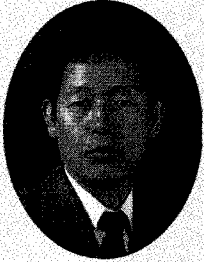


## TV의 눈



이동식 / KBS-TV 편집주간

행복하세요?

누구나 묻고 싶은 질문이다. 요즘 우리 국민들 사이에서 '예' 라고 답할 수 있는 사람과 '아니요'라고 부정하는 사람들 중에 어느쪽이 더 많을까? 그리고 그 대답의 기준은 무엇일까?

그 기준은 일반적으로 막연히 느끼는 그 무엇일텐데 그것은 무엇일까? 영국의 직업심리학자 캐럴 로스웰과 인생상담사 피트 코언 이라는 두 명의 (할 일 없는?)학자가 그 애매한 '행복' 을 측정하는 공식을 만들었다고 해서 연초부터 화제를 뿌렸다.

행복의 공식은  $P+(5x E)+(3x H)$ 란다

P는 개인적 특성(Personal Characteristics), 여기에는 인생관과 적응력, 탄력성이 포함된다. E는 생존조건(Existence)으로서 건강과 재정적 안정성, 곧 돈, 그리고 친구, 곧 교우관계가 들어있다. H는 더 높은 수준의 조건(Higher Order needs), 여기에는 자존심, 기대, 야망, 그리고 유머감각 등이 들어있다.

영국 언론을 통해 보도된 이 공식에서는 E가 어떤 5가지, H가 어떤 3가지인가가 명확히 드러나지 않고 있지만 "사람들에게 자신들의 감정적 상태를 숫자로 표시할 수 있도록 해준 첫 공식"이라고 두 학자는 설명하고 있다.

# 행복의 공식

$$P+(5x E)+(3x H)$$

좀 더 관심이 있을 분들을 위해 자세히 설명하면 P, 즉 개인적 특성을 알아보기 위해 ① 당신은 외향적이며, 활기있고 유연하며, 변화에 대응할 준비가 돼 있는가? ② 적극적인 사고에다 잘못된 결과에서 곧바로 뛰쳐나와 당신의 생활을 스스로 통제할 수 있느냐? 를 묻는다.

E, 즉 생존조건을 묻는 질문으로는 개인의 건강, 돈, 안전, 선택의 자유, 공동체 의식과 관련해 당신의 기본적인 욕구가 채워지는가? 이다.

H, 즉 더 높은 수준의 조건을 알아보기 위해서는 ① 친구의 도움을 요청할 수 있나? ② 당신 일에 몰두할 수 있나? ③ 기대와 성취동기를 충족시킬 수 있나? 등을 물어보았다고 한다.

이렇게 다소 복잡한 방식으로 해서 100점 만점에 점수가 높으면 행복하다는 것이다. 1,000명의 영국인들에게 질문을 던져서 얻어낸 공식이라고 하니 그런 가보다 하고 인정을 할 수밖에 없다.

다만 다시 생각해보면 어쨌든 확실한 것은 진정한 사랑이나 돈이 많은 것, 신나는 직업 등만 가지고는 행복하다고 말할 수 없다는 것이다.

우리가 논문을 읽을 때마다 느끼는 것이지만 가장 중요한 것은 항상 결론부분에 나오므로 이들의 결론만을 훑쳐보면 남자들의 경우, 10명 중 4명은 섹스를, 3명은 자기가 응원한 팀이 스포츠에서 승리한 것에서 행복을 느낀다고 한 반면 여자들의 경우, 10명 중 7명은 행복이 가족과 함께 있는 것, 4명 중 1명은 몸무게가 빠지는 데에서 행복을 느끼

고 있다고 한다.

또한 남자들은 여자들보다 낭만에 더 약하며, 월급이나 취미에 남자들이 더 민감하며, 여자들은 좋은 날씨에 민감한 것으로 나타났다고 한다.

그런데 우리가 참조할 것은 연구자들이 제시한 아래와 같은 결론이다.

“영국인들은 부정적인 면에 집중하므로서 그들 스스로를 불행하게 하는 데 도사라고 한다. 즉 잘못이나 아니나에 집착하고 있고, 우리가 무엇을 가질 것인가? 어떻게 성취할 것인가를 생각하기 보다 가지지 않은 것, 없는 것에 대해 집착한다.”

그래서 다음과 같은 사항들을 권고하고 있다.

- ▲ 가족과 친구 그리고 당신 자신에게 시간을 쏟아라.
- ▲ 밀접한 대인관계를 맺도록 노력하라. 이는 수많은 친구들보다 더 중요하다.
- ▲ 여가를 내라. 흥미와 취미를 추구하라. 새로운 사람들을 만나고 기존의 틀을 깨라.
- ▲ 현재의 순간에 몰두하고 과거나 미래에 살지 말라.
- ▲ 운동하고 휴식하라.
- ▲ 전력을 다하고 분명하나 성취 가능한 목표를 가져라.

그리고 마지막으로 정말로 중요한 권고!

“행복하려고 노력하기를 중단하라. 그러면 아주 즐겁게 지낼 수 있다.” PPFK