

웰빙시대의 행복의 조건

Ingredients of Happiness in an Age of Well-being

정 동섭 (가족관계연구소장; 전 침신대 기독교상담학 교수; Ph.D.)

우리는 가끔 “대체 무엇 때문에 사는가” 하고 혼자 묻는다. 사는 일이 힘들 때 대체로 그런 의문이 들지만, 힘든 것 자체보다는 그 의미가 분명치 않은 것이 문제가 된다. 모든 인간의 행동에는 목적이 있다. 심리학자들은 사람이 자신의 필요와 욕구를 충족시키기 위해 행동한다고 주장한다.

거의 모든 사람들에게 두 가지 공통된 욕구가 있다. 하나는 생명을 유지하고 지속하려고 하는 생존의 욕구요, 다른 하나는 그저 생명을 유지하고 지속하는 것이 아니라 행복하게 살려고 하는 행복의 욕구이다. 식물과 동물은 물론 모든 인간은 강력하고 엄숙한 생명에 의지를 가지고 있다. 그러나 유독 인간만이 살되 그저 사는 것이 아니라 행복하게 살기를 원한다. 살려고 하는 것이 생명의 본능이라면, 행복은 인간의 삶이 가지고 있는 본질적 목적이라 할 것이다(고범서, 1994). 행복은 시대와 인종과 지역을 넘어서 인류가 공통으로 추구하는 것이다. 남녀노소의 구별이 없이 사람은 누구나 행복하기를 원한다.

심리적으로 병들었거나 장애가 있는 사람이라면 모르지만 사람은 누구나 행복해 지기를 바란다. 아기가 태어나도 젊은이들이 결혼해 가정을 이루어도 행복하게 살기를 바라고, 취직을 하여 사회생활을 하면서도, 늙어서 회갑과 고회를 맞이하여도 여생을 건강하고 행복하게 살기를 축원한다.

실로 행복을 추구하고 불행으로부터 해방되려는 우리의 욕망은 성생활에서 자살에 이르기까지 우리 행동의 대부분을 좌우하고 있다고 해도 지나친 말이 아닐 것이다. 행복은 너무나 중요한 것이어서 미국의 독립선언문은 행복의 추구를 인간의 기본권리로 선언하고 있고, 대한민국의 헌법도¹⁾ 행복추구권을 국민의 기본권리로 인정하고 있다.

사람들은 이와 같이 행복의 중요성을 인정하고 행복해지기를 바라지만 행복이 무엇이며 어떻게 살면 행복해질 수 있는가 하는 문제에 대하여는 별로 관심을 가지지 않는다. 대부분의 사람들은 막연하게 행복하기를 바랄 뿐, 행복이 무엇이며, 어떻게 살면 행복해질 수 있는가를 알지 못한 채 행복이라는 신기루를 찾아 헤매다가 마침내 행복을 얻지 못한 채 생을 마감하고 만다.

물질문명이 발달하고 객관적인 생활조건이 점점 나아지고 있음에도 불구하고 행복한 사람들을 찾아 보기는 점점 힘들어지는 것 같다. 그에 따라 사람들이 “이 좋은 세상에 살면서 왜 그다지 행복해하지 않는가” 에 대한 심리학자를 비롯한 사회과학도들의 관심도 커졌다. 심리학이 독립된 학문으로 처음 생겨난 이후 지난 120여년간 우울증이나 불안, 수치심, 죄책감, 스트레스와 같은 부정적인 인간심리에 대한 연구가 건강과 사랑, 그리고 행복과 같은 긍정적인 주제를 다루는 연구보다 훨씬 더 많았다(마이 어스, 2001). 실제로 심리학 교과서를 살펴보면 행복보다는 괴로움에 관한 이야기가 훨씬 더 많이 등장하고 있다. 그러나 이런 상황이 변하고 있다. 젊은 심리학자들의 연구덕택으로 이제는 행복이 무엇인가? 이 세상에서 남보다 더 행복하고 더 만족스럽다고 생각하는 사람들이 있다면 그들은 과연 어떤 사람들인가? 어떤 특성의 성격, 어떤 대인관계, 어떤 경험, 어떤 신념을 가진 사람들이 스스로 행복하다고 생각하는가? 어떻게 하면 우리 자신이 행복감을 높이고, 다른 사람이 행복하도록 도와줄 수 있을 까하는 문제에 대한 신선한 시각이 생겨나기 시작하였다.

정서적 건강과 행복에 대한 과학적 연구는 새로운 것이 아니다. 행복의 비결에 대한 여러 가지 이론들은 옛날부터 내려오던 것들이다. 예를 들어, 에피쿠로스 학파와 스토아 학파 철학자들도 행복에 대하여 다양하게 해석하고 정의하였다(행 17:18)²⁾. 일찍이 아리스토텔레스(B.C.384-322)는 행복을 최고

1) 대한민국 헌법 2장 제10조는 “모든 국민은 인간으로서의 존엄과 가치를 지니며, 행복을 추구할 권리를 가진다”고 선언하고 있다.

2) 에피쿠로스(Epicurus: 기원전 342-270)를 시조로 하는 에피쿠로스 학파에서는 행복이야말로 가장 위대한 덕이다. 이 행복을 얻기 위해서는 (1)지나치게 극단으로 치우침없이 살아야 하며, (2)두려움을

선(the highest good)이라 주장하면서, “행복은 너무나도 중요한 것이어서 다른 모든 것은 행복을 얻는데 필요한 수단에 불과하다” 고 하였다. 같은 맥락에서 미국의 철학자요 심리학자였던 William James도 “결국은 행복을 얻고, 그것을 지키고, 되찾는 것이 모든 사람들의 행동을 좌우하는 숨은 동기가 되고 있다” 고 할 정도였다. 반면에, 근세 최고의 철학자 Immanuel Kant에게 있어서는 무조건적으로 선한 것은 도덕법에 자율적으로 복종하는 선의지이지 행복이 아니다. 그에 의하면, 인간은 행복하기 위해 태어난 것이 아니라 도덕적으로 선하게 살기 위하여 태어났다고 할 수 있다.

그후 여러 세기 동안 행복의 근원에 대하여 근본적으로 다른 생각을 하는 성현들이 계속 출현하였다. 그중 더러는 행복이 덕스러운 삶을 사는데서 나오는 것이라 하는가 하면, 악을 멀리하는데서 생기는 것이라 보기도 하고, 이 순간을 위해 사는데서 오는 것이라는 사람이 있는가 하면, 미래를 위해 사는데서 생기는 것이라 주장하는 사람도 있다. 다른 사람들과 함께 사는 것이 행복이라고 주장하는 사람이 있는가 하면, 고독한 삶이 행복이라고 말하는 사람도 있었다. 이제 우리에게 필요한 것은 잘못된 신화에서 사회과학적으로 검증할 수 있는 진실을 가려내는 일이다.

우리는 지금까지 너무나 오랫동안 우리의 식생활, 평균수명, 사망률, 경제지표, 주거생활 등을 관찰하면서 우리들의 육체적, 물질적 행복을 측정하느라 여념이 없었다. 이런 ‘객관적 행복’의 측정치를 무시하지는 아니지만, 이제 사회과학자들은 사람들의 ‘주관적 행복’, 즉 그들의 행복감이나 삶에서의 만족도 등에 더욱 관심을 기울임으로서 이러한 요소들을 규칙적으로 측정하기에 이르렀다³⁾.

21세기를 “행복의 세기” 라고 한다. 모든 사람들이 행복을 거론하고 있다. 거리의 광고문구를 돌아 보라. “서울특별시를 서울행복시로,” “Rail로 이어지는 행복한 세상,” “내가 지킨 안전수칙 나를 지킨 행복지수,” “손님의 맛있게 드시는 모습이 저희 업소의 행복입니다,” “행복한 교회,” “행복한 병원,” “행복한 가정, 행복한 교회, 행복한 사회” 어디를 보아도 행복이라는 단어가 넘쳐나고 있다.

1970년대 이후 행복학(science of happiness)이라는 학문이 발달하면서, ‘행복’ (happiness), ‘삶의 만족’ (life-satisfaction), ‘주관적 삶의 질’ (subjective quality of life), ‘안녕’ (well-being)과 같은 주제에 대한 연구가 활발하게 전개되고 있다. 이들의 가장 큰 질문은 어떤 경험, 환경, 특성, 태도들을 가진 사람들이 행복감을 느끼게 되는 것인가 하는 것이다. 간단히 말해서, “누가 행복하고, 그 이유는 무엇인가” 하는 질문이다. 행복이란 무엇인가? 어떤 사람이 행복한가? 그리고 무엇이 있으면 행복한가? 이 논문은 이러한 질문에 답변하는 것을 목적으로 한다.

인간의 삶은 Fromm(1976)이 말한 것처럼 소유의 삶과 존재의 삶으로 구별할 수 있다. 한편 Tillich(1952)는 소유의 삶과 존재의 삶 중에서 존재의 삶을 기독교적인 신앙의 맥락에서 분석하고 해석하였다. 필자는 행복은 본질적으로 물질이나 권력 또는 명예 같은 것을 소유하고 즐기는데 있다기 보다는 각자의 잠재적 가능성을 창조적이고 생산적으로 발휘하는 삶의 방식에 대하여 증명되는 선물(고범서, p.58)이라는 전제 아래 행복에 관련된 몇 가지 주제를 집중적으로 살펴보기로 한다..

행복이란 무엇인가?

많은 이들에게 행복은 삶의 지상목표이다. 일하고 돈벌고 멋내고 사랑하고 결혼하고 자녀를 키우는 등의 일들이 궁극적으로는 “행복해지기 위하여서” 하는 일들이다. 행복, 행복감을 정의하기는 매우

없애고, (3)동료를 사랑해야 한다. 반면에 제노(Zeno: 기원전 300)를 시조로하는 스토아 학파에서는 사람이 의지에 따라 살면 자신의 운명을 실현시킬 수 있다; 행복이란 단순한 쾌락을 누리는 것이기 보다는 선악을 구별하는 지혜를 가지고 욕망을 다스리고 사는데 있다고 가르쳤다(마이어드스, 2001, xv).

3) 사회학자와는 달리 심리학자가 주관적 ‘삶의 질’ 또는 ‘삶의 만족’에 관해 연구를 하기 시작한 것은 비교적 최근의 일이다. 일부 심리학자들은 1970년대말에 ‘주관적 안녕’ 또는 ‘행복’을 측정하는 것에 대한 관심을 갖기 시작했지만, 1980년대에 일리노이 대학의 Diener를 위시한 일단의 성격, 사회, 임상, 측정 심리학자들이 이 문제를 본격적으로 다루기 시작했다. 다시 말하면, 사회학자들이 연구한 생활만족도가 심리학자들의 관심을 끌게 되었고 심리학자들은 이 지표를 ‘주관적 안녕감’(subjective well-being) 또는 ‘행복’이란 제목하에 본격적으로 연구하게 되었다.

힘든 일인데, 연구자들은 이 문제를 간단히 넘어가서 “당신은 행복합니까”를 직접 물어보는 방법을 택한다. 보다 근래에는 행복이라는 너무 일상적이고 광고문구에서 남용되는 단어보다는 (주관적) 안녕 (subjective well-being) 혹은 안녕감(sense of well-being)이라는 용어가 더 자주 쓰이고 있다(예, Diener; 1984; 이훈구, 1997).

행복이란 무엇인가? 만일 어떤 사람이 스스로 행복하다고 생각한다면 그게 바로 행복인 것이다. "행복이란 전반적인 삶에 대하여 느끼는 주관적인 자기만족이다"(이훈구, 1997, p.214). 행복이라는 말 앞에 주관적이란 말을 반드시 붙여야 할 만큼 행복은 본인이 스스로 삶을 즐겁다고 느끼는 넓고 일반적인 의미를 내포한 주관적인 생각이다. 행복은 시시각각 변화하는 기분을 말하는 것이 아니다. 오히려 삶 전체를 놓고 볼 때 그것이 현시점에서 삶 전체가 얼마나 총만하고 의미있는 것이며, 얼마나 즐겁고 만족스러우냐 하는 것을 말하는 것이다(마이어스, 2001, p.2.). 만족이 인지적 판단의 결과인데 비해, 행복은 감정과 느낌으로, 즉 매개된(mediated) 반응이 아니라 직접적인(immediate) 반응으로 이해된다(홍숙기, 1994). 그러나 만족감과 안녕감 그리고 행복도는 흔히 구별없이 사용되고 있다.

행복이란 어떤 경험인가? Davitz(1969)는 성인 남녀에게 행복은 어떻게 느껴지는가를 말로 표현하게 했다. 응답자들은 “내적인 따듯한 환희와 희망이 넘치는 느낌” (82%), “미소짓고 싶은 느낌” (72%), “안녕감과 내적 평화” (66%) 순으로 응답했다. 성경에서 말하는 성령충만한 상태, 기쁨과 감사로 가득한 마음, 소망과 평안을 누리는 상태를 행복이라 보아도 좋을 것이다.

행복, 즉 주관적 안녕의 정의에 대하여 아직 심리학자들이 의견의 일치를 보이고 있지 않다. 다만 Veenhoven(1991)의 정의가 현재로서는 가장 포괄적인 정의로 받아들여지고 있다. 그는 주관적 안녕을 크게 전반적 개념과 세부적 개념의 두 가지로 구분하였는데, 전반적 개념에는 생활만족(life satisfaction), 욕구충족(contentment), 그리고 기쁨수준(hedonic level)을 포함시켰고, 세부적 개념에는 직무만족(job satisfaction), 자긍심(self-esteem), 그리고 통제신념(control belief)을 포함시키고 있다.

Maslow(1970)는 생리적, 안전, 사랑, 자존감, 자아실현 등 5단계 욕구위계이론을 제시한 바 있는데, 그의 5가지 욕구는 크게 두 가지, 즉 결핍(deficiency)동기와 성장(growth)동기로 묶여진다고 주장하였다. 생리적 욕구와 안전의 욕구는 무엇인가 결핍되었기 때문에 생기는 욕구로 결핍욕구에 해당하며, 반대로 자아실현의 욕구는 어떤 욕구가 결핍되어서 발생하기 보다는 자신을 개발하고 향상시키려는 욕구이므로 성장욕구에 해당한다고 주장하였다. 욕구충족과 주관적 안녕간의 관계를 연구한 최경희(1995)는 생리적, 안전 욕구 보다는 성장욕구가 주관적 안녕과 더 높은 상관관계가 있음을 밝혀냈다. 우리의 행복에는 생리적 욕구보다 성장욕구의 충족이 더 큰 영향을 미친다는 것이다(이훈구, 1997, p.102).

한편, Averill과 Moore(1993)는 행복을 세 가지 체계에서 나누어 보아야 한다고 주장하는데, 그것은 생리적 체계와 심리적 체계, 그리고 사회적 체계이다. 이들에게 행복이란 세 가지 체계 각각의 여러 수준의 목표를 최적화하는 것으로 정의했다. 예컨대, 생리적 체계에서 최고수준의 목표는 유기체를 존속시키는 것이고, 심리적 체계에서의 최고수준 목표는 자아실현이며, 사회적 체계의 최고수준의 목표는 사회적 관계의 유지이다. 오래 지속되는 행복을 위해서는 자신의 직장생활과 가정생활, 그리고 사회생활과의 조화된 균형이 필요하다는 것이다.

윤리학자 고범서(1995)는 생리적 긴장과 심리적 긴장의 해소에 수반되는 쾌락(pleasure)과 풍요의 영역에서 인간의 경험하는 희락(joy)을 구별하면서, 희락을 행복과 동일시하고 있다. 굶주림(hunger)은 단순한 생리적 욕구를 나타내는데 비해, 식욕(appetite)은 맛있는 미각적 경험에 대한 예상이다. 즉, 음식에 대한 생리적 욕구가 충족되지 않고 그것이 일정 시간 지속되면 강한 긴장을 자아내며, 그것이 충족되면 만족 즉 쾌락을 느낀다. 이와는 달리 식욕은 긴장을 유발하지 않는다. 그렇기 때문에, 미각의 만족은 굶주림의 만족과 질적으로 다르다. 굶주림과 식욕은 다르다.

이런 의미에서 미각은 음악이나 예술의 것처럼 문화적 발달과 세련의 산물이요, 풍요라는 말의 문화적 및 심리적 의미에서의 풍요의 상황에서만 발달될 수 있다. 굶주림은 결핍의 현상이며, 그것의 만족은 필요불가결한 것이다. 식욕은 풍요의 현상이며, 그것의 만족은 필요불가결한 것이 아니

라 자유와 생산성의 현상이다. 식욕의 만족에서 수반되는 쾌락은 기쁨, 즉 희락이라고 불리울 수 있을 것이다(Fromm, 1947, p.187).

Maslow(1970)는 Fromm을 인용하여 전자의 쾌락을 낮은 기쁨(결핍동기의 충족), 후자의 즐거움을 ‘높은 기쁨’ (성장 또는 존재동기의 충족)이라 부른다. 낮은 기쁨은 단순자극(simple stimulus)을 통한 긴장해소에서, 높은 기쁨은 활성화자극(activating stimulus) 내지 긴장고조에서 나오는 것이다(홍숙기, p.50). 행복은 높은 기쁨, 즉 희락의 계속적 또는 통합적 경험을 말한다. Fromm(1947)은 희락에 비추어 행복을 다음과 같이 정의한다:

희락과 행복은 질에 있어서 다르지 않다. 양자는 희락이 단일한 행동에 대하여 말해지는데 대해서 행복은 희락의 계속적 또는 통합된 경험에 대해서 말해질 수 있을 것이라는 한에서 다르다. 우리는 (복수로) 희락들(joys)을 말할 수 있지만 (단수로) 행복을 말할 수 있을 뿐이다(p.189). 희락은 자기실현의 목표를 향한 길에서 체험되는 것이다(Fromm, 1976, p.117).

예술에서건 학문에서건 또는 사업에서건 직업에서건 인간이 그의 잠재적 가능성을 생산적으로 발휘하는 활동에 수반되는 만족감, 즉 즐거움이 희락이요 행복인 것이다. 과정이론 또는 몰입이론의 주창자 Csikszentmihalyi(1990)는 사람들이 자기가 하고 싶은 일에 몰두하면서 느끼는 황홀감 때문에 그 일에 매달린다고 주장하면서 “한 활동에 너무 몰두해서 다른 아무 것도 상관이 없는 상태” (p.4)를 최적경험(optimal experience), 흐름(몰입: flow), 혹은 즐김(enjoyment)이라 불렀다. 행복을 이렇게 이해한다면,

인간은 음악과 미술에서 즐거움을 느낄 때, 한가하게 산책하며 자연에서 조화의 미와 우주의 미를 즐길 때, 독서에서 삶과 역사와 우주의 진리를 깨닫고 희열에 젖을 때 행복을 체험할 수 있다. 인간은 생존을 위하여 생리적 욕구를 충족시켜야 하며, 거기에는 고생과 고통이 다르게 마련이지만, 직업에서 잠재적 가능성을 생산적으로 발휘하며 예술의 감상과 지적 이해와 자연이 주는 희락을 즐길 줄 아는 사람은 행복한 삶을 누릴 수 있다(고범서, p.113).

객관적 삶의 질과 주관적 안녕(행복)과의 관계

과학기술의 발달, 경제성장, 자유와 개인주의가 우리를 행복하게 만들었는가? 생활수준의 향상과 개인의 자유라는 밝은 현실의 바로 뒤에 존재하는 범죄, 마약문제, 가족의 해체, 정신병리 증가 등의 어려운 현실을 보는 사람은 이 물음에 ‘그렇다’ 보다는 ‘아니다’ 라는 대답을 하게 된다.

삶의 질과 주관적 안녕간의 관계는 두 수준에서 이루어질 수 있다. 하나는 국가간의 비교연구이고, 또 하나는 국가내의 연구이다. 최근 Diener와 그의 가족은 한국을 포함한 55개국의 삶의 질과 국민들의 주관적 안녕을 조사한 결과를 발표한 적이 있는데, 지금까지 연구자들이 연구한 바에 의하면, 잘사는 나라의 국민이 못 사는 나라의 국민보다 더 행복한 것도 아니었고, 한 나라 안에서도 국민총생산의 성장과 더불어 행복수준이 높아지는 것도 아니었으며, 횡단적으로 볼 때도 수입수준과 행복의 상관은 미미한 것이었다(Diener, 1984; 홍숙기, 1994; 이훈구, 1997). 객관적 삶의 질(예컨대 GNP, GDP, 사회복지수준, 교육수준, 인구과밀, 교통체증, 수명, 범죄율 등등)과⁴⁾ 주관적 안녕과는 서로 일치하지 않으며 또한 상관관계가 높지 않을 수 있다.

Diener(1985)는 사람들의 생활만족도를 측정할 때 다음과 같은 문항을 제시하고 있다:

- (1)대부분의 방식에서 나의 삶은 나의 이상에 가깝다.
- (2)내 삶의 조건은 훌륭하다.
- (3)나는 내 삶에 만족한다.
- (4)지금까지 나는 삶에서 원하는 중요한 것을 얻었다.

4) OECD의 삶의 질은 모두 여덟 개의 사회적 관심영역으로 구성되어 있는데, 그것은 ①건강, ②교육과 학습, ③고용과 작업환경의 질, ④시간과 여가, ⑤재화와 서비스의 지배력, ⑥물리적 환경, ⑦사회적 환경(자살률), ⑧개인적 안전이다.

(5)만약 내가 삶을 더 산다해도 나는 거의 어떤 것도 변하지 않을 것이다.

사람들은 얼마나 행복한가

사람은 태어날 때부터 행복한 것은 아니다. 철학자 Bertrand Russel은 대부분의 사람은 행복하기 보다는 불행하다고 말했다. [당신은 행복하십니까]의 저자 Dennis Wholey는 미국사람의 약20%가 스스로 행복하다고 한다. [행복을 이루기 위한 15가지 비결]이라는 책에서 Archibald Hart(1988)는 스스로 행복하다고 생각하는 사람이 20%보다 훨씬 적다고 보고 있다. 전국적인 여론조사에 의하면, 미국인의 약 1/3이 “매우 행복하다”고 답하는 것으로 보고되고 있다.

정상적인 신체를 가진 사람들은 하루의 50%가 행복감을, 22%가 불행감을, 그리고 나머지 29%가 행복도 아니고 불행도 아닌 그저 그런 시간을 가진다고 한다(Myers, 1992, p.48).

한국인의 생활만족도. 삶에 전체적으로 만족하느냐는 질문을 던질 때 대부분의 사람은 그렇다고 대답한다. 그런데 갤럽의 국제비교에서 우리나라 사람들의 생활만족도는 비교된 나라들 중 가장 낮았다(5.5가 중심점인 10점 척도에서 5.34; 참고로 일본은 6.61; 미국은 7.60; 18개국 전체평균은 7.48, 한국갤럽, 1990). 그래도 반수가 만족 쪽으로 응답하였다. ‘아주’ (8%), 혹은 ‘약간’ 행복하다고 생각한다는 사람들의 비율(65%)도 절반이 넘었지만, 국제적으로는 가장 낮은 비율이었다(일본은 77%, 미국 92%, 18개국 전체평균 83%).

150편에 가까운 연구를 종합해 본 결과 남녀라는 성이 행복감에 영향을 미치는 정도는 1%미만이며, 설사 있다하더라도 여자가 남자보다 조금 더 행복감을 느낄까 말까하는 정도이다. 적어도 행복감에 있어서는 사회적 지위와 상관없이 남녀가 평등한 것 같다(Myers, p.80). 행복이란 자신의 흥미에 맞는 일을 하고 능력을 발휘하고 성취하는 데 있다. 재산, 나이, 성, 부모의 사회적 지위, 주거지역, 교육 수준 등이 행복수준을 점쳐주지 못한다(p.86).

불행을 경험하는 데는 남녀간에 차이가 있다. 여자가 남자 보다 장기적 우울증에 걸리는 경우가 두 배나 된다. 여자가 우울증, 불안, 공포증에 걸리는 경우가 남자보다 배로 많은데 비해, 남자는 여자에 비해 알코올 중독에 빠질 확률이 다섯 배나 높은 것은 남자의 자존감이 낮은 것과도 관계가 있다고 하겠다(Myers, p.86).

삶의 질에 대한 국내연구는 1980년대 이후에 이루어졌다. 서울대학교 사회과학연구소(1981)에서 1220명을 대상으로 실시한 조사에 의하면, 만족과 행복의 평균점수는 50점 이하로 나타났다. 만족은 31.5, 불만족은 13.1, 기쁨은 48.1, 그리고 걱정은 24.7로 나타났다. 연구자들은 19%가 만족과 기쁨 보다는 불행 쪽으로 응답했음을 발견했다. 한국사람의 주관적 안녕감이 외국에 비해 비교적 낮게 나온 것은 한국이 불행한 과거를 겪어왔기 때문일 것이라고 해석하였다.

행복지수 조사방법은 나라마다 다르고 연구방법도 조금씩 차이가 있다. 2004년 미시간대 사회조사연구소가 행복지수를 조사한 결과 1위는 푸에토리코, 2위 멕시코, 3위 덴마크, ...10위는 캐나다가 차지했다. 한국은 조사대상국 82개국 중에서 49위를 차지했다(경향신문, 2005, 1.1.). 지난 2,30년 동안 우리나라의 생활수준은 엄청나게 높아졌지만, 삶에 대한 만족이 같이 높아지지는 않은 것 같다.

우리는 주로 일과 사랑의 세계에서 만족과 행복, 불만과 불행을 체험한다. 우리나라 사람들의 일반적인 생활만족도와 행복도는 다른 나라 사람들에 비해 매우 낮으며, 직업과 가정생활에 만족하는 정도도 마찬가지로 매우 낮다(한국갤럽, 1990). 이는 가정과 직장을 포함한 우리의 생활환경이 우리에게 편안한 곳이라기 보다는 각박하고 살벌한 환경이라는 것을 시사한다(홍숙기, 1994).

성경과 행복

성경은 행복에 대하여 무엇을 가르치는가? 성경은 일찍이 모세를 통하여 이스라엘 민족에게 “내가 오늘날 네 행복을 위하여 네게 명하는 여호와와 명령과 규례를 지킬 것이 아니냐” (신 10:13)고 묻고 있다. 창조주 하나님께서는 택한 백성들이 지상에서 행복하게 생활하기를 원하신다는 말씀을 하고 있다. 반면에 예수님은 자신이 오신 목적을 “양으로 하여금 풍성한 삶을 누리게 하려고” (요 10:10)고 밝히고 있다. 풍성한 삶이란 행복한 삶이라 할 수 있다. 예수를 따르는 자들은 누구나 “영생하도록

숫아하는 샘물을” (요 4:14)마신다. 예수는 “나를 믿는 자는 영원히 목마르지 아니 하리라” (요 6:35)로 말씀하셨다. 우리의 만족은 궁극적으로 하나님과의 화목된 관계에 있음을 암시하면서 사도 바울은 “우리가 무슨 일든지 우리에게서 난 것 같이 스스로 만족할 것이 아니니 우리의 만족은 오직 하나님으로부터 나느니라” (고후 3:5)고 고백하고 있다. 바울은 또한 “나는 어떠한 형편에서든지 자족하기를 배웠다” (빌 4:11)고 말하고 있다.

이와 같이 성경은 우리가 “행복의 비결” 을 배울 수 있다고 말하고 있다. 그러나 성경은 우리가 행복을 추구해야 한다고 말하지 않는다. 행복은 무지개와 같아서 닦아 가면 멀어지는 것이다. 행복은 추구하면 할수록 더 멀어지기 때문이다. 오히려 성경은 먼저 하나님 나라와 그 의를 구하라고 도전하고 있다(마 6:33). 즉 하나님을 기쁘시게 하는 삶을 살면 행복을 포함해 “이 모든 것을 너희에게 더하여 주시리라” 고 약속하고 있다. 성경은 “너희는 먹든지 마시든지 무엇을 하든지 다 하나님의 영광을 위하여 하라” (고전 10:31)고 권면하고 있다.

성경은 행복으로 안내하는 지침서와 청사진이라고 할 수 있다. 행복, 자족하는 마음은 일정한 조건이 맞을 때 주어지는 부산물이라 할 수 있다. 하나님은 전체적으로 다차원적으로 균형있는 삶을 살면서 일정한 조건이 조화를 이루면 만족스럽고 행복한 삶을 덤으로 주겠다고 약속하고 있다. 현대의 행복학자들의 연구결과와 성경의 가르침은 얼마나 일치하는가? 먼저 행복학자들의 연구결과를 검토해 보기로 하자.

행복한 사람들의 특징

어떤 사람이 행복한가? 여기서 우리의 관심사는 성격이 주관적 안녕과 무슨 상관이 있는가하는 것이다. 겉모양과 소유가 중시되는 세상에서 자기 자신을 긍정적으로 보는 것은 행복감에 도움이 된다. 지난 10여년간 성격과 주관적 안녕간의 관계를 살핀 연구들이 꾸준히 등장했는데, 이들 연구에서 행복과 관련이 있는 것으로 나타난 성격요인은 적극적인 정신적 태도로서, 외향성(extravertism)과 자존감(self-esteem), 개인적 통제감 또는 자기효능감(sense of personal control/self-efficacy), 그리고 낙관주의(optimism)이다(Diener, 1995; Myers, 1992).

성격이란 무엇인가? 성격에는 여러 가지 차원이 있다. 그 차원을 크게 세 가지로 나누어 볼 수 있는데 그것은 특질과 자아개념, 그리고 신념과 태도상의 개인차이다. 외향성-내향성은 성격특질에 속한 것이고, 자존감은 자아개념의 한 특성이고, 낙관주의나 자기효능감이니 하는 것은 신념과 태도에 가까운 것이다. 어떠한 사람이 행복을 누리는가?

자존감: 행복한 사람은 자신을 좋아한다.

자존감은 “사람이 자기 자신에 대해서 통상적으로 내리고 있는 평가인데, 이는 긍정 또는 부정으로 표현되며 자신이 유능하고 중요하며 성공적이고 가치있다고 믿는 정도를 나타낸다”(Coopersmith, 1967). 높은 자존감, 즉 자긍심, 자부심, 자중감은 자신을 긍정적으로 평가하는 것을 말한다. 최근의 연구는 자신에 대한 긍정적 느낌은 자신의 약함뿐 아니라 강함에 대한 지각, 약함에 비해 강함을 더 중요한 것으로 평가하려는 경향을 토대로 한다는 것을 밝히고 있다(Pelham & Swann, 1989). Veenhoven(1991)은 자긍심을 주관적 안녕의 한 구체적 정의라고 말하면서 성격의 한 요소인 자긍심이 주관적 안녕, 즉 행복과 같은 개념이라고 까지 주장했다.

일반적인 생활만족도를 가장 잘 예언하는 것은 가정생활의 만족, 친구관계, 금전적 수입 등이 아니라 자기 자신에 대한 만족도라는 것이다. 자신을 좋아하고 받아들이는 사람은 생활전반에 대해 좋게 생각한다는 것이다(마이어스, p.133).

자긍심이 많은 사람, 즉 자기존중감이 높은 사람은 자신을 좋아하고 유복감을 느낀다. 자존감이 높은 사람은 학문적 수행이 더 우수하고, 심리적으로 더 잘 적응하며, 실패 및 죽음에 대한 두려움이 적고 적절하게 분노를 표현하며, 실패를 자신의 탓으로 돌리기 보다는 외부적 원인에 귀인하며, 성공하든 실패하든간에 그 이후에 수행을 더 잘하는 경향이 있다(이훈구, 1997, p.114).

행복한 부부를 행복하게 만드는 것은 무엇인가? UCLA 연구원 Allen Parducci(1984) 박사는 이 주제

를 연구한 결과, 돈과 성공, 건강, 아름다움, 지능, 권력 등은 부부의 주관적 행복과는 별로 관계가 없음을 발견하였다. 오히려 행복한 부부는 그들이 처해 있는 어려운 상황 속에서도 놀라운 적응능력과 올바른 태도를 보였다. 레스 패로트 부부(Les & Leslie Parrott, 1998)는 당신과 배우자가 평생을 행복하게 사느냐 불행하게 사느냐하는 것은 당신의 태도에 달려있다고 하였다(p.80).

건강한 자존감은 긍정적이며 현실적이다. 따라서 현실에 기반을 둔 이상을 순수하게 성취하고, 있는 그대로의 자신을 받아들이는 태도로 살아간다. 따라서 건강한 자존감은 좀 더 영구적인 기쁨을 누릴 수 있는 확고한 기초를 마련해 준다.

개인적 통제감(자기효능감): 행복한 사람은 자기의 운명을 선택할 수 있다고 믿는다.

행복감을 예언할 수 있게 하는 것은 생활의 다른 어떤 조건보다도 자신이 자기 인생을 스스로 통제할 수 있다고 생각하는 자기통제감이다. 자기통제감이란 무엇인가? “내 인생은 어느 방향으로 가는지 내가 통제할 수 없다” 또는 “나에게 일어난 일은 나 때문에 생긴 것이다” 라는 진술 중에 어느 것에 동의하는가? “세상은 몇몇 사람의 권력자가 지배한다” 또는 “보통 사람이 정부의 결정에 영향을 줄 수 있다” 는 진술은 어떤가? 이때 우리는 자신의 운명은 재수와 운명에 달려있다고 운명론적 생각을 하든지, 자기하기 나름이라고 자신의 운명에 책임을 지는 태도를 보일 것이다. 심리학자들은 이를 통제소재 또는 통제부위(locus of control)라고 지칭하는데, 전자를 외적 통제신념이라 하고, 후자를 내적 통제신념이라 한다. 자기통제력이란 자기효능감(self-efficacy)으로서, 자신의 삶을 처리하는 방법에 대한 만족, 자신이 인생에서 성취하는 업적에 대한 만족, 그리고 자신에 대한 만족을 나타내는 차원이다(이훈구, p.208).

위와 같은 질문에 내적 통제력을 나타내 보이는 사람들, 즉 자신이 자기생활에 어떤 영향을 줄 수 있다고 생각하는 사람들은 대개 학교 성적도 높고, 스트레스를 잘 이겨내며, 더 행복하게 산다는 것이다(Myers, p.113). 내적 통제는 여러 문화권에서 학교성적, 인지발달, 그리고 다양한 성취와 정적인 상관성이 있는 것으로 드러났다(Findley & Cooper, 1983).

통제감의 상실은 가난에서 오는 스트레스를 더 악화시킬 수 있다. “돈이 주는 그 조그만 행복감은 우리가 원하는 것을 갖게 하는 데서 오는 것이 아니라 우리가 원하는 것을 할 수 있게 하는데서, 즉 우리 생활을 스스로 할 수 있는 권한을 부여받은 느낌에서 오는 것이다” (Myers, p.114).

개인의 통제력을 높아지면 건강과 사기도 올라간다. 경쟁상황에서 외적 통제자들은 쉽게 포기하지만 협동상황에서 내적 통제자들은 더 잘 적응한다. 대인간 행동에서 내적 통제자들은 이성과 더 자주 교제를 하고 그 관계에 만족한다(이훈구, p.118).

자신의 시간을 잘 관리해서 통제감을 갖는 자는 역시 행복하다. 아무 것도 안하는 사람, 특히 시간을 계획하지도 채우지도 못하는 사람들은 불만에 차게 마련이다. 그러나 행복한 사람들은 시간이 꼭 차있고, 계획되어 있으며, 정확하고 효율적이다. 불행한 사람들은 미룰 때가 많으며, 비효과적이다(Myers, p.116).

민주주의와 개인적 자유가 보장된 나라에서 인간은 가장 잘 번영한다. 그 이유는 대개 선진 민주주의 국가의 국민들은 자신이 노력하면 상황과 운명을 스스로 변화시킬 수 있다는 내적 통제력을 소유하고 있기 때문이다.

Koch(2000)가 어렸을 때의 사소한 일, 우연한 사건, 그리고 작은 원인들이 성인이 되었을 때의 생활에 커다란 영향을 줄 수 있다고 말하면서 유아기에 형성되는 자의식을 강조하고 있다.

유아기의 사고방식은 아무런 객관적 근거가 없이도 형성되는 경우가 많지만, 그것이 힘을 얻어 현실로 되는 경우가 많다. 즉 모든 사람이 자신을 좋아한다고 스스로 믿으면 실제로 그렇게 되고, 모두 나를 싫어한다고 생각하면 실제로도 그렇게 미움받을 짓만 골라하는 사람이 된다(p.185).

새로운 배우자, 새로운 직업, 새로운 집, 생활양식 또는 인생에 대한 새로운 태도 등에 대한 결정은 모두 한 개인의 행복에 영향을 줄 수 있으며, 또한 모두 스스로 통제할 수 있는 것들이다. 숙명론은 그것을 믿는 사람들에게만 영향을 미칠 뿐 별로 신빙성이 없는 주장이다. 인간에게는 생각하고 행동하는 방식을 스스로 변화시킬 수 있는 자유가 있다(Koch, p. 186).

낙천주의: 행복한 사람은 희망에 차 있다.

영혼에서 생각이 나오고 생각은 행동을 낳고 행동이 모여 진리가 된다. 안에 있는 것이 곧 밖으로 나온다. 사람의 생각이 어떠하면 그 위인도 그러하다(잠 23:7). 사물을 보는 태도가 긍정적일수록 더 행복하다는 말이다. 물 반잔이 있을 때 반 밖에 없는 것을 보는 것 보다는 반이나 남은 쪽을 보는 태도가 더 행복을 느끼게 한다.

질병의 결과에 획기적인 차도를 가져오는 가장 확실한 것은 희망이다(스위트, 2001). "희망은 목적이 무엇이든시간에 이를 성취하려는 의지와 방법이 있다고 믿는 것"(Koch, p.188)이다. 연구결과에 의하면, 낙천적인 사람이 더 건강하며 병도 잘 안 걸리고 심장수술이나 암에서 쉽게 회복하며 혈액검사를 해보면 면역성도 크다고 한다(Myers, p.117). 정신적, 감정적 상태의 변화가 신체의 변화를 유발하기 때문이다.

낙천적인 사람은 "신념이 있으면 뭐든지 할 수 있다," "새로운 것을 시도할 때는 반드시 성공할 수 있다," "이번에는 실패했지만 다음에는 성공할 수 있다" 와 같은 태도로 인생을 대한다. 낙천적인 사람은 성공을 더 많이 한다. 실패는 성공의 어머니라는 말은 부분적으로만 맞는 말이다. 연문희(1996)는 성공은 성공의 어머니이고 실패는 실패의 어머니라고 했다. "성공을 경험한 사람은 성공한 것만큼 자기가 성취할 수 있는 목록이 늘어난다. 그것이 쌓여서 자신감을 갖게 하고, 자신있게 문제에 도전할 때에 온 정력을 집중시켜 일할 수 있다. 그런 경우 문제는 잘 해결될 수 있으며 그것은 또 하나의 성공으로 기록이 남게 되어 자아개념을 긍정적이 되게 한다" (p.169).

"부정적인 생각을 하면 부정적인 결과를 가져온다. 긍정적으로 생각하면 긍정적 결과를 가져온다. 이는 단순한 사실이며 번영과 성공의 놀라운 법칙이다. 좋은 소식이 있다. 그것은 나쁜 소식을 좋은 소식으로 바꿀 수 있다는 것이다. 태도만 바꾸면 된다. 할 수 있다고 생각했기 때문에 할 수 있다" "등등의 표현은 다 같이 낙천주의에 대한 낙천주의요, 귀담아 들을만한 진실을 담고 있다. 늘 습관적으로 '안된다' 고 말하는 사람보다는 '된다' 고 말하는 사람이 기쁨과 모험을 더 즐긴다.

여기서 말하는 낙천주의는 허상적이고 비현실적 낙관주의를 말하는 것이 아니다. 바라던 기대가 무너질 때에는 부끄러움과 좌절감이 따를 뿐이다. 현실을 무시한 끝도 없는 낙천주의는 끝도 없는 욕구 좌절을 가져온다. 행복을 위한 처방은 긍정적 또는 부정적 생각 하나만으로 되는 것이 아니다. 우리는 '낙천적 낙천적 사고' 로 희망을 가져야 하지만 '염세적 직관' 도 있어서 안이함에 빠지지 말아야 한다. '현실주의적' 생각도 할 수 있어야 우리가 통제할 수 있는 것과 없는 것을 구별할 수 있게 된다.

어둠 속에서 희망을 잃지 않도록 지켜주는 것은 무조건적인 낙천주의가 아니다. 그것은 건강한 자기방어적 낙천주의이며, 분명한 생물학적 근거도 있다. 낙천주의는 의학계에서 인정하는 성공과 행복의 요소이며 이 세상에서 가장 훌륭한 동기부여자인 것 같다 (Koch, p.188).

외향성: 행복한 사람은 외향적이다.

사교적이고 외향적인 사람이 더 행복감을 느끼고 생활만족도도 더 높다. 외향적인 사람은 우선 쾌활하고 기운차다. 자신감에 찬 사람들은 자기도 자신을 좋아할 뿐 아니라 남도 자기를 좋아할 것이라고 자신한다. 이런 태도는 자기 기대대로 성취되는 예언과 같아서 외향적인 사람이 더 긍정적인 일을 경험하게 된다.

외향적인 사람이 왜 더 행복한가? Pavot와 그의 동료들(1990)은 이를 알아보기 위해 다음과 같은 가설을 세웠다: (1)외향적 사람들은 타인과 보내는 시간이 더 많으며, 남과 같이 지내는 시간은 혼자 지내는 시간보다 더 행복한 경향이 있다; (2)외향적 사람은 상황이 사회적이냐와 무관하게 더 긍정적 감정을 초래하는 능동적 보상체계를 가지고 있다; (3)현대사회에서 우리는 더 많은 시간을 사회적 상황속에서 억지로 보내게 되는데 이러한 상황은 내성적 성격소유자보다는 외향적 성격자에게 보다 알맞은 상황이므로 외향적 성격자는 내향적 성격자보다 일상생활에서 더 행복하다; (4)긍정적 감정을 경험하면 더 외향적이 된다.

연구결과를 종합해, 이훈구(1997)는 다음과 같은 결론을 내렸다. 외향성 성격자들은 내향성 성격자

들보다 더 많은 사람들과 같이 살고 더 사회적인 직업에 종사하는 성향이 있어서 외향적 성격자들이 자기성격에 맞는 사회적인 직업을 더 많이 택한다는 것이다(p.135). 외향적인 성격자들은 내향적인 성격자들에 비하여 더 많이 결혼하고 친구도 더 많이 사귀고 사교적 활동도 더 많이 하고 직장도 더 좋고 따라서 더 행복한 생활을 한다.

사람의 감정은 전염성이 있기 때문에 행복한 사람은 행복한 사람과 어울리고, 우울한 사람은 우울한 사람과 어울리게 되는 경우가 많다. 우리는 태어날 때부터 어떤 기본적인 성격상의 성향을 갖고 이 세상에 나오는 것 같다. 그 성격의 근저에 항상성이라는 것이 있다. “10대가 끝날 때쯤 외향성, 정서적 안정성, 개방성, 친숙성, 정직성 등이 굳어지게 된다. 낙천적 성격도 지속적이다” (Myers, p.122). 그러나 우리는 과거의 산물이지만 미래를 설계할 수 있는 능력을 소유하고 있다. 외향성과 같은 특성에 유전의 영향이 있겠지만 모든 것이 유전적으로 결정된 것이 아니다. 우리의 타고난 성향이란 환경과 개인의 노력에 의해 영향을 받을 수 있다. 오늘 무엇을 하느냐가 내일의 세계이며 우리의 모습이다. 새로운 행동을 하고 나면 새로운 생각이나 내적 변화가 일어날 때가 많다. “성격은 숙명적인 것이 아니다. 인간에게는 생각하고 행동하는 방식을 스스로 변화시킬 수 있는 자유가 있다” (Goleman, 1995, p.179). 우리는 성격을 바꿈으로써 운명을 바꿀 수 있다.

행복의 조건: 무엇이 있으면 행복한가?

행복학을 연구하는 이들의 일관된 관심사는 “무엇이 있으면 행복한가?” “어떤 생활조건이 행복과 관련이 있을까?” 하는 것이다. 행복의 조건은 무엇인가?

신체적으로 건강한 사람이 행복하다.

첫째, 연령과 상관없이 행복의 가장 중요한 요소는 건강과 신체적 조화이다(Myers, p.76). 신체적 건강에 도움이 되는 것은 육체적 운동이다. 행복한 하루의 필수요소는 육체적 운동이다. “나는 운동하는 동안이 아니라 운동을 끝내고 나면 언제나 기분이 좋다. 이런 이유는 운동을 하면 엔돌핀이라는 특정 마약과 비슷한 자연적 항울제가 나오기 때문이다. 매일 운동하는 것은 필수적 습관이다” (Koch, 2000, p.192). 16년간에 걸쳐 하버드 대학교 졸업생 17,000명을 조사해 봤는데 운동을 한 사람들이 안한 사람들보다 장수를 누린다는 결론을 얻었다(Myers, p.76). 규칙적인 운동은 우울증에 걸리거나 스트레스에 시달릴 확률도 감소시킨다.

스위트(2001)는 “나이와 상관없이 하루에 30분씩 운동을 하면 체중은 줄어들고, 영적인 능력은 강화되며, 맑은 정신을 유지할 수 있다...사실 걷는 것만으로도 에어로빅, 조깅, 라켓볼, 테니스 등을 하는 것과 같은 좋은 효과를 볼 수 있다...운동은 건강을 유지하는 가장 좋은 방법이며, 심장병, 당뇨병, 고혈압 등을 막는 좋은 예방책” (pp. 90-92)이라고 제안하고 있다.

웃음은 건강에 좋은 양약과 같다. 인체물리학적으로 웃음은 사람들이 슬픔과 모순에 부딪칠 때 유희제 역할을 해주며, 스트레스를 풀어주고, 심지어 면역체계를 강화시켜준다(스위트, p.34). 김경태(1991)는 웃음에는 건강작용과 친화작용, 집중작용, 그리고 기억작용의 효능이 있다고 했다. 웃음이 건강에 미치는 이점에 관한 연구자인 William Fry(1984)는 “건강한 영혼을 간직하고 있는 사람들은 적어도 하루에 100-400번 가량은 웃는다. 내적 조깅인 웃음은 아픔을 없애는 카타콜라민의 생성, 칼로리의 연소, 동맥긴장완화, 소화효소 분비촉진, 내분비 계통의 자극에 영향을 준다” (p.262)고 말했다. “건강한 신체에 건강한 정신”이라는 말은 어느 연령층에도 해당되는 좋은 말이다.

행복한 생활에는 일과 여가와 휴식의 조화가 필요하다.

둘째로, 행복한 사람들은 자신의 일에 만족하고 여가와 휴식을 누릴 줄 아는 사람들이다. 일은 우리에게 주신 하나님의 선물이다. 일은 인간의 타락으로 주어진 형벌이 아니라 창세로부터 인간은 일을 하면서 살게 되어 있다. 다만 인간이 범죄함으로 즐거운 일을 힘든 일로 만든 것이다. “우리는 살기 위해 일하지 않고 일하기 위해 산다. 우리는 주어진 일을 통해 사명을 성취한다. 생명과 사명과 소명은 늘 함께 한다” (한기채, 2002).

노동이나 일은 해악임과 동시에 하나의 축복이지만 축복에 더 가깝다. 하는 일없이 무위로 보내는

것보다는 할 일이 있는 것이 더 좋고, 자기가 만족하는 일을 하는 것은 더욱 좋은 것이다. 러시아의 극작가 Maxim Gorky는 “일이 기쁨일 때 삶은 환희요, 일이 마지못해 해야 하는 의무일 때 삶은 노예 생활이 된다” 고 하였다(Myers, p.129). 일에 얼마나 만족하느냐 하는 것은 곧 인생에 얼마나 만족하느냐에 직결된다고 할 수 있다.

무엇이 일에 만족을 느끼게 하는 것인가? 일이란 두 가지 이유로 우리에게 불만을 가져다 줄 수 있다. 하나는 우리가 일에 압도당하는 경우이고 또 하나는 일에 실망하는 경우이다. 우리가 해야 할 일이 우리가 가진 시간과 능력에 비해 너무 클 때 우리는 불안해하고 스트레스를 느낀다. 반면에 우리가 가진 시간과 능력이 해야 할 일에 미치지 못할 때에는 곧 싫증이 난다. Csikszentmihalyi(1990)는 이 불안과 싫증 사이 어딘가에 할 일을 다 할 수 있을 정도의 능력과 시간에 딱 맞아 떨어지는 지점이 있다는 것을 발견하였다. 그는 이 축복된 영역을 몰입(flow) 또는 최적체험(optimal experience)이라고 불렀다. 사람들이 과제를 수행할 수 있을 만큼의 충분한 기술을 가지고 그것에 도전하거나 열심히 할 때를 심오한 만족감을 주는 ‘흐름’ 이나 열중의 상태라고 기술하였다. 몰입의 특징은 집중과 몰두인데, 그러한 행복체험을 하려면 도전적이고 목표가 분명하며 기술이 필요한 과제에 직면해야 한다고 보았다.

몰입상태에 있다는 것은 가히 자기를 잃어버린 상태이다. 어린 아이들이 놀이에 몰입해 있는 것과 같이 “무용가, 바둑이나 장기를 두는 사람, 의사, 작가, 등산가, 항해사, 도자기 굽는 장인, 농부, 청소년을 모두 두루 살펴보면 누구에게나 뚜렷하게 나타나는 원리가 하나 있다. 그것은 자기의 적성과 능력에 맞는 일에 정신을 잃고 몰입하는 것처럼 신바람나는 일은 없다는 점이다. 이런 신바람나는 일은 우리의 자기 존중감을 높이고 자신감과 행복감을 올려준다” (Myers, p.133).

많은 연구결과들을 메타분석한 바에 따르면, 직업만족과 높은 상관을 보이는 일 특성들은 자율(.46), 기술다양성(.41), 효율성에 관한 피드백(.47), 과제중요성(직무가 남들의 삶에 영향을 미치는 정도, .38), 과제정체(자신과 동일시할 수 있는 일을 완성함, .32) 등이었다(Argyle, 1987, p.35). 행복감은 생각 없는 수동성 속에 있는 것이 아니라 목적의식이 뚜렷한 도전에 있는 것이다(마이어스, p. 174).

여가생활. 여가란 우리가 한가로운 시간에 하고 싶어서, 재미가 나서, 그리고 금전적 이득이 아닌 자신을 위해서 하는 활동을 말한다(이훈구, p.198). 사람들이 여가를 어떻게 보내는지에 대하여 조사를 한 Csikszentmihalyi(1990)는 다음과 같이 보고하고 있다.

우리 모두는 여가를 바란다. 그러나 막상 여가가 생겼을 때는 그것을 어떻게 보내야 할지 잘 모른다. 이런 여가의 경우에 사람들은 더 수동적이 되고, 짜증을 내며, 슬퍼하고, 나약해 보이는 등 모든 경험이 나쁜 쪽으로 기울어진다. 마음의 공허를 메꾸기 위해서 사람들은 텔레비전을 보거나 남이 하는 것을 구경하는 것 등으로 대리경험을 할 방법을 찾는다. 이러한 수동적인 여가활동은 일시적인 효과는 있겠으나 사람을 약화시키고 기력을 빼앗는 나쁜 역할을 한다(p.136).

우리나라 사람들의 휴일여가활동방법은 TV시청(62.7%), 휴식, 수면(50.7), 가사, 잡일(33.5), 가족과 함께 보냄(22.8), 스포츠(8)순으로 나타났는데, 주5일근무제가 실시되면, 47.4%가 가족과 함께 보낼 계획이라고 응답하였고, 22%가 드라이브, 등산, 여행을, 15%가 자기계발과 독서, 연구하겠다고 응답하였다(조선일보 2002년감, p.465). Myers(1992)에 의하면, TV를 보는 사람 중에 3%만이 몰입현상을 경험하고, 39%는 냉담을 겪는다고 한다. 그러나 예술활동이나 취미활동을 하는 사람들 중에는 47%가 몰입현상을, 4%가 냉담을 겪는다. 또한 여가 활동에 드는 돈이 적으면 적을수록 그 활동을 하는 사람들은 더 행복감을 느낀다는 사실도 밝혀졌다(p.137).

휴식. 대부분의 여가에는 사회적 요소가 가미되어 있다. 즉 대부분이 친구와 어울려 여가활동을 한다. 우리가 여가활동에 만족하는 것은 그것이 사회적 만족을 주기 때문일 것이다. 마지막으로 여가활동이 제공하는 중요한 만족이 있는데 그것은 휴식이다. 하나님께서는 우리가 6일 동안은 일하고 제7일에는 안식하도록 하셨다. 우리는 휴식하려는 강한 욕구 때문에 공휴일을 선호한다. 행복한 사람은 인생을 만끽하는, 능동적이고 부지런한 삶을 살지만, 고독과 휴식을 위한 시간을 따로 갖는 것도 잊지 않는다. 행복한 사람은 단잠을 잘 수 있는 사람이다(이드지코프스키, 2004). 지난 밤에 잠을 잘 자고

나면 그 다음 날 하루종일 기분이 좋아지게 마련이다. 행복한 삶에는 적절한 휴식시간 즉 기분을 전환할 수 있고 조용히 자신을 돌아보는 시간의 여유가 필요하다.

사랑하는 관계가 사람을 행복하게 한다.

셋째, 사랑하는 관계가 우리를 행복하게 한다. 사랑하지 않고 행복한 사람은 없다. 사랑하는 사람과 함께하는 것이 행복의 필수조건이다(이다 도시, 2002). 삶의 질, 행복에서 가장 중요한 요인은 일과 사랑 두 가지이다(홍숙기, p.169). 사람은 대개 일과 사랑의 영역에서 행복을 추구한다. 사람은 사회적 동물이다. 창조주는 처음 사람을 만들고 난 다음 “사람이 혼자 있는 것이 좋지 못하다” (창 2:18)는 말로 인간의 사회적 특성을 선언하였다.

사람의 가장 기본적인 욕구 가운데는 친근한 관계를 맺고 싶은 소속감과 사랑에 대한 욕구가 있다. Glasser(1984)는 이것을 소속감의 욕구, 즉 사랑하고 나누고 협조하고 싶은 욕구라고 하였다. 우리는 이 욕구를 우정과 가족관계를 통해 충족시킬 수 있다.

우정. Kelley(1983)는 ‘가까운 관계’를 “상당기간 지속되는 강하고, 빈번하고, 다양한 상호의존” (p.38)이라고 정의하였다. 친구관계는 그러한 가까운 관계의 원형으로서 누구의 요청이나 강제에 의한 관계가 아닌 자발적 관계이며, 사회계층이나 제도에 의한 공식적인 관계가 아니라 각자의 개인적인 특성과 수준에서 형성되는 비공식적인 관계이다(윤진, 1984, p.95).

심리학자 John Bowlby(1980)는 애착관계(attachment)의 중요성에 대하여 다음과 같이 말한 적이 있다:

다른 사람들과 친밀한 애착관계를 맺는 것은 유아기나 아동기 뿐만 아니라 청소년기, 장년기, 그리고 노년기에 이르기까지 우리의 전생애를 통해 삶의 중심점 역할을 한다. 이런 애착관계를 통해 삶에 필요한 힘과 기쁨을 맛보게 되고, 그가 공헌하는 바를 통해 남에게도 힘과 기쁨을 줄 수 있다. 애착관계에 대한 사실이야말로 현대과학과 전통적 지혜가 의견의 일치를 이루는 문제다.

우정은 대등하고 민주적인 관계를 전제로 한다. 이런 의미에서 우정은 권위주의적인 위·아래; 지배·종속관계가 아닌 민주적 관계라 할 수 있다. 가장 만족스러운 관계는 친밀한 관계이다. 친구란, 지금 자신의 모습 그대로 받아들여지는 관계로 스스로를 꾸미지 않고 열어놓을 수 있는 관계이다. 행복과 자기노출 사이의 관계는 양면적이다. 행복하면 자기노출을 잘하고, 자기노출을 잘하면 행복해진다. 기분이 좋으면 우리는 개방적이 되고, 기분이 언짢으면 움츠러든다. 따라서 우리가 우리들의 생각을 털어놓을 수 있는 친구들이 있을 때 기쁨은 두 배가 되고 슬픔은 반으로 감소한다.

친구관계의 양상에는 성별에 따른 차이가 있어 여자들은 남자들보다 더 가까운 우정을 맺고 더 친밀한 대화를 나누며 자기개방을 더 잘한다(윤진, 1984; Argyle, 1987). 남자들은 같은 운동을 하거나 활동을 함께 함으로 친해지나 여자들은 대화를 나눔으로 친밀감을 느낀다(정동섭, 1994). 우리는 친구와의 사귀를 통해 우리 자신을 발견하고, 친구와의 정신적 교류와 공동의 활동 속에서 ‘하나됨’을 체험하고, 친구와의 갈등과 긴장을 겪는 가운데 변화, 성장해 간다. 우정이 계속 자극적인 것으로 남으려면, “친구에 대해 점 점 더 많이 알게 되고, 그의 독특한 개성의 새 면모를 발견하고, 그 과정에서 자신의 개성을 개방” (Csikszentmihalyi, 1990, p.188)해야 한다.

다른 사람과 관계를 맺고 사는 삶은 유익하고 건강한 삶이다. 많은 사람과 건강한 관계를 맺고 있는 ‘인간그물망’은 우울증, 질병, 심지어 사망을 치료하는 좋은 약이다. “세계도처에서 행한 다양한 실험보고서에 따르면 사회적으로 따듯한 유대관계를 갖고 있거나 안정된 인간관계를 맺고 있으면 면역기능이 강화되고, 삶의 질이 향상되며, 암과 관상동맥 질병으로 사망할 확률이 낮아지며, 나이에 비해서 육체적, 정신적으로 건강하게 된다” (스위트, p.50).

결혼 및 가정생활. 안녕감은 행복하고 편안한 가정생활에서 비롯된다. 실제로 전체적인 일상생활에서 만족, 행복해 하는 정도는 가정생활에 만족하는 정도와 높은 관계가 있다(한국갤럽, 1990; Myers, 1992). 친숙한 인간관계에 관한 연구에서 얻은 결론은 다음과 같은 사실을 보여주고 있다.

- 친한 친구관계나 친밀한 결혼관계보다 높은 수입과 직업적 성공 그리고 개인적 위신을 더욱 선호하는 가치관을 가진 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 두 배 정도 자신을 “꽤 불행하다”거나 “아주

불행하다” 고 기술하고 있다.

• “당신의 행복을 위해서 무엇이 필요하다고 생각하는가?” 하는 질문이나 “무엇이 당신의 삶을 의미있는 것으로 만든다고 생각하는가?” 하는 질문에 대해, 대부분의 사람들은 가족, 친구, 연인들과의 원만하고 친숙한 관계라고 대답한다. 태양은 웃으면서 식사하는 가정을 가장 아름다운 것으로 내려다 본다. 행복은 가정에서 시작되는 것이다.

[현명한 사람은 적게 일하고 많이 거둔다]에서 저자 Koch(2000)는 “행복한 삶을 위한 7가지 전략”에 “소수의 행복한 친구를 만들어라,” 와 “당신의 배우자와 긴밀한 관계를 유지하라” 를 포함시키고 있는 것도 놀라운 일이 아니다. 배우자 선택문제는 우리가 인생에서 행복을 결정하는 몇 안되는 결정 중 하나이다. 행복하지 않은 배우자와 살면 자기 스스로도 불행해질 가능성이 높다. 만일 행복하고 싶다면 행복한 배우자를 선택하라(p.197)고 Koch는 조언하고 있다.

누가 행복한 결혼생활을 할 수 있는가? Nick Stinnet(2002)는 6000쌍의 부부를 상대로 한 연구에서 성공적인 결혼생활을 하는 부부들은 (1)서로의 유익과 행복을 증진하는 일에 헌신되어 있고, (2)서로를 인정하고 칭찬해 줄 줄 알며, (3)훌륭한 대화기술을 가지고 함께 이야기하는데 많은 시간을 할애하고 있으며, (4)서로 질적으로도 실속이 있고 양적으로도 충분한 시간을 함께 보내며, (5)확고한 신앙을 공유하고 있으며, (6)스트레스 관리기술을 갖추고 있으며 위기에 긍정적인 방식으로 대처한다 것을 발견하였다. 어느 나라에서든지 대등한 동반자 관계를 누리기 위해서는 부부가 지배와 종속의 수직적 관계를 지양하고 서로 이해하고 존중하는 수평적 동반자관계로 발전하여야 한다.

우리나라는 현재 세 쌍이 결혼하고 한 쌍이 이혼하는 추세에 있다. 이혼한 사람의 75%가 다시 재혼하고 그 중 절반 가량이 다시 3년 안에 재혼한다. 사람들은 외로움을 극복하고 행복하기 위해 결혼하지만 여러 가지 이유로 이혼한다. 불행한 결혼생활을 유지하면서 정서적 이혼상태에 있는 부부도 많이 있지만, 아직은 결혼한 부부가 이혼하거나 별거하는 사람들보다 더 행복하고 더 오래 살고 더 건강하다는 것이 통계적으로도 입증되고 있다(Waite & Gallagher, 2000; Wallerstein, 2000)..

사람은 누구나 사랑을 갈구한다. 사랑을 위해 살고 사랑을 위해 죽기도 한다. 그런데 사랑이라는 것이 뭐길래 그러는 것일까? 사랑이 중요한 것에 비해 우리 사회는 사랑이 배워야 하는 기술이라는 것을 가르치지 않았다. 사랑하려면, 상대방의 역사와 성격, 남녀차이, 가치관, 습관과 기호에 대한 지식, 그리고 대화기술 및 문제해결기술이 필요하다. 우리는 감정을 전달하는 법과 남녀차이를 이해하고 수용하는 법, 결정을 하고 갈등을 해소하는 법을 배워야 한다. 상대방을 기분 좋게 하는 법을 배울 때 우리는 행복한 결혼생활을 유지할 수 있을 것이다.(Mace, 1988; 정동섭, 1994; Chapman, 2000; Parrott, 1998; Harley, 1986).

오래 지속되는 행복을 위한 마지막 지름길은 자신과 배우자가 원하는 생활방식을 개발하는 것이다. 여기에는 자신의 직장생활과 가정생활, 그리고 사회생활 간의 조화된 균형이 필요하다. 사람은 하고 싶은 일을 하고, 원하는 삶의 질을 유지하고, 집안 일과 사회생활에 참여할 시간을 가지며, 직장 안과 직장 밖에서 만족을 누릴 때 진정한 행복을 누릴 수 있을 것이다.

건강한 신앙이 있을 때 사람은 행복할 수 있다.

행복을 연구하는 학자들(Stinnett, Parrott, Myers 등)은 한결 같이 신앙이 행복과 긴밀한 관계가 있음을 지적하고 있다. 그러나 신앙심이 행복에 미치는 영향에 대하여는 서로 상반되는 두 가지 이론이 있다. 예수님은 “내가 온 것은 너희로 풍성한 생명을 누리게 하려 함이라” (요 10:10)고 말씀하시고, “내가 이것을 너희에게 이름은 내 기쁨이 너희 안에 있어 너희 기쁨을 충만하게 하려함이라” (요 15:11)고 말씀하셨다. 우리는 하나님 앞에서 회개하고 그리스도를 신뢰할 때(행 20:20) 마음에 평안과 안식, 희망과 기쁨을 누릴 수 있다. 그러나 프로이드는 이와 반대로 종교는 정신적 건강을 해치는 허상으로서 일종의 병일 수도 있다고 힐난하였다. 종교는 죄책감과 억제된 성욕, 억눌린 정서를 수반하는 ‘강박노이로제’ 현상일 수도 있다는 것이다.

종교심리학자 William James가 강조했듯이, 종교는 사람들을 주눅들게 할 수도 있고 활기있게 할 수도 있다. 사람들을 병들게 할 수도 있고 건강하게 할 수도 있다. 모든 종교적 이데올로기에는 바람직

하지 않은 부작용이 따를 수도 있기 때문이다.

세상에는 사람의 영혼을 병들게 하고 가정을 파괴하는 사이비종교, 신흥종교 또는 하등종교가 있기 때문이다. 성경은 하나님을 시인하나 행위로 부인하는 이단종교에 대해 언급하면서, “이런 자들이 더러운 이득을 취하려고 마땅하지 아니한 것을 가르쳐 가정들을 온통 무너뜨리는도다” (딤후 1:11)고 말씀하고 있다.

건전한 신앙은 마음에 평안을 가져다 주며 가정생활을 더 풍요롭고 친밀하게 도와준다. “모든 사람에게 구원을 주시는 하나님의 은혜가 나타나 우리를 양육하시되 경건하지 않은 것과 이 세상 정욕을 다 버리고 신중함과 의로움과 경건함으로 이 세상에 살고 복스러운 소망과 우리의 크신 하나님 구주 예수 그리스도의 나타나심을 기다리게 하셨으니 그가 우리를 대신하여 자신을 주심은 모든 불법에서 우리를 속량하시고 우리를 깨끗하게 하사 선한 일에 열심히 하는 자기 백성이 되게 하려 하심이라” (딤후 2:11-14). 바른 교훈, 즉 건전한 신앙은 하나님과의 평화, 자기자신과의 화해, 그리고 이웃에 대한 사랑을 가능하게 한다. 지금까지 북미와 유럽에서 실시한 조사연구에 의하면, “신앙심을 가진 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 삶에 행복과 만족을 더 느끼는 것으로 나타나고 있다” (Myers, p.183).

종교참여는 대부분의 부부에게 다음과 같은 긍정적 효과를 나타내는 것으로 밝혀지고 있다(마크맨 외, 2005):

- 종교생활을 하는 부부는 결혼생활에 대한 만족감이 높고 이혼율도 낮았다.
- 종교가 있는 부부는 종교가 없는 부부에 비해 갈등이 적고 서로에 대한 책임감이 높았다.
- 종교가 있는 부부는 서로에게 상대방을 위해 희생하고 자신들을 하나의 공동체로 보는 경향이 높았다.
- 종교가 있는 부부는 평균적인 수치보다 만족스러운 성관계를 많이 가졌다.

이와 같이 종교적으로 활동적인 사람들에게서 행복지수가 높다는 것이 보고되고 있다. 신앙은 위기를 극복하는데도 도움이 될 뿐 아니라 활발한 신앙심은 우울증과 같은 심리적 질병을 줄이는 일에도 도움이 된다. 교회에 정기적으로 출석하는 사람들이 범죄를 범할 확률이 훨씬 적은 것으로 나타났으며, 신앙인이 하나님을 믿지 않는 사람보다 알코올중독이나, 이혼, 불행한 결혼생활, 자살을 할 확률이 훨씬 낮다는 것이 밝혀졌다(Myers, p.185). 종교적 활동이 활발한 사람들은 육체적으로도 더 건강하고 더 오래 산다.

신앙심과 정신건강 및 행복감 사이에 이와 같은 긍정적 관련이 있음을 발견하게 되는 이유는 무엇인가? 우리에게 “서로 돌봐주는 공동체와 연관을 맺고 있는 것, 뭔가 의미있는 일을 하고 있다고 느끼는 것, 겸손과 깊은 용납을 경험하는 것, 우리의 한계를 넘어서는 초월적인 것에 초점을 맞추는 것, 죽음을 비롯한 비극을 새로운 시각에서 볼 수 있는 것이 필요하다” (Myers, p.186).

Martin Seligman은 오늘날 만연한 우울증의 원인이 “공동선에 대한 헌신적 태도가 없는...엄청난 개인주의” 라고 하였다. 현대인에게는 뭔가 모자라는 부분이 있는데, “연결되어 있다는 생각, 소속감, 상호관련, 사람들의 일부라는 생각 등이다” (Bellah, 1985). 종교 공동체, 교회와 성당이 제공할 수 있는 것은 이러한 공동체 경험이다. 이와 같이 종교는 삶의 의미와 목적을 제공하기 때문에 중요하다. 행복에 있어서 가장 중요한 것은 결국 우리의 삶의 다른 모든 사소한 목표들에게 의미를 제공해주는 하나의 커다란 목표와 통일된 삶의 주제를 향해 흘러가는 것이다(Csikszentmihalyi).

건강한 종교심은 우리를 이타적이 되게 하고 불행한 사람들을 돌아보게 한다. 정말로 고통당하는 사람들에게 자비의 손길을 뻗는 것보다 우리를 행복하게 해주는 일은 없다. 하나님께서는 남을 위해서 좋은 일을 하면 내가 그만큼 기분이 좋아지게 만드셨다(벧전 4:10).

신앙은 다른 사람을 사랑하게 도와줄 뿐 아니라 영원의 시각에서 사물을 바라보게 도와준다. 내세에 대한 확신과 소망을 준다. 행복한 사람은 “심령이 가난한 자, 애통하는 자, 온유한 자, 의에 주리고 목마른 자, 긍휼히 여기는 자, 마음이 청결한 자, 화평케 하는 자, 의를 위하여 박해를 받는 자” 이다

(마 5: 3-11). Billy Graham(1975)이 말한 것처럼, 진정으로 죽을 준비가 되어 있는 사람만이 살 준비가 되어 있는 것이다. 기독교신앙은 종말론적 관점에서 현실에 충실하게 하는 특징이 있다.

“행복의 진수는 차분한 마음으로 지금 이 순간 우리에게 주어진 귀한 것들을 음미하는 것이다. 내게 있어서 이것은 아침에 일어나 커피를 마시는 것, 간단한 아침 식사를 하는 것, 꾸부정한 자세로 글을 쓰는 것에서 시작하여 나의 아내와 이야기를 하다가 잠드는 순간까지, 내가 주어진 하루의 순간순간을 최대한 보내는 것을 뜻한다. 우리의 삶을 전체적인 긴 안목으로 살펴보면 거기에서 가장 중요한 것은 나의 가족을 포함한 내가 아는 모든 사람들과 맺는 인간관계이고, 그 이외의 모든 것은 그 밑에 딸린 것이라고 생각한다” (Myers, 1992, p.203).

나가는 말

행복이란 무엇인가? 어떤 사람이 행복한가? 우리를 행복하게 하는 것은 무엇인가? 지금까지 우리는 이러한 질문에 답변을 시도하는 가운데, 행복은 나이나 성별, 인종이나 지역, 교육 같은 것과 상관없이 누구나 다 누릴 수 있는 것임을 살펴보았다. 행복과 직접 관계되는 것들은 육체적 건강, 웃음과 여가, 단잠을 잘 수 있고 가끔씩 고독을 즐기는 것, 자긍심이나 자제력 낙천주의와 외향성 같은 특성, 우리의 정체감을 고양시키고 우리를 몰입의 경지로 빠져 들어가게 하는 일이나 기타 활동들, 우리를 지지해 주는 친구나 배우자, 그리고 다른 사람을 돌아보게 하고 내세에 소망을 주는 종교적 신앙이라는 것을 검토해 보았다.

우리나라는 2002년 월드컵을 치르면서 “우리도 할 수 있다”는 자기효능감을 경험하였다. 하나된 일체감과 성취감으로 많은 이들이 행복감을 맛보았다. 우리의 과제는 이제 행복한 사회, 행복한 복지 국가를 이루는 것이다. 위에 열거한 행복의 조건들은 결국 “행복한 삶의 지침서” (신 10:13)라고 할 수 있는 성경이 제시하고 있는 것이다. 우리는 하나님의 나라와 그의 의를 구하는 가운데, 즉 하나님을 사랑하고 이웃을 나 자신처럼 사랑함으로, 일과 휴식과 여가, 그리고 사랑과 우정이 조화를 이루는 삶을 누려야 할 것이다. 행복은 다차원적으로 이뤄지는 올바른 삶의 결과로 우리에게 주어지는 열매이기 때문이다.

참고도서

- 고범서. [행복의 윤리학]. 서울: 소화, 1994.
- 김경태. [당신도 남을 웃길 수 있다]. 지식산업사, 1991.
- 마이어스, 데이비드. [주머니 속의 행복]. 김영곤, 오강남, 이동렬, 이연섭 공역. 서울: 시그마프레스, 2001.
- 마크맨, 하워드 외. 「우리에게 필요한 12시간」. 황정연 역. 시그마프레스, 2005.
- 매크리디, 스투어트. 「행복의 발견」. 김석희 역. 휴머니스트, 2002.
- 스위트, 레오날드. [최고 의사 예수의 10가지 처방]. 인천: 도서출판 예향, 2001.
- 스티네트, 닉, 힐리어드, 도니; 스티네트, 낸시. [9만년의 행복한 결혼이야기]. 윤종석 역. 서울: NCD, 2001.
- 아가일, 마이클. 「행복심리학」. 김동기, 김은미 공역. 학지사, 2005.
- 연문희. [성숙한 부모, 유능한 교사]. 서울: 양서원, 1996.
- 월러스타인, 주디스. [우리가 꿈꾸는 행복한 이혼은 없다]. 양은모 역. 명진출판, 2002.
- 윤진. “우정관계의 본질과 발달단계에 따른 변화,” [사회심리학 연구], 2(1), 94-113.
- 이다 도시. ‘월드컵 우승으로 많이 행복해진 국민들’ [한국인의 행복체험], 월간조선 2002년 1월호부록. 서울: 조선일보사, 2002.
- 이드지코프스키, 크리스. 「행복한 아침을 깨우는 웰빙 수면법」. 최윤재 역. 이손, 2004.
- 이훈구. [행복의 심리학: 주관적 안녕]. 서울: 법문사, 1997.
- 이훈구, 송관재, 이명신과 김희성. [한국근로자의 소외감]. 서울: 연세대학교 인간행동연구소. 인간행동연구 1994, 11, 제2권, 1994.
- 조선일보년감 2002. 서울: 조선일보사, 2002.

- 정동섭. [당신의 가정도 치유될 수 있다]. 서울: 하나, 1994.
- 최경희. [옥구총족과 주관적 안녕]. 서울: 연세대학교 석사학위청구논문, 1995.
- 코치, 리처드(Koch, Richard). [80/20 법칙]. 공병호 역. 서울: 21세기북스, 2000.
- 패로트, 레스 & 패로트, 레슬리. [결혼: 남편과 아내, 이렇게 사랑하라]. 정동섭 역. 요단출판사, 1998.
- 한기채. “더불어 함께 사는 영성과 윤리,” 제1회 전국목회자세미나 교재, 서울신학대학교, 2002.
- 홍숙기. [일과 사랑의 심리학: 남자와 여자의 생활환경과 행복]. 서울: 나남출판, 1994.
- Argyle, M. *The psychology of happiness*. London: Routledge, 1987.
- Averil, J.R., & Moore, T.A. Happiness. In L.M.Lewis., & J.M. Haviland. (eds.). *Handbook of Emotions*. New York: The Guilford Press, 1993.
- Graham, Billy. *Peace with God*. New York: Doubleday, 1975.
- Bowlby, John. *Loss, Sadness, and Depression*. Vol.3 of *Attachment and Loss*. London: Basic Books, 1980.
- Chapman, Gary. *The Five Love Languages*. Chicago: Moody, 1980.
- Csikszentmihalyi, M. *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perrenial, 1990.
- Coopersmith, S. *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman, 1967.
- Davitz, J.R. *The language of emotion*. New York: Academic Press, 1969.
- Diener, E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575., 1984.
- Diener.E., Emmons, R.A., Larson, R.J., & Griffin.S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864, 1985.
- Fromm, Erich. *Man for Himself*. New York: Holt, Rinehart and Winster, 1947.
- Fry, William, Jr., "Laughter and Health," *Medical and Health Annual 1984* (Chicago: Encyclopedia Britannica, 1984), 262.
- Glasser, W. *Take Effective Control of Your Life*. New York: Harper & Row, 1984.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. London: Bloombury, 1995.
- _____. *To Have or To Be*. New York: Harper & Row, 1976.
- Harley, Willard, Jr. *His Needs, her Needs: Building an Affair-Proof Marriage*. Grand Rapids: Fleming Revell, 1986.
- Johnson, B.L., & Kilman, P.R. The relationship between recalled parental attitudes and internal-external control. *Journal of Clinical Psychology*, 31, 40-42.
- Kelley, H.H.,Berscheid, E., Christensen,A., Harvey,J.H., Huston, T.L., Levinger,G., McClintock, E., Peplau,L.A., & Peterson, D.R. *Close Relationships*. New York: Freeman, 1983.
- Mace, David. *Close companions*. Winston-Salem, NC: Association for Couples in Marriage Enrichment, 1982.
- Maslow, A.H. *Motivation and personality*. New York: Harper & Row, 1970.
- Myers, David. *The Pursuit of Happiness*. New York: Avon Books, 1992.
- Parducci, Allen."Value Judgments: Toward a Relational Theory of Happiness." In *Attitudinal Judgments*, edited by J. Richard Eiser. New York: Springer-Verlag, 1984.
- Pavot, W., Diener, E., Fujita. Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11, 1299-1306.
- Pelham, B.W., & Swann, W.B., Jr. From self-conceptions to self-worth: On the source and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 672-680.
- Shin, D.C., Ahn, C.S., Kim, K.D., & Lee, H.K. (1983). Environmental effects on perceptions of life quality in Korea. *Social Indications Research*, 12, 393-416.
- Tillich, Paul. *The Courage to Be*. New Haven and London: Yale University Press, 1952.
- Waite, L.J., & Gallagher, M. *The Case for Marriage*. New York: Broadway Books, 2000.