

20장 : 행복을 찾아보다

학습 목표 : 궁극적으로 우리가 바라는 것은 좀더 행복해지는 생활일 것입니다. 행복과 관련한 여러 다양한 이야기들을 살펴보고, 생활 속에서 행복감을 가질 수 있는 작은 실천들을 해 보도록 합니다.

LESSON

1. 일상생활과 행복
2. 아주 작은 실천으로 행복해지기

1. 일상생활과 행복

누구나 사람들은 행복하고 싶어합니다. 누가 스스로 불행을 선택할까요. 일상의 눈으로 봤을 때 불행을 선택하는 사람이라고 생각되는 고행을 견고 있는 고독한 행자 역시 그 삶 속에서 행복을 찾을 수 있기 때문에 그것을 선택하였을 것입니다. 평생 봉사를 해온 마더 테레사 같은 분들도 역시 그 삶이 그 분에게는 행복했기 때문일 것이고요. 그런 면에서 항상 사람들은 행복하고 싶어 합니다.

● 행복이란 무엇일까

그렇다면 우리가 그렇게 많이 사용하고 또 그렇게 간절히 원하는 ‘행복’은 도대체 무엇일까요. ‘행복하다’는 것을 머리 속에 떠올려 본다면 어떤 것들이 떠오르시나요. 멋진 차와 집, 평생 다 쓸 수 없을 것 같은 많은 재산, 누구도 부러워할 만한 외모를 가진 배우자, 학벌과 명예, 지식, 성공, 돈 많은 부모, 좋은 친구들 등등 수없이 많은 영상들이 머릿속을 스쳐 지나갑니다. 하지만 누구나 행복에 대한 다른 꿈들을 꿀 것입니다.

대체로 행복이라고 하면 크게 세 가지로 구성되어 있다고 알려져 있습니다. 긍정적인 감정이 많고, 부정적인 감정이 적으며, 자신의 삶에 대해 전반적으로 만족할 때 행복감의 수준은 올라가게 됩니다. 앞서 우리가 머릿속에 떠올린 것들은 이런 세 가지 요소들을 충족시키기 위한 하나의 조건이라고 볼 수 있을 것입니다.

● 행복과 돈

그렇다면 지금보다 더 행복해지려면 긍정적인 기분과 내가 사는 생활에 대한 만족감을 올리고 부정적인 기분을 낮추면 될 것입니다. 이와 같은 행복의 조건을 충족시킬 수 있는 것들이 어떤 것들이 있을까요.

대표적으로 누구나 돈이 있으면 행복할 것이라고 생각을 하죠. 돈이 없어 겪는

생활의 불편함이라는 것이 내가 행복하지 못하게 만드는 주요한 요인이라고 생각들을 합니다. 그래서 조금이라도 돈을 더 벌기 위해 안간힘들을 씁니다. 아니면 대박을 꿈꾸며 매주 로또 추첨 방송에 눈을 부릅뜨게 마련입니다.

물론 돈은 행복과 관련이 있기는 합니다. 하지만 그 관련이 생각하는 것만큼 크지는 않습니다. 기본적인 의식주가 해결되지 않을 정도로 가난한 경우 돈은 행복과 매우 높은 관련이 있습니다. 그러나 일단 빈곤의 수준을 넘게 되면 돈과 행복과의 관련성은 매우 낮아집니다. 거짓말 같게도 모든 사람들이 그 경제적인 부를 부러워할 만할 정도로 돈이 많은 「포브스」지 선정 세계 최고의 부자 400인의 행복 수준이 보통 사람들과 크게 다르지 않다고 합니다. 또한 어마어마한 규모의 복권에 당첨된 사람들 역시 잠시 동안은 행복할지 모르나 5년만 지나면 행복 수준이 복권 당첨 이전과 별반 다르지 않다는 것도 소득과 행복이 그다지 높은 관련이 있지는 않다는 점을 증명하고 있는 것 같습니다.

● 아주 행복한 사람들

행복해지는 것은 누구나 가지고 있는 욕구일 것입니다. 우리가 삶을 사는 목표는 개인들이 각기 다 다를 수는 있겠지만, 어쨌든 우리 모두가 궁극적으로 얻고자 하는 것은 바로 행복감이 아닐까요. 누구나 원하고 있기는 하지만 모두가 같은 정도의 행복을 가지지는 않습니다. 행복감을 가지는 것이 제로섬 게임(zero-sum game)은 아니지만, 누군가는 행복하고 누군가는 불행한 것이 세상이지요.

그렇다면 도대체 행복한 사람들은 어떤 사람들일까요? 심리학자들이 아주 행복한 사람들(very happy people)은 어떤 사람들인지에 대한 연구 결과를 발표하였습니다. 그 결과를 보면 대인관계가 좋으며, 혼자 있는 시간이 적고 사교 시간이 많은 것으로 나타났습니다. 또한 외향적이고 정서적으로 안정된 성격으로 보고되고 있습니다. 이 사실들이 별로 놀라운 사실은 아니지요.

오히려 흥미로운 사실은 보통의 사람들과 차이가 나지 않는 여러 가지 요인들이었습니다. 다른 사람과 비교해서 느끼는 자신의 재산 정도, 성적, 외모 등에서는 아주 행복한 사람들과 일반 사람들 사이에 차이가 없었습니다. 돈 많고, 똑똑하고, 예쁜 것이 아주 행복하기 위해서 꼭 필요한 것은 아니라는 점이지요.

2. 아주 작은 실천으로 행복해지기

행복과 관련한 내용들은 우리의 예상을 뒤엎어서 실망스럽기까지 합니다. 돈을 벌기 위해 그렇게까지 노력하는 이유가 행복해지고 싶어서였는데, 그게 꼭 그렇지 않다니 말이에요.

사실 우리는 돈이 우리를 행복해지게 만들지 않는다는 것을 경험적으로 알고 있습니다. 돈으로 행복을 만드는 것은 잠깐일 뿐이고 금방 우리는 그 상황에 적응을 하게 되어 더 이상 행복감을 느끼는 것이 쉽지 않습니다. 내가 처음 20평짜리 내 집을 장만하던 때의 즐거움은 잠깐뿐입니다. 32평의 더 큰 평수 아파트가 눈 앞에

보이면서 20평이 너무 좁아 보이는 것이 우리네 심리인 것입니다.

그렇다면 정말 행복해 지기 위해서는 어떻게 해야 할까요? 실망스러울지 모르겠지만, 작은 것이 행복해 지게 만듭니다. 작은 것이면 어떻습니까. 그것을 하면서 행복감을 느끼면 그만인 것ですよ.

- 사랑하라.

결혼이 이제는 선택이 된 상황인지도 모르겠습니다. 스스로 독신을 선택하거나 불행한 결혼 생활을 그만 두는 사람이 그만큼 많아졌습니다. 하지만 결혼을 한 사람들이 미혼, 이혼, 별거, 사별 등과 같이 어찌되었건 혼자 사는 사람들에 비해서 더 행복감을 느끼는 것은 분명합니다. 수명도 더 길다고 알려져 있습니다.

결혼을 하여 새로운 가족을 이루는 것이 장밋빛인 것만은 아닙니다. 자기와는 다른 누군가와 함께 맞춰서 산다는 것, 그리고 아이를 낳고 키운다는 것은 분명 혼자 살 때 경험하지 않아도 되는 스트레스입니다. 하지만 결혼을 한다는 것은 그런 스트레스를 상쇄하고도 남을 정도의 충분한 뭔가가 있는 것 같습니다. 꼭 결혼이라는 제도에 얽매이지 않더라도 사랑을 한다는 것은 분명 행복과 아주 밀접한 관계가 있는 것은 분명합니다.

- 즐겁게 일하라.

분명 노동이라는 것은 상당한 스트레스를 우리에게 부과합니다. 일과 여가, 근무일과 휴일이라는 것이 엄격하게 분리되면서 일은 힘들고 짜증나는 것, 여가는 행복하고 즐기는 것으로 분리되어 있는지도 모르겠습니다. 하지만 사람들은 대부분의 시간을 일로 보내고 있으며, 일을 하지 않는 시간도 어찌 보면 일을 하기 위한 휴식으로 채워져 있는지도 모르겠습니다. 따라서 일에서 행복감을 느끼지 못한다면 일상의 대부분 시간을 불행하게 보낼 수 밖에 없습니다.

- 마음껏 웃어라.

행복해야 웃을 수 있다는 것이 일반적인 상식입니다. 하지만 웃는 것은 그 자체로 행복감을 만들어낼 수 있습니다. 또한 긍정적이고 유모어가 많아 잘 웃는 사람들은 주변 사람으로부터 긍정적인 평가를 많이 받는다고 알려져 있습니다. 웃는 것 그 자체만으로 행복감을 늘리고 주변의 긍정적인 평가를 받을 수 있는 일거양득의 효과를 얻을 수 있는 것이지요. 웃는 데는 어떠한 비용도 들지 않습니다.

- 긍정적으로 생각하라.

너무 당연한 이야기이겠지요. 낙관적인 태도는 사람을 행복하게 만들 수 있습니다. 또한 자존감이 높은 사람들은 당연히 더욱 행복감을 느낄 가능성이 높습니다. 이를 위해서 하루를 마감하는 저녁 시간을 이용해서 그 날 하루 내가 기뻐던 일,

내 장점, 내가 감사해야 할 일과 같이 긍정적인 것들에 대해서 생각해 보세요. 일기를 쓰는 것은 더욱 좋은 방법입니다. 이런 긍정적인 생활 습관은 우리를 나쁜 일상에서 행복감을 늘리게 하는 좋은 습관입니다.

너무 상식적인 이야기여서 시시하게 느껴질 것입니다. 하지만 ‘내가 정말 알아야 할 모든 것은 유치원에서 배웠다’는 책이 있듯이 우리가 행복한 삶을 살아야 할 모든 것들은 이미 우리가 알고 있는 상식인 것들입니다. 다만 우리가 그것을 제대로 실천하지 않고 행복이란 저 먼 곳에 있는 것이라고 상상하고 있는 것일지 모르는 일입니다. 멀리 있다고 생각하면 행복은 더 멀어집니다. 지금 당신 바로 옆에 있는 행복을 놓치지 마세요.

학습정리

1. 행복은 적은 부정적인 감정, 긍정적 감정, 삶에 대한 만족감의 세 가지 요소로 이루어져 있습니다.
2. 경제적 부는 행복감과 관련이 있기는 하지만, 그 정도는 일반적으로 생각하는 것과는 달리 매우 적습니다.
3. 행복한 사람들은 대인관계가 좋으며 사교적이고, 외향적이며 정서적으로 안정되어 있는 것으로 알려져 있습니다.