

“마음껏 축하해주기”

최인철 ichoi@snu.ac.kr



“힘든 시기에 진심으로 고통을 함께 해주는 친구와 좋은 일이 생겼을 때 진심으로 축하해주는 친구 중 누가 더 나은 친구일까?” 쉽지 않은 질문이고, 어찌 보면 어리석은 질문일 수도 있다.

그럼 질문을 바꿔보자.

“어려움에 처한 친구를 진심으로 위로해주는 것과 좋은 일이 생긴 친구를 진심으로 축하해주는 일 중 어느 것이 더 쉬울까?”

우리가 조용히 우리 내면의 소리에 귀 기울여 보면 전자보다는 후자가 더 어렵다는 소리를 듣게 될지 모른다. 진심으로 축하하기는 진심으로 위로하기보다 어렵다.

얼마 전에 스스로 생각해도 대견하고 뿌듯한 성과를 취미 생활에서 낸 적이 있다. 적어도 내 생각엔 누가 봐도 축하를 받을 만한 일이었다. 그런데 그 날 함께 했던 한 지인의 반응이 뜻밖이었다. 내가 이런

일에 대한 축하와 격려의 말이 없는 건 물론이었고, 표정 역시 시큰둥하였다. ‘나 같으면 과할 정도로 축하를 해줄 텐데...’라는 아쉬움은 금새 놀라움으로 바뀌었다. 나는 오히려 미안한 마음이 들었고, 집으로 돌아오는 내내 마음이 불편했다. 평소 내 처신에 문제가 있었는지를 돌아보는 반성의 기회로 삼자고 스스로 위로하였지만, 왜 사람들은 진심으로 축하하지 못하는 것일까라는 질문은 며칠 째 머리 속을 떠나지 않았다.

연구에 따르면 ‘타인의 성공은 곧 나의 실패’라는 생각이 우리를 축하해주는데 인색하게 만든다.

행복의 총량이 정해져 있어서 누군가의 성공은 나의 실패이고, 누군가의 실패는 나의 성공이라는 제로-섬의 사고 방식이 우리로 하여금 이웃이 땅을 사면 배 아파하게 만들고 친구의 성공 앞에서 마음껏 축하해주는 일을 주저하게 만든다.

행복은 상대방에게 과하다 싶을 정도로 진심으로 축하해주는 사람의 몫이다. 설령 마음속에 부러움과 알미움이 조금은 있을지라도 그것을 이겨내고 소란을 피워가면서 축하해줘야 한다. 축하는 야단법석을 떨어야 제격이다. 우리는 축하하기에 너무나 인색하다.

행복해지고 싶다면, 좋은 일이 일어난 사람에게 마음껏 축하해주자. 겨우 이런 일에 이렇게까지 호들갑을 떨어야 되느냐고 누군가 반문할 정도로 축하해주자. **그 사람에게 보내는 진심 어린 박수는 우리 자신을 행복으로 잡아 이끄는 강력한 힘이자, 내 인격의 가장 좋은 척도이다.**

“오랑우탄도

행복할수록 오래 산다!”

김진형 lasulich@gmail.com



행복한 사람들은 건강하고 오래 산다. 연구들에 따르면 행복한 사람일수록 심혈관계질병 위험에 덜 노출되며, 행복한 폐암환자들이 더 오래 살아남는다. 그런데 최근 동물 행동학 연구에 의하면 행복과 수명의 관계는 비단 인간에게만 해당되는 것은 아니다.

영국 에딘버그 대학의 Weiss 교수 연구팀과 미국 애리조나 대학의 King 교수 연구팀은 행복한 오랑우탄이 더 오래 산다는 연구 결과를 발표하였다. Weiss 연구팀은 동물원에 보호된 184 마리의 오랑우탄을 대상으로 사육사들을 통해 자신이 관리하는 오랑우탄의 주관적 안녕감(subjective well-being) 수준에 응답하게 하였다. 오랑우탄의 주관적 안녕감은 총 4 가지 문항으로 구성되었는데, 사육사는 오랑우탄이 1) 얼마나 자주 긍정적인 기분과 부정적인 기분을 경험하는지, 2) 다른 오랑우탄과의 사회적 활동에서 얼마나 즐거움을 경험하는지,

3) 목표를 달성하는 능력이 어떤지, 4) 자신이 잠시 동안 그 오랑우탄이 된다면 얼마나 행복할 것 같은지를 7 점 척도로 응답하였다. 그 이후 7 년 동안 연구에 참여한 오랑우탄이 사망한 날짜를 추적하였다.

연구자들이 통계 분석 기술을 통해 오랑우탄의 주관적 안녕감과 수명의 관계를 분석한 결과, 주관적 안녕감이 높은 오랑우탄들이 더 오랜 시간 생존한 것을 발견하였다(그림 1 참조). 통계 분석에 따르면 전체 주관적 안녕감의 평균으로부터 1 표준편차 이상으로 행복한 오랑우탄들은 사망 위험이 42 퍼센트 감소한 것으로 나타났다. 이러한 수치를 좀 더 의미 있게 이해하기 위해 연구자들은 오랑우탄의 주관적 안녕감과 연령이 사망 위험에 미치는 영향을 비교하였다. 그 결과, 주관적 안녕감이 1 표준편차 증가하는 것은 5.6 년 정도의 수명이 짧아지는 효과와 동일하다는 것을 밝혀냈다. 이는 동

“오랑우탄도

행복할수록 오래 산다!”

김진형 lasulich@gmail.com

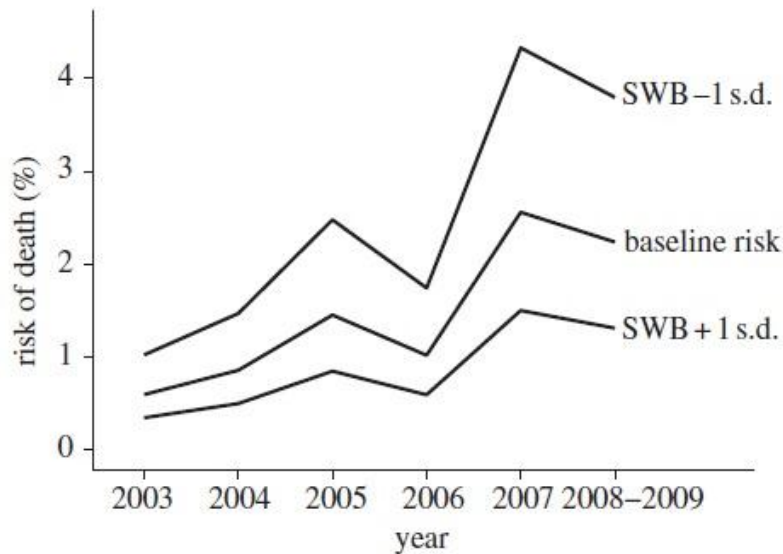


그림 1. 오랑우탄의 주관적 안녕감(SWB)에 따른 사망 위험 정도를 나타낸 그래프이다. 평균 (baseline)에 비해 주관적 안녕감이 높을수록 사망 위험이 감소하는 반면, 낮은 주관적 안녕감의 오랑우탄들은 사망 위험성이 높은 것으로 나타났다.

일한 연령의 두 오랑우탄 중 한 마리가 평균으로부터 1 표준편차 이상의 주관적 안녕감 수준을, 다른 한 마리가 1 표준편차 이하의 주관적 안녕감 수준을 가진 경우, 실제적으로는 11 살 정도의 수명차이가 존재한다는 것을 의미한다. 연구에 참여한 수메르탄 오랑우탄과 보르니안 오랑우탄 종들의 평균 수명이 35 살에서 40 살 정도된다는 것을 감안할 때 이러한 효과는 엄청난 것이라고 할 수 있다.

오랑우탄의 주관적 안녕감을 사육사가 보고하였다는 한계에도 불구하고, 행복한 오랑우탄의 수명이 더 길었다는 연구 결과는 행복과 수명의 관계가 상당히 밀접하다는 것을 보여준다. 특히, 인간의 먼 친척인 오랑우탄에게서도 행복과 수명의 관계가 발견되었다는 것은 행복이 유전자를 매개로 한 진화의 산물일 수도 있다는 가능성을 시사한다. 자연선택을 통해 진화한 모든 생물들은 번식과 생존의 문제를 잘 해결해낸 결

과물이기 때문에, 긴 수명을 가능하게 하는 것은 진화의 역사 속에서 선택된 적응기제일 수 있다. 마치 뛰어난 지능이 생존을 가능하게 하듯이, 행복이 더 오랜 수명을 보장한다면 행복 또한 진화의 결과물일 수도 있다. 물론 오랑우탄 연구 하나만을 가지고 행복이 진화의 산물이라고 결론 내리는 것은 불가능하다. 그러나 앞으로 침팬지와 같은 다른 유인원과 비교 연구와 유전 생물학 연구들을 통해 더 많은 증거들이 밝혀진다면 언젠가 다윈이 말한 것처럼 “인류는 행복하기 위해 진화해왔다”고 말할 수 있을 지도 모른다.

참고

Weiss, A., Adams, M. J., & King, J. E. (2011). Happy orang-utans live longer lives. *Biology Letters*, Published online.

“인간답게 살고 싶은 당신에게
필요한 ‘행복 원소’가 있다”
민보라 bestbora@gmail.com



아리스토텔레스는 세상의 모든 존재는 네 가지 원소 - 공기, 물, 흙, 불 - 로 구성되고 원소들의

변환에 따라서 세상에 변화가 생긴다고 말했다. 이 글에서는 아리스토텔레스의 제 4 원소 이론이 과학적으로 옳은지 아닌지를 떠나, 세상을 구성하는 데에는 한 두 개 이상의 ‘핵심 원소’들이 필요하다는 사실에 주목하려 한다. 공기, 물, 흙, 불은 서로 구별되는 독자적인 속성을 지니고 있고, 이 중 한 가지만 빠져도 세상은 불완전해진다. 이 점을 우리 인간에게 적용해보자. 인간이 인간다운 삶을 살기 위해서는 공기, 물, 흙, 불과 같이 상호 독립적이고 필수 불가결한 여러 개의 원소 - 욕구(needs) - 가 존재한다. 매슬로우(Maslow, 1954)가 제시한 인간의 핵심 욕구들을 바탕으로, 인간은 먹을 음식과 쉼 공간(basic needs)이 필요하고 안전하고(safety need) 사회적(social need)인 삶을 영위하면서 존경 받는(respect need) 인간이 되고 싶어 한다. 나아가 삶을 능동적으로 통솔(mastery need)하는 자율적(autonomy need)인 주체를 추

구한다. 각각의 욕구들은 서로 겹치지 않는 독립적인 요소이며, 어느 것 하나라도 빠지면 인간으로서의 이상적 삶을 얻기 어려워진다.

많은 학자들은 위의 욕구들이 나라, 인종, 성별을 초월한 인간의 본능적이고 보편적인 속성이라고 간주하여 개개인의 행복과 삶의 질 증진에 있어 독자적인 영향을 끼치지 않는다고 판단해왔다. 그러나 최근 들어 인간의 기본적인 욕구 충족이야말로 행복에 이르는 주요 지표라는 주장이 제기되었고, 미 일리노이 대학의 Louis Tay와 Ed Diener 교수는 이런 흐름을 적극 반영한 연구 논문을 올해 여름 발표하였다. 연구팀은 인간의 보편적 욕구가 충족되는 정도와 주관적인 행복감 사이의 관계를 다각적인 시각에서 분석한 결과를 선보였다. 사람들의 상식대로 ‘모든 욕구들을 충분히 채운 사람이 가장 행복하게 산다’는 명제가 진실로 밝혀졌을까?

문화권과 나라를 초월한 세계 123 개국의 6 만 여명의 사람들의 응답을 분석한

“인간답게 살고 싶은 당신에게

필요한 ‘행복 원소’가 있다”

민보라 bestbora@gmail.com

결과, 충분한 음식과 쉴 곳이 마련된 조건에서 사는 것(basic needs)이 본인의 인생을 긍정적으로 평가하는 데 매우 큰 영향을 끼쳤다. 그리고 주위 사람들과 애착과 우정을 쌓는 사회적 삶을 살면서 충분히 존중받고 있다는 느낌은(social and respect needs) 즐겁고 긍정적인 기분을 경험하는데에 핵심 역할을 했다. 반대로, 힘들고 부정적인 기분을 경험하는 정도는 앞서 나온 욕구들과 더불어 삶을 통솔하고 살려는 욕구(mastery need)가 얼마나 충족되고 있느냐에 달려 있었다. 연구 결과를 한 마디로 정리해보자면, 인간이 본인의 삶을 만족스럽다고 인지하고, 즐거움을 많이 불쾌함을 조금 느끼면서 사는 데 있어 각 욕구들이 ‘개별적’인 영향력을 행사한다. 따라서 행복한 삶을 영위한다는 것은 균형 잡힌 삶을 산다는 것과 일맥 상통한다. 특히, 모든 욕구들을 빠짐없이 채우며 사는 사람들일수록 일상 생활에서 즐겁고 행복한 기분을 느낀다고 답했다. 또한 이들은 힘들고 우울한 기분을 거의 느끼지 않는 것으로 나타났다. 주목할 점은 이 결과가 사람들의 수입의 크기를 통제된 분석에서 나옴으로써 국가 별, 지역 별 빈부 격차로는 설명되지 않는 보편적인 현상이라는 점이다.

나아가, 아주 흥미로운 사실 한 가지가 눈에 띄었다. 인간의 욕구는 개개인 한 사람이 충족감을 느끼는 개인적 차원으로 설명되기 쉽다. 그러나 이들의 연구 결과에 따르면 행복은 나 자신의 욕구만을 충족시킨다고 해서 완성되지 않았다. 본인을 뛰어넘어 공동체 속의 다른 사람들이 기본적인 욕구를 채우는 삶을 영위한다는 사실이 개인의 행복 증진에 매우 중요한 역할을 하고 있었다. 이는 특히 자신의 인생을 인지적으로 평가하는 양식에 큰 영향을 주었다. 나 혼자만의 욕구뿐만이 아니라 나를 둘러싼 다른 사람들의 삶 역시 기본적인 보장을 받는다고 여길 때 비로소 스스로의 인생이 만족스럽고 긍정적인 삶이라고 평가하는 것이

다. 따라서 인간은 혼자만의 안위를 넘어서 소속된 공동체 모두의 웰빙으로부터 강한 영향을 받는 사회적인 존재임이 확실하다.

우리는 여러 개의 필요와 요구를 지니고 태어난 존재이다. 그리고 각자의 행복을 늘리는 데 있어 이 욕구들은 각자의 역할을 독립적으로 수행한다. 이 때문에 극한의 빈곤이나 장애 속에서도 행복이 쉽게 수그러들지 않게 된다. 비록 기본적인 욕구가 충족되지 않더라도 가족과 친구들을 의지하고 그들에게 사랑 받는다면, 또 능동적인 삶의 자세를 잃지 않는다면 행복을 느끼는 능력 역시 지니고 태어난 존재이기 때문이다. 위에 언급된 욕구들 중에서 각자에게 제대로 충족되지 못하거나 혹은 과잉 충족되고 있는 것이 무엇인지 생각해보라. 그리고 균형 잡힌 삶을 위해 스스로에게 필요한 처방을 찾아 능동적인 행복 추구자가 되어 보자.

참고

Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 354-365.

“너무 더워서

화가 나!”

김주미 godqhr0001@naver.com



날씨

씨가 사람의 기분에 영향을 미친다는 것은 새삼스러운 이야기도 아니다. 구름이 잔뜩 낀 우중충한 날씨에는 말 그대로 우리 기분도 우중충해지는 것 같다. 그렇다면, 요즘처럼 찌는 듯이 무더운 날씨는 우리에게 어떤 영향을 미칠까? 미국 MLB 야구 경기 분석을 통해서 무더위가 우리에게 어떤 영향을 미치는지 알아본 흥미로운 연구들이 있다.

그날 하나 없는 그라운드에서 숨이 턱 막힐 듯한 뜨거운 열기를 고스란히 받으며 경기를 하고 있는 야구 선수들을 볼 때면, 나도 덩달아 숨이 턱 막히면서 ‘어떻게 저 땀병에서 경기를 하지?’ ‘나라면 엄청 짜증날 것 같다’는 생각이 들곤 한다. 이런 생각이 드는 것이 비단 나 혼자만은 아니었던 것인지, 더운 날씨와 선수들의 공격 성과의 관련성을 알아보는 연구가 실제로 이루어졌다. 미국의 심리학자 Reifman 은

1986년부터 1988년까지 치러진 826 번의 MLB 경기 데이터를 바탕으로 기온과 데드볼(투수가 던진 공이 타자의 몸에 맞은 경우) 횟수 간의 관련성을 조사하였다. 그 결과, 기온이 올라갈수록 데드볼 횟수가 유의미하게 증가하는 것으로 나타났다. 즉, 날씨가 더워질수록 타자들이 데드볼에 맞을 확률이 높아졌다. 물론 날씨가 더워서 단순히 투수 실수가 늘어난 것일 수도 있을 것이다. 그래서 연구자들이 이를 고려해서 날씨와 투수 실수(볼의 개수, 폭투 개수 등) 간의 관련성을 추가로 조사해보았지만, 둘 간에는 아무런 관련성이 없었다. 결국 더운 날씨가 투수들을 더 공격적으로 만들었고 그 결과 데드볼 개수가 늘어났다고 연구자들은 말한다.

흥미로운 결과이다. 하지만 더욱 흥미로운 상황이 남아 있다. 야구는 1 회 만에 끝나는 경기가 아니기 때문이다. 상상을 해보자. 찌는 듯한 더위를 겨우 참아가며 경

“너무 더워서

화가 나!”

김주미 godqhr0001@naver.com

기를 하고 있는데 우리 팀 선수가 상대편이 던진 공에 맞아 신음하면서 뒹굴고 있다면? 내가 만약 투수라면 되값아 주고 싶다는 마음이 들지 않을까? 이른바 보복성 데드볼을 던지고 싶은 마음이 들지 않을까? 미국 심리학자 Larrick 이 1952 년부터 2009 년까지 이루어진 MLB 경기 자료를 분석하고 기온이 높아질수록 데드볼의 개수가 증가하는 현상을 역시 발견하였다. 더욱 흥미로운 것은 기온이 낮을 때는, 공에 맞은 같은 편 선수가 몇 명이든 데드볼 개수가 비슷했지만 기온이 높아지고 공에 맞은 같은 편 선수가 많아질수록 투수가 데드볼을 던질 확률이 크게 증가했다는 점이다. 즉, 날씨가 더워질수록 투수가 보복성 데드볼을 던질 확률이 크게 증가하고 있었다.

이러한 연구 결과들은 더운 날씨가 사람들의 분노, 공격성, 보복 행위를 증가시킬 수 있음을 보여준다. 단순히 덥기 때문에, 사람들이 더 쉽게 화를 내고 더 쉽게 공격적이 될 수 있음을 보여주고 있는 것이다. 흔히 쓰이는 속된 표현 중에 ‘열받는다’는 말이 있는데 뜨거운 날씨가 사람을 정말로 ‘열받게’ 만들 수 있는 모양이다;;

무더위 때문에 쉽게 짜증도 나고 쉽게 화도 날 것이다. 그때마다 분노에 몸을 맡기기 보다는 한 박자 쉬어가는 쿨~타임을 한 번 가져보는 것은 어떨까? 한 박자 쉬면서, 내가 화가 난 이유가 혹시 더위 때문은 아닌지, 저 사람이 저렇게 화를 내고 짜증을 내는 이유가 혹시 더위 때문은 아닌지 차분히 생각해보는 여유까지 갖춘다면 더욱 멋지겠다. 그러면 내년이면 또 찾아올 무더운 여름을 조금은 시원하게 보낼 수 있게 되지 않을까.

참고

Reifman, A.S., Larrick, R.P., & Fein, S. (1991). Temper and temperature on the diamond: The heat-aggression relationship in Major League Baseball. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 580-585.

Larrick, R.P., Timmerman, T. A., Carton, A. M., & Abrevaya, J. (2011). *Psychological Science*, 22(4) 423-428.

“지금 하는 일에 만족하십니까?”

박슬기 llseulgill@gmail.com



“지금 하는 일에 만족하십니까?” 이 질문을 읽는 순간 우리의 머릿속에는 수많은 생각들이 스쳐간다. ‘지금 하는 일은 나의 적성과 전혀 맞지 않아.’ ‘어릴 적 내가 꿈꾸던 일은 이런 게 아니었는데.’ ‘난 진정으로 나를 알아줄 수 있는 자리가 필요해!’ 등등. 아마 ‘아주 좋아. 만족스러워.’라는 생각을 하는 사람은 거의 없을 것이다. 그러나 인생의 대부분의 시간을 보내는 곳 중 하나가 ‘직장’임을 생각해보면, 지금 하는 일에 만족하지 못한다는 것은 내가 가질 수 있는 행복의 일부를 놓치고 있는 것과 같다. 내가 좋아하는 일을 하면서 생계를 꾸려나갈 수 있고, 그 곳에서 진정으로 몰입할 수 있는 시간을 가지는 것은 상상만 해도 기분 좋은 일이다.

그러나 이러한 일을 가지는 것은 매우 어렵다. 취업에 대한 기사를 훑어보면 한숨만 나온다. 당신이 꿈꿔온, 하고 싶은 일보다 소득이 안정적인 일, 해고당할 위험이 낮은 일을 찾고 있는 것이다. 그나마도 입사를 한 이후에도 하고 있는 일을 좋아하고 즐기기보다는 시간을 채우고 나오기 바쁘다. 어려워진 사회 환경 탓도 크니 마냥 당신만을 탓할 수도 없는 노릇이지만 문제는 이러한 삶이 행복한 삶과는 동떨어져 있다는 것이다. 그렇다면 어떻게 내가 하는 일을 사랑할 수 있을까? 즐겁게 몰입할 수 있는 방법은 없을까? 코이케 류노스케 스님의 저서인 ‘행복하게 일하는 연습’에서 제시하고 있는 방법을 몇 가지 소개해 본다.

“지금 하는 일에 만족하십니까?”

박슬기 llseulgill@gmail.com

*** 이상적인 일에 대한 착각에서 벗어나라. ‘싫어하는 마음’의 피해는 결국 내 몫이다. 생각을 향해 날뛰는 마음을 감각에 고정시켜라.**

*** 두 발을 땅 위에 굳건하게 붙여라. 피로에 지친 마음을 먼저 들여다보고 번뇌로부터 마음을 건져내라. 집중해서 일할 때의 환희를 느껴보라.**

*** 일하는 것의 의미를 스스로 발견하라. 누구에게나 진지하게 몰두하고 싶은 욕망이 있다. 결국에는 오히려 일을 통해 스트레스를 해소할 수 있다.**

류노스케 스님이 전하고자 하는 메시지는 지금 현재의 자리에 만족하지 못하고 불평하기보다는 현재에 집중하고, 일하는 즐거움과 의미를 스스로 찾아보라는 데 있다. 우리는 늘 새로운 나날을 꿈꾼다. 현재에 만족하기보다는 언제 올지 모르는 미래를 꿈꾸는 것이다. 하지만 꿈꾸던 미래가 현실로 온다 하더라도 ‘현재에서 즐거움을 누리지 못하는 사람’은 늘 불평할 수밖에 없다. 바로 이것이 당신이 지금 하고 있는 일에서 의미와 즐거움을 찾아야 하는 이유이다.

갤럽의 조사 결과에 따르면 ‘당신은 매일 매일 최선을 다하고 있습니까?’라는 질문은 생각보다 많은 정보를 포함하고 있다고 한다. 당신이 꾸준히 최선을 다할 수 있는 직업은 바로 당신이 사랑하는 직업이며, 최선을 다하는 사람들로 가득 찬 회사

는 경제적인 측면에서도 유익하고, 사기와 충성심도 높다. 물론 당신이 최선을 다할 수 있는 직업을 선택하는 것도 중요한 문제이다. 하지만 그 전에 당신이 과연 매일 매일 최선을 다하고 있었는지 자신을 돌아보자. 현재를 온전히 즐기지 못하고 불평만 하지는 않았는지 말이다. 지금, 이곳에서 자신을 발견하는 경험을 하도록 몸과 마음을 가다듬자. 당신이 미처 보지 못했던 행복을 찾을 수 있을 것이다.

참고

코이케 류노스케, 행복하게 일하는 연습, 랜덤하우스, 2011.

크리스토퍼 피터슨, 긍정심리학 프라이어, 물푸레, 2010.

“콜라 한 병의 행복!”

임호성 kmahs@hanmail.net



여

름이 되면 항상 생각나는 것이 있다. 그것은 바로 병으로 된 콜라다. 어떤 사람들은 내가 여름마다 생각하는 것이 콜라라서 웃을지 모른다. 어떤 사람은 여름에는 시원한 수박도 있고 바닷가에서의 해수욕을 상상하면서 즐거운 상상에 빠질 것이다. 그리고 다른 사람은 찜뽕 듯한 무더위에 고생할 생각을 할지도 모른다. 콜라에 대한 나의 추억을 이야기하기 위해 내가 화순에 있는 동복 유격장에서 유격훈련을 받고 있던 때로 돌이켜 본다. 그때 나는 사관생도로써 2 주 간의 긴 유격훈련을 받았는데 1 주차는 체력훈련과 코스훈련을 반복하였고 2 주차에는 30kg 에 육박하는 군장과 소총을 메고 1000 고지가 넘는 산을 넘어야 하는 과정을 견뎌야만 했다.

아무리 체력이 좋고 젊다지만 힘든 훈련은 누구에게나 한계를 느끼는 것은 마찬가지다. 내가 지금까지 수많은 훈련들을 경험하였지만 유격훈련만큼 힘든 훈련은 없었기에 자신 있게 힘들었던 훈련이라고 말할 수 있다. 힘든 1 주차가 시작되었고 항상 아침에 눈 뜨면 동기생과 함께 땀겨름부터 시작한다. 그리고 일명 PT 체조라고 하는 지옥의 체력 훈련을 오전과 오후에 마치고 나면 다시 된다. 그리고 우리가 어설프게 만들어 놓은 텐트로 들어가 뭉친 근육을 풀지도 못하고 쓰러져 잠이 든다. 이렇게 1 주차가 지나고 나서 2 주차가 시작되면서 낮과 밤이 바뀌게 되었는데 바로 야간 산악행군이 우리를 기다리고 있었다. 물론 빨간 모자의 조교들을 더 이상 마주치지 않아서 좋았지만 1 주차에 쌓였던 피로감을 풀지도 못한 채 다시 군장을 메고 산악행군을 해야 했었다. 설상가상으로 곳곳에 우리가 완성해야 할 임무도 주어졌고 지도와 나침반만을 가지고 11명 1 개 팀을 구성하여 독도법을 하면서 목적지까지 도착해야 식사를 할 수 있고 조금 이나마 텐트를 치고 잠을 청할 수 있었다. 물론 야간에 이동을 해서 어두운 산길을 헤치고 나가는 것 자체가 어려웠으나 유격훈련을 수료하기 위해 우리는 반드시 해야만 했었다. 2 주차의 중반에 접어들었을 때 우리 팀은 거의 녹초가 되어 있었다. 누구도 입 밖으로 꺼내지 않았지만 포기하고 싶다는 마음이 간절한 눈빛으로 야간행군을 하고 있었다. 하지만 동기생들이 옆에서 같이 행군하고 있기에 우리는 묵묵히 걷고 또 걸었다. 산의 중턱을 지나고 있을 때 우리는 수통에 물이 거의 바닥나서 동기생들과 함께 수통의 물을 나누어 마셨다. 결국 산 정상에 다다르기 전에 우리 팀의 물이 바닥나고 말았다. 우리는 주변을 살피기 시작했고 산장을 하나 발견하였다. 식당을 겸하고 있는 산장으로 보였고 우리는 갈증을 해소할 수 있다고 서로를 보며 웃었다. 그리고 산장 주인에게 훈련 중인데 물이 떨어져서 물을 떠가도 되겠냐고 물었고 주인은 땀으로

“콜라 한 병의 행복!”

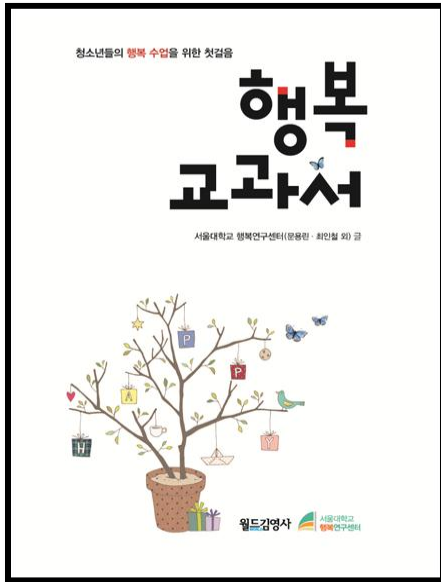
임호성 kmahs@hanmail.net

흠뻑 젖은 전투복을 입고 있는 우리들에게 흔쾌히 허락을 하였다. 그 때 우리들은 냉장고에 있는 병으로 된 콜라를 발견하였고 그 꼬깃꼬깃한 만원을 전투복에서 꺼내었다. 그리고 11 병을 사려고 했으나 한 병에 1000 원에 팔고 있었지만 주인은 우리들이 밤중에 고생한다며 1 병을 더 주었다. 우리는 바로 그 자리에서 콜라 한 병을 들이기 시작했고 나는 한 번에 병에 든 콜라를 전부 다 마셨다. 그 때 느꼈던 콜라의 맛은 천상의 맛이었고 동기생들도 마치 뭔가에 홀린 듯 콜라의 맛에 대해서만 이야기 하였다. 결국 우리는 그 산장에서 물을 받고 우리가 가야할 목적지에 도착하였다. 그 후 유격훈련이 끝나고 우리는 세상에서 가장 힘들고 어려운 관문을 통과한 사람들 같은 자신감을 느꼈다. 우리는 1 박 2 일 동안의 외박을 받았고 그 때 같은 팀이었던 동기생들 중 훈련지에서 먼 곳에 고향이 있는 동기생들은 우리 집이 광주였기 때문에 우리 집으로 초대했다. 집에 갈 때 동기생들은 발에 물집이 생겨 모두 절뚝 거리면서 걷고 있었다. 물론 나도 마찬가지였다. 집에 가서 2 주 동안 못 먹었던 고기와 팔빙수, 아이스크림 등을 쉴 새 없이 먹었고 복귀하는 날 점심 때 삼계탕을 먹으려고 식당으로 들어갔는데 그 때 병으로 된 콜라가 보였다. 우리는 그 때의 기억을 되살려서 개인당 1 병을 각자 자신의 앞에 놓았고 병뚜껑을 따고 컵에 따르지도 않은 채 들이기 시작했다. 그 때 느꼈던 콜라의 맛을 느끼기 위해 마셨지만 많이 마시지도 못했을 뿐 아니라 맛도 유격훈련 간 마셨던 그 맛이 아니었다. 우습지만 지금까지도 항상 여름이 되면 그 때 맛보았던 콜라의 맛을 느끼기 위해 잘 마시지도 않는 병으로 된 콜라를 가끔씩 마신다. 하지만 그 때의 콜라 맛을 느낄 수는 없었다. 이런 경험을 겪고 나서 가끔씩 원효대사가 여정 간에 너무나 갈증이 나서 밤중에 마셨던 바가지 속의 물이 그토록 맛있었지만 아침에 일어나 보니 해골바가지 안에 있는 썩은 물이었다는 이야기가 마음에

와닿곤 한다. 나는 여기서 콜라를 마시고 느꼈던 경험을 행복과 연결시켜 보려고 한다. 우리는 항상 편안하고 쉬운 삶을 살아가지는 않는다. 행복할 때가 있으면 불행하고 우울하고 힘들 때가 있다. 우리는 우리가 힘들고 불행하다고 느낄 때 우리는 소중한 깨달음을 얻을 수 있다. 평상시에는 행복이라고 생각하지도 않았던 것들이 우리에게 행복으로 다가움을 느낄 수 있는 기회를 갖게 되는 것이다. 사실 나는 유격훈련이라는 힘든 과정을 마치고 앉아서 편하게 식사하는 것부터 뛰지 않고 걸어 다닐 수 있다는 것, 커피 한 잔의 여유를 갖는 것, 내가 하고 싶은 공부를 하면서 직장생활도 할 수 있는 것, 우리 가족들이 건강한 것 등 수많은 일상 속의 행복을 찾으려고 노력한다. 그리고 그러한 일상 속의 행복을 하나씩 찾아갈 때마다 정말 내 자신이 행복하다고 느낀다. 이 글을 읽는 모든 사람들이 내가 느꼈던 콜라 한 병의 행복을 이해하고 일상 속의 행복으로 응용시켜 본다면 얼마나 이 세상이 행복한 곳인지 다시 깨닫게 되지 않을까?

“청소년들의 행복수업을 위한 첫걸음, 행복 교과서”

김경미 mathew21@hanmail.net



행복이란 무엇인가		
어떤 마음으로	무엇을, 어떻게	누구와
긍정적인 관 점	올바른 목표	소중한 관계
관점 바꾸기 감사하기 비교하지 않기	목표세우기 음미하기 몰입하기	돈독한 관계맺기 나누기 용서하기
행복도 연습이 필요하다		

디어 행복교과서 출판되었다. 그 동안의 수고에 감격하기도 하며, 앞으로 학교에서 이루어질 행복수업을 생각하니 얼마나 감동이었는지 모른다. 그러면서 행복을 가르치는 학교를 꿈꾸었던 때를 회상하게 되었고, 앞으로 해야 할 노력과 비전을 생각하며 달콤한 상상에 빠져보기도 하였다.

학교에서 행복을 배우면 얼마나 좋을까? 학교에서 긍정적인 자아상을 가지며, 자신의 목표와 목적을 갖고 즐겁게 살아가도록 적극적으로 돕는다면 얼마나 좋을까? 이러한 기대감과 필요성을 갖고 행복교과서를 준비한 시간이 떠올랐다. 대한민국의 청소년들이 부정적 자아상과 우울, 열등감, 남에게 비교당하고 비교하는 삶에서 조금 더 자유로워진다면, 그리고 이들이 조금 더 ‘나’다운 모습으로 살아간다면 얼마나 좋을까 하는 생각과 바람으로 행복교과서 제작은 시작되었다. 대한민국의 교육 현실은 행복해지기 위한 공부를 외치지만 공부 때문에 불행해지는 모순적 상황에 처해있다.

OECD 국가 중 자살률 1 위라는 불명예스러운 내용이 빈번하게 기사화되고 있고, 과도한 입시 경쟁, 치열한 성적관리, 늦은 시간까지 이어지는 학원과 과외로 인한 스트레스가 넘치고 있다. 안타깝게도 청소년들이 목표도 꿈도 없는 그저 그러한, 그냥, 아무거나 하며 수동적으로 살아가고 있다. 그러나 이제는 청소년들이 이러한 삶에서 벗어나서, 진정한 나의 모습을 발견하고 자신의 강점을 개발하며 희망과 낙관성으로 적극적으로 살아가기를 바란다. 그래서 행복연구 센터는 행복교과서를 준비해왔고, 드디어 첫 걸음을 아무지게 내딛으려 한다.

행복교과서의 목표는 행복한 삶, 행복한 사람이다. 어떤 이는 행복을 어떻게 수업으로 가르칠 수 있지? 하고 의아해하며, 또 어떤 사람은 행복 수업이 불가능한 것이라고 비판적으로 보기도 하고, 국영수를 배우기도 부족한 시간에 행복이라니 하며 꺼려할 수도 있겠다. 그러나 우리나라의 교육의 현실이 이렇기 때문에 더욱 행복수업은 필요할 것이고, 행복한 삶에 대한 교육이

“청소년들의 행복수업을 위한 첫걸음, 행복 교과서”

김경미 mathew21@hanmail.net

필요하다. 이렇게 행복에 대한 교육과 체계적인 연습 및 훈련이 필요한 이유는 개인적 노력에 의해서 행복이 달라지기 때문이다. 긍정심리학자들의 많은 연구를 통해 행복 세트포인트(set point) 이론이 주장되었다. 행복의 50%는 유전적으로 타고나는 경향이 있으며, 10%는 환경에 의해서 결정되고, 40%는 개인의 노력과 의지로 결정된다는 것이다. 그렇다면 행복의 40%에 해당하는 개인의 노력을 어떻게 해야 하는지 구체적인 학습방안이 필요하며, 이것을 가르칠 학교가 필요하다. 학교에서도 행복을 위한 실천방안을 배울 수 있어야 하는 것이다. 이를 위해 행복교과서에서는 행복은 저절로 찾아오는 행운이 아니라 적극적으로 연습해야 하는 것임을 밝히고, 행복에 대한 정의와 행복해지기 위해서 실천해야 하는 노력과 연습을 제안하였다.

행복교과서 내용은 경험적이고 과학적인 연구 결과를 바탕으로 제시된 행복증진 실천방안, 행복한 인물 이야기, 활동하기, 생각해 보기 등으로 구성되었다. 행복교과서는 먼저 ‘행복이란 무엇인가’를 소개한다. 행복은 물질적 조건들이 아니라 마음이 즐거운 주관적 상태이다. 외모, 성적, 돈, 지위가 행복이 아니라 마음이 즐거운 것이 행복임을 제시한다. 행복에는 재미가 있고, 의미가 주는 즐거움이 있으며, 몰입하며 맛보는 즐거움이 있다. 이 세 가지의 가득 찬 인생(full life)이 행복한 삶을 말하고 있다.

그리고 나서 행복교과서는 재미(joyful), 의미(meaningful), 몰입(mindful)을 경험하기 위한 9 가지 행복원리를 제시한다. 즉 긍정적인 관점으로, 올바른 목표를 가지고, 소중한 관계를 만들어가는 것을 기반으로 한 구체적인 원리를 제안한다. 먼저, 어떤 마음으로 세상을 보는지에 따라 행복이 달라지기 때문에, 긍정적인 관점을 갖고 감사하며 비교하지 않는 마음의

자세를 다루도록 한다. 또한 목표를 갖고 추구하는 삶의 모습을 다루도록 한다. 이를 위해 목표를 세우고, 현재를 만끽하며 음미하도록 하고, 집중할 수 있는 연습을 하도록 한다. 마지막으로 행복의 원천인 소중한 관계를 다루는 연습을 제시한다. 우리 모두의 행복을 위해 관계를 돈독하게 하며, 누군가와 나누고 베풀며, 용서하는 연습을 하도록 한다.

이와 같이 제시된 9 가지 제안들을 연습하여 인생의 기초체력을 튼튼하게 다지도록 하고자 한다. 청소년들이 자신의 삶 속에서 행복의 의미를 제대로 파악하고, 어떻게 하면 행복해질 수 있는지 실제로 체험하고, 학교에서 선생님과 친구들과 생각과 감정을 나누는 행복교제이다. 이를 통해서 행복은 추상적이고 나와 거리가 먼 개념이 아니라 지금 체감할 수 있는 대상이 될 것이다. 즉, 청소년들에게 행복도 꾸준히 마음의 근육을 키우듯이 부단히 노력해서 증가시키는 것임을 알도록 하는 것이다.

행복교과서는 즐거움, 감사, 신뢰, 몰입과 같은 긍정적 감정을 느끼고, 분노, 슬픔, 좌절 등의 부정적 기분을 건강하게 다루어서 감소시키며, 삶에 만족하도록 할 것이다. 또한 행복교과서는 청소년들을 조금 더 의미있고, 목적있는 삶으로 안내하며 진정으로 행복해지는 방법을 배우도록 할 것이다.

행복교과서를 보고 그저 행복을 흉내내는 수업이 아니라 체험하며 체감하는 시간이 되길 바란다. 청소년들이 행복을 찾아서 경험하는 시간이 되었으면 한다. 그래서 청소년들이 가장 자주 대답하는 ‘그냥요~’ ‘아무거나요~’, ‘몰라요~’, ‘짜증나요’의 단어가 ‘뚜렷한 목적 의식’, ‘즐거움’, ‘함께’, ‘긍정’이라는 단어로 바뀌어 있길 바란다.

“교사가 행복해야 학생이
행복하다 강연회”

이명아 eswit@paran.com

“교사가 행복해야 학생이
행복하다 강연회”

이명아 eswit@paran.com

Choose Happiness !

행복은 마음에 달려 있다

감사는 인생의 시크릿이다

현재를 충분히 음미하라

행복의 최대의 적은 비교이다



집중할 수 있는 마음이 행복하다

행복은 사이에 있다

행복으로 가는 지름길은 나눔이다

용서는 자신에게 주는 최고의 선물이다

접수 및 등록



8월 12일 서울대학교에서는

행복연구센터가 주최한

“교사가 행복해야 학생이 행복하다” 강연회가 열렸습니다.

많은 선생님께서 참여하셔서
학생처럼 열심히 들으시는
모습에 행복연구센터 멤버들이
감동하는 시간이었습니다.
순서대로 한번 돌아볼까요?



행복교과서의 목차가 적힌
에코백 기념품도~ ^^~

“교사가 행복해야 학생이 행복하다 강연회”

이명아 eswit@paran.com



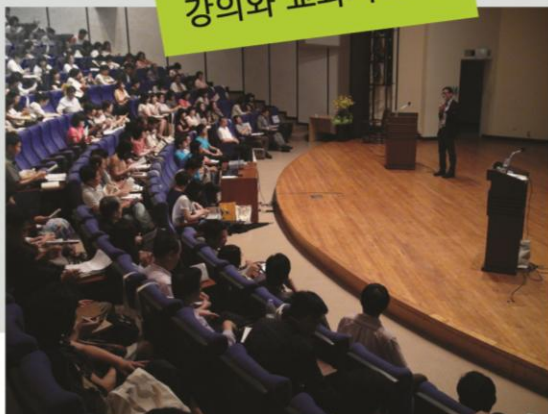
강연회가 끝나고 사진 찍어
남기시는 선생님,
저희 초대에 응해주셔서 감사합니다!



강의와 환영사/축사는 다음과 같은 순서로
진행되었습니다. 다음 페이지부터
강의 요약과 교과서 소개가 이어집니다.

- 환영사 : 최인철 교수(서울대학교 행복연구센터장)
- 강의1. 행복한 성장의 조건
: 문용린 교수(서울대학교 교육학과 교수, 전 교육부장관)
- 강의2. 아프니까 청춘이다
: 김난도 교수(서울대학교 소비자학과 교수)
- 휴식 및 설문지 작성
- 축사 : 오연천 총장(서울대학교 총장)
- 행복 교과서 소개
- 강의3. 행복프레임
: 최인철 교수(서울대학교 행복연구센터장)

강의와 교과서 소개



“행복을 쏘아낸 강의들”

류승아 ilcheu@gmail.com

교사가 행복해야 학생이 행복하다’ 강연회의 첫 강의는 서울대 소비자학과와 김난도 교수님의 ‘아프니까 청춘이다’로 시작하였다. 강의의 내용은 책의 내용과 크게 다르지 않았지만 교수님의 목소리와 함께 하는 ‘아프니까 청춘이다’는 또 다른 감동을 주었다. 사무엘 올만의 시로 정의한 청.춘.

‘청춘이란 인생의 어떤 기간이 아니라 마음가짐을 말한다…….나이를 더해가는 것만으로 사람은 늙지 않는다. 이상을 잃어버릴 때 비로소 늙는다…머리를 높이 치켜들고 희망의 물결을 붙잡는 한 80 세라도 인간은 청춘으로 남는다.’

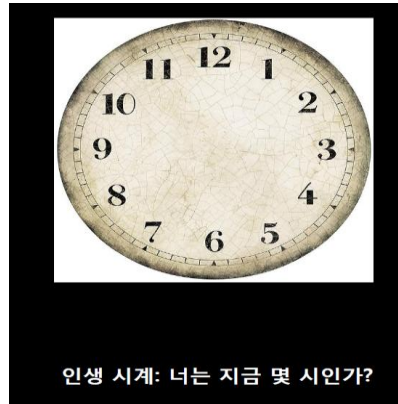
비록 젊은이들을 대상으로 책을 쓰셨지만, 스스로가 청춘이라고 생각하는 사람이라면 김난도 교수님의 말씀에 가슴이 뛰었을 것이다. 그 외에도 인생에서 소중한 것들이 무엇이며, 무엇을 목표로 살아야 하는지, 그리고 좌절과 절망의 순간을 극복할 수 있는 좋은 말씀들을 교수님이 직접 겪은 많은 에피소드들을 통해서 따뜻하고도 감동적으로 전달해 주셨다. 그리고, 시간과 관계된 두 가지 말씀을 해 주셨는데, 그 중 하나는…

‘미래의 너에게 미안하지 않도록, 너의 시간을 사용하라. 시간을 거슬러 과거를 바꿀 수는 없지만 지금부터 시작해 미래를 바꿀 수는 있다.’

그리고 다른 하나는…

인생을 80 세로 보았을 때 절반에 해당하는 낮 12 시는 몇 살일까? 놀랍게도 이제 점심을 먹고 있는 나이는 40 세이다.

그렇다면 대학을 졸업하는 24 세는? 오전 7시 12 분. 48 세는 하루 중 2시 24분을 걸어가고 있는 것이다.



무언가를 하기에 늦었다고 생각되는 사람이라면 자신의 인생 시계를 확인해보자. 삶의 대한 관점이 바뀔 수도 있을 것이다.

김난도 교수님의 강의에 이어진 두 번째 강의는 서울대학교 교육학과 문용린 교수님이 해 주셨다. 문용린 교수님께서서는 ‘행복 성장의 조건’에 대해 열강을 해 주셨는데, 다음의 내용들을 이해하기 쉽게 말씀해 주셨다.

첫 번째는 행복 교육의 개념으로, 행복 교육은 미래의 성공과 출세를 위해 행복한 생활을 누리는 것을 참고 공부에 전념하는 전통적인 교육관과는 달리 현재를 즐기고 의미있게 살면서도 행복한 미래를 이룰 수 있다는 긍정적 교육관임을 강조하셨다. 두 번째 행복의 의미에 대해서는 행복을 쾌락과 동일시 하는 것을 조심하라는 당부와 함께 고통까지도 감수할 수 있는 것이 행복이며, 행복의 변수들은 즐거움, 몰입, 그리고 의미있는 삶으로 조화롭게 구성되는 것이라고 말씀하셨다.

“행복을 쏘아낸 강의들”

류승아 ilcheu@gmail.com

행복한 삶의 유형

유형 1 (쾌락적 행복): 즐거운 삶

유형 2 (성취적 행복): 즐거운 삶+몰입하는 삶

유형 3 (온전한 행복): 즐거운 삶+몰입하는 삶+의미있는 삶

“행복은 단순한 쾌락이 아니다.

자신이 좋아하는 일과 꿈을 위해 노력을 즐기며

의미의 성취를 위해 고통도 감수하는 것이 행복이다.”

- 아우 문용린

다음으로 행복교육이 왜 필요한지를 설명하시면서 행복 교육은 부정적 정서를 긍정적 정서들(감사, 용서, 양보, 희생, 사랑, 존경, 인내, 희망, 기대, 꿈, 낙관, 호기심, 열정, 몰입, 관심, 배려, 만족, 즐거움)로 채워주는 것임을 역설하셨다. 마지막으로 행복교육을 위한 실질적인 향후 과제를 제시하시면서 강의를 마치셨다. 문용린 교수님의 강의는 실전에서 근무하시는 선생님들께 상당히 유익한 내용들이지 않았을까 하는 생각이 들었다.

마지막으로 서울대학교 심리학과 교수님이자 행복연구 센터의 센터장으로 계시는 최인철 교수님의 프레임강의가 이어졌다. 최인철 교수님의 강의는 교수님이 최근에 경험한 두 가지 이야기로 시작하셨다. 첫 번째 에피소드는 중학생인 교수님의 딸의 사진과 대치동 학원가의 사진이 화면에 비추어지고 교수님은 이야기를 이어가셨다.

“방과 후 학원 수업을 받기 위한 딸을 학원에 데려다 주었는데, 저녁 먹을 시간도 주어지지 않았습니다. 일부 아이들은 햄버거로 대충 때우거나 나머지 대부분은 그냥 굶으면서 수업을 듣더군요.”

두 번째 에피소드는 최근의 교수님이 대학시절부터 오랫동안 존경했던 목사님이

돌아가셨던 이야기를 하셨다. 장례식장 방명록에 쓰여 있는 가장 많은 말들이 바로,,,

빈소 방명록

“고맙습니다”

“감사하다는 말을 한 번도

한 적이 없어서 죄송합니다”

교수님은 이러한 일련의 사건들로 인해 행복에 대한 중요성을 더 깊이 느끼게 되었다고 하셨다.

이어진 행복 프레임 강의는 ‘왜 행복해야 하는가?’라는 명제를 시작으로 교수님께서는 행복한 얼굴, 행복한 말, 행복한 마음을 갖는 것이 어떤 결과를 가져오는지를 여러 연구들을 통해 보여주셨고, ‘행복은 인생의 기초체력이다’라고 정의를 내리셨다. 뒤이어 행복 교과서에 대한 전체적인 개요를 말씀하셨다.

세 교수님의 강의를 들으면서 나는 연신 고개를 끄덕였고, 가슴이 따뜻해 지는 감동을 느끼기도 하였으며, 나 자신의 생활을 돌아볼 수 있는 계기를 마련하게 되었다. 현장에서 직접 교수님들의 강의를 들으신 선생님들은 아마 나의 이런 느낌에 공감하리라. 가슴 벅찼던 순간들을 지면으로 생생하게 표현하지 못하는 것이 나의 글 솜씨 때문이라면 그저 부끄럽고 죄송할 따름이다.

언젠가 다시 한번 교수님들의 멋진 강의를 들을 수 있기를 기대하며, 강연회를 빛내 주신 세 분의 교수님께 감사하다는 인사를 행복 연구센터의 뉴스레터 지면을 빌어 드러본다.

“선생님
감사합니다!”

이명아 eswit@paran.com



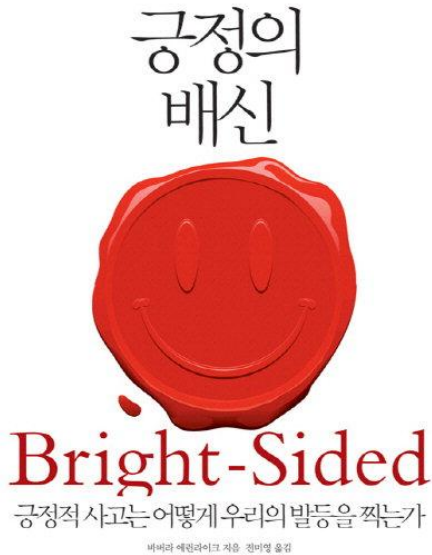
“선생님
감사합니다!”

이명아 eswit@paran.com



“긍정에,
한 표를!”

임호성 kmahs@hanmail.net



누군가 이런 책을 써 주길 평생 기다렸다!
-뉴욕 타임스

서점에 “행복”에 대한 인문서적 신간을 따로 진열한 가판대가 생겼다.

인문서적뿐만 아니라 자기개발서 코너에 놓여져 있는 책들도 행복 심리학의 주요 개념을 주제로 쓰여진 것이 많다. 적어도 출판물 사이에서 ‘행복’과 함께 ‘긍정’이라는 단어 역시 과잉상태다. 행복센터에서 내가 하는 일 중 하나는 일정한 간격으로 행복에 대한 출판물을 주문하는 것이다. 행복과 긍정을 주제로 한 책의 홍수 속에서 <긍정의 배신>은 확실히 눈에 띄는 책이었다. 그러나 인터넷 문고의 장바구니에 이 책을 넣으면서 살까 말까 고민이 되었다. 결국 하얀 표지에 빨간 스마일 도장이 찍힌 표지가 끌려 주문을 하게 되었다. 이 책에서 특히 기억에 남았던 부분을 발췌

해 보았다.

1 장

암의 왕국에 오신 것을 환영합니다.

<긍정의 배신>의 저자는 유방암을 앓고 투병 생활이 이 책을 쓰는데 영향을 미쳤다고 밝히고 있다) 지금은 분명히 말할 수 있다. 유방암은 나를 더 아름답거나 강하게 만들어주지 않았다. 더 여성적이거나 영적으로 만들어 주지도 않았다. 굳이 유방암을 ‘선물’이라 불러야 한다면 내가 받은 선물은 이 개인적 경험을 통해 전에는 알지 못했던, 우리 문화에 내재된 (긍정의) 이데올로기의 힘에 고통스럽게 부딪히게 되었다는 뜻이다. 그 이데올로기는 현실을 부정하고, 불행에 즐겁게 굴복하고, 닥친 운명에 대해 오직 자기 자신을 비난하라고 말한다.

5 장

하느님은 당신이 부자가 되길 원하신다.

조엘 오스틴(긍정의 힘의 저자)의 세계에서는 하나님마저 지지자의 역할을 할 뿐 필수적인 존재가 결코 아니다...(중략) ...하느님은 나의 속도위반 딱지를 해결해 주고, 식당에서는 좋은 자리를 찾아주고, 내가 책 계약을 딸 수 있도록 해준다...(중략) ...신학 교수인 마이클 호턴 목사는 고대로부터 내려온 기독교의 강력한 주제인 죄, 고통, 구원을 빼버린 오스틴의 세계관을 ‘숨사탕 복음’이라고 일축했다.

“긍정에,
한 표를!”

임호성 kmahs@hanmail.net

위와 같은 내용이 이 책의 전부는 아니지만, 이 내용이 주로 기억에 남은 이유는 나의 개인적인 경험 때문일 것이다. 책을 읽어 내려가면서 몇 장면을 회상할 수 있었다.

어머니는 기독교 신도이신데 병원 신세를 지는 신도가 있으면 꼭 병문안을 가 도움을 주셨다. 조금 컸을 때부터 병문안을 따라 다녔는데 종종 환자 옆에서 너무 열심히 기도하는 분들을 보고 복잡한 마음을 느끼기도 했다. 아마도 이런 어릴 적 경험 때문에 암환자를 위한 심리학에 관심을 가지게 되었을 것이다.

대학원 첫 학기에 담당하게 된 일 중 하나는 암환자를 위한 심리치료의 효과를 검증하는 보고서 작성을 돕는 일이었다. 입학 첫 학기에 영어와 한국어로 암종을 사전에서 찾아가며 800 개 이상의 초록을 읽고 좋은 논문 골라 요약하는 일은 쉽지 않았다. 어쩌면 나의 노력이나 열정에 비하여 완성된 보고서의 결론은 다소 힘 빠지는 것이었는지도 모르겠다. 대부분의 논문은 심리치료 또는 긍정적인 생각을 권장하는 것이 암환자의 생존율에 미치는 영향이 미미하다고 보고하고 있었다. 심리치료 또는 긍정적인 생각이 영향력을 미치는 방향은 생존율 상승보다는 우울 또는 불안의 감소, 항암 치료로 인한 부차적인 증상의 감소, 가족과의 관계 회복, 정신적 성장 등이었다.

되돌아 생각해보면 논문을 정리하는 것보다 어려웠던 것은 심리학도로서 ‘심리치료, 기도, 혹은 긍정적인 마음의 자세’에 대한 나의 생각을 갈무리하는 것이었거니와

“”

“”

이 말들이 늘 좋은 쪽으로 고통을 마주한 사람들에게 들리는 것은 아니다. 말은 늘 가장 쉬운 것에 불과하다.

‘긍정적으로 생각하는 것이 암환자에게 좋다고 말할 수 있을까?’, ‘설문지 연구가 과학적인가?’, ‘치료 후 정신적으로 성장했기 때문에, 사망할 수도 있는 암 진단을 축복으로 여기라고 기도할 수 있을까?’와 같은 질문은 곧 다음과 같은 회의로 이어졌다. ‘긍정적으로 사고한다는 것은 어떻게 하는 것일까, 암을 통과 의례로 여겨야 하나’, ‘호스피스 환자에게는 어떤 이야기를 해야 하나’, ‘심리치료, 마인드 컨트롤, 긍정적인 마음, 기도는 애써 열심히 해야 하는 것일까’, ‘불평스러운 것이 당연한데, 달리 생각해보자는 권유가 환자를 힘들게 하는 면은 없을까?’……

〈긍정의 배신〉의 저자 역시 나의 질문들과 큰 맥락을 같이 하고 있다. 부정적인 면을 감추려고 호들갑을 떠는 긍정과 불평을 금지하려는 욕죄는 긍정을 거세게 비난하고 있다. 저자가 공격하고 있는 긍정은 억지로 늘어진 살을 떠받치고 있는 체형보정용 속옷 같은 불편한 ‘긍정 이데올로기’이다. 공감될 뿐 아니라 속이 시원한 면이 많지만, 확실히 해야 할 것은 원래 의미대로의 긍정은 하나의 가치 또는 감정이지 이데올로기가 아니라는 것이다.

다소 자극적인 고발을 목적으로 쓰여졌다는 것이 이 책의 큰 장점이자 단점이다. 이면을 볼 수 있지만, 다양한 접근 방식을 가지고 있는 학자들의 연구를 찬찬히 소개한 것은 아니기 때문이다. 또한 저자의 문

“긍정에, 한 표를!”

임호성 kmahs@hanmail.net

제 의식이 우리와 문화적 배경이 다른 미국의 사례에서 출발하고 마무리 된 것도 이 책을 읽는 한국 독자에게는 장점이자 단점이 될 것이다. 즉 이 책부터 읽게 된다면 긍정의 이데올로기가 만연한 세상에 대한 비딱한 시선을 먼저 배우게 되는 셈이다. 그래서 많은 논문 사이에서 질문들이 많아졌던 것처럼, 약간의 혼란을 겪게 될지도 모르겠다. 그렇다면 이데올로기를 떼고 긍정에 대해 이야기하고 있는 다른 책들에도 의식적으로 주의를 기울여 달라고 부탁해야겠다.

오랜만에 독후감을 썼다. 글을 마무리 지으려니 독후감의 제목을 뭐라고 정해야 할 지 모르겠다. 저자는 책의 맨 앞부분에 “모든 불평가들에게: 목소리를 높이자!”라고 썼다. 그러나 나는 저자의 의견을 전면 부정하고 싶은 것은 아니니 “호들갑을 떠는 긍정과 옥죄는 긍정은 진짜가 아니라 가짜입니다!” 라고 핏대를 세운 제목을 달기도 무엇 하다. 그저 긍정의 왕국에 살지 않아도 문제 없으며 불행한 암환자일 때도 “괜찮다”고 결론짓고 싶다. 그저 해오던 대로 기도하며 좋은 생각을 하고 희망을 가진 사람들을 응원하고 싶다.

보고서의 마무리와 더불어 나의 진로 고민은 결국 초심에서 마무리 되었었다. 암환자를 위한 심리학에 관심을 갖게 된 것은 대학교 때 행동의학 시간에 선생님이 읽어주었던 호스피스 병동의 선전 문구 때문이었다. 이 문구를 읽고 호스피스실에 찾아가게 된 기억을 떠올리면, 호들갑 떨지 않고 가능한 만큼 긍정의 가치를 찾으려고 노력한 800 개의 연구팀들의 노력을 조금 달리 보게 된다.

“우리는 당신이 삶의 마지막을 맞이하는 것뿐만 아니라 마지막까지 사람다운 좋은 삶을 누리는 것을 도울 것입니다.”

“긍정”이라는 노골적인 단어는 찾아볼 수 없는 이 문장에서, ‘차분한 수용’ 혹은 ‘부여잡지 않아도 되는 긍정’을 배운다. 그리고 이런 긍정에, 내가 행사할 수 있는 단 한 표를!

참고

“긍정의 배신”, 바바라 에런라이크 지음, 전미영 옮김, 부키, 2011