

행복
방정식
(2)

41회에서 다룬 사무엘슨의 행복방정식이 원론적인 것이라면 영국의 심리학자 캐럴 로스웰(C. Rothwell)은 보다 구체적인 공식으로 행복을 계량하였다. 행복은 3가지 핵심 요소의 복합작용으로 결정된다는 그의 수식(數式)은 다음과 같다.

$$(Happiness) = (P_1 + P_2) + (5 \times E) + (3 \times H)$$

즉, 행복은 ▲P (개인적 특성 : 인생관, 적응력, 탄력성 등) ▲E (생존 조건 : 건강, 돈, 인간관계 등) ▲H (더 높은 수준의 조건 : 자존심, 기대, 유머감각 등)와 같은 3가지 핵심요소의 합에 의하여 결정된다는 것이다. 행복지수를 산출하려면 이 세 요소를 평가하는 아래의 4가지 질문에 답해야 한다.

1. (P₁) 당신은 얼마나 사교적이고 정력적이며 유연하고 변화에 열려있습니까?
2. (P₂) 당신은 얼마나 긍정적인 시각을 가지고 있습니까. 때로 움츠러들었다가도 빨리 회복할 수 있으며, 인생을 스스로 통제하고 있다고 느낍니까?
3. (E) 건강, 재정상태, 안전, 선택의 자유, 공동체 의식 등과 관련해 당신은 기본적인 생활이 충족되고 있습니까?
4. (H) 당신은 가까운 사람에게 도움을 구할 수 있습니까. 당신이 하는 일에 몰입하고, 당신의 기대를 충족하며, 목적의식을 가진 일을 하고 있습니까?

질문마다 1부터 10까지의 점수로 답할 수 있고, 자신이 평가한 각각의 점수를 공식에 대입하면 지수를 얻을 수 있다. 100점에 가까울수록 행복한 사람이다.

행복방정식은 자신들의 감정적 상태를 숫자로 표시할 수 있도록 고안된 첫 수식으로서, 「행복해지려면 다음과 같이 하라」는 표현이기도 하다.

- 균형 : 가족과 친구 그리고 당신 자신에게 골고루 시간을 쏟아라.
- 대인관계 : 수많은 친구들보다, 적더라도 절친한 친구가 중요하다.
- 여가 : 흥미와 취미를 추구하라. 새로운 사람들을 만나고 기존의 틀을 깨라.
- 현재의 순간에 몰두하라. 과거나 미래에 살지 말라.
- 운동하고 휴식하라.
- 분명하면서 성취 가능한 목표를 가져라. 그리고 전력을 다하라.
- 위의 것을 할 수 없다면, “행복하고자 노력하기를 중단하라. 그러면 아주 즐겁게 지낼 수 있다”고 한 「에디스 워튼」의 말도 귀담아들여라.

세상을 밝히는 방법에는 두 가지가 있다. 하나는 촛불이 되는 것이고, 또 하나는 그 빛을 반사하는 것이다. 행복과 진리와 상관을 역설적으로 표현한 작가 에디스 워튼의 말이다.

“장미꽃이 새겨진 양초가 창고 안에서 녹기 전에 불을 켜리라.” 이 말을 한 누구인가도, 이 말을 실천하는 누구인가도 행복한 사람일 것이다. 행복이란 오직 현실에서만 나타날 수 있다는 것을 잘 아는 사람일 테니까.....

〈김동일/소방기술사·오리엔트어셈블리 전무〉

