

+ WEEK 06

선택하자



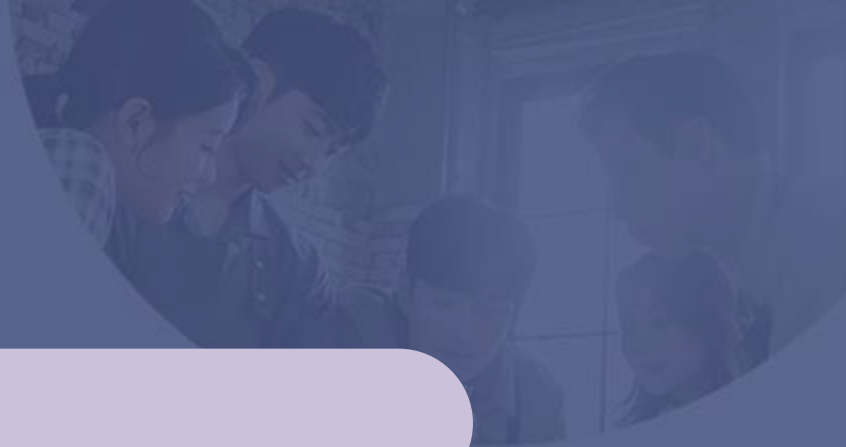
학습목표

- I. 선택하지 못하는 이유를 통해 의미와 중요성을 배운다
- II. 지금까지의 선택이 나를 만들었음을 안다
- III. 지금까지 내가 선택한 것을 찾아보고, 선택의 의미를 스스로 정의한다

학습목차

- I. 왜 선택하지 못할까?
- II. 너의 선택만이 정답이다
- III. 내가 선택한 것들





I. 왜 선택하지 못할까?

1. 선택에 관한 몇 가지 시선
2. 선택의 심리학

1. 선택에 관한 몇 가지 시선

1) 책임을 안 지려고 한다



[법륜스님 즉문즉설 1048회] 선택이 어려운 이유
[출처] <https://www.youtube.com/watch?v=v742-Yi1NrY8>

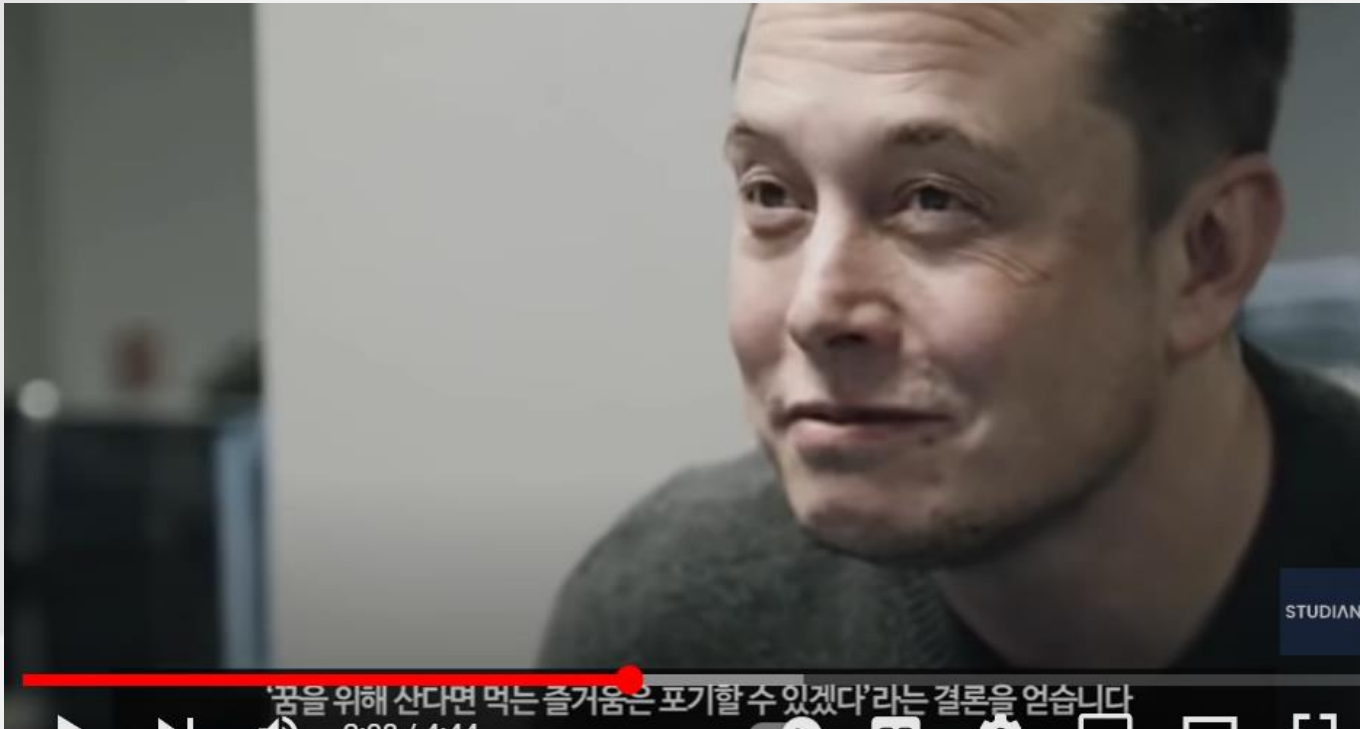


후회하지 않는 선택을 하고 싶어요

[출처] <https://www.youtube.com/watch?v=jmuW5x5Xw2o>

1. 선택에 관한 몇 가지 시선

2) 중요한 것



영상시청_취해야할 것, 포기해야할 것 [올바른 선택을 하는 법]

(<https://www.youtube.com/watch?v=WgTO6739Cgw>)

1. 선택에 관한 몇 가지 시선

3) 여러 갈래 길



2. 선택의 심리학

1) 반성과 미련



출처: <https://www.inven.co.kr/board/diablo3/2737/571576>

2. 선택의 심리학

2) 결정불능증후군

결정불능증후군에 빠진 사람을 위한 결정문

「선택의 심리학」



결정불능증후군의 해법은 ‘선택의 패러독스’를 인정하고 완벽하지는 않지만 지금으로서는 최선의 선택을 최소한의 가장 중요한 요소들만 고려해서 빨리 결정해서 비용을 최소화하려는 노력부터 시작하는 것이다. 그런 결정불능증후군 환자나 환자예비군에게 ‘선택의 심리학’을 권한다.

글 | 하지현(정신과 전문의)

5월 셋째 주부터 격주 월요일, 하지현 건국대병원 정신건강의학과 교수가
추천하는 심리책 이야기, ‘하지현의 마음을 읽는 서가’가 연재됩니다.

지난 5월 초 연휴에 가까운 곳에 여행을 가려 했다. 가평, 양평, 강화도의 펜션을 검색해보니 수 백 곳이 났다. 지도로 위치를 보고, 펜션 내부의 시설, 가능 인원을 확인하고, 마지막으로 예약가능여부를 확인하는 작업을 수 십 번 하다가 지쳐버렸다. 겨우 꽤 마음에 드는 곳을 발견하면 바로 예약을 하기에 앞서, 혹시 하는 마음에 본능적으로 포탈 사이트의 방문후기를 찾아보기 까지 했으니 말이다. 몇 시간 동안 검색을 하다가 뇌가 탈진 상태가 되었고, 보면 볼수록 마음에 드는 곳은 찾기 어려웠고, 막상 괜찮은 곳이 발견되면 그곳은 이미 예약완료였다.

[출처] <https://ch.yes24.com/Article/View/25307>

2. 선택의 심리학

2) 결정불능증후군 많이 알수록 선택이 어렵다

사실상 갈 수 있는 곳은 웬지 예약완료인 곳에서 내가 마음에 들었던 부분이 없어서 결함이 있는 것 같고, 지금 예약이 가능하다는 것은 '뭔가 하자가 있는 곳'이라는 인상까지 주는 것이었다. 결국 처음 시도를 했던 날은 포기를 하고 노트북을 닫아버리고 말았다. 그후 다시 그 짓을 시작할 엄두가 나지 않아 차일피일 미루다보니 연휴 바로 전주가 되고 말았다. 결국 무조건 빈 방이 있는 곳을 찾아냈고, 내게 남아있는 곳은 20명쯤이 들어가서 단체로 MT를 하는 노래방 기계에 화장실은 두 개인데, 행하니 넓은 마룻바닥만 있는 단체방 뿐이었다.(참고로 우리 가족은 단 4명이다) 그런데, 차라리 막바지에 몰려서 별다른 선택지가 없다는 절박감이 작동을 하니, 고민 없이 결제를 할 수 있었다. 거기다 평소 두 시간이면 갈 거리를 네 시간이 넘게 막힌 길을 뚫고 갔음에도 펜션에 가서는 재미있게 잘 놀다 올 수 있었다.

생각해보면 나와 같이 뭔가를 선택해야할 때 고민에 고민을 거듭하다가 제풀에 지쳐버리는 사람들이 많은 것 같다. 결혼식을 준비하는 과정에서 제일 중요한 건 세칭 '스드메'를 결정하는 것이라고 들었다. '스튜디오, 드레스, 메이크업'의 준말로 이 세 가지가 신부의 가장 중요한 고민거리의 하나란다. 또 포탈 사이트에는 '상견례하기 좋은 장소', '프러포즈 하기 좋은 장소'와 같은 검색어가 바로 뜬다.

그만큼 고민이 많을수록 선택을 하기가 어렵고, 선택을 하기 위해 필요한 정보를 많이 알게 될수록 막상 결정은 어려워지는 역설적 상황이 벌어진다. 많이 알면 알수록 잘 선택을 할 수 있어야 할 텐데 도리어 많이 알수록 선택이 어려워진다는 것이다. 이는 특히 모바일, 인터넷 환경이 되면서 검색이 일상화되고, 수많은 시시콜콜한 정보를 쉽게 얻을 수 있게 되면서 더욱 심화되고 있다. 이제는 '결정 불능 증후군'에 걸린 것 같다고 하소연을 하기도 한다.

더 좋은 선택을 하려고 노력하다 도리어 선택의 늪에 빠져 결정 불능 증후군에 걸려버린 사람을 위해서는 어떤 책이 도움이 될까? 이 결정 또한 어려운 일이 아닐 수 없다. 서가를 둘러보다 눈에 들어온 책은 배리 슈워츠의 『선택의 심리학』이다. 더 고민하며 찾지 말고 이 책을 들춰보도록 한다.



2. 선택의 심리학

2) 결정불능증후군

저자 배리 슈워츠는 미국 필라델피아에 있는 스워스모어 대학의 사회이론과 사회행동학 교수다. 심리학과 경제학의 상관관계에 관심이 많은 학자다. 그는 삶은 선택의 연속이라 하면서 많은 이들이 과거에 비해 더 많은 선택의 자유를 누리고 있지만 만족감은 덜한 것 같다고 한다. 미국 사회가 개인의 자유와 자율을 매우 중요하게 여기는데, 어떨 때에는 선택과 자유를 너무 직접적으로 연관을 시키는 오해를 하고 있고, 이는 우리의 마음에 해를 입힌다고 한다.

일상생활을 하면서 매일 무슨 옷을 입을지 고민하기보다 교복이나 유니폼이 편하고, 점심마다 식당과 메뉴를 고르는 무한대의 자유를 누리기보다 차라리 직원식당에서 A코스와 B코스 중에 하나를 고르는 정도의 선택이 마음 편한 것과 같다. 그 이유는 선택을 위한 고민도 비용이기 때문이다. 저자는 선택의 자유에 대한 일부 자발적 제약들을 자유도를 침해하는 것이라 생각하기보다 도리어 받아들이는 것이 마음의 안정과 불필요한 비용지출을 줄이는 데에 도움이 되기 때문에 만족도를 올릴 수 있다고 한다.

대안이나, 고려해야할 점이 많아지면 많아질수록 뇌는 혼선을 빚는다. 대안을 십사리 머릿속에서 지우지 못하기 때문이다. 그러다보면 정말 중요한 본질적 요소가 희석되고, 대안으로 끼어들어온 것이 담고 있는 요인이 도리어 중요한 자리를 차지하기 일쑤다. 전자상가에 가서 컴퓨터를 사러 가서 하나하나 상담을 하면서 판매원의 제안을 받다보면 어느새 가장 중요하게 생각해야할 내게 필요한 기능만 있다면 일단은 가장 싸고 예산범위 안에서 사야한다는 요인은 사라지고, 최신형, 최상급 모델에 필요 없는 첨단부가기능이 대안의 중요한 선택요인으로 작용하고 마는 것도 비슷한 예다.

그리고 어떤 결점도 없는 최고를 추구하기 위해 지나치게 심사숙고하기보다 정해놓은 '이 정도면 됐다'라고 여길정도의 선을 넘어서는 것을 선택하고 적당한 선에서 고민을 멈추는 것이 괜찮은 삶을 만들 수 있다고 한다. 그리고 결과에 대해 지나치게 높은 기대를 하는 것은 선택을 어렵게 만들고 만족도도 낮추는 일만 벌어지니, 처음부터 기대치를 낮게 잡으려고 노력하는 것이 여러모로 도움이 된다고 한다. 그러면 '이거. 생각보다 괜찮네?'라는 마음이 들 확률이 올라가니 말이다. 배리 슈워츠는 이런 자신의 주장을 입증할 다양한 실험과 이론을 선보이고 있다.

2. 선택의 심리학

2) 결정불능증후군 결정불능증후군은 결국 우리 자신이 만들어낸 병

저자는 현대인이 이렇게 선택에 어려움을 겪는 다른 이유로 후회에 대한 두려움 때문이라 지적한다. ‘나중에 더 좋은 것이 있으면 어찌지?’와 같은 후회에 대한 예상은 결정을 어렵게 만들고, 조금이라도 후회할 일이 생기면 자신의 선택에 대한 만족감은 급속히 줄어들고 만다. 그건 우리가 완벽에 대한 상상을 버리지 못하기 때문이다. 이를 위해서 지나친 기회비용을 쓰고 있다. 최대한 결정을 늦추면서 더 좋은 것을 발견할 가능성을 열어두다 보면 어느새 시간은 지나고, 이 지나간 시간조차 비용으로 작용하는 악순환에 빠진다. 그러므로 이런 완벽한 선택에 대한 상상을 포기하고 적절한 선에서 선택을 하고 난 다음에는 뒤를 돌아봐서는 안된다. 일단 한 번 한 결정은 주어진 상황에서 여러 정황을 돌이켜봐 최선의 선택이었다고 받아들여야 하는 마음의 훈련이 필요하다. 그래야 후회의 아픔을 덜 겪을 수 있고, 더 만족하며, 그 만족감은 다음 선택을 수월하게 해낼 수 있다.

결정불능증후군은 결국 우리 자신이 만들어낸 병이다. 특히 지나치다 싶을 정도로 많은 정보에 둘러싸여서 살고 있고, 비용을 들이지 않고 손쉽게 그 정보를 얻을 수 있는 이 시대에는 고민과 결정은 갈수록 어려운 일이 되고 있다. “이게 아니었네”, “이게 더 좋았잖아”라는 후회의 아픔은 꽤나 아프고, 그러니 그걸 어떻게든 피하고 싶은 본능도 그만큼 강하기 때문이다. 그만큼 완벽한 선택에 대한 욕망은 커지고, 거꾸로 만족도는 낮아지고 후회의 가능성은 커지는 역설적 상황에 빠져있는 것이 현대인의 오늘이다. 결정불능증후군의 해법은 ‘선택의 패러독스’를 인정하고 완벽하지는 않지만 지금으로서는 최선의 선택을 최소한의 가장 중요한 요소들만 고려해서 빨리 결정해서 비용을 최소화하려는 노력부터 시작하는 것이다. 그런 결정불능증후군 환자나 환자예비군에게 『선택의 심리학』을 권한다.

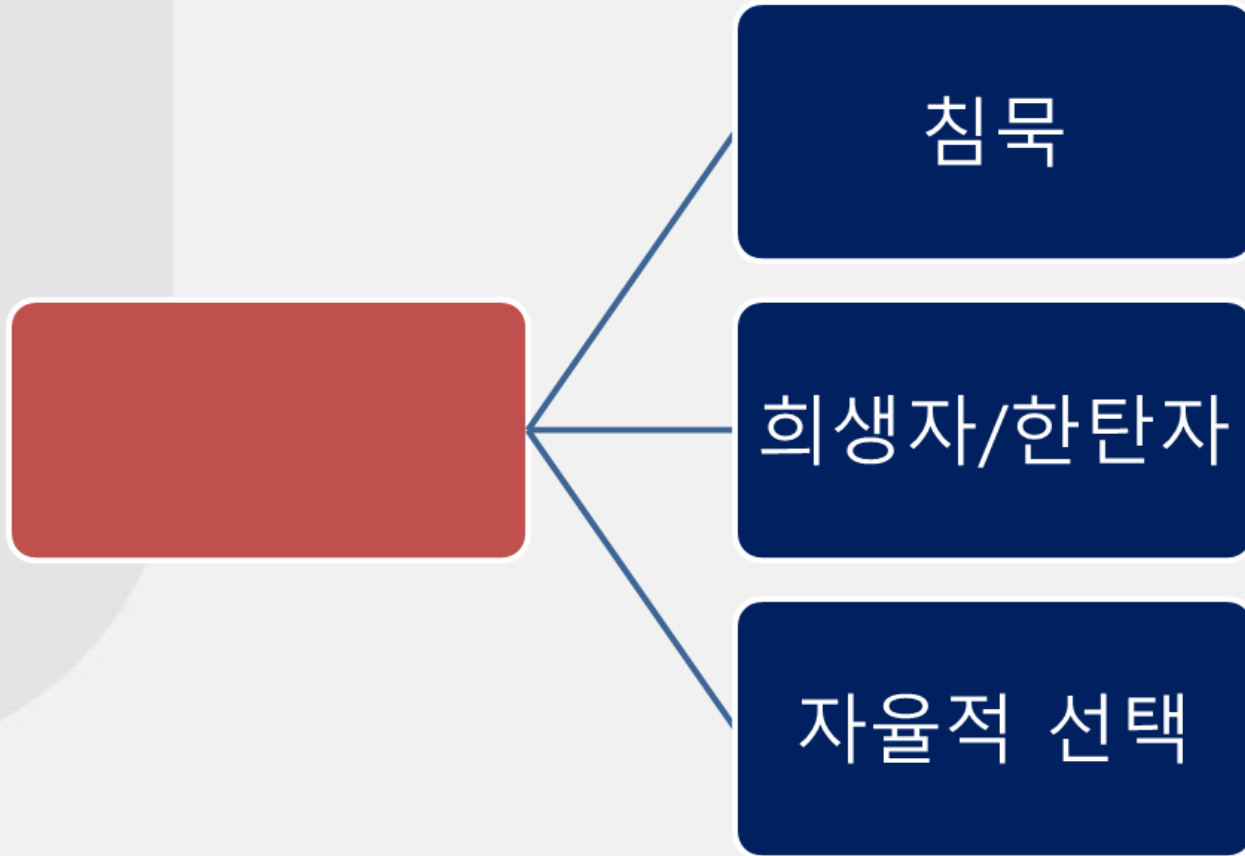


Ⅱ. 너의 선택만이 정답이다

1. 선택을 사유하다

2. 너의 선택만이 정답

1. 선택을 사유하다



1. 선택을 사유하다

【선택을 회피하는 이유와 말】

- 운명 (난 결코 그걸 벗어날 수 없었어, 그냥 내게 일어난 일이야)
- 전통 (예전에도 그랬던 일인데...)
- 관습과 관행 (여기서 언제나 그렇게 해 왔으니까... 다들 그래...)
- 외부의 권위 (누가 그러는데 말이야...)

【자기 고유의 동기와 일 자체에 대한 의지로 나의 행동을 선택할 것】

- 타인의 칭찬이나 인정 사회에서 일반적으로 통용되는 규범과 관습에 따르게 될 때 자신을 조종하는 중심기관을 외부에 두는 것, 자기자신의 주도권을 상실하게 되는 것이다
- 내가 스스로 선택하고 책임질 때, 일과 자신에 대한 만족도가 높아짐

1. 선택을 사유하다

삶은

자신에게 일어나는 10%와

그 일에 대한 자신의 () 90%로

이루어진다

나에게 닥칠 일을 선택할 수는 없지만,
나에게 일어난 일을 어떤 식으로 받아들일지는
선택할 수 있다

1. 선택을 사유하다

산다는 것은 곧 시련을 견디는 것이며,
살아남기 위해서는 그 시련 속에서
어떤 (♣)를 찾아야 한다는 것이다.

만약 삶에 어떤 (♠)이 있다면
시련과 죽음에도 반드시 (♠)이 있을 것이다.
하지만 어느 누구도 그 (♠)이 무엇인지 말해 줄 수 없다.

각자가 스스로 알아서 이것을 찾아야 하며,
그 해답이 요구하는 책임도 받아들여야 한다.

1. 선택을 사유하다

강제 수용소에서는 모든 상황들이 가지고 있는 것을
상실하도록 만든다. 평범한 삶에서는 당연했던
모든 인간적인 목표들이 여기서는 철저히 박탈당한다.

남은 것이라고는 오로지
'인간이 가지고 있는 자유 중에서
가장 마지막 자유'인
'주어진 상황에서 자신의
(◆)를 취할 수 있는' 자유뿐이다.

1. 선택을 사유하다

한 제자가 붓다에게 물었습니다.

“제 안에 마치 두 마리 개가 살고 있는 것 같습니다.
한 마리는 매사에 긍정적이고 사랑스러우며 온순한 놈이고,
다른 한 마리는 아주 사납고 성질이 나쁘며
매사에 부정적인 놈입니다.

이 두 마리 개가 항상 제 안에서 싸우고 있습니다.

어떤 녀석이 이기게 될까요?

붓다는 생각에 잠긴 듯 잠시 침묵을 지켰습니다.

그러고는 아주 짧은 한 마디를 건넸습니다.

“

”

1. 선택을 사유하다

**Between stimulus and response,
there is a ()**

**In that space lies our freedom and
power to choose our ()**

**In our response lies
our growth and our happiness**

2. 너의 선택만이 정답

TV

도깨비 방송종료

tvN | 드라마 | 금, 토 | 16부작, 2016.12.2~2017.1.21

TV정보

출연

회차

시청률

영상

OST



소개 불멸의 삶을 끝내기 위해 인간 신부가 필요한 도깨비, 그와 기묘한 동거를 시작한 기억상실증 저승사자. 그런 그들 앞에 '도깨비 신부'라 주장하는 '죽었어야 할 운명'의 소녀가 나타나며 벌어지는 신비로운 낭만 설화

제작 [이응복](#)(연출), [김은숙](#)(극본)

시청률 최신 [20.509% \(16회\)](#), 최고 [20.509% \(16회\)](#) [자세히](#) [닐슨코리아](#) !

사이트 [공식홈](#), [페이스북](#)

2. 너의 선택만이 정답





Ⅲ. 내가 선택한 것들

1. 선택은 나의 특권
2. 선택에 들어있는 것

1. 선택은 나의 특권

2-10

내가 선택한 것

생각을 열어주는 글

“선택은 나에게 주어진 특권”

인생은 BCD라는 말이 있습니다. Birth Choice Death, 태어남과 죽음 사이에 선택이 있습니다. 우리는 태어나서 죽을 때까지 끊임없는 선택을 합니다. 어린 시절,分別력이 없었을 때는 부모님이 보호자로서 우리를 보호해주고 많은 것을 선택해주었습니다. 그러나 점점 나이가 들어가면서 내가 스스로 보고 듣고 판단하며 하나하나 선택해갑니다.

어떤 옷을 입을지, 어떤 영화를 볼지, 수학능력시험에서 사회탐구 과목은 무엇을 택할지, 어떤 친구를 만날지, 어느 학교 어느 학과를 갈지, 누구와 결혼을 할지, 이 순

1. 선택은 나의 특권

간 화를 낼 것인지 참을 것인지... 이렇게 매 순간 나의 감정과 행동, 물건, 진로 등을 선택하면서도 그것이 '내가 선택한 것'이라는 사실을 의식하기는 쉽지 않습니다.

'내가 선택했다는, 혹은 선택한다는 의식'을 하며 사는 것이 깨어 있는 삶입니다. '그냥 남들이 하니까' '예전부터 했던 일이니까' '늘 그렇게 하던 일인데'라고 생각하며 사는 것은 '의식'을 갖고 사는 사람임을 포기하는 행동입니다.

물론 우리가 '선택'하지 않았는데 그냥 주어진 것도 있습니다. 대한민국에서 태어난 것, 지금 나의 엄마, 아빠의 자녀로 태어난 것, 그리고 정말 내 힘으로도 어찌할 수 없는 상황에 던져진 때도 있을 것입니다. 그러나 '그 상황을 어떻게 볼 것인가?'는 내가 결정할 수 있지 않을까요?

국토는 좁은데 인구는 많고 경쟁까지 치열하지만 자연 자원은 부족한 이런 나라에 태어났다고 늘 불평불만을 할 수도 있습니다. 하지만 사계절이 있어 다양한 풍경을 즐길 수 있고, 정이 많고 역동적인 민족이 사는 우리나라에서 태어난 것을 감사할 수도 있습니다. 정말 다행인 것은 그 상황을 어떻게 보고 어떻게 행동할 것인지는 '내 맘대로' 결정할 수 있다는 사실입니다. 그것이 '의식'의 '힘'입니다.

1. 선택은 나의 특권

‘선택’은 나에게 주어진 특권입니다. 나의 권리입니다. 운전은 해본 사람은 잘 알
 것입니다. 운전석 옆자리에 앉아 있는 것보다는 내가 운전대를 잡고 운전할 때가 훨
 씩 마음이 편합니다. 내 마음대로 할 수 있으니까요. 액셀을 밟을 수도 있고, 브레이
 크를 밟을 수도 있고, 핸들을 왼쪽으로 오른쪽으로 트는 것도 내가 결정할 수 있으
 니까요.

‘구경꾼’으로 살지, 아니면 내 삶의 ‘주인’으로 살지는 바로 나 자신이 ‘선택’을 의
 식하며 살지, 그냥 살지에 달려 있습니다.



활동지

지금까지 내가 선택한 것은 무엇인가?

1

나는 _____ 을 선택했다.

2

나는 _____ 을 선택했다.

3

나는 _____ 을 선택했다.

4

나는 _____ 을 선택했다.

[출처] 고명희 김영미 <셀프리더십실천 4단계 매뉴얼> 도서출판W, 2018

1. 선택은 나의 특권

과제6

나는 ~을 선택했다(30개)

나는 ~을 선택할 것이다(20개)

*이것을 통해서
선택에 대한 용어 자기식으로 설명하기

5

나는 _____

6

나는 _____

7

나는 _____을 선택했다.

8

나는 _____을 선택했다.

9

나는 _____을 선택했다.

10

나는 _____을 선택했다.

1. 선택은 나의 특권

활동지
작성을 돕는 사례

지금까지 내가 선택한 것은 무엇인가?

나는 법학과를 선택했다.

아버지가 공무원이신 나는 같은 직종인 공무원이 되기 위해 법학과를 선택했고, 현재 법무직 공무원이 되기 위해 준비 중이다.

1

나는 재수를 선택했다.

인생에 있어 한 번으로 아쉬울 때가 있다. 나의 수학능력시험이 그랬다. 한 번만 더 보면 더 좋은 성적을 얻을 수 있을 것 같았고 내 인생의 앞길을 위한 좋은 발판이 될 것 같아 재수를 선택했다.

2

나는 헬스클럽에 다니는 것을 선택했다.

군살이 많고 몸에 근육이 없던 나는 헬스클럽에 다니면서 체중을 조절하고 몸을 건강하게 해 스스로에게 당당해졌고 자신감을 높였다.

3

나는 시에서 주관하는 발표 수업에 참여하는 것을 선택했다.

평소에 내성적인 나는 자신감을 얻고 매사에 활발해지길 바라는 부모님의 권유로 시에서 주관하는 발표 수업에 참여하면서 남 앞에서 말하는 것에 대한 두려움을 점차 없앴다.

4

1. 선택은 나의 특권

나는 토익 시험에 응시하는 것을 선택했다.

-영어는 우리 생활에서 필수적이다. 어디를 가든 영어를 요구한다. 영어 잘하기는 어느 순간 우리 생활의 중요한 기술이 되었다. 그래서 영어 실력 평가 시험 중에서 가장 대중적인 토익을 선택함으로써 남들과 경쟁할 수 있는 발판을 마련했다.

5

나는 캐나다 어학연수를 선택했다.

영어를 공부하면서 국내에만 있으면 우물 안 개구리가 될 수 있다는 생각에 캐나다로 잠시 어학연수를 가 세계가 얼마나 넓은지 실감하고 그 나라의 문화를 경험했다.

6

나는 페이스북을 하는 것을 선택했다.

페이스북을 함으로써 외국의 친구들과 자연스럽게 사귀고 공부를 하게 되었다.

7

나는 마음 맞는 친구들을 선택했다.

친구는 인생을 살아가는 데 중요한 동반자다. 그들이 있기에 난 앞으로 더 나아갈 수 있고 그들의 조언으로 내 인생은 바른 방향으로 나아가기 때문에 마음 맞는 친구들과 재미있게 살고 싶다.

8

나는 고승덕의 고대 강의를 수강하는 것을 선택했다.

세계 어디에 내놓아도 최고라고 할 수 있는 인물이 바로 고승덕 변호사가 아닐까? 그의 고대 강의를 통해서 공부의 경제성을 따지지 말고 한 우물을 파되 자신에게 맞는 전략적인 방법으로 효율성을 추구하라는 것을 배웠다.

9

나는 후회하며 살지 말자를 내 인생의 좌우명으로 선택했다.

인생은 선택의 연속이다. 우리는 무수히 많은 선택으로 후회하고 아쉬워한다. 하지만 지나간 일은 다시 되돌아오지 않는다.

10

2. 선택에 들어있는 것

◆ 선택의 영역



국가, 살 곳 (집), 살 도시, 취미...

2. 선택에 들어있는 것

◆ 내가 말하는 선택이란?

- 인생의 앞길을 보여주는 지표이자 뒤돌아보았을 때 남아 있는 내 가치관이다.
- 내 인생의 자율결정권
- 내가 올바른 선택을 하는 것인지는 잘 모르겠지만 선택 없이는 성공도 실패도 없다.
- 내 인생을 큼직큼직하게 변화시킬 수 있는 갈림길
- 현재의 내 모습
- 나를 웃게 할 수도 울게 할 수도 있는 것
- 나를 완성시켜주는 것
(나의 선택 하나하나가 나를 점점 채워주고 완성시킨다)

**스스로 선택하고, 또 스스로 선택했음을 알게 될 때
자신감과 뿌듯함이 올라온다**

핵심정리

1. 오늘 우리가 배운 것

- (1) 선택의 의미와 중요성
- (2) 나만의 정답을 찾아가는, 나를 만든 선택
- (3) 자신이 선택한 것과 선택할 것을 기술한 후, 스스로 선택의 개념 정의하기

2. 참고문헌

- (1) 고명희, 김영미 <셀프리더십실천 4단계 매뉴얼> 도서출판W, 2018
- (2) 라인하르트 K. 슈프링어 <자기결정의 원칙> 생각의 나무, 1999
- (3) 빅터 프랭클 <죽음의 수용소에서> 청아출판사, 2007



핵심정리

3. 동영상

- (1) <https://www.youtube.com/watch?v=v742-Yi1NrY&t=29s>
- (2) <https://www.youtube.com/watch?v=jmuW5x5Xw2o>
- (3) <https://www.youtube.com/watch?v=WgTO6739Cgw>
- (4) TVN 드라마 도깨비(2016~2017)
<https://www.inven.co.kr/board/diablo3/2737/571576>



01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

이번 시간

06. 선택하자

다음 시간

07. 배우는 즐거움