

“SHOULD”에서 “WANT TO”로

최인철 ichoi@snu.ac.kr



요

요마. 어렸을 적에 나는 그가 일본 사람인 줄 알았다. 요요마란 이름이 일본 사람 이름처럼 들리기도 했거니와 (아마도 ‘야마하’ 때문이었을 것이다) 어린 마음에 중국이란 나라와 클래식은 어울리는 조합이 아니었기 때문이다. 이 천재적인 중국계 첼리스트의 인터뷰 기사가 10월 3일자 중앙일보에 크게 실렸다. 그 중 한 대목이 가슴에 와 닿는다.

“19세 때 뉴욕에서 독주회를 했다. 완벽하게 연주하고 싶었고 1년을 준비한 무대였다. 아주 잘 준비된 무대였다. 연주가 시작됐고 모든 것이 잘 흘러가고 있었다. 그런데 불현듯 ‘이건 아주 지루하다’는 생각이 들기 시작했다. 살아있지 않은 듯한 기분이었다. 이때가 나의 전환점이었다고 본다. 완벽해야 한다는 마음이 문제였던 것이다. 나 자신이 아니라 다른 사람에게 어떻게 들릴까만을 생각했던 것이다.

나는 이때를 ‘해야 한다 (should)’를 ‘하고 싶다 (want to)’로 바꾼 순간으로 부른다. 완벽해야 한다가 아니라 완벽하고 싶다고 생각을 바꾸면 자신의 모든 것을 쏟아 부을 수 있다. 이 점을 59세가 아닌 19세에 알게 돼서 얼마나 다행인가!”

해야만 하는 일을 하고 싶은 일로 바꾸는 것! 연구자들이 밝혀낸 행복의 비밀 중 하나이다.

요요마는 이를 “Should”에서 “Want to”로 바꾸는 일이라고 멋지게 표현해냈다.

그가 이렇게 시적으로 멋지게 표현한 것을 학자들은 다음과 같이 어렵게 표현한다 (늘 그렇듯이): 외재적 목표 (extrinsic goal)를 내재적 목표 (intrinsic goal)로 바꾸는 것

어떤 일 자체가 즐겁기 때문이 아니라

“SHOULD”에서 “WANT TO”로

최인철 ichoi@snu.ac.kr

그 일로 인해 얻게 되는 부, 지위, 평판, 이미지, 명분 때문에 일을 할 때 그 일을 외재적 목표라고 부른다. 반면 그 어떤 혜택보다도 그 일로 인해 경험하는 즐거움과 만족 때문에 일을 할 때를 내재적 목표라고 부른다.

10월, 자칫 조금해지기 쉬운 시간이다.

연초에 계획했던 ‘하고 싶은 일’이 이제 ‘해야만 하는 일’로 흉물스런 괴물처럼 다가올 가능성이 높다. 데드라인을 의식하면 우리의 의식이 ‘Should’로 가득 차게 마련이기 때문이다.

행복은 S와 W의 비율의 문제이다. S를 줄이고 W를 늘려야 한다.

S대신 W가 늘어나면 어떻게 될까? 또 다시 요요마의 인터뷰에서 그에 대한 명쾌한 답을 발견한다.

“그 전에는 연주가 하나 끝나면 신문 평을 일일이 오려냈다. 하지만 이후로는 비평에 신경 쓰지 않게 됐다. 아주 친한 친구가 저녁 식사에 초대했을 때를 생각해보라. 생선, 와인 맛을 평가하지 않고, 초대할 친구도 방문자가 할 말 때문에 긴장하지 않는다. 내 음악회도 마찬가지다. 나는 음악을 좋아하는 사람들을 초대할 집주인과 같다. 그들은 비판하러 오지 않았다. 이 생각으로 이젠 무대를 즐길 수 있다.”

그래! 삶은 평가 받기 위한 것이 아니다!



“우리 이번 주말에는
무 할까?”

민보라 bestbora@gmail.com

happy weekend!

“주말이다! 해방이다, 해방!”

5 일을 인내하면 꿀 같은 이들의 자유 시간이 찾아오는 5:2의 황금 비율! Friday night만큼 신나고 행복한 순간이 또 있을까? 5일 간의 힘든 여정을 마치고 나서 ‘이제 이틀 동안은 이거(‘일’이라 불리는 모든 것들) 안 해도 돼!’라는 생각만큼 신나는 일이 또 있을까 싶다. 금요일 밤에는 즐겨 보는 오디션 프로그램들도 밤 늦게까지 볼 수 있고, 다음 날 아침에는 달콤한 늦잠까지 잘 수 있다. 매일 먹던 학교(회사) 식당 밥이 아니라 집에서 더 맛있는 밥을 해 먹거나 외식 나갈 수도 있고, 못 만났던 친구들이랑 만나서 당구를 치거나 실컷 수다를 떨 수도 있음은, 오직 주말이기 때문이다! 우리는 할 일이 쌓여 있는 주중보다 주말에 훨씬 더 행복해진다. 오죽하면 Blue Monday(우울한 월요일) 병(病)도 있을까.

주말이 주중보다 훨씬 행복한 시간이기 에 우리는 마땅히 소중한 주말을 더욱 ‘특별 관리’해 줄 필요가 있다. 스페셜 케어의 방법은 여러 가지가 있을 수 있다. 사고 싶었던 물건을 왕창 쇼핑하거나 하루 종일 미드(미국 드라마)나 영화를 다운로드 받아서 관람할 수도 있다. 이도 저도 귀찮으면 (한국 남성들의 1순위 선호인) 종일 뒹굴 뒹굴

TV를 보다 밀린 잠을 몰아서 잘 수도 있다. 존재만으로도 고마운 주말을 훨씬 더 행복하게 보낼 수 있는 방법을 제시한 연구를 하나 소개할까 한다. 캐나다의 UBC (브리티시 컬럼비아 대학교)의 한 연구팀은 ‘주말 효과 (Weekend Effect)’에 대해 분석한 결과를 지난 5월 발표하였다.

이들의 논문에 따르면, 주말이 주중보다 훨씬 행복한 것은 당연한 사실이다. 그리고 이 현상을 ‘주말 효과’라고 칭할 때, 사람들마다 처한 환경에 따라서 주말 효과가 얼마나 커질 수 있는지가 확인되었다. 우선, 흔히들 쉽게 생각할 수 있듯이 현재 뚜렷한 적(籍)이 없는 사람들은 주중과 주말의 경계가 모호할 것이다. 따라서 주말 효과도 더 작을 수밖에. 예를 들어, 무직이거나 파트 타임으로 일하고 있는 사람들은 정규직으로 주 5일 동안 직장에 나가는 사람들보다 주말에 행복이 치솟는 정도가 더 약했다. (전업 주부는 가정이 직장이란 이유로 인해 누구보다도 많은 노동량을 소화하면서도 주말 효과를 제대로 누릴 수 없는 집단일 것이다.)

논문이 제시한 여러 결과들 중 정말 흥미로운 사실은 따로 있다. 첫째, **주말에 가족이나 친구들과 함께 보내는 시간이 많으면 많을수록** 주말에 훨씬 행복하고 즐겁고

“우리 이번 주말에는 무엇 할까?”

민보라 bestbora@gmail.com

많이 웃게 되고, 동시에 걱정과 슬픔, 분노는 줄어들었다. 결국, 사회적 동물인 인간이 사회적 시간을 보낼 때 가장 행복한 셈이다. 주중에 일터에 나가느라 제대로 얼굴 뵈기도 힘든 부모님, 아내, 남편, 자식, 형제들의 얼굴을 더 오랜 시간 볼 수 있는 기회를 주말에 잡으란 뜻이다. 혹은 밀린 숙제에, 야근에 치여 연락도 제대로 못한 내 베스트 프렌드들을 만나서 신나게 수다를 떨며 깔깔 웃을 수 있는 기회도 주말에 찾아온다. 주말에 누군가와 함께 보낸 시간이 더 많은 사람일수록 주말 효과가 더 커지는 경향이 발견되었다.

둘째, 여기까지도 어찌 보면 예상할 수 있는 스토리일지도 모른다. 정말 재미 있는 것은 발상의 전환이 요구되는 두 번째 사실인데, **‘주말 효과가 큰 사람’과 ‘주말 효과가 작은 사람’ 중 누가 더 주중에 행복하게 일하고 있다는 뜻이 되는가?** 주말 효과는 클수록 좋겠지만, 거꾸로 생각해보면 주말 효과가 클 수밖에 없을 정도로 주중의 5일이 그만큼 힘들었다는 뜻도 된다. 따라서, 이왕 다니는 일터라면 주말 효과가 너무 크지 않되 적당한 수준으로 유지할 수 있는 ‘주중도 행복한’ 나날을 보내는 자야말로 행복의 종결자다! 이를 위해 가장 중요한 것은 내가 어디에 소속되어 있느냐 하는 것보다는 ‘내가 좋아하는 사람들이 모여있는 곳’에 소속되어 있느냐였다. 직종, 근무 연수, 연봉 등과 상관 없이, 내 바로 위의 직속 상관이 보스보다는 동료 같이 느껴지는 일터에서 5일을 보내는 사람일수록 주말 효과가 더 적었다. 반대로 매번 상관의 눈치를 보고 잘 해야 한다는 스트레스를 받는 사람일수록, 또한 몸 담은 곳이 믿을 만한 곳이라는 신뢰가 적은 사람일수록, 주말에

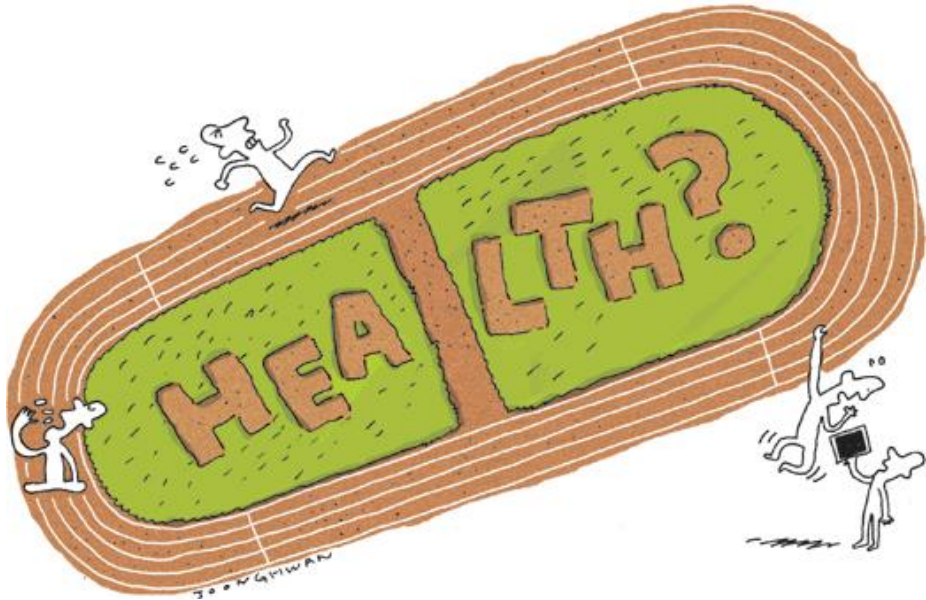
만 행복을 몰아 넣게 될 확률이 높다. 굳이 주말에서야 ‘이 지긋지긋한 곳에서 벗어나서 하고 싶은 거 실컷 하자’라고 생각하기보다 주중 5일 동안에도 대인 관계로부터 얻는 만족감을 느낄 수 있는 조건이 장기적으로 더 안정적인 것이다.

물론, 회사나 학교에서 보내는 주 5일의 시간이 주말보다 더 행복해지기는 힘들다. 이 연구 결과의 핵심은 주중이든 주말이든 ‘누구와’ ‘얼마나’ 함께 있느냐의 문제가 행복을 결정짓는 가장 중요한 포인트라는 것이다. 즉 주말 효과는 이 사실을 보여주기 위한 한 현상 중 하나일 뿐이다. 우리가 주중 5일 + 주말 2일 = 꼬박 1주일을 주위 사람들과 원만하게 잘 지내는 것이야말로 행복해지는 길이라는 결론이다. 주말에는 주중 5일 동안 소홀히 했던 관계를 더 특별히 관리하고, 주중 5일을 “그저 참고 견뎌내는” 대상으로 보기보다 “주말 못지 않게 내 인생의 행복을 좌우하는” 중요한 시간으로 다시 바라보는 자세가 필요하지 않을까? 단 이들을 위해 5일을 희생하기에 우리의 인생은 너무 짧다!

Helliwell, J. F., & Wang, S. (2011). Weekends and subjective wellbeing. The National Bureau of Economic Research, Inc. in its series NBER Working Papers with number 17180.

“운동, 생각보다
즐거워요”

김진형 lasulich@gmail.com



사람들은 모두 건강한 삶을 꿈꾼다. 하지만 우리의 바람과는 달리 현대인들의 건강은 크게 위협받고 있다. 비만인구는 점점 늘어나고 있으며, 암으로 사망하는 사람들의 숫자도 날로 증가하고 있다. 이러한 분위기 속에서 운동에 대한 관심이 어느 때보다도 높은 건 당연해 보인다. 그런데 실제 조사에 따르면, 많은 사람들이 여가 시간을 운동에 전혀 할애하지 않는다고 한다. 왜 사람들은 건강한 삶을 바라면서도 정작 운동을 시작하는데 어려움을 겪는 것일까?

어째서 운동을 하기 어려운지 사람들에게 물어보면 대부분은 시간도 없고, 주말에는 귀찮고 피곤해서 잠을 한 숨 더 자는 게 낫기 때문이라고 답한다. 그런데 이러한 이유 말고도 혹시 우리는 운동이 주는 혜택을 제대로 이해하지 못하는 것은 아닐까? 특히, 운동이 얼마나 즐거울 수 있는지를 과소평

가하고 있는 것이 아닐까? 최근 연구에 의하면 대답은 ‘그렇다’이다. 캐나다 UBC 대학의 연구팀은 헬스장에 있는 사람들에게 운동을 시작하기 전과 후에 얼마나 운동을 즐길 것 같은지, 그리고 얼마나 그 운동이 즐거웠는지를 물어보았다. 그 결과, 사람들은 운동의 종류와 강도와는 상관없이 운동을 통해 얻는 즐거움을 실제보다 더 낮게 예상했다. 즉, 사람들은 운동을 실제로 마칠 때까지는 그 운동이 줄 수 있는 행복을 제대로 파악하지 못한 것이다.

연구자들은 이러한 정서 예측 오류 (affective forecasting error)가 사람들의 운동을 하고자 하는 의도를 떨어뜨리는 한 가지 주요한 원인이라고 꼬집는다. 그렇다면 우리는 왜 운동의 즐거움을 과소평가할까? 이에 대해 UBC의 Dunn 교수는 사람들이 근시안적 예측(myopic forecasting)에 의존하기 때문이라고 말한다. 다시 말해, 운

“운동, 생각보다 즐거워요”

김진형 lasulich@gmail.com

동의 전체 과정보다는 시작 부분에 지나친 초점을 두고 판단을 한다는 것이다. 보통 운동은 초반이 중반, 후반 보다 힘들고 지루하기 마련이다. 예를 들어, 운동장을 20 바퀴를 도는 경우에 처음 다섯 바퀴 동안은 숨이 턱까지 차오르지만, 서서히 몸이 풀리기 시작하고 끝마칠 무렵에는 해냈다는 성취감에 운동을 즐겁게 마무리하게 된다. 결국, 사람들은 운동의 전 과정을 생각하지 않고 상대적으로 재미없는 운동 초반만 고려하는 바람에 운동의 즐거움을 잘못 예측한다는 것이다.

이러한 가설을 증명하기 위해 연구자들은 사람들에게 오늘 자신이 헬스장에서 할 운동 세 가지를 계획하도록 하고 좋아하는 순위를 매기게 하였다. 이 때, 절반의 사람들에게는 가장 좋아하는 운동을 제일 먼저 하게끔 하였고, 나머지 사람들에게는 가장 덜 좋아하는 운동을 제일 처음에 하도록 하였다. 그런 다음, 사람들에게 오늘 운동이 얼마나 즐거울 것 같은지에 대해 예측하게 해보았다. 결과는 흥미롭게도 가장 좋아하는 운동을 먼저 하기로 계획한 사람들보다 운동이 더욱 재미있을 것이라고 예측하였다. 이러한 발견은 사람들이 운동의 흥미를 예상할 때 근시안적인 관점을 가지고 판단을 한다는 것을 잘 보여주고 있다.

대부분의 운동 초반이 다소 지루하다는 점에서 근시안적인 예측을 견지하는 것은 운동을 하기로 마음을 먹는데 별 도움이 되지 못한다. 이 말은 반대로 생각해보면 사

람들이 전체적이고 넓은 관점으로 접근할 때 운동을 더 재미있게 바라볼 수 있게 된다는 점을 시사하기도 한다. 이러한 아이디어에 착안한 연구자들은 이번에는 사람들에게 운동의 전체적인 흐름을 전부 고려해보게 한 후에 운동이 얼마나 재미날지에 대해 예측하게 하였다. 기대한대로, 넓은 관점으로 운동을 떠올려본 사람들이 그렇지 않은 사람보다 운동이 즐거울 것이라고 예측하였다. 게다가, 근시안적인 관점을 탈피한 사람들은 미래에 운동을 하겠다는 의사를 더 강하게 표현하였다. 이 연구 결과는 사람들에게 운동을 장려할 수 있는 손쉽고 분명한 방법을 알려준다. 어렵고 불확실하게 운동의 중요성을 역설해서 사람들의 의지를 자극하기 보다는 운동의 전체 과정을 떠올려보도록 하여 운동이 생각보다 재미있고 즐겁다는 점을 깨닫게 해주는 것이 효과적인 방법이라는 것이다.

결론적으로 넓은 관점을 갖는 것은 우리가 운동을 시작하여 건강한 삶을 보장하도록 하는데 아주 유용한 심리적 기술이다. 그리고 건강이 우리의 행복과 직결되어 있다는 점을 상기해볼 때, 근시안적인 예측에서 벗어나는 것은 행복한 삶을 추구하는데 있어 반드시 필요한 노력이다. **생각하는 것보다 운동은 즐겁고 재미있다! 조금만 멀리서 바라보면 눈에 보이지 않던 즐거움을 금새 찾을 수 있을 것이다.**

Ruby, M. B., Dunn, E. W., Perrino, A., Gillis, R., & Viel, S. (2011). The invisible benefits of exercise. *Health Psychology, 30*, 67-74.

“행복한 것처럼 살기”

김경미 mathew21@hanmail.net



참 웃을 일 없는 요즘이다. 오히려 재미있는 소식보다는 씁쓸하고 괴로운 소식이 더 많으니, 아예 귀를 닫고 싶은 마음도 든다. 행복하고 건강해지려면 많이 웃으라고 하는데 어찌해야 할까.

난 참 내성적이다. 그다지 주도적이지 못하며 나서서 이야기하는 것을 좋아하지 않고, 특히나 사람이 많은 곳에 오래 있으면 피곤하기까지 하다. 내성적인 사람보다 외향적인 사람들이 더 행복하다고 하는데 성격이 바뀌지도 않고... 어떻게 해야 할까.

난 나만의 멋진 꿈을 가지고 있다. 그런데 그 꿈과 목표에 도달하기가 불가능할 것 같은 회의에 빠지기도 한다. 여러 가지 부족한 조건과 환경을 생각하니 금새 꿈을 포기해야 할 것 같다. 그리고 싶진 않은데...

이렇듯 내가 아무것도 할 수 없을 것 같은 무기력감을 느끼고, 현재 내 주위를 둘러보고 환경을 쳐다봐도 행복할 만한 조건들이 하나도 없어 보여 불행한 마음이 든다. 마음을 긍정적으로 바꾸라고 하지만 그 역시 불가능해 보인다.

이러한 고민에 빠져있는 사람에게 상담 기법 중 하나인 **“as if...”** 기법을 권해 보고자 한다. “as if...” 기법이란 “마치 ~인 것처럼 행동 하는 것”을 말한다. 예를 들어, 웃을 일 없는 상황이지만 매우 행복한 것처럼 웃어보고, 내성적 성격이지만 외향적으로 행동해보며, 마치 꿈을 이룬 것처럼 행동을 해보는 것이다. 이렇게 연극배우처럼, 오늘은 다른 사람인 듯 행동해보는 것이 행복한 삶을 사는데 도움이 될까?

이 질문에 답을 해주는 연구들이 있다.

“행복한 것처럼 살기”

김경미 mathew21@hanmail.net

심리학자 앨런 랭어는 노인들을 대상으로 흥미로운 연구를 했다. 한 노인집단에게 마치 20대인 것처럼 상상하고 행동하게 해보았고, 또 다른 노인집단들에게는 20대 시절을 회상하게만 했다. 그랬더니 **마치 20대인 것처럼 행동한 노인들은 신체적 건강이 증가하였다.** 다시 말해서 노인들은 구부정하고 걸을 힘이 없으며, 몸도 마음도 쇠퇴하는 것이 당연하다고만 여길 수 있지만, 자신이 젊은이라고 생각하고 마치 젊은이처럼 힘있고 활기차게 행동하면 실제 건강해진다는 것이다. Zelenski 등(2011)의 연구도 살펴보자. 이 연구팀은 사람들에게 자신의 실제 성격이 어떤지와 상관없이 마치 외향적인 것처럼 행동하면서 20분 동안 토론을 하게 했다. 실험 참여자들은 그들이 어떻게 시간을 보낼 것인지, 어떻게 여행할 것인지를 토론하였는데, 이때 ‘마치 매우 에너지가 많고, 적극적이며, 대담한 사람인 것처럼 행동’ 하였다. 그리고 나서 그들의 행복의 수준을 알아보았다. 그 결과, **내향적인 사람이라 하더라도 외향적인 것처럼 행동하였을 때 긍정적 기분 즉 행복을 더 많이 경험한 것으로 나타났다.**

자신이 내성적이며, 웃을 일이 없다 하더라도 마치 영화를 찍는다고 상상하고 영화의 멋지고 행복한 주인공처럼 행동하면 행복한 사람으로 변해가지 않을까? 웃을 일 없어서 웃지 못한다’가 아니라 ‘웃을 일 없지만, 매우 행복한 사람처럼 웃어 본다’로 바꾼다면 어떨까. ‘난 원래 내성적이어서... 그런 것 못해’라고 생각한다면 마치 ‘나는 사교적이고 주도적이며, 유머러스한 사람이야’라고 생각하고 그렇게 연극해보자. 즉 행복해지고 싶다면, 행복한 척을 연습해 보는 것이다. 만일 도저히 어떻게 해야 할지

모르겠다면, 주위의 행복한 사람을 찾아보자. 실제 인물이어도 좋고, 영화 속 또는 책 속의 주인공이어도 좋다. 그 사람을 모델로 삼아 마치 내가 행복한 그 사람인 것처럼 행동하면, 자신도 모르게 행복한 사람이 되어 있을 것이다.

가을, 가장 행복한 영화 한편 찍어보자.

마치 가장 행복한 사람처럼 행동해보자. 내 모습이 아닌 것 같아 어색하다 할지라도 행복한 웃음짓고, 긍정적인 모습으로, 다른 이도 행복하게 하는 행동을 하게 되면, 실제로 행복한 내가 되어 있을 것이다.

앨런 랭어 (2011). 마음의 시계. 사이언스북스

Zelenski, J. M., Santoro, M. S., & Whelan, D. C. (2011). Would introverts be better off if they acted more like extraverts? Exploring emotional and cognitive consequences of counterdispositional behavior. *Emotion*, Aug. 22, 1-1

“행복한 ‘빛’이
나는 사람”

박슬기 llseulgill@gmail.com



우리는 항상 무던히도 행복을 찾으려고 노력하지만, 그것은 참 쉽지 않은 일이다. 여기 뉴스레터에, 서점에 꽂힌 많은 행복에 대한 책들에, 심지어 TV만 틀어도 행복이란 단어는 우리 주위에 가득 차 있다. 가끔씩은 고민에 빠지기도 한다. 아니, 저렇게 ‘행복, 행복.’ 하는 걸 보면 행복이란 나와 너무도 가까이 있고 행복한 사람이 되는 건 어려운 것이 아닌데 왜 나한테만 어려울까? 행복이라는 게 정말 있거나 한 걸까? 이런 종류의 생각들 말이다. 특히나 기분이 우울한 날, 주위 사람들과 문제가 있었던 날이면 행복은 나와는 전혀 상관없는 일처럼 느껴지기도 한다.

행복을 자주 접하고 행복에 대해 많이 생각하는 나도 때론 행복이 멀게 느껴질 때가 있다. 하루를 시작하기도 전에 힘이 빠지고, 그날따라 거울 속의 나는 너무도 안 예뻐 보이고, 그저 떠나고 싶은 그런 날! 이런 날이면 어떤 방법도 소용이 없다. ‘친구들에게 전화해서 수다 떨기’ 방법도 다들 바쁘고 힘든 요즘은 사용하기 어렵다. 행복 연구센터에서 이야기했던 여러 방법도 잘 안 되는 것 같고... 그런 날 하릴없이 컴퓨터를 하던 중 우연히 어떤 책의 일부분을 읽게 되었다.

“행복한 ‘빛’이 나는 사람”

박슬기 llseulgill@gmail.com

우리의 가장 깊은 두려움은
우리가 부족하다는 데 있는 것이 아니라,
우리에게 짚 수도 없을 만큼
엄청난 능력이 있다는 데 있다.
이는 몇몇 사람들만이 아니라
모든 이에게 잠재한 능력이다.
우리가 스스로 빛을 발하면
미처 생각지도 못한 사이에
다른 사람들도 똑같이
빛을 발하게 해준다.
우리가 스스로 두려움에서 벗어나면,
우리의 존재는 저절로
다른 이들을 자유롭게 한다.

마리안 윌리엄슨의
(사랑의 기적) 중에서

내가 미처 알지 못했던 나의 ‘빛’이 있음을 깨닫고, 그 ‘빛’을 밝혀라. 마음 속의 두려움을 걷어 내고 자신의 능력을 믿고 그것을 발휘해보라. 마음을 굳건히 먹고 자신을 믿으며 자신의 강점을 보이는 것이 중요하다. 가라앉은 기분이 완전히 좋아지지는 않았지만, 숨 한 번 크게 쉬고 거울 앞에서 활짝 웃어 보고, ‘그래, 내 능력은 무궁무진하다!’ 라고 자신감 있게 마음을 다시 먹어보니 그래도 조금 전보다는 나아진 것 같았다. 특히 나는 어떤 빛을 발하고 있는지를 상상하니까 더 이상 우울한 기분에 갇혀 있을 수 없었다. 알고 있었지만 시도조차 하지 않았던 ‘마음 먹기’가 나를 우울한 기분에서 꺼낸 것이었다. 내 마음을 달래고 다시 일으켜 세우는 건 내 힘으로 충분히 할 수 있는 일이었다.

우리에게는 행복할 이유도, 행복하지 않을 이유도 많다. 행복한 이유를 떠올리고 찾아본다면 이것도, 저것도 모두 나를 기쁘게 만들어주지만 행복하지 않은 이유를 찾는다면 내 주위는 나를 불행하게 만드는 것 투성이일 것이다. 그러나 늘 행복한 안경으로 세상을 바라보는 것은 매우 어려운 일이다. 더군다나 우울한 기분으로 가득 찬 날이라면 더더욱 힘든 일일 것이다. 그렇기에 우리에게는 행복 안경을 쓰고 그 안경으로 세상을, 그리고 내 자신을 바라보는 연습이 필요하다. 여기 저기에서 행복해지는 방법을 이야기한다고 실천하기 어렵고 나와는 상관없는 일로 여기지 말고 사소한 것 하나라도 실천해보고 마음을 가다듬어 보자.

매일 매일 우리의 마음에 불을 밝히자.

내 자신이 너무도 초라해 보이는 날. 그런 날일수록 다시 한 번 마음을 다잡고 당신의 빛을 반짝거리며 빛낼 순간이다. 긍정, 배려, 감사, 용기... 아무리 작은 불빛이라도 그 빛은 어둠을 몰아낸다. 지금 당신은 어떤 모습으로 빛나고 있는가?

마리안 윌리엄슨 (2005). 사랑의 기적. 아람드림미디어.

“감사하기

가장 좋은 시간은?”

이명아 eswit@paran.com



출근 길에 지하철 문에 붙어있는 글귀를 무심코 읽고 있었다. "어머니의 권유로 2시간 걸리는 통학 열차에서 감사할 것을 생각하게 되었다니 마음이 밝아졌다"는 안양시 윤보라 학생의 사연이었다. 맞다! 출퇴근하는 차 안은 감사하기 제격인 장소다. 아침을 행복하게 시작해야 그 에너지로 하루를 잘 보낼 텐데, 나도 가을이 되면서 출근버스 안에서 자책이 늘었다. "한 해도 얼마 안 남았는데", "할 일은 많은데", "아침엔 늦잠까지 잤네"로 줄줄이 꾸밈이 이어지다가 아침 좀 더 바지런하지 못한 내 행동거지를 하나씩 생각해내 곱씹는다. 출근버스 안에 사람들 표정을 둘러보면 창 밖은 밝아지는데 얼굴엔 어둠이 걸린 사람들이 다수이다. 퇴근 버스 안도 마찬가지다. 퇴근은 하는데 끝은 안 보이는 일, 맘에 안 드는 일과 사람이 식은 더위를 다시 불러온다. 2011년 가을이다.

한 해가 가는 때, '남은 시간을 어떻게 쓸까' 고민하기보다 '지금까지 뭐했나' 자책이 되는 찬바람 가을. 뒷심을 발휘해야 할 이때 아침 출근 지하철과 버스 안에서

“감사boost”가 필요하다. 한 숨 몰아쉬기 전에 재빨리 한가지 감사 목록 만들기. 흠.!

스

월의 어느 날 출근하다가 메모를 남기게 되었습니다. **행복의**

시크릿, 감사를 실천하기 가장

좋은 시간과 장소는 언제, 어디일까요? 모두 다르겠지만, 저는 아침 저녁 출퇴근 등하고 길이 아닐까 생각해 봤습니다. 하루에 한번 적어도 일주일에 한 번 출퇴근 등하고 길에서 핸드폰에 감사한 일 하나씩 메모를 남겨 보는 것은 어떨까요? 감사하는 마음이 감기는 눈꺼풀을 청명한 가을 하늘로 향하게 하고, 한껏 찡그려 주름 잡혀있는 미간을 낙엽이 떨어지는 것만 보아도 퍼지도록 해줄 것 같습니다. 마치 같은 팔 굽히기와 퍼기를 한 번에 할 수 없는 것처럼, 후회의 한 숨 쉬기와 감사 일기 적기는 동시에 잘 되지 않을 것입니다. 저도 후회의 대안행동으로서, “차에 오르자마자 재빨리 감사한 일 하나 생각하기”를 실천해보려고 합니다.

혼자 감사하기 심심하다면 트위터를 통해 감사일기를 공유하는 것도 즐겁습니다. 두꺼운 일기장 대신에 140자로 한정된 트위터에 감사할 일을 적는 것은 부담도 적어 마음 먹기도 쉽습니다. 무엇보다 다른 사람들의 소소한 감사의 소재들을 읽으면서 잊고 있었던 내 삶의 감사를 찾아낼 수도 있을 듯 합니다. 트위터에 검색해보니 이미 감사일기를 적고 게시는 분들도 있었습니다. 저처럼 지하철 열차에 있는 글귀를 읽고 감사일기를 남기신 분도 있어서 신기했습니다. 트위터를 하시는 분들은 “#감사일기” 해시태그를 사용해주세요. 저는 감사일기 덕분에 가을에서 겨울로 가는 길목을 상쾌하게 즐기고 있습니다. 연말이면 이 감사가 더 진국이 되겠지요!

“감사하기 가장 좋은 시간은?”

이명아 eswit@paran.com



트위터로 감사일기 쓰기

1. 트위터에 로그인 <http://twitter.com>
2. 행복연구센터를 follow
http://twitter.com/#!/happiness_snu
3. #감사일기 쓰고 감사한 일 적기

happiness_snu 16시간
와 다섯개나요 좋은 하루되셨네요^^! RT @jhseok #감사일기 1025 1.집에 돌아왔더니 열심히 공부하고 있는 아들 2.소공동체장 교육, 신부님의 강복 3.프린터 이상 잘 처리됨. 4.불필요한 물건 폐기 5.도움이 될 수 있는 행사에 초대받음.

ssh4jx 1일
#감사일기 아직 공부하고 싶은 것이 있다는 것이 감사...^^ 처음 올려봅니다.

Happy_Eswit 1일
#감사일기 두시간동안 핸드드립커피에 대해 배우는 아메노히카페의 수업에 다녀왔다. 맘도 바쁘고 몸도 빠근했는데, 수업시간에 맘도 몸도 풀렸다. 수업을 마련해주신 세분께 감사해요^^

RainStepper 2일
[11.10.24 감사일기] 1.오묘한 날씨에도 이상없는 건강 2.일만 하면 후딱 흘러가 버리는 시간관념 3.베게만 베면 잠드는 휴식의 달콤함 #감사일기

Happy_Eswit 13시간
#감사일기 날씨가 추워져 행복센터에 난로를 꺼냈다. 이제 굴을 구워먹을 수 있겠다! ㅋ행복센터의 별미. 게다가 어제는 연구실로 어머니 한 분이 보내주신 고구마 한 박스 배달.. ^^감사합니다.

happiness_snu 16시간
와 다섯개나요 좋은 하루되셨네요^^! RT @jhseok #감사일기 1025 1.집에 돌아왔더니 열심히 공부하고 있는 아들 2.소공동체장 교육, 신부님의 강복 3.프린터 이상 잘 처리됨. 4.불필요한 물건 폐기 5.도움이 될 수 있는 행사에 초대받음.

Happy_Eswit 13시간
#감사일기 날씨가 추워져 행복센터에 난로를 꺼냈다. 이제 굴을 구워먹을 수 있겠다! ㅋ행복센터의 별미. 게다가 어제는 연구실로 어머니 한 분이 보내주신 고구마 한 박스 배달.. ^^감사합니다.

happiness_snu 16시간
와 다섯개나요 좋은 하루되셨네요^^! RT @jhseok #감사일기 1025 1.집에 돌아왔더니 열심히 공부하고 있는 아들 2.소공동체장 교육, 신부님의 강복 3.프린터 이상 잘 처리됨. 4.불필요한 물건 폐기 5.도움이 될 수 있는 행사에 초대받음.

__cho 2일
내 추운몸을 잠시나마 녹여준 지금 탄 택시에게 감사를 #감사일기

__cho 2일
네^^ RT @happiness_snu 안녕하세요? 저도 그 감사일기에 대한 글귀보고 트위터로 감사일기 쓰기 하고 있는데, #감사일기 해시태그 걸어 함께 하시겠어요? ^^@__cho 4호선에 광고판에 감사일기 써보래

Happy_Eswit 1일
#감사일기 두시간동안 핸드드립커피에 대해 배우는 아메노히카페의 수업에 다녀왔다. 맘도 바쁘고 몸도 빠근했는데, 수업시간에 맘도 몸도 풀렸다. 수업을 마련해주신 세분께 감사해요^^

RainStepper 2일
[11.10.24 감사일기] 1.오묘한 날씨에도 이상없는 건강 2.일만 하면 후딱 흘러가 버리는 시간관념 3.베게만 베면 잠드는 휴식의 달콤함 #감사일기

jjung_art 6일
#감사일기
1) 엄마가 여행간 사이 아빠랑 훈훈한 시간 보내기. 라면 직접 끓여주는 자상한 우리 아빠. 고마워~
2) 허리가 아팠는데 약 덕분에 한결 나아졌다. 약에게 감사.

happiness_snu 6일
#감사일기 행복센터 독서모임을 했다 진심이 담긴 이야기들도 늘어나고 편한 농담도 늘어났다 그리고 하루 시간내어 밤샘 이야기도 하자는 의견도.. 좋은 사이가 되어가고있는 우리들이 고마웠다.

“행복 내공
+ 행복 담력”

임호성 kmahs@hanmail.net



수능이 다가온다. 수험생들은 하루 종일 치르는 긴 시험에 대비해 체력관리도 한다. 그리고 ‘마음도 강하게 먹으라’고 독려 받는다. 수능 시험 1교시 후 쉬는 시간을 상상해보자. 쉬는 시간에 친구들과 시험에 대해서 이야기하는데 다들 문제가 쉬웠다는 듯 하다. 그런데 반대로 내심 문제를 어렵게 느낀 학생은 속이 상할 것이다. 이럴 때 집중력이 흐트러져 2교시까지 실력 발휘를 못하는 학생이 꼭 있다. 또, 아사다 마오가 실수 없이 좋은 스케이팅을 펼쳤을 때 바로 뒤에 등장해야 하는 김연아와 같은 상황을 생각해보자. 대담한 연아와는 반대로, 라이벌이 좋은

경기를 펼친 후에는 실수를 연발하는 선수도 항상 있다. 이럴 때 우리는 ‘무엇보다 마음을 강하게 먹는 게 중요해’라고 한다. 마음이 강하다는 것은 뭘까?

한 연구팀은 연구참가자의 행복지수를 조사하였다. 그 후 미국 대학원 입학 시험에서 뽑은 지문들을 읽도록 하고서 각 참가자의 집중능력과 지문 이해능력을 측정하였다. 남과 비교되는 환경이 각 참가자의 능력에 얼마나 영향을 미치는지 알기 위해서, 연구팀은 참가자들이 다음과 같이 3개의 서로 다른 환경에서 문제를 풀게 했다.

“행복 내공 + 행복 담력”

임호성 kmahs@hanmail.net

그룹1

연구 참가자는 혼자 지문을 읽는다.

그룹2

연구 참가자는 다른 사람들과 함께 지문을 읽는다. 자신과 같이 지문을 읽고 있는 사람들이 자신에게 주어진 분량의 절반만 풀고 실험실을 나가게 된다는 것을 알고 있다.

그룹3

연구 참가자는 다른 사람들과 함께 지문을 읽는다. 자신과 같이 문제를 푸는 사람들이 실험도우미인 것을 모르며, 실험도우미들은 지문을 일찍 읽고 참가자보다 먼저 나간다.

즉 첫 번째 그룹에 속한 참가자는 비교대상이 없지만, 두 번째와 세 번째 그룹에 속한 사람들은 비교대상이 있고, 두 번째 그룹에 비해서는 세 번째 그룹이 “다른 사람들 보다 내가 읽는 속도가 느리다”라고 불리하게 생각하는 상황에 놓여있다.

연구팀이 분석한 결과는 흥미로웠다. 행복한 사람들은 어떤 상황에서 문제를 풀든 비교적 비슷한 수준의 집중능력과 이해능력을 보였지만, 행복하지 않은 편인 사람들은 환경에 따라 영향을 받았다. 특히 행복하지 않은 사람들은 “다른 사람들 보다 내가 읽는 속도가 느리다”고 생각할 수 있는 상황에서는 집중력과 이해력이 현저하게 떨어졌다.

인생에는 수능과 같이 긴장되는 순간이 주기적으로 있다. 마음을 강하게 먹고 목표를 향해 갈 순간들이다. 나에게 맞는 목표를 정해야 하고 목표를 위해 능력을 한껏 발휘해야 하는 때이다. 그 순간에는 함께 하는 사람들이 둘도 없는 좋은 친구가 되었다가 나를 위축시키는 사람이 되었다가 하기도 한다. 그래서 ‘다른 사람보다 더 잘하는 것’을 무작정 목표로 삼게 되기도 하고, ‘내가 남보다 좀 느린 것 같다’ 싶으면 바로 위축되어 버린다. 이렇게 예민한 때, 집중력을 유지하려면 가장 필요한 것은 ‘내공’과 ‘담력’ 일 것이다. 위에서 소개한 연구에 따르면 내공과 담력의 다른 말이 곧 ‘행복’이다.

Lyubomirsky, S., Boehm, J.K., Kasri, F., & Zehm, K. (2011). The cognitive and hedonic costs of dwelling on achievement related negative experiences: Implications for enduring happiness and unhappiness. *Emotion*, 11(5), 11.