



“비타민 F” 특집호

서울대학교 행복이 친구센터

5

2011
May
Vol.15

Contents

- 01 얼마나 큰 행운인가!
- 02 비타민 F
- 04 F1- Family 가족
- 06 F2- Fortune 행운 또는 재산
: 내 삶의 보물 찾기
- 08 F3- Food 음식
: 밥상 위의 행복
- 11 F4- Friend 친구
: 우리의 행복에 친구라는 날개를 다는 세가지 방법
- 14 F5- Forgiveness 용서
- 16 F6- Flow 몰입
: 도전정신을 자극하는 일에 푹 빠져드는 경험
- 19 종합비타민 F- Felicity 더할나위 없는 행복
: Everyone needs a miracle

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

얼마나 큰 행운인가!

센터장_최인철_icho@snu.ac.kr



이번 달 뉴스레터는 가정의 달을 맞이하여 “비타민 F 특집호”이다. Family, Friend, Forgiveness, Food, Flow 등 F로 시작하는 말들과 행복의 관계를 정리해보는 것이 목적이다. 잠깐만 생각해도 그런 단어 나 표현이 꽤 많다. 그 중에서도 “How Fortunate! (얼마나 큰 행운인가!)”라는 표현이 마음에 와 닿는다.

‘나에게 이런 가족이 있다는 건 얼마나 큰 행운인가!’

‘내가 이 직장에 다니고 있다는 건 얼마나 큰 행운인가!’

‘오늘도 이렇게 맛있는 식탁을 대할 수 있다는 건 얼마나 큰 행운인가!’

‘또 다시 아침을 맞을 수 있다는 것이 얼마나 큰 행운인가!’

내게 주어진 삶의 모든 요소들에 대한 무한 감사를 담고 있는 하는 표현이다.

어떻게 하면 이 자세를 더 자주 경험할 수 있을까?

한 가지 힌트는 내게 주어진 것들이 내게 일어나지 않았다고 상상해보는 것이다. 그것을 내 삶에서 없애보는 것이다. ‘그 사

람을 만나지 못할 수도 있었는데, 어떻게 만나게 되었을까? 그 사람이 없었다면 내 인생은 어땠을까?’ 라고 상상해보는 것이다. ‘그 때 내가 그 수업을 듣지 않았더라면 우리는 못 만났을 텐데...’ 라고 상상해 보라. 그런 상상의 끝자락에 자연스럽게 따라오는 감정이 ‘놀라움 (surprise)’이다. 못 만날 수도 있었던 수많은 가능성에도 불구하고 놀랍게도 우리는 만난 것이다. 내가 택할 수 있었던 수 많은 직업들이 있음에도 불구하고 놀랍게도 나는 이 일을 하게 된 것이다.

어떤 이는 이를 신의 섭리라고 하고, 어떤 이는 운명이라고 부른다. 그러나 나는 이를 행복이라고 부른다. 행복은 당연한 것을 놀라운 것으로 받아드리는 것이다.

함께 하고 있는 사람들을 머리 속에 떠올려보라. 이들이 내 인생에 들어온 것을 우리는 너무나 당연하게 여기고 있을지 모른다.

내게 있는 모든 것을 떠올리면 외쳐보자.

얼마나 큰 행운인가!

비타민 F

김주미 godqhr0001@naver.com



나는 소설 읽는 것도 좋아하고 서점에서 할 일 없이 마냥 책을 구경하는 것도 좋아한다. 어느 날 시내를 돌아다니다가 잠깐 근처 서점에서 책을 구경하던 때였다. 어느 때처럼 한가롭게 책을 구경할 중에 <비타민 F>라는 책을 발견하였다. 비타민 F? 그렇게 있었던가? 가우똥하던 중에, 이번에는 책 제목만큼이나 이색적인 표지가 내 시선을 사로 잡았다. 전철만 타면 어디서든 금새 마주칠 것만 같은, 지극히 평범한 중년 샐러리맨처럼 보이는 한 아저씨가 <S>자 대신 <F>자가 쓰여져 있는 슈퍼맨 의상을 입고 망토를 휘날리며 날아오를 것 같은 포즈를 취하고 있었다. 그리고 눈에 들어오는 작은 글자들… fortune, family, father, friend. 제목의 의미를 그 때 깨달았다. 비타민 F는 행복비타민이었다. F로 시작하는 단어들 중에 행복해지는 데 꼭 필요한 것들이 많이 있다는 사실을 그 때 비로소 깨달았다(지금 이 글을 읽고 있는 당신은 F 중에 어떤 단어가 떠오르시나요?^^).

비타민 F1-Family(가족)

누구에게나 가족은 소중하다. 가족이 왜 행복에 중요한지를 설명하는 것은 불필요하다. 그저 가족들 한 명 한 명을 떠올리면서 따뜻하게 데워지는 마음의 온기를 느끼는 것만으로 충분하다. 가족은 우리 인생에서 가장 큰 행운이다.

비타민 F2-Fortune(행운 또는 재산)

나는 아직도 기억하고 있다. 내가 무척 어렸을 적, 만 원짜리 지폐가 그저 ‘큰 돈’이라는 정도의 개념만 있었던 시절, 길을 가다 만 원짜리 지폐를 줍고 감격했던 순간을 아직 기억하고 있다. 살면서 만나게 되는 크고 작은 행운들은 우리를 행복하게 만든다. 한 가지 아쉬운 점은 ‘행운’은 내 의지대로 만들어지지 않는다는 점이다. 반면 재산은 내 의지에 따라 만들 수 있기도 하다.

재산 혹은 소득이 많으면 더 행복하다는 것은 어느 정도 증명된 사실이다. 전반

비타민 F

김주미 godqhr0001@naver.com

적으로 돈이 많은 부자들이 더 행복하고 선진국이 개발도상국보다 더 행복한 경향이 있다. 하지만 돈이 행복의 전부는 아니다. 일정 수준의 소득만 넘어서면 더 이상 소득은 행복에 큰 영향을 미치지 않는다고 한다. 그런 점에서 돈은 먹고 살 만한 정도만 가지고 있으면 충분하다.

비타민 F3-Food(음식)

얼마 전, 대학생들이 ‘행복해지기 위해서 자기가 사용하는 방법’에 대해서 쓴 글들을 읽어볼 기회가 있었다. 그 방법들 중에서 가장 많이 등장했던 게 바로 ‘맛있는 것 먹기’였다. 사람들 생각하는 건 다 비슷한가 보다. 나 역시 맛있는 것 먹을 때 참 행복하다. 특히 친구랑 함께 먹을 때는 더 맛있는 것 같다.

비타민 F4-Friend(친구)

굳이 딱딱하고 어려운 연구 결과를 끌어오지 않더라도 우리는 친구가 우리의 행복에서 매우 중요한 역할을 하고 있다는 것을 경험적으로 알고 있다. 친구와 함께 보는 영화가 더 재미있고 친구와 함께 먹는 밥이 더 맛있고 친구랑 함께 하는 공부가 덜 힘들다는 것을 우리는 경험으로 알고 있다. 독일의 작가 실러의 말처럼 ‘친구는 기쁨을 두 배로 만들고 슬픔을 반으로 만든다.’ 그렇기 때문에 친구의 사소한 잘못 정도는 너그러이 용서할 수 있어야 하지 않을까.

비타민 F5-Forgiveness(용서)

다른 사람의 잘못을 용서해주면 ‘나’의 행복이 증가한다고 한다. 선뜻 믿겨지지

않지만, 실제 행복 관련 연구 결과들을 보면 훈련과 연습을 통해서 ‘용서’하는 능력을 키운 사람들이 타인을 ‘용서’할 수 없었던 사람들보다 결국 더 행복해졌다고 한다. ‘용서’는 타인을 위한 것이 아닌, 자신을 위한 것임을 깨달아야 할 것이다. 사랑하기에 도 모자란 우리 인생에서 남을 미워하고 증오하며 세월을 보내기 보다는 남을 용서하고 자신의 인생에 좀더 몰입하는 편이 더 낫지 않을까.

비타민 F6-Flow(몰입)

‘정신 없이 빠져들었다’ ‘시간 가는 줄 몰랐다’라는 말로 일상 속에서 쉽게 표현되곤 하는 몰입의 경험은 마법과도 같다. 몰입은 같은 일이라도 더 즐겁고 멋진 일로 뒤바꿔준다. 몰입은 지루할 수 있는 1시간을 신나는 10분으로 뒤바꿔준다. 몰입은 우리 삶을 더 풍요롭고 더 행복하게 만들어준다. 실제 연구 결과에서도 몰입 경험을 더 많이 하는 사람일수록 더 행복하다고 한다. 일상의 사소한 일에서부터 중요한 일까지 몰입하도록 노력해보자.

종합비타민 F-Felicity(더할 나위 없는 행복)

비타민은 우리 몸에 필수적인 영양소들을 말한다. <비타민 F> 역시 우리의 건강에 필수적이다. 비타민 F1 부터 F6 까지 한 알씩 챙겨먹으면서 우리의 행복 건강까지 챙겨보자. 그러다 보면 어느 순간 더할 나위 없는 행복한 상태(felicity)가 되어 있을 것이다.



지난 5월 6일 방송된 ‘휴먼다큐 사랑 : 엄마의 고백’에서는 두 살배기 아이를 둔 스물한 살의 어린 엄마가 소개되었다. 놀랍게도 방송의 시작은 교도소였다. 이 엄마는 실형을 선고 받은 후에 아이를 가졌다는 것을 알게 되었고, 부득이하게 교도소에서 아이를 낳을 수 밖에 없었다. 그리고, 18개월이 될 때까지 이 아이도 엄마와 함께 교도소에서 지내게 되었다. 이러한 단순한 사실만으로 판단한다면 죄를 지었다는 것, 그리고 아이를 교도소에서 키웠다는 것 등등 도저히 이 엄마를 이해할 수 없을 것처럼 보인다. 하지만, 프로그램을 처음부터 끝까지 본 사람이라면 그 누구도 이 엄마에게 모진 말을 할 수 없을 것이다. 오히려, 그녀의 용기에 박수를 보내고, 자신의 편견이 부끄럽기까지 하였을 것이다.

아이와 함께 출소 후 미혼모 시설에서 지내면서 아이 때문이라도 어쨌든 일자리를 구하고, 열심히 살아보려고 노력하는 21살의 어엿한 엄마와 그렇게 할 수 있도록 힘을 주는 너무나 사랑스러운 딸……비록 그들에게 가족은 비혼모(미혼모)인 엄마와 2살의 아이가 전부일지라도 서로에게 희망과 용기를 주고, 살아가야 할 힘을 주는 이 세상 그 어떤 가족도 부럽지 않은 튼튼없는 ‘가족’이다.

70여 년 간의 유명한 추적조사 연구를 발표했던 하버드 대학교의 베일런트 교수는 이 기나긴 연구의 핵심에 대해 “인생에서 가장 중요한 것은 바로 다른 사람과의 관계라는 사실”을 깨달았다고 말했다.¹⁾ 그만큼 다른 사람과의 관계는 우리에게 가장 중요

한 행복의 조건인 것이다. 그러므로, **우리가 태어나서 접하는 첫 번째 관계가 바로 가족으로부터 시작된다는 것은 상당한 의미를 가지고 있다. 앞으로의 삶에서 일어나는 모든 인간관계에 대한 틀을 만들어 주는 사람들이 바로 가족이기 때문이다.**

가족이 주는 큰 선물은 정서적 지지이다. 일리노이대학교 디너 교수는 “가족과의 강한 유대감은 어떤 비상사태가 닥쳐도 ‘내 편’이 있을 것이라는 믿음을 준다”고 하였다.²⁾ 이러한 생각은 직접적으로 개인의 행복수준과도 연결되었고, 행복한 사람들의 75%가 가장 사랑하는 사람을 가족으로 꼽았다.³⁾

가족의 역할이 개인에게 이러한 점들을 제공한다는 측면에서, 위에서 소개한 프로그램의 비혼모 가족은 진정한 가족의 역할을 하고 있다고 볼 수 있다. **가족에서 중요한 것은 그 형태가 아니라 가족 구성원들 간의 친밀성과 관계성에 있다.** 그 형태가 어떠한지 그 속에서 사랑과 신뢰 그리고 책임이 따르고, 끊임 없는 소통과 따뜻한 지지를 주고 받고 있다면 우리는 가족의 이름으로 살아 가고 있는 것이다.

그럼에도 불구하고, 우리 사회는 오랫동안 특정 유형의 가족을 ‘정상’ 또는 ‘전형’이라는 틀에 넣어두고 그 외 다른 형태의 가족들에 대한 시선은 그리 곱지 않았던 것이 사실이다. 그 예로 ‘한부모’라는 용어보다는 ‘편모/편부’ 또는 ‘결손’ 가족 등으로 지칭되어 왔다. 다행히도 최근에는 ‘다양한 가족’에 대한 용어의 변화들이 일어나고 있다.

이렇게 다양한 가족들이 그 구성원들 사이에서 각자의 역할을 충실히 하고 있다면, ‘전형’ ‘비전형’이라는 형태로 가족을 규정하는 것은 아무런 의미가 없다. 가정의 달 5 월에는 어린이날과 어버이날, 부부의 날만 있는 게 아니라 입양의 날도 있음을 우리는 기억해야 한다.

참고

- 1) George, E., Vailant. (2010). 행복의 조건 [Aging Well]. 이덕남 역. 서울: 프런티어 (원전은 2002년에 출판)
- 2) 조선일보 2011년 1월 17일 자
- 3) 위키백과, ko.wikipedia.org/wiki/가족

F2-Fortune

(행운 또는 재산)

이현정 dreamyhj@gmail.com

내 삶의 보물찾기
: 행운의 기회를
나의 재산으로 접수하기!



비타민 Fortune! Fortune 이라 하면, 나는 중국 음식점에 가면 꼭 집어 보는 Fortune cookie 가 생각난다. 작년 초에 집었던 쿠키에서는 내가 여행을 많이 가게 될 것이라고 써있었는데 정말 그 후로 내가 국내/외 여행들을 갈 수 있는 기회들과 시간들이 많이 생겨 잘 누렸기에 참 신기했었다. 이렇게 나는 fortune 이라 하면 행운(luck 또는 chance)의 의미를 먼저 떠올린다. 하지만, fortune 은 부(wealth) 라는 의미도 있다. 왜 이 한 단어에 두 가지 의미가 있는 것일까?

‘운(運)’과 ‘부(富)’는 어떤 관계가 있을까?

두 가지 가능성이 존재한다:

A. 많은 재산을 갖게 되는 것은 큰 행운이다

B. 많은 행운의 기회들을 갖게 되는 것은 큰 재산이다

둘 다 맞는 이야기 같다. 그러나 많은 재산을 갖게 되는 것이 큰 행운인 것도 맞지만, 많은 행운의 기회들을 알아차리고 음미할 줄 아는 것이 큰 재산인 것이 더 중요해 보인다. 이는 많은 심리학자들 또한 동의하는 사실이다. 특히, 10 년 동안 자신이 운이 참 좋은 사람이라고 생각하는 사람들과 자신이 운이 참 나쁜 사람이라고 생각하는 사람들이 가진 신념들과 경험들에 관하여 연구한 Richard Wiseman 교수의 연구들을 살펴보자. 그 분은 18 ~ 84 세 사람들을 인터뷰하고, 그들의 일기장을 분석하고, 설문지 및 연구실 실험을 실행하였다. 이를 통해 그는 행운의 복은 외부적인 요인에 의해 좌우되는 것이 아니고, 내부적인 요인, 즉, 긍정적인 태도에 달려있다는 것을 발견하였다.

대인관계

Lucky 한 사람들은 unlucky 한 사람들 보다 다양한 사람들과 끈끈한 관계를 오래 지속하면서 행운을 만날 수 있는 기회들을 더 많이 만든다. 인터뷰 시간 동안에도 lucky 한 사람들은 unlucky 한 사람들 보다 2 배 더 많이 웃고, 3 배 더 많이 친근감을 불러일으키는 바디랭귀지를 사용했다.

F2-Fortune

(행운 또는 재산)

이현정 dreamyhj@gmail.com

삶의 태도

Lucky 한 사람들은 삶에 대해 침착하고 여유로워 자신에게 자연스럽게 제공된 찬스 기회들을 더 많이 알아차리게 해준다. 그들은 새로운 경험들을 추구하며 행운을 마주칠 수 있는 기회들에 자신을 기꺼이 던진다.

의사결정

Lucky 한 사람들은 자신의 intuition과 gut feeling을 이용해 성공적인 결정을 내리고 후회가 없다.

미래 조망

Lucky 한 사람들은 자신의 미래에 대하여 좋은 기대를 갖고 있다. 자신이 만날 사람들이 흥미롭고, 행복하며, 재미있는 사람들일 것이라고 기대하며, 그 사람들과의 관계가 원만하게 이루어질 것이라고 믿는다. 일터에서도 마찬가지로 lucky 한 사람들은 자신과 함께 일하는 사람들이 능력 있고 생산적일 것이라고 기대하며, 함께하는 미팅들이 유익하고 성공적일 것이라고 믿는다.

불운 대처 방식

Lucky 한 사람들은 자신이 접한 나쁜 운이 얼마나 더 나쁠 수 있었는가에 대해 생각하며 자신의 삶에 더 기분 좋게 느낀다. 또한, 그 나쁜 운을 통하여 자신이 얻을 수 있었던 좋은 것들 것 더 많이 초점을 맞춘다. 자신의 나쁜 운은 금방 없어질 것이라 생각하고, 자신의 행운은 미래에도 계속 될 것이라고 믿는다.

이렇게 긍정적인 태도가 행운 가득한 삶을 살 수 있게 해준다는 연구 결과를 보면서 운 좋은 사람들과 행복한 사람들의 특성이 참 비슷하다는 것을 알 수 있다. 실제로 happy 라는 단어의 어원은 hap 으로서 luck 또는 chance 라는 뜻이다. Lucky 한 사람들은 자기 인생의 여러 측면에서 좋은 찬스들을 만들고, 알아차리고, 행동하며 지속적인 행운과 행복을 얻는 것이다. 이제부터 행운을 언제 나에게 올지 모르고 또 언제 나를 떠날지 모르는 나비와 같은 존재로 생각하지 말고, 내가 살아 숨쉬는 매 순간마다 발견할 수 있는 수많은 행운의 기회를 누리보자. 그 행운의 보물찾기를 하며 신나는 동안 당신의 심리적, 관계적, 신체적, 경제적 재산은 늘어만 갈 것이다!

참고

Wiseman, Richard. (2003). The Luck Factor. Miramax.



밥상 위의 행복

우리가 사람들과 만나 나누는 인사말 중에 대표적인 것으로 ‘밥 먹었어?’가 있다. ‘밥 먹었니?’, ‘식사는 하셨습니까?’, ‘진지 잡수셨어요?’ ... 왜 하고 많은 인사 중에 ‘밥’일까? 많은 사람들이 그 이유를 지지리도 가난하던 시절, 밥을 먹는다는 것 자체가 중요하던 시절에서 찾는다. 과연 그러한가?

밥을 먹는다는 행위는 한국인들에게 특별한 의미를 가진다. 부유하게 잘 사는 것을 ‘밥술이나 뜬다’고 하고 사람이 죽으면

‘밥술갈 났다’고 한다. 이웃이 친하면 옆집 ‘숟가락 개수까지 알 정도’이고, 밥 먹는 도중에 손님이 오면 아무리 밥을 먹고 왔더라도 ‘한 숟갈 뜨시라’고 권하는 것이 예의이다. 오죽하면 ‘밥 먹을 때는 개도 안 건드리겠는가.’

이렇게 중요한 밥을 함께 먹는다는 것은 그만큼 중요한 의미를 갖는다. 우리에게 남겨진 언어습관으로 짐작하건대 한국인에게 있어 밥은 곧 삶을 지속하게 해 주는 것이자, 삶 그 자체라고 할 수 있다. 따라서

밥을 함께 먹는, 즉 삶을 나눌 수 있는 사이란 보통 사이가 아닐 것임은 충분히 짐작할 수 있다. 이는 대개 가족이요, 가족을 뜻하는 식구라는 말 자체가 밥 먹는 입(食口)에서 왔다. (이것이 우리가 ‘겉으로는 친한 것으로 되어 있지만 사실은 친하지 않은’ 사람과 기약 없는 인연을 이어야 할 때 ‘언제 밥이나 한 번 먹자’고 말하는 이유이다.)

영화 ‘괴물’에는 인상적인 장면이 나온다. 현서(고아성 분)가 괴물에게 잡혀간 다음 현서를 제외한 온 식구가 컨테이너 안에 둘러앉아 밥을 먹는 장면이다. 한참 허겁지겁 배를 채우던 식구들 사이에 갑자기 현서가 슬쩍 끼어든다. 식구들의 환상이다. 실제 현서는 여전히 괴물에게 잡혀있다. 때 아닌 환상 속에서 식구들은 무심히 현서에게 밥과 반찬을 권한다. 이 장면에 아무런 대화는 없지만 현서를 그리워하는 가족들의 마음은 절절하게 느껴진다.

만약 이 장면에서 가족들 사이에 다정한 대화가 오갔다면 현서에 대한 가족들의 그리움은 그토록 강하게 전해지지 못했을지 모른다. 하지만 영화가 집중한 것은 식구들 끼리 밥을 먹는 행위 그 자체였다. 여기서 밥은 식구들의 정(情)을 상징하는 중요한 매개체로 이용된다. 심지어 영화는 강두(송강호 분)가 딸이 제 목숨과 바꿔 구해낸 거지소년과 밥을 먹는 장면으로 끝난다. 티브이 소리까지도 방해될 만큼 집중해서 ‘거행된’ 이들의 식사, 새로 태어난 가족이 ‘살아있음’과 ‘함께함’을 확인하는 하나의 숭고한 제의라고 할 수 있는 이 장면은 한국인에게 있어 밥과 밥 먹는 행위의 중요성을

잘 함축한 장면으로 평가할 수 있다.

한국인들에게 밥을 먹는다는 행위는 이처럼 중요하다. 그러면, **한국인들이 밥 먹는 행위에서 얻고자 하는 것은 무엇일까.**

한국음식에는 국물 있는 것이 많다. 모든 상차림에는 국이나 찌개 종류가 반드시 들어간다. 한, 중, 일 3국 중에 한국에서 손가락이 가장 중요하게 여겨지는 이유는 바로 이 국물 때문이다. 그리고 사람들은 저마다 제가 먹던 손가락으로 그것을 함께 떠먹는다.

이러한 음식문화를 두고 ‘먹을 것이 없던 시절에 적은 재료로 많은 사람이 먹을 수 있게 한’ 것이라는 견해가 일반적으로 받아들여져 왔다. 어떤 음식의 경우에는 그럴 수도 있다. 설령탕은 왕이 선농단(先農壇)에서 직접 소를 받을 갈아 농사를 짓는 예식을 지낸 후, 그 소를 잡아 백성들에게 먹이던 선농탕에서 유래하였다. 하지만 사람들은 일반적인 국물요리의 ‘육수’가 얼마나 고급스런 과정을 거쳐 만들어지는가를 간과하고 있다.

같은 그릇의 국물을 여럿이 먹게 되면 위생적으로 좋지 않다는니 맵고 짠 음식 때문에 위장병과 고혈압 환자가 많다는니 하는 부정적인 목소리도 들려오지만 한국의 국물요리는 사라지기는커녕 오늘도 진화하고 있다.

왜 한국인들은 국물요리를 선호할까? 한국인들의 어떤 심리적 욕구가 그러한 음식문화를 만들어내지는 않았을까? 다시 말하면, 한국인들이 국물이 있는 음식문화를

선호하지 않았다면 국물을 내 먹지 않아도 먹을 거리들이 풍부해진 현재, 위생문제와 각종 성인병의 위협을 무릅쓰고 맵고 짠 국물요리들이 남아있을 이유가 없다.

국물요리가 한가운데 자리 잡고 있는 한국인의 밥상은 나눔의 장이다. 우리문화에서는 마을의 한 집에서 맛있는 음식을 하면 이웃과 나누어 먹는 것은 너무나도 당연한 것이었다. 음식 나눔의 풍습은 영양의 교환이라는 차원에서 나아가 이웃간의 사회적 지지와 사회유지의 근간을 확인하는 의식적 행위이다. 이러한 나눔의 문화는 아직도 고사음식을 나누어 먹거나 이사 떡, 백일 떡 등을 돌려 먹는 풍습으로 이어지고 있다.

엄격한 가부장적 질서가 유지되었던 과거에서도 밥상만큼은 나눔이 있었다. 집안의 어른들의 상에는 다른 이들의 상에는 올릴 엄두도 못 내는 귀하고 맛있는 반찬들이 오르지만, 어른들은 반드시 그것들을 다 먹지 않고 남겨 상을 ‘물린다’. 이 물림상으로 아랫사람들은 어른들과 동일한 메뉴의 식사를 할 수 있었다. 아랫것들 먹을 것도 없이 혼자서 다 먹어 치운다면 그 또한 윗사람의 도리가 못 된다.

밥상에서 나눌 수 있는 것 중에 가장 중요한 것은 무엇보다 사람들 사이의 정(情)이다. 밥상에서만큼은 일상의 엄격한 규율이 완화된다. 어른도 아이도, 선배와 후배도, 상사와 부하도 한 냄비에 든 찌개를 같이 뜨고 같은 반찬을 집어 먹는다. 그런 와중에 밥상 위에서는 국물과 반찬 이상의 감정이 오고 간다.

저마다 개인용 접시에 자기 먹을 분량

만 떠서 먹는 선진국형(?) 음식문화는 조금 더 위생적일 수는 있으나 그만큼 서로의 눈빛이 마주칠 기회는 적다고 할 수 있다. 누군가와 함께 한다는 느낌보다는 내 몫을 먹는다는 느낌을 줄 뿐이다. 서로의 정을 확인하는 데에 같은 국물에 숟가락을 담그는 것 만한 것이 있을까.

F4-Friend(친구)

김진형 lasulich@gmail.com



우리의 행복에 친구라는 날개를 다는 세가지 방법

“내 앞에서 걷지 말아요.
난 따라가지 않을 거예요.
내 뒤에서 걷지 말아요.
난 이끌지 않을 거예요.
내 옆에서 걸어요.
그리고 내 친구가 되어 주세요.”
- 알베르 까뮈 -

사람들이 행복한 삶을 묘사할 때면 좋은 친구와 함께 여생을 보내는 것을 빼놓지 않고 말한다. 비단 일반인뿐 아니라 까뮈와 같이 삶의 필요성에 대해 의심한 사람에게조차 친구란 인생에서 매우 소중한 존재였다. 아마 철학자에서부터 보통 사람들까지도 “친구 없는 삶 = 불행하고 무의미한 삶”이란 공식이 마음 속에 자리잡고 있는 것 같다. 이러한 행복 공식은 실제로도 많은 심리학 연구를 통해서 다양한 방식으로 입증되고 있다. 여기에서는 “친구란 행복에 중요한 요소”라는 단순한 메시지를 넘

어, 우리의 행복에 양분이 되는 친구가 누구이고, 어떻게 친구 관계를 만들어야 하는지를 세가지 관점에서 제시하고자 한다.

하나, 양 보단 질! 가장 친한 친구 한 명이 보통 친구 열보다 낫다.

지금까지 행복 심리학 연구들은 외향적인 사람들이 내향적인 사람들보다 훨씬 행복하다는 증거를 반복적으로 제시하고 있다. 때문에 외향적인 사람들이 보통 그렇듯 많은 친구를 사귀는 것이 행복에 도움이 된다는 것이 일반적인 가정이었다. 물론 친구가 많을수록 행복하다는 연구결과가 과거에 있었지만, 친구와 행복의 관계에 대한 최근 연구들에 따르면 친구의 숫자보다는 가장 친한 친구와의 관계가 행복에 더욱 중요한 요소로 작용한다. Wayne 주립 대학의 Demir 교수와 동료들은 설문을 통해 실험에 참가한 대학생들의 성격, 친구의 수, 가

장 친한 친구와의 관계의 질, 행복도 등에 관한 정보를 얻었다. 이때 관계의 질은 그 친구와의 우정과 같등으로 정의되었는데, 우정은 “가장 친한 친구와 이야기하는 것은 즐겁다”, “가장 친한 친구에게 사적인 것을 말할 수 있다”와 같은 문항으로 측정되었고, 같등은 “나는 가장 친한 친구와 다툼이 많다”, “나는 가장 친한 친구와 논쟁을 많이 한다”와 같은 질문으로 측정되었다. 설문 자료를 분석한 결과, 단순히 친구의 숫자가 많은 것은 참가들의 행복을 높여주지 않은 반면, 가장 친한 친구와의 우정이 깊고 같등이 적을수록 더 많은 행복을 경험하는 것으로 나타났다. 그렇다면 가장 친한 친구는 아니더라도 꽤 친한 친구들과 관계가 좋은 것도 행복에 좋은 영향을 주지 않을까? 이 물음에 답하기 위하여 Demir 교수와 동료들이 추가적으로 연구한 결과, 놀랍게도 꽤 친한 친구의 관계가 행복을 높이는 경우는 가장 친한 친구와의 관계가 좋을 때만 가능했다. 공통적으로 이 연구들은 제일 친한 친구와의 관계가 우리의 행복에 얼마나 중요한지를 명확하게 보여주고 있다. 이 사실이 우리에게 의미하는 바는 무엇일까? 우리는 소중한 것일수록 당연하게 생각하여 그 중요성을 잊고 지낸다. 이러한 경향성은 가장 친한 친구에게도 예외는 아닌 것 같다. 만약 당신이 베프(베스트 프렌드)에게 소홀히 해왔거나 다투기라도 했다면 어서 연락하여 진심을 표현하자. 그 친구는 웬만한 친구 열 명보다 당신의 행복에 더 중요한 사람이다.

둘, 행복은 전염된다. 행복한 친구를 사귀자!

정서의 전염성에 대한 심리학의 관심은 우리가 경험하는 정서나 기분이 오로지 자신의 것만이 아니라는 사실을 밝혀냈다. 예를 들어 인간은 웃고 있는 다른 사람을 보면 무의식적으로 따라 웃게 되고 결국 기분이 좋아지게 된다. 반대로 울고 있거나 우울해 하는 사람의 표정을 보면 우리도 모르게 슬픈 기분이 되어버린다. 이러한 정서의 전염은 우리가 의식적으로 통제할 수 있는 것이 아니다. 행복이 정서적 경험이란 점을 상기해보면 우리의 행복 역시 주변 사람에게 크게 영향을 받는다는 것을 알 수 있다. 실제로 캘리포니아 샌디에고 대학의 Fowler 교수와 하버드 의대의 Christakis 교수의 사회적 망(social network) 연구에 따르면 1.6km 이내에 행복한 친구가 살고 있다면 미래에 자신이 행복해질 확률은 25 퍼센트가 증가하고, 이웃이 행복한 사람이라면 행복해질 가능성이 34 퍼센트 증가한다고 한다. 이 밖에 자매나 배우자와 같은 관계들도 미래 행복에 영향을 주었지만 그 정도가 친구나 이웃에 비해서는 크지 않았다. 이 연구에서 주목해볼 만한 점은 친구 관계는 다른 관계들에 비해 그 관계의 선택이 자신에게 달려있다는 점이다. 행복한 사람을 이웃으로 두는 것이 항상 선택할 수 있는 문제가 아닌데 비해, 행복한 친구를 사귀기로 결정하는 일은 충분히 스스로에게 달려있는 것이기 때문이다. 생각해보면 많은 부모들은 아이들에게 행복한 친구를 사귀라는 조언을 잘 해주지 않는 것 같다. 또 성인이 되어서 친구를 사귄 때도 행복한 사람을 찾는데 시간과 노력을 더 많이 투자하지 않는다. 물론 대부분의 사람들은 자신에게 맞는 좋은 친구를 두고는 있겠지만, 행복한 친구를 두려는 노력과 조언이 게을리 될 이유는 전혀 없다.

셋, 친구의 장점을 발견하자!

나와 타인은 물리적으로 다른 존재이지만 심리적으로도 반드시 그런 것은 아니다. 특히 제일 친한 친구나 부모, 형제와 같이 중요한 타인의 경우에 사람들은 “나”라는 영역 안으로 그 사람들을 강하게 포함시킨다. 이렇게 나와 타인을 동일시 하는 것은 우리나라와 같은 집합주의 문화권에서 더욱 강하게 나타나는 심리적 현상이다. 따라서 집합주의 문화권에 사는 우리들에게 장점이 많고 뛰어난 능력을 보유한 친구를 곁에 둔다는 것은 그 좋은 점들을 마치 내 장점처럼 느낄 수 있다는 것을 의미한다. 실제로 Tesser 교수의 고전적인 사회 심리학 연구에 따르면, 사람들은 자신이 중요하게 생각하지 않는 분야에서 친구가 뛰어난 업적이나 성취를 보일 때 그 영광을 자신에게도 돌려 높은 자존감과 행복감을 느낀다. 하지만 항상 뛰어난 친구만을 사귀는 것은 현실적으로 불가능하다. 때론 실패하고 힘들어하는 친구도 주변에 많이 있고, 단점이 장점보다 더 많아 보이는 친구가 있는 것도 사실이다. 여기서 우리는 대인관계 전문가인 Murray 교수의 연구에서 힌트를 얻을 수 있다. Murray 교수와 동료들은 연인들이 서로를 자신의 이상형이라고 생각할수록 관계에 대한 만족도가 높다는 사실을 밝혀냈다. 놀라운 것은 상대방이 이상적으로 생각하는 장점을 실제로 가지고 있지 않더라도 그 장점을 가지고 있다고 착각하는 것만으로도 관계의 만족도와 행복이 높아졌다는 점이다. 비록 이 연구가 연인을 대상으로 한 연구이지만, 친구 관계에서도 이와 같은 효과가 충분히 나타날 수 있다. 실제로도 주변에서 친구들의 장점을 잘 보는 친구가

인기도 많고 가장 행복해 보이는 경우를 종종 볼 수 있다. 오늘부터 친구의 최고의 면을 보려 해보자. 틀림없이 그 친구와의 우정이 샘솟을 것이고 그 우정은 당신의 행복에 훌륭한 토양이 되어줄 것이다.

지금까지의 메시지를 정리하자면 “가장 친한 친구와의 관계의 질을 높이고, 행복한 친구를 가까이 두고, 장점이 많은 친구를 사귀며 그들의 최고의 면을 보라”는 것이다. 하지만 한가지 명심해야 할 사실은 우리 역시 누군가의 친구라는 점이다. 즉, 누군가의 베스트 프렌드로서 좋은 관계를 형성하고, 스스로 행복한 사람이 되도록 노력하며, 자신의 장점을 개발한다면 우리의 친구도 행복해 질 것이다. 이렇게 양방향적으로 도움이 되는 친구 관계가 형성이 될 때 비로소 우리의 행복은 우정이라는 날개를 달아 더 높게 날 수 있을 것이다.

참고

Demir, M., Weitkamp, L. A. (2007). I am so happy cause today I found my friend: Friendship and Personality as Predictors of Happiness, *Journal of Happiness Studies*, 8, 181-211.

Fowler, J., & Christakis, N. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 337.

Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7, 1155-1180.

F5-Forgiveness(용서)

김경미 maemii12@naver.com



우리는 흔히 용서는 자신에게 해를 끼친 사람을 그저 잊어버리거나 그냥 봐주는 것으로 생각한다. 또는 그 사람을 향한 분노를 멈추기 위해 부인하거나 억제하는 것이라 생각하기도 한다. 내가 착한 사람인가 잘못을 저지른 사람을 용서해주는 것이라고 생각하기도 한다. 그러나 이런 생각은 진정한 용서가 아니다. Enright 박사는 진정한 용서에 대해 ‘부당하게 우리를 상처 입힌 사람을 향한 분노와 부정적 판단, 그리고 무시하는 행동을 버리려는 의지와 함께 동정과 자비, 심지어 사랑까지도 품는 것이다. 분노를 극복하고, 그 사람에 대한 부정적인 생각과 판단을 바꾸고, 무시나 무관심하지 않는 행동을 하는 여러 측면들을 포함하는 것이다’ 라고 하였다. 이처럼 진정한 용서는 누군가에게 화가 나고, 적대감이 들 수 있지만, 부정적 감정을 극복하여서 복수를 하고 싶지 않고, 오히려 그 사람에게 사랑을 베풀려고 노력하는 것이다.

용서(forgiveness)라는 단어를 그대로 풀어보면 누군가를 ‘위하여(For) 주는 것(Giveness)’이다. 우리는 나를 괴롭힌 사람을 위하여 용서하는 것이라 생각할 수 있

다. 그러나 용서는 가해자를 위하기 이전에 바로 나 자신을 위해서 주는 것이다. **분노에 차 있는 것은 마치 뜨거운 석탄을 누군가에게 던지기 위해 쥐고 있는 것과 같다(Buddha).** 뜨거운 석탄을 계속 쥐고 있으면 어떻게 될까? 내 손이 먼저 화상에 입게 되고 고통을 입게 된다. 누군가를 용서하지 못하고 자신의 건강과 행복을 손상시키면서 화를 품고 있는 것은 마치 뜨거운 석탄을 버리지 않고 꼭 쥐고 버리지 못하는 것과 같은 것이다. 이처럼 용서는 가해자를 위하기 이전에 나 자신을 위한 것이다.

용서는 나에게 마음의 화평과 자유라는 행복의 선물을 주는 것과 같다. 내게 상처를 주고 아픔을 맛보게 한 사람에게 복수할 기회를 찾고 미움감정을 키워가면서 복수심에 있는 순간에는 기쁨, 즐거움, 감사와 같은 행복한 기분이 함께 할 수 없다. 그 순간에는 마음의 고요도, 평화도 깨지고 있을 뿐이다. 하지만 우리가 용서를하기로 선택하고 용서의 손을 내미는 순간 마음의 화평을 다시 회복하게 된다. 또한 우리는 용서를 통하여 우리가 감정의 상처를 받은 사람이라는 정신적 부담에서 나 자신을 해

F5-Forgiveness(용서)

김경미 maemii12@naver.com

방식될 수 있다. 우리의 마음을 아프게 한 사람을 용서하지 않으면 우리는 그 사람들을 항상 우리의 마음 속에 간직하고 다니는 것이다. 다시 말해 우리의 적에게 끊임없이 분노하고, 그들이 우리의 감정을 상하게 했고, 나에게 상처 입혔다고 주장하고자 부정적 올라미에 계속 빠져있는 것과 같다. 그렇기 때문에 용서는 이 미움과 불만, 복수심, 증오심의 올라미에서 나 자신을 자유롭게 하는 것이다. 용서는 나를 올라미에서 건져내고 나에게 자유로움을 주는 것이다. 그래서, 용서는 나에게 마음의 건강과 자유를 베푸는 선물과 같은 것이다.

용서는 나의 선택이다. 과거의 아픔의 덩어리에 걸려 있을지, 아니면 용서하고 가볍게 앞으로 나아갈지 나를 위해 선택하는 것이다. 용서는 내가 스스로에게 주는 선물이라면, 자유와 행복을 누리게 되는 실행키(enter key)인 것이다.

“

마음에 평화가 없는 것은

용서가 없기 때문이라고,

마음에 기쁨이 없는 것은

사랑이 없기 때문이라고

나직이 고백합니다.

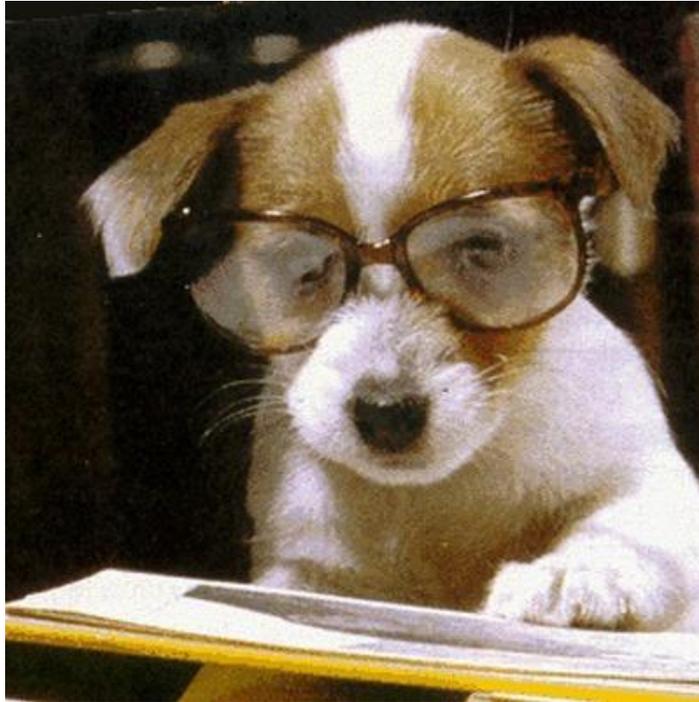
세상에서 가장 큰 기쁨은

용서하는 기쁨, 용서받는 기쁨입니다.

”

다.

이해인 「용서의 기쁨」



내 도전정신을 자극하는 일에 푹 빠져드는 경험이 TV 보다 재미있는 이유

당신은 최근에 시간 가는 줄도 모르고 무엇에 푹 빠져 있었던 경험을 한 적이 있는가? 시간의 흐름을 의식하지 못하고 있는 순간들, 지금이 몇 시인지, 또 내가 현재 어디에 있는 건지가 내 머릿속에서 완전히 지워져 버린 순간들 말이다. 이런 몰입(Flow) 경험을 자주 하는 사람일수록 현재의 삶이 더 만족스럽고 행복하다고 느낀다는 사실이 잘 알려져 있다. 행복연구센터 역시 몰입에 대한 관심을 토대로 뉴스레터 및 콜로퀴움에서 몰입을 수 차례 다루어 왔다. 그런데 몰입을 논할 때마다 등장하는 사례들에는 한 가지 특징이 있다. “힘준한 암벽 위에서 자연의 일부가 되어 조화를 느끼는 산악인,

우주의 움직임과 일치를 경험하는 발레리나, 은반 위에 초점이 하나로 모임며 모든 게 느린 동작으로 일어난다는 피겨스케이팅 선수....” 우리같이 평범하고 일상적인 삶을 살아가는 보통 사람들이 직접 겪기 힘든 특별한 활동들로부터 몰입 경험의 속성을 설명한다는 점이 그것이다. **학교에서 수업을 듣는 학생들, 일터에서 업무를 보는 직장인들, 가사와 양육에 바쁜 주부들 등 이 모든 사람들이 일상의 소소한 활동에서 몰입을 경험하기는 힘들다는 뜻으로 받아들여야 할 단 말인가?**

몰입 연구의 대가 미하이 칙센트미하

이(Mihaly Csikszentmihalyi)에 따르면 압박 등반가가 느끼는 몰입은 일이든 공부든 자녀 양육이든 삶의 다른 것들에도 적용된다. 몰입은 두 가지 차원의 크고 작음을 견조으로써 설명된다. 지금 눈 앞에 놓인 대상이 내게 도전하고 있는 정도(만화책은 전혀 도전적이지 않지만, 영어로 된 전공 서적은 굉장히 도전적일 수 있다)와 그것을 다룰 수 있는 나의 기술(누군가는 영어로 된 전공서적을 무리 없이 읽을 수 있는 실력이 있지만 다른 누군가는 영어 능력이 부족할 수 있다), 이 두 개가 모두 ‘평균 이상’일 때 몰입을 경험하는데, 이 상태는 삶의 여러 영역에서 발견될 수 있는 것이다. 지금까지 외워 놓은 수학 공식을 써서 적당히 어려운 수학 문제들을 하나씩 풀어나갈 때의 쾌감은 몰입의 훌륭한 결과물이고, 자신이 가장 잘 만드는 요리를 한 단계 업그레이드 시키기 위해 집중하여 조리하고 있는 상태 역시 강한 몰입의 순간인 것이다.

그런데 이렇게 ‘평균 이상의 도전과 기술’이라는 몰입의 정의에 따르면 미국의 평범한 근로자들이 여가시간보다 근무시간에 몰입을 세 배 더 많이 경험한다는 놀라운 결과가 도출된다고 한다. 도시에 사는 남녀 근로자(공장 노동자, 사무직, 관리직 포함)들의 경우 근무 시간의 54% 가량이 몰입의 두 조건을 충족시키지만, 여가시간일 때에는 단 17%만이 몰입 가능 상태에 불과했다. 청소년을 대상으로 연구한 결과 비슷한 양상이 나타났다. 약 40%의 청소년들이 공부할 때나 숙제 할 때 몰입 상태에 있는 반면, TV 를 시청할 때는 8%밖에 경험하지 않는다고 한다. 여기에서 한 가지 문제점이 발견된다. 사람들은 몰입 후 성취감을 느끼고 훨씬 큰 만족감을 느끼기 때문에 이를

중요하게 생각하긴 하지만, 그것보다 더 강력한 잣대 하나에 얽매어 있다. 바로 자신이 지금 여가시간을 즐기고 있는지, 아니면 의무적으로 해야 하는 업무시간(혹은 공부 시간)을 보내고 있는 건지를 훨씬 더 예민하게 따지고 있다는 점이다. 우리는 대개 몰입을 경험하든 그렇지 않든 일보다 여가를 좋아한다. 이 때문에 역설이 생긴다. 우리는 쉬는 시간보다 일하고 공부하는 시간에 훨씬 더 복합적인 능력을 발휘하고 만족스러운 경험을 할 수 있다. 그러나 일이나 공부에 대한 반감이 너무나 깊이 각인되어 있다 보니, 사람들은 실제로 자유시간이 상당 부분 지루하고 우울한데도 여전히 자유시간을 더 많이 누리고 싶어 한다.

몰입 연구에 따른 한 가지 흥미로운 수수께끼는 사람들이 왜 TV 시청이나 웹 서핑과 같은 수동적인 여가에 그토록 시간을 많이 쓰는가 하는 의문이다. 이런 시간은 세상에서 가장 시간을 낭비하는 활동인 동시에, 많은 경우 별로 즐기지도 않으면서 그냥 흘러 보내는 시간들이다. TV 나 인터넷은 즐거움도 적지만 노력도 거의 필요로 하지 않는다. 에너지를 아낄 수 있는 대신에 몰입 경험과 정신 활동의 복합성을 증진시킬 기회는 박탈당하게 되는 셈이다. 수동적인데다가 별로 즐거움을 주지 못하는데도 그것만이 자유시간에 마음을 채우는 유일한 수단이라고 여기게 되는 문제점이 여기에서 비롯된다. 브라운관과 모니터 앞에서 업무와 공부에 치인 자신에게 보상한다고 느낄 수 있겠지만, 우리의 마음이 실질적으로 원하는 것은 가짜 즐거움이 아닌 내 능력을 스스로 발휘하는 곳에서 찾는 진짜 즐거움이다.

적절한 도전의식을 불러일으키면서 궁극적인 자아 실현에 이바지하는 기술을 활용할 수 있는 대상에 한해 경험할 수 있는 몰입은 수동적 여가 습관을 고칠 뿐만 아니라 장기적인 효과도 가져온다. **몰입을 자주 경험하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 자긍심이 높다.** 때문에 생각과 행동에 자신감이 있고 쉽게 흔들리지 않는다. 또한 자주 몰입하는 십대가 더 행복한 청소년기를 보내고 학문적 재능을 더 많이 개발한다. 더 붙어 직장인들은 몰입 상태에 있을 때 근무시간이 더 길어질지언정 스트레스로 인한 질병에는 더 강인한 편이라고 한다. 몰입 상태에 있으면 성인이든 십대든 훨씬 더 행복하고 강하고 만족스럽고 창의적이며 집중된다고 한다. 행복지기 위해서 일이나 공부에서 나를 해방시키고 여가 시간을 늘리는 것이 무조건 좋은 방법은 아니다. 오히려 적당한 도전정신을 자극하는 대상을 향해서 내가 가진 능력을 발휘하고 있는 그 순간이 훨씬 더 장기적이고 궁극적인 행복을 도모한다. 안주하지 않고 끊임없이 자기를 발전시키기 위한 인간 유전자의 자기진화 열쇠이자, 오직 인간만이 달성할 수 있는 최고의 정신활동은 몰입, 즉 행복의 기술이다.

참고

미하이 칙센트미하이. 자기진화를 위한 몰입의 재발견. 김우열 옮김. 한국경제신문, 2009.

“
 우리의 마음이
 실질적으로 원하는 것은
 가짜 즐거움이 아닌
 내 능력을 스스로 발휘하는
 곳에서 찾는
 ”
 진짜 즐거움이다.

종합비타민 F -Felicity
(더할 나위 없는 행복)
이명아 eswit@paran.com



"Everyone needs a miracle"

5 월이다! 세상의 모든 녹색이 펴고 동시에, 세상의 모든 행복에 대한 상상과 바람이 강렬해지는 5 월이다. 이 때 '더할 나위 없이 행복한 사람'과 그저 그렇게 괜찮은 사람을 구분하는 법이 있다면 무엇일까? 학자들이 만든 행복척도에서 5 점 만점에 5 점을 기록한다고 해도 그것이 꼭 'Nothing better'을 의미하는 것은 아니다. 일상생활에서는 척도보다 나은 구분 기준이 있다. 그 기준은 바로 '더불어 나누는 것을 즐기고 있는지'이다. **나는 종합비타민 F 의**

다른 이름으로서 '주는 것' 또는 '나눔'을 제시하고자 한다.

5 월에 행복연구센터는 중학생용 행복 교과서 저술 마무리 작업으로 바쁠 예정이다. 나는 '나누면 행복하다'는 주제의 한 장을 맡았다. 이 부분을 쓰기 위해 자료를 찾아보니 유명인사의 이야기, 연구, 명언, 신문기사까지 짧은 시간에도 많은 자료를 찾을 수 있었다.

종합비타민 F -Felicity

(더할 나위 없는 행복)

이명아 eswit@paran.com

성인들은 많이 본 영화일 것 같지만, 혹시 중학생들도 영화 패치 아담스를 알까? 이 영화는 15,000 명 이상의 환자를 무료로 치료해주고 의료봉사 기관을 세운 의사, 헨터 아담스의 젊은 시절 이야기를 그리고 있다. 영화 전반부에서 아담스는 불행한 가정 환경을 비판하다 스스로 정신병원에 입원한다. 환자 생활이었지만 그는 그곳에서 다른 환자들의 이야기를 들어주고 터무니없는 말에도 진심으로 반응해주면서 깨달음을 얻는다. 훗날 의학도가 된 그는 정신병원에서 배운 것에 대해 말한다.

“(정신병원에서) 다른 환자들을 도와줌으로써 나의 문제를 잊어버릴 수 있었어... 그것은 너무 좋아서 믿어지지 않을 정도의 기분(incredible feeling)이었지.”

아담스가 말한 'incredible feeling'이 곧 우리가 찾는 '더할 나위 없는 행복' 아니었을까. 왜 남을 돕거나 남과 나누면 더할 나위 없이 행복할까? 2010년 7월호 뉴스레터 센터장 칼럼에 소개되었던 나눔에 관한 연구가 있다. Elizabeth Dunn 교수는 사람들의 가게부를 모아 연구한 결과, 자기를 위해서 지출한 금액보다 남을 위해서 지출한 금액(선물 또는 기부)의 크기가 행복 지수와 관련이 더 높다고 했다. 그러나 연구 참가자들이 남을 위해서 지출한 금액은 자기를 위해 지출한 금액의 1/10 도 되지 않았다. 나눔은 작은 투자로 큰 행복이라는 이윤을 남기는 방법이다. Elizabeth Dunn 교수는 이런 글귀를 썼다.

“우리가 행복한 삶을 사는데 있어서, ‘돈을 어떻게 쓰느냐’는 최소한 ‘돈을 얼마나 버는지’가 만큼 중요합니다.”

“ ‘다른 사람을 위해 주는 것’은 ‘나를 위해 쓰는 것’보다 행복으로 가는 더 빠른 길입니다.”

“남을 위해 무언가를 하면 나를 쓸모 있는 사람, 좋은 사람이라고 느끼게 되어 기분이 좋아집니다.”

“사람들은 무의식적으로 ‘(물건을) 사는 것이 나를 더 행복하게 만들어 줄 거야.’라고 생각합니다. 그것은 순간적인 행복을 만들어 주기는 합니다. 그러나 그런 행복은 매우 짧고 남을 위해 주었을 때 느끼는 행복은 오래갑니다.”

자료들을 찾고 보니 어떤 이야기가 교과서에 포함되어야 좋을지 가리기가 어렵다. 그러나 어떤 사례를 쓰던 교과서를 읽는 아이들이 나눔이 곧 더할 나위 없는 행복을 완성시키는 종합비타민이라고 기억하게 되었으면 좋겠다. 이 글을 읽는 독자 여러분도 마찬가지다.

가족 치료 기법 중에 **‘기적 질문’**이라는 것이 있다. 상담자가 내담한 부부에게 이상한 질문을 한다. "오늘 밤 잠든 사이 기적이 일어나서 사사건건 맘에 안 들던 아내/남편이 개과천선을 했다고 생각해봅시다. 기적이 일어났다는 것을 가장 처음 어떻게 알게 될까요?" 부부는 황당한 질문을 받고 할 말을 잃는다. 그러나 상담자는 끈질기다. 그것도 그림으로 그리거나 사진으로 찍을 수 있을 것 같은 구체적이고, 행동적인 묘사가 될 때까지, 답을 가르쳐주지 않고 물어만 본다. 씨름 끝에 "아침에 일어나서 아내가/남편이 내 얼굴을 보고 "잘 잤어요?" 하고 웃으며 인사한다면 기적이 아닐까 의심해보겠죠" (이렇게 구체적인 대답을 얻기까지는 오래 걸린다!) 와 같이 원하는 답을

종합비타민 F -Felicity
(더할 나위 없는 행복)
이명아 eswit@paran.com

얻고 나면, 상담자는 부부에게 숙제를 낸다. "일주일 동안 다른 시간을 어떻게 보내는지와 상관 없이, 아침에 일어나면 웃으면서 인사하십시오. 억지로라도 좋으니 무조건 그것만은 하시는 겁니다." ... **작은 증거부터 잡고 나면 기적은 우리 가까스로 온다.**

다시, 5 월이다. 더할 나위 없는 충족감, 그리고 가슴 벅찬 행복에 대한 기대가 부른다. 그러나 우리 일상은 딱히 불행한 일도 가슴 뛰는 일도 일어나지 않는 행복의 회색지대다. 그런데 **오늘 기적이 일어났다! 미치도록 행복한 당신이 된 것이다. 주변 사람이 당신에게 기적이 일어났는지 어떻게 알아챌 수 있을까?** 또는 당신이 얻은 행복이 조증 같은 기분장애나 잠깐 반짝이다 말 변덕이 아니라는 걸 주변인이 눈치챌 수 있는 단서는 무엇일까? 많은 사람들이 찾아낼 대답 중에 하나는 반드시 주는 것, 나눔과 관련될 것이라 믿는다. 예를 들어 오랜 친구한테 전화해서 안부를 물어보는 것, 생일인 동료에게 무슨 인사를 건넬까, 선물이 뭐가 좋을까 뭘 줄까 고민하는 것, 아침 방송에 나온 도움이 필요한 꼬마를 보고 기부를 생각하는 것, 등등등

크거나 거창한 것이 아니어도 된다. 주는 방법이 다른 사람에게 친절을 베풀기, 선물 사기, 돈 기부하기와 같이 시간과 비용을 들여야 하는 것만 있는 건 아니다. 그냥 나의 일을 위해 사용하던 재능을 베푸는데 쓸 수도 있다. 공예점을 운영하는 세 친구가 재미있는 기부 방법을 고민하다가, 특정 귀걸이가 30 개 팔릴 때마다 이주민 한 쌍에게 커플링을 만들어 주기로 한 것처럼 말이다. 이렇듯 '친구'와 함께 나눔을 위해 '몰입' 해보라. 또는 나눔을 '가족'과 함께

하며 우리가 가진 '행운'에 대해서 감사해보라. 가족 벌금 항아리에 모인 돈을 기부하는 것, 방 청소를 하고 필요 없는 물건을 기부하는 것조차도 아이디어다. 작은 것부터 시작하면서 주는 것은 쉽다고, 동시에 더할 나위 없는 행복을 얻는 쉬운 길이 있다고 되뇌어라. 아무리 작은 나눔이든 행복의 증거로서 떠올렸다면, 당장 실천하라. 나눔이 종합 비타민 F 이자 기적의 비타민이라는 것을 확신하게 될 것이다.

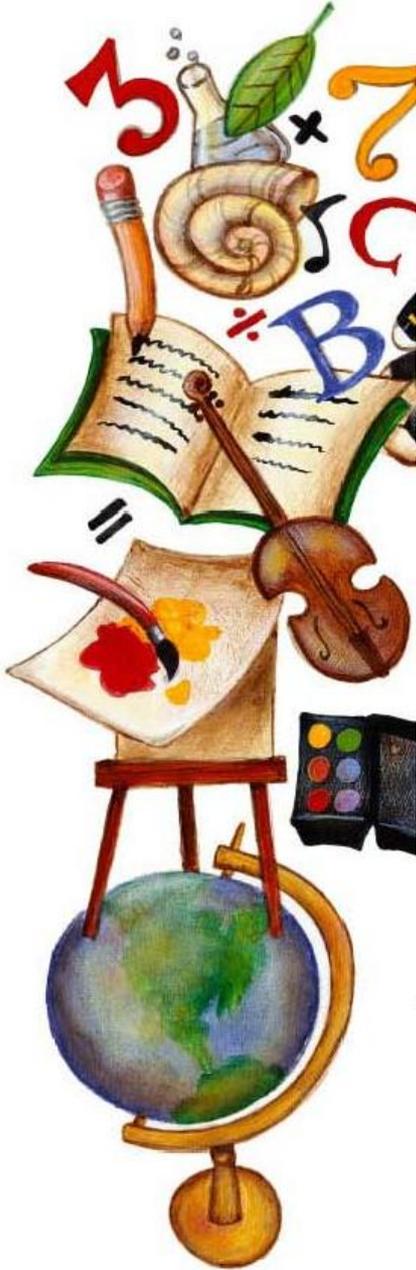
“
생활은 벌어들이는 것으로
꾸려가지만,
삶은 베푸는 것으로
이어나가는 것입니다.”
-윈스턴 처칠-

“ 장미 향기는 늘
그것을 건네는 손에
남아있죠.”

-랄프 왈도 에머슨-

교장선생님께 보내는 편지

교장 선생님께...



안녕하세요? 학교 교육에 대한 교장 선생님의 열의에 깊은 감사와 존경의 인사를 드립니다. 이렇게 인사 드리는 이유는 서울대학교 행복연구센터와 행복교과를 소개하기 위함입니다.

교장 선생님께서도 잘 아시다시피 우리나라 학교 교육의 현실에서 정규 교과가 아닌 내용을 가르치는 것이 쉽지 않습니다. 그럼에도 불구하고 입시 위주의 교육이 강조되는 한국 교육장면에서 ‘행복의 방법’을 가르치고, ‘어떻게 살 것인가’라는 주제에 대해서 학생들이 스스로가 진지하게 성찰할 수 있는 기회를 제공하는 것은 매우 중요하다고 판단됩니다.

부모들에게 “자녀에게 가장 원하는 것이 무엇입니까?”라고 묻는다면 ‘행복’, ‘자부심’, ‘만족’, ‘균형’, ‘친절’, ‘건강’이라고 대답하지만, “학교가 무엇을 가르칩니까?”라고 묻는다면 ‘성취’, ‘사고기술’, ‘성공’, ‘순응’, ‘문학’, ‘수학’이라고 대답합니다. 이 두 가지 질문에 대한 대답을 일치시키기 위해 서구에서는 공교육 장면에서 ‘행복한 삶’을 가르치는 실험적인 노력이 있습니다.

이에 행복연구센터에서는 초·중·고등학교 및 대학교에서 행복 과목을 개설하고 가르칠 수 있도록 1)교과서를 개발하고 2) 행복교과를 운영할 수 있는 교사를 훈련시키는 프로그램을 개발하고 있습니다.

교장 선생님의 학교에서 행복 과목을 개설하기를 원하실 경우 언제든지 연락 주십시오. 서울대학교 행복연구센터의 모든 역량을 동원하여 도와드리겠습니다. 감사합니다.

2011년 5월 20일
행복연구센터 드림



진정한 탐험은
 새로운 풍경이 펼쳐진 곳을 찾는 것이 아니라
 새로운 눈으로 여행하는 것이다.
 -미셸 프루스트-

2011-1학기 콜로키움 시리즈 3



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

스마트형 인재 VS 바보형 인재



일시: 5월 30일 (월) 오후 4시
강사: 차동엽신부
 (인천카톨릭대학교교수)
장소: 서울대학교
 SK경영관(58동) 231호
 02-880-6391, happiness@snu.ac.kr



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

발행일 2011년 4월 21일/ 발행인 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>