



## 서울대학교 행복연구센터 뉴스레터

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| I. 자유자재형 인간<br>_최인철 센터장                                    | VI. 마지막 잎새<br>_김경미 연구원          |
| II. 행복해지기 위한 편견<br>_임호성                                    | 염치의 행복<br>_류승아 연구원              |
| III. 언제나 네 곁에 서 있을게<br>_박슬기                                | 50대50<br>_이명아 연구원               |
| IV. '시간은 돈'이라 생각하는 것은 건<br>강에 해롭다<br>_김진형                  | 지구촌에 행복의 씨앗을 뿌리는 거야<br>_홍영일 연구원 |
| V. KaoKaoTalk giving you stress?<br>_Joshua Auren K Fuller |                                 |



# 센터장 칼럼: 자유자재형 인간

최인철 ichoi@snu.ac.kr

행복이 무엇인지를 알아보는 좋은 방법 중 하나는 사람들이 행복을 느낀다고 보고하는 다양한 활동들의 공통점을 찾아보는 것이다. 이 방법을 사용하면 “행복은 마땅히 이리이러해야 한다”는 당위적인 의견을 배제한 채 사람들이 실제로 경험하는 행복의 실상을 발견할 수 있는 이점이 있다. 이 목적으로 수행된 한 연구에 따르면 성인들이 보고하는 행복한 활동들의 대표적인 예는 다음과 같다.

- 남녀가 사랑을 나누는 것
- 운동                       식사
- 산책                          기도

반면 행복감을 잘 느끼지 못한다고 보고하는 활동들에는 ‘일’ ‘출퇴근’ ‘집안 일’이 포함된다. 행복을 주는 활동들과 행복감을 주지 못하는 활동들을 구분해주는 가장 중요한 특징은 무엇일까?

바로 “**자율성**”이다.

행복감을 주는 활동들은 자발적으로 선택하고 자율적으로 행하기 때문에 행복을 준다. 원하지 않는 사람과의 사랑은 희롱이며 범죄이다. 원치 않는 음식을 원치 않는 시간에 원치 않는 양으로 먹는 것은 고문이다. 기도도 그렇고 음악 감상도 그렇다. 이런 활동들은 그 활동의 시작과 종료, 장소와 대상을 자율적으로 선택할 수 있

때문에 행복감을 준다. 반면 행복감을 많이 주지 못하는 활동들은 강제성을 있다. 하기 싫지만 어쩔 수 없이 하는 활동들이 대부분이다.

그러므로 행복의 가장 중요한 본질은 자율성이다. 그래서 행복한 사람을 가장 잘 묘사하는 표현 하나를 들자면 ‘**자유자재형 인간**’이다. 이는 책임과 의무를 등한시 하는 반사회적 인간을 묘사하는 것이 아니라, 자신의 감정에 충실하고 자신의 생각을 솔직히 표현할 수 있는 사람을 지칭한다. 주위의 기대와 자신의 사회적 역할 때문에 원치 않는 감정을 느껴야 하고 표현해야 하는 사람, 자신의 의견을 솔직하게 표현하기 보다 누군가의 눈치를 살피야 하는 사람은 행복하지 않다. 이런 사람들을 만들어내는 사회 역시 행복한 사회는 아니다. 한마디로 피곤한 사회이다. 대한민국은 이런 ‘피곤한 사회’의 지구 대표 수준이다.

자유자재형 인간!

아침형 인간보다 더 추구할 가치가 있는 새로운 목표이다.





## “시간은 돈”이라고 생각하는 것은 행복에 해롭다

김진형 lasulich@gmail.com

시간은 인간에게 무엇보다 중요하고 가치 있는 자원이지만 그 중요성은 쉽게 잊혀지곤 한다. 왜냐하면 모든 사람들은 태어남과 동시에 수명만큼의 시간을 자동적으로 부여 받기 때문이다. 하지만 인생의 일회성을 생각해볼 때, 시간을 어떻게 활용하는가는 한 사람의 삶을 결정할 만큼 중요한 문제이다. 그렇기 때문에 부모님과 선생님들로부터 “시간을 낭비하지 마라”는 조언을 그토록 듣는 게 아닌가.

도대체 시간은 왜 그렇게 중요한 것일까? 한 가지 이유는 시간을 통해 우리가 삶의 의미와 즐거움을 경험할 수 있기 때문이다. 주어진 시간에서 우리는 친구와 연인을 만날 수 있고, 외국으로 여행을 떠나 시야도 넓힐 수 있고, 열심히 공부하고 일해서 자아 성취의 목표를 이룰 수도 있다. 그러나 이러한 시간의 경험적 가치는 현대 사회에 이르러 물질적 가치로 종종 대체되곤 한다. 특히, 돈은 시간의 가치를 결정하는 가장 주요한 척도로 인정된다. 예를 들어, 아르바이트 임금은 시간 단위로 계산되고, 축구 선수들은 주급을 받으며, 회사원들은 월급과 연봉으로 노동에 대한 대가를 받는다. “Remember, time is money”라고 벤자민 프랭클린이 말했듯이, 사람들은 ‘시간 = 돈’의 공식을 받아들이고 있다.

이런 믿음은 돈이 우리의 행복을 보장해줄 것이라는 물질주의에서 비롯된다. 하지만 아이러니하게도 시간을 돈으로 여기는 태도는 우리의 행복에 해로운 영

향을 끼친다. 시간, 돈, 행복간의 관계를 알아보는 연구들에 따르면 시간을 돈으로 생각할수록 여가 시간을 덜 보내고, 봉사하는데 시간을 덜 쏟으며 물질을 행복의 기준으로 믿는 경향성이 높아진다고 한다. 그리고 최근의 연구에 따르면 시간을 돈으로 생각하는 것은 우리가 즐거운 경험을 통해 얻을 수 있는 행복감을 반감시키는 악영향을 준다.

토론토 대학의 DeVoe와 House 연구팀은 대학생들에게 졸업 후 첫해, 일주일에 몇 시간을 일하게 될지, 일년에 몇 주나 일하게 될지, 일년 연봉 액수로 얼마를 기대하는지 등을 물었다. 이 중 절반에게는 이 예상치들을 가지고 시간당 얼마의 돈을 벌게 될지를 계산하게 하였고 나머지 절반은 그런 계산을 하지 않았다(통제 조건). 그리고 나서 10분간 인터넷 게임이나, 트위터, 페이스북 등을 자유롭게 할 수 있는 시간을 준 뒤, 자신이 일반적으로 얼마나 행복한지를 물어보았다. 그 결과, 시간당 기대임금을 계산한 조건인 사람들은 통제 조건인 사람들보다 행복 수준이 낮은 것으로 응답하였다. 시간을 돈으로 생각한 사람들이 인터넷을 통한 즐거움을 덜 경험한 것이었다.



혹시 숫자 계산이라는 단순작업이 잠깐의 여유가 주는 즐거움을 날려버린 것은 아닐까? 이런 가능성을 검증하기 위해 연구자들은 이번에는 통제 조건의 사





연구자들은 시간을 돈으로 생각하는 것이 현재의 즐거움을 앗아가는 이유는 사람들이 “조바심” (impatience)을 경험하기 때문이라고 말한다.

람들에게 숫자 단위가 비슷한 의미 없는 숫자 세 개를 적게 한 뒤(예, 34, 58, 328540), 시간 당 기대임금을 계산하는 방식과 마찬가지로 계산하게 하였다. 그리고 나서 오페라 라크메의 삽입곡인 “The Flower Duet”을 80여초 간 감상하게 하고 음악을 얼마나 즐겼는지, 음악에서 얼마나 아름다움을 느꼈는지, 지금 이 순간 얼마나 행복한지를 응답하게 하였다. 결과는 앞선 실험과 마찬가지로 시간 당 임금을 계산한 사람들이 의미 없는 숫자를 계산한 사람들보다 음악을 덜 즐기고, 그로 인한 행복을 덜 경험한 것으로 나타났다.

않는 사람들보다 더 높은 정도의 조바심을 경험한 것으로 응답하였다.

이 연구가 우리에게 전해주는 메시지는 단순하지만 의미심장하다. “시간 = 돈”이라는 생각은 너무나도 자연스럽게 우리들이 살아가는 사회에 녹아 들어있기 때문에 그 생각이 행복에 위협이 된다는 것을 쉽게 인식하기 어려울 수 있다. 아마도 사회가 고도화되고 경제가 발전할수록 이 생각은 더욱 더 설득력을 얻을지도 모른다. 그러나 시간이 정말 가치 있고 중요한 이유는 시간을 통해 우리가 얻을 수 있는 정서적 경험에 있다. 따라서 돈으로 시간을 치환해버리는 것은 우리의 행복을 팔아 돈을 버는 것과 같다. 이것이 얼마나 어리석은지는 누구나 이해할 수 있을 것이다.

연구자들은 시간을 돈으로 생각하는 것이 현재의 즐거움을 앗아가는 이유는 사람들이 “조바심” (impatience)을 경험하기 때문이라고 말한다. 돈의 개념으로 시간을 생각하게 되면 여가 시간이나 예술 감상과 같은 시간은 그야말로 낭비라고 느껴지게 되고, 그러한 시간지연에 대한 참을성이 떨어지는 것이 주어진 행복을 외면하게 만드는 요인이라는 것이다. 이를 검증하기 위해 연구자들은 시간 당 임금을 계산한 사람들에게 음악을 듣고 난 후 “음악이 끝날 때까지 조바심이 났다,” “음악을 듣는 것이 시간 낭비라고 생각했다,” “음악을 듣는 동안 실험이 끝나고 무얼 할지에 대해 생각했다” 등의 질문을 주고 얼마나 동의하는지를 물었다. 그 결과, 실제로 시간을 돈으로 환산한 사람들이 그렇지

시간은 금이다. 그것은 시간을 통해 물질을 얻을 수 있기 때문이 아니라 즐거움, 의미, 목적과 같은 행복의 경험이 가능하기 때문이다. 기억하자, 시간은 돈이 되어선 안 된다는 것을.

참고  
DeVoe, S. E., & House, J. (2012). Time, money, and happiness: How does putting a price on time affect our ability to smell the roses. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 466-474.





## 언제나 네 곁에 서 있을게

박슬기\_llseulgill@gmail.com

요즘은 TV, 신문, 인터넷 등 어딜 둘러보아도 학교폭력에 대한 기사를 심심치 않게 찾아볼 수 있다. 그만큼 이 문제가 심각하다는 뜻일 것이다. 이런 기사를 읽을 때면 안타까운 마음에 ‘가해 학생은, 그리고 주변 사람들은 피해 학생이 겪는 고통을 왜 헤아려주지 못했을까? 대체 왜 이런 상황까지 오게 된 걸까?’ 하는 가슴 아픈 원망을 하게 된다. 아직은 어린 학생들에게 일어나지 않았다면 더 좋았을 일이지 이런 생각을 하게 되는 것이라고 여겨왔었다. 그런데 최근 사람들이 타인이 겪는 사회적 고통의 정도를 온전히 공감하지 못한다는 연구를 읽으며 이에 대해 다시 한 번 생각하게 되었다. 연구결과에 따르면 사람들이 타인이 겪는 사회적 고통의 심각성을 일반적으로 과소평가한다고 하는데, 그렇다면 정말로 가해 학생이나 주변 사람들은 피해 학생의 고통을 이해하지 못할 수밖에 없는 걸까? 아래의 연구를 살펴 보며 함께 생각해 보자.

지난 해, 한 연구팀은 컴퓨터 과제를 이용한 실험을 통해, 사람들은 일반적으로 사회적 고통의 심각성을 과소평가한다고 주장하였다. 특히 편향된 판단은 사람들이 스스로 사회적 고통을 경험할 때에만 수정될 수 있다고 설명하였다. 이를 확인하기 위해 연구팀은 사람들에게 다른 2명의 참가자와 함께 ‘공 던지기 게임’을 함께 하게 된다고 알려주었다. 사실 사람들은 다른 참가자가 아닌 컴퓨터와 게임을 하였는데 ‘집단에 포함되는 조건’의 사람들에게는 전체 공의 1/3을

받도록, ‘집단에서 배제되는 조건’의 사람들에게는 전체 공의 1/10을 받도록 조작하였다. 공 던지기 게임이 끝난 다음, 사람들은 부정적 사건을 읽고 그 사건이 얼마나 고통스러운지를 평정하였다. 그 결과, 집단에 포함된 조건의 사람들보다 집단에서 배제된 조건의 사람들이 사회적 배제(social exclusion) 시나리오에 대해 더 고통을 느꼈다고 응답하였다. 실제로 집단에서 배제된 경험이 있는 사람들이 이를 경험하지 않은 사람들보다 사회적 배제 시나리오에 대해 더 크게 공감한다는 것이다.

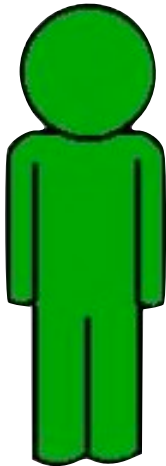
이어 연구팀은 위의 ‘공 던지기 게임’을 이용하여 집단에서 포함-배제되는 경험을 하지 않은 관찰자의 공감 정도가 어떻게 달라질 수 있는지 알아보았다. 실험에 참가한 사람들은 실제로 게임에 참여한 사람과 관찰자로 나뉘어졌다. 이때, 한 조건의 관찰자에게는 ‘당신은 게임을 하는 사람과 한 팀이며 이 사람 다음에 게임을 하게 된다.’고 알려주었고, 다른 조건의 관찰자에게는 ‘당신은 게임을 하는 사람과 다른 편이며 이 사람 다음에 게임을 하게 된다.’고 알려주었다. 실제로 게임에 참여한 사람은 모두 실제 공의 1/10만을 받아 게임에서 배제되었다. 게임이 끝난 이후 게임에 실제로 참여한 사람과 관찰한 사람이 느낀 고통을 측정된 결과, 게이머와 관찰자가 한 팀이었던 경우 두 사람이 느낀 고통에는 차이가 없었으나 두 사람이 다른 팀이었던 경우 관찰자는 고통을 과소평가하는 것으로 나타났다. 즉 실제로 사회적 배제의



지난 해, 한 연구팀은 컴퓨터 과제를 이용한 실험을 통해, 사람들은 일반적으로 사회적 고통의 심각성을 과소평가한다고 주장하였다.

대상이 되지 않더라도 같은 편인지, 다른 편인지 생각하는 것만으로도 사회적 고통의 공감에 영향을 줄 수 있다는 것이다.

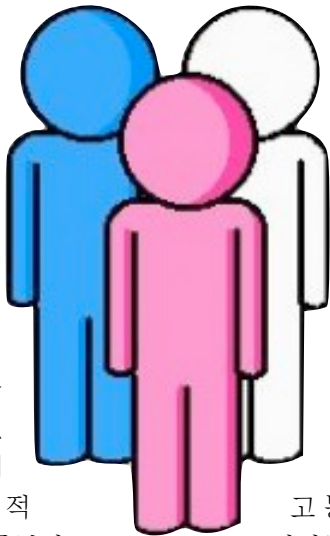
실제로 연구팀이 중학교 교사들을 대상으로 실시한 실험에서도 게임에서 배제되었던 교사들과 그렇지 않은 교사들 간에 차이가 나타났다. 첫 번째 실험에서와 같이 ‘집단에 포함되는 조건’, ‘집단에서 배제되는 조건’으로 나뉘어 게임을 한 후, 교사들은 교내에서의 집단 따돌림에 대한 시나리오를 읽고 그 학생이 얼마나 고통스러울지, 처벌의 정도는 어느 정도여야 하는지, 피해 학생에 대한 도움은 어느 정도가 좋은지에 대해 응답하였다. 그 결과, 게임에서 배제되는 조건에 속하였던 교사들이 포함된 조건의 교사들보다 피해 학생의 고통을 더 크게 여겼으며, 필요한 도움의 정도 역시 더 높아야 하고 가해 학생의 처벌을 더 강하게 해야 한다고 생각하였다. 특히 따돌림의 심각성에 대한 인식이 가해 학생에 대한 처벌의 정도와 피해 학생에 대한 도움의 정도에 영향을 미치는 것으로 나타났다.



세 가지 실험을 통해서 우리는 집단에 포함 또는 집단에서 배제된 경험의 차이가 타인의 사회적 고통에 공감의 차이에 영향을 끼친다는 것

을 알 수 있다. 특히 사회적 고통에 대한 공감은 이후 가해자에 대한 처벌이나 피해자에 대한 도움의 정도에도 영향을 줄 수 있기 때문에 더욱 중요하다. 하지만 우리가 사회적 배제의 경험을 통해서만 타인의 고통에 공감할 수 있는 것은 아니다. 두 번째 실험을 통해 알 수 있듯, 타인과 같은 편이라고 인식하는 것만으로도 그가 느끼는 고통을 이해할 수 있다. 내 주위의 타인을 나와 관련 없는 사람이 아닌 내 친구, 내 이웃이라고 생각하는 것만으로도 그를 이해할 가능성이 조금은 더 높아질 것이다.

마음이 아프고 힘든 것도 몸이 아픈 것과 마찬가지로 똑같이 고통을 느낀다고 한다. 마음이 아픈 사람들의 고통에 대한 이해 없이 하는 경솔한 행동들이 그들에게 어떤 영향을 미칠지 한번쯤 다시 생각해 볼 필요가 있다. 반대로 사회적 고통에 대해 충분히 고민하는 것은 우리가 보다 나은 도움을 주는 것에 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이다. 다시 처음의 질문으로 돌아가 생각해본





타인과 같은 편이라고 인식하는 것만으로도  
그가 느끼는 고통을 이해할 수 있다.  
내 주위의 타인을 나와 관련 없는 사람이 아닌  
내 친구, 내 이웃이라고 생각하는 것만으로도  
그를 이해할 가능성이 조금은 더 높아질 것이다.

다면, 사회적 고통을 겪는 학생의 아픔을 이해할 수 있는 방법이 분명 있다는 것을 알 수 있다. 당신의 주위에 아픔을 겪고 있는 누군가가 있다면 그의 편에서 그의 아픔에 진정으로 공감해보자. 그 손길이 그와 당신, 그리고 모두를 바꾸는 첫걸음이 될 수 있을 것이다.

#### 참고

Nordgren, L. F., Banas, K.& MacDonald, G. (2011). Empathy Gaps for Social Pain: Why People Underestimate the Pain of Social Suffering. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 120-128.



## KaoKaoTalk giving you stress?

aurenk@snu.ac.kr



A recent study by Leslie J. Seltzer and colleagues indicates that a phone call to your mother is significantly better for your mental health than an instant message.

Human speech apparently has a unique benefit in that it has the ability to lower stress and increase relational bonding. Seltzer found that after exposing children to a stressful task, the children that didn't interact with their mothers either in person or over the phone showed higher levels of stress marker hormones (i.e. salivary

cortisol). Children with no parental contact or those that used instant messaging to communicate with their parents, showed the same levels of stress hormones. The researchers suggest that the hormonal differences are due to the fact of hearing the sound of a familiar voice, such as a parent. The soothing and comforting words of a parent can be more effective in reducing the buildup of stressful hormones than instant messaging or no communication at all.







지난 해, 한 연구팀은 컴퓨터 과제를 이용한 실험을 통해,  
사람들은 일반적으로  
사회적 고통의 심각성을 과소평가한다고 주장하였다.

The complexity of speech necessitates a greater degree of information than the written language can provide. Tonal cues, emotional color, and grammatically complex content are intricately woven together to create the nuances of communication and together they alter meaning. Ultimately, all communication is then judged with respect to the relationship to the speaker. Therefore it's not a surprise that comforting words for a parent can actually change the hormonal balance in children. Words from a mother can be just as powerful and touch in lowering levels of salivary cortisol (a stress indicating hormone), as well as, increasing levels of oxytocin (a positive relationship attachment hormone).

Given the rising popularity of instant messaging it is important to consider the potential tradeoff for such a convenience. Are we becoming more stressed because we have less verbal contact with others? Do people feel more distant from others because of instant messaging? If you were stressed, what would be your first choice for comfort talking with someone in person, a phone call, instant message, or nothing?

Whether you are a researcher, teacher, or student, I would like to hear your thoughts on the emerging issue of communication. Send me your thoughts to [aurenk@snu.ac.kr](mailto:aurenk@snu.ac.kr)



## 마지막 잎새

김경미 mathew21@hanmail.net

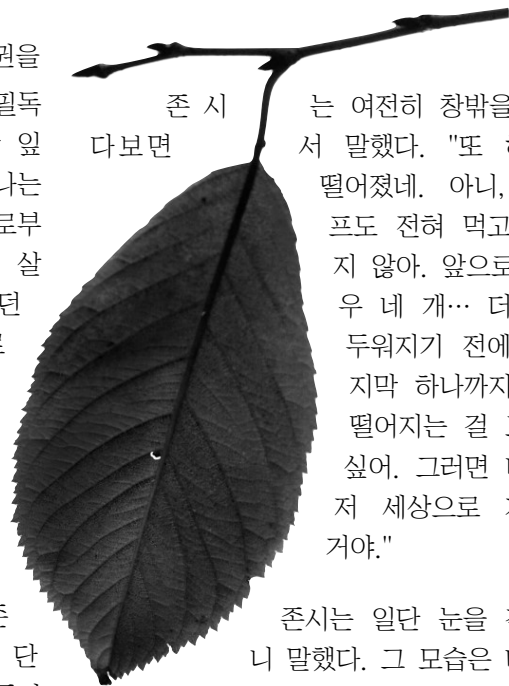


### 세상의 가장 위험한 태도 - "비관주의" -

우연히 책장에서 책 한 권을 꺼내들게 되었다. 중고등학교 시절 필독서로 읽어야 했던 오 헨리의 마지막 잎새(The last leaf)이었다. 그리고 나는 성인이 되어서 다시 꺼내든 이 책으로부터 긴 감동과 여운을 경험하고 있다. 살아갈 가능성이 열에 하나 정도도 없던 존시가 다시 긍정적인 삶의 태도로 바뀌고, 하고 싶은 일이 생기며, 건강이 회복되는 모습을 보면서 나의 삶에 대한 레퍼런스 하나를 더 첨부하게 된다.

의사는 존시가 살아갈 가능성이 매우 적다고 이야기한다. 왜냐하면 존시 자신이 낮지 않을 거라고 스스로 단념하고 있기 때문이다. 병중에 있는 존시의 대사 한마디 한마디는 변화를 만들어 가기 보다는 현상을 유지하고자 하며 죽음을 선택하여 맞이하려는 모습이였다. 이처럼 앞으로의 일이 잘 안될 것이라고 보며 자신 없어하는 생각이나 태도를 비관주의라고 말한다. 이러한 비관주의는 현대에 더욱 가속화 되고 있는 것 같다. 왜냐하면 현대사회는 복잡한 일상과 사회적 업무, 사회 전체에 대한 막연한 불공정함과 사회부패, 물가상승으로 인한 경제적 어려움, 왕따 및 학교폭력의 학교문제, 이혼 및 가정폭력의 가족문제 등

수 많은 문제 속에 있고, 우리는 이러한 심각한 문제들 앞에서 힘이 없을 뿐더러 해도 안될 것이라는 무기력에 빠져있기 때문이다.



존시 다보면 는 여전히 창밖을 내서 말했다. "또 하나 떨어졌네. 아니, 수프도 전혀 먹고 싶지 않아. 앞으로 겨우 네 개... 더 어두워지기 전에 마지막 하나까지 다 떨어지는 걸 보고 싶어. 그러면 나도 저 세상으로 가는 거야."

존시는 일단 눈을 감더니 말했다. 그 모습은 마치 쓰러진 조각상처럼 창백했다. "난 마지막 잎새가 떨어지는 걸 보고 싶어. 이제 그걸 기다리는 것도 힘들어. 내가 그 동안 매달려왔던 것에서 손을 떼고 싶어. 그리고 어딘지 모르지만 하염없이 떨어져 가고 싶어. 철 지난 저 처량한 잎새처럼 말이야."

이런 사회에 살고 있는 우리는 존시처럼 그렇게 매달려왔던 것에서 손을 떼고 싶고, 떨어져 나가고 싶은 순간들을 맞는 경우가 있다. 저 마지막 잎새가 떨어지는 것처럼 자신의 인생이 떨어질것



미래에 대한 긍정적 의지로 무력함에서 벗어나 보자. 그리고 나에게 삶의 의미를 보게하는  
멘토가 필요한 것처럼, 누군가에게 의미있는 존재가 되어보자.

이고... 엇그저께 그렇게 많던 잎이 다 떨어지는 걸 보니 마지막 열 개의 잎도 금방 떨어질 것이며, 아홉, 여덟... 셋, 둘, 하나의 잎도 금방 떨어질거라 생각한다. 그리고 절망감과 무력감에 꼬꾸라지게 된다. 안타깝게도 우리는 거친 환경에서 희망 끝자락을 잡는 것 또한 쉬운 일이 아니니 어려움의 악순환이다. 그렇다면 이러한 악순환에서 벗어나기 위해서는 어떻게 해야 하는 것일까. 이러한 질문에 대해 마지막 잎새의 저자는 우리의 태도로 미래의 환경과 상황을 바꿀 수 있다고 말한다.

의사가 말했다.

"일단 내 힘이 닿은 데까지 힘을 써 보겠어요. 하지만, 중요한 건 환자의 의지에요. 환자가 자기 장례식 행렬에 차가 몇 대나 따라올지, 그따위 생각만 하고 있으면 치료의 효과는 절반도 낼 수가 없어요. 이를테면 올 겨울 외투는 어떤 소매가 유행하느냐랄지, 환자가 그런 질문만이라도 할 수 있다면 가능성은 열에 하나가 아니라 다섯에 하나쯤으로 늘어날 수 있어요."

의사의 말처럼 최소한 적극적이고 능동적인 태도와 생각은 열의 하나의 가능성을 다섯의 하나의 가능성으로 만들어 준다. 물론 모든 것이 다 잘 될거라고 막연한 기대에 빠져 사는 것 역시 위험하다. 그러나 이 사회가 점점 살기 힘들어진다고 하는 이 시점에서 우리는 '어차피 안될 것이니까'의 비관적인 걱정 대

신 '한번 해보자'의 함성과 열정이 더욱 필요하고, 이러한 의지가 격려받아야 할 것이다.



### 세상의 가장 아름다운 행동

### "의미있는 헌신"

계속해서 마지막 잎새의 이야기를 하고자 한다. 존시의 끝없는 낙담과 비관적인 태도로 건강이 악화되었지만, 한편 그녀가 다시 희망을 갖도록 도운 사람이 있었다. 즉 세상이 어둡고 매서운 바람이 부는 거친 환경이라 하더라도, 친구 수우와 베어맨 할아버지와 같은 관계의 헌신이 있으면 우리는 유연하고 탄력적으로 어려움을 이겨낼 수 있다. 그렇기에 존시 옆에서 정성어린 간호, 격려 및 위로를 해주는 수우와 같은 존재, 그리고 자신의 마지막 날을 누군가에게 삶의 의미와 목적을 갖게 해주는 베어맨 할아버지의 역할이 우리 사회에 더욱 필요하다. 현대사회는 인생에 대해 오로지 효율성이라는 잣대로 판단하려 한다. 그러나 이보다 더 값진 것은 효율성 그 이전에 내 주변사람들과 사회에 대한 의미 있는 헌신일 것이다. 왜냐하면 이는 한 사람을 일으키기도 하며, 살리기도 하기 때문이다.

"그런데 관리인이 방 안에서 무얼 봤는지 알겠니? 불을 켜 놓은 랜턴, 헛간에 서서 끌어온 사다리, 붓 두세 자루, 초록색



이러한 세상에 처한 내 모습에 대해 학습된 무기력에 빠져 비관주의자가 되기 쉽다.  
그러나 이러한 태도는 열의 하나의 가능성을 다섯의 하나의 가능성으로 감소시킬 뿐이다.

과 노란 색 물감을 풀어놓은 팔레트...  
이런 것들이 방안에 흩어져 있더라는 거야. 자, 창 밖을 한번 내다 봐. 저기 벽에 담쟁이 잎새가 딱 하나 붙어 있는 게 보이지? 바람이 이렇게 거세게 부는데도 꼼짝도 안 하는 게 좀 이상하지 않았어? 존시! 저게 바로 베어맨 할아버지의 걸작이었던 거야. 마지막 잎새가 떨어지던 그날 밤, 그분이 벽에다 저걸 그렸던 거야."

점점 더 고단해지는 세상이다. 부익부 빈익빈이 더 심각해지고, 스펙과 능력이라는 잣대로 평가되어지는 세상에서 상대적인 결핍감과 박탈감이 더 강해질 수밖에 없다. 그리고 이러한 세상에 처한 내 모습에 대해 학습된 무기력에 빠져 비관주의자가 되기 쉽다. 그러나 이러한 태도는 열의 하나의 가능성을 다섯의 하나의 가능성으로 감소시킬 뿐이다. 미래에 대한 긍정적 의지로 무력함에서 벗어나 보자. 그리고 나에게 삶의 의미를 보게하는 멘토가 필요한 것처럼, 누군가에게 의미있는 존재가 되어보자. 삶의 의미와 목적을 찾아주고 발견해주며, 이를 위해 헌신하는 의미있는 존재가 되어주자. 그렇다면 조금 더, 조금 더 세상의 무서운 위협으로부터 당당해지지 않을까 생각된다.



## 지구촌에 행복의 씨앗을 뿌리는 거야

홍영일\_hong01@snu.ac.kr



### 2012. 2. 27. 늦은 오후

벌써 해는 눈에서 사라졌고 매서운 늦겨울 바람이 손을 차갑게 에워싼다. 관악산 기슭에 위치한 캠퍼스라서 그런지 10분만 내려가면 닿는 시내보다 4~5도는 기온이 더 내려간다...바람이 못내 얇미운 날이다. 손이 시려워서 감각도 잘 느껴지지 않는 한 손으로는 청테이프와 예쁘게 칼라로 인쇄한 화살표시 용지를, 남은 한 손으로는 깃을 바짝 세운 코트를 자주 여미게 된다.

이제 내일이면 결코 짧지 않았던 2개월간의 행복수업 교사연수도 마지막이다. 지금까지 5차에 걸쳐서 450여 명, 내일이면 600여 명의 대한민국 선생님들이 행복수업 연수를 수료한다. 영하 10도까지 내려가는 칼바람도 거뜰히 버티며 걸어온길...광주를 돌고 부산을 돌아오면서도 지금까지 한 번도 큰 무리 없었던 순항이었다. 정말 감사할 일이다.

‘그래, “대한민국 행복수업 프로젝트”의 대장정이지. 아무렴!’

위용 있는 관악산을 바라보면서 스스로 뿌듯해하는 내 모습 옆에는, 애들 아빠 고생한다면서 함께 고생을 나누는 아내가 일손을 거두고 있다.

대학 새내기 시절에 대자보 붙이던 능숙한 솜씨로 청테이프를 적당한 크기로 하나씩 찢어 둥글게 말아주면, 아내는 그것을 예쁜 화살표 종이 뒤에 붙여서 땅바닥에 꾸욱꾸욱 눌러 붙인다.

\* 사진설명: 2012학년도 1학기 행복수업의 대장정에 나서는 대한민국의 든든한 선생님들과 마지막 6차 연수를 마치고. (2012년 2월 28일)





“에휴~ 이렇게까지 해야 하는 거야?”  
“우리는 지금 지구촌에 행복의 씨앗을 뿌리는 거야.”

“아니, 아니, 거기 말고, 여기쯤 붙여  
야지. 그래야 딱 보이지.”

버스 정류장이 있는 기숙사삼거리에  
서 나무 계단을 타고 내려와 연수 장소  
까지...이런 일에 익숙한 내가 아내에게  
쏟아놓는 잔소리. 아무렇지도 않은 듯 얼  
은 손 비벼가며 내 잔소리를 받아주는  
아내.

“내일 아침이면 마을버스에서 내리는  
서울대 초행길 선생님들이 이 화살표를  
무척 반가워들 하시겠지?”

**2012. 2. 27. 저녁 6시**

“자기야, 이제 화살표도 충분히 다 붙  
였고, 내일 행사할 짐도 다 옮겨놓았다!  
밥 먹자.”

아내가 경쾌한 목소리로 밥 먹으러 가  
자고 한다. 그런데 왓... 그때 걸려오는  
핸드폰 소리,

“홍 박사님, 여기 관리실입니다. 그런  
데 이를 어찌죠?”  
“.....”

뒷말은 들으나 마나, 내일 연수를 진행  
할강의실 난방기가 작동 불능이라는 말  
일 것이 뻔했다. 낭패다!

그렇지 않아도 내일 행사를 위해서 그  
렇게 닥달해서 겨우 오늘 강의실의 난방  
기 기계 다 뜯어놓고 오늘 오후면 다 될

거라고 했던 것이... 아예 내일은 냉장고  
도 아닌 냉동실이 될 판이 되어버렸다.

장소를 긴급히 변경해야 하나?

시계를 보니... 다 퇴근을 시작한 시간  
이다. 내일 예정된 장소였던 12동은 물건  
너갔고, 150명 연수가 가능한 10-1동 예  
약은 불가능한 상황이었기 때문에 머리  
가 하얘졌다.

강의실을 긴급히 확보하기 위한 전쟁  
이 시작되었다. 내 마음 속의 전쟁...

아내는 어린이집에 아이들 데리러 다  
녀오겠다고 집으로 간 사이... 이 건물  
저 건물 뛰어 다니다가 잠시 후 상황 종  
료!

‘이렇게 기적인가?’ 평소 5시 반에 퇴  
근하시던 경비아저씨도 오늘따라 웬일?  
마치 내일 행사를 위해서 일부러 기다려  
주시기라도 한 듯. 나랑 친한 연수원 누  
나도 강의실 임대를 문의할 수 있는 조  
교들 연락처 알려주시고, 그들은 모두 늦  
은 시간까지 일을 하고 있었다. 강의실  
확보 끝. 불과 한 시간 사이의 일이었던  
데... 반나절은 꼬박 걸린 것 같았다.

**2012. 2. 27. 저녁 7시 반**

그때 아이들을 차에 태운 아내가 건물  
앞에서 나를 기다린다. 아까 붙여두었던  
화살표를 이미 모두 다 떼어냈다. 빠르기  
도 하지 ㅎㅎ



“네일 아침이면 마을버스에서 내리는  
서울대 초행길 선생님들이  
이 화살표를 무척 반가워들 하시겠지?”

## 2012. 2. 28. 새벽 이른 아침

밤새 연수 진행에 필요한 자료 준비하고, 화살표도 새로 출력했다.

한 손에는 청테이프, 한 손에는 예쁜 화살표. 적당하게 말아서 내가 건내 주는 테이프를 쪼그려 앉은 채로 받아서 적당한 위치에 능수능란하게 붙여내는 아내. 나중에 허리 아프다고 하면 마사지라도 해줘야겠다. ㅎㅎ 그런데 아내에게 보이는 내 모습이 참 딱했던 모양인가 보다.

“에휴~ 이렇게까지 해야 하는 거야?”

“우리는 지금 지구촌에 행복의 씨앗을 뿌리는 거야.”

아내가 내 말에 씨익 미소로 답을 보낸다. 이게 행복인가 싶다.

참고

행복 교과서 프로젝트 <http://cafe.daum.net/happinessbook4u>

분노는 순간적인 광기다.  
분노를 다스려라.  
그렇지 않으면  
광기가 너를 지배하리라  
-호라티우스

발행일 2012년 3월 23일 / 발행인 최인철 / 편집인 이명아 / 발행처 행복연구센터 / 디자인 이명아  
151\_742 서울특별시 관악구 관악로 599 서울대학교 220동 642호 행복연구센터  
Seoul National University Center for Happiness Studies Tel 02\_880\_6391 Homepage <http://happiness.snu.ac.kr>

