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

행복연구센터 Newsletter

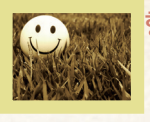
2012
september
Vol.31

9

센터장 칼럼 01
생각의 속도 위반
최인철

행복 노하우1 03
어제는 오늘을 행복하게 해준다
구자일

행복 노하우2 05
망각의 긍정
권유리



행복 노하우3 07
결정과 행복
김현지

행복 사전 09
Friendship
Joshua Fuller

행복 라디오 11
행복 아이디어
이명아

행복한 대한민국 프로젝트 13
2012년 하게 행복수업
교사연수 스텝일기
이세림

Interactive Marketing Agency ADmission 애경 | 애경과 함께하는 행복한 세상만들기!

"생각의 속도 위반"

센터장 최인철 ichoi@snu.ac.kr

해로운 생각에 대한 우려는 더 이상 새로운 일이 아니다. 폭력적 영화나 게임이 폭력성을 유발할 수도 있다는 점, 여성에 대한 성폭력을 담은 영화가 청소년들에게 왜곡된 성의식을 심어줄 수 있다는 점, 흡연이나 음주 장면이 시청자들에게 흡연과 음주 행동을 유발할 수 있다는 점, 자살에 대한 지나치게 자세한 보도가 자살을 유도할 수 있다는 점 등은 더 이상 뉴스거리가 아니다. 생각의 내용이 중요하다는 점에 우리 모두가 동의하기 때문이다.

그러나 생각은 내용뿐만 아니라 속도 역시 중요하다.

평소 속도보다 빠른 속도로 제시되는 문장을 읽은 사람과, 평소 속도보다 천천히 제시되는 문장을 읽은 사람이 모험을 감행하는 정도를 서로 비교해보면, 빠른 속도로 제시된 문장을 읽은 사람들이 훨씬 더 모험을 감행하고자 한다. 빨리 읽게 되면 생각의 속도가 빨라진다. 빠른 생각의 속도는 빠른 의사 결정을 유도한다. 잠재적인 위험요인들을 차분히 따져보고 신중하게 행동하는 일은 빠른 사고에서는 잘 나타나지 않는다.

요새 인터넷 포털 사이트의 뉴스페이지는 가만 두어도 빠르게 페이지가 넘어간다. 달리는 지하철 안에서 들여다 보는 스마트폰의 활자는 쏜살같다. 운전 중에 읽어 내려가는 이메일의 속도는 혁명적이다. 너무 빠르다.

우리의 읽기는 심각한 속도 위반을 범하고 있다.

읽기만이 아니다. 같은 장면이라도 빠르게 제시되는 영상과 느리게 제시되는 영상의 경우를 비교한 연구에 따르면, 빠르게 제시되는 영상을 본 사람들은 일상의 많은 장면에서 위험을 기꺼이 감수하려는 경향성을 보인다.

우리는 너무 빠르게 보고 있다.

현재의 영화들은 그 어느 때보다 화면 전개가 빠르다.

'혼을 쏙 빼는' 빠른 영화들이 대세이다.
어느 경우에나 속도 위반은 피해야 한다.
우리가 무엇을 생각하는지도 중요하지만, 우리가 얼마나 빨리 생각하는지도 중요하다.

멈추면 비로소 보이는 이유가 거기에 있다.

느리게 생각하기,

하루의 아침을 천천히

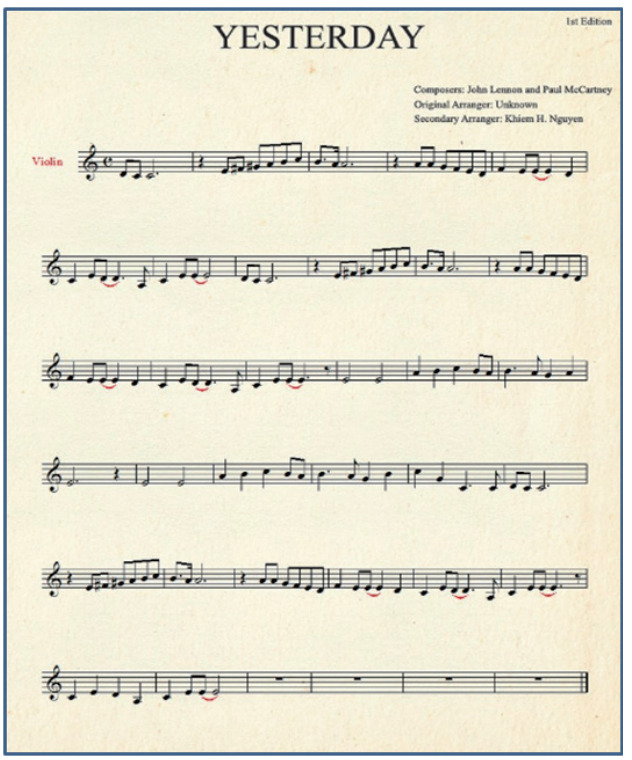
그리고 여유 있게 맞이하기,

천천히 걷기.

바쁠수록 놓치지 말아야 할 행복의 조건들이다.

어제는 오늘을 행복하게 해 준다.

구자일 kooji87@hanmail.net



Why she had to go.
그녀는 왜 떠나야만 했을까요.
I don't know, She wouldn't say.
아무런 말도 없이.
I said something wrong.
내가 뭔가 잘못한 것 같아요.
Now, I long for yesterday.
옛 시절이 그립네요.

각종 매체에서 발표하는 한국인이 좋아하는 팝송 100곡을 보면 항상 상위권에서 빠지지 않는 곡 하나가 있다.

한 여자를 떠나 보낸 남자가 불현듯 떠오른 그녀와의 추억에 빠져 그 시절(yesterday)을 그리워하는 아름답지만 슬픈 사랑의 노래.

이 곡이 즐거운 스토리를 담고 있는 것은 아니지만, 듣고 있자면 이 곡 속에 빠져 있고 싶다. 그 이유는 아마도 옛 시절에 대한 향수(nostalgia) 때문일 것이다.

바로 전설적인 영국의 락 그룹 beatles의 "Yesterday"이다. (이 노래는 음악 전문가와 청취자의 1999년 BBC 라디오 2 투표에서 20세기의 최고 노래로 뽑혔고, 2000년에는 미국 방송 MTV와 잡지 롤링 스톤지에서 역사상 최고의 팝송으로 뽑히기도 한 명곡이다.)

사람들은 왜 향수를 자극하는 것을 좋아하는 것일까?

Clay Routledge와 그의 동료들은 간접적으로 이 물음에 대한 답을 제시해 주고 있다. 이들은 총 여섯 개의 연구를 통해 향수(nostalgia)와 '삶의 의미의 관계에 대해 밝히고 있다.

연구진팀 먼저 실험참가자에게 본인에게 향수를 일으키는 노래 2곡을 떠올리게 하고 그 곡의 이름과 가수를 적게 하였다, 그 후 1) 그 곡이 얼마나 향수를 느끼게 해 주는지, 2) 얼마나 사랑 받고 있음을 느끼게 해 주는지, 그리고 3) 얼마나 삶이 살아갈 가치가 있음을 느끼게 해 주는지를 5점 척도 상에 보고하도록 하였다. 그 결과 노래 2곡으로 느끼는 향수감이 클수록 더 살아갈 가치가 있다고 더 크게 느꼈다.

연구팀은 향수와 삶의 의미의 관계를 더 알아보고자 실험참가자를 두 그룹으로 나누고 각각 다른 과제를 주었다. 한 그룹에게는 향수, 즉 과거에 대한 감성적인 그리움을 불러일으키는 경험을 떠올리게 했다. 그리고 그 경험으로 향수를 최대한 느끼게 한 후, 그 경험과 관련된 중요한 단어 4개를 적도록 하였다. 다른 그룹에게는 특별히 향수와 관계가 없을 것 같은 평범한 경험을 떠올리게 한 후 단어를 적도록 했다.

그 후 연구진은 참가자들에게 는 철학자 James Park이 삶의 무가치함에 대해 쓴 짧은 에세이를 읽게 하였다. 이 에세이는 '지구에 살고 있는 칠십억 인구에 비하여 한 사람은 얼마나 작은가', '지구의 연령은 오십억인데, 68년의 한 인간의 역사와 비교가 가능한가'와 같은 문장들로 되어 있었다. 마지막으로 모든 사람들은 각자 읽은 에세이의 내용에 대해 얼마나 동의하는지 질문을 받았다.

이와 같은 실험디자인은 '만일 향수가 삶의 의미를 강화시키는 역할을 한다면, 향수를 느낀 사람들은 삶의 의미에 대해 도전적인 질문을 던지는 에세이에 대해 방어적으로 반응할 것이다.'는 연구팀의 가설에 따라 설계된 것이다.

실험 결과 에세이를 읽기 전에 향수를 불러일으켰던 그룹이 에세이 내용에 더 방어적인 반응을 보여 동의하지 않았다. 연구팀의 가설대로 향수의 힘으로 삶의 의미에 대한 위협에 스스로를 보호한 셈이다.

응답하라 1997이 대히트다. 시청자들의 관심을 집중시키고 있는 요소는 무엇보다 '향수'다. 그리고 드라마의 배경음악이 큰 몫을 한다. 90년대의 히트곡들이 귀환하여 향수를 자극한다. 특히 지금 30대라면 이런 반응을 보일 것이다. "아, 그래. 그때 이 노래 수도 없이 들었지! 참..." 이렇게 고개를 가로 젖기보다는 주억이는 것이다. '과거는 무조건 아름답다.'고 하지 않던가.

어쩌면 사람들이 과거의 향수를 일으키는 음악을 자꾸 듣는 것은 그것이 힘든 현실 속에서 삶의 의미를 찾고자 하는 하나의 노력일지도 모르겠다. 그런 의미에서 어제는 오늘을 행복하게 해 주는 것일 수도 있겠다. 가을이 다가왔다. 분위기를 잡고 옛 시절의 노래를 들어보는 것도 좋겠다. 향수에 잠기면, 뜨거웠던 그 시절로부터 오늘로, 따스함이 전해져 올 것이다.

Suddenly I'm not half the man
I used to be.
갑자기 제 자신이 초라해졌어요.
There's a shadow hanging
over me.
내게 어두운 그림자가 드리워 있어요.
Oh, yesterday came suddenly.
갑자기 옛 시절이 생각나네요.

Routledge, C., Arndt, J., Wildschut, T., Sedikides, C., Hart, C. M., Juhl, J., Schlotz, W. (2011). The past makes the present meaningful: Nostalgia as an existential resource. Journal of personality and social psychology, 101(3), 638.

DON'T FORGET!

망각의 긍정

권유리_yul2kwon@gmail.com

기억은 시간을 설명하고 우리의 삶을 정의한다. 친구들을 알아보고 그들의 이름을 부르는 것, 집을 찾아가는 것, 옷 입고 음식을 만드는 것, 한국어나 외국어로 말하는 것, 즐거웠던 과거의 순간을 즐기는 것. 이 모두를 가능하게 해 주는 것이 바로 기억이다. 우리에게 기억이 없다면 모든 순간이 새로울 테니 그저 그 순간만을 살아가게 될 것이다. 과거로부터 지금 이 순간까지 통합된 연속적인 자기감을 결여하게 돼 자기 자신조차도 낯선 사람이 되어 버릴 것이다.

때문에 우리는 대개 잘 기억하는 것에 초점을 두고 살아가고, 망각하는 것을 경계한다. 잊어버리는 증상에 대해서는 건망증, 알츠하이머와 같은 각종 병명을 붙여 부르면서, (잘) 기억하는 것에 대해서는 그렇지 않다. 어떻게 하면 기억력을 높일 수 있는지에 대한 지침서들은 무수하지만, 망각을 잘 하는 법에 대한 담론은 거의 없다. 그런데 잘 잊어버리는 것도 개인의 삶에 대한 만족을 높이는 한 전략이 될 수 있지 않을까. 부지불식간에 우리는 망각의 혜택을 누리면서도 살고 있다.

우리가 얼마나 망각의 편의에 기대며 사는지는 '시간이 해결해줄 거야'라는 말을 통해서 알 수 있다. 어려운 일, 바보 같은 실수, 예기치 않은 인간관계 트러블 등. 몸도 탈진되어 힘들고 마음마저 상처와 자학으로 힘들어하고 있을 때 시간이 지나면 괜찮아질 거라고 다독이곤 한다. 고통의 극심한 지점에서 일주일 남짓이 지나면 안온한 현실로 돌아가는 경험을 해봤을 것이다. 심리학자 길버트와 그의 동료들은 이를 심리적인 면역시스템이라고 설명했다. 어느 정도의 시간이 지나면 상처를 주거나 받았던 사람의 잔상은 더 이상 따라 다니지 않고, 몸도 본래대로 돌아가 있다. 숟가락으로 휘저어도 끝내 제자리로 돌아오는 죽처럼 말이다. 이 '자가치유시스템' 덕택에 우리는, 시간의 흐름과 더불어 삶의 고통스런 상황을 방관하며 살 수 있는 것이다.

역설적으로 완전한 기억이 좋은 것만도 아니다. 심리학자 알렌산더 루리아가 보고한 S라는 사람은 수백 개의 단어목록을 기억하고 15년이 지난 후에도 그 목록을 정확하게 반복할 수 있는 기억력의 소유자였다. "맞아요, 맞아요. 이 목록은 우리가 댁의 아파트에 있을 때 한 번 나에게 제시한 것입니다. 댁은 테이블에 앉아있었고, 나는 흔들의자에 앉아 있었어요. 댁은 회색 양복을 입고 있었으며 나를 이렇게 쳐다보았지요." 라고 대답하면서 말이다. 뭔가 섬뜩하지 않은가. 비슷한 예로 보르헤스의 단편에서 등장하는 기억의 천재 푸네스도 그랬다. 주인공의 완전한 기억은 되레 모든 장면을 다른 것으로 인식하여 통합하지 못하는 어려움을 가져다 주었다. 우리는 매 순간순간의 차이점을 잊음으로써 세계를 일반화시키고 사고하는 것인데, 푸네스는 즉각적으로 인지되는 세부적인 세계 속에서 분주했던 것이다.

이 세상을 살기 위해 적당히 망각하는 것은 적응적인 현상이다. 그러니 기억력이 좋지 않다고 심각하게 자책하지 않아도 될 듯하다. 즐거웠던 일을 기억하고 나빴던 일을 잊는 것은 자기긍정의 기반이 된다. 우리는 기억과 망각의 회색지대에서 행복할 수 있다.

Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., & Wheatley, T. P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. Journal of Personality and Social Psychology, 75, 617–638.

의사결정과 행복

김현지 jenniferk@snu.ac.kr

우리는 수많은 결정을 하면서 산다. 아침에 의상을 고르는 것에서부터 누구를 만나고 무엇을 할 것인지 등에 대하여 매일 정한다. 삶은 늘 “어느 때” 와 "무엇” 의 문제이다. 언제 할 것인지, 또, 친구를 만날 것인지, 운동을 하러 갈 것인지를 결정하는 과정인 것이다.

우리가 내리는 결정에 따라, 결과가 발생하고 결과에 따라 우리의 인생이 달라질 수 있기 때문에, 결정(decision-making)은 매우 중요한 과정이다. 그렇다면 결정을 "잘~” 하는 방법이 있을까. 인생의 어떤 상황이든 고려해야할 기준 하나는 '행복'일것이다. 그렇다면 행복과 관련된 의사 결정 전략(decision-making strategy)이 있을까?

이 주제를 다룬 최근 연구에서는 행복한 사람과 덜 행복한 사람들간의 의사 결정 전략의 차이점을 알아보았다. 실험을 통해 알게 된 특징적인 차이점 두가지와 그에 대한 저자들의 해석이 흥미롭다.

첫째, 행복한 사람들은 덜 행복한 사람들보다 경제적으로 손실을 입은 사건(financial loss)이 있은 후에는 사회적으로 긍정적 사건(social gain)을 경험하고 싶어 했다. 예를 들어 돈을 잃어버렸을 때도 돈을 길에서 줍기보다 친구들과 즐거운 시간을 보내는 것을 선호했다.

둘째, 행복한 사람들은 부정적인 사건을 경험한 이후에 경험하고 싶은 사건을 경제적, 사회적, 학업적인 긍정적 사건 중 선택하게 하였을 때, 비교적 사회적 사건을 많이 선택 했다.

논문의 저자들은 이와 같은 결과를 통해서 '행복한 사람들이 손실(부정적인 사건)에 대한 완충장치(buffer)로서 사회적으로 긍정적인 사건을 더 많이 선택하는 경향이 있다'고 말한다.

사회적 지지와 사회적 자원이 행복에 중심적인 요소이라는 것은 많은 심리학 연구에서 밝혀졌다. 하지만 이 연구의 결과는 행복한 사람들이 사회적 자원을 더 활용 하려는 방향으로 결정을 내린다는 것을 보여주고 있다.

행복한 사람들이 이러한 의사 결정 전략을 사용해서 행복한 것인지, 행복하기 때문에 이러한 전략을 사용하는지는 명확하지 않다. 그러나 이 연구에서 알 수 있는 사실은 "행복한 사람들은 '속상한 일이 있을 때' '주변 사람들과 좋은 경험을 함께 하는 것으로' 마음을 누그러뜨린다"는 것이다.

살다보면 시시각각 만나는 "어느 때"와 "무엇"이라는 질문에, 행복한 사람들이 답을 내리는 방법을 따라해보자. 특히 어려운 일을 접하게 될 때, 사회적 긍정적인 경험을 찾아 보자. 가족, 친한 친구들과 시간을 보내는 것은 생각보다도 더 효과적인 완충 장치가 될 수 있다.

Sul, S., Kim, J., & Choi, I. (In press). Subjective Well-being and Hedonic Editing: How Happy People Maximize Joint Outcomes of Loss and Gain. Journal of Happiness Studies.

Friendship

Joshua Fuller
josh.aurenk@gmail.com

Friendship and happiness are inevitably linked. Like the proverbial two peas in a pod, the connection between friendship and happiness has been proven over several decades and considerable research. But what specific aspects of friendship are the key factors in promoting happiness, remains an important question in modern society. Are a few close friends more beneficial than a larger group of friends? Which type of friends is best, wealthy, intelligent, or supportive? Does it matter which type of friends we have? These questions have remained unexplored until recent research has sought to clear the air.

What constitutes as friendship, the voluntary interdependence between two individuals that result in satisfaction. What this basically means is that two people choose to maintain a relationship with each other and they both enjoy the experience of the other person. Taking a look at current friendships in your life could easily be put into this category by answering two questions. Do I choose to be with this person? Do I enjoy being with this person? If the answer is yes for both, then they are most likely considered a friend by western standards. Given the context of friendship, what then facilitates happiness?

Several prominent researchers in psychology have emphasized the importance of several aspects that enable or promote happiness, well-being, and self-actualization. Maslow's hierarchy of needs or Carl Rogers humanistic approach detailed personal uniqueness is a key component to being happy. Though it may not be as central of a theme in Eastern civilizations, personal uniqueness is a cornerstone in Western civilization. For example a Japanese proverb states, The nail that sticks out gets hammered down. Whereas a more common theme in Western civilization is embodied by the quote, In order to be irreplaceable one must always be different.- Coco Chanel Though the perspectives are quite polar, friendship remains a crucial part of any culture anywhere in the world. And research that elucidates the relationship between happiness and friendship offers both a glimpse of where we are different and where we are the same.

Uniqueness, or the attempt to be different than everyone else, has been shown to be important in relation to happiness. Individuals claim the desire to be unique but consumer research has failed to show a relationship between the desire to be unique and products purchased to achieve that goal resulting in greater happiness. Basically, people want to be different in some way but buying products that few people have doesn't accomplish that goal. This is where the current research has identified the link between friendship and happiness. It appears that happiness is derived from friendships through the validation of uniqueness. That is, a friend can provide the environment to feel a sense of uniqueness. More simply, friendships promote the feeling of being unique.

Though there are several unidentified links between friendship and happiness, we now know that for same-sex friends feel greater happiness because of a sense of uniqueness that their friend provides. Friendship is a vital component of happiness and research will help us further understand in what ways it is beneficial and how to promote its greatest assets.

"A friend is one that knows you as you are, understands where you have been, accepts what you have become, and still, gently allows you to grow." – William Shakespeare

행복 아이디어

이명아 yessogood@daum.net

아이디어!

사업가의 사업에도 직장인의 업무에도 학생의 과제물에도 아이디어가 필요하다. 좋은 아이디어를 찾아 많은 사람들이 아이디어가 있을 만한 구석구석을 들춰본다.

'행복'이나 '삶'에도 아이디어가 절실히 필요한 것은 마찬가지다. 요즘 나는 행복한 삶을 만들어주는 참신한 아이디어를 모으고 있다. 개인적으로 블로그에 행복 아이디어 카테고리를 만들고 글이 모이면 좀 더 많은 사람들과 나누어볼까 계획하면서, 짧게 끄적인 글들을 여기에도 나눠본다.

"그림 일기" 쓰기

여행지에서는 마음에 드는 풍경을 만나면 바닥에 털썩 앉아 보거나 펄쩍 뛰어본다. 확실히 좀 다른 세상이 보인다. 안보이던 작고 특이한 것들이 눈에 들어온다. 주제 파악을 위해서는 나무보다 숲이지만, 행복을 위해서는 때로 숲보다 나무다.

바닥에 앉거나 점프하는 것보다 더욱 세상을 달리 볼 수 있는 방법이 있다면, 그림을 그리는 것이다.

누구나 자주 그릴 수록 잘 그리게 되는지는 모르겠지만, 그릴 수록 '보는 것'은 확실히 는다. '그냥 자세히 보는 것'과 '그리려고 보는 것'은 백지장 한 장 차이일 것 같지만, 실제로는 천지차이다.

무엇이든 그리고 싶은 것을 그리고, 끄적임을 곁들여 그림일기를 써본다. 위에는 날짜 적는 칸과 빈 공간이, 아래에는 원고지가 붙어있던 그림일기장에서 벗어나 어른스러운 그림일기를 써보자. 크기가 아담하고 종이가 적당히 도톰한 스케치북 위에 오늘의 '발견'과 '감상'을 남기자.

"요일별 청소하기"

언젠가 빈 공간이 별로 없이 온갖 물건이 엉켜있는 내 방을 보고 페이스북에 남기게 된 메모의 일부다.

"노래에는 넋놓고 들을만한 조용한 구석과 느린 구간이 필요하고
방에는 이제 집이다하며 주저앉을만한 빈 곳이 필요하고
하루를 멀쩡하게 잘 지나가기 위해서는 시간 낭비는 필수이며,
옷장에는 만족이 들어앉을 만한 빈 서랍이 필요하다."

청소를 자주 안하는 것만으로도 영화 '쇼퍼 홀릭'에 나오는 레베카(아일라 피셔)가 되는 경험을 할 수 있다. 새로 산 검은 치마에 어울리는, 그 흔한 깔끔한 흰 색 상의가 왜 내 옷장에는 없는지, 툴툴거리며 다시 쇼핑을 나선다. 옷장 속 혹은 빨래통 속 어딘가에서 숨바꼭질하고 있는 멀쩡한 상의를 두고 말이다.

오버웨이트든 오버스터프든 넘치는 것은 무엇이나 '정리되지 않은 삶'의 증거다. 정리하는 것을 연습하고 방에는 빈 공간을 늘 만들어 두어야, '삶의 만족'과 벌이는 숨바꼭질을 멈출 수 있다. 만족은 물건이 많을 때 생기지 않고 '뒤지지 않고도 생각하던 물건을 손에 잡을 수 있게 될 때' 생긴다. 레베카도 쇼핑 중독을 멈추기 위해 방에 옷부터 정리하라는 조언을 받지 않았던가!

청소가 마음대로 안된다면 요일별로 나누어 청소하는 것도 좋다. 월요일은 음식물 쓰레기 버리며 싱크대 근처와 냉장고에 안먹은 음식 버리기, 화요일은 책상 근처, 수요일은 침대 근처, 목요일은 옷장에 옷과 빨래, 금요일은 직장과 연구실의 내 책상, 도서관의 사물함! 한 달에 한 번 부담스러운 대청소를 치룬 후, 한 달 내내 물건이 가는 쌓여가는 것보다 행복에 훨씬 도움이 되는 방법일 것이다.

"거북이 주문"

피곤으로 뭉쳐진 어깨선을 타고 긴장과 근육통이 점점 목으로 올라온다. 원인은 요즘은 유치원생도 자주 말한다는 단어, '스트레스'다.

스트레스가 없는 것이 행복은 아니다. 그러나 스트레스를 효과적으로 다루는 비결은 분명 행복의 비결 중 하나이다.

나의 스트레스를 다루는 방법 중에는 행동치료 시간에 아이디어어 실천하는 것이 하나 있다. 지나치게 산만하거나 폭력적인 문제 행동을 보이는 아이에게 "거북이 주문"을 알려주면, 선생님이나 부모가 잠시 숨을 돌리고 상황을 통제하는데 도움이 된다고 한다. 아주 간단한 주문으로, 누군가 "거북이!"하고 외치면 거북이가 고개를 등딱지에 넣었을 때처럼 고개를 가슴쪽으로 당기고 두 팔로 자신을 안는 자세를 취하는 것이다.

나는 종종 뻐근하거나 마음이 긴장되거나 화가 날 때 속으로 "거북이!"하고 외친다. 힘을 빼고 고개를 숙이고 두 팔로 다독이듯 몸을 감싼다. 이완과 긴장은 공존하기 어렵다. 몸을 이완하면 마음도 누그러들기 마련이다. 다소 유치하다고 느낄 수 있지만, 유치한 방법은 남녀노소에게 다 통한다.

꼬마아이들에게 이 주문을 알려줄 때는 기분이 좋을 때 되도록 많이 연습시키는 것을 통해 규칙과 약속임을 알려주도록 한다. 해리포터에 나오는 긴 주문과는 상대도 안되는 유치한 주문임에도 불구하고, '제 때 잘 사용하기 위해서는 연습이 필요하다'는 주의사항도 남녀노소에게 모두 적용된다.

"감사의 거울" 만들기

지난 뉴스레터에서도 소개한 적이 있다. 아침에 일어나 거울 앞에서 보내는 시간 동안 감사의 주제들을 상기하는 것은 "행복 부스터"역할을 하고, 저녁에 거울을 보는 것은 삶의 의미를 기억하게 한다. 감사 거울을 볼 때마다 "시작과 끝이 중요하다면, 시작과 끝에 해야할 것은 감사"라는 생각이 든다.

매직이 달리고 메모지가 붙어 있는 거울이 있다면 편리할지도 모르지만, 감사의 주제들을 마음 깊숙한 곳에 남기기에는 마음에 드는 펜과 직접 고른 메모지로 만든 '핸드메이드 감사 거울'이 제격이다.

"Happines Quotes" 와 함께 하는 티타임

이번 9월부터 행복연구센터 북클럽은 여유로운 시간에 모여 전지를 책상에 놓고 같은 주제로 낙서를 하며 생각을 즐기는 시간을 갖기로 했다.

행복연구센터 연구원도 일주일에 두번 티타임을 함께 갖기로 했다. 한 시간의 티타임은 차를 마시며 각자 맡은 업무에 대해 피드백을 하는 시간이지만, 남는 시간엔 전지 위에 행복 교과서의 열가지 키워드에 어울리는 명문장을 찾아 베끼는 시간으로 사용할 생각이다. 우리가 기분 좋은 수다를 나누며 함께 찾은 문장들은 행복센터 곳곳과 뉴스레터, 교사연수를 위해 만들어지는 기념품을 장식하게 될 것이다. 하다보니, 일주일에 한 번 30분간 가족, 친구, 동료, 소모임, 누구든 함께 마음에 다가오는 구절을 고르는 시간을 갖는 것. 일주일을 부드럽게 만드는 일이랄까!

2012년 하계 행복수업 교사연수 스텝일기

이세림 sdholic@nate.com
홍영일 hong01@snu.ac.kr
이명아 yessogood@daum.net
김다혜 vdahye3@hanmail.net

드디어 시작된 2012학년도 하계 행복수업 교사연수! 어느 때보다도 다사다난했던 연수 준비과정이었던 만큼 모두가 행복해지는, 이름 그대로의 행복연수가 되길 바라며 두근두근한 마음으로 시작했다.

부산-서울-광주-서울 총 4차에 걸쳐 진행되고 이번에는 특별히 EBS팀도 함께 하여 더욱 긴장이 되었다. 거기다 TV에서는 연일 기상관측 이래 가장 덥다하는 예보가 들려 걱정이 되었지만, 연수기간 동안은 그다지 덥지 않아 얼마나 다행이었는지~

연수 당일. 시작 시간이 한참 남았는데도 이른 아침부터 한 분 두 분 선생님들이 오시기 시작했다. 접수 할 때는 어색한 모습, 긴장한 모습, 기대감으로 들뜬 모습이 섞여 있었지만 강의가 시작되자 모두 열성적인 학생으이 되셨다. 허리를 곧게 세우고 두 눈을 반짝이며 앉아있는 선생님들의 얼굴에서 행복이라는 이름이 붙은 연수이기에 거는 기대가 더 큰 것을 느낄 수 있었다.

"제가 먼저 행복해지는 느낌이에요."

최인철 교수님의 행복심리학 강의

~행복수업을 하기 전 '행복' 자체에 대하여 생각해보고, 아이들과 선생님 모두 행복한 행복수업을 준비하는 시간이었다.

바쁜 일상에서는 '행복이란 무엇인가, 어떻게 하면 행복해지는가' 를 진지하게 생각해볼 기회가 잘 주어지지 않는다. 행복연구센터에서 선생님을 초대하는 연수가 의미있는 이유는, 행복에 대한 학문적이고 과학적인 접근을 통해, 막연한 행복이 아니라 인생의 기초체력으로서의 행복력을 키우는 방법에 대해 함께 배우고 고민하는 자리이기 때문이다.

행복이라는 글씨를 슬라이드에서 자주 보는 것만으로도 건강해지는 느낌을 받을 수 있었다. 강의 내내 선생님들의 얼굴에 웃음기가 있는 모습에 덩달아 스텝들도 행복을 느낄 수 있었다.

"막연하던 행복수업, 이제 도전해볼 자신감이~."

헤고스캡과 함께 하는 행복수업실습 워크숍

~분반으로 나뉘어 조별로 둘러 앉아 참여하는 시간이었기 때문에 좀 더 자유롭고 편안한 분위기였다. 덕분에 서로 궁금했던 점을 나누고, 학생 입장에서 수업을 받으며 행복을 배울 수 있는 자리였다. 학생들에게 행복을 가르

치는 첫 걸음은, 선생님들께서 스스로 행복한 것이다. 항상 선생님으로서 학생들의 이야기를 들으시기때문에 조별 활동에 참여하고 자신에 대해 이야기를 하는 것을 쑥스럽게 생각하실 줄 알았지만, 적극적으로 참여하고 웃음소리가 이어지는 교실 풍경에서 연수를 도와주러 온 대학생 친구들까지 따뜻함과 기쁨을 발견했다.

행복수업 선배 교사의 사례발표와 패널토의

~연수 첫째날과 둘째날 마지막 세션으로 진행된 사례발표와 패널토의는 '행복수업을 잘 해낼 수 있을까?','처음 시작은 어떻게 해야 하지?','함께 어울리지 못하는 아이들, 부적응을 보이는 아이들은 어떻게 대해 줄 수 있을까', '난 활동적이지 않은데 동적인 활동을 많이 준비해야만 할까', '평가를 하지 않는 행복수업에서 동기부여는 어떻게 할 수 있을지' 같은 실질적인 궁금증을 풀고 부담을 덜어내기 위해 마련된 시간이었다.

먼저 행복수업을 운영하신 선배 선생님들은 궁금증에 답하시는 것을 넘어서 행복수업을 하며 느낀 감동까지 더해 전해주셨다. 행복연구센터 멤버들은 사례발표 선생님들께 항상 감사하는 마음이다. 우리의 '감동', 선생님들!

* 사례발표와 패널토의로 수고해주신 선생님들
서울 서초중(김가영), 개포중(조은영), 덕원중(민경미), 경기 부천여중(오진아, 김은용, 박선옥), 부천북여중(조문광), 함현중(손혜진, 김길수, 윤선희), 부산 부곡여중(정성아), 대저중(전경희), 광주 숭의중(이재필), 광주 대성여고(박현주), 전남 순천여중(김금옥)

행복수업 화이팅~!

연수에 오시는 선생님들은 행복수업에 대한 기대감, 설렘 뿐 아니라 걱정과 의구심도 가지고 계셨을 것이다. 세계적으로도 지금 우리처럼 행복수업을 지원하는 곳은 매우 드물다. 규모로는 첫 시도라고 할 수 있는 '대한민국 행복 수업 프로젝트'이니, 기대와 의구심이 공존하는 것은 당연하다. 하지만 매회차 연수가 끝난 후 행복수업에 대한 계획을 세우며 돌아가시는 선생님들에게서, 스텝들은 자신감과 에너지를 느끼고 또 받는다.

이 에너지가 바로 '행복'이다.

향수의 향기는 자신의 몸에 뿌려야 다른 사람에게도 전할 수 있는 법이다.

"교사가 행복해야 학생이 행복하다"

이 말을 다시 한 번 되새기며, 2012년 9월 달부터 준비되는 심화연수도 선생님들과 더불어 행복 에너지가 충만한 시간되기를 기대한다.(!)

*** 다음 뉴스레터에서는 9월부터 매월 둘째 주 토요일에 진행되는 행복수업 심화연수 후기를 게재할 예정입니다.

왜 목표를 발견할 수 없었는가? 아직 당신이 구체적으로 무언가에 손을 대지도 발을 내딛지도 않았기 때문이다. 좀 더 정확하게 말하면, 설령 무슨 일을 하고 있다고 해도 그 일에 제대로 정성을 쏟아서 온 몸으로 부딪치고 살아가고 있는 게 아니라 자신이 해야 할 일은 다른 멋진 곳에 있을 거라며 허공에 붕 뜬 마음을 안고 살아가기 때문이다.

...중략...

자신이 무엇을 할 수 있으며 없는지에 대한 자기 이해는 실제로 도전해 보는 과정에서 성공이나 실패를 통해 비로소 체험할 수 있는 것이기 때문이다.

104페이지

의욕을 계속 유지하기 위해서는 하고 싶은 일이 아닌 그 자리에서 당장 해야 할 일을 먼저 해야 한다.

131페이지

코이케 류노스케의 〈행복하게 일하는 연습〉 중...

2012년 여름동안 발행을 연기했던 행복연구센터 뉴스레터는
10월 초순 "여름 합본"으로 제작되어 배송됩니다.

Interactive Marketing Agency ADmission 애경 | 애경과 함께하는 행복한 세상만들기!

For better lives. 서울대학교 행복연구센터

발행일 2012년 9월 24일 / **발행인** 최인철 / **편집인** 이명아 / **발행처** 행복연구센터 / **디자인** 이명아
151-742 서울특별시 관악구 관악로 59 서울대학교 사회과학대학 심리과학연구소 **행복연구센터**
Center for Happiness Studies Natioanal University Tel. 02-880-6391 http://happiness.snu.ac.kr