

상상력, 회복탄력성, 우울, 불안의 상호작용: 심리학적 고찰

Jeepedia

edited by Master's in Psychology, JeeYonghyeon

I. 서론

본 보고서는 상상력과 회복탄력성이 정신 건강에 미치는 중추적인 역할을 탐구하며 시작한다. 이 두 가지 심리적 구성 요소는 개인이 삶의 도전을 헤쳐나가는 능력에 본질적으로 중요하며, 끊임없이 변화하는 환경 속에서 적응하고 번성하는 데 필요한 역동적인 자원을 제공한다. 우울증과 불안은 전 세계적으로 널리 퍼져 있으며 종종 동반 발생하는 정신 건강 문제로, 개인의 기능과 전반적인 삶의 질에 심각한 영향을 미친다.¹ 이러한 장애의 근본적인 메커니즘을 이해하고 효과적인 개입 전략을 개발하는 것이 사회적으로 중요한 과제로 부상하고 있다.

이러한 배경 속에서, 본 보고서의 주요 목표는 상상력, 회복탄력성, 우울증, 불안 간의 복잡한 관계에 대한 현대 심리학 연구를 체계적으로 검토하고 종합하는 것이다. 이 검토는 각 구성 요소의 개념적 정의를 확립하고, 상상력이 적응적 및 부적응적 측면에서 어떻게 작용하는지 탐구하며, 상상력을 활용하거나 조절하는 증거 기반 치료적 개입을 조사하고, 이러한 상호작용의 신경생물학적 기반을 심층적으로 분석할 것이다. 이 보고서는 심리학 저널 및 신뢰할 수 있는 정신 건강 자료의 연구 결과를 바탕으로 작성되었다.

II. 개념적 기초: 핵심 구성 요소의 정의

이 섹션에서는 본 보고서의 핵심이 되는 주요 심리적 구성 요소에 대한 명확한 이해를 확립하며, 현재 연구에 기반한 정의를 제공한다.

상상력

상상력은 개인이 즉각적인 현실이나 감각 입력의 경계를 넘어선 정신적 이미지, 시나리오, 개념을 형성할 수 있도록 하는 근본적인 인지 능력이다.³ 이는 지식이나 과거 경험을 바탕으로 무언가를 "시뮬레이션"하는 뇌의 능력을 포함하며, 시각, 청각 또는 기타 감각 경험과 같은 다양한 형태로 나타날 수 있다.⁴ 상상력은 시각화(상황에 대한 정신적 이미지 생성)⁷, 정신적 시뮬레이션(즐거운 미래 사건을 미리 경험하는 것)⁸, 미래 지향적 사고(가능한 미래 시나리오 구상)⁹를 포함한다.

상상력은 창의성과 밀접하게 관련되어 있지만, 종종 창의성, 예측, 회복탄력성을 위한 "인지적 점화 시스템"으로 개념화된다.⁹ 이러한 맥락에서 창의성은 생성된 아이디어를 특정 규칙이나 제약 조건에 맞춰 현실화하는 후속적인 행위이다. 상상력은 더 관념적이고, 잠재의식적이며, 언어 이전적인 반면, 창의성은 구체적인 실현, 물류, 문제 해결, 장인의 기술, 탁월함과 관련이 있다.⁹

심리적 회복탄력성

심리적 회복탄력성은 개인이 스트레스, 트라우마적 사건 및 어려움에 대처하고 긍정적으로 적응하거나 회복하면서 적절한 수준의 심리적 기능을 유지하는 역동적인 능력이다.¹¹ 이는 고정된 특성이 아니라 행동, 사고, 행동을 통해 시간이 지남에 따라 배우고 개발될 수 있는 과정이다.¹

회복탄력성에 기여하는 핵심 요소로는 인지적 유연성(정신적 세트 전환)¹⁵, 자기 효능감(자신의 능력에 대한 믿음)¹², 낙관주의, 문제 해결 능력, 감정 조절¹², 강인함(헌신, 통제, 도전으로 특징지어짐)¹¹이 있다. 회복탄력성을 강화하고 정신 건강 문제의 위험을 최소화하는 보호 요인에는 긍정적인 감정과 미래에 대한 희망, 저널링 및 커뮤니티 연결과 같은 능동적인 대처 기술, 지지적인 가족 관계, 사회적 지지, 신체 운동 및 건강한 식단이 포함된다.¹

우울증 및 불안

우울증과 불안은 사고, 감정 또는 행동의 패턴이나 변화가 고통을 유발하거나 개인의 기능 능력을 방해하는 복잡한 정신 건강 상태이다.¹ 우울증은 종종 지속적인 슬픔, 흥미 상실, 집중력 저하로 특징지어진다.⁴ 불안은 과도한 걱정과 두려움으로, 종종 신체적 긴장을 동반한다.²

정신 건강 문제는 동시에 발생하는 경우가 흔하다. 예를 들어, 불안 장애가 있는 사람이 우울증을 앓거나, 우울증이 있는 사람이 물질 사용 문제를 겪는 것은 드문 일이 아니다.¹ 반추(rumination)와 걱정(worry)과 같은 반복적인 부정적 사고는 두 가지 상태 모두와 자주 관련된다.²²

III. 회복탄력성 증진 및 고통 완화에 있어 상상력의 적응적 역할

이 섹션에서는 상상력이 정신 건강과 회복탄력성에 크게 기여하는 강력한 적응 도구로서 어떻게 작용하는지 탐구한다.

보호 요인으로서의 상상력

상상력을 본질적으로 포함하는 창의적인 활동에 참여하는 것은 긍정적인 감정을 증가시키고, 우울 증상과 불안을 줄이며, 면역 체계의 기능을 향상시키는 것으로 나타났다.²⁶ "긍정 심리학 저널(The Journal of Positive Psychology)"은 낮 동안 창의적인 목표에 시간을 할애하는 것이 기쁨, 행복, 낙관주의를 포함한 활성화된 긍정적 정서와 관련이 있다고 밝히며 이러한 발견을 지지한다.²⁶ 그림 그리기나 페인팅과 같은 창의적이고 예술적인 활동을 통해 자신을 표현하는 것은 스트레스와 불안을 완화하고, 트라우마적 사건을 경험한 후 수치심, 분노, 우울증을 줄이는 데 도움이 될 수 있다.²⁶ 이러한 활동은 특히 노년층의 기억력과 회복탄력성을 향상시키는 데도 기여한다.²⁶ 스토리텔링, 저널링, 글쓰기를 통해 상상력과 창의성을 탐구하는 것은 자기표현, 문제 해결, 타인과의 소통, 자신감 개발, 행복감과 성취감을 주는 것들을 발견하는 것을 가능하게 한다.²⁶

상상력의 치료적 힘은 단일한 인지 과정에 국한되지 않고 다양한 예술적 및 의사소통 채널을 통해 활용될 수 있다는 점이 중요하다. 각 방식은 감정을 처리하고, 자기표현을 촉진하며, 대처 기술을 구축하기 위한 고유한 경로를 제공하여 정신 건강 분야에서 다재다능한 도구가 된다.

상상력과 회복탄력성 구축

상상력은 정서적 웰빙을 육성하고 향상시키는 데 놀라운 도구이다. 이는 개인이 내면의 감정과 연결되고 복잡한 감정적 환경을 탐색할 수 있도록 한다.³ 이러한 자기 인식은 삶의 기복을 헤쳐나가는 데 필요한 정서 지능과 자기 조절 기술을 개발하는 데 매우 중요하다.³ 다양한 시나리오를 상상함으로써 개인은 다른 관점을 취할 수 있게 되어 자신과 타인에 대한 이해와 공감 능력을 키우고 세상과의 연결감을 증진시킨다.³

상상력은 개인이 개인적인 서사를 재구성하고 재구성하여 회복탄력성과 성장을 강조함으로써 치유 과정과 정서적 회복에 적극적으로 기여할 수 있도록 한다.³ 이는 어려운 경험을 둘러싼 서사를 다시 써서 더 강력한 결과를 상상하고, 자신의 이야기에 대한 통제감을 높이는 것을 포함한다.³ 상상력은 어려운 생각이나 트라우마적 경험에 통제되고 측정된 방식으로 접근할 수 있도록 하는 대처 메커니즘 역할을 한다. 이는 안전한 정신적 공간에서 무서운 상황을 상상함으로써 두려움에 점진적으로 노출되는 데 사용될 수 있으며, 시간이 지남에 따라 정서적 반응의 강도를 줄일 수 있다.³ 고요한 해변, 조용한 숲, 아늑한 방과 같은 안전하고 편안한 정신적 안식처를 상상하는 것은 힘든 시기에 정서적 지지를 제공한다.³ 불안의 경우, 통제되고 질서 정연한 정신적 공간을 상상하는 것이 통제감을 부여하여 불안을 관리하는 데 도움이 될 수 있다.³ 치유의 빛이나 진정시키는 바람과 같은 상징을 상상하는 것은 감정을 긍정적이고 건설적인 방식으로 표현하는 데 도움이 될 수 있다.³

상상력이 "개인적인 서사를 재구성하고 재구성하는 것"과 "어려운 경험을 둘러싼 서사를 다시 쓰는 것"을 용이하게 한다는 점은 인지 행동 치료(CBT)의 핵심 원리인 인지 재구성과 매우 유사하다.¹⁷ CBT에서 개인은 부적응적인 사고 패턴을 식별하고, 도전하며, 대체하는 방법을 배운다. 또한, "안전한 정신적 공간"을 만들고 "치유의 빛"이나 "진정시키는 바람"을 상상하는 능력은 상상력이 수동적인 대처를 넘어 능동적인 감정 조절에 직접적으로 기여한다는 것을 보여준다. 이는 상상력이 정서적, 인지적 변화를 위한 확립된 치료 메커니즘을 직접적으로 지원하고 촉진하는 능동적인 인지 과정임을 의미한다. 따라서 상상력은 CBT 및 감정 조절 훈련과 같은 치료 프레임워크 내에서 핵심 기술로 명시적으로 인식되고 통합되어야 하며, 인지적 및 정서적 경험을 적극적으로 재구성하는 능력을 활용해야 한다.

미래 지향적 사고와 정신 건강

인간의 뇌는 본질적으로 예측적이며, 끊임없이 미래의 사건에 대해 추측한다.¹⁰ 미래에 대해 생각하는 방식은 정서적 건강에 큰 영향을 미친다.¹⁰ 시각화, 목표 설정, 미래의 자신과의 관계 개발과 같은 기술을 통한 긍정적인 미래 지향적 사고는 우울증과 불안을 개선하는 것으로 나타났다.¹⁰

개선 메커니즘은 다음과 같다:

- **반추 감소:** 긍정적인 미래 지향적 사고는 과거 사건이나 현재 문제에 대한 반복적인 부정적 사고에서 벗어나 미래의 긍정적인 가능성으로 초점을 전환하여 개인이 과거 사건을 학습 경험으로 보도록 돕는다.¹⁰
- **낙관주의 증가:** 긍정적인 미래 시나리오를 상상하는 것은 낙관적인 시각을 기르는 데 도움이 되어 기분을 개선하고 더 나은 미래를 향해 나아가려는 동기를 높인다.¹⁰
- **목적 의식 형성:** 긍정적인 미래를 구상하는 것은 개인이 목표와 열망을 식별할 수 있도록 하여 의미와 방향감을 제공하고, 이는 동기를 증가시키고 성취감을 제공한다.¹⁰
- **불안 감소:** 긍정적인 미래 지향적 사고와 계획은 미래에 대한 불확실성을 줄여 불안을 완화할 수 있다. 긍정적인 결과를 상상함으로써 개인은 미래의 도전을 다룰 수 있는 통제감과 자신감을 개발할 수 있다.¹⁰

인간은 일반적으로 미래에 성공하는 자신을 상상하는 경향이 있으며, 이러한 긍정적인 결과를 단순히 예상하는 것만으로도 행복감과 성취감을 느낀다.²⁹ 정신적 리허설로서 시각화는 목표를 명확히 하고 동기를 유지하며, 기회를 인식하고 포착하도록 마음을 준비시킨다.²⁷

긍정적인 미래 지향적 사고가 과거의 부정적인 사건에 대한 반복적인 사고(반추)로부터 초점을 적극적으로 전환시킨다는 점은 상상력이 부적응적인, 과거 지향적인 인지 패턴을 적극적으로 방해하는 역할을 한다는 것을 보여준다. 또한, 미래 목표를 구상함으로써 "목적 의식 형성"과 "동기 증가"에 대한 강조는 이러한 유형의 상상력이 단순한 증상 감소를 넘어 심리적 번영과 목표 지향적인 행동에 적극적으로 기여한다는 것을 나타낸다. 이는 고통의 수동적인 상태를 웰빙의 능동적인 추구로 변화시킨다. 따라서 우울증과 불안에 대한 치료적 개입은 인지 자원을 적극적으로 재조정하고, 희망을 키우며, 동기를 향상시키는 능력을 활용하여 긍정적인 미래 지향적 사고를 핵심 전략으로 의도적으로 통합하고 강조해야 한다.

표 1: 정신 건강에 대한 상상력의 적응적 기능

상상력의 기능	핵심 메커니즘/과정	정신 건강 이점	관련 자료 ID
감정 탐색	자기 인식, 정서 지능	우울 증상 감소, 불안 감소, 전반적인 웰빙 향상	3

서사 재구성	인지 재구성, 대처 메커니즘	회복탄력성 증가, 정서적 회복, 통제감 향상	3
안전한 공간 생성	대처 메커니즘, 스트레스 완화	불안 감소, 정서적 지지, 통제감 향상	3
긍정적 미래 시각화	희망 고취, 문제 해결, 자신감 개발	우울 증상 감소, 불안 감소, 낙관주의 증가, 목적 의식 형성	7
창의적 표현	스트레스 해소, 자기표현	긍정적 감정 증가, 우울 증상 감소, 불안 감소, 회복탄력성 증가	26

IV. 상상력의 부적응적 측면과 정신병리적 연관성

이 섹션에서는 상상력의 "어두운 면"을 파고들어, 특정 상상적 과정이 정신 건강 장애에 어떻게 기여하고, 악화시키거나, 영향을 받을 수 있는지 탐구한다.

반추와 걱정

반추는 주로 과거를 지향하며 우울증과 강하게 연관된 지속적이고 반복적인 사고로, 과거의 실패, 비난, 죄책감, 무력감에 대한 부정적인 생각에 몰두하는 특징을 보인다.²² 반대로 걱정은 주로 미래를 지향하며 불안한 염려와 더 관련이 있는 지속적이고 반복적인 사고로, 잠재적인 미래의 부정적인 결과에 초점을 맞춘다.²²

반추 자체는 정신 질환으로 분류되지 않지만, 주요 우울 장애 및 불안 장애와 같은 상태를 크게 악화시킬 수 있다.²³ 반추는 감정을 증폭시켜 집중력을 저하시키고 "우울증의 하향 나선"에 기여한다.⁴ 인지적 편향으로 인해 반추는 문제 해결을 방해하고 개인이 부정적인 자극에 선택적으로 주의를 기울이도록 유도한다.²⁴ 반추가 증가하면 기분이 더 나빠지고, 이는 다시 반추를 부추기는 악순환이 형성될 수 있다.²³

반추가 부정적인 감정을 심화시키고, 이는 다시 반추를 증가시키는 자기 지속적인 순환을 형성한다는 연구 결과가 있다.²³ 이러한 과정은 "몸의 감정 조절을 증폭시키고" ²⁴ "문제 해결 능력을 방해한다".²⁴ 이는 부적응적인 상상적 과정이 단순히 상관관계가 있는 것이

아니라, 개인이 부정적인 사고와 감정 증폭의 순환에 갇히게 하여 적응적인 대처나 해결을 방해함으로써 정신병리를 적극적으로 유발하고 유지한다는 것을 나타낸다. 이러한 "하향 나선"은 이러한 결함 있는 인지 과정의 직접적인 결과이다. 따라서 효과적인 개입은 이러한 부정적인 피드백 루프를 적극적으로 중단시켜야 하며, 단순히 생성되는 증상을 해결하는 것을 넘어 주의를 전환하거나 사고 패턴을 재구성하는 전략이 필수적이다.

침투적 심상

침투적 심상은 비자발적이고 반복적이며 종종 매우 생생하고 고통스러운 실제 또는 상상된 사건의 정신적 이미지를 의미한다.³⁰ 이러한 이미지는 외상 후 스트레스 장애(PTSD), 급성 스트레스 장애, 강박 장애(OCD)의 진단 기준에 흔히 나타나지만, 우울증 및 기타 불안 장애에서도 자주 보고된다.³¹

침투적 심상은 발생 중 및 발생 후 부정적인 감정과 강하게 연관되며, 우울증의 주요 유지 요인으로 작용한다.³⁰ 이러한 침투적 심상의 내용은 종종 관련 장애의 특정 주제와 일치한다(예: 공황의 신체적 재앙, 우울증의 부정적인 삶의 사건).³¹ 정신적 심상은 감각 시뮬레이션을 통해 생각을 더 감정적으로 자극하고, 정신적 내용의 "감정 증폭기" 역할을 하는 것으로 제안된다.³⁴ 이것이 침투적 심상이 그토록 고통스러운 이유를 설명한다.

정신적 심상이 "감각 시뮬레이션을 통해 생각을 더 감정적으로 자극한다"³⁴는 것은 침투적 심상이 "극도로 생생하고, 상세하며, 매우 고통스러운 내용"을 가지고 있다는 점과 연결된다.³¹ 또한, 침투적 기억이 "우울증의 주요 유지 요인"으로 작용한다는 점³²은 이러한 심상이 단순히 증상이 아니라, 정서적 고통과 임상적 상태를 직접적으로 심화시키고 영속화시키는 강력하고 능동적인 인지 과정임을 보여준다. 그 생생하고 감각적인 특성은 부정적인 내용을 더 현실적이고 영향력 있게 만들어 장애를 유지시킨다. 따라서 심상 재구성(Imagery Rescripting)과 같은 심상 기반 개입은 이러한 생생하고 침투적인 정신적 심상으로 인한 고통을 줄이기 위해 감정 증폭 메커니즘을 직접적으로 목표로 하고 수정하는 데 필수적이다.

손상되거나 과도한 상상력

- **아판타시아(Aphantasia):** 아판타시아는 개인이 시각적 상상력을 가지고 있지 않아 뇌가 사고의 일부로 정신적 이미지를 형성하거나 사용하지 않는 특성이다.⁶ 이는 장애나 의학적 상태는 아니지만, 아판타시아를 가진 사람들은 이로 인해 발생하는

어려움과 관련된 불안이나 우울증과 같은 정서적 영향을 경험할 가능성이 더 높다는 연구 결과가 있다.⁶ 시각적 심상 부족은 두려운 시나리오를 상상할 때 생리적 반응을 약화시켜 시각적 심상의 감정 증폭 이론을 지지하는 증거를 제공한다.³⁴

- **부적응적 백일몽(Maladaptive Daydreaming, MD):** 과도하고 몰입적인 백일몽으로 특징지어지는 MD는 우울증, 불안, 스트레스를 포함한 심리적 고통과 강하게 연관되어 있다.³⁵ 이는 종종 현실로부터의 도피 수단으로 사용되며 강박적이 될 수 있어, 현실로부터의 단절감과 학업 지연과 같은 행동 문제를 초래한다.³⁵ 메타 분석은 MD와 다양한 정신병리 간의 긍정적인 연관성을 확인한다.³⁶
- **과도한 상상력:** 어떤 경우에는 환상에 집중하는 경향이 너무 빈번하고 깨어 있는 시간의 중심이 되어 실제 목표 달성이나 만족스러운 관계 발전을 방해하여 삶의 질을 저하시킬 수 있다.⁴ 극단적인 경우에는 환상에 빠지기 쉬운 성격이나 조현형 인격 장애와 일치할 수 있으며, 이러한 개인은 외부 현실과 내부 환상을 구별하는 데 어려움을 겪는다.⁴

아판타시아는 시각적 상상력의 결핍, 즉 너무 적은 상상력을 나타내지만, 불안과 우울증 증가와 관련이 있으며, 이는 감정 처리에 특정 수준의 상상력 능력이 유익하다는 것을 시사한다.⁶ 반대로 부적응적 백일몽³⁵과 과도한 상상력⁴은 환상에 대한

과도하고 종종 강박적인 몰입을 나타내며, 이는 심리적 고통, 현실로부터의 단절, 기능 손상을 초래한다. 이 두 가지 극단(결핍 대 과잉)의 병치는 더 깊은 패턴을 드러낸다. 최적의 정신 건강은 상상력의 참여가 너무 적지도 너무 많지도 않고, 적절하게 균형 잡히고 적응적으로 활용되는 "골디락스 존" 내에 존재한다는 것이다. 이는 상상력 능력/참여와 정신적 웰빙 사이에 곡선적인 관계가 있음을 시사한다. 따라서 개입은 상상력 능력이 부족한 경우 이를 함양하는 것뿐만 아니라, 상상적 과정이 과도하거나 부적응적이 될 때 이를 조절하고 관리하여 최적의 정신 건강을 위한 건강한 균형을 촉진하는 것을 목표로 해야 한다.

정신병리가 상상력에 미치는 영향

- **우울증이 긍정적 심상에 미치는 영향:** 우울증을 겪는 개인은 긍정적인 미래 사건을 생성하는 능력이 손상된다. 그들은 더 적은 세부 사항, 생생함, 발생 가능성을 가진 긍정적인 경험을 상상하는 경향이 있다.²⁹ 이러한 손상은 낮은 예측적 쾌감과 관련이 있으며, 보람 있는 경험을 추구하려는 동기 부족에 기여할 수 있다.³⁷ 우울증은 또한 상상력의 내용에 영향을 미쳐 걱정적이거나 낙관적인 생각에 집중하기 어렵게 만들 수 있다.⁴
- **불안이 상상력과 창의성에 미치는 영향:** 불안한 개인은 미래 사건을 상상할 때 훨씬 더 많은 부정적인 경험을 생성하는 경향이 있다.²⁹ 불안은 부정적인 가능성에 대해

생각할 때 생성되는 아이디어의

양을 증가시킬 수 있지만, 창의적인 문제 해결에서 독창성을 희생할 수 있다.⁴⁰ 또한, "창의성 불안"(창의적인 사고에 특정한 불안)은 낮은 창의적 성과와 관련이 있으며, 요구에 따라 창의적으로 사고하는 능력을 방해할 수 있다.⁴¹

우울증은 미래 사건을 구상할 때 상상력을 덜 생생하고, 덜 상세하며, 덜 긍정적으로 만든다는 일관된 증거가 있다.²⁹ 마찬가지로 불안은 미래 사건을 상상할 때

더 많은 부정적인 경험을 생성하게 한다.²⁹ 이는 단순히 장애의 수동적인 증상이 아니라, 정신병리가 상상력의 적응적 기능(예: 희망, 목적, 효과적인 문제 해결 촉진)을

직접적으로 손상시키는 능동적인 인지 왜곡을 나타낸다. 상상력이 긍정적이거나 독창적인 해결책을 생성하는 능력이 손상되면 기존의 부정적인 정서 상태를 강화하여, 앞서 언급된 부정적인 피드백 루프와 일치하는 자기 지속적인 순환을 형성한다. 따라서 치료적 개입은 회복과 재발 방지의 중요한 구성 요소로서, 미래 사고의 생생함과 긍정적인 가치를 향상시키고 독창적이고 건설적인 문제 해결을 촉진하는 데 중점을 두어 적응적인 상상적 과정을 회복하고 재조정하는 것을 목표로 해야 한다.

표 2: 상상력의 부적응적 발현과 임상적 연관성

부적응적 상상적 과정	특징/메커니즘	관련 정신 건강 상태	관련 자료 ID
반추	반복적인 부정적 사고, 감정 증폭, 문제 해결 방해	우울증, 불안 장애, 스트레스	22
걱정	미래 지향적 부정적 사고, 불확실성 증가	불안 장애, 우울증, 스트레스	22
침투적 심상	비자발적, 생생하고 고통스러운 이미지, 감정 증폭	PTSD, 급성 스트레스 장애, OCD, 우울증, 불안 장애	30
아판타시아	시각적 심상 부족, 감정적 반응 둔화	불안, 우울증 (관련 문제로 인해)	6
부적응적 백일몽	과도하고 몰입적인 환상, 현실과의 단절	우울증, 불안, 스트레스, 학업 지연	35
과도한 상상력	환상에 대한 과도한 집중, 기능 손상	환상에 빠지기 쉬운 성격, 조현형 인격 장애	4
왜곡된 미래 사고	긍정적 미래 심상 감소 (우울), 부정적 미래	우울증, 불안	29

	심상 증가 (불안)		
창의성 불안	창의적 사고에 대한 불안, 독창성 저해	불안, 낮은 창의적 성과	40

V. 치료적 개입 및 회복탄력성 훈련

이 섹션에서는 상상적 과정을 활용하거나 다루어 회복탄력성을 향상시키고 우울증과 불안 증상을 완화하는 증거 기반 심리적 개입에 대해 자세히 설명한다.

인지 행동 치료 (CBT)

CBT는 사고, 감정, 행동의 상호 연결성을 기반으로 하는 구조화되고 목표 지향적인 치료 접근법이다.¹⁷ 이는 건강한 정서적 반응과 행동을 촉진하기 위해 도움이 되지 않는 사고 패턴을 식별하고 변화시키는 데 중점을 둔다.¹⁷

CBT의 회복탄력성 및 정신 건강 메커니즘은 다음과 같다:

- **부정적인 생각 재구성:** CBT는 개인이 자동적인 부정적인 생각(예: 파국화, 과잉 일반화, 개인화)에 도전하고 이를 더 건설적이고 균형 잡힌 관점으로 대체하도록 돕는다.¹⁷ 이 과정은 낙관주의와 문제 해결 능력을 가르친다.¹⁷
- **문제 해결 능력 개발:** CBT는 개인이 압도적인 도전을 관리 가능한 단계로 세분화하는 실용적인 전략을 제공하여 문제를 정면으로 해결하는 능력을 향상시킨다.¹⁷
- **감정 조절 향상:** 사고-감정 연결에 초점을 맞추으로써 CBT는 압력 하에서 정서적 안정성을 구축하기 위한 마음챙김 및 이완 운동과 같은 도구를 제공한다.¹⁷
- **행동을 통한 자신감 구축:** CBT는 목표를 향한 작고 의미 있는 단계를 취하도록 장려하여 자기 효능감(성공 능력에 대한 믿음)을 높이고 회복탄력성의 초석을 형성한다.¹⁷

CBT의 기본적인 기술인 인지 재구성¹⁷은 부정적인 사고 패턴을 식별하고, 도전하며, 재구성하도록 설계되었다. 파국화²⁸, 반추²², 부정적인 미래 사고²⁹와 같은 많은 부정응적인 상상적 과정은 본질적으로 왜곡되거나 도움이 되지 않는 상상력의 형태이다. CBT는 개인에게 "현실 검증", "대안적 설명 고려", "파국화 해제"²⁸를 가르침으로써, 상황을 더 균형 잡히고 적응적인 방식으로

다시 상상하도록 직접적으로 훈련시킨다. 이는 **CBT**가 단순히 논리적 사고에 관한 것이 아니라, 상상적 과정을 적극적으로 참여시키고 재훈련시켜 부적응적인 효과를 완화한다는 것을 보여준다. 따라서 **CBT**는 부적응적인 상상력이 중요한 역할을 하는 장애에 대한 강력하고 증거 기반의 개입 프레임워크를 제공한다.

마음챙김 기반 개입 (MBIs)

MBIs는 마음챙김 기반 스트레스 감소(**MBSR**) 및 마음챙김 기반 인지 치료(**MBCT**)와 같은 마음챙김 실천을 적용하여 우울증과 불안에 대한 인지 및 행동 치료를 강화한다.⁴⁴ **MBSR**은 규칙적인 명상 실천을 통해 스트레스를 줄이는 데 중점을 둔 8주 프로그램으로, 불안 증상과 정서적 조절 장애를 줄이는 데 효과를 보였다.⁴⁴ **MBCT**는 주요 우울증의 재발을 방지하기 위해 특별히 고안된 **MBSR**의 변형이다. 이는 개인이 기분 악화를 비판단적으로 인식하고 부적응적인 부정적 사고 패턴에서 벗어나도록 돕는다.⁴⁴

마음챙김은 감각, 생각, 감정을 포함하여 현재 순간에 대한 비판단적인 인식을 기르는 정신 상태를 조성한다. 이러한 주의의 자기 조절은 마음이 방황하는 것과 대조되며 더 높은 심리적 웰빙과 관련이 있다.⁴⁴ **MBIs**는 수련회, 단기 개입, 그리고 점점 더 인터넷 및 스마트폰 애플리케이션을 통해 제공되며, 우울증, 불안, 스트레스 감소에 대한 유망한 예비 연구 결과를 보여준다.⁴⁴

마음챙김 명상 기술은 개인이 "걱정스러운 생각의 수동적인 관찰자"가 되도록 돕는다고 제안된다.²² 마음챙김은 "현재 순간에 대한 비판단적인 인식"과 "주의의 자기 조절"로 정의된다.⁴⁴ 이는 부정적인 상상적 내용에 대한

적극적인 참여와 증폭을 포함하는 반추 및 침투적 심상(앞서 언급된 통찰)의 핵심 문제를 직접적으로 다룬다. 비판단적이고 관찰적인 태도를 기쁨으로써 **MBIs**는 개인이 부적응적인 상상적 참여의 순환을 끊고, 생각을 억압하려 하지 않고도 그 정서적 영향을 줄일 수 있도록 한다. 따라서 **MBIs**는 상상적 과정에 대한 메타인지적 통제를 개발하는 데 필수적인 구성 요소이며, 침투적이거나 반추적인 사고 패턴으로 인한 고통을 해소하고 줄이는 메커니즘을 제공한다.

심상 기반 개입

- **유도 심상(Guided Imagery):** 이 기술은 서술적인 언어를 사용하여 이완, 스트레스 감소, 창의성 향상, 기분 개선, 전반적인 정신 건강 및 회복탄력성 지원을 촉진하는

정신적 이미지를 생성한다.⁴⁵ 이는 뇌의 신경가소성으로 인해 다섯 가지 감각 채널을 모두 자극하고 "세상을 다르게 경험하도록 뇌를 재구성"함으로써 작동한다.⁴⁵ 유도 심상은 종종 CBT에 통합된다.⁴⁵

- **심상 재구성 (Imagery Rescripting, IR):** IR은 트라우마, PTSD, 사회 공포증, OCD, 우울증에서 특히 혐오스러운 기억과 관련된 고통을 줄이는 것을 목표로 하는 강력한 치료 기술이다.³² 이는 고통스러운 기억에 대한 대안적이고 더 긍정적인 결과를 생생하게 상상하거나 기억의 의미를 바꾸는 것을 포함한다.⁴⁸
- **IR의 메커니즘:** IR은 기억의 생생함, 내재된 신념, 기억 고통의 변화를 통해 작동한다.⁵³ 이는 원래의 트라우마적 사건의 의미를 변경하며(학습 이론에서 "조건화된 자극 재평가"로 개념화됨), 언어적 인지 수준뿐만 아니라 감각, 정서, 행동 반응에도 영향을 미친다.⁵² IR은 또한 충족되지 않은 요구를 충족시키고 속달감과 자기 효능감을 증진시켜 스키마 변화로 이어질 수 있다.⁵¹
- **상상적 둔감화/홍수법:** 이 기술은 상상력을 통해 안전한 정신적 공간에서 두려운 자극에 점진적으로 또는 반복적으로 노출시켜 개인이 불안에 익숙해지도록 돕는다.⁴⁵

심상 재구성(IR)은 고통스러운 기억을 단순히 대처하는 것을 넘어, 원래 사건의 의미를 적극적으로 변화시키고 혐오스러운 정신적 심상과 관련된 고통을 줄인다.³² IR은 "기억의 생생함"과 "내재된 신념"의 변화를 가져오며⁵³, "조건화된 자극 재평가"가 감각적, 정서적, 행동적 수준에 영향을 미친다고 설명된다.⁵² 유도 심상은 "세상을 다르게 경험하도록 뇌를 재구성"한다고 언급된다.⁴⁵ 이는 이러한 개입이 단순히 증상 치료가 아니라, 뇌가 과거 및 예상되는 상상적 내용을 저장하고 검색하며 정서적으로 반응하는 방식을 근본적으로 직접 수정하거나 "재프로그래밍"한다는 것을 나타낸다. 이는 감정적으로 충전된 기억과 미래 시뮬레이션의 본질 자체를 변화시키는 것을 목표로 한다. 따라서 심상 기반 개입은 핵심 상상적 내용과 그에 따른 정서적, 인지적 영향을 직접적으로 다루고 수정함으로써 정신 건강에 대한 매우 표적화되고 잠재적으로 변혁적인 접근 방식을 제공하여 더 깊고 지속적인 치료적 변화를 이끌어낸다.

긍정 심리학 개입 (PPIs)

PPIs는 기존의 내면의 강점을 함양함으로써 행복, 웰빙, 긍정적인 인지와 감정을 향상시키기 위해 고안된 과학적 도구 및 전략이다.⁵⁴ 여기에는 음미하기, 감사 일기 쓰기, 친절한 행동, 공감 능력 향상, 낙관주의 개입 등이 포함된다.⁵⁴ 참가자들이 자신의 미래를 구상하는 '미래의 자신 상상하기' 테스트는 개인이 자신의 낙관적인 시각을 이해하는 데 도움이 되는 낙관주의 PPI의 예시이다.⁵⁴

PPIs는 초점을 부정적인 것에서 긍정적인 것으로 전환하고 긍정적인 감정을 내면화함으로써 작용하여 주관적인 웰빙을 크게 향상시킨다.⁵⁴ 이는 우울증, 불안,

스트레스 장애를 치료하고 일관성과 스트레스 관리를 개선하는 데 유용하다는 것이 밝혀졌다.⁵⁴

CBT와 MBIs가 기존의 부적응적인 패턴을 다루는 반면, PPIs는 특히 '미래의 자신 상상하기' 테스트와 같은 "낙관주의 개입"을 통해 긍정적인 미래 사고를 적극적으로 장려한다.⁵⁴ PPIs는 "기존의 내면의 강점을 강화"하고 "강점을 함양하고 감사함을 증진하며 긍정적인 감정을 촉진하는 데" 중점을 둔다.⁵⁴ 이는 PPIs가 단순히 반응적인 치료가 아니라, 긍정적인 심리적 자원의 강력한 기반을 구축하도록 설계되었음을 나타내며, 여기에는 상상력의 습관적이고 적응적인 사용(예: 긍정적인 미래 시나리오 상상하기¹⁰)이 포함된다. 이는 유익한 상상적 참여에 대한

경향성을 심어줌으로써 고통의 발생이나 재발을 예방하는 것을 목표로 한다. 따라서 PPIs는 총체적인 정신 건강 접근 방식에서 귀중한 예방 조치이자 보완 전략으로 작용하며, 장기적인 웰빙과 회복탄력성을 구축하기 위해 긍정적인 상상력 능력을 적극적으로 육성하고 강화한다.

표 3: 회복탄력성 향상 및 우울증/불안 완화를 위한 증거 기반 개입

개입 유형	핵심 원리/기술	상상력/회복탄력성과 관련된 메커니즘	목표 조건	관련 자료 ID
인지 행동 치료 (CBT)	인지 재구성, 행동 활성화	부정적 사고 재구성, 자기 효능감 구축	우울증, 불안, 스트레스, 반추	17
마음챙김 기반 개입 (MBIs)	마음챙김 명상, 신체 스캔	생각에 대한 비판단적 인식, 감정 조절	우울증, 불안, 스트레스, 침투적 사고	22
심상 기반 개입	유도 시각화, 심상 재구성, 상상적 노출	트라우마 기억 재부호화, 감정적 증폭 감소, 숙달감 증진	PTSD, OCD, 사회 공포증, 우울증, 불안, 침투적 심상	32
긍정 심리학 개입 (PPIs)	감사 실천, 목표 설정, '미래의 자신 상상하기'	긍정적 미래 사고 함양, 내면의 강점 강화	우울증, 불안, 스트레스, 전반적인 웰빙	10

VI. 상상력, 감정 조절, 회복탄력성의 신경생물학적 기초

이 섹션에서는 상상력, 감정 조절, 회복탄력성을 뒷받침하는 신경학적 상관관계와 메커니즘을 탐구하여 논의된 심리적 현상에 대한 생물학적 맥락을 제공한다.

상상력 및 감정 조절의 뇌 영역 및 네트워크

- **정신적 심상:** 신경과학은 정신적 심상과 실제 지각 간의 뇌 구조 유사성을 나타낸다.⁸ 시각적 심상의 생생함은 초기 및 후기 시각 영역, 우측 두정엽, 내측 전두엽 피질, 전싹기엽을 포함한 영역 네트워크를 포함한다.⁸ 감정 처리와 관련된 뇌 영역도 감정적 정신적 심상 동안 활성화된다.⁸
- **인지적 통제 및 감정 조절(재평가):** 핵심 감정 조절 전략인 인지적 재평가는 전두엽 및 두정엽 통제 영역(예: 배내측 전전두엽 피질(dmPFC), 배외측 전전두엽 피질(dIPFC), 복외측 전전두엽 피질(vIPFC), 후두정엽 피질)을 지속적으로 동원한다.⁵⁶ 이러한 영역은 편도체의 감정 반응을 조절한다.⁵⁸
- **편도체의 역할:** 편도체는 변연계 내에 있는 작은 아몬드 모양의 구조로, 감정과 기억을 조절하며 뇌의 보상 시스템, 스트레스, 위협을 인지할 때의 "투쟁-도피" 반응과 관련이 있다.⁶² 편도체의 활동은 재평가 시 인지적 통제 영역에 의해 약화되며, 종종 측두엽 피질의 의미론적 표현을 조절함으로써 이루어진다.⁵⁸
- **전전두엽 피질과 회복탄력성:** 좌측 전전두엽 피질의 활성화는 불안과 두려움 감소, 그리고 스트레스 상황에서 더 효과적으로 계획하고 행동하는 능력 향상과 관련이 있다.¹⁹
- **신경가소성:** 만성 스트레스와 우울증 유사 행동은 내측 전전두엽 피질(mPFC)과 해마의 신경 위축 및 시냅스 손실과 같은 신경가소성 손상과 관련이 있다.⁶³ 반대로 회복탄력성은 특정 뇌 회로의 생리적 및 전사적 적응을 포함한다.⁶⁴

전전두엽 및 두정엽 통제 영역(dmPFC, dIPFC, vIPFC)이 인지적 재평가 동안 편도체의 감정 반응을 조절하기 위해 적극적으로 동원된다는 점은 여러 연구에서 일관되게 나타난다.⁵⁶ 이는 전전두엽 피질이 감정 조절에 단순히 관여하는 것을 넘어, 상상적 내용이 처리되는 방식과 그에 따른 감정적 영향력을

지시하는 중심적이고 실행적인 역할을 한다는 것을 나타낸다. 좌측 전전두엽 피질 활성화가 불안/두려움 감소 및 계획 능력 향상과 연결된다는 점¹⁹은 이러한 주장을 더욱 강화한다. 이는 전전두엽 피질이 "오케스트라 지휘자" 또는 중앙 통제 허브 역할을 하여, 상상적 및 감정적 정보의 흐름을 적극적으로 형성하고 조절하여 적응적인 결과를 촉진한다는 것을 시사한다. 따라서 전전두엽 통제 및 연결성을 강화하는 개입(예: 특정 인지 훈련, 마음챙김 실천)은 적응적인 상상적 감정 조절 능력과 전반적인 회복탄력성을

향상시키는 데 매우 효과적일 수 있다.

인지적 유연성과 회복탄력성

- 정의: 인지적 유연성은 정신적 세트를 전환하고, 변화하는 환경 요구에 적응하며, 새롭고 도전적인 상황에서 자동적인 생각이나 반응을 극복하는 능력을 나타내는 실행 기능이다.¹⁵
- 회복탄력성에서의 제안된 역할: 다양한 이론은 인지적 유연성이 회복탄력성에 핵심적인 역할을 하며, 자기 효능감과 상황에 대한 긍정적인 평가 또는 재평가 감정에 기여한다고 제안한다.¹⁶ 관련 구성 요소인 심리적 유연성은 건강의 근본적인 결정 요인으로 간주되며, 사고방식을 조정하고 상충되는 욕구를 균형 있게 유지하는 능력을 포함한다.⁶⁵
- 상충되는 경험적 발견: 이론적으로는 설득력이 있지만, 인지적 유연성(종종 과제에서 "전환 비용"으로 측정됨)과 회복탄력성 간의 직접적인 관계에 대한 경험적 연구는 상충되는 결과를 낳았다. 일부 연구는 긍정적인 상관관계를 보여주지만¹⁵, 다른 최근 연구, 특히 결과 기반 회복탄력성 측정치를 사용한 연구에서는 유의미한 연관성을 찾지 못했다.¹⁶
- "뜨거운" 대 "차가운" 인지적 유연성: 이 구분은 불일치를 이해하는 데 중요하다. "차가운 인지"는 실행 기능을 위한 감정 독립적인 처리를 포함하는 반면, "뜨거운 인지"는 감정 상태의 영향을 받으며 감정 조절이나 동기적 중요성의 재평가를 요구하는 과제에서 활용된다.⁷⁰ 연구자들은 미래 연구에서 "차가운" 인지적 유연성보다 "뜨거운" 인지적 유연성이 회복탄력성의 개인차에 기여하는 바를 조사해야 한다고 제안한다. 이는 실제 감정적 적응에 더 관련성이 높을 수 있기 때문이다.¹⁶

인지적 유연성과 회복탄력성 간의 관계에 대한 상충되는 연구 결과¹⁶는 더 깊은 분석의 필요성을 시사한다. "뜨거운" (감정의 영향을 받는) 인지적 유연성과 "차가운" (감정 독립적인) 인지적 유연성⁶⁶의 중요한 구분을 도입함으로써, 연구자들은 미래 연구에서 "뜨거운" 인지적 유연성의 역할을 특별히 조사해야 한다고 반복적으로 제안한다.¹⁶ 이는 인지적 전환의

감정적 맥락과 동기적 관련성이 스트레스 상황에서 적응적 대처에 가장 중요하다는 것을 의미한다. 종종 추상적이고 감정적 결과가 없는 "차가운" 측정은 "회복"하는 데 필요한 역동적이고 감정적으로 충전된 유연성을 완전히 포착하지 못할 수 있다. 이는 경험적 결과가 혼합된 이유에 대한 더 깊은 이해를 제공하며, 회복탄력성의 더 구체적이고 감정적으로 통합된 메커니즘을 지적한다. 따라서 미래 연구 및 회복탄력성 구축 개입은 "뜨거운" 인지적 유연성을 구별하고 특별히 목표로 삼아야 한다. 이는 실제 역경에

직면했을 때 개인이 감정적으로나 인지적으로 적응하는 능력과 더 직접적으로 관련될 가능성이 높기 때문이다.

정서적 예측 (Affective Forecasting)

- 정의: 정서적 예측은 감정의 가치(긍정/부정), 특정 감정, 강도, 지속 시간을 포함하여 미래의 감정적 반응을 예측하는 인지 과정이다.⁷²
- 중요성: 이는 의사 결정, 계획, 동기 부여, 예측적 쾌감을 최적화하는 데 중요하며, 개인이 즐거움을 증진하고 부정적인 감정을 피하기 위한 선택을 하도록 안내한다.⁷²
- 편향 및 부정확성: 정서적 예측은 건강한 개인에게서도 편향 및 부정확성에 취약하다.⁷³ 사람들은 종종 자신의 감정적 반응의 강도와 지속 시간을 과대평가하고(영향 편향), 예상되는 손실에 불균형적으로 집중할 수 있다(초점화).⁷⁴ 과거 경험이 항상 미래의 감정적 기대를 정확하게 알려주지는 않는다.⁷⁵
- 정신병리와의 연관성: 손상된 정서적 예측은 정신병의 부정적인 증상에 기여한다.⁷² 우울증을 겪는 개인은 비관적인 기대를 가지고 있으며, 더 많은 부정적인 사건과 더 적은 긍정적인 미래 사건을 생성하고, 긍정적인 사건을 덜 즐겁고 덜 일어날 가능성이 있다고 평가한다.²⁹ 불안한 개인은 미래 사건을 상상할 때 훨씬 더 많은 부정적인 경험을 생성한다.²⁹
- 개입: 건강 선택이나 행동이 어떻게 느껴질지에 대한 사람들의 예측을 변화시키는 개입은 행동 결과에 작지만 일관된 변화를 가져왔다.⁷⁶ 정서 지능을 향상시키는 것도 정서적 예측의 정확성을 높일 수 있다.⁷⁶

정서적 예측은 "의사 결정 및 계획을 최적화"하고 "기대를 관리"하는 데 "중요한" 과정으로 강조된다.⁷⁴ 이는 미래 행동을 안내하는 내부 "나침반" 역할을 한다. 그러나 정신 건강 문제에서 이 내부 "나침반"은 체계적으로 오작동하여, 개인이 왜곡된 감정적 예측에 기반하여 결정을 내리거나 행동을 회피하게 된다.⁷³ 우울증에서는 행복감을 덜 예측하고 더 부정적인 사건을 예측하며³⁷, 불안에서는 더 많은 부정적인 경험을 생성한다.²⁹ 이러한 결함 있는 안내의 직접적인 결과는 "기대-현실 격차"⁷⁴이며, 이는 부적응적인 행동을 강화하고 부정적인 정서 상태를 영속화시킨다. 따라서 정서적 예측의 편향을 구체적으로 목표로 하고 수정하는 개입은 개인이 더 건강한 선택을 하도록 안내하고, 더 낙관적인 시각을 기르며, 회피 또는 절망의 순환을 끊는 강력한 도구가 될 수 있다.

표 4: 상상력, 감정 조절, 회복탄력성의 신경생물학적 상관관계

심리적 과정	핵심 뇌 영역/네트워크	관련 신경 메커니즘	정신 건강/기능 장애와의 관련성	관련 자료 ID
--------	--------------	------------	-------------------	----------

정신적 심상	시각 영역, 두정엽, 내측 전두엽 피질, 전측기엽	감각 시뮬레이션, 감정 증폭	우울증/불안에서 의 손상, 감정 증폭 이론	8
인지적 재평가/감정 조절	전전두엽 피질 (dmPFC, dlPFC, vlPFC), 후두정엽 피질, 편도체, 측두엽 피질	인지적 통제, 의미론적 표현 조절, 편도체 활동 약화	스트레스 완화, 우울증 증상 감소	56
심리적 회복탄력성	전전두엽 피질, 해마	신경가소성, 특정 뇌 회로의 적응	스트레스 완충, 정신병리 예방	19
정서적 예측	(전전두엽 피질 및 감정 처리 영역 포함)	보상 처리, 기대, 의사 결정	정신병리에서 편향, 동기 및 계획에 영향	72

VII. 결론 및 미래 방향

이 보고서는 상상력, 회복탄력성, 우울증, 불안 간의 복잡하고 종종 양방향적인 관계를 종합적으로 검토했다. 상상력은 이중적인 칼날로 작용한다. 긍정적인 참여(예: 미래 사고, 창의적 표현)를 통해 회복탄력성과 웰빙을 촉진하는 강력한 적응 도구인 동시에, 부적응적일 때(예: 반추, 침투적 심상) 정신병리에 기여할 수 있다. 회복탄력성은 상상력과 인지적 유연성 기술에 의해 크게 영향을 받는 역동적이고 학습 가능한 과정이며, 다양한 증거 기반 개입이 이러한 연결을 효과적으로 활용하여 정신 건강 결과를 개선한다. 신경생물학적 기반은 이러한 과정을 더 깊이 이해하게 하며, 뇌 영역과 네트워크가 적응적인 정서적 및 상상적 기능을 어떻게 촉진하거나 손상시키는지 밝혀낸다.

상상적 과정과 회복탄력성 구축 전략에 대한 이해를 총체적인 정신 건강 접근 방식에 통합하는 것이 매우 중요하다. 이러한 통합은 더 효과적인 예방, 치료 및 전반적인 웰빙 증진으로 이어질 수 있다.

현재 연구의 중요한 공백과 미래 연구 및 임상 혁신을 위한 유망한 방향은 다음과 같다.

- 인지적 유연성의 미묘한 차이: 현재 연구 결과가 상충되므로 ¹⁶, "뜨거운"(감정의 영향을 받는) 인지적 유연성과 "차가운"(감정 독립적인) 인지적 유연성의 특정 기여도를 구별하고 조사하기 위한 더 많은 연구가 필요하다. 이를 위해서는 측정

도구와 이론적 모델을 개선해야 한다.

- 회복탄력성 메커니즘에 대한 종단 연구: 역경에 직면했을 때 긍정적인 장기적 결과를 가져오는 특정 메커니즘을 식별하고 회복탄력성의 복잡하고 시간 변화적인 과정을 더 잘 이해하기 위해서는 추가적인 종단 연구가 필수적이다.¹³
- 단기 및 디지털 개입의 효과: 예비 증거는 유망하지만, 단축된 마음챙김 개입이 불안이나 우울증의 임상적 수준을 효과적으로 줄일 수 있는지 여부를 결정하기 위한 더 철저한 연구가 필요하다.⁴⁴ 온라인 MBIs와 대면 접근 방식의 효과를 비교하는 연구도 필요하다.⁴⁴
- 회복탄력성 훈련을 위한 고품질 RCT: 우울증, 불안, 웰빙 결과에 대한 효과에 대한 더 강력한 증거를 제공하기 위해 회복탄력성 훈련 프로그램에 대한 고품질 무작위 대조 시험(RCT)이 지속적으로 필요하며, 개입에 대한 상세한 설명이 포함되어야 한다.⁷⁸
- 특정 장애에서의 정신적 심상: 알코올 사용 장애(AUD)와 같은 특정 조건에서 정신적 심상의 역할을 확인하고 치료적 잠재력을 탐구하기 위한 추가 연구가 필요하다.⁸
- 회복탄력성의 통합 모델: 기존의 경험적 격차를 해소하고 미래 연구를 안내하기 위해 생물학적, 심리적, 사회적 분석 수준을 아우르는 회복탄력성의 더 포괄적이고 통합적인 모델을 개발하는 것이 필수적이다.²⁰
- 문화 및 개인차: 감정이 창의성에 미치는 문화적 차이를 탐구하고 다양한 인구 집단에서 창의성, 불안, 낙관주의를 측정하는 도구를 개선하기 위한 미래 연구가 필요하다.⁴⁰
- 심상 재구성의 메커니즘: 치료 효과를 최적화하기 위해 심상 재구성에서 기억 저장, 통합, 재통합을 뒷받침하는 신경 표현 및 메커니즘에 대한 더 깊은 이해가 필요하다.⁴⁹

다양한 연구에서 미래 연구에 대한 집단적인 요구는 심리학 분야가 단순한 상관관계 연구를 넘어 이러한 심리적 현상이 기계론적 수준에서 어떻게 상호작용하는지에 대한 더 깊은 이해를 요구하고 있음을 분명히 보여준다. 여기에는 "뜨거운" 인지적 유연성, 상세한 신경학적 기반, 종단적 과정, 그리고 다양한 분석 수준(예: 분자, 신경망, 인지, 임상⁶³)의 통합에 대한 초점이 포함된다. 또한, 개입을 개인화하는 것에 대한 강조³⁹는 치료적 접근 방식이 점점 더 개인화될 미래를 지향한다. 이는 보다 정교하고 학제적인 연구 설계를 향한 패러다임 전환을 의미하며, 이는 인과 관계를 밝히고 상상력, 회복탄력성, 정신병리의 복잡하고 역동적인 상호작용을 고려하는 고도로 표적화된 개별화된 정신 건강 개입으로 이어질 수 있다. 따라서 미래 심리학 연구 및 임상 실습은 최적의 지속적인 정신 건강 결과를 달성하기 위해 학제 간 협력, 강력한 기계론적 조사, 그리고 상상력, 회복탄력성, 정신병리의 복잡하고 역동적인 상호작용을 고려하는 개인화된 개입 개발을 우선시해야 한다.

참고 자료

1. How Protective Factors Can Promote Resilience « Mental Health ..., , <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2022/01/how-protective-factors-can-promote-resilience/>

2. The relationship between resilience, anxiety, and depression in Chinese collegiate athletes, ,
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.921419/full>
3. How imagination can help with emotional well being — Catalyst For ..., ,
<https://catalystforchangemedia.com/emotional-resilience/how-imagination-can-help-with-emotional-well-being>
4. Imagination and Mental Health: How the Two Relate? - BrainsWay, ,
<https://www.brainsway.com/knowledge-center/mental-health-and-the-imagination/>
5. The Psychology of Imagination: Unraveling the Mind's Canvas - Umuco Nyarwanda, , <https://umuco.centreforelites.com/psychology-of-imagination/>
6. Aphantasia: What It Is, Causes, Symptoms & Treatment, ,
<https://my.clevelandclinic.org/health/symptoms/25222-aphantasia>
7. Teaching resilience: Imagination - SmartBrief, ,
<https://www.smartbrief.com/original/teaching-resilience-imagination>
8. Positive mental imagery, emotion regulation and depressive symptoms in individuals with alcohol use disorder - PMC, ,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12011710/>
9. Applied imagination - Frontiers, ,
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1275942/full>
10. Why Thinking About the Future Can Improve Depression ..., ,
<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/living-forward/202303/why-thinking-about-the-future-can-improve-depression>
11. The Mediating Role of Psychological Resilience and Coping ..., ,
<https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=141435>
12. Psychological resilience - Wikipedia, ,
https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience
13. Longitudinal determination of resilience in humans to identify mechanisms of resilience to modern-life stressors: the longitudinal resilience assessment (LORA) study - PubMed Central, , <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8354914/>
14. The Efficacy of Resiliency Training Programs: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials - PMC - PubMed Central, ,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4210242/>
15. The Role of Cognitive Flexibility and Psychological Resilience in Enhancing Operational Performance Among Air Traffic Controller - Scholarly Commons, ,
<https://commons.erau.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1966&context=ijaaa>
16. Full article: Cognitive flexibility and resilience measured through a residual approach, , <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10615806.2024.2353654>
17. How Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Supports Resilience ..., ,
<https://resiliencei.com/blog/how-cognitive-behavioral-therapy-cbt-supports-resilience/>
18. Resilience Theory: A Summary of the Research (+PDF), ,
<https://positivepsychology.com/resilience-theory/>

19. Resilience: An Update, , https://www.ptsd.va.gov/publications/rq_docs/V25N4.pdf
20. Assessing the efficacy of a resilience training intervention for long-term improvements in well-being and resilience - ResearchGate, , https://www.researchgate.net/publication/377441573_Assessing_the_efficacy_of_a_resilience_training_intervention_for_long-term_improvements_in_well-being_and_resilience
21. Risk and Protective Factors - The American Mental Wellness Association, , <https://www.americanmentalwellness.org/prevention/risk-and-protective-factors/>
22. MANAGING WORRY AND RUMINATION | anxietyandstress, , <https://www.anxietyandstress.com/managing-worry-and-rumination>
23. How to Stop Ruminating: 7 Evidence-Based Tips for Young Adults - Newport Institute, , <https://www.newportinstitute.com/resources/mental-health/how-to-stop-ruminating/>
24. Rumination (psychology) - Wikipedia, , [https://en.wikipedia.org/wiki/Rumination_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Rumination_(psychology))
25. Rumination: A Cycle of Negative Thinking - American Psychiatric Association, , <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/rumination-a-cycle-of-negative-thinking>
26. The Mental Health Benefits of Creativity - Diversus Health, , <https://diversushealth.org/mental-health-blog/the-mental-health-benefits-of-creativity/>
27. The Transformative Power of Positive Thinking, NYC, , <https://www.integrative-psych.org/resources/the-transformative-power-of-positive-thinking>
28. Steps of CBT - Sedona Sky Academy, , <https://www.sedonasky.org/blog/steps-of-cbt>
29. Imagining Failure: How Episodic Future Thinking Relates to Anxiety and Depressive Symptoms Journal of Mental Health and Social, , <https://gexinonline.com/uploads/articles/article-jmhsb-193.pdf>
30. INTRUSIVE IMAGERY IN ANXIETY DISORDERS IN ADOLESCENTS 1 - OSF, , https://osf.io/yqka6_v1/download/?format=pdf
31. Intrusive Images in Psychological Disorders: Characteristics, Neural Mechanisms, and Treatment Implications - PubMed Central, , <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2834572/>
32. Using Imagery Rescripting as an Early Intervention for Depression in Young People, , <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2021.651115/full>
33. Using Imagery Rescripting as an Early Intervention for Depression in Young People - PMC, , <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8419270/>
34. The critical role of mental imagery in human emotion: insights from fear-based imagery and aphantasia - PubMed Central, , <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7944105/>
35. (PDF) The relationship between maladaptive daydreaming and academic

- procrastination, depression, anxiety and stress levels in medical students - ResearchGate, ,
https://www.researchgate.net/publication/392236998_The_relationship_between_maladaptive_daydreaming_and_academic_procrastination_depression_anxiety_and_stress_levels_in_medical_students
36. (PDF) Maladaptive Daydreaming and Psychopathology: A Meta-Analysis - ResearchGate, ,
https://www.researchgate.net/publication/389355677_Maladaptive_Daydreaming_and_Psychopathology_A_Meta-Analysis
37. Impairments in Episodic Future Thinking for Positive Events and Anticipatory Pleasure in Major Depression - ResearchGate, ,
https://www.researchgate.net/publication/346636285_Impairments_in_Episodic_Future_Thinking_for_Positive_Events_and_Anticipatory_Pleasure_in_Major_Depression
38. Positive mental imagery, emotion regulation and depressive symptoms in individuals with alcohol use disorder - Frontiers, ,
<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2025.1533801/pdf>
39. Positive Prospective Mental Imagery Characteristics in Young Adults and Their Associations with Depressive Symptoms, ,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10140715/>
40. Anxiety boosts idea quantity but hinders creative originality, study suggests - PsyPost, ,
<https://www.psypost.org/anxiety-boosts-idea-quantity-but-hinders-creative-originality-study-suggests/>
41. Investigating links between creativity anxiety, creative performance, and state-level anxiety and effort during creative thinking - PubMed, ,
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37816728/>
42. Full article: Creativity on Tap? The Effect of Creativity Anxiety Under Evaluative Pressure, , <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10400419.2024.2330800>
43. Creativity Anxiety: Evidence for Anxiety That Is Specific to Creative Thinking, From STEM to the Arts - ResearchGate, ,
https://www.researchgate.net/publication/333912915_Creativity_anxiety_Evidence_for_anxiety_that_is_specific_to_creative_thinking_from_STEM_to_the_arts
44. Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression - PMC, ,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5679245/>
45. Guided Imagery in Therapy: 20 Powerful Scripts and Techniques - Positive Psychology, , <https://positivepsychology.com/guided-imagery-scripts/>
46. Imagery rescripting as a short intervention for symptoms associated with mental images in clinical disorders: A systematic review and meta-analysis - PubMed, ,
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37738780/>
47. Imagery as Alternative Therapy of Depression: A Systematic Literature Review (SLR), ,
https://www.researchgate.net/publication/373297061_Imagery_as_Alternative_Therapy_of_Depression_A_Systematic_Literature_Review_SLR

48. Imagery rescripting as a brief stand-alone treatment for depressed patients with intrusive memories - Royal Holloway, University of London, ,
<https://www.royalholloway.ac.uk/psychologyarchive/documents/pdf/bratrescriptingarticle.pdf>
49. Imagery Rescripting for Anxiety Disorders and Obsessive-Compulsive Disorder: Recent Advances and Future Directions - ResearchGate, ,
https://www.researchgate.net/publication/339374059_Imagery_Rescripting_for_Anxiety_Disorders_and_Obsessive-Compulsive_Disorder_Recent_Advances_and_Future_Directions
50. Rescripting Memory, Redefining the Self: A Meta-Emotional Perspective on the Hypothesized Mechanism(s) of Imagery Rescripting - Frontiers, ,
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.00581/full>
51. Imagery Rescripting of Distressing Memories: Experimental Studies on Effects and Working Mechanisms, ,
https://edoc.ub.uni-muenchen.de/27642/1/Siegesleitner_Marena.pdf
52. Full article: Working mechanisms of imagery rescripting (ImRs) in adult patients with childhood-related PTSD: a pilot study, ,
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2024.2339702>
53. The working mechanisms of imagery rescripting and eye movement desensitization and reprocessing: Findings from a randomised controlled trial - ResearchGate, ,
https://www.researchgate.net/publication/378046140_The_working_mechanisms_of_imagery_rescripting_and_eye_movement_desensitization_and_reprocessing_Findings_from_a_randomised_controlled_trial
54. 19 Top Positive Psychology Interventions + How to Apply Them, ,
<https://positivepsychology.com/positive-psychology-interventions/>
55. Using Imagery in CBT | Article - Therapist Aid, ,
<https://www.therapistaid.com/therapy-guide/using-imagery-in-cbt>
56. Functional imaging studies of emotion regulation: A synthetic review and evolving model of the cognitive control of emotion - PMC - PubMed Central, ,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4133790/>
57. Cognitive Emotion Regulation: Insights from Social Cognitive and Affective Neuroscience - PMC - PubMed Central, ,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4241349/>
58. Cognitive Reappraisal of Emotion: A Meta-Analysis of Human Neuroimaging Studies - PMC, , <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4193464/>
59. Unpacking reappraisal: a systematic review of fMRI studies of distancing and reinterpretation | Social Cognitive and Affective Neuroscience | Oxford Academic, , <https://academic.oup.com/scan/article/18/1/nsad050/7283227>
60. Neural mechanisms of emotion regulation: Evidence for two independent prefrontal-subcortical pathways - PMC - PubMed Central, ,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2742320/>
61. (PDF) Cognitive Reappraisal of Emotion: A Meta-Analysis of Human Neuroimaging Studies, ,

- https://www.researchgate.net/publication/237822651_Cognitive_Reappraisal_of_Emotion_A_Meta-Analysis_of_Human_Neuroimaging_Studies
62. Brain Anatomy and How the Brain Works | Johns Hopkins Medicine, ,
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/anatomy-of-the-brain>
63. Neuroplasticity in cognitive and psychological mechanisms of depression: An integrative model - PMC - PubMed Central, ,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7047599/>
64. Neurobiology of Resilience: Interface Between Mind and Body - The New School, ,
https://search.library.nyu.edu/discovery/fulldisplay?docid=cdi_pubmedcentral_primary_oai_pubmedcentral_nih_gov_6717018&context=PC&vid=01NYU_TNS:TNS&lang=en&adaptor=Primo%20Central&tab=Everything&query=null%2C%2C528%2CAND&facet=citedby%2Cexact%2Ccdi_FETCH-LOGICAL-c448t-443e7193182e703e4fd2b69499e1bb3d20e7997596ed48bcd2559a0b3b479cbc0&offset=0
65. Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health - PMC - PubMed Central, , <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2998793/>
66. Cognitive flexibility and resilience measured through a residual approach, ,
https://kclpure.kcl.ac.uk/portal/files/327800102/Cognitive_flexibility_and_resilience_measured_through_a_residual_approach.pdf
67. Psychological Flexibility as a Resilience Factor in Individuals With Chronic Pain - Frontiers, ,
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.02016/full>
68. The Role of Cognitive Flexibility and Psychological Resilience in Enhancing Operational Performance Among Air Traffic Controllers - Scholarly Commons, ,
<https://commons.erau.edu/ijaaa/vol12/iss1/3/>
69. Cognitive flexibility and resilience measured through a residual approach - Sussex Figshare, ,
https://sussex.figshare.com/articles/journal_contribution/Cognitive_flexibility_and_resilience_measured_through_a_residual_approach/29235305
70. Hot and cold cognition - Wikipedia, ,
https://en.wikipedia.org/wiki/Hot_and_cold_cognition
71. (PDF) Components of hot and cold Executive Functions and their relations to different forms of Stress Resilience: A Systematic Review - ResearchGate, ,
https://www.researchgate.net/publication/377668357_Components_of_hot_and_cold_Executive_Functions_and_their_relations_to_different_forms_of_Stress_Resilience_A_Systematic_Review
72. Real-life Affective Forecasting in Young Adults with High Social Anhedonia: An Experience Sampling Study | Schizophrenia Bulletin Open | Oxford Academic, ,
<https://academic.oup.com/schizbullopen/article/6/1/sgaf003/8002714>
73. EVENT PREDICTION AND AFFECTIVE FORECASTING IN DEPRESSIVE COGNITION: USING EMOTION AS INFORMATION ABOUT THE FUTURE - PubMed Central, ,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4486478/>
74. Affective forecasting - Happier Lives Institute, ,
<https://www.happierlivesinstitute.org/report/affective-forecasting/>

75. What Is Affective Forecasting? A Psychologist Explains - Positive Psychology, , <https://positivepsychology.com/affective-forecasting/>
76. Interventions to Engage Affective Forecasting in Health-Related Decision Making: A Meta-Analysis - PMC, , <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7189982/>
77. Neurobiology of resilience in depression: immune and vascular insights from human and animal studies - University of Cumbria, , https://onsearch.cumbria.ac.uk/discovery/fulldisplay?docid=cdi_pubmedcentral_primary_oai_pubmedcentral_nih_gov_7891571&context=PC&vid=44UOC_INST:44UOC_VU1&lang=en&search_scope=MyInst_and_CI&adaptor=Primo%20Central&query=null%2C%2CPDF%2CAND&facet=citing%2Cexact%2Ccdi_FETCH-LOGICAL-c339t-3b15d3625f53643b1792c5f32880b51460a30fc2a7707e9b4e22552f3691f5d3&offset=20
78. The Impact of Resilience Interventions on University Students' Mental Health and Well-Being: A Systematic Review - MDPI, , <https://www.mdpi.com/2227-7102/14/5/510>
79. Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions | BMJ Open, , <https://bmjopen.bmj.com/content/8/6/e017858>
80. Positive mental imagery, emotion regulation and depressive symptoms in individuals with alcohol use disorder - Frontiers, , <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2025.1533801/full>