

KALISME®

Kalisme의 기반

Kalisme의 생각은 어디서 왔는가, 그리고 연구는 무엇을 말하는가.

HAKAN KAYNAR

한국어

www.kalisme.com

우리가 내세우지 않는 것.

이 접근법들을 우리가 만들어 냈다는 것: Kalisme는 그것들을 엮을 뿐입니다. 그리고 Kalisme 자체가 이미 평가를 받았다는 것: 그 기반은 연구되어 왔지만, Kalisme의 효과는 아직 평가되지 않았습니다.

Kalisme는 의료용이 아닌 심리적 웰빙 앱입니다. 이 소책자는 Kalisme가 무엇에 기대고 있는지를 참고 문헌과 한계와 함께 밝힙니다.

목차

1. 과학이 말하는 것, 그리고 말하지 않는 것
2. 뿌리
3. 13가지 허락
4. Kalisme는 콘텐츠를 어떻게 만드는가
5. Kalisme와 일터에서의 예방

과학이 말하는 것, 그리고 말하지 않는 것

연구됨

마음챙김, 자기 연민, 긍정심리학, 수용전념치료는 스트레스와 웰빙에 대해 측정된 효과가 있으며, 그 크기는 대개 작거나 중간 정도입니다.

영감

Carl Rogers, 스토아 철학자들, Aristoteles: 연구 결과가 아니라 사유의 전통입니다. 길을 비추어 줄 뿐, 아무것도 증명하지 않습니다.

Kalisme의 가설

Kalisme가 이 접근법들을 하나의 앱으로 엮어 같은 효과를 낸다는 것. 이는 아직 평가되지 않았습니다. 우리의 파일럿이 먼저 검증하는 것은 효과가 아니라, 사람들이 실제로 쓰는지, 쓸모 있다고 여기는지입니다.

이 소책자의 모든 참고 문헌은 2026년 10월 8일에 DOI(과학 출판물에 붙는 영구 식별자로, 출판사의 해당 페이지로 이어집니다) 또는, 책의 경우 ISBN으로 확인했습니다. 반대 근거도 함께 실었습니다: 초기 연구보다 더 작은 효과를 보고한 연구들입니다.

뿌리

심리학적 기반

마음챙김

Kalisme가 취하는 것: 주의를 지금 이 순간으로 되돌리기.

연구가 말하는 것: 일터에서 스트레스, 심리적 고통, 소진에 대한 효과가 있으며, 무엇을 측정하느냐에 따라 작은 효과부터 큰 효과까지 나타납니다(Vonderlin 외의 연구에서 56 편의 논문에 실린 53건의 무작위 대조 시험). 효과는 3개월까지 유지되지만 그 이후는 확인되지 않았고, 연구들 사이의 차이는 설명되지 않습니다.

Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579-1598. doi:10.1007/s12671-020-01328-3

Michaelson, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D., Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: a systematic review and meta-regression analysis of RCTs. *Mindfulness*, 14(6), 1271-1304. doi:10.1007/s12671-023-02130-7

Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 108-126. doi:10.1037/ocp0000146

수용전념치료

Kalisme가 취하는 것: 두려움을 안은 채, 자신의 가치에 따라 행동하기.

연구가 말하는 것: 일터에서는 효과가 크지 않으며, 주로 의료 종사자에게서 측정되었습니다. 가장 일관성이 낮은 결과는 바로 가치와 전념 행동에 관한 것입니다.

Prudenzi, A., Graham, C. D., Clancy, F., Hill, D., O'Driscoll, R., Day, F., O'Connor, D. B. (2021). Group-based acceptance and commitment therapy interventions for improving general distress and work-related distress in healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 295, 192-202. doi:10.1016/j.jad.2021.07.084

Rad, Y., Prudenzi, A., Zernerova, L., Gerson, J., Flaxman, P. E. (2025). Effects of workplace acceptance and commitment therapy (ACT) programs on psychological flexibility's subprocesses: a systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 37, 100915. doi:10.1016/j.jcbs.2025.100915

반대 근거: Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

자기 연민

Kalisme가 취하는 것: 친구에게 건넬 다정함으로 자신을 대하기.

연구가 말하는 것: 유망한 결과가 있습니다(Ferrari 외의 연구에서 27건의 무작위 대조 시험). 일터 연구는 10편뿐이며, 모두 돌봄 직종에 종사하는 사람들을 대상으로 했습니다.

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kotera, Y., Van Gordon, W. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 630798. doi:10.3389/fpsyg.2021.630798

긍정심리학

Kalisme가 취하는 것: 고치는 데서 그치지 않고, 버티는 데 도움이 되는 것을 가꾸기.

연구가 말하는 것: 효과는 작거나 중간 정도이며, 소규모 연구의 편향을 보정하면 뚜렷이 작아집니다(White 외).

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A., et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

일터 연구: Donaldson, S. I., Lee, J. Y., Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134. doi:10.1007/s41042-019-00021-8

반대 근거: White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. *PLOS ONE*, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

영감

Carl Rogers

인본주의 전통의 무조건적 긍정적 존중. 메타분석이 다루는 것은 치료자와 그가 동행하는 사람 사이의 관계이지, 앱이 아닙니다.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: an updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399-410. doi:10.1037/pst0000175

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: a meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

스토아 철학자들

Epiktetos와 Marcus Aurelius: 우리에게 달린 것과 우리에게 달리지 않은 것을 구별하기 (Epiktetos, 『앵케이리디온』, 1). 연구 결과가 아니라 하나의 철학입니다.

Epictetus, 『Discourses and Selected Writings』, Penguin Classics, 2008(『앵케이리디온』 1절에 우리에게 달린 것과 달리지 않은 것의 구분이 나옵니다). ISBN 9780140449464

Marcus Aurelius, 『Meditations』, Penguin Classics, 2006(특히 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

Aristoteles

쾌락의 합이 아니라 삶의 방식으로서의 행복(『니코마코스 윤리학』 제1권). 그에게 이 행복은 덕을 통해 가꾸어집니다. Kalisme는 여기서 갈라섭니다. 행복은 자격을 얻어야 하는 것이 아니라고 보기 때문입니다. 웰빙 심리학은 이 구분을 이어받았습니다(Ryan과 Deci).

Aristotle, 『The Nicomachean Ethics』, David Ross 옮김, Lesley Brown 개정, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristotle, 『Nicomachean Ethics』, Terence Irwin 옮김, 제2판, Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

울림

Eckhart Tolle, Don Miguel Ruiz, Brené Brown, Marshall Rosenberg는 Al-Anon 같은 자조 모임과 함께 책들에서 인용됩니다. 이들의 저작은 저자 Hakan Kaynar에게 중요한 의미가 있었습니다. 이들은 통제된 시험에 기반하지 않으며(연구자인 Brené Brown의 작업은 인터뷰에 기반합니다), 우리는 이들을 기반으로 내세우지 않습니다.

13가지 허락

각 허락은 Kalisme의 책 13권 가운데 한 권에서 펼쳐집니다. 어느 허락도 그 자체로 연구 대상은 아닙니다. 각 허락은 연구된 요소와 영감, 때로는 울림을 엮은 것이며, 그 엮음은 Kalisme의 가설로, 효과는 아직 평가되지 않았습니다.

서로 다른 참고 문헌 210건(언급 246회, 일부 연구는 여러 허락에 쓰입니다), 모두 DOI 또는 ISBN으로 확인했습니다. 이런 식별자가 없는 고전 문헌과 온라인 문서는 여기 실지 않았습니다.

자격 없이 행복해도 된다.

Kalisme의 가설

연구팀: 긍정심리학(Seligman, Fredrickson), 자기 연민(Neff)

영감: Aristoteles

올림: Eckhart Tolle

영감 **Aristoteles** · 에우다이모니아, 삶의 방식으로서의 행복, 덕에 맞는 활동

Aristote, The Nicomachean Ethics, trad. David Ross, révisée par Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristote, Nicomachean Ethics, trad. Terence Irwin, 2e éd., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

연구팀 **Martin Seligman** · 긍정심리학과 웰빙 개념

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Sin, N. L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65(5), 467-487. doi:10.1002/jclp.20593

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A. et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. The Journal of Positive Psychology, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

연구팀 **Barbara Fredrickson** · 긍정 정서의 확장 및 구축 이론

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. Journal of Personality and Social Psychology, 95(5), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262

Zeng, X., Chiu, C. P., Wang, R., Oei, T. P., Leung, F. Y. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. Frontiers in Psychology, 6, 1693. doi:10.3389/fpsyg.2015.01693

Brown, N. J. L., Sokal, A. D., Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: the critical positivity ratio. American Psychologist, 68(9), 801-813. doi:10.1037/a0032850

Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822. doi:10.1037/a0033584

Correction to Fredrickson and Losada (2005), « Positive affect and the complex dynamics of human flourishing ». *American Psychologist*, 68(9), 822 (2013). doi:10.1037/a0034435

Brown, N. J. L., MacDonald, D. A., Samanta, M. P., Friedman, H. L., Coyne, J. C. (2014). A critical reanalysis of the relationship between genomics and well-being. *PNAS*, 111(35), 12705-12709. doi:10.1073/pnas.1407057111

Brown, N. J. L. et al. (2016). More questions than answers: continued critical reanalysis of Fredrickson et al.'s studies of genomics and well-being. *PLOS ONE*, 11(6), e0156415. doi:10.1371/journal.pone.0156415

Kok, B. E. et al. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132. doi:10.1177/0956797612470827

Heathers, J. A. J., Brown, N. J. L., Coyne, J. C., Friedman, H. L. (2015). The elusory upward spiral: a reanalysis of Kok et al. (2013). *Psychological Science*, 26(7), 1140-1143. doi:10.1177/0956797615572908

올림 Eckhart Tolle · 지금 이 순간에 머무르기

Tolle, E., *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Namaste / New World Library, éd. 2004 (original 1997). ISBN 9781577314806

Killingsworth, M. A., Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

Goyal, M. et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam, N. T. et al. (2018). Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

연구됨 Kristin Neff · 자기 연민: 실패와 고통 앞에서 자신에게 베푸는 다정함

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Muris, P., Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. William Morrow. ISBN 9780061733512

연구가 다루지 않는 것

인용된 어떤 연구도 핵심 생각을 검증하지 않습니다. 자격을 조건으로 두지 않고 행복해도 된다고 스스로 허락하면 웰빙이 높아지는가? “스스로 알아보는” 무조건적 존엄은 철학적 주장이며 평가되지 않았습니다. 기쁨의 작은 순간들이 깊은 자원을 쌓는다는 생각은 한 건의 핵심 시험(139명)과 비판적으로 재분석된 연구들에 기대고 있습니다. 자애 명상에 관한 메타분석은 첫 고리(긍정 정서의 증가)만 다를 뿐, 자원의 구축은 다루지 않습니다. Tolle가 말하는 현존과 조건 없는 행복 사이의 연결은 그대로 검증된 적이 없습니다. 마음챙김 연구는 다른 것을 측정하며, 효과도 크지 않습니다. 자기 연민과 웰빙의 관련은 대부분 상관관계입니다.

실천으로 옮기기

읽기. 1권(유료, 전체 이용권 구독 시 포함)은 존엄을 무조건적인 것으로 봅니다. 존엄은 스스로 알아보는 것이지, 얻어 내는 것이 아닙니다. 이는 철학적 주장이며, 연구로 평가된 적은 없습니다.

작은 실천. 앎은 자격을 갖추지 않아도 오늘 스스로에게 허락하는 것 하나를, 아주 작은 것이라도 좋으니 노트에 적어 보기를 권합니다.

남은 질문. 이 실천이 무엇을 바꾸는지는 아무도 측정하지 않았습니다.

아무도 닮지 않아도 된다.

Kalisme의 가설

연구팀: 사회 비교(Festinger), 소셜 미디어와 자기 이미지

올림: Brené Brown

연구됨 Leon Festinger · 사회 비교 이론

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
doi:10.1177/001872675400700202

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197. doi:10.1037/bul0000127

연구됨 소셜 미디어 연구 · 온라인 비교와 자기 이미지

McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612-635.
doi:10.1080/15213269.2023.2180647

Saiphoo, A. N., Dahoah Halevi, L., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. doi:10.1016/j.paid.2019.109639

Appel, M., Marker, C., & Gnamb, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74. doi:10.1177/1089268019880891

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.
doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182. doi:10.1038/s41562-018-0506-1

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi:10.1037/ppm0000047

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

올림 Brené Brown · 진정성과 취약성

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN : Hazelden. ISBN 9781592858491

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York : Gotham Books. ISBN 9781592407330

Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645. doi:10.1016/j.paid.2019.109645

연구가 다루지 않는 것

허락의 핵심, 즉 본보기에서 벗어나 자신의 고유함을 받아들이는 일이 가능하고, 오래가며, 이름 다는 점은 다루지 않습니다. 진정성 연구는 자신에게 충실한 정도를 측정할 뿐 남과 달라지는 것을 측정하지 않으며, 상관 연구이고, 그 관련은 문화에 따라 달라집니다. 소셜 미디어 연구는 실재하지만 크지 않은 비교 효과를 보여 주는데, 주로 실험실에서 단기적으로 확인된 것이어서 그 지속성과 일상에서의 비중은 잘 알려져 있지 않습니다. “나는 비교한다”에서 “나는 비교를 멈춘다”로 넘어가는 과정을 검증한 연구는 없습니다.

실천으로 옮기기

읽기. 2권(유료, 전체 이용권 구독 시 포함)은 비교를 자신을 향한 질문으로 바꿀 수 있는 습관으로 봅니다. 이 전환을 검증한 연구는 없습니다.

작은 실천. 애플은 하루 중 비교하는 순간을 하나 알아차려 “그럼 나는? 나를 닮은 건 뭘까?”라는 질문으로 바꾸고, 거울에서 다시 돌아보기를 제안합니다.

남은 질문. 비교를 멈추는 일이 오래가는지는 알 수 없습니다.

네 주의력을 되찾아도 된다.

Kalisme의 가설

연구됨: 작업 전환 비용, 마음챙김, 감사

영감: William James, Herbert Simon

영감 William James · 우리의 경험이 될 것을 고르는 선택으로서의 주의

이 페이지에 실은 참고 문헌이 없습니다: 고전 문헌이거나 DOI도 ISBN도 없는 문서입니다.

영감 Herbert Simon · 정보의 풍요는 주의의 결핍을 낳는다

Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. Dans M. Greenberger (dir.), Computers, Communications, and the Public Interest (p. 37-72). Baltimore : Johns Hopkins Press. ISBN 080181135X

연구됨 작업 전환에 관한 인지 연구 · 작업 전환과 멀티태스킹의 비용

Koch, I., Poljac, E., Müller, H., et Kiesel, A. (2018). Cognitive structure, flexibility, and plasticity in human multitasking: An integrative review of dual-task and task-switching research. Psychological Bulletin, 144(6), 557-583. doi:10.1037/bul0000144

Kiesel, A., Steinhauser, M., Wendt, M., et al. (2010). Control and interference in task switching, a review. Psychological Bulletin, 136(5), 849-874. doi:10.1037/a0019842

Monsell, S. (2003). Task switching. Trends in Cognitive Sciences, 7(3), 134-140. doi:10.1016/S1364-6613(03)00028-7

Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., et Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 27(4), 763-797. doi:10.1037/0096-1523.27.4.763

Pashler, H. (1994). Dual-task interference in simple tasks: Data and theory. Psychological Bulletin, 116(2), 220-244. doi:10.1037/0033-2909.116.2.220

Schumacher, E. H., et al. (2001). Virtually perfect time sharing in dual-task performance: Uncorking the central cognitive bottleneck. Psychological Science, 12(2), 101-108. doi:10.1111/1467-9280.00318

Watson, J. M., et Strayer, D. L. (2010). Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability. Psychonomic Bulletin & Review, 17(4), 479-485. doi:10.3758/PBR.17.4.479

Wiradhandy, W., et Nieuwenstein, M. R. (2017). Cognitive control in media multitaskers: Two replication studies and a meta-analysis. Attention, Perception, & Psychophysics, 79(8), 2620-2641. doi:10.3758/s13414-017-1408-4

Uncapher, M. R., et Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. PNAS, 115(40), 9889-9896. doi:10.1073/pnas.1611612115

Ophir, E., Nass, C., et Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. PNAS, 106(37), 15583-15587. doi:10.1073/pnas.0903620106

연구됨 Jon Kabat-Zinn(MBSR) · 주의 훈련으로서의 마음챙김

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York : Delacorte Press. ISBN 0385298978

Cásedas, L., Pirruccio, V., Vadillo, M. A., et Lupiáñez, J. (2020). Does mindfulness meditation training enhance executive control? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials in adults. *Mindfulness*, 11(2), 411-424. doi:10.1007/s12671-019-01279-4

Sumantry, D., et Stewart, K. E. (2021). Meditation, mindfulness, and attention: a meta-analysis. *Mindfulness*, 12(6), 1332-1349. doi:10.1007/s12671-021-01593-w

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Chiesa, A., Calati, R., et Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449-464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

연구됨 감사 개입(Emmons, Seligman) · 긍정심리학의 감사 연습

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., et al. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31. doi:10.1037/cou0000107

Cregg, D. R., et Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413-445. doi:10.1007/s10902-020-00236-6

Mongrain, M., et Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382-389. doi:10.1002/jclp.21839

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410

Emmons, R. A., et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Wood, A. M., Froh, J. J., et Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208. doi:10.1080/01973533.2017.1323638

연구가 다루지 않는 것

인용된 연구 가운데 어느 것도 “주의를 되찾는 것”이 평범한 삶 속에서 스스로 고르고 지켜 나가는 행동임을 검증하지 않습니다. 멀티태스킹의 비용은 실험실 과제로 측정되며, 훈련으로 일부

사람에게서 줄어듭니다. 마음챙김이 주의에 미치는 효과는 있지만 작고 이질적이며, 활성 대조군과 비교하면 더 약합니다. 감사가 주의의 방향을 통해 작용한다는 근거는 없습니다. 이는 책의 해석입니다. 미디어를 많이 쓰는 것과 주의가 쉽게 흩어지는 것 사이의 관련은 약하거나 재현되지 않았습니다. 실험실 밖에서 오래가는 효과는 확인되지 않았습니다.

실천으로 옮기기

읽기. 3권(유료, 전체 이용권 구독 시 포함)은 감사를 주의가 머물 곳을 고르는 한 방식으로 봅니다. 이는 하나의 해석이며, 연구로 검증된 적은 없습니다.

작은 실천. 호흡에서는 원하는 곳으로 주의를 되돌리도록, 넷을 세며 들이쉬고 넷을 세며 내쉬는 1분간의 숨쉬기를 제안합니다.

남은 질문. 마음챙김이 주의에 미치는 효과는 작으며, 실험실 밖에서 1분으로 충분하다는 근거도 없습니다.

지치기 전에 멈춰도 된다.

Kalisme의 가설

연구팀: 번아웃(Maslach), 수면, 디폴트 모드 네트워크

영감: 명상 전통

연구팀 Christina Maslach · 업무와 관련된 증후군인 번아웃과 그 조직적 원인

Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P., 2001, Job burnout, Annual Review of Psychology, 52, 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397

Maslach C., Jackson S. E., 1981, The measurement of experienced burnout, Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99-113. doi:10.1002/job.4030020205

Maslach C., Leiter M. P., 2016, Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry, World Psychiatry, 15(2), 103-111. doi:10.1002/wps.20311

Maslach C., Leiter M. P., 1997, The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It, Jossey-Bass. ISBN 0787908746

Bianchi R., Schonfeld I. S., Laurent E., 2015, Burnout-depression overlap: A review, Clinical Psychology Review, 36, 28-41. doi:10.1016/j.cpr.2015.01.004

Meier S. T., Kim S., 2022, Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators, Journal of Occupational Health Psychology, 27(2), 195-206. doi:10.1037/ocp0000273

연구팀 Matthew Walker를 비롯한 수면 과학 · 수면의 기능, 수면 부족의 영향

Watson N. F. et al., 2015, Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society, SLEEP, 38(6), 843-844. doi:10.5665/sleep.4716

Hirshkowitz M. et al., 2015, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health, 1(1), 40-43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010

Walker M. P., Stickgold R., 2006, Sleep, Memory, and Plasticity, Annual Review of Psychology, 57, 139-166. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070307

Walker M., 2017, Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams, Scribner. ISBN 9781501144318

Yerish G. et al., 2015, Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-industrial Societies, Current Biology, 25(21), 2862-2868. doi:10.1016/j.cub.2015.09.046

연구팀 디폴트 모드 네트워크(Raichle, Buckner) · 휴식 중 뇌의 활동, 마음 방향, 부화

Raichle M. E. et al., 2001, A default mode of brain function, Proceedings of the National Academy of Sciences, 98(2), 676-682. doi:10.1073/pnas.98.2.676

Buckner R. L., Andrews-Hanna J. R., Schacter D. L., 2008, The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease, Annals of the New York Academy of Sciences, 1124, 1-38.

doi:10.1196/annals.1440.011

Smallwood J., Schooler J. W., 2015, The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness, Annual Review of Psychology, 66, 487-518. doi:10.1146/annurev-psych-010814-015331

Sio U. N., Ormerod T. C., 2009, Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review, Psychological Bulletin, 135(1), 94-120. doi:10.1037/a0014212

Baird B. et al., 2012, Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation, Psychological Science, 23(10), 1117-1122. doi:10.1177/0956797612446024

Murray S., Liang N., Brosowsky N., Seli P., 2024, What Are the Benefits of Mind Wandering to Creativity?, Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 18(3), 403-416. doi:10.1037/aca0000420

Steindorf L., Hammerton H. A., Rummel J., 2021, Mind wandering outside the box: About the role of off-task thoughts and their assessment during creative incubation, Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 15(4), 584-595. doi:10.1037/aca0000373

Beaty R. E. et al., 2018, Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity, Proceedings of the National Academy of Sciences, 115(5), 1087-1092. doi:10.1073/pnas.1713532115

Killingsworth M. A., Gilbert D. T., 2010, A Wandering Mind Is an Unhappy Mind, Science, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

영감 명상 전통 · 느낌과 마음챙김

Goyal M. et al., 2014, Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis, JAMA Internal Medicine, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam N. T. et al., 2018 (en ligne 2017), Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation, Perspectives on Psychological Science, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

연구가 다루지 않는 것

전체 주장, 즉 느낌을 다시 익히는 것, “창조적 비움”, 지켜 낸 수면이 함께 소진을 막는다는 주장을 검증한 연구는 없습니다. Maslach과 Leiter(2016) 스스로도 번아웃을 치료하거나 예방하는 개입에 대한 평가 연구가 드물다고 지적합니다. 그러니 “지치기 전에 멈추기”는 확립된 결과가 아닙니다. Maslach은 번아웃과 그 조직적 원인을 기술할 뿐, 탈진을 떠받드는 문화를 연구하지는 않습니다. 디폴트 모드 네트워크 연구는 휴식 중의 뇌 활동을 기술할 뿐, 아무것도 하지 않는 것이 창의성을 낳는다는 것을 보여 주지 않으며, 부화 연구들은 오히려 휴식보다 쉬운 과제를 하는 쪽에 유리한 결과를 보입니다. 마음챙김 연구는 구조화된 프로그램을 다룰 뿐, 일상의 느낌을 다루지 않습니다. 망가진 수면에 관한 대목(구체적인 기제, Walker의 수치)은 여기 실은 종합 연구들이 다루지 않습니다.

실천으로 옮기기

읽기. 4권(유료, 전체 이용권 구독 시 포함)은 느낌, 목적 없는 빈 시간, 지켜 낸 수면을 소진에 맞서는 하나의 위생으로 묶습니다. 이 조합은 한 번도 평가된 적이 없습니다.

작은 실천. 앱은 화면도 목적도 없는 5분을 죄책감 없이 스스로에게 내어 주기를 권합니다.

남은 질문. 스스로 고른 멈춤이 소진을 막는다는 것은 확립되지 않았습니다. 이미 깊어진 소진은 의사에게 진료를 받아야 할 일이며, 이 실천이 진료를 대신하지는 않습니다.

스스로를 증명하지 않아도 된다.

Kalisme의 가설

연구됨: 자기 연민(Neff), 완벽주의

영감: Carl Rogers

연구됨 Kristin Neff · 자기 연민

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. doi:10.1037/0033-295X.108.3.593

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. doi:10.1037/0033-2909.130.3.392

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047

Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11, 1469-1482. doi:10.1007/s12671-020-01363-0

영감 자기결정이론(Assor, Roth, Deci)으로 이어진 Carl Rogers · 무조건적 긍정적 존중과 가치의 조건

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin (réédition 1995). ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

연구됨 완벽주의 연구(Hewitt과 Flett, Stoeber, Hill과 Curran 외) · 완벽주의, 수치심, 소진

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. doi:10.1037/0022-3514.84.6.1303

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi:10.1207/s15327957pspr1004_2

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. doi:10.1177/1088868315596286

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. doi:10.1002/jclp.22435

Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1121-1144. doi:10.1037/apl0000324

Bellam, A., & Curran, T. (2025). Perfectionism and work performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 98(3). doi:10.1111/joop.70050

Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619. doi:10.1016/j.paid.2004.09.026

Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141. doi:10.1016/j.paid.2006.11.012

Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 199-215). American Psychological Association. doi:10.1037/10458-008

연구가 다루지 않는 것

완벽주의가 수치심을 피하는 전략이라는 것을 보여 주는 연구는 없습니다. 발표된 관련은 상관 관계이고, 완벽주의적 염려에만 해당합니다. 완벽주의적 추구는 오히려 더 큰 자부심, 더 적은 수치심, 그리고 약간의 수행 향상과 함께 나타납니다. 책이 그리는 사슬(조건부로 사랑받은 아이, 끝없이 자신을 증명하는 어른, 완벽주의, 수치심, 그리고 이를 회복시키는 자기 연민)은 한 덩어리로 검증된 적이 없습니다. 조건부 애정에 관한 연구들은 대학생과 청소년의 기억과 자기 보고에 기대고 있습니다. 끝으로, 자기 연민은 자존감보다 더 안정된 자기 가치감과 함께 나타나지만 (Neff와 Vonk, 2009), 이것이 조건부 자존감이 무너진다는 것을 보여 주는 것은 아닙니다.

실천으로 옮기기

읽기. 5권(유료, 전체 이용권 구독 시 포함)은 조건부로 받은 사랑, 스스로를 증명하려는 욕구, 완벽주의를 하나로 잇고, 거기서 벗어나기 위해 자기 연민에서 영감을 얻습니다. 이 사슬은 한 덩어리로 검증된 적이 없습니다.

작은 실천. 애플은 이미 할 줄 알면서도 당연하게 여겼던 것 하나를 노트에 적어 보기를 제안합니다.

남은 질문. 발표된 관련은 상관관계입니다.

결에 둘 사람은 네가 골라도 된다.

Kalisme의 가설

연구팀: 지배와 통제의 관계, 수용전념치료

영감: Schopenhauer

올림: Marshall B. Rosenberg

연구됨 **지배와 통제의 관계, 심리적 폭력에 관한 연구** · 심리적 폭력의 지표: 깎아내림, 평가 절하, 지배, 고립

Tolman, R. M. (1989). The development of a measure of psychological maltreatment of women by their male partners. *Violence and Victims*, 4(3), 159-177. doi:10.1891/0886-6708.4.3.159

Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: a systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, 11, 163. doi:10.1186/s13643-022-02025-z

Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press. doi:10.1093/oso/9780195154276.001.0001

Dutton, M. A., Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52, 743-756. doi:10.1007/s11199-005-4196-6

Hirigoyen, M.-F. (1998). *Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien*. Syros. ISBN 2841465993

올림 **Marshall B. Rosenberg** · 비폭력대화

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2nd ed.). PuddleDancer Press. ISBN 9781892005038

Wacker, R., Dziobek, I. (2018). Preventing empathic distress and social stressors at work through nonviolent communication training: a field study with health professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 141-150. doi:10.1037/ocp0000058

Museux, A.-C., Dumont, S., Careau, E., Milot, E. (2016). Improving interprofessional collaboration: the effect of training in nonviolent communication. *Social Work in Health Care*, 55(6), 427-439. doi:10.1080/00981389.2016.1164270

Adriani, P. A., Hino, P., Taminato, M., Okuno, M. F. P., Santos, O. V., Fernandes, H. (2024). Non-violent communication as a technology in interpersonal relationships in health work: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 24, 289. doi:10.1186/s12913-024-10753-2

연구됨 **수용전념치료(Steven C. Hayes)** · 자신의 가치에 맞춘 전념 행동

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Press. ISBN 9781572304819

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: a review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., et al. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: a response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

영감 Arthur Schopenhauer · 고슴도치 우화와 알맞은 거리

이 페이지에 실은 참고 문헌이 없습니다: 고전 문헌이거나 DOI도 ISBN도 없는 문서입니다.

연구가 다루지 않는 것

이 책 고유의 기준, 즉 지치게 하는 관계와 해를 끼치는 관계를 가르는 구분을 검증한 연구는 찾기 못했습니다. 비폭력대화에서도 수용전념치료에서도, 경계를 긋는 일을 하나의 개입으로 검증한 연구 역시 없습니다. 심리적 폭력에 관한 문헌은 학대 관계를 다루며, 배우자 폭력을 위해 만든 척도로 측정합니다. 그러니 평범한 관계를 가려내는 도구를 뒷받침하지는 않습니다. 비폭력 대화 연구는 소규모 연구 몇 편뿐이고, 거의 모두 의료 현장에서 이루어졌습니다. “독성”은 확립된 임상 개념이 아닙니다. Schopenhauer의 우화는 연구 대상이 아닙니다.

실천으로 옮기기

읽기. 6권(유료, 전체 이용권 구독 시 포함)은 지치게 하는 관계와 해를 끼치는 관계를 구분합니다. 이 기준은 책 고유의 것이며, 이를 검증한 연구는 없습니다.

작은 실천. 얽은 나를 풀어내리는 것 하나(계정, 피드, 관계)를 알아차리고, 오늘 하루는 음소거해 두기를 권합니다.

남은 질문. 경계를 긋는 일은 하나의 개입으로 검증된 적이 없습니다. 지배와 통제가 있는 관계는 전문가나 상담 기관의 도움이 필요한 일이며, 하루의 실천으로 다룰 일이 아닙니다.

지고 온 짐을 내려놓아도 된다.

Kalisme의 가설

연구팀: 용서(Worthington), 반추(Nolen-Hoeksema), 트라우마(van der Kolk, EMDR)

연구팀 Everett L. Worthington Jr. · 용서의 심리학

Exline, J. J., Worthington, E. L. Jr., Hill, P., McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: a research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348. doi:10.1207/S15327957PSPR0704_06

Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8

Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L. Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. doi:10.1037/a0035268

Akhtar, S., Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122. doi:10.1177/1524838016637079

Worthington, E. L. Jr. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. Routledge. ISBN 9781583913338

연구팀 Susan Nolen-Hoeksema · 반추

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. doi:10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190. doi:10.1037/0022-3514.69.1.176

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060. doi:10.1037/0022-3514.77.5.1041

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

연구됨 Bessel van der Kolk · 트라우마와 몸, 논쟁 중인 주장

van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. ISBN 9780670785933

van der Kolk, B. A., Spinazzola, J., Blaustein, M. E., et al. (2007). A randomized clinical trial of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), fluoxetine, and pill placebo in the treatment of posttraumatic stress disorder: treatment effects and long-term maintenance. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(1), 37-46. doi:10.4088/jcp.v68n0105

van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., et al. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559-e565. doi:10.4088/JCP.13m08561

Scheeringa, M. S. (2025, en ligne le 3 novembre ; 2026). Evaluating evidence behind popular trauma narratives: neurobiological and treatment claims in *The Body Keeps the Score*. *BJPsych Bulletin*, 50(4), 345-347. doi:10.1192/bjpb.2025.10174

연구됨 신체 기반 접근(Somatic Experiencing, Peter Levine) · 아직 연구가 적은, 몸을 통한 트라우마 치료

Brom, D., Stokar, Y., Lawi, C., et al. (2017). Somatic Experiencing for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled outcome study. *Journal of Traumatic Stress*, 30(3), 304-312. doi:10.1002/jts.22189

Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., Baumann, N. (2021). Somatic experiencing: effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1929023. doi:10.1080/20008198.2021.1929023

연구됨 Francine Shapiro · 트라우마 치료법인 EMDR

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: a new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 211-217. doi:10.1016/0005-7916(89)90025-6

Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures* (2e éd.). Guilford Press. ISBN 9781572306721

Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1729633. doi:10.1080/20008198.2020.1729633

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(12), CD003388. doi:10.1002/14651858.CD003388.pub4

Cuijpers, P., van Veen, S. C., Sijbrandij, M., Yoder, W., Cristea, I. A. (2020). Eye movement desensitization and reprocessing for mental health problems: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(3), 165-180. doi:10.1080/16506073.2019.1703801

Lee, C. W., Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231-239. doi:10.1016/j.jbtep.2012.11.001

연구가 다루지 않는 것

인용된 어떤 연구도 짐을 내려놓는 의식이나 자기계발서 읽기를 개입으로 검증하지 않습니다. 연구된 용서 개입은 전문가가 이끄는 프로그램이며(Wade 외, 2014), 그 효과는 기간과 형식에 따라 달라집니다. 반추에 관한 실험 연구는 주로 실험실의 대학생을 대상으로 하고, 정신 질환과의 관련은 상관관계입니다(Aldao 외, 2010). 구체적인 반복 사고는 오히려 도움이 될 수도 있습니다(Watkins, 2008). 트라우마의 경우 EMDR은 1차 치료로 권고되지만(Lewis 외, 2020), Cuijpers 외(2020)는 27편 가운데 비뚤림 위험이 낮은 연구를 4편만 찾았습니다. 신체 기반 접근에 대해서는 Somatic Experiencing의 첫 무작위 대조 시험(Brom 외, 2017, 참가자 63명, 대기자 대조군)과 질이 고르지 않은 연구 16편을 살핀 탐색적 문헌 고찰이 있습니다. 『The Body Keeps the Score』의 핵심 주장은 비판받고 있습니다(Scheeringa, 2025). 이 책 고유의 역움을 입증하는 것은 없습니다.

실천으로 옮기기

읽기. 7권(유료, 전체 이용권 구독 시 포함)은 용서와 반추에 관한 연구에서 영감을 얻어, 짐을 내려놓는 의식을 제안합니다. 지고 있는 것에 이름을 붙이고, 그것을 내려놓는 의식입니다. 이 의식은 개입으로 연구된 적이 없습니다.

작은 실천. 애플은 아직 지고 있는 짐 하나를 노트에 적어 이름을 붙이고, “오늘은 이 짐을 더 지지 않아도 된다”라고 써 보기를 제안합니다.

남은 질문. 연구된 용서 개입은 전문가가 이끄는 프로그램입니다. 트라우마로 남은 경험은 심리 치료자와 함께 다뤄야 할 일이며, 이 실천이 치료를 대신하지는 않습니다.

다 인정하지는 않고 사랑해도 된다.

Kalisme의 가설

연구팀: 긍정적 존중(Rogers), 애착(Bowlby), 자기 분화(Bowen), 탈융합

올림: 자조 모임(Al-Anon), Don Miguel Ruiz

연구팀 Carl Rogers · 무조건적 긍정적 존중

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961, rééd. 1995). *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin. ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

연구팀 John Bowlby · 애착 이론

Bowlby, J. (1969, 2e éd. 1982). *Attachment and Loss*, vol. 1 : Attachment. New York : Basic Books. ISBN 9780465005437

Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337-366. doi:10.1037/bul0000038

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

연구팀 Murray Bowen · 자기 분화

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York : Jason Aronson. ISBN 9780876683347

Miller, R. B., Anderson, S., & Keala, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(4), 453-466. doi:10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. doi:10.1037/0022-0167.45.3.235

올림 자조 모임(Al-Anon) · 사랑으로 거리 두기

이 페이지에 실은 참고 문헌이 없습니다: 고전 문헌이거나 DOI도 ISBN도 없는 문서입니다.

올림 Don Miguel Ruiz · 사랑과 두려움

Ruiz, D. M. (1999). La Maîtrise de l'amour. Paris : Jouvence (éd. originale : The Mastery of Love, San Rafael : Amber-Allen, 1999). ISBN 9782883531871

연구됨 수용전념치료 · 인지적 탈융합

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. Behavior Therapy, 43(4), 741-756. doi:10.1016/j.beth.2012.05.003

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., Bricker, J. B., Donald, J., Rovner, G., Smout, M., Livheim, F., Lundgren, T., & Hayes, S. C. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: A response to Öst (2014) and recommendations for improvement. Behaviour Research and Therapy, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Öst, L.-G. (2017). Rebuttal of Atkins et al. (2017) critique of the Öst (2014) meta-analysis of ACT. Behaviour Research and Therapy, 97, 273-281. doi:10.1016/j.brat.2017.08.008

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

연구가 다루지 않는 것

부모의 조건부 존중에 관한 연구는 주로 설문과 상관 분석으로, 조건부 사랑을 받는 아이나 청소년이 겪는 것을 측정합니다. 가까운 사람의 행동을 인정하지 않으면서도 그를 사랑하기로 선택하는 어른, 곧 책임 제안하는 방식은 검증하지 않습니다. 이런 분리가 사랑하는 사람의 웰빙이나 관계를 나아지게 하는지는 알 수 없습니다. 치료에서 측정되는 긍정적 존중은 치료자의 것입니다. 탈융합은 생각을 대상으로 하는 연습이지, 사람을 대상으로 하는 연습이 아닙니다. Al-Anon의 ‘사랑으로 거리 두기’는 여기 실은 참고 문헌 안에서 고유한 실증적 근거를 갖고 있지 않습니다. 이 흐름들을 하나의 실천으로 엮은 것을 다루는 연구는 없습니다.

실천으로 옮기기

읽기. 8권(유료, 전체 이용권 구독 시 포함)은 Rogers의 긍정적 존중과 탈융합에서 영감을 얻어, 가까운 사람의 행동을 인정하지 않으면서도 그를 사랑하기를 권합니다. 사랑하는 어른의 자리에서 이 방식을 검증한 연구는 없습니다.

작은 실천. 호흡에서는 간단한 실천 하나를 안내합니다. 커피 한 잔, 하늘처럼 오늘의 무언가 하나를 붙잡아 두려 하지 않고 온전히 음미하는 것입니다.

남은 질문. 사랑하는 것과 인정하는 것을 이렇게 나누는 일이 사랑하는 사람에게, 혹은 관계에 도움이 되는지는 알 수 없습니다.

너를 남보다 먼저 생각해도 된다.

Kalisme의 가설

연구팀: 자기 연민 프로그램(Neff와 Germer), 공감 피로

연구팀 Kristin Neff와 Christopher Germer · Mindful Self-Compassion 프로그램

Neff, K. D., et Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., et Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. doi:10.1080/15298868.2011.649546

Welp, L. R., et Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65. doi:10.1080/17439760.2013.831465

Ferrari, M., et al. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., et Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792.

doi:10.1016/j.beth.2017.06.003

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

연구팀 공감 피로 연구 · 의료인과 돌봄 제공자의 소진

Cocker, F., et Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618. doi:10.3390/ijerph13060618

Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Venturato, L., Mijovic-Kondejewski, J., et Smith-MacDonald, L. (2017). Compassion fatigue: a meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*, 69, 9-24. doi:10.1016/j.ijnurstu.2017.01.003

Lynch, S. H., Shuster, G., et Lobo, M. L. (2018). The family caregiver experience: examining the positive and negative aspects of compassion satisfaction and compassion fatigue as caregiving outcomes. *Aging and Mental Health*, 22(11), 1424-1431. doi:10.1080/13607863.2017.1364344

Day, J. R., et Anderson, R. A. (2011). Compassion fatigue: an application of the concept to informal caregivers of family members with dementia. *Nursing Research and Practice*, 2011, 408024. doi:10.1155/2011/408024

Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., et Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: a cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1-11. doi:10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., et Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: an adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562. doi:10.1002/jclp.23007

Singer, T., et Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. Current Biology, 24(18), R875-R878.
doi:10.1016/j.cub.2014.06.054

Kalisme의 가설 Kalisme · 사치가 아닌 위생으로서의 자기 돌봄: 이 책 고유의 입장

이 페이지에 실은 참고 문헌이 없습니다: 고전 문헌이거나 DOI도 ISBN도 없는 문서입니다.

연구가 다루지 않는 것

인용된 어떤 연구도 자기 돌봄이 늘면 그 뒤 실제로 남을 돕는 일이 늘어난다는 것을 보여 주지 않습니다. Mindful Self-Compassion 프로그램의 시험은 설문으로 스스로 보고한 연민을 측정하고, 다른 연구들은 도우려는 의도를 측정합니다. 자신을 채우지 않으면 “결국 아무것도 주지 못하고, 그러다 무너진다”는 것을 보여 주는 연구도 없습니다. 가족 돌봄 제공자에게서 측정된 공감 피로는 중간 정도이며, 돌봄을 계속하는 것과 함께 나타납니다. 한 문헌 고찰은 의료인의 소진이 연민 그 자체에서 온다는 견해에 이의를 제기합니다(Sinclair 외). 자기 연민과 의료인의 낮은 소진을 잇는 자료는 횡단 연구이거나 대조군이 없습니다. “사치가 아닌 위생”이라는 틀은 결과가 아니라 책의 입장입니다.

실천으로 옮기기

읽기. 9권(유료, 전체 이용권 구독 시 포함)은 자기 돌봄을 사치가 아닌 위생으로, 곧 줄 수 있도록 자신을 채우는 일로 제시합니다. 이는 결과가 아니라 책의 입장입니다.

작은 실천. 앎은 다른 사람들의 부탁에 답하기 전에, 자신을 위한 작은 일 하나를 해 보기를 권합니다.

남은 질문. 자신을 돌보는 일이 그 뒤 실제로 남을 돕는 일을 늘린다는 것을 보여 주는 근거는 없습니다.

두려움이 네 대신 결정하게 두지 않아도 된다.

Kalisme의 가설

연구팀: 수용전념치료(Hayes)

올림: Don Miguel Ruiz, Brené Brown

연구팀 Steven C. Hayes · 수용전념치료: 두려움을 안은 채 자신의 가치에 따라 행동하기

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York, Guilford Press. ISBN 9781572304819

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2e éd.). New York, Guilford Press. ISBN 9781609189624

Hayes, S. C., Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy*. Washington, American Psychological Association (série Theories of Psychotherapy). doi:10.1037/17335-000

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., Miles, G. (2019). Identifying the Underlying Mechanisms of Change During Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Systematic Review of Contemporary Mediation Studies. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 47(3), 332-362.

doi:10.1017/S1352465818000553

올림 Don Miguel Ruiz · 사랑과 두려움 사이의 선택

Ruiz, D. M. (1999). *La Maîtrise de l'amour*, Paris, Jouvence. Édition originale : *The Mastery of Love: A Practical Guide to the Art of Relationship*, San Rafael, Amber-Allen Publishing, 1999. ISBN 9781878424426

올림 Brené Brown · 용기의 한 형태로서의 취약성

Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York, Gotham Books. ISBN 9781592407330

Collins, N. L., Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475. doi:10.1037/0033-2909.116.3.457

연구가 다루지 않는 것

연구는 삶의 원칙이나 읽기의 원칙으로서 이 허락 자체(“두려움이 네 대신 결정하게 두지 않아도 된다”)에 대해서는 아무것도 말하지 않습니다. 수용전념치료는 환자를 대상으로 통째로 검증된 심리 치료입니다. 그 효과는 책 한 권을 뒷받침하지 않으며, 가치나 전념 행동의 효과를 따로 떼어 뒷받침하지도 않습니다. 이에 관한 매개 연구는 여전히 적고 질도 제한적입니다. Ruiz가 제시하는 사랑과 두려움의 대립도, 취약성이 인과적 의미에서 힘이라는 생각도 검증한 연구는 없습니다. Brené Brown의 작업은 인터뷰와 근거 이론에 기반하며, 통제된 시험에 기반하지 않습니다. 읽기가 두려움에 미치는 효과는 한 번도 측정된 적이 없습니다.

실천으로 옮기기

읽기. 10권(유료, 전체 이용권 구독 시 포함)은 수용전념치료가 말하는 가치의 흐름을 이어, 두려움이 내리는 선택과 소중한 것에서 비롯되는 선택을 맞세웁니다. 이 대립은 치료 현장 밖에서 검증된 적이 없습니다.

작은 실천. 얽은 오늘 내려야 할 결정 앞에서 지금 말하고 있는 것이 두려움인지 사랑인지 알아차리고, 거울에서 다시 돌아보기를 제안합니다.

남은 질문. 읽기가 두려움에 미치는 효과는 한 번도 측정된 적이 없습니다.

마음의 평온을 앗아가는 것은 거절해도 된다.

Kalisme의 가설

연구됨: 마음챙김, 정서 조절, 분노와 행동

영감: Epiktetos, Marcus Aurelius

영감 Epiktetos와 Marcus Aurelius · 우리에게 달린 것과 달리지 않은 것을 구별하기

Épictète, Discourses and Selected Writings, Penguin Classics, 2008 (le Manuel, S 1, porte la division entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas). ISBN 9780140449464

Marc Aurèle, Meditations, Penguin Classics, 2006 (notamment 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

연구됨 Jon Kabat-Zinn(MBSR) · 침묵을 포함한 마음챙김 명상

Kabat-Zinn J., 1982, An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results, General Hospital Psychiatry 4(1):33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn J., Full Catastrophe Living, édition révisée, Bantam Books, 2013 (première édition Delacorte, 1990). ISBN 9780345536938

Goyal M. et al., 2014, Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis, JAMA Internal Medicine 174(3):357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Khoury B. et al., 2013, Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis, Clinical Psychology Review 33(6):763-771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005

Goldberg S.B., Riordan K.M., Sun S., Davidson R.J., 2022, The empirical status of mindfulness-based interventions: a systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials, Perspectives on Psychological Science 17(1):108-130. doi:10.1177/1745691620968771

Van Dam N.T. et al., 2018, Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation, Perspectives on Psychological Science 13(1):36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Britton W.B., Lindahl J.R., Cooper D.J., Canby N.K., Palitsky R., 2021, Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs, Clinical Psychological Science 9(6):1185-1204. doi:10.1177/2167702621996340

연구됨 정서 조절 연구(Gross, Webb, Bushman 외) · 분노를 억누르기, 또는 쏟아 내기

Bushman B.J., 2002, Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding, Personality and Social Psychology Bulletin 28(6):724-731. doi:10.1177/0146167202289002

Kjærвик S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, Clinical Psychology Review 109:102414. doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

Gross J.J., John O.P., 2003, Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2):348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross J.J., 2002, Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences, *Psychophysiology* 39(3):281-291. doi:10.1017/S0048577201393198

Webb T.L., Miles E., Sheeran P., 2012, Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation, *Psychological Bulletin* 138(4):775-808. doi:10.1037/a0027600

연구됨 분노와 행동에 관한 연구(Carver와 Harmon-Jones, van Zomeran 외) · 행동을 향한 추진력으로서의 분노

Carver C.S., Harmon-Jones E., 2009, Anger is an approach-related affect: evidence and implications, *Psychological Bulletin* 135(2):183-204. doi:10.1037/a0013965

van Zomeran M., Postmes T., Spears R., 2008, Toward an integrative social identity model of collective action: a quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives, *Psychological Bulletin* 134(4):504-535. doi:10.1037/0033-2909.134.4.504

Reifen Tagar M., Federico C.M., Halperin E., 2011, The positive effect of negative emotions in protracted conflict: the case of anger, *Journal of Experimental Social Psychology* 47(1):157-164. doi:10.1016/j.jesp.2010.09.011

Del Vecchio T., O'Leary K.D., 2004, Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: a meta-analytic review, *Clinical Psychology Review* 24(1):15-34. doi:10.1016/j.cpr.2003.09.006

Kjærвик S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414. doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

연구가 다루지 않는 것

확인된 어떤 연구도 내면의 평화를 지키려고 거절하거나 경계를 긋는 일을 다루지 않습니다. MBSR 프로그램에는 침묵의 하루가 있지만, 확인된 어떤 시험도 침묵의 효과를 따로 떼어 보지 않습니다. 결과는 프로그램 전체에 관한 것입니다. 품은 사람을 태우지 않고 존엄을 지키는 “정당한 분노”는 책의 범주이지, 측정된 변수가 아닙니다. 억제에 관한 자료는 엇갈립니다. 실험실에서 감정 표현을 참으면 그 감정이 조금 누그러지지만(모든 측정치를 합쳐 작거나 중간 정도의 효과), 감정을 아예 느끼지 않으려 애쓰는 것은 그렇지 않습니다. 그리고 억제를 습관적으로 쓰는 것은 더 낮은 웰빙과 함께 나타납니다. 끝으로, “행동으로 바뀐” 분노가 무언가를 세운다는 것은 입증되지 않았습니다. 연구는 분노가 특히 함께 행동하도록 이끈다는 것을 보여 줄 뿐, 그 행동이 분노를 품은 사람에게 이롭다는 것은 보여 주지 않습니다. 또 생리적 흥분을 높이는 신체 활동은 분노를 줄이지 않습니다.

실천으로 옮기기

읽기. 11권(유료, 전체 이용권 구독 시 포함)은 품은 사람을 태우지 않고 존엄을 지키는 “정당한 분노”를 이야기합니다. 이는 책의 범주이지, 측정된 변수가 아닙니다.

작은 실천. 앎은 알림이나 쓸데없는 논쟁처럼 마음의 평온을 앗아가는 작은 것 하나를 오늘 하루 멀리하기를 권합니다.

남은 질문. 마음의 평온을 지키려고 거절하는 일을 다룬 연구는 없습니다.

결과가 어떻게 해봐도 된다.

Kalisme의 가설

연구팀: 성장 마인드셋(Dweck), 후회(Gilovich), 점진적 노출

연구팀 Carol Dweck · 성장 마인드셋

Dweck, C. S. et Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House. ISBN 9781400062751

Burgoyne, A. P., Hambrick, D. Z. et Macnamara, B. N. (2020). How firm are the foundations of mind-set theory? The claims appear stronger than the evidence. *Psychological Science*, 31(3), 258-267. doi:10.1177/0956797619897588

Sisk, V. F., Burgoyne, A. P., Sun, J., Butler, J. L. et Macnamara, B. N. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind-sets important to academic achievement? Two meta-analyses. *Psychological Science*, 29(4), 549-571. doi:10.1177/0956797617739704

Macnamara, B. N. et Burgoyne, A. P. (2023). Do growth mindset interventions impact students' academic achievement? A systematic review and meta-analysis with recommendations for best practices. *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 133-173. doi:10.1037/bul0000352

Burnette, J. L., Billingsley, J., Banks, G. C., Knouse, L. E., Hoyt, C. L., Pollack, J. M. et Simon, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of growth mindset interventions: For whom, how, and why might such interventions work? *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 174-205. doi:10.1037/bul0000368

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M. et al. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573, 364-369. doi:10.1038/s41586-019-1466-y

연구팀 Thomas Gilovich와 Victoria Medvec · 한 일에 대한 후회와 하지 않은 일에 대한 후회

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395. doi:10.1037/0033-295X.102.2.379

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 357-365. doi:10.1037/0022-3514.67.3.357

Yeung, S. K. et Feldman, G. (2022). Revisiting the temporal pattern of regret in action versus inaction: Replication of Gilovich and Medvec (1994) with extensions examining responsibility. *Collabra: Psychology*, 8(1). doi:10.1525/collabra.37122

Feldman, J., Miyamoto, J. et Loftus, E. F. (1999). Are actions regretted more than inactions? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78(3), 232-255. doi:10.1006/obhd.1999.2833

Roese, N. J. et Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1273-1285. doi:10.1177/0146167205274693

Davidai, S. et Gilovich, T. (2018). The ideal road not taken: The self-discrepancies involved in people's most enduring regrets. *Emotion*, 18(3), 439-452. doi:10.1037/emo0000326

연구됨 점진적 노출 · 불안에 대한 인지행동치료

Foa, E. B. et Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. doi:10.1037/0033-2909.99.1.20

Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Wittcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J. et Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502-514. doi:10.1002/da.22728

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. et Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23. doi:10.1016/j.brat.2014.04.006

Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B. et Telch, M. J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 1021-1037. doi:10.1016/j.cpr.2008.02.007

연구가 다루지 않는 것

이용된 어떤 연구도 실패를 정보로 다시 정의하는 것이나 매일의 작은 용기가 장애가 없는 성인에게서 대담함을 키우거나 후회를 줄인다는 것을 검증하지 않습니다. 노출은 치료에서 다루는 불안장애에 대해 검증된 것이지, 일상생활의 연습으로 검증된 것이 아닙니다. 성장 마인드셋에 관한 메타분석은 주로 학업 성취를 측정할 뿐 위험 감수를 측정하지 않으며, 이론의 전제를 직접 검증한 결과 그 근거는 약했습니다. 후회에 관한 자료는 상당 부분 기억과 시나리오에 기대고 있으며, 가장 큰 후회는 지각된 기회를 따라갑니다.

실천으로 옮기기

읽기. 12권(유료, 전체 이용권 구독 시 포함)은 실패를 하나의 정보로 보고, 점진적 노출에서 영감을 얻어 매일의 작은 용기를 제안합니다. 치료 현장 밖에서 이런 시도는 평가된 적이 없습니다.

작은 실천. 얇은 오레 미뤄 온 일을 향해 첫걸음을, 딱 그 한 걸음만 내디뎌 보기를 제안합니다.

남은 질문. 노출은 치료에서 다루는 불안장애에 대해 검증된 것이지, 일상생활의 연습으로 검증된 것이 아닙니다.

오늘 시작해도 된다.

Kalisme의 가설

연구팀: 외로움과 사회적 연결(Holt-Lunstad)

영감: Herbert Simon, 스토아 철학자들, 명상 전통

올림: Eckhart Tolle

영감 Herbert A. Simon · 주위의 희소성

이 페이지에 실은 참고 문헌이 없습니다: 고전 문헌이거나 DOI도 ISBN도 없는 문서입니다.

연구팀 외로움과 사회적 연결에 관한 연구(Holt-Lunstad, Wang 외) · 고립, 외로움, 사망 위험

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B., 2010, « Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review », PLoS Medicine 7(7):e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D., 2015, « Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review », Perspectives on Psychological Science 10(2):227 à 237. doi:10.1177/1745691614568352

Wang F., Gao Y., Han Z. et al., 2023, « A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality », Nature Human Behaviour 7(8):1307 à 1319. doi:10.1038/s41562-023-01617-6

Rico-Uribe L. A., Caballero F. F., Martín-María N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M., 2018, « Association of loneliness with all-cause mortality: a meta-analysis », PLoS ONE 13(1):e0190033. doi:10.1371/journal.pone.0190033

Stephoe A., Shankar A., Demakakos P., Wardle J., 2013, « Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women », PNAS 110(15):5797 à 5801. doi:10.1073/pnas.1219686110

Masi C. M., Chen H. Y., Hawkey L. C., Cacioppo J. T., 2011, « A meta-analysis of interventions to reduce loneliness », Personality and Social Psychology Review 15(3):219 à 266. doi:10.1177/1088868310377394

올림 Eckhart Tolle · 지금 이 순간에 머무르기

Tolle E., The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, Vancouver et Novato, Namaste Publishing et New World Library, édition de 2004 (première publication 1997). ISBN 9781577314806

영감 스토아 철학자들과 명상 전통 · 자신을 더 큰 전체의 일부로 아는 것

Marc Aurèle, Meditations (Pensées pour moi-même), trad. G. Hays, New York, Modern Library, 2003. ISBN 9780812968255

Piff P. K., Dietze P., Feinberg M., Stancato D. M., Keltner D., 2015, « Awe, the small self, and prosocial behavior », Journal of Personality and Social Psychology 108(6):883 à 899. doi:10.1037/pspi0000018

Yaden D. B., Haidt J., Hood R. W., Vago D. R., Newberg A. B., 2017, « The varieties of self-transcendent experience », Review of General Psychology 21(2):143 à 160. doi:10.1037/gpr0000102

연구가 다루지 않는 것

읽은 연구들은 고립이나 외로움과 사망률 사이의 연관을 다룰 뿐, 움츠러들기보다 연결을 고르는 것이 그 위험을 줄인다는 것을 보여 주지 않습니다. 외로움을 줄이려는 개입의 무작위 대조 시험은 무작위가 아닌 연구보다 약한 효과를 보입니다. 읽은 어떤 연구도 시선을 다시 붙잡는 것, 가까운 이들에게 건네는 현존, 의도적으로 가꾼 탈중심화, 그리고 이 요소들이 이어지는 흐름을 검증하지 않습니다. “오늘 시작하기”에 가장 가까운 실행 의도와 습관 형성에 관한 연구는 아직 여기서 살펴보지 않았습니다.

실천으로 옮기기

읽기. 13권(유료, 전체 이용권 구독 시 포함)은 고립과 건강을 잇는 연구에 기대어, 움츠러들기보다 다시 사람들 곁으로 돌아가기를 권합니다. 이 연구들은 연관을 기술할 뿐, 선택의 효과를 보여 주지 않습니다.

작은 실천. 앱을 13가지 허락을 따라오며 배운 것 하나를 한 사람에게 전해 보기를 제안합니다.

남은 질문. 외로움을 줄이려는 개입의 시험은 관찰 연구보다 약한 효과를 보입니다.

Kalisme는 콘텐츠를 어떻게 만드는가

고르기 종합 연구가 발표된 접근법을 고릅니다.

확인하기 모든 참고 문헌을 반대 근거까지 포함해 DOI 또는 ISBN으로 확인합니다.

옮기기 15개 언어가 같은 내용을, 같은 한계와 함께 말합니다.

한계 밝히기 연구가 말하지 않는 것도 적어 둡니다.

Kalisme는 과학 논문을 Kalisme가 효과 있다는 증거로 바꾸지 않습니다.

우리 책의 한 문장이 연구가 실제로 주지 않는 확증을 연구에 돌릴 때, 우리는 그 문장을 고칩니다. 2026년 10월, 책 8권에 걸친 9개 대목을 15개 언어로 고쳐 썼습니다.

Kalisme와 일터에서의 예방

세계보건기구(WHO)의 일터 정신 건강 지침(2022)은 개인 대상 개입을 고려해 볼 것을 권하지만, 확실성은 낮으며 결코 완전한 대응으로 보지 않습니다. WHO와 국제노동기구(ILO)의 공통 정책 브리프는 예방을 업무 조직의 몫으로, 곧 심리사회적 위험 관리로 봅니다.

Universally delivered psychosocial interventions that aim to build workers' skills in stress management [...] may be considered for workers to promote positive mental health, reduce emotional distress and improve work effectiveness.

권고 8A: 조건부 권고, 근거의 확실성 낮음(“conditional recommendation, low-certainty of evidence”).

우리말 번역: “스트레스 관리 등에서 노동자의 역량을 키우는 것을 목표로 모두에게 제공되는 심리사회적 개입은 [...] 긍정적인 정신 건강을 증진하고, 정서적 고통을 줄이며, 업무 효과성을 높이기 위해 노동자에게 고려될 수 있다.” 생략된 대목은 마음챙김이나 인지행동적 접근에 기반한 개입을 예로 듭니다.

WHO, 『WHO guidelines on mental health at work』, 2022, 권고 8A.

These interventions form one part of self-care or self-management options, but alone they would not constitute comprehensive delivery.

우리말 번역: “이러한 개입은 자기 돌봄 또는 자기 관리 선택지의 일부를 이루지만, 그것만으로는 포괄적인 대응이 되지 못한다.”

WHO, 같은 문서, 권고 8A와 8B에 딸린 고려 사항.

WHO guidelines recommend that organizational interventions are used as a means of preventive measures that can be universally implemented within the workplace.

우리말 번역: “WHO 지침은 일터 전체에 보편적으로 적용할 수 있는 예방 조치로서 조직 차원의 개입을 활용할 것을 권고한다.”

WHO와 ILO, 『Mental health at work: policy brief』, 2022.

Kalisme는 개인이 자발적으로 쓰는 층위입니다. 심리사회적 위험의 예방도, 관리자의 역할도, 업무 조직도 대신하지 않습니다.

출처

- 세계보건기구(2022). 『WHO guidelines on mental health at work』. 제네바: WHO, ISBN 978-92-4-005305-2

- 세계보건기구, 국제노동기구(2022). 『Mental health at work: policy brief』 . 제네바: WHO, ILO, ISBN 978-92-4-005794-4

Kalisme의 기반

1판, 2026년 10월

출판사: Kalisme Kaynar, 로잔, 스위스

© 2026 Hakan Kaynar. Kalisme® 등록 상표.

라이선스 Creative Commons BY-NC-SA 4.0: 저작자 표시 필수, 비영리 사용, 동일 조건 변경 허락.

이 소책자 출처의 디지털 지문(SHA-256)

bf37396364f86ee21cc5dd3a74899abc0c1f5171193507bb8220747cd195a110

이 소책자는 Kalisme의 생각이 어디서 왔는지, 연구가 그에 대해 무엇을 말하고 무엇을 말하지 않는지 밝힌다. 선언문, 그리고 컬렉션의 책 13권과 함께한다.

우리의 파일럿이 검증하는 것, 그리고 결과가 나오면 그 결과:
www.kalisme.com/fondements/ko/

이 소책자는 자유롭고 무료다. Kalisme와 저자를 밝히면 나누고 인쇄해도 된다.

