



Contents

01	센터장 칼럼	사흘만 볼 수 있다면
02	행복 연구 소개 1	지능도 행복에 도움이 된다
03	행복 연구 소개 2	진지한 대화가 잡담보다 낫다
05	행복 중진법	
07	Practice & Happiness	세상에서 가장 좋은 복수 방법을 아십니까?
09	Essay & Happiness	나는 행복하다?, 행복하지 않다? / 새로운 연구원 소개
11	Essay & Happiness	똑똑해지고 싶으면 달리세요!
13	Essay & Happiness	마음이 환해졌다

사흘만 볼 수 있다면



The Five Senses - Hearing & Seeing, Makart, (1872-1879, Vienna, Listereichische Galerie Belvedere)

'사흘만 볼 수 있다면'

헬렌 켈러가 사흘을 볼 수 있는 기적이 자신에게 주어진다면 무엇을 할 것인지를 쓴 글이다. 리더스 다이제스트에 의해 20세기 최고의 수필로 선정되기도 한

명작이다. 이 에세이를 읽으면서 제일 궁금했던 점은 그 녀가 맨 처음 보고자 했던 것과, 맨 마지막으로 보 고 싶어했던 것이 무엇이었을까 하는 것이었다.

그녀가 눈을 뜬 순간 가장 먼저 보고 싶어했던 것은 내 예상과 크게 다르지 않았다. 바로 소중한 사람들의 얼굴이었다. 설리반 선생님의 얼굴을 포함해서, 자신의 친구가 되어 주었던 두 마리 개의 모습까지, 자신에게 도움을 준 존재들의 모습을 보고 싶어했다. 이는 우연이 아니다. 죽음의 고비를 넘긴 사람들이 가장 먼저 보고 싶어하는 것도 가족이다. 에베레스트 등정 과정에서 죽음의 고비를 넘기고 극적으로 살아남은 사람들에게 찾아온 가장 큰 깨달음도 바로 가족과 친구들의 소중함이다.

그런데 내게는 그녀가 맨 마지막으로 보고 싶어 했던 것이 더 인상적이다. 다시 영원한 어둠의 세계로 돌아가기 직전에 그녀는 어떤 기억을 가져가고 싶었을까? 흥미롭게도 그건 '희극'이었다. 그녀는 마지막 날밤에 극장으로 달려가 희극을 보겠다고 적고 있다. 어두움과 고독을 이겨내는데 유머와 즐거움만큼 힘이 되는 것이 없다는 점을 그녀는 너무나 잘 알고 있었던 것이다.

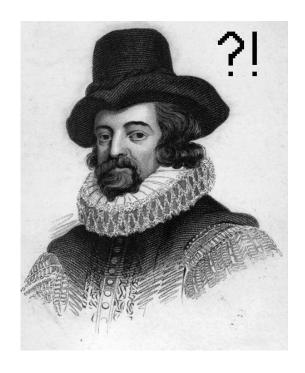
소중한 사람들, 그리고 유쾌한 마음, 이 두 가지는 행복의 가장 중요한 원천이다.

에세이의 마지막에서 그녀는 눈을 뜨고 있는 우리들에게 역설적으로 '보는 법'을 가르치고 있다.

"나는 장님이기 때문에, 앞이 잘 보이는 사람들에 게 한가지 힌트-시각이란 선물을 받은 사람들에게 그것을 가장 잘 사용하는 방법을 알려드릴 수 있답니다. 내일 갑자기 장님이 될 사람처럼 여러분의 눈을 사용하십시오. 다른 감각기관에도 똑같은 방법을 적용할수 있습니다. 내일 귀가 안 들리게 될 사람처럼 음악소리와 새의 지저귐과 오케스트라의 강렬한 연주를 들어보십시오. 내일이면 촉각이 모두 마비될 사람처럼 그렇게 만지고 싶은 것들을 만지십시오. 내일이면 후각도 미각도 잃을 사람처럼 꽃 향기를 맡고, 맛있는음식을 음미해보십시오."

행복연구센터_센터장 _최인철_ichoi@snu,ac,kr

지능도 행복에 도움이 된다



우리는 다양한 이유로 행복을 경험한다. 자아 실현, 좋은 관계로부터의 만족감, 또는 본래 긍정적인성격등이 행복을 느끼게 하는 원인이 된다. 이와 같은 성격적 요인, 사회적 요인과 행복 사이의 관계는비교적 많이 연구 되어 왔고, 행복 연구 센터에서도많이 소개해왔다. 반면, 인지적인 요인이 행복의 원인으로 연구된 경우는 많지 않았다.

과연 지능은 행복에 영향을 미칠까? 해밍웨이는 이에 대해 "지성인에게 행복이란 내가 아는 것 중 가장 드문 것" (Happiness in intelligent people is the rarest thing I know)이라고 말하면서 지성과 행복이 양립할 수 없음을 주장한다. 프랜시스 베이컨은 아는 게 힘이라고 하였지만, 행복에 있어서 만큼은 지능이 독이 되는 것일까?

플로리다 대학과 미시건 주립대의 Judge 교수 연구팀(2010)은 지능과 경제적 웰빙, 건강, 행복 사이의 관계에 대한 헤밍웨이의 생각과는 달리 지능이 행복에 도움이 된다는 결과를 보여주었다. 연구팀은 종단 연구를 통해 지능이 행복을 증진시키는 두 가지 구체적인 경로를 밝혔다. 첫째로 지능은 경제적 웰빙을 향상시킴으로써 행복을 높여 준다. 두 번 째, 지능은 건강을 증진시킴으로써 행복을 향상시켜 준다.

첫째 경로를 자세히 살펴보면, 지능이 높은 사람 들은 교육을 더 많이 받고, 이를 통해 직업적으로 더 큰 성취를 이루게 되며, 이 것이 경제적 웰빙을 가져 오고, 궁극적으로 행복의 증진을 가져온다. 둘째 경로 에 따르면 지능이 높은 사람은 과다한 음주와 흡연과 같은 건강하지 못한 습관을 덜 함으로써 더 나은 건강 상태를 유지하고, 이는 행복에 긍정적인 영향을 주게 된다

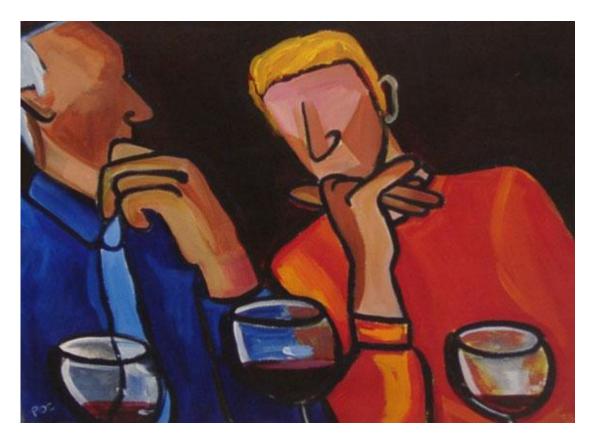
지능과 경제적 웰빙, 건강과의 상관관계의 크기는 무시할 수 없는 수준이었다. 평균 이상의 지능을 가진 사람 중 68%가 보통 이상의 건강 수준을 유지하였으나, 평균 이하의 지능을 가진 사람들 중에서는 오직 32%만이 평균 이상의 건강을 유지하고 있었다. 경제적 웰빙의 경우에 있어서도 지능이 평균 이상인 사람들 중에서는 697%가, 지능이 평균 이하인 사람들 중에서는 30.3%만이 보통 수준 이상의 경제적 웰빙을 누리는 것으로 나타났다.

지능은 행복에 독이 되는 것이 아니라 오히려 도움이 된다. 지성인들에게 행복이 드물다는 헤밍웨이의 말은 다시 생각해봐야 할 것 같다. 지능이 직업적 성취와 경제적 웰빙, 개인의 건강, 그리고 행복을 증진시킨다는 연구 결과는 아동의 초기 지능 계발에 더 많은 관심을 기울이고 사회적 자본을 투자할 당위성을제공한다. 프랜시스 베이컨의 말을 조금 바꾸어 인용하자면, 아는 것이 행복의 힘이다.

Judge, T. A., Ilies, R., & Dimotakis, N. (2010). Are Health and Happiness the Product of Wisdom? The Relationship of General Mental Ability to Educational and Occupational Attainment, Health, and Well-Being. *Journal of Applied Psychology*, 95, 454-468.

행복연구센터_조교 _임지연_jiyeonlim@gmail.com

진지한 대화가 잡담보다 낫다!



"사비나의 존재는 가벼움을 의미하는 것, 즉 육체적 관계라고 생각했다. 사실 그녀의 인생자체가 가벼움으로 점철되어 있는 것 같다. 그녀는 무거움과 가벼움의 기로에 서 가벼움을 선택했다고 보는 것이 맞겠다. 온전한 사랑을 두려워하고 모르기에 배신하고 뒤돌아 버리고 도망 가 버 렸다. 그래서 그녀는 언제나 공허하고 외롭고 고독했다." 밀란 쿤테라의 「참을 수 없는 존재의 가벼움」에서…

사람들은 흔히 행복이란 심각한 삶의 무게를 느끼지 않으며 가볍고 단순하게 삶을 즐기는 것이라고 생각하곤 한다. 언뜻 생각해보면 이러한 믿음이 옳은 것처럼 보인다. 왜냐하면 삶과 존재의 의미와 같은 철 학적 대화를 나누면서 머리 아프게 고민하는 것보다는 일상적인 문제에 대해 친구들과 수다를 떨며 복잡한 문제에 대해 생각하지 않고 단순하게 사는 것이 더 즐 거운 것처럼 느껴지기 때문이다.

그러나 최근 연구에 따르면 사람들의 상식처럼 행복이 그렇게 가벼운 것은 아니다. 짧은 수다와 깊 이 없는 대화를 나누는 것보다는 진지하고 중요한 문제에 대해서 대화를 갖는 것이 생각보다 행복에 더 도움이 된다는 것이다. 이 문제에 대해 조사하기 위해 애리조나 대학의 Mehl 교수와 동료 연구자들은 사람들이 평소에 생활하면서 나누는 대화를 녹음하였 다. 4일 동안 간헐적으로 녹음된 대화를(개인당 150분) 바탕으로 연구자들은 대화 내용을 사소한 대화(small talk)와 깊이 있는 대화(substantive talk)로 구분하 였다. 여기서 사소한 대화는 깊은 관여 없이 진부한 대화로 TV 오락 프로그램에 대해 이야기하는 경우가 포함된다. 반면 깊이 있는 대화는 의미 있는 주제에 대해 대화를 나누는 것으로 사람들의 관계나 삶의 목 표에 관한 이야기가 해당된다(TV에 대한 대화라도 인 물들의 성격이나 동기에 대해 대화를 나누면 깊이 있 는 대화에 포함되었다)

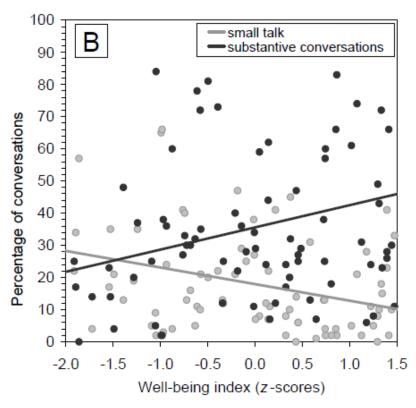


그림 1. 대화의 종류와 행복 간 상관관계

결과는 그림 1에서 보듯이 사소한 대화를 많이 할수록 행복한 정도는 낮은 반면, 깊이 있는 대화를 많이 할수록 더 많이 행복한 것으로 나타났다. 비록 이 연구에서는 대화의 종류와 행복 간의 인과 관계를 알 수는 없지만, Mehl 교수는 그 관계가 양방향적일 것이라고 말한다. 즉, 행복한 사람일수록 사회적으로 깊은 관계를 많이 맺고 있을 것이므로 그 사람들과 깊 이 있는 대화를 더 많이 하게 될 것이며, 또한 깊이 있는 대화를 더 많이 할수록 삶의 의미와 목표와 같은 문제에 대해 더 많이 생각하고 대화하는 사람과 깊은 관계를 형성하게 되어 더 행복해질 수 있다는 것이다. 이 연구의 또 다른 놀라운 발견은 사소한 대화가 행복 에 부정적인 영향을 줄 수 있다는 점이다. 사회적 관 계를 잘 유지하는 것이 행복에 틀림없이 도움이 되지 만, 사소한 대화와 수다들로만 관계를 유지하려 한다 면 그 관계는 행복에 오히려 나쁜 영향을 줄 수 있다. 이러한 사실은 우리가 어떻게 인간관계를 형성하고 이 끌어가야 하는지에 대해 시사하는 바가 크다.

대화와 행복의 관계에 대한 이 연구는 행복의 본질과 우리들 자신에 대해 다시 생각해보게끔 한다. 행복이란 단순한 즐거움의 극대화가 아니라 삶의 의미와목적에 대한 진지한 고민과 대화를 포함한다. 오늘 내가 친구와 가족들과 나누는 대화가 어떤 내용들인지한번 돌이켜보자. 혹시 지나치게 사소한 대화만 즐기고 있다면 자신과 상대방이 가지고 있는 문제나 삶에대한 깊이 있는 대화를 나누려는 노력을 시작해볼 것을 권한다. 영화 배트맨의 조커처럼 "뭐가 그렇게 심각해(Why so serious)?"라며 당신의 노력에 반문을가지는 사람이 있다면 이렇게 대꾸해주자. "바로 행복하기 위한 한 가지 좋은 방법이니까."

Mehl, M. R., Vazire, S, Holleran, S. E., & Clark, C. S. (2010). Eavesdropping on happiness: Well-being is related to having less small talk and more substantive conversations. *Psychological Science*, *21*, 539–541.

행복 증진법



행복증진법 코너에서는 책 'How to be happy'에 나온 열두 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. 떠밀리듯 억지로 한다는 기분이 들면 그 연습은 굳이 하지 않아도상관없다. 대신 즐겁고, 자연스러우며 가치 있게 느껴지는 연습을 채택하여 실천에 옮기도록 하자. 일상생활이 바빠 한 번 읽은 행복증진법을 기억해내기 어렵다면 다음페이지를 오려서 책상 위와 냉장고에 붙이자. 기억하는데 도움이 될 것이다.

연습 12-① 목을 보살펴라: 명상

명상할 때의 유의점_ 명상을 할 때에는 우선무언가를 판단하려 하지 마라. 편견 없이, 초연하게, 평가 내리지 않고 현재의 상태 관찰하라. 집착하지도마라. 목표 달성에만 집중하지 말고 그 과정에전념하여야 한다. 인내하라. 적당한 때에 일이 저절로전개되도록 놓아두면서 믿어라. 자신을 믿고 삶에서매사가 다 잘 될 것이라고 믿자. 그리고 마음을열어라. 사소한 것도 처음 보는 것처럼 관심을기울이자. 곱씹는 생각으로부터 자신을 놓아주자.

연습 12-② _ 신체 활동

신체활동의 요령_ 최대 심장박동수의 60~65% 범위에서 서서히 시작하라. 운동할 정확한 날짜, 시작시간, 지속시간을 미리 정해놓고 그것을 지키도록노력한다. 하루 중에 활력이 가장 높을 때 운동하는 것이 좋으며, 이미 신체활동 중이라면 좀 더강화하도록 하자. 만약 빠지게 되더라도 실망하거나부끄럽게 여기지 말고 다음 날 다시 시작하도록 한다.

연습 12-③ _ 행복한 사람처럼 행동하기

일부러 미소 짓기_행복감을 신체적으로 표현해 보면 당신은 그런 감정을 느낄 수 있게 된다. 미간을 펴고 미소 주름을 만들고 손을 펴면 기쁨을 더 많이 체험하게 될 것이다. 얼굴과 음성 그리고 몸이 뇌에 신호, 즉 피드백을 보내어 당신이 특별한 감정을 느끼고 있다는 것을 알려주면 뇌가 놀랍게도 그것을 실제로 느끼게 이끌어 줄 것이다.

영구적인 얼굴 표정이 감정에 미치는 영향에 대한 연구도 위의 얼굴표정 피드백에 의하여 잘 설명된다. 실제로 미간에 주름이 생긴 사람들에게 주름을 제거하는 보톡스를 맞게 한 실험에서 참가자들은 보톡스를 맞은 이후 우울감을 덜 호소했다. 행복한 사람은얼굴에 행복한 표정이 고정된다. 웃고 활기차게 행동하며 외향적인 사람인 듯 행동하면 사회적 교류도 원활해지고 사람들이 당신에게 더 긍정적으로 대해줄 것이다. 당신이 미소를 지으면 온 세상이 함께 미소 짓는다는 사실을 명심하라.

전습 12-① _ 몫을 보시할더라: 떠시낭

- (1) 판단하지 마라: 편견 없이, 초연하게, 평가 내리지 않고 현재의 상태 관찰
- (2) 집착하지 마라: 목표 달성에만 집중하지 말고 그 과정에 전념하기
- (3) 인내하라: 적당한 때에 일이 저절로 전개되도록 놓아두기
- (4) 믿어라: 자신을 믿고 삶에서 매사가 다 잘 될 것이라고 믿기
- (5) 마음을 열어라: 사소한 것도 처음 보는 것처럼 관심을 기울이기
- (6) 놓아주라: 곱씹는 생각으로부터 자신을 놓아주기

型台 12-2 11社1 對京

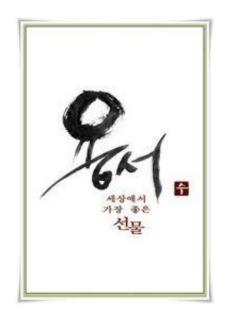
- (1) 서서히 시작하라: 최대 심장박동수의 60~65% 범위에서 시작
- (2) 운동할 정확한 날짜, 시작 시간, 지속시간을 미리 정해 지켜라
- (3) 하루 중 활력이 가장 높을 때 운동하라
- (4) 계획한 것을 따르도록 노력하라
- (5) 이미 신체활동 중이라면 좀 더 강화하라
- (6) 빼먹었다고 부끄러워하지 말 고 다음 날 다시 시작하라

लाई 12-3 _ अपुरेट ४२६६मध्य अपूरेटना

- (1) 얼굴표정 피드백: 일부러 미소를 짓기
- (2) 영구적인 미소 또는 찌푸림: 행복한 사람은 얼굴에 행복한 표정이 고정된다
- (3) 사회적 교류와 대응: 웃고, 활기차게 행동하며 외향적인 사람인 듯 행동하기



세상에서 가장 좋은 복수 방법을 아십니까?



용서는 거의 이기적인 행동이라 할 수 있다. 왜냐 하면 용서가 주는 혜택은 용서를 베푼 사람이 오롯이 받기 때문이다, -무명-

오늘 아침 출근길 라디오에서 이런 멘트가 흘러 나왔다

"가장 좋은 복수 방법이 무엇일까요?"

미치도록 싫은 사람이 있는가? 어떻게든 그 사람이 잘못되었으면 좋겠고, 어떤 방식으로라도 내가 당한 것 보다 그 사람이 그 이상의 고통을 당했으면 하고 기도해 본 적이 있는가? 그래서 사람들은 다양한 방법으로 복수를 할 생각들을 하고 때때로 극단의 방법을 사용하여 행동으로 옮기기도 한다.

음악이 한 곡 흐른 뒤 라디오 디제이는 이렇게 대답했다.

"가장 좋은 복수 법은 내가 그 사람보다 더 행복해지는 겁니다"

디제이의 이 말에 나는 나도 모르게 '그렇지…그게 가장 현명한 방법이지…'라는 말이 흘러나왔다. 행복연구를 한다는 내가 다른 사람의 말을 듣고서야 고개를 끄덕였다는 것은 참 아이러니한 일이 아닐 수 없다. 부끄럽게도 난 '눈에는 눈, 이에는 이…똑 같은 방법으로 되돌려 줘야 한다'라고 생각하고 있었다. 마치 싸움닭처럼…

디제이의 대답을 듣고 연구실까지 운전을 하고 오면서 '더 행복해 지는 것으로 복수하기'에 대해 곰 곰이 생각을 해 보았다. 사실 이 답은 심리학적 관점 에서 상당히 많은 의미를 담고 있다.

첫째, 복수라는 것 자체가 좋은 마음으로 하는 일이 아니기 때문에 언제나 그 마음은 어둡고 우울하다. 어떻게든 다른 사람을 해치려는 마음을 가슴속에 항상 품고 있기 때문에 긍정적이고 밝은 생각보다는 부정적이고 나쁜 생각들이 우리를 지배하고 있다. 실제로도 용서하지 못하는 사람은 심장 질환에 걸릴 가능성이 크고 분노와 스트레스 지수도 상당히 높다고나타나 있다". 좋지 않은 생각들이 지속되는 동안 자신도 모르게 스스로를 해치고 있는 것이다. 복수를 하겠다는 일념은 오히려 내가 망가질 수 있는 지름길이기도 하다는 것을 우리는 가끔 잊고 있다.

둘째, 타인에게 복수하기를 내가 행복해지기로 선택하는 순간 시선의 방향이 상대에서 나에게로 향하 게 된다. 복수를 위해 끊임없이 상대방에 주목하고 있 는 것은 그 시간만큼 나를 위한 시간이 줄어든다는 것 을 뜻한다. 만약 내가 행복해 지는 것에 초점을 둔다 면, 나 자신의 생각, 느낌, 정서 그리고 건강 등등 나 를 돌아볼 수 있는 시간이 많아질 수 있고 오히려 내 가 발전할 수 있는 많은 가능성을 발견할 기회를 더 가질 수 있을 것이다.

긍정 심리학에서 용서는 나를 위한 행위라고 규정한다. 타인을 용서한다는 것은 그 사람을 위해서가 아니라 나 자신의 마음의 평안과 정신적 성숙을 위한 시작점이라고 말한다. 곰곰이 생각해 보면 용서는 내가 행복해지기 위해서 스스로에게 주는 선물이라고 볼수 있을 것이다.



살면서 누군가에게 또는 어떤 사건으로 인해 마음의 상처를 받거나 고통스러운 경험을 하게 될 때 그 순간을 어떻게 대처하느냐에 따라 나 자신의 삶이 한단계 더 높은 곳으로 나아가는 계기로 삼을 수 있다. 이러한 점으로 미루어 볼 때 우리가 제대로 된 행복을 배워야 하는 이유는 명확하다. 용서 뿐만이 아니라 사람들이 행복해지기 위해 하는 많은 행위들, 감사, 나눔, 사랑, 몰입, 등등은 피폐해 질 수 있는, 또는 잘못된 방향으로 나의 삶이 꺾여갈 수 있는 순간 순간을 바로 잡아 줄 수 있는 길잡이가 되어 줄 것이기 때문이다.

행복센터가 다음 세대를 위해 공들여 준비중인 행복교과서는 행복에 대한 바른 이해와 방법들을 알려 주기 위해 시작되었다. 우리 아이들에게 앞으로 살아 나가는 데 필요한 삶의 소중한 보물들을 진심을 담아 알려주고, 삶의 고비마다 보다 현명하고 지혜롭게 대 처해 갈 수 있는 자산을 키워 줄 수 있었으면 하는 바 램이다. 보다 좋은 내용들을 담기 위해 막바지 교정 작업을 진행 중에 있는 행복교과서가 이 세상 가장 현명한 복수의 방법을 알려주리라 믿어본다.

1) Seligman, M E. P (2006). *긍정심리학* [Authentic Happiness]. 김인자 역. 서울: 물푸레 (원전은 2004년에 출판).

나는 행복하다?, 행복하지 않다?



문화심리학은 의미와 맥락에 관한 학문이다. 사람과 동물을 구분하는 가장 큰 기준은 사람은 자신의 행동에 의미를 부여한다는 점이다. 원시인들은 언젠가부터 사람이 죽으면 그가 평소에 사용하던 물건들, 망자가 사후세계로 가는 동안 쓸 물품 등을 함께 매장하기 시작하였다. 죽음에 의미를 부여하기 시작한 것이다. 동물은 이런 일들을 하지 않는다.

사람만이 자신의 행동에 의미를 부여한다. 문화란이런 의미들의 체계이다. 사회가 복잡해지면서 사람들은 "자연스럽지 않은" 많은 인위적 상황들을 만들어 내고(예, 제의, 정치활동, 상거래 등) 각 상황에서의 행동에 적합한 새로운 의미들을 만들어낼 필요에 부닥치게 되었다.(예, 직업, 제도의 분화 등) 인간의 행동이란 사람들이 만들어 낸 의미들이 여러 가지 맥락 속에서 상충하고 조합된 결과이다. 문화심리학은 이러한 맥락 속에서 변화하는 의미들을 파악함으로써 인간의 마음과 행동을 이해하는 것에 관심을 갖는다.

그렇다면 문화심리학으로 이해하는 행복이란 무엇일까? 문화심리학자이기 앞서 한 개인으로서 종종 '나는 행복한가?'하고 자문하지만 번번이 그에 대한 대답에 앞서 떠오르는 질문은 '도대체 행복이란 무엇인가?'였다. (이것이 내가 별로 행복하지 않은 이유일 수도 있겠다.)

나는 아내와의 사이도 좋고 이제 막 말을 시작한 귀여운 아이도 있으며, 어디 다니게 됐다고 말하면 대개는 '축하한다'는 소리가 나오는 직장도 있다. 일에도 새로 만난 사람들에게도 만족한다. 나는 현재의 내 삶에 만족하고 있다. 누군가 내게 '그게 바로 행복이야'라고 한다면 나는 아마 행복할 것이다.

한편으로 나는 아직도 졸업하지 못한 사춘기때문에 괴롭고, 과거에 시작하지 않았어야 했던 어떤일들에 발목을 잡혀 있으며, 사랑하는 이들로 인한삶의 무게에 어깨가 무겁고 서른 일곱이 되도록명확히 보이지 않는 미래 때문에 순간순간이 불안하다. 누군가 내게 '당신 되게 불행하구만.'라고 말한다면나는 '네, 그런 거 같네요.'라고 말할 수밖에 없다. 당황스럽게도 이 두 가지 감정은 모두 진실이다.

문화심리학적 가정에 따르자면 행복 역시 맥락에따라 다른 의미를 가질 수 있다. 물론 문화적으로

정형화된 행복의 개념은 별도로 고려되어야 한다. Happiness 의 우리말인 행복은 다행 행(幸)과 복복(福)이 결합한 말로 일시적인 행운과 타고나는 복을 동시에 누린다는 뜻이다. 말 그 자체로 아무나 누릴 수 없는 것이라는 느낌이 온다. '나는 행복하다'는 말이 쉽게 나오지 않는 데는 이러한 이유도 한 몫 할 것이다.

상황이 이러하니(내가 자초한 상황이지만..), 행복을 좀 단순하게 '맛'으로 이해해보자. 맛난 음식을 먹었을 때의 만족감을 행복이라 치자는 것이다.

맛있는 음식을 먹을 때 사람들이 느끼는 음식의 맛의 정도는 동일할까? 칠성급 호텔의 주방장이 장소와 재료, 조리도구 등 모든 조건을 똑같이 하여 같은 메뉴를 조리했을 때 그것을 먹는 사람들은 같은 맛을 느끼며 같은 정도로 만족할 것인가?

같은 사람이 같은 음식을 먹는다고 해도 배가 고픈 상태에서 먹었을 때와 배가 부른 상태에서 먹었을 때 느끼는 맛이 다를 것이고, 다른 사람과 먹는다면 그 사람이 어떤 사람인가에 따라 맛이 차이가 난다. 사랑하는 이와 함께라면 새우깡에 소주만 들이켜도 달콤하지만 언제나 나를 괴롭히는 직장 상사와 함께 하는 술자리라면 옥반가효(玉盤佳肴)에 금준미주(金樽美酒)가 무슨 소용이랴. 얼른 집에 가기만을 바랄 것이다. 고생하던 시절에 먹던 음식의 추억을 떠올리며 경제적으로 안정된 시기에 다시 먹었을 때 예전의 그 맛이 날까?

생선 '도루묵'의 이름에 대한 재미있는 유래가 있다. 도루묵의 본래 이름은 목어(木魚). 임진왜란 때의 일이다. 피난길에 올랐던 선조는 노중에 신하가 올린 생선요리를 먹고 너무나 맛이 좋아 그 이름을 물었다. "목어라 하옵니다", "목어라? 이리 맛 좋은 생선이 이름이 목어라니.. 오늘부터 이 생선을 은어(銀魚)라 부르라." 나무 목(木)에서 은 은(銀)으로의 변화.. 이 얼마나 블링블링한 이름인가..

전란이 끝나고 궁으로 돌아온 선조는 그 맛을 잊지 못하고 은어를 대령하라 했지만 다시 먹어본 은어의 맛은 그때 그것이 아니었다. "어떻게 맛이 변하니... 도로 목어라 해라." '<u>도로 목</u>'어 라 해라... 그렇게 은어는 도루묵이 되었다. 심리경험에서 맥락에 따라 그 의미가 어떻게 달라지는가를 잘 나타내는 일화가 아닌가 한다.

오늘도 나는 수시로 달라지는 나를 둘러싼 맥락속에서 수시로 행복과 불행을 오고 가며 살고 있다. 이게 조금만 정도를 더해서 오래 지속된다면 나는 임상심리학적인 처치가 필요하게 될 지도 모른다. 나에게 필요한 것은 뫼비우스의 띠처럼 반복되는 행복과 불행의 혼돈 속에서 내가 경험하는 행복의 맥락을 일관되게 삶으로 끌어 오는 것이다. 그렇다고 내게 주어진 부정적 현실을 외면하는 것은 답이 될 수 없다.

도루묵 이야기를 거꾸로 되짚어 보면 방법이 보인다. 선조가 피난에서 돌아온 이후에도 은어를 맛있게 먹을 수 있었으려면 어떻게 해야 할까? 선조는 예전에 도루묵을 그토록 맛있게 먹을 수 있었던 맥락을 떠올렸어야 했다. 끝이 보이지 않는 피난길, 뒤를 쫓는 왜군들. 식사도 못할 만큼 급박했던 피난길에서 잠시 숨을 돌리던 강가에서의 꿀맛 같은 휴식. 은어의 의미(도루묵의 맛)는 거기에 있었다.

나에게 있어서 삶의 맛이란 무엇인가. 도루묵 같은 내 삶에서 은어의 맛이 나게 해 주는 것은 무엇일까. 내게 기쁨과 만족을 가져다주는 내 삶의 의미들을 떠올려보자. 그것들이 왜 소중한가를 깨닫게 되면 삶의 또 다른 맥락에서 나를 찾아오는 불안과 근심을 이겨낼 수 있는 의지가 생기지 않을까. 죽음의 수용소에서 빅터 프랭클이 그랬던 것처럼.

행복연구센터_SSK연구원 _한민 _rainmaster75@hanmail.net

भारत स्मिर्ध प्राप

한민(박사급 연구원)

학력: 고려대학교 문화심리학 박사 연구관심분야: 한국인의 심리특질, 신명 e-mail: rainmaster75@hanmail.net

똑똑해지고 싶으면 달리세요!

〈운동화 신은 뇌〉by 존 레이티…하버드대 정신의학과 교수



이 코너는 행복, 정신건강과 관련된 책들을 소개하는 코너입니다. 이번 책은 〈운동화 신은 뇌〉로, '운동의 진정한 효과는 뇌의 개선'이라는 요지를 담고 있습니다. 그 중 '성적'과 '달리기'의 관계에 대한 부분을 소개해봅니다.

미국의 네이퍼빌 센트럴고등학교에서는 0 교시(7 시)에 전교생에게 1.6km 달리기를 시킨다. 달리는 속도는 자기 체력에서 최대한 빨리. (자신의 심박수의 80~90%가 될 정도.) 그렇게 운동을 한 직후 1 교시, 2 교시에 가장 어렵고 머리를 많이 써야 하는 과목을 배치한다. 왜냐하면 운동을 한 직후의 뇌가학습하기 가장 좋은 상태로 세팅되기 때문이다. 이런체육 수업 이후, 평범한 중산층이 살고 있고, 학교운영비도 고급 사립학교의 1/2 밖에 되지 않는네이퍼빌은, 전 세계 과학평가에서 1 위, 수학에서는 6 위를 기록했다. 그 이전까지 네이퍼빌은 평범한성적의 고등학교였을 뿐이다.

네이퍼빌 체육수업의 탁월한 점은, 학생들이 자발적으로 운동할 수 있도록 암벽등반, 카약, 3on3 농구 등 18 가지나 되는 다양한 체육 프로그램을 시행하여 학생들이 흥미에 맞는 운동을 고르도록 했다는 점이다. 또 체육성적도 '남보다 잘하나, 기준보다 잘하나'가 아니라, 자신의 심박수 80~90% 상태로 얼마나 유지했나를 기준으로 매겼다. 즉 하고 싶은 운동을, 최대한 열심히만 하면 성적 걱정에서 자유롭게 해 준 것이다.

네이퍼빌 외에도 강도 높은 운동을 하여 학습효율을 높이고 학생들의 수업, 생활태도에 성격까지 개선한 사례는 많이 보고된다. 그렇다면 궁금해진다. 왜 달리기를 했는데 성적이 오르고학생들의 태도가 변하는 걸까. 해답은 명확하다. 운동은 뇌의 구조를 전폭적으로 개선하기때문이다. IQ 를 시작으로 충동조절, 감정조절, 사회적 관계 맺기 능력까지, 모조리 총체적으로.

우선 유산소 운동을 하면 뇌세포 활동 효율이 늘고, 손상된 뇌세포가 복구되며, 새로운 뇌세포가 새로 생긴다. 달리기로 심장박동수가 증가하면, 심장과 근육 등에서는 뇌 세포 성장에 비료 역할을 하는 신경세포 성장인자 BDNF (Brain-derived neurotrophic factor)의 혈중 수치가 증가한다. BDNF 는 뇌세포생성, 세포의 손상, 노화를 방지, 기존 뉴런의 기능 향상 등 전지전능(?)한 역할을 하는 일군의 단백질이다. 구체적으로 전전두엽과 해마에서 새로운 뇌세포를 만든다. 전전두엽과 해마는 성인 인간의 뇌에서도 새로운 뇌세포가 만들어지는 부위로, 전전두엽은 평가, 순서 매김, 계획, 통찰 등 뇌의 최고위기능을, 해마는 기억, 감정에 관여하는데,

이곳에서 새로운 세포가 만들어진다는 것은 이 기능과 관련된 기초 체력이 강화된다는 의미다. 또 이미 존재하는 뇌세포의 손상, 노화, 사망을 방지하는 강력한 신경 보호 기능을 담당하며 (실제로 BDNF 부족은 심한 정신적 질환과 관련 있다.), 또 이미 존재하는 신경세포의 신호전달 기능을 촉진해 뇌 효율을 향상시킨다. 즉 BDNF 는 뇌 기능강화, 즉 뇌의 재구축, 복구, 보호, 기능향상에 핵심적인 역할을 수행한다.

당연히 BDNF 는 제약회사들에게 황금을 낳는 거위가 되었다. 하지만 몸값이 치솟는 이 물질을 값싸고 확실하게 분비하게 하는 과학적인 방법은 이미알려졌다. 첫째, 설탕 포화지방 등을 적게 섭취하는 것. 둘째, 오메가-3 를 먹는 것. 셋째, 운동, 그중에서도 심박수를 크게 증가시키는 유산소 운동을 하는 것. 네이퍼빌은 학생들을 달리게 시킴으로써그들의 뇌를 재구축한 것이다.

달리기를 하면 BDNF 뿐 아니라 인슐린 유사 성장인자, 혈관 내피세포 성장인자, 섬유아세포 성장인자 등 (역시 일군의 단백질)이 같이 분비된다. 이 녀석들은 BDNF 와 함께 작용하여 두뇌에 복잡한 영향을 미친다. 대강만 정리해도 다음과 같이 화려하다. 첫째, 도파민 세로토닌 에피네프린 등의 분비 조절을 통해 정신적 환경을 최적화하여 각성도, 집중력, 의욕을 고취한다. 둘째, 신경세포가 서로 결합하기 적합한 환경을 조성하고, 결합을 촉진하여 세포 차원에서 새로운 정보를 받아들일 태세를 갖추도록 한다. 이 결과 기존 뇌세포의 기능이 강화되고, 단기기억이 장기기억으로 고착되는 과정(학습!)의 속도가 빨라지게 된다. 셋째, 해마에서 줄기세포가 새로운 신경세포가 되는 발달과정을 촉진한다. 부가적으로 창의력이라 알려진, 뇌의 인지적 유연성 (사고 전환능력, 창조적 아이디어와 해결책을 끊임없이 내놓을 수 있는 능력)도 대폭 증가 된다. 실험에서는 단 한 번 달리기했을 뿐인데도 테스트에 대한 대답속도와 인지적 유연성이 향상되는 것이 관찰되기도 했다.

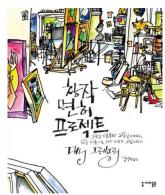
더구나 달리기는 '다양한 경험'을 부분적으로 대체해준다. 뇌 발달에 일반적으로 '풍요로운 환경' (새로운 것, 여행, 많은 볼거리 읽을거리, 다양한 사교 활동) 즉 '새로운 자극'이 꼭 필요하다는 것은 유명한 사실이다. 그런데 운동 역시 뇌에 일종의 자극이 된다. 또 '다양하고 풍요로운 자극'의 빈약함을 운동이 어느 정도 상쇄할 수 있다는 증거가 동물 실험을 통해 증명되기도 했다.

추가로 '인지 능력'과 달리기가 관련이 있다는 연구 결과 중 인상적인 것들을 보면 다음과 같다. 캘리포니아 대학 (어바인 캠퍼스) 노화 및 치매연구소 소장 칼 코트만이 한 '최상의 인지 상태를 유지하는 사람들의 특징' 연구에 따르면, 4 년 전에비해 인지 능력 감소를 가장 적게 겪은 사람의 특징은 '1) 높은 자기 효능감 2) 많은 교육 3) 많은 운동'이었다고 한다. 또한 일리노이 대학의 찰스 힐먼이 조사한 바로는, 신체 특징 중 '폐활량'(운동할수록 높아짐)과 '체지방' (운동할 수록 낮아짐)이 '성적'과 가장 밀접한 상관관계가 있었다. 즉 폐활량이 높고 체지방이 낮을수록 성적이 좋았다. 실제로 복부비만은 뇌를 공격한다.

그러면 '뇌'를 개선하기 위해 운동을 하려면 어떻게 해야 할까. 전문가들은, 심박수를 올리는 유산소 운동을 고강도로, 장기간 지속하면 된다고 한다. 건강에 무리가 되지 않는 한도 내에서, 사실 많이 하면 할수록 좋다. 구체적으로, 달리기의 경우, 속도는 최대심박수의 80~90%를 지속적으로 유지하는 고강도로, 한번에 40~60분씩 일주일에 4~5회 이상을 권장한다. 주의할 것은 운동 후 급속도로 개선된 뇌 상태는 단기간만 지속된다. 개선의 지속기간을 하루 전체로 만들기 위해서는 장기간 운동, 보통 3~6개월을 꾸준히 달려야 한다. 혹은 테니스, 스쿼시, 태권도 등 유산소와복잡한 기술습득이 요구되는 운동도 아주 좋다.

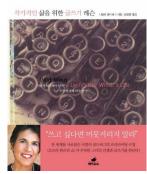
행복연구센터_연구원 _정보연 _herenowbeing@gmail.com

마음이 환해졌다

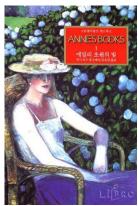


광고회사 중역으로 일에 파묻혀 살다가 일상을 그리면서 삶의 생기를 얻게 된 대니 그레고리의 책 (창작면허 프로젝트, 세미콜론, 2009)

글쓰며시는삶》



오프라윈프리 쇼에 출연해 글쓰기 붐을 일으 킨 시인이며 소설가 나탈리 골드버그의 책 (글쓰 며 사는 삶, 페가수스, 2010)



끝없이 쓰는 빨간머리 앤의 앤을 닮은 에밀리가 주인공인, 루시모드 몽고메리의 책 (에밀리초원의 빛, 동서문화사, 2004)

최인철선생님의 대중강연에 선생님 몰래 숨어들었다. 행복연구센터의 센터장님이 수업 외 강연에서는 어떤 분위기로 이야기하실지, 그리고 강연을 들을 청중들이 어떤 질문을 하는 지도 궁금했다. 강연 중에 행복한 사람들은 글쓰기를 통해 자신만의 narrative를 갖는다는 내용이 있었다. 그에 대해 한 중학교 선생님께서 질문하셨는데, 나에게 가장 와 닿는 질문이었다. "서울대학교에 다니는 공부 잘하는 학생들이야 모르지만 일반 중학교에서 아이들에게 글을 쓰도록 하기는 어렵습니다. 학교에서 일기 검사하니까 일기쓰기 싫다고 하잖아요. 여기 있는 사람들 중에도 일기를 꾸준히쓰는 사람 많이 없을 겁니다."

나는 쓰고 그리는 것을 좋아한다. 대학 때 바꾼취미만 최소 5 개를 넘겼지만 (탭댄스, 토피어리, 사군자치기, 도예, 드럼 배우기 …) 항상 내가 취미를 물어 볼 때 대답하는 것은 "그림 일기쓰기"였다. 그러나 대학원에 입학하면서 나는 나를 위해 쓰고 그리는 것을 멈췄다. 왜 일까.

나의 경우에 답은 단순했다. 잘 쓰고 잘 그려야 한다는 생각 때문이었다. 미대생도 아닌데 무슨 그림이냐 싶었다. 나를 위한 글쓰기보다 전문가와 소통하고 또 인정 받기 위한 논문을 쓰는데 정신을 쏟으면서, 뭐든 웬만큼은 써야 한다는 부담감이 있었다. 내 일기에서도 누군가가 오탈자를 찾아 지적할 것 같은 부담감은 펜이 갈 길을 가도록 풀어주지 않았다. 글에 마음을 쏟아 붓고 일기 속에서 뒹구는 방법을 잊고, 스스로 내 일기를 평가하는 버릇이 들었다. 일기를 즐겨쓰지 않게 되면서 '나에 대해 스스로 너그럽게 생각하는 법'도 조금 잊었다.

대중강연 후에 새 노트를 마련했다. 초등학교 시절 일기 검사 받는 것을 너무 싫어해서 일기장 두 개를 썼던 나를 기억해내면서 말이다. (요즘 학교에서는 선생님이 일기장을 걷어 자세히 읽지는 않는다고교사인 친구가 귀띔해 준다) '일기 검사를 받기 위해서', '논문처럼 출판하기 위해서', 혹은 '자아 발전을위해서', '글쓰기 훈련을 위해서' 라는 목적 없이, 오로지 쓰기 위해서 쓰고 그리기 위해서 그리는 행복을되찾자!

그러나 결심을 하고도 막상 잘되지는 않았다. 일 이 없는 주말 공책을 들고 oo문고를 찾아갔다. 책도 좀 보다가 딴청도 피우다 하며 몰입을 위한 준비를 했다. 그러다 세 권의 책을 읽었는데. 펜을 움직이지 못하는 나에게 용기를 주는 책이었다

특히 글쓰기를 달리기라거나 생리현상, 운전에 비유하는 다음의 문구들은 어떻게 해야 다시 쓸 수 있을까 고민하는 나에게 무심한 답을 던진다.

"그냥 써라, 혹은 그려라"

" 나무처럼 창조하라…(중략)…새들은 노래하고 늑대는 울부짖고 귀뚜라미는 운다. 왜일까? 돈? 명예? 아니면음반 계약을 위해서? 도대체 무엇 때문에?

바로 살아 있기 때문이다. 살아 있다는 것은 무언가를 만드는 일이기 때문이다. 우리 몸도 항상 뭔가를 만들어 낸다.(음식물과 공기를 땀과 방귀로 바꾸고, 죽어서는 땅 의 자양분이 된다. 벌레와 썩은 고리를 먹는 새들의 먹이 로, 또 메탄가스로 변하는 것 같은 창조적인 일을 한다.)

이런 생리적 욕구를 억지로 참으려고 한다면 쇠약해지고 내장이 꼬이며 관절 마디마디가 굳어 죽음에 이를 것이다. 창조력도 마찬가지다. 창작에 대한 내면의 충동을 억누른다면 경련을 일으키고 변비에 걸려 회복 가능성 업이 서서히 죽고 말 거다…(중략)…창조력은 억누를 수 있는 게 아니다…(중략)…그 점을 잊지 말자. 우리가 할 일은 그런 창작 에너지를 행복과 감사, 기쁨의 길로 인도하는 거다."

"(쓰고 그리는 일을) 어렵게 여기는 것처럼 운전도 그렇게 생각한다면? 우리는 태어날 때부터 운전할 수 있는 사람과 없는 사람이 결정돼 있다고 생각하겠지. 그리고 운전할 수 있는 사람이 재능을 보이기 시작하면 그 가능성을 가로막지 않기 위해 세심한 주의를 기울이겠지…(중략)…그 외 사람들에겐 응원을 커녕 사회에 도움이 될만한다른 일을 찾아보라며 상처를 주겠지."

" 달리기 코치인 테리를 만나 함께 점심을 먹었다. 그는 작가가 되고 싶어했고 나는 달리기를 잘하고 싶었다...(중략)...나는 슬며시 웃음이 났다. 내 달리기 코치도이렇구나. 나는 이 사람이 정말 멋지다고 생각했는데 결국다른 사람들과 똑같아. 글쓰기의 비밀이 또 한 명을 절망에 빠뜨렸군. "내 말 들어봐요, 테리, 입장을 바꿔서 내가당신에게 이렇게 말했다고 쳐봐요. '테리, 나는 정말로 달

리기를 잘하고 싶어요. 하지만 누구나 잘 할 수 있는 건 아니잖아요. 저한테는 무리죠, 그렇죠? 그럼 당신이 뭐라고 하겠어요? 아마도 '이봐요. 나탈리, 당신은 두 다리가 있잖아요.'라고 하지 않겠어요?...(중략)...그래요 아까 한 질문에 대한 답도 마찬가지에요. 당신은 팔이 있잖아요 팔을 움직여서 그 페이지를 채우면 돼요."

아이들이 일기검사가 싫어 글 쓰는 습관을 잘 들이지 못한다면, 나는 서울대 연구원이자 논문 쓰는 학생이어서 쓰지 못했다. 내가 느끼는 부담감이나 아이들이 느끼는 부담감이나 다를 바 있을까? 자녀를 키우게 된다면 아이들 옆에서 쓰고 그리겠다. 그저 집에예쁘고 빈 노트를 많이 두겠다. 혹은 노트에 지미북이라고 이름을 붙인 에밀리 얘기를 해주며 노트는 무슨이야기나 해도 되는 친구이니 "생각하는 대로 가차없이" 쓰고 그리라고 하겠다. 지미북에 질투하는 엄마는싫으니까 재촉하지 않고 훔쳐보지 않겠다. 카펜터 선생님처럼 지미북을 볼 기회가 생긴다면 그처럼 소리치며 칭찬해주는 것만 하겠다.

카펜터 선생님이 껄껄 웃는 소리에 에밀리는 황홀한 꿈에서 깨어났다. ...(중략)...에밀리는 너무 놀라 숨이 멎을 것만 같았다. 에밀리가 실수로 다른 공책을 선생님께 건넨 것이었다. 그런데 그 공책에는, 오!끔찍해라. 뭐가 적혀있 었을까? 그것은 블레어워터 사람들에 대한 글이 적혀 있었다. 게다가 카펜터 선생님에 대한 것도 가득 들어 있었다. 선생님에 대해 정확하게 묘사하고자 그녀는 생각하는 대로 가차없이 적었던 것이다. 특히 선생님이 매일 아침수업을 시작하기 전 기도할 때의 이상한 얼굴 표정에 대한 것이 적나라하게 적혀 있었다.

에밀리의 절묘한 묘사 덕택에 카펜터 선생님은 그 스케치 속에서 마치 살아 있는 것 같았다...(중략)...그 가운데에는 이런 문장도 있었다."선생님이 월요일 아침 검은 상의를 입고 학교에 오시는 건, 그렇게 하면 술을 한 방울도 마시지 않은 것 같은 기분이 되기 때문이라고 생각한다" ...(중략)..."네가 지금까지 쓴 시와 이제부터 쓸 시를전부 보여준다 해도 난 이걸 절대로 놓치지 않을 거란다. 얘야 에밀리 이건 문학이야. 문학이라고!

나는 oo문고에 주말 이틀 동안 출퇴근하며 주말 동안 공책 한 권을 다 썼다. 그리고 마음이 환해졌다.

> 행복연구센터_연구원 _이명아_eswit@paran.com

" 글을 쓰기 위해서는 자기 자신을 받아들여야 한다.

그러나 아이러니하게도 글을 쓰기 전에는 누구도 온전하게 자신을 받아들이지 못한다.

절반을 받아들일 수 있는 사람도 아주 드물다.

자신을 100%받아들인 뒤에 글을 쓰겠다는 생각은 버리는 게 좋다.

아마 10분의 1을 받아들이기도 힘들 것이다.

그냥 써야 한다.

쓰는 과정에서 마음을 수용하는 것에 대해 배우게 될 것이다."

- 글쓰며 사는 삶, 나탈리 골드버그, 페가수스, 2010 -











발행일 2011년 3월 22일/발행인 최인철/편집인 이명아/발행처 행복연구센터/디자인표지사진 이명아 151-742 서울특별시 관악구 관악로 59 서울대학교 사회과학대학 심리과학연구소 행복연구센터 Center for Happiness Studies Seoul National University Tel. 02 880 6391 http://happiness.snu.ac.kr