

Goals



“ 최 교수님, 꼭 건강하셔야 해요!
꼭! 꼭! 건강하십시오!”

부산에서 개최한 행복 수업 연수회 마지막 날에 어느 선생님이 내 손을 잡으며 그렇게 신신당부 하셨다. 그 분의 두 눈에는 눈물이 살짝 맺혀있었다. 왠지 죄송스러웠다. 연속되는 연수 때문에 피곤해진 내 얼굴 때문만은 아니었을 것이다. 그 보다는 선생님께서 늘 하시고 싶었던 수업을 할 수 있도록 기회를 제공해주는 행복연구센터가 고마우셨던 모양이다. 교사의 꿈을 꾸기 시작한 순간부터 가졌던 꿈, 학생의 인생을 바꾸는 수업, 이제 그런 수업을 할 수 있다는 기대 때문에 감격하신 것 같았다.

연수회 내내 느낄 수 있었던 400여 선생님들의 이런 진정성 때문에 서울 - 광주 - 부산 - 서울에 이르는 강행군의 연수가 결코 힘들지 않았다. 돌이켜

보니 2012 년은 1 월 첫날부터 칼럼을 쓰는 이 순간까지 철저하게 행복 수업 연수라는 목적이 이끄는 삶이었다. 목적이 이끄는 삶을 제대로 살아본 셈이다.

그렇게 살아보니 “칭찬은 고래도 춤추게 한다”가 아니라 “목적은 고래도 춤추게 한다”가 맞는 것 같다. 철학자 니체가 말했듯이 **살아야 할 목적 (Why)이 있는 사람은 삶의 어떤 조건 (How)도 견뎌낼 수 있다.**

목적이 있는 삶은 역설적이다. 가장 치열하면서도 가장 여유로운 삶이다. 가장 바쁠 때 가장 시간을 낼 수 있다는 말이 실현되는 삶이다. 2012 년 한 해를 이끌고 나갈 목적을 세워야 한다. 단 하루도 허송세월 하지 않았구나 라는 말이 나올 수 있도록 자신을 이끌어 줄 수 있는 목적이 필요하다. ‘꿈위 있는 피로’를 느낄 수 있도록 하는 목적이 필요하다.

목적이 이끄는 삶

센터장칼럼_최인철 ichoi@snu.ac.kr

내가 가장 부러워하는 능력은 “사소한 것을 사소한 것으로 치부할 줄 아는 능력 (trivialize the trivial)”이다. 스티브 잡스는 죽음 앞에서 그 능력을 갖게 되었다고 고백한다. 그래서 그는 죽음이야말로 인간이 만들어낸 최고의 발명품이라고 했던 모양이다. 죽음 앞에서는 누구나 인생의 목적을 생각하게 되기 때문

일 것이다.

목적이 이끄는 삶!

그것은 웬만한 것을 다 사소하게 만든다.



2012년 임진년 새 아침이 밝았다. 연말 연초 많은 사람들이 취업하기, 결혼하기부터 영어 공부 열심히 하기, 매일 1시간씩 운동하기, 몸무게 5kg 감량하기 등에 이르는 수많은 목표를 세웠을

것이다. 그러나 작심삼일이라고 벌써 결연했던 의지가 무너져 내리지는 않았는가? 목표 달성에 대한 두 가지 연구를 통해 어떻게 새해 목표를 이룰 수 있는지 생각해보자.

첫 번째 소개할 연구는 미국 네브래스카 사라 빌 교수팀의 연구로서, 고등학생들을 대상으로 장래 목표로서의 직업, 미래에 대한 기대, 과외활동에 대한 설문지를 작성하게 하였다. 분석 결과를 보면 어떤 직업을 갖고 싶다는 분명한 목표와 기대를 뚜렷이 가진 학생은 꿈을 이루기 위한 구체적인 학습 계획표를 가지고 있었을 뿐 아니라 성적도 더 높았다. 또 축구, 미술, 외국어 등의 과외활동을 하는 학생들은 직업에 대한 목표와 기대가 더 높았다. 반면 평범한 아르바이트나 자원봉사활동을 하는 것과

새해 목표, 이루어질까요?

임호성 kmahs@hanmail.net

학업 성취도 사이에 특별한 관계는 없었다.

연구에 대해 설명하면서 빌 교수는 “미래에 대한 청소년의 기대감과 열정은 훗날 자기 위치를 예측할 수 있는 중요한 변수”라며 “목표가 분명하고 구체적인 학습계획을 세우고, 과외활동도 즐겁게 해야 한다”고 전했다. 단순히 ‘무엇을 하겠다’는 다짐만 하지 말고 어떻게 목표를 달성할 것인지 구체적인 계획을 세워야 한다는 것이다. 즉, 목표 달성을 기대하면서 언제, 어디서, 어떤 노력을 할 것인지 구체적으로 그려보는 사람이 앞으로 나아가는 사람이다.

두 번째로 소개할 연구는 미국 일리노이 대학교 돌로레스 아바라신 교수팀의 연구이다. 이 연구팀은 “올해 내에 취직하겠다 (I will get a job in this year)”고 단순하게 다짐하기보다 “내가 올해 내에 취직할 수 있겠지? (Will I get a job in this year?)”라고 내면의 목소리와 대화하는 것이 목표달성에 더 유리할 것이라는 가정을 세우고, 실험을 진행했다. 마음 속 목소리와 대화의 목표 달성을 위한 동기부여에 영향을 미칠까?

연구팀은 실험 참가자들이 각자 운동에 관련된 목표를 세우게 한 후 두 그

룹으로 나누었다. 한 그룹은 목표를 표현할 때 단순히 “~을 하겠다”로 말하게 하고, 다른 그룹에는 “~을 할 수 있겠지?”로 스스로에게 질문을 던지게 했다. 그 결과 목표에 대해 질문을 던지듯 표현한 사람들이 단순히 “~하겠다”고 한 사람들보다 운동을 실천하려는 의지가 더 강한 것으로 나타났다.

이와 같은 결과에 대하여 아바라신 교수는 사람들이 주어진 일을 잘 할 수 있는지 없는지에 대해 의문을 갖고 생각해 보는 과정 자체가 목표를 이루고자 하는 동기를 강화할 수 있다”며, “내면에서 스스로와 대화할 때 어떻게 말하느냐에 따라 목표에 대한 집념이 달라진다고 설명했다.

이 두 연구 결과는 대학생들의 취업 목표, 직장인의 프로젝트 진행에도 적용할 수 있겠다. 2012년 1월이 지났다. 다시 한 번 새해 목표를 정비해볼 때, 두 가지를 염두하고 생각해보자. 첫째, 나는 한 해 동안 목표를 위하여 어떤 노력을 할 것인지 구체적으로 계획하였는가? 둘째, 내면에 질문을 던지며 동기와 의지를 북돋았는가?

참고기사

새해 목표,
이루어질까요?

임호성 kmahs@hanmail.net

<http://www.kookhaknews.com> 정현진 희망
기자(hunjin94@hanmail.net)

<http://www.dcnews.in> 이진영 기자
(mint@kormedi.com)

희망을 키우는 방법

민보라 bestbora@gmail.com



삶이 있는 한 희망은 있다—키케로
While there's life, there's hope
— Cicero

낙관주의는 성공으로 인도하는 믿음
이다. 희망과 자신감이 없으면 아

무것도 이루어질 수 없다—헬렌 켈러

Optimism is the faith that leads to achievement. Nothing can be done without hope and confidence

— Helen Keller

희망이 없는 삶은 살아도 사는 것
같지 않은 인생일 것이다. 희망을 놓아

버리는 것은 곧 삶을 포기하는 것을 의미하기 때문이다. 지금 당장은 힘들어도, 오늘은 어려워도, 내일만큼은 더 나아지리라는 믿음 없이 삶을 헤쳐나가기 힘든 세상이 되어 가고 있다. 또 한번의 새해가 시작되었지만, 우리의 인생이 늘 희망과 행복으로만 가득 찰 거라고 기대할 수는 없는 형편이다. 그럼에도 불구하고, 우리가 어떤 순간에서도 희망의 끈을 놓으면 안 되는 이유는 무엇일까? 희망은 도대체 왜 우리에게 그토록 중요한 원동력인가?

지금까지 많은 연구자들이 희망이 갖는 힘을 연구해 왔다. 우선, 쉽게 희망을 잃는 사람일수록 우울증과 불안 수준이 더 높다. 반면에 항상 희망을 품고 사는 사람일수록 건설적인 사고를 하고 당면한 문제를 해결할 수 있는 능력이 더 뛰어나다. '난 할 수 있다'라는 믿음을 가지고 있다는 것은 구체적인 분야에서 더 좋은 성과를 내는 데 도움이 된다. 예를 들어, 똑같은 대학생들 사이에서도 평소에 희망을 안고 살아가는 학생들일수록 더 우수한 학업 성적, 운동 실력(sports performance)과 높은 졸업률을 보였다. 나아가, 아래에서 더욱 구체적으로 다룰 주제인 '목표 달성' 능력에

서도 희망을 잃지 않는 학생들이 더 앞섰다. 시험 성적을 잘 받는 것이든, 더 규칙적인 생활을 하는 것이든 간에 목표의 내용에 상관없이 희망 수준이 높은 사람들일수록 자신이 설정한 목표를 달성해내는 능력이 더 뛰어났다. 희망은 단순히 철학적, 종교적 담론에서 중시되는 덕목인 것에 그치지 않고, 실생활에서 더 나은 결과를 가져다 주는 일종의 인생의 무기와도 같은 역할을 하는 것으로 보인다.

이처럼 희망이 왜 중요한지, 우리가 왜 희망을 포기해서는 안 되는지를 보여주는 연구들이 주를 이룬 가운데, 약간 색다른 측면의 질문을 던진 연구가 발표되었다. 한 사람이 마음에 품고 살아가는 희망의 크기는 고정 불변한 것일까? 만약에 이렇게 강력한 힘을 가진 희망이라는 무기가 어떤 계기로 인해 더 커질 수 있다면, 인간이 더 행복해지고 강해질 수 있는 길을 찾는 것은 아닐까? 작년 여름, Feldman 과 Dreher 교수는 **'90 분 안에 희망은 바뀔 수 있는가?'** 라는 제목의 논문을 발표하였다. 이들의 연구 목적은 희망은 고정 불변의 존재가 아니라, 의식적으로 증가시킬 수 있는 속성임을 밝히고, 궁극적으로 우리가 행

복을 위해서 더 적극적으로 희망을 키워야 한다는 것을 피력하기 위함이다.

연구팀은 ‘희망 키우기’ 훈련을 받는 집단과 그렇지 않은 집단을 나누어 90 분 간 이루어지는 ‘희망 시각화(visualization)’ 세션의 효과를 검증하였다. 이 세션에 참가한 사람들은 6 개월 내에 이루고 싶은 개인적인 목표를 하나씩 적었다. 이 목표들은 ‘플루트를 다시 배우기’, ‘더 건강하게 먹고 규칙적으로 운동하기’, ‘새 차를 사기’ 등등으로 다양했다. 그리고 20 분 동안 희망이란 무엇인지, 목표를 분명하고 구체적으로 설정하는 것이 왜 중요한지 등에 대해서 배웠다. 그런 후, 자신이 밝힌 목표를 이루기 위해 실천해야 할 3 가지 스텝을 적어나가는 동시에 목표 달성을 방해할 만한 장애물들도 함께 적었다. 마지막 20 분 동안에는 눈을 감고 다섯 가지 감각 기관을 최대한 활용하면서 스스로 적은 목표와 그것을 방해하는 장애물을 머리 속에 그려 보는 시간을 가졌다. 목표 달성을 저해하는 요소들을 떠올리고 그것을 극복해 나가는 장면들을 최대한 생생하게 마음 속으로 떠올리면서 성취감과 긍정적인 행복 정서를 느끼는 것이 이 훈련의 핵심이었다.

자기가 이루고 싶은 목표를 설정하고 그것을 성취해나가는 모습을 상상해보는 경험을 거쳤던 참가자들은 어떤 효과를 얻었을까? 실험으로부터 한 달 후에 참가자들에게 각자의 목표 달성 수준을 조사한 결과, **희망 키우기 훈련을 받은 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 목표를 향해 더 많이 진전되어 있는 것으로 나타났다.** 단 한 번의 90 분 세션에 임하면서 자신의 목표를 머리 속에서 가상으로 달성해보는 ‘예비 목표 실현’을 맛본 사람들은 실제 행동으로도 목표를 추구하려는 노력을 보인 것이다. 장애물을 뛰어 넘고 원하는 것을 이루고야 마는 자신의 모습을 스스로 한번 생생하게 상상해보는 것. 시간도 많이 들이지 않고 나아가 돈 한 푼 들이지 않고 원하는 바를 성취할 수 있는 힘을 얻는 것이다.

헬렌 켈러의 말처럼, 희망과 자신감이 성공적이고 행복한 삶의 가장 큰 밑천이라고 생각한다. 오늘도 수많은 사람들이 각기 다른 꿈을 가지고 열심히 뛰고 있다. 저마다 다른 꿈과 목표를 위해 살고 있는 사람들이지만, ‘나는 할 수 있다’라는 희망을 가슴에 품었는지가 성공과 행복을 예측하는 공통적인 변수일 것이다. 수영 선수 박태환은 경기 시 다

이빙 대에 올라가기 직전까지 항상 자신이 원하는 레이스를 펼치고 우승을 하는 장면을 끊임 없이 머리 속으로 상상하는 이미지 트레이닝을 한다고 밝힌 바 있다. 비단 몇 분, 몇 초 사이에 승패가 갈리는 스포츠 경기뿐만이 아니라, 우리의 인생도 마찬가지이다. 내가 이루려는 것을 명확하게 설정하고, 그것의 성취를 가로막는 현실적인 제약들을 상세히 생각해 본다. 그리고 그것을 뛰어 넘는 자신의 모습을 마치 실제인 것처럼 자세히 한 번 그려보는 것만으로도 충분하다. 인간의 상상력은 생각보다 훨씬 더 강력한 힘을 가지고 있어서, 끊임 없이 긍정적인 자기 암시를 하는 것만큼 더 효과적인 행복 증진법도 없을 것이다. **막연하게만 '열심히 해야지', '최선을 다해야지'라고 생각하기보다는 시각, 청각, 후각, 촉각, 미각 모든 감각을 동원해서 최대한 구체적으로 성취의 장면을 상상하고 그것으로부터 스스로 희망을 키워보자.** 내가 직접 스스로 키운 진짜 희망이야말로 가장 든든한 지원군이 되어 줄 것이다.

참고문헌

Feldman, D. B., & Dreher, D. E. (2011).

Can Hope be Changed in 90 Minutes?
Testing
the Efficacy of a Single-Session Goal-Pursuit Intervention for College Students.
Journal of Happiness Study, 12.

희망을 키우는 방법

민보라 bestbora@gmail.com

할 일이 너무 많아!

박슬기 llseulgill@gmail.com



유난히 할 일이 많을 때가 있다. 해야 할 일들은 많고 아직 끝내려면 멀었고, 그런데 일을 마무리해야 하는 시간은 다가오면 이리도 초조할 수가 없다. 그 일이 업무와 관련한 것이건 스스로의 결심이건 간에 미처 해내지 못한 일들을 마주할 때면 머리가 슬슬 아파온다. 이런 때면 다른 일을 하고 있어도 머리 한 구석은 다 하지 못한 일, 해야 하는 일을 떠올리고 있다. '빨리 이 일 끝내고 가서 마무리해야 하는데. 바로 가서 하면 다 할 수 있겠지? 다 할 수 있을 거

야.' 이런 생각들을 하다 결국 지금 하고 있는 일조차도 제대로 하지 못하는 경우가 많다. 빙글 빙글 머릿속을 돌아다니고 있는 미처 다 하지 못한 이 일들, 대체 어떻게 하면 좋을까?

플로리다 주립대의 한 연구팀은 '구체적인 계획'을 세우는 것이 이를 해결할 수 있다고 설명한다. 아니, 계획을 세우는 것은 너무 당연한 방법 아니냐고? 어떻게 계획을 세우는 것이 머릿속을 돌아다니는 생각들을 멈추게 할 수 있는 것일까?

할 일이 너무 많아!

박슬기 llseulgill@gmail.com

실제로 계획을 세우는 것이 다 하지 못한 목표에 대한 생각을 줄일 수 있는지를 알아보기 위해 연구팀은 사람들에게 해야 하는 일을 떠올리게 하고, 그 일에 대해 묘사하게 하였다. 한 조건의 사람들에게는 해야 하는 일을 쓴 후 그 일을 끝내는 것이 얼마나 중요한지, 하지 않으면 어떻게 되는지를 물었고 다른 조건의 사람들에게는 이러한 질문들과 함께 구체적으로 그 일을 하기 위한 계획을 쓰도록 하였다. 이를 작성한 후 사람들은 글을 읽고 이에 대한 질문에 응답하는 과제를 수행하였는데, 글의 내용을 얼마나 잘 이해하였는지, 글읽기에 얼마나 집중했는지, 글읽기 과제 전에 ‘해야 할 일’을 떠올린 것이 글 읽기에 얼마나 방해가 되었는지를 측정하였다. 그 결과 목표에 대한 구체적인 계획을 적어 본 집단의 사람들이 목표만을 적은 집단의 사람들보다 글읽기에 더 집중할 수 있었으며, ‘해야 할 일’을 떠올린 것이 글읽기에 방해가 덜 되었다고 응답하였다. 게다가 글읽기 과제를 읽고 그 내용을 얼마나 잘 이해하였는지 확인해보니 역시 계획을 세운 집단의 사람들이 글의 내용을 더 잘 이해한 것으로 나타났다. 해야 할 일이나 목표에 대한 계획

을 세우는 것이 다른 일을 하는 동안 이에 대한 생각을 하지 않고 현재 하고 있는 일에 집중할 수 있도록 도와준다는 것이다.

그렇다면 계획을 세우는 것이 실제로 그 목표를 수행하는데 도움이 될까? 연구팀은 이를 확인하기 위해 사람들에게 퍼즐 맞추기와 브레인스토밍 과제로 구성된 실험을 실시하였다. 실험을 시작하기 전에 모든 조건의 사람들에게 최종 과제로 브레인스토밍 과제가 있다는 것을 알려주고 브레인스토밍 과제를 잘 할 수 있는 방법도 함께 알려주었다. 이후 계획을 세우지 않는 조건의 사람들에게는 “나는 최종 과제에 최선을 다할 것이다.”라는 내용을 약속하게 하였고, 계획 조건의 사람들에게는 이 내용과 함께 최종 과제를 할 때 앞서 들었던 방법에 의해 순서대로 과제를 수행할 것이라는 내용의 약속을 하게 하였다. 이후 퍼즐을 풀게 하고 브레인스토밍 과제를 수행하게 하였더니 계획 조건의 70%가 제시된 전략에 따라 과제를 수행하였고, 계획을 세우지 않은 조건에서는 단지 13%만이 제시된 전략을 이용해 과제를 수행하였다. 두 조건의 사람들 모두 과제를 수행하는 전략은 알고 있었지만 구체적으로

할 일이 너무 많아!

박슬기 llseulgill@gmail.com

과제를 할 때의 계획을 미리 생각한 사람들이 실제로 과제를 할 때 이 방법을 더 많이 이용한 것이다. 즉 과제를 할 때 구체적인 계획이 있는 사람이 그렇지 않은 사람보다 계획을 실천에 더 많이 옮긴다는 것을 알 수 있다.

목표에 대한 구체적인 계획을 세우는 것은 실제로 그 일을 할 때 할 수 있는 일들을 생각해보게 하여 그 자체로 머릿속의 생각을 정돈하는 역할을 한다.

지금 하고 있지 않은 일로 인해 현재 하는 일이 방해 받는 것을 줄여주는 것이다. 즉 구체적인 계획을 세움으로써 지금 하고 있는 일에 온전히 집중하게 되고, 이는 그 일의 성과에도 영향을 주게 된다. 또한 목표를 달성할 수 있는 상황에 놓이게 되었을 때에도 계획이 있는 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 계획해둔 구체적인 전략에 따라 그 일을 더

잘 수행하게 된다. 미처 다 하지 못한 일들로 머릿속이 복잡할 때, 구체적인 계획으로 머릿속을 정돈하고 현재 해야 할 일에 최선을 다하자. 너무도 당연하게 들리는 이 방법이 결국은 이루고자 하는 목표를 실현하는 가장 좋은 방법이다.

참고문헌

Masicampo, E. J. & Baumeister, R. F. (2011). Consider it Done! Plan Making Can Eliminate the Cognitive Effects of Unfulfilled Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 667-683.

“ IKEA 효과 ”

김주미 godqhr0001@naver.com



어릴 적 우리 집에서는 정기적으로 메주를 띄웠다. 메주콩을 뽀얗게 삶아서 절구로 빻고 그것을 다시 네모난 벽돌 모양으로 만드는 과정을, 고소한 메주콩을 먹으며 지켜봤던 기억이 아직도 생생하다. 하지만 언제부턴가 우리 집에서 메주를 띄우는 일이 없어졌다. 또 언제부턴가는 김치를 담그는 일도 현저히 줄어들었다. 대신 전문 가게에서 구입한 깔끔한 반찬들이 식탁을 채워갔다. 하지만 완전 조리되어 훨씬 편리하고 (엄마표 반찬보다 더) 맛있기까지 한 반찬을 먹으면서도, 왠지 옛날 음식들이 더 특별했던 것 같은 느낌이 드는 이유는 무엇일까.

스웨덴 가구 회사 'IKEA'가 곧 한국에 진출한다고 해서 화제다. 이 회사는 한국 최대 가구 회사의 몇 십 배가 넘는 연 매출을 올리는 세계 최대의 가구 유통 업체이다. 'IKEA'는 대부분의 제품을 소비자가 직접 조립(Do It Yourself)하도록 박스 형태로 배달하는 것이 특징이다. 그런데 가만 생각해보면, 소비자들은 따로 힘들여 조립할 필요가 없는 완제품을 당연히 훨씬 더 선호할 것 같은데, 어떻게 DIY 가구를 파는 회사가 세계 1 위의 가구 업체가 될 수 있었을까? 이에 대해 미국 연구진들이 최근에 발표한 연구가 중요한 시사점을 제공할 수 있을 것 같다.

“ IKEA 효과 ”

김주미 godqhr0001@naver.com

미국 하버드 대학의 Norton 과 Mochon, Ariely 가 최근 발표한 연구에 따르면, ‘힘들인 만큼 더 큰 애정을 느끼게 된다’(Labor leads to love)고 한다. 이 연구에서, 한 집단의 피험자들에게 IKEA 제품을 조립하는 과제를 시킨 후, 자신들이 조립한 완제품을 구입할 수 있다고 알려주었다. 그리고 이후 ‘그 제품을 구입하는 데 얼마나 지불할 수 있는지’, ‘그 제품이 얼마나 마음에 드는지’ 물어보았다. 반면, 다른 집단의 피험자들에게는 조립하는 과정 없이, IKEA 완제품을 보여주고 앞 집단과 동일한 질문을 하였다. 피험자들이 IKEA 제품 조립에 익숙하지 않은 DIY 초보자라는 점을 고려한다면, 첫 번째 집단 피험자들이 조립한 제품이 두 번째 집단이 본 제품보다 제품의 질이나 상태가 더 좋았다고 말하기는 어려울 것이다. 하지만, 그럼에도 불구하고, 자신이 직접 제품을 조립한 피험자들이 그렇지 않은 피험자들보다 제품을 더 마음에 들어 하고 더 많은 금액을 지불할 수 있다고 대답한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 피험자들이 ‘자신이 조립한 상품’에 실제보다 더 높은 가치를 매긴다는 것을 보여준다. 연구자들은 이러한 현상을 ‘IKEA 효과’

라고 말하면서 ‘노동’이 ‘애정’으로 이어진다고 말한다.

물론, 이 현상에서 ‘조립했다’는 사실이 중요한 게 아니라, 단지 조립하는 동안 ‘만지는 시간이 늘어났고 그 결과 애착이 생겨서 나타난 현상’이라는 해석도 가능할 것이다. 그래서 연구자들은 이어진 두 번째 연구에서, ‘조립했다가 다시 해체하는 집단’을 추가로 만들어, 세 집단을 서로 비교해보았다. 그 결과, 제품을 조립하여 완성한 집단에서만 자신들의 제품 가치를 실제 보다 더 높게 매기는 현상이 발견되었고, 조립했다가 해체한 집단에서는 그러한 과대평가 경향이 나타나지 않았다. 이는 ‘IKEA 효과’가 단순히 제품을 오래 가지고 있었거나 오래 만지고 있었던 것 때문에 나타나는 것이 아니라 자신들이 조립(노동)해서 완성한 제품이기 때문에 나타나는 현상임을 분명하게 보여준다. 그리고 이 ‘IKEA 효과’는 피험자가 DIY에 관심이 있든 없든 누구에게나 나타난다고 한다. 즉, DIY 활동에 특별한 흥미가 없는 사람일지라도, 일단 자신이 조립해서 완성한 제품은 동일한 다른 제품에 비해서 더 높은 가치를 있다고 생각하고 더 많은 돈을 기꺼이 지불하려고 한다는 것이

“ IKEA 효과 ”

김주미 godqhr0001@naver.com

다. 누구에게나 손수 만드는 행위가 더 큰 애정으로 이어진다는 것이다.

일상 생활에서 이미 우리는 이러한 IKEA 효과를 잘 알고 있는 것 같다. 연말이 되면 가정에서 크리스마스트리를 하나씩 사서 꾸미곤 한다. 하지만 이미 장식이 모두 끝난 크리스마스트리를 통째로 사오는 집은 드물 것이다. 나무부터 시작해서 장식품을 하나 하나 구입하고 그것을 가족들과 함께 꾸미는 과정 자체가 빠질 수 없는 중요한 즐거움의 요소다. 남들이 보기엔 어설퍼 보일지라도, 백화점에 전시된 근사한 크리스마스트리보다 모양은 덜 할지라도 우리 집 크리스마스트리는 뭔가 특별하게 느껴진다. 우리가 직접 만든 것이기 때문이리라.

옛날에는 가족들끼리 둘러 앉아 곧잘 만두나 송편을 빚곤 했었다. 그래서

힘들도 피곤하기도 했지만, 그만큼 더 음식이 특별하게 느껴졌고 가족끼리의 더 즐겁게 나눠 먹었던 것 같다. 설날에는 딱 한 가지 음식을 정해서 가족들이 함께 직접 만들어 보는 것은 어떨까? 어머니는 힘드실 테니 쉬시도록 하고 남은 가족들끼리 ‘특별한’ 설 음식을 만들어보자. 전문 반찬 가게에서 간편하게 살 수 있는 설 음식보다 맛도 덜 하고 모양도 못 생겼을지라도 ‘내가 만든 것’이기 때문에 더 특별한 설 음식을 먹을 수 있게 될 것이다.

참고문헌

Norton, M. I., Mochon, D., & Ariely, D. (2011). The ‘IKEA Effect’:When Labor Leads to Love, Harvard Business School Marketing Unit Working Paper, No. 11-091

Broaden-and-Build

Josh Fuller josh.aurenk@gmail.com



Good ideas start with a positive mood, at least that's what research by Fredrickson indicates. Can someone be expected to make their best rational decisions while experiencing an array of negative emotions? Fredrickson would argue "no."

Positive affect has been shown to increase cognitive resources in decision-making by means of enhanced reasoning evaluation. To effectively evaluate an environment and apply logical reasoning, positive emotions (such as interest, contentment, and pride) have been shown

to be a significant contributor (Fredrickson, 1998). That's not to say that just a cheery disposition makes people brilliant or perfect students. Nor does it state that positive people only make good decisions and that negative people only make bad decisions, merely that a positive affective state fosters a healthier environment for optimal thought processes.

A fundamental aspect of the human condition is the pursuit of a positive psychological state. Whether an interesting article, delicious food, or a cold pint of beer people constantly try to

Broaden-and-Build

Josh Fuller josh.aurenk@gmail.com

attain positive states. It's for more than just "feeling good," too.

According to the broaden-and-build theory, experiences that contain positive emotions broaden people's momentary thought-action repertoires (Fredrickson, 2001). That is, experiencing positive emotions promotes a greater capacity to use intellectual resources among others.

Benefits:

(a) broaden people's thought-action repertoires (b) undo lingering negative emotions,

(c) fuel psychological resilience, and

(d) build psychological resilience and trigger emotional well-being

That's not to say that negative emotions make it impossible to think logically, but that positive emotions make it more likely someone will have a wider array of thoughts at their disposal. Unlike negative emotions, positive emotions appear to widen the scope of thoughts and actions that come to mind (Fredrickson, 1998; Fredrickson, 2001). Attention and interest in an activity is heightened by a variety of positive emotional experiences (Ellsworth & Smith, 1988). The cognitive resources one develops in order to broaden intellect and build cognition, stems from a plethora of positive emotions such as;

interest, contentment, pride, and love (Fredrickson, 2001).

References:

Ellsworth, P. C., & Smith, C. A. (1988). Shades of joy: Patterns of appraisal differentiating pleasant emotions. *Cognition And Emotion*, 2(4), 301-331.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? Review of *General Psychology*, 2, 300-319.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.



역삼중 학교 방문 기

중학교를 졸업한지가 20년 이상이 훌쩍 넘어 비록 모교는 아니었지만 다시 찾은 중학교 교정. 수업 중인 학교 운동장은 조용하였고, 오전 햇살을 받으며 운동장 둘레에 띄엄띄엄 자리잡은 벤치가 운치 있다는 생각을 하며 역삼중학교를 들어섰습니다. 경비아저씨의 친절な 안내를 받으며 학교 건물에 들어섰고, 잘 정돈된 학교 소개와 깨끗한 건물들도 인상적이었습니다.

가장 먼저 교감선생님께서 반갑게 맞이해 주셨고, 행복교과 시범운영 담당선생님들이 수업 중이신 틈을 타서 교장선생님께서도 저(류승아 연구원)와

김경미 연구원 선생님을 맞이해 주셨습니다. 교장선생님께서 행복수업에 관한 열의가 상당히 높으셨고, 센터에서 매달 발간하는 뉴스레터의 내용도 인상적이라고 말씀해 주셨습니다.

쉬는 시간 동안 시범운영 담당선생님 두 분과 시범운영에 관한 여러 가지 이야기를 나눌 기회를 가졌습니다. 선생님께서 힘든 점 중 하나는 기존 과목과 행복 과목을 함께 진행하시다 보니, 선생님들께서 가지고 있는 나름의 이미지가 있는데, 행복수업을 하는 동안에는 무조건 행복하고 온화한 모습으로만 다가야 한다는 실질적 부담감도 크다고 말씀하셨습니다. **“행복수업을 하면서 내가 쩡그릴 수도 없고, 그렇다고 야단을 칠 수도 없고...”** 웃으면서 말씀하셨지만, 앞으로 행복수업을 하시는 많은 선생님들께서 느끼실 수 있는 실질적 어려움이 될 수도 있겠다는 생각을 하였습니다. 또한 일선 교직에 계시는 선생님들이 처리해야 할 업무들도 많은데, 행복수업을 위해 투자해야 할 시간적 물리적 노고가 너무 크다는 말씀도 해 주셨습니다. 행복교과라는 과목이 세상에 나온 첫 해이

행복 교과 시범학교 방문기

류승아 ilcheu@gmail.com, 김경미 mathew21@hanmail.net, 이명아 eswit@paran.com

다 보니 아직 많은 데이터베이스가 구축되지 않은 점이 선생님들의 노력을 더 많이 요구하는 것일 수 있을 것 같습니다. 하지만, 이제 출발점에서 조금씩 자료를 축적하고 내용을 보완하는 작업을 부지런히 하고 있기 때문에 많은 선생님들이 힘을 모아 함께 해주신다면 하루하루 성장할 수 있는 교과목이 될 것임을 확신할 수 있습니다. 역삼중학교에서는 직접 아이들과 수업을 하시면서 느끼신 어려운 점들을 들을 수 있는 값진 시간이었습니다.



서초중학교 방문기

같은 날 오후 저(류승아 연구원)와 김경미 선생님은 서초중학교를 방문하였습니다.

점심 시간이 아직 끝나지 않은 때였는지 아이들이 운동장에서 땀을 뻘뻘 흘리며 축구도 하고, 교정 여기 저기서 여학생들이 삼삼오오 둘러앉아 밝은 표정으로 이야기를 나누고 있었습니다. 그런 모습들에 오랫동안 잊고 있었던 중고등학교 학창시절 생각도 나고, 아이들이 주는 따뜻한 기운들에 절로 기분이 좋아지는 순간이었습니다.

서초 중학교 건물에 들어서자 김가영 선생님께서 너무나 반갑고 밝은 표정으로 저희를 맞이해 주셨습니다. 김가영 선생님의 얼굴과 표정에 '저는 행복수업을 진행하고 있습니다' 라고 쓰여 있는

행복 교과 시범학교 방문기

류승아 ilcheu@gmail.com, 김경미 mathew21@hanmail.net, 이명아 eswit@paran.com

듯 하였습니다. 교무실로 가서 행복수업에 쓰셨던 여러 자료들을 양손 가득 가지고 나오셔서 우리는 회의실로 향하였습니다.

김가영 선생님께서 수업시간에 쓰셨던 자료들을 보고 저와 김경미 선생님은 눈을 땔 수가 없었습니다. 아이디어도 너무나 기발하였지만, 일일이 수작업을 통해서 만드신 수업도구들이 감탄사를 연발하게 하였습니다. 하나하나 어떻게 사용하셨고, 아이들이 수업시간에 어떤 반응을 보였으며, 그럴 때 선생님께서 어떻게 대응해 주셨는지 자세하게 설명해 주셨습니다. 아이들이 만들어 놓은 작품들에 정성스런 글귀들과 그들의 마음들을 읽으면서 저는 제가 하는 일이 참 보람된 일이라는 생각을 다시 한번 할 수 있었습니다. 더구나 김가영 선생님께서 **“행복수업을 하면서 가장 행복해진 사람은 저인 것 같아요”**라는 말씀을 하실 때 느껴지는 잔잔한 감동은 방문후기를 쓰는 지금도 남아있습니다.

행복수업의 처음 목적은 우리의 아이들에게 진정한 ‘행복’을 보여주고 싶다는 소박한 바람으로 시작되었습니다. 하지만, 이 일을 하는 동안 깨달은 것이 있습니다. 아이들에게 행복을 심어주시

려는 학교 선생님들과 행복교과서를 만들고 배포하는 행복연구센터 식구들 및 관계자분들 모두에게 ‘행복’이라는 선물 이 더 큰 부메랑이 되어 돌아오고 있다는 것입니다.

시범학교에서 애써 주시는 선생님들께 다시 한번 감사인사 올립니다.

개포중 학교 방문기

조은영선생님께서 수업하시는 1학년 5반 행복수업에 저희도 함께 참여할 수 있었습니다. 들어가자 반장에게 음료를 받고 기분 좋은 마음으로 교실 뒤에 앉았습니다. 오늘은 5반이 마니또(비밀 친구)를 일주일 동안 하고서 마니또가



누구인지 밝히는 날이었습니다. 마니또에게 평소 필요하던 지갑을 선물한 친구, 편지를 여러 통 준 친구, 사탕을 준 친구 다양하게 있었습니다. 친구들이 마니또를 일주일 더하자고 하는 모습이 즐거워 보였습니다.



선생님께서 “일주일 동안 자기에겐 친절하게 대해준 마니또가, 선생님이 주는 매점 이용권을 받아야 한다고 생각하는 사람 손들어봐요!” 하자, 여기저기서 일어나 손 들고 발표하는 모습입니다. (마지막에는 가위바위보로 매점 상품권을 받을 사람을 정했습니다. 가위바위보에서 이겨 500 원짜리 상품권 몇 장을 받은 친구는 또 다른 친구들과 나누었습니다.)

마니또 공개에 이어 ‘1 학년 2 반 34 번’이라는 동화 뒷부분을 조별로 완성하는 시간도 있었습니다. 선생님께서 열정적이셔서 교과서에 없는 활동, 교과서보다 더 현실적인 활동을 만들어 해주셨습니다. 행복 수업 조장에게 주는 배지도 선생님이 만들어 나눠주셨습니다. 중학교 1 학년 친구들은 작은 선물에도 크게 반응해줍니다.

친구들은 ‘**교과서**’라는 형식보다는 **선생님과 친구들과 의사소통하며 배우는 수업시간을 더 좋아합니다.** 어떤 친구가 낙서한 교과서를 기념 삼아 찍어보았습니다. 교과서에는 학생들보다 학부모와 선생님께서 더 큰 관심을 보여주시는 듯합니다. 개정판 행복 교과서는 학생들에게도 “또, 교과서네”라는 생각이 덜 들도록 만들어졌으면 하는 생각이 들었습니다.

마지막으로 존경하는 선생님께 꼭 인사 전하고 싶습니다.

“선생님, 행복한 수업에서 행복을 가득 충전하게 해주셔서 감사합니다!”

행복 교과 시범학교 방문기

류승아 ilcheu@gmail.com, 김경미 mathew21@hanmail.net, 이명아 eswit@paran.com

2012년 2월호
뉴스레터에는
1월과 2월에 걸쳐
이루어진
행복 교과 교사 직무

새해, 헤이리로 M.T.가다

행복을 배우는 북클럽

+이명아

행복연구센터 북클럽이 헤이리로 엠티를 다녀왔습니다. 헤이리는 지하철 합정역 2번 출구에서 좌석버스 2200 번을 타고 1시간 안에 도착할 수 있습니다. 상자형 건물들이 특이한 느낌을 주는 파주 출판단지를 지나 헤이리에 도착하면 서울과 달리 안경 안 어디로도 건물이 들어오지 않는 넓은 하늘이 제일 먼저 들어옵니다. 널찍한 공간에 갤러리 등 특색 있는 공간들이 여럿 있으니 예술 마을에 도착한 것만으로 마음이 풍족합니다. 1월 매서운 바람을 맞으면서도 저희들이 발걸음 했던

2. 갤러리를 빌려 잠자다

- 농밭예술 학교



헤이리 농밭 예술학교 게스트하우스에 작은 집을 풀었습니다.

1. 보는 방법에 따라 달리보여요!

-트릭아트 갤러리



착시 사진을 많이 찍을 수 있는 트릭아트 갤러리를 시작으로 헤이리 산책이 시작되었습니다.



질 좋은 빛깔차 한 잔도 대접받으며 말씀들을 들어보니 해마다 '밥', '몸' 등의 한 가지 글자로 통하는 주제어로, 이곳 게스트하우스를 빌려 캠프를 하시는 팀도 계시다고 합니다.

새해, 헤이리로 M.T.가다

행복을 배우는 북클럽

다. 책이 가득한 북하우스가 좋아서, 이곳이 장래희망이라는 친구도 있었습니다.

3. 소리 매니아 되어보기

- 카페 카메라타



보기 드문 30년대 스피커와 진공관 앰프, LP와 턴테이블이 갖춰진 공간입니다.

잠시 매니아들이 누리는 독특한 행복을 따라해 보았습니다.

‘카메라타’란 이탈리아어로 작은 방, 동호인의 모임이란 뜻이라고 합니다.

4. 누군가의 장래희망

- 북 하우스



들째날 아침에 일어나서 북하우스를 찾아갔습니



아, 북하우스 가는 길에 선인장이 많은 작은 갤러리, 고막원에서 잠깐 쉬어갔습니다.

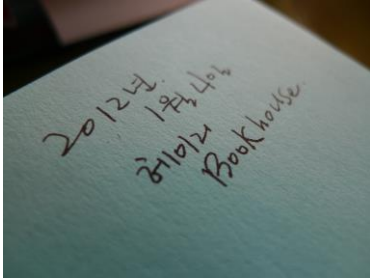


선인장을 접사로 촬영하니 작은 가시들이 아기 솜털처럼 보였습니다.

새해, 헤이리로 M.T.가다

행복을 배우는 북클럽

북하우
스까지
들려 합
정 역으



로 돌아오니 1 박 2 일간의 좋은 추억과 사진들이 남았습니다.

+항수용

요즘은 방학이라서 그런지 참 시간이 빨리 간다. 독서모임을 시작한지도 일년이 다되어 간다니 더욱 시간이 빠르게 느껴진다. 그동안 함께 읽었던 책도 꽤나 쌓였다. 함께 읽고 토론한 책들을 보면 조금은 뿌듯하기도 하다. 그 모든 내용이 기억나거나, 의미를 이해한 것은 아니지만 각자의 고민과 이야기, 책을 통해 깨달았던 느낌들은 무척 소중한게 남아있다. 앞으로도 이 시간들을 통해 서로의 삶을 보다 긍정적으로 채워갈 수 있는 힘을 줄 것이라 믿는다.

우리 독서 모임에서 신년을 맞아, 헤이리로 엠티를 떠났다. 매서운 눈이 훑날렸던 추운 날이었지만, 고풍스러운(?) 숙소에서 이런 저런 얘기를 나누기에는 딱 좋았다고 생각된다. 조금 비싸긴 했지만 그곳의 음식들은 무척 만족스러웠다. 이 글을 쓰고 있는 지금에도 그때 먹었던 푸짐한 만두국이 생각난다. 그래도 가장 좋았던 것은 바쁘게 일상속에 2-3 시간 짝

새해, 헤이리로 M.T.가다

행복을 배우는 북클럽

+김분이

북클럽이 시작된 지도 벌써 일년.

지난번 모임 때는 1주년 기념(?)으로 1박 2일 엠티를 헤이리 마을로 다녀왔어요!

삼겹살과 소주, 술게임의 왁자지껄함 대신, 머핀과 약간의 맥주와 도란도란 이야기로 꽉꽉 채운 소소한 엠티라 엄청 엄청 새롭고 즐거웠어요!

아, 북클럽이라는 이름에 걸맞게 북하우스에서 약간의 책도!

+원준희

헤이리란 곳이 있다는 것을 북클럽 덕분에 알고 가게 되었다. 특히 음악카페인 카메라타가 가장 기억에 남았다.

이곳은 음향시설이 옛날의 레코드판도 구비하고 있고, 스피커 같은 것도 일반적인 것이 아니고, 특히 머핀이 무제한이어서 계속 먹을 수 있었다.

두어 달에 하루 정도 책을 몇 권 들고 카메라타아 부차오스에 가서 조사하는

너무 추웠던 날씨까지도 좋은 추억으로 남을 것 같습니다. 추억을 제공해주신 행복연구센터에 감사합니다. 새 잎이 돋는 3월에는 헤이리 풍경이 한 걸 더 예뻐듯 합니다. 뉴스레터 독자 여러분! 3월에 헤이리로 함께 발걸음 할, 행복을 함께 실현하는 카메라타(독후회)를 만들어부시는 것은 어떠세요?