

4



Contents

01	센터장 칼럼	행복: 물질주의와의 전쟁
02	Studies & Happiness	똑똑한 소비자?
04	Studies & Happiness	삶에 대해 만족할수록 좋은 일이 더 많이 일어난다!
06	Studies & Happiness	자랑스러운 '우리'를 가지면 행복하다
08	Studies & Happiness	불완전한 세상에서 행복하게 살기
10	Studies & Happiness	행복을 위한 시간 사용법
12	Essay & Happiness	행복, Now의 원칙!
14	Essay & Happiness	천천히 걷기와 행복발견

“기억을 증진시키는 가장 좋은 약은 감탄하는 것이다” - 탈무드

 For better lives.
서울대학교 행복연구센터
Center for Happiness Studies
Seoul National University

2012-1학기 콜로키움 시리즈 3

서울대학교 행복연구센터 6월 콜로키움
멈추면 비로소 보이는 것들

강사: 혜민 스님 (멈추면 비로소 보이는 것들 저자)

일시: 2012년 6월 7일 (목)

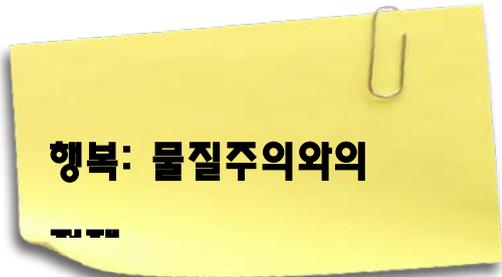
장소: 추후 행복연구센터 홈페이지에
공지



발행일 2012년 4월 25일/**발행인** 최인철/**편집인** 이명아/**발행처** 행복연구센터/**디자인-표지사진** 이명아
151-742 서울특별시 관악구 관악로 59 서울대학교 사회과학대학 심리과학연구소 행복연구센터
Center for Happiness Studies Seoul National University Tel. 02 880 6391 <http://happiness.snu.ac.kr>



2012년 4월 센터장 칼럼



행복: 물질주의와의

행복과 전쟁은 결코 어울리지 않는 조합이다. 행복은 평온하고 편안하고 즐겁고 설레는 상태인데 반해서 전쟁은 공포와 두려움으로 가득 찬 상황이기 때문이다. 그런데 최근 행복연구센터에서 수행한 연구 결과 앞에서 감히 행복과 전쟁을 결합시켜 보기로 했다. 행복은 때로 전투적으로 싸워서 쟁취할 대상일 수도 있다는 생각이 들었기 때문이다. 바로 ‘물질주의’ 때문이다.

물질주의가 행복에 해롭다는 연구는 그 전에도 발표된 적이 있다. 돈, 권력, 외모를 중시하는 물질주의적 가치를 지닐수록 행복감은 저하된다. 그런데 물질주의가 얼마나 광범위하게 인간의 부정적인 특성들과 관련을 맺고 있는지를 이처럼 실감한 적은 없었던 것 같다.

한국 대학생 1000명을 대상으로 한 행복연구센터의 조사에 따르면, 물질주의적 가치는 행복을 측정하는 모든 변수들과 부정적인 상관관계를 보였고, 우울, 불안과 같은 심리적 문제 상태와는 항상 정적인 상관관계를 보였다. 돈, 권력, 외모를 중시할수록 삶에

대한 만족이 낮고, 기분도 늘 언짢으며, 심지어 우울하기까지 한 것으로 나타난 것이다.

여기서 그치지 않는다. 행복에 가장 해로운 마음의 습관을 꼽으라면, 남과 비교하는 습관, 남을 신뢰하지 못하는 습관, 그리고 항상 최고의 선택을 하기 위해서 시간과 열정을 무리하게 쓰는 습관을 들 수 있다. 물질주의는 이 모든 것들과 밀접한 관계를 맺고 있는 것으로 나타났다. 물질주의 가치를 지닌 사람들은 누군가를 보면 그 사람의 돈과 권력 그리고 외모를 먼저 평가하고 자신의 그것과 비교하면서 속상해한다. 그들은 남들의 부와 권력이 부당한 방법으로 얻어진 것이라고 믿고 싫어하기 때문에 세상에 대해서 강한 불신을 갖는다. 그리고 그들은 더 좋은 물건이 있을 수도 있다는 생각에 마음에 드는 물건이 있어도 더 찾아보려 한다. 그리고 선택하고 나서도 여전히 불안해하고 만족하지 못한다.



이쯤 되면 물질주의는 80년대 용어로 ‘타도의 대상’이다. 행복은 우리에게 주어진 것에 감사하고, 지금 여기에서 일어나고 있는 일을 음미하고 만끽하는 ‘우아한’ 노력도 필요로 한다. 그러나 적어도 물질주의적 가치에 대해서만은 허리 띠를 졸라매고, 정신을 바짝 차려서 싸우는 전투적 태도가 필요하다.

그간 우리 사회에 많은 ‘전쟁 선포’들이 있어 왔다.

이제 ‘물질주의와의 전쟁’을 선포할 때이다!



오래가는 행복은 정직한 것 속에서만 발견할 수 있다.

리히텐베르히



똑똑한 소비자?

바스기 llscull@gmail.com

어느 날 버스를 타고 가는 길에 바깥을 구경하다 문득 이런 생각이 들었다. ‘내가 하루 종일 보게 되는 광고는 얼마나 될까? 내가 타고 있는 버스에는 병원 광고가, 멀리 보이는 전광판에는 TV 광고가, 하다 못해 읽고 있던 잡지 뒷면에도 광고가 보였다. 집에 가서 텔레비전을 보는 동안 보게 되는 광고까지 합하면 그 수는 짐작도 하지 못할 만큼 많을 것이었다. 그러다 보니 매번 사야 할 것들은 너무도 많다. 날씬한 몸매로 활기차게 걷고 있는 여배우의 운동화! 내 손에 있기만 하면 음악 감상, 게임, 심지어 공부까지 즐겁게 할 수 있게 될 것 같은 태블릿 PC! 우린 정말이지 사야 할 것이 넘쳐나는 세상에 살고 있는 것 같다.



이처럼 물질이 넘쳐나는 세상에서 내가 원하는 것들을 가지게 되면 정말 행복해질까? 지금까지 발표된 많은 연구들은 이처럼 물질을 중시하는 태도, 물질주의가 우리의 행복에 좋지 않은 영향을 준다는 사실을 밝혀왔다. 자신이 소유하는 물건들로 자신의 사회적 가치를 정의할 수 있다고 믿는 사람들은 더 매력적이고, 더 좋은 물건을 사기

위한 끊임없는 욕심을 갖게 된다. 따라서 이러한 생각을 많이 하는 사람들의 심리적, 신체적 행복 수준은 높지 않다. 연구 결과에 따르면, 물질주의 성향이 높은 사람들일수록 더 낮은 심리적 적응 수준을 가지게 되며, 더 높은 불안감을 호소하고, 더 낮은 행복 수준을 보인다고 한다.

그런데 우리의 행복에 부정적 영향을 끼치는 **물질주의가 기본적으로 개인이 가지고 있는 태도일 뿐만 아니라, 상황적 요인에 의해 유발될 수도 있다는 연구 결과**가 있어 이를 소개하고자 한다. Northwestern 대학의 한 연구팀은 특정한 그림이나 단어에 의해 물질주의를 상황적으로 유발시킬 수 있다는 전제로 연구를 진행하였다. 즉, 화려한 물건의 사진이나 ‘소비자’와 같은 단어로 물질주의를 유발시킬 수 있다는 것이다. 이것이 가능하다면, 상황적으로 조작된 물질주의 역시 사람들이 특성으로 가지고 있던 물질주의처럼 사람들의 행복을 감소시키는 역할을 하게 될까?

첫 번째 실험에서 연구팀은 한 집단의 사람들에게는 이 연구가 ‘소비자 반응 연구’이며, 이 연구의 목적은 ‘소비자가 얼마나 빨리 대상을 분류하는지 보는 것’이라고 알려주었다. 반면 다른 집단의 사람들에게는 ‘**소비자**’라는 단어 대신, ‘**시민**’이라는 단어로 바꾸어 지시문을 제시하였다. 지시문을 본 후 사람들은 실제로 단어 분류 과제에 참여하게 되었다. 미리 학습한 긍정, 부정, 중립 단어가 화면 가운데에 있는 자신의 이름 옆





인생은 하나의 실험이다.

실험이 맞아진스로 다시오 더 조으 사람이 되다

에 나타나면, 긍정 단어는 자신의 이름과 가까이, 부정 단어는 자신의 이름에서 멀리 이동시키는 과제였다. 중립 단어는 사실 사회적 가치와 관련된 단어였는데, 한 번은 자신의 이름과 가까이 이동시키도록, 또 한 번은 자신의 이름에서 멀리 떨어뜨리도록 과제를 제시하였다.

만일 사람들이 물질주의와 관련된 단어가 긍정적이라고 생각한다면, 자신의 이름에서 그 단어를 멀리 이동시키는 데 걸리는 시간은 길어지고, 단어를 자기의 이름으로 가까이 이동시키는 데 걸리는 시간은 짧아지게 될 것이다. 따라서 ‘자신의 이름에서 단어를 떨어뜨리는 데 걸리는 시간-가까이 붙이는데 걸리는 시간’이 클수록 그 단어를 긍정적으로 평가한다고 생각할 수 있을 것이다. 소비자 조건의 사람들은 시민 조건의 사람들보다 그 시간이 훨씬 더 긴 것으로 나타났다. 즉, 단순히 ‘소비자’라는 단어를 본 경우에도 물질주의와 관련한 단어를 더 긍정적으로 평가한다는 것이다.

이어서 두 번째 실험에서는 갈등 상황에 대한 시나리오를 읽고 실험에 참여하게 되었다. 사람들은 물이 부족하여 협력이 필요한 상황에 대한 시나리오를 읽게 되었는데, 한 조건에서는 자신이 시나리오에 나오는 소비자 A의 입장이라고 생각하고 글을 읽으라고 알려주었다. 반면 다른 조건에서는 ‘소비자’라는 단어를 모두 ‘개인’으로 바꾸어 사람들에게 보여주었다. 특히 사람들이 자신이라고 가정하게 되는 A라는 인물은 그 동안 다른 사람에 비해 물을 많이 사용해온 사람이라고 알려주었다. 이 때, 이 상황에 대해 얼마나 책임감을 느끼는지, 다른 사람이 얼마나 물 사용을 줄일 것이라고 생각하는지, 다른 사

람을 얼마나 파트너로 생각하는지를 평정하게 하였다. 그런데 소비자 조건의 사람들은 개인 조건의 사람들에 비해 책임감을 덜 느끼며, 다른 사람에 대한 신뢰가 더 낮고, 타인을 파트너로 생각하는 정도가 낮은 것으로 나타났다. 즉, 상황적으로는 자신에게 책임이 가장 많음에도 불구하고 ‘소비자’라는 단어를 본 사람들은 그 책임을 과소평가한 것이다.

연구팀의 두 연구 결과를 종합해보면 상황적으로 물질주의가 조작된 경우에도, 즉 단순히 소비자라는 단어에 노출된 경우에도 시민, 개인 등의 단어에 노출된 경우보다 물질주의와 관련된 단어를 긍정적으로 평가하며, 타인에 대한 책임감, 신뢰 등이 떨어지는 것으로 나타났다. 즉, **사람들에게 내재된 물질주의처럼 상황적으로 만들어진 물질주의도 우리의 삶에 부정적인 영향을 준다는 것이다.**

요즘 우리 사회도 상황적으로 물질주의를 만들어내고 있는 것은 아닌가 생각해본다. ‘똑똑한 소비자 여러분의 선택!’ 이런 광고 문구들은 나도 모르게 물질주의의 프레임으로 세상을 바라보게 만들 수 있다. 한 사람의 ‘소비자’가 아닌 한 사람의 ‘시민’으로 세상을 바라보자. 내가 사는 이 세상을 변화시키는 것은 어려울지 모르지만, 내 마음만큼은 그보다 훨씬 쉽게 바꿀 수 있을 것이다.

Bauer, M. A., Wilkie, J. E. B., Kim, J. K., Bodenhausen, G. V. Consumerism: Situational Materialism Undermines Personal and Social Well-Being, Psychological Science, Online First.



마음 바탕이 밝으면 어두운 방 안에도 푸른 하늘이 있고,
 세간 머리가 어드으며 환한 나에도 아기가 나타난다 채그다



**삶에 대해 만족할수록 좋은
 일이**

월든의 작가 헨리 데이빗 소로우는 이렇게 말했다.

“인생은 불평하기 위한 것이 아니라 만족하기 위한 것이다.”

이러한 관점에서 생각해 볼 때, 행복한 사람은 자신의 삶에 대해 만족할 줄 아는 사람이다. 실제로 행복을 과학적으로 연구할 때도 삶에 대한 만족도는 개인의 행복 수준을 가늠할 수 있는 한 가지 중요한 척도로 사용된다. 삶에 대한 만족도는 주로 다음의 다섯 가지 문장에 동의하는 정도로 측정된다.

- 전반적으로 나의 삶은 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다
- 나의 삶의 조건은 매우 훌륭하다
- 나는 나의 삶에 만족한다
- 지금까지 살아오면서 나는 원했던 것들을 모두 얻었다
- 만약 다시 태어난다면, 지금 그대로 아무것도 변하지 않았으면 좋겠다

이 문장들은 삶에 대한 사람들의 전반적인 태도와 관련이 있다. 따라서 삶의 만족도는 인지적인 판단에 기초하여

평가되고, 객관적인 삶의 조건이나 특정 사건들의 경험 유무와 관계가 높다. 예를 들어, 결혼 유무, 실직의 경험, 수입 수준에 따라 삶에 대한 만족도의 수준은 크게 달라진다. 보통 결혼을 한 커플들이 독신으로 살아가는 사람보다 삶의 만족도가 높고, 직장을 잃은 사람들은 자신의 삶에 덜 만족한다.

이러한 인생의 사건들이 삶에 대한 우리의 만족도에 크게 영향을 미칠 수 있는 것은 꽤 당연해 보인다. 그런데 반대로 삶에 대한 만족도가 인생의 중요한 사건들의 발생 가능성에도 영향을 줄 수 있을까? 예를 들어 삶에 대해 만족할수록 결혼할 가능성이 높아지거나 실직할 위험이 줄어들까? 최근 연구에 따르면 답은 그렇다! 시카고 대학의 Luhmann 교수 연구팀은 영국, 독일, 호주의 국가 자료를 통해 **한 시점에서 측정된 사람들의 삶의 만족도가 1년에서 5년 이후 동안 발생하는 사건, 특히 가족과 직업과 관련된 사건들의 경험 유무에 어떤 영향을 주는지를**





**바쁜 가운데 한가로움을 얻으려면 모름지기 먼저 한가할 때에
그 자루를 잡아 두라. 시끄러운 가운데 고요함을 취하려면
모름지기 먼저 고요할 때에 그 쭈대를 세워 두라. 그러지 않으면**

분석하였다. 그 결과, 자신의 삶에 대해 만족한 사람들이 그렇지 않은 사람보다 더 많이 결혼했고 아이를 낳을 가능성도 높았던 반면 이혼할 가능성은 낮았다. 또한, 삶의 만족도가 높을수록 실직을 하거나 직장을 바꾸는 경우도 적었으며, 이사를 떠나는 일도 적었다.

왜 삶에 만족하는 사람들에게 긍정적인 사건이 더 많이 발생했고 부정적인 사건은 덜 일어났던 것일까? 이 결과에 대해 연구자들은 삶의 만족도가 높은 사람들은 호감이 더 가고 사회적으로 활발하기 때문에 만족스러운 사회적 관계를 형성할 가능성이 높아 결혼할 확률이 높은 반면, 이혼이나 실직과 같은 사건은 덜 경험할 수 있기 때문이라고 해석한다. 한편, 현재 삶에 대한 만족도가 낮은 사람들은 자신들의 상태에서 벗어나기 위한 노력을 더 기울이게 마련이다. 따라서 관계나 직장에 대해 불만족스러울수록 이혼이나 다른 직업을 선택하게 될 수도 있다. 연구자들은 이와 같은 장단기적인 기제를 통해 삶의 만족도가 우리의 인생 사건 경험에 영향을 줄 수 있다고 설명한다.

언뜻 생각해보면 이 연구 결과는 우리를 우울하게 만드는 것 같다. 지금의 삶에 대한 만족도가 앞으로 경험할 사건들을 결정하는 것처럼 들리기 때문이다. 하지만 앞서 말했듯이 삶에 대한 만족도는 우리가 자신의 인생을 바라보는 일종의 태도이다. 결국, 상당 부분 노력을 통해 변화하고 향상될 수 있는 것이 삶에 대한 만족도이다. 그러므로 좀 더 주체적으로 자신의 삶을 바라보고 현재에 만족한다면 앞으로 더 긍정적인 사건을 경험하게 되고, 그 결과 더 행복해질 수 있는 선순환의 고리가 우리 인생 안에서 형성될 것이다.

나다니엘 호손은 “행복이란 나비와 같아서 쫓으면 항상 잡으려는 손 저 너머에 있다”고 했다. 행복해지기 위해 사랑하는 사람과 결혼하고 돈을 많이 벌 수 있는 직장을 찾는 것은 나비를 쫓는 것과 같다. 하지만 현재 내가 지닌 것에 감사하고 만족할 줄 알고 불만족스러운 것은 고쳐 만족스럽게 바뀌어 나가는 **지혜**를 실천한다면 좋은 일이 우리 인생에서 더 많이 일어날 것이며, 결국 행복은 나비처럼 어느 샌가 당신의 어깨 위에 내려와 앉아 있을 것이다.

Luhmann, M., Lucas, R. E., Eid, M., & Diener, E. (2012). The prospective effect of life satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality Science*. Advance online publication.



기쁨을 주는 사람만이 더 많은 기쁨을 즐길 수 있다.

알렉산더 듀마



지난 2월 27일, **벤 핸더슨**이라는 이름의 한 격투기 선수가 라이트급 UFC 챔피언에 올랐다. 이 뉴스는 한국에서 제 2의 하인즈 워드 신드롬을 불러일으키며 큰 이슈가 되었는데, 그 이유는 벤 핸더슨이 하인즈 워드처럼 미국인 아버지와 한국인 어머니 사이에서 태어난 한국계 미국인이며, 한국계 미국인이 UFC 챔피언에 오른 것은 처음이었기 때문이다. 챔피언에 오른 며칠 뒤 그는 '김치 파이터'라는 별명과 함께 한국을 방문하는데, 기자회견에서 밝게 웃으며 다음과 같이 말했다.



"나는 한국 혈통이라는 것에 자부심을 가지고 자랐다. 한국 사람들은 한국인이라는 것에 대해 자부심을 가지고 있다고 생각하거나 또한 그렇다. 어려서부터 친구들이 인종에 대해 물었을 때 나는 항상 흑인인 동시에 한국인이라고 답했다. 가구조사, 여론조사를 할 때도 나는 항상 기타에 체크를 하고 '블랙&코리안' 이라고 적었다."

이런 그에게서 두 가지를 발견할 수 있었

다. 자부심과 행복. 이렇게 국가에 대한 만족이 행복으로 이어지기도 할까?

일리노이 대학의 마이크 모리슨 연구팀은 갤럽 여론조사에 참여한 128개국 132,516의 사람들에게 생활만족도, 국가만족도, 생활수준 만족도, 건강 만족도, 직장 만족도, 가계 수입, 주거 편의, 주거 이동성, GDP, 지역 등을 포함한 10가지에 대한 질문을 하였다. 그 결과 국가 만족도가 높은 사람일수록 높은 생활 만족도를 보인다는 사실을 밝혀냈다.

국가 만족도가 높은 사람은 왜 생활 만족도도 높은 것일까? 연구자들은 이를 '사회 정체성 이론(Social identity theory)'으로 설명한다. 사회 정체성 이론은 본인이 속한 집단 속에 자신의 정체성이 강하게 연결이 되면 될수록 집단의 가치에 대한 평가가 곧 자신의 가치의 대한 평가로 더 강하게 연결된다는 것이다. 즉, 국가라는 집단에 속하는 사람들은, 정도는 다르더라도, 국가와 자

신의 정체성을 연결시키기 때문에, 국가에 얼마나 만족하느냐가 개인의 생활 만족도에도 영향을 미친다는 것이다.

혼혈인으로서 미국에서 살아가는 것이 분명 쉽지만은 않았을 텐데도 항상 한국인이라고 밝히는 것이 좋았다고 이야기하는 벤 핸더슨을 보고, '나는 얼마나 내가 속한 곳에 만족하며 자부심을 느끼고 행복한가?' 스스로에게 질문하게 되었다. 그리고 행복연구센터에 대해서 생각해보았다. 행복연구센터는 행





행복이란 우리집 화롯기에서 성장한다.

가게의 나의 진 뜰에서 파안서느 아 되다 제로드

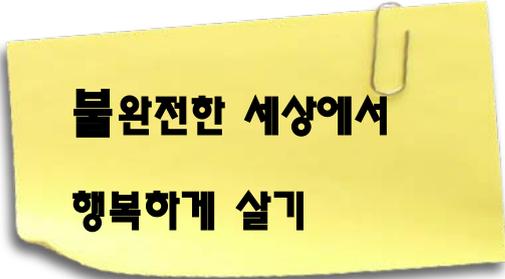
복이 무엇인가, 또 행복을 증진시키는 방법에는 무엇이 있는가를 연구한다. 즉 행복을 탐구하고 고민한다. 되짚어보니 이 곳에 소속되어있는 자체가 얼마나 자부심을 갖고 행복할 수 있는 일인가! 어쩌면 국가, 직장, 가족 등 자신이 속한 조직에 만족하여 행복한 것은, 다음 이야기에 나오는 청소부가 행복감을 느끼는 것과 유사한 것일지도 모른다.

[한 청소부의 이야기이다. 힘든 일을 하는 분이었지만 표정이 늘 밝아서 한 젊은이가 그 이유를 물었다.

그랬더니 그 청소부는 미소를 지으면서 이렇게 말했다. “나는 지금 지구의 한 모퉁이를 청소하고 있다네.”]

내가 속한 학교와 직장의 만족스러운 점, 자랑스러운 점을 발견했을 때, 그것을 잘 기억해두자. 나쁜 봄바람도 피곤하게만 느껴지는 학교 가기 싫은 아침, 출근 하기 싫은 아침이면 자랑스러운 점을 떠올리며 기운을 내자. 그리고 보다 자랑스러운 ‘우리’가 되기 위하여 좋은 하루를 보내자.

Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2011). Subjective Well-Being and National Satisfaction Findings From a Worldwide Survey. *Psychological science*, 22(2), 166-171.
최인철(2005). 프레임.



불완전한 세상에서

행복하게 살기

우리가 사는 세상에서는 ‘완벽함’을 추구하게 되기가 쉽다. 흔히 들리는 말들을 보면 알 수 있다. 무결점 피부나 무결점 몸매와 같이 ‘**무결점**’이라는 말은 하자가 없고 완벽한 것을, **엄친아** 또는 **엄친딸** 같은 호칭은 어디 하나 빠지는 것 없이 모든 것(외모와 스펙)을 갖춰 나와 비교대상이 되는 사람을, ‘**OO종결자**’라는 말은 누구도 따라갈 수 없는 완벽한 실력이나 아름다운 특징을 가진 사람들을 뜻한다. 비슷한 말로 미국에는 perfect family라는 단어가 있다. 물론 재미로 만들어낸 단어들이기도 하지만 이러한 호칭은 우리가 얼마나 완벽한 사람이 되고 싶어하는지, 그 속내를 반영하는 듯하다.

그러나 완벽함을 추구할수록 불행하다는 심리학 연구가 다수 있다. 그런 연구들에 의하면 완벽주의는 우울증이나 다른 정신질환들과 상관이 깊다. 완벽하게 잘 풀린 인생이란 거의 없기 때문에 항상 완벽함을 찾는 사람은 좌절감을 경험하기 쉬울 듯하다. 대부분의 사람들이 이상적인 자신의 모습과 실제 모습의 차이를 느끼는 이유는, 당연하게도 불완전한 사람들이 불완전한 세상에 살고 있기 때문이다.

완벽하지 못한 세상에서 행복하려면 어떻게



괴로움과 즐거움을 섞어 맛보아 고락이 서로 연마하여 이른 행복이라야
 그 행복이 비로서 오래가며
 의심과 받음을 서로 참작한 다음에 이른 지식이라야



게 해야할까? ‘완벽해야 행복할 것이다’라는 우리의 가정을 바꾸면 된다. 더 나아가서 우리들에게 있는 ‘불완전함’을 자축(celebrate)하면 어떨까?

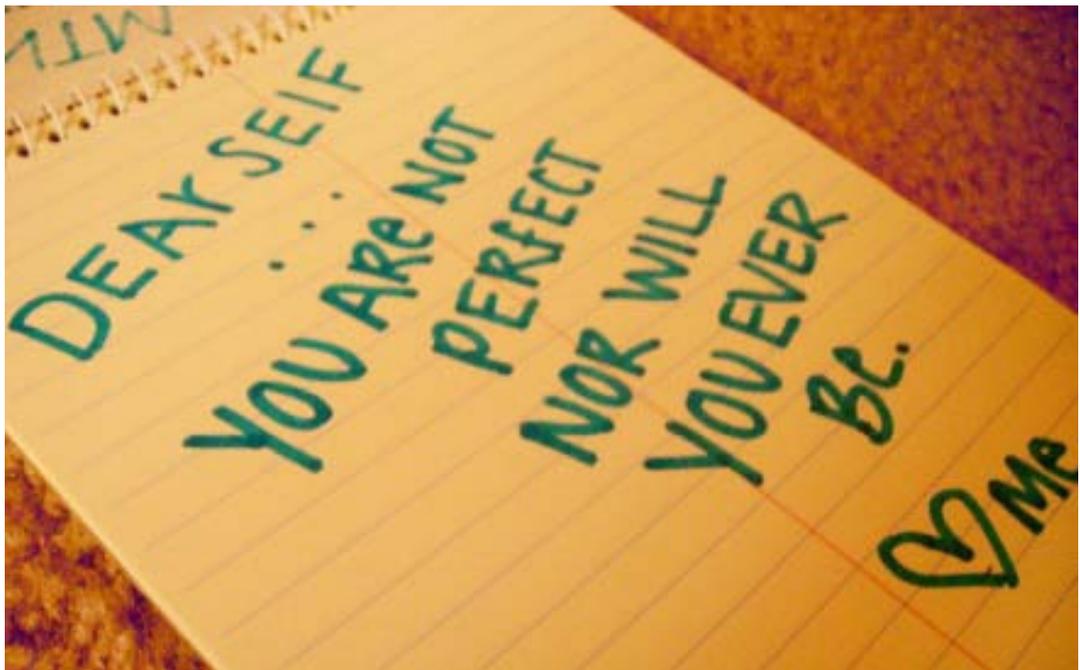
이렇게 생각해보자.

- ✓ 완벽한 사람들이 사는 이 세상은 얼마나 지루할까?
- ✓ 우리가 후일 신나게 이야기할, 재미있는 에피소드와 유머 같은 경험담은, 불완전함 때문에 가능한 것이 아닐까?
- ✓ 서로가 완벽하지 않기에 사랑하는 사람에게 해줄 일이 있다는 것은 또 얼마나 큰 축복인가!
- ✓ 앞으로 더 발전해나갈 것, 배우는 재미를 만끽할 것이 있다는 사실이 가슴 뛰게 하지 않는가!

하버드 대학교 강사이자 책 “The Pursuit of Perfect”의 저자, Tal Ben-Shahar는 완벽주의와 긍정 완벽주의는 다르다고 한다. 전자는 현실을 거부하는 것이고, 후자는 현실을 인정 하는 것이라고 한다. 대학원 첫 학기를 시작한지 한 달이 지났는데 나의 행복을 방해하는 것들이 몇 가지 있었다. 좌절도 했지만, “실패할 수도 있지!”라고 인정해버리니 스트레스가 줄었다. 그 후에는 동료들과 해결 방법을 찾는데 오히려 재미를 느끼기 시작 했다.

이상보다 좀 못할 때(less-than-ideal), 수긍하고 긍정하자. **‘무결점 행복’은 없다. 행복이란 불완전함 속에서 피는 꽃이다.**

Ben-Shahar, T. (2009) The Pursuit of Perfect. New York: McGraw-Hill.





오랫동안 꿈을 그리는 사람은 마침내 그 꿈을 닮아간다.
 앳드레 말로

행복을 위한

시간 사용법

이시카기 ccs@hlim426@gmail.com

시간의 소중하다는 말에는 누구나 동의하지만, 일상 생활 속에서 시간의 가치는 쉽게 잊혀지는 것 중 하나이다. 시간은 행복과도 밀접한 관련을 갖고 있다. 그러나 돈을 어떻게 사용하는 것이 행복을 주는가에 관해서는 많은 연구들이 진행되어 왔지만, 어떻게 시간을 사용하는 것이 더 큰 행복을 가져다 주는지에 대해서는 비교적 적은 수의 연구들이 진행되었다. 적은 수의 연구 중 하나를 통해 ‘행복을 위한 시간 사용법’을 알아보려 한다.

첫째, 당신의 시간을 좋은 사람들과 사용하라.

사람들이 다른 사람들과 사회적 교류를 많이 할수록 행복해진다는 결과는 많은 연구 결과를 통해 밝혀졌다. 시간을 다른 사람들과 함께 보내는 것은 우리를 더 행복한 사람으로 만들어 준다. 대다수의 사람들이 사람들과 함께 어울리기보다는 일과 업무에 매달려 홀로 시간을 보낸다. 잠시 일은 접어두고 당신의 가족, 친구, 그리고 소중한 사람들과 함께 시간을 보내보는 것은 어떨까?

둘째, 당신의 시간을 적절한 활동에 사용하라.

다른 사람들과 함께 시간을 보내는 것은 행복을 증진시키지만 때로는 스트레스일 수도 있다. 그렇다면 어떤 활동을 하는 것이 당신에게 행복을 가져다 줄까? 이를 위해서 두 가지 질문을 던져보겠다. **먼저, 당신은 지금 어떤 활동을 하고 있는가? 그리고 당신이 지금하고 있는 그 활동이 얼마나 장기적으로 가치 있는 활동인가?** 내가 하는 경험이 앞으로 얼마나 가치 있게 될 것인가에 대해서 생각해 보는 것은 당신이 정말 의미 있고 행복하다고 느끼는 활동을 명확하게 구분할 수 있도록 도와준다. 사람들과 함께 가치 있고 의미있는 일을 하자. 그리고 함께 있어서는 도저히 의미 있는 시간을 갖기 힘든 사람들이 있다면 관계를 바꾸자. 앞으로도 가치를 지닐 것이라고 생각되는 일에 당신의 시간을 쏟을 때, 더 행복한 사람이 될 테니까!



셋째, 시간을 보내지 말고 당신의 경험을 즐겨라.



**행복한 결혼에는 애정 위에 언젠가는 아름다운 우정이
접목되게 마련이다. 이 우정은 마음과 육체가 서로 결부되어 있기
때문에 하수 거기하 거이다 양드래 무르아**



어떻게 보면 역설적인 말이다, 시간을 보내지 말고 어떻게 경험을 즐기라는 것이지? 여기 그 방법이 있다. 바로 상상하는 것! 우리의 뇌는 어떠한 즐거운 일을 상상하는 것만으로도 행복감을 느끼게 하는 도파민 시스템을 활성화 시킨다. 단순히 여행 가이드 북을 읽으면서 여름 휴가를 상상하는 것, 저녁에 친구들과 함께 모여 근사한 식당에서 밥을 먹을 것을 상상하는 것, 어떤 경험을 생각만 하는 것으로도 당신은 행복해 질 것이다.

넷째, 당신의 시간을 확장시켜라.

안타깝게도, 돈과는 달리, 시간은 본질적으로 희소성을 지닌 자원이다. 한번 지나간 시간은 돌아올 수 없고, 모든 사람에게서 24시간이라는 한정된 시간만이 정해져 있다. 이런 한정된 시간을 어떻게 확장시킬까? 비결은 여기, 바로 지금(the here and now)의 상태에 집중하는데 있다. 사람들은 현재에 집중했을 때 시간이 여유 있게 흘러간다고 느꼈고, 조금 덜 바쁘다고 생각했다. 한번 하던 일을 멈추고 천천히 길게 숨을 들이마셨다가 내쉬어 보라. 그리고 지금의 상태에 집중해 보자. 당신의 삶의 잃어버린 여유를 찾을 수 있을 것이다.

다섯째, 행복은 시간에 따라 바뀐다는 점을 기억하자.

행복은 삶의 흐름에 따라 바뀐다. 나이를 들어간다는 것은 한 사람이 감정을 어떻게 느끼는지, 어떻게 행복해 하는지에 영향을 미친다. 몇몇 연구들은 50대를 넘어서면 사람들의 전반적인 행복이 증진된다는 것을 밝혀냈다. 또한 젊었을 때와 나이가 들었을

때 이상적으로 추구하는 행복이 달라지기도 한다. 젊었을 때에는 흥미진진하고 신나는 활동으로부터 행복을 찾을 수도 있지만, 나이가 든 후에는 좀 더 안정적이고 평화로운 감정을 행복이라고 정의한다. 이처럼 당신의 행복에 대한 생각이 변화할 수 있다는 것은 장기적인 계획을 세울 때 도움이 된다. 계획을 세울 때 당신 자신에게 물어보라. 나는 행복에 대해서 어떻게 인식할 것이며, 이것이 나에게 어떤 의미로 다가올 것인지에 대해서 말이다.

Aaker, L. J., Melanie, R., & Moligilner, C. (2011). If money does not make you happy, consider time. *Journal of Consumer Psychology* 21, 123-13





걱정은 내일의 슬픔을 덜어주는 것이 아니라 오늘의 힘을 앗아간다. 코리 덴 불



행복, Now의 원

지난 겨울 고시를 준비하는 나의 친구와 재수를 하게 된 고등학생 동생과 시간에 대한 흥미로운 이야기를 나누게 되었다. 우리가 나누는 이야기를 요약하면 다음과 같다.

"시간을 토막내서 부르는 말들이 여럿있다. 지금. 그 때. 과거. 현재. 미래. 그 날처럼. 그런데 <시간>이 만화 속 주인공처럼 사람으로 의인화된다면, 시간의 입장에서는 당황스러울 수 있겠다. 사람들은 마치 지금, 과거, 미래가 각기 다른 사람인 듯이 확실하게 구분하여 생각하는 경우가 종종 있으니 말이다. 시간의 입장에서는 지금이나 미래나 모두 자기 자신일 뿐이니까 말이다."

"우리가 " 과거엔 그랬지만, 지금은 이렇게 달라 "란 식의 이야기를 할 때, 시간의 팔과 다리를 붙잡고 더듬으면서 서로 다른 사람인 듯 말하고 있는 건 아닐까? 마치 거대한 코끼리의 코와 귀를 각각 만지면서, 코끼리는 두꺼운 뱀처럼 생겼다고 우기고 또 펠릭스는 보자기처럼 생겼다고 우기는 눈 어두운 사람들에게 대한 이야기처럼!"

"그러면, "지금 '나 죽었다'하고 참으면 미래에는 행복할 수 있어"라는 말은 끔찍한 말이다. 예를 들어 수능 준비하는 고3, 고시 준비하는 몇 년은 없는 거라고 생각하고 살

란 말을 할 때, 우린 이렇게 이야기하고 있는 셈이다. "애야, 팔은 덜 중요하단다. 여기는 좀 아파도 괜찮다. 팔(지금)이 행복한 건 중요하지 않아. 대신 그러면 다리(미래)가 행복하거든."

"팔과 다리에 비유해 말하고 나니 끔찍하다. 결국 '지금'은 미래의 일부라는 말이 실감난다. 그러니까 지금 행복을 터득해야 미래에도 행복한 사람으로 사는 것이 맞다. 지금 졸업앨범에서 뒤센미소를 지은 사람들이 10년 후 미래에 인생의 성과가 좋고 행복하다는 연구 결과가 새삼 마음으로 와닿는다."

"동의! 일이 잘 안되고 있지만 목표 달성을 위해 계속 노력하려고 할 때, 부정적인 감정을 꼭꼭 누르고 참고 해나가려고 애썼다. 그런데 참으려고만 하니 일의 성과도 좋지 않았다. 적어도 공부하면서 순간적이고 소소한 행복을 느낄 수 있어야, 고시 공부가 삶에 의미가 있는 것 아닐까? 하고 있는 일에서도 오랫동안 전혀 행복의 기운을 감지할 구 없었다면 다시 생각할 필요가 있는 건지도 모르겠다. 왜냐하면 지금 행복한 것은 미래에 행복한 것과 동일하게 중요하니까!"

"나는 같은 맥락에서 '잘 사는 사람이 좋은 죽음을 맞이한다'는 말도 떠오른다. 삶이 곧 죽음을 이야기해준다니, 깊이 생각하면 삶과 죽음이 같은 것이라는 의미도 된다. 행복도 그렇다. 지금 행복이 나중 행복이다. 지금이 곧 나중이니까!"

"지금 이 순간이 곧 미래라는 것을 기억하고 사는 순간이 얼마나 될까!"

꽃샘추위도 거의 끝나고 세차게 내리던



괴로움과 즐거움을 섞어 맛보아 고락이 서로 연마하여 이른 행복이라야
그 행복이 비로서 오래가며
의심과 받음을 서로 참작한 다음에 이른 지식이라야



봄비도 지나갔다. 이제 완벽하지만 짧은 봄을 지나 초여름이 올 것이다. 4월이 지나 5월에 행복센터 책장 앞에서 한 번 더 시간에 대해 생각했다. 그리고 가장 유명한 행복의 법칙 "Here & Now"중에서 '지금'에 대해 생각해보았더니, 책 <꾸뻔 씨의 행복 여행>에 나오는 세 개의 문장이 떠오른다.

"배움3_많은 사람들은 자신의 행복이 오직 미래에만 있다고 생각한다."

이것은 팔과 다리이야기 처럼 끔찍한 일이다.

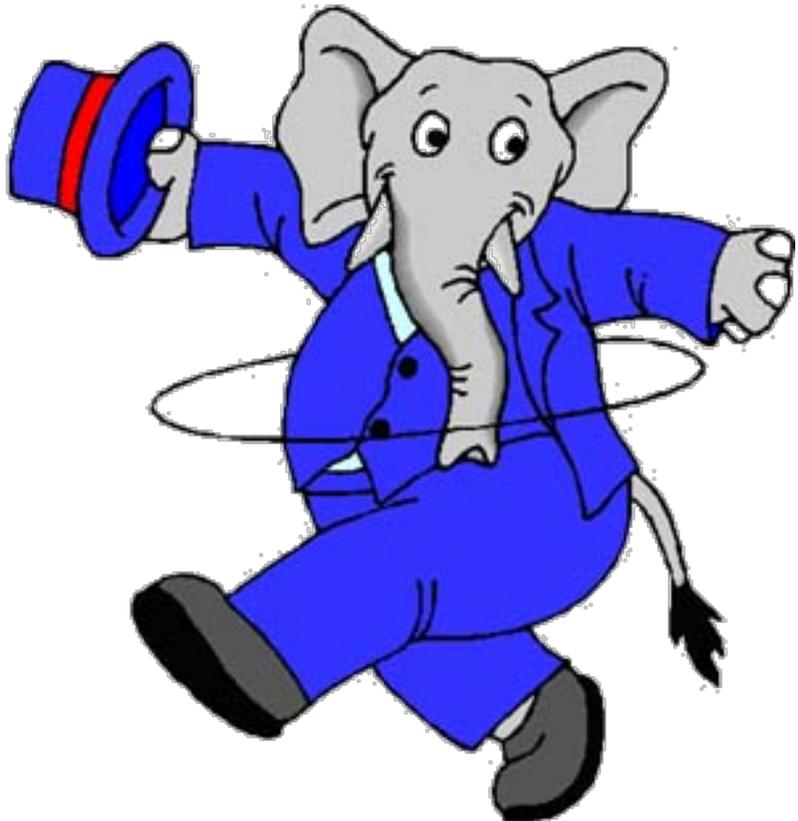
"배움6_행복을 목표로 여기는 것은 잘못된 생각이다."

목표는 멀리 두고 바라는 것인데 행복은 지금 끌어 안아 보듬어 줘야 하는 것이다.

"춤추라,...) 사랑하라,...) 노래하라,...) 그리고 살라,...) 오늘이 마지막인 것처럼."

맞다. 중요한 것은 수많은 '순간들'과 '지금들' 이다!

프랑수아 를로르 (2004). 꾸뻔씨의 행복여행. 오래된 미래.





행복을 사치한 생활 속에서 구하는 것은 마치 태양을 그림에

그려놓고 그 빛을 비추기를 기다리는 것이나 다를바 없다. 나폴레옹

천천히 걷기와 행복발견

김이영의 글, 김수영의 그림, kimsu@naver.com

느림은 게으름이 아니고
빠름은 부지런함이 아니다.

느림은 여유요, 안식이요, 성찰이요, 평화이며
빠름은 불안이자 위기이며, 오만이자 이기이며, 무한경쟁이다.

땅속에 있는 금을 캐내 닦지 않으면 금이 없는 것이나 마찬가지다.
내 마음속에 있는 서정의 창을 열고 닦지 않으면
창이 없는 것이나 마찬가지다.

정호승 [위안] 중에서

몇 달 전 나는 심하게 발목을 빼었다. 잠깐 한 눈을 팔다가 평평하지 않은 보도블럭을 헛디뎠서 왼쪽 발목이 꺾어버린 것이다. 출근 전에 일어난 일이라 뜻하지 않는 걸근을 하게 되었고, 그 후 일주일 이상 한의원 신세를 질 수 밖에 없었다. 뼈가 부러지지 않은 것이 다행이라 생각하며...

발목을 다치고 나서 나는 나의 의지와는 전혀 상관없이 천천히 걸어야만 하는 상황이 되어버렸다. 다행히 왼발을 다쳐서 운전은 할 수 있었기에 출퇴근의 문제는 없었지만, 그 외의 조금이라도 걸어야 하는 거리는 천

천히 걸을 수 밖에 없었다. 다친 직후에는 절뚝거리느라 천천히 걸었고, 어느정도 붓기가 가라앉고 나서는 조심해야 했기에 의식적으로 천천히 걸었다.

그런데, 난 2주 정도를 천천히 걸으면서 신기한 경험을 하게 되었다. 예전에도 똑같이 다니던 길과 장소들이 달라보이기 시작하였다. 1년을 훨씬 넘게 다닌 똑 같은 곳인데도 말이다. 일단 차에서 내려 연구실까지 가는 그 보도블럭 옆에 나무와 벤치가 그렇게 이쁘지도 처음 알았다. 단 23분을 아끼겠다고 언제나 주차를 하고 나서 정신없이 내 달려 가던 그 사이 난 많은 걸 놓치고 있었던 것이다. 천천히 음미하며 올라오는 데 단 5분을 더 썼을 뿐인데, 하루를 시작하는 나의 기분은 180도 달라지고 있음을 느낄 수 있었다. 조금만 여유를 가지고, 조금만 신경써서 둘러보면 나를 행복하게 해 주는 것들이 사방에 깔려있었는데, 나는 그 '조금'의 기적을 그 동안 무시하고 있었나 보다.

오늘날 우리는 무엇이든 빠르고 신속한 것이 최고로 인정받는 사회 구조 속에서 살아가고 있고, 그 결과 사람들은 물질적 풍요를 얻는 대신 정신적 결핍으로 힘들어지기 시작하였다. 과도한 스트레스로 인한 신체적 정신적 고통을 받는 사람의 수가 늘어나고, 인간소외를 비롯한 삶의 중요한 가치가 힘을 잃어가고 있는 것은 사실이다. 이러한 현상에 대한 반대급부로 사람들의 관심은 '느림'의 주제로 옮겨가고 있다. 우리 사회에서는 '느림의 미학'이라는 단어가 사람들에게 알려지기 시작하고, 외국에서도 'downshift'라는 개념이 많은 관심을 받고 있다. 행복 연구를 하는 사람들은 이를 'savoring', 즉 '음미하기'라는 단어를 써서 비슷한 의미를 전달하



모든 날 중 가장 완전히 잃어버린 날은 웃지 않은 날이다.

산티아고



고 있다. 행복 연구 센터에서 발간한 ‘행복 교과서’에도 ‘음미하기’ 챕터가 있다. 교과서에서는 음미하기를 다음과 같이 정의하였다.

“**늘 당연하다고 여겨지던 일들을 기적처럼 놀라워하며 감탄하는 행동**”(p.88)

그러기 위해서는 “**지금, 여기에서 일어나고 있는 일들에 집중하고 즐겨보자. 오늘의 즐거움을 내일로 미루지 말고...**”(p.89).

혹시 느리게 또는 천천히 사는 것이 현실 도피라는 생각이 드는가? 단지 이것이 현실의 어떤 문제도 해결해 주지 못하는 상황에서 그저 골치아픈 것들을 잊기 위한 회피의 수단으로만 사용된다고 생각되는가? 프랑스의 철학자 **빠에르 쌍소**는 “**느림은 민첩성이 결여된 정신이나 둔감한 기질을 의미하지 않는다. 그것은 우리들의 모든 행동 하나하나가 다 중요하며 어떤 행동이든 단지 벗어나야 한다는 생각에서 급하게 해치워버려서는 안 된다는 것을 의미할 수 있다(느리게 산다는 것의 의미, p.112)**” 라고 반박하고 있다.

내가 천천히 걸으면서 내 주위의 사물들을 살펴 볼 기회를 얻은 것과 함께 또 하나 신기한 경험은 나의 마음속에 소리를 들을 수 있었다는 것이다. 바쁘다는 핑계로, 빨리 끝내야 한다는 부담감으로 제대로 들여다 보지 않았던 나의 목소리를 들을 수 있었다. 내가 무엇을 원하는지, 내가 무엇을 그리워하는지...그리고 나에게 중요한 것들은 무엇인지. 그 순간 내가 느낀 감동은 감사, 희망, 사랑, 그리고 행복이었다.

물론 다리가 완전히 나은 지금은 또 쫓기

듯 보내는 시간이 더 많기는 하지만, 그래도 이제는 일부러 시간을 내어서라도 천천히 걷기를 하거나, 창 밖의 풍경을 편안한 마음으로 바라보는 시간을 가질려고 애쓰고 있다. 그런 시간들이 나에게 어떤 의미를 가져다주는지 이제는 알고 있기 때문에.

행복은 바로 내 곁에 있다. 다만, 내가 찾으려고 노력하지 않으면 결코 내 눈에 보이지 않을 뿐.

- 1) 정호승 (2003). 위안. 열림원.
- 2) 서울대학교 행복연구센터 (2011). 행복교과서. 월드컴영사
- 3) 빠에르 쌍소 (2000). 느리게 산다는 것의 의미. 김주경 역. 동문선 현대신서.

