

P L A N T I N G H A P P I N E S S

Planting Happiness는 서울대학교 행복연구센터의 뉴스레터 브랜드입니다

STUDY
EDUCATION
PEOPLE
NEWS

2020 vol. 1 (total vol. 65)





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

CONTENTS

STUDY

- **Leader's Column** 04
[마음읽기] 공포와 지루함 사이에서
- **Greater Good Magazine** 07
Five Lessons to Remember When Lockdown Ends
(코로나19 위기에서 벗어난 뒤에도 기억해야 할 다섯 가지 교훈들)
- **Cover Story** 16
특집: 2020 세계행복보고서

EDUCATION

- **Workshop Sketch I** 24
[목표가 있는 삶이 행복하다] 제4회 행복교육 학술대회
- **Workshop Sketch II** 31
[행복수업의 첫 걸음] 2020 상반기 행복교육 기초워크숍
- **Workshop Sketch III** 37
[유튜브 스트리밍] 2020 봄학기 행복수업 역량강화 세미나

PEOPLE

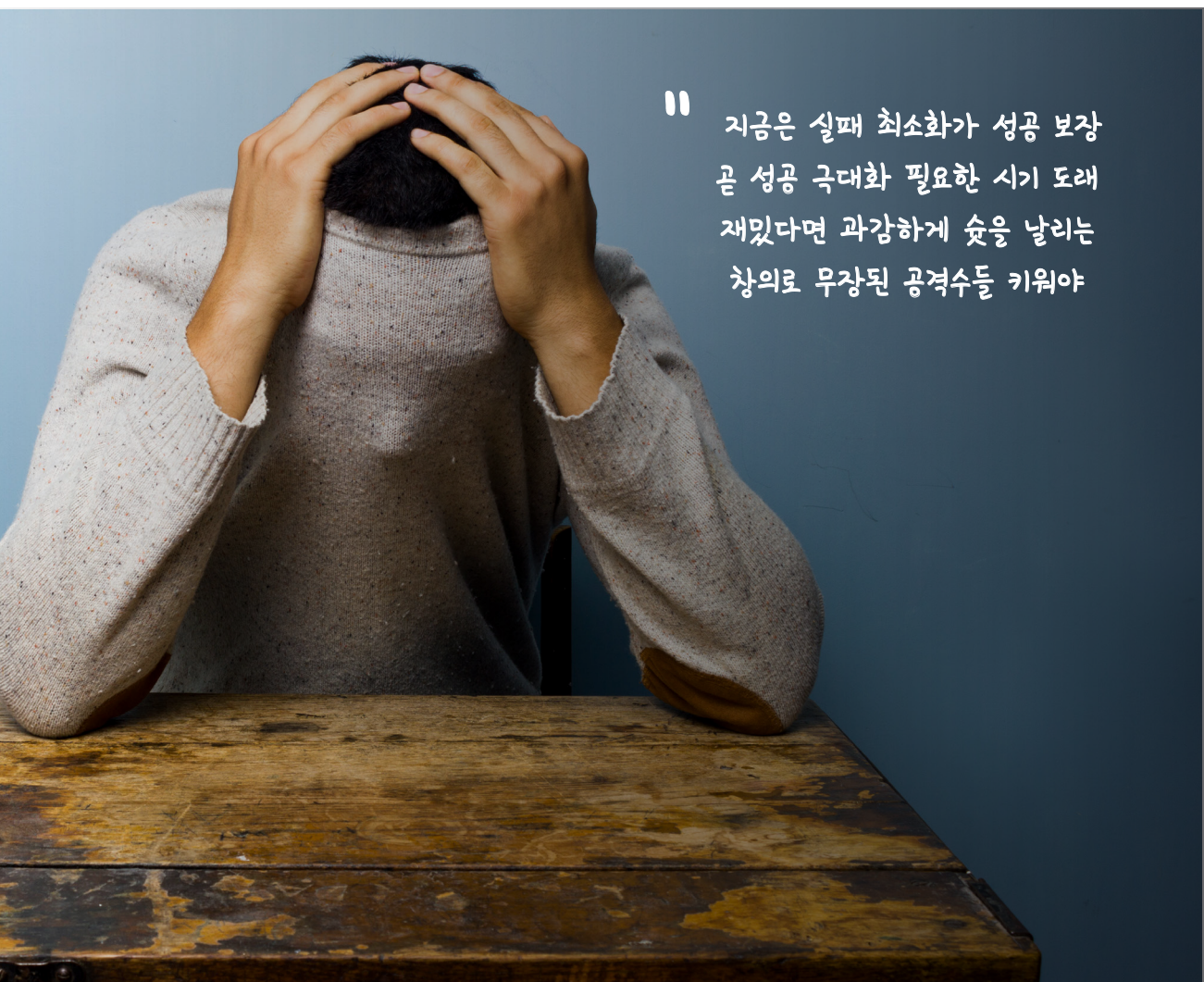
- **Happiness in Zoom** 43
행복을 보여 Zoom : 행복가교 zoom 온라인 세미나
- **Support Message** 50
선생님들을 위한 응원의 메시지, [FROM 행복연구센터]
- **Webinar Report** 52
[코로나사태가 불러온 행복과 마음의 귀적]-최종현학술원 특별 온라인 컨퍼런스

NEWS

- 54

마음 읽기

공포와 지루함 사이에서



“ 지금은 실패 최소화가 성공 보장은 성공 극대화 필요한 시기 도래 재밌다면 과감하게 슛을 날리는 창의로 무장된 공격수들 키워야

홍해가 갈라지듯 세상이 두 쪽으로 갈라진 듯하다. 한쪽 세상은 감염과 죽음에 대한 두려움으로 집요할 정도로 검사와 격리를 진행한 덕에 점차 삶의 기운을 되찾아가고 있다. 다른 한쪽 세상은 근거 없는 자신감 때문에 사태를 수습할 타이밍을 놓친 채 여전히 비틀거리고 있다.

코로나가 둘로 갈라놓은 건 국가만이 아니다. 개인들도 두 부류로 나뉘었다. 감염과 죽음에 대한 공포, 자신의 동선이 공개되는 것에 대한 당혹감으로 인해 자신의 세계를 자발적으로 수축시키는 사람들이 있는가 하면, 지루함을 견디지 못하고 세상으로 뛰쳐나오는 사람들이 있다. 개인의 마음 역시 두 진영 사이에서 고민하고 있다. 지루함 따위는 얼마든지 견딜 수 있다는 마음을 품었다가도, 지겨워도 너무 지겹다는 마음을 품기도 한다.

결국 개인이든 국가든 공포로 인해 삶을 축소하는 진영과 지루함이 지겨워서 삶을 확장하려는 진영으로 나뉘었다. 계층으로 나뉘는 세상인 줄로만 알았는데, 진보와 보수로 나뉘는 세상인 줄로만 알았는데, 알고 보니 우리의 세상은 감정으로도 나뉘고 있었다.

코로나 팬데믹은 세상이 얼마나 개인의 마음에 의해서 움직이는지를 선명하게 보여준다. 다른 위기와는 달리 지금의 위기는 결국 개인들이 움직이지 않고, 개인들이 소비하지 않는 데서 기인한다. 세상의 다양한 구조적 한계들이 드러났지만, 더 근본적인 이유는 결국 개인의 마음이다. “개인들이 먹는 것 외에는 일체의 돈을 쓰지 않는 것이 대공황”이라는 노벨 경제학상 수상자 스티글리츠 교수의 지적에 동의하지 않을 수 없다. 지금의 상황은 그 어느 때보다도 개인의 마음에 대한 분석을 절실하게 요구한다.

우리 마음속에서는 죽음에 대한 공포와 단조로운 삶에 대한 지루함이 팽팽하게 맞서고 있다. 공포로 균형추가 쏠린 마음은 생존에 꼭 필요한 것 외에는 아무 것도 하지 않는다. 삶의 공간적·관계적 지경이 급속하게 축소되고 개인의 개성을 표출하려는 시도는 제한된다. 여행이 줄고, 옷에 대한 관심이 급격하게 사라진다. 문화생활의 축소도 불가피하다.

반면에 지루함을 지겨워하는 쪽으로 균형추가 기울 마음은 생존에 꼭 필요한 것은 아니지만 재미있는 것들에 대한 추동으로 가득하다. 그 마음에는 쓸모없는 것의 쓸모를 인정하는 여유가 있다. “재밌잖아!”이 한마디면 어떤 행위도 충분히 정당화된다.

지금은 지루함보다 공포에 의해 움직이는 국가와 개인의 완승으로 보인다. 마땅히 공포를 느껴야 할 때 공포를 느끼지 못한 개인과 국가가 치르는 대가가 너무 가혹하다. 지루함의 힘은 우리가 상상하는 것보다 세다. 한 연구에서 사람들을 아무런 자극이 없는 공간에 15분간 머무르게 했다. 아무것도 할 수 없는 공간에서 그들이 할 수 있는 거라곤, 원하면 자신의 허벅지에 전기 충격을 주는 것이었다. 지루함을 참지 못해 자신에게 스스로 위해를 가하는 어리석은 사람들이 있었을까? 놀랍게도 적지 않은 사람들이 그랬다. 그러니 지루함을 삶의 최대의 적으로 삼아온 개인과 문화에서 ‘사회적 거리두기’란 상상 이상으로 힘든 일일 수 있다.

반면에 공포에 의해 움직여 온 개인과 국가에는 지금의 상황이 불편하지만 불가능하지 않다. 전체를 위해 개인을 희생하는 행위, 전체를 위해 국가가 개입하는 행위, 수치를 면하기 위해 스스로 조심하는 행위가 익숙한 행위들이기 때문이다.

그렇다고 공포가 승리할 것인가? 결코 아니다. 지금 우리의 성과는 우리의 문화적 특성과 상황이 잘 맞았기 때문에 가능했다. 지금은 실패를 최소화하는 것이 성공이 되는 상황이고, 그 상황은 우리의 정서에 잘 부합한다. 공포로 움직이는 개인과 문화는 공격수보다는 수비수의 마인드를 가지고 있기 때문에 실점을 최소화하는 일에 최적화되어 있는 것이다.

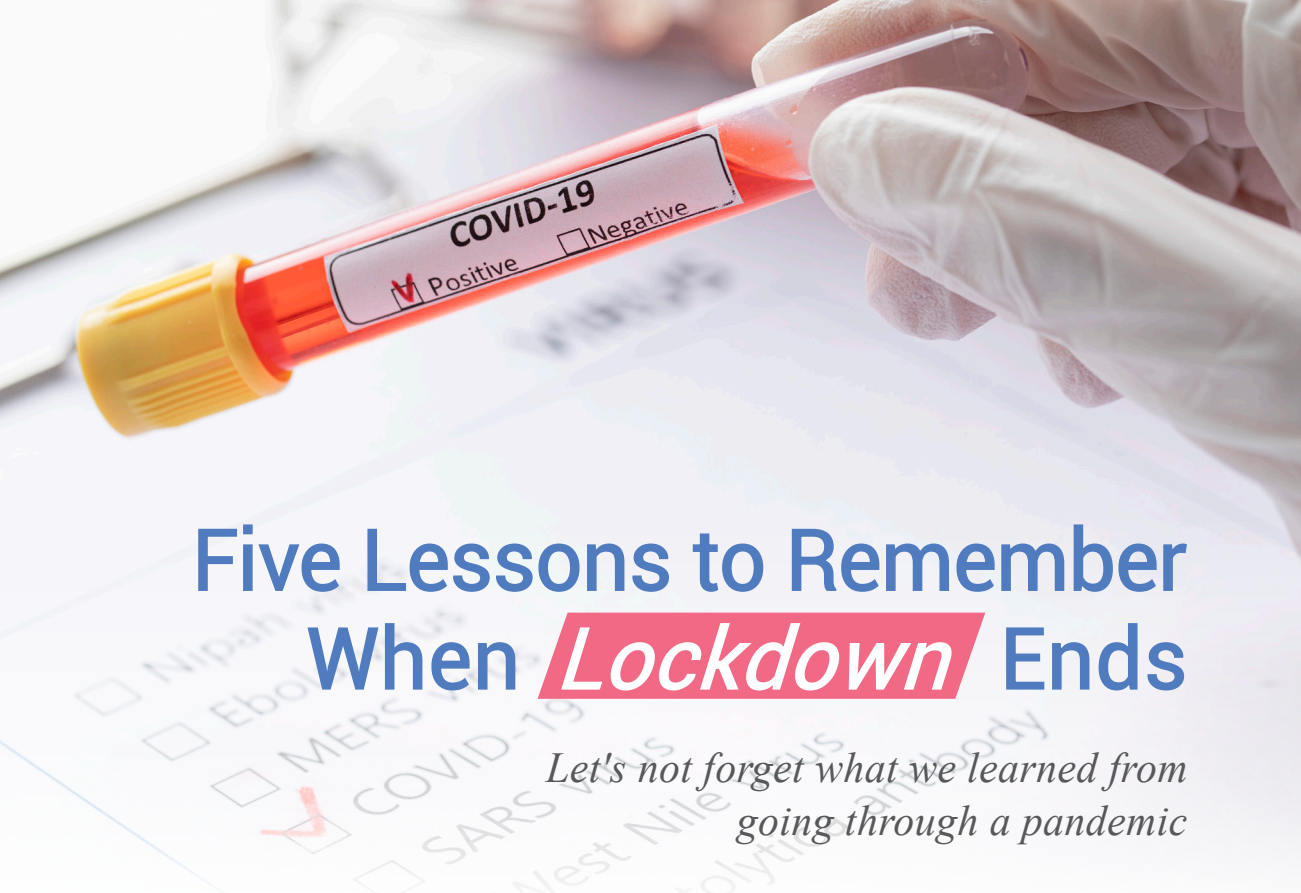
그러나 실패의 최소화가 아니라 성공의 극대화를 요하는 상황은 반드시 다시 오게 되어 있다. 이때 필요한 것은 재미와 창의다. 딱 필요한 것만 하겠다는 태도가 지속되면 지루함에 대한 인내 수준이 지나치게 높아져서 공격력이 저하될 수 있다. 쓸모없는 것들이라도 재미있다면 과감하게 숲을 날려야 한다.

탁월한 수비가 필요한 상황에서 우리의 수비수들이 정말 잘 해내고 있다. 탄탄한 수비가 확인됐으니 이제 공격을 꿈꿔야 한다. 재미와 창의로 무장된, 지루함을 죽도록 지켜워하는 공격수들을 키워야 한다.

글 : 최인철 교수

서울대학교 심리학과 교수
서울대학교 행복연구센터 센터장
관련내용: 중앙일보 [마음읽기]





Five Lessons to Remember When **Lockdown** Ends

*Let's not forget what we learned from
going through a pandemic*

코로나19 위기에서 벗어난 뒤에도 기억해야 할 다섯 가지 교훈들

팬데믹을 겪으며 얻은 교훈을 잊지 말자.

BY JILL SUTTIE | MAY 26, 2020

A lot of people I know have been starting to wonder about life after the shelter-in-place orders have been lifted. What will it be like? What will the new normal be?

The answers to those questions will depend a lot on where you live, what your experience has been like, and what you make of it all.

내가 아는 여러 사람들은 자택 대피 명령 (감염 확산 방지를 위하여 개인으로 하여금 집 안에 머물도록 하는 정부의 명령. 일종의 봉쇄령으로, 우리나라의 '사회적 거리두기'보다 그 강도가 매우 강하다.)이 끝난 후 우리의 삶에 대한 질문들을 던지기 시작하고 있다. 어떻게 될 것인가? '뉴 노멀'은 어떤 모습일 것인가?

그 질문에 대한 답은 어디에 살고 있는지, 어떤 경험을 했는지, 또 그 경험을 통해 어떤 것들을 얻었는지에 따라 달라질 것이다.

Planting Happiness

Living in a city that imposed shelter-in-place orders 10 weeks ago, as of this writing, my own life has been a mixed bag. I shifted to working at home pretty easily, but it's been hard finding a routine and avoiding distractions. I'm connected with friends online, but I miss their physical presence. Plus, my sleep and mood have suffered as anxiety looms over the future of our society.



I don't want to negate these feelings or ignore our losses. But, as a writer for Greater Good, I can't help but see some positives coming from this crisis, too. Reflecting on this moment has been a learning opportunity for me and for all of us—a chance to focus more on what matters and to think about living life differently going forward.

Here are some lessons I want to hold on to once sheltering in place is lifted.

글을 쓰고 있는 현재로서 자택 대피 명령이 내려진 지 10주 째이다. 그동안 나의 일상은 완전히 뒤죽박죽 되어버렸다. 자택 근무로의 전환은 매우 쉬운 일이었지만, 새로운 루틴을 만들고 업무에 온전히 집중할 수 있는 환경을 만들기는 매우 어려웠다. 친구들과 온라인으로 소통할 수는 있었지만, 그들의 실제 모습이 그리웠다. 또한, 우리 사회의 미래에 대한 걱정이 불안감으로 다가오며, 수면의 질이 떨어지고 평소 느끼는 감정이 좋지 못했다.

이러한 감정의 변화를 부정하거나, 우리가 입은 손실들을 무시하고 싶지는 않다. 그러나 Greater Good의 작가로서, 나는 이 위기에서도 찾아오는 긍정적인 변화들에 관심을 갖지 않을 수 없다. 코로나19로 인한 위기상황들을 되돌아보는 것은 우리 모두에게 삶에 있어 무엇이 중요한지 더 집중해서 생각해 볼 수 있고, 앞으로 삶에 대해 다르게 생각해 볼 수 있는 좋은 기회가 된다.

자택 대피 명령이 종료된 이후에도 계속해서 지키고자 하는 교훈들이 몇 가지 있다.



1 Being with others is key to happiness

Many of us have been relying on social media and Zoom meetings to stay in touch with people during the pandemic. But, while I'm grateful that I can keep up with friends on Facebook or visit with folks via videoconferencing, these aren't really the same as seeing people in-person.

Why? For one thing, social media doesn't always bring us closer together. People often heavily curate what they post online to make their lives appear carefree and wonderful, which leaves little room for sharing vulnerability—an important way to connect with others. And, of course, there's also a lot of alarmist news and clickbait on social media that can wreak havoc with your happiness. If you're looking for deeper connection there, you're bound to be disappointed.

Zoom conferencing is an improvement, as you can see people face to face and have actual conversations. But it's tough to read body language on Zoom, and so it's harder to pick up on how people are feeling. Also, the science of touch shows us that we humans crave physical contact, which neither Zoom conferencing nor social media can provide. This loss is especially profound for those living alone, where the lack of any physical affection has been particularly hard.



1 타인과 함께 있는 것이 행복의 열쇠이다.

팬데믹 국면에서 SNS나 줌 미팅에 의존해 사람들과 연락을 취해 왔다. 페이스북이나 화상회의를 통해 친구들 혹은 다른 사람들과 이야기를 나눌 수 있는 것은 매우 감사한 일이지만, 실제로 사람들을 직접 대면하는 것과는 확실히 다르다.

왜일까? 우선, SNS가 언제나 사람들을 더 가깝게 해 주는 것은 아니다. 사람들은 SNS에 글을 올릴 때 자신의 삶이 멋지게 보이도록 하는 데에만 지나치게 집중한다. 이러한 경향은 사람들과의 연결에 중요한 또다른 방법 중 하나인 약점의 공유를 어렵게 한다. 또한 SNS에는 자극적이지만 한 게시물이나 가짜 뉴스 등도 많이 존재한다. 그 사이에서 사람들과의 더 깊은 연결고리를 찾고자 한다면 실망감을 가질 수밖에 없을 것이다.

줌 등을 이용한 화상 회의는 사람들이 얼굴을 마주 보고 실제 대화를 나눌 수 있다는 점에서 SNS보다는 조금 더 낫다고 할 수 있다. 그러나 화상 회의에서 바다 랭귀지를 이해하기란 매우 어렵고, 그 이유로 사람들이 정말로 어떻게 느끼는지 알아차리는 것이 어려워진다. 또한, 촉각에 관한 연구에 따르면 인간들은 신체적 접촉에 대한 욕구가 있는데, 화상회의나 SNS 모두 이러한 욕구를 충족시켜줄 수는 없다. 신체적 접촉에서 오는 애정의 결여가 특히 더 많이 나타났을 1인 가정에서 이러한 상실감이 더 깊게 나타났다.

So, while I may continue to use available online tools to stay connected with faraway intimates, I've also gained a newfound appreciation for in-person get-togethers. Making more time in my life to be with the people I love and to express affection when we are together is something to bring forward from this experience.

In the near-term, as restrictions lift, I hope to have more physically distant backyard visits with friends and family. While we cannot hug, we can at least look each other in the eye. When the crisis has passed, I plan to prioritize spending more time gathering in groups of diverse people for concerts, sporting events, ceremonies, dancing, and more. The emotional high and sense of connection we get from being in the physical presence of others sharing an experience together is inspiring and sacred. Not only will I appreciate that presence so much more after shelter in place is over, doing so will deepen my sense of common humanity—something that when scaled up can build a kinder, more connected society.

그래서 나는 다른 사람들과 관계를 유지 하기 위하여 온라인 매체를 계속해서 이용하는 한편 직접 사람들이 만나는 모임의 중요성을 다시금 깨달았다. 사랑하는 사람들과 함께 시간을 보내고, 함께 있는 동안 애정을 더 많이 표현하는 것은 이 경험을 통해 앞으로 나아가야 할 일이다.

단기적으로는, 규제가 풀리고 나면 가족이나 친구들의 집을 방문하는 시간을 가졌으면 좋겠다. 포옹은 하지 못하더라도, 적어도 서로의 눈을 직접 마주볼 수는 있다. 위기가 지나가고 나면, 다양한 그룹의 사람들을 만나 콘서트, 스포츠 경기, 행사 등의 활동을 하는 데 시간을 우선 많이 들 계획이다. 경험을 공유하는 다른 사람들의 존재에서 오는 감정적 고강도와 연대감은 매우 고무적이고 신성한 것이다. 자택 대피 명령이 종료되면, 다른 사람들이 존재한다는 사실 자체에 감사하는 마음을 더 가져보자. 우리가 가진 인류애를 더 깊게 만들어 주고, 더 친절하고 연결된 사회를 만들 수 있을 것이다.



2 Reducing stress is good for everyone

There have been a lot of things to stress out about during this pandemic, for sure. The risk of losing our jobs, becoming sick, or inadvertently infecting a beloved relative is frightening. Having to quarantine at home has kept us from employing our usual ways of coping with stress—like going out with friends or exercising at the gym. And being fed a constant diet of dire and alarmist news has amplified our anxiety and sense of helplessness, making us lose sleep.

2 스트레스를 줄이는 것은 모두에게 좋다.

팬데믹 기간 동안 스트레스를 받을 만한 일이 당연히 많이 있었을 것이다. 일자리를 잃거나, 감염이 되거나 혹은 자신도 모르게 주변 사람들을 감염시키게 되는 등의 여러 위험들 때문에 공포심을 느꼈을 것이다. 사회적 거리두기로 인해, 친구들을 만나거나 운동을 하는 등 흔히 스트레스에 대처하기 위해 했던 일들도 어려워졌다. 충격적인 뉴스들을 계속해서 듣게 되면서 불안감과 무력감을 느끼고, 잠 못 이루는 날이 많아졌다.



Being in a constant state of high alert is not good for our minds or bodies—or for those around us, either. Emotional contagion is real, which means feeding our own stress and fear affects others, too. That’s become even clearer as so many of us find ourselves in closer quarters with family members or roommates whose moods feed off of each other.

However, one silver lining of staying at home is that it’s forced many of us to slow down some and find new ways to manage stress and anxiety. Perhaps you’ve finally learned to meditate—something you’d heard was good for you but never really attempted. Or maybe you’ve pulled out a notebook and journaled about your experience or taken a happiness course online. Some have turned to drawing, planting a garden, or playing a musical instrument. All of these have the potential to improve your mental health and could be worth holding on to once you are set free again.

Then there’s the one stress-buster that beats them all: Being kind to others and helping those in need. Ask anyone who’s volunteered at a local food bank, brought a meal to a stuck-at-home neighbor, reached out to a lonely friend, tutored students online, or organized their neighborhood relief group, and they’ll tell you: Focusing your attention on others reduces your own worry and stress—a lesson easily carried forward into the new era. Not only will helping others keep us sane, it will also aid in the recovery of everyone impacted by the pandemic.

경계심이 높은 상태를 계속 유지하는 것은 우리 몸과 마음에 좋지 않고, 주변 사람들에게도 악영향을 준다. 감정은 전염된다. 다시 말해, 스스로에게 스트레스를 주는 것은 다른 이들에게도 스트레스를 주는 것이다. 이는 우리가 집에 머무는 시간이 늘어나면서, 가족구성원 혹은 룸메이트와 보내는 시간이 늘어나게 되면서 더 확실하게 알 수 있게 된 사실이다.

하지만, 집에만 머물게 되면서 한 가지 희망을 발견했다. 그것은 우리 중 대부분이 스트레스를 줄이고, 불안감을 관리하기 위한 새로운 방법을 거의 반강제로나마 찾게 되었다는 것이다. 들어는 봤지만 실제로 시도해보지는 않은, 명상을 한번 해 봤을 수도 있고, 그날그날의 일기를 쓰거나 온라인 행복 강좌를 수강했을 수도 있다. 어떤 이들은 그림을 그리고, 정원을 가꾸고, 악기를 연주하는 것으로 눈을 돌리기도 했다. 이 모든 것들은 정신건강을 향상시킬 수 있는 가능성이 있고, 코로나19 위기상황이 지나간다 해도 계속해서 해 볼 가치가 있는 활동들이다.

그리고 최고의 스트레스 해소법이 있다. 바로 타인에게 친절을 베풀고, 도움이 필요한 사람들을 돕는 것이다. 봉사활동을 하는 사람들, 온라인으로 학생들을 지도한 사람들, 또는 구호 단체를 조직한 사람들에게 묻는다면, 그들은 다른 사람들을 둘러보는 것은 자신의 걱정과 스트레스를 줄여주며, 이는 새로운 시대에도 계속 이어져야 할 교훈이라고 답할 것이다. 타인을 돕는 행위는 개인의 정신건강을 지켜줄 뿐만 아니라, 팬데믹 상황에서 영향을 받은 우리 모두의 회복에도 도움이 될 것이다.

3 Showing gratitude matters

It's pretty obvious that we should be grateful to the "essential workers" during this time of shelter in place. Food suppliers, health care workers, delivery people, and first responders have taken on risks to themselves for the benefit of everyone else.

How can we possibly repay them? By showing a little gratitude and paying the kindness forward.

Before the pandemic, most of us probably didn't think twice about the workers doing these jobs. Now that they are on everyone's radar, it's been heartwarming to see grateful citizens showing their appreciation openly by making signs, clapping or howling out their windows at night, dropping off free meals, and over-tipping service workers. Even just saying "thank you" can go a long way toward building good will.

Gratitude isn't something we should just show to these current heroes in our midst, though.

We can show more gratitude for all of the people and things that make our life easier and happier. Showing gratitude not only feels good, it encourages more kindness and generosity in both gratitude recipients and anyone who witnesses the expression of gratitude, creating a virtuous cycle. And, since sincere gratitude is a premier social glue in both personal relationships and society at large, offering it helps build a kinder, more compassionate society—something we should all keep in mind.



3 감사 표시는 중요하다.

자택 대피 명령의 기간 동안 누구보다 더 고생을 했을 "필수 노동자"에게 감사를 표해야 한다는 사실은 아주 명백하다. 식품 공급 업자, 의료계 종사자, 배달원, 응급 구조요원 등은 모두 다른 사람들의 이익을 위해 자신의 위험을 무릅쓴 사람들이다.

어떻게 그들에게 보답할 수 있을까? 감사를 표하고, 친절함을 더 표함으로써 보답할 수 있다.

대부분의 사람들이 팬데믹 이전에는 이러한 필수 노동자들에게 큰 관심이 없었을 것이다. 그러나 지금은 그들이 모두에게 주목받고 있다. 시민들이 감사를 표하고 호의를 베풀며 그들의 수고를 인정하는 모습을 보면 마음이 따뜻해진다. 단순히 "고맙습니다"라는 말 한 마디도 사람들의 좋은 의지를 북돋는 데 큰 도움이 될 수 있다.

하지만 우리 사회 내의 영웅들만 감사의 대상이 되어야 하는 것은 아니다



우리 삶을 더 편안하고 행복하게 만드는 모든 사람들과 사물들에 대해서도 감사를 표할 수 있다. 감사를 표하는 것은 기분 좋은 일일 뿐만 아니라, 감사를 표하는 사람과 받는 사람 모두에게 친절함과 관대함을 불러일으키는 선순환을 만든다. 그리고 진실된 감사는 개인적 관계와 사회 전반에 중요한 사회적 연결고리가 되어 서로에게 더 친절하고 인정 많은 사회를 건설하는 데 도움이 된다는 것을 명심해야 한다.

4 We need less stuff than we think

Before the current shelter in place took hold, I never would have guessed how easy it is to do without so many modern conveniences. Now that shopping at the mall, getting my hair done, or popping into the grocery store for a single ingredient has become impossible, I've realized that I'm surviving just fine.

It's pretty clear that we don't need so much stuff or as many conveniences as we've become accustomed to. The basic essentials—food, clean water, and good health, for example—are much more important than having a manicure or buying the newest computer. Given how many of these consumer items and activities negatively impact the health of the planet, it makes sense to rethink our priorities and consider skipping some to allow everyone to have the basics for survival.

Luckily, our well-being isn't dependent on consumer products. Studies have found that kindness and generosity make us happier than pampering ourselves or buying ourselves stuff. It may be hard to believe; in fact, researchers often find that people underestimate the impacts of giving to others on their happiness.

But it's true: We will likely be happier and create a healthier society if we can consume less and give more.

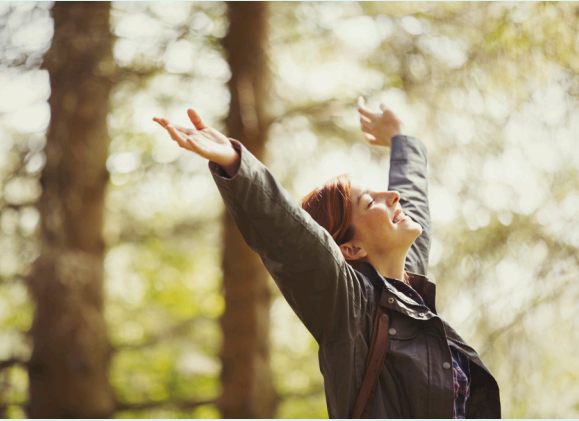
4 우리는 생각보다 필요한 것이 적다.

자택대피명령이 내려지기 전, 나는 이렇게 현대문명이 주는 편리함이 없어도 살기가 이렇게 쉬울 줄이라고는 상상도 하지 못했다. 쇼핑몰에 가서 물건을 사고, 미용실에 가거나 마트에 가는 것도 불가능하지만, 나는 그럭저럭 잘 살고 있다.

많은 물건들이나 편리함은 지금 우리가 익숙해진 만큼 꼭 필요하지는 않다는 사실은 꽤나 분명하다. 음식, 깨끗한 물, 좋은 건강 상태 등 기본적인 필수품들은 네일 아트를 받거나 최신 컴퓨터를 구입하는 것보다 훨씬 중요하다. 이러한 소비재들과 활동들이 지구의 건강에 얼마나 부정적인 영향을 미치는가를 고려해 볼 때, 우리가 생각하는 우선순위를 재조정하고 모든 사람들이 생존에 꼭 필요한 것들을 가질 수 있게 하기 위해 몇 가지쯤 포기해 보는 것도 생각해 볼만 하다.

다행히 행복은 소비재에 의존하지는 않는다. 친절함과 관대함이 남들에게 대접받는 것이나 새로운 물건을 사는 것보다 더 행복에 도움이 된다는 연구 결과도 있다. 사람들은 종종 타인과 나누는 행동이 행복에 미치는 영향을 과소평가하기도 한다. 믿기 어렵겠지만 사실이다. 자신만을 위한 소비를 줄이고, 더 많이 나눌 수 있다면 더 행복해지고 더 건강한 사회를 만들 수 있다.





5 We are stronger when we act together

As communities around the world manage the pandemic, one thing we've all learned is that cooperation matters. Only through group effort can we do something to make a difference in the trajectory of a worldwide threat.

This became crystal clear when comparing state and national responses to the viral outbreak. Some governments were laissez-faire in their response—or even actively punished people who sounded the alarm. Others heeded early warnings and quickly put into place orders to keep people at home. The latter approach, where science was heeded and everyone pitched in to shelter in place, is what paid off in flattening infection curves and saving lives.

5 우리는 함께일 때 더 강해질 수 있다.

전 세계가 코로나19를 겪으면서, 우리 모두는 협력이 중요하다는 사실을 다시 한번 배웠다. 함께 하는 노력을 통해서만이 세계 모두가 처한 위협의 궤적을 변화시킬 수 있다.

협력이 중요하다는 사실은 바이러스 발생에 대한 각 정부의 대응을 비교해 보면 더 명백하게 알 수 있다. 어떤 나라들은 별다른 대응 없이 내버려 두기만 하거나, 혹은 코로나19의 위험성을 알린 사람들을 적극적으로 처벌하기도 했다. 반대의 경우, 조기에 경고를 내리고 사람들의 집합을 막는 명령을 빠르게 내렸다. 과학적으로 사고하고 모든 사람들의 감염 가능성을 낮추는 후자의 방법은 확진자의 증가세를 낮추고 생명을 구하는 데 도움이 되었다.



물론, 코로나19로 고통받은 시기 동안 우리는 아직도 고쳐 나가야 할 것이 많다는 것을 배웠다. 모든 사람이 건강한 것은 아니며, 많은 사람들이 빈곤의 끝에 서 있다. 감염의 위험에도 불구하고 계속해서 출근을 해야 하는 사람도 있고, 오랜 차별의 역사 때문에 일반적인 집단들보다 더 많이 죽어간 사람도 있을 것이다. 이는 받아들여야만 하는 사실이 아니다. 변화할 필요가 있다. 만약 팬데믹이 이러한 불평등에 대한 새로운 시각을 주었고, 앞으로 있을 변화의 한 부분을 차지할 것이다.

Of course, suffering through this time has shown us that there is still much that needs correcting. Not everyone has good health or health care, and many people are living at the edge of poverty. Some people have been forced to go to work despite the risks, and others are dying at higher rates than the general population because of a long history of discrimination. This is unacceptable and needs changing. If the pandemic has opened new eyes to these inequalities, then perhaps they'll be more likely to become part of that change.

Seeing how willing people were to cooperate with draconian measures for the good of all gives me hope. It's not easy to herd that many people in one direction, especially when they have to sacrifice some of their personal freedoms to do it. But working together for the common good has helped us fight the pandemic and could bode well for solving other worldwide problems requiring cooperation—like poverty, ethnic violence, and climate-based disaster.

That's why I hope we will hold on to that lesson after we leave our homes. There is power in keeping in mind our common humanity and our sense of interconnection. If we also remember the importance of our relationships, resilience, gratitude, and doing with less, we can move forward into our unsheltered lives again with a renewed sense of purpose and tackle some of our most difficult problems. It could be that collective, compassionate action will be the key to creating a better future for us all.

모두의 이익을 위해 많은 사람들이 매우 엄격한 정부의 조치에 기꺼이 협력하는지를 보며, 희망을 발견할 수 있다. 그렇게 많은 사람들을 한 방향으로 몰아가는 것은 쉽지 않다. 특히 개인적인 자유를 희생시키며 그러한 조치들을 시행하는 것은 더욱 어려울 것이다. 그러나 공동의 이익을 위한 협력은 코로나19와의 전쟁에서 큰 도움이 되었고, 이후에 있을 가난, 전쟁, 소수민족 차별, 기후변화와 같은 협력이 필요한 또다른 문제들의 해결에 힌트를 줄 수 있다.

그렇기에, 나는 이 위기가 지나가더라도 앞서 살퍼본 교훈들을 우리가 계속 간직하기를 바란다. 인류애를 가지고 상호 연계 의식을 가지는 것이 큰 힘이 될 것이다. 인간관계와 회복력, 감사, 그리고 검소한 삶의 중요성을 명심한다면, 코로나19 이후의 삶에서 맞는 어려운 문제들을 새로운 목적의식을 가지고 해결해 나갈 수 있을 것이다. 공감에 기초한 공동체주의적인 행동은 우리에게 더 나은 미래를 만들어 줄 열쇠가 될 수 있다.



원문 출처 :

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five_lessons_to_remember_when_lockdown_ends

2020 세계행복보고서

1 측정의 결과

일인당 국민소득으로 인간의 행복을 측정할 수 있을까? 일인당 국민소득이 높아진다고 해서 인간의 주관적 행복도 증가하는 것일까? 이러한 질문에 대한 답을 추구하던 사람들이 모여 2012년부터 발간하고 있는 것이 바로 세계행복보고서이다.

세계행복보고서는 15세 이상의 전 세계 사람들을 대상으로 크게 7가지 요소를 측정한 다. 측정은 갤럽(Gallup World Poll, GWP)이 담당하고 있으며, 측정 결과는 UN이 종합하여 국가와 대륙 별로, 그리고 특수한 연구목적에 따라 분석한다.

첫 번째는 삶의 만족도(Cantril Ladder)다. 0-10으로 측정하는데, 0점으로 갈수록 최악의 삶이고, 10점으로 갈수록 최상의 삶이다.

두 번째는 일인당 국민소득(GDP per capita)이다. 2020년 보고서에는 2019년 6월 4일에 업데이트된 객관적 데이터가 사용되었다.

세 번째는 사회적 지지(Social support)다. 사회적 지지는 "당신이 위기나 곤경에 처했을 때, 언제든지 당신을 도와줄 수 있는 가족, 친척, 친구가 있습니까?"라는 질문에 네, 아니오로 답변함으로써 측정된다.

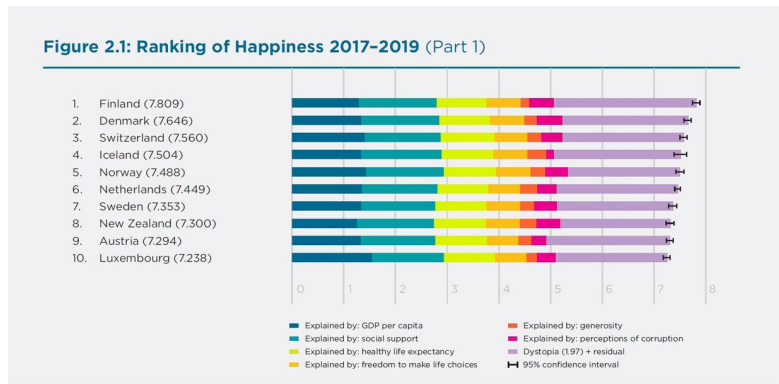
네 번째는 신체적, 정신적 건강 유지할 수 있는 최대연령(Healthy life expectancy at birth)이다. 이것은 단순히 오래 사는 것을 말하지 않는다. 신체적, 정신적 질병으로 고통받지 않으면서 살 수 있는 최대 연령을 의미한다. 이 데이터는 세계보건기구(World Health Organization, WHO)가 제공하고 있다.

다섯 번째는 자율성(Freedom to make life choices)이다. 이는 "당신은 당신의 삶을 스스로 선택할 수 있는 자유가 보장되어 있습니까?"라는 질문에 네, 아니오로 답변함으로써 측정된다.

여섯 번째는 관대함(Generosity)이다. 이는 "당신은 지난 달에 자선을 목적으로 기부한 적이 있습니까?"라는 질문에 네, 아니오로 답변함으로써 측정된다.

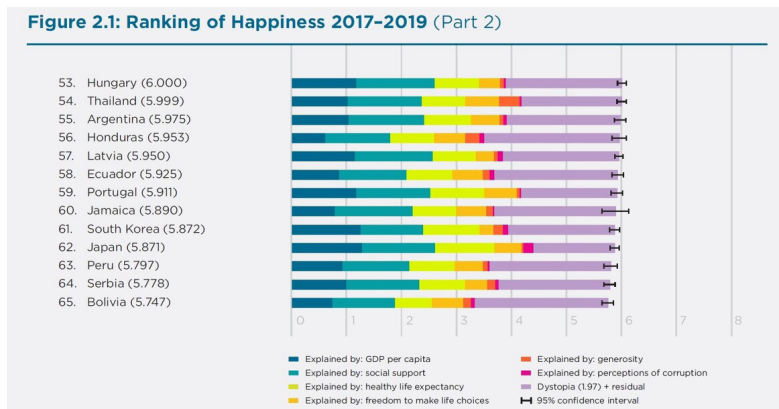
일곱 번째는 정부나 기업의 부패수준 지각(Perceptions of corruption)이다. 이는 "정부 부패가 만연해 있습니까?"라는 질문과 "기업 부패가 만연해 있습니까?"라는 질문에 네, 아니오로 답변함으로써 측정된다.

이 일곱 가지 요소에 대한 측정을 마치면, 분석이 이루어진다. 그리고 가장 대표적인 분석 중 하나는 바로 국가별 삶의 만족도 점수를 구한 후, 이 삶의 만족도 점수가 다른 여섯 가지 요소들과 얼마나 밀접한 관련이 있는지 확인해보는 것이다.



2020 세계행복보고서 행복 상위권 국가(Top 10)

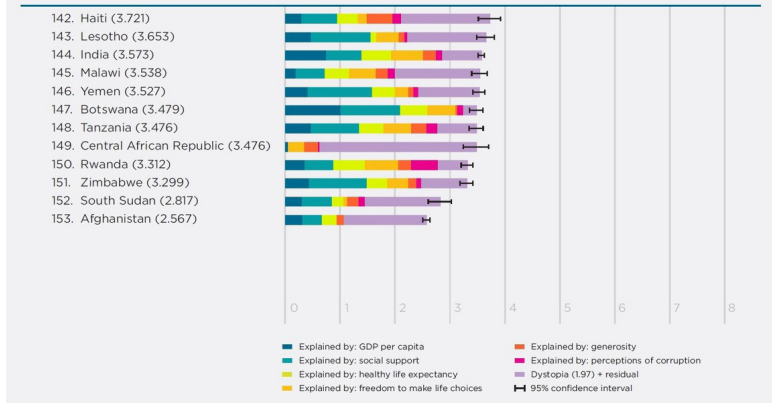
이 과정을 통해 도출되는 것이 위와 같은 순위다. 국가명 옆에 괄호 안에 들어 있는 숫자가 10점 만점으로 측정된 삶의 만족도 점수이고, 그 옆의 그래프는 나머지 요소들이 삶의 만족도 점수와 얼마나 관련성이 있는지 표시해둔 것이다. 보면 알겠지만, 일인당 국민소득도 행복과 관련이 있지만, 사회적 지지도 그 이상으로 행복과 관련이 있음을 알 수 있다. 그리고 건강하게 살 수 있는 최대수명, 선택의 자율성, 관대함(기부), 부패 정도도 행복과 밀접한 관련이 있다는 것이 나타나 있다.



2020 세계행복보고서 중위권 국가

한국은 이번 행복보고서에서 행복점수 5.872로 61위에 랭크되었다. 작년(54위, 행복점수 5.895)보다 일곱 계단 하락하긴 했지만, 153개국 중 61위니 나쁘지 않은 순위다. 우리나라도 다른 나라와 마찬가지로 사회적 지지, 건강하게 살 수 있는 최대수명, 사회적 지지, 선택의 자율성 등이 행복이 미치는 영향력이 일인당 국민소득 못지 않다는 것을 알 수 있다.

Figure 2.1: Ranking of Happiness 2017-2019 (Part 3)



2020 세계행복보고서 하위권 국가

끝으로 하위권 국가들을 보면 일인당 국민소득의 영향력이 상위권 국가나 하위권 국가보다 낮다는 것을 알 수 있다. 이것을 보고 혹시 일인당 국민소득이 중요하지 않다고 생각한다면 오산이다. 국가 전체의 경제력이 너무 낮기 때문에 경제력 자체가 미치는 영향력이 없는 것처럼 보일 뿐이지 경제력이 중요하지 않은 것이 아니다. 국민 전체가 빈곤층이고, 이에 따라 소득격차라고 부를 수 있는 현상이 없기 때문에, 경제력의 영향력이 없는 것처럼 보이지만 이를 경제력의 영향력이 없다고 해석해서는 안 된다. 데이터는 해석할 때 신중을 기해야 한다.

2 세계는 행복해지고 있는가? 불행해지고 있는가? 그리고 한국은?

전 세계인은 행복해지고 있을까? 아니면 불행해지고 있을까? 질문은 간단하지만, 답하기까지의 과정은 결코 간단하지 않다. 데이터의 축적과 추적을 통해서만 답이 가능하기 때문이다. 다행히 우리에게 10년 넘게 축적된 자료들을 통해 행복의 변화 추이를 추적할 수 있다. 그동안 축적된 세계행복보고서가 없었다면, 행복을 연구해온 사람들의 노력이 없었다면, 불가능했을 일이 가능해진 것이다.

먼저 삶의 만족도부터 살펴보자. 삶의 만족도는 보통 인지적 행복(Cognitive well-being)이라고 부른다. 인지라는 말이 어려울 수 있는데, 인간의 기억에 기초한 평가라고 보면 된다. 한 개인의 기억들을 종합해 봤을 때, 좋은 일들이 많았던 것 같으면, 내 삶에 대한 평가가 좋아질 것이고, 나쁜 일이 많았던 것 같으면 내 삶에 대한 평가가 나빠진다. 여기 핵심은 '좋았던 것 같은지, 나빴던 것 같은지'이지 '실제로 좋았는지, 나빴는지'가 아니다. 그래서 인지적 행복이다. 실제 경험들을 수학적으로 계산해서 내린 평가가 아니라, 개인의 주관적 가중치가 반영된 행복인 것이다. 이것에 대한 측정은 내 삶의 흔적들을 회상해볼 때, 내 삶을 아주 좋다고 평가할수록 10점에 가깝게, 내 삶이 정말 최악이었다고 평가할수록 0점에 가깝게 평가하는 방식으로 이루어진다

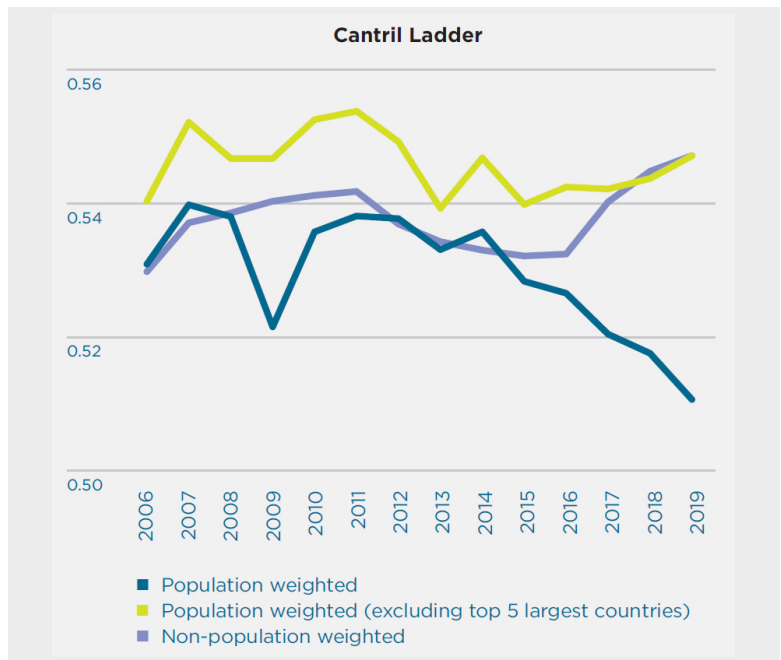


그림 1. 전 세계인의 삶의 만족도(Cantril Ladder) 변화 추이

그림에 보면, 최근 3년 간 급격하게 증가하는 그래프가 있고(열은 남색), 최근 5~6년 간 급격하게 감소하는 그래프(진한 남색)가 있다. 급격한 증가를 보이는 그래프는 인구에 가중치를 두지 않은 그래프다(Non-population weighted). 이는 그냥 아무런 조치를 취하지 않은 그래프라고 생각하면 된다(열은 남색). 그리고 이 그림을 보면 전 세계인의 행복이 최근 3년 간 증가한 것으로 보인다.

그런데 인구에 가중치(Population weighted)를 두면 어떻게 될까?(진한 남색) 단순한 국가별 평균 점수가 아니라, 인구비율을 따져서, 인구비율에 대비해 삶의 만족도가 높은 사람이 많은지, 인구비율에 대비해 삶의 만족도가 낮은 사람이 많은지를 고려하여 가중치를 부여하면 어떻게 될까? 그랬더니 양상이 전혀 달라진다. 최근 5~6년 간 급격한 감소추세를 보이는 것이다.

인구에 가중치를 두었을 때와 두지 않았을 때, 급격한 차이를 보이는 이유는 특별히 많은 인구를 가진 나라 국민들의 삶의 만족도가 떨어지는 추세이거나, 그대ροι이거나, 증가하더라도 아주 소폭으로 증가했기 때문이다. 대표적으로 중국은 지난 5년(2008-2012)에 비해 최근 3년(2017-2019)의 삶의 만족도가 0.251포인트 증가했다. 그러나 인도네시아는 같은 기간동안 0.004포인트 감소했다. 미국은 같은 기간동안 0.187포인트 감소했다. 브라질은 같은 기간동안 0.472포인트 감소했고, 심지어 인도는 같은 기간동안 1.216포인트 감소했다.

인구가 많은 5개 나라, 중국, 인도, 미국, 인도네시아, 브라질(China, India, the United States, Indonesia, and Brazil) 중 중국을 제외한 모든 나라의 삶의 만족도가 감소하는 추세인 것이다. 이 때문에 인구에 가중치를 두어 도출한 삶의 만족도는 급격한 감소를 보이게 된다.

그래서 더 정확한 판단을 위해서는 위의 다섯 나라를 제외한 인구 가중치 그래프(Population weighted (excluding top 5 largest countries))가 필요하다. 그것이 연두색 그래프다. 연두색 그래프를 보면 알 수 있듯이 전 세계인의 행복은 크게 달라지지 않았다. 특히 최근 3년 간에는 완만한 증가를 보이는 것으로 나타나 있다.

그러나 이러한 삶에 대한 평가만을 인간의 행복이라고 보긴 어렵다. 순간순간 경험하는 감정(Affect)도 행복이다. 소위 감정적 행복(Emotional well-being)이라고 부르는 영역이다. 경험에 대한 반응이라고도 볼 수 있는데, 우리는 어떤 경험에 긍정적으로 반응할 수도 있지만, 부정적으로 반응할 수도 있다. 또한 다양한 경험들에 주로 긍정적인 반응을 보이는 사람도 있고, 주로 부정적인 반응을 보이는 사람도 있다. 이렇게 정의된 행복은 삶의 만족도와는 다른 양상을 보일 수 있기에 별도로 측정할 필요가 있다.

실제로 세계행복보고서는 "어제 웃을 일이 있었습니까?" 등의 질문에 네, 아니오로 답변하게 하면서 긍정 정서(Positive affect)를 측정한다. 또한 "어제 걱정할 일이 있었습니까?" 등의 질문에 네, 아니오로 답변하게 하면서 부정 정서(Negative affect)를 측정한다.

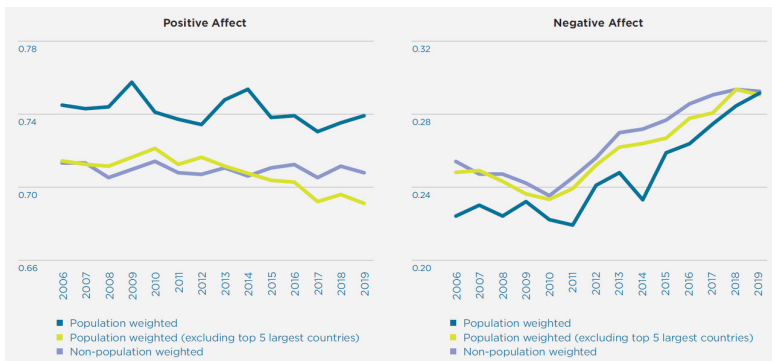


그림 2. 전 세계인의 긍정정서와 부정정서 변화추이

긍정정서(Positive affect)는 약간 내려가는 추이이고(왼쪽 그림), 부정정서(Negative affect)는 증가하는 추세이다(오른쪽 그림). 이는 사람들이 일상에서 경험하는 일들에 대해 긍정적인 반응을 하기보다 부정적인 반응을 하는 경우가 많다는 뜻이다. 특히 부정정서는 최근 10년 간 계속 증가하는 추세를 보이고 있고, 인구 가중치를 두든 안 두든, 인구가 많은 나라를 빼든 안 빼든 굉장히 일관성 있는 양상을 보이고 있는데, 이는 전 세계인의 부정정서 경험 증가 추세가 높은 신뢰도를 가지는 데이터라는 의미다.

Figure 2.3: World Dynamics of Components of Negative Affect

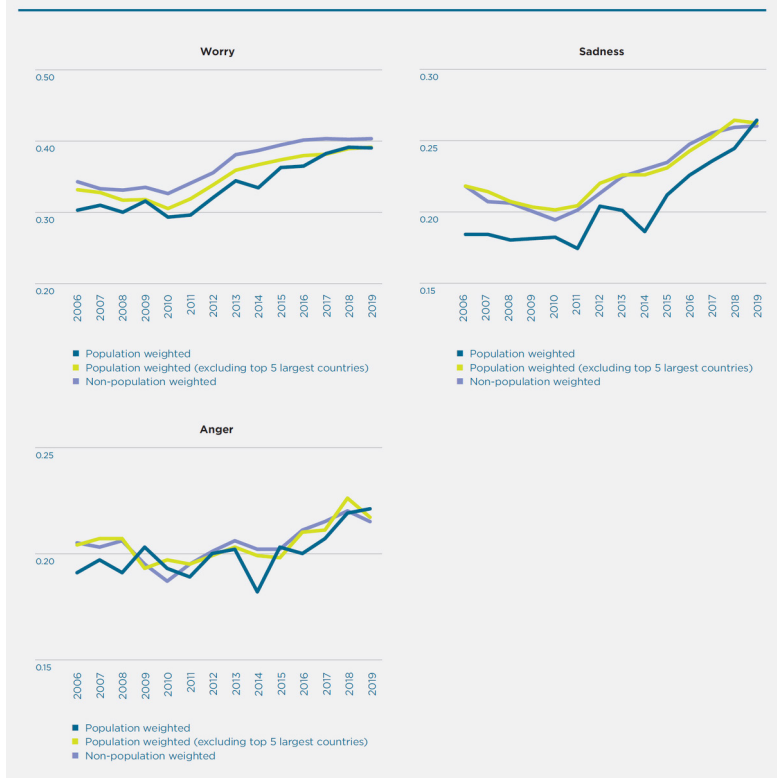


그림 3. 전 세계인의 세부 부정정서 변화

부정정서는 3가지 세부 요소를 가지는데, 걱정, 슬픔, 분노에 '네/아니오'로 응답하면서 측정된다. 그림 3을 보면 전 세계인들의 걱정이 늘고 있고, 슬픔이 늘고 있고, 분노가 늘고 있다는 것이 한 눈에 들어 온다. 인구가 많은 나라를 뺀 거나, 빼는 것, 인구에 가중치를 두는 것과 안 두는 것 사이에 큰 차이가 없다. 굉장히 일관성 있게 최근 10년 간 걱정, 슬픔, 분노가 증가하고 있다. 이러한 데이터는 전 세계인이 조금 불행해지고 있다는 조심스러운 결론을 도출하게 한다(코로나-19와는 관계없다. 이번 보고서는 코로나-19 발생 이전까지의 데이터이다).

그럼 한국은 어떨까? 한국인의 행복은 증가했을까? 감소했을까?

Figure 2.4: Changes in Happiness from 2008–2012 to 2017–2019 (Part 3)

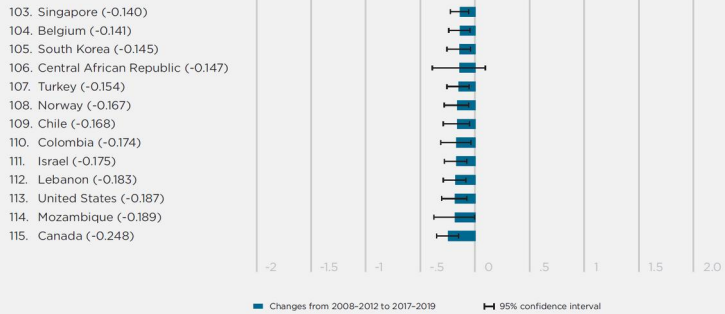


그림 4. 한국인의 행복 변화는 감소하였으며, 변화도 순위 105위에 랭크되었다.

그림 4는 행복 변화도 순위를 보여준다. 특별히 우리나라가 있는 부분만 잘라낸 것이다. 한국은 행복 변화량 순위에서 105위이다. 140개국 중 105위니까, 하위권이라고 봐야 할 것이다. 즉 한국인은 지난 5년에 비해 최근 3년 동안 조금 불행해 졌다(0.145포인트 감소). 다시 말씀드리지만, 이는 코로나-19 이전 통계가 기준이다.

내년에는 어떤 변화가 있을까? 벌써부터 내년 보고서를 보고 싶어 진다.

3 문제는 신뢰다

더 행복한 나라의 국민들은 그렇지 않은 사람들과 무엇이 다른 걸까?

2020 세계행복보고서는 그 동안의 보고서에서 전혀 다루지 않은 것은 아니지만 구체적으로 다루지 않았던, 이 문제를 조금 더 깊게 파고 들어간다. 그리고 한 가지 결론에 이른다.

어느 나라 사람이든 사람들은 누구나 고충이 있다. 문제는 고충을 상쇄할 수 있는 사회적 지원(Support)이 있는지, 고충에 적절히 대응할 수 있다고 느끼는지, 고충이 있더라도 언제든지 극복할 수 있다는 믿음이 있는지일 것이다. 2020 세계행복보고서가 발견한 것도 바로 이것이었다.

바로 "삶에서 경험하는 다양한 고충들을 완충해주는 강력한 사회적 환경(Strong social environments provide buffers against adversity)"이 존재하는지 아닌지가 더 행복한 국민과 시민을 가르는 요인이라는 것이다. 하나씩 살펴보자.

첫째, 어느 나라나 차별이라는 것이 존재한다. 그러나 그 나라에 차별이 있다고 해서 모두가 불행한 것은 아니다. 차별이 있지만, 사회 시스템이 그것을 적절히 보완해 준다면, 그래서 그 사회적 시스템에 대한 믿음이 있다면(System Trust), 행복하다. 오직 차별이 있는데 사회 시스템이 그것을 상쇄해주지 못하고, 그래서 그 사회 시스템을 믿지 못할 때만 불행해진다.

둘째, 어느 나라나 고용불안과 실업이 존재한다. 그러나 그 나라에 고용불안이 있다고 해서 모두가 불행해지는 것은 아니다. 고용불안이 있지만, 이러한 상황에 믿고 의지할 수 있는 가족, 친구, 친척이 있다면, 이 사람은 최소한 행복이 떨어지지 않는다(Social Trust). 고용불안이 있는데, 믿고 의지할 수 있는 사람조차 없을 때에야 진정으로 불행해진다.

셋째, 어느 나라나 저임금 노동자들이 존재한다. 그러나 저임금이라고 해서 항상 더 불행한 것은 아니다. 이들이 믿고 의지할 수 있는 국가적 시스템과 관계가 있다면, 이들은 행복하고, 최소한 행복을 더 떨어뜨리지 않을 수 있다. 그러나 저임금인데, 국가적 시스템의 지원을 받을 수 없고(System Trust), 믿고 의지할 수 있는 사람도 없다면(Social Trust), 그것이야말로 저임금 노동자들을 진정으로 고통스럽게 하는 요소이다.

한 마디로 신뢰(Trust)다! 사회적 관계에 대한 신뢰, 사회 시스템에 대한 신뢰가 있으면, 사람들은 적어도 최악이 되지 않는다. 심지어 객관적 환경이 나쁘더라도(차별, 고용불안과 실업, 저임금), 사회적 환경을 믿을 수 있다면, 더 정확하게는 사회적 환경이 나를 도울 거라는 것을 믿을 수 있다면, 그 개인은 행복을 유지하거나, 심지어 더 행복해질 수 있다.

행복순위 최상위권인 핀란드(1위), 덴마크(2위), 스위스(3위), 아이슬란드(4위), 노르웨이(5위) 그리고 한국과 경제력이 비슷하지만, 행복 순위는 상위권인 뉴질랜드(8위)와 호주(12위)의 차이점이 바로 이것이다. 관계에 대한 믿음과 사회 시스템에 대한 믿음이 어려운 중에도 행복한 사람들과 어려움이 곧 불행이 되는 사람들을 가르는 요인이었던 것이다.

우리 사회는 우리에게, 아니 나에게 믿음을 주는가? 차별, 고용불안과 실업, 저임금을 극복할 수 있다는 믿음을 주는가? 개천에서 용이 날 수 있다는 믿음을 주는가?

"믿음을 주는가? 믿음을 주지 않는가? 그것이 문제로다!"

글 : 이국희

경기대학교 융합교양대학
교양학부 교수



*그래프 출처: 2020 세계행복보고서

*[특집: 2020세계행복보고서]의 더 많은 내용은 행복포털사이트 Happyfinder에서 확인할 수 있습니다.



목표가 있어야 행복하다

2020 제 4회 행복교육 학술대회

들어가며. 행복교육의 성과를 나누는 장



2020년 1월 11일. 겨울이라기엔 따뜻함이 느껴지는 날입니다. 대한민국 곳곳에서 행복수업을 위해 선생님들의 추위를 잊은 마음 속 열정들이 한 자리에 모였기 때문입니다. (사)행복을 가르치는 교사들의 모임(이하 행복가교)과 서울대학교 행복연구센터(이하 행복연구센터)가 공동 주관하여 제4회 행복교육 학술대회(Happiness Education conference)가 열린 날입니다.

‘목표가 있는 삶이 행복하다’라는 주제로 본 학술대회에서는 행복교육의 지속가능성을 실현하기 위한 방안으로, ‘행복교육’, ‘목표’, ‘꿈’, ‘진로교육’과의 상관성을 학술적으로 고찰하였습니다. 특별히 ‘목표 세우기’와 ‘진로교육’에 적용한 행복수업 사례가 발표되었고, 허심탄회한 마음을 한 자리에서 나누며 서로 격려하고 응원할 수 있었습니다.

지난 학술대회의 주제는 제 1회에서 ‘교과별 행복수업 적용 워크숍’, 2회에서는 ‘행복로의 여정’, 제 3회에서는 ‘행복교육, 지속 가능한가’라는 주제를 다루며 이어져 왔기 때문에 그간의 실천 사례와 연구동향에 대해 살펴볼 수 있었습니다. 행복가교 양아가다 이사장님의 인사말씀에서도 강조된 바와 같이 행복교육 지속 가능성을 실천하기 위한 한 방안으로 세부 주제를 다루는 동시에 학술적 고찰 역시 해볼 수 있었습니다. 또한, 행복연구센터 최인철 교수님의 환영사에서 언급되었듯이, 무엇보다 대한민국 행복교육을 위해 애쓰는 동지애를 나누는 시간이라는 의미도 있었습니다.





오전 프로그램

행복교육학술대회

특강



서울대 경력개발센터의 이찬 센터장님이 진행한 ‘행복한 학생들을 위한 행복 교수 전략’이라는 주제로 진행된 특강에서는 ‘디지털 전환이 이루어지고 있는 이 시대에 변화된 미래 인재와 학생들을 위한 터치포인트 리더십, 그리고 학생들을 위한 커뮤니케이션과 코칭’이라는 세부 내용이 전달되었습니다.

인류가 한 번도 경험하지 못한 4차 산업혁명 시대가 시작되었기에 기존 ‘경쟁을 통한 생존’이 추구되었던 과거와는 달리 ‘협업을 통한 공존 시스템’의 중요성을 소개하며, 기계와는 다르게 사람인 학생들이 분석적 사고와 종합적 평가 능력을 기를 수 있도록 창조적 교육과 디지털로 전환된 수업이 필요함을 전달해 주셨습니다. 무엇보다 새로운 역량으로 4차 산업혁명 시대에는 ‘문제해결력, 비판적 사고력, 창의력, 인적자원관리, 대인관계, 감성지능, 의사결정, 서비리지향성, 협상력, 융통성’이라는 총 10가지의 역량이 필요하다는 ‘세계경제포럼(World Economic Forum)’에서 발간한 ‘직업의 미래(The Future of Jobs)’의 내용을 보다 자세하게 풀어 주셨습니다.

그 다음으로는 ‘터치포인트 리더십’이 논리와 진정성, 그리고 역량으로 ‘이슈에는 엄격하지만 사람에게에는 따뜻함’이 결합된 개념임을 알 수 있었습니다. 뉴스에 나온 여러 사례나 서점가의 각종 서적을 통하여 현실을 보다 잘 이해할 수 있었고, 무엇보다 현 젊은이들과 현 시대에 통용되는 상식선이 기존 세대와 상이함을 비교 해 볼 수 있었습니다. ‘따뜻함, 온화함, 소통, 신뢰, 자발적 실천’등이 현 시대에 통용되는 리더들의 공통점으로 꼽을 수 있지 않을까라고 요약 해 봅니다.

마지막 주제로 가장 흥미로웠던 ‘학생들을 위한 소통과 코칭’으로 넘어가서는 효과적인 의사전달방법으로 행동과 영향과 감정을 통한 ‘I-Message 활용’에 대한 이해를 높이며 시도 해 볼만한 상황과 대처법도 소개되었기에, 학교에서 현업을 다룬 선생님들에게 유익한 시간이었습니다. 예를 들어, “네가 하는 일은 왜 매번 이렇게 늦는 거야”라는 메시지를 “일이 많은데 늦어서 걱정이네”라고 반응한다면, 학생은 교사의 느낌을 수용하고 자발적으로 자신의 문제를 해결하고자 하는 의도를 가질 수 있다는 설명에 많은 선생님들이 필기를 하는 사각사각하는 볼펜 소리가 잘 들렸습니다. 또한, 반응적 경청 태도로 상대방의 이야기에 관심이 있다는 전달로써 고객을 꼬덕이거나 시선을 맞추고 미소를 짓는 등 학생들을 잘 감싸 안을 수 있는 조심성에서 ‘교사의 초심’을 상기할 수 있었고, 공감적 경청으로 감정에 대한 이해를 표하되, 이성적인 입장을 두어 심리적 거리감을 유지하는 스킬을 들으며 ‘베테랑 교사의 능숙함’도 떠올려 볼 수 있었습니다. 초임 교사들부터 정년을 코앞에 둔 분들까지 다양한 연령층의 선생님들이 본 학술대회에 참가하였기 때문에 많은 분들에게 ‘교사로서의 사명과 태도’에 대해 더욱 깊이 생각 해 볼 수 있는 시간이 되었을 것입니다.



오후 프로그램

연구 및 수업 사례 발표



오후 프로그램은 학술대회라는 이름에 걸맞는 발표들이 이어졌습니다. 행복수업과 관련된 연구 성과들이 발표되었고, 무엇보다 직접 행복수업을 실천해 보고 느낀 점을 발표한 사례발표와 열린 질의응답시간으로 빠르게 준비되었습니다.

가장 먼저 경기대 융합교양대학의 이국희 교수님과 행복수업연구회의 김은미 선생님(경기창조고등학교)은 '독서에 대한 해석수준이 고등학생의 독서에 미치는 효과에 대한 연구'라는 주제로 연구발표를 맡아주었습니다. 이국희 교수님은 행복수업을 어떻게 진행하고 계신지 여러 선생님들에게 질문을 하며, "무엇을 가르칠 것인가"에 초점을 두고 관점을 두어 행복수업을 진행해야 함을 주문하였습니다. 행복수업에서 선생님들이 강조해야 할 것은 무엇인지, 알려줘야 할 것이 관점을 바꾸는 방법이나 비교를 제대로 하는 방법 등은 아닌지, 행복수업의 열 개 챗터는 개별적인 것인지, 무엇보다 학교에서는 어떤 연구를 할 수 있을 것인지 등, 상당히 세세하게 나누어 행복수업을 짚어보며 올바른 이해를 할 수 있도록 순차적인 설명이 이어졌습니다.



이어 독서선호도(책 읽는 것을 얼마나 좋아하는지)에 따라 독서에 대한 학생 301명의 해석수준을 분석한 결과를 소개하였습니다. 이는 '해석수준이론'에 비추어 '시간, 공간, 관계'와 '심리적 공간'사이에는 반비례적인 관계가 있음에 기초하였는데, 예를 들어 하루 20분 이상 독서한 날이 잦을수록 독서에 대한 추상적 해석인 '왜 책을 읽어야 하는가'에 대한 이해가 높음을 보였고, 이는 해당 집단의 학생들이 내적인 동기부여가 되었음을 보인다고 해석하였습니다. 그래서 다양한 목표 수행에서 다음과 같은 시사점을 도출하였는데, 첫째, 목표에 대한 선호도와 해석수준을 고려한다, 둘째, 목표 기간에 따라 선호도와 해석의 구체성이나 추상성이 달라질 수 있다, 셋째, 경험의 여부에 따라 가르치는 방법의 구체적인 정도가 다르다와 같이 요약 해 볼 수 있습니다.



이러한 접근법으로, 행복수업에 대한 선호도가 높은 분들에게 어떤 관점을 가지게 하는 것이 지속성을 높이고 도움이 될 것인지에 대한 도전에 본 학술대회에 모인 선생님들에게 협력을 촉구하였습니다. 첫 학술적 발표시간이라 어렵게 느껴졌을 수도 있지만, 연구자로서의 열의와 행복수업 연구를 통한 발전에 상당한 집중도가 있음을 알 수 있었기에 많은 선생님들의 실천이 뒤따라지 않을까 합니다. 단순히 강의를 듣기만 했던 시간이 아니라, 주어진 연구과제를 수행하는 방식에 대해 따라가 볼 수 있어 흥미로웠고, 다양한 연구주제들을 연관 지어 생각해 내며 합동연구를 제안하는 대목에서는 어떠한 연구에 참여하고 기여할 수 있을지에 대해 행복한 고민과 상상을 해 볼 수 있는 기회가 되었을 것입니다.





다음은 박복미 연구원님의 '행복수업 연구학교 효과성'에 대한 발표로, 한 학기 동안 행복수업을 실시하며 사전과 사후를 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 행복감을 측정하여 비교한 결과를 나누는 자리였습니다. 행복수업에 대한 객관적 평가자료를 수집하고 활용하여 구체적 학습목표의 달성여부를 점검하고 수업 개선전략을 수립하거나 수업방법을 설계하는 등 전략적 활용이 가능하도록 행복연구센터에서 진행되고 있는 과제이기도 합니다. 무엇보다 각 학교에서 이메일과 우편등으로 쏟아지는 결과지들을 하나하나 읽어보며 아이들의 대답에 대한 추적을 하고 있는 연구자의 목소리를 들을 수 있어, 앞으로는 더욱 많은 수의 학교에서 참여 문의가 들어오지 않을까 기대 해 볼 수 있는 시간이었습니다.

그 다음으로는, 일선 학교에서 직접 행복수업을 진행하고 계신 선생님들의 사례발표가 이어졌습니다. 무등초등학교 이은총 선생님은 '나를 찾아 DREAM니다'라는 주제로 프로젝트성 행복수업으로 '목표세우기'를 아이들에게 가르치며, 행복한 삶을 살아갈 수 있는 능력을 기르기 위해 가르치고 배우는 과정이라고 소개하였습니다. 5학년 어린이들을 대상으로 행복한 삶을 위한 가치있는 목표로 삶의 방향성을 세우기 위해 자신을 이해하도록 독려하면서, 아이들에게 인기있는 <겨울왕국>의 엘사 캐릭터나 BTS의 연설을 인용하는 등 진정한 의미에서 자신을 찾을 수 있도록 쉽고 재미있게 아이들의 이해를 도왔습니다. 이에 더하여 LCSI, MBTI등 다양한 심리검사를 접목시키고 직접 친구들에게 자신을 소개하도록 하면서 스스로를 객관적으로 볼 수 있는 시각도 열어 주었습니다. 다음으로 구체적인 직업을 찾아보거나 본받고 싶은 인물이나 미덕을 찾아보게 하는 등 자발적 탐색을 할 수 있는 과제를 주고, 삶의 가치 카드를 사용하게 하여 다각적인 접근을 할 수 있도록 하였습니다. 이렇게 쌓이고 쌓인 아이들의 생각과 노력은 학교 내에서 '함성새싹, 성장축제'라는 해시태그를 달고 아이들과 학부모님들을 모신 행사로 발전시켜 하나의 축제가 될 수 있도록 열매를 맺었습니다. 생생한 바자회나 시사회에서의 아이들의 즐거운 참여와 학부모님들의 관심과 신뢰가 보였기에 많은 선생님들에게 박수를 많이 받기도 하였습니다.



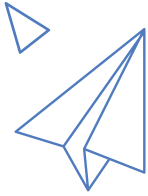
무엇보다 이렇게 진행되고 아름다운 결과를 낳은 행복수업이 '나를 이해하고 행복한 삶을 위한 삶의 방향성에 대해서 진지하게 고민해 본 것 만으로도 의미있는 수업'이었으며, 목표를 세운 이후 자신의 이야기를 주도적으로 만들어가고 있는 아이들로 성장하고 있다는 후기도 듣기 참 좋았습니다. 감동적이었던 마지막 소감으로 선생님은 '내면의 질문에 깊이 고민했던 프로젝트 수업이었는데 아이들이 행복의 문을 두드리는 수업이 되었기를 바란다'며 제자들을 향한 순수한 사랑을 표현하여 더욱 많은 선생님들에게 공감과 지지를 얻었습니다.





다음은 부곡초등학교의 김진영선생님의 '학급 단위의 행복교육 프로그램이 초등학생의 주관적 안녕감에 미치는 효과 연구'에 대한 발표로, '삶의 만족도'와 '긍정정서'가 유의미하게 행복수업 직후 증가하였음을 보이는 분석 결과를 소개하였습니다. 책을 읽고 독후감 활동과 토의를 한 사진, '어떤 사람이 되고 싶었지'에 대한 반 페이지 정도의 학생들의 답변 사진, 과자로 각자의 꿈을 나타내고 발표해 보았던 사진 등을 차례로 제시하며 구체적인 수업활동을 엿볼 수 있었습니다. 또한, 여러 아이들의 활동 소감을 그대로 소개하여 행복수업을 진행하면서 느낄 수 있는 보람도 미리 느껴볼 수 있는 시간이었습니다. 왜냐하면, 아이들은 '내 꿈에 더 확신을 가졌다', '행복 수업을 하니 내가 왜 사는지 알게 되었다', '행복은 멀리 있는게 아니고 가까이 있음을 알았고 목표가 정확히 생겼다' 등과 같은 내용들이 소감문에 모두 드러났기 때문입니다. 거기에 더하여 단순히 행복수업을 해서 좋았다는 학생들의 후기뿐만 아니라 학생들의 삶의 만족도와 긍정/부정 정서를 측정하여 행복감이 증가했다는 것을 수치화해서 보여주어 학급에서 실시한 행복수업이 실제로 효과가 있었음을 보이기도 했습니다.

각 활동들의 진행과정이나 결과를 그대로 사진으로 소개하였기 때문에 이미 배포한 자료집이 있음에도 불구하고 여기저기서 휴대폰 카메라로 별도 소장하는 선생님들을 여럿 포착할 수 있었습니다. 그만큼 수업을 진행함에 있어 구체적인 접근에 대한 목마름이 있었음을 알 수 있었고, 역시나 아이들을 위한 사랑을 진하게 느낄 수 있어 행복했던 시간이었습니다. 초등학교라는 정규교육과정에 편입되면서 아이들은 마냥 아이에서 생각할 수 있는 존재인 어린이로 성장하게 되는데, 행복수업에서의 다양한 자극과 시도를 통하여 보다 완성된 인격체로 성장하고 발전할 수 있을 것같아 마음속으로 더욱 응원이 되었고, 점점 더 많은 학교에서 진지하게 장기적인 관점으로 인생을 바라볼 수 있도록 행복수업이 더 많이 전파되면 좋겠다는 바람도 생겼습니다.



전하고 싶고 전할 것이 많은 발표자들의 행진이 이어지면서, 예정했던 시간보다 자꾸 늦어지게 되어 마지막 발표인 홍영일 박사님의 '행복교육 해외동향'은 쉬지않고 곧바로 진행하게 되었습니다. 호주 질롱 그래마 스쿨의 사례를 중심으로 소개가 되었는데, 이는 질롱 그래마 스쿨과 서울대학교 행복연구센터가 지향하는 바가 닮았기 때문입니다. 호주의 질롱 그래마 스쿨은 행복교육의 입문과 교과에 대한 접목, 그리고 독립적인 행복교육과라는 단위 모듈과 기능을 기본 구성으로 긍정심리학을 도입하여 학교 교과과정을 혁신한 긍정교육(PE: Positive Education)을 실시하고 있다고 합니다. 특히, 질롱그래마 스쿨의 긍정교육모형은 '긍정적 정서/관계/참여/성취/목적/건강'으로 구성되어 웰빙(Well-Being)을 추구하는데, 행복연구센터에서 추구하는 행복교육과 궤를 같이한다고 볼 수 있습니다.





질롱 그레마 스쿨의 홈페이지에서부터 발간된 실행 연구의 결과인 '긍정 교육 성과 보고서'까지 어느 하나 빠짐없이 해석과 설명을 덧붙여 선생님들에게 소개가 되었고, 질롱 그레마 스쿨의 영상을 호주선생님들의 행복수업에 대한 접근법과 자부심을 함께 알 수 있도록 친절함 준비와 정성이 가득했던 시간이었습니다. 지원의 정도와 규모가 대한민국의 대다수의 학교와는 다르기에 어떤 부분들은 실행 자체를 할 수 없고, 그저 부럽기만 하기도 하였지만, 우리는 우리들의 스타일과 정서에 맞춘 행복교육이 이루어지고 있음도 중간중간 잊지 않고 상기되어 행복수업 발전에 대해 함께 전력질주할 선생님들을 독려한 시간으로의 의미를 찾을 수 있었습니다.

그간 진행해 온 행복수업의 실제 사례와 소감을 온 힘을 다하여 소개하면서, '선생님'으로서 다시 한 번 '교사, 교육자가 되길 잘 되었다'라는 공감대를 이끌어 낸 시간이었습니다. 발표자들 모두가 각자 행복수업에 대한 이해와 자신만의 해석을 가지고 있었기에 다양한 주제와 수업진행수단의 발견, 그리고 선생님과 학생 모두가 한 인격으로서 자신을 오롯이 관찰하고 받아들이고 설계할 수 있는 기회임을 알 수 있었습니다.



행복수업은 단순히 학생들의 흥미를 자극하거나 독특한 주제나 도구를 다루거나 교과수업의 지루함을 달래주는 정도가 아닌 장기적으로 구축되어 학생들의 인생 전체에 긍정적인 변화를 이끌어 낼 수 있는 촉매제가 될 것이 분명함을 확인할 수 있었습니다.

또한, 행복수업은 '의미 있는 존재로의 각성'과 '올바른 삶에 대한 방향 제시'이기에 나침반과 같다는 해석 역시 오늘의 발표에서 얻어갈 수 있었습니다. 이 학술대회를 통해 자신만의 수업시간을 꾸밀 여러 선생님들의 미래 수업시간은 어떻게 또 꾸며지고 구체화될 것인지, 다음 해 학술대회의 사례 발표가 벌써부터 궁금해집니다.



나오며.

행복이 가득했던
학술대회



알고 있다 생각하면서도 막상 설명하려면 어디에서부터 시작하여 어떻게 이야기를 풀어
내어 상대에게 이해를 시켜야 할는지 답답하고 아리송한 개념들이 간혹 있습니다. 적지
않은 사람들에게 '행복'이라는 이 두 글자가 그려합니다.

행복수업을 한다고 하나 정작 자신은 행복에 대해 이해하고 있는지 혹은 느끼고 있는지
스스로를 먼저 돌아보며 점차 자신을 알게 되고 타인을 이해하면서 '행복'을 이해했다는
많은 선생님들의 고백과 공감이 한 자리에 모인 자리였습니다.

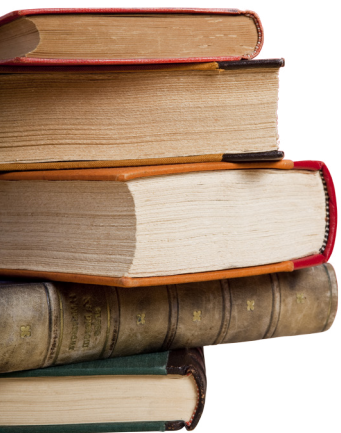


학술적인 접근과 여러 명의 질문과 답변이 모여, 행복수업을 막연하게 진행하는 것이 아
니라, 행복교과서를 활용하고 여러 번 복기하며 터득된 주제들 간의 흐름을 적용하여 효
과적으로 학생들에게 차근차근 이해시킬 수 있음을 확인되었습니다. 방학임에도 쉬지
않고 전국 각지에서 달려와준 선생님들의 소중한 발걸음은 [제4회 행복교육학술대회]가
마치고 되돌아가는 이 시점에서는 분명 더욱 힘차고 올바를 것입니다. 짧게는 행복수업
을 향해서, 그리고 길게는 행복한 인생을 위해서 말입니다.

2020년 1월 11일, 제 4회 학술대회가 열린 오늘은 온통 '행복'이라는 두 글자를 거듭하
여 들고 느낄 수 있는 알차게 꾸며진 하루였습니다. 나누었던 '행복'이 진짜 '행복'함으로
기억되고 널리 전파될 수 있기를 바랍니다. <끝>

글 : 최민주

서울대학교 경제학부
박사과정





행복수업의 첫 걸음

2020 상반기 행복교육 기초워크숍

행복을 꿈꾸는 선생님들

“학교에서 행복을 가르치면 어떨까?”라는 단순하지만 낯선 질문에서 출발하여 행복연구센터가 지난 10년 간 진행해 온 “대한민국 행복수업 프로젝트”의 첫 걸음, [행복교육 기초워크숍]이 열리는 날입니다. 3일동안 전국에서 행복을 찾고 나누고 전파할 선생님들과의 만남입니다.

여느 때와 다를 바 없는 일상의 연속선에서 “새로움”이라는 기준을 정하여 의미를 부여하고 보니, 새 해가 밝았고, 2020년 새해의 첫 번째 달이며, 공교롭게도 한 주의 시작인 월요일입니다. 행복 교육을 시작하는 “처음”이라는 의미도 더해 봅니다. 이번 기초워크숍에서는 ‘새로움’ ‘처음’이라는 의미와 함께, 무엇이든 감사함으로 받아들일 준비가 되었습니다.





이번 행복교육 기초워크숍의 여러 세션 중 가운데 참가자들의 만족도가 가장 높았던 ‘행복심리학’과 ‘행복수업 사례발표’를 중심으로 살펴보고자 합니다. 이번 기초워크숍은 2박 3일의 기간 내내 높은 출석률과, 참석한 선생님들의 고민이 깊게 베어 나온 질문들로 가득 차 추운 날씨를 잊게 만들 정도였습니다.

전국 각 지역의 초/중/고등학교에 재직중인 선생님들은 처음 만났음에도 각자의 학교에서 행복을 추구하는 공통점이 있어서인지, 학생들에게 본인이 맡은 수업 시간 동안 어떻게 교과와 연관지어 행복을 설명할 것인지 혹은 본인이 책임지는 학급을 향후 일 년간 어떻게 행복을 찾을 수 있게 해 줄 것인지에 대한 고민과 공감이 넘쳤습니다.



행복심리학

최인철 교수님은 “행복은 과대평가 되어 있다?”라는 다소 도발적인 주제로 기초워크숍의 포문을 열었습니다. “Who? What? Why? How?”로 이루어진 네 가지 질문들을 바탕으로, 테크닉이 아닌 철학적 접근을 강조하였습니다. “왜 행복수업을 하려고 하는가?”에 대한 고민을 덧붙여 원래 이 모임의 목적인 “어떻게 행복수업을 할 것인가?”에 대한 관심을 균형있게 가지기를 바라는 마음이라고 주장하였습니다. 그래서 ‘순간적인 쾌락’이라고 쉽게 착각할 수 있는 ‘행복’에 대한 정의를 거듭 설명하면서, “과대평가되어 있을 수 있는 행복”에 대해 생각 해 보는 시간을 먼저 가지게 되었습니다.



행복에 대한 새로운 이해를 얻기 위해 행복에 대한 오해, ‘쾌족’, OECD에서 정의한 행복의 개념, 행복 그 자체와 행복한 삶의 차이를 차례대로 짚어 보았습니다. “행복에 대한 새로운 이해”는 다음의 네 가지 관점을 바탕으로 전달되었습니다. “행복이라는 이름은 행복의 조건을 지칭하고 있으며, 행복의 본질은 즐거움, 만족, 의미 등을 경험하고 있는 상태이다. 행복은 단일 정서가 아닌, 좋은 기분을 가져올 수 있는 모든 감정의 상태를 포함하며 순간의 행복뿐만 아니라 삶 전반에서 느끼는 행복 모두를 의미한다.”



기초워크숍 기간 내내 보고 들을 수 있었던 “교사가 행복해야 학생이 행복하다”는 문구는 최인철 교수님의 강의 내용에서, 또 참가자들끼리 서로 나누던 이야기 속에서도 계속하여 찾을 수 있었습니다. 워크숍이 끝날 무렵에는 마음 깊숙이 이 문구의 의미가 진하게 곱씹어지기도 하였습니다. 중간중간 의견을 나누는 시간에는 행복한 교사가 되어야 학교가 행복해짐에 일조를 할 수 있기도 하고 그 행복이 돌고 돌아 본인도 진정 행복해질 수 있다는 선배선생님들의 연륜에서 나온 이야기에 다른 선생님들의 동의가 이어지기도 했습니다.

우리가 왜 굳이 행복을 가르쳐야 하는지 그 이유를 다루면서, 왜 대한민국에서 행복교육이 필요한지, 경제적 수준에 비해 행복하지 않고 열심히 일하지만 행복하지 않은 대한민국의 면면을 살펴보게 되었고, 결국 행복교육은 나 자신의 행복과 더불어 공동체의 행복까지 포함하기 때문에 진정한 교육에서 출발하여, ‘행복교육’의 정의에 숨겨진 일곱 가지 키워드인 “행복한 삶, 체계적 지식 전달, 자신과 타인 모두를 위한 행복, 관점, 습관, 문화, 교육”을 찾을 수 있었습니다. 돌이켜 보면, 이번 세션에서 다룬 “왜 행복을 가르쳐야 하는가?”에 대한 주제는 행복교육 정의에 숨어있는 일곱 가지 키워드로 “교사와 학생 모두가 행복한 행복교육”을 이룰 수 있을 것 같다는 기대가 차오릅니다.

이어서, 행복을 측정하는 ‘칸트릴 사다리 척도(Cantril’s Ladder)’와 ‘PANAS(Positive Affect and Negative Affect Schedule)’, 그리고 ‘영국의 행복 측정 문항들’을 살펴 보았습니다. 잘 정리된 화면을 그대로 따라 그려보는 연세 지긋하신 선생님의 손길과 유심히 각 항목들에 집중하던 또다른 선생님들의 눈동자가 기억납니다.

그 다음으로는 “행복의 정의”에 대해 논하게 되었습니다. 행복을 정의하는 다양한 개념들을 소개하면서, 행복을 측정하는 관점들에 대해 보다 정확하게 알게 되었습니다. 우선, 삶의 만족도와 긍정/부정정서를 다루며 감정의 영역을 측정할 수 있는 ‘주관적 안녕감(Subjective Well-being)’과, 아리스토텔레스의 유데모니아적 행복관과 연결되는 개념인 ‘심리적 안녕감(Psychological Well-being)’을 배웠습니다. 그 다음으로는 ‘자율성, 관계, 유능감’이 주축이 되는 ‘자기결정이론(Self Determination Theory)’에 대해서도 알게 되었습니다. 한때 엄청난 유행을 이루었던 ‘몰입(Flow)’과도 연관을 지어보게 되면서, ‘행복이란 자발적 선택을 통하여 경험하게 된 관계성 속에서의 즐거움이나 성장이다’라는 나름의 정리를 해볼 수 있었습니다.



이어진 강의의 주제는 “행복의 조건”이었습니다. 뜨끈한 커피와 달달한 간식 덕분에, 더구나 강의 내내 열심히 머릿속을 채워준 행복심리학 지식의 편린들이 결합되어 힘이 난 덕분에 ‘Big5 성격’이나 ‘굿 라이프(Good Life)’를 이루기 위한 일곱 가지 조건들에 대한 심도 깊은 이해를 위하여 동원된 학자들의 이론이나 여러 그래프나 수치에 대한 전달이 가득 찼음에도 강의실은 여전히 처음의 그 설렘 그대로 활기 찼습니다.

마지막으로 “행복의 결과”에 대해 들으면서, 그간 배웠던 ‘기능적으로 좋았던 행복’이 과연 무엇에 얼마나 좋은지 알아보는 시간이었습니다. 행복은 시간을 두고 ‘널리 지어진다’와 같은 형태를 띄게 되면서, ‘시야를 넓혀줍니다’. 그래서 행복은 그 자체로도 좋고 기능적으로 좋으므로 자주 많이 경험해 보는 것이 좋다는 결론에 이르게 되었습니다.

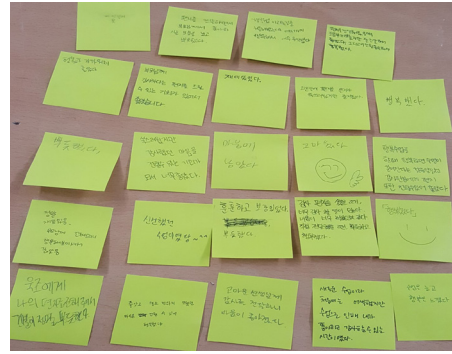
1월 말이다 보니 날이 다소 쌀쌀했지만, 별이 좋기도 하고 여러 이론적 내용을 빠르게 습득하는 데 약간 지치게 된 선생님들을 배려하여 행복심리학 강의를 끝난 뒤 첫 날과 둘째 날 모두 정해진 일정보다 약간은 길어진 점심시간을 누리고 난 선생님들의 모습은 여전히 활기로 가득 차 있었습니다. 이틀에 걸친 강의에서 선생님들이 눈과 귀, 그리고 마음으로 얻어낸 행복심리학 지식으로, 행복을 찾기 위해 귀한 발걸음을 내어준 많은 선생님들이 또 한 번의 긍정정서를 경험하여 본인과 공동체 모두가 장기적으로 행복할 수 있는 밑거름이 되길 바랍니다.

행복수업 사례발표

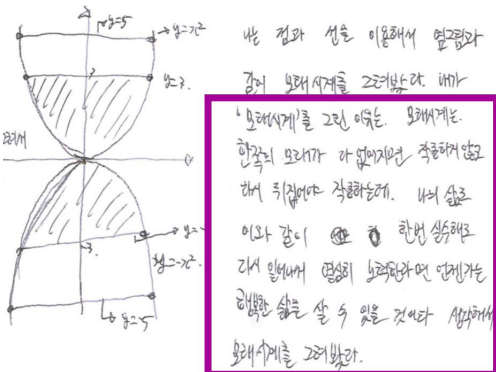
기초워크숍의 첫 날과 둘째 날 ‘행복심리학’ 강의를 통하여 이론을 탄탄히 다진 선생님들은 보다 힘찬 발걸음과 밝은 얼굴로 마지막 날 다시 강연장을 찾았습니다. 길다면 긴 3일간의 워크숍이 마무리되는 날이기도 하지만, 무엇보다 행복연구센터의 각 과정을 이수한 뒤 실제로 행복수업을 학교에서 실시하고 계신 한 선배 선생님들의 피와 땀이 섞인 실제 사례발표를 다양하게 접할 수 있는 기회이자 실질적인 나눔과 노하우의 전달이 이루어지는 날이기 때문에 선생님들의 발걸음이 조금 더 힘차게 보이지 않았을까 하는 생각이 듭니다.

무엇보다 기억에 남았던 실제 행복수업 사례는 중학교 일학년울 맡았던 담임 선생님의 고백이 담긴, 눈물을 흘릴 수 밖에 없었던 발표 사례였습니다. 다른 지역보다 낙후되어 있는데다 결혼 가정 출신의 아이들이 많아 학교 전체의 분위기가 쉽지 않은 곳에서 일 년간 학급 전체를 감쌌던 냉기를 온기로 바꾸고, 어느 누구도 사랑하고 배려하는 일에 서툰 아이들인 학년 말에 가서는 바뀌게 된 영화보다 더 영화 같은 현실 이야기였습니다. “담임선생님을 만난 것은 내 인생 최고의 순간이었”다는 제자의 말에 선생님도 아이들도 모두 보고 싶을 것이라며 함께 눈물을 흘렸다는 이야기를 떨리는 목소리로 전달하며 연신 눈물을 닦아내는 선생님의 모습에서, 듣는 순간 가슴이 먹먹해지며 함께 눈물을 흘리며 감동을 받을 수 밖에 없었던 시간이었습니다.

이미 초등학생 때부터 따돌림이나 잦은 폭력에 노출되었던 아이들인지라 쉽사리 서로에게 마음을 열지 못한 상태로 중학교라는 새로운 환경에 오게 되어 학급의 분위기는 분명 긴장의 연속이었을 터이고, 이러한 환경에서 얼마나 고민과 애씀이 있었을지 연상되었습니다. 계속해서 선생님 자신이 아이들을 본인처럼 아끼고 돌보겠다는 사명감으로 시도했던 여러 일들에서 아이디어의 탁월함과 동시에 담긴 진심을 같이 느낄 수 있었습니다. 교과 시간에 시행했던 행복수업 시도도 좋았지만, 무엇보다 시시콜콜하게 보일지라도 매일매일 쌓게 해 준 습관과 문화로서의 행복을 길러준 다음의 일이 강력한 힘을 발휘한 것이 아닌가 생각합니다.



해당 반에서 선생님은 일 년간 종례 시간 전까지 각자 본인을 사랑하고 칭찬하는 말 열 가지를 써 보도록 지도하고 친구를 위하여도 동일한 수행을 해 보도록 지도한 결과, 처음에는 장난이나 무관심 혹은 속제 하듯 성의 없이 답변하던 아이들이 점차 자신을 아끼고 소중하게 여기며 문장이 풍부해지고 서로를 대하는 언어가 순화되면서 중간고사와 여름방학을 지나며 학급의 분위기가 전환되었다고 합니다. 다시 한 번 “행복한 교사와 행복한 학생”에 대해 생각 해 보게 되었습니다. 사례 발표 중 눈물을 흘린 선생님, 해당 이야기를 들으며 함께 울어준 선생님들을 보면서, 이제 행복수업의 첫 시작을 뚝 선생님들의 깨끗하고 진실된 마음이 앞으로 얼마나 더 풍요롭고 단단해질까 하고 덩달아 행복한 상상을 해 보게 되었습니다.



고등학교 선생님들의 사례발표에서는 확실히 학생들의 반응이 성숙하다는 느낌을 받을 수 있었습니다. 주로 초기에는 학생들의 냉담한 반응이 주를 이루었지만 감사일기를 꾸준히 써 보거나 행복에 대한 자유로운 표현을 같은 교과와 연계하여 풀어내보도록 할 때에 풍부한 표현과 깊은 사유의 흔적들이 보였고, 학기가 마무리 되어가는 시기 즈음에는 학생들과 교사들의 만족감이 매우 높았습니다. 예를 들어, 우수진 선생님의 수학 교과와 연계한 ‘행복한 삶이란 무엇일까’에 대한 질문을 [인생은, 오묘한 수학 방정식]이라는 책으로 독서 수행평가를 해 본 케이스에서는 선생님의 기대와 예상을 훨씬 뛰어넘어, 다음과 같은 감탄으로 마무리가 되었습니다. “아이들은 생각보다 어리지 않다는 것, 나름의 철학과 깊이가 있다는 것을 알게 되었어요”

이 외에도 초등반 사례발표 중 이혜경 선생님은 초등학생들의 눈높이에 맞추어 행복수업과 교과와의 연계에 시도하였습니다. 그 한 예로, 큰 종이 위에 학생들이 좋아하는 각종 과자들로 저마다 생각하는 행복은 무엇인지를 표현하는 활동을 소개해 주었습니다. 마치 어린 시절 ‘과자로 만든 집’ 동화이야기가 생각나면서, 아이들이 직접 체험하였다고 생각해 보니, 우리가 어렸을 때 들었던 동화들을 기억하는 것처럼 아이들에게도 행복에 대한 기억과 추억이 방울방울 맺힐 수 있겠다 싶었습니다.



행복을 꿈꾸는 선생님들의 꿈은 반드시 이루어집니다!

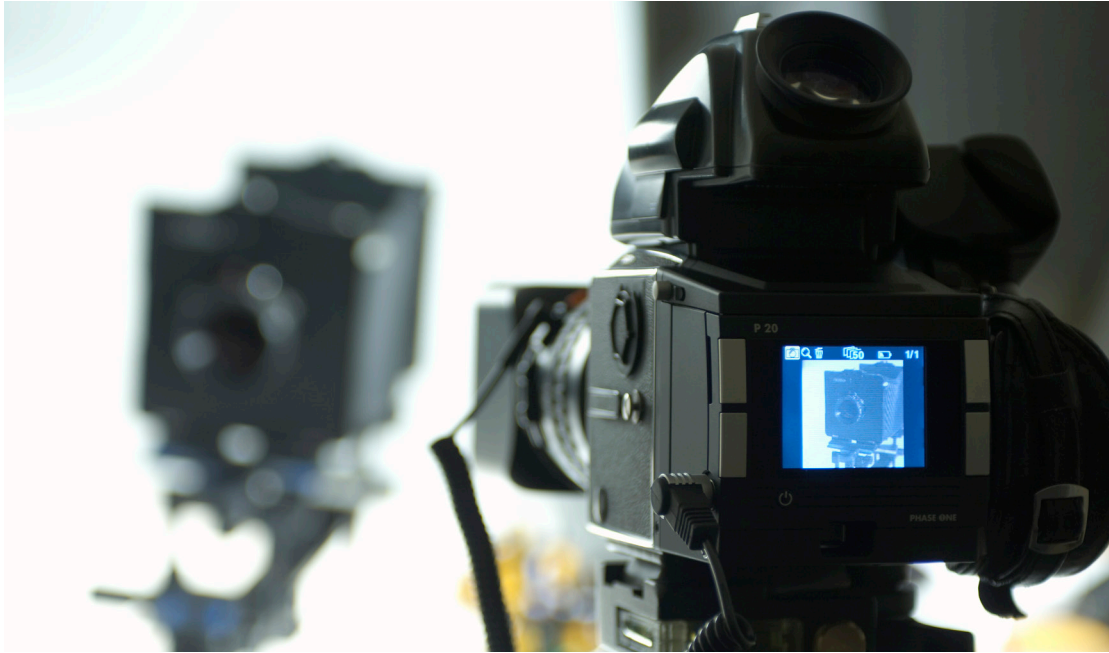


행복심리학과 학교급별 행복수업 사례발표 이외에도 홍영일 박사님과 최종안 교수님의 [행복교과서 구성], 김난도 교수님의 [트렌드코리아2020] 특강, 한원경 교장선생님의 [학교단위 행복수업 사례발표] 등으로 빈틈없이 꽉 채워, 숨가쁘게 달린 2박 3일의 시간이었습니다. 제주도에서부터 하루 전에 서울에 당도하며 준비한 선생님이나 신혼 여행을 마치고 바로 참석한 선생님, 그리고 산골 학교에서 물어 물어 용기있게 혼자 참석을 마다하지 않은 선생님까지, 이번 행복교육 기초워크숍에도 다양한 사연을 가진 선생님들이 참여하여 주셨습니다. 선생님들 각자의 용기있고 정성스런 사연으로 더욱 기억에 남는 시간이었습니다. 올 해의 시작, 선생님들이 만들어 나갈 행복교육의 '시작'이 좋습니다. 한 해의 시작을 행복교육으로 열게 된 것으로도 감사했는데, 행복을 이루어나가고 있고, 이미 행복을 이룰 수 있도록 준비된 선생님들과도 함께 할 수 있어 마음이 마구마구 부풀어 올랐습니다.

아쉽지만 각자의 자리로 부지런히 돌아가는 선생님들을 배웅하며 약속한 다음 번 '심화워크숍'에서도 다시 만나기로 한 그 약속이 자꾸 떠오릅니다. 하루 일정이 채 마무리 되기도 전에 통성명을 하고 연락처를 주고 받았던 그 다정한 모습이 선생님들의 열심과 닮았습니다. 다음 시간이 기다려집니다. 기초워크숍의 내용들로 차근차근 그리고 꼭꼭 채워진 선생님들의 귀가길, 암전히 내리던 그 하연 눈들처럼 전국 각지에서 참석한 선생님들의 열심과 실천으로 소복이 쌓여가길 바랍니다. <끝>

글 : 최민주 서울대학교 경제학부
박사과정





행복수업연구회 역량강화세미나 유튜브 스트리밍

행복연구센터에서는 [행복교육 기초워크숍]과 [행복교육 심화워크숍], [교사행복대학] 이외에도 [행복수업 역량강화 세미나] 과정을 운영하고 있습니다. [행복수업 역량강화 세미나]는 행복수업 연구회 선생님들을 대상으로 진행되며 행복 수업 운영 과정의 표준화, 행복 교사의 행복수업 역량 강화등을 목적으로 행복과 관련된 심층적인 전문 지식들을 전달하고, 효과적인 행복수업 설계법을 통하여 행복수업 콘텐츠를 수정, 보완하여 발전시키는 것을 주된 내용으로 합니다.

이번 2020학년도 1학기 [행복수업 역량강화세미나]는 3월 14일(토)부터 7월 18일(토)까지 서울대학교 사범대학에서 5개월 간 6회에 걸쳐 진행될 예정이었습니다. 그러나 코로나19의 여파가 전국으로 확산됨에 따라 선생님들의 안전을 도모하고 '사회적 거리두기'에 동참하는 차원에서, 행복연구센터는 대면 강의 및 협업으로 구성되는 본 과정이 정상적으로 진행되기 어렵다는 판단 하에 이번 학기 [행복수업 역량강화세미나]를 취소하게 되었습니다.

그러나 새로운 배움을 향한 선생님들의 열정과 의지는 뒤로 미룰 수 없는 것이기에 장소를 온라인 공간으로 옮겨, 유튜브 스트리밍을 이용한 이국희 교수님의 실시간 강의로 대신 진행하게 되었습니다. 격주 토요일마다 행복교과서의 챕터를 하나씩 따라가며 각 챕터를 보는 새로운 관점들을 소개하고, 기존에 언급되지 않던 새로운 사례들과 보다 심화된 이론적 내용들을 통하여 선생님들이 공부한 내용을 더욱 체계적으로 수업에 적용해나갈 수 있도록 돕는 시간을 가지고 있습니다.

1 '행복수업'이란, '행복'이란 무엇인가?

4월 11일 토요일

첫 번째 챗터, 행복이란 무엇인가

기대하던 [행복수업 역량강화 세미나] 유튜브 스트리밍이 시작되는 4월 11일 토요일 아침이 밝았습니다. 오전 10시부터 강의가 시작되는 것으로 사전 공지되었지만, 그동안 행복수업연구회 정기 모임이 열리지 않게 되어 서로와의 만남에 목말랐던 선생님들은 시작시간보다 훨씬 앞서 링크에 접속하여 그동안 나누지 못했던 안부 인사를 주고받고 있었습니다. 주말 아침의 단잠보다 모임과 배움이 선생님들에게는 더 소중한다는 것이 잘 느껴지는 시간이었습니다.

첫 수업 '행복이란 무엇인가'의 주제는 행복의 정의와, 행복과 관련된 긍정/부정 정서를 살펴보는 것이었습니다. 먼저 행복연구센터에서 추구하고 운영하는 행복수업에 대한 정의를 먼저 되짚어보는 시간을 가졌습니다. 행복수업, 행복교육이란 '심리과학에 근거하여, 행복한 삶에 대한 체계적인 지식 제공하고 그에 기초하여 자신과 타인의 행복한 삶을 위한 관점, 습관, 문화를 안내하는 교육'임 다시 강조하고, 이를 전제로 하여 행복수업의 정의에서부터 수업 설계를 해 나가볼 것을 주문하였습니다.

본격적인 강의 내용으로 들어가서는, 자신의 삶에 대한 긍정적 평가와 자신의 경험에 대한 긍정적 반응으로 구성되는 '좋은 마음의 상태(Good Mental State)'라는 행복의 조작적 정의를 다시 한번 살펴보았습니다. 그 다음으로는 좋은 마음 상태를 만들어내는 평가와 반응을 구성하는 세부적인 요소를 이야기하기 위한 긍정, 부정 정서 각 10가지, 즉 PANAS (Positive Affect and Negative Affect Schedule)에 관한 설명이 각 정서에 해당하는 쉬운 예들과 함께 소개되었습니다. 20개나 되는 정서들에 대한 설명이 이어지며 강의의 호흡이 다소 길어졌지만, PANAS를 다시금 정확하게 살펴본다는 점에 있어 수업이 지루하게 느껴지지는 않았습니다.

설명된 각각의 정서 하나하나에 대한 꼼꼼한 설명과,

행복수업에서 학생들의 정서를 정확하게 측정해야 하는 것의 중요성이 강조되었습니다. 또한 고강도의 긍정/부정 정서가 장기간 이어지는 것은 일종의 심리적 장애로 이어질 수 있다는 점을 언급하며, "행복은 강도가 아니라 빈도다"라는 말의 의미를 과학적으로 다시 한번 되새겨 보았고, 마지막으로 행복수업에서는 행복에 대해 잘 이해하고, 감정의 정체를 잘 파악하는 교사의 역할이 가장 중요함을 강조하며 행복교육의 슬로건이라 할 수 있는 "교사가 행복해야 학생이 행복하다"는 말의 의미 역시 한번 더 강조되었습니다.

강의가 마무리되고, 선생님들은 채팅을 통하여 오랜만에 접한 행복수업에 대한 소회를 나누었습니다. 같은 내용으로 시간을 공유한 것에 대해 감사함을 느끼고 코로나19로 인해 느끼는 무력감을 덜었다는 소감이 이어졌고, 잊었던 부분들을 다시 한번 상기하며 스스로 행복수업을 다시 정리하는 데 큰 도움이 될 것이라는 이야기도 공유되다가는, 강의를 듣고 선생님들이 저마다 느낀 소감과 의견들을 얼굴을 마주보고 나누고 싶다는 만남에 대한 갈망으로 이어지며 2주 뒤 있을 다음 강의에 대한 기대감과 함께 마무리되었습니다.



📌 좋은 관점 가지기

4월 25일 토요일

두 번째 챕터, 관점바꾸기

벌써 2주가 지나고, 두 번째 강의 시간이 찾아왔습니다. 이 날 역시 선생님들은 사전에 공유된 링크에 예정된 강의 시간보다 일찍 접속하여 근황을 나누는 시간을 가졌습니다. 모닝커피 한 잔과 함께 서로 채팅으로 안부를 나누는 선생님들 덕분에 강의가 이루어지는 유튜브 스트리밍 페이지는 서로 얼굴을 보고있지는 않지만, 여러 사람이 모여 이야기를 나누는 카페 같은 분위기가 되었습니다.



이 날의 주제는 행복교과서의 두 번째 챕터인 관점바꾸기에 관한 내용이었습니다. 먼저, 이 챕터의 '관점바꾸기'라는 제목에 관한 의문에서부터 출발하여 '관점바꾸기'를 바라보는 관점을 바꿀 필요가 있다는 말로 강의가 시작되었습니다. 기존에 수업에서 자주 인용되는 "물이 반이나 남았네"의 예시와 같이, 개인의 내면이 아닌 환경에 따라 변화하는 해석은 관점바꾸기 수업에 적절하지 않을 수 있다는 비판 역시 제시되었습니다. 강의의 도입부에서부터 기존에 알고 있던, 당연히 여기고 있던 내용들을 돌이켜 생각해보게 되었습니다.

학생들에게 무조건 행복한 사람의 관점으로 자신의 관점을 바꾸라고 강요해서는 안 되며, 개인의내면에서 우러나오는, 행복에 도움이 되는 좋은 관점을 가르쳐야 한다는 내용이 이어졌습니다. 배구선수 김연경의 예화를 통하여, 선생님들이 학생들이 어떤 관점을 가지는가에 큰 주는 상황이 환경이기 때문에 교사 자신이 어떻게 좋은 관점이 되어 줄 것인지 고민이 필요하다는 점과 함께 좋은 관점을 가지는 구체적인 방법을 전달하는 것의 중요성이 강조되었습니다.

다음으로 나쁜 일을 부분적, 한정적이라고 생각하고, 희망적 귀인으로 돌리는 낙관적 설명양식과, 비관적 설명양식을 낙관적 설명양식으로 바꾸는 기법인 ABCDE 기법 등에 대한 소개가 이어졌습니다. 낙관적 설명양식의 중요성이 강조됨과 동시에 비현실적 낙관주의에 대한 경계 또한 늦추지 말아야 한다는 점도 역시 강조되었습니다. 또한 역지로 웃으면 오히려 불행해질 수도 있다는 연구 결과의 소개가 이어졌습니다. 다소 어려울 수 있는 용어가 쏟아져 나왔지만, 따라가기 벅찬 느낌이 들지 않도록 이해를 돕는 다양한 예시가 함께 제시되었습니다.

강의의 말미로 넘어가며, 낙관적 관점을 가진 스승에게서 가능성이 큰 제자가 나올 가능성이 크기에 낙관적 설명양식을 잘 사용하는 동시에 이를 강요하면 역효과가 날 수 있다는 점이 다시 한번 강조되었습니다. 채팅 창에는 행복수업을 하면서 학생들에게 웃음을 과도하게 강조하고, '좋은 것 좋은 것이다'는 것을 혹시 본인이 강요하지는 않았나 하는 선생님들의 자기 성찰이 이어졌습니다. 새로운 관점을 제시하고, 기존의 수업을 성찰해 볼 수 있었던 이번 강의는 그 내용이 완벽히 요약된 "교사가 좋은 관점을 가져야 학생이 좋은 관점을 가진다!"는 말을 함께 외치며 마무리되었습니다.

3 좋은 감사하기

5월 9일 토요일

세 번째 챕터, 감사하기

비가 부슬부슬 오는 토요일, 세 번째 [행복수업 역량강화 세미나] 날이 왔습니다. 강의 전 날, 지난 번 '좋은 관점 가지기' 강의 내용의 Q&A를 통해 기존에 배운 내용들의 복습, 새로운 학습에 대한 예열을 이미 마친 선생님들은 오늘도 미리 채팅 창에서 자신의 지역 날씨를 서로 공유하는 등 담소를 나누는 한편 새로운 배움에 대한 기대로 가득 차 있었습니다. 세 번째 강의의 주제는 행복교과서의 세 번째 챕터, 감사하기입니다. 행복의 유지, 향상에 도움이 되는 감사하기에 대해 배우고, 감사하기에서 주의할 점에 대한 내용의 전달이 이루어졌습니다.

'감사'의 의미와 언제 감사를 경험하게 되는지를 살펴보는 것으로 강의의 처음을 열었습니다. 감사는 첫 강의에서 소개되었던 '저강도 긍정 정서'임이 언급되며 '행복이란 무엇인가' 강의의 내용을 다시금 떠올려보게 되었고, 감사(Thank)가 생각(Think)에서 파생된 말이라는 사실과, 감사를 경험하는 세 가지 경우를 설명하며, 감사는 '의도적으로 생각하는 것'임이 이번 강의의 전제가 되었습니다.

본격적인 내용으로 넘어가며, '감사를 정말로 경험하고 있는가' 하는 질문이 던져지며, 우리는 감사하기가 행복에 도움이 된다는 것은 알고 있지만, 매일매일 감사한 마음을 유지하기 어렵다는 것을 깨닫게 되었습니다. 인간의 기본 성향 중, 부정적인 방향으로 생각하고 판단하는 자동적인 정보처리 과정인 '부정 편향'이 감사하기를 쉽지 않게 만들기 때문에, 감사, 긍정, 행복을 유지하는 습관을 만들어주는 행복교사의 중요성이 다시 한번 강조되었습니다. '저 사람은 타고 난 거야'라고 선불리 결론내리는 식으로, 감사를 방해하는 또 다른 기본 성향인 근본적 귀인 오류에 대한 설명이 이어졌습니다.

감사한 마음이 공동체 구성원 전체의 이타적 행동을 증진시키고, 선순환을 만들 수 있다는 점이 해외의 사회심리학자 연구진들이 수행한 연구 결과들을 토대로 한번 더 강조되었고, 같은 맥락에서 감사하기 수업에서 주로 행해지는 감사 일기 작성 활동에서 더 나아가 감사 편지 작성을 병행해 볼 것을 추천하였습니다. '좋은 관점 가지기'에서 강조되었던 바와 마찬가지로 감사하기 역시 너무 지나쳐, 강요하는 꼴이 되면 역효과를 일으킬 수 있다는 유의사항도 빠지지 않았습니다.

강의가 진행되는 내내 각자의 감사하기 수업을 돌아보는 선생님들의 한 마디 한 마디가 이어졌고, 오늘의 강의 내용을 어떻게 수업에 접목시켜 감사하기 수업을 재구성할까 하는 고민이 깊어지는 선생님들의 모습 또한 확인해볼 수 있었습니다. 새로운 내용의 전달, 성찰과 고민의 기회에 감사를 느끼는 선생님들은, "교사가 감사할 줄 알아야 학생이 감사할 줄 안다!"는 구호와 함께 세 번째 세미나 시간을 마무리 지었습니다.



4 성장을 염두에 두는 사람

5월 23일 토요일

네 번째 챕터, 비교하지 않기



다시 2주가 지나, 기다리던 온라인 행복수업 역량강화 세미나 네 번째 시간이 다가왔습니다. 행복교과서의 네 번째 챕터, 비교하지 않기 강의를 진행될 순서인데, 오늘의 제목은 '성장을 염두에 두는 사람'으로, 우리가 알던 제목과는 달랐습니다.

지난 2차시 '좋은 관점 가지기'때와 마찬가지로, 오늘 강의도 기존의 챕터 이름, 내용에 관한 의문과 비판으로부터 출발하였습니다. '비교하지 않기'라는 이름이 비교는 절대 해선 안 되는 것이라는 일종의 고정관념은 만들며, 특정 행동이나 생각을 하지 말라는 전략은 오히려 그 행동, 생각을 부추겨 뇌에 부담을 줄 뿐 실효성이 거의 없기에, 비교하지 않기 챕터가 문자 그대로 '어떠한 비교도 하지 않기'가 된다면 그것은 뇌가 하지 못하는 것을 억지로 시키는 것이고, 행복수업과는 거리가 멀다고 이국희 교수님은 설명했습니다.

'하지 말자'가 추가되는 회피적 목표보다는, '하자'가 주가 되는 접근적 목표, 즉 무작정 비교하지 않기를 가르치기보다는 행복에 기여할 수 있는 비교, 행복에 유리한 비교방법을 알려 주는 것이 이 챕터의 내용이 된다는 설명이 이어졌습니다. 동시에 채팅창에서는 '떠들지 말자'를 '조용히 하자' '지각하지 말자'를 '조금 더 일찍 와 보자'로 바꿔 보는 게 좋겠다며, 배운 내용을 바로바로 적용하고자 하는 선생님들의 의지가 보였습니다.

사회적 비교는 들이 자아상을 형성, 보호하는 데 사용하는 대표적인 인지적 전략으로, 두뇌 속에 자동화된 시스템으로 '하지 말라'고 해서 안 할 수가 없다는 점이 다시 한번 강조되었습니다. 자존감을 향상시키는 동시에 안정적인 상태로 유지하는 전략으로써 현재의 나와 미래의 이상적인 나, 혹은 롤 모델과 비교하는 '바람직한 상향 비교'를 가르쳐야 한다는 설명이 자기조절초점이론, 자기차이이론 등의 이론들과 다양한 연구 결과와 함께 이어졌으며, '저강도 긍정 정서의 빈도 증가' 낙관적 설명 양식' 등과 같이 지난 강의에서 배운 내용과도 연결되어 새로운 내용을 배우는 것과 지난 시간 내용의 복습이 동시에 이루어졌습니다.

끝으로, 선생님들은 학생들이 '이상적인 나'의 모습과 '현재의 나'를 비교하여 자존감을 안정적으로 관리해나갈 수 있도록 하는 습관을 만들어 주는 것의 중요성을 행복수업의 정의인 '체계적인 지식을 제공하고, 자신과 타인의 행복한 삶을 위한 관점, 습관, 문화를 안내하는 교육'의 맥락 속에서 다시 한 번 되새기며 "교사가 성장을 염두에 두어야 학생이 성장을 염두에 둔 좋은 비교를 한다!"는 말과 함께 이번 수업을 마무리 지었습니다.

5 좋은 목표를 이루는 사람

6월 13일 토요일

다섯 번째 챕터, 목표세우기

여름이 왔습니다. 코로나19의 확산으로 이 모임을 하지 못한 것도 거의 5개월 째에 이르고 있습니다. 초여름의 더위만큼이나 열기가 뜨거운 행복수업 역량강화 세미나는 어느덧 행복교과서 10개 챕터를 따라가는 길의 절반을 향해 있습니다. 다섯 번째 챕터, '목표세우기' 시간입니다.

이번 강의 역시 제목에 대한 논의부터 시작되었습니다. 목표라 해서 다 같은 목표가 아니기에 '좋은 목표 세우기'에 초점을 맞추었습니다. 행복수업에서 가르쳐야 할 좋은 목표란 개인의 정체성에 부합하는 동시에 공동체에 기여할 수 있는 목표이며, 청소년이 동일시하는 사회 집단을 형성하고 그 공동체에 의미와 가치를 부여하는 데에는 교사의 역할이 매우 중요함이 강조되었습니다.

이전까지 행복수업에서 목표세우기 챕터를 다룰 때 '목표를 이루면 행복하다'는 충분히 전달되었지만, 어떤 목표를 세워야 하는지의 문제는 제대로 다루어지지 않았음이 지적되었습니다. 그리고 거기에서 한 걸음 더 나아가 목표세우기 챕터의 행복수업이 더 내실 있는 수업이 될 수 있도록 목표를 보다 수월하게 이루기 위해서는 어떻게 해야 하는지에 관한 내용으로 강의가 전개되었습니다.

목표를 더 쉽게 달성하기 위하여 목표를 나 자신과 가까이 두고, 내가 가진 좋은 습관에 덮어쓰는 두 가지 전략에 대한 설명이 이어졌습니다. 화면에서는 이국희 교수님의 설명이, 채팅창에서는 강의의 내용에 기반한 선생님들의 토의가 동시에 이루어졌습니다. 이론을 설명할 때 학생들의 이해 수준 눈높이를 고려하여 보다 쉬운 예시들을 발굴해 보거나, 기존에 행복수업에서 이루어지는 활동들의 적절성에 대해 되돌아보고 새로운 활동들을 제안하는 등 수업에 관련된 내용이 주로 공유되었고, 선생님들이 일상에서 느끼는 목표세우기와 관련된 고민의 나눔도 있었습니다.

다른 챕터에서도 마찬가지로이지만, 특히 목표세우기 챕터에 있어서는 선생님들이 학생들에게 주는 영향력이 매우 크기 때문에 선생님들의 역할이 중요함이 다시 한 번 강조하였습니다. 강의를 마치며 함께 외쳤던 '교사가 좋은 목표를 달성할 줄 알아야 학생이 좋은 목표를 달성할 줄 안다'는 슬로건처럼 직접 좋은 목표를 세우고 수행하는 모습을 보여주는 것만큼 좋은 목표세우기 수업은 없을 것입니다.

어느덧 행복교과서 내용의 절반을 소화한 이번 학기 [행복수업 역량강화 세미나] 유튜브 스트리밍현장을 되돌아 보았습니다. 격주 토요일 아침, 선생님들은 각자의 방 또는 서재에서, 이동중인 차에서 혹은 마당 텃밭에서 공간에 구애받지 않고 꾸준히 강의를 들을 수 있고, 개인적인 사정으로 해당 차시 강의에 실시간으로 참여하지 못했더라도 링크를 통해 다시 들을 수 있어, 시간의 제약도 해소되었습니다. 거기에 더해 실제 만나서 이야기하는 것보다는 부족하겠지만 채팅창, 화상회의 기능 등을 통한 쌍방향 소통으로 강의 내용에 대한 질문과 의견을 서로 나누어 볼 수도 있었습니다.

이러한 모습을 보면, 코로나19의 위기가 오히려 행복수업연구회에 있어서는 일종의 전화위복의 계기가 되었다는 생각도 듭니다. 앞으로 더 있을 강의를 포함하여, 이번 역량강화세미나를 통해 더욱 높아진 행복수업 역량으로 행복수업 연구회 선생님들이 학교에서, 온라인 교실에서, 그리고 심화워크숍에서는 선생님들의 선생님으로서 행복수업 전문가의 역할을 해 주시기를 기대합니다.

행복을 보여 ZOOM!

(사)행복가교 zoom 온라인 세미나

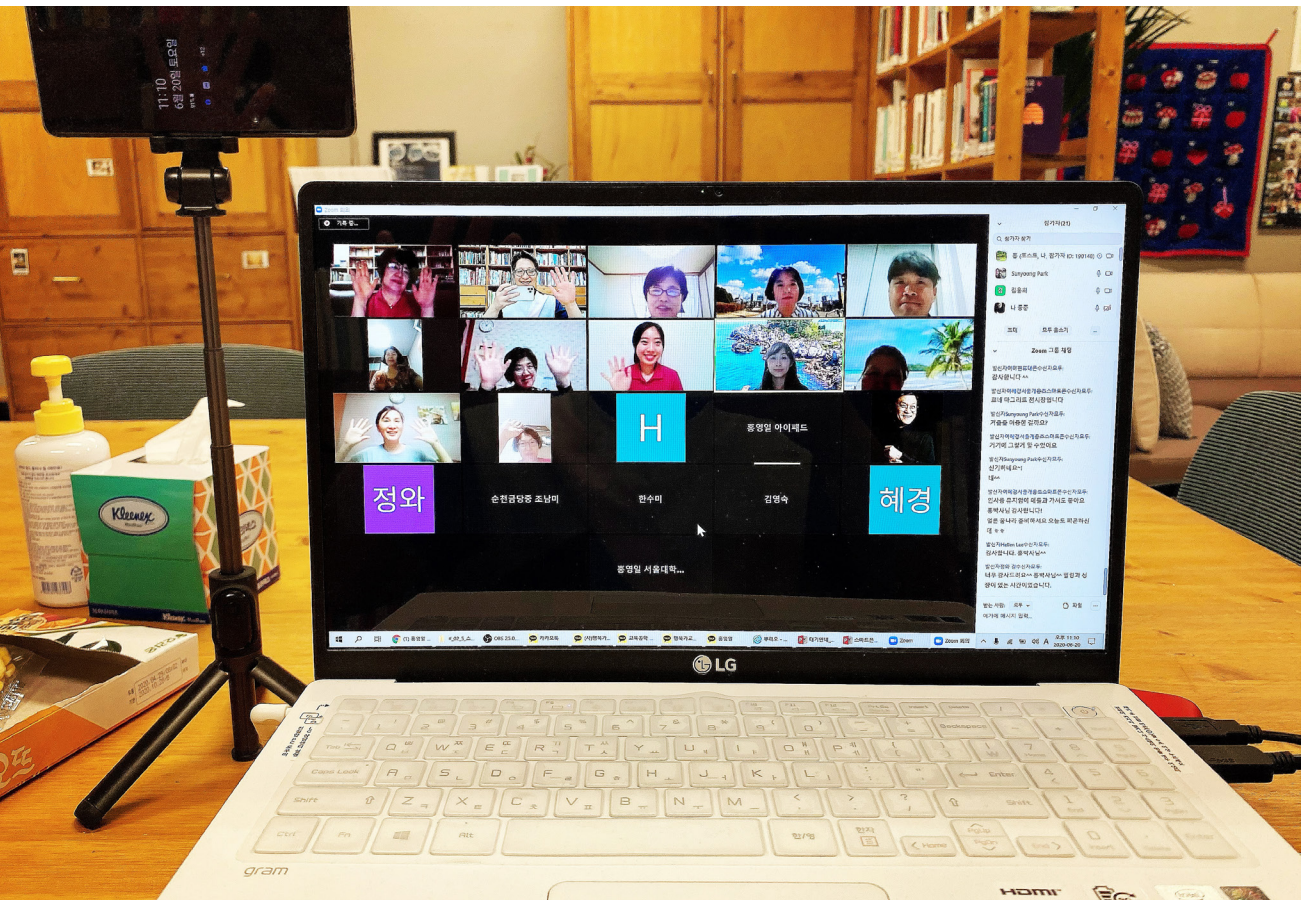


“곧 아이들을 볼 수 있겠지...” 그러나 잠깐이면 될 줄 알았던 개학 연기는 온라인 개학으로 이어지면서 누구도 경험해본 적이 없는 상황을 직면하게 된 선생님들. 코로나19가 가져온 갑작스러운 학교 현장의 변화로, 선생님들은 원격 수업에 대한 대비가 필요해졌습니다. EBS 온라인 클래스를 비롯한 여러 플랫폼을 통하여 학생들과 온라인 수업을 실시할 수 있었지만 학생들과 얼굴을 보며 소통하는 데에는 한계가 있어, 실시간 쌍방향 소통 수업 적용에 대한 선생님들의 고민이 깊어졌습니다.

이러한 상황에서 채팅, 그룹회의, 투표, 화면 공유, 원격 제어까지 다양한 기능을 통해 쌍방향 수업을 지원할 수 있는 플랫폼인 실시간 화상회의 프로그램 줌(Zoom)이 급부상했습니다. 코로나 상황이 장기화되고, 온라인 개학이 발표되자 행복연구센터장 최인철 교수님께서서는 이 상황에서 무엇이라도 선생님들께 긴급 지원해드릴 부분이 있다면 찾아서 도움을 드리자고 하였습니다. 때마침 서울대학교 교수님들을 대상으로 줌(Zoom) 워크숍을 진행했던 행복연구센터 홍영일 박사님의 주관으로 행복가교 선생님들의 온라인 수업 설계를 돕고, 만남이 어려워진 코로나 환경에서 소통의 시간을 마련할 수 있는 프로젝트로, [행복을 보여 Zoom] 온라인 세미나를 개최하게 되었습니다.

[행복을 보여 Zoom] 온라인 세미나는 온라인 개학 일정이 발표된 후 4월 4일(토)에 1차, 4월 6일(월)에 2차 참가자를 모집하였고, 120명이 모여 처음부터 호응이 폭발적이었습니다. 그러다보니 4월 11일(토)에 3차를 개최하여 120명이 모였고, 이렇게 시작된 것이 매 주 주말 실시되어 6월 말 현재에 이르기까지 총 12회 진행되고 있으며 매주 평균 50여 명이 꾸준히 참여하고 있습니다.

선생님들의 온라인 수업 설계를 긴급 지원하기 위해 시작된 세미나인 만큼, 초기에는 줌 사용법을 익히는 '왕초보 워크숍'으로 시작하였습니다. 이후 5월 9일까지 총 7차례에 걸쳐, 줌 사용법을 하나하나 익힌 뒤, 온라인 개학 현장에서 선생님들 각자의 줌 활용 수업 경험을 공유하는 시간을 가졌습니다. 온라인 수업의 성공담이 나누어졌고, 때로는 수업이 계획한 것처럼 진행되지 않았던 사례에 대한 반성과, 유의할 부분이 공유되기도 했습니다. 또한 다양한 과목의 선생님들이 모여 있는 행복가교인 만큼, 각 교과별로 온라인 개학 환경에서 줌을 이용한 수업을 어떻게 만들어 나갈지에 대한 고민도 함께 나누는 시간이 있었습니다.





여러 차례에 걸쳐 줌 활용법에 익숙해진 선생님들은, 조금 더 심화된 과정을 밟아갔습니다. 5월 16일, 8차 세미나부터는 줌 화상회의를 통하여 카훗, 멘티미터, 소크라티브 등의 다른 실시간 강의 참여 플랫폼 사용법에 대한 강의가 이어졌고, 6월 6일 11차 세미나에서는 그동안 배웠던 줌 활용법에 대한 복습과, 수업 활용에 있어서 나타났던 의문점을 다시 한번 되돌아보는 문제해결 FAQ 시간을 가졌습니다.

[인생샷 찍기 & 나의 인생사진]을 주제로 한 12차 세미나에서는 스마트폰으로 사진을 멋지게 찍는 방법에 대한 홍영일 박사님의 강의를 있었고, 그 후 선생님들 각자의 '인생 사진'을 공유하고 그 사진에 얽힌 삶의 이야기를 함께 나누는 시간을 가졌습니다. [행복을 보여 Zoom] 세미나가 온라인 수업 플랫폼에 대한 강의를 전달하는 교육적 기능에 더하여, 행복가교 선생님들의 인생 이야기를 나누는 소통의 장으로서의 역할까지 한다는 것을 볼 수 있었습니다.

매주 토요일 밤 9시부터 1시간씩 진행 예정으로 공지되었던 [행복을 보여 Zoom] 세미나는 선생님들의 배움, 소통에 대한 열정에 힘입어 항상 자정이 다 된 시간에 종료되곤 했습니다. 새로운 환경을 극복해 나가기 위한 용기와 도전으로 시작하여, 선생님들의 연결과 소통의 장이 된 [행복을 보여 Zoom] 온라인 세미나는 주말의 밤 달콤한 휴식 시간을 반납하면서도 기꺼이 함께 할 수 있는 시간이었고, 때로는 자녀와 함께, 또는 해외 체류 중 열 시간이 넘는 시차를 극복하면서도 행복가교의 일원이라는 소속감을 함께 느끼는 소중한 시간이었습니다.

홍영일
6월 4일 오후 9:37 · 🌐

ZOOM 91, 97세 줌 수업하다 | 행복을 보여줌 (zoom) 시리즈 | 홍영일 서울대 교육공학박사 | 행복연구센터 | 온라인 수업 | 행복실버대학

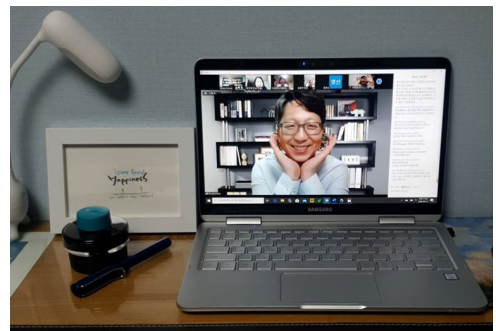
스마트폰으로 실버대학에 zoom으로 수업 참여하신다는 91세 할머니와 97세 할아버지 소문을 듣고 찾아보았습니다^^ 코로나의 위세도 소용 없게 만들어 버리는 대한민국 실버 세대의 저력! 확인해보시죠~



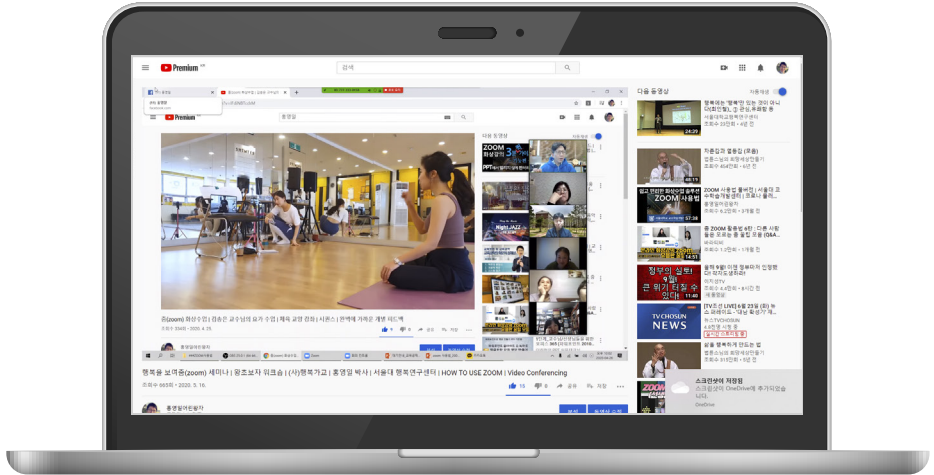
YOUTUBE.COM
ZOOM 91, 97세 줌 수업하다 | 행복을 보여줌 (zoom) 시리즈 | 홍영일 서울대 교육공학박사 | 행복연구센터 | 온라인 수업 | 행복실버...



▶ 홍영일 박사님은 91세 할머니와 97세 할아버지도 줌(zoom)으로 활발하게 실버대학에 참여하는 모습을 직접 찾아뵙고 인터뷰하여 제작한 유튜브 영상을 소개하였고, 행복가교 선생님들은 고령의 나이에도 코로나19 여파에 전혀 아랑곳하지 않고 배움을 이어나가는 모습에 큰 감동을 받았습니다.



▶ “행복을 보여줌 zoom” 세미나를 진행 중인 홍영일 박사님



▲ 홍영일 박사가 직접 줌(zoom)으로 하는 체육 수업도 직접 촬영하여 유튜브로 제작한 영상을 공유하니, 줌으로 못하는 수업이 없겠다며 상상하는 만큼 온라인 수업의 새로운 세상이 열리겠다고 반응하는 행복가교 선생님들

"접고 2층회의실에서 보시죠." 학교장의 멘트가 화면속에서 들려왔다. 4시에 예정되었던 부장회의가 4시10분까지 시작도 못하고 15명 정원에 11명만 화면에 들어와 있는 중이었다. 회의 진행자인 나는 잠시 망설였으나 이왕 하기로 한 화상회의고 벌써 10분이상이 준비된 상황이니 일단 개최하겠다고 알렸고 회의는 4시 15분에 시작되었다. 처음으로 실시해 본 영상회의가 시작이 매끄럽지는 못했으나 어찌어찌 회의는 마무리되었다.

새로운 생각으로 살아야 하는 새로운 세상이다 보니 학교에서 오랜 시간을 보내온 나로서는 무척 난감하기만 하다. 행복가교에서의 Zoom연수가 아니었다면 학교장의 멘트에 일단 시작하겠다는 결정을 내리기 어려웠을 것이다. 어렵고 힘든 상황에 망설임없이 다가와주는 행복가교와, 불안과 주저함 없이 편안하게 이끌어주는 홍 박사님께도 감사 인사드립니다.

- 박미양 선생님

먼저, 이렇게 많은 선생님들이 새로운 도전을 하시는구나 하는 생각이 들었고, 홍영일 박사님을 보여 '배워서 남 주자'를 실천하는 참 지식인을 만났다는 생각을 했습니다. 새로운 도전이 그리 어렵지 않으면서 참 재미있고 이러한 도전이 삶을 더 역동적으로 만든다는 느낌과, 변화를 회피하지 않고 정면으로 승부하는 많은 분들을 만나면서 정서적 연대감을 느끼며 힘을 얻을 수 있었습니다. [행복을 보여 Zoom] 세미나를 통해 배움의 나눔이 더 확장될 수 있을 것이라는 기대를 합니다. 나누고 연대하고 성장하는 문화를 확산시키는 초석이 되리라 생각합니다.

- 김영아 선생님

학교에서 교육혁신부장으로 연수를 기획하고 운영은 하였지만, 막상 학생들과 ZOOM을 활용하여 쌍방향 수업을 한다는 게 쉽지는 않았습니니다. 한편으로는 행복가교에서 진행해주는 ZOOM 세미나에 지속적으로 참여하면서 비록 참여자이지만 ZOOM에 익숙해지고 문화와 시스템에 적응하다 보면 어느새 역량이 키워질 거라는 내심 기대감이 싹트고 있었습니다.

쌍방향 수업을 막상 시작해보니 대면 수업 현장보다 더 현장감이 있고 수업에 대한 몰입도, 자료 공유의 용이함, 과제 제출의 실시간 피드백 등 대면 수업 이상의 현장감과 생동감이 느껴졌습니다.

아무리 교사가 열심히 준비해서 자료를 업로드해도 학생들과 상호작용이 없는 자료는 생명력을 가질 수 없겠다는 깨달음도 얻게 되었습니다. [행복을 보여 Zoom] 세미나에서 배운 스마트 교육도 학생 피드백 자료로 실시간 교육적으로 잘 활용하게 되었습니다.

- 김정와 선생님

난생 처음 겪어본 혼란 속에 [행복을 보여Zoom] 세미나는 혼자가 아니라는 공감과 할 수 있다는 격려 그 자체였습니다. 덕분에 '실천'이라는 작지만 큰 시작을 할 수 있었습니다. 감사합니다.

- 이효정 선생님

'구름은 바람없이 못가고 인생은 사랑없이 못가네' 기억에 남는 문구입니다. 사랑 가득, 토요일 밤 귀한 시간 내주셔서 여러 차시에 걸쳐 행복보여Zoom세미나 연수해주신 홍영일 박사님께 진심으로 감사드립니다.

- 이은경 선생님

홍영일 박사님의 꾸준한 도움으로 점차 익숙해지고 즐기게 되는 저의 변화를 발견할 수 있어 신기하고 기쁩니다. 또한 다른 여러 선생님들을 만나 소통하는 것도 큰 도움이 되었습니다.

역시 어떠한 방법으로도 사람은 '만남'과 '소통'을 통해 성장하고 정이 드는 것 같다는 생각이 듭니다. 아직 학생들과의 수업은 하지 못하고 있고 지인들과 중모임을 하고 있는데도 꼭 학생들과도 중으로 재미있게 수업할 수 있도록 준비를 잘 해두고자 합니다. 정말 감사드립니다.

두려움을 자신감으로! 우리 모두 화이팅!

- 박선영 선생님

모두가 주인공이 되고 누구도 소외받거나 낙오되지 않도록 배려해 주심에 뭉클했습니다. 끝까지 기다려주고 다양한 방법으로 설명해주셨던 홍영일샘과 함께 참여했던 행가고 샘들께 진심으로 감사드립니다. 이 느낌 살려 앞으로 제 수업에 꼭 실천할게요.

- 이경혜 선생님

어느 날 우연히 죽음을 정제하는 과정을 TV에서 보고 죽음 명인의 태도에서 깊은 감명을 받았습니다. 홍영일박사님도 우리들에게 아홉 번을 반복해서 굵고 그것을 곱게 갈아서 내어놓는 죽음처럼 우리 교사들에게 죽음의 맛을 보여주었습니다.

역시 교사 집단은 지구 최상의 노력하는 지성집단임을 확실히 합니다. 매주 조금이라도 더 배우고 익히려 주말 밤 달콤한 휴식시간에 책상 모니터 앞에 앉아있는 아름다운 모습들! 또한 한번도 눈을 찡그림없이 세심하고 친절하게 차근차근 Zoom 수업에서 '보여Zoom'을 몸소 실천하여 주신 홍영일박사님께서도 행복을 '진짜 보여줌'이었습니다. 먹으면 약이 되는 죽염같이 참여하고 배우면 행복이 되는 중 세미나였습니다. 깊이 감사드립니다.

- 이혜경 선생님

매주 토요일마다 늦은 시간에 시간가는줄 모르고 가르치시고 배우는 분들과 함께하는 것 자체가 즐거웠습니다. 자발적인 동기의 배움과 얼마나 큰 힘이 있는지를 다시 한번 깨닫게 되었습니다.

- 류윤희 선생님

주말마다 열두번이나 밤 12시가 되기까지 어떤 초보도 마음 편하게, 수십 번 반복하여 친절하게 차근차근 이끌어주시는 홍영일 박사님의 [행복을 보여 zoom] 세미나. 좀 활용뿐 아니라 어떻게 학생들과 수업을 이끌어가는지 참 많은 것을 나눈 감동의 시간으로 어떤 수업도 걱정없이 든든하게 준비한 시간이었습니다

코로나는 코리아를 이길 수 없다, 이리도 빨리 완벽하게 준비하는 대한민국 선생님들 자랑스럽습니다. 멋진 사진 찍기까지 덤으로 행복이 넘치는 시간이었습니다.

- 김연옥 선생님

홍영일 박사님께서 매주 토요일 9시부터 11시까지 자원하여 섬겨주신 [행복을 보여 줌(ZOOM)] 특강을 전국에 흩어진 행복가교 선생님들이 자택에서 편안하게 노트북으로 접속하여 온라인 수업 참여자로, 비록 화면이지만 일시에 얼굴과 표정을 보며 참여할 수 있는 것은 큰 감동이었지요. 행복가교의 평생회원으로 보람을 느끼는 시간이었습니다.

- 백봉현 선생님

매 주말 저녁에 멀어져가는 사람 거리를 좁히며 서울 경기 강원 전라 경상 충청의 샘들이 모여 새로운 것을 배우고 묻고 익혀가는 시간을 가지며 비로소 새로운 소통과 연결을 만들어준 시간이었습니다. 소그룹활동으로 서로의 온기를 느끼고 목소리를 나누고 작은 용기를 얻었습니다.

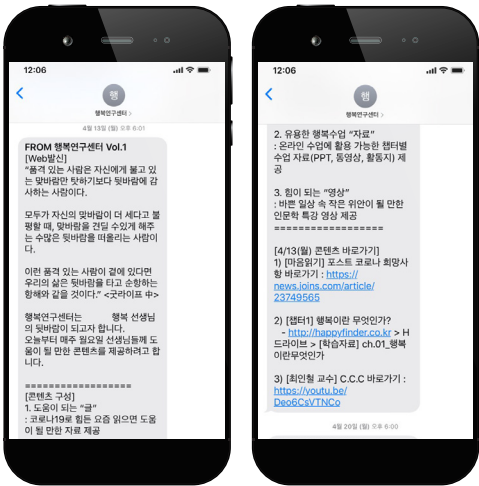
- 유승자 선생님

우리 행복가교의 "행복을 보여줌(zoom)" 세미나가 보여준 가장 큰 선물은 "용기"와 "도전"이 아닐까 싶어요^^

- 홍영일 박사님



지난 1월 [제 4회 행복교육 학술대회]와 [2020 상반기 행복교육 기초워크숍(1차)]는 성공적으로 진행되었습니다. 그러나 갑자기 찾아온 코로나 바이러스 확산의 위기에 [2020 상반기 행복교육 기초워크숍(2차)]부터 [2020-1학기 행복교육 심화워크숍], [제12기 교사행복대학] 등 2월부터 6월까지, 이번 2020년 1학기에 예정되어있던 모든 행복교육워크숍 프로그램이 취소되며 전국의 행복 선생님들과 얼굴을 마주보고 만날 수 있는 기회들이 사라졌습니다. 그러나 행복연구센터는 우리 앞에 코로나가 몰고 온 맞바람에 좌절하거나 주저앉지 않고, 어려운 시기를 겪고 있는 선생님들의 행복과 행복수업을 지원하기 위한 뒷바람의 역할을 하고자 노력하고 있습니다.



행복연구센터에서는 지난 4월 13일부터 6월 29일 현재까지 총 11차례에 걸쳐 기초워크숍, 심화워크숍, 교사행복대학, 행복교육 학술대회와 그 외 기타 워크숍들을 모두 포함한 행복교육 워크숍을 한 차례라도 들어 보신 9,200여 분의 선생님들을 대상으로 [FROM 행복연구센터] 라는 제목의 문자 메시지를 발송하고 있습니다. [FROM 행복연구센터]는 매주 월요일 오후 6시, 선생님들이 보낼 일주일간의 행복을 응원하는 메시지와 함께 세 가지 콘텐츠를 제공해 드리고 있습니다.

먼저, “**도움이 되는 글**”에서는 코로나19로 인한 혼란스럽고 힘든 상황에 읽으면 도움이 될 만한 글과 자료들을 제공하고 있습니다. 중앙일보 [마음읽기]에 게재된 행복연구센터장 최인철 교수님의 칼럼들을 비롯하여, 코로나 기간을 겪고 있는 우리에게 힘을 줄 수 있는 자료들을 카드 뉴스 형식으로 편집하여 제공하거나, 해외의 행복, 마음챙김 관련 칼럼, 기사들을 번역하여 공유했습니다. “도움이 되는 글”의 내용들은 행복연구센터의 행복포털사이트 “해피파인더” (<http://happyfinder.co.kr>)의 ‘카드뉴스’ 게시판과 ‘오피니언’ 게시판을 통해 확인해 볼 수 있습니다.

마지막으로 “**힘이 되는 영상**”에서는 코로나 상황으로 인하여 정신없고, 바쁘고, 긴장되고 우울할 수도 있는 선생님들의 일상 속에서 작게나마 위안이 될 수 있도록 행복연구센터의 행복교육 워크숍에서 모셨던 명사 분들의 특강, 또는 공연 영상 등을 편안하게 들을 수 있도록 유튜브 링크를 통하여 공유합니다. 영상의 제공은 강연자의 동의 하에 이루어지며 공연 영상 역시 모든 사용자에게 공개 설정된 영상을 공유하고 있습니다. 문자메시지를 통해 링크를 받은 사용자만이 영상을 볼 수 있도록 제공하고 있습니다.

두 번째로, “**유용한 행복수업 자료**”는 온라인 수업 환경이나, 아직 불안정한 학교 현장 상황에서도 행복수업을 실시하고 계신 선생님들의 수업 설계와 실행을 지원하는 콘텐츠를 제공합니다. 일주일마다 온라인 수업 및 학교 현장 수업에서 활용하실 수 있도록 행복교과서 각 챕터의 PPT자료, 동영상, 활동지 등을 한 챕터씩 행복포털사이트 해피파인더의 H드라이브에 업로드하여 공유하고 있습니다. 또한 온라인 행복수업 현장에서 학생들에게 직접 제공하거나, 선생님들이 영상을 보고 수업 설계에 참고하실 수 있도록 행복교과서의 각 챕터마다 [온라인으로 만나는 행복수업] 영상을 제작하여 한 주에 한 챕터씩 공유하고 있습니다.



[From 행복연구센터]를 처음 발송한 4월 13일 이후로 행복포털사이트 Happyfinder의 회원 숫자, 행복연구센터 유튜브 채널의 구독자 현황 그래프는 매주 월요일마다 조금씩 솟아오르는 패턴을 보이고 있습니다. 어떻게 보면, 문자메시지를 발송하는 날마다 선생님들의 행복도 그만큼 조금이나마 올라가는 것이 아닐까 생각이 듭니다. 코로나라는 거센 맞바람에 대응하는 뒷바람으로서 행복연구센터는 선생님들의 행복을 늘 응원하겠습니다.

코로나19는 사람들의 마음에 어떤 변화를 가져왔을까?

[코로나 사태가 불러온 행복과 마음의 궤적]
- 최종현학술원 코로나19 특집 온라인 컨퍼런스

코로나19 위기와 대응, 그리고 미래를 위한 Webinar.

with 최종현학술원

지난 5월 8일, 최종현학술원과 중앙일보는 [코로나19 위기와 대응, 그리고 미래]라는 제목의 온라인 컨퍼런스(webinar)를 공동으로 주최하였습니다. 최태원 SK그룹 회장과 홍석현 중앙홀딩스 회장의 환영사로 문을 연 이번 온라인 컨퍼런스는 총 네 개의 세션으로 구성되었습니다. <코로나 19의 과학> 세션은 두 부분으로 나뉘어 코로나19 바이러스의 특징, 확산 모델과 백신/치료제 관련 전망에 대한 논의가 있었고, <코로나19 사태가 사회, 가치, 정치에 미치는 영향> 세션에서는 코로나 19로 촉발된 사회변화에 대한 다양한 전문가들의 의견을 들을 수 있었으며, 마지막 순서인 <팬데믹과 지정학 및 지정학 리스크>에서는 코로나19 확산 이후 한반도와 주변지역에서 일어난 지정학적, 지경학적 변화들에 대한 논의가 있었습니다.

행복연구센터장 최인철 교수님은 이 중 세 번째 세션인 <코로나19 사태가 사회 가치 정치에 미치는 영향>의 마지막 연사로 참가하였습니다. 이 세션에 참가한 연사들은 코로나19로 인한 우리 사회의 정치적, 경제적 변화로 큰 정부의 득세, 국수주의의 대두, 보호무역주의의 심화 등을 예측하였습니다. 우리 사회의 변화가 이러한 방향을 가진다면, 우리의 마음은 어떤 방향으로 변하였을까요? 이러한 의문에 대한 답으로, [코로나가 가져온 행복과 마음의 변화 궤적]발표의 주제가 되었습니다.

Webinar (Online Conference)

코로나19 위기와 대응, 그리고 미래





행복연구센터에서 한국인의 행복을 매일 측정하고 있는 카카오 같이가치의 '마음날씨' 서비스 데이터를 이용하여 코로나 19 확진자가 국내에서 처음으로 발생한 1월 20일부터 4월 7일까지 79일간, 총 35만 여 명(일 평균 약 4,400 명)의 한국인의 마음 상태를 분석한 결과가 논의되었습니다.

해당 기간동안 우리가 겪은 마음의 고통의 실체를 밝히는 것이 포스트 코로나 시대의 예측에 도움이 될 것이며, 좋지 않은 상황임에도 불구하고 나름대로의 행복을 개인이 경험하였다면, 그 원천이 무엇인지 아는 것 또한 포스트 코로나 시대를 어떻게 맞아야 하는 지 그 방향을 제시해 줄 수 있다는 말로 서두를 열었습니다.

먼저 코로나 기간 동안에 느낀 우리나라 국민들의 전반적인 행복도의 변화를 확인하고, 그 행복의 궤적이 연령, 성별, 계층 등에 따라 다르게 나타나는 양상을 살펴보았습니다. 한국인들의 전반적인 행복도는 2월 중순까지는 약간 감소 후 회복세를 보이다가, 3월 중순 이후 급격하게 감소하는 모습을 보였습니다. 이에 대하여 최인철 센터장은 WHO의 팬데믹 선언, 정부 주도의 사회적 거리두기의 시행 및 국민들이 겪는 경제적 어려움이 본격화 되었기 때문이라고 볼 수 있다고 설명하였습니다.

정서를 놓고 보았을 때는, 다른 긍정/부정적인 정서들이 감소와 회복을 반복하는 패턴을 보인 데 비해, 지루함은 지속적인 증가, 즐거움은 지속적인 감소세를 보였습니다. 다시 말해, 코로나19 사태를 겪고 있는 한국인의 마음 상태는 '공포와 지루함이 공존하는 상태'라고 할 수 있습니다. 성별, 연령별로 분석해 보았을 때는 남성보다는 여성이, 50대 이상의 장.노년층보다는 10-20대의 청년층이 코로나 기간 동안 느낀 행복감이 더 예민하게 반응하는 것으로 나타났습니다.

코로나에 대한 대처 방안도 세대에 따라 달랐는데, 50대 이상에서는 본인의 마음을 변화시켜 이 상황을 겪어 내는 인지적 재해석 유형이, 10-20대의 젊은 층에서는 새로운 취미활동이 가장 우세한 것으로 나타났습니다. 아마도 몇 달 전 SNS에서 크게 유행했던 '달고나 커피' 등의 유행을 생각해 보면 이러한 결과가 잘 이해될 것입니다.

코로나19는 일상 생활에서 느끼는 행복의 양상도 변화를 가져왔습니다. 각각의 일상 활동이 행복과 어떤 관계를 맺는지에 대하여 2017년에 실시하였던 연구 결과와 비교했을 때, 먹을 때와 운동할 때의 사람들이 느끼는 행복감이 개인 행복에 미치는 영향력이 비약적으로 상승하였음을 확인할 수 있었습니다.

또한, 개인적 성향과 집단주의 성향을 측정할 수 있는 문항에 대한 답변을 통해 분석한 결과, 실제로 집단주의 성향이 증가하기 시작함을 보였습니다.

최인철 교수는 발표를 마무리하며, 코로나19를 겪는 우리 사회에는 여러 변화가 있었지만, 그 궁극적인 뿌리에는 개인의 마음의 변화가 자리잡고 있으며 그 개인 마음의 변화를 이해하고, 이에 기반하여 미래를 예측하는 것이 포스트 코로나 사회를 예상하고 준비하는 좋은 전략이 될 수 있다는 점을 강조하였습니다.

※해당 온라인 컨퍼런스 Webinar의 내용은 최종현학술원의 유튜브 채널에서 다시 볼 수 있습니다
(https://www.youtube.com/channel/UCIqxHMQZneFQ_vXGrmW1cMA)

1

행복연구센터의 두 번째 행복 리포트, 『대한민국 행복지도 2020』



“당신은 지금 얼마나 행복한가요?”

세계 최초, 최대 규모 연구를 통해 밝혀낸 행복의 조건
500만 건의 빅데이터로 찾은 행복의 팩트폴리스
연령, 지역, 날짜, 성별로 본 한국인 심리 보고서
150만 명의 365일을 기록한 인포그래픽 매거진

『대한민국 행복지도 2020』은 우리가 몰랐던 행복의 구체적인 조건을 알려주는 국내 유일무이한 행복 리포트입니다. 서울대학교 행복연구센터는 카카오와 함께 2017년부터 한국인의 마음 상태를 실시간 조사해왔습니다. ‘대한민국 안녕지수 프로젝트’는 현재까지 150만 명 이상이 참여하고 500만 건 이상의 빅데이터가 축적된 세계 최초, 최대 규모의 행복 연구입니다.

『대한민국 행복지도 2020』에서는 서울대학교 행복연구센터 팀이 밝혀낸 행복의 5가지 조건을 소개합니다. ‘나는 지금 행복하다’ ‘현재의 삶에 만족한다’고 응답한 사람들의 심리 요인을 분석해 행복한 사람들의 특징을 밝혀내고, 연령, 지역, 시간, 계절, 요일, 성별, 사회적 이슈에 따른 한국인의 행복 변화를 그래프로 나타냈습니다. 이러한 연구결과를 개인의 삶뿐만 아니라 기업과 국가의 행복을 위한 노력에 적용하는 것이야말로 행복한 삶을 만들어가는 첫걸음일 것입니다.

왜 한국인의 행복을 실시간으로 측정해야 할까?

행복에 관한 수많은 담론이 있지만 그중 상당수는 가짜 뉴스입니다. 행복해지려면 무엇이 행복에 영향을 주는지 정확히 알아야 합니다. 행복을 위한 개인, 기업, 국가의 노력은 철저하게 데이터에 근거해야 합니다. 최인철 교수님은 그 어떤 분야보다도 팩트풀니스(factfulness)가 중요한 분야가 바로 행복이라고 말합니다.

서울대학교 x 카카오의 행복 연구 프로젝트

서울대학교 행복연구센터는 카카오 같이가치 팀과 뜻을 모아 2017년 9월 한국인의 마음 상태를 실시간으로 측정하는 ‘대한민국 안녕지수 프로젝트’를 시작했습니다. 2017년 가을부터 시작한 측정에 근거해 2018년 한 해 동안의 대한민국 행복을 분석한 『About H』를 2019년 4월에 발간했고, 올해는 2019년 한 해 동안의 행복을 분석하여 두 번째 책을 발간하게 되었습니다.

2019년, 2018년보다 행복지수 떨어진 이유

2019년 대한민국의 행복은 2018년에 비해 하락했습니다. 한 해 동안의 여러 사회적 이슈로 한국인들은 매우 불안했고 극심한 스트레스를 경험했습니다. 그러나 모든 국민의 행복이 다 감소한 것은 아니었습니다. 특정 집단의 행복이 유독 하락했는데, 이런 정보는 측정하지 않으면 알 수 없는 것들입니다.

‘나는 행복하다’라고 응답한 사람들의 심리적 특징

- ◎ 스스로를 높은 계층이라 여긴다
- ◎ 행복이 유전적 운명이라고 여기지 않는다
- ◎ 바쁜 삶을 선호하지만 마음속 여유가 있다
- ◎ 타인에 대한 신뢰도가 높다
- ◎ 완벽을 추구하기보다는 적당한 선에서 만족을 느낀다

인포그래픽으로 보는 한국인의 마음 상태

지역, 연령, 시간, 요일, 성별로 분석한 행복 데이터는 계절과 시간에 따라 우리의 마음이 어떻게 변화하는지 정밀하게 보여줍니다. 또한 한국인의 삶의 만족도, 삶의 의미, 긍정정서, 부정정서, 스트레스 등이 어떻게 달라졌는지 한눈에 살펴볼 수 있습니다.

행복지도가 우리에게 알려주는 것들

매년 발간되는 이 책은 한국 사회의 변화에 따라 사람들의 행복이 어떤 모습으로 바뀌는지 알 수 있는 귀중한 자료입니다. 행복해질 수 있는 구체적인 조건들을 소개하는 이 책은 나만의 행복지도를 그릴 수 있는 길잡이가 되어줄 것입니다.

글 : 21세기복스

2

온라인으로 만나는 행복수업

온라인으로 만나는 행복 수업

2020

온라인으로 만나는

행복수업

맑은샘 은혜정



조은쌤 조은영



코로나19로 인하여 학교 현장이 어려움을 겪는 이 시기, 행복연구센터에서는 온라인 개학 상황에서도 행복수업을 진행하시는 선생님들이 겪는 부담을 덜어드리기 위하여 행복포털사이트 해피파인더를 통하여 행복 관련 콘텐츠를 제공하고 있습니다.

그 일환으로 행복연구센터에서는 4월부터 6월까지 두 달에 걸쳐 행복수업연구회 은혜정, 조은영 선생님과 함께 [온라인으로 만나는 행복수업] 강의 영상을 제작하였습니다. [온라인으로 만나는 행복수업]은 행복교과서의 각 챗터에 대한 이론 수업 내용을 담고 있습니다. 은혜정 선생님이 행복교과서 10개 챗터 중 다섯 챗터(행복이란 무엇인가, 관점바꾸기, 감사하기, 비교하지 않기, 목표세우기)를, 조은영 선생님이 다섯 챗터(음미하기, 몰입하기, 관계를 돈독하게 하기, 나누고 베풀기, 용서하기)의 강의를 맡아 주셨습니다.

[온라인으로 만나는 행복수업]은 학생을 대상으로 하는 수업을 가정하여 제작한 콘텐츠로 온라인 수업 환경, 학생들의 집중력 등을 고려하여 10~20분 내외 짧은 강의로 촬영하였으며, 해당 내용에 대한 다양한 예시나 이해를 돕기 위한 영상 참고자료를 추가하는 등 학생들의 집중을 유도하도록 구성하였습니다.

콘텐츠 사용 위주의 온라인 수업에서 선생님들이 직접 학생들에게 영상을 제공하여 학생들이 [온라인으로 만나는 행복수업] 영상을 통하여 직접 행복교과서 내용을 학습할 수 있도록 사용할 수도 있고, 해당 강의의 내용을 선생님들이 학습하고 재구성하여 나만의 행복수업을 설계하는데 도움이 되는 행복수업 기초자료로써 이용할 수 있도록 하였습니다. 행복연구센터에서는 행복포털사이트 'H-드라이브'를 통하여 [온라인으로 만나는 행복수업] 영상을 매주 월요일 한 챗터씩 공개하고 있습니다.

3

2020학년도 1학기 행복교육 워크숍 취소 및 [아동 청소년 프로젝트] 연기

행복교육 워크숍 역시 코로나19의 영향력을 피해 갈 수는 없었습니다. 행복연구센터는 2020년 상반기에 실시 예정이었던 모든 오프라인 직무연수 워크숍 프로그램을 취소하였습니다. 2월 첫째 주로 예정되어있던 [2020 상반기 기초워크숍(2차)]부터 [제 12기 교사행복대학], [2020-1학기 행복교육 심화워크숍] 및 [2020 상반기 행복수업 역량강화세미나]까지 모든 과정에 대한 취소 안내 및 워크숍 참가비 일괄 환불 처리가 완료되었습니다. 또한, 2020-1학기부터 2021년 연말까지 2년에 걸쳐 진행될 것으로 예정되어 있던 '아동 청소년 행복 프로젝트' 역시 각 급 학교의 개학이 연기됨에 따라 일정이 변경되었습니다.

행복연구센터에서는 코로나19 확산이 진정된 이후, 각급 학교의 여름방학 일정이 확정되는 추이를 지켜본 뒤, 2020 하반기 워크숍 일정을 수립하여 전국의 행복선생님들께 공문과 문자 메시지를 통하여 안내 드릴 예정입니다. 아동 청소년 행복 프로젝트 역시, 학교 현장이 안정된 뒤에 참여 선생님들께 개별적으로 프로젝트 재개 일정을 안내해 드릴 예정입니다.

워크숍이 진행되고 있지 않더라도, 행복연구센터는 [FROM 행복연구센터] 문자메시지 발송, 티쳐빌 원격연수와 K-MOOC 행복심리학 강좌 등을 통하여 선생님들의 행복과 행복수업에 도움을 드리고 있습니다. 감염의 걱정을 떨쳐내고, 선생님들과 얼굴을 마주보며 행복교육 워크숍을 함께 다시 시작할 수 있는 날이 빠르게 오기를 기대합니다.

4

(사)행복가교 홈페이지(행복가교.kr) 오픈



지난 1월, (사)행복을 가르치는 교사들의 모임(이하 행복가교)의 홈페이지가 문을 열었습니다. [사단법인 행복가교] 페이지에서 행복가교 소개, 연혁과 정관을 확인할 수 있으며, [행복광장]에서는 행사에 대한 공지, 행복수업 나눔, 각종 자료를 공유할 수 있습니다. 또한 행복가교에서 주최하는 각종 행사를 행복가교 홈페이지를 통해 후원할 수 있으며, 회원가입 및 정기후원을 신청하고, 후원 내역을 확인해 볼 수 있습니다.

5

제4차 (사)행복을 가르치는 교사들의 모임 정기 총회 개최

올 해 (사)행복을 가르치는 교사들의 모임(이하 행복가교) 정기 총회는 온라인으로 개최되었습니다. 2020년 2월 15일(토), 서울대학교 체육문화연구동(71-1동)에서 개최될 예정이었던 제 4차 (사)행복을 가르치는 교사들의 모임(이하 행복가교) 정기 총회는 코로나 바이러스의 확산으로 인하여 무기한 잠정 연기되었으나 6월 27일(토), Zoom 화상 회의를 통하여 개최되었습니다. 이전의 총회처럼 얼굴을 직접 마주보지는 못했지만, 화면에 비치는 반가운 얼굴들과 따뜻한 환대를 나누며 총회가 진행되었습니다.

각 부서별 2019년도 사업실시 보고와 2020년도 사업계획안 발표가 실시되었으며, 후원 확산 방안에 대한 논의, 지정기부금 단체 승인을 위한 방안 논의 등 (사)행복가교의 성장을 위한 회원들 간의 논의가 있었습니다.

각 부서별 2020년도 주요 사업 계획(안)은 다음과 같습니다.

○ 홍보기획팀

시기	사업명	추진내용	대상	장소
3~12월	행복가교 소개 및 안내	◦ 행복교육 워크숍 현장에서 행복가교 안내	워크숍 참가자	서울대학교, 카이스트, 그 외 행사
4월, 10월	홍보 콘텐츠 제작	◦ 홍보 유인물 및 동영상 제작	자체제작	행사시 홍보
3~12월	방송으로 찾아가는 행복가교	◦ 방송 팟캐스트 행복교육 운영	청취자	전국 교사
연중 1회	찾아가는 행복교실	◦ 소외지역 학생 행복수업 운영	지역 선정	소외지역 학교
6~12월 중 1회	“행복해외봉사“	◦ 해외 행복수업 운영	가교회원 선정	해외

○ 지역가교 운영팀

시기	사업명	사업 목적	장소
4월 ~ 12월	지역모임 리더 발굴 및 역량 강화 모임 실시	◦ 지역 모임 운영자 발굴 ◦ 철학 및 비전(지향점) 공유 ◦ 정기모임 실시로 활동 내용 및 상황 공유	세미나실
연중	찾아가는 행복수업 고민상담소 (고충 해결 및 지원 강화)	◦ 고충 해결 및 지원 강화 ◦ 행복수업 교사로서 효능감 증대 ◦ 행복가교 본부, 행복연구센터, 지역가교와의 동행	지역일원
4월	지역 가교 활성화 행복수업 공동체 공모사업 시행	◦ 지역모임 조성기반 구축 시범지역 선정 지원 ◦ 순차적으로 지역모임 지원 확대	(사) 행복가교 사무실
연중	행복연구센터 『Planting Happiness』 지역 가교 소식 연재	◦ 지역 내 다양한 활동 소식 알림 ◦ (사)행복가교 회원 결속 강화 ◦ (사)행복가교 후원회원 증대	서울대 행복연구센터

○ 학술팀

시기	사업명	사업 목적	장소
2021 연초 (준비기간 1년)	제5회 행복교육 학술대회	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 행복교육 및 연구동향 탐색, 공유 ◦ 초·중등 및 교과별 행복수업 사례 공유 ◦ 행복교육 발전방향 토론 ◦ 행복수업 전문성 향상, 행복교육 문화형성 기여 	서울대학교

○ 문화예술팀

시기	사업명	사업 목적	장소
4.30. ~5.2.	교사 행복 찾기 -인생학교	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 지역 모임 운영자 발굴 ◦ 철학 및 비전(지향점) 공유 ◦ 정기모임 실시로 활동 내용 및 상황 공유 	전남 신안 도초도 일원
10월	제3회 문화路, 예술路 연수	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 문화와 예술이 어우러진 연수 (하우스 콘서트 연계) ◦ 문화 탐방(서점, 그림책 연구소 등) 	중부지역
연중	벽화 나눔 행복 체험	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 벽화 나눔 활동을 통한 힐링 체험 ◦ 소외 지역을 찾아 나눔 활동 전개 	소외지역 (추후 섭외)
연중	서울대 행복연구센터 간행물 문화예술팀 소식 알림	◦ (사)행복가교 문화예술팀 소식 안내	서울대 행복연구센터
연중	행복가교 문화 예술 사업 발굴	<ul style="list-style-type: none"> ◦ (사)행복가교 회원들 간 문화 예술 사업 교류 ◦ 우수 문화 예술 사업 발굴 및 공유 	행복가교 누리집 등

○ 행복수업연구회

시기	사업명	사업 목적
연중	행복교과서 단원별 이론 연구 세미나	행복수업연구회 회원 역량 강화 및 강의표준안 구상
연중	행복교육워크숍 강사 지원	행복수업 확산
4월 ~ 11월	행복수업 효과성 연구	행복수업연구회 회원 역량 강화 및 이론의 현장 적용
3월 ~ 12월	독서나눔·번역서·워크북 제작	행복수업연구회 회원 역량 강화 및 자료 나눔, 현장 공유
2월, 8월	팀빌딩 현장체험학습	행복수업연구회 회원 관계 증진 및 지속발전 가능 도모

고마우신 분들

사단법인 행복가교 회원님과 특별회원을 소개합니다.

평생회원

강금애, 강명화, 강성숙, 강진희, 공소란, 공은숙, 구명숙, 권연주, 권정인, 김경애, 김광수, 김끝숙, 김방희, 김사라, 김상현, 김서라, 김선희, 김소형, 김소희, 김승신, 김양완, 김연수, 김영심, 김예림, 김용건, 김은미, 김은용, 김이선, 김정민, 김지현, 김진배, 김해숙, 김형숙, 김화영, 남현미, 당은자, 도미자, 류진숙, 문경숙, 문영주, 박경의, 박민지, 박복미, 박선영, 박선이, 박소미, 박순희, 박진화, 반주영, 배능재, 배은희, 백봉현, 변향미, 서정애, 서혜영, 성은주, 손혜진, 송병호, 송인숙, 신덕수, 심명남, 안일용, 양아가다, 엄세호, 오란주, 오민주, 오진아, 오한비, 우수진, 위성애, 육지현, 윤명희, 윤미숙, 윤준호, 윤화영, 은혜정, 이경란, 이계현, 이기성, 이미영, 이미현, 이미혜, 이영란, 이은경, 이은미, 이종필, 이주은, 이지애, 이진아, 이진화, 이창현, 이평일, 이혜인, 이현진, 이해경, 이화수, 이화정, 이효숙, 임경은, 임하순, 장재정, 전귀숙, 정선희, 정연미, 정은숙, 정인선, 정정성, 정진, 정현숙, 조경옥, 조남미, 조은미, 조은영, 주민정, 진주현, 채수연, 최봉희, 최숙경, 최윤실, 최은숙, 최현주, 하송자, 한수미, 한수정, 한원경, 한유정, 홍영일, 황명숙, 황희연

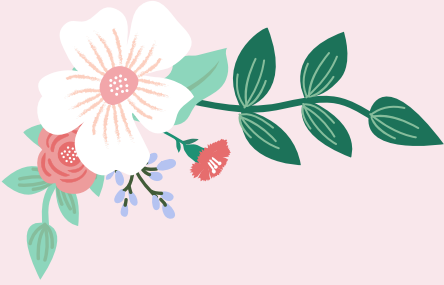
평생회원 129명

연회원

강미숙, 구순옥, 김경숙, 김경원, 김남우, 김미선, 김미원, 김민자, 김병미, 김선순, 김성진, 김수미, 김영아, 김윤희, 김진영, 김현희, 김흥희, 나미경, 노성경, 박미정, 박발진, 박선영, 박세명, 박채월, 배원진, 백향하, 변희영, 손영옥, 신현주, 안병찬, 안상희, 오희경, 유시권, 이경혜, 이기운, 이숙자, 이순량, 이육남, 이은총, 이은희, 이지혜, 이해경, 이해심, 이해진, 이효정, 이희숙, 임슬미, 임인숙, 장덕자, 장명희, 전영숙, 전윤희, 정수홍, 정영애, 정혜경, 조건숙, 주자인, 진은승, 최문규, 최선진, 최윤미, 최이순, 최이슬, 최지은, 홍경아, 홍은영, 황보배

연회원 67명





후원회원

강진희, 권연주, 김용건, 김진배, 김향순, 김현미, 김혜윤, 류영미, 박복미, 박선영, 배능재, 백순향, 변희영, 서유나, 신덕수, 엄세호, 오민주, 윤화영, 이선희, 이은총, 이정아, 이현진, 이화정, 정선희, 정인선, 조남미, 조영준, 최봉희, 최지영, 최현주, 황명숙

(후원회원 31명)

휴면회원

김두성, 송희숙, 오영숙, 정은숙, 김연옥, 김현진, 노대현, 박정임, 박혜림, 안수영, 우승자, 이경혜, 임인숙, 전윤희, 정영애, 정혜경, 김미원, 이육남, 김병미, 안상희, 유선희, 이동우, 이은희, 정승진, 윤석현, 이승희, 임태현, 강경숙, 김귀자, 김병춘, 김영숙, 김지현, 문혜란, 서종원, 유을규, 윤희심, 이미화, 이수영, 이은희, 이정아, 조가비, 최경희, 김현미, 류영미, 류윤희, 송보라, 윤인숙, 이명희, 이승아, 정미화, 조미연, 김란영, 이정하, 최현정, 하수진

(휴면회원 55명)

특별 후원

강신장(주식회사 모네상스대표), 안용찬(전 제주항공 부회장), 양아가다(행복가교 이사장 · 예수수도회), 오종규(정언 법무사무실 대표), 윤석민(태영건설 회장), 이석재(서울대학교 철학과 교수), 정종호(서울대학교 국제대학원 원장), 조남미(순천금당중 수석교사), 최인철(서울대학교 행복연구센터장), 한원경(황금중학교 교장), 한창영(행복비타민 대표), 허기호(한일홀딩스 대표이사), 최창원(SK디스커버리 대표이사 부회장)

(특별 후원회원 13명)



Communication Channels

-  **1 행복연구센터 행복포털사이트 "해피파인더"**
<http://Happyfinder.co.kr>
- 행복연구센터 소개, 행복 DB, 커뮤니티, 행복수업 자료 제공
-  **2 행복연구센터 행복교육포털사이트**
<http://happinessclass.snu.ac.kr>
- 행복교육 안내 및 워크숍 신청, 행복교육 현황관리
-  **3 다음카페 "행복교과서 프로젝트"**
<http://cafe.daum.net/happinessbook4u>
- 행복관련 교수학습자료, 행복수업 후기, 행복교육워크숍 관련정보, 감사일기
-  **4 행복연구센터 페이스북**
<http://www.facebook.com/happinesssnu>
- 페이스북 검색창에서 '서울대학교 행복연구센터' 검색 후 좋아요, 팔로우
- 워크숍 정보 및 센터 안내사항, 행복수업 사례, 사진, 영상 등 포스트
-  **5 행복연구센터 유튜브 채널**
<http://www.youtube.com/c/happinesscenter>
- 유튜브 검색창에서 '서울대학교 행복연구센터' 검색 후 구독
- 행복심리학, 인문학특강, 행복 콜로키움 등 다양한 강의영상 포스트



AK INNOVATION SERVICES

발행일 2020년 6월 30일

발행인 최인철

편집인 김경민

발행처 서울대학교 행복연구센터

구독문의 서울대학교 행복연구센터

02-2038-0136 / happiness@snu.ac.kr



For better lives.

서울대학교 행복연구센터

Center for Happiness Studies
Seoul National University



PLANTING
HAPPINESS

Planting Happiness는
서울대학교 행복연구센터의 뉴스레터 브랜드입니다

2020
vol.1
(Total vol. 65)

서울대학교 행복연구센터
Center for Happiness Studies
Seoul National University

08826 서울시 관악구 관악로 1 서울대학교 220동 642-643호 행복연구센터
Tel : (02) 880-6436 Fax : (02) 877-6391
<http://www.snuhappiness.kr>