 빠져들어 최적의 경험을 갖는 상태를 의미한다. 즉 어떠한 일에 완전히 몰두해서 모든 것을 망각할 정도의 경지에 이르는 것으로 개인의 인지적, 정서적 자원들을 모두 동원하여 흠뻑 몰두하는 것을 의미한다. 몰입을 경험하면 시간의 흐름이 너무 빨리 지나가는 것으로 느껴진다. 모든 가족들을 다 상실한 나오미에 대해 아마도 모압에서의 시선은 곱지

않았을 것이다. 자식을 앞세우고 삶을 연명하는 것이 무슨 의미가 있을까라는 주변의 시선에 사로잡히지 않고 나오미는 고향 땅의 좋은 소식을 기다리는 가운데 드디어 때가 왔음을 접하게 된다. 좋은 소식을 접하는 것도 어쩌면 타이밍일지도 모른다. 모압으로 이주 후 10여년 만에 여호와가 고향 땅을 돌보신다는 소식을 듣기까지 나오미는 모진 시간들을 견뎠을 것이다. 무의미, 슬픔, 절망 그리고 비탄에만 몰입하여 나오미가 자신의 생을 마감하였다면 하나님의 돌보심의 소식은 그녀의 인생과는 무관한 일에 불과하기 때문이다. 나오미가 자신의 시련 속에만 몰입했다면 그녀의 인생은 하나님의 기억 속에 묻혀버리고 말았을 것이다.

나오미의 내러티브는 사사들이 치리하는 시대(1:1) 배경으로 하므로 인간이 제 소견에 옳은 대로 행함이 난무할 때에, 하나님의 관심은 나오미와 시모를 봉양하는 룻에게만 초점을 맞춘 듯 이들의 궁핍과 절박한 상황에만 몰입하여 끊이지 않는 자비와 도움을 주는 모습으로 묘사되어 있다. 남편과 자식, 기업을 모두 상실한 나오미를 하나님은 홀로 버려두지 않으시고 그녀의 삶에 개입하고 몰입하셔서 회복된 삶으로 이끌어 주신다. 나오미의 후손은 평범하지 않았고 인류의 죄를 대속할 계보의 주역으로 자리매김을 하게 된다.

룻기 전체의 내러티브를 주도하고 있는 여호와는 'PERMA'의 완성체로서 그 분 안에서 우리는 진정한 플로리시를 향유할 수 있게 된다. 고향으로 돌아가고자 하는 나오미의 결단과 시모와 끝까지 함께 하겠다는 신실한 충성심을 고백하고 몸소 행한 룻의 결단은 플로리시 삶에 전제조건이 될 수 있을 것이다. 베들레헴으로의 회귀는 룻이 자신의 모압 문화를 회의하고 비판하며 도전을 하였기에 여호와 중심적인 삶의 진지함을 회복할 수 있게 된다. 나오미가 고향의 소식에 몰입하듯이 룻 또한 결정적 시기에 모압으로 돌아갈 것을 촉구하는 시모 앞에서 자신을 온전히 개방함으로써 두 여인 모두 두 시간적 성숙을 이루어가는 모습을 볼 수 있다.

### 3) 관계(Relationship)

관계는 타인과의 교류로 플로리시의 핵심 요소이다. 삶의 의미와 목적들, 삶에서 부딪힘을 경험하는 순간들은 대부분 타인과의 관계에서 일어나기 때문이다. 이처럼 긍정적인 것이 홀로 있는 경우는 극히 드물다. 기쁨과 절정의 그 모든 순간은 바로 타인을 중심으로 일어난다(Seligman, 2020). 나오미는 하나님의 돌보심의 역사의 결과로써, 베들레헴에 양식이 주어졌음을 접하게 된다(1:6). 나오미는 아마도 자신이 베들레헴으로 돌아가게 되면 하나님의 돌보심의 공동체에 편승할 수 있을 것이라고 짐작하고 하

나눔과의 관계를 맺을 수 있는 환경을 설정하고자 베들레헴으로 돌아가기로 결심한다. 이제 집안의 가장이 된 나오미는 그동안 이방 땅에서 10여년 간의 신앙적인 공백기를 보낼 수 밖에 없었을지라도 더는 머뭇거리지 않고 초라한 모습으로 귀향을 결정한 것은 아직까지 하나님과의 관계의 씨앗이 남아 있었던 것으로 짐작해 볼 수 있다.

자신을 알아보는 이웃과의 관계도 솔직한 심정으로 풀어갈 뿐만 아니라, 모압 이주로 상실한 하나님과의 수직적인 관계도 회복해 나간다. 베들레헴을 기억하시고 풍년을 선사하신 하나님의 손길을 멀리 이방 땅에서 듣고 하나님과의 10여년 간 물리적, 영적 거리감을 인지하고 홀연히 떠나기로 결의를 했기 때문이다. 하지만 베들레헴에 도착하여 자신을 알아 본 동네 사람들에게 하나님과의 관계가 단절되어 자신을 치셨기에 텅 비어 돌아왔다고 절규하는 현실적인 노파의 모습이 나온다(1:19-21). 동시에 나오미(=기쁨)가 아닌 마라(=쓰라림) 라는 그녀의 신학적인 고백은 하나님의 절대주권을 강하게 증언하고 있기도 하다. 나오미는 모압에서 경험한 절망과 삶이 송두리째 텅 비어 돌아온 원인을 하나님께 돌리면서(1:13) 마치 일시적인 퇴행 현상을 보이지만, 한편으로는 하나님이 세상의 주권자이심을 고백하고 있다. 일단 베들레헴으로 돌아오기는 했으나, 아직은 하나님과의 관계가 단단하지 않기에 나오미는 자신의 눈앞에 있는 룯을 통해 하나님이 이루어 갈 미래를 보지 못하고 '텅 빔'으로 자신의 신세를 일축해 버린다.

한편 룯과의 관계에서 그녀가 나오미를 따르겠다는 결단은 시어머니와 자부의 관계를 지키겠다는 의지의 표현이다. 나오미는 룯에게 자신을 떠나 본국으로 돌아갈 것을 간곡하게 부탁하지만(1:8-13), 룯은 단호한 태도로 하나님과의 관계 설정까지 다짐한다. 이처럼 나오미의 상실로 인한 고통은 새로운 삶을 시작하게 하는 희망의 계기가 되었으며, 하나님과의 관계 안에서 다시 채워지게 된다. 나오미에게 몰아닥친 시련들로 인해 그녀의 인생 내리막길의 삶에서 하나님과의 관계 회복은 최고의 해독제였다.

#### 4) 의미(Meaning)

삶의 의미와 가치는 삶을 지탱하며 떠받치는 중요한 요인이다. 인간은 가족과 친구, 일, 학문 등의 모든 부분에서 가치 있게 여기는 것을 위하여 힘쓰고 헌신하는 존재이다. 따라서 삶의 의미는 플로리시에 긍정적 영향을 준다. 삶의 의미는 삶의 만족과 행복에 직결된다. 삶의 의미는 삶의 만족도를 높여 웰빙이 촉진되므로(Steger & Fraizer, 2005), 고통스럽고 절망적인 상황 속에서도 긍정적으로 상황을 해석할 수 있는 힘이 주어지게 되면 삶의 의미를 발견할 수 있게 된다. Baumeister 등의 연구

(2013)에 의하면, 현재를 지향하는 행복과는 달리 '삶의 의미'는 과거와 현재, 그리고 미래를 아우르며 지향한다. 따라서 삶에서 주어지는 걱정, 스트레스, 불안 수준이 높아도 삶의 의미는 높을 수 있지만 행복은 감소했으며, 개인의 정체성에 대한 고민도 삶의 의미에는 기여했지만 행복에는 기여하지 못했음을 밝히고 있다. 이처럼 플로리시는 우연히 얻는 것이 아니라 삶의 목적과 의미를 추구할 때 비로소 주어지는 것이다.

모압에서의 나오미는 삶의 소망과 목적, 의미 그리고 생동감을 상실하였다. 남편과 사별 후 이어서 두 아들을 상실함으로써 본인도 생을 마감하고 싶었을 것이다. 그러나 나오미가 선택한 것은 남편과 두 아들의 뒤를 따라가는 길이 아니라 베들레헴으로 다시 돌아가는 길이었다. 나오미가 10여 년 동안 살아 온 모압을 주저하지 않고 떠나 베들레헴으로 귀환하기로 한 그녀의 결단이야말로 삶의 궁극적인 의미가 무엇이 되어야 하는가를 일깨워 주고 있다. 베들레헴의 흉년으로 당면한 생존의 문제를 해결하기 위해 모압을 선택한 그저 삶에 끌려가는 모습과는 사뭇 대조적이다. 모압으로 이주한 계기는 그저 먹거리의 문제였다면 이제는 가족들과 사별하고 홀로 남게 되어 10년 전의 상황과는 판이하다. 그럼에도 나오미는 환경에 휘둘려 끌려가는 삶이 아니라 삶을 주도해 나가는 그녀의 선택에서 하나님이 개입할 여지가 생기게 된다. 현실적으로 베들레헴으로 돌아간들 확실성을 담보할 수 있는 것은 아무것도 없다. 그러나 나오미는 하나님과의 관계 안에서 삶의 의미와 미래를 발견할 수 있고 실현될 수 있다는 신뢰감이 남아 있었던 것으로 보인다. 고향으로 돌아가기로 한 무모한 결정 이면에는 자신의 능력을 넘어, 그것을 이루실 하나님이 계심을 확증하고 있기 때문이다. 그녀는 하나님과의 관계 경험 안에서만 온전한 삶의 의미를 추구할 수 있다는 믿음의 씨앗을 지니고 있었다. 나오미는 절대자를 신뢰하는 것이 긍정적이며 의미있는 삶의 태도임을 자각하게 되어(김미경, 2023) 발걸음을 고향으로 옮겼고 그녀의 삶은 충만한 활기로 가득하게 된다. 불연속적이고 비예측적인 삶에서도 삶의 의미 사태는 끊임없이 발생한다. 나오미의 회귀는 삶의 의미 차원을 감지할 수 있는 식별력에서 비롯되었으며, 하나님의 경이로운 개입이 주어져 의미 충만한 삶으로 변형될 수 있는 전환점이 되었다. 하나님은 나오미 삶의 구체적인 상황을 외면하지 않으시고 그녀가 삶의 의미를 재발견할 수 있도록 강력한 힘이 되어 주신 것이다.

##### 5) 성취(Accomplishment)

성취는 개인이 꿈꾸는 목표를 향해 정진하는 것을 의미하며 어떠한 강제성도 의무도 없는 그 자체가 좋아서 택하고 추구하는 것을 뜻한다. 이는 일시적인 상태로는 업

적이며, 확장된 형태로는 '성취하는 인생' 성취를 위해 업적에 전념하는 인생이다. 성취하는 인생을 사는 사람들은 자주 몰두하며 종종 쾌락을 추구하고 승리할 때 긍정 정서를 느낀다(Seligman, 2012). 성취를 끌어내는 동력으로 Duckworth 등(2007)은 집념(GRIT)을 제시하였다. GRIT은 성장(growth), 회복력(resilience), 내재적 동기(intrinsic motivation), 끈기(tenacity)의 앞글자의 모음으로, 성취를 이끄는 결정적인 투지와 용기를 뜻한다. GRIT은 단순히 열정과 근성만을 의미하는 것이 아니라, 담대함과 낙담하지 않고 집요하게 매달리는 끈기 등을 포함한다. GRIT의 핵심은 IQ와 성실성을 뛰어넘는 장기적인 목표에 대한 인내와 열정으로, 특히 어려운 목표에 도달하기 위해 시간이 걸려도 재능을 지속적으로 집중하는 것이다(Duckworth et al., 2007).

나오미가 모압 여인 며느리 룯과 함께 돌아온 시기는 보리 수확을 시작할 무렵이었다(1:22). 보리 수확은 텅 비어있는 나오미의 삶에 새로운 희망으로 채워질 수 있는 충분한 가능성을 내포하고 있다. 수확의 풍족함이 나오미의 삶에 깃들 수 있음을 암시해 주고 있다. '수확'이란 성취할 수 있는 실마리의 암시적인 표현이다. 나오미의 절망감과 비애의 삶이 플로리시한 삶으로 전환될 수 있었던 것은 이방 여인 룯의 활약도 중요하다. 만약에 룯이 시어머니의 강권대로 오르바처럼 모압으로 돌아갔다면 나오미의 인생은 어떤 모습으로 탈바꿈 되었을까.

아마도 모압 종교를 숭배해 온 룯이 시어머니인 나오미를 따른 것은 자신의 과거 정체성을 비웠기에 나오미와의 동행이 가능했을 것이다. 어머니가 섬기는 하나님이 곧 나의 하나님이라는 룯의 고백(1:16)을 통해서 엿볼 수 있기 때문이다. 이렇게 '비움'을 먼저 선택한 룯의 존재가 나오미의 원래의 정체성을 회복시켜 주는 디딤석이 되었다고 보여진다. 인생 후반부 나오미 삶의 '채움'은 룯이 고향과 가족을 이별하는 '비움'에서 비롯된 것이다. 이방인의 비움으로(Wolde, 1997) 하나님의 언약의 백성인 유대인의 미래가 성취되었다고 볼 수 있다. 이런 맥락에서 나오미가 야훼의 날개로 뒤덮고 있는 베들레헴으로의 이주를 감행하는 모습은 마치 아브라함이 하나님의 약속을 받아 신앙적인 이주를 하는 모습을 연상시킨다. 그러나 상황과 형편은 대조를 이룬다. 아브라함은 남자였으며, 배우자가 있고 소유물이 풍족했던 반면, 나오미는 어떤 신적인 약속이나 축복이 보장되지 않은 상태에서 베들레헴으로 돌아가기로 결심을 했으므로 아브라함의 신앙을 훨씬 능가한 실천적 도약이라고 볼 수 있다.

나오미는 모압에서 자신에게 휘몰아친 절망을 뒤로하고 베들레헴으로 옮긴 발걸음이 성취를 이끄는 전환점이 된다. 결정적 변화 뒤에는 희망의 대리자로 보아스를 하나

님이 예비해 놓으셨기 때문이다. 보아스를 통해서, 나오미가 두 며느리에게 불가능하다고 선을 그었던 자신의 후사 이슈(1:11-13)를 하나님은 조목조목 기억하신 듯 오벳으로 성취하여 주신다. 나오미는 자신의 인생 시간이 얼마 남지 않았다고 느끼는 한정적 시간 조망으로 며느리에게 아들을 줄 수 없다는 것을 명확히 하여 두 며느리가 자신의 인생을 살도록 독려한다. 젊은 두 며느리가 남편을 사별한 과거의 그림자에서 벗어나 새로운 인생을 살아야만 나오미도 마음의 짐을 털어낼 수 있었기 때문이다. 모압에서 몰락한 자신의 가정을 예수님 족보의 한 페이지를 장식하는 주인공으로 성취시켜 주시는 손길에서 '텅 빔'은 극적인 '채움'으로 반전된다.

나오미가 모압으로 이주한 후, 아들을 잃었으나 역이주를 통해 오벳이라는 새로운 아들을 얻음은 나오미 내러티브의 절정을 이룬다. 고대 근동 사회에서 아들이라는 개념은 현실적인 문제들, 즉 경제적인 문제와 심리적인 문제, 그리고 사회적 신분에 얽힌 복잡한 문제들을 해결할 수 있는 능력자인 동시에 미래적 희망이라는 상징성이 부여되어 있다. 하나님은 모든 소망이 끊어진 나오미에게 전혀 새로운 삶의 방법으로 축복해 주실 계획을 이미 마련해 놓으셨다. '나오미의 남편 엘리멜렉의 친족으로 유력한 자가 있으니 이름은 보아스더라'(2:1)라고 기록되어 있다. 하나님은 하나님의 시간 안에서 이미 모든 일들을 계획하셨고 때마침 추수기에 나오미가 그곳에 도착하도록 인도해 주셨다. 마침 룻은 이스라엘의 관례대로 보리 이삭을 줌기 위해 밭에 나갔다가 정말 우연히 보아스의 밭에 들어가게 되고 그곳에서 보아스를 만나 하나님의 백성과 재혼을 하게 되는 축복의 주인공이 된다. 이처럼 극한의 슬픔 끝자락은(1:21) 플로리시한 삶(4:14)의 서막이 되었다. 아무것도 남은 것이 없는 텅 비어 있는 절망적인 삶은(1:21) 풍족하게 채워지게 되고(2:18), 남편과 사별 후 연이은 두 아들의 죽음은(1:11) 노년에 아들을 품에 안게 된다(4:17). 나오미 삶의 반전 내러티브의 동인은 나오미가 모압을 떠나 베들레헴으로 회기한 것이 전부였으며 결정적이었다. 이는 Deci와 Ryan(2000)이 제안한 자기결정성 이론(self-determination theory)으로 설명될 수 있는데, 개인의 행동 동기는 사회적 맥락적 조건에 영향을 받게 되며, 자기동기 부여는 정신 건강을 향상시켜 웰빙을 촉진시키게 된다는 원리이다. 즉, 개인이 행동하는 이유는 기본 심리욕구를 만족시키기 위해 내재적 동기가 행동을 유도한다는 것이다. 기본심리욕구(basic psychological needs)란 인간이라면 누구나 보편적으로 충족시키고 원하는 유기체적인 심리 욕구로서 이는 인간의 웰빙(well-being)과 건강, 생존에 반드시 필요한 욕구이다(Deci & Ryan, 2000). 나오미의 삶에서 최적의 선택은 신앙 공동체로의 회귀였으며, 하나님이 이에 대한 응답으로 그녀의 삶을 플로리시로 변형시

켜 주신 것이다.

### III. 닫는 글

지금까지 나오미의 내러티브를 PERMA모형을 적용하여 조명해 보았다. 인간은 익숙한 삶의 터전을 불가피한 상황으로 등져야 할 때 삶은 위기에 봉착할 수 있게 된다. 특히 인생 후반부에 생의 위기에 봉착하여 선택의 여지없이 타국살이를 결정할 때 미지의 세계에 대한 동경보다는 예측할 수 없는 낯선 상황의 전개에 대해 불안마저 엄습하게 된다. 나오미 가족은 생존을 위한 극단의 처방책으로 이민과 또 역이민을 감행하였다. 인생 후반기에 접어든 나오미는 감당할 수 없는 상실감들의 연속으로 급물살을 경험하였고, 타국에서 10여 년 지내면서 어느덧 나오미도 생의 남은 시간들을 지각하게 된다.

나오미 내러티브에서 관찰되듯이 플로리시는 자연적으로 주어지는 것이 아니라 개인이 긍정 정서를 유발하는 상황이나 자극을 능동적으로 선택해야 한다는 것이다. 나오미는 결코 타의에 의해서 고향으로 돌아온 것이 아니라 주도적으로 귀향을 선택했다. 본문 어디를 보아도 모압에 흥년이 들었다는 기사가 보도되지 않고 있으므로, 나오미가 모압의 기근 때문에 모압을 떠난 것 같지는 않아 보인다. 이러한 나오미의 결단은 1장 1절의 엘리멜렉의 행동과 사뭇 대조를 이루고 있다. 베들레헴에 임한 하나님의 역사하심에 대한 소식을 접하고 처절한 삶의 애환이 녹아있는 모압의 삶을 뒤로하고 베들레헴으로 나오미는 발걸음을 재촉한다.

두 미망인이 베들레헴으로 돌아와서, 롯을 모압 여인으로 빈번히 소개하는 장면(모압 여자 1:4; 모압 여인 1:22; 2:2, 21; 4:5, 10; 모압 소녀 2:6)이 있는데, 그녀가 이방 여인임에도 불구하고 유대인의 회중에 들게 된 것은 나오미의 며느리였기 때문에 가능한 일이었을까. 분명 유대인 가족 구성원 중에 이방 여인의 존재는 신명기의 율법과 정면으로 대치되는 일이기 때문이다. 신명기 23장은 여호와와의 회중에 들어올 수 있는 자와 들어올 수 없는 이방인을 규정하고 있다. 암몬 사람과 모압 사람의 경우는 영원히 여호와와의 총회에 들어오지 못할 것을 규정하고 있는데(신 23:3-6), 나오미의 불행한 삶이 플로리시한 삶으로 역전됨에 있어서 롯의 공헌은 부인할 수 없는 사실이기 때문이다.

나오미는 실제적으로 자신에게 직접적인 영향이 없을지라도 베들레헴에 양식이 있

다는 그 소식만을 접하고(1:6) 초라한 모습이지만 베들레헴으로 돌아가기를 결심한다. 다시 말해 베들레헴의 풍년이며, 나오미 집의 풍년은 아닌 것이다. 베들레헴으로 귀향하도록 하나님이 직접 나오미에게 음성을 들려주신다거나 어떤 징표를 보여주지 않았음에도, 귀환을 결정한 나오미의 선택은 그녀의 신앙적인 측면을 더욱 부각시키고 있다. 모압을 떠나 베들레헴으로 돌아가기로 선택한 나오미의 결단은 PERMA모델에서 오롯이 하나님과의 관계(R)만을 복원하려는 행동으로 해석될 수 있다.

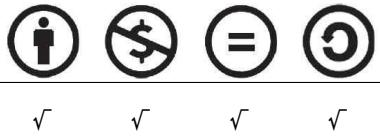
나오미가 삶의 우여곡절을 겪으면서 드디어 노년에 오벳을 얻을 수 있었던 것은 그녀 자신이 하나님의 언약 백성임을 기억하고 종교적 순수성과 정통성을 회복했기 때문이다. 고통의 한복판으로 내몰린 비통한 나오미의 내러티브는 인간의 상상을 뛰어넘는 극적인 반전으로 마무리된다. 가장 처절한 민낯으로 고향 땅을 다시 밟은 나오미에게 하나님은 경제적 약자인 두 미망인이 정착할 수 있도록 준비를 해 놓고 기다리신 듯하다. 하나님은 보아스를 통해서 출구가 보이지 않는 나오미의 인생 문제를 시원하게 해결해 주심으로 '여호와 이레'로서의 모습이 새삼 각인되고 있다.

나오미의 울부짖음은 자신이 겪은 고통의 한계 안팎을 넘나들며, 그 한계를 끝까지 밀어붙이면서 하나님의 새로운 사역의 차원이 열릴 것을 기대하였던 것 같다. 그녀의 초췌함을 의아해하는 성읍 사람들에게 '마라'로 불러달라는 나오미의 절규는 어쩌면 자신과 깊이 만나는 접촉점으로서, 이런 만남은 통찰로 다가옴으로 자신에게 지혜와 충만한 활기를 부여하고, 위기 속에서도 극복할 수 있는 비약적인 힘을 얻게 한 것이다. PERMA 모델에서 특히 삶의 의미(M)는 종교성(religiousness)과 맞닿아 있어 심리적 건강을 매개하는 요인으로 웰빙을 촉진한다. 그러므로 삶의 의미는 임상 현장에서 상담자와 내담자가 설령 종교에 대한 비슷한 관점을 공유하지 않더라도 '극극적인' 문제를 논의할 수 있는 효과적인 통로가 될 수 있다(Steger & Fraizer, 2005). 나오미의 내러티브처럼 인생후반부에 영적 플로리시에 초점을 두는 삶은 중요한 의미가 있다. 나오미처럼 상실했던 신앙공동체로 회귀하여 종교적인 정통성을 회복한 삶이 진정한 플로리시의 구현이라고 본다. 이미 허물어진 것은 새로 짓지는 못하지만, 나오미는 이방지역의 모압을 과감히 떠남으로써 현 집에 새 지붕만 얹는 보여주기식이 아닌 '돌이킴'의 행동적 반성이 결국 그녀의 인생을 플로리시한 삶으로 변형시켰다. 인생후반부의 영적 플로리시의 삶이란 하나님과의 관계성이 정립됨으로써 하나님이 삶의 중심으로, 전인적으로 건강하고 충만하게 현재의 삶의 현장에서 안녕의 상태가 회복되는 것이다(김미경, 2012).

·논문 투고일: 2024년 09월 30일

·논문 수정일: 2024년 11월 02일

·게재 확정일: 2024년 11월 07일



## 【참고문헌】

- 공경배, 모선희 (2023). 베이비부머 세대의 평생교육 참여 동기가 성공적 노화에 미치는 영향: 학습몰입의 매개효과. **한국콘텐츠학회논문지**, 23(7), 465-477. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2023.23.07.465>
- 김미경 (2012). 노년기 영성회복을 위한 성경적 모델: 모세와 갈렙을 중심으로. **복음과 상담**, 19, 74-99. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2012.19..74>
- 김미경 (2023). 베이비붐(신노년) 세대의 행복을 위한 기독교 상담적 담론. **복음과 상담**, 31(3), 5-27. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2023.31.3.5>
- 남미경, 방희정 (2018). 노인의 정서 정보에 대한 선택적 주의와 기억 인출의 긍정성 효과. **한국심리학회지: 발달**, 31(4), 99-122. <http://dx.doi.org/10.35574/KJDP.2018.12.31.4.99>
- 박선영, 권석만 (2012). 삶의 의미의 원천, 구조의 탐색 및 다차원적 삶의 의미 척도의 개발: 대학생을 대상으로. **인지행동치료**, 12(2), 199-224.
- 양선향 (2018). PERMA모델과 현실치료기법을 적용한 교사 행복증진 프로그램 개발. 계명대학교대학원 박사학위논문.
- 유 경, 민경환 (2005). 연령 증가에 따른 정서최적화 특성의 변화: 정서 경험과 사회적 목표 중심으로. **한국노년학**, 25(2), 211-227.
- 주현정, 강구섭 (2022). 행복한 삶을 위한 역량으로서 플로리싱(flourishing) 내용 비교연구. **교양교육연구**, 16(5), 349-367. <https://doi.org/10.46392/kjge.2022.16.5.349>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Grubbs, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331-338. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.7.3.331>
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4(5), 151-156.

- Carstensen, L. L. (2006). The Influence of a sense of time on human development. *Science*, *312*(5782), 1913-1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, *79*(4), 644-655. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.4.644>
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, *27*(2), 103-123. <https://doi.org/10.1023/A:1024569803230>
- Carstensen, L. L., & Mikels, J. A. (2005). At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect. *American Psychological Society*, *14*(3), 117-121. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00348.x>
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., Brooks, K., & Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience based on over 10 years of experience amplifying. *Psychology and Aging*, *26*(1), 21-33. <https://doi.org/10.1037/a0021285>
- Charles, S. T., Reynolds, C. A., & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*(1), 136-151. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.136>
- Charles, S. T., Mather, M., & Carstensen, L. L. (2003). Aging and emotional Memory: The forgettable nature of negative images for older adults. *Journal of Experimental Psychology: General*, *132*(2), 310-324. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.132.2.310>
- Charles, S. T., & Pasupathi, M. (2003). Age-related patterns of variability in self-descriptions: Implications for everyday affective experience. *Psychology and Aging*, *18*(3), 524-536. <https://doi.org/10.1037/08>

82-7974.18.3.524

- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology, 61*, 383-409. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- Cheng, S. T., & Yim, Y. K. (2008). Age differences in forgiveness: The role of future time perspective. *Psychology and Aging, 23*(3), 676-680. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.23.3.676>
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology, 15*(3), 41-63.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist, 54*(10), 821-827. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.10.821>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination in human behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest, 5*(1), 1-31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Diener, E., Wirtz, D., & Tov W. (2010). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 39*, 247-266.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*, 143-156.
- Duckworth, A. L. (2022). **그릿** (김미정 역, *GRIT: The power of passion & perseverance*). 서울: 비즈니스북스. (원전 2016 출판).
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). GRIT: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(6), 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>

- du Plooy, D. R., Lyons, A., & Kashima, E. S. (2019). The effect of social support on psychological flourishing and distress among migrants in Australia. *Journal of Immigrant and Minority Health, 21*(2), 278-289. <https://doi.org/10.1007/s10903-018-0745-2>
- Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing, 1*(1), 79-106.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*(3), 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. (2000). Extracting meaning from past affective experiences: The importance of peaks, ends, and specific emotions. *Cognition and Emotion, 14*(4), 577-606. <https://doi.org/10.1080/026999300402808>
- Fredrickson, B. L. (2015). **내 안의 긍정을 춤추게 하라.** (우문식, 최소영 역, *Positivity: Top-notch research reveals the upward spiral that will change your life*). 안양: 불푸레. (원전 2014년 출판).
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist, 60*(7), 678-686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Fung, H. H., & Carstensen, L. L. (2003). Sending memorable messages to the old: Age differences in preferences and memory for advertisements. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(1), 163-178. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.1.163>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J. E., Akinin, L. B., & Wang, S. (2024). *World Happiness Report 2024*. UK: Wellbeing Research Centre (University of Oxford).
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being, 1*(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>

- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research, 110*(3), 837-861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 15*(6), 1425-1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Isaacowitz, D. M., Wadlinger, H. A., Goren, D., & Wilson, H. R. (2006). Is there an age-related positivity effect in visual attention? A comparison of two methodologies. *Emotion, 6*(3), 511-516. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.3.511>
- Johnson, D. R. (2009). Goal-directed attentional deployment to emotional faces and individual differences in emotional regulation. *Journal of Research in Personality, 43*(1), 8-13. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.09.006>
- Kessler, E.-M., & Staudinger, U. M. (2009). Affective experience in adulthood and old age: The role of affective arousal and perceived affect regulation. *Psychology and Aging, 24*(2), 349-362. <https://doi.org/10.1037/a0015352>
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207-222.
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(3), 539-548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist, 62*(2), 95-108. <https://doi.org/10.1037/0003->

066X.62.2.95

- Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology, 4*(3), 197-201. <https://doi.org/10.1080/17439760902844228>
- Knight, M., Seymour, T. L., Gaunt, J. T., Baker, C., Nesmith, K., & Mather, M. (2007). Aging and goal-directed emotional attention: distraction reverses emotional biases. *Emotion, 7*(4), 705-714. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.4.705>
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging, 17*(1), 125-139. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.1.125>
- Lantrip, C., & Huang, J. H. (2017). Cognitive control of emotion in older adults: A review. *Clinical Psychiatry, 3*(1), 1-6. <https://doi.org/10.21767/2471-9854.100040>
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D., & Dean, J. (1992). The dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging, 7*(2), 171-184. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.2.171>
- Mascaro, N., Rosen, D. H. & Morey, L. C. (2004). The development, construct validity, and clinical utility of the spiritual meaning scale. *Personality and Individual Differences, 37*(4), 845-860. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.12.011>
- Mather, M., & Carstensen, L. L. (2005). Aging and motivated cognition: the positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Science, 9*(10), 496-502. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.08.005>
- Michalec, B., Keyes, C., & Nalkur, S. (2009). Flourishing. *The Encyclopedia of Positive Psychology, 1*, 391-394.
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S., & Galinha, I. C. (2013). Concepts of happiness across time and cultures. *Personality & Social Psychology Bulletin, 39*(5), 559-577. <https://doi.org/10.1177/>

0146167213480042.

- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>
- Reed, A. E., Chan, L., & Mikels, J. A. (2014). Meta-analysis of the age-related positivity effect: Age differences in preferences for positive over negative information. *Psychology and Aging*, 29(1), 1-15. <https://doi.org/10.1037/a0035194>
- Röcke C, Li S-C., & Smith J. (2009). Intraindividual variability in positive and negative affect over 45 days: Do older adults fluctuate less than younger adults? *Psychology and Aging*. 24(4), 863-878. <https://doi.org/10.1037/a0016276>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. (2012). **마틴 셀리그만의 낙관성 학습**(우문식, 최호영 역, *Learned optimism: How to change your mind and your life*). 안양: 몰푸레. (원전 2006 출판).
- Seligman, M. (2020). **플로리시**(우문식, 윤상운 역, *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*). 안양: 몰푸레. (원전 2011 출판).
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-582. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>
- Wolde, E. van. (1997). Texts in Dialogue with Texts: Intertextuality in the Ruth and Tamar Narratives. *Biblical Interpretation*, 5, 1-28.
- Yildirim, M., Aziz, I. A., Vostanis, P., & Hassan, M. N. (2024). Associations among resilience, hope, social support, feeling belongingness,

satisfaction with life, and flourishing among Syrian minority refugees. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 23(1), 166-181.

<https://doi.org/10.1080/15332640.2022.2078918>

Yildirim, M., & Green, Z. A. (2024). Social support and resilience mediate the relationship of stress with satisfaction with life and flourishing of youth. *British Journal of Guidance & Counseling*, 52(4), 685-696.

<https://doi.org/10.1080/03069885.2023.2172551>

**[Abstract]****Naomi's narrative reading:  
focusing on the PERMA model****Kim, Mi Kyung\***

This study attempts to illuminate the Naomi narrative, which transformed the crisis situation in the second half of life into a flourishing life, by applying the PERMA model. The reason for choosing Naomi's narrative is to explore the principles in detail how she transformed the loss and despair experienced in the latter half of her life into a flourishing life. Among the five components that can increase the flourish of the recent well-being theory, the particularly positive emotion is very important, which is further supported by the socioemotional selectivity theory. The socioemotional selectivity theory emphasizes that humans are beings who have insightful perceptions of the time remaining in their lives. In other words, it is the perception that humans are finite. Since the individual in the second half of life experiences a finite existence, it is very important to build a flourishing narrative through positive emotions. The prospect of future time in the second half of life is a major factor in determining the characteristics of emotional experience. The order of this study will examine the flourish concept and socioemotional selectivity theory, which have recently been focused on in positive psychology, and then apply the PERMA model to examine Naomi's narrative. The significance of this study is to lay the foundation for the Christian PERMA model for the realization of a flourishing life.

**Key words:** Naomi's narrative, PERMA model, positive psychology, flourish, socioemotional selectivity theory

---

\* Seoul Hanyoung University, Department of Counseling Psychology  
/ Associate Professor