



For better lives.
 서울대학교 행복연구센터
 Center for Happiness Studies
 Seoul National University

Center for Happiness Studies
 For Better Lives!

Vol. 24/ 2012/ February



서울대학교 행복연구센터 뉴스레터

- | | |
|--------------------------------------|---|
| I. '끝이 좋아야 한다'
_최인철 센터장 | V. What's up in your mind?
당신의 '생각'!
_민보라 |
| II. 마지막이 주는 특별한 매력
_김주미 | VI. 완득이: 함께하는 행복
_류승아 선임연구원 |
| III. I want more than I have
_김진형 | VII. 행복교과 직무연수 스케치
_이명아 연구원 |
| IV. "행복=돈" 공식을 깨자
_임호성 | |

끝이 좋아야 한다

최인철 센터장
icho@snuc.ac.kr

우리의 뇌는 ‘장소’는 잘 구분하지만 ‘시간’은 잘 구분하지 못한다. 예를 들어, 우리의 뇌는 아이가 ‘거실’에서 뛰놀고 있는 모습과 ‘교실’에서 뛰놀고 있는 모습을 구분해서 상상할 수 있지만, ‘5월 13일’에 뛰어 노는 모습과 ‘5월 19일’에 노는 모습은 구분해서 상상하지 못한다. 이렇듯 시간은 우리의 뇌에서 종종 무시된다. 이 때문에 행복에 관한 재미있는 역설이 하나 발생하게 된다. 다음 두 가지 경우를 살펴보자.

- 1. 14도의 차가운 물 속에 60초 동안 손 담그기
- 2. 14도의 차가운 물 속에 60초 동안 손 담그고 다시 30초 동안 15도의 물에 손 담그기

14도나 15도는 모두 차가운 온도이다. 따라서 전자의 경우보다 후자의 경우에 사람들은 더 ‘오래’ 고통을 경험하게 된다. 그런데 흥미로운 점은 물에서 손을 빼낸 후에 다시 한 번 물에 손 담그기를 하게 된다면 전자를 택할 것인지 후자를 택할 것인지를 묻게 되면, 과반수 이상의 사람들이 후자의 경우를 택하겠다고 답한다. 모순이다. 후자는 전자에 비해 고통을 30초나 더 겪어야 하는 상황이기 때문이다. 그런데 왜 사람

들은 더 오랜 시간의 고통을 선호하는 것일까?

우리의 뇌가 ‘지속 기간’이라는 시간을 제대로 처리하지 못하기 때문이다. 우리의 뇌는 어떤 경험의 지속 기간보다는 ‘끝’에 민감하다. 끝이 좋으면 오랜 고통이 중간에 있었다 할지라도 만족스럽게 여긴다. 14도의 물속에서 60초를 보낸 후에 비록 1도 밖에 차이는 나지 않지만 15도의 물을 만나게 되면 ‘상대적’으로 따뜻함을 경험하게 된다. 마지막 순간의 이 좋은 경험이 그 전까지의 오랜 고통을 상쇄시켜버리는 것이다.

영화도 그렇지 않은가? 아무리 탄탄한 스토리와 연기력으로 무장하였더라도 끝이 허무하면 평이 좋지 못하다. 우리의 삶도 다르지 않다. 마지막 순간이 어떻게 경험되느냐에 따라 삶에 대한 평가가 크게 달라지게 된다.

어떤 활동이든지 끝을 신경 써야 한다. 교사는 매 수업의 끝을 잘 맺어야 한다. 모든 회의도 끝이 좋아야 한다. 골프 치는 사람들도 마지막 18홀을 잘 마무리해야 한다. 끝

이 좋아야
모든 것이
좋은 법이
다.



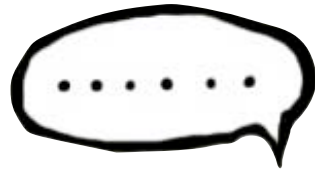
‘마지막’이 주는 특별한 매력

김주미 godqhr0001@naver.com

다이어트 중일 때 먹는 때 한 끼 한 끼는 정말 맛있다. 처음 한 입도 맛있고 중간의 먹는 한 입도 맛있지만, 마지막 남은 한 입은 정말 최고로 맛있다. 여행도 이와 비슷한 것 같다. 낯선 풍경과 해방감에 취해서 여행의 때 순간 순간이 즐거운 법이지만, 특히나 여행 마지막 밤은 최고로 더 즐겁다. 그래서인지 마지막 밤은 그 여느 때보다 더 빨리 그리고 더 안타깝게 흘러가는 것만 같다. 마지막 한 입이 이렇게나 맛있고 여행의 마지막 밤이 이렇게나 아쉬운 것은 아마도 ‘마지막’이기 때문일 것이다. 그렇다. 누가 말해주지 않아도 우리는 경험적으로 ‘마지막’이 특별하다는 것을 알고 있다. 하지만 미국 대학 연구진들이 밝힌 ‘마지막의 매력’은 우리 상상 이상으로 강력한 것 같다.

미국 미시건 대학의 O'Brien과 Ellsworth가 한 실험은 매우 간단하다. 사람들에게 다섯 종류의 허쉬 키세스 초콜렛 (밀크, 다크, 아몬드, 크림, 카라멜)을 무작위 순서로 주고 다섯 개의 맛을 평정하도록 하였다. 이때, 사람들을 두 집단으로 나누어 한 집단에서는 초콜렛을 줄 때마다 “여기 다음 초콜렛입니다”라고 말하였다. 모든 사람들에게 몇 개의 초콜렛을 맛보는지 사전에 알려주지 않

았기 때문에 따라서 이 집단에 속한 사람들은 어느 것이 마지막 초콜렛인지 알 수 없었다. 반면 다른 집단의 사람들에게는 네 번째 초콜렛을 줄 때까지는 앞선 집단과 동일하게 “여기 다음 초콜렛입니다”라고 말하였지만, 마지막 초콜렛을 줄 때는 “여기 ‘마지막’ 초콜렛입니다”라고 말하였다. 이는 ‘마지막’이라는 사실을 부각시키기 위한 일종의 장치였다. 그 결과 이 집단의 사람들은 앞선 집단과 달리 자신들이 맛보는 것이 ‘마지막 초콜렛’임을 알고 먹은 후 맛을 평정하였다.



두 집단의 초콜렛 맛 평정 점수를 비교하자, 우리의 경험과 일치하는 결과를 확인할 수 있었다. 두 집단 간 첫 번째부터 네 번째 초콜렛 맛 점수는 서로 다르지 않았다. 하지만, 다섯번째 즉 마지막 초콜렛 평정 점수는 확연히 달랐다. 동일한 초콜렛을 먹으면서도 그것이 ‘마지막’ 초콜렛이라고 생각하면서 먹은 사람들의, 그저 ‘다음’ 초콜렛이라고 생각



하면서 먹은 사람들보다 훨씬 더 맛있다고 말한 것이다. 게다가 ‘마지막 초콜렛’ 평정 점수는 이전 4개의 초콜렛 점수보다 훨씬 높았다. 이는 즉, 자신들이 맛보는 것이 마지막 초콜렛임을 안 사람들이 그 이전에 먹은 네 개의 초콜렛보다 훨씬 맛있다고 평정한 것이다. 우리가 일상 생활 속에서 경험적으로 알고 있던 것이 실험으로 증명된 셈이다.

그 뿐만이 아니다. 초콜렛 맛 평정이 끝나고 전체 실험에 대해 묻는 문항에서, ‘마지막’ 초콜렛임을 알고 먹은 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 전체적으로 실험이 더 즐거웠다고 답하였다. 사람들에게 ‘마지막’ 초콜렛이라고 말함으로써, ‘마지막’이라는 사실을 의식하게 만든 것이 초콜렛을 더 맛있게 만들고 더 나아가 전체 경험을 더 즐거운 것으로 만든 것이다.

모든 일에는 처음과 끝이 있는 만큼, 우리는 일상 생활 속에서 크고 작은 ‘마지막’을 종종 접한다. 가슴 설레게 한 로맨스 드라마의 마지막 에피소드, 나의 아이돌 선생님과의 마지막 수업, 멋진 레스토랑에서의 마지막 한 입, 목이 쉬도록 불렀던 노래방에서의 마지막 한 곡, 밋든 우리 반 친구들과의 마지막 날 등등. 의식해서 찾아보면 의외로 많은 ‘마지막’들을 찾을 수 있다.

어렸을 적에는 ‘마지막’에 연연해하지 않는, 소위 ‘쿨가이’들이 멋져 보였다. 고등학교, 대학교 졸업식과 같은 때에도 가족이나 친구 없이 심플하게 혼자 오거나 아예 참석하지조차 않는 아이들이 그렇게 ‘쿨’해 보일 수가 없었다. 노래방 마지막 곡이 나올 때 시원스레 나가 버리는 것도 멋있어 보였고, 여행 마지막 날 밤이라고 호들갑 떨지 않는 것도 멋져 보였다. 나 역시 그들처럼 마지막을 의식하지 않고 쿨해지고 싶었다. 하지만 지금은, 그렇게 사는 것은 인생의 즐거움을 10%쯤 손해 보는 짓이 아닌가 싶다.

한껏 사랑하고 한껏 경험하고 한껏 마지막을 아쉬워하자. ‘마지막’임을 의식할 때 느끼는 아쉬움이 당신의 지금 이 순간을 더 행복하게 만들어 줄 것이다.

참고

O'Brien, E., & Ellsworth, P. (2012). Saving the Last for Best: A Positivity Bias for End Experience. *Psychological Science*, 23(2), 163-165

“I want more than I have!”

행복연구센터 조교 김진형 lasulich@gmail.com

우리는 물질적 풍요의 시대를 산다. 지난 15년간 우리나라의 1인당 국민소득은 1.8배나 증가했다. 그런데 이처럼

풍족한 세상에서 우리의 행복도 동등한 수준의 풍요를 누리고 있을까? 이 글을 읽고 있는 대부분의 독자의 예상대로 많은 경험적 증거들은 부정적인 답을 내놓고 있다. 경제 연구소들의 보고에 따르면 삶의 질 지수(Quality of Life Index)는 15년 동안 단지 1.3배 증가하는데 그쳤다고 한다. 사회학자나 경제학자들은 거시적인 관점에서 이러한 괴리의 원인을 고용불안과 소득 격차 등에서 찾는다. 그렇다면 개인의 마음의 문제를 집중적으로 다루는 심리학자들은 이 문제를 어떻게 접근하고 있을까? 그 동안에 연구된 물질(특히 돈)과 행복의 관계에 대한 다양한 설명들에 더해 최근에는 “현재 가진 것보다 더욱 많이 원하는(wanting more than we have)” 태도가 행복에 독이 될 수 있다는 것을 밝힌 심리학 연구가 있다.

실제로, 지금 소유하고 있는 것이 많이 있는데도 더욱 더 많이 원하는



심리로 인해 우리의 수납공간은 쓸데 없는 물건들로 가득 차있다. 집을 둘러보면 멀쩡한 mp3 플레이어, 신지 않는 운동화, 옷장에 묵

혀둔 계절 옷들을 발견하는 것은 아주 쉬운 일이다. Overweight, overthinking과 더불어 이러한 overstuff는 우리의 행복을 저해하는 과잉삼총사 중 하나로 지적되곤 한다. “가진 것 보다 더 갖길 원하는” 경향성이 행복에 미치는 영향을 연구하기 위해 텍사스 기술 대학의 Jeff Larsen 교수는 사람들에게 현재 지니고 있는 물건들(휴대폰, 자동차, 고급 의류 등)에 대해 그것들을 현재보다 얼마나 더 가지고 싶은지 물어보았다. 그 결과, 현재 그 물건을 소유하고 있음에도 보다 나은 것으로 더 갖기를 원하는 사람들일 수록 삶에 대해 덜 만족하고 행복감을 덜 경험하는 것으로 나타났다.

그렇다면 overstuff를 쫓는 사람들의 어떤 특징이 그들의 행복을 위협하게 만드는 것일까? 기본적으로 그들이 느끼는 현재의 소유 상태와 이상적 소유 상태의 괴리감이 행복에 부정적인 영향을 미칠 것이다. 더

나아가 머레이 주립대학의 Norris 교수는 물질주의(materialism)가 그 사람들의 두드러진 특징이라고 지적한다. 즉, 물질을 추구하고 소유하는 것을 삶에서 중요한 가치로 받아들이는 태도가 행복에 문제를 가져온다는 것이다. 실제로 연구 결과에서도 사람들이 가진 것보다 더 갖길 원할수록 물질주의의 가치관을 더 강하게 받아들이고, 이것이 그들의 행복에 부정적인 영향력을 행사한다는 것이 발견되었다.

그런데 우리 대부분은 좀 더 나은 것을 더욱 많이 갖길 원하지 않는가? 적어도 TV 광고가 내 손의 휴대폰을 하루아침에 고물로 만들어버리는 세상에 살고 있기 때문에 새로운 것을 추구할 수 밖에 없는 것이 아닐까? 그렇다면 우리는 이 악순환에서 벗어날 수 없는 것인가? 연구자들은 항상 그렇지 않는다고 말한다. 연구 결과에 따르면 “현재 가지고 있는 것을 원하는(wanting what one has)” 경향성이 있는 사람들의 경우에는 더 가지려는 태도가 무조건적으로 행복에 악영향을 주지 않았기 때문이다. 연구자들은 현재 가지고 있는 것을 원하는 태도는 새로 갖고 싶은 벽걸이 TV만 생각하게 하지 않고 안방에 놓인 아날로그 TV에도 여전히 관심과 애정을 기울이도록 만들고, 더 나아가 현재에 만족하고 감사한 마음을 들도록 도울 수 있기 때문에 악순환에서 벗어날 수 있다고 설명한다.

이 연구가 시사하는 바는 동양의 오랜 진리와 일맥상통하는 면이 있다. 과유불급(過猶不及)과 지족자부(知足者富)라는 고사성어처럼 지나치면 부족한 것만 못하고 현재에 만족할 줄 알 때 마음이 행복할 수 있는 것이다. 물론 이러한 태도가 모든 영역에서 적용되는 것은 아닐 것이다. 목표와 꿈의 경우에는 현재에 머물지만 말고 노력하여 성취할 때 삶의 의미와 행복을 발견할 수 있다. 다만 그것이 돈과 같은 세속적인 물질인 경우에는 우리가 원하는 만큼의 행복을 얻기 어렵다는 것이 이 연구가 우리에게 전해주는 메시지이다.

흑룡의 해가 된지도 벌써 2개월이 지났다. 새해 바랐던 소망들이 혹시 지나치게 물질적이지 않았는지 돌아켜보자. 만약 그렇다면 생각을 조금 바꾸려고 노력해보자. 그리고 지난해 정리하지 못한 물건들이 있다면 차근차근히 정리하면서 이미 가지고 있는 물건들에 대한 관심과 소중함을 일깨워보자. 이러한 소유에 대한 마음 훈련이야말로 풍요로운 물질의 시대 속에서 진정한 행복을 건설하기 위해 필요한 노력일 것이다.

참고

Norris, J. I., & Larsen, J. T. (2011). Wanting more than you have and its consequences for well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12, 877-885.

“행복 = 돈” 공식을 깨자.

임호성 kmahs@hanmail.net

돈은 우리가 살아가는데 반드시 필요하다. 행복한 삶을 영위하기 위한 조건 중 하나 역시 안정된 생활이다. 그렇다면 행복에 있어서 돈이 주는 만족감은 얼마나 큰 영향이 있을까? 사회적 지지를 받았을 때의 기쁨 또는 좋아하는 일을 하며 느끼는 재미에 견줄만한 것일까?

에드 디너 교수팀은 여론조사 기관인 갤럽에서 2005~06년 132개국 13만6,000명을 대상으로 실시한 전화 여론조사 자료를 분석했다. 이 여론조사 참여자들은 자기 삶에 대해 0(가장 나쁨)~10점(가장 좋음)의 점수를 매겼다. 그리고 급할 때나 위기에 닥쳤을 때 의지할 수 있는 친구나 가족이 있는지, 매일 일과를 선택할 때 얼마나 자유로운지, 새롭게 배우는 것은 있는지, 무엇을 가장 열심히 하는지에 대해서 질문 받았다.

분석 결과 개인적으로나 국가적으로나 수입이 늘면 삶의 질은 풍족해지고 만족감이 늘어났다. 그러나 수입의 증가가 남에게 존중 받았을 때, 친구와 가족이 “정말 잘했다”고 지지해줬을 때, 자기가 딱 좋아하는 일을 찾았을 때 느끼는 즐거움이나 재미를 대신하지는 못했다. 연구를 진행했던 디너교수는 ‘만족감은 즐거움이나 재미와 같은 긍정적인 감정이라는 것은 틀림없지만 서로 구별된다는 것’이라고 말했다. 즉 ‘삶의 만족도’를 행복이라고 한다면 수입과 행복 사이에 연관성이 크다고 할 수 있지만, 즐거움과 재미를 행복이라고 한다면 수입과 행복의 연관성은 줄어든다는 것이다.

대한신경정신의학회는
우리나라의 19세 이상 성인 1006명을 대



상으로 스트레스 요인과 행복의 조건에 대한 조사를 실시한 결과를 발표했다. 발표에 따르면 한국인들은 직업, 돈, 인간관계, 건강문제 때문에 스트레스를 많이 받았으며 지금보다 더 행복해지기 위한 조건으로 건강과 돈을 가장 중요하게 생각했다. 그렇다면 돈을 ‘중시’ 하는 부부는 행복할까?

제이슨 캐롤교수는 최근 가정의 경제적 상황이 부부 관계에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위해 1700쌍의 부부를 대상으로 설문 연구를 진행했다. 연구팀은 참가자들에게 인생에서 돈이 얼마나 중요하다고 생각하는지와 결혼생활에서 느끼는 행복감, 안정성 등을 질문했다.

그 결과 조사 대상자의 20%가 ‘돈’을 부부 생활에서 가장 중요한 요소로 꼽았으며, 이들 가운데 상당수는 실제 부유한 생활을 누리고 있었다. 그러나 이들에게 경제적 풍요로움은 오히려 불화의 씨앗이 되는 경우가 많았다. 특히 부부 중 한 명만이 물질주의적 성향을 가진 커플에 비해 부부 모두 돈을 밝히는 커플은 부부 관계를 나타내는 대부분의 지표에서 나쁜 점수를 보였다. 반면 상대적으로 돈은 중요치 않다고 생각하는 커플들은 안정성, 평소 느끼는 행복감 등 부부 관계를 측정하는 주요 지표에서 평균 15%나 높은 점수를 나타냈다.

돈이 아주 많은 사람은 사고 싶은 것은 마음대로 사고 맛있는 것을 마음대로 먹을 수 있을 만큼 생활을 매우 편리하게 만들 수 있다. 그러나 돈은 삶의 편리함을 높여주는 것이 아니라, 삶의 즐거움, 재미, 그리고 행복한 관계를 보장해주는 것은 아니다.

돈이 많은 사람들보다는, 없거나 적당히 있는 사람들이 더욱 많다. 확률적으로 따져봤을 때도 우리가 행복해지기 위해서는 ‘돈=행복의 조건’이라는 공식을 깨는 것이 우리들의 행복을 증진시키는데 유리하다.

What's UP in your mind? 당신의 '생각'!

민보라 bestbora@gmail.com

주위 사람들을 놓고 보면 가끔씩 '사람마다 행복을 느낄 수 있는 능력을 각자 다르게 타고나는 것 같다'라는 생각을 할 때가 있다. 기분 나쁘고 짜증나는 일이 생겼어도 언제 그랬냐는 듯이 툭툭 털고 금방 잊어버리는 사람이 있는가 하면, 그런 일이 있으면 하루 종일 축 처지고 스트레스를 받는 사람이 있기도 하다. 어떤 요소가 이런 차이를 만드는 것일까? 가장 먼저 떠오르는 대답으로 '성격'이 가능하겠다. 행복한 상태, 즉 즐겁고 긍정적인 기분을 느끼는 데에 많은 영향을 미치는 성격 특질은 외향성(extroversion)과 신경증적 성향(neuroticism)으로 꼽히고 있다. 외향성이란 내향적인 성격에 반대되는 특질로서 개인의 에너지와 관심이 자기 내부보다는 외부로 더 많이 향해 있는 것으로서, 쉽게 말하자면, 다른 사람들과의 사회적 관계로부터 더 큰 즐거움과 의미를 경험하는 부류의 사람들의 성격으로 볼 수 있다. 신경증적 성향이란 쉽게 불안해지고 성마름을 느끼는 성격 특질로서 까다롭고 불안정한 면모를 지칭하는 개념으로 볼 수 있다. 행복한 상태에 이르는 데 유리한 조건은 외향성이

강하고 신경증적 성향이 약한 경우라는 것은 직관적으로 예측할 수 있다.

그런데 지금까지 성격과 행복과의 관계를 살펴 본 연구들은 개인의 성격 요소들이 행복에 영향을 준다는 것에 집중했을 뿐, 구체적으로 어떤 경로를 거치는 것인지를 직접 검증하는 데에는 소홀하였다. 올해 초에 발표된 한 논문에서는 사람들의 성격이 행복 수준을 결정짓는 방식으로서 '자동적 사고(automatic cognition)' 작용을 제시하였다. 자동적 사고란 말 그대로 인지적인 노력 없이도 스스로



떠오르는 생각들을 일컫는다. 마치

능숙한 운전자가 별 생각 없이도 자동적으로 운전을 하듯이, 우리 머릿속에서도 별 다른 노력 없이 자동적으로 자주 떠오르는 생각들이 있기 마련이다. 다섯 명의 연구팀은 성격이 행복에 영향을 끼치는 이유로서 자동적 사고의 역할을 매우 강조했다. 여기서 잠깐 글 읽기를 멈추고 스스로의 머릿속에 가장 많이 떠오르는 생각들이 무엇이 있는지 한번 생각해보기를 권유하고 싶다. 그리고 혹시 필자가 작년 3월 호 뉴스레터에서 다루었던 ‘마음 근육’ 운동에 관한 글을 읽었던 기억이 있다면 이 주제와 일맥상통하는 점을 찾을 수 있으리라 믿는다. 다음은 2011년 3월 호 “내 머리 속의 방랑자, 딴 생각을 떨쳐 버리세요” 중 일부이다.

코이케 승려가 주장한 것처럼 “뇌 속에서 말을 가지고 노는 생활”은 과연 우리에게 해로운 영향을 끼칠까? 사람들은 수면을 취하고 있는 시간만 제외하고는 끊임없이 뇌속에서 무언가를 떠올리고 자기도 모르는 사이에 꼬리에 꼬리를 무는 생각들에 사로잡혀 살아간다. 이런 마음의 방랑은 시도 때도 없이 찾아오는 무법자와 같아서 사랑하는 연인과 밥을 먹을 때에도, 중요한 시험 공부를 할 때에도, 집중해야 하는 업무 회의 중에도 아랑곳하지 않고 끝없이 머릿속을 떠돌아 다닌다.

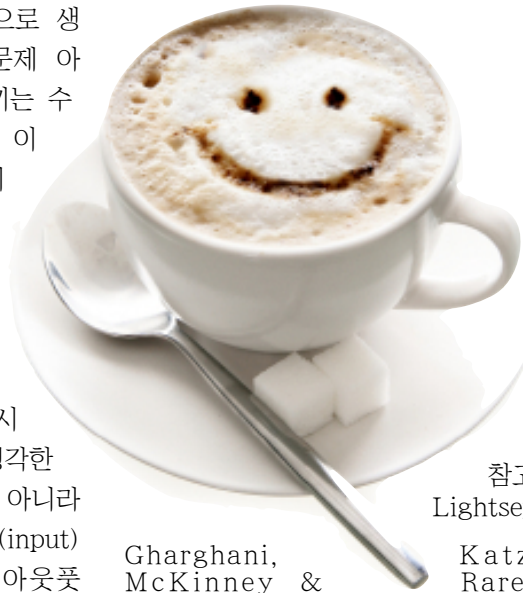
위에서 언급된 것처럼 코이케 승려가 염려하는 사람들의 ‘딴 생

각’이란 사실상 위의 자동적 사고와 매우 흡사하다. 이런 생각들은 우리가 매 순간 통제하기에는 어려운 존재이다. 내가 미처 손 쓸 틈도 없이 내 머리 속으로 어느 순간 들어오는 생각들이다. ‘마음 근육’ 운동을 고도로 훈련 받은 일부 사람들이 아닌 이상 많은 현대인들은 각자 자기만의 이런 자동적 사고들의 지배를 받는다고 해도 과언이 아니다. 이런 점에서 위의 연구팀이 성격과 행복 사이의 다리 역할을 하는 존재가 자동적 사고라고 주장한 것이 설득력을 지닌다고 본다.

연구팀은 대학생들의 성격, 행복 수준을 측정하는 조사를 하는 동시에 이들이 하는 자동적 생각들의 유형과 빈도를 조사하였다. 긍정적인 유형의 자동적 생각들의 예로서 “나는 운이 좋은 사람이다 (I am a lucky person)”, “나는 재미있는 사람이다 (I am fun to be with)”가 있고, 부정적인 유형의 자동적 생각들의 예로서 “나는 별로인 사람이다 (I am no good)”, “나는 패배자이다 (I am a loser)”가 있다. 연구 결과, 외향적인 성향이 강할수록, 그리고 신경증적 성향이 약할수록 자신에게 유익하고 긍정적인 유형의 자동적 생각들로 차 있는 것이 드러났고, 바로 이 점이 행복 수준을 결정하는 요인이었다. 즉, 개개인이 타고난 성격이 그 사람의 행복 수준에 영향을 미친다는 것은, 결국 일상에서 어떤 생각들로 마음을 채우고 있

는가의 문제로 환원된다는 것을 뜻한다. 한 사람의 성격이라는 것은 결국 그가 습관적으로, 자동적으로 생각하고 받아들이는 방식의 문제 아니겠는가? 행복한 감정을 느끼는 수준의 개인차는 결국 자신과 이 세상에 대해 얼마나 긍정적이고 건강한 생각을 가지고 있는지의 개인차에서 비롯된다.

나는 이 연구 결과가 일견 단순할 수 있지만 많은 시사점을 안겨 주고 있다고 생각한다. 첫째, 행복은 결과물이 아니라 과정이다. 행복은 어떤 인풋(input)을 넣어서 산출해 내는 아웃풋(output)이 아니라, 인생을 사는 전 과정에 걸쳐서 적용되는 생각 방식이다. 둘째, 운전 초보가 능숙한 운전자가 되려면 의식적인 노력을 거쳐야 하는 것처럼, 자신의 자동적 생각들을 보다 행복한 방향으로 고쳐나가려고 하는 의지와 노력이 필요하다. 그러기 위해서는 일단 자신이 습관적으로 떠올리고 무심코 받아들이는 무수한 생각들이 무엇인지 발견해야 할 것이다. 부정적이고 비관적인 생각이 아니라, 자기에겐 유익하고 기분 좋은 생각들로 나 스스로를 채워 나가려는 의지가 필요하다. 행복에 대해 공부를 하면서 매번 깨닫는 것이지만, 행복은 절대 저절로 얻어지는 것이 아니다.



참고
Lightsey,

Gharghani, Katz,
McKinney & Rarey
(2012). Positive
Automatic Cognitions Mediate
the Relationship Between
Personality and Trait Positive
Affect. Journal of Happiness
Study, Online Publication

최근의 7개국 666명을 대상으로 한 연구1)에서 사람들에게 두 가지 질문을 던졌다. 한 가지 질문은 자신의 삶을 행복(happiness)하게 만들 수 있는 중요한 인생의 영역은 무엇인가에 관한 물음이었고, 다른 질문은 자신의 삶을 의미(meaningfulness)있도록 하기 위해 중요한 영역에 관해서였다. 연구의 결과는 삶의 행복과 의미 모두에서 가족과 사회적 관계가 가장 중요한 것으로 나타났다.

영화 ‘완득이’는 나에게 행복의 기본 전제라고 볼 수 있는 이러한 ‘관계’에 대해 다시 한번 생각하게 해 준 영화였다. 영화 자체에 대한 답론은 여기서는 얘기하지 않으려 한다. 나는 영화평론가의 입장에서 이 영화를 논하고자 하는 것이 아니므로.

이 영화가 나에게 준 첫 번째 인상적인 부분은 선생님과 학생의 관계였다. ‘학교’는 단지 장소만을 의미하는 곳이 아님은 우리 모두가 알고 있다. 그러기에 요즈음 나타나는 여러 가지 학교 문제들 - 왕따를 넘어선 폭력, 교권 상실, 학원에게 빼



함께 하는 행복
류승아 선임연구원 ilcheu@gmail.com

앗겨버린 지식 습득 등등 - 은 현재 대한민국 ‘교육’의 근간이 흔들리고 있다는 느낌을 받고 있는 것이다. 비단 이러한 문제들이 선생님과 학생의 관계 때문에만 비롯되는 일이 아님은 분명하다. 하지만, 학생을 생각하는 선생님 ‘동주’와 청소년들의 특유의 빠듯한 말투로 선생님을

대하는 학생 ‘완득이’ 사이의 교감은 나에게 인상적이었다. 마치 나의 고등학교 국어선생님을 보는 것 같은 아련함과 함께. 그 두 사람의 티격태격하는 모습이 불편하지 않고 오히려 웃음과 감동을 줄 수 있었던 것은 이 둘 사이를 잡고 있는 ‘ 신뢰’의 끈 때문이 아니었을까. 거칠고 반항적인 단어들로 난무하는 그들의 대화 속에서 서로를 생각하는 끈끈한 느낌, 지지받는 느낌, 그리고 나를 믿고 있다는 느낌은 ‘관계’가 주는 최고의 선물이고, 그 선물이 바로 행복이 아닐까 한다.

다음으로 가슴에 와 닿은 부분은 완득이가 가지고 있는 세상과 사랑을 바라보는 수평적 시선이었다. 완득이에게 장애인 아버지, 혈연관계는 아니지만 끈끈한 가족으로 묶인 장애인 삼촌, 그리고 존재도 모르고 살

다가 갑자기 나타난 외국인 엄마까지..우리 사회에서 힘들고 소외될 수 있는 사람들과 함께 살아가는 완득이의 시선은 단 한번도 그들을 수직적 선상에 두지 않았다. 아마도 이 영화를 보는 내내 불편하지 않았던 이유 중 하나가 아닌가 한다. 완득이의 유쾌한 에너지는 이러한 세상과 사람을 바라보는 ‘행복’한 시선에서 뿜어져 나오는 듯 하다. 얼핏 보기에 공부하는 듯한시하고, 육하는 성질을 못 이겨 주먹부터 나가는 바람에 파출소를 드나드는 문제아 같지만, 완득이는 행복의 본질이 무엇인지 알고 있는 친구였다. 그는 자신의 현재 상황에 불만을 갖지 않았고, 심지어 얼굴도 몰랐던 엄마의 갑작스런 등장에도 방황의 시간은 길지 않았다. 그리고 장애인 아버지와 삼촌을 가족으로 끄집어 아끼는 것 처럼 엄마도 가슴으로 받아들였다. 격투기 스파링에서 멋지게 두들겨 맞고 링 위에 누워서 맑디 맑은 웃음을 보여주는 친구, 그 웃음으로 주위 사람들마저 즐거움을 주는 친구. 그가 행복의 진정한 답을 알고 있는 완득이었다.

완득이가 처한 상황은 그 누구에게라도 무겁고 힘들다. 그럼에도 완득이가 우리에게 주는 느낌은 참으로 긍정적이다. 그를 보고 있으면 좌절, 불행, 실망의 단어가 아니라 희망, 웃음, 진정성이라는 단어가 떠오른다. 그는 무의식적으로 알고 있다. 행복은 내가 가진 것을 다른 사람과 비교하지 않고, 내가 가진 것에 감사

하며, 원치 않았던 일들이 내 인생에 일어난다 해도 이겨내고 감싸 안는 것이 행복의 본질임을 알고 있다. 그리고 행복은 사람과 사람이 만나서 그 관계 속에서 만들어 내는 긍정 에너지라는 것도.

이 영화가 나에게 준 마지막 화두는 우리 사회에서 인간으로서 누려야 할 권리(행복을 포함한)가 사회적 제도나 편견에 의해 제약되는 상황을 어떤 시각에서 볼 것인가 하는 것이었다. 영화는 이 심각한 주제를 무겁지 않은 프레임을 사용하여 잘 풀어주었지만, 분명한 것은 기득권을 가진 이들이 깊이있게 생각하고 실천으로 옮겨야 할 중요한 사안이라는 것이다. 이 영화에서는 외국인 노동자와 다문화 가정을 대상으로 하고 있지만, 우리 사회는 아직도 ‘우리’의 영역에서 배제된 채 행복의 권리에서 소외된 집단이 많이 있다는 사실을 잊지 않았으면 한다.

‘관계’가 행복의 열쇠를 쥐고 있다면 나와 너, 나와 가족, 나와 친구...그리고 그 이상을 뛰어넘는 ‘우리’가 함께하는 공동체에서의 ‘관계’를 고민해 볼 필요가 있지 않을까.

참고

Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100, 185-207

2012년 1월~2월 행복교과 직무연수 스케치

이명아 연구원(eswit@paran.com)



2012년 1월에서 2월에 걸쳐 서울에서 4차, 광주와 부산에서 1차씩, 전국 중학교 선생님들을 대상으로 행복교과 직무연수가 있었습니다.

다양한 지역에서 모이신 많은 선생님께서 참여하셨습니다. 행복교과 직무연수 풍경, 함께 보실까요?

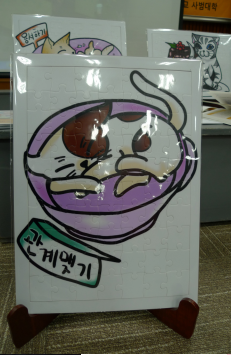
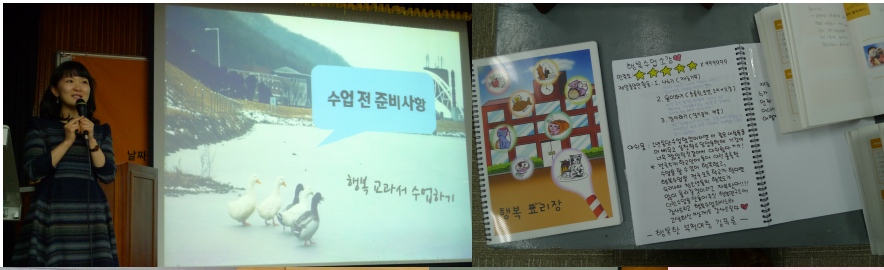
연수는 이틀에 나누어 진행되었습니다. 첫째날과 둘째날 모두 오전에는 강연을 듣고 오후에는 조별 활동을 하였습니다.

오전 강연 내용은, 최인철 교수님의 행복교과 소개와 행복에 대한 이론 강의, 교과서 집필진의 각 주제에 대한 설명, 교사용 지도서 활용법이었습니다. 추운 겨울 날씨에도 찾아오셔서 강의에 몰입해주셨던 선생님께 감사했습니다. 제1회 연수에서 서투른 진행에도 시작부터 끝까지 축제처럼 즐겨주셨던 여러 선생님의 표정이 아직도 떠오릅니다.



전지와 포스트잇 위에 열심히 적으시는 선생님! 학생들의 행복뿐만 아니라 선생님의 행복 역시 응원합니다! 행복교과로 수업하시는 선생님들께는 학생들과 쉽게 주제 별로 활동을 하실 수 있도록 워크북 파일을 제공해드립니다.

오후, 행복을 위한 조별 활동 시간에 학생의 마음으로 돌아가 조별 활동에 참여하시는 선생님의 표정이 밝습니다. ^-----^



많은 분들이 가장 기다리셨던 사례발표 시간도 오후 순서에 있었습니다. 지난 2011년 2학기에 직접 행복 수업을 진행하셨던 선생님들의 푸짐한~ 밥상같은 알찬 발표! 덕분에 참 ~행복했습니다.

사례발표와 함께, 행복수업에 사용하셨던 수업자료 전시도 있었습니다. 특히 부천여중 선생님과 학생들이 합동으로 만든 '행복 요리장'과 귀여운 캐릭터 퍼즐은 인기 만점이었습니다!



도움주신 모든 분들 감사합니다!!

교사용지도서
 - 이경민 교수님 (동대대 유아교육과, 서울대 행복연구센터 교환교수)
시범운영사례발표
 - 서울 개포중 이선희 교장선생님, 조은영 선생님
 - 서울 서초중 김가영 선생님
 - 경기 부천여중 김은용 조문광 박선옥 김연경 오진아 선생님,
 - 경기 합현중 손혜진 윤선희 김길수 서지성 선생님
 - 부산 부곡여중 정성아 선생님
행복수업 실습 워크숍
 - 해고스랩
장소 제공 및 안내
 - 서울대학교 사범대학
 - 전남대학교 사범대학, 유아교육과
 - 부산대학교 교육발달연구소
직무연수 협조
 - 서울대학교 교육연수원



이번 호에서 못 보여드린 사례발표 사진, 단체사진, 전시물 사진은 다음 호 뉴스레터에서~기대해 주세요 ^^



Center for Happiness Studies
For Better Lives!

냉소적인 사람이 되지 말라.

슬픔과 비탄에 잠길 뿐이다.

부정적인 생각을 멀리하고 거절로 자신을 망치지 말라.

나쁜 것에 반대하여 날카롭게 소리치지 않도록

좋은 것의 아름다움을 노래하라.

누군가를 도와줄 수 없다고 단정짓지 말라.

-> 칼프 왈도 에머슨 <-

발행일 2012년 2월 28일/ 발행인 최인철/ 편집인 이명아/ 디자인 이명아
발행처 151-742 서울시 관악구 관악로 1 서울대학교 220동 643호 행복연구센터
Tel. 028806391, 028806436 Homepage. <http://happiness.snu.ac.kr>