

# 행복과 관련된 심리특성

- 정서지능
- 개인적 목표
- 몰입
- 탄력성
- 외상: 상처의 극복
- 지혜
- 감사
- 용서



# 외상

- 외상(Trauma)은 교통사고, 성폭행, 납치와 같은 사고, 지진이나 해일과 같은 자연재해, 건물붕괴나 선박침몰과 같은 심각한 사건과 재난에 대한 정서적인 반응
- 외상을 경험한 사람은 일반적으로 정신적인 충격과 사건에 대한 부인(denial)을 나타내고 시간이 지남에 따라 예측할 수 없는 정서적 변화, 플래시백(flashbacks), 대인관계의 불편함, 두통이나 구토와 같은 신체적 증상 등을 경험
- 외상을 경험한 사람들 중에서 일부는 외상의 충격과 후유증으로 보다 심각한 부적응 증상을 나타내고 자신의 삶을 유지하는 것에 어려움을 느끼기도 함.

# 외상비율

- 미국의 경우

- 여자 청소년의 13%, 남자 청소년의 33%가 신체적 폭력이나 성적 폭력과 같은 외상사건을 경험(Boney-McCoy & Finkelhor, 1995; 안현의, 2005에서 재인용)
- 성인의 21% 정도가 이전 한 해 동안 외상사건을 경험(Vis, 2008).

- 우리나라(서영석 등, 2012)

- 전체 1,247명 중에서 외상사건을 경험하지 않은 사람은 407명(31.9%)
- 남학생의 62.3%(367명), 여학생의 72.5%(482명)가 외상을 경험
- 중학생의 88.6%(178명), 고등학생의 72.9%(463명), 대학생 이상의 54.1%(229명)가 외상을 경험
- 지은혜(2009)는 DSM-4 진단 기준에서 외상경험의 기준을 충족한 대학생은 대학생 684명 중에서 212명으로 31.0%임을 보고
- 유현진(2012)은 대학생 491명 중에서 87.17%(428명)가 외상사건을 경험하였음

# 외상을 통한 성장

- 외상 후 성장
- 외상적인 체험을 하고 나서 많은 사람들은 의미 있는 삶의 교훈을 얻고 삶에 대한 평가를 새롭게 하며 개인적인 강점을 더 느끼게 됨
- 외상의 부정적 효과: 정신적인 마비, 무관심으로 나타나는 반응성의 감소, 감정과 정서적 표현의 위축, 중요했던 활동에 대한 흥미의 감소

긍정심리학 Baumgardner & Crothers



- 지각에서의 변화
  - 개인적인 강점, 확신, 자기의존이 증가했다는 느낌
  - 자신의 삶을 포함하여, 삶의 취약성에 대한 평가의 증대
  - 희생자가 아니라 생존자로 보는 자기지각
- 관계에서의 변화
  - 가족과의 보다 끈끈한 연대
  - 정서적 노출과 다른사람에 대한 친근감의 증대
  - 다른 사람에 대한 연민과 베푸는 마음의 증대
- 삶의 우선순위에서의 변화
  - 삶에서 무엇이 중요한가에 대한 증가된 명료성
  - 삶의 의미에 대한 보다 깊고 종종 영적인 감각
  - 쉽게 살겠다는 새로운 약정
  - 재물이나 돈, 사회적 지지를 얻는 것에 대한 관심의 저하

긍정심리학 Baumgardner & Crothers

# 외상후 성장에 영향을 미치는 변인

- 외상유형, 외상으로 인한 주관적 고통의 정도, 사회 인구학적 변인, 외상사건에 대한 인지적 처리 과정, 외상 사건을 겪은 개인의 성격적 요인, 종교성과 영성, 스트레스 대처방식, 사회적 지지 등
- 김보라, 신희천, 2010; 박혜원, 안현의, 2006; 정인명, 최윤경, 2009; 김희정, 2008; 신선영, 정남운, 2012; Bellizzi & Blank, 2006; Calhoun, Cann, Tedeschi, & McMilen, 2000; Fontana & Rosenheck, 1998; McMillen & Fisher, 1998; Millam, 2004; Linely & Joseph, 2004; Park, Cohen, & Murch, 1996; Pervin, Cervone, & Jones, 2005; Schultz, Tallman, & Altmaier, 2010; Tedeschi & Calhoun, 1995, 1996

# 위기에 대한 효과적인 대처방법

- 현실적인 문제를 적극적으로 탐색하고 정보를 구한다.
- 긍정적인 감정이나 부정적인 감정을 자유롭게 표현하고 좌절을 감내한다.
- 다른 사람들에게 적극적으로 도움을 구한다.
- 문제를 감당할 수 있는 작은 부분으로 나누고 한번에 한 가지씩 다룬다.
- 피로감과 혼란 상태에 빠지는 경향성을 자각하고 통제감을 유지하도록 노력한다.
- 가능한 한 감정을 소화하고 필요하다면 감정을 있는 그대로 받아들인다.
- 자신과 다른 사람을 신뢰하고 낙관적으로 앞날을 바라본다.

• Caplan(1964)

# 지혜(1)

- Stenberg(1985)

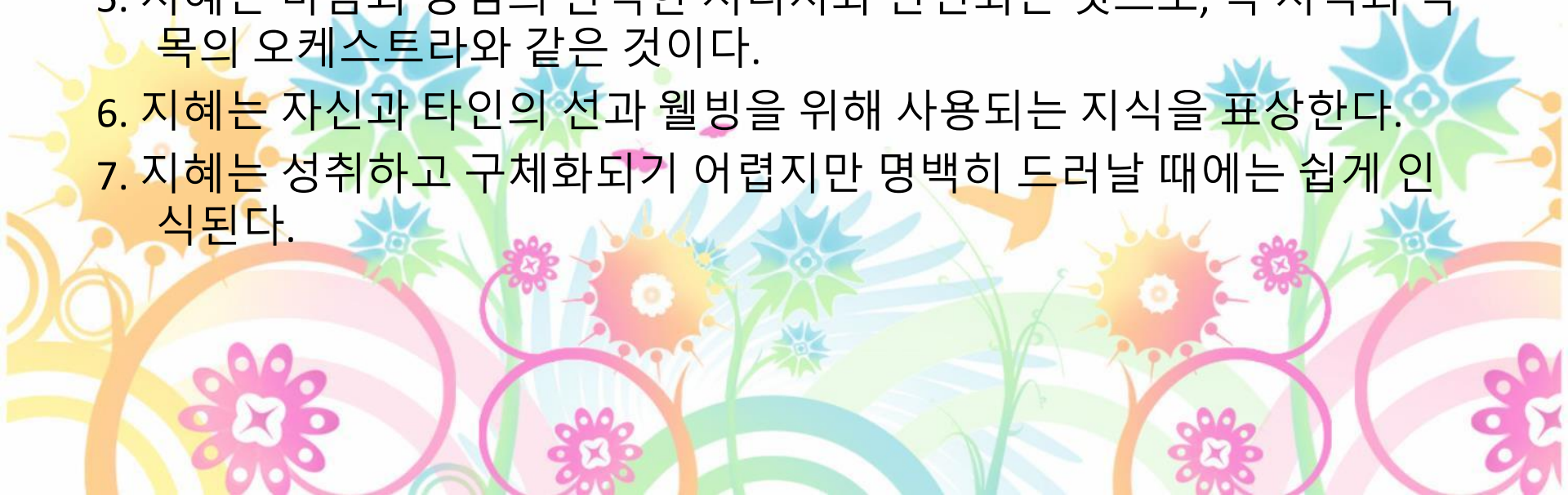
1. **추론 능력**: 지식을 특정 문제에 적용하고 새로운 방식으로 정보와 이론을 통합하며 방대한 지식을 처리함으로써, 문제를 바라보고 훌륭한 논리적 추론 능력으로 그 문제를 해결하는 비범한 능력
2. **명민함** : 인간의 본성, 사려 깊음, 공정함, 타인의 말을 경청하는 능력, 자기에 대한 지식을 가짐, 그리고 타인에 대한 조언과 관심에 가치를 두는 것을 예리하게 이해함
3. **아이디어와 환경으로부터 배움** : 아이디어에 가치를 두고 타인의 실수로부터 배움
4. **판단력**: 항상 올바르게 분별력 있게 판단하고, 근시안보다는 장기적인 관점을 가지며, 말하고 행동하기에 앞서 생각함
5. **신속한 정보 사용**: 경험(실수와 성공 모두)으로부터 배우고 새로운 경험에 근거하여 기꺼이 이전의 마음을 바꿈
6. **통찰력**: 예민하고 직관적이며 사물을 뚫어보는 능력이 있고, 행간의 의미를 읽으며, 진리와 진실을 분별함



# 지혜(2)

- Baltes(1993)

1. 지혜는 중요하고 난해한 물음들과 행동과 인생의 의미에 대한 책략들을 다룬다.
2. 지혜는 지식의 한계에 대한 지식과 세상의 불확실성을 포함한다.
3. 지혜는 지식, 판단, 충고보다 상위 수준을 표상한다.
4. 지혜는 보통 이상의 범위, 깊이, 측정, 균형을 가진 지식을 구성한다.
5. 지혜는 마음과 강점의 완벽한 시너지와 관련되는 것으로, 즉 지식과 덕목의 오케스트라와 같은 것이다.
6. 지혜는 자신과 타인의 선과 웰빙을 위해 사용되는 지식을 표상한다.
7. 지혜는 성취하고 구체화되기 어렵지만 명백히 드러날 때에는 쉽게 인식된다.



# 인생의 전문가 지식으로서의 지혜

1. **실제적 지식** : 삶의 실용성에 대한 방대한 지식. 개인의 상태와 인간 본질이 '무엇'인지를 아는 것(예, 사람, 사회적 관계, 사회, 사회 규범 등 간의 차이).
2. **절차적 지식** : '방법'을 아는 것. 삶의 문제들을 해결하고, 목표를 달성하며, 갈등에 대처하기 위한 책략과 접근법을 아는 것.
3. **전 인생 맥락주의** : 상이한 삶의 조건과 사회 환경(예, 일, 교육, 가족, 레저, 친구)에 대한 지식. 개인을 위해 그리고 사회를 위해 혹은 둘 다를 위해, 이것들이 어떠한 역할을 하며 시간이 지남에 따라 어떻게 변하는지를 아는 것
4. **가치의 상대주의** : 가치와 인생의 우선순위에서 개인차와 문화 차이를 아는 것. 상대주의는 서로 다른 배경을 가진 사람들 간에 존재하는 가치 차이에 대한 고려와 민감함을 의미함
5. **불확실성에 대한 인식과 관리** : 지식을 한계를 아는 것. 미래를 미리 알 수는 없으며, 세상에 대한 지식의 불확실성을 가지고 효과적으로 대처하는 것을 이해하는 것

# 감사

- 일상생활에서의 공손한 ‘감사합니다’라는 인사에서부터 삶 그 자체에 대한 감사함까지
- 자신에게 베풀어진 다른 사람의 수고와 배려를 인식하고 고마움을 느끼는 능력을 의미.
- Fitzgerald(1998) (1) 누군가에 대해 감사하는 따뜻한 감정, (2) 그 사람에 대한 우호적 감정, (3) 감사함과 우호감정을 행동으로 옮기는 성향

권석만(2008) 긍정심리학



- 주변사람들로부터 사랑과 보살핌을 받는다는 느낌을 갖게 함으로써 친사회적 행동을 증가(McCullough et al., 2001)
- 부정적 사건의 영향을 덜 받고 긍정적인 감정이나 삶의 만족도를 높여 분노와 같은 부정적 정서를 낮추고 우울 증상을 감소(Emmons & McCullough, 2003)
- 개인의 사고와 행동 목록을 확장시키고 신체적, 심리적, 지적, 사회적 자원을 증강시키는 역할을 하여 문제 상황에 대해 유연한 사고 양식을 갖도록 도움(Fredrickson, 1998)
- 감사의 실천은 그 자체가 부정적인 감정과 공존하기 어려우므로 분노, 비통함, 탐욕과 같은 감정을 감소시킴으로써 개인의 행복감 증진에 기여(Lyubomirsky, 2008)
- 감사와 적개심 및 공격성 등 분노 관련 변인 간의 부적 관계(Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003)
- 감사증진이 초등학생의 역기능적인 분노를 감소시킴(서덕남, 박성희, 2009)

• 석인자, 신지연, 이동형(2017) 재인용



# 용서

- 용서는 분노와 적개심을 상쇄하고 가라앉히는 용서의 잠재적인 능력
- 긍정적 감정과 행동(예, 친절해짐, 동정함) 혹은 부정적 반응의 부재(예, 복수, 적개심, 회피의 감소)
- 진실된 용서는 잘못된 이에 대한 동정, 자비, 사랑을 필요로 함
- 용서는 우리를 행복하고 기쁘게 해 주는 가장 보편적으로 경험되는 긍정적인 정서

- Enright와 Human Development Study Group(1991): 용서란 피해를 준 사람에게 가지는 부정적인 감정과 판단을 극복하는 것으로, 상대방이 용서받을 만한 자격이 없는데도 불구하고 상대를 동정심, 자비, 사랑으로 대하려고 노력하는 인지적, 정의적, 행동적 복합체. 즉, 용서는 잘못에 대해 그럴 듯한 이유를 들어 정당화한다거나 합리화하는 것이 아니라 잘못된 사람을 원망하고 책망할 이유가 분명함에도 불구하고 그에 대해 복수를 하거나 분노를 품지 않겠다고 결정하는 것
- Fitzgibbons(1986)와 Smedes(1984): 용서에 의해 분노가 효과적으로 다루어질 때 다른 사람과 대립되어 나타나는 분노의 부정적 전이가 단절되어 다른 사람과의 관계를 회복할 수 있으며, 분노로 인해 나타나는 우울, 죄의식 등의 부정적인 감정에서 벗어날 수 있음.
- 석인자, 신지연, 이동형(2017) 재인용

- 용서는 자신의 분노를 타인에게 전가시키지 않고 완화할 수 있도록 도와주며(Fitzgibbons, 1986)
- 용서한 사람은 용서하지 못한 사람에 비해 높은 수준의 희망, 삶의 만족감 증가, 인간관계의 증진 등의 긍정적 효과를 얻는 것(Wilson, 1994).







# 용서: 달라이 라마

- 용서는 우리로 하여금 세상의 모든 존재를 향해 나아갈 수 있게 한다. 우리를 힘들게 하고 상처를 준 사람들, 우리가 '적'이라고 부르는 모든 사람을 포함해, 용서는 그들과 다시 하나가 될 수 있게 해준다. 그들이 우리에게 무슨 짓을 했는가는 상관없이, 세상 모든 존재는 우리 자신이 그렇듯 행복해지기 위해 노력한다는 사실을 떠올려 보라. 그러면 그들에 대한 자비심을 키우기가 훨씬 쉬울 것이다.

- 나는 행복해지는 것이야말로 삶의 목적이라고 믿는다. 세상에 태어나는 순간부터 사람은 누구나 행복을 원하고, 고통을 원치 않는다. 이것은 사회적 여건이나 교육, 또는 사상과는 무관하다. 우리는 내면 깊숙한 곳에서부터 그저 만족감을 원할 뿐이다. 그러므로 무엇이 우리에게 가장 커다란 행복을 가져다 줄 것인가를 알아내는 것이 중요하다. **그것은 다름 아닌 용서와 자비다.**



- 고통을 견뎌낼 수 있는 인내심을 키우기 위해서는, 우리를 상처 입힌 누군가가 있어야 한다. 그런 사람들이 있어서 우리는 용서를 베풀 기회를 얻는 것이다. 그들은 우리의 스승조차 할 수 없는 방식으로 우리 내면의 힘을 시험한다. 용서와 인내심은 우리가 절망하지 않도록 지켜주는 힘이다.
- 나는 새로운 사람을 만날 때, 굳이 서로를 소개해야 할 필요성을 느끼지 못한다. 그는 나와 같은 단 하나의 사람일 뿐이다. 움직이고, 미소 짓는 눈과 입을 가진 존재를 소개해야 할 필요성을 느낀 적은 없다. 우리는 피부색만 다를 뿐, 모두 똑같은 존재다. 살아 있는 어떤 존재라도 사랑하고 자비를 베풀 수 있다면, **무엇보다 우리를 미워하는 이들에게 그런 마음을 가질 수 있다면, 그것이야말로 참다운 사랑이고 자비이다.** 누가 우리에게 용서하는 마음을 가르쳐 주는가. 다름 아닌 우리의 반대편에 서서 우리를 적대시하는 사람들이다. 그들이야말로 진정한 스승들이다.

## 용서: 달라이 라마(3)

- 다른 인간 존재에 대해 분노와 미움, 적대적인 감정을 가지고 싸움에서 승리를 거둔다 해도, 삶에서 그는 진정한 승리자가 아니다. 그것은 마치 죽은 사람을 상대로 싸움과 살인을 하는 것과 같다. 왜냐하면 인간 존재는 모두 일시적이며, 결국 죽게 되어 있기 때문이다. 전쟁터에서 죽는가, 병으로 사망하는가는 별개의 문제다. 어쨌든 우리가 적으로 여기는 사람들은 언젠가는 죽기 마련이고, 그러므로 결국 사라질 사람들을 죽이고 있는 것과 마찬가지다. **진정한 승리자는 적이 아닌 자기 자신의 분노와 미움을 이겨낸 사람이다.**
- 용서의 마음을 가지고 있으면 다른 사람이 어떤 모습을 하고, 우리에게 어떤 행동을 하든 아무 상관이 없다. 진정한 자비심은 다른 사람의 고통을 볼 줄 아는 마음이다. 그의 고통에 책임을 느끼고, 그를 위해 뭔가를 해주고 싶은 마음이다. 다른 사람의 행복에 마음을 기울일수록 우리 자신의 삶은 더욱 환해진다. 타인을 향해 따뜻하고 친밀한 감정을 키우면 자연스럽게 자신의 마음도 편안해진다. 그것은 행복한 삶을 결정짓는 근본적인 이유가 된다. 나는 한 명의 인간이자 평범한 수도승으로서 이야기할 뿐이다. 내가 하는 말이 그럴 듯하게 들린다면, 그대로 한번 실천해 보기를 바란다.

# 용서에 이르는 길 REACH

- R(recall) 자신이 받은 상처를 돌이켜 생각하는 것. 이때 최대한 객관적인 자세를 취해야 함. 천천히 심호흡을 하면서 마음을 가라앉히고 그 때의 사건을 되짚어 봄
- E(empathize) 나에게 피해를 준 이유가 무엇인지 가해자의 입장을 헤아려보려고 노력하는 것. 가해자에게 해명할 기회를 주었을 때 그가 했을 법한 이야기를 꾸미어 봄
- A(altruistic gift) 이타적인 선물. 먼저 자신이 다른 누군가를 해코지하고 죄의식에 시달리다가 용서를 받았던 때를 돌이켜 보며 그 용서가 내가 받은 선물임을 기억. 마찬가지로 용서는 피해자가 가해자에게 주는 선물
- C(commit) 공개적으로 용서를 행하는 것. 가해자에게 보내는 용서의 편지, 용서를 고백
- H(hold) 용서는 원한을 말끔히 없애버리는 것이 아니라 기억 끝에 메달려 있는 꼬리말을 긍정적으로 바꾸는 것

긍정심리학(마틴 셀리그만)

# 이번 학기 20대의 심리학에서는

- 20대 : Emerging Adulthood

- 가족과 나
- 친구와 나
- 이성과 나
- 음주, 인터넷과 나
- 학업과 나
- 진로와 나



# 행복과 관련된 심리특성

- 정서지능
- 개인적 목표
- 몰입
- 탄력성
- 외상: 상처의 극복
- 지혜
- 감사
- 용서



# 보다 행복한 삶을 위한 심리학의 증거기반 제안(1)

행복도 부분적으로는 스스로 제어할 수 있음  
기분을 개선하고 삶의 만족도를 증진시키기 위한 연구에  
토대를 둔 11가지 제안

1. 지속적인 행복은 경제적 성공에서 오지 않는다는 사실을 명심하라.
  - 우리는 기대를 조정함으로써 변화에 적응한다. 우리가 염원하는 부유함이나 다른 어떤 상황도 행복을 보장하지 않는다.

## 2. 시간을 관리하라.

- 행복한 사람은 자신의 삶을 제어하고 있다고 느낀다. 시간 활용을 숙달하려면, 목표를 설정하고 그 목표를 매일의 하위 목표로 분할하라. 우리 모두는 하루에 달성할 분량을 과대 추정 하는 경향이 있기 때문에, 처음에는 좌절을 초래할지도 모른다.

## 3. 행복하게 행동하라.

- 연구들을 보면, 억지로라도 미소 짓는 표정을 하는 사람은 기분이 더 좋아진다. 그러니 행복한 얼굴 표정을 지어라. 긍정적인 자존감을 느끼고, 낙천적이며 외향적인 것처럼 말하라. 우리는 행복한 마음의 상태로 이끌어가는 방식으로 행동할 수 있다.

4. 자신의 재능을 수반하는 일과 여가를 찾아라.

- 행복한 사람은 도전적인 과제에 빠져들지만 압도되지는 않는 상태, 즉 몰입(flow)이라고 부르는 상태를 유지한다. 꽃밭 가꾸기나 사람을 만나거나 공예품을 만드는 것과 같은 단순한 형태의 여가가 요트를 즐기는 것과 같이 값비싼 형태의 여가보다 몰입 경험을 더 제공할 수 있다.

5. 물건보다는 공유하는 경험을 구입하라.

- 만일 여러분이 돈을 물질에 소비하기 보다는 고대하고 즐기며 회상할 수 있는 경험에 투자한다면, 돈으로 행복을 살 수도 있다. 사회적으로 공유하는 경험에서 특히 그렇다.



6. 움직임을 수반한 운동에 참여하라.

- 에어로빅 운동은 건강과 에너지를 촉진시킴으로써 마음의 우울과 불안을 이완시킬 수 있다. 건전한 정신은 건강한 신체에 자리한다. 텔레비전 앞 소파에 엉덩이를 박고 감자칩이나 먹고 있는 모습에서 벗어나라.

7. 신체에 필요한 만큼의 수면을 제공하라.

- 행복한 사람은 적극적인 삶을 영위하지만, 신체를 회복시켜주는 수면과 휴식을 위한 시간을 비축해둔다. 많은 사람들은 수면부족으로 고통 받으며, 그 결과로 피로와 감소된 각성 그리고 우울한 기분을 초래한다.

8. 긴밀한 관계에 우선권을 부여하라.

- 친밀한 우정은 어려운 시간을 극복하는 데 도움을 준다. 속내를 털어놓는 것은 정신과 육체 모두에 좋다. 불행한 사람과 비교해서 행복한 사람은 피상적인 잡담보다는 의미있는 대화에 더 많은 시간을 할애한다. 사랑하는 사람을 당연한 것으로 받아들이지 않음으로써 여러분에게 가장 긴밀한 관계를 배양하도록 노력하라. 그들에게도 타인에게 보여주는 친절을 나타내고, 그들을 인정하며, 함께 놀고 공유하라.

9. 자신을 넘어서는 것에 초점을 맞추라. 도움이 필요한 사람에게 손을 내밀어라.

- 행복은 도움행동을 증가시킨다. 기분이 좋은 사람이 선행을 한다. 그렇지만 선행도 기분을 좋게 만들어 준다.

10. 자비 행동과 감사의 표현을 기록하라.

- 감사일기를 쓰는 것은 웰빙을 높여준다. 무엇인가를 성취하는 것과 같은 좋은 일이 일어나면, 시간을 내서 감사를 표하고 그 경험을 음미하라. 긍정적 사건 그리고 그 사건이 일어난 이유를 기록하라. 다른 사람들에게 감사의 표현을 하라.

11. 영적 자기를 계발하라.

- 많은 사람들에게 있어서 영적 믿음은 지지집단, 자기를 넘어서는 것에 초점을 맞추어야 하는 이유 그리고 목표감과 희망을 제공해준다. 이 사실은 종교 활동에 적극적인 사람들이 평균 이상의 행복감을 보고하고 위기에 잘 대처하기 십상인 이유를 설명하는 데 도움을 준다.



- 긍정심리학...
- 행복에 대해서 생각해 보았습니다.
- 이제 당신의 결론을 한번 생각해 봅시다.



# 기말고사 대체 퀴즈 안내

- 지난 중간고사와 동일한 방식으로 기말고사를 진행할 예정입니다.
- 6월 24일 수요일 오전 10시에 e-캠퍼스 과제제출에 첨부되어 있는 한글문서를 다운받아 인쇄해서 낮 12시(정오)까지 정답을 **손글씨로** 작성해서 과제제출하면 됩니다.
- 인쇄가 어려운 분은 문제를 손으로 적어서 작성 하셔도 큰 불편 없으실 것입니다.

# 시험문제

- 단답 서술형 30문제
- 한 문제를 충분히 기술하기 보다는 전반적으로 답을 작성
- 각 주제 별로 5문제씩
- 탑재하는 시간을 고려하여 시험시간은 90분 내외로 하시고 마지막 30분은 탑재에 사용할 것