



행복연구센터

Newsletter

Changeability

유전된다고 해서 변화가 불가능한 것은 아니다 • 최인철 센터장 p1

“행복의 기원”의 기원 • 이현웅 p3

행복 찾기 = 현재진행형 • 익명 p9

변하지 않는 미래는 없다 • 오혜원 p11

11

Vol. 52
2014
November





센터장 칼럼

유전된다고 해서 변화가 불가능한 것은 아니다

인간에 대한 가장 뜨거운 논쟁이 소위 Nature VS. Nurture 논쟁이다. 인간의 어떤 속성이 유전적 요소에 의해서 결정되기 때문에 환경 변화를 통한 변화가 불가능하다는 유전론과, 유전의 힘이 작동하기는 하지만 환경 변화를 통해 변화가 충분히 가능하다는 환경론이 서로 맞서고 있는 논쟁이다. 이 논쟁은 인간의 지능 지수, 즉, IQ를 둘러싸고 가장 치열하게 전개되어 왔다. 유전론자들 중에서도 아주 극단적인 사람들은 환경의 차이가 만들어내는 IQ의 차이는 거의 없다고 주장한다. 따라서 문화와 인종 간에 나타나는 IQ 점수의 차이는 전적으로 유전적이며, 환경이나 정책의 변화로 절대로 좁혀질 수 없다고 주장한다. 그러나 이 주장은 여러 가지 이유로 설득력이 떨어진다. 그 중 하나가 바로 이 글의 제목처럼 어떤 속성이 유전된다고 해서 그 속성이 변화 불가능한 것은 아니라는 점이다. 사람들은 어떤 속성이 유전되는 성격이 강하다고 하면, 자동적으로 그 속성은 환경과 노력에 의해 변화될 수 있는 것이 아니라는 생각을 갖게 된다. 이는 개념적 무지가 만들어 낸 착각이다.

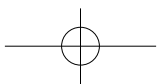
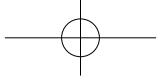
예를 들어보자. 유전되는 정도가 가장 강한 속성 중 하나가 키이다. 키의 유전율은 .85~.90이 된다고 한다. 유전율 지표의 만점이 1이기 때문에, 키의 유전율은 매우 강한 편이다. 그러나 지난 몇 세대를 통해 우리는 우리의 평균 키가 얼마나 커졌는지를 잘 알고 있다. 참고로 저자의 키는 당시의 기준으로는 결코 작은 편이 아니지만, 중3인 아들 세대와 비교하면 매우 작은 편에 속한다. 세대 간의 평균 키의 차이가 매우 큰데, 몇 세대 만에 유전적인 변화는 크게 일어나지 않는다. 따라서 유전때문에 평균 키가 커졌다고 주장하는 것은 무리이다. 영양 상태와 같은 환경적 요인에 의해 평균 키가 커졌다고 추론하는 것이 맞다.

위 예는 어떤 속성이 유전되는 특성이 강하다고 해서, 그 속성이 변화 불가능한 것은 아니라는 점을 잘 보여준다. 행복도 동일한 관점에서 생각해 볼 수 있다. 행복의 유전성은 키보다 약하다. 유전성이 훨씬 강한 키가 환경 요인에 의해 변화가 가능하다면, 그 보다 유전성이 약한 행복이 환경과 노력에 의해 변화가 가능할 것이라는 점은 쉽게 짐작할 수 있다. 따라서 환경이 변하더라도 행복감에 큰 변화가 나타나지 않는 이유는, 행복이 유전되기 때문이 아니라, 행복감을 증가시키는 환경의 변화가 지속적으로 일어나지 않거나, 행복감을 감소시키는 환경의 변화가 동시에 일어나기 때문일 수 있다. 다시 말해, 환경의 변화에도 불구하고 행복이 지속적으로 상승하지 못하는 이유는, 유전 때문이 아니라 우리가 행복을 지속적으로 향상시키는 효과적인 방법을 아직 발견하지 못하였기 때문일 수 있다.

행복에 대한 강박적인 집착도 위험하지만, 행복의 유전성을 맹목적으로 받아들이는 것도 위험하다. 유전된다고 변화가 불가능한 것은 아니라는 원리를 명심할 필요가 있다.

센터장
icho@snuc.ac.kr

최민현





SPECIAL



“행복의 기원” 의 기원

이현웅 lhe701@gmail.com

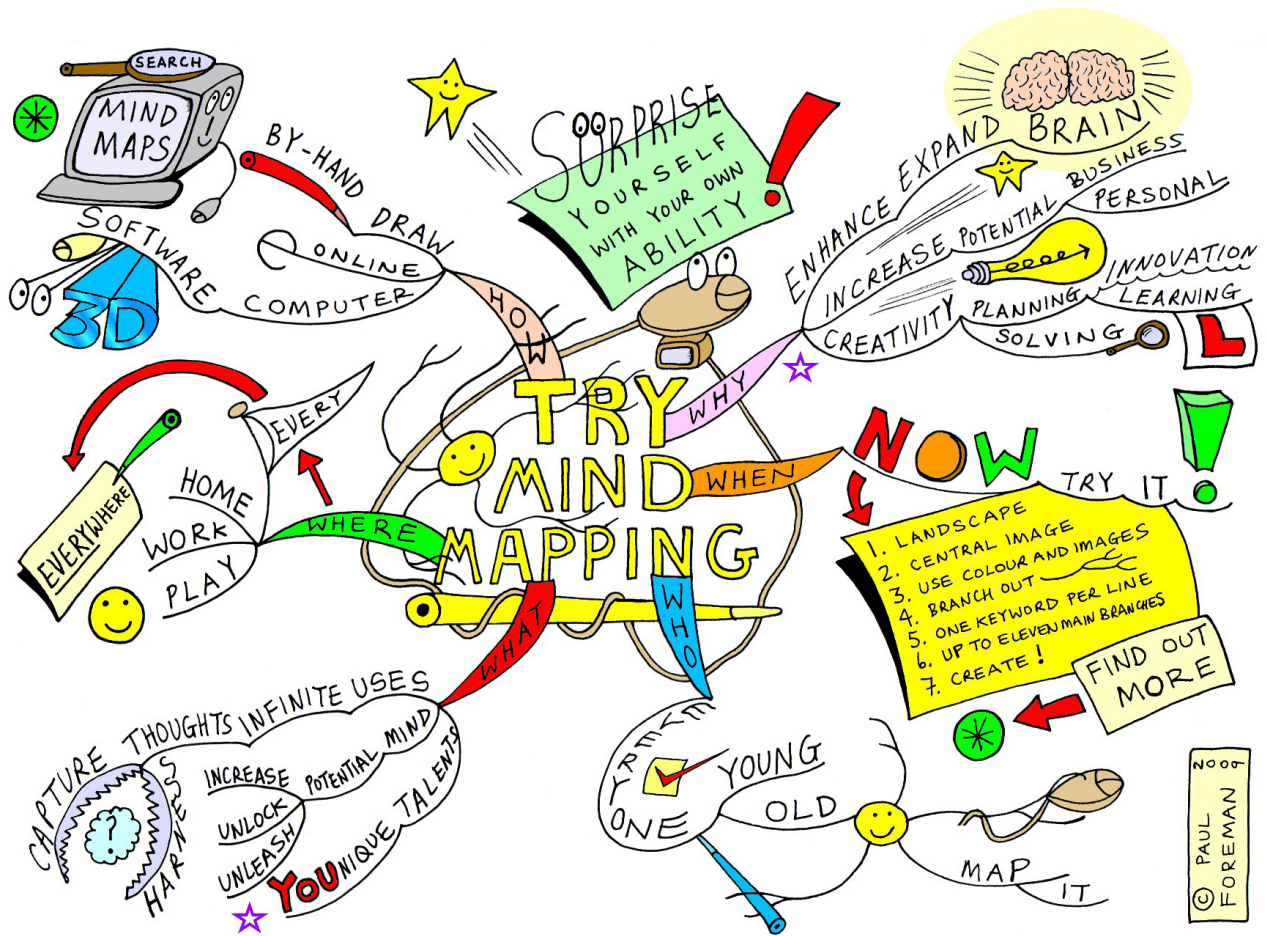
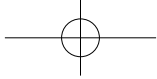
최근에 국내에 있는 대학의 모 교수가 “행복의 기원”이라는 책을 출간했다. 온라인 서점에서 처음 이 책을 접한 나의 눈에 가장 먼저 띤 것은 도발적인 광고 문구였다. “행복은 인생의 목적이 아니라 생존을 위한 수단일 뿐이다”로 시작해서 “행복은 노력에 의해서 키워지는 것이 아니라 유전에 의해서 결정된다”에 이르기까지 사람들의 관심을 사로잡을 만한, 행복에 대한 기존의 통념을 뒤엎는 내용의 문구가 자리를 가득 차지하고 있었다. 그 때까지만 해도 이러한 문구들은 출판사에서 책을 홍보하기 위해 의례히 덧붙이는 것이라 생각하면서 대수롭지 않게 넘어갔다. 그러나 이 후에 책을 직접 펼쳐볼 기회를 가지게 되면서 앞에서의 문구들이 단지 사람들의 관심을 끌기 위해 만들어진 것이 아니라는 사실을 깨닫게 되었다. 행복에 대한 기존의 고정관념을 타파하겠다고 작정한 듯 저자는 책의 처음부터 끝부분까지 행복에 대한 일관된 주장을 강한 어조로 펼쳤다. “우리는 행복하기 위해 사는 것이 아니라 살기 위해 행복한 것이다,” “긍정적인 생각을 한다고 해서 행복해지지는 않는다,” “행복하려면 성격이 외향적이어야 한다” 등등...

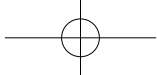
그런데 문득 현재 ‘행복수업’에 참여하고 있는 교사나 학생이 이러한 내용의 책을 접한다면 과연 어떤 생각이 들지 궁금해졌다. 왜냐하면 이 책에서 주장하는 내용은 행복수업을 통해 학생들이 습득하는 내용과 완전히 상반되기 때문이다. “행복도 성공 못지 않게 인생의 목적이 될 수 있다”, “긍정적인 생각을 하면 행복을 경험할 수 있다”, “행복은 의도적 활동을 통해 증진될 수 있다”. 행복수업을 받는 학생들은 교사들로부터 이러한 가르침을 받지 않는가? 결국 이 책의 저자는 본인의 의도와 관계 없이 행복수업의 기본 가정에 도전하고 있기 때문에 필자는 이 책에서 행복에 대해 내세우는 주장을 하나씩 검토하기로 했다.

그런데 우선 이 책의 제목인 “행복의 기원”이 어디에서 유래한 것인지부터 살펴보았다. 책의 앞부분을 보면 저자는 이제부터 아리스토텔레스의 목적론적 행복관을 극복하고 다윈의 진화론을 토대로 행복을 과학적으로 설명해야 한다고 주장하고 있다. 따라서 “행복의 기원”이라는 제목의 ‘기원’은 다윈의 저서인 “종의 기원”이라는 것을 쉽게 짐작할 수 있다. 그리고 실제로 저자는 진화론을 토대로 인간의 행동과 심리를 설명하는 ‘진화심리학’이라는 분야의 관점을 바탕으로 행복에 대해 설명하고 있다.

그렇다면 진화심리학은 과연 어떤 분야인가? 진화심리학의 사상적 토대는 진화론을 자연뿐만 아니라 인간의 사회에도 적용하고자 한 ‘사회다윈주의(Social Darwinism)’라고 할 수 있다(Cunningham, 2010). 널리 알려져 있듯이, 진화론에서는 유전적 변이에 의해 서로 다른 형질을 가지고 태어난 종의 개체 중에 환경에 적합하게 적응한 개체만이 생존하여 후손을 남기고 유전자를 물려준다고 본다. 사회다윈주의는 이러한 원리를 인간에게도 적용하여 우월한 유전자를 가진 인종만이 후손을 남길 수 있도록 해야 한다는 우생학 운동의 발단이 되기도 하였







다(실제로 우생학 운동을 시작한 사람은 다윈의 사촌이었던 프랜시스 갈튼이었다). 그러나 사회다윈주의를 주장하던 사람들은 2차 세계대전 때 유태인을 멸종시키고자 했던 히틀러의 몰락과 더불어 세력을 잃었고, 이후에 이 사상은 사회과학을 생물학에 통합하고자 시도했던 사회생물학-최재천 교수가 번역한 “통섭”의 저자인 에드워드 윌슨이 이 분야의 창시자이다-과 진화심리학의 기반이 되었다(Cunningham, 2010).

그러면 진화심리학의 관점에서 본 행복, 곧 “행복의 기원”에서 말하는 행복은 어떤 것일까? 인류의 조상인 호모 사피엔스가 지구상에 등장한 것은 대략 20만 년 전인데 반해 인간이 문명 생활을 한 것은 고작 6천 년 정도밖에 되지 않기 때문에 진화심리학에서는 우리의 몸과 마음이 여전히 수렵 생활을 하던 환경에 적응하도록 설계되어 있다고 본다. 따라서 저자는 우리의 뇌도 사냥과 짝짓기를 하던 환경에 최대한 적응하도록 진화했기 때문에 생존과 번식의 가능성을 가장 높일 수 있는 상태에서 행복을 느끼게 된다고 주장한다. 이런 맥락에서 “인간은 행복하기 위해 사는 것이 아니라 살기 위해 행복하다”는 주장과 “행복은 생존과 번식을 위한 수단”이라는 주장이 제기된다.

nature
become birth
comes
Children born smart
borderline parents skills
good encourage/push grow Godgiving gift Gifted
average strengths gifted hard naturally
child better Genius true giftedness

그런데 이 책에서 말하는 행복이란 결국 우리가 음식을 먹을 때나 성관계를 가질 때 느끼는 것과 같은 종류의 ‘신체적 쾌감’에 가깝다는 것을 알 수 있다(실제로 뇌의 쾌감센터라고 할 수 있는 시상하부에 전기자극을 주는 지렛대가 주어졌을 때 거품을 물고 쓰러질 때까지 지렛대를 두드린 쥐들의 이야기가 등장한다). 그렇다면 저자가 행복에 대해 가지고 있는 관점은 초기 헤도니즘 (hedonism) 사상과 연결되는 것을 살펴볼 수 있다. 이 사상을 대표하는 그리스의 철학자 아리스티포스는 “삶의 목적은 쾌락 경험을 극대화하는 데 있으며, 행복은 이러한 쾌락을 느낀 순간의 합”이라고 보았다. 그러나 이는 행복에 대한 다양한 관점 중 하나에 불과하다. 후기 헤도니즘 철학자인 에피쿠로스는 오히려 신체적, 감각적 쾌락보다는 사회에 문제를 야기하지 않는 범위 내에서 정신적 즐거움을 추구할 것을 강조했고, 저자가 극복하고자 하는 유대모니즘(eudaimonism) 사상의 대표적인 철학자 아리스토텔레스는 “주관적이며 일시적인 쾌락을 느끼게 하는 욕구와 인간의 본성을 바탕으로 하며 실현되었을 개인적 성장에 도움이 되는 욕구를 구분해야 한다”고 보았다. 심리학자 캐롤 리프 또한 행복이 단순히 긍정정서의 경험이 아니라 자신에 대한 수용, 자신의 삶에 대한 통제감, 개인적으로 성장하고 있다는 느낌, 긍정적인 관계 형성 등으로 이루어진다고 주장했다.

그렇다면 행복수업에서 이야기하는 ‘행복’은 어떤 것일까? 행복수업은 신체적 쾌감을 느끼고자 하는 학생들의 욕구를 충족해 주는 과정이라기보다는 때때





마지막으로 저자는 행복은 본질적으로 ‘생각’이 아니라 여러 요인에 의해 만들어지는 복잡한 ‘경험’이기 때문에 긍정적인 생각을 한다고 해서 행복을 느낄 수 있는 것은 아니라고 주장한다. 저자의 말대로 행복은 복잡 미묘한 현상이기 때문에 한 요인만으로 쉽게 설명될 수 없다. 그러나 저자처럼 행복을 긍정정서로 본다면 사고와 감정은 불가분의 관계를 가지고 있기 때문에 우리의 생각은 행복의 경험에 결정적인 영향을 미치게 된다. 예를 들어, 어떤 사람이 뒤에서 갑자기 등을 세게 친다면 여러분은 깜짝 놀랐다가 몹시 불쾌한 감정으로 뒤를 돌아볼 것이다. 그런데 막상 돌아보니 사람이 아니라 바람 때문에 문이 갑자기 열려 손잡이가 친 것이라면 불쾌한 감정은 금방 사라질 것이다. 무엇 때문에 감정에 변화가 생긴 것일까? 감정의 경험에는 상황에 대한 인지적 평가(cognitive appraisal)의 과정이 포함되기 때문에 의식적인 생각의 변화가 영향을 미친 것이다 (Kalat & Shiota, 2007). 때로는 같은 상황이라도 문화의 차이에 의해서 인지적 평가가 다르게 내려지므로 행복의 경험은 문화에 따라 달라질 수 있다. 예로서 주먹을 쥐었다가 가운데 손가락만 올려 보이는 행동에 대한 해석은 문화에 따라 분명한 차이를 보인다 (미국의 TV방송에서는 가운데 손가락을 모자이크 처리까지 한다).

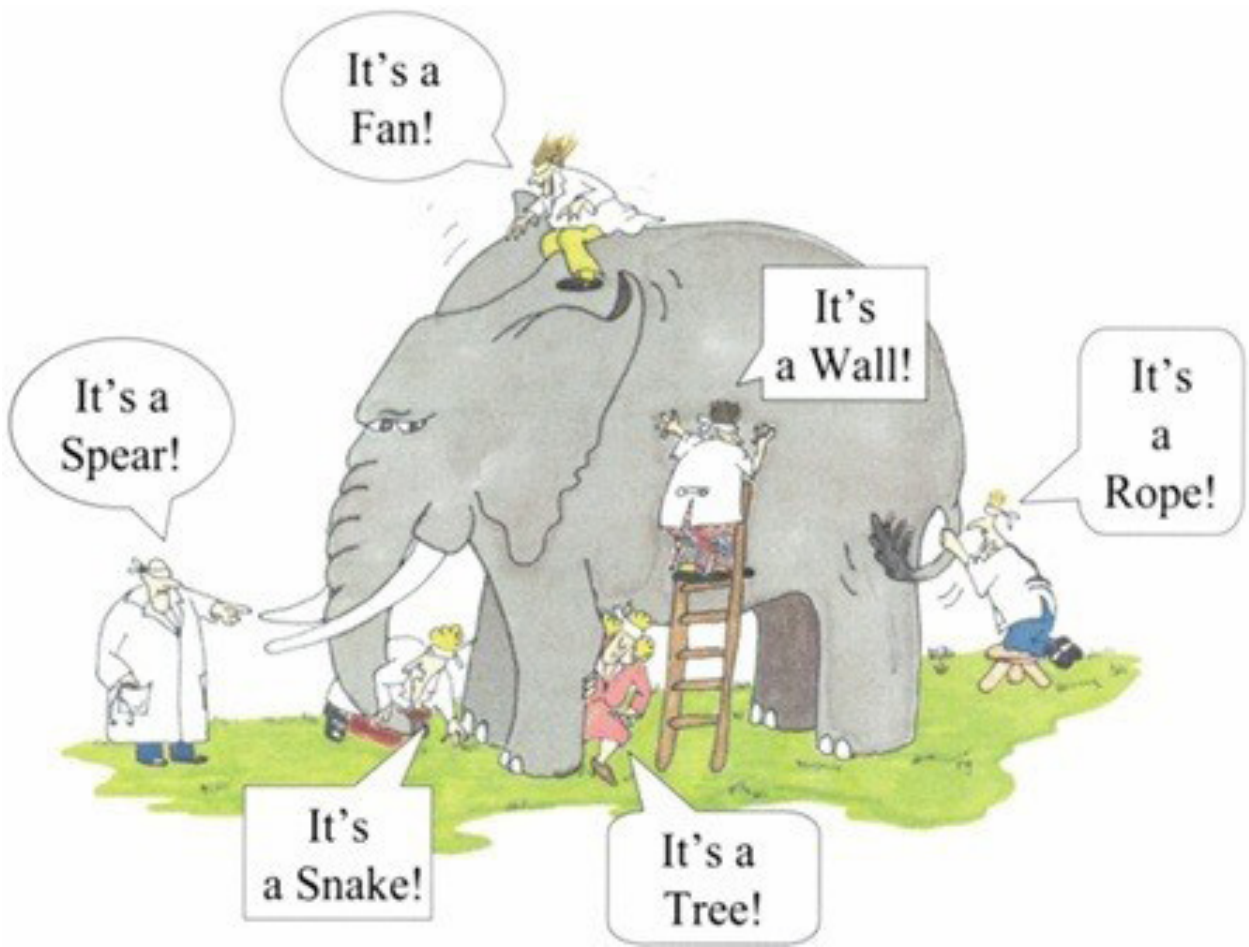
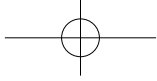
사실 책의 뒷부분을 보면 생각의 변화에 의해 행복의 경험이 달라질 수 있다는 사실을 저자도 인정하고 있다. 우리나라 사람이 행복하지 않은 이유 중 하나로 저자는 집단주의 문화 때문에 주위의 시선을 너무 의식하는 것을 들고 있다. 이에 이어서 저자는 행복해지기 위해 세상이 어떻게 나를 보느냐보다 내 눈에 보이는 세상에 더 가치를 둘 것을 제안하고 있다. 그런데 이 또한 생각의 변화를 주문하는 것이 아닌가? 이와 같이 본다면 결국 상황에 대한 해석의 차이는 긍정정서의 경험에 큰 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

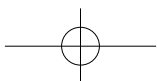
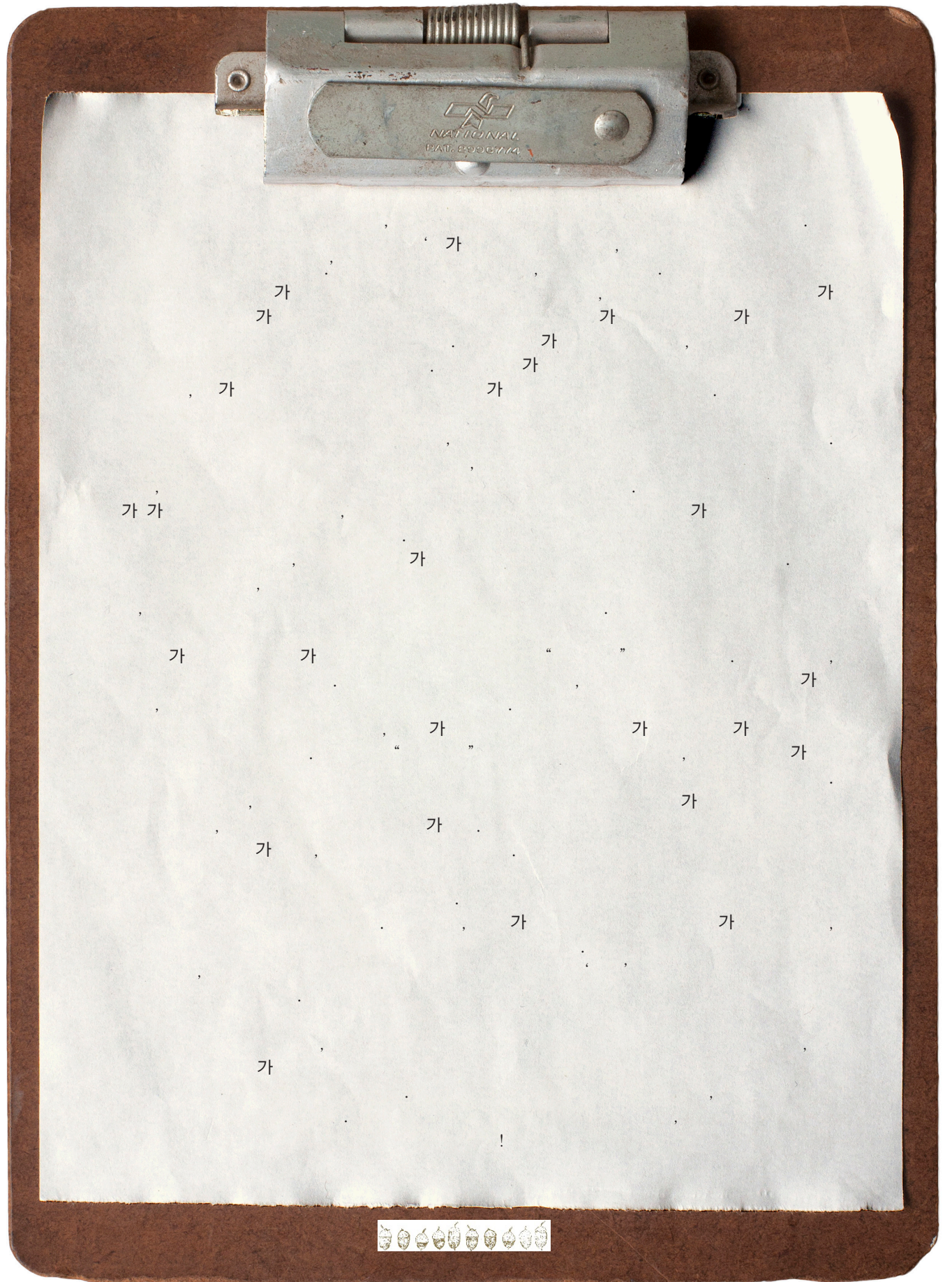
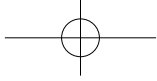
지금까지 “행복의 기원”을 통해 저자가 행복에 대해서 내세운 대표적인 주장에 대해 살펴보았다. 여러분은 ‘세 장님과 꼬끼리’에 대한 우화를 들어 본 적이 있을 것이다. 이 우화에서 한 장님은 코를 만지면서 꼬끼리가 뱀과 같이 생겼다고 하고, 한 장님은 다리를 만지면서 꼬끼리가 통나무 같이 생겼다고 하며, 나머지 한 장님은 꼬리를 만지면서 줄과 같이 생겼다고 이야기한다. 어떤 장님이 사람들에게 “내가 알기로 꼬끼리는 뱀과 같이 생겼다”고 말한다면 크게 나무랄 수 없을 것이다. 그런데 만일 다른 장님이 나타나 “네 말은 완전히 틀렸다”고 반박하면서 “꼬끼리는 틀림없이 통나무처럼 생겼다”고 주장한다면 상황은 크게 달라질 것이다. 더군다나 그 장님이 세상을 ‘더 단순하게 이해하고자’ 하는 마음에서 그랬다면 말이다.

참고자료

뉴턴코리아(2013). 뉴턴 하이라이트: 지능과 마음의 과학. 서울: 뉴턴 사이언스.
 서은국(2014). 행복의 기원. 서울: 21세기북스.
 Cunningham, C. (2010). Darwin’s pious idea. Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans Publishing.
 Kalat, J. W., & Shiota, M. N. (2007). Emotion. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.









연구소개



변하지 않는 미래는 없다

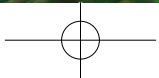
오혜원 hwoh0110@snu.ac.kr

야유회, 엠티, 동창 모임에는 빠질 수 없는 공통점이 하나 있다. 바로 하루 전날 못 오는 사람이 급격하게 많아진다는 점이다. 갑자기 집집마다 우환은 왜 이리 많이 생기는지, 아픈 사람은 왜 이리 많아지는지, 진위 여부를 따지고픈 핑계들이 곳곳에서 터져 나온다. 참여하는 사람은 스스로 생각해도 참 이상하다. 일주일 전만 해도 신나게 놀고, 그리웠던 얼굴들을 본다는 점에 설레 모임에 꼭 가야겠다는 마음이 있었는데, 이틀 전, 하루 전 되니 흥미가 뚝 떨어져버린다. 사실 이렇게 모임에 꼭 가리라고 주최자를 안심시킨 후에, 하루 전날 못 가겠다고 ‘할머니가 아프셔서…ㅠㅠ’ 문자를 보내는 게 한두 번이 아니다. 자신이 꼭 하고 싶었던 것에 대한 마음도 쉽사리 변한다는 것을 인지하고 있지만, 늘 우리는 미래의 ‘내’ 마음이 변치 않을 것이라 굳게 믿는다. 심리학에서는 이러한 종류의 현상을 ‘End of history illusion’ 이라고 부른다. 말 그대로, 역사는 오늘부로 끝. 앞으로 미래의 ‘나’ 는 현재의 ‘나’ 와 별반 다르지 않을 것이라는 착각을 하며 미래의 변화를 과소평가한다는 것이다.

Quoidbach, Gilbert, & Wilson (2013)은 한 사람을 구성하는 데 중요한 성격, 가치, 선호의 세 관점에서 이 현상을 알아보았다. 사람들은 자신의 성격, 중요하게 여기는 가치, 자신이 좋아하는 것이 과거에 비해 온 것보다 미래에 덜 변화할 것이라고 생각할까? 세 연구자는 이 가설을 검증하기 위해 18세에서 68세의 19,000여명이 넘는 사람들을 대상으로 연구를 실시하였다. 첫 번째 연구에서는 사람들의 성격에 대해 물어보았다. 성격은 얼마나 성실한지, 우호적인지, 정서적으로 안정되어 있는지, 개방적인지, 외향적인지의 다섯 측면에서 살펴보았다. 다양한 연령대의 사람들을 무작위로 두 집단으로 나누었는데, 한 집단은 10년 전의 자신의 성격을 보고하는 집단, 다른 한 집단은 10년 후의 자신의 성격을 예측하는 집단이었다. 모든 참가자들이 현재 자신의 성격을 보고하였고, 연구자들은 각 집단의 회상 혹은 예측된 성격 점수와 현재 성격 점수의 차이를 두고 분석하였다. 연구 결과, 10년 후 자신의 성격을 예측하는 집단이 10년 전 성격을 보고한 집단보다 성격 변화가 더 작을 것이라고 응답하였다. 사람들은 과거에 비해 자신의 성격이 많이 변했지만, 앞으로 성격은 별로 달라지지 않을 것이라고 생각한다는 것이다.

이러한 결과는 단순히 과거 자신의 성격에 대한 기억이 분명치 않아서가 아니었다. 3,800여명을 대상, 10년 단위로 두 번 진행된 독립적인 연구에서 측정된 성격 측정치들 사이의 상관과, 본 연구에서의 10년 전 성격과 현재 성격 간의 상관은 0.5의 유사한 수치를 나타냈다. 반면, 본 연구의 10년 후 성격과 현재 성격 간의 상관은 이보다 훨씬 높은 0.65로, 그만큼 사람들이 현재와 미래의 성격이 비슷할 것이라 생각한다는 것을 보여준다. 연구자들은 동일한 참가자에게 회상과 예측을 둘 다 시킴으로써 각 집단이 성격에 대해 다르게 해석할 수도 있을 것이라는 대안 가설을 반박하였다. 한편, 참가자들이 구체적으로 자신이 얼마나 외향적일지, 정서적으로 안정될지 등을 예측하는 데 자신이 없어서 별로 변화가 없을 것







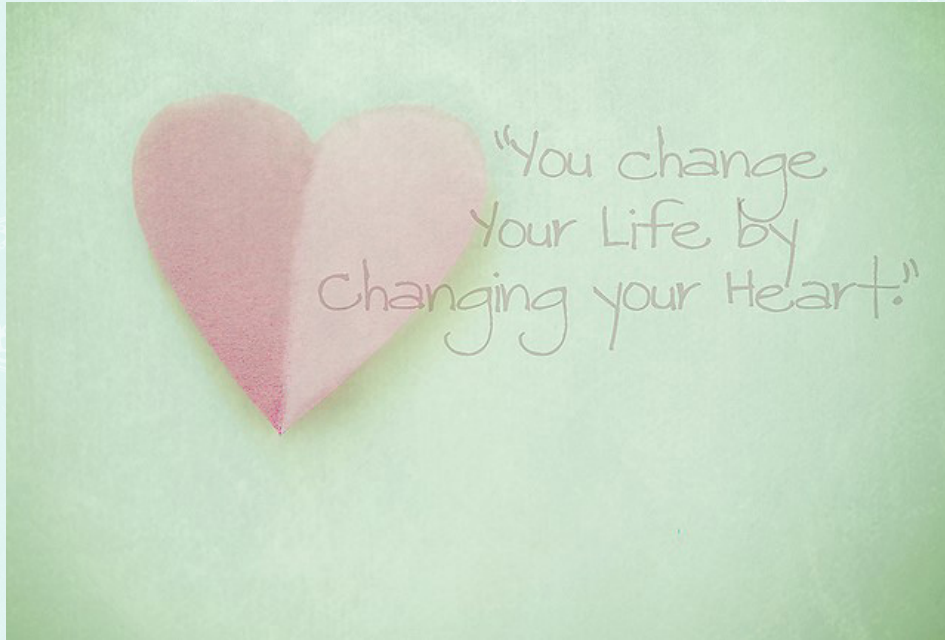
이라고 대답했을 가능성도 배제할 수 없다. 이에 대해 연구자들은 새로운 참가자들에게 단순히 ‘성격’이 얼마나 바뀌었는지, 혹은 바뀔 것 같은지를 물었고 이전과 동일한 결과를 얻었다.

성격뿐만 아니라 인생의 가치에 대해서도 사람들은 미래의 변화를 과소평가할까? 성공, 쾌락, 전통 등 삶의 중요 가치들에 대해서 첫 번째 연구와 동일한 방법으로 연구가 진행되었다. 그 결과, 사람들은 성격과 마찬가지로 미래에 자신이 중요하게 여기는 가치들 과거에 비해 많이 바뀌었지만, 미래에 중요시할 가치들은 현재 중요하게 여기는 가치들과 크게 다르지 않을 것이라 예측하였다. 두 연구에서 공통적으로 사람들은 미래의 변화에 대해 과소평가한다는 것을 알 수 있었다. 그런데 이러한 현상이, 기억이 좀 더 분명한 자신의 선호에 대해서도 유지될까? 대부분의 사람들에게는 자신이 10년 전에 얼마나 외향적이었는지, 얼마나 정직이라는 가치를 중요하게 여겼는지 떠올리는 것보다 10년 전 가장 좋아했던 가수를 떠올리는 것이 훨씬 쉬울 것이다. 연구자들은 사람들에게 자신이 가장 좋아하는 음악, 휴가, 취미, 가장 친한 친구에 대해 묻은 후, 한 집단에는 10년 전에 비해 이러한 선호가 얼마나 바뀌었거나 혹은 동일할지, 다른 한 집단에는 10년 후에 이러한 선호가 얼마나 바뀌거나 동일할 것 같은지를 물어보았다. 연구 결과, 10년 후의 자신의 선호를 예측한 집단에서 바뀐 선호의 수가 더 적었다. 사람들은 10년 전에 비해 자신이 좋아하는 것들 중에 많은 것이 변화하였지만, 10년 후에는 지금 좋아하는 것들이 계속 유지될 것이라고 믿는다는 것이다. 심지어 사람들은 현 시점에서 좋아하는 음악 밴드의 10년 후 공연에는 평균 129달러, 10년 전 좋아했던 음악 밴드의 이번 주 공연엔 평균 80달러로 전자의 경우 61%나 더 많은 금액을 지불하겠다고 하였다 (연구 4).

네 가지 연구들을 종합해보면, 사람들은 미래의 자신이 현재의 자신과 크게 다르지 않을 것이라 ‘착각’한다. 이러한 현상은 심지어 자신이 지금까지 살아온 삶의 역사가 많은 변화의 과정이었음을 인식하고 있을 때에도 나타났다. 사람들은 자신의 현재 상태에 대해 긍정적으로 생각하는 경향이 있는데, 이런 상태에 대한 변화는 자신에게 위협이 된다. 또한, 사람들은 스스로를 잘 파악하고 있다고 믿고 싶어한다. 미래에 있을 변화의 가능성은 이러한 믿음을 방해하는 원인이 된다. 자신에 대한 위협이 ‘착각’의 한 가지 설명이 될 수 있을 것이다. 다른 한 가지 설명은 회상보다 예측이 어렵다는 점에서 비롯된다. 과거에 있었던 것을 떠올리는 것은 기억을 조직화하는 과정이지만, 예측하는 것은 새롭게 만들고 추측해야 하는 보다 어려운 과정이다. 문제는 사람들이 변화가 상상하기 어렵다는 것을 변화가 일어나지 않을 가능성과 착각한다는 것이다. 미래에 어떠한 변화가 있을지 예측하기 어렵기 때문에, 그러한 변화가 별로 일어나지 않을 것이라 단정하는 것이다.

본 연구는 우리의 삶에 큰 함의를 준다. 행복한 삶을 살아가는 데 포기나 후회는 부정적인 영향을 미치는 경우가 많다. 우리가 하던 일을 포기하거나 했던 일을 후회할 때의 공통점은 무엇인가? 바로 내가 아무리 해도 바뀔 것은 없다고 단정하거나, 성급한 결정으로부터 얻는 만족감이 바뀌지 않을 것이라고 믿어버리는, 미래의 변화에 대한 과소평가와 깊이 관련되어 있다는 점이다. 흔히 사람들은 스스로 한계를 규정하고 포기한 뒤, 시간이 흐르고 자신을 돌아보았을 때 변화의 가능성이 무궁무진했음을 깨닫고 후회한다. 반대로 신중하지 못한 선택임에도 그 마음이 변하지 않을 것이라 확신하며 잘못된 선택을 하고 후회하기도 한다. 바쁜 일상의 중압감에 시달리다 보면 멀리 보지 못하는 경우가 많다. 현실에서 맛보는 좌절은 쓰디쓰기에, 당장이라도 눈 앞의 이익, 좀 더 쉬운 길을 택



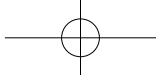


하면 편해질 것 같은 마음이 들기 부지기수다. 하지만 그럴 때마다 지금까지 살아온 인생 속 변화들을 찬찬히 살펴보자. 어떤 변화들은 스스로 만들어냈고, 어떠한 변화들은 예기치 못하게 다가왔을 것이다. 중요한 것은, 수많은 변화가 있었음에도 현재의 나는 존재하고 일을 하고, 공부를 하고, 사랑을 하고, 이 삶을 살아가고 있다는 것이다. 앞으로의 인생에도 지금까지 인생의 변화만큼 많은 변화가 있을 것이다. 다가올 변화들도 이전과 마찬가지로 몇몇은 내가 만들어 갈 변화들이고, 몇몇은 어쩔 수 없이 닥칠 것들이다. 생크림이 듬뿍 얹어진 케이크를 먹느냐 마느냐 하는 사소한 문제에서부터, 취직을 해야 할까 하고 싶은 공부를 해야 할까, 조건을 위한 결혼이나 사랑을 위한 결혼이나의 심각한 문제까지, 인생의 결정들을 해야 할 순간에는, 미래에 얼마든지 '나'와 상황이 변할 수 있음을 반드시 생각해야 할 것이다. 나의 역사는 오늘로 끝이 아니다. 미래의 변화를 과소평가하지 않는다면, 지금까지 만들어 온 역사만큼, 혹은 그보다 더 많은 나만의 역사가 새로이 쓰여질 것이다.

참고자료

Quoidbach, J., Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2013). The end of history illusion. *Science*, 339(6115), 96-98.





출근하고 퇴근해서 집으로 돌아오는 것도 여행이란 생각을 아침에 하곤 합니다. 같은 틀인 것 같지만, 사실은 매일 너무나 다른 여행이 되어서 돌아오는 느낌으로 말입니다. 완전히 다른 길 원해서 어디로 차타고 떠나는 여행도 다른 틀인 것 같지만 늘 데리고 다니는 나란 존재가 그렇게 쉽게 변해주는 게 아니기 때문에 여행의 목적은 항상 부족하게 채워지게 되는 거고요.

그래서 목적은 없을 수 없지만, 결국 목적을 수행하는 나라는 사람이 그렇게 원하는 것처럼 변화할 수 없다는 것, 그래서 목적을 세우고, 그리고 또 다른 목적을 찾아 세우는 게 아니라, **여기 정말 있는 것들, 나에게 가까운 것들에 대한 새로운 인정함, 발견이 중요하다**는 걸 배우는 것 같습니다. **그것이 진짜 새로운 여행길의 시작이 되리라고 생각하는 겁니다.** 그런 새로운 인정함의 능력이 제일 중요하고, 그런 정신으로 만들려고 하는 제 영화는 모두 여행의 영화가 될 수 있다는 생각도 합니다.

- 홍상수 감독 인터뷰 중



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

이미지 출처 <https://www.flickr.com>

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

발행일 2014년 11월 21일 / **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>