



센터장칼럼

밤새 잘 주무셨는지요? 02

Happiness & Psychology

일주일의 모두 일요일이라면.. 04

사회경제적 지위와 사회성측정 지위 08

행복한 성장을 위하여 10

시간도 나누면 길어져요 13

Happiness & Book

습관의 힘 16

Happiness & Idea

행복아이디어 7-9 18



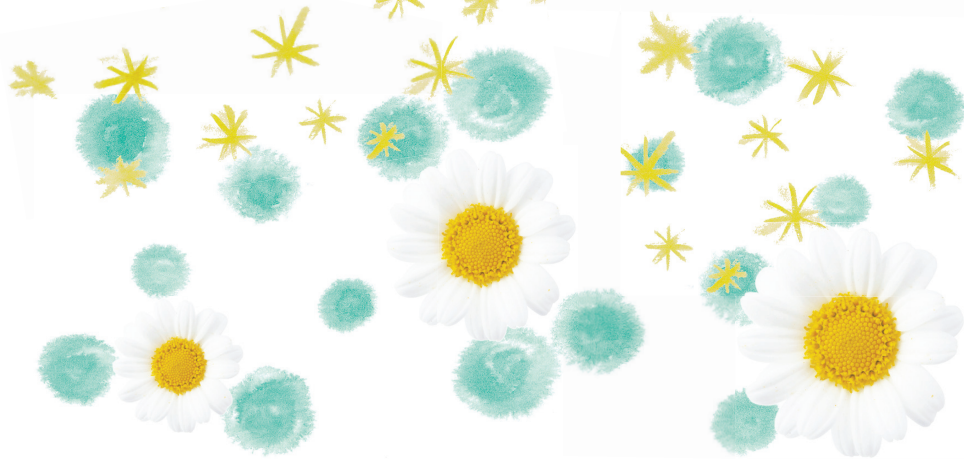
For better Lives.



서울대학교 행복연구센터
Center for Happiness Studies
Seoul National University

Newsletter

Vol.36 April





센터장 칼럼

밤새 잘 주무셨는지요?



아침에 경험하는 감정은 그 날의 행복뿐만 아니라 일의 성과에도 큰 영향을 준다. 아침에 활력을 느낄수록 온 종일 기분이 좋을 뿐 아니라 일의 효율성도 올라간다. 그렇다면, 아침의 기분은 무엇이 결정할까?



최인철_icho@snu.ac.kr





우리 나라에서는 흔히 “안녕히 주무셨어요?”라고 아침 인사를 건넨다. 여러 가지 의미로 해석될 수 있는 인사이지만, 글자 그대로 잠을 잘 잤냐는 인사이다. 그런데 한 연구에 따르면 이 인사야말로 아침에 건네기에 최적의 인사이다. 이 연구는 아침에 느끼는 기분 좋은 활력의 정도를 결정하는 가장 중요한 변수가 밤에 얼마나 잠을 잘 잤느냐 여부임을 보여주고 있다.

행복과 잠, 얼핏 무관하게 보이는 관계이지만, 실은 이 둘 사이에 매우 밀접한 관계가 있다. 우리 연구센터가 진행한 연구에 따르면 행복한 사람의 가장 큰 특징 중 하나가 ‘누우면 잔다’는 것이다. 수면에 이르기까지 걸리는 시간이 짧은 것이 행복한 사람의 특징이다. 행복한 사람은 잠을 잘 자고, 잠을 잘 자는 사람은 다음 날 기분이 좋다. 따라서 수면의 질을 높이는 방법에 대하여 조금 더 심각하게 고민해 볼 필요가 있다.

이 점에 관하여 앞에서 인용한 연구에서 한 가지 재미있는 힌트를 찾아볼 수 있다. 사람들은 누구나 자신이 잘하면서 새로운 뭔가를 배울 수 있는 일을 하고 싶어한다. 심리학에서는 이런 경험을 (즉 새로운 것을 배우고, 잘 하는 것을 하는 경험) “**마스터 경험 (Mastery experience)**”이라고 한다. 운동을 한다거나, 취미 활동을 하는 것이 대표적인 예이다. 아침의 활력에 영향을 주는 또 다른 요소가 바로 이 경험의 유무이다. 업무를 마친 후에, 운동이나 취미 생활과 같은 활동을 통해서 마스터 경험을 한 사람들은 다음 날 아침에 기분이 좋다. 그 이유야 여러 가지가 있겠지만, 한 가지는 이런 경험을 하고 나면 잠을 잘 잔다는 점도 빼 놓을 수가 없다. 알랭드보통이 말했던 “폼위 있는 피로”가 숙면을 제공하기 때문이다. 늦게까지 술 마시지 않는 것, 너무 늦은 시간에 야식을 먹지 않는 것, 조명과 소음을 적절히 통제하는 것 등 수면의 질을 높이기 위한 기법들이 많지만, 가장 노력할만한 것은 마스터 경험을 하는 것이다.

흔히들 운동하기에는 너무 피곤하다고 한다. 그런데 연구에 따르면 20분 운동은 향후 12시간을 행복하게 한다. 피곤해서 운동할 수 없다고 느낄 때, 바로 그 때가 운동이 필요할 때이다. 취미 생활을 하기에 시간이 없다고 느낄 때, 바로 그 때가 취미 생활을 할 때이다.

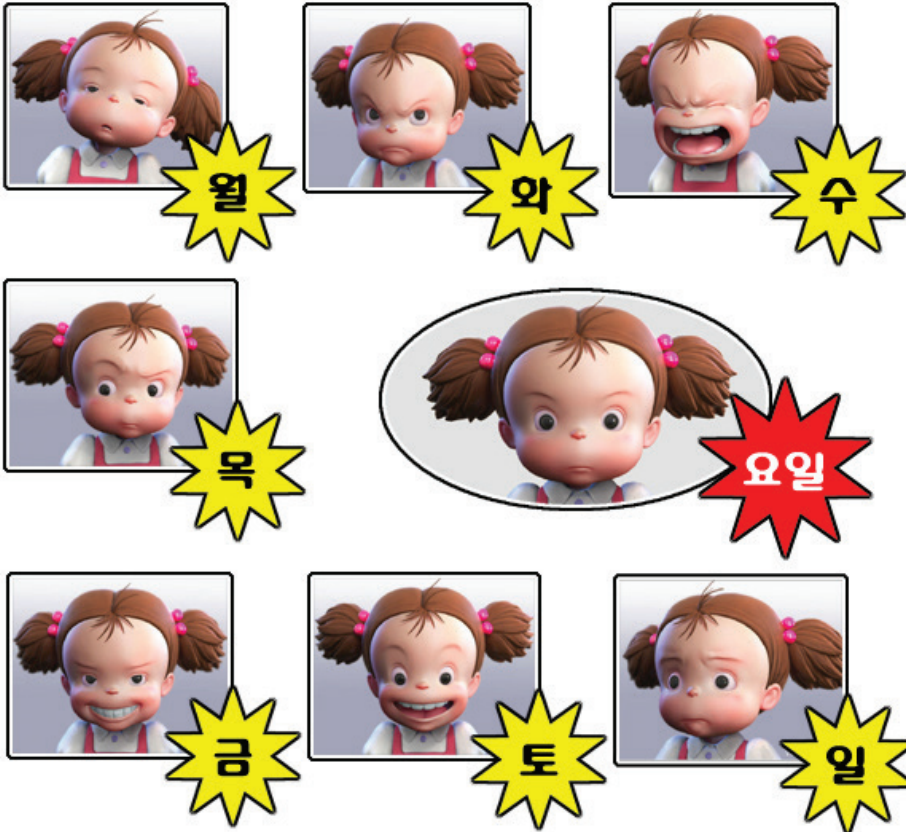
안녕히 주무셨는지요? 이제 이 질문 대신에 간밤에 운동하셨는지요? 간밤에 취미 생활 하셨는지요? (조금 더 딱딱한 인사를 원한다면 밤새 마스터 경험을 하셨는지요?) 라고 물어보는 것이 좋겠다.





Happiness & Psychology

일주일이 모두
일요일이라면...



권유리_yul2kwon@gmail.com





사람들은 주말이 끝나고 주말이 너무 짧았다고 한탄하곤 한다. 주중에는 주말을 손꼽아 기다리고, 주말에는 월요일이 다가오는 것을 싫어하기도 한다. 일례로 ‘요일 별 강아지 모습’이란 게시물이 한 커뮤니티에 등장해 네티즌들 사이에서 화제가 된 적이 있다. 멍한 표정의 월요일 사진부터 주말이 다가올수록 환해지는 표정의 강아지 사진들을 쭉 늘어놓는 것이었는데, 누리꾼들은 그 표정이 마치 직장인들의 심리상태를 대변한다며 격하게 공감했다. ‘월요병 10가지 진실’을 조사한 ‘월요일에 관한 10가지 놀라운 사실(10 amazing facts about Mondays)’라는 영국 자료가 미국의 엔터테인먼트 블로그에 소개돼 국내 네티즌 사이에서도 화제가 된 적도 있다. 그 10가지에는 월요일엔 오전 11시 16분이 되기 번까진 대부분의 사람들이 웃지 않는다는 것과, 월요일이 다가오는 것에 대해 대부분의 사람들은 약 12분 정도씩은 불평을 토로한다는 것도 포함되어 있었다. 이걸 보면 사람들이 요일 별로 느끼는 기분이 다르고, 그 요일 별 심리 상태가 보편적인 현상인 것 같다.

그런데, 이와 같은 요일에 대해 가지고 있는 사람들의 통념을 깨는 연구 결과가 보고된 적이 있다. 사람들이 실제 경험하는 기분은 요일에 따라 별반 다르지 않는 것이다. 시드니 대학의 Areni와 NFC 그룹의 Burger의 2008년 연구가 그에 대한 것이었는데, 그들은 첫 번째 연구에서 202명의 사람들에게 ‘일주일 중 가장 기분이 좋은 날과 기분이 가장 나쁜 날’을 물어보았다. 사람들은 월요일 아침과 저녁에 가장 기분이 나쁘다고 생각했고 금요일 저녁과 토요일 아침에 가장 기분이 좋다고 생각했다. 연구자들은 두 번째 연구에서 질문의 방법을 바꾸었다. 참가자 351명을 대상으로 사람들이 어떻게 느끼는지에 대해 매일매일 응답하도록 한 것이다. 그 결과, 첫 번째 연구와 달리 평균적으로 사람들의 기분은 다음 페이지에 그래프로 제시된 바와 같이 일주일이 지나도록 거의 같았다.





요일에 따른 기분이 의외로 거의 다르지 않은 것처럼, 일주일이 모두 일요일이 아니라 5일의 평일과 2일의 주말로 이뤄진 것 역시 사람들에게 긍정적인 기능을 하는 것으로 보인다. 다음에 소개한 몇가지 연구들은 장기 휴가와 계속되는 주말이 행복을 보장하지 못한다는 것을 말해준다.

Nawijin과 동료들의 2010년의 연구 결과에 따르면 장기 휴일이 더 많은 즐거움을 가져다 주지 않는다고 한다. 1,530명의 독일인 중 휴가를 다녀온 사람과 다녀오지 않은 사람간의 행복감을 휴가를 떠나기 전과 후의 행복감 변화 정도를 비교했다. 그 결과, 휴가를 떠나기 전에는 휴가를 떠날 사람들이 (휴가를 떠날 예정이 없는 사람들보다) 더 행복했다. 하지만 휴가를 다녀온 사람들과 다녀오지 않은 사람들의 행복감에는 차이가 없었다. 태평스러운 휴가를 보낸 사람들만이 휴가를 다녀온 후에도 다른 그룹보다 높은 행복감을 보고했다. 이와 같은 결과를 통해 연구자들은 행복하기 위해서는 장기 휴가를 한 번 갖는 것보다 단기 휴가를 빈번하게 갖기를 제안했다.





2010년 <Psychological Science>지에 실린 한 연구에 따르면, 사람들은 일하지 않는 상태를 두려워하고 의외로 바쁜 생활을 추구한다. 사람들은 나태하고 빈둥거리는 상태에 대해 반감을 가지고 있으므로, 자신이 바쁜 상태에 있다는 것을 증명할만한 이유를 사소한 것에서라도 찾아 낸다는 것이다. 연구자들은 사람들이 추구하는 많은 목표들은 스스로 바쁘게 생활하고 있다는 생각을 유지시키기 위한 합리화 수단이라고까지 이야기한다. 이 연구에 기초하여 생각해보면, 사람들에게 주말만 주어진다면 지금보다 덜 행복할 것이다. 더 나아가 '주말 효과(weekend effect)에 대해 연구한 바에 따르면, 무직이거나 파트타임으로 일하고 있는 사람들은 정규직으로 주 5일 동안 직장에 나가는 사람들보다 주말에 행복이 치솟는 정도가 더 약했다. 주말이 주는 달콤함은 바쁜 평일에서 오는 것이라고 해석할 수 있겠다.

Nelson과 동료들의 2009년 연구에 따르면, 즐겁지 않은 일의 방해가 있을 때 즐거운 경험이 주는 그 즐거움이 더욱 고조된다. 연구팀은 TV 시청 경험이 중간에 상업 광고를 보는 것에 따라 어떻게 달라지 조사하였다. 사람들은 상업광고의 방해 없이 TV를 시청하고 싶어 하지만, 프로그램 중간중간에 삽입된 광고는 프로그램을 본 경험에 대한 만족도를 증진시켰다. 이와 같은 연구결과는 오락시간이 지속되는 만큼 더 행복해지는 것은 아니라는 사실을 또 한 번 상기시킨다.

우리는 단지 주말과 휴일을 기다리는 게 아니라 주중을 잘 이기고 난 다음 맞이하는 주말, 열심히 일한 다음의 휴가, 학기를 충실히 보내고 난 뒤의 방학을 갈망한다. 우리의 행복감을 증진시켜주는 것은 주말이 아니라 닷새 간의 평일 후에 맞는 주말이다. 일주일의 구성은 행복한 삶을 영위하기 위한 최상의 사이클이라고 생각해보자. 다가오는 월요일에 조금은 감사하는 마음을 갖게 될지도 모른다.

» Hsee, C. K., Yang, A. X., & Wang, L.(2010). Idleness aversion and the need for justifiable busyness. *Psychological Science*.

» Nawjin, J., Marchand, M. A., Veenhoven, R., Vingerhoet, A., J.(2010). Vacationers happier, but most not happier after a holiday, 5, 35-47.

» Nelson, L. D., Meyvis, T., & Galak, J. (2009). Enhancing the television-viewing experience through commercial interruptions. *Journal of Consumer Research*, 36, 160-17





Happiness & Psychology

사회경제적 지위와
사회성측정 지위



사회에서 가장 부유한 소수의 사람, 소위 상류층은 드라마에 어김없이 등장한다. 사람들은 자신 보다 더 ‘잘’ 사는, 혹은 돈이 더 많거나 더 높은 사회적 지위에 있는 이웃과 지인들을 보면 부러워한다. 그런데 정말 높은 사회적 지위에 오르는 것은 행복에 지대한 영향을 미칠까? 흔히 ‘사회적 지위’라고 하면 지위가 소득, 교육



[박슬기_llseugill@gmail.com,](mailto:박슬기_llseugill@gmail.com)

김현지_jenniferk@snu.ac.kr





수준, 직업 등을 포함하는 사회경제적 지위(socioeconomic status: SES)를 떠올린다. 그러나 사회경제적 지위와 주관적 행복의 관계를 확인하였던 많은 연구자들은 둘 사이의 연관성이 매우 약하다는 사실을 밝혀왔다. 심지어 사회경제적 지위의 구성요소라고 할 수 있는, 부와 물질의 소유에 높은 가치를 두는 사람은 더 낮은 행복 수준을 경험한다는 연구 결과 역시 발표된 바 있다. 사회적 지위를 다르게 측정하는 방법은 없을까?

최근에 발표된 한 연구에서는 **사회성측정 지위(sociometric status)**에 주목하여 사회적 지위를 평가하였다. 사회성측정 지위는 이웃, 동료, 반 친구들과 같은 사회적 집단에서 개인이 얻게 되는 존경심이나 존중 등을 포함하는 개념이다. 연구팀은 대학생과 일반인을 대상으로 ‘자신이 속한 집단에서 얼마나 존중 받고 있는지(사회성측정 지위)’, ‘어떤 사회경제적 지위에 있는지(사회경제적 지위)’를 측정하였다. 이후 성별, 가족의 소득, 교육 수준, 인종, 외향성 등의 요소와 행복에 대해서도 질문하였다. 답변을 분석한 결과, 행복과 사회성측정 지위는 상관 관계가 나타났으나, 행복과 사회경제적 지위, 성별, 인종 등은 관계성이 낮은 것으로 나타났다.

두번째로 실행된 실험에서 연구팀은 실험 참가자들을 두 집단으로 나누었다. 한 집단에게는 사회성측정 지위가 가장 낮거나 높은 사람들과 스스로를 비교하며 자신의 사회성측정 지위를 평정하게 했다. 그리고 다른 집단에게는 사회경제적 지위가 가장 낮거나 높은 사람들과 자신을 비교하며 자신의 사회경제적 지위를 평정하게 하였다. 참가자들은 자신의 사회성측정 지위나 사회경제적 지위를 비교 대상에 따라 상대적으로 높거나 낮게 지각하게 되었다. 이 과제 이후 참가자들의 행복을 측정하였더니, 스스로의 사회성측정 지위를 상대적으로 높게 지각한 사람들은 낮게 지각한 사람들보다 더 높은 행복 수준을 보였다. 그러나 이와 반대로 사회경제적지위를 높거나 낮게 지각한 사람들 사이에서는 행복 수준의 차이가 없었다.

경제적으로 성공하고 원하는 수준의 사회적 지위를 성취하는 것은 삶을 만족스럽게 하지만, 사회경제적 지위 상승이 행복을 보장하는 것처럼 생각하는 것은 위험하다. 행복에는 스스로 속한 사회적 집단에서 충분한 교감을 나누며 배려와 나눔의 실천을 통해 존경받는 일원이 되는 것이 더 중요하기 때문이다.

» Anderson, C., Kraus, M. W., Galinsky, A. D., & Keltner, D. (2012). The Ladder-Effect: Social Status and Subjective Well-Being. *Psychological Science*, 23, 764-771.

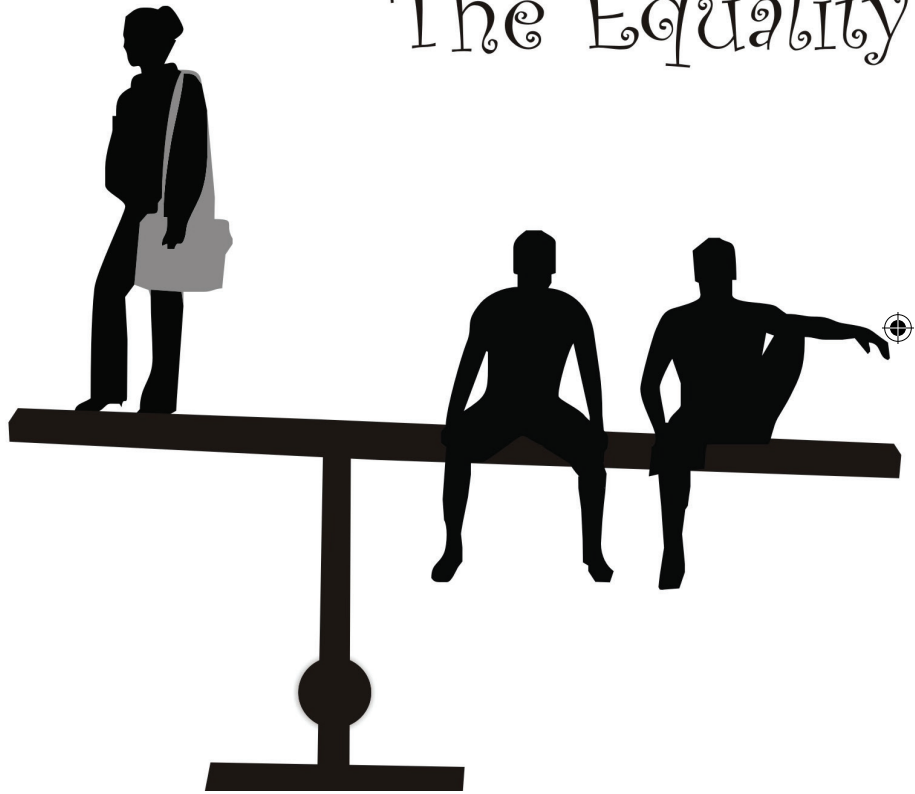




Happiness & Psychology

행복한 성장을 위하여

The Equality



임사라_sarah.lim.426@gmail.com





plity



요즘 사회에서 뜨거운 화제로 대두되는 것은 단연 ‘복지’이다. 초등학교 무료 급식, 대학교 반 값 등록금 등 우리 사회에서 큰 반향을 일으켰던 복지에 관련된 주제들이 머릿속을 스치고 지나간다. 얼마 전 있었던 대선에서도 복지에 대한 공약은 대통령 후보들에 대한 평가의 핵심 쟁점으로 떠올랐다. 후보들이 내세운 복지 공약들이나 사회에서 거론 되는 복지의 의미를 생각해 볼 때, 복지는 사회 평등의 실현 및 보장의 의미로 자주 사용되는 듯 하다. ‘복 복(福)’자에 ‘복 지(祉)’자를 사용하는 ‘복지’는 원래 ‘행복한 삶’이라는 뜻을 갖고 있다. 우리 사회에서 복지라는 단어가 평등한 사회 실현의 맥락에서 사용되고 있다는 것은, 행복한 사회란 평등한 사회라는 사람들의 믿음을 반영하고 있는 것이라고 생각한다. 그런데 사회 구성원의 행복과 평등에 관한 연구도 있을까?

버지니아 대학교의 오ishi 시게히로(Oishi Shigehiro)와 그의 동료들은 사회 평등성을 나타내는 여러 가지 지표 중 소득 불평등(income inequality)이 행복에 미치는 영향에 대해 연구했다. 연구자들은 1947년부터 2008년까지의 미국에 거주하는 53,043명의 시민을 대상으로 시행된 대규모 설문 자료를 이용하여, 각 해의 소득 불평등과 행복의 변화 정도가 어떤 관계를 갖고 있는지 분석하였다. 분석 결과, 소득 불평등이 커질수록 사회 구성원들의 행복도는 낮아졌다. 뿐만 아니라 소득 불평등이 구성원들의 행복도를 감소하게 하는 이유는 ‘타인에 대한 신뢰의 감소’ 때문인 것으로 밝혀졌다. 소득에 있어 상위 20퍼센트 집단의 사람들을 제외한 모든 계층의 사람들은 소득 불평등이 커질수록 타인에 대한 낮은 신뢰도를 보였다. 다시 말해서, 사람들은 소득의 격차가 커질수록 타인을 신뢰하지 못하는 경향성을 보여주었고, 타인에 대한 불신은 결국 낮은 행복감으로 연결되었다.

연구팀은 개인의 소득 수준에 따라 소득 불평등이 행복에 미치는 영향의 정도 차이가 있는지도 분석하였다. 그 결과 저소득층의 경우, 소득불균형이 커질수록 더 불행하다는 결과가 나왔지만, 중간 또는 고소득층 사람들에게게서는 이러한 경향이 나타나지 않았다. 절대적인 소득의 변화가 행복에 미치는 영향을 통계적으로 고려해 넣었을 때에도, 저소득층의 경우, 사회의 소득불균형이 커질수록 행복도가 낮아졌다.





미국의 심리학자들은 최근 50년간의 극적인 경제 성장에도 불구하고 미국인들이 왜 더 행복해지지 않는지에 대해 궁금하게 여겼다. 부가 행복의 증가에 결정적인 요인은 아니라고 해도, 미국을 제외한 덴마크, 프랑스, 독일과 같은 몇몇 국가들에서는 극적인 경제 성장이 국민들 개개인의 행복 증진시켰다. 소득 불평등이 행복에 미치는 영향에 대해 분석한 오이시와 동료들의 연구는 부의 증가와 행복 증진에 대한 비일관적인 연구 결과에 새로운 해결책을 제시한다. 즉, 극적인 경제 성장이 있더라도 소득 불균형이 심해지면, 사람들은 서로를 믿을 수 없다고 느끼고 결국 불행해 진다는 것이다.

이 연구 결과는 현재 한국 사회에도 중요한 시사점을 던져준다. 소득 양극화는 우리 사회의 큰 문제점으로 지적되어 왔다. 신문기사에 따르면 1996년부터 2010년까지 근로소득 상위 20퍼센트 계층의 경우, 실질 소득이 41퍼센트 증가했지만 근로소득 하위 20퍼센트 계층의 경우에는 실질 소득의 21퍼센트 감소한 것으로 나타났다. 오이시와 그의 동료들의 연구 결과는 한 국가의 경제 성장이 그 사회의 행복 성장을 보장하는 것은 아니며, 소득 양극화는 사회 구성원들간의 신뢰를 붕괴시키고 행복의 저하를 초래한다는 것이다. 고속 성장하는 부유한 사회가 행복을 보장하는 것은 아니다. 함께 나아가는 탄탄하고 평등한 사회를 추구할 때, 우리는 보다 빨리 국민 행복 시대를 열 수 있을 것이다.

» Oishi, S., Kesebir, S., and Diener, E. (2011). Income Inequality and Happiness. *Psychological Science*, 22(9), 1095-1100.

» Stevenson, B., & Wolfers, J. (2008, Spring). Economic growth and subjective well-being: Reassessing the Easterlin Paradox. *Brookings Papers on Economic Activity*, pp. 1-102.

» 중앙일보 2012년 10월 24일자 기사





시간도 나누면 길~어져요



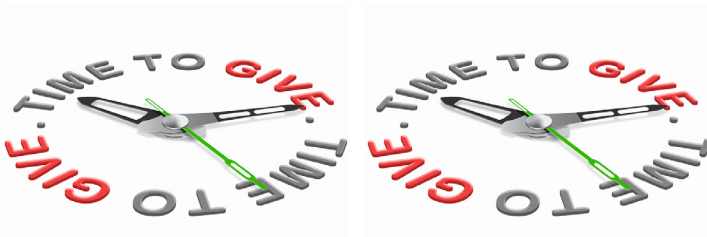
“시간이 없다.”

이 말은 언젠가부터 현대인들이 가장 많이 쓰는 말 중 하나가 아닐까 싶다.



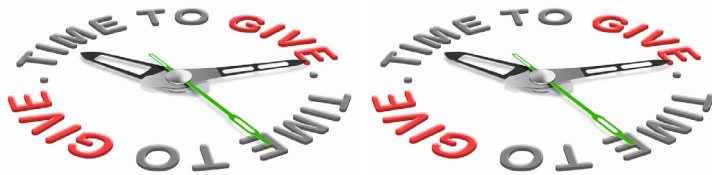
구자일_ <kooji87@hanmail.net>





한 조사에 따르면, 대부분의 사람들은 할 일에 비하여 시간이 충분치 않다고 말하며 스스로를 ‘시간 기근(time famine)’의 희생자로 여긴다고 한다. 주변을 살펴 보아도 업무와 학업에 쫓겨 가족과 보내는 시간, 혹은 취미활동을 하는 시간을 부담으로 느끼고 있는 사람이 많다. 그래서 봉사활동도 “나를 위한 시간도 부족한데, 남을 위한 시간을 어떻게 낼 수 있을까.” 라는 생각으로 망설이게 되는 경우가 많다. 그런데 한 연구팀은 하루에 정해진 24시간이라는 객관적 사실은 바꿀 수 없으나, 사람들이 주관적으로 느끼는 시간 여유(time affluence)는 ‘타인을 위한 시간’을 보냄으로써 증가될 수 있다는 흥미로운 사실을 밝혀냈다.

Mogilner의 연구팀은 심리학 실험에 참가한 참가자를 두 그룹으로 나누었다. 한 그룹에게는 아픈 어린이들에게 힘이 되어줄 수 있는 글을 5분간 쓰게 했고, 다른 그룹에게는 라틴어로 쓰여진 글에서 알파벳 ‘e’의 개수를 5분간 찾게 했다. 첫번째 그룹에 속한 사람들은 5분 동안 타인을 위한 시간을 보냈고 두번째 그룹의 사람들은 단순한 작업으로 시간을 흘려 보냈다. 그 후 연구팀은 모든 실험 참가자들에게 미래 시간이 얼마나 남아 있다고 생각하는지 질문을 받았다. 즉, 참가자 개개인은 ‘나에게 미래의 시간은 무한하다.’ 등의 문장을 읽고 이에 동의하는 정도를 체크했다. 그 결과, 다른 사람을 위해 시간을 사용한 사람들이 단순 과제를 하며 시간을 보낸 사람들보다 시간이 더 풍성하게 남아 있는 것으로 생각하였다.





이 연구팀은 시간 사용에 대한 연구를 반복적으로 진행하였다. 실험 참가자를 두 그룹으로 나누어 한 그룹의 피험자들에게는 하루 동안 10분 혹은 30분을 할애해서 본인 스스로를 위한 활동을 하도록 하였고, 다른 그룹의 사람들에게는 같은 시간동안 타인을 위한 활동을 하도록 하였다. 그리고 그 날 저녁, 모든 피험자들에게 미래의 시간이 얼마나 풍성하게 남아 있는 것으로 생각하는지 질문하였다. 분석 결과는 첫번째 실험과 일관적이었다. 즉, 10분이든 30분이든 시간의 길이에 관계 없이, 타인을 위해 시간을 보낸 사람들이 자신을 위해 시간을 보낸 사람들보다 시간이 더 풍성하게 남아 있는 것으로 생각했다.

사람들은 타인을 위한 시간을 보냈을 때 의미 없이 시간을 보냈거나 스스로를 위한 시간을 보냈을 때보다, 주어진 시간이 더 많다고 생각했다. 무엇 때문일까? 이유를 궁금하게 생각한 연구자들은 세번째 실험을 진행하였다. 한 그룹의 참가자들에게는 타인을 위해 시간을 보냈던 경험을 상세하게 기술하게 하고, 다른 그룹의 참가자들에게는 자신을 위해 시간을 보냈던 경험을 상세히 기술하게 하였다. 그 후에 “나는 여유로운 시간을 많이 갖고 있다.” 등의 문장에 동의하는 정도와 자기 효능감에 대한 질문을 하였다. 연구자들은 사람들은 타인을 위해 시간을 보냄으로써, 스스로를 주어진 시간에 더 많은 것을 성취할 수 있는 사람으로 여기게 되고, 따라서 주어진 시간도 더 여유롭게 인식할 수 있게 될 것이라고 예상했던 것이다. 수집된 자료를 분석 결과, 타인을 위해 시간을 보낸 경험을 기술한 사람들이 자신을 위해 시간을 보낸 경험을 기술한 사람들보다 더 여유롭게 느낄 뿐 아니라 자기 효능감도 더 높은 것으로 밝혀졌다. 통계적으로 분석했을 때 다른 사람을 위해 시간을 보내는 것이 자기 효능감을 증가시키고, 증가된 자기 효능감은 현재 시간을 더 여유롭게 느끼도록 한다는 결과도 확인되어 연구팀의 가설이 타당한 것이었음을 보여주었다.

시간 사용에 관한 조언 중에 ‘급할수록 돌아가라’는 말이 있다. 혹시 이 말은 마음이 급해지고, 시간이 부족해진다고 느낄수록 주위를 둘러보고 다른 사람을 돕기 위한 시간을 보내라는 의미까지도 담고 있는 말이 아닐까.





Happiness & Book



책 속에 행복 북클럽 추천도서

삶을 바꾸는 책 읽기
: 세상 모든 책을 삶의 재료로 쓰는 법



저자 정혜운

» CBS 라디오 프로듀서.

» 「김어준의 저공비행」, 「시사자 키 오늘과 내일」, 「공지영의 아주 특별한 인터뷰」 등 시사교양, 다큐멘터리 프로그램을 기획, 제작

» 독서 에세이 『침대와 책』, 『세계가 두 번 진행되길 원한다면』, 인터뷰 모음집 『그들은 한 권의 책에서 시작되었다』, 여행 에세이 『런던을 속삭여 줄게』, 『여행, 혹은 여행처럼』 저술.

» 현재 《한겨레》에서 「정혜운의 새벽 3시 책 읽기」를, 《시사IN》에서 「정혜운의 오늘도 여행 중」을 연재 중





프롤로그

첫 번째 질문: 먹고살기도 바쁜데 언제 책을 읽나요?

두 번째 질문: 책 읽는 능력이 없는데 어떡하나요?

세 번째 질문: 삶이 불안한데도 책을 읽어야 하나요?

네 번째 질문: 책이 정말 위로가 될까요?

다섯 번째 질문: 책이 쓸모가 있나요?

여섯 번째 질문: 책의 진짜 쓸모는 뭐죠?

일곱 번째 질문: 읽은 책을 오래 기억하는 법이 있나요?

여덟 번째 질문: 어떤 책부터 읽으면 좋을까요?

마지막, 비밀 질문



기억하고 싶은 좋은 문장들

어렸을 때 만화 <뽀빠이>를 보는데 이런 장면이 나옵니다.

말라깽이 올리브는 어느 날 먹성이 아주 좋은, 기름기 찰찰 흐르는 남자의 구애를 받게 되지요.

그런데 그 남자는 이렇게 외쳐요.

“당신의 머리카락은 스파게티처럼 아름다워요.” “당신과 나 사이는 샌드위치 속의 베이컨과 계란 사이처럼 가까워요.”

그때 저는 전문용어로 돈오돈수의 경지에 고고히 떠올랐던 것 같습니다.

두가지 생각이 들었습니다.

먹보는 먹보같이 사랑하고, 이기적인 사람은 이기적으로 사랑하고, 계산적인 사람은 계산적으로 사랑하고, 깨끗한 사람은 깨끗하게 사랑하겠구나.

그리고 이런 생각도 들었습니다.

사람이 뭔가를 아주 좋아하면 세상만사를 그걸로 설명할 수도 있구나.

그런 말이 있지 않습니까?

돈을 좋아하는 사람 눈에는 세상이 온통 돈으로 보인다고.

그때 이후로 줄곧 제게 남은 문제는 하나였던 건지도 모르겠습니다.

무엇을 사랑할 것인가?

무언가를 사랑하면 그 무언가를 사랑하는 모습 그대로 세상을 사랑하게 되겠구나.

저는 뭔가를 깊이 좋아하는 사람은 그 하나의 사랑에 자신이 귀하에 여기는 모든 가치를 부여한다고 생각합니다.

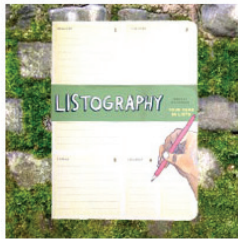
그리고 하나의 사랑에서 출발해 세계 전체를 사랑할수도 있다고 생각합니다.



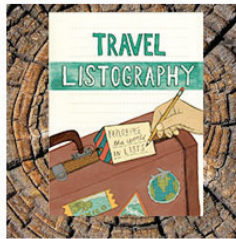


Happiness & Idea

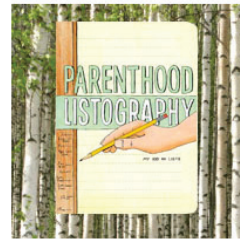
행복 아이디어



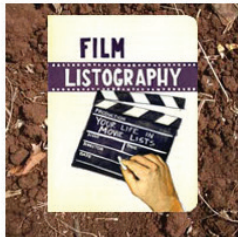
listography calendars
2014



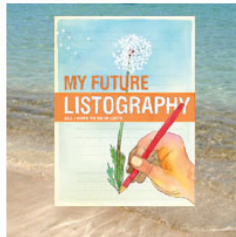
travel listography
2013



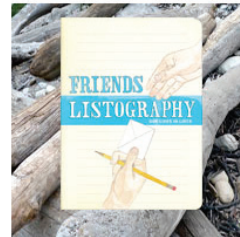
parenthood listography
2013



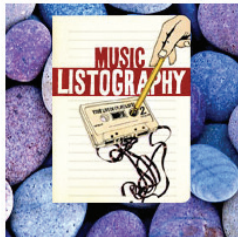
film listography



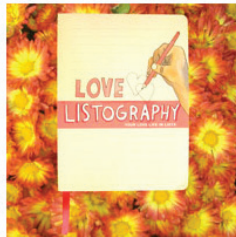
future listography



friends listography



music listography



love listography



listography,

사진 출처: <http://listography.com>





일곱번째 행복 아이디어 : 로망을 기록하자.

왼쪽 페이지에 보이는 사진은 외국에서 만들어져 판매되고 있는 수첩 시리즈이다. 눈에 띄는 것은 정 가운데 있는 수첩으로, 사용하는 사람들이 153개의 흥미로운 리스트를 적어볼 수 있도록 내지가 구성되어 있다. 'My future listography'로 쉽게 말해 '미래에 하고 싶은 일의 리스트를 적는 수첩'이다. 만든이가 수첩사용자들에게 적어라고 나열해둔 리스트의 제목은 '해보고 싶은 스포츠 리스트', '아홉번의 삶을 살 수 있다면 살고 싶은 삶의 리스트', '없애고 싶은 습관 리스트', '가보고 싶은 도시 리스트', '동창회에서 만나고 싶은 친구 리스트', '참여하고 싶은 페스티벌 리스

트' 등이 있다. 다 이루지 못할 것 같아도, 반드시 실천하려는 버킷리스트가 아니라해도, 로망을 가지고 있는 사람들은 기회를 탐색하며 두근거리는 삶을 산다. 로망을 가진 사람들은 미래를 생각하는 것을 즐긴다. 수첩 맨 앞에는 '우리는 다른 어떤 동물도 가능하지 않고, 할 수 없고, 가질 수 없는 방식으로 우리의 미래에 대해 생각합니다. 그리고 이 간단하면서도 흔하고 일상적인 행위가 인류의 특색을 정의하는 것입니다.'라는 심리학자 다니엘 길버트의 말이 적혀있다. 로망 수첩을 만들어 기록하면서, 나의 로망을 생각하고 기록할 때 일상에 찾아오는 영감과 재미를 느껴보는 것은 어떨까.

여덟번째 행복 아이디어

: 장비 구입이 필요없는 취미생활을 시작하자.

나의 남자친구는 최근 연필을 직접 칼로 깎아쓰는 취미생활을 시작했다. 저녁이 되어 통화하면 종종 연필을 깎고 있다며 사각 사각 소리를 들려준다. 마음에 들게 잘 깎았을 때는 찢릴 것 같으며 즐거워한다. 취미 생활을 위해 필요한 장비만 구입하다가 멈추게 되는 사람들이 많아지면서 '장비병'이란 말을 듣는

사람들도 늘었다. 행복에 중요한 역할을 하는 마스터 경험은 거창하고 복잡해보이는 것에서만 얻을 수 있는 것이 아니다. 자투리시간을 조금만 더 가치롭게 하는 활동이 무엇이 있을지 생각해보고, 답을 찾았다면 '나의 소소한 취미'로 명명해보자. 하루 일과 중 기대할 일이 하나 더 생긴다는 것은 얼마나 좋은 일일까.



이명아_rejoycing@daum.net





나는 실패를 성공시키지 못한 적이 9천번이 넘고,
 경기에서 진 적이 300번 이상 된다.
 또 모든 이의 기대 속에서 승부를 결정짓는 실패를 했다
 실패한 적도 26번이나 된다.
 나는 살면서 실패에 실패를 거듭했고,
 그래서 성공할 수 있었다.
 -마이클조던-



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

발행일 2013년 4월 20일 / 발행인 최인철 / 편집인 이명아 / 발행처 행복연구센터 / 디자인 이명아
 151-742 서울특별시 관악구 관악로 59 서울대학교 심리과학연구소 행복연구센터
 Center for Happiness Studies Seoul National University
 Tel.028806391 Homepage <http://happiness.snu.ac.kr>

