

서울대학교 행복연구센터

10

2010
 October
 Vol.08

Contents

- 02 **센터장 칼럼** “내가 가장 필요로 하는 것, 바로 그것을 남에게 베풀라”
- 03 **연구소개 1** “성공한 사람은 실패하지 않은 사람이다??”
- 05 **연구소개 2** “이것 또한 지나가리라, 하지만...”
- 06 **연구소개 3** “부자 나라, 행복한 나라”
- 08 **Measurement** “다차원적 유머척도(Multidimensional Sense of Humor Scale)”
- 09 **행복증진법6** “과도한 생각과 사회적 비교를 피하라”
- 10 **Happiness Lecture** “용서에 이르는 다섯 단계 REACH”
- 11 **Media & Happiness2** “꿈을 이루려고 노력하고 계십니까? 그럼, 당신은 행복해질 수 있습니다”
- 13 **Issue & Happiness** “750번 버스 안, 행복연구센터로 가는 길”
- 16 **Quotes / 광고**

내가 가장 필요로 하는 것, 바로 그것을 남에게 베풀라



‘왜 선한 사람들에게는 좋은 일이 생기는가’의 저자 스테판 포스트(Stephen Post)는 남에게 베푸는 행위야말로 행복하고 건강하게 오래 사는 지름길임을 주장한다. 그의 말이다.

“베풀음은 지구상에 존재하는 가장 강력한 힘입니다. 베풀음은 평생 당신의 삶을 보호해주는 방패막이가 될 것입니다.”

그런데 **무엇을 언제** 나눌 것인가? 이 질문에 대한 아주 좋은 힌트를 제공해주는 연구가 있다.

다발성경화증(Multiple sclerosis)은 중추 신경계를 다발성으로 침범하는 염증성 질환으로 중추 신경계 파괴로 인해, 운동 마비, 사고 및 언어 장애, 배뇨 배변 장애 등 심각한 증상을 일으킨다. 이 환자들 중 일부에게 같은 병을 앓고 있는 사람들에게 전화 통화를 통해 그들의 고통과 고민을 들어주고, 위로해주는 역할을 하도록 하였다. 물론 이

들은 다른 환자들의 고통에 공감하고 효과적으로 위로를 건네도록 훈련을 받았다. 그랬더니 놀랍게도 자기가 고통 중에 있음에도 불구하고, 정기적으로



행복연구센터장 최인철 <icho@snuc.ac.kr>

다른 환자들의 말을 경청하고 위로를 건넸던 사람들의 건강과 행복이 증진되는 결과가 나타났다. 뿐만 아니라 의사들의 예상보다 더 오래 생존한 AIDS 환자들을 관찰했더니 이들 역시 다른 AIDS 환자들에게 자원 봉사를 했던 사람들이었다.

극심한 고통과 죽음에 대한 두려움에 사로잡혀 있을 때 자신에게 가장 필요로 하는 위로와 격려를 남에게 건네 준 사람들에게 좋은 일이 일어난 것이다. 자기 자신이 어려움에 처해 있을 때, 바로 그 때가 남을 도와줄 최적의 시기를 시사하는 연구 결과이다.

그러므로 위의 질문에 대해서 “내가 가장 필요로 하는 시기에, 내가 가장 필요로 하는 것을 남에게 베풀다”라고 답한다면 완벽한 답이 될 것이다.

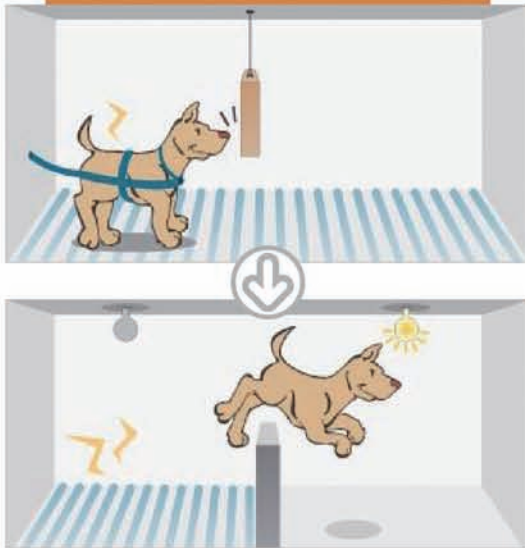
내 화단에 그 꽃 하나만 있으면 좋겠다고 간절히 바랬던 꽃이 드디어 내 수중에 들어 왔을 때, 그 꽃을 내 화단에 심는 것이 아니라, 이웃의 화단에 심어주는 것이 진정한 나눔이다. 우리가 인생에서 간절히 원하는 것을 누군가도 누리도록 해주는 것이 행복을 가져다 주는 가장 좋은 방법임을 기억하자. 눈을 돌려 다른 사람의 화단을 가꿀 때, 좋은 일은 우리에게 일어나게 되어 있다. ❖



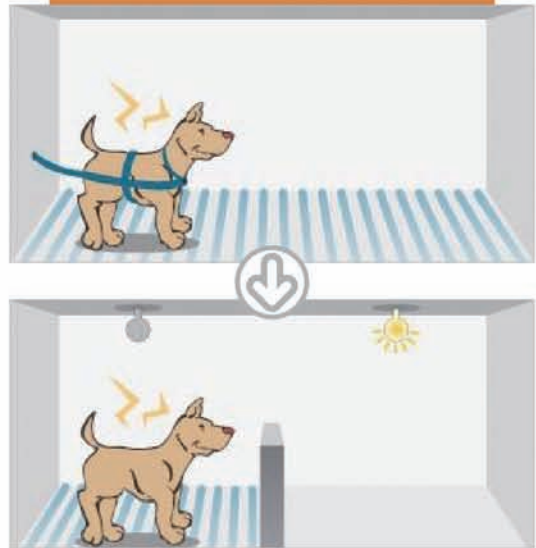
성공한 사람은 실패하지 않은 사람이다??

행복연구센터 조교_ 김주미
(godqhr0001@naver.com)

① 나무판을 밀면 전기충격을 멈출 수 있는 개



② 어떤 행동을 해도 전기충격을 멈출 수 없는 개



국 어 사전에 따르면 '무기력'이란 '어떠한 일을 감당할 수 있는 기운과 힘이 없음'을 의미한다. 그래서 무기력한 사람들은 새로운 일을 시도하는 법이 없고 원래 하고 있던 일마저 도중에 그만두기 쉽다. 이러한 무기력이 학습되는 과정을 보여준 유명한 실험이 있다.

이 실험에서 심리학자 셸리그만은 다리가 고정되고 목만 움직일 수 있는 우리에서 개들에게 전기 충격을 주었다. 첫 번째 우리의 개들은 머리 앞 나무판을 밀면 전기 충격을 멈출 수 있었던 반면, 두 번째 우리의 개들은 어떤 짓을 해도 전기 충격을 멈출 수가 없었다. 이 개들을 칸막이가 있는 우리에 집어넣고 다시 전기 충격을 주었을 때 놀라운 현상이 발견되었다. 칸막이 반대편에는 전류가 흐르지 않기 때문에 칸막이를 넘어가면 전기 충격을 피할 수 있었다. 첫 번째 우리의 개들은 칸막이를 넘어 전기 충격을 피했던 반면, 두 번째 우리의 개들은 칸막이를 넘어갈 시도조차 하지 못하고 고스란히 전기 충격을 받았던 것이다! 어떤 짓 해도 피할 수 없었던 첫 번째 경험이 피하려는

시도조차 하지 않는 '학습된 무기력'의 형태로 나타난 것이었다.

불행히도 이 현상은 동물뿐만 아니라 사람에게도 잘 나타나는 것으로 알려져 있으며 우리의 '행복'에 큰 위협요소로 작용한다. 그럼 우리는 어떻게 해야 할까? 어떻게 하면 학습된 무기력감 상태에 빠지지 않고 행복해질 수 있을까? 가장 좋은 방법은 아예 실패를 겪지 않는 것이지만 이는 불가능하다. 실패하지 않는 사람은 없다. 세계 최고의 기업가와 학자들도 살면서 수십, 수백 번 실패를 경험한다. 중요한 건 '실패를 어떻게 설명하느냐'이다.

실패를 경험하면 누구나 자연스럽게 실패의 원인에 대해서 생각한다. 이때 어떤 사람들은 '전부 나 때문이야, 나는 다른 일도 실패할 거야, 이 실패로 내 인생은 망했어'라는 식으로 매우 비관적으로 생각한다. 반면 '이번엔 운이 없었어. 다른 일은 관찮을 거야, 이 실패는 내 인생에서 별거 아니야'라는 식으로 긍정적으로 생각하는 사람들도

있다. 쉽게 짐작할 수 있듯이 긍정적으로 실패를 설명하는 사람들이 실패 경험 이후에도 무기력감을 덜 보이고 결과적으로 더 성공하는 경향이 있다.

실제로 보험 회사 직원들을 대상으로 한 연구에서 '실패를 설명하는 방식'과 생산성 간의 관련성이 있는 것으로 나타났다. 보험 회사에 막 입사한 신입사원들에게 설문지를 주고 부정적인 사건을 어떤 식으로 설명하는지(긍정적으로 설명하는지, 비관적으로 설명하는지)를 측정하였다. 그리고 이를 입사 후 1년 동안의 보험 판매 실적과 비교했을 때, 실패에 대해서 긍정적으로 설명을 하는 직원일수록 보험 판매 실적이 더 높은 것으로 나타났다.

이러한 긍정적인 설명방식은 비단 직업뿐만 아니라 다양한 영역에서 도움이 된다. "내일은 또 내일의 태양이 뜰 거야"라고 말했던 <바람과 함께 사라지다>의 스칼렛 오히라부터 시작해서 7번 넘어져도 8번 일어났던 만화 주인공

개구리 왕눈이와 캔디에 이르기까지 이 캐릭터들이 사람들에게 그토록 많은 사랑을 받았던 것은 그들이 실패 없는 삶을 살아서가 아니었다. 오히려 갖은 실패 이후에도 꺾이지 않을 바라보고 노력하는 그들의 긍정적인 마음가짐 때문이었다.

실패 자체보다는 실패를 어떻게 설명하느냐가 성공과 행복에서 훨씬 더 중요하다는 사실을 잊지 말자. ❖


<참고논문>

Seligman, M., Schulman, P, (1986) Explanatory Style as a Predictor of Productivity and Quitting Among Life Insurance Sales Agents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(4), 832-838



'For True Happiness'

이것 또한 지나가리라, 하지만...

 행복연구센터 조교_임지연
(jjiyeonlim@gmail.com)



어느 날 페르시아의 왕이 신하들에게 마음이 슬플 때는 기쁘게 기쁠 때는 슬프게 만드는 물건을 가져올 것을 명령하였다. 신하들은 밤새 모여 앉아 토론한 끝에 마침내 반지 하나를 왕에게 바쳤다. 왕은 반지에 적힌 글귀를 읽고는 크게 웃음을 터뜨리며 만족해 했다. 반지에는 이런 글귀가 새겨져 있었다. '이것 또한 지나가리라' 슬픔이 그대의 삶으로 밀려와 마음을 흔들고 소중한 것들 것 쓸어가 버릴 대면 그대 가슴에 대고 다만 말하라. '이것 또한 지나가리라'. 행운이 그대에게 미소 짓고 기쁨과 환희로 가득할 때 근심 없는 날들이 스쳐갈 때면 세속적인 것들에만 의존하지 않도록 이 진실을 조용히 가슴에 새기라. '이것 또한 지나가리라'.

그러나 다행히도 지나가버리고 마는 것이 아닌 지속 가능한 행복도 가능하다. 류보머스키 교수와 쉘든 교수 등은 "지속 가능한 행복" (Sustainable happiness model)에 대한 연구를 진행 중이다.

이들의 최근 연구는 특정한 종류의 목표를 추구하는 것이 우리에게 지속 가능한 행복의 가능성을 약속할 수 있다는 것을 보여준다. 특히 자율성, 유능성, 관계성, 이 세 가

지 욕구를 충족하기 위해 노력하는 것이 지속적인 행복에 중요함을 밝혀냈다. 심리학자들은 이 세 가지 욕구를 **Big Three**라고 부른다.

자율성은 자신의 삶의 주인이 자기라는 인식을 할 때 경험된다. 자기 스스로가 자율적으로 선택을 하고, 그 결과로 흥미 있고 의미 있는 것을 선택할 수 있는 능력을 의미한다. **유능성**은 스스로를 가치 있고 능력있는 존재라고 느낄 때 경험된다. 마지막으로 **관계성**은 다른 사람들과의 친밀한 관계 맺음에서 경험된다.

자신의 환경을 바꾸기 위해서 노력하기 보다는, 자신의 삶에서 자기가 주인이고, 자신은 유능한 존재이며 타인들과 친밀한 관계를 맺고 있다고 느끼기 위해서 노력하는 것이 행복에서는 훨씬 더 중요하다. 이사를 간다거나, 머리스타일을 바꾸거나, 혹은 물건을 새로 구입하거나 집안의 가구 배치를 바꾸는 것은 잠시 우리의 기분을 전환시켜줄 수는 있지만, 이들은 "이 또한 지나가리라"에 해당하는 행복에 해당한다.

지속가능한 행복은 외부 환경의 변화로부터 오는 것이 아니라, 내면의 가장 기본적인 욕구들이 실현될 때 가능한 것이다. ❖

〈참고논문〉

Sheldon, M. K., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, P. C., Lyubomirsky, S. (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 34, 39-48.



부자 나라, 행복한 나라

행복연구센터 조교 김진형
(lasulich@gmail.com)

행복과 물질적 심리적 부의 국가별 순위표 (총 89개국)

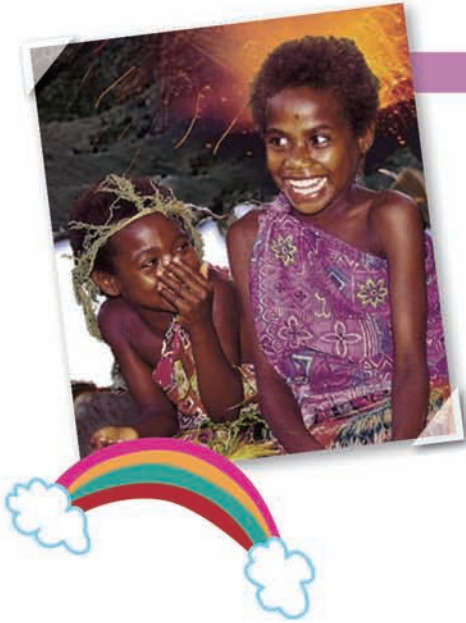
국가	일인당 GDP	심리적 부	삶의 만족도	긍정적 기분	낮은 부정적 기분
미국	1	19	16	26	49
덴마크	5	13	1	7	1
네덜란드	7	36	4	3	26
일본	14	50	24	44	6
이탈리아	18	33	20	67	63
이스라엘	20	56	11	61	64
뉴질랜드	22	12	9	1	21
대한민국	24	83	38	58	77
남아프리카공화국	35	42	53	29	44
러시아	36	72	56	79	42
멕시코	39	22	23	17	28
코스타리카	41	6	18	4	38
인도네시아	59	63	57	24	43
인도	61	85	46	63	22
가나	68	51	70	68	20
네팔	76	88	69	50	10
시에라리온	87	80	87	87	86
탄자니아	89	58	86	52	32

방글라데시의 일인당 GDP는 573 달러(약 64만원)에 불과하지만 Rothwell과 Cohen(2002)이 만든 행복지수에서는 방글라데시가 세계 1위를 차지했다. 반면, 우리나라는 세계 10위권의 경제 대국이지만 OECD 국가 중 자살률 1위라는 불명예를 안고 있다. 그렇다면 돈과 행복은 정말 어떤 관계가 있는 것일까?

행복에 관한 심리학의 연구들에 따르면 확실히 부자 나라가 가난한 나라보다 행복하다. 그런데 그 관계는 가난한 나라들 사이에서 더 강하게 나타나는 반면, 어느 정도 부를 이룬 나라들 사이에서는 관계가 약해진다. 다시 말해, 음식, 잠자리와 같은 기초적인 생활이 보장되지 않는 나라

들 사이에서는 돈이 많을수록 국민들이 더 행복해지지만, 국민들이 기본적인 생활 수준을 영위할 수 있는 국가들 사이에서는 돈이 더 많다고 반드시 더 행복해지는 것은 아니다. 하지만 이것만으로는 어떻게 방글라데시 사람들이 우리나라 사람들보다 더 행복할 수 있는지 설명할 수가 없다.

최근 Diener 교수와 동료들이 전 세계 89개국을 대상으로 실시한 갤럽 조사 연구 결과를 보면 어떻게 가난한 나라가 부자 나라보다 행복할 수 있는지에 대한 단서를 얻을 수 있다. Diener 교수는 지금까지 돈과 행복의 관계를 연구할 때 행복을 인지적인 차원인 삶의 만족도와 정서적인



차원인 긍정/부정 정서의 함으로 정의했다고 지적하면서, 삶의 만족도와 정서가 돈과 차별되는 방식으로 관계가 있을 것이라고 예상하였다. 조사 결과, **실제로 돈과 관련이 높은 행복의 요소는 바로 삶의 만족도인 것으로 나타났다.** 즉, 부자 나라에 사는 사람들이 가난한 나라에 사는 사람들보다 자신의 삶에 더 만족한다는 것이다.

하지만 돈은 좋은 기분을 많이 느끼고 나쁜 기분을 덜 느끼는 것과는 관련이 없었다. 그렇다면 어떤 요소가 행복한 기분과 관련이 있을까? 연구자들은 사람들이 행복한 기분을 경험하는데 중요한 영향을 미칠 수 있는 요인으로 **심리적인 부(富)**를 생각하였다. 여기에서 말하는 심리적 부는 얼마나 존경을 받는지, 비상시에 믿을 수 있는 가족이나 친구가 있는지, 새로운 것을 배우는지, 가장 잘 할 수 있는 것을 하는지, 자신이 원하는 대로 시간을 보내는지 등의 다섯 가지 질문으로 구성되었다. 실제 연구 결과에 따르면 심리적인 부가 풍요로운 국가의 경우에는 그 나라의 국민들이 행복한 기분을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다.

예를 들어 코스타리카는 89개국 중 GDP가 41위에 불과하지만 심리적 부가 6번째에 해당하고 긍정적 기분은 4번째로 많이 경험하는 나라이다. 반면, 우리나라는 GDP가 24위, 삶의 만족도는 38위 정도이지만, 심리적 부는 83위로 매우 하위권이며 행복한 기분을 경험하는 정도도 매우 떨어지는 것을 살펴볼 수 있다. 이는 경제 대국인 미국에서도 비슷하게 나타나는 패턴이다. 물질적으로는 가장 풍요로운 나라지만 심리적 부는 그만큼 풍요롭지 않은 미국의 경우 상대적으로 높은 삶의 만족도를 보이지만 행복한

기분의 순위는 그렇게 높지 않다.

이 연구 결과는 물질적 부를 지향하는 우리나라에게 많은 생각 거리를 던져준다. 돈은 분명 살아가는데 필수적이며 자신의 삶이 만족스럽게 느껴지는데 큰 영향을 준다. 하지만 돈은 우리를 웃게 하지는 않는다. 우리를 즐겁게 하고 우울함으로부터 벗어나게 하는 것은 심리적인 부를 통해 가능하다. 이 심리적 부는 자신감, 좋은 관계, 주체성, 능력의 발휘 등 사회적인 측면이 높은 풍요로움이다. 이제 우리는 **부자 나라가 될 것인가 행복한 나라가 될 것인가를 선택해야 한다.**

어쩌면 이미 우리는 충분한 부자 나라일지 모른다. 하지만 여전히 불행한 나라임에는 틀림없다. 더 많이 웃고 더 행복한 대한민국을 만들기 위해 물질적인 풍요로움뿐만 아니라 심리적인 풍요로움도 추구해야 할 것이다. ❖

〈참고논문〉

Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and Happiness Across the World: Material Prosperity Predicts Life Evaluation, Whereas Psychological Prosperity Predicts Positive Feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 52-61.




다차원적 유머척도

Multidimensional Sense of Humor Scale

● 다음의 문항을 잘 읽고, 평소에 여러분이 **자신과 가장 가깝다고 생각하는 곳에 표시**해 주시기 바랍니다.

- ① = 전혀 아니다
- ② = 약간 아니다
- ③ = 그저 그렇다
- ④ = 약간 그렇다
- ⑤ = 매우 그렇다

 행복연구센터 연구원_김경미
(mathew21@hanmail.net)

〈출 처〉

Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a Multidimensional Sense of Humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 48, 13-23.

1. 때로는 나는 조크나 재미있는 이야기를 생각해 낸다.
2. 나는 다른 사람을 웃기는 것에 자신이 있다.
3. 나는 코미디를 싫어한다(-).
4. 사람들은 내가 재미있는 말을 많이 한다고 한다.
5. 나는 많은 상황에 적응하기 위해 위트를 사용할 수 있다.
6. 나는 어떤 웃긴 말로 긴장된 상황을 완화시킬 수 있다.
7. 조크를 하는 사람들을 보면 조금 짜증이 난다(-).
8. 나는 멋진 조크를 좋아한다.
9. 어떤 사람을 코미디언이라고 부르는 것은 모욕이다(-).
10. 나는 사람을 웃기기 위한 방법들을 알고 있다.
11. 유머는 좋지 않은 대처방식이다(-).
12. 나는 유머를 하는 사람들의 진가를 인정한다.
13. 사람들은 나를 보고 말솜씨가 좋다고 한다.
14. 친구들은 나의 위트에 주목한다.
15. 유머를 사용해서 대처하는 것은 멋진 적응방법이다.
16. 유머를 사용해서 상황을 극복하려는 것은 정말 어리석은 것이다(-).
17. 나는 유머를 사용하여 한 집단을 통제할 수 있다.
18. 유머의 사용은 나를 편하게 한다.
19. 나는 친구를 즐겁게 하기 위하여 유머를 사용한다.
20. 나의 솜씨있는 말재주는 다른 사람들을 즐겁게 한다.

다차원적 유머 척도는 유머 차원들을 폭넓게 평가하기 위해 고안된 척도로서, 유머를 사회적으로 사용하는 정도, 대처방식으로써 유머를 사용하는 정도, 유머에 대한 선호도 정도를 측정하는 것이다. 다차원적 유머감각 척도는 부정적 문항(-)인 3번, 7번, 9번, 11번을 역채점하여 총합함으로써 산출된다. 이 척도의 높은 점수는 유머감각이 높다는 것을 의미한다. ❖

과도한 생각과 사회적 비교를 피하라

행복연구센터 자원봉사자_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 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 증진법 코너의 페이지를 오려서 책상 위와 냉장고에 붙이자.** 기억하는데 도움이 될 것이다.

연습 6 : 과도한 생각과 사회적 비교를 피하라

● **벗어나기** : 당신을 사로잡고 있는 과도한 생각과 사회적 비교에서 벗어나게 해줄 다양한 방법이 있다. 먼저 분위기 전환을 시도해보라. 생각에서 벗어나기 위해 당신을 행복하고 즐겁게 만들어주는 활동에 충실히 몰입하라. 과도한 생각에 빠져들 때 ‘멈춰!’ 라고 말하거나 소리를 지름으로써 강제로 생각을 멈추는 방법도 있다. 아무래도 벗어나기 힘들다면 차라리 매일 30분을 정하여 그 시간 동안은 아무것도 하지 말고 심사숙고만 하는 것을 추천한다.

부정적인 생각은 그 30분으로 미뤄두는 것이다. 만약 주변에 신뢰할 수 있는 사람이 있다면 그에게 생각과 고민 털어놓을 수도 있다. 이것이 어렵다면 생각을 글로 쓰는 것도 그 생각으로부터 빠져 나오도록 도와줄 것이다. 가능하다면 과도한 생각을 촉발하는 사건을 피해가라. 과도한 생각을 촉발하는 상황목록을 작성하고 그러한 상황을 피하거나 통제하라.

● **문제 해결을 위해 행동하기** : 큰 그림을 그려보라. 일년 후에도, 십 년 후에도 지금 얽매어 있는 그 문제가 여전히 중요할지 자신에게 물어보라. (중요하다고 생각된다면 그 경험을 통해 배울 수 있는 것들을 생각해 보라.) 보다 거시적인 관점에서 특정한 문제를 조명해 보면 의외로 문제가 사소하게 느껴질 것이다.

문제에서 벗어나는 가장 좋은 방법 중 하나는 당장 문제에 관한 작은 조치부터 실행에 옮기는 것이다. 어려운 과제에 대해 막연히 고민하기 보다 아주 사소한 것이라도 그에 관한 일을 일단 시작해보라. 예를 들어 어려운 보고서를 작성해야 한다면 고민만 하지 말고 일단 개요만이라도 작성하라. 일단 실행에 옮기면 고민으로부터 벗어나는 것은 생각보다 쉽다. ❖

Ⅵ. 감사와 낙관주의를 배운다

연습 6 : 과도한 생각과 사회적 비교를 피하라

① 벗어나기

- 분위기 전환하기
- ‘멈춰!’ 테크닉 : 과도한 생각에 빠져들 때 ‘멈춰!’ 라고 말하거나 소리지르기
- 매일 30분을 정하여 그 시간 동안만 심사숙고하기(다른 시간에는 하지 말기)
- 신뢰할 수 있는 사람에게 생각과 고민 털어놓기
- 글로 쓰기

② 문제 해결을 위해 행동하라

당장 문제에 관한 작은 조치부터 실행에 옮기기

③ 과도한 생각을 촉발하는 사건을 피해가라

과도한 생각을 촉발하는 상황목록을 작성하고 그러한 상황을 피하거나 통제하기

④ 큰 그림을 그려보라

- 일년 후에도 과연 그 문제가 중요한지 자신에게 물어보기
※ 일년이 지나도 여전히 중요하다면 그 경험을 통해 배울 수 있는 것들을 생각해 보기
- 시간과 공간이라는 맥락에서 특정한 문제를 생각해보기

용서에 이르는 다섯 단계 REACH

행복연구센터 연구원_이명아
(eswit@paran.com)



‘**그** 것이 옳다’는 이유로만 용서를 권장하는 것은 위험한 일이다. 용서에는 우리가 성인이 아니면 거처가기에 정말 쉽지 않은 단계들이 있기 때문이다. 때문에 심리학자들은 “내가 왜 용서 해야 하는가?”라는 질문에 심리학자들은 이렇게 답한다. “당신의 평안과 건강을 위해서”, 또는 “용서하지 않고 있는 것은 극심한 스트레스니까”.

심리학자 Everett Worthington Jr는 용서에 이르는 다섯 단계를 만들고 그에 따른 프로그램을 개발하고 보급했다. REACH 단계라고도 불리는 이 5 단계를 그대로 실천하는 것이 쉽지는 않지만 긍정심리학의 대가 마틴 셀리그만이 그의 책에 쓴 것처럼, 용서하고 싶은 마음이 굴뚝 같은데 뜻대로 되지 않는 사람이 있다면 이 방법을 따라 해보기를 권한다.

- ▶ Recall the hurt (상기하기)
- ▶ Empathize with the one who hurt you (공감하기)
- ▶ Altruistic gift of forgiveness, offer (이타적인 선물 찾기)
- ▶ Commitment to forgive, make (공개적으로 확약하기)
- ▶ Hold on to the forgiveness (포기 말고 지키기)

▶ Step1. 상처받은 경험을 회상하라

타인에게 상처를 받게 되면, 상처 준 사람과 그 경험을 잊으려 하고 회상하지 않으려 노력한다. 그렇지만 나쁜 경험에 대한 두려움이나 분노가 남아 있으면 용서하기 어려워지며 개인적으로 해롭다. 되도록 깊고 느리게 편안히 숨쉬는 이완상태에서 그 사건을 떠올려보라. 이때 주의 사항은 다음과 같다.

- 눈에 보이듯이 객관적으로 회상하라.
- 상대방을 악한으로 생각해서도 자기 연민에 휩싸여도 안 된다.

• 이 단계부터 어렵다면 친구나 치료자의 도움도 마다하지 말라.

▶ Step2. 나에게 상처 준 그 사람의 입장에 공감해보라

당신의 입장에서 말고 상대방의 입장에서 이해하려고 노력하라. 당신이 그 사람의 변호사가 되었다고 생각하라. 이 단계에서는 무엇이 사실인지 보다는 그 사람을 좋게 볼 수 있는 방법을 찾는 것이 중요하다. 다음과 같이 생각해보라.

- 남을 공격하는 사람은 대개 자신이 공포, 불안, 고통에 휩싸여 있다.
- 사람들이 폭행, 폭언을 할 때는 대개 제정신이 아니다.

▶ Step3. 이타적인 용서의 선물을 제공하라

자신이 다른 누군가를 해코지하고 죄의식에 시달리다가 용서 받았던 때를 회상해 본다. 그때의 기분은 마치 선물을 받은 것 같을 것이다. 용서는 피해자가 가해자에게 베푸는 선물이다. 용서가 선물이라는 것을 되새기고 이렇게 다짐하라.

- 용서의 선물을 주고 내 마음의 자유를 얻자

▶ Step4. 공개적으로 용서하겠다고 결심하고 주변에 알리라

용서하겠다고 결심하고 용서 계약서를 써본다. 워킹컨 박사는 자신의 내담자들에게 가해자에게 보내는 용서의 편지를 쓰게 하기도 했다. 용서 계약서는 마지막 단계로 나아가게 해주는 밑거름이 된다.

- 용서의 편지, 일지, 시, 노래로 용서를 표현할 계획을 세워보라
- 절친한 친구에게 내가 한 용서에 대해 털어 놓아보라

▶ Step5. 지속적으로 용서하라

용서란 원한을 말끔히 지워 없애는 게 아니라 기억 끝에 달려 있는 꼬리말을 긍정적으로 바꾸는 것이다. 원한을 곱씹으면 기억에 얽매이지 않기 위해 노력하는 것이다.

- 용서 계약서를 읽으며 나는 용서했다고 되뇌어 보라 ❖

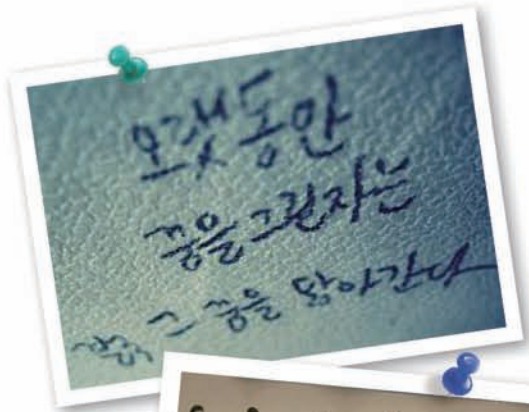
<참고>

<http://www.mindpub.com>

마틴셀리그만의 긍정심리학(마틴 셀리그만 지음, 김인자 옮김, 도서출판 물푸레)

꿈을 이루려고 노력하고 계십니까? 그럼, 당신은 행복해 질 수 있습니다

행복연구센터 연구원_ 류승아
(ilcheu@gmail.com)



“직업이 틀려서 평생 노래 못할 줄 알았는데…,
노래하는 게 평생 소원이었는데…,
노래할 기회가 생겨서 너무 너무 행복했어요.”

아이처럼 엉엉 우는 이종격투기 파이터를 보며
꿈을 잃지 않고, 또 잊지 않고 도전하는 이에게는
행복이라는 선물이 가장 어울린다는
생각을 하였다.

나는 티비를 그리 즐겨보는 편이 아니다. 아니, 오히려 티비를 거의 보지 않는다고 하는 편이 맞을 것이다. 헬쓰장 러닝머신 위에서 보는 티비가 거의 전부이니 말이다. 그러다 우연히 지난 9월 26일 방송된 ‘남자의 자격’이라는 예능 프로그램을 보게 되었다. 이전에도 운동 중간중간 짬짬이 보았던 내용과 인터넷에 뜨는 기사 제목 등을 통해 대강의 줄거리는 알고 있었지만 굳이 그 프로그램을 기다리며 챙겨 볼 생각을 한 적은 없었다. 하지만, 우연히 보게 된 그 프로그램은 나에게 오랫동안 잊고 있었던 작은 꿈을 시작할 수 있는 용기를 갖게 해 주었다.

이 프로그램은 7월부터 다양한 직업을 가진 사람들을 선발하여 실제로 개최되는 합창대회를 준비하여 왔고, 그 과정을 두어 달 동안 방송해 왔다. 그리고, 이 날의 방송은 지난 두어 달 동안 진행된 에피소드의 마지막 회에 해당되는 부분이었다. 노래가 직업인 사람들도 있었고 예전에 노래가 전공이었던 사람들도 있었지만, 전혀 노래를 하는 것과 상관없는 일을 하며 사는 사람들도 있었다. 이들의 공통점은 단지 무대에 서서 노래를 불러 보고 싶은 꿈을 오랫동안 꾸어왔다는 것이다. 티비 예능 프로그램인 만큼 좀 더 시청자들을 자극하여 시청률을 올리는 것이 중요하겠지만, 각양각색의 배경을 가진 33명이 불협화음에서 점차 하모니를 만들어 가는 과정은 편집의 힘을 감안하고서라도 충분히 감동적이었다 이들 33명의 꿈들이 실제 합창대회의 무대에서 울려질 때 받았던 감동은 꿈을 이룬 이들 만큼이나 티비를 보는 우리에게도 깊고 진하게 다가왔다.

이들이 무대에서 노래가 끝나고 대기실로 들어와서 가장 많이 했던 말이 무엇이었는지, 자막으로 가장 많이 사용되었던 단어가 무엇이었는지 알고 있는가? 그건 바로 “행복” 하다는 표현이었다. “행복”…그 순간 이들의 가슴 속의 감정을 표현할 수 있는 더 이상의 표현이 있을까? 참으려 애썼던 눈물이 동료의 눈물을 보는 순간 터져버리고 아이처럼 엉엉 울던 이종격투기 파이터를 보면서, 그들이



느끼는 행복이 나에게도 감동으로 전해져 오고 있었다. 시상의 결과와 상관없이 그들이 꿈꾸었던 자신의 모습을 스스로에게, 그리고 세상을 향해 당당히 보여준 것만으로도 그들은 행복을 느끼고 있었다. 영국의 철학자 밀은 그의 자서전에서 행복은 무언가를 이루어가는 과정에서 경험하는 것으로 결코 결과의 성패여부에 의해 주어지는 것은 아니다라고 하였다.¹⁾

실패가 두려워 꿈을 포기하였는가? 꿈을 이루려는 노력이 행여 실패로 끝날지언정 당신은 그 과정에서 행복이라는 선물을 받을 수 있다.

프로그램의 참가자들이 느낀 행복은 꿈을 이루었다는 기쁨과 함께 그 꿈을 향해 노력한 몰입에 대한 대가이다. 칙센미하이(CsikszentMihalyi)는 행복과 “몰입 flow”의 관계를 설명하면서, 사람들은 무언가에 매달려 전력질주를 할 때 행복을 느낀다고 하였다.²⁾ 아이러니한 것은 행복을 느낀다는 몰입의 상황은 신체적으로는 긴장되어 있고, 심리적으로는 스트레스의 상황이다. 그래서 사람들은 이러한 상황에 직면하는 것을 은연중에 피하려 하고, 자신이 꿈꾸었던 것을 이루기 위해 감당해야 할 일들을 미리 두려워하며 스스로와 타협하게 되는 것이다. 얼핏 생각하면 편안하고 물질적으로 걱정없이 사는 것이 행복할 것 같지만 정말 그럴까? 복지시설이 잘 되어 있다는 나라에서 높은 자살율을 보이는 것을 보면 칙센미하이(CsikszentMihalyi)의 말이 틀리지 않음을 알 수 있을 것이다.³⁾ 당신의 삶을 한번 돌이켜 보라. 어느 순간이 가장 행복했었는지, 그리고 어느 순간이 감동적이었는지를.

몰입의 즐거움을 알고 있는가? 꿈을 이루기 위해 흘리는 당신의 노력과 땀방울이 바로 행복이라는 사실을 잊지 말라.

나이가 들면서 많은 사람들은 어릴 적 꾸었던 꿈들을 포기하고 산다. 먹고 살기 힘들어서, 시간이 없어서, 혹은 도전할 용기가 나지 않아서 등등의 나름의 이유를 가지고서. 하지만, 꿈을 꾸는 것은 나이와 상관없다는 것을 우리는 이미 알고 있다.

꿈을 이루려고 노력하고 있는가? 그럼, 당신은 이미 행복의 열쇠를 가지고 있다. ❖

〈참고〉

- 1) Mill, J. C. (1948). Autobiography (p.92). New York: Columbia University Press.
- 2) CsikszentMihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row, Publisher.
- 3) 고영건, 안창일 (2007). 심리학적 연금술. 시그마 프레스.



750번 버스 안, 행복연구센터로 가는 길

행복연구센터 연구원_이명아
(eswit@paran.com)

그림1 : 행복 연구 센터 (그린이_이명아)



자 취하는 집에서 행복연구센터까지 오려면 750번 버스로 1시간 가까이 걸린다. 버스 안처럼 이런 저런 생각을 하기 좋은 곳은 없기에 생각에 잠기는 날은 종종 짧은 글들을 적어보게 된다. 이번 호 뉴스레터 기사는 10월까지 버스 안에서 적은 메모들을 모아 구성해보았다.

#1

2010년 1월 2일 폭설이 내린 다음날이었다. 눈 덮인 서울대를 올라 사회과학대 앞에 다 왔을 때, 내리막길에서 '와!' 하고 미끄럼을 타고는 건물 입구에 '척!' 앉아버렸다. 눈길 걱정을 하면서도 첫 출근이라며 굳이 구두를 찾아 신은 탓이었다. 눈을 털고 한숨을 크게 쉬고 나서야 나는 왜 행복연구센터에서 일하고 싶었을까 그리고 새해에 이곳에서 배워야 할 것은 무엇일까를 손가락 꼬으며 정리해보았다.

평생 공부를 계속하며 살고 싶다. 정신적 성장에 대해 연구하고 교육하는 학자가 되고 싶다. 이 꿈을 위해서 필요한 과정을 충실히 밟아가려고 한다. 그렇지만 공부 말고 다른 꿈도 있다. 또 다른 꿈을 위하여는 아침마다 상상하고 그림을 그린다. 나는 행복에 대해 이야기할 수 있는 카페의 여주인이 되고 싶다.

공부하겠다면 왜 카페냐고? 나에게 '사람은 ()이다'라는 문장의 빈칸을 채워 넣어보라고 한다면 '공간'이라고 적을 것이다. 사람을 글로 표현하는 것보다 공간으로 표현하는 것은 더 직관적이다. 누군가의 방에 들어가보면 어떤 성격의 사람일 지 쉽게 짐작할 수 있다. 어떤 사람 앞에서는 괜스레 머리를 벅벅 긁으며 말이 잘 나오지 않지만 어떤 사람 앞에서는 편하게 고민을 이야기 할 수 있듯

이, 어떤 공간은 부자연스럽다고 느껴지고 어떤 공간은 안전하다고 느껴진다. 그래서 나의 개성과 내가 배운 심리학의 지혜를 담은 공간을 만드는 일은 너무 즐거울 것 같다.

그래, 올해 내게 주어진 과제는 행복연구센터에서 두 가지 꿈을 연습하고 경증을 비교해보는 것 아닐까.

#2

3월, 서울대에 3주간이나 고스란히 쌓여있던 눈이 녹더니 금새 봄이 왔다. 그리고 행복 교과서를 만들기 위한 연구 과정이 시작된다. 대학 3학년, 교육이라는 주제로 한 편의 글을 쓴 뒤 서로 비평해주는 논술특기자 연수 모임에 참가했었다. 나는 '감정 교육'이라는 주제로 글을 썼고 발표 중에 부정적인 감정을 예방하고 긍정적인 감정에 초점을 맞추는 프로그램과 교과를 개발하고 싶다고 이야기했다. 연령대를 다양하게 만들면 학교에서도 교육할 수 있을 뿐더러 내가 꿈꾸는 카페에서 주말이면 한번씩 가족 단위의 모임을 하는 데에도 좋은 도구가 될 것 같았다. 그때만 해도 행복 또는 감정을 학교 교육의 주제로 삼는다는 것은 낯선 일이었다. 감정을 다루는 방법을 알려 주어야 하는 필요성에 대해서는 어느 정도의 공감을 이끌어 낼 수 있었지만, 영재 교육의 문제점에 대해 주로 이야기하던 그 자리에서는 행복이나 감정에 대한 교과를 운영하는 것은 비현실적이라는 피드백도 많았다. 그런데 바로 여기서 행복 교과서가 탄생한다! 그러니까 다소 현실적이지 않은 일이 벌어지는 셈이다. 두근거리는 사실이다.

심리 치료사들이 감정적 변화 또는 정신적 성장을 추구할 때 가장 크게 고려하는 세 가지는 생각(인지), 행동, 그리고 환경이다. 이 세 가지 모두 감정에 영향을 미치는데 글로 쓰여진 교과서를 통해 보다 많이 배울 수 있는 것은 행복에 대한 바른 생각/신념일 것이다. 행복에 대해 인지적으로 이해하고 있는 것은 불행에 대한 예방주사와 같다. 행복에 대한 내외적 요인의 영향력에 대해 배우면 한 가지 외적 조건이 행복에 미치는 영향이 절대적이지 않다는 것을 알게 된다. 행복도 연습이 필요하다는 신념이 생기면 성장을 위해 노력하게 된다. 결과적으로 행복에 대한 정확한 지식은 오랫동안 무기력에 빠지지 않도록 하는데 기본적인 도움이 될 것이다.

행복 교과서의 완성이 기대된다.

#3

방학이 되니 만원이던 750번 버스가 빈자리가 많다. 평소에는 만원버스에서 잘 들리지도 않았던 라디오 소리가 크게 들린다.

“자신감을 가지셔야 노래를 잘 부를 수 있어요.”

시청자가 전화를 걸어 노래를 하고 라디오 프로그램에 게스트로 참여한 심사위원이 조언을 해주는 프로그램에서 나오는 말이다. 갑자기 ‘자신감을 갖는 게 뭘까?’라고 질문을 던져본다. 자신감을 갖자, 자존감을 높이자, 행복하게 살자 등 구호는 많은데 “어떻게” 자존감이 높아질 수 있는지 구체적인 지시나 연습을 알려주는 곳은 비교적 적다.

“칭찬을 많이 해 주세요”

부모교육에서 둘째라면 서럽게 많이 나오는 말이다. 행동치료를 주로 하시는 나의 지도교수님은 부모교육에서 칭찬에 대한 부분이 나오면 때때로 어떻게 칭찬하실지 부모님께 해보라고 하신다. 그러면 반응은 각양각색이다. 칭찬하라는 것은 자존감을 높이라는 것보다는 구체적인 방법임에도 불구하고 잘 하기는 쉽지 않다. 그런데 부모님들께 99가지의 칭찬하는 언어를 적어드리고, 함께 연습해보고 하루에 3개씩 연습하신 대로 하시라고 하는 것은 비교적 더 쉽다. 즉 생각은 바뀌어도 감정과 몸이 따라오려면 행동적인 지시, 그리고 잦은 연습이 필요하다.

행복에 도움이 되는 신념들은 예나 지금이나 골자가 똑같다. 아이들에게는 더 고리타분하게 들릴 수도 있는 가치관들이다. 하지만 행복을 실천하는 행동적인 습관들은 무궁무진하게 새로 개발할 수 있다. 모든 사람이 자기만의 방법을 만들 수도 있으며 자기만의 행복 실천법을 인터넷 상으로 나누는 것도 쉽다.

대학교 4학년 웹 콘텐츠 개발에 대한 수업을 들었는데 한 학기 프로젝트로 소아청소년암 환아를 위한 대처 방식 교육 사이트를 가상으로 구성하게 되었다. 학기 말 발표 후에 교수님께 피드백을 받았다.

“계획은 좋은데, 특히 아동/청소년 대상으로 한 교육은 업데이트가 가장 중요해요. 개발자가 매일 업데이트를 하지 못해도 아이들 스스로 이야기거리를 만들 수 있도록 해야 하는데 그런 고려가 좀 부족한 것 같군요.”

요즘 트위터에 유행처럼 번지는 하루에 하나 작은 친절 실천하기 캠페인 같은 경우엔 홈페이지 개발자가 업데이트를 해야 한다는 부담이 적다. 이 운동은 하루에 한가지 친절 행동을 하고 트위터에 무엇을 했는지 올리는 것이다.

행동을 묘사하는 것은 신념을 설명하는 것보다 쉽고 구체적이어서 아동들도 어렵지 않게 참여할 수 있다.

카페를 만들고 행복에 대한 교육을 하게 된다면 트위터를 잘 활용하고 블로그를 새로 열겠다. 첫 글은 이렇게 쓰겠다.

“제가 요즘 연습하는 것이 있는데요, 해리포터의 주문이예요. “익스펙토페트로눔!”

이것은 해리가 쓰는 가장 강력한 주문인데, 해리가 주문을 외우면서 부모님과 함께 지내던 ‘happiest moment’를 선명하게 기억해내는 순간 디멘터가 물러가지요.

오전 시간에 한 번쯤 “익스펙토페트로눔!” 하고 속으로 말하고 ‘happiest moment’를 상상해요.”

#4

벌써 방학이 지나고 2학기다. 행복연구센터에 두 번째로 가구가 들어온다. 자료도 늘어나고 새로운 사람들도 함께하게 되어 벌써 가구가 더 필요할 정도가 되다니... 가구점 매니저님 목소리를 들으니 가구 고르고 연구실 꾸미던 기억이 새롭다. 행복 연구센터의 초록색 물조리개 하나도 연구센터 문을 여는 사람들이 좋은 카페 같은 곳에 들어왔다고 느꼈으면 좋겠다는 우리의 바람이 담겨있다. 연구센터에 오는 모든 사람들에게는 이 곳이 ‘환경’이기 때문이다. 가능한 범위 안에서 행복이란 단어에 꼭 맞는 공간을 만들어보고 싶었다.(그림1)

그림2: 행복한 학교 만들기 프로젝트(오기사 블로그)



가구나 인테리어 구경을 좋아해서 ‘오기사의 블로그 (<http://blog.naver.com/nifilwag>)’에 자주 들린다. 오기사는 〈행복을 찾아 바르셀로나로 떠나다〉의 저자로도 유명한 건축가다. 오기사의 블로그 태그 중에는 ‘행복한 학교

만들기 프로젝트'가 있다. 행복한 학교 프로젝트는 문화관 광부에서 그린디자인, 환경, 커뮤니티라는 키워드 아래, 학교 디자인에 대한 아이디어가 있는 전문가들을 찾아 프로젝트를 진행할 수 있도록 비용을 지원하고 학교를 연결해

그림3: 순천 성남 초등학교 행복한 학교 만들기 프로젝트 (ogisadesign d'espacio)



주는 프로젝트이다. 행복한 학교 프로젝트 태그가 붙은 글들을 찾아보니 웃음이 지어진다. 오기사님이 학교에 가서 아이들에게 직접 원하는 교실을 그려보라고 한 후에 올려두신 글이 제일 재미있다.(그림2) 아이들이 생각하는 저마다의 행복을 매우 잘 표현한 그림 같다.

아이들의 선명한 상상처럼 나도 상상해본다. 학교에 행복의 의자나 용서의 의자가 있으면 어떨까. 아침마다 등교 길에 앉아보고 행복의 의자에서는 가장 행복했던 순간을, 용서의 의자에서는 친구에게 화가 났던 기분을 떠올리고 행복교과서에서 배운 대로 해보는 건 어떨까. 의자 디자인도, 의자에 새겨질 문구도 의자의 이름에 맞게 달랐으면 좋겠다. 학교에는 늘 벤치도 부족하니까 말이다. 나는 상상만으로도 즐겁다.

환경이 생각에, 행동에, 감정에 영향을 미친다는 것은 너무나 자연스러운 말이다. 기분 좋은 마음으로 행복한 학교 프로젝트와 오기사님의 작업도 응원해본다.

#5

“시스코 CEO인 존 챔버스는인터넷 네트워크를 구성하는 라우터와 스위치를 팔지 않는다. 그는 우리가 생활하고, 일하고, 놀고, 배우는 방식을 바꾸는 도구를 판다.

스타벅스 CEO인 하워드 숄츠는 커피를 팔지 않는다. 그는 집과 직장 사이에 존재하는 ‘제 3의 공간’을 판다. 재테크 전문가인 수즈 오먼 역시 신탁 예금이나 뮤추얼펀드를 팔지 않는다. 그녀는 ‘경제적 자유’라는 꿈을 판다. 마찬가지로 잡스는 컴퓨터를 팔지 않는다. 그는 잠재력을 발휘하기 위한 도구를 판다.

당신도 ‘내가 정말로 파는 것은 무엇인가?’라고 자문하라. 상품 자체는 아무런 감흥을 주지 못한다.”

-스티브 잡스 프레젠테이션의 비밀 중에서...(카마인 갈로, 랜덤하우스)

10월, 학교 가는 길에 스티브 잡스에 대한 글을 읽었다. 이런 문구가 있었다. 로버트 루이 스티븐슨은 ‘인간은 누구나 무언가를 팔고 있다’고 했다. 내가 카페 여주인이 되고 싶다는 것은 무엇을 팔고 싶기 때문일까? 생각, 행동, 환경을 통해 행복해지는 공간, 그리고 나를 표현한 공간을 만들고 싶다. 나의 정리는 아직 하워드

숄츠가 꿈꾸었던 스타벅스의 정의보다는 매력적이지 않은 것 같으니 좀 더 상상해봐야겠다. 그럼 우리의 학교는 어떨까. 학교가 영리단체는 아니지만 스티븐슨의 말에 따라 교사도 무언가를 팔고 있다면 무엇을 파는 것일까? 지식?

또는 ‘학교가 가르치는 것은 무엇일까?’라고 학교와 국민들에게 물어본다면 어떤 대답이 돌아올까...

수학과 영어? 과학고는 과학? 외국어고는 외국어? 맞춰 사는 법 혹은 스스로 생존하는 법?

적절한 답이 떠오르지 않는다면 다음과 같은 대답을 추천해본다.

“우리의 학교는 생각, 행동, 환경을 통해 ‘행복하게 사는 법’을 가르칩니다.” ❖

<참고>

그림 2,3: 순천 성남 초등학교 행복한 학교 만들기 프로젝트에서 선별 (오기사 제공)

※ 자료 제공해주셔서 감사합니다.



“생활에 행동이 요구되듯 사랑에도 노력이 필요하다.”
- 빌헬름 마이스터의 수업시대

행복연구센터 2010년 2학기 콜로키움

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

2학기 콜로키움 시리즈 2

“함께 행복한 세상 : 사회의 질 연구”

일시 : 10월 25일 (월) 오후 4시

장소 : 서울대학교 83동 401호

강사 : 장덕진 교수 (서울대학교 사회학과 교수)

문의 : 서울대학교 행복연구센터 (02)-880-6391

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