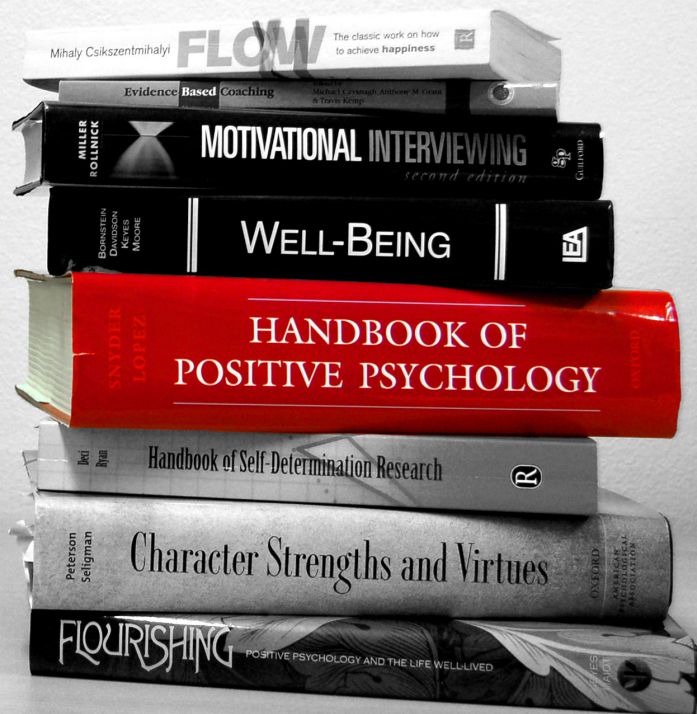




서울대학교 행복연구센터
Seoul National University
Center for Happiness Studies

Vol: 1



Contents

센터장 칼럼

행복 연구 소개 1 : 긍정적 감정의 영향력은 생각보다 오래간다

행복 연구 소개 2: 예쁘면 더 행복할까? 행복하면 더 예쁠까?

추천 도서

행복증진법

Issue & Happiness

Quotes

Measurment

Web site

Member

발행일 2010년2월11일

발행인 최인철

편집인 김경미 이명아

발행처 행복연구센터

디자인 이명아

For Better Lives"를 미션으로 추구하는 서울대학교 행복 연구 센터는 세계 초일류의 행복 연구 및 교육 센터를 지향합니다. 행복 연구 센터는 아래와 같은 세 가지의 기능을 담당할 것입니다.

아래

<p>Mission</p> <p>더 나은 삶의 추구 For the better lives</p>	<p>연구</p>	<p>기초연구 조사연구 개발연구</p> <p>행복 개념 연구 행복에 관한 실험 연구 기존연구를 바탕으로한 데이터베이스 구축 행복 실현 방식에 대한 조사 한국인의 행복에 관한 자료 마련 지속 가능한 행복 증진법 개발 개인/단체별 행복증진법 구체화</p>
<p>Vision</p> <p>우리는 세계 초일류의 행복 연구 및 교육 기관을 추구한다 We build the world leading happiness research and education center</p>	<p>교육</p>	<p>학교 기업 및 정부 교육자료제작</p> <p>중고대학교의 행복교과과정 개발 및 보급 교사 대상의 교육 전문 강사 양성 기업체 및 정부 조직 대상의 다양한 교육 프로그램 개발 각급 단체 프로젝트 수행 연구와 프로젝트의 성과물 축적 온라인과 오프라인 교육자료 제작</p>
	<p>문화 창출</p>	<p>정보교류 캠페인 대중화</p> <p>국내외 전문가 및 기관과의 교류 웹사이트 운영 잡지 발간 저작 활동 행복 및 행복 증진 방법 대중 전파 다수의 행복한 삶을 돕는 사회적 활동 신문화 창출</p>

행복 연구 센터는 서울대학교 심리학과 최인철 교수를 센터장으로 하여 교내 운영 위원, 교외 운영 위원, 그리고 해외 자문위원을 두고 있습니다. 특히 교외 운영 위원으로 행복에 깊은 관심을 갖고 계시는 기업인 및 종교인을 위촉하여 연구센터 운영에 대한 다양한 견해를 수용할 예정입니다. 또한 행복 연구 분야에서 가장 활발하게 활동하고 있는 Sonja Lyubomirsky 교수 (UC Riverside 심리학과 교수, The How of Happiness 저자)가 해외 자문위원으로 참여하여 본 센터와 다양한 형태의 공동 연구를 진행하게 될 것입니다.

연구센터에는 현재 2명의 상임 연구원과 대학원생 조교 4명이 근무하고 있으며 추가로 연구원 채용이 계획되어 있습니다.

행복연구센터
전화번호 : 82-02-880-6391
대표메일 : happiness@snu.ac.kr





신터장 인사말

안녕하세요? 행복연구센터를 맡고 있는 최인철 교수입니다.

안생의 많은 영역에서는 '사실' 자체보다 사실에 대한 '신념'이 더 중요합니다. 예를 들어, 객관적인 외모가 행복에 영향을 주는 정도보다는 자신의 외모에 대한 자기 자신의 주관적인 평가가 행복에 더 중요합니다. 또한 지능이 향상될 수 있는가에 대한 과학적 사실보다는 지능은 향상될 수 있다고 보는 개인의 주관적인 신념이 한 사람의 삶에는 더 중요합니다. 이처럼 '마음가짐 (Mindset)' 혹은 '프레임 (Frame)' 이라고 부르는 세상에 대한 생각이 우리의 삶에는 매우 중요 합니다.

행복이 바로 그렇습니다. 심리학자들이 만들어 놓은 '행복공식 (Happiness Formula)'에서도 삶에 대한 우리의 태도는 매우 중요한 위치를 차지합니다. 한 마디로 '행복은 태도이다 (Happiness is an attitude)'라고까지 할 수 있습니다. 우리가 할 수 있는 가장 중요한 일은 우리의 마음을 행복을 최대한 경험하기 위해 가장 최적의 구조로 바꾸는 것입니다. 행복연구센터는 바로 이 사명을 가지고 태어났습니다. 많은 대학들이 "암 연구센터"를 보유하고 있지만 "행복 연구센터"를 보유하고 있는 곳은 우리나라에서는 아마도 서울대학교가 최초가 아닌가 싶습니다.

질병을 비롯한 인간 삶의 부정적인 요소들을 제거하는 것에 인류는 많은 노력을 기울여왔습니다. 그러나 최근 들어 "부정 (Negativity)의 제거"만으로는 불충분하며 적극적인 "긍정 (Positivity) 추구"가 병행되어야만 우리 삶에 진정한 행복이 가능하다는 연구 결과들이 발표되고 있습니다. 획기적인 발상의 전환입니다. 걱정과 불안을 없앤다고 해서 행복이 자동적으로 찾아오는 것은 아니라는 이야기입니다. 차가운 물 꼭지를 잠근다고 해서 따뜻한 물이 나오는 것이 아니라, 따뜻한 물 꼭지를 틀어야만 된다는 것입니다. 행복이 기다림의 대상이 아니라 적극적인 훈련과 교육의 대상이 될 수 있다는 이야기입니다.

한 개인의 행복은 그 사람에게 자본 (Capital)으로 작동합니다. 이 자본이 많은 사람들은 인생에서 더 나은 결과들을 경험합니다. 슈바이처 박사의 말처럼 성공이 행복의 조건이 아니라 행복이 성공의 조건인 것입니다. 뿐만 아니라 행복은 한 공동체에게 역시 자본으로 작동합니다. 많은 나라들이 국가의 발전 정도를 "Gross National Happiness"와 같은 행복 지수로 나타내려는 노력들을 기울이고 있습니다. 이는 행복이 개인적 자본일 뿐 아니라 한 사회의 사회적 자본 (Social Capital)으로 작동한다는 점을 보여줍니다.

더 나은 삶 (For Better Lives)을 미션으로 삼는 서울대학교 행복연구센터에서는 행복에 대한 깊이있는 연구들을 수행하고, 그런 연구 결과에 기초해서 우리 사회의 행복 수준을 높이기 위한 체계적인 교육과 문화 활동을 전개할 것입니다. 본 뉴스레터는 행복연구센터의 이런 활동들을 여러분에게 전달하는 메신저 역할을 할 것입니다. 행복에 관한 많은 유익한 연구들을 쉽게 전달할 것이며, 여러분이 일상해서 직접 해 볼 수 있는 행복 증진법도 소개할 것입니다.

서울대학교 행복연구센터의 발전을 위해서 큰 성원과 관심을 부탁드립니다.

행복연구센터장 최인철 <icho@snuc.ac.kr>

정신병리에만 집착해온 현대 심리학은
그동안 삶의 의미를 찾아 헤매는 사람들을 방치해둔 대가를 치르고 있다.
-마틴 셀리그만-

긍정적 감정의 영향력은 생각보다 오래간다

" 졸업앨범 사진에 나타난
긍정적 감정이 인생에 미친 영향 "

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

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

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

다시 말하면 긍정적인 감정을 자신의 얼굴에 많이 나타낸 사람일 수록 더 일을 잘한다는 것이다. 또 졸업사진을 보고 학생들의 성격을 평가한 타인들은 긍정적 감정이 많이 나타난 학생을 더 우호적이며 수행능력도 더 뛰어날 것이라고 평가했다. 따라서 이들은 긍정적 감정이 더 많이 나타난 사람과 더 상호작용을 하기를 원했고, 상호작용을 통해서 더 긍정적인 감정을 경험할 것이라고 예상했다. 즉, 긍정적 감정을 느끼고 표현하는 것은 사람들을 끌어들이는 힘이 있다는 것을 알 수 있다.



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

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

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

이승현 <seunghyun86@gmail.com>

예쁘면 더 행복할까? 행복하면 더 예쁠까?



사람들이 외모와 몸에 지금처럼 관심을 쏟게 된 것이 언제부터일까? 처음에는 생소하기만 했던 '얼짱'이라는 말도 이제는 옛말이 되어버리고 '꽃미남' '조각미남' '짐승남'... 외모에 관한 용어들이 매일같이 끝도 없이 쏟아져 나오고 있고, 이제 성형수술은 전 국민의 화두가 되어버렸다. 그 어떤 때보다도 외모가 행복의 중요 요소라고 사람들이 생각하고 있는 듯한 요즘.

정말로 예쁘면 더 행복할까?

미국 일리노이 대학의 심리학자들이 신체적 매력에 행복과 어떤 관련을 가지는 지에 관심을 가지고 진행한 흥미로운 연구 한 편이 있다. 이 연구의 가장 큰 목표는 외모와 행복 간의 인과 관계를 밝히는 것이었다. 즉, 예쁜 사람이 행복한 것인지, 아님 행복한 사람이 잘 웃고 잘 꾸미기 때문에 예뻐 보이는 것인지를 밝히고자 한 연구였다.

이를 위해 자기 자신이 생각하는 자신의 매력을 보고하게 하고, 타인들로 하여금 그 사람의 매력을 객관적으로 평가하도록 했다. 객관적인 외모 평가를 위해서 그 사람의 평소 모습을 찍은 사진, 머리 모양을 가린 맨 얼굴 사진, 웃으면서 찍은 사진, 무표정한 사진, 그리고 다른 사람과 대화하는 모습을 녹화한 비디오를 타인에게 제공하였다.

그 결과 평소 모습을 찍은 사진에 대한 평가와 행복 사이에는 강한 상관 관계가 발견되지 않았다. 아주 매력적인 사람들만을 골라서 그들의 행복을 그렇지 않은 사람과 비교하거나, 혹은 아주 행복한 사람들만을 의도적으로 골라서 그들의 외모를 다른 사람과 비교하여도 뚜렷한 차이가 발견되지는 않았다. 오히려 웃으면서 찍은 사진과 행복 사이에는 강한 상관 관계가 발견되었다. 또한 잘 웃는 사람들이 더 매력적으로 평가되었다. 이는 행복한 사람들의 외모 자체는 더 뛰어나지 않지만, 이들이 잘 웃기 때문에 그 외모가 더 매력적으로 나타난다는 점을 시사한다.

이는 행복한 사람들이 더 잘 웃기 때문에 타인에게 더 예뻐보인다는 점을 보여준다. 외모가 행복을 결정하기보다는 행복이 외모를 결정할 수 있음을 시사한다. 예쁜 사람이 반드시 행복한 것은 아니다. 신체적 매력은 우리의 행복을 결정하는 수 많은 요소들 중 하나일 뿐이다. 반면, 행복한 사람은 확실히 실제보다 더 매력적으로 보인다. 행복해지자. 예쁜 사람이 행복하다기 보단, 행복한 사람이 예뻐진다는 사실을 기억하자.

김주미 <godqhr0001@naver.com>

Hppier

이 책의 부제는 "learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment" 이다. 지은 이 사하르교수는 "일상에서의 기쁨과 계속되는 충만감", 즉 행복을 배울 수 있다고 이야기한다. 사하르교수가 하버드 대학 인기 수업에서 제안하는 방법은 크게 6가지이다.

'인간적인 감정을 허락하라'

'행복은 즐거움과 의미가 만나는 곳에 있다'

'행복은 사회적 지위나 통장잔고가 아닌 마음 먹기에 달려 있음을 잊지 말라'

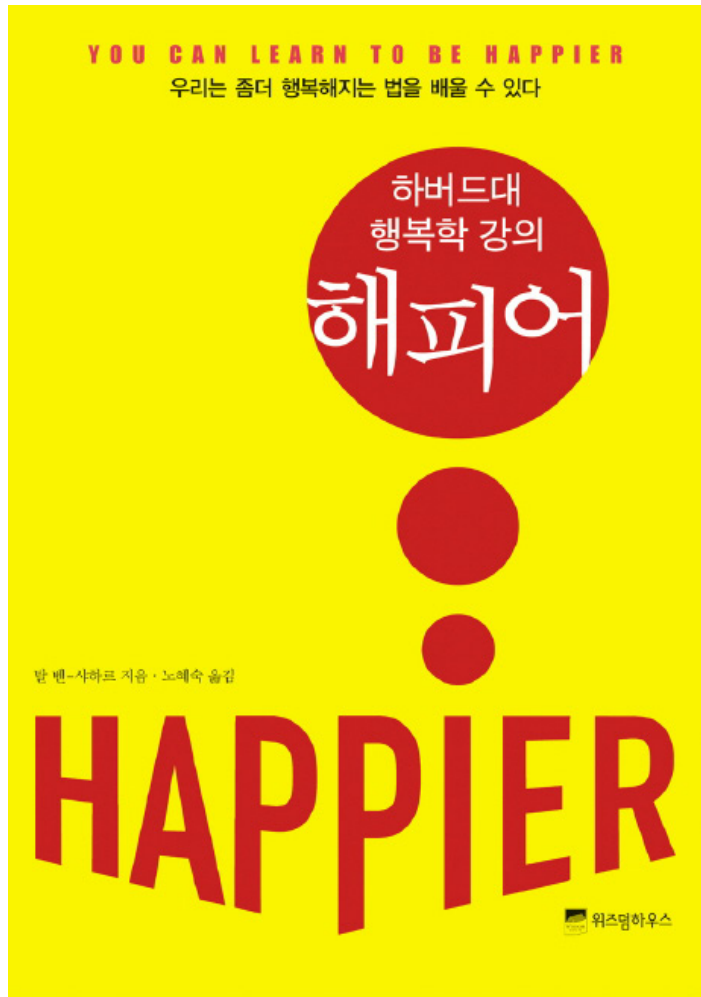
'단순하게 살라'

'몸과 마음이 하나라는 것을 기억하라'

'기회가 있을 때마다 감사를 표현하라'

이 6가지 행복을 배우는 방법은 진부해보이기도 하지만 어쩌면 현대인에게는 낯선 이야기일 수 있을 것이다. 우리의 학교는 감사하기 위해 무엇을 해야 하는지 구체적인 방법을 가르쳐 준 적이 없다. 학교에서 그런 것을 가르쳐 준다면 어떨까? 이 책을 읽으면서 긍정적인 에너지로 가득한 대학 강당을 상상해보자.

이명아 <eswit@paran.com>



추천도서 Hppier

탈 벤 사하르 지음, 노혜숙 역. 위즈덤하우스,

목차

한국의 독자들에게

머리글

1부 행복의 의미

1장 행복에 대한 첫 번째 깨달음

2장 과거, 현재, 미래를 잇는 행복 사본면

3장 가장 높은 곳에 있는 목표인 행복

4장 궁극적 가치를 지닌 행복

5장 행복이라는 목표를 향해 달려가라

2부 생활 속 숨은 행복 찾기

6장 교육, 행복을 위한 최선의 기회

7장 일, 행복한 삶을 누리는 터전

8장 관계, 지속적인 행복을 가져다주는 힘

3부 행복을 위한 일곱 가지 명상

9장 첫 번째 명상, 이기심과 자비심

10장 두 번째 명상, 행복촉진제

11장 세 번째 명상, 좀더 행복해지기

12장 네 번째 명상, 행복할 권리와 자격

13장 다섯 번째 명상, 내면 들여다보기

14장 여섯 번째 명상, 단순하게 그리고 천천히

15장 일곱 번째 명상, 행복 혁명

맺는 글

감사의 글

행복증진법 1 감사 일기 - 행복한 사람들의 비밀



나는 왜 행복하지 않을까?

행복하기 위해서는 특별한 것이 필요하다.

그것은 바로 감사하는 마음이다.

우리는 갖지 못한 것에 대해서 생각하느라 가진 것에 대해서는 쉽게 잊는다. 그렇다면 감사하는 마음을 잊지 않으려면 어떻게 해야할까? 캘리포니아대 심리학과 교수 소냐 류보머스키는 그녀의 책 How to be Happy (원제: The How of Happiness)에서 행복 훈련법의 하나로 "감사일기 쓰기"를 소개하고 있다. 감사일기 쓰기란 자신이 가진 기회, 잘하는 일, 이루어낸 것, 이를 도와준 사람들을 생각해보고 "나는 ~한 것에 대해 감사하다"라고 쓰는 것이다. 1주일에 한번 감사한 일을 3개 내지 5개 찾아서 쓰면 된다. 간단한 방법이지만 감사일기를 쓴 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 감사의 정서를 더 많이 느꼈고, 더 행복해졌고, 신체적인 아픔도 덜 느꼈다는 에먼스(Emmons)와 동료들(2003)의 연구 결과가 감사일기의 효과를 뒷받침해주고 있다.

행복한 사람들은 뭔가 특별한 어떤 것, 바로 감사의 마음을 가지고 있다. 이 특별한 감사의 마음을 1주일에 한 번나 자신을 돌아보고 감사 일기를 쓰는 손쉬운 방법을 통해 증진시킬 수 있다면, 그래서 더 행복해질 수 있다면, 지금 당장 감사한 사람들을 떠올려보는 것은 어떨까?

임지연 <jiyeonlim@gmail.com>



덧붙이는 글

최근 소위 "대세"라는 스마트폰에는 여러 가지 기능이 있다. 그 기능 중에 한 가지가 "감사일기쓰기"라는 사실을 알고있는 사람은 얼마나 될까? 아이폰을 위한 어플리케이션 중에는 감사 일기를 쓰고, 감사한 일을 사진으로 남겨서 돌아보게 하고, 얼마나 감사했는지를 체크하도록 하는 "감사일기장"이 포함되어 있다.

스마트폰의 카메라를 사용해서 감사 앨범처럼 활용할 수도 있으니 "음미하는 앨범을 만들어라", "카메라를 이용하라", "노스탤지어를 간직하라"는 류보머스키의 규칙에도 잘 맞아 들어가는 일기장이다. 어플리케이션 중에는 전문가의 손길이 느껴지는 것도 있고 그렇지 않은 것도 있지만, 보조수단을 적극 활용해서라도 감사하는 습관을 들여보는 것, 조금 더 행복해지는 방법일지 모른다.

이명아 <eswit@paran.com>

Measurement

>>>>> 행복연구센터 뉴스레터에서는 매 호마다 누구나 손쉽게 해볼 수 있으며, 실제 연구에도 사용되고 있는 척도를 하나씩 소개하려고 합니다. 이 "SCALE" 코너에서는 연구 논문이나 출판된 서적을 통하여 공개된 척도만을 공개하고 있습니다. 앞으로는 새로 개발되는 행복, 주관적 안녕감 또는 만족감에 대한 척도 역시 출처와 함께 소개할 계획입니다.

다음 다섯 가지 진술은 당신의 생각과 일치할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다. 아래의 1부터 7까지 당신의 생각과 가장 비슷하다고 여겨지는 수를 각 항목 앞의 빈칸에 써라.

- 7- 많이 일치한다
- 6- 일치한다
- 5- 조금 일치한다
- 4- 일치하지도 다르지도 않다
- 3- 조금 다르다
- 2- 다르다
- 1- 많이 다르다

- _____ 내 삶은 어느 모로 보나 내 이상과 가깝다
- _____ 내 삶의 상황은 대단히 훌륭하다
- _____ 나는 내 삶에 더없이 만족한다
- _____ 아직까지는 살아오면서
내가 원하는 중요한 것들은 다 이루었다
- _____ 나는 다시 대어난다고 해도
아무것도 바꾸지 않겠다
- _____ 합계

- 30-35 평균을 훨씬 웃도는 더없이 만족한 상태
- 25-29 평균이 넘는 꽤 만족한 상태
- 20-24 미국 성인 평균에 해당하는 조금 만족한 상태
- 15-19 평균보다 조금 낮은 불만족 상태
- 10-14 평균을 밑도는 불만족 상태
- 5-9 평균을 훨씬 밑도는 아주 불만족한 상태

생활만족도 검사(The satisfaction with life scale;SWLS)는 E.Diner가 1985년에 처음으로 개발해서 행복연구에 사용되는 일반적인 척도 중에 하나이다.

이 척도를 사용하여 한국 대학생의 생활 만족도를 조사한 연구도 있는데 남학생의 평균은 20.4점, 여학생의 평균은 19.2점으로 보고되었다(차경호,2003).

이 만족도 검사에서 낮은 점수를 보였다고 해서 지속적으로 불행하다거나, 우울증에 걸린 것은 아니지만, 이 척도를 소개하고 있는 도서에는 몇가지 연구결과가 참고로 제시되어 있다. 예를 들면 학대받은 여성과 노인 간병인의 사람들은 뜻밖에도 모두 평균 21점이나 되었지만 정신과 외래 환자는 평균 14점에서 18점이었다고 한다.

오늘 행복점수를 기록하고 앞서 소개한 행복 증진법을 실천하면서 일주일을 보낸 후에 다시 행복점수를 체크해보는 것은 어떨까?

척도출처 www.authentichappiness.org,

마틴셀리그만의 긍정심리학 104페이지

(마틴셀리그만지음, 김인자옮김, 물푸레)

지루함이 수명을 줄일수도 있다는 연구 결과가 있다면 어떤 생각이 들까? 2월 8일자 인터넷 연합뉴스에서 발견한 기사의 제목처럼, "지루해 죽겠다"는 말의 의미가 새롭게 다가오지 않을까.

영국 일간 데일리 메일 인터넷판이 지루함에 대한 연구결과 한 편을 보도했다. 런던대학교 공중보건과 전문가들은 약 20년 전 35~55세의 시민 7천524명을 인터뷰한 뒤 지난해 4월까지 이들 중 얼마나 많은 이들이 숨졌는지 관찰했다. 자신의 인생을 지루하다고 느끼는 이들이 그렇지 않은 이들보다 37%나 더 많이 죽었다는 것이 조사의 결과이다. 또한 높은 수준의 지루함을 경험하는 이들은 심장 질환이나 뇌졸중으로 숨지는 비율이 2.5배나 높은 것으로 보고되었다. 공동 연구자 중 한 명인 마틴 시플리는 "일에서 지루함을 느끼는 이들이 해변에 가기보다는 술을 마시거나 담배를 피운다는 사실이 중요하다"고 말했다. 즉 지루하다고 느끼는 이들의 조기 사망률이 높은 이유는 흡연이나 음주 같은 건강을 해치는 습관에 의존하기 때문이라는 것이다.

그렇다면 지루함을 남보다 많이 느끼는 사람이라도, 긍정적인 방법으로 지루함을 해소한다면 건강한 상태를 유지할 수 있지 않을까? 문득 영화 '패치 아담스'가 생각한다. 헨터 아담스는 자살미수로 정신병원에 가게 되지만 병동에서 다른 사람을 돕는다면 내 문제를 잊을 수 있다는 것을 발견하고, 의사의 길을 걷게 된다. 결국 그는 장난기 넘치는 이벤트와 인간적인 의료로 환자의 마음까지 치료하는 의사로 성장을 이루게 된다.

인생이 지루하다고 느낀다면, 패치아담스와 긍정심리학자들의 충고를 받아들여 보는 것이 어떨까? 술과 담배보다도 자극적인 일, 바로 사람을 만나고 사랑하고 도움을 베푸는 일에 마음을 쏟다보면 즐거운 인생이라고 느낄 수 있을 것이다.

이명아 <eswit@paran.com>

기사출처 연합뉴스 2010년 2월 8일
<http://www.fnnews.com>



Web site



<http://www.coachingtowardhappiness.com>

행복으로 향하는 코칭(Coaching toward Happiness)는 긍정 심리학을 사람들의 일상 및 직업 생활에 적용하여 실제 코칭을 할 수 있도록 도움을 주는 웹사이트이다. 긍정적인 삶을 살기 위한 코칭 방법에 관심이 있는 사람들이 이 사이트를 통해 얻을 수 있는 가장 큰 혜택 중 하나는 한 달에 한 번 무료로 제공되는 뉴스레터를 구독할 수 있다는 것이다. 뉴스레터는 긍정 심리학으로부터 얻은 다양한 전략들을 소개하는 것뿐만이 아니라 코칭을 통해 일상 및 직업 생활에 찾아 온 실질적인 변화를 다룬 인터뷰도 다루고 있다. 또한 관련 논문들을 보기 쉽게 분류하고 링크해놓음으로써 자세한 정보 습득도 가능하며, 코칭 전문가를 양성하기 위한 워크숍 및 트레이닝 프로그램을 제공하고 있다.

민보라 <bestbora@gmail.com>



http://chass.ucr.edu/faculty_book/lyubomirsky

책 The how of happiness(Sonja Lyubomirsky 지음, Penguin Press)의 공식 블로그이다. 저자의 이력과 현재 하고 있는 일에 대한 자세한 소개가 있고 정보가 업데이트되고 있을 뿐 아니라, 독서를 위한 독서 계획서, 책에서 발췌한 행복에 도움을 주는 생각들도 잘 정리해 두어 책을 처음 읽는 독자에게 가이드라인을 제시해주고 있다. 저자의 음성으로 책에 대한 소개를 들을 수도 있고, 책의 내용이 다루어진 미디어자료도 확인할 수 있다. 참고로 <http://blog.bookstory.kr/happy>는 The How of Happiness를 번역한 한국어 책 How to be happy(소냐 류보머스키 지음, 오혜경 옮김, 지식노마드)의 블로그로, 이 책을 읽은 한국 독자들의 반응을 열볼 수 있기도 하다.

이명아 <eswit@paran.com>

Member



센터장 최인철 교수 (서울대학교 심리학과 교수)
학력
-서울대학교 심리학과 학사(1992),
-미국 미시간 대학교 심리학과 석사(1995) & 박사(1998)
경력
-미국 일리노이 대학교 심리학과 조교수,
-Personality and Social Psychology Bulletin 부편집위원장
저서 및 역서
-[프레임], [생각의 지도], [행복에 걸려 비틀거리다]



상근연구원 김경미 (박사급 연구원)
학력 전북대학교 상담심리학 박사 졸업
연구관심분야 감사, 행복증진법, 행복코칭
이메일 maemii12@naver.com 블로그 <http://blog.naver.com/maemii12>



상근연구원 이명아 (석사급 연구원)
학력 연세대학교 임상심리학 석사 졸업
연구관심분야 행복증진법, 용서, 외상후 성장
이메일 eswit@paran.com 블로그 <http://eswitletter.tistory.com>



조교 민보라 (서울대학교 심리학과 석사과정)
학력 서울대학교 영어영문학/심리학 학사 졸업
연구관심분야 행복, Self
이메일 bestbora@gmail.com



조교 이승현 (서울대학교 심리학과 석사과정)
학력 서울대학교 법학과 졸업
연구관심분야 self, 비교문화연구, 행복
이메일 seunghyun86@gmail.com 블로그 : <http://fullcolor.tistory.com>



조교 임지연 (서울대학교 심리학과 석사과정)
학력 서울대학교 대학원 사회심리 석사과정
연구관심분야 affective forecasting, Happiness-Increasing Interventions
이메일 jiyeonlim@gmail.com 블로그 <http://homohedonicus.tistory.com>



조교 김주미 (서울대학교 심리학과 석사과정)
학력 서울대학교 사범대학교
연구관심분야 자존감, 죽음, 직관적 사고
이메일 godqhr0001@naver.com

Quotes

행복이란 향수와 같아서
먼저 자신에게 뿌리지 않고는 다른사람에게 향기를 발할 수 없다.
-랄프 왈도 에머슨

"행복은 향수와 같아서
남에게 향수를 뿌리면
반드시 자신에게도 약간의 향수가 묻게 되는 것"
-사이먼 레이놀즈



"행복은 ○○이다."

당신의 동그라미에는 어떤 단어가 채워져 있습니까?