



행복의 심리학

정동섭 /
학지사

나의 소박한 소망이 있다면 매일 '조금만 더' 행복해지고 싶다는 것. 그 소망으로 이 책을 만나게 되었다. 생각해보면 일상의 가장 흔한 고민인 '오늘 뭐 먹을까?'도 따지고 보면 뭘 먹으면 내가 더 행복해질까에 관한 고민이다. 매일 먹는 밥인데, 그게 뭐라고, 조금 맛있으면 행복해지고 남에게 자랑하고 싶고, 맛없으면 기운빠지고 때로는 '이것마저 이래!' 라며 울적해지곤 한다. 행복감은 크건 작건 사람을 살아나게 한다. 지금 불행하다해도 다시 행복해지기 위해서 산다는 말도 있듯이, '행복'이란 인생에 참 중요한 감정이라는 생각이 든다.

하나님이 우리를 그분의 곁에 가까이 하게끔 심어놓은 장치

저자는 어거스틴의 말을 인용하여 이 행복에 대한 본능도 '하나님이 우리를 그분의 곁에 가까이 하게끔 심어놓은 장치'라고 한다. 행복은 추구한다고 잡히는 것이 아니다. 또한 현재의 행복이 미래에 영원하다는 보장도 없으며, 설사 그렇다해도 이미 취한 행복은 곧 익숙해지기 마련이다. 결국 인간은 매 순간 행복을 찾아 일희일비할 수밖에 없는 연약한 존재인 것이다. 그렇기 때문에 진정한 행복은 소유나 성취에 있는 것이 아니라, 이런 우리의 존재를 복되게 만들어 주신 창조주 하나님 아버지와의 온전한 관계 안에서 가능하다는 것을 다시 한번 깨닫는다.

특히 저자는 한국인의 행복의식을 파고든다. 획기적인 경제적 성과를 이루어 이제는 선진국 반열에 오른 대한민국이 현재 자살률 세계 1위를 기록하는 것만 봐도 한국사회 전반을 지배하는 '물질만능'과 '성공지향' 행복관의 한계를 보여준다. 행복의 중요한 요소인 '학습(공부)'과 '인간관계'까지 성공의 사다리를 오르기 위한 하나의 '도구'로 전락했다. 행복을 위해 노력했을 뿐인데, 한국 사회는 성공한 사람들 만큼이나 역설적으로 불행한 사람들 또한 많이 양산해왔다. 실제로 경쟁과 비교가 강한 사회일수록 사람들의 자존감과 행복감이 낮다고 한다. '사촌이 땅을 사면 배가 아프다'는 속담이 여전히 널리 통용되는 이 나라에서 모두가 행복한 공동체를 꿈 꿀 수 있을지 의문이다. 내가 행복하지 못한 이유가 땅 가진 사촌 때문이라면 내 생각을 바꾸기 전에 내가 땅을 사도 행복해지기는 어렵지 않을까. 땅 사는 이모, 고모, 동생, 친구들은 계속해서 나을테니까.

책 제목에 심리학이 들어가있어서 심리학적 분석에 치우치지 않을까 염려했으나, 저자는 행복에 대해서 기독교신앙적, 사회문화적, 심리학적, 인문적 측면 등 다각적으로 여러 문헌 자료와 실례를 제시하며 이야기를 진행한다. 여러 주제를 통하여 현재 나의 행복관을 대해서 점검하고 치우친 부분을 바로잡을 수 있었다. 또한 행복에 관한 여러 주장의 핵심은, 행복은 소유할 수 있는 물질이나 종착된 상태가 아니지만 누구나 누릴 수 있다는 것이다. 그것은 개인이 시간 속에 경험하는 과정이고, 소유와 주어지는 것(환경과 조건)이 아닌 지속적인 나눔과 학습이기 때문이다. 결론적으로 각자의 행복의 기준과 방법은 달라도 스스로가 행복해지는 방법을 알고 노력한다면 누구나 더 행복해질 수 있다고 하니, 이에 대해서 적극적으로 알기를 마다할 이유가 없지 않겠는가!

책 속의 한 줄

“인간은 자신이 행복하다는 사실을 알지 못하기 때문에 불행하다”(도스토예프스키) _p.317