



서울대학교 행복연구센터

Center for Happiness Studies
Seoul National University



2010, May
Vol: 3

Contents

02 센터장 칼럼
_ 의미형 인간의 부활

03 행복 연구 소개 1
_ 행복은 민주주의에서 자란다

04 행복 연구 소개 2
_ 행복에도 걱정 수준이 있을까?

05 행복 연구 소개 3
_ 왜 우리나라 기업은 iPad를 못 만들까?

07 Measurement
_ 희망척도

08 Book
_ Thanks!

09 Map of Happiness
_ 국민성과 행복

11 행복증진법

13 Issue & Happiness 1
_ 역경을 이기는 힘

14 Issue & Happiness 2
_ 당신의 강점을 발휘하세요

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

연 구	기초연구 조사연구 개발연구	<ul style="list-style-type: none"> • 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
--------	----------------------	---

Vision

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

교 육	학교 기업 및 정부 교육자료제작	<ul style="list-style-type: none"> • 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
--------	-------------------------	--

문 화 창 출	정보교류 캠페인 대중화	<ul style="list-style-type: none"> • 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 자문위원을 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

센터장 칼럼

행복연구센터장 최인철<ichoi@snu.ac.kr>

의미형 인간의 부활



〈아침형 인간〉이란 책이 우리나라에서 초대형 히트를 친 후, 아침형 인간이 과연 모든 사람에게 동일하게 바람직한 것인가에 대한 논쟁이 아직도 한창이다. 이 논쟁은 아침형 인간에 가릴 수밖에 없었던 〈심야형 인간〉들의 억울함을 조직적으로 토해내는 기능을 했다. 그러나 이 논쟁의 더 중요한 부산물은 소위 〈재미형 인간〉의 부상이다. “아침형 인간은 일에 중독되어 있는 사람이다” “아침형 인간의 삶에는 재미가 없다” “잘 놀아야 성공한다”는 식의 주장에 힘입어 재미형 인간이 급부상하였다. 재미의 부활을 요청한 것은 참 시기적절했다. 재미야말로 긍정성과 창의성의 핵심이다. 그러나 〈아침형 인간〉에서 한 술 더 떠서 〈새벽형 인간〉을 요구하는 우리사회의 엄숙하고 근면한 분위기에서는 재미와 여가는 추구의 대상이 아니었던 것이다. 그런 인식의 전환을 요구하였기 때문에 〈재미형 인간〉의 부상은 바람직하였다.

그러나 〈재미형 인간〉의 부상은 의도하지 않게 또 다른 형의 인간을 우리 삶에서 뒷전으로 몰아내고 있다. 바로 〈의미형 인간〉이다. 행복은 크게 보자면 의미와 즐거움(재미)이다. 행복을 연구하는 학자들도 행복의 본질로서 즐거움을 더 강조하는 학자들과, 의미를 더 강조하는 학자들로 나뉜다. 아리스토텔레스가 강조했었던 “유데모니아(Eudaimonia)”는 비교적 의미를 중시하는 행복 개념이었고, 긍정적인 정서를 강조하는 현대의 행복 연구자들은 즐거움을 중시하는 행복관을 지니고 있다. 그러나 최근의 연구에 따르면, 진정한 행복은 이 둘이 균형을 이룬 상태이다. 긍정심리학의 창시자 중 한 사람인 마틴 셀리그만(Martin Seligman)은 이 둘이 균형을 이룬 삶을 “A Full Life”라고 부르고 있다.

재미형 인간의 급부상은 상대적으로 의미형 인간을 사라지게 만들었다. 잘 놀고 잘 쉬는 인간도 필요하지만, 목적에 이끌리는 삶, 나누는 삶, 그 속에서 의미를 추구하는 인간 또한 절실한 것이다. 일상의 사소함(Everyday triviality)을 넘어 세계 하는 것은 의미이다. 최악의 상황에서 최상의 상황을 꿈꿀 수 있는 힘도 그 고통 속에 숨겨져 있는 의미를 발견하는 것에서 기인한다. 인간이 다른 동물과 달리 고통 이후에 성숙한다는 점에서, 인간은 본질적으로 의미형 인간인 셈이다.

〈의미형 인간〉과 〈재미형 인간〉은 선택의 문제가 아니라 균형의 문제이지만, 최근의 풍토가 〈재미형 인간〉을 지나치게 강조하기에 의도적으로 〈의미형 인간〉의 부활을 촉구해본다. 이제 〈의미형 인간〉을 우리 삶의 전면으로 다시 불러와야 한다.

행복은 민주주의에서 자란다.

행복연구센터 조교 _ 김주미<godqhr0001@naver.com>

인터넷에서 ‘행복’을 검색하다 보면 의외의 사실에 깜짝 놀라게 된다. ‘행복’이라는 말을 가장 많이 사용하고 있는 곳들 중에 하나가 다름 아닌 지방자치단체들이라는 사실 때문이다. 서울만 해도 ‘행복시정’을 말하고 있으며, 그 밖에도 ‘희망 교육’ ‘행복한 학교 만들기’ ‘행복e-음’ 등 현재 국가 정책의 상당수에 ‘행복’이라는 단어가 들어가 있다. 과연 이런 지역의 사람들이 행복할까? 그런데 또 한가지 흥미로운 점은 모든 지방자치단체나 정치 집단이 기본적으로 강조하는 것은 ‘민주주의’이다. 행복과 민주주의, 이 둘은 어떤 관계에 있는 것일까? **민주주의가 발달한 지역의 사람들이 더 행복할까?**

6000명이 넘는 스위스 시민들을 대상으로 이루어진 한 연구가 이에 대한 힌트를 제공해 준다. 정치학자들로 이루어진 연구팀은 먼저 스위스의 지역별 민주주의 점수를 만들었다. 이 점수를 시민들의 행복 점수와 비교해보니, 민주주의 제도가 잘 갖춰진 지역일수록 시민들이 삶에 더욱 만족하고 있음을 알 수 있었다. 민주주의가 시민들을 더욱 행복하게 만들고 있었던 것이다.

그러나 이보다 더욱 흥미로웠던 결과는 **정치 과정에 참여할 수 있는 것 자체가 시민들의 행복을 높이고 있었다**는 점이다. 다시 말해, 민주적 제도의 혜택은 똑같이 받더라도 그 과정에 참여할 수 있느냐 없느냐에 따라서 사람들의 만족도가 달라졌다. 예를 들어, 그 지역에 이민와서 참정권이 없는 사람들은 제도의 혜택은 동일하게 받고 있었지만, 참여에는 제한이 있었기 때문에 원래 거주민에 비하여 행복감이 낮게 나타났다. 시민들의 행복을 높이는 데에 있어서 제도의 내용도 중요하지만 참여 과정도 중요함을 보여주고 있는 것이다. 하지만 이것이 과연 정치에만 해당되는 이야기일까? 가정, 학교, 회사에도 적용할 수 있지 않을까?

가족 내 중요한 일을 결정할 때 가족 모두의 의견을 듣도록 하는 것, 그것만으로도 가족들은 더 행복해질 수 있다. 학교 곳곳에 건의함을 만들어서 관리해보자. 학생들의 불만이 조금은 줄어들 것이다. 회사 내에서 직원들이 자유롭게 아이디어를 제안할 수 있는 제도를 만들어보자. 직원들은 자신의 일에 더욱 만족하게 되고 회사의 생산성은 더욱 높아질 것이다.

“참여”는 행복을 가져오는 중요한 요소이다. 그래서 **민주주의는 정치적 장치이기 전에 사람들의 행복 장치인 것이다.**



행복에도 걱정 수준이 있을까?

행복연구센터 조교 _ 김주미<godqhr0001@naver.com>

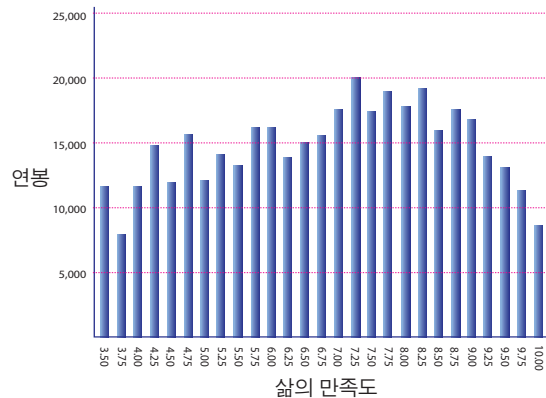


* 지난 호 센터장 칼럼은 우리가 추구해야 할 행복이 “Perfect 10”의 비현실적인 상태가 아니라 긍정적 정서와 부정적 정서가 적절한 비율로 유지되는 현실적인 상태이라는 내용을 담고 있었다. 이 내용에 대해 흥미롭다는 반응이 많아 관련된 연구를 좀 더 자세히 소개해보려고 한다. *

‘너무’ 행복한 사람을 본 적이 있는가?
우리는 그런 사람들을 속없는 사람, 바보 같은 사람이라고 생각하기도 한다. 왜일까? 너무 행복한 것에도 문제가 있을까? 이런 궁금증을 일부 풀어주는 연구가 있다. 결론부터 말하면 이 연구는 ‘너무’ 행복한 것은 오히려 더 높은 성취에는 방해가 된다고 한다.

미국 대학 신입생들의 입학 당시의 행복한 정도를 조사하고 이를 19년 뒤의 연소득과 비교한 연구가 있었다. 이 연구에서 행복한 정도에 따라 5집단으로 나누었을 때, 입학 당시 가장 행복했던 집단이 19년 뒤에도 가장 소득이 높을 거라는 당초의 예상을 뒤엎고, 두 번째로 가장 행복했던 집단의 연소득이 가장 높았다. 또한 독일과 영국에서도 유사한 결과들이 보고되었다. 옆 그림을 보면 알 수 있듯이, 일반 국민들을 대상으로 삶의 만족도와 연봉과의 관계를 보았을 때, 어느 정도까지는 삶에 만족할수록 연봉이 증가했지만 특정 수준을 넘어서면 오히려 연봉이 감소하였다. 그러면 계속해서 행복해지려고 하는 우리의 노력은 부질없는 것일까? 가장 행복한 것이 가장 좋은 결과를 가져오는 경우는 없을까? 호주와 미국에서, 가장 행복한 사람들이 소득이나 학력이 가장 높지는 않았지만 이들은 일관되게 가장 장기적이면서 안정적으로 사람들과 친밀한 관계를 맺고 있었다. 96개 나라들의 자료를 분석한 결과에서도 가장 행복한 집단이 친한 사람들과 장기적으로 가장 안정된 관계를 맺고 있었다고 한다.

이러한 연구 결과들을 통합하여 Oishi, Diener, Lucas와 같은 미국의 심리학 연구자들은 **삶의 영역별로 가장 적절한 행복 수준이 다르다**는 분석을 내놓았다. 이들의 설명에 따르면, **사회적 관계에서는 행복할수록 좋지만, 소득이나 학업과 같은 성취 영역에서는 조금 덜 행복한 것이 가장 적절한 행복 수준**이라고 한다. 가장 행복한 사람들은 주어진 현재 상태에 충분히



독일에서 조사한 삶의 만족도와 연봉간의 관계. 어느 수준까지는 삶의 만족도가 증가하면서 연봉이 함께 증가하지만, 일정 수준을 넘어서면 오히려 연봉이 감소하고 있음을 확인할 수 있다.

만족하고 있기 때문에 더 높은 성취를 이루기 위해 노력하지 않는다. 하지만 조금 덜 행복한 사람들은 주위 상황을 더 개선하기 하기 위해 반성하고 더욱 노력하기 때문에 더 높은 성취를 이룬다는 것이다. 그러나 이 사람들은 친구나 연인과의 관계에서도 만족하지 못하고 더 좋은 사람을 찾으려고 하기 때문에 친밀한 관계가 안정적이고 장기적으로 이어지지 못한다고 한다.

소득이나 학업과 같은 성취와 사람들과의 친밀한 관계 중에서 무엇이 더 인생에서 중요한 가는 사람들과 다 생각이 다를 것이고 이는 우열을 가릴 수 없는 문제이다. 그렇기 때문에 어느 정도로 행복한 것이 가장 좋은가는 개개인의 판단에 맡길 수 밖에 없다. 다만, 어느 것이 더 낫냐고 단순히 묻기에 앞서서 가장 행복한 것과 조금 덜 행복했을 때의 마음 자세가 우리의 삶에서 시사하는 바를 생각해보면 좋겠다. 주위의 가까운 가족, 친구, 연인과의 관계를 소중히 하고 감사해할 줄 아는 마음과 함께, 자신을 돌아보고 더 높은 성숙과 발전을 위해 부단히 노력할 줄 아는 겸손한 마음 자세가 함께 어우러진다면, 우리의 인생이 좀더 완성된 형태에 가까워지지 않을까?

왜 우리나라 기업은

iPad를 못 만들까?

행복연구센터 조교 _ 임지연(jiyeonlim@gmail.com)

애플의 신제품은 언제나 매력적이다. 전 세계가 잡스의 신제품 발표에 주목하고, 사람들은 신제품의 성공 여부를 평가한다. 성공 여부에 대해서 사람들마다 전망은 가질지 몰라도 그들 모두는 애플의 신제품 발표에 촉각을 곤두세운다. 늘 화제가 되는 신제품을 만드는 애플, 애플은 직원들에게 도대체 무슨 짓을 하는걸까?!

아이패드와 세관 심사에 걸려 들어오지 못하고 있다는 성토가 연일 계속되고 있다. 많은 스마트폰들은 “아이폰의 대항마”라는 이름을 걸고 야심차게 출시되고 있지만 아이폰은 여전히 건재하다. 다음 세대의 아이폰이 나온다는 소식에 시장은 다시 술렁이고 있다. 애플은 분명 소비자들을 사로잡고 있고 새로운 변화를 이끌고 있다. 기술적으로 뒤질 것이 없다는 우리나라 기업은 왜 후발주자의 입장이 되어 뒤쫓아가고만 있는 것일까? 애플은 많은 사람들이 세관 심사를 기다려서라도 쓰려고 하는 아이패드와 같은 제품을 왜 만들어낼 수 있는 것일까? 이에 대해서 여러 사람이 고질적인 주입식 교육의 문제, 소프트웨어 개발을 경시하고 개발자를 우대해주지 않는 풍조, 중소기업의 상생을 허용하지 않는 대기업의 문제 등을 들고 있다. 그런데 내가 왜 이런 이야기를 행복 뉴스레터에서 이야기하고 있냐고?

칼튼 대학 심리학과의 젤렌스키 교수 팀(2008)의 연구가 긍정적인 감정이 장/단기적 생산성을 높이는데 도움이 된다는 사실을 밝혀냈다. 여기에 힌트가 있지 않을까 싶어서, 애플과 삼성 전자의 채용 정보란을 비교해봤다. 흥미롭게도 애플은 직원의 긍정적인 정서 경험을 강조하고 있었다.

삼성전자와 애플은 모두 창의적이고 진취적인 그리고 목표의식을 갖추고 있는, 세상을 변화시킬 수 있는 인재를 찾고 있었다. 계획대로라면 두 기업 모두 능력 있는 인재들을 뽑고 있음이 확실하다. 그렇다면 각각의 기업에 입사한 인재들은 기업 내에서 어떤 것을 경험하고 있을까?

주목한 것은 인재 양성에 관한 내용이다. 삼성 전자는 인재 양성에 있어서 리더십교육과 마케팅 교육 두 프로그램을 시행하고 있다. 리더십교육을 통해 조직원으로서 가치 공유, 차세대 리더 양성, 글로벌 역량강화, 직능 전문가 양성을 꾀하고 있고, 마케팅 교육은 기능별 핵심역량을 강화하고 현장 밀착형 교육을 통한 역량 강화를 계획하고 있다. 반면, 애플은 사실상 홈페이지에서 인재 양성 프로그램의 구체적인 그림을 제공하고 있지는 않았다.

대신 내가 주목한 것은 짧은 두 개의 문구였다. “You will be in very good company”와 “Prepare to be inspired”. 아주 간단하지만 매력적이지 않은가? 먼저, “You will be in very good company”. 애플은 채용란에서 우리는 최고로 좋은 사람들을 뽑고 너도 최고 중 한 명이 되어 그들과 함께 일하게 될 것이라고 이야기하고 있었는데, 이를 읽고 있자니 애플 직원들은 자부심이 샘솟을 것만 같았다.



“난 정말 좋은 직장에서 좋은 사람들과 세상을 바꾸는 일을 하고 있어!” 다음으로, “Prepare to be inspired”. 영감을 받을 준비를 하라니, 이 얼마나 자신만만한 문구인지. 교육을 통해 나를 일등 직장인으로 만들어준다는 제안과 나에게 영감을 불어넣어주겠다는 제안을 동시에 받는다면 나는 망설임 없이 후자를 택할 것이다. 그리고 이것이 아이패드를 만드는 기업과 만들지 못하는 기업의 차이가 아닐까 생각하게 되었다. 직원의 능력을 키우는 것에서 나아가 영감을 불어넣고 기쁨을 주고 자부심을 느낄 수 있도록 만들어 주는 애플의 정책이 바로 직원들이 긍정적인 감정을 경험하도록 하는 것이 생산성을 증진시킨다는 젤렌스키 교수 팀의 연구 결과와 일치하는 실질적인 예가 될 수 있을 것이다.

내친 김에 포춘지 선정 100대 일하고 싶은 직장에 3년 연속 선정된 구글의 채용 정보란도 확인해보았다. 구글에서 일해야 하는 10가지 이유 중 긍정적인 감정에 관한 내용을 포함하고 있는 문구를 뽑아보면 다음과 같다. “LIFE IS BEAUTIFUL”, 의미 있는 변화를 만들어가는 것은 대단한 성취감을 주고, “APPRECIATION IS THE BEST MOTIVATION”, 그리하여 우리는 즐겁고 영감을 주는 일터를 만들었으며, “GOOD COMPANY EVERYWHERE YOU LOOK”, 다양한 배경을 가진 동료들은 언제나 흥미롭다. 구글 역시 애플과 마찬가지로 직원들로 하여금 긍정적인 감정을 느끼도록 하는 것을 우선의 목표로 가지고 있었다.

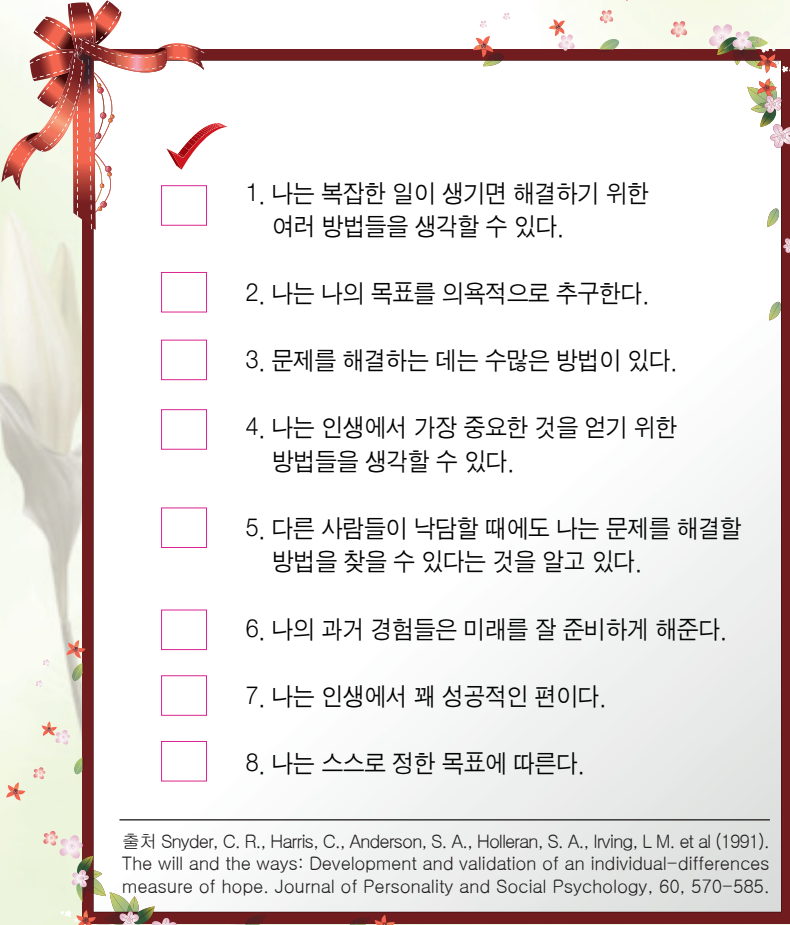
삼성전자 애플, 구글은 생산성을 높이고 이윤을 낸다는 기업의 목표를 공유하고 있다. 하지만 이에 도달하는데 있어서 직원의 역량 증대와 긍정적 감정 복돋워 주기라는 각기 다른 방법을 사용하고 있다. 그리고 나는 매번 매력적인 애플의 신제품이 어느 방법이 더 효과적인지를 확인시켜주는 결과물이라고 생각한다. 우리나라의 기업들도 기술적으로 문제없고 사용하기 편리한 보통의 제품을 만드는 데에는 무리가 없다. 하지만 그 정도에 만족하고 싶지 않다면, 변화를 선도하는 기업이 되고자 한다면 직원들에게 긍정적인 감정을 불러일으킬 수 있는 근무 환경을 만드는 장기적인 경영 이념을 갖는 것이 필요할 것이다.

Measurement

행복연구센터연구원 _ 김경미<maemii12@naver.com>

희망척도

아래의 각 문항을 주의 깊게 읽고,
당신을 가장 잘 나타내는 숫자를 아래에 제시된 4점 척도를
참고해서 한 가지를 골라주십시오. 그리고 숫자를 빈 칸에 기입하여 주십시오.

- 
- 1. 나는 복잡한 일이 생기면 해결하기 위한 여러 방법들을 생각할 수 있다.
 - 2. 나는 나의 목표를 의욕적으로 추구한다.
 - 3. 문제를 해결하는 데는 수많은 방법이 있다.
 - 4. 나는 인생에서 가장 중요한 것을 얻기 위한 방법들을 생각할 수 있다.
 - 5. 다른 사람들이 낙담할 때에도 나는 문제를 해결할 방법을 찾을 수 있다는 것을 알고 있다.
 - 6. 나의 과거 경험들은 미래를 잘 준비하게 해준다.
 - 7. 나는 인생에서 꽤 성공적인 편이다.
 - 8. 나는 스스로 정한 목표에 따른다.

희망척도

- 전혀 아니다 _ 1
- 거의 아니다 _ 2
- 거의 그렇다 _ 3
- 분명히 그렇다 _ 4

출처 Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, S. A., Holleran, S. A., Irving, L. M. et al (1991).
The will and the ways: Development and validation of an individual-differences
measure of hope. Journal of Personality and Social Psychology, 60, 570-585.



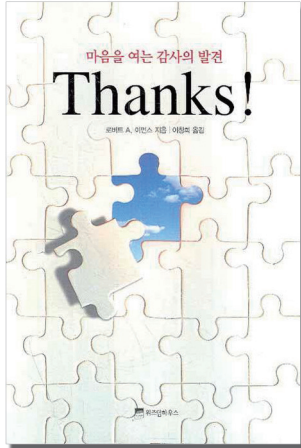
희망이 높은 사람은 일반적으로 열정과 자신감과 함께 긍정적인 정서를 경험하며,
반면에 희망이 낮은 사람은 스트레스를 성공적으로 다루지 못한 경험이 있으며
부정적 정서를 경험하게 된다. 희망척도 점수는 8~32의 점수 범위를 가지면 점수가 높
을수록 희망이 높다.

Book

행복연구센터연구원 _ 김경미 <maemii12@naver.com>

Thanks!

마음을 여는 감사의 발견



로버트 A. 에먼스는 감사가 주는 행복을 과학적으로 설명하며 감사의 효과를 소개하고 있다. ‘고맙습니다’ ‘감사합니다’라는 마음을 가질 때, 그 마음을 말로 표현했을 때 생각지도 않은 많은 일들이 우리 몸에서 일어나고 반응한다고 저자는 설명한다. 먼저 감사를 표현함으로써 우리의 신체가 건강해지며 우리 몸의 통증까지 감소되는 신체적 변화가 일어난다. 뿐만 아니라 **감사는 감사를 불러일으켜서 또 다른 축복을 낳게 한다.** 그리고 긍정적인 관계를 만들어 내기도 한다. 에먼스는 어떤 상황에서도 축복은 있기에 잿더미 속에서도 감사해야 함을 강조한다. 감사도 연습해야 하며 실천해야 함을 강조하고 실천하는 방법도 제시하고 있다.

오늘은 나에게 어떤 축복이 있었는지 떠올려보자. 그리고 그것에 감사해보자.

다음날은 나에게 좋은 것들을 함께 나누고 있는 사람들을 생각해보자.

그리고 그 사람에게 고맙다고 전해보자.

또 다음 날은 은혜를 베풀어주었던 그 사람에게 감사의 글을 작성해보자.

이런 사소한 연습들은 나의 기쁨과 즐거움을 배로 증가시켜 줄 것이며 삶의 활력이 넘치게 할 것이다.

- Thanks! 01 감사, 변화의 시작
- Thanks! 02 감사와 행복의 비밀
- Thanks! 03 감사는 우리를 어떻게 변화시키는가
- Thanks! 04 하늘에 감사하기
- Thanks! 05 감사를 방해하는 것들
- Thanks! 06 시련 속에서의 감사
- Thanks! 07 생활 속의 감사

몇 분 안에 부자가 되는 방법을 알려줄 수는 없다.
그러나 실제로 부자가 되는 것보다 훨씬 더 좋은 것.
그러니까 부자라고 느끼려면 어떻게 해야 하는가는 이야기 할 수 있다.
감사하라! 이것이야말로 부자가 되는 가장 빠르고 유일하며 믿음직한 방법이다.
-벤 스타인

외향적인 국가, 예민한 국가


행복연구센터연구원 _ 이명아(eswit@paran.com)

대학교 3학년 때 주관적 안녕감이라는 수업을 들었는데, 그 수업시간에서 국가별로 다른 행복의 개념, 행복의 수준 등에 대한 이야기를 들을 수 있었는데 내게는 매우 흥미로운 부분이었다. 이후로 여행을 갈 때마다 '이런 나라에 산다면 행복할까', '나와 궁합이 잘 맞는 나라는 어디일까'를 생각해보게 되었고, 한국에서도 긍정심리학에 관련된 책이 출판되기 시작하는 것을 보면서 각 나라의 행복에 대한 이야기를 소재로 한 여행에세이집을 만들어 보자고 계획했었다. 여행을 하다 보면 어떤 나라이건 그들의 행복에서 배울 점이 있으니 유익할 것이라고 생각했다. 그러나 이 계획은 게으름으로 실현되지 못하고 나는 어느새 대학원을 졸업했다. 논문을 끝내고 내어야 읽게 된 책, 행복의 지도(뉴욕 타임스 기자였던 에릭 와이너가 세상에서 가장 행복한 나라를 찾아 10개의 나라를 여행하며 쓴 여행에세이)는 최근 몇 년간 가장 즐겁게 읽은 책이었다. 이 책을 너무 재미있게 읽은 나머지 계획했던 여행서적을 정말로 써보겠다고 모아둔 여행 일기와 추려둔 사진들을 다시 꺼내보기도 했다.

대부분의 사람들이 여행일기에 나라의 인구, 정치가나 정책, 주요 농산물에 대한 정보를 적지는 않듯이, 나의 여행일기에도 가뵈던 거리, 기억에 남는 문화재에 담긴 전설, 그리고 **나라의 분위기 또는 어렵קות이 느껴지는 사람들의 성격에 대한 소소한 메모**가 적혀있다. 그중 일본인들의 조심스러움, 그리고 노르웨이 사람들의 여유로움과 스트레스 없음에 대해 적은 메모는 국민의 행복지수를 높이고 낮추는 가장 큰 원인 중 하나는 '국민들의 성격' 아닐까 생각하게 만든다.

흔히 말하는 '국민성'이 국가차원의 행복지수에 미치는 영향에 대해 알아본 연구자들이 있다. 그 중 켈거리 대학의 Lynn과 Steel이 2006년 발표한 논문은 국민들의 외향성과 신경증적 성향이 국가 수준의 행복지수에 어떤 영향을 미치는지 분석한 결과를 보여준다. 내향적인 동시에 신경증적인 사람들이 행복지수가 낮다는 것은 비교적 많은 연구를 통해 알려진 사실로서, 개인차원에서는 이미 신경증과 내향/외향성이 행복에 영향을 미치는 주요 성격으로 지목되어 왔다. 신경증적 성향(Neuroticism)이란 이완보다는 긴장상태가 많은 성격을 말하는데, 우리가 흔히 말하는 대로 예민한 성격이라고 할 수 있다. 외향성(Extraversion)이란 충동적이고 사교적인 성격이다. 그래서 외향성이 낮은 사람들은 내성적이라는 평가를 듣기 쉽다.


일본



'사람들이 몸을 부딪히지 않아서 좋다.
그런데 조금 부딪기만 하면 '스미마센'하고 인사해야 하니 나도 모르게 예민해지는 기분이다.
일본사람들은 우산을 땅에 끌지 않는다.
우산을 땅에 끌지 않고 편하게 들고 다닐 수 있는 팔걸이 우산 손잡이가 특이해 보인다.

우산 그늘 소리도 없고 우산끼리 잘 부딪히지도 않으니 비 오는 날 지하철에서 느끼는 번잡함, 소란이 훨씬 덜하다.'

노르웨이



한국사람처럼 바쁘지 않은 생활,
모두 밝은 나와 오희만에 찬란한 해를 즐기며 맨살이 다 보이게 앉아 있는 사람들에서 느끼는 스트레스 없음,

여름이 지나 해가 짧으면 자연에 순응해 학교 시간표도 줄어든다고 말하는 꼬마...

잔디밭에서 바이올린을 켜는 아버와 아들의 모습...

행복지수 순위	외향성 순위	신경증적 성향 순위
1. 미국	1. 나이지리아	1. 그리스
2. 아이슬란드	2. 이스라엘	2. 한국
3. 호주	3. 미국	3. 일본
4. 네덜란드	4. 푸에르토리코	4. 이탈리아
5. 스리랑카	5. 멕시코	5. 우간다
6. 우간다	6. 그리스	6. 호주
7. 캐나다	7. 체코	7. 포르투갈
8. 노르웨이	8. 우간다	8. 미국
9. 영국	9. 호주	9. 리투아니아
10. 핀란드	10. 아이슬란드	10. 프랑스
11. 브라질	11. 방글라데시	11. 영국
12. 방글라데시	12. 포르투갈	12. 불가리아
13. 한국	13. 스리랑카	13. 핀란드
14. 나이지리아	14. 노르웨이	14. 헝가리
15. 멕시코	15. 불가리아	15. 중국
16. 독일	16. 루마니아	16. 브라질
17. 중국	17. 독일	17. 멕시코/푸에르토리코
18. 일본	18. 이탈리아	18. 체코
19. 프랑스	19. 캐나다	19. 아이슬란드
20. 싱가포르	20. 영국	20. 독일
21. 이스라엘	21. 프랑스	21. 루마니아
22. 헝가리	22. 브라질	22. 싱가포르
23. 체코	23. 싱가포르	23. 캐나다
24. 포르투갈	24. 네덜란드	24. 방글라데시
25. 푸에르토리코	25. 헝가리	25. 스리랑카
26. 이탈리아	26. 일본	26. 네덜란드
27. 리투아니아	27. 한국	27. 노르웨이
28. 루마니아	28. 리투아니아	28. 나이지리아
29. 그리스	29. 핀란드	29. 이스라엘
30. 불가리아	30. 중국	

Lynn과 Steel이 30개 나라의 주관적 안녕감, 행복, 국민들의 외향성, 신경증적 성향에 대한 데이터를 취합했는데, 예상대로 외향성과 신경증적 성향이 국가 차원의 행복지수에도 영향을 미친다는 결과가 보고되었다. 크게 보면 국민의 외향성과 신경증적 성향은 국가의 행복지수의 42%를 설명한다. 쉽게 말하면, 국민들이 내성적이고 예민할수록 나라의 행복수준이 크게 낮다는 말이다. 또 하나의 흥미로운 결과는 외향성이 높은 나라는 신경증이 높아도 행복지수가 크게 낮아지지 않았지만, 외향성이 낮은 나라는 신경증이 높으면 행복지수가 크게 낮아진다는 것이다. 그렇다면 우리나라의 외향성, 신경증, 행복지수는 30개 국가 중에 몇 위일까? 나의 여행일기에 적혀있던 일본과 노르웨이 사람들의 특성은 정말 다르게 나타났을까? 위에 표를 보면 알 수 있다.

한국은 외향성으로는 27위로 내성적인 국민들이 많다고 할 수 있고, 신경증으로는 2위로 예민한 국민들도 많다고 할 수 있다. 행복지수 역시 13위로 높은 편은 아니다. 일본도 한국과 대체로 비슷하는데, 외향성으로는 26위, 신경증으로는 3위, 행복지수는 18위를 차지했다. 다른 연구를 통하여 봐도 한국과 일본은 대표적으로 내성적이며 신경증이 높은 나라로서, 비슷한 경제수준의 국가에 비하면 행복지수가 낮은 나라로 분리된다. 노르웨이는 어떨까? 외향성으로는 14위로 보통이지만 신경증으로는 27위로 예민한 국민들이 비교적 적어 행복지수는 8위로 높은 편이다. 행복지수가 1, 2, 3위인 나라는 미국, 아이슬란드, 오스트리아로 신경증의 순위는 각자 다르지만 국가의 외향성이 10위 안에 들어 비교적 높은 나라들이다.

물론 이 연구에서 전제로 하는 행복이란 발달하고 에너지 넘치는 다소 서양적인 것이다. 보다 자기성찰적이고 절제할 줄 알아 겸손한 인격을 갖추는 자만이 진정으로 행복한 사람이라는 동양의 행복관을 전제로 연구한다면 결과는 다를지도 모른다. 기쁠 때도 어려운 지인을 예민하게 배려해 큰소리 내지 않는 예의를 지키는 한국인을 다른 문화권에서 보면 덜 행복한 사람으로 여길 수도 있을 테니까 말이다. 일부 연구자들은 행복에 관한 연구가 주로 서양에서 발표되고 있기 때문에 우리나라를 포함한 동양 국가들의 행복지수가 낮게 보고될 수도 있다는 지적도 하고 있다. 그러므로 이런 연구를 통해 우리는 국가간 행복 순위의 숫자를 기억하기보다 그저 함께 좀 더 행복해지는 방법을 고민하는 것이 좋겠다. 때로는 대인관계에서 좀 더 덜 예민해진다면, 때로는 좀 더 체면을 덜 따지고 부끄러움을 덜 타려고 노력한다면, 가끔 잊음까지 드러내어 크게 웃어본다면, 큰 소리로 웃는 친구에게 웃음 소리가 경박하다고 면박을 주지 않는다면, 수업시간에 모르는 것을 서슴없이 질문할 수 있다면 우리는 좀 더 행복해질지도 모른다.

행복증진법

행복연구센터 자원봉사학생 _ 이해인(h-i@hanmail.net)

앞으로 행복증진법 코너에서는 책 'How to be happy'에 나온 열두 가지의 행복증진법을 한 달에 한 개씩 소개할 것이다. 요약과 발췌를 통해 책 내용을 정리해보았다.

모든 증진법을 실천할 필요는 없다. 어떤 행복연습은 당신을 불편하게 만들 수도 있다. 떠밀리듯 억지로 한다는 기분이 들면 그 연습은 굳이 하지 않아도 상관없다. 대신 즐겁고, 자연스러우며 가치 있게 느껴지는 연습을 채택하여 실천에 옮기도록 하자.

일상생활이 바빠 한 번 읽은 행복증진법을 기억해내기 어렵다면 다음페이지를 오려서 책상 위와 냉장고에 붙이자. 기억하는데 도움이 될 것이다.

연습1_ 목표에 헌신하라

● 목표 설정하기

목표를 설정할 때 당신이 후손들에게 어떤 사람으로 기억되고 싶은지 또는 당신의 자녀가 어떤 사람으로 성장하였으면 좋을지에 대해 스스로 질문해보라. 이 과정은 삶과 우선순위를 검토해보도록 촉구할 것이며 가장 중요하다고 생각하는 것들을 명확하게 해 줄 것이다.

이렇게 설정된 목표들에 대하여 진정 스스로 선택한 것이며 보람을 느낄 수 있는지, 다른 목표들과 충돌하는 것은 아닌지, 융통성 있고 적절한 목표인지 반드시 검토해 보아야 한다. 상황에 기초한 목표보다는 활동에 기초한 목표가, **좋지 못한 일들을 '피하기 위한' 목표 보다는 좋은 일을 '달성하기 위한' 목표가 더 행복증진에 이로운 목표라고 할 수 있다.**

● 목표 관리하기

일단 커다란 목표가 설정되었다면 높은 수준의 목표를 향해 전진하기 위해 낮은 수준의 구체적인 하위 목표들로 나눠야 한다. 하위목표는 유연하게 수정될 수 있음을 기억하라. 상위목표와 달리 하위목표는 상황과 환경의 변화에 따라 언제든지 바꿀 수 있다. 융통성은 새로운 기회가 전개될 때 그 가능성에 눈과 귀를 열어두도록 이끌어줄 것이다.

정해진 목표에 대해 열정을 갖고 헌신하여 목표를 온전히 당신의 것으로 만들어라. **목표를 더 잘 지키겠다는 결심을 다른 사람들 앞에서 공표하면 결심이 더욱 굳어진다.** 확신을 가지고 내가 계획한 목표를 달성할 수 있음을 스스로 되뇌어 보는 것도 중요하다.

목표가 무엇이든, 그것을 실현할 수 있는 능력은 당신 안에 있다. 행복은 반드시 목표에 도달해야만 얻을 수 있는 것이 아니라 그것을 추구하는 과정에서 얻는 것임을 명심하자.

행복의 세가지 원칙은,
 첫째 어떤 일을 할거,
 둘째 어떤 사람을 사랑할거,
 셋째 어떤 일에 희망을 갖는 것이다.
 - 임마누엘 칸트



1. 의미 있는 목표를 가진다



연습 1 _ 목표에 헌신하라

1) 목표설정하기 "무엇을 목표로 할것인가?"

- (1) 현명하게 선택하라
- (2) 현명하게 목표를 찾는 방법
 - ① 자신이 남기고 싶은 유산 묘사해보기
 - ② 자녀가 어떤 사람이 되기 원하는지 써보기

2) 목표관리하기 "목표를 어떻게 할 것인가?"

- (3) 목표를 소유하라
- (4) 열정을 가지고 헌신하라 : 목표를 지속시키기 위해 타인 앞에서 공표하기
- (5) 자기 실현적 예언을 하라
- (6) 융통성을 발휘하라 : 하위목표를 상황에 따라 수정하며 새로운 기회에 마음을 열기
- (7) 본질적인 동기를 해치지마라
- (8) 아기 걸음마처럼 목표를 작게 쪼개라 : 큰 목표를 하위 목표로 세분화 하기

YES	NO
내재적(intrinsic)목표	외부적인 목표
진정한 목표	진정하지 않은 목표
접근지향적 목표	회피지향적 목표
조화로운 목표	모순적인 목표
활동에 기초한 목표	상황에 기초한 목표
융통성 있는/적절한 목표	경직된/부적절한 목표

How to be happy 행복도 연습이 필요하다

행복연구센터연구원 _ 김경미 <maemii12@naver.com>

그러나 모든 것이 잘되고 잘 되어 만사가 형통하리라
주께서는 너희는 거센 비바람에 시달리지 말고,
수고하지 말며, 병에 걸리지 말라' 고
이르신 것이 아니라,
'너희는 굴복하지 말라' 고 이르셨느니라.

- 노리치의 줄리안

최근 천안함 사고로 인해 온 국민의 애도가 계속되고 있다. 이에 더하여 유명인사 및 연예인의 잇따른 자살사고 소식은 우리의 마음을 어둡고 무겁게 한다. 계속되는 비보 때문에 그런지 오랜만에 만나는 사람이든, 자주 연락하는 사람이든 어떻게 지내냐는 인사에 '힘들고' '지쳐', '왜 사는지...', '그냥 살아' 등의 불편함을 호소하는게 대부분인 것처럼 보이기도 한다. 이런 상황에서 '그래도 행복하게 살아보세요' 라고 말하는 것이 어쩔 사치스러운 말처럼 보이지 않을까 생각이 들기도 하다.

행복이 인간의 가장 본질적인 욕구다라고 해서 행복에 대한 연구를 하는 긍정심리학은 역시 '무조건 행복하라', '무조건 좋은 일만 있어라' 고 말하지는 않는다. 불행한 사건에 회피하는 방식으로 유도피아를 상상하거나, 무조건 즐거움과 쾌락을 주는 탐닉에 빠지라는 것도 긍정 심리학의 가르침이 아니다. 오히려 불행한 사건에 부딪혔을 때, 그것에 대처할 수 있는 태도를 알려주려고 노력하는 것이 긍정심리학이다. 불행한 사건을 겪었지만 이를 어떻게 이겨낼 수 있는지에 더 관심이 있고, **역경을 경험하지만 이것을 이겨낼 수 있는 힘을 가르친다.** 이러한 힘을 심리학에서는 **탄력성, resilience**라고 한다.

누가 봐도 객관적인 불우함과 고통을 가지고 있지만 그 누구보다도 쾌활하게 웃으며 힘있게 살아가는 사람이 있다. 경제적, 신체적 어려움과 삶의 고통 속에서도 꽃을 피우는 사람들이 있다. 모두들 불행하다고 말 할 수밖에 없는 상황에서 행복할 수 밖에 없는 삶을 사는 그들은 삶에 대한 특별한 태도가 있다. 저렇게 힘든 상황에서 어떻게 웃을 수 있지? 저런 악조건에서 어떻게 이겨내고 살지? 등의 질문에 대한 답이 탄력성 요소에 있다.

탄력성이 있는 사람은 압도하는 변화 속에서 삶의 의미를 발견하고 장애물을 도전으로 보며, 쉽게 포기하지 않기로 결심한다. 그리고 현실적이고 긍정적인 목표를 세우고, 이 목표를 성취하려고 노력하며 어떤 실수에서도 배우려고 한다. 자신의 감정을 자각하고 이해하며, 유머각각을 갖고 낙관적 태도를 갖는다. 또한 그들을 도울 수 있는 사회적 지지체계를 강하게 만들며, 자신의 삶을 통제할 수 있다고 믿는다. 이런 탄력성이 우리로 하여금 어려운 환경 속에서 지쳐 넘어지지 않고 오히려 우리를 더 높게 튀어 오르게 한다.

그럼, 탄력성을 가진 사람이 되기 위해 어떻게 해야 할까?

1. 먼저, **좀 더 탄력적인 사람이 되도록 결심하고 희망해야 한다.** 내가 탄력성이 있는 사람이 되기로 결심한 순간 난 이미 세상의 모진 어려움을 이겨나가는 승자가 되어 있을 것이다.
2. **부정적인 혼잣말을 하지 않도록 한다.** 예를 들어 '난 이것을 할 수 없어. 나는 아마도 결국은 포기하고 말거야...' 등의 부정적인 혼잣말은 스스로를 삶에 대한 패배자로 만든다. 오히려 자신의 삶을 통제할 수 있다는 힘이 있음을 인식하고 자신에게 확인시켜줘야 한다.
3. **낙관적인 태도를 개발해야 한다.** 실패에 대해 자신의 기술이나 지능의 부족으로 여기며 자신을 비난하지 말고 모든 작은 성공도 당연시 여기지 않도록 한다. 작은 성취와 성공에, 자신의 존재에 축하하도록 한다.

Issue & Happiness 2

행복연구센터연구원 _ 김경미<maemii12@naver.com>

당신의 강점을 발휘하세요

4. 기분이 무기력해질 때는 **누군가와 함께 하면 훨씬 더 쉽게 탄력적이게 된다.** 그러기 위해서는 많은 사회적 지지체계를 만들어야 한다.

5. **대처 기술을 개발한다.** 지치고 낙담될 때 회복할 수 있는 쉽고 많은 대처 전략이 있다. 들꽃 하나에도 감사함으로써 평안함을 회복할 수 있다.

6. **웃어라.** 오늘 굉장히 힘들고 안 좋은 일만 생긴다 할지라도, 자신이 정말 초라하게 느껴질지라도, 심각한 눈으로만 세상을 보지 말고, 유머감각을 사용하여 삶이 또 얼마나 재미있는지에 집중해보도록 한다.

칼럼 참조
<http://www.towards-emotional-health.com>

당신의 강점이 무엇인가요?

: 아~ 제 강점이에요... 글썄요. 제대로 하는게 없어서.

그럼 단점은 무엇인가요?

: 그것은 쉽네요. 100개도 열거할 수 있어요.

우리 사회는 강점을 내 입으로 말하면 잘난척하는 버릇없는 사람으로 생각하고, 주변에서 강점을 이야기해주면 겸손을 미덕으로 여기며 자신의 강점에 대해 극구 부인을 한다. 이는 가정에서도 학교에서도 직장에서도 일반화된 문화이다. 그리고 지나치게 자신의 단점에 초점을 두며 단점을 고치려는 노력에 지쳐 스스로를 실패자로 여기고 부정적 정서에 휘말리고 마는 경우가 많다. 그러나 셀리그만(Seligman), 피터슨(Peterson) 등의 긍정심리학자들은 **우리가 강점을 발휘하며 살아가야 한다**고 주장한다. 내가 가진 부정적인 것에 초점을 두기보다는 내가 가지고 있는 강점에 초점을 두고 그것을 더 개발하고 성장시키는 것이 중요하다는 것이다. 강점을 발휘한 사람의 95%는 노인이 되어서도 무거운 가구를 옮기거나 걷기, 계단 오르기 등의 일을 쉽게 하며 신체적으로 건강하나 강점을 발휘하지 못한 사람의 53%는 이런 일을 하지 못한다. 강점을 발휘하는 사람은 참된 긍정적 정서를 느끼게 되며 승자가 되는 것이다. 그럼 강점이란 무엇일까?

셀리그만 박사님은 강점을 대부분의 문화권에서 중요하게 여기며, 목적을 위한 수단으로서가 아니라 그 자체로 가치가 있는 것을 말한다. 그들이 발견한 강점은 **지혜와 지식, 용기, 사랑과 인간애, 정의감, 절제력 및 영성**이다. 지혜와 지식에는 호기심, 학구열, 판단력, 창의성, 사회성 지능, 예견력을 말하며, 용기에는 용감함, 끈기, 정직을, 사랑과 인간애에는 친절, 사랑 할 능력과 사랑 받을 줄 아는 능력을, 정의감에는 충성심, 공정성, 지도력을, 절제력에는 자기통제력, 신중함, 겸손을, 영성과 초월성에는 감상력, 감사, 희망, 영성, 용서, 유머감각, 열정을 포함하고 있다.

당신의 강점은 무엇인가? 누구에게나 강점은 있다. 하찮게 여겼던 강점이 사실은 큰 보석이었으며, 누구나 이 보석을 개발할 때 더 큰 능력을 발휘할 수 있다. 강점으로 살아갈 때 진짜 나다운 모습이 자신감을 갖게 되고, 강점을 발휘하는 순간 흥분의 도가니에 휩싸이며, 강점을 발휘하면서 더 의욕이 솟으며 더 발전시키고자 하고 싶은 마음이 든다. 나의 강점을 일상생활 속에서 발휘할 때 큰 만족과 참된 행복을 맞출 수 있는 것이다.

서적 참조. 마틴셀리그만의 긍정심리학 (도서출판 물푸레)

당신이 추구하는 걸 얻는 건 성공이다.
 그러나 당신이 뭔가를 추구하면서
 좋아한다면 그건 행복이다.
 - 베스 사위의 《멀티형 인간》 중에서



Schedule

5 월 콜로키움

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

6 월 콜로키움

강사 : 가수 선
 일시 : 6월 29일 화요일 오후 4시
 장소 : 미정



Reader's Letter를 보내주세요~

행복연구센터 뉴스레터를 보시고 느끼신 소감이나 일상에서 활용하셨던 사연을 보내주시면
 선별하여 뉴스레터에 소개하려고 합니다. 뉴스레터에 대한 충고도 좋습니다.
 보내실 곳 : happiness@snu.ac.kr

Interactive Marketing Agency **ADmission** **이대** 애경 | 애경과 함께하는 행복한 세상만들기!