



7월 6일자 뉴욕 타임스에 우리나라에 대한 기사 하나가 실렸다. 그 기사의 첫 부분이다.

“과중한 업무, 과도한 스트레스, 과중한 긴장감으로 인해 대한민국은 국가 전체가 정신적 붕괴 수준에 이른 것처럼 보인다”

다소 과장된 표현처럼 보이지만 기사가 제시하는 몇 가지 증거들을 보면 수긍하지 않을 수 없다: 치솟는 이혼율, 하루 평균 약 30 명이라는 세계 최고 수준의 자살률, 학생들이 짊어지고 있는 살인적인 학업 스트레스, 끊임없는 남들과의 비교.

작년에 한국 청소년들의 행복지수를 OECD 23 개국과 비교한 조사에 따르면 우리나라 청소년의 행복지수는 23 개 나라 중 23 위이다. 뉴욕 타임스 기사는 대한민국이 거의 붕괴 직전의 정신 건강 상태를 유지하고 있음에도 불구하고 심리 상담 서비스에는 부정적인 점을 신기하게 바라보고 있다. 대

한민국이 스마트 폰, 인터넷, 성형 수술 등 서구 문화의 산물을 빠른 속도로 수용했던 점에 비추어 볼 때, 서구의 심리 상담 모형을 받아드리지 않고 있는 점이 그 기자에게는 신기하게 보일 수밖에 없을 것이다.

대한민국은 아프다. 그런데 우리는 마음이 아픈 문제를 ‘정신력’의 문제로 보는 경향이 있다. 군대의 부적응 문제도 정신력과 군기의 문제로 본다. 치료 받아야 할 아픈 마음의 문제라고 보지 않는다. 30 분 동안 ‘말만 들어주고는’ 비싼 치료비를 내라는 심리 치료를 치료라고 인정하지 않는다.

그래서 우리는 남의 마음을 아프게 하는 행동을 쉽게 하는지도 모른다.

학생의 마음을 아프게 하는 ‘이런 것도 모르냐?’ 라는 말을 교사는 쉽게 한다.

교사의 마음을 아프게 하는 ‘선생님이 나 잘하세요!’ 라는 조롱을 학생은 쉽게 한다.

인터넷에는 마음을 아프게 하는 흥기 같은 말들이 난무한다.

마음을 아프게 하는 것이 얼마나 큰 죄악인지 모르기 때문에 가능한 말들이다.

마음을 소중하게 생각해야 한다.

마음이 아픈 것은 몸이 아픈 것과 같다.

겨울철 감기에 걸리지 말라고, 나중에 커서 병치레 하지 말라고 보약을 먹듯이, **마음에도 보약이 필요하다. 그게 바로 행복이다!** 행복해지기 위해 지금 하는 행복 연습은 내 인생의 기초체력을 심어주는 길이다.

## Happiness & Studies 01

한 입만 먹어도 마음이  
따뜻해지고 힘이 나는 음식,  
당신의 행복 음식을 챙겨 드세요  
민보라 bestbora@gmail.com



세 상에서 가장 맛있는 음식은? 바로 어머니께서 만들어주시는 따끈따끈한 밥이다. 하루 종일 밖에서 이리저리 치이다 들어와 어머니께서 끓여 주신 된장찌개를 한 손갈 떠 넣는 그 순간, 온몸의 긴장이 싸악 풀리면서 입맛도, 기분도 한껏 좋아진다. 여기서 메뉴가 꼭 된장찌개가 아니어도 된다. 어렸을 때부터 먹어 버릇 한 엄마표 떡국이나, 종종 야식으로 만들어주시는 군만두, 혹은 어머니의 필살기인 갓 담은 오이소박이에 흰밥 한술도 좋다. 어머니가 자주 만들어주시던 음식, 또는 가족이나 친척들이 모이면 항상 해 먹는 음식을 지금 한 번 떠올려 보라. 입안에 군침이 퍼지면서 이상하게 기분도 한껏 정다워지지 않는가?

기분을 좋게 해주는 음식(Comfort Food)이란 게 있다. 비단 기본적인 식욕을 채워줄 뿐만 아니라 정서적인 충만감까지 느

끼도록 해주는 음식을 뜻한다. 어니스트 헤밍웨이(Ernest Hemingway)는 강렬한 바다 냄새를 풍기는 굴을 음미하면서 삶의 행복과 만족감을 느끼는 경험을 쓴 적이 있다. 헤밍웨이에게는 와인과 함께 곁들인 굴이 기분을 좋게 해주는 그만의 음식이었던 모양이다. 누구에게나 그리운 옛 맛을 선사하는 ‘행복 음식’이 있다. 영혼을 위한 닭고기 수프(Chicken Soup for the Soul)라는 책의 제목에서 알 수 있듯이 따듯한 닭고기 수프 한 그릇이 우리의 영혼을 감싸 안아 줄는지, 정말 우리를 행복하게 할는지 밝힌 한 연구가 올해 발표되었다.

Jordan Troisi, Shira Gabriel 교수는 올 초 닭고기 수프가 실제로 우리의 웰빙을 도모하는 효과가 있다는 사실을 검증하였다. 연구팀에 의하면, 기분을 좋게 해주는 음식 즉, 행복 음식(Comfort Food)이란 대개 가장 좋아하는 음식, 우리 가족 고유의 전통적

## Happiness & Studies 01

한 입만 먹어도 마음이  
따뜻해지고 힘이 나는 음식,  
당신의 행복 음식을 챙겨 드세요  
민보라 bestbora@gmail.com

인 음식, 우리나라의 고유 음식, 명절 때 으레 먹는 음식, 특별한 가족 모임에서 먹는 음식, 혹은 향수에 젖게 하거나 고향을 생각나게 하는 음식을 뜻한다. 간단히 말해, 한 입 먹는 순간 이 음식에 담겨 있는 행복하고 애정 어린 기억이 뭉게뭉게 피어 오르게 하는 그런 음식이다. 실험실에서 닭고기 수프 한 그릇을 먹은 참가자들은 먹지 않은 참가자들보다 타인과의 관계와 관련된 단어를 더 많이 떠올렸고, 이는 곧 행복 음식이 실제로 따뜻한 애착 관계와 인지적으로 밀접하게 연관되어 있음을 보인다. 또한, **닭고기 수프를 먹었던 기억을 회상하고 글을 쓴 참가자들은 그렇지 않은 참가자들보다 친구와 싸웠던 순간을 떠올릴 때 느끼는 위협 (belongingness threat)을 경험해도 고독감을 덜 느끼는 것으로 나타났다.** 닭고기 수프를 생각하면서 활성화된 타인과의 유대감이 대인관계 상의 위협 상황으로부터 그들을 정서적으로 보호해준 것이다.

이 연구가 시사하는 점을 다음과 같다. 닭고기 수프로 대변되는 행복 음식은 나를 외로움과 고립감으로부터 보호해주고 다른 사람들과의 따뜻한 애착 관계를 불러 일으켜 주는 마법과 같은 힘이 있다. 이런 음식은 기본적인 식욕을 채워주는 것 이상의 굉장한 힘을 갖는다. 집을 떠나서 객지에서 혼자 외롭게 지낼 때 느끼는 적막함을 달래주는 나만의 음식이 있다면, 애인이나 친한 친구와 심하게 싸워서 마음에 큰 상처가 났을 때 나를 위로해주는 나만의 음식이 있다면, 그 음식은 내가 앞으로 헤쳐나갈 수 있는 힘을 주는 가장 쉬운 방법이 될 수 있다. ‘영혼을

위한 닭고기 수프’는 비단 비유적 표현에 그치는 것이 아니다. 닭고기 수프를 행복 음식이라고 생각하는 사람들에게는 지친 마음을 달래주는 실질적 효험이 있는 행복 음식인 것이다.

**누군가의 한 끼 식사는 서로의 영혼을 나누는 시간**이라는 말이 있다. 어떤 음식이 누군가의 행복 음식으로 자리 잡는다는 것은 본인과 애착 관계에 있는 중요한 타인과 함께 그 음식을 자주 먹었던 행복한 기억으로부터 나온다. 결국 음식 자체의 재료, 맛과 같은 객관적인 특징이 아니라 그 음식과 연관되어 있는 다른 사람들과의 유대감, 소속감, 그리고 애정이 나를 지켜주는 보호막으로 기능하는 것이다. 그만큼 사람은 다른 사람과 정을 나누고 사랑을 느낄 때 가장 행복할 수 있다. 헤쳐나갈 일이 막막할 때, 주위에 내 편이 아무도 없는 듯 느껴질 때, 우울하고 슬플 때 내가 가장 좋아하고 먹으면 힘이 나는 음식을 찾아서 먹어 보자. 먹기 전에는 이 방법의 효능을 미심쩍어 하다가도 행복 음식을 한 입 먹는 순간, 한결 기분이 나아지고 마음가짐이 긍정적으로 바뀔 것이다. 먹는 순간 이 음식을 나와 함께 나누었던 사랑하는 사람들이 내게 힘을 불어넣어 주었기 때문이다.

### 참고

Troisi J. D., Gabriel S. (2011). Chicken Soup Really is Good for the Soul: “Comfort Food” Fulfills the Need to Belong. *Psychological Science*, 22(6), 747-753.



**바**야흐로 여름이다. 무더위에 밤잠 설치는 날도 많지만 시원한 에어컨과 달콤한 수박이 있기에 여름은 즐거운 계절이기도 하다. 그러나 다른 무엇보다도 가장 기다려지는 것은 여름 휴가이다. 우리는 그 동안 저축해둔 돈으로 평소 가보고 싶었던 곳으로 여행을 떠나기도 하고 수상스키, 레프팅 같은 여름 레포츠를 즐기기도 한다. 생각만 해도 신나는 여름 휴가를 위해 우리는 많은 돈과 시간을 투자하면서 지친 일상에서 벗어나 재충전을 하고 돌아와 다시 열심히 하루를 살아갈 힘을 얻기를 기대한다.  **과연 우리의 기대만큼 휴가는 행복을 보장할 수 있을까?**

일반적으로 사람들은 휴가와 행복에 관한 두 가지 믿음을 가지고 있다. 첫째, 우리는 휴가를 통해 얻은 행복이 오래 지속될 것이라고 믿는다. 둘째, 긴 휴가가 짧은 휴가

보다 더 즐거울 것이라고 생각한다. 그러나 휴가와 행복에 관한 연구에 따르면 이러한 믿음과 현실에는 괴리가 있다. 네덜란드 에라스무스 대학의 Nawjin 교수와 동료 연구자들은 온라인 설문을 통해 휴가를 다녀온 사람들과 그렇지 않은 사람들이 행복이 어떻게 달라졌는지를 조사하였다. 그 결과,  **놀랍게도 휴가를 다녀온 뒤에 휴가를 다녀온 사람들과 집에 머문 사람들의 행복도에서 차이가 발견되지 않았다.** 이와 같은 결과는 아마도 휴가를 마치고 돌아온 사람들이 다시 시작된 일상에 적응하면서 한 때 즐거웠던 기분이 점차 사라졌기 때문일 것이라고 연구자들은 설명한다. 또한 휴가를 다녀온 시간이 길다고 해서 휴가를 다녀온 뒤에 더 행복했거나 더 오래 행복해하지도 않았다. 오랜 시간 동안 휴가를 다녀오는 것은 더 많은 피로와 여행 스트레스를 줄 수 있기 때문에 긴 휴가가 생각보다 행복을 보장하지 못하는 것으로 보

인다.

그렇다고 휴가가 행복에 도움을 주지 못하는 것은 아니다. 같은 연구에 따르면 휴가를 떠나기 전에 휴가를 갈 예정인 사람들이 집에서 머물 예정인 사람들보다 더 높은 수준의 행복을 보였다. Nawjin 교수는 휴가를 떠난다고 상상하고 기대하는 것이 사람들에게 행복감을 주기 때문이라고 설명한다. 생각해보면 가족이 함께 어디로 떠날지 상의하고 휴가에 필요한 준비를 하면서 신나고 설레는 기분을 경험하는 것은 분명 커다란 행복이다. 그리고 휴가에서 스트레스를 받지 않는 것도 매우 중요하다. 실제로 연구에서도 사람들이 휴가 기간 동안 스트레스를 많이 받을수록 휴가가 주는 즐거움의 혜택을 누리지 못한 것으로 나타났다. 휴가 장소가 생각보다 마음에 들지 않아 불평하고, 편의시설이 부족해 답답해하고 짜증을 내다보면 즐거운 휴가를 망치게 되는 것은 당연할 것이다.

비록 휴가에 대한 우리의 믿음이 틀렸을지라도 Nawjin 교수는 우리가 휴가를 통해 행복한 여름을 보내는 방법으로 여러 번의 짧은 휴가를 가는 것을 제안한다. 한 번의 긴 휴가를 가는 것보다 허락된 시간과 자금 안에서 짧지만 다수의 휴가를 보낸다면 행복한 기대를 더 많이 할 수 있기 때문이다. 더군다나 휴가의 기간이 행복에 큰 영향을 주지 않는다는 점에서도 긴 휴가보다는 여러 번의 짧은 휴가가 행복에 더 큰 도움이 될 수 있을 것이다. 이러한 제안은 사람들의 탁월한 적응 능력을 고려해보았을 때도 일리가 있다. 캐나다 UBC 대학의 엘리자베스 던 교수에 따르면 아무리 즐거운 경험과 소비를 해도

결국 사람들은 그 즐거움에 적응하고 말기 때문에 비싼 스포츠카를 사거나 꿈에 그리던 휴양지를 가는 것보다는 작은 즐거움을 여러 번 나누는 것이 장기적으로 지속되는 행복을 보장할 수 있다.

물론 바쁜 현대를 살아가는 우리에게 여러 번의 휴가를 떠날 시간적 금전적 여유는 없을 것이다. 하지만 아마도 우리는 휴가를 “긴 시간 동안 일상에서 벗어날 수 있는 일년에 단 한번의 기회”라고 정의하고 있을지 모른다. 만약 휴가라는 개념을 일상에서도 찾을 수 있고 짧은 시간에도 가능한 것으로 생각한다면 더 많은 휴가를 보낼 수 있을지도 모른다. 올해는 한 번의 긴 휴가보다는 짧지만 실속 있는 휴가로 행복하고 추억이 많은 여름을 보내보는 것은 어떨까?

참고

Nawjin, J., Marchand, M. A., Veenhoven, R., & Vingerhoets, A. J. (2010). Vacationers happier, but most not happier after a holiday. *Applied Research Quality Life*, 5, 35-47.

Dunn, A. W., Gilbert, D. T., & Wislon, T. D. (2011). If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. *Journal of Consumer Psychology*, 21, 115-125.

“지속적인 행복을 얻기 위해서는  
당신의 환경을 바꾸기 보다는  
당신의 행동을 바꾸어라.”

임호성 kmahs@hanmail.net



“이젠 그랬으면 좋겠네~”

〈나는 가수다〉에서 박정현이 불러서 크게 히트하고 있는 조용필의 노래이다. 조용필 노래 중에 저런 노래가 있었나 싶을 정도로 귀에 익지 않은 노래였지만 들으면 들수록 귀에 쫄쫄 들어오는 명곡이다.

이젠 그랬으면 좋겠네~

행복해지기 위한 우리의 마음도 이 노래의 제목과 같다.

**이**젠 집이 좀 더 컸으면 좋겠네  
이젠 월급이 더 많았으면 좋겠네  
이젠 결혼했으면 좋겠네  
이젠 매일 운동했으면 좋겠네

그런데 우리가 바라는 것들을 자세히

들여다보면 크게 두 영역으로 나뉠 수 있음을 알 수 있다. 하나는 ‘상황’에 대한 것이고, 다른 하나는 ‘행동’에 관한 것이다.

큰 집이 생겼으면 좋겠다는 것이나 월급이 많았으면 좋겠다는 것은 ‘**상황의 변화**’를 통한 행복을 바라는 것이고, 매일 운동했으면 좋겠다는 것은 ‘**행동의 변화**’를 통한 행복의 추구를 의미한다.

그렇다면 도대체 어떤 변화에 의한 행복이 우리를 더 오래 동안 행복하게 할까? 한 연구에 따르면 **상황의 변화를 통한 행복은 행동의 변화를 통한 행복보다는 오래가지 않는다고 한다.** 왜냐하면 우리는 새로운 환경에 쉽게 적응하는 강력한 특징을 지니고 있기 때문이다.

상황과 행동의 변화에 관한 예를 좀더 들어보자.

## Happiness & Studies 03

“지속적인 행복을 얻기 위해서는  
당신의 환경을 바꾸기 보다는  
당신의 행동을 바꾸어라.”

임호성 kmahs@hanmail.net

“이번 주에 예상하지 못했던 용돈을 받았다.”, “어머니가 암으로 투병 중이셨는데 이번에 수술이 잘 되어 완치가 되었다.”, “이번에 친목 동아리에 들어가서 더 이상 동아리 가입요구에 시달리지 않게 되었다.”, “어제 학교와 가까운 곳으로 이사를 왔다.”, “형이 군대를 가서 내 방이 생겼다.”, “아버지가 쓰던 차를 나에게 주었다.” 등은 환경의 변화를 통해서 느껴지는 행복이라고 정의할 수 있다.

반면에 “처음 학기에 수업을 들었을 때 어려워서 잘 못했지만 하루에 최소한 5 시간 공부를 하겠다고 결심하고 지금에 와서는 아주 수업이 재미있다.”, “내게 맞는 경력을 쌓기 위해 직장을 다니면서 도움이 될 만한 대학원 수업을 등록했다.”, “지금까지 교회를 다니지 않았지만 지금은 교내 신도들과 함께 만남을 가지면서 신은 나의 일부분이 되어 지금은 삶이 즐겁다.”, “체중을 줄이기 위해 매일 1 시간씩 줄넘기를 해서 지금은 5kg 을 감량했다.”, “영어회화를 잘 하기 위해 학원을 등록하여 지금은 의사소통이 자신 있다.” 등은 행동의 변화를 통해 느껴지는 행복이라고 정의할 수 있다.

**환경의 변화는 때로 우리의 적극적인 노력이 없이도 생겨난다. 반면에 행동의 변화는 우리의 능동적이고 적극적인 노력을 지속적으로 요한다. 그렇기 때문에 행동을 바꿈으로 경험하는 행복이 환경을 바꿈으로 얻는 행복보다 오래 지속된다.**

우리가 더 행복해지기 위해서 어떤 변화를 추구해야 할 지가 좀 더 명확해졌으리

라 믿는다. ‘이젠 그랬으면 좋겠네’에 해당하는 목록은 우리의 상황보다는 우리의 습관과 행동이어야 한다.

참고

Kennon M. Sheldon & Sonja Lyubmirsky: 2006, ‘Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances’, Journal of Happiness Studies(2006) 7:55-8

## Start up Happiness

## 행복을 내 곁으로 끌어오기

박슬기 llseulgill@gmail.com



몇 년 전, 우연한 기회로 한 특강을 듣게 되었다. 오래 전 일이라 특강의 내용은 잘 기억나지 않지만 특강의 도입부만큼은 생생히 기억이 난다. “여러분은 지금 행복하나요? 그렇다면 행복한 이유를 몇 가지나 적어볼 수 있을 것 같은가요? 어떤 사람은 5 가지도 적기 힘들 수 있고, 또 어떤 사람은 20 개도 쉽게 적기도 합니다. 여러분도 한 번 적어보세요.”

물론, 나는 정말 행복하다. 여기까지는 쉽게 생각이 달았다. 그렇다면 내가 행복한 이유는? 막상 적어보려고 하니 쉽게 적을 수가 없었다. 특정한 이유로 행복을 설명해야 한다면, 도대체 20 가지 이유를 적은 사람은 어떤 사람인가 하는 엉뚱한 호기심만 생겼다. 고심 끝에 내가 적었던 ‘행복한 이유’ 목록의 일부이다.

1. 늘 나의 편에서 나를 지지해주는 가족.
2. 아름다운 날씨와 자연을 마음껏 누릴 수 있는 건강한 신체.
3. 내게 즐거운 에너지를 주는 친구들.
4. 좋은 사람들과 함께 할 수 있는 기회를 준 이 곳에 지금 있다는 것.
5. 새로운 것을 꿈 꿀 수 있고, 그것에 도전해볼 수 있는 것.

그런데 놀랍게도, 한편으로는 당연해 보이는 이 목록을 적으면서 나는 더 큰 행복을

경험할 수 있었다. 지금까지 막연하게만 생각해왔던 ‘행복’에 대해 구체적으로 적으면서 나를 행복하게 하는 이유 하나 하나에 집중할 수 있었던 것이다. 단지 깨닫지 못했을 뿐, 각각의 이유들이 나를 지탱해주는 힘이 있다는 것을 알게 되었다. 내가 작성한 목록들이 나를 행복하게 해 주는 나만의 특별한 자산이었던 것이다. 이 행복 목록의 의미를 깨닫고 나서는 몇 년이 흐른 지금까지도 종종 내가 행복한 이유에 대해 생각해보곤 한다. 혼자라는 생각이 들 때, 무능력한 사람이라고 느껴질 때, 에너지가 바닥 나서 아무것도 할 수 없을 것 같을 때 다시 한 번 천천히 내가 행복한 이유를 하나 하나 떠올려 보면 이 어려운 상황들을 이겨낼 수 있는 나만의 힘을 얻게 된다.

실제로 행복을 연습하는 방법의 하나로 많은 책에서는 행복 목록 만들기를 추천한다. **내가 했던 것처럼 지금 행복한 이유를 목록으로 만들어 볼 수도 있고, 앞으로 행복해지기 위한 방법을 목록으로 만들어 볼 수도 있다. 이런 목록이 우리를 행복하게 하는 이유는 손에 잡히지 않는 행복을 내 곁으로 끌어와서 행복을 보이는 것으로 만들기 때문이다.** 어렵고 멀리 떨어져 있던 행복을 내 삶으로 가져와 소소한 행복을 가까이 대하면 상쾌한 기분을 느낄 수 있을 것이다.

이제 당신의 차례다. 뉴스레터를 읽으며 접했던 행복 연습 방법을 그저 당연한 내용으로 여기고 넘겨버리진 않았는가? 행복을 끌어오기 위해서는 시도가 필요하다. 지금 바로 당신의 행복 목록을 적어보라. 당신의 작은 노력으로도 큰 행복을 얻을 수 있다.





“명품 조연”

얼

마 전 한 예능 프로그램에서 방송한 특집 코너의 제목이다. 섭외가 된 6 명의 배우들은 영화나 드라마 속에서 주연은 아니었지만, 짧은 순간의 장면을 통해 우리에게 강한 인상을 주었던 사람들이었다. 흔히들 하는 말로 감초 역할을 하는 배우들이었다. 젊은 나이에 주연을 하는 톱스타들도 요즘은 많은데, 이들의 나이는 다들 중후한 중년의 한 가운데 자리하고 있었다. 가장 어린 출연자가 올해 40 살이었으니 말이다. 프로그램의 재미? 두말할 것도 없었다. 난 어느 순간 눈물을 찔끔거리며 깔깔대고 보고 있었다.

“조연”에 대한 사전적 의미를 찾아보면, “한 작품에서 주연을 도와 극을 전개해 나가

는 역할을 맡은 사람”, 영어로는 “supporting actor”라고 설명하고 있다. “support”라는 단어는 요즘 우리 사회에서도 많이 쓰고 있다. 익숙한 예로 운동 경기에서 어떤 팀을 지지하거나, 함께 응원하는 사람들도 “supporters”라는 이름을 사용한다. 최근에는 평창 동계 올림픽 유치를 돕기 위해 남아프리카 공화국에 갔던 사람들도 우리는 “supporters”라고 불렀다. 이러한 정의에 따르면 조연은 중심인물이 아닌 주변인물이라고 해석할 수 있다. 그렇다면 ‘조연’이라는 단어와 ‘명품’이라는 단어의 조합이 적절하다고 할 수 있을까? 명품은 보통 가장 최상의 상태를 나타내는 물건들에 붙는 수식어라고 우리는 알고 있다.

“명품 조연”이라는 방송이 우리에게 시사하는 두 가지 의미는 다음과 같다.

**첫 번째는, 조연이라는 역할에 대한 중요성의 부각이다.** 위에서 얘기하였듯이 조연은 중심이 아닌 주변의 인물을 뜻한다고 하였다. 하지만 조력자라는 의미를 다른 각도에서 이해하면 전체의 이야기가 전개되는 데 있어 이들의 도움 없이는 극의 재미나 완성도가 떨어진다는 의미를 포함하기도 한다. 아무리 좋은 재료로 만든 음식이라도 마지막에 들어가야 할 소금 반 수저, 또는 참기를 한 방울이 없다면 웬지 허전하고 밋밋한 느낌의 음식이 되어버릴 수 있다. 혹시 세상에서 내가 조연으로 살고 있다는 생각이 드는 사람이 있는가? 꼭 주연이 되어야지만 인생의 행복이 보장된다고 생각하는가? 자신의 관점을 한번 바꾸어 보기 바란다. **완벽해 보이는 주연이 아니라 마지막 반수저의 소금 또는 한 방울의 참기를 같은 존재로도 나의 삶은 충분히 행복해 질 수 있다.**

**두 번째는, 명품이라는 단어의 적절한 사용이다.** 우리는 흔히 명품이라는 단어를 옷이나 가방, 또는 가구나 액세서리 등에 사용한다. 명품 가방, 명품 시계, 명품 가구 등등... 기백만원씩 하는 명품 가방 하나쯤은 대학생들도 가지고 있는 것이 마치 당연한 듯 되어 버린 요즘, “명.품.”에 대한 다른 시각을 보여 주었다는 것만으로도 이 프로그램은 의미가 있다는 생각이 든다. **어쩌면 명품이라는 단어가 가장 어울리는 자리는 물건이 아닌 사람에게 칭하는 것이라는 생각이 든다.** 그리고 우리 사회가 추구해야 할 진정한 이야기 일지도 모른다. 어떤 이들은 명품 가방이나 명품 옷을 입는 것으로 스스로가 명품이 된다고 생각할 수도 있을 것이다. 그래서 명품에 대한 집착의 끈을 놓지 못하고 있다. 물론

명품을 살만큼의 능력이 되어 구매를 하고, 또는 특정 브랜드를 선호해서 구입하는 것을 비난하고 싶은 생각은 없다. 명품을 갖는 것으로 자신의 내면까지도 덩달아 명품이 될 것이라는 생각을 하는 것에 대한 경계를 하고 싶은 것이다.

사회심리학자 벤 보벤(Van Boven)과 그의 동료들의 연구에 따르면 **사람들은 옷, 보석, 전자 제품과 같은 소유를 목적으로 돈을 썼을 때에 비해서 콘서트, 여행 등의 경험을 목적으로 돈을 썼을 때 약 1.7 배의 행복감을 더 경험하는 것으로 나타났다.** 이와 같은 맥락에서 보면, 나를 명품으로 만드는 것은 명품 가방이나 명품 옷이 아니라, 잘 다듬어진 인격과 타인에 대한 배려, 그리고 세상과 소통하는 열린 마음 등의 자신의 내면을 끊임없이 갈고 닦는 것이 아닐까?

자신이 맡은 일에 대하여 묵묵히 최선을 다할 때 내가 맡은 역할이 주연인지 조연인지는 더 이상 의미가 없다. 이름에 따라 내부에서 뿜어져 나오는 명품으로서의 진가가 바뀌는 것은 아니기 때문이다.

당신은 스스로를 명품이라고 말할 수 있는가? 명품 조연이 되는 것은 생각보다 괜찮은 일이다.

참고

최인철. (2007). 프레임. 북이십일

## Happiness & Happiness

너무 행복하려 하지  
않아도 돼요, Be Real.

이현정 dreamyhj@gmail.com



나는 몇 달 전부터 행복이란 단어만 들어도 살짝 거부감이 들곤 한다. 우리 사회에 ‘행복’이라는 단어가 너무 남용되고 있다는 느낌이 들기 때문이다. ‘행복한 대학 생활’이란 대학 신입생 오리엔테이션 배너, ‘행복한 주부 생활’ 강좌, 행복을 찾아드린다는 아파트 광고, 행복을 배로 불러 준다는 주식투자, 행복한 우리 고장, 행복 교실, 행복 체력장, 행복 쇼핑, 행복 대출... 이렇게 행복을 ‘핑크빛 하트하트 뽕뽕~’으로 제시하는 수많은 광고들과 슬로건들을 보다 보면 ‘오 마이 갓! 이건 정말 행복 단어 overload!! 으악!’ 하고 속으로 소리지르는 때도 있다.

**한 연구에 따르면 너무 강박적으로 행복을 추구하는 사람들은 오히려 웰빙이 낮다고 한다.** 어떤 날은 아무리 만져도 내 머리 스타일이 마음에 들지 않는 날이 있는 것처럼, 어떤 날은 우리의 감정이 따라주지 않아 그 핑크빛 하트하트 행복이 마음속에서 뿜어 나오지 않는 경우가 있기 마련이다. 번덕쟁이인 우리의 감정을 포함하고 있는 행복의 공식을 쉬지 않고 맞추려 한다면 그 사람은 참 쉬지 않고 불행한 노력을 하게 될 수 있다.

우리는 행복을 집요하게 추구만 하지 말고 자신이 진심으로 행복할 수 있도록 시간을 갖고 스스로를 돌보아야 한다. **Fredrickson 교수는 긍정적인 마음을 갖기 위해서 1) 자신의 마음을 열고, 2) 삶에 감사하고, 3) 새로운 것에 대한 호기심을 갖고, 4) 다른 사람들에게 착하게 대하며, 5) 진정성을 찾고 하였다.** 진정성이 없는 거짓된 웃음은 심장병을 예측한다. 또한 긍정적인 감정을 실제로 느끼지 않으면서 긍정적인 단어를 말할 때는 스트레스 호르몬이 증가한다. 이 연구들은 공통적으로 강박적으로 행복을 추구하는 것이 해로울 수도 있다는 점을 시사한다.

행복은 우리 가까이 있다. 내가 좋아하는 일을 하였을 때, 좋아하는 사람과 함께 할 때, 내가 원하는 것을 이룰 때, 내 욕심을 조금씩 버릴 때, 내 자신 그대로가 그냥 멋져 보일 때, 사람들과 진심을 나눌 때 행복하다. 만약 당신이 그 동안 행복한 삶을 살고 싶어서 바둥거렸다면, 행복에 대한 집착을 살짝 놔 보라. 자신의 생각도 찬찬히 정리하고, 주변 환경도 잘 가꾸고, 맡은 일에 성실히 임하며, 사람들과 진실된 관계를 쌓아 갈 때 행복은 어느새 우리 곁으로 다가와 있을 것이다.

## Book & Happiness

“달라이 라마의  
행복론”

김성익 si7877@nate.com



**삶**에 관한 생각이나 이론이 우리에게 행복을 가져다 줄 수 있을까, 글보다 체험이 우리를 행복으로 안내하지 않을까. 오래 전에 유행했던 책을 집어 들기 전에 문득 선입견부터 생겼다. 하지만 글을 읽어가면서 그 선입견들은 단순한 게으름과 무지의 변명이었나 싶다. 먼저 경험한 사람들의 이야기들이 행복을 손에 쥐어주진 못하더라도 우리에게 행복으로 통하는 문을 보여줄 수 있는 듯하다.

14 대 달라이 라마 텐진 가초는 많은 사람들에게 알려진 유명인사지만 그에 대해 깊게 알고 있는 사람은 많지 않다고 한다. 그의 생각에 관해 궁금한 사람이라면 그가 쓴 책들을 살펴보면 좋을 것이다. 행복에 관한 인터넷의 짧은 시나 글들에 만족하지 못하나 같은 사람에게도 이 책은 좀 더 구체적으로 길을 제시해준다. 이 책은 행복과 관련된 많은 것들, 예를 들어, 인간관계, 사랑, 두려움, 불안, 자부심, 겸손, 분노, 미움 등에 대한 달라이 라마와 하워드 커틀러의 대화로 이루어져 있다. 이 책을 읽으며 와 닿았던

몇몇 구절을 소개해보려 한다.

"당신이 티벳에서 성장할 당시에 사람들은 당신을 왕이나 심지어 신처럼 여겼습니다. 그런 상황 때문에 다른 사람들과 감정적인 거리감이나 고립감을 느끼진 않았습니까?"

"내가 티벳에 있을 때나 망명객이 된 뒤로도 내 마음을 털어놓을 사람들이 없다고 느낀 적은 단 한번도 없었습니다. 이렇게 될 수 있었던 큰 이유는 내 성격과 관계가 있겠지요. 난 너무 쉽게 다른 사람들에게 속마음을 털어놓습니다."

"인간관계에 어떤 문제가 생긴다면 일단 한걸음 물러나 그 관계가 무엇에 기초하고 있는지 신중하게 생각해보면 큰 도움이 될 것입니다 ...(중략)... 이처럼 순간적인 성적 매력에서 시작된 관계가 있다면 그와 반대되는 관계도 있을 수 있습니다. 그런 관계를 가진 사람은 차분한 마음으로 생각할 것입니다 ...(중략)... 이 두 사람의 관계는 단단한 밧줄로 연결되어 있는 것과 같습니다. 왜냐하면 인간적인 차원에서 두 사람 사이에 진정한 의사소통이 이루어지기 때문입니다."

"정직할수록 더욱 마음이 열릴 것이고, 그러면 두려움은 점점 줄어들게 됩니다. 왜냐하면 다른 사람에게 사실이 밝혀질 것에 대해 불안해할 필요가 없기 때문입니다. 따라서 정직해질수록 자부심은 더욱 커질 것이라고 생각합니다....."

"분노에 대처하는 방법으로 서양의 일

부 정신요법에선 분노를 표현할 것을 권하는데 그것에 대해선 어떻게 생각하십니까?”

“마찬가지로 어떤 감정이나 분노가 자신을 억누르고 있을 때 그것을 드러내 표현하는 것이 좋은 결과를 가져올 수 있습니다. 하지만 일반적으로 분노와 미움은 자제하지 않고 내버려두면 악화되고 계속 커지기 쉬운 성질을 갖고 있습니다.....”

이외에도 쓰고 싶은 말이 많지만 지면상 생략하기로 하자.

생각해보자니 행복이라고 하는 것의 정의조차 애매하다. 그것은 즐거움과 관련이 있을까? 우울함이 없는 것일까? 평온함일까? 낭만적인 것일까? 고상함일까? 하지만 이런 생각들도 내가 행복을 생각할 때 떠올리게 되는 경험들, 즉 누군가 미웠고 원망스러웠던 일, 누군가를 좋아했던 일, 예능프로를 보면서 깔깔댔던 일, 지루했던 일, 뭘지 모를 가치 있는 일을 해보려고 한 일들을 그 배경에 두고 있는 것 같다. 그런 생각들에 답하듯이 이 책은 행복이 무엇인가를 출발점으로 삼아 넓게 얘기를 풀어놓는다.

이런 생각을 하자 이 책의 문구들이 단순히 미화된 글이 아니라, 깊은 의미가 있는 한 구절 한 구절로 보였다. 미움은 물리치기가 쉽지 않고 적극적으로 멀리할 것을 강조하는 부분은 단순한 평화주의 이상으로 들렸고, 인간관계의 기초를 살펴보라는 말은 깊이 없는 인간관계들에 대한 불안감을 다시 건드리는 듯 했으며, 영국 식민지 시절의 미국인들의 생활방식을 들어 오늘날의 열정적

이고 낭만적인 인간관계 속에서 친밀감이 가장 깊어진다는 관념에 대해 반박한 부분도 설득력이 있었다.

이 책에서 많은 부분을 할애하고 있는 것은 행복이 아닌 것들과 그것을 피하는 방법에 관한 내용이다. 행복하기 위해서는 나 자신의 거짓말과 변명에 맞서야 하고, 자존심이 상처받는 것도 두려워하지 말아야 한다고 가르친다. 이런 부분을 통해서 이 책은 행복은 인생의 많은 경험과 과정을 헤쳐나가는 속에서, 자아성찰을 부지런히 하여 완성시켜 나가야 할 하나의 가치라고 이야기해준다. 위에서 말했듯이 자아성찰에는 용기가 필요하다. 때로 이렇게 책을 통해서 행복을 묵상하는 시간을 마련한다면, 성찰에 필요한 만큼의 용기를 자연스럽게 얻을 수 있을 것이다.

“삶의 목표는 행복에 있다.  
종교를 믿든 안 믿든,  
또는 어떤 종교를 믿든  
우리 모두는 언제나  
더 나은 삶을 추구하고 있다.  
따라서 우리의 삶은  
근본적으로 행복을 향해  
나아가고 있는 것이다.  
그 행복은  
각자의 마음 안에 있다는 것이  
나의 변함없는 믿음이다.”

참고

“달라이 라마의 행복론”, 달라이 라마 . 하워드 커틀러 지음, 류시화 옮김, 김영사

초대합니다!

선생님께...  
“교사가 행복해야  
학생이 행복하다”

서울대학교 행복연구센터  
Seoul National University Center for Educational Research

**교사가 행복해야 학생이 행복하다!**  
- 중고등학교 교사를 위한 행복 강연회 -

일시: 2011년 8월 12일  
장소: 서울대학교 문화관(73동) 중강당 (변경)

- 접수 방법  
1) 행복연구센터 홈페이지 <http://happiness.snu.ac.kr> 팝업창  
2) 행복연구센터 메일 [happiness@snu.ac.kr](mailto:happiness@snu.ac.kr)  
3) 행복연구센터 대표 전화 02-880-6391  
4) 행복연구센터 팩스 02-877-6391
- 신청 시 소속(학교 이름/ 근무처 및 부서), 직급, 이메일 및 핸드폰 번호 표기 부탁드립니다.  
• 신청 확인 후 메일 발송해 드립니다.
- 접수 기한: ~2011년 8월 5일  
• 참가비: 무료  
• 행복교과서 관련 자료, 간식 및 주차권 제공

서울대학교 최고 교수진들의 행복 강연 시리즈 1탄

1:00-1:30  
등록

1:30-2:30  
문용린 교수  
- 서울대학교 교육학과 교수  
- 전 교육부 장관  
“행복한 성장의 조건”

2:30-3:30  
김난도 교수  
- 서울대학교 소비자학과 교수  
“아프니까 청춘이다”

3:30-4:00  
행복교과서 개발 소개

4:00-5:00  
최인철 교수  
- 서울대학교 심리학과 교수  
- 서울대학교 행복연구센터장  
“행복 프레임”

존경하는 선생님께...

안녕하십니까?

본 센터에 큰 애정과 관심을 보여주셔서 감사합니다.

이번에 저희 센터와 서울대학교가 중고등학교 교사를 위한 행복 강연회를 마련하였습니다.

행복한 학교를 만들기 위해서는 먼저 교사가 행복해져야 한다고 믿습니다.

이를 위해 서울대학교에서 행복과 긍정 심리학으로 최고의 명성을 쌓아오신 교수님들을 모시고, 아래와 같이 무료로 강연회를 개최하고자 합니다.

이날 강연회에서는 행복연구센터에서 개발 중인 행복 교과서에 대한 소개와 함께, 행복 교과서 내용을 담은 교사용 Power Point도 제공해 드릴 예정입니다.

서울대학교가 선생님들께 드릴 수 있는 최고의 여름방학 선물이 될 것이라고 확신합니다. 감사합니다.

행복연구센터 드림