Wednesday Culture 2010-01-13 no.551

모나리자 미소의 법칙

모나리자 미소의 법칙

에드 디너 외 | 21세기북스

모나리자 그림의 매력

세계적으로 유명한 그림, 모나리자. 이 초상화의 매력은 예의 그 '미소'에 있다. 그 미소에는 80%의 기쁨과 20%의 슬픔이 담겨져 있다고 한다. 그 묘한 조화 때문에 사람들은 그 그림을 완벽하다고 평가한다. 삶도 마찬가지다. 80%의 긍정과 20%의 긍정이 있을 때 삶은 비로소 행복하다. 과도한 충만감을 추구하지 않은 이 독특한 행복 방정식은, 무조건 낙관적인 관점으로 삶을 대해야 한다는 행복의 절대 법칙에서 벗어나 현실적인 행복에 주목하고 있다.

행복이란 무엇인가?

이 질문에 선뜻 대답을 할 사람이 있을까? 행복과학 분야에서 최고의 권위자로 인정받고 있는 에드 디너는 감히 이에 대해 정의를 내린다. 그는 행복을 과학 용어로 '주관적 안녕감'이라고 부르는데, 이는 사람들이 자신의 삶을 주관적으로 어떻게 평가하고 무엇이 자신에게 중요하다고 생각하는가의 문제이기 때문이다. 주관적 안녕감에는 직장, 건강, 관계 등 삶의 중요한 영역에 대해 개인이 스스로 내리는 평가, 삶에 대한 만족도가 모두 담겨 있다. 또한 기쁨이나 몰입 등의 감정도 들어간다. 분노, 슬픔, 두려움 등 불쾌한 감정의 체험도 포함한다. 즉 행복은 한 사람이 삶을 향해 갖는 긍정적인 생각과 느낌을 모두 지칭하는 이름이라 할 수 있겠다.

에드 디너는 행복한 사람이란 심리적 부를 가진 사람이라고 정의한다. '심리적 부'란 질 높은 삶과 안녕감을 누리는 것을 말한다. 심리적 부에는 삶에 대한 만족과 인생이 의미로 충만하다는 느낌, 흥미 있는 활동에 전념한다는 기분, 중요한 목표의 추구, 긍정적인 감정의 체험, 자신보다 큰 존재와 연결되어 있다는 영성의 느낌이 포함된다. 그렇다면 대부분 사람들이 행복의 지표로 삼고 있는 돈은 행복한 삶에 얼마나 영향을 미칠까. 사실 '돈'은 심리적 부를 이루기 위한 자원들 중 한가지일 뿐이다. 때문에 진정한 부를 이루려면 심리적 부의 여러 가지 요소들을 개발해야 하는 것이다.

심리적 부의 핵심원리

심리적 부를 이해하기 위해서는 두 가지 핵심요소가 필요하다. 첫 번째 핵심은 건강, 부, 직장에서의 성공, 행복한 가정 등 바람직한 삶의 환경을 조성하는 것 이상이라는 사실을 아는 것이다. 행복은 보이는 것 이상의 무엇인가가 포함되어 있다. 때문에 행복은 정서적인 목적지라기보다는 과정에 가깝다.

심리적 부를 이해하는 두 번째 원리는 행복이 주는 즐거움보다는 행복이 해내는 역할을 중요하게 보아야 한다는 것이다. 기분 좋은 데서 그치거나, 일시적인 충만감을 느끼는 감정의 문제가 아닌, 나에게 다양한 방식으로 이익을 가져다주어 다방면에 효율적으로 활동하도록 도와주는 것이 행복의 역할인 것이다.

심리적 부의 핵심은 '관계'다

심리적 부의 핵심은 '관계'다. 때문에 삶에서 관계가 빠지면 진정으로 행복할 수 없다. 사회적 관계와 행복에 대한 결과는 건강한 사회적 교제가 행복에 필수적이라는 것은 분명하다. 사람들이 관계 맺는 것을 좋아한다는 증명으로 휴대폰 사용의 폭발적 증가를 들 수 있다. 분명한 용건이 없는데도, 서로의 안부를 묻고 대화를 이어가길 원한다. 사람들은 근본적으로 '연결되어' 있기를 원하는 것이다. 또한 그냥 관계가 아닌, 가까운 관계를 사람들은 더 원한다. 가장 큰 행복을 주는 가까운 관계의 특징은 서로 이해하고 돌보며 상대방의 가치를 확인해 줄 수 있는 것이다. 사람들은 이런 유형의 관계 속에서 안정감을 느끼고, 자신의 내밀한 면을 함께 나눌 수 있다. 또한 필요할 때 상대방이 도와줄 거라고 믿을 수 있다는 점도 중요하다. 단지 '아는 관계'가 아닌, 서로 북돋아주는 친밀한 관계야말로 행복의 필수 요소다.

직장에서도 행복할 수 있을까?

우리는 흔히 일과 삶의 조화를 추구한다. 뒤집어 해석하면 일과 삶을 분리시킨다는 뜻이다. 직장에서 행복하려면 일을 사랑하면 될 일이지만, 현실적으로는 일 자체를 사랑하며 행복을 얻기는 쉽지 않다. 일을 통해 행복을 얻기 위해서는 '소명 의식'을 갖고 있어야 한다. 자기 일이 대단히 중요하고, 그 일이 세상에 보탬이 된다고 생각하는 인식, 일상적인 업무에서 흥분과 도전을 느끼며 일에 열정과 신념을 가지는 마음 말이다. 하지만 직장에서의 행복은 개인의 마음가짐이 다가 아니다. 일터의 환경과 조건도 중요하다. 개인이 일을 통제할 수 있는 기회를 주는 회사, 직원이 다양한 업무에 참여할 수 있는 기회를 주고, 직원들의 역량을 개발하고 사기를 돋아주는 관리자가 있으며, 일에 대해 존경과 지위를 부여할 수 있는 환경이 그것이다. 단순히 생계만을 목적으로 다니는 직장이라면 행복한 직장생활을 위한 다양한 조건들이 배제되었을 가능성이 높다. 삶에서 일이 차지하는 비율은 크다. 때문에 일을 좋아하는가 싫어하는가에 따라 개인은 심리적 부에 보탬이 되거나 심리적 빈곤을 심화시킬 수 있다.

행복의 설정값을 바꿔라

행복하기 위해 우리는 목표를 세우고, 많은 것들을 추구한다. 그것이 성취되었을 때 우리는 잠시나마 행복감을 느끼기도 한다. 하지만 우리는 이내 그것들에 익숙해지며 적응한다. 승진이나, 자녀의 결혼, 상을 타는 것 등은 행복을 증진시켜줄 수 있지만 장기적인 행복의 수준을 바꿔주지는 못한다. 얼마간은 행복하지만, 이내 이전의 기준선으로 되돌려놓는다. 때문에 좋거나 나쁜 중대한 사건이 일어나도 우리는 시간이 흐름에 따라 이에 어느 정도 적응하게 된다. 때문에 삶은 여행하고 반응하는 방식, 긍정적인 목적이 설정값을 올리는 가장 중요한 요소다. 이러한 행복의 설정값을 바꾸기 위해서는 행복의 여러 유형을 이해하고, 어떻게 변화시킬 수 있는지 파악해야 행복은 지속적인 환희나 도취 상태가 아니다. 오히려 강렬한 황홀감을 추구하고 부정적인 감정을 피하는 태도는 오히려 해로울 수 있다. 즉 설정값을 높인다는 것은 대부분의 시간을 긍정적인 감정으로 지낸다는 뜻이지 늘 황홀하게 지낸다는 말이 아니다.

행복은 실용적인 것이다

결과적으로 책이 말하는 행복은 기분 좋거나 평화로운 마음의 상태라기보다는 우리에게 도움이 되고 실용적인 것을 말한다. 행복은 즐기기보다는 활용해야 할 자원이다. 실제로 개인적인 자산의 많은 부분이 긍정적인 기분을 느낄 때 축척된다. 그 자산이 우정이든, 일에서의 성공이든, 새로운 기술이든 간에 긍정은 우리의 삶에 활력을 불어넣어 신체적, 지적, 사회적 자원을 개발하도록 유도한다.

그 중의 하나로 '놀이'를 들 수 있다. 사람은 기쁠 때 놀고 싶은 마음이 생긴다. 놀이는 새로운 기술을 연마하고 다른 사람들과 유대를 맺을 기회를 제공한다. 우리는 대개 일이 잘 풀릴 때, 긍정적인 감정을 느끼며, 미래를 위한 자원을 축척할 여유가 생긴다. 이러한 다양한 형태의 여가는 보다 성공적인 삶을 살아가는 데 상당히 도움이 된다.

이 외에도 우리의 지식, 통찰, 친구, 가족, 기술, 창의성 등 개인적이며 사회적인 자원이 물질적 자원보다 소중하다. 우리는 진화를 거치면서 기분이 좋을 때 이렇게 중요한 자산을 개발하도록 적응되어왔다. 행복과 그에 연관된 긍정적인 감정들은 우리에게 광범위한 자원을 형성하고 확장하도록 촉진하는 기능을 한다. 그렇게 축척된 자원들은 궁극적으로 개인적인 성취와 사회 전체의 안녕감으로 이어지는 것이다.

행복하기 위한 것이 아닌 행복한 과정에 있다

많은 사람들에게 목표 혹은 행복을 추구하는 행위를 산에 오르는 것과 비유하곤 한다.
한 등산가가 있다. 등산가는 정상을 정복하는 것은 사실 등산에서 아주 작은 부분에 불과하다는 사실을 기억할 필요가 있다. 더 염두해 두어야 할 것은 등산을 열렬히 고대하고, 가끔씩 쉬면서 가쁜 숨을 돌리고, 내려와서는 산행의 기억을 음미한다는 것이다. 행복도 마찬가지로, 목표를 달성하는 것보다 그 과정을 즐기고 훗날 즐거운 추억을 곱씹는 것이 핵심이다.

자, 어떤가. 등산가가 아닌 회사원이고, 한 가족의 가장이며, 중요한 일정을 앞두고 있는 당신에게 '행복이란 무엇인가'라는 질문에 대한 답이 조금이라도 되었는가. 행복하기 '위한' 것이 아닌 행복한 '과정'에 있기에 사실 행복은 바로 지금 이 순간에 존재하는 것은 아닐까.

교보문고 [북모닝 CEO] 편집팀