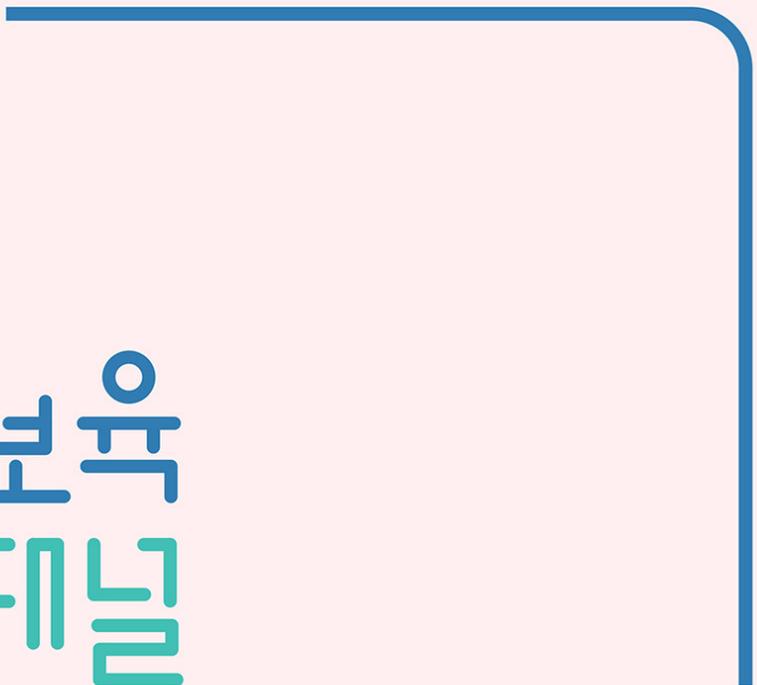




한국
영유아
교육·보육
페널



기조강연

아이들에게 전해줄 행복 지혜

서은국 교수(연세대학교 심리학과)

아이들에게 전할 행복 메시지



한국 영유아 교육-보육 패널 연구 학술대회
2024.08.

서은국
연세대학교 심리학과

행복: 철학에서 과학으로



Edward Diener in 2013. He brought legitimacy and scientific rigor to the study of happiness. L. Brian Stauffer, University of Illinois News Bureau

- Ed Diener (1984; Diener & Suh, 1997, 1999)
 - "Subjective Well-Being"

Happiness: Becomes a Global Issue

World Happiness Report

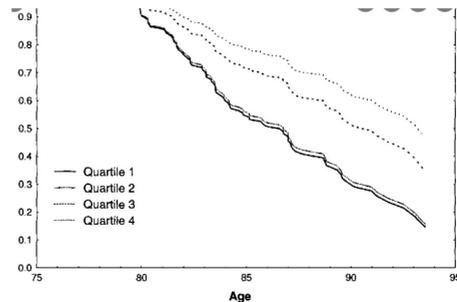
Gallup's global research powers the World Happiness Report, a groundbreaking benchmark from the United Nations' Sustainable Development Solutions Network. Using the Gallup World Poll, Gallup measures life satisfaction ratings and emotional wellbeing and captures the important context that GDP does not explain: how people feel about their lives and what's happening in them.



• Why?

- 행복은 긍정적인 개인/사회적 특성의 출발점

행복의 저력



• 행복 관련

- 건강, 생산성, 창의성, 높은 시민의식, 학업, 이타적 행위, 민주주의...

인구 증가율

- Lucas (2014) U.S. Counties
 - 삶의 만족도 단 1분항: "In general, how satisfied are you with your life?"
 - 지역(county)의 10년 인구증가율
 - 낮은 지역(-1SD): 평균 1.5%
 - 높은 지역(+1SD): 평균 21.4% > 14배 차이
- Migration rate와 관련

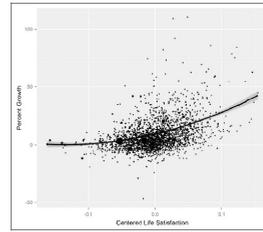
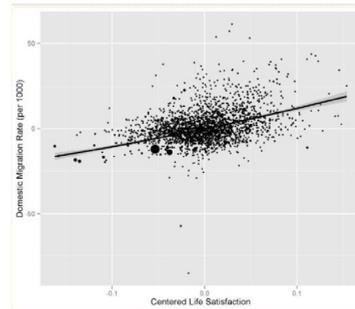


Figure 1. Scatterplot and weighted quadratic regression line predicting population growth from 2000 to 2010 from life satisfaction. Each data point is a U.S. county, and the size of the points reflects the population of the county.



행복 → 확산적 사고 → 창의성

- Clore & Huntsinger (2007)



- 하지만 행복의 본질에 대한 이해는 부족
 - "How? "에 앞서 필요한 질문..
 - What? Why?

행복의 본질?

- 물리적 실체가 없는 추상적 개념
- 행복에 대한 의견 다양하지만
 - 중요한 공통점? 즐거운 경험 유발
- 행복
 - 즐거운 신체적/정신적 경험의 합 (≠ 성공, 출세)
 - 한국인의 dilemma
 - 이미 행복한지 모르며 사는 많은 한국인



오해: "행복은 세상 좋은 것에 묻어 있다?"

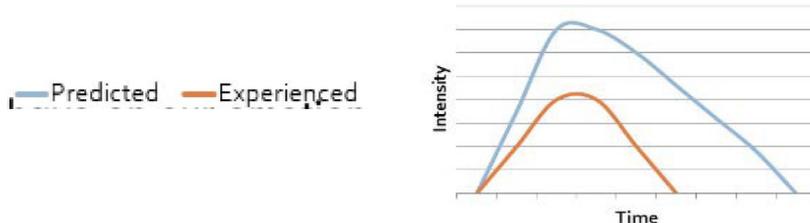


- 행복 가루 잔뜩 묻은 명문대, 직업, 지위 수집?
- NO
 - 행복이 소리라면, 이 소리 만드는 악기는 뇌

뇌 (600만 년의 생존지침서)



- 뇌, 생존/재생산 문제 해결에 최적화
 - 우리의 행복 증진에 관심 없음
- 그래서 행복을 '방해'하는 많은 경험 존재
 - 사회 비교, 스트레스, 불안, 미래에 대한 과대한 기대/두려움
 - 예) 과장된 미래 정서 예측 (affective forecasting)
 - 미래 좋은(나쁜) 일은 실제 보다 훨씬 좋을(나쁠) 것으로 기대 (*학습 어려움)



경험(쾌/불쾌)는 생존 "도구"



- 쾌 (green light): 추구, 접근!
- 불쾌 (red light): 후퇴, 정지, 조심!

행복/불행(감정): 세상과 행동 사이의 '고리'



경험(행복, 불안, 좌절...)

- 행복은 '마음 먹기'나 결의로 성취하는 것이 아니다
- 어떤 '세상'(외부 환경)을 마주하며 일상을 보내는가...중요
 - '세상'에 대한 인생 오리엔테이션 중요(부모, 사회의 역할)

행복 위한 인생 오리엔테이션...

1) 행복, “불행하지 않은 것”과 다르다

- 심리학에서 행복 연구가 시작된 이유
 - “불행”(불안, 우울, 스트레스)과 “행복감”의 작동 원리가 다르다는 것을 알게 됨 (선풍기 vs 난로)
 - 가령, 행복한 사람들은 소소한 사고도 더 많이 경험
- 회피적 성향(preventive orientation)
 - “하지 마라” “조심해라”
 - 대표적인 행복 저해 요인 (개인차, 국가 행복 차)
- Vs. 적극성/열정 (promotive orientation; Enthusiasm)

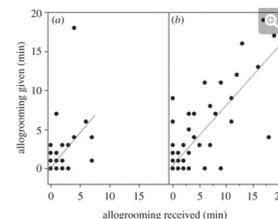
“A ship is safe in harbor, but that is NOT what ships are for”



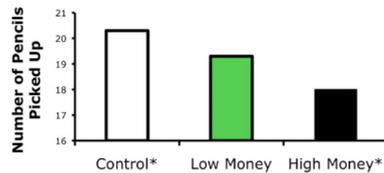
- 모든 것이 보장되는 인생..비현실적 기대
 - “풍파 있지만, 그래도 인생은 매력적인 항해”

2) 친구 부자가 되어라

- 돈은 '비타민'; 필요 이상은 부작용
- 행복의 필요 조건? (Diener & Seligman, 2002)
 - 명료한 결론: “풍성한 사회적 경험” 절대적
- Why?
 - 쾌(행복)은 생존에 필요한 자원 찾는 도구
 - 호모사피엔스의 삶 좌우한 자원...친구/연인



물질주의: 행복 원천(사람) 잊게 만들



- 돈은 '자기 충만감'(self-sufficiency) 상승 (Vohs, 2006)
 - '사람은 필요 없다'는 생각으로 이어져
 - 외로울수록 친구 보다 돈이 주는 즐거움 크다고 오판 (김가영, 임남연, 서은국, 2016)
- 한국, 가장 물질주의적 국가 중 하나
 - 낮은 행복감의 '숨은' 원인 중 하나

3) 너의 고유한 즐거움을 발견해라

- “지켜 봐 주세요”
 - 남의 칭찬은 거래를 '한 번' 춤추게 한다.
 - 평생 춤추게 해 줄 본인의 즐거움 발견, 개발해야
- 자신의 행복마저 타인의 평가에 흔들리는 한국인 (최혜원, 2016)
 - “내가 좋아하는 것이 무엇인지 모르겠다”
- 현인이 인생 시간을 채우는 방법
 - 자신의 열정/즐거움이 '큰 돌'
 - 그 뒤, 자갈, 모래를 채워라



마치며

- 부모 행복도 중요
 - Erik Erikson
 - “좋은 엄마가 되는 것은 단지 좋은 사람인 것 만으로는 부족하다. 행복한 사람이 되어야 한다.”
 - 불행한 부모..자녀 통해 자신의 대리 만족 추구 (총체적 불행)
- 행복의 결정적 요인: 양질의 사회적 환경
 - ‘협력’ 필요한 프로젝트
 - Marcel Mauss, “The Gift” (인간의 사회적 본능, 상호성)
 - Weak tie 중요성
 - Social mindedness (Kirkland et al., 2023)

이런 세상이 오길 바라며

