



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



서울대학교 행복연구센터

4

2011
April
Vol.14

Contents

- 01 센터장 칼럼 : 희망의 끈
- 02 행복 연구 소개 : 행복, 있는 그대로 표현하는 것이 중요하다
- 04 행복 연구 소개: 내 머리 속의 방랑자, 단 생각을 떨쳐버리세요
- 06 ISSUE & HAPPINESS : 나의 최상의 선택 - 당신은 누구십니까?
- 08 ISSUE & HAPPINESS : 노년기 건강과 행복을 위한 최고의 보화는
바로 당신의 아내와 남편이다
- 10 ISSUE & HAPPINESS : 나도 감동을 주는 사람이고 싶다
- 12 HAPPINESS & HAPPINESS : 23살에 본 세 편의 슬픈 영화

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



1957년 존스 홉킨스 대학에서 다소 잔인한 실험 하나가 진행되었다. 연구 책임자였던 존 리히터 교수는 긴 유리 그릇에 쥐를 넣고 그 안에 물을 천천히 붓기 시작하였다.

유리 벽이 높고 미끄러웠기 때문에 쥐는 벽을 타고 밖으로 빠져나올 수 없게 되어 있었다. 물이 점점 늘어나서 헤엄을 쳐야만 하는 상황에 이르렀을 때 쥐가 얼마나 오랫동안 헤엄을 치면서 생존하는가를 관찰하는 것이 실험의 목적이었다. 흥미롭게도 어떤 쥐는 무려 60시간을 버텼지만, 어떤 쥐는 15분 정도가 되면 포기하고 말았다. 왜 어떤 쥐는 금세 포기하고 말지만, 어떤 쥐는 60시간이나 사투를 벌이는 것일까?

혹시 희망 때문은 아니었을까? 60시간을 버티는 노력하면 살 수 있다는 확신을 가졌던 것은 아닐까?

이를 확인해보기 위해 연구팀은 다른 쥐들을 대상으로 추가 실험을 실시하였다. 이번에는 쥐들이 헤엄을 치며 안간힘을 쓸 때 밖으로 빼주었다. 이 절차를 몇 번 반복하였다. 버티면 살아남는다는 확신을 심어주기 위한 절차였다. 그렇게 해서 희망을 갖게 된 쥐들에게 원래의 실험을 반복하였다. 그랬더니 놀랍게도 이번에는 모든 쥐들이 평균 60시간을 버티는 것으로 나타났다! 어떤 쥐도 15분만에 포기하지는 않았다.

희망이 가지고 있는 놀라움 힘이다!

포기하지 않고 끝까지 노력하면 결국은 살아남는다는 확신을 가지고 있으면, 원래부터 체력이 약한 쥐도 60시간은 버틴다. 인간도 마찬가지다.

“구부러질지언정 부러지지는 않겠다. 이 역경을 이겨내면 반드시 살아남는다”는 희망의 끈을 놓지 말아야 한다. 샌프란시스코의 금문교에서 자살을 시도했던 한 남자가 다리에서 바다로 떨어지는 그 짧은 시간에 가장 먼저 했다는 생각이 “Oh my god! What did I do?”라고 한다. 포기하는 바로 그 순간, 자신의 선택이 잘못되었음을 알아차린 것이다. 운 좋게 구조된 그 사람은 이제 자살 방지 프로그램에 열심히 참여하고 있다.

리히터 교수의 쥐 실험에서 얻을 수 있는 또 하나의 교훈이 있다. 버티면 살아남는다는 희망을 쥐에게 준 건 쥐 자신이 아니라 ‘누군가’였다. 희망은 누군가의 도움과 격려로부터 생겨난다. 희망은 어려움을 이겨낸 사람들을 목격함으로 생겨난다. 그래서 우리는 서로에게 무한한 희망의 책임이 있다. **내가 역경을 견뎌내면 그건 누군가에게 희망의 끈이 된다. 우리 모두는 서로에게 ‘그 누군가’가 되어야 한다.**

*사진은 위에서부터 팔과 다리 없이 작은 발 한쪽만 가진 채 태어났지만 지금은 행복전도사인 닉브이치치, 일본 대지진에서 쓰나미에 휩쓸려갔다 구조된 4개월 여아, 380g에 24cm으로 태어나 6달 만에 퇴원한 아기

행복 연구 소개 : 행복, 있는 그대로 표현하는 것이 중요하다

김진형_lasulich@gmail.com



“내가 웃는게 웃는게 아니야~♪” 이 노래 가사가 인기 있었던 이유는 사람들이 실제 느끼는 기분과는 달리 억지 웃음을 지을 수 밖에 없었던 경험들을 쉽게 떠올리고 공감할 수 있기 때문이다. 이와 반대로 즐겁고 신나는 감정을 표현하지 못하는 경우도 있다. 예를 들어, 종종 축구 경기 중계를 시청할 때면 경기장 안전요원들은 골이 들어가도 질서 유지에 전념하기 위해 즐거워하는 관중을 무표정하게 바라볼 뿐이다. 분명 흥분된 기분을 느낄 텐데 말이다. 이렇게 행복하지 않은데도 웃는 사람과 즐겁지만 마음대로 웃지 못하는 사람의 공통점은 자신의 감정과 그 감정의 표현이 일치하지 않는 점이다. 과연 이렇게 감정을 있는 그대로 표현하지 못하는 것은 행복에 어떤 영향을 줄까?

웃음의 효과에 대해 나름의 신념을 가지고 있는 사람들에게 따르면, 즐겁지 않아도 크게 웃는 것은 행복을 가져다 준다고 한다. 또 어떤 사람들은 굳이 감정을 표현하지 않더라도 마음 속으로 기분이 좋다면 충분히 행복할 수 있다고 믿는다. 그러나 긍정 정서에 관한 최근 연구에 의하면 한 사람이 경험하는 기분과 그 기분의 표현 사이에 괴리가 존재하는 것은 행복에 부정적인 영향을 미친다. 다시 말해, 기분이 별로 좋지도 않은데 웃거나 즐겁지만 웃지 않는 식으로 정서와 행동의 불일치가 높은 사람들은 일상 생활에서

행복하기 어렵다는 것이다. 덴버 대학교의 Mauss 교수와 동료 연구자들은 실험에 참가한 사람들에게 재미있는 비디오 클립을 보여주면서 현재 감정이 얼마나 즐거운지 실시간으로 보고하도록 하였다. 실험 참가자들은 비디오를 감상하면서 앞에 놓여있는 동그란 바로미터를 움직여 자신의 기분을 표현하였고, 이는 컴퓨터로 연결되어 연구자들이 그 정도를 바로 확인할 수 있었다. 그런데 실험에 참여하는 사람의 얼굴 표정이 카메라로 녹화가 되었고, 실험의 내용을 모르는 두 명의 평정자가 그 표정을 보고 그 사람이 얼마나 즐거워 보이는지 평가를 하였다. 그리고 6 개월 뒤, 실험에 참가하였던 사람들에게 다시 연락을 하여 현재 얼마나 삶에 만족하는지 정도와 얼마나 우울함을 경험하는지를 물어보았다.

그 결과, 정서의 경험과 얼굴 표정 간에 불일치가 높을수록 그 사람이 행복한 정도는 낮았다. 즉, 현재 즐겁다고 했지만 다른 사람이 보기에는 별로 즐거워 보이지 않거나 실제 즐겁지 않지만 즐거운 얼굴을 하고 있는 사람들은 정서 경험과 표현간의 일치가 높은 사람들에 비해 6 개월 뒤에 삶에 크게 만족하지 못하고 우울함을 더 많이 경험한 것이다. 이 연구의 놀라운 발견은 실험 참가자들이 비디오 클립을 보면서 아무리

“ 우리에게 필요한 것은
좋은 기분을 많이 느끼고,
또 그만큼 있는 그대로 잘 표현하는
행복의 기술을 익히는 것이다.”



즐거움 정서를 많이 경험하고 행복한 표정을 지었다고 해도 기분의 경험과 표현 사이에 불일치가 존재하면 행복에는 큰 도움이 되지 못했다는 것이다.

정서의 경험과 표현 간에 괴리가 왜 이와 같은 부정적인 효과를 가져오는 것일까? 연구자들은 이러한 불일치가 사회적 관계에 좋지 않은 영향을 주기 때문이라고 주장한다. 실제로 연구에서도 정서의 경험과 표현 사이에 불일치가 높았던 사람들은 자신이 주변 사람들에게 사회적 지지를 받지 못하며 외로움을 많이 경험한다고 응답하였다. 실생활에서도 사람들이 자신의 감정에 솔직하지 못하거나 억지로 감정 표현을 하게 되면, 다른 사람들의 눈에는 그 모습이 진실되지 못하다고 느껴질 것이다. 이러한 진정성의 결여가 아마도 사회적 관계를 약하게 만들 것이고, 결국 행복에 부정적인 영향을 주게 된다고 Mauss 교수는 말한다.

이 연구 결과가 우리들에게 전하는 메시지는 매우 분명하다. 우리가 느끼는 감정에 최대한 진실되어야 한다는 것이다. 만약 감정의 표현이 진실되지 못하다면 주변 사람들은 거리를 두게 될 것이고 이는 우리의 사회적 관계를 약하게 만들 것이다. 이 뿐만 아니라 현재 경험하는 정서를 제대로 표현하지 못하는 것은

개인에게도 괴로운 일이 될 것이다. 이러한 감정적 스트레스와 사회적 지지의 결핍은 행복으로 가는 길에 큰 장애물이 될 것이다. 따라서 무엇보다 자신의 감정에 솔직해지고 그에 맞는 적절한 정서 표현을 하는 것이 중요하다.

최근 행복해서 웃는 게 아니라 웃어서 행복해진다는 한 코미디언의 말이 유행처럼 이야기된다. 물론 이러한 긍정적인 자세는 행복에 도움을 주지만, 자신의 기분을 무시하면서까지 억지로 웃을 필요는 없을 것 같다. 오히려 본능(감정)에 충실 하라던 철 지난 유행어가 더 적절할지도 모른다. 결국 우리에게 필요한 것은 좋은 기분을 많이 느끼고, 또 그만큼 있는 그대로 잘 표현하는 행복의 기술을 익히는 것이다.

Mauss, I. B., Shallcross, A. J., Troy, A. S., John, O. P., Ferrer, E., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2011). Don't hide your happiness! Positive emotion dissociation, social connectedness, and psychological functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 738–748.

행복 연구 소개 : 내 머리 속의
방랑자, 판생각을 떨쳐버리세요.

민보라_bestbora@gmail.com



지난 달 18 일, 모 방송사의 한 다큐멘터리 프로그램은 바쁘게 살아 가고 있는 많은 현대인들에게 필요한 운동으로서 ‘마음 근육’ 운동을 소개했다. 운동법은 간단하다. 지금 머릿속을 해집고 다니는 모든 생각을 떨쳐내고 이 시각, 이 공간에서 조용히 숨을 들이쉬고 내쉬고 있는 내 신체의 활동에만 집중하는 것. 프로그램에서 비중 있게 다룬 일본의 코이케 승려가 주장한 다음의 내용에 동의하지 않을 수가 없었다. “현대인들은 뇌 속에서 말을 가지고 노는 생활만 하기 쉽다. 이것은 뇌 속의 생활이 된다. 그것은 사실 굉장한 스트레스, 굉장히 강한 스트레스가 된다. 생각 버리기, 즉, 마음 속으로 생각하는 대신에 몸으로 느끼거나 눈으로 듣고 귀로 듣는 능력을 회복시켜야 한다.”

그의 주장한 것처럼 “뇌 속에서 말을 가지고 노는 생활”은 과연 우리에게 해로운 영향을 끼칠까? 사람들은 수면을 취하고 있는 시간만 제외하고는 끊임없이 뇌 속에서 무언가를 떠올리고 자기도 모르는 사이에 꼬리에 꼬리를 무는 생각들에 사로잡혀 살아간다. 이런 마음의 방랑은 시도 때도 없이 찾아오는 무법자와 같아서 사랑하는 연인과 밥을 먹을 때에도, 중요한 시험 공부를 할 때에도, 집중해야 하는 업무 회의 중에도 아랑곳하지 않고 끝없이 머릿속을 떠돌아 다닌다.

이런 마음의 방랑, 다시 말해 ‘판 생각(mind wandering)’이 실질적으로 우리의 행복과 어떤 연관성이 있는지를 알아본 연구가 나왔다. 미국 하버드 대학교의 Matthew A. Killingsworth 와 Daniel T. Gilbert 가 작년 Science 에 발표한 연구는 판 생각을 하는 것이 우리의 행복을 저해한다(“A wandering mind is an unhappy mind”)는 결론을 골자로 하고 있다. 연구팀은 그들의 연구 목적을 최대한 정교한 방법으로 실현시키기 위해서 기존의 심리학 실험과 다른 방법을 택했다. 사람들이 판 생각을 하고 있는 바로 그 순간과 그 당시의 행복감 정도를 생생하게 포착하기 위하여 미국의 수많은 iPhone 사용자들에게 한 애플리케이션(응용 프로그램)을 소개함으로써 매일 손쉽게 순간의 상태를 보고토록 하였다. 이로써 매우 다양한 연령대를 아우르고 수많은 직종에 몸담고 있는 사람들이 실험에 참가할 수 있었다.

참가자들은 무작위로 자신의 iPhone 으로 전송되는 응답 요청을 받은 즉시, “지금 당신은 얼마나 행복한가?”, “지금 당신은 무엇을 하고 있는가?”, 그리고 “지금 당신은 하고 있던 일과 상관없는 판 생각을 하고 있는가?”에 대답하였다. 마지막 질문에 대한 응답은 4 개 중의 한 가지를 고를 수 있었는데 “아니오”, “기분 좋은 판 생각” “중립적인 보통의 판 생각”, 그리고 “기분 나쁜 판 생각” 중에서 한 개를 선택한 셈이다.

“ 내가 누구와 있든, 무엇을 보고 듣고 읽고 느끼고 있건
간에 그 시각, 그 장소에서 오직 그 대상에만
폭 빠져 그것만 생각하고 있을 때
가장 행복해질 수 있다.”

분석 결과, 논문의 제목이자 결론에서 알 수 있듯이 사람들은 판 생각을 하지 않고 있었던 때가 판 생각을 하고 있었던 때보다 더 행복하다고 보고했다. 구체적으로, 사람들은 하루의 약 47%의 빈도로 판 생각을 하는 것으로 밝혀졌고, 중요하게도 그들이 당시에 어떤 일을 하고 있었는지는 판 생각을 하는지 여부와 상관이 없었다. 다양한 직종과 연령대를 아우르는 사람들 제 각각의 생활 방식과 무관하게 모두 다 시시때때로 판 생각을 마음에 품고 있었던 것이다. 그런데 만약 그 판 생각의 내용이 지금 눈 앞에 놓인 재미없는 과업에서 잠깐 해방시켜줄 수 있는 짜릿하고 유쾌한 상상이라면, 혹시 더 행복하다고 느끼는 것은 아닐까? 흥미롭게도, 판 생각의 내용이 기분 좋은 것이든, 중립적인 것이든, 기분 나쁜 것이든, 그 어떤 경우에서도 판 생각을 하고 있지 않았을 때보다 행복감이 모두 낮았다.

결국 우리에게 필요한 것은 ‘몰입’이다. 내가 누구와 있든, 무엇을 보고 듣고 읽고 느끼고 있건 간에 그 시각, 그 장소에서 오직 그 대상에만 폭 빠져 그것만 생각하고 있을 때 가장 행복해질 수 있다. 머릿속에서 아무리 재미있는 상상 혹은 좋았던 과거를 회상한다 해도 ‘지금 여기(here and now)’에서 벗어나 버린 마음의 방향은 몰입이 주는 즐거움과 행복에 비교될 수 없다. 생각을 버리고 머릿속의 끝없는 산만함을 떨쳐낼 수 있는 방법은 글의 도입부에서 밝힌 바와 같이 간단하다. 마음 속으로 생각하는 대신에 몸으로 느끼거나 눈으로 듣고 귀로 듣는 능력을 회복시키는 것. 내 손이 들고 있는 눈 앞의 것에 집중하고 그것에만 나의 마음을 전부 다 바치는 것. 그것이 매일 매일 조금 더 행복해지기 위한, 쉽지만 어려운 방법이다.

Killingsworth, M. A. & Gilbert D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. Science, 330.



ISSUE & HAPPINESS : 나의 최상의 선택 - 당신은 누구십니까?

이현정_dreamyhj@gmail.com



우리는 아침에 잠에서 깨서부터 제일 먼저 선택을 하기 시작한다. 지금 바로 일어날까 아님 몇 분 더 잘까? 그리고 우리는 하루 종일 수많은 선택을 하게 된다. 어떤 옷을 입을까, 어떤 음식을 먹을까. 우리 앞에 펼쳐진 수많은 옵션들 중에서 우리를 제일 행복하게 해줄 것을 선택 하곤 한다.

우리는 전세계에서 가장 IT 가 발달된 나라들에 꼽히는 한국에 산다. 우리는 수많은 정보들에 노출되어 살며, 이 덕분에 우리는 최상의 선택을 할 수 있는 가능성이 높아졌다. 그로 인하여 구매하려는 품목에서 가장 좋은 제품을 구매하려고 수십 개의 제품들을 비교하기도 한다. Jill Griffin 과 Susan Broniarczyk 교수님들은 제품 구매를 할 때 search 하는 것이 제품에 대한 만족도에 미치는 영향에 대한 연구를 하였다. 이 연구 결과에 따르면, 우리는 서로 다른 종류의 제품들 (non-alignable product)를 비교할 때 너무 많이 탐색을 하면 오히려 제품에 대한 만족도가 낮아지는데, 이는 feature learning 때문이라고 한다.

나 혼자 이 제품 저 제품 고려할 때도 너무 많이 탐색하게 되면 만족도가 낮아진다는데, 그 제품들에

대해 전문가와 비전문가들의 수많은 제품평가들을 찾아보며 각 제품의 장점 및 단점들을 재기 시작하면, 나는 제품을 사기도 전에 모든 제품에 대한 만족도가 낮아지는 듯한 느낌을 받을 때도 있다. 제품들을 비교해 보았을 때 제품간의 품질 이나 가격이 얼마 차이가 나지 않는다면, 결국 제일 많은 사람들이 좋다고 하는 제품을 구매하게 된다. 왜냐하면 다수의 사람들이 좋다고 하는 것은 나에게 만족을 줄 확률이 높다는 생각 때문이다.

우리는 혹시 이런 식으로 삶의 많은 선택들을 하고 있지는 않은가? 나에게 주어진 선택들을 많이 비교해보고 다른 사람들의 의견에 귀 기울이는 것은 필요하다. 하지만 그것에만 너무 중점을 둔다면 우리는 우리 삶에 중요한 무언가를 빠트리게 될 수 있다.

최상의 선택은 다수의 선택이 아니다. 최상의 선택은 나의 선택이다.

프랑스인들이 최상으로 생각하는 달팽이 요리가 나에게 최상의 요리가 아닐 수 있다. 사람들이 좋다고 하는 축구가 나의 최상의 운동이 아닐 수 있다. 많은

“나의 최상의 선택을 알기 위해서는
먼저 내가 어떤 사람인지 알아야 한다.”

이들이 선택하라는 전공이나 학교가 나에게 최상이 아닐 수 있다. 인정받는다는 전문직이 나에게 최상의 직업이 아닐 수 있다. 즉, 나에게 가장 잘 맞는 선택만이 나에게 최상의 선택인 것이다.

최근 나는 박사과정을 이수할 대학원을 선택하여야 하는 상황에 놓였었다. 지도교수님께 문의를 드렸을 때 교수님께서 내 이야기를 꼭 들으시더니 나에게 가장 잘 맞는 옷을 입으라고 말씀해 주셨다. 아무리 좋은 옷이어도 나에게 맞지 않으면 그건 결국 나에게 좋은 옷이 아니라고. 많은 면에서 나보다 나를 더 잘 알고 있는 우리 언니는 내가 어느 학교를 가면 가장 행복할 것인지 처음부터 알고 있었다. 하지만 나는 주변사람들의 이야기에 솔깃하여 마음이 파도처럼 요동쳤었고, 학교들에 대해서 엄청 자세히 알아갈수록 더 모르겠고 다들 별로인 것처럼 느껴지기까지 했다. 결국 나는 내가 선택을 하는데 오로지 그 학교들과 다른 사람들에게 너무 초점을 맞추고 있다는 사실을 깨달았다. 내 선택의 초점은 내 자신이어야 한다는 것도 깨달았다. 지금 나는 나에게 가장 잘 맞는 옷을 선택하였다는 확신에 너무 기분이 좋고 나의 미래가 기대가 된다.

나의 최상의 선택을 알기 위해서는 먼저 내가 어떤 사람인지 알아야 한다. 그리고 내가 가장 원하는 것과 나에게 가장 필요한 것은 다를 수 있다는 것을 고려해야 한다. 나는 이 둘 사이에 더 중요시 되어야 하는 것은 나에게 가장 필요한 것이라고 믿는다. 왜냐하면 나에게 가장 필요한 것은 내가 어떤 사람인가와 제일 관련이 깊기 때문이다. 우리는 가장 행복한 선택을 하려면 우리 자신에게 꼭 맞는 선택을 해야 한다.

자, 그럼, 당신은 누구십니까?

Jill Griffin and Susan M. Broniarczyk (2010). The slippery slope: the impact of feature alignability on search and satisfaction. Journal of Marketing Research, 27(20), 323-334.



ISSUE & HAPPINESS : 노년기 건강과
행복을 위한 최고의 보험은 바로 당신의
아내와 남편이다.

류승아_ilcheu@gmail.com



요즈음은 예전처럼 환갑 때 잔치를 하는 경우는 드물다. 오히려 부부가 여행을 다녀오는 정도로 축하를 대신하는 추세가 되고 있다. 이러한 경향은 60 세라는 나이에 ‘노인’이라는 호칭을 붙이는 것조차 어색하게 하는 시대가 왔음을 느끼게 한다. 60 세는 아직도 멋지고 즐거운 인생을 충분히 누릴 수 있다는 사실은 나이 드신 분들뿐 아니라 젊은 우리들조차도 당연하게 생각하고 있다. 고령화 추세가 가파르게 진행되면서 우리 사회의 가장 큰 변화 중 하나가 나이 드신 분들에 대한 행복과 건강에 대한 관심이 증폭되고 있는 것이 아닐까 한다. 이러한 문제는 우리 부모님들의 일이기도 하고, 가까운 미래는 아니지만 나 역시 늙아가야 할 길이다 보니 노년기 행복에 대한 연구는 자연스럽게 눈길이 가는 주제이기도 하다.

노년기 행복과 건강에 대한 재미있는 연구가 얼마 전 발표되었다¹⁾. 이 연구는 1930년대부터 시작한 하버드 대학의 유명한 종단 연구(같은 사람을 계속해서 추적 조사하는 것)에서 나온 결과로, 종단 연구를 시작할 당시 하버드 대학교를 다니던 남자 대학생들을

2003년에 80세가 넘는 시점에 다시 그들을 찾아가 조사한 것이다. 연구자들은 배우자와 보내는 시간이나 결혼 만족도가 노년기 행복과 건강에 미치는 영향을 알고 싶었다.

연구에 참여한 사람들은 모두 47 커플 94명이었고, 이들은 평균 41.5년간 결혼 생활을 유지해 오고 있었다. 할아버지들의 평균 나이는 82.9세, 할머니들의 평균 나이는 78.8세로 나타났다. 이 연구의 결과는 재미있는 수치를 보여준다. 잠자는 시간을 제외한 깨어 있는 시간 동안 배우자와 보낸 시간은 얼마나 될까? 남자는 8.28시간, 여자는 8.17시간으로 보고하였다. 하루 24시간 중 8시간을 잔다고 하면 깨어 있는 시간의 절반 이상을 배우자와 보낸다는 것이다.

아직 미혼인 나에게는 너무나 많은 시간으로 느껴지지만, 두분 다 은퇴를 하신 큰아버지 큰어머니를 뵈면 이해가 되는 것 같기도 하다. 학교 선생님께서 평생을 일하시다 은퇴하신 지 5년째인 두 분...

“ 결혼 만족도가 높은 커플이 신체적 고통이나 신체적 불편함 등을 느끼는 정도가 결혼 만족도가 만족도가 낮은 커플들에 비해 낮았다. ”

큰어머니가 가는 곳이면 어디든 같이 가려고 하신다는 큰아버지가 큰어머니는 귀찮다고 하시면서도 두 손 꼭 잡고 다니시는 모습이 별 때마다 얼마나 귀여우신지(도저히 더 적절한 표현을 찾을 수가 없다) 모른다. 아직 아빠가 일을 하시는 우리 집의 경우에도 몇 년 전에는 없던 엄마와 아빠만의 매주 행사가 생겼다. 일요일 오후에는 두 분이 집 가까운 영화관에 가서 영화 표를 끊고, 영화 시작 전에 같은 건물의 X 플 X 스에서 밥을 드시고 (꼭 커플 메뉴를 드신단다^^), 영화를 본 후 함께 장을 보고 집에 돌아 오시는 재미난 생활을 하고 계신다. 또, 예전에는 드라마를 꼬박꼬박 쟁겨 보는 엄마를 타박하셨던 아빠가 이제는 드라마 시작 시간이 되면 설거지 하는 엄마를 부르기까지 한다...그리고 나란히 앉아서 드라마를 함께 보시며 드라마 주인공들의 행동에 혼수도 두신다. 경상도 대표 남자라 할 수 있는 무뚝뚝함의 극치였던 아빠의 이런 모습은 사실 십여 년 전 내게는 상상도 할 수 없는 일이었다.

이러한 현상이 다행스러우면서 고마운 것은 이 연구의 결과가 배우자와 보낸 시간이 많은 사람들이 더 높은 행복감을 보고하였기 때문이다.

이 연구는 또 다른 재미난 결과도 보여주었는데, 그것은 결혼생활을 하고 있더라도 결혼 만족도가 높은 커플이 신체적 고통이나 신체적 불편함 등을 느끼는 정도가 결혼만족도가 낮은 커플들에 비해 낮았다는 것이다. 이는 결혼 만족도는 정서적인 행복 뿐만 아니라 신체적인 건강까지도 유지할 수 있는 중요한 단서가 될 수 있음을 보여주고 있다. 이러한 결과에 대해 투가데와 그의 동료들은 2) 결혼 만족도 등의 긍정 정서는 신체적 고통 등의 부정 정서로 인해 일어나는 나쁜 영향을 약화시키고 평정심을 되찾는 역할을 하기 때문이라고 설명하고 있다.

이 결과를 뒤집어 해석해 보면 결혼 자체가 행복의 충분 조건은 아니라는 것이다. 해링 히도르와 그의 동료들의 3) 연구에 의하면 결혼 여부 자체가 행복에 기여하는 정도는 2% 밖에 되지 않는다고 한다. 중요한 것은 결혼 생활에서 스스로가 느끼는 만족감의 정도가 노년기 행복과 건강의 결정적인 요소로 작용한다는 것이다. 아무리 결혼이 행복의 조건이라고 하지만 불행한 결혼생활이 행복을 보장해 주는 것은 아니다.

여기에서 우리가 꼭 짚고 넘어가야 할 중요한 사실이 있다. 결혼 만족도를 포함한 관계 만족도는 서로 서로가 느끼는 감정적 에너지의 교류이기 때문에 일방적으로 이루어 지는 것이 아니라는 것이다. 관계 만족도를 높이기 위해서는 어느 한 사람만의 노력이나 힘으로는 절대 불가능하다. 부부, 연인, 친구, 동료들 사이의 만족도를 높이기 위해서는, 서로에 대한 신뢰, 서로를 위한 배려, 그리고 항상 스스로의 언행과 생활을 돌아보는 삶의 자세가 필요하지 않을까 생각한다. 행복은 가만히 앉아서 얻어지는 것이 결코 아니다. 끊임없는 관심과 노력, 그리고 돌봄과 사랑으로 만들어 내는 값진 결과물인 것이다.

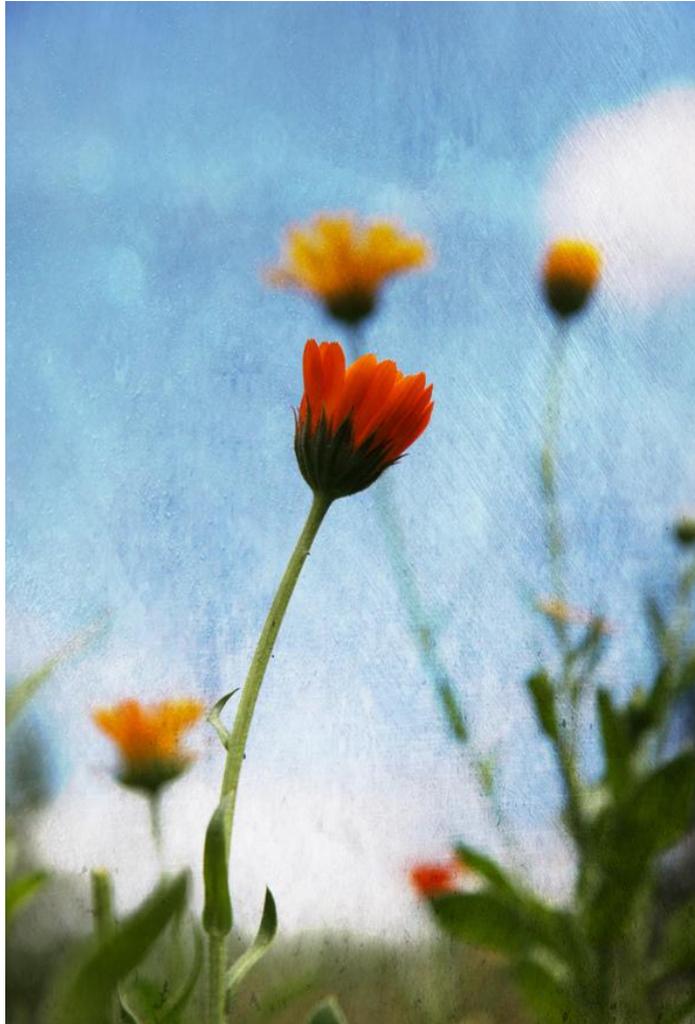
1) Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2010). What's Love Got to Do With It? Social Functioning, Perceived Health, and Daily Happiness in Married Octogenarians. *Psychology and Aging*, 24, 422-431.

2) Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72, 1161-1190.

3) Haring-Hidore, M., Stock, W. A., Okun, M. A., & Witter, R. A. (1985). Marital status and subjective well-being: A research synthesis. *Journal of Marriage and the Family*, 47, 947-953.

ISSUE & HAPPINESS : 나도 감동을 주는 사람이고 싶다

김경미_maemii12@naver.com



시간에 쫓겨가면서 일을 마친 후 집에 돌아가서는 깔깔거리며 웃을 수 있는 영화나 예능프로그램을 1 시간 정도는 보고 싶어진다. 전혀 아무 생각이 들지 않고 아무 생각없이 웃을 수 있는 프로그램을 찾게 된다. 그래서 예능을 매우 좋아하는 편은 아니지만 가끔 찾아보는 프로그램들이 있다.

그런데 요즘 예능을 보면서 얻어지는 것은 포복절도의 웃음만은 아닌 것 같다. 어느 순간부터인지 웃으려고 봤던 예능프로그램에서 짜릿한 감동과 잔잔히 이어지는 여운도 가지게 된다. 고정된 시간을 책임지고 있는 수많은 예능 프로그램은 단순한 재미만을

추구하는 것이 아니라 웃음과 함께 감동을 포인트로 잡고 있는 것 같다.

그리고 보니 각 방송사마다 남자들간의 의리와 도전을 그려가며 감동을 주는 프로그램, 오랜 시간 동안 멤버들끼리 동거동락하며 우정을 느끼며 괴롭힘도 서로를 위하는 마음으로 승화시키는 프로그램, 멤버들이 나와서 좌충우돌하면서 많은 도전과제를 이루어나가고 또는 선행을 통해 감동을 전하는 사람의 이야기를 들려주는 프로그램. 심지어 서바이벌이라는 경쟁구도이지만 자신의 인생 스토리와 재능을 보여주는 프로그램까지 사람의 마음을 적시는 이야기를 전한다.

“예능이 단순한 웃음을 넘어 눈시울을 적시고
진한 전율을 느끼며 잔잔한 감동을 전한다.
예능도 이제 감동시대가 된 것 같다.
이 감동의 주제는 사람이다.”

예능이 단순한 웃음을 넘어 눈시울을 적시고 진한 전율을 느끼며 잔잔한 감동을 전한다. 예능도 이제 감동시대가 된 것 같다.

이 감동의 주제는 사람이다

시청률 집계와 함께 프로그램에 대한 평가가 인터넷 게시판에 올라온다. ‘감동적이었다’, ‘눈물이 났다’는 제목으로 기사화 되어있다. 그런데 그 진한 감동을 주는 프로그램의 내용은 “사람 이야기”이었다. 따뜻한 사람이 이야기가 우리 마음을 울리고 있었던 것이다. 아마추어가 꿈을 향해 노래를 부르며 끊임없이 연습하고 있는 순간, 이루어낼 수 없는 황당한 도전에 좌절도 있지만 포기하지 않고 연습하며 이루어내는 순간, 인기 많은 아이돌이 아닌 올드(?)한 세대가 추억을 노래하며 몰입하는 순간을 바라보면 가슴이 먹먹 거려진다. 친구를 위해 자신의 편리를 포기하는 배려의 순간, 지인들과 가족에게 평소에 하지 못했던 말 한마디 사랑한다고, 고맙다고 말하는 순간, 수고하고 노력한 대가로 어려운 이웃을 돕고 마음을 다하여 정을 나누는 순간을 시청할 때는 나도 모르게 눈물이 흐르고 만다. 이 감동의 주제는 사람의 마음인 것이다. 도전하는 마음, 가족과 이웃을 사랑하는 마음.

우리는 이렇게 감동하는 것 같다. **무엇인가 거창한 업적을 쌓을 때 눈물을 흘리는 것이 아니라, 물질적인 부를 가지는 것을 볼 때 감동을 느끼는 것이 아니라, 작은 손길, 용기있는 마음가짐, 착한 배려가 마음을 적신다.** 그래서 나도 이렇게 감동을 주는 사람이 되고 싶다고 생각한다. 어떤 값비싼 선물이 아니어도 마음을 다한 감동의 선물을 주는 사람이 되고 싶다.

마음속에 희망을 줄 수 있고, 마음을 기쁘게 하며, 힘내라는 격려 메시지가 담긴 쪽지를 전하며, 단점도 장점으로 바꿔줄 수 있는 사람. 자연의 아름다움에 대한 감격을 나눌 수 있고, 귀찮고 하찮은 일도 먼저 나서서 하며, 웃음으로 사람을 맞이할 수 있는 사람이고 싶다. 그런 감동을 주는 사람이 되고 싶다.

그리고 누군가의 작은 배려에 고마움을 느끼고, 격려에 용기를 내며, 작은 칭찬 한마디에 나를 더 사랑할 줄 알며, 미소 인사에 함께 미소 지으며 인사할 수 있는 사람. 다른 이의 아픔을 오로지 함께 아파하며, 표정이 살아있는 사람, 그런 감동을 느낄 수 있는 사람이 되고 싶다. **그런 감동 있는 인생이고 싶다.**



HAPPINESS & HAPPINESS :

23살에 본 세 편의 슬픈 영화

이명아_ eswit@paran.com



나는 꽤 바쁜 23살을 보냈다. 시험도 보고 조모임도 하고 따로 포트폴리오도 내야 하는 수업을 일곱 개 들으며 대학원 진학을 위해 영어공부를 하고, 독서 모임을 운영하고 연애도 시작했다. 바쁜 내 일상을 소화하느라 그때 같이 했던 암센터 소아 호스피스실, 자폐아동을 위한 행동치료실, 그리고 정신과 낮병원에서의 자원봉사는 때로는 영화처럼 이질적이기까지 했다. 그러나 영화에 비유하자면 분명히 강렬한 장면이 많은 영화였다.

사람들은 모두 언젠가 사망한다. 이 말은 자연스럽다. 그러나 어떤 사람들은 미쳐 다 크기 전, 참작은 사람일 때 사망한다. 이 말은 자연스럽지 않다. 소화해내기가 뻑뻑한 문장이다. 아이들은 7살만 되어도 자신의 사망에 앞서 부모를 보호하려 든다고 한다. 어느 날 만났던 7살 작은 친구는, 치료를 그만 두기로 한 후 병상을 지키며 매일 우는 엄마를 위해 종이 접기 작품마다 이렇게 적어 넣었다.

"엄마 우서"

나는 정말 눈치가 없나 보다. 한참이 지나서야 알았으니까. "엄마, 웃어" 였다는 걸.

자폐 아동을 위한 행동치료실에서 근무하는 친구가 물어온다. "소아암 병동은 여기와는 많이 다르지?" "응. 어제 예후가 나쁜 아이 엄마는 '하루라도 더'라고 생각한다는 말을 들었는데 ..." 한참 질문에 답하고 있는데, 옆에서 듣고 있던 행동치료 선생님이 한마디 툭 던지신다.

"여기 엄마들은 '내가 죽기 하루 전에 아이가 죽는 것'이 소원인데 ... 거기 엄마들도 힘들겠구나."

이 말씀을 하셨던 선생님 아들도 자폐를 앓고 있다는 것을 얼마 후에 전해 듣게 되어 답답했던 그 말투가 오래 기억에 남았다.

20대가 넘어가면 우리는 우선 다양한 정신질환의 발병 위험에서 한 발짝 벗어난다. 그러나 우울증은 여전히 발병 위험이 있다. 낮병원에서 심한 우울증을 앓는 환자를 만났다. 우울증이라면 아무 이유 없이 계속 우울한 기분을 호소하는 것이라고 생각하기 쉽지만, 우울증 환자들은 저마다의 사연을 가지고 있다. 가족 중 자살한 사람이 있어 충격을 받았거나 어렵디 어려운 환경에서 살아왔거나, 또는 조기유학에서 너무 빨리 좌절감을 경험한 것 등 ... 환자들을 만나보면 공감 가는 사연들이 있으니, 듣고 있다면 세상은 어렵지만 한 곳이 맞다.

되돌아 생각하면 할수록 고통을 겪는 주인공들은 나에게 선생이었다. 실제로 세편의 슬픈 영화 속에서 나는 감동적인 주인공들을 보았고 또 마음 뜨거운

“Feeling the horrible and knowing that you're not gonna die from those feelings, that's the point.”

이야기도 많이 들었다. 암을 이기고 사회 복지를 전공하는 멋있는 친구, 엄마를 부르지 못하던 발달장애 아이가 ‘엄..’한 글자 발음 한 것에 세상을 다 가진 듯 행복한 엄마, 재활을 위해 붕어빵 장사를 시작하는 용기 있는 정신질환 환자 이야기를 말이다. 그러나 때로는 슬픈 영화에 너무 깊이 빠졌을 때와 같은 기분도 들었다. 나는 매우 이기적인 사람임에도, 평온하게만 살아가는 내가 미안하다고 느껴진 적도 있었다. 그리고 전에 없이, 의구심 가득한 한가지 질문이 머릿속을 자주 맴돌았다.

“나는 인생을 끝까지 행복하게 살아갈 수 있을까?”

슬픈 영화 속에서 허우적거리고 있다고 느껴지던 때 영어 공부를 한다는 핑계로 보기 시작한 Grey's Anatomy 라는 의학드라마는 꽤 많은 도움이 되었다. 특히 아래와 같은 대사는 두고두고 기억이 난다. 외과 레지던트 Grey 는 받아오던 정신과 상담을 그만두려고 한다. 드라마의 시작 부분에 나오는 그녀와 정신과 의사 Dr.Wyatt 의 아침 대화는 이렇다.

Grey : 데릭(Grey 의 애인)도 함께 살게 되고, 우리 관계가 다음 단계로 넘어갔어요. (Well, Derek's moved in, and we've taken it to the next level.)

Dr.Wyatt : 데릭에 대한 이야기가 아니에요. (It's not about Derek.)

Grey : **제가 행복해요. 그게 포인트 아닌가요? (I am happy. Isn't that the point?)**

Dr.Wyatt : 아니오. (No.)

결국 Grey 는 정신과 의사와 작별인사를 하고 나와 병원 일로 돌아간다. 그날 Grey 는 인상 좋고 마음이 맞는 환자를 만나 친구가 되지만 그 환자의 예후가 좋지 않아 하루를 우울하게 보내게 된다. 그리고 저녁 엘리베이터에서 Dr.Wyatt 과 마주친다.

Grey : 포인트가 뭐였어요? (여기 병원에 쏟아 붓는) 시간과 돈... 포인트가 뭐죠? 세상은 끔찍한 곳이에요. 젊은 사람들이 병으로 죽어요. 이런 끔찍한 세상에서 행복하려고 노력한다는 것은 말도 안돼요. (What was the point? All those hours and all that money...What's the point? The world is a horrible place. Young people die of diseases. It makes absolutely no sense to try to be happy in a world that's such a horrible place.)

Dr.Wyatt : 맞아요. (Yes.)

Grey : 뭐라고요? (What?)

Dr.Wyatt : **맞아요. 끔찍한 일은 일어나죠.**

그런 일들이 일어나는데 항상 행복한 것? 그건 (치료의) 목표가 아니에요. 끔찍한 기분을 느끼지만 그런 감정을 느껴도 괜찮을 거란 걸 아는 것. 그게 포인트예요... 당신은 아직 그게 안돼요. (Yes, horrible things do happen. Happiness in the face of all of that that's not the goal. Feeling the horrible and knowing that you're not gonna die from those feelings, that's the point...You're not done.)

나는 Dr.Wyatt 의 말을 듣다 ‘쿵’ 했다. 이후로 나는 대학병원 엘리베이터 안에 섰을 때 이 장면이 생각나고는 했다. 의사도 치료사도 무엇도 아니었으면서 이런 감정을 느꼈다니 나도 참 뻔뻔하다. 아마 끝내지 못한 사춘기의 감수성이었을 것이다. 그러나 사춘기의 감수성이란 늘 무언가를 배우게 한다. 내가 23 살 무렵에 어렵듯이 배운 것을 심리학에서는 '리질리언시(resiliency, 회복탄력성)'라고 부른다. 연구자들이 밝혀 놓은 리질리언시의 정의는 다음과 같다.

“저에게는 6번 줄이 있어요.”

- 어려움이 닥쳤을 때 효과적으로 대처하고 고무공처럼 튀어 오르는 힘 (“bounce back and cope effectively in the face of difficulties”)
- 심한 스트레스가 있을 때 부러지지 않고 구부러지는 것 (“bend, but not break under extream stress”)
- 힘들게 하는 일과 상황을 헤쳐나가는 힘 (“rebound from adversities”)
- 좌절할만한 상황에서 자신을 다잡고, 일이 틀어졌을 때 인내심을 적용하는 힘 (“handle setbacks, persevere and adpt even when things go awry”)
- 극한의 상황에서도 평정을 유지하는 힘 (“maintain equilibrium following highly aversive events”)

정의는 있으나 골똘히 생각해보면 다소 모호하다. 이런 리질리언스와 구분이 어려울 정도로 유사한 단어들도 많다. 희망, 내공, 자기통제력, 등등등. 그러나 개념정의를 취약함은 크게 상관없다. 나에게서는 리질리언스의 개념 자체가 감동으로 다가오기 때문이다.

이제 끝까지 행복하게 살 수 있을까라는 질문에 스스로 답을 해보려 한다. 행복이라는 집이 있다고 치자. 비바람이 불지 않고 파도가 잠잠할 때 사람들은 그 집의 화려함을 이야기한다. 집에서 보는 경치가 얼마나 멋지며 얼마나 웅장하고 반짝이고 있는지. 그런데 거센 비바람이 불고 무섭게 파도가 친다. 그것도 집이 흔들릴 기세다. 그러면 사람들은 집의 화려함이 아니라 다른 것을 물어볼 것이다. 가령 집이 반석 위에 높고 견고한 지대에 세워졌는지, 아니면 파도가 치면 속절없이 당하고 말 모래 위에 세워졌는지 같은 것을 말이다. 리질리언스는 두 번째 질문에 대한 답이다. 즉 행복은 여전히 중요한 삶의 목적이지만, 때로는 “point 가 아니라는 것”이다. 왜냐하면 어른들 말씀처럼 인생의 비바람은 반드시 불기 때문이다. 그러니까 나는 질문에 답하기 전에 질문을 바꿔야 할지도 모르겠다.

행복센터에서 일한다고 하면, 사람들이 “그래서 행복하세요?”라고 물어온다. 처음에는 “그렇죠. 행복해요”라고 간단히 대답했고 나중에는 “글쎄요. 그런 것 같은데요…”하고 얼버무렸다. 지금은 대답을 찾았다.

“네, 행복해요. 그런데 저는 행복 연구센터에 오기 전에는 우울과 불안을 연구했어요. 특히 암환자의 우울과 불안을 연구했거든요. 그런데 그때도 행복했어요. 센터가 좋아서 즐겁기는 한데~ 제가 그것 때문에 행복하고 또 안 행복하고 한 건 아니거든요. 저에게는 6번 줄이 있어요. 모든 일이 영화처럼 슬플지라도 변하지 않는 6번 줄 같은 거요…”

이렇게 어떤 블로거의 글 (베땅이의 노래, <http://ssh4jx.tistory.com/414>)을 인용하며 다소 길게 대답하고 나면 스스로 흡족하다.

“우리가 흔히 보는 통기타는 아래쪽의 가장 얇은 줄부터 시작해서 위쪽에 가장 두꺼운 줄까지 총 6개의 줄로 이루어져 있습니다. 가장 얇은 줄을 1번 줄, 가장 두꺼운 줄을 6번 줄이라고 부르지요 …(중략)… 우리의 삶을 떠받치는 흔들리지 않는 무엇, 인생의 어려움이 닥쳐도, 사랑하는 사람이 내 곁을 떠나가도, 죽을 것처럼 힘든 그 시간에도 흔들리지 않고 나를 떠받쳐줄 수 있는 어떤 것, 마치 6번 줄처럼 내 삶 깊은 곳에서 나직이 울려대며 내 삶의 화음 전체를 굳건히 붙잡아 주는 무엇 …(중략)… 저는 이것을 제 인생의 6번 줄이라고 말합니다.”

나는 행복하게 살까? 나에게서는 불행이 찾아오지 않을까? 그랬으면 좋겠지만 알 수 없다. 세 편의 슬픈 영화 속에서 내가 얻은 답은 행복에 대한 확신이 아니다. 나는 그 영화 속에 흐르던 배경음악에서 보다 차분하며 무게감 있고 안정적인 답을 들었다.

‘6번 줄’의 선율을.



불편하고 불행하고 불만족스러울 때가
 깨달음의 순간입니다.
 그 순간 불만족은 우리를 떼밀어
 평소 익숙한 길에서 벗어나
 새로운 방법, 더 확실한 해답을
 탐색하게 만듭니다. -스캇 펍

행복연구센터 2011-1학기
 클로키움시리즈

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

THINK HARD!

진리를 배우는 자만이
몰입
 몰입의 힘으로
 "행복하고 성공하고 몰입하라"

황봉문 교수님의
 "흐름에 몸을 맡기듯 열중하기"

일시: 4월 25일 오후 4시
 강사: 황봉문 교수
 (서울대학교 재료공학부 교수)
 장소: 서울대학교 SK경영관 53동 231호

*문의: (02) 880-6391, <http://happiness.snu.ac.kr>

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

발행일 2011년 4월 21일/ 발행일 최인철/ 편집인 이명아/ 발행처 행복연구센터/ 디자인 이명아/ 표지사진 이명아
 151-742 서울특별시 관악구 관악로 59 서울대학교 사회과학대학 심리과학연구소 행복연구센터
 Center for Happiness Studies Seoul National University Tel.028806391 Homepage <http://happiness.snu.ac.kr>