



## Contents

01 센터장 칼럼  
Overweight, Overthinking, and Overstuff

02 행복 연구 소개 1  
"새해에는 바쁘게 사세요!"

04 행복 연구 소개 2  
삶이 그대를 속일지라도  
-시련을 이기는 한 가지 방법

05 행복 연구 소개 3  
"Inspired"

06 행복한 새해를 위한 몇가지 제안 01  
휴식을 통해 얻는 단순한 행복, Happy Hour!

07 행복한 새해를 위한 몇가지 제안 02  
좋은 일 함께 이야기할 수록 기쁨도 커져요.  
진짜?

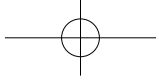
09 행복한 새해를 위한 몇가지 제안 03  
맑은 가난

13 행복한 새해를 위한 몇가지 제안 04  
행복의 동력, 진정한 목표2

15 행복한 새해를 위한 몇가지 제안 05  
행복은 당신의 마음속에서 시작된다

표지사진\_ 행복연구센터의 책장\_이명아

1 2011, January  
Vol.11



## Overweight, Overthinking, and Overstuff

행복연구센터 센터장\_최인철\_icho@snuc.ac.kr

인생을 경쾌하게 살기 위해서 버려야 할 것은 ‘살’ 만이 아니다.

최근 화제작인 <생각 버리기 연습>에서 코이케 류노스케는 모든 문제의 원인을 과도한 생각에서 찾고 있다. 우리 마음의 탐욕, 분노, 그리고 어리석음 (탐진치, 貪瞋癡)도 따지고 보면 “필요 이상으로 생각하기(Overthink)”가 원인이다. 그래서 <금강경>에서는 한 걸음 더 나아가 관념 자체를 버릴 것을 권고한다. 어떤 대상에 이름을 붙이는 순간, 욕심과 분노와 어리석음이 생기기 때문에, “컵은 컵이 아니다”라는 선언하는 즉비(卽非) 수행을 권장한다.

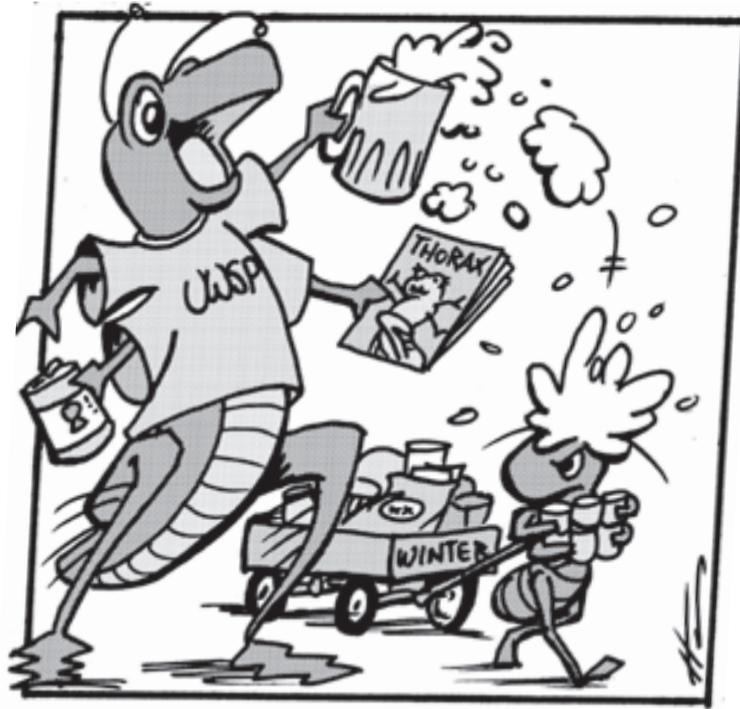
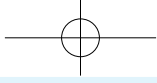
불필요한 살, 불필요한 생각과 함께 2011년의 행복 프로젝트를 위해서는 또 하나를 버려야 한다. 바로 잡동사니이다.

우리의 공간은 너무 많은 것들로 가득 차 있다 (Overstuff). 거실 소파의 한 칸은 이미 신문, 잡지, 외투들로 점령당해 있다. 더 이상 앉는 곳이 아니다. 냉장고에는 한 동안 손도 대지 않은 음식 재료들, 아깝다고 싸가지고 온 음식들이 구석구석 숨어 있다. 책상 위에는 몇 달째 읽지 않고 있는 책들이며 논문들, 명함들, 그리고 서류들이 뒤섞여 있다 (내 경우엔 두통약, 마시다 만 커피 캔, 유통 기한을 넘긴 것 같아서 누구에도 권할 수 없는 초콜렛도 있다). 옷장 서랍에는 지난 해 한 번도 입지 않은 옷들이 텅텅하게 자리를 잡고 있다. 신발장의 상태 또한 별반 다르지 않다. 마음에 들어 구입했지만 신어 보니 뒷꿈치가 아파서 더 이상 신지 않는 신발이며, 걸기 편하다는 이유만으로 모양은 흉하지만 사 보았던 기능성 신발이 보일 것이다. 곳곳이 overstuff이다.

잡동사니를 버리는 즐거움은 생각보다 크다. 후련하기까지 할 것이다. 버리다 보면 때로는 정작 소중한 것들을 다시 찾게 되는 소득이 뒤따라 온다. 몇 년 전에 써 놓았던 참신한 다짐들과 아이디어들을 찾을지도 모른다. 영감을 주었던 CD나 책을 찾을 수도 있다. **비움으로 채움을 경험할 수 있는 손쉬운 방법이다.**

행복은 마음을 관리하고 정리하는 것이다. 그러나 **마음 관리는 공간을 정리하면 쉬워진다.** 지금 당장 대용량 쓰레기 봉투를 넉넉히 구입 한 후에 집안 곳곳을 열어 제치라.

**새해는 Overweight, Overthinking, Overstuff를 던져버리고 가벼워지자!**



### “새해에는 바쁘게 사세요!”

행복연구센터 조교\_김진형\_lasulich@gmail.com

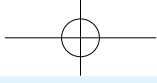
“새해 복 많이 받으세요”  
Happy New Year!”

동서를 막론하고 가장 일반적인 새해 덕담은 행복에 관한 소망이다. 사람들의 새해 소망을 들어보면 그 사람이 행복을 어떻게 추구하고 있는지 짐작할 수 있다. 어떤 사람들은 새해에도 열심히 힘내기를 바라며 정동진에서 아침 해돋이를 감상하는 반면에 로또 1등 당첨을 소망하며 무위도식을 꿈꾸는 사람들도 있다. 그렇다면 바쁘고 정신 없는 삶과 여유롭고 게으른 삶 중 과연 어떻게 살아가는 것이 더 큰 행복을 가져다 줄까?

삶의 속도를 늦추고 여유로운 삶이 행복에 도움이 된다는 주장도 일리가 있지만, 최근의 심리학 연구에 따르면 바쁘게 살아가는 것도 행복에 도움이 된다. 시카고 대학 경영학과의 Christopher Hsee 교수와 동료들은 실험에 참여한 대학생들에게 간단한 설문조사에 응답하게 한 후 그 설문지

를 다른 곳에 제출하고 돌아오게 하였다. 이 때 피험자 절반에게는 바로 옆 방에 설문지를 주고 오게 한 후 15분 뒤에 다른 설문조사를 할 예정이니 그 때까지 편히 쉬고 있으라고 지시하였다(여유조건). 나머지 절반에게는 왕복 15분이 걸리는 곳에 자신이 응답한 설문지를 제출하게 하여 휴식 없이 바로 다음 설문에 응답하도록 만들었다(바쁨 조건). 그런 다음 모든 피험자들에게 실험에 참여한 15분 동안 얼마나 기분이 좋았는지 물어보았다. 그 결과, 15분 동안 바쁘게 돌아다닌 대학생들이 편히 쉬고 있던 대학생들에 비해 더 기분이 좋았다고 대답했다.

어쩌면 이러한 결과는 아무것도 하지 않은 학생들이 본인의 의지와는 달리 지루함을 느꼈기 때문일 수도 있다. 그래서 이번에는 실험에 참여한 학생들에게 어떤 곳에 설문지를 제출할지 직접 고르게 하였다. 실험 결과는 동일했다. 바쁘게 움직인 학



생들이 편히 쉬던 학생들보다 더 기분이 좋았던 것으로 나타났다.

한 가지 흥미로운 점은 위 연구에서 50명 중 15명의 학생들만이 멀리 떨어진 곳에 설문지를 제출하러 가겠다고 선택했다는 점이다. 대부분의 학생들은 일종의 게으름을 선택한 것이다. 그렇다면 어떻게 하면 사람들이 게으름에서 벗어날 수 있을까? Hsee 교수와 동료 연구자들에 따르면 사람들로 하여금 게으름을 피우지 않도록 행동하기 위해서는 아주 사소하더라도 **이유가 필요하다**. 이를 증명하기 위해 연구자들은 마찬가지로 피험자들에게 설문지를 제출할 장소를 직접 선택 하게 하되 이번에는 장소에 따라 받을 수 있는 초콜릿의 종류가 다르다는 것을 알려주었다. 이 경우, 먼 곳을 선택하는 사람들의 비율은 60%까지 증가하였다. 그리고 역시 바쁘게 움직인 피험자들의 기분이 더 좋았던 것으로 나타났다.

단지 받을 수 있는 초콜릿의 종류가 다르다는 사소한 이유만으로도 더 바쁘게 움직이기로 선택한 이 실험 결과는 우리들이 평소 어떻게 게으름에서 피할 수 있는지 작은 힌트를 던져주고 있다. 예를 들어 새해부터 일요일마다 등산을 가기로 마음 먹었지만 귀찮아 가지 못했던 사람들은 산 정상에 숨겨둔 물건을 찾아오는 미션을 스스로 수행하는 것만으로도 산을 오르러 집에서 나설 수 있다. 물론 바쁘게 일만하고 살아가는 것은 삶에서 소중한 많은 것들을 잃어버리게 만들기 때문에 결코 행복에 도움이 되지 않는다. 그러나 게으름 피우지 않고 적당히 바쁘게 살아갈 줄 아는 것도 행복한 삶을 위해서 필요한 자세일 것이다. 그렇다면 새해에는 “적당히 바쁘게 사세요”라는 인사도 괜찮은 덕담이 되지 않을까?

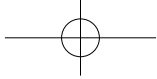
참고자료

Hsee, C. K., Yang, A. X., & Wang, L. (2010). Idleness aversion and the need for justifiable busyness. *Psychological Science*, 21, 926-930.

참고자료

Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561-574.

Updegraff, J. A., Cohen Silver, R., & Holman, E. A. (2008). Searching for and finding meaning in collective trauma: Results from a national longitudinal study of the 9/11 terrorist attacks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 709-722.



## 삶이 그대를 속일지라도 -시련을 이기는 한 가지 방법

행복연구센터 조교 김주미 godqhra001@naver.com



삶이 그대를 속일지라도  
슬퍼하거나 노여워하지 말라.  
슬픈 날엔 참고 견디라  
즐거운 날이 오고야 말리니  
-알렉산드로 푸쉬킨의 시 중에서

이 시에서 푸쉬킨은 절망, 희망, 고통, 이별이 공존하는 삶의 본질을 받아들이고 순응하라고 말하면서 삶의 고달픔을 위로하고 있다. 행복한 사람들에게도 고통과 역경은 찾아온다. 문제는 역경에 임하는 자세이다. 하버드 대학의 Grant 연구에서도 행복한 삶과 불행한 삶의 구분하는 중요한 조건으로 고통에 임하는 자세를 들고 있다. 어떤 자세로 어려움을 맞이해야 할까? 심리학자들은 소위 ‘의미 찾기(meaning making)’와 ‘혜택 발견하기(benefit finding)’를 강력하게 권하고 있다.

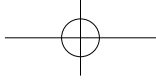
의미 찾기란 어려움 속에서도 고통의 의미를 찾아내는 자세를 의미한다. 더 나아가 고통의 경험이 결국 자신을 성장시킬 것이라는 기대를 갖는 것이 혜택 발견하기이다. 아버지의 사업실패로 하루아침에 집이 빗더미에 올라앉는 일이 생겼다고 해보자. 이런 시련 앞에서 고통스런 현실을 원망하고만 있는 사람이 있는 반면, 이 시련을 통해서 가족이 단합할 수 있었고 더 화목해질 수 있다는 ‘의미’와 ‘혜택’을 발견하는 사람도 있다. 둘 중에서 누가 더 지금 행복하고 누가 더 앞으로 행복해질까?

미국의 11개 호스티스 병원에서 환자의

보호자들을 대상으로 ‘의미찾기’, ‘혜택 발견하기’가 적응 및 스트레스에 미치는 효과를 알아본 연구가 있었다. 가족이나 친구와 같이 가까운 사람이 질병으로 사망하는 충격적인 경험을 하고 난 보호자들 중에서, 그러한 불행한 경험에서도 ‘의미와 혜택’을 발견한 사람들이 이후에 적응을 더 잘하고 스트레스도 더 적게 받는 것으로 나타났다. 9.11 테러라는 집합적인 외상을 경험한 미국인들을 대상으로 한 또 다른 연구에서도 그 사건에서 의미를 발견한 사람들일수록 이후에 적응을 더 잘하는 것으로 나타났다.

얼마 전, 대학생들이 ‘감사의 대상’에 대해서 쓴 것을 읽은 적이 있다. 부모님과 친구들이 주된 감사의 대상이었지만, 그 중에는 자신이 겪은 불행한 사건들에 대해서 감사하는 사람들도 많았다. 왕따 경험이나 가까운 사람들의 죽음, 가정 내 불화, 사고와 질병에 걸렸던 경험들에 감사하다고 말하는 것이 꽤나 의외였지만 그들이 쓴 글을 읽다보니 왜 그들이 ‘시련’에 감사하는지를 쉽게 납득할 수 있었다. 그들은 그런 시련들 속에서 ‘의미’를 찾아내고, 자신의 삶을 긍정적으로 변화시켜준 ‘혜택’을 발견하고 있었다. 만약 그들이 의미와 혜택을 발견하지 못했다면 그 시련들은 영원히 그들에게 ‘상처’로만 기억되었을 것이다.

삶이 그대를 속일 때, 슬퍼하거나 노여워하는 대신 그 속에서 의미를 찾고 혜택을 발견하라. 고통에는 다 뜻이 있다.



## “Inspired”

행복연구센터 조교\_임지연\_jiyeonlim@gmail.com

2011년 FIFA-발롱도르의 영예는 리오넬 메시가 차지했다. 발에 공을 붙인 것 같은 볼 컨트롤, 정확한 패스 그리고 프리메라리가에서 매 경기 평균 한 골씩 성공하는 그의 골 결정력을 안다면 그를 최고의 축구 선수로 선정하는데에 이의가 없을 것이다. 농구의 전설 마이클 조던의 경기 장면. 그의 현란한 드리블과 수비수를 따돌리는 페이크, 그리고 절묘한 슛은 기능적인 스포츠라기 보다는 예술적이라고 표현하는 것이 더 어울린다. 괴물이라 불리는 메시, 전설로 남은 조던은 우리에게 “우와 저게 가능하네? 사람 맞아?” 하는 경탄을 자아내게 하는 경험을 선사한다. 이것이 바로 영감이다.

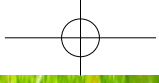
이처럼 “영감”은 뛰어난 개인의 성취나 장엄한 자연의 아름다움 등을 접했을 때 느끼게 되는 것으로 즐거움이나 기쁨과 같은 정서만큼 흔히 접하게 되는 정서는 아니다. 또한 개인이 주도적으로 추구하여 영감을 얻는다고 보다는 어느 날 문득 경험하게 되는 것이 일반적이다. 하지만 경험의 빈도가 드물다는 특성에도 불구하고 영감은 한 번 경험하였을 때 정서를 크게 고양시키고 그 영향력이 오래 지속되어 도움이 될 가능성이 있다.

Thrash 교수팀은 영감을 경험하는 빈도와 강도를 조사하고 3개월이 지난 후의 행복과 어떤 관계를 가지는지 알아보려고 하였다. “내가 경험한 일이 나에게 영감을 주었다” 라는 문장에 대해 얼마나 자주 이러한 일이 있는지, 그리고 얼마나 강한 경험인지를 물어보았을 때, 이 영감 경험 점수는 3개월 후에 측정한 다양한 행복 점수를 예측할 수 있었다. 일반적으로 영감을 더 많이 강하게 경험하는 사람이 3개월 후에 긍정정서를 더 많이 경험하고 삶에 대한 만족도가 높으며 활력 넘친다고 응답하였다.

영감을 줄 수 있는 경험을 더 자주 해 볼 필요가 있다. 광대한 자연 앞에서 자연의 위대함을 맛보는 여행도 좋고, 심연의 감성을 자극하는 공연에 가는 것도 좋은 방법이다. 51초의 침묵으로 그 어떤 웅변보다 사람들의 마음을 움직였던 오바마 대통령의 연설을 듣는 것도 좋을 것이다.

### 참고자료

Thrash, T.M., et al., Inspiration and the promotion of well-being: Tests of causality and mediation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 98(3): p. 488-506.



## 휴식을 통해 얻는 **단순한 행복**, Happy Hour!

행복연구센터 연구원 이현정\_dreamyhj@gmail.com

나는 새로운 것을 창조해 내는 것을 정말 좋아한다. 내가 어렸을 때부터 그림 그리는 것을 너무 좋아했던 이유가 바로 이 창조에 대한 즐거움 때문이다. 누구에게나 주어지는 똑 같은 새하얀 백지에 무언가 색다른 그림을 그려내어 불과 몇 분만에 이 세상에서 오직 하나뿐인 작품을 만들어 낸다는 것이 너무나도 신난다. 이와 동일한 이유로 피아노 앞에 앉아서 새로운 음들의 조합을 만들어 내는 것을 좋아하고, 수많은 단어들의 새로운 조합을 만들어 글쓰기 하는 것 또한 너무 재미있다.

이런 나의 새로운 ‘창조’에 대한 욕구 때문인지, 나는 매일 행복센터 뉴스레터를 쓸 때마다 자꾸 반복하게 되는 생각이 있다. 혹시 내가 너무 빠른 이야기를 쓰게 되는 것은 아닐까? 몇 달 전 썼던 내용과 비슷한 내용을 다루는 것은 아닌가? 무언가 획기적이고 아주 독창적인 글을 써내고 싶은데 ‘행복’이라는 추상적인 개념을 주제로 매 달마다 좋은 글을 써내기란 생각보다 쉽지 않다. 이러한 고민에 휩싸여 내가 행복에 대한 글을 행복하게 쓰지 못한다면, 이보다 더 모순된 장면이 어디에 있겠는가? 행복이 상당히 복잡한 개념이라면 써나갈 이야기들이 많을 텐데, 사실 행복은 매우 간단한 것이라는 나의 생각이 글쓰기를 좀 더 어렵게 한다. 내가 좋아하는 사람이 나를 바라보며 지어준 환한 웃음, 추운 겨울의 따끈따끈한 야채 호빵, 길거리 야구장에서 500원 내고 어찌다 한번 때린 홈런, 피곤한 하루를 마친 후 만끽하는 따뜻한 샤워... 이렇게 단순한 것들이 나를 행복하게 해주니 말이다.

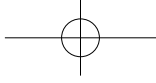
행복이 이렇게 단순한데 왜 우리는 이 행복을 누리지 못할까? 요즘 한국은 세상에서 가장 빠르게 지내는 사람들이 제일 많이 밀

집되어 있는 나라인 것 같다. 보통 사람들이 16배속으로 하루를 지낸다면, 한국인들은 48배속으로 하루를 보내는 것 같다. 이러한 우리들의 효율성을 더 자극하는 고성능의 기술이 발전하여 우리가 더욱 더 빠르게 지낼 수 있게 되었다. 이러한 생활 속에 ‘행복하게 사는 것’마저도 우리에게 ‘성취해야 할 일’이 되어버렸을지도 모른다. 행복하게 살지 않아도 바빠 죽겠는데 행복하게 살아야 하니 오히려 할 일이 더 많아진 셈이다.

행복이 또 다른 과제가 되지 않기 위해 휴식을 통해 행복을 만끽해야 한다. 우리는 성실한 삶 속에 쉬는 시간을 가지며 재충전할 때 행복하다. 아무리 맛있는 음식이 앞에 있어도 피곤하고 머리가 복잡하면 맛이 없듯이, 우리는 우리 앞에 이미 놓여있는 맛있는 행복을 알아차릴 수 있는 휴식이 필요한 것이다.

올 해 세운 계획들을 진행하는 동안 사이 사이에 Happy Hour를 정하는 것은 어떨까? 예를 들어, 일하다가 2시간에 한번씩 20분 정도 동안 밖에서 산책을 하고, 그 동안 시도해보고 싶었던 취미생활을 일주일에 한 시간씩 해보는 것도 좋을 것이다. 즉, 일을 하다가 시간이 날 때 쉬는 것이 아니라, 쉬는 시간을 정해놓고 비록 짧더라도 **나만의 Happy Hour를 충분히 즐기는 것이다.** 이러한 휴식을 통해 늘 재충전된 우리는 “해야 할 일들”을 “하고 싶은 일들”로 바꾸어 더욱 즐거운 생활을 할 수 있을 것이다. 주도적인 휴식을 통해 얻어진 탄력 있는 생활로 이루어갈 즐거운 삶을 기대하시라!





좋은 일 함께 이야기할 수록  
기쁨도 커져요. 진짜?

행복연구센터 연구원\_이명아  
\_eswit@paran.com



심리학 연구는 항상 이런 의심에서 시작한다.  
"진짜 그럴까?"

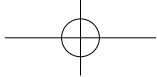
좋은 일 함께 나누면 기쁨이 커진다는 말은 진짜일까? 아무에게나 이야기하기만 하면 더 행복해질 수 있는 걸까? 이런 질문에 대답해주는 연구가 있어 소개한다. 캘리포니아 대학의 Gable과 동료들은 대학생, 커플, 부부들을 몇 개의 그룹으로 나누어 한 집단에게는 하루 또는 일주일 동안 있었던 좋은 일을 서로 이야기하도록 했고, 다른 집단에게는 짜증스럽고 스트레스가 되었던 일을 이야기하도록 했다. 실험 기간이 끝난 후 자료를 분석해보니 크게 세가지 결과가 나왔다.

첫째, 좋은 일을 나누려고 시도한 회수가 많을 수록 긍정적인 감정을 더 많이 느꼈고 삶의 만족도 높았다. 이런 연구 결과는 다른 연구에서도 반복적으로 나타났는데, 나는 비슷한 연구를 읽을 때마다 생각나는 장면이 있다. 중학교 때 미국인 선생님이 있

는 영어회화 학원에 다녔었다. 금발에 호리호리한 여자 선생님이 담임선생님이었는데 선생님은 매일 수업시간에 아이들에게 돌아가면서 어제 무슨 일이 있었는지 영어로 이야기하도록 시켰고 자기에게 있었던 일도 말해줬다. 기억에 남는 장면은 선생님이 새구두를 신고와서 어제 학원 앞 가게에서 구두를 샀다는 말을 하던 것이다. 구두를 샀는데 “너~~무 싼 가격에 산데다가 너~~무 편하다”는 이야기를 큰 키의 선생님이 폴짝폴짝 뛰며 긴 팔을 휘휘 돌리며 이야기하는데, 나와 친구들은 '선생님 오늘 왜이러시나'하는 표정을 지었었다. 지금이라면 나도 수업시간에 좋은 일을 큰 소리로 나누려고 했을 것이다. 행복연구가 가르쳐주는대로 말이다.

둘째, 좋은 일을 나누었을 때 들어주는 사람의 리액션이 커플 또는 부부의 관계에 영향을 미쳤다. 연구자들은 좋은 일을 파트너에게 이야기했을 때 파트너가 다음 네가지 유형 중 어떤 반응을 보였는지 참가자들에게 물어봤다.





유형1) Active-constructive

나처럼 크게 기뻐하고, 혹은 나보다 더 행복해하며 더 흥분했다.

유형2) Passive-constructive

나에게 좋은 일이 생겨서 파트너가 축하하고 기뻐한다는 것을 알 수 있게 조용하게, 또는 묵묵히 나를 지지해주었다.

유형3) Active-destructive

좋은 일도 나쁜 측면이 있을 수 있다는 점을 말해주거나, 앞으로 생길 수도 있는 문제를 찾아내 주었다.

유형4) Passive-destructive

나에게 좋은 일이 생긴 것을 크게 중요하게 여기는 것 같지 않았다.

분석 결과 네 가지 유형 중에 관계 속에서의 헌신, 만족도, 친밀감 증가와 관련있는 것은 Active-constructive(유형1) 뿐이었다. 예상대로 Active-destructive 나 Passive-constructive는 관계 만족의 감소와 관련이 있었다. 그런데 좀 더 주목할 점은 Passive-constructive(유형2)조차 관계 만족의 감소와 관련이 있었다는 점이다. 이런 관계는 여성에게 더 확실히 나타났지만 남성에게서도 관찰할 수 있었다. 요즘 예능프로그램에서 심심치 않게 많이 나오는 말이 '리액션'이다. 주변 사람들의 좋은 소식을 들었을 때 우리들의 리액션은 어떨까? 친구에게, 아내에게 좋은 소식을 들었을 때는 목소리를 한 톤 높여보자. 점점 강해지는 리액션 서비스는 큰 재미없는 토크도 살려낸다는 것을 기억하며.

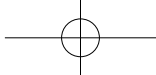
셋째, 좋은 일을 나누면 오래 기억되었고 나쁜 일을 나누면 빨리 잊혀졌다. 참가자들은 실험을 위해 하루하루 있었던 긍정/부정적인 일을 인터넷 사이트에 적고 그 일을 상대방과 나누었는지 여부를 체크해오고 있었다. 실험기간이 끝난 후 연구자들은 참가자들에게 메모리 퀴즈를 보게 하며 실험 기간 중에 함께 나눴던 부정적인 사건과 긍정적인 사건을 기억나는대로 적어달라고 했다. 그 결과 참가자들은 긍정적인 사건은 많이 나눌수록 더 많이 기억하고 있었던 반면에 부정적인 사건은 잊어버렸다. 좋은 일을 나누면 오래 기억되고 나

쁜 일은 나누면 잊혀진다는 말은 진짜다.

이 논문을 읽은 뒤에 지하철에서 친구에게 연구에 대해 말해주고 있었다. 환승하려고 열차에서 내리자마자 쓰레기통이 보이기엔 휴지를 던졌다. 골인! 할 수밖에 없는 가까운 거리였는데 휴지가 쓰레기통으로 골인하자 친구가 큰 소리로 환호(?)하는 것이었다. 어이 없는 표정으로 바라보는 나에게 친구의 한마디. "좋은 일에는 호들갑을 떨라며?" 그날 그 친구는 하루 종일 나에게 전폭적인 지지를 보내줬다. 심리학 연구와 이론을 더 잘 아는 것은 나지만, 연구 결과를 적용하는 것은 친구에게 한 수 진 것 아닐까? 나는 호들갑을 잘 못 떤다. 그러나 행복한 삶을 위해서는 호들갑이 필요하다.

좋은 일은 적극적으로 나누자. 친구, 아내, 남편이 좋은 소식을 전할 때는 호들갑을 떨며 상대방보다 더 기뻐하자. '내 맘 다 알겠거니, 혹은 두고 보다가 신중하게 말해줘야지'하는 것은 행복에는 별 도움이 되지 않는다. 이제 의심 없이 믿고 이야기 보따리를 풀어보자. 그리고 호들갑도 떨어보자.

참고자료  
Gable, SL, Reis, HT, Impett, EA, & Asher, ER (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. Journal of Personality and Social Psychology, 87(2), 228-245.



## 많은 가난

행복연구센터 연구원\_이현정\_dreamyhj@  
gmail.com

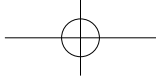
**만**은 영화, 드라마, 소설들을 보면 우리들이 사회 계층에 관하여 갖고 있는 고정관념들을 쉽게 찾아 볼 수 있다. 돈도 많고 사회적 지위도 높지만 욕심쟁이로 소문난 불행한 사람과 돈도 없고 사회적 지위도 낮아 가진 것도 별로 없으면서 주변사람들에게 잘 나눠주는 행복한 사람, 이 두 부류의 사람들을 대조시키며 전개되는 흥미 있는 이야기 말이다. 이와 같은 사회 계층간의 차이가 실제로 존재할까?

최근 연구들에 따르면 수입이 낮은 사람들이 수입이 높은 사람들보다 더 큰 비율의 수입을 기부한다고 한다. 자신의 수입이 25,000달러 이하인 사람들을 자신의 수입의 4.3%를 기부하는 반면, 100,000달러 이상의 수입을 받는 사람들은 2.7% 정도를 기부한다고 한다. 물론 액수로 따지면 수입이 높은 사람들이 더 많은 돈을 기부하는 것이지만, 자신이 갖고 있는 돈의 더 큰 비율의 돈을 기부한다는 것은 그만큼 더 타인을 위하는 성향을 많이 갖고 있다는 결과일

수 있다.

사회심리학자들은 이를 확인하기 위하여 타인에게 초점을 맞추는 것에 대한 사회계층간 차이가 있는지를 알아보았다. 사람들에게 자신에게 주어진 10점을 타인에게 나눠주는 정도를 재었더니 높은 계층의 사람들 보다 낮은 계층의 사람들이 더 많은 양의 점수를 타인에게 나눠주었다. 또한, 타인이 어려움에 처한 상황을 설명하였을 때 사회적 권력이 낮은 사람들이 높은 사람들 보다 동정심을 더 많이 느끼는 것을 확인할 수 있었다. 뿐만 아니라 수입이 적은 사람들은 부유한 사람들보다 타인의 감정을 훨씬 더 잘 읽어 낸다는 연구도 있다.

자신이 가진 것이 적으면 적을수록 자신의 필요에 초점을 맞춰야 할 텐데, 왜 자신이 가진 것이 없을수록 타인에게 더 초점이 맞춰지는 것일까? 이는 자신이 어려운 만큼 타인의 어려움을 더욱 잘 이해할 수 있기 때문이라는 추측들이 많다. 내가 늘 돈



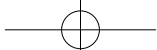
이 많아서 택시를 타고 다니면 돈을 절약하기 위해서 흔들거리는 버스를 여러 번 갈아 타는 것이 얼마나 피곤한 일인지 알 수 없는 것처럼 말이다. 또한 수입이 적은 만큼 더욱 타인의 도움을 받아야 하는 경우가 많이 생기기 때문에 타인의 필요와 기분을 먼저 지각하며 부유한 사람들 보다 대인관계에 필요한 요소들을 더 많이 갖게 된 가능성도 높다.

비록 수입이 적은 사람들이 경험하는 많은 어려움이 있지만, 그들이 타인의 어려움에 공감하고 도우며 얻는 행복이 오히려 자신의 힘든 일들을 극복하게 해주는 힘이 될 수 있다. 실제로 사람들은 자신에게 돈을 쓸 때 보다 타인을 위하여 돈을 쓸 때 더 행복감을 느낀다.

마음이 가난한 자가 복이 있다고 종교에서 가르친다. 열심히 일해서 많은 돈을 벌지만 우리의 마음만큼은 가난했으면 좋겠다. 맑은 가난을 추구하자.

#### 참고자료

- Henrich, J., Boyd, R., Bowles, S., Camerer, C., Fehr, E., Gintis, H., & McElreath, R. (2001). In search of homo economicus: Behavioral experiments in 15 small-scale societies. *American Economic Review*, 91, 73-78.
- Independent Sector (2002). *Giving and volunteering in the United States*. Washington, DC: Author.
- Van Kleef, G. A., Oveis, C., van der Lowe, I., LuoKogan, A., Goetz, J., & Keltner, D. (2008). Power, distress, and compassion: Turning a blind eye to the suffering of others, *Psychological Science*, 19, 1315-1322.



## 행복의 동력, 진정한 목표2

행복연구센터 연구원\_김경미\_maemil2@naver.com

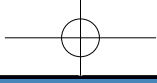


어렸을 때부터 새해가 되면 큰 달력의 하얀 뒷면을 펼쳐놓고 커다란 동그라미를 그려놓고 하루의 계획표를 짜며 새해의 목표를 세우곤 했던 것이 기억난다. 올해 달력 뒤에 그려진 2011년의 계획과 목표는 어떠한 내용과 방향을 가지는가. 새해, 새달 또는 새 하루를 맞이하며 많은 목표와 계획을 세우고 노력하지만 그 목표의 내용에 따라 우리의 행복의 수준이 달라질 수 있다.

목표를 갖고 미래에 대한 꿈을 꾸는 것은 여러가지 온갖 시련과 어려움을 견뎌낼 수 있게 하며 앞으로 나아갈 수 있게 하는 힘이 된다. 하지만 더 중요한 것은 목표의 방향과 내용이다. 어떠한 목표는 행복을 증가시키기도 하고 또 어떤 목표는 오히려 행복을 떨어트리기도 하기 때문이다. 나의 내면의 동기로 일어난 목표를 추구할 때는 외부에서 동기가 주어진 목표를 추구할 때에 비해 목표를 향해 나가는 속도도 빠르고, 기분도 더 좋아진다. 예를 들어, 부모님의 강요로 공부할 때보다 내면에서 일어난 동기로 공부할 때 공부를 오래 지속할 수 있고, 재미도 느낄 수 있다. 또한 유치원에서 자유시간에 혼

자 그림을 잘 그리던 아이도 그림을 더 많이 그리면 상을 주겠다고 하면 그림에 대한 흥미도 잃게 되고 그림 그리는 시간도 줄어드는 것을 볼 수 있다. 어떤 외부적인 이유 즉, 누군가의 칭찬, 돈, 명예, 지위, 당연히 해야 한다고 해서 목표를 세우고 그것을 이루려 하는 것은 오히려 행복 수준을 떨어트리며 그 목표를 달성하기 위한 노력을 멈추게 한다. 반면에 자신의 성숙에 도움이 되고, 사회에 이바지하며, 자신을 즐겁고 삶에 활력이 되는 내면의 동기로 유발된 목표는 우리로 하여금 목표를 추구하는 과정에 더 헌신하게 하고 행복하게 한다.

2011년 새해 어떤 목표를 세웠는가. 때로 우리는 왜 그 목표를 세우고 이루려 하는지 동기를 잃은 채 행동을 하는 경우가 많다. 내가 직장에 다니는 이유는 돈을 벌기 위해서이고, 운동을 하는 것은 좋은 외모를 갖기 위한 것이고, 친구들과 만나는 것은 인맥을 형성하기 위한 것이라고만 생각할 뿐이다. 하지만 우리는 왜 우리가 직장에 다니고, 왜 운동을 하며, 왜 친구를 만나는지에 대한 이유를 깊이 생각해 보고 그것의 의미를 되살려 보는 것이 필



요하다. 자기 내면에서 유발되고 의미가 있는 목표는 우리를 더 행복하게 하며, 삶의 활력과 즐거움을 경험하게 할 것이다. 외부에서 유발된 동기가 아니라 순수 나 자신의 내면에서 나온 동기로 목표로 재설정해보자. 나의 올해 목표를 다시 점검해보고 그 목표에 대한 본질의 고리를 만들어 나를 성장하게 하고, 세상과 더불어 행복하게 하는 한 해를 맞이해보자.

목표가 있다는 것은 인생의 자원을 얻는 것, 자기 삶이 참된 삶을 느끼는 것, 자기가 어떤 존재인지를 정의하는 것, 삶에 의미를 부여하는 것이다.

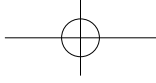
참고자료

세거스트롬 (2007). 행동하는 낙관주의자. 서울:비전과리더쉽

**\* 행동하기 \***

당신의 목표를 실제로 적어보자. 그리고 목표의 의미와 가치를 적어보자. 이런 목표는 올 한해 행복으로 나아가게 하는 디딤돌이 되고 원동력이 될 것이다.

- 
- 
- 
-



## 행복은 당신의 마음속에서 시작된다

행복연구센터 연구원\_류승아\_ilcheu@gmail.com

긍정으로 할 수 있다

# SAY YES



행복센터에서는 행복과 관련된 다양한 연구들이 진행 중에 있고, 나 역시 몇몇 연구들에서 책임을 맡거나 공동연구를 하고 있다. 얼마 전 그 중 한 연구의 자료 수집을 위해 대학생들을 대상으로 설문 실시한 적이 있었다. 간략히 소개하면, 최근 10년 간 우리나라에서 발생한 행복한 사건들과 불행한 사건들을 나열해 보라는 내용이었다. 설문을 마친 후 학생들이 적은 사건들을 정리하면서 한가지 흥미로운 것을 발견하였다. 대부분의 학생들이 2007년 ‘태안반도 기름유출 사건’을 불행한 사건으로 기억하였지만, 70여명의 학생 중 2명의 학생이 이 사건을 행복한 사건의 목록에 포함시킨 것이다. 물론 ‘태안반도 사건에 대한 봉사자들의 힘’이라는 다른 제목으로... 물론 이 사건 자체는 절대로 우리에게 행복한 사건이 될 수 없다. 그 당시의 사진들을 기억하는가? 시커멓게 덮인 바다 여기 저기 둥둥 떠 있는 물고기떼와 새떼들...그리고 그 보다 더 시커멓게 타 들어간 태안반도 주민들의 얼굴들. 아직까지 그 여파가 남아있고 계속해서 관심을 기울이는 노력을 하여야 함을 잊어서는 안되겠지만, 그 때 보여준 우리들의 단결된 힘은 분명 지금 생각해도 가슴 뭉클하기 까지 하다.

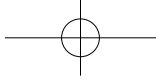
이 두 학생들의 목록을 보고 문득 재작년 K 대학에서 강의할 때가 생각났다. 그 수업에서 나는 학생들에게 조별 발표 주제를 ‘어려움에 처했을 때 힘과 감동을 줄 수 있는 이야기’로 정하고, 목표는 ‘발표가 끝났을 때 다른 학생들이 기분이 유쾌해 지거나, 가슴이 뭉클하거나, 또는 훗날 힘든 시기에 되새겨 보면 도움이 될 수 있도록 하

기’로 지정해 주었다. 14팀 중 한 팀이 바로 ‘태안반도 기름 유출 사건을 극복한 우리의 힘’이란 주제로 발표를 하였다. 사건 이후 많은 사람들은 그저 불행한 사건으로만 기억하고 있음에도, 몇몇 사람들은 이 사태를 해결하기 위해 보여준 우리의 모습을 가슴에 담고 역경을 극복한 행복한 사건의 기억을 가지고 있었다. 도대체 무엇 때문에 같은 상황을 이렇게 정 반대로 기억하고 있는 것일까?

그것은 바로 ‘관점의 차이’에 있다. 똑 같은 것을 보고도 어떤 면을 더 부각시켜 인식하는가의 차이인 것이다.

이러한 관점의 차이가 정말 우리의 삶에 어떤 영향을 주는가?

관점의 차이가 우리의 삶에서 어떠한 역할을 하는지를 극명히 보여주는 사례로 자주 언급되는 것이 다니엘 디포(Daniel Defoe)의 명작으로 알려진 ‘로빈슨 크루소(Robinson Crusoe)’이다. 배가 난파되어 28년간 무인도에서 표류하다 고국으로 돌아오는 내용을 그린 이 소설에서 로빈슨은 홀로 떨어진 무인도의 절망적인 상황에서 일명 ‘대차대조표<sup>1)</sup>’라는 것을 작성하게 된다. 대차대조표에는 현재의 상황에 대한 나쁜 점과 좋은 점을 서술하였다. 예를 들면 아무도 없는 무인도에 있는 것, 입을 옷도 없고, 평생 나갈 수도 없을 수도 있다는 사실 등은 절망적인 상황이지만 아직도 살아있고, 옷이 필요 없을 만큼 따뜻한 곳에 있으며, 구조될 가능성도 있다는 것은 분명 축복받은 좋은 점이라는 것이다. 로빈슨



은 자신의 현실상황에서 긍정적이고 희망적인 쪽을 선택하였다. 같은 상황에 대한 정반대의 시각, 즉 이러한 관점의 차이는 로빈슨에게 결국 기적을 만들어 주었다.

긍정적인 관점을 가지는 것에 대한 잇점은 이 뿐만이 아니다. 미주리 대학의 심리학 교수인 로라 킹(Laura King)은 매일 20분씩 '미래의 나의 모습'에 대한 글쓰기를 한 사람들을 조사한 결과 한달 뒤 이들의 행복지수는 상당히 높아져 있음을 발견하였다<sup>2)</sup>. 또 다른 연구로 위스콘신 대학의 뇌심리학자 리차드 데이비슨 (Richard Davidson)은 긍정적인 사람들과 부정적인 사람들의 뇌의 활동을 연구한 결과, 부정적인 사람들은 불행한 감정을 조절하거나 목표 달성에 집중할 수 있게 하는 뇌의 영역의 기능이 약하다는 사실을 발표하였다.

긍정적인 관점을 가지게 되면 뇌의 활동을 바꿀 수 있을 뿐 아니라 결국 우리의 삶의 방향도 바꿀 수 있으며, 이는 과거, 현재, 미래의 행복이 우리의 마음속에서 비롯된다는 것을 알려주고 있다.

여기서 중요한 사실은 긍정적인 관점을 가지는 것이 공상이나 허무맹랑한 것과는 구분되어야 한다는 것이다. 긍정성과 공상의 차이는 현재의 어려움을 헤쳐가기 위해

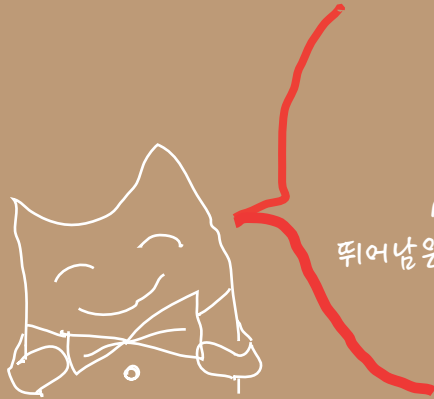
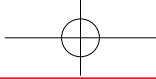
또는 설정한 목표를 달성하기 위해 끊임없이 노력하고 있는가에 달려있지 않을까 생각한다.

2011년의 1월이 가고 있다. 새해에 세운 계획들을 벌써 포기하고 있다면 남아있는 깨알같이 많은 날들을 보라. 다시 시작해도 늦지 않았다고 외치고 있지 않은가?

\*\* 혹시 이 글이 태안반도 사건 자체를 다른 시각으로 보자는 것으로 오해하는 일은 없기를 바란다. 위에서도 언급하였듯이 긍정적인 자세는 사건에 대한 현실적이고 명확한 시각을 바탕으로 이루어져야 한다. 아직도 계속되고 있는 태안반도 기름유출의 후유증에 대한 관심을 놓쳐서는 안 될 것이다.

참고자료

- 1) Klein, S. (2006). 행복의 공식 [The science of happiness]. 김역옥 역. 서울: 웅진씽크빅 (원전은 2002년에 출판).
- 2) King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. Personality and Social Psychology Bulletin, 27, 798-807.



뛰어난 사람이 되기 위해서는.....  
 사람들이 바보스럽다고 할 만큼 배려하며,  
 사람들이 위험하다고 할 만큼 도전하며,  
 사람들이 비현실적이라고 할 만큼 꿈꾸며,  
 사람들이 불가능하다고 할 만큼 열망해야한다.  
 뛰어난은 전염된다. 뛰어난이라는 전염병을 퍼트려라!

-달콤한 인생을 위한 긍정의 레시피 중에서-

**2011년 크로키움 일정**

>> 일시 : 학기 중 매월 마지막 주 월요일 오후 4시  
 >> 장소 : 서울대학교 (추후공지)  
 \*세부 일정은 강사 섭외에 따라 변경이 있을 수 있습니다.  
 \*1,2월과 7,8,12월은 방학 기간으로 크로키움이 없습니다.

예정일은 3/28, 4/25, 5/30, 6/27, 9/26, 10/31, 11/28입니다.

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



발행일 2011년 1월 20일 발행인 최인철/편집인 이명아 /발행처 행복연구센터/디자인 이명아  
 151-742 서울특별시 관악구 관악로 559 서울대학교 220동 642호 행복연구센터  
 Center for Happiness Studies Seoul National University Tel. 02 880 6391 Homepage. <http://happiness.snu.ac.kr>