

Choose
happiness

7

서울대학교 **행복연구센터**

2010
July
Vol.05

Contents

- 03 센터장 칼럼 “행복의 역설”
- 04 행복 연구 소개 1 “행복의 본래 모습은 타고난 ‘복’이 아니라 행복해지고 싶은 ‘나’이다.
- 05 행복 연구 소개 2 “진짜 미소일까?—표정 읽기에서 차이”
- 06 Measurement “순행적 대처척도(proactive coping inventory)”
- 08 Book “행복 설계사 티모시 샤프의 행복 심리학”
- 09 Map of Happiness “자존감, 사회적 지지? 무엇이 더 중요할까?”
- 10 행복증진법 “연습3_ 삶의 기쁨을 음미하라.”
- 12 Issue & Happiness 1 “Learned Optimism”
- 14 Issue & Happiness 2 “윈윈 게임(win-win game) VS. 제로섬 게임(zero-sum game)
- 15 Web site / 독자레터 “www.actsofkindness.org”
- 16 Quotes / 일정 / 광고

Seoul National University Center for Happiness Studies

“For Better Lives” 를 미션으로 추구하는 서울대학교 행복연구센터는 세계초일류의 행복연구 및 교육센터를 지향합니다. 행복연구센터는 아래와 같은 세 가지의 기능을 담당할 것입니다.

Mission

“더 나은 삶의 추구” / For the better lives

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



Vision

우리는 세계 초일류의 행복 연구 및 교육기관을 추구한다.

We build the world leading happiness research and education center.

교육

- 학교
- 기업및정부
- 교육자료제작

- 중,고대학교의 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 성과물 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 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.



행복의 역설

행복연구센터장 최인철

icho@snu.ac.kr

“타인을 위할 때 자신이 행복해진다.”

심리학자들은 행복의 주관성을 강조한다. 그래서 사회학자들이나 경제학자들이 객관적 행복을 이야기할 때, 심리학자들은 객관적 행복이라고 부르는 것은 행복 자체라기보다는 행복의 ‘조건’에 해당하는 것이며, 행복은 개인이 주관적으로 경험하는 정서 상태임을 누누이 강조한다. 심리학자들에 따르면 행복이란 다른 사람이 정해놓은 기준이 아니라, 바로 ‘나 자신’의 기준에 의해 결정된다. 이렇게 해서 ‘나’와 ‘행복’은 떼려야 뗄 수 없는 관계에 놓이게 되었다. 이로부터 행복을 얻기 위한 가장 효과적인 방법은 ‘나를 위하는 것’이라는 생각이 자연스럽게 파생될 수 밖에 없다.

그러나 여기에 역설이 존재한다. 행복 연구에 따르면 **행복은 나를 위하는 행동보다는 타인을 위하는 행동으로부터 더 강하게 경험된다.** ‘너를 위한 행동’으로부터 ‘나를 위한 행복’이 경험되는 것이다. 2008년 Science지에 발표된 한 연구에 따르면, 한 달 지출 중 자신을 위한 지출과 타인을 위한 지출(선물 구매, 기부 등) 중에서 타인을 위한 지출이 행복과 더 강하게 관련되어 있다. 남을 위해서 돈을 더 많이 지출하는 사람들이 더 행복하다는 이야기이다. 서구에서 인기를 끌고 있는 “Random Acts of Kindness” 운동의 근거가 여기에 있다. 무거운 수레를 끌고 가는 할머니 대신 수레를 끌어주는 것, 길에 넘어진 사람의 서류들을 주워주는 것, ARS 전화 한 통화로 불우이웃을 돕는 것 등등... 잘 모르는 사람들에게 친절을 베푸는 것이 결국은 우리 자신의 행복을 최선의 노력이 되는 셈이다.

이 연구의 백미는 다른 곳에 있다. 사람들을 실험실에 초청한 후에 행복을 측정하였다. 그런 후에 각 사람에게 봉투 하나씩을 나눠주었는데, 거기에는 5불짜리 혹은 20불짜리 지폐가 한 장 들어 있었다. 실험자는 참여자들의 절반에게 “이 돈을 전부 자기 자신을 위해 쓰시오”라고 지시하였고, 다른 절반에게는 “이 돈을 전부 다른 사람을 위해 쓰시오”라고 지시하였다. 그리고는 돈을 다 사용한 후에 오후 5시에 실험실에 돌아오도록 지시하였다. 그리고 실험실에 돌아온 후에 참여자들의 행복을 다시 한 번 측정하였다. 누구의 행복이 아침에 비해 더 증가하였을까?

놀랍게도 ‘남을 위해서’ 돈을 쓴 사람이었다. 더 흥미로운 점은, 남을 위해서 5불을 썼는지 20불을 썼는지는 중요하지 않았다는 사실이다. 다시 말해서 남을 위해서 5불을 쓴 사람도 20불을 쓴 사람과 동일하게 행복감이 증가하였던 것이다.

나눔은 액수의 문제가 아니다. 형편이 조금 좋아지면 크게 베풀겠다는 우리의 생각이 단순히핑계는 아니라고 나는 믿는다. 그러나 적은 액수이지만 **지금 당장 베푸는 것**이 행복을 위해서는 더 현명한 길임을 과학은 분명하게 가르쳐주고 있다.

행복은 나의 문제가 아니라 너의 문제이다. ❖

행복의 본래 모습은
타고난 ‘복’이 아니라
행복해지고 싶은
‘나’이다.

행복연구센터 조교 민보라
(bestbora@gmail.com)



몇 년 전 인기를 끌었던 한 드라마 속 여자 주인공이 입버릇처럼 하는 말이 있었다. 누군가에게 고마움을 표현하고 싶을 때 ‘고마워요’ 대신 ‘복 받으실 거예요’라고 말하던 그녀 덕분에 이후 한동안 ‘복 받으실 거예요’가 사람들 입에 자주 오르내렸다. ‘부모 복이 없으면 자식 복도 없다’, ‘박복한 내 인생’, ‘인복이 있다’ 등의 표현을 보면 한국인의 사고방식에 복이 깊숙이 침투해 있음을 알 수 있다. 우리는 행복한 인생을 살고 싶어 한다. 동시에 복 받은 인생을 살고 싶어 하기도 한다. 복과 행복은 어떻게 다를까? 복은 우리가 흔히 입에 올리는 표현이지만 행복과는 또 다른 뉘앙스를 준다. 한국인이라면 단순히 ‘luck’이란 영어 단어로 치환되지 않는 복의 독특한 무언가가 있을 거라 예상하게 될 것이다.

6년 전 연세대학교의 이지선, 김민영, 서은국 교수는 한국인에게 행복과 복의 개념이 어떻게 다른지를 연구하였다. 연구팀은 대학생들과 그들의 가족을 대상으로 총 234명의 데이터를 얻었다. 사람들에게 우선 행복한 삶과 복 받는 삶 중에서 무엇을 원하는지 물어보고 이들에게 각각 행복의 특징과 복의 특징을 물어보았다. **83.3%의 사람들이 행복한 삶을 원했고 나머지 16.6%의 사람들이 복 받은 삶을 원했다.** 행복을 원하는 사람들이 생각하는 행복의 특징은 건강(13%), 자기 만족감(13%), 낙관적 성격(9%), 흥미와 열정(8%), 사랑(8%) 등이었고, 복의 특징은 건강(17%), 친구 애인 배우자(8%), 부모(7%), 돈(7%), 낙관

적 성격(6%) 등이었다. 또 복을 원하는 사람들이 생각하는 행복의 특징은 건강(12%), 낙관적 성격(12%), 자기 만족감(12%), 사랑(10%), 흥미와 열정(6%) 등이었고, 복의 특징은 건강(15%), 돈(11%), 친구 애인 배우자(6%), 집안 배경(6%), 낙관적 성격(3%) 등이었다. 건강은 행복을 원하는 사람들과 복을 원하는 사람들 모두에게서 행복과 복의 주요 요소로 등장하였다.

그러나 **집안 배경과 돈 등 개인 외부적 요소는 복을 원하는 사람들에게서 더 잦은 빈도로 등장하였다.** 집안 배경은 행복을 원하는 사람들에게 복의 구성요소로서 8위에 그쳤지만 복을 원하는 사람들에게는 4위를 차지했다. 마찬가지로 **돈은 행복을 원하는 사람들의 7%가 선택했지만, 복을 원하는 사람들의 11%가 선택했다.**

나아가 연구팀은 이들에게 행복을 결정하는 주체를 운명, 종교적 절대자, 부모, 친구/애인/배우자, 자식, 자신, 가족 외 타인, 사회적 조건 중에서 고르도록 하였다. 연구팀은 행복한 삶을 원하는 사람과 복 받은 삶을 원하는 사

행복에 가장 큰 영향을 미친다는 사실을 알고 있기 때문이다. 반면에 개인이 통제할 수 없는 외재적 요소에서 행운을 타고 난 삶을 열망하는 사람은 자신의 인생이 행복해질 수 있도록 적극적으로 노력하는 태도가 부족하다. 우리는 모두 능력 있는 부모님 밑에서 유복하게 태어난 사람을 복 받은 사람이라고 일컫는다. 그러나 그를 행복한 사람이라고 부르기에는 2%가 부족하다. 자기 자신의 힘으로 긍정적인 자세를 익히고 행복하게 살기 위해 노력할 줄 아는 사람을 보고 우리는 행복한 사람이라 칭한다.

혹시 주변에 자기의 인생은 복이 없다고 한탄하는 사람이 있는가? 실제로 그 사람의 인생이 불행의 연속이었을 수도 있다. 애초에 고아로 태어나거나 장애를 안고 살아가야 하는 삶, 혹은 얼굴이 예쁘지 않거나 집안이 훌륭하지 않아서 상처를 받는 삶 등이 우리 주변에 많다. 반면에 유복한 환경에서 자라나 능력과 재력을 겸비한 축복받는 삶을 사는 사람들도 역시 세상에 존재한다. 그러나 가장 중요한 것은 이들의 현재가 아니라 미래이다. 자신의 행복

Center for Happiness Studies

Seoul National University

람들 사이에 행복 결정 주체에 관한 시각 차이를 발견하였다. **행복하게 살고 싶어하는 사람들 중 86.1%가 행복은 자기 자신에 의해 결정된다고 답한 반면, 복 받은 삶을 살고 싶어하는 사람들 중에서 행복을 자기 자신이 결정한다고 생각하는 사람은 64.1%에 그쳤다.** 나머지 35.8%의 사람들이 운명, 종교적 절대자 등의 개인 외부적 요소에 의해 행복이 결정된다고 생각한다는 뜻이다. 이는 행복과 복 중에서 복을 선호한 사람들은 행복을 얻는 과정에서 자기 자신의 능력이 발휘되기 더 어렵다고 생각하는 것으로 해석되며, 궁극적으로 행복을 적극적으로 개척하기보다는 수동적으로 받아들이는 태도를 지닌 것으로 볼 수 있다.

이와 같은 연구 결과를 통해 우리는 한국인이 바라보는 행복과 복의 차이점을 알 수 있을 뿐만 아니라 행복을 만들어가는 과정에서 두 개념이 어떻게 다르게 작용하는지 내다 볼 수 있다. 자기 자신의 내재적인 속성(예: 낙관적인 성격, 자기 만족감 정도 등)이 행복을 결정하는 데 가장 중요한 요인이라고 보는 사람들은 집안 배경, 돈, 부모님의 능력 등과 같은 외부적 환경이 열악하다 하더라도 행복을 쉽게 포기하지 않는다. 나의 인생을 사는 주체는 자기 자신이고 그런 내가 어떤 자세로 인생에 임하고 있는지가

이 어디에 달려있다고 생각하는지에 따라 이들의 10년 후, 30년 후는 판이하게 달라질 수 있다. 내가 행복의 열쇠를 쥔 장본인이라고 생각하는 것이 1년 365일 하루하루의 삶의 질을 바꿀 수 있다. 타고난 복은 우리 모두의 선망의 대상이지만 매우 적은 수의 사람들에게만 허락되는 보너스와 같은 것이다. 그보다는 우리가 할 수 있고 우리가 바꿀 수 있는 것에 초점을 맞추자. 지금 행복한 삶을 위해 부단히 노력하면, 결국 복이란 선물을 받을 것이다. ❖

〈참고논문〉

이지선, 김민영 & 서은국(2004). 한국인의 행복과 복 : 유사점과 차이점. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 18, 115-125



한국 축구 파이팅!

연구조교 임지연
(jiyeonlim@gmail.com)



7 월 대한민국은 월드컵으로 들쭉였다. 그리스 팀과의 경기를 흥미진진하게 즐기고 아르헨티나 팀과의 경기를 초조하게 응원하고 경우의 수를 계산하며 나이지리아 팀과의 경기를 관전하였다. 그리고 첫 원정 16강의 기쁨을 만끽하였다. 우루과이 팀을 이기고 나면 대진 운이 좋다면 자못 8강, 4강 진출을 기원하며 치킨을 시키고 텔레비전 앞에 앉았다. 안타깝게도 한국은 대진 운의 덕을 보지 못하고 16강에 그치게 되었다. 필드 골의 부재, 부족한 골 결정력, 박지성 같은 존재가 두 명만 더 있었다면... 아쉬움이 남긴 하였지만 세트 플레이의 득점 기회를 놓치지 않는 모습에서 발전된 한국 축구의 모습을 볼 수 있어 즐거웠고 4년 후에는 더 성장한 모습을 지켜볼 수 있으리라 기대하였다.

이후 관심은 다른 곳에 집중되었다. 일본이 8강에 진출할 수 있을 것인가?! 아시아 국가의 선전을 기원하며 일본 팀을 응원해야 할 것인지, 아니면 일본 축구가 한국 축구보다 잘하는 모습은 볼 수 없으니 파라과이 팀을 응원해야 할 것인지 사람들은 고민했고 이에 대한 각종 의견을 인터넷 게시판에서 볼 수 있었다. 아시아 국가가 선전하기를 바라는 것이 당연한 것 아니냐는 의견부터 역사, 정치 문제에서 사사건건 대립하는 일본을 어떻게 응원할 수가 있느냐는 의견, 나는 일본이 그저 싫다는 의견까지 다양한 의견들로 인터넷 게시판이 달구어졌다. 그리고 새벽 3시 30분, 일본과 파라과이의 경기가 시작되었다. 두 팀 모두 전형적인 수비 축구 전술을 구사하여 경기는 무득점으로 끝났고 결국 승부차기에 의해 파라과이 팀의 승리가 결정되었다.

재미없는 경기가 끝난 후, 사람들의 반응이 재미있었다. “늦은 밤 나 혼자만 경기를 보고 있는 줄 알았는데 파라과이 팀이 득점하였을 때, 아파트에 함성이 울려 퍼졌다.” “해설자가 일본 팀 득점 기회에 ‘안돼요 안돼’ 라며 파라과이를 응원하더라, 해설자도 사람이다”, “나는 그냥 웃음이 나올 뿐이다” 등 일본 팀의 패배를 즐거워하는 모습이 다수였다. “일본 팀의 패배를 고소해 하는 것은 옳지 않다”는 의견도 있었지만 대부분은 “옳든 옳지 않든 나는 기분이 좋다”며 웃었다. 적의 적은 친구라고 일본에게 패배를 안겨준 파라과이는 형제의 나라가 되었다.

우리는 일본과의 역사적, 정치적 관계 때문에 축구에 있어서도 서로의 발전을 기꺼이 응원하지 못하는 양심이 있

다. 역사적, 정치적 관계가 희석되더라도 비슷한 발전양상을 보이는 가까운 이웃국가와의 비교는 경쟁심리를 유발하게 마련이다. 이것은 비슷비슷한 실력을 지닌 유럽 내 국가들 간의 축구 경쟁에서도 나타날 것이라고 생각할 수 있다. 8강 진출이 좌절된 이후, 일본팀이 우리나라 팀보다 더 잘할까 싶어 영 복잡미묘했던 우리의 심정마냥 탈락한 포르투갈이나 프랑스는 이웃 국가 스페인의 우승을 바라보며 못내 안타깝지 않았을까?

이웃국가와 비교하는 것은 월드컵 시즌 축구 경기 결과에 의해서만 나타나는 것은 아니었다.

비요른스코프 교수팀(2007)은 1973년부터 2002년 사이 15개 유럽 국가 들의 행복도 경향성에 대하여 알아보았는데 각 국가의 행복도에 영향을 주는 요인을 조사한 결과, **스페인의 국가 행복도는 이웃 국가인 프랑스와 포르투갈의 수입 증가 추세의 평균에 의해 영향을 받았다.** 즉 프랑스, 포르투갈 두 국가의 수입이 스페인의 수입이 증가하는 것보다 빠르게 증가한다면 스페인 국민들은 덜 행복하고, 스페인의 국가 수입이 두 국가의 수입보다 상대적으로 빠르게 증가하여 고속 성장한다면 더 행복하다는 것이다. 이웃 국가의 발전 속도에 의해 행복도가 민감하게 반응하였다는 이 연구 결과에 축구 전력을 대입하여 생각해보면 우리나라 축구 팀 전력이 성장함과 동시에 이웃의 일본 축구 팀 전력과 비교해 봤을 때 우리나라 축구 팀 전력의 성장세가 더 커야만 우리는 더 큰 만족감을 느낄 수 있다는 이야기가 될 것이다. 앞으로 4년 뒤 한국 축구가 더 많이 그리고 빠르게 성장하여 우리에게 더 큰 응원의 기쁨을 주기를 기대해본다. ❖

〈참고논문〉

Bjornskov, C., Gupta, N. D., Pedersen, P. J. (2008) Analysing trends in subjective well-being in 15 European countries, 1973-2002, Journal of Happiness Studies, 9, 317-330.

순행적 대처척도 (Proactive Coping Inventory)

다음의 문장은 여러분이 다양한 상황에서 취할지도 모르는 반응을 다루고 있습니다. 당신이 그 상황에서 어떻게 느끼는지 그 정도를 솔직하게 나타내 주십시오. 가장 적합한 정도에 표시를 하십시오.

1 = '전혀 아니다', 2 = '다소 아니다', 3 = '다소 그렇다' 4 = '매우 그렇다'

1. 나는 주도권을 잡는 사람이다.
2. 나는 일이 저절로 풀리도록 시도한다(-).
3. 나는 목표를 달성하고 나면, 보다 도전적인 새로운 목표를 찾는다.
4. 나는 도전하고 난관을 이겨내기를 좋아한다.
5. 나는 나의 꿈을 구체화하고 달성하고자 노력한다.
6. 나는 수많은 좌절에도 불구하고 보통 내가 원하는 것을 얻는데 성공한다.
7. 나는 내가 성공하는데 필요한 것을 정확히 찾아내고자 노력한다.
8. 나는 항상 어려움을 비껴서 할 수 있는 방안을 찾으려고 노력한다.
나를 막을 수 있는 것은 정말 아무것도 없다.
9. 나는 종종 나 자신이 실패하는 것을 경험해서 그렇게 높게 희망을 두지 않는다(-).
10. 나는 어떤 자리에 지원할 때 내 자신이 그 자리를 차지한다고 상상한다.
11. 나는 어려움을 즐거운 경험으로 바꾼다.
12. 만일 어떤 이가 나에게 어떤 일을 할 수 없다고 말한다면,
나는 내가 꼭 해낼 것이라고 확신해도 좋다고 한다.
13. 나는 문제를 경험하고 있을 때 그것을 해결하는 데 주도권을 가진다.
14. 나는 문제를 가지고 있을 때 보통 나 자신이 이겨낼 수 없는 상황 속에
놓여 있다고 본다(-).

(-)는 역채점 항목을 나타냅니다.

순행적 대처는 스트레스가 발생하기 전에 미리 대비하며,
인생의 난관에 도전하고, 스트레스를 즐거움을 바꾸는 대처를 말한다.
순행적 대처 척도 점수는 (-)인 2, 9, 14번을 역채점한 후 합계를 낸다.
점수가 높을수록 순행적 대처노력을 더 많이 하는 것을 의미한다.



행복연구센터연구원 _ 김경미
(maemii12@naver.com)

Proactive Coping
Inventory

<참고논문>

Greenblass, E., Schwarzer, R., & Taubert, S.(1999). The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument[online publication]. Available at <http://userpage.fu-berlin.de/health/greenpci.htm>.

정정합니다.

6월호의 일반행복도 검사의 1번은 역채점 항목입니다.
1번을 역채점한 후 1번~4번의 점수를 더한 후 4로 나눕니다.

행복 심리학, 행복 설계사 티모시 샤프의 행복 심리학



티 모시 샤프(Timothy J. Sharp) 박사는 호주 행복연구소(The Happiness Institute)의 책임자이다. 또한 숙면을 위한 안내서(『The Good Sleep Guide』)의 저자이기도 하다. 행복연구소의 책임자인 동시에 편안한 수면을 위한 안내서를 쓴 저자의 행복증진법을 들여보고 싶다면 이 붉은 책을 읽어보면 된다. 티모시 샤프는 행복한 삶을 보장하는 전략으로 여섯 가지를 제시하고 있는데, 여섯 가지는 삶의 목표의 명료함, 건강한 삶, 낙관적 사고, 타인들과의 좋은 관계, 자신의 장점 받아들이기, 순간을 즐기기 이다. 이 단어의 첫 글자를 따면 '선택'(CHOOSE)이라고 한다. 행복은 선택이라고 말하는 저자의 메시지를 들어보자.

행복연구센터연구원 _ 이명아
<eswit@paran.com>

- C** Clarity 명료함 (삶의 목표, 방향, 목적의)
- H** Healthy living 건강한 삶 (당신이 아프거나 항상 지쳐 있다면 행복할 수 없다.)
- O** Optimism 낙관 (당신 자신과 미래, 세계에 대한 긍정적인 태도)
- O** Others 타인들 (당신의 삶에서 중요한 관계 모두를)
- S** Strength 장점들 (열린 마음이나 관용심같은 감정들을 알고 개발하는)
- E** Enjoy the moment 순간을 즐김(감사와 칭찬, 즐거움을 주는 모든 것)

목차 / Contents

옮긴이 머리말 : 07

-행복해지기 위한 전략이 꼭 필요할까?

시작하는 글 : 어떻게 하면 행복을 선택할 수 있을까?

1장 행복을 위한 계획 세우기

2장 자신을 행복하게 만들기

3장 자신의 장점을 활용하여 행복해지기

4장 관계와 행복

5장 낙관적으로 생각하기

6장 자신이 갖고 있는 능력과 자원을 관리하기

7장 통제하거나 그냥 받아들이거나

8장 행복은 '지금 이 순간'의 것이다.

9장 자신의 삶을 보다 행복하게 만들기

10장 스스로 행복한지를 어떻게 알 수 있을까?



“행복은 다음과 같은 일들을 잘 배우는 데 달려 있다.
자신이 통제할 수 있는 것은 통제하고
자신이 통제할 수 없는 것은 받아들이라.
그리고 통제할 수 있는 것과 없는 것을 구분할 수
있는 지혜를 갖도록 하라.”

자존감, 사회적 지지? 무엇이 더 중요할까?

행복연구센터연구원 _ 이명아
(eswit@paran.com)



나는 미국 드라마든 한국 드라마든 의학드라마를 보는 것을 좋아한다. 드라마에서 문화차이를 느끼는 부분이 있는데 의사가 새로운 환자를 만나는 장면이다. 미국 드라마에서는 의사가 “최고의 의사를 만나셨습니다.”라고 직접 자신을 소개하는데, 한국드라마에서는 “힘드신 것 저도 압니다. 최선을 다하겠습니다.”라고 인사한다. 미국인은 자신감이 넘치고 성공한 사람을 선망하고, 한국인은 겸손하고 어려움을 동정할 줄 아는 사람을 성숙하다고 여겨 선망 한다.

미국에서 공부를 마치고 지금은 한국에서 심리치료를 하시는 선생님께 이런 말을 들은 적이 있다. 내담자에게 희망을 주려고 할 때 미국에서는 상담자가 “너는 할 수 있는 사람이야”, “넌 재능이 있어”, “혼자 일어설 수 있어”라며 크게 격려하는 것이 효과적인데, 한국에서는 이와 같은 격려가 역효과를 내기도 한다는 이야기였다. “너는 할 수 있어”라고 하면 한국 내담자는 자신감 넘치는 상담자에

게 거리감을 느끼고 힘든 마음을 이해 받지 못할 것 같다고 생각해서 반색을 표한다는 것이다. 미국인은 자존감이 높아지면 희망을 얻고 한국인은 공감과 지지를 받고 있다고 느끼면 기운이 난다.

이런 차이가 행복연구를 통해서도 보고되고 있을까? 이와 관련해 문화의 특징 행복의 정의, 행복의 예측요인에 관련된 연구를 정리한 글이 있어 간단히 표로 소개하고자 한다.

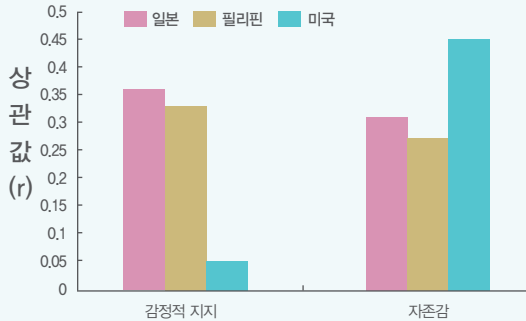
| | 북미, 유럽 | 일본, 한국 |
|--------|-----------------------------------|-------------------------|
| 문화 배경 | 독립적 자아 중시, 자아중심적 문화 | 사회적 관계와 조화 중시, 관계중심적 문화 |
| 행복의 정의 | 긍정적인 감정을 많이 느끼고, 부정적인 감정을 덜 느끼는 것 | 긍정적 감정이나 부정적 감정이 균형적인 것 |



▶ “옆 그래프의 막대는 긍정적 감정을 많이 느낄수록 부정적 감정도 많이 느끼는 정도를 나라별로 나타낸 것이다. 미국인들은 긍정적인 감정을 많이 느낄수록 부정적 감정은 덜 느꼈다. 반면 일본인들은 긍정적인 감정을 많이 느낄수록 부정적 감정도 많이 느꼈다. 일본인들의 이런 성향은 사회적 관계속에서 경험하는 감정일수록 더 잘 나타났다.”

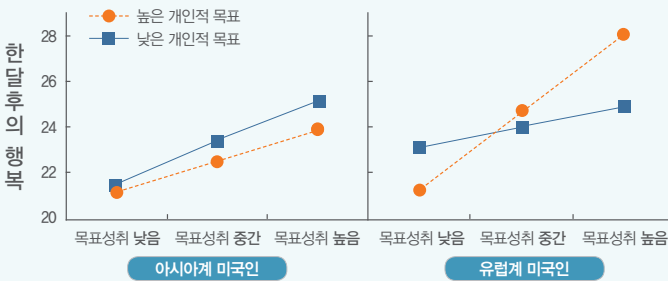
행복의 예측요인

1. 자아에 대한 긍정적인 태도 : 사회적 지지를 인지하는 것



▶ 스스로 지각하는 주변 사람들로부터의 감정적인 지지점수, 자존감 점수가 행복 점수와 관련 있는 정도가 나라마다 다르다. **일본과 필리핀의 경우** 감정적 지지와 자존감이 모두 행복과 연관 있었지만, 감정적 지지가 더 큰 관련성을 보였다. 그러나 **미국의 경우에는** 자존감이 훨씬 행복과 높은 연관을 보였다.

2. 개인적인 목표를 이룬 것 : 관계 속에서 목표를 이룬 것



▶ 아시아계 미국인과 유럽계 미국인에게 다음 달에 이룰 목표 5개 씩을 기록 하고 한달 후에 목표를 이루었는지 물어보고 행복지수를 측정했다. **유럽계 미국인은 개인적인 목표(예를 들어 나를 위한 즐거운 일 하기)를 이루었을 때 행복이 더 크게 증가했지만, 아시아계 미국인은 관계와 관련된 목표(예를 들어 부모님 행복하게 해드리기)를 이루었을 때 행복이 더 크게 증가했다.**

표를 통해 나눠두었다고 해서 한국이나 일본에서 자존감이 높은 사람이 불행하다거나 자존감이 행복에 미치는 영향이 전혀 없는 것은 아니다. 이 표에 있는 항목들은 모두 세계인의 행복에 영향을 미치는 요인들이다. 그러나 표에 따르면 북미나 유럽에서의 행복한 사람은 기쁘고 기분 좋은 사람이며, 행복해지려면 자신감이 넘쳐야 하고, 행복을 증진시키고 싶다면 개인적 목표를 성취하는 것이 더 효과적이다. 반면 일본이나 한국에서의 행복한 사람은 긍정적인 감정이나 부정적인 감정을 균형적으로 느끼는 사람이며, 행복해지려면 사회적 지지처가 많아야 하고, 행복을 더 증가시키고 싶다면 관계 속에서 성공하는 것이 더 좋다. 즉 문화마다 사람들이 '우선순위에 두는 것' 이 무엇 이냐에 따라, 긍정적인 감정, 인지, 성과가 행복에 미치는 영향력이 크게 달라진다는 것이다.

미국 사람들은 독립된 자아가 보다 중요하기 때문에 자존감을 높여야 행복해진다면, 일본사람들은 사람들은 소속감이 보다 중요하기 때문에 충분한 사회적 지지를 받고 있을 때 용기를 내고 행복으로 다가선다.

자아중심적인 문화권에서는 행복이란 행복한 사람한테

배울 수 있는 것이며 행복한 사람이 주변 사람들에게도 좋은 영향을 미친다고 믿기에, 자신감있고 '난 행복한 사람이예요' 라고 말하는 친구를 좋아한다. 이와 달리 관계중심적인 문화권에서는 행복이란 주변 사람들의 지지를 통해 누릴 수 있는 것이며 나만 행복한 것은 미성숙한 것이며 불안정한 행복이라고 믿기에, '나도 어려운 일이 있어요' 라고 겸손하게 말하는 친구를 친근하게 느낀다. 이런 이유로 미국에서 활동하는 상담자는 내담자의 용기를 북돋고자 할 때 '당신은 원래부터 할 수 있는 충분한 능력을 가진 사람이다. 나처럼!' 을 강조하는 반면 동양에서는 어려운 점을 깊이 들어주고 공감을 많이 표현해서 내담자가 동지애와 편안함을 느끼도록 하는 것 아닐까. ❖

<참고논문>

Uchida, Y., V. Norasakkunkit, et al. (2004). "Cultural constructions of happiness: theory and empirical evidence." Journal of Happiness Studies 5(3): 223-239.



행복연구센터 자원봉사학생 _ 이혜인
 <h-i@hanmail.net>jijeonlim@gmail.com

행복증진법 코너에서는 책 'How to be happy' 에 나온 열두 가지의 행복증진법을 한 달에 한개씩 소개하고 있다. 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 상관 없다. 대신 즐겁고, 자연스러우며 가지 있게 느껴지는 연습을 채택하여 실천에 옮기도록 하자. 일상생활이 바빠 한 번 읽은 행복증진법을 기억해내기 어렵다면 이 페이지를 오려서 책상 위와 냉장고에 붙이자. 기억하는데 도움이 될 것이다.

과거 음미하기

과거의 추억을 되새기는 것은 현재를 풍부하게 만들어 줄 것이다. 긍정적인 추억을 되살리도록 노력하면서 추억 속으로 여행해보자. 이 때 비디오테이프를 되감듯이 지난 사건을 분석, 재생하는 방법이 유용할 것이다. 이러한 방식으로 노스탤지어를 간직하는 것은 과거를 재구성하여 자신의 정체성을 보호하고 강화하게 만들어 준다.

현재 음미하기

반복적인 일상의 활동을 느긋하게 음미하자. 식사할 때는 음식의 향을 흠뻑 들이마셔 보라. 자신의 감각에 집중하는 것이 중요하다. 무심결에 지나치는 풍경의 소소한 아름다움에도 마음을 열어두라. 음미를 할 때 타인과 활동을 공유하면 더욱 쉽고 깊은 음미가 가능해진다. 다른 사람의 좋은 일에 함께 즐거워하고 축하하며 현재를 음미하라.

**연습3 :
삶의 기쁨을
음미하라**

① 과거 음미하기 : "과거의 즐거움을 현재의 순간으로 끌어들인다."

1. 추억 속으로 여행하라 : 긍정적인 추억을 되살리기
2. 행복했던 날을 재생하라 : 비디오 테이프를 되감듯이 지난 사건을 분석, 재생하기
3. 노스탤지어를 간직하라 : 과거를 재구성하여 자신의 정체성을 보호, 강화하기

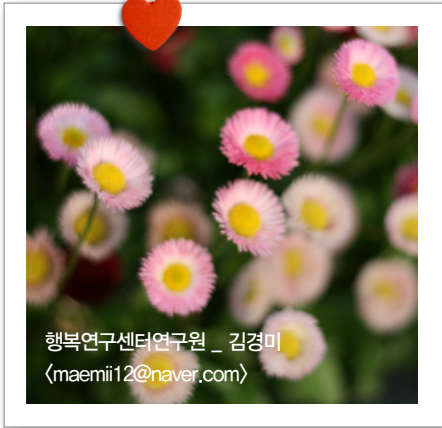
② 현재 자체를 음미하기

4. 달콤쌉싸름한 체험을 찾아라 : 세상사의 덧없음 음미하고 주어진 시간 감사히 여기기
5. 일상적 체험을 음미하라 : 반복적인 일상활동을 느긋하게 음미하기
6. 함께 음미하라 : 쉽고 풍부한 음미를 위하여 활동을 타인과 공유하기
7. 축하하라 : 좋은 소식을 즐기면서 현재를 음미하기
8. 아름다움과 탁월함에 마음을 열라 : 평범한 삶의 사소한 것에서 경외심 느끼기
9. '마음챙김'을 실천하라 : 지금, 여기에 주의를 기울여 자신의 주변을 예민하게 인식하기
10. 감각에서 즐거움을 취하라 : 특정 요소에 집중하여 더 예민하게 감각을 만끽하기
11. 음미하는 앨범을 만들어라 : 소중한 대상의 앨범을 보여 음미하기
12. 카메라를 이용하라 : 대상의 의미와 아름다움을 감상하기

③ 참고

13. 글쓰기에 대한 한 마디 : 분석적, 체계적인 작문은 음미하는 것을 방해한다 ❖

Learned Optimism



낙 관주의는 어떤 일이 잘 안될 때도 긍정적인 면을 바라보는 능력으로, 행복에 이르는 주요 열쇠이다. 낙관주의는 시련이 닥쳤을 때 포기하지 않고 굳게 버틸 수 있는 힘이 되고, 업무 능력을 향상시키며, 새로운 일에 대한 도전정신을 갖게 할 뿐만 아니라 신체적 건강을 유지하는데도 도움이 되는 중요한 자원이다.

그렇다면 낙관주의란 무엇일까.

심리학자 Martin Seligman은 낙관주의를 영속성과 파급성이라는 두 가지 특징으로 설명한다. **비관주의자는 나쁜 일들에 대해서는 '언제나', '전혀'의 지속적 특징으로 표현하지만, 낙관주의자는 '이따금', '요즘'과 같은 한정적인, 순간적인 것으로 여긴다.** 반면 자신에게 일어난 좋은 일들에 대해서 비관주의자는 좋은 일이 일어난 원인에 대해 기분과 운과 같은 일시적인 것에서 찾지만 낙관주의자는 자신의 능력이라는 영속적인 원인에서 찾는다.

또한 비관주의자는 자신의 실패를 보편적으로 해석하여 한가지 일이 잘못되면 삶 전체를 포기한다. 반면 낙관주의자는 한 가지 실패를 특수한 예로 생각하고 절망스러운 일이 있더라도 금방 일어나 또 다른 것을 향해 꺾끗히 달려간다.

예를 들어 낙관적인 사람이 실적을 한다면, 나에게 더 좋은 기회가 주어질 거라고 스스로에게 말하지만, 비관적인 사람은 나는 인기가 없고 어리석어서 직장을 다시는 구할 수 없을 거라고 스스로에게 말을 한다. 또 원하는 직장

에 가게 된다면 낙관적인 사람은 자신이 능력이 있고, 다른 사람과 잘 어울릴 수 있는 대인관계가 좋기 때문에 취업했다고 생각하지만, 비관적인 사람은 자신이 운이 좋아서 취업을 하게 되었다고 생각한다.

이처럼 낙관주의는 부정적인 것을 긍정적인 것으로 바꾸는 창조적 해결능력을 가지며, 실패에 대해 더 탄력적이고 더 빠르게 회복하게 한다. 그런데 이 **낙관주의가 우리가 배울 수 있고 개발할 수 있는 기법이라는 것에 주목할 필요가 있다.**

Seligman은 자신의 부정적 생각을 알아차리고 그것에 논박함으로써 낙관주의를 배울 수 있다고 말한다. 직장을 잃게 되었을 때 '난 더 이상 좋은 사람과 함께 일할 수 없어. 난 너무 무능해서 직장을 구할 수 없어' 라고 말하는 자신을 알아차리는 것이다. 그리고 이것을 '나는 벌써 내 인생에서 두 번의 중요한 경험을 했어. 난 전 직장을 통해 좋은 사람을 만날 수 있었어.' 로 바꿈으로써 낙관주의를 학습 할 수 있다.

낙관주의를 배우는 팁!

1. **슬프고 우울할 때 떠오르는 나의 생각을 적어본다.** 종종 나 자신에게 너무 빨리 말을 해서 우리는 내 자신에게 말하는 이야기를 의식적으로 듣지 않고 단지 반응만 하고 만다.
2. **어떤 기분이 드는지 누군가에게 이야기를 한다.** 종종 누군가에게 이야기를 하는 것만으로도 나의 생각의 패턴을 발견할 수 있게 된다.
3. **자신의 왜곡된 생각을 논박해줄 수 있는 낙관주의자에게 물어본다.** 낙관주의자는 실패에 부딪혔을 때 이겨낼 수 있는 긍정적인 증거를 잘 찾아 줄 수 있다.
4. **'절대', '항상'과 같은 절대적인 용어를 사용하는지 보라.** 때때로 이런 단어를 '가끔은', '요즘'과 같은 덜 극단적인 단어로 바꾸는 것만으로도 상황을 보는 관점을 바꾸게 한다.
5. **'그때 성공했을 때, 어떻게 했었지?'와 같은 질문을 해 보라.** 이런 질문을 던지는 것으로도 꼬리에 꼬리를 무는 부정적인 일련의 사고방식에 도전이 될 수 있다.

실제 자신의 왜곡된 사고를 수정하는 것을 배우고 성공에 대한 영속적 이유와 실패에 대한 일시적 이유에 초점을 둬으로써 우리는 낙관주의를 증가시키고 행복에 더 가까이 갈 수 있다. ❖

윈윈 게임(win-win game) VS 제로섬 게임(zero-sum game)

행복연구센터연구원_김경미
(maemii12@naver.com)



월드컵 드컵으로 한국이 들썩거렸고, 16강 진출에 함께 기뻐하며 흥분히 즐거워하였다. 태극전사들 모두가 우리의 영웅이었고 그들 덕분에 유쾌한 6월을 보내었다. 그 중 월드컵의 주요 키워드가 되고 유명 연예인 못지 않은 뉴스를 몰고 다닌 멤버가 있다. 바로 차범근 해설위원과 그의 아들 차두리 선수이다. 월드컵이 시작하기도 전에도 두 부자의 위력과 명성은 자자했었지만 이번 월드컵으로 그들의 위력이 더해진 것 같다. 전설적인 레전드인 ‘차붐’과 ‘차미네이터’ ‘차로봇’ 등의 다소 유쾌한 별명까지 붙은 차두리 선수, 이 부자는 이제 많은 사람들의 롤모델이 되어가기도 하는 것 같다.

이 부자의 활약을 보면서 축구에 대한 이미지도 바뀌고 있다는 생각을 했다. 축구에 대한 해박한 지식이 있지도 않는, 그저 이런 국제대회가 있을 때에 빨간 티를 입고 거리응원을 하며 축제의 분위기를 더 좋아하는 나에게도 선수들의 자세가 달라졌다는 생각이 든다. 죽기살기로 축구를 하고 긴장감과 작렬하는 전사 같은 느낌마저 들었던 경기가 아닌 즐겁게 즐기고 행복을 만드는 놀이 같은 느낌이 들었다. 그리고 보니 최근 국제 경기 때마다 선수들이 하는 말이 ‘즐거자’였던 것 같다.

차부자의 매력에 푹 빠져 있던 나에게 꽤 오래전에 차범근 해설위원이 썼던 기사가 눈에 들어왔다.

“그 당시 나에게 축구는 생활이 아니라 ‘밀리면 끝나는 전투’였던 것 같다.

그런데 아들 두리는 확실히 다르다. 축구는 ‘자신을 행복하게 해 주는 생활’인 것 같다.

축구를 하는 것만으로도 너무나 좋은...”

“내가 두리에게 배우는 게 하나 있다. 언젠가 자전적인 글에도 썼던 적이 있지만 ‘남의 행복이 커진다고 내 행복이 줄어들지는 않는다’는 것이다. 그래서인지 이 녀석은 항상 여유가 있다. 늘 최고여야 한다는 강박관념 때문에 남을 인정하는 여유가 없는 나에게 비해 두리는 동료를 인정하는 여유가 있다. 그래서 두리의 삶이 나보다 더 즐거운 모

양이다.

‘행복이’. 두리의 e-메일 닉네임이다. 굳이 그런 이름을 쓰는 걸 보면 천성이라기보다는 행복하고 싶어 스스로 하는 노력인지도 모르겠다.”

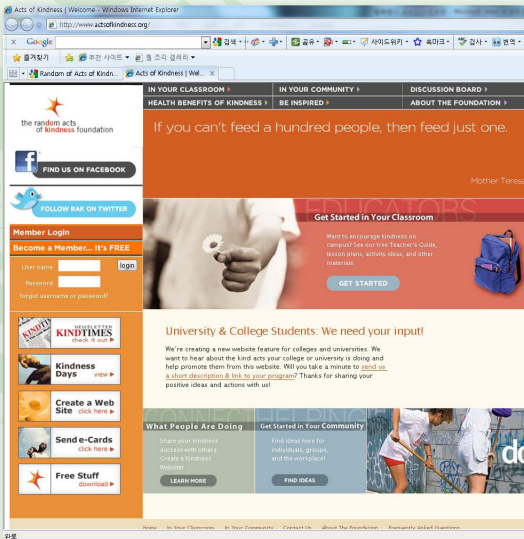
많은 사람들이 차두리 선수의 모습을 보고 같이 즐거워한다. 아마도 ‘차로봇’이라는 별명이 붙을 정도로 고된 훈련마저 웃고 있는 즐겁고 행복한 모습 때문일 것이다. 그런데 차두리 선수가 그렇게 웃고, 또 많은 사람들에게 기쁨을 선사할 수 있었던 것은 아마 ‘행복에 대한 믿음’ 때문인 것 같다. 위의 글을 보면 차두리 선수는 **행복을 남의 행복이 커지면 내 행복이 줄어드는 제로섬 게임(zero-sum game)이라고 여기지 않는 것 같다.** 즉, 반드시 상대방은 지고 죽어야만 내가 이길 수 있는 전쟁으로 보지 않은 것이다. 많은 사람들은 상대방이 행복하면 남아있는 행복이 적어서 나는 행복할 수 없다고 생각한다. 내가 행복하기 위해서는 남이 불행해야만 한 것이다. 그렇기 때문에 ‘땅 따먹기’와 같이 치열하게 경쟁을 해서 남의 것을 다 해치우고 나면 나는 부자가 된다고 여긴다.

하지만 **진짜 행복은 윈윈 게임(win-win game)에서 시작한다.** 차범근 부자의 말처럼 뺏고 뺏기는 게임이 아니라 너와 내가 함께 또 다른 새로운 것을 창조하고 그것으로 함께 즐거워하며 기뻐하는 것이다. 발전할 기회가 있다고 생각함으로써 긍정적 정서가 발휘되고, 이 즐거움은 발전적이고 너그럽고 창조적인 사고작용을 활성화함으로써 사회적, 지적, 신체적 혜택을 한껏 누리게 해 준다. 경쟁해서 이겨야 하는 제로섬 게임의 마인드보다는 함께 즐기고 재미있게 무엇인가를 만들어보자는 윈윈 게임의 창조적 마인드로 바뀔 때 더 많은 능력과 에너지를 발휘하게 된다.

그리고 이런 창조 마인드를 한 번만 갖는 것이 아니라 제로섬게임의 유혹에 빠질 때마다 스스로 노력하고 연습하는 것이다. 차로봇의 별명과 어울려보이지 않는 ‘행복이’가 차두리 선수의 원래 닉네임인 거 보면 매년 행복연습을 했던 것 같다. 그리고 그 결과는 많은 사람에게 감동과 웃음을 주는 선수로 발전하고 성장한 모습이었다. ❖

“The Random of Acts of Kindness Foundation”

<http://www.actsofkindness.org>



비영리 단체인 <The Random of Acts of Kindness Foundation>에서 운영하는 사이트이다. 생활 속에서 친절함을 베푸는 것을 촉진하기 위한 아이디어, 계획들을 제공하는 사이트로서 뉴스레터도 발행하고 있다. 이번 호 센터장 칼럼에 언급된 운동을 홍보하기 위한 웹사이트이다.

얼마 전 이 곳 서울대 행복연구센터에서 가수 선의 강연이 있었는데, 선도 이 운동을 실천하고 트위터에 오늘 한 작은 선행 하나를 올리는 일을 하고 있다고 했다. 이 웹사이트를 구경하며 이 작은 운동의 의미를 익히고 트위터 운동에 동참해보는 것도 좋겠다.

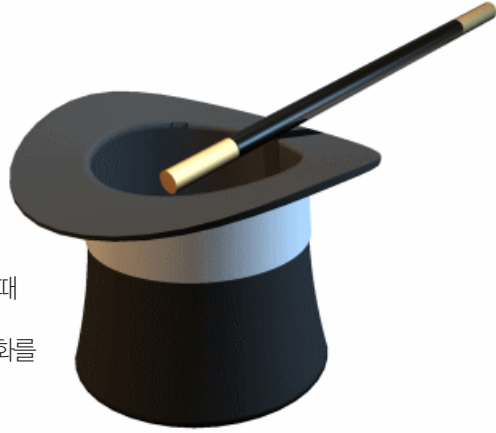
행복연구센터연구원 _ 이명아
(eswit@paran.com)



God : How do we change the world?
 Evan Baxter : One single act of random kindness at a time.
 God : [spoken while writing A-R-K on ground with a stick] One Act, of, Random, Kindness.

하나님 : 어떻게 세상을 바꾸나요?
 에반 : 하나의 작은 선행이 세상을 바꾸지.
 하나님 : (땅에 ARK(방주)라고 쓰면서) 하나의, 아무것도 아닌, 선행.

<영화 Evan Almighty 중에서...>



큰 변화를 추구할 때
일상의 작은 변화를
무시해서는 안 된다.

작은 변화들이 쌓이고 쌓여서 예기치 못한
큰 변화가 이룩된다. …… <메리언 라이트 에덜먼>

<http://happiness.snu.ac.kr>

- 7월과 8월에는 콜로키움이 없습니다.
- 행복연구센터의 홈페이지가 열렸습니다.
<http://happiness.snu.ac.kr>
홈페이지에서 뉴스레터와 콜로키움 소식을 보실 있습니다.



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