

심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가: 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색

원 두 리¹⁾ 김 교 현
충남대학교 심리학과

본 논문에서는 웰빙연구의 몇 가지 관점을 살펴보고 이들 연구에서 드러나는 웰빙에 영향을 미치는 요인들을 탐색해 보았다. 또한 웰빙을 증진시키기 위한 노력의 일환으로 제안된 웰빙치료와 마음챙김에 대한 최근 연구들을 개관하였으며 마지막으로 이러한 연구들이 일상에서 심리적 웰빙을 추구하는 사람들에게 시사하는 바와 앞으로의 연구방향에 대해 논의하였다.

주요어: 웰빙, 웰빙치료, 마음챙김, 심리적 웰빙

웰빙이 화두가 되고 있는 요즘, 무엇이 웰빙인지에 대한 개념정의가 명확치 않은 채 웰빙이란 말이 사용되고 있다. 상식적으로 웰빙은 건강, 행복, 좋은 삶, 삶의 질에 대한 관심과 관련된다. 그런데 단순히 질병이 없거나 불행하지 않다고 해서 건강하거나 행복한 것은 아니다. 그렇다면 웰빙은 무엇인가? 세계건강기구(World Health Organization: 이하 WHO)는 ‘건강(health)’을 “단순히 질병이 없는 상태가 아니라 완전한 신체적, 정신적 및 사회적인 안녕 상태(a state of complete physical, mental and social well-being, not merely the absence of disease)”라고 정의한다(WHO, 1948). 이런 정의에 바탕을 두고, ‘세계건강기구 삶의 질 연구(World Health Organization Quality of Life assessment: 이하 WHOQOL) 집단’에서는 ‘삶의 질’을 다음과 같이 정의하였다. “자신이 살고 있는 문화와 가치관의 맥락과 아울러 자신의 목표, 기대, 규범 및 관심의 면에서 (평가한) 자기 삶의 위치에 대한 개인의 지각으로, 이는 그 사람의 신체적 건강, 심리적 상태, 독립성 정도, 사회적 관계 및 환경의 두드러진 특성과의 관계에 의해서 복잡한 방식으로 영향을 받는다(WHOQOL Group, 1995).”²⁾ 궁정심리학에서 좋은 삶 혹은 행복이란 정신병리가 없는 것으로 정의되기도보다는 그 자체로 연구되어야 할 구성개념이며 좋은 삶의 의미에 대한 결론은 일회적 관찰이나 철학적 조사보다는 확고한 경험적 연구에 기초해야 한다(Kasser, 2004). 몇몇 연구들은 삶의 만족, 정서 경험, 좋은 대인관계, 의미가 있다는 느낌 등이 행복과 웰빙에 중요한 결정인이라고 하며 사람들의 가치와 목표가 무엇을 지향하는가가 웰빙에 영향을 미친다고도 한다.

본 논문에서는 무엇이 좋은 삶이고 최적의 경험(웰빙)을 규정하는 것은 무엇인가에 대한

1) 교신저자(corresponding author): 원두리, (305-764) 대전시 유성구 궁동 220 충남대학교 심리학과, E-mail: mkdoo@freechal.com

2) “individuals' perception of their position in life in the context of the culture and value systems in which they live and in relation to their goals, expectations, standards and concerns. It is a broad ranging concept affected in a complex way by the persons' physical health, psychological state, level of independence, social relationships and their relationship to salient features of their environment.(WHOQOL Group, 1995, p.1404)

몇몇 연구들을 살펴봄으로써 웰빙과 관련된 요인들에 대해 탐색해보고 이를 바탕으로 웰빙 증진을 위해 구체적으로 어떤 노력을 해야 할지를 생각해 보고자 한다.

1. 웰빙연구의 관점

심리학에서 말하는 웰빙은 최적의 경험과 기능에 관한 복잡한 구성개념이다. Ryan과 Deci(2001)는 웰빙 연구를 개관하며 웰빙연구의 두 가지 관점에 대해 기술하였다. 하나는 쾌락주의적(hedonic)관점이고 다른 하나는 자기실현적(eudaimonic) 관점이다. 쾌락주의적(hedonic)관점의 웰빙은 주로 행복에 초점을 두고 웰빙을 쾌락획득과 고통회피로 규정한다. 이런 관점에서 웰빙은 주관적 웰빙(subjective well-being: SWB; Diener & Lucas, 1999; Ryan & Deci, 2001에서 재인용)으로 평가되어왔다. SWB은 세 요인으로 구성되어있는데 삶의 만족, 긍정적 기분, 그리고 부정적 기분이 없는 상태이다. 많은 논쟁점이 있음에도 불구하고 이는 주요한 결과 변인으로 사용되어왔다(Ryan & Deci, 2001). 서은국(2004)은 주관적 웰빙에 대한 최근 연구동향의 개관에서 주관적 웰빙은 삶의 경험에 대한 인지적, 정서적 반응으로 비교적 안정적이며, 행복은 주관적이고, 객관적 지표보다 심리적 변인들이 행복을 예측하는 데 더 중요하다고 하였다. 수입이나 건강, 외모보다는 외향성, 신경증 성향, 자기존중감 등이 주관적 웰빙과 더 큰 상관을 보였으며, ‘어떤 일이 발생했느냐’보다는 ‘어떤 기질을 갖고 있느냐’가 더 중요하다고 하였다. 행복한 사람은 긍정적 기질(접근-지향)을 가졌고, 모든 것의 긍정적 측면을 보며(낙관적 인지양식), 부정적 사건에 대해 지나치게 반응하지 않으며(낮은 신경증적 성향), 경제적으로 발달된 사회에 살고(가난을 넘어), 사회적으로 믿을 만한 친구가 있고(결혼한, 강한 사회적 유대), 가치 있는 목표를 향해 나아갈 수 있는 적절한 자원을 가지고 있다(내재적, 조화로운 목표)(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; 서은국, 2004에서 재인용)고 하였다. 최근 연구 동향은 ‘누가’ 행복한가에서 ‘왜’, ‘어떻게’ 행복한가로 변해가고 있는데, 외향적인 사람이 행복한 이유는 기질적으로 보상에 대한 민감성이 높기 때문이라고 하였다(Lucas, Diener, Grob, Suh, & Shao, 2000; 서은국, 2004에서 재인용). 한편 사람들은 미래에 일어날 일이 주는 행불행에 대해 과대 추측하는 경향이 있으며 행복은 사람들이 기대하는 만큼 실제로는 그다지 변하지 않는다고 하였다. 또한 ‘행복한 것이 더 좋은 것인가?’하는 행복의 결과에 대한 연구에서의 결론은 행복한 것은 대단한 심리적 자산으로 수입, 평균수명, 건강 등과 정적으로 관련됨을 보여주었다(Diener & Seligman, 2004; 서은국, 2004에서 재인용). 즉 쾌락주의적 관점에서는 주관적 평가와 심리적 변인, 특히 성격 요인이나 기질을 중시하며 행복(웰빙)이 여러 긍정적 결과를 낳는다고 결론지었다. 그렇다면 우리는 행복해지기 위해 어떤 노력을 할 수 있는가?

웰빙연구의 또 하나의 관점은 자기실현적(eudaimonic)인 것으로 의미와 자기실현에 초점을 두고 웰빙을 한 개인이 충분히 기능하는 정도로 규정한다. 웰빙은 자신의 진정한 본성(daimon)을 깨닫고 발휘하는 것으로 개인적 성장과 발달, 도전하고 노력하는 것과 관련된다 고 보았다(Waterman, 1993; Ryan & Deci, 2001에서 재인용). Ryff(1989)는 이러한 자기실현적 웰빙 개념에 기초하여 다양한 이론에 기반을 둔 다차원적인 웰빙 모델을 제안하였는데 이를 심리적 웰빙(psychological well-being)이라 규정하였다. 심리적 웰빙은 긍정적 심리적 기능을 나타내는 6개의 주요 요인들로 구성되어있는데, 첫째, 자기-수용(자신과 자신의 과거를 수용하고 자신에 대한 긍정적 태도를 갖는 것) 둘째, 개인적 성장(경험에 열려 있으며 한 개인으로서 지속적으로 성장하고 발달하고 있다는 느낌), 셋째, 삶의 목적(자신의 삶이 목적

과 의미가 있다는 믿음), 넷째, 타인과의 긍정적 관계(온정적이고 신뢰로운 대인관계를 갖는 것), 다섯째, 환경지배력(자신의 삶과 주변 세상을 효과적으로 다룰 수 있는 능력), 여섯째, 자율성(자기-결정적이라는 느낌)이다. Ryff(1998)의 웰빙차원은 긍정적인 최적의 기능을 향한 소인이며 삶에 대한 주관적인 평가를 반영하고, 심리적 웰빙으로 측정한 웰빙은 단순히 스트레스가 없는 상태가 아니며 성격요인과는 단지 부분적인 관계가 있었다(Ruini et al., 2003).

Ryff의 심리적 웰빙에 Keyes(1998)는 개인들이 사회에서 잘 기능하는지 여부를 나타내는 사회적 웰빙을 추가하고 있다. 사회적 웰빙은 개인들이 사회적 세계(가령 이웃, 동료, 시민으로서)에서 잘 기능하는지 여부와 정도를 나타내는 5개 요인으로 이루어진다. 이들은 사회적 통합(공동체와 사회에 소속한다는 느낌과 이웃과 공통으로 무언가를 가지고 있다는 느낌), 사회적 기여(자신이 세상에 출만한 가치 있는 것을 지닌 사회의 중요한 구성원이라는 믿음), 사회적 일관성(사회가 분별력 있고, 사리에 맞고 예언가능하다고 평가하는 것), 사회적 수용(타인들이 믿을 만하고 친절하며 성실하다고 믿음), 사회적 실현(사회의 잠재력과 진화에 대한 믿음)으로 구성되어 있다. 한편, Dierendonck(2005)는 Ryff의 심리적 웰빙의 6개 차원에 영적 웰빙(spiritual well-being)을 추가하였다. 영성이란 삶에서 긍정적 태도와 관계를 생산하기 위해 내적 진실에 따라 사는 것(Hawley, 1993; Dierendonck, 2005에서 재인용)으로 그런 내적 자원은 위기 시에 강인함의 느낌(feeling of strength)을 주며 정신건강에 긍정적 영향을 미치는 결정인이라고 하였다(Koenig, 1998; Dierendonck, 2005에서 재인용). 그는 웰빙의 한 차원으로서의 영성은 내외를 통합하는 조화로운 존재라는 경험이며 이를 조작적으로 정의하여 척도에서는 내적 자원에의 접근가능성과 신과의 만족스런 관계의 경험을 강조하였다.

자기실현적 웰빙 관점을 지닌 또 하나의 이론은 Deci와 Ryan(2000)의 자기 결정이론(self-determination theory: SDT)이다. 그들은 자기실현이란 무엇이며 어떻게 이를 수 있는가를 구체적으로 밝히려 하였는데 자기 결정이론에서는 세 가지 기본적 심리적 욕구 - 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness) - 를 가정하며 이러한 욕구들을 충족시키는 것이 심리적 성장(예, 내재적 동기의 실현), 통합(예, 문화를 동화하고 내재화), 그리고 웰빙(예, 삶의 만족과 심리적 건강)에 핵심적이라고 보았다. 즉 세 가지 욕구를 만족시킬 수 있을 때 행동 조절이 선택적, 자의적, 자율적이 되어 행동의 질과 심리적 웰빙이 증진된다(Deci & Ryan, 2000)고 한다. 자율적인 자기 조절 양식을 지닌 사람은 목표달성이 확률이 높고 이는 웰빙과 연결되지만 통제된 자기 조절 양식을 지닌 사람은 목표를 달성하더라도 웰빙이 크게 좋아지지 않으며, 아무리 능력 있는 사람일지라도 외재적 목표추구와 달성은 최적의 웰빙을 덜 경험하게 된다고 한다. 즉, 기본적 심리적 욕구를 만족시켜주는 내재적 목표달성이 자기실현이나 생동감과 유의한 정적 관계가 있으며 웰빙과도 정적관계를 나타낸다고 하였다. 다시 말해서 자기 결정이론에서는 목표의 내용(내재적 추구/외재적 추구)과 목표를 추구하는 이유(자율적/통제적)가 웰빙에 영향을 미친다고 보며 이에는 내적 심리적 자양분인 기본욕구의 충족이 중요한 역할을 한다. 내재적 심리적 욕구의 박탈은 흡연, 알코올, 약물 등 신체적 심리적 건강을 해치는 대안적 욕구를 발달시키며, 강한 외재적 욕구(돈, 명예 등)를 촉진하고, 이는 내재적 욕구만족을 방해한다. 욕구박탈은 행동조절양식에도 영향을 미쳐 방어적, 자기 보호적으로 행동하게 하고 이것도 기본 욕구충족을 방해하게 된다. 즉 욕구박탈은 일빙(ill-being)으로 이끌며 융통성 없는 자기 패배적 행동(예, 무력감, 폭식증 등)을 하게 만든다고 한다. 요약하면 자기 결정이론은 최적의 기능과 건강을 촉진하는 심리적

과정을 설명하는 데 관심을 두고 있는데 자율성, 유능성, 관계성이란 세 가지 욕구를 지지하는 사회적 맥락은 내재적 동기를 증진시키고 외재적 동기를 내재화하고 통합하게 촉진하여 좀더 자율적인 동기화와 조절을 이끌고 욕구 충족을 제공한다고 주장한다. 더 나아가 내재적 동기와 자율적 조절은 긍정적 정서 경험과 관련되며 수행의 질을 높이고 건강행동과 정신건강을 증진시킨다. 반면 기본욕구의 좌절은 통제된 조절과 무동기, 내재적 동기를 저하시키고 외재적 동기를 증가시켜 수행과 웰빙을 저하시킨다. 결국 욕구가 사람들이 최상으로 자신의 잠재력을 실현할 수 있게 만드는 조건을 구체적으로 말해주는데, 자율성, 유능성, 관계성이란 심리적 욕구가 사람들이 성장, 통합, 건강을 유지하는 데 필요한 자양분이라고 한다.

여기에 덧붙여 김교현과 원두리(2004)는 주관적 안녕에 대한 ‘욕구-환경-목표-자기조절’ 가설’을 제안하였다. 이 가설에서는 욕구와 환경 및 목표가 개인의 행복 경험에 중요한 영향을 미치는 구성성분이다. 여기서 목표는 개인의 욕구가 특정한 환경에서 구체적으로 실현될 수 있게 표상된 것이다. 자기조절(self-regulation)은 생리적이거나 과거 경험의 영향으로 발생하는 욕구와 이를 촉진하거나 제한하는 환경의 영향력을 고려하여 목표를 형성하고 이를 달성하기 위해 자신의 행동이나 내적 상태와 환경을 조절해 가는 과정을 의미한다. 즉, 자기조절은 변화하는 환경 속에서 자기 목표를 달성하기 위해서 사고, 정서 및 행동을 조절하는 노력으로 볼 수 있다. 욕구와 환경 및 목표는 상호 영향을 미치며, 각 성분은 그 자체의 성질만으로도 행복에 영향을 미치지만 상호간의 적합도(fitness)가 행복에 더 큰 영향을 미친다고 가정한다. 또 인간은 자기조절적 존재로 특정 시점에서 욕구-환경-목표 사이의 관계를 조절하며 목표 달성을 위해 대처하고 필요한 경우 개별 성분이나 성분들 사이의 관계를 조절해 간다고 가정한다. 요약하면 욕구 환경 목표가 개별적으로 행복에 영향을 미치는 부분보다 욕구-환경-목표 사이의 관계적 적합성이 행복에 중요하다고 보고 특정한 개인적 욕구-환경의 맥락에서 목표를 추구해 가는 개인의 자기조절 과정이 행복 경험에 핵심역할을 한다고 보았다.

김정호(2002)는 웰빙과 스트레스를 동기를 중심으로 설명하였다. 웰빙은 동기가 충족되거나 동기의 충족이 예상되는 것이며 스트레스는 동기가 좌절되거나 동기의 좌절이 예상되는 것이다. 동기는 생물학적 특성뿐만 아니라 인지책략에 따라서 결정된다. 즉 자기와 세계에 대한 평가가 동기충족과 동기기대의 상태일 때 웰빙을 경험하게 되고, 동기좌절과 동기위협의 상태일 때 스트레스를 경험하게 된다. 또한 총체적 웰빙과 국지적 웰빙을 구분하였는데 총체적 웰빙은 한두 가지 동기의 충족이 아니라 전체적으로 동기들을 조화롭게 추구할 때 가능한 것으로 이 같은 총체적 웰빙이 추구될 때 건강하다고 할 수 있다(김정호, 김선주, 2000).

한편 김명소 등(2003)은 한국인들이 지각하는 행복한 좋은 혹은 바람직한 삶이란 어떤 요소들로 구성되는지를 경험적으로 검증하였다. 그 결과 드러난 16개의 하위 요소는 1.경제력, 2. 성취 및 자기수용, 3. 여가, 4. 사회적 지위 및 인정, 5. 자기계발 및 목표추구, 6.자립성, 7.사회, 정치, 문화 환경, 8. 종교, 9. 이타심, 10. 자녀의 바른 성장, 11. 부모 및 친지간의 원만한 관계, 12. 배우자(이성)와의 사랑, 13. 대인관계, 14. 외모, 15. 긍정적 인생관, 16.건강이었다. Ryff의 심리적 웰빙척도와 김명소의 행복한 삶 척도와의 상관은 .38로 유의했고 그 중 자아수용($r=.45$)과 환경지배력($r=.34$)이 상관이 높았다.

쾌락주의적 관점과 자기실현적 관점은 웰빙의 원인, 결과 및 역동에 관한 다른 유형의 연

구를 이끌어 왔다(Ryan & Deci, 2001). 이 두 가지 관점은 서로 구별되나 관련이 있음을 부인할 수는 없다. Dierendonck(2005)은 Ryff의 심리적 웰빙의 6개 차원에 영적 웰빙을 추가하고 여기에 생동성, 행복, 자기존중감, 및 성격요인들을 포함시켜 2차 요인분석을 실시한 결과 주관적 웰빙, 자기실현, 대인관계와 자율성이라는 4가지 요인을 경험적으로 도출하였다. 그는 궤략적 웰빙, Ryff의 좋은 삶, 자기결정이론 등 이론들 간에 공통점과 고유한 점이 있다는 것을 지적하며 이를 통합할 필요가 있다고 하였다. Keyes & Magyar-Moe(2003)는 삶의 만족과 긍정적, 부정적 정서를 정서적 안녕으로, 심리적 안녕과 사회적 안녕을 긍정적 기능으로 명명하고 이 두 영역을 합쳐 주관적 웰빙이라 불렀다. 1995년 MacArthur Foundation national study of Successful Midlife (MIDUS) 에서는 이러한 주관적 웰빙의 요인 구조를 입증하였다. 웰빙은 궤략적이고 자기실현적인 측면을 모두 포함하는 다차원적 현상이다. Ryff와 Keyes(1995)의 연구에서 자기수용과 환경지배력은 주관적 웰빙과 중간정도의 상관($r=.36$ - $.73$)을 보여주었고 국내 연구에서도 김명소(2001)등은 Ryff의 심리적 웰빙과 주관적 웰빙 사이의 관계를 살펴본 결과 자아수용과 환경통제력이 주관적 웰빙과 가장 밀접한 상관을 보인 반면 자율성과 개인적 성장이 가장 낮은 상관을 보였다. Compton과 Smith(1996)는 웰빙과 정신건강의 18개 지표에서 주관적 웰빙과 개인적 성장이란 하위 요인을 찾아내었고 이 두 요인은 중복되면서도 구별되는 중간 정도의 상관을 보였다. King & Napa(1998)는 좋은 삶의 특징으로 행복과 의미를 발견하였고, McGregor & Little(1998)은 정신건강의 지표들을 분석하여 행복과 의미 즉 정서적 요인(우울, 긍정적 감정, 삶의 만족을 포함)과 심리적 기능 요인(심리적 안녕체도 4개: 개인적 성장, 삶의 목적, 타인과 긍정적 관계, 자율성)을 드러내는 2개의 구별되는 요인을 산출했다. 자기실현적 웰빙을 증진하는 행동이 궤략을 가져다 줄 수는 있지만 반드시 궤략적 웰빙과 연결되지는 않고, 궤략적 웰빙을 증진하는 행동도 반드시 자기실현적이지는 않다. Keyes, Shmotkin 및 Ryff(2002)의 연구에서는 연구 참여자 중 18.6%가 주관적 웰빙과 심리적 웰빙이 둘 다 높은 최적의 웰빙을 보였고 19.3%가 두 차원에서 모두 낮은 점수를 보였으며, 나머지 사람들 중 22%가 심리적 웰빙보다 주관적 웰빙이 더 높았고, 23%가 심리적 웰빙이 더 높았다. 이 네 가지 유형이 사회 인구학적 요인들 및 성격특질들과 어떤 관련이 있는지를 살펴보았더니 두 차원에서 모두 낮은 사람들은 젊고 교육수준이 낮았고, 심리적 웰빙이 주관적 웰빙보다 높은 사람들은 젊고 교육수준이 높았다. 주관적 웰빙이 심리적 웰빙보다 높은 사람들은 교육수준은 낮고 중년이 후의 사람들이 많았다. 마지막으로 주관적, 심리적 안녕이 모두 높은 최적의 웰빙을 보이는 사람들은 교육수준이 높은 중년이후의 사람들이 많았다. 성격차원에서는 최적의 웰빙집단이 신경증성향이 낮고 외향성과 성실성은 높았다. 또한 주관적 웰빙에 비해 심리적 웰빙이 더 높은 사람들은 심리적 웰빙에 비해 주관적 웰빙이 더 높은 사람보다 경험에의 개방성이 더 높았고 신경증성향과 성실성이 약간 더 높았다.

주관적 웰빙과 심리적 웰빙과의 보다 구체적인 관계가 앞으로 조사될 필요가 있다. 김명소(2001)의 연구에서는 집단주의적 문화인 우리나라에서 여성의 경우 심리적 웰빙 중 자율성이 긍정적 정서에 대해 부적영향을 미쳤다. 또한 개인적 성장요인도 긍정적 정서뿐 아니라 부정적 정서와도 정적관계를 보여 우리나라 성인 여성들은 개인적 성장을 추구할수록 긍정적 정서뿐 아니라 부정적인 정서도 많이 경험하고 있다고 하였다. 연령별로는 젊은 층의 경우 자아수용과 개인적 성장 및 환경통제력이 주관적 웰빙에 중요한 변인이나 연령이 증가 할수록 긍정적 대인관계나 삶의 목적의 중요성이 두드러졌다.

요약하면 웰빙연구는 크게 궤략주의적 관점과 자기실현적 관점으로 나누어 볼 수 있는데

앞으로 이 둘 간의 구체적 관계가 밝혀져야 하며 이 두 관점을 통합하는 통합적 이론이 필요하다.

2. 웰빙에 영향을 미치는 요인들

이상의 웰빙 관련 이론들로 미루어보아 웰빙에 영향을 미치는 몇 가지 요인들과 그와 관련된 연구결과들은 다음과 같다.

성격

많은 연구들이 웰빙과 성격과의 관련성을 언급하고 있다. 외향성, 우호성이 주관적 웰빙(SWB)과 정적 관계를, 신경증성향이 부적 관계를 보였다(DeNeve & Cooper, 1998: Ryan & Deci, 2001에서 재인용). 또한 외향성, 성실성, 낮은 신경증적 성향이 심리적 웰빙(PWB)의 자기-수용, 환경지배력, 삶의 목적과 정적 관계를, 경험에의 개방성이 개인적 성장과 정적 관계를, 우호성과 외향성은 타인과의 긍정적 관계와 정적 관계를, 낮은 신경증 성향은 자율성과 정적 관계를 나타내었다(Schmutte & Ryff, 1997: Ryan & Deci, 2001에서 재인용).

최고를 추구하는 사람과 만족하는 사람

선택과 웰빙의 관계에 대한 연구(Schwartz, Ward, Monterosso, Lyubomirsky, White, & Lehman, 2002: Schwartz & Ward, 2004에서 재인용)에서 ‘최고를 추구하는 사람(maximizer)’은 가능한 최고의 선택을 추구하는 사람으로 ‘만족하는 사람’보다 덜 행복하고 자존감이 낮으며 더 우울하고 신경증적 성향이 높고 더 후회하는 경향이 있고 상향비교가 많고 웰빙점수가 낮다고 한다. 반대로 만족하는 사람은 사회적 비교가 덜하고 기준을 설정하는데 자신의 내적 평가에 의존하고 안정된 상태라고 한다(Lyubomirsky, Tucker, & Kasri, 2001: Schwartz & Ward, 2004에서 재인용). 이는 선택에서 최고를 추구하는 사람이 결정 후 후회나 예상된 후회가 많고, 대안이 많을수록 다른 대안이 주는 기회를 놓친 것으로 인해 만족이 줄어들고, 선택에 대한 만족은 적응으로 인해 오래가지 않으며, 비교기준은 올라가고, 사회비교에 의존하므로 통제력이 높아도 통제에 대한 비현실적 기대와 자기비난으로 인해 만족하는 사람보다 웰빙수준이 낮다고 한다(Gillham, Ward, & Schwartz, 2001: Schwartz & Ward, 2004에서 재인용). 즉, 선택의 기회가 증가한 것이 웰빙을 증가시키지 못하므로 ‘최고(best)’보다는 ‘만족(good enough)’을 수용하고, 기대를 낮추고, 비교하지 말고, 후회하지 말고, 선택한 것에서 감사할 것을 찾는 것이 웰빙에 도움이 된다고 하였다 (Schwartz & Ward, 2004).

자기 존중감과 자기개념

높은 자기 존중감은 웰빙의 강한 예측요인 중 하나이며(Campbell, 1981: Cheng & Furnham, 2003에서 재인용) 긍정적 사건에 대한 내적, 안정적 및 총체적 귀인(낙관적 귀인 양식)이 자기존중감을 매개로 행복에 영향을 미친다고 한다(Cheng & Furnham, 2003). 또한 청소년의 자기개념은 긍정적 정서나 삶의 만족과 각각 .45정도로 유의한 상관을 보이며 웰빙에 중요한 개인내적 변인이라고 한다(Mccullough, Huebner, & Laughlin, 2000). 장휘숙(1998)은 자아상과 자기존중감이 애착과 희망사이를 중재한다고 하였는데, Shorey, Snyder 그리고 Lewin(2003)은 희망이 긍정적 정신건강과 웰빙과 관련된다고 하였다. 김명소 (2001)

는 심리적 웰빙 요인들 중 자아수용이 즉 자신의 장단점을 알고 자신에 대하여 긍정적 태도를 갖고 있는 것이 우리나라 성인남녀의 주관적 웰빙을 결정하는 가장 중요한 요인이라고 하였다. 한편 중요한 관계나 집단에서의 역할로 자기개념이 규정된 관계적 자기개념을 가진 사람은 자기개념의 일관성보다는 관계에서의 조화가 웰빙에 중요하지만 관계적 자기개념이 낮은 사람은 자기개념의 일관성과 웰빙지표들과의 상관이 높았다 (Cross, Gore, & Morris, 2003). 자기결정이론에서는 자율성, 유능성, 및 관계성의 욕구가 충족되면 높은 자존감을 갖게 되며 이러한 욕구충족이 좌절되면 자기 가치감이 손상되며 불안정한 혹은 낮은 자존감을 갖게 된다(Ryan & Deci, 2001)고 하였다. 그런데 Ryan과 Brown(2003)은 자기결정이론에서는 보호해야 할 혹은 증진시켜야 할 고정된 자기라는 개념은 없다고 주장하였다. 자기를 한 개념이나 이미지로 인식하는 것은 방어적 활동을 촉진한다. 건강한 자기조절은 자기가치에 대한 판단에 있는 것이 아니다. 최적의 웰빙은 자기 존중감을 넘어서며, 진정한 자기란 반성적(reflective)이고 알아차림(awareness)에 따른 행위를 하는 전체적 과정에 기초한 자기조절을 나타낸다. Ryan과 Brown(2003)은 마음챙김 하는 방식으로 행동하는 사람은 자기존중감을 추구하기보다 오히려 모든 것들을 고려한 바른 행위를 추구한다고 하였다.

정서

대부분의 사람들은 대체로 긍정적 정서를 많이 느끼기에 꽤 높은 주관적 웰빙을 보고한다 (Diener & Lucas, 2000; Ryan & Deci, 2001에서 재인용)고 한다. 자기실현적 웰빙의 입장에서는 정서와 관련된 중요한 문제는 긍정적 기분을 느끼는 것 자체가 아니라 그 사람이 충분히 기능하는 정도이다. 따라서 부정적 기분을 회피하기보다 경험하는 것이 충분히 기능하는 것이고 궁극적으로 더 좋은 웰빙이다. King과 Pennebaker(1998)는 겉으로 행복하다고 보고하면서 부정적 정서를 억압하거나 부인하여 신체적 질병을 나타내는 경우를 들면서 삶을 즐기고 감사하는 능력은 삶의 고통스런 부분을 넘어서는 능력을 필요로 한다고 주장하며 초기에는 부정적 정서를 느끼더라도 자기노출을 통해 고통스런 사건에 대한 의미 있는 설명을 찾는 것이 개인적 성장과 웰빙을 촉진한다고 하였다. 이는 정서적 접근과 일치가 웰빙에 중요하다는 자기실현적 이론가들의 주장과 잘 맞는다. 연구들은 일반적으로 깊은 정서적 경험 능력이 스트레스와 질병에 대한 저항 기능을 촉진한다고 보았다(Ryan & Deci, 2001). Ryff와 Singer(2000)는 삶에서 피할 수 없는 부정적 감정을 어떻게 다루느냐가 웰빙에 중요하다고 보았는데 정서표현이 정서를 자기조절하는 데 긍정적 영향을 미치며 사회적 관계의 질, 친밀함이나 가까운 대인관계가 이러한 정서표현을 촉진한다고 하였다.

애착과 대인관계

온정적이고 신뢰롭고 지지적인 대인관계가 웰빙에 중요하다고 한다(Ryan & Deci, 2001). 관계성은 웰빙에 핵심적인 기본적 인간 욕구이며(Deci & Ryan, 2000), 관계성이 긍정적 정서와 생동감을 유의하게 예측하였다(Reis et al., 2000). 안정되고 만족스런 관계를 갖는 것은 인생전반에 걸친 탄력성 요인(Mikulincer & Florian, 1998; Ryan & Deci, 2001에서 재인용)이고, 친밀하고 지지적인 사회적 관계가 우울에서 웰빙으로 회복하는데 탄력성 요인 혹은 보호요인 역할을 한다고 한다(Ryff & Singer, 2000). 또한 친밀감과 관계성을 증가시키는 특성이 주관적 웰빙과 강한 관계가 있었다(DeNeve, 1999; Ryan & Deci, 2001에서 재인용). 안정된 애착 자체가 직접 웰빙에 영향을 미치기도 하지만, 안정된 애착이 자율성, 유능성, 관계성 욕구를 만족시킴으로써 웰빙을 촉진한다(Ryan & Deci, 2001)고도 하며, Shorey,

Snyder, 그리고 Lewin(2003)은 안정된 애착은 높은 수준의 희망을 발달시켜 희망을 통해 긍정적 정신건강(웰빙)에 기여한다고 보았다. 즉 희망은 부모와의 관계를 통해 자신이 변화에 대한 효과적인 행위자가 될 수 있다는 생각과 자신과 세상에 대한 긍정적 지각을 통해 발달한다고 보았다. 친밀감의 경우도 마찬가지로 좀더 친밀하거나 관계의 질이 높을 때, 즉, 매일의 일상생활에서 사람들이 이해 받고 있다고 느끼고, 의미 있는 대화에 참여하고, 다른 사람들과 재밌게 지낼 때 더 큰 웰빙을 나타내었다(Reis et al., 2000). Ryff와 Singer(1998, 2000)는 타인과의 관계의 질, 즉, 깊고 의미 있는 관계가 최적의 인간기능과 관련되며 이는 정서조절이나 신체적 기능과 건강결과(옥시토신방출: 긍정적 기분과 스트레스 완화를 포함)와도 관련되어 타인과의 긍정적인 관계가 건강을 촉진하는 데에도 핵심적이라고 하였다. 스트레스에 대한 주효과와 완충효과, 그리고 면역계에 대한 긍정적 효과로 잘 알려져 있는 사회적 지지는 사회적 지지에 대한 필요와 사회적 지지를 주는 것 간의 최적의 적합성이 중요하며(Thoits, 1995; Ryff & Singer, 2000에서 재인용), 사회적 지지의 건강촉진효과는 소속감과 친밀감, 그리고 유능감과 효능감을 통해서라고 하였다(Berkman, 1995; Ryff & Singer, 2000에서 재인용). 또한 김명소(2001)는 서구에 비해 집단주의문화인 우리나라에서 긍정적 대인관계는 주관적 웰빙에 상대적으로 중요한 요인이라고 하였다.

삶의 의미

자신의 삶이 의미 있다는 주관적 느낌인 삶의 의미는 웰빙과 밀접한 관련이 있으며 웰빙에 영향을 미치는 중요한 요인이다(Zika & Chamberlain, 1992). 좋은 삶의 특징에는 행복과 의미가 둘 다 발견되며(King & Napa, 1998), 정신건강의 지표로 이 두 요인 즉 행복과 의미 충만함이 발견된다(McGregor & Little, 1998)고 하였다. 전반적으로 삶의 의미척도에서 점수가 높은 사람들은 삶에 만족하고, 긍정적 정서를 느끼며, 성실하고, 경험에 개방적이며, 외향적이고, 타인을 배려하고, 타인을 믿는 경향이 있었고, 삶의 의미점수가 높을수록 자존감, 낙관성 그리고 심리적 웰빙이 더 높았고 우울, 불안, 고독 및 신경증성향이 덜하였다(원두리, 김교현, 권선중, 2005). 이는 삶의 의미가 정신건강과 웰빙에 중요한 역할을 한다는 것을 보여준다.

목표

가치 있는 목표에 대한 유능감이나 자신감(McGregor & Little 1998)과 가치 있고 중요하다고 생각되는 목표로의 진전(Brunstein 1993)이 웰빙과 관련된다. 목표에 의해 부과되는 도전 수준도 중요한데 너무 쉽거나 어려운 목표는 긍정적 정서를 낮추며(Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1988; Ryan & Deci, 2001에서 재인용), 성공에의 기대가 낮은 것은 부정적 정서와 관련된다(Emmond, 1986; Ryan & Deci, 2001에서 재인용)고 한다. 목표가 접근 혹은 회피적인가도 관련 있는데 접근 목표는 웰빙과 정적관련을, 회피 목표는 웰빙과 부적으로 관련되었다(Caver와 Scheier, 1999; Ryan & Deci, 2001에서 재인용). 목표를 추구하는데 있어서 얼마나 자율적인가도 중요한 문제인데 자기결정이론에서는 자기가 인정한 목표가 웰빙을 증진시키며 그렇지 않은 것은 효과적으로 수행했어도 웰빙을 증진시키지 않는다고 하였다(Ryan과 Deci, 2000). 진정한 자기의 욕구를 충족시키는 자기-일치 목표의 달성이 웰빙을 증진시키며(Sheldon & Elliot, 1999) 자신이 중요하다고 생각하는 목표를 (단순히 바라는 것이 아니라) 달성하는 것이 웰빙으로 연결된다(Sheldon & Houser-Marko, 2001; Sagiv, Roccas, & Hazan, 2004에서 재인용)고 한다. 한편 목표에 대한 효능감과 목표의 의미 충만

함은 다른 문제이며 지각된 효능감은 행복과 관련되는 반면 목표의 통합성은 의미 충만함(meaningfulness)과 관련된다고 하였다(McGregor & Little, 1998).

내재적 가치와 외재적 가치

돈과 명예를 추구하는 삶처럼 외재적 보상 획득에 중점을 둔 사람은 자기실현과 생동감 수준이 낮고 우울과 불안 수준이 높으며 더 많은 스트레스를 보고하고 여러 웰빙 측정치에서 삶의 질이 낮았다(만족감, 행복, 즐거운 정서가 낮고 불쾌감, 신체증상, 약물남용, 자기애적 성향, 행동문제가 높음)(Kasser, 2004). 또한 독립적인 자기개념을 가진 사람보다 상호의존적인 자기개념을 가진 사람들이 외재적 목표를 추구할 때 불안수준이 더 높았고 내재적 가치를 추구하는 자율적이고 독립적인 사람이 웰빙수준이 높았다(Kim, Kasser, & Lee, 2003). 자기결정이론에서는 기본적 심리적 욕구(자율성, 유능성, 관계성) 충족이 행복과 생동감을 유의하게 예측한다고 했는데 내재적 동기는 기본적 심리적 욕구에서 나오고 이런 욕구의 만족이 웰빙에 필수적인 반면 외재적 동기는 다른 사람의 승인, 칭찬 등을 얻기 위한 욕구나 사회적 비난과 처벌을 피하려는 욕구에서 나온 것으로 이런 목표를 갈구하는 것은 웰빙과 거리가 멀고 외재적 목표를 중시하면 자율성, 관계성, 유능성이란 기본 심리적 욕구를 무시 할 위험이 있다고 하였다(Deci & Ryan, 2000). 물질적 욕구만족은 일시적으로 불쾌감을 멀리할 수 있으나 적극적 문제 해결은 되지 않으며 더 큰 문제를 놓고 삶의 질을 떨어뜨리므로 다른 삶의 의미체계를 찾고 다른 대처방식을 찾도록 즉 자기수용, 대인관계, 사회기여 등을 통해 심리적 욕구를 만족시키는 법을 찾도록 해야 한다고 한다. 요약하면 돈과 명예 같은 외재적 가치보다는 개인적 성장, 친애(affiliation), 사회적 기여 등 건강한 내재적 가치를 추구하는 것이 행복과 웰빙을 증진한다고 하였다(Kasser, 2004).

가치 일치와 가치 갈등

추구하는 가치나 목표의 내용이 아니라 추구하는 것의 자기일치 정도가 웰빙과 관련된다고 한다(Carver & Baird, 1998; Sagiv, Roccas, & Hazan, 2004에서 재인용). 즉 내재적 추구는 외재적 추구는 어떤 가치나 목표가 자기 일치한다면 웰빙을 가져오며 웰빙은 사람들이 중요하다고 생각하는 영역에 대한 만족에 의해 예측된다고 한다. Sheldon & Elliot(1999)은 자기 일치모델(Self-concordance model)에서 자기 일치 목표는 내재적 동기(기본적 심리적 욕구)에서 나온 것으로 자기일치 목표의 획득은 웰빙에 기여한다고 하였는데 목표의 자기일치 정도는 목표추구 노력의 양을 예측하고 목표달성을 예측하며 목표달성은 웰빙과 관련된 심리적 욕구만족을 가져온다고 하였다.

개인의 목표나 가치와 일치하는 환경은 목표달성의 기회를 허용하기에 어떤 종류의 가치와 목표도 그것이 환경에 만연해 있는 가치와 일치한다면 개인적 웰빙을 초래할 수 있다(개인-환경 가치 일치)고 한다(Sagiv & Schwartz, 2000; Sagiv, Roccas, & Hazan, 2004에서 재인용). 반면 가치에 대한 양가감정, 양립 불가능한 목표 등 내적 가치갈등은 웰빙을 해치는 것으로 보았다. 즉, 주관적 웰빙은 개인적 가치와 개인이 속한 가족, 친구, 사회, 직업, 기관 등의 가치와의 조화에 의해 영향 받을 수 있다. 그리고 그 가치가 자기 정체성에 중요할 때 웰빙에 더 큰 영향을 준다. 환경과 조화되면 외재적 가치도 웰빙으로 연결된다. 따라서 개인의 기본 동기와 가치를 인식하고 그것이 표현되거나 획득될 수 있는 환경을 인식하도록 하며, 사회화과정을 통해 환경과 조화되는 가치나 목표를 선택할 수 있도록 하거나 자신의 잠재력을 실현할 수 있는 환경을 만들어 나가는 것(Sagiv, Roccas, & Hazan, 2004)이 웰빙

을 향한 노력이 될 수 있다.

자율적 행동조절

Brown과 Ryan(2004)은 내재적 동기에서 나온 행동은 흥미롭고, 즐거우며 내적 만족을 주며 자율적인 행동조절을 가능케 하고 웰빙을 증가시키는 반면 외재적 동기는 자기 가치를 보여주기 위해 동기화된 것으로 통제를 하기위한 외재적 보상이나 위협, 시간제한, 요구, 외재적 평가, 부과된 목표 등은 내재적 동기를 손상시킨다고 하였다. 내재적 동기는 자기결정이론에서 말하는 자율성, 유능성, 관계성을 촉진하는 사회적 상황에서 잘 나타난다고 한다. 이들은 자율적 행동조절을 촉진하는 두 가지 방법으로 사회적 지지와 마음챙김을 들고 있다.

사회적 지지를 통해서 자율적 기능을 촉진할 수 있다. 세 가지 심리적 욕구에 대한 사회적 지지가 자율적 기능(내재적 동기화된 행동)뿐 아니라 외재적으로 동기화된 행동의 내재화와 통합도 촉진한다고 한다. 안정된 애착과 친밀감(관계성), 적절한 도전과 효능감과 관련된 피드백(유능성), 자율성에 대한 지지가 자율적 행동조절을 촉진한다. 보상이나 처벌 자존감을 내건 압력 같은 통제 전략은 도움이 되지 않으며 행위에 대해 의미 있는 설명을 제공하고, 어려움을 공감해 주고, 최소의 외재적 유인을 사용하면 그 일에 대한 가치와 기꺼이 하려는 마음을 촉진한다고 한다.

사회적 지지가 자율적 행동조절을 촉진하듯이 주의와 알아차림도 자율적 조절을 촉진할 수 있다. 사고, 정서, 행동에 대한 자동화된 과정이나 선택적 주의는 주의의 한계를 극복하고 자기개념을 보호하므로 살아가는 데 적응적이나, 자율적 기능의 특징인 가치, 흥미, 즐거움 보다는 자아를 보호하고 증진하려는 내외 압력에 따르게 되므로 충분히 기능하기위해 통합해야할 여러 경험에 열려있지 못하게 되어 최적의 행동 조절을 방해할 수도 있다. 주의와 알아차림의 증가는 자동적, 습관적 반응을 막고 자기 주도적인 요소를 증가시킨다. 즉, 알아차림은 행동을 선택하고 자율적으로 행동할 기회를 제공한다. Brown과 Ryan(2003)은 현재 일어나는 것에 대한 열린 혹은 수용적인 알아차림과 주의인 마음챙김(mindfulness)을 많이 하는 사람들이 더 높은 자율적 행동조절 수준을 보이며 웰빙수준이 높았다고 보고하였다.

요약하면 웰빙에 영향을 주는 요소들로는 성격, 만족과 감사, 자기개념, 정서표현, 긍정적 대인관계, 삶의 의미, 목표추구, 내재적 가치추구, 가치의 일치, 그리고 자율적 행동조절 등이 있고 그밖에 낙관성, 희망, 마음챙김 등을 들 수 있다.

3. 웰빙을 증진시키기 위한 노력

Keyes와 Lopez(2002)는 진단과 개입에 있어 긍정적 방향에 대한 논의에서 건강은 단순히 질병이 없는 것이 아니라 웰빙의 증상들이 있어야한다고 주장하며 정신건강과 정신질환은 단일한 연속선상의 반대 극이 아니므로 정신건강은 정신질환이 없고 높은 수준의 웰빙이 있는 완전한 상태로 보고 완전한 정신건강 모델을 제안하였다. 즉 정신질환증상이 높고 낮음과 웰빙이 높고 낮음에 따라 완전한 정신건강(번영: flourishing), 불완전한 정신 건강(쇠약: languishing), 불완전한 정신질환(분투: struggling), 완전한 정신 질환(허우적댐: floundering)으로 나누었다. 이는 좀더 효과적인 예방과 치료프로그램을 만들어 가는데 도움이 될 수 있는데 가령 불완전한 정신 건강(쇠약)으로 진단된 사람들은 정신질환은 없으나 웰빙이 낮은 상태로 이들에게 웰빙을 증진하고 정신질환에 빠지지 않도록 하는 것이 예방적이다. 긍정적 치료의 목적은 웰빙수준을 증진시키고, 존재하는 강점을 확립하고 이끌어내는 것으로 증상 감소를 넘어서 삶의 질을 증진시키고 삶을 풍요롭게 하는 것으로 적절한 인간 기능과 정신

건강이 목표다(Keyes & Lopez, 2002). 이들은 웰빙을 증진시키기 위한 노력으로 다음과 같은 것을 예로 들었다. 낙관적 귀인양식훈련이 아동에게 우울의 예방접종이 될 수 있다. 학습된 낙관성 훈련(Seligman, 1995)은 융통성 있는 사고와 탄력성(resilience)을 증진시키기 위해 부정적 사고에서 긍정적 인지과정으로 전환하도록 설계되었다. Snyder 등(2000)은 신체적 심리적 건강을 개선하기 위해 희망훈련을 제안하였다. 이는 분명한 목표를 설정하고, 목표로 가는 다양한 통로를 만들고, 지속적인 추구를 위한 정신에너지를 모으고 장애를 극복할 수 있는 도전으로 재구조화하고 달성 가능한 목표에 대한 실제 활동을 통해 기능적 사고를 증진하는 것으로 경한 우울, 불안, 적응문제에 효과적이라고 하였다. 심리적 웰빙에 기초를 둔 Fava(1999)의 웰빙 치료는 자기-관찰과 치료적 관계를 강조하는 구조화된 문제 중심적 접근으로 치료자는 내담자가 웰빙에 중요한 개념들(자기수용, 환경지배력, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 관계, 자율성)에 대한 자신들의 관점을 인지적으로 재구조화하는 것을 돋는다. 다음은 웰빙증진 방법으로 웰빙치료와 마음 챙김에 대한 최근 연구를 좀더 자세히 개관해 보았다.

웰빙 치료

Fava(1999, 2003) 등은 우울잔여단계의 사람들에게 긍정적인 요소를 증가시키기 위해 Ryff의 심리적 웰빙의 요인들을 강화하는 인지-행동 치료프로그램을 개발하였고 이것이 우울에 대한 취약성을 감소시켜 우울의 재발을 막을 것이라고 하였다. 치료과정에서는 부정적인 것을 논박하기보다 긍정적인 웰빙 일화들을 생활에서 적극적으로 찾아보고 그에 따른 긍정적 정서(웰빙)를 인식하는 데 초점을 두었다. Ryff & Singer(1996)는 웰빙의 부재가 미래의 역경에 대한 취약성 조건을 만든다고 하였고, 기분장애의 재발빈도가 높은 것을 지적하며 지속된 회복을 유지하는 길은 부정적인 것을 경감하는 것만으로는 부족하며 긍정적인 것을 생산해야한다고 주장했다. 부정적 기능에서 벗어나는 데 성공하는 것과 긍정적인 것을 복구하는 방향으로의 노력은 꽤 다른 것이다. Ryff의 모델을 적용한 Fava의 웰빙 치료는 다음과 같은 것에 중점을 둔다. 환경 지배력의 경우 숙달감이나 유능감을 느끼고 주변의 기회를 효과적으로 사용하며 개인적 욕구나 가치에 적합한 맥락을 만들어가거나 선택하게하고 환경을 잘 다루거나 외적 활동을 통제하게 하는 것이 목표이다. 개인적 성장은 지속된 발달 감을 느끼도록 새로운 경험에 열려있고 자신의 잠재력을 깨닫고 자신의 개선된 점을 찾아보는 것이다. 삶의 목적은 자신의 과거와 현재 삶의 의미를 느끼고 삶의 목표와 방향 감을 갖게 한다. 자율성은 자기 결정적이고 행동을 내적으로 조절하게 하며, 자기수용은 자신의 장단점을 받아들이고 자신에 대한 긍정적 태도를 갖는 것이다. 타인과의 긍정적 관계는 다른 사람들과 온정적이고 신뢰로운 관계를 맺고 친밀감을 느끼는 것을 목표로 한다. 이는 인지적 재구조화, 활동계획, 자기주장훈련, 문제 해결 등의 기법을 사용하여 이루어진다. 웰빙치료는 스트레스와 잔여 증상을 줄여 스트레스 취약성에 대한 보호적인 효과가 있고 긍정적 정서와 부정적 정서의 균형에 영향을 미친다. 긍정적 정서와 부정적 정서는 각각 뇌의 다른 부위와 관련되므로 웰빙치료는 증상 중심의 인지행동치료와는 다른 영향을 미칠 것이다(Fava & Ruini, 2003). 웰빙치료는 정서 장애의 잔여 단계에서 증상의 경감과, 우울 재발을 예방하는데 도움이 되며, 약물치료나 심리치료에 반응하지 않는 사람이나 신체 이미지(기형) 장애, 신체화 장애, 강박장애 등에 도움이 되고(Fava, 1999), 일반화된 불안장애에도 도움이 된다(Fava et al., 2005)고 한다.

마음챙김

웰빙에서 의식(consciousness)의 중요성을 강조하며 현재 일어나는 것에 대한 열린 혹은 수용적인 알아차림과 주의인 마음챙김이 웰빙을 촉진한다(Kabat-Zinn, 1990)고 한다. 마음챙김은 변화하는 경험의 대상에 대해 주의를 집중하되 어떠한 선입관도 개입하지 않는, 분별심 없는 순수한 주의(판단을 하지 않고 있는 그대로 경험하는 것)를 기울이는 것이고 그러한 주의를 기울이면 그에 따른 알아차림이 있게 되는 것이다(김정호, 2004). 김정호(2004)는 일반적으로 우리는 자신의 관점에서만 자신과 세계를 바라보기 때문에 그로 인해 고통을 당하지만 마음챙김 명상을 통해 자신과 세계의 존재의 실상을 바로 보게 되는 깨달음을 얻고 모든 고통을 예외로 된다고 한다. 이는 괴로움뿐만 아니라 즐거움 까지도 초연하게 바라보는 마음챙김의 꾸준한 수행을 통해 이루어진다고 한다. 또한 그는 현대인들이 경험하는 많은 스트레스와 그로인한 신체적 심리적 질병이 사고방식의 왜곡에서 오는 경우가 많으므로 마음챙김 명상을 통해 마음을 바로보고 스트레스로부터 자유로워지고 신체적 심리적 질병의 치유도 얻을 수 있다고 하였다. Baer(2003)는 마음챙김에 기초를 둔 MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction)프로그램, MBCT(Mindfulness Based Cognitive Therapy)와 마음챙김을 포함하는 치료적 개입인 DBT(Dialectical Behavior Therapy), ACT(Acceptance & Commitment Therapy), RP(Relapse Prevention) 등에 관한 연구들을 개관하면서 마음챙김이 증상완화와 행동변화에 도움이 되는 몇 가지 기제를 다음과 같이 제안하였다: 노출(현재의 생각이나 감정을 피하려하지 않고 드러내고 견디는 것), 인지적 변화(단지 “생각”일뿐으로 받아들이고 반추하지 않는 것), 자기-조절(자기관찰기술을 통해 행동의 결과를 생각하게하고 다양한 대처기술의 사용을 촉진하여 충동적, 부적응적 행동을 줄이는 것), 이완(이완과 공존할 수 없는 자동적 사고와 근육긴장 등을 포함하는 현재 상태를 비판적으로 관찰함으로써), 그리고 수용(방어 없이 현실을 온전히 경험함으로써). 또한 이러한 마음챙김에 기초한 치료적 개입들이 만성통증, 불안, 우울, 섭식장애뿐 아니라 피부병이나 암 환자에게도 도움이 되며 면역기능과 관련된 멜라토닌 수준에도 영향을 미친다고 하였다(Baer, 2003). 마음챙김에 기초한 인지치료가(MBCT)가 재발이 많은 우울환자들에게 효과적인 이유는 우울한 기분에 의해 재활성화 되는 자동적인 인지-정서 반추과정을 막기 때문이라고 한다. MBCT는 원치 않는 사고, 감정, 신체 감각 등을 알아차리고 그것들과의 관계를 변화시켜(가령, 일시적으로 지나가는 것(passing by)으로 여기고 더 이상 그것을 회피하거나 자동적으로 반응하지 않고) 그것들을 의도적으로 잘 다루는 기술을 가지고 반응하게 하는 것이다(Ma & Teasdale, 2004).

마음챙김은 반추, 과거에 대한 집착, 환상, 미래에 대한 불안과 대조되는 의식상태로 강박적이고 자동적인 행동과 양립할 수 없으며(Brown & Ryan, 2003) 현재의 경험과 기능에 대한 명료하고 생생한 의식상태로 자동적 사고와 습관, 및 건강치 못한 행동패턴에서부터 벗어나 웰빙을 증진시킨다고 보이는 자기 승인된 행동조절(self-endorsed behavior regulation)을 촉진하는 데 중요한 역할을 한다(Ryan & Deci, 2000). 마음챙김의 이러한 효과는 왜곡되고, 무시되고, 분리 시켰던 경험을 자각하여 자기로 통합하게 하며, 열린 알아차림이 사람의 욕구, 가치, 흥미에 부합하는 행동을 선택하도록 촉진한다(Brown & Ryan, 2003). 이런 점에서 마음챙김은 자기조절 된 활동과 기본적 심리적 욕구, 즉 자율성, 유능성 그리고 관계성에 대한 심리적 욕구를 충족시키도록 촉진할 수 있다.

Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김척도(Mindful Attention Awareness Scale; MASS)를 개발하였는데 이 척도에서 높은 점수를 보이는 사람들은 내적 경험을 알아차리고 수용하고 외

적 행동을 좀더 마음챙김하는 경향이 있으며 자신의 정서상태에 좀더 조율되어있고 그들을 변경할 수 있으며 기본적 심리적 욕구를 충족시킬 가능성이 높았다. 또한 이들은 자기의식(self-conscious)이나 사회적 불안, 반추 등이 덜하였고 다른 사람들이 자신을 어떻게 보는지에 관한 관심인 공적 자기의식이나 사회적 요구에 자신을 맞춰 보이려는 경향인 자기감찰이 적었다. 또한 마음챙김은 웰빙과 관련이 있었는데 마음챙김 점수가 높은 사람들이 신경증성향, 불안, 우울, 불쾌하거나 부정적인 정서 등이 낮았고, 유쾌하고 긍정적인 정서, 생동감, 삶의 만족, 자기 존중감, 낙관성, 자기실현 등이 높았다.

Brown과 Ryan(2003)의 연구에서 성향적으로 좀더 마음챙김하는 사람들은 일반적으로 온화한 정서를 지니고 있고 행복 자체보다는 평온한 마음을 중시하였다. 또한 마음챙김은 대인관계행동을 증가시키는데 왜냐하면 즉각적으로 반응하기보다는 시간 간격을 두고 자신의 행동을 바라볼 수 있게 하며 행동 결과를 고려해보게 하기 때문이다. 김정호(2004)는 일상에서 다른 사람과 상호작용을 할 때 다른 사람을 포함해서 자신 자신의 정서나 동기-인지에 대한 마음챙김을 통해 평소에 사용되는 부적절한 동기, 비합리적인 인지 책략 등에 대해 더 잘 이해하게 되고 더 나은 선택을 할 수 있게 될 것이라고 하였다.

요약하면 마음챙김을 통한 자기조절과정은 수용하고 내려놓음(let go)을 통해 빠른 회복과 자기조절이 되는 반면 마음챙김이 되지 않으면 억압이나 원치 않는 생각이 반복되고 거기에 묶여 만성질환으로 발달하며 자기조절에 실패하게 된다고 한다. 따라서 마음챙김은 자기조절 기능에 중요하며 자율적 행동조절과 정서적 웰빙과 관련된다(Brown & Ryan, 2003).

4. 심리적 웰빙 어떻게 추구할 것인가?

웰빙은 삶의 유일한 목적이라기보다 수단으로 개념화 될 수 있다(Keyes & Magyar-Moe, 2003). 행복이 항상 최고의 기분을 끊임없이 유지하고 나쁜 기분은 전혀 없이 사는 상태가 아니라 적절한 부정적 기분도 느끼고 감정의 기복도 있는 역동적 상태라는 점을 염두에 둔 현실적 기대를 발달시킬 필요가 있으며 행복은 우리가 도달하여 머물 수 있는 궁극적 장소(유토피아)가 아니며 계속 진행되어 가는 자기 삶에 대한 적극적 관여의 과정이다(김교현, 2004). 주관적 웰빙은 긍정적 성격특성을 지니고 있거나 스트레스나 갈등을 피하는 것 이상이며 매일의 일상생활에서 개인적 가치를 찾는 것에도 달려있다(Reis et al., 2000). 행복은 우리자신에게 달려있으며, 우리가 우리자신을 행복하게 만들어야하고, 수영이나 자전거타기처럼 행복도 배울 수 있다고 볼 수 있다. Sheldon과 Lyubomirsky(2004)는 사람들이 그들의 삶에서 적절한 행동변화를 할 수 있다면 지속적 웰빙을 누릴 수 있다고 하면서 몇 가지 의지적 행동을 제안했다. 가령 자신이 가진 장점(blessings)을 세어보기, 의미 있는 개인적 목표를 추구하기 혹은 가끔 친절을 베풀기 등이다. 이런 의지적 행위는 쾌락주의적 행복이 적응과정으로 인해 쉽게 사라지는 것과 역행하며 긍정적 사이클을 유지하게 한다. 친절을 베푸는 것은 자신을 관대한 사람으로 보게 하며 자신감과 효능감, 통제감 등을 느끼고 다른 사람으로부터 감사와 친사회적 보답을 받게 되므로 기본욕구인 관계성도 만족시킬 수 있다. 또 다른 하나는 감사하는 것이다. 일상에서 감사하는 것을 연습하는 것은 질투, 화, 욕심 같은 부정적 감정과 양립할 수 없다. 이러한 행복을 추구하는 활동들은 자신과 잘 맞는 활동이어야 하며, 시도하고 지속적으로 유지하기 위해 자신의 내재적 동기에서 나온 활동이 좋고, 이런 활동을 하는 것을 습관화 하는 것이 좋다고 제안하고 있다. 또한 “나는 행복한가?”라고 묻고 있지 말고 자신의 삶의 활동들에 완전히 몰입한다면 행복은 자연스레 뒤따르게 된

다고 하였다.

Seligman은 행복을 긍정적 정서와 쾌락(즐거운 삶), 참여(참여하는 삶), 그리고 의미(의미 있는 삶)로 규정하고 대부분의 만족하는 사람들은 이 세 가지(참여와 의미에 더 큰 비중을 둔)를 추구하는 사람들이라고 하였다(Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Seligman 등(2005)은 그가 규정한 이러한 행복을 증진시키는 몇 가지 개입에 대한 연구에서 두 가지 활동이 행복을 증진시키고 우울증상을 줄이는데 효과적이라는 것을 발견했다. 하나는 매일 세 가지 좋았던 일과 그 원인을 설명하는 글을 쓰는 것이다. 다른 하나는 자신의 특성적인 장점을 표시하게하고 이 중 하나를 매일 새롭고 다른 방식으로 사용하는 것이다. 또한 이를 스스로 꾸준히 지속적으로 하는 사람들은 가장 행복했다.

매일의 일상에서 자기에 대한 긍정적 관점을 찾고, 행동을 자율적으로 조절하여 가치 있는 것을 선택하고 잘 수행해내고, 경험에 열려있고 자신의 잠재력을 개발하고, 일상의 삶에서 의미를 찾아보고, 다른 사람들과 친밀감을 느끼며 지내는 것이 자기실현 과정이며 심리적 웰빙을 위해 우리가 노력할 수 있는 일들이다. 여기에는 매순간의 마음챙김을 통해서 경험하는 것을 수용하고 진정으로 자신이 원하는 것을 찾아 자율적으로 실현하도록 노력하는 과정이 포함된다. 이런 삶의 과정에서는 희로애락을 생생하게 경험하게 되고 더 나아가 이 모든 것을 평정심으로 받아들일 수 있는 상태가 유지된다.

5. 앞으로의 연구방향

첫째, 웰빙에 관한 연구가 많이 있음에도 불구하고 웰빙에 영향을 미치는 여러 변인들 간의 관계와 역동에 대한 연구는 상대적으로 부족하다. 많은 변인들이 서로 영향을 미치며 한 개인의 웰빙에 기여할 것이다.

둘째, 웰빙에 대한 개념정의가 이론에 따라 조금씩 다르기 때문에 웰빙에 대한 측정치가 각 연구마다 다양하다. 이는 웰빙 관련변인들을 사용한 연구에서 조금씩 다른 결과를 나타낼 수 있기에 여러 관련 변인들 간의 관계와 역동을 연구하는데 있어서는 포괄적이고 통일된 하나의 웰빙측정치가 필요하다.

셋째, 웰빙은 행복과 의미 둘 다를 포함하는 개념이므로 주관적 웰빙과 심리적 웰빙의 구체적 관계에 대한 연구도 필요하다.

넷째, 웰빙에 영향을 미치는 요인은 인간행동에 영향을 미치는 요인만큼이나 수없이 많다. 웰빙에 영향을 미치는 요인들이 더 많이 밝혀져야 할 것이다.

다섯째, 특정한 표본 집단(예, 중년의 전업주부, 30대의 맞벌이 부부, 유방암 환자 등)을 대상으로 일상에서 웰빙을 증진시키는 구체적 방법이나 치료법들이 더 많이 개발되어야 할 것이다.

참고문헌

- 김교현, 원두리 (2004). 웰빙(well-being)이란 무엇인가? 충남대 사회과학연구소 학술대회 발표논문. 11월 26일. 충남대학교 정심화 국제 문화회관 대극홀. 미간행.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석 (2003). 한국성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발. *한국심리학회지: 건강*, 8(2), 415-442.
- 김정호 (2002). 비합리적 인지책략과 스트레스. *한국심리학회지 건강*, 7(2), 287-315.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 511-538.
- 김정호, 김선주 (2000). 총체적 복지로서의 건강. 김정희 (엮음), *도대체 건강이란 무엇인가*(pp.73-101). 서울: 가산출판사.
- 서은국 (2004). 주관적 안녕감: 최근의 연구동향. *한국임상심리학회 추계학술대회*. 11월 6일. 카톨릭 대학교. 미간행.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. *한국심리학회지: 건강*, 10 (2), 211-225.
- 장희숙 (1998). 애착과 희망의 관계에서 자아상과 자아존중감의 중재역할. *인간발달연구*, 5(1), 117-133.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual & empirical review. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10, 125-143.
- Brown, K W., & Ryan, R M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K W., & Ryan, R. M. (2004). Fostering healthy self-regulation from within and without: a self-determination theory perspective. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice*(pp. 105-124). NJ: Wiley.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of personality & Social Psychology*, 65(5), 1061-1070.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 406-413.
- Cheng, H. & Furnham, A. (2003). Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being. *Counselling Psychology Quarterly*, 16, 121-130.
- Cross, S. E., Gore, J. S., & Morris, M. L. (2003). The relational-interdependent self-construal, self-concept consistency, and well-being. *Journal of personality & Social Psychology*, 85, 933-944.
- Deci, E L.& Ryan, R. M.(2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Dierendonck, D. (2005). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual differences*, 36, 629-643.
- Fava, G. A. (1999). Well-being therapy: Conceptual and technical Issues. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 68, 171-179.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental psychiatry*, 34, 45-63.

- Fava, G. A., Ruini, C., Rafanelli, C., Finos, L., Salmaso, L., Mangelli, L., & Sirigatti, S. (2005). Well-being therapy of generalized anxiety disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 26-30.
- Ma, H. S., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(1), 31-40.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta. (명상과 자기치유 (상, 하). 장현갑과 김교현 공역. 1998. 서울: 학지사.)
- Kasser, T. (2004). The good life or goods life? Positive psychology and personal well-being in the culture of consumption. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 55-67). NJ: Wiley.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychological Quarterly*, 61 (2), 121-140.
- Keyes, C. L. M. & Lopez, S. J. (2002). Toward science of mental health. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J.(Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 45-59). NY: Oxford University Press.
- Keyes, C. L. M. & Magyar-Moe, J. L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well being. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assesment* (pp. 411-425). Washington, DC: American Psychological Association.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007-1022.
- Kim, Y., Kasser, T., & Lee, H. (2003). Self-concept, aspirations, and well-being in South Korea and the United States. *Journal of Social Psychology*, 143, 277-290.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156-165.
- King, L. A. & Pennebaker, J. W. (1998). What's so great about feeling good. *Psychological Inquiry*, 9(1), 53-56.
- Mccullough, G., Huebner, E. S. & Laughlin J. E. (2000). Life events, self-concept, & adolescents' positive subjective wellbeing. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281-290.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512.
- Power, M. J. (2003). Quality of life. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assesment* (pp. 427-441). Washington, DC: American Psychological Association.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (4), 419-435.
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C. D., & Fava, G. A. (2003). The relationship of psychological well-being to distress and personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72, 268-275.
- Ryan, R. M. & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14, 71-76.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness & human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological well-being. *Journal of personality & Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revised. *Journal of personality & Social Psychology*, 73, 549-559.

- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality & Social Psychology review*, 4(1), 30-44.
- Sagiv, L., Roccas, S., & Hazan, O. (2004). Value pathways to well-being: Healthy Values, valued goal attainment, and environmental congruence. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice*(pp. 68-85). NJ: Wiley.
- Schwartz, B., & Ward, A.(2004). Doing better but feeling worse: The paradox of choice. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice*(pp. 86-104). NJ: Wiley.
- Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1995). The optimistic child. New York: Houghton Mifflin.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410-421.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of personality & Social Psychology*, 76, 482-497.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice*(pp. 127-145). NJ: Wiley.
- Shorey, H. S., Snyder, C. R. Yang, X., & Lewin, M. R. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment, and mental health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(6), 685-715.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D. Schroeder, L. L., & Adams, V. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and promoting strengths. *Applied & preventive Psychology: Current Scientific Perspectives*, 15, 262-295.
- WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment(WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science and medicine* , 41, 1403-1409.
- World Health Organization. (1948). World Health Organization constitution. In Basic documents. Geneva, Switzerland: Author.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.

How can we pursue psychological well-being: Search for the factors that affect well-being

Doori Won Kyo-heon Kim

Dept. of Psychology
Chungnam National University
Deajeon, Korea

In this study, several major perspectives on well-being research are reviewed. In addition, the important factors which are considered as the key elements affecting well-being are reviewed. Then, some recent studies about well-being therapy and mindfulness that are suggested to increase well-being are reviewed as well. Finally, some suggestions are made for the people who pursue psychological well-being in everyday life and the future research directions are discussed.

key words: well-being, well-being therapy, mindfulness, psychological well-being