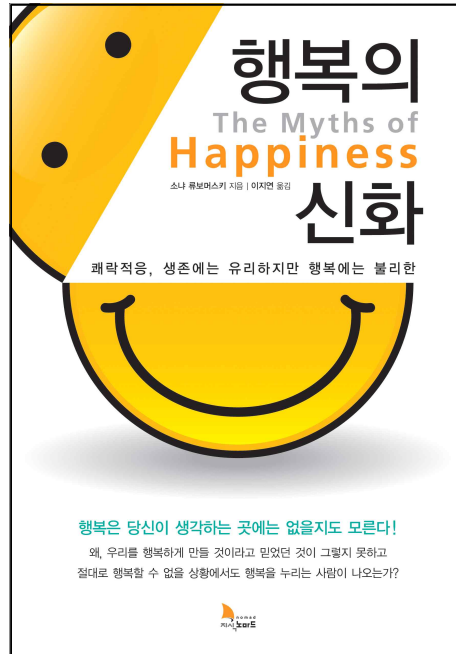


<지식노마드 신간 보도자료, 2013년 3월 4일>

마포구 연남동 567-39 202호, Tel : 02-323-1410, www.knomad.co.kr



행복의 신화

(부제) 쾌락적응, 생존에는 유리하지만 행복에는 불리한

소냐 류보머스키 지음 | 이지연 옮김

신국판 | 352쪽 | 본문 2도 | 16,000원 | 2012.3. 발행

분야> 인문교양 /심리학

ISBN 978-89-93322-54-5 03800

인간이 생존에 유리하게 진화시켜온 심리적 면역체계인

“쾌락적응(hedonic adoption)”은 어떻게 행복의 최대 장애물로 작용하는가?

마틴 셀리그만을 잇는 긍정심리학의 차세대 주자, 소냐 류보머스키 교수가

500여개의 행복에 관한 최고의 실험 결과를 집약해서 소개한다.

누구나 행복에 대한 견해를 가질 수 있지만, 너도나도 책을 쓰는 현실은 불만이다. 마침내 우리는 명망 있는 과학자 소냐 류보머스키가 최고의 연구 데이터에 기초해서 조언해주는 책을 갖게 되었다. 돌팔이들과 전문가들, 뉴에이지의 대가들에게는 걱정스런 일이고, 우리 같은 사람들에게는 감사한 일이다. - 대니얼 길버트, 하버드대학 심리학과 교수 <행복에 걸려 비틀거리다> 저자

■ 내용 소개

▶ 심리학이 행복의 신화에 관해 말해줄 수 있는 것들

행복에 관해 많은 것을 다시 생각하게 하는 이 책에서 소냐 류보머스키는 행복에 관한 관습적인 생각이 우리의 마음속에 어떻게 뿌리내려왔는지를 밝혀낸다. 삶의 중요한 순간에 긍정의 프레임을 짜는 것이 어떻게 최악의 상황에서도 최고의 결과를 얻을 수 있는지 논증하고 있다.

— 퍼블리셔스 위클리 Publishers Weekly

수많은 과학적 반박에도 불구하고 쉽게 사라지지 않는 행복을 둘러싼 오래된 신화들이 있다. 우리는 결혼해서 자녀를 가지고, 좋은 직업과 부를 얻는다면 정말로 행복해질 것이라고 믿는다. 그 반대편에는 건강을 잃고, 파경을 맞고, 돈이 없다면 결코 행복해질 수 없다는 신화가 짝을 이루고 있다.

<10가지 행복의 신화, 과연 그런가?>

	행복의 신화	불행의 신화
짝의 신화	① 좋은 짝을 만나면 얼마나 행복할까 ③ 아이가 생기면 얼마나 행복할까	② 헤어지면 행복할 수 없어 ④ 짝 없이는 행복할 수 없어
직업과 돈의 신화	⑤ 최고의 직장을 가지면 얼마나 행복할까 ⑦ 부자가 되면 얼마나 행복할까	⑥ 돈 없이는 행복할 수 없어
나이듦의 신화		⑧ 병에 걸리면 행복할 수 없어 ⑨ 꿈을 이루지 못하면 행복할 수 없어 ⑩ 인생의 절정을 지나면 행복할 수 없어

▶ 생존에는 유리한 ‘쾌락적응’ 현상이 행복에는 가장 큰 장애물

인간은 생존을 위해 진화하는 과정에서 심리적 면역체계를 발전시켜 왔다. 생리적 면역체계와 비슷하게, 우리 마음에도 슬픔이나 공포를 경험하는 순간 여기에 적응하고 그로 인한 고통과 충격을 완화시켜줌으로써 심리적 건강을 지켜주는 면역체계가 있다. 예를 들어 가족 중 누군가가 호랑이에게 물려갔을 때, 슬픔에만 잠겨 있다면 인류는 생존하지 못했을 것이다. 이럴 때 심리적 면역체계는 슬픔을 완화시켜서 생산적인 쪽으로 다시 에너지를 돌릴 수 있도록 해주는 생존의 필수 능력이다.

그런데 문제는 이런 심리적 면역체계가 나쁜 일만이 아니라 좋은 일에 대해서도 그 능력을 발휘한다는 것이다. 처음 내 집이 생기고, 처음으로 승진하고, 첫 아이가 태어나는 순간에는 그 기쁨에 취해 영원히 행복할 것 같은 기분이 들지만, 며칠, 몇 주, 몇 달이 흐르면서 본능적으로 우리는 그것에 적응하고 만다. 이제는 그것이 새로운 기준이 되어서 눈앞의 성취가 시들해지고, 다시 비슷한 정도의 행복을 느끼기 위해서는 더 큰 자극이 필요해져 새로운 무언가를 다시 찾아 나선다. 소냐 류보머스키는 이것을 ‘쾌락적응’ 현상이라고 부른다.

무언가를 얻으면 영원히 행복할 것 같고, 무언가를 잃으면 영원히 불행할 것처럼 생각하는 신화가 작동하는 것은 사람의 이런 쾌락적응 능력을 이해하지 못하기 때문이다.

이 본능적인 쾌락적응 현상을 이해하고 좋은 것에 대한 적응을 지연시키거나 무효화하는 것이

행복과 관련해서 과학이 해야 할 가장 중요한 역할 중 하나이다.

▶ 과학은 행복에 대해 어떤 처방을 내리고 있나?

소냐 류보머스키는 적어도 세 가지 점에서 대부분의 자기계발서 저자들과 다르다. 첫째, 행복이란 주제에 대한 선구적인 연구를 해온 학자이다. 둘째, 유쾌하면서도 품격 있는 글쓰기를 한다. 셋째, 삶의 질을 높일 수 있는 따라 하기 쉬운 실제적인 방법을 제시한다.

- 미하이 칙센트미하이, <플로우> 저자

행복을 20년 넘게 연구해 온 저자는 어른이 되어서 누구나 직면하는 인생의 중대사 10가지를 뽑아서 보통사람들도 쉽게 이해하고, 스스로 선택해서 생활에 적용할 수 있도록 세심하게 조언하고 있다. 기존의 지혜를 구체적인 증거를 가지고 확인하는 대목도 있고, 과학적인 분석을 통해 직관에 반하는 새로운 관점과 방법을 제시하기도 한다. 과학적으로 근거가 있고, 실생활에 적용할 수 있는 것을 목표로 한 저자의 방법 중 몇 가지를 살펴보자.

1) 부부 관계를 개선하려면

긍정적 경험 대 부정적 경험 = 3 대 1을 목표로 하라

긍정적 감정이 좋다는 것은 누구나 알지만 어떻게? 이와 관련해서 프레드릭슨은 10년 이상 연구한 결과를 바탕으로 부정적 감정보다 긍정적 감정을 최소한 3배 더 많이 느끼는 것을 목표로 할 것을 권한다. 그는 가장 잘 지내는 개인과 부부, 직장인들은 모두 3 대 1이상의 비율을 보인다는 사실을 발견했다. 이보다 낮은 비율일 때, 심지어는 2 대 1의 비율일 때조차, 긍정적 감정이 너무 적어서 외롭고 고통스러워질 가능성이 크다.

매우 행복한 결혼생활을 하는 커플의 경우 서로에 대한 언어적, 감정적 표현을 보면 대략 5 대 1의 비율을 보인다. 기업에서 생산성이 높은 팀 역시 5 대 1의 비율을 보인다.

나쁜 감정이나 상처가 되는 말, 불쾌한 사건 하나가 미치는 '타격'이 3개 이상의 긍정적 감정이나 사건의 효과와 같은 크기라는 것이 과학자들의 판단이다. 그래서 우리는 나쁜 경험보다 좋은 경험을 3배 이상 하려고 노력하는 것이 좋다. 5배 이상이 되면 이상적일 것이다. 결혼생활 연구자이자 커플 치료사인 존 고트먼은 두 사람의 상호작용에서 좋은 것과 나쁜 것의 비율만 헤아려보아도 어느 커플이 이혼하게 될지를 예측할 수 있다고 한다.

저자는 매일 배우자와의 사이에 긍정적 사건과 부정적 사건이 얼마나 일어나는지 일기를 쓸 것을 권한다. 일주일 동안 몇 번을 싸웠는지, 몇 번 애정 표현을 했는지, 몇 번 감사를 표시했고 비난했으며, 무시했는지 쓰는 것이다. 좋은 것과 나쁜 것의 비율을 계산해보고 마치는행 통장에 저축하듯 결혼생활에서 출금(부정적 경험)보다는 예금(긍정적 경험)을 3배 이상 하는 것을 목표를 잡아야 한다.

2) 한두 번의 커다란 즐거움보다 여러 번의 작은 즐거움에 썩라

요즘같은 불황시대에 유용한 연구 결과도 있다. 바로 소비는 줄이면서도 만족도는 높일 수 있는 강력한 팁이다. 최근 연구에 의하면 긍정적 경험 중에서도 집중된 경험보다 자주 일어나는 경험, 예컨대 한 번의 요란한 잔치보다는 여러 번의 팬찮은 식사가 좋고, 결합된 경험보다는 분리된 경험, 즉 좋아하는 드라마를 한 번에 몰아서 보기보다는 매주 한 편씩 보는 편이 정서적 혜택이 더 크다는 점이 밝혀졌다.

이런 습관은 만족을 줄 뿐만 아니라 상대적으로 돈도 덜 든다. 왜냐하면 긍정적 경험을 음미

할 때 제일 좋은 것은 짧은 첫 순간이기 때문이다. 영화를 보든, 안마 의자에 30분을 앉아 있든, 맛있는 레몬 케이크를 한 조각 먹든 우리는 1분, 1시간, 1주일이 지날 때마다 쾌락적응이 일어나기 때문에 동일한 기쁨을 느낄 수 있는 능력이 감소한다. 하지만 중간에 휴지기가 있다면 흥미하고 즐길 수 있는 능력이 회복할 수 있다.

그러니 소비를 작은 규모로 나누고 시간 간격을 두어 분할한다면 그런 ‘첫 순간’을 많이 만들 수 있어서 우리가 느끼는 기쁨도 증가시킬 수 있다. 한 연구자는 영국의 모든 소득 수준의 사람들을 인터뷰했는데 돈이 적게 드는 호사(피크닉을 가거나, 비싼 커피 한 잔, 좋아하는 DVD 구매 등)를 자주 누리는 사람들이 자신의 삶에 더 만족하고 있음을 발견했다.

중간에 휴지기를 두는 것은 쾌락적응을 지연시키는 강력한 방법 중 하나이다. 덧붙이자면 재미있는 코미디 프로그램을 시청할 때조차 프로그램이 진행되는 동안 우리가 느끼는 즐거움과 만족감은 조금씩 감소한다. 별로 유쾌하지는 않겠지만, 이때 프로그램 중간에 들어가는 광고가 우리의 쾌락적응 과정을 교란시키고 경험을 리셋 시켜서 처음과 같은 즐거움을 느끼는 데는 오히려 도움이 된다. 비슷한 이유로 대화 중간에 잠시 쉬는 것도 재개될 경험에 대한 기대를 증가시킨다.

3) 신용카드는 왜 행복에 해로운가?

퇴벤스타인은 사고 실험을 했다. 당신이 가장 좋아하는 스타와 키스할 수 있는 기회가 생겼다. 그 사람은 당신이 평소에 정말로 동경하던 뛰어난 배우이다. 이 키스는 3시간 후에 하거나 혹은 3일 후에 할 수 있다. 당신이라면 언제가 더 좋겠는가?

대부분의 사람은 3일을 기다리겠다고 답했다. 기다릴 때의 즐거움이 기대하는 그 일만큼이나 소중한다고 여기기 때문이다. 다른 유형의 긍정적 경험에 대해서는 비슷한 조사가 실제로 이루어졌다. 그 중 한 연구에서는 12일짜리 가이드 동반 유럽여행에 나서는 여행자들은 실제로 여행을 하고 있는 기간보다는 여행출발 한 달 전에 여행에 대해 훨씬 더 기대치가 높은 것으로 나타났다. 또 네덜란드의 휴가자 1,000명을 조사했던 연구팀은 휴가와 관련해 가장 큰 행복은 휴가를 기다리는 기간에 발생한다고 결론지었다.

이 기대할 때의 행복감을 최대한 누리기 위해서는 우리는 기다리는 기간을 늘려야 한다. 그리고 한 번의 큰 휴가보다는 여러 번의 작은 휴가를 내야 한다. 물건을 구매하는 날(혹은 여행 등)과 실제로 받는 날 사이의 기간에는 특별한 점이 있다. 기대감과 계획을 친구들과 공유하고, 앞으로 갖게 될 물건이나 경험을 미리 즐겨보고 그것을 위해 계획을 세우거나 준비할 수 있는 기회를 준다.

비슷한 모든 연구를 고려해서 저자가 추천하는 방법은 바로 물건이나 경험을 얻기 며칠 전, 혹은 몇 주 전에 돈을 지불하라는 것이다. 언제나 앞으로 기대할 일이 생기도록. 그런데 신용카드를 정반대로 지금 구매하고 나중에 지불하도록 만든다. 이런 정반대의 방법은 충동구매를 부채질하고 우리의 행복을 앗아간다. 차라리 휴가를 연기하고, 비싼 포도주를 저장해두고, 신제품 배송을 다음 달로 잡는다면 더 행복해질 것이다.

4) 행복한 순간은 재생하고 불행한 순간은 분석하라

영화 <카사블랑카>의 주인공 릭 블레인이 되었다고 상상해보자. 내 인생의 전성기는 잉그리드 버그먼이 연기한 일사 런던과 파리에서 보냈던 시간이고, 가장 로맨틱한 도시에서 미친 듯이 로맨스에 몰두했던 때라고 생각하는 것이다. 어쩔 수 없는 이유로 그 로맨스는 끝나야 했고, 지독하게 끝나버린 뒤 이제 남은 것은 기억뿐이다.

이 기억은 당신에게 지속적인 행복의 원천이 될 수도 있지만(보유 효과endowment effect), 반대로 이 기억이 미래의 모든 행복을 영원히 약화시킬 수도 있다. 살아가면서 당신은 언제나

미래의 관계를, 아무리 좋은 관계라도, 그때의 아름다운 로맨스와 대조할 것이기 때문이다. (대조 효과contrast effect)

보유효과는 과거의 긍정적 경험이 크든 작든 우리의 행복을 증진시킨다. 반면에 나이 들어서 흔히 하는 ‘좋았던 옛날’과 현재를 대조하는 일은 우리를 덜 행복하게 만들고 경험을 제한한다. 이와 달리 ‘불행한 옛날’과 현재를 비교할 때는 대조효과가 우리를 더 행복하게 만들어주거나 최소한 덜 불행하게 해준다.

연구에 따르면 자신이 행복하다고 생각하는 사람들은 삶에서 긍정적 사건들을 보유하는 경향이 있는 반면에 자신이 불행하다고 생각하는 사람들은 부정적 사건들을 보유한다. 대조 효과에서도 행복한 사람들은 현재를 과거의 부정적 경험과 대조하는 경향이 있었다(“지금도 훨씬 좋아졌죠.”). 반면에 만성적으로 불행한 사람들은 현재를 과거의 긍정적 사건들과 대조하는 경향이 있었다(“그때가 훨씬 좋았죠.”).

문제는 불행하다고 느끼는 사람일수록 이런 반응을 스스로 통제하기 어렵다는 데 있다. 이 문제를 어떻게 해결할까? 저자는 직접 수행한 연구를 바탕으로 해법을 제시한다. 바로 ‘행복한 순간은 재생하고, 불행한 순간들은 분석하라’이다.

결혼식이나 첫 승진처럼 과거의 멋진 일을 회상할 때는 부분으로 나누어 분석하지 않는 것이 좋다. 분석은 자칫 특별한 일을 평범한 조각들의 총합으로 변형시켜버릴 위험이 있기 때문이다. 그러나 가장 불행했던 순간을 생각할 때는 정확히 반대로 해야 한다. 예를 들어 특정 사건이 왜 일어났고, 그와 연관된 문제들은 어떻게 해결했고, 그것을 계기로 내가 어떻게 성장했는지 차근차근 글로 쓰거나 다른 사람에게 이야기하는 것이다. 이런 과정을 통해 우리는 우리의 과거의 아픈 기억 속에서 이전에는 보지 못했던 긍정적 연관을 발견하고, 문제를 새로운 관점에서 볼 수 있게 된다.

■ 차례

프롤로그 : 심리학, 행복의 신화를 벗겨내다

1부 짝의 신화

1장 좋은 짝을 만나면, 얼마나 행복할까

새로울 게 하나 없는 결혼생활이 지루해 / 열정이 식어서 이제 섹스도 시들해
열정을 지속시킬 방법이 있다 / 관계를 되살릴 수 있는 심리학의 처방
결혼을 둘러싼 신화와 처방

2장 우리가 헤어지면, 행복할 수 없어

먼저, 관계를 강화하는 방법부터 / 고장난 관계에 대처하는 방법
용서는 언제나 좋은 것인가? / 떠나려면 너무 늦기 전에 / 이혼을 둘러싼 신화와 처방

3장 아이가 생기면, 얼마나 행복할까

아이가 행복을 준다는 신화의 속살 / 트라우마보다 일상의 트러블이 더 불행하다
표현적 글쓰기로 마음의 균형을 찾는다 / 큰 그림에서 본다
아이에서 벗어나 휴식이 필요해 / 아이를 둘러싼 신화와 처방

4장 싱글은 행복할 수 없어

슬픈 싱글의 신화와 진실 / 행복하고 당당한 싱글로 사는 법

목표를 바꿔야 하는 순간 / 싱글을 둘러싼 신화와 처방

2부 일과 돈의 신화

5장 최고의 직장을 가지면, 얼마나 행복할까

일이 지겨워 진다면 / 사표내고 싶은 열망이 강렬해질 때 해볼 것들
90분마다 반복되는 침체기의 생각 버리기 / 과거와 미래를 영화처럼 편집할 수 있다
왜 내 재능을 알아보는 사람이 없을까? / 타인과의 비교라는 독약
목표가 행복해야 몰입할 수 있다 / 직업을 둘러싼 신화와 처방

6장 돈 없이는 행복할 수 없어

돈으로 행복을 살 수 있다 / 적게 쓰면서 행복감 올리는 심리학의 조언
작은 것이 아름다울 수 있는 이유 / 돈을 둘러싼 신화와 처방

7장 부자가 되면, 얼마나 행복할까

과학으로 보는 돈, 사람들의 생각과 다르다 / 부자들도 피할 수 없다, 쾌락적응
당신의 물질만능주의 점수는 몇 점 / 부자가 행복하게 돈을 쓰는 방법은 따로 있다
성공으로 실패를 덮으려는 부자들의 착각 / 부자를 둘러싼 신화와 처방

3부 나이들의 신화

8장 병에 걸리면, 행복할 수 없어

보기로 한 것만 보인다 / 긍정의 마태효과를 만들라
나쁜 소식에 대처하는 검증된 전략들 / 짐을 가볍게 해줄 친구들
남길 만한 삶의 목적, 의미 만들기 / 건강을 둘러싼 신화와 처방

9장 꿈을 이루지 못하면, 행복할 수 없어

더 성숙해지고 행복해지는 열쇠, '잃어버린 가능성의 자아'
반성과 후회를 곱씹는 일은 다르다 / 인생의 가지 않은 길을 생각해보는 것도 좋다
자전적 일관성을 성취하자 / '한 달에 리스크 하나씩'을 취해 후회를 예방하자
너무 많은 선택에 휘둘리지 않는 만족 추구자가 되라 / 꿈을 둘러싼 신화와 처방

10장 인생의 절정을 지나면, 행복할 수 없어

인생의 전성기를 판단할 수 있다는 오류 / '마음속에 있는 파리의 추억': 그 빛과 그림자
행복한 순간은 재생하고, 불행했던 순간들은 분석하라 / 나이 들어서 미래 목표를 가지는 즐거움
행복의 전성기는 인생 후반전에 있다 / 나이들을 둘러싼 신화와 처방

에필로그: 행복이 정말로 있는 곳

감사의 글

미주

■ 지은이와 옮긴이 소개

지은이: 소냐 류보머스키

캘리포니아 대학교 리버사이드 캠퍼스의 심리학 교수.

영구적 행복 증진의 가능성을 주제로 한 연구로 존템플턴재단의 관용의 과학Science of

Generosity 연구비를 지원받고, 템플턴 긍정심리학 상을 수상했으며, 미국 국립정신보건원 NIMH으로부터 100만 달러의 연구비를 지원받았다.

행복을 주제로 '타임', '뉴욕타임스', 한국의 'SBS' 등 주요 언론에 기고와 출연을 하고 있다. 2008년에 출간한 <How to be Happy : 행복도 연습이 필요하다(원제 How of Happiness)>는 19개 언어로 번역 소개되었다. 현재 가족들과 함께 캘리포니아 산타모니카에 살고 있다.

옮긴이: 이지연

서울대학교 철학과 졸업. 삼성전자에서 디지털미디어 분야 기획 및 마케팅 업무를 수년간 담당했다. 책을 사랑하고 우리말로 옮기는 작업에 흥미를 느껴 인문, 소설 등 다양한 책들을 번역하며 현재 번역에이전시 엔터스코리아에서 출판 기획 및 전문번역가로 활동 중이다.

주요 역서로는 <어느 날 당신도 깨닫게 될 이야기>, <똑똑한 바보들>, <마담 투소 : 프랑스 혁명에 관한 이야기>, <매달리지 않는 삶의 즐거움>, <2012경제대전망>(공역), <회사를 죽여라>(근간), <설로키언을 위한 주석달린 설록 홈즈3>(공역), <리드하는 용기>(근간) 등이 있다.