

광주일보 10기 리더스아카데미-서은국 연세대 교수 '행복, 새로운 눈으로'

“좋은 사람을 만나 ‘행복 스위치’를 켜세요”

행복의 본질은 바로 ‘기쁨’ 타인에 대한 믿음을 갖고 외향적 생활 모방도 한 방법



“여러분은 행복의 색깔이 무슨 색인지 아시나요? 몇 그램인가요? 눈으로 보이는 행복이 존재하나? 사실 행복은 존재하지 않는 겁니다. 얘기를 하다보면 ‘진짜 있다’라는 착각을 하는 거죠. 어린아이들에



지난 25일 열린 제10기 광주일보 리더스아카데미에서 서은국 연세대 심리학과 교수가 강연하고 있다. /김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

게 산타클로스 할아버지 얘기를 하면 진짜 있다고 믿는 것처럼요. 행복은 존재하지 않지만 허상은 아닙니다. 행복에 대해 서로 대화를 나눌 수 있다는 건 뭔가 공유하는 게 있기 때문이에요.”
국내 대표 ‘행복 연구가’로 알려진 서은국 연세대 심리학과 교수가 지난 25일 광주시 서구 라마다플라자 광주호텔에서 열린 제10기 광주일보 리더스아카데미에서 ‘행복, 새로운 눈으로’를 주제로 강연을 펼쳤다.
스테디셀러 ‘행복의 기원’ 저자이기도 한 서 교수는 세계에서 가장 활발하게 인용되는 행복 심리학자 중 한명으로 그의 논문들은 OECD 행복 측정 보고서에 참고자료로 사용되고 있으며, 최근 ‘세계 100인의 행복 학자’에 선정되기도 했다.
서 교수는 사람들에게 ‘행복이 뭐냐고 질문을 했을 때 돌아오는 답변은 모두 다르다고 얘기한다. 예를 들어 하루종일 굶은 사람에게 행복이 뭐냐고 물으면 ‘갈비탕’이라고 답할 것이다. 매년 회사에서 일 못한다고 구박받는 회사원에게 행복은 ‘승진’ 일 수 있고, 싱글로 사는 사람들에게는 ‘결혼’이 행복 일 수가 있다.
이들의 답은 맞기도 하지만 틀리기도 하다. 승진, 결혼, 갈비탕 그 자체가 행복은 아니기 때문이다. 하지만 이 세 가지 답에서 공통 분모를 찾을 수 있

다. 바로 ‘Pleasure’(기쁨-즐거움).
“즐겁다, ‘좋다’는 경험을 유발할 가능성이 있는 것이 포인트입니다. 배고픈 사람에게 음식은 쾌감을 줄 수 있고, 외로운 사람에게 연애나 결혼은 즐거움을 주죠. 그러나 모두가 그런 건 아니에요. 사랑하는 연인에게 결혼은 행복일 수 있지만 정략 결혼을 하는 사람에게 결혼은 불행의 시작일 수 있는 거예요. 행복은 결혼, 승진, 음식 자체가 아니라 행복의 중요한 본질인 ‘좋다’라는 경험입니다. 즐겁고 밝음의 경험을 켜는 스위치를 누르면 행복함이 켜진다는 겁니다.”
서 교수는 지난 30년간 행복에 대해 연구를 해오면서 누구에게서 ‘행복의 스위치’가 자주 켜지는지, 또 언제 켜지는지에 대해 연구했다.
많은 사람들은 돈, 건강, 성공, 좋은 차, 좋은 직업을 포함해 많이 가진 사람과 적게 가진 사람에 따라 행복의 크기가 달라진다고 생각한다. 그렇기 때문에 인생 가량이 많은 것들을 쓸어담기 위해 동분서주하며 살고 있다. 하지만 전 세계 수천만명의 데이터를 보고 조사해서 얻어낸 결론은 연구자들조차 깜짝 놀라게 했다.
“행복감이 제일 높고 낮은 사람의 가장 큰 차이는 돈이 많고 잘생기고 건강한 게 아니라 ‘가장 외향성

이 높은 사람일 가능성이 높다’라는 게 정확한 설명이에요. 외향적인 사람들의 라이프 스타일을 보면 ‘Pleasure’ 스위치가 자주 켜진다는 거죠. 외향적인 사람들의 제일 큰 특성은 사람들을 자주 만나고 찾습니다. 또한 매우 활동적이예요.”
서 교수는 외향적인 사람과 내향적인 사람이 따로 있지 않다고 강조했다. 모든 사람은 외향적인 면도 있고 내향적인 면도 있으며, 다만 내향적으로 보이는 사람은 외향성 점수가 낮은 사람일 뿐이다. 행복하고 싶다면 의도적으로라도 외향적인 사람들의 라이프스타일을 모방해 보는 것도 방법이라고 조언했다.
잘 알려져 있듯, 세계적으로 국민들의 행복감이 높은 국가 중 하나가 덴마크를 포함한 스칸디나비아이다. 스칸디나비아는 사회복지 제도가 잘 돼 있어서 행복한 것이 아니다. 우리나라가 의료보험이 잘 돼 있다고 하지만 아침에 일어날 때마다 ‘의료보험이 잘 돼 있어서 행복해’ 하지는 않는 것으로 이해하면 쉽다.
스칸디나비아 사람들에게서 유별나게 차이나는 두 가지 특징이 있다. 첫째는 ‘높은 개인주의’다. 집단의 힘으로 개인을 지우려고 하지 않는다. 초집단주의적인 사회는 추진력이 있어 보일 수는 있어도

행복의 원천인 개인의 자유는 계속 희생된다. 이게 초집단주의 사회인데 안타깝게도 대한민국이 전 세계에서 1위다.
두 번째 특징은 타인에 대한 신뢰도가 매우 높다는 점이다. 한국인의 멘탈리티에서는 상상하기 어려울 정도로 무한 신뢰를 갖는다. 일례가 길거리에 나란히 파킹돼 있는 유모차다. 유모차 안에는 아기들이 잠들어 있고 부모들은 카페 안에서 커피를 마시고 식사를 하면서 쉬고 있다. 우리나라에서는 ‘정신나간 행동’이라며 분노할 상황이지만 그들은 타인에 대한 믿음을 갖고 있기 때문에 가능하다는 얘기다.
“우리나라는 관잖은 조건을 가지고 가진 게 많은 사회인데도 불구하고 행복수치를 보면 마음이 아픕니다. 그 이유가 사회적 경험, 일상의 경험들에서 양질이 아닌, 스트레스를 받고 피곤한 것들을 서로 만들기 때문이라고 생각해요. 결론적으로 행복의 키워드는 양질의 사회적인 관계입니다. 행복을 찾아가는 건 어렵지 않습니다. 행복하기를 원한다면 좋은 사람들과 맛있는 음식을 먹으면서 뇌에 ‘Pleasure(즐거움)’을 심어주세요. 중요한 건 ‘좋은 사람’이라는 것 잊지마세요.”
/이보람 기자 boram@kwangju.co.kr

중진공 전남본부 청년창업 활성화 현장 간담회



중소벤처기업진흥공단 전남지역본부(본부장 운영회)는 최근 우영환 중진공 부이사장, 운영회 전남본부장, 청년창업사관학교 졸업·입교기업 12개사 등 20여명이 참석한 가운데 전남지역 청년창업 활성화를 위한 현장간담회를 개최했다. <중소벤처기업진흥공단 전남본부 제공>

전남테크노파크 제7대 오익현 원장 취임

전남지역 산업 기술혁신과 중소기업 육성 거점기관인 (재)전남테크노파크 제7대 원장에 오익현(56·사진) 전 한국생산기술연구원 부원장이 취임했다.
김영록 전남지사는 26일 (재)전남테크노파크 이사회에서 최종 선임된 오익현 원장에게 임명장을 수여했다. 신임 오 원장의 임기는 2024년 10월 21일까지 2년이다.
오 원장은 인하대를 졸업하고 일본 동북대에서 공학박사 학위를 취득했고, 약 18년간 한국생산기술연구원에 재직했다. 특히 지역 산업 및 경제 분야



전문가로서 지역 주력산업에 대한 이해가 높고 중소기업 연구개발(R&D) 역량강화 및 지역경제 활성화를 위해 추진한 경험이 원장 직임이라는 평가를 받았다.
오 원장은 “민선8기 도정 방향에 부합하고 전남테크노파크 위상에 걸맞게 전문성을 살려 최선을 다하겠다”고 포부를 밝혔다.
/윤현석 기자 chadol@kwangju.co.kr

70 광주일보 70년 호남 최대 부수·열독률 1위

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자앞으로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0621 FAX 062-222-4938, 222-4918

화촉

- ▲차명수(전남도의회 운영위원장)·박인숙씨 딸 회원양=29일 라마다 서울 신도림호텔 5층 그레이스홀
- ▲도석환·김선욱씨 아들 요나군, 최창식(KS테크 공장장)·이정숙씨 딸 은지양=29일 오후 12시 광주 데일리웨딩홀 2층 오비도스홀
- ▲문한식(조선내화)·유춘식씨 아들 윤환군, 이성연(에이에셋 대표)·김석자씨 딸 수현양=29일 오후 2시 광주 드메르웨딩홀 4층 라비엔홀
- ▲김수영(유한회사 월광 대표)·김혜정씨 아들 성주군, 손호광·빙후숙씨 딸 승연양=29일 오후 2시 광주 위더스웨딩홀 5층 엘린홀
- ▲김정권·장영라(광주중앙도서관)씨 아들 규재군, 김정애씨 딸 문옥양=11월 5일 오전 11시 50분 광주 라페스타 웨딩홀 2층 엘루체홀

알림

- ▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 조손가정, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.
- ▲광주시·전남도 재난심리회복지원센터 무료 상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리지원원 무료상담 1670-9512.
- ▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 ‘허그일자리’ 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 숙식제공, 주거지원 등 자립지원 신청 접수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.
- ▲청소년전화 062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.
- ▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를 사용할 경우 062-1366.
- ▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전용쉼터, 노인학대 신고=연제든 노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들은 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.
- ▲광주북구중독관리센터 무료 상담&주간프로그램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인해 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.
- ▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독 무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.
- ▲광주남구중독관리통합지원센터=중독문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.
- ▲광주서구중독관리통합지원센터마음건강주치의의문영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료 상담 062-654-3802.

- ▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생애를 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.

모집

- ▲초록우산 어린이재단 광주가정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.
- ▲플랫폼창업희망자 교육생 모집=스마트폰 사용자 수시모집, 5-6명 이면 개강, 광주대성초등학교 건너편, 플랫폼창업동호회 062-511-0030.
- ▲신창동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비방아파트 후문 80미터 010-4622-7838.

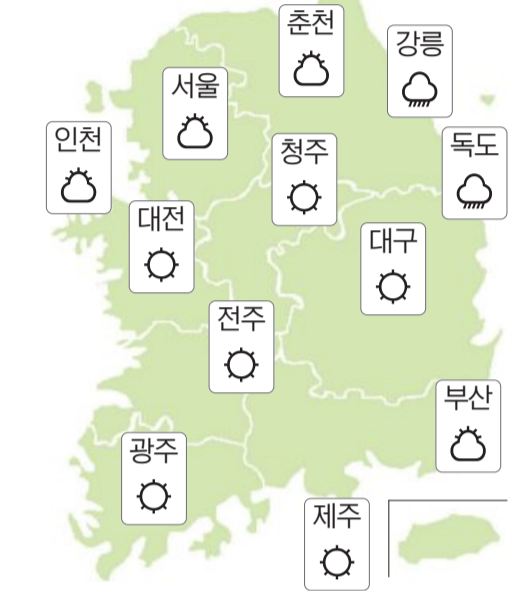
오늘의 날씨

해돋이	06:49	달뜨기	08:32
해질름	17:44	달지기	18:52

평년보다 따뜻
최저기온 7~13도, 최고기온 18~22도로 평년보다 높겠다.

광주	맑음	10/21	보성	맑음	7/20
목포	맑음	11/18	순천	맑음	10/22
여수	맑음	13/20	영광	맑음	13/20
나주	맑음	8/21	진도	맑음	11/19
완도	맑음	12/21	전주	맑음	9/20
구례	맑음	8/22	군산	맑음	8/19
강진	맑음	10/22	남원	맑음	7/20
해남	맑음	8/20	축산도	맑음	14/17
장성	맑음	8/20			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

	오전		오후	
	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)
서해남부	앞바다	0.5~1.0	0.5~1.0	0.5~1.0
	면바다(북)	0.5~1.5	0.5~1.5	0.5~1.5
	면바다(남)	0.5~1.5	0.5~1.5	0.5~1.5
남해서부	앞바다	0.5~1.0	0.5~1.0	0.5~1.0
	면바다(서)	0.5~1.0	0.5~1.5	0.5~1.5
	면바다(동)	0.5~1.5	0.5~1.5	0.5~1.5

◇ 물때

목포	간조	만조
	08:14 20:45	02:59 15:37
여수	08:33	10:09
	16:10	22:13

◇ 생활지수

감기	뇌졸중	미세먼지
보통	보통	보통

◇ 주간 날씨

28(금)	29(토)	30(일)
8/21	9/20	9/20
31(월)	11/1(화)	2(수)
10/21	11/19	11/20

부음

- ▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업능력개발원 061-320-7024.
- ▲시니어플래너지도사(자격반) 모집=사·군·구 지부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.
- ▲인생이모작 카운슬러 모집=인생2막 생애재설계, 은퇴 신중년 상담에 관심 있거나 교육경험이 있는 48~58세 남녀 모집, 실버제조, 치매예방 놀이, 노후생활 관련 강사 등, 한국50+ 희망발전소 010-2626-5018.