

# 행복을 부르는 4대 요소\_4C<sup>1</sup>

구분	정의	대안	기아대책
관계 Connection	가족, 친구 그리고 시민활동을 포함해 타인과 맺는 사회적 관계가 필요하다.	사회적 관계를 통해서 나를 발견하고 공동체 안에서 자유를 느낀 것이다. 공동체에 참여하고 공동체 안에서 나를 발견하라. 개인주의를 넘어서서 연결하라.	-공동체 만들기(공유된 관계, 공유된 정체성을 가진 집단)
소명 Calling	급여를 받든, 의미와 목적을 부여하는 일이 필요하다.	내가 하는 일, 존재하는 이유에 대한 명확한 소명의식을 가지기 위한 노력은, 사회에서 나를 필요로 하는 사람들을 돕는 것에서 시작한다.	-공동체의 비전 vision of community
유희 Celebration	일상 생활에서 즐거움과 기쁨을 느껴야 한다.	즐거운, 유희는 자신의 삶에 몰입할 때 찾아온다. 칙센트미하이 <sup>1</sup> 가 말한 몰입의 단계를 보면 개인의 능력과 도전과제가 최고일 때 몰입이 일어나고 이 몰입 이후에 유희가 찾아 온다.	-공동체 축제 v (8 단계 사업단 중 마지막 단계) -잠재력의 발현
자기조율 Control	안전과 자기존중과 생존, 같은 기본적 욕구를 충족하기 위한 능력과 기회를 갖는 것을 뜻한다.	공동체와 일터에서 의사결정 과정에 영향을 끼칠 수 있는 능력을 갖추는 것이다. 우리의 사상과 의견과 우리에게 들리는 것들에 대한 느낌을 공유하는 것이다. 우리의 가치관을 실천하는 것이다. 명확히 말해서 통제한다는 것은 민주적으로 산다는 것을 말한다. 내면의 민주주의가 곧 외부의 민주주의와 연결된다.	세계관의 변화

- 자기통제<sup>1</sup>가 이루어지지 않으면 삶이 무기력해지고 우울해질 수 있다. 칙센트미하이의 flow theory에 보면 스킬 수준과 도전수준이 최고일 때 flow가 일어나는 것을 볼 수 있다. 바로 이 때 행복을 주는 4대 요소 중에 유희 celebration이 충족되면서 행복이 찾아온다.

- 자기조율을 통해서 공동체에 참여하여 관계를 맺고, 그 관계 이후에 공동체의 비전을 통해서 소명을 발견하고 몰입하여 즐거움과 유희를 즐기게 된다.

- 순서는 '자기통제control-공동체 관계 맺기 connection-소명발견calling-유희celebration'으로 발전.

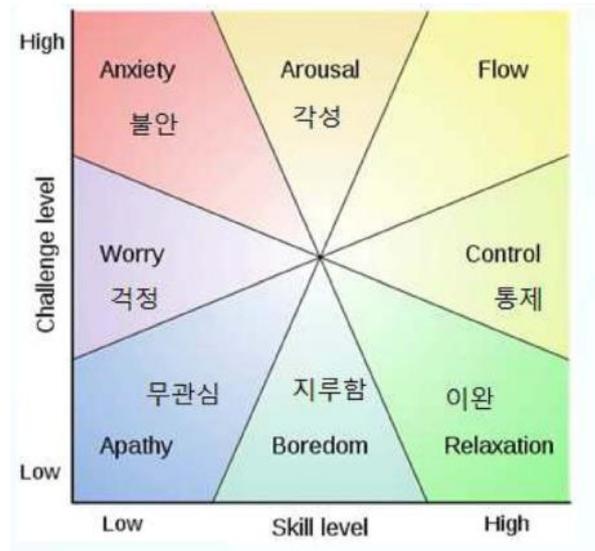
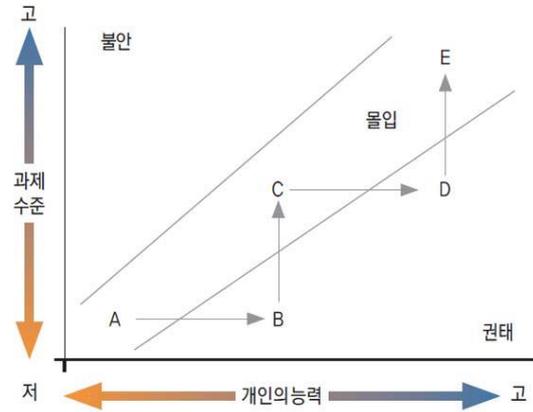


[그림 2] 마음의 층위를 설명하는 빙산모형

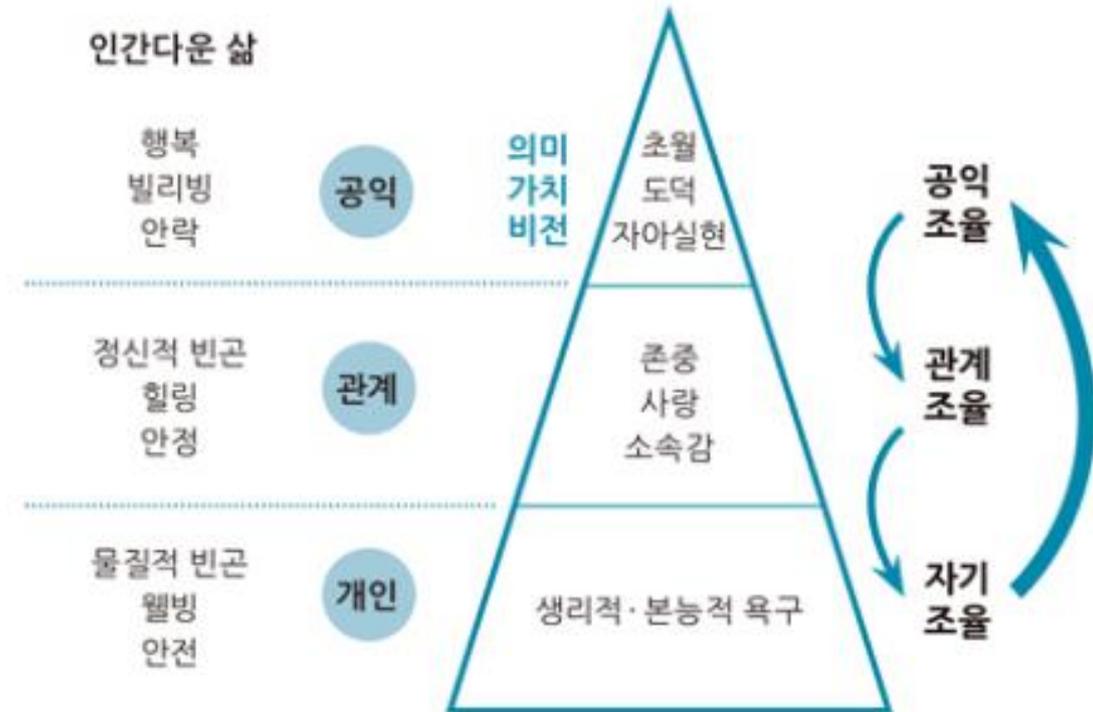
<sup>1</sup> [http://www.hanbit.co.kr/store/books/look.php?p\\_code=B1538142424](http://www.hanbit.co.kr/store/books/look.php?p_code=B1538142424) '유쾌한혁명을 작당하는 공동체 가이드 북 40쪽부터 소개된 내용

- 참고자료 : 칙센트미하이

[그림3] 칙센트미하이의 몰입 모델

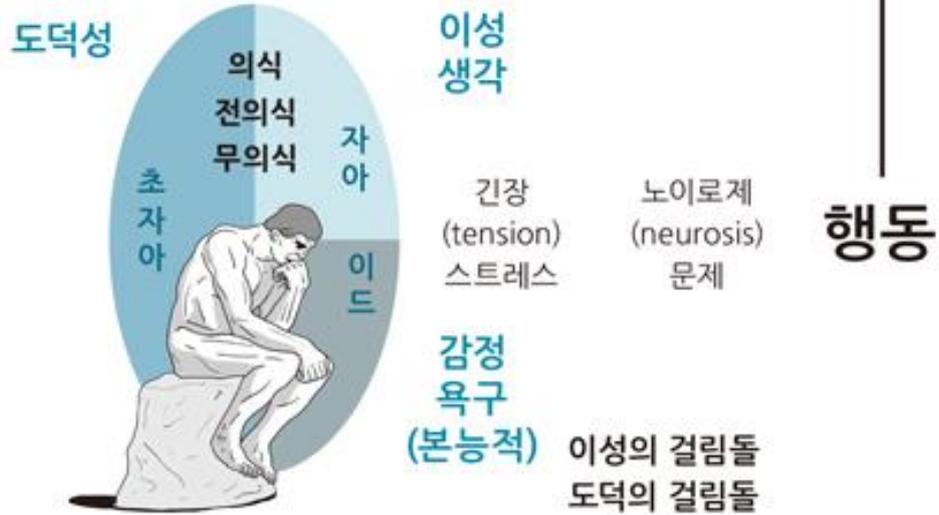


- 자기조율 : 조국 '인성이 실력이다'

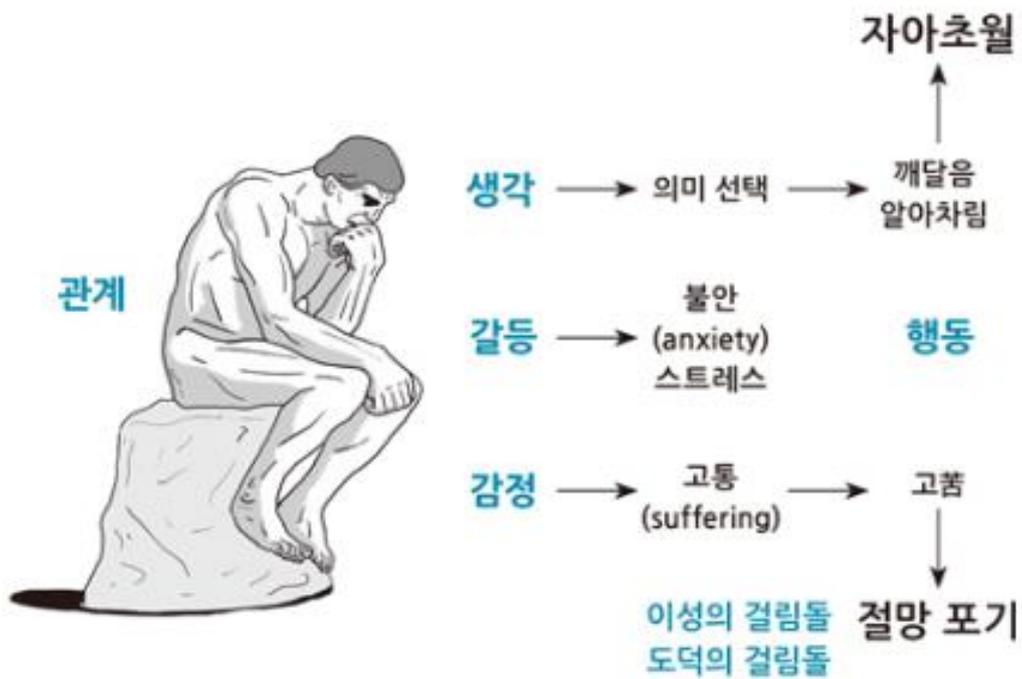


서로 맞물려 있는 자기조율·관계조율·공익조율

과거에 형성, 결정론적 ← “세 살 버릇 여든까지 간다”



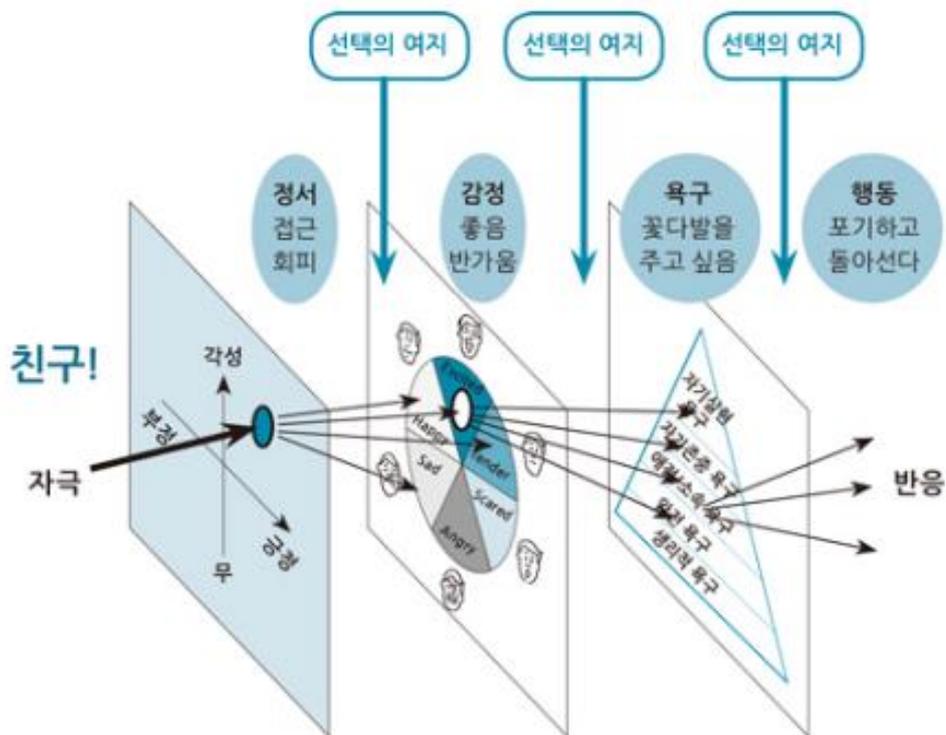
비엔나 정신분석 제1학파 - 프로이트



비엔나 정신분석 제3학파 - 빅터 프랭클



비엔나 정신분석 제2학파 - 아들러



자극과 반응 사이에 있는 선택의 여지