



서울대학교  
행복연구센터

Center for Happiness Studies  
Seoul National University

4

2010, April  
Vol:2



## Contents

02 센터장 칼럼 Only sky is the limit? 03 행복 연구 소개 1 행복한 사람이 보는 세상 04 행복 연구 소개 2 감사 일기의 중요성 05 행복 연구 소개 3 '사춘이 땅을 사면 배가 아프다'에 숨어 있는 행복관 06 Measurement 자아존중감척도 07 Map of Happiness 세계 행복 지수 09 Book 행복의 조건 10 행복증진법 친절을 베풀라 11 Issue & Happiness 1 당신에게 희망이 있나요? 12 Issue & Happiness 2 행복, 꿈을 이루는 첫 번째 단계 13 Issue & Happiness 3 암환자는 암으로 죽지 않는다? 15 Schedule / Quotes





For Better Lives”를 미션으로 추구하는 서울대학교 행복 연구 센터는 세계 초일류의 행복 연구 및 교육 센터를 지향합니다. 행복 연구 센터는 아래와 같은 세 가지의 기능을 담당할 것입니다.

## Mission

더 나은 삶의 추구  
For the better lives

## Vision

우리는 세계 초일류의 행복 연구 및 교육 기관을 추구한다  
We build the world leading happiness research and education center

**연구**

기초연구  
조사연구  
개발연구

- 행복 개념 연구
- 행복에 관한 실험 연구
- 기존연구를 바탕으로한 데이터베이스 구축
- 행복 실현 방식에 대한 조사
- 한국인의 행복에 관한 자료 마련
- 지속 가능한 행복 증진법 개발
- 개인/단체별 행복증진법 구체화

**교육**

학교  
기업 및 정부  
교육자료제작

- 중,고,대학교의 행복교과과정 개발 및 보급
- 교사 대상의 교육
- 전문 강사 양성
- 기업체 및 정부 조직 대상의 다양한 교육 프로그램 개발
- 각급 단체 프로젝트 수행
- 연구와 프로젝트의 성과를 축적
- 온라인과 오프라인 교육자료 제작

**문화 창출**

정보교류  
캠페인  
대중화

- 국내외 전문가 및 기관과의 교류
- 웹사이트 운영
- 잡지 발간
- 저작 활동
- 행복 및 행복 증진 방법 대중 전파
- 다수의 행복한 삶을 돕는 사회적 활동
- 신문화 창출

행복 연구 센터는 서울대학교 심리학과 최인철 교수를 센터장으로 하여 교내 운영 위원, 교외 운영 위원, 그리고 해외 자문 위원을 두고 있습니다. 특히 교외 운영 위원으로 행복에 깊은 관심을 갖고 계시는 기업인 및 종교인을 위촉하여 연구센터 운영에 대한 다양한 견해를 수용할 예정입니다. 또한 행복 연구 분야에서 가장 활발하게 활동하고 있는 Sonja Lyubomirsky 교수 (UC Riverside 심리학과 교수, The How of Happiness 저자)가 해외 자문위원으로 참여하여 본 센터와 다양한 형태의 공동 연구를 진행하게 될 것입니다.

연구센터에는 현재 2명의 상임 연구원과 대학원생 조교 4명이 근무하고 있으며 추가로 연구원 채용이 계획되어 있습니다.



**행복연구센터**  
전화번호 : 82-02-880-6391  
대표메일 : happiness@snu.ac.kr





## Only sky is the limit?

행복연구센터장 최인철 (icho@snuc.ac.kr)

- 국내 최강 힙합 부부인 타이거 JK와 윤미래의 7집 앨범의 타이틀이 "Sky is the limit"이다. 미국의 유명 한 래퍼 Notorious Big의 노래에도 같은 표현이 등장한다.

*"Sky is the limit and you know that you can have what you want, be what you want, have what you want, be what you want"*

흔히 어떤 사람이 이룰 수 있는 성취에 한계가 없다는 뜻으로, 그 사람을 격려하거나 그 사람의 가능성을 높이 평가할 때 쓰는 표현이다. 밴쿠버 올림픽에서 김연아 선수의 연기를 보고 누군가 "Only sky is her limit!"라고 외친다면 꽤 적절한 표현을 찾은 셈이다.

행복도 그러할까? 우리가 느낄 수 있는 행복감에도 그 한계가 없는 것일까? 행복이라는 감정은 많으면 많을수록 계속해서 좋은 것일까? 아니면 마치 돈이 너무 많은 사람을 보고 그 부작용을 걱정하는 것처럼 행복이 너무 많은 사람에 대해서도 우려해야 할까? 다시 말해서, 행복에도 적절한 수준이 있는 것일까?

최근 들어 이 질문에 대한 답을 찾으려는 연구들이 진행되고 있다. 지금까지 진행된 연구에 따르면 '행복에도 적절한 수준이 있다'는 말은 꽤 사실인 것처럼 보인다. 예를 들어, 학생들을 대상으로 한 연구에서 자신의 행복을 "10점 만점에 10점"이라고 응답한 학생들의 성적, 10점 만점에 8점이라고 응답한 학생들보다 낮게 나타났다. 뿐만 아니라

성인들의 경우에도 "10점 만점에 10점"이라고 응답한 사람들이, 8점이나 9점이라고 응답한 사람들보다 연봉이 낮은 것으로 나타났다. 행복감이 증가 할수록 학교 성적이나 연봉이 계속해서 증가하였으나, 행복의 마지막 지점, 10점 만점에 이르게 되면 다시 감소한다는 것이다.

행복이란 걱정과 근심이 전혀 없는 완벽한 10점이 아니라 적당한 수준의 걱정과 근심이 존재하는 8-9점일 때 최대의 효과를 가져 온다. 특히 "성취" 장면에서는 더욱 그러하다. 적당한 정도의 긴장감과 걱정이 일에 대한 동기를 높여주기 때문에 더 나은 성취를 가능하게 한다는 것이다. 따라서 우리가 추구해야 할 행복은 모든 것이 완벽한, 어떤 고통과 슬픔도 없는 "Perfect 10"이 아니라 적절한 정도의 긴장감이 함께 존재하는 8점인 것이다.

긍정 정서의 효과를 연구하는 미국 듀크 대학의 심리학자 Barbara Fredrickson의 연구 역시 행복에는 "Sky is the limit"라는 말이 적절치 않음을 보여준다. 그녀의 연구에 따르면 긍정적인 정서 경험과 부정적인 정서 경험 사이의 비율이 "3:1"일 때 행복이 최대의 효과를 발휘한다고 한다. 부정 정서가 "0"이 아니라는 점을 주목할 필요가 있다. 고민과 좌절, 갈등과 슬픔, 분노와 후회가 전무한 상태가 아니라, 그녀가 Happiness Ratio라고 부르는 비율로 존재하는 상태가 최적의 상태라는 것이다.

이것이 우리가 추구해야 하는 행복의 현실적인 실체이다.

# 행복한 사람이 보는 세상

민보라 <bestbora@gmail.com>

친한 친구들과 유럽여행을 가던 날, 운전면허를 취득하던 날, 그리고 귀여운 강아지를 새 가족으로 맞이하던 날처럼 기분 좋고 즐거운 일들로만 우리의 삶이 채워진다면 세상에 행복한 사람, 불행한 사람의 경계는 없어지겠지요? 하지만 모든 사람들에게는 즐겁고 유쾌한 사건과 우울하고 짜증나게 하는 사건이 실 새 없이 번갈아 찾아온다. 그렇다면 행복한 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 유독 좋은 일만 더 많이 겪는 것일까? 아니면 그들의 삶도 보통 사람들과 다를 것이 없음에도 세상을 더 즐겁게 만들어주는 비밀이 숨겨져 있는 것일까?

● 행복 연구로 유명한 미국 일리노이 대학교의 에드 디너(Ed Diener)와 래리 세들리츠(Larry Seidlitz)은 1993년에 행복한 사람들과 불행한 사람들 사이에 실제로 긍정적인 사건과 부정적인 사건이 발생하는 빈도에 차이가 있는가를 조사했다. 더불어 이들이 과거에 경험한 사건을 어떻게 해석하는지도 알아보았다. 이들은 사람들에게 지난 3년 전, 지난 1년 전, 지난 1달 전에 겪었던 긍정적인 사건들과 부정적인 사건들을 체크하게 했다. 그런데 이 체크 리스트는 객관적으로 누가 보아도 긍정적이거나, 부정적인 경험들도 있었고(예를 들어, '결혼을 함', '새 집을 장만함'과 같은 긍정적인 일, 그리고 '부모님이 돌아가심', '직장에서 해고당함'과 같은 부정적인 일)과, 보는 사람의 시각에 따라서 긍정적 또는 부정적으로 평가될 수 있는 경험(예를 들어, '지난 달은 매우 즐거웠다', '건강도 좋고 심리적 컨디션도 좋았다'와 같은 긍정적인 일, 그리고 '때때로 우울했다', '학점이 내 기준을 충족하지 못했다'와 같은 부정적인 일)로 나뉘어져 있다.

연구 결과, 행복한 사람들은 불행한 사람들보다 과거에 실제로 더 많은 긍정적인 경험을 한 것으로 드러났다. 또한 주관적인 해석을 요하는 사건에 관해서도 행복한 사람들이 불행한 사람들에 비해 더 긍정적으로 평가하는 경향이 나타났다. 그런데 흥미롭게도, 이들이 과거에 실제로 겪었다고 보고한 사건들과 주관적으로 긍정성/부정성을 평가한 사건들 간에는 서로 상관이 없었다.

다시 말해, 행복한 사람들이 즐거운 일을 많이 겪었을 때 문에 세상을 더 즐거운 눈으로 바라보고 있는 것이라고 할 수 없다는 것이다. 더 중요하게는 이들의 삶의 만족도에는 객관적으로 경험한 좋은 일과 나쁜 일의 빈도보다는, 세상을 더 긍정적으로 해석하려는 경향성이 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

결론적으로 행복한 사람들은 좋은 일을 많이 경험하기 때문에 행복한 것이 아니라, 그들이 세상을 바라보는 방법 때문에 행복하다는 것이다. 자신이 경험한 유쾌한 일은 더욱 오래도록 음미하는 동시에, 이 세상은 유쾌한 일이 벌어지고 있는 곳이라고 바라보는 시각이 이들이 행복한 진짜 이유라고 할 수 있다. 똑같은 일이라도 자기에게 더 힘을 실어주는 유쾌한 방식으로 해석하고 생각하기, 이것이 비록 작고 미미해 보이지만 커다란 행복을 가져다 주는 비밀이다.





# 감사 일기의 중요성

No. \_\_\_\_\_

DATE \_\_\_\_\_

위의 질문에 대답에 대해 당신은 어떤 일을 떠올리겠는가?

"비가 와서 차도 막히고,  
주차할 곳은 찾기가 너무 어려웠어",  
"룸메이트가 자기 차레인데 청소를 안했어",  
"아침에 일어나는데 햇살이 참 좋았어",  
"친구에게 잘못된 일이 있었는데 너그럽게 용서해줬어".  
아마도 다양한 일이 일어났을 것이다.  
그렇다면 하루에 일어난 다양한 일 가운데 어떤 일을  
생각하며 하루를 마무리하는가?  
일기를 쓴다면 어떤 일들을 적는가?

마이애미 대학의 에먼스(Emmons, R. A.)교수와  
맥컬러(McCullough, M. E.)교수의 연구에 따르면  
일기장을 어떤 내용을 채우는지가  
그 사람의 행복을 좌우한다고 한다.

\_임지연 (jiyeonlim@gmail.com)



● 에먼스 교수와 맥컬러 교수는 실험 참가자들을 세 집단을 나누어 각 집단의 참가자들에게 10주 간 매주 한 번씩, 지난 주를 돌이켜 보고 자신에게 일어난 감사한 일 5가지 또는 괴로운 일 5가지 또는 자신에게 중요한 일 5가지를 적도록 하였다. 그리고 10 주 전과 10 주 후에 각 사람들이 경험하는 감사의 정도, 신체적 증상, 사회적 지지에 대한 반응, 전반적인 삶에 대한 평가, 운동 시간을 조사하였다.

분석 결과, 10주 동안 감사한 일을 쓴 사람들은 괴로운 일을 쓴 사람들보다 감사한 마음가짐을 더 많이 느낀 것으로 나타났다. 이들은 또한 자신의 삶을 더 긍정적으로 평가하며, 다음 주에 좋은 일이 일어날 것이라는 긍정적인 기대도 더 많이 가지고 있다고 보고하였다. 놀랍게도 감사 일기는 신체적인 측면에서도 차이를 만들어냈다. 감사한 일을 쓴 사람들은 몸이 불편하거나 아프다는 증상을 덜 호소하였으며, 괴로운 일을 쓴 사람들은 운동을 하는 시간이 더 적은 것을 알 수 있었다.

일기를 쓰려고 펜을 들었을 때, 감사한 일이 많은 날도 있을 것이고, 무엇 하나도 잘 풀리지 않는 날도 있을 것이다. 어떤 날은 아침부터 모든 일이 술술 풀렸겠지만 어떤 날은 나에게 일어나는 괴로운 일들을 막지 못했을 수도 있다. 그럼에도 불구하고 왜 나에게 이런 일이 일어나는지, 왜 잘 해결하지 못했는지만 생각할 것이 아니라 나를 도와준 누군가가 있었는지, 내 이야기를 들어준 누군가가 있지 않았는지 떠올려보고 감사함으로 일기를 마무리 지어보라. 감사는 내일을 행복하게 만들어주기 때문이다.



# “사춘이 땅을 사면 배가 아프다”에 숨어있는 행복관

\_임지연 (jiyeonlim@gmail.com)

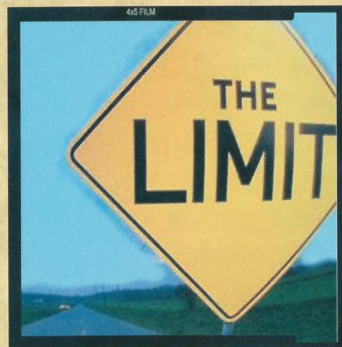
● “사춘이 땅을 사면 배가 아프다”는 속담을 흔히 들을 수 있다. 사춘이 땅을 사서 내가 살 수 있는 땅이 줄어들듯 것처럼, 이 세상에서 내가 누릴 수 있는 행복이 사춘이 누리게 된 행복만큼 사라져 버렸다고 느끼는 것일까?

재화의 양에 대한 관점은 행동의 많은 부분을 결정한다. 어릴 적, 돈은 한정된 자원이니 아껴 써야 한다는 부모님의 말씀에 따라 용돈 기입장을 써본 경험이 있을 것이다. 그리고 돈을 흥청망청 쓴다는 의미의 “돈을 물쓰듯 한다”라는 말이 더 이상 맞지 않게 93년 우리나라는 물 부족 국가로 분류되었다. 물 또한 더 이상 무한정한 자원이 아님을 인식하게 된 이후, 공익광고에서 양치할 때 수도꼭지를 잠그라고 이야기하고, 공공 장소의 수도는 일정 시간이 지나면 자동으로 물이 나오지 않도록 바뀌었다. 돈도 아껴야 하고 물도 아껴야 하는 것이다. 그렇다면 행복은 어떤 재화일까? 이 세상에, 그리고 내 인생에 있어서 행복은 무한정한 것일까? 아니면 조금씩 아끼면서 즐겨야 하는 한정된 자원일까?

행복이 무한정한 것인지 한정된 것인지에 대한 정답은 없다. 다만 자신이 어떻게 생각하고 있느냐에 따라서 행복감은 다르다고 한다. 연세대학교의 구자영과 서은국 교수는 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음이 개인의 행복에 어떠한 영향을 주는 지에 대해 연구하였다. 먼저 사람들이 행복의 양이 한정되어 있다고 믿는지 무한하다고 믿는지를 알아보는 척도를 제작하였다. 참가자들에게 다음과 같은 문항을 물어보았다. “사춘이 땅을 사면 배가 아프다”, “이 세상에는 마치 자원(예; 석유)과 같이

한정된 양의 행복이 있다”, “내가 지금 행복하다면 이 세상 어딘가에 그로 인해 불행한 사람이 있을 것이다”, “내가 행복하면 남들이 누릴 수 있는 행복은 내 몫만큼 감소할 것이다”, “내가 너무 행복하면 미래에 나는 덜 행복할 것이다” “우리가 일생 동안 누릴 수 있는 행복의 양은 정해져 있다”, “지금 행복을 너무 소비해버리면 미래에 누릴 행복이 줄어든다”와 같은 문항들에 대해서 얼마나 동의하는지를 알아보았다.

**타인의 행복과 내 행복이 Zero-Sum game이라고 보게 되면, 타인의 행복은 내 불행이 되고, 지금의 내 행복은 미래의 불행이 된다. 그렇기 때문에 사춘이 땅을 사면 배가 아프고, 현재의 행복을 충분히 누릴 마음의 여유가 없어지는 것이다. 행복한 사람은 사춘이 땅을 살 때 마음껏 기뻐해주고, 현재의 행복은 최대한 누리는 사람들이다.**



분석 결과, 행복의 양이 정해져 있다고 강하게 믿는 사람일수록 다른 사람들보다 덜 행복한 것으로 나타났다! 행복에 영향을 준다고 알려져 있는 중요한 성격적 특징 (외향적인 성격이나 신경증적인 성격)에 추가하여 행복의 양에 대한 믿음이 행복감을 예측하고 있었던 것이다.

그런데 왜 그럴까? 구자영과 서은국 교수의 연구에서는 이를 확인하기 위하여, 장학금을 받거나, 데이트를 하는 긍정적인 사건이 생겼을 경우 얼마나 주변에 잘 알려는지를 알아보았다. 그랬더니 행복의 총량이 정해져 있다고 믿는 사람들은 자신에게 일어난 좋은 일을 주변에 알려서 기쁨을 함께 하려는 일들을 자주 하지 않았다. 심리학에서 Savoring이라고 부르

는 마음의 습관을 가지지 못하였던 것이다. 뿐만 아니라, 이들은 현재 행복하면 미래에는 행복이 감소할 것이라고 믿는 경향성을 가지고 있는 것으로 나타났다. 결국 이들은 현재의 행복을 마음껏 누리는 행동을 못하고 있었던 것이다.



# Measurement

행복연구센터 뉴스레터에서는 매 호마다 누구나 손쉽게 해볼 수 있으며, 실제 연구에도 사용되고 있는 척도를 하나씩 소개하려고 합니다. 이 "SCALE" 코너에서는 연구 논문이나 출판된 서적을 통하여 공개된 척도만을 공개하고 있습니다. 앞으로는 새로 개발되는 행복, 주관적 안녕감 또는 만족감에 대한 척도 역시 출처와 함께 소개할 계획입니다.

..김주미(godqhr0001@naver.com)

## 자아존중감척도

아래의 문항들은 '여러분이 자신을 어떻게 보느냐' 하는 자신에 대한 생각을 나타내는 문항입니다. 여러분의 생각을 잘 나타내 주는 난에 0표를 해 주시기 바랍니다.

대체로 그렇지 않다. 1

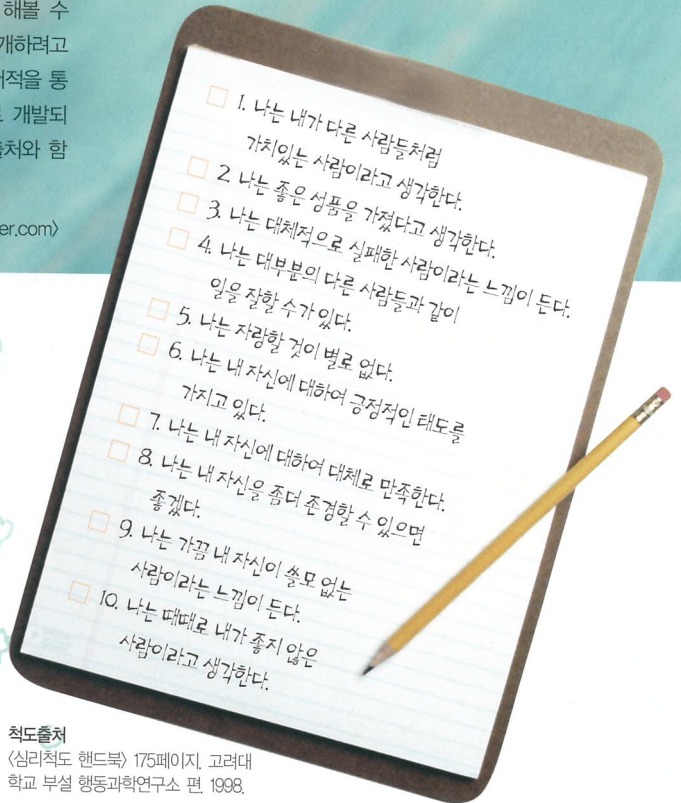
보통이다. 2

대체로 그렇다. 3

항상 그렇다. 4

척도출처

《심리척도 핸드북》 175페이지, 고려대학교 부설 행동과학연구소 편, 1998.



높은 자존감을 가진 사람들은 심리적으로 행복하고 건강할 것이라고 생각되는 반면, 낮은 자존감을 가진 사람들은 심리적으로 괴롭고 심지어 우울할 것이라고도 생각된다. 높은 자존감이 행복과 심리적 건강에 이득이 된다는 것은 다소 명백해 보인다.

제시된 자아 존중감척도(Self-Esteem Scale)는 Rosenberg가 1965년 개발한 검사를 전병제(1974)가 번역한 것이다. 3, 5, 8, 9, 10번 문항은 역채점하고(1=4, 2=3, 3=2, 4=1), 나머지 문항들은 그냥 점수를 더한다. 점수 범위는 10점에서 40점까지이다. 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 미국에서 실시한 결과 전형적인 점수는 대략 22점이며, 대부분의 점수는 15~25점 사이였다.

행복해진다는 것은 자신을 사랑하게 된다는 것의 또 다른 말이 아닐까? 자신을 더욱 사랑하려고 노력해보자. 행복은 나로부터 시작된다.





- 세상에서 가장 행복한 나라는 어디일까? 영국 레스터Leicester대학 Adrian White교수가 2006년 발표한 자료에 의하면 GNH(Gross National Happiness)점수 1위는 덴마크이다. 2위는 스위스, 3위는 오스트리아인 것을 보니 주로 유럽국기들이 행복한 것 같다. 사람들이 여유롭고 문화적 자원이 풍부하고 복지가 잘되어있다고 쉽게 생각하면 당연한 결과인 것 같다. 그렇지만 곰곰이 생각해 보면 행복지수 조사로 만든 이 지도가 가지고 있는 의외의 점들이 눈에 띈다. 예를 들면 부탄은 왜 8위에 랭크되었을까? 7위까지를 주로 차지하고 있는 유럽 나라들에 비해 경제규모도 작고 기술발전도 더딘 부탄의 선전에는 어떤 이유가 있을까?

에릭 와이너는 그의 책 행복의 지도(웅진하우스, 2008)을 쓰기 위해 부탄을 비롯한 여러 나라들로 여행을 떠나 그곳에서 사람들을 직접 만나 행복의 이유를 물어보기도 했다. 부탄은 국민 행복지수를 높이는 것을 국가 정책으로 세울 만큼 행복에 관심이 많은 나라다. 그러나 에릭 와이너의 표현에 따르면 부탄 사람들의 행복은 미국 사람들의 행복과 사뭇 다르다.

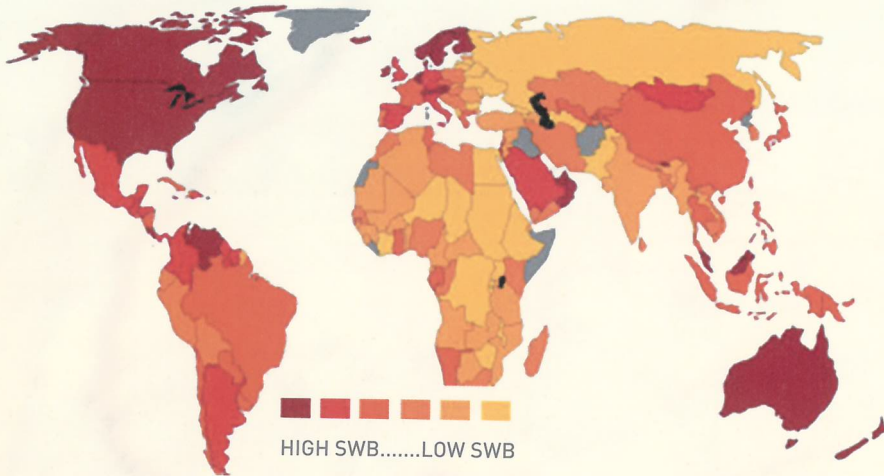
“부탄 사람들은 국민 행복지수를 진지하게 받아들이고 있지만, 그들이 생각하는 ‘행복’의 의미는 미국 사람들이 생각하는, 거품이 툭툭 터지는 스마일 상징 같은 행복과는 많이 다르다. 부탄 사람들에게 행복은 집단적인 노력을 뜻한다. ‘개인적인 행복’이라는 말은 그들에게 전혀 말이 되지 않는다. 카르마 우리는 내게 이렇게 말했다. “우리는 로빈슨 크루소의 행복을 믿지 않습니다. 모든 행복은 관계 속에 있어요”

부탄의 이야기를 읽으니 ‘우리나라의 행복은 부탄처럼 서양의 행복과 다른 점이 있을까?’, ‘어떤 점이 다를까?’가 궁금하다. 이 질문에 답하기 위해 최근 국내학자들은 한국인의 행복에 대하여 비교적 간단한 조사연구로부터 시작해 연구 범위를 넓혀 가려고 노력하고 있다. 한국 사람들이 생각하고 느끼는 행복에 대한 연구 결과는 앞으로 뉴스레터의 연구 리뷰를 통해서 보다 자세히 다루어질 것이다.

\_이명아(eswit@paran.com)\_







## GNH 순위

(GROSS NATIONAL HAPPINESS)

- |                |                         |
|----------------|-------------------------|
| 1. Denmark     | 9. Brunei               |
| 2. Switzerland | 10. Canada              |
| 3. Austria     | 11. Ireland             |
| 4. Iceland     | 12. Luxembourg          |
| 5. The Bahamas | 13. Costa Rica          |
| 6. Finland     | 14. Malta               |
| 7. Sweden      | 15. The Netherlands     |
| 8. Bhutan      | 16. Antigua and Barbuda |
|                | 17. Malaysia            |

\* USA (23), France (62), China (82) Japan (90), India (125.)

**참고**

GNH(Gross National Happiness)는 1970년대에 부탄에서 만들어진 개념이다. GNH 결과를 위한 개별 조사는 300개의 가까운 질문지를 사용하여 스트레스를 얼마나 받고 있는지, 자살 생각을 얼마나 하는지에 대해 물어본다. 반면 HPI(happy planet index)는 New Economy Foundation(NEF)가 개발했으며 'Living better, using less'을 측정하는 것으로 'Long, healthy lives x Satisfied lives / Resources consumed'를 계산한 결과이다.

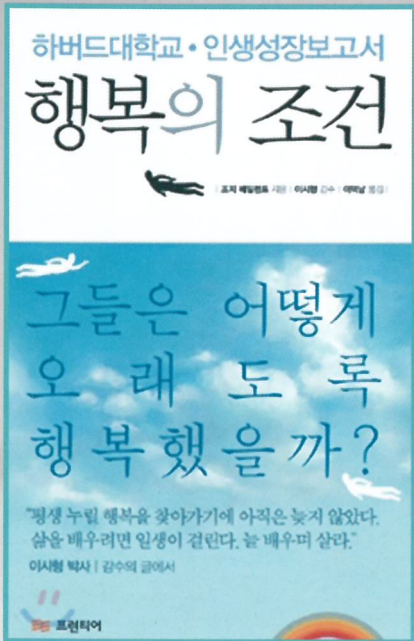
이쯤이면 생각나는 또 하나의 궁금증이 있다. 우리나라는 GNH 몇 위에 기록되었을까? 2006년 Adri-an White교수가 발표한 자료에 의하면 102위에 링크되었다. 그러나 102위라는 다소 저조한 행복지수 순위에 실망할 필요는 없다. 행복 또는 주관적 안녕감에 대한 연구가 시작된 이래로 이와 같은 세계의 행복지수 측정은 다양한 방식으로 이루어져 왔고, 어떤 영역을 측정하는지, 어떤 계산 방식을 쓰는지, 어떤 나라를 분석에 포함하는지에 따라 때로는 비일관적인 결과를 냈으므로 절대적인 수치라고 보기는 어렵기 때문이다. 더불어

행복지수는 국가의 경제형편, 정치적 상황 등 외부적인 요인에 따라 변화하므로 순위 또한 바뀔 수 있다.

한 인터넷 사이트(www.happyplanetindex.org)를 보면 또 다른 행복 측정방법이라고 할 수 있는 HPI(happy planet index)결과를 볼 수 있다. 특이한 점은 나라별 행복지수를 볼 수 있을 뿐 아니라 한 나라의 HPI가 어떻게 변화해 왔는지도 손쉬운 조작을 통해 그래프로 볼 수 있다는 점이다. 이 사이트의 자료 정리에 의하면 2005년 한국은 OECD가입 국가 25개국 중 13위를 차지했으며 1987년부터 1997년까지는 높은 경제성장률에 힘입어 평소 우리나라의 HPI보다 높은 상태를 유지했다.

우리나라 데이터를 통해 살펴본 HPI의 변화에 비춰봤을 때, 최근의 조사 결과에서 방글라데시가 1위한 것에 대한 의미 부여 역시 '행복에 있어서 돈은 중요하지 않다'라기 보다 심도 있는 방식으로 이루어져야겠다는 생각을 하게 된다.

그렇다면 마지막 질문, 국가의 행복지수는 어떤 곳에 사용될 수 있을까? 우리는 국가별 행복지수를 통해 궁극적으로는 행복에 중요한 요인을 찾아내고자 한다. 예를 들어 우리 국민의 행복에 경제가 얼마나 중요한 요인인지, 체제의 변화는 국민의 삶의 만족도를 얼마나 높일 수 있는지를 알고 싶어한다. 덧붙이자면 지금 우리의 삶에서 더 큰, 또는 진정한 만족을 누리기 위해 우선적으로 어떤 점을 변화시켜야 하는지를 알고자 한다. 오늘 컴퓨터 바탕화면에 세계지도를 놓고 한 번 생각해보자. 우리 자신을 너머 행복한 나라를 만들기 위해서 가장 필요한 것이 무엇일지.



“어떠한 데이터로도 밝혀낼 수 없는 극적인 주파수를 발산하는 것이 삶이며, 과학적으로 판단하기에는 너무나 인간적이고, 숫자로 말하기엔 너무나도 아름답고, 진단을 내리기에는 너무나 애잔하고, 학술지에만 실리기에는 영구불멸의 존재다”

- George E. Vaillant

## 행복의 조건

원제 : What Makes Us Happy?

\_김경미 <maemi12@naver.com>

1967년부터 이 연구를 주도해 온 하버드 의대정신과의 조지 베일런트 (George E. Vaillant) 교수는 무엇이 우리를 행복하게 하는지에 대해 행복하고 건강한 삶의 법칙을 발견하고 있다. 하버드 연구팀은 1930년대 말에 입학한 2학년생 268명의 삶을 72년간 추적하여 바로 이 질문에 대한 답을 찾아왔다. 이 연구의 결론은 행복은 사람의 힘으로 통제할 수 있는 행복의 조건 7가지를 50대 이전에 얼마나 갖추느냐에 달려 있다는 것이다. 더불어 삶에서 가장 중요한 것은 인간관계이며, 행복은 결국 사랑이라는 것이었다.

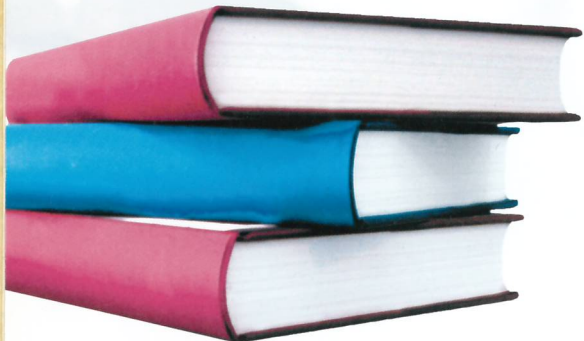
이 연구가 밝힌 건강하고 행복한 노년을 부르는 행복의 조건 7가지는 아래와 같다.

- 고난에 대처하는 자세(성숙한 방어기제)
- 교육
- 안정적인 결혼생활
- 비흡연
- 적당한 음주
- 규칙적인 운동
- 적당한 체중

그리고 이 조건들을 갖추기 위해서는 낙관적인 미래 지향성, 감사와 관용, 타인의 관점에서 생각할 줄 아는 것, 타인과 조화롭게 지낼 수 있는 능력이 필요함을 발견하였다.

위에서 밝힌 7가지 조건 중 상당 부분은 생각보다 쉽게 얻을 수 있는 것들이다.

72년 간의 종단 연구라는 연구의 치밀함이 돋보이면서도, 그 결과가 보여주는 행복에 대한 단순하지만 강력한 원칙을 다시 확인할 수 있는 책이다.





## 행복증진법 2

## 친절을 베풀라

\_이승현(seunghyun86@gmail.com)



● '친절을 베풀라' 라는 하나의 도덕 원칙처럼 여겨진다. 하지만 친절한 행위는 당위성을 넘어서서 수혜자뿐만 아니라 베푸는 자에게도 행복을 안겨준다. 행복 연구의 권위자 소냐 류보머스키(Sonja Lyubomirsky)는 6주 동안 매주 친절한 행동 5가지를 하게 한 집단의 행복감이 상당히 증진된다는 사실을 밝혀냈다. 또 스와츠(Schwartz)와 센더(Sendor)도 1999년에 3년 간 자원봉사활동을 한 사람들이 삶에 대한 만족이 높으며, 자신이 유능한 사람이라는 느낌이 더 많이 체험하는 것을 발견하였다. 놀랍게도 이들의 우울증상 또한 훨씬 덜 하였다.

그렇다면, 친절을 어떻게 베푸는 것이 효과적인까? 우선, 친절한 행동의 타이밍이 중요하다. 류보머스키의 연구에서는 일주일 중 하루를 골라서 5가지 친절 행위를 몰아서 한 사람들이 일주일에 걸쳐서 5가지 친절행위를 한 사람들보다 더 행복하다는 결과가 나왔다. 한 주에서 걸쳐서 하면 자신이 친절행위를 한다는 사실을 망각하기가 쉽기 때문에 의식적으로 하루 동안 친절하게 행동하는 것이 더 효과가 높은 것이다. **마지막으로, 친절행위를 다양화하는 것이 좋다.** 이미 익숙한 친절행위는 전만큼 기쁨을 주기 힘들기 때문에 친절행위에 변화를 지속적으로 준다면 더 많은 행복을 느낄 수 있을 것이다.

오늘부터 일주일 중 하루를 정해서 다양한 친절행위를 해보는 것은 어떻게?



ISSUE &  
HAPPINESS

1

## 당신에게 희망이 있나요?

\_김경미 (maemil12@naver.com)

● 우리에게 희망을 가지라, 포기하지 말라 등의 외침의 소리들은 많다. 하지만 그 외침을 듣고 저 사람은 풍족하니까, 돈

이 있으니까, 여유가 있으니까 식의 변명을 내놓으면서 현재 내가 얼마나 힘든지에 대한 불만을 토로한다. 그러나 그 불만과 불평이 부끄러워질 만큼의 최악의 삶에서 최선의 삶을 살며 오히려 희망을 가지라고 격려할 뿐 만 아니라 행복해지는 방법을 소개하는 사람이 있다. 바로 최근 한국에 방한하여 여러 강의를 통해 희망전도사가 되어준 닉 부이치치(28)이다. 행복연구센터 연구원들도 그 강연에 참여하여 그의 희망 메시지를 들었다.

닉부이치치는 1982년 호주 브리즈번에서 목회자의 아들로 태어났다. 선천적으로 '테트라 어멜리아 병'을 지니고 있어서 팔도, 다리도 없는 사람이다. 누가 봐도 불쌍하고 불행해 보일 것 같은 그는 있는 그대로 자신의 모습에 행복함을 느끼고 있었다. 하지만 이렇게 행복을 알아차리기까지 그도 수많은 고통과 좌절을 경험했었다고 한다. 또래 아이들이 걷고 뛸 무렵, 남들과 다른 자신의 모습 속에서 삶의 기쁨보다 슬픔을 먼저 배웠고, 그 고통 때문에 10살 즈음에 자살을 시도하기도 했을 만큼 아픔과 고통 속에 있기도 했었다고 한다. 하지만 그는 자신의 존재의 목적을 알게 되고 자신이 누군가를 위해 기적과 같은 사람임을 알게 되면서 행복은 가진 것에서 오는 것이 아니라 마음에서 오는 것임을 알게 되었다고 하였다.

그는 강연 내내 웃음을 잃지 않으며, 장애는 육체적인 것이 아니라 정신적인 것이고, 최선을 다하면 그것이 인생의 성공임을 강조하면서 희망과 행복을 증거하였다. 그는 "사람들은 어떻게 그런 상황에도 웃음을 잃지 않느냐고 묻곤 하죠. 제가 할 수 있는 것보다 할 수 없는 게 여전히 많지만 지금 가

진 것에 만족합니다. 오히려 가진 것이 많아 더 외롭고 어두운 세상 아닙니까?" 말하며 돈과 권력과 섹스가 행복을 가져다 주는 것이 아니라 지금 갖고 있는 것에 감사하며, 나의 삶의 목적을 아는 것이 행복임을 말하였다. 그 강연을 들으면서 느꼈던 것은 안쓰러움, 동정심이 아니라 진실로 최악의 삶에서 최선의 삶으로 살고 있는, 참된 행복을 경험하고있는 모습에 대한 감동이었다.



닉부이치치는 건강한 팔과 다리가 있어서, 부유해서 희망이 있는 것이 아니라 현재 나의 목적(purpose)이 있고 그 목적에 감사 (appreciation)해서 희망이 있다는 사실을 영혼을 울리는 소리로 전하였다. 아마 모든 것을 갖춘 누군가가 희망을 가지라고 하였다면 코웃음 쳤을텐데 최악의 결핍상태에 있는 그가 말하니, 저절로 마음이 몽클해지면서 내안의 가능성을 펼쳐보게 한다. 곰곰이 내가 살아가는 이유와 목적을 알아차리고 그리고 내가 지금 가지고 있는 감사할 모든 것을 숙고해보야겠다. 행복은 가진 것에서 오는 것이 아니라 가진 것을 인식하고 감사하며, 나의 살아가는 이유와 의미를 찾는 데서 오는 것임을 다시 느끼게 한다.



## ISSUE &amp; HAPPINESS

## 2

## 행복, 꿈을 이루는

## 첫 번째 단계

\_김경미 (maemii12@naver.com)

● 지난 한 달은 동계 올림픽으로 세계가 온통 축제 분위기였다. 많은 사람들이 동계올림픽을 보며 선수들의 열정과 노력에 응원하고 마음을 모아 함께 기뻐하였다. 현재 동계올림픽은 끝났지만 그 여운은 아직도 남아 있고 선수들의 성과에 대한 이슈는 계속되고 있다. 선수들 모두가 멋진 경기와 최선의 모습을 보여주었다. 그 중 이 나라를 자랑스럽게 그리고 뜨겁게 한 선수를 뽑으라 하면 단연 김연아 선수 일 것 같다. 그녀의 피겨연기가 시작될 때에는 모두 손에 땀을 쥐며, 마음을 모아 응원했고, 마침내 전무후무라는 말이 붙을 만큼의 세계신기록을 기록하였을 때는 환호성과 함께 축제 분위기였다. 그리고 김연아 선수에 대한 수고와 노력, 김연아 선수와 함께한 스태프들의 인터뷰가 연일 매체를 통해 보도되었다. 김연아 선수의 능력을 최대한 발전시킨 오서코치의 기뻐하며 즐거워하는 목소리도 함께 보도되었다. 한 인터뷰에서 오서는 “김연아는 제자로서 능력이 있는 특별한 선수다. 김연아를 가르치는 게 자랑스럽다”고 강조하며 기쁨을 감추지 못하였다. 그리고 처음 김연아를

만났을 때에 대해, “처음 함께 일을 했을 때 김연아는 그리 행복해 보이지 않는 선수였

다. 우리의 첫 번째 목표는 김연아를 행복하게 만들

어주는 것이었다”라고 회상하였다. 그런데 오서코치는 왜 그녀에 대해 세운 첫 번째 목표를 피겨 기술의 증가가 아닌 행복으로 삼았을까?

긍정정서가 주는 이로움에 대한 연구들을 보면 오서 코치의 의도를 알 수 있을 것 같다. 프레드릭슨(Fredrikson)이 말한 긍정정서의 확장 및 건설 이론(broaden and build theory)에 따르면 부정정서는 순간적인 사고-행동의 레퍼토리를 좁히는 반면 긍정정서는 사고-행동의 레퍼토리를 넓힌다. 즉 긍정정서를 더 많이 경험할수록 신체적으로 건강해지고, 지적으로 융통성과 창의력이 높아지며 능력이 향상 된다. 그리고 사회적으로 새로운 관계를 잘 형성하고 다른 사람의 감정과 욕구에 더 민감하며 자상한 행동을 많이 하게 된다. 뿐만 아니라 심리적으로 자아 존중감과 생활만족도가 더 높다. 이런 자원들은 개인을 더 성장하게 하고 발전시키기도 한다.

이 이론은 2003년에 Journal of Personality and Social Psychology에 발표된 Tugade 와 Fredrikson의 연구를 통해서 다시 확인되었다. Tugade등은 불안하고 스트레스 상황에서 긍정정서가 어떠한 효과를 갖는지 검증했다. 57명의 대학생에게 특정주제에 대해 연설하도록 하며, 이를 녹화할 것이라 알렸다. 그리고 연설을 위한 준비시간을 60초 주었다. 연설을 기다리는 동안 심장혈관반응 지속성으로 얼마나 불안한지를 측정하였다. 그 결과 긍정 정서가 높은 사람은 심장혈관 반응의 지속성이 크지 않았다. 일상생활에서도 긍정정서가 효과가 있는지 다시 확인하기 위해 일상생활에서 자신이 겪고 있는 문제에 대해 에세



이를 작성하게 하고 그 상황이 주는 의미와 결과를 보고하도록 했다.

그 결과 스트레스 상황을 탄력적으로 대처하는 사람들은 긍정정서가 높았을 뿐 아니라 그 상황이 주는 긍정적인 의미를 발견하였다.

다시 말해, 긍정정서가 높은 사람은 스트레스 상황에서 긍정적 의미를 발견하며, 부정적인 상황을 효과적으로 다룬다는 것이다. 긍정정서는 창의적 생각과 행동을 많이 하여서 스트레스 상황을 잘 대처하도록 하며, 건강까지 돕는다 할 수 있겠다.

김연아 선수를 행복하게 한 오서의 의도는 꽤 근거있는 것

이라 할 수 있겠다. 수 천명의 관중 앞에서 실수 없이 연기를 펼쳐야 하는 굉장히 불안한 상황에서 긍정정서는 분명히 어떤 피겨 기술보다도 강하고 효과적인 기술이 된 것 같다. 사람들은 관중을 압도하는 연기를 하는 김연아 선수에게 강심장이라는 별명으로 부르고 있다. 그 강심장이 될 수 있었던 또 다른 비결이 있었다면 바로 끊임없는 노력과 함께 즐거운 정서 즉 행복이라 생각된다.

피겨의 여제가 되기 위해 제일 먼저 필요했던 것은 다름아닌 행복이었다. 현재 불안하고 스트레스 상황에서 어려움을 겪고 있는가. 현 상황을 탄력적으로 대처하고 싶다면 먼저 즐거움을 경험하고, 그 상황이 내게 주는 긍정적 의미가 무엇인지 생각해 보자.

ISSUE &  
HAPPINESS

3

## 암환자는 암으로 죽지 않는다?

\_이명아(Keswit@paran.com)

● “암환자는 암으로 죽지 않는다”는 기사가 눈길을 끈다. 암환자나 암으로 고생한 가족이 있는 사람이라면 한 번쯤 유심히 읽어 볼만한 기사다. 이 기사는 국립암센터 윤영호, 신동욱 박사팀이 의학저널 ‘Cancer Cause Control’에 최근 발표한 조사 논문 결과를 언급하고 있다. 연구팀은 1993~2000년에 암으로 진단받고 5년 이상 생존한 24만여 명의 건강상태를 조사했다. 그 결과 이들 중 10.9%가 연구 중 사망했다. 그리고 사망한 사람들 중에서 24.0%는 ‘암 외의 다른 질병’으로 사망했다.

보다 자세히 연구 결과를 살펴보면, 완치 가능성이 높은 위암, 갑상선암, 자궁암을 진단 받았던 생존자들이 암 외의 질병으로 사망하는 확률이 높았던 것은 자연스러운 결과이다. 그러나 이 연구 결과는 암 외의 질병으로 사망하는 생존자의 비율이 적지 않음을 보여주고 있다. 또한 연구팀은 암환자가 고탄합 약을 잘 먹지 않는 점을 언급하면서 한 번 암을 앓았던 사람이라고 해서 건강관리를 철저히 할 것이라고 믿

기는 어렵다는 것과 생존자도 암 외의 질환관리에 대해 소홀히 하지 말아야 한다고 말하고 있다.

생존자들의 암 외 사망원인은 중풍 등 뇌혈관질환(18.5%), 당뇨(7.8%), 심근경색 등 허혈성 심장질환(6.8%) 순으로 높았는데, 자살도 6.2%를 기록했다. 암 생존자의 자살율이 일반 인구의 자살율 보다 높다. 또한 당뇨와 심근경색은 비교적 환자의 스트레스 관리나 평상 시의 건강관리가 중요시되는 질환이다. 그러므로 암 치료 종료 후에도 의학적 도움뿐 아니라 지속적인 정신적 지지가 중요하다고 할 수 있다.

치료법의 발전으로 암환자의 생존율이 높아지면서 일부 암은 불치병이 아니라 만성질환으로 인식되고 있다. 이런 인식의 변화에 따라 암환자를 대상으로 한 심리치료의 내용 역시 변화하고 있다. 암환자나 가족을 위한 지지치료나 지지프로그램은 과거에는 호스피스 활동이나 사별과 애도를 주요 내용으로 구성되었다.





반면 최근에는 질병/치료 적응, 통증 완화, 흡연/식습관 등의 라이프 스타일 교정하기, 장기 적응을 위한 스트레스 관리, 신체적 장애나 외모의 변화를 겪게 되었을 경우 대처능력 향상시키기 등으로 다양화되고 있다. 이에 따라 암환자, 생존자 대상의 심리치료 효과성 연구 또한 보다 활발히 진행되고 있는데, 현재까지는 인지행동치료나 마음챙김명상이 성인에게 효과가 있는 치료 방법으로 연구를 통해 권장되고 있다. 여기서 주목해볼 점은 긍정심리학적 내용을 활용한 암환자의 심리치료에 대한 연구도 발표되고 있다는 점이다. 이러한 심리치료들은 구체적인 치료 기법은 인지적재구조화 같은 인지행동치료 기법을 사용하고 있기 때문에 인지행동치료라는 기존의 이름으로 불리고 있는 경우가 많지만, 삶의 질과 정신적 성장을 강조하고 있다는 점이 새롭다.

긍정심리학적 주제로 진행되는 심리치료 연구는 주로 기존에 심리치료에서 측정했던 외상 후 스트레스 증상(post traumatic stress)을 중심으로 결과를 제시하기보다 외상 후 성장(post traumatic growth), 이득 찾기(benefit finding) 또는 삶의 질과 같은 측정치를 분석에 주로 활용한다. 즉 우울과 불안의 경감이 목적이었던 기존 치료는 치료에 참여한 환자가 도움을 받았는지 알아보기 위해 치료전후에 우울 수준 또는 악몽 등의 스트레스 증상을 얼마나 경험하고 있는지를 물어본다. 반면 긍정심리학적 내용을 중심으로 담은 연구는 암경험을 통해 주변사람들의 소중함을 더 느끼게 되었는지, 혹은 삶의 의미를 부여하게 되었는지를 묻는다.

예를 들어 Antoni와 동료 연구자들은 인지행동치료가 치료과정 중에 있는 유방암 환자의 삶의 질을 향상시키는가를 알아보기 위해 199명의 유방암 환자를 치료에 참여하는 그룹과 하지 않는 그룹으로 나누었다. 인지행동치료전, 치료 후 3개월, 치료 후 6개월 뒤에 환자에게 삶의 질에 대한 질문을 했다. 분석해보니 치료에 참여한 그룹이 사회적인 어려움이 더 감소하고 감정적인 웰빙이나 마음의 긍정적인 상태에 대한 결과가 더 좋았다. 또한 이득 찾기, 긍정적인 라이프스타

일 갖기 등의 항목에서도 좋은 결과를 보고했다.

McGregor와 동료 연구자들 역시 인지행동치료가 초기 유방암 환자의 이득 찾기(benefit finding)와 면역기능 향상에 갖는 효과를 연구했다. 그 결과 인지행동치료를 10주간 받은 그룹이 받지 않은 그룹에 비해 이득 찾기와 면역기능 향상을 보였다. 더불어 이득 찾기를 잘한 환자가 림프구 증식(lymphocyte proliferation)이 상승하는 것을 보였다.

안타깝게도 지금까지 언급된 심리치료 연구는 외국에서 이루어진 것이다. 한국에서는 만성질환을 앓고 있는 환자나 암 환자/생존자, 그리고 그 가족을 위한 연구기반의 심신요법 활용이 아직 활발하지 못할 뿐 아니라, 질 좋은 연구와 훈련 받은 치료자도 부족하다. 그러나 좋은 소식은 실제적인 프로그램의 필요성을 느끼는 환자나 의료진이 증가하고 있다는 점이다. 이런 필요성에 부응하여 최근 국립암센터에서 '행복한 암환자'를 목표로 관련 연구와 강의, 홍보를 진행하고 있어 환자와 보호자가 유용한 정보를 접할 수 있도록 노력하고 있다는 점도 발전적이다.

혹시 주변에 몸이 아픈 사람이 있다면 행복한 암환자에 대한 자료를 찾아보자. 암을 극복한 사람들의 수기와 같이 도움이 될만한 긍정심리학의 메시지를 찾고 전달해보자. 암 생존자의 사망원인에 자살이 포함되어 있기도 하지만, 소아암 생존자의 경우 일부 생존자는 오히려 암 치료 경험이 없는 또래보다 심리적으로 더 건강하다는 희망적인 연구 결과도 있다. 연구자들은 힘든 시기를 넘어 왔다는 자신감이 심리적 건강에 긍정적인 영향을 미쳤을 것이라고 짐작한다. 우리들의 소중한 사람이 몸이 아파 고생할때, 우울 불안을 줄이는 것을 넘어 삶의 질 향상, 효용성과 자신감 향상, 그리고 지금의 상황에 긍정적으로 의미를 부여할 수 있도록 도움 방법이 있는지 조심스럽게 고민해보자.

#### 기사출처

이성희 기자 kisinzer@hanmail.net,  
디트뉴스24(<http://www.dtnnews24.com>)

비관주의자는 부정적인 근육을 단련하나,  
 낙관주의자는 긍정적인 근육을 단련해서 습관으로 만든다.  
 감사하는 마음가짐이 바로 긍정적인 근육이다.  
 어떤 근육을 강하게 만들지는 자신의 선택에 달려있다.  
 매일매일 감사한 일을 찾아 감사함으로써 긍정적인 근육을 단련하면  
 기쁜 마음으로 삶을 즐기게 되며,  
 자신이 할 수 있는 일이 있음에 더욱 감사하면서 살아갈 수 있다.

- M.J. 라이언의(감사)중에서 -



## 행복연구센터 4월/5월 콜로키움

“행복은 우리를 통하게 한다”  
 - 소통지능과 긍정심리학 -

4월

- 강사 : 김주환(연세대학교 신문방송학과)
- 일시 : 4월 26일 월요일 오후 4시
- 장소 : 서울대학교 83동 401호

5월

- 강사 : 박영신(인하대학교 교육학과)
- 일시 : 5월 31일 월요일 오후 4시
- 장소 : 서울대학교 83동 401호