



# 서울대학교 행복연구센터 12

2010  
 December  
 Vol.10

## Contents

- 02 센터장 칼럼 “Present의 세 가지 행복”
- 03 연구소개 1 “당신은 참 대단한 사람입니다. -누군가로부터 영감을 받는다는 것-”
- 05 연구소개 2 “경험이 주는 기쁨”
- 07 연구소개 3 “꼭 이루고 싶은 목표가 있다면 이런 방법은 어떨까?”
- 08 HAPPINESS & EDUCATION “사람의 최고를 이끌어내는 칭찬”
- 09 행복증진법9 “대응 전략을 개발하라”
- 10 행복연습 “행복의 동력, 목표”
- 12 HAPPINESS & HAPPINESS “분명한 방향과 브레이크만 있으면, 괜찮아. 괜찮아. 다 괜찮아.”
- 14 HAPPINESS & HAPPINESS “거울아, 누가 행복한 사람이니?”
- 16 Quotes / 광고

## “Present”의 세 가지 행복



**교**수신문'은 매년 한 해를 정리하는 (어려운) 사자성어를 발표한다. 2010년 사자성어 선정 작업이 한창이니 이 뉴스레터가 나갈 즈음에는 이미 발표가 되었을 것이다. 2009년의 사자성어 역시, 우리의 예상대로 일반인들로서는 이해할 수 없는 어려운 성어였다. “방기곡경(旁岐曲逕)”. 바른 길을 쫓아서 정당하고 순탄하게 하기보다 그릇된 수단을 써서 억지로 한다는 뜻을 지녔다고 하는데, 평생 한 번도 쓰지 않을 것 같은 단어이다. 이에 <행복 연구센터>에서는 아주 쉬운 단어 하나를 선정하여 2010년을 정리하고 2011년을 맞이하고자 한다. 그것도 사자성어가 아니라 영어로... 우리가 선정한 단어는 Present이다.



행복연구센터장 최인철 <ichoi@snu.ac.kr>

### <Present: 선물>

올 한해 동안 내 인생에 새롭게 들어와 준 많은 사람들, 늘 함께해준 가족들, 일터의 동료들. 그들의 도움 없이 내가 이룰 수 있었던 것은 아무 것도 없었다. 올 해도 그랬고, 작년에도 그랬으며, 아마 내년에도 그럴 것이다. 비록 세상을 떠난 가족이 있었지만, 그래도 그 분이 남기고 간 가르침과 추억은 올해 받은 가장 큰 선물이다.

소박하지만 풍성했던 가족의 식탁, 매일매일 설리며 출근할 수 있었던 일터, 약간의 이상이 있었음에도 나름 꼬

덕 없는 건강, 지적 자극을 주었던 좋은 책들과 명언들, 친구들...

조금만 정직해진다면, 올 해 누릴 수 있었던 모든 것들이 '선물'임을 부인할 수 없을 것이다.

### <Present: 현재>

행복은 현재에 충실할 때 가능하다. 지난 온 과거나 아직 찾아오지 않은 미래에 연연하기 보다, 지금 여기의 삶에 완전히 몰입해야 한다. 비록 2010년이 며칠 남지 않아서 한 해를 정리하고 2011년을 맞이하느라 마음이 분주하겠지만, 그래도 나는 '바로 오늘'의 삶에 충실하고자 한다. 사람들은 늘 '내년이 중요하다'고 말한다. 사업하는 사람들이 특히 그렇다. 어떤 이는 향후 10년이 중요하다고 한다. 내년이 그 다음 해의 초석이 되고, 향후 10년이 그 다음 10년을 결정하기 때문이다. 동의한다. 그러나 우리는 '오늘이 내일을 결정한다'고 믿기에, 내년을 계획하기에 앞서 오늘에 충실할 것을 다짐한다.

### <Present: 제시하다>

사람은 자신이 가르칠 때 제일 많이 배운다. 가르치기 위해 여기저기 흩어져 있던 지식들과 생각들을 정리하다 보면, 가르치는 사람이 결국 가장 많이 배우게 된다.

행복도 마찬가지이다. 행복해지기 위한 좋은 방법은 자신의 삶의 목적과 의미에 대하여 체계적으로 정리한 후에 그 내용을 '발표'해보는 것이다. 자신의 행복에 대한 프레젠테이션을 준비하라. 2011년에 해몽직한 행복 연습이다.



## 당신은 참 대단한 사람입니다 '누군가로부터 영감을 받는다는 것'

 행복연구센터 조교\_ 민보라 <bestbora@gmail.com>

**미**국의 전설적인 농구 선수 마이클 조던은 누구도 따라 할 수 없는 에어워크(air walk)라는 덩크슛으로 유명하다. 전성기의 그는 점프 후 약 1초 간을 공중에 떠서 마치 허공을 걷는 듯한 동작으로 초강력 덩크슛을 성공시켰다. 인터넷에서 쉽게 구해볼 수 있는 그의 에어워크 덩크슛 동영상상을 보면 20여 년이 지난 지금도 탄성이 절로 나오고 감탄을 금치 못한다. 당시에 조던의 덩크슛 장면을 실제로 목격할 수 있었던 관객들은 그 감흥이 오죽했을까?

조던의 덩크슛처럼 감히 생각할 수도 없는 경지의 위대함을 목도할 때, 우리는 행복과는 다른 어떤 특별한 감정을 느낀다. 그의 덩크슛처럼 비범한 기술이나 성취, 능력 등을 보게 될 때 흔히 '감탄'(admiration)을 경험한다. 이것은 단순한 부러움이나 선망과는 달리 그 사람이 뛰어넘은 인간의 한계를 피부로 느낄 때 경험하는 경외감과 비슷하다. 김연아 선수의 완벽에 가까운 점프를 볼 때도 우리는 감탄을 절로 느낀다.

이와 유사한 감정으로는 '고취'(elevation)가 있다. 이기심을 누르고 남들을 위해 선뜻 희생하거나 누구에게 보이기 위해서가 아니라 진심에서 우러나오는 선행을 베푸는 사람들을 목격할 때 우리는 고취된다. 돈을 벌기 위해서가 아니라 가난하고 아픈 사람들은 도와주기 위해서 의학을 공부하고 외진 섬에서 수십 년간 무료로 진료하는 의사의 삶을 듣게 될 때, 많은 이들은 가슴에서 뜨거운 무엇인가가 움직이는 것을 느끼게 되는데, 그것이 바로 고취이다.

감탄, 고취 그리고 감사와 같은 정서들은 '타인 칭찬'(other-praising) 정서라는 이름으로 분류될 수 있다. Sara B. Algoe와 Jonathan Haidt은 위의 세 가지 정서를 본격적으로 연구한 논문 한 편을 작년에 발표하였다. 감탄, 고취, 감사 등은 비단 위대한 사람들이나 성인의 일화를 들을 때만 느끼는 감정이 아니라 일상 생활에서도 매우 자주 접할 수 있는 감정이기 때문에 연구팀은 대학생들이 주위 사람들로부터 이 감정들을 느낄 때마다 적어서 보고하도록 했다.



연구 결과, 대학생들이 적어 낸 감탄, 고취, 감사는 기쁨(혹은 즐거움)과 다른 결과를 낳았다. 기쁨(즐거움)을 경험할 때 사람들의 관심의 초점은 자신 자신에 맞추어져 있었다. 따라서 좋은 일을 축하하고 자신의 기쁨을 다른 사람들에게 알리는 데에 집중한다. 반면에 감탄, 고취, 감사는 관심의 초점이 그 정서를 느끼게 한 상대방에게 있거나

이 연구에서 우리는 두 가지 팁을 얻을 수 있다. **첫째, 주위 사람의 훌륭한 면모를 자주 접할 수 있도록 직·간접적 경험을 많이 하는 것이 자신에게 큰 도움이 된다.** 경외감이나 영감을 얻을 수 있는 다큐멘터리나 자서전을 접하는 것은 동기를 부여하는 동시에 더 좋은 사람이 되려는 노력에 힘을 실어 준다. 나아가, 주위의 친한 사람들의 크

당신은 참 대단한 사람입니다.

누군가로부터 영감을 받는다는 것

혹은 일반적인 타인들로 확장되어 있었다. 구체적으로 말해, **나에게 호의를 베풀어 준 사람에게 감사함을 느끼거나 누군가의 도덕적인 행동으로 '타인 칭찬' 정서를 경험하면 나도 그것을 따라 함으로써 다른 사람들에게 더 좋은 사람이 되려고 하는 동기가 자극된다.** 특히 '고취'를 경험하면 다양한 친사회적(pro-social)인 행동을 하려는 동기가 증가되었다. 다른 사람의 선행을 보면 그것의 영향력이 단순히 자기 내부에서 그치는 것이 아니라 주위 사람들에게 호의를 베풀어서 표출하려는 마음이 커진 것이다.

또, 누군가의 뛰어난 재능이나 기술을 목도할 때에는 자기 자신이 목표로 삼고 있는 영역에서 성공하고자 하는 욕구도 동시에 늘어났다. 마이클 조던의 덩크슛 동영상 볼 때, 혹은 음악을 전공하는 친구의 멋진 악기 연주 실력을 볼 때 등 누군가의 실력에 압도되면 그 사람을 높이 평가하는 동시에, 스스로 역시 성공을 이루려는 동기가 올라가는 셈이다. 이는 지금 하고 있는 일을 더 열정적으로 해내고 싶다는 마음이 커지는 것 내지, 어려운 목표를 꼭 이루고 말겠다는 의지가 강해지는 긍정적 효과를 낳는다.

고 작은 선행과 강점들을 더욱 적극적으로 칭찬하고 이끌어낸다면 상대방과 자신 모두에게 이득이 될 것이다.

**둘째, 내가 누군가의 훌륭함을 목격할 때 느끼는 독특한 정서가 있는 것처럼 누군가 역시 나의 훌륭함을 목격하고 영향을 받을 수 있으므로, 우리는 타인에게 영감과 고취를 경험할 수 있도록 노력해야 한다.** 나와 밀접한 관계를 맺고 있는, 혹은 맺고 있지 않은 수많은 사람들은 나의 행동과 재능으로부터 영감을 받을 가능성이 항상 있다. 상대방은 자기 자신에게 부재한 면모라면 아무리 작고 사소한 장점이라도 당신에게서 배울 것을 발견하고 영향을 받을 것이다. 부지런히 영감을 받고 또 영감을 주라! 기쁨이나 즐거움이 아닌 또 다른 차원의 행복을 느낄 수 있을 것이다.

❖

#### 〈참고〉

Algoe B.S. & Haidt J.(2009). Witnessing excellence in action: the 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration, *Journal of Positive Psychology*, 4, 105-127.



# 경험이 주는 기쁨

 행복연구센터 조교\_ 김주미 <godqhr0001@naver.com>



**당**신이 선택할 수 있는 두 가지의 세상이 있다고 한 번 상상해보자. A라는 세상에서는 모든 사람의 연봉이 3만 달러이지만, 당신의 연봉만 5만 달러이다. B라는 다른 세상에서는 모든 사람의 연봉이 7만 달러이지만, 당신의 연봉만 6만 달러이다. 이 A, B 두 세상 중에서 당신은 어떤 세상에서 살고 싶은가? 이 질문을 사람들에게 실제로 물어보면, 상당수의 사람들이 A 세상에서 더 살고 싶다고 말한다. B 세상에서 받는 연봉이 더 많음에도 불구하고 사람들은 아이러니하게도 A 세상에서 살고 싶어한다.

이번엔 질문을 좀 바꿔보자. 당신이 선택할 수 있는 두 가지의 휴가 조건이 있다. A 조건에서는 모든 사람이 1주간 휴가를 보내는 반면 당신은 2주간 휴가를 보낼 수 있다. B 조건에서는 모든 사람이 8주간 휴가를 보내는 반면 당신은 4주간 휴가를 보낼 수 있다. 당신은 A, B 두 조건 중에서 어떤 것을 선택하겠는가? 대다수의 사람들이 (아마도 여러분이 선택한 것처럼) 4주간 휴가 조건을 더 선호했다고 한다.

왜 이런 상반된 결과가 나왔을까?

그건 연봉이나 자동차 같은 ‘물질’과 달리 ‘경험’은 ‘다른 것들과 비교할 수 없는 독특하고도 소중한 무언가’이기 때문이다. 그래서 사람들은 물질을 구매한 경우보다 경험을 구매한 경우에 더 만족하고 더 행복해한다.

실제로 물질을 많이 소유하는 것과 경험을 많이 하는 것 중에서 어느 것이 사람들을 더 행복하게 만드는가를 주제로 연구가 이루어졌다. 무작위로 전화를 걸어서 **가방, 옷, 자동차 등 ‘물질을 구매한 경우’와 여행, 콘서트, 영화 등 ‘경험을 구매한 경우’ 중에서 어떤 것이 당신을 더 행복하게 만들었느냐는 질문을 했을 때, ‘경험 구매’가 자신을 더 행복하게 만들어준다는 응답자가 절반 이상을 차지하였다.** 또 다른 연구에서는 대학생들에게 자신이 한 ‘물질 구매’와 ‘경험 구매’를 적게 한 후 1주일 뒤에 자신들이 적은 구매 목록을 읽게 했다. 그러자 대학생들은 물질 구매보다 경험 구매 목록을 읽고 난 뒤에 더 긍정적이고 행복한 기분을 느꼈다고 보고하였다.

그 당시에는 너무 갖고 싶어서 샀던 물건이지만 지금은 어디에 박혀 있는지도 알 수 없는 물건들이 누구나 한 두 개쯤은 있을 것이다. 그런 물건들이 생각날 때면 괜히 돈만 버렸다는 생각에 속만 쓰리다. 하지만 친구들과 봤던

#### Center for Happiness Studies

영화나 콘서트, 여행의 기억은 떠올릴 때면 언제나 기분이 좋아진다. 심지어 영화, 콘서트, 여행가서 고생했던 일들마저 나중에 추억할 때면 좋은 기억으로 남아있곤 한다.

**그럼 왜 '경험 구매'는 '물질 구매'보다 사람들을 더 행복하게 만드는 것일까?** 연구자들의 주장에 따르면, **첫째 경험은 사회적 관계를 증진시킨다.** 식사나 운동, 여행 등은 보통 누군가와 함께 하기 때문에 대인 관계를 증진시킨다. 또한 무언가를 '경험 한 이야기'는 사람들 간의 좋은 대화소재가 되기도 한다. **둘째, 경험은 비교하기가 어렵다.** 우리 집과 옆집의 아파트 평수는 비교하기 쉽지만 우리 집의 가족 여행과 다른 집의 가족 여행은 비교하기가 어렵다. **셋째, 경험은 시간이 지날수록 더 좋은 추억으로 남는다.** 경험은 물질을 구매하는 것보다 '의미'가 있고 '배움'이 있기 때문에 그 당시보다도 시간이 지나 회고할 때 더 큰 즐거움을 준다.

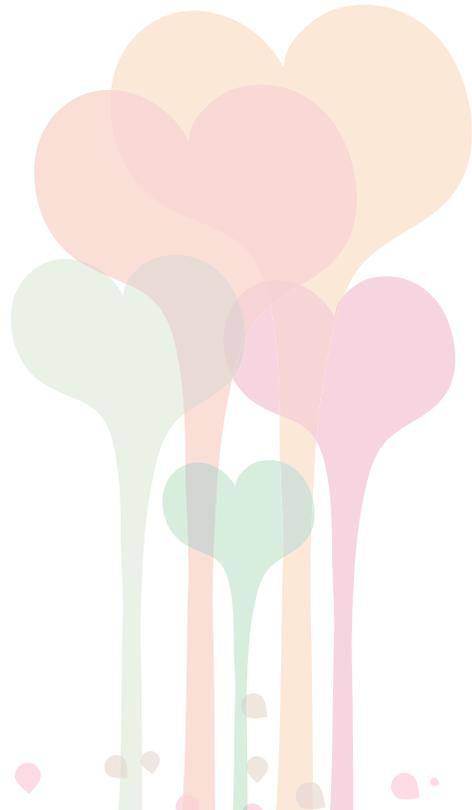
**“어느 \_\_\_\_\_은 인생을 바꾼다”** 라는 미완성 문장에 소유를 위한 소비와 경험을 위한 소비를 하나씩 넣어보라. 어떤 옷은 인생을 바꾼다? 어떤 시계는 인생을 바꾼다? 쉽게 동의하기 어려울 것이다. 그러나 어떤 책은 인

#### Seoul National University

생을 바꾼다? 어떤 여행은 인생을 바꾼다? 아마도 쉽게 동의할 것이다. 소비를 하기 전에, 무엇이 인생을 바꿀 수 있을지를 고민해보라. 에리히 프롬이 말했듯이 그것은 소유가 아니라 존재이다. 즉, 경험이다. ❖

#### <참고>

Van Boven, L. (2005). Experientialism, materialism, and the pursuit of happiness. *Review of General Psychology*, 9, 132-142.





## 꼭 이루고 싶은 목표가 있다면 이런 방법은 어떨까?

행복연구센터 연구원\_ 류승아 (ilcheu@gmail.com)

2010년의 끝자락에 다다른 느낌이다. 더 들추어 볼 달력도 없고 2011년의 다이어리는 어떤 걸 살까 벌써 눈길이 가기 시작하였다. 대부분의 사람들이 매년 이맘때면 항상 되풀이 되는 비슷한 일들을 하곤 한다. 감사카드를 쓰기 위해 올 한해 고마웠던 사람들의 이름을 적어보고, 올 1월에 세웠던 계획 중 아직 하지 못했거나 올해가 가기 전에 끝내야 할 일들을 서둘러 마무리하기 위해 맘이 급해 지기도 한다. 송년회 모임들이 12월 다이어리에 하나 둘 채워지고, 방송사들의 무슨 무슨 대상들의 프로그램도 챙겨보며 한 해가 지나가고 있음을 실감하게 되기도 한다.

그리고 또 하나 빠질 수 없는 것이 새해 계획을 세우는 일이다. 1월의 다이어리에 적혀있는 계획 중 일부(아니 절반 이상일수도)는 다시 반복해서 새 다이어리에 적어야 하는 경우를 항상 반복하였음에도 어김없이 난 똑 같은 행동을 올해도 해야 할 듯 싶다. 이렇게 하는 사람이 비단 나뿐 만은 아닐꺼라는 스스로의 위안으로 뻘뻘스럽게도 토시 하나 틀리지 않은 똑 같은 내용을 내년에는 '꼭' 실천하고야 말리라 다짐하며 새 다이어리에 옮겨 적고 있다.

이쯤에서 잠시 자신의 내년 목표들을 한번 생각해 보고, 글로 한번 적어보기를 권한다. 생각으로만 그치지 말고 펜을 들어 짧은 문장이라도 생각나는 대로 나열해 보라.

자, 이제 자신이 쓴 글들을 찬찬히 훑어 보기 바란다. 어떤 내용들로 채워져 있는가? (대)학생들이라면... 'XX과목을 열심히 하자', '지각하지 말자', '장학금을 받자', '계엄령을 피우지 말자' 등등. 직장인이자라면... '꾸물거리지 말자', '동료들에게 밝고 친절하게 대하자', 또는 '열심히 해서 승진하자' 등등. 그 외에도 '일주일에 3번씩 운동하기', '술 담배를 줄이기/끊기', '필요없는 지출 줄이기' 등도 빠질 수 없는 단골 새해 목표들이다.

엘리어트(Elliot)와 그의 동료들은 사람들이 목표를 세울 때 사용하는 언어의 패턴을 분석하여 재미있는 결과를 발표하였다(1). 이들은 학기가 시작할 때 학생들에게 이번 학기 동안 본인이 이루고 싶은 목표들을 적어보라고 하였고 그 중에서 '~~하자'의 개수와 '~~하지 말자'의 개수를 세워보았다. 예를 들면, '보다 계획적인 생활을 하자' 또는 '숙제를 효율적으로 하자' 등은 '하자'라는 문장형식으로 분류하였고 '혼자 보내는 시간을 많이 갖지 말자' 또는 '계엄령을 피우지 말자' 등의 대답은 '하지 말자'라는 문

장패턴으로 분류하였다.

자, 당신이 적은 목록을 한번 살펴보고 위와 같은 방식으로 분류한 다음 '하자'의 개수와 '하지 말자'의 개수를 한번 세어보기 바란다. 그렇다면 엘리어트와 그의 동료들의 연구 결과는 도대체 무엇이었을까?

**'하지 말자'라는 문장이 많을수록 그들의 행복감은 떨어지는 것으로 나타났으며, 한 학기가 지난후 실제로 자신의 목표를 달성하는 확률도 '하자'라는 문장을 많이 적은 학생들에 비해 떨어지는 결과를 보여주었다.** 다시 말하면 무엇을 '하자'라고 목표를 세운 학생들은 행복감이 높을 뿐 아니라 그 목표를 이루는 성공률도 높다는 것이다.

이 연구가 전달하고자 하는 것은 사람들이 목표를 세울 때는 같은 행동결과를 불러오는 목표 설정이라도 되도록이면 긍정적인 방식으로 문장을 구성하는 것이 좋다는 것을 강조하고 있다. 예를 들면, '아침에 일찍 일어나자'와 '지각하지 말자'가 같은 목적을 가지는 행동 추구 방법이지만 이 두 목표 설정은 다른 결과를 불러올 수 있음을 얘기하고 있는 것이다.

긍정적인 방식으로 글을 쓰고, 할 수 있다는 방식으로 말을 하는 것이 보다 좋은 결과를 가져 올 뿐만 아니라 우리의 행복감을 증진시킬 수 있다

혹시 당신의 목표 설정 목록에 '하지 말자'라는 것이 눈에 띄는가? 그렇다면, 똑 같은 결과를 가져 올 수 있는 '하자'라는 문장으로 한번 고쳐 보자. **'몸에 나쁜 음식은 먹지말자'는 '몸에 좋은 음식들을 먹도록 노력하자'로 '운전할 때 화 내지 말자'는 '양보운전을 생활화 하자'** 등으로. 어떤가? 내년에는 그 목표들을 정말 이룰 수 있을 것 같은 기분이 들지 않은가?

'고기를 잡아주기 보다는 잡는 법을 가르쳐 주라'는 탈무드의 격언처럼 외부에 의해 주어지는 행복은 일시적이지만, 우리가 만들고 가꾸어 가는 행복은 스스로에게 자신이 될 것이다. 우리가 원하는 일들을 적는 그 순간부터 정성과 노력을 기울인다면 2011년 한해는 올해 보다 더 멋지고 행복한 순간들이 가득찬 날들이 될 것임을 확신한다. ❖

### <참고>

1) Elliot, A. J., Sheldon, K. M., & Church, M. A. (1997). Avoidance personal goals and subjective well-being. Personality and social Psychology Bulletin, 27(3), 915-927.

## 사람의 최고를 이끌어내는 칭찬

 행복연구센터 연구원\_이현정 <dreamyhj@gmail.com>



나는 내가 한국사람 이라서 그런지, 그 어느 나라의 문화보다 한국문화가 더 좋다. 하지만 내가 미국에서 지내면서 미국 문화 중 한가지 참 좋다고 생각한 것이 있는데, 이는 곧 칭찬을 아끼지 않는 습관이다.

미국에서는 길거리에서 조깅을 하다가 스쳐 지나가는 사람들끼리도 서로 웃음을 교환하는 경우가 많은데, 그 웃음이 “좋은 아침!”과 같은 인사말로 연결될 때가 참 많고, 그 인사말 하나가 “당신 오늘 정말 좋아 보이는데요!” 라는 칭찬으로 이어지는 경우도 많다. 도서관에서 책을 빌릴 때 사서로부터 “웃이 당신한테 멋지게 잘 어울리네요” 라는 칭찬을 듣거나, 청소부 아저씨로부터 “학생은 웃는 얼굴이 정말 예쁘네”라는 말을 들을 때도 종종 있었다. 전혀 안면이 없는 사람들끼리 주고받는 참 피상적인 인사말 이라고 여길 수도 있겠지만, 이러한 작은 칭찬이 하루 종일 나를 즐겁게 해주기도 했다.

칭찬은 사람을 행복하게 하는 많은 방법들 중 가장 빠르게 행복을 이끌어내는 방법인 것 같다. 더 나아가 칭찬으로 순간의 행복을 뿐만 아니라, 지속되는 긍정적인 효과를 일으킨다는 수많은 연구 결과가 있다. 칭찬을 받은 고래는 춤을 추고 식물은 더 무럭무럭 자라며 밥은 곰팡이가 잘 피지 않는다는데, 칭찬을 받은 사람이 무한한 가능성을 실현한다는 것은 정말 확실한 것 같다.

교육심리학에서도 타인의 칭찬과 기대로 학습 능률이 오르는 것을 ‘피그말리온 효과’라고 일컫기도 한다. 이에 대하여 하버드 대학교 심리학과 교수인 로버트 로젠탈과 미국에서 20년 이상 초등학교 교장으로 지낸 레노어 제이콥슨이 초등학교를 대상으로 진행한 유명한 연구가 있다. 이들은 미국 샌프란시스코의 한 초등학교에서 전교생을 대상으로 지능검사를 한 후 결과와 상관없이 한 반에서 20% 정도의 학생을 무작위로 뽑아 그 학생들의 명단을 교사에게 주면서 ‘지적 능력과 학업 성취의 향상 가능성이 높은 학생들’이라고 믿게 하였다. 그로부터 8개월 후 다시 지능검사를 실시하였더니 그 명단에 속해있던 학생들은 다른 학생들보다 평균 점수가 높게 나왔고, 이 학생들의 학교 성적도 크게 향상된 것을 밝힐 수 있었다. 이는 명단에 오른 학생

들에 대한 교사의 기대와 격려가 이끌어낸 결과인 것이다.

선생님의 칭찬으로 내가 수업에 더 좋은 결과를 낸 경험 중 가장 기억에 남는 것은 미국에서 보낸 중학교 시절이다. 이때 영어를 거의 못했음에도 불구하고 많이 친했던 선생님이 있었는데, 이는 내 인생에 너무나도 고마운 Scott Mcgilliard 미술 선생님이었다. 내가 어렸을 때부터 미술을 좋아하긴 했지만, 이 선생님은 내가 무슨 그림을 그리기만 하면 “Great! Wonderful!” 하면서 칭찬을 아끼지 않으셨고, 전교생에게 배포되는 학교 전화번호부의 앞표지와 뒤 표지 모두 내 그림을 삽입해 주시기도 하셨다. 심지어 내가 중학교를 졸업할 때 나에게 오셔서 나중에 유명한 화가가 되어서 다시 우리 중학교를 찾아와 학생들 졸업식 때 꼭 연설을 해달라고 부탁까지 해주셨다. 내가 언어 장벽으로 고생하던 때 이렇게 무조건 나를 칭찬해주시는 선생님 덕분에 나는 더욱 신나게 학교를 다닐 수 있었고, 내가 미술을 잘하니깐 다른 수업들도 잘해낼 수 있다는 자신감을 갖고 더 노력할 수 있게 도와주셨다.

이러한 칭찬의 효과는 학교에서만 좋은 결과를 낳게 하는 것이 아니라, 다양한 환경에서 사람들의 실력을 키워준다고 한다. 새로 입사한 직원들에 대한 상사의 기대에 따라 5년 동안 실적을 훨씬 많이 내어 연봉을 더 많이 받게 된다는 연구를 비롯하여 management 측면에서 피그말리온 효과를 보여준 다양한 연구들이 Harvard Business Review에 실려 큰 주목을 받기도 하였다. 즉, 진정한 리더는 사람들의 가능성을 먼저 알아차려주고 그들이 능력을 개발할 수 있도록 격려와 칭찬을 아끼지 않는 사람인 것이다.

당신이 부모라면 아이들에게, 상사라면 부하에게, 선생님이라면 학생들에게 더 많은 칭찬으로 그들의 가능성을 마음껏 발휘할 수 있도록 북돋아주자. 당신의 진심이 담긴 짧은 칭찬으로 주변이 더 생기 있고 창의적인 분위기가 형성될 것이다. ❖

### <참고>

Rosenthal, R. & Jacobson, L. (1992). Pygmalion in the classroom. Expanded edition. New York: Irvington Livingston, S. (1967). Pygmalion in Management. Harvard Business Review. 47(4), 81-89.

# 대응 전략을 개발하라

행복연구센터 자원봉사자\_이혜인 (h-i@hanmail.net)

## 스트레스를 관리한다

### 연습 9 : “대응 전략을 개발하라”

How to be happy | 행복도 연습이 필요하다

#### ① 표현적인 글쓰기를 통해서 의미를 발견하라

“앞으로 4일동안 당신이 평생가장 심하게 체험했던 외상을 주제로 가장 깊은 곳에 있는 생각과 감정을 글로 쓰기 바랍니다. 글을 쓰면서 당신의 아주 깊은 감정과 생각을 진정으로 풀어놓고 탐색해 보기 바랍니다. 주제를 부모, 애인, 친구, 친척과의 관계, 과거, 현재, 미래 또는 당신이 어떤 사람이었는지, 어떤 사람이 되고 싶은지, 지금 어떤 사람인지에 관한 것으로 국한 시켜도 좋습니다. 또는 작문 기간 내내 똑같은 주제나 경험에 관해서 써도 좋고 매일 다른 외상에 관해서 써도 좋습니다.”

- 위 지시에 따라 최소 하루 15분 동안, 필요한 만큼 연속해서 쓸 것

#### ② 글쓰기나 대화를 통해 외상으로부터 유익함을 해석해내기

1. 글쓰기나 대화를 통해 상실이나 외상이 준 고통과 괴로움을 인정할 것
2. 상실의 결과 얼마나 많이 성장했는지 생각해 볼 것
3. 외상이 인간 관계에 어떤 긍정적인 영향을 미쳤는지 생각해 볼 것

#### ③ 부정적인 생각을 반박하는 대응 : ABCDE 논쟁

**Adversity** 역경 : 직면하고 있는 문제의 서술

**Belief** 믿음 : 그 문제로 인한 부정적인 믿음 파악

**Consequence** 결과 : 자신이 어떻게 느끼며 그 결과로 어떻게 행동하는지 문제의 결과 기록

**Disputation** 논쟁 : 부정적 믿음에 도전하고 논쟁을 하며 문제의 다른 원인이 될 수 있는 새로운 가능성 생각

**Energize** 활력 : 문제를 좀 더 낙관적으로 설명하려는 생각을 통해 활력 상승

#### ● 연습 9 \_ 대응 전략을 개발하라

글쓰기를 통한 대응 전략\_ “앞으로 4일 동안 당신이 평생 가장 심하게 체험했던 외상을 주제로 가장 깊은 곳에 있는 생각과 감정을 글로 쓰기 바랍니다. 글을 쓰면서 당신의 아주 깊은 감정과 생각을 진정으로 풀어놓고 탐색해 보기 바랍니다.

주제를 부모, 애인, 친구, 친척과의 관계, 과거, 현재, 미래 또는 당신이 어떤 사람이었는지, 어떤 사람이 되고 싶은지, 지금 어떤 사람인지에 관한 것으로 국한시켜도 좋습니다. 또는 작문 기간 내내 똑같은 주제나 경험에 관해서 써도 좋고 매일 다른 외상에 관해서 써도 좋습니다.”

위 지시에 따라 최소 하루 15분 동안, 필요한 만큼 연속해서 글을 작성해보자. 이러한 표현적인 글쓰기 혹은 대화를 통해 외상으로부터 유익함을 이끌어내도록 해보자. 상실이나 외상이 준 고통과 괴로움을 피하지 말고 인정하되, 상실의 결과로써의 성장에 초점을 맞추어 외상이 인간 관

계에 미친 긍정적인 영향을 헤아려보자.

부정적인 생각을 반박하는 대응 전략\_ 다음의 ABCDE 논쟁의 순서를 따라 자신을 괴롭히는 부정적 생각을 스스로 반박해보자.

**Adversity**역경: 직면하고 있는 문제를 서술한다.

**Belief**믿음: 그 문제로 인한 부정적인 믿음을 파악한다.

**Consequence**결과: 자신이 어떻게 느끼며 그 결과로 어떻게 행동하는지 문제의 결과를 기록한다.

**Disputation**논쟁: 부정적 믿음에 도전하고 논쟁을 하며 문제의 다른 원인이 될 수 있는 새로운 가능성을 생각한다.

**Energize**활력: 문제를 좀 더 낙관적으로 설명하려는 생각을 통해 활력 상승시킨다. ❖

#### <참고>

Algoe B.S. & Haidt J.(2009). Witnessing excellence in action: the ‘other-praising’ emotions of elevation, gratitude, and admiration, *Journal of Positive Psychology*, 4, 105-127.

## 행복의 동력, 목표

 행복연구센터 연구원\_ 김경미 <maemii12@naver.com>

**삼**의 목표를 명확하게 세우는 것은 행복한 삶으로 달려가게 만드는 동력이라 할 수 있다. 왜냐하면 목표는 에너지를 긍정적인 방향으로 모아주는 도구이기 때문이다. 우리의 삶에 방향성이 있을 때 에너지가 강화되고 더불어 행복이 자라게 된다. 심리학자 소냐 류보머스키는 자신에게 의미 있는 한 가지 이상의 목표를 선택하고 그 목표를 추구하기 위하여 시간과 노력, 열정을 쏟으면 행복감은 증진된다고 말하였다.

꿈을 추구하는 일에 열렬하게 헌신하는 것이 바로 행복 증진 전략이라는 말이다. 의미 있는 삶의 목표를 정하고 그것을 이루기 위해 노력하다 보면, 자신의 의지대로 삶을 이끈다는 통제감과 자신감이 생긴다. 또한 목표를 이루어가면서 성취감과 자부심 등 긍정적인 감정이 강화되어 행복한 삶으로 나아가게 된다.

그럼 목표에 헌신하는 것은 어떤 유익함을 주는가? 꿈이나 목표가 없으면 행동하게 하는 자극이 없고 방향을 잃고 길을 잃고 만다. 반대로 목표를 가지고 목표에 헌신하면 다음의 6가지 이로움을 갖게 된다.

**첫째**, 목표는 목적의식을 주며 자신이 삶을 장악하고 있다고 느끼게 해준다.

**둘째**, 의미있는 목표를 가지면 자극을 받아 자신감과 능력을 갖게 되어 우리의 자존감이 강화된다. 큰 목표를 향한 작은 목표를 이루는 과정에서 우리는 기분이 좋아지고 자부심을 느낄 수 있게 된다.

**셋째**, 목표의 추구는 일상생활에 틀과 의미를 더해준다. 예를 들어 가족관계를 돈독히 하는 것, 문화생활을 하는 것, 새로운 것을 배우는 것 등과 같은 목표들을 가짐으로써 정서적 이득을 얻을 수 있고 삶의 활력을 더한다.

**넷째**, 목표에 헌신함으로써 시간을 잘 활용하는 방법을 터득하도록 도와줄 수 있다. 때론 목표에 지속적으로 헌신함으로써 삶을 단순화시킬 수 있기도 하다.



**다섯째.** 시련의 시기에 목표에 헌신하면 문제에 더 잘 대처할 수 있게 된다. 목표가 삶의 에너지를 무한히 끌어 내기 때문에 삶이 힘겹고 고통스러울 때에도 목표는 필요하다. 목표를 세우고 이루기 위해 노력하는 과정에서 자신의 존재 가치와 삶의 보람을 알게 되고 이는 내적 힘을 강화시키게 된다.

**마지막**으로 목표를 추구하다 보면 다른 사람과 교제할 시간이 많아지고, 그 사회적 관계로 인한 행복감을 경험하게 된다.

꿈을 추구하는 과정에서 얻는 자신의 긍정적인 변화를 통해 삶의 기쁨이 커가고 행복이 자라게 된다. 삶의 목표를 현명하게 세우고, 그 꿈을 이루기 위해 몰입하다 보면 자연스럽게 행복의 문이 열린다. 그리고 그 목표를 위해 나아가는 하루하루의 작은 행복을 기꺼이 즐길 수 있게 된다. 의미있는 목표를 세우고 그 목표를 향해 헌신하자. 그러면 행복으로 가는 삶의 에너지가 더욱 업(up)이 될 것이다. ❖

우리가 지금 행복하기로 결정한다면 더 많은 것을 이룰 수 있다.

목표는 우리가 가야 할 방향을 알려주고 집중하도록 도와주는 도구 역할을 한다.

우리가 세운 구체적인 목표의 달성 여부에 따라 인생의 성패를 판단하기 보다는, 우리가 추구해가는 방향이 개별적인 결과보다도 더 중요하다는 것을 기억하라!!!

올바른 방향으로 계속 나간다면 추구하던 목표를 이루는 것은 물론이고, 그 것보다 더 큰 것을 얻게 될 것이다.

우리는 순간 순간마다 얻을 수 있는 즐거움을 최대한 느끼며 살아야 한다.

중요한 것은 목표 그 자체를 이루는 것이 아니라, 그것을 추구하는 과정에서 겪게 되는 경험이다.

- 거인을 깨워라 중에서

#### 〈참고〉

류보머스키(2008). How to be happy: 행복도 연습이 필요하다. 서울: 지식노마드.



# 분명한 방향과 브레이크만 있으면, 괜찮아. 괜찮아. 다 괜찮아.

 행복연구센터 자원연구원\_ 안진아 <dkswlsdk0@naver.com>

## #. A의 이야기.

참 달콤했던 시간을 준 사람이 떠났어요. 그 사람과 주고받은 것들이 얼마나 달달했는지, 내 휴대폰은 정말 설탕에 절인 상콤한 레몬 같았지요. 이 설탕에 절인 레몬이 글썽 하루 아침에, 알람만 충실하게 울려대는 너무도 무심한 기계가 되었어요. 그래서 그랬나 봐요. 케익, 쿠키같은 달달한 음식들이 얼마나 고프던지. 게다가 앞으로 흘



로 헤쳐나가야 할 내 미래는 어찌나 불투명하고, 막막하던지..... 그래서 확 놔버렸어요. 목까지 차오르도록 먹고, 졸리면 자고, 대중 일하고, 스테디는 잠수타고..... 근데 참 이상하지요. 하고 싶은 대로 다 하고 사는데, 왜 이렇게 헛헛하지요?

좋은 상담자가 되고 싶은 나는, 우선 A를 한번 고육 앞아주고 싶었다. 그리고 A를 위해 내가 해줄 수 있는 것이 무엇일지 한참을 고민했다. 그녀의 말 중 가장 와 닿은 말은 바로 '갑자기 모든걸 확 놔버렸어요.'

하고 싶은 것을 다 해도 전혀 '행복'하지 않은 예외의 순간이 있다. 바로 '자신의 삶에 대한 통제감'을 잃어버렸을 때이다. 행복과 통제감이라... 썩 명료하게 어울리는 조합은 아니지만, 실제로 자신의 삶에 대한 통제감은 행복감에 중요한 변수이다. 브레이크가 고장 난 차는, 아무리 좋은 코스로 우리를 안내한다 할지라도, 우리는 차창 밖의 풍경을 즐길 수 없다. 분명한 목적지와, 멈춰야 할 때 스스



로 멈출 수 있는 브레이크의 중요성을 A에게 알려주고 싶었고, 나는 책 한 권과 영화 한편을 추천해주었다.

## #1. 프랭클 박사의 이야기-[죽음의 수용소에서]

프로이트에게 지도 받고, 전도유망한 의사로 활동하던 빅터 프랭클. 2차 세계대전 당시, 프랭클 박사는 유대인이라는 이유로 부모와 아내, 두 자녀와 체포되어 아우슈비츠 강제수용소에 끌려간다.

“수용소에서는 언제나 선택을 해야 했다. 전형적인 재소자의 모습으로 살기 위해 자유와 품위를 포기하고 환경의 노리개가 될 것인가 아닌가.”

인간으로서의 삶이 처참히 버려지는 이 곳에는 두 부류가 있었다. “살아있는 의미를 상실하고 야만적인 환경에 굴복되어 짐승과 같은 삶을 사는 자”, 즉 자신의 용변 위에 누워 꿈쩍도 하지 않는 집단. 그리고 ‘자신의 의미와 존엄성을 끝까지 포기하지 않는 집단’. 즉 짐승만도 못한 처지임에도, 다른 사람을 위로해 주거나 자신의 마지막 빵 조

각까지 더 악한 자에게 주던 사람들. 하루에 배급되는 턱 없이 부족한 물 한잔도 반으로 나눠 반은 식수로 사용하고, 반은 얼굴을 씻거나 용모를 단정히 하는데 쓴 집단. 이들은 이렇게 마실 물을 아껴서라도, '상대적으로 더 건강한 노동을 할 수 있는 포로'의 자격을 유지했고, 끝까지 삶의 의미를 놓지 않았던 이 집단의 생존율이 더 높았다고 한다.

“이들은 인간이 모든 것을 다 빼앗겨도 단 한가지 절대 빼앗기지 않는 것이 있다는 증거를 제시하고 있다. 인간의 마지막 자유 - 즉 어떠한 환경에 놓이더라도 자신의 태도를 선택하고, 자기 자신만의 방식을 선택할 수 있는 자유이다.”

프랭클 박사 역시 끝까지 자신의 삶의 의미를 잃지 않으려고 노력했던 사람 중 한 명이다. 내일 가스실로 끌려가 죽을지도 모르는 하루살이 운명임에도, 원고집필을 손에서 놓지 않았으며, 이를 목숨처럼 아끼었다. 그리고 이 원고는, '살아야만 하는 의미, 내 삶에서 가장 절실한 것을 잃지 않으면 인간은 어떠한 상황에서도 살 수 있다' 는 그가 창안한 로고테라피의 생생한 증거가 되었다.

“인생을 두 번째로 살고 있는 것처럼 살아라. 그리고 지금 당신이 막 하려고 하는 행동이 첫 번째 인생에서 이미 그릇되게 했던 바로 그 행동이라고 생각하라.”

내가 살아야만 하는 절실한 이유를 고통 끌어안고 살아가는 것. 그리고 행여 살아가는 동안 '어그러짐'이 생기더라도, 덤으로 두 번째 생을 얻어 사는 사람처럼 끝까지 책임지며 살아가기.

## #2. 아미의 이야기-[뜨거운 것이 좋아]

극 중 주인공 아미는 20대 후반의 시나리오 작가지망생이다. 허름한 여관에서 써내는 시나리오를 번번히 퇴짜 맞고, 그나마 있던 번변찮은 남자친구 조차 바람이 나고, 가족에게 서른이 다되어도 제 밥벌이 못하는 천덕꾸러기. 서른이란 문턱 앞에서 시련의 도미노들이 일제히 자신을 향해 쓰러질 때, 아미는 이런 말을 한다.

“우리네 인생에도 심판관 같은 게 있었을 좋겠다. 위험한 일을 할 땐 옐로카드를 주고, 반칙을 하면 퇴장도 시켜줬음 좋겠다. 언제까지 규칙도 모르는 게임을 계속 해야 하는 걸까? 이 게임이 끝나면 난 행복할까?”

그러던 어느 날, '내가 먹여 살릴 테니, 글 쓰고 싶으면 쓰고, 싫으면 아무것도 안 해도 된다' 고 말하는 구세주 같

은 남자가 나타난다. 그러나 결국 아미는 이 남자와 결혼하지 않는다.

대신 허름한 여관방에서 하릴없이 즐기고 있는 감독을 찾아가, 수정한 시나리오를 들이밀며 말한다.

‘감독님 다시 한번 해봐요. 포기 못해요. 이거 제 새끼예요.’

영화는 머리를 자르고 거리로 나온 아미의 독백으로 끝이 난다.

“고민했던 엔딩은 이게 아니다. 여전히 나는 머리 스타일 하나에도 헛갈린다. 그렇지만 이제 상관없다는 생각이 든다. 머리는 언젠가 자랄 거고, 맘에 안 들면 또 바꾸면 된다. 나는 자신 있고, 얹어져도 다시 일어날 거다. 앞으로 마음 아픈 일이 많겠지만 일단은 씩씩하게 웃으면서 걸어가는 거다.”

영화의 처음부터 끝까지 아미는 한결같다. 시종일관 '앞날이 캄캄한 작가지망생'이다. 그러나, 이보다 더 완벽한 1인 2역이 있을까? 심판관이 뛰라는 대로 뛰고 싶은 플레이어 Vs 삶이란 무대에서 '제 새끼'란 것을 키워내는 주인공.

## # 부록-A양으로부터.

유난히도 가을 별이 따사롭던 어느 날. 일어나자마자 먹다 남은 간식들을 다 치워버리고, 아침 운동을 하고, 가장 아끼는 옷을 입고 곱게 치장을 하고, 무엇보다 지각을 하지 않았다.

“난 이렇게 저 스스로 혼자 바닥을 치고 올라올 수 있는 사람이구나. 집채만한 낭패감과 산만한 먹먹함도 치고 올라갈 수 있으니, 두려워하지 말자. 내게 다가올 것들을 다 해보는 거야.”

내 핸드폰은 여전히 알람 기능이 가장 뛰어난 명칭한 스마트폰이다. 이런 스마트폰이 들려주는 노래 한 곡 “무거운 신념 하나 너의 가슴 속 깊이 못을 박아 두고 결국 뱃머리 돌리는 건 바로 나 캡틴 Whale. 걱정하는 것을 걱정하지마. 지루하게 선명하기보다는 흐릿해도 흥미롭게~”

와락 맘 속으로 몰려드는 벅찬 행복감. 이만하면 내 삶도 참 괜찮아. 괜찮아. 다~ 괜찮아. ❖

## <참고>

빅터 프랭클 (2005). 죽음의 수용소에서. 청아출판사

# 거울아, 누가 행복한 사람이니?

 행복연구센터 연구원\_ 이명아 <eswit@paran.com>

**얼**마 동안 우울한 기분에 시달렸다. 여성 네 명 중  
에 한 명은 일생 동안 한 번 이상의 우울증을 경험한다는데, 나도 지금 우울증이 아닐까 하고 의심이 될 정도였다. 긍정적으로 살기란 쉬운 일이 아니다. 기분이 좋지 않을 때는 아침부터 잠들기 전까지 우울한 일만 꼬리에 꼬리를 물고 떠오른다. 며칠 동안 아침마다 거울을 보면서 '살이 찼네, 운동은 언제 다시 시작하나, 머리카락은 말은 안 들고, 내 눈은 왜 이렇게 생겨서 렌즈 넣기도 쉽지 않을 까...' 이런 식으로 안 좋은 것만 콕콕 집어내고 있었다. 그러다 드디어 기분전환을 위해 무언가 해야겠다는 생각이 번쩍 들었다. (행복연구센터 연구원이 우울증이라니!) **작은 것으로 큰 변화를 볼 수 있는 게 뭐가 있을까.** 우울함을 한번에 해결할 열쇠 같은 건 없을까 생각하며 방안을 둘러보다가 아침부터 우울함에 시동을 걸게 하는 거울을 쳐다봤다. 그리 넓지 않은 내 차취 집에 비하면 적지 않은 크기의 거울이 자리를 차지하고 있으니 거울 위에 무언가 하면 기분전환이 될 것 같았다. 온 방을 다 뒤져 색색깔의 매직과 포스트를 찾아냈다. **자, 여기다 뭘 쓰고 뭘 그릴까?**

행복연구센터에서는 화요일마다 행복에 대한 문헌을 함께 읽는 회의 시간이 있다. 그 시간에 읽었던 에먼스와 맥컬로우 교수의 감사에 대한 연구가 떠올랐다. 감사의 효과를 관찰한 비교적 간단한 연구로, 연구 참가자들은 세 그룹으로 나누어 저서 일주일에 한 번 혹은 하루에 한 번 감사했던 일, 짜증스러웠던 일, 어떤 일이든 생활 속에서 기억에 남는 일을 적었다. 그 결과 **감사했던 일을 적은 그룹의 기분, 신체 증상, 운동량, 웰빙 지수가 호전되었다.** 이런 결과는 대학생 그룹과 신경 근육병 환자 그룹에서 동일하게 나타났는데, 감사의 주제들을 생각하고 써보는 시간을 갖는 것이 환자들의 수면과 운동량에서도 차이를 가져왔다면 몸 건강한 나에게도 더 큰 효과가 있을 것 같았다.

드디어 벽거울을 떼서 침대 위에 내려놓고는 감사의 주제들을 짧게 적으며 긴 생각에 빠졌다.

1. 나는 어리서 많이 아팠다. 그 이후로 나는 날로 건강해지고 있다.
2. 우리 가족은 든든하다.

3. 나는 참~ 사람 복이 있다. 필요한 사람들이 곁에 있었다.
4. 남자친구 ^-^
5. 내가 좋아하는 것이 심리향이라서 좋다.
6. 750번 버스
7. 이화당
8. 에스윗 메일
9. 컴퓨터와 책상
10. 또?



아침에 거울 앞에서 화장하는 시간이 길어진다. 씻고 화장하고 머리를 만지며 거울에 적어 둔 감사의 주제들을 보다 보면 상쾌한 아침이 된다. 화장하다 매직을 찾아 들고 지금 막 생각난 감사의 주제를 쓰기도 한다. 거울을 한 바퀴 둘러보며 '맞아, 이런 것도 있었어' 하면서 마음 속으로 댓글을 달다보면 출근 버스에 올라타서도 내내 그 생각이 다. 이렇게.

## 1. 나는 어리서 많이 아팠다. 그 이후로 나는 날로 건강해지고 있다.....

- 또래들과 보내는 시간은 조금 부족했는지 모르지만 좋은 의사와 간호사를 만난 것이 나는 마음을 치료하는 사람이 되고 싶다는 꿈을 주었다. 지금 내 모습을 남과 비교하지 말고 과거의 나와 비교해보니 점점 나아지고 있는 것들이 분명 있다.

## 2. 우리 가족은 든든하다.

- 나는 저녁마다 엄마 아빠와 통화를 한다. 그리고 전화를 끊을 때 사랑한다고 말한다. 우리 가족은 단란하다.

- 종종 중학교 때 농구골대에 공 넣기 연습하던 생각이 난다. 실기 시험 전 날 친구들이 농구골대 앞에 모였는데 한창 연습하던 중 해가 지고 골대가 잘 보이지 않게 되었다. 갑자기 아빠 차가 중학교 운동장으로 들어오더니 헤드라이트로 골대를 비쳤다. 친구들이 더 모여들어 골대 앞에 길게 줄을 섰다. 우리는 꽤 긴 시간 반갈아 공을 던질 수 있었다. 이 장면을 그려서 엽서로 만들면 예쁘지 않을까?

우리아빠는 나에게만은 로맨티스트다.

- 우리 가족은 할아버지가 치매였던 시간을 잘 버텨왔고 엄마의 힘이 매우 컸다. 어떤 일을 참아내야 할 때에는 할아버지를 대하던 엄마를 떠올린다. 엄마가 있어서 나는 그 때 우리가족이 힘들었던 경험으로부터 무엇을 잃기보다 오히려 얻었다. 늘 자리에 있는 엄마 덕분에 모든 것을 할 수 있을 것 같다.

### 3. 나는 참~ 사람 복이 있다. 늘 필요한 사람들이 곁에 있었다.

- 어제 밤에 핸드폰 연락처를 정리했는데 생각나는 고마운 사람들이 너무 많았다.

- 나는 교수님이라는 말보다 선생님이라는 단어가 더 좋다. 나보다 나 먼저 살아온 분들이라는 의미가 부를 때마다 의지를 준다. 고등학교 때 김영봉 남상선 선생님, 조재국 선생님, 정경미 선생님, 또 최인철 선생님.

- 민서, 하연, 영진, 지희, 정연, 행복연구센터 식구들... 평생 연락하고 살 사람들

### 4. 남자 친구

- 나에게서는 칭찬을 잘하는 남자 친구가 있다. 어릴 때 '나는 호들갑을 못 떠니까 내가 엄마가 되었을 때 아이들을 크게 칭찬해주지 못하면 어떻게 하니' 하는 우스운 걱정을 한 적도 있다. 내 남자친구는 나에게 좋은 일이 생겼을 때 늘 나보다 더 기뻐한다. 그리고 만날 때 마다 나를 크게 웃게 해서 결국 내 성격을 바꿔 놓았다.

### 5. 내가 공부하는 것이 선행악이라서 좋다.

- 병원에서 일하고 봉사할 기회가 주어지는 공부를 하고 있는 것에 감사한다. 암센터에서 환자들과 활동할 기회가 있었던 것에 감사한다. 배워서 남 주면 내 삶에 의미가 찾아지기 때문이다.

- 나는 암 센터에서 투병 중인 꼬마들을 존경한다. 나라면 그렇게 용감하지 못할 것 같다. 자주 보지 못해도 내가 알고 지낸 친구들 중 많은 아이들이 잘 지내고 있는 것도 무지 고맙다.

### 6. 750번 버스

집 바로 앞에서 750번 버스를 타고 한번에 출근할 수 있다. 감사할수록 일상의 소소한 일이 행복으로 다가온다.

### 7. 이화당

집 앞에 소박한 할머니와 할아버지께서 같이 하시는 빵

집이 있다. 꾸미지 않고 깔끔한 제과점에서 소보로 빵을 사면 봄바람이 불어도 겨울 바람이 불어도 기분이 좋다.

### 8. 에스윗 메일

-고등학교 1학년 때부터 대학원 입학 전까지 아는 사람들에게 일상의 소소한 느낌을 담아 '에스윗(내 별명) 메일'을 보냈다. 불규칙적으로 보낸 메일이었지만 적어도 1500통 이상의 글을 썼다. 일기 쓰듯 에스윗 메일을 썼던 습관 때문에 마음을 터 놓을 수 있는 좋은 친구를 사귄 것. 내 맘을 좀 더 솔직히 표현하는 방법을 배운 것 등 정말 많은 것을 얻었다.

-전에 썼던 에스윗 메일에서 하나씩 주제를 꺼내 행복 연구센터 뉴스레터를 쓰는 것은 뿌듯하다.

### 9. 컴퓨터와 책상

문득 감사하다. 없었다면 불편했을 텐데, 특히 7년 넘게 잘 쓰고 있는 노장 노트북이 고맙다.

### 10. 또?

걱정이 걱정에 꼬리를 물듯, 감사도 한 번 시작되면 감사에 감사가 꼬리를 무는 법이다. 생각해보면 반드시 또 다른 감사의 주제가 있다. '우울한 생각을 하지 말자'는 각오만으로 기분전환이 되는 것은 아니다. **꼬리를 무는 우울한 생각을 끊어내는 가장 좋은 방법은 감사다.**

**우리는 좋은 일은 잘 기억 못한다.** '사건 사고'를 검색엔진에 넣어보면 사회적으로 나쁜 사건 목록은 다양하게 올라오지만 '좋은 사건'으로 검색해보면 '안 좋은 사건' 목록이 검색될 뿐이다. 사실 우리는 안 좋은 일은 잊고, 좋은 일은 기억 하는 것이 좋다는 오래된 행복의 법칙과 반대로 살아가고 있는 것 아닐까?

미래에 내가 만들 카페에도 감사의 거울을 만들어야겠다. 전면이 거울이어도 나쁘지 않겠다. 카페에 왔다가는 다양한 사람들의 감사의 주제가 거울을 채우고 오래 기억되도록 말이다. 나는 이제 아침마다 메리 포핀스의 노래를 틀고 거울 앞에서 나를 본다. (아, 휘트니스클럽도 가게 되어 운동량도 늘었다!) 삶은 찢어도, 완벽한 얼굴은 아니어도, 어제 밤을 새서 얼굴이 퉁퉁 부었어도 나는 거울에게 자신 있게 물어볼 수 있다.

**거울아, 누가 행복한 사람이니? 라고 물어보면 내 거울은 틀림없이 대답을 건넨다.**

"이명아, 너." 라고... ❖



## 무엇이 성공인가

“자주 그리고 많이 웃는 것  
 현명한 이에게 존경을 받고  
 아이들에게서 사랑을 받는 것  
 정직한 비평가의 찬사를 듣고  
 친구의 배반을 참아내는 것  
 아름다움을 식별할 줄 알며  
 다른 사람에게서 최선의 것을 발견하는 것  
 건강한 아이를 낳든  
 한 뫼기의 정원을 가꾸든  
 사회 환경을 개선하든  
 자기가 태어나기 전보다  
 세상을 조금이라도 살기 좋은 곳으로  
 만들어 놓고 떠나는 것  
 자신이 한때 이곳에 살았음으로 해서  
 단 한 사람의 인생이라도 행복해지는 것  
 이것이 진정한 성공이다.”

- 랄프 왈도 에머슨



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