

마음이 가난한 자는 복이 있나니

센터장칼럼_최인철 ichoi@snu.ac.kr



성경이 가르치는 행복에 대해 논하는 자리에는 어김없이 예수님의 산상수훈에 나오는 ‘팔복’이 등장한다. 그런데 신기하게도 그 팔복 중 맨 먼저 등장하는 것이 ‘마음의 가난함’이다. 마태복음 5 장 3 절에 보면 이렇게 적혀있다.

“심령이 가난한 자는 복이 있나니 천국이 저희 것 임이요”

도대체 왜 하필이면 마음의 가난을 행복의 첫 번째로 조건으로 규정하였을까?

지금까지 알려진 행복 증진법 중에서 가장 효과가 확실한 것이 ‘감사하기’이다. 감사 일기나 감사 편지를 쓰거나, 아니면 자신에게 있는 감사의 조건을 단순히 세어 보는 것만으로도, 사람들은 자신에게 주어진 것들이 자신의 능력이나 노력이 아니라 누군가의 ‘선물’에 의해서 얻어진 것이라는 점을 깨닫고 행복감을 경험한다. 행복한 사람의 가장 큰 특징도 감사이다. 따라서 감사하기는 행복으로 가는 지름길이면서, 동시에 행복한 사람의 가장 큰 열매이기도 하다.

마음의 가난이 행복의 첫 조건인 이유는 바로 **마음이 가난해야 모든 것을 선물로 여길 수 있기**

때문이다. 이 점에서 성경의 가르침과 심리학의 가르침은 서로 통한다. 마음에 부족함이 없는 사람에게 인생은 ‘선물’일 수 없다. 마음의 가난은 우리로 하여금 세상에 대하여 열려 있도록 한다. 그래서 존재하는 모든 것들을 선물로 바라보게 한다.

불교의 가르침 역시 다르지 않다. 불교는 한 걸음 더 나아가 자기 자신까지 비우는 가난을 가르친다. 이 세상에 ‘나’가 존재하지 않아야만 세상의 모든 것이 선물이 된다. 풀 한 포기도 바람 한 자락도 선물이니 감사하지 않을 수 없다고 가르친다.

가난을 추구할 수는 없다. 부가 가져다 주는 행복이 또한 많기 때문이다. 예수님도 부처님도 그리고 현대의 심리학도 부 자체를 경시하지는 않는다. 우리가 마땅히 추구해야 할 것은 ‘마음의 가난’이다.

연구실을 둘러 본다. 오래 전에 누군가에게서 받은 선물 하나가 포장이 뜯기지도 않은 채 구석에 자리잡고 있음을 본다. 마음이 가난하지 않다는 증거이다. 마음이 가난한 사람은 아무리 사소한 선물에도 감격하며 즉시 포장을 열어볼 것이다. 부끄러운 마음으로 이 글을 쓴다.

당신의 얼굴에 드리운 장막을 거둬 주세요

민보라 bestbora@gmail.com



서양 사람들과 비교해보면 우리 나라 사람들은 얼굴에 참 표정이 없다. 많은 외국인들이 한국인들에 대한 첫 인상으로 ‘무표정’을 꼽는다. 한국 중년 남성들이 특히 더 그러하다. 마치 얼굴에 자신의 감정을 있는 그대로 나타내는 것을 점잖지 못하다고 여기는 것 같다. 다음에서 소개할 흥미로운 연구를 보면, 기분이 좋을 때 있는 그대로 환한 표정을 드러내는 연습을 해보는 것이 우리의 행복에 적지 않은 도움이 될 것 같다.

올해 초에 발표된 한 심리학 연구팀은 “행복한 사람들은 실제로 느끼는 감정을 ‘정확하게’ 드러내는 사람일 것이다”라는 가정을 증명하기 위해 재미있는 실험 방법을 고안하였다. 연구팀은 사람들에게 매우

재미있는 영화 장면들을 보여주고, 매 순간마다 느끼는 기분을 계기판(0도~180도) 상에 표시하라고 하였다. 그리고 사람들이 영화를 볼 때 어떤 표정을 지었는지를 녹화한 테이프를 실험 가설을 모르는 5명의 사람들에게 보여주었다. 이들이 각 참가자들의 얼굴 표정에 드러난 유쾌함의 정도를 개별적으로 평정하게 하여 합친 결과를 얻었다. 이렇게 ‘참가자가 주관적으로 경험한 유쾌함의 정도’와 ‘제 3자가 바라본 그 사람의 유쾌함 행동(얼굴 및 제스처)’ 간의 차이가 얼마나 크고 작은지를 모든 참가자들에 대해 계산하였다. 어떤 사람들은 속으로 무척 재미 있었는데 남들이 보기에는 별로 재미 없어 하는 것처럼 보였을 수 있고, 다른 사람들은 속으로 약간 재미있었는데

당신의 얼굴에 드리운 장막을 거두 주세요

민보라 bestbora@gmail.com

남들이 보기에는 무척이나 즐거워하는 것처럼 보였을 것이다. 아니면 양쪽이 아주 비슷한 사람들도 있었을 것이다.

이 실험에 참가한 후 6 개월 후에 이 사람들을 다시 불러 모았다. 그리고 이들의 우울함 정도와 삶의 만족도를 측정하자, 놀라운 결과가 관찰되었다. 6 개월 전에 2 분 동안 웃긴 영화를 보면서 본인의 유쾌함 정도와 제 3 자가 보기에 유쾌함 정도가 서로 비슷한 사람들일수록 우울함이 적고 인생이 더 만족스럽고 즐거운 것으로 나타났다. 그렇다면 이 결과가 기분이 유난히 더 좋았던 사람들 때문에 나온 것일까? 기분이 좋은 사람들은 행복함도 클 수 있지 않느냐는 반론처럼 말이다. 그러나 분석 결과 내가 느끼고 있는 기분이 아주 좋든지 약간 좋든지 간에 원래 수위에서 더도 말고 덜도 말고 딱 그만큼만 표출하는 것이 심리적 건강과 행복에 중요한 것으로 밝혀졌다.

왜 감정에 솔직한 사람들이 행복할까? 연구팀은 그 이유로 사회적 유대관계를 꼽았다. 기분이 좋으면 좋다는 게 보이고 기분이 안 좋으면 안 좋다는 게 드러나 보이는 사람들의 공통점은 무엇인가. ‘믿을 수 있다’는 것이다. ‘이 사람은 꾸밈이 없고 자신의 감정을 충실하게 나에게 드러내 보이고 있구나’라는 신뢰가 있어야 깊고 오래가는 대인관계를 발전시킬 수 있을 것이다. 실제로, 연구팀은 영화를 보면서 느낀 감정과 남에게 보이는 감정 표현이 일치하는 사람들일수록 대인관계가 더 좋고 유대감이 더 강한 것을 발견하였다. 감정을 정확하게 보여주는 사람은 본인이 사회적으로 많이 지지 받고 다른 사람들에게 소속되어 있다

고 느끼며 고독감의 정도는 낮은 것으로 드러났다. 자기 감정에 솔직한 사람, 그냥 느껴지는 것을 그대로 드러내는 사람일수록 대인관계 및 유대의식이 더 좋았고, 이는 결국 우울함 해소와 행복 증진에 큰 역할을 하고 있었다.

인간은 감정을 가진 동물이다. 좋은 기분, 즐거운 기분일수록 그것을 솔직하게, 정확하게 밖으로 내보내야 한다. 아침부터 이상하게 기분이 좋은 날엔 오전 내내 얼굴에 미소를 띠고 콧노래를 흥얼거리는 것은 ‘난 이렇게 내 기분에 솔직한 사람이에요. 당신이 보는 것이 곧 내가 곧 느끼고 있는 것입니다.’ 라고 사람들에게 말하는 것과 같다! 그리고 시간이 흐름에 따라 이는 더욱 강력한 사회적 지지와 유대감이라는 귀중한 자산으로 돌아오고 결국 행복에 가까워지게 된다. 재미있는 것이 있으면, 감동적인 것이 있으면, **신나는 것이 있으면 눈으로, 얼굴로, 온 몸으로 표현하라! 내가 이렇게 행복하다고.**

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

자녀의 행복을 위해 “이사” 가지 마세요

김진형 lasulich@gmail.com



맹모삼천지교(孟母三遷之教). 맹자의 어머니가 어린 아들이 주변 환경에 크게 영향을 받는 것을 보고 자식의 교육을 위해 세 번의 이사를 했다는 일화에서 유래한 고사성어이다. 맹자의 어머니를 본받아 우리나라의 학부모들도 자식의 교육을 위해 좋은 환경(학군)을 찾아 동분서주하고 있다. 그리고 아이의 성적이 오르는 것을 보면서 부모들은 이사하길 잘했다고 받아들이는 것 같다. 그런데 성적이 오르는 만큼 과연 그 아이의 삶도 함께 행복해질까?

부모님들의 기대와는 다르게 (안타깝게도) 최근의 연구에 따르면 **어린 시절의 잦은 이사 경험은 이후 성인기의 행복에는 부정적인 영향**을 미치는 것으로 밝혀졌다. 버지니

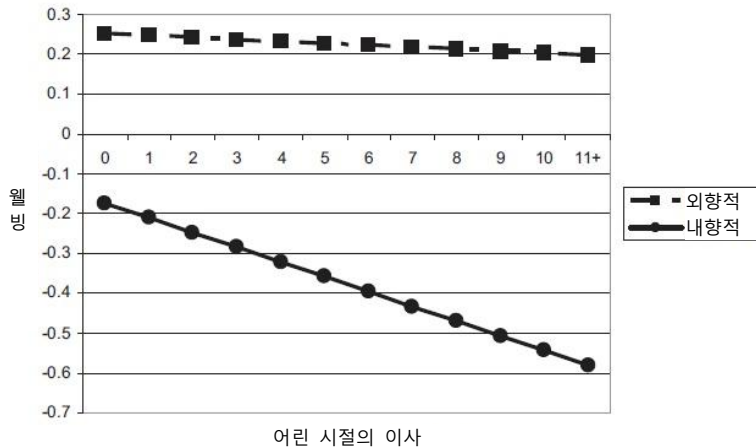
아 대학의 Oishi 교수와 토론토 대학의 Schimmack 교수는 20 살에서 75 살 사이의 미국 성인 7,000 여명에게 아동기에 얼마나 이사를 다녔는지 횟수를 물어보았다. 그리고 개인의 행복을 측정하기 위해 그 사람들이 얼마나 자신의 삶에 만족하는지, 평소에 긍정적인 기분과 부정적인 기분을 얼마나

경험하는지 등을 물어보았다. 얻어진 자료를 분석한 결과, 아동기에 이사 경험이 많을수록 삶의 만족도가 낮았고, 긍정적인 기분보다는 부정적인 기분을 더욱 많이 경험하는 것으로 나타났다.

혹시 잦은 이사를 다니는 사람일수록 사회적 지위와 수입이 낮기 때문에 행복이 낮은 것은 아니었을까? 이러한 가능성을 알아보기 위해 사회적 지위, 수입, 인종 등의 관련된 변인을 통계 기법으로 통제하여 분석한 경우에도 마찬가지로 결과가 나타났다. 즉, 수입이나 지위는 이사와 행복의 관계를 설명하지 못했다. 그렇다면 어떤 원인으로 이사와 행복이 관련되어 있는 것일까? 연구자들은 잦은 이사 경험이 행복에 부정적인 영향을 미치는 이유는 바로 사회적 관계라고 설명한다. 어린 시절 이사를 하게 되면 정들었던 친구들을 뒤로 하고 새로운 친구들을 사귀어야만 한다. 결국, 이사를 자주 다닐수록 매번 새로운 관계를 만들어야 하기 때문에 안정적이고 두터운 사회적 관계를 형성하기가 어려워지게 된다. 죽마고우 하나 없는 삶이 얼마나 무의미한지를 생각해 보면 이사를 자주 다니는 것이 어떻게 개인의 이후 삶의 행복에 나쁜 영향을 미칠 수 있는지 상상할 수 있다.

자녀의 행복을 위해 “이사” 가지 마세요

김진형 lasulich@gmail.com



그런데 어떤 아이들은 새로운 장소에 가더라도 곧잘 친구를 사귀기도 한다. 이러한 아이들은 보통 외향적인 성격의 소유자로서 즐거운 자극에 민감하게 반응하고 사회적인 활동을 통해 큰 행복을 경험한다. 따라서 연구자들은 개인의 성격이 외향적인 경우에는 아동기에 이사를 자주 경험했다라고 개인의 삶이 불행해지지 않았을 것이라고 생각하였다. 그래서 사람들의 성격을 조사하여 분석한 결과, 실제로 외향적인 사람들은 아동기의 이사가 행복도에는 영향을 주지 않은 반면, 내향적인 사람들은 이사를 자주 경험할수록 성인이 되어 행복하지 못한 것으로 나타났다. 내향적인 아이들은 외향적인 아이들과 달리 새로운 환경에서 쉽게 적응하기 어려워한다. 기본적으로 내향적인 사람이 외향적인 사람보다 덜 행복하다는 사실을 떠올려보면, 잦은 이사는 내향적인 아이들의 삶을 더욱 불행하게 만들게 된다(그림 참조).

더 나아가 연구자들은 아동기 이사 횟수가 개인의 주관적인 행복뿐만 아니라 행복과 관련된 객관적인 지표에 어떤 영향을 주는지 알아보기 위해 사망률을 조사하였다.

앞서 조사된 성인 중 50 세 이상의 2,300 여 명에게 10 년 후에 다시 접촉하여 얼마나 많은 사람들이 사망하였는지 알아본 결과, 놀랍게도 어린 시절 이사를 많이 다닐수록 사망률이 높아지는 것으로 나타났다! 그리고 이 결과 역시 내향적인 사람들에게서만 뚜렷하게 나타나고 외향적인 사람들에서는 발견되지 않았다.

비록 이 연구가 미국 성인을 대상으로 조사된 것이지만 어린 시절의 이사를 한 두 번쯤은 경험하고 자라온 우리나라 아동, 청소년, 성인에게도 의미하는 바가 크다. 특히 내향적인 아이들을 둔 부모님들은 앞으로 자녀의 행복한 삶과 수명을 생각해본다면 단지 교육만을 위해서 이사를 감행할 수는 없을 것이다. 맹자의 어머니는 자식의 교육을 위해 세 번의 이사를 했지만, 자녀의 행복을 위해서 잦은 이사는 피하는 것이 현명하지 않을까.

Oishi, S., & Schimmack, U. (2010). Residential mobility, well-being, and mortality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 980-994.

부러우면 지는 거다?

박슬기 llseulgill@gmail.com



엄마 친구 아들, 엄마 친구 딸.

요즘은 줄여서 ‘엄친아, 엄친딸’로 부르기도 하는데 이들은 사사건건 나와 비교가 되기 일쑤다.

“엄마 친구 딸이 있는데, 개는 공부도 잘하고 인기도 많고 운동도 잘하고, 게다가 성격도 좋더라. 요즘 보니 더 예뻐지기까지 한 거 있지?...”

어쩌면 엄마 친구의 아들딸들은 그리도 완벽한지. 줄줄이 나오는 칭찬을 듣고 있노라면 정신이 혼미해지기 일쑤다. 나는 하나도 가지기 어려운 것들을 그 애들은 어떻게 그렇게 다 가졌는지 부러울 따름이다. 그런데 더욱 더 나를 풀 죽게 하는 것은 엄친아, 엄친딸들이 도처에 깔려 있다는 사실이다. 나는 고작 여기에서 힘들게 버둥거리고 있는데 이미 나보다 한참은 앞서 나가고 있는 듯한 그들을 보면 부러움을 넘어서 내

자신이 무척 작고 초라하게 느껴진다. 그들을 보면서 우스개 소리로 하는 말이 바로 ‘부러우면 지는 거다.’라는 말이다. 그런데 이 말에는 그 대상의 장점을 ‘쿨’하게 인정하고 진심으로 부러워하는 것 외에 뭔가 꺼림칙한 부분이 남아 있다. 나보다 잘난(?) 다른 사람에게 상대적 박탈감을 느끼지 않기 위해 스스로 ‘저 사람은 뭔가 다른 문제가 있을 거야.’ 혹은 ‘저 사람은 단지 부모를 잘 만나서 잘 된 것뿐이야.’ 등과 같은 비뚤어진 자기 위안이 숨어 있다.

그렇다면 대체 이 ‘부러움’이란 감정은 뭘까? 다른 사람을 부러워하는 것이 정말 나에게 해로운 영향을 주는 것일까? 최근 미국 Texas의 한 연구팀이 발표한 부러움에 관한 연구가 여기에 어느 정도 답을 줄 수 있을 것이다. 이들은 사람들에게 가

부러우면 지는 거다?

박슬기 llseulgill@gmail.com

상의 학생에 대한 인터뷰를 읽게 하고 어느 정도의 시간이 흐른 후에 그 대상의 이름을 기억하게 하였다. 이 때, 한 조건에서는 외모가 매력적이고 부유한 학생의 인터뷰를 읽게 하였고 다른 조건에서는 경제력에 대한 언급 없이 외모가 평범한 학생의 인터뷰를 읽게 하였다. 그 결과, 사람들은 더 높은 부러움을 불러 일으키는 대상의 인터뷰를 읽는 데 더 많은 시간을 할애하였고 그 대상의 이름도 더 정확하게 기억해냈다. 특히 부러움을 더 많이 느낀 사람들일수록 평범한 학생의 이름보다 부러움을 갖게 하는 학생의 이름을 더 잘 기억해냈다. 즉 어떤 대상에 대해 부러움을 느낄 때, 그 대상에 대한 주의력과 기억력이 높아진다는 것이다.

여기까지 읽고 나면 여러분은 약간 혼란에 빠질 수도 있다. 이름을 잘 기억해낸다면 더 좋은 것 아닌가? 그런데 중요한 건 지금부터다. 이 연구팀은 위와 비슷한 절차로 추가 실험을 실시하였다. 즉 위와 마찬가지로 사람들에게 두 조건의 가상의 학생에 대한 인터뷰를 읽게 하고 이름을 기억하게 하였다. 다만 여기에서는 이름을 기억하는지를 확인한 후 해결이 불가능한 아주 어려운 퍼즐을 주고 사람들이 이 퍼즐을 풀기 위해 얼마만큼 노력하는지를 추가로 확인하였다. 이 때, 더 높은 부러움을 불러 일으키는 대상을 보고, 그 이름을 정확하게 기억해낸 사람들은 이름을 기억하지 못한 사람들보다 퍼즐을 풀기 위해 들이는 시간이 적었다.

이것이 의미하는 것은 무엇일까? 이는 부러움을 느끼는 사람들은 부러움을 주는 대상의 특징을 기억하는데 주의와 노력을 더 많이 기울이게 되고, 그 결과 실제로 그와 관련 없는 과제가 주어졌을 때는 과제를 해결하는데 노력을 덜 하는 경향이 있다는

것을 의미한다. 부러움의 대상에만 집중하느라 정작 중요한 과제에는 집중하지 못하게 되는 것이다. 정말로, 부러워하면 지게 되는 것이다!

부러운 대상과 마주할 때, 우리는 진심 어린 축하와 칭찬의 박수를 보내기도 하고 시기와 질투 어린 시선을 보내기도 한다.

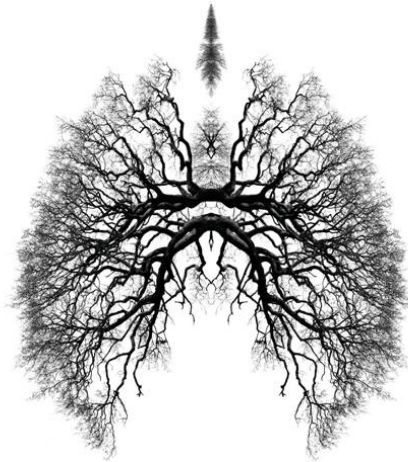
나 자신을 위해서라면 그에게 축하와 칭찬의 박수를 보내야 한다. 부러우면 부러운 그 자체

를 인정하고 내 자신을 깎아 내리지 않는 말자. 나에겐 그가 가지지 못한 다른 것들이 있음을 깨닫고 진심으로 부러워하자. 정말 그가 가진 것이 부럽다면 좀 더 노력하는 것으로 그 부러움을 대신해 보는 것도 좋을 것이다. 부러워서 지게 되지는 말자. 충분히 부러워하고 내 자신에게 눈을 돌린다면 나만의 장점, 나만의 색깔을 찾을 수 있을 것이다.

Hill, S. E., DelPriore, D. J., & Vaughan, P. W. (2011). The Cognitive Consequences of Envy: Attention, Memory, and Self-Regulatory Depletion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 653-666.

Breathe

Josh Fuller josh.aurenk@gmail.com



BREATHE

When was the last time you actually thought about taking a breath? As we go about our day, we think about project deadlines, appointments, and who will win the next (Korean idol). We think about what we have to do, where we have to go, and with whom we have to meet. Rarely do we give much thought to an essential aspect of life, breathing. Experts say that focused breathing can improve respiratory and cardiovascular function, decrease the effects of stress, and improve physical and mental health (Pal, Velkumary, and Madanmohan, 2004). With the business we all have in our day, who has time to think about breathing? Each day we take about 26,000 breaths, each one just as vital as the next.

Recently, the father of a dear friend of mine passed away. When I went to the funeral, I saw a picture of the man. He wasn't very old. In fact, he looked healthy, happy, and full of life. He looked about the age of my father, which was possible because my friend and I are the same age. I thought about how quick and delicate life is, and the importance of every moment. Often times I've wanted to slow down so that I could enjoy a moment for just a little longer. As it turns out, slowing down breathing can help this desire (Jerath et al., 2006).

When we breathe, our diaphragm contracts expanding our chest cavity. Our intercostal muscles pull our ribs up and outward and our chest cavity is expanded even more. Due to the

Breathe

Josh Fuller josh.aurenk@gmail.com

difference in atmospheric pressure, air rushes in through our mouths/nostrils/trachea/larynx and into our lungs. The lungs capture oxygen and release carbon dioxide, much like an exchanging of goods or a trade. Oxygen rich blood travels throughout the body breathing life into every organ, tissue, and cell. No thought required. This is called metabolic breathing. However, when we are nervous or stressed, our breathing changes and becomes shallow. The shallow breaths don't give enough time for the oxygen/carbon dioxide exchange (Novotny, S. and Kravitz, L.). We receive less oxygen for our bodies and can't function optimally.

Have you ever thought about a complex issue or difficult choice and found yourself taking a long deep sigh? Your body desperately wants oxygen in order to perform these difficult cognitive tasks. Taking a deep breath, like before a speech or presentation, is called behavioral breathing. In this way, we can control when and how much we breathe. The physical effects of breathing are most apparent in examples like the Haenyeo of Jeju. With cognitive breathing, women calm themselves to such an extent that they remain underwater for several minutes.

When we are frustrated or stressed, our body responds to our mental state and our breathing follows

suit. Our breathing becomes stressed, shallow, and unfulfilling. When we take a moment to breathe, that stress can be reduced. We can breathe it out.

slow breathing resets our neuronal pathways and allows for oxygenated rich blood to circulate through the body efficiently (Jerath et al., 2006).

Jerath, R., Edry JW, Barnes, V.A., and Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypothesis*, 67, 566-571.

Pal, G.K. Velkumary, S. and Madanmohan. (2004). Effect of short-term practice of breathing exercises on autonomic functions in normal human volunteers. *Indian Journal of Medical Research*, 120, 115-121.

Novotny, S. and Kravitz, L. (n.d.). *The Science of Breathing*.

<http://www.unm.edu/~lkravitz/Article%20folder/Breathing.html>



나는 ‘도가니’라는 책을 읽지 않았고, 영화도 보지 않았다. 어떤 네티즌은 ‘영화를 보지 않은 이들도 모두 유죄다’라며 영화에 담긴 진실을 사람들이 알아야 함을 역설하였지만, 어쨌든 나는 보지 않았다. 그리고 앞으로도 볼 생각이 없다. 이러한 나의 꺾끗한(?) 결심은 결코 그 사건에 대해 관심이 없어서가 아니다. 오히려 관련 기사와 정부의 대처, 그리고 어떻게 마무리가 되어가고 있는지 상당히 주시하며 지켜보고 있다. 내가 책도 영화도 보지 않는 이유는, 머리로 알고 있는 사실들이 눈앞에서 실제로 묘사되는 것을 본다면 나의 이성은 그 힘을 잃을 수 있음을 잘 알고 있기 때문이다. 그리고 틀림없이 나는 며칠 동안 분을 삼키지

도 못해 잠을 제대로 자지 못하거나, 가슴이 터질 것 같아서 일상생활이 힘들 것이다. 그러니 나의 실존적 안위를 위해 책과 영화를 보지 않는 것은 이해를 해 주었으면 한다.

‘도가니’는 우리 사회의 변화를 가져왔다. 그것은 장애인들에 대한 동정이나 연민을 뛰어넘어 장애인들도 우리 사회의 당당한 구성원으로서 누려야 할, 아니 누렸어야 할 권리와 행복을 찾기 위한 노력으로 이어졌다. 그러한 변화와 노력은 사실 여부를 규명하고, 그에 합당한 처벌을 요구하고, 급기야 차별적이고 불평등한 법을 바꾸기까지 하는 대단한 힘을 보여주었다. ‘도가니’의 열풍은 이 사회에서 ‘함께하는 행복’을

위해서 우리가 무엇을 그리고 어떻게 해야 하는 지에 대한 좋은 선례를 보여 주었다.

나는 이러한 좋은 기운이 우리 사회의 ‘소외된 이웃’ 들에 대한 새로운 시선 과 관심으로 이어지기를 희망한다.

최근에 쏟아지는 ‘행복’과 관련한 많은 이야기들 중 ‘어떻게 하면 함께 행복해 질 수 있는지’에 대한 고민을 한 적은 있는가? 그 많은 ‘행복’의 담론들 중 ‘개인의 행복’을 뛰어넘어 ‘함께하는 행복’에 대한 이야기를 우리는 얼마나 해 왔는가?

개인적인 경험을 고백하자면, 박사과정을 밟았던 미국 유학 시절, 나는 처음으로 ‘소외집단’ 또는 ‘비주류’로써의 느낌을 경험하였다. 한국에 살면서 단 한번도 느껴보지 못한 충격적인 경험이었다. 평범한 부모님 밑에서 큰 어려움 없이 자랐고, 학교에서도 친구들과 잘 어울리는 밝은 학생이었고, 대학생활을 거쳐 대학원, 그리고 박사과정을 밟기 위해 미국까지 건너온 나만의 ‘주류’의 삶을 이어온 나에게 미국 생활은 인생의 프레임을 바꾸어 놓는 계기가 되었다. 아이러니하게도 나는 우리사회의 소외 집단인 정신장애인에 대한 사회의 편견과 차별에 대한 내용으로 썼다. 석사논문을 소외집단의 편견과 차별에 대한 내용을 썼음에도 정작 내가 그들의 아픔을 얼마나 이해했을까? 미국 유학 생활이 나에게 준 큰 교훈 중 하나는 나도 어떤 곳에서는 ‘소외집단’이 될 수 있고, 나의 능력이나 노력에도

불구하고 차별을 받을 수 있다는 것을 알게 해주었으며, 그러한 결과가 개인의 잘못만으로 일어나는 일이 아니라는 것을 머리가 아닌 가슴으로 깨닫게 해 주었다.

우리가 우리 사회의 소외집단이 겪는 아픔이나 차별을 인식한다면 그들에 대한 관심과 현실적 문제를 함께 고민해야 하고, 그들과 함께 행복하기 위한 배려를 해야 한다. 사회의 기득권만이 누리는 행복은 진정한 의미의 행복이라고 할 수 없다. 사회 전반의 행복지수를 높이기 위해서는 소외집단의 행복에 대한 민감성 또한 비례하여 높아져야만 가능한 일이다. 우리가 관심을 가져야 할 이웃들은 사실 너무나 많다. 장애인, 미혼모, 노숙자, 출소자, 독거노인, 외국인 노동자, 다문화가정, 새터민에 이르기까지.

나의 여행은 목적지까지 혼자서 빨리 가는 것보다 좋은 사람들과 끌어주고 잡아주며 가는 것이 더 즐겁지 아니하더냐! 이제 우리가 ‘함께 하는 행복’을 위해서는 우리 사회의 구석 구석 드러나지 않는 ‘소외된 이웃’들에 대해 관심을 가져야 할 차례이다.

나의 조그마한 바램으로, 현재 행복센터에서 편찬, 보급중인 중학생용 행복교과서도 언젠가는 시각장애인을 위한 점자 책으로도, 청각장애인을 위한 오디오 북으로도 나올 수 있는 날이 오기를 기대해 본다.

행복의 랩소디

“가슴이 시키는 일”

홍영일 hong01@snu.ac.kr



1. 행복연구센터 신참 일기

"행복연구센터? 우와~
선생님하고 참 잘 어울려요
~"

이곳 서울대 행복연구센터에 와서 내가 가장 많이 듣게 된 말이다. 이 말을 들을 때마다 정말 선택을 잘 한 것 같다는 생각과 함께, 내 속에 마음 주머니 하나가 따뜻해진다. 나의 행복주머니.

사실 교육공학을 전공한 나로서는 이러한 반응이 다소 의외일수밖에 없었다.

요즘같은 취업난 시대에 교육공학 전공자가 졸업을 앞두고 대기업 OO 인재개발원에 높은 연봉 조건으로 취업에 성공한다면 선배들의 부러움을 살만한 일이다. 그러나 난 그 조건을 포기하고 이 길을 선택했다.

"그 일이 너의 가슴을
설레게 하니?"

몇날 며칠을 고민하던 나에게 선배 교수가 던진 한 마디. 이 말을 듣는 순간, 나의 선택은 어렵지 않았다. 너무나도 확연히 내 가슴이 시키는 일이란 것이 나를 설레게 하였고... 그 마음을 쫓아 지금 나는

행복의 랩소디

"가슴이 시키는 일"

홍영일 hong01@snu.ac.kr

여기 행복연구센터에 있다. 그러나...

"당신만의 행복을 추구한 선택이잖아!"

두 아이를 키워내야 하는 일이 눈앞에 현실인 아내의 차가운 말 한마디. 아직 월세도 면치 못한 형편에서 아내로선 감당하기 힘든 나의 결정이었다. 내집 마련의 실마리가 될 뻔 했던 대기업 고연봉 조건을 발로 찼으니 말이다. 다행이나마, 이전보다는 서서히 나아지고 있는 형편에, 그래도 주변에서 남편 잘 한다는 소리 들으면 좋은지, 지금은 매일 웃어준다.

2. 페이스북

한 번은 갑자기 궁금해졌다. 페이스북 내 담벼락에 나의 어떤 점이 행복연구소와 어울리는 걸까 물어보았다. 나의 멋진 외모가 어울리는 걸까?^^;; 아니면... 나의 목소리가? (가우퐁) 과연 나의 어떤 점이 행복연구소에 어울리는 걸까... (궁금궁금) 흑시... 나의 타고난 인품이? ㅋㅋㅋ

이런 나의 어리숙한 농담에 호응해주는 댓글들이 나를 더욱 기쁘게 해주었다.

이** : 모든게 어울리세요~~^^*

Mikyung K** : ㅎㅎ선생님의 눈웃음이 어울려요ㅋㅋ *^^*

Hyeshin K** : 긍정적인 마인드 ^^

Eunjoo K** : 아하하하하하... 교수님의 표정이요..ㅋ

곰곰히 생각해보면 늘 내 주위엔 나를 기분 좋게 하고 내 마음을 따뜻하게 해주는 사람들로 가득했던 것 같다. 같이 공

부하는 동료들, "선생님과 같이 이야기하다 보면 마음이 참 밝아져요. 유쾌해져요." 오랜 동창 녀석들, "네 친구인 것이 자랑스럽다." 사랑스러운 후배들, "선배님, 항상 고맙고 감사해요." 그리고 누구보다도 가족들이 있었다. 우유 배달에 목욕탕 때밀이 하시며 자식 공부시키신 우리 엄마, "자랑스러운 우리 아들, 엄마가 얼마나 행복한지 몰라. 하나도 안 힘들어." 나를 불러주기만 해도 행복을 선사해주는 아내와 아이들, "자기야~" "아빠~"

나를 미소 짓게 만들고 나에게 긍정적인 마인드를 심어준 이들 모두가 내 삶의 주인공들이다.

3. 인생 키워드 "행복"

"저도 요즘 행복에 관심이 많습니다. 요즘처럼 모든 것이 불황인 시대에 삶의 키워드인 것 같습니다."

어디 가서 강의를 하거나, 내 소개를 할 때 상대방의 한결같은 반응이다. "결국 행복해지기 위해서 사는 것 아니겠습니까?" "요즘 아이들 참 불쌍해요. 학교 교육에서부터 이런 걸 가르쳐야죠." 그러면서 꼭 덧붙이는 한마디... "정말 큰일을 하십니다. 기대됩니다."

이 말을 들을 때쯤이면 부담감이 실로 이만저만 아니다. 사실 나에게만 거는 기대이겠는가. 결국 자기 자신에게, 우리 모두에게 걸어보고 싶은 기대, 아니, 걸어야만 하는 기대일 것이다. 그래야 남은 생을 살아갈 희망이 있지 않겠는가. 모든 사람의

가슴에는 "행복"이 꿈틀거린다.

4. 가슴이 시키는 일

"세상에 나처럼 미련하게 정말 하고 싶은 일을 쫓는 사람이 또 얼마나 있을까?"

내가 가는 길... 과연 행복이 있는 것일까? 스스로 되묻는 내 마음속 질문이다. '울지마 톤즈'로 영화화되었던 한국의 슈바이터 이태석 신부의 이야기, 꿈을 쫓아 꿈을 이룬 피겨 퀸 김연아 선수 이야기, 영국 BBC 갓오디션을 통해 일약 스타가 되어 전 세계를 감동시킨 오페라 가수 폴 포츠의 이야기, '행복을 찾아서'로 영화화된 샌프란시스코의 의료기 세일즈맨에서 유명 투자사의 오너가 된 크리스 가드너의 이야기... 이외에도 무수한 이야기들이 가슴이 시키는 일을 쫓으라고 나에게 쉴 새없이 메시지를 던지고 있다.

"내가 계속할 수 있었던 이유는 내가 하는 일을 사랑했기 때문이라고 확신합니다."

사랑하는 사람을 찾듯이 사랑하는 일을 찾으라며 스스로 본이 되었던 스티브 잡스의 말이다. 스탠포드 대학 졸업식 축사에서 단호하다 못해 애뜻하기까지 했던 그의 말이 아련히 떠오른다.

"죽을 것이란 사실을 기억하는 것, 이것이 무엇인가 앎을 수도 있다는 생각의 늪에 빠지지 않을 수 있는, 내가 아는 최선의 방법입니다. 여러분은 이미 아무 것도 없는 별거벗은 몸입니다. 여러분의 가슴이 시키는 일을 따라가지 못할 이유가 없습니다."

김이올 (2010). 가슴이 시키는 일. 판테온하우스
Walter Isaacson (2011). Steve Jobs. Simon & Schuster.