

행복한 삶이란 무엇인가 행복한 삶에 이르는 객관적인 방법이 있는가?

우리는 누구나 행복한 삶을 추구하며 살아갈 수 있다. 누구는 건강하게 사는 게 행복한 삶이라고 하며, 누구는 돈이 많으면 행복할 것이다, 또 누구는 사람과의 관계, 즉 인과 관계에서 행복을 느낀다고 말한다. 이처럼 사람마다 행복의 정의는 다르고 개개인의 가치관이 있기 때문에 행복이 '무엇이다.'라고 정의를 할 순 없을 것이다.

하지만 우리는 행복한 삶을 살아가기 위해 행복한 삶에 대한 정의를 너무 무거운 관점에서만 바라볼 필요는 없다. 행복은 궁극적인 가치일 수도 있지만 다르게 보면 우리가 일상생활에서도 누구나 경험할 수 있기에 가벼운 관점에서도 바라볼 수 있다.

우선 우리가 일상생활에서 많이 접하는 친구나 가족 등 인과관계에 대해서 행복한 삶을 생각해 볼 수 있다. 1)서울대학교 행복연구소센터장 최인철 교수는 행복에 세 가지 큰 줄기가 있다고 말했다. 누구와 무엇을 어떤 마음으로 대하는가? 이처럼 최인철 교수는 가족과 친구의 관계의 중요성을 설명하고 있다. 우리는 사회적인 동물이며 사회 속에서 다양한 사람들과 어울리며 살아가고 있다. 직장인을 예로 들어 보면 2)직장인들이 회사 생활이 힘든 이유 중 하나가 업무 속에서 만나는 '사람들'이라는 것이다 그리고 이 사람들과의 관계는 업무 성과에도 영향을 받기도 한다. 가정에서도 부부 싸움, 부모와 자식, 형제자매간의 갈등이 있다. 친구들과의 관계에서도 사소한 다툼과 오해 등 여러 가지 감정적으로 갈등이 일어난다.

이처럼 '가족'과 '친구'의 관계가 행복에 큰 영향을 미친다고 한다. 인과관계를 통해 우리는 불행하기도 하며 행복하기도 한다. 그러기에 이러한 주변인들과의 관계들을 잘 형성하고 있는 것이 행복한 삶에 이르는 첫 번째 열쇠가 될 수 있다.

다음으로 우리는 수입 연봉 등 자산을 통해 행복한 삶을 연관 지어 볼 수 있다. 우선 돈과 같이 물질적 가치 즉 물질을 통해 행복감을 얻을 수 있는 것을 중요하게 생각하는 사람이 많다. 그 사례로 3)홍사단 투명사회운동 본부 윤리연구센터에서 매년 진행하는 조사에 나오는 항문을 "10억 원을 준다면 죄를 짓고 1년 정도 감옥에 들어가도 괜찮은가?"라는 질문을 하였을 때 초등학생 23%, 중학생 42%, 고등학생 57%가 긍정적인 반응을 보였다고 한다. 이렇게 많은 학생들이 돈의 가치를 매우 높게 평가할 만큼 물질적 가치가 주는 영향이 크다고 볼 수 있다. 그리고 재력에 행복을 관련지어 보았을 때 4)현대 경제 연구원에 조사에 의하면 자산이 많으면 많을 수록 행복지수가 높은 것으로 나타났다.

1) <https://happyfinder.co.kr/>, 서울대학교행복연구소센터

2) <https://www.ncmh.go.kr/ncmh/main.do>, 국립정신건강센터

3) <https://www.joongang.co.kr/article/24112259#home>, 중앙일보

4) <https://www.hri.co.kr/kor/main/main.html>, 현대경제연구원

이처럼 행복과 재력은 연관이 있다고 볼 수 있다. 그리고 5)행복경제 연구소는 2006년 7월 통계청이 시행한 사회통계조사 1만 8095명 자료를 분석해 한 달 가구 소득에 따라 9개의 소득계층으로 나눈 뒤, 계층별 행복지수를 산출하고, 각 계층별 가정 형태와 각종 사회활동 참여 여부를 물어 상관관계를 살펴보았을 때, 행복지수가 높으면 높을수록 소득계층 기부금 참여율이 높은 것으로 나타났다. 이처럼 행복할수록 사회에서 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 이를 보아 자산이 많으면 많을수록 행복할 수 있고 행복하면 행복할수록 사회의 선한 영향력을 미칠 수 있기에 자산이 많은 것 또한 행복한 삶을 위한 열쇠가 될 수 있다.

다음으로 건강과 행복을 연관 지어 볼 수 있다. 한국인은 건강하지 못하면 행복을 느끼기 어려운 것으로 나타났다.

그 사례로 6)인제대학교 의과대학 예방의학교실 전진호 교수의 연구팀은 생애 주기별 한국인의 행복지수 영향 요인을 분석하여 모든 생애 주기에서 필요의로 서비스를 받지 못했을 때 행복감이 감소한다는 것을 확인했다고 밝혔다. 또한 고령자일수록 자신이 건강하다고 생각하면 행복감을 크게 느끼는 것으로 나타났다. 이처럼 행복과 건강은 연관이 있는 것으로 나타났다. 그리고 정신적인 건강으로 보았을 때 7)OECD가 실시한 자살률 조사를 보면 38개국 연령표준화 평균 자살률은 인구 10만 명당 11.1명인데, 우리나라는 23.6으로 2배 이상 높은 자살률을 보이는 것으로 나타났다.

그리고 8)KBS 데이터 저널리즘 팀이 갤럽의 최근 자료인 2014년 긍정경험지수 조사 결과를 WHO, 즉 세계보건기구의 최근 자료인 2012년 인구 10만 명당 자살 건수와 비교하고 분석해 본 결과에 의하면 파라과이와 콜롬비아 등 긍정경험지수가 높게 나타난 국가들은 대부분 자살률 순위는 낮은 것으로 나타났다. 이에 비해 우리나라의 경우 행복의 척도로 볼 수 있는 긍정경험지수는 118위로 최하위권으로 나타났다. 이처럼 정신건강 또한 행복한 삶에 이르는 중요한 작용을 할 수 있다. 다음으로 웃음과 행복을 연관 지어 볼 수 있다. 미국의 철학자인 9)윌리엄 제임스가 "행복해서 웃는 게 아니라 웃어서 행복한 것이다" 라는 말을 했듯이 '행복'하면 웃음을 떠올릴 수 있을 것이다. 10)미국 스탠퍼드대 니컬러스 콜스 박사가 이끄는 국제 공동 연구팀은 미국, 독일, 프랑스, 영국 등 19개국 3천878명이 웃음 근육을 활성화하는 3가지 방식으로 웃음이 감정에 미치는 영향을 조사하는 대규모 국제 공동실험을 만

5) <http://www.happyesg.com/>, ESG행복경제연구소

6) <https://www.phwr.org/journal/view.html?uid=138&vmd=Full>, KDCA 질병관리청

7) <https://news.mt.co.kr/mtview.php?no=2023052614000953195>, 머니투데이

8) <https://news.kbs.co.kr/news/pc/view/view.do?ncd=3044934>, KBS 뉴스

9)

<https://namu.wiki/w/%EC%9C%8C%EB%A6%AC%EC%97%84%20%EC%A0%9C%9E%84%EC%8A%A4>, 나무위키

10) <https://www.yna.co.kr/view/AKR20221020146900009>, 연합뉴스

들었다. 참가자를 세 그룹으로 나누고 한 그룹은 펜을 입에 무는 방식으로, 한 그룹은 웃는 배우 사진을 보고 따라 하는 방법으로, 한 그룹은 입꼬리를 귀 쪽으로 당기고 얼굴 근육으로 뺨을 들어 올리는 방식으로 웃는 표정을 짓게 했다.

실험 목적을 숨기기 위해 각 그룹의 절반에겐 강아지, 고양이, 불꽃놀이 등 유쾌한 사진을 보며 육체적 임무 또는 수학 문제 풀기 임무를 하게 했고 절반은 빈 화면을 보며 같은 임무를 수행하게 다음 각자 느끼는 행복감 수준을 평가하게 했다.

실험 결과 웃는 사진을 흉내 낸 참가자들과 얼굴 근육을 이용해 웃는 표정을 지은 참가자들의 행복감이 뚜렷하게 높아진 것으로 나타났다. 이를 보았을 때 웃음 또한 행복과 연관이 있는 것으로 알 수 있다. 그리고 웃음 전염, 해피바이러스라는 말을 한 번쯤은 들어봤을 것이다. ¹¹⁾인도의 물리학자이자 신경과학자인 라마찬드란은 웃음의 역할에 대하여 '현재 지각된 위협에 대한 정보가 무해하다'라는 사실을 알리는 것 즉 전달이 웃음의 역할이라 하였다.

어떤 정보를 주변에 알려려면 눈이나 귀를 자극해야 하는데 소리가 통상 멀리 전달이 가능하다는 것이다. 주변에 위험을 알리기 위해 비명을 지르듯, 안전을 알리기 위해 웃음소리가 발달한 것이라는 것이다. 혼자 조용히 웃는 웃음은 전달이 어렵지만, 웃음도 사회적 신호이기 때문에 많은 사람들에게 전달 수록 효과가 커진다고 말했다.

이러한 웃음 전염에 대한 사실에 반증하듯 우리 ¹²⁾뇌에는 거울신경세포(Mirror neuron)는 것이 있는데, 거울 신경세포는 마치 거울에 비친 것처럼 다른 사람의 행동을 따라 하게 만드는 신경세포이다. 주변 사람들이 웃으면 웃고 주변 사람들이 짜증을 내고 표정을 찡그리면 나도 덩달아 짜증이 나고 표정이 찡그러지듯 주변 사람들의 표정을 무의식적으로 따라 하는 것은 집단의 생존, 응집력, 유대감 형성에 결정적인 역할을 할 수 있다. 타인의 표정을 따라 함으로써 우리는 타인의 정서를 느끼고 공감하고 감정입을 하며 원활한 의사소통을 할 수 있다.

19세기 연극 제작자들은 관객의 웃음을 유발하기 위해 웃음 전문 관객을 고용하기도 하고, 지금도 TV 예능 프로그램이나 코미디 프로그램에서 웃음소리를 내보내는 것도 같은 이유라 할 수 있다. 이처럼 웃음전염과 즉 해피바이러스와 같이 한사람 또는 일부의 말이나 행복을 통해 다른 사람이 행복을 느끼고, 그러한 분위기가 널리 퍼지듯이 우리가 일상생활에서 누구나 할 수 있는 웃음 짓는 것을 통해 행복한 삶, 즉 모두가 행복한 바이러스 해피바이러스에 걸릴 수 있는 세상을 만들 수 있을 것이다.

11) <https://www.youtube.com/watch?v=BsVH94HmbvU>, 유튜브:안녕사이시웃

12)

https://ko.wikipedia.org/wiki/%EA%B1%B0%EC%9A%B8_%EC%8B%A0%EA%B2%BD_%EC%84%B8%ED%8F%AC, 위키백과