

## 2012년 5월 센터장 칼럼

**얼**마 전에 UN이 〈World Happiness Report〉를 내놓았다. 국가 간 행복의 차이를 분석하고 그에 대한 대안을 제시한 이 보고서에서 몇 가지 흥미로운 사실을 발견할 수 있다.

우선 세계에서 가장 행복한 나라들은 북유럽, 북미, 그리고 호주와 뉴질랜드에 집중되어 있다. 특히 덴마크, 핀란드, 네덜란드, 노르웨이가 가장 행복한 ‘행복 4강’이다. 반면, 가장 불행한 나라들은 베냉(Benin), 토고(Togo), 브룬디(Burundi) 같은 나라들로서 주로 중앙 아프리카 지역에 밀집되어 있다. 0에서 10점까지의 삶의 만족도로 측정된 행복 점수에서 덴마크의 평균은 8점에 육박하고, 가장 낮은 나라인 토고는 3점에 불과하다. 토고인의 삶에 대한 평가는 ‘최악’에 가깝고, 덴마크인은 ‘최상’에 가깝다.

무엇이 이런 차이를 가지고 왔을까?

우선 가장 행복한 4개의 나라들과 가장 불행한 4개의 나라들을 비교하면 경제력에서는 40배 차이가 나고, 평균 수명에서는 28년의 차이가 난다. 절대 빈곤은 벗어나야 행복하다는 의미이다. 또한 생존을 위한 기본적인 의료 및 식량이 보장되어야 행복할 수 있다는 점을 보여준다. 그런데 또 한 가지 점에서 이 나라들은 큰 차이를 보인다.

“필요할 때 도와줄 수 있는 친구나 친척이 있습니까?”라는 질문에 대하여 행복 4강 국가들의 국민 95%는 그렇다라고 답하지만,

불행 4강 국가들의 경우는 오직 48% 국민만이 그렇다고 답하였다. 한 쪽에서는 ‘세상에는 믿을 사람이 널려있다’고 믿고, 다른 쪽에서는 ‘세상에는 믿을 사람이 없다’고 보고 있는 것이다.

세상에 믿을 사람이 없다는 생각만큼 우리를 불행하게 만드는 것은 없다. 절망의 순간에 떠오르는 사람이 한 사람이라도 있다면 살 수 있다. 그러나 그 순간에 아무도 생각나지 않는다면 포기할 수 밖에 없다. 가장 행복한 4개의 나라들의 경우 거의 모든 국민이 믿을 사람이 있다고 자신 있게 말한다. 우리나라는 어떤가?

우리나라 국민도 약 80%는 믿을 사람이 있다고 느낀다. 꽤 높은 숫자인 것처럼 보인다. 그러나 OECD 국가들과 비교하면, 이 수치는 꼴찌에서 두 번째에 해당하는 낮은 수치이다. 먹고 사는 것의 문제가 해결되는 과정에서, ‘신뢰’가 실종된 것이다.

우리 국민의 약 20%에게는 믿을 사람이 없다. 이는 심각한 문제이다. 경제적 결핍보다 더 무서운 것이 신뢰의 결핍이기 때문이다.

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

센터장 최인철 [ichoi@snu.ac.kr](mailto:ichoi@snu.ac.kr)



얼마 전, 한국인의 삶의 질이 OECD 가입 국가들 중에서 최하위 (32개국 중 31위) 라는 내용의 인터넷 기사가 보도되었다. 경제적 수준 같은 객관적인 조건들에 비해, 한국인들의 행복 수준이 이상할 정도로 매우 낮다는 이야기는 너무 많이 들어서 이제는 식상할 정도다. 이 뉴스에서 한 가지 눈에 띄는 점은, 한국인의 행복 수준이 이례적으로 낮은 이유로 ‘신뢰’의 부족을 꼽고 있다는 점이다. 미국 미시간 대학의 세계 가치 조사 팀이 1981년부터 2008년까지 5회 수행한 연구에 근거한 이번 발표에 따르면, 한국은 사회 구성원 사이의 신뢰가 매우 낮은 국가들에 속한다고 한다. '신뢰'는 행복에 얼마나 중요한 요소인가?



직장인 설문을 통해 신뢰의 힘을 잘 보여주는 연구가 있어 소개하려 한다. 캐나다와 미국에서 실시된 3개의 대규모 조사를 통해 ‘회사 운영에서의 신뢰’ (trust in management)가 직장인들의 행복(삶의 만족도와 직업 만족도)에 미치는 힘을 흥미롭게 계산해낸 연구가 있었다. 연구자들은 회사 운영에 대한 신뢰뿐 아니라 나이, 성별, 노동 조합 가입 여부, 직업의 성격, 친구 또는 가족을 만나는 빈도 등의 여러 요인이 행복에 미치는 영향력도 함께 고려하였다. 연구자의 분석 결과, 다른 요인을 모두 고려한 상태에서도, 여전히 신뢰가 직장인의 행복에 큰 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었다. 그런데 이 연구를 더욱 흥미롭게 보이게 하는 부분은 행복에 대한 ‘신뢰’의 영향력을 수입 (income)인상과 비교하여 계산해낸 결과이다. 연구자의 계산에 따르면 ‘회사 운영에 대한 신뢰’를 묻는 10점 만점의 문항에서 단지 0.7점이 상승하는 것이, 행복에 있어서는 수입이 30% 이상 인상되는 것과 동일한 효과를 갖는다는 것이다. 다시 말해, 회사 운영에 대한 신뢰가 매우 조금 증가할 때 직장인이 행복이 증가하는 정도는, 월급이 30% 이상 인상되었을 때 만큼 크다는 것이다.

직장인들의 행복에서 ‘신뢰’가 가지는 영향력이 월급의 무려 30% 인상에 버금간다니, 쉽게 믿어지지 않을 정도다. 게다가 남자와 여자로 나누어 계산하면, 남성의 경우에 신뢰가 행복에 미치는 영향력이 월급 21% 인상과 유사하지만, 여성의 경우에는 무려 42% 인상과 비슷하다. 즉 여성의 비율이 높은 조직의 관리자라면 반드시 합리적이며 공정한 운영방침 실천을 통해 구성원의 신뢰를 이끌어내야 한다는 뜻이다. 물론 개인의 행복을 높이는 방법으로 ‘신뢰 증가’와 ‘월급



“Money can buy happiness

if we spent it on others”

돈으로 행복을 살 수 있다.

그 돈을 다른 사람을 위해 쓴다면 말이다.

인상’ 중에서 하나를 고를 수 있다면, 성별에 관계없이 대부분의 직장인이 ‘월급 인상’ 방법을 더 선호할 것이다. 그러나 요즘같이 팍팍한 경제 상황에서 ‘월급 30% 인상’은 힘든 일이라는 점을 고려한다면, 근로자와 고용주 모두 직장 내 신뢰 형성이 꼭 필요하다는 점에 동의할 것이다.

금융계 회사에 근무하는 나의 십년지기 친구가 2년 전 지방의 지점으로 전근을 갔다. 그 2년 동안 친구는 너무 힘들어했다. 상사의 불합리한 지점 운영 방식을 보고, 친구는 회사와 동료에 대한 신뢰를 잃어버렸다. 친구는 나를 만날 때마다 화를 내고 슬퍼했다. 어떻게든 회사를 그만두고 싶어했다. 하지만 2년 뒤, 본점을 돌아온 친구는 완전히 달라졌다. 일이 너무 많아서 주말에도 출근하느라 나랑 놀아줄 시간도 없다면서 더 이상 화 내거나 슬퍼하거나 우울해하지 않는다. 야근하느라 매일 자정 넘어 택시 타고 귀가한다고 투덜대지만, 수화기 속 목소리에는 힘이 넘쳐흐른다. 오히려 업무량은 늘었지만 ‘괜찮은’ 곳이기 때문에 참을만하단다. 객관적인 조건은 어느 것 하나 바뀌지 않았지만 행복 지수가 200%쯤 올라간 것 같은 친구를 볼 때면 ‘직장 내 신뢰가 정말 중요하구나’ 하는 생각이 든다. 그러나 ‘신뢰’가 중요하다는 것은 비단 직장에만 해당되는 이야기는 아닐 것이다. 정치에 대한 신뢰, 사회 조직 및 제도에 대한 신뢰, 사회 구성원에 대한 신뢰 등 사회 전반에서 사람들의 신뢰가 높아진다면, 사람들도 더 행복해질 것이다. 그때는 우리나라 행복 순위도 조금은 더 높아지지 않을까?

Helliwell, J. F., & Huang, H., (2011). Well-Being and Trust in the Workplace, Journal of Happiness Studies, 12, 747-767

조선일보 2012년 2월 27일자 인터넷 기사 ‘한국인 삶의 질, OECD 꼴찌(32개국 중 31위) “신뢰 부족한 나라”

“행복이라는 음식의 맛을 결정하는 것은  
긍정이라는 양념이다.”



## How to live smart -in Facebook

민보라 bestbora@gmail.com



www.fb.com

당신은 위의 웹사이트 주소가 어디인지 알고 있는가? 대표적인 SNS(social network service) 중 하나인 페이스북(facebook)의 주소이다. 자음 두 글자만 따서 f와 b만으로도 간단히 주소가 되는 것처럼 전 세계 사람들은 인터넷과 스마트 폰을

통해 ‘폐북’ 세상에 간단하고 쉽게 접속하고 있다. 2000년 대 초반에는 싸이월드(cyworld) 광풍이 불었다면, 시공간을 초월한 인터넷 접속이 가능해진 지금은 싸이월드보다 훨씬 더 실시간에 근접한 의사소통 수단인 페이스북이 대세가 되었다. 국경을 넘어선 위치 정보 서비스와 함께 결합되면서 지도 상에 자신의 위치를 실시간으로 표시하면서 그 시각, 그 장소에서 누구와 무엇을 함께 하고 있는가를 손쉬운 방법으로 알릴 수 있는, 페이스북. 페이스북은 우리의 정신 건강에는 어떤 영향을 미칠까?

미국 볼티모어에 위치한 식이장애센터는 최근 한 연구 결과를 발표하였다. 16~40세의 페이스북 사용자 600명을 대상으로 한 연구 결과로, 이들 사용자 중 51%가 페이스북에 올라와 있는 다른 사람들과 자신의 사진을 보고 있으면, 자신의 몸매에 대해 더 많이 의식하게 되며 불만족스러움에서 오는 스트레스를 받는다는 것이다. 현대인들은 몸무게에 강박적으로 집착하는 문화에서 살고 있는데, 페이스북이 이런 경향을 더 심화시킬 수 있음을 경고하는 연구 결과이다. 실제로 연구에 참가한 사람들 중에서 무려 75%가 자신의 체중보다 감량하기를 원하는 것으로 밝혀졌다. 연구팀에 따르면, 사람들은 자신의 사진을 손쉽게 페이스북에 올리는데 이 사진을 보고 친구들이 달아 놓은 댓글들—예를 들어, “OOO씨 얼굴이 작다”, “OOO씨는 말라서 좋겠다.”—로부터 자기 몸매에 대한 이미지를 형성하게 된다. 결국 ‘마르고 날씬할수록 더 멋있고 예뻐 보인다’라는 믿음이 강화되는 셈이다.

600명의 페이스북 사용자 중 심지어 절반에 가까운 51%의 응답자들이 페이스북에 친



"마음 가는 것에 시간과 돈과 에너지를 쓰자."  
"모두에게 맞는 행복은 없다."

구들이 실시간으로 올리는 상태 업데이트를 읽거나 사진을 보면서 자신의 상황과 비교하는 데 시간을 보낸다고 했다. 이 중 32%에 달하는 97명의 사람들은 그 와중에 남들보다 못나 보이는 스스로의 처지로부터 슬픔을 느꼈다고 한다. 이러한 이유 때문에 친구들과 밖에서 만날 때 사진 찍히는 것을 꺼려하는 사람들이 늘고 있는데, 나중에 페이스북이나 트위터 등으로 업로드 될 자신의 모습에 자신이 없기 때문인 것이다. 구더기 무서워 장 못 담그듯이, 가상 공간에 올릴 사진 때문에 실제 친구와의 만남이 불편해짐에 이른 슬픈 현실이다.

페이스북은 멀리 떨어져 있는 가족, 친구, 지인들과 손쉽게 근황을 공유할 수 있게 하는 고마운 장점을 지닌 곳이다. 그러나 페이스북은 실제와는 엄연히 다른 가상 공간이다. 아무리 우리의 삶 속에 밀접하게 들어와 있는 인터넷 세상일지라도, 기계라는 수단을 통해서 소통하는 공간인 만큼 페이스북에서 보이는 것이 마치 사실 그대로인 것으로 믿는 우를 범해서는 안 된다. 몇 번의 클릭으로 보게 된 상태 업데이트나 몇 장의 사진들은 세상 사람들이 어떻게 살고 있는지를 잘 대변해줄 수는 없다. 페이스북 안의 수많은 타인들과 자신의 처지를 1:1로 비교하는 것은 기분을 우울하게 만드는 가장 쉬운 방법일 것이다.

페이스북 사용자라면 좀 더 능동적인 시각으로, 즉 '페이스북은 개인이 연출하고 싶은 이미지에 충실한 장소'라는 시각으로 바라볼 것을 권유한다. 굳이 인터넷 세상이 아니더라도 외모지상주의와 물질만능주의 때문에 자기 효능감과 행복을 쉽게 잃을 수 있는 현실과 마주하고 있는 지금, 페이스북에서까

지 남들과 비교하느라 에너지를 낭비하지 말자. 훌륭한 도구는 훌륭한 주인이 다룰 때 가장 빛이 난다.

"내 인생은 내가 하기 나름'이라는 전제를 안고  
사는 사람들이 더 행복하다."



## “인생 뭐 있어?”의 위험성

구자일 kooji87@hanmail.net

축제기간이다. 대학교가 있는 지역이면 어디나 맥주와 맛걸리를 사다 나르는 대학생들을 만날 수 있다. 젊고 체력이 왕성한 대학생들은 신나게 놀고 또 많이 마신다. 특히 신입생들은 다른 학교 축제도 참석해 축제기간이면 며칠째 과음 중이다. 종종 어른들이 걱정의 눈빛을 보내면, 과음하는 학생은 이렇게 말한다. "이 때 뿐이라고요! 젊음을 불살라 봐야죠!"

의사선생님이 될 의대생들은 건강관리가 철저할까? 의대 학생들을 보면 철저한 편은 아닌 듯하다. 의대생들의 술자리도 적당한 술자리도 많지만 '과감한 과음 자리'도 많다. 무슨 예비 의사가 그러냐며 핀잔을 주면 이런 대답이 돌아올 것이다. "본과 가면 시간이 없잖아요! 이 때 뿐이라고요!" 혹은 "놀

시간 없으니 틈 날 때라도 강도 높게 마셔야 서로 돈독해지죠!"

그런데 과음하는 학생들을 보며 이런 질문을 품은 연구자가 있다. "무엇이 "이 때뿐"이라는 걸까? 젊음이 한 때라는 것일까. 아니면 행복한 시절이 한 철뿐이라는 뜻일까."

노르웨이 퀸즈대학의 한 연구팀은 1,036명의 사람들의 음주습관과 그들이 나이에 따라 느끼는 행복감이 어떻게 변화할 것이라고 예상하는지를 조사하였다. 전체 연구참가자 중 16세에서 44세 사이에 해당하는 비교적 젊은 사람들 가운데 1주일에 4번 이상 술을 마신다고 보고한 사람들을 빈지 드링커 (binge drinker: 과음하는 사람)로 분류하였다. 그 다음 빈지드링커그룹에 속한 사람들에게 1)현재 행복한 정도와 2)70세가 되었을 때 얼마나 행복할지를 예상한 정도를 질문하였다. 동시에 3)현재 자기 또래의 사람들이 평균적으로 얼마나 행복할지와 4)70세가 되면 사람들이 얼마나 행복할지도 같이 질문하였다.

분석 결과, 젊은 빈지 드링커들은 70세에는 본인은 물론 또래의 행복도가 현재에 비해 현저히 떨어질 것이라고 생각하는 경향이 있음을 발견하였다. 특히 현재 행복하다고 보고한 빈지 드링커들 중 약 70퍼센트가 70세에는 불행할 것이라고 답하였다. 빈지드링커 가운데 나이가 들어갈 수록, 혹은 노년에는, 삶이 불행할 것이라고 생각하는 사람들의 비율이 높다는 것은 어떤 의미일까? 노년을 우울한 시기로 생각할수록 나이가 들기 전에 많이 즐겨야 한다고 생각한다. 그러니 여차피 나이 들면 쇠퇴하는 것, 우울한 미래



"행복은 근육처럼 단련할 수 있다.  
그리고 행복에 집중하면 행복이 자란다."

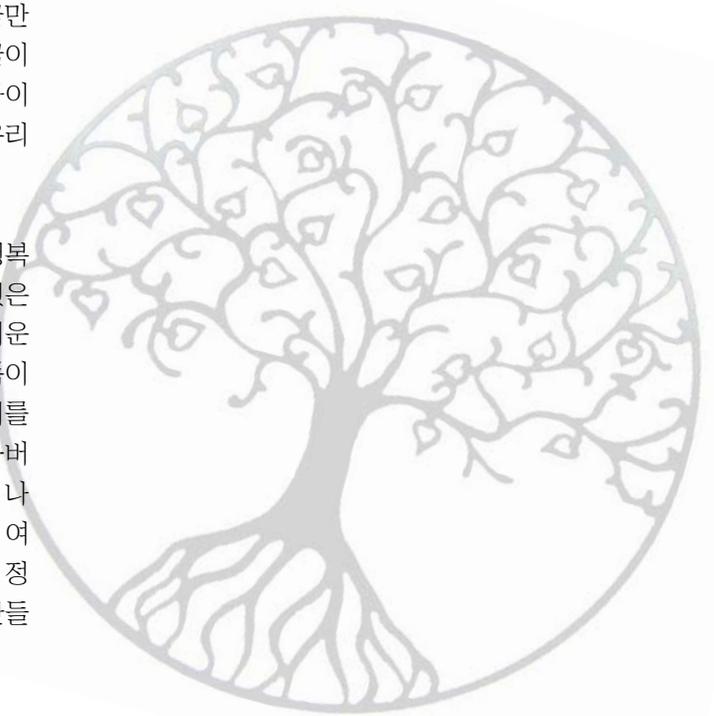
를 위해 건강을 잘 지켜야 한다는 생각이 들지 않는다는 것이다.

그러나 대니얼 길버트교수는 책<행복에 걸려 비틀거리다>에서 사람들이 미래의 감정을 예측하는데 얼마나 자주 실패하는지 사례를 들어 설명하고 있다. 뿐만 아니라 많은 연구에서 행복도는 인생 주기에서 U자형을 그린다고 보고하고 있다. 다시 말해, 현재 청년인 사람들은 70세에도 지금만큼 행복할 것이며, 중년인 사람들은 70세에는 지금보다 더 행복감을 느낄 확률이 높다는 것이다. 결과적으로 나이가 들수록 불행해져 갈 것이라는 과음하는 사람들의 예상은 틀렸다.

신체적인 젊음을 가지고 있는 사람들이 노년의 모습을 '지금보다 못할 것'이라고 예상하는 것은 당연할 수 있다. 그러나 '지금만이 기회', '지금이 마지막'이라거나 '지금이 단 한번뿐인 전성기'라는 생각, 그리고 '나이 들면 행복하지 않다'는 생각은 오히려 우리의 장기적인 행복을 방해할 수 있다.

우리는 나이 들어감에 따라 다양한 행복감을 느낀다. 술 마시고 취한다고 나쁜 것은 아니지만 자주 취하도록 마시는 술은 즐거운 음료가 아니라 '희망 없음'을 한탄하는 독이다. 가정의 달이다. 은퇴 이후 삶의 가치를 만끽하며 나아가시는 부모님, 할머니, 할아버지를 찾아뵙고 그 모습을 눈에 담아두자. 나이들을 애닦고 아쉽게만 생각하지 말고, 여전히 꽃피고 새들이 찾는 오래되어 좋은 정원, 행복이라는 정원을 가꾸는 좋은 시간들을 기대하자. 그리고, 지금 행복하자.

Garry, J., & Lohan, M. (2011). Mispredicting happiness across the adult lifespan: Implications for the risky health behaviour of young people. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 41-49. doi:10.1007/s10902-009-9174-1.



"자신에게 늘 기쁨을 주는 활동을 찾아내서 꾸준히 하는 것은 충격적인 사건 이후에 행복을 되찾는 방법 중 하나다."



## 일일일생 (一日一生)

김경미선임연구원  
mathew21@hanmail.net

'버킷리스트'와 같은 단어도 인터넷 기사에서 많이 다루어지니, 한 번쯤 이런 질문을 스스로에게 던져보았을 것이다.

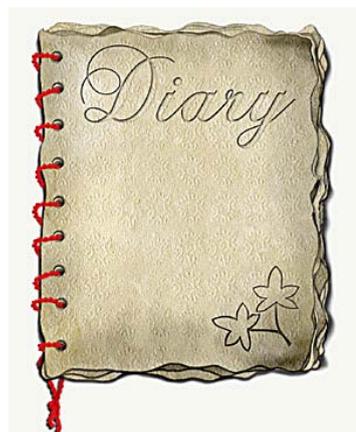
‘내 삶이 하루 남았다면 무엇을 할까?’

스피노자는 내일 지구에 종말이 오더라도 나는 오늘 사과 나무를 심으려 한다고 했다지만, 어떤 이는 여행을 가겠다고 할 것이고, 또 어떤 이는 생명을 연장시켜 달라는 기도를 하고, 또는 다른 직업을 가져보고, 이사를 하겠다고 말할 것이다. 이렇게 대답은 사람마다 다를 테지만, 이 질문을 대하면 누구나 진지해진다는 것만은 공통적이다. 실제 상황이 아니라 죽음을 떠올리는 것만으로도 삶에 대한 태도가 달라지기 때문이다. 이것이 '죽음'이란 단어의 힘이다.

이와 같은 효과는 연구로도 입증되었다. 한 연구팀이 실험에 참여한 사람들을 두 그룹으로 나누어 한 그룹의 사람들에게는 "죽게 되면 어떤 생각과 기분이 일어날지" 적어

보도록 하여 죽음을 떠올리게 하였다. 다른 그룹의 사람들에게는 예상치 못한 일이 발생 하는 것을 떠올리게 하였다. 그리고 두 그룹의 사람들에게 잠깐 주의환기를 시킨 후, "로맨틱 파트너로부터 얼마나 관심과 사랑을 받고 있다고 여기는지"를 질문하였다. 그 결과 죽음을 떠올린 사람들이 다른 일을 떠올린 사람들보다 자신의 로맨틱 파트너가 자신을 사랑하며 배려하는 정도가 크다고 생각하였다. 즉, 우리는 죽음 앞에서 배우자나 로맨틱 파트너와 같은 친밀한 사람으로부터 얼마나 많은 사랑을 받고 있는지 더욱 깨닫는 것이다.

사람들에게 죽음이나 재난을 당했을 경우를 가정하게 하는 것을 "terror management(공포 관리)"라고 한다. 위에서 예를 든 연구 외에도 terror management가 가진 것을 더 소중하게 여기고 감사한 마음을 갖게 한다는 결과를 보고한 연구가 있다. 그러나 날마다 상기고 기억하며 생활하기에는 '죽음'이나 '재난'이란 단어는 너무 무겁다. '죽음'대신에, 하루하루를 그냥 흘러가는 일상이 아니라 마지막 날처럼 소중하게 인식시켜줄 단어는 없을까?



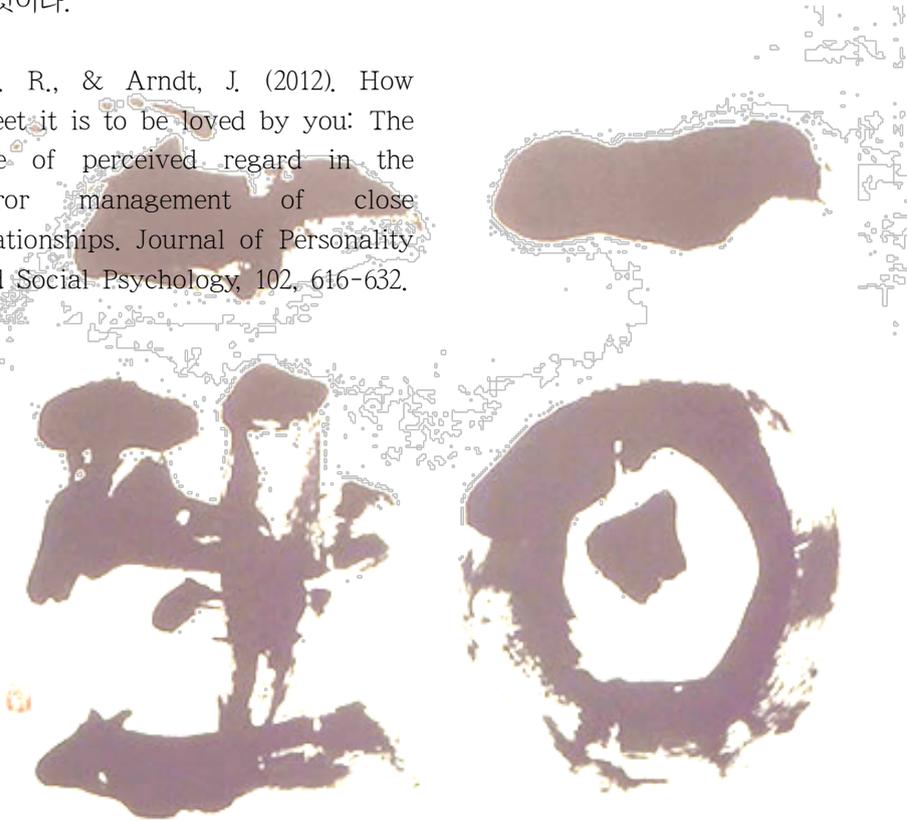


"인생의 조각을 모으는 작업은  
결국 이야기를 쓰는 것과 같다."

나는 "일일일생(一日一生)"이란 단어를 추천한다. "일일일생(一日一生)"이란 "오늘 나에게 주어진 하루는 인생 전체의 축소판"이라는 것이다. 즉, 하루를 한번의 인생으로 보며 살라는 것이다. 하루마다 마침표를 찍어 생을 마치고 다음날 다시 태어나 새로운 삶을 사는 태도를 훈련하려 할 때 딱 맞는 말이다.

오늘 하루에도 마침표가 있다고 생각할 때, 한 번뿐인 '오늘의 인생'이 잠들기 전에 마감된다고 생각할 때, 땀 흘리며 일하는 이 시간이 얼마나 귀한지, 가족과 둘러앉은 저녁 식탁이 얼마나 감격스러운지 더욱 강하게 인식될 것이다.

Rox, C. R., & Arndt, J. (2012). How sweet it is to be loved by you: The role of perceived regard in the terror management of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 616-632.



"자신에게 늘 기쁨을 주는 활동을 찾아내서 꾸준히 하는 것은 충격적인 사건 이후에 행복을 되찾는 방법 중 하나이다."



“ What ever our wandering our happiness will always be found within a narrow compass, and in the middle of the objects more immediately within our reach.”

Edward G. Bulwer-Lytton

## Where has your mind gone?

Josh Fuller <josh.aurenk@gmail.com>

As human beings we've developed the ability to imagine things that don't exist or never could. We have the capacity to move ourselves to a cognitive representation of a differing place and time. This capacity to make mental simulations provides much of the bedrock for our accomplishments and the creation of modern as well as historic marvels. For instance, you can

imagine eating a chocolate fudge popsicle while sitting on a bench, the hot sun beating down on your face and beads of sweat form on your nose. You can imagine the freezing bone chilling wind that howls through the valleys in January as you walk home from school with your brown knit hat and black goose down jacket. Imagining these scenarios gives you the opportunity to



"유머는 인생의 만족도에 은근히 영향을 미친다"

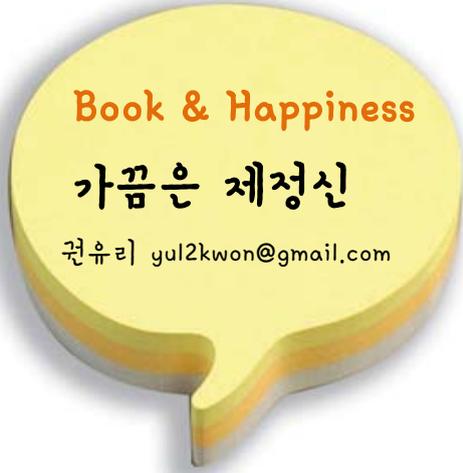
prepare for them. You might anticipate the cold and pack your gloves in your bag so your hands won't freeze, or you might imagine the heat from the sun on a cloudless hot summer day and decide to wear shorts instead of pants. The ability to create a representative world in the mind is quite possibly man's greatest asset.

In addition to creating virtual cognitive worlds, we can simulate events. For example, when sitting at home watching your favorite TV show, you suddenly think about your homework and what your teacher would say tomorrow at school. You can simulate the conversation in your mind. She would ask, "Did everyone do their homework?" You look at the ground trying to be as invisible as possible hoping she forgets to check. Thinking of events like these, though they are considered unpleasant mind wanderings, motivates us to do our homework.

As it turns out, this is more pertinent to your happiness than what activities you engage in or many other happiness assessments. In a study by Matthew Killingsworth and Daniel Gilbert, participants reported their happiness, current activity, and if their mind was wandering. They pioneered a web application that allowed participants to report their immediate experience at the time of questioning

via iPhone. The process by which data is collected from real-world emotional experience is called the experience sampling method (ESM). This type of data collection is quite valuable in that it reduces potential biases contained in other survey methods. The researchers asked at random times during the day how happy were participants, was their mind wandering, and what participants were doing. Based on the responses, the researchers found that unpleasant wanderings of the mind caused lower levels of happiness. In fact, to where the mind wandered effected happiness more than the activities that people were doing. In another text, Daniel Gilbert explains some of the rationale for why the mind wanders and why it is so helpful. It seems logical that mind wanderings and dreams as well frequent negative or unpleasant thoughts. When sitting in an airplane waiting to takeoff, we think of it crashing into the sea or an engine failing. Gilbert explains that this most likely evolved to combat negative events. If we think of the worst case scenario and it doesn't happen, we feel good or at least relieved that we landed safely. These constant worst case scenarios that plague our minds mollify the impact of negative events but come at an emotional cost. Those that had wandering minds during an ESM experiment reported being much less happy than anyone else.

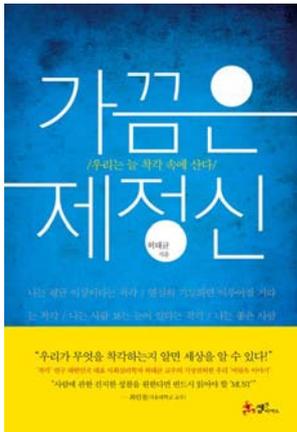
"조직은 풀어야 할 문제가 아니라  
포용해야 할 기적이다."



Book & Happiness

가끔은 제정신

권유리 yul2kwon@gmail.com



허태균(2012)

가끔은 제정신-우리는 늘 착각 속에 산다  
쌤앤파커스.

프롤로그 | 나도 믿기에 이 책을 씁니다

- 1장. 착각의 진실, 내게만 그럴듯하다
- 2장. 착각의 효용, 나를 지키려면 반드시 필요하다
- 3장. 착각의 속도, 깨달음보다 언제나 빠르다
- 4장. 착각의 활용, 콩깍지를 씌워라
- 5장. 착각의 예방, 방법은 하나뿐이다.

착각하는 자에게 복이 있나니!  
착각은 자유다! 그래서 행복하다!  
착각을 즐겨라! 그래야 행복하다!  
착각을 활용하라! 그럼 더 행복해진다!  
이 책은 결코 인간의 불완전성에 대한 얘  
기가 아니다.  
오히려 모든 인간이 좀 더 행복해지기 위  
해 마음속에 갖고 있는  
'착각의 선물'에 관한 얘기다.  
이 착각의 선물로 가득 찬 상자는  
잘못 열면 판도라의 상자가 되겠지만,  
조심해서 잘 열 수 있다면  
자신과 세상의 참모습을 보여주고  
타인에게 자신의 마음을 열게 하는  
'행복의 선물'이 되리라 믿는다.  
-가끔은 제정신 중에서-



본질이 옳건 그르건, 바람직  
하건 아니건, 아름답건 추하  
건 상관없이, 착각에 대한 지  
식을 풀어놓은 책이다. 사람들  
은 착각하면서 산다. 자신과 관련된 것에  
대해서 긍정적인 쪽으로. 실제적인 진실과  
차이가 있지만 이러한 비현실적 낙관성이  
현실을 있는 그대로 받아들일 때의 우울로  
부터 벗어나게 해준다. 때문에 이 책은 우  
리에게 내재한 착각을 열린 마음으로 인정  
하라고 말한다. 더 나아가 착각을 활용하  
고 조언한다. 저자도 고백하고 있다. 더 착  
각할 수 있는 방법을 고민하고 있다고. 착  
각에서 깨어나기 위해 노력하기보다는 현  
실을 착각과 비슷하게 만들어보려고 노력  
한다고. 그렇다면 우리, 가끔만 제정신이  
어도 괜찮지 않을까?



나의 지도교수님은 행동치료전문가다. 행동 치료란 부적응적인 습관을 바꾸는 치료법으로, 다른 치료법과 결합하여 섭식장애부터 우울증 환자의 치료에도 적용되고, 언어로 의사소통하기 어려운 자폐아동이나 정신지체 환자의 일상 생활 문제 해결을 돕는데 특히 효과적이다.</p><p>지도교수님뿐 아니라 내 주변에 행동 치료를 주로하는 사람들은 모두 쾌활한 성격의 소유자여서, 마음이 지칠 때면 나는 종종 'oo라면 어떻게 할까'라고 생각하면서 힌트를 얻는다. 자폐나 정신지체는 치료를 통하여 완치가 쉽지 않아 치료 진행 중에도 함께 생활하는 사람이 아닌 경우에는 치료 효과를 중대하게 지각하기 어려운 경우도 많다. 적지 않은 체력도 요구되는 행동치료를 하면서 눈에 띄는 변화를 확인하지 못한다면 치료자도 스트레스가 누적될 텐데, 이런 체력과 정신력의 고갈을 감당하면서 어떻게 활기가 넘칠 수 있는지, 나는 아직도 가끔 궁금하다. 그런데 이런 생각이 들 때 떠오르는 장면이 있다. 수업시간에 학생 한 명이 "행동치료를 하면서 치료사로서 가장 좋은 점이 무엇인지" 질문했고, 교수님은 담담하게 대답해주셨다.</p><p>작은 변화에 기뻐하는 법을 배우게 된다는 점이 좋다.</p><p>작은 것에도 기뻐하는 것... 이것은 행복의 비결 중 하나다. 동시에

나는 이것이 행동치료사들의 남다른 활기의 원천이라고 생각한다. 행동치료의 어떤 면이 행복에 유리한 습관을 몸에 배도록 한 것일까?</p><p>행동치료사들은 '긍정적인 강화/보상'을 통한 학습을 매우 중요하게 여기는데, 가장 많이 활용되는 강화는 다름아닌 '칭찬'이다. 행동치료 실습을 하고 집에 돌아오던 날, 아파트 엘리베이터에서 이제 막 인사를 배운 꼬마의 또랑또랑한 인사에 나도 모르게 너무 큰 소리로 칭찬했다가 스스로 당황한 적이 있었다. 칭찬하는 것을 어려워한다면, 아마도 행동치료사는 적성에 맞지 않을 것이다. 행동치료사들은 '칭찬'을 잘 하기 위한 방법을 많이 알고 있는데, 그중 가장 기초적인 것은 "구체적인 정의를 세우기"이다. </p><p>행동치료 이론에는 '조작적 정의'라는 말이 있다. 조작적 정의란 '측정 가능한 구체적이고 행동적인 정의'를 의미한다. 예를 들어 "수업 시작시간 지키기"의 조작적 정의는 '종 소리가 난 후 10초 안에 자리에 앉아 그 시간에 수업하는 교과서를 책상 위에 꺼내두고 교탁을 바라보는 것'이다. 행동치료를 배웠다면 초등학교 1학년 교실에서 좋은 습관을 가르치고자 할 때 이런 정의를 사용할 것이다. 치료 시작 전 행동치료사들은 목표에 대한 조작적 정의를 늘 정리하도록 훈련되는데, 덕분에 일상에서도 최대한 구체적으로 그리고 단계 별로 나누어 생각하는 습관이 붙는다.</p><p>구체적이고 세분화된 정의를 갖는 것의 좋은 점은 자주 칭찬할 수 있다는 것이다. 아주 작지만 정의에 비춰서 긍정적인 변화가 일어났을 때, 행동치료사들은 재빨리 칭찬한다. 칭찬은 그 행동이 더 자주 일어나도록 하는 힘이 있기 때문에, 한 번의 칭찬은 더 많은 칭찬을 부른다. 행동치료사들은 빈번히 일어나는 잘못된 행동에 일일이 처벌을 가하기보다, 우연에 불과하더라도 옳은 행동을 했을 때 큰 칭찬을 경험하게 한다. 칭찬은 처벌보다 효과가 오래 지속될 뿐 아니라 기분을 좋게 하기에, 칭찬이 행복에도 유익한 것은 당연하다.</p><p>나는 생각이 많고 진지한 사람이다. 그런데 진중하다는 것이 '구체적으로 생각하는 것'을 의미하지는 않았다. 오히려 일상에서 나는

