



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



행복연구센터

Newsletter

2012
October
Vol.32

10

센터장 칼럼



자기 절제의 행복
최인철

01

행복 노하우



시간지각의 비밀1
: 잃어버린 시간을 찾아서
박슬기

03



시간지각의 비밀2
: 시간 연금술
임사라

05



Keep busy, Stay happy
김현지

07

행복 Q&A



Why does watching a sad movie
make people feel happy?
Joshua Fuller

09



반려동물은 사회적 지지자?
권유리

11

행복한 삶을 위한 편지



행복 아이디어
: 여섯번째, 영감의 도서관
이명아

12

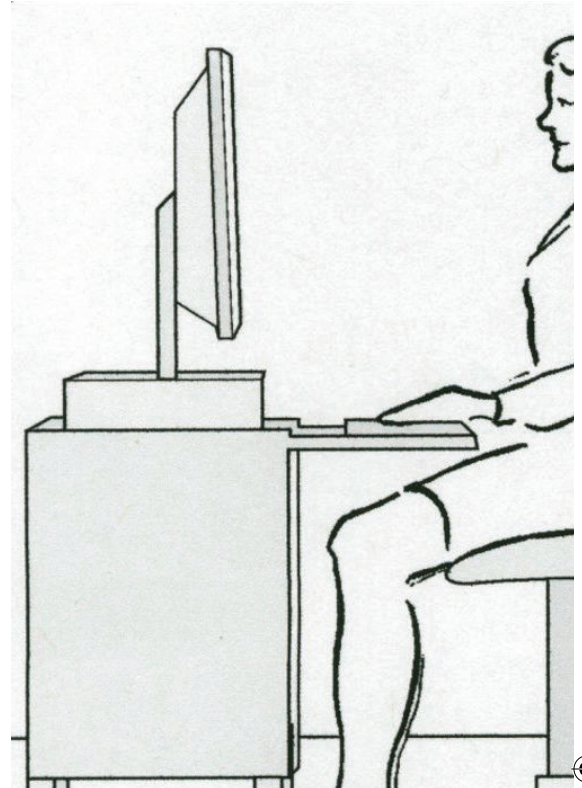


Aging은 Anti의 대상이 아니다
류승아

13

"자기절제의 행복"

센터장 최인철 ichoi@snu.ac.kr



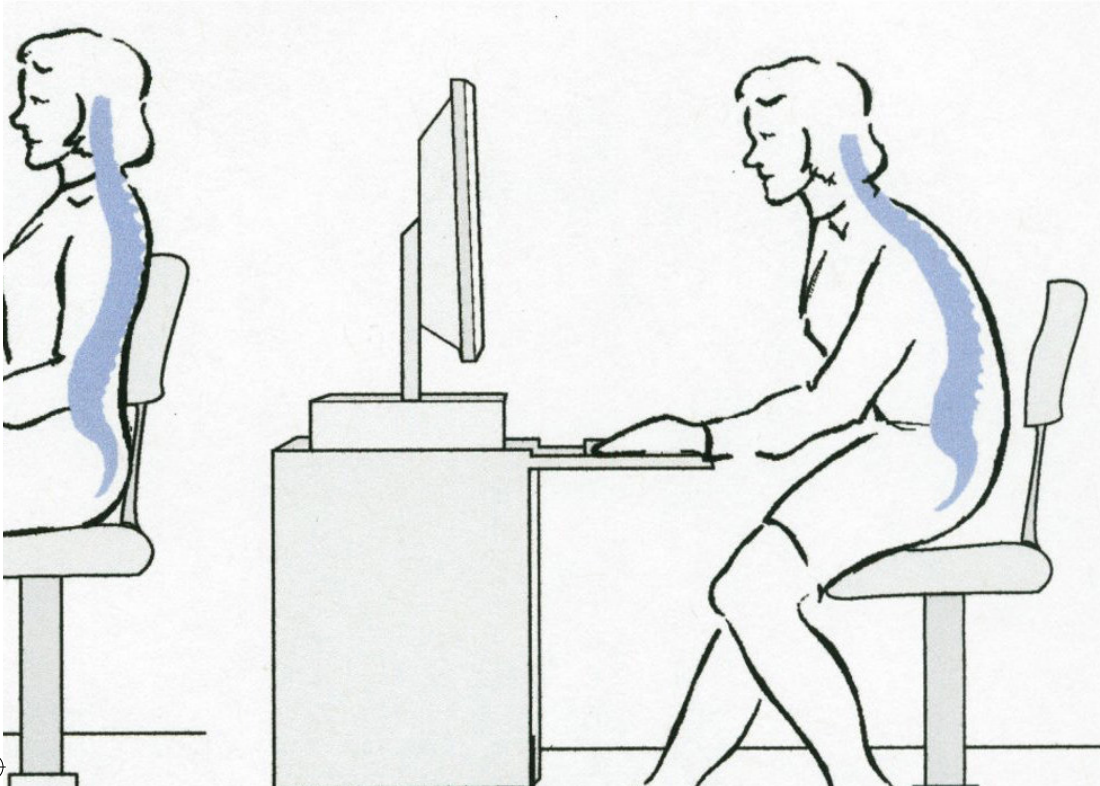
‘행복한 가족, 좋은 친구들, 만족스러운 직장, 활력에 찬 건강, 경제적 안정 ...’

인생의 성공을 어떻게 정의하든 거기에는 늘 두 가지 요소가 작동하고 있다:

지능과 자기 절제.

그런데 지능은 내가 간절히 원한다고 해서 쉽게 향상시킬 수 없다. 지금까지 지능 향상에 획기적으로 좋은 프로그램은 발견되지 않았다. 따라서 인생의 많은 문제에 대한 해답은 자기 절제에 있다고 해도 과언이 아니다. 자신의 잘못으로 인해 겪는 인생의 많은 어려움들은 대개 자기 절제의 실패에서 기인한다. 감정 컨트롤 실패로 인한 문제, 욕망 컨트롤 실패로 인한 문제, 식욕과 음주 컨트롤 실패로 인한 문제 등 우리의 문제는 대개 자기 컨트롤의 문제이다.

성인의 하루를 들여다보면, 약 3시간 정도는 욕망에 저항하기 위한 자기와의 싸움에 쓰여진다. 사람들이 가장 빈번하게 저항하려는 욕망은 당연히 식욕이다. 그 다음이 잠, 휴식,



섹스에 대한 욕망이고 바로 뒤이어 이메일 확인, 인터넷 서핑, tv 시청에 대한 욕망이다. 이 중 욕망과의 싸움에서 가장 처참하게 패하는 영역은 인터넷 서핑, 이메일 확인, 그리고 tv 시청이다. 컴퓨터 사용자들의 경우, 평균적으로 하루에 약 30여 개의 웹 사이트를 방문한다고 한다. 운전 중에 스마트폰을 이용해 본 적이 있는 사람들이라면 우리가 얼마나 쉽게 이런 매체와의 전쟁에서 패하는지 잘 알 것이다.

그럼 어떻게 할 것인가? 어떻게 자기 절제의 능력을 키울 것인가?

우선 아주 간단한 방법들을 일상에서 실천해 볼 필요가 있다. **자기 절제 훈련 중 최고의 것은 “습관적인 행동을 바꾸어 보려고 노력하는 것”이다.** 습관 자체를 바꾸는 것에 핵심이 있는 것이 아니라 습관적으로 하던 것을 의도적으로 바꾸려고 집중하는 것에 핵심이 있다. 예를 들어, 어른들 말씀처럼 생각날 때마다 “뚝바로 앉기” “뚝바로 서기”를 실천해보는 것이다. 자세를 고치는 것이 자

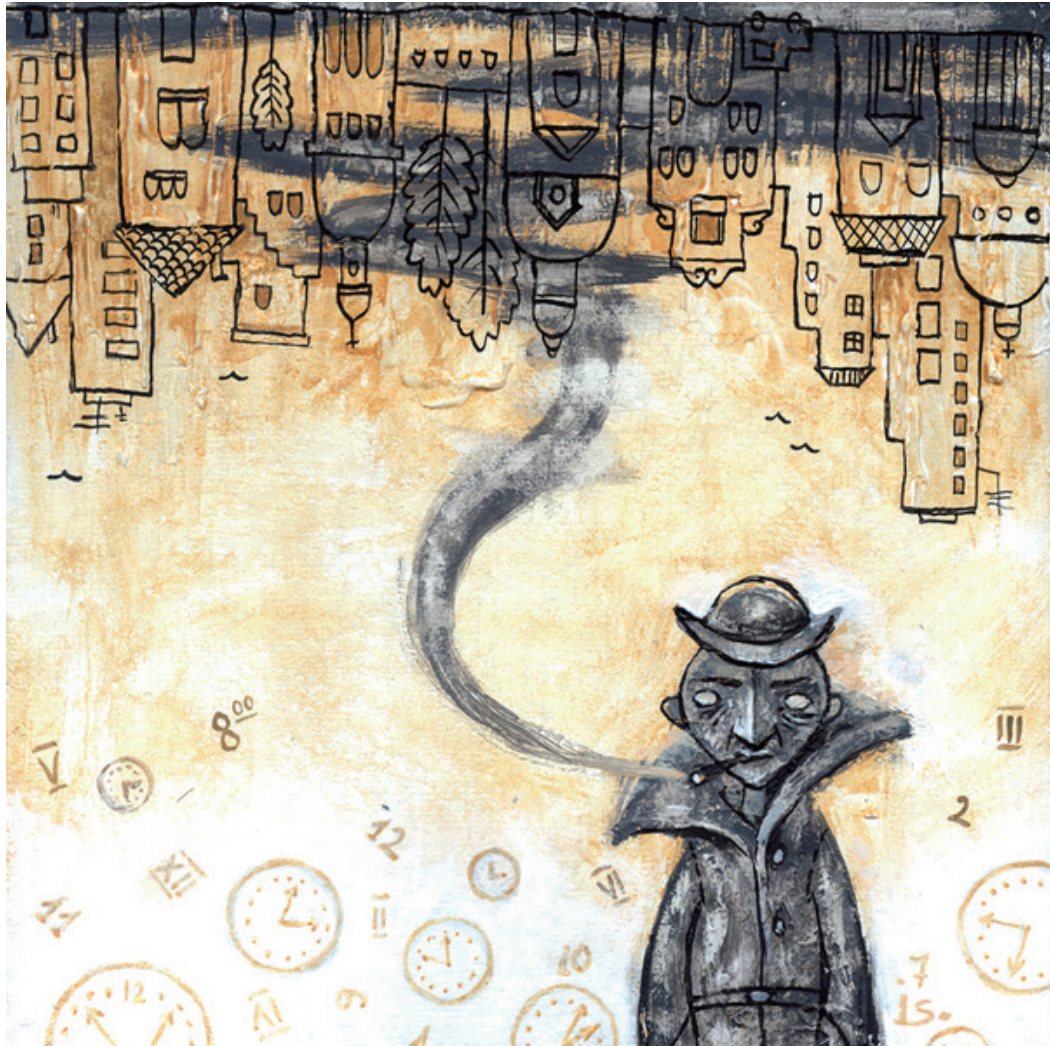
기 절제에 생각보다 큰 효과가 있다.

오른손잡이라면 의도적으로 왼손을 사용해보도록 노력하는 것도 도움이 된다. 문을 열 때 항상 왼손으로 여는 것, 혹은 아침 8시부터 오후 4시까지의 항상 왼손을 사용해보는 것도 도움이 된다. 말하는 습관을 고쳐보는 것도 유용하다. 말할 때마다 습관적으로 사용하는 버릇이 있다면 의도적으로 바꾸어볼 필요가 있다. “어~” “그러니깐” 과 같은 표현으로 늘 말을 시작하고 있다면, 혹은 “그렇죠?”와 같은 질문으로 늘 말을 끝내고 있다면 그 표현들을 사용하지 않으려고 의도적으로 노력해볼 것을 권한다. 아이들에게도 “응” “네” “아니” 같은 대답보다는 “응, 그렇게 할게” “네, 알겠습니다” 처럼 완성형 문장으로 말해 보는 것을 연습시킬 필요가 있다.

행복에 연습이 필요하듯 자기 절제에도 연습이 필요하다.

행복 연습이 일상의 사소한 것에서부터 시작하듯, 자기 절제도 그렇다.





잃어버린 시간을 찾아서

시간 지각의 비밀 1

박슬기 lseulgill@gmail.com

4

얼마 전 책장 한 구석에 꽂혀 있던 미하엘
엔데의 <모모>라는 책을 다시 한 번 읽게 되었
다. 작은 소녀 모모가 사람들의 잃어버린 시간을
찾아서 떠나는 모험 이야기. 그 모험 이야기에
만 폭 빠져 읽었던 예전과는 달리, 이번에는
사람들의 시간을 빼앗아 가는 회색 신사가
눈에 들어왔다. 성공적인 인생에 필요한 시간을

늘려주겠다고 속삭이며, 사람들의 '쓸데 없는'
시간을 거둬가는 회색 신사들. 사람들은 어찌니
를 찾아 보는 시간, 어인에게 꽃 한 송이 선물하
는 시간, 하루를 돌아보는 시간과 같은 쓸데 없이
쓰는 시간들을 줄이기 시작한다. 하지만 그 시간
을 줄임으로써 남는 것은 겉으로만 풍요로운, 시간의
노예가 되어 사는 삶일 뿐이다.



현대의 우리들 역시 회색 신사들의 꼬임에 넘어간 건 아닌지 돌아볼 일이다. “바빠. 그럴 시간 없어.” 라는 말을 달고 살면서, 모니터 앞에서 맛조차 느낄 새 없이 차가운 샌드위치로 허겁지겁 끼니를 때우고, 짧은 기다림조차 참지 못하는 '시간 부족 사회(Time Famine Society)'에 우리는 살고 있다. 시간이 없어 늘 쫓기기 때문에 결국 돈보다 시간이 더 값진 자원이되었다. 시간 부족 사회에서 우리들은 수면 장애를 겪고 스트레스를 누적시키고 만족감을 느끼는 것을 미루게 된다. 시간 부족 사회는 바로 행복 부족 사회이다.

그렇다면 시간을 좀 더 여유롭게 느낄 수 있는 방법은 없을까? 얼마 전 발표된 논문에 따르면 '경외감(Awe)'을 느끼는 것이 삶의 만족도를 올려줄 뿐만 아니라, 시간을 지각하는 것에 영향을 준다고 한다. 즉, 경외감을 느꼈던 사람들은 시간이 좀 더 넉넉하다고 생각했다는 것이다. 경외감은 사람들이 크기, 숫자, 복잡성, 능력 등에서 '대단함'을 느꼈을 때 경험하는 감정으로, 이를 통해 우리는 세상을 바라보는 프레임을 확장시키고, 세상을 이해하는 방식을 바꿀 수 있다. 또한 경외감을 경험하고 시간이 좀 더 넉넉하다고 생각했던 사람들은 다른 사람을 돕는 데 시간을 더 많이 쓰고 싶어 하였고, 사치품처럼 소유하는데 의미가 있는 상품보다는 새로운 경험을 할 수 있는 상품을 선호하였다. 즉, 경외감을 느낌으로써 시간에 대한 인식이 변화하자, 타인을 돌아볼 수 있게 되었고 자신의 행복도 증가하였던 것이다.

그럼에도 불구하고 일상에서 경외감을 느끼는 빈도가 매우 적다면, 즉 경외감을 느끼는 것이 지나치게 어렵다면 경외감 경험하기를 행복 증진 전략으로 권장하는 것은 어려울 것이



다. 연구자들은 실험에서 참가자들이 경외감을 느끼게 만들었던 방법은 놀랍게도 아주 간단하였다고 설명하고 있다. **사람들은 경외감을 느꼈던 경험을 떠올리거나, 짧은 이야기를 읽거나, 60초 가량의 광고를 보는 것만으로도 경외감을 느낀다고 보고하였다.** 즉, 이전에 가보았던 폭포의 장관을 떠올려보는 것, 생명의 탄생과 같은 경이로운 장면을 다시 보기만 해도 경외감을 충분히 느낄 수 있다는 것이다.

'쓸데 없는' 일을 하지 않으면 더 빨리 성공하고 많이 행복해질 것이라고 생각하지만 여유로운 마음이 없으면 행복도 느끼기 어렵다. 그 동안 쓸데 없는 시간을 없애려고 노력했다면 '경외감'을 느끼는 연습을 하자. 일상의 사소한 일과 소홀했던 관계들이 새로운 시각으로 보이고, 시간의 노예에서 벗어나 마음의 여유를 누리게 될 것이다.





시간 연금술

시간 지각의 비밀 2



6

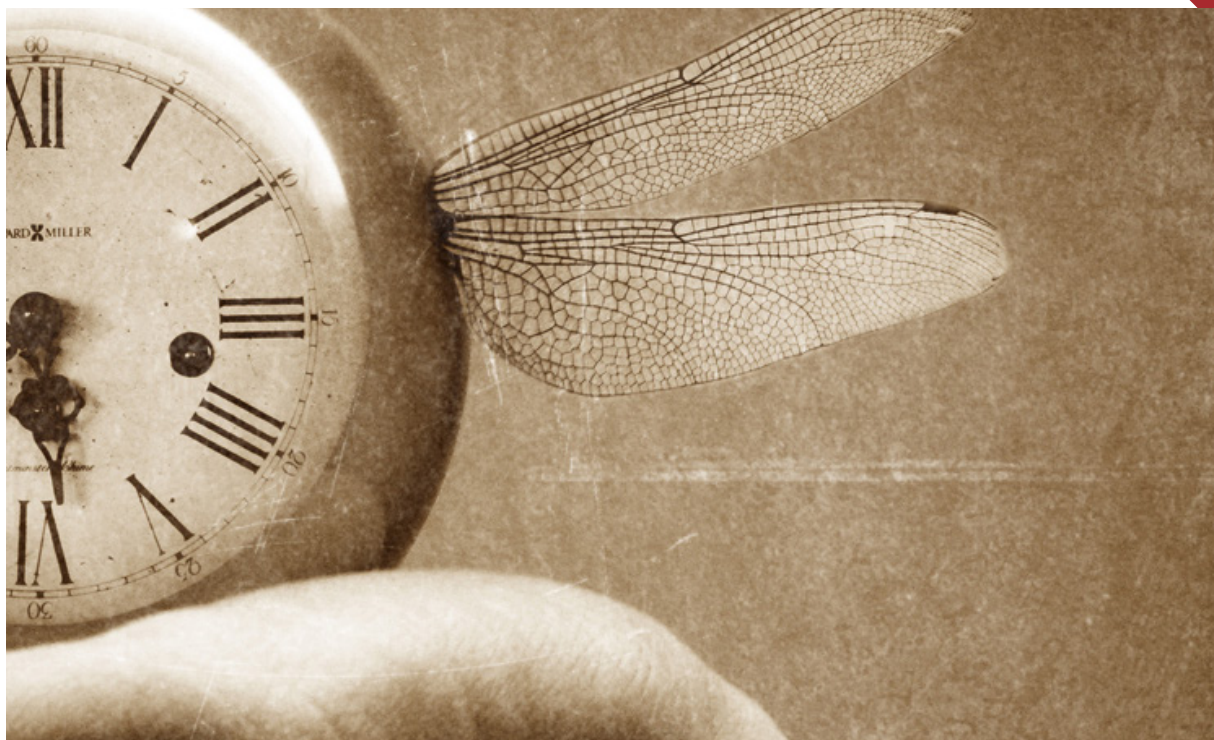
현대인은 바쁘다. 얼마나 바쁘지, 심지어 지하철 에스컬레이터 위에서도 걸어 가고 있는 사람들이 수두룩하다. 하루가 30시간이면 얼마나 좋을까라는 우리의 바람과는 상관 없이, 하루는 누구에게나 24시간이다. 그러나 하루에 주어진 시간이 24시간이라는 것은 동일하지만, 시간에 대한 주관적 느낌은 사람마다 다르다. 어떤 사람은 시간이 많다고 느끼는 반면 어떤 사람은 시간이 부족하다고 느낀다. 주관적으로 시간을 어떻게 인식하는가는 심리적 기제에 의해 영향을 받기 때문이다.

매일 "바쁘다, 바빠!"라는 불평을 달고 살고 있

다면, 한번쯤 생각해보자. **어떻게 하면 시간에 대한 주관적 느낌을 변화시킬 수 있을 것인가?**

최근 Mogilner와 동료 연구자들에 의해 진행된 연구에 따르면, 답은 '자신의 시간을 누구를 위하여 사용하는가'에 달려있다. 연구팀은 **'남을 위하여 자신의 시간을 사용했을 때 자기 자신을 위해 시간을 쓴 경우보다 시간이 길다고 느끼게 된다'** 고 이야기한다.

연구팀은 실험참가자를 두 그룹으로 나누어 토요일 아침에 각각 다른 지시사항을 전달하였다. 한 그룹은 "오늘 하기로 계획하지 않았던 일 중에서 자신을 위한 일을 30분간 하시오." 라고, 다른 그룹은 "오늘 하기로 계획하지 않았던 일 중에서 남을 위한 일을 30분간 하시오"라는 메시지를 전달 받았다. 하루를 보내고 난 후, 참가자들은 '내 미래(시간)는 무한하다'와 같은 시간에 대한 문장에 얼마나 동의하는지 설문에 응답하였다. 그 결과, 남을 위



임사라 sarah.lim.426@gmail.com

하여 30분을 사용한 사람들이 자기 자신을 위하여 시간을 사용한 사람들에 비하여, '나에게 더 많은 시간이 주어져 있다'고 느꼈다. 남을 위하여 사용하면 자신을 위하여 사용할 시간은 줄어들기 때문에 더 시간적 여유가 없다고 느끼는 것이 보다 자연스러울텐데, 왜 남을 위하여 시간을 사용할 때 더 자신에게 주어진 시간이 많다고 느꼈을까?

연구팀은 그 이유를 자기효용감이 증가 했기 때문이라고 하였다. 사람들은 많은 성취를 이뤘을 때 자신을 쓸모 있는 사람으로 느낀다. 예를 들어 한 시간 동안 한 개의 과제를 끝낸 경우와 같은 시간 동안 세 개의 과제를 끝낸 경우를 비교하면, 사람들은 후자의 경우에 자기 효용감이 높아진다. 그리고 자기 효용감이 높아지면 자신이 가진 자원, 즉 주어진 시간 역시 더 많다고 지각하게 된다. 사람은 자신보다 남을 위한 행동을 할 때 더 중요한 성취를 이루었다고 생각하므로 자기 효능감을 크게 느낀다. 결과적으로 남을 위하여 시간을 쓴 사람들은 시간을 더 길게 지각하게 된다.



남을 위해서 사용하면 시간을 더 길게 느낀다니, 하루가 숨차다고 느껴진다면 30분 시간을 내어 다른 사람을 위하여 사용하면 어떨까. 스스로를 행복에 대한 실험에 참가한 참여자라고 생각하고 토요일 아침 30분을 'OO를 위한 시간'으로 정하고 실천해보는 것이다. 친구의 고민을 들어줄 수도 있을 것이고, 부모님 또는 사랑하는 사람을 위하여 간단한 간식을 만들 수도 있다. 누군가를 위해 30분을 노력한다면, 30분이란 몇 번 못 전할 사랑하고 존경한다는 말을 참 많이도 나눌 수 있는 긴 시간임을 알게 될 것이다.

Mogilner, C., Chance, Z., & Norton, M. I. (forthcoming)
Giving time gives you time, Psychological Science.



Keep busy,
stay happy

김현지 jenniferk@snu.ac.kr

사람은 왜 무엇인가 할까?

Why do we do the things we do?

이 질문에는 여러 가지 답변이 있을 수 있다. 예를 들어서, 사람은 왜 일을 할까? 돈을 벌기 위해서, 명예를 위해서, 아니면 가족이 원해서 일을 할 수 있다. 또, 대학생은 왜 공부를 할까? 좋은 성적을 얻기 위해, 새로운 것을 배우기 위해, 나중에 좋은 직장을 잡기 위해, 자기 만족을 위해, 이성친구한테 잘 보이기 위해 등 수많은 이유들이 있을 수 있다. 우리가 하는 일들을 하는 이유들을 정리 해 보면, 대개 '그 일이 좋아서', '그 일을 해야 해서', '그 일을 해야 원하는 것을 얻을 수 있어서'로 나눌 수 있다.

하지만 우리를 행동하게 하는 또 다른 매우 간단한 이유가 있을 수 있다. 그것은 바로 '그냥 가만히 있기 싫어서', 혹은 '무엇인가를 하고 싶어서'이다. 기존 심리학 연구에 따르면 사람들은 빈둥빈둥 있는 것(idleness)을 싫어하며 할수 있는 활동

을 찾아 한다(busyness)고 한다. 그렇다면 사람은 항상 아무것도 하지 않는 것보다 무엇을 하면서 시간을 보내는 것을 선호할까? 또, '할 때'와 '하지 않을 때' 느끼는 행복감에도 차이가 있을까?

Psychological Science지에 소개된 한 연구논문이 이러한 궁금증에 답을 해 주고 있다. 연구자들은 실험 참가자들에게 작성한 설문지를 걸어서 15분 거리에 있는 곳에 제출 하거나, 옆방에 제출하고 15분 가만히 기다리는 것 중에서 선택할 수 있는 기회를 주었다. 15분 거리에 있는 설문지 수거처에서나 옆방에서나 모두 설문지를 제출하면 사탕을 받았다. 그런데 흥미롭게도, 참가자들에게 두 곳에서 주는 사탕이 같다고 알려준 조건에서는 대부분의 사람들이 옆 방에 제출하고 아무일 없이 기다렸지만, 사탕의 종류가 다르다고 얘기한 조건에서는 대다수의 사람들이 걸어서 제출하는 편을 택했다.

간단히 말해, 사람들은 아주 작은 이유 (사탕)라도 있다면 무엇인가 하는 편(걸어가는 것)을 선택했다. 이유가 전혀 없을 때만이 힘과 노력을 낭비하지 않고 가만히 있는 편을 선택했다.

행복감은 15분을 기다린 사람들이 더 높았을까, 걸어간 사람들이 더 높았을까?
사람들은 가만히 있을 때 보다 부산하게 활동할 때 더 행복하다고 보고하였다.

연구 결과를 종합해보면, 아주 작은 동기라도 일으키는 활동을 찾아서 시간을 충실히 보내는 것이 행복에 도움이 된다고 할 수 있다. 한걸음 더 나아가, 대단한 동기를 가지고 하는 일, 건설적인 일에 시간에 대한 압박을 매순간 느끼며 매진해야만 행복을 느끼는 것은 아니다. 그저 어

딘가를 향해 걷는 작은 시도도 시간을 그냥 흘려보내는 것보다 우리의 정서에 좋은 자극이 된다는 것이다.

중요한 것은 삶을 대하는 태도이다. 이 연구가 던지는 메시지는 '시간은 흘러가는 것이지만, 인생은 살아야 하는 것'이며, 행복해 지려면 그저 존재(be) 하는 것만이 아니라, 삶을 살아야(live) 한다는 것 아닐까.

Hsee, C. K., Yang, A. X., & Wang, L. (2010). Idleness aversion and the need for justifiable busyness. Psychological science, 21(7), 926-930.

Why does watching a sad movie make people feel better?

If you have ever been in a sad mood, perhaps the weather is gloomy, a friend disappointed you, or you did poorly on a test in school, it is common to want to watch a sad movie. In fact, during the fall and winter months melancholy is a common emotion and results in watching more movies that are sad in nature (at least in my case). It would seem intuitive that watching a sad movie would make an individual sadder, and it does. But, what is more interesting is that people feel more involved in the movie and thus gain more joy from watching it (Ahn, Jin, & Ritterfeld, 2012). It's possible this comes from the ability to identify with the movie and its characters more readily when experiencing a strong emotion congruent with what is being observed in the actors. Maybe it's true that "tragedy loves company."

Last July Tig Notaro was diagnosed with cancer, it was stage 2 which means it was quite serious and was possibly spreading throughout her body. As uncommon as this is what she did next was profoundly un-

common and perhaps has never happened before. She went on stage and talked about her diagnosis. She greeted the audience not with a joke but with, "Hi, I have cancer. How are you?" to much applause and laughter. Her naked honesty and bold truthfulness about her life and thoughts and feelings made for a legendary performance that was acclaimed by Louise C.K. and aired on This American Life. As she was telling story after story about how so many horrible things had happened in the span of 4 months, the audience became more and more involved in the event and they loved it.

We human beings are obsessed with other human beings. We enjoy hearing about what other people are doing or have done. We constantly watch what celebrities are doing, who they date or marry, or divorce. Relationships dictate much of our lives and we are constantly working toward building relationships. The popular game The Sims is a great example of this. In the game, your character develops more hap-

새드무비

괜찮아...
첫사랑은
이뤄지지 않는대...

이천오년, 가을이, 슬퍼진다

10

아이필름 네번째 작품

제작 | (주)아이리브시네마, (주)HBO

공동제작 | 롯데쇼핑(주)롯데엔터테인먼트, 소빅창업투자(주), MBC프로덕션
배급 | 롯데쇼핑(주)롯데엔터테인먼트, (주)아이리브시네마

people feel happy?

appiness by spending time with other characters. If those other characters are ignored they lose happiness and the relationship suffers. Much is the same in real life.

In the study mentioned earlier by Ahn et al. (2012) participants watched a sad movie and then answered questions about their mood, how realistic they thought the movie was, how involved they felt in the movie, and how much they enjoyed the movie. Results indicate that people enjoy sad movies through two mediators: realism, and involvement. According to the

authors, "Sadness enhances perceived reality and increases a sense of involvement, leading viewers to enjoy the sad film."

As the leaves change color and cooler air sweeps over the mountains here in

Joshua Fuller
josh.aurenk@gmail.com

South Korea, sad movies will draw in their audiences causing them to feel sadder, believe the movies are realistic, involved in the movie, and ultimately enjoy the collective experience. This paradox between tragedy and enjoyment has long baffled scientists. Current research and future studies will continue to shed light on this mysterious phenomenon and aid in our understanding of human emotion and behavior.

Ahn, D., Jin, S.-A. A. & Ritterfeld, U. (2012). "Sad movies don't always make me cry": The cognitive and affective processes underpinning enjoyment of tragedy. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 24(1), 9-18. doi: 10.1027/1564-1105/a000058

Thisamericanfile.org

너무, 늦어서 미안함.
새드무비

이천오년, 가을이, 슬퍼진다

아이필름 네번째 작품

제작 | (주)아이리브시네마, (주)IQ

공동제작 | 롯데쇼핑(주)롯데엔터테인먼트, 소빅창업투자(주), MBC프로덕션

배급 | 롯데쇼핑(주)롯데엔터테인먼트, (주)아이리브시네마

반려동물은 사회적 지지자?

권유리 yul2kwon@gmail.com



반려동물과 생활하는 사람들이 늘어나고 있다. 최근 보고된 통계에 따르면, 한국에서 반려동물을 키우는 가구 비율은 17.4%에 이른다. 대략 다섯 가구 당 하나는 반려동물과 생활하는 것이다. 또한 사람들은 반려동물과 산책도 하고 식사도 하고 잠도 자며 예전보다 더 많은 생활을 공유하고 있다. 'A dog is man's best friend.'라는 속담처럼, 오래 전부터 사람들은 집에서 키우는 동물을 자신의 취미생활로서 대하기보다 친구로서 여겨왔다. 그렇다면 정말 반려동물이 사회적 지지자로서 주인의 행복을 증진시킬 수 있을까? McConnell와 그의 동료들은 이 질문에 대답하고자 반려동물과 사람의 관계에 대한 연구를 하였다.

McConnell 팀은 첫번째로 "반려동물을 키우는 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 더 행복한가"를 조사했다. 그 결과, 반려동물의 주인들은 더 높은 자존감과 함께 종종 더 큰 행복감을 느끼고 있었다. 심지어 그들은 운동을 더 많이 하고 신체적으로 더 건강했으며, 바람직한 성격적 특성을 지니고 있었고 덜 부정적인 애착유형을 보였다. 결론적으로 반려동물과 생활하는 사람들이 더 즐겁게 살며, 심리적, 신체적 웰빙이 향상됐음을 보여주었다.

연구팀은 두번째로 "반려동물을 키우는 사람들은 인간관계에서 친밀감의 욕구가 충족되지 못했기때문에 반려동물로부터 결핍된 사회적 지지를 얻는 것인가"라는 의문을 던졌다. 다소 부정적 인식과는 달리, 반려동물과 좋은 관계를 형성한 사람들은 인간관계에서의 유대

도 좋다고 보고되었다. 반려동물과 지내면서 행복한 사람들은 그들이 중요하게 생각하는 주변 사람들과도 더 친밀하고 사회적 지지도 더 잘 형성하고 있었다.

마지막으로 연구자들은 "반려동물이 어떤 방식으로 주인에게 사회적 지지를 제공하는지" 알고자했다. 반려동물의 주인에게 사회적으로 외롭거나 고립된 경험을 회상하도록 한 다음, 반려동물을 떠올리게 했다. 그 후 사회적으로 거부당한 경험에서 오는 부정적 정서가 반려동물을 통해 얼마나 경감되는지 질문하였다. 주인들이 반려동물을 떠올린 효과는 동물을 키우지 않은 사람들이 친한 친구를 떠올리는 것만큼의 효과였다.

반려동물은 사회적 지지의 역할을 하는가? 그렇다. 그들은 주인의 삶에 심리적, 신체적 이점을 가져다 준다. 성격적으로 건강한 사람들은 반려동물과의 관계를 통해 사고능력을 더 확장시킨다. 건강한 성격을 가진 반려동물일수록 주인의 사회적 욕구를 더 잘 충족시켜주고 건강에도 도움을 준다. 사람뿐 아니라 동물도 친밀감을 형성할 수 있는 친구관계가 된다면, 우리의 행복과 정신적 성장에 지지자이다.

McConnell, A. R., & Brown, C. M. (2011). Friend with benefits: On the positive consequences of pet ownership. JPSP, 101, 1239-1252.



여섯번째 아이디어, [영감(inspire)의 도서관] 만들기

'번뜩임'
루시모드 몽고메리의 소설 빨간머리앤에
심심치 않게 등장하는 단어다. 내가 앤을 좋아
하는 이유는 앤이 번개처럼 지나가는 영감을
받는 순간들을 놓치지 않는 소녀이자 여성
이기 때문이다.

때로 행복은 기억력의 문제다. 빨간머리앤
처럼 모든 사람들에게는 번뜩임의 순간이 찾아
온다. 행복이란 지나간 번뜩임의 순간을 얼마
나 자주 가슴에서 머리로 끌어올려, 고되고
힘들 때도 내 삶에 별이 총총함을 느끼며 살아
갈 수 있느냐의 문제이기 때문이다. 행복은 추억
을 먹고 자란다. 번뜩이던 순간의 기억, 영
감을 받았던 때의 추억말이다.

나는 위 그림에 있는 끝없이 높고 고풍스러
운 책장으로 채워진 벽이 부럽다. 이런 벽이 '나
의 집 한켠에 있는 것이라면...' 하고 종종 상
상한다. 벽 앞에 편안한 의자를 하나 두고 앉
아 내가 지냈던 아름다운 곳들의 영상을 꺼내
보고, 일본식 핸드드립 커피처럼 유난히 진하
고 묵직하게 읽혔던 소설책을 들춰보고, 논리
적인 글을 읽는 쾌감을 알게 해주었던 논문들

의 제목을 다시 보고, 그리고 사랑하는 사람과
함께 만든 사진앨범들을 열어보며 시간을 보
낸다면, 천국이 따로 없을 것이다. 비록 상상
속이라지만 이런 벽이 있는 내 방을, 나는 "영
감(inspire)의 도서관"이라고 이름 붙였다.

이렇게 넓은 방과 책으로 채워진 높은 벽을
가진 사람은 많지 않겠지만, 컴퓨터 속에 영
감의 도서관을 가지고 있는 사람들은 종종 만
날 수 있다. 잘 정리된 영감의 도서관을 가지
고 있는 내 친구들은 작은 것을 대단하게 보
고 번뜩임에 민감하게 반응하는 특징을 가졌
다. 게다가 그들의 행복에는 잘 단련된 '스타
일'이 있다.

나는 최근 여기 저기 꼬적여둔 행복 카페
를 운영할 아이디어를 모아 한 파일에 정리하
는데 많은 시간을 썼다. 곳곳에 감추어져 있던
메모지들을 발견했기 때문이다. 이사 준비가
소소한 기억까지 되살려 영감의 도서관을 세
우는데 도움을 주니, 이사를 자주하는 것도 그
리 나쁘지는 않다.

느긋하게 영감의 도서관을 구축해보자. 선
한 친구가 남긴 말로 나만의 명언집을 만들고,
대사가 큰 감동을 주었던 드라마나 영화 파일
을 모으고, 똑딱이 필카로 찍은 사진부터 지금
까지 찍은 사진을 꺼내보며 마음에 드는 것을
손이 닿는 곳에 두자. 번뜩임을 간직하자. 내적
인 것들에, 나의 행복에 먹이를 주자!



Aging은 Anti의 대상이 아니다

류승아 icheu@gmail.com

“ 모든 이들의 예상과 달리, 나는 나이가 들어갈수록 점점 더 행복해지는 듯합니다. 미국인들 사이에는 젊음은 훌륭하고 멋스러운 것이나 노년은 두려움 그 자체라는 생각이 팽배해 있습니다. 그러나 나의 경우, 일을 하면서 조금씩 나의 부족함들을 채워나가고 무난하게 잘사는 법을 배우기까지 60년이라는 세월이 걸렸습니다. ...노년에 이르러 나는 내가 무엇을 하고 있는지 알게 되었고, 다른 사람을 존중할 줄 알며, 비교적 안정된 경제적 기반을 갖추고 사랑하는 아내와 살고 있으며, 어떤 어려움도 극복할 수 있다는 자신감도 생겼습니다. ”

- 베일런트 [행복의 조건], p.51

언제부턴가 우리 주변에는 ‘Anti-Aging’이라는 단어로 넘쳐나고 있다. 처음에는 화장품의 기능을 강조하기 위해 사용되던 것이 지금은 우리 생활의 전 영역으로 퍼진 듯한 느낌이다. 각종 매체에서는 나이보다 어려보이는 외모를 가진 사람들을 선발하는 대회를 열거나, 그렇게 되기 위한 갖가지 방법들을 자극적으로 보여줌으로써 “동안”을 “동경”의 대상으로 만들고 있다.

이러한 ‘Anti-Aging’이라는 개념의 확산은 많은 역기능을 초래한다. 우선, ‘Aging’을 ‘anti’와 결합시키므로써 나이 들어가는 것에 대한 자동적인 거부반응을 일으키게 한다. 그래서, ‘Aging’은 자기관리를 못한 결과이고, 뭔가 잘 못 살고 있는 것으로 여기게 되고, 반대로 ‘동안’의 외모를 가진 사람들은 자기관리를 잘하고, 그들의 삶은 멋지고 행복할 것이라는 오류를 범하게 된다. 이러한 ‘Aging’에 대한 사회전반의 부



정적인 시각때문에 사람들은 ‘Aging’을 거스르기 위해 과도한 방법을 시도한다. 성형 중독이나 건강을 해치는 무리한 다이어트에 대한 부작용을 알고 있음에도 더 어리고 젊은 ‘외모’를 포기하지 못해 안타까운 시도는 계속되고 있다. 결국, ‘Aging’에 대한 부정적 이미지는 현재의 수명연장으로 인해 길어진 노년기에 악영향을 미친다. 영화 은교의 대사에는 이런 말이 나온다.

“너희 젊음이 너희 노력으로 얻은 상이 아니듯, 내 늙음도 내 잘못으로 받은 벌이 아니다 ”



이 말은 나이가 들어가는 것에 대해 우리 사회가 어떤 시각을 가지고 있는지 단적으로 보여주는 것이라 생각한다.

진정 'Aging'이 'Anti'의 대상인가? 'Aging'을 'Anti'하는 것이 행복한 삶인가?

'Aging'은 인간의 성장과정과 함께하는 자연스러운 현상이다. 인간이 노화를 막기 위해 하는 그 어떤 행위, 즉 운동, 영양제, 성형, 심지어 불로초까지도 생물학적인 'Aging'

을 추월할 수는 없다. 이것을 받아들이지 않으면 우리는 매 순간 불행하고 힘들 것이다. 그렇다면, 이제 'Anti-Aging'이 아닌 'Well-Aging'은 어떨까? 'Aging'을 친구삼아 잘 살아가는 법을 찾아보는 것이 우리의 행복에 더 도움이 되지 않을까.

심리학자 베일런트는 하버드 대학생들을 70여년간 추적연구를 통해 행복한 노년을 맞이하는 사람들은 공통점들을 발견하였다. 그들은 노년에 일어나는 신체적·인지적 한계들을 감사히 그리고 품위있게 받아들이고, 그 한계속에서 자신이 할 수 있는 일들을 하고자 노력하였다. 그리고, 그러한 한계 때문에 다른 사람의 도움이 필요하다는 사실을 인정하고, 그러한 도움에 감사하는 마음을 잊지 않는다는 것을 발견하였다. 그들은 삶 전체를 하나의 여정으로 보는 큰 그림을 그리며 살았고, 그 여정속에 스스로 계속해서 성장하고 있다는 생각을 항상 가지고 있었다. 삶의 근본적인 즐거움과 행복을 위해 겉으로 드러나는 외모나 물질적 화려함은 포기하였고, 과거로부터 교훈을 얻었고, 끊임없이 배우려고 노력했으며, 미래에 대한 희망도 잃지 않았다. 청춘만큼이나 아름다운 노년에 'Anti'란 단어는 어울리지 않는다.

치매연구의 대가인 스노우든 박사는 수녀 연구의 결과를 담은 책을 발간하면서 그 제목을 "Grace with aging"이라고 하였다. 'Aging'을 우아함이라는 단어로 표현한 것이 나는 마음에 든다. 결코 외적인 조건으로만은 표현되지 않는, 세월의 흔적과 삶의 깊이가 묻어나는 단어여서 참 마음에 든다.

누구에게나 공평하게 주어진 것이 'Aging'이라면, 이제는 무조건 거부(Anti)하기보다 친하게(Well) 함께 가는 것은 어떨까?

- 1) 행복의 조건 (2002), 조지 베일런트.
- 2) Grace with aging (1996), David Snowdon

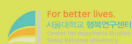




직원들이 행복하고 만족하면
 승객들을 정말 잘 모실 것이다.
 그래서 승객들이 행복을 느낀다면
 다시 우리 항공기를 이용할 것이다.
 그렇게 함으로써 우리 주주들도 행복해진다.

- 사우스웨스트항공사 창업자 헤브 켈러 -

Interactive Marketing Agency **ADmission**  애경 | 애경과 함께하는 행복한 세상만들기!



발행일 2012년 10월 29일 / 발행인 최인철 / 편집인 이명아 / 발행처 행복연구센터 / 디자인 이명아
 151-742 서울특별시 관악구 관악로 59 서울대학교 사회과학대학 심리과학연구소 행복연구센터
 Center for Happiness Studies Natioanal University Tel. 02-880-6391 <http://happiness.snu.ac.kr>