



서울대학교  
행복연구센터

Center for Happiness Studies  
Seoul National University



# 서울대학교 행복연구센터

# 8

2010  
August  
Vol.06

## 특집호 ● '종교와 행복'

- 02 센터장 칼럼 "왜 종교인가?"
- 03 집중탐구1 "종교를 통한 의미의 발견"
- 05 집중탐구2 "종교를 통한 사회적 지지의 확장"
- 05 집중탐구3 "종교 자체보다 건강한 종교관이 더 중요"
- 06-07 집중탐구4 "부처님의 열반은 어떤 것이었을까?"
- 08-09 집중탐구5 "마카리오이!"
- 10-11 Map of Happiness "종교적인 국가가 행복할까?"
- 12 Measurement "영적 안녕 척도"
- 13 행복증진법3 "연습 4\_ 감사를 표현하라"
- 14-15 Issue & Happiness 2 "영성, 나를 리셋(Reset)하는 힘"
- 16 Quotes / 광고

# 왜 종교인가?



**종교**를 연구 대상으로 삼는 것은 과학자들에게 다소 불편한 일이다. 심리학자들에게도 예외는 아니다. K. I. Pargament의 표현대로 “종교야말로 모든 현상들 중에서 가장 인간적인 현상”임에도 불구하고, 인간을 연구하는 많은 심리학자들이 애써 종교를 외면해왔다. 종교는 과학적 연구의 대상이 아니라는 신념에서부터, 자신이 과학 정신보다는 신앙과 감정에 의해서 움직이는 3류 과학자로 오해될 수도 있다는 불안에 이르기까지 다양한 이유들이 종교에 대한 연구를 타부시 해왔다.

그러나 인간의 행복과 삶의 질을 연구하는 분야에서 종교는 더 이상 금기의 주제가 아니다. 종교가 행복에 미치는 힘이 매우 크기 때문이다. 종교는 개인의 정신 건강과 신체 건강에 영향을 줄 뿐 아니라, 개인의 장수(longevity)

에도 영향을 준다. 도대체 종교의 이러한 힘은 어디에서 비롯되는 것일까? 크게 다음의 4가지를 통해서 종교는 우리의 삶에 영향을 준다.

**첫째, 종교는 양질의 사회적 지지를 제공해준다.** 타인과 주고 받는 정서적 지지는 인간의 행복에서 매우 중요한 위치를 차지한다. 종교는 같은 종교 활동을 하는 사람들과의 네트워크 형성을 통해 사회적 지지의 규모를 확장시켜 준다. 뿐만 아니라, 그들을 통하여 역경과 고난의 시간에 양질의 사회적 지지를 받게 해준다.

**두 번째, 종교는 사람들에게 체계적인 세계관을 제공해준다.** 혹자는 이를 Sense of Coherence라고 부른다. 불안하고 불확실한 세상에 대하여



행복연구센터장 최인철\_ ichoi@snu.ac.kr

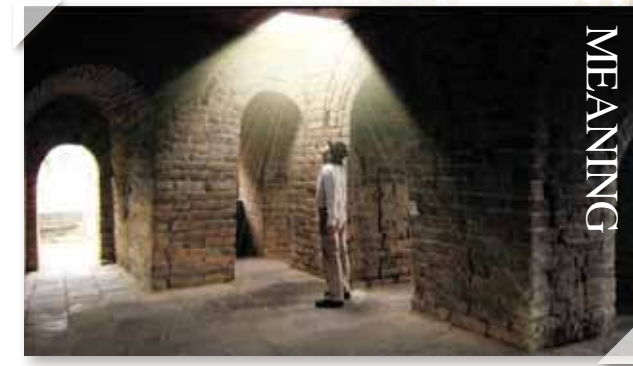
의미있는 해석과 설명을 제공해주는 것이 종교이다. 그래서 사람들로 하여금 고난과 우연 속에서도 ‘의미’를 발견하게 하고, 자신의 삶이 ‘설명과 예측이 가능한 곳’이라는 확신을 심어준다.

**세 번째, 종교는 삶의 질을 향상시켜주는 구체적인 행동 지침을 제공해준다.** 예를 들면, 대부분의 종교에서는 자신의 몸이 성전이라고 가르친다. 따라서 건강에 해로운 행위들은 금지하고, 건강에 특이 되는 행동들은 구체적으로 가르친다. 신체 건강이 자연스럽게 좋아지는 이유인 것이다.

**마지막으로, 종교는 삶에 일정한 구조를 제공한다.** 예를 들어, 기독교인들은 일요일에 교회를 간다. 어떤 이들은 수요일과 금요일에도 가며 새벽에도 간다. 그들의 삶이 교회를 중심으로 규칙적으로 움직이는 것이다. 삶에 구조가 존재한다는 것은 언제나 긍정적이다.

종교의 힘은 이들 외에도 더 많이 있다. 그러나 적어도 위의 4가지가 종교가 인간의 삶의 질에 영향을 행사하는 방법임은 분명하다. 행복해지기 위해서 반드시 종교를 가져야 한다는 것은 아니다. 뿐 만 아니라 종교가 위에서 언급한 실용적인 목적만을 위해서 존재하는 것도 아니다. 종교에는 그 이상의 궁극적인 가치가 존재한다. 종교와 행복의 관계를 이야기하는 이유는 **종교인들은 자신의 종교에 대해서 더 감사해야 하며, 비종교인들은 종교가 제공하는 4가지 혜택을 대신 제공해 줄 수 있는 대안을 찾아야 한다는 생각에서이다.** ❖

## 종교를 통한 ‘의미의 발견’



행복연구센터  
조교\_민보라  
(bestbora@gmail.com)

**종교**의 가장 중요한 기능은 의미를 제공하는 일이다. 사람들이 가장 싫어하는 삶이 의미없는 삶이고, 자살을 하는 사람들이나 삶의 의욕을 잃어버린 사람들이 입에 달고 다니는 말이 “살아도 의미가 없다”인 점을 고려한다면 그리 놀랄 일은 아니다. 의미 발견은 역경을 이겨내는 과정에서 특히 빛을 발한다. 결코 빠져나올 수 없을 것 같은 역경의 터널을 지나오게 만드는 힘은, 그 역경 속에 숨겨져 있는 의미를 발견하고 자신이 성장했다는 느낌을 갖는 것이다. 왜 그런 일이 발생했는지 도대체 이해할 수 없었지만, 이제는 그 이유를 파악하게 되었을 때, 바로 그 때 사람들은 역경에서 벗어날 수 있는 힘을 발견하게 된다. 심리학 연구에 따르면 고난을 성공적으로 극복하는 사람들의 글 속에는 “because” “since”와 같은 단어들, “I see” “I believe”와 같은 표현들이 등장한다고 한다. 혼돈과 허무 속에서 의미를 발견하고 새로운 가능성을 발견하고 있음을 보여주는 표현들이다. 종교가 바로 그런 “because”와 “since”의 역할을 하고 “I believe” “I see”에 해당하는 해법을 제공해준다.

종교는 상식으로는 설명되기 어려운 것들에 대한 설명을 제공한다. 그리고 자신의 존재 이유에 대한 답을 제공함으로써 말미암아, 소위 목적에 이끄러는 삶을 살도록 도와준다. 역경을 위장된 축복으로, 고난을 자신이 성장하는 기회로 다시 볼 수 있도록 해주는 것이 종교이다.

2005년, 코네티컷 대학의 Park교수는 최근 1년 안에 가까운 사람을 사별한 대학생들을 대상으로 종교와 사별 후 적응의 관계에 대해 연구하였다. 연구 결과, 종교를 가진 사람들은 평소 신에 대한 믿음과 비극적 사건 사이의 간극을 더 크게 느끼기 때문에 사별 직후에 종교가 없는 사람

들보다 더 큰 고통을 느꼈다. 그러나 시간이 지날수록 종교를 가진 사람들은 현실을 도피하거나 강박적 사고를 경험하는 경우가 더 적었다. 그 원인을 분석한 결과, 단순히 종교를 가지고 있다는 사실보다는 종교를 통해 **스트레스와 고통의 경험에서 긍정적인 의미를 도출해내는 과정**이 핵심에 있었다. 다시 말해, 종교를 통해 고통스럽고 비극적인 사건에서도 인생의 의미를 깨닫고, 나아가 스트레스에 대항할 수 있도록 성장할 기회를 갖는 것이 종교 생활의 큰 이점이다.

그러나 종교가 비단 개인에게만 의미 부여의 기회를 제공하는 것은 아니다. 공동의 무리에게 닥쳐 온 고난 속에서 의미를 찾고 극복할 방법을 모색하게 하는 힘도 종교에서 나온다. 예를 들어 미국의 9.11 테러 직후에 미국 내 수많은 지역에서 대규모의 종교 활동이 대폭 증가했다. 개인 뿐만 아니라 공동체 역시 종교로부터 의미 탐색의 활로를 찾는 주체가 될 수 있다는 것이다.

종교가 인간에게 도움을 주는 장점들 중에서 개개인 및 사회가 삶의 의미를 생각하고 적응적으로 대처할 수 있는 틀을 마련한다는 사실이 가장 본질적이고 영속적인 신앙의 힘이라고 생각한다. 종교를 갖는 많은 이유들과 반대로 종교를 갖지 않는 많은 이유들이 상존하지만, 특정 교리나 신의 종류에 상관 없이 위와 같은 힘을 주는 존재라면 기꺼이 받아들이고 실천할 만한 가치가 있을 것이다. 우리는 의미를 통해 더 행복해질 수 있기 때문이다. ❖

### <참고논문>

Park, L. C. (2005) Religion as a meaning-making framework in coping with life stress, Journal of social issues, 61, 707-729.

# 종교를 통한 '사회적 지지의 확장'

행복연구센터 조교\_김주미  
(godqhr0001@naver.com)

**종교**, 심리, 사회, 의학 분야에서 이루어진 많은 연구 결과에 따르면, 종교를 갖고 활발히 종교 활동을 하는 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 신체적으로나 정신적으로나 더 건강하고 행복한 삶을 산다고 한다. 종교를 가지고 있다는 것이 어떻게 해서 이런 차이를 만들어내는 것일까? 한 가지 설명은, **종교 활동을 통해 사회적 지지와 도움을 더 많이 받게 되고 결과적으로 사람들이 더 건강하고 행복해진다**는 것이다.



우리는 살아가면서 주변 사람들에게 사회적 지지와 도움을 받는다. 일상 생활의 사소한 일에서도 사회적 지지와 도움을 큰 힘이 되지만, 삶의 큰 문제에 봉착했을 때 주변 사람들이 건네는 격려와 지지는 어려움을 이겨낼 수 있는 큰 힘이 되곤 한다. 이러한 지지와 도움은 사람들과의 관계 속에서 얻어지는 것이기 때문에 대인 관계가 활발한 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 더 건강하고 행복한 경향이 있다. 그리고 종교는 이러한 사회적 지지와 도움을 얻을 수 있는 훌륭한 환경을 제공한다.

실제로 미국에서 이루어진 한 연구에 따르면, 교회 참석률이 높은 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 더 자주 사람들과 통화하고 직접 만나는 일도 더 잦다고 한다. 그 뿐만이 아니라, 교회 활동을 활발히 하는 사람들은 어려운 일이 생겼을 때에도 도와달라고 부탁할 수 있을 사람들이 훨씬 더 많았고 또한 그들로부터 많은 사랑과 보살핌을 받고 있다고 생각하고 있었다. 노인들을 대상으로 한 또 다른 연구에서는, 인터뷰한 노인들의 80%가 자신의 가장 친한 친구들이 교회 사람들이라고 대답하였다. 종교가 구성

원들 간의 접촉과 유대감을 통해 사회적 지지와 도움을 제공하고 있는 것이다.

종교는 또 다른 방법으로 사회적 지지와 도움을 제공하기도 한다. 종교와 결혼 간의 관계를 살펴본 연구들에 따르면, 종교 활동을 활발히 하거나 같은 종교를 가지고 있는 부부들이 그렇지 않은 부부들에 비해 훨씬 더 안정되고 행복한 결혼 생활을 한다고 한다. 안정되고 행복한 결혼 생활을 하게 되면, 가장 큰 힘이 되는 배우자의 지지를 계속적으로 얻을 수 있게 되고 결국 사람들도 더 건강하고 행복해지게 되는 것이다.

행복은 크게 보면 관계의 문제이다. 좋은 사람과의 친밀한 관계를 맺고 있으면 그곳이 바로 천국이고, 불편한 사람과 불편한 관계를 맺고 있으면 그곳이 바로 지옥인 것이다. 유명한 철학자 사르트르의 말처럼 지옥이 다른 사람(Hell is other people)이듯이 천국도 다른 사람인 것이다. 종교는 구성원들에게 바로 이와 같은 관계의 즐거움과 축복을 제공해준다.

이러한 연구 결과들이 시사하는 바는 특정 종교가 더 우월하다든가, 종교를 가지지 않으면 불행해진다든가 하는 것이 아니다. 종교가 선사해주는 사회적 지지와 도움이 인간 행복에 큰 기여를 한다는 것이 핵심이다. 종교가 있든 없든, 살아가면서 주위에서 받게 되는 따뜻한 격려와 지지를 소중히 하고 우리 역시 사랑하는 사람에게 관심과 사랑을 아끼지 않는 마음 자세가 무엇보다 중요할 것이다. ❖

### <참고논문>

Bradley, E. (1999). Religious Involvement and Social Resources: Evidence from the Data Set "Americans' Changing Lives", Journal for the Scientific Study of Religion, Vol. 34, No. 2, 259-267.  
Koenig, H. G. (2001). Religion and Medicine II : Religion, Mental Health, and Related Behaviors. The international journal of Psychiatry in Medicine, 2001/2002, 31(1).  
Koenig, H. G., Moberg, D. O., & Kvale, J. N. (1988). Religious activities and attitudes of older adults in a geriatric assessment clinic. Journal of the American Geriatric Society, 36, 362-374

# '종교 자체보다 건강한 종교관이 더 중요'

행복연구센터 연구원\_김경미  
(maemii12@naver.com)



**종교**의 힘은 강력하다. 역사를 들여다보면, 종교는 한 나라를 움직이기도 하였고, 대중에게 경외감과 두려움의 대상이 되기도 했으며, 전쟁과 평화를 일으키기도 하였다. 이렇듯 종교는 사회적으로 강력한 영향력을 행사한다. 그러나 종교의 힘은 사회에만 국한되지는 않는다. 종교의 힘은 개개인들의 삶에도 위력을 발휘한다.

종교와 개인에 관한 연구들을 종합하면 다음의 결과들을 도출할 수 있다.

종교인들은 비종교인들에 비해서 ▶

- ① 오래 산다.
- ② 우울과 불안과 같은 심리적 증상이 적다.
- ③ 주관적 안녕감이 높다.
- ④ 범죄 및 비행을 덜 저지른다.
- ⑤ 학점이 높다.


이처럼 종교가 우리의 삶과 정신에 큰 영향을 준다는 점은 분명하다. 그러나 더 중요한 점은 종교 자체보다 **어떤 자세로 종교생활을 하느냐**이다. 역경을 직면하였을 때 역경을 통하여 궁극적으로 자신이 성장할 것이라고 생각하는지, 고난을 해결하는 과정에 신이 나와 함께 한다는 동행 의식을 가지고 있는지, 신이 나를 사랑한다는 믿음으로 편안함을 구하고, 종교적 행동을 통해 영적인 정결함을 추구하는지, 나에게 피해를 입힌 대상에 대한 분노, 화, 두려

움을 내려놓을 수 있는지 여부가 종교의 긍정적인 효과를 결정하는 것이다.

만일 현재의 고난을 신의 처벌로 보거나, 현재의 어려움을 신이 다 해결해 줄 것이라고 생각하거나, 신의 도움을 구하기보다는 자기 중심적으로 문제해결을 위해 노력하게 되면 종교의 긍정적인 효과는 나타나기 어렵다. 종교 자체보다 건강한 종교관이 핵심인 셈이다. ❖

# 부처님의 ‘열반’은

## 어떤 것 이었을까?

 행복연구센터 조교\_임지연  
(jijeonlim@gmail.com)

# 涅槃

**불**교에서 이야기하는 궁극적 행복은 열반이다. 열반은 ‘붙어서 끄는 것’, ‘붙어서 꺼진 상태’를 뜻하며, 타오르는 번뇌의 불꽃을 지혜로 꺼서 일체의 번뇌·고뇌가 소멸된 상태를 말한다. 최고의 행복은 탐욕, 분노, 어리석음 등의 세속적인 욕심을 버렸을 때 이루어질 수 있다고 본다. 이것은 불행, 슬픔, 고통 자체를 없애는 것이 아니라, 고통의 삶 속에서도 자유로운 마음을 가진 상태를 말하는 것일 것이다. 즉, 최고의 행복은 외부가 아닌 내부로부터 비롯된다는 지혜를 설파하고 있다.

행복의 근원이 외부가 아닌 내부로부터 비롯된다는 불교의 지혜는 행복에 대한 연구 결과로도 밝혀진 사실 중 하나이다. 행복연구에 따르면 외부적인 물질적 조건은 행복의 10%만을 설명할 뿐이며, 행복의 50%를 차지하는 것은 개인의 선천적인 행복 정도, 그리고 나머지 행복의 40%는 의도적인 활동을 통해서 설명된다. 행복에 있어 90%는 외부가 아닌, 선천적이든 후천적이든, 바로 나로부터 시작된다는 것이다.

나 자신의 번뇌를 없애고 열반의 경지에 이르기 위한 수행의 구체적인 방법으로 불교에서는 팔정도를 제시한다. 현실과 사물 이치에 대한 올바르게 바라보기(정견), 마음의 탐욕과 어리석음 제거하기(정사), 거짓말, 이간질, 욕설, 아부 등을 제거하기(정어), 살생, 도둑질, 음행을 제거하기(정업), 올바른 직업을 택하여 정당하게 의식주 해결하기(정

“병 없이 건강한 것이 가장 큰 이익이요, 만족할 줄 아는 것이 가장 큰 부자다.  
신뢰가 두터운 것이 가장 큰 벗이요, 열반(涅槃)에 이르는 것이 최고의 행복이다.”  
- 『법구경』/「안락품」

명), 끊임없이 노력하여 물러섬이 없는 마음가짐을 지니기(정진), 옳은 생각을 잊지 않기(정념), 참선, 염불 등의 수련을 통해서 마음을 한곳으로 모으기(정정)의 8가지이다.

팔정도의 계율을 읽고 의문이 생겼다. 불교의 가르침은 금기 항목을 제시하고 바른 삶을 통해 “괴로움을 해소” 할 것만을 강조하는 듯 보인다. 바른 삶의 자세와 수련을 통해 내 마음 속 번뇌의 불꽃을 끄는 것만으로 열반이 완성되는 것인가? 심리학을 공부하는 입장에서 긍정심리학이 주창된 계기가 괴로움의 해소만이 아닌 긍정성의 획득에 좀 더 관심을 가져야 한다는 데에서 비롯된 것임을 생각할 때, 부정적인 부분을 해소하는 것만으로 자연히 긍정적인 것을 획득할 수 있다는 것은 어딘가 맞지 않는 듯 보였다.

하지만 육바라밀이라는 일상생활의 실천덕목을 통해 불교가 괴로움의 해소만을 강조하고 있는 것이 아님을 알게 되었다. 육바라밀 중 보시는 남을 위해 아낌없이 베푸는 것을 말한다. 재화를 베풀거나 가르침을 베풀기, 다른 이를 어려움에서 구하기 라는 세 가지의 보시가 있다. 긍정심리학이 강조하는 친절과 도움, 타인과의 유대 관계가 보시바라밀의 내용과 맞닿아 있다고 할 수 있다. 팔정도가 나 자신을 닦는 과정이라면, 바라밀은 그 범위를 넓혀 타인과 함께 하고 긍정적 가치를 나누는 과정이라고 할 수 있을 것이다.

불교의 가르침은 달을 가리키는 손가락에 비유하는 경우가 많다. 달이 어떤 것인가를 알기 위해서 일단은 손가락에 의지하여 달을 찾아야 하지만, 달을 보고 달이 어떻게 생겼는지를 깨닫는 것은 본인의 몫이라 여기기 때문이다. 현대의 행복 연구에서는 행복한 사람들이 어떤 특징을 지니고 있는지를 밝혀 내어 말해주지만, 운동, 친절, 원만한 사회적 관계, 감사하는 마음가짐 등은 알고 있다고만 해서는 충분하지 않고, 이를 일상생활에서 실천하기 위해서는 자신의 꾸준한 노력이 필요하다. 달이 어떠한 것인지 바로 해답을 내려주지 않은 이유는 달에 대한 깨달음을 얻는 과정 자체가 바로 행복에 보탬이 되기 때문일지 모른다. 10%의 외부적 조건에 대한 유혹을 뿌리치고, 90%의 행복을 팔정도와 육바라밀을 통해 누리도록 하자. 역시 부처님은 이미 알고 계셨다. ❖

열반이란 “탐욕이 영원히 다하고, 분노가 영원히 다하고, 어리석음이 영원히 다한 상태를 말하는 것이다.”  
- 『잡아함』/「염부차경」

# 마카리오이! Μακαριοι!

행복하여라 마음이 가난한 사람들,  
하늘나라가 그들의 것이다

행복하여라 슬퍼하는 사람들,  
그들은 위로 받을 것이다

행복하여라 온유한 사람들,  
그들은 땅을 차지할 것이다

행복하여라 의로움에 주리고 목마른 사람들,  
그들은 흡족해질 것이다

행복하여라 자비로운 사람들,  
그들은 자비를 입을 것이다

행복하여라 마음이 깨끗한 사람들,  
그들은 하나님을 볼 것이다

행복하여라 평화를 이루는 사람들,  
그들은 하나님의 자녀라 불릴 것이다

행복하여라 의로움 때문에 박해를 받는 사람들,  
하늘나라가 그들의 것이다

마카리오이!  
Μακαριοι!



“좋은 신학은 심리학을 잘 안다.” – M. 스캇 펙



행복연구센터 연구원\_이명아  
(eswit@paran.com)

그늘도 없는 한강 다리를 건너는 더운 버스 안에서 ‘예수의 행복코드’라는 책을 읽고 있었다. 이 책은 ‘행복을 전하는 신부’라는 별명을 가진 수도사 안셀름 그린이 성경 마태복음에 나오는 예수의 설교 중 8복이라고 불리는 문장을 묵상하며 행복에 대한 깨달음을 적은 글이다. 옆에 앉은 내 남자친구는 신학도이다. 나는 설교를 읽어주는 그의 모습에 반하고는 하는데 남자친구의 설교 문에는 나의 검증을 거친 심리학 실험이야기가 종종 등장한다. 그런데 이번에는 내가 뉴스레터를 쓰는데 도움을 받기로 하고 대화를 시작했다.

“안셀름 그린이 예수의 8복이 심리학자들이 말하는 행복의 기술과 동일한 면이 있다고 그랬어. 그런가?”

8복의 앞 부분은 마음이 가난한 사람들, 슬퍼하는 사람들, 온유한 사람들이 행복하다고 말하고 있다. 이것은 경쟁 사회에서는 케케묵은 가치인 것 같다. 현대에서는 독하게 마음먹고 크게 성공해서 경쟁에서 이기고 많은 인맥을 누리는 것이 현실적으로 행복에 다가서는 길로 보이기 때문이다. 그러나 의외로 2000년 전 8복의 내용은 현대 심리학자들의 연구와도 통하고 있다.

“응. 예를 들어서, 지난 주에 내가 ‘경쟁’에 대해서 설교하면서 행복한 사람들은 남과 비교하려 하지 않는다는 심리학 실험으로 이야기를 시작했다. 심리학 실험에서 만족도가 높은 사람들은 다른 사람보다 잘했는지 못했는지에 대한 피드백에 마음을 덜 썼지만, 만족도가 낮은 사람들은 신경을 더 썼잖아. 8복에 나오는 온유한(Πραεις)이란 단어는 온순함, 부드러운과 같은 의미야. 곧 질투하지 않는 것과 남이든 자신이든 비난하지 않는 것을 의미하기도 해. 심지어 ‘순해빠졌다’는 것에 가깝지. 어쩌면 경쟁에서 약자일 것 같아 보이기까지 하는 사람들에게 예수님은 행복하다고 선언하고 있는데, 이런 부분에도 공통점이 있는 것 같아. 또... 마태복음의 경우 특히 누가복음의 유사한 문장에 비하여 ‘내적 가치’에 더 집중하고 있는데 이런 면도 닮아있는 것 아닐까?”

성경은 ‘마음이 가난한 사람들’에 대해 말하면서 눈에 보이는 가치에만 집중되어있지 않으며 자유로운 내적 상

태를 강조한다. 이와 유사하게 경제적 가치와 행복에 대한 연구는 일정 소득을 넘어서면 돈이 행복에 미치는 영향이 줄어들며, 상대적 박탈감을 느끼는 정도와 같은 내적 태도의 영향이 증가한다고 말하고 있다. 성경은 ‘슬퍼하는 사람들’에 대해 말하면서 비참함에 대해 이야기하기 보다 애도할 수 있는 마음, 수용적인 마음과 같은 내적인 자원들과 접촉하는 것을 강조한다. 자존감과 행복에 대한 심리학 연구 역시 일관적으로 자기 수용(self-acceptance)의 가치를 중시하고 있어 통하는 면이 있다. 더불어 8복의 뒷 부분은 의로움, 자비, 청렴, 평화를 이야기하고 있는데, 이런 가치들은 긍정심리학이 발견한 강점, 덕목과도 맞물린다. 이처럼 교회에 의해 대변되는 기독교를 넘어서서 예수 이야기 속에서 읽을 수 있는 순전한 기독교는 더욱 심리학적 지혜와 닮아있다.

현대의 연구와 고전적 경전이 ‘삶을 살아가는 지혜, 라는 면에서 닮아있다는 건 웬지 감동적이다. 류보머스키는 삶을 살아가는 지혜를 ‘The Art of Living(삶의 기술, 행복연구센터 뉴스레터 6월호 연구소개 3을 보라)’이라고 표현하기도 했는데, 이런 공통점으로 보서는 기독교를 심리학과 마찬가지로 건강한 삶과 행복한 삶을 위한 기술로 표현할 수 있겠다. 생각이 여기까지 미치고 나니 다른 궁금증이 생겨서 물어봤는데, 이번에는 좀 더 신학도다운 대답이 돌아왔다.

“그럼, 기독교의 목적은 행복해지는 건가? 예수님을 하늘에 계신 정신과 의사, 혹은 행복 도우미처럼 생각해도 좋은 걸까?”

“8복 문장을 잘 읽어보면 뭐가 다른지 알 수 있어. 원문에 보면 ‘마음이 가난하면 행복하다’보다 ‘행복한 사람이란 마음이 가난한 사람이다’에 더 가깝게 쓰여있어.”

“어렵잖아...”

기독교 또는 종교가 말하는 행복은 심리학이 말하는 행복과 다른 구석도 있다. 현대를 사는 우리들은 행복이 만들어질 수 있는 것이라고 믿는다. 그래서 조깅을 하면 행복해지고, 남을 위해서 살면 행복해진다고 말한다. 그러나 기독교는 남을 위해서 살면 삶의 만족도가 올라간다고 설득하지 않는다. 대신 기독교는 ‘자비로운 삶을 살라!’, ‘의미를 추구하라!’고 명령한다. ‘자비를 실천하는 사람이 행복하다’는 것은 기독교에 있어서는 행복을 위한 방법이나 수단을 말하는 것이 아니라 도(道), 따라야 하는 길, 혹은 사는 법 그 자체다. 8복의 문장 역시, 무엇 무엇을 하면 행복해진다고 말하지 않는다. ‘바로 이런 사람이, 행복

한 사람이다.’라고 정의를 고쳐주고 있다. 그래서 기독교에서 행복은 일종의 규범이다. 우리가 흔히 말하는 복(福)이란 기독교에서는 행복한 사람으로 살 때 받는 선물, 값없이 주어진 축복, 혹은 은혜일 뿐이다.

심리학적 지식과 종교적 지혜는 맞닿아있지만, 차이가 있다면 당신이 심리학자 친구를 두었다면 ‘행복해지는 법’을 물을 수 있고, 목사 친구를 두었다면 ‘구원 받는 법’을 구할 수 있다는 것이다. 왜냐하면 심리학자들을 행복한 삶을 위한 수단을 조언하지만, 신(神)은 당신의 삶을 향해서 명령하고 있기 때문이다. 가난하고 슬퍼하고 온유하며 정의롭고 자비롭고 깨끗하며 평화를 이루고 박해를 받을 수 있는 마음으로 사는 것이 옳다고.

“나는 행복한 사람인 것 같아”

“왜?”

“만족(satisfaction)하고 ‘행복(happiness)’하니까. 심리학은 나를 만족스럽게 하고 신앙은 나를 행복하게 해.”

나는 행복한 사람이다. 심리학을 통한 행복의 지혜를 배울 수 있는 연구소에서 일하고 동시에 신앙을 가진 사람이니까 말이다. 안셀름그린은 책에 이렇게 썼다. “불행에 도가 튼 사람은 언제나 있다. 그들은 결코 행복을 느끼지 못한다.” 불행함에 도가 튼 사람이 있다면 행복에 도가 튼 사람도 있겠지. 심리학도이자 신앙인으로 충실히 살아간다면 나도 행복에 도(道)가 튼 사람이 될 것 같다. 누군가 길거리에서 ‘도(道)를 아십니까?’라고 물어온다면 자신 있게 ‘네!’라고 꼭 한 번은 대답해 봐야겠다.

더운 버스 안에서 목 뒤로 시원하게 바람이 한 줄기 분다. “마카리오이, 마카리오이!!” ❖

〈참고논문〉

예수의 행복 코드 (안셀름 그린, 웅진 지식하우스, 2007)

Kim, AE (2000). Korean religious culture and its affinity to Christianity: The rise of Protestant Christianity in South Korea. *Sociology of Religion*, 61(2), 117.

Whittington, BL, & Scher, SJ Prayer and Subjective Well-Being: An Examination of Six Different Types of Prayer. *International Journal for the Psychology of Religion*, 20(1), 59-68.

※ 마카리오이(Μακαριοι) :

‘행복하다, 또는 복되다, 또는 기쁨으로 넘친다’라는 뜻으로 예수의 팔복설교에 쓰인 말이다.



# 종교적인 국가가 '행복' 할까?

자원봉사자\_이형곤  
(actionboy01@hanmail.net)

우리나라는 최근 김수환 추기경과 법정 스님을 비롯하여 정신적, 종교적 지도자를 떠나보냈다. 그 분들의 삶과 말씀을 들으며 많은 사람들이 마음의 평안을 찾고, 자신의 삶에 행복을 심으려고 노력했다. 이외에도 테레사 수녀, 마틴 루터 킹처럼 훌륭한 종교적 지도자들은 우리에게 행복을 느끼도록 가르쳐주는 경우가 많다. 그렇다면 이렇게 종교를 신실하게 믿는 나라의 국민들은 더 행복할까?

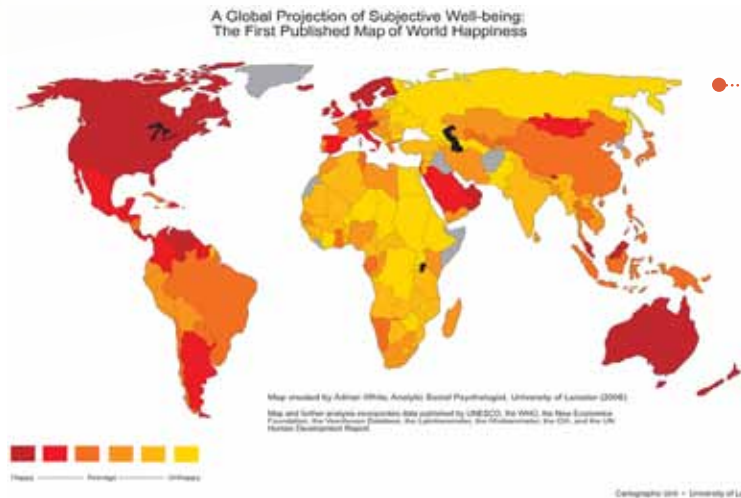


그림 1)  
Adrian교수가 만든  
행복감 세계지도

위의 두 그림은 각각 세계의 종교성과 행복도를 지도상에 나타낸 것이다. 왼쪽은 행복의 지도로 빨간색이 진할수록 행복도가 높은 것이고 오른쪽은 종교성의 지도로 녹색이 진할수록 종교성이 높다. 지도를 보면 종교성과 행복도간에 상관없는 듯이 보인다. 그렇다면 종교를 신실하게 믿더라도 행복감을 키우는데 전혀 영향을 주지 못하는걸까?

정답부터 얘기하면 그 대답은 'NO'다. 현재 학계에서 행복감을 분석할 때 2가지 구성요소를 염두에 두고 분석한다. 첫 번째가 주관적 안녕감(subjective wellbeing)으로 우리가 느끼는 삶의 만족감, 긍정적 정서에서 부정적 정서를 뺀 총합으로 계산한다. 즉 흔히 느끼는 즐거

운 감정이다. 두 번째는 심리적 안녕감(psychological wellbeing)으로 의미를 가지고 사는 삶을 뜻한다. 조금 간단히 얘기하면 심리적 안녕감이 큰 사람은 자신의 삶이 무조건적으로 가치를 가지며, 내적 성장과 발달을 지향하는 사람이다. 종교성은 바로 이 두 번째 요소인 심리적 안녕감에 큰 영향을 미친다.

위에 그린 행복도 지도는 사실 주관적 안녕감을 가지고 만든 지도다. 주관적 안녕감이 행복도에 있어 중요하지만, 즐거운 감정, 긍정적인 정서들만 행복의 모든 부분을 차지하지는 않는다. 자신의 삶에 대한 의미를 깊이 느끼고, 높은 자존감을 가지고 있는 경우에만 진정으로 충만한 행복감을 느낄 수 있다.

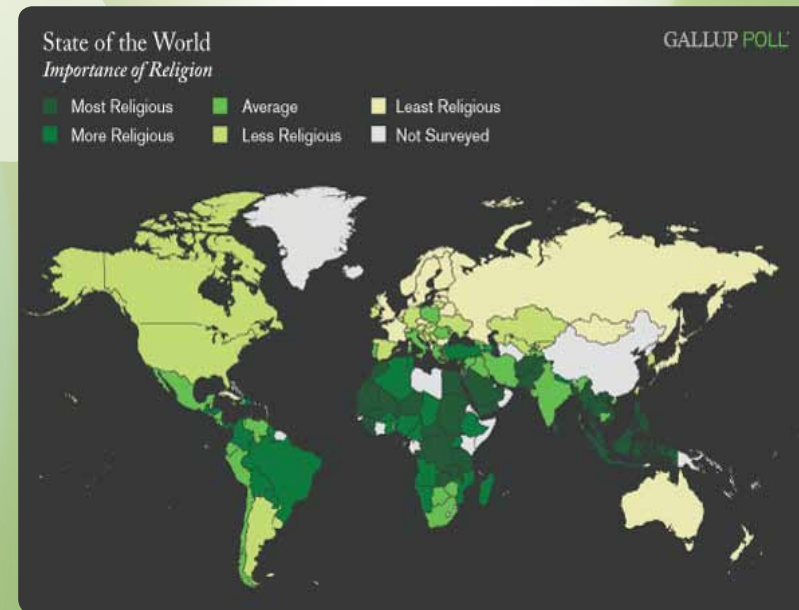


그림 2)  
Gallup에서 조사한  
종교성 세계지도

Morgan 교수팀(2010)이 연구한 결과에 따르면 종교적인 사람일수록 더 큰 행복감, 특히 심리적 안녕감을 느끼고 건강하다고 한다. 이는 어느 종교를 믿는지나 직장이나 가족, 재정적 상태처럼 심리적 안녕감에 영향을 주는 다른 요소와 상관없이 나타난 결과다.

또한 미시건 대학 박난숙 교수팀(2009)이 연구한 결과에 따르면 행복을 추구하는 지향성, 즉 '즐거움', '몰입', '의미있는 삶' 중 행복에 더 중요한 것이 무엇이라고 생각하는지가 각 나라마다 다른데, 종교성이 높은 나라들이 '의미있는 삶'을 선택한다고 한다. 즉, 종교성이 높은 나라일수록 심리적 안녕감의 중요한 요소인 '의미있는 삶'을 중요하게 여긴다는 것이다.

종교적인 국가가 즐거운 감정이 풍부한 국가가 아닐 수 있다. 하지만, 자신의 삶에 있어 종교가 큰 부분을 차지하는 사람들이 많은 나라일수록 그 나라의 사람들은 자신의 삶에 있어서 의미를 더 잘 찾으려 살아갈 것이다.

참고로 앞서 말한 박난숙 교수팀이 연구한 27개국 중 우리나라가 행복에 있어 '의미있는 삶'을 가장 크게 추구한다고 한다. 아마도 김수환 추기경, 법정 스님같은 훌륭한 종교적인 지도자들이 우리나라 사람들에 주신 선물이기 같다. ❖

## ‘영적 안녕’ 척도(Spiritual Well-being Scale)

행복연구센터 연구원 김경미  
<maemii12@naver.com>

다음은 당신의 개인적 경험에 관한 질문입니다. 각 문항을 읽으면서 자신에게 해당한다고 생각되는 정도를 솔직하게 나타내 주십시오. ▼

- ① = 전혀 그렇지 않다
- ② = 거의 그렇지 않다
- ③ = 그렇지 않다.
- ④ = 그렇다.
- ⑤ = 거의 그렇다
- ⑥ = 매우 그렇다

1. 나는 신에게 기도해서 그다지 큰 만족을 얻지 못한다(-).
2. 나는 내가 누구인지 어디서 왔는지 혹은 어디로 가고 있는지 모른다(-).
3. 나는 신이 나를 사랑하고 돌보아 주신다고 믿는다.
4. 나는 살아가는 것이 좋은 경험이라고 믿는다.
5. 나는 신이 나의 일상생활에 대해 관심이 없다고 믿는다(-).
6. 나는 나의 장래가 안정되어 있지 않다고 느낀다(-).
7. 나와 신은 서로를 소중하고 중요하게 생각한다.
8. 나는 열심히 살고 있고 그것에 대해 만족스럽다고 느낀다.
9. 나는 신으로부터 힘과 칭찬을 많이 얻지 못한다(-).
10. 나는 살아가는 것이 행복하다.
11. 나는 신이 나의 문제에 대하여 관심을 가지고 있다고 믿는다.
12. 나는 살아가는 것이 별로 즐겁지 않다(-).
13. 나는 신과 만족스러운 관계를 가지고 있지 않다(-).
14. 나는 나의 장래를 좋게 본다.
15. 내 곁에는 신이 있어서 외롭지 않다.
16. 나는 고민이 많고 불행하다고 느낀다(-).
17. 나는 신과 가깝게 지낼 때 가장 만족스럽게 느낀다.
18. 산다는 것은 내게 많은 의미를 준다.
19. 나는 신과 관계를 맺을 때 행복하다.
20. 나는 살아가는 것에 어떤 참 목적이 있다고 믿는다.

### <출 처>

Ellison, C. W. (1983). Spiritual Well-being: Conceptualization and measurement. Journal of Psychology and Theology, 11(4), 330-340.

이 척도는 주관적인 영적 안녕 상태를 측정하기 위한 것으로 신과의 관계에서 느끼는 종교적 안녕과 인간의 삶에 대한 만족감 및 삶의 의미와 목적에 초점을 둔 실존적 영적 안녕의 두 개의 하위척도로 구성되어 있다. 영적안녕 척도는 (-) 점수를 역채점 한 후, 합계를 낸다. 총 점수의 범위는 20에서 120점이며, 점수가 높을수록 영적 안녕이 높다는 것을 의미한다. ❖

## 연습 4\_ ‘감사’를 표현하라

자원봉사자\_이혜인  
<h-i@hanmail.net>

**감사의 행복 만들기** : 글쓰기를 좋아한다면 감사일지를 작성하는 것이 좋다. 일상에서 한 발짝 벗어나서 생각할 시간을 따로 내어 3~5가지 정도의 감사한 일을 써보자. 굉장한 사건이든 아주 사소한 것이든 상관없다. 매일, 주 3회, 또는 한 달에 두 번 정도 당신의 생활양식과 기질에 맞춰 정기적으로 쓰는 것이 중요하다.

다른 방법으로도 감사를 표현할 수 있다. 전화든 편지든 직접 대면을 통한 감사는 큰 효과가 있다. 감사를 전할 때는 구체적으로 그 사람이 당신을 위해서 한 일과 당신의 삶에 어떤 영향을 미쳤는지 자세히 묘사하고 그 사람의 노고를 당신이 얼마나 자주 기억하는지도 말하도록 한다.

**감사의 행복 유지하기** : 감사가 주는 행복을 지속시키기 위해서 감사의 경로를 다양하게 하고 감사방법과 영역을 변화시킬 필요가 있다. 매일 똑같은 방식으로 축복을 헤아린다면 결국 그 일과에 싫증이 나서 별다른 의미를 끌어내지 못하게 될 것이다. 몇 주 동안은 감사일지를 적다가 다른 주에는 친구에게 이야기를 하고 또 다른 주에는 사진이나 수채화 등 미술로 감사를 표현할 수 있다. 또는 감사영역을 바꿔볼 수도 있다. 당신을 지원하는 관계에서 과거의 사건, 물리적인 환경, 삶 자체 등 다각적인 접근이 중요하다. 감사에 이르는 전략을 늘 참신하게 유지하라. ❖

### 연습 4\_ 감사를 표현하라

- (1) 감사일지를 쓴다  
정기적으로 3~5가지 정도의 크고 작은 감사한 일을 쓰기
- (2) 감사에 이르는 경로를 다양하게  
시간을 정해 감사대상을 성찰하기, 감사파트너 정하기, 사랑하는 대상/사람/장소 등을 타인에게 소개하기
- (3) 전략을 참신하게 유지하라  
감사의 방법과 영역을 변화시킴으로써 행복 지속시키기
- (4) 직접 감사를 표현하라  
대면을 통해서 직접 감사를 실천하기
- (5) 도달할 수 있는 최고의 자신을 일기로 쓰자  
1년, 5년, 10년 후의 삶에 대한 기대와 최선을 다해서 목표를 성취했을 때의 자신의 모습 상상하고 써보기
- (6) 목표와 하위 목표를 일기로 쓰자  
장기적인 목표를 파악하고 작은 목표들로 쪼개어 보기
- (7) 장애가 되는 생각을 파악하자  
낙관적 생각을 할 때 자동적으로 떠오르는 부정적인 생각을 파악하고 그 생각을 보다 관대하고 호의적인 관점으로 바꾸기

## 영성, 나를 '리셋(Reset)' 하는 힘

행복연구센터 연구원\_이명아  
(eswit@paran.com)

**종교/영성**은 '더 높은 존재에 대한 믿음'이나 '인간의 연약함'에 대해 많이 생각하게 한다. 이와는 달리 현대 심리학은 '자아 발전'이나 '자기 조절'을 강조한다. 심리학은 자아는 무한하게 발전할 수 있는 것이며 내적 동기나 외적 동기에 따라 스스로를 바꾸고 어려움을 헤쳐나갈 수 있다는 점을 강조한다. 자아의 힘을 강조하는 것은 심리학의 특징만은 아니다. 더 강한 존재가 있다거나 순종 해야 할 대상이 있다는 것을 인정하기 어려워하는 것은 현대를 사는 우리 모두의 특징일지도 모른다. 그럼, 현대 사회에서 종교나 영성이 가지는 힘에 대해 이야기하는 것은 어울리지 않는 일일까?

최근 이어령씨의 '지성에서 영성으로'라는 책이 베스트셀러에 올랐다. 기독교에 대해 다소 비판적인 시각을 가지고 있던 저자가 딸의 투병을 지켜보며 기도하게 되고 신앙을 가지게 된 과정이 담겨 있어 이슈가 되었다. 지금도 여전히 많은 사람들은 어려움이 있을 때 기도한다. 혼자서는 감당하기 어려울 때 내 힘으로 안 된다는 것을 알 때 나보다 더 높은 존재, 기도를 들어줄 존재를 찾는다. 또는 삶의 이유나 목적을 잃어버릴 위기에 처했을 때, 삶의 의미를 묻는 질문에 대답할 말을 잃어버렸을 때도 영성에 눈을 돌리게 된다. 즉 현대에도 종교/영성은 인간의 연약함, 온전하지 못한 자아, 인간의 한계에 대한 피난처가 된다. 그런데 종교/영성은 그저 피난처이기만 할까, 아니면 어려움을 헤쳐나가는 효과를 정말 가지고 있는 것일까?

이런 궁금증을 가지고 있는 사람이라면 함께 A.A.의 12계명에 대해 생각해보자. A.A.는 Alcoholics Anonymous(익명의 알코올 중독자들)모임으로서 알코올 중독자들이 모여 알코올 중독으로부터 회복되도록 서로 돕는 모임이며, 전세계에 2백만 명이 넘는 회원을 가지고 있다. A.A.가 주목 받은 이유는 전문가가 주도하는 모임이 아니라 자조모임임에도 불구하고 알코올 중독에서 회복시키고 금주를 유지시키는데 도움이 되기 때문이다. 이 단체에는 누구나 교육받으며 실천해야 하는 12단계가 있는데, 12단계는 특정 종교와는 무관하지만 영성을 강조하는 내용으로 구성되어 있으며 인간적인 힘으로 음주 습관을 제어하기 어렵다는 전제에서 시작하고 있다. 1단계와 2단계는 다음과 같다.

● **1단계** : 우리는 알코올에 무력했으며, 우리의 삶을 수습할 수 없게 되었다는 것을 시인했다.(We admitted we were powerless over alcohol—that our lives had become unmanageable.)

● **2단계** : 우리보다 위대한 힘이 우리를 본 정신으로 돌아오게 해주실 수 있다는 것을 믿게 되었다.(Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity)

그러나 12단계의 내용은 그저 무력한 인간이 신에게 도움을 청하는 것에서만 끝나지 않는다. 12단계를 따라가면 용서를 구하지 못한 사람에게 용서 구하기, 명상과 기도하는 마음 갖추기, 나를 향한 의미를 발견하기, 같은 어려움이 있는 사람 지지해 주기와 같은 실천적인 내용이 포함되어 있다.

● **7단계** : 겸손하게 신께서 우리의 단점을 없게 주시기를 간청했다.(Humbly asked Him to remove our shortcomings.)

● **8단계** : 우리가 해를 끼친 모든 사람의 명단을 만들어서 그들 모두에게 기꺼이 보상할 용의를 갖게 되었다.(Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.)

● **11단계** : 기도와 명상을 통해서 우리가 이해하게 된 대로의 신과 의식적인 접촉을 증진하려고 노력했다. 그리고 우리를 위한 그의 뜻만 알고록 해주시며, 그것을 이행할 수 있는 힘을 주시도록 간청했다.(Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God, as we understood Him, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.)

● **12단계** : 이런 단계들의 결과, 우리는 영적으로 각성되었고, 알코올중독자들에게 이 메시지를 전하려고 노력했으며, 우리 일상의 모든 면에서도 이러한 원칙을 실천하려고 했다.(Having had a spiritual awakening as the result of these Steps, we tried to carry this message to alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.)

12단계 안의 일부 내용은 심리학이 말하는 용서의 효과, 배려 또는 사랑을 베풀 줄 아는 강점, 그리고 심리 치료법 중의 하나로 각광받고 있는 명상의 요소를 떠올리게 한다. 하지만 12단계가 말하는 것은 오히려 심리학 연구나 이론들보다 더 통합적인 변화이다. 바로 A.A.가 영적 각성

(spiritual awakening)과 영적 경험(spiritual experience)이라고 표현하는 것이다. 매일 오랜 시간 많은 양의 술을 마시는 사람은 이미 용기와 지혜, 그리고 인생의 목적과 의미를 상실했을 지 모른다. 이런 이유가 있다면 술을 멀리하라고 가르쳐 주는 것 만으로 중독에서 벗어나기 어려울 수 있다. 그러므로 A.A.는 영적 각성과 경험을 통해 진정한 인적인 변화를 이루고 금주를 유지하는 방법을 제시하고 있는 것이다.

얼마 전 'Reset'이라는 단어가 제목으로 포함된 책이 몇 권 유행처럼 출판되었다. 내용이 어떻든지 제목만으로 나의 시선을 잡아 끄는 책이었다. 왜 시선을 끌었을까? 나를 Rest하고 싶다는 것은 무슨 뜻일까? 유해 바이러스와 별로 필요 없는 파일들로 가득 차 있어 속도가 점점 떨어지는 컴퓨터를 썩 밀어 버리고 나면 속이 시원할 것처럼, 삶의 의미는 잊혀진지 오래고 어려운 과제들은 널려있고 몰입할 만큼 즐거운 일은 찾기 어렵고, 그래서 점점 무력해지는 나를 다시 깨우고 싶은 그런 기분... 나도 A.A.가 말하는 영적 각성이 필요한 것 아닐까.

긍정심리학자 마틴 셀리그만도 초월적인 의미와 영성으로 다가서고 싶은 마음에 대해 언급 하고 있다.

'궁지에 빠진 많은 이들처럼 나도 내가 선택한 막연한 목적을 뛰어넘는 내 삶의 의미를 간절히 찾고 있다. 그러나 과학 정신을 중시하는 많은 서양인들이 그러하듯, 나도 초월적인 목적이나 더 나아가 신이 예비해둔 목적이 있다는 생각을 흔쾌히 받아들이기 어려웠다. 긍정심리학에서는 숭고한 목적과 초월적인 의미에 도달하는 비종교적인 접근 방법, 더 놀랍게도 초자연적이고 신에게 다다를 수 있는 길까지 제시해준다.'

만일 뜻하지 않게 찾아온 위기 때문에 무력감에 빠졌다면, 삶의 의미를 잃어버리고 불행/무력감에 중독되려고 한다면, 그래서 Reset하고 행복으로 돌아서고 싶다면 기도하는 자의 자세/영성을 탐색하는 마음에 대해 한 번 생각해 보자. 영적 각성(spiritual awakening)이 우리의 삶을 다시 생기 있게 만들지 모르니까. ❖

### 〈참고논문〉

한국 A.A. (<http://www.aakorea.co.kr>)  
마틴셀리그만의 긍정심리학(물푸레, 2009)  
Galanter, M (2007). Spirituality and recovery in 12-step programs: An empirical model. Journal of substance abuse treatment, 33(3), 265-272. Journal for the Psychology of Religion, 20(1), 59-68.





“인생에 있어서 최고의 행복은  
우리가 사랑받고 있다는 확신이다.”

- 빅토르 위고 (레미제라블)

### Center for Happiness Studies

서울대학교 행복연구센터 9월 콜로키움

## 이상목 교수님의 ‘행복’

- 일시 : 9월 27일
  - 장소 : 서울대학교(자세한 장소 안내는 홈페이지 (<http://happiness.snu.ac.kr>) 공지를 통하여 확인)
  - 강사 : 서울대학교 지구환경과학부 이상목 교수
- “초대합니다.”



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