

## 긍정심리에 관한 기독교세계관적 이해

강진구(고신대 국제문화선교학과 교수)

### I. 서론

긍정심리는 가장 최근에 시작된 심리학의 분야로서 이상심리(異常心理) 중심의 전통의 심리학에 신선한 도전을 주며 주목받고 있는 심리학의 새로운 연구영역이다. 프로이트로 대표되는 전통의 심리학은 인간의 부정적인 심리측면을 연구하며, 고통과 불행이라는 인간의 문제를 심리적 관점에서 다룬다. 프로이트 이후에도 심리학은 다양한 발전을 이루었지만 심리학이 인간의 비정상적인 행동을 다루는 분야로 인식된 것은 프로이트의 공헌이 절대적이었다. 즉 심리학자들은 정신의학자들과 더불어 인간의 부정적인 측면을 치료하는데 관심을 가지며, 심리학이 더욱 세분화되고 전문화될수록 인간의 의식과 행동에 대해 비정상적인 진단을 내리는 경향도 함께 증가하기 시작했다.

미국정신의학회(American Psychiatric Association)에서 2013년 발간하여 현재 정신장애의 진단분류체계로서 널리 활용되고 있는 『정신장애 진단 및 통계 편람 -5판(DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder of 5th edition)』에는 불안장애를 비롯하여 강박 및 관련 장애 및 우울 장애 등 우리에게 익숙한 정신장애로부터 기타 정신장애에 이르기까지 크게 20개의 범주로 정신장애를 나누고 있다.<sup>1)</sup> 또한 DSM-5의 20개의 주요 범주 아래에는 하위 장애로 300여 개 이상의 장애를 세세히 분류해 놓음으로써 지난 세기 동안 이뤄낸 심리학의 발전이 이상심리연구를 통해 이루어져 왔음을 보여준다.

그러나 심리학과 정신의학이 과거에 비해서 더 많은 정신장애 현상을 발견하고 진단하며 사회적 영향력과 연구 영역을 확대시켜 왔음에도 불구하고 오늘날 현대인들의 정신건강이 양호한 방향으로 전개되고 있다고 믿는 사람들은 거의 없는 실정이다.

2014년 건강보험심사평가원이 발표한 자료에 따르면 2009년부터 2013년까지 건강보험심사결정자료를 분석한 결과, 우울증 진료를 받은 인원은 2009년 55만6,000명에서 2013년 66만6,000명으로 증가했다.<sup>2)</sup> 이는 5년간 9.6%나 증가한 수치로, 연평균 4.6%의 증가세를 보인 셈이다. 그러나 정신과치료에 대한 부정적 인식을 갖고 있는 한국인의 성향을 볼 때 우울증 경향을 보인 사람들은 이 보다 더 많을 것으로 추정할 수 있다. 심한 우울증은 극단적으로 자살로 이어지기도 하는데 통계청의 「2013년 사망원인 통계」에 따르면 2013년 우리나라의 자살로 인한 사망자 수는 14,427명으로 인구 10만 명 당 사망자는 약 29명이며, 이는 OECD 평균인 12.1명의 두 배가 넘는 수치다. 이것은 적극적인 약물치료를 비롯해서 다양한 심리치료를 필요로 한다는 해석과 대안으로 이어질 수 있지만, 인간 삶의 가치에 대한 의식의 변화와 인간의 바른 건강성을 향한 새로운 심리학의 출현을 기대하고 있는 현실을 보여주는 일이기도 하다.

긍정심리학(Positive Psychology)은 전통적인 심리학이 바라보는 인간과 인간 삶의 가치를 바라보는 관점에 대한 이해를 달리함으로써 인간 삶의 궁극적 목표를 새롭게 달성하고자 한

1) 1994년에 출간된 DSM-4에는 심리장애 유형을 17가지로 분류했었다.

2) 『50대 이상 중·노년층 ‘우울증’ 주의보... 가을 활동 늘리세요』, 건강보험심사평가원 보도자료 2014.10.27, <http://www.hira.or.kr>

다. 인간의 비정상적인 건강상태로부터 치료와 회복에 중심을 둔 연구로부터 인간의 행복과 성장에 관심을 기울임으로써 이상심리를 호전시키려는 노력을 기울였을 때 보다 더 좋은 결과를 기대할 수 있다고 보는 것이다.

긍정심리학이 추구하는 행복에 대한 관심은 인간의 모든 역사 가운데서 일어난 일이기도 하지만, 특히 한국에서는 2006년 하버드의 봄학기 최다 수강생수를 기록한 탈 벤 샤하르(Tal Ben Shahr) 교수의 ‘행복학’ 수업이 소개되면서 부터다.<sup>3)</sup> 학업에 대한 스트레스가 유난히 크고 또한 매년 학내 자살자가 발생하는 세계 최고의 대학에서 ‘행복학’ 수업에 885명의 최다 수강생이 몰려 든 것은 시사하는 바가 크다. 세속적인 사회에서 성공을 위해 끝없이 달려가는 현대인들이 결코 행복하지 않다는 것을 반영하는 일인 동시에 무엇인가 인간과 삶을 바라보는 관점의 변화가 필요한 시점이란 것을 뜻하는 일이 되기도 하는 까닭이다. 탈 벤 샤하르 교수가 강의한 ‘행복학’ 수업의 정식 명칭은 바로 긍정심리학(Positive Psychology)이었다. 긍정심리학이 추구하는 목표가 바로 행복한 인생 만들기이며 현대인이 가장 필요로 하는 것들이 긍정심리학 안에 있음을 보여주고 있다.

그러나 한국의 기독교인들은 긍정심리학을 접하기 전에 미국의 대형교회 레이크 우드 교회의 설교자인 조엘 오스틴(Joel Osteen)의 베스트셀러 『긍정의 힘』(2005)을 먼저 접하며 긍정의 가치를 인식하기 시작했다. 한국어로 번역된 ‘긍정의 힘’의 원서명은 『Your Best Life Now』(2004)로 긍정심리에 대한 학문적인 언급은 하고 있지 않다. 그러나 삶에 있어서 적극적인 태도와 긍정적인 생각이 삶을 최고로 만들어 준다는 내용은 표면상 기독교식의 긍정심리 해석판으로 오해받을 소지가 다분히 있다.

이것은 영적인 문제를 인간의 심리현상으로 환원하는 프로이트 식의 심리학에 깊은 거부감을 갖고 있거나 ‘믿는 대로 된다’는 식의 변영신학에 비판적인 기독교인들로부터 긍정심리학이 제대로 평가받을 기회를 갖기 어려웠던 이유이기도 하다. 긍정심리학이 추구하는 목표와 주장하는 내용은 과연 성경적이며 기독교인들이 수용할 만한 요소들을 갖추고 있는지를 판단할 시점이 온 것이다.

따라서 본 논문은 기독교 세계관에 기초해서 긍정심리학에서 주장하는 내용들이 어떻게 이해될 수 있으며, 현대사회에서 의미있는 학문 영역으로 발전해갈 수 있는지를 연구하고자 한다.

## II. 긍정심리학을 바라보는 기독교의 시선

지금까지 심리학에 대한 기독교의 대응 자세는 크게 두 가지로 요약될 수 있다. 하나는 현대 심리학을 인본주의적 문화의 결실로 보며 맹렬히 거부했는가 하면, 다른 하나는 기독교 심리학이란 이름 아래 기독교 신앙과 심리학을 통합하려는 자세를 취했다.<sup>4)</sup> 특히 심리학이 목회상담이나 기독교 상담과 연계되어 교회 안에서 실질적인 영향을 발휘하기 시작하자 기독교 신앙과 조화로운 역할을 할 수 있는지의 문제를 놓고 우려와 기대가 뒤섞이면서

3) 『하버드대 ‘행복학’ 수강률 1위』, 헤럴드경제 2006년 3월 14일자,

탈 벤 샤하르 교수가 2006년 봄학기 하버드에서 가르친 ‘행복학’ 과목의 정식 명칭은 ‘PSY 1504 - Positive Psychology’이며 학생들에게 어떻게 하면 행복할 수 있는가를 가르쳤다. 하버드 전체 학부생의 숫자가 6천5백여 명인 것을 생각하면 한학기에 8분의 1이 넘는 학생들이 이 과목을 수강한 셈이 된다.

<http://media.daum.net/society/affair/newsview?newsid=20060314140113074>

4) 미국 남침례교 신학교의 목회상담 교수인 에릭 존슨은 심리학 태동기에 프로이트를 비롯한 심리학자들은 기독교에 대해서 적대적인 입장을 보였으며, 학문의 영역에서 기독교를 언급하기를 꺼려했다는 사실을 지적하는 한편, 최근 이런 입장은 다소 누그러졌으나 이 난감한 상황에서 그리스도인들은 현대 심리학과 어떤 관계를 맺어야 하는지에 대해 여러 다른 입장을 취하고 있음을 언급하고 있다. Johnson, Eric L. (2010), *Psychology & Christianity: Five Views*, 김찬영 역(2012), 『심리학과 기독교는 어떤 관계인가-심리학과 기독교에 대한 다섯 가지 관점』, 서울:부흥과 개혁사, 8-9쪽

심리학과 기독교의 갈등이 나타나기도 했다.

심리학에 대한 복음주의 혹은 보수신학 진영의 비판은 프로이트로 비롯된 정신분석이 죄나 용서, 은혜와 구속 등 전통적인 기독교의 핵심 교리와 신앙의 덕목을 외면한 채 인본주의적 인간이해에 머물러 있다는 데서 비롯된다. 호바트 모우러(Hobart O. Mowrer)는 프로이트를 노골적으로 비판하는 대표적인 학자다.<sup>5)</sup> 그는 인간의 신경증은 자신의 죄를 덮으려는 잘못된 생각에서 비롯된다고 본 까닭에 신경증이 초자아로 인해서 발생한다고 보는 프로이트의 심리학을 받아들일 수 없었다.

그러나 기독교와 심리학을 하나로 통합하려는 시도도 기독교 심리학자들 사이에서 오래전부터 있어왔다. 독일 출신으로 미국으로 건너와 로스앤젤레스에 있는 제일회중교회(The First Congregational Church)에 기독교상담센터를 설립한 프리츠 쿤켈(Fritz Kunkel)은 프로이트와 아들러 그리고 융을 종합하였으며, 1943년 이후 그는 자신의 심리학을 ‘기독교와 심리학의 통합(The Integration of Christianity and Psychology)’이라고 부름으로써 오늘날 신학과 심리학과 같은 서로 다른 분야를 하나로 합치려는 경향의 첫 발자국을 떼기도 하였다.<sup>6)</sup>

기독교와 심리학이 하나로 통합될 수 있다는 관점은 심리학이 그동안 거둔 과학적인 업적을 기술적 가치 내에서 사용하며, 기독교의 중심가치인 인간의 죄와 하나님의 은혜를 놓치지 않는다는 뜻으로 해석할 수 있다. 스위스 제네바의 내과의사이며 정신의학자였던 폴 투르니에(Paul Tournier, 1898-1986)는 기독교 신앙인으로 바라 본 심리학에 대해서 이렇게 얘기하고 있다.

*심리학은 심리 매커니즘을 밝히는 과학이고 방법론이며 기법이다. 그러나 치료 과정에서 자신이나 타인에 대한 삶과 하나님에 대한 환자의 태도에 문제가 있으면, 우리는 곧바로 기술적 심리학의 영역을 버리고 도덕과 형이상학의 영역에 들어선다. 그 순간부터 의사의 행위는 심리 치료가 아니라 영혼 치유의 영역에 속한다.<sup>7)</sup>*

폴 투르니에는 결핵을 앓고 있었던 환자를 치료한 예를 들며 약물치료나 기타 정신치료를 통해서 별 다른 효과를 보지 못했던 환자의 경우 신앙적인 접근으로 상담을 했을 때 놀랍게도 호전되었음을 밝히고 있다.<sup>8)</sup> 기독교와 심리학의 통합적 관점이란 기독교세계관 입장에서 적합한 것이라면 얼마든지 심리학이 개인과 사회를 건강하게 하는데 가져다 쓸 수 있음을 말하는 것이다.

한국의 경우 폴 투르니에와 더불어 통합적 관점의 기독교 심리학자로 널리 알려져 있고,

---

5) 호바트 모우러는 프로이트의 심리학을 목회상담에 사용하려는 기독교상담가들을 경계하기도 했다. 제이 아담스(Jay Adams), 폴 비츠, 윌리엄 킬 페트릭 같은 학자들에게 영향을 주기도 했다. 김용태(2006), 『통합의 관점에서 본 기독교상담학』, 서울:학지사, 34-37쪽

6) 프리츠 쿤켈(Fritz Kunkel)은 프로이트와 아들러 그리고 융을 종합하는 자신의 심리학을 ‘우리심리학(We psychology)’라고 불렀다. 앞의 책, 38-39쪽

7) Tournier, Paul (1989). *Le Personnage Et La Personne*. 강주현 역(2013) 『인간이란 무엇인가』. 서울: 포이에마, 168-169쪽

8) 앞의 책, 165-167

폴 투르니에는 결핵을 앓고 있던 환자를 예로 든다. 가톨릭 신자인 테도 이혼한 개신교 신자와의 재혼한 일 때문에 성당과의 갈등, 첫 남편의 자녀들과의 갈등. 가톨릭 기숙학교에서 보낸 청소년기 때 니체를 탐독하며 친구의 의견에 넘어가 그때까지 배운 종교가 착각에 불과하다고 확신하기에 이르렀었다. 그때부터 기도조차 할 수 없었고, 첫 남편이 죽었을 때도 기도를 할 수 없었다. 그러나 폴 투르니에와의 상담후 가톨릭 신앙을 회복했을 때 결핵증상은 급속도로 호전되었고 4개 월 후 완치되었다.

또한 인기있는 저술가이기도 한 래리 크랩(Larry Crabb)은 게리 콜린스(Gary Collins)와 더불어 성경무오설의 기초 안에서 성경과 심리학의 통합을 주창해 온 사람이다. 그는 일반 심리학의 성과들을 성경의 가치관 안에서 조명하는 가운데 성경과 맞지 않는 내용들을 제거함으로써 기독교와 심리학이 통합을 이룰 수 있다고 보았다. 즉 성경의 진리와 모순되지 않는 일반심리학의 지식들은 기독교심리학의 이름으로 가져다 사용할 수 있다고 보는 것이다. 크랩의 통합적 관점은 ‘이집트인에게서 빼앗기 모델(The Spoiling the Egyptian Approach)’에 잘 드러나 있다.<sup>9)</sup> 성경 출애굽기를 보면 하나님께서는 이스라엘 백성들이 애굽을 탈출할 때 빈손으로 나오도록 하신 것이 아니라 금은과 같은 보물들을 갖고 나올 수 있도록 허락하셨다.

*‘이스라엘 자손이 모세의 말대로 하여 애굽 사람에게 은금 패물과 의복을 구하며 여호와께서 애굽 사람들에게 이스라엘 백성에게 은혜를 입히게 하사 그들이 구하는 대로 주께 하시므로 그들이 애굽 사람의 물품을 취하였더라’(출12:35-36)*

애굽은 이스라엘 백성과는 전혀 다른 세계관을 가지고 있었고 이스라엘 백성은 애굽 땅에서 노예생활을 해오고 있었던 현실에 비추어 볼 때 애굽인으로부터 금은보화를 취해서 나오도록 명하신 하나님의 말씀은 뜻 깊은 의미를 지닐 수밖에 없다. 왜냐하면 하나님께서는 이스라엘 백성들이 애굽에서 갖고 온 보물들을 모아 성막을 짓게 하셨기 때문이다(출 35:29-35). 보물들은 애굽 사람이나 이스라엘 사람 모두에게 가치 있는 귀한 것이었다. 하나님을 섬기지 않는 애굽 사람이 귀하게 여긴 보물을 가지고 하나님께 예배를 드리는 성막을 짓는데 사용하는 성경의 역사적 이야기는 심리학을 단지 세속적 지식으로만 여기고 하나님을 영화롭게 하는 삶의 가치를 최우선에 두는 기독교 신앙과 상관없다는 사고에 큰 충격을 가하는 일이 아닐 수 없다. 이 때 애굽에서 가져 온 보물을 신앙의 관점에서 가치 있도록 만드는 것은 보물 자체가 아니라 그것을 지혜롭게 사용하는 전문가들이 있기 때문이다.

*‘브살렐과 오홀리압과 및 마음이 지혜로운 사람 곧 여호와께서 지혜와 총명을 부으사 성소에 쓸 모든 일을 할 줄 알게 하신 자들은 모두 여호와께서 명령하신 대로 할 것이니라’(출 36:1)*

성경은 애굽사람들로부터 가지고 나온 보물들을 가지고 성소의 기구들을 만들 수 있도록 지혜와 총명이 넘치는 전문가로서 브살렐과 오홀리압을 부르셨다. 기독교와 심리학을 통합하는 관점에서 보자면 기독교 심리학자들의 역할이란 브살렐과 오홀리압과 같다. 하나님의 부르심이란 소명의식을 갖는 가운데 이방인의 심리학적 지식을 무조건 버리기 보다는 성경의 진리 안에서 판단하며 모순되지 않고 기독교 신앙을 온전히 세우는데 그것을 사용할 줄 아는 지혜를 갖춰야 하는 것이다. 지금까지 기독교 신앙 밖에서 연구된 심리학적 지식들 가운데는 성경의 진리와 공유되는 부분이 적지 않다. 따라서 일반심리학을 배척하기 보다는 그것을 신앙 안에서 유용하게 사용할 줄 아는 지혜가 요구된다고 할 수 있다.

그럼에도 불구하고 여전히 기독교와 심리학은 통합될 수 없다는 주장들은 계속 제기되고 있다. 기독교의 반심리학적 정서는 심리학의 태동과 발전이 프로이트와 같은 인본주의 학자들에 의해서 발전되어 왔기 때문으로 보고 있다. 기독교상담가로 활동하는 에드 벌클리(

9) 김용태, 앞의 책, 130-131쪽.

Ed Bulkley)는 기독교와 심리학의 통합을 주장하는 학문적 견해에 대해 비판적 관점을 제시하고 있다.

나는 통합주의자들이 말하는 것 중 어떤 것은 성경에 부합할 뿐 아니라 실제로 도움도 된다고 믿는다. 그러나 그들의 심각한 문제는 하나님의 뜻보다는 인간의 학문에 그 논리의 중심이 서있다는데 있다. 우리가 알고 있는 대부분의 심리학적 논리들은 우리가 내적으로 변화되기 위해서는 먼저 “지금까지 경험한 관계성들을 되짚어 보며 문제 있었던 요소들을 확인해야 한다”는 것이며 그렇게 될 때 “미래를 향한 열정적인 소망과 힘”이 생겨나게 된다는 것이다.<sup>10)</sup>

에드 벌클리의 기독교와 심리학의 통합에 대한 비판은 이미 1970년대 성경적 상담 운동을 일으킨 제이 아담스(Jay E. Adams)의 견해와 상당부분 일치한다. 제이 아담스는 일반심리학의 과학적이고 합리적인 면을 수용하여 쓸 수 있다는 통합적 관점 보다는 심리학의 도움 없이도 성경 자체만으로도 충분히 성도들의 삶의 문제를 도울 수 있다는 권면적(Nouthetic) 상담의 제창가로도 유명하다. 특히 프로이트뿐만 아니라 에릭 프롬(Eric Fromm)이나 칼 로저스(Carl Rogers) 같은 인본주의 혹은 실존주의 심리학자들의 심리학적 지식을 기독교 심리학자들이 통합의 관점에서 사용하는 것에 대해서 골로새서 2장 8절을 인용하여 그리스도인을 사로잡는 ‘철학과 헛된 속임수’, 그리고 ‘사람의 전통과 세상의 초등학문’에 빠지는 일이라는 비판을 가하고 있다.

우리나라의 경우도 심리학이 기독교 신앙 안에서 통합될 수 없다는 비판의 목소리가 존재한다.

심리학은 반하나님 적이고 반성경적인 기초 위에서 수립되었다는 사실입니다. 따라서 하나님을 모르는 세상에서 행해지는 대로, 교회에서도 심리학적 방편들을 사용해 신자들의 문제 있는 행동 양식이나 불안정한 정서 상태를 개헌해 나가려 시도하는 것은 썩 좋은 일이 아닙니다.(중략)

칼 로저스, 아브라함 매슬로 등이 등장하면서 심리학은 인간 존재를 높이는 일에 기여합니다. 소위 인본주의 심리학이 시작된 것입니다. 인간에게는 고유한 능력과 의식이 있다고 주장하는 인본주의 심리학은 자존감을 높이고 긍정적인 자아상을 확립하는 것에 몰두했습니다.<sup>11)</sup>

이 경우 역시 심리학이 가진 인본주의 입장을 교회에서 활용하는 것을 비판하고 있을 뿐만 아니라 자존감을 높이고 긍정적인 자아상을 확립하는 일이 기독교적 진리와 맞지 않는 것으로 해석하고 있음을 알 수 있다. 목회자의 입장에서 볼 때 하나님을 영화롭게 하는 것에 모든 삶의 초점이 맞춰지지 않는 인본주의 심리학에 대한 거부감이 내재해 있음을 짐작할 수 있다. 이는 전문심리학자들이 아닌 목회적 입장에서의 평가로 이해할 수 있다.

그러나 심리학에 대한 이해와 치료를 실행하는 기독교 전문심리학자들의 견해는 다르다.

10) Bulkley, Ed. (1993), *Why Christian Can't Trust Psychology*, 차명호 역(2006), 『왜 크리스천은 심리학을 신뢰할 수 없는가』, 서울: 미션월드, 39쪽

11) 박순용(2010), 『기독교, 세상의 함정에 빠지다』, 서울:한나래, 106-110쪽  
목회자인 박순용은 현대인이 왜곡하는 진리에 대한 비판적인 글 가운데 심리학이 결국 자아승배로 귀결되는 인본주의 사상의 함정임을 지적하고 있다.

인본주의 심리학이 자존감을 높이고 긍정적인 자아상을 확립하는 것에 목표를 둔다고 해서 그것이 과연 기독교인의 건강한 신앙과 생활에 해가 될 수 있는지에 대해 의문을 품고 오히려 신앙적 이해를 촉구하는 경향을 보이기도 한다.

국제정신분석가로 활동하며 기독교심리상담가로도 널리 알려진 이무석교수는 그의 책 ‘나를 사랑하게 하는 자존감’에서 현대인의 마음의 병 가운데 상당수가 ‘열등감(劣等感, inferiority feeling)’으로부터 온 것임을 밝히면서 자신을 바라보는 관점을 바꿔서 자존감(自尊心, self-esteem)을 회복할 때 당당하고 건강한 삶을 살 수 있음을 주장하고 있다. 그의 이러한 자존감의 심리적 가치를 높이 평가하는 일이 성경적인 맥락 가운데서 이해될 수 있다는 점에서 그의 태도가 심리학을 인본주의적 산물로 여기고 배척하는 입장과는 다름을 알 수 있다.

*그리스도인이라면 자존감이 높을 충분한 이유를 이미 알고 있다. 인간이 인간을 사랑해주는 것은 조건적이지만 하나님이 나를 사랑하시는 것은 아무 조건없는 무조건적인 사랑이다. 그래서 하나님을 믿고 구원받은 사람은 저절로 자존감이 회복되는 것이다.<sup>12)</sup>*

이무석의 입장은 제대로 된 그리스도인이라면 자존감이 높을 수밖에 없음을 지적하고 있다. 이것은 자존감을 바라보는 시각이 인본주의 심리학자들처럼 인생의 목적적 관점이 아닌 올바른 신앙생활에 따른 결과적 관점을 보여주는 것이다. 이무석은 프로이트의 심리학에 기초하여 상담을 하는 정신분석가지만 죄로 부터의 해방과 하나님의 무조건적인 사랑을 통한 자존감 회복을 주장하는 사람이다. 하나님을 믿는 온전한 그리스도인이 누리는 특징으로서 자존감을 언급하고 있는 만큼 그는 성경과 믿음 안에서 심리치료의 해결방법을 제시한다고 볼 수 있다. 프로이트의 심리학을 배우고 기술을 응용하여 심리상담을 진행하지만, 프로이트가 외면했던 성경안에서의 성찰을 보여주는 이무석과 같은 심리전문가의 모습에는 새로운 심리학에 대한 기대감과 더불어 보다 기독교적인 이해가 동반된 심리학의 필요성이 담겨있다고 볼 수 있다.

프로이트의 이론과 그의 영향을 받은 현대심리학에 대한 거부감을 갖거나 대체이론의 필요성을 느낀 사람들에게 ‘긍정심리학’은 매력적이다. 1998년 마틴 셀리그만(Martin Seligman)이 미국심리학회에서 행한 연설을 시작으로 출발한 긍정심리학은 2002년 그의 저서 『진정한 행복(Authentic Happiness)』이 발간되면서 학계는 물론 대중들의 관심을 끌며 급속히 확산되기 시작했다.

긍정심리학은 인간은 근본적으로 행복과 성장을 추구하는 존재란 확신에서 비롯되었다. 건강하고 즐거운 삶을 원할 뿐만 아니라, 자신의 잠재된 능력을 최대한 발휘하여 성장하기를 추구하는 인간의 욕망에 부응한다. 이것은 성적인 욕구를 인간의 가장 근본적인 동기로 보는 프로이트식의 견해와는 다르다.

한국에서 긍정심리학의 태동과 확산에 결정적 역할을 한 김인자교수는 인간의 강점과 밝

12) “온누리교회 주최 <나를 사랑하게 하는 자존감>세미나 개최”, 크리스천타임스, 2011년 2월 23일자, <http://www.kctusa.com/technote7/board.php?board=news&config=15&page=9&category=15&sort=wdate&command=body&no=20256>

이무석 교수는 언론에 보도된 세미나 가운데서 “죄인이 어찌 자존감을 가지겠는가? 자존감을 유지하려면 죄책감에서 해방되어야 한다. 그리스도인은 구원받은 후에도 날마다 자신의 죄를 하나님께 고백하고 용서받은 것을 느껴서 죄책감에서 해방되어야 한다.”고 말함으로써 인본주의 심리학자들의 자존감에 대한 이해와는 다른 기독교적 이해를 동반하고 있다.

은 면을 찾아서 보강해왔던 자신의 학문적 실행이 긍정심리학을 통해 이론적 뒷받침을 얻는 것을 보며 기뻐했던 일을 말하고 있다.

“인간이해를 위한 프로이트식 관점에서 성격의 강점과 도덕성 확대라는 새로운 심리학적 접근의 필요성을 절감하고 그 집단 노력에 공감하는 학자들의 무리가 거대한 힘을 발하는 것을 만나 나는 개인적으로 엄청난 성취감과 보람을 느꼈다.”<sup>13)</sup>

긍정심리학은 분명 프로이트식의 심리학으로부터 벗어난다는 점에서 복음주의적인 기독교 학자들로부터 환영을 받기도 한다. 기독교 심리학자인 폴 비츠(Paul Vitz)는 긍정심리학이 제시하는 여섯 개의 핵심 미덕을 언급하며 기독교의 낯익은 단어인 ‘성령의 열매(갈:5:22-23)’를 떠올리는 것이 어렵지 않은 일임을 지적한다. 아울러 비츠는 긍정심리학의 움직임을 기독교 심리학계의 희망적인 일로 여기고 있다.<sup>14)</sup>

폴 비츠는 호바트 모우러 못지않게 프로이트와 후대의 인본주의적 혹은 실존주의적 심리학을 비판하는 사람이다. 그는 하나님께 의지하기보다 자신의 능력을 확대시켜나감으로써 마침내 자신을 중심에 놓고 집중하게 만드는 인본주의 심리학의 위험을 경고했다. 그런데 폴 비츠가 긍정심리학에 대해서 긍정적인 언급을 한 것은 앞으로 기독교 심리학의 발전에 큰 역할을 할 것으로 내다보는 긍정적 시선이 담겨있다.

### III. 성경과 긍정심리

긍정심리학을 기독교세계관으로 바라보는 일은 기독교인들에게는 현실 사회에서 일어나는 현상에 대한 바른 이해를 갖는 일인 동시에 기독교인이 추구하는 삶의 가치를 누리는데 필요한 지혜를 얻는 일이기도 하다.

우리는 먼저 세계관의 역할을 인정할 필요가 있다. 세계관은 삶의 방향을 결정하는 안목이기도하며 가야할 방향을 가리키는 지도와도 같은 것이다.<sup>15)</sup> 따라서 기독교세계관이란 교회에서의 신앙을 포함하여 일상적인 모든 삶에서 영향을 미치고 있음을 의미하는 일이기도 하다.<sup>16)</sup> 세계관 운동을 하는 모든 사람들은 자신의 가진 세계관을 모두 설명할 수는 없어도 세계관이 우리의 삶을 인도하는 역할을 한다고 믿고 있다. 인간은 생각하는 대로 행동하는 존재이며, 세계관은 생각의 흐름을 주도하는 역할을 한다.

한국에서의 기독교세계관운동은 성경에 합당한 기독교신앙이 일주일에 하루 예배를 드리는 예배당 안에서만 머무는 것이 아니라 가정과 직장, 학교 등 일상적인 삶의 영역에서도

13) Peterson, Christopher & Seligman, Martin E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues A Handbook and Classification*. 문용린·김인자·원현주·백수현·안선영 공역(2009) 『긍정심리학의 입장에서 본 성격 강점과 덕목의 분류』. 서울: 한국심리상담연구소, 8쪽

김인자교수는 긍정심리학이 소개 되기 이전부터 인간관계를 통해 개인의 건강과 행복이 증대되는 프로그램을 개설했지만, 이론적 근거를 가질 수 없어서 고민했었다고 술회하고 있다. 그러다 긍정심리학을 접하면서 자신의 주장에 이론적 근거를 찾았고 지나 온 40년간의 교육과 연구가 값진 투자였음을 밝힌바 있다. 앞의 책 7-8쪽

14) Noebel, David A.(2006), *Understanding the Times: The Collision of Today's Competing Worldviews*. 류현진·류현모 공역(2013). 『충돌하는 세계관-기독교 세계관으로 본 시대의 이해』. 서울: 꿈을 이루는 사람들, 268-269쪽

15) 신국원(2005), 『니고데모의 안경』, 서울:한국기독교학생회출판부, 26-27쪽. 신국원은 세계관을 설명할 때 ‘인간은 무엇을 먹느냐에 의해 결정된다’고 한 포이에르바흐(Ludwig Feuerbach)의 말을 인용하며 세계관에 의해 삶의 행보가 정해진다고 말하고 있다.

16) Wolters, Albert M.·Goheen, Micheal W.(2005), *Creation Regained(2nd Edition)*, 양성만·홍병룡 역(2007), 『창조 타락 구속』, 서울: 한국기독교학생회출판부, 28-31

적용되어야 함을 인식하고 실천하는데서 비롯되었다. 긍정심리학을 기독교세계관으로 평가하는 이유도 현재 우리 삶에 대한 새로운 대안을 제시하고 있는 새로운 학문이 현대인의 삶에 끼치는 영향이 적지 않기 때문이다. 과연 긍정심리학은 기독교인의 신앙에 합당할 뿐만 아니라 세상의 관심을 모은 것처럼 기독교인을 성장시키고 행복하게 만드는 것이 과연 가능한지를 검토해 볼 시점이 된 것이다.

기독교세계관으로 긍정심리를 평가할 때 세 가지 점에서 타당성을 갖추고 있는지 판단한다. 첫째는 성경적 타당성을 가지고 있는지를 확인하고, 둘째는 유신론적 체계 안에서 수용될 수 있는지를 검토하며, 셋째는 실천적인 가치가 있는지를 살펴본다.

### 1. 긍정심리학의 성경적 타당성

긍정심리학이 기독교세계관의 시각에서 타당성을 획득하려면 성경의 내용과 부합해야 한다. 신앙의 원리를 제공하는 성경의 진술과 다르다면 긍정심리학이 교회 안에서 이해되고 활용되기가 쉽지 않을 것이기 때문이다.

긍정심리학의 가장 핵심적인 연구대상은 행복이며 행복에는 반드시 긍정적 정서가 따르고 있다. 행복은 분명 주관적인 정서이지만, 행복을 느끼는 사람들이 인정하는 공통된 경험들이 있다. 탈 벤 샤흐르가 말하는 행복에 대한 정의는 이 부분을 보다 명확하게 서술해 준다.

*“나는 행복을 ‘즐거움과 의미의 포괄적인 경험’이라고 정의한다. 행복한 사람은 긍정적인 감정과 삶의 의미를 함께 느낀다. 이 정의는 한순간이 아닌 모든 경험이 합쳐진 느낌을 의미한다.”<sup>17)</sup>*

위에서 내린 행복에 대한 정의를 포함해서 긍정심리학이 연구하는 행복은 두 가지 요소가 복합적으로 결합되어 있는 경험임을 말해주고 있다. 하나는 감정의 요소로서 ‘즐거움’이 있으며, 다른 하나는 가치있는 ‘의미’가 함께 내재되어 있다. 감정은 인간이 하나님의 형상을 닮은 인격적 존재의 특성을 드러내는 한 방편이다. 다시 말해서 인간은 기계가 아니며, 다른 피조물과도 달리 감정을 통해 자신의 뜻을 표현할 뿐만 아니라 인간의 특정한 행동을 유발시키는 동기를 제공한다. 즉 즐거움이란 긍정적 감정을 경험하기 위해서 인간은 스포츠를 할 수도 있고 봉사활동을 할 수도 있지만, 어떤 사람들은 알코올이나 마약을 통해 즐거움을 얻기도 한다. 이 경우 우리는 즐거움이 행복의 충분조건이 아님을 알 수 있다. 행복한 사람이 경험하는 감정이 즐거움인 것은 분명하지만 알코올이나 마약에 빠진 사람을 행복하다고 말할 수는 없는 까닭이다. 그래서 긍정심리학자들은 즐거움과 더불어 삶의 의미가 있어야 진정한 행복이 이루어진다고 말하고 있다. 사람마다 느끼는 의미는 다를 수 있지만, 의미는 고통과 같은 부정적 감정을 새롭게 해석하게 만들면서 결국에는 즐거운 감정으로 변화시키는 강력한 동인(動因)이다. 독거노인들에게 연탄배달 봉사활동을 하는 청소년들은 분명 힘들고 육체의 고통이 수반된 부정적인 감정을 느낄 수 있다. 그러나 자신의 수고를 통해 어렵고 외로운 독거노인들이 좋아하는 모습을 보며, 또한 자신들이 하는 일이 인간의 도덕적 선을 수행한다는 의미를 깨닫게 되었을 때 고된 노동에서 오는 부정적 감정은 사라지고 대신 즐거운 감정이 마음속에 내재하면서 행복을 느끼게 되는 것이다. 따라서 행복은 쾌락과

17) Shahar, Tal Ben(2007). *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Fulfillment*. 노혜숙 역 (2007) 『하버드대 행복학 강의 해피어』. 서울: 위즈덤하우스, 70쪽

동의어가 될 수 없다. 쾌락은 순간적이며 즐거움의 감정을 직접적으로 요구하지만, 행복은 지속적이며 의미를 통해 부정적 감정을 긍정적 감정으로 변화시키는 특성을 가지고 있다.

긍정심리학에서 말하는 행복과 가장 유사한 성경 속의 용어는 ‘기쁨’이다. 인터넷 성경용어색인 사전에 ‘기쁨(Joy)’이란 단어를 검색하면 422번 나타난다.<sup>18)</sup> 기쁨을 사소한 감정 정도로 생각하는 사람이라면 그것은 잘못된 생각이다. 성경은 그리스도인이 누려야 할 마땅한 행복의 의미로서 기쁨을 말하고 있으며, 그것도 구약과 신약을 통틀어서 4백 번이 넘을 만큼 빈번한 사용을 통해 강력하게 강조하고 있는 것이다.

히브리어에는 기쁨을 나타내는 단어들이 매우 많으며 이는 이스라엘 백성들의 삶이 개인적이건 종교 공동체적이건 활력이 넘치도록 풍부했음을 말해준다.<sup>19)</sup> 구약성서에서 기쁨을 의미하는 가장 일반적인 용어는 ‘samach(שמח)’로서 하나님께 드리는 제사에서나 세속적 상황, 개인적 표현이나 집단의 떠들썩한 흥분된 상황들에서 구별없이 사용되고 있다.<sup>20)</sup> 다윗이 골리앗을 물리치고 돌아왔을 때 여인들이 나와서 노래하며 춤추며 소고와 경쇠를 가지고 환영(삼상18:6) 할 때의 상황은 구약성서에서 사용된 기쁨이 흥분과 연관된 긍정적 정서의 의미를 담아 사용된 예라 할 수 있다.<sup>21)</sup>

또한 기쁨은 시편 전체에 흐르는 특징으로 하나님을 예배하고 찬양할 때 일어나는 피조물의 감정을 드러낸다.

*여호와께서 다스리시나니 땅은 즐거워하며 허다한 섬은 기뻐할지어다 (시97:1)*

신약에서 가장 자주 나타나는 기쁨은 모든 종류의 기쁨을 나타내는 chara(χαρά)와 chairō(χαίρω)이다. 사도바울은 특히 기쁨이 기독교인의 신앙적이며 존재적 특징을 보여주는 예로 자주 사용하였다.

*주 안에서 항상 기뻐하라 내가 다시 말하노니 기뻐하라(빌4:4)*

*항상 기뻐하라 쉬지 말고 기도하라 범사에 감사하라 이것이 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라(살전5:16-18)*

신약에 나타난 기쁨은 기독교인이 마땅히 누리고 드러내야 할 덕목임이 강조된다. 특히 빌립보서를 통해 바울은 기쁨이란 단어를 16번이나 언급하고 있다. 빌립보서를 ‘기쁨의 책’이라 표현하는 것도 이 때문이다. 빌립보서의 기쁨은 오랫동안 그리스도인의 감정에 대한 심오한 표현으로 말미암아 사랑받아왔다는 사실은 매우 중요하다.<sup>22)</sup>

그런데 빌립보서를 비롯한 신약에서의 기쁨이 구약의 기쁨과 결정적인 차이점은 구원에 대한 기쁨과 더불어 고난 속에서의 기쁨을 함께 언급하고 있는 점이다.

*나는 이제 너희를 위하여 받는 괴로움을 기뻐하고 그리스도의 남은 고난을 그의 몸된 교회를 위하여 내 육체에 채우노라(골1:24)*

18) <http://biblehub.com/concordance/j/joy.htm>

19) 『IVP 성경신학사전』 (2004), 서울:IVP, 603쪽

20) 『기독교대백과사전』 제3권 (1981), 서울:기독교문사, 52쪽

21) 『성서대백과사전』 제2권 (1980), 서울:성서교재간행사, 364쪽

22) Boice, James M.(1971). *Philippians, An Expository Commentary*. 지상우 역(1988). 『빌립보서 강해』. 서울: 크리스찬 다이제스트사, 16쪽

기독교인의 기쁨은 역설적으로 그리스도와 성도들을 위해 받는 고통 가운데 경험되는 것으로 묘사하고 있다. 이것은 즐거움을 위해 자발적으로 경험에 몰두하기를 원하는 심리학의 특성과 이해를 달리한다. 왜냐하면 기독교인이 경험하는 기쁨은 그 근원과 통로가 그리스도로 말미암는 것이지, 우리 자신의 어떤 계획이나 의도로 얻어질 수 있는 게 아니란 뜻이다.<sup>23)</sup> 결국 기쁨은 은혜, 즉 하나님의 선물이며 궁극적으로 성령의 열매(갈5:22)로 이해될 수 있다.

긍정심리학이 추구하는 행복은 성경이 말하는 기쁨과 공통적으로 이해를 같이하는 면이 있다. 하나님을 찬양할 때 경험하는 즐거움은 긍정적 감정으로서 춤과 노래를 통해 외적으로 드러난다. 그러나 행복이 지닌 의미의 속성을 말 할 때 성경은 그리스도와의 관계적 의미가 기쁨의 근원임을 밝힌다. 따라서 긍정심리학이 모든 인간은 행복하기를 원한다고 할 때 모든 기독교인은 주안에서 기뻐하기를 소망한다고 말할 수 있다.

## 2. 유신론적 체계 안에서 수용 가능 한 긍정심리학

복음주의 심리학자들이 긍정심리학에 대해 프로이트 심리학과는 달리 호감을 갖게 된 것은 기독교의 유신론적 신앙을 외면하지 않았기 때문이다. 기독교인들은 하나님의 존재와 인간의 창조주이며 세상의 주재자로서의 하나님을 믿고 따른다. 그러나 프로이트는 이것을 하나의 환상으로 취급하며, 자아가 성숙할수록 기독교의 역할은 의미가 없어질 것으로 보았다. 그러나 긍정심리학자들은 행복한 삶을 추구하는데 있어서 기독교의 신앙과 덕목들의 가치를 외면하지 않았다.

그 이유는 셀리그만이 제시한 행복을 만드는 6가지 미덕이 세계의 중요한 종교나 문화전통에서 공통적으로 중시하는 것들이기 때문이다. 지혜와 지식, 용기, 사랑과 인간애, 정의감, 절제력 그리고 영성과 초월성 등 6가지 미덕을 셀리그만은 인간 행복의 결정적 요소로 보았다. 그리고 이 6가지의 미덕 아래 하위범주로 24가지 인간의 강점들을 배열하여 자신의 강점을 발견하고 이를 강화시키는 가운데 6가지의 미덕을 실현시켜서 행복에 이르는 길을 제시한 것이다.

<표1>마틴 셀리그만의 6가지 미덕과 24가지 강점

6가지 미덕	지혜와 지식 (wisdom)	용기 (courage)	사랑과 인간애 (humanity)	정의감 (justice)	절제력 (temperance)	영성과 초월성 (transcendence)
24가지 강점	1. 호기심 2. 학구열 3. 판단력 4. 창의성 5. 사회적 지능 6. 예견력	7. 호연지기 8. 끈기 9. 지조	10. 친절 11. 사랑	12. 시민 정신 13. 공정성 14. 지도력	15. 자기 통제력 16. 신중함 17. 겸손	18. 감상력 19. 감사 20. 희망 21. 영성 22. 용서 23. 유머 감각

23) 『성서대백과사전』 제2권 (1980), 서울:성서교재간행사, 364쪽

긍정심리학의 6가지 미덕과 24가지 강점은 마틴 셀리그만이 당시의 DSM-III로부터 아이디어를 빌려 건강한 정신에 대한 분류체계를 마련하는 연구 가운데 얻어진 결실이다. 얼핏 보아도 과학적 심리학의 체계를 보여준다기보다는 도덕적 특성의 배열에 가깝다. 특히 기독교인에게는 전혀 낯설지 않은 성령의 열매 덕목들을 쉽게 떠올릴 수 있다.

*오직 성령의 열매는 사랑과 화평과 화평과 오래 참음과 자비와 양선과 충성과 온유와 절제니 이같은 것을 금지할 법이 없느니라(살전5:22-23)*

성경에 기록된 성령의 열매는 8가지로 국한되고 있지만 ‘감사’나 ‘희망(소망)’, ‘용서’ 등 대부분의 덕목들 역시 셀리그만의 미덕과 강점들 안에서 발견되거나 기독교적 가치를 지니는 것으로 해석될 수 있다. 가장 흥미로운 사실은 이 덕목들을 행복을 얻기 위한 도구적 관점으로 이해하는 것이 아니라 자기화 하려 한다는 점이다. 자기화란 미덕과 강점을 필요할 때 만 사용하는 것이 아니라 자기의 삶 자체가 되도록 한다는 뜻으로 이해할 수 있다.

*강점과 미덕의 개발이란 학습과 훈련을 통해 조건화하는 게 아니라 발견과 창조를 통해 자기화하는 것이다.<sup>24)</sup>*

이 같은 셀리그만의 말은 긍정심리학이 자칫 미덕과 강점을 주술적 도구로 이해할 수 있는 여지를 차단시킨다. 즉 착한 일을 하면 그 결과로서 무조건 행복해진다라는 법칙은 성립되지 않는다. 역지로 한 두 번 겸손하는 것이 절제력이라는 미덕을 형성하여 행복에 이를게 할 수는 없다는 뜻이다.

셀리그만의 제시하는 강점의 기준을 보면 더욱 더 잘 이해할 수 있다. 첫째, 강점은 시간과 환경에 상관없이 계속 나타나는 심리적 특성이며 둘째, 강점은 ‘그 자체로서 가치’가 있다.<sup>25)</sup>

강점과 미덕은 그 자체로 소중하며 의미가 있다. 이것은 성령의 열매들이 하나님의 사람 누구에게나 맺어질 수 있으며, 인위적인 학습이나 노력의 결과로 얻어지기 보다는 성령의 은혜와 임재를 통해 나타나는 종국적 현상이란 사실에서 의미를 지니는 것과 유사하다. 기독교인들의 삶에 나타나는 성령의 열매들은 그 자체로서 의미를 갖는다. 그리고 성령의 열매는 성령의 임재를 체험한 사람들에게서 나타나는 자연스러운 결과물들이다. 즉 성령과의 교제 없이 강점에 해당하는 열매를 맺기 위한 학습이나 수고는 할 필요가 없는 대신에 성령이 임재한 사람에게서 열매는 발견될 수 있다.

기독교세계관 안에서 강점을 이해하는 일은 인간의 행복을 이루는데 성경적이며 도덕적인 가치를 지닌 덕목들이 중요한 역할을 하지만, 셀리그만은 강점들이 단지 인간 안에 원래부터 내재해 있는 것으로 보고 있는 반면, 기독교세계관 안에서는 성령과의 관계 속에서 나타나는 것으로 달리 보고 있다.

이것은 심리학을 기독교 관점에서 논할 때 항상 대두되는 죄의 문제와도 연관시켜 생각할 수 있다. 기독교 세계관으로 보자면 인간은 전적으로 타락한 존재다. 타락한 인간이 가진

24) Seligman, Martin E.P, 김인자 역(2011), 208쪽

25) 앞의 책 209쪽

죄성은 이미 왜곡된 세상 구조 속에서 잘못된 방향으로 삶을 인도하는 까닭에 스스로의 능력으로 긍정심리의 미덕과 강점들을 바르게 인식하고 실현시킴으로써 온전한 행복에 이를 수 없다. 성경은 오직 예수 그리스도의 구속으로 인한 죄로 부터의 회복된 인생만이 성령의 열매와 같은 미덕과 강점을 발견할 수 있으며, 예수 안에서만 온전하고 영원한 행복에 이를 수 있다고 보고 있다. ‘하나님 안에서’ 혹은 ‘예수 안에서’ 그리고 ‘성령 안에서’라는 단서는 긍정심리의 행복에 이르는 방법이 갖고 있지 못한 기독교의 차별점이기도 하다.

물론 긍정심리학의 강점 가운데 ‘영성과 초월성’이 제시되어 있기 때문에 하나님을 믿는 신앙생활을 행복의 열쇠로 보는 기독교인의 주장을 긍정심리학은 부인하지 않는다. 그러나 ‘영성과 초월성’이란 용어가 기독교 고유의 용어가 아니라 다른 종교들에게도 해당되는 만큼 하나님의 유일성 안에서 참된 행복을 추구하는 기독교인이 긍정심리학의 주장을 기독교 행복론을 외둘러서 표현한 것으로 이해할 수는 없는 노릇이다.

### 3. 긍정심리학의 실천적 가치

행복은 주관적이며 모호하다는 이유로 심리학의 연구 대상으로 적합하지 않다고 심리전문가들은 생각했었다. 긍정심리학이 추구하는 인간의 행복이 과연 과학적으로 설명되어지고 또한 기술적 차원에서 실현될 수 있는가 하는 문제는 기독교 세계관의 지지를 획득하는데 매우 중요하다. 왜냐하면 ‘모든 진리는 하나님의 진리다(All Truth Is God's Truth)’라는 명제는 과학적 진술에 대한 성경적 타당성을 제공하는데 사용될 수 있기 때문이다. 과학이 지닌 보편성은 하나님과 하나님의 창조적 지혜가 갖는 진리의 성격을 포함한다고 볼 수 있다.<sup>26)</sup>

마틴 셀리그만을 비롯한 긍정심리학자들은 긍정심리학이 주관성이 강한 행복에 관한 연구를 하더라도 그것이 엄연한 과학적 연구의 결과임을 말하고 있다.

*긍정심리학은 탄생에서 죽음까지 그 사이에 일어나는 모든 사건과 경험에 있어서 좋은 삶이 무엇인지에 대해 연구하는 과학적 학문이다. 이것은 심리학의 영역에 속하면서도, 새로운 관점으로 삶을 최고로 가치 있게 만드는 것들을 하나의 연구문제로 진지하게 연구하는 학문이다.* <sup>27)</sup>

2010년 11월, 호주의 ABC 방송은 ‘행복한 호주 만들기(Making Australia Happy)’ 프로그램을 방영함으로써 한 나라의 행복지수를 측정하며 긍정심리학에 기반을 둔 실험을 통해 한 나라의 행복지수를 바꿔놓는 놀라운 결과를 이끌어냈다.<sup>28)</sup>

방송 제작진은 행복지수 수준이 가장 낮은 지역의 주민 8명을 대상으로 그들이 행복해질 수 있도록 8주간의 프로그램을 진행하였다.

#### <표2> ‘행복한 호주 만들기’ 프로그램

26) Holmes, Arthur F. (1977), *All Truth Is God's Truth*, 서원모 역(2000), 『모든 진리는 하나님의 진리다』, 서울: 크리스찬 다이제스트, 20-21쪽

27) Peterson, Christopher (2006). *A Primer in Positive Psychology*: 문용린 · 김인자 · 백수현 공역(2010) 『크리스토퍼 피터슨의 긍정심리학 프라임』. 서울: 도서출판 물푸레, 23쪽

28) Grant Anthony M. · Leigh Alison (2010), *Eight Steps to Happiness: The Science of Getting Happy and Getting Happy and How It Can Work for You*, 정지현 역(2013), 『행복은 어디서 오는가』, 서울: (주)비즈니스북스, 5쪽

주차	프로그램 주제	주차	프로그램 주제
1	목표와 가치를 찾아라	5	감사를 느끼고 표현하라
2	무작위로 친절을 베풀어라	6	진심으로 용서하라
3	마음 챙김을 생활화하라	7	사회연결망으로 사람들과 이어진다
4	강점과 해결책에 집중하라	8	되돌아보고 평가하고 다시 시작하기

<표2>에 제시된 8주간의 프로그램이 끝난 후 생화학적 지표를 비교한 결과 프로그램을 진행하기 이전에 비해서 행복의 긍정 상태를 나타내는 생화학적 지표가 매우 호전된 것으로 밝혀졌다. 스트레스 감소를 의미하는 코르티솔 수치는 줄어든 반면 스트레스를 줄이고 면역력을 높이는 멜라토닌은 상승한 것으로 나타났다. 뇌 활동도 실험 이전에 비해서 무려 50퍼센트 이상 감소했다. 스트레스를 받은 뇌는 과도하게 활동하지만 행복한 뇌는 평화로운 뇌라는 연구 결과를 다시 한 번 보여주었다.<sup>29)</sup>

이러한 실험적인 행복 연구는 프로그램 주제 속에 성경적 가치관을 드러냄으로써 긍정심리학을 기독교 심리학자들이나 상담가들이 활용하는데 일조하고 있다. 예를 들어 교회는 돈이라는 세속적이며 물질중심적인 가치관과 치열한 싸움을 벌이고 있다. 기독교인들조차 부자가 되면 행복해 질 것이라고 믿고 있는 사람이 적지 않다. 교회는 ‘삭개오와 부자 관리’(눅 18장-19장)에 대한 비유를 들어 가진 것이 많은 부자가 결코 행복하지 않음을 말하지만, 그것에 대한 과학적 근거는 마련하고 있지 못했다. 긍정심리학자들은 심리실험과 통계조사를 통해 월급이 올라도 처음에는 행복하지만 얼마 지나지 않아서 더 이상 행복하지 않다는 사실을 알아냈다. 사람의 심리가 높아진 월급에 적응하는 까닭이다. 돈이 많으면 많을수록 행복할 것 같지만 일정한 소득을 넘어서면 행복지수에는 별 차이가 없다. 심지어 로또복권에 당첨된 삶들도 단지 일시적으로만 행복지수가 증가했을 뿐 몇 개월 후에는 이전 수준으로 되돌아갔다.<sup>30)</sup>

긍정심리학은 현실의 필요에 부응하는 학문이다. 사람들을 행복하게 만드는 일에 과학적이며 검증된 도구들을 사용한다. 특히 기독교 가치관 안에서 수용할 수 있는 여러 방법들이 제시된 점은 기독교 신앙의 관점에서 새롭게 해석되어 활용할 수 있는 가치가 높음을 의미하기도 한다. 교회 안에서는 행복한 신앙생활을 촉진하는 역할을 할 수 있고, 교회 밖으로는 신앙생활을 통해 얻을 수 있는 행복이 무엇인지를 심리학이라는 일반의 언어를 통해 전달할 수 있을 것이다.

#### IV. 결론

행복을 추구하는 시대가 열리고 있다. 6.25 이후 가난의 설움을 극복하기 위해 경제성장에 목숨을 걸었던 대한민국은 2011년부터 세계 7위의 무역대국으로 성장하며 2012년 기준 국민총생산(GDP)은 1조1300억 달러로 세계 15위에 올랐고, 2013년 한국의 1인당 국민소득은 2만4328달러에 이르렀다. 1964년 당시 대한민국의 1인당 국민소득이 불과 77달러에 불과했던 것을 생각하면 경제적인 면에서의 성장욕구는 어느 정도 달성되었다고 할 수 있다. 거기다 한국은 과거 경제협력개발기구(OECD)의 도움을 받은 나라 가운데 유일하게 다

29) 앞의 책 258-268

30) Nettle, Daniel(2005), *Happiness: The Science Behind Your Smile*, 김상우 역(2006). 『행복의 심리학: 당신의 미소 뒤에 작동하는 심리법칙』. 서울: 와이즈북, 115-117쪽

른 나라들에게 도움을 주는 최초의 국가가 되었을 뿐 아니라 국제통화기금(IMF), 미국 중앙정보부(CIA) 등도 한국을 '선진경제'에 포함시키고 있다.<sup>31)</sup>

그러나 행복의 문제로 접근하면 사정은 달라진다. 남상호의 최근 연구 '국민복지 수준의 국제비교: 경제협력개발기구(OECD) 국가를 대상으로'에 따르면 OECD 34개 회원국 가운데 한국의 국민행복지수는 33위, 복지충족지수는 31위로 모두 최하위권을 기록한 것으로 나타났다.<sup>32)</sup> 논문이 밝힌 낮은 행복의 원인은 자살률은 높지만 출산율과 주관적 행복도가 낮은 데서 찾고 있지만, 이러한 분석은 이미 워싱턴포스트같은 해외 언론에서도 집중적으로 다룬 바 있어서 일반적 지식이 되어가는 형편이다.<sup>33)</sup> 김태형은 이를 세 가지로 종합 요약하며 그 원인을 불안에서 찾았다.

첫째, 한국인들은 죽어라고 일을 하는 반면 거의 쉬지는 못한다. 둘째, 멸종상황으로 가면 서도 한국인들은 여전히 막대한 돈을 서가면서 아이들을 학대하고 있다. 셋째, 일과 공부에 중독되어 한국인들의 인생과 가정이 붕괴되고 있다.<sup>34)</sup>

그 누구도 아무도 믿을 수 없고, 승자독식의 사회에서 뒤쳐진 인생은 곧 죽음이며, 약자가 보호받을 수 있는 사회안전망이 제대로 구성되지 못하는 현실에서 한국인들은 사회에 버림받기 보다는 자살을 택하는 편이 낫다고 생각하고 있다는 분석이 설득력을 얻는다.<sup>35)</sup>

긍정심리학이 한국사회의 빠른 시간 안에 확산된 이유 가운데 하나는 한국인의 낮은 행복도도 한몫을 하고 있다. 즉 현대를 사는 한국인은 진정한 행복을 갈망하고 있는 것이다.

한국 사회의 이러한 현실 속에서 긍정심리학은 기독교세계관으로 볼 때 적어도 두 가지의 의미가 있음을 볼 수 있다.

첫째는 현대의 물질주의 경쟁사회 속에서 행복한 인생에 대한 새로운 가치를 제공한 점이다. 부자가 되면 행복할 것이라고 믿는 사람들에게 일정한 소득에 이를 경우 더 이상 부가 행복을 상승시키지 않는다는 결과보고서는 물질과 소유에 대한 균형있는 관점을 제공한다. 너무 가난한 사람도 행복하지 않지만, 부의 탐욕에 눈이 먼 사람 역시 행복하지 않다. 물질에 대한 균형있는 자세로부터 우리는 행복감을 맛볼 수 있다. 특히 자선이나 봉사와 같이 어려운 이웃을 돕고 그들과 함께 하는 생활이 자신만을 위해 사는 인생에 비해서 행복지수가 높다는 결과는 궁극적으로 '네 이웃을 네 몸과 같이 사랑하라(마22:39)'는 성경의 진리 안에 행복이 있음을 가르쳐 준다.

둘째는 기독교 도덕성의 가치를 회복시키고 일반화했다는 점에서 의미를 찾을 수 있다. 긍정심리학이 제시한 6가지의 미덕과 24가지의 강점은 대부분 기독교 신앙인들이 삶 속에서 실현하는 덕목들이며, 성령이 임재한 거룩한 성도의 생활방식이기도 하다. 긍정심리학은 이것을 행복한 삶을 이루는 방법으로 제시하고 있는 점은 기독교인의 행복한 삶을 학문적으로 인정받은 결과가 되고 말았다. 특히 교회 밖의 비신앙인들에게는 기독교의 실천가치 덕

31) "해의 금융기관들 한국은 선진경제", 그린경제, 2014.5.19,  
<http://www.egreennews.com/news/articleView.html?idxno=99800>

32) "행복하지 않은 한국인...국민행복지수 OECD 최하위권 수준", 서울경제, 2014.2.10,  
<http://economy.hankooki.com/lpage/society/201402/e20140210152651117920.htm>

33) "일에 빠진 한국인, 삶의 질은 .. WP 한국인 67%가 일 중독", 한국경제 2008.5.11,  
<http://www.hankyung.com/news/app/newsview.php?aid=2008051183621>

34) 김태형(2010), 『불안증폭의 사회:벼랑 끝에 선 한국인의 새로운 희망 찾기』, 고양: 위즈덤하우스, 19쪽

35) 김태형이 앞의 책에서 지적한대로 한국인이 행복하지 않은 이유를 불안과 공포에서 찾고 있는데, 2014년 4월 16일에 발생한 '세월호 침몰'사건에 둘러싸인 한국인의 삶 역시 불안과 공포 때문에 앞으로도 행복하지 않은 시간을 보낼 가능성은 더욱 높아졌다.

목들을 공유할 수 있어서 전도에도 큰 도움을 기대할 수 있게 한다. 행복한 기독교인의 삶을 통해 그 근원자이신 하나님을 발견할 수 있도록(마5:16) 돕는 역할도 생각해 볼 수 있는 것이다.

그러나 긍정심리학은 기독교에 의해 발전된 심리학도 아니며, 기독교를 위한 심리학도 아니다. 기독교인은 진정한 행복이란 예수 그리스도 안에서 누릴 수 있는 것임을 분명히 한다. 외형적으로 긍정심리학이 제공하는 덕목들과 공통된 점이 있지만, 기독교인의 기쁨만이 가지는 독특성은 다른 곳에서는 찾을 수 없다. 또한 현대의 긍정심리학이 기독교의 변영신학에 영향을 주어 자칫 기복적인 신앙으로 변질될 위험성 있음도 경계해야 할 부분이다. 긍정심리학은 기독교인의 행복을 심리와 과학의 언어로 설명할 수 있지만, 각 개개인에게 임하시는 하나님의 은혜와 사랑을 도식화함으로써 신앙의 신비가 가리워질 수도 있다.

그러므로 지금까지 통합적인 관점에서 일반 심리학을 대했던 것처럼 분별하여 성경에 위배되지 않는 내용들을 선택하고 기독교 신앙안에서 발전시킬 필요가 있는 것이다.

항상 기뻐하라 쉬지 말고 기도하라 범사에 감사하라 이것이 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라(살전5:16-18)

#### 참고문헌

- 『기독교대백과사전』 (1981), 서울:기독교문사
- 『성서대백과사전』 (1980), 서울:성서교재간행사
- 『쉐마 주제별 종합자료사전』 (1990), 서울:성서연구사
- 『옥스퍼드 원어 성경 대사전』 (2002), 서울:제자원
- 『IVP 성경신학사전』 (2004), 서울:IVP
- 권석만(2014), 『현대 심리치료와 상담이론』, 서울:학지사
- 김용태(2006), 『통합의 관점에서 본 기독교상담학』, 서울:학지사
- 김주환 (2011). 『회복탄력성 :시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀』. 서울: 위즈덤하우스
- 김태한(2008), 『뉴 에이지 신비주의』, 서울:라이트 하우스
- 이무석(2009), 『나를 사랑하게 하는 자존감』, 서울:비전과리더십
- 이지성(2008), 『노 시크릿』, 서울:다산북스
- 장정철(2009), 『신학으로의 초대』, 서울:두란노
- Boice, James M.(1971). *Philippians, An Expository Commentary*. 지상우 역(1988). 『빌립보서 강해』. 서울: 크리스찬 다이제스트사
- Holmes, Arthur F.(1977). *All Truth Is God's Truth*. 서원모 역(2000). 『모든 진리는 하나님의 진리다』. 서울: 크리스찬 다이제스트사
- Baumgardner, Steve R. · Crothers, Marie K. (2009), *Positive Psychology*, 안신호 · 이진환 · 신현정 · 홍창희 · 정영숙 · 이재식 · 서수균 · 김비아 공역(2011), 『긍정심리학』, 서울: (주)시그마프레스
- Grant Anthony M. · Leigh Alison (2010), *Eight Steps to Happiness: The Science of Getting Happy and Getting Happy and How It Can Work for You*, 정지현 역(2013), 『행복은 어디서 오는가』, 서울:

(주)비즈니스북스

Holmes, Arthur F. (1977), *All Truth Is God's Truth*, 서원모 역(2000), 『모든 진리는 하나님의 진리다』, 서울: 크리스찬 다이제스트

Johnson, Eric L. (2010), *Psychology & Christianity: Five Views*, 김찬영 역(2012), 『심리학과 기독교는 어떤 관계인가-심리학과 기독교에 대한 다섯 가지 관점』, 서울: 부흥과 개혁사

Joseph, Stephen. · Linley, P.Alex (2006), *Connected*, 이훈진 · 김환 · 박새란 공역(2010), 『긍정심리치료』, 서울: 학지사

Lyubomirsky, Sonja. (2007). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. 오혜경 역(2009) 『How to be happy-행복도 연습이 필요하다』. 서울: 지식노마드

Lopez, Shane J. (2008), *Positive Psychology: Exploring the Best in People-Discovering Human Strengths*, 권석만 · 정지현 공역(2011), 『인간의 강점 발견하기』, 서울: 학지사

\_\_\_\_\_,(2008), *Positive Psychology: Exploring the Best in People-Growing in the Face of Adversity*, 권석만 · 박선영 · 하현주 공역(2011), 『역경을 통해 성장하기』, 서울:학지사

Nettle, Daniel(2005), *Happiness:The Science Behind Your Smile*, 김상우 역(2006). 『행복의 심리학:당신의 미소 뒤에 작동하는 심리법칙』. 서울: 와이즈북

Noebel, David A.(2006), *Understanding the Times: The Collision of Today's Competing Worldviews*. 류현진 · 류현모 공역(2013). 『충돌하는 세계관-기독교 세계관으로 본 시대의 이해』. 서울: 꿈을 이루는 사람들

Peterson, Christopher (2006). *A Primer in Positive Psychology*. 문용린 · 김인자 · 백수현 공역(2010) 『크리스토퍼 피터슨의 긍정심리학 프라이머』. 서울: 도서출판 물푸레

Peterson, Christopher & Seligman, Martin E.P (2004). *Character Strengths and Virtues A Handbook and Classification*. 문용린 · 김인자 · 원현주 · 백수현 · 안선영 공역(2009) 『긍정심리학의 입장에서 본 성격 강점과 덕목의 분류』. 서울: 한국심리상담연구소

Seligman, Martin E.P.(2004). *Authentic Happiness :Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. 김인자 역(2011) 『마틴 셀리그만의 긍정심리학』. 안양: 도서출판 물푸레.

Shahar, Tal Ben(2007). *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Fulfillment*. 노혜숙 역(2007) 『하버드대 행복학 강의 해피어』. 서울: 위즈덤하우스

Tournier, Paul (1989). *Le Personnage Et La Personne*. 강주현 역(2013) 『인간이란 무엇인가』. 서울: 포이에마

Wolters, Albert M · Goheen, Micheal W.(2005), *Creation Regained(2nd Edition)*, 양성만 · 홍병룡 역(2007), 『창조 타락 구속』, 서울: 한국기독교학생회출판부