



건강한 삶을 위한 법칙

행복의 조건을 묻다

정신적인 문제를 겪는 많은 이들은 '행복하고 싶다'고 말한다. 그렇다면 행복이란 무엇일까? 전문가들은 추상적인 행복의 개념을 구체적이고 현실적으로 변화시킨다면, 현대사회의 각종 정신적 문제들로부터 몸과 마음을 건강하게 지키는 데 도움이 될 것이라고 말한다.

글 누다심(심리학 칼럼니스트)

“당신의 삶의 목적은 무엇입니까?”

간단해 보이지만 결코 간단하게 대답할 수 없는 이 질문에 철학자 아리스토텔레스는 ‘행복’이라는 답변을 내놓았다. ‘인생의 목적=행복’이라는 단순하고도 명확한 명제는 오늘날 교과서에도 실릴 정도로 많은 이들의 공감을 샀다.

“당신은 지금 행복하십니까?”

이 질문에 자신 있게 “그렇다”고 대답할 사람은 얼마나 될까? 사람들은 많은 돈이나 좋은 학벌, 남들이 부러워할 만한 외모라는 조건으로 행복을 정의하는 경우가 많다. 이런 목표들은 상대적인 비교를 통해서만 충족될 수 있다. 여기에 더해서 사람들은 지금 만족하고 행복을 느낀다면 더는 노력하고 발전하지 않을 것이고, 결국에는 타인보다 뒤처지게 되어 또다시 불행해진다는 생각을 하는 경우가 많다. 그래서 자신이 행복하다고 자신할 수 없다.

행복은 정신적으로 훌륭해지는 것

소크라테스가 이런 모습의 현대인들을 보면 과연 무슨 생각을 할까? 자신이 주장했던 행복의 참된 의미를 잘 이해하면서 살고 있다고 생각할까? 그렇지 않은 것 같다. 왜냐하면 소크라테스가 사용했던 ‘행복(유다이모니아)’이란 헬라어는 오늘날 우리가 생각하는 ‘행복(幸福, happiness)’의 개념과 상당히 다르기 때문이다. 사람들은 행복을 일종의 긍정적인 감정이라고 생각한다. 만족과 편안함, 기쁨과 같은 상태와 행복을 같은 것이라고 본다. 그러나 소크라테스가 생각한 ‘행복’은 다

른 말로 '훌륭한 정신적 존재'가 되는 것과 연관이 있다. 고대 그리스에서 중요한 삶의 덕목이었던 용기와 정의, 우정과 친절이라는 측면에서 끊임없이 애쓰고 노력하면서 삶의 참된 의미를 알아가는 것이라고 할 수 있다. 어떤 이들은 소크라테스의 이런 생각을 고리타분한 옛 철학자의 탁상공론으로 치부한다. 그러나 사변적(思辨的)인 철학자들과 달리 자료를 모아서 통계적으로 검증하기를 즐겨하는 현대 심리학자들도 이와 비슷한 주장을 한다.

기대와 조건의 적정성을 지켜라

21세기에 들어서면서 심리학에는 인간의 행복에 대해 연구하는 분야가 생겼다. 바로 긍정심리학(Positive Psychology)이다. 긍정심리학자들은 그간의 심리학 연구가 인간의 부정적 측면(정신병리, 편견과 고정관념, 인지 왜곡과 편향 등)에만 초점을 맞추었다고 하면서, 그동안 외면했던 주제(행복과 감사, 성격 강점과 미덕 등)를 연구하고 있다. 행복은 긍정심리학의 주요 연구주제다.

연구결과에 따르면 행복은 일반적인 생각과는 전혀 다른 모습이였다. 사람들은 자신이 행복하려면 많은 돈이 필요하고, 몸이 건강해야 하며, 공부를 많이 해서 보수가 높은 안정적인 직장에 다녀야 한다고 생각한다. 이 외에도 행복해지기 위해서는 여러 조건이 필요하다고 생각한다. 그러나 다양한 자료를 얻어서 통계적으로 계산을 해본 결과 사람들은 자신이 원하는 모든 것들을 다 얻어도 고작 8~15% 정도의 행복만 증가할 뿐이라고 말한다.

그렇다면 사람들을 정말 행복하게 하는 것은 무엇일까? 심리학자들은 소크라테스의 주장과 비슷한 결론을 내렸다. 긍정심리학의 창시자인 마틴 셀리그먼(Martin Seligman)은 행복한 사람들의 특성 중 하나가 낙관주의라고 말한다. 자신에게 실패와 역경이 찾아왔을 때, 그것을 이겨낼 수 있는 사고방식이 사람을 행복하게 만든다는 것이다. 이와 비슷하게 행복 연구의 선구자인 미국 일리노이 대학교의 심리학자 에드 디너(Ed Diener)도 우리의 삶을 대하는 태도에 대해서 언급하고 있다.

“첫째, 좋은 친구나 가족 등 소중한 사람들과 시간을 많이 보내야 합니다. 이는 친밀하고 애정 어린 관계를 유지하기 위해 중요합니다. 둘째, 좋아하고 가치 있다고 생각하는 일을 해야 합니다. 자신이 관심 있는 분야에서 가장 실력을 발휘할 가능성이 높기 때문입니다. 살다 보면 크고 작은 어려움을 경험하게 되겠지만, 그것을 너무 심각하게 생각하지 말고 목표 자체보다는 그것을 이루는 과정에 초점을 맞추어야 합니다. 목표를 이루는 과정에서도 행복을 찾을 수 있으니까요. 또 인생에서 좋은 면을 보는 습관을 길러야 합니다.”

우리는 다시금 소크라테스의 이야기에 귀를 기울일 필요가 있다. 행복이란 어떤 목표와 조건이라기보다는 자신에게 주어진 삶을 충실하게 살아갈 때 얻는 선물과도 같은 것이기 때문이다. ㉞

“사람들은 행복을 일종의 긍정적인 감정이라고 생각한다. 만족과 편안함, 기쁨과 같은 상태와 행복을 같은 것이라고 본다. 그렇기 때문에 행복하기 위해서 자신이 세운, 혹은 부모나 우리 사회가 제시하는 어떤 조건과 목표를 충족시키려고 애쓴다”

