



### 센터장칼럼

빛나는 C가 되자 02

### Happiness & Psychology

행복을 이해하기 04

최선의 선택=행복한 선택!? 06

신혼의 행복을 유지하는 방법 10

요리하는 자 오래 산다 12

### Happiness & Book

행복인 줄도 모르고 놓쳐버린 것들 14

### Happiness & Idea

부정적인 생각을 떨쳐내는 질문들 16

# 행복 연구센터 Newsletter

Vol.35 March

For better Lives.



서울대학교 행복연구센터  
Center for Happiness Studies  
Seoul National University





센터장 칼럼

빛나는 'C'가 되자

**SET MENU C**

**STARTERS:**

Scottish surf clams of the day  
Steamed asparagus & soft poached duck egg (V)  
Papaya, watermelon, serrano ham & goats cheese salad, citrus dressing  
Seafood & chorizo risotto

**MAINS:**

Breast of Chicken, chorizo crushed potatoes, balsamic & sunblush tomato dressing  
Pan seared organic salmon fillet, roasted king prawn with honey & thyme braised little gems,  
parmesan & shallot cream  
Chargrilled 8oz 21 day aged British fillet steak, grilled tomato  
roast portobello mushroom & homemade chips  
Sweet roasted butternut squash risotto, sage, parmesan & orange oil (V)  
Crispy Peking duck, spring onion, cucumber, rice pancakes & hoi sin

**DESSERTS:**

Sticky Toffee pudding with honeycomb ice cream  
Passion fruit & mango crème brûlée, sorbet & shortbread  
Chocolate fondue - Marshmallow, strawberries & biscotti with a warm rich chocolate ganache  
A selection of Farmhouse cheeses with red onion chutney and rough oatcakes



최인철\_icho@snu.ac.kr





〈프레임〉에 관한 강의를 하다 보면 많은 사람으로부터 어떤 프레임을 가져야 하는지에 대한 질문을 받는다. 어떤 창으로 보느냐에 따라서 세상은 달리 보이고 자신의 미래 또한 달라질 수 있기 때문에 모두가 궁금해하는 질문이다. 그때마다 들려주고 싶은 이야기가 하나 있다. 바로 내 자신이 누군가에게는 프레임으로 작동한다는 점이다. A, B, C코스 요리가 적혀진 식당 메뉴판을 살펴보자. 가격대가 월등하게 높은 C코스는 손님들에게 잘 선택되지는 않는다. 그럼에도 C코스 메뉴는 분명한 자기 역할이 있다. C라는 메뉴는 그 존재만으로 사람들이 A와 B를 보는 기준과 관점을 바꿔준다. B를 고르는 데 훨씬 부담이 없어지기도 하고 가장 착한 가격의 A를 손쉽게 고를 수 있도록 해준다. 다시 말해 C의 역할은 사람들이 메뉴를 보는 프레임을 바꿔준다.

살아가면서 C와 같은 사람을 만나는 행운을 누릴 때가 있다. 저 높은 곳에서 빛나는 C와 같은 존재는 주변 사람들이 세상을 보는 프레임을 바꿔준다. 어떤 프레임을 가질 것인가도 중요하지만 내가 어떤 사람이 될 것인가, 주변에 어떤 프레임이 될 것인가는 그래서 더 중요하다. TV에서 한참 유행하던 오디션 프로그램을 본 적이 있다. 한 청년이 도전자로 나왔는데 알고 보니 시각 장애인이었다. 그는 초등학교 때부터 앞이 보이지 않았다. 하지만 가수가 되는 꿈을 키웠고 아주 불리한 조건 속에서 춤을 연습했다고 말했다. 세 명의 심사자들은 미심쩍은 표정으로 청년에게 춤을 추어보라고 했고 그가 춤추었다. 온 힘을 다한 무대를 보고서 심사위원들은 감동했고 급기야 한 심사자는 울음을 터뜨렸다.

“너무 놀랐어요. 앞이 보이지 않는데 춤을 출 수 있단지요.”

“저렇게 힘든 상황에서도 훌륭한 무대를 보여줄 수 있단니. 나를 돌아보게 되었어요.”

나 역시도 보면서 감동 받았다. 앞을 못 보는 청년의 춤에도 감동 받았고, 자기를 돌아보고 반성하게 되었다는 그 심사자의 심사평에도 감동 받았다. 울음을 터뜨렸던 심사자는 보아라는 여가수였다. 그것이 C의 역할이다. 상상을 뛰어넘을 정도로 온 힘을 다하는 사람을 보면 우리가 세상을 보는 프레임이 바뀐다. 자기 분야에서 정말 온 힘을 다해서 열심히 하는 사람은 빛나는 C가 되어 사람들의 프레임을 바꾼다. 반드시 최고가 되어야 한다는 말이 아니다. 엄청난 부자임에도 불구하고 자발적 가난을 추구하는 사람, 우리는 그의 소박한 밥상을 통해서도 C를 보게 된다.

새 학기가 시작되는 3월, 지금부터 우리 모두가 C가 되자고 말하고 싶다. 우리 자신이 빛나는 별이 되어 세상 사람들에게 새로운 프레임을 주는 사람이 되었으면 한다. 그렇게 사는 것이 가장 행복한 삶이라고 생각한다.





*Happiness & Psychology*

## 행복을 이해하기



사람들은 저마다 행복에 영향을 주는 요인들에 대한 신념을 가지고 있다. 하지만 이런 신념들은 과학적으로 알려진 사실들과 불일치 하는 경우가 많다. 예를 들어 돈을 많이 소유하는 것이나 온난한 기후에서 사는 것은 처음에는 좋을 수 있지만, '쾌락적응(hedonic adaption)'이란 단어가 있듯이 사람들은 환경에 곧 적응하기 때문에 이런 요인들은 행복에 지속적인 영향을 주지 않는다.

다음 목록에서 행복에 영향을 미칠 것이라고 생각 했지만 크게 관계 없는 항목, 행복에 영향을 미치는 영향이 미미할 것이라고 믿었지만 예상보다 큰 영향력이 있는 항목을 체크해보자. 행복에 대한 연구에서 간추려진 목록을 읽으면서, 행복한 라이프 스타일에 대한 고민을 함께 해보자.



김현지\_jenniferk@snu.ac.kr





**돈** :: 돈은 행복에 아주 작은 긍정적인 영향을 주지만 기본적으로 필요한 정도를 갖게 되면 놀랍게도 그 이상의 액수는 행복과 상관이 없다.

**친절하게 행동하는 것** :: 다른 사람들에게 친절한 행동을 하면 더 행복해진다. 친절 한 행동은 친절한 행동의 대상에게만 좋은 것이 아니라 친절한 행동을 하는 사람에게도 좋다.

**긍정과 자존감** :: 긍정과 자존감은 행복을 증진 시킨다.

**성별** :: 성별에 따른 행복 차이는 없다. 하지만 여성들은 더 행복 해 하고 더 슬퍼하는 등 더 넓은 범위의 정서를 보인다.

**텔레비전 시청** :: 보는 동안 재미 있을 수는 있지만 행복을 감소 시킨다.

**IQ** :: 지능과 행복은 상관이 없다.

**의미와 목적** :: 의미와 목적은 행복을 증진 시킨다. 의미 있는 삶을 산다고 생각하는 사람들은 그렇지 않은 사람 보다 행복하다.

**잠** :: 6시간 이상 자고 하루 종일 침대에 있지 않을 경우에 잠은 행복을 증진 시킨다.

**취미 활동** :: 자신이 즐기면서 할 수 있는 취미 활동은 행복을 증진 시킨다.

**로또 당첨** :: 행복과 상관 없고, 심지어 사람들을 더 불행하게 할 수도 있다.

**명성** :: 명성과 행복은 놀랍게도 행복과 상관이 없다. 유명한 사람들이 일반인 보다 더 행복하지 않다.

**온난한 기후에서 사는 것** :: 놀랍게도 캘리포니아 등 온난한 기후에서 사는 것은 행복과 상관 없다.

**나이 드는 것** :: 많은 사람들의 생각과는 달리, 나이가 들면 더 행복해 질 수 있다.

**우정** :: 친구들과의 끈끈한 관계는 행복을 증진시킨다.

**결혼** :: 만족스러운 결혼 일 경우에 결혼은 행복을 증진 시킨다.

**자녀** :: 자녀를 갖는 것은 행복을 증진 시키기도 하고 감소 시키기도 한다! 자녀가 생기면 힘든 면도 있지만 삶의 의미가 더 생기고 자녀가 있는 부모들이 더 오래 산다.

**교육** :: 교육은 (특히 개발 도상국에서는) 행복을 증진 시킬 수 있다.

**외모** :: 외모는 행복과 상관 없다. 예쁘거나 잘 생긴 사람들이 더 행복 한 것은 아니다.

**종교** :: 종교는 행복에 긍정적인 영향을 준다.

Boniwell & Ryan (2012). Personal Well-Being Lessons For Secondary Schools. Mc-Graw Hill.





Happiness & Psychology

최선의 선택은  
행복한 선택일까?



“이게 최선입니까? 확실해요?” 몇 년 전 유행했던 한 드라마의 대사이다. 까칠한 회사 사장이었던 주인공이 간부들이 계획서를 제출할 때 마다 했던 말이다. 누구나 최선의 대안을 찾기를 원하고, 후회 없는 선택을 하기를 원한다. 그리고 최선의 선택을 한다면, 또 그로 인해 더 좋은 성과를 내기만 한다면, 행복해 질 것이라고 생각한다. 정말 최선의 대안은 행복한 대안일까?



임사라\_sarah.lim.426@gmail.com





### 최선주의자 (Maximizer)와 만족주의자(Satisficer)

사회심리학자 schwartz는 사람들이 의사 결정 과정에서 어떤 전략을 사용하느냐에 따라 최선주의자와 만족주의자로 구분할 수 있다고 말한다(Schwartz et al., 2002). 최선주의자는 최선의 대안(best of the best)을 찾기 위해서 가능한 모든 대안들을 검토하며 이를 위해 많은 시간과 노력을 들이는 것을 마다하지 않는다. 이에 반해 만족주의자들은 최선의 대안이라기 보다 좋은 대안(good enough)을 찾는 것을 목표로 한다. 만족주의자들은 가능한 모든 대안을 검토하지 않았을 지라도 자신이 세운 특정 기준을 만족하는 대안을 발견하면, 그 대안을 선택한다.

### 더 나은 결과가 더 큰 행복을 보장하는 것은 아니다

그렇다면 최선주의자와 만족주의자 중 누가 더 자신의 선택에 만족할까? 최선의 대안을 고른 최선주의자일까 아니면 좋은 대안을 고른 만족주의자일까? 놀랍게도 최선주의자보다 만족주의자가 더 자신의 선택에 만족했다.

연구팀은 이와 같은 결과에 대하여 최선주의자들은 많은 대안들을 놓고 검토하는데, 여러 대안들을 비교하는 작업은 쉽지 않기 때문에 인지적 자원이 고갈되어 최종 결정에 대한 만족감이 저하되었을 것이라고 추측하였다. 뿐만 아니라, 최선주의자들은 여러 가지 매력적인 대안들을 비교하고 또 비교하여 최종 결정을 내리기 때문에, 선택한 대안에 높은 기대를 걸게 된다. 그러나 실제 선택에 대한 결과가 높아진 기대치에 못 미칠 가능성이 크기 때문에 선택에 충분히 만족하지 못하게 된다. 즉 최선의 대안을 선택했어도 최고로 행복하지는 못하다는 것이다.



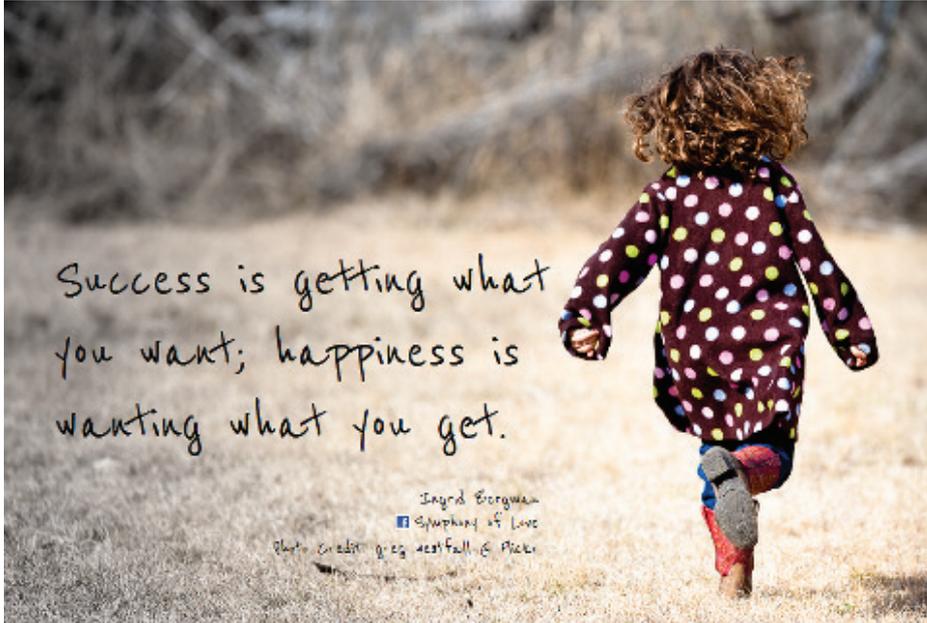


흥미롭지만, 이 연구 결과에 대해 누군가는 이런 의문점을 제기할 수 있을 것이다. 최선주의자는 객관적으로 판단했을 때도 만족주의자들보다 더 나은 대안을 선택했을까? 최선주의자 성향을 가진 사람들이 실제로 더 유리한 선택을 하지 못했기 때문에 덜 만족스러운 것은 아닐까.

이런 의문점을 확인하고자 했던 Sheena와 그의 동료들은 앞서 소개한 연구와 유사한 연구를 진행하였다(Iyengar, Wells, & Schwartz, 2006). 이 연구팀은 대학을 갓 졸업하여 직장을 찾는 학생들에게 얼마나 최선주의자적인 성향을 지녔는지, 부정 정서를 경험하는지, 직장의 월급은 얼마인지에 대해 물어보았다. 그 결과, 최선주의자들은 만족주의자들에 비해 평균 7,430달러 더 높은 월급을 받는 더 나은 조건의 직장에 취직한 것으로 나타났다. 그러나 최선주의자들이 만족주의자들에 비해서 부정 정서를 더 많이 경험한 점은 앞서 소개한 연구 결과와 동일하였다.

최선주의자들은 만족주의자들보다 객관적으로 더 나은 여건의 직장을 구했음에도 불구하고 왜 부정정서를 더 경험했을까? 연구자들은 이에 대해 최선주의자는 최선의 대안을 탐색하기 위해 소모되는 감정적 소비를 과소 평가하고 최선의 결과로부터 얻어지게 되는 정서적 보상을 과대평가하기 때문이라고 말한다. 또한 최선주의자들은 내적으로 기준을 세우고 그에 따라 결정을 하는 것이 아니라 주어진 대안들 중 가장 좋은 것을 선택하려고 하기 때문에, 결국 원했던 대안을 선택할 지라도 더 나은 대안이 발견되면 그 대안에 만족하지 못하고 후회하게 된다.





### 행복한 선택을 하려면...

앞에서 소개한 두 연구는 최선의 선택이 행복한 선택이지 않다는 것을 보여준다. 행복한 선택을 하기 위해서는 최선주의자보다는 만족주의자와 같은 선택 전략을 이용해야 한다. 가능한 모든 대안을 검토해서 최선의 대안을 꼭 찾겠다는 마음가짐 보다는, 자신에게 중요한 기준을 세우고 기준을 만족시키는 대안을 선택할 필요가 있다. 성과 중심의 사회에서 최선의 선택이란, 여전히 더 나은 결과를 가져오는 선택이라고 말해야 할지도 모른다. 그러나 텔레비전 앞에서 수없이 채널을 돌리고 비슷한 전자제품을 종류별로 구매하게 되었다면, 한 번 다시 생각해봐야 할지도 모른다. 진정한 최선의 선택이란 '누가 봐도 잘 한 일'보다 '스스로를 행복하게 만드는 선택'이 아닐까?

Iyengar, S. S., Wells, R. E., & Schwartz, B. (2006). Doing Better but Feeling Worse Looking for the "Best" Job Undermines Satisfaction. *Psychological Science*, 17(2), 143-150.





Happiness & Psychology

## 신혼의 행복을 유지하는 방법



행복한 결혼 생활은 개인의 행복에 큰 영향을 주는 것은 물론 신체적, 정신적 건강에도 중요한 요인이다. 하지만 만족스러운 관계를 유지하는 것이 쉬운 일 만은 아니다. 현재 우리나라 이혼율이 47.7퍼센트라는 보고를 보면 행복한 결혼 생활을 유지하는 것이 쉽지만은 않은 듯하다. 이번 뉴스레터에서는 결혼 생활 만족도를 유지하는 데 도움이 되는 방법 한 가지를 소개하고자 한다.



임사라\_sarah.lim.426@gmail.com





최근의 심리학 연구는 자신의 배우자를 이상화하는 것 (Idealizing your partner) 이 결혼 만족도를 오래 유지시킬 수 있는 방법이라고 제시하고 있다. 이상화는 현재의 배우자가 이상적 배우자 상이 갖고 있었으면 하는 속성, 성격을 많이 갖고 있다고 믿는 것을 의미한다. 혹자는 지나친 이상화는 오히려 관계에 있어 독이 될 수도 있다고 말할지도 모른다. 사실 어느 정도 타당성이 있는 말이다. 배우자에 대한 지나친 이상화는 배우자의 단점이나 실수를 발견하게 되었을 때 크나큰 실망감을 안겨주고 관계를 소원하게 할 수도 있다. 그러나 Murray와 그의 동료들은 배우자에 대한 이상화는 배우자에 대해 긍정적인 시각을 갖게 해주고, 배우자의 실수에 대해서도 관대하게 용서할 수 있는 아량을 허락해 줄 수도 있다고 이야기한다.

이 연구팀은 이상화가 시간에 흐름에 따른 결혼 만족도에 어떤 영향을 주는지를 관찰하였다. 이상화가 결혼 만족도에 어떤 영향을 주는지 밝히기 위하여, 연구자들은 사람들에게 20가지의 속성을 주고 1)당신의 이상적 배우자는 다음 중 어떤 속성을 갖고 있어야 한다고 생각하는지, 2)현재의 배우자가 이와 같은 속성을 갖고 있는지에 대하여 평가하도록 하였다. 연구자들은 이상적 배우자가 갖고 있어야 할 속성과 현재 배우자가 갖고 있는 속성의 일치 정도로 배우자에 대한 이상화 정도를 측정하였다. 또한 실험 참여자의 배우자에게 동일한 20가지의 속성을 주고 자신이 어떤 속성들을 갖고 있는지 평가하게 함으로써, 실제 배우자가 이상적 배우자 상에 얼마나 부합하는지를 측정하였다. 연구자들은 배우자가 실제로 이상형에 일치하는 정도를 통계적인 방법으로 제외하고, 이상화와 결혼 생활 만족도의 관계를 알아보았다. 그 결과 자신의 파트너를 이상화하는 참여자일수록 결혼 생활에 더 만족하는 경향성을 보였다.

한가지 더 중요한 사실은, 참가자들이 자신의 배우자가 자신의 이상적 배우자 상과 일치한다고 믿으면 믿을수록 어려운 상황에도 긍정적이고 적응적인 태도와 행동을 보였다는 것이다. 이처럼 배우자에 대한 이상화는 관계 만족도 뿐만 아니라 행동에도 긍정적인 방향성을 유지시키는 역할을 할 수 있다.

사람들은 관계가 지속될수록 상대에 대해 좋은 점들을 발견하기도 하지만 기대했던 것과 다른 면에 실망하기도 한다. 좀 더 나은 관계를 위하여 초심으로 돌아가 배우자의 장점을 크고 소중하게 보는 핑크빛 안경을 써보는 것은 어떨까.

Murray, S.L., Griffin, D.W., Derrick, J.L., Harris, B., Aloni, M., & Leder, S. (2011) Tempting fate or inviting happiness? Unrealistic idealization prevents the decline of marital satisfaction. *Psychological Science*, vol. 22, 619-626





Happiness & Psychology

요리하는 자,  
오래 산다



[민보라\\_bestbora@gmail.com](mailto:minbora_bestbora@gmail.com)





무엇을 어떻게 먹고 사는가는 행복에 직결되는 문제이다. 그런데 혹시 당신의 소중한 하루 세기가 모두 남의 손에서 탄생하고 있지는 않은가? 혼자 사는 직장인들과 1~2인 가구가 증가하면서 외식 업체는 나날이 호황을 누리고 있다. 요리할 시간이 없는 사람들을 위해 아침을 배달해주는 홈 서비스 외식 업체도 이미 수익 원천으로 떠올랐다. 혹시 우리는 직접 요리하는 것이 가져다 주는 다채로운 행복을 놓치고 있는 것 아닐까?

요리와 웰빙에 대한 연구를 하나 소개하고자 한다. 결론부터 먼저 소개하자면 “집에서 음식을 자주 해먹는 사람들이 더 오래 산다”고 한다! Mark Wahlgvist 교수가 이끈 연구팀은 65세 이상의 대만인 1,888명을 대상으로 조사를 했는데, 일주일에 최대 5번 집에서 음식을 해 먹는 사람들이 이후 10년 간 살아 있을 확률이 47퍼센트 더 높은 것으로 드러났다. 연구팀은 사람들의 생활 방식, 즉, 집에서 요리를 해 먹는 빈도, 생활 환경, 쇼핑 습관, 식단, 교육 수준, 대중 교통 이용 빈도, 흡연 등을 조사하였다. 그리고 10년 후에 생존해 있는 1,193명에 대해 다시 한번 조사한 결과, 집에서 요리를 자주 해먹는 것이 생존과 의미 있는 상관성을 보였다. 물론, 평균 수명이 남자보다 긴 여자가 요리를 더 많이 하고, 몸이 건강한 노인들이 요리를 더 자주 할 수 있다. 그러나, 연구팀들이 이런 요인들의 영향을 모두 제거한 후에도 요리와 장수 사이의 관계는 여전히 유지되었다.

그 이유는 무엇일까? 우선, 집에서 해먹는 음식이 외식보다 더 신선한 재료를 이용하고 균형 잡힌 영양소를 제공하기 때문이라는 추측이 가능하다. 그러나 흥미롭게도 연구팀은 음식의 재료를 직접 재배하거나 구매하는 단계, 실제로 재료를 다듬고 조리하는 단계, 마지막으로 누군가와 함께 먹는 단계까지의 모든 여정이 건강과 장수를 도모할 수 있다고 했다. 집에서 요리를 해먹는 것은 단순히 ‘무엇을 먹는가’ 이상의 의미를 지니는 것이다.

현대인들이 바쁘고 여유 없이 살다 보면 식당에서 급하게 먹거나 가공식품으로 끼니를 대신할 때가 많다. 그러나 열심히 살아가는 이유는 결국 행복하고 건강하게 오래 살기 위함이 아니던가? 먹는 것만큼이나 ‘잘 사는 것’에 중요한 것이 없다. 일주일에 한 번이라도 시간을 내어 간단한 요리라도 직접 해서 먹는 습관을 들여보자. 혹시 혼자 먹는 것이 마음에 걸린다면, 밖에서 만나기로 한 친구와의 약속을 우리 집으로 잡으면 된다. 요리는 즐거운 취미 생활일 뿐만 아니라, 우리의 장수와 행복을 돕는 필수 생존 전략이라는 프레임을 가져보자.

Home Cooking Increases Longevity, Cambridge Study Shows, Huffpost (Healthy Living), 2012-5-18





Happiness & Book

행복인 줄도 모르고  
놓쳐버린 것들

책 속에 행복 북클럽 추천도서

지금 당장 행복해지는 100가지 방법

행복인 줄도  
모르고  
놓쳐버린  
것들

에이미 스펜서 지음  
박상은 옮김



ORCA

100 Ways to Be Happier Right Now

BRIGHT SIDE UP

Amy Spencer

저자 소개: 에이미 스펜서 (<http://www.amy-spencer.com>)

+ 로스앤젤레스에서 활동하는 인간관계 전문가이자 저널리스트

+ 팝콘과 요리 프로그램, 패들테니스, 여행, 자전거를 좋아함

+ 「글래머Glamour」 「하퍼스 바자Harper's Bazaar」 「리얼 심플Real Simple」 CNN.com 등에 글을 기고하고, NBC, CBS, VHS1, 폭스 뉴스 등의 방송에 출연





프롤로그 먹구름이 낀 날조차도 하늘은 푸르다  
 1부 내 안에 깃든 아름다움을 찾아서  
 2부 놓쳐버렸던 내 행복의 반쪽을 찾아서  
 3부 먹구름 뒤에 숨은 푸른 하늘을 찾아서  
 4부 세상과 함께할 수 있는 행복을 찾아서  
 5부 지금 이 순간에 담긴 즐거움을 찾아서  
 에필로그 밝게 볼수록 인생은 빛난다



기억하고 싶은 좋은 문장들

p.127 줌렌즈는 재미있는 물건이다. 그것은 멀리 있는 나무 위의 파랑새를 크게 확대해서 보여주기도 하고 강물에 떠 있는 뉘싯배를 좀 더 근사한 구도로 사진 찍을 수 있게 해주기도 한다. 그렇지만 당신은 카메라가 ‘줌 인’ 상태라는 것을 깜박 잊고 있다가 실수로 누군가의 콧구멍을 찍은 적은 없는가? 우리가 살아가면서 하는 행동도 이와 비슷할 때가 있다. 우리는 신경에 거슬리는 무언가를 발견하면 그 문제만을 확대해서 들여다보느라 전체 그림을 놓치곤 한다. 만약 어떤 사람이나 사물에 대한 당신의 느낌을 바꾸고 싶다면 당신이 들여다보고 있는 렌즈를 좀 아웃하라.

p.270 내 동생 리즈는 운전면허학원 주말반에서 오토바이 운전을 배우는데, 곡선 코스를 달릴 때 몸을 어느 쪽으로 기울여야 할지 도무지 감을 잡을 수가 없었다. 그것을 본 강사가 운전에서 황금률이라 할 만한 말을 해주었다.

“목표지점을 바라보고 운전을 하면 오토바이가 너를 그리로 데려다줄 거야.”

이 말을 운전뿐만 아니라 우리 인생에서의 황금률이기도 하다. 목표지점을 바라보고 살다보면 언젠가 삶이 당신을 그곳으로 데려다 줄 것이다. 일이나 인간관계 혹은 당신이 꿈꾸는 것들과 관련한 그 밖의 상황에서 당신이 목표로 하는 것들에 초점을 맞추라.

p.29 인정한다. 나는 뉴잉글랜드 클램차우더를 먹을 때 맛을 보기도 전에 소금을 친다. 그러면 더 맛있을 것 같아서다. (...) 그러나 요리사라면 누구나 동의하겠지만 이는 음식에 대한 모욕이다. 한 손가락 떠먹어 보기도 전에 어떻게 그 음식의 맛을 알 수 있단 말인가? 공정을 기하자면 모든 음식에 대해 가능성을 열어두어야 한다. 인생, 특히 인간관계도 마찬가지다. (...) 어떤 사람이 당신을 실망시키지 않는 한 그가 당신을 실망시키리라 생각하지 말고, 어떤 사람이 일을 그르치지 않는 한 그가 일을 그르칠 것이라고 생각하지 말라.





Happiness & Idea

부정적인 생각을 떨쳐내는  
열 가지 질문



이명아\_rejoycing@daum.net





좋은 답을 가지고 살아가는 것은 중요하다. 그러나 때로는 좋은 질문을 가지고 살아가는 것이 더 중요하다. 답을 믿고 있으면 마음이 편안하지만, 굳게 믿는 답이 효과적으로 작동하지 못하는 환경에 처하게 되면 그만큼 불안해진다. 그러나 좋은 질문을 품고 사는 것은 생각을 유연하게 하고 상황에 맞는 긍정적인 관점을 취할 수 있도록 도와준다.

이번 뉴스레터에 소개할 열 가지 질문은 부정적인 생각이나 반복되는 걱정, 그리고 우울한 기분을 떨쳐내는데 도움이 될 수 있는 질문들이다. 이런 질문이 필요한 순간에 떠오르도록 하는 것은 학습을 통해 가능하다. 아이들도 다음 질문 중 한두 가지를 골라 연습하게 되면, 부모에게 필요한 순간에 이 질문들을 상기시켜 줄만큼 숙달되기도 한다. 다음 질문 중 마음에 와 닿는 것이 있다면 자주 보는 곳에 옮겨 적고 활용해보자.

### 1. 이것이 나에게 도움이 되는 생각일까?

종종 답이 없는 질문을 가지고 고민할 때가 있다. 심사숙고해야 할 필요성이 있기 때문이 아니라 걱정을 멈출 수 없기 때문이다. 대표적으로 이미 지난 일로 걱정하고 있을 때, ‘이런 일은 왜 나에게만 일어 날까’, 혹은 ‘부동산 경기는 언제 좋아질까’, ‘병세는 언제 나아질 수 있을까’와 같은 걱정에 오래 빠져있을 때, 기분은 우울해지고 앞으로의 일에도 방해가 된다. 알 수 없는 답을 고민하기 보다 할 수 있는 일을 찾아나서는 건설적인 자세를 갖추기 위해서는 이 질문을 던져보는 것이 좋다. ‘쓸모 없는 걱정에 아까운 시간을 쓰지 말자’고 다짐해보자.

### 2. 이렇게 생각해서 얻는 이득과 손해는 무엇일까?

반복되는 부정적인 생각을 멈출 수 없다면, 그 생각으로 인한 이득과 손해를 각각 적고 점수를 매겨보는 것도 좋다. ‘오늘 식사 모임에서 좋은 인상을 주지 못하면 가망은 없어’라고 되뇌고 있다면, 이 생각의 이득과 손실을 헤아려보자. 만일 이득과 손해가 다음과 같다면, 결과적으로 이득인가, 손해인가?

+이득: 이렇게 생각하면 오늘 식사 자리에서 잘 어울리려고 노력할 것이다.

-손해: 이렇게 생각하면 누군가 내 이야기에 관심이 없다고 느끼면 크게 긴장하고 초초해질 것이다. 편안하게 만남을 즐기지 못한다면 경직된 사람처럼 보이고 분위기에 어울리지 못할 것이다.

종종 머리속을 떠도는 생각을 종이에 적어보는 것은 마음을 정리하는데 큰 도움이 된다.





### 3. 이게 사실이라고 (사실이 아니라고) 믿는 이유들은 무엇일까?

‘오늘 길에서 OO를 만났는데 나를 보고 싱긋 웃지도 않고 지나갔다. 무엇인가 잘못되었을 것이다...’ 잠자리에 누워 이런 종류의 생각을 하다가 잠 못드는 밤이 있을 것이다. 생각이 부정적인 방향으로 휘어질 때 ‘이게 사실이라고 믿는 증거는 무엇이 있을까?’라고 질문을 던져보는 것이 좋다. 이 질문은 통하여 ‘그가 나를 보고 웃지 않는 것은 사실이지만, 나에게 불편한 감정을 느낄 이유가 없다. 아마도 머리 속이 복잡한 채로 걷고 있었겠지’라고 생각을 마무리하는 것이 내일을 위한 일이다.

### 4. 이렇게 말고 다르게 볼 수 있는 방법이 없을까?

‘언제나 다른 관점이 있을 수 있다’는 것은 부정적인 생각에서 벗어나지 못하고 있을 때 가장 큰 희망이다. 하나 이상의 관점이 있을 수 있다는 점을 기억하는 가장 쉬운 방법은 ‘다른 사람이라면 어떻게 했을까’, ‘낙천적인 그 친구라면 뭐라고 말했을까’라고 질문해보는 일이다. ‘끔찍한 실수였다. 나는 다시 이 일을 잘 할 수 없을 것이다’라는 생각이 들었다면, 이 질문을 활용해보자. 질문을 통하여 ‘OO도 실수한 적이 있었지만, 지금은 그 실수를 농담 삼아 이야기하고 있다’는 걸 기억해내게 된다면 기분도 한 층 나아질 것이다. 이 외에 다른 관점으로 보기 위해서 ‘내 친구가 이런 상황에 있다면 나는 뭐라고 했을까?’, ‘한 달 후라면, 삼년 후라면, 이 일에 대해 어떻게 생각하게 될까?’라고 질문을 던져보는 것도 효과적이다.

### 5. 일어날 수 있는 가장 좋은 일은 무엇일까?

부정적인 생각에 시달릴 때는 앞으로도 계속 안 좋은 일만 일어날 것 같다. 지금 일어날 수 있는 가장 좋은 일을 떠올려보자. 일어날 수 있는 일의 스펙트럼은 매우 넓다는 것을 알게 될 것이다. 꿈꿨던 공기를 환기시키는 것처럼 생각을 환기할 수 있는 기회가 될 것이다.

### 6. 일어날 수 있는 가장 나쁜 일은 무엇일까? 만약 이게 사실이라면 지금 두려워해야 할 만큼 나쁜 일일까?

때로는 최악을 떠올리는 것이 도움이 될 때도 있다. 암환자는 본인의 건강상태만 걱정하는 것이 아니다. 투병을 돕느라 자녀가 대학을 휴학해서 졸업이 늦어지는 것을 많이 걱정하고 있는 환자라면 이 질문을 통해 안정을 얻을 수 있을지도 모른다. 학교를 휴학하고 졸업이 늦어졌기 때문에 자녀의 삶에 일어날 수 있는 가장 나쁜 일을 말로 표현해보면, 막연하게 걱정할 때보다 덜 심각할 수 있다. 미루어두어도 될 걱정이라면 뒤로 미루자.





### 7. 극단적으로 생각하고 있는 것은 아닐까?

‘항상, 전혀, 절대, 반드시, 아무도, 아무 것도, 단 한 사람도, 모든 것’이라고 표현할 때, 대부분은 ‘어떤 것, 어느 한 때, 어떤 사람’이라고 표현해야 하는 것들이다. 악성 댓글에 움츠러든 연예인이 ‘모든 사람이 나를 나쁘게 봐’에서 ‘어떤 사람들은 나를 싫어하지만, 어떤 사람들은 날 응원한다’라고 바꿔 표현할 수 있게 되었다면 긍정적인 변화다. ‘모든 사람들보다 내가 못났다’라는 생각이 든다면 내가 도움을 줄 수 있는 사람을 찾아보자. 극단적인 것일수록 진실과는 거리가 멀다.

### 8. 일어날 확률이 가장 높은 일은 무엇일까?

온 세상이 걱정할 일 투성이라면, 확률을 생각해보자. 교통사고나 비행기 추락 사고가 날 확률, 수혈 받은 것이 문제를 일으킬 확률 등 걱정하는 일이 일어날 확률은 매우 작을 때가 많다. 반면 일어날 확률이 가장 높은 일은 무엇인가? 신중한 것과 부정적인 생각을 자주 한다는 것은 꼭 같은 의미가 아니다.

### 9. 어떻게 해야 이것을 극복할 수 있을까?

사람들은 부정적인 생각을 시작하면 자신의 강점을 잊어버린다. 문제를 크게 보고 자신의 자원을 작게 보는 것은 일을 더 어렵게 만든다. ‘내가 잘 하는 것이 무엇이더라?’부터 ‘과거에 어려웠을 때 어떻게 대처할 수 있었는지’까지 짚어보자. 아무리 작아 보일지라도 이루어 온 것이 있다는 사실이 의미하는 바가 있지 않겠는가.

### 10. 지난 번에 기분이 나아졌을 때 무엇을 했을까?

기분과 사고는 서로 영향을 미친다. 기분이 우울할 때는 부정적인 생각을 하기 쉽다. 보다 좋은 기분이 된다면 앞에 놓인 상황을 다르게 볼 수 있을지도 모른다. 사람마다 각각 효과적인 기분 전환 방법이 다르다. ‘속이 출출할 때는 편의점 바나나 우유가 좋다’라고 나름대로 정해두는 것처럼 내가 자주 사용하는 기분 전환 방법을 생각해두는 것은 어떨까. 지금부터는 좋은 기분을 회복했을 때, 어떤 생각이나 행동을 한 후 그런 변화가 일어났는지 찰라를 기억 속에 잘 붙잡아두자. ‘지난 번에 기분이 나아졌을 때 무엇을 했을까?’라고 질문하면 곧 떠오를 수 있도록 말이다.





‘용서할 수 없다.’  
이는 마치 언젠가 자기 자신이 건너야 할 다리를  
파괴하는 것과 같다.  
사람은 누구나  
이 용서에 의존해 살게 되어 있으니.  
-로드 허버트



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

