동의신경정신과 학회지
J. of Oriental Neuropsychiatry
Vol. 19. No. 3, 2008

긍정심리학과 한의학

김정호
덕성여자대학교 심리학과

Positive Psychology and Oriental Medicine

Jung-Ho Kim
Department of Psychology, Duksung Women's University

Abstract

Objective : The present study introduced positive psychology and discussed the relation between positive psychology and oriental medicine.

Methods : For the introduction of positive psychology the followings were dealt with: 1) review of positive subjective states and positive individual traits; 2) functions of positive subjective states and positive individual traits especially in the domain of health; 3) various interventions of positive psychology. Nextly we discussed the possibility of mutual development of oriental medicine and positive psychology with the meeting of both disciplines.

Conclusion : Lastly it was emphasized that both disciplines should have more interests in well-being and health promotion and that we need more systematic scientific investigation for the development and application of positive interventions.

Key Words: positive psychology, oriental medicine, health, happiness, well-being

투고일 : 11/1 채택일 : 11/10
* 교신저자 : 김정호 (132-714) 서울특별시 도봉구 쌍문동 419 덕성여자대학교 심리학과,
Tel: 02-901-8304, Fax: 02-901-8301, E-mail: jhk@duksung.ac.kr

서양의학과 한의학을 모두 공부하여 의사면허와 한의사 자격을 둘 다 가지고 있는 윤영주[1]는 서양의학과 한의학의 차이를 다음과 같이 세 가지로 요약하였다. 첫째, 서양의학에서는 병으로 인식하지 않았던 반(半)건강 상태까지도 한의학은 병으로 파악하고 치료한다. 한의학의 질병 개념이 기질적인 문제만이 아니라 기능적인 문제까지도 포괄하는 개념이기 때문에 치료의 대상이 되는 질병의 범위가 더 넓다는 것이다. 둘째, 서양의학은 부분으로서의 장기, 조직, 세포, 유전자, 질병에 주목하는 경향이 있는 반면에 한의학은 전체로서의 인간에 대해 총체적으로 접근한다. (이와 관련해서 장기성(長其成)[2]은 "한의학은 '병을 앓는 사람'을 보고 서양의학은 '사람이 앓는 병'을 본다."고 표현했다.) 특히 한의학에서는 몸과 마음을 별도로 다루지 않고 기(氣)일원론으로 본다는 것이다. 셋째, 치료에 있어서 서양의학은 세균이나 콜레스테롤 수치 등 병인(病因)을 직접공격하거나 제거하는 치료를 하지만, 한의학은 병독(病毒) 혹은 사기(邪氣)를 공격하는 방법도 사용하나 전체적인 조화와 균형의 복구, 전신적인 저항력의 증강을 더 중요하게 본다.

심리학에서 최근에 대두되기 시작한 긍정심리학은 여러 측면에서 한의학과 유사한 관점을 갖는다. 기존의 심리학이 부정적인 심리상태의 치유에 초점을 두었다면 긍정심리학은 부정적인 심리상태가 아니더라도 좀 더 충분히 기능하는 상태(웰빙, 혹은 행복)를 지향한다. 또한 긍정심리학은 심리적 건강이 신체적 건강과 밀접한 관계가 있음을 보여주고 있다. 아울러 긍정심리학은 단순히 단점의 보완보다도 강점을 강화시키는 방식을 통해 웰빙의 증진을 도모한다. 아래에서는 긍정심리학의 대두 배경과 특징을 소개하고 한의학적 함의를 고찰해봄으로써 긍정심리학과 한의학이 서로의 교류를 통해 상호발전에 도움을 줄 수 있는 계기를 마련하고자 한다.

I. 긍정심리학의 등장

Peterson[3]이 잘 기술하였듯이, 긍정심리학은 긴 과거와 짧은 역사를 갖는다. (이 표현은 Boring[4]이 심리학의 역사를 기술하면서 19세기 말 기억을 연구한 독일의 심리학자 Ebbinghaus가 기술한 다음과 같은 말을 인용한 것을 차용한 것이다: 심리학은 긴 과거와 짧은 역사를 갖는다.) 즉, 무엇이 '행복'이고 '좋은 삶'이며 그것을 어떻게 추구할 것인가에 관한 주제는 오랜 과거로부터 동서양의 많은 성현과 철학자가 다루어온 것이지만 과학적으로 다루어지기 시작한지는 얼마 되지 않는다는 것이다.

심리학 내에서도 Rogers[5]이나 Maslow[6] 등의 활동으로 잘 알려진 인본주의 심리학(Humanistic Psychology)에서 긍정심리의 주제가 다뤄졌으며 그밖에도 여러 심리학자들의 연구에서 긍정심리의 주제가 다루어져 왔다. 행복에 대한 심리학적 연구[7], 주관적 웰빙(Subjective Well-Being, SWB)에 관한 연구[8-15], 심리적 웰빙(Psychological Well-Being, PWB)에 관한 연구[16-20], 웰빙에 관한 연구[21], 낙관주의에 관한 연구[22-27], 강인성(hardiness)에 관한 연구[28-30], 자기효능감(self-efficacy)에 대한 연구[31-36], 몰입(flow)에 관한 연구[37,38], 자기결정이론에 관한 연구[39-41] 등이 여기에 속한다.

그러나 심리학 내에서 긍정심리가 지금의 이름을 갖고 심리학의 한 흐름으로 본격적으로 자리를 잡기 시작한 것은 1998년 당시 미국심리학회 (American Psychological Association, APA) 의 회장을 맡고 있던

Seligman의 주장에서 비롯됐다고 할 수 있다[42,43]. Seligman[44,45]은 심리학자들이 제2차 세계대전 이래로 심리학의 사명으로부터 너무 많이 벗어났음을 지적하였다. 즉, 정신적 질병의 치료에 지나치게 경도되어 사람들의 삶을 좀 더 만족스럽고 생산적으로 만드는 것으로부터 너무 멀어졌다는 것이다. Seligman[44]은 제2차 세계대전 전에는 심리학은 3 가지 사명을 가지고 있었다고 하였다. 첫째 사명은 정신질환을 치료하는 것이었고, 둘째 사명은 재능과 소질을 발견하고 양성하는 것이었으며, 셋째 사명은 보통의 삶을 좀 더 만족스럽게 만드는 것이었다. 첫째 사명은 심리학과 의학이 놀랄 만한 성과를 냈다. 둘째 사명과 관련해서 많은 연구가 지능의 발달에 초점을 두었고 재능이나 소질의 발견과 양성은 상대적으로 잘 다뤄지지 않았다. 셋째 사명의 경우에도 사람들을 부정적 상태에서 중립 상태로 만드는 면에서는 많은 성과가 있었으나 중립 상태를 웰빙과 행복의 보다 긍정적인 상태로 만드는 부분은 제대로 다뤄지지 못했다.

이렇게 해서 긍정심리학은 약점과 아울러 강점에, 부정적인 것을 교정하는 것 못지 않게 삶에서 긍정적인 것을 만드는 것에, 그리고 질병을 치료하는 것뿐만 아니라 건강한 사람들의 삶을 더 만족스럽게 만드는 데 초점을 둘 것을 강조하였다[45,46]. 관련해서 김정호 등은 스트레스 관리의 개념을 다음과 같이 확장하여 정의하였다: "스트레스의 이해와 관리의 목적은 스트레스의 원인, 과정, 결과 등 스트레스의 기제를 이해함으로써 현재의 스트레스를 극복하고, 앞으로 있을 수 있는 스트레스를 미연에 방지하며, 더 나아가 삶의 질을 향상시키는 것이다"[47]. 여기서 삶의 긍정적인 상태를 웰빙이라고 정의하고 삶이 긍정적이 되도록 만드는 것이 최상의 스트레스관리라고 하였다[47].

II. 긍정심리학의 영역

긍정심리학의 영역은 Seligman과 Csikszentmihalyi[46]를 따라 다음과 같이 크게 3 가지로 나눠지며 긍정심리학의 개설서도 대체로 이러한 구분을 따른다[3,45].

첫째는 긍정적 주관적 경험(positive subjective experiences)으로 행복, 즐거움, 만족, 충족, 몰입(flow), 사랑, 기쁨, 사랑, 친밀감, 활기(vitality) 등이 포함된다.

둘째는 긍정적 개인적 특성(positive individual traits)으로 인격의 강점, 재능, 흥미, 가치, 용기, 지속력, 정직, 지혜 등 비교적 지속적인 행동의 패턴이 포함된다.

셋째는 긍정적 기관(positive institutions)으로 시민적 덕목(virtues), 건강한 가족, 건강한 직장환경, 건강한 지역사회 등이 포함된다. 긍정적 기관은 긍정적 개인적 특성의 발달과 표현을 촉진하여 결과적으로 긍정적 주관적 경험을 촉진하는 것으로 간주된다[48].

여기서 첫 번째 영역과 두 번째 영역의 주제는 서로 중첩된다고 볼 수 있다. 주관적 웰빙의 경우에는 Compton[45]이나 Peterson[3]모두 긍정적 주관적 경험에서 다루었다. 그러나 희망이나 낙관주의는 Compton[45]은 긍정적 주관적 경험에서, Peterson[3]은 긍정적 개인적 특성에서 다루었다. 3가지 영역의 구분을 제시했던 Seligman과 Csikszentmihalyi[46]는 긍정적 주관적 경험으로 분류하기도 하고 긍정적 개인적 특성으로 분류하여 다루기도 하였다.

이점은 Seligman과 Csikszentmihalyi[46]도 언급하듯이 긍정적 주관적 경험의 영역에 포함된 주제들은 상태(state)로도 볼 수 있고 특성(trait)으로도 볼 수 있는 면이 있기 때문이라고 할 수 있다. 한 개인이 특정 시점에서 희망이나 낙관을 하는 상태에 있는지를 다룰 수도

있고 희망이나 낙관을 하는 일반적인 경향을 다룰 수도 있는 것이다.

본 연구에서는 '긍정적 주관적 상태'에서 행복 또는 주관적 웰빙이라고 불리는 상태가 어떤 상태인지를 다루었으며, '긍정적 개인적 특성'에서 개인이 비교적 지속적으로 지니고 있는 긍정적 특성을 다루도록 한다. 긍정적 기관의 영역은 한의학의 치료와 연관성이 적다고 판단되므로 본 연구에서는 긍정심리학의 세 가지 영역 중 앞의 두 가지 즉, 긍정적 주관적 상태와 긍정적 개인적 특성에 초점을 두고 소개하고자 한다. 아울러 건강을 중심으로 긍정적 상태와 특성의 기능에 대해서도 다룰 것이다.

1. 긍정적 주관적 상태

긍정적 주관적 상태에 대한 대표적인 연구로 Diener 등의 주관적 웰빙에 관한 연구를 들 수 있다. 주관적 웰빙은 주관적으로 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는가에 대한 평가를 나타내며[14,15], 긍정적 정서(positive affect), 부정적 정서(negative affect), 및 삶의 만족(life satisfaction)의 3 가지 요소로 구성된다[12,15,49-51]. 앞의 두 요소는 개인이 경험하는 긍정적 정서와 부정적 정서의 양을 반영하고 후자는 인지적 평가를 반영하는데, 긍정적 정서는 많이 경험하고 부정적 정서는 적게 경험하며 삶의 만족도가 높으면 높은 주관적 웰빙을 나타낸다고 본다[52]. 삶의 만족은 Diener, Emmons, Larsen, & Griffin[53]이 개발했으며 모두 5 문항으로 구성되어 있고 7점 척도로 답하게 되어 있다.

한편 김정호[54,55]는 동기상태이론(motivational states theory, MOST)[21,47,56-61]에 근거해서 현재 및 과거의 만족뿐만 아니라 미래에 대한 만족의 예상도 포함해야 주관적 웰빙을 온전하게 측정할 수 있음을 주장하며 Diener 등의 삶의 만족 척도 외에 삶의 기대 척도를 개발하여 추가하였다. 삶의 기대 척도는 Diener 등의 삶의 만족 척도를 변형한 형태로 삶의 만족척도의 문항내용을 미래의 만족에 대한 예상을 나타내는 문항내용으로 변형하여 구성함으로써 삶 전반에 걸쳐서 동기충족예상상태를 반영하도록 하였다. 삶의 기대척도는 삶의 만족척도와 마찬가지로 7점 척도의 5문항으로 구성되어 있다.

주관적 웰빙의 정서적 요소인 긍정정서와 부정정서의 측정에 널리 사용되는 척도는 긍정 및 부정정서 목록(Positive Affect and Negative Affect Schedule, PANAS)[62]이다. PANAS는 지난 일주일 동안 경험한 긍정정서와 부정정서를 측정한다. 긍정정서와 긍정정서는 정서를 나타내는 각각 10개의 형용사로 구성되어 있으며 각 단어에 대해 5점 척도로 평정한다.

긍정적 주관적 상태는 주관적 웰빙 외에도 여러 가지 유사한 용어로 사용되면서 연구자에 따라 다양하게 측정되기도 한다. Andrews와 Withey[49]는 단지 한 문항("how happy you feel about how happy you are")만을 사용하여 'delighted'와 'terrible' 사이의 7점 척도에 반응하도록 했고, Lyubomirsky와 Lepper[63]는 응답자 스스로 자신의 행복을 정의내리는 방식의 주관적 행복 척도(Subjective Happiness Scale, SHS)를 개발했는데 모두 4문항으로 구성되어 있으며 7점 척도로 답하게 되어 있다.

Seligman, Steen, Park 및 Peterson[64]은 행복의 변화를 민감하게 반영하기 위해 스틴행복지표(Steen Happiness Index, SHI)를 도입하였다[65]. Seligman 등은 행복을 즐거운 삶(즐거움을 경험하고 즐김), 몰두하는 삶(활동에 몰두해서 자신을 잊어버림), 및 의미있는 삶(의미있는 활동에 참여함)의 3가지 유형으로 나누는데 SHI는 20문항으로 이것들을 측정한다. 각 문항

은 가장 부정적인 상태부터 가장 긍정적인 상태까지 기술하는 5개의 문장으로 이루어져 있는데 참여자들은 현재 자신을 잘 기술해 주는 문장을 고르면 된다. 일주일 동안의 SHI 점수의 변화는 긍정적 및 부정적 사건의 자기보고를 민감하게 반영한다고 하였다.

자주 사용되는 또 다른 행복척도로 Hills와 Argyle[66]의 옥스퍼드 행복 설문지(Oxford Happiness Questionaire, OHQ)를 들 수 있다. OHQ는 옥스퍼드 행복 목록(Oxford Happiness Inventory, OHI)[67]을 수정하여 6점 척도 29문항으로 만든 자기보고식 검사이다. 문항은 행복과 관련된 인지적, 정서적 및 행동적 특징으로 구성되어 있다.

Ryan과 Deci 등의 자기결정이론(self-determination theory, SDT)[68-70]에서는 자기실현적 웰빙(eudaimonic well-being)을 주장하며 자율(autonomy), 유능(competence) 및 관계(relatedness)의 3가지 기본적인 심리적 동기의 충족을 자기실현적 웰빙으로 보았다. Ryan 등은 주관적 웰빙이 가치나 의미, 혹은 사회적 순기능 등과는 무관하게 순전히 주관적으로 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는가만을 평가하므로 쾌락주의적 웰빙(hedonic well-being)이라고 분류하면서 심리적 성장이나 통합에 위의 3가지 기본적인 심리적 동기의 충족이 필수적이라면서 이러한 동기의 충족을 자기실현적 웰빙이라고 하였다.

2. 긍정적 개인적 특성

긍정적 개인적 특성과 관련해서는 여러 가지가 다루어져 왔다: 외향성(extroversion)[71,72]; 낙관주의[23,24,27,73]; 지각된 통제감(perceived control)[74]; 자기 효능감[33,36,75]; 창의성[76-78]; 탄력성(resilience)[79]; 지혜[80,81]; 희망[82]; 강인성(hardiness)에 관한 연구[28,29,83]; 진실성(authenticity)[84]; 건강한 방어기제[85,86] 등. 일반적으로 이러한 특성을 더 많이 보이는 사람일수록 더 긍정적인 상태에 있다거나 혹은 삶의 질이 더 높다고 할 수 있다.

이상의 긍정적 개인적 특성들은 개별적으로 연구된 경우인데 Peterson과 Seligman[87]은 인간의 긍정적 특성을 포괄적으로 정리하였다. 이들은 '행위에 내재하는 가치 분류(Values in Action(VIA) Classification)'를 제안하였다. 이들의 분류체계는 인간의 24가지의 인격강점(character strengths)을 6가지의 덕(virtues)으로 분류하여 아래와 같이 제안하였다(아래의 분류는 Peterson[3]의 요약을 인용).

지혜와 지식(wisdom & knowledge)의 강점: 삶의 질에 기여할 정보의 획득 및 사용과 관련된 긍정적 특성이 포함된다.

1) 창의성(creativity): 일을 하는 새롭고 생산적인 방식을 생각할 수 있다: 예술적 성취를 포함하지만 그것에 한정되지 않는다.

2) 호기심(curiosity): 일어나고 있는 경험 모두에 흥미를 갖는다: 모든 주제에서 매혹적인 것을 찾아내고 탐색하고 발견한다.

3) 학구열(love of learning): 새로운 기술, 주제 및 지식을 숙달하려 한다.

4) 개방성(open-mindedness): 사물을 다양한 측면에서 생각하고 검토한다; 결론으로 비약하지 않는다; 증거에 의해 마음을 바꿀 수 있다; 모든 증거들에 공평하게 비중을 둔다.

5) 조망(perspective): 다른 사람에게 현명한 조언을 제공할 수 있다; 자신과 타인에게 의미가 있는 세계를 조망하는 관점을 갖는다.

용기(courage)의 강점: 외적 혹은 내적 저항을 만났을 때 목표를 성취하기 위해 의지를 사용하는 것이 포함된다.

6) 진실성(authenticity): 진실을 말하고 진실한 방식으로 자신을 더 광범위하게 제시할 수 있다; 가식이 없다; 자신의 감정과 행동에 책임을 진다.

7) 용기(bravery): 위협, 도전, 어려움 혹은

고통으로 움츠러들지 않는다; 반대가 있을 때 조차 옳은 것을 말할 수 있다; 인기가 없어도 확신을 가지고 행동한다; 신체적 용기를 포함하지만 그것에 한정되지는 않는다.

8) 끈기(persistence): 시작한 것을 끝낸다; 방해물에도 불구하고 행동과정을 지속할 수 있다; 즐거움을 가지고 과제를 완성한다.

9) 열정(zest): 흥분과 에너지를 가지고 인생에 접근한다; 일을 대충하지 않는다; 모험심을 가지고 인생을 산다; 살아있고 왕성함을 느낀다.

인간애(humanity)의 강점: 다른 사람과의 관계를 소중하게 하는 데서 나타나는 긍정적 특성이다.

10) 친절성(kindness): 다른 사람을 위해 호의을 보이고 선행을 한다; 그들을 돕고 보살핀다.

11) 사랑(love); 타인, 특히 공유와 관심을 주고받는 사람들과의 친밀한 관계에 가치를 둔다.

12) 사회지능(social intelligence); 다른 사람과 자신의 동기와 감성을 자각한다; 상이한 사회적 상황에 맞도록 행동하는 법을 알고, 다른 사람을 움직이게 하는 법을 안다.

정의(justice)의 강점: 대체로 사회적이며, 개인과 집단 또는 지역사회와의 최선의 상호작용과 관련된다.

13) 공정성(fairness); 모든 사람을 공정성과 정의의 관념에 따라 동등하게 대한다; 개인적 감정에 의해 타인에 대한 결정이 편향되지 않도록 한다; 모든 사람에게 공평한 기회를 준다.

14) 리더십(leadership): 일하는데 있어서 집단의 구성원들을 고무시키고 동시에 그들 간에 좋은 관계를 촉진한다; 집단활동을 조직화하고 일의 진행을 파악한다.

15) 팀워크(teamwork): 집단이나 팀의 구성원으로서 잘 활동한다; 집단에서 성실하게 자신의 몫을 한다.

절제(temperance)의 강점: 지나치지 않도록 보호하는 긍정적 특성들을 포함한다.

16) 용서/자비(forgiveness/mercy): 잘못한 사람을 용서한다; 사람들에게 한 번 더 기회를 준다; 복수하지 않는다.

17) 겸손/겸양(modesty/humility): 자신의 성취를 드러내지 않는다; 주목받으려 하지 않는다; 자신을 있는 그대로 보며 더 특별하게 생각하지 않는다.

18) 신중성(prudence): 선택을 조심스럽게 한다; 불필요한 위험을 초래하지 않는다; 나중에 후회할만한 것을 말하거나 행하지 않는다.

19) 자기조절(self-regulation): 자신이 느끼고 행동하는 것을 조절한다; 훈련한다; 자신의 욕구와 감정을 통제한다.

초월(transcendence)의 강점: 더 큰 우주과 결합하여 자신의 인생에 의미를 부여하는 것과 관련된다.

20) 미와 우수함에 대한 감상력(appreciation of beauty and excellence): 인생의 모든 영역, 즉 자연으로부터 예술, 수학, 과학, 일상적 경험까지 미, 우수함 및 숙련된 수행에 주목하고 감상한다.

21) 감사(gratitude): 좋은 일을 알아차리고 감사한다; 시간을 따로 내서 감사를 표현한다.

22) 희망(hope): 미래에 최선을 기대하고 그것을 성취하기 위해 일한다; 좋은 미래가 올 것을 믿는다.

23) 유머(humor): 웃고 장난치는 것을 좋아한다; 다른사람에게 미소짓는다; 밝은 쪽을 본다; 농담을 만들어낸다.

24) 신앙심/영성(religiousness/spirituality): 우주의 궁극적인 목적과 의미에 관한 정합적인 믿음을 갖는다; 더 큰 틀 내에서 자신의 위치를 안다; 자신의 행위를 실현시키고 편안함을 제공하는 인생의 의미에 관한 믿음을 갖는다.

인간의 부정적 개인적 특성을 기술하는데 있어서는 DSM(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)라는 매우 정교한 체계가 있음에 반해서 인간의 긍정적 개인적 특성은 제대로 기술되어 오지 못했다. 이런 측면에서 Peterson과 Seligman[87]의 인간의 긍정적 특성에 대한 분류체계는 인간의 긍정적 특성을 기술하는 체계를 발전시켜나가는 데 좋은 기여를 할 것으로 보인다.

그러나 이들의 체계는 아직 시험적이며 좀 더 검증을 필요로 한다. 예를 들면 24가지의 인격강점들이 인간의 긍정적 상태에 기여하는 정도가 어떠한지, 이들의 조합에 따라 어떤 긍정적 상태가 나타나는지 등에 대해서 좀 더 경험적인 연구와 이론적 체계화가 이루어져야 할 것이다.

인간의 긍정적 특성을 포괄적으로 다룬 연구에는 Ryff 등의 심리적 웰빙도 포함된다. Ryff 등은 Diener 등의 주관적 웰빙에 대비해서 인간이 긍정적인 심리적 기능을 충분히 발휘하는 상태를 심리적 웰빙이라고 하였다[16-20,88]. Ryff 등[16,18,19]은 긍정적인 심리적 기능으로 자기수용(self-acceptance), 타인과의 긍정적 관계(positive relations with others), 자율성(autonomy), 환경지배력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 및 개인적 성장(personal growth)의 여섯 가지를 제안하고 있다. 즉, 자신을 있는 그대로 수용할 줄 알고, 사람들과 따뜻하고 신뢰로운 인간관계를 갖고, 자신의 행동을 스스로 결정할 수 있고, 환경을 선택하고 변화시킬 수 있고, 삶에 분명한 목표와 의미를 가지고 있고, 자신의 잠재력을 개발하고 성장시키고자 하는 동기가 있는 삶이 심리적 웰빙이 높은 삶이라고 본다[54].

인간의 긍정적 특성을 설명함에 있어서 Peterson과 Seligman[87]이나 Ryff 등의 체계가 갖는 단점은 이론적 혹은 원리적 설명이 약하다는 것이다. 예를 들면 Ryff 등의 심리적 웰빙의 경우에 심리적 웰빙이 인간의 긍정적인 심리적 기능이 충분히 발휘되는 정도를 나타낸다고 했지만 긍정적인 심리적 기능이 충분히 발휘되는 것이 무엇인가에 대한 설명 혹은 합의는 충분하지 않은 것으로 보인다. Peterson과 Seligman의 경우에도 그들이 제안하는 24가지의 인격강점의 근거와 포괄성에 대해서는 충분한 합의가 이루어지지 않았다고 해야 할 것이다.

이렇게 볼 때 앞에서 긍정적 주관적 상태를 설명할 때 소개한 Ryan과 Deci 등의 자기결정이론은 인간의 긍정적 상태를 인간의 기본적인 심리적 동기의 충족으로 설명한 점에서 인간이 지향해야 할 상태를 체계적으로 제시하고 있다고 할 수 있다. 아울러 김정호 등의 동기상태이론은 전반적인 동기의 조화로운 충족과 충족예상을 인간의 긍정적 상태로 설명하는 점에서 좀 더 포괄적으로 인간의 긍정적 상태를 다루었다고 할 수 있다. Peterson[3]도 언급하듯이 각각의 인격강점이 도덕적으로 가치 있으나, 사용하는 사람이 도덕적이지 않은 방식으로 사용할 수 있다. 예컨대, 자살폭탄테러범은 용감할 수 있으나 결코 칭찬할 수는 없을 것이다. 따라서 여러 가지 인격 강점들이 어떻게 조합될 때 어떤 결과를 가져오는지에 대한 연구가 필요하다고 할 수도 있지만, 이들 간의 조화가 더 중요하다고 할 수 있다. 동기를 중심으로 웰빙을 설명하는 접근은 이런 점에서 인간의 바람직한 상태에 대한 체계적 연구에 기여를 할 것으로 보인다.

3. 긍정적 주관적 상태 및 긍정적 개인적 특성의 기능

긍정적 주관적 상태는 다양한 긍정적 결과와 관련이 있는 것으로 연구되고 있다. 신체적 건강과 관련해서 볼 때 행복한 사람은 자신이

더 건강하다고 지각했고, 더 적은 신체적 질병을 보고했고, 통증을 적게 느끼며, 장수했다(자세한 내용은 김정호[65]를 참조). 이밖에도 Lyubomirsky, King 및 Diener[89]는 행복한 사람이 결혼, 친구관계, 직업, 수입, 작업수행, 정신건강 및 심리적 건강에서 보다 성공적임을 보여 주었다. 또한 긍정적 정서는 이타주의를 증진시키고, 의사결정의 효율성을 증진시키며, 창의성을 촉진하고, 공격성을 감소시키며[90], 대인관계의 질을 향상시키고 직무만족도를 증진시키는 것으로 나타났다[91,92].

긍정적 주관적 상태의 다양한 긍정적 효과와 관련해서 Fredrickson[93-95]은 확장-확립이론(Broaden-and-Build Theory)을 제안하였다. 확장-확립이론에서는 우리가 긍정적인 정서 상태에 있을 때 사고와 행동의 가능성이 확장되며 결과적으로 형성된 성공적인 사고 및 행동 패턴이 미래를 위한 자원으로 확립된다고 본다. 또한 Fredrickson 등은 상쇄가설(undoing hypothesis)을 제안하며 긍정적 정서가 부정적 정서의 부정적 효과를 상쇄시킬 수 있음을 보여주었다[96,97].

여기서 긍정정서는 항상 좋고 부정정서는 항상 나쁘다는 이분법적 결론을 내려서는 안 될 것이다. 일반적으로는 부정정서는 건강에 부정적으로, 긍정정서는 건강에 긍정적으로 영향을 주는 것으로 연구가 되어 왔지만, 모든 정서가 생존과 번영에 기능을 하기 때문에 진화해 왔다고 본다면[98] 부정정서도 긍정적인 기능을 갖는다. 적당한 불안은 건강검진 등 건강에 도움이 되는 행동을 촉진할 수 있으며, 좌절상황에서 느끼는 적절한 분노는 자기개발과 사회개선의 원동력이 되기도 한다. 참고로 Fredrickson과 Losada[99]는 더 잘 번영하기 위해서는 어떤 형태의 부정성이 필요하다고 하면서 '적절한 부정성(appropriate negativity)'이라는 개념을 도입하고 있다.

부정성도 적절할 때 긍정적 기능을 하는 것처럼 긍정성도 적절해야 긍정적 기능을 하지 모자라거나 지나쳐서는 긍정적 기능을 하지 못할 수 있다. Fredrickson과 Losada[99]는 긍정성도 적절하고 진정해야 한다고 주장하고 있다. 이와 관련해서 동양의 전통의학에서는 긍정정서에 속하는 기쁨(喜)도 지나치면 건강을 해친다고 하고 있다[100,101].

이와 관련해서 Fredrickson과 Losada[99]는 긍정정서와 부정정서가 적정한 비율(긍정정서/부정정서=2.9)이거나 그 이상일 때 정신건강이 우수하다고 주장하고 있다. 김진주, 구자영, 허성용 및 서은국[102]은 이러한 적정비율이 문화에 따라 다를 수 있음을 주장하며 심리적 안녕과 사회적 안녕으로 정신적 번영을 측정했을 때 한국의 경우에는 정신적으로 번영하는 사람들의 적정비율이 미국보다 더 낮음을 보였다. 신체적 건강의 경우에도 이러한 비율을 연구할 필요가 있을 것 같다. 아울러 이러한 연구에서는 단순히 긍정정서와 부정정서의 양의 비율뿐만 아니라 긍정정서의 유형과 부정정서의 유형 중 그 양과 빈도의 조합에 따른 건강성을 연구하는 것도 필요할 것이다.

긍정적 개인적 특성도 긍정적 결과를 가져오는 것으로 밝혀지고 있다. 유머감각을 갖는 것은 질병으로부터의 회복을 돕고, 스트레스를 완화시키는 효과를 가져오고, 죽음과 관련된 생각과 느낌을 극복할 수 있게 해주고, 면역계의 기능을 도와주며, 통증지각의 감소에 도움이 된다[103].

낙관주의는 장수와 관련되며[104], 젊은 시절에 비관적으로 생각하기보다 낙관적으로 생각하는 사람이 35년 후에 더 건강하였는데, 이러한 낙관주의와 건강의 상관관계는 처음에는 잘 나타나지 않았고 40세가 되면서 나타나기 시작하였다[73].

자기효능감은 건강에 긍정적인 영향을 미치

는데 Maddux[75]는 다음과 같이 두 가지 방식으로 작용한다고 설명했다. 첫째, 자기효능감은 건강행동의 도입, 불건강행동의 중단 및 건강행동의 유지에 긍정적인 영향을 준다. 둘째, 자기효능감은 건강과 질병에 영향을 주는 여러 가지 생물학적 과정(예: 면역계, 카테콜라민과 엔돌핀의 활성화)에 영향을 준다.

강인성이 높은 사람은 스트레스를 더 잘 극복하고 정신적 및 신체적 건강이 더 좋은 것으로 나타났다[30,83].

심리적 웰빙과 건강의 관계에 대해서는 앞으로 연구가 많이 기대되지만, 현재까지 밝혀진 것 중에 흥미있는 것은 남성에서는 심리적 웰빙이 높을수록 알로스테이시스 부담(allostatic load)이 낮은데 반하여 여성에서는, 비록 전반적인 알로스테이시스 부담은 남성보다 낮았지만, 심리적 웰빙이 높을수록 알로스테이시스 부담이 높았다[106]. 이점에 대해 Ryff와 Singer[106]는 여성이 지속적으로 성장하기 위해 자신의 재능을 실현하려고 하고 복잡한 환경을 더 많이 다룰수록 스트레스 홀몬의 활성화가 높아지는 것으로 추정하였다. 그러나 심리적 웰빙의 측정 자체의 문제점도 고려할 필요가 있을 것이다[54].

III. 긍정심리학의 중재기법

앞에서 인간의 긍정적 주관적 상태와 긍정적 개인적 특성에 대해 심리학적 연구를 소개하였다. 일반적으로 긍정적 개인적 특성은 긍정적 주관적 상태를 만들어내는 내적 조건으로 볼 수 있다. 예컨대 외향성이 높거나 높은 낙관주의를 보이거나, 자기 효능감이 높을 때 더 높은 주관적 웰빙 상태를 보인다고 할 수 있으며 인격강점에서 높은 점수를 보이거나 심리적 웰빙이 높은 사람이 더 행복하다고 할 수 있다.

그러나 자칫 이러한 내적 특성이 고정적인 것으로 이해되면 안 될 것이다. 이러한 내적 특성은 어느 만큼은 타고난 성향을 반영하기도 하지만 후천적으로 양성될 수도 있는 것이다. Seligman[27]은 낙관주의가 학습될 수 있음을 강조한다. Bandura[33]는 자기 효능감이 실제적 수행, 대리학습, 언어적 설득, 감정조절 등을 통해 증진될 수 있다고 주장한다. 외향성의 경우에 상당 부분은 유전적인 경향을 반영하지만 행복과 직접 관련된 것은 외향성의 내적 특성보다는 실제적인 외향적 행동으로 보인다. Fleeson, Malanos 및 Achille[107]은 내향적인 대학생들과 외향적인 대학생들에 대해 3주간 그들의 활동과 기분을 면밀하게 측정하였는데 두 유형의 대학생들 모두 외향적인 일을 할 때 가장 행복했다. 이것은 외향적인 사람들이 내향적인 사람들보다 더 행복한 이유가 그들이 선천적으로 행복하게 태어났다기보다는 외향적인 활동을 더 많이 하기 때문에 더 행복하다고 설명해야 할 것이다. 내향적인 사람도 외향적인 일을 하면 행복해지는 것이다.

인간의 내적 변인을 다룰 때 특성 혹은 성격이라는 용어를 사용할 때 조심해야 할 것은 자칫 이러한 용어가 지칭하는 대상이 오래 지속되어서 변화하지 않을 것 같은 인상을 줄 수 있다는 것이다. 따라서 인간의 웰빙 혹은 행복의 증진을 위한 시도를 할 때 중요한 것은 인간의 긍정적 상태나 특성을 타고난 기질로만 설명하기보다는 그와 관련된 동기, 인지, 행동으로 설명하는 것이다. 동기, 인지, 행동은 우리의 의식적인 노력에 의해 변화시키기가 좀 더 쉽기 때문이다. 정보처리이론에 바탕을 두고 있는 김정호 등의 동기상태이론에서는 스트레스와 웰빙이 안조건과 밖조건에 의해 구성되는 동기상태로 보고 안조건으로 동기,

인지, 행동 등의 관리를 통해 스트레스를 감소시키고 웰빙을 증진하는 방법을 제공하고 있다[47,108]. Lyubomirsky[109] 역시 웰빙의 증진에 있어서 인지적 및 동기적 과정을 강조한다.

Lyubomirsky[110]는 인간의 행복이 유전 50%, 환경 10%, 의도적 활동 40%에 의해 결정된다고 주장한다. 물론 여기서 주장하는 비율이 정확하다고 할 수는 없다. 그러나 우리의 의도적 노력에 의해 행복이 영향을 받을 수 있는 부분이 크다는 점은 많은 심리학적 연구에서 지지되고 있다. 아래에서는 긍정심리학적 관점에서 인간의 웰빙을 증진시키는 기법들을 소개하고자 한다.

행복 혹은 웰빙을 증진하고자 하는 심리학적 시도는 긍정심리학이 공식적으로 등장하기 전부터 있어 왔다. 예를 들면 Fordyce[111-114]는 행복훈련 프로그램을 개발해 왔다. Fordyce는 사람들에게 어떻게 하면 더 행복해지는지를 가르치는 방법을 고안하기 위해 여러 해 동안 노력한 결과 다음과 같은 '14가지 행복의 기초(Fourteen Fundamentals of Happiness)'를 개발하였다[112]. (아래는 Compton[45]에서 재인용)

1) 더 활동적이 되라.
2) 사교적인 활동을 하는데 더 많은 시간을 들여라.
3) 의미있는 작업에서 생산적이 되어라.
4) 조직화하라.
5) 걱정을 멈춰라.
6) 기대와 갈망을 낮춰라.
7) 긍정적으로 생각하라.
8) 현재에 초점을 맞춰라.
9) 건강한 성격을 작동하라.
10) 외향적인 사회적 성격을 개발하라.
11) 당신 자신이 되어라.
12) 부정적 느낌을 제거하라.
13) 친밀한 관계를 발전시키고 양성하라. 이것이 최고의 행복원이다.
14) 행복을 소중히 하라. 행복을 인생의 최우선에 두어라.

Fordyce[111,113]는 위의 행복훈련 프로그램에 참여한 학생들은 그렇지 않은 학생들보다 더 행복했으며 우울증상을 더 적게 보였음을 관찰했다.

Fava 등은 웰빙치료(well-being therapy)를 개발하였다[115-117]. 웰빙 치료는 모두 8회기로 이루어지며 Ryff 등[16,19]의 6가지 심리적 웰빙 차원에 바탕을 두고 이들의 개발을 목표로 한다. 내담자는 과거에 웰빙을 크게 경험했던 일화를 떠올리도록 하고, 삶에서 웰빙이 방해받았던 방식을 찾아보고, 그들의 삶에서 웰빙을 증진시키기 위해 사용될 수 있는 변화의 과정을 모색한다. 내담자는 자기관찰 혹은 자기모니터링 기술, 웰빙일화를 기록하기 위해 구조화된 일기를 사용하는 방법, 사고습관을 부정적 사고에서 더 긍정적인 해석으로 바꾸는 방법 등을 교육받는다.

긍정심리치료 (positive psychotherapy)는 Peseschkian 등[118,119]이 개발하였다. 긍정심리치료는 모든 사람이 자신 안에 문제를 다루는 많은 능력을 가지고 있다고 가정한다. 치료과정에서 치료자는 내담자의 문제와 아울러 그의 능력과 가능성을 평가하는 절차를 사용한다. 전통적 치료에서 내담자는 부정적 증상들, 어려움, 약점 등을 보고함으로써 치료자의 주의라는 보상을 받는다. 반면에 긍정심리치료에서는 내담자의 현실적 능력을 증진시키려고 한다. 현실적 능력이란 시간엄수, 예의바름, 신뢰성, 인내심 혹은 대담성 같은 긍정적 특성들이다. 아울러 긍정심리치료는 긍정심리학이 우리 삶의 사회적 맥락을 강조하는 것처럼, 치료의 사회적, 문화적, 및 횡문화적 측면을 강조한다.

긍정심리치료라는 명칭의 긍정심리학적 중재법은 Seligman 등에 의해서도 개발되었다

[120]. Seligman 등의 긍정심리치료는 Seligman 등[64]이 주장하는 즐거운 삶, 몰두하는 삶, 의미 있는 삶이라는 행복의 3가지 요소에 바탕을 둔다. Seligman 등의 긍정심리치료는 즐거움, 몰두, 의미의 증진을 목표로 한다. 즐거운 삶은 현재, 과거, 미래와 관련된 긍정정서를 많이 경험하고 이러한 긍정정서의 강도와 지속을 증폭시키는 것으로 구성된다. 몰두를 증진시키기 위해서는 개인이 지닌 가장 큰 재능과 가장 높은 인격강점(이를 대표강점(signature strengths)라고 부름)을 발견하고 이것들을 더 많이 사용하도록 한다[104]. 의미의 증진은 대표강점과 재능을 자기보다 더 큰 것에 소속되기 위해 그리고 그것에 봉사하기 위해 사용함으로써 이루어진다. Seligman 등[120]은 긍정심리치료를 우울증에 적용하여 일반적인 치료법이나 일반적 치료법에 약물요법을 포함한 치료법보다 더 높은 치료율을 보였으며 1년 후의 추수검사에서도 우울의 유의한 감소를 관찰하였다.

김정호 등[47,56,59,60,108]은 스트레스 감소와 웰빙 증진을 위해 웰빙목록(well-being list)기법을 제안하였다. 웰빙목록은 "외부 환경 혹은 행동의 목록으로서 우리가 선택했을 때, 단시간에 마음에 웰빙정서를 일으키거나, 스트레스 정서를 웰빙정서로 바꾸거나, 혹은 적어도 스트레스 정서를 감소시키는 효과를 가져온다"[56]. 스트레스 상황에서는 문제를 풀려고 애를 쓰면 쓸수록 기분일치성효과(mood congruency effect)[121]로 인해 부정적인 정서와 부정적인 기억이 악순환의 고리를 타고 증폭되므로 웰빙목록 중에 가능한 것을 실천하는 것이 필요하다고 본다. 웰빙목록은 스트레스 상황에서 뿐만 아니라 평소에 적용함으로써 웰빙을 증가시켜주는 효과를 가져올 수 있다. 김정호[56]는 웰빙목록의 활용이 스트레스를 감소시켜주고 웰빙을 증진시켜주는 기제로 다음의 4가지를 들고 있다: 주의전환을 통해 스트레스의 반추(rumination)를 차단함으로써 스트레스의 악순환을 막는다; 목록을 만들어 접근가능성을 높임으로써 기분일치성효과에 구애받지 않고 웰빙증진방법들의 인출을 돕는다; 스트레스 상황에서도 일방적으로 스트레스를 받지 않고 능동적으로 기분을 바꿀 수 있어서 환경에 대한 통제력이 증가한다; 웰빙목록을 잘 적용하기 위해서는 자신이 어떤 상태에 있는지에 대한 분명한 인식이 필요하므로 웰빙목록의 활용은 자기에 대한 이해의 증가를 가져온다.

행복에 대한 과학적 연구를 오랫 동안 해온 Lyubomirsky는 최근의 단행본에서 행복을 증진하는 12가지의 기법을 6개의 범주로 나눠 다음과 같이 소개하고 있다[110].

첫째, 감사와 낙관주의를 배운다. 이를 위해서는 1) 감사를 표현한다; 2) 낙관주의를 기른다; 3) 과도한 생각과 사회적 비교를 피한다.

둘째, 사회적 관계에 투자한다. 이를 위해서는 4) 친절을 실천한다; 5) 인간관계를 돈독히 한다.

셋째, 스트레스를 관리한다. 이를 위해서는 6) 대처전략을 개발한다; 7) 용서를 배운다.

넷째, 행복을 내일로 미루지 않는다. 이를 위해서는 8) 몰입체험을 늘린다; 9) 삶의 기쁨을 음미한다.

다섯째, 의미있는 목표를 가진다. 이를 위해서는 10) 목표에 헌신하는 것이 필요하다.

여섯째, 몸과 영혼의 건강을 돌본다. 이를 위해서는 11) 종교생활과 영성훈련을 한다; 12) 몸을 보살핀다. 여기에는 명상, 신체활동 등이 포함된다.

이밖에도 '문제해결중심치료(solution-focused therapy)', '희망치료(hope therapy)' 등이 긍정심리학적 중재기법에 속한다. 문제해결중심치료[122-124]는 문제보다 해결에 초점을 두며 내담자가 자신이 과거에 사용했던 강점을 찾고, 현

재와 유사한 문제를 어떻게 해결했는지를 기억하고, 더 새로운 건강행동을 위한 현실적인 목표를 확립하는 것을 돕는다. 희망치료는 Lopez, Floyd, Ulven 및 Snyder[125]에 의해 개발되었으며 웰빙은 사람들이 잘 발달된 목표를 갖고 그 목표에 도달할 수 있는 능력과 자원을 갖고 있다고 믿을 때 증진된다고 가정한다. 따라서 희망치료는 사람들로 하여금 분명한 목표를 개념화해서 그 목표로 가는 무수한 경로를 찾고, 그 목표에 도달하기 위해 에너지와 노력을 불러일으키는 것을 돕는다.

IV. 긍정심리학과 한의학의 관련성

1. 긍정적 상태 및 특성에 대한 접근

긍정심리학에서는 어떤 상태가 긍정적인 상태인지, 긍정적인 상태에 관여하는 특성이 무엇인지를 과학적 접근을 통해 밝혀나가고 있다. 각각의 정서에 대해서도 그것이 심리적 및 신체적 건강에 어떠한 영향을 주는지 실증적으로 다루고 있다. 한의학에서는 몸과 마음을 둘로 보지 않는 전통이 있고 마음의 작용이 질병의 원인이 됨을 강조하고 있다[126,127]. 특히 우리나라의 한의학 전통의 근간을 이루는 허준과 이제마의 저술에서 이러한 입장이 잘 드러나고 있다. 예를 들면 이제마는 희노애락(喜怒哀樂)의 성정(性情)이 병의 주원인이 된다고 하였다[128].

긍정심리학에서는 인간의 바람직한 상태 및 특성과 관련해서 여러 가지 긍정적 특성들을 제안하고 있다. 이러한 긍정적인 상태나 특성에 대한 연구는 이상적 인간상에 대한 연구와 관련이 있다. 한의학에서는 진인(眞人)을 인간의 이상적인 모델로 보고 있다: "진인은 참된 도를 체득한 자로 진리를 깨달은 사람인데, 이치에 밝고 양생법을 잘 지켜서 오래 사는 사람을 추상적으로 진인(眞人), 지인(至人), 성인(聖人), 현인(賢人)의 네 부류로 나누어 놓은 가운데 첫 번째에 해당하는 사람을 가리킨다". 진인은 마음이 편안하고 헛된 욕망이 없다고 하였다. 동의보감에서는 허심합도(虛心合道)를 심리적 이상 상태로 기술하고 있다[129]. 마음에 욕심을 제거하면 도와 합하게 된다는 것이다. 황제내경(黃帝內經)과 비슷한 시기에 나타난 저서인 회남자(淮南子)에서는 성(性)(인간의 잠재된 내적 본성 및 천부적 능력)을 기르는 방법과 함께 덕(德)을 기르는 방법 또한 제시하여, 성을 기르되 덕으로써 수명을 마치는 것을 체도(體道)한 모습이라고 보았다[126]. 긍정심리학에서 연구되는 인간의 긍정적 상태나 특성이 한의학 혹은 동양의 이상적 인간상 또는 인간의 상태와 어떠한 연관성을 갖는지 비교연구하는 것은 인간의 바람직한 상태나 특성의 이해에 많은 도움이 될 것으로 보인다.

긍정심리학에서 다루는 각각의 긍정적 특성들도 조화를 이루지 못하면 바람직한 상태라고 할 수 없을 것이다. 앞에서 살펴본 것처럼 긍정정서도 부정정서와 적절하게 조화를 이룰 때 더 바람직함을 알 수 있다[99,102]. 이렇게 볼 때 인간의 긍정적 특성을 포괄적으로 정리한 Peterson과 Seligman[87]의 VIA 분류에 포함되는 24가지 인격강점들 역시 인간의 바람직한 상태를 위해서는 서로간의 조화가 중요할 수 있다. 이제마는 '동의수세보원(東醫壽世保元)'에서 선(善)을 좋아하는 마음이나 악(惡)을 미워하는 마음도 지나치면 좋지 않음을 언급하고 있다: "비록 선을 좋아하는 마음이라도 치우치고 급하게 선을 좋아하면 반드시 밝지 못하며, 비록 악을 미워하는 마음일지라도 치우치고 급하게 악을 미워하면 반드시 두루하지 못한다." [130]

또한 긍정심리학에서 다뤄지는 여러 가지

긍정적 특성이나 Peterson과 Seligman[87]의 VIA 분류에 포함되는 24가지 인격강점은 개인의 타고난 경향성에 따라 다르게 적용하는 것이 필요할 수도 있다. 어떠한 특성도 절대적으로 좋고 나쁨을 판단하기보다는 전체적인 조화 속에서 상대적으로 판단하는 것이 적절할 것이다. 이제마의 사상의학의 입장에서는 각 체질에 따라 필요한 긍정적 특성이 다를 수도 있을 것이다. 이런 점에서 심리학과 한의학의 교류는 서로에게 생산적인 결과를 가져올 것으로 보인다[100,131-134].

2. 긍정적 중재기법

앞에서 긍정심리학으로 분류될 수 있는 다양한 웰빙증진 중재기법을 소개하였다. 이러한 기법들은 대체로 질병의 치료와 건강의 증진에 도움이 되는 것으로 나타나고 있는데 중요한 것은 이러한 기법들에는 특별한 수술법이나 약물투여가 포함되어 있지 않으며 모두가 생각과 행동을 다스리는 방법들이라는 것이다.

전통적으로 한의학에서는 질병의 치료에 있어서 침구나 약재를 사용하기도 하지만 마음을 다스리는 것을 강조해 왔다[126]. 허준의 '동의보감(東醫寶鑑)' 중 '이도요병(以道療病)'에서는 질병을 치료하는(다스리는)데 있어서 마음을 치료하는(다스리는) 것이 먼저라고 밝히고 있다[135]. 이제마도 마음의 중요함을 다음과 같이 기록하고 있다[136]: "마음이 사방으로 흩어지게 되면 온기 역시 사방으로 흩어지게 되지만, 마음이 차분하게 모이게 되면 온기 역시 흩어지지 않고 모이게 된다. 마음이 조용히 가라앉게 되면 심기(心氣)가 조용히 안정되게 되어 아래로 모이게 되지만, 만일 마음이 부산하게 되면 심기 역시 제멋대로 발동되게 되면서 위로 흩어지게 된다. ... 손이 따뜻하지 않고 차가워지게 되면 사기(邪氣)가 곧바로 심(心)을 공격하게 되기 때문[이다]."

유교, 불교, 도교 등 과거부터 동양에서는 인간이 수양을 통해 바람직한 상태로 나아가야 함을 가르쳐왔다. 한의학에서는 수양을 통해 바람직한 상태에 도달하는 것이 건강을 위해서도 중요함을 강조한다. 특히 허준이나 이제마의 저술에서 이러한 입장이 더 분명하게 드러난다[128,133,137,138].

퇴계 이황이 필사하여 활인심방(活人心方)이라는 이름으로 널리 알려진 함허자(涵虛字)의 활인심(活人心)에는 중화탕(中和湯)과 화기환(和氣丸)이라는 재미있는 처방전이 있다[139]. 중화탕은 의사가 힘을 다해도 고쳐지지 않는 병에 좋은 약이라고 하며 30가지의 재료를 잘 섞어서 심화 한 근(마음을 말함)과 신수(물을 말함) 두 대접을 잘 저어 섞어 느긋하게 달여 때를 가리지 않고 수시로 복용하라고 되어 있다. 여기서 30가지의 재료란 사무사(思無邪), 행호사(行好事), 막기심(莫欺心), 인내(忍耐), 지족(知足) 등 일상생활에서의 바른 생각이나 태도와 바른 행동 30가지로 이루어져 있다. 화기환은 네모난 테두리를 그린 다음 안에 忍을 적어놓은 것으로 참는 마음을 기를 것을 주문하고 있다. 글자를 풀어서 "마음 위에 칼날을 세워 놓았으니 군자가 이를 받아들여 잘 간직하면 덕을 쌓게 된다"[139]고 설명하고 있다.

비록 현재 한의학이 질병의 치료를 위해 침구나 약재를 사용하는 경우가 더 많지만 전통적으로 양생법으로 알려진 다양한 건강증진기법을 포함하고 있다. "양생(養生)은 고대로부터 내려온 한의학의 기본이론으로 보건과 장수를 위한 활동을 지칭하는데 생명을 보양(保養: 보호하고 기름)함을 말한다"[129]. 양생법은 위에서 언급한 중화탕이나 화기환처럼 마음을 다스리는 방법을 포함해서 다양한 생활지침, 도인법(導引法) 등으로 구성된다. 이러한 양생법을 긍정심리학적 중재기법의 차원에서 과학적인 실증을 통해 연구하면 긍정심리학적 중재기법의

발전에 도움이 될 것이고, 긍정심리학적 중재기법을 양생법의 차원에서 적용해 본다면 한의학의 발전에도 도움이 될 것으로 생각된다.

또한 전통적 한의학 정신요법에 속하는 이정변기요법(移情變氣療法), 지언고론요법(至言高論療法), 경자평지요법(驚者平之療法), 오지상승위치료법(五志相勝爲治療法) 등의 일부는 치료에 있어서 부정적인 것보다 긍정적인 것에 초점을 둔다는 점에서 긍정심리학적 중재기법과 유사성이 있다고 생각된다. (이상의 전통적 한의학 정신요법에 대해서는 김종우[129]와 황의완과 김종우[140]를 참조.)

이제마는 사람을 4가지 체질로 분류하고 각 체질에 따라 동일한 질병도 다른 방법으로 치료해야 한다는 사상의학으로 잘 알려져 있는데 수양에 있어서도 각 체질에 따라 수양의 내용과 방법이 달라진다고 했다[128]. 이 부분은 긍정심리학적 중재기법의 적용에 있어서 개인차를 고려하는 방향의 연구와 많은 관련을 갖는 것으로 보인다. Seligman 등은 24가지 인격강점 중 개인적으로 가장 발달한 인격강점인 몇 가지 대표강점을 생활 속에서 실천할 것을 권하고 있으며[64], Lyubomirsky[110]도 12가지 행복실천방법들 중에 각자에게 적합한 몇 가지 방법들을 꾸준히 생활 속에서 실천할 것을 권장하고 있다. 비록 간단한 검사로 자신에게 적합한 방법들을 찾을 수는 있으나 체계적으로 성격 등에 따라 긍정심리적 중재기법의 적용을 달리하는 것에 관한 연구는 아직 충분히 이루어지지 않았다.

심리학의 여러 가지 긍정적 중재기법들과 양생법을 포함한 한의학의 여러 가지 치료법들에 대한 상호이해 및 검토는 서로에게 긍정적 발전을 가져올 것으로 생각된다. 한의학에서는 마음에서 몸으로의 방향(心身, psychosomatic)뿐만 아니라 몸에서 마음으로의 방향(身心, somatopsychic)이라는 양방향의 심신관계를 상정하며, 오행에서 파생된 오장(심장, 간, 비장, 신장, 폐)에서 인체의 모든 기능이 설명된다고 본다[129]. 특히 여러 가지 정서가 각각의 오장과 관련된다고 보고 침시술, 요가, 명상, 다양한 양생법, 약재 등을 통해 오장(몸)을 다스림으로써 정서(마음)를 다스린다. 예를 들어서 긍정심리학적 관점에서 손발을 따뜻하게 해주는 한의학의 방법이 낙관주의의 증진에 미치는 영향을 알아볼 수도 있을 것이다. 이점은 인간의 긍정성을 높이는 중재기법의 이해와 개발을 위해서 한의학이 기여할 수 있는 부분으로 보이며 앞으로 체계적인 연구가 요망된다.

V. 결 어

질병이 없는 것만이 건강상태가 아니라는 입장은 긍정심리학과 한의학이 공유하는 부분이다. 긍정심리학은 일반인이 좀 더 충분히 기능하는 상태를 지향하고 있으며 이러한 흐름과 함께 건강심리학에서는 질병의 치료뿐만 아니라 예방에 더 큰 초점을 둔다. 한의학에서는 예로부터 의사 혹은 의술에 대한 평가에 있어서 하의 (下醫), 중의 (中醫) 및 상의 (上醫)로 구분하는 방식이 있다. 여기서 하의란 이미 발생한 병을 고침을 말하며 (下醫治已病), 중의란 발생하려는 병을 고침을 말하며 (中醫治欲病), 상의란 아직 발생하지 않은 병을 고침을 말한다 (上醫治未病). 여기서 한의학에서 보는 가장 훌륭한 의사란 병이 발생하기 전에 예방을 해 주는 사람이며 가장 훌륭한 의술이란 병이 발생하기 전에 예방을 해주는 것임을 알 수 있다.

심리학과 한의학 모두 그동안 질병의 치료에 더 초점을 두어왔다고 할 수 있다. 한의학

과 심리학 모두 인간의 긍정성, 웰빙, 행복, 건강의 증진에 더 많은 관심을 가짐으로써 학문적으로 뿐만 아니라 인간과 사회에 대한 기여라는 차원에서도 많은 발전을 할 수 있을 것이다. 기초적인 연구와 함께 질병이 발생하기 전에 보통의 사람들을 더욱 건강하게 만드는 건강증진방법을 개발하고 적용하는 것이 필요하다. 아울러 이미 질병에 걸려 내원하는 환자들에 대한 치료에 있어서도 치료의 목표를 단지 증상의 호전에 두기보다는 질병을 계기로 해서 환자가 더욱 건강해질 수 있는 방법을 교육하는 것이 필요하겠다.

심리학이 긍정심리학의 등장과 함께 자신의 역할에 대해 다시 돌아보고 보다 적극적으로 인간의 성장과 잠재력의 개발에 관심을 갖고 연구를 하게 되었듯이 한의학도 자신의 전통 속에 내재하고 있는 이상적 인간 혹은 이상적 건강에 대한 철학과 방법론 등 긍정적 요소들을 재발견하는 작업이 활발하게 진행될 것으로 기대된다. 이러한 과정에서 무엇보다 중요한 것은 철저한 과학적 검증이 수반되어야 한다는 것이다.

긍정심리학에서 다루어지는 주제는 이미 오래전부터 다루어져 왔으며 최근에도 다양한 자기개발서 등에서 언급되고 있고 유능한 강연자들에 의해 강의되고 있다. 그러나 이러한 책이나 강의의 내용이 모두 과학적 연구의 뒷받침을 받지는 않는다. 심리학의 경험적 연구는 상식적인 믿음을 지지해 줄 때도 있고 그 반대를 보여줄 때도 있다. 중요한 것은 인간의 행복, 성장, 건강에 대한 이해와 이를 증진하기 위한 방법들이 과학적 접근을 통해 이루어지고 개발되어야 한다는 것이다. 그렇지 않고서는 이 분야의 체계적인 발전을 기대할 수 없으며 부작용으로부터도 자유롭기 어렵다. 어쩌면 긍정심리학과 한의학은 비슷한 입장에 처해있다고 할 수 있다. 과학적으로 검증되지 않은 많은 웰빙 및 건강의 증진을 위한 방법들에 둘러싸여 있으며 이에 대한 체계적인 과학적 검증이 요구되고 있다.

참 고 문 헌

1. 윤영주(편저). 한의학 탐사여행. 서울: u-북. 2008:23-25.
2. 정창현, 백유상, 장우창, 정우진 공역. 한의학의 원류를 찾다 [易學與中醫]. 서울: 청홍. 2008.
3. Peterson, C. A primer in positive psychology. New York: Oxford University Press. 2006.
4. Boring, E. G. A history of experimental psychology (2nd ed.). New York: Appleton-Century-Crofts. 1950.
5. Rogers, C. R. Client-centered therapy: Its current practice, implications, theory. Boston: Houghton Mifflin. 1951.
6. Maslow, A. H. Motivation and personality (2nd ed.). New York: Harper & Row. 1970.
7. Wilson, W. Correlates of avowed happiness. Psychological Bulletin. 1967;67:294-306.
8. 김명소, 성은현, 김혜원. 한국 기혼여성(아줌마)들의 성격 특성과 주관적 삶의 질. 한국심리학회지 여성. 1999;4(1):41-55.
9. 김완석, 김영진. 주관적 안녕 척도: 공동생활 및 활동과의 연관. 한국심리학회지: 사회문제. 1997;l.3(1):61-81.
10. 조명한, 김정오, 및 권석만. 청소년의 삶의 질. 사회과학과 정책연구. 1995;16(2):61-94.
11. 차경호. 삶의 질의 심리학: 한국, 일본 및

미국 대학생들의 삶의 질 비교 한국심리학회춘계심포지엄. 1995:113-143.

12. Diener, E. Subjective well-being. Psychological Bulletin. 1984;95:542-575.
13. Diener, E., Fujita, F. Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1995;68:926-935.
14. Diener, E., Lucas, R. Personality and subjective well-being. 1999. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz. Well-being: The foundations of hedonic psychology. New York: Russell Sage Foundation.
15. Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., Smith, H. L. Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin. 1999;125:276-302.
16. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological well-being. Journal of personality & Social Psychology. 1989;57:1069-1081.
17. Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited. Journal of personality & Social Psychology. 1995;69:719-724.
18. Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. The structure of psychological well-being revised. Journal of personality & Social Psychology. 1995;73:549-559.
19. Ryff, C. D. Singer, B. H. The contours of positive human health. Psychological Inquiry. 1998;9(1):1-28.
20. Ryff, C. D., Singer, B. H. Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millenium. Personality & Social Psychology Review. 2000;4(1):30-44.
21. Kim, J.-H., Kim, S.-J., Kim, M. On the definition of stress and well-being: An extension of Lazarus Model. The 3rd Conference of the Asian Association of Social Psychology, Taipei, Taiwan. 1999.
22. 이누미야요시우키, 최일호, 윤덕환, 서동효, 한성열. 사회 및 성격: 비현실적 낙관성 (unrealistic optimism) 경향에 있어서의 비교 문화 연구: 상호독립적-상호협조적 자기관과의 관계를 중심으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격. 1999;13(1):183-201.
23. Scheier, M. F., Carver, C. S. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health Psychology. 1985;4:219-247.
24. Scheier, M. F., Carver, C. S. Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. Journal of Personality. 1987;55:169-210.
25. Scheier, M. F., Carver, C. S. Effects of optimism on psychology and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. Cognitive therapy and Research. 1992;16:201-228.
26. Scheier, M. F., Carver, C. S. On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. Current Directions in Psychological Science. 1993;2:26-30.
27. Seligman, M. E. P. Learned optimism. New York: Free Press. 1991.
28. Kobasa, S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of personality & Social Psychology. 1979;37:1-11.

29. Kobasa, S. C. Commitment and coping in stress resistance among lawyers. Journal of personality & Social Psychology. 1982;42:707-717.
30. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study. Journal of personality & Social Psychology. 1982;42:168-177.
31. 김아영. 동기이론의 교육현장 적용 연구와 과제-자기효능감 이론을 중심으로. 교육심리연구. 1998;12(1):105-128.
32. 안규덕, 황정규, 김의철, 박영신. 한국 청소년 문화: 심리-사회적 형성요인. 한국정신문화연구원. 1997:41-173.
33. Bandura, A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 1986.
34. Bandura, A. Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. In R. Schwarzer (Ed.), Self-efficacy: Thought control of action. Washington, DC: Hemisphere. 1992:3-38.
35. Bandura, A. Self-efficacy in changing societies. New York: Cambridge University Press. 1995.
36. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman. 1997.
37. 김명소. 인터넷 항해과정의 flow 모형 및 flow-구매의도 모형에서의 성차연구. 한국심리학회지 여성. 1999;4(1):27-40.
38. Csikszentmihalyi, M. Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row. 1990.
39. Deci, E. L., Ryan, R. M. Intrinsic motivation and self determination in human behavior. New York: Plenum. 1985.
40. Deci, E. L., Ryan, R. M. Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (Ed.), Efficacy, agency, and self-esteem New York: Plenum Press. 1995:31-49.
41. Ryan, R. M., Connell, J. P. Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. Journal of Personality and Social Psychology. 1989;57:749-761.
42. Seligman, M. E. P. Positive social science. APA Monitor Online. 1998;29(4). Document available at http://www.apa.org/monitor/apr98/pres.html. Accessed October 17, 2003.
43. Seligman, M. E. P. The president's address. American Psychologist. 1999;54:559-562.
44. Seligman, M. E. P. Positive psychology: A progress report. Paper presented at the Positive Psychology Summit 2000. Washington DC. 2000.
45. Compton, W.C. An introduction to positive psychology. Wadsworth. 2005.
46. Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. Positive psychology: An introduction. American Psychologist. 2000;55:5-14.
47. 김정호, 김선주. 스트레스의 이해와 관리. 서울: 도서출판 아름다운세상. 1998a.
48. Park, N., Peterson, C. Virtues and organizations. In K. S. Cameron, J. E. Duttons, & R. E. Quinn (Eds.) Positive organizational scholarship: Foundations of anew discipline. San Francisco: Bernett-Koehler. 2003:33-47.
49. Andrews, F. M., Withey, S. B. Social indicators of well-being. New York: Plenum Press. 1976.
50. Feist, F. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles,

M., Tan, V. Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. Journal of Personality and Social Psychology. 1995;68:138-150.

51. Lucas, R. E., Diener, E., Suh, E. Discriminant validity of subjective well-being measures. Journal of personality & Social Psychology. 1996;71:616-628.
52. 김정호. 동기충족 및 동기충족예상과 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. 2006년 춘계 대한스트레스학회. 2006.
53. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment. 1985;49:71-75.
54. 김정호. 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. 한국심리학회지: 건강. 2006;11: 453-484.
55. 김정호. 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. 한국심리학회지: 건강. 2007;12:325-345.
56. 김정호. 조금 더 행복해지기: 복지정서의 환경-행동 목록. 서울: 학지사. 2000a.
57. 김정호. 스트레스의 원인으로 작용하는 동기 및 인지. 덕성여자대학교 학생생활연구소: 학생생활연구. 2000b:16;1-26.
58. 김정호. 비합리적 인지책략과 스트레스. 한국심리학회지: 건강, 2002;7:287-315.
59. 김정호. 스트레스는 나의 스승이다. 서울: 아름다운인연. 2005.
60. 김정호, 김선주. 복지정서의 환경-행동 목록을 통한 스트레스 관리. 사회과학연구. 1998b;5:59-78. 덕성여자대학교 사회과학연구소.
61. 김정호, 김선주. 심리학에서 본 건강: 총체적 복지로서의 건강. 김정희 (편), 도대체 건강이란 무엇인가. 서울: 가산출판사. 2000:73-101.
62. Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. Journal of personality & Social Psychology. 1988;54:1063-1070.
63. Lyubomirsky, S., Lepper, H. S. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. Social Indicators Research. 1999;46:137-155.
64. Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. Peterson, C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American psychologist. 2005;60(5):410-421.
65. 김정호. 행복이 건강에 미치는 영향. 대한스트레스학회지. 2008;16(2):123-141.
66. Hills, P., Argyle, M. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and Individual Differences. 2002;33:1073-1082.
67. Argyle, M., Martin, M., Crossland, J. Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas, J. M. Innes (Eds.), Recent advances in social psychology: An international perspective. North-Holland: Elsevier. 1989:189–203.
68. Deci, E. L., Ryan, R. M. Handbook of self-determination research. Rochester, NT: University of Rochester Press. 2002.
69. Ryan, R. M. Deci, E .L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. 2000;55:68-78.

70. Ryan, R. M., Deci, E .L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology. 2001;52:141-166.
71. Fujita, F. An investigation of the relation between extraversion, neuroticism, positive affect, and negative affect. Unpublished masters thesis. University of Illinois at Urbana-Champaign. 1991.
72. Larson, R. J., Kasimatis, M. Individual differences in entertainment of mood to the weekly calendar. Journal of personality & Social Psychology. 1990;58(1):164-171.
73. Peterson, C., Seligman, M. E., Vaillant, G. E. Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five year longitudinal study. Journal of Personality and Social Psychology. 1988;55(1):23-27.
74. Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs: General and Applied. 1966;81(1):1-28.
75. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review. 1977;83:191-215.
76. Simonton, D. K. Creativity: Cognitive, Personal, developmental, and social aspects. American Psychologist. 2000;55(1):151-158.
77. Simonton, D. K. Creativity. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press. 2002:189-201.
78. Sternberg, R. J. (Ed.) Handbook of creativity. New York, NY. Cambridge University Press. 1999.
79. Masten, A. S., Reed, M. G. J. Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press. 2002:74-88.
80. Baltes, P. B., Staudinger, U. M. Wisdom. A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. American Psychologist. 2000;55: 122-136.
81. Sternberg, R. J. (Ed.) Wisdom: Its nature, origins, and development. Cambridge University Press. 1990.
82. Snyder, C. R., Rand, K. L., Sigmon, D. R. Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press. 2002:257-276.
83. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Courington, S. Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. Journal of Health and Social Behavior. 1981;22:368-378.
84. Harter, Susan. Authenticity. In C. R. Snyder, S. J. Lopez. Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press. 2002;382-394.
85. Vaillant, G. E. Adaptation to life. Boston: Little Brown. 1977.
86. Vaillant, G. E. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. American Psychologist. 2000;55(1):89-98.
87. Peterson, C., Seligman, M. E. P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington, DC: American Psychological Association. 2004.
88. 김명소, 김혜원, 차경호. 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격.

2001;15(2):19-39.
89. Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? Psychological Bulletin. 2005;131(6):803-855.
90. Isen, A. M. A role for neuropsychology in understanding the facilitating influence of positive affect of social behavior and cognitive processes. In C. R. Snyder, S. J. Lopez. Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press. 2002;528-540.
91. Morris, W. N. The mood system. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.). Well-being: The foudations of hedonic psychology. New York: Russell Sage Foundation. 1999:169-189.
92. Isen, A. M. An influence of positive affect on decision making in complex situations: Theoretical issues with practical implications. Journal of Consumer Psychology. 2001;11(2):75-85.
93. Fredrickson, B. L. What good are positive emotions? Review of General Psychology. 1998;2:300-319.
94. Fredrickson, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychology. 2001;56:218-226.
95. Fredrickson, B. L. The broaden-and-build theory of positive emotions. Philosophical Transactions of the Royal Society of London (Biological Sciences). 2004;359:1367-1377.
96. Fredrickson, B. L., Levenson, R. W. Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. Cognition and Emotion. 1998;12:191-220.
97. Fredrickson, B. L., Joiner, T. Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. Psychological Science. 2002;13:172-175.
98. Consedine, N. S., Moskowitz, J. T. The role of discrete emotions in health outcomes: A critical review. Applied and Preventive Psychology. 2007;12:59-75.
99. Fredrickson, B. L., Losada, M. F. Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. American Psychology. 2005;60:678-686.
100. 한덕웅. 한국의 전통의학 사상에서 정서와 신체질병의 관계를 설명하는 가설들. 한국심리학회지: 건강. 2001;6:1-22.
101. 홍원식 역. 黃帝內徑素問解釋. 서울: 고문사. 1975.
102. 김진주, 구자영, 허성용, 서은국. 정서 경험의 긍정성 비율과 번영. 한국심리학회지: 사회 및 성격. 2007;21:89-100.
103. Lefcourt, H. M. Humor. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press. 2002:619-631.
104. Seligman, M. E. P. Authentic happiness. New York: Free Press. 2002a.
105. Maddux, J. E. Stopping the "madness": Positive psychology and the deconstruction of the illness ideology and the DSM. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press. 2002:13-25.
106. Ryff, C. D., Singer, B. H. From social structure to biology. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology. New York: Oxford University

Press. 2002:541-555.

107. Fleeson, W., Malanos, A. B., Achille, N. M. An intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect: Is acting extraverted as "good" as being extraverted? Journal of Personality and Social Psychology. 2002; 83:1409-1422.
108. 김정호, 김선주. 스트레스의 이해와 관리 (개정증보판). 서울: 시그마프레스. 2007.
109. Lyubomirsky, S. Why are some people happier than others? American Psychologist. 2001;56:239-249.
110. Lyubomirsky, S. The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. New York: The Penguin Press. 2007.
111. Fordyce, M. W. Development of a program to increase personal happiness. Journal of Counseling Psychology. 1977;24:511–520.
112. Fordyce, M. W. The psychology of happiness: A brief version of the fourteen fundamentals. Ft. Myers. FL: Cypress lake Media. 1981.
113. Fordyce, M. W. A program to increase happiness: Further studies. Journal of Counseling Psychology, 1983;30:483–498.
114. Fordyce, M. W. A review of research on the happiness measure: A sixty second index of happiness and mental health. Social Indicators Research. 1988;20:355-381.
115. Fava, G. Well-being therapy: Conceptual and technical issues. Psychotherapy and Psychosomatics. 1999;68:171–179.
116. Fava, G. A., Rafanelli, C., Cazzaro, M., Conti, S., Grandi, S. Well-being therapy: A novel psychotherapeutic approach for residual symptoms of affective disorders. Psychological Medicine. 1998;28:475-480.
117. Fava, G. A., Ruini, C. Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. 2003;34:45-63.
118. Pesceschkin, N. Molecules of emotion: Why you feel the way you feel. New York: Scribner. 1997.
119. Pesceschkin, N., Tritt, K. Positive psychotherapy: Effectiveness study and quality assurance. European Journal of Psychotherapy, Counseling, and Health. 1998;1:93-104.
120. Seligman, M. E. P., Rashid, T., Parks, A. C. Positive psychotherapy. American psychologist. 2006;61(8):774-788.
121. Baddeley, A. Human memory: Theory and practice. London: LEA. 1990.
122. De Shazer, S. Keyes to solution in brief therapy. New York:Norton. 1985.
123. Berg, I. K. Family-based services: A solution-focused approach.. New York:W.W. Norton. 1994.
124. O'Connell, B., Palmer, S. Handbook of solution-focused therapy. Newbury park, CA: Sage Publications. 2003.
125. Lopez, S. J., Floyd, R.K., Ulven, J. C., Snyder, C. R. Hope therapy: Building a house of hope. In C. R. Snyder (Ed.), The handbook of hope: Theory, measures, and applications. New York: Academic Press. 2000:123-148.
126. 김태은. 淮南子와 黃帝內經의 治身養生論-養生에서 醫學으로- 의철학연구. 2008;5: 53-82.
127. 박석준. 한의학의 몸-황제내경의 몸에 대

한 이해- 의철학연구. 2006;2:35-54.
128. 허훈. 동무 이제마의 수양론의 특질. 동양철학연구. 2007a;.51:7-37.
129. 김종우. 마음을 치유하는 한의학 정신요법. 서울: 학지사. 2006.
130. 백상룡. 동무 이제마의 의학사상에 대한 연구. 대한한의학원전학회지. 2000;13(1): 117-145.
131. 김종우, 권정혜, 이민수, 박동건. 화병면담검사의 신뢰도와 타당도. 한국심리학회지: 건강. 2004;9:321-331.
132. 채한, 이수진. 사상의학에 대한 성격심리학적 접근. 2007 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집. 2007:150-151.
133. 한덕웅. 이제마의 사상의학과 현대 건강심리학. 2003 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 2003b:312-313.
134. 한덕웅. 사상의학에 관한 심리학 연구의 과제. 2007 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 2007:148-149.
135. 구병수. 동의보감의 정기신에 대한 신경정신과의 응용에 대한 고찰. 동의신경정신과학회지. 2000;11(2): 201-214.
136. 두호경. 동양의약은 어떤 학문인가? 서울: 교학사. 2003.
137. 한덕웅. 한국유학심리학. 서울: 시그마프레스. 2003a
138. 허훈. 동무 이제마의 수양론의 현대적 의미. 철학. 2007b;93:21-45.
139. 정숙 역. 이퇴계의 활인심방. 서울: 범우사. 1995.
140. 황의완, 김종우. 증례로 본 정신한의학. 파주: 집문당. 2006.