



## 인간의 행복은 어디서 오는가 『행복의 기원』

지난 해 크리스마스 무렵, 나에게 주는 선물로 행복에 관한 열한 번째 책 '행복의 기원'을 샀다.  
 거실 책장에는 '행복'이란 단어가 제목에 쓰인 책이 이미 열권이나 꽂혀 있었다.  
 나는 행복에 대해 알고자 했고, 조금 더 행복해지고자 했다.



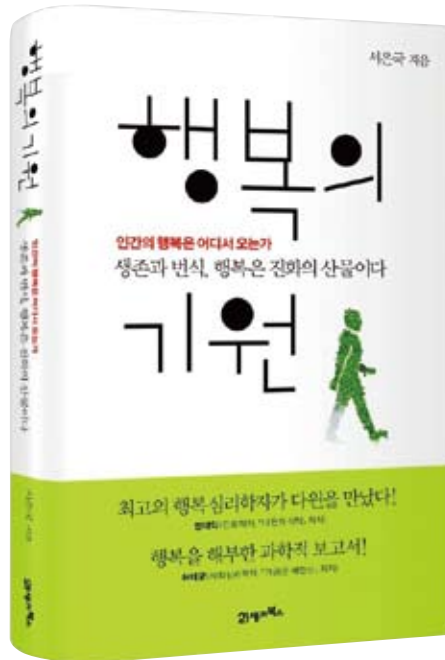
**writer**  
 이정원  
 ETRI 의료영상연구실 선임연구원

얼마 전 아시안컵에서 인상적인 활약을 보이며 국가대표에서 은퇴한 축구선수 차두리가 어릴 때부터 간직한 꿈은 '행복한 축구선수'가 되는 것이었다. '국가대표 축구선수'가 아니라 '행복한 축구선수'라니, 차두리의 꿈은 일면 소박해 보이지만 더도 없이 본질적이다. 차범근과 차두리 부자가 축구 얘기를 하며 장난치고 웃는 모습을 TV로 볼 때 나에게까지 행복이 전염되는 기분이 드는 것을 보면, 차두리는 '행복한 축구선수'가 맞다. 작년 말 대전시립미술관에서 열린 '과학예술 컨퍼런스'에서 어느 신생 출판사 대표를 만났다. 좋아하는 저지들과 좋아하는 책을 펴내고 싶어 독립했다는 말을 듣고 보니 차두리 생각이 났다. 그분의 꿈은 '행복한 편집자'였다. 연초에 그분을 서울에서 다시 만날 기회가 있었고, 여러 주제로 시종 유쾌한 대화를 나눴으며, 헤어질 때 그 분이 만든 책을 선물로 받았다. 그 책이 바로 '행복의 기원'이었다.

선물 받은 책은 내가 읽고, 내가 산 책은 ETRI 독서모임에 들고 나갔다. 독서모임 멤버들과 돌려 읽을 생각이었다. 인상적인 구절을 각자의 스타일대로 밑줄 긋고 메모한 흔적을 남겨 공유하자고 제안했다. 이러한 방식은 '돌려 읽기'가 아니라 '겹쳐 읽기'라고 하면 어떨까 싶다. 2주 전 내 손을 떠난 책은 세 번째 동료의 손에 들려 있다. 각자가 생각하는 행복이 다르듯이, 마음에 들어오는 구절이 다를 것이기에 우리 모임의 '겹쳐 읽기'가 재미난 프로젝트가 될 것으로 기대하고 있다.

행복에 관한 책을 수집하는 것이 나의 행복에 기여한다고 믿는 나를 포함해서, 누구나 자기만의 방식으로 행복해지려 애쓴다. 행복에 대해서라면 누구나 한 마디씩 하고, 나의 책장을 가득 채우고도 모자랄 만큼 행복에 관한 책은 수도 없이 많다. 그렇다면 저자는 행복에 대해서 무슨 말을 덧붙이고 싶었을까.

연세대학교 심리학과 교수인 저자는 행복에 관한 구체적인 그림을 제시한다. 좋아하는 사람과 마주앉아 아이스크림을 한 입 베어 무는 장면이 저자가 생각하는 행복의 단면이다. 우리는 행복하기 위해 태어난 것이 아니며, 생존에 도움되는 행동을 할 때 행복이라는 감정을 느끼게 된다는 것이 저자의 통찰이다. 저자는 진화심리학적 접근을 바탕으로, 여러 심리학 실험 결과를 소개하며 행복에 대한 조언을 이어간다.



서은국 지음  
21세기북스(2014)



저자에 따르면 행복은 단지 생각을 바꾼다고 해서 얻어지는 것이 아니며, 구체적인 경험에 의해서 얻어지는 것이다. 먹고 마시고 좋은 인간관계를 유지하는 것이 생존의 필수 요소인 동시에, 행복의 본질이다.

여기에 어떠한 가치나 이상, 도덕적 지침은 개입하지 않는다. 천연의 행복은 레몬의 신맛처럼 매우 구체적인 경험이라는 것이 저자의 조언이다. 먹는 즐거움에 대해서는 많은 사람들이 동의할 것이라고 믿는다. 내가 언젠가 “밥 하고 설거지 하는 것이 번거로우니 알약만 먹고 살 수 있다면 좋겠다”고 얘기했을 때, 주변 동료들로부터 많은 반발을 산 경험이 있다. 먹는 즐거움이 얼마나 큰 것인데 하루 세 번 식사 시간을 없애버리면 무슨 낙으로 살겠냐는 것이 동료들의 의견이었다. 나라고 먹는 즐거움을 모르겠냐마는, 그 정도로 심한 반발을 예상하진 못했다.

사람에게 있어서 먹는 것 다음으로 중요한 것은 인간관계이다. 인간이 다른 종의 동물과 가장 뚜렷한 차이를 보이는 점은 사회성이다. 인간은 원숭이와 달리 공평하게 나누어지지 않는 이득을 거부한다. 원숭이는 주위의 동료가 얼마의 이득을 취하든, 자기에게 주어진 먹이를 거부하지는 않는다. 합리적인 사리 판단보다 공정성에 더욱 민감한 것이 인간이다. 인간은 다른 사람이 나보다 더 큰 이득을 취할 때 질투할 줄 안다. 또한 인간은 누구나 다른 사람에게 좋은 평가를 받기 원한다. 사회성과 관련된 이러한 모든 특성이 인간관계를 복잡하게 만든다.

신경과학 교과서를 집필하기도 한 가자니가 교수에 의하면, 인간의 뇌는 “인간관계를 잘하기 위해서 설계된 것”이다. “뺏속까지 사회적인 동물”이 인간이다. 공동체에 기대어 생존을 이어가는 사회적 인간으로 진화한 탓에, 인간이 경험하는 가장 강렬한 고통과 기쁨은 사람에게서 비롯된다는 것이 저자의 설명이다. 그러므로 우리는 주변 사람들과 좋은 관계를 맺으며 먹고 마시는 즐거움을 만끽할 때 비로소 천연의 행복을 맛볼 수 있다. 고인이 된 가수 신해철이 노래했듯 ‘돈, 큰 집, 빠른 차에 행복이 있는 것이 아니다. 은행 구좌의 잔고 액수는 실체 없는 행복을 조장하는 환상일 뿐이다. 좋아하는 사람과 맛있는 음식을 즐기는 것이야말로 손에 잡히는 행복의 진짜 모습이다.

중요한 팁 하나 더. 행복은 기쁨의 강도가 아니라 빈도에 의해서 결정된다. 행복에 대해서 수십 년을 연구한 저자의 지도교수가 논문 제목으로 쓴 문장이라고 하니 함축하는 바가 크다. 국가대표가 되려고 노력하는 것이 아니라 매 순간 행복하려고 노력함에 의해서 비로소 차두리는 ‘행복한 축구선수’가 될 수 있었던 것이다. 행복은 ‘한 방’이 아니다. ETRI