



서울대학교  
행복연구센터

Center for Happiness Studies  
Seoul National University



2010, June  
Vol: 4

## Contents

02 센터장 칼럼  
소유가 아니라 경험을 구매하라

03 행복 연구 소개 1  
경제적 풍요 속 행복의 빈곤

05 행복 연구 소개 2  
THE CHINA PUZZLE

07 행복 연구 소개 3  
행복한 사람들의 삶의 기술

09 MEASUREMENT  
일반 행복도 검사

10 BOOK  
행동하는 낙관주의자

11 MAP OF HAPPINESS  
행복의 지도 + 감정의 지도

13 행복증진법

15 ISSUE & HAPPINESS 1  
한국 청소년의 행복수준

17 ISSUE & HAPPINESS 2  
나만의 감사 목록

18 HEALTH & HAPPINESS  
성장, 고통과 행복 사이

21 WEB SITE

22 교장선생님께 보내는 편지

표지사진\_김지연



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

연구	<b>기초연구 조사연구 개발연구</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 행복 개념 연구</li> <li>• 행복에 관한 실험 연구</li> <li>• 기존연구를 바탕으로한 데이터베이스 구축</li> <li>• 행복 실현 방식에 대한 조사</li> <li>• 한국인의 행복에 관한 자료 마련</li> <li>• 지속 가능한 행복 증진법 개발</li> <li>• 개인/단체별 행복증진법 구체화</li> </ul>
----	-------------------------------	---

## Vision

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

교육	<b>학교 기업 및 정부 교육자료제작</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 중,고,대학교의 행복교과과정 개발 및 보급</li> <li>• 교사 대상의 교육</li> <li>• 전문 강사 양성</li> <li>• 기업체 및 정부 조직 대상의 다양한 교육 프로그램 개발</li> <li>• 각급 단체 프로젝트 수행</li> <li>• 연구와 프로젝트의 성과를 축적</li> <li>• 온라인과 오프라인 교육자료 제작</li> </ul>
----	----------------------------------	--

문화 창출	<b>정보교류 캠페인 대중화</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 국내외 전문가 및 기관과의 교류</li> <li>• 웹사이트 운영</li> <li>• 잡지 발간</li> <li>• 저작 활동</li> <li>• 행복 및 행복 증진 방법 대중 전파</li> <li>• 다수의 행복한 삶을 돕는 사회적 활동</li> <li>• 신문화 창출</li> </ul>
----------	-----------------------------	---

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

# 소유가 아니라 경험을 구매하라

사람들에게 다음과 같은 질문이 주어졌다

당신은 연봉으로 100,000불을 받고 다른 사람들은 200,000불을 받는 세상과

당신은 50,000불을 받고 다른 사람들은 25,000불을 받는 세상이 있다면

어디에서 살고 싶은가?

질문에 대한 다수의 선택은 후자였다. 비록 절대 액수로는 적게 받지만, 남들보다는 많이 받는 세상을 선택한 것이다.

이번에는 다른 질문이 주어졌다.

당신은 연간 휴가는 4주이고 다른 사람의 휴가는 8주인 세상과

당신의 휴가는 2주이고 다른 사람의 휴가는 1주인 세상이 있다면

어디에서 살고 싶은가?

이 질문에는 다수가 전자를 선택하였다. 비록 남들보다 적은 날의 휴가이지만 절대적으로 더 긴 휴가를 선택한 것이다.

### 사람들은 물질적인 것에 있어서는 남들과 비교한다.

연봉, 집 크기, 자동차 크기, 직급...모두 숫자로 등급을 표시할 수 있는 것들이고, 이 영역들에서는 '비교'가 사람들의 선택을 좌우한다. 그러나 경험 (Experience)의 영역에서는 비교가 중요하지 않다. 무엇인가에 몰두해서 그 일을 즐기고 있는 그 순간, 우리는 다른 사람이 얼마나 즐기고 있는지 신경쓰지 않는다. 연구에 따르면 행복은 비교가 우리를 지배하는 '소유 (Possession)'의 영역이 아니라, 몰입과 재미가 중요한 '경험'의 영역에서 발견된다.

행복을 가로 막는 현대 사회의 가장 큰 특징은 물질주의이다. 물질주의에서 가장 선망의 대상이 되는 것은 부, 권력, 이미지이다. 모두다 비교가 중요한 대상이다. 남들보다 더 큰 부, 남들보다 더 많은 권력, 남들보다 더 아름다운 이미지. 물질주의적 가치관을 가진 사람들은 소유 자체를 위한 소비를 중시한다. 더 많이 가짐을 통하여 자신의 부와 권력과 이미지를 나타내고자 하는 것이다. 물질주의적 가치관을 강하게 가지고 있는 사람들은 삶의 진정한 생기를 경험하지 못하며, 인간관계 또한 매우 피상적일 수 밖에 없다.

열심히 일해서 번 돈으로 무엇을 살 것인가? 답은 분명하다.

### 경험을 위한 활동들을 구매하라.

자연의 아름다움을 경험할 수 있는 여행 상품을 구매하고,

인간의 창의성을 경험할 수 있는 공연 관람권을 구매하라.

Doing은 Having보다 남는 장사이다.

행복연구센터장 최인철(ichoi@snu.ac.kr)

# 경제적 풍요 속 행복의 빈곤

◦인간에게 필요한 것은 돈뿐만이 아니다.

행복연구소센터 조교 민보라 <bestbora@gmail.com>



현대는 ‘우울의 시대’ (The Age of Melancholy)라는 표현이 있다. 미국, 유럽 등 서구 경제 선진국의 사람들에게서 우울증이 흔해지고 있기 때문에 생긴 말이다.

미국이 조사한 자국민들의 행복 지수도 갈수록 떨어지고 있다. 1, 2차 세계대전을 겪은 후 지구촌 대부분의 나라는 경제적으로 풍요로워지고 있는 동시에 우울한 사람들도 함께 늘어나는 현상을 어떻게 이해해야 할까?

흔히 돈을 많이 벌면 더 행복해질 거란 생각을 많이 하지만, 21세기에 들어 많은 나라에서 오히려 정반대의 현상이 나타나고 있다. 도대체 그 이유는 무엇일까?

수입과 행복의 역설적 관계를 설명하기 위한 연구들은 꾸준히 있어 왔다. 여기서 소개하고자 하는 학자는 예일대학교의 정치학 교수인 로버트 레인(Robert E. Lane)으로서 그가 2000년에 발표한 연구 내용을 들여다보려 한다. 레인에 따르면 지구촌의 극빈층 국가를 제외하면 개개인의 수입이 늘어난다고 해서 곧바로 그 사람의 주관적 안녕감의 증대로 이어진다고 생각하는 것은 경제학적 착오(economic fallacy)에 지나지 않는다. **미국과 유럽국가들을 대상으로 조사한 결과, 행복을 증가시키는 것은 수입이 아니라 가정 생활 및 사회적 지지(Social support)였다.** 레인은 가족 및 친구들과로부터 얻는 사회적 지지를 통틀어 ‘동료애(companionship)’라고 부른다.

경제학의 원칙 중 ‘한계효용 감소’ 법칙이 있다. 예를 들어, 사막을 건다가 오아시스에서 얻은 물을 처음 마실 때의 기쁨과 만족은 첫 번째 잔에서 가장 크지만 이후 두 번째, 세 번째 잔이 될수록 점점 덜해진다. 레인은 인간이 경제적 수입과 정비례하게 행복감을 느낄 수 없는 이유를 한계효용 감소의 법칙으로 설명한다. 돈을 많이 벌기 시작한 초창기에는 이것 저것 사면서 기쁨을 누릴 수 있지만, 시간이 흐르면서 돈의 한계 효용도 차츰 떨어지면서 마치 포식을 하면 음식에 물리게 되듯 구매 행위에 물리기 시작한다. 또한 모든 재화에 존재하는 기회비용이 돈에도 적용되기 때문에 수입이 많아지면 동시에 돈으로 살 수 없는 것들의 가치가 더 소중하게 느껴지기 시작한다. 그 중 대표적인 것이 바로 동료애이다. 동료애는 돈으로 살 수도 없으며 시장 논리로 설명될 수 없는 속성의 것이다. 수입이 늘어남에도 불구하고 돈으로 살 수 없는 동료애의 기회비용이 늘어나기 때문에 돈이 인간을 행복하게 해줄 수 있는 힘은 차츰 줄어들기만 하는 것이다.



영국의 헨리 메인 경(Sir Henry Maine)과 막스 베버(Max Weber) 등에 의하면 20세기에 들어 사람들의 관계는 ‘신분에서 계약’ 관계로 변화였다. 다시 말하여 가족, 친구, 지역 사회의 유대 관계에 기초했던 인간 관계가 점점 이해관계의 각축장이 되어 버린 것이다. 요약하건대, 돈은 갈수록 풍부해지는 반면에 동료애는 갈수록 희귀해진 셈이다. 레인이 미국의 GSS(General Social Survey, 일반사회조사) 자료를 분석한 결과, 실제로 1972년부터 1994까지 미국인들의 부모, 형제, 친척, 이웃 방문횟수는 꾸준히 감소하였다. 적어도 서구 국가에서는 경쟁적 자본주의 사회 구조로 전환되는 동시에 동료애의 공급이 급격하게 줄어든 것이다. 그 결과 사람들은 풍족한 경제 환경 속에서도 행복감을 쉽게 느낄 수 없게 되었다는 예상을 할 수 있다.

그러나 레인은 행복이 감소한 이유가 단순히 돈으로부터 얻는 만족감이 줄어들었기 때문만은 아니라고 주장한다. 그는 삶의 질을 평가할 때 반드시 세 가지 궁극적 목표들을 고려해야 한다고 말한다. **첫 번째 목표는 널리 알려진 주관적 안녕감이고, 두 번째 목표는 인격의 성장, 마지막 목표가 바로 정의이다.** 인간은 본래 다양한 원천으로부터 만족감을 얻으려는 특징이 있기 때문에 이 중 어느 한 가지의 결핍이나 충족이 곧바로 전체 삶의 질로 직결되지는 않는다. 따라서 경제적 풍요 속에서 행복을 놓치고 있는 이유는 돈의 한계 효용이 줄어들고 동시에, 주관적 안녕감과 인격 성장, 정의를 희생하고 있기 때문이라고 해석하는 것이 정확하다. 경제적 수입, 주관적 안녕감, 인격 성장, 정의 사이에 존재하는 공통점은 홀로서는 삶의 질을 보장할 수 없다는 것이다. 따라서 삶의 질을 높이기 위해서는 각 요소들이 균형적으로 채워지도록 노력하는 것이 가장 중요하다는 시사점을 얻을 수 있다.

레인의 연구로부터 얻을 수 있는 두 가지 사실은 다음과 같다. 첫째, 아무리 좋은 꽃의 향기라도 계속 맡으면 어느 순간 질리는 때가 오는 것처럼 돈 역시 우리가 물리게 되는 재화 중 하나에 지나지 않는다. 돈으로 살 수 없는 가족과 친구들과의 동료애가 우리에게 부족한 행복감을 채워줄 수 있는 비결이라고 할 수 있다. 둘째, 궁극적으로 인생의 질을 높이고 싶다면 행복감과 더불어 자신의 인격 성장과 함께 정의를 실현하려는 의지 역시 골고루 발전시켜야 한다는 점이다. 이들은 우리의 인생을 모두 윤택하게 해주는 덕목들이지만, 그 어느 것도 혼자서는 삶의 질을 충분히 끌어올리지 못한다. 넘치는 것은 모자람만 못하다는 말처럼 돈과 행복, 그리고 인격과 정의 실현이 함께 증용을 발휘할 때 비로소 만족스러운 삶을 살 수 있게 된다.

#### 논문참조

Lane, R. E.(2000). Diminishing returns to income, companionship and happiness. Journal of happiness studies, 1, 103-119.



# "The China Puzzle"

## 왜 위안화는

### 중국 국민을 행복하게 하지 못했을까?

행복연구센터 조교 \_ 임지연<jiyeonlim@gmail.com>

앞 페이지 연구 결과에 의심이 간다면, 국가 차원에서 경제적 부를 연구한 결과를 보자. 이 연구 결과는 국가차원에서도 경제적 부가 증가가 곧 행복으로 직결되지는 않는다는 것을 보여준다.

“우리가 하루 한 끼의 밥을 먹을 돈이면 아프리카의 아이들은 한 달 동안의 허기를 달랠 수 있습니다” 우리의 작은 손길이 큰 힘이 될 수 있다며 기부를 부탁하는 문구를 많이 보았을 것이다. 이는 통화 가치의 차이에서만 비롯되는 문제는 아니다. 아사의 위기에 시달릴 때의 한 끼와 매일 먹는 세 끼니 중 한 끼는 상대적으로도 그리고 절대적으로도 다른 크기의 행복을 가져다 준다. 많은 연구들이 기본적 경제 수준이 충족되기 이전과 이후에 돈이 행복에 미치는 영향이 다르다는 것을 밝혔다. 기본적 경제 수준이 충족된 이후, 돈이 행복에 미치는 영향은 점점 감소한다. 이를 뒤집어 보면 어느 정도 안정적인 경제 수준에 이를 때 까지는 돈이 우리를 행복하게 할 수 있다. 아프리카 아이들은 매 끼니마다 큰 행복을 느낄 것이라는 이야기이다.

하지만 중국의 사례는 기존의 연구와는 다른 수수께끼 같은 결과를 보였다. 최근 10년 동안 중국의 삶의 질은 물질적인 측면에서 초고속으로 성장하여 안정적인 경제 수준을 충족하게 되었다. 중국이 그 동안 경제적으로 후진적 단계에 머물러 있었다는 점과 일정 수준의 경제적 성장 단계에 이르기까지 물질적인 보상이 행복을 증진시킨다는 기존의 연구 결과를 고려하면 **중국의 경제적 성장은 중국 국민들을 행복하게 했어야 했다.** 하지만 중국 국민들의 행복은 급격히 감소하여, 자신을 매우 행복하다고 보고한 사람이 1990년, 28%에서 2000년, 12%로 급격히 감소하였다. 중국 국민들은 배고픔에 허덕이다가 더 이상 배움을 걱정은 하지 않게 되었는데 더 불행해진 것이다. 중국 국민들의 행복을 감소시킨 퍼즐의 한 조각은 무엇일까? 왜 위안화는 중국 국민들을 행복하게 하지 못했을까?

이에 대해 브로크만 교수팀(2009)은 사회, 정치, 경제 방면에서 가능성을 제시하였다. 첫째, 사회적으로 개인들은 급격한 사회변화에 적응하지 못하고 방향성을 상실하여 아노미를 경험하였고, 그 때문에 행복감이 감소할 수 있다. 둘째, 정치적으로 민주화를 받아들이지 않는 중국의 정치 체제에 대한 불만으로 행복이 감소할 수 있다. 마지막으로 경제적으로 상대적 박탈감을 경험한 것이 행복감소의 원인이 될 수 있다.

세 가지 가능성에 대해 확인하기 위해 브로크만 교수팀은 10년 사이 중국 국민들이 느낀 주관적 무력감, 정치 체제에 대한 불신, 경제적 불만 정도를 살펴보고 삶의 만족도에 각각 어떤 영향을 미쳤는지 알아보았다. 그 결과, 1990년과 2000년 사이 경제적 불만족이 커졌고, 1990년에는 경제적 상황에 불만족을 느끼더라도 이것이 행복에 영향을 미치지 않았으나 2000년에는 경제적으로 만족하지 못할 경우 행복도가 감소함을 확인했다. 연구자들은 **전반적인 경제 수준이 증가하였음에도 불구하고 경제적으로 만족하지 못하게 된 것은 개인 수입 간의 편차가 커졌기 때문**으로 보았다. 10년 사이 국민 대부분이 이전보다는 잘 살게 되었지만, 가장 돈을 많이 버는 사람과 가장 적게 버는 사람 사이의 차이는 실제로 커졌고, 중국 국민들이 이에 대해 불만을 느끼게 되었다는 것이다.





정리하면, 중국은 10년 사이 수입 평균이 증가함과 동시에 수입 사이의 편차도 증가하였고, 이에 따라 경제적인 불만족 역시 증가하였다. 그리고 경제적 불만족이 행복을 감소시켰다. 경제적인 불만의 증가와 이것이 삶의 만족도에 미치는 영향의 증가가 결합되어, 절대적인 부가 증가함에도 불구하고 행복을 감소시키는 결과를 낳게 된 것이다.

이에 자연스러운 의문이 생긴다. 1990년에는 경제적 수준에 따라 행복에 영향을 받지 않다가 왜 10년 후에는 경제적 수준이 행복에 지대한 영향을 주게 되었을까? 이에 대해 연구자들은 자본주의 경제 체제로의 급격한 변동을 원인으로 들고 있다. 계획경제 체제 하에서 돈은 중요한 수단이 아니었으나 자본주의 경제 체제로 진입하며 돈이 가장 중요한 수단이 되었고, “부유해지는 것이 곧 영광스러운 일”(Becoming rich is glorious)이라는 사회적 인식이 생길 만큼 경제적 성공이 가장 중요한 목표가 되었다. 따라서 경제적으로 불만이 생긴다면 이는 행복으로 직결될 수 밖에 없는 것이다.

이로써 중국의 퍼즐은 풀린 것일까? 여전히 석연찮은 점은 남아있다. 10년 사이 경제 체제의 변화 때문에 경제적 불만이 행복에 지대한 영향을 미치게 되었다고 설명한다면, 경제적 불만이 증가하게 된 원인을 수입의 편차가 증가하였기 때문이라고만 단언할 수는 없기 때문이다. 경제 체제의 변화 자체가 돈에 대한 관심을 증대시키고 이것이 사람들로 하여금 수입 편차의 증가와는 상관없이 경제적으로 불만스럽게 만들었을 수 있다. 내가 다른 사람보다 돈을 많이 벌지 못해서 불행한 것이 아니라, **돈을 벌어 생활을 유지하는 것 자체가 스트레스가 되었을 수 있다는 것이다.**

중국의 초고속 성장 속도는 역사 상 유례가 없는 일로 중국의 미래는 전세계의 관심을 끌고 있다. 따라서 이들의 행복 역시 우리의 관심을 끈다. 앞으로 수입의 편차가 줄어들어 국민들 간 수입이 좀 더 공평한 방식으로 분배된다면 이 때 중국 국민들의 행복은 증가할 것인가? 수입 불평등의 변화 양상과 경제적 불만족의 변화 양상 간의 관계를 지켜보고, 이것이 중국 국민들의 행복을 어떻게 변화시키는지에 대한 장기적인 관찰과 연구가 필요할 것으로 보인다.

#### 논문참조

Brockmann, H., Delhey, J., Welzel, C., & Hao, Y. (2009). The China puzzle: Falling happiness in a rising economy. *Journal of Happiness Studies*, 10, 387-405.



# 행복한 사람들

## "삶의 기술"

행복연구센터 조교 민보라 <bestbora@gmail.com>

# The Art

얼마 전 '공부의 신'이라는 드라마가 인기리에 방송 되었습니다. 더 좋은 성적을 얻고 더 좋은 학교에 가는 것이 인생의 중요한 목표로 자리 잡은 한국 사회의 모습을 반영한 드라마라고 할 수 있지요. 사람들은 공부를 더 잘 할 있는 '기술'이 있다고 믿습니다. 그것을 그대로 따르면 누구든 공부의 신이 될 수 있는 그런 기술 말이지요. 그렇다면 행복은 어떨까요? 당신은 행복해지기 위해 필요한 '기술'이 있다고 생각하십니까? 공부의 신이 되기 위해 공부의 기술을 따르면 되는 것처럼 행복해지기 위해 사용하는 '행복의 기술'이 존재하는 것일까요?

미국 캘리포니아대 (리버사이드 캠퍼스) 심리학과와 앨리슨 애비(Allison Abbe), 크리스 트카흐(Chris Tkach), 소냐 류보미스키(Sonja Lyubomirsky)의 2003년 연구에 따르면 행복한 사람들은 공통적으로 행복의 기술을 지니고 있다는 게 밝혀졌습니다. 이들은 이 기술을 '삶의 기술(The Art of Living)'이라고 지칭합니다. 저절로 살아지는 삶이 아니라, 마치 열심히 공부하여 성적을 올리듯 삶의 기술을 연마하여 행복해질 수 있는 삶을 암시하는 것이지요. 연구팀은 행복한 사람들과 행복하지 않은 사람들의 차이점을 여러 영역에서 찾아 내어 발표했습니다. 행복한 사람들이 부리고 있는 이 마법 같은 삶의 기술은 도대체 무엇일까요? 그것은 생각보다 간단하고 명료했습니다. "언제 어디서나, 나를 우울하게 만드는 생각은 접어두고 나를 기분 좋게 만드는 생각만 한다!"

**첫 번째, 행복한 사람들은 모든 대안들 중에서 으뜸인 것을 찾기도 '이만하면 괜찮다' 싶은 것을 선택하는 의사결정 전략을 씁니다.** 예를 들어 자동차를 고를 때에 모든 후보들의 특징을 전부 따져서 그 중 최고의 차를 고른다고보다 어느 정도 괜찮아 보이는 차라면 만족스럽다고 생각하고 선택한다는 것이지요. 또한 그들은 일단 결정을 내리면 이후에 자신의 선택에 대해서 더 이상 생각을 하지 않습니다. 그러므로 후회도, 미련도 적을 수밖에요.

**두 번째, 행복한 사람들은 결정을 내린 후에 행복하지 않은 사람들보다 합리화를 더 많이 한다고 합니다.** 다시 말해 이들은 다분히 자기 좋은 쪽으로 해석하려는 특징이 있는 것이지요. 예를 들어 이들은 자신이 진학할 대학교를 선택한 이후에 그 학교를 더 좋고 매력적인 학교라고 생각하는 경향을 보입니다. 또 만약 자신의 결정이 틀렸을 때에는 객관적인 사실은 왜곡하지 않되, 주관적으로 평가할 수 있는 영역에서만 생각을 고쳐서 결국 자신감을 유지하고 실망감을 줄입니다. 예를 들어 지원한 학교에 불합격됐을 때 행복한 사람들은 '그 학교는 생각보다 공부를 잘 하는 학교가 아니었어'라고 합리화하는 게 아니라 '그 학교에 갔으면 집이 멀어서 동네 친구들과 어울릴 시간이 많이 부족했을 거야'라고 합리화하는 것이죠.





## 세 번째, 행복한 사람들은 남들과 자신을 잘 비교하지 않습니다.

다. 한 실험에서 과제를 수행하면서 이들은 감독자에게 ‘당신은 잘 하고 있습니다’라는 칭찬을 들으면 남들보다 더 잘한 건지 못한 건지에 별 신경을 쓰지 않았습니다. 반면에 행복하지 않은 사람들은 계속해서 남들과의 상대적인 비교에 주의를 기울이는 것으로 나타났습니다. 또한 집단 내에서 자기의 수행을 스스로 평가하는 양상에도 큰 차이가 있었습니다. 행복한 사람들은 집단이 성공했을 때 자신이 거기에 일조했다고 믿는 반면, 행복하지 않은 사람들은 집단이 실패했을 때 자신이 그 원인이라고 자책하는 경향이 있습니다. 요약하건대, 행복한 사람들은 성공으로부터는 즐거움을 찾아 누리고, 실패로부터는 자신을 적극적으로 보호합니다.

# of Living

## 네 번째, 행복한 사람들은 자기 스스로에 대한 생각을 많이 하지 않습니다.

자기 성찰은 자신을 이해하고 통찰력을 제공하는 매우 중요한 역할을 하는 것이 사실이지요. 하지만 기분이 안 좋을 때 너무 자기 자신에 대한 생각에만 빠져있는 것은 역기능적인 영향을 끼친다고 알려져 있습니다. 특히 이들은 실패하는 순간에 자신에게 주의를 주지 않습니다. 예를 들어 듣기 평가를 치르고 있을 때에 한 문제를 제대로 못 듣고 지나가게 된 경우 행복한 사람들은 ‘내가 왜 이것 못 들었지?’를 생각하느라 다음 문제에 제대로 집중하지 못하는 우를 잘 범하지 않습니다. 반대로 행복하지 않은 사람들은 한번의 실패가 그 이후에 큰 과장을 몰고 와 집중력이 떨어지고 우울한 기분에 사로잡히기 쉽다고 합니다. 또한 행복한 사람들은 마음에 안 드는 상황에 처했을 때 자기 자신이나 그 상황으로부터 제 3의 다른 자극으로 주의를 돌려서 기분을 전환시키는 기술을 사용합니다.

## 다섯 번째, 행복한 사람들은 일상 생활에서 맞닥뜨리는 일들을 더 즐겁고 긍정적으로 해석합니다.

예를 들어 연인의 생일을 맞아 선물을 준비하는 과정을 겪을 때에도 행복한 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 훨씬 더 재미있고 즐거운 경험으로 인식합니다. 반대로 불쾌하고 싫은 상황에 처했을 때 행복한 사람들은 유머를 사용하여 유연하게 대처합니다. 즉 이들은 긍정적으로 편향되어 있는 사고방식을 가지고 있고, 긍정적 언어로 세상을 해석하는 것이지요.

다섯 가지 삶의 기술을 통틀어보면, 행복한 사람들은 생각보다 철두철미하지 않으며, 일단 결정을 내린 다음에는 결과에 연연하지 않습니다. 또 다른 사람들과 자신을 잘 비교하지 않고, 혹여 실패를 하더라도 스스로를 부정적으로 보기보다는 기분을 바꿔주는 다른 일을 찾아서 우울하지 않도록 자신을 적극적으로 보호합니다. 이런 삶의 기술을 항상 유용하게 사용하기 때문에 그들은 똑같은 일을 경험하면서도 더 행복하고 기분 좋은 시간을 보낼 수 있습니다. 혹자는 이 같은 삶의 태도가 현명하지 않다고 생각할 수 있습니다. 하지만 우울한 사람들이 보이는 인지적 특성이 ‘더 현명하지만 더 슬픈(wiser but sadder)’ 것임을 감안할 때, 행복한 사람들이 세상을 대하는 태도는 분명 세상을 더 긍정적으로 바라보게끔 하는 힘을 지닌다고 봅니다. 당신은 위의 삶의 기술들 중에서 무엇이 가장 부족한가요? 행복해지는 ‘기술’이란 생각보다 흔하고 단순한 방법이 아니었나요? 당신에게 가장 필요한 행복의 기술을 찾아 조금씩 연마해보세요. 평범한 학생들도 공부의 신이 될 수 있듯이 우리도 모두 조금씩 더 행복해 질 수 있습니다.

### 논문참조

Abbe, A., Tkach, C. & Lyubomirsky, S(2003). The art of living by dispositionally happy people. Journal of Happiness Studies, 4, 385-404.



# Measurement

행복연구센터연구원 \_ 김경미<maemii12@naver.com>

# 일반행복도검사

아래 진술이나 물음에 대하여, 자신이 해당한다고 생각되는 수에  $\surd$  표시를 하십시오.

1. 나는 대체로 내 자신에 대해 이렇게 생각한다.
- 1. 굉장히 행복한 사람이다
  - 2. 행복한 사람이다
  - 3. 조금 행복한 사람이다
  - 4. 보통이다
  - 5. 조금 불행한 사람이다
  - 6. 불행한 사람이다
  - 7. 굉장히 불행한 사람이다.

2. 내 동료들과 비교했을 때, 나는 내 자신을 이렇게 생각한다.
- 1. 훨씬 불행하다
  - 2. 불행하다
  - 3. 조금 불행하다
  - 4. 보통이다
  - 5. 조금 행복하다
  - 6. 행복하다
  - 7. 굉장히 행복하다

3. 일반적으로 아주 행복한 사람들이 있다. 이런 사람들은 현재 일어나는 일은 상관없이 최대한 삶을 즐긴다. 당신은 자신의 삶을 얼마나 즐기는가?
- 1. 전혀 즐기지 않는다
  - 2. 즐기지 않는다
  - 3. 조금 즐기지 않는다
  - 4. 보통이다
  - 5. 조금 즐긴다
  - 6. 즐긴다
  - 7. 아주 많이 즐긴다

4. 일반적으로 항상 불행하다고 생각하는 사람들이 있다. 비록 우울해 보이지는 않지만 그렇다고 행복하지는 않다. 위의 경우에서 당신을 얼마나 정확하게 대표하는가?
- 1. 나와 아주 가깝다
  - 2. 나와 가깝다
  - 3. 나와 조금 가깝다
  - 4. 보통이다
  - 5. 조금 비슷하지 않다
  - 6. 비슷하지 않다
  - 7. 아주 비슷하지 않다

5. 나는 대체로 내 자신에 대해 이렇게 생각한다.
- 1. 훨씬 불행하다
  - 2. 불행하다
  - 3. 조금 불행하다
  - 4. 보통이다
  - 5. 조금 행복하다
  - 6. 행복하다
  - 7. 굉장히 행복하다

위에 체크된 숫자를 모두 더한 뒤 8로 나눈 결과가 바로 당신의 일반 행복도 점수이다. 미국 성인의 평균점수는 4.8점이다. 검사를 받은 사람들 중 3분의 2가 5.8점을 받았다.

척도출처

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation, *Social Indicators Research*, 46, 137-155.

번역출처

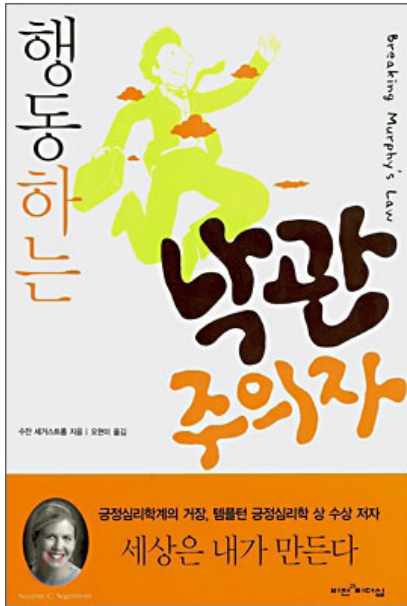
Seligman, M. (2009). 마틴 셀리그만의 긍정심리학. [Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment] 서울: 물푸레. (원전은 2004에 출판).



## Book

행복연구센터연구원 \_ 이명아(eswit@paran.com)

## 행동하는 낙관주의자



“낙관주의”라고 하면 우리사회에서는 ‘생각 없이 늘상 기분만 좋은 사람들이 가지는 마음’이라고 여기는 경향이 있는 것 같다. 그런데 이런 낙관주의가 가지고 있는 이점을 조목조목 소개하면서 인생을 낙관적으로 사는 지혜를 가르쳐주는 책이 있어 소개한다. 이 책의 지은이는 미 켄터키 주 렉싱턴 소재 켄터키 대학교 심리학과 부교수로서 심리 상태가 면역계에 끼치는 영향 및 낙관주의와 웰빙의 관계에 관한 연구를 했다. 세거스트롬 박사의 연구는 국립 건강연구소(National Institutes of Health), 노만 커즌스 정신신경 면역학 프로그램(Norman Cousins Program in Psychoneuro-immunology) 등 다양한 재단의 후원을 받아 연구한 결과를 흥미롭게 풀어쓰고 있다. 낙관주의 연구 공로를 인정받아 템플턴 긍정심리학상(Templeton Positive Psychology Prize)을 수상하기도 한 세거스트롬 교수의 낙관주의 예찬을 읽어보자.

행복해지고 싶다는 목표는 오히려 행복해지는 것을 방해한다.  
행복해지려고 노력하는 게 어떤 효과가 있는지 실험을 해보았더니  
행복해지려고 애를 쓰는 것이나, 행복해지는지 아닌지 그냥 관찰만 하는 것 모두  
사실은 행복을 가로막는다는 것이다.

프롤로그 "그렇게 행복해지려고 애쓰지 말라" 중에서

- 추천사 : 낙관주의가 ‘파랑새’ 다
- 프롤로그 : 그렇게 행복해지려고 애쓰지 말라
  - Chapter1 낙관주의는 무엇인가
  - Chapter2 낙관주의자는 인내한다
  - Chapter3 낙관주의자와 자산
  - Chapter4 낙관주의자와 인간관계
  - Chapter5 낙관주의와 건강
  - Chapter6 낙관주의자와 비관주의자
  - Chapter7 낙관주의는 타고나는 것일까, 만들어지는 것일까?
  - Chapter8 낙관주의 실천하기
- 에필로그 : 한 낙관주의자의 고백



## 행복의 지도 + 감정의 지도

글\_사진\_행복연구센터연구원 \_ 이명아(eswit@paran.com)

여름 하면? 여행이다!

학생들에게는 방학이, 직장인에게는 휴가가 기대되는 여름이다. 서점에 가면 여름을 겨냥한 여행 가이드북이 넘쳐난다. 여행 책만 뒤적여봐도 물씬 이국적인 느낌이 전해진다. 들뜬 마음으로 이 책 저 책 열어보면 나라마다 사뭇 다른 느낌의 사진이 눈에 들어온다. 여행을 떠나는 곳이 어떤 곳인지에 따라 다른 분위기의 여행이 될 것이다. 그 분위기에 한 몫 하는 것은 날씨, 인종, 전통 음악 등등 여러가지가 있지만, 그 지역 사람들의 성향이 기운세고 활달한지 차분하고 조용한지도 한 몫 한다.



뉴욕\_ 크고 화려한 도시,  
바쁜 사람들, 다양한 인종이 어울려  
사는 활기찬 기운, 이 곳에서나는  
다소 내성적인 사람이다.

일본\_ 대나무 스치는 소리 들리는  
숲에서 녹차 한잔 들고  
앉아 있으면 긴장이 풀린다.  
조용한 이곳에서  
나는 꽤 활달한 사람같다.

‘이상적 정서(ideal affect)’라는 개념은 사람들이 ‘느끼고 싶어하는 감정’을 말한다. 이상적 정서는 문화마다 다른데, 쉽게 말하면 어떤 감정 상태를 이상적이라고 생각하는 지가 다르다는 것이다. 동양과 서양의 차이는 어렵지 않게 느낄 수 있다. 서양인들은 열정적인, 흥분되는 감정 상태를 이상적이라고 생각하고, 그에 비해 동양인들은 차분한, 긴장이 없는 상태를 이상적이라고 여기는 경향이 있다.

이상적인 정서가 문화에 따라 다른 이유는 이것이 문화에 의해서 학습되는 감정적 규범이기 때문이다. 드림을 ‘동동동’ 조용하게 치기보다 ‘쿵쿵쿵’ 크고 세게 치는 것을 더 좋아하는 정도가 동양 아이들에 비해 서양 아이들이 크다고 한다. 이렇게 어린 아이들을 조사한 결과는 아이들도 감정적 규범을 배워나간다는 것을 짐작할 수 있게 해준다. 가정 외에서도 우리는 감정적 규범을 학습하는데, 예를 들어 종교 예식이나 종교의 행복관도 영향을 준다. 서양의 뿌리 기독교(Christianity)는 천국을 밝고 찬란 한 곳으로 묘사하고 동양의 대표 종교 불교(buddism)는 해탈, 평정심, 고요를 중시한다.

쉽게 짐작할 수 있듯이 이상적 감정은 행복/삶의 만족도와 관련이 있다. 디너 교수와 동료(2000)들은 41개 나라를 조사했는데, 국민들이 이상적인 정서나 삶의 만족도 수준을 어떻게 생각하는 지가 국가마다 달랐고, 그에 따라 국가별 삶의 만족도 역시 달랐다. 그런데 이처럼 문화차이, 이상적 감정, 행복/삶의 만족도를 연구하는 학자들은, 동양 국가와 서양 국가로 구분해 연구할 뿐 아니라 개인주의 성향이 높은 나라와 집단주의 성향이 높은 나라로도 구분한다.



화창한 날, 우산이 바람에 날리는  
퍼포먼스를 선보이는 아저씨.  
그 옆에서 비슷한 포즈를 취해볼 것을!  
내게는 서울에서라면 못해볼 행동이다.

“집단주의 문화 구성원은  
규범에 맞는(normative) 행동을,  
개인주의 문화 구성원은  
즐거는(hedonic) 행동을 하려고 한다.”  
골목마다 독특한 사람들을 발견하는 재미가 있는  
유럽, 나도 헤도닉한 사람이 되어 본다.



일본\_ 할머니와 꼬마 모두 같은 마을 사람이라면 똑같은 의상과 동작을 맞춰 선보이는 질서 정연한 마쓰리에 한 번 놀라고, 만국박람회에서 40분동안이나 한국의 지뢰에 대해 설명을 조용히 듣고 있는 초등학생들에게 한 번 더 놀란다.

한국\_ 우리 나라의 월드컵 응원전도 서양인들이 보기에는 마쓰리 만만치 않을 것이다. 한국인은 '우리'가 잘하면 기분이 좋다. 월드컵 응원전은 우리 기억에 오래 남는다. '관계'속에서의 경험은 집단주의 문화에서 더 강하게 기억되니까.

집단주의 문화에서는 가족의 통합, 그룹 내의 조화가 중요하지만, 개인주의 문화는 사람들끼리의 관계가 독립적이라는 사실을 강조한다. 때문에 그룹 내에서 사람들끼리 감정적인 거리(emotional distance)가 다르다. 북한, 한국, 미국의 '친구'는 다 같은 친구가 아니다. 탈북 청소년들은 북한의 동무에 비해 한국의 친구를 멀게 느낀다. 미국에 이민간 한국 대학생은 미국의 친구란 너무 'cool'하다고 말한다. 단어 그대로 북한은 '동무', 한국은 '친구' 미국은 'friend'인 셈이다.

두 문화를 좀 더 관찰해보면, 집단주의 문화는 '친밀한, 친절함(friendly)' 것을 중시하고 개인주의 문화는 '자신 있는(pride)' 것을 중시한다. 이것이 일본 엄마들이 아이들에게 조용히 잘 듣는 것을 중요하게 가르치는 반면 미국 엄마들은 그룹 활동에서 자기 주장하기를 먼저 가르치는 이유일 것이다. 또한 집단주의 문화에서는 상대적으로 죄책감(guilt)과 같은 부정적인 감정을 덜 회피한다. 즉 집단주의 문화 구성원은 나만 즐기는 것은 만족스러운 삶이 아니라고 생각하며, 관계 속에서 경험하는 죄책감 같이 부정적인 감정도 괜찮은 것이라고 느낀다. 이런 이유로 '긍정적인 감정을 많이 느낄수록 삶의 만족도가 높다'는 가정은 개인주의 문화에서 더 잘 맞는다.

동유럽\_ 예상과는 조금 다른 곳이었다. 존 레논의 벽 앞에서 불과 20년 전 이곳이 사회주의 국가였다는 것을 떠올려보았다.

지난 해 이맘 때 나는 체코, 헝가리, 폴란드, 오스트리아같은 동유럽 국가를 여행했다. '비엔나' 혹은 '유럽여행' 하면, 젊음,



다이나믹, 익사이팅... 이런 단어가 떠오르지만 동유럽 사람들에게서 느껴지는 분위기는 꼭 활기차고 자신감 넘치는 것만은 아니었다. 그래서 여행 초기에는 즐거우면서도 조금 아쉽고 우울한 일기를 남겼다. 일기에는 보다 자극적인 음식, 화려한 공연, 휘황찬란하다고 느껴질만한 건축물을 찾아 보려는 내 모습이 적혀있다. (그런데 돌아와 찍은 사진들은 보니 원하던 음식, 공연, 궁전이 모두 다 있었다!) 다소 우울했던 내 기분은, 동유럽의 정서가 내가 유럽 여행에서 기대하고 있던 정서, 즉 나의 이상적 정서와 조금 차이가 있었던 탓이었다. 사회주의를 연상시키는 문화재를 보게 될 때마다 집단의 행동 규범을 중시하던 사회주의 국가에 살면서 동유럽 국가의 국민들이 가지고 있었던 감정적 규범이, 북유럽이나 미국과 같이 개인주의적인 나라와 좀 달랐던 것이 아니었을까 생각해보았다. 이런 생각을 하며 며칠을 보낸 후에 웬지 나는 동유럽을 '동유럽 사람처럼' 잘 여행하고 있다는 기분을 느꼈다. 카프카 문학관과 존 레논 벽도 찾아보고, 북적이는 관광지를 벗어나 차분하고 깨끗한 시골마을까지 찾아가보게 되었으니 말이다.

이상적 감정이라는 개념을 생각하면서 여행지에 올라보자. 여행지에서 나름대로 감정의 지도를 그려보면 행복의 지도에 대해서도 깨달음을 얻을 수 있을 것이다. 때로는 프라하 사람처럼 때로는 뉴욕 사람처럼 이상적인 정서를 바꿔가며, 어떤 문화적인 맥락에 있을 때 나의 행복지수가 높아지는지 스스로 심리학자가 되어 실험도 해보자. 우리의 여행이 좀 더 다채롭고 생기를 더하게되는 하나의 방법일 것이다.







## 행복증진법2

행복연구센터 자원봉사학생  
\_ 이혜인(h-i@hanmail.net)

행복증진법 코너에서는 책 'How to be happy'에 나온 열두 가지의 행복증진법을 한 달에 한개씩 소개하고 있다. 요약과 발체를 통해 책 내용을 정리해보았다.

모든 증진법을 실천할 필요는 없다. 어떤 행복연습은 당신을 불편하게 만들 수도 있다. 떠올리듯 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 다음 페이지를 오려서 책상 위와 냉장고에 붙이자. 기억하는데 도움이 될 것이다.

### 연습2\_ 몰입 체험을 늘려라

#### 몰입에 대해 배우기

몰입하기 위해서는 먼저 주의를 통제해야 한다. 당신이 사용할 수 있는 주의력은 한도가 있기 때문에 그것을 어디에 어떻게 투자할 것인가가 매우 중요하다. 무엇인가를 하는 일 자체에 완벽히 집중한다면 온전히 그 작업에 주의를 쏟을 수 있다. 또한 자신이 몰입에 빠졌을 때 정확한 지속시간과 활동의 성질을 파악하여 그것을 늘리도록 하자.

새로운 가치관을 채택하여 색다른 체험에도 마음을 열라. 평상시에 해보지 않았던 것을 해보자. 죽는 순간까지 무엇이든 배우겠다는 태도로 살라. 이는 자신의 삶이 미흡할 때에도 삶을 즐길 수 있게 해줄 것이다.

#### 몰입을 일상에 적용하기

일상적인 활동을 변화시켜보자. 버스를 기다리거나 청소하는 것 등 걸보기에 따른 활동도 특정한 목표와 규칙을 지닌 작은 몰입활동을 만들어내면 의미 있는 활동으로 변한다. 업무 시간에는 소명감을 갖고 임하라. 자신의 직업이 세상에 기여하고 있음을 인식하라. 대화를 할 때에도 대화상대의 말과 내용에 가능한 한 열심히 주의를 기울여보기 바란다. 그 사람 마음속에 무슨 생각이 있는지, 지금 어떤 감정을 느끼고 있을지 집중하며 들어보자. 여가에 몰입하기 위해서는 진정한 여가를 위한 시간을 확보하는 것이 중요하다. 수동적이고 낭비적인 활동들(멍하게 TV보기, 시간보내기용 잡지읽기 등)에 쓰는 시간을 줄이면 의외로 많은 여유를 가지고 있음을 알게 될 것이다.





연습2 - 몰입 체험은 느껴라

## \* 몰입 배우기

- (1) 주의를 통제하라  
현재 주의를 기울이는 일을 장악하고  
매 순간 의식의 내용을 통제하기
- (2) 새로운 가치관 채택하라  
새로운 체험에 마음을 열고,  
죽는 순간까지 배우기
- (3) 몰입이 어떤 상태인지 배워라  
몰입을 느낄 때의 지속시간과 활동의 성질을 파악하기
- (4) 몰입에 덧붙이는 한 마디  
중독될 가능성을 인식하고 유의하기

## \* 몰입 활용하기

- (5) 일상적 활동을 변화시키라  
일상적 활동에서 새로운 의미 찾아보기
- (6) 대화에 몰입하라  
상대의 반응과 말에 주의를 기울이기
- (7) 여가를 현명하게 보내라  
진정한 여가몰입을 위해 낭비적인 활동을 줄이기
- (8) 업무 시간을 현명하게 보내라  
자신의 직업에 소명의식 갖기
- (9) 최상의 몰입상태를 추구하라  
더 강한 몰입을 찾기 위해 노력하기

**How to be happy** 행복도 연습이 필요하다



# Issue & Happiness 1 : 한국 청소년의 행복 수준

행복연구센터연구원 \_ 김경미<maemii12@naver.com>

표1. 어린이·청소년의 행복지수 국제비교

	삶의 만족	주관적 불행감	학교 생활만족	비소속감	비어울림	외로움
네덜란드	94.2	17.2	34.4	3.9	6.9	2.9
그리스	92.2	10.1	29.5	6.3	8.3	6.5
핀란드	91.6	11	8	5.5	8.4	6.2
스위스	89	9.1	22.3	7.1	11.7	6.6
오스트리아	88.1	15.6	36.1	5.8	8.2	7.2
벨기에	87.8	13.1	17.9	7.9	15.6	6.4
스페인	87.8	9	22.8	3.3	8.9	4.4
덴마크	87.7	14.8	21.4	5.3	11.8	6.2
아일랜드	86.8	12.9	22.3	5.6	7.8	4.6
캐나다	86.3	13.7	21.9	8.9	10.5	7.6
스웨덴	86	13.2	21.6	5.2	4.9	6.7
독일	85.4	14.9	29.5	6.1	11.4	6.2
이탈리아	85.2	12.5	13	4.9	6.2	6
프랑스	85.1	-	21.7	7.7	12.3	6.4
헝가리	84.4	14.9	26.3	9.3	7.6	7.3
영국	83.5	22.6	19	6.8	8.7	5.4
체코	83.4	11.8	11.6	9.7	6.4	7
미국	83.1	19.8	23.4	-	-	-
노르웨이	82.9	18.5	38.9	5.6	9.1	7
포르투갈	80.5	19.1	31.1	6.4	11.7	5
폴란드	80	14.4	17.3	8.2	9.9	8.4
호주	-	-	-	7.7	8.9	6.5
일본	-	-	-	5.9	18.1	29.8
아이슬란드	-	-	-	9.8	10.9	10.3
대한민국 2010	53.9	26.5	27	18.3	7.7	16.7
대한민국 2009	55.5	27.3	29.5	25.9	7.8	15.4
2010년 평균	84.8	15.0	23.5	7.2	9.7	7.8

요즘 뉴스를 접할 때마다 뜨끔뜨끔하다. 많은 사건사고들 특히 급증하는 자살률, 패륜을 범하는 사건들이 마음을 팍팍하게 한다. 그런데 더 주목하여 보게 되는 것은 그 사고의 대상이 아동 청소년들이 높다는 것이다. 끔찍하다고 여겨지는 그 사고들 속에 한국의 미래가 그려지면서 더 마음을 안타깝게 한다. 무엇이 그들을 힘들고 아프게 했을까. 우리나라 청소년들을 얼마나 삶에 만족하며 행복하다고 여기고 있을까. 이와 관련해서 최근 연세대 사회발전연구소와 한국방정환재단은 2010년 전국 초등학교 4학년~고등학교 3학년 학생 5,437명을 대상으로 ‘2010 한국 어린이·청소년 행복지수’를 주제로 설문조사를 벌여 유니세프의 2006년 연구와 비교 분석한 결과를 발표했다. 한국 어린이와 청소년은 ‘삶에 만족하는가’란 질문에 53.9%가 ‘그렇다’라고 답해 OECD 26개국 가운데 최하위였으며, 만족도가 가장 높은 네덜란드(94.2%)보다 40.3% 포인트 낮고 OECD 평균(84.8%)에서 30.9% 포인트 모자란 수치였다.

‘주관적으로 건강하지 못하다’라고 답한 학생은 26.5%, ‘소속감을 느끼지 못한다’라고 답한 학생은 18.3%로 OECD 국가 중에서 가장 높은 비율을 나타냈다. ‘외로움을 느낀다’라고 답한 학생은 16.7%로 일본(29.8%)에 이어 두번째로 많았다. ‘삶 만족도’와 ‘주관적 행복’ ‘학교생활만족’ 등 6가지 부문을 합산해 점수로 표준화한 ‘주관적 행복’ 지수는 65.1점(OECD 평균 점수를 100으로 봤을 때)으로 비교 대상 국가 중에서 최하위에 머물렀다. 이렇듯 한국 아동 및 청소년들은 주관적으로 경험하는 불행감이 높았으며, 다른 나라에 비하여 현격한 차이를 보였다(표1).

한편 생활패턴에 있어 금전적 물질적 수준은 OECD국가들과 비교해 손색이 없었다. 물질적 행복, 보건과 안전, 교육 및 행동과 안전 등의 영역에 있어서는 중상위 내지 상위를 차지하였다. 반면 주관적 행복에서는 극단적으로 낮은 최하위를 차지했다(그림1). 환경적 삶의 질은 높는데 주관적 행복감이 극단적으로 낮은 현상에 대해서는 특히 주목할 필요가 있다. 무엇이 한국 청소년들을 불행하다고 느끼게 하는 것일까.

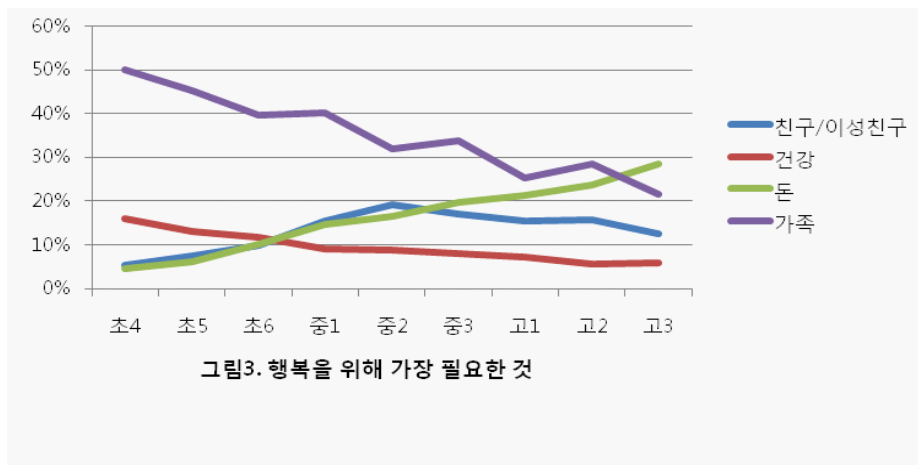
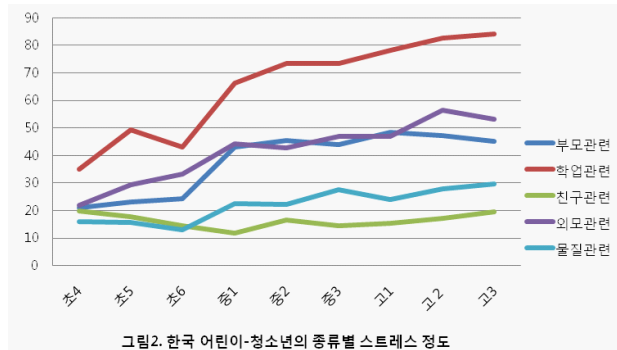
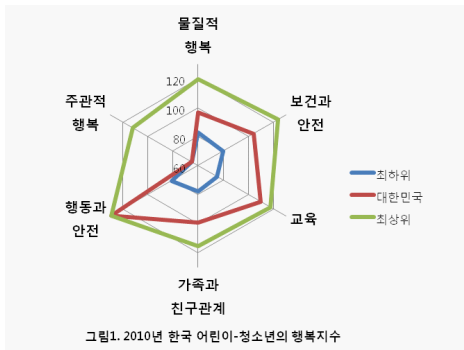
이에 대해 한국 어린이 및 청소년들의 스트레스 요인을 조사하였다. 그 결과 초4는 학업관련 스트레스가 35%, 중1은 66%, 고1은 78%, 고3은 84%로 우리나라 학생들은 **학력이 높아질수록 학업과 관련된 스트레스가 심해졌으며**, 학년에 상관없이 학업관련 스트레스가 가장 높은 비율을 차지하였다. 입시지옥이라는 말이 생겨날 정도이니 학생들이 학업과 관련하여 얼마나 스트레스가 심한지 짐작할 수 있다. 또한 **연령이 증가할수록 외모관련 스트레스가 증가했다.** 외모지상주의, 성형열풍 등의 키워드를 보면 외모와 관련된 왜곡된 관심과 지각이 예민한 청소년들에게 더 영향을 미쳤을거라 짐작된다. 남녀 학생별로 살펴보면 일반적으로 여학생들의 스트레스 수준이 남학생들보다 10%이상 높았고, 남학생들은 중3을 기점으로 키로 인한 스트레스가 가장 컸다. 반면 여학생들은 중2를 기점으로 몸무게로 인한 스트레스가 가장 큰 원인을 이루고 있었다.



그렇다면 한국청소년은 행복을 위해 인생에서 가장 필요한 것은 무엇이라고 생각할까. 그 대답은 **'가족(50%)'**이었다. 한국의 어린이에게는 절대적으로 중요한 것은 부모의 관심과 지지이며, 안정된 가족환경이었다. 하지만 더 관심을 갖고 봐야 할 점은 고등학교 입학 전까지는 가족이 가장 높았으나, 고1과 고2 전후로는 '돈'이라고 응답한 비율이 높았으며, 고3에는 '돈'이라고 응답한 학생들의 비율이 28%나 되어 '가족'이라고 응답한 22%의 비율보다 높다는 것이다(그림3). 외로움과 비소속감, 낮은 만족감을 겪고 있는 한국의 청소년에게 가장 필요한 것은 부모의 지지였다. 하지만 연령이 증가할수록 돈이 필요하다고 느꼈다. 연령이 증가하면서 자아정체성이 확립되는 시기, 독립을 준비하는 시기에 행복에 필요하다고 생각되는 것이 돈이라고 대답하는 점은 매우 우려할 만하다.

이와 관련하여 연구자들은 한국 청소년의 행복지수를 국제 비교한 결과 한국 사회는 구조적 조건은 상대적으로 잘 갖추어져 있지만 스스로가 느끼는 행복의 정도는 매우 낮은 편이라고 하였다. 환경과 조건은 우월하지만 행복감이 매우 낮은 이유는 무엇인지 알고, 이에 대한 한국 아동청소년과 한국사회의 현재와 미래를 위한 대책이 필요하다. 아동과 청소년이 좀 더 나은 삶을 살고 충만한 삶을 살기 위한 실제적 방법이 간구되어야 할 것이다. 먼저, 스트레스 관련된 요인과 행복에 필요하다고 생각하는 요인을 보면 알 수 있듯이, 행복과 관련된 왜곡된 신념을 바꾸어야 할 것이다. 특히 학벌과 학력이 좋으면, 예쁘고 잘생기면, 돈이 많으면 행복할 것이라는 사회적 믿음을 바꾸어야 한다. 그리고 스트레스를 관리, 예방하는 동시에 적극적으로 행복해지기 위한 실제적 연습이 필요하다. 이를 위한 가족, 학교뿐 만 아니라 사회문화적 측면에서의 다차원적인 관심을 보여줘야 할 것이며, 행복해지는 마음을 준비시키는 교육이 필요할 것이다.

참조 한국방정환재단의 '2010 한국 어린이-청소년 행복지수 국제비교' 연구 개요







## Issue & Happiness 2 : 나만의 감사 목록

행복연구센터연구원 \_ 김경미<maemii12@naver.com>



**만**은 연구들에서 일주일의 감사 목록을 쓰는 것만으로도 행복해질 수 있음을 밝혀왔다. 누구나 이 사실을 당연하다고 생각한다. 그러나 그렇게 당연하고도 단순한 감사하기를 하지는 않는 것 같다. 너무 당연하기 때문에 별볼일 없을 거라 생각할 수도 있고, 실제 감사한 점이 무엇인지 떠오르지 않기 때문이기도 할 것이다. 또한 슬프고, 우울하고, 또는 삶에 낙담될 때 내가 받은 축복을 세어본다거나 감사한 일을 생각해보는 것은 힘들고 불가능하다고 여겨지기도 하기 때문일 것이다. 그러나 감사하기는 행복한 삶을 위한 방법으로 생각보다 훨씬 더 단순한 방법이며, 누구나 어디에서든 사용할 수 있는 쉬운 방법이다.

**우**리는 많은 삶의 선물을 받았지만 당연하게 여겨서, 정작 그 선물이 필요할 때는 이미 갖고 있다는 사실을 잊게 된다. 이렇게 내가 지치고 힘들어 어떤 감사거리도 찾지 못할 때 나만의 감사 목록을 갖고 있는 것은 도움이 된다. 삶의 활력이 필요하고 내가 받은 복이 무엇인지 찾기 어려울 때 이 감사목록을 보는 것만으로도 내가 얼마나 행운아인지, 내가 얼마나 값진 사람인지 깨닫게 해 준다. 이 감사 목록은 우리가 가치 있게 여기는 모든 것들의 리스트이기도 하다.

### 감사 목록의 예는 다음과 같다. 지금 자신만의 감사목록을 작성해보자.

1. 삶에서 나를 사랑하고 나를 지지해주는 좋은 사람들이 많이 있다.
2. 나는 부모님의 끝없는 사랑을 받아왔고 그 사랑을 지금도 느낀다.
3. 나의 친구는 몇 년 동안 늘 변함없이 항상 나를 믿어주고, 내 말을 들어주고, 내가 삶에서 얼마나 많은 좋을 것들을 갖고 있는지 깨닫게 해준다.
4. 나의 이웃들은 항상 반갑게 인사해준다.
5. 아침마다 버스 기사아저씨는 안전하게 운전해주신다.
6. 나의 직장 동료는 내가 모르는 문서작성법을 알려주고 격려해준다.
7. 나는 건강하다.
8. 나는 튼튼한 팔과 다리가 있다.
9. 나는 볼 수 있다.
10. 나는 들을 수 있다.
11. 나는 심각한 질병이 없다.
12. 나는 일을 할 수 있다.
13. 나는 나의 능력을 개발하고 발전하기 위해 현재 학원에 다닌다.
14. 나는 산을 올랐을 때 너무 아름답고 경외스러운 자연을 경험했다.
15. 나는 안전하고, 따뜻한 집에 살고 있다.

이렇게 개발한 나의 감사목록은 많을수록, 자세할수록 더 강한 파워를 지닌다. 나만의 감사목록을 이제 눈에 쉽게 볼 수 있는 곳에 놓도록 한다. 컴퓨터, 노트북, 사진첩, 다이어리에 저장하고서 낙담되고 지칠 때마다 꺼내서 살펴보도록 한다. 이 감사 목록을 사용할수록 더 유용하고 행복을 만드는 도구가 될 것이다. **감사는 행복한 삶을 위한 간단한 도구이다.** 감사한 경험, 일, 사건, 장소 등을 떠올려보며 연습할수록 더 감사하게 될 것이며, 행복하고 의미 있는 삶을 창조하게 될 것이다.



## Health & Happiness : 성장, 고통과 행복 사이

행복연구센터연구원 \_ 이명아(eswit@paran.com)

나는 대학병원 근처에 살고 있어서 매일 병원 앞 버스 정류장을 이용하고 병원 로비를 통과해 다닌다. 그러다 보면 버스를 제치고 달려나가는 앰블런스를 하루에도 몇 번씩 보기도 하고 생명이 위급한 환자가 있음을 알리는 코드블루신호를 듣는 날도 있다. 때로는 재활의학과 앞을 지나다가 장애를 가진 꼬마들을 물끄러미 바라보게 되는 실례를 하기도 한다. 행복연구센터의 뉴스레터 원고 마감 날 병원 앞을 지나다 보면 뜻하지 않은 불행을 만났거나 지속적인 신체적인 고통 속에 있는 환자에게도 이 뉴스레터가 도움이 되는 내용일지 고민하기도 한다. 병원에서는 “행복하라!”는 메시지가 담긴 이 책자가 그저 남의 이야기로만 읽히는 것 아닐까...하고 말이다.



긍정적인 시각이나 행복에 대한 관점을 설명하는 대표적인 비유가 두 가지 있는데, 둘 다 물과 연관되어 있다. 첫 번째 비유는 '**물이 반쯤 담긴 컵**'이다. 이 컵을 보고 어떤 사람은 “물이 반 밖에 안 남았네”라고 하고, 다른 사람은 “물이 반이나 남았네”라고 한다면, 반이나 남았다고 한 사람이 더 긍정적인 시각을 가지고 있다는 것이다. 우리는 흔히 이 비유를 들어서 같은 상황에 있어도 긍정적인 시각으로 세상을 보는 것이 어떤 차이가 있는지, 얼마나 중요한 지를 설명한다. 그런데 병원에서는 긍정적으로 바라보는 것보다 당면한 문제가 더 중요하다. 사고가 나서 다리 수술을 해야 하는 환자가 있다. 이 상황에서 ‘다리를 다쳐 위중하지만 신체의 다른 부분들은 다치지 않았으니 긍정적’이라고 말할 수 있는 의사와 환자는 매우 드물다. 어떻게든 환자의 기능을 회복시키기 위해 아픈 곳, 바로 ‘문제’에 집중해야 한다. 몸이 아플 때 우리는 문제-해결의 프레임을 풀 가동해야 하기 때문에, 낙관적으로 생각하라는 말은 문제의 심각성에 집중하지 못하며 현실직각이 떨어지는 소리 같다.

두 번째 비유는 '**두 개의 수도꼭지**'이다. 최근 긍정 심리학자들은 긍정적인 감정(행복)과 부정적인 감정(우울, 불안)이 서로 다른 수도꼭지에서 나오는 물과 같다고 이야기한다. 행복과 불행은 가동시키는 것은 서로 다른 차원의 시스템이라는 것이다. 즉 행복과 불행은 ‘앞면 아니면 뒷면’인 동전의 양면이 아니다. 심리학자들은 이 비유를 말하면서, 부정적인 감정이 없는 상태가 곧 행복은 아니라고 한다. 즉, 찬물이 나오는 수도꼭지를 잠근다고 해서 따뜻한 물이 나오지 않기 때문에 부정적인 감정을 줄이는 것에만 집중하지 말고 따뜻한 물, 행복의 수도꼭지를 돌려야 행복해진다는 것이다. 그렇지만 병원에서는 불행만 줄어든다면 행복해질 것 같다. 질병과 같은 예기치 못한 불행이나 만성 통증과 같은 끝나지 않는 불행의 원인을 가진 사람들에게 수도꼭지가 몇 개인지는 더 이상 중요하지 않다. 중요한 것은 ‘물이 많이 흘러내리는 쪽이 어떤 수도꼭지냐’이다. 질병이나 장애와 같은 수도꼭지에서 불안과 우울이라는 물이 쿵쿵 흐르고 있다면 행복해질 수 없을 것 같다. 오히려 행복과 불행을 더 잘 설명해 주는 것은 하나의 손잡이로 물 온도를 조절하는 수도꼭지일지도 모르겠다. 손잡이를 왼 쪽으로 돌리면 찬물이 줄어들고 동시에 따뜻한 물이 늘어나 온도가 변하듯이, 질병이라는 불행만 피할 수 있다면 당장 행복해질 것만 같으니까 말이다.



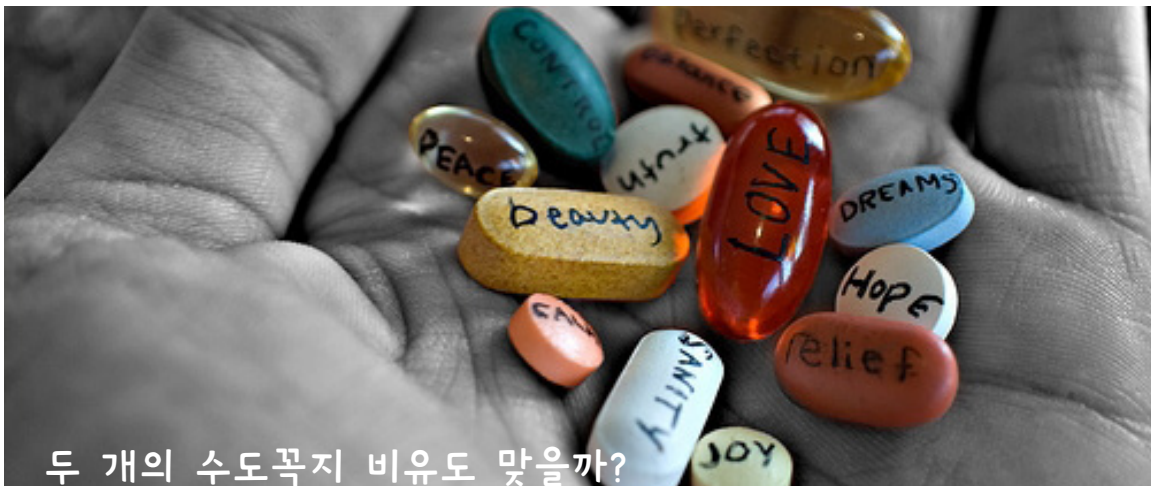
이 두 가지 비유에 탄지를 걸고 싶지 않은가?

지난 가을과 봄에 성인 암 보호자교육과 환자교육을 준비하게 되면서 몇몇 이야기와 연구 사례를 통해 이런 질문에 대해 약간의 대답을 찾을 수 있게 되었다.



암환자 보호자 교육이 있는 날이었다. 드라마 제중원이 촬영을 시작할 무렵이었는데 교육장소가 세브란스 암센터 회의실이었다. 회의실에는 역대 세브란스 원장의 사진이 있었는데 제중원 원장 에비슨 사진이 맨 앞에 걸려있었다. 첫 시간의 어색한 분위기를 녹이기 위해서 한국 교회사 시간에 들었던 이야기를 꺼내게 되었다. 한국에 온 기독교 선교사 중 에비슨과 알렌은 의사로 알려져 있다. 그 중 먼저 온 알렌은 그 시대 선교사라면 대부분 익히고 오는 수준의 의료만을 배운 선교사였고 나중에 도착한 에비슨은 원래 직업이 의사였다. 에비슨이 보기에 알렌은 실력 없는 의사 같았으니 싸움이 잦았고 이들이 본국에 보낸 편지에는 서로에 대해 흠잡는 이야기도 섞여 있다고 한다. 그런데 이 편지들을 읽었던 교회사 교수님의 기억에 남아있는 글귀 중에는 ‘어떻게 한국인들은 서양에서 온 의사가 따뜻한 흙만 아픈 곳에 올려놓아 두어도 낫는가’ 라는 말도 있었다고 한다. 서양 의학의 힘에 대한 믿음과 기독교의 종교적인 믿음이 만들어낸 긍정적인 환상(positive illusion)이 일부 통증에 대해서는 효과가 있었다는 것이다. 우연히 꺼내게 된 이 이야기는 긍정적인 시각과 마음자세를 유지하는 것이 중요하다는 주제로 연결되었다.

긍정적인 시각을 갖추면 암이 낫다고 말할 수는 없지만, **긍정적인 시각을 유지한 환자들은 뭔가 다르다.** 최근 발표되고 있는 암환자의 ‘혜택 발견하기(benefit finding)’에 대한 연구는 이 환자들이 어떤 면에서 차이가 나는지 보여주고 있다. 혜택 발견하기란 부정적인 경험에 의미를 부여하고 재해석 하는 것이다. 예를 들어 혜택 발견하기를 잘하는 사람은 암 투병을 통해 인내를 배우고 일상에 감사하게 된 사람이다. 마이애미 대학교의 카버 교수와 동료들은 혜택 발견하기를 잘 하는 환자들은 긍정적으로 생각하는 낙관적인 성격을 가지고 있다고 밝혔다. 연구 결과 혜택 발견하기를 잘하는 암환자는 부정적인 감정을 적게 느끼고 사회적 위축이 덜하며, 긍정적인 감정을 많이 느끼고 삶의 질이 높았다. 놀랍게도 투병 초기에 혜택 발견하기를 얼마나 잘하는지는 5년 후 삶의 질에까지 차이를 가져왔다(2006). 사별을 경험한 가족에 대한 연구도 혜택 발견하기의 중요함을 지적하고 있는데, 카레톤 대학의 데이비스 교수와 동료들의 연구는 사별 후 보호자의 혜택 발견하기가 증가할 때 스트레스가 감소하고 혜택 발견하기가 감소하면 스트레스가 증가하는 결과를 보였다(1998). 즉 문제-해결의 프레임이 지배하는 공간에서도 긍정적인 시각으로 보는 것은 환자, 보호자의 스트레스 감소 및 삶의 질 향상에 도움을 주는 삶의 지혜라는 것이다.



### 두 개의 수도꼭지 비유도 맞을까?

암 환자 심리교육에서 인상적인 분을 만났다. “나는 암이 재발하면 그냥 ‘(종양이) 출장 갔다 돌아 왔다 보다’ 해, 이제 친구라고 생각해야지”라고 말씀하시는 분이였다. 매주 교육을 시작하면서 지난주에 뭐하셨는지 질문하면 이 분만은 매번 좋았던 일을 한 가지 이상, 다른 분들보다 자세하게 얘기하셨다. 친구들과 갈 수 있는 곳에 나들이 다녀오신 것, 컨디션 괜찮은 날 손주를 하루 봐 준 것, 간단한 바느질로 용돈을 버신 것... 이 분의 핸드폰에는 손주의 사진이 잔뜩 저장되어 있다. 우울할 때는 손주 사진을 꺼내 자랑을 하면 나아진다는 말씀을 하신다. 스스로 긍정적인 감정을 불러 일으키는 방법을 많이 개발하시는 것이다. 그래도 힘들지 않으시냐고 물으면 힘들다고 하신다. 이런 분들은 부정적인 감정을 잡지 못하는 못하지만, 긍정적인 감정의 수도 꼭지를 여는 다양한 방법이 있을 수 있다는 점을 품소 보여주신다.







### 논문참조

Lechner, S. C., Carver, C. S., Antoni, M. J.H., Weaver, K. E., & Phillips, K. M. (2006). Curvilinear associations between benefit finding and psychosocial adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 828-840.

Davis, C.G., Noten-Hoeksema S, Larson J(1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: two construals of meaning. *Journal Personal Social Psychological*, 75(2), 561-74.

이렇게 치료에 적응을 잘하는 환자는 부정적인 감정을 잡그기 어려워도 긍정적인 감정의 수도 꼭지를 여는 것은 선택이라는 사실을 알고, 행복의 수도꼭지를 돌려서 불행에 대처하는 방법을 개발한다. 반대로 암 투병에 방해가 될 만큼 지속적인 우울 증상을 호소하는 환자들은 **'암이 낫지 않으면 우울증도 낫지 않는다'**고 생각한다. 이것은 대표적인 오해 중 하나다. 질병을 진단받거나 장애를 입은 사람들은 생각보다 빨리 적응하고 원래의 정신 건강 수준을 회복한다. 예를 들어 척추 손상으로 마비된 환자들은 사고 후 8개월 동안 빠른 속도로 적응한다. 여전히 힘들고 아프지만 행복의 수도꼭지가 따로 있다는 것을 알게 되면 우리는 통증도 조절 가능하다고 믿는 효능감(efficacy), 나아질 것이라고 믿는 탄력성(resiliency), 나아가 삶에 대한 자신감을 갖게 된다. 그러니까 두 개의 수도꼭지 비유도 긍정적인 시각으로 보면 맞는 셈이다. 행복의 수도꼭지가 불행의 수도꼭지와 따로 있다는 사실은 힘든 상황에 있는 사람들에게 희망이고 버틸 힘이 된다.

마지막 질문이다. 남다른 조건에 있는 사람들에게 긍정심리학이 전달 해야 할 삶의 지혜를 표현하는 한 단어는 무엇일까? 긍정적인 시각을 갖추고 행복의 수도꼭지를 돌리는 방법을 개발해 사용하면 우리는 어떻게 되는가?

### 우리는 성장한다.

최근 긍정 심리학자들은 “성장(growth)”에 대해 연구함으로써 고통과 행복의 먼 거리를 이어보려고 한다. 혜택 발견하기에 대해 연구하는 것도 정신적 성장에 대한 관심 때문이라고 할 수 있다. 힘든 상황에서 마음의 긍정적인 변화를 이룬다는 것, 고통을 잘 견뎌가는 방법을 안다는 것은 성숙한 인격, 곧 정신적인 성장에 대한 이야기이기 때문이다. 마이애미 대학교의 카버 교수와 동료들은 소수의 암환자들은 혜택 발견하기를 매우 적게 한다는 점을 보고했다. 혜택 발견하기를 매우 적게 하는 환자들은 다른 환자에 비해 병기가 초기고 화학 치료를 받지 않았으며 신체적인 불편함이 덜했다. 당연히 이 환자들은 삶의 질도 낮은 편은 아니었다(그러나 혜택 발견하기를 가장 많이 하는 그룹보다는 삶의 질이 낮았다). 즉 암을 심각한 위기로 인식하지 않으면, 고통이 없으면 정신적으로 성장하지 않는다는 것이다. 고통이 긍정적인 시각을 갖추는 법과 행복의 수도꼭지를 돌리는 방법을 연습시키고 우리를 성장하게 하는 것이다. 우리는 고통이 있을 때 평화로운 일상생활에서는 의식적으로 연습하기 어려운 긍정적인 시각을 연습한다. 고통이 있을 때 ‘느끼기’ 어려웠던 감사의 주제들을 ‘찾아내고’ 아무리 ‘작은’ 변화라도 ‘크게’ 기뻐하는 방법을 배워서 행복의 수도꼭지를 돌리는 법을 알게 된다.

고통 중에 있는 사람들에게 긍정심리학이 던지는 메시지는 한마디로 ‘성장’이다. 성장할 것이라는 메시지는 역설적이다. **"괜찮지 않지만, 괜찮다(I'm not OK, You're not OK, but that's OK)"**는 것이다. 아직 8번의 항암치료 중에 4번이나 남았지만 벌써 반이나 용감하게 이겨왔다. 반을 견뎌오면서 우리는 많은 것을 배웠고 성장했다. 오늘 노란색 스마일 얼굴처럼 크게 웃는 것이 도저히 안 되는가? 그것도 괜찮다. 우리는 곧 성장을 이뤄낼 것이기 때문이다.



## Web Site



<http://www.ippanetwork.org>

International Positive Psychology Association(IPPA)의 홈페이지이다. 긍정 심리학을 촉진하고 전세계 학자들 간의 연대를 추구하기 위해 만들어진 목적성이 분명한 사이트이다. 분명한 목적이 있는 만큼 전 세계 70개국의 약 3000명의 회원을 확보하고 있다. 긍정심리학에 대한 진지한 관심이 있는 사람이라면 찾아가보아도 좋을 것이다.



<http://www.happinessclub.com>

미팅, 뉴스레터, 정보 제공을 통해 행복 training을 도모하는 웹 페이지이다. 코네티컷을 주로 하여 미국 전역, 세계에서 진행되는 지지그룹 미팅 스케줄도 열볼 수 있다. 미팅은 대중 일반 혹은 다양한 집단을 대상으로 하여 시행되고 있다. 랍비 등 12명의 멘토를 소개하고 있는 것으로 보아서 학술적인 집단이라기보다 행복운동의 흐름에 동참하는 일반인들의 모임을 지지하고 있는 사이트라고 보는 것이 좋겠다. 뉴스레터 아카이브를 제공하고 있으며 대중에게 정보를 전달하는 블로그도 있다.







바랄 나위 없이 삶이 만족스럽다.  
 개들, 염소들, 새들과 여기 사는 것 말고는 바라는 게 없다.  
 인생을 잘 살아왔다는 생각이 들지만 사람들에게 해줄 이야기는 없다.  
 철학이 있다면, 헨리 데이빗 소로우의 말에 잘 표현되어 있다.  
 '자신 있게 꿈을 향해 나아가고 상상해온 삶을 살려고 노력하는 이라면,  
 일상 속에서 예상치 못한 성공을 만날 것이다.'  
 그게 내 신조다.  
 정말 맞는 말이다.  
 행복한 사람, 타샤튜더(월북, 2006) 중에서

행복연구센터 홈페이지 6월 말 오픈!!  
<http://happiness.snu.ac.kr>

서울대학교  
 행복연구센터  
 Center for Happiness Studies  
 Seoul National University

6월 쿨구조음

선  
 나의 행복의 조건

강사: 선 (방송인)  
 일자: 2010년 6월 29일 오후 4시  
 장소: 서울대학교 LG경영관 101호  
 문의: 02-880-6391, happiness@snu.ac.kr



### 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](mailto:happiness@snu.ac.kr)

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



발행일 2010년 6월 22일 발행인 최인철 편집인 이명아 김경미 발행처 행복연구센터 디자인 이명아  
 (151-742) 서울 특별시 관악구 관악로 599 서울대학교 사회과학대학 심리과학연구소 행복연구센터

