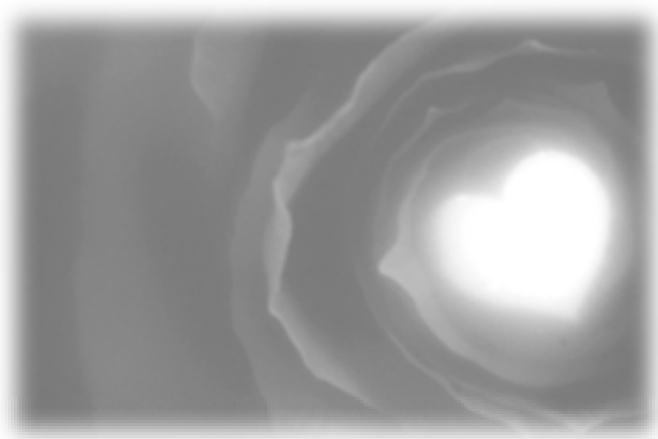


기쁨, 비합리적인 행복을 발견하기

| 로버트 홀든 | 오혜경 옮김 |

진정한 행복을 추구하면서 쾌락과 만족을 넘어 그것들의 있고 없음에 상관 없이 존재하는 영혼의 기쁨을 발견하라고 말합니다(편집자 주).



행복 서클

행복이 무엇일까? 말 그대로 이 질문의 문자적인 답은 행복이 하나의 단어라는 것이다. 그다지 도움이 되지 않는 답이라고 느끼겠지만, 우선 그냥 내 이야기를 따라오기 바란다. ‘행복’은 우리가 경험하는 것을 부르기 위해 사용하는 언어적 상징이며, 갖다 붙이는 꼬리표다.(언어학자들은 이렇게 이름 붙이는 것을 ‘명사화(nominalization)’라고 부른다) 그것이 언어가 작용하는 방식이다. 그렇기 때문에 언어는 그토록 유용하게 쓰이면서도 문제를 일으키는 것이다.

내가 ‘행복’이라는 단어를 말했다고 해서, 그 단어가 무엇을 의미하는지 당신이 바로 알 수 있는 것은 아니다. 그렇기 때문에 ‘고무’와 마찬가지로 내가 생각하는 ‘행복’이라는 단어가 당신이 의미하는 것과 다를 수 있다. 내가 ‘하느님’이라고 말할 때 독자는 아마도 세실드밀(미국의 영화감독으로 <십계>를 비롯한 종교영화를 많이 만들었다-옮김이)의 영화 속에 등장하는 하늘에 있는 수염 난 영감을 이야기한다고 생각할 수도 있다. 사실 나는 모든 생명을 창조하고 그것을 유지시키는 우주적인 지성이자 무조건적 사랑이라는 의미에서 ‘하느님’이라고 말했지만 이렇게 오해를 일으킬 소지도 있는 것이다.

“행복이 무엇인가?”라는 질문을 명상하는 목적은 행복이라는 단어를 뛰어넘자는 것이다. 이제껏 배웠던 개념과 생각들을 넘어서 행복이라는 단어가 의미하는 바를 당신의 존재 전체로 직접 체험하며 맛보자는 것이다. ‘행복’이란 단어는 문패와 같다. 당신의 목표는 그 문 안으로 걸어 들어가서 행복이 정말로 무엇인지 스스로 발견하는 것이다.

그것은 강렬한 여행이 될 것이다. 행복을 발견한다는 것은 때로는 이제껏 당신이 배운 모든 것을 실행한다는 뜻이 되기도 하지만, 때로는

지금까지 안다고 생각했던 모든 것을 놓아준다는 뜻이 되기도 한다.

‘행복 서클’은 당신이 행복이라는 말로 진정 무엇을 의미하는지를 발견하는 효과적인 실습이다. 대개 너댓 명의 사람들이 둥글게 둘러앉아, 내가 문장을 시작해서 넘겨주면 한 명씩 돌아가며 마저 완성해야 하는 ‘문장 완성’ 형식으로 진행된다. 첫 사람이 문장을 완성하면 그의 왼쪽에 앉은 사람이 이어받고, 그 옆 사람에서 옆 사람으로 계속 옮겨간다. 벨을 울려서 멈추라는 신호를 보낼 때까지 몇 차례 돌아가며 문장을 완성해 간다.

행복 서클은 세 부분으로 구성된다. 1부에서는 “행복은…….”이라는 말로 시작되는 문장을 완성한다. 예컨대 “행복은 허브 진흙팩이다.”와 같은 문장을 완성할 수 있다. 나는 수강생들에게 약 7분간 그런 방식으로 1부를 진행한 뒤, 2부를 소개하기 전에 1분간 침묵하라고 지시한다. 2부의 문장은 “진정한 행복은…….”으로 시작된다. 2부도 약 7분간 계속된다. 그리고 또 1분간 침묵이 이어진 뒤 3부가 시작된다. 이번에는 “내가 좋아하는 행복의 정의는…….”이라는 말로 문장이 시작된다. 행복 서클에 참가하는 모든 사람들이 이 문장을 각자 한 번씩만 완성하게 한다.

이 실습은 다 합쳐서 20분밖에 걸리지 않지만, 끝날 무렵이 되면 대부분의 사람들은 진정한 행복을 훨씬 더 잘 이해하게 되었다고 말한다. 1부에서 완성한 문장으로 대부분의 사람들은 자신의 의식표면을 대충 살핀다. 2부에서 완성한 문장으로 솔직하고 친밀한 나눔이 많이 이루어진다. 그리고 3부에서 사람들은 생각이 더 명료해지고, 내면의 지혜가 떠오르며, 말을 넘어서는 심오한 계시를 경험한다.

여러 해 동안 사람들이 행복에 대해 이야기하는 것을 들으면서, 나는 그들이 묘사하는 행복이 세 가지 주요 범주로 분류된다는 사실을

알 수 있었다. 이러한 세 가지 유형의 행복을 의식하고 인정하면 지속적이고 진정한 행복의 성질을 이해하는 데 크게 도움이 된다.

쾌락 - 감각적 행복

‘쾌락’은 신체적인 감각을 통해 체험하는 행복을 말한다. 쾌락주의자들이 숭배하는 것이 바로 이러한 감각적인 행복이다. 우리는 쾌락을 느낄 때 즐겁다고 느낀다. 건강한 쾌락은 자연스럽게 순수하며 인생을 긍정하게 해준다. 쾌락을 부정하는 것이 해로운 만큼이나, 쾌락을 긍정적으로 즐기는 것이 유익하다. 쾌락이 주는 유익함을 다음과 같이 간단히 세 가지로 요약할 수 있다. ① 생기-쾌락을 통해 삶을 맛보고, 자신의 육체를 즐기며, 세상의 경험을 소화하고, 대사작용을 한다. 우리는 감각을 통해 살아 움직인다. ② 유대-감각을 통해 다른 사람들과 유대를 맺으며, 삶과 직접 맞닿고, 자신을 절실히 느낄 수 있다. 깊은 쾌락 속에서 우리는 일체감을 느끼며, 신체적인 분리가 일시적으로 사라지는 체험을 할 수 있다. ③ 현재성-단순한 쾌락을 음미하면서 일상의 경험을 더욱 의식하고 감상할 수 있다. 예를 들어보자. 나는 매일 아침마다 마시는 한 잔의 커피를 무척 즐긴다. 내게 커피는 그냥 뜨거운 음료가 아니라 일종의 영적 체험이다. (나는 정말로 커피가 성령을 물질적으로 전달해주는 도구라고 믿는다!) 나는 커피 원두의 맛, 그 고소한 향, 그것들이 내 몸과 어우러진 경험 전체를 음미하는 것이다.

인생을 가장 고양시키는 쾌락들을 열거해보는 일이, 아마도 삶 속에서 한 시간을 황홀하게 보낼 수 있는 한 방법이 될 것이다. 여러 가지 쾌락을 열거한 다음 그것을 즐겨보라. 나는 책상 앞에서 이 글을

쓰고 있는 이 순간에 나의 감각이 재스민 향초의 아로마, 내가 기르는 난들의 고운 자태, 코나 커피의 풍미, 로버트 노튼(Norton)의 앨범 〈지금 이 순간을 포옹하라(Embrace the Moment)〉에 수록된 아름다운 음악을 즐기고 있음을 깨닫는다. 나는 자신의 감각들이 행복해짐으로써 마음과 가슴이 차분해지는 것을 즐긴다. 그러나 쾌락, 즉 감각적 행복에는 심각한 문제점들도 따른다. 첫째, 그것은 전적으로 ‘자극과 반응’에 의존한다. 자극이 없으면 반응도 없다. 자극과 함께 나타났다가 자극이 없어지면 사라진다. 둘째, 감각적 행복은 도파민이나 기타 쾌락과 관련된 화학물질들의 효과가 사라지면 함께 없어지는 덧없는 체험이기도 하다. 셋째, 그것은 보편적이지 않은 개인의 체험이다. 모든 사람이 감각적 인상을 동일하게 받아들이지는 않는다. 그러한 사실은 하나의 감각자극이 또 다른 감각을 불러일으키는 공감각 현상(synesthesia)에서도 입증된다. 또한 내 쾌락이 다른 사람에게 독이 될 수도 있다. (세상에는 커피를 싫어하는 사람들도 있다는 이야기를 들은 적이 있다) 넷째, 쾌락은 고통이라는 쌍둥이와 공존한다. 사실 고통은 단순히 쾌락의 쌍둥이가 아니다. 어떤 경우 쾌락과 고통은 한 경험 안에 ‘이중인격’으로 얽혀있을 수도 있다. 나는 하루에 커피를 딱 한 잔만 마신다. 가끔 두 잔까지는 마셔도 절대 세 잔까지 가는 일은 없다. 세 잔째의 커피는 신체적 긴장, 정서불안, 정신적 피로감 등을 일으키며 나를 어둠 속으로 끌고 가기 때문이다.

만족 – 상황적 행복

‘만족’은 긍정심리학자들이 가장 일반적으로 연구하는 행복의 유형을 지칭한다. 그것은 일부 철학자들이 제기하는 욕망 이론(desire

theories)과도 부합한다. 욕망 이론은 ‘원하는 것을 얻음’으로써 생기는 행복에 초점을 맞춘다. 이러한 행복을 묘사하기 위해 사용되는 다른 단어들로는 ‘자족’ ‘충족’ 또는 ‘주관적 행복’이라는 용어가 있다.

우리는 우리가 좋다고 여겨지는 상황과 조건들을 누릴 때 만족을 느낀다. 예를 들어 ‘나는 내 삶을 좋아한다’(삶의 만족)거나 ‘나는 내 일을 즐긴다’(직업 만족)고 할 때 만족을 경험한다. 만족은 “나는 이러이러하기 때문에 행복하다”라는 생각에서 나온다. 예를 들어 주가가 올라서 행복하다, 새로 산 신발을 신으면 섹시해 보여서 행복하다와 같은 것이 그러하다. 또한 우리는 무엇인가를 얻어서 만족을 느낄 뿐 아니라 특정한 활동, 목적, 애정 관계, 가치관, 윤리 등에서 의미를 발견할 때 만족을 경험하기도 한다.

무엇보다도 만족은 우리의 자아가 배우며 성장하고 있다는 느낌에서 비롯한다. 이것은 많은 사람들에게 특별히 흡족하고 의미 있는 일이다. 또한 만족할 때는 감사의 마음이 커지고, 수용하려는 마음이 고조되며, 다시 만족감이 더 커지는 긍정적인 효과가 나타나면서 나선형 상승이 일어난다. 그렇기 때문에 삶에서 가장 의미 있는 순간, 사건, 관계들의 목록을 만들어보는 것도 한 시간을 멋지게 보낼 수 있는 또 한 가지 방법이 되는 것이다. 이러한 활동을 통해 삶 전체가 더 좋아진다고 느낄 수 있을 것이라고 장담한다.

그러나 쾌락과 마찬가지로 만족에도 몇 가지 함정들이 있다. 첫째, 그것은 인과관계의 부산물이다. 원인이 없으면 결과도 없다. 이러한 유형의 행복은 무엇에 대한 반응으로서만 존재한다. 둘째, 만족의 효과는 단기적인 것으로 악명이 높다. 사람들이 좋은 조건에 금방 적응하기 때문에 만족은 대체로 수명이 매우 짧다. 직장에서 급여가 인상되어 감사했던 마음은 일상적인 업무가 불어나고 직업 경력 계획이

쾌락이나 만족의 여부와 관계없이 존재하는
영혼의 기쁨을 계속 무시한다면 점점 더 많은 쾌락과 만족을
갈망하게 될 뿐이다. 강박적으로 쇼핑에 몰두하거나,
일 중독에 빠지거나, 매일 밤 와인을 한 병씩 마시거나,
기쁨에 주의를 기울일수록 건강한 쾌락과
세속적인 만족을 즐길 역량을 확장할 수 있다.

영키면서 금세 사라진다. 셋째, 만족은 불만족과 병존한다. 과거에 당신을 만족시켜주었던 것들이 지금은 더 이상 만족을 주지 못할 수도 있다. 이제는 4만 곡의 노래와 200시간 정도의 동영상을 저장할 메모리를 갖춘 아이팟에도 만족하지 못한다. 만족은 불만족과 함께 ‘기대’ ‘비교’라는 패거리의 괴롭힘에 종종 굴복하고 만다. 이 세 녀석이 마음속으로 난입할 때는 행복을 느끼기가 매우 어렵다. 마지막으로, 만족은 당신의 마음과 세상에 전적으로 의존한다는 문제점을 가지고 있다. 그 두 가지 모두 그다지 믿을 만한 상대가 못 된다. 당신의 마음이 올바른 상태가 아닐 때 감사하게 여길 수 있는 모든 것들을 그냥 지나쳐버릴 수도 있다. 백만장자라고 다들 싱글벙글 행복한 것은 아니지 않은가. 바라던 대로 인생이 풀리지 않을 때 혹은 마음먹은 대로 되지 않을 때 만족감은 곤두박질치고 자신이 세상의 희생자라는 생각이 들기까지 할 것이다.

기쁨 – 비합리적인 행복

기쁨은 행복의 영혼이다. 쾌락과 마찬가지로 기쁨도 몸을 통해 표현되지만, 그것은 단지 몸이 느끼는 기쁨만은 아니다. 만족과 마찬가지로 기쁨도 정서적으로 느낄 수 있고, 정신적으로 감지할 수 있지만,

이것은 단순한 마음의 상태나 감정 이상의 것이다. 이러한 행복을 묘사하기 위한 다른 단어로는 ‘지복’ ‘황홀경(ecstasy)’이 있다. 황홀경은 ‘자신의 밖에 서다(ek-stasis)’라는 뜻의 고대 그리스어로부터 유래되었다. 기쁨은 당신의 자아보다 크다. 그것은 ‘나(I)’라는 생각 이전에 존재한다.

기쁨을 정의 내리기는 불가능하지만 묘사할 수는 있다. 우리를 깊이 감화시켰던 위인들은 기쁨이 자신에게 어떤 의미였는지 여러 가지로 묘사하려고 했다. 헬렌 켈러는 ‘기쁨은 우리의 목적을 따뜻하게 덥혀주고, 우리의 지성을 빛나게 해주는 성스러운 불길’이라고 했다. 테레사 수녀는 ‘기쁨은 기도다. 힘이다. 사랑이다. 영혼을 받아줄 수 있는 사랑의 그물이다’라고 했으며, C. S. 루이스는 ‘천국의 중대한 업무’라고 언급했다.

기쁨을 묘사하기는 매우 어렵지만 시도해볼 가치가 있는 일이다. 기쁨에 더욱 귀를 기울이고, 기쁨을 느끼도록 자신을 자유롭게 놓아줄 때 진정한 행복이 무엇인지 더 많이 배울 수 있다. 나는 수강생들에게 기쁨에 대한 명상을 하고, 그림으로 표현하고, 노래하고, 춤을 추고, 시를 쓰고, 기쁨을 나타내는 상징을 자연 속에서 발견하는 등의 방법을 동원해서 기쁨을 묘사해 보라고 권한다. 그러는 과정에서 사람들은 공통적으로 느껴지는 기쁨의 속성들을 발견할 수 있다. 그 중 다섯 가지를 소개한다.

① 향구성

기쁨이 주는 느낌에 주의를 기울여보면, 실은 기쁨이 언제나 나와 함께 있었다는 깨달음이 들 것이다. 기쁨은 보이지 않게 조용히 늘 존재한다. 그것은 ‘저 밖’에 있는 것이 아니라 ‘이 안’에 있다. 아니, 우리

가 있는 곳 어디에나 기쁨이 있다. 기쁨은 시간과 공간을 뛰어 넘어 존재한다고 느낀다. 기쁨이 왔다가 가버리는 것이 아니라, 단지 기쁨에 대한 우리의 의식이 오고 갈 뿐이다. 아이러니하게도, 우리가 쾌락을 쫓다가 멈추거나 예고를 만족시키려는 노력을 그만둘 때 기쁨의 존재를 가장 잘 느낄 수 있다.

② 창의성

많은 사람들이 기쁨을 발견할 때 그와 함께 창의성이 넘치는 체험을 하곤 한다. 당신의 자아도 창의적 작품의 공동 필자가 될 수는 있겠지만, 진정한 기쁨이 엄연히 주요 저자다. 기쁨이 추진자이며, 생각하는 자이며, 창의적인 원리다. 내가 좋아하는 인도의 경전 우파니샤드에는 “기쁨으로부터 모든 창조가 샘솟는다/기쁨으로 창조가 유지된다/창조는 기쁨을 향해 나아간다/창조는 기쁨으로 되돌아온다”라는 구절이 있다. 그토록 많은 예술가들이 이 수업을 듣는 것도 당연한 일이다.

③ 비합리성

기쁨은 논리를 필요로 하지 않는 것처럼 보이기 때문에 나는 기쁨을 ‘비합리적인 행복’이라고 즐겨 묘사한다. 기쁨은 그 무엇에도 기대지 않은 행복인 것이다. 다시 말해, 기쁨은 존재하기 위해 원인이나 결과를 필요로 하지 않는다. 좋은 사건들, 편안한 여건, 행복한 마음 상태가 기쁨을 더 잘 수용할 수 있게 해주는 것은 분명하다. 그러나 당신이 기쁨을 받아들이지 않을 때에도 기쁨은 여전히 존재한다. 기쁨에 이유는 필요 없다. 그러한 이유로 우리는 가장 평범한 순간에도 기쁨을 발견하고 놀랄 수 있는 것이다.

④ 고요함

쾌락이나 만족과 달리 기쁨은 대적할 적이 없다. 우리 기분처럼 오르락내리락하지 않는다. 우리 마음처럼 긍정과 부정을 가지고 씨름하지도 않는다. 그러나 기쁨에도 쌍둥이가 있다. 쾌락의 쌍둥이가 고통이고 만족의 쌍둥이가 불만족이라면, 기쁨의 쌍둥이는 사랑이다. 사람들, 심지어는 변호사, 정치가, 심리학자들까지도 내게 기쁨에 대해 이야기할 때 언제나 사랑을 이야기한다. 사랑과 마찬가지로 기쁨도 두려워하지 않으며, 세상 일로 흐트러지지 않는다. 세상의 그 어떤 것도 기쁨의 본질을 퇴색시키거나 감소시키지 못한다. 그래서 기쁨은 늘 자유롭다.


⑤ 충분함

많은 사람들이 강렬한 쾌락이나 만족을 체험한 뒤에 공허함이나 추락하는 느낌이 든다고 이야기한다. 그러나 기쁨에는 그런 후유증이 따르지 않는다. 기쁨의 가장 아름다운 속성은 ‘충분하다’는 느낌이 지속된다는 것이다. 쾌락과 만족이 덧없이 흘러가는데 비해, 기쁨은 그 것으로 충분하기 때문에 그 이상을 더 원하는 갈망이 생기지 않는다. 기쁨이 사라졌다는 느낌이 든다면, 그것은 아마도 우리가 욕망의 새로운 대상에 몰두하거나 지나간 쾌락에 슬퍼하느라고 정신이 팔려 있기 때문일 것이다.

쾌락, 만족, 기쁨이라는 세 가지 유형의 행복 중에서 단 한 가지만이 진실하며 영원히 지속된다. 지금부터 내가 진정한 행복을 언급할 때 독자들은 그것이 기쁨을 의미하고 있다는 것을 알 것이다. 그러나 명확하게 해두고 싶은 것이 두 가지 있다. 첫째, 내 말이 쾌락과 만족

은 나쁜 것이고 기쁨만 좋은 것이라는 뜻은 아니다. 둘째, 쾌락, 만족, 기쁨 중에서 반드시 선택을 해야 한다는 뜻도 아니다.

그러나 나는 기쁨을 의식할 수 있는 소양을 기르지 않으면 아무리 많은 쾌락이나 만족도 우리를 행복하게 해줄 수 없다는 사실을 발견했다.

당신이 쾌락이나 만족의 여부와 관계없이 존재하는 영혼의 기쁨을 계속 무시한다면 점점 더 많은 쾌락과 만족을 갈망하게 될 뿐이다. 강박적으로 쇼핑에 몰두하거나, 일중독에 빠지거나, 매일 밤 와인을 한 병씩 마시거나, 코카인을 흡입하고, 도박에 중독되는 등 더 강렬하고 극단적인 쾌락을 추구하게 될 것이다. 그러나 그와 대조적으로, 기쁨에 주의를 기울일수록 건강한 쾌락과 세속적인 만족을 즐길 역량을 확장할 수 있다. 그렇기 때문에 나는 세 유형의 행복 중에서 기쁨이 가장 우선이라고 말하는 것이다. (끝) 

- 이 글은 '8주간의 자기사랑 연습'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **로버트 홀든**(Robert Holden) | 영국의 저명한 심리학자이며, '행복프로젝트'와 '성공지능' 프로그램 전문가이다. 행복과 성공에 관한 그의 창의적인 작업은 영국 BBC방송의 다큐멘터리 <The Happiness Formula>, <How to be happy>를 통해 전 세계적으로 3,000만 명이 넘는 사람들이 시청하며 폭발적인 반향을 불러일으켰다. 또한 <오프라 윈프리 쇼>에도 출연하는 등 대중이 그의 연구에 관심과 찬사를 보내고 있다. 매년 50곳 이상의 매체에 글과 논문을 기고하는 등 행복에 관한 그의 연구는 세계적으로 인정받고 있다. 국내에는 『행복을 내일로 미루는 바보(2010)』가 출간되었다. <행복 프로젝트>에 관한 더 많은 정보는 홈페이지를 방문하면 얻을 수 있다.

<http://www.happiness.co.uk>

역자 | **오혜경** | 이화여대 사회학과를 졸업하고 서울대 심리학과 대학원을 거쳐 미국 브라운 대학교에서 심리학 석사학위를 받았다. 옮긴 책으로는 <How to be happy: 행복도 연습이 필요하다> <

나이툼의 기쁨 〈게으른 남편〉 〈오딧세우스〉 외 다수가 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

8주간의 자기사랑 연습 이제 나를 사랑하는 연습을 시작할 때

로버트 홀든 저 | 오혜경 역 | 지식노마드 펴냄 | 13,000원



이 책은 1992년부터 시작된 저자의 ‘행복프로젝트’를 기반으로, 나 자신을 사랑하고 행복을 찾아가는 과정을 수록한 책이다. 행복에 대해 가지고 있는 선입견을 깨부수는 ‘해체작업’을 시작으로, 행복을 방해하는 장애물을 살펴봄으로써 나 스스로가 행복을 허용하지 않고 있었다는 것을 알게 한다. 그리고 불행에 직면하며 불행의 실체에 굴복하지 말고, 현재의 행복에 충실할 것을 요구한다. 행복의 특성부터 나 자신 알기, 행복을 방해하는 요소, 나에게 충실하는 방법, 스스로를 사랑하는 법, 행복이 주는 선물 등을 총 6개의 파트에 나눠 담아냈다.