



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

행복연구센터

Newsletter **1** 2014
 January
 Vol.45

Contents

센터장 칼럼

부자에겐 의미를, 빈자에겐 영혼을 /최인철 p.01

연구소개 1: 의미로운 행복

TV 밖에서 아이를 키우는 진짜 행복을 찾아보자 /최종안 p.03

삶의 의미 /권유리 p.06

연구소개 2: 시간과 행복

Time Flies! 벤자민 버튼의 시간은 빨리 간다! /김승희 p.08

Time Is Money? No, Time Is Priceless! /오혜원 p.11

행복교육 소식

청마의 해, 교사의 행복을 향해 힘차게 달립니다 /우정은 p.13

센터장 칼럼

부자에겐 의미를,
빈자에겐 영혼을



의미를 추구하는 부자가 의미에 관심 없는 부자보다
훨씬 더 행복하고 건강하다.

“

탈 물질적인 것에 대한 가치

보이지 않는 것들

영혼에 대한 가치를 부여할수록

가난이 주는 불행과 질병을 이겨내는 힘이 생긴다.

”



사람이 한 사회 내에서 차지하고 있는 위치, 즉 계층(class)은 그 사람의 행복과 건강에 중요한 영향을 미친다. 결론부터 말하자면, 상위 계층의 사람들이 하위 계층의 사람들보다 더 건강하고 더 행복하다. 불편하지만 부인할 수 없는 사실이다. 상위 계층 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 더 나은 의료 혜택, 더 나은 식생활, 더 나은 여가와 자유 등을 누리기 때문에 세계 어느 곳에서나 계층의 차이는 발견된다. 그렇다고 해서 하위 계층의 사람들에게는 이 악순환을 끊을 수 있는 방법이 없을까? 또한 상위 계층 사람들에게 자신들의 지위와 부가 주는 행복과 건강을 더 극대화할 수 있는 방법은 없을까?

최근 행복연구센터의 연구에 따르면, 상위 계층 사람들에게는 삶의 의미를 추구하는 것이 특별히 중요한 것으로 나타났다. 물론 삶의 의미추구는 하위 계층 사람들에게도 건강과 행복에 혜택을 주지만, 그 크기는 상위 계층 사람들에게 더 강하게 나타났다. 자신의 지위와 부를 이용해서 자신의 즐거움만을 추구하지 않고, 보다 더 의미 있고 가치 있는 삶을 살기 위해 노력할 때, 계층이 주는 효과가 더 커지는 것으로 나타났다. 쉽게 말해서, 의미를 추구하는 부자가 의미에 관심 없는 부자보다 훨씬 더 행복하고 건강하다. 그런 의미에서 노블리스 오블리제는 부자들에게 요구되는 의무라기 보다는 부자들이 택할 수 있는 최고의 행복 투자인 셈이다.

하위 계층 사람들에게 특별히 필요한 것은 무엇일까? 연구 결과에 따르면, ‘물질주의 가치관’을 버리는 것이다. 돈이 중요하다는 믿음, 권력과 명예가 중요하다는 믿음, 그리고 자신의 외모가 중요하다는 믿음, 이 세가지가 물질주의의 핵심이다. 물질주의 가치관을 전혀 가지고 있지 않는 가난한 사람은, 웬만한 중산층이나 부자보다 더 행복한 것으로 나타났다. 물론 가난하기 때문에 물질을 중시하는 태도를 갖게 되는 것은 당연할 지 모른다. 그럼에도 불구하고, 그 유혹을 이겨내고 탈 물질적인 것에 대한 가치, 보이지 않는 것들, 영혼에 대한 가치를 부여할수록 가난이 주는 불행과 질병을 이겨내는 힘이 생긴다. 가난한 사람이 부자가 되는 것은 매우 바람직한 일이다. 부자가 되기 위해 치열하게 추구해야 한다. 그러나 동시에 돈 자체를 중시하는 태도는 계속해서 버려야 한다.

부자에게는 의미를, 가난한 자에게는 영혼을!

2014년을 시작하면서 생각해 볼만한 주제이다.

센터장
icho@snuc.ac.kr

최인철



연구소개 1: 의미로운 행복

TV 밖에서 아이를 키우는 진짜 행복을 찾아보자

최종안 therock2@snu.ac.kr

토요일 오전, 아내가 두 딸을 키우느라 얻은 어깨와 손목의 통증이 심해져 결국 병원을 가게 되었다. 벌써 한참 전부터 파스를 어깨와 손목에 붙이고 지냈는데, 이제는 파스도 약발이 들지 않아 결국 치료를 위해 병원을 가게 된 것이다. 두 딸은 엄마의 그런 사정을 아는지 모르는지 현관문을 나서서 아내에게 연신 손을 흔들며 안녕을 외쳐 댔다. 아내가 떠나고 나니 이제 두 어린 딸은 나를 뻘히 쳐다본다. 빨리 자신들과 놀아 달라는 무언의 메시지인 것이다. 소꿉장난에서부터 열차 놀이까지 한 겨울 땀을 흘려가며 놀아 주었던 아이들은 지친 기색 하나 없었다. 결국 내가 의지할 수 있는 것은 TV 뿐이었다. 아내에게 어린 아이들에게 TV를 틀어 주었다고 한 잔소리를 듣겠지만 결국 TV를 켜주고 나서야 나도 식탁에 앉아 한 숨 돌릴 수 있었다.

요즘 다섯 살짜리 큰 애가 가장 좋아하는 TV 프로그램은 ‘슈퍼맨이 돌아왔다’이다. 자기도 아기면서 프로그램에 출연하는 아기들이 귀여워서 재미있단다. 아이들에게 ‘슈퍼맨이 돌아왔다’ 재방송을 틀어주고 인터넷 뉴스를 검색하는데 유독 한 기사의 제목이 눈에 띄었다. ‘TV 속 아이 보며 위안 삼는 나라, 출산율 1.1명대 곤두박질 위기’. 제목이 끌려 기사를 클릭해보니, 내용인 즉, 자녀 육아 과정을 다루는 예능 프로그램은 인기를 끄는데 출산율을 오히려 더욱 낮아지고 있다는 것이다.

낮은 출산율이 사회적 문제가 된 것은 어제, 오늘의 이야기는 아니다. 요즘 젊은 세

대들에게 출산은 이제 필수가 아닌 선택 사항이 되어 버린 듯 하다. 주변에 있는 결혼 적령기의 후배들과 이야기를 해보아도 절반이 넘는 수의 후배들이 결혼은 해도 아이를 낳을 생각은 없다고 말한다. 그 친구들의 이야기를 자세히 들어보면 아이들을 위해 자신의 행복을 희생하면서까지 아이를 갖고 싶지는 않다는 것이다. 다시 말해, 아이를 낳아 키우는 과정 속에서 자신들의 행복감이 떨어질게 자명한데 굳이 아이를 낳을 필요가 있냐는 이야기다.

그럼, 정말로 아이를 갖는 것이 부모들의 행복에 부정적인 영향을 주는 것일까? 이 질문에 대해 심리학자들은 오랫동안 ‘대체로 그렇다’라고 답을 해왔다. 그 동안의 심리학자들의 실증적 연구 결과들을 종합해보면, 육아가 결혼 생활 만족도는 물론이고 개인의 행복에도 부정적 결과를 가져온다는 증거들이 그렇지 않다는 증거들보다 절대적으로 많은 것이 사실이다. 그래서 심리학자들은 육아와 행복 간의 이러한 관계를 ‘부모 되기의 역설 (Parenthood paradox)’로 부른다. 이는 부모가 되는 것이 인생에서 가장 축복일 것이라는 전통적 믿음과 기대와는 달리, 실생활에서 육아는 부모들의 행복감을 훼손한다는 점을 지적하는 표현인 것이다.

그런데, 최근 들어 기존의 육아와 행복 간의 관계를 재정립해주는 연구 결과가 밝혀졌다. 행복을 어떤 방식으로 정의하느냐에 따라 육아와 행복 간의 관계가 달라질 수 있다는 것이다. 해당 연구 결과에 따르면 행복을 정서



즐거움(혹은 기분 좋음)으로 정의할 경우, 육아는 행복감에 도움이 되지 않는 것으로 밝혀졌다. 일상에서 흔히 경험하는 36개의 활동 혹은 사건들 중, 육아는 정서적 즐거움을 가져오는 정도가 중간 수준인 것으로 조사되었다. 구체적으로, 육아를 하는 동안에는 쇼핑과 요리와 같은 일상 활동을 할 때보다도 낮은 수준의 '즐거운 행복감'을 경험하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 알려진 기존 연구들과 대체적으로 일치하는 내용이었다. 그런데, 해당 연구에서 우리의 주목을 끄는 결과는 행복을 의미로운 삶으로 바꿔 정의했을 때 육아와 행복감 간의 관계이다. 앞서 언급된 '즐거운 행복'과 달리, '의미로운 행복'에서 육아는 행복

감을 불러 일으키는 주요한 일상 활동 중 하나인 것으로 조사가 되었다. 의미로움을 경험하는 정도로 봤을 때, 육아는 36개의 일상 사건 중 상위 그룹에 속하는 것으로 확인된 것이다. 실제로 '의미로운 행복' 순위표에서 육아는 쇼핑, 요리, 사교활동보다도 상위에 위치하게 된다. 해당 연구자들은 기존의 연구들에서 육아와 행복감 간의 관계가 부정적으로 조사된 것은 이전 연구들이 행복을 정서적 측면에서만 정의했기 때문이라고 지적했다. 행복을 의미로운 삶으로 정의할 경우, 전통적 믿음처럼 아이는 부모들에게 축복이 될 수 있다는 것이다.



해당 연구에 비춰 생각해 보면, 분명 육아는 부모들에게 정서적으로 혹은 육체적으로 어려움을 가져오는 일임에는 분명하다. 그러나 그렇다고 아이를 낳아서 기르는 것이 부모의 행복감을 떨어뜨리는 결코 아니다. 부모들은 아이들을 양육하는 과정 속에서 자신들의 삶의 의미를 발견하고 그에 따르는 행복감을 느낄 수 있는 것이다. TV 속 사랑이와 후가 순간의 즐거움을 우리에게 줄 수는 있겠지만 그 아이들이 우리에게 삶의 의미를 알려줄 수는 없는 것이다.

아내가 ‘슈퍼맨이 돌아왔다’가 끝날 때쯤에 맞춰 돌아왔다. 아마도 최근 들어 아내의 얼굴이 이토록 그리운적이 있나 싶었다. 병원에서 의사가 분명 팔을 쓰지 말라고 신신당부를 했을 텐데, 아내는 자신에게 뛰어오는 두 아이를 번쩍 안아준다. 분명 지금 나와 아내는 아이들 때문에 행복하다.

Reference:

Choi, J., & Choi, I. (2013). The Analysis of Meaning and Pleasure in Daily Life. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University, Seoul, Korea.



삶의 의미

권유리 yul2kwon@gmail.com

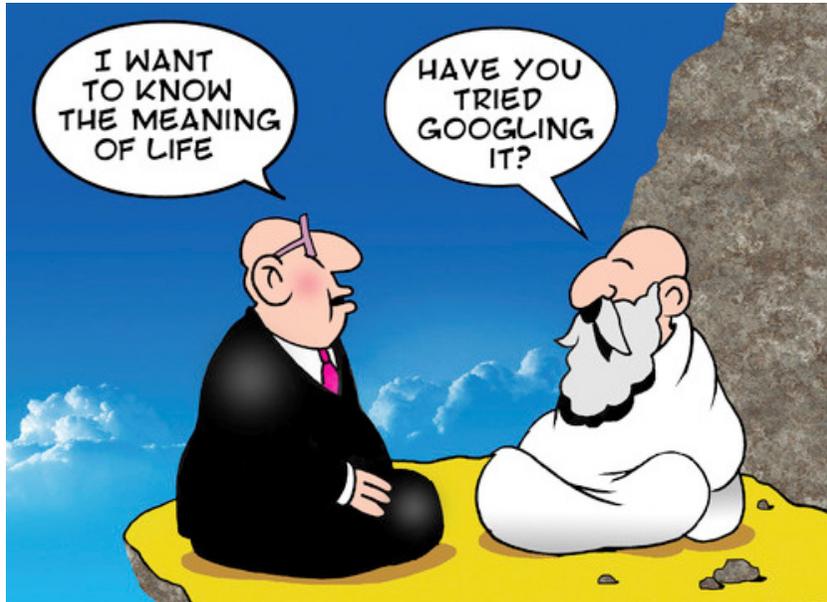
진정한 삶의 의미란 무엇일까? 도대체 나는 무엇이고, 또 산다는 것은 무엇일까? 우리는 살아가면서 이따금씩 사는 이유를 자문하고 탐색해 본다. 감성이 풍부한 청소년 시기를 겪고 있거나 힘든 일에 시달리고 있을 때, 열심히 살다가 혹은 정신이 나간 듯이 살다가도 문득, ‘도대체 이런 삶이 무슨 의미가 있지?’라는 질문을 스스로 던지게 된다. 그러한 물음 끝에 당신은 어떤 결론에 도달하였는가? 짐작건대, 아무리 깊고 복잡하게 생각해 봐도 대부분은 좀처럼 속 시원한 결론을 이끌어내지 못했을 것 같다. 사람들에게 기대를 걸고 질문해봐도 개운치 않은 뒷맛만 남긴 채, 삶의 의미에 대한 질문은 점점 더 미궁 속으로 빠져들진 않았는가. 그러나 그 물음에 대해 비단 우리들만 답을 찾지 못했던 건 아닌 듯하다. 인생의 의미에 관해 오랫동안 심도있게 논의해온 실존철학에서조차도 모두가 동의할 수 있는 분명한 의미가 있는지에 대해서 회의적이라니 말이다. 이는 과학적으로 규명하기도 어려운 문제다.

이쯤에서 삶의 의미의 존재에 대해 다시 묻고 답할 수 있을 것 같다. 삶의 의미? 그렇다. 그런 건 원래 없었던 거다. 지금껏 삶의 의미에 대한 답을 할 수 없었던 건, 보편적이고 객관적인 삶의 의미란 존재하지 않기 때문, 본래 삶이란 무의미한 것이기 때문이다. 그럼에도 불구하고, 우리에게 허무를 감내해야하는 고통은 상상 이상으로 큰 것이어서 삶의 의미에 대해 ‘무의미!’라고 선불리 답하지 못했던 듯하다. 우리는 무의미함의 고통을 최소화하

려고 진실 여부와는 무관하게 인생에 의미가 있다고 믿고 애써 의미를 부여하며 살아왔던 것이다.

여기서 만약 우리가 삶의 의미없음을 직시했다면 어땠을까? 우리의 삶이 한없이 보잘것없게 느껴지고 생활이 허무해지고 무기력감에 빠졌을 것이다. 지금껏 삶을 지탱해오지 못했을 가능성도 있다. 때문에 삶을 지속하기 위해서는 의미있음을 증명할 수 있는 강력한 무언가가 필요하다. 이로부터 우리 삶의 원동력은 원래부터 존재하던 의미가 아닌, 각자가 의미를 ‘부여하는’ 데서 찾게 된다. 즉, 삶의 의미를 추구하는 데 있어 합리적인 태도만이 아니라 적절한 자기기만도 필요하다는 사실. 행복에 있어서는 객관적인 요인보다, 주어진 상황에 대한 주관적인 해석이 훨씬 중요하게 작용하는 것이다.

이를 지지하는 대표적인 예로 우울증적 현실주의(depressive realism) 현상을 들 수 있다. Alloy와 Abramson(1979)는 그들의 연구에서 우울증 증세를 보이는 사람들과 정상적인 사람들을 대상으로 지각의 정확성을 비교했다. 누가 더 정확하게 현실을 지각하는지 비교해본 것이다. 결과는 흥미롭게도 우울한 사람들이 정상적인 사람들에 비해 현실을 더 정확하게 지각했다. 반면, 정신적으로 건강한 사람들은 상황을 정확하게 파악하기보다는 약간 긍정적인 방향으로 보는 경향이 있었다. 사람들은 정신 건강을 ‘정확히 알고 판단하는 상태’라고 생각하는 경향이 있는데 실상은 그렇



지가 얇은 것이다. 이러한 연구 결과는, 있는 그대로 보다 낙관적으로 판단하는 것이 현실에 더 잘 적응하도록 돕는다는 것을 보여준다. 행복하게 살기 위해서는 정확성이 최선의 방법은 아니며, 오히려 현실주의가 희생돼야 할 수도 있다.

이성적으로는 삶의 의미 탐색이 가로막혔을 때, 그럼에도 불구하고 우리를 앞으로 계속 나아가게 하는 힘은 더 이상 이성이 아닐 수 있다. 그렇다면 그런 상황에서 스스로 의미를 부여하고 그 의미에 대한 믿음을 지켜나가 고자 하는 것은 지극히 합리적인 판단이라 볼 수 있다. 자신의 인생에 대한 이와 같은 허구적 해석이 우리들로 하여금 삶을 지속하게 하고 더 나은 생을 살도록 해주기 때문에 우리는 저마다 자신의 의미를 창조하는 것이다.

인생 자체의 의미없음에 대해 너무 공허하다고 좌절해 하지 말자. 어느 시대에나 인간

은 자신이 하는 일이 의미있길 바랐고, 그 가치를 찾기 위해 분투해왔다. 삶의 의미는 바로 이러한 개인적인 노력 속에 있다. 어떤 삶도 그 의미가 확정돼 있지 않기 때문에, 우리는 그 의미를 자유롭게 해석할 수 있다. 자신만의 해석을 가짐으로써 우리가 살아갈 수도 있었을 몇 가지 삶 중에서 하나를 선택할 수 있는 것이다. 다시 말해, 각자 스스로 생각하고 노력해서 얻는 '삶의 의미'에서 우리는 진정한 행복을 경험하는 것이다.

Reference:

Alloy, L.B., Abramson, L.Y. (1979). "Judgment of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser?". *Journal of Experimental Psychology: General* 108: 441-485.

Baumeister, R. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press: New York.



연구소개 2: 시간과 행복

Time Flies! 벤자민 버튼의 시간은 빨리 간다

김승희 sngkh89@gmail.com

다 사다난했던 2013년을 뒤로 하고 또다시 한 해가 밝았다. 보신각의 타종 소리와 함께 새로운 한 해를 맞이하면서, 2014년에는 청마(靑馬)의 기운을 받아 즐거운 일만 가득 하길 소원하기도 했겠지만, 지난 해를 돌아보며 아쉬움을 달래고, 또 잘못된 일들에 대해서는 깊이 반성하기도 했을 것이다. 우리는 이처럼 새로운 시작 앞에서 언제나 설렘과 기대, 그리고 반성과 성찰이라는 복잡미묘한 감정을 느낀다. 그런 까닭에 많은 사람들이 가까운 지인들과 함께 송년(送年)의 정을 나누며 한 잔, 신년(新年)의 행운을 빌며 또 한 잔을 기울이는 것 같다. 그 중에서도 송년의 밤이라면 빠질 수 없는, 안줏거리와도 같은 이야기가 있는데, 그것은 바로 쏘살같이 지나가버린 시간에 대한 한탄이다. 누구에게나 똑같이 1년은 365일, 하루는 24시간이지만, 지나고 나면 시간은 무심하게도 훌쩍 저 멀리 가 있는 것 같은 느낌을 받을 때가 있다. 그렇지만 우리가 흔히 생각하듯이 항상 시간이 빨리 흘러간다고만 느끼는 것은 아니다. 그와 반대로 또 어떤 때는 하루가 일 년같이 느껴질 정도로 지루하고 길게 생각될 때도 있기 때문이다. 그렇다면 우리는 왜 이렇게 시간을 주관적으로 다르게 인지하는 것일까?

시간은 상대적이라는 아인슈타인의 위대한 발견 이후에도, 시간의 경험이 왜 주관적으로 해석되는지에 대한 물음은 심리학자들 사이에서도 끊임없이 제기되어 온 중요한 연구 관심사였다. 이에 대해 기존의 많은 연구들은 정서적인 측면만을 강조하여 어떤 일에 대해

느끼는 긍정적 혹은 부정적인 감정이 사람들로 하여금 시간의 흐름을 다르게 인지하도록 한다는 것을 밝혔다. 다시 말해서 즐거운 일을 할 때는 시간이 빨리 가는 것처럼 느껴지지만, 재미 없는 일을 할 때에는 시간이 느리게 가는 것처럼 느껴진다는 것이다. 이러한 심리적 발견은 우리의 일상생활을 돌이켜보더라도 쉽게 발견할 수 있다. ‘월, 화, 수, 목, 금, 토, 일’의 7일이 체감적으로는 ‘워어어어얼, 호아아아, 수우우, 모옥, 금, 털’이 된다는 어느 우스갯소리처럼 지루하고 힘든 업무를 하는 주중에는 시간이 길게만 느껴지고 반면에 여가생활을 할 수 있는 주말은 시간이 화살과 같이 빠르게 느껴지지 않는가.

그러나 정서적인 측면만으로 시간의 주관적 경험을 모두 설명할 수는 없다. 때로는 아무리 재미 없는 공부를 하고 있다 하더라도 문득 정신차려 시간을 보면 금방 시간이 흘러가버린 것처럼 느껴질 때도 있고, 또 반대로 아무리 재미 있는 영화를 보더라도 러닝타임이 길게만 느껴져 엉덩이를 들썩거릴 때도 있기 때문이다. 이와 관련하여 미국 앨라배마 대학의 Gable과 Poole(2012)은 최근 주관적 시간 경험에 대한 새로운 설명을 제시하였다. 구체적으로 이들은 동일한 긍정적 사건에 대해서도 ‘동기(motivation)’에 따라서 시간의 흐름이 다르게 인지될 수 있다는 것을 밝혔는데, 이것은 사람들이 시간을 지각할 때 그 일이 얼마나 즐거웠는지 뿐만 아니라 얼마나 그 일에 대해서 집중하고 있는지도 중요한 영향을 미친다는 것을 보여준 것이다. 특히 이들은



동기(motivation) 중에서도 어떤 결과를 회피하는 데 초점을 두는 회피동기(avoidance motivation)가 아닌 어떤 결과를 적극적으로 추구하는 데 초점을 두는 접근동기(approach motivation)가 중요함을 강조한다. 즉, 접근 동기를 가지고 있는 사람의 경우, 그렇지 않은 사람에 비해서 똑같은 시간이라고 할지라도 덜 지루하다고 느낀다는 것이다.

Gable과 Poole(2012)은 이를 검증하기 위하여 피험자들에게 예쁜 꽃과 맛있는 음식이 섞여 있는 여러 장의 사진을 컴퓨터 화면을 통해 차례로 보여주고 각각의 사진이 지나갈 때마다 그 사진들이 얼마나 빨리 지나갔는지

를 평가하게 하였는데, 그 결과 많은 사람들이 긍정적인 정서를 유발하지만 접근동기는 낮은 꽃 그림을 볼 때보다 긍정적인 정서를 유발하고 접근동기도 높은 음식 사진을 보았을 때 시간이 보다 더 빨리 지나갔다고 생각하는 것으로 나타났다. 즉, 동일한 정서를 느끼는 대상에 대해서도 접근동기의 정도가 달라지면 시간의 흐름도 다르게 지각될 수 있는 것이다. 이를 보다 더 확실하게 보여주기 위해서 이들은 피험자들에게 마지막으로 음식을 섭취한 것이 몇 시간 전인지를 미리 물어본 다음 동일한 과정을 거쳐서 사진들이 얼마나 빠르게 지나갔는지를 평가하게 하였는데, 그 결과 공복기간이 길었던 사람이 공복기간이 짧았던 사



람보다 접근동기가 더 높기 때문에 맛있는 음식 사진을 보았을 때 시간이 더 빨리 지나갔다고 생각하는 것으로 나타났다.

위의 Gable과 Poole의 연구는 우리가 어떤 일에 대해 접근동기를 가지고 몰입하고 있을 때 시간이 빨리 흘러가는 것처럼 느낀다는 점을 시사한다. 그러면서 이들은 또한 이렇게 접근동기가 높은 사람들일수록 실제로 목표를 성취할 확률도 높다고 주장하는데, 어떤 일에 시간이 흘러가는 줄도 모르고 몰입하게 되면 그 일에 더 많은 시간을 투자하게 되고 그로 인해 결국은 원하는 목표에 더 가까이 다가갈 수 있다는 것이다. 이것은 또한 행복과도 멀지 않다. 행복한 사람들의 중요한 특징 중에는 접근목표를 가지고 있다는 것이다. 즉, 어떤 결과를 성취하기 위해 능동적이고 적극적인 마음가짐을 가지고 있는 사람일수록 자신의 삶에 만족하고 높은 행복감을 느낀다. 그러니 이제는 한 해를 떠나보내며 지나간 시간들이 야속하다고 허망해할 필요가 없다. 그만큼 자신이 한 해를 뜨겁고 치열하게 보냈다는 반증이기 때문이다.

Reference:

Gable, P. A., & Poole, B. D. (2012). Time flies when you're having approach-motivated fun: Effects of motivational intensity on time perception. *Psychological Science*, 23, 879-886.



연구소개 2: 시간과 행복

Time Is Money? No, Time Is Priceless!

오혜원 hwoh0110@snu.ac.kr

‘시간이 금이다’라는 격언은 우리에게 다시 돌아올 수 없는 금쪽 같은 시간을 잘 보내라는 교훈을 준다. 바쁜 현대인들의 일상은 일 분 일 초가 돈으로 환산되는 것처럼 보인다. 실로 그러한 것이, 우리는 일한 시간만큼의 돈을 받으며 살아간다. 시급 6000원, 월급 200만원, 연봉 3500만원 등등. 이처럼 시간과 돈은 떼려야 뗄 수 없는 긴밀한 관계를 지니고 있고, 우리가 시간을 돈처럼 여기는 것도 무리는 아니다. 아까운 시간을 돈처럼 생각하고, 낭비되는 시간에 조바심을 내는 것이 인생을 알차게 사는 것처럼 보인다. 하지만 시간에 가격을 매기는 것이 정말 우리를 행복하게 할까? 최근 한 심리학 연구에 따르면, 시간을 금처럼 보는 것은 우리의 행복에 부정적인 영향을 미칠 수도 있다.



이 연구에 대해 알아보기 전에 우선 시간과 돈에 대해 생각해 볼 필요가 있다. 이 둘은 매우 닮았지만 각기 다른 마음가짐을 불러일으킨다는 점에서 다르다. 시간의 경우, 시간을 통한 경험들이 연결되면서 더욱 정서적인 마음가짐을 지니게 된다. 친구들과 즐거운 수다를 떠는 시간, 보고 싶었던 예능 프로그램을 보며 웃는 한 시간 등 주어진 시간 내에서 자신이 경험하게 될 여러 가지 감정들이 떠오르게 되는 것이다. 반면 돈은 자신이 성취해야 할 목표를 극대화하는 경제적인 가치를 생각하게 만든다. 돈에 집중하게 되면 비용과 편익의 관점에서 생각하게 되기 때문에 주위의 소소한 행복이나 행복해질 수 있는 요소들을 음미할 기회를 놓칠 가능성이 커진다.

DeVoe와 House는 몇 가지 실험을 통해 시간을 돈처럼 생각했을 때, ‘시간이 아깝다’라는 조바심이 즐거운 경험을 완전히 즐기는데 방해가 됨을 밝히고자 하였다. 실험들에서 참가자들은 자신의 시급을 계산하는 조건과 계산하지 않는 조건으로 나뉘었다.

첫 번째 실험에서는 참가자들에게 인터넷에서 자유롭게 놀 수 있는 10분의 시간이 주어졌다. 실험 결과, 시급을 계산한 조건의 참가자들보다 계산하지 않은 조건의 참가자들이 10분의 시간이 더 즐거웠다고 답하였다. 시간을 돈처럼 계산하면 왜 자신에게 주어진 자유 시간도 덜 즐겁게 느낄까?



두 번째 실험에서 연구자들은 이 물음에 대한 답을 찾고자 하였다. 첫 번째 실험처럼 조건에 따라 참가자들이 나뉘었고, 연구자들은 마지막 설문지를 하기 전 시간이 남는다며 참가자들에게 86초짜리 오페라의 한 부분을 들려주었다. 음악이 끝난 뒤 참가자들은 지금 얼마나 행복한지, 음악이 얼마나 길게 느껴지고 시간 낭비 같았는지 등의 물음에 응답하였다. 실험 결과, 자신의 시급을 계산한 조건의 참가자들이 기분 좋은 음악을 더 참기 어려워했고, 시간 낭비처럼 여겼다. 이는 이들의 낮은 행복도로 이어졌다. 즉, 시간을 돈처럼 생각하면 아주 짧은 순간의 좋은 음악도 즐기기가 어렵게 된다는 것이다.

같은 방법을 이용한 마지막 실험에서는, 음악을 들은 시간에 대한 추가적인 보상이 없는 경우에, 시급을 계산한 참가자들의 조바심이 더 높아졌고, 행복감도 더 떨어졌다. 시급이 아닌 단순 계산을 한 조건의 참가자들은 추

가적인 보상이 있든 없든 참을성과 행복도에 차이가 없었다. 시간을 돈처럼 생각했을 때에는, 즐거운 음악을 들은 시간도 아깝고, 돈으로 보상을 받을 수 있는 시간이라고 느껴지는 것이다.

시간이 돈이 될 때, 우리는 효율적으로 시간을 소유하는 것처럼 느끼지만 실은 다시 오지 않을 소중한 그 순간을 놓치고 있는 것일지도 모른다. 영화 ‘어바웃 타임’의 마지막 장면에서, 시간 여행을 할 수 있는 주인공은 똑같은 하루를 두 번씩 살아보라는 아버지의 조언에 따라 한 번 보낸 24시간을 아무것도 바꾸지 않고 똑같이 경험해본다. 그러자 분초를 다투며 어떻게 지나갔는지도 모르는 시간들이 흥미하고 즐길 수 있는 행복하고 감사한 시간으로 다가오기 시작한다. 행복해지기 위해서는 이렇게 순간순간의 즐거움을 만끽하는 것이 필요하다. 시간은 돈으로 환원될 수 없는, 말 그대로 priceless한 것이다. 시간을 시간 자체로 받아들이고 흥미할 때야 비로소 행복에 한걸음 더 다가갈 수 있을 것이다.

Reference:

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(2), 466-474.

청마의 해, 교사의 행복을 향해 힘차게 달립니다

우정은 woojungeun@snu.ac.kr



캘리그래퍼 박병철

60년만에 찾아온 2014갑오년은
청마의 해입니다.

청마는 생동감, 박력, 강인함을
의미한다고 하는데요,

그에 걸맞게
행복연구센터 교육팀이 확 달라졌습니다.
2014년 한층 업그레이드된
교육팀을 소개합니다.

행복수업 교사연수는
내가 책임진다.
이승미 연구원

교육팀의 막내이기도 하면서, 맡은 일을 척척 해내는 똑순이 이승미 연구원이 중학교 행복수업 교사 연수를 담당합니다. 교사연수 프로세스 기획은 물론 교육생모집, 접수, 각종 전화응대까지 요즘은 하루 24시간이 모자랄 정도로 바쁜 시간을 보내고 있습니다. 하지만 일이 바쁘다는 것은 '선생님들의 행복수업에 대한 열정이 그 만큼 큰 것'이라며 교사 한분 한분께 친절한 말투와 미소를 잃지 않습니다. 그 결과 현재 3차에 걸친 2014 상반기 행복수업 교사연수에 450여 개교 900여명의 선생님들이 연수를 신청하는 쾌거를 이루었습니다. 오히려 모집정원이 초과하는 사태가 발생하여 안타깝게도 순위에서 밀려난 선생님들은 다음 학기에 다시 지원해야 하는 상황이 되었습니다.

“행복수업에 관심을 가져주시고 신청해주신 선생님들께 감사 드립니다. 지면을 통해 다시 한번 인사 드립니다.”

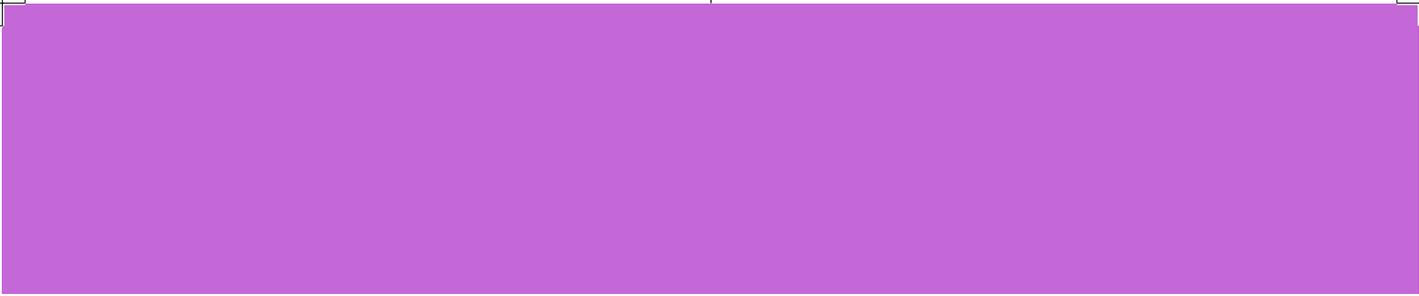
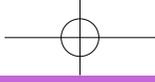
대한민국의 모든 초등학생이
행복해지는 그날까지!
이윤희 연구원

올해 확장된 영역 중 하나는 초등학교의 행복수업 실시입니다. 이를 위해 교육팀의 이윤희 연구원이 나섰습니다. 시범운영학교 모집부터 접수, 시범학교 선정위원회 준비 및 결과안내까지 모든 과정을 진행하고 있습니다.

“시범운영학교 접수 했어요. 열심히 할 테니 잘 봐주세요.”

“저희 학교가 시범운영학교에서 왜 떨어진 거죠?”

가끔 선생님들로부터 곤란한 전화도 많이 받지만 선생님들의 한마디 한마디에 귀 기울이고 공감하면서 시범학교 선정에 공정과 정성을 다 했습니다. 그 결과 현재 전국 19개의 시범학교가 선정되었으며 선정된 학교는 2월에 첫 연수가 진행됩니다. 올 해 첫 시도되는 초등학교 행복수업 운영이 행복수업의 새로운 바람을 일으키지 않을까 생각합니다.



교사를 위해 탄생한 국내 최고의
명품 교육과정 교사행복대학!
우정은 연구원

1년여의 기획에 기획을 거듭한 끝에 2014년 교사행복대학을 런칭하게 되었습니다. 60시간 교사직무연수로 인정되는 교사행복대학은 국내 최고의 명품 교육과정이라고 자부합니다.

본 과정은 행복심리 이론과 행복수업 설계, 교사의 행복충전 구성되었으며 세계적 수준의 최고 전문 강사진 구성으로 교육의 품격을 한층 높였습니다.

강사진 섭외를 시작으로 브로슈어 제작, 지원 신청 및 운영준비 등으로 바쁜 나날을 보내고 있지만 새로운 과정을 런칭한다는 설렘으로 행복합니다.

1월 13일에 교육생 모집을 시작으로 3월 8일부터 10회에 걸쳐 진행되는 교사행복대학에 많은 관심 부탁드립니다.

교육팀의 든든한 리더.
홍영일 팀장님

어디선가 누군가에 무슨일이 생기면, 나타나는 흥반장처럼 교육팀 세 명의 연구원의 든든한 지원군 홍영일 팀장님입니다. 올 해 교육팀 영역이 늘어난 만큼 팀장님의 역할도 3배로 많아졌습니다. 중학교 교사연수에 문제가 생기면 해결사가 되어주시고, 초등시범학교를 선정할 때에는 공정한 심사를, 교사행복대학 런칭 준비까지 함께 하시느라 늘 바쁘시지만 교육팀이 그 만큼 성장했다는 증거라며 행복한 미소가 떠나지 않습니다. 무엇보다도 행복연구센터 센터장이신 최인철 교수님의 행복을 가르치는 선생님들을 향한 사랑과 열정을 손실 없이 고스란히 드러내어 전달해야 하는 만큼 교육팀 수장으로서의 막중한 책임감을 느끼신다고 합니다.

교육팀 스태프들의 견인차 되어주시는 우리 팀장님이십니다.

“행복교육 사업의 엔진동력이 되시는 센터장님이하 팀장님, 교육팀 연구원들이 있어 든든한 마음입니다.”

이렇게 2014년 교육팀은 다양한 분야에서 다양한 업무를 진행하게 되었습니다.

이런 일들이 가능한 이유는

‘행복’에 관심을 가져주시는 선생님들이 계시기 때문이라고 생각합니다.

대한민국의 모든 청소년들이 행복수업을 받는 그 날까지!

행복연구센터 교육팀은 올 해 청마처럼 열심히 달려보겠습니다. 고맙습니다.

"All things are not shining, but all the shining things are."



첫 번째 제자가 두 번째 제자에게 시뭇하게 말했다.
“나는 세상에 있는 많은 빛나는 것들을 보는 법을 배웠지. 하지만 여전히 불행하네.
슬프고 실망스러운 것들 역시 많이 보았기에 스승님의 충고를 따를 수 없다고 느낀다네.
아마 나는 결코 행복과 즐거움으로 충만해질 수가 없을 것 같으니,
솔직히 말해서 모든 것들이 빛난다는 것을 발견할 수 없었으니까 말이야.”
두 번째 제자는 행복감에 반짝이며 첫 번째 제자에게 말했다.
“모든 것들이 빛나는 건 아니라네. 하지만 더없이 빛나는 것들은 존재하지.”

- 휴버트 드레이퍼스 · 손 켈리 <모든 것은 빛난다> 중...

표지사진 권유리

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

발행일 2014년 1월 27일 / 발행인 최인철 / 편집인 권유리 / 발행처 행복연구센터 / 디자인 권유리
151-742 서울특별시 관악구 관악로 1 서울대학교 사회과학대학 심리과학연구소 행복연구센터
Center for Happiness Studies Seoul National University Tel. 02-880-6391 Homepage. <http://snuhappiness.kr>