



행복에 서툰 당신을 위한 7단계 심리수업

왜 똑똑한 사람들은 행복하지 않을까?

지은이 | 라즈 라후나탄 Raj Raghunathan

옮긴이 | 문희경

발행일 | 2017년 6월 26일

분 야 | 인문 > 심리

판 형 | 신국판 (152×225)

형 태 | 무선, 424쪽

정 가 | 16,000원

담당자 | 최지은 대리 02-330-9834

ISBN | 979-11-6050-192-6 03180

스탠퍼드·예일·와튼스쿨... 유명 대학 강의 사이트

코세라 2,400만 회원이 뽑은 '인생 최고의 강의'

라즈 라후나탄의 <행복하고 충만한 삶> A Life of Happiness and Fulfillment

“그렇게 재고 따지지 않아도 괜찮아!”

행복에 치명적인 습관을 버리는 7단계 심리수업

알리바바의 창업자이자 중국 최고의 부자 마윈은 2014년 미국 CNBC와의 인터뷰에서 “이번 달, 나는 하루하루가 전혀 기쁘지 않았다. 아마도 엄청나게 큰 스트레스가 원인인 것 같다”고 말했다. 행복이 인생에서 가장 중요한 목표라면, 왜 똑똑하고 성공한 사람들은 능력만큼 행복하지 않을까?

이 문제를 제기한 맥콤즈경영대학원 라즈 라후나탄 교수는 우리를 똑똑하고 성공하게 해주는 요인이 동시에 우리의 행복을 방해한다고 지적한다. 그는 최신 심리 연구결과들을 토대로 똑똑한 사람들도 납득할 수 있는 7가지 행복 습관을 정리했고 이를 바탕으로 대학에서 행복 강의를 열었다. 강의는 처음부터 수강자가 몰렸고 곧 입소문을 탔다. 2015년에는 세계 유명 대학 강의를 제공하는 '코세라'에 등록되어 지금까지 10만 명 이상이 수강했고, 2년

연속 강의 만족도 5위를 기록했다. 수강생들은 “인생 최고의 강의”라고 말하며 강의를 듣고 실제 자신의 행복 수준이 높아졌다고 밝히고 있다.

★ 행복을 놓치지 않는 7가지 습관 ★

1. “최근에 가장 행복했던 경험”을 떠올리고 나만의 행복을 정의하라. 행복의 결정요인은 학벌도 돈도 명예도 아니다.
2. 남과 비교해서 잘하려 하지 말고 즐거운 일을 찾아 거기에 몰입하라.
3. ‘탐욕’만큼이나 ‘너그러움’도 인간의 기본 욕구다. 두려워하지 말고 베풀어라. 그리고 사람들이 고마워하는 마음도 품위 있게 받아들여라.
4. 마음 근육을 길러 내적 통제력을 키워라. 내적 통제력이 부족할수록 주변 공간을 정리하거나 쇼핑을 하는 등 외부에서 감정을 해소하려 한다.
5. 사람들이 생각보다 더 믿을 만하다는 사실을 잊지 마라. 《토론토스타》가 200달러가 든 지갑 스무 개를 떨어뜨려놓고 지갑이 얼마나 회수되는지 확인한 실험에서 지갑은 실제로 16개가 돌아왔지만, 사람들은 평균적으로 2.3개가 돌아올 거라고 예측했다.
6. 일어난 일의 결과를 쉽게 단정하지 마라. 지난 몇 년간 당신에게 일어난 최고의 사건과 최악의 사건을 떠올려보면 놀랍게도 동일한 사건이 떠오를 것이다.
7. 무의식과 감성의 판단을 배제한 채 이성에만 중독되지 마라. 토머스 에디슨은 자주 토막 잠을 자면서 깨어나자마자 떠오른 통찰을 기록하곤 했다.

나는 왜 뷔페에 가면 비싼 음식만 공략할까?

행복을 구체적으로 정의해야 하는 이유

행복은 인생에서 가장 소중한 목표다. 심리학자들과 경제학자들이 그렇게 말하고, 미국 헌법에서도 ‘행복 추구’를 인간의 기본권 중 하나로 삼고 있다. 굳이 먼 이야기까지 끌어오지 않아도 우리는 살면서 자연스레 행복이 중요하다고 생각한다. 그런데 역설적이게도 우리는 행복해지기 위한 세부 목표 때문에 행복을 희생하곤 한다. 뷔페에서 좋아하는 음식 대신 비싼 음식만 공략하거나 (그리고 배가 아플 정도로 과식하거나), 적성에 맞는 일 대신 돈을 많이 버는 일을 직업으로 선택하는 상황이 그렇다. 나름대로 머릿속 계산기를 두드려 내린 결정이지만 정작 행복하지는 않다.

저자는 다른 목표에 현혹되어 행복을 놓치는 현상을 ‘근본적인 행복의 역설’이라 부른다. 이런 현상이 만연한 이유는 행복이 돈, 명예, 신체적 매력에 비해 매우 추상적이기 때문이다. 행복의 역설에 빠지지 않기 위해서는 행복을 자부심이나 사랑, 풍요나 조화 같은 말로 정의해놓을 필요가 있다. 예를 들어 행복을 ‘사랑’으로 정의한다면 ‘친구들과 어울리기’나 ‘가족과 휴가 보내기’가 행복의 결정요인이 된다.

남보다 잘 나가면 더 행복해질까? 그보다 행복한 사람이 더 성공한다!

부모, 교사, 미디어, 사실상 사회의 모든 사람들은 우리에게 무슨 일을 하건 최고가 되라고 말한다. 실제로 우월성 욕구는 더 똑똑하고 성공한 사람이 되는 데 결정요인이다. 하지만 우월성을 쫓기 시작하면 행복 수준은 떨어진다. 타인과의 끊임없는 비교, 인정받고자 하는 욕구, 더 많은 물질을 확보하고자 하는 욕심에 짓눌려 괴로워지기 때문이다. 게다가 연구결과에 따르면, 행복한 사람이 대체로 더 성공하고, 돈도 더 많이 번다.

저자는 우월성보다 ‘플로우’를 추구하라고 말한다. 우리는 때때로 시간이 어떻게 흐르는지도 모를 정도로 몰입하는 경험을 한다. 심리학자 미하이 칙센트미하이 가 제시한 ‘플로우’는 여러 면에서 우월성보다 낫다. 플로우 상태에서는 우월성을 쫓을 때와 다르게 주변을 의식하지 않고 일에만 몰입할 수 있다. 게다가 그 시간이 무척 즐겁다. 평소보다 지치지 않고 있는데 더 많은 일을 수행하기도 한다. 또 우월성을 추구하는 사람들이 주변의 미움을 받는 것과 다르게 플로우를 경험하는 사람들은 주변에 긍정적인 영향을 준다. 연주 실력이 굉장한 록밴드의 공연이나, 열정적인 교수가 자신이 좋아하는 주제에 관해 열변을 토하는 장면을 상상해보면 그 의미를 알 수 있다.

남에게 돈을 쓰면 행복해질까? 이타적인 행동이 우리를 행복하게 만든다

브리티시컬럼비아대학교 연구팀은 학생들에게 5달러나 20달러가 든 봉투를 주고, 한 집단에게는 자신을 위해 돈을 쓰게 하고 다른 집단에게는 남을 위해 돈을 쓰게 했다. 그날 저녁, 연구팀은 학생들에게 얼마나 행복한지를 물었고 예상과 다르게 20달러를 받은 참가자가 5달러를 받은 참가자보다 더 행복하다고 보고하지 않았다. 받은 돈의 액수와 상관없이 남에게 돈을 쓴 학생들의 행복감이 훨씬 더 높았다.

이 결과는 전 세계 어디서나, 심지어 걸음마기 아기들에게서도 똑같이 나타난다. 심리학자 라라 애크닌이 136개국 20만 명을 대상으로 관용에 대한 설문조사를 진행한 결과, 90퍼센트 이상의 나라에서 기부를 하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 더 행복했다. 걸음마기 아기들을 대상으로 한 연구에서도 아기들은 남의 과자를 인형에게 줄 때보다 자신의 과자를 인형과 나눠먹을 때 더 행복해했다.

왜 남에게 내 것을 주는데 더 행복해지는 걸까? 저자는 이처럼 ‘사랑하고 베풀고 싶은 욕구’가 인간의 기본 욕구이며 여러 면에서 행복에 중요하다고 말한다. 우선 남의 문제에 관심을 쏟는 동안 나의 걱정거리와 문제로부터 멀어질 수 있고, 타인과 연결감을 느낄 수 있다. 무엇보다 자기 자신을 “따뜻하고 멋진 사람”으로 생각하는 것이 행복감을 크게 높인다.

인생의 방향기를 재조정하자!

항상 바쁘지만 공허한 사람들을 위한 필독서

이 책에 소개된 행복 습관이 모든 사람에게 적용되는 것은 아니다. 가난한 사람에게 남을 위해 돈을 쓰라거나, 전쟁 지역 아이에게 남을 먼저 신뢰해보라고 할 수는 없다. 그보다 저자는 이 책을 통해 똑똑하고 성공한 사람들에게 “그렇게 재고 따지지 않아도 괜찮아!”라고 말하는 듯하다. 남을 앞서려는 우월성 욕구, 무의식과 감성의 판단은 배제하는 이성 중독, 계획대로 되지 않으면 불안해지는 통제 욕구 등 똑똑한 사람들이 흔히 갖고 있는 습관과 성향들이 장기적으로 행복과 성공 모두에 해가 된다는 사실을 저자는 수많은 연구결과를 통해 과학적으로 밝힌다. 이 책은 매일 바쁘게 살아가지만 행복하지 않은 사람들에게 인생의 방향을 다시 잡고 정말 중요한 것이 무엇인지 점검하는 기회를 제공한다.

◆ 차례 ◆

서론. 행복을 가르치게 된 이유와 이 책의 구성

1A장. 행복에 치명적인 첫 번째 ‘죄’: 행복을 평가절하하기

1B장. 첫 번째 행복 습관: 행복을 최우선으로 여기면서도 행복을 목표로 좇지 않기

2A장. 행복에 치명적인 두 번째 ‘죄’: 우월성 추구하기

2B장. 두 번째 행복 습관: 플로우 추구하기

3A장. 행복에 치명적인 세 번째 ‘죄’: 사랑을 갈구하기

3B장. 세 번째 행복 습관: 사랑하고 베풀고 싶은 욕구

4A장. 행복에 치명적인 네 번째 ‘죄’: 지나치게 통제하기

4B장. 네 번째 행복 습관: 내적 통제력 얻기

5A장. 행복에 치명적인 다섯 번째 ‘죄’: 남을 불신하기

5B장. 다섯 번째 행복 습관 ‘현명한 신뢰’: 연습하기

6A장. 행복에 치명적인 여섯 번째 ‘죄’: 열심히 또는 무심히 열정을 추구하기

6B장. 여섯 번째 행복 습관: 감정에 치우치지 않고 열정을 추구하기

7A장. 행복에 치명적인 일곱 번째 ‘죄’: 이성 중독

7B장. 일곱 번째 행복 습관: 마음챙김

8장. 앞으로 나아갈 길

부록. 일곱 가지 행복 연습

◆ 책 속에서 ◆

이 책의 저자 라즈 라후나탄은 행복하게 사는 법을 세 가지 방식으로 단순하게 제시한다. 첫째, 행복에 관한 연구결과를 이해하기 쉽게 전달한다. 어떻게? 간단히 이해할 수 있는 구조(일곱 가지 ‘죄’, 일곱 가지 ‘습관’, 일곱 가지 ‘연습’)를 중심으로 흥미로운 사례와 관련 연구를 적절히 조합한다. 둘째, 행복을 끌어올리는 가장 효과적인 연습을 찾아내 제시해놓아서 우리는 그저 라즈의 행복 연습이 작동하는 원리를 이해하고 각자의 역량에 따라 실천하면 된다.

마지막으로 우리가 왜 행복하고 충만한 삶을 최우선에 뒀야 하는지에 관한 강력한 논거를 제시한다. 행복 욕구가 자기중심적으로 보일 수도 있지만 라즈의 안내에 따라 조금 더 탐색해보면 이보다 더 고귀한 목표도 없다는 사실을 깨달을 것이다. 행복을 결정하는 요인은 알고 보면 우리를 더 나은 인간으로 성장시키는 요인이기도 하다.

-추천사(p.8)

사람들은 성공하려면 인색하고 부도덕해야 한다고 생각한다. 특히 기업에서 이런 생각이 강하다. 동정심이 많으면 ‘유약해지고’, 냉혹한 비즈니스 세계에서 물렁물렁하면 금방 나가떨어져서 남들에게 업신여김을 받기 십상이라고 믿기 때문이다. 하지만 《기브 앤 테이크》를 쓴 애덤 그랜트가 여러 연구결과를 바탕으로 주장했듯 너그럽고 친절한 사람, 즉 ‘기버’야말로 비즈니스 세계에서 성공할 가능성이 가장 높다.

경제학자 아서 브룩스는 인과관계의 양방향 모두를 탐색해서 소득이 너그러움에 끼치는 영향보다 너그러움이 소득에 끼치는 영향이 크다는 점을 발견했다. 그는 미국인 3만 명 이상의 자료를 분석해서 1달러를 추가로 벌 때마다 자선활동에 기부하는 액수가 14센트(14퍼센트)씩 올라간다는 결과를 얻었다. 반대로 (자, 준비 되셨습니까?) 1달러를 기부할 때마다 소득이 3.75달러씩 증가했다. 자그마치 375퍼센트다!

-3B. 세 번째 행복 습관: 사랑하고 베풀고 싶은 욕구(p.134)

브리티시컬럼비아대학교 경제학자 존 헬리웰은 몇 년에 걸쳐 신뢰와 행복의 관계를 연구했다. 그의 연구에 따르면 신뢰는 특정 국가 국민의 행복을 결정하는 가장 중요한 요인일 수 있다. 예를 들어 ‘전반적으로 대다수 사람을 신뢰할 수 있다고 생각하는가, 아니면 사람을 대할 때 매우 신중해야 한다고 생각하는가?’라는 질문에 ‘대다수 사람을 신뢰할 수 있다’고 대답하는 사람이 많은 국가일수록 국민이 더 행복한 것으로 나타났다.

세계에서 가장 행복한 국가인 덴마크와 노르웨이에서는 국민의 65퍼센트 정도가 자국민 대다수를 신뢰할 수 있다고 생각한 반면, 비교적 불행한 국가인 그리스와 러시아에서는 그 비율이 10퍼센트 미만이다. 미국, 인도, 영국, 호주에서는 그 비율이 각각 41.2, 34.6, 36.9, 44.6퍼센트다.

-5A. 행복에 치명적인 다섯 번째 ‘죄’: 남을 불신하기(p.184)-

◆ 지은이 소개 ◆

지은이 | 라즈 라후나탄 Raj Raghunathan

텍사스대학교 맥콤즈경영대학원 교수이자 《사이콜로지투데이》 인기 블로거. 심리학, 행동과학, 의사결정이론, 소비자행동 등 마케팅 분야를 연구한다. 학생들을 더 행복하고 충만한 삶으로 이끌어주기 위해 대학에서 행복 강의를 개설했다. 이 강의는 개설하자마자 인기를 얻었고, 전 세계 2,400만 명이 회원으로 있는 온라인 강의 플랫폼 ‘코세라’에 등록되어 지금까지 10만 명 이상이 수강했다. 라즈 라후나탄은 국립과학재단에서 ‘커리어 그랜트 상’을 수상하고, 2015년 MOOC ‘최고의 강의’로 선정되는 등 교육 부문에서 많은 상을 수상했다. 현재 훌푸드의 ‘깨어 있는 리

더십 아카데미' 교수진으로 있다.

www.happysmarts.com

옮긴이 | 문희경

서강대학교 사학과를 졸업하고, 가톨릭대학교 대학원에서 심리학을 전공했다. 전문 번역가로 활동하고 있으며 옮긴 책으로 《인생의 발견》 《공간이 사람을 움직인다》 《식탁 위의 세상》 《밀턴 에릭슨의 심리치유 수업》 《타인의 영향력》 등이 있다.

◆ 추천사 ◆

“똑똑하고 성공했지만 원하는 만큼 행복하지 않다고 생각하는 사람에게 나는 그저 일독만을 권하지 않겠다. 지금 당장 하는 일을 모두 멈추고 이 책을 읽으라고 말하겠다. 인생은 멋지니까.”

—마셜 골드스미스, 《트리거》 《넛지》 저자

“이 책은 우리를 똑똑하고 성공하게 만드는 요인이 동시에 우리의 행복을 침해할 수 있다는 점에 주목한다. 충만하고 행복하게 살아갈 방법을 알려주는 실용적이고 흥미로운 책이다.”

—애덤 그랜트, 《기브 앤 테이크》 《오리지널스》 저자

“개인적으로나 사회적으로나 어떤 가치관을 가지고 살아갈지 몰라서 혼란스러운 시대에 라즈의 책은 행복하고 충만하게 살아가려면 무엇이 필요한지를 명확하게 알려주는 선물 같다. 이 책은 철저한 과학을 통해 내가 오래 전부터 간직한 믿음, 즉 행복한 삶이 성공한 삶이기도 하다는 것을 입증한다.”

—존 매기, 홀푸드 공동설립자

“풍요롭고 행복한 삶에 관해 쏟아져 나오는 책들 사이에서 단연 눈에 띈다. 라즈는 학자의 감성으로 접근해 더 나은 삶에 관한 그의 단순하면서도 깊이 있는 처방을 입증하는 광범위한 증거를 수집한다. 이 책은 이 분야의 고전으로 자리 잡아야 한다. 라즈의 온라인 강의가 이미 해왔듯이 수많은 사람의 삶을 더 나은 삶으로 변화시키는 데 일조한다.”

—라즈 시소디어, 《돈, 착하게 벌 수는 없는가》 공저자

“강렬하고 유익한 책이다. 형광펜으로 밑줄을 쳐가며 읽으면서 연습하고 연습하고 연습하라. 삶이 분명히 나아질 것이다.”

—스리쿠마르 라오, 《직장에서의 행복Happiness at Work》 저자, TED 강연자, 컨설턴트

“경험적 자료가 탄탄하고 실용적이며 재미있는 책이다. 이 책은 삶에서 최선의 것을 끌어내고 진정으로 원하는 행복을 발견하도록 도와준다. 성공의 진정한 의미를 찾는 모든 사람들을 위한 필독서다.”

—크리스틴 네프, 《자기자비Self-Compassion》 저자

“이 책에서 라즈 라후나탄은 더 만족스런 삶을 살아가는 데 필요한 방안을 제시한다. 탄탄한 과학을 기반으로 장기적으로 행복하게 사는 데 필요한 훌륭한 도구를 제공한다. 더욱이 이 책을 읽는 것 자체도 큰 즐거움이다.”

—아트 마크먼, 《스마트 싱킹》 《스마트 체인지》 저자