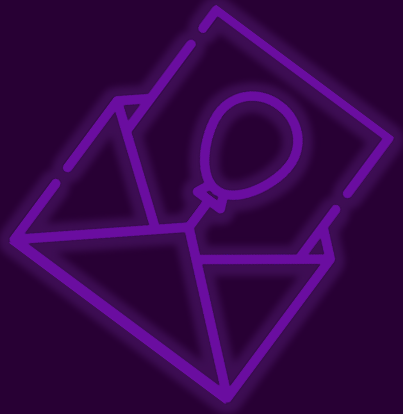


▶마음 아홉번째◀



행복



마음 아홉번째

나의 행복은... 성취

좋은 시험점수, 돈, 높은 게임점수, 좋아하는 것을 찾음, (갈등 없이)언니 옷 입기, 덕질, 취업, 일본어 공부, 예상가능한 미래의 확보, 수업(!), 전공 공부 (!!), 타인의 성장/성공을 바라보는 것

나의 행복은... 유대

같은 분야 사람들과의 교류, 부모님과 맥주를 마시며 하루를 나눈 것, 아무에게도 하지 못한 말을 친구들에게 털어놓은 일, 친구들과 모여 이런저런 이야기를 한 일, 가족과 식사/수다, 아는 언니/친구들과 수다, 부모님께 선물, 동생과 여의도 자전거, 친구의 손편지

나의 행복은... 소확행

디지털피아노, 폭신한 침대에서 늦잠자고 일어나서 기지개, 맘편히 게임, 고양이, 기다려왔던 영화 감상, 자전거 타기, 과제 마치고 따뜻한 차를 마시며 책읽기, 여행계획, 수목원 한 바퀴 산책, 아침에 일어났을때 상쾌함 맞기, 좋아하는 가수의 신곡 듣기, 사랑하는 사람들의 모습 보기, 우연한 골뱅이 무침, 날씨 좋은 날 산책, 혼자 누워있기, 아이스크림

나의 행복은... 마음 상태

안정, 머릿속이 가벼울때, 평화로운 삶, 휴식, 만족, 추억, 걱정 없이 사는 것, 긍정적인 심리상태

코드	문항내용
shs01	<p>1) 전반적으로 나는 ...</p> <p>① 아주 불행한 사람이다 / ② → / ③ → /</p> <p>④ 보통이다 / ⑤ → / ⑥ → / ⑦ 아주 행복한 사람이다</p>
shs02	<p>2) 다른 사람과 비교했을 때 나는 ...</p> <p>① 매우 행복하지 않다 / ② → / ③ → /</p> <p>④ 보통이다 / ⑤ → / ⑥ → / ⑦ 매우 행복하다</p>
shs03	<p>3) 어떤 사람들은 전반적으로 아주 행복하다. 무슨 일이 있어도 개의치 않고 즐겁게 지내는 편이다. 나는 ...</p> <p>① 전혀 그렇지 않다 / ② → / ③ → /</p> <p>④ 보통이다 / ⑤ → / ⑥ → / ⑦ 매우 그렇다</p>
shs04	<p>4) 어떤 사람들은 전반적으로 아주 불행하다. 특별히 우울한 일이 없음에도 불구하고 행복하지 않게 보인다. 나는 ...</p> <p>① 매우 그렇다 / ② → / ③ → /</p> <p>④ 보통이다 / ⑤ → / ⑥ → / ⑦ 전혀 그렇지 않다</p>

행복은

-幸福: ‘우연히 찾아오는 복’

-우연성 + 복

-Glück(독일어), Bonheur(프랑스어), Khoshali(이란어), Lykke(노르웨이어), Happiness(영어)

-과학기술과 의학의 발전 이전에는 생존이 삶의 목적이었기 때문에, 행복은 우연처럼 잘 사는 것이었지만, 발전 이후에는 적극적으로 추구해야 할 목표가 됨

행복은

-(남의 시선에 연연치 않고) 내가 느끼는 삶의 만족스러운 상태:
subjective well-being

-건강, 가족의 화목, 돈, 결혼 -> 행복의 조건; 행복의 본질과 구분 필요

행복은

- 일상적: 특별하고 신비로운 것이 아니라
여름밤 치맥, 멋진 문장, 친구의 유머, 청명한 날씨...

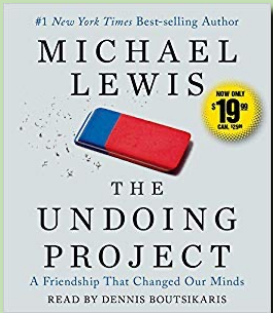
행복은

-관심이 있는 것: 마음에 관심을 두고 사는 삶; 행복하지 않은 삶은 관심있는 것이 없는 상태? 피상적이거나 얕은 감정 상태가 아니라, 매우 깊은 심리적 상태

행복은

-고통이 아예 없는 상태?: 부정적 감정이 전혀 없는 상태는 불가능; 부정적 감정은 인간의 삶에 유용(생존의 위협-공포; 중요한 목표 달성이 결정적인 방해로 받는 순간-분노)

Daniel Kahneman & Amos Tversky



행복

Model	B	SE	95 % CI	β
Outcome: SHS				
Stress	-.50	.12	[-.75, -.25]	-.43***
NHB	-.07	.12	[-.32, .18]	-.06
Interaction of stress and NHB	-.31	.13	[-.57, -.05]	-.25*
Simple slopes at ± 1 SD on NHB				
Low NHB	-.25	.16	[-.57, .08]	-.21
High NHB	-.86	.20	[-1.26, -.47]	-.74***

SHS: Subjective Happiness; NHB: Negative Hedonic Beliefs

행복은

-고통을 아예 기피했다가는:

성격 차이 때문에 싸울 가능성이 있어 연애를 아예 기피
살짝 재미 없을 것 같아 학교 축제 아예 기피
바가지 쓸 가능성이 있다는 정보만으로 좋은 여행지를 아예 기피

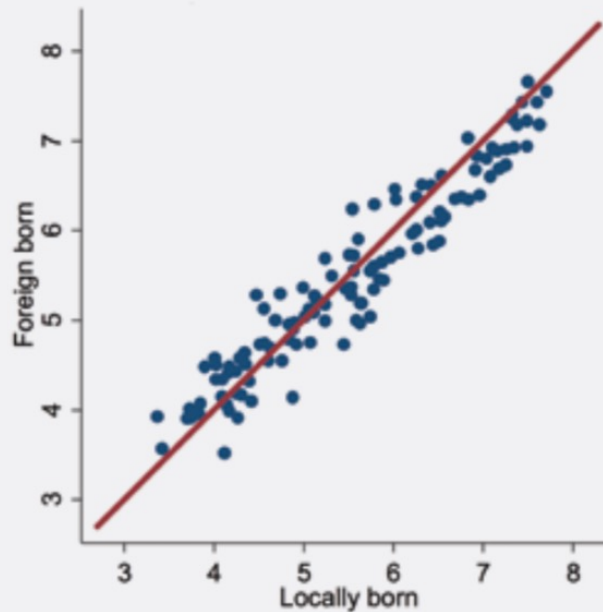
행복은

-우연의 행복:
선물은 우연하게!



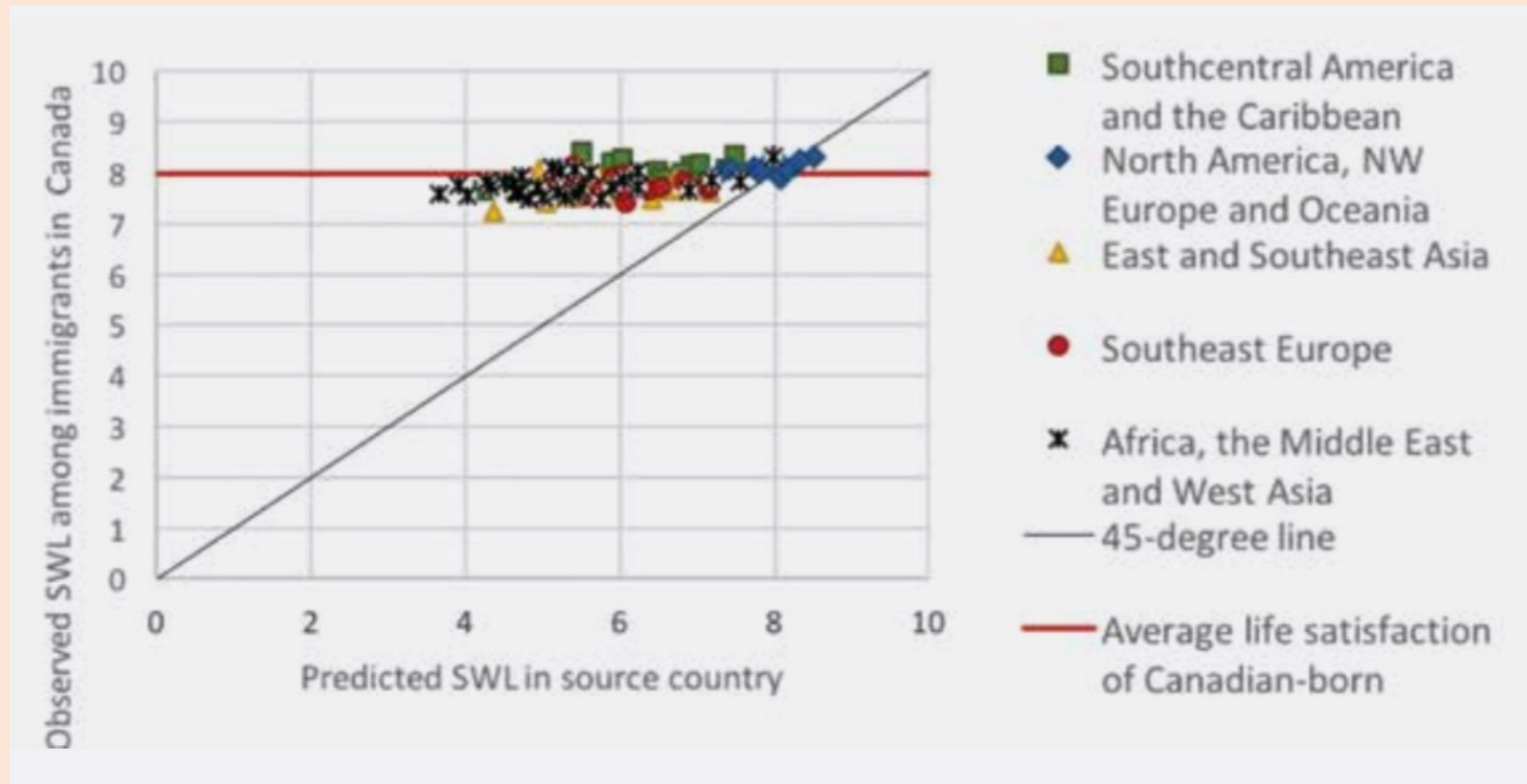
누가 행복할까? - 117개국 자국민-이민자 행복 관계

Figure 1.2: Average Life Evaluation of Foreign-Born and Locally-Born Adults: by Country

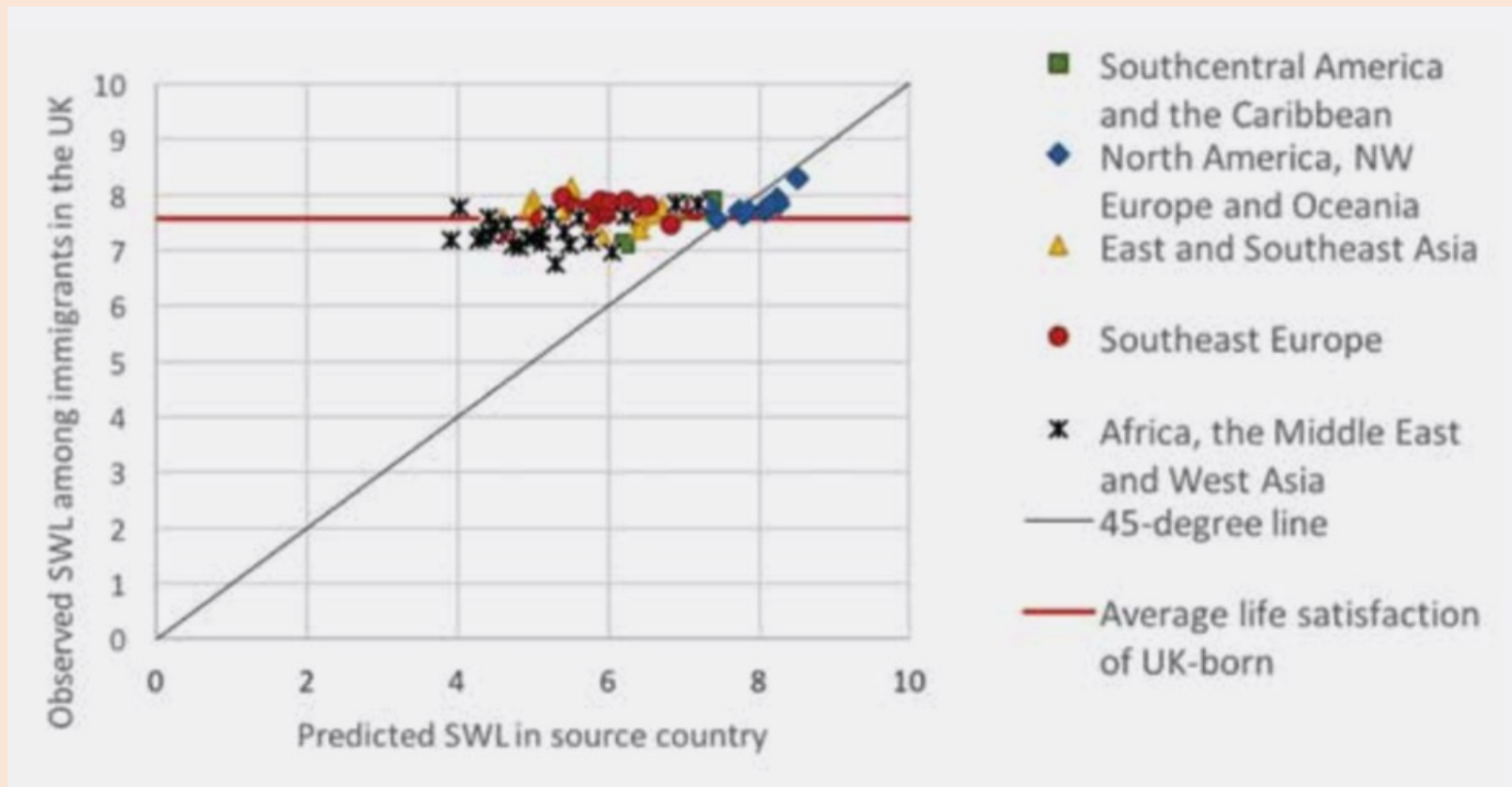


행복한 나라에는 행복한 나라에서 살던 사람이
불행한 나라에는 불행한 나라에서 살던 사람이
이민온다면?

누가 행복할까? - 캐나다 이민자 연구



누가 행복할까? - 영국 이민자 연구



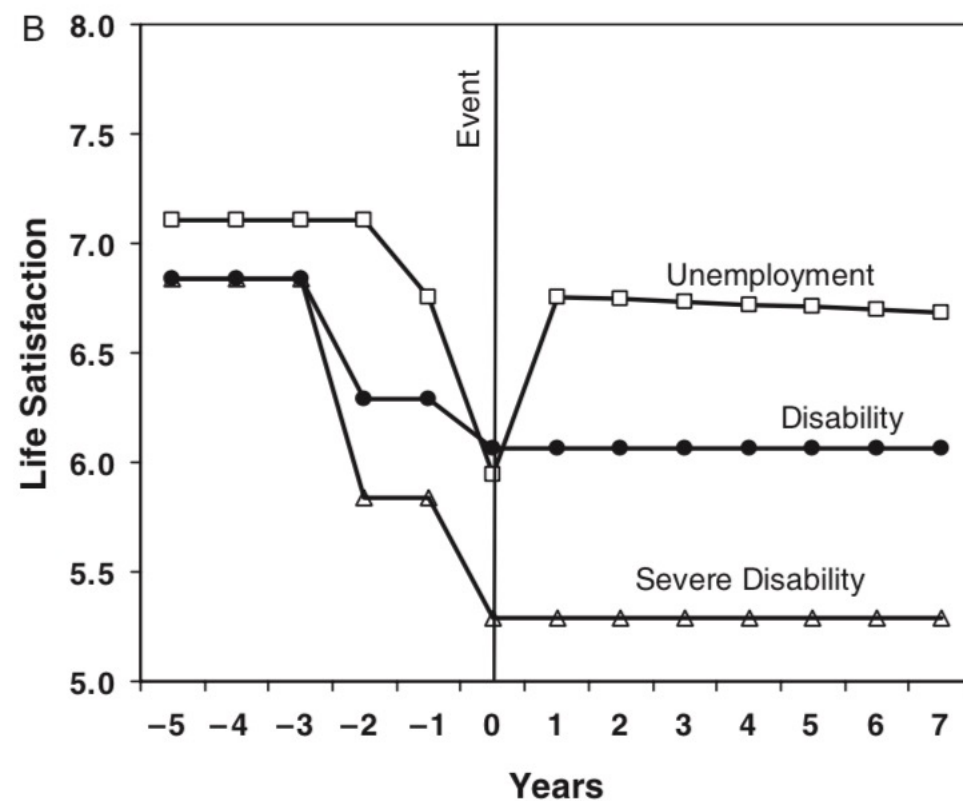
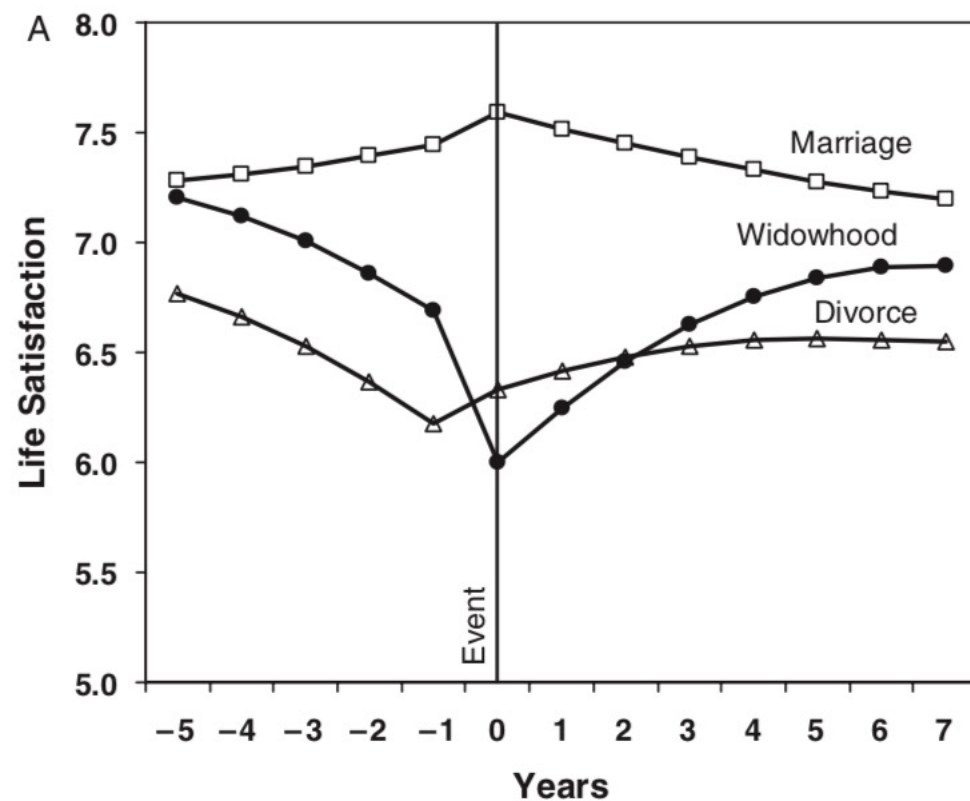
첻바퀴

- 엄마: 일어나! 1교시라며!
- 아들: 수업 끝나면 다시 집에 올텐데 뭐하러 가...
- 엄마: 일어나...

Hedonic Treadmill



Hedonic Treadmill



Hedonic Treadmill... 하지만



행복하기 위해

심리적 기술

- 감정을 다스리는 1분 명상, 미움 받을 용기, 오해 받지 않을 권리...



상황적 기술

-일상의 구성과 변화

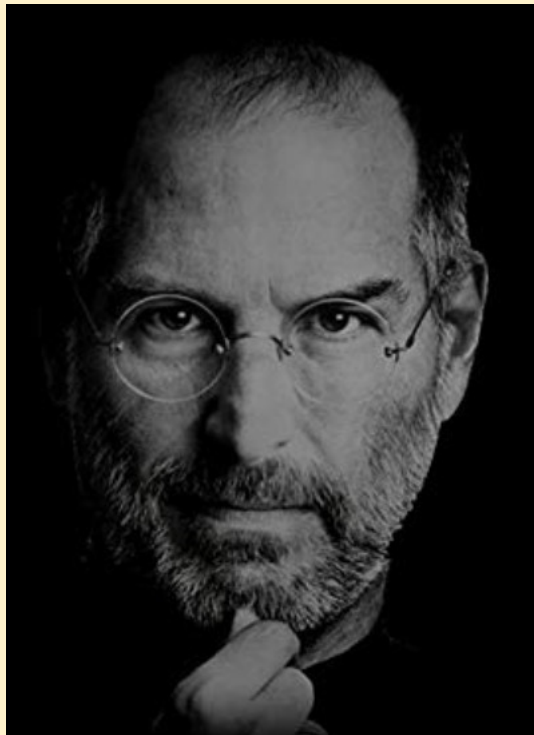


심리적 기술

+

상황적 기술

잘 하는 일과 좋아하는 일



“The only way to do great work is to love what you do”

잘하는 것 - 좋아하는 것

- 행복감이 낮은 사람: 잘하는 것 > 좋아하는 것
- 행복감이 높은 사람: 좋아하는 것 > 잘하는 것

이 수업

*학기초 스스로에게 질문:

- 좋아하는 것 같아?
- 잘할 수 있을 것 같아?

*학기말:

- 좋아해서 들은 학생들의 행복감이 더 큼

Should be vs. Want to be

-되고 싶어하는 사람 vs. 되어야 하는 사람 누가 더 행복할까?

108개 행동특성 리스트 제공(창의적, 외향적, 책임감, 자기절제...)
이 중 되고 싶은 것 5개, 되어야 하는 것 5개 각각 고르게 함
그리고 현재의 나와 얼마나 차이가 있는지 점수를 매김

Should be vs. Want to be

Step and predictor	SHS			
	B	SE	95% CI	β
Step 1			$(\Delta R^2 = .05^{**})$	
Gender	-.10	.13	[-.36, .17]	-.05
Age	-.13	.04	[-.20, -.06]	-.23***
Step 2			$(\Delta R^2 = .18^{***})$	
AIS	-.32	.08	[-.48, -.16]	-.26***
AOS	-.28	.10	[-.48, -.08]	-.18**

비교하는 사람

- 친구1: 나보다 능력이 출중하지만 만날 때마다 기분이 좋은 친구
- 친구2: 냉소적이고 까칠하지만 나보다 똑똑하지 않은 친구

비교하는 사람

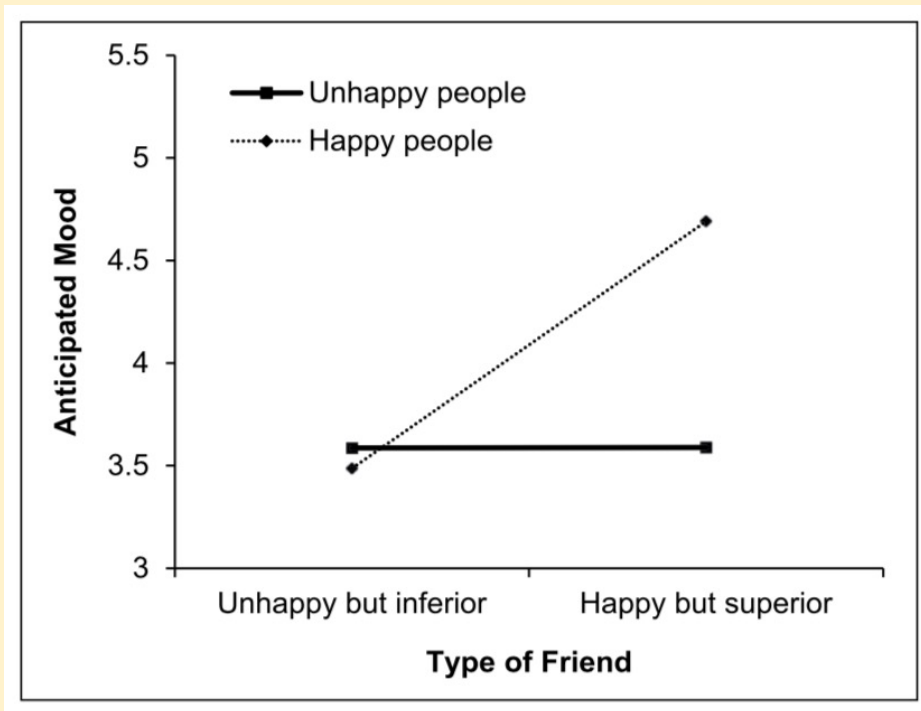
-Companion vs. Comparison

가상 시험의 채점 결과 점수가 60점

친구1-90점 유쾌한 친구, 친구2-40점 까칠한 친구

누구와 어울리겠는가?

비교하는 사람



비교하는 사람 – 어떤 나라

- ‘보상 영역’: 뇌 복내측 전전두 피질

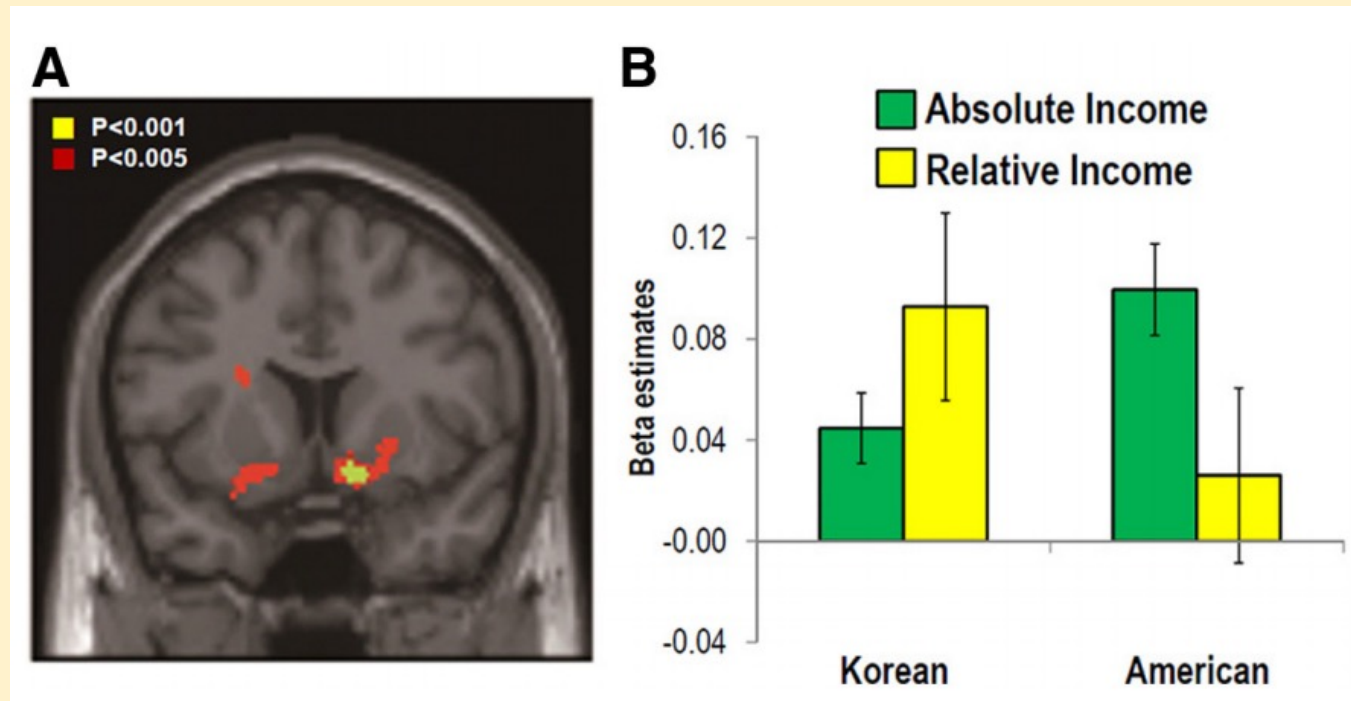
fMRI 안에서 다른 참가자들과의 비교; 본인의 월급에 비해 남들의 월급이 더 높거나, 혹은 낮다고, 그리고 본인의 월급이 현재에 비해 오르거나 내린다는 가상의 상황을 알려줌

비교하는 사람 – 어떤 나라

- ‘보상 영역’: 뇌 복내측 전전두 피질

fMRI 안에서 다른 참가자들과의 비교; 본인의 월급에 비해 남들의 월급이 더 높거나, 혹은 낮다고, 그리고 본인의 월급이 현재에 비해 오르거나 내린다는 가상의 상황을 알려줌

비교하는 사람 – 어떤 나라



물질이냐 사람이냐

-스트레스를 받은 후 경험하고자 하는 것은?



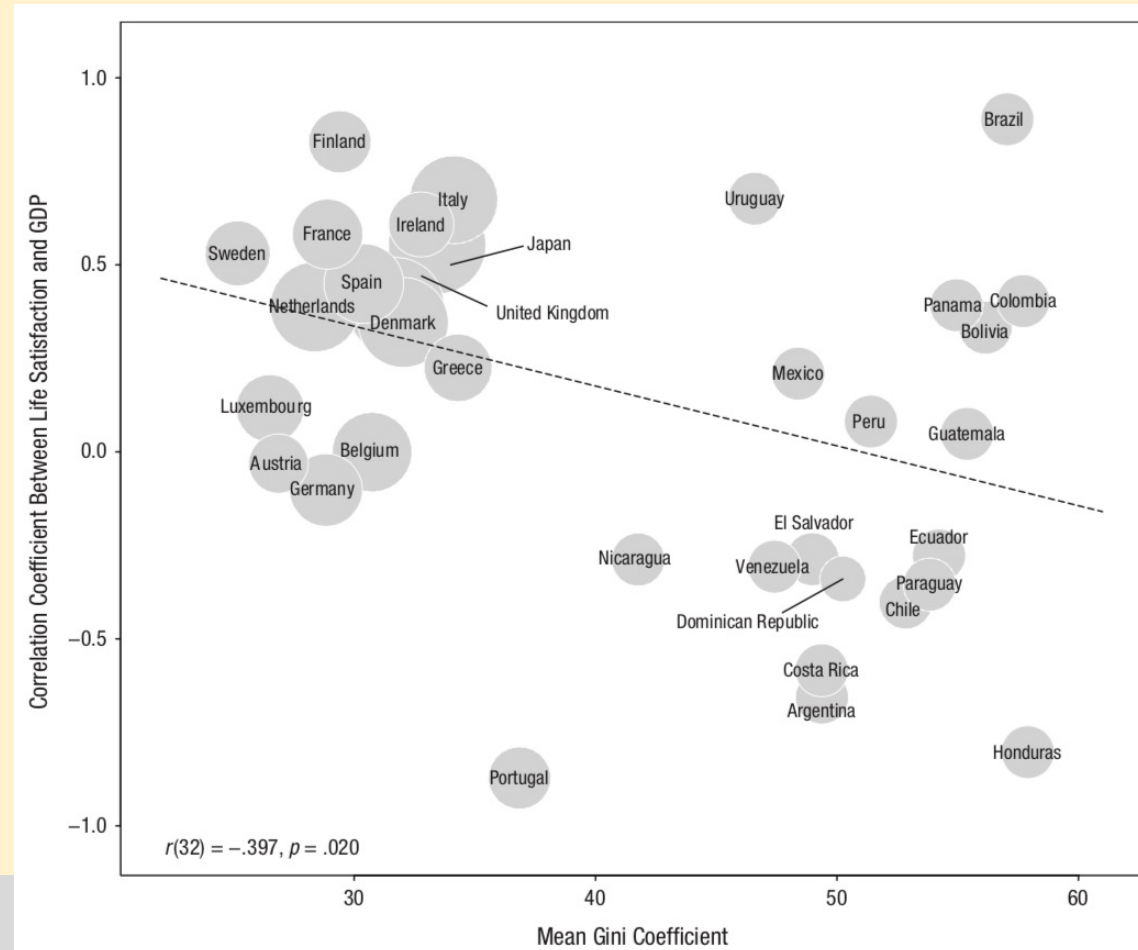
얼마면 돼?

-사랑하는 사람과:

- ① 1주년 기념으로 제주도 여행 ()
- ② 크리스마스 이브 콘서트 ()
- ③ 주말에 영화보기 ()

를 포기하는데

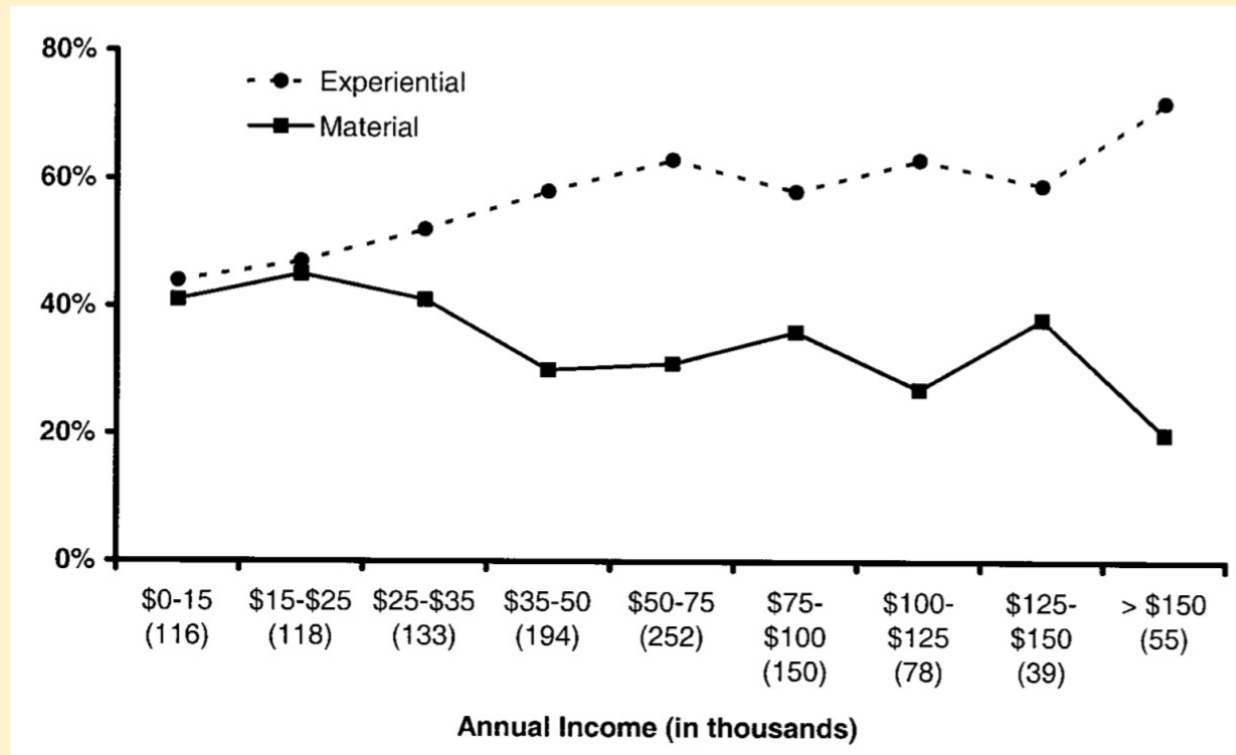
왜 돈과 행복은 연결이 안되는지?



왜 돈과 행복은 연결이 안되는지?

- 이스털린의 역설: 돈을 많이 벌어도 어느 수준부터는 행복과 연결되지 않음
- 무엇에 돈을 쓰는가? 경험? 물질?

돈을 어디에 써야 행복한가?



돈을 어디에 써야 행복한가?



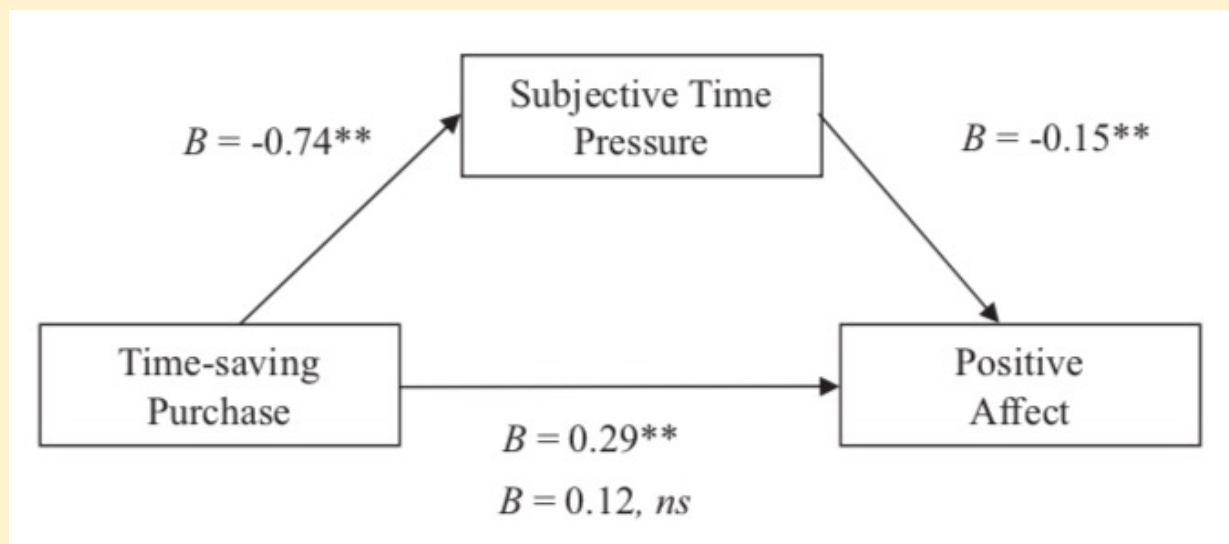
돈을 어디에 써야 행복한가?

- 왜?

소유물은 비교, 경험은 비교와 관련되어 있지 않음
소유물은 어떤 사람인지 알려주지 않음
소유물에 관한 대화는 위협적, 경험은 그렇지 않음

시간은 행복이다

-시간을 벌어주는데 돈을 많이 쓰는 사람이 행복(가사도우미, 대리운전)
소득수준과 상관 없이!



시간이냐 돈이냐

-일단 돈

Studies	Ia	Ib	2	3a	3b
Recruitments	MTurk	MTurk	Train Station	MTurk	Qualtrics
N	1,226	960	429	800	1,000
Percentage of participants who chose money	65.1	69.0	44.5	69.3	60.9

시간이냐 돈이냐 - 행복에는?

- 시간

Table 2. Summary of Hierarchical Regression Analysis Predicting Happiness (Study 1).

Variables	Model 1			Model 2			Model 3		
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
Preference for time over money	0.05	0.01	.18***	0.03	0.01	.10***	0.03	0.01	.10***

행복 칼로리표 1사분면에 속하라!



•출처: Choi & Catapano & Choi(2017).

소확행



소확행



대한민국 종합 8위

🥇 금메달 9개 🥈 은메달 3개 🥉 동메달 9개

메달순위

메달리스트

✓ 금메달순 · 합계순

순위/국가	금	은	동	합계	순위/국가	금	은	동	합계
1 🇺🇸 미국	46	37	38	121	11 🇳🇱 네덜란드	8	7	4	19
2 🇬🇧 영국	27	23	17	67	12 🇭🇺 헝가리	8	3	4	15
3 🇨🇳 중국	26	18	26	70	13 🇧🇷 브라질	7	6	6	19
4 🇷🇺 러시아	19	18	19	56	14 🇪🇸 스페인	7	4	6	17
5 🇩🇪 독일	17	10	15	42	15 🇰🇪 케냐	6	6	1	13
6 🇯🇵 일본	12	8	21	41	16 🇯🇲 자메이카	6	3	2	11
7 🇫🇷 프랑스	10	18	14	42	17 🇦🇷 크로아티아	5	3	2	10
8 🇰🇷 대한민국	9	3	9	21	18 🇨🇺 쿠바	5	2	4	11
9 🇮🇹 이탈리아	8	12	8	28	19 🇳🇿 뉴질랜드	4	9	5	18
10 🇦🇺 호주	8	11	10	29	20 🇨🇦 캐나다	4	3	15	22

마음 아홉번째

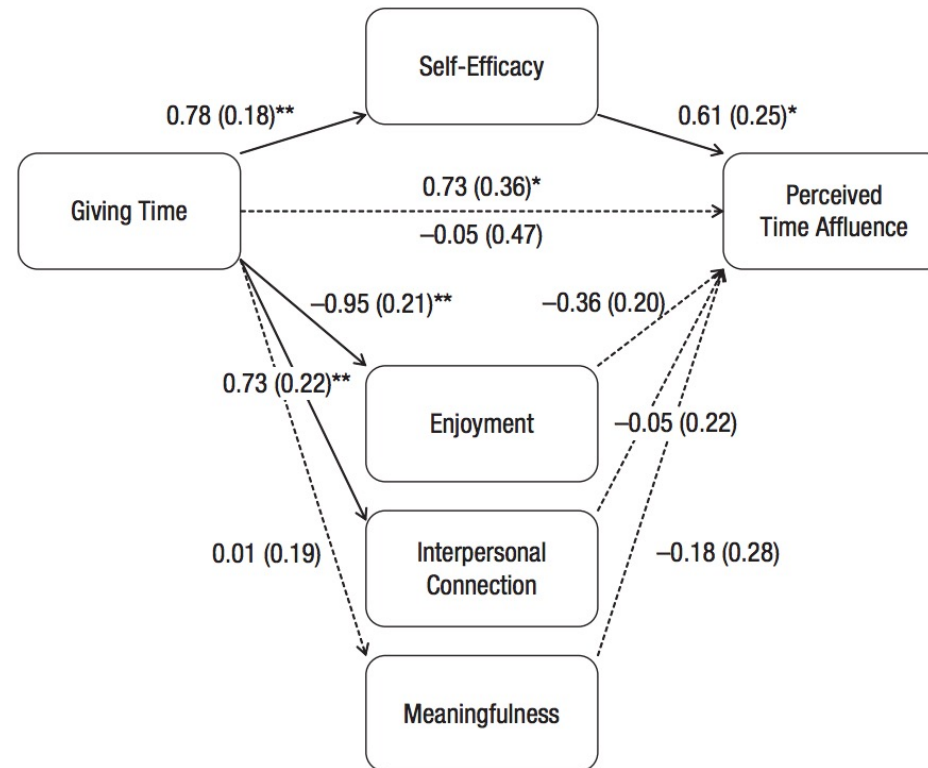
시간을 어디에 써야?

-시간이 없다는 것은 타인을 위한 시간이 없다는 이야기일까?

그룹1: 중병을 앓고 있는 아이에게 희망의 편지 작업

그룹2: 라틴어 문장이 가득한 페이지에서 'e'를 체크하는 일

시간을 어디에 써야?



기부의 효과

Table 4: Two-stage Least Squares Estimates of Charity's Effect on Income

Independent variable	Instrumental variables regression		Instrumental regression (OLS)	
	Dependent variable: Income		Dependent variable: Gifts	
	Coefficient	T-statistic	Coefficient	T-statistic
Intercept	-640	-0.39	-1,622*	15.90
Gifts	3.70*	-7.60		
Voltimes			21.61*	-28.51
Religious	-5,206*	8.55	886*	-32.81
Secular	507	-1.13	-414*	14.79
Male	4,306*	-12.27	363*	-15.78
Married	11,031*	-27.37	391*	-15.64
HHsize	1,629*	-13.81	56.4*	-6.96
Age	786*	-14.29	33.79*	-8.99
Age squared	-9.7*	19.40	-0.259*	6.82
HS	15,436*	-21.62	512*	-11.13
College	27,640*	-29.40	1,118*	-21.92
Grad	32,728*	-28.78	1,569*	-29.06
White	4,760*	-9.15	401*	-12.15
Black	-718	1.11	435*	-9.89
Conservative	-2,061*	5.22	224*	-8.30
Liberal	248	-0.60	80*	-2.67
R ²	0.35		0.24	
N	22,925		24,265	

다음 주 과제:

현재 본인을 가장 불안하고 두렵게 만드는 것은 무엇인가요?

: 5월3일(월) 오전 11시까지 제출