

긍정심리학의 웰빙 이론에 대한 기독교 상담학적 고찰 -PERMAS 모델을 중심으로*

The Consideration of Christian Counseling about Well-Being Theory of Positive Psychology -Focusing on PERMAS Model

김수지 (Sooji Kim)**

ABSTRACT

The purpose of this study is to consider positive psychology's theory of well-being from a Christian perspective to reveal its acceptability and limitations for Christian counseling. Positive psychology, which pursues a scientific approach to studying human happiness, has changed the direction of psychology. Previously focused on problem-solving, psychology now emphasizes growth and prevention. Positive psychology initially proposed the authentic happiness theory with human happiness as its central theme. However, after discovering various limitations within this initial theory, it advocated an expanded theory of well-being. The theory of well-being aims at flourish, a life that surpasses momentary happy and thrives continually. This theory includes the PERMAS model, which identifies key factors influencing flourish.

Positive psychology offer significant benefits in the field of counseling, yet it is a humanistic theory that requires evaluation and integration from a Christian perspective before its application in Christian counseling. From a Christian perspective, well-being and flourish are to live in relationship with God and actively participate in the expansion of God's kingdom, and they should be addressed together well-dying. Furthermore, from a Christian perspective, each of the PERMAS factors can be developed through a relationship with God rather than solely through human effort.

Key words: Positive Psychology, Well-Being, PERMAS, Christian counseling

* 2023년 11월 8일 접수, 11월 27일 최종수정, 11월 27일 게재확정

** 고신대학교(Kosin University) 기독교교육학과 박사과정, 부산시 영도구 와치로 194, ksjjj93@naver.com

I. 들어가는 말

인간은 모두 행복하기를 원하며, 행복한 삶을 살기 위해 각자의 의미를 발견하고 목표를 추구하며 살아간다. 인간의 행복한 삶과 관련된 논의는 고대부터 계속 이어지고 있으며, 행복한 삶은 철학자들과 종교인들이 다루는 핵심적인 주제 중 하나였다(Deci & Ryan, 2008: 1). 심리학에서도 인간의 행복은 개입 목적인 동시에 개입 목표를 평가하는 기준이 되기도 한다. 인간의 능력을 강화하고 긍정적인 정서와 행복감을 높이는 것은 오래전부터 심리학의 주요한 실천 목표가 되어왔으며, 실제 초기 심리학의 실천적 과제 중 하나는 사람들이 좀 더 행복한 삶을 살도록 돕는 것이었다. 하지만, 제2차 세계대전이 발생한 후 심리학의 방향성은 정반대로 변화하게 되었다.

제2차 세계대전을 겪으며 심리학은 인간의 행복한 삶을 위해 노력하기보다 심리적 장애를 밝히고 치료하는 데에 몰두하게 되었다. 심리학 연구는 많은 부분 인간의 부정적인 정서와 문제 해결을 위해서 이루어지게 되었고, 결과적으로 인간의 성장보다 정신장애를 진단하고 치료하기 위한 개입에 집중하게 되었다. 심리학에서 인간의 부정적 정서 및 병리적인 문제와 관련된 연구와 개입에 주된 초점을 두었던 경향성은 기독교 상담의 영역에서도 크게 다르지 않았다. 기독교 상담의 원형은 교회의 변화 과정과 시대적 필요에 따라 발전해 왔기에 각 시대적 사건에 영향을 받게 된다(양병모, 2011: 93-106). 제2차 세계대전은 사회에 소속되어 존재하는 교회에도 큰 영향력을 미쳤으며, 일반심리학이 전쟁의 영향으로 문제 중심적 접근에 주력하게 된 것처럼 기독교 상담 분야에서도 같은 방향을 향한 접근이 주로 이루어지게 되었다.

인간의 질병 혹은 부정적인 정서 해결에 초점을 맞춘 심리학의 노력은 많은 연구를 거쳐 인간의 정신적인 문제 해결에 유익한 영향을 미쳤지만, 동시에 인간의 긍정적인 자원과 성장 가능성을 간과하였다는 문제를 지니고 있었다. 이러한 불균형 속에서 Seligman은 기존의 심리학이 지나치게 한쪽으로 치우쳐져 있다는 인식과 함께 부정적인 정서를 감소시키는 것이 자연스럽게 행복을 증진하는 것으로 연결되지 않는다는 것을 주장하며 심리학의 새로운 방향을 제시하게 되었다(Seligman, 김인자·우문식 역, 2014: 22-26). 1998년 미국심리학회장으로 취임한 Seligman은 인간의 긍정적인 측면과 행복 증진을 위한 학문적 연구의 필요성을 제기하였고, 이러한 전환과 새로운 방향성을 긍정심리학(positive psychology)이라고 명명하였다(Seligman, 2011: 1-2). 이를 계기로 행복한 삶에 영향을 미치는 요인과 인간의 긍정적인 특성과 관련된 관심과 연구가 증가하게 되었고, 현재까지도 꾸준히 이루어지고 있다. 기독교 상담 분야에서도 긍정심리학과 관련된 주제의 연구가 시작되어 계속 증가하고 있으며, Collins는 기독교 상담에서의 10가지 대변화의 물결 중 하나로 긍정심리학의 발전을 제시하기도 하였다(Collins, 한국기독교상담·심리치료학회 역,

2008: 934).

긍정심리학의 발전을 “물결(wave)”에 빗대어 설명한 Lomas 외(2021: 660-661)에 따르면, 긍정심리학은 인간의 긍정성에 집중한 첫 번째 물결로 시작하여 긍정적인 것과 부정적인 것의 역동이었던 두 번째 물결을 지나 기존의 연구를 확장하는 것을 강조하는 세 번째 물결로 이어졌다. 이와 같은 발전 속에서 긍정심리학은 초기에 제시했던 진정한 행복 이론의 여러 한계점을 발견하게 되었으며, 이를 보완하기 위하여 후기 이론인 웰빙 이론을 주장하게 되었다. 인간의 강점과 행복을 과학적 접근방법으로 다룬 긍정심리학은 발전을 통해 기존에 이루어졌던 해결 중심적 접근보다 예방, 교육, 발달적 개입을 가능하게 했다는 점에서 우리에게 도움을 주며(강연정, 2015: 11), 개인과 집단의 긍정적인 측면을 강화하도록 하였다.

긍정심리학의 발전과 변화 과정은 인간의 부정적인 측면에 치우쳤던 기존 심리학의 시각이 균형을 찾도록 영향을 미쳤으며, 인간의 긍정적인 변화와 발전을 함께 다룬다는 점에서 기독교 상담학적으로도 유익한 점이 있다. 그러나 기독교 상담에서 긍정심리학을 비평하는 작업을 거치지 않고 그대로 수용하여 적용하는 것은 적절하지 않다. 긍정심리학이 주장하는 행복과 인간에 대한 관점, 행복에 영향을 미치는 요소 등의 세부 내용을 살펴보면, 기독교적 관점과 일치하지 않는 부분이 발견되기 때문이다. 어떤 이론이든 일반 이론을 활용한 기독교 상담의 실천을 위해서는 사용하고자 하는 상담 이론을 기독교적 관점에서 검토하고 평가하는 과정이 선행되어야 한다. 긍정심리학을 기독교 상담에서 적용하기 위해서는 긍정심리학의 관점과 이론의 내용을 파악하여 비평하는 과정을 거쳐야 한다.

국내 선행 연구를 살펴보면, 긍정심리학을 기독교적 관점에서 다룬 연구도 일부 존재하지만(강연정, 2015 ; 고윤숙, 2022 ; 권수영, 2012 ; 김도훈, 2017 ; 이창규, 2016), 일반상담 영역에서 이루어진 긍정심리학 관련 연구에 비하면 매우 미비하다. 또한, 긍정심리학의 초기 이론에서 발전된 형태의 이론인 웰빙 이론을 기독교적 관점에서 다룬 연구는 없는 것으로 확인된다. 웰빙 이론은 초기 이론의 여러 가지 한계점을 극복하기 위해 제시되었으며, 건강하고 행복한 삶을 더욱 다차원적으로 다루었다. 무엇보다 인간의 성장과 웰빙에 영향을 미치는 구체적이고 측정할 수 있는 요소에 초점이 맞춰진 웰빙 이론은 개인의 성장과 발전을 위한 실제적인 지침들이 포함되어 있다. 이러한 특성들을 기초로 웰빙 이론은 개인의 긍정적인 변화를 지향하는 상담 장면에서 적용될 수 있으며, 평가하여 선별하는 과정을 거친다면 기독교 상담 영역에서도 유용하게 사용될 수 있다. 따라서 본 연구에서는 긍정심리학의 최초 이론의 확장된 형태인 웰빙 이론을 기독교 상담학적 관점에서 다루고자 한다.

본 연구의 목적은 긍정심리학의 웰빙 이론을 기독교적 관점에서 고찰하여 기독교 상담학적 수용

점과 제한점을 제시하는 것이다. 이를 위해 긍정심리학 이론의 기초와 초기 이론인 진정한 행복 이론에 대해 정리한 후, 본 연구에서 다루고자 하는 웰빙 이론과 웰빙 이론의 핵심 모델인 PERMAS를 정리하고자 한다. 더불어 기독교적 관점에서의 웰빙 이론과 핵심 모델인 PERMAS에 대하여 논의하고, 웰빙 이론을 기독교 상담학적 관점에서 평가하여 수용 가능한 점과 제한점을 정리하여 제시하고자 한다.

II. 긍정심리학의 진정한 행복 이론

1. 긍정심리학의 기초

긍정심리학은 행복한 삶과 긍정적인 방향으로의 성장을 위한 학문적 접근이다. 긍정심리학은 인간의 강점과 덕성 등과 같은 개인의 긍정적인 측면을 과학적으로 연구하며, 더 나아가 사회와의 관계 속에서 자신을 확장하여 풍성한 삶을 누리도록 하고, 개인을 넘어 집단과 사회의 성장과 발전에도 관심을 가진다. Sheldon과 King(2001: 216-217)은 긍정심리학에 대해서 인간이 적절하게 기능하고 행동하며, 삶에 발전을 이루도록 하는 요인을 발견하기 위해 노력한다고 평가하였다. 긍정심리학은 과거 심리학의 주된 목표였던 문제의 해결에서 새로운 방향성을 추구하도록 하였으며, 문제 해결을 위한 치료를 넘어 성장과 예방을 위한 연구와 개입이 활성화되도록 하였다.

인간의 성장과 행복을 목표로 하는 긍정심리학은 인간을 낙관적인 관점으로 바라보고 계발 가능한 가능성에 주목한다. 긍정심리학은 인간이 근본적으로 행복과 성장을 추구하는 존재라고 가정한다(권석만, 2008: 27). 긍정심리학의 인간관에 따르면, 인간은 누구나 행복과 만족을 누리길 원하며, 그러한 삶을 위해 자신의 강점을 지속적으로 강화해 나가는 존재라는 것이다. 긍정심리학의 인간관은 상담 현장에서도 상담자가 내담자의 부정적인 측면보다는 긍정적이고 능동적인 측면을 발견할 수 있도록 이끌어 주기도 하였다.

인간이 긍정적인 방향으로의 성장과 발전을 지향한다는 주장은 긍정심리학이 태동하기 이전 심리학에 지대한 영향을 주었던 인본주의 심리학의 관점과도 연결된다. 긍정심리학의 학자 중 한 사람인 Peterson은 인본주의 심리학이 현재의 긍정심리학의 토대가 된다고 주장하기도 하였다(우문식, 2017: 16-17). 또한, 긍정심리학의 낙관적인 시각은 인본주의적인 관점을 지닌 실존주의와도 연결된다. 실존주의는 인간이 주체성을 가지고 자아실현을 이루는 것을 인간의 삶의 목적으로 제시하였으며, 인간을 성장과 행복을 추구하는 존재로 보는 긍정심리학의 인간에 대한 관점과 맥을 같이

한다. 비록 긍정심리학의 대표 학자들은 인본주의 심리학의 연구 방법이 비과학적이라는 이유로 긍정심리학과 인본주의 심리학을 구분하고 있지만(권수영, 2012: 382), 긍정심리학의 인간에 대한 관점과 가정만큼은 인본주의 심리학과 맥을 같이 한다고 할 수 있다.

긍정심리학의 기본이 되는 가정 중 하나는 인간에게 고통이나 질병 등의 부정적인 사건들이 찾아오는 것처럼 강점이나 탁월함과 같은 자원도 존재한다고 보는 것이다(Peterson, 2006: 5). 긍정심리학은 위기나 고통의 문제를 해결하여 치유와 회복을 지향하는 것만큼 기존에 가지고 있는 긍정적인 자원을 발견하고 발전시키는 것도 매우 중요함을 강조하였다. 인간에게 긍정적이고 발전 가능한 자원이 있다고 보는 긍정심리학의 가정은 인간의 삶을 풍성하게 하도록 하는 개입에 힘쓰도록 하였으며, 치료가 아닌 예방을 사명으로 삼도록 영향을 미쳤다.

인간의 삶에 부정적 측면과 긍정적 측면이 모두 존재함을 인정하는 긍정심리학은 정서 역시 긍정적 정서와 부정적 정서가 각각 존재한다고 말한다. 더불어 과거 심리학의 주장과 달리 긍정적 정서와 부정적 정서가 각기 독립적이라는 점을 강조한다. 과거 심리학은 부정적인 정서를 해결하게 되면 자연스럽게 긍정적인 정서가 높아질 것이라고 보았지만, 긍정심리학자들은 부정적인 정서를 감소시키는 것과 긍정적인 정서를 높이는 과정이 매우 독립적이라고 본 것이다. 긍정 정서와 부정 정서가 독립적인 변인이라는 것은 긍정심리학자가 아니더라도 이미 오래전의 장기적인 연구를 실행한 학자들에 의해서 밝혀지기도 하였다(Bradburn, 1969 ; Egloff, 1998). 긍정심리학 역시 긍정적 정서와 부정적 정서는 연결되는 것이 아니며, 각 정서의 기능뿐 아니라 영향을 미치는 요소도 다르다고 보았다. 이러한 인식을 기초로 긍정심리학은 인간의 긍정 정서를 높이기 위해 부정적인 정서를 다루는 것 이상으로 긍정적인 정서 자체를 다루어야 함을 주장한다.

긍정심리학은 인간의 행복한 삶을 위해 다뤄야 할 세 가지 핵심 주제에 초점을 맞춘다. 긍정심리학의 기둥으로 지칭되기도 하는 세 가지 주제는 주관적 차원의 정서를 의미하는 긍정 상태(positive states), 일시적인 정서 반응과 비교하여 일관적인 특성인 긍정 특질(positive traits), 개인의 행복에 영향을 미치는 사회적 요소인 긍정 기관(positive institutions)이다(Seligman, 김인자·우문식 역, 2014: 25-26). 먼저, 긍정 상태는 쾌락과 같이 단기적으로 느끼는 정서 반응과 행복감, 안녕감 등의 긍정적인 정서와 관련되며, 일시적으로 느끼는 정서와 함께 자신과 미래를 향한 긍정적인 정서도 포함한다. 긍정 특질은 개인의 긍정적인 성격 특성인 강점 및 미덕과 관련된 것으로 긍정적인 성격 특성이 포함되며, 개인의 능력도 함께 다뤄진다. 긍정 기관은 앞의 두 가지 주제인 긍정 상태와 긍정 특질을 향상하도록 하는 제도 및 사회 기관과 관련되어 있다. 긍정 기관은 개인이 건강하고 행복한 삶을 살아갈 수 있도록 지원하는 동시에 개인의 행복이 위협을 받는 순간에 적절한 방식으로

위기를 잘 넘길 수 있도록 돕는다. 긍정심리학의 세 가지 핵심 주제는 개인이 사회 속에서 행복감을 높이고 발전적으로 살아가기 위해 고려해야 하는 요소이며, 개인의 행복한 삶을 실현하도록 하는 개입 방향과도 연결된다.

2. 진정한 행복 이론

긍정심리학은 여러 이론과 요인을 포함하기에 단일하지 않고 다양한 가설을 포함하며, 여러 가지 이론의 형태로 발전되어 왔다. 초기 긍정심리학은 인간의 행복을 핵심적인 주제로 삼아 ‘진정한 행복 이론(authentic happiness theory)’을 구축하였다. 진정한 행복 이론은 인간의 행복을 평가하는 기준을 삶의 만족도라고 보았으며, 추구되어야 하는 인생의 목표는 삶의 만족도를 증가시키는 것이라고 주장하였다(Seligman, 우문식·윤상운 역, 2011: 36-37). 초기 긍정심리학자들은 행복 이론을 기초로 개인과 사회가 행복과 만족감을 높일 수 있도록 하는 실용적인 방법과 개입 전략들을 개발하고 제공하는 데 힘썼다.

긍정심리학은 행복을 다루는 데 있어 행복에 대한 철학적 주장인 쾌락주의적(hedonism) 관점과 행복주의라고 지칭되기도 하는 자기실현적(eudaimonism) 관점을 기초로 하고 있다. 쾌락주의적 관점에서의 행복은 단기적으로 즐거움과 만족감과 같은 정서를 느끼는 상태를 의미하며, 쾌락주의적 관점에서 행복감을 높이기 위해서는 긍정적인 정서를 최대화하는 행동을 추구해야 한다. 쾌락주의적 관점에 의하면, 개인의 행복은 고통과 불쾌함을 최소화하고, 쾌락과 같은 인생의 즐거움을 높이는 것으로 결정된다. 따라서 개인은 자신이 경험하고 느낄 수 있는 즐거움을 극대화하는 것을 삶의 목표로 삼는다(Ryan & Deci, 2001: 143-145).

개인의 단기적인 상태에 초점을 맞추는 쾌락주의적 관점에서의 행복과 달리 자기실현적 관점에서의 행복은 장기적으로 개인의 성장을 이루는 것을 목표로 한다. 자기실현적 관점에서의 행복은 개인이 자신의 잠재력을 충분히 발휘하여 의미와 가치를 추구하는 삶을 살아가는 것을 의미한다. 이 관점에서 개인은 행복을 위해 자기를 실현하여 자아를 완성하기 위해 노력하여야 하며, 심리 내적인 성장을 추구하여야 한다. 이러한 관점은 인생의 행복을 이루기 위해 개인의 덕성을 다루는 것을 강조한 아리스토텔레스의 유대모니아(eudaimonia) 개념과도 유사하다(박주언 외, 2008: 109). 따라서 자기실현적 관점에서 행복한 삶을 이루기 위해서는 사회적 가치에 부합하는 삶을 추구해야 하며(Deci & Ryan, 2008: 2-3), 자아실현을 이루는 과정에서 경험할 수 있는 성취감과 만족감을 중요시하여야 한다.

긍정심리학은 행복에 대한 두 가지 철학적 관점을 기초로 하여 추후 행복의 세 가지 측면을 제시

하였다. 긍정심리학의 진정한 행복 이론은 행복을 주제이자 목표로 삼아 만족스럽고 행복한 삶을 세 가지 기둥으로 소개하며 각 주제를 확장하였다. 행복한 삶은 첫째, 즐거운 삶(the pleasant life)으로 긍정적인 정서를 느끼고 경험하는 삶, 둘째, 적극적인 삶(the engaged life)으로 일과 사람 등에 열정을 다하여 참여하는 삶, 셋째, 의미 있는 삶(the meaningful life)으로 개인의 삶에서 확장된 의미를 찾고 추구하는 삶을 의미한다(Seligman et al., 2006: 780). 행복 이론이 제시한 행복한 삶의 세 가지 기둥은 긍정심리학이 다루는 주요한 주제인 동시에 행복한 삶을 충족하기 위한 조건이므로 긍정심리학은 세 가지 조건을 실현하기 위한 개입과 실천 방법들을 다룬다.

행복한 삶의 세 가지 형태는 각각 긍정심리학의 세 가지 요소인 긍정적 정서, 몰입, 의미와도 연결되어 발전하였다. 진정한 행복 이론에 따르면, 행복은 세 가지 요소인 긍정적 정서, 몰입, 의미를 통해 분석할 수 있다(Seligman, 2011: 11-12). 첫 번째 요소인 긍정적 정서는 다양한 상황과 경험을 통해 느낄 수 있는 긍정적인 정서 반응으로 기쁨, 즐거움, 희열, 만족감, 자부심 등의 정서를 의미한다. 두 번째 요소인 몰입은 몰입 대상과 하나가 되어 자신과 타인, 시간 등의 요소를 자각하지 못할 만큼 특정 활동에 깊이 빠져드는 것이다. 세 번째 요소인 의미는 인간이 추구하는 인생의 목적과 관련된 것으로 자신이 더욱 중요하다고 믿는 것을 추구하는 것에 기초한다. 진정한 행복 이론이 다루는 세 가지 요소인 긍정적 정서, 몰입, 의미는 추후 더욱 발전된 형태의 새로운 이론인 웰빙 이론의 핵심 요소에도 포함된다.

긍정심리학자들은 인간의 행복한 삶을 과학적으로 탐구하기 위해 노력하였지만, 진정한 행복 이론이 지닌 한계점으로 인해 어려움에 직면하게 되었다. Seligman은 행복 이론이 완벽하지 않다고 하였으며, 기존의 행복 이론이 세 가지 한계를 지니고 있음을 밝혔다(우문식, 2017: 46-48). 첫 번째로 진정한 행복 이론의 목표인 행복이라는 용어는 특정 시점의 정서 반응과 혼동되어 사용되는 경향이 있었으며, 이러한 용어의 한계는 일시적 정서 반응 이상의 것을 표현하기에는 어려움이 있었다. 두 번째로 삶의 만족도로 측정되는 행복은 측정에도 문제가 있었다. 개인이 느끼는 행복감 측정에는 검사하는 당시의 일시적인 기분이 매우 지대하게 반영되었으며, 전체 검사자 중 70% 이상은 측정하는 시점의 기분에 따라 삶의 만족도 수준을 결정하였다. 세 번째 한계점은 행복 이론이 ‘그 자체가 좋아서’ 선택하는 것을 완벽하게 반영하지 못한다는 점이었다. 행복을 측정하기 위해 사용되었던 삶의 만족도 척도는 몰입이나 의미와 같은 요소를 포함하지는 못하였다. 이러한 한계를 극복하기 위해 Seligman(2011: 13-15)은 이후 기존의 행복 이론에서 다른 요소에 일부를 추가하여 확장된 이론을 제시하게 된다.

III. 긍정심리학의 웰빙 이론과 PERMAS 모델에 대한 기독교적 이해

살펴본 바와 같이 초기 긍정심리학은 진정한 행복 이론을 통해 인간의 행복한 삶을 다루었지만 여러 한계에 부딪치게 되었고, 이를 극복하기 위해 기존의 이론을 발전시킨 후 웰빙 이론을 제시하였다. 긍정심리학의 웰빙 이론은 진정한 행복 이론이 주장한 행복을 넘어 개인이 최적의 기능을 하여 번성하는 삶을 사는 것을 의미하는 플로리시를 목표로 하며, 플로리시를 이루기 위한 핵심 요인의 중요성을 강조한다. 본 장에서는 긍정심리학의 웰빙 이론과 웰빙 이론이 추구하는 방향이자 목표인 플로리시를 위해 함께 제시된 PERMAS 모델을 살펴보고, 기독교적 관점에서 다루어보고자 한다.

1. 웰빙 이론과 PERMAS 모델

‘웰빙(Well-being)’은 건강하고 행복한 삶과 관련된 다양한 개념 중 하나로 어원적으로는 ‘잘 사는 것’과 ‘잘하는 상태’를 의미한다(Sumner, 1996: 1-5). 웰빙은 건강에 대한 인식의 변화로 인해 제시된 용어로 세계보건기구(WHO)에서 건강한 삶에 대해 정의한 것으로부터 출발하였다. 1948년 세계보건기구 헌장에서는 건강이 질병이 없는 것을 의미하는 것만이 아니라 신체적, 정신적 및 사회적으로 완전한 안녕감을 느끼는 상태임을 제시하였다(예방의학 편찬위원회, 2007: 31-44). 세계보건기구의 정의와 같이 웰빙은 삶에서 부정적인 차원을 벗어나는 것을 넘어 인생에 대한 편안함과 만족감을 느끼고, 적극적으로 행복을 추구하는 것과 관련된다.

웰빙은 전통적으로 앞서 다룬 행복에 대한 두 가지 철학적 관점인 쾌락주의적 관점과 자아실현적 관점에 따라 구분할 수 있다. 먼저, 쾌락주의적 관점에서의 웰빙은 긍정적인 정서를 수반하는 경험과 관련되어 삶에 대한 만족감을 느끼는 것으로 주관적 웰빙(subjective well-being) 혹은 주관적 안녕감의 개념으로 연구되고 있다(김덕진·양명환, 2008: 3). 쾌락주의적 관점에 기초한 주관적 안녕감은 자신의 삶에 대한 주관적인 평가로서의 삶의 질로 개인이 자신의 삶에 대해 만족하는 것을 의미하며, 정서적 요인과 인지적 요인을 포함한다(Diener, 1984: 543-544). 주관적 안녕감의 정서적 요인은 삶에서 경험할 수 있는 긍정적인 정서 및 부정적인 정서와 관련된 것이며, 인지적 요소는 삶에 대해 어떻게 인지하고 만족하고 있는지와 관련되어 있다. 즉, 주관적 안녕감을 높이기 위해서는 부정적인 정서 경험보다 긍정적인 정서 경험을 많이 하고, 자신의 삶에 대해 만족해야 한다.

한편, 자아실현적 관점에서의 웰빙은 주로 심리적 웰빙 혹은 심리적 안녕감(psychological well-being)과 같은 요인으로 평가되고 연구되어 왔다(김덕진·양명환, 2008: 3). 자아실현적 관점에 기

초한 심리적 안녕감은 개인의 가능성을 높이는 태도와 행동을 통해 가치 있는 목적을 추구하는 것으로 정의된다(Deci & Ryan, 2008: 2-3). 심리적 안녕감은 쾌락적 행복감을 느끼는 것을 넘어 자신이 추구하는 의미와 가치에 일치되는 것과 관련되며(Ryan & Deci, 2001: 145-147), 심리적 안녕감을 높이기 위해서는 자신의 성장과 자아실현을 위해 노력해야 한다. 이처럼 웰빙은 두 가지 철학적 관점을 기초로 여러 학자에 의해 다양하게 정의되지만, 삶에 대해 높은 만족감을 가지는 것과 성장과 관련된 개인의 심리적 욕구를 충족하는 것을 포함한다.

웰빙과 관련된 논의는 인류의 역사만큼 길다고 해도 과언이 아니지만, 현대사회에 이르러 더욱 강조되고 있다. 웰빙에 대한 인식은 몸을 향한 관심으로 출발하여 건강과 삶의 질, 욕구의 실현 등으로 표현되다가 21세기에 들어 웰빙의 개념으로 통합되었으며(최남숙, 2005: 16), 현대에 이르러서 웰빙을 추구하는 것은 삶을 풍성하게 하는 방법인 동시에 하나의 문화로 자리매김하였다. 더불어 긍정심리학의 발전은 웰빙에 대한 연구가 더욱 활발하게 이루어지게 하였으며, 긍정심리학은 초기 이론인 진정한 행복 이론부터 발전된 형태의 이론인 웰빙 이론을 통해 인간의 행복한 삶과 웰빙에 대해서 다루어왔다.

긍정심리학의 창시자인 Seligman은 진정한 행복 이론에서부터 웰빙과 관련된 개념인 행복에 대해 연구해 왔으나 여러 가지 한계를 발견하게 되었고, 한계를 개선하기 위해 초기 이론의 발전된 형태로서 ‘웰빙 이론(well-being theory)’을 제시하게 되었다(Seligman, 2011: 13-15). 웰빙 이론은 진정한 행복 이론과 목표에서부터 차이를 지니고 있으며, Seligman은 웰빙 이론을 통해 ‘플로리시(번성, flourish)’가 긍정심리학의 목표가 되어야 함을 주장하였다. 진정한 행복 이론의 목표가 행복 지수를 높이는 것이었던 것과 달리 웰빙 이론은 행복에 비해 다원적인 개념인 플로리시 수치를 높이는 것을 목표로 삼는다(Seligman, 김인자·우문식 역, 2014: 41).

플로리시란 인간이 효과적으로 기능할 수 있는 최상의 범위에 속하는 삶을 의미하고, 더 바랄 것이 없는 최적의 상태를 뜻한다(김혜진·홍혜영, 2023: 425). 플로리시를 연구한 학자들에 의하면, 웰빙 이론의 목표인 플로리시는 쾌락주의적 웰빙과 자아실현적 웰빙의 각 측면을 다차원적으로 포함하고 있다(Huppert & So, 2013 ; Keyes, 2002). 즉, 플로리시는 인생에서 긍정적인 정서를 느끼고 만족하는 쾌락주의적 웰빙을 포함하는 동시에 개인의 가치와 의미에 따라 자아실현을 이루는 자아실현적 웰빙을 포함하며, 일시적인 행복감을 느끼는 것을 넘어 성장과 번영을 이루어 가는 것을 의미한다. 기존에 이루어진 많은 연구에서도 웰빙과 관련된 다양한 개념이 제시되어 왔지만, 웰빙 이론이 제시한 플로리시는 더욱 다차원적이라고 할 수 있다.

정리하면, 긍정심리학의 웰빙 이론은 일시적인 행복감이 아니라 개인의 지속적인 성장과 번영을

의미하는 플로리시를 지원하기 위한 이론이며, 플로리시는 지속성을 강조하고 행복하고 번성하는 삶을 위해 필요한 실천적 상태를 내포한다고 할 수 있다(김선형, 2017: 353). 긍정심리학이 제시한 플로리시를 위한 웰빙은 개인의 여러 차원이 유기적으로 조화를 이루어 최적의 상태를 이루는 것을 의미하며(우문식, 2017: 52), 인간의 전 영역이 균형을 이루는 것을 강조한다. 이를 위해 웰빙 이론은 삶의 긍정적인 영향을 미치는 동시에 측정할 수 있는 요소로 구성된 핵심 모델을 제시하였으며, 핵심 모델은 다섯 가지 요인으로 구성되어 있다. 긍정심리학자들은 웰빙 이론에서 핵심 모델의 각 요인을 향상하기 위한 실질적인 연구 주제를 다루고, 과학적인 연구를 통해 개인과 사회의 플로리시를 증진하기 위한 실천적 측면을 강조한다.

웰빙 이론은 플로리시를 증가시키기 위해 고려해야 할 다섯 가지 요소들로 구성된 모델을 제시하였다. 웰빙 이론의 핵심 요인은 기존의 행복 이론에서 다뤘던 세 가지 요소에서 두 가지가 추가되었으며, 긍정 정서(Positive emotion: P), 몰입(Engagement: E), 긍정적 관계(Relationships: R), 의미(Meaning: M), 성취(Achievement: A)의 앞 철자를 따서 'PERMA'로 명명되었다(Seligman, 2011: 24). 웰빙 이론의 다섯 가지 핵심 요소인 PERMA는 측정 가능한 다차원 구인으로 각 요인은 개별적으로 혹은 상호작용을 통하여 개인의 웰빙에 영향을 미치고, 성격 강점(Strength: S)은 다섯 가지 요소의 기반이 되어 플로리시를 증가시킨다. 본 논문에서는 Seligman이 제시한 다섯 가지 요인에 성격 강점을 더한 'PERMAS'를 웰빙 이론의 모델로 삼았으며(우문식, 2021: 50), 요인별로 살펴보고자 한다.

(1) 긍정 정서(positive emotion: P)

PERMAS 모델의 첫 번째 요소인 긍정 정서는 개인이 주관적으로 느끼는 긍정적인 감정 반응을 의미한다. 긍정적인 방향의 다양한 감정이 포함되는 긍정 정서는 다양한 측면에서 구분할 수 있으며, Csikszentmihalyi(1990: 45-48)는 긍정 정서를 쾌락(pleasure)과 즐거움(enjoyment)으로 분류하였다. 일시적인 기쁨을 의미하는 쾌락은 오감의 반응과 관련되어 본능적인 욕망 혹은 개인적인 욕구를 충족할 때 느끼는 유쾌하고 즐거운 감정이다. 반면, 즐거움은 쾌락과 달리 일시적인 반응이 아니라 성장이나 발전의 결과 혹은 원하는 행동 그 자체로 느끼는 긍정적인 정서이다. 긍정심리학은 일시적 정서 반응인 쾌락을 위한 노력보다 지속적이고 성장 지향적인 즐거움을 느끼고 자기를 실현해 갈 수 있는 삶을 추구하는 것을 강조한다(권석만, 2008: 30).

긍정 정서는 다른 형태의 분류로 시간적 차원인 과거, 현재, 미래와 같은 시점에 의해서도 구분할 수 있다. 긍정 정서는 과거의 긍정 정서, 현재의 긍정 정서, 미래의 긍정 정서로 분류하는 것이 가능

하며, 세 가지 정서를 아는 것은 개인이 발전적인 방향으로 나아가는 데 있어 긍정적인 영향을 미친다(Seligman, 2002: 62). 과거의 긍정 정서는 다른 시점의 긍정 정서보다 사고와 해석에 많은 영향을 받으며, 감사를 통해 인생의 긍정적인 사건에 집중하고 용서를 통해 부정적인 사건과 정서를 해결함으로써 높일 수 있다. 현재의 긍정 정서는 쾌락과 즐거움과 관련되고, 마음챙김(mindfulness)과 음미하기(savoring)를 통해 강화할 수 있다. 미래의 긍정 정서는 낙관성과 희망과 같은 긍정 특성의 영향을 주되게 받으며, 미래를 어떻게 바라보고 기대하는지에 따라 결정된다.

긍정 정서는 인간의 적응을 위해 긍정적으로 기능하며, 부정 정서를 상쇄시켜 개인이 더욱 창의적이고 능률적인 삶을 살아갈 수 있도록 기여한다. 긍정 정서의 연구자인 Fredrickson(1998)은 긍정 정서를 체계적으로 연구하는 과정을 통해 확장 구축 이론(Broaden-and-build theory)을 제시하였으며, 긍정 정서가 개인의 자원을 구축하는 데 긍정적으로 작용하고, 개인이 사회적으로 잘 기능하도록 하여 안녕감을 높인다고 하였다(Snyder & Lopez, 2022: 122-123). 확장 및 구축 이론에 의하면, 긍정 정서는 사고와 행동의 범위를 넓혀 지속적으로 개인적 자원을 구축하도록 한다.

긍정 정서와 관련된 선행 연구를 살펴보면, 긍정 정서는 개인의 삶의 질 혹은 정신적 건강을 평가할 수 있는 지표 중 하나이다(Snyder & Lopez, 2022: 120-134). 긍정 정서는 개인을 보다 확장하도록 하고, 성장과 발전에 있어 긍정적인 영향을 미치기에 일상에 대한 만족도와 안녕감을 높였다(김경희·이희경, 2019; 347-348). 또한, 긍정 정서는 사회 속에서 적극적으로 자신을 표현하도록 하여 개인이 건강한 관계를 맺고 유지하는 데에도 긍정적인 영향을 미쳤다(이은화 외, 2021: 383). 이처럼 긍정 정서는 개인이 긍정적으로 변화하도록 하며, 조직과 사회의 확장에도 유의한 영향을 미친다.

(2) 몰입(engagement: E)

두 번째 요소인 몰입은 Csikszentmihalyi에 의해 최초로 개념화되었으며, 그는 몰입을 어떤 활동에 깊이 빠져 집중하고 심취해 있는 심리적 상태라고 정의하였다(Csikszentmihalyi, 1990: 71-72). 몰입은 주관적인 느낌으로만 측정할 수 있는 요인이라는 점에서 긍정 정서와 공통점을 지니지만, 몰입을 통한 심리적 반응은 일상에서 느낄 수 있는 긍정 정서와는 다르다는 점에서 차이를 지닌다. 긍정 정서는 욕구가 충족된 순간 느끼는 긍정적인 느낌인 쾌락과 같은 일시적인 정서가 포함되어 있는 반면, 몰입은 몰입 상태에서 벗어나 그 순간을 회상할 때만 인식할 수 있다(Seligman, 2011: 16-17). 몰입은 주관적인 경험으로 몰입의 상태에서는 시간과 공간, 타인과 자신까지도 자각하지 못하게 되며, 몰입하는 그 순간에는 몰입 대상과 자신에 대한 일체감을 느끼게 된다.

몰입은 자기 목적적 경험으로 활동의 결과나 외적인 보상과는 무관하며, 개인의 내적 동기에 의해 유발된다(Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988: 15-35). 몰입은 개인의 선호도가 높거나 개인이 중요성을 느끼는 것과 관련하여 명확하게 목표를 설정할 때 경험할 가능성이 크다. 또한, 몰입은 인지적, 정서적, 신체적 자원을 포함하여 개인의 강점을 발휘할 수 있을 때 경험할 수 있으며, 몰입 가능성을 높이기 위해서는 과거나 미래의 매이지 않고 현재의 순간에 집중해야 한다.

이러한 몰입은 경험한 그 자체로 개인에게 동기를 일으키며, 목표를 향해 적극적으로 나아가도록 하여 개인이 설정한 목표를 실현하도록 한다. 몰입을 경험하는 과정에서 개인은 즐거움과 같은 긍정적인 정서를 느끼게 되며, 성장을 추구하도록 하는 사고와 경험을 확장하게 된다. 선행 연구를 살펴보면, 연구 대상의 차이가 있음에도 몰입 수준이 높을수록 스트레스 수준은 낮았으며, 심리적 안녕감 수준은 높았다(고현정·이민규, 2013: 286 ; 이보람·이정화, 2014: 357). 몰입은 긍정심리학이 말하는 인간의 긍정적인 특성과도 관련되어 있으며, 목표를 추구하도록 하여 성장을 통해 자기실현을 이루도록 한다.

(3) 관계(relationships: R)

세 번째 요인인 관계는 ‘긍정적 관계(positive relation)’라고 지칭되기도 하며, 타인과의 관계 속에서 사랑과 안정감과 같은 긍정적인 정서를 경험하는 것을 의미한다. 인간은 태어나면서부터 타인과 관계를 맺고 관계를 통하여 성장하는 사회적 존재이기에 긍정적 관계는 행복하고 성숙한 삶을 위한 필수적인 조건이며, 인생의 모든 발달 단계에서 건강한 대인관계를 경험하는 것은 중요한 의미를 지닌다. 무엇보다 전통적으로 집단주의(collectivism) 문화가 나타나는 한국 사회에서는 긍정적인 대인관계가 행복하고 만족스러운 삶에 더욱 큰 영향을 미치며(권석만, 2012: 447), 건강하고 친밀한 관계는 다양한 긍정적 자원을 가져다주기에 개인의 삶을 더욱 풍성하게 한다.

긍정적 관계는 긍정심리학이 강조하는 주요인 주제이자 플로리시한 삶을 위한 핵심 요인이다. 긍정심리학의 대표적인 학자 중 한 사람인 Peterson(2006)은 긍정심리학을 한마디로 정의하면, ‘타인’으로 정의할 수 있다고 하였다. 사랑, 따뜻함, 친밀감 등의 많은 긍정 정서는 타인과의 상호작용을 통한 긍정적 관계로부터 느낄 수 있으며, 이러한 교류는 개인의 정체감 형성과 발달에도 긍정적인 영향을 미친다. Joiner와 Metalsky(1995: 783-786)에 의하면, 인간은 많은 경우 대인관계를 통해 자신의 가치를 판단하며, 대인관계는 행복과 웰빙의 주요 요인이 된다. 긍정심리학자들은 인간관계에서의 긍정적 경험을 중요시하며, 개인의 플로리시를 증진하고자 긍정적 관계의 형성과 발전을 위해 노력해야 함을 강조해 왔다.

(4) 의미(meaning: M)

네 번째 요인인 의미는 Frankl(2014: 93)에 의해 인간의 근원적인 동기로 제시되었으며, 이후 긍정심리학은 의미가 행복한 삶의 필수 조건임을 강조하였다. 모든 사람은 인생에서 중요하다고 생각하는 것을 추구하며 살아가고, 삶의 의미를 느끼고자 한다. 의미가 필요한 이유를 다룬 Baumeister(1991: 29-47)는 의미가 첫째, 삶의 목적이나 방향을 발견하도록 하고, 둘째, 가치를 추구하도록 하며, 셋째, 자신에 대한 효능감을 제공한다고 하였다. 그의 주장처럼 의미는 목표지향성과 관련되어 있으며, 삶의 가치와 목적에 따라 살아갈 수 있도록 방향을 결정한다. 삶의 의미와 추구하는 가치가 있는 사람은 자신의 삶을 더욱 생산적으로 만들어 가게 되기에 자연스럽게 자신의 삶과 스스로에 대한 가치감을 가지게 되는 것이다.

의미는 자신의 인생에 대한 가치와 만족감을 부여하는 동시에 고난과 고통을 견디고 극복할 수 있도록 한다는 점에서도 행복한 삶의 필수적 요소이다(권석만, 2008: 445-448). 삶의 의미는 고통과 절망의 순간에도 인생을 더욱 만족스럽게 살아갈 수 있도록 도우며(Frankl, 2014: 151), 부정적인 사건과 정서의 영향을 완충시킬 뿐 아니라 긍정적인 것을 강화하여 삶 자체에 대한 태도를 변화시킨다(박선영·권석만, 2012: 760). 이와 연결해 보면 인간은 의미를 통해 물리적인 상황을 극복해 나갈 수 있는 존재이며, 삶의 의미를 확고히 하는 것은 인생의 어려움을 극복하여 성장과 자기실현을 이루어 가는 데 필수적이다.

의미는 연결성이라는 본질적 특성을 가지며, 삶의 의미는 가족과 같이 자신의 존재보다 더 큰 사회적 조직 혹은 어떤 대상과 연결되어 있다고 느끼는 것으로도 정의할 수 있다(Peterson et al., 2005: 27). 인간은 의미를 느끼는 대상과 연결되기를 원하며, 의미는 연결성을 통해 개인이 타인과의 친밀한 관계를 이루도록 한다. 더 나아가 삶의 의미는 개인이 사회 조직에 소속되어 조직을 위해 헌신하도록 하므로 사회적 기능도 가진다. 삶의 의미를 부여하고 추구하는 것은 개인의 만족스러운 삶에 긍정적인 영향을 미치는 동시에 개인이 중요하다고 느끼는 사회적 대상의 발달에도 긍정적인 영향을 준다.

(5) 성취(achievement: A)

다섯 번째 요인인 성취는 웰빙 이론에서 새롭게 주목받은 요인으로 개인이 목표를 설정하고 달성하기 위해 적극적으로 노력하여 발전적인 결과를 만들어 내는 것을 의미한다(Norrish et al., 2000: 153-154). 사람은 때로 성취하는 것 그 자체가 좋아서 성취를 추구하며, 성취를 위해 노력하는 것이 긍정 정서, 의미, 긍정적 관계와 관련된 유익을 제공하지 않을 때도 그 일에 몰두하게 한다(우문식, 2021: 285). 하지만, 실제 많은 경우 성취는 추구하는 과정에서 기쁨과 같은 긍정 정서를 느끼게 하

고, 몰입의 빈도를 높이며, 중요한 의미를 발견하게 하는 등의 긍정적인 결과를 가져온다. 성취를 이루기 위해 전념하는 과정과 결과에서 PERMAS의 다른 요인도 자연스럽게 함께 발전되는 것이다.

성취는 단일한 요인에 의해 결정되는 것은 아니지만, 일반화가 가능한 몇 가지 요인으로 기술, 교육, 역할 모델을 꼽을 수 있다(우문식, 2021: 298-301). 성취를 위해 개인은 특정 영역과 관련된 기술을 습득하고 그것을 발전해 나가야 하며, 그 과정에 교육이 필연적으로 요구되고, 앞서 성취를 이룬 모델링의 대상이 있어야 한다. 이때, 성취는 개인의 선호와 관련되어 있기에 개인적 흥미 계발과도 연결되며, 흥미의 유지와 발전에 영향을 미치는 요인이 함께 고려되어야 한다. 뿐만 아니라 성취는 개인이 목표를 설정하고 그것을 달성하기까지 인내하고 노력하는 과정이 포함되기에 장기적인 목표를 성취하도록 하는 성격 특성인 집념(grit)이 요구된다.

성취를 다룸에 있어 함께 고려해야 하는 것은 과거, 현재, 미래와 같은 시점에 따른 성취의 영향력이다. 과거의 성취는 과거에만 국한되지 않고 현재에도 영향을 미치며, 현재의 성취는 미래를 향해 희망을 느끼고 기대하게 한다. 과거에 경험했던 성취는 현재의 어려움을 이겨내도록 하는 동기가 되고, 이는 미래의 성취를 불러일으키는 자원이 된다(조은숙·김스완, 2016: 60). 성취 경험은 그것을 이룰수록 성취에 대한 동기와 성취를 이룰 때까지 견디게 하는 인내심, 발전된 미래를 만들겠다는 결심을 높인다. 즉, 성취 경험 자체가 미래의 성취에도 긍정적인 영향을 미치기에 미래의 성취 가능성을 증가시킨다고 할 수 있다.

(6) 성격 강점(Strength: S)

웰빙 이론의 마지막 요인인 성격 강점은 개인의 삶이 더욱 풍성해지도록 이끄는 긍정적인 자질이 강점을 의미한다. 오래전부터 인간의 긍정적인 성격 특성은 종교와 문화에 따라 다양한 덕목으로 제시되었으며, 많은 심리학자 역시 인간의 긍정적인 특질과 관련된 여러 이론을 제시하였다. 인간의 긍정적인 특질은 긍정심리학자들의 주요한 관심사이기도 했기에 Peterson과 Seligman(2004)은 긍정적인 성격 특성과 관련된 체계적인 연구를 거쳐 VIA(Values in Action) 분류체계를 개발하였다. VIA 분류체계는 다양한 시대와 문화에서 덕목으로 삼았던 성격 강점들을 적절한 기준에 의해 선별하는 작업을 통해 구성되었다. VIA 분류체계에 의한 성격 강점은 6개의 핵심 덕목과 하위 24개의 강점으로 구성되었으며, 강점의 내용은 다음의 Table 1과 같다.

Table 1. 성격 강점의 분류체계: VIA(Peterson & Seligman, 2004)

덕 목	지혜 (wisdom)	용기 (courage)	자애 (humanity)	정의 (justice)	절제 (temperance)	초월 (transcendence)
성격 강점	-창의성 -호기심 -판단력 (개방성) -학구열 -지혜	-용감성 -끈기 -정직 -열정	-사랑 -친절 -사회성	-협동심 -공정성 -리더십	-용서 -겸손 -신중성 -자기통제력	-감상력 -감사 -희망(낙관성) -유머감각 -영성

성격 강점은 개인이 자신의 역량을 더욱 잘 발휘하고 성장을 이루어 나가는 데 유익한 영향을 미친다는 점에서 재능이나 능력과 유사하지만, 긍정심리학자들은 성격 강점이 재능이나 능력과는 구분되어야 한다고 주장한다. 재능은 선천적으로 타고나고 그 자체보다 성과에 의해 가치를 가지지만, 성격 강점은 후천적인 노력으로 계발할 수 있고 그 자체로 긍정적인 가치를 지니고 있다(권석만, 2008: 176). 그 자체로 가치 있다고 여겨지는 성격 강점은 실제 자아실현과 행복감에 긍정적으로 영향을 미치며, 개인의 사고뿐 아니라 정서와 행동에도 전반적으로 영향을 미치기에 앞서 다른 웰빙 이론의 다섯 가지 요인이 극대화되도록 한다.

지금까지 살펴본 PERMAS는 각 요소가 독립적인 의미와 기능을 가지지만, 동시에 서로 상호적 영향을 주고받는다. 각 요인은 서로 동반되기에 하나의 요인을 높이는 과정과 결과는 다른 요인이 함께 높아지도록 한다(조은숙·김스완, 2016: 60). 즉, PERMAS는 상호관계성을 지니기에 서로 연결되어 긍정적인 영향을 미치고, 한 개인이 높은 수준의 행복과 플로리시를 추구하고 이루는 것에 있어 긍정적으로 작용한다. 무엇보다 웰빙 이론의 핵심 이론인 PERMAS는 각 요소가 세부적으로 인간의 성장에 도움이 되는 많은 내용을 포함하고 있으며, 성장 과정에서 학습할 수 있고, 교육과 훈련을 통하여 강화해 나갈 수 있다.

2. 기독교적 관점에서의 웰빙 이론과 PERMAS 모델

웰빙 이론의 주제가 되는 웰빙과 목표인 플로리시를 기독교적 관점에서 다루기 위해 먼저 성경적 관점에서 인간의 행복한 삶을 다룬 선행 연구를 살펴보면, 성경적 관점에서의 행복은 하나님과의 관계를 기초로 한다는 것을 알 수 있다. 기독교의 행복은 하나님으로 인한 영적인 만족을 누리는 것이 우선적이며, 복음에 의한 하나님 나라의 질서에 근거를 둔다(안경승, 2014: 232). 성경적 행복을 삶의 목적, 내용, 방법, 결과적 차원에서 정리한 강연정(2015: 23-26)에 의하면, 인간은 하나님을 향

한 삶의 목적을 가지고 내적인 심령의 복을 지향할 때, 복음을 위한 삶의 방식을 선택하여 궁극적인 소망을 품는 참 행복을 누릴 수 있다. 기독교적 관점에서의 행복은 일반 심리학이 제시한 행복의 특성들과는 달리 삶의 본질적인 목적 앞에 때로는 고통도 감수할 수 있는 역설을 포함하며, 기독교적 관점에서 행복을 누리기 위해서는 하나님과의 관계성이 필연적으로 요구된다.

앞서 기독교적 행복과 관련된 연구가 밝혔듯 행복이라는 개념의 더욱 발전된 형태로 제시된 웰빙과 플로리시도 기독교적 관점에서는 하나님과의 관계성을 기초로 한다. 기독교적 관점에서의 웰빙과 플로리시는 하나님의 뜻을 추구하며 살아갈 때 누릴 수 있으며, 개인이 자신이 생각하는 방향으로 성장과 발전을 이루기 위해 노력하는 것만으로는 얻을 수 없다. 기독교적 관점에서의 풍성한 삶은 고통이나 질병, 실패가 없는 삶이 아닌 하나님의 의도와 계획에 맞게 합목적적 삶을 살아가는 것이며(안점식, 2008: 159), 이러한 삶을 위해서는 무엇보다 하나님의 존재를 인정하고, 자신의 욕구를 넘어 하나님의 뜻을 발견하고 추구해야 한다. 다시 말해 기독교적 관점에서의 플로리시는 하나님 안에서 목적에 따라 최상의 능동성을 발휘하여 영적인 성장을 추구하고, 개인적 성장을 넘어 하나님 나라의 번성을 이루어 가는 삶이라고 할 수 있다.

더불어 기독교적 관점에서의 웰빙과 플로리시를 위해서는 죽음에 대한 건강한 인식과 관련된 ‘웰다잉(well-dying)’을 다루는 것이 필수적이다. 모든 인간이 탄생의 과정을 거쳐 삶을 살아가는 것처럼 인간은 예외 없이 노화와 죽음을 경험하며, 인간의 삶은 결코 죽음과 분리될 수 없다. 인간의 삶은 죽음과 연속선상에 있어 인생의 시간이 흐를수록 삶과 죽음의 거리는 가까워지며, 모든 인간은 죽음에 대한 각자의 인식을 지니고 살아간다. 이때, 죽음과 관련된 바른 인식을 가지는 것은 건강하고 풍성한 삶의 기반이 되므로 웰빙을 위해서는 죽음에 대한 직면과 수용을 통한 웰다잉을 다루는 것이 필요하다.

웰다잉은 좋은 죽음으로 정의되며, 웰빙의 마지막 단계로 인간이 신체적, 사회적, 정신적, 영적 차원 모두에서 잘 정리되어 존엄을 지키며 죽음을 준비하는 것을 의미한다(김석란, 2016: 5-6). 기독교적 관점에서 죽음은 인생의 주관자 되시는 하나님께 달려있어 인간의 어떠한 노력으로 인해 결정되는 것이 아니며(전영재, 2023: 72), 이러한 진리는 그리스도인에게 삶과 죽음에 대한 참된 자유를 허락해 준다. 더불어 성경은 죽음의 기원과 죽음을 정복하신 그리스도에 대해 분명하게 다루며, 그리스도인들에게 죽음은 천국에 대한 소망과 연결된다. 기독교적 관점에서 죽음은 하나님과의 관계 가운데 살아가는 삶에 대한 마무리인 동시에 영생의 시작을 향한 과정이며, 이러한 인식은 인생을 더욱 건강하고 풍성하게 살아내도록 하는 자원이 되어준다.

즉, 기독교적 관점에서의 웰빙을 위해서는 삶과 필연적으로 연결된 죽음을 함께 다뤄야 하며, 개인이 행복을 추구하는 것을 넘어 하나님과의 관계 안에서 목적에 맞는 삶을 살아가야 한다. 이와 유

사하게 웰빙 이론이 제시한 핵심 모델인 PERMAS 모델도 기독교적 관점에서는 하나님과의 관계성이 핵심이 된다. 인간은 하나님과 친밀하게 교제하며 살아갈 때 죄의 영향에서 벗어나 온전하고 선한 가능성을 추구하고 성장해 나갈 수 있으며, PERMAS의 각 요소 역시 하나님과의 관계 안에서 강화해나갈 수 있다. PERMAS 모델의 핵심 요인들은 각각 인간의 다양한 측면을 설명해주고 있지만, 기독교적 관점에서 모든 요인들은 하나님과의 관계로부터 출발한다는 공통점을 지니고 있다.

(1) 기독교적 관점에서의 긍정 정서

기독교적 관점에서 PERMAS의 첫 번째 요인인 긍정 정서는 하나님과의 관계가 기반이 되며, 하나님과의 관계 속에서 누리는 기쁨과 만족감과 같은 긍정 정서는 다른 어떤 경험 가운데 체험되는 긍정 정서보다 본질적이다. 성경은 그리스도인이 하나님의 은혜 안에 충만하게 누리는 기쁨을 다루고 강조하며, 믿는 자가 진정한 기쁨을 누리기 위해 어떤 것을 추구해야 하는지를 담고 있다. 앞서 살펴본 바와 같이 성경적 행복은 하나님과의 관계성이 정립되어 있고, 하나님을 향한 삶의 목적이 있을 때 누릴 수 있으며(강연정, 2015: 23), 인간의 목적 중 일부는 하나님을 영원토록 즐거워함으로써 그 분을 높이는 것이다(Piper, 박대영 역, 2016: 33). 우리는 하나님과의 관계 가운데에서 참된 기쁨과 감사로 하나님을 찬양하도록 창조된 존재이며, 하나님과의 관계에서 오는 긍정 정서는 다른 어떤 경험 가운데 체험되는 긍정 정서보다 근원적이다.

더불어 기독교적 관점에서의 긍정 정서는 일반적인 심리학적 관점에서와 달리 고통 중에도 기뻐하고 감사할 수 있는 역설을 포함한다. 심리학적 관점에서 긍정 정서는 긍정적인 정서를 느낄만한 상황에서 그에 맞는 적절한 정서를 느끼는 것을 의미하지만, 그리스도인은 상황이나 외부적인 조건에 휘둘리지 않는 긍정 정서를 누릴 수 있다. 성경이 말하는 기쁨과 희락은 성령님으로부터 오는 것이기에 그리스도인은 마땅한 상황에서 긍정적인 정서를 느끼는 것에서 더 나아가 긍정 정서를 느낄 수 없는 여건에서조차 기쁨과 감사를 고백할 수 있다. 성경적 관점에서의 긍정 정서는 외부적 조건에 의해 누리는 정서를 넘어 모든 순간에 만족함과 감사를 고백하는 것을 포함하며, 삶의 어려움을 이기도록 하는 능력이 된다.

앞서 다루었던 긍정 정서는 과거와 현재, 미래와 같은 시점과도 관련된 복합적인 정서이기에 인생의 각 시점에 대해 긍정적으로 해석하고 수용하게 하는 힘이 있는 기독교 신앙은 개인이 느끼는 긍정 정서를 높인다. 성경은 쾌락주의적인 행복을 추구하거나 더 높은 단계의 자기실현을 통해 만족감을 느끼는 것 이상의 삶을 제시하며, 그리스도인은 하나님이 원하시는 뜻에 따라 성장하고 성숙해 가는 존재이다. 그리스도인은 성화를 이루어가는 과정에서 때로는 하나님께서 허락하신 인생의 어려움을 만나게 되며, 하나님 나라를 위해 고난에 동참하기도 한다. 이때, 기독교 신앙은 과거로

인한 상처와 고통, 현재 직면하고 있는 어려움, 미래에 대한 불안과 다가올 고난까지 넉넉히 이겨낼 수 있도록 하며, 더 나아가 감사할 수 있도록 한다. 기독교 희락주의를 제시한 Jone Piper는 하나님 께서는 우리가 고난 중에도 하나님 안에서 만족할 때 가장 큰 영광을 받으신다고 언급하기도 하였다(Piper, 박대영 역, 2016: 378). 따라서 성경적 관점에서의 긍정 정서를 향상하기 위해서는 하나님 안에서 주어지는 긍정 정서를 발견하고 누리기 위한 노력도 필요하지만, 믿음 안에서 인생의 모든 시기에 만나게 되는 어려움에 인내하고 수용할 수 있도록 성장해 나가야 한다.

(2) 기독교적 관점에서의 몰입

두 번째 요인인 몰입은 기독교적 관점에서 다양한 맥락으로 살펴볼 수 있으며, 성경적 관점에서 몰입을 다루기 위해서는 먼저 몰입의 대상을 고려해야 한다. 성경적 관점에서 가장 우선시되어야 하는 몰입의 대상은 하나님이며, 그리스도인은 하나님과의 교제가 이루어지는 신앙 활동을 통해서 몰입을 경험할 수 있다. 그리스도인은 예배와 말씀, 기도를 통해 하나님과 더욱 깊은 관계를 맺을 수 있으며, 하나님과 소통하는 과정에서 인지와 정서가 일치되는 신앙적 몰입을 경험하게 된다. 더불어 그리스도인은 기도와 찬양, 예배 등의 신앙과 관련된 모든 활동에서 성령님의 역사하심을 통해 충만감을 느끼고 몰입하는 순간들을 만날 수 있다.

신앙 활동에서 경험하는 몰입 외에도 성경적 관점에서의 몰입은 개인이 하나님으로부터 받은 소명을 실현하기 위해 노력하는 과정에서 경험할 수 있다. 소명의식은 자신의 선택이 아닌 전적인 하나님의 은총과 뜻에 따르며(고윤숙, 2022: 2244), 하나님은 각 개인의 기질, 성격, 재능 등에 따라 비전과 소명을 허락하신다. 그리스도인은 소명의식을 가지고 주어진 시간과 여건 속에서 자신의 열정과 능력을 사용할 때 진정한 몰입을 경험하게 되며, 한 개인은 자신을 뛰어넘어 하나님이 허락하신 소명을 인정하고 소명을 삶 속에서 확장하기 위해 노력하는 과정에서 신체와 인지, 정서가 일치되는 순간을 만날 수 있다. 다시 말해 그리스도인은 자신이 추구하는 참된 목적과 소명을 위해 노력하는 과정에서 환경이나 조건에 휘둘리지 않고 몰입하게 되는 안정적이고 복된 상태를 만날 수 있다.

(3) 기독교적 관점에서의 긍정적 관계

세 번째, 기독교적 관점에서 가장 우선되는 관계 대상은 하나님이며, 인간의 관계는 본능적 욕구인 관계 욕구를 기초로 하나님과 관계를 맺는 것으로부터 출발한다. 인간은 관계적 존재로 창조되었으며, 건강하고 긍정적인 관계를 통해 소속감을 느끼고자 하는 것은 인간의 기본적인 욕구 중 하나이다. 성경적 관점에서 인간이 맺는 모든 관계는 하나님과의 관계로부터 시작되며, 하나님의 피조물인 인간은 하나님과의 관계를 제외하고는 건강하게 존재할 수 없다. 본질적으로 영적 존재인

인간에게는 하나님과의 관계가 가장 중요하고 우선되어야 하며, 인간은 하나님과의 친밀한 관계를 통해 세상이 줄 수 없는 참된 사랑과 안정감을 누릴 수 있다.

인간이 살면서 맺게 되는 모든 관계는 하나님과의 관계를 통해 갖게 되는 하나님의 이미지에 의해 영향을 주고받기에(Vernon, 2006) 성경적 관점에서 관계를 다루기 위해서는 하나님과의 관계가 인생에서 맺게 되는 모든 대인관계에 영향을 미친다는 것을 고려해야 한다. 하나님은 우리와 맺은 언약을 신실하게 이루시며, 다른 어떤 대상과 비교할 수 없는 신뢰를 주시고, 그러한 신뢰를 바탕으로 무엇보다 완벽한 관계 대상이 되어 주신다. 사람과 비교할 수 없는 완전한 관계 대상인 하나님과의 교제는 다른 모든 대인관계의 기초가 되며, 이는 타인과의 긍정적 관계로 연결되어 풍성함을 누릴 수 있도록 한다.

기독교적 관점에서 긍정적 관계를 다룸에 있어 신앙 공동체는 그리스도인에게 중요한 대인관계 대상이 있는 동시에 대인관계 기술을 배울 수 있는 곳이라는 점에서 의미가 있다. 개인의 만족스럽고 번성하는 삶을 위해서는 긍정적 관계가 필수적이며, 긍정적 관계를 형성하고 유지하기 위해서는 관계기술을 적절하게 사용할 수 있어야 한다. 신앙 공동체는 기독교가 추구하는 사랑과 정의를 관계 속에서 경험하도록 해야 하며(강지희, 2018: 101), 더 나아가 대인관계와 관련된 어려움을 해결하기 위해 관계기술을 배우고 수정해 나가야 하는 사람을 인내로 기다려 줄 수 있는 공동체가 되어야 한다. 기독교 공동체는 사회에서 만나게 되는 어떤 기관보다 부족함을 수용하는 공동체가 되어야 하며, 관계기술을 건강하게 향상할 수 있도록 하는 열린 장이 되어야 할 것이다.

기독교적 관점에서 긍정적 관계는 하나님뿐만 아니라 타인을 포함하여 개인이 맺게 되는 모든 대상과의 관계가 올바르고 건강한 것을 의미한다. 기독교 철학자 Wolterstorff는 샬롬(shalom)과 평화(peace)가 관계성을 함의한다고 주장하며, 하나님과 자연, 나 자신과 맺는 바르고 조화로운 관계를 통해 기쁨을 누리는 것을 강조하였다(Wolterstorff, 홍병룡 역, 2007: 143-150). 앞서 다루었던 인간은 하나님과의 관계를 기초로 타인과의 긍정적 관계를 경험하며 살아가야 하지만, 동시에 자연과 나 자신과도 긍정적이고 건강한 관계를 유지해야 한다. 즉, 인간은 하나님과의 친밀한 관계를 기초로 모든 관계 대상과 적절하고 건강한 관계를 유지할 때, 균형 속에서 만족감을 누리고 번성해 가는 인생을 살 수 있다.

(4) 기독교적 관점에서의 의미

네 번째 요인인 의미는 다른 어떤 요인보다 기독교적 관점에서 중요시되는 요인이다. 기독교는 삶의 의미를 부여하는 신앙 체계이며, 인생에 대한 의미와 목적을 이해하게 하여 삶의 방향성을 제공한다. 그리스도인은 하나님과의 관계를 통해 의미와 가치를 발견해 나가고, 그리스도인이 신앙

안에서 추구하는 의미는 하나님이 기뻐하시는 삶의 내용과 방식을 선택하도록 한다. 무엇보다 영적인 차원에서 의미를 추구하는 것은 하나님과 더욱 깊은 관계를 맺도록 하여 영적인 만족과 기쁨을 느끼게 한다.

또한, 삶의 의미는 개인이 인생에서 경험하게 되는 고통과 고난을 극복하도록 한다. 의미를 발견하고 추구하는 것은 인생에서 피할 수 없는 부정적인 사건을 경험한 이후, 개인이 다시금 건강한 삶으로 회복하도록 하는 대처기술이다(Davis et al., 2000: 498-499). 성경은 우리가 누리는 행복한 삶에 대해서도 말하지만, 동시에 예수님을 닮아가는 제자도의 삶과 그 과정에서 경험하는 고난과 인내의 과정도 강조한다. 삶의 의미는 그리스도인들이 성화 과정에서 겪게 되는 고통의 시간을 건강하게 견뎌내도록 하며, 심리적 적응과 인격적 성숙을 이루는 데 있어 긍정적인 영향을 미친다.

기독교적 관점에서의 삶의 의미에서 개인이 모든 대상과 연결되어 있고 서로 영향을 주고받는다. 연결성의 개념은 중요하게 다루어진다. 한 개인이 추구하는 삶의 의미는 본질적으로 연결성을 지니고 있고, 개인이 모든 대상과 연결되어 미치는 상호 영향은 성경에서도 다루고 있는 중요한 주제 중 하나이다. 앞서 관계에서도 살펴보았듯 인간은 본질적으로 하나님을 포함한 다른 대상과 연결되어 있으며, 수많은 연결성 속에서 삶의 의미를 발견하고 추구하게 된다. 기독교는 그리스도인이 인류에 대한 소망을 포함하고 있는 세상을 향한 하나님의 목적인 살림을 위해 하나님의 사역에 동참하도록 의미를 제공한다(Wolterstorff, 홍병룡 역, 2007: 149).

무엇보다 교회공동체는 공동체적 돌봄을 통해 개인이 삶의 의미를 발견하고 목적을 형성하도록 함에 있어 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(최용성, 2016: 120). 교회는 하나님의 부르심에 따라 함께 영적 성장을 추구하며, 다른 어떤 것보다 하나님 나라를 지향하며 살아가는 공동체이다. 교회는 자신과 연결된 다양한 형태의 하나님 나라가 창조된 목적 그대로 기능할 수 있도록 회복하는 데 삶의 의미를 두는 사람들의 모임이라고 할 수 있다. 그리스도인은 기독교 공동체 속에서 함께 성경적 의미를 추구하고, 하나님의 뜻을 이루기 위한 행동을 결단하고 실천해 나갈 수 있다.

(5) 기독교적 관점에서의 성취

다섯 번째, 성취를 기독교적 관점에서 살펴보면, 하나님과 더욱 친밀하고 깊은 영적 관계를 맺는 영적 차원에서의 성취가 다른 어떤 성취보다 강조된다. 인간은 자신이 중요하다고 여기는 것을 향하여 목표를 설정하고 그것을 달성하기 위해 에너지를 쏟는 존재이며, 그리스도인은 하나님과의 관계를 통한 영적 차원의 성취를 추구해 나간다. 그리스도인은 하나님과의 관계 속에서 영적 성장을 이루고, 영적 성장의 과정을 통하여 하나님의 뜻을 분별하여 하나님이 주신 비전을 성취하는 삶을 살아간다. 즉, 하나님과의 관계를 기반으로 하여 성경이 제시하는 하나님의 뜻을 따르는 삶은 기독교

교적 가치를 실천하게 하고, 선한 열매의 결과를 만들어냄으로써 영적인 성취를 이루게 한다.

기독교적 관점에서의 성취는 하나님이 각 개인에서 허락하신 재능을 발견하고 발전시켜 나가는 것을 포함한다. 심리학적 관점에서 성취는 인간이 주체적으로 자신의 재능을 찾고 강화하는 것이지만, 성경적 관점에서 성취는 하나님께 받은 재능을 적절하게 사용하는 과정에서 나타난다. 그리스도인들은 각 개인에게 주어진 은사를 계발하고 사용하여 이 땅을 다스리는 청지기직을 수행하도록 부름을 받았다. 그러므로 그리스도인은 성경적 관점에서의 성취를 이루기 위해서 삶 속에서 각 개인이 받은 재능을 발견하고 발전시키는 동시에 청지기적 사명을 감당해야 한다. 성경적 관점에서 성취는 개인의 성공이나 발전을 넘어 하나님 나라의 확장과 같은 본질적인 삶의 목적을 추구하는 과정이며, 하나님의 명령을 수행하는 영적인 성취를 포함한다.

(6) 기독교적 관점에서의 성격 강점

PERMAS 중 마지막 요인인 성격 강점은 기독교적으로 예수 그리스도를 닮아갈 때 나타날 수 있는 성품과 연결된다. 기독교적 성품은 갈라디아서 5장 22-23절에 제시된 성령의 열매를 통해 구체적으로 찾을 수 있다. 성경에 제시된 성령의 열매와 긍정심리학이 제시한 성격 강점은 유사한 부분이 많고 삶을 행복하도록 한다는 점에서 밀접한 관련이 있지만(박미하, 2010: 213), 긍정심리학의 성격 강점과 달리 성령의 열매는 개인의 행복을 위한 것을 넘어 예수 그리스도를 닮아가는 것을 추구한다는 점에서 차이를 지닌다. 또한, 기독교적 성품은 인간적인 노력으로 향상할 수 있는 것이 아닌 성령님의 개입이 필요하므로 기독교적 성품을 함양하고 높이기 위해서는 하나님과 깊은 관계 안에서 성령의 도우심으로 변화하는 과정을 거쳐야 한다.

성령의 열매를 하나님의 특성이자 하나님을 향한 우리의 태도라고 설명한 Maclaren(정충하 역, 2010: 548-557)은 성령의 열매를 관계적 차원에서 분류하였다. 첫 번째로 하나님과의 관계 속에서 맺는 열매인 사랑, 희락, 화평의 경우 하나님의 특성인 동시에 하나님과의 관계 속에서 우리의 태도로 표현된다. 두 번째로 타인들과의 관계 속에서 맺는 열매는 인내, 자비, 양선이며, 타인들에 대한 선한 태도와 같다. 세 번째는 자신과의 관계 속에서 맺는 열매인 충성, 온유, 절제가 있으며, 앞의 제시한 열매들에 비해 개인의 고유한 생활 영역에 더욱 큰 영향을 주게 된다.

기독교적 관점에서의 PERMAS는 서로 독립적이지만, 동시에 상호 영향을 주고받는다라는 점에서 긍정심리학의 PERMAS와 공통점을 지닌다. 하지만, 긍정심리학이 제시하는 PERMAS와 달리 기독교적 관점에서의 PERMAS의 각 요인은 모두 하나님과의 관계로부터 시작되고 발전된다는 점에서 근본적인 차이가 있다. 하나님의 형상으로 창조된 인간은 하나님과 맺는 건강한 관계를 통해 인생의 긍정적인 변화와 성장을 경험할 때 진정한 웰빙을 누릴 수 있으며, 신실하신 하나님의 개입을 통

해 삶의 전 영역에서 성경적 플로리시를 이루어 나갈 수 있을 것이다.

IV. 긍정심리학의 웰빙 이론에 대한 기독교 상담학적 평가

긍정심리학은 인간의 행복한 삶을 위한 이론적 접근으로 과거 심리학의 문제 중심적 접근에서 예방적 접근이 이루어지도록 하였으며, 인간의 성장에 힘쓰도록 변화하는 데 큰 영향을 미쳤다. 긍정심리학은 심리학의 과학적 연구 방법론을 적용하여 인간의 긍정적인 측면을 밝혔다라는 점에서 큰 의의가 있으며, 긍정심리학이 제시한 여러 요인은 기독교 상담에서도 적용할 수 있는 여지가 있다. 따라서 본 장에서는 긍정심리학과 웰빙 이론을 기독교적 관점에서 평가하여 기독교 상담 영역에서의 수용점과 제한점을 밝히고자 하며, 이를 통해 통합을 위한 기초를 마련하고자 한다.

1. 기독교 상담학적 수용점

먼저, 긍정심리학과 웰빙 이론의 기독교 상담학적 수용점에 대해서 논의해 보고자 한다. 첫째, 긍정심리학이 제시하는 인간에 대한 긍정적인 관점은 기독교의 전제를 바탕으로 할 때, 수용할 수 있는 여지가 존재한다. 긍정심리학은 인간을 긍정적으로 보고 발전 가능성을 제시하며, 인간의 건강하고 긍정적인 영역을 연구하여 심리학의 관점을 변화시켰다는 점에서 의의가 있다. 기독교적 관점에서도 인간은 하나님과의 관계를 기반으로 성화를 거쳐 긍정적인 변화를 이루어 갈 수 있는 존재이다. 하나님의 형상으로 창조된 인간은 다른 피조물과는 구별되며, 하나님과의 언약 관계를 통해 선함과 성화(sanctification)를 추구하고 변화해 갈 수 있다. 물론 기독교적 관점에서 인간은 죄의 문제에서 벗어날 수 없는 존재이지만, 동시에 하나님으로부터 주어진 생명과 능력으로 성화를 추구하고 이루어 나갈 수 있는 존재이기도 하다. 긍정심리학의 인간 이해는 많은 부분 성경의 가르침과 맥을 같이 하며(이창규, 2016: 240), 긍정심리학이 강조하며 다루는 인간의 낙관적인 측면은 하나님과의 관계 속에서 인간이 성화를 추구해 갈 수 있는 존재라는 점에서 기독교 상담학적으로 통합의 가능성이 있다. 그러므로 인간의 성장과 발전을 이루도록 하는 자원과 가능성을 높이기 위한 긍정심리학의 연구와 개입은 기독교 상담에서도 필요하며, 하나님의 형상으로서 인간이 지닌 긍정성은 죄성과 한계를 지닌 인간의 측면과 함께 균형 있게 다루어져야 한다.

둘째, 긍정심리학은 행복한 삶을 다루며 신적인 존재와의 관계성을 제시하였고, 인간의 영적 측면과 관련된 종교심리학을 함께 다루었다는 점에서 기독교적으로 수용할 수 있는 측면을 찾을 수

있다. 긍정심리학은 인간의 행복을 위해 개인과 타인, 인류를 넘어 신적인 존재와의 관계를 함께 고려하였으며, 의미 있는 삶을 다루며 현세적 목적뿐 아니라 종교적 목적을 함께 이루는 것을 강조하였다(최용성, 2016: 80). 인간은 본질적으로 종교성을 지닌 영적 존재로 창조되어 영적 관계를 추구하고 살아가며, 기독교적 관점에서 인간의 행복에 영향을 미치는 요인들은 모두 하나님과의 관계에 뿌리를 두고 있다. 긍정심리학이 인간의 행복에 있어 신과의 관계성과 영적인 인간의 종교적 차원을 함께 다룬 점은 하나님과의 관계 속에서 삶의 의미와 목적을 추구하고 살아갈 때의 참된 행복을 제시하는 기독교적 관점에서도 통합할 수 있는 지점이라고 할 수 있다. 무엇보다 기독교 상담에서 영성은 인간을 이해하는 데 제외할 수 없는 본질적 차원인 동시에 기독교 상담의 핵심 자원이 되기도 한다. 따라서 인간의 영적 측면을 인정한 긍정심리학의 태도는 종교와 영적 측면에 거부감을 드러내는 다른 심리학에 비해서 기독교 상담학적으로 수용 가능성을 높여준다.

셋째, 긍정심리학의 세 기둥으로 지칭되기도 하는 세 가지 주제 중 하나인 긍정기관과 관련된 접근은 기독교적 관점에서도 적극적으로 수용할 수 있는 지점이다. 긍정심리학은 다양한 사회 기관과 제도 등의 긍정 기관을 다루고 있으며, 인간의 복된 삶을 위해 개인을 둘러싼 공동체를 고려하는 것은 기독교적으로도 유의미하다. 긍정심리학이 개인을 넘어 기관의 중요성을 인식하는 것처럼 기독교는 개인뿐 아니라 가정, 학교, 사회에 깊은 관심을 가지며, 각 기관의 회복에 책임을 느끼고, 개혁을 위한 사명을 실천한다. 또한, 교회는 긍정심리학의 긍정기관 중 대표적인 기관 중 하나가 될 수 있으며, 교회는 다양한 신앙적 자원을 제공해준다. 신학과 긍정심리학의 통합을 통해 긍정교회론을 제시한 김도훈(2017: 76)은 교회를 기쁨과 행복 공동체로 정의하며, 교회를 개인과 공동체의 플로리시를 위한 과제와 역할을 실행하는 긍정적 기관으로 규정하였다. 실제 교회는 개인이 접하는 다양한 긍정 기관 중 하나로 신앙 공동체 안에서 이루어지는 기도와 말씀, 교제 등의 자원은 기독교인의 행복을 증진 시킬 수 있는 도구이자 유용한 자원이 된다. 그러므로 긍정심리학이 제시한 가정, 학교, 사회 등을 대상으로 한 연구는 기독교적으로도 유익한 자원이 되며, 기독교적 관점에서 이루어지는 긍정 기관과 관련된 연구는 그리스도인의 행복에 긍정적인 영향을 미치도록 할 것이다. 더불어 그리스도인을 대상으로 한 교회의 역할에 대한 연구도 필요하지만, 교회가 그리스도인의 행복을 넘어 사회의 회복을 위한 선한 영향력을 확장해 나갈 수 있도록 하는 기독교 상담 연구와 프로그램 개발이 지속적으로 이루어져야 함을 강조하고 싶다.

넷째, 웰빙 이론은 플로리시를 이루기 위해 쾌락과 같은 일시적인 상태보다 지속성을 강조하며, 외적 조건보다 개인의 내적 차원을 강조한다는 점에서 기독교적 관점에서의 의의를 지닌다. 긍정심리학이 다루는 주제들은 기독교에서도 중요한 부분인 성장과 번성과 관련되어 있다(이창규, 2016: 241). 웰빙 이론은 플로리시를 이루기 위해서 각 개인이 일시적인 행복감을 초월하여 내적인 성장

과 발전을 추구하고, 장기적으로 인생의 핵심 요소를 다루고 발전시켜 나갈 것을 제시하였다. 기독교에서도 삶의 외적 조건이 아닌 근원적인 목적을 추구하는 것은 매우 핵심적인 주제이며, 성경은 그리스도인이 예수님의 성품을 추구하여 인격의 발달과 성숙을 이루어 가고, 더 나아가 진정한 가치와 번성을 추구하기를 강조한다. 기독교 상담은 내담자가 지닌 삶의 문제를 해결하기 위해 노력하기도 하지만, 동시에 하나님과의 관계 안에서 어려움과 외적 환경들을 뛰어넘어 영적인 성장을 이루어 가는 것을 목표로 한다. 그러므로 웰빙 이론에서 플로리시를 위해 일시적 상태가 아닌 장기적이고 지속적인 노력을 강조하고, 외적 조건보다 개인의 내적 차원을 다루는 것은 기독교 상담의 지향성과도 일치되며, 기독교 상담학적으로도 적용할 수 있다.

다섯째, 웰빙 이론이 플로리시의 요인으로 제시한 PERMAS 모델의 각 요소는 비판적 수용을 통해 기독교 상담학적으로도 활용할 수 있다. 웰빙 이론의 PERMAS 모델은 하나님과의 관계성 안에서 발전될 수 있으며, 기독교 상담자는 내담자가 PERMAS의 각 요인들을 향상할 수 있도록 하는 개입에 힘을 쓸 때 다음과 같은 부분을 고려하여 수용할 수 있다. 첫째, 긍정 정서와 관련하여 즐거움이나 쾌락과 같은 긍정 정서를 느끼기 위해 인간적으로 노력하는 것을 넘어 하나님 안에서 경험하는 희락을 추구하는 것은 기독교 상담에서도 고려해야 할 주요한 부분 중 하나이다. 둘째, 몰입 역시 인간적 차원에서의 몰입을 포함하여 신앙 활동 안에서 경험할 수 있는 몰입을 이해하고 이를 긍정적인 자원으로 활용하는 것은 기독교 상담에 있어 의의를 지닌다. 셋째, 관계 영역에 있어 기독교 상담자는 인간의 대인관계는 하나님과의 관계에 뿌리를 두고 있음을 인식하고, 하나님과의 진실한 교제가 타인과의 관계로도 연결된다는 것을 고려해야 한다. 넷째, 기독교는 의미를 제시하는 종교라는 점에서 의미와 긴밀하게 관련되어 있기에 기독교 상담에 있어 의미를 다루는 것은 매우 중요한 동시에 큰 효과를 지닌다. 다섯째, 성취와 관련해서도 기독교 상담자는 영적 차원의 성취를 함께 고려하고, 하나님이 주신 비전을 향해 나아가 하나님의 뜻에 합한 성취를 이루어가도록 도울 수 있다. 무엇보다 PERMAS 중 나머지 요인들의 기반이 되는 성격 강점은 성경이 제시한 성령의 열매와 연결성을 지니고 있다. 갈라디아서가 제시한 성령의 열매는 기독교 상담에 있어 인간의 긍정적인 변화를 위한 지향점이 되어주며, 하나님의 형상인 인간은 하나님께서 허락하신 여러 가지 선한 특성들을 강화해 나갈 수 있다. 실제 기독교 상담에 있어 긍정심리학의 적용 가능성을 주장한 Siang-Yang Tan(2006: 71-72)은 긍정심리학이 제시한 덕목과 강점을 기독교 상담에 적용하여 내담자들에게 여러 가지 유익을 줄 수 있음을 언급하기도 하였다. 그러므로 기독교 상담자는 성격 강점을 포함하여 내담자의 플로리시를 높이기 위한 요인을 발견하고 계발시킬 수 있도록 노력하고, 내담자가 각 요인을 삶에서 적극적으로 활용할 수 있도록 하는 개입에 힘써야 한다.

2. 기독교 상담학적 제한점

위와 같이 긍정심리학과 웰빙 이론은 기독교 상담학의 도구로서 평가의 과정을 거쳐 활용할 수 있는 여러 가지 가능성을 지니지만, 웰빙 이론이 인간의 행복과 플로리시를 위한 완벽한 해답이 된다고 생각하는 것은 위험성이 있다. 인간이 만들어 낸 어떤 학문이든 완전할 수 없으며, 모든 이론과 접근은 특정 부분을 강조하여 왜곡된 믿음의 방향을 제시하게 되기 때문이다. 따라서 기독교 상담학자들은 현시대에 주되게 사용되는 상담 이론과 기법들을 기독교적 관점에서 해석하고 평가하는 과정을 거쳐야 한다. 본 연구에서는 현대에 이르러 유용한 상담의 도구로 활용되고 있는 긍정심리학과 웰빙 이론을 다루었으며, 기독교 상담학적 제한점은 다음과 같다.

첫째, 긍정심리학은 인간을 긍정적인 존재로 보고 인간의 선함과 능력을 신뢰하지만, 인간을 무한한 가능성을 가진 자기충족적인 존재로 보는 긍정심리학의 인간관은 기독교적 관점에서 수용할 수 없다. 물론 앞에서도 다뤘듯 인간은 하나님의 형상으로 창조되었고, 하나님과의 관계를 기초로 하여 선한 방향으로 변화를 이루어 나가는 존재이지만, 기독교적 관점에서 인간은 하나님의 형상인 동시에 구속의 대상인 죄인이다. 인간은 자신의 노력과 능력으로 본질적인 변화와 자기실현을 이루어 낼 수 없으며, 죄성을 다루지 않고 긍정성을 논하는 것에는 한계가 있다. 그러므로 인간에 대한 긍정적인 시각은 하나님과의 관계 속에서 성화의 과정을 지나고 있는 그리스도인들에게는 적용할 수 있으나, 회심을 경험하지 않은 인간에게는 적용의 한계가 있음을 고려해야 한다. 타락한 인간은 자신의 의지와 행동만으로 치유와 선한 변화를 이루어 갈 수 없으며, 인간은 하나님과의 화목한 관계를 통한 구속사적 심리 과정을 거칠 때 진정한 변화를 경험할 수 있다(김문숙, 2013: 93). 긍정심리학을 기독교 상담에 적용하기 위해서는 하나님과의 관계성이 전제되어야 하며, 성령님의 역사를 통해 성화와 선함을 추구하여 긍정적인 자원들을 계발하고 활용할 수 있도록 노력해야 함을 잊지 않아야 한다.

둘째, 기독교적 관점에서 긍정심리학은 인간의 삶에 존재하는 부정적인 측면을 다루지 않는다는 제한점을 지닌다. 물론 긍정심리학 역시 인간에게 부정성이 존재하지 않는다고 주장하지는 않았으며, 인간의 삶이 긍정적 측면과 부정적 측면 모두를 지녔음을 밝혔지만(Peterson, 2006: 5), 문제는 긍정심리학이 긍정성과 부정성 중 긍정성을 다루는 데에만 집중하기를 선택했다는 점이다. 긍정심리학이 밝힌 것처럼 인간에게는 많은 긍정적인 요인과 가능성이 있지만, 기독교적 관점에서 인간은 하나님 안에서 성장할 수 있는 존재인 동시에 근원적으로 부정적인 측면을 지닌 존재이다. 인간은 죄에서 자유로울 수 없는 존재이며, 죄로 인해 타락한 인간의 삶의 모든 영역에는 필연적이고 다양한 고통의 문제들이 따라오게 되었다(안점식, 2008: 123). 모든 인간은 인생에서 만나는 크고 작은

고난으로 인해 고통을 경험하고 살아가며, 때로는 자신도 어떻게 할 수 없는 부정성으로 인한 어려움을 겪기도 한다. 따라서 기독교 상담학적으로 긍정심리학을 활용하기 위해서는 인간이 긍정성을 지닌 동시에 부정성을 지녔고, 인생에도 긍정적인 측면과 부정적인 측면이 모두 있음을 인식하여 균형 있는 시각을 가지는 것이 매우 중요하다. 기독교 상담자는 내담자의 강점을 계발하고 강화해 나가기 위해 노력하는 만큼 동시에 죄와 타락의 문제로 인해 영향을 받는 부정적 측면과 이로 인해 인생에서 만나게 되는 고난과 고통을 인식하여야 한다. 기독교 상담은 인간과 삶이 지닌 긍정성과 부정성에 대한 균형 잡힌 인식을 통해 내담자가 삶에 대해 건강한 인식을 하도록 이끌어 주어야 하며, 기독교 상담자는 내담자가 하나님과의 관계 속에서 부정성의 문제를 이겨나가도록 하는데 있어 유익한 도구로 쓰임 받을 수 있어야 한다.

셋째, 긍정심리학의 웰빙 이론이 제시한 웰빙과 플로리시의 개념은 기독교적 관점에서의 삶의 목적과 가치를 다루는 데에는 한계가 있다. 긍정심리학의 웰빙 이론은 인간이 최적의 경험을 통해 성취를 이루어 나가고 강점과 자원을 계발하여 번성을 확장해나가는 플로리시를 주요 개념으로 제시하였으며, 이는 일시적 행복감이 아닌 장기적인 차원에서의 번영을 추구한다는 점에서 기독교적 관점에서도 적용할 수 있다. 하지만, 기독교적 관점에서 인간의 삶은 심리학적 차원에서 잘 사는 것을 넘어 그리스도인으로서 하나님의 자녀이자 제자의 삶을 살아가는 것을 고려하고 포함해야 한다. 웰빙 이론의 PERMAS 모델은 인간의 번성을 삶의 목적 그 자체로 추구하지만 (Seligman, 2011: 24), 기독교적으로 인간이 지닌 목적에는 개인이 잘 사는 것을 넘어 하나님의 나라와 영광을 위한 삶을 살아가는 것이 포함된다. 그러므로 웰빙 이론을 기독교 상담에 적용하기 위해서는 웰빙 이론이 제시한 플로리시의 개념적 한계를 고려하여 플로리시의 개념을 기독교적 관점에서 새롭게 정의하고 구체화하는 것이 필요함을 제안한다.

넷째, 긍정심리학의 웰빙과 플로리시의 개념은 기독교가 다루는 웰다잉을 내포하지 못한다는 점에서도 제한점을 지닌다. 기독교적 관점에서 인간의 웰빙과 플로리시를 위해서는 건강한 죽음과 관련된 웰다잉을 다루는 것이 필수적이지만, 긍정심리학과 웰빙 이론에서는 죽음과 관련된 논의나 개념을 찾을 수 없다. 인간은 탄생과 동시에 죽음을 향해 달려가는 존재이며, 모든 인간은 삶을 살아가면서 죽음에 가까워지므로 자신의 죽음에 대하여 건강하고 바른 인식을 갖는 것은 행복한 삶을 살아가는 데 중요한 의미를 지닌다. 기독교는 인간의 삶과 함께 죽음을 분명하게 다루고 있으며, 죽음 이후의 영생에 대해서도 명확하게 제시하고 있다. 그러므로 긍정심리학을 기독교 상담에서 활용하기 위해서는 웰빙 이론이 제시한 삶에 대한 측면을 고려할 뿐만 아니라 죽음에 대한 바른 인식과 관련된 웰다잉을 함께 다루어야 한다. 이를 위해 긍정심리학이 다루고 있지 않은 웰다잉에 대한 개입이 가능하도록 웰빙과 함께 웰다잉과 관련된 기독교 상담학적 이론 연구와 프로그램

개발이 이루어져야 할 것이다.

V. 나가는 말

본 연구는 긍정심리학의 웰빙 이론을 기독교 상담 영역에 적용하기 위하여 기독교적 관점에서 평가하여 수용할 수 있는 점과 제한점을 밝히는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 긍정심리학의 기초가 되는 관점에 대해 살피고, 초기 이론 형태인 행복 이론과 핵심 연구 주제를 다루었다. 뒤이어 초기 이론의 발전된 형태인 웰빙 이론과 핵심 모델인 PERMAS에 대해 살펴보고, 웰빙 이론의 목표와 핵심 주제를 기독교적 관점에서 다루었으며, 긍정심리학의 웰빙 이론을 기독교적 관점에서 평가하여 수용점과 제한점을 제시하였다.

긍정심리학의 수용 가능한 점으로는 먼저 긍정적인 인간관이 있으며, 기독교적 관점에서 인간에 대한 긍정적인 관점은 하나님과의 관계를 기반으로 할 때 수용할 수 있다. 다음으로 긍정심리학은 신적 존재와의 관계성과 종교심리학을 다루도록 하였다는 점에서 기독교적으로 수용할 수 있으며, 긍정기관에 대한 접근도 기독교적 관점에서 적용할 수 있는 부분이다. 또한, 본 논문에서 주로 다루고자 했던 웰빙 이론이 제시한 플로리시는 일시적인 쾌락을 넘어 지속성을 강조하고 개인의 내적 차원을 함께 고려한다는 점에서 기독교적 관점과 맥을 같이 한다고 할 수 있다. 더불어 플로리시의 요소가 되는 PERMAS의 각 요소는 기독교 상담학적으로도 활용 가능성을 지닌다.

반면, 긍정심리학이 인간을 긍정적인 관점에서 자기충족적인 존재로 보며, 인간의 부정성을 다루지 않는다는 점은 기독교적 관점에서 매우 주의해야 할 부분이다. 기독교적 관점에서 인간은 하나님 안에서 성화를 이루는 존재이기도 하지만, 동시에 죄의 영향을 피할 수 없는 죄인이다. 또한, 긍정심리학이 제시한 웰빙과 플로리시의 개념은 기독교적 관점에서의 웰빙과 변성을 다루는 데에 한계를 지닌다. 긍정심리학의 웰빙과 플로리시는 하나님 안에서 제자도의 삶을 사는 것을 포함하지는 않으며, 기독교가 다룰 수 있는 진리 중 하나인 죽음에 대한 건강한 인식을 포함하고 있지 않다. 이러한 제한점은 긍정심리학을 기독교 상담 영역에 통합하기 위한 논의가 필요한 지점과 연결된다.

긍정심리학은 현대에 이르러 더욱 주목받는 상담 이론이며, 인간의 긍정적인 차원과 성장 가능성을 높이기 위한 요소를 밝히고 연구하였다는 점에서 중요한 의의를 지닌다. 하지만, 긍정심리학은 인본주의 심리학이므로 기독교적 관점에서 평가하고 개혁하는 과정을 거치지 않고 그대로 수용하는 것은 큰 위험성을 지닌다. 따라서 긍정심리학 이론을 기독교 상담 영역에서 사용하기 위해

서는 기독교 세계관에 기초하여 이론을 바르게 인식하고 적절하게 적용하여야 한다. 앞으로도 긍정심리학을 기독교적 관점에서 바르게 이해하고, 통합하고자 하는 노력이 계속 이어지기를 바란다. 이러한 노력을 통해 기독교 상담자들이 긍정심리학의 바른 개입과 적용으로 내담자의 회복과 성장에 쓰임 받을 수 있기를 기대한다.

“이 논문은 다른 학술지 또는 간행물에 게재되었거나 게재 신청되지 않았음을 확인함.”

참 고 문 헌

- 강연정 (2015). 긍정심리학 이론에 대한 기독교 상담학적 고찰-행복(Happiness)이론을 중심으로. **복음과 상담**, 23(2), 9-37.
- 강지희 (2018). **전인적 신앙 성숙을 위한 기독교신앙교육: 기억, 정서, 공동체를 중심으로**. 박사학위논문, 서울신학대학교 대학원.
- 고윤숙 (2022). 긍정심리학의 행복구조에 관한 기독교 상담학적 고찰 및 적용: Seligman과 Ben-Shahar 를 중심으로. **인문사회** 21, 13(3), 2237-2250.
- 고현정·이민규 (2013). 대학생의 몰입이 스트레스와 안녕감에 미치는 영향: 몰입의 조절효과와 대처방략의 매개효과를 중심으로. **스트레스研究**, 21(4), 283-292.
- 권석만 (2008). **긍정 심리학(행복의 과학적 탐구)**. 서울: 학지사.
- 권석만 (2012). **젊은이를 위한 인간관계의 심리학**. 서울: 학지사.
- 권수영 (2012). 서구 긍정심리학, 얼마나 긍정적인가? -실천신학적 전망-. **신학과 실천**, 30, 377-403.
- 김경희·이희경 (2019). 긍정정서와 긍정정서 반응 양식이 안녕감에 미치는 영향. **한국심리학회지: 학교**, 16(3), 339-359.
- 김덕진·양명환 (2008). 신체활동과 웰빙에 관한 이론적 고찰: 쾌락적 웰빙과 자아실현적 웰빙. **체육과학 연구**, 14, 1-23.
- 김도훈 (2017). 행복, 기쁨, 플러리싱(flourishing), 그리고 교회: 신학과 긍정심리학과의 대화에 기반한 긍정교회론의 시도. **선교와 신학**, 42, 71-99.
- 김문숙 (2013). **기독교인의 행복에 대한 통합모델 연구: 성경적 관점으로**. 박사학위논문, 한영신학대학교 대학원.

- 김석란 (2016). **암환자의 죽음인식이 웰다잉과 영적 안녕에 미치는 영향에 관한 연구: 호스피스 활동의 조절 효과를 중심으로**. 박사학위논문, 한영신학대학교 대학원.
- 김선형 (2017). 유아기 자녀 어머니의 행복플로리시 척도 개발 방향 및 구성 요인 탐색. **유아교육학논집**, 21(5), 351-376.
- 김인자·우문식 역 (2014). **마틴 셀리그만의 긍정심리학**. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. 서울: 물푸레.
- 김혜진·홍혜영 (2023). 한국판 다차원 플로리시 척도 타당화 연구. **학습자중심교과교육연구**, 23(1), 423-443.
- 박대영 역. (2016). 하나님을 기뻐하라. Piper, J. (2011). *Desiring God: Meditations of a Christian Hedonist*. 서울: 생명의말씀사.
- 박미하 (2010). 긍정심리학 관점에서의 크리스천 품성에 대한 연구. **한영연구논문집**, 2, 212-242.
- 박선영·권석만 (2012). 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의. **한국심리학회지: 일반**, 31(3), 741-768.
- 박주연·강은호·박영민·최삼옥·채정호 (2008). 행복과 정신건강의 긍정심리학적 접근. **스트레스研究**, 16(2), 107-114.
- 안경승 (2014). 행복과 기독교상담. **ACTS 신학저널**, 19, 213-245.
- 안점식 (2008). **세계관 종교 문화**. 서울: 조이선교회.
- 양병모 (2011). **기독교상담의 이해: 개관과 전망**. 서울: 하기서원.
- 예방의학 편찬위원회 (2007). **예방의학**. 서울: 계축문화사.
- 우문식 (2017). **긍정심리학이란 무엇인가**. 서울: 물푸레.
- 우문식 (2021). **마틴 셀리그만의 팔마스 중심 긍정심리학**. 서울: 학지사.
- 우문식·윤상운 역 (2011). **마틴 셀리그만의 플로리시**. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. 서울: 물푸레.
- 이보람·이정화 (2014). 중년기 여성의 사회활동 참여경험과 몰입정도가 심리적 안녕감에 미치는 영향. **한국지역사회생활과학회지**, 25(3), 349-361.
- 이은화·김혜련·이희경 (2021). 긍정정서와 대인관계 유능성의 관계: 향유신념으로 조절된 인지적 유연성의 매개효과. **청소년학연구**, 28(12), 375-403.
- 이창규 (2016). 긍정심리학에 대한 목회신학적 비평과 목회상담 활용가능성에 대한 연구. **신학과 실천**, 48, 221-255.
- 전영재 (2023). 그리스도인의 성경적 웰다잉 필요성 연구. **복음과 상담**, 31(2), 69-99.
- 정충하 역 (2010). **맥클라렌 강해설교 전집 13 고린도전서 에베소서 1**. Maclaren, A. (1904). *Expositions of Holy Scripture*. 고양: 크리스찬 다이제스트.

-
- 조은숙·김스완 (2016). 긍정심리학을 반영한 무용교육에 대한 연구: 마틴 셀리그만(Martin Seligman)의 펄마(PERMA)이론을 중심으로. *무용예술학연구*, 61(4), 55-71.
- 최남숙 (2005). **한국인의 웰빙행동에 관한 연구: 웰빙인식과 라이프스타일을 중심으로**. 박사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 최용성 (2016). 긍정심리학과 행복·덕윤리교육의 적용 -기독교적 관점에서-. *철학연구*, 140, 75-127.
- 한국기독교상담·심리치료학회 역 (2008). *New 크리스천 카운슬링*. Collins, G. R. (2007). *Christian Counseling*. 서울: 두란노.
- 홍병룡 역 (2007). **정의와 평화가 입맞출 때까지**. Wolterstorff, N. (1983). *Until justice and peace embrace*. 서울: 한국기독교학생회출판부.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meaning of life*. New York: The Guilford Press.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. R. & Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? *Death Studies*, 24, 497-540.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Frankl, V. E. (2014). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Huppert, F. A. & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861.
- Joiner, T. E. & Metalsky, G. I. (1995). A prospective test of an integrative interpersonal theory of depression: A naturalistic study of college roommates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 778-788.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G. & Kern, M. L. (2021). Third wave positive psychology: Broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660-674.

- Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M. & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147-161.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford university press.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P., Rashit, T. & Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2022). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sumner, L. W. (1996). *Welfare, happiness, and ethics*. New York: Clarendon Press.
- Tan, S-Y. (2006). Applied positive psychology: Putting positive psychology into practice. *Journal of psychology and christianity*, 25, 68-73.
- Vernon, A. (2004). *Counseling Children & Adolescents*. Colorado: Love Publishing Company.

긍정심리학의 웰빙 이론에 대한 기독교 상담학적 고찰 -PERMAS 모델을 중심으로

The Consideration of Christian Counseling about Well-Being Theory of Positive Psychology -Focusing on PERMAS Model

김수지 (고신대학교)

논문초록

본 연구의 목적은 긍정심리학의 웰빙 이론을 기독교적 관점에서 고찰하여 기독교 상담학적 수용점과 제한점을 밝히는 것이다. 인간의 행복한 삶을 연구하기 위해 과학적인 접근을 추구하는 긍정심리학은 기존의 문제 해결에만 집중된 심리학의 방향성을 변화시켜 성장과 예방에 힘쓰도록 하였다. 긍정심리학은 초기에 인간의 행복을 핵심적인 주제로 삼아 진정한 행복 이론을 제시하였으나, 초기 이론의 여러 가지 한계점을 발견하게 됨으로써 확장된 형태의 이론인 웰빙 이론을 주장하였다. 웰빙 이론은 삶에서 일시적인 행복감을 느끼는 것을 넘어 지속적으로 번성하는 삶인 플로리시를 목표로 삼았고, 플로리시에 영향을 미치는 핵심 요인인 PERMAS 모델을 함께 다룬다.

긍정심리학은 상담 영역에 있어 큰 유익을 주지만, 인본주의에 기초한 이론이기에 기독교 상담 영역에 적용하기 위해서는 기독교적 관점에서 평가하여 통합하는 과정이 필요하다. 기독교적 관점에서 웰빙과 플로리시는 하나님과의 관계성을 기초로 하나님 나라의 확장을 함께 이루어가는 삶이라고 할 수 있으며, 웰다잉을 함께 다뤄야 한다. 더불어 PERMAS의 각 요인도 기독교적 관점에서는 인간적인 노력이 아닌 하나님과의 관계를 통해 발전될 수 있다.

주제어: 긍정심리학, 웰빙, PERMAS, 기독교 상담