



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

Vol. 12.
 february

>> 센터장칼럼

대치동 패스트푸드점과 행복 선행 학습

>> 행복연구소개 1

고생 좀 하십시오

>> 행복연구소개 2

나는 이 문화와 얼마나 잘 맞는가?

>> IDEA & HAPPINESS 1

금연 계획, 다이어트 계획…….행복 계획!

>> IDEA & HAPPINESS 2

인생이 퍼즐이라면 버릴 조각이 하나도 없군…

>> 행복연습

HOW TO BE HAPPY_용서와 영성 훈련

>> ISSUE & HAPPINESS 1

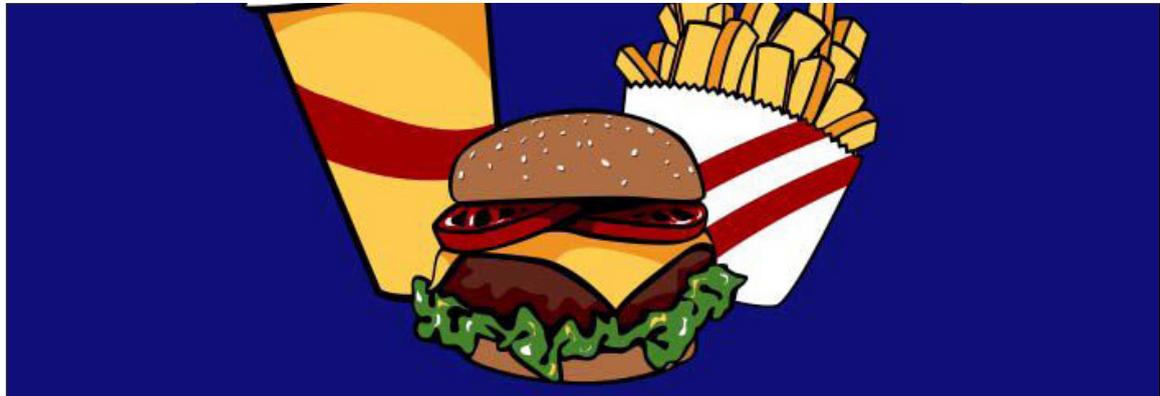
즐겁게 공부하고 일할 수 있는 사회를 위하여
 외치는 세 마디: FUN, PRIDE, TRUST.

>> MEDIA & HAPPINESS

내 삶의 영향을 준 아름다운 향기 "울지마 톤즈"

>> 콜로키움 안내





대치동 패스트푸드점과 행복 선행 학습

행복연구센터 센터장_최인철_icho@snu.ac.kr

매장에 들어선 순간 눈물이 쏟아질 것 같았다. 딸 아이 또래쯤으로 보이는 학생 수 십 명이 햄버거를 먹고 있었다. 그들은 이 학원에서 저 학원으로 이동하는 틈을 타서 신속하게 저녁을 해결하는 중이었다. 내가 가끔 아내 몰래 아이들을 햄버거 가게에 데려갈 때, 아이들 눈에서 나타나는 즐거운 표정이라곤 찾아 볼 수 없었다. 친구들과 신나게 떠들며 왁자지껄하는 모습은 더욱더 아니었다. 그들에게는 그저 한 끼 때우고 있었다.

늦게까지 보충 수업을 한다는 딸 아이가 걱정스러워 간단한 먹거리를 주문해서 학원으로 향했다. 선 채로 저녁을 해결하는 아이들을 학원 계단에서도 심심찮게 볼 수 있었다. 먹는 즐거움을 유독 중요하게 생각하는 내겐 충격이었다. 딸 아이는 저녁을 안 먹겠다고 한다. 어떻게 저녁 식사 시간이 수업을 할 수 있느냐고 선생님께 정중히 항의했더니 다들 그렇게 한다며 대수로워하지 않으신다. 딸은 유난을 떤다며 되레 나를 나무란다.

아빠로선 너무 늦은 경험이었다. 이게 네가 사는 세상인가. 딸 아이에게 많이 미안했다. 특급 과외 선생을 구해줄까? 외국 유학을 보낼까? 아빠도 새벽부터 도시락 두 개씩 싸가지고 가서 공부했다며 대수롭지 않은 듯 넘어가버릴까? 나중에는 그것도 다 추억으로 남을 것이라고 위로할까? 하나님도 해결하지 못하는 게 한국의 교육이란 다 하며 애써 사회를 욕해볼까? 돌아오는 차 속에서 별 생각이 다 들었다.

며칠 후 작년에 자살을 한 초.중.고생이 146명이라는 통계가 발표됐다. 2009년에 비해서 다소 줄기는 했지만 8년 째 세 자리 숫자이다. 선행학습을 위해 오늘도 행복을 포기하는 내 아이와 한국의 많은 학생들을 위해 내가 할 수 있는 최선의 길은 <행복 선행 학습>이라는 생각에 이르렀다. 대부분의 어른들이 많은 시행 착오 끝에 나이가 들어서야 깨닫는 행복의 비결, 그것을 미리 가르쳐주는 것이다.

행복은 올바른 마음, 긍정적인 마음, 성장하려는 마음에 있다는 것.

행복이란 열심히 살고, 삶의 다양한 경험들을 즐기며, 죽는 순간까지 노력하며,

주위 사람들과 진실된 관계를 맺고, 지루한 일이든 어려운 일이든 즐길 줄 아는 것.

일상의 소소한 즐거움을 놓치지 않으며, 남을 행복하게 하는 것이 나를 행복하게 하는 가장 좋은 길임을 믿는 것. 그리고 감사의 습관을 갖는 것.

행복연구센터에서 만드는 행복 교과서가 소중한 이유이다. 중학생용 행복 교과서가 이제 여름이면 발간될 예정이다. 대치동 패스트푸드점은 아빠로서는 늦은 경험이었지만, 행복 연구 센터장으로서 늦지 않은 경험이었다.



“고생 좀 하십시오.”

행복연구센터 조교_민보라_bestbora@gmail.com

세상에는 우리에게 반드시 있어야 할 것들과, 있어서 안 될 것들이 있다. 더 구체적으로는, 세상에는 우리에게 충분히 많아야 할 것들과, 적당히 있어야 할 것들, 그리고 아예 없어야 할 것들이 있다. 이 세 가지 중에서 고생, 즉 역경(ADVERSITY)은 어디에 속할까?

만일 "당신은 진심으로 고생을 일부러라도 하고 싶은가?"라는 질문에 '아니오'라는 대답을 떠올렸다면, 아마 역경은 '아예 없어야 할 것들'에 포함될 것이다. 쓰디 쓴 실패의 경험, 사랑하는 사람의 이별 통보, 사업 실패, 건강 악화 등 수많은 종류의 고난과 역경들은 언제나 우리를 힘들게 하기 때문이다. 고통과 좌절을 즐기는 사람은 아마 없을 것이며 역경의 순간은 누구에게나 아픔을 줄 것이기에, 진심으로 고생을 하고 싶어하는 사람은 찾아보기 힘들 것이다.

그러나, 역경이 '아예 없어야 할 것들' 중 하나라고 단정하기에는 고난에 관한 한 가지 사실이 우리의 발목을 잡고 놓아주지 않는다. '비 온 뒤에 땅이 굳는다', '해가 떠오르기 직전에 가장 어둡다'라는 말처럼 고난과 역경 뒤에 찾아오는 인간적 성숙과 강인함은 부인할 수 없다. 이처럼 역경은 아예 없어야 할 것들이 아니라 '적당히 있어야 할 것들' 중 하나라는 주장에 썩기를 박는 연구 하나가 작년에 발표되었다. 논문의 제목처럼 "우리를 죽이지만 않는 것이라면, 그것은 우리를 강하게 만들어준다" 것이 한 연구팀에 의해 밝혀진 셈이다.

SEERY를 비롯한 세 명의 미국 심리학자들은 사람들이 지금껏 살면서 겪어온 수많은 어려움들을 적게 하였다. 일종의 '누적된 역경(CUMULATIVE ADVERSITY)'을 계산해 본 것이다. 사람들이 경험한 역경들 중에는 질병, 사별, 부모님의 이혼, 경제



적 파탄, 홍수, 성적 학대 등 많은 종류의 괴로운 경험들이 포함되어 있었다. 그 후 1년 반~2년의 시간이 지난 뒤 사람들의 전반적인 괴로움 수준, 기능의 손상 정도, 외상 후 스트레스 정도, 그리고 전반적 삶의 만족도를 조사하였다. 과연 역경을 많이 겪었던 사람일수록 이후의 인생이 더 괴롭고 불행해지는 것일까?

연구 결과, 역경을 '적당히' 겪어 온 사람들은 역경을 많이 겪어 온 사람들보다 당연하게도 전반적 괴로움 수준이 적고 더 행복한 삶을 산다고 보고하였다. 놀라운 것은 역경을 '적당히' 겪었던 사람들이 역경을 전혀 겪지 않아 온 사람들보다도 더 만족스러운 삶을 살고 있었다는 사실이다. 이를 그래프로 그려보면 사람들이 겪은 역경의 숫자가 'ZERO' 'SOME(평균 근처)' 'MANY'일 때, 행복 수준의 그림은 \cap 모양이고, 전반적 괴로움, 기능 손상, 외상 후 스트레스 수준은 U모양과 같았다. 또한 지금까지 누적된 역경의 숫자가 적당히 많은 사람들이 역경을 전혀 겪지 않았거나 너무 많이 겪었던 사람들보다 최근 6개월 사이에 발생한 불행한 일들로부터 충격을 덜 받는 것으로 나타났다.

역경을 한 번도 겪지 않는 것은 우리가 충격과 상

처로부터의 회복력(REILIENCE)을 갖추는 데 걸림돌이 될 수 있다. 너무 잦은 아픔은 독이 되지만, 털고 일어날 수 있을 정도의 적당한 양의 고생은 이후의 삶을 더 유연하고 만족스럽게 살 줄 아는 능력을 키워주는 것이다. 물론 개인마다 몇 번의 역경이 '적당한' 수준인지 단정할 수 없지만, 명심해야 할 점은 '아예 없어야 할 것'이 아니라 '적당히 있어야 할 것'에 역경이 해당된다는 사실이다. 고통을 한 번도 겪어보지 않은 사람보다 크고 작은 어려움에 부딪혀 보았던 사람이 심리적으로 더 튼튼해지고, 미래에 더 나은 삶을 만들어갈 수 있다. 왜 나에게만 이런 고통이 주어지는지 원망하고 싶어질 때, 오늘 읽은 연구의 메시지를 떠올려보시라! "고생은 일부러 사서 할 정도의 가치가 있다. 죽지만 않을 정도라면 오히려 나는 더욱 강해질 것이다." 고 장영희 교수님의 <살아온 기적 살아갈 기적>에 등장하는 장영희 교수님 어머니의 말처럼 인간은 "뼈만 추리면 산다"

참고자료

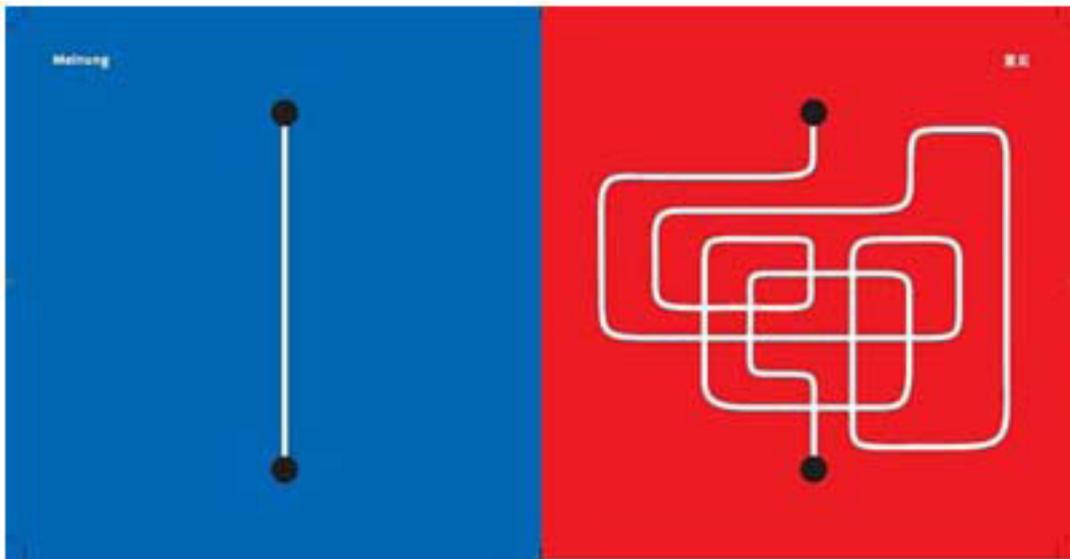
Seery M. D., Holman E. A., & Silver C.(2010). Whatever does not kill us: cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience, Journal of Personality and Social Psychology, 99, 1025-1041.





나는 이 문화와 얼마나 잘 맞는가?

행복연구센터 조교_임지연_jiyeonlim@gmail.com



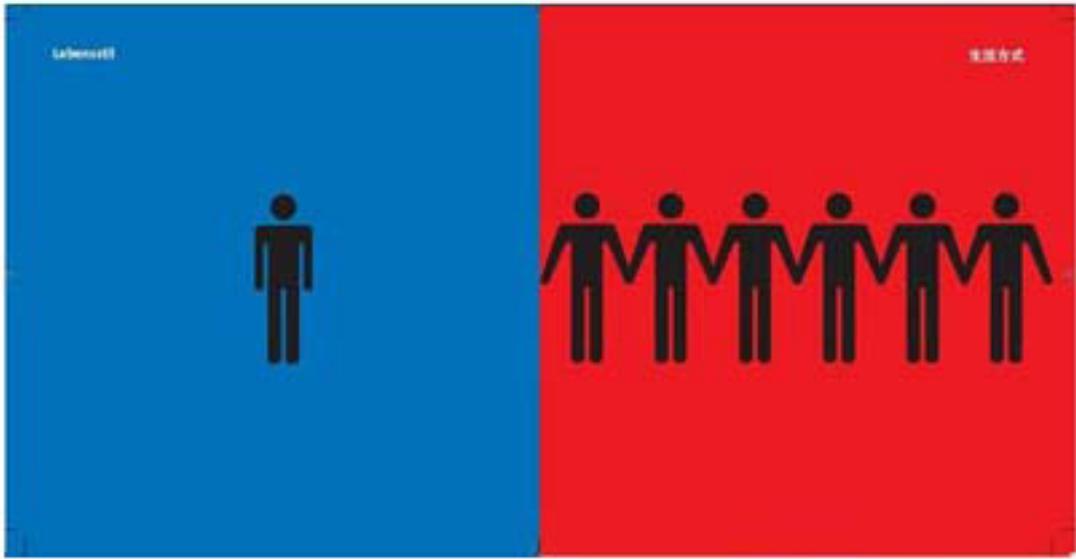
우리는 일반적인 동서양의 문화 차이에 대해서 잘 알고 있다. 눈에 보이는 차이점이라면 의식주 생활에서의 소소한 차이가 있을 것이고, 눈에 보이지 않는 부분에서는 동서양 간의 개인주의적/집합주의적 성향 차이나 독립적 자기 성향/상호의존적 자기 성향과 같은 차이가 있을 것이다. 때문에 다른 문화권을 처음 경험할 때에 우리는 많은 적든 어느 정도의 문화적 차이를 경험하게 된다. 예전과 달리 다른 문화권에 대한 정보를 많이 얻을 수 있고 소통과 이주가 찾아져 문화적 차이가 희석되었다고 하더라도 문화적 차이에 적응하는 것은 시간과 에너지가 소요되는 일이다. 문화적 차이에 적응하는 것이 중요한 일일까? 한 문화권 내의 일반적인 특성에 대하여 개인도 비슷한 특성을 가지고 있는 것이 좋을지에 대한 고려가 필요하다.

기존의 연구에서 행복한 "개인"이 어떤 성향을 가지는 지에 대한 연구가 많이 이루어졌다. 예를 들면, 외향적일수록 더 행복하다, 접근 프레임을 가질수록 더 행복하다 등 "개인"의 특성 점수가 행복에 미치는 영향이 주로 다루어졌다. 문화 차이에 대한 연구는 문화권마다 특성 점수 평균이 차이가 난다는데 초점이 맞추어져 있다. 하지만 위에서 이야기하였듯이 문화권 내에 존재하는 개인들이 다양한 스펙트럼의 점수를 가지고 있고, 문화와 개인 특성의

조화 또는 부조화가 개인의 행복에 어떤 영향을 미칠 지에 대해 고려해 보는 것이 필요하다. 즉, 한 문화권 내에서는 행복할 수 있는 성격적 특성이 다른 나라, 다른 문화권 내에서는 그렇지 않을 수도 있다는 이야기이다. 일례로 해외에서 중 고등학교 시절을 보낸 후 한국 대학에 진학한 학생들이 언어나 학업적인 측면을 차치하고도 적응하는 데에 어려움을 겪는 경우가 종종 있는데, 이 때 그들이 어려움을 느끼는 범위는 단순한 생활에서의 차이를 뛰어넘어 개인의 성격적 특성이나 신념에 까지 이르게 된다.

메릴랜드 대학의 FULMER 교수팀은 28개 문화의 7000명의 참가자를 대상으로 외향성 정도가 문화적 수준과 개인적 수준에서 조화를 이루는 정도에 따라, 주관적 웰빙(예) "나의 삶은 이상적이다", 지난 주에 경험한 긍정적인 정서(예) 행복, 쾌활함, 금지, 감사, 사랑)에 어떻게 영향을 미치는지 살펴 보았다. 더불어, 접근 프레임 수준의 조화가 자존감에 미치는 영향을 조사하였다. 조사 결과, 외향성 점수가 높은 문화권에서는 외향성 점수와 행복 점수의 관계가 강하게 나타났고, 외향성 점수가 낮은 문화권에서는 외향성 점수와 행복 점수의 관계가 약한 것으로 나타났다. 정리하면, 평균적으로 외향적인 성향의 국가에서는 외향적인 성격이 행복에





기여하는 바가 크다면, 덜 외향적인 국가에서는 외향적 성격이 행복에 기여하는 바가 비교적 적다는 것이다. 문화권 전체의 평균 행복 점수 차이를 통계적으로 통제한 후에 얻은 결과로, 문화와 개인의 "조화"가 어떻게 행복에 영향을 미치는지를 보여준다.

이와 같은 결과는 개인의 신념이나 성향이 유사한 타인들 사이에서 지지되고 정당성을 가지는 과정을 거침으로써 행복에 기여하는 결과를 가지게 되는 것이라고 생각할 수 있다. 최근 직장, 유학, 결혼 등의 이유로 개인의 문화권 간 이주가 점차 증가하고 있는 추세이다. 개인이 새로운 문화권과의 조화를 통해 심리적인 웰빙을 경험하는 것이 행복한 삶을 누리고 좋은 성취를 거두는 뒷받침이 되므로 개인의 특성과 문화권의 특성 차를 인지하고 이를 조화하려는 노력이 필요하다는 것을 주지시키는 것이 도움이 될 것이다.

참고자료

FULMER, C. A., GELFAND, J. M., KRUGLANSKI, W. A., KIM-PRIETO, C., DIENER, E., PIERRO, A., HIGGINS, E. T. (2010). WELL-BEING ON "FEELING RIGHT" IN CULTURAL CONTEXTS : HOW PERSON-CULTURE MATCH AFFECTS SELF-ESTEEM AND SUBJECTIVE, PSYCHOLOGICAL SCIENCE, 21, 1563-1569.



금연 계획, 다이어트 계획.....행복 계획!!!

행복연구센터 조교_김주미_godqhraa1@naver.com



새해가 되면 많은 사람들이 '새해 계획'을 세운다. '이번에야말로..'라며 두 주먹 불끈 쥐고 금연 계획, 운동 계획, 다이어트 계획, 영어 공부 계획 등 갖가지 새해 계획들을 세운다. 그런데 가만 생각해보면, 그런 모든 종류의 계획들이 결국은 '더 즐겁고 더 보람차고 더 행복한 삶'을 살기 위해 세우는 것들이다. 그렇다면 올해는 아예 '행복 계획'을 세워보는 게 어떨까? 1년 중 두 달이 이미 지나갔다고 생각하기보다는 아직도 남아있는 열 달을 위하여 행복 계획을 세워보자.

이제부터 뉴스레터에 소개되었던 내용들을 바탕으로 '2011년도 행복 계획'을 같이 세워보려고 한다. 계획을 세우는 단계에서부터 벌써 행복해지는 건 아마 이 '행복 계획'뿐이지 않을까^^

플랜#1. 친구, 연인, 가족들과 더 많은 시간 보내기.
사람들과의 관계(RELATIONSHIP)는 행복의 중요한 요소이다. 많은 연구들에서 활발하게 사람들을 만나고 연락하는 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 더 행복하고 건강하다고 밝혀졌다. 또한 스트레스에도 더 잘 대처하고, 주위 사람들로부터 도움과 지지를 얻어 스트레스를 더 잘 극복한다고 한다. 그리고 무엇보다 사람들은 혼자 있을 때보다 누군가와 함께 있을 때 더 행복해한다.

고향에 계신 부모님과 영상 통화하기, 휴대폰에 저

장된 옛 친구에게 뜬금없이 안부 문자 보내기, 아침 식사는 반드시 가족 모두 함께 하기 등 저마다의 방법으로 소중한 사람들과 더 많은 시간을 보내기 위한 계획을 세워보자.

플랜#2. 한 달에 한 번 문화 생활하기.

영화를 보고 콘서트를 다녀오고 여행을 갔다 온 뒤, 오랫동안 경험을 곱씹으면서 행복해했던 적 있을 것이다. 경험은 그 여운이 오래 간다. 경험은 '물건'을 소유하는 것이 줄 수 없는 행복을 선사한다. 물론 가방이나 액세서리와 같은 '물건'을 사도 행복해질 수 있다. 그러나 일반적으로 '물건'을 구매하는 것보다 '경험'을 구매할 때 사람들은 더 큰 행복을 경험한다. 구매하고 후회한 물건도 많을 것이다. 하지만 '경험'을 구매하고 후회한 경우는 별로 없을 것이다. 되려 당시에는 후회스러웠던 '경험'이 훗날 좋은 이야기 소재가 되는 경우도 종종 있다. '옛날에 내가 여행가서 이런 적이 있었는데,..'하면서 이야기를 풀어놓을 수도 있을 테니 말이다.

영화, 뮤지컬, 연극, 콘서트, 전시회, 여행 등 다양한 문화 생활을 적어도 한 달에 한 번 하기. 서점에 들러서 마음에 드는 책 한 권 사서 읽기, 자전거로 제주도 일주 여행하기 등 정기적으로 '경험'구매를 하자. 덧붙여 '누군가'와 함께 문화 생활을 한다면 그야말로 금상첨화.



플랜#3. '행복 계획' 다이어리 만들기

다이어리를 만들면 여러 가지 이점들이 생긴다. 첫째, 눈에 보이는 형태의 다이어리가 있으면 계획을 보다 짜임새 있게 세울 수 있고 실천할 가능성도 높아진다. 둘째, 계획을 실천하면서 경험한 행복한 기억들을 글로 쓸 수 있다. 행복한 기억을 글로 쓰면 그 기억이 더 오랫동안 행복한 기억으로 남는다. 게다가 나중에 차곡차곡 쌓인 그 기억들을 다시 읽게 되었을 때 또 다시 행복해질 수 있다. 셋째, '감사' 일기를 함께 써 나갈 수 있다. 연구 결과들에 따르면, '감사'를 많이 경험 하는 사람들이 더 행복하다고 한다. 행복 계획 다이어리에 '감사'일기를 함께 쓰게 되면 더 자주 '감사'를 경험하게 될 것이다.

아날로그 방식으로 근사한 다이어리와 좋은 펜을 사서 손으로 써 내려가는 것도 운치 있어 좋을 것이고, 블로그나 싸이월드, 페이스북, 트위터를 다이어리로 손쉽게 이용할 수도 있을 것이다. 스마트폰 사용자라면 노트 기능의 어플을 다운받아서 다이어리로 사용하는 방법도 있겠다. 만약 누군가와 함께 '행복 계획'을 실천 중이라면 공동의 '다이어리'를 만드

는 것도 분명 멋진 것이다.

이제 자신만의 '맞춤 행복 계획'을 세워볼 차례이다. 하지만 그 전에 말해두고 싶은 주의사항들이 있다. 먼저, 계획은 되도록 구체적으로 세우자. 그저 막연하게 '친구들에게 자주 연락하기' 보다는 '친구들에게 일주일에 한 번 문자 보내기'처럼 구체적으로 세우는 것이 실천하는데 더 도움이 될 것이다. 그리고 무엇보다도 무리한 계획을 세우지 말자. 실현 불가능한 무리한 계획은 아무리 '행복 계획'일지라도 스트레스가 될 수 있다. 행복해지기 위한 '행복 계획'이 스트레스의 근원이 된다면 안 하는 것만 못하다.

'행복 계획'은 여타 다른 새해 계획들과 다르다. 비장한 각오로 임해야 할 필요도 없고, 계획대로 하지 못했다고 해서 자괴감에 빠질 이유도 없다. 뒷보다 오랜 노력 뒤에야 목표가 달성되는 다른 계획들과는 달리, 시작하겠다고 마음 먹은 단계에서 이미 '행복'은 시작되고 있다. 2011년에는 이색적으로 '행복 계획'을 세워보는 건 어떨까?

인생이 퍼즐이라면 버릴 조각이 하나도 없군...

행복연구센터 연구원_김경미_maemi12@naver.com

최근 나는 40개 조각들로 이루어진 퍼즐을 맞추게 되었다. 하루에 하나씩 조각을 얻어서 40일 동안 전체 한 작품을 완성하는 것이었다. 날마다 한 조각씩 얻는 즐거움도 있었고 전체 작품이 어떻게 구성될지에 대한 기대감도 컸다. 각각의 40개조각이 있어야만 전체가 완성되는 퍼즐맞추기를 하면서 어떤 한 조각도 버릴수 없었다. 그 중 모양과 색깔이 화려한 조각은 전체 모양을 알아맞출 수 있는 주요 열쇠가 되었다. 하지만 조각이 작다고, 무늬가 없다고 해서 그것을 무시하고 버릴수 없었다. 왜냐하면 그 조각이 없으면 전체 퍼즐을 완성시킬 수 없었기 때문이다. 이렇게 전체 40개의 퍼즐을 모으고 전체 작품을 만들어가면서 우리의 인생도 이러한게 아닌가 생각이 들었다.

최근 예능의 한 프로그램에서 퍼즐작품을 끝까지

보관하여 그대로 유지하는 미션을 하는 것을 보게 되었다. 주변의 경쟁자가 퍼즐을 유지하는 미션을 방해하여 미션의 주인공은 퍼즐작품을 얻게 되었고, 흐트러진 조각조각을 다시 모으고 맞추는 작업을 하였다. 그렇지만 결국 몇 조각을 잃어버리고 완성된 작품을 만들 수 없었다. 미션실패인 것이었다. 퍼즐유지하며 맞추는 것이 그 예능프로그램의 재미있는 미션이었지만, 나에게서는 퍼즐이 정말 우리의 인생과도 같은 순간들이 지금 살아가는 한 조각들이라는 생각을 다시 하게 되었다.

한조각의 퍼즐도 우습게 여기지 말라

우리는 살아 가면서 지금 이 순간이 아무 의미도 없고, 자랑할만한 것도 없고, 어떤 가치가 없다고 여겨져서 버리고 싶다고 생각할 때가 있다. 지금 이 한조각의 순간은 나에게 부끄럽기도 하며 유치해보이기



도 하고 초라하고 아무것도 아닌 것으로 보여서 때론 휴지통에 맡아서 버리고 싶은 순간들도 있다. 또 잘 안풀리다고 생각되며, 남이 가진 멋진 재능이 나에게 없는 없다고 여겨져 위축되어 숨고 싶은 순간들도 있다. 맞다. 차라리 이 순간들은 아무 보탬이 안되겠구나 싶어 기억에서 차라리 지워서 잊고 싶은 순간들이다.

**그러나 이 모든 순간들도 인생의 귀한 한 조각들이
것이다.**

인생은 한조각 한조각의 퍼즐조각이 모여서 만들어진 근사한 작품과도 같은데, 그 작품을 완성시키기

위해서는 한 조각도 없어서는 안된다. 민무늬의 퍼즐 한 조각, 화려하게 그려지지도 않고, 색깔이 덧입혀지지도 않은 그 한조각, 다른 조각에 비해 너무 왜소하고 구석에 위치한 한 조각이라 할지라도 그 조각이 없이는 완전한 퍼즐작품을 완성시킬수 없다. 조각이 크든, 작든, 중앙에 위치하든, 구석에 위치하든, 화려한 색깔로 되어있든, 아무색이 없는 조각이든 그 퍼즐 조각이 없으면 전체가 이루어지지 않는다. 전체작품이 완성되려면 어떤 한 조각도 중요하다. 각각의 조각들이 고유의 위치와 의미가 있으며, 전체를 이루는데 너무나 중요한 요소가 되는 것이다.



우리의 인생이 때로는 힘들고 지치고 부끄러운 순간들로 생각되어 무가치하여 버리고 싶은 순간이라 할지라도 전체 인생에 있어서는 다 의미가 있고 가치가 있는 순간들이다. 어떤 한 순간도 버려지지 않는 귀중한 인생의 조각들이다. 지금 내 삶, 힘들고 지친 내 인생의 한 조각 그 조각이 결국은 전체를 완성시킨다. 그 조각은 너무나 소중한 귀하다. 작다고, 화려하지 않다고, 중앙에 위치하지 않는다고 함부로 버리거나 없애지 말라. 전체 인생의 완성된 퍼즐을 만들기 위해서는 꼭 필요한 조각이니깐...

앞에서 말한 예능 프로그램 이야기를 좀 더 해보자. 결국 몇조각을 잃어버려서 미션실패로 끝난 퍼즐맞추기였지만, 미션의 주인공은 그 비어있는 조각

의 위치에 그림을 그려넣는 재치를 발휘하는 것을 보았다. 몇 조각들이 이미 버려져서 없어졌다고 생각할 수 있다. 그렇다손 치더라도 그것으로 작품완성이 실패했다고 생각하지 말라. 재치있게 비어있는 위치에 자신만의 솜씨로 어울리는 그림을 그려넣는다면 어쩌면 그것도 완성된 퍼즐이라는 생각이 든다. 우리 인생의 그 자리에 또 다른 관점과 해석으로 멋진 그림 한조각을 어울리게 그려넣어 작품을 만든다면 근사한 작품이 될 것이다.

인생퍼즐... 그 어떤 조각도 가치있고 의미있으며, 새롭게 완성될 수 있다.



How to be happy_ 용서와 영성 훈련

행복연구센터 자원봉사학생 _ 이혜인_h-i@hanmail.net



이 코너에서는 책 'HOW TO BE HAPPY'에 나온 열 두 가지의 행복증진법을 한 달에 한개씩 소개하고 있다. 요약과 발췌를 통해 책 내용을 정리해보았다. 모든 증진법을 실천할 필요는 없다. 어떤 행복연습은 당신을 불편하게 만들 수도 있다. 때 밀리듯 억지로 한다는 기분이 들면 그 연습은 굳이 하지 않아도 상관 없다. 대신 즐겁고, 자연스러우며 가치 있게 느껴지는 연습을 채택하여 실천에 옮기도록 하자. 일상생활이 바빠 한 번 읽은 행복증진법을 기억해내기 어렵다면 이 페이지를 오려서 책상 위와 냉장고에 붙이자. 기억하는데 도움이 될 것이다.

연습 10_ 용서를 배워라

용서를 위한 마음의 준비_ 다른 사람을 용서하기에 앞서 자신이 용서를 받았던 때를 기억해보라. 내가 가해자로서 용서를 구할 때 어떤 기분이 드는지 느껴보고 그 기분을 통찰해 보는 것이 중요하다. 이를 통해서 공감의 훈련을 할 수 있기 때문이다. 공감은 용서의 주요 포인트이다. 공감을 실천하기 위해서 평소에 누군가 이해할 수 없는 일을 할 때마다 주목해서 보고 그의 생각, 느낌, 의도를 이해하려 노력하는 연습을 시도해 볼 수 있다. 가해자가 했던 행위의 원인을 헤아려 너그럽게 생각해 보라. 그래도 용서가 어렵다면 스스로에게 용서가 주는 유익함을 상기시키도록 하자. 용서는 용서를 베푸는 사람을 벗어나게 해 준다. 과도한 생각을 하지 않도록 연습 6번을 참고하는 것도 도움이 될 것이다

용서 연습하기_ 준비가 되었다면 우선 용서를 상상해보자. 먼저 자신을 부당하게 대하거나 화나게 만들었다고 생각되는 특정한 사람을 파악한다. 그리고 잘못된 사람과 자신이 공감하는 모습과 그를 용서해주는 모습을 마음 속에 떠올려보자.

연습 11_ 종교 생활과 영성 훈련을 하라

의미와 목적 추구_ 조화롭고 실현 가능한 목표를 추구하자. 일관된 삶의 구상을 가지고 예술, 인문학, 과학, 자기 계발 과정에서 발휘되는 창의성을 중요시하도록 한다. 고통과 외상을 성장으로 승화시키고자 할 때에 종교와 영성을 체험하기 위해 노력한다면 큰 도움이 될 것이다. 무엇보다 언제나 자신의 믿음을 발전시키기 위해 노력하고자 하는 태도가 중요하다. 기도하기_ 매일 5분에서 1시간 정도 일정시간을 기도에 전념해보자. 또는 하루 일과 중 특정한 상황에서 자연스럽게 기도하거나, 아침에 일어날 때나 잠자리에 들 때 또는 식사 전마다 기도하는 것도 좋다. 일상 생활에서 성스러움을 발견해보자. 일상 생활에서 만나는 대상, 경험, 노력을 성화시키도록 하자.



용서를 배워라

- (1) 용서받는 느낌을 통찰해보라
 - 자신이 용서를 받았던 때를 통찰해 보거나 자신이 가해자로서 용서를 구해보기
- (2) 용서를 상상하라
 - 자신을 부당하게 대하거나 화나게 만들었다고 생각되는 특정한 사람 파악하기
 - 잘못한 사람과 자신이 공감하는 모습과 그를 용서해주는 모습을 상상하기
- (3)용서의 편지를 쓰라
 - 용서의 편지를 씌으로써 분노, 원한, 비난을 풀되 편지는 보내지 말기
 - 용서의 편지를 쓰다 막혔을 때
성공적으로 용서를 한 다른 사람에게서 배우기
- (4) 공감을 실천하다
 - 누군가 이해할 수 없는 일을 할 때마다 주목해서 보고
그의 생각, 느낌, 의도를 이해할 것
- (5)너그럽게 생각하라
 - 가해자가 했던 행위의 원인을 너그럽게 생각하기
- (6)과도한 생각에서 벗어나라
 - 연습 6을 참고할 것
- (7)접촉하라
 - 때로는 용서의 편지를 보내거나 전화를 해보기
- (8)스스로에게 상기시켜라
 - 용서의 유익함을 상기하고 습관화하기

종교 생활과 영성 훈련을 하라



- (1)의미와 목적을 추구하기
 - 조화롭고 실현가능한 목표를 추구할 것
 - 일관된 삶의 구상을 가질 것
 - 예술, 인문학, 과학, 자기 계발 과정에서 발휘되는 창의성을 중시할 것
 - 고통과 외상을 성장으로 승화시킬 것
 - 종교와 영성을 체험해 볼 것
 - 자신의 믿음을 발전시키기 위해 노력할 것
- (2)기도
 - 매일 5분에서 1시간 정도 일정시간을 기도에 전념할 것
 - 하루 특정한 상황에서 자연스럽게 기도할 것
 - 아침에 일어날 때나 잠자리에 들 때
또는 식사 시간 전마다 기도할 것
- (3)일상 생활에서 성스러움을 발견하라
 - 일상 생활에서 만나는 대상, 경험, 노력을 성화시킬 것



즐겁게 공부하고 일할 수 있는 사회를 위하여 외치는 세 마디 : Fun, Pride, Trust.

행복연구센터연구원_이현정_dreamyhj@gmail.com



행복연구센터가 생긴지 1년이 되었다! 나는 이 센터가 생긴 것에 너무 감사하다. 행복연구센터가 있기 때문에 내가 이런 곳에서 참 좋은 사람들과 함께 연구를 할 수 있게 되었기 때문이다. 나는 행복연구센터에 출근하면서 센터 선생님들과 오늘은 어떻게 좀 색다른 하루를 보내 볼까 궁리를 해보기도 하고, 센터장 교수님과 함께 이야기하며 새로 탄생하게 될 에피소드를 상상하며 혼자 실실 웃기도 한다. 나는 이렇게 행복연구센터에 출근을 할 때 나와 하루를 함께 할 사람들의 시간을 기대한다. 내게 주어진 행운이자 특권이다!

우리는 하루의 1/3 에서 1/2 정도를 일터에서 생활한다. 이처럼 오래 일터에서 생활하는 만큼 우리 삶의 질의 큰 부분은 일터에서 어떻게 생활하느냐에 좌우될 수 밖에 없다. S. C. JOHNSON & SON 의 창시자 SAMUEL CURTIS JOHNSON은 자신의 아들에게 "우리가 좋은 기업을 만들어야 사람들이 좋은 직업을 갖게 되지 않겠니?"라며 함께 사람들이 일하기 좋은 일터를 만들기 위해 노력했다고 한다. 이렇게 좋은 일터는 개인의 삶을 풍요롭게 할 뿐만 아니라, 이러한 개인들이 이루는 사회 전체를 밝게 꽃피우는 영향력이 있다.

몇 년 전부터 많은 기업들 사이에 유행어처럼 많이

쓰여지는 'THE GREAT WORK PLACE' 이론이 있다. 이는 로버트 레버링(ROBERT LEVERING) 컨설턴트가 수십 년 동안 국가적인 경제난에도 불구하고 경쟁력을 잃지 않은 기업들을 분석한 결과를 정리한 이론이다. 이러한 초일류 회사들의 공통점은 구성원들이 상사와 경영진을 높이 신뢰하고, 업무와 조직을 통해 자부심을 느끼며, 동료들과 재미있게 일하는 모습을 지녔다고 한다. 이와 같은 관계의 질(QUALITY OF RELATIONSHIP)이 높을 때 기업의 경쟁력이 높아진다는 것이다.

회사의 직원들을 행복하게 해줘야 기업이 경쟁력을 갖추게 되는 이유는 무엇일까? 이는 곧 직원들이 '살아있는 브랜드 (LIVING BRAND)'이기 때문이다. 진심 가득히 행복한 직원은 자신의 업무에 열정적으로 임하며, 동료와 소비자를 향한 관심과 친절을 베푼다. 이러한 직원들을 통하여 기업은 더욱 생산적이고 생기 있는 조직으로 지속될 수 있다.

FORTUNE 잡지의 '2011년 일하기 가장 좋은 회사 100' 리스트에서 1위로 꼽힌 SAS는 현장(ON-SITE)에서 바로 제공되는 HEALTHCARE, 높은 질의 보육 시설, 자녀들을 위한 여름 캠프, 자동차 청소, 미용실, 체육관 등 다양한 서비스를 직원 및 가족들에게



제공하고 있다. SAS의 한 매니저를 통해 회사가 직원들에게 제공한 서비스의 중요성을 확인할 수 있다: "직원들이 SAS에 헌신하는 가장 큰 이유는 자신들이 행복하기 때문입니다. 이 행복은 회사가 자신들의 삶에 진심으로 관심을 갖고 보살펴주고 배려해 준다고 느끼기 때문이죠. 저도 그 이유로 이 회사에서 계속 일하고 있고, 그 이유 때문에 제가 하는 일을 사랑합니다."

BOSTON CONSULTING GROUP은 직원들이 U.N. WORLD FOOD PROGRAM과 SAVE THE CHILDREN과 함께 일하는 기회를 제공한다. 이러한 봉사활동을 통해 컨설턴트들은 자신들의 일에 더욱 보람을 느끼고 자신의 재능에 자부심을 느끼게 되는 것이다. 또한 WEGMAN FOOD MARKETS는 직원들의 웰빙을 위하여 8주 동안 매일 5컵의 과일과 야채를 먹고 10,000 걸음을 걷는 운동을 실행하였다. GOOGLE은 회사가 잘되면서 모든 직원들의 연봉을 10% 인상해 주었으며, CONTAINER STORE는 직원들이 매달 무료로 마사지를 받게 하며 업무로 인한 스트레스를 해결할 수 있는 방안을 마련해 주었다.

이러한 정책은 회사들만 필요한 것이 아니다! 이는 교육계에도 반드시 도입되어야 한다고 생각한다. 학교와 학원 사이에 잠깐 틈을 이용하여 맥도날드에서 빛의 속도로 버거를 먹는 학생들도 즐겁게 교육을 받을 권리가 있다. 아이들이 소속한 지역, 학교, 학원, 가정이 아이들이 교육에 재미를 느낄 수 있도록 그들

에게 진심으로 최상의 서비스를 제공해주면 좋겠다. 어른들도 이렇게 세심히 보살펴 줘야 자신의 일에 몰두하고 즐길 수 있는데, 어린 학생들은 얼마나 더 크고 많은 관심을 보여야 건강하게 삶의 재미를 느낄 수 있겠는가! 우리가 일하는 곳에서 학생들을 위하여 한 가지 서비스만을 적극적으로 제공하여도 우리 아이들은 풍성한 하루하루를 살아갈 수 있을 것이다. 이렇게 보살핌 받은 학생들이 자발적으로 대한민국의 살아있는 브랜드가 되길 바란다.

참고자료

BENDAPUDI, N. AND BENDAPUDI, V. (2005). CREATING THE LIVING BRAND. HARVARD BUSINESS REVIEW.

BURCHELL, M. AND ROBIN, J. (2011). THE GREAT WORKPLACE: HOW TO BUILD IT, HOW TO KEEP IT AND WHY IT MATTERS. WILEY, JOHN & SONS, INC.

FORTUNE. 100 BEST COMPANIES TO WORK FOR, (FEBRUARY 7, 2011) RETRIEVED FEBRUARY 08, 2011, FROM [HTTP://MONEY.CNN.COM/MAGAZINES/FORTUNE/BESTCOMPANIES/2011/FULL_LIST/](http://money.cnn.com/magazines/fortune/bestcompanies/2011/full_list/)





내 삶의 영향을 준 아름다운 향기, "울지마 톤즈"

행복연구센터 연구원_류승아_ilcheu@gmail.com



"신부가 아니어도 의술로 많은 사람을 도울 수 있는데 한국에도 가난한 사람이 많은데 왜 아프리카까지 갔냐는 질문을 자주 받는다. 특별한 이유는 없다. 다만, 내 삶에 영향을 준 아름다운 향기가 있다."

언젠가 저녁식사 자리에서 모 교수님께서 최근에 어떤 영화를 보고 영화관에서 너무나 많은 눈물을 흘렸다는 말씀을 하셨다. 왜 그렇게 눈물이 났는지 모르겠다는 말씀과 함께.

제목만 알고 있던 그 영화를 얼마 전 티비에서 보게 되었다.

"울지마, 톤즈"

편안하게 누워서 프로그램을 시청하던 나의 자세는 시간이 지나면서 어느새 등을 세우고 고쳐 앉아 있었다. 편안히 누워서 이 프로그램을 본다는 것 자체가 죄스러웠기 때문이다. 그리고, 프로그램이 끝났을 때 왜 모 교수님께서 그리도 눈물을 흘리셨는지 조금은 알 수 있을 것 같았다.

1962년 부산에서 태어나신 고(故) 이태석 신부님이 아프리카 수단으로 가신 건 2001년이였다. 의대를 졸업하고 신부의 길을 택하고, 그리고 그는 수단의 작은 마을 톤즈로 떠났다. 각종 전염병과 계속되는 전쟁, 먹거리의 부족과 엉망인 위생상태, 우리가 생각할 수 있는 최악의 상황들이 모두 집결된 곳이라

해도 과언이 아닌 땅...그 곳으로 이태석 신부는 떠났다.

톤즈에서 신부님이 한 일은 한 두 가지가 아니었다. 의사로서의 업무뿐만 아니라 학교를 짓고 펌프시설과 태양열 집열기를 설치하고, 심지어 밴드부까지 만들었다. 하지만, 내가 생각하는 그가 한 가장 빛나는 일은 그들에게 '친구', 그것도 '진정한 친구'가 되어 준 것이 아닐까 한다. 신부님은 톤즈 마을 사람들의 이야기를 들어주고, 함께 슬퍼하고 기뻐했으며, 그들의 아픔을 가슴으로 받아들였다.

심리학에서는 도움행동과 행복과의 관계에 있어 일관된 연구결과를 발표하고 있다. 행복한 사람들이 다른 사람을 더 도우려고 하고 친절을 베푼다는 것이다.¹ 심리학자 소이츠와 헤위트는 행복한 사람들의 특징을 연구하였는데, 행복한 사람들은 행복하지 않다고 생각하는 사람들보다 자원봉사 활동을 더 많이 한다는 것을 발견하였다. 이러한 상관관계는 바꾸어 얘기할 수도 있는 것이다. 즉, 자원봉사 활동을 하면 할수록 행복의 크기도 커진다는 것과 같은 얘기인 것이다. 물론 소이츠와 헤위트는 이러한 관계도 증명하였다.² 많은 사람들이 '자원봉사'라는 이름의 활동들을 하고 있다. 나 역시 적절한 단어를 찾지 못해 그 단어를 사용해오고 있지만, 개인적으로 그 정의만큼은 바꾸었으면 하고 생각한다. 부끄러운 일이지만, 나는 타의에 의해 자원봉사라는 것을 하게 되었다. 대학원 석사 시절, 정신장애인들을 위한 인지치료 프로그램을 위해 낮병동이라 불리는 데이케어 센터(DAYCARE CENTER)에 일주일에 한번씩 나가게





된 것이 그 시작이었다. 아무런 거리낌 없이 썼던 '봉사'라는 단어가 시간이 지날수록 부담스럽다는 생각이 들기 시작한 것은 '도대체 누가 누구를 봉사하고 있는 것인가?'라는 생각이 들었기 때문이다.

가는 데만 2시간이 걸리는 그 곳을 어느 순간부터 나를 위해 가고 있다는 것을 깨닫는 데는 그리 오래 걸리지 않았다. 정신장애인 친구들(연세가 많으신 분들도 많기 때문에 사실 친구라는 말이 어울리지 않을 지 모른다)과 두어 시간씩 놀다 오면 그들의 순수하고 맑은 영혼이 나의 찌든 때를 청소해 준다는 느낌을 받았다. 그렇게 일주일에 한번씩 그들은 나에게 봉사를 해주고 있었다. 그래서, '봉사'는 서로가 서로에게 해 주는 것이지 더 많이 가진 누군가가 불쌍한 누군가를 위해 일방적으로 희생하거나 베푸는 것은 절대 아니다라는 것도 알게 되었다. 오히려 내가 '봉사'를 받기 위해 하는 행위가 '봉사'의 참뜻이 아닌가 한다.

세상에는 선행을 하는 많은 사람들이 있다. 선행을 말할 때 그 액수나 크기를 언급한다 건 정말로 부질 없는 짓이다. 베풀고, 나누는 그 자체만으로 이미 그 가치는 충분하기 때문이다. 요즘은 물질 기부 외에도 많은 형태의 나눔들이 있다. 소아암 환자에게 머리카락을 기부하는 학생, 티셔츠를 직접 디자인하여 소년소녀가장에게 나누어 주는 사람들, 이디오피아

나 네팔의 열악한 환경 때문에 죽어가는 신생아들을 돕기 위한 모자뜨기 캠페인 등 조금만 관심을 가지고 주위를 둘러보면 우리 모두가 함께 행복해 지는 세상을 만들 수 있는 다양한 방법들을 찾을 수 있을 것이다.

비록 2010년 1월, 신부님은 대장암으로 우리 곁을 떠났지만 그가 남긴 봉사와 나눔을 통한 행복의 향기는 지금 많은 이들에게 전해지고 있다. 톤즈 사람들은 신부님과 함께 한 시간들이 행복했다고 했다. 하지만 나는 감히 말할 수 없다. 이태석 신부님도 그들과 함께 한 시간들이 분명 행복하였을 것이라고. 신부님은 알고 계셨다. 베풀고 나누는 것이 얼마나 나를 행복하게 해 줄 수 있는지를, 그리고 그러한 삶의 향기가 얼마나 큰 힘을 가지고 있는지를.

참고자료

1) MYERS, D. G. (2009). 심리학의 탐구 [EXPLORING PSYCHOLOGY]. 김유진 민윤기 역. 서울: 시그마프레스 (원전은 2005년에 출판).

2) HOGGARD, L. (2010). 영국 BBC 다큐멘터리 행복 [HOW TO BE HAPPY]. 이경아 역. 서울: 예담 (원전은 2005년에 출판).





행복은 오직 우리 자신에게 달려 있다.
 우리는 하룻밤 새 행복해질 수 없으며,
 나날의 끈질긴 노력을 통해서만 행복해질 수 있다.
 발리 스포르자(미국 스탠퍼드 대학교 유전학 교수)
 -책 매일아침 행복을 부탁해(물푸레, 2010) 중에서-

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

2011년 콜로키움 시리즈1

크리에이티브 디렉터
 박웅현의
 “ 감동, 창조, 행복 ”

3월 28일 월요일
 오후 4시
 서울대학교
 SK관 스펙스홀
 (58동 131호)

진심이
 짓는다

빅타이와
 정마지는 평등하다

생각이 SK에너지다

지조를
 잃는
 남자

박웅현
 TBWA KOREA의 CEO
 김밥이 짓는다.
 김밥이 짓는다.
 김밥을 짓습니다.
 김밥이 짓는다.
 김밥은 어떤 김밥이든 낫는다.
 김밥이의 김밥기는 맛있습니다.
 이 김밥 광고를 제작합니다.

* 강의 제목은 가제이므로, 변경될 수 있습니다.

