

CONTENTS — 목차

센터장칼럼

행복지수는 왜 필요한가 2p_이재원

뉴스레터 행복교과서 특집호 4p_이재원

행복교과서 속 연구들 : 행복이란 무엇인가

수명으로 보는 행복 효과 5p_이재원

졸업 앨범에서 찾은 미소의 비밀 8p_이숙현

속이 짝 찬 김밥이 맛있는 이유 - 행복한 삶으로의 지향 11p_이재원

행복연구센터 추천도서

행복으로 가는 길, 휴식으로 당신을 초대합니다 14p_양아라

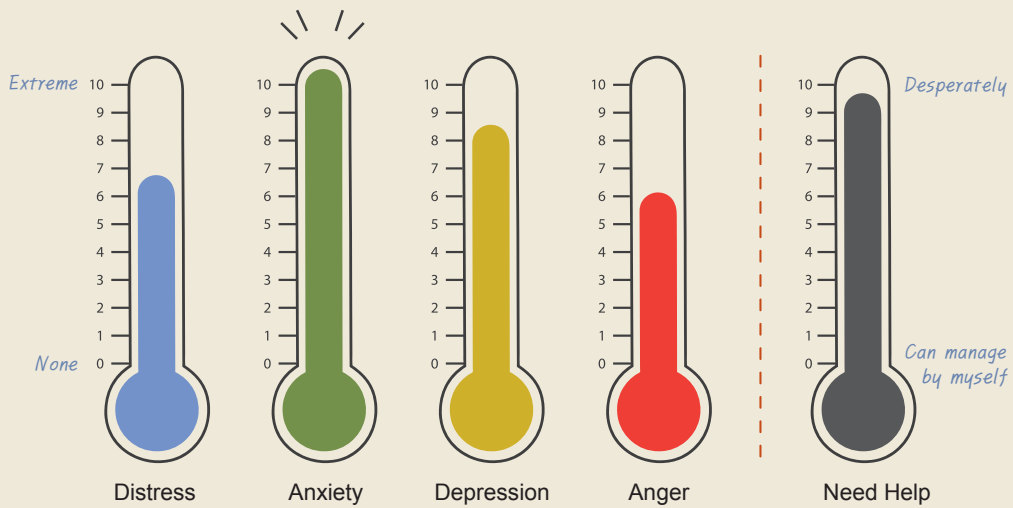
행복수업 소감문

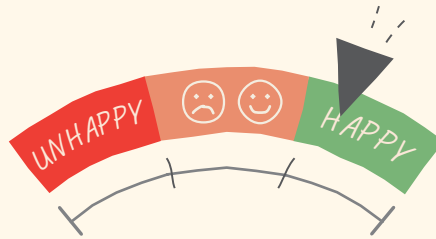
우리는 오늘 행복했어요! 17p_한현영



행복지수는 왜 필요한가?

Emotion Thermometers (5Items)





몸에서 열이 나면 우리는 체온계를 가지고 체온을 잰다. 40도 이상의 열이면 위험하다는 것을 알고 있기에 체온이 40도를 넘으면 우리는 곧장 병원에 간다. 몸의 체온은 언제, 어느 부위에서 재느냐에 따라 차이가 있지만, 대략 37도 내외를 정상으로 간주한다. 체온계가 없을 때는 이마에 손을 대거나, 콧기운을 느껴보거나 하는 방법을 통해 우리의 상태를 스스로 점검한다. 체온을 측정하는 행위로 인해 얼마나 많은 사람들이 생명을 건졌는지 모른다. 체온 뿐 아니라 우리 몸의 상태를 쉽게 알아볼 수 있는 간편하면서도 정확한 측정치들이 잘 개발되어 있다. 콜레스테롤 수치나 당뇨 수치도 손쉽게 측정할 수 있는 시대가 되었다.

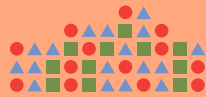
그렇다면 우리의 삶이 잘 살아지고 있다는 점은 어떻게 측정될 수 있을까? 물론 학자들이 개발한 행복 측정 도구들이야 존재하지만, 집안에 체온계가 있고 당뇨 측정기가 있듯이, 행복을 재는 간편한 도구는 아직까지 일상화되지 못한 상태이다. 왜 그럴까?

첫 번째 이유는 행복이 그 동안 그렇게 중요한 삶의 목표가 아니었기 때문이다. 인류는 자신들에게 중요한 것들은 모두 측정해왔다. 그 중에서도 생존에 꼭 필요한 것들은 일반인들에게도 널리 보급되어 왔다. 행복은 우리 삶의 가장 중요한 목표이지만, 아이러니하게도 그 중요성은 지금까지 제대로 인식되지 못했다.

두 번째 이유는 행복의 정도를 알려준다고 여겨지는 간접적인 측정치들이 존재해왔기 때문이다. 대표적인 것이 GDP이다. 1년 동안 국내에서 생산된 재화와 용역의 총 시장 가치를 의미하는 GDP는 한 나라의 삶의 질을 나타내는 가장 대표적인 측정치로 사용되어지고 있다. 지금까지는 '잘 산다 (living well)'는 개념을 '물질적으로 잘 사는 것 (being financially well)'이라는 프레임에 가지고 있었기 때문에 GDP나 그와 관련된 경제 지표를 가지고 인간의 행복을 가능하는 것에 큰 문제를 제기하지 않았던 것이다. 그러나 GDP는 행복에 중요한 요소들을 모두 반영하지는 못한다. 예를 들어, 행복의 핵심이라고 할 수 있는 관계의 질이 포함되지 않는다. 또한 지속 가능한 행복을 위해 필수적인 환경 보존 정도도 포함되지 않는다.

국민 행복 시대를 맞아, 쉽게 누구나 자신의 삶의 질을 스스로 가능해볼 수 있는 측정치가 필요하다. 몸이 아프면 스스로 체온과 맥박을 재보듯이, 자신의 삶에 이상 기운이 발견되면 간편하게 이용할 수 있는 지수의 개발이 시급하다. 영국의 통계청은 이런 시대적 요구를 받아드려 자국민들의 행복을 주기적으로 측정할 수 있는 간편한 질문들을 개발하였다. OECD는 세계 각국이 표준적으로 사용할 수 있는 행복 측정 도구를 개발하여 보급하고 있다. 이제 우리 정부도 행복지수 개발을 더 미뤄서는 안 될 것이다.





뉴스레터 행복교과서 특집호

어느덧 행복연구센터가 서울대학교에 설립되고 뉴스레터가 발행된지 3년이 넘었다. 그동안 행복연구센터 연구원과 연구 조교들은 주로 매주 1회 있는 연구 미팅에서 읽는 논문 중에서 새롭고 흥미로운 내용을 선별하여 기사를 작성해왔다. 행복연구에 관심 갖는 타분야 전문가와 선생님, 직장인, 그리고 대학생들에게 새로운 연구를 소개하는 일은 매우 의미 있었다.

기사 작성부터 편집, 디자인까지 뉴스레터를 만들어 온 것은 행복연구센터를 거쳐간 연구자와 학생들이었기에, 전문 잡지처럼 화려하지는 못했지만, 연구 내용만큼은 최대한 꼼꼼하게 소개해왔다. 덕분에 뉴스레터는 6,000부이상 매달 발행되어 많은 사람들에게 행복연구센터의 하는 일을 홍보하는 역할을 해왔다.

이 뉴스레터 발행이 행복연구센터에 중요한 작업이었던 또 한가지 이유는, 꾸준히 뉴스레터를 발행하기 위해 연구 리뷰와 기사 작성을 해온 것이 행복교과서 저술을 위한 튼튼한 준비작업으로서의 역할을 했기 때문이다. 행복교과서에 소개된 연구의 80%이상은 뉴스레터에서 먼저 다루어졌다. 교과서 개정과 연수를 진행하며, 행복교과서로 수업하시는 선생님들께서 교과서에 등장한 연구에 대해 궁금증을 갖고 계시다는 것을 알게 되었다. 어떻게 열정에 답해드릴 수 있을지 고민했더니 해당은 뉴스레터 과월호에서 찾을 수 있었다.

2013년 5월,부터 11월까지 행복연구센터 뉴스레터는 '행복교과서 특집호'로 구성될 예정이다. 행복교과서에 소개된 연구의 조금 더 구체적인 과정을 알 수 있도록 하여 제 2의 교사용 지도서를 사용될 뿐만 아니라, 행복교과서의 저술 과정이 궁금한 여러분들의 궁금증을 풀어드릴 예정이다. 교과서 각 장의 순서대로 과월호 뉴스레터 기사를 가져와 재편집하였고, 아직 뉴스레터에 소개되지 않았던 연구는 새롭게 기사를 작성해 넣었다. 연구 내용 뿐 아니라 남다른 관찰력으로 사람들의 일상에서 행복의 효과와 행복의 비결에 대해 연구한 연구자, 참고문헌, 연구자의 저서도 함께 소개될 예정이다.

이번 달은 특집호의 첫 달로서, 행복교과서 제1장을 주제와 관련된 기사들을 정리하였다. 마지막 기사로는 연수를 진행하신 한원경 교장선생님의 후기를 실어 행복교과서로 수업하고 있는 학교를 둘러볼 수 있도록 하였다.

이번 5월호를 통해 "행복이란 무엇인가", 행복교과서의 문을 여는 1장을 자세히 들여다보자.

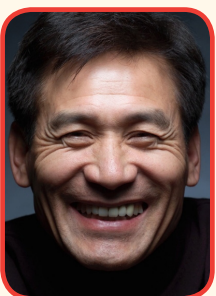
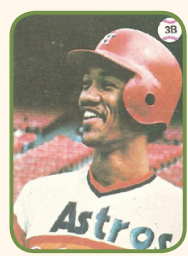
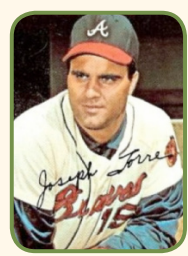




행복교과서 속 연구들 : 행복이란 무엇인가(1)

수명으로 알아보는 행복 효과

사람의 내면정서를 파악하기 가장 쉬운 힌트는 바로 얼굴 표정이다. '행복'이 단지 즐거운 기분만을 의미하는 것은 아니라고 하지만, 행복의 대표적인 상징이 웃음이라는 것을 부인하기는 어려울 것이다. 행복교과서 역시 평소에 **뒤센미소**를 자주 짓는 사람이라면, 행복하다는 신호라고 말한다.



뒤센미소



팬 아메리칸 미소

뒤센미소란 미소를 최초로 학문적인 연구 영역에 끌어들이고 프랑스의 학자 뒤센의 이름을 따 붙여진 이름이다. 재미있게도 심리학에서는 뒤센미소와 반대되는 억지미소를 **팬 아메리칸 미소**라고 부르는데, 이는 팬 아메리칸 항공사의 스텔러스들이 손님에게 짓곤 하는 억지 미소에서 비롯됐다.

뒤센 미소와 팬아메리칸 미소의 가장 큰 차이점은 '눈둘레근'의 움직임이다. 눈둘레근이란 웃을 때 눈근처에 주름을 만드는 근육을 말하는데, 이 근육은 인위적으로 움직이기가 어렵기 때문에 진심어린 미소의 구분 기준으로 사용된다.

미국 웨인대학의 어니스트 아벨 교수는 사진 속 미소와 수명과의 연관관계를 알아보기 위해 과거 야구 선수의 얼굴 사진을 가지고 흥미로운 연구를 했다. 연구팀은 1952년 이전에 데뷔한 메이저리그 야구 선수 230명의 사진을 세 그룹으로 분류하고, 각 그룹의 평균수명을 조사했다.



뒷 페이지에 계속 ▶▶▶



연구 결과, 진지하고 차분하게 카메라를 응시해서 사진을 찍은 그룹의 평균수명은 72.9세였으며, 입가에 약간의 미소를 띤 그룹은 75세, 입꼬리와 양 볼이 올라가고 눈까지 주름지게 웃는 뒤센미소를 지은 그룹은 79.9세였다. 실제로 보스턴 레드삭스 팀의 테드 윌리엄스라는 선수는 항상 사진 속에서 3단계 웃음을 짓곤 했는데 83세까지 살았고, 신시내티 팀의 빌 케네디 선수는 1단계로 분류됐는데 62세에 세상을 떠났다고 한다.

큰 소리 내지 않고 진지함을 유지하는 것을 미덕으로 여기는 우리 문화권에서는 긍정적인 감정은 적극적으로 추구할만한 것으로 가르치지 못하는 경우도 있다. 그러나 긍정적인 감정이 유발하는 뒤센미소의 힘에 대한 연구는 “더 크게 웃을수록 더 오래 산다. (larger your smile, the longer you may live)”라는 단순한 문장을 통하여, 삶의 기초체력으로서 긍정적인 감정, 행복을 추구하고 표현하기를 권장하고 있다.

오늘 손거울을 열고 이가 다 들어나도록, 예쁜 눈가 주름이 생기도록 크게 웃어 보며, 행복을 점검해보자.





심리학에서는 눈과 입 주변 모두를 움직이는 진짜 웃음을 '뒤센 스마일'이라고 부른다. (...) 건강하게 오래 사니까 웃는 것이 아니라 젊은 시절 표정이 밝았기 때문에 오래 산다는 점을 보여주는 연구 결과이다.

"행복고과서" _ (11-12페이지)



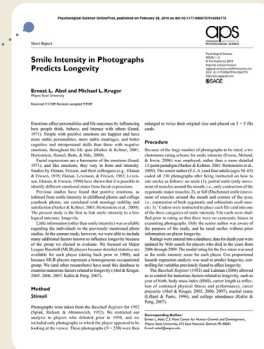
누가 연구했을까?

웨이 주립대(Wayne State University) 의과대학, 어니스트 아벨(Ernest L. Abel) 교수

어떤 저널에 실렸을까?

뒤센미소와 행복에 대한 이 연구는 Psychological-Science(심리 과학지)에 다음과 같은 제목으로 실렸다.

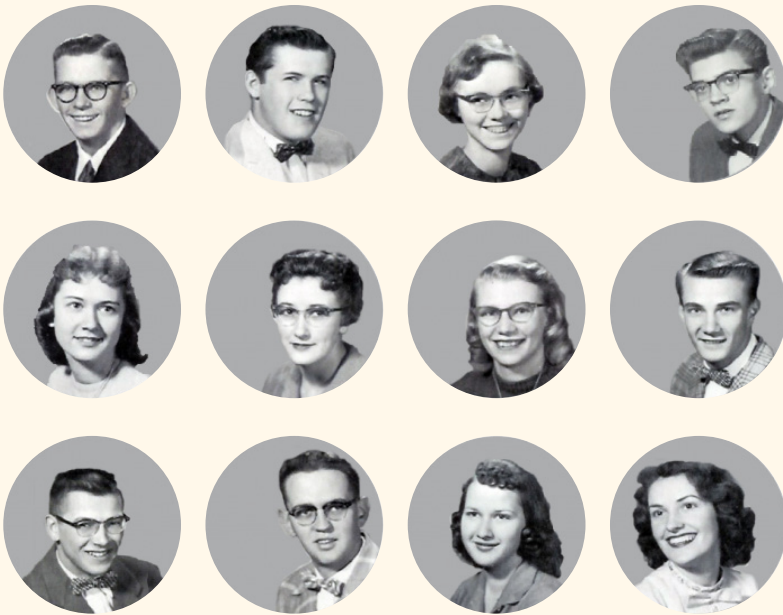
Abel, E. A. & Kruger, M. L. (2010). Smile intensity in photographs predicts longevity. Psychological Science, 21, 542-544.



뉴스레터 편집자 이명아 연구원
rejoycing@daum.net

행복교과서 속 연구들 : 행복이란 무엇인가(2)

졸업 앨범에서 찾은 미소의 비밀



졸업 사진에서 뒤센 웃음을 지었던 여학생들이 중년기에 결혼 생활에서의 만족도가 높은 것으로 나타났다. (중략) 많은 연구들은 우리가 행복하면 돈, 건강, 장수, 결혼, 심지어 성공의 가능성도 높아진다는 점을 보여준다. 았기 때문에 오래 산다는 점을 보여주는 연구 결과이다.

"행복교과서" _ (12페이지)


최근에 긍정적 마인드가 강조되고 있는 추세다. 서점만 가 보아도 얼마나 '긍정'의 힘이 붐을 일으키고 있는지 알 수 있다. '긍정의 말이 성공을 부른다', '매일 읽는 긍정의 한 줄', '긍정의 힘 믿는 대로 된다', '내 인생을 바꾼 긍정의 힘', '긍정 습관' 등 긍정 관련 책만 수십 가지다. 그런데 이런 흐름이 너무 두드러진다 싶은 생각이 들어서 도리어 긍정적 마인드에 대한 회의의 목소리가 들리기도 한다. 즉, 긍정적으로 생각하고 웃는다고 하더라도 실제로 달라지는 것은 아무 것도 없지 않느냐는 것이다.

2001년에 바로 이 의문에 답을 줄 수 있는 연구가 발표되었다. 이 연구의 목표는 학생들의 졸업사진에 나타난 긍정적 감정의 정도를 점수로 매겨서 그것이 학생들의 성격, 타인의 그 학생들에 대한 성격 평가, 그리고 30년 동안의 인생 결과들에 어떤 영향을 미치는지 알아보는 것이었다.

이 연구 결과, **긍정적 감정이 사진에 많이 나타날수록 타인과 우호적이고 따뜻한 관계를 맺는 성격이 나타났다.** 신기하게도 긍정적 감정과 일의 수행능력 간에는 초반에는 약한 상관관계를 보였지만 30년의 세월 동안 점점 상관관계가 강해졌다는 것이다.

다시 말하면 긍정적인 감정을 자신의 얼굴에 많이 나타낸 사람일 수록 더 일을 잘한다는 것이다. 또 졸업사진을 보고 학생들의 성격을 평가한 타인들은 긍정적 감정이 많이 나타난 학생을 더 우호적이며 수행능력도 더 뛰어날 것이라고 평가했다. 따라서 이들은 긍정적 감정이 더

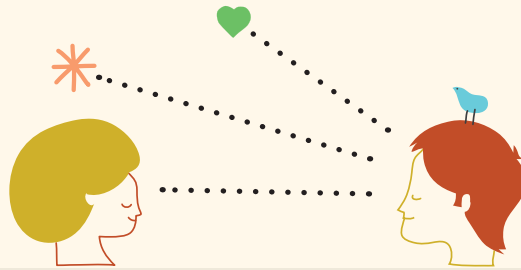
많이 나타난 사람과 더 상호작용을 하기를 원했고, 상호작용을 통해서 더 긍정적인 감정을 경험할 것이라고 예상했다. 즉, 긍정적 감정을 느끼고 표현하는 것은 사람들을 끌어들이는 힘이 있다는 것을 알 수 있다.

더욱더 놀라운 것은 긍정적 감정이 나타난 사람들의 인생 결과다. 이 연구에서는 긍정적 감정이 많이 나타난 사람일수록 결혼한 사람이 많았고 결혼 만족도가 높고, 결혼 스트레스는 적었으며 행복감도 더 높다는 결과가 나왔다. 이 결과는 그 학생이 얼마나 잘생겼는지 여부와 무관하게 나타났다. 긍정적 감정의 영향력이 인생 전반에 걸쳐서 나타난다는 점을 시사하는 결과이다. 

이 연구는 학생들의 졸업사진을 찍는 찰나의 순간에 포착된 감정을 사용했기 때문에 더욱 놀라운 것이다. 만일 사진이 아니라 더 자연스러운 상황에서 학생들의 긍정적 감정을 평가했다면 인생의 긍정적 결과들과 더욱더 뚜렷한 관계가 나타날 가능성도 있는 것이다.

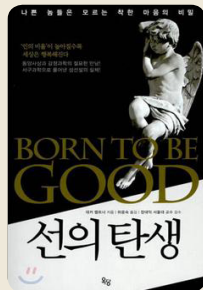
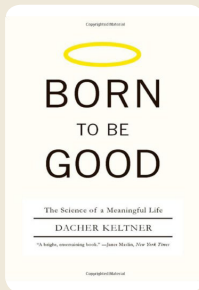
이 연구는 결국 **긍정적 감정을 많이 표현하면 그만큼 사람들이 더 찾게 되고, 그러면서 인생도 더 행복하고 즐거워질 수 있다는 것을 말한다.** 쉽게 말하자면 스스로 긍정적으로 사고하고 행동하면 복이 나에게로 절로 굴러들어온다는 것이다. 만일 긍정의 힘에 시나컬한 시선을 줄곧 보내고 있었다면 이 연구를 보고 다시 한번 생각해보도록 하자. 긍정의 힘의 영향력은 생각보다 오래가니까.





누가 연구했을까?

캘리포니아 버클리 캠퍼스 (University of California, Berkeley) 심리학과, 대처 켈트너(Dacher Keltner) 교수

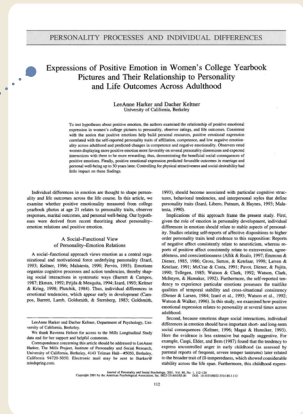


대처 켈트너 교수는 책 <Born to be Good>의 저자이다. 이 책은 <선의 탄생>이란 제목으로 한국어로 번역되어 있다.

어떤 저널에 실렸을까?

졸업 앨범을 이용한 이 연구는 성격 및 사회심리학회지에 다음과 같은 제목으로 실렸다.

Harker L & Keltner D, (2001) Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 112-124.



속이 짝 찬 김밥이 맛있는 이유



‘행복이란 무엇인가?’는 누구나 한번쯤 답을 찾기위해 고민할 것 같지만, 답하기는 어려운 질문이다. 최근의 심리학은 이 질문에 대하여 “행복이란 충만한 삶(full life)”이라고 답을 제시하고 있다. 충만한 삶이란 만족할만한 행복의 정의일까?

피터슨 교수의 연구팀은 행복으로 가는 세 가지 방향, **즐거움, 의미, 몰입**에 대해 연구하고, 그 결과를 통해 행복한 삶을 위해서는 이 모든 방

향이 함께 충족되어야 한다고 이야기하고 있다.

세가지 방향에 대해 조금 더 설명하자면, 첫째는 **즐거움(pleasure)이란 헤도니즘(쾌락을 통한 행복 추구; hedonism)**이라는 개념에서 생각해 볼 수 있다. 쾌락주의란 즐거움은 극대화하고 아픔을 최소화하는 것이다. 둘째는 아리스토텔레스가 주장한 **유데모니즘(의미를 통한 행복 추구; eudemonia)**이다. 유데모니즘의 관점에서 진정한 행복이란 사랑, 봉사와 같은 덕을 따르고 그



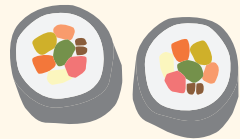
것을 가꿔 의미 있는 삶을 이뤄가는 것이다. 셋째는 **몰입(engagement)**으로서, 연구팀은 몰입을 경험하면 자신이 하는 일에 깊이 빠져 시간이 날아가듯 빨리 가고 자신에 대한 지각조차 사라지게 되는 기분을 느낀다고 설명한다.

이 세 가지 방향이 행복에 미치는 영향은 구체적으로 어떠할까?

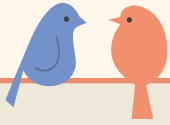
연구팀은 다양한 연령대의 성인을 참가자로 모집하였다. 그 후 각각의 참가자들이 삶에 만족하는 정도를 질문하였다. 더불어 즐거움, 의미, 몰입을 얼마나 중요하게 여기는지 판단할 수 있는 질문도 했다. 예를 들어 ‘나는 세계를 더 나은 곳으로 만들기 위한 책임이 있다’는 문장에 얼마나 동의하는지를 물어봄으로서 참가자가 의미있는 삶을 얼마나 중시하는 지 파악하고자 했다. ‘나는 “인생은 짧다 - 디저트를 먼저 먹어라”’라는 문장에 동의 하는 수준을 통해 즐거움(쾌락)에 대해 물었고, ‘나는 항상 내가 하는 일에 푹 빠진다’ 를 통해 몰입에 대해 물어보았다.

그 결과, 즐거움, 의미, 몰입은 각각 삶의 만족도와 연관성이 있었다. 또한 자신의 삶에 만족하는 참가자들은 세 방향 모두에서 동시에 높은 점수를 보고했다. 반면, 현저하게 낮은 삶에 대한 만족도를 나타낸 참가자들은 세 방향 모두에서 낮은 점수를 보고했다. 즉, **즐거움, 의미, 몰입 모두에서 높은 점수를 기록한 ‘가득 찬 인생(Full Life)’을 살고 있는 사람들은 삶이 만족스럽다고 여겼고, 모두 낮은 점수를 기록해 ‘빈 인생(Empty Life)’을 사는 사람들은 삶의 만족도가 낮았다.**

요즘처럼 날씨가 좋은 날에는 가족, 친구, 연인끼리 야외에 나와 햇볕을 쬐고 싱그러운 자연을 만끽하고 싶어진다. 이런 나들이에 빠질 수 없는 것이 김밥이다. 폭신한 밥에 당근, 오이, 맛살, 햄, 기호에 따라 참치, 치즈, 불고기 등을 골라 넣은 김밥과 함께하는 나들이는 생각만 해도 마음이 든든해진다. 그런데 갖가지 재료가 풍성하게 들어간 김밥이 아닌 당근이나 단무지 하나만 들어간 김밥은 어떨까? 속이 비어버린 김밥에서 우리는 그만큼 먹는 즐거움을 포기해야 할 것이다.



즐거움, 의미, 몰입 중 어느 하나만 추구해서는 진정으로 맛있는 삶을 살 수 없다. 여러 재료가 조화를 이룬 김밥이 더 맛있는 것처럼, 세 방향 모두를 골고루 추구할 때 삶에 대한 만족도가 더 높아질 것이다. **즐거움, 의미, 몰입의 세 갈래 길을 탄탄히 다져놓을 때 비로소 행복으로의 지름길을 찾을 수 있다.**



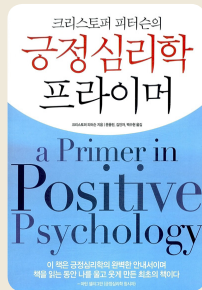
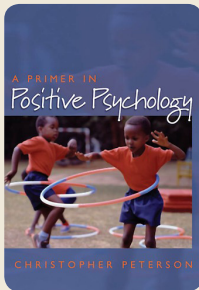
행복은 즐거움과 의미, 몰입이 가득한 상태이다

"행복교과서" _ (13페이지)



누가 연구했을까?

미시건 주립대학(University of Michigan) 심리학과, 크리스토퍼 피터슨 교수의 연구이다.

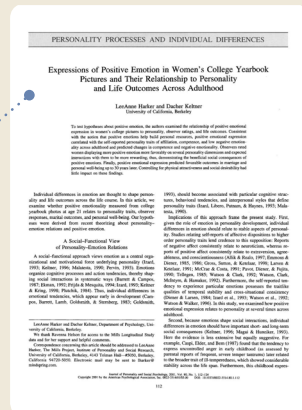


크리스토퍼 피터슨은 책 <A Primer in Positive Psychology>의 저자로서, 이 책은 한국에는 <긍정심리학 프라이머>라는 책으로 번역되어 있다.

어떤 저널에 실렸을까?

충만한 인생과 빈 인생에 대한 이 연구는 행복연구 저널에 실렸다

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41



오혜원

hw0110@snu.ac.kr



행복연구센터 추천도서

행복으로 가는 길, 휴식으로 당신을 초대합니다



이번 호 행복연구센터 권장도서 코너에서는 ‘휴식’에 관한 책을 소개하였다. 이 책의 저자는 행복에 대해서 생각하려면 휴식이 중요하다고 말한다. 학교에서 선생님과 학생들이 ‘행복이란 무엇인가’와 같은 주제를 다룰 수 있으려면 때때로 행복수업을 휴식과 같은 역할을 해야할지도 모른다.



올리히 슈나벨 저, 김희상 옮김, 행복의 중심 휴식, 걷는 나무, 2011.

현대 사회에서 우리는 다양한 기술의 혜택을 누리며 살아가지만, 날마다 시간에 쫓긴다. 옛날에는 하루를 꼬박 걸려도 끝내지 못할 일들을 몇 시간이면 다 할 수 있게 되었는데도 왜 우리의 시간표에는 틈새가 없는 것일까, 피로는 왜 시대의 병이 되었을까, 책 “행복의 중심: 휴식”은 이와 같은 질문에 답을 제시해준다.

우리는 왜 날마다 더 바빠질까?

WHO에서 발표한 자료에 따르면, 건강을 위협하는 가장 큰 요인이 직장에서 받는 스트레스와 과도한 업무 중압감이라고 한다. 최근에는 과도한 업무로 인한 심리적 고갈 증세를 지칭하는 신조어도 생겼는데, 바로 ‘번 아웃 신드롬’이다. 이 책의 저자는 번-아웃(탈진) 신드롬의 발생 이유를 ‘파킨슨의 법칙’으로 설명하고 있다. 기술이 발달함에 따라 생활 수준에 대한 기대가 높아졌고, 사람들은 높아진 기준을 맞추기 위해 더 바쁘게 살아간다는 것이다. 즉 컴퓨터와 인터넷의 발달로 일을 더 빨리 처리할 수 있게 된 만큼 여유를 누리기보다 그만큼 더 많은 업무량이 주어지게 되었다는 뜻이다.

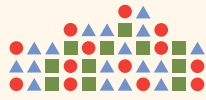
행복한 휴식을 즐기는 방법은 무엇일까?

그렇다면 우리는 어떻게 잃어버린 휴식을 찾을 수 있을까? 저자는 세가지 해결책을 제시하고 있다.

- 1 정보 수집과 인터넷을 절제하라**
우리가 주고 받는 이메일의 대부분이 시간의 흐름에 따라 저절로 해결될 문제이거나 답변을 필요로 하지 않는 것이다. 저자는 이메일에 하루 종일 매달려 있기 보다는, 정해진 횟수 만큼만 확인하고, 중요한 내용에 대해서만 선별적으로 답변하는 것이 현명한 대처라고 말한다.
- 2 수면과 명상의 활용하라**
수면 시간에도 우리의 뇌는 활발하게 움직인다. 수면 중의 뇌파 활동은 우리로 하여금 창의적인 생각을 하게 하는 반면 문제 해결 능력을 신장시킨다. 게다가 고요한 시간을 보내는 명상을 통해 내면에 집중하고 평정을 찾는 것도 중요하다
- 3 휴식과 여유는 먼 곳이 아닌, 우리의 일상에 있다는 것에 주목하라**
존각을 다루어 다양한 것을 경험하는 삶이 꼭 만족스러운 삶은 아니며, 인생의 여유와 의미를 추구할 때 진정한 삶을 살 수 있다.

이 책에 소개된 **번-아웃 신드롬 체크리스트**를 함께 해보자. 긍정적인 답변을 할 수 없었다면, 숨을 고르는 산책을 하러 나가보는 것이 좋다. 선생님에게도, 학생들에게도, 아빠와 엄마에게도, 직장인에게도 행복과 조금 더 나은 삶에 방식에 대해 생각할 수 있는 시간, ‘휴식’이 필요할 때다.





번 아웃 신드롬 체크리스트

각 문항을 읽고 요일 별로 O 또는 V 표시를 하십시오

	월	화	수	목	금
아침에 잠자리에서 일어날 때 기분은?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
여유롭게 아침식사를 하는가?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
점심식사를 하며 짧은 휴식을 갖는가?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
담배를 평소보다 더 피우는가?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
일과 중이나 퇴근 후에 운동을 하는가?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
소화는 잘 되는가?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
스트레스 없이 하루를 보냈는가?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
퇴근 후에 피로 회복을 위해 뭔가 하는가? (예: 사우나, 영화 관람)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
자신을 위한 시간은 충분히 가지는가?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
약이나 알코올 없이 푹 잘 수 있는가?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

진단: 'V' 표시가 20개 이상이면 '번 아웃 신드롬' 증상이 나타나기 시작한 것으로 볼 수 있다.

만약 'V' 표시가 35개 이상이라면 위험수위다.

출처: 미하엘 슈타르크/ 건강의 집 (Das Gesundheitshaus: [www. prof-stark.de](http://www.prof-stark.de))



행복수업 소감문

우리는 오늘 행복했어요!



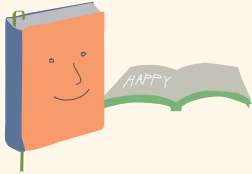
1. 서울대학교 행복연구센터와 중단연구를 위한 MOU 체결

나는 12년간의 교육전문직을 하다가 2012년 3월 1일 경북 대서대부설중학교에 부임했다. 부임하면서 바로 행복수업을 도입하고 싶었다. 그러나 본교에는 서울대 행복연구센터에서 실시하는 연수를 받으신 선생님이 없었다. 그래서 2학기부터 도입하기로 하였다. 여름방학 중인 8월 중순에 서울대 행복연구센터에서 실시하는 '행복수업 교사연수'에 8명의 선생님과 함께 연수를 받았다. 연수 후 서울대 행복연구센터와 우리 학교 학생들의 행복지수를 3년간 중단연구하기 위한 MOU를 맺었다.

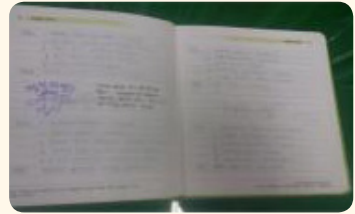
9월부터 연수를 받은 8명의 선생님이 행복수업을 위한 교내 연구회를 만들고, 센터로부터 행복교과서를 받아 전교생을 대상으로 수업을 실시하였다. 1학년은 미술과 국어, 2학년은 창의적 체험활동, 3학년은 국어 시간을 활용하여 주당 1시간씩 하였다.



뒷 페이지에 계속 ▶▶▶



학생들에게 배부하는 행복 교과서 800권에 “○○○야! 행복해지는 법을 배워, 행복한 삶을 살아라. 2012. 9. 13. 교장 한원경”이라는 격려 글을 적어 주었다. 격려 글을 적는데 교박 1주일이 걸렸다. 토요일 일요일도 밤 10시까지 적었다. 학교에서 보통 학생들은 자신의 이름이 학교장에 의해 호명되는 경우가 드물다. 그래서인지 자신의 이름이 적힌 교과서를 받은 학생들과 학부모의 반응이 아주 좋았다. 학생들은 감사하다는 인사를 하였으며, 자신들의 홈페이지에 격려 글이 적힌 행복교과서 사진을 올려 다른 학교 학생들에게 자랑을 하였다. 부모님들도 고마워하였다.



9월부터 행복교육에 대한 선생님과 학생들의 공감대를 형성하기 위해 학교 교문에 “우리는 오늘 행복했어요!”라는 현수막이 걸어 놓았다. 대구동부도서관에서 실시하고 있는 책꾸러미 대여사업과 연계하여 ‘영국 BBC 다큐멘터리 행복’을 포함한 10종 400권의 행복 관련 도서를 집단으로 대출하여 학생과 교직원들이 함께 읽었다. 또, 문용린 교수님(현 서울시교육청 교육감)을 초청하여 ‘이제는 행복교육이다’는 특강도 들었다. 9월, 10월, 11월에 서울대학교 행복연구센터에서 열리는 심화연수도 행복수업을 하는 선생님과 함께 참여하여 특강과 수업 실습을 하였다.



2. 행복나눔 1·2·5 운동 전개

행복 교과서 10가지 덕목 가운데 감사하기가 학생들의 긍정 심리를 이끌어 내는 도움이 된다. 그래서 서울에 있는 감사나눔 신문과 연계하여 행복나눔 1·2·5 운동도 지난해 11월부터 전개하고 있다. 하루 1가지 착한 일하기(1), 한 달에 2권 책임기(2), 하루 다섯 가지 감사문장 쓰기(5) 운동을 하고 있다.

학부모 행복수업을 받고 있는 한 학부모님이 감사노트 800권을 기증하여 주었다. 그래서 본교에서는 800명의 학생이 하루 5가지 이상의 감사문장을 쓴다. 매일 4,000개의 감사 문장이 학교에서 생겨난다. 학생들 감사 노트에 여러 가지 살아 있는 감사의 문장이 많다. “어머니 따뜻한 아침밥을 해주어서 감사합니다.”, “학교 등굣길에 예쁜 누나를 보아서 감사합니다.” 등... 어떤 학생은 “어제 담임선생님이 출장을 가서 감사합니다.” 라는 문장을 써 담임선생님과 행복한 갈등을 겪기도 했다.



9월부터 학부모 교육의 일환으로 학부모를 대상으로 한 달에 2번 목요일마다 2시간씩 총 10회, 학부모를 대상으로 직접 행복수업을 실시하였다. 학부모의 반응이 너무나 좋았다. 인생을 알 수 있는 나이이기도 했기 때문이라고 생각이 든다. 학부모 행복수업 중에 감사나눔 신문 유지미 기자(100감사로 행복해진 지미 이야기의 저자)를 초대하여 특강을 하고, 어머니들의 어머니에 대한 감사문장을 쓰고, 발표하는 실습 중심의 수업을 하였는데, 학부모들이 많이 울었다. 일종의 힐링 캠프였다.

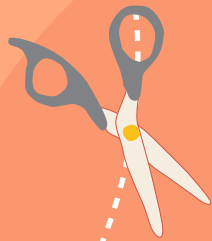
3. 감사나눔 졸업식

11월 교내 예술제, 12월 크리스마스를 기념하기 위한 콘서트, 2013년 2월의 졸업식 등을 행복과 감사나눔으로 주제를 바꾸었다. 졸업식에서는 학교장의 인사말씀을 10개의 감사문장 낭독으로 대체했다. 학생들도 3년 동안 공부했던 학교에 대한 감사의 내용을 감사카드, 감사편지 읽기, 반별 합창 등을 함으로써 졸업식의 문화를 완전히 바꾸었다. 요즘 보기 드물게 졸업식장에서 우는 학생이 생겨나 신문사 기자들의 집중 카메라 세례를 받기도 했다. 교문을 나서는 학생 중에는 선생님에게 큰 절을 하고 떠나는 학생도 있었다. 졸업식에 대한 학부모들의 반응도 좋았다. 2시간 가까이 진행된 졸업식이었지만 자리를 떠는 학부모가 없었다. “학생을 잘 가르쳐 주어서 감사하다.”는 인사를 잊지 않았다.



봄꽃이 피어나고 여름 소나기가 내리고
담쟁이 낙엽이 떨어지고 또 하얀 눈이 내리고
이렇게 계절이 바뀌며 지나간 지난 3년 동안
내가 성장하고 꿈을 키워 온 터전이 되어 준
사대부중 감사합니다

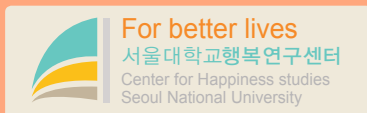




일생이 옷감을 맡아놓은
커다란 두루마리라고 상상해본다.

우리는 이 옷감을 마름질해서
우리가 어렸을 때부터 입고 다닌 모든 옷을 만들었다.

이제 아직 남은 옷감으로
어떤 옷을 만들 수 있을지 상상해본다.



발행일_ 2013년 5월 31일 / 발행인_ 서울대학교 행복연구센터 / 편집인_ 이명아 / 디자인_ designnas

주소_ 152-742 서울특별시 관악구 관악로 59 서울대학교 심리과학연구소 행복연구센터

Center for Happiness Studies Seoul National University

Tel_ 02-880-6391 / Website_ <http://happiness.snu.ac.kr>

Interactive Marketing Agency **ADmission**  **이경** | 애경과 함께하는 행복한 세상만들기!

이 뉴스레터 기사의 저작권은 각각의 기사 작성자인 개인과 인용된 논문의 연구자에게 있습니다.