

행복연구센터



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

Newsletter



■ 센터장 칼럼

죽음은 우리를 착한 사람으로 만든다
/ 최인철 p.1



■ 연구 소개

회복탄력성: 새로운 출발의 원동력
/ 이현웅 p.3

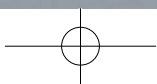
The Good and Bad of Silver Linings
/ Rhia Catapano p.7

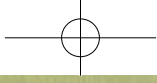
식사를 (제대로) 합시다.
/ 오혜원 p.10

스트레스는 만병의 근원? 생각만 바꾸면 만병의 해결사!
/ 김승희 p.13



2014 May Vol. 48 **5**





죽음은 우리를 착한 사람으로 만든다

2014년의 봄은 너무 잔인했다. 형언할 수 없는 슬픔이 모든 이들을 암담하게 만들었다. 행복수업을 진행하는 선생님들이 <행복>이라는 단어를 꺼내기조차 힘들 정도로 이 봄은 잔인했다. 살아남은 자들이 "살아있음에 감사하자"는 말을 서로에게 꺼내는 것조차 유족들에게 잔인할 정도로 큰 비극이 발생한 것이다.

온 국민이 자연스럽게 추모 모드에 돌입하면서 소비는 위축되었고, 쇼크라는 말이 나돌 정도로 경제가 타격을 입었다. 우리 국민이 한 가족이라는 고운 심성을 지니고 있다는 증거이면서, 또 한편 무엇이 우리를 이렇게 착하게 만들었는지에 대한 궁금증을 자아낸다. 온 국민이 이렇게 집단적으로 착했던 적이 있었던가?

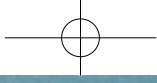
인간은 자신의 죽음을 심각하게 생각하게 되면 착한 시민이 된다고 한다. 사회심리학자들의 연구에 따르면 죽음에 대한 생각은 인간을 극도의 공포에 사로잡히게 한다. 거의 테러(Terror) 수준에 가까운 두려움과 공포를 경험하게 되는 것이다. 불멸한 것 같은 심리로 살고 있는 사람들에게 인간의 본질을 다시 생각하게 하는 사건이 바로 죽음인 것이다. 죽음이 유발하는 두려움과 공포를 극복하기 위하여 인간이 선택하는 방법은 바로 착한 사람이 되는 것이다. 자신이 속한 시대와 사회가 인정하는 사람이 됨으로 말미암아, 자신의 가치를 재확인하고, 죽음을 통해 사라질 수 밖에 없는 엄연한 인간의 한계 앞에서 사회의 착한 구성원이 되어 상징적으로나마 불멸을 경험하고자 한다는 것이 이 심리학자들의 주장이다. 그래서 인간은 죽음 앞에서 사회의 도덕과 규범을 잘 지키는 착한 사람이 된다.

실제로 9.11 사태 이후로 미국인들은 교회에 더 나가기 시작했고, 인터넷 상에서는 I 보다는 We가 더 자주 등장했으며 가족에 대한 가치가 더 중시되었다. 그런 의미에서 누군가의 죽음은 그 사람이 남은 자에게 줄 수 있는 최고의 선물인 셈이다.

우리는 너무나 많은 생명을 잃었고, 유가족은 극복이 불가능해 보이는 상처를 입었다. 우리는 앞으로도 오랫동안 함께 슬퍼할 것이다. 그리고 한 동안은 착한 사람들이 될 것이다. 그들에게 우리는 아무것도 해준 것이 없었지만, 그들은 우리로 하여금 우리의 삶을 더 의미 있고 가치 있게 살도록, 더 착한 사람이 되도록 큰 선물을 주고 간 것이다. 선물 받은 자의 빛진 심정으로, 오늘 하루도 매 순간 더 의미 있게 살아야겠다.

센터장
icho@snuc.ac.kr

최민철



연구소개

회복탄력성: 새로운 출발의 원동력

{ 이현웅 _ lhe701@gmail.com }

이 세상에 살면서 우리는 역경과 고난의 경험을 피할 수 없다. 그리고 이러한 경험은 때때로 깊은 좌절감과 슬픔을 안겨준다. 그런데 암울한 상황에서 좌절감을 훌훌 털어내고 곧 다시 일어서는 사람이 있는가 하면, 며칠 또는 몇 년에 걸쳐서 정상적인 생활이 불가능할 정도로 슬픔에서 벗어나지 못하는 사람도 있다. 심리학에서는 삶 속에서 역경이나 고난을 당한 후 경험하는 심리적 고통을 극복하고 삶을 영위해 나아가는 능력을 '회복탄력성(resiliency)'이라고 부른다. 'Resilient'라는 단어는 원래 '스프링처럼 탄력이 있다', 즉 '원래의 상태로 쉽게 복원된다'는 것을 의미한다. 우리말로 하면 '오뎅이처럼 다시 일어난다'고 표현할 수 있겠다.

그런데 앞에서 말한 삶의 역경이나 고난은 반드시 사랑하는 가족이나 친구를 잃은 것과 같이 깊은 상실감을 안겨주는 경험만을 의미하는 것은 아니다. 작게는 자동판매기에 돈을 넣었는데 음료수가 안 나오는 경우 느끼게 되는 '분노'와 '좌절감'으로부터 벗어나는 것 또한 회복탄력성과 관련이 있다. 이 경우 회복탄력성 수준이 낮은 사람은 자신의 돈을 빼앗은 자판기에 대한 생각에서 쉽게 헤어나오지 못하고 몇 시간 동안 그 기억을 되새기면서 일에 집중하기 힘들어 한다.

아동과 청소년의 회복탄력성에 대해 연구를 실시한 대표적 학자 중 한 명은 캘리포니아 대학 데이비스의 에미 워너(Emmy Werner) 교수이다. 워너 교수가 실시했던 연구의 본래 목적은 하와이 군도 북서쪽 끝에 있는 카우아이 섬에 거주하는 아이들 중 가장 열악한 환경에서 자란 201명을 가려내어 어린 시절의 특정 경험이 성인이 되어 문제를 일으킬 가능성을 높이는지에 대해 조사하는 것이었다(김주환, 2011). 이 집단은 1955년부터 실시되었던 종단연구 참여자 중 선별해서 구성된 것이었는데, 놀랍게도 1/3에 해당하는 72명은 큰 문제없이 성장한 것으로 밝혀졌다. 다시 말해서, 모두 극빈층에서 자랐고, 부모가 별거나 이혼 상태였으며, 대개 부모 중 한 사람은 알코올 중독이나 정신질환을 앓고 있는 상황이었음에도 불구하고 그 중 단 한 명도 학습장애나 행동장애, 사회부적응 행동을 보이지 않은 것이다(Werner, 1993). 결국 워너 교수는 회복탄력성을 지닌 이 72명의 연구대상자가 발달 과정에서 어떤 공통적인 특성을 보였는지 탐구하는 것으로 연구의 방향을 바꾸었고, 이들에 대해 조사한 결과, 유아 시절부터 독립심과 새로운 경험을 추구하는 경향이 강했고, 아동기에는 대인 관계 및 추론 능력이 뛰어났으며, 청년기에는 긍정적인 자아개념을 형성한 것으로 나타났다. 또한 성장 과정에서 가족이나 친구, 이웃 중 정서적 지지를 제공한 사람이 적어도 한 명은 주위에 있었다는 것이 발견되었다.



그럼 과연 무엇이 우리의 회복탄력성 수준을 결정하는 것일까? 미국 위스콘신대학교 심리학과 교수인 리차드 데이비드슨(Richard Davidson)은 뇌의 활동이 회복탄력성과 관계가 있는지 알아보기 위해 성인 47명을 대상으로 조사를 실시했다. 그 결과, 좌측 전전두엽피질(고등 인지기능을 관장하는 전두엽의 앞부분)이 활성화된 사람은 우측 전전두엽피질이 활성화된 사람보다 부정적인 감정에서 더 빨리 회복한다는 것을 발견했다. 이에 데이비드슨은 회복탄력성이 강한 사람의 뇌에서는 좌측 전전두엽이 편도체(공포나 분노 등의 감정을 인식하는 부분)에 억제 신호를 보내서 감정을 진정시키는 것이 아닌가 추론하였고, 실제로 이후에 MRI 촬영을 통해 전전두엽피질과 편도체 사이에 있는 백질(white matter)이 많을수록 회복탄력성이 강하다는 것이 밝혀졌다(Davidson & Begley, 2012). 즉 회복탄력성 수준이 높은 사람은 어려움을 당했을 때 좌측 전전두엽피질이 활성화되어 편도체를 진정시킴으로써 부정적 감정과 관련된 신호를 약화시키는 것이다.

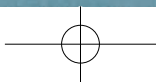
만일 이와 같이 뇌의 활동에 의해서 회복탄력성이 결정된다면 그 수준을 변화시키는 것은 불가능한 것이 아닐까? 이에 데이비드슨 교수는 "결코 그렇지 않다"고 답한다. 뇌는 가소성(plasticity)을 가지고 있기 때문에 어떤 경험을 하는가에 따라서 특정 뉴런과 뉴런의 연결이 강화될 수 있고, 때로는 그 구조 자체가 변화할 수도 있기 때문이다. 워너 교수 또한 "회복탄력성 자체를 직접 가르칠 수는 없겠지만 회복탄력성의 요소에 대한 연구를 통해 증진하는 방법은 가르칠 수 있다"고 말했다.

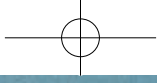
그렇다면 회복탄력성의 구성요소에는 어떤 것들이 있는가? 캐런 레이비치(Karen Reivich)와 앤드류 샤테(Andrew Shatte)는 오랜 연구 끝에 회복탄력성은 감정 조절과 충동 통제, 낙관성, 원인 분석, 공감, 자기효능감, 적극적 도전의 요소로



회복탄력성 지수 검사

- 걱정에 처했을 때 내 감정을 통제할 수 있다.
- 내가 어떤 생각을 하는지, 그리고 그것이 내 감정에 어떤 영향을 미치는지 파악할 수 있다.
- 당연한 과제에 집중하지 못하게 방해하는 것은 무엇인지 능숙하게 차단할 수 있다.
- 누군가 내게 화를 내면 곧바로 대응하기 전에 그의 말을 경청한다.
- 언제나 문제를 해결할 수는 없지만 해결할 수 있다고 믿는 것이 더 낫다고 본다.
- 어려운 상황에 처할 때 나는 잘 해결될 것이라고 확신한다.
- 내가 통제할 수 없는 요인들에 대해서 숙고하는 데 시간을 헤비하지 않는다.
- 문제가 발생하면 여러 가지 해결책을 강구한 후 문제를 해결하려고 노력한다.
- 사람들의 표정을 보면 어떤 감정을 느끼는지 알아차린다.
- 동료가 흥분할 때 그 원인을 꽤 정확하게 알아차린다.
- 나는 대부분의 일을 잘해낸다.
- 나는 훌륭한 대처 기술을 가지고 있어서 대부분의 문제에 잘 대응한다.
- 나에게 대한 다른 사람의 생각은 나의 행동에 큰 영향을 미치지 못한다.
- 도전은 내 자신이 성장하고 배우는 한 가지 방법이다.





구성된다"는 것을 밝혀냈다(Reivich & Shatte, 2002). 여기서 공감 능력이 뛰어나면 주위의 신뢰를 얻어서 어려움에 처했을 시 주변으로부터 도움을 받을 가능성이 높기 때문에, 그리고 도전 정신이 강하면 역경을 통해 자신에 대한 믿음을 키우면서 새로운 경험과 세계를 받아들이는 경향이 있기 때문에 공감과 적극적 도전이 각각 구성 요소에 포함되었다(우문식, 2014). 레이비치와 샤테는 56개의 문항으로 구성된 회복탄력성 지수 검사를 개발했는데 이중 몇 개의 문항의 예가 왼쪽 페이지에 제시되어 있다. 간단하게나마 이 문항들을 통해 여러분의 회복탄력성 수준을 점검해 보기 바란다("예"라고 답한 문항이 많을수록 회복탄력성 수준이 높은 것이다).

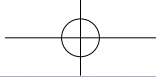
회복탄력성을 증진하는 방법에는 여러 가지가 있는데, 여기서는 트라우마를 극복하는 방법으로서 스토리텔링과 '왜곡된 믿음에서 벗어나기' 기법에 대해서 살펴볼도록 하겠다(우문식, 2014). 우선 스토리텔링 기법은 관찰자의 시선에서 객관적으로 자신이 경험한 트라우마에 대해 글로 적어 보는 것이다. 처음에는 그 사건을 떠올리는 것조차도 공포스럽겠지만 글로 차분히 적다보면 트라우마를 통해 자신이 잃은 것뿐만 아니라 얻은 것도 있다는 점을 깨달을 수 있다. 스토리 작성이 끝나면 트라우마를 겪으면서 자신이 새롭게 얻은 것, 고마웠던 사람들, 자신이 트라우마 극복을 위해 활용한 강점 등을 생각하면서 새로운 삶의 원칙을 세운다.

'왜곡된 믿음에서 벗어나기' 기법은 말 그대로 트라우마로 형성된 자신의 왜곡된 믿음에서 벗어나는 것이다. 이를테면 고속도로에서 타이어가 펑크 나서 사고를 당할 뻔 했던 사람은 그 후에 고속도로에서 운전하기를 두려워하게 된다. 왜냐하면 "운전하다가 분명히 또 타이어 펑크가 나서 사고가 날거야"라는 왜곡된 믿음이 형성되기 때문이다. 이 경우 "타이어 펑크로 사고 날 가능성이 매우 높다"는 믿음을, 예를 들어 "점검을 다 마쳤기 때문에 이제는 타이어 펑크로 사고 날 가능성이 낮아졌다"라는 대안적 믿음으로 대체해야 그 트라우마를 극복할 수 있다. 물론 이 과정을 위해서는 어느 정도 시간이 필요할 것이다.

4월 16일에 발생한 세월호 여객선 침몰 사건으로 인해 희생자의 유족뿐만 아니라 온 국민이 비통한 심정에 빠져있다. 대부분의 승객이 어린 학생이었고 자연재해가 아닌 인재였다는 점에서 많은 사람들의 안타까움을 더더욱 자아내고 있다. 그런데 피해자를 위해 할 수 있는 것이 아무것도 없다는 무력감에 우울증을 보이는 사람도 꽤 있고, 매체를 통해 지속적으로 사건에 대한 소식을 접한 국민 중 상당수가 외상후 스트레스 장애까지 호소하고 있다고 한다. 말하자면 이번 참사로 인해 우리나라 국민 다수가 간접적으로 트라우마를 경험한 것이다. 이 트라우마에서 벗어나기 위해서 우리 모두에게 그 어느 때보다도 회복탄력성이 요구되는 시점이다. 안타깝게 스러져간 아이들의 넋을 제대로 기리기 위해서라도 우리는 다시 일어서야만 한다. 그리고 이러한 참사가 결코 다시 발생하지 않도록 새로운 출발을 해야만 한다. 실종자의 빠른 귀환을 바라며, 다시 한 번 희생자와 유족에게 깊은 애도를 표하는 바이다.

김주환(2011). 회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀. 서울: 위즈덤 하우스.

Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5, 503-515.



The Good and Bad of Silver Linings

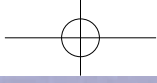
{ Rhia Catapano _ rhia.catapano@gmail.com }

For kids, there are two options when it's raining outside: Mope around until the sun comes out or make your own fun inside. In the popular comic, Calvin and Hobbes, Calvin opts for the second of these options on his rainy day, deciding to make his own fun by torturing his mother.

Metaphorically, this question of what to do in bad situations is one adults face as well. When things go wrong, should we allow them to make us unhappy? Or should we find ways to think about the situation differently, looking for a silver lining? Most past research has favored the latter solution, known as '*cognitive reappraisal*'. Essentially, previous research has shown that when something bad happens, it's better to try to think of the situation differently, rather than moping around with our negative emotions (or trying to deny that the emotions are there).

However, a 2013 study by Troy and colleagues goes against this common wisdom. Actually in some situations, it is better not to reappraise our situation. Specifically, those who are good at cognitive reappraisal fare well in situations of unchangeable stress (for example, the death of a loved one). On the other hand, those who do not use cognitive reappraisal as much, who have difficulty seeing silver linings, fare better in changeable situations (such as performing poorly at school or work).

In the study, researchers recruited a group of people who had recently experienced a great deal of life stress. They gave each person a 'stress controllability score' based on what stressors they had faced in the past 18 months and how controllable the stress was. To this end, stressed participants completed a life experiences survey, selecting the stressful experiences they had encountered. A separate group of people rated how controllable each stressor was on a 1-4 scale, giving fairly consistent ratings. Then, each stressed participant was given a number to indicate how controllable their stress was. To find out the effect of these stresses on their lives, participants also completed questions about their level of depression.

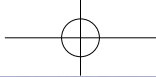


WHEN IT SNOWS, YOU CAN GO
SLEDDING. WHEN IT'S WINDY,
YOU CAN FLY KITES. WHEN IT'S
HOT, YOU CAN GO SWIMMING.



..THE ONLY SPORT IS DRIVING
MOM CRAZY.





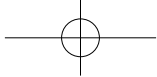
Participants also completed a task to determine their cognitive reappraisal ability, or their ability to see the good in a bad situation. In this task, they watched a series of video clips, matched in level of sadness. During one of the videos, they were asked to think about the situation 'in a more positive light', while in another they were not. After each video, participants rated how sad they were during the video. These questions allowed researchers to compare how sad participants were when they did not reappraise, versus how sad they were when they tried to reappraise. Using this information, each participant was given a score to indicate their reappraisal ability.

People who were good at cognitive reappraisal fared better in their lives if they were experiencing primarily uncontrollable stressors. Specifically, they showed lower levels of depression than people who experienced the same levels of uncontrollable stress, but were not trying to reassess the situation. However, people who had controllable stress and were good at reappraisal actually fared worse, becoming more depressed than those who were worse at reappraisal. In short, reappraisal is good in situations that are unchangeable, but can be disastrous in situations that are changeable.

The old Biblical adage says, "Grant me the serenity to accept the things I cannot change, the courage to change the things I can, and the wisdom to know the difference." This study seems to reaffirm the importance of this wisdom, knowing what we can and cannot change. *If we can change a situation, the best approach is not to look for the silver lining. Instead, we must admit that the situation is going poorly, in order to have the motivation to change the situation.* If you're worried about getting fired for low quality work, you shouldn't be thinking about why it wouldn't be so bad getting fired. Reappraisal here just hurts you, by decreasing your motivation to make a change that would allow you to keep your job.

On the other hand, when we cannot change a situation, it is best to try to look at it in another light. When our beloved pet dies, we cannot bring him back to life. Rather, we must make the best of the situation and hope that he is in dog heaven. It seems like Calvin has the right idea about life – When it is raining, Calvin can do nothing to change the rain. *All he can do is make the best of the current situation, viewing the rain as a new opportunity to torment his mother.*

Troy, A.S., Shallcross, A.J., Mauss, I.B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological Science*, 24, 2505–2514.



연구소개

식사를 (제대로) 합시다.

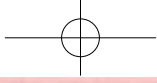
{오혜원 _ hwoh0110@snu.ac.kr }

분주한 아침 출근 시간 지하철역으로 향하는 길, 이어폰에서는 노래가 흘러나오고 한 손에는 어젯밤 온 업무 메일을 확인하는 스마트폰이, 한 손에는 방금 편의점에서 산 삼각김밥이 들려있다. 기나긴 하루를 버티기 위한 컷 끼, 참치마요 삼각김밥을 있는 대로 입에 구겨 넣고 지하철에 간신히 안착. 아마 직장인 혹은 학생들 중 절반 정도는 이러한 아침을 맞이하고 있을 것이다. 그런데 이때 우리가 느끼는 참치마요 삼각김밥의 맛은 무엇일까? 사실 이런 아침에 입에 털어 넣는 삼각김밥에서는 별 맛을 느끼기가 어렵다. 왜 그럴까? 참치와 마요네즈가 삼각형의 중심에만 몰려있기 때문일까? 최근 한 심리학 연구에서는 바쁜 현대사회가 미각을 둔화시키며 비판사회를 만드는 주범이 될 수 있음을 시사하고 있다.

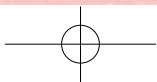
van der Wal과 van Dillen의 연구는 현대인들의 '식(食)'을 바라보게 한다. 사람이라면 누구든 '잘 먹고, 잘 살고' 싶어한다. 사회가 점차 발전하면서 예전에 비해 평균적으로 '잘 먹고, 잘 살게' 되었지만, 특히 '잘' 먹고 있는지는 따져보아야 할 문제인 듯싶다. 현대인들이 제대로 먹고 있는가라는 질문에 선뜻 그렇다고 대답하기 어렵기 때문이다. 요즘 사람들은 너무 바빠서 잘, 제대로 먹기 어렵다. 음식 자체에만 집중해서 그 맛을 음미하는 시간을 내기엔 너무도 바쁘다. 식사시간에는 으레 텔레비전이 틀어져 있기 마련이고, 학생들은 학원을 오가는 와중에 식사를 하며, 직장인들은 업무의 연장인 회식에서 먹는 음식이 코로 들어가는지 입으로 들어가는지도 분간할 수 없을 때가 많다.

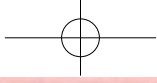
두 연구자는 현대 사회의 과중한 업무, 멀티태스킹(multitasking)을 요구하는 환경을 작업 부담이라는 실험실 속의 조작으로 옮겨 연구를 진행하였다. 맛을 지각하는 동안 과도한 작업 부담이 가해진다면, 사람들은 맛을 민감하게 지각하는 능력이 떨어지고, 그에 따라 더 강한 맛을 선호하게 된다는 것이다. 연구자들은 신맛, 단맛, 짠맛을 각각 연구 참가자들에게 제시하고, 참가자들이 높은 작업 부담이 있는 상황에서 맛을 지각하는 정도가 얼마나 떨어지는지를 보았다. 이에 더해 작업 부담의 정도에 따라 스스로 얼마나 더 강한 자극의 맛을 선호하는지도 실험을 통해 증명하였다.

첫 번째 연구는 레몬주스를 이용해 신맛에 대해 알아보는 실험으로 이루어졌다. 참가자들은 작업 부담이 높은 집단과 낮은 집단으로 나뉘었다. 작업 부담이 높은 집단은 실험이 진행되는 동안 일곱 자리의 숫자나 문자를 외워서 맛 지각이 끝난 후에 이를 적어내야 했지만, 작업 부담이 낮은 집단은 한 자리 숫자나 문자만 외운 후 적어내면 되었다. 각 집단의 참가자들은 신맛이 강한 레몬주스와 신맛이 약한 레몬주스를 마시고 얼마나 신지 대답해야 했다. 실험 결과, 작업 부담이 높은 집단의 참가자들은



[사진] www.flickr.com





신맛이 강한 레몬주스를 작업 부담이 낮았던 참가자들보다 훨씬 덜 시다고 느꼈다. 이어지는 달콤한 석류주스에 대한 실험에서도 첫 번째 실험과 마찬가지로 작업 부담이 높았던 참가자들이 낮았던 참가자들에 비해 단맛이 강한 석류주스에 대해 덜 달다고 느꼈다. 짠맛의 버터가 없어진 크래커와 염분이 없는 버터가 없어진 크래커의 맛을 평가할 때도, 높은 작업 부담은 미각을 둔화시켰다.

작업 부담이 높을 때 맛의 정도에 둔감해진다면, 사람들은 더 높은 작업 부담이 있을 때 강한 맛이 느껴지는 음식을 더 많이 먹고, 스스로 그러한 자극적인 음식을 선호할 것이다. 이러한 예측대로, 짠맛에 대한 연구에서 작업 부담이 높았던 참가자들은 짠 버터가 없어진 크래커를 작업 부담이 낮았던 참가자들보다 훨씬 더 많이 먹었다. 이뿐만 아니라, 이어진 마지막 연구에서 이들은 더 자극적인 맛을 선호하는 것으로 나타났다. 연구 참가자들은 실험에서 석류맛 시럽과 물을 적절히 섞어서 자신이 원하는 레모네이드를 만들고, 스스로 제조한 최상의 레모네이드가 얼마나 달콤하고 만족스러운지를 평가하였다. 만약 작업 부담이 높았던 참가자들의 미각이 둔화되었다면, 이들이 석류맛 시럽을 훨씬 많이 넣었더라도 작업 부담이 낮았던 참가자들과 비교했을 때 레모네이드가 달콤하고 맛있다고 느끼는 정도에는 차이가 없을 것이다. 연구 결과도 이와 같았다. 작업 부담이 높았던 참가자들이 시럽을 더 많이 사용했지만, 두 집단 간 느끼는 달콤함의 정도에는 차이가 없었다. 객관적으로 더 단 음료를 마시고도 작업 부담이 높은 경우에는 그만큼의 단맛을 느끼지 못한 것이다.

본 연구는 작업 부담이 맛의 강도에 대한 주의를 약화시키고, 이에 따라 음식 소비의 정도가 달라지면서 사람들의 맛 지각 능력이 떨어진다는 것을 밝히고 있다. 편의점에 산 천 원도 안 되는 주먹 크기의 삼각김밥이라도, 무언가를 먹는 때에는 배고픔을 채우기 위한 목적뿐만 아니라 그 맛을 느낌으로써 오는 행복함을 얻기 위한 목적도 존재한다. 여러 가지 일을 한꺼번에 처리해야 하는 바쁜 일상 속에서, 맛을 느끼는 시간은 아깝게 느껴질 뿐이고 두 번째 목적은 쉽게 잊혀지기 일쑤다. 본 연구는 현대 여성들의 최대의 관심사, 다이어트에도 큰 함의를 준다. 연구에서 나타난 것처럼, 작업 부하 정도가 높을 때에는 같은 만족감을 위해 필요한 맛의 강도가 높아진다. 즉, 과식의 위험성을 내포하는데, 이는 영화관에서 먹는 팝콘의 사례에서도 잘 드러난다. 영화 초반에 이미 팝콘을 절반 이상 먹어버려 영화의 중반부에는 손만 공허하게 팝콘 통을 휘젓는 경우를 많이 경험했을 것이다. 영화관 스크린에서 현란하게 움직이는 영상들을 바라보며 팝콘을 먹을 때에는, 팝콘의 달콤짭짤한 맛에 대한 주의를 떨어질 수밖에 없고, 이에 따라 더 많은 양을 섭취해야만 원하는 달콤함과 짭짤함의 강도에 도달하게 된다.

하루 동안 우리가 하는 일을 최대한 단순화시킨다면, 모두 '먹고 살자고' 하는 일로 귀결될 수 있다. 하지만 휘몰아치는 일상을 돌이켜 볼 때, 우리는 '먹고', '살고' 하는 것이 아니라 '살기 위해 먹는'다. 먹고 있는 음식의 맛에 집중하고, 그 순간을 음미하는 것은 생각보다 큰 행복감을 준다. 바쁜 일상 속에서 제대로 밥 먹는 시간은 종종 아까운 시간으로 치부되곤 하지만, 그런 '밥 먹기도 아까운 시간'을 아껴서 얻는 득과 실을 현명하게 따져보아야 할 것이다. 먹는 것에 기울이는 주의를 맛이 느껴지게 한다. 맛이 있는 것이 정말 맛있는 것이 되는 것이다. **맛을 온전히 느끼고, 그로부터 맛있음을 경험하는 시간을 조금이라도 늘려보자, 장금이 뺨칠 미각까지는 아니더라도 살아난 미각이 그대의 하루를 좀 더 행복하게 만들어 줄 것이다.**

van der Wal, R. C., & van Dillen, L. F. (2013). Leaving a flat taste in your mouth: Task load reduces taste perception. *Psychological Science*, 24(7), 1277-1284.



연구소개

스트레스는 만병의 근원? 생각만 바꾸면 만병의 해결사!

{ 김승희 _ snghk89@gmail.com }

단 하루라도 스트레스를 받지 않고 살아가는 날이 있을까? 언젠가 한 설문조사에서 우리나라 사람들이 자주 사용하는 외래어를 조사한 적이 있었는데, 그 영예의(?) 1위가 바로 '스트레스'였다. 이것은 우리가 그만큼 일상생활에서 스트레스를 자주 경험한다는 이야기일 것이다. 즉, 마치 동전의 양면처럼 삶과 죽음이, 아니 삶과 스트레스가 공존하는 것이다. 스트레스가 우리 삶에 있어 중요한 이유는 이것이 과도한 신체적, 그리고 심리적 긴장(tension)을 유발하여 건강을 해칠 뿐만 아니라 업무의 생산성을 저하시키고 주변 사람들과의 관계까지 악화시킬 수 있기 때문이다. 오죽하면 '만병의 근원'이라는 오명을 쓰게 되었겠는가? 웬만한 질병은 '스트레스성' 혹은 '신경성'으로 설명될 수 있을 정도다. 최근에 유행하는 '고3병' '중2병'이라는 말도 어찌면, 미래에 대한 극도의 불안과 정체성의 혼란이라는 스트레스가 빚은 '질병'이 아닐까 생각한다.

이렇게 스트레스는 지금까지 각종 매체들을 통해 부정적으로만 인식되어 왔다. 실제 많은 연구들을 통해서도 스트레스의 악영향이 지속적으로 증명되어 온 것이 사실이다. 그렇다면 스트레스는 정말 '스트레스'라는 말만 들어도 스트레스를 받는다'는 우스갯소리처럼 우리에게 해만 끼치는 독(毒)이기만 한 것일까? 진화론적인 관점에서 보면, 스트레스 반응(스트레스가 주어질 때 나타나는 생리적·심리적·사회적 반응을 일컫는 말)은 우리가 위험에 처했을 때, 그에 대한 즉각적인 대응이 가능하도록 경고의 메시지를 보내주는 고마운 생리적 신호이다. 다시 말해, 스트레스 반응은 위험상황에 대처하기 위하여 생리적 각성(physiological arousal)을 일으켜 주의를 집중시켜 주는 중요한 생존수단인 것이다. 쉽게 생각하면, 시험을 볼 때 약간의 긴장감이 집중력을 향상시켜 오히려 더 좋은 결과를 가져오는 것과 같다.

이와 같이 스트레스는 기존의 통념과 달리 그 효과적인 측면에서 양날의 칼과 같은 모습을 하고 있다. 즉, 경우에 따라서 좋은 스트레스(eustress: good stress)가 될 수도 있고, 나쁜 스트레스(distress: bad stress)가 될 수도 있는 것이다. 이와 관련하여 미국 예일대학교 심리학과 연구팀(Crum et al., 2013)은 우리의 마음가짐(mindset)이 좋은 스트레스를 가져오는 가장 중요한 열쇠라고 이야기한다. 이들은 스트레스에 대한 마음가짐이 건강과 업무성장에 미치는 영향을 알아보기 위하여 338명의 성인을 세 집단으로 나누어 간단한 실험을 실시하였는데, 여기서 첫 번째 집단은 스트레스에 대한 긍정적인 마음가짐을 상기시키는 집단이었고, 두 번째 집단은 부정적인 마음가짐을 상기시키는 집단, 그리고 마지막 세 번째 집단은 아무런 자극도 주지 않는 통제집단이었다. 이때 Crum과 그의 동료들이 사용한 긍정적·부정적

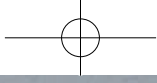


마음가짐의 유도 방법은 3분짜리의 짧은 비디오 영상을 사용하는 것이었다. 이 비디오 영상은 총3편으로 이루어져 있었으며, 각각 건강(health)과 업무(performance), 배움과 성장(learning/growth)에 대한 스트레스의 효과를 담고 있었다. 실험참가자들은 2-3일 간격으로 총 1주일에 걸쳐 비디오 영상을 하나씩 메일로 받아보았으며, 영상을 모두 보고 난 다음에는 그 동안의 건강 그리고 업무성과 등의 지표도 측정하였다.

그 결과, 짧은 영상을 보는 것만으로도 마음가짐에 효과적인 변화를 일으킬 수 있으며, 특히 긍정적인 마음가짐이 유도된 경우에는 건강과 업무성과가 크게 향상된다는 것이 밝혀졌다. 즉, 스트레스의 긍정적인 효과를 담은 영상을 보면 실제로 스트레스에 대해 긍정적인 마음가짐을 가지게 되고, 그로 인해 건강과 업무성과까지 증진된다는 것이다. 가장 흥미로운 점은 이러한 변화가 다 합쳐도 10분이 채 되지 않는 짧은 영상의 산물이라는 점이다. 어떻게 이런 순간적인 마음가짐의 변화만으로도 스트레스의 효과가 달라질 수 있는 것일까? 이 놀라운 결과의 비밀은 추가적으로 진행된 실험을 통하여 밝혀졌다. 이들에 따르면, 스트레스를 긍정적으로 생각하는 것이 적절한 수준의 코르티솔(cortisol) 수치를 유지시켜 주기 때문에 최적의 건강상태와 업무성과를 낼 수 있는 것이라고 한다. 코르티솔은 호르몬의 일종으로 외부의 다양한 스트레스 자극에 반응하여 분비되는, 일명 '스트레스 호르몬'이다. 이것이 분비되면 교감신경계가 활성화되어 맥박과 호흡이 증가하고 근육이 긴장되며 감각기관이 예민해지게 되는데, 우리는 이를 통해 위험상황 속에서도 신속하고 정확한 판단을 할 수 있는 것이다. 그러나 이러한 코르티솔이 너무 과도하게 분비되거나 너무 적게 분비되는 경우에는 오히려 부작용을 낳을 수 있다. 스트레스에 대한 긍정적인 마음가짐은 바로 이 코르티솔을 모자라지도 넘치지도 않게 하여 제 기능을 발휘할 수 있도록 한다는 것이다.

무엇이든지 마음먹기에 달려있지 않은 것은 없다. 마치 카메라 렌즈로 세상을 들여다 보는 것처럼 이쪽과 저쪽은 완전히 다른 새로운 세상이 될 수 있다. 스트레스도 마찬가지이다. 우리가 늘 스트레스로 고통 받았던 것은 어쩌면 스트레스가 '만병의 근원'이라는 색안경을 끼고 바라봤기 때문일지 모른다. Crum과 그의 동료들이 전해주는 이 메시지처럼 우리의 생각만 바꾼다면 언제든지 스트레스는 '만병의 해결사'가 될 수 있다. 이제는 효과적인 스트레스 해소법을 찾아 나서기보다 (자칫 잘못하면 스트레스 해소법을 개발하는 것이 스트레스가 될 수도 있다) 잠시 눈을 감고 긍정적인 생각의 스위치를 켜보자. 눈을 떴을 땐 많은 것이 달라져 있을 것이다.

Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104 (4), 716-733.



슬픔은 시작이다.

비록 이 말이 슬픔을 실제보다 간단하게 만드는 유쾌한 자기계발서식 구절이라 해도 우리는 이 문장으로 이 챕터의 문을 연다. 이 말이 진정 진실이기 때문이다.

슬픔은 시작이다. 그렇지만 '새로운 날이 시작됐어요' 라는 식으로 쾌활한 의미는 아니다. 슬퍼하는 것은 상쾌한 아침의 흰색 베란다에서 산 위로 떠오르는 해를 바라보는 것과고는 다르다. 건강에 좋은 시리얼 광고하고도 다르다.

슬픔은 분명 시작이지만 힘겨운, 골치아픈 작업의 시작이다.

가장 힘들고 가장 골치아픈 일은 당신 자신에게 그리고 모든 것에 정직해지는 것이다. 여기서 모든 것이란 당신과 당신이 잃어버린 사람, 지난날 그와 함께한 일과 그가 없기에 앞으로 일어나지 않을 일을 말한다. 슬픔은 낱것의 진실로부터 맹공격을 받는 일이기 때문에 진실 자체와 맺고 있는 관계를 바꾸지 않고서는 슬픔에서 벗어날 수가 없다. 어떤 이들은 슬픔으로 인해 더 정직해지고, 어떤 이들은 덜 정직해진다. 정직은 진실의 모든 측면을 기꺼이 받아들여려는 태도다.....

- 론 마라스코, 브라이언 셔프 <슬픔의 위안> 중에서 -

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

발행일 2014년 5월 20일 / **발행인** 최인철 / **편집인** 권유리 / **발행처** 행복연구센터 / **디자인** 권유리 이승미
151-742 서울특별시 관악구 관악로 1 서울대학교 사회과학대학 심리과학연구소 행복연구센터
Center for Happiness Studies Seoul National University **Tel.** 02-880-6391 **Homepage.** <http://snuhappiness.kr>

