



서울대학교 행복연구센터 11

2010
November
Vol.09

Contents

- | | |
|----|--|
| 02 | 센터장 칼럼 “A Surprise in Texas” |
| 03 | 연구소개1 “행복의 자산관리 : 좋은 일에는 좋은 티를 내라” |
| 05 | 연구소개 2 “기부하는 나라, 행복한 나라” |
| 07 | Book “행복의 심리학–당신의 미소 뒤에 작동하는 심리 법칙” |
| 08 | 연구소개3 “당신의 친절을 세어 보아요” |
| 09 | Measurement “목표헌신척도 (goal commitment scale)” |
| 10 | 행복증진법7,8 “친절을 실천하라 & 인간관계를 돈독히 하라” |
| 12 | 연구소개4 “서양과 동양의 행복 표현 : 눈웃음 ^—^ 과 입웃음 =) 사이” |
| 14 | Media & Happiness “소통의 행복” |
| 16 | Quotes / 광고 |

A Surprise in Texas



2009년 5월, 미국 텍사스 주 포트워스에서 13회 반 클라이번(Van Cliburn) 피아노 경연 대회가 열렸다. 미국인 최초로 차이코프스키 콩쿨에서 우승한 반 클라이번을 기념하여 4년마다 개최되는 이 대회는 세계에서 가장 권위있는 피아노 경연 대회 중 하나로 꼽힌다. 13회 대회에는 총 14개 나라에서 29명의 피아니스트들이 참가였고, 이 중에는 우리 나라의 손열음, 최연소 참가자인 중국의 하오첸 장(Haochen Jang)도 포함되어 있었다. 그러나 13회 대회의 주인공은 단연 일본의 노부유키 쓰지이(Nobuyuki Tsujii)였다. 그는 글자 그대로 텍사스에서 일어난 경이로움 그 자체였다. 반 클라이번이 노부유키에 대하여 내린 평이다.

“기적이라고 말할 수 밖에 없다.

그의 연주는 성스러운 치유의 힘을 가지고 있다.
한마디로 신의 능력이다.”

여기까지는 어느 콩쿨에서도 흔히 볼 수 있는 스토리이다. 음악계를 휩쓸고 있는 천재적인 동양인들의 이야기이기 때문이다. 그러나 노부유키의 이야기가 경이로운 이유는 다른 데 있다. 그는 앞을 전혀 보지 못하는 시각장애인이다! 그는 지휘자의 숨소리를 듣고 타이밍을 맞출 수밖에 없는 사람이다.

그가 지휘자의 손에 의지해서 무대에 오르는 모습, 혼신의 힘을 다한 연주, 순수함과 열정이 담겨 있는 그의 표정, 타인의 시선을 전혀 고려하지 않는 최고의 몰입, 역경

을 이겨낸 인간의 위대함, 그리고 그가 반 클라이번 콩쿨의 공동 1위로 호명되는 순간 터져 나온 관객들의 환호성! 13회 대회는 영감(Inspiration)으로 가득 찬 각본 없는 드라마였다.

어느 강의에서 이 컨테스트에 대한 소개를 접한 후 곧바로 DVD를 구입하여 몇 차례 더 감상할 기회가 있었다. 인간의 진정한 위대함을 목격했을 때 경



행복연구센터장 최인철 <ichoi@snu.ac.kr>

험되는 영감과 경외감으로 가득 찬 경험이었고, 최근에 경험한 가장 행복한 순간이었다.

행복은 영감과 경외감을 통해 한 단계 더 진화한다.

반복되는 일상과 무기력감을 극복하는데 영감만큼 효과적인 것은 없다. 인간에게 잠재되어 있는 가장 위대한 모습을 발견할 때, 우리는 영감을 얻고 경외감을 경험한다. 지금 우리의 가슴이 뛰고 있지 않다면, 영감을 경험한 적이 오래되었기 때문이다. 행복은 단순히 기분 좋은 상태만은 아니다. True Human Excellence를 목격할 때 경험하는 영감, 그것이 우리가 꿈꾸는 행복인 것이다. 그래서 “Are you happy?”의 또 다른 표현은 “Are you inspired?”이다. ♦

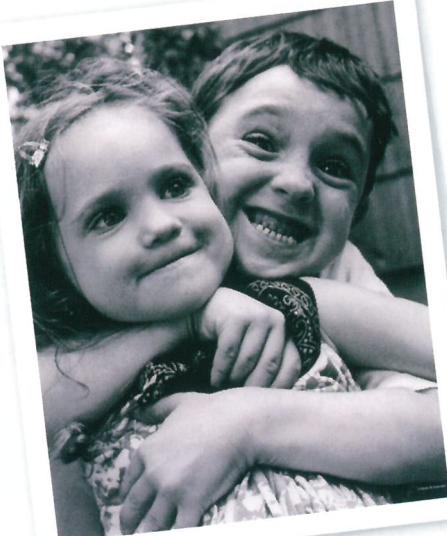
행복의 자산관리

‘좋은 일에는 좋은 티를 내라’



행복연구센터 조교_민보라 <bestbora@gmail.com>

연구원_김경미 <maemii12@naver.com>



만약 누군가 당신에게 똑같은 확률로 만원을 받을 수도 있고 만원을 잃을 수도 있는 게임을 제시했다고 상상해보자. 운이 좋으면 공돈을 벌 수도 있지만 운이 나쁘면 만원을 잃을 수도 있는 게임이다. 당신이 만일 대부분의 사람들과 비슷하다면, 이 게임에 응하지 않을 것이다. 왜냐하면 확률적으로는 똑같지만, 사람들은 손실에 대한 두려움이 크기 때문이다. 심리학에서는 이 현상을 ‘손실 혐오(loss-aversion)’라고 한다. 같은 크기의 이득보다는 같은 크기의 손실이 약 2배 정도 더 영향력을 행사한다. 이처럼 **인간은 부정적인 사건을 피하려고 하는 강력한 경향성을 지니고 있다.**

손실 혐오 상황은 우리의 일상 생활에서도 흔히 발견된다. 하루 24시간을 보내는 동안 우리는 좋은 일과 나쁜 일을 번갈아 가며 겪는다. 그럼에도 불구하고 대부분의 사람들은 나쁜 일의 충격을 해결하는데 더 신경을 쓴다. 짜증, 분노, 스트레스, 슬픔 등의 부정적인 감정을 일으키는 일을 겪을 때 심리적으로 더 큰 반응을 하게 되고, 이런 상황에서 벗어나는 데에 많은 힘을 들인다. 반면에 행복하고 기분 좋은 일이 생겼을 때에는 그만큼의 관심과 에너지를 쓸지 않는다. **부정적인 경험에 대처하기 바빠서 긍정적인 경**

험을 포착(seizing)해서 충분히 음미(savoring)하는 데에는 소홀해지는 것이다. 이는 행복에 치명적이다.

심리학자 Christopher A. Langston이 1994년에 발표한 논문은 긍정적 경험을 효과적으로 음미하는 것의 중요성을 잘 보여준다. 그의 연구에 따르면 일상의 즐거운 경험을 적극적으로 표출하고 만끽하는 사람들일수록 긍정적인 정서 상태를 더 자주 경험하고 몰입의 정도가 높다. 뿐만 아니라 이들의 삶의 만족도가 높았다. 그렇다면 좋은 일을 더 적극적으로 표출한다는 것은 무엇을 의미하는 것일까?

실험 참가자들의 반응 유형을 살펴본 결과 이들은 즐거운 일이 생기면 친구나 가족들에게 연락을 해서 좋은 소식을 알리고 그들로부터 정서적 지지를 적극적으로 이끌어낸다. 또 그 일이 자신에게 얼마나 의미 있는 사건이었는지를 생각하며 긍정적 경험의 가치를 최대한으로 끌어올린다. 이와 같은 과정을 통해 크고 작은 즐거운 경험을 놓치지 않고 포착하여 자신의 소중한 자본(capital)으로 만들어 놓는 것이다.

현재의 즐거움을 만끽하고 극대화하기 위하여 심리학자들이 제시하는 효과적인 방법은 아래와 같다.

▶ 다른 사람과 공유하기 (sharing with others)

경험을 함께 나눌 수 있는 사람들을 찾아 자신이 그 순간을 얼마나 소중하게 여기는지 들려준다. 이것은 자신이 느끼는 즐거움이 얼마나 큰지 측정할 수 있는 유일한 객대이기도 하다.

▶ 추억 만들기 (memory building)

사진으로 찍은 듯 그 순간을 마음에 새겨두거나, 기념할 만한 구체적인 물건을 보관해두고 훗날 그것을 보면서 다른 사람들과 함께 돌이켜본다. 길에서 발견한 단풍잎 한 장도, 친구가 전해준 쪽지 한 장도 괜찮다.

▶ 자축하기 (self-congratulation)

자기자랑을 하면 교만하며 이기적인 사람이 될 거라는 생각은 접어두라. 다른 사람들을 감동시킨 자신을 대견하게 여기고, 학수고대했던 그 동안의 소원성취를 한 자신을 한껏 뿌듯해하라.

▶ 집중하기 (sharpening perceptions)

자신이 하는 일에만 집중하고 나머지는 완전히 차단한다. 맛있는 음식을 해서 먹을 때도, 음악을 들을 때도 그 감각에 집중한다.

▶ 심취하기 (absorption)

자신이 하고 있는 일에 전념한 채 오로지 느끼기만 한다. 다른 일을 떠올리거나, 현재 자신의 일이 어떻게 진척될지 궁금해하거나, 더 좋은 일을 궁리하느라 마음을 흘트리지 않도록 한다.

서양 사람들에 비해 동양인, 그 중에서도 한국인들이 특히 기분 좋은 경험들을 밖으로 드러내는 데 익숙하지 않은 것 같다. 아무리 사소한 일이라도 나를 즐겁게 만든 경험이라면 모두 내 소중한 자본이 될 수 있다. 기쁜 일은 나누면 두 배가 되고 슬픈 일은 나누면 절반이 된다는 속담은 이 점에서 정확히 맞는 말이다. **좋은 일이 있으면 좋은 일이 있다고 티를 내기 시작해보라.** 산 꼭대기에서 조그만 눈 뭉치를 아래로 굴려 내려 보내면 순식간에 엄청난 덩치로 둔갑하는 것과 같이, 내 손에 있는 작은 긍정의 눈 뭉치를 손에서 내려놓고 밑으로 굴려 보내면 내 안의 긍정성이 가진 파워는 오히려 더 커질 것이다. ♦♦

〈참고〉

Langston A.C.(1994). Capitalizing On and Coping With Daily-Life Events: Expressive Responses to Positive Events, Journal of Personality and Social Psychology, 67, 1112-1125.

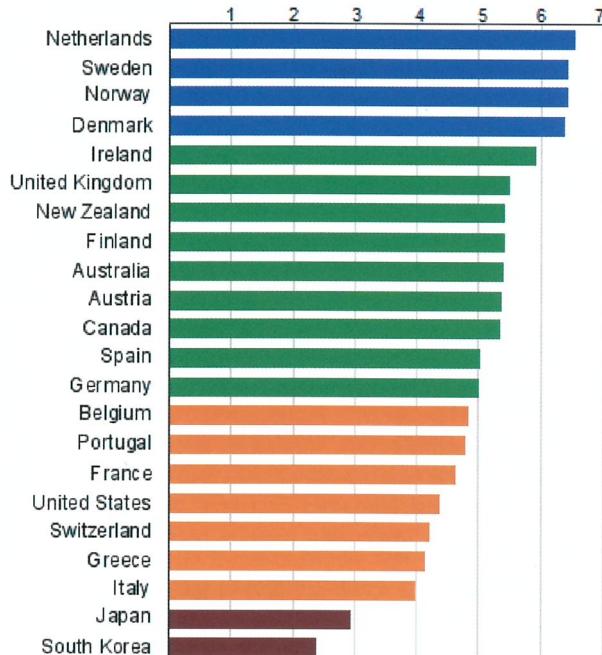
기부하는 나라, 행복한 나라

 행복연구센터 조교_ 김진형 <lasulich@gmail.com>

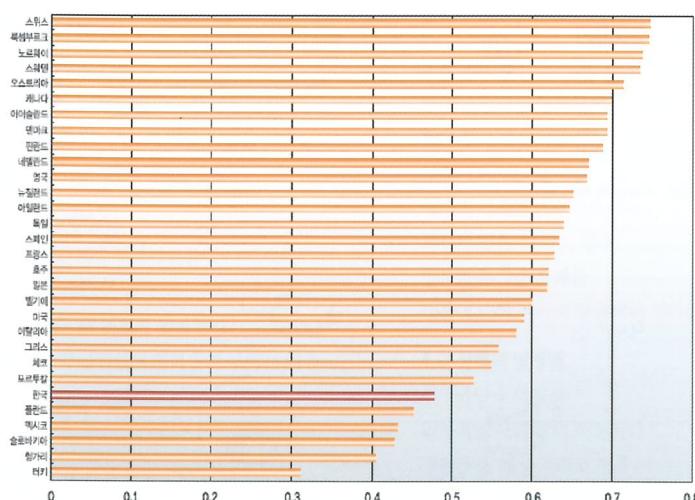
|

난 6월 행복연구센터가 주관하는 콜로퀴엄의 강연자는 가수 션이었다. 사람들에게 기부천사로 알려진 것처럼 션이 들려준 행복의 이야기는 나눔에 관한 것이었다. 강연의 내용 중에서 특히 흥미로웠던 부분은 션과 그의 아내인 정혜영씨가 후원하는 컴페션이라는 기부 단체에 관한 이야기였다. 그런데 주위의 사람들이 션 부부에게 “우리나라에도 굶는 아이들이 많은데 꼭 그 멀리 있는 곳까지 기부를 해야 하나”고 가끔 묻는다고 한다. 그런 질문을 받을 때마다 션은 이런 이야기를 들려준다고 한다.

“1952년 미국의 한 박사님이 한국을 왔어요. 미군들의 집회가 끝나고 창 밖을 무심코 바라보고 계셨는데 인부들이 쓰레기장 치우는 모습을 봤답니다. 그런데 그 안에 사람의 손이 보이더라는 겁니다. 놀라서 나가보니 죽은 아이들의 시체였다는 거죠. 당시 우리나라에는 죽은 아이들이 너무 많았고, 인부들은 그걸 그냥 버렸던 거죠. 너무 마음이 아팠던 박사님은 코리아라는 나라에 아이들이 죽고 있고 그 아이들을 우리가 살려야 한다고 미국인들에게 호소



그림출처 http://www.cgdev.org/section/initiatives/_active/cdi/_non_flash/



그림출처 http://www.kihasa.re.kr/html/jsp/public/public_01_01.jsp

를 하기 시작했고 그렇게 해서 컴페션이 만들어 졌습니다. 순수하게 우리나라를 돋기 위해서 1952년도에 미국에서 만들어진 단체라는 겁니다. 이 단체를 통해 10만 명 이상이 도움을 받고 훌륭한 성인으로 자라났습니다. 즉 우리가 빚을 진 것이지요. 1952년도에 미국에는 굶주린 아이들이 없었을까요? 지금 미국에도 홈리스가 있고 배고픈 아이들이 있습니다. 당시에는 훨씬 더 많았겠죠. 하지만 미국인들은 자신과 전혀 상관없는 코리아라는 나라를 도와줬습니다.”

행복을 연구하는 심리학자들은 선 부부와 같이 다른 사람을 위해 돈을 쓰는 사람들이 행복하다고 말한다. 캐나다 UBC 대학의 엘리자베스 던 교수와 동료 연구자들은 사람들이 한 달 동안 자신과 다른 사람을 위해 쓰는 돈의 양과 그들의 행복한 정도를 조사하였다. 그 결과, 다른 사람을 위해 돈을 더 많이 쓰는 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 더 행복한 것으로 밝혀졌다. 즉, 주위의 친구들을 위해 선물을 사고, 불우한 이웃을 위해 기부를 하는 사람들이 자기를 위해 돈을 소비하는 사람들보다 더 행복한 삶을 살아간다는 것이다.

Center for Happiness Studies

그렇다면 나눔이 개인의 행복을 보장하듯이 국가의 행복도 보장할 수 있을까? 최신 경제학 연구에 따르면 답은 “그렇다”이다. 캐나다 Trent 대학의 얼빈 교수와 류 교수는 유럽의 국가들을 대상으로 해외 원조의 수준과 국가 수준의 행복도의 관계를 살펴보았다. 연구 결과, 국민들이 행복할수록 국가가 더 많은 원조를 하였고 또한 국가가 더 많은 원조를 할수록 그 국가의 국민들이 더 행복한 것으로 나타났다.

안타깝게도 우리나라를 해외 원조에 적극적이지 않은 것으로 보인다. 미국 싱크탱크 세계개발센터(CGD)가 발표한 빙곤국에 대한 2008년 개발공헌도지수(CDI)에서 한국은 선진 22개국 가운데 가장 낮은 점수를 받았다. 해외 원조에 인색한 경향성이 행복에 미치는 영향은 OECD 국가의 행복 지수의 종합 순위를 통해서 잘 반영된다. 2009년 보건복지부가 발표한 OECD 국가의 행복 지수의 종합 위표를 보면 한국은 30개 회원국 중 25위를 차지했다. 반면 스웨덴이나 노르웨이와 같이 빙곤국에 대한 개발공헌도지수에서 높은 순위를 차지한 나라들은 행복 지수에서도 높은 순위에 위치했다.

물론 해외 원조를 하는 나라들은 이미 선진국이고 물질적으로 풍요롭기 때문에 원조를 많이 하는 것이라고 주장할 수 있다. 그래서 어떤 사람들은 상대적으로 우리의 현실은 좀 더 파이의 크기를 키워야 하는 상황이라고 목소리를 높이기도 한다. 하지만 그 사람들은 파이를 다른 사람들과 나누는 적절한 때가 언제인지에 대해서는 확실한 대답을 주지 못하고 있다. 어쩌면 선이 들려준 이야기처럼 지금이야 말로 그 동안 받은 빚을 갚아야 하는 시점일지도 모른다.

Seoul National University

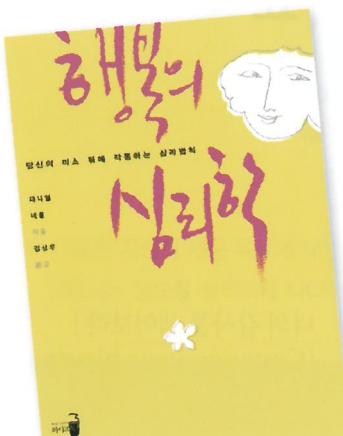
더 많이 가질수록 풍요로워지는 물질과는 다르게 행복이란 움켜쥘수록 달아나는 신기루와 같기도 하다. 하지만 다른 사람에게 베풀고 나누어 내 몫이 줄어들수록 행복은 비로소 우리를 향해 미소를 짓는다. 행복한 사람, 행복한 나라, 행복한 세상을 위해 나보다 어려운 사람, 우리보다 어려운 나라에게 베풀고 나눌 줄 아는 지혜가 필요하다.



〈참고〉

- Arvin, B. M. & Lew, B. (2010). Aid and happiness: untangling the causal relationship in nine European donor countries. *Global Business and Economics Review*, 12, 341–358.
- Elizabeth, W. D., Lara, B. A., & Michael, I. N. (2008). Spending Money on Others Promotes Happiness. *Science*, 319, 1687–1688.





행복의 심리학 당신의 미소 뒤에 작동하는 심리 법칙

대니얼 네틀 지음 / 김상우 옮김 / 와이즈북 펴냄

“행복은 나비와 같다. 잡으려 하면 항상 달아나지만 조용히 앉아 있으면 스스로 너의 어깨에 내려와 앉는다.” – 너대니얼 호손

행복연구센터 조교_ 김주미 <godqhr0001@naver.com>

대 니얼 네틀은 이 책에서 ‘행복’과 ‘과학’이라는 전혀 어울릴 것 같지 않은 두 영역을 접목시켜 행복에 관한 의문들에 과학적으로 답하고 있다. 그렇다고 자기 수양이나 명상 서적처럼 추상적이고 모호한 말로 행복에 대한 이야기를 하는 것이 아니다. 심리 실험, 정신의학, 뇌과학, 진화심리학, 경제학 이론, 그리고 최근의 행복 연구에 이르기까지 다양한 과학에 기반하여 구체적이고 언어로 행복에 대한 이야기를 전개하고 있다.

저자의 주장은 크게 세 가지로 요약할 수 있다. 첫째, 우리가 원하는 것이 행복을 가져다 주는 것은 아니라는 것이다. 우리가 원하는 부, 지위, 명성이 행복을 가져다 주지 않음을 연구 결과를 통해 실증적으로 보여주고 있다. 두 번

째, 행복은 상당 부분 유전적 요인에 의해 결정된다는 것이다. 그렇다고 해도, 세 번째, 행복에 대해서 우리가 원기를 해볼 도리가 있다고 말한다. 부정적인 감정을 조절하고 긍정적인 감정을 증대시키며, 가장 중요하게는 감정의 주체인 자신을 변화시킨다면 보다 더 행복해질 수 있다고 한다.

행복이라는 신기루와 같이 모호한 관념을 과학적 통찰로 분석했다는 점에서, 기존 행복 관련 서적의 모호한 말투와 추상적인 내용에 부족함을 느낀 사람들이 반길만한 책이다. 책의 마지막 부분에서는 행복해지기 위해서 우리가 인생을 어떤 방식으로 대하고, 또 어떻게 살아가야 하는지에 대해 명쾌한 해법을 제시하고 있으니 한 번 참고해보는 건 어떨까? ♦

〈목 차〉

여는글_ 우리는 왜 행복을 꿈꾸는가
옮긴이의 말_ 행복에 닿을 방법을
과학에게 묻는다

1. 빵과 셔커스

행복비관론과 행복낙관론
행복에 대한 연구
사람들이 왜 이렇게 행복한가?
사람들이 끊임없이 행복을 추구하는 이유

2. 안락함과 기쁨

행복은 과학으로 규명될 수 있을까?
행복의 세 가지 의미
행복의 실체는 무엇인가?
우리의 행복, 혹은 불행 뒤에 숨어 있는 심리

3. 사랑과 일

무엇이 우리를 행복하게 만들까?
돈이 행복의 열쇠일까?
부자가 되어도 행복하지 않은 이유
국가의 경제발전과 행복지수
독신과 결혼, 그리고 행복
행복의 부적응 사례들
행복에 대한 우리의 맹목적인 생각들

4. 근심맨과 열정맨

신경과민과 외향성
외향적인 사람이 더 행복하다
생활환경, 개성 그리고 행복
5. 원하는 것과 좋아하는 것
뇌 속에 존재하는 행복, 세로토닌

뇌가 느끼는 욕망과 쾌감

세로토닌의 기능
좌뇌와 행복
행복유전자

6. 만병통치약과 플라시보 효과

우리는 더 행복해질 수 있을까?
부정적인 감정을 조절하는 방법
긍정적인 감정을 증진시키는 방법
자신을 변화시키는 방법

7. 진정한 삶을 위한 행복 설계

행복에 관한 단상들
행복의 역설
사회가 진보하면 더 행복해질까?
행복은 나비와 같다

당신의 친절을 세어 보아요



행복연구센터 조교_ 김주미 <godqhr0001@naver.com>



너의 감사를 세어보라!
(Counting your blessings!)

행복으로 가는 가장 좋은 방법 중 ‘감사’이다. 내 가 누리고 있는 것들이 나의 힘이 아니라 누군가의 도움으로 혹은 은혜로 내게 주어졌다(given) 생각이 감사를 가능하게 한다. 행복학자들은 이 감사의 경험을 극 대화시키기 위해 감사의 조건을 세어볼 것을 권한다. 감사해야 할 목록을 주기적으로 만들어보는 것 만으로도 행복 감은 놀랍게 상승한다.

그러나 세어보아야 할 것은 감사의 조건만은 아니다. 당신의 친절 행동 또한 세어 볼 필요가 있다.

친절과 행복 간의 관계를 알아보기 위해 실제로 일본 대학생들을 대상으로 실시한 연구가 있었다. 이 연구에서 대학생들의 행복한 정도와 친절한 정도를 조사해보니, 행복 한 사람이 불행한 사람보다 친절한 행동을 더 많이 하고 친절해지려는 동기가 더 큰 것으로 나타났다. 그 뿐만이 아니다. 대학생들에게 그날 하루 동안 친절한 행동을 몇 번 했는지 횟수를 세게 시킨 것만으로도 그 전에 비해 대학생들의 행복 수준이 더 높아진 것으로 나타났다. 그리고 행복이 그 전에 비해 크게 증가한 학생들일수록 실제 친절한 행동을 더 많이 한 것으로 나타났다. 매일 저녁 자신이 한 친절한 행동들을 세어보는 것만으로도 행복에 도움이 되며, 횟수를 세는 행동을 통해 ‘친절’을 의식하게 되어 실제로 친절한 행동을 더 많이 하게 되는 것이다.

또 다른 연구에서는 환자들을 대상으로 자신과 같은 병

을 가진 동료환자들에게 일주일에 한 번 전화를 걸어 격려와 지지를 보내도록 하였다. 그러자 동료환자를 도운 이 집단의 행복이 시간이 지날수록 증가하였다. 남을 돋는 일이 결국 자신의 행복을 증진시키고 있음을 알 수 있다.

친절한 행동은 불교에서 말하는 ‘보시’ 와 닮아 있다. 보시를 통해 평안과 해탈을 얻을 수 있듯이, 친절한 행동을 통해 행복을 얻을 수 있다. 친절한 행동을 하면 할수록 더 큰 행복을 얻을 수 있을 것이다. 하지만 주의할 것은 보시와 마찬가지로 친절한 행동을 할 때에도 ‘내가 무엇을 했다’, ‘내가 무엇을 베풀었다’는 마음가짐을 가져서는 안 될 것이다. 이런 마음가짐으로 친절을 베풀게 되면 돌아오지 않는 보답에 더 큰 스트레스를 받을 수 있고 무엇보다도 친절한 행동을 계속 해나가기 어려울 것이다.

친절한 행동은 모두의 행복을 가져온다. 타인을 돋는 일이 자신을 비롯한 모두를 돋는 일임을 깨닫고 오늘부터 친절한 행동을 하나씩 해보자. 그리고 당신의 친절을 세어보라. 분명 내일은 좀더 행복해져 있을 것이다. ♦

〈참고〉

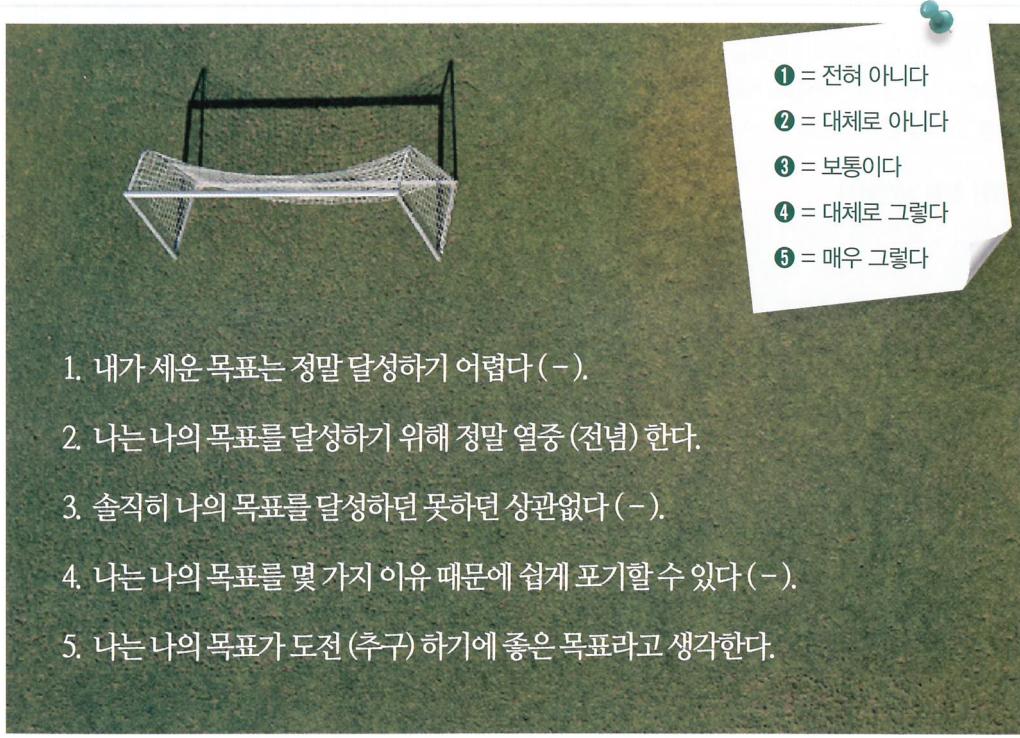
Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. Journal of Happiness Studies, 7, 361-375

목표현신척도

(goal commitment scale)

행복연구센터 연구원_ 김경미 <maemii12@naver.com>

- 다음은 자신이 세운 목표에 대한 생각을 알아보기 위한 질문들입니다. 각 문항을 읽으면서 자신에게 해당된다고 생각되는 정도를 솔직하게 나타내 주십시오.



① = 전혀 아니다

② = 대체로 아니다

③ = 보통이다

④ = 대체로 그렇다

⑤ = 매우 그렇다

1. 내가 세운 목표는 정말 달성하기 어렵다 (-).
2. 나는 나의 목표를 달성하기 위해 정말 열중(전념) 한다.
3. 솔직히 나의 목표를 달성하면 못하던 상관없다 (-).
4. 나는 나의 목표를 몇 가지 이유 때문에 쉽게 포기할 수 있다 (-).
5. 나는 나의 목표가 도전(추구) 하기에 좋은 목표라고 생각한다.

목표현신(goal commitment)이란 개인이 그 목표에 애착을 갖고, 목표를 중요하고 의미있게 여겨 목표를 달성하려고 노력하고, 장애에 직면하여서도 그 목표를 계속 고수하려는 정도를 말한다. 이 척도는 5개 문항을 포함하고 있으며 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)까지 범위한 5점 리커트 척도로 구성되어 있다. 목표 현신척도는 (-) 점수를 역채점 한 후 합계를 낸다. 점수가 높을수록 목표에 대한 현신이 강한 것으로 해석된다. ♦

〈참고〉

Klein, H. H., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R., Wright, P. M., & DeShon, R. P. (2001). The assessment of goal commitment: A measurement model meta-analysis. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 85(1), 32-55.

친절을 실천하라 & 인간관계를 돈독히 하라

 행복연구센터 지원봉사자_ 이혜인 <h-i@hanmail.net>

연습 7 | “친절을 실천하라”

● 정기적으로 친절 실천하기

친절을 실천할 때에는 어떤 행동을 얼마나 자주, 많이 할 것인지를 미리 결정하라. 행복을 얻기 위해서는 이미 일상 속에서 행하고 있는 친절이 아니라 새롭고 특별한 친절행위를 시도할 필요가 있다.

● 다양한 친절 실천하기

지속적인 친절행위를 하려면 다양성이라는 양념이 필수적이다. 만일 당신에게 다른 사람에게 베풀 자원이 부족하다면 시간이라는 선물을 주도록 하자. 봉사활동 등을 예로 들 수 있다. 집에서 만든 물건이나 전화 통화로 누군가를 놀라게 해주자. 친절을 행할 때 자연스럽게 하기 어려운

일을 더 하도록 노력해 볼수록 스스로에게 큰 의미를 가져다 줄 것이다.

동정심을 기르도록 노력하고, 일주일에 한 번은 아무에게도 알리지 않고 보답도 바라지 말고 친절행위를 해보라.

● 한 가지 조언

친절행동이 자신의 행복을 희생시키게 되는 경우라 해도, 그것이 삶의 지속적 패턴이 아니며 불행의 원인이 아니라면 도덕적 차원에서 그러한 요구를 받아들이는 것도 고려해 보자. 친절행위는 ‘다음 사람에게 갚아주는’ 물결효과를 가져온다는 사실을 잊지 말라.

사회적 관계에 투자한다

연습 7 : “친절을 실천하라”

How to be happy | 행복도 연습이 필요하다

① 타이밍이 모든 것이다.

- 어떤 행동을 얼마나 자주, 많이 할 것인지 결정하기
- 이미 행하고 있는 친절이 아닌 새롭고 특별한 친절행위 하기

② 다양성은 생활의 양념이다. : 지속적인 친절행위를 위한 아이디어

- 자원이 부족하다면 시간이라는 선물을 줄 것
- 집에서 만든 물건이나 전화 통화로 누군가를 놀라게 해줄 것
- 자연스럽게 하기 어려운 일을 더 하도록 노력해 볼 것
- 동정심을 기르도록 노력할 것
- 일주일에 한 번은 아무에게도 알리지 않고, 보답도 바라지 말고 친절행위 할 것

③ 친절의 연쇄효과 : 친절행위가 종종 ‘다음 사람에게 갚아주는’ 물결효과를 가져온다는 사실을 상기하기

④ 한 가지 조언 : 친절행동이 자신의 행복을 희생시키게 되는 경우라 해도, 그것이 삶의 지속적 패턴이 아니며 불행의 원인이 아니라면 도덕적 차원에서 그러한 요구를 받아들이는 것도 고려할 것

연습 8 | “인간관계를 돈독히 하라”

● 인간관계를 돈독히 하는 방법

소중한 배우자 및 가족, 친구와 일주일에 특정 시간은 함께 지내도록 정하고 그것이 잘 준수되도록 최선을 다해 보자. 집 안에 TV등과 같은 미디어로부터 자유로운 구역을 설정하여 대화만 하는 장소로 활용하는 것도 좋은 방법이다. 친구나 사랑하는 사람의 좋은 소식에 대해서는 흥미와 열정을 가지고 적극적으로 반응하자. 사회심리학 연구에 의하면 좋은 관계의 기준은 상대방의 ‘좋은 소식’에 어떻게 반응하는가와 깊은 관련이 있다. 갈등을 잘 조절하는 것도 인간관계 유지에 중요한 요소이다. 갈등 상황에 처했을 때에는 부정적인 요소를 감소시켜주는 사소한 행동을 하는 것이 도움이 된다. 화해하기 위해서 노력하는 것이다. 우호적인 유머를 구사하거나, 애정을 표현하고 솔직하게 말하는 것이 그 예가 될 수 있다. 그리고 무엇보다, 내면의 삶을 나눠라. 배우자의 역할과 꿈을 도와주

는 일을 적어도 매주 한 가지씩 하도록 노력하자. 상대방의 꿈과 흥미를 존중하고 있음을 보여주라.

● 애정표현 방법의 예

배우자 및 친구 등 삶의 파트너에게 언어적, 신체적 애정을 표현하는 횟수와 친절행동 횟수를 늘려보라. 자신이 느끼는 감탄과 감사를 직접 전달하자. 아래에 예로 든 4주간의 계획을 따라보는 것도 추천할 만하다.

첫째 주 : 처음에 끌렸던 파트너의 특징과 현재 존중하는 특징의 목록 작성

둘째 주 : 결혼생활에서 좋았던 시절을 글로 작성

셋째 주 : 최근 화나게 하고 실망시켰던 파트너의 행동이나 사건에 대해 두 세가지 너그러운 설명 작성

넷째 주 : 자신과 배우자가 공유하는 특정 목표, 가치관, 신념에 대해 작성 ❖

사회적 관계에 투자한다

연습 8 : “인간 관계를 돈독히 하라”

How to be happy | 행복도 연습이 필요하다

① 시간을 내라.

- 일주일에 특정 시간을 함께 지내도록 정하고 그것이 잘 준수되도록 최선을 다할 것
- 집 안에 미디어로부터 자유로운 구역을 설정하여 대화만 하는 장소로 활용할 것

② 애정을 표현하라

- 배우자에게 언어적, 신체적 애정을 표현하는 횟수와 친절행동 횟수를 늘릴 것
- 자신이 느끼는 감탄과 감사를 직접 전달할 것
- 4주간 계획 ▶ 첫째 주 : 처음에 끌렸던 파트너의 특징과 현재 존중하는 특징의 목록 작성

둘째 주 : 결혼생활에서 좋았던 시절을 글로 작성

셋째 주 : 최근 화나게 하고 실망시켰던 파트너의 행동이나 사건에 대해 두 세가지 너그러운 설명 작성

넷째 주 : 자신과 배우자가 공유하는 특정 목표, 가치관, 신념에 대해 작성

③ 행운을 활용하라 : 친구나 사랑하는 사람의 좋은 소식에 흥미와 열정을 가지고 적극적으로 반응하기

④ 갈등을 조절하라 : 갈등 상황에서 부정적인 요소를 감소시켜주는 사소한 행동하기

⑤ 내면의 삶을 나눠라 : 배우자의 역할과 꿈을 도와주는 일을 적어도 매주 한 가지씩 하기

서양과 동양의 행복 표현 눈웃음 ^__^ 과 입웃음 =) 사이

행복연구센터 연구원_ 이현정 <dreamyhj@gmail.com>



나는 미국에서 10년 정도 살다가 한국에 돌아와서 사람들과 소통하는 것에 상당한 어려움을 겪은 적이 있다. 원래 동서양의 문화가 많이 다르다는 이야기는 들었지만, 감정 표현 만큼은 모든 인류에게 통하는 universal language라고 생각했는데, 감정 소통에서도 어려움을 겪었다. 심지어 내가 정말 친하다고 생각했던 사람들의 기분이나 속마음도 너무 알아내기 힘들어서 똑같은 질문을 여러 번 반복하며 그들의 기분을 확인한 적도 수없이 많다. 이 사람이 진짜 기분이 좋은 거야? 아님 그냥 말로만 좋다고 하는 거야? 말로는 진짜 좋다는데 왜 얼굴표정이 환하지 않지? 미국에 있을 때는 주변 사람들이 자신의 기분을 이야기 해주지 않아도 내가 이미 잘 알아주는 것 같다는 이야기를 많이 들었는데, 왜 한국 사람들은 이야기를 해줘도 잘 모르지? 많은 고민을 하고 있었을 때 내가 만나는 한국사람들의 감정표현을 많이 이해할 수 있게 해준 간단한 연구를 소개하고자 한다. 외국에서 오래 살다 온 사람이 한국사람들의 감정표현을 이해하는데 뿐만 아니라, 외국인들과 직접 얼굴을 보고 의사소통을 할 때 서로에게 맞춰 감정 표현을 하는데 많은 도움이 될 것이라 생각이 듈다.

동양사람들과 서양사람들은 얼굴표정으로 감정표현을 할 때 서로 다른 부분에 초점을 둔다. 미국사람들은 문자를 보낼 때 웃는 얼굴을 =) 또는 =D 으로 표현하는 반면, 한국 사람들은 문자를 보낼 때 웃는 얼굴을 대부분 ^^ 또는 ^_^ 으로 표현을 한다. 이 두 문화권의 웃는 얼굴 표정 이모티콘에서 어떤 부분이 다른지 알아보겠는가? 바로, 미국 이모티콘은 눈은 그냥 뜨고 있는데 입이 씽긋 웃고 있는 것이고, 한국 이모티콘은 눈은 웃고 있는데 입은 아예 생략을 해버리거나 가만히 있는 것으로 표현하는 것이다. 이러한 이모티콘 표현 방식에서 발상을 얻어 동양사람과 서양사람들이 눈웃음과 입웃음에 얼마나 민감한가를 알아보았다. 실제 사람의 얼굴 사진을 찍어 컴퓨터로 눈과 입을 조작한 것이다. 즉, 눈은 웃고 입은 가만히 있게 만들고, 눈은 가만히 있고 입은 웃게 만드는 방식으로 감정표

현에 있어서 눈과 입의 여러 조합을 만들어 동양사람들과 서양사람들에게 보여주었다. 신기하게도 서양사람들은 입이 웃고 있어야 이 사람이 행복하다고 예측 하였고, 동양사람들은 눈이 웃고 있어야 이 사람이 행복하다고 예측 하였다.

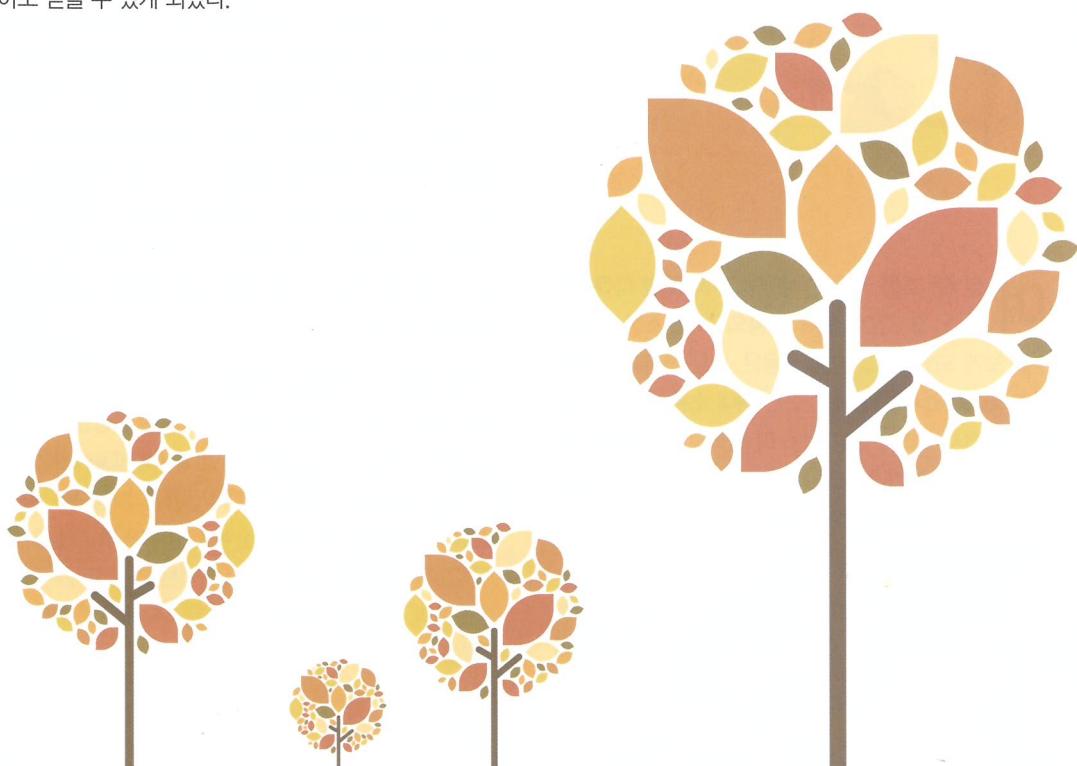
서양과 동양의 행복 표현

이 연구를 읽고 나는 왜 한국사람들이 나한테 가끔 기분 좋을 때 너무 오버한다고 이야기하는지 이해가 되었다. 내가 기분이 좋으면 활짝 웃고 놀라면 입을 껹 벌리는 등 너무 확연히 얼굴표정으로 감정을 드러내서 그런 것이다. 입은 눈보다 훨씬 뚜렷이 감정을 표현하기 때문에 미국사람들에 비해서 감정표현이 확실하지 않은 한국사람들은 나의 넘치는 감정표현이 생소할 정도로 과장되게 느껴졌을 것이다 (게다가 어린아이들과 뛰어 노는 것에 익숙한 내가 온몸으로 행복표현을 하면 더욱 부담스러웠을지도 모르겠다). 반면, 나는 입은 가만히 있는데 자꾸 눈웃음만 짓는 한국 사람들의 행복 표현이 참 애매모호해 보였다. 저 눈웃음은 혹시 냉소일까? 정말 웃어 주는 건지 아님 빙정대는 건지, 알 수가 없었다. 하지만 이 연구를 읽고 한국 사람들 의 눈웃음을 진정한 행복표현이라는 것을 여러 번 되묻지 않아도 믿을 수 있게 되었다.

글로벌 사회를 추구하며 급속한 다문화 과정을 거치고 있는 한국 사회로서 문화간 행복 표현의 차이에 대해서 더욱 민감해질 필요가 있다고 생각한다. 여전히 나는 확실하게 입웃음을 크게 해주는 것이 훨씬 좋지만, 내 주변 한국인들을 위하여 요즘엔 다소곳이 눈웃음을 발산하는 습관

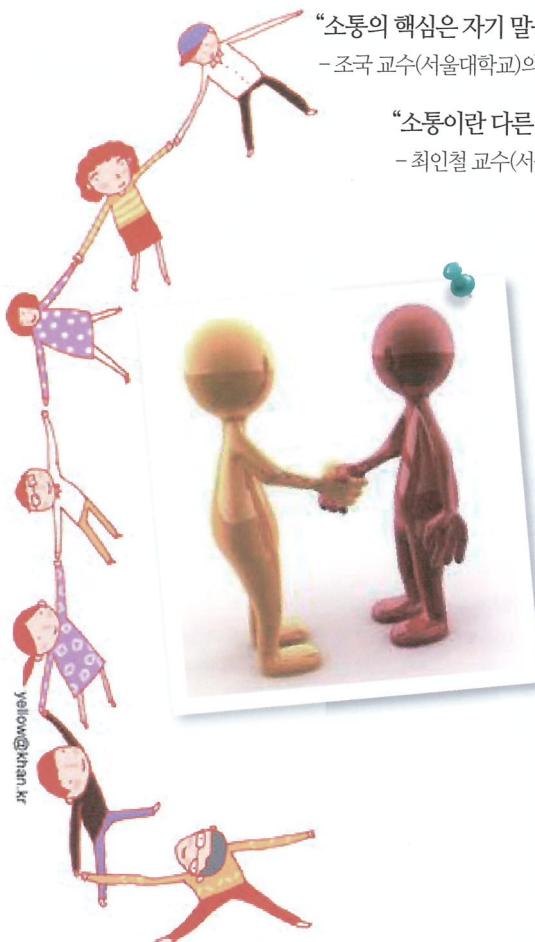
눈웃음 ^—^ 과 입웃음 =) 사이

을 차차 습득해 가고 있다. 내가 표현하는 감정이 진실된 것도 중요한 만큼, 내가 표현하는 감정이 상대방에게 진실되게 받아들여지는 것이 중요하니 말이다. 혹시 주변에 외국인 친구, 선생님, 또는 동료가 있다면, 오늘 그들에게 먼저 다가가 그들이 익숙한 방식으로 행복 표현을 해주는 건 어떨까? 타지에 와서 언어 및 감정소통에 어려움을 겪고 있는 그들에게 당신의 행복 표현은 이곳이 마치 자신의 고향처럼 느껴지는데 큰 뜻을 할 것이다. 좀 더 용기를 내어 큰 웃음과 함께 “환영합니다! 나는 당신이 이곳에 있어서 정말 좋습니다!”라고 확실하게 표현해 준다면, 그들이 한국에서 받은 스트레스를 한방에 해소할 수 있을 정도의 엔돌핀을 돌게 해주는 행복 표현이 될 것이다. ♦♦



소통의 행복

행복연구센터 연구원_ 류승아 <ilcheu@gmail.com>



“소통의 핵심은 자기 말을 먼저 하는 게 아니라 타인의 말을 들으라는 것인데...”
- 조국 교수(서울대학교)의 말 중에서, SBS 다큐멘터리 ‘불통의 시대, 소통을 말하다’ -

“소통이란 다른 사람의 생각을 알아보는 과정인데...”

- 최인철 교수(서울대학교)의 말 중에서, SBS 다큐멘터리 ‘불통의 시대, 소통을 말하다’ -

심히 공부해서 성적이 올랐을 때, 오랫동안 연습해서 좋은 경기를 펼쳤을 때... 이 벅찬 기쁨을 누군가에게 알리고 싶지 않은가? 가족들에게 전화를 하고, 친구들에게 문자를 보내고, 내가 아는 모든 사람들에게 자랑하고 싶은 것은 너무나 당연한 일이다. 이 기쁜 일을 나를 아는 사람들과 공유하고, 그들이 함께 기뻐해 주는 것을 보면서 나의 행복감은 더 높아지고 깊어질 수 있는 것이다. 즉, 나의 행복이 타인과의 소통을 거쳐 다시 부메랑처럼 나에게 돌아왔을 때 느끼는 행복감은 혼자서 느낀 행복감보다 더 커져 있음을 발견할 수 있다. 이것이 바로 ‘소통의 행복’이 아니겠는가!

반대로, 시험성적이 떨어졌을 때, 누군가에게 안 좋은 말을 들었을 때, 힘들게 노력한 일이 거절당했을 때도 가족이나 친구들에게 위로를 받게 된다. 그들의 “괜찮아”,

“그래도 난 너를 믿어”, “다음 번엔 꼭 잘 될꺼야” 등의 말들은 현재의 부정적인 상황을 보다 빨리 떨치고 일어나는 데 큰 힘이 되는 것은 틀림없는 일이다. 심지어 그들의 따뜻한 위로 때문에 행복감을 느끼기도 한다. ‘소통의 행복’은 기쁜 일 뿐만 아니라 힘든 일을 당했을 때도 그 힘을 발휘하는 것이다.

많은 행복 연구들에서 보여준 결과들을 보면 행복의 느낌은 ‘긍정적인 인간관계’를 맺고 있는 사람들에게서 훨씬 높게 나타난다고 보고되고 있다. 디너(Diener)와 셀리그만(Seligman)은 222명의 대학생들을 대상으로 행복관련 검사를 실시한 후 행복 점수 상위 10%의 사람들이 다른 사람들과 어떠한 점이 차이가 나는가를 연구하였다¹⁾. 연구 결과, 상당히 행복한 사람들은 나머지 사람들에 비해 폭넓은 대인관계의 측면에서 놀라울 정도로 높은 만족도

▶ 칠 전 ‘소통’에 관한 내용을 주제로 한 다큐멘터리(11월 3일자 SBS ‘불통의 시대, 소통을 말하다’)를 보게 되었다. 그 방송 내용은 사실 행복과는 전혀 무관한 내용이었지만, 방송을 보는 내내 소통이 개인의 행복을 넘어서서 우리가 살고 있는 이 사회의 행복지수를 높이는 데 중요한 매개가 될 수 있음을 발견하게 되었다(이는 나의 모든 관심사가 행복이라는 주제에 집중하다 보니 발생하는 직업병(?) 일지도 모른다).

‘소통’이 개인의 행복에 미치는 영향은 어떠한가? 축구경기에서 내가 넣은 골 때문에 우리 팀이 이겼을 때, 열

를 보여주었다. 나와 진정으로 소통할 수 있는 사람이 많을수록 행복감은 더 높아진다는 것이다. 행복의 중요한 요소 중 인간관계가 큰 비중을 차지하는 이유는 그들과의 긍정적인 관계 속에서 행복을 느낄 수 있을 뿐 아니라, 내가 느끼는 행복감을 함께 소통할 수 있는 통로로 작용하기 때문이다.

주위를 둘러보라. 나의 기쁨이나 슬픔에 귀를 기울여 주는 소중한 사람들을…

그리고 가슴으로 느껴보라. 그들로 인해 내가 얼마나 행복한지를…

하지만, 우리는 다음의 중요한 사실을 기억해야 한다. ‘관계’라는 것은 위에서 아래로만 흐르는 물이 아니라 주고 받는 탁구공과 같은 개념이라는 것을. 즉, 행복의 중요한 요소인 ‘인간관계’는 나 또한 그들의 이야기에 귀를 기울이고 마음을 열어야만 형성되는 것이다. 나의 행복이 아닌 우리의 행복이 될 때 ‘소통의 행복’이 제 몫을 하는 것이라 볼 수 있다. 개인의 행복이 우리의 행복, 더 나아가서 사회 전체의 행복으로 퍼져가기 위한 첫 번째 디딤돌은 타인의 말에 귀를 기울여 주고, 그들의 이야기에 공감해 주며, 진심으로 함께할 수 있는 마음가짐을 가져야 한다. 어쩌면 진정한 ‘소통의 행복’은 다른 이들과 “함께하-

는 삶”의 기쁨을 나눌 수 있을 때 완성되는 것이 아닐까 한다. 앞서 소개한 디너(Diener)와 셀리그만(Seligman)의 실험¹⁾의 또 다른 결과를 보면, 행복한 사람들은 이타주의의 행동을 더 많이 하는 것으로 밝혀졌다. 남녀노소를 불문하고 행복한 사람들이 이웃돕기에 앞장서고, 더 많은 기부를 한다는 것이다. 불행한 사람들은 자기 중심적인 생각에 몰두하고, 자신의 욕구 충족을 위해 시간을 쓸고 있는 것으로 나타났다.

누군가 그들의 기쁨이나 슬픔을 말할 때 당신은 귀를 열고 그들의 이야기에 진심을 담아 들어줄 자세는 되어 있는가? 다른 사람의 눈높이를 맞출 수 있을 때 나와 너, 그리고 우리 모두가 행복해 질 수 있다.

소통을 통한 행복은 개인의 행복뿐만 아니라 우리 사회 전체의 행복을 높여주는 지름길이다. ♦

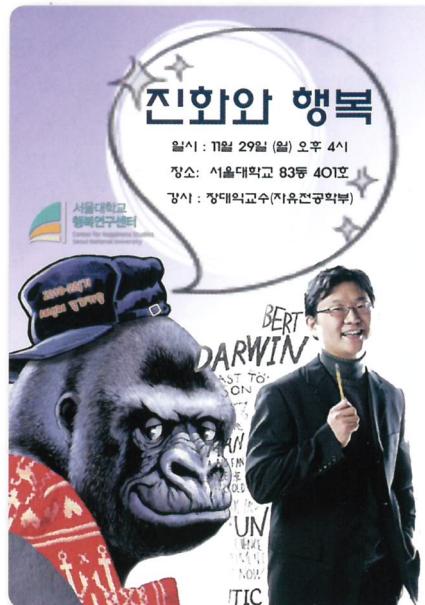
〈참고〉

- 1) Seligman, M. E. P. (2009).
긍정 심리학(김인자 역). 서울:물푸레.





“사랑은 맺어지면서
다른 모든 매듭을 풀어 준다.”
– 헤르만과 도로테아



행복연구센터
2010년 2학기 콜로키움

“진화와 행복”

일시 : 11월 29일(월) 오후 4시
장소 : 서울대학교 83동 401호
강사 : 장대익 교수(자유전공학부)

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