

분과발표_경제경영1-5

행복교육경영론의 이해와 향후과제

김한경¹⁾ (대구대학교 교양과정부 외래교수)

I. 서론

행복교육 경영론이란 무엇인가? 행복과 교육과 경영의 결합을 전제로 하는 융합학문이다. 그런데 이 세 가지를 결합한다고 하면 행복을 중심으로 결합하는 방법이 있을 수 있고, 교육을 중심으로 하는 방법과 혹은 경영을 중심으로 결합하는 방법이 있을 수 있다. 여기서는 물론 행복을 중심으로 살펴보고자 한다. 행복한 인간 교육활동을 우선 가치로 하여 행복은 능력이고 습관이므로 교육을 통해서 습득할 수 있다는 것이다.

이제는 시대가 변했기에 수요자 중심의 교육으로서 학생들이 행복한 삶을 누려 갈 수 있도록 해야 한다. 먼저 본고에서는 행복에 관한 이론적 고찰로서 긍정심리학적 측면에서 행복을 살펴보고 동시에 행복의 역사적인 측면에서 논하고자 한다. 특히 행복관을 시대별로 구분하여 알아보겠다. 또 행복이란 인간의 감정을 표현하는 뇌 속에서의 정보 즉 전달은 신경세포의 전기신호로 시냅스에 전달되고, 시냅스에서는 화학신호로 바뀐다. 신경전달물질은 그것을 분비하는 세포의 종류에 따라 결정되는데 현재 파악된 신경전달물질은 50종류 정도로 알려져 있다. 여기서는 도파민, 세로토닌, 노르아드레날린, 아세틸콜린, 케팔린과 엔도르핀에 대해서 주로 알아보고 행, 불행의 원인인 스트레스에 관해서 살펴보고자 한다. 행복과 경영을 관계 짓고 또 현행 행복교육 과정을 중심으로 고찰하게 되겠다. 행복 교과서 개념 안에 실제 행복 교육활동이 포함 되므로 행복교육의 방향을 가늠해 볼 수도 있다고 하겠다. 행복을 중심으로 교육과 경영을 교차점으로 해서 바람직한 행복교육을 설명함과 동시에 현재 우리나라 행복교육의 교육과정을 설명함과 아울러 문제점을 파악해서 향후의 과제를 제시함에 본 논문의 목적이 있다고 하겠다.

II. 행복의 이론적 배경

1. 긍정 심리학으로서 행복

심리학의 한 분야인 긍정심리학은 인간의 행복을 과학적으로 탐구하는 학문이라고 정의 할 수 있다. 행복에 대한 심리학적 연구의 결과물을 토대로 행복이라는 인간의 심

1) khk1815@hanmail.net

리적 현상 속에 배어 있는 원리와 지혜를 이해하기 쉽게 설명한 것이다. 마틴 셀리그만 교수는 미국 펜실베이니아 대학의 심리학과 교수로, 긍정심리학의 창시자이며 미국심리학회장을 역임한 심리학계의 원로이다. 그는 긍정심리학으로 명성을 얻기 이전에 낙관성(optimism)연구로 이미 세계적으로 널리 알려진 심리학자였다.

현재 그는 긍정심리학 연구에 몰두하면서 세계긍정심리학회의 활동을 주도하고 있다. 2009년 5월에는 미국 필라델피아에서 제1차 세계긍정심리학대회를 개최하여, 긍정심리학을 심리학의 경쟁력 있는 한 분야로 정착시키기 위해 노력하려고 했다.

긍정심리학은 일반 대중에게 여전히 낯설다. 왜 그럴까? 심리학이라는 말을 들으면 왠지 겁이 난다는 사람이 많다. 우울증, 정신병, 상담, 정신치료, 최면 같은 것들이 연상되기 때문이다. 대부분의 사람들이 심리학이란 인간의 부정적인 심리를 다루는 학문이라는 선입견을 갖고 있는 것이 사실이다. 즉, 우울하고 스트레스가 많은 사람들이 불행한 상태를 벗어나기 위해 찾는 것이 심리학이고, 그런 사람을 주로 연구하는 것이 심리학이라고 알고 있는 것이다. 일반인에게 친숙한 심리 전문가가 주로 정신과 의사나 상담심리사 혹은 노인심리 상담사들뿐이니 그렇게 생각하는 것이 당연한 것일지도 모른다.

모든 사람은 자신이 행복해지기를 바란다. 마테를링크의 『파랑새』에서처럼, 혹은 신데렐라』와 『백설공주』에서처럼 행복은 모든 이가 꿈꾸는 최상의 삶의 상태이다. 그래서 심리학자들은 “무엇이 인간의 행복을 보장하는가?”에 대해 과학적으로 연구하기 시작했다. 1980년대 중반부터 나타나기 시작한 ‘행복 연구’의 본격적인 흐름이 그것이다. 이 흐름이 바로 긍정심리학의 모체인 것이다.

물론 행복에 관한 연구는 그전부터 있어왔다. 철학에서는 행복에 대한 연구가 아리스토텔레스까지 거슬러 올라가고, B. 러셀까지 활발하게 이어져왔다. 그러나 그것이 사변적인 논의에 머문 정도라면, 긍정심리학에서는 실제적이고 구체적인 방법으로 행복에 대해 연구한다. 이들은 행복에 대한 외적인 조건보다는 행복한 사람들의 마음에 집중하여 연구한다. 행복은 지식인이나 종교인, 그리고 출세하고 성공한 사람들 사이에서만 발견되는 삶의 모습이 결코 아니며, 교육받지 못했거나, 출세나 성공을 하지 못한 평범한 사람들도 얼마든지 얻을 수 있는 삶의 모습이기 때문이다.

긍정심리학에서 보는 행복에 대한 연구는 세 가지 전제로부터 시작된다. 첫째로 행복은 제3자의 시각이나 잣대가 아니라 주관적 판단이나 느낌으로 그 수준이 판단되어야 한다는 것이다. 즉, 아주 가난한 것은 행복에 위협을 주기는 하지만, 돈이 많을수록 더 행복해지는 것은 아니라는 것이다. 다시 말하면, 몸이 아픈 것이 행복에 위협이 되긴 하지만, 그것이 건강할수록 그만큼 더 행복한 것은 아니라는 것이다. 둘째, 행복은 삶의 부정적 요소가 없음을 뜻하는 것이 아니라, 부정적 측면에 비해서 긍정적 측면이 더 많음을 가리키는 것이다. 셋째, 행복은 삶의 질에 대한 전반적인 평가에서 생기며 결코 돈, 명예, 권력, 건강과 같은 외부적·물질적 조건에 의해서만 결정되는 것이 아니다. 행복의 핵심적 고리는 삶의 전체적 질에 대한 종합적인 평가로 이루어진다는 것이다. 넷째, 행복은 속도보다도 오히려 방향성을 중요하게 생각한다고 할 수 있겠다.

한마디로 요약 한다면, 긍정 심리학은 위에서 언급한대로 인간의 행복을 과학적으로 탐구하는 학문이다. 과학은 연구대상이 되는 현상에 대한 구체적 정의와 측정에서 출발

한다. 긍정 심리학이 과학으로 발전하기 위해서는 행복에 대한 조작적 정의와 양적인 측정방법을 필요로 한다. 우선 행복에 대해서 타당한 정의를 내리기 위해서는 행복에 관한 다양한 입장을 살펴볼 필요가 있다. 아울러 긍정 심리학에서 행복을 어떻게 정의하고 측정하는지에 대해서 살펴보면, 긍정 심리학의 역사는 짧지만 과거는 길다고 할 수 있다. 행복에 대한 과학적 접근이 이루어진 것은 최근의 일이지만, 고대부터 수많은 철학자와 종교인들이 행복에 대한 다양한 의견을 제시해왔다. ‘행복론’이라는 제목을 지닌 저서들도 세네카, 알랭, 러셀, 카네기 등을 위시한 많은 위인들에 의해 저술된 바 있다.

(1) 고대의 행복관

서양사상은 고대 그리스의 철학적 전통에 바탕을 둔 헬레니즘(Hellenism)과 기독교의 종교적 전통에 근거한 헤브라이즘(Hebraism)이 두 축을 이루고 있다. 서양사회에서 헬레니즘 전통은 철학, 과학, 예술 그리고 심리학의 토대를 마련하였으며, 헤브라이즘 전통은 윤리, 도덕, 종교적 신념에 영향을 미쳤다. 행복에 대한 관점 역시 헬레니즘 전통과 헤브라이즘 전통으로 나누어볼 수 있다. 일반적으로 헬레니즘 전통의 행복관은 개인의 이성과 수양을 중시하는 철학적 입장을 지니는 반면, 헤브라이즘 전통의 행복관은 신과의 관계를 중시하는 종교적 입장을 지니고 있다.

고대 그리스 철학자들은 이성적 사유와 성찰을 통해서 행복에 이르는 길을 발견할 수 있다고 믿었다. 절대자인 신에 의지하기보다는 인간 자신이 스스로의 이성적 노력을 통해서 행복한 삶을 성취할 수 있다는 인본주의적 입장을 취했다.

소크라테스(Socrates: 469~399 B.C.)는 진정한 행복이 자기성찰을 통해서 성취될 수 있다고 믿었다. “너 자신을 알라.”는 그의 말에 이러한 믿음이 잘 드러나 있다. 자기성찰을 통해서 지혜가 계발되고 인간 영혼의 진정한 본질이 드러날 수 있다는 것이다. 지혜는 인간이 영원불변한 진리를 파악할 수 있는 이성적 능력이다. 이를 통해서 인간 삶의 핵심적 요소를 인식하고 그것을 실천하며 사는 것이 행복한 삶이라고 보았다.

소크라테스의 수제자인 플라톤(Plato: 427~347 B.C.)은 진정한 지혜의 바탕을 이성과 직관으로 보았다. ‘동굴과 그림자의 비유’에서 제시했듯이, 감각 경험은 그림자와 같이 가변적이어서 신뢰할 만한 것이 아니라고 보았다. 이러한 감각세계를 초월한 불변의 본질, 즉 영원한 진리는 지혜에 의해서 발견될 수 있다고 믿었다. 진정한 지혜는 인간의 이성과 직관에 바탕을 두고 있다. 이러한 플라톤의 생각은 감각적 쾌락을 추구하기보다 인생의 본질과 의미를 지향하는 오늘날의 행복관에 영향을 미쳤다. 예컨대, 진정한 자기를 발견하고 실현하려는 노력, 행복에 영향을 미치는 무의식적 동기를 이해하려는 노력 그리고 인생의 심오한 의미를 체득하려는 영적인 노력은 플라톤의 철학적 전통을 이어받은 것이라고 할 수 있다.

플라톤의 제자인 아리스토텔레스(Aristotle: 384~322 B.C.)에 이르러 행복에 대한 좀더 구체적인 철학적 견해가 나타나게 된다. 그에 따르면, 보편적 진리는 세상의 다양한 현상 속에 내재하는 질서를 의미하며 이러한 진리를 발견하기 위해서는 감각과 이성에 근거할 수밖에 없다. 감정이나 직관은 신뢰할 수 없는 것으로서 이성에 근거한 엄격한 자기수양에 의해 길들여져야 한다. 진리를 발견하는 최선의 방법은 오감에 의해 경험된

내용을 이성적으로 분석하는 것이다. 인생에서는 순간적인 경험들보다 일관성 있는 삶의 전체적 흐름이 중요하다. 따라서 최선의 삶은 일시적인 욕망 충족보다 도덕적 완성이나 인격적 덕성을 구현하는 것으로서, 아리스토텔레스는 이러한 삶의 상태를 유대모니아(Eudaimonia)라고 칭했다. 흔히 ‘행복’이라고 번역되는 유대모니아는 변영하는 완전한 삶의 상태로서 지속적인 진정한 행복감을 주게 된다. 욕구충족을 위한 쾌락적 경험을 추구하는 것이 아니라 어떤 이상적 목표를 지속적으로 지향하는 삶이다. 그 목표는 인생의 중요한 영역에서 ‘중용(golden mean)’을 이룰 수 있는 도덕적 완성이나 덕성을 구현하는 것이다.

아리스토텔레스는 유대모니아로 이끌 수 있는 12가지 덕성(용기, 관용, 자존, 친절, 재치, 정의, 절제, 희망, 온유, 정직, 양심, 고결)을 제시하였다. 이러한 덕성들은 양 극단의 사이에 위치하는 중용적인 것이다. 예컨대, 용기는 무모함과 비겁함 사이의 중용을 의미하며, 관용은 방관적임과 가혹함 사이의 중용을 뜻한다. 이러한 덕성을 누구나 타고나는 것으로서 잠재된 덕성을 발견하여 계발함으로써 행복에 이를 수 있다는 것이다. 이러한 주장을 행복의 덕성 이론(virtue theory)이라고 부른다. 즉, 덕성의 계발과 함양을 통해서 가장 행복하고 바람직한 삶을 살 수 있다는 생각이다. 아리스토텔레스의 행복관은 오늘날 긍정 심리학에서 성격적 강점과 덕성의 계발을 중시하는 자기실현적 행복관의 철학적 기반을 이루고 있다.

그리스 시대에는 즐겁고 안락한 삶은 중시하는 철학자들도 있었다. 아리스티포스(Aristippus: 435~360 B.C.)는 즉각적인 감각의 만족을 중시하면서 고통을 최소화하고 쾌락을 최대화하는 것이 행복의 관건이라고 주장하였다. 이후 에피쿠로스(Epicurus: 342~270 B.C.)는 이러한 주장을 발전시켜 쾌락주의(hedonism)를 제창하였다. 그에 따르면, 행복이란 권력투쟁의 정치적 세계로부터 벗어나서 친구들과 어울리면서 안락한 상태에 평온하게 머무름으로써 얻어지는 것이다. 쾌락주의 학파는 안락한 여가를 중시했으며 정원에서 토론을 즐겼기 때문에 ‘정원 철학자들(Garden philosophers)’이라고 불리기도 했다. 오늘날에도 편안함, 절제된 쾌락, 고통이나 걱정으로부터의 자유, 좋은 친구들과의 교제가 행복한 삶의 핵심적요소로 여겨지고 있다. 긍정 심리학은 행복의 주요한 측면으로서 긍정 정서와 주관적 만족감을 중시하고 있는데, 이는 에피쿠로스의 쾌락주의적 전통을 이어받은 것이라고 할 수 있다.

쾌락주의 학파가 생겨난 비슷한 시기에 제논(Zenon: 335~263 B.C.)은 스토아 철학을 주창하였다. 스토아 철학자들은 이성에 의한 감정조절을 행복의 핵심적 요건으로 보았다. 감정은 눈먼 야생마 같은 것이어서 필연적으로 인간을 불행으로 이끌기 때문에, 마음의 지속적인 평안을 얻기 위해서는 이성을 사용하여 감정을 조절하는 훈련이 필수적이라고 여겼다. 스토아 철학자인 세네카(Seneca)는 “인간의 비극은 이성에 대한 감정의 승리에 기인한다.”라고 말한 바 있다. 또한 에픽테토스(Epictetus)는 “인간은 사건 자체에 의해 고통 받는 것이 아니라 그러한 사건에 대한 생각에 의해 고통 받는다.”라고 주장하면서 합리적이고 이성적인 사고를 중시하였다.

그러나 기독교적 행복관은 헤브라이즘 전통의 행복관이라고 할 수 있는데 그것은 신과의 관계 즉 하나님과의 관계를 중시하고 있다. 유대교의 경우, 유일신 하나님의 뜻에 따라 복종하며 사는 것을 최선의 삶으로 여겼으며 이를 위한 많은 계율과 금지사항을

제시하고 있다. 그 대표적인 것이 십계명으로서, 하나님을 유일신으로 받아들이는 것뿐만 아니라 자기중심성, 부적절한 욕망, 비합리적 분노 등을 금지하는 사항들로 이루어져 있다. 이러한 계율에 순종하면 보상이 주어지고, 어기면 처벌이 주어진다. 진정한 행복은 하나님이라는 절대 권위에 순종하면서 자기중심적이고 쾌락추구적인 행동을 억제하는 삶 속에서 얻게 되는 것이라는 관점이다. 이처럼 초월적 존재가 정한 계율이나 규범을 따르며 살게 되면 행복을 얻게 된다는 주장을 철학에서는 신성한 계율 이론(divine command theory)이라고 부른다. 이러한 행복관은 지난 2,500여 년간 서양인의 삶에 깊은 영향을 미쳤다.

유대교의 전통에서 발생한 기독교는 하나님을 두려움의 대상이 아니라 인간에게 깊은 애정을 지닌 존재로 발전시키면서 종교적 헌신을 중시한다. 진정한 행복에 이르는 길을 예수의 가르침과 생애에서 발견될 수 있다는 것이다. 예수의 가르침은 “하나님이 세상을 사랑한 것과 같이 다른 사람을 사랑하라.”, “네 이웃을 네 몸과 같이 사랑하라.”는 말에서 나타나듯이 사랑과 연민에 관한 것이었다. 기독교인들은 하나님과의 관계 속에서 사랑을 표현하고 타인과의 나눔을 통해 평화와 행복, 나아가서 구원을 얻을 수 있다고 믿는다.

(2) 중세의 행복관

서양의 중세시대는 기독교가 주도한 시대라고 할 수 있다. 중세 기독교의 관점에 따르면, 진정한 행복은 세속적인 쾌락과 반대되는 것으로서 육체의 사망 이후 천국에서 부활할 때까지 미뤄진 것이었다. 인간은 육체적 욕망과 영적 추구라는 대립적 성향을 지니는 존재로서 영혼이 육체에 머무르는 한 이러한 두 가지 성향 간의 갈등은 지속될 수밖에 없다고 보았다. 인생의 본질을 육체적 욕망과 영적 추구 간의 갈등적 투쟁이라고 보았으며, 이러한 관점은 오늘날에도 상당히 넓게 퍼져 있다. Freud의 정신분석이론도 육체적 쾌락을 추구하는 원초아(Id)와 종교-문화적 윤리를 반영하는 초자아(Superego)간의 내면적 투쟁을 자아(Ego)가 중재하는 역학적 구조로 보고 인생의 본질을 설명하려는 시도라고 할 수 있다.

이처럼 인생의 본질을 육체적 욕망과 영적 추구 간의 투쟁으로 생각한 기독교 지도자들은 세속적인 쾌락의 위험을 경고하기 위해서 7대 죄악(seven deadly sins)을 제시했다. 7대 죄악은 분노, 질투, 나태, 교만, 성욕, 방종, 물욕으로서 인격을 파괴하고 다양한 죄로 인도하는 근본적인 악을 의미하며 그 핵심에는 쾌락 추구하고 자기중심성이 있다. 반면에, 이러한 죄악을 포기하도록 이끄는 미덕으로서 4대 보편적 덕성(four cardinal virtues: 신중, 용기, 절제, 정의)과 3대 신학적 덕성(three theological virtues: 믿음, 사랑, 소망)을 제시하였다. 이러한 7가지 덕성은 서구 문화에 널리 퍼져 있는 윤리적 규범의 기초가 되었다. 즉, 내세에서의 구원과 영생을 얻기 위해 현생에서는 하나님과의 관계 속에서 이러한 덕성을 구현하며 살아가는 것이 최선의 삶이라고 보았다.

(3) 근대의 행복관

15세기경부터 시작된 르네상스 시대에는 문예부흥이 일어나면서 인간의 예술가적 측면이 부각되었다. 예술가들의 사회적 지위가 상승하고 인간의 예술적 재능이 중시되면서

서 개인의 재능과 창의성이 높이 평가되기 시작했다. 많은 예술가들이 다양한 장르에서 개인적 독특성과 창의성을 표현하게 되었으며, 그 결과 개인적인 관점과 특성이 중요하게 부각되었다. 이러한 개인주의(individualism)성향은 행복을 추구하는 방식에도 중대한 영향을 미쳤다.

17세기 말에 산업혁명과 더불어 과학의 발전이 거듭되면서 인간의 이성에 대한 믿음이 높아졌다. 인간은 이성에 의해서 스스로 옳고 그름과 궁극적으로 가치 있는 것을 판단할 수 있다는 이성주의(rationalism)가 확산되었다. 또한 진리는 이성적인 논리뿐만 아니라 오감에 근거한 경험에서 비롯된다는 경험주의(empiricism) 철학이 부각되었다. 아울러 우주 전체는 시계장치와 같이 어떤 법칙에 의해 움직이는 하나의 거대한 기계일 뿐만 아니라 그 모든 부분은 기계적 인과관계라는 냉혹한 법칙에 의해 지배된다는 기계주의(machanism) 철학이 생겨났으며, 이러한 관점은 자연세계뿐만 아니라 인간의 심리세계에도 동일하게 적용되기 시작했다.

이러한 이성주의, 경험주의, 기계주의의 관점으로 인해서 인간의 속성을 좀 더 단순하고 명료하게 이해할 수 있다는 생각이 확산되었다. Jeremy Bentham이나 John Stuart Mill과 같은 사회개혁가들은 인간의 쾌락 추구하고 고통 회피 성향에 근거하여 바람직한 사회가 어떠해야 하는지를 판단할 수 있다고 믿었다. 즉, 최대 다수의 최대 행복이 개인적 행동과 사회적 제도의 옳고 그름을 판단하는 최고의 기준이 되어야 한다는 생각으로서 공리주의(utilitarianism)라는 철학체제로 정립되었다. 이러한 공리주의적 사상에 의해서, 다수의 행복을 증진하는 것이 인간행동의 궁극적인 목표이자 중요한 판단기준으로 중시되었으며, 개인의 행복과 안녕에 대한 관심이 증대되었을 뿐만 아니라 이에 관한 과학적 이해를 지향하게 되었다.

18세기 중반에는 국가의 정치적 권력과 개인의 행복이 충돌하는 사회적 사건들이 많이 발생하였다. 그 결과, 미국 독립선언(1775년)과 프랑스 시민혁명(1789년)이 계기가 되어 사회구성원 개인의 자유와 행동이 중요하다는 인식이 확산되었다. 미국 독립선언문에는 “모든 인간은 평등하게 창조되었으며 생명, 자유, 행복을 추구하는 권리는 절대로 침해될 수 없는 것으로서 창조주로부터 부여받았다.”라고 명시되어 있다. 또한 삶에 대한 개인의 자리결정권을 허용하는 정부가 수립됨으로써 행복의 추구는 개인의 선택이자 권리가 되었다. 이러한 민주주의는 공리주의와 더불어 최대 다수의 최대 행복을 창출하는 새로운 정부 체계를 탄생시켰다.

한편으로 프랑스 혁명의 격렬한 혼란으로 인한 정신적 폐허 위에서, 19세기 초에는 자기 발견과 내면 경험에 충실하려는 낭만주의(romanticism)가 태동되었다. 또한 개인주의의 확산과 더불어 개인의 정서적 경험과 표현이 중요시되었다. 사회적 환경은 개성과 정서적 표현을 억압하는 경향이 있기 때문에, 사람들은 사회적 가면을 쓰고 살아가며 ‘진정한 자아’는 그 이면에 숨겨져 있다는 것이다. 따라서 행복을 위해서는 자신의 진정한 자아를 발견하고 표현하는 것이 중요하다는 생각이 확산되었으며, 이러한 생각은 오늘날의 행복 이론에 영향을 미쳤다. 또한 엄격한 가부장적인 사회의 결혼관이 변화하기 시작하여, 사랑이 결혼의 가장 중요한 동기가 되어야 한다는 생각이 생겨났다. 그 결과, 오늘날에는 사랑과 친밀감의 추구가 삶의 중요한 목표인 동시에 행복의 핵심적 요건으로 여겨지게 되었다.

2. 행복과 뇌신경화학전달물질

인간의 행복은 감정과 관련된 뇌신경화학전달물질과 관련이 깊다. 뇌 속에서의 정보 전달은 신경세포의 전기신호로 시냅스에 전달되고, 전환할 때의 전달물질의 움직임이 뇌의 행복 정도를 결정한다고 할 수 있다. 이러한 신경전달물질은 그것을 분비하는 세포의 종류에 따라 결정된다. 현재 파악된 신경전달물질은 50종류 정도로 알려져 있는데 그 중에서 몇 가지만 소개한다.

(1)도파민(Dopamine)

뇌의 여러 곳에서 환기 수준을 조절하고 신체적인 동기를 부여한다. 도파민의 분비 및 활동이 비정상적인 경우 문제를 야기할 가능성이 높다. 예를 들어 도파민이 과다 분비되면 정신분열증에 걸리며, 도파민의 분비가 감소하면 파킨슨씨병에 걸리는 것으로 알려져 있다. 도파민이 극단적으로 감소되면 자신의 의지에 따라 앞으로 나아갈 수 없게 된다. 도파민은 정신적인 정체 상태에서도 작용한다. 도파민이 과잉되면 정신분열증에 따른 환각을 일으키기도 한다. 그래서 환각을 유발하는 약물은 도파민 분비를 촉진한다.

도파민은 신경세포 간에 메신저 역할을 하는 일종의 신경전달물질(Neuro-transmitter)로 분자식 중에 카테콜(Catechol) 혹은 카테킨(Catechin)의 화학적 성분을 포함한 아민(Catecholamines)의 일종이다. 부신수질·뇌·교감신경계·폐·소장·간에도 많이 내포되어 있다. 뇌 속의 도파민은 주로 몸동작 기능, 인식능력, 뇌의 자극 보상 구조, 식사 및 음료 섭취행위, 성행위, 신경계통의 대사산물의 조절 및 선택적 주의력(Selective attention) 등 많은 기능과 행동에 큰 영향력을 주고 있는 것으로 보고되고 있다.

(2)세로토닌(Serotonin)

프로잭(Prozac)이라는 약물로 강화되는 신경전달물질이며 ‘행복물질’이라고도 불린다. 실제로 기분과 불안감에 커다란 영향을 미치며, 세로토닌의 분비가 왕성하거나 과잉 반응할 때는 기분이 좋아지고 낙천적이 된다. 그 외에도 수면과 식욕, 혈압에도 관계한다.

또한 세로토닌은 우울증을 치료하기 위해 SSRI(세로토닌 재흡수 억제제)를 투여하는 과정에서 체중감소 효과가 부수적으로 나타나면서 비만치료제로 부각되었다.

세로토닌은 내측 시상하부 중추에 존재하는 신경전달물질로서 세로토닌이 모자라면 우울증, 불안증 등이 생긴다. 또한 세로토닌은 식욕 및 음식물 선택에 있어서 중요한 조절자로 작용하며 탄수화물 섭취와 관련이 있는 것으로 알려져 있다. 국소적으로 세로토닌이 증가하면 식욕이 감소하게 되고, 감소한 경우에는 반대 현상이 나타난다.

이와 같은 세로토닌 역할을 이용한 비만치료제로는 ‘리덕틸’이 있다. 리덕틸은 뇌에서 섭취할 음식의 양과 소모할 에너지를 조절하는 세로토닌과 노르아드레날린이라는 신경전달물질의 흡수를 억제하여 쉽게 포만감을 느끼도록 해 결과적으로 음식물 섭취를 줄

이게 함으로써 체중을 감소시킨다. 세로토닌은 뇌 속에 널리 분포되어 각성이나 수면 등에 관여한다. 무슨 일을 하겠다는 의욕을 가질 때도 세로토닌이 중요하다.

(3) 노르아드레날린(Noradrenaline)

교감신경계에서 방출되는데, 이것은 놀람이나 분노의 전달 물질이다. 우리가 놀라거나 화를 낼 때는 뇌 속에서 노르아드레날린이 많이 분비되기 때문이다. 이것은 흥분성 화학물질로 신체적, 정신적 흥분상태를 만들어 내며 기분을 고양시킨다. 뇌의 '쾌락의 증추'라고도 불리는 청반핵에서 만들어진다.

(4) 아세틸콜린(Ach)

아세틸콜린은 가장 먼저 발견된 신경전달물질인데, 신경근접합부나 부교감신경을 비롯한 많은 시냅스에서 화학전달물질로 활약하고 있다. 이는 기억과 학습이라는 뇌 작용에 긴요하게 쓰이는 물질로, 이것이 부족하면 기억력장애와 인지기능 장애가 생긴다. 최근 우리에게 잘 알려진 알츠하이머병에서는 이 물질이 많이 감소되어 있다. 한편 아세틸콜린은 수면이나 학습, 기상에 깊은 관계가 있다.

아세틸콜린은 뇌 속에서 주의력, 학습, 기억과 관련된 영역을 조절한다. 알츠하이머병 환자는 대뇌피질의 아세틸콜린 수치가 낮다. 그래서 아세틸콜린의 활동을 활발히 하는 약물을 투여하면 기억력이 개선되기도 한다.

(5) 엔케팔린(Enkephalins)과 엔도르핀(Endorphin)

뇌 속에서 만들어지는 일종의 마취제로, 엔도르핀(endorphin)은 몸 안에서 분비되는 모르핀(endogenous morphine)이라는 뜻이다. 모르핀은 양귀비에서 추출되는 가장 강력한 진통제이기 때문에 엔도르핀은 대뇌에서 분비되는 자연 마약이라고 불린다. 엔도르핀은 기분을 좋게 하고 통증을 감소시키는 작용을 한다.

통증을 줄이고 스트레스를 감소시켜 마치 물 위에 떠 있는 기분이 들게 한다. 호흡 등의 신체기능을 저하시켜 의존증상을 만들어 낼 수 있다.

위의 내용들을 볼 때 신경전달물질은 크게 두 가지의 기능을 가지고 있음을 알 수 있다. 그것은 신경을 흥분시키는 물질과 그것을 억제하는 물질이다. 신경을 흥분시키는 주된 물질은 세로토닌, 노르아드레날린, 아세틸콜린이나, 신경세포의 종류에 따라서는 아세틸콜린과 세로토닌이 억제작용을 하기도 하여 아주 복잡한 체계를 갖는다. 이런 여러 가지 신경전달물질의 연구가 진행되면 사람의 마음의 움직임도 확실하게 설명될 것이다.

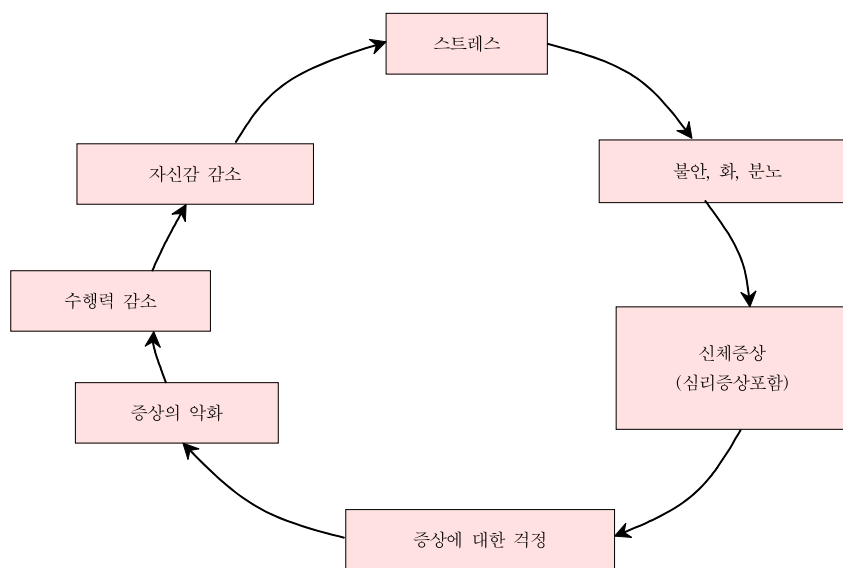
(6) 스트레스

스트레스는 인간이 살아가는 과정에서 피할 수 없으며 현대 기술사회에서는 특히 복잡한 현상이다. 개인이 잠재적으로 스트레스를 줄 만한 상황을 통제할 수 있는가 없는가는 그의 활동능력에 심각한 영향을 미칠 수 있다. 스트레스에 대처하는 능력은 심신 연구에 상당히 중요하다. 연구자들은 심장혈관질환과 'A유형'으로 명명된 행동유형을 보이는 사람들 사이에는 통계적인 연관성이 있음을 보고하고 있다. A유형은 참을성이

없다든가, 시간적으로 쫓기는 느낌에 휩싸인다든가, 지나친 경쟁을 한다든가, 일과 관련된 마감시간에 지나치게 신경을 쓰는 등의 생활양식 속에서 찾아볼 수 있다. 심리적·생리적 스트레스를 치료하는 데는 다양한 전략이 있다. 가벼운 스트레스는 운동과 명상(예를 들어 요가나 명상법)으로 치료할 수 있다.

심한 스트레스는 배후의 원인을 밝혀내고 처치하기 위해 심리치료를 필요로 한다. 바이오피드백으로 알려진 행동치료의 한 형태를 통해 환자는 자신의 내부과정을 좀 더 잘 알 수 있게 되며, 그럼으로써 스트레스에 대한 신체의 반응을 어느 정도 통제할 수 있다. 때로는 환경이나 생활조건이 변화가 치료효과를 거둘 수도 있다.

〈표-1〉스트레스 순환



바람직한 스트레스와 바람직하지 않은 스트레스(Desirable and undesirable stress)가 있다. 사람에게 불편함이나 해로움을 주는 바람직하지 않은(undesirable) 혹은 원하지 않는(unwanted) 스트레스와 도움이나 행복감을 주는 바람직한(desirable) 혹은 원하는(wanted) 스트레스가 존재한다. 전자가 디스트레스(distress)라면 후자는 유스트레스(eustress)라고 할 수 있다. 그렇다면 어떤 것이 좋은 스트레스이고, 어떤 것이 나쁜 스트레스인지, 그 기준은 무엇인지 알아보자. 이것에 대해서는 예측 가능성(predictability)과 통제가능성(controllability)의 두 가지가 중요한 기준이 된다. 즉 사람이 경험하게 되는 사건이나 생활의 변화를 예측할 수 있고(예측가능성), 그것을 조절하고, 통제할 수 있다면 긴장이나 디스트레스를 유발하지 않는다는 개념이다. 스트레스란 스트레스 그 자체에 의해 결정되는 것이 아니라, 어떻게 받아들여지고 조절되느냐에 의해 결정되는 것이다. 사람이 스트레스를 적절하게 조절하지 못하거나 부정적인 영향으로부터 벗어나지 못한다는 스트레스의 희생자가 될 수밖에 없다. 그러나 최근에는 유스트레스는 이미스트레스가 아니며, 디스트레스만을 스트레스로 보자는 시각과 거의 유사한 스트레스요인이 어떤 사람에게는 유스트레스로 다른 사람에게는 디스트레스로 작용할 수 있다

는 문제가 있어 이에 대한 논란은 지속되고 있다. 스트레스의 역치는 개인적으로 차이가 있다. 따라서 스트레스 자체보다는 스트레스에 대한 개인적 지각, 즉 지각되는 위협의 정도와 스트레스를 처리하는 데 이용되는 대처기제가 중요하다고 본다.

Ⅲ. 행복 교과서에 나타난 교육의 내용

행복 교육의 내용 선정과 조직을 행복 교육의 목표를 효율적으로 달성하는 데 초점을 두었으며, 행복의 구성 요소에 따라 나눈 3가지 범주를 다시 9개의 하위 범주로 세분화하여 내용을 선정, 조직하였다. 행복교과서의 소개와 내용의 구성 안내에 해당하는 ‘행복이란 무엇인가?’ 단원을 포함하여 총 10개의 소단원으로 구성하였다. 범주의 각각을 소단원으로 설정하였으며, 이들 하위 범주를 표로 제시하면 다음과 같다.

〈표-2〉행복의 교과서 단원명

대단원명	소단원명
I. 행복이란 무엇인가?	1. 행복이란 무엇인가?
II. 생각하기	2. 관점 바꾸기
	3. 감사하기
	4. 비교하지 않기
III. 함께 생각하기	5. 목표 세우기
	6. 몰입하기
	7. 음미하기
IV. 내가 만드는 행복	8. 나누고 베풀기
	9. 관계하기
	10. 용서하기

‘I. 행복이란 무엇인가?’에 해당하는 소단원 1에서는 행복이란 무엇인가에 대한 개관적인 설명과 행복 교과서의 구성에 대한 안내를 통해 행복이 무엇이며, 왜 행복연습을 해야 하는지에 대한 필요성을 제시하고 있다.

‘II. 마음의 자세’에서 ‘관점 바꾸기’는 긍정 정서로 관점 바꾸기의 필요성과 중요성, 이를 위한 연습의 내용으로 구성되어 있으며, ‘감사하기’에서는 현재 주어진 것에 감사할 줄 아는 마음을 갖고 감사의 효과와 감사를 실천하는 방법에 대한 내용으로 구성되어 있으며, ‘비교하지 않기’에서는 비교가 왜 행복을 방해하는지에 대한 것과 행복해지기 위해서는 자신의 감정을 찾아내어 이를 계발하는 것이 중요함을 그 내용으로 하고 있다.

‘III. 삶의 모습’에서 ‘목표 세우기’는 ‘목적이 이끄는 삶이 행복하다’는 것을 알고, 의

미 있는 목표 수립과 목표 성취에 대한 긍정적 믿음의 중요성에 대한 내용으로 구성되어 있으며, ‘음미하기’에서는 음미하기의 의미와 중요성, 그 실천방법에 대한 내용으로 구성되어 있으며, 마지막으로 ‘몰입하기’에서는 몰입이 행복에 도움을 주는 이유와 몰입에 도움이 되는 생활방식과 실천에 대한 내용으로 구성되어 있다.

‘IV. 관계 증진법’에서 ‘관계를 돈독하게 하기’에서는 삶에서 관계가 차지하는 중요성과 관계가 우리의 몸과 마음에 미치는 영향에 대한 내용과 이를 실천하는 내용으로 구성되어 있으며, ‘나누고 베풀기’에서는 남에게 베푸는 방법과 내가 행복해지는 가장 좋은 길이 바로 남을 행복하게 하는 것임을 깨닫게 하는 내용으로 구성되어 있으며, ‘용서하기’에서는 용서의 진정한 의미와 유익함, 그 실천법에 대한 연습으로 구성되어 있다.

행복교육의 내용 선정과 조직에는 다음과 같은 원칙이 적용되었다.

첫째, 행복교육의 내용은 세계화 시대에 적합한 범문화적 인성 특성으로 구성하였다. 행복의 구성 내용은 도덕적이며 윤리적인 가치를 포함하고 친사회적인 태도와 행동을 포함하고 있다. 따라서 행복교육의 내용은 그 자체만으로도 긍정적인 교육적 가치를 포함한다고 할 수 있다. 가치 측면에서 행복교육의 내용은 중학교 도덕교과 및 사회교과와 일부 공통의 가치와 태도를 함양하는 내용을 포함할 수 있으며, 전인적 인격 형성을 위한 포괄적인 인성교육의 내용으로 구성되어 있다.

둘째, 행복교육에서 교육 내용은 실천 중심으로 구성하였다. 행복을 구성하는 요소와 원리는 이론과 지식을 포함하고 있으나 행복교과서는 지식 탐구뿐만 아니라 구체적인 사고 능력과 실천역량을 함양할 수 있는 다양한 실제사례와 활동 및 피드백 활동을 포함하고 있다.

셋째, 행복교육에서 내용의 조직은 위계가 없으며 각 장의 내용은 서로 독립적으로 구성되어 있다. 내용 영역별 각 활동의 주제들은 행복을 구성하는 독립적인 요소들로서, 내용의 위계적인 체계에 중점을 두기 보다는 각각의 요소를 중복성 없는 별개의 지식과 실천 활동을 중심으로 하였다.

넷째, 단원별 내용은 행복의 학습과정과 심화경험을 제공하기 위해 들어가기, 생각하기, 함께 생각하기, 내가 만드는 행복, 생각 넓히기로 영역을 나누어 조직하였다. 각 영역은 행복의 특성 사례, 관련 지식과 이론, 실제 연구의 결과, 생각해보고 실천해 보기의 경험을 제공할 수 있도록 구성하였다.

행복 교과서의 개발 방향과 특징

행복 교육에서는 학생들이 행복에 대한 지식, 태도, 행동기술을 학습하고 실천함으로써 행복한 인성특성 계발을 하는데 목적을 두었다. 지난 100년간 심리학은 인간행동과 이면의 심리를 과학적으로 접근함으로써 학생들의 학습과정과 행동지도에 많은 영향을 주었다. 심리과학이 교육에 미친 영향은 크게 두 가지 측면으로 볼 수 있다. 행동발달 이면의 심리연구를 통해 학습과정과 평가에 가치중립적인 정보를 제공한 것이 그 한 예라 할 수 있다. 또 다른 측면으로는 부적응적인 행동의 발달과 지도방안에 관한 보다

적극적인 그러나 부정적인 관점의 학습자를 강조한 것이다. 심리과학의 가치중립적 학습과 부정적 학습자의 잠재 가능성을 넘어 행복 교과서는 긍정적인 측면의 학습자를 강조한다.

행복 교육에서는 행복하기 위해 가치중립적인 학습을 하고 불행할 수 있는 부적응 행동을 수정하기 위해 지도하는 심리과학의 역할을 보다 긍정적이며 적극적으로 확장하였다. 행복하게 학습하며 더 잘 적응하는 학습자를 양성하기 위한 교육이라 할 수 있다. 행복과학 연구자로 알려진 긍정심리학자들은 학습자가 행복해지면 성취할 수 있는 것들을 밝혀가고 있다. 적극적으로 자신의 장점을 찾고 활용하고, 열정적으로 자신이 하고 있는 일에 몰입하고, 더 건강하고 적극적인 삶을 살며, 긍정적인 대인관계를 맺고 유지하며, 낙천적인 관점에서 삶을 볼 수 있다는 것이다. 행복하기 위해서는 조건이 필요하다는 기존의 통념에서 행복하면 성공의 조건을 성취할 확률이 높다는 심리과학의 관점 전환은 교육에 시사하는 바가 크다. 지금 하는 일에 의미를 알고 현재에 만족하며 미래를 낙관적으로 볼 수 있는 즉, 행복할 수 있는 역량이 계발 되어야 개인의 잠재력 개발이라는 교육의 본질을 달성할 수 있기 때문이다. 이러한 의미에서 행복 교육에서는 개인의 잠재력 극대화를 한다는 교육목표를 추구하는 포괄적이며 전인적인 긍정적 인성계발 프로그램이라 할 수 있다.

이상의 필요성에 의해 만들어진 행복 교과서의 개발 방향을 다음과 같다.

첫째, 범문화적 인류공통의 사회적 가치를 추구할 수 있는 행복한 세계시민을 양성을 목표로 하였다.

둘째, 고대 동서양의 철학 사상에서부터 최근 긍정심리학의 이론과 실제의 연구를 기초로 추출된 행복에 이르는 요소와 원리를 기초로 주제 중심 접근이 가능하도록 구성하였다.

셋째, 청소년의 긍정적인 인성 발달과 사회성 발달의 도모하는 내용과 접근으로 구성하였다.

넷째, 학습자 수준에 적절한 학습내용을 선별하여 포함하여 행복에 이르는 지식, 기술, 체험활동 및 탐구거리를 풍부하게 제공하였다.

다섯째, 학습동기를 부여하기 위해 각 영역별 내용에서 학습자의 발달수준과 흥미 등을 반영하였다.

여섯째, 최근 시사 인물과 상황을 중심으로 학습자의 생활맥락 접근을 기초로 하면서 특정 이념, 종교, 사회계층에 편향되지 않도록 내용을 구성하였다.

일곱째, 교육현장에서 시범 운영된 실제 활동 사례 및 활동결과를 포함하여 교육활동으로 타당성을 높였다.

IV. 행복과 경영의 개념

1. 경영과 행복

오늘날 기업 간 무한경쟁 시대에서 살아남기 위해서는 끝없는 혁신과 변화가 요구됨

에 따라 경영에서의 행복이 새로운 시대의 트렌드로 자리를 잡아가고 있다.

즐거움과 재미란 감정, 태도, 기쁨, 내적 동기와 유사한 개념이다. 즐거움은 자신의 목적과 긍정적인 지각 상황과 관련된 행동을 수행하도록 이끄는 최적의 심리상태를 말한다. 재미는 과업을 수행할 때 느끼는 긍정적 정서반응으로서 내·외적 차원과 성취·비성취적 차원을 모두 포함하는 개념이다. 즐거움은 일반적으로 직접적 자극에 의해 일어나지만 재미는 어떤 행동에 대한 직접적인 결과로 나타나지 않을 수도 있다.

행복 경영의 경영학적 의미는 권위에서 벗어나 ‘신바람 나는 직장’, ‘즐거운 직장 만들기’, ‘분위기를 창조’하는 것을 뜻한다. 이러한 행복 경영은 기업과 근로자와 고객이 모두 즐거움과 재미를 줄 때 생산성이 증대될 수 있기 때문에, 행복 경영은 관료적이고 엄숙하며 시스템 지향적인 조직에 즐거움과 재미의 행복을 접목시켜 일과 삶이 균형을 이루는 즐거운 일터로 만드는 데 의미가 있다.

행복 경영은 리더에 대한 신뢰를 바탕으로 일과 회사에 대해 자부심을 가지고 직장에서 동료와 함께 일하는 즐거움과 재미를 느끼도록 하는 경영 기법으로서, 궁극적인 목적은 직장에 활기와 즐거움을 넘치게 하여 회사의 생산성을 높이고 개인이든, 기업이든 사회든 간에 즐거운 경영을 이루면 곧 행복해진다는 것이다. 행복 경영은 그 동안 경영과 무관한 것으로 생각되었던 재미, 유머, 웃음, 칭찬, 즐거움이 기업의 조직문화로 정착되도록 하는 것이다. 특히 개인은 고정된 일상 관념에서 벗어나 친근감, 사회성, 창의력 발달을 위해서, 가정에서는 표현력 향상과 의사소통 및 스킨십 향상을 위해서, 산업현장에서는 긴장을 해소하여 산업재해를 방지하고 생산성을 높이기 위해서 필요할 것이다.

요컨대, 과거에는 직장에서 웃음, 재미나 즐거움은 개인의 영역으로만 간주하였으나, 최근에는 행복이란 요소가 새로운 경영의 기법과 트렌드로 자리를 잡아가면서 산업체 현장에서 크게 각광을 받고 있다.

행복은 사람을 소중히 생각하는 것에서부터 시작되며 행복의 주체는 인간이만큼, 행복 경영은 결국 사람에 대한 관리이고 인재 경영의 한 방법이라고 할 수 있다.

행복 경영은 좋은 일터 만들기, 신바람 나는 일터 만들기, 감성 경영, 캔(can) 경영, 행복 경영, 직원만족 경영, 웃음 경영, 유머 경영, 칭찬 경영, 행복 마케팅, 행복 테크 등으로 다양하게 표현되지만 그 내용은 행복이라는 공통요소를 지니고 있다.

행복 경영이 기업의 내외적인 환경변화 등으로 경영 기법으로서 주목을 받고 있는 점은 다음과 같다.

첫째, 산업화, 정보화, 국제화 등으로 인하여 다양한 특성을 갖춘 신세대가 등장하고 이들이 지속적으로 조직에 유입됨에 따라 나타나는 조직 구성원의 세대교체때문이라고 할 수 있다. 남의 눈을 의식하지 않고 자신의 존재가치를 인식시키려하는 신세대의 특성을 고려할 때, 이들의 역량을 최대한 활용하기 위해서 기업들은 조직 구성원들이 즐겁고 재미있게, 신나게 일할 수 있는 조직문화를 구축할 필요가 있기 때문이다.

둘째, 급변하는 경영환경 속에서 평생직장의 개념이 사라지고 조직 구성원들의 회상에 대한 애정도 점점 낮아지고 있는 경향도 그 원인이 되고 있다. 조직 구성원들이 열정적으로 일할 수 있는 환경을 마련해 주고 일에 대한 성취감을 느낄 수 있도록 해 주는 것이 더 중요해지고 있다. 이제는 얼마를 버느냐보다는 어떻게 재미있게 버느냐가

중요한 관건이 되고 있다.

셋째, 환경 변화에 따른 업무도 다양해지고 있다. 사회의 변화가 빠를수록 조직구성원들은 더 많은 학습을 요구받고 있고, 새로운 환경에 적응해야 하며, 이러한 과정에서 과중한 스트레스에 노출될 수밖에 없다. 행복은 조직 구성원들의 신체적, 정신적 건강에 긍정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 업무에서 오는 스트레스를 해소시켜 구성원들의 창의성을 높이고 업무의 만족도를 높임으로써 조직의 생산성을 높일 수 있기 때문이다.

넷째, 기업의 경쟁력의 원천은 창의성의 증대에 있다. 창의성이 요구되는 일은 딱딱하고 기계적인 환경에서는 불가능하고 일의 재미를 강조하는 분위기에서 창의성이 크게 증대되기 때문이다. 행복은 창의성은 물론 집중력도 길러준다.

2. 행복과 교육경영

행복을 사전에서 찾아보면 ‘마음에 차지 않거나 모자라는 것이 없어 기쁘고, 넉넉하고 푸근함, 또는 그런 상태’라고 되어 있다. 하지만 그 상태는 극히 주관적이라 할 수 있다. 각자의 개성에 따라 가치관의 차이가 존재하므로 당사자의 주관적인 가치관에 의해 만족감이 성취된 심리상태는 다르기 때문이다. 또 사람의 욕구는 어느 단계에 도달하게 되면 계속해서 더 높은 단계를 기준으로 삼기 때문에 ‘절대적 행복’이라는 것은 존재하지 않으며, 행복을 수치화시키는 것은 무의미하다. 결국 행복은 각자의 마음 안에 있는 것 같다. 똑같은 외부 환경이 주어진다 하더라도 각자가 느끼는 행복감은 다를 것이다. 단지 외부 환경을 받아들이는 각자의 마음 상태에 달려 있기 때문이다.

따라서 행복은 외부적인 환경에서만 찾으려 한다면 결국은 찾지 못할 것이고, 수고만 거듭되고 불행만 이어질 뿐이다. 행복을 찾고자 한다면 지금 바로 찾을 수 있다. 내가 행복한 상태로 마음을 움직이고 결정하기만 하면 된다. 외부의 불만스러웠던 것들을 이해하고, 감사하며 모든 것을 긍정으로 바라보는 것이다. 이런 의미에서 웃음치료는 매우 유익하며, 행복함의 결과물이 때로는 웃음으로 나타난다. 웃음은 어느새 긍정적인 마음을 갖게 만들고, 생각도 바뀌는 것이다.

또한 행복은 다른 사람이나 외부의 환경을 있는 그대로 바라보고 인정해 주는 것이다. 즉, 나의 잣대로 그 모든 것을 판단하지 않는 것이다. 그저 옳다, 옳지 않다는 개념이 아니라, 다를 수 있다는 것을 이해하고 인정해야 한다. 그리고 모든 것을 감사하는 마음으로 바라보게 될 때 세상의 모든 것이 즐겁고 기쁘게 다가온다. 비로소 진정한 행복감을 가질 수 있게 되는 것이다.

V. 결 론

과거 경제제일주의 시대에는 소득이 증가하면, 그만큼 더 행복해진다고 믿었다. 그리고 성공만 하면 행복 할 것이라고 생각했다. 그러나 부와 행복의 상관관계는 어느 소득 수준까지는 비례하지만 그 이상에서는 상관이 없다는 것이 밝혀졌다.

비근한 예로 현재 우리나라 상황이 경제적으로는 단군 이래 가장 풍성한 시대일 것

이라고 할 수 있는데 그러나 국민들의 삶의 만족도는 결코 단군 이래 최고라고 보기는 어렵다는 것이 사실이다. 그런데도 불구하고 여전히 정치나 행정은 여전히“국부를 늘리는 것이 행복의 유일한 지름길”인 것으로 믿고 이에 집착하고 있다.

성경에도 있듯이 사람은 빵만으로는 살 수 없다. 마틴 셀리그만(M. Seligman)이 주장한 바와 같이 행복감의 결정요소(긍정적 정서, 몰입, 긍정적 인간관계, 긍정적 의미감, 성취감)에 비중을 두고 삶을 영위해야 하겠다.

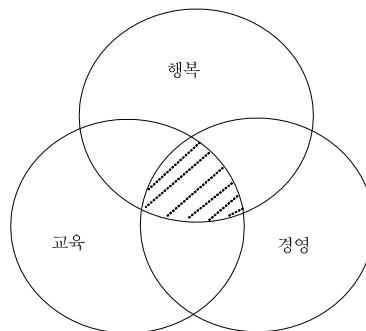
행복도 능력이고 행복 할 때 공부와 학습이 촉진된다. 일을 수행 할 때도 능률이 오른다.

행복교육 경영을 통해서 우리의 삶을 최적화하도록 설계 할 필요성이 있다. 과거에는 고진감래형의 학습을 주장하였다면 미래에는 자신의 정체성에 대해서, 그리고 성취에 대해서, 인간관계에 대해서, 사회 공동체에 대해서 긍정적 정서를 유지하고 습관화 되도록 행복교육을 강화하여야 할 것이다.

그렇게 하기 위해서는 행복교육에 대한 교사, 교수들의 전문성을 확보하도록 하고 아울러 행복교육에 대한 학부모들의 의식변화와 참여를 유도해야 할 것이다.

행복교육에 대한 교육과정을 개발하고 대학마다 교육청 단위로 행복 연구센터 같은 것도 긍정적으로 검토 되어야 하겠다. 결론적으로 행복 교육 경영론을 알기 쉽게 다음과 같이 표로 나타낼 수 있다.

〈표-3〉



참고 문헌

- 권석만. *긍정 심리학*, 학지사, 2010.
 김병호. *행복론*, 꽃sap, 2009
 김윤섭. *지식사회의 정신적 인프라*, 학문사, 2009.
 김한경. *행복론의 이해*, 만인사, 2011.
 김한경. 행복론의 고도화에 따른 산상수훈(팔복)의 고찰과 적용사례, *행복한 부자연구* 1(1). (2012), 17-37.
 박정윤. *행복한 부자학*, 영남대학교 출판부, 2011.
 빌리 그레이엄. *행복*, 물푸레, 2007.
 러셀. *행복론*, 집문당, 1996

- 알랭. *행복론*, 빅북, 2008.
- 용혜원. *칭찬의 기적*, 청우사, 2006.
- 이부영. *자기와 자기실현*, 한길사, 2009.
- 임병진. “성공적인 은퇴설계를 위한 성경적 부요에 관한 연구,” *로고스경영연구*, 7(1), (2009), 19-33
- 주형선. *긍정과 행복*, 르상스, 2009
- 카알 힐티. *행복론*, 예림 미디어, 2009.
- 티모시 샤프. *행복 심리학*, 2008.
- 최인철. *프레임*. 21세기 북스, 2010.
- 홍대식. *심리학 개론*, 1990.
- Argyle, M., *The social psychology of leisure*, London: Routledge, 1998.
- Baumeister, R, F., *Meanings of life*, New York: Guilford Press, 1999.
- Myers, D, G., *Psychology of happiness*, Scholarpedia, 2(8), 3149, 2007.
- Seligman, M, E, P., *Learned optimism*, New York: Knopf, 1995.

행복교육 경영론의 이해와 향후 과제

대구대학교. 김 한경

1. 행복교육경영론이란 무엇인가?

행복 + 교육 + 경영 : 융합 학문
수요자(학생)중심의 교육 : 학생 행복



2. 긍정 심리학으로서 행복

1. 행복은 객관적이 아닌 개인의 주관적 심리상태
2. 부정적인 측면에 비해서 긍정적인 측면이 더 많음
3. 행복은 삶의 양이라기 보다 질에 가치를 둠
4. 행복은 속도보다 방향성이 중요

3. 행복의 역사

- 고대의 행복관
 - 헬레니즘(Hellenism):고대 그리스 전통에 바탕을 둠
 - 헤브라이즘(Hebraism):기독교 전통에 바탕을 둠
- 중세의 행복관
 - 세속적인 쾌락과 반대
 - 4대 보편적 덕성(신중,용기,절제,정의)
- 근대의 행복관
 - 르네상스시대(예술적 행복)
 - 산업혁명시대(물질의 행복)

4. 행복감의 결정요소 (M.Seligman, 2011)

1. 긍정적 정서(Positive emotion)
감사, 존경, 희망, 용서, 배려
2. 몰입(Engagement) 흠뻑 빠짐
독서, 등산, 서예, 스포츠, 봉사
3. 긍정적 인간관계(Positive relationship)
가족, 우정, 동료, 공동체, 연대감
4. 긍정적 의미감(Positive Meaning)
양보, 희생, 애국, 헌신, 희생, 공헌
5. 성취감(Accomplishment)
결과가 아니라 일 그 자체에 만족함

5. 행복교육의 2가지 의미

1. '행복한 삶의 추구능력'(Competence to flourish)
 - *행복도 능력이다.
 - *행복한 삶을 이끌어 갈 수 있는 능력을 가르쳐 주어야 한다.
2. '학습과 성장을 위한 행복조건'(Learning in Happiness)
 - *행복할 때 공부와 학습이 촉진되며
지덕체의 전인발달과 성장이 최적화됨.

6. 행복교육이란?

- 좋아하고, 잘하면서, 가치 있는 일에 몰입 할 때, 청소년들은 행복하다.(문용린교수)
*행복교육:
초,중,고 시절을 행복하게 살면서도, 얼마든지 공부도 잘하고, 전인적으로도 바르게 성장할 수 있으며, 행복한 미래를 준비할 수 있다는 긍정심리학의 교육관

7. 과거의 교육은?

- 苦盡甘來형 교육: 전통적 교육관
- ~미래의 성공과 출세를 위해서는 초,중,고 시절의 행복을 포기하고,오직 공부에만 전념해야 한다.
*성공하고 출세만 하면 행복은 뒤따라옴.
*그래서 공부만 가르치고 행복에 대한 준비는 안 시켰음.

8. 행복교육의 필요성

1. 행복의 기준은 사람마다 다르다.
2. 행복의 질적 수준도 발달/변화한다.
3. 행복한 경험이 좋은 성품을 형성한다.
4. 행복할 때 더 건강해진다.
5. 행복할 때 왕따, 비행이 감소한다.
6. 행복할 때 능동적이고 학습능률이 향상된다.

9. 뇌 속의 전달 물질과 마음상태

신경전달물질	작용	마음상태
도파민	본능의 쾌감을 자극한다	의욕이 넘친다
세로토닌	감성계를 자극한다	건강한 기분이 든다
노르아드레날린	각성종추에 자극한다.	불안감을 느낀다
아세틸콜린	신경세포의 활성화를 돕는다	머리가 맑아진다
베타-엔도르핀	감각이 마비된다	편안하다

10. 행복 교과서의 구성과 내용

구 성	상 세 내 용
1. 들어가기	행복에 관한 호기심 유발 행복사례를 통한 행복 특성 이해
2. 생각하기	행복의 구성요소와 원리 삶 속에서 행복원리의 적용 사례 탐구
3. 함께 생각하기	행복 원리의 과학적 근거 탐구 행복에 관하여 함께 이야기 해보기
4. 내가 만드는 행복	행복에 대한 구체적 실천 정보 개인에 적합한 행복 실천
5. 생각 넓히기	행복의 지식, 가치, 실행방법 행복생활 적용 의미와 방법을 되새김

11. 행복 교육의 내용

대 단원 명	소 단원 명
• 행복이란 무엇인가?	1. 행복이란 무엇인가?
• 생각하기	2. 관점 바꾸기
	3. 감사하기
	4. 비교하지 않기
• 함께 생각하기	5. 목표 세우기
	6. 몰입하기
	7. 음미하기
• 내가 만드는 행복	8. 나누고 베풀기
	9. 관계하기
	10. 용서하기

12. 행복교육의 향후 과제

1. 행복교육에 대한 필요성과 공감대 형성
2. 고진감래형 교육관과 길고도 긴 힘겨루기가 예상됨
3. 행복교육에 대한 교사, 교수들의 전문성의 확보 노력
4. 행복교육에 대한 학부모 의식변화와 참여 유도
5. 행복교육에 대한 교육과정, 교수방법, 평가방법 연구
6. 학교와 가정에서 사용이 가능한 행복교육 프로그램 개발과 보급
7. 대학과 교육청 단위로 부설 행복연구소 설립