

김경일

‘일을 즐기면서 하라’는 말과 ‘노력을 해야지 즐기만 해서는 잘 할 수 없다’라는 서로 다른 말이 있다. 둘 중에 어느 말이 맞을까? 잘 생각해보면, 둘 다 맞다. 과정은 분명 고통스럽지만 일이든 훈련이든 공부든 그 성취의 순간에 즐거움을 느끼는 사람이 더 성장하기 때문이다. 최선을 다하고 그 과정의 고통과 결과를 겸허하게 받아들이는 경험을 반복하면서 노력의 열매가 달다는 것을 점차 알게 된다.

그럼에도 불구하고, 분명한 건 열심히 공부하고, 일하고, 훈련하는 것 자체를 즐길 여지가 거의 없다는 것이다. 아침 일찍 출근해서 밤늦게까지 일하는 것이 정말 즐거운지 솔직하게 생각해보자. 아무리 진심으로 좋아하고 즐겁게 선택한 일일지라도 높은 수준에 도달하려면 고통과 인내가 대부분인 과정을 견뎌내야 한다. 따라서 ‘일을 즐긴다’는 것이 말이 되려면 실질적인 무언가가 더 필요하다. 바로 ‘행복감’이다.

주요 논의내용

- 행복을 도구로 추구해야 하는 이유
- 느슨하지만 다양한 관계의 필요성
- 마음의 상처를 몸을 다쳤을 때만큼 돌보자

수많은 심리학자들이 행복은 목표가 아니라 도구라고 말한다. 내일 일을 더 열심히 하고 다가올 많은 일들을 견디기 위해 오늘 작은 행복감의 경험을 에너지로 비축하라는 뜻이다. 이 행복감은 크기보다 빈도가 중요하다. 작은 행복감을 여러 번 느끼는 것이 굉장히 중요한 에너지가 될 수 있다는 뜻이다.

작은 불편감을 제거하는 것도 행복감에 도움이 된다. 국내의 한 기업은 층마다 최고급 에스프레소 머신을 비치했고, 다른 기업은 양치를 할 수 있는 ‘치카툼’ 공간을 새로 마련했다. 전자는 작은 행복의 추가를, 후자는 작은 불편감의 해소에 도움을 주는 것이며, 실제로 이 두 조치가 직원들의 업무성과를 높이는데 기여한 것으로 파악되었다.

정말 가까운 소수의 친구와 조금 거리가 있는 다수의 친구들 중 누가 더 소중한까? ‘자원’과 ‘이동’을 기준으로 보면 흥미롭다. 미국 버지니아 대학의 오이시(Shigehiro Oishi) 교수와 런던 경영대의 케세비르(Selin Kesebir) 교수 연구팀은 이점을 오랫동안 연구해 왔다. 그 대표적인 결과를 요약하면 다음과 같다.

경제수준이 낮고 사람들의 이동이 적은 지역이나 집단의 사람들은 아주 가까운 친구나 동료에게 많은 시간과 노력을 들인다. 이를 통해 결속력을 강화시켜 지킬 수 있는 것들을 최대한 지켜서 낭비와 손실을 최소화하는 것이 이들에게 더 도움이 되기 때문이다.

반면 경제수준이 높고 사람들의 이동이 많은 지역이나 집단의 사람들은 소수의 가까운 사람들에게만 시간과 노력을 들이지 않고 상대적으로 먼 거리에 있는 사람들에게도 나눠준다. 그렇게 하는 것이 더 많은 행복감을 주기 때문이다. 왜 그럴까? 아주 가까운 사람이 어디론가 떠나면 그만큼 감당해야 할 상처도 크다. 따라서 인간관계를 좀 더 넓고 멀게 넓혀 둘수록 심리적 안전함이 보장되고 다양한 기회를 기약할 수 있다.

김경일

고려대학교 심리학과와 동 대학원을 졸업한 후 미국 텍사스 주립대학교 심리학과에서 박사 학위를 받았다. 인지심리학 분야의 세계적 석학인 아트 마크만(Art Markman) 교수의 지도하에 인간의 판단, 의사결정, 문제해결 그리고 창의성에 관해 연구했다. 현재는 아주대학교 심리학과 교수로 재직 중이다. 아주대학교 창의력연구센터장을 지냈고, 게임문화재단 이사장을 맡고 있다. 저서로는 『지혜의 심리학』, 『이끌지 말고 따르게 하라』, 『적정한 삶』, 『김경일의 지혜로운 인간생활』, 『마음의 지혜』 등이 있다.

우리는 다쳤을 때 통증이 너무 심하면 진통제를 먹는다. 그런데 진통제의 약효는 다친 부위로 갈까? 아니다. 뇌로 간다. 뇌에서도 배측전방대상피질(dorsal anterior cingulate cortex)과 같이 통증을 느끼게 하는 작고 특정한 영역으로 간다. 진통제의 약효는 이 뇌 영역을 진정시키는 셈이다.

최근에 굉장히 흥미로운 사실이 발견됐다. 이별이나 갈등으로 인해 고통을 느낄 때 뇌의 어느 영역이 활동하느냐이다. 이별과 갈등은 살면서 경험할 수밖에 없는 고통이다. 실제로 우리는 형제나 자매처럼 가깝게 지냈던 동료가 다른 회사로 떠나가는 이별, 상사나 가족으로부터 듣는 심한 질책, 나의 의견에 사사건건 반대만 하는 누군가로 인해 고통을 느끼고 있지 않은가. 이러한 고통은 살점이 떨어져 나가거나 뼈가 부러지는 것 같은 물리적 상처가 전혀 없음에도 불구하고 우리가 사회 속에서 경험하게 되는 큰 어려움임에 틀림없다. 이를 심리학에서는 사회적 고통(social pain)이라고 한다.

그런데 이런 사회적 고통을 느낄 때는 뇌에서 어디가 활동을 하는가를 알아봤더니 의외로 관련 영역이 비슷했다. 앞서 말한 배측전방대상피질이 주도적으로 활동을 한다. 그러니 뇌에서는 심하게 넘어져서 팔다리가 아플 때와 이렇게 이별 혹은 갈등해서 사회적으로 고통을 느낄 때를 크게 구분하지 않는다는 결론이 가능하다.

이에 대한 실험을 한 연구가 있다. 사회적 고통을 느낄 때 우리가 몸의 통증을 느낄 때 복용하는 진통제를 먹는다면 어떤 결과가 일어날까? 고통을 덜 느낄까? 놀랍게도 사실이었다. 미국 켄터기 주립대학의 나탄 드월(Nathan DeWall) 교수 연구진은 이별과 같은 사회적 고통을 경험한 사람들에게 타이레놀과 같은 진통제를 지속적으로 복용케 했다. 그 결과 진통제 복용 집단은 같은 기간 아무 것도 복용하지 않은 집단이나 위약(placebo)을 복용한 집단보다 3주 후 고통과 관련된 감정을 훨씬 더 낮게 경험하는 것으로 나타났다.

놀라운 결과가 아니겠는가. 신체적 고통과 같이 사회적 고통 역시 진통제로 완화될 수 있다니 말이다. 하지만 이를 두고 사회적 고통을 느낄 때 진통제를 드시라는 말로 오해하시면 절대 안 된다. 이러한 연구를 하는 연구자들이 자신들이 논문 뒤에서 반드시 언급하는 바가 있기 때문이다. 자신들이 이러한 연구를 왜 하느냐면서 말이다.

일시
2023년 7월 10일, 오후 7시 30분-9시 30분

장소
두산아트센터 연강홀

*본 강연은 촬영할 수 없습니다.
*강연 후 발송하는 문자 설문에 응답 부탁드립니다.

이별 혹은 갈등과 같이 사람 때문에 고통 받고 있는 사람을 물리적으로 다친 사람처럼 보듬어 주라는 뜻이다. 그렇게 해야 그 사람들의 심리적 상처가 치유될 수 있다고 강조하면서 말이다. 돌이켜보면 우리는 물리적으로 다친 주위 사람들을 배려하지만, 이별 혹은 갈등으로 인해 고통 받는 사람들에게는 그 10분의 1도 배려하지 않고 있음을 쉽게 발견한다. 그렇게 해서는 안 된다. 그들도 다친 사람들처럼 배려해야 우리는 치료되고 다시금 힘을 내게 돼 있다.