



유명 연예인이 우울증으로 스스로 목숨을 끊었다는 소식은 우리 사회에 충격을 주는 뉴스다. 빼어난 외모, 명성, 그리고 재력까지도 있는 유명 연예인의 죽음을 볼 때 행복의 기준은 빼어난 외모도 인기도 재력도 아니라는 것을 실감한다. 행복이란 스스로 찾아 완성하는 것이지 상황이나 조건이 가져다주는 것은 아니다.

내가 만들어가는 행복의 기준

행복의 기준을 어디다 두느냐가 행복지수를 결정한다

영국의 심리학자 로스웰과 인생상담사 코언이 2002년 행복공식을 발표하였다. 이들은 18년 동안 1,000명의 남녀에게 80가지의 상황을 주고, 자신을 행복하게 만드는 5가지 상황을 고르게 하는 실험을 하였다. 그 결과 행복은 개인의 특성과 생존조건, 고차원 상태의 3가지 요소에 의해 결정된다는 것이 밝혀졌다.

여기서 개인적 특성은 인생관, 적응력, 유연성 등을, 생존조건은 건강, 돈, 인간관계 등을, 고차원 상태는 야망, 성공, 기대, 자존심 등의 사회적인 욕구를 의미한다. 이들은 이 3요소 중에서도 생존조건이 개인적 특성보다 5배 중요하고, 고차원 상태는 개인적 특성보다 3배 중요한 것으로 판단하여 행복지수를 [개인의 특성+(5×생존조건)+(3×고차원 상태)]로 공식화하였고, 현재 이 행복지수를 개인의 행복을 파악하는 데 활용하고 있다.



이 행복지수를 토대로 '월드 벨류 서베이(wvs)'가 발표한 국가별 행복지수에서 우리나라는 조사대상 37개국 중 28위에 그쳤다.

이 조사에서 1위를 차지한 나라는 멕시코다. 멕시코는 미국과 일본과 같은 경제대국도 아니고, 스위스나 덴마크같이 복지가 잘 된 국가도 아니다. 우리나라와 비교하면 1인당 국민소득은 거의 두 배가량 낮다. 우리나라가 멕시코 사람보다 행복하지 않은 이유가 무엇일까. 다른 것에 있는 것이 아니라 행복의 기준을 어디에 두느냐에 따른 결과다.

'행복하다'는 주문이 나를 행복하게 한다

행복은 절대적인 것이 아니다. 내 삶의 불행한 면은 그대로 두고 행복한 면을 살펴본다면, 얼마든지 행복을 찾을 수 있다. 즉 행복이란 스스로 내가 찾아가는 것이다.

척추질환으로 몸이 마비가 된 사람이 있다. 그가 행복한 삶을 찾는 사람이라면 "아직 손가락이 움직이고 숨을 쉬고 생명이 있어 행복하다."라고 말할 것이고 그가 불행한 삶을 찾는 사람이라면 "움직일 수 없는 내 자신이 한심하고 아무것도 할 수 없는 내 모습이 초라하다."라고 말할 것이다.

이처럼 행복의 기준을 어디에 두고 그것을 삶에 어떻게 적용하느냐에 따라서 행복할 수도 불행할 수도 있는 것이다. 행복과 불행은 삶이라는 동전의 양면과 같아서 불행은 행복을 따라다닌다. 여기서 행복을 보는 사람과 불행을 보는 사람으로 나뉘는 것이다. 이제부터 행복한 주문을 스스로 외워보자. "고마워, 나는 무척 행복해"

이처럼 행복의 기준을 어디에 두고 그것을 삶에 어떻게 적용하느냐에 따라서 행복할 수도 불행할 수도 있는 것이다. 행복과 불행은 삶이라는 동전의 양면과 같아서 불행은 행복을 따라다닌다. 여기서 행복을 보는 사람과 불행을 보는 사람으로 나뉘는 것이다.

행복해지는 유쾌한 역발상 기준들

- 01 오늘 할 일을 내일로 미뤄라.
- 02 기분 나쁜 일은 처음부터 없었던 일로 돌려라.
- 03 상대의 장점을 인정하라.
- 04 앞으로 나아가게 하는 것은 자신감이 아니라 용기다.
- 05 싫은 사람이라면 그냥 피하라.
- 06 평소 자신의 있는 그대로의 모습을 표현하라.
- 07 이를 수 없는 꿈이라면 버려라.
- 08 지나치게 애쓰면서 살지 마라.
- 09 감정적인 대응은 피하라.
- 10 싫다고 거부하기보다 가까이 받아들여라.

출처 <유쾌한 자기혁명>