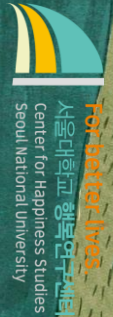


행복연구센터



# Newsletter

Jul-Aug  
2014 Vol. 50

## *The How of Happiness*

'감사합니다!' 더 나은 내일을 보게 하는 주문 / 오혜원 p1 ... 쉽게 용서하는 방법 / 김승희 p4 ... Loving Yourself to Love Others? / Rhia Catapano p8 ... 친절의 효과를 극대화하는 방법 / 임사라 p11 ... 행복수업 디자인 원리 탐색 / 홍영일 p13



# ‘감사합니다!’ 더 나은 내일을 보게 하는 주문

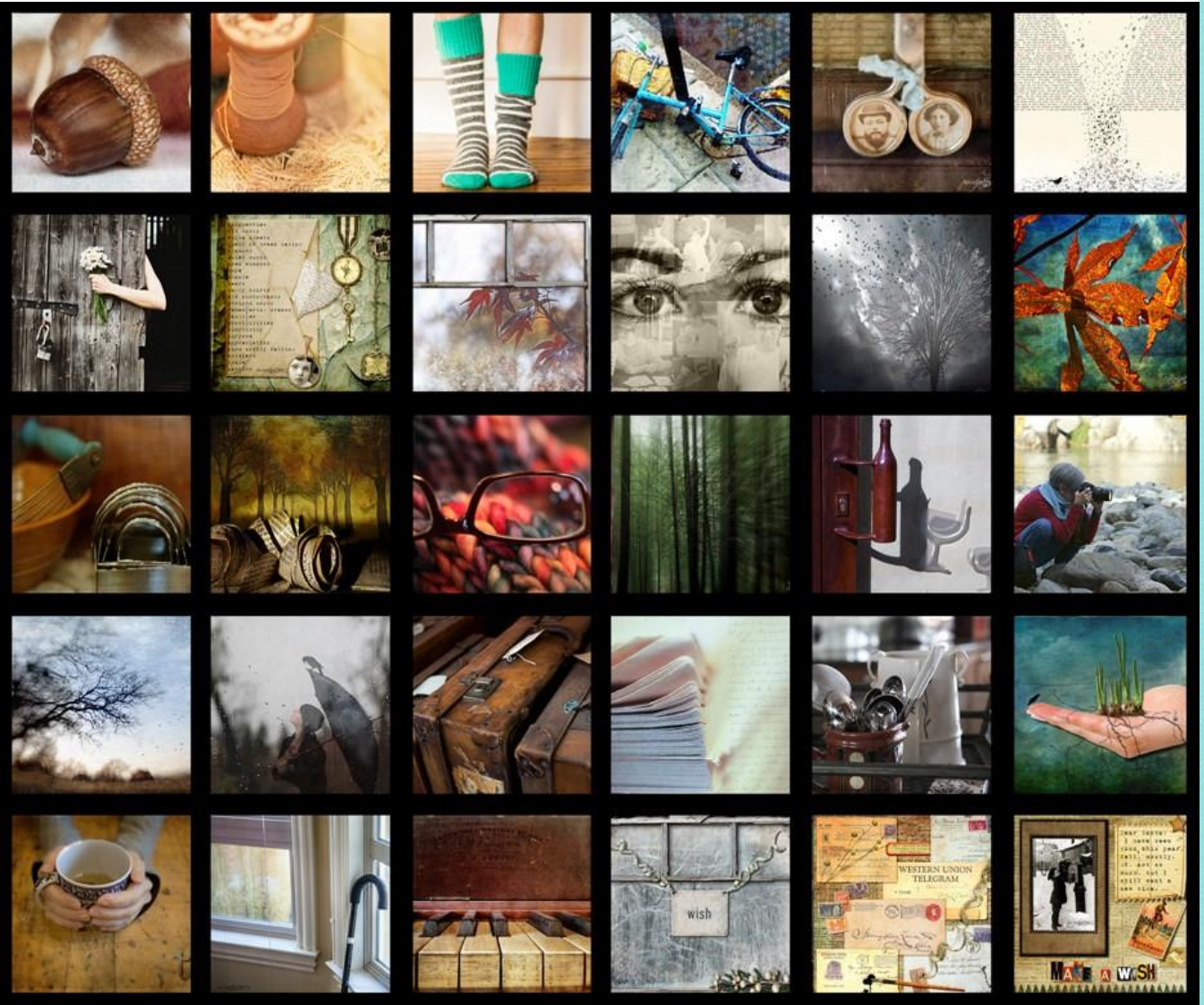
{ 오혜원 \_ hwoh0110@snu.ac.kr }

살다 보면 과도한 스트레스로 ‘폭풍쇼핑’ 하게 되는 경우가 있다. 우울하고 슬픈 기분을 떨쳐내기 위해 지갑 속의 위인들을 과감히 바깥 세상으로 보내드린다. 일상에서 빈번하게 발생하는 이런 일들을 생각해보면, 감정 혹은 정서는 경제적인 결정을 하거나 자제력이 필요한 경우에 방해만 되는 것처럼 보인다. 하지만 최근 DeSteno, Li, Dickens와 Lerner (2014)의 심리학 연구에 따르면, 경제적인 사결정에 도움을 주는 정서적 경험도 존재하는 것으로 나타났다. 바로 감사하는 마음인데, 이들의 연구에 따르면 감사로부터 느끼는 긍정적 정서는 경제적 의사결정에서의 참을성을 높인다.

연구자들은 다른 긍정적 정서와는 구별되는 감사의 영향을 알아보기 위해 사람들을 감사를 느끼는 조건, 행복을 느끼는 조건, 정서적 경험을 하지 않는 조건으로 나누었다. 감사 조건에서는 감사함을 느끼게 했던 사건에 대해서, 행복 조건에서는 자신을 행복하게 했던 사건에 대해서 회상하여 서술하게 하였다. 정서적 경험을 하지 않는 조건의 사람들에게는 일상적인 날의 사건들에 대해서 기술하게 했다. 그리고 모든 조건의 사람들에게 27개의 경제적 선택을 하게 했는데, 사람들은 적은 돈(\$11 ~ \$80)을 바로 받거나 이보다 큰 돈(\$25 ~ \$85)을 일주일에서 여섯 달 이후에 받는 경우 중에 선택해야 했다. 예를 들면, \$15를 바로 지급받는 경우 혹은 \$60를 2주일 이후에 받는 경우 중 하나를 선택하는 것이다. 연구에 참여한 사람들 중 무작위로 뽑힌 사람에게 실제로 그 사람이 선택한 경우의 돈이 지급되었다.

연구 결과, 감사함을 느꼈던 조건의 사람들이 행복 조건이나 정서적 경험을 하지 않는 조건의 사람들에 비해 제시된 경제적 의사결정에서 더욱 참을성을 발휘한 것으로 나타났다. 감사 조건의 사람들이 세 달 이후 \$85를 포기하는 대신 평균적으로 \$63는 즉시 받아야 한다고 응답한 반면, 나머지 조건의 사람들은 평균적으로 \$55만 바로 받아도 세 달 이후의 \$85를 포기할 수 있다고 답했다. 감사 조건에 비해 미래의 더 큰 보상을 기다리지 못하고 즉각적인 보상을 추구하려는 경향이 나타난 것이다. 이에 반해 감사하는 정도가 클수록 더 큰 미래의 보상을 위해 즉각적인 보상을 포기하는 경향이 높아졌다.

감사하는 마음의 어떠한 특성이 참을성을 기르는 데 도움을 주는 것일까? 기존 연구에 따르면, 감사처럼 사회성이 강한 정서들은 즉각적인 만족감에 현혹되지 않도록 도와준다. 사회 속에서 살아가는 데 상호성은 중요한 덕목이다. 이타적인 면모는 자신에 대한 사회적 평가를 긍정적으로 만들어주고, 사회의 구성원으로서 명성을 쌓을 수 있게 해준다. 자신의 손해를 어느 정도 감수하고도 감사하는 마음을 지니는 것은 단기적으로 보았을 때는 잃는 것이 더 많은 것처럼 보이지만,



장기적으로는 그러한 이타적인 모습이 인적 네트워크라는 더 큰 자원을 갖추게 해주는 역할을 하기도 한다. 장기적인 이익에 더 큰 가치를 두는 감사하는 마음이 경제적인 결정에 대해서도 당장의 수익을 참고 미래의 더 큰 이익을 택하는 양상을 보이도록 하는 것이다.

사람들은 대개 미래의 보상을 즉각적인 보상에 비해 평가절하하는 경향이 있다. 조금 더 인내하고 견디면 미래에 더 큰 보상을 얻을 수 있는데도 불구하고, 사람들은 즉각적인 만족을 추구한다. 참을성의 부재가 끼치는 부정적인 영향은 우리 주위에서도 쉽게 발견된다. 당장의 미각적 만족과 포만감을 위한 과식은 건강할 몸이라는 장기적으로 더 큰 보상을 포기하는 것이다. 약물 남용으로 인한 피해도 마찬가지이다. 우리에게 잘 알려진 ‘마쉬멜로우 실험’에서는 미래의 더 큰 행복을 위해 당장의 이득을 잠시 참고 미루는 것의 이점을 잘 보여준다. 스텐포드 대학에서 이루어진 이 실험에서는, 어린이들에게 눈 앞의 마쉬멜로우를 15분간 먹지 않고 참으면 하나를 더 주겠다고 하였다. 이 실험의 아이들을 종단적으로 추적하여 연구한 결과, 마쉬멜로우를 바로 먹지 않고 기다린 아이들이 더 높은 대입 시험 점수, 더 많은 수입과 낮은 이혼율을 보이는 등 더 나은 삶을 살게 되는 것으로 나타났다. 이처럼 즉각적이고 감각적인 만족을 잠시 미루고 참는 것은 우리의 삶에 더 많은 이득을 가져다 준다.

비합리적이고 충동적인 경제적 의사결정에 감사하는 마음이 제어 장치가 될 수 있다면, 어떻게 감사하는 마음을 더 기를 수 있을까? 우선, 주위 사람들에게 감사를 표현하려는 노력을 해 볼 수 있다. 가족이나 친구, 함께 일하는 동료, 이웃에게 ‘감사합니다’ 라는 말을 해보는 것이다. 사소한 일이든, 큰 일이든, 심지어 좋지 않은 일이라도 감사해보는 연습을 하는 것도 한 방법이다. 이러한 방법에 마음이 동하지 않는다면, 감사 ‘연습’ 시간을 따로 두는 것도 시도해 볼 수 있다. 매일 아침 눈을 뜨는 침대 속 이불에서, 혹은 자기 직전에 감사한 일들을 세어보는 것이다. 매일 저녁마다 감사한 일을 최소한 한 가지라도 써보는 감사일기를 활용해 볼 수도 있을 것이다. 시간을 두고 감사한 일들을 생각하다 보면, 그날 하루가 파노라마처럼 스쳐 지나가면서 생각보다 감사한 일이 많다는 것을 느끼게 된다. 또한, 하루 하루 지나갈수록 감사한 일들이 많아지는 것을 발견하게 될 것이다. 감사한다는 것은 보이지 않는 것을 볼 수 있음을 뜻하기도 한다. 고달프고 힘든 일일지라도, 숨은 의미와 가치가 있음에 감사하는 혜안(慧眼)을 길러보자. 하루를 좀 더 행복하게 살고, 당장의 이익에 급급하지 않고 멀리 볼 수 있는 여유가 찾아올 것이다.

#### 참고문헌

DeSteno, D., Li, Y., Dickens, L., & Lerner, J. S. (2014). Gratitude: A tool for reducing economic impatience. *Psychological Science*, 25(6), 1262–1267.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377.



## 쉽게 용서하는 방법

{ 김승희 \_ sngkh89@gmail.com }

2014년 여름은 강렬한 햇빛과 무더위만큼 핫 이슈(hot issue)들로 가득했던 순간이었다. 그 중에서도 프란치스코 교황의 방한은 가톨릭 신자를 비롯한 모든 국민들에게 위로와 희망이 되는 뜻 깊은 자리였는데, 특히 그가 한반도에 전하고자 했던 평화와 화해, 그리고 용서의 메시지는 많은 사람들로 하여금 자신의 삶을 돌아보고 주위 사람들을 넓은 마음으로 품을 수 있는 새로운 계기가 되어 주었다. 프란치스코 교황의 메시지에서만 아니라 용서(forgiveness)의 덕목은 종교를 막론하고 조화로운 공동체 생활을 위하여 우리가 추구해야 할 중요한 삶의 가치이자 행복한 삶으로의 열쇠이다. 우리는 흔히 용서를 자신에게 상처를 준 사람들을 위해 그들에 대한 증오와 분노를 버리고 관용을 베푸는 것이라고 생각하지만, 진정한 용서의 참된 의미는 자기 자신을 위하여 부정적인 마음을 내려놓는 것이다. 따라서 그 동안 많은 학자들이 밝힌 것과 같이 용서는 우리에게 심리적 안녕과 신체적, 정신적 건강을 가져다 주며, 나아가 불필요한 갈등을 해소하고 다른 사람들과의 관계도 개선시켜 주는 치유의 행위이다.

이렇듯 용서는 우리 삶 전반에 긍정적인 영향을 미치고, 우리 스스로도 또한 그러한 사실을 아주 잘 알고 있지만, 실제로 일상생활에서 이를 실천하는 것은 그리 쉬운 일이 아니다. 자신에게 해를 끼친 사람을 아무 일도 없었던 것처럼 사랑으로 품는 것보다 미워하고 원망하는 것이 더 자연스러운 일이기 때문이다. 그래서 용서는 늘 성인(聖人)들의 몫으로 남겨져 왔다. 그럼에도 불구하고 우리가 실천할 수 있는 최소한의 용서에 대한 마음가짐은 나에게 상처를 준 사람 혹은 가슴 아팠던 일을 잊어버리는 것이다. 용서와 잊는 것의 관계는 아래에서 보는 바와 같이 여러 문인들과 성인의 말씀을 통해서도 전해지고 있다.

**용서하는 일은 좋은 일이다. 그러나 잊는 일은 더욱 좋은 일이다. - R. 브라우닝 -**  
**잊는 것은 결국 용서하는 것이다. - F. 스콧 피츠제럴드 -**  
**다른 사람에게서 해를 입은 것은, 그 기억에 자꾸 매달리지만 앓는다면 아무것도 아니다. - 공자(孔子) -**

이 밖에도 영어에는 다른 사람이 자신에게 한 일을 깨끗이 잊어버린다는 의미로 'forgive and forget' 이라는 표현을 자주 사용하는데, 이러한 표현도 역시 용서와 잊는 것 사이에 밀접한 관계가 있음을 보여주는 것이라고 할 수 있다. Noreen과 그의 동료들(2014) 또한 이러한 관계에 주목하며 용서와 잊는 것 사이에 심리학적인 메커니즘을 구체적인 실험을 통하여 증명하고자 하였는데, 이들 연구의 목적은 잊는 것(forgetting)이 용서(forgiveness)를 촉진시키는 것인지, 아니면 용서가 잊는 것을 촉진시키는 것인지를 보여주는 것이었다.



이를 위하여 Noreen과 그의 동료들(2014)은 40개의 재미 있는 시나리오를 준비하였다. 이때의 이 시나리오들은 각각 친구나 부모, 직장 동료들이 자신을 비방하거나 자신의 물건을 훔치는 등의 부도덕한 행위를 하는 것을 내용으로 담은 것으로서 등장인물이 어떤 잘못을 했고, 그 잘못된 일의 결과가 어떠한지, 그리고 그들이 잘못에 대한 보상으로 어떤 일들을 하였는지에 대해 자세히 적혀있었다. 이 실험에 참여한 30명의 학생들은 먼저 시나리오들을 읽고 ‘자신이 만약 이 시나리오의 주인공이라면 자신에게 상처를 준 등장인물들을 용서할 수 있겠는가?’ 라는 물음에 응답하였는데, 이들 40개의 시나리오 중 모든 피험자들이 만장일치로 ‘용서할 수 있다’ 고 응답한 12개의 시나리오와 ‘용서할 수 없다’ 고 응답한 12개의 시나리오를 골라 최종적으로 실험에 사용하였다.

피험자들은 첫 설문이 끝나고 약 1-2주 뒤에 다시 모여 동일한 24개의 시나리오에 대해서 응답하도록 지시 받았는데, 이번에는 단순히 시나리오만을 제시하는 것이 아니라 각각의 시나리오와 특정한 단서어(cue words)를 짝지어 주고 그것을 얼마나 잘 기억해내는지를 평가하는 실험이었다. 즉, 피험자에게 어떤 단서어(cue words)를 제시해 주면 피험자가 그것과 짝이 되는 시나리오를 기억해내어 그 내용을 상세히 설명하도록 하는 것이다. 또한 여기에는 하나의 실험적 장치가 더 존재하는데, 그것은 사람들로 하여금 의도적으로 기억하게 하거나 혹은 기억하지 못하게 하여 이 실험의 목적인 용서와 잊는 것의 관계를 밝히기 위한 것으로서 단서어의 제시방법에 따라 세 가지 조건으로 나누는 것이다. 여기서 단서어의 제시방법이란 단서어의 색깔을 달리 하는 것으로 단서어가 초록색인 경우에는 피험자들에게 관련 시나리오를 의도적으로 생각하도록 지시하였고 (think condition), 반대로 단서어가 빨간색인 경우에는 피험자들에게 관련 시나리오를 의도적으로 생각하지 않거나 딴 생각을 하도록 지시하였다 (no-think condition). 그리고 마지막 세 번째 조건은 아무런 지시도 없는 통제조건이었다 (baseline condition). 예를 들어, ‘1번 시나리오’가 ‘토끼’라는 단어와 짝지어져 있는 경우에 피험자가 빨간색 글씨의 ‘토끼’라는 단서어를 제시 받았다면, 이때 피험자는 ‘1번 시나리오’를 떠올리겠지만, 실험자에게 미리 지시 받은 대로, 의도적으로 그것에 대해 생각하지 않거나 다른 생각을 한 뒤 단서어와 관련된 시나리오에 대하여 답하게 될 것이다.

실험 결과, 처음에 피험자들이 ‘용서할 수 없다’ 고 응답했던 시나리오에 대해서는 의도적으로 그 내용을 생각하게 했든지 그러지 않았든지 간에 그 일을 기억해내는 데 아무런 차이가 없었던 반면에, 피험자들이 ‘용서할 수 있다’ 고 응답했던 시나리오에 대해서는 의도적으로 생각하려고 할수록 그 내용을 더 많이 기억했으며, 의도적으로 생각하려 하지 않을수록 그 내용을 더 많이 기억하지 못했다는 것이 밝혀졌다. 즉, 누군가를 용서하고 그것을 잊으려고 노력한다면 아팠던 기억으로부터 자유로워 질 수 있지만, 누군가를 용서하지 못한다면 그것을 잊으려고 노력해도 쉽게 잊혀지고 자유로워질 수 없다는 것을 우리에게 보여주고 있는 것이다. 또한, Noreen과 그의 동료들은 세 가지 실험조건에 따라서 피험자들이 ‘용서한’ 시나리오와 ‘용서하지 않은’ 시나리오 사이에 어떤 차이가 있는지를 알아보기 위하여 그들 사이에서의 기억력의 정도를 비교해보았는데, 의도적으로 생각하게 한 조건(think condition)과 아무런 지시도 없었던 통제조건(baseline condition)에서는 피험자들이 ‘용서한’ 시나리오와 ‘용서하지 않은’ 시나리오 사이에 기억력에 있어서 아무런 차이가 없었던 반면에, 의도적으로 생각하지 않게 한 조건(no-think condition)에서는 피험자들이 ‘용서하지 않은’ 시나리오에서보다 ‘용서한’ 시나리오에서 그 일의 내용을 더 잘 기억하지 못하는 것으로 나타났다. 이러한 결과도 앞서 살펴보았던 것과 마찬가지로 타



인을 용서하고 잊어버리고자 노력하는 것이 안 좋았던 일부터 우리 스스로를 얼마나 쉽게 자유롭게 해줄 수 있는지를 여실히 보여주는 결과라고 할 수 있다.

우리는 누구나 살면서 다른 사람에게 상처를 주기도 하고 또 상처를 받기도 한다. 이러한 과정에서 용서는 불필요한 사회적 갈등을 해소하고 관계를 유지시켜 주며 상처를 뒤로 하고 다시금 앞으로 나아가게 하는 중요한 공동체적 가치이다. 그러나 우리는 용서에 관한 수많은 가르침에도 불구하고 분노와 증오의 감정을 쉽게 떨쳐버리지 못하는 경우가 많다. 이에 대해 Noreen과 그의 동료들이 전하는 메시지는 우리에게 새로운 길을 제시해준다. Forgive and forget! 용서하고 잊어버려라! 타인을 용서하려고 하는 것은 그 자체로 어려운 일일 수 있지만, 잊으려고 노력하는 일은 그리 어려운 일이 아니지 않는가. 나에게 상처를 준 누군가를 용서하겠다고 마음을 먹고 그 일을 지우려 노력한다면 어느새 마음이 평온해지고 아픔으로부터 자유로워질 수 있을 것이다.

#### 참고문헌

Noreen, S., Bierman, R. N., & MacLeod, M. D. (2014). Forgiving you is hard, but forgetting seems easy: Can forgiveness facilitate forgetting? *Psychological Science*, 25(7), 1295-1302.



## Loving Yourself to Love Others?

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

**“If you don’ t love yourself, you cannot love others” – Dalai Lama**

**“Love is putting someone else’ s needs before yours” – Olaf, Frozen**

There are two sets of maxims on love set in stark opposition to one another. The first set says that the key to loving anyone is self-love. They say that it is only once we love ourselves that we will truly be able to love others. On the other hand, a second set of maxims deemphasizes the self in true love. As Olaf explains to Anna in the popular movie, Frozen, “love is putting someone else’ s needs before yours.” Movies, TV, and pop culture are full of stories of “true love,” focusing on a de-emphasis of the self as essential to love. Who, then, should we trust – Olaf or the Dalai Lama? Is self-love essential in relationships, or must we forget about ourselves to truly thrive in relationships?

Many studies have tackled this question, finding little support for the importance of self-love in relationships. Most of these have looked primarily at self-esteem, reporting no relationship between self-esteem and marital satisfaction (eg. Fincham and Bradbury, 1993, Karney and Bradbury, 1995). So then, are self-love and self-esteem actually related to successful relationships?

A recent study by McNulty and colleagues (2014) sheds new light on this question, showing that perhaps self-esteem is important in successful long-term relationships, particularly marriages. The study examined newlyweds, and the same couples three years later. For the study, couples completed two different kinds of assessments: explicit and implicit. For the explicit measures, participants answered questions regarding their feelings on themselves, their relationship, and their spouse. On a conscious level, there was no relationship between reports of self-esteem and better relationships – but what about on a subconscious level?

In addition to using explicit reports, which look at what people consciously think, experimenters also used implicit measures, which can indicate more subconscious ideas. While explicit measures are often





used to examine trends such as racism, which people may deny consciously, but feel on a subliminal level.

Researchers used a reaction time study as to look at subconscious feelings towards both a person's self, and their spouse. Participants completed a task where they were asked to sort words as positive or negative by pressing one of two buttons. Before each word, a picture of themselves, their spouse, or a stranger quickly flashed on screen. By comparing the word categorization times for these words to the times without pictures, researchers were able to examine subconscious attitudes towards the pictures. For example, a man who thinks very highly of his wife should have a shorter reaction time when identifying a positive word after seeing a picture of his wife.

Unlike the explicit reports, the subconscious evaluations were related with partner evaluations. Specifically, spouses who felt more positively about themselves subconsciously also felt more positively about their spouses, even after three years of marriage (and after controlling for other potential confounding variables).

“To love others, you must first love yourself” may have some truth behind it. Although self-sacrifice may be important in relationships, so too is loving ourselves – those who have higher self-esteem also view their partners more positively on a subconscious level. Looks like we should take the Dalai Lama's advice, and not forget ourselves as we try to cultivate better relationships.

#### 참고문헌

McNulty, J. K., Baker, L. R., & Olson, M. A. (2014). Implicit Self-Evaluations Predict Changes in Implicit Partner Evaluations. *Psychological Science*, doi 0956797614537833.

## 친절의 효과를 극대화하는 방법

{ 임사라 \_ sarah.lim.426@gmail.com }

사람들은 누구나 행복한 삶을 꿈꾸며 살아간다. 하지만 더 행복한 삶을 위해 구체적인 목표를 세우고 이를 실천하기 위해 노력하는 사람은 생각보다 찾아보기 어렵다. 어떤 사람들은 행복은 개인의 노력에 달려 있는 것이 아니며, 타고난 성격, 운, 또는 상황적 요인에 의해 결정되는 것이라고 믿기도 한다. 하지만 지난 몇 년간의 연구 결과에 따르면 행복 또한 연습과 노력에 의해 증진될 수 있는 것으로 밝혀졌다. 또한 행복 증진에 도움이 되는 활동들에 대해서도 연구가 활발히 진행되었는데, 그 중 하나가 ‘남에게 친절을 베푸는 것’ 이다.

친절행동의 긍정적인 효과는 여러 연구에 걸쳐 발견되었다. 몇몇 연구는, 심지어 자기 자신을 위해 돈과 시간을 쓰는 것 보다, 남을 위해 베푸는 것이 사람들을 더 행복하게 만든다는 것을 밝혔다. 예를 들어, 본인이 갖고 싶은 물건을 더 많이 산다고 해서 더 행복한 것은 아니었지만, 선물구매와 기부와 같이 다른 사람을 위해 사용한 돈이 더 클 수록 사람들은 더 큰 행복감을 느끼는 것으로 나타났다(Dunn, Akin, & Norton, 2008). 또한 사람들은 자기 자신보다는 다른 사람을 위해 시간을 사용할 때 더 높은 자기 효용감을 느끼는 것으로 밝혀졌다(Mogilner, chance, & Norton, 2012). Lyubomirsky와 그의 동료들이 진행한 연구는 이와 같은 친절행동의 긍정적 효과를 더 분명히 보여준다(Lyubomirsky, Tkach, & Sheldon, 2004). 이 연구에서 참여자들은 두 집단으로 나뉘게 되었는데, 한 집단의 참여자들은 일주일에 다섯 가지씩의 친절 행동을 실천하도록 지시 받았고, 다른 집단의 참여자들은 특별한 지시를 받지 않았다. 실험 후, 참여자들의 행복감을 비교해본 결과, 다른 사람에게 친절을 베풀었던 집단의 사람들은 그렇지 않았던 사람들에 비해 더 높은 행복감을 보고하였다. 이러한 결과들은 친절을 베푸는 행동, 즉 ‘남을 행복하게 하는 행동’ 이 결국 ‘우리 자신을 행복하게 하는 행동’ 이라는 것을 보여준다.

최근 스탠포드 대학교의 Aaker 교수가 동료들과 함께 진행한 연구는 친절 행동의 목표를 바라보는 관점이 친절 행동의 긍정적 효과에 중요한 영향을 준다는 것을 밝혔다(Rudd, Aaker, & Norton, 2014). 이 연구에 따르면, 친절 행동의 목표를 세울 때 추상적인 목표보다는 구체적인 목표를 세우는 것이 친절행동의 긍정적 효과를 극대화시키는 것으로 나타났다. 예를 들면, 상대방에 대해 친절을 베푸는 일에 대해 “누군가를 행복하게 만들기” 와 같이 추상적으로 생각하기보다는 “누군가를 미소 짓게 만들기” 와 같이 구체적으로 목표를 세웠을 때, 친절을 베푸는 행위로부터 더 큰 행복을 느낄 수 있다는 것이다. 연구자들은 같은 친절 행동일지라도 행동 목표가 구체적으로 표현되었을 때, 자신이 할 수 있는 행동을 정확히 예측할 수 있으며, 친절 행동의 결과를 더 긍정적으로 인식할 수 있다고 밝혔다.





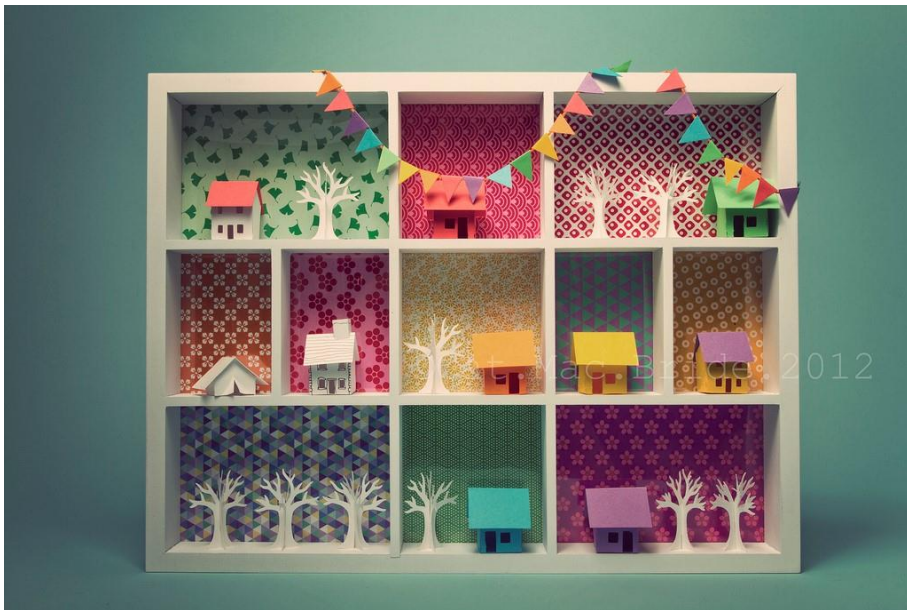
이와 같이, 친절을 베푸는 것은 남을 행복하게 만들 뿐만 아니라 나 자신 또한 더 행복하게 만든다는 점에서 “윈-윈”을 불러오는 행동이라고 할 수 있다. 특별히 추상적이기보다는 구체적인 친절 행동 목표를 설정하고, 그를 실천함으로써 더 큰 행복을 얻을 수 있을 것이다. 지금이라도 당장, 펜을 들고 여러분이 사랑하는 사람들을 위해 할 수 있는 일들을 구체적으로 적어보자. 그리고 하나씩 실천해보자. 당신의 작은 친절 행동을 통해 당신과 당신 주변은 물론, 더 나아가서는 더 행복한 사회를 만들어 나갈 수 있지 않을까?

#### 참고문헌

- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687-1688.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Sheldon, K. M. (2004). Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Test of two six-week interventions. Unpublished raw data.
- Rudd, M., Aaker, J. & Norton, M. I. (Fourthcoming) Getting the most out of giving: concretely framing a prosocial goal maximizes happiness. *Journal of Experimental Social Psychology*.

## 행복수업 디자인 원리 탐색

{ 홍영일 \_ hong01@snu.ac.kr }



좋은 수업을 위해서는 일반적으로 크게 세 가지 영역에서 수업을 디자인해야 한다. 첫째, 수업 내용을 학생들이 받아들이기 좋은 형태로 디자인한다. 이것은 학습자의 수준에 맞추어 수업 내용의 범위, 난이도, 순서 등을 결정하는 것을 말한다. 둘째, 동일한 수업 내용을 보다 더 효과적, 효율적, 매력적으로 학생들이 받아들일 수 있도록 수업 방법을 디자인한다. 이때 수업 내용을 전달하는 기법뿐만 아니라 학생들의 능동적이고 적극적인 참여를 이끌어내는 퍼실리테이팅 기법을 적절하게 구사할 수 있도록 디자인해야 한다. 셋째, 수업의 성과를 가늠하기 위한 평가 방법을 디자인한다. 적절한 학습목표 설정에서부터 목표 달성 여부를 판단하기 위한 평가 항목과 평가 기준을 설정한다. 이처럼 세 가지 영역, 즉 수업 내용, 수업 방법, 평가 방법을 어떻게 디자인하는가에 따라서 수업의 질이 달라진다. 행복수업에서도 좋은 성과를 기대하기 위해서는 기존 교과 수업들과 마찬가지로 세 가지 영역에서의 적절한 수업 디자인이 요구된다. 그러나 행복수업은 기존 교과 수업들과는 몇 가지 측면에서 성격을 달리하고 있으며 그에 따라 수업 디자인의 성격과 방향을 달리할 필요는 없는지 면밀한 검토가 필요하다.



## 삶의 문제를 다루는 행복수업 디자인

행복수업은 아이들의 삶을 다루는 문제이다. 학자들만이 관심을 갖는 그들만의 호기심 가득한 세상인 특정 학문 영역의 지식 문제가 아니다. 학문적 지식을 가르치고자 할 때는, 명확한 설명과 예측 가능성을 전제로 하는 합리모델로 접근하는 것이 옳다. 그러나 삶의 문제를 다루는 행복수업은 합리모델로 접근하게 되면 오히려 삶으로부터 괴리되는 오류가 발생하게 된다.

행복수업을 디자인할 때 고려해야 할 몇 가지 원칙을 제시하면 다음과 같다.

**첫째**, 행복수업은 아이들의 행복감 증진을 목표로 하지 않는다. 구체적인 목표를 설정하게 되면 그 목표에 도달하도록 하기 위하여 아이들을 끊임없이 통제해야 한다. 그러나 행복수업에서는 아이들이 통제의 대상이 아니라 함께 행복을 연습하는 교사의 동반자라는 관점을 가질 필요가 있다.

**둘째**, 수업을 시작하기 전에 교사는 수업에서 다룰 분명한 메시지를 가지려고 들어오지만 수업을 진행하면서 아이들의 반응과 상황에 따라 유연하게 대처하면서 수업의 방향과 목적을 변화시켜야 한다.

**셋째**, 행복수업에서는 실수, 오류, 실패와 같은 개념은 없다. 이러한 개념은 오직 예측 가능한 목적 달성을 목표로 하는 합리모델 접근에서만 존재한다. 따라서 행복수업은 언제나 최선만 있을 뿐이다.

**넷째**, 아이들에게 뭔가를 설명하려고 애를 쓰거나 크게 부담을 갖지 않아도 된다. 어떻게 해야 행복한지를 설득하려는 시도는 행복을 특정 가치나 개념으로 한정할 때 발생하게 되며, 이렇게 이해하면 그 개념에 생각이 갇히게 되고 오히려 반대 개념으로서의 불행에 시달리는 부작용이 초래할 가능성이 생긴다.

행복은 보다 나은 삶을 살려고 노력하고 실천하면서 느끼게 되는 인지적, 감성적 총체이다. 이런 의미에서 행복의 반대말은 불행이 아니라 무감각이다.

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

**발행일** 2014년 8월 20일 / **발행인** 최인철 / **편집인** 권유리 / **발행처** 행복연구센터 / **디자인** 권유리  
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>