



# 서울대학교 행복연구센터

# 9

2010  
 September  
 Vol.07

## Contents

- 02 센터장 칼럼 “밥만 잘 먹더라”
- 03 연구소개 1 “쾌활한 대학생이 성공한다”
- 05 연구소개 2 “행복해지고 싶은 마음을 더욱 부추기는 기특한 사실 한 가지”
- 06 연구소개 3 “쾌락의 쳇바퀴(hedonic treadmill)를 넘어 행복을 지속시키는 한 가지 제안”
- 08 연구소개 4 “행복의 황금 비율이 있을까?”
- 10 Measurement “낙관주의 척도”
- 11 행복증진법5 “낙관주의를 길러라”
- 12 한국, ‘행복’을 이야기하다
- 15 행복하고 싶으십니까? 그럼, 이 아이를 한번 만나보시죠?
- 17 어떻게 하면 일(work)하는 매 순간이 소중한 수 있을까?
- 20 Quotes / 광고

# ‘밥만 잘 먹더라’

“사랑이 떠나가도 가슴에 멍이 들어도  
한 순간뿐이더라, 밥만 잘 먹더라”

**요** 새 인기를 끌고 있는 <밥만 잘 먹더라>라는 곡의 가사 일부이다.

죽을 것 같은 고통을 예감한 이별이었지만, 경험해보니 별거 아니고 밥만 잘 먹더라는 내용의 노래이다. 심리학자들도 정확하게 동일한 메시지를 던진다. **고통에 대한 우리의 예측은 대부분 과장되어 있으며, 우리는 고통을 이겨낼 수 있는 놀라운 능력을 지니고 있다.**

정년 보장(Tenure)은 교수들에게 있어서 커다란 스트레스이다. 정년 보장 심사가 제대로 작동하고 있는 미국의 경우는 더욱 그렇다. 상황이 오죽했으면, 이들이 “Did you hear why Jesus didn’t get tenure? He was a great teacher, but he didn’t publish much”라는 농담을 즐겨 하겠는가?

이들에게 물었다. 정년 보장 심사에서 탈락하면 얼마나 불행할 것 같은지. 그리고 실제로 정년 보장을 받지 못해서 학교를 떠나야 했던 교수들을 접촉하여 그들의 행복 정도를 측정하였다. 연구 결과, 젊은 조교수들은 정년 보장 실패가 자신을 매우 불행하게 만들 것이라고 예상하였으나, 정년 보장을 받지 못한 교수들은 밥만 잘 먹고 있는 것으로 나타났다.

사람에게는 고통을 이겨내는 놀라운 힘이 있다. 마치 우리 신체에 병균이 침투하면 면역 시스템이 왕성히 활동하듯이, 마음에 어려움이 침투하면 ‘심리적 면역 시스템’이 맹렬히 활동한다. 자신의 종교에 더 의지할 수도 있고, 가족과 친구들에게 도움을 요청할 수도 있고, 여행을 떠날 수도 있으며, 머리 스타일을 바꾸어 기분 전환을 시도하기도 한다. 심지어 그 어려움 속에서



행복연구센터장\_ 최인철 (ichoi@snu.ac.kr)


‘감사의 이유’를 발견하기도 한다. 이 정도가 되면 단순히 고통을 이겨내는 선에서 그치는 것이 아니라, 고통을 통해서 ‘성장’을 경험하게 된다.

우리는 우리의 회복 능력을 지나치게 과소평가하고 있다. 따라서 <행복한 사람은 사소한 일에 목숨을 걸지 않는다> (리처드 칼슨 지음, 박혜진 역)는 책 제목처럼 사소한 어려움에 미리 겁먹거나, 사소한 시비거리에 흥분할 필요가 없다.

**역경을 이겨낼 수 있는 당신의 회복 능력을 믿으라. ❖**



# ‘쾌활한 대학생’이 성공한다

 행복연구센터 조교\_ 임지연  
(jijyeonlim@gmail.com)

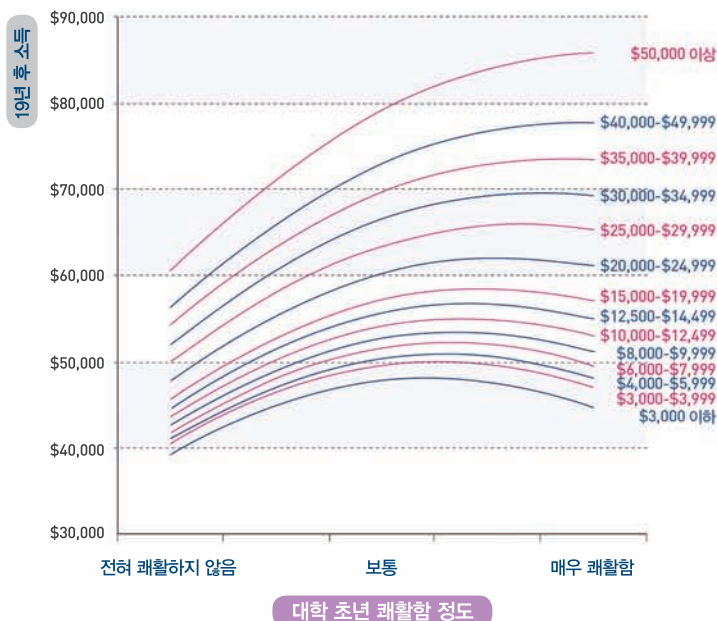
**나**는 얼마나 쾌활한 학생이었지? 대학에 갓 입학한 자신의 모습을 떠올려보자. 5점이 아주 쾌활한 학생이고, 1점이 전혀 쾌활하지 않았던 학생이라고 한다면, 뜻밖한 새내기였던 나는 몇 점이었을까? 5점 만점에 5점? 아니면 중간 정도의 3점? 또는 전혀 쾌활하지 않았다 1점? 많은 대학생들이 스스로가 대학 시절을 보람차게 잘 보내고 있는지, 활발하고 적극적으로 생활하고 있는지 고민해 본 경험이 있을 것이다.

대학 신입생의 고민 중에 빠지지 않는 것은 성격 탓에 새로운 친구 사귀는 것이 쉽지 않다는 고민이다. 그리고 새로운 환경에서 새로운 사람을 만나는 과정에서 쾌활한 성격은 분명 긍정적으로 작용할 수 있다. 에너지 넘치고 긍정적인 쾌활한 친구가 원만한 교우 관계를 형성하고 즐거운 대학 생활을 할 것이라는 것은 어렵지 않게 예상할 수 있다. 하지만 “쾌활하다”는 것의 영향력은 오히려 대학 생활 이후에 그 진가를 발휘한다. 놀랍게도 대학 시절 얼

마나 쾌활한 지는 19년 후 내가 직업에서 얼마나 성공을 거두게 될 지를 예측한다. 여기에서의 직업적 성공은 일에 대한 주관적인 만족감뿐만 아니라 실질적이고 객관적인 지표라 할 수 있는 높은 연봉 역시 포함하고 있기 때문에 이 결과는 더욱 놀랍다.

에드 디너 교수팀은 대학 신입생들의 쾌활함을 측정하고, 19년 후, 40대에 접어들었을 때 직업적인 성공의 지표로서 본인의 주관적인 만족감, 연봉, 실직 경험을 측정하고 둘 간의 관계를 비교해 보았다. 부모의 소득이 미치는 효과를 통제하기 위해서, 쾌활함을 측정할 당시 부모의 소득을 측정하여 14개 구간으로 나누고 각 구간 내에서 쾌활함의 정도가 19년 후의 소득에 대하여 어떠한 영향을 주었는지 확인하였다.

아래 그래프는 19년 후 소득에 미치는 쾌활함의 영향을 강력하게 보여주고 있다. 부모 소득이 낮은 경우에는 쾌활한 정도에 따라서 소득이 증가하다가 약간 감소하는 경향



을 보이고 있기는 하지만, **전혀 쾌활하지 않다고 답했던(1점) 학생들에 비해 매우 쾌활하다고 답했던(5점) 학생들은 항상 더 높은 연봉을 받고 있음을 알 수 있다.** 좀 더 구체적으로, 부모의 소득이 3,000달러 이하인 집단에서 전혀 쾌활하지 않았던 학생들은 39,232달러인 반면, 매우 쾌활했던 학생들은 44,691달러의 연봉을 벌어들였고 (5,459달러 차이), 부모의 소득이 50,000달러 이상인 집단에서 전혀 쾌활하지 않은 집단 60,585달러, 매우 쾌활한 집단은

지 않고 말아 해결 과정에서의 어려움을 겪더라도 쉽게 좌절하지 않고 “할 수 있다”는 자세를 갖는다. “할 수 있다”는 적극적이고 진취적인 자세는 가시적인 성과를 내게 마련이고, 이는 봉급 인상, 승진 등으로 이어질 수 있다. 결국 쾌활한 성격적 특성이 접근 행동을 독려하게 되고 실제로 높은 성취를 이루게 한다.

**둘째로는 쾌활한 것은 사회적 상호작용에 있어서 유리하게 작용할 수 있다.** 쾌활한 사람과 함께 노는 것은 즐겁



85,891달러를 벌었다 (25,306달러 차이), 부모 소득이 어느 정도인지에 따라서 쾌활함에 따른 소득 차이의 정도가 다르기는 하지만 (5,459달러 v.s. 25,306달러), 쾌활했던 대학생들은 19년 후, 더 높은 연봉을 받고 있었다. 연봉을 높게 받는 것 뿐만 아니라, **쾌활했던 대학생일수록 직업에 대한 만족도 또한 높았으며, 매우 쾌활하다고 답했던 학생들은 전혀 쾌활하지 않다고 답했던 학생들에 비해 실직 경험이 30% 적은 것으로 나타났다.**


대학 때 스스로 평가한 쾌활함이 약 20년 후의 직업적 성공을 예측한다는 것은 매우 놀라운 결과이다. 주관적 측면인 만족감뿐 만 아니라, 객관적 측면인 연봉까지 포함하고 있기 때문에 더욱 의미 있다. 만약 직업적 성공으로 주관적인 만족감만을 측정했다면, 쾌활한 성격이기 때문에 만족스럽다고 보고할 뿐, 실제적인 직업적 성공을 거두었다고 말할 수는 없다는 비판을 받을 수 있지만, 연봉은 보고하는 본인이 아닌 인사 평가에 의한 결과이므로 보다 객관적이고 실제적인 직업적 성공의 강력한 지표가 된다.

그렇다면 왜 쾌활했던 대학생은 19년 후에 직업에 있어서 더 성공적일 수 있을까? 그 이유로는 **첫째로, 쾌활한 사람은 스스로 동기를 부여하는 데에 뛰어나다.** 긍정적으로 앞날을 예상하기 때문에 어렵고 귀찮은 일도 마다하

고 재미있다. 놀 때도 그러한 데 허물며 일을 할 때에 쾌활하다는 것은 더 큰 장점이 될 수 있다. 우울한 사람보다는 쾌활한 사람과 함께 일하기 좋을 것이고, 우리 팀의 리더가 우울한 사람이기보다는 쾌활한 사람이라면 좋을 것이다. 이들은 결국 다른 이로부터 도움을 받을 가능성이나 팀장 등의 지위에 오를 가능성이 높다. 또한 실직 후에도 원만한 사회적 관계 덕분에 좋은 추천서를 받아 새로운 직장을 빨리 구하게 된다.

**대학 시절의 쾌활한 성격이 실제적인 성취를 독려하는 것이든, 사회적 관계의 원활유로 작용하든, 또는 호의적인 평가를 받는 도움을 주는 것이든 이와 같은 결과는 놀랍고 재미있다.** 요즘 학생들은 대학 생활을 그 자체로 즐기 못하고 취업이라는 다음 관문의 준비 과정으로 여기며 살고 있다. 취업의 문을 통과하기 위해 나름의 성취를 미리 이루어야 한다는 강박 관념 속에 위축되어 쫓기듯 지나가는 것보다는 쾌활하게 웃음지으며 미래를 위한 자원을 마련한다는 마음가짐으로 이 시간을 보내는 것이 장기적으로 볼 때 인생에 있어서 더 큰 성공을 보장해줄 수 있음을 기억할 필요가 있다. ❖

# ‘행복해지고 싶은 마음’을 더욱 부추기는 기특한 사실 한 가지

 행복연구센터 조교\_민보라  
<bestbora@gmail.com>



**게**리 맥스(Gary N. Marks)와 니콜 플레밍(Nicole Fleming)은 1999년 호주 젊은이 2만 명 이상을 대상으로 행복의 결과를 추적 조사한 결과를 발표하였다. 연구팀은 1961년 출생 집단, 1965년 출생 집단, 1970년 출생 집단, 1975년 출생 집단이 10대 후반일 때 첫 조사를 한 후 3년~15년 기간 동안 총 4번~9번의 조사를 실시하였다. 자신의 전반적 삶에 대한 만족도, 사회적 관계, 독립성 등 총 9개의 웰빙 문항을 묻고 동시에 성별, 결혼(이혼, 사별) 여부, 자녀 여부, 수입, 직업 상태, 학창 시절의 성취도 등을 물었다. 이 같은 방대한 데이터에서 관찰된 결과 중 가장 흥미로운 사실은 흔히 **행복을 높여준다고 알려진 요소들이 동시에 행복 때문에 생겨나는 결과가 되고 있다는 점이었다.**

가장 핵심적인 세 가지 사회적 성취는 결혼, 수입, 실업 여부이다.

사람들은 결혼을 하면 행복감이 올라간다. 그런데 추적 조사의 결과를 분석한 결과, **행복한 사람은 미래에 결혼할 가능성이 행복하지 않은 사람보다 더 높았다.** 만약 행복을 1표준편차만큼 더 많이 느끼는 사람이 있다면 그 사람이 다음 조사 기간 내에 결혼하는 확률은 1~1.5표준편차 만큼 높았다. 즉, 결혼은 행복의 원인이 되는 동시에 결과가 된 것이다.

수입과 실업 여부도 마찬가지이다.

대다수의 사람들은 돈이 많으면 더 행복할 것이라고 추측한다. 적어도 이 연구 결과에 따르면 수입이 평균보다 2표준편차 만큼 높은 사람은 2표준편차 만큼 낮은 사람보다 6표준편차 만큼의 행복을 더 느끼는 것으로 나타났다. 그런데 이와 동시에 행복한 사람일수록 수입 역시 소폭 증가하는 현상도 관찰되었다. 이는 특히 네 연령 집단 중 가장 젊은 층을 제외한 나머지 집단에서 행복감이 1표준편차 만큼 높을수록 수입은 2~3% 포인트 증가하는 것으로 조사되었다. 나아가, 수입보다 더욱 강력한 변수로 작용하는 것은 실업 여부였다. 실직 상태에 있는 사람들은 무려 3~5표준편차 만큼 낮은 행복감을 보고하였고, 이는 연구가 다룬 모든 변수들 중에서 가장 큰 영향력을 행사하는 요소였다. 이 강력함은 행복의 결과를 살펴보는 반대 방향에서도 그대로 관찰되었다. 행복감이 1표준편차 만큼 높아질수록 미래에 실직되어 있을 확률은 1.3표준편차 만큼 줄어들어 있었다. 더 행복한 사람이라면 지금 몸 담고 있는 직장을 계속 다닐 확률이 더 높고, 만약 실직 상태라면 미래에 취직할 확률이 더 높다는 뜻이다.

행복은 결혼, 평균 수입, 취업/실업 확률로부터 영향을 받는 결과인 동시에, 미래에 이들에게 영향을 미치기도 하는 원인으로 작동한다는 해석이 가능케 하는 연구이다. 행복해지기 위해서 결혼을 하고, 행복해지기 위해서 취직하여 돈을 번다는 말을 하는 것마냥, 내가 행복한 사람이기에 결혼을 할 수 있고 행복한 사람이기에 취직을 하고 경제 생활을 할 수 있다는 말도 충분히 받아들일 만한 주장이다. 당신은 왜 행복해지고 싶은가? 본 연구에 따르면 행복은 사회 구성원으로서의 실질적인 성취를 돕는다. 행복해지고 싶은 이유를 단순히 추상적으로 생각하는 것을 넘어서서 행복을 통해 내가 이루고자 하는 목표들을 달성할 수 있기 때문이라고 확장할 수 있다. **행복은, 우리의 생각보다 훨씬 더 강력한 잠재성을 가진, 최고의 자산이고 밑천이 될 수 있다.** ❖

# 쾌락의 쳄바퀴(hedonic treadmill)를 넘어 '행복을 지속시키는' 한가지 제안



행복연구센터 조교 김진형  
(lasulich@gmail.com)

“어느 날 페르시아의 왕이 신하들에게 마음이 슬플 때는 기쁘게 기쁠 때는 슬프게 만드는 물건을 가져올 것을 명령했다. 신하들은 밤새 모여 앉아 토론한 끝에 마침내 반지 하나를 왕에게 바쳤다.

왕은 반지에 적인 글귀를 읽고는 크게 웃음을 터뜨리며 만족해 했다. 반지에는 이런 글귀가 새겨져 있었다. ‘이것 또한 지나가리라.’”

- 랜터 윌슨 스미스

**사** 람들은 모두 행복하길 원하고, 무엇보다 그 행복이 오래 지속되기를 원한다. 하지만 페르시아 왕의 신하들이 보인 재치에서 알 수 있듯이 행복이란 감정은 영원히 지속되지 않는다. 행복 심리학 분야의 연구들도 행복의 수명을 연장시키려는 노력이 그렇게 희망적이지는 않다고 말한다. Brickman 교수와 동료들이 1978년에 수행한 고전적인 연구에 따르면 복권에 당첨된 사람들의 행복도는 예상과는 달리 일반인의 행복도보다 높지 않았으며, 척수손상으로 하반신 마비가 된 사람들 역시 생각보다 그렇게 불행하지 않았다고 한다. 이러한 현상을 심리학자들은 ‘Hedonic Treadmill’ 이라고 표현한다. 이 용어는 즐거운 일을 겪던, 불행한 일을 겪던 간에 시간이 지나면 사람들은 적응(adaptation)을 하게 되고 결국 원래 상태로 돌아온다는 것을 의미하며, 우리 말로 번역을 하면 ‘쾌락의 쳄바퀴’ 라고 부를 수 있다.

이 적응 현상은 많은 연구들에 의해 반복되어 검증되고 있다. 대표적인 사례로 미시건 주립 대학교의 Lucas 교수

와 동료들이 독일인들을 대상으로 실시한 연구가 있다. 연구자들은 결혼을 하거나 사별을 경험한 사람들을 15년 동안 추적하여 그 사람들의 행복도가 사건(결혼 또는 사별) 발생 전후에 따라 어떻게 변화하는지를 조사하였다. 연구 결과는 ‘쾌락의 쳄바퀴’ 현상이 일어났음을 보여준다. 결혼을 한 사람들은 결혼을 하였을 당시에는 매우 행복하다고 보고하였지만 시간이 지남에 따라 결혼을 하기 이전의 행복 상태로 돌아갔다. 또 사별을 경험한 사람들도 시간이 지남에 따라 점점 예전의 행복도를 회복하는 경향성을 나타냈다.

사람들은 결국 인생의 아주 중요한 사건이 발생해도 시간이 지나면 자신의 원래 행복 수준으로 돌아간다는 것이 행복에 대한 심리학의 발견이다. 맛있는 음식도 여러 번 먹으면 질리고, 고약한 냄새도 시간이 지나면 후각이 마비되어 냄새가 느껴지지 않듯이, 행복을 주는(또는 불행을 주는) 사건도 시간이 지나면 그 효과가 없어져버린다는 것이다. 그래서 이러한 인간의 적응력을 신봉하는 일부 심리

학자들은 행복을 높이려는 어떠한 외부적 노력도 큰 효과를 가져올 수 없을 것이라고까지 이야기한다.

과연 어떤 노력을 해도 우리는 ‘쾌락의 쳃바퀴’에서 벗어날 수 없는 것일까? 최근 몇몇 심리학자들은 이 현상은 전체 이야기의 일부라고 주장한다. 행복 연구의 권위자 Diener 교수는 ‘쾌락의 쳃바퀴’ 현상이 그 동안 알려져 온 것과는 다르게 일어난다고 말한다. 그에 따르면 사람들은 물론 적응을 하지만 원래의 행복 수준은 변화할 수 있다는 것이다. 이전에 수행된 행복과 적응에 대한 연구들을 면밀히 검토한 결과, 어떤 사람들은 결혼을 한 이후에 예전보다 훨씬 더 행복해졌고, 사별을 경험한 사람들은 8년이 지나도록 원래의 행복 수준으로 돌아오지 못했음을 밝혀냈다. 이는 우리가 어떻게 노력하고 대처하느냐에 따라 우리의 행복이 달라질 수 있다는 것을 의미한다. 그렇다면 어떤 노력이 행복의 수명을 연장시킬 수 있을까?

물론 많은 연구들이 행복을 증진시키는 방법을 제안하고 있다. 감사일기 작성하기, 용서하기, 행복을 음미하기 등 많은 방법들이 제시되었고, 또 그 방법들의 효과가 검증되고 있다. 그러나 최근 뉴저지 대학의 Waterman 교수는 자기 실현과 같은 의미 있는 노력이 행복을 더 오래 지속시킬 수 있다고 주장한다. 루이스빌 대학의 Steger 교수와 동료들이 2008년에 발표한 논문은 Waterman 교수의 주장을 뒷받침하고 있다. Steger 교수는 의미를 추구하는 행동들과 쾌락을 추구하는 행동들을 구분하고 그 행동들을 평소에 얼마나 하는지 그 정도에 따라 그 사람의 행복이 달라질 수 있는지를 연구하였다. 여기에서 의미를 추구하는 행동들은 자원봉사하기, 기부하기, 다른 사람의 의견에 경청하기, 장애물을 극복하면서 목표를 추구하기 등과 같은 행동을 포함했고, 쾌락을 추구하는 행동들은 오락 영화 시청하기, 스포츠나 공연 관람하기, TV 시청, 비디오 게임 하기 등에 해당되었다. 연구 결과는 의미를 추구하는 행동과 쾌락을 추구하는 행동 모두 행복에 긍정적인 영향을

을 미쳤다. 그러나 놀랍게도 의미를 추구하는 행동을 많이 한 사람들이 그 다음 날에 더 높은 행복을 경험했다. 반면 쾌락을 많이 추구한다고 해서 그 사람의 행복이 그 다음날까지 지속되지는 않았다. 즉, 쾌락적인 행복은 오래 가지 않았지만 의미 있는 행복은 더 오래 지속된 것이다.

비록 이 연구만으로 행복의 수명을 연장시키는 법이 자신을 희생하고 목표를 추구하는 등의 의미 있는 일을 하는 것이라고 결론 내릴 수는 없다. 아마도 앞서 말한 감사일기 쓰기, 용서하기 등의 다른 많은 방법들도 우리의 행복을 연장시키는데 도움이 될 것이다. 하지만 분명한 것은 쾌락만을 추구하는 것보다는 좀 더 상위적이고 의미 있는 일을 통해서 우리의 행복이 더 오래갈 수 있다는 점이다. ‘쾌락의 쳃바퀴’의 덫에 빠져 오늘도 허무한 마음을 느끼며 살아가는 사람들은 종종 더 큰 쾌락만을 추구하려고 한다. 지금까지의 이야기는 현재 행복의 덧없음으로 고민하는 사람들에게 중요한 메시지를 전달하고 있다. 그 메시지는 두 가지로 요약된다.

첫째, 행복은 노력을 통해 얻어질 수 있다. Lyubormirsky가 말했듯이 행복에는 분명 연습이 필요하다.

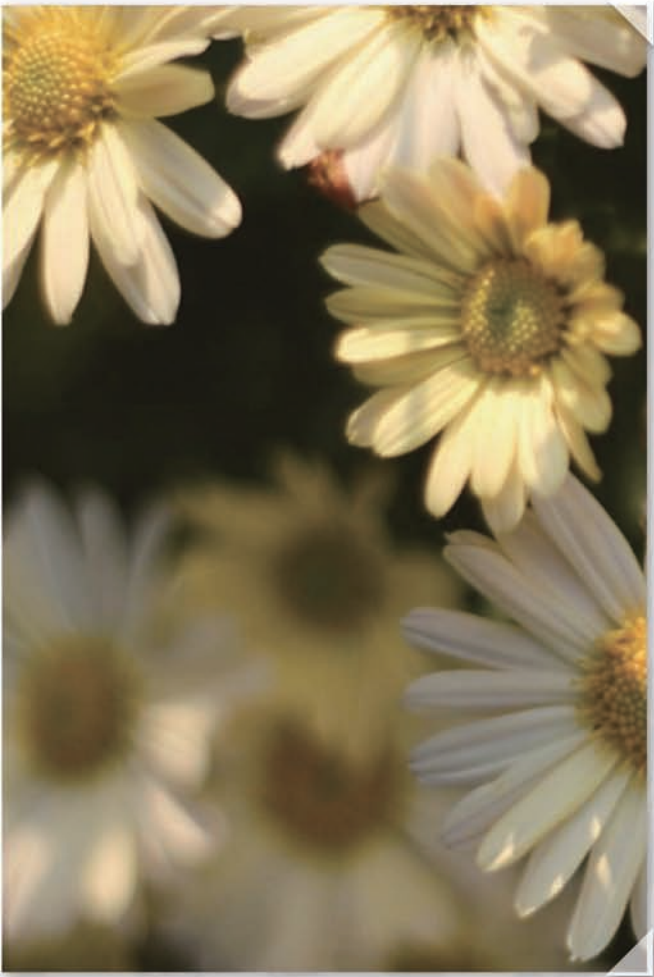
둘째, 우리가 순간적인 쾌락만이 아닌 의미 있는 일을 추구할 때 우리의 행복은 더 오래 지속될 수 있다. 쉽게 얻은 행복은 쉽게 사라지지만, 노력하는 행복은 결코 쉽게 사라지지 않을 것이다. ❖



# ‘행복의 황금 비율’이 있을까?



행복연구센터 연구원\_이현정  
(dreamyhj@gmail.com)



**우**리가 경험하는 긍정적인 감정과 부정적인 감정의 비율이 어느 정도 되어야 자신이 행복하다는 것을 느낄 수 있을까? 또한, 사람들과 활기차고 생기 있는 관계를 이루기 위하여 서로에게 어느 정도의 긍정적인 표현을 부정적인 표현보다 더 많이 해야 할까?

우리는 동일한 사건에 대해서도 그 사건이 긍정적일 때보다 부정적일 때 우리는 더 많이 영향을 받는다. 예를 들어, 돈을 버는 것보다 돈을 잃는 것에 더 마음 아파하고, 칭찬을 받을 때보다 꾸지람을 받을 때 훨씬 더 낙심하지 않는가? 때로는 친구를 얻은 것에 대해 큰 기쁨을 느끼기도 하지만 친구를 잃는 큰 아픔으로 인해 우리가 더 힘들어 하는 것도 사실이다. 그러므로 우리는 좋지 않은 사건들에 영향을 많이 받는 자신을 받아들이고 스스로 행복한 사람이 되기가 얼마나 힘들지를 지각해야 할 필요가 있다. 하지만, 나쁜 것이 좋은 것을 늘 이길 것이라는 회의감에 슬퍼할 필요는 절대 없다. 왜냐하면, 나쁜 사건들을 이겨낼 수 있을 만큼 더 많은 좋은 사건들을 경험하도록 스스로를 이끌어 내면 행복한 사람이 될 수 있기 때문이다.

그렇다면 긍정정서를 부정정서보다 얼마만큼 많이 경험해야 우리가 행복해 질 수 있을까? 수학적 공식으로 따지면 긍정과 부정의 비율에서 긍정이 부정보다 비율이 조금이라도 높으면 우리는 나름 행복한 삶을 살 수 있어야 할 것이다. 하지만, 우리는 긍정-부정 간에 불균형(positive-negative asymmetry effect)을 경험하므로 긍정정서가 부정정서보다 조금 더 높다고 하여 행복해 지는 것은 아닐 것이다. Schwartz et al(2002)는 우울증으로 치료를 받고 있는 환자들을 대상으로 최적의 긍정정서와 부정정서의 균형을 탐구하였다. 이 실험에 따르면, 긍정적인 정서가 부정적인 정서보다 1.6배 정도 높을 때는 사람들이 정상적인 생활에 도달 하지 못하며, 2.6배는 높아야 정상적인 생활을 할 수 있는 것으로 나타났다. 더 나아가 치료 후 다시 우울증으로 병원을 찾지 않는 사람들은 **긍정적인 정서를 부정적인 정서보다 4.3배 정도 많이 경험하고** 있는 것으로 나타났다.



이러한 긍정-부정 정서의 비율은 일터에서 어떠한 영향을 미칠까? Losada(1999)는 60개의 경영 팀들을 대상으로 그들이 직장에서 말하는 이야기들을 녹음하여 그들의 긍정적인 표현들(support, encouragement, appreciation)과 부정적인 표현들(disapproval, sarcasm, cynicism)의 사용 빈도를 분석해 보았다. 그 후 각 팀들의 수익성, 소비자 만족도, 그리고 상사, 동료 및 부하 직원들의 평가를 바탕으로 15개의 최적의 결과를 내는 탁월한 팀들을 찾아내었다. 역시 이 탁월한 팀들은 업무 시간 동안 가장 높은 비율의 긍정적인 표현들을 사용하였는데, 이는 무려 **5.6배**나 되었다.

우리의 우울함을 극복하기 위해 긍정정서를 부정정서보다 4.3배 더 많이 경험하여야 하고, 활발한 성취를 이루는 팀이 되기 위해서 긍정표현을 부정표현보다 5.6배 더 많이 해야한다면, 우리는 일생을 함께하기로 약속한 소중한 파트너와 부부생활을 어떻게 해야 행복한 관계를 유지할 수 있을까? Gottman(1994)은 73쌍의 결혼한 커플들을 대상으로 그들의 관계에 있어 마찰이 생기는 분야에 대해 서로 토론을 하도록 하였다. 연구자들은 이 모습을 지켜보며 긍정/부정적인 언어 사용과 관찰되는 긍정/부정적인 감정들을 분석하였다. 이 커플들 중 결혼이 유지되고 서로 파트너들이 결혼생활의 만족도를 높이 평가한 37쌍의 커플들을 분석하여 보니, 이들은 서로에게 긍정적인 언어를 부정적인 언어보다 **5.1배** 많이 사용하였고, 서로의 interaction에서 또한 긍정적인 감정이 부정적인 감정보다 4.7배 많이 나타내었다. 부부관계에 있어서 마찰이 생기는 분야에 대해 이야기를 하는데도 이 정도로 긍정적인 표현을 많이 하였다는 것은 참으로 놀라운 사실이다. 반면에 **서로에 대한 마음이 희미해진 커플들이나 이혼한 경우 토론 중 긍정적인 언어표현 비율이 0.90이었고, 관찰된 긍정적 감정 비율이 0.7에 불과하였다.**

이러한 연구들을 보면, 우리는 행복해지기 위해서 얼마나 노력해야 하는가를 알 수 있다. 우리가 긍정적인 경험을 부정적인 경험보다 4~5배 정도는 많이 쌓아야 스스로


행복감을 유지하며, 화려한 팀워크를 이루고, 생기 있는 인간관계를 이루어 갈 수 있다니! 그 동안 스스로 얼마나 긍정적으로 살려고 노력했는가를 되돌아보고 반성해 볼 필요가 있다. 우리는 수학이나 영어 실력을 키우려면 수많은 문제들을 풀어보고, 엄청난 시간과 돈을 투자한다. 하지만 자신이 행복한 삶을 살기 위해서 스스로와 주변사람들에게 긍정적인 표현을 많이 하려고 노력해 본 적이 얼마나 되는가?

이제부터 우리의 하루를 행복한 하루로 만들기 위하여 자신의 내면의 긍정적인 감정을 증진시키고, 직장에서 동료들과 긍정적인 감정표현을 풍부히 하며, 사랑하는 파트너에게도 아낌없이 좋은 이야기들과 추억들을 만들어보자. 이렇게 행복의 황금 비율을 되새기며 하루 하루를 살아가면, 우리는 우리가 스스로 만들어 나간 달콤한 행복을 만끽하며 지낼 수 있을 것이다. ❖

## ‘낙관주의’ 척도

다음은 ‘미래에 대한 일반적인 생각들’을 기술해 놓은 것입니다. 평소 자신의 생각이나 느낌에 가장 잘 일치하는 번호를 체크해 주십시오.

- ① = 전혀 그렇지 않다
- ② = 대체로 그렇지 않다
- ③ = 보통이다
- ④ = 어느 정도 그렇다
- ⑤ = 매우 그렇다

 행복연구센터 연구원\_김경미  
(maemii12@naver.com)

〈출 처〉

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.

1. 결과가 불확실한 상황에서 나는 대개 가장 좋은 결과를 기대한다.
2. 나는 쉽게 긴장을 풀 수 있다.
3. 내게는 뭔가 일이 잘못될 만한 것이 있으면 꼭 잘못된다.
4. 나는 나의 미래에 대하여 언제나 긍정적이다.
5. 나는 내 친구들과 재미있게 지낸다.
6. 나에게서는 바쁘게 지내는 것이 중요하다.
7. 나는 내 뜻대로 일이 되리라고는 거의 기대조차 하지 않는다.
8. 나는 쉽게 마음이 상하지 않는다.
9. 내게 좋은 일이 일어날 것이라고는 거의 생각하지 않는다.
10. 전반적으로 나에게서는 나쁜 일보다 좋은 일이 더 많이 일어날 것 같다.

이 척도는 긍정적인 삶에 대한 일반화된 기대에 관한 것이며 총 10개의 문항으로 되어 있는데, 낙관주의, 비관주의의 개인차를 조사하기 위한 6문항이 있고 나머지 4문항은 가짜문항(filler item)이다.

낙관주의는 가짜 문항(2번, 5번, 6번, 8번)을 제외하고 부정적 기대문항인 3번, 7번, 9번을 역채점을 하여 1번, 4번, 10번에 대한 응답점수와 합산한 점수로 산출된다. 낙관주의 척도의 높은 점수는 긍정적인 기대를 더 많이 하는 경향성을 말한다. 즉, 높은 점수를 얻는 것은 낙관주의를 의미하며, 낮은 점수는 비관주의를 나타내는 것이다.

# ‘낙관주의’를 길러라

자원봉사자\_이혜인  
(h-i@hanmail.net)

**행** 행복증진법 코너에서는 책 ‘How to be happy’에 나온 열두 가지의 행복증진법을 한 달에 한 개씩 소개하고 있다. 요약과 발체를 통해 책 내용을 정리해 보았다.

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.**

## 5\_ 낙관주의를 길러라

### “도달할 수 있는 최고의 자신을 일기로 쓰기”

1년, 5년, 10년 후의 삶에 대한 기대와 최선을 다해서 목표를 성취했을 때의 자신의 모습 상상하고 쓰도록 하자. 목표를 설정할 때 상위 목표와 하위 목표를 나누어 쓰는 것이 좋다.

장기적인 목표를 파악하고 작은 목표들로 쪼개어 보자. 이 때 장애가 되는 생각을 파악하는 것이 중요하다. 낙관적 생각을 할 때 자동적으로 떠오르는 부정적인 생각을 파악하고 그 생각을 보다 관대하고 호의적인 관점으로 바꾸도록 노력해야 한다.

당신이 가지고 있는 장애가 되는 생각들을 적고 상황을 재해석할 수 있는 방법을 찾아보자. 주의할 점은, 당신의 기분이 중립적이거나 긍정적일 때 이 연습을 하는 것이 효과적이라는 사실이다. 이는 되풀이되는 부정적인 생각에 치우치는 것을 방지해 줄 것이다. ❖



### 1 도달할 수 있는 최고의 자신을 일기로 쓰자

1년, 5년, 10년 후의 삶에 대한 기대와 최선을 다해서 목표를 성취했을 때의 자신의 모습 상상하고 써보기

### 2 목표와 하위 목표를 일기로 쓰자

장기적인 목표를 파악하고 작은 목표들로 쪼개어 보기

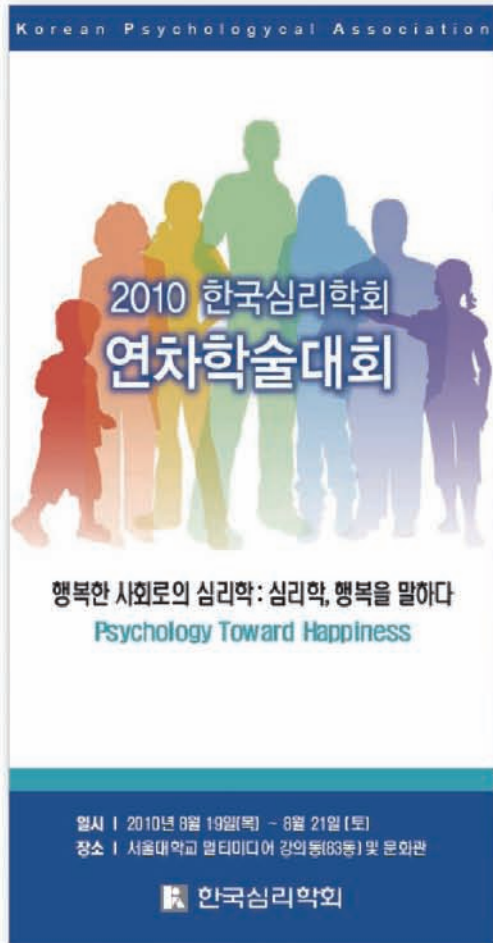
### 3 장애가 되는 생각을 파악하자

낙관적 생각을 할 때 자동적으로 떠오르는 부정적인 생각을 파악하고 그 생각을 보다 관대하고 호의적인 관점으로 바꾸기



# 한국, '행복'을 이야기하다

행복연구센터 조교\_김주미  
(godqhr0001@naver.com)



지난 8월 19일부터 21일까지 3일간에 걸쳐 2010년도 한국심리학회 연차학술대회가 개최되었다. 이번 학술대회에 행복 연구 센터 식구들의 관심이 쏠렸는데 그 이유는 이번 학술대회의 핵심 테마가 '행복'이었기 때문이다.

행복이 얼마나 우리 사회에서 중요한 이슈가 되어가고 있는지를 잘 보여주고 있는 이번 대회에서는 행복을 연구하는 국내외 많은 연구자들이 함께 모여 자신들의 연구 결과를 발표하고 함께 토론하는 시간을 가졌다. '주관적 안녕감'이라는 용어를 제안한 행복 연구 분야의 세계적인 석학 Diener 박사가 초청되어 한국인의 행복에 대한 강연을 하였으며 국내 연구진들이 개발한 한국인의 행복 지수 측정 문항이 소개되기도 하였다. 모든 연구 결과들을 실을 수 없다는 점을 애석하게 생각하면서, '한국인'의 행복에 대한 국내 연구진들의 발표를 소개할까 한다.

한국인과 서양인들은 매우 다르다. 서양인들은 우리보다 키도 크고 손발도 더 길다. 그렇기 때문에 우리가 서양인의 체형에 딱 맞도록 재단된 옷을 입는다면 몸에 맞지 않는 것은 두말할 나위도 없다. 한국인과 서양인들이 다른 것은 비단 체형뿐만이 아니다. 쓰는 말도 다르고 문화도 다르다. 따라서 '한국인'의 행복을 연구하기 위해서 '한국인'들에게 딱 맞도록 맞춤 제작된 행복 측정 문항을 개발하는 것은 어찌 보면 당연한 일일 것이다. 이번 학술대회에서 국내 연구진들은 한국 문화의 특수성을 고려하여 개발한 <한국인의 행복 지수 측정 문항>을 소개하였다. 9문항밖에 안 되기 때문에 짧은 시간 안에 할 수 있으며 결과도 신뢰할만하다(부록으로 소개되어 있다. 여러분도 한 번 해보시기 바란다).

연구진들은 이 문항들을 가지고 전국의 성인 1000명을 대상으로 '행복한 한국인'의 특성을 알아보기 위한 연구를 진행하였다. 그 결과 한국 사회에서 남성보다 여성의 행복 지수가 더 높고 지역으로는 강원권이 가장 낮고 전라권이 가장 높음을 확인할 수 있었다. 또 특이하게도 연령과 성별을 함께 고려했을 때, **남성인 경우 40대 집단의 행복 지**



수가 가장 낮았으나 여성은 40대 집단의 행복 수준이 가장 높았다. (왜 이런 결과가 나왔는지는 알 수 없지만 왠지 '대한민국 아빠 파이팅!'을 외치고 싶어진다). 연구 결과를 종합해보면 소득 수준이 높을수록, 결혼을 한 사람일수록, 외향적이고 신경증이 낮은 성격을 가질수록, 자신이 하는 일에 내적 동기와 의미를 느낄수록 행복해지는 것으로 나타났다. 하지만 이러한 조건들 중에서 절대적으로 행복을 예측해주는 조건은 없었다. 소득이 많다고 해서 무조건 행복한 것은 아니며 결혼했다고 해서 무조건 행복한 것도 아니다. 객관적인 하나의 조건만을 가지고 그 사람이 행복할 지 안 할지를 알 수는 없었다.

일상 생활 속에서 행복 수준이 어떻게 변화하는 지를 알아보기 위한 연구도 실시되었다. 연구대상자 160명에게 주중과 주말 이틀 동안 하루에 3번 오전, 오후, 저녁 시간에 전화를 해서 누구와 무엇을 하고 있고 현재 어떤 정서 상태에 있는지를 물어보았다. 하루 행복감의 변화를 보면, 직장인과 대학생들인 경우에는 평일 오전과 오후에는 행복감이 매우 낮다가 평일 저녁과 주말이 되면 차츰 높아졌다. 반면에 주부들은 평일과 주말 오후 시간에 가장 높은 행복감을 보였고, 노인들은 시간의 흐름에 무관하게 지속적으로 높은 행복감을 경험하고 있었다. 또, 전화를 받을 당시에 하고 있는 활동을 물어보았을 때, 'TV 시청'을 가장 많이 하고 '말하기'를 가장 적게 하는 것으로 보고하였다. 그런데 여기서 흥미로운 사실은 **TV 시청을 하고 있을 때 느끼는 행복감이 가장 낮았던 반면, '말하기'하고 있을 때 행복감이 가장 높았다는 점이다.**

이번 국내 연구진의 결과는 우리에게 크게 두 가지 메시지를 전달한다. 첫 번째, 행복에 있어서 '만병통치약'은 없다. 무조건 행복해지는 만병통치약 같은 행복의 조건은 없다. 다양한 조건들이 상호작용하는 가운데 행복이 생겨난다. 돈이나 외모만 갖추면 반드시 행복해질 것이라는 생각

은 위험하다. 두 번째, 지금 우리들이 행복을 위한 시간과 노력 투자를 적재적소에 하고 있는지 스스로에게 물어봐야 한다. 사실 우리들도 은연 중에는 TV 보기보다는 가족과 대화하기가 더 행복하리라는 것쯤은 알고 있다. 하지만 'TV 보기'가 '가족들과 대화하기'보다 더 손쉽기 때문에 슬그머니 TV앞에 드러눕는 것뿐이다. 하지만 정말로 행복해지기 원한다면 가장 행복한 활동을 가장 많이 하자. 행복해지기 위해서 공부하고 돈 벌려고 애쓰는 노력에 비하면, 가족과 대화하는 것쯤 그다지 어려운 일도 아닐 것이다.

최근 행복을 증진하고 심리적 성숙을 돕는 책들이 서점의 한 구석을 차지하고 관련 서적들이 베스트 셀러가 되는 모습을 심심찮게 볼 수 있다. 한때 서점가를 뒤덮었던 주식, 증권, 자산관리 관련 서적들의 자리를 밀어내고 행복에 대한 책이 수북이 쌓여있는 모습을 볼 때면 이제 우리도 행복에 관심을 가지고 연구할 만큼 성장했구나 하는 생각이 들면서 뿌듯함이 밀려온다. 하지만 안타깝게도 아직 한국인의 행복에 대해서 알려진 것이 많지 않다. 하지만 이번 〈한국인의 행복 지수 척도 문항〉이 개발되면서 든든한 연구 도구가 생긴 만큼, 한국인들의 행복에 대한 많은 내용들이 밝혀지리라 본다. 그리고 그러한 연구 결과들이 한국인의 행복 증진에 많은 도움이 되었으면 하는 바람이다. ❖

#### 〈참고논문〉

서은국, 구재선, 이동귀, 정태연, 최인철. (2010). 한국인의 행복 지수와 그 의미. 2010년 한국심리학회 연차학술대회 발표자료





I. 다음은 삶의 만족에 대한 질문입니다. 우리의 삶은 개인적 측면(개인적 성취, 성격, 건강 등), 관계적 측면(주위 사람들과의 관계 등), 집단적 측면(내가 속한 집단-직장, 지역 사회 등)으로 구분될 수 있습니다. 삶의 각 측면에서 귀하께서 중요하게 생각하시는 부분을 떠올려 보십시오. 귀하는 그러한 삶의 각 측면에 대해서 얼마나 만족하십니까? '전혀 그렇지 않다(1점)'에서부터 '매우 그렇다(7점)'까지의 보기 중에서 귀하의 생각과 가장 가까운 번호를 골라 주십시오.

전혀 그렇지 않다 매우 그렇다

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

\_\_\_\_\_ A. 나는 내 삶의 개인적 측면에 대해서 만족한다.

\_\_\_\_\_ B. 나는 내 삶의 관계적 측면에 대해서 만족한다.

\_\_\_\_\_ C. 나는 내가 속한 집단에 대해서 만족한다.

II. 다음은 지난 한 달 동안 귀하가 경험한 감정을 묻는 질문입니다. 지난 한 달 동안 무엇을 하며 지냈는지, 어떤 경험을 했는지를 생각해 주십시오. 그리고 나서 다음에 제시되는 감정들을 얼마나 자주 느꼈는지 '전혀 느끼지 않았다(1점)'에서부터 '항상 느꼈다(7점)'까지의 보기 중에서 번호를 골라 주십시오.

전혀 느끼지 않았다 항상 느꼈다

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

\_\_\_\_\_ D. 즐거운

\_\_\_\_\_ E. 행복한

\_\_\_\_\_ F. 편안한

\_\_\_\_\_ G. 짜증나는


\_\_\_\_\_ H. 부정적인

\_\_\_\_\_ I. 무기력한

**점수 계산**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 만족감 총점 : 문항 A+B+C</li> <li>• 긍정정서 총점 : 문항 D+E+F</li> <li>• 부정정서 총점 : 문항 G+H+I</li> </ul>	}	<p>• 최종 행복 점수 : 만족감 + 긍정정서 - 부정정서</p>
---	---	---------------------------------------

# 행복하고 싶으십니까? 그럼, 이 아이를 한번 만나보시죠?

 행복연구센터 연구원\_ 류승아  
<ilcheu@gmail.com>



“죽어도 못 보내, 널 어떻게 보내,  
가려거든 떠나려거든...”  
최신 유행 가요를 멋드러지게 불러내는  
11살 태호를 보며 나는 이 아이의 마법 같은 매력에  
빠져버렸다.



**태** 호(11세)는 장애인의 날 30주년 특집으로 4월에 방송된 ‘승가원의 천사들’이라는 프로그램을 통해 만날 수 있었다(이 방송은 7월 2부로 편성하여 재방영되었다).

태호는 양팔과 허벅지가 없는 상태로 이 세상에 태어났다. 거기에 ‘피에르 로빈 증후군’이라는 아래턱이 없거나 입천장이 갈라진 구개열을 동반하는 선천성 장애의 희귀 병까지 가지고 있었다. 의사들은 이 아이가 10살을 넘기지 못할 것이라고 하였지만 태호는 지금 11살이다. 태호는 단지 8개의 발가락으로 우리가 쓰는 팔, 다리, 10개의 손가락과 10개의 발가락이 하는 모든 일들을 하고 있다.

밥을 먹고, 글을 쓰고, 옷을 입고, 양치질을 하고, 심지어 8살 동생 성일(뇌병변 1급 장애)이에게 간식도 먹여준다. 학교 입학할 앞두고 글자를 모르는 동생 성일을 위해 이름 쓰기를 가르치는 태호의 모습은 든직한 형의 모습 그 자체이다.

장애아동 보육시설인 승가원에서 지내고 있는 태호의 밝은 성격은 승가원의 덩치 큰 형들과도 잘 어울릴 뿐 아니라 학교에서도 유감없이 발휘된다. 아깝게 떨어지긴 했지만 당연히 반장선거에도 출마하고, 선생님의 질문에 답을 하기 위해 부지런히 “저요, 저요!”를 외치며 기어이 칠판 앞으로 나아가 정답을 적어낸다.

이 프로그램을 본 어떤 이들은 감동적이라고 하였고, 또 어떤 이들은 가슴이 아프다고도 하였으며, 또 다른 이들은 불평불만 가득했던 자신이 부끄러웠다고 하였다. 우리가 받은 느낌이 조금씩 다르다고는 해도 프로그램을 보는 내내 우리는 이 아이가 정말 행복해 하고 있다는 것을 알 수 있었다.

도대체 이 아이의 행복은 어디에서 오는 것일까?

사람들이 불행하다고 여기는 상황에서도 태호는 자신이 불행하다고 여기지 않는다. 태호는 우리에게 행복과 불행이 무엇을 가졌는지의 여부가 아니라는 것을 명확히 보여

주고 있다. 태호는 대부분의 사람들에게는 있는데 자신에게만 없는 것들에 대해 불평하지 않는다.

흔히 우리가 불행하다는 느낌이 들 때 드는 생각인, “왜 나에게만 이런 일이 일어날까?” “다른 사람들은 가지고 있는 것들이 왜 나만 없을까?” “남들은 안 힘든데 왜 나만 힘들까?”, 등의 생각을 태호는 하지 않는다. 오히려 태호는 자신이 가진 8개의 발가락으로 자신이 할 수 있는 모든 일을 최선을 다해 하는 것에만 의미를 두고 있다. 발가락으로 삼추쌈을 싸먹으며, “저 혼자 먹을 수 있어요! 저 잘 먹죠!” 라고 자랑스럽게 말하는 이 아이가 가슴 벅찬 감동으로 다가 오는 건 비단 나 뿐만 아닐 것이다.

**남들과 비교하지 말라. 불행의 시작은 다른 사람과 비교하는 그 순간에 시작된다.**

태호가 행복한 또 다른 이유는 이 아이가 가지고 있는 절대적인 긍정성이 아닐까 한다. 행복과 불행은 상황이나 사건에서 비롯되는 것이 아니라 그러한 일들을 받아들이는 마음자세에 있다. 혼자서 양말을 벗기 위해 3분을, 그리고 점퍼를 벗기 위해 20분을 씨름하였지만 태호는 포기하지 않고 그 일들을 해내고 있다. 분명 힘들 텐데, 다른 사람에게 도와달라고 부탁해도 될 것 같은데, 태호는 그러지 않는다. 자신의 힘으로 그 일들을 해내고 너무나 밝고 행복한 미소를 보여주었다. 태호는 언제나 이렇게 얘기한다,

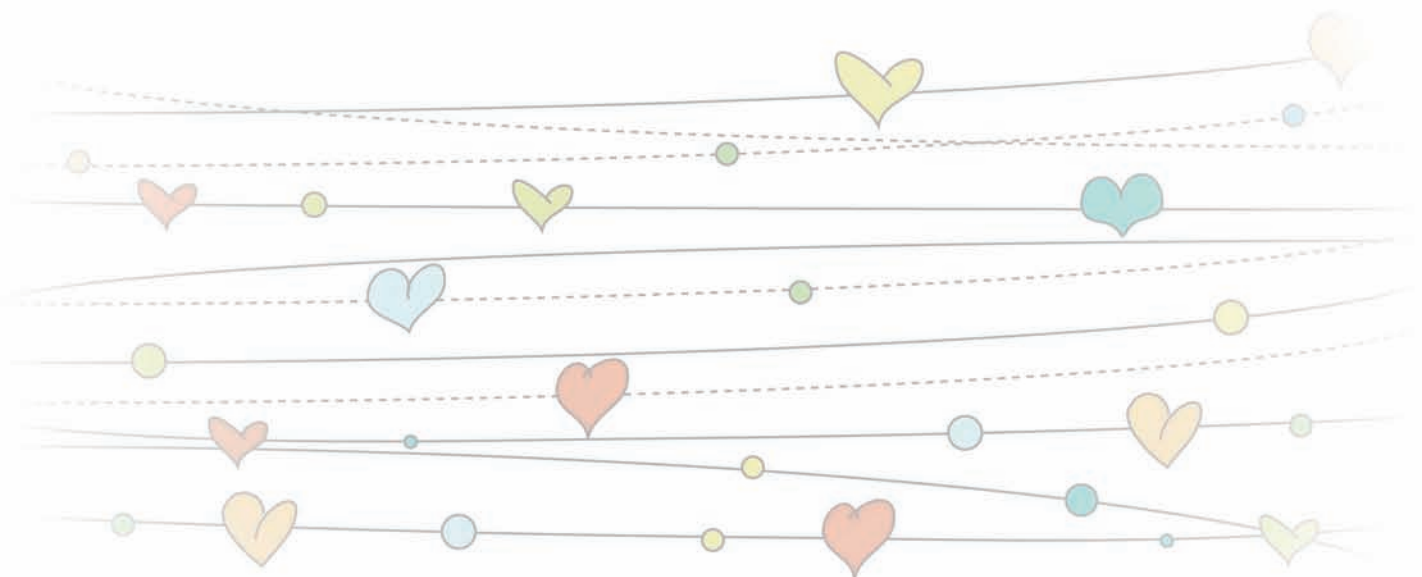
“내가 할게요. 괜찮아요.” 행복은 어떤 상황에서도 긍정적으로 생각할 수 있는 힘에서 나온다. 태호는 두 팔과 다리 대신 절대적인 긍정적 사고라는 엄청난 선물을 받은 아이이다.

**어떠한 상황에서도 긍정적인 생각을 버리지 마라. 그것은 행복의 또 다른 모습이다.**

이 프로그램은 많은 사람들에게 감동을 주었다. 그리고 그 감동의 끝에는 행복으로 가슴을 가득 메울 수 있었다.

태호가 나를 행복하게 했다. 나 뿐만이 아니라 그 프로그램을 보았던 많은 사람들이 태호를 보며 행복해 했다. 태호가 가지지 못한 것을 내가 가지고 있어서가 절대 아니다. 오히려 이 아이는 나에게 행복은 손에 잡히고, 눈에 보이는 것으로 얻을 수 있는 것이 아니라는 것을 가르쳐 주었다. 나를 행복하게 해 준 것은 태호의 사랑스러운 웃음, 태호의 끊임없는 도전, 그리고, 태호의 세상을 향한 당찬 목소리였다.

행복해 질 수 있는 열쇠는 이미 우리에게 주어져 있는 것이다. ❖





# 어떻게 하면 일(work)하는 때 순간이 소중할 수 있을까?



자연연구원\_안진아  
(dkswlsdk0@naver.com)



**이** 번엔 꼭 가고야 말겠다는 의지만 앞세워 덜컥 유럽여행을 신청해버렸다. 차근히 준비하지 않고 훌쩍 떠나온 여행길에서, 나는 유럽만 43번을 여행했다는 여행 고수를 만났다. 일 때문에 유럽을 나왔다가, 너무 좋아서 그 뒤로 여행 가이드가 된 그 사람은, 43번을 여행하면서 단 한번도 멤버들과 어그러진 적이 없었고, 매 순간이 늘 소중했다고 했다. 어떻게 '일' 하는 때 순간이 소중할 수 있을까? 도무지 힘들어 보이지 않는 이 사람도 '일' 하면서 힘들 때가 있을까? 갑자기 궁금해진 나는, 여행 가이드 일을 하면서 언제가 가장 힘들었냐고 물었다.

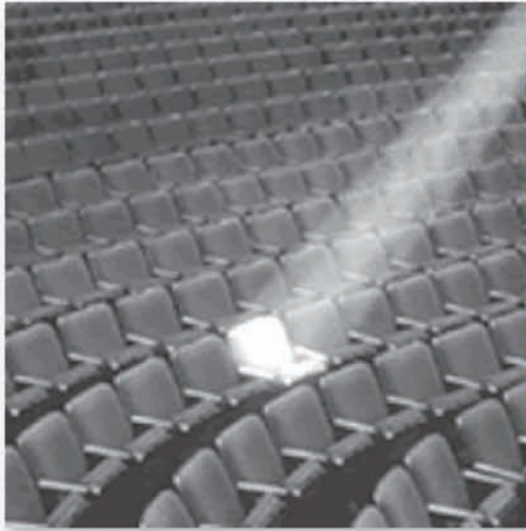
“삶의 의미를 잃어버린 듯 느껴질 때가, 여행하면서 가장 힘들어요. 내가 지금 여기 왜 있는지 모르겠을 때.”

뜻밖의 대답이다. 같이 동행한 사람 중 이상한 사람이 있었다느니, 소매치기로 큰 금전적 손실을 보았다는니, 가이드일로 먹고 살기에는 빠듯했다는니 등등의 현실적이고

구체적인 어려움을 이야기 할 것이라 기대했는데, 그 사람은 '의미를 잃어버렸을 때'라고 주저없이 말하는 것이 아닌가.

기원전 4세기, 보수를 받는 자리와 만족은 구조적으로 양립할 수 없다는 아리스토텔레스의 논지 하에 육체적 노동이 업신여겨지던 것부터 시작해서, '일'이란 개념은 얼마나 많이 진화되어왔는가? 생존을 위한 최소한의 '활동'에서부터, 생활을 영위하고 가족을 부양하는 '수단'을 뛰어넘어, 우리는 지금 '일'에 대해 말할 때 '삶의 의미'라는 어마어마한 단어까지 논하고 있다. 즉 '먹고 살려면 어쩔 수 없이 해야 하는'이란 차원을 넘어 '나의 가치를 알아가며 행복해지는'이란 차원까지, '일'이란 개념의 스펙트럼은 급격히 넓어지고 있다. '일'이 무엇인가에(what) 대해 한 차원을 추가하면서, 우리는 또 하나의 커다란 물음표도 함께 갖게 되었다. 그럼 어떻게(how) 일을 하며 행복해질 수 있는가? 어떻게(how) '일을 통해 삶의 의미를

찾게 되는가? 심리학자들도 예외는 아니어서, '일'과 '행복'을 함께 연관 지어 연구를 하기 시작하였고, 최적의 직업을 매칭해주는 커리어코칭 혹은 진로상담은 대학상담센터의 주요한 프로그램 중 하나가 되었다.



이와 관련된 많은 연구들 중에서 유독 나의 관심을 끄는 주제가 있었는데, 바로 'career calling(직업소명)'이었다. calling이란 개념은 원래 중세 기독교 맥락에서 처음 만들어진 개념으로, 예수의 가르침에 헌신하라는 명령을 알아차리고, 이에 순종한다는 의미를 가지고 있다. 즉 하늘의 뜻에 내가 따르겠다는 수동적인 의미를 내포하고 있으며, '부르심'의 의미를 강조하기 위해 'calling'이라고 지칭하게 되었다. 단순히 종교적 의미로 여겨졌던 'calling'이란 개념은, 진로심리학자들이 행복해 보이는 근로자들을 관찰하기 시작하면서 과학적인 연구주제가 되었다. Banderson과 Thompson는 보수도 낮고, 사회적 지위도 제한된 동물원 사육사란 직업에 헌신적으로 임하는 23명을 인터뷰함으로써, 무엇이 이들을 이 직업에 헌신하게 만드는지를 밝히고자 하였다. 이 연구자들은 애초에 career calling이란 개념을 염두하고 연구를 진행한 것이 아니었

음에도, 23명의 인터뷰 내용 중 가장 빈번하게 나온 내용이 career calling과 관련된 것이었다고 하였다.

“내가 가진 특별한 재능을 발휘하기 위해 운명적으로 이끌려진 듯한 느낌이 들어요. 특별한 기회로 난 이 일을 하도록 이끌려졌고, 이러한 느낌들은 일을 하는 동안 의미를 발견하게 해줘요.”

그렇다면, 구체적으로 career calling이란 무엇일까? 지금까지 많은 연구자들 가운데 합의된 개념은 크게 3가지 요소를 포함한다.

**첫째로, '자신을 이 분야로 이끄는 초월적인 힘'이다.** 이는 '신이 이 일을 하도록 나를 이 땅에 보내셨다.'라는 고전적 의미를 반영한 개념이나, 반드시 종교적인 뜻으로 국한되는 것은 아니다. 즉, '자신의 의지와 주변 환경을 초월하는, 필연적으로 나를 이끄는 외부적인 힘'을 말한다. 이 필연적인 외부의 힘이란, '신의 계획'일 수도 있고, '우연적 사건'이 될 수도 있고, '사회에 꼭 필요한 일이고, 내가 맡을 사명' 혹은 '이것이 나의 운명이다'라는 강한 느낌이 될 수도 있다. 예를 들어, 커피를 통해 감성마케팅 열풍을 일으킨 스타벅스 CEO 하워드 쉘츠는 처음부터 커피에 조예가 깊었던 것은 아니다. 평범한 회사원이었던 그는 우연히 시애틀의 작은 커피 판매점인 '스타벅스'에서 원두커피를 마시게 되고, 세 모금쯤 마셨을 때 '신대륙을 발견한 느낌'이라고 하였다. 이 세 모금은 '앞으로 사람들이 커피를 마시며 이야기 하고, 음악도 듣고, 편히 쉴 수 있는 오아시스'를 만들겠다는 새로운 열망이 되었다. 커피에 대한 새로운 시각을 갖게 된 것에 대해 그는 “이는 마치 신의 계시처럼 느껴졌다. 너무 흥분되고, 가슴이 벅차 부르르 떨렸다.”라고 말한다. 왠지 모를 강한 떨림, 가슴이 벅차오름을 그저 열정이란 단어로 다 설명할 수 있을까? 알 수 없는 힘에 의해 이끌려지고, 강한 떨림을 갖는 것. 이것이 바로 career calling의 첫 번째 요인이다.

**career calling의 두 번째 요소는 개인 내적인 요소이다.** 다시 말해 '그 개인이 가진 재능, 능력, 성격'이 그 직업과 잘 맞아서 일이 재미있고, 자연스럽게 생산성도 높아지

는 것을 말한다. 내가 가진 강점, 재능을 잘 살릴 수 는 일, 재미있는 일을 하는 것. 이것이 career calling의 두 번째 요소이다.

**마지막 career calling의 요소는 ‘이타주의’로 요약할 수 있다.** 두 번째 요소가 개인의 주관적 만족감, 행복감을 증진시킨다면, 세 번째 요소는 ‘일’을 통해 타인의 복지와 행복감에 긍정적인 영향력을 미치는 것과 관련된다. 나의 수고를 통해 다른 사람이 행복해하고, 일을 통해 사회에 긍정적인 보탬이 되는 것을 말한다.

지금까지 살펴본 career calling 주제는 다소 모호하거나 명료하지 않을 수 있다. 이제 연구자들 간 상호 합의된 개념적 정의만 이뤄졌을 뿐, 뚜렷한 경험적 근거로 증명된 개념은 아니다. 하지만, 적어도 ‘오늘 내가 앉아있는 이곳이 과연 의미가 있는가?’를 답하는 여정에, 매우 요긴한 이정표들은 되지 않을까? ❖

‘나는 우주에 절대적인 존재가 있든 없든,  
사람으로서 당연히 지켜나가야 할 중요한 가치가 있다면  
아무런 보상이 없더라도 그것을 따라야 한다고 생각한다.  
내세에 대한 믿음만으로 현실과 치열하게 만나지 않는 것은 나에게 맞지 않는다.  
또 영원이 없다는 이유만으로 살아있는 동안에 쾌락에 탐닉하는 것도  
너무나 허무한 노릇이다. 다만 언젠가는 같이 없어질 동시대 사람들과  
좀 더 의미 있고 건강한 가치를 지켜가면서 살아가다가  
‘별 너머의 먼지’로 돌아가는 것이 인간의 삶이라 생각한다.’

-안철수-

“새로운 연구원 소개”

상근연구원 류 승 아 (박사급 연구원)

• 학력 : 고려대학교 심리학과  
임상/상담 심리 석사,  
North Carolina State Univ.  
Community psychology 박사 졸



• 연구 관심분야 : 태도, 편견, minorities, 공동체 행복 증진

• E-mail : ilcheu@gmail.com



“행복한 사람은 어떤 특별한 환경 속에 있는 사람이 아니다. 오히려 어떤 특별한 마음 자세를 가지고 살아가는 사람이다.”

- 휴다운즈

행복연구센터 2010년 2학기 콜로키움

9월 27일 (월)  
오후 5시  
이상목 교수  
(서울대학교 지구 환경 과학부)  
서울대학교 83동 505호  
“0.1 그램의 희망”



9

10월 25일 (월)  
오후 4시  
장덕진 교수  
(서울대학교 사회학과)  
“사회의 삶의 질”  
- 국가간 비교



10

11월 29일 (월)  
오후 4시  
장대익 교수  
(서울대학교 자유전공학부)  
“진화와 행복”



11

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