



서울대학교
 행복연구센터
 Center for Happiness Studies
 Seoul National University

서울대학교 행복연구센터 **6** 2011 June Vol.16

Contents

- 센터장 칼럼: 너의 눈으로 세상을 보라!
- 행복 연구 소개: 행복과 절제의 미학
- 행복 연구 소개: 유혹을 이겨내는 행복, “희망”
- Issue & Happiness: 승자만이 행복을 누리는 것이 아니다
- Happiness & Happiness: 그 길을 가기로 결심했어
- Happiness & Happiness: 행복은 ()이다

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

너의 눈으로 세상을 보라 !!

센터장 최인철_icho@snu.ac.kr



얼마 전 EBS 다큐프라임 팀의 의뢰를 받아 고려대학교 심리학과에서 흥미 있는 실험 하나가 진행되었다. 한국과 미국 엄마들을 초청해서 컴퓨터 상에서 카드 게임을 실시하였다. 실험에서는 게임의 결과 자신이 받게 되는 점수뿐 아니라 다른 사람의 점수도 함께 제시되었다. 따라서 자신이 좋은 점수를 받았지만 다른 사람은 더 좋은 점수를 받는 경우도 있었고, 자신이 좋지 않은 점수를 받았더라도 다른 사람이 더 안 좋은 점수를 받는 경우도 있었다. 실험의 전 과정이 MRI 기계 속에서 진행되어 참가자들의 뇌 반응을 관찰할 수 있었다. 실험자들은 뇌에서 쾌락을 경험하는 부분의 활동에 주목하였다.

분석 결과, 미국의 엄마들과는 달리 한국 엄마들의 경우에, 자신이 받은 점수뿐 아니라 다른 사람이 받은 점수의 크기에 따라 쾌락 중추가 강하게 반응하는 패턴이 나타났다. 미국 엄마들의 경우에는 다른 사람의 점수는 쾌락 중추의 반응에 별 영향을 주지 않았다. 다시 말해, 한국 엄마들은 자신이 좋은 점수를 받았더라도 상대가 더 좋은 점수를 받으면 기분이 좋지 않고, 자신이 안 좋은 점수를 받았더라도 타인이 더 안 좋은 점수를 받았으면 즐거워하였다!

이 결과가 충격적인 것은, 한국 엄마들의 반응 패턴이 행복하지 않은 사람의 반응 패턴과 너무 유사하기 때문이다. 행복한 사

람들은 자신의 결과에만 주목하는 특징이 있지만, 행복하지 않은 사람들은 남들과의 비교에 크게 좌우된다. 그래서 행복학에서는 행복의 가장 큰 방해물 중 하나로 '남들과의 비교'를 꼽는다.

한국 사람들은 남들과의 비교에 있어서는 '달인'이다. 자신의 눈으로 세상을 보지 않고 타인의 눈으로 세상을 보는 것에 익숙하고, 심지어 그것을 성숙함의 조건이라고 생각하는 듯하다. 타인을 배려하고 타인의 관점에서 자신을 바라보는 역지사지의 품성은 분명 성숙한 인격의 특징임에는 틀림없다. 그러나 매사를 '비교'라는 관점에서 바라보게 되면, 자신의 행복이 남들에 의해서 결정되고 만다. 행복은 나만의 눈으로 세상을 보는 것에 달려 있다. 우리나라의 행복 순위가 낮은 이유 중 하나도 지나친 비교이다. 심지어 우리는 남들과 '비교해 볼 때' 남들보다 비교를 더 많이 한다는 사실 때문에 우울한지도 모른다.



2011년 중간 즈음에서 다시 한 번 새겨볼 만한 가르침이다.

행복과 절제의 미학

김주미 godqhr0001@naver.com



나는 행복을 연구하는 사람이다 보니, 사람들에게 자꾸만 행복의 중요성을 강조하고 싶어진다. 행복이 가진 놀라운 힘을 사람들에게 조금이라도 더 알리고 많은 사람들이 행복해지는 모습을 보고 싶다. 하지만 아무리 몸에 좋은 것도 과하면 독이 되듯이, 행복한 감정 역시 과하면 때론 해로울 수 있다는 사실을 인정해야 할 것 같다. 많은 연구 결과들에 따르면, 행복한 사람들이 불행한 사람들보다 수입이 더 많고 더 오래 사는 경향이 있다고 한다. 하지만 아이러니하게도 ‘극단적으로’ 행복한 사람들은 ‘적당히’ 행복한 사람들보다 수입이 더 적고 더 일찍 죽는다고 한다.

행복 연구에서 세계적인 권위를 갖고 있는 에드 디너 박사 연구팀이 1976년 미국 대학생들을 대상으로 대규모 설문조사를 했다. 그리고 20년 뒤, 그 학생들을 다시 찾아가서 수입을 알아보니, 놀랍게도 가장 행복한 집단보다 행복감이 약간 떨어졌던 집단이 가장 돈을 많이 번다는 결과를 얻었다. 또 다른 연구팀이 전 세계 10만 명의 사람들에게 설문 조사 한 결과도 이와 동일했다. 10점 만점의 행복 척도에서 7, 8, 9점 정도의 점수를 받은 사람들이 10점 만점을 받은 사람들보다 수입이 더 많고 교육 수준도 더 높았다. 이 뿐이 아니다. 1920년대 루이스 터먼은 비범한 재능을 가진 아이들을 뽑아서 그들을 연구했고, 이 집단은 이

후에 ‘터마이트’라고 불리게 되었다. 오랜 시간이 지나고 나서, 연구자들이 터마이트들이 어떻게 지내고 있는지 궁금해서 소재를 파악해 보았을 때, 가장 행복했던 터마이트들이 덜 행복했던 터마이트들보다 더 일찍 죽었다는 놀라운 사실을 발견하게 되었다. 이러한 결과들을 보면, 에드 디너 박사의 말처럼, 행복에도 ‘적정 수준’이 있는 것처럼 보인다.

왜 그런 것일까? 행복하면 마냥 좋을 것만 같은데, 왜 ‘너무’ 행복한 것은 적당히 행복한 것만 못한 것일까? 터마이트 연구에서 가장 행복했던 사람들이 더 일찍 죽는 것은, 그들이 자신의 신체적 증상에 주의를 기울이지 않고 좋지 않은 건강방침을 선택했거나, 과속이나 폭음 등 더 많은 모험을 감행했기 때문이 아닐까? 다시 말해, **‘너무’ 행복한 사람들이 적당히 행복한 사람들보다 ‘유혹’에 더 약하기 때문이 아닐까?**

이와 관련해서 미국 시카고 대학의 연구자들이 한 흥미로운 실험이 있다. 이 연구자들은 사람들이 어떤 순간에 ‘유혹’에 약해지는지를 알아보고자 했다. 연구자들이 선택한 ‘유혹’은 바로 ‘초콜릿’이었다. 초콜릿과 포도가 있을 때, 건강을 생각한다면 포도를 먹거리로 선택하는 것이 현명한 것이다. 하지만 사람들은 포도가 더 좋은 선택이라는 것을 알면서도 종종 씹씹하면서도

단 초콜릿의 유혹에 빠지곤 한다. 연구자들은 사람들이 어떠한 기분 상태에 있을 때, 이 초콜릿이라는 유혹에 더 잘 넘어가는지를 알아보고자 했다. 연구자들은 먼저 사람들에게 부정적인 내용의 비디오를 보여주어 부정적인 기분을 경험하도록 유도했다. 그 다음 연구 목적을 숨기고 사람들에게 실험 참여에 대한 감사로 포도랑 초콜릿 중에서 하나를 골라서 먹으라고 했을 때, 부정적인 기분이 유도된 사람들은 포도보다 초콜릿을 더 많이 선택했다. 사실, 이러한 결과가 크게 놀랍지는 않은 것이, 사람들이 우울하거나 기분이 나쁠 때, 폭식을 하거나 단 것을 찾는 경향이 있다는 것을 익히 알고 있기 때문이다. 하지만 진짜 흥미로운 결과는 사람들에게 긍정적인 비디오를 보여주어, 긍정적인 기분을 유도 했을 때 나타났다.

연구자들은 두 집단의 사람들에게 서로 다른 두 종류의 긍정적인 비디오를 보여주었다. 한 집단에게는 긍정적이지만 차분한 상태를 유지하게 하는 비디오를 보여 주었고, 다른 집단에게는 자기 대학 축구 팀이 우승하는 비디오를 보여 주었다. 당연히 두 번째 집단 사람들은 비디오를 보고 난 후 긍정적이면서도 매우 흥분한 상태가 되었다. 그 이후에, 사람들에게 실험 참여에 대한 감사로 포도와 초콜릿 중에서 하나를 고르게 했을 때, 두 집단은 같은 긍정적인 상태임에도 불구하고 서로 다른 선택을 하는 것으로 나타났다. 긍정적이지만 차분한 정서 상태였던 사람들은 모든 집단 중에서 가장 적게 초콜릿을 선택했고, 초콜릿을 선택한 사람일지라도 모든 집단 중에서 초콜릿을 가장 적게 먹었다. 반면, 자기 대학 축구팀의 우승 장면을 보고 매우 흥분한 사람들은 부정적인 기분 집단만큼이나 초콜릿을 많이 선택했고, 선택 이후에도 초콜릿을 많

이 먹었다. 요약하자면, 긍정적이지만 차분함을 유지한 사람들은 초콜릿이라는 ‘유혹’에 쉽게 넘어가지 않았지만, 긍정적이더라도 매우 흥분한 사람들은 유혹에 쉽게 넘어가 버렸다. 그들은 부정적인 기분 집단과 별반 다를 것이 없었다.

이 흥미로운 결과는 앞서 했던 “왜 ‘너무’ 행복한 것이 적당히 행복한 것만 못한 것일까?”라는 질문에 약간의 답을 제시해 주는 듯하다. 즉, 너무 행복한 사람들은 선택의 결과에 대해서 깊이 생각하지 못하고 유혹에 쉽게 빠져 버리는 것 같다. 실제로 사람들이 환희 또는 희열과 같이 매우 기쁜 상태에서 무절제한 행동을 하는 경우를 어렵지 않게 볼 수 있다. 회식 자리에서 너무 흥에 겨워 다음 날 겪게 될 숙취의 고통은 생각하지 않고 과음을 한다든가, 예쁜다는 점원의 말에 신나서 필요하지도 않은 옷들을 충동구매 한다든가, 내가 응원하는 팀이 우승을 해서 기쁜 나머지, 다이어트도 잊은 채 신나게 야식을 먹는다든가 하는 예들 말이다. 아마 2002 년 월드컵 당시, 한국 축구팀의 선전에 흥분한 시민들이 거리로 쏟아져 나와 도로를 점거하고 빵빠레를 울렸던 것도 그들이 ‘너무’ 기뻐서였을 것이다.

환희와 희열의 순간은 짜릿하다. 사람들은 이러한 감정들을 되도록 자주 경험하고 싶어한다. 하지만 문제는 이러한 순간에 내리는 결정들이 현명하지 못한 경우가 많다는 점이다. 그렇다면 이걸 어떻게? 기뻐할 일이 있다면 온 힘을 다해 기뻐하고 만끽하도록 하자. 다만, 결정은 흥분이 사그라진 다음에 하자. 그러면 100%의 행복과 100%의 현명함이라는 두 마리의 토끼를 모두 잡을 수 있게 되지 않을까?^^

유혹을 이겨내는 행복, “희망”

김진형 lasulich@gmail.com



누구나 성공한 인생을 살아가기 원한다. 물론 성공한 인생에 대한 정의는 천차만별이다. 굴지의 대기업 CEO, 일류대학의 교수, 베스트셀러 소설가, 인기만점의 연예인. 사람들이 성공한 삶이라고 꼽는 가치들은 이처럼 다양하겠지만, 성공한 삶을 이룩하는데 공통적으로 요구되는 필수적인 요소는 바로 인내심, 또는 자기 통제(self-control)이다. 자기 통제란 장기적으로 바람직한 목표를 달성하기 위하여 단기적인 유혹을 뿌리치는 모든 노력을 의미한다. 예를 들어, PC 방에 가자는 친구들의 유혹을 외면하고 훌륭한 학자가 되기 위해 도서관에서 열심히 책을 읽는 학생은 성공적으로 자기 통제를 해내고 있는 것이다. 미국 스탠포드 대학교에서는 이런 실험도 있었다. 유치원생 아이들에게 마시멜로 하나를 주며 선생님이 돌아오기 전까지 마시멜로를 먹지 않고 기다리면 마시멜로를 하나 더 주겠다

고 했을 때, 어떤 아이들은 잘 참아냈지만 어떤 아이들은 참지 못하고 그 자리에서 마시멜로를 먹어버렸다. 놀라운 사실은 10년 뒤에 이 아이들을 추적하여 SAT (미국 수학능력시험) 점수를 조사해본 결과, 마시멜로를 먹지 않고 잘 참아낸 아이들의 점수가 그렇지 못한 아이들보다 더 높았다는 것이다.

아마도 대부분의 사람들은 자기 통제의 중요성을 잘 알고 있지만 단지 실천하기 어려운 문제라고 생각할 것이다. 어떻게 하면 자기 통제를 잘 해낼 수 있을까? 지금까지 자기 통제와 관련된 다양한 요인들이 연구되어 왔지만, 최근 일련의 연구들에 따르면 **행복 또한 자기 통제를 잘 하게 만들어 주는 요소라고 한다.** 그 연구들은 사람들이 행복 정서를 경험할 때, 중립적인 정서나 부정적인 정서에 비해 당장의 유혹을 더 잘 이겨낸다는 결과를 보여주었다. 예를 들어,

유혹을 이겨내는 행복, “희망”

김진형 lasulich@gmail.com

미시시피 경영대학의 Garg 교수와 동료들 (2007)의 연구에서 행복한 기분을 경험한 실험 참가자들은 불행한 기분을 느낀 참가자들보다 M&M 초콜릿이나 팝콘과 같은 스낵을 덜 소비한 반면, 몸에 좋은 건포도는 더 많이 소비한 것으로 나타났다. Garg 교수는 참가자들에게 건강이란 장기적인 목표를 달성하는데 초콜릿이나 팝콘은 해가 되지만 당장의 즐거움을 주는 음식이기 때문에, 행복한 기분을 느낀 사람들이 초콜릿 대신 건포도를 더 많이 선택한 것은 건강이라는 목표를 성취하기 위한 자기 통제 활동이라고 해석한다.

행복이 자기 통제에 도움이 된다는 발견은 희망과 동시에 궁금증을 자아낸다. 왜냐하면 우리는 때로 기분이 너무 좋은 나머지 인내능 커녕 피자와 콜라를 마구 먹어버리기도 하고, 생활비 따윈 잊은 채 신나게 쇼핑을 해버리는 등 자기 통제의 실패를 일상에서 자주 경험하기 때문이다. 이러한 의문을 품은 펜실베이니아 주립 대학의 Winterich 교수는 모든 행복 정서보다도 특정한 행복 정서가 자기 통제에 더 큰 도움이 될 수 있다고 말한다. Winterich 교수의 연구(2011)에 따르면 다양한 행복 정서 중에서도 자기 통제를 돕는 행복 정서는 바로 “희망(hope)”이다. 그녀는 실험에 참가한 사람들 중 일부에게는 자신을 희망차게 만들었던 경험을 쓰도록 하였고, 나머지에겐 기분이 좋았던 경험을 쓰게 만들었다. 그런 다음 M&M 초콜릿을 대가로 제시하였는데, 희망찬 정서를 경험한 사람들은 단지 기분이 좋았던 사람보다 초콜릿을 덜 소비하였고, 이는 희망이 단기적인 유혹을 더 잘 이겨내도록 도왔다는 것을 의미한다.

희망을 느끼는 것은 어떻게 자기 통제를 더 잘하게 만드는 것일까? 그 이유에 대

해 Winterich 교수는 희망은 미래 지향적인 특성을 가지고 있기 때문이라고 설명한다. 희망이란 자신이 성취하고 싶은 바람직한 목표가 달성 가능하다는 낙관적인 상황에서 경험하는 정서이기 때문에 이 정서는 사람들로 하여금 더 장기적인 목표를 고수하고 단기적인 유혹을 뿌리칠 수 있는 힘을 부여한다는 것이다. 이러한 설명을 검증하기 위해 Winterich 교수는 희망과 자부심(pride)을 비교하였다. 희망과 달리 자부심은 과거에 이룩한 성취를 떠올릴 때 자연스럽게 느껴지는 뿌듯한 감정이기 때문에 과거 지향적인 행복 정서라고 할 수 있다. Winterich 교수는 일부 참가자들에게는 이상적인 직장을 찾았고 그 직장을 얻게 될 수 있다는 희망찬 이야기를 읽게 하였다. 반면, 다른 참가자들에게는 어려운 수업에서 열심히 노력하여 좋은 학점을 받은 자랑스러운 이야기를 읽게 하였다. 그런 다음 자신이 좋아하는 스낵을 최대 15 개까지 쓰게 하였다. 참가자들이 적은 스낵의 종류를 분석한 결과, 희망을 경험한 사람들은 자부심을 경험한 사람들에 비해 초콜릿과 같이 건강에 도움이 되지 않는 스낵을 덜 적어냈다. 다시 말해, 희망을 경험한 사람들은 건강이라는 장기적인 목표에 해가 되는 단기적인 즐거움을 주는 스낵을 덜 좋아한다고 답했고, 이는 일종의 자기 통제 노력에 해당하는 것이다. 반면, 희망과 마찬가지로 행복한 정서이지만 자부심을 경험한 사람들은 그만큼 자기 통제를 해내지는 못했다. 결국, 모든 종류의 행복한 기분이 아닌 **미래를 꿈꾸게 만드는 희망이라는 정서가 성공적인 자기 통제를 이끌어내는 것이다.**

희망이 자기 통제에 긍정적인 작용을 한다는 사실은 우리에게 두 가지 희망찬 생각거리를 제공한다. 첫째, 자기를 통제하는

유혹을 이겨내는 행복, “희망”

김진형 lasulich@gmail.com

데 어려움을 겪어 온 사람들에게 이 사실은 새로운 희망 그 자체이다. 자기 통제의 실패를 자신의 의지와 인내심의 부족으로 자책했던 사람들은 희망을 경험하고 느끼는 것만으로도 더 나은 수준으로 자기 통제를 하게 될 수 있을 것이다. 둘째, 희망을 통한 자기 통제의 성공은 또 다른 희망을 낳는다. 자신을 잘 이겨냈다는 마음은 목표에 더 다가간다는 희망을 느끼게 해주고, 이는 다시 자기 통제를 돕는 선순환을 가능하게 한다. 이렇게 희망을 통한 성공과 성공을 통한 희망이 서로 꼬리를 문다면, 자신이 꿈꿔왔던 목표를 성취할 가능성은 높아질 것이다. 목표하고 있는 꿈이 있지만 매일의 유혹에 흔들린다면, 오늘부터 희망찬 마음을 느껴보자. 그 희망이라는 기분은 당장의 즐거움을 뿌리치고 더 큰 미래를 꿈꾸는 당신의 목표에 훌륭한 원동력이 될 것이다.

참고

Garg, N., Wansink, B., & Inman, J. J. (2007). The Influence of Incidental Affect on Consumers' Food Intake. *Journal of Marketing*, 71, 194-206.

Winterich, K. P., & Haws, K. L. (2011). Helpful hopefulness: The effect of future positive emotions on consumption. *Journal of Consumer Research*, Online in Advance.



승자만이 행복을 누리는 것이 아니다

류승아 ilcheu@gmail.com



“사람이 저지르는 최대의 실수는 실수를 두려워하는 것이다” - 엘버트 허바드

“나에게 있어 최대의 영광은 한 번도 실패하지 않은 것이 아니라, 넘어질 때마다 다시 일어나는 것이다” - 골드 스미스

언제부터인가 경쟁프로들이 우후죽순 생겨나고 있다. 누군가가 떨어져야 자신이 살아남는 서바이벌의 형식으로 말이다. 물론 이러한 긴장감이 시청률을 올리고, 동시에 많은 시청자들이 그 과정에 동참하게 됨으로써 프로그램의 재미를 배가시키는 역할을 하고 있는 것은 틀림없는 사실이다. 하지만, 우리는 서바이벌 형식의 경쟁프로그램을 통해 자신도 모르게 다음 단계로 올라가지 못하고 떨어지는 것이, 즉 이기지 못한 자신을 ‘실패자’라는 낙인을 찍어버리는 습관이 생길 수 있다.

얼마 전 한 개그 프로그램에서 “1 등만 기억하는 세상”이라는 현실 풍자적 소재의 코너가 있었다. 1 등이라는 완벽한 모습이 아닌 다른 모습으로 세상을 살아가기가 어려운 현 사회의 일면을 보여준 개그 코너였다. 우리의 사회가 1 등이 아니면 패배자라는 생각이 팽배해 지고 있고, 이러한 현

실에서 그 누구도 그러한 패배자, 또는 실패자라는 느낌을 받지 않기 위해서 오늘도 1 등을 향해 전력질주하고 있는 모습이 우리 사회의 현 주소라고 해도 과언이 아닐 것이다. 이러한 사회 분위기는 사람들에게 실패에 대한 두려움을 갖게 하고, 실패에 대한 부정적인 생각을 갖게 하여 급기야 도전 자체를 포기해 버리는 안타까운 상황까지 몰고 갈 수 있다.

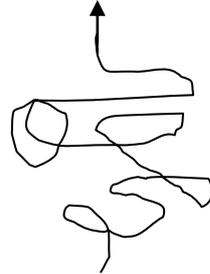
그렇다면 왜 우리는 이기는 것에 이렇게 집착하고 있는 것일까? 이는 우리 사회가 완벽주의를 강조하고 있기 때문이다. 하버드 대학의 심리학 교수인 ‘탈벤 샤하르 (Tal Ben-Shahar)’는 완벽주의를 ‘건강한 완벽주의’와 ‘신경증적 완벽주의’로 나누었다. 이 중 신경증적 완벽주의자를 “불가능하거나 터무니없이 높은 기준을 추구하는 사람, 강박적으로 끊임없이 불가능한 목표를 지향하는 사람, 자신의 가치를 전적으로 생산성과 업적으로 측정하는 사람” (p. 20, 완벽의 추구)으로 기술하였고, 건강하고 긍정적인 완벽주의를 최적주의(optimalism)라는 용어로 표현하였다. 완벽주의자와 최적주의자의 여러 차이점 중에 하나가 바로 실패를 받아들이는 방식이라고 샤하르는 주장한다. 예를 들면 완벽주의자는 실패가 자신의 인생에 장애물이라고 생각한다. 왜냐하면 이들이 생각하는 삶의 모습은 목표를 향해 아무런 방해도 받지 않고 곧바로 뻗어가는 것이 이상적이라고 생각하기 때문이다. 이에 비해 최적주의자들은 인생에서 겪게 되는 여러 실패나 사건들을 자신의 삶의 부분이라고 생각하기 때문에 이를 받아들이고 우회하거나 때로는 갔던 길을 다시 갈 수도 있음을 인정한다.

승자만이 행복을 누리는 것이 아니다

류승아 ilcheu@gmail.com



완벽주의자가 기대하는 여행



최적주의자가 기대하는 여행
(p.37, 완벽의 추구)

이러한 삶의 바라보는 차이는 ‘실패 또는 패배’라는 이름의 상황에 맞닥뜨렸을 때 이를 극복하는 모습에서 큰 차이를 보이게 된다. 완벽주의자에게 실패는 극도의 실망감과 용납할 수 없는 현실이 되기 때문에 좌절감으로 휘청거리고, 앞으로의 또 다른 도전에 대한 두려움은 더 커질 수 밖에 없다. 하지만 **최적주의자에게 실패는 목표를 향해 나아가는 동안 그 누구라도 겪을 수 있는 과정이므로, 오히려 그러한 실패를 통해 무엇을 더 배우고 얻을 것인지에 관심을 가지게 된다.** 결국 성공과 실패, 승리나 패배 등의 흑백논리로 세상을 바라보는 완벽주의자에게는 자신의 목표 성취만이 스스로에게 행복을 가져다 줄 것이라 생각하지만, 최적주의자들은 **오늘의 실패가 성공의 반대말이 아니고, 오늘의 패배가 내 삶의 패배가 아님을 알기 때문에, 목표를 향해 나아가는 그 어떤 상황에서도 짜릿한 행복을 느낄 수 있는 것이다.**

그럼에도 불구하고, 우리가 지금껏 가정이나 학교, 또는 사회로부터 받은 메시지들을 살펴보자. 경쟁에서 졌을 때 또는 도전에 실패했을 때 그로부터 얻을 수 있는 혜택에 대해 긍정적 피드백을 받은 적이 있

었는가? 성적이 조금이라도 떨어지면 야단을 맞고, 금메달이 아닌 은메달을 따면 비난이 쏟아지고…….

1 등만을 중요시하고, 경쟁 프로그램들이 텔레비전을 가득 채우는 현실에서 우리는 행복한 최적주의자가 되어야만 한다. 그리고, 나의 삶을 보는 방식으로 다른 사람의 삶도 이해한다면, 마라톤에서 1 등을 한 선수뿐만이 아니라 포기하지 않고 끝까지 완주한 마지막 선수에게도 아낌없는 박수를 보낼 수 있을 것이다. 완주를 마친 이 두 사람의 행복의 깊이가 결코 다르지 않음을 알기 때문에….

참고

Ben-Shahar, T. (2010). 완벽의 추구 [Pursuit of perfect: how to stop chasing perfection and start living a richer, happier life]. 노혜숙 역. 위즈덤하우스 (원전은 2009년에 출판)

그 길을 가기로

결심했어

김경미 maemii12@naver.com



그 길을 가기로 결심했어.

최근 우연히 GOD의 '길'이라는 조금은 옛 노래를 듣게 되었다. 그냥 흥얼흥얼 따라 부르다가 문득 이 길이 어떤 길일까 하는 생각이 들어 다시 가사를 펼쳐보았다. 가사의 내용은 다음과 같다.

“ 내가 가는 이 길이 어디로 가는지 어디로 날 데려가는지 그곳은 어딘지 알 수 없지만 오늘도 난 걸어가고 있네.

사람들은 길이 다 정해져 있는지 아니면 자기가 자신의 길을 만들어 가는지 알 수 없지만 이렇게 또 걸어가고 있네

나는 왜 이 길에 서었나 이게 정말 나의 길인가 이 길의 끝에서 내 꿈은 이뤄질까

무엇이 내게 정말 기쁨을 주는지 돈인지 명예인지 아니면 내가 사랑하는 사람들

인지 알고 싶지만 아직도 답을 내릴 수 없네.

자신 있게 나의 길이라고 말하고 싶고 그렇게 믿고 돌아보지 않고 후회도 하지 않고 걷고 싶지만 아직도 나는 자신이 없네.

나는 왜 이 길에 서었나, 이게 정말 나의 길인가, 이 길의 끝에서 내 꿈은 이뤄질까, 나는 무엇을 꿈꾸는가.

그건 누구 위한 꿈일까 그 꿈을 이루면 난 웃을 수 있을까. 지금 내가 어디로 가는 걸까 나는 무엇을 위해 살아야 살아야만 하는가.

나는 왜 이 길에 서었나 이게 정말 나의 길인가 이 길의 끝에서 내 꿈은 이뤄질까 나는 무엇을 꿈꾸는가 그건 누구 위한 꿈일까

그 꿈을 이루면 난 웃을 수 있을까.”

이 노래의 가사처럼 수많은 사람들은 어떤 길을 가고 있지만, 이 길이 내가 가고자 하였던 길인지, 옳은 길인지 고민하고 낙망하기도 한다. 그리고 지금 하고 있는 일이 내가 원해서 하는 일인지, 어쩔 수 없는 환경 때문인지에 대한 질문에 대답하지 못하는 경우가 있다. 이 길 끝에서는 환희와 보람을 느낄 수 있을까 하는 불확실함에 대한 두려움을 경험하기도 하고, 이 길이 나의 길인지 아니면 누군가를 위한 길인지 혼란을 겪기도 하면서 살아가는 경우가 많다. 많은 사람들이 ‘무엇을 해야 하지, 무엇을 위해 이 일을 하는 것일까, 내가 존재하는 이유는 무엇일까?’와 같은 질문을 수없이 되뇌이며 살아간다. 그리고 이러한 질문은 대학 문 앞에 있는 고 3 들, 취업을 앞둔 대학생, 한참 직장생활을 하고 있는 직장인, 그리고 인생의 황혼기에 이른 사람들에 이르기까지 인생의 어느 시점에 있든지 간에 중요하다. 아마도 자신의 삶의 목적을 발견하고 의미를 이해하는 것은 인생의 길을 가는 때 순간 이루어지는 중요한 화두인 것 같다.

그렇다면 삶의 목적과 의미는 어디에서 어떻게 발견할 수 있는 것일까? 실존주의자 Victor Frankl 은 3 가지 삶의 영역에서 삶의 의미를 찾을 수 있다고 제시하였다. **먼저, 삶의 의미는 내가 지금 일하고 있는 일을 통해 발견될 수 있다.** 직장에서 하는 일을 통해 나의 잠재력이 발휘되고 특히 재능이 표현될 때, 삶의 의미를 발견할 수 있으며, 행복을 느낄 수 있다.

두 번째 삶의 의미와 목적은 사랑을 통해서 확인 될 수 있다. 우리는 아픈 누군가를 돌보아 주고, 누군가로부터 그런 돌봄을 받으며, 또는 손해를 보더라도 진실과 정직을 택할 때, 나만의 어떤 짜릿한 감동

을 경험하게 되고 나의 존재를 발견하게 된다. 또는 선의, 진실과 정의를 행하는 세상의 아름다운 이야기를 들을 때도 세상을 향한 사랑을 경험할 수 있고, 이를 통해 내 존재의 목적과 의미를 발견할 수 있다. 다시 말해 누군가가 자신을 내주면서까지 가난한 사람을 온전히 돕는 모습을 볼 때, 누군가가 세상의 평등과 정의를 위해 도전하는 모습을 볼 때, 심지어 자연의 경이스러운 웅장함을 볼 때에도 우리는 삶의 의미와 목적을 경험할 수 있다.

세 번째 삶의 의미와 목적은 어렵고 힘든 역경의 경험을 통해 발견되기도 한다. 우리에게 고통과 고난이 다가와서 더 이상 희망이 없고 허무하다고 느끼는 그 순간은 어쩌면 삶의 의미를 발견할 수 있는 절호의 순간일 수 있다. 처절하기까지 고통스럽고 좌절스러운 그 순간에 그 고통을 긍정적인 가치로 바꾸는 인생의 연금술사가 되는 기회를 갖게 되는 것이다. 그 고통과 역경에 대해 새로운 이해를 함으로써, 나 자신이 더욱 나답게 되고 자기를 실현시키는 순간이 되는 것이다. 역경은 삶의 의미를 발견할 수 있는 근원이 되며, 그 순간 우리는 더 이상 포기하고 싶지 않고 내어버리고 싶지도 않으며, 오히려 열정을 다하여 이겨내고 성장하고 싶어지게 된다.

이렇듯 삶의 어떠한 장면에서도 삶의 의미와 목적은 발견할 수 있다. 어려운 상황이 직장 내의 문제일수도 있고, 관계에서 일어날 수도 있으며, 지극지극하게 따라다니는 가족의 환경이라 할지라도, 그 안에 내가 서있는 이유에는 분명한 목적과 의미가 있을 것이다. 일단 삶의 의미를 발견하면 더 이상 포기하고 지치는 삶이 아니라 즐기며 성장할 수 있을 것이다. 그러나 삶의 의미를 발견하는 것은 우연히 복권을 스

그 길을 가기로

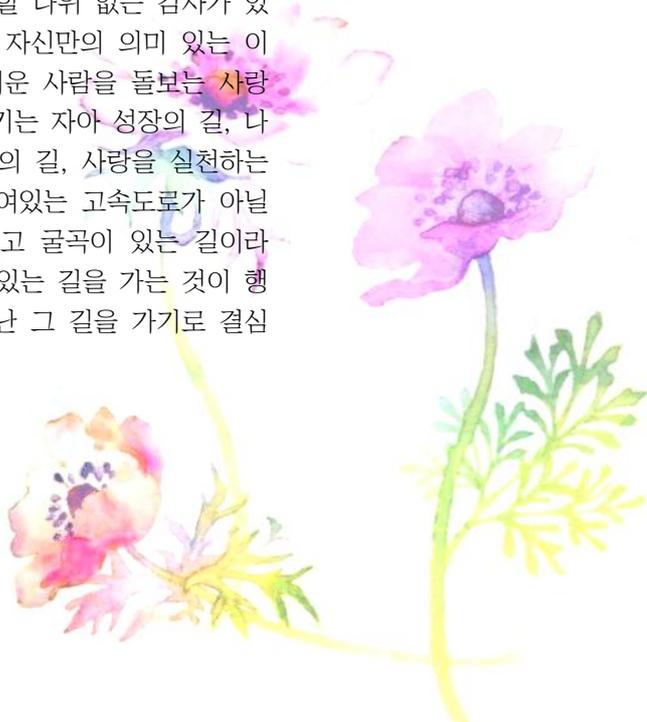
결심했어

김경미 maemii12@naver.com

크래치 해서 얻어지는 것도 아니며, 길거리에서 500 원짜리 동전을 발견하는 것처럼 좋은 사람이나 갖는 것도 아니다. 직장에서, 학교에서, 치열한 삶의 현장에서 의미를 발견하고, 찾아가는 것 역시 연습이 필요하다.

롤 모델을 갖는 것도 도움이 된다. 롤 모델이 했던 행동을 주의 깊게 보고 들음으로써 의미를 창조하는 것을 배울 수 있게 된다.

나는 지금 어떠한 길을 가고 있는가? 그 길에 방해하는 요소가 많아서 그 길을 주저하고 있고, 그 길 끝에 무엇이 있을까 두려워서 발 내딛기조차도 겁을 내고 있을 수 있다. 그러나 조금 더 용기를 내어 내가 선택한 그 길을 가보자. 나의 목적과 의미로 무장된 그 길 여정에는 혼란함과 좌절감 대신에 용기와 행복이 있을 것이고, 그 길 끝에는 만족감과 더할 나위 없는 감사가 있을 것이다. 그 길에 자신만의 의미 있는 이름을 붙여보자. 어려운 사람을 돌보는 사랑의 길, 나를 발전시키는 자아 성장의 길, 나라를 사랑하는 애국의 길, 사랑을 실천하는 행복의 길... 잘 닦여있는 고속도로가 아닐지라도 조금은 더디고 굴곡이 있는 길이라도 의미 있고 목적 있는 길을 가는 것이 행복한 길일 것이다. 난 그 길을 가기로 결심한다.



“행복이란

()이다.”

이명아 eswit@paran.com



나는 대학교에 논술 특기 전형으로 입학했다. 학교에 입학하고 보니 같은 전형으로 입학한 선후배들이 함께하는 모임이 있었다. 일명 ‘논특’ 모임 안에는 영화, 사회학, 철학, 문학 소모임이 있었는데, 학기 중에는 각자 소속된 소모임에서 일주일에 한번 책을 읽어와 토론을 하고, 방학 중에는 따로 팀을 만들어 ‘사랑’, ‘교육’, ‘돈’과 같은 주제에 대해 글을 쓴 후 서로 평가해주는 연수에 참가해야 했다. 그 모임에 꾸준히 참여하는 학생은 학비를 지원받을 수 있었기 때문에, 단지 같은 입시전형으로 입학했다는 것이 유일한 공통점인 우리들은 4년 동안 매주 만났다. 나는 철학소모임에 들어갔는데, 지금도 동아리 방 하나를 빌려 니체에 대해 밤샘 토론 모임을 하고 새벽에 함께 라면을 먹었던 기억은 내 대학생활에 독특한 추억, 또는 별로 없는 무용담(?) 중에 하나가 되었다.

처음 시작은 학비 때문이었지만, 4년

내내 모임에 참가했던 이유는 그것 때문만은 아니었다. 학부를 졸업하고 대학원을 가면서 사실 나는 적당히 소속감은 있으나 평등한 분위기에서 아무 이야기나 툭툭 던져 놓을 수 있었던 우리의 '논특'모임이 그리웠다. 최근 논특 모임에서 만난 몇몇 친구들이 독서모임을 만들었다는 이야기를 듣고 그렇게 반가울 수가 없었다. 민서, 민진, 소현, 신실. 고맙게도 이들이 나를 초대해준 모임의 이름은 "Cultura animi 정신적 도야 / 마음의 경작".

이제는 다들 바빠 우발적으로 밤샘 모임을 한다든지 하는 것은 불가능하지만, 우리는 일단 2주에 한번 있는 모임에 꼭 출석하는 것을 유일한 규칙으로 정하고 소박한 모임을 꾸려나가고 있다. 어느 날 모임 후 밥을 먹으면서 나는 때아닌 간증(?)을 하게 되었다.

"이게 내가 원하는 삶인 것 같아. 아무테서나 진지한 주제에 대해 이야기를 시작

“행복이란

()이다.”

이명아 eswit@paran.com

할 수 있는 사람들과 같이 사는 거 말이야. 그리고 책을 읽는 것도 그렇고. 책 읽고 이야기하는 것을 멈추면 왠지 잘 살고 있는 것 같지 않아. ‘좋은 삶’에 대한 감각을 잃어버려.

있잖아. 30 즈음에 혹은 30 대에 이야기를 시작하면 모든 이야기가 ‘주말 예능 그거 봤어?’ 에서 시작해서 ‘너 결혼은 언제 할거니?’ 로 끝나. 그런 대화는 물론 심각하고 중요하지. 그렇지만 가끔은 힘이 빠진다고. 대화가 행복한 삶을 살고 싶어. 나는 계속 이 ‘독서모임처럼’ 살고 싶어. 진지한 대화에 대한 향수가 있다고…”

다시 떠올려보니 이날 내가 막 회심한 사람이 신앙 고백하듯 열 뿜 태도로 이야기했던 것 같아 무안할 지경이다. 그러나 내 고백은 계속되는 후크송의 흥수 속에 즐거움은 조금 덜해도 영감 받을 만한 무게 있는 노래를 찾아 〈나가수〉를 시청하는 사람들의 마음과 비슷한 것일지도 모르겠다.

지난 5월 행복연구센터의 북클럽이 소규모로 시작되었다. 누가 주도자랄 것이 없는 평등하고 자유로운 모임이 될 것이다. 이곳 행복센터에서 북클럽을 만들고 싶었던 이유를 설명하자면 좀 길다.

“행복연구센터에 다녀요”라는 말을 들으면 사람들의 반응은 딱 두 가지다.

첫 번째, “거기가 뭐 하는 데예요?”

많은 분들이 알고 있듯이, 행복연구센터는 행복에 대해서 연구하며, 연구 결과를 바탕으로 ‘행복 교과서’를 만드는 곳이다.

두 번째, “그래서 행복하세요?”

대학원을 졸업하고 행복연구센터의 연구원이 된 지 1년 반이 되었다. 흥미에 맞는 연구하는 것이 직업인 팔자 좋은 연구원의 일상은 물론 대기업 신입사원의 일상과는 다르다. 게다가 행복센터에서 일한다면

세상에서 가장 행복하다 해도 좋지 않을까? 그러나 내 친구를 비롯한 모든 사람들은, 심지어 부모님까지도 나의 행복을 한 번씩 의심하며 확인한다.

두 번째 질문을 던지는 이유는 아마도 행복과 연구, 그리고 행복과 공부가 어울리지 않는 단어이기 때문이다. 긍정심리학에 대한 관심이 높아지면서 “행복에 대해서 이해하는 것이 중요하다.”는 표어가 많이 익숙해졌다. 그래도 수학과 학생에게 “수학을 잘하세요?”라고 묻는 사람은 없는데, 행복 연구가가 행복한지에 대해서는 궁금해한다. ‘연구를 한다고 행복해질까?’ ‘행복해서 행복에 대해 연구하는 것일까?’ 같은 의심을 지우기 어렵기 때문이다.

맞다. 연구원에게 행복은 연구의 문제일 수 있지만, 세상 모든 사람들에게 행복은 삶의 문제다. 담배가 건강에 나쁘고 암을 유발할 수 있다는 것을 몰라서 금연에 실패하는 것이 아니고, 먹으면 살찐다는 것을 잘 이해하지 못했기 때문에 또 식이조절에 실패하는 것이 아니듯이, 행복에 대해 속속들이 파헤치는 연구가라고 절로 행복해지는 것은 아니다.

때문에 행복교과서에는 행복을 돕는 실질적인 방법을 소개하려고 노력한다. 우리는 중학생용 행복교과서에 행복을 돕는 10개의 방법을 소개하였는데, 열 개에 미처 포함하지 못한 행복의 방법 중에서 내가 가장 중요하게 생각하는 것은 ‘자기만의 이야기를 갖는 것’, ‘글을 쓰는 것’이다. 그러나 막상 글을 쓰려면 무엇부터 써야 할 지 모를 때가 많다. 글쓰기 연습과 더불어 행복에 대해 생각해보고 싶은 사람이라면 스스로 가장 좋아하는 것과 행복 사이의 공통점을 묘사해보는 것으로 글쓰기를 시작하는 것도 좋겠다고 생각했다.

“행복이란

()이다.”

이명아 eswit@paran.com

“행복은 ()와 같다.” “행복이란 ()이다.”는 짧은 문장으로 시작하는 것은 어떨까?

행복센터 북클럽 첫 날 모임에서 북클럽에 품고 있는 기대를 서로 물어보았는데 나는 이런 대답을 하게 되었다.

“저는 가구를 구경하는 걸 좋아해요. 몇 년 후에는 누구나 와서 행복에 대해 이야기할 수 있는 공간을 꾸미는 것이 제 꿈 중 하나거든요. 그리고 저는 서점에 가면 여행 가이드북부터 봐요. 제 꿈꾸는 공간에 대해 구상하고 있을 때나 좋아하는 공간에 있을 때, 그리고 여행하고 있거나 지난 여행을 음미하고 있을 때 저는 말 그대로 '행복한 사람'이에요. 그래서 이런 것들과 행복의 공통점을 찾아내는 것이 재미있어요. 공통점을 찾다 보면 '내가 바라는 행복한 삶'이 무엇인지 감을 잡을 수 있을 것만 같아요. 왜 그런지는 명확히 분석할 수는 없지만요. 그래서 저는 우리 북클럽에서 각자 고른 책에 대해 이야기하면서, 행복에 대한 자신의 비유를 만들 수 있으면 좋겠어요. 비유를 갖는다는 건 잡힐 듯 잡히지 않는 빛과 같은 행복을 만져질 듯 살짝 손에 담아보는 것 같은 경험 이에요. 내가 원하는 행복에 대한 이미지를 확실하게 가지고 있으면, 매 순간 좋은 삶에 대한 감각을 유지 되거든요.”

북클럽의 한 친구는 행복했던 순간이 함께 꾸미는 오케스트라 연주였다고 했다. 그 친구에게는 “행복은 〈오케스트라 연주〉이다”가 좋은 비유가 될 것이다. 여기에 각자에게 맞는 행복의 비결이 있는 것 아닐까? 오케스트라처럼 혹은 ‘〈사람들과 함께〉 음악에 〈몰입〉하는 것’, ‘〈성취감〉 혹은 〈감동〉을 느끼는 것’이 자신의 행복이라고 확신하게 되었다면 삶이 오케스트라 연주를

올리기 위한 과정이라고 생각하자. 그리고 매 순간 다가오는 기회들이 나를 위해 마련된 무대라고 생각하자. 매일 아침 일어나 오케스트라를 상상하고 하루의 계획과 하루를 살 마음가짐을 조율한다면 어떨까? 아마도 이 비유는 행복한 삶을 위해 나에게 최적화된 체크리스트 역할을 할 것이다.

이 글을 읽으시는 분들 모두 이 작은 북클럽에 행운을 빌어주셨으면 좋겠다. 우리 모두가 좋은 비유를 발견하도록, 그리고 각자의 비유가 완성되어 가는데 서로 기여할 수 있도록 말이다. 더불어 여러분도 좋아하는 것이 책이라면 북클럽을, 미술이라면 미술관 관람모임을, 움직임이라면 운동하는 모임을 만들고 그것을 통해 행복에 대해 활발하게 대화하셨으면 좋겠다. 서울대 곳곳에서, 주말이면 그득그득 사람들이 차는 카페 곳곳에서, 행복에 대한 궁금증과 자기만의 답변들이 늘어나는 날을 기대한다.



내 과거에 놓인 다리를 헐어버린다.
 그러면 선택의 여지가 없어서
 계속 앞으로 나아가야 할 것이다.
 -프리트쇼프 난센(노르웨이 탐험가)



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

발행일 2011년 6월 20일/ 발행인 최인철/ 편집인 이명아/ 발행처 행복연구센터/ 디자인 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>

