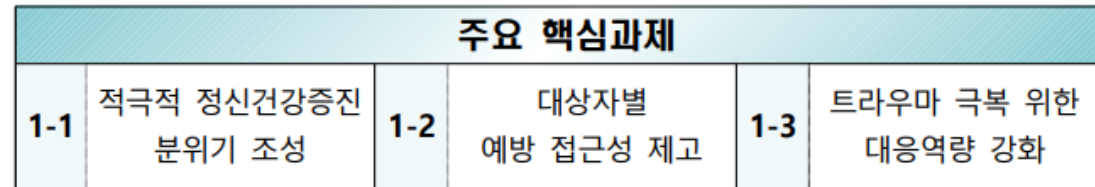
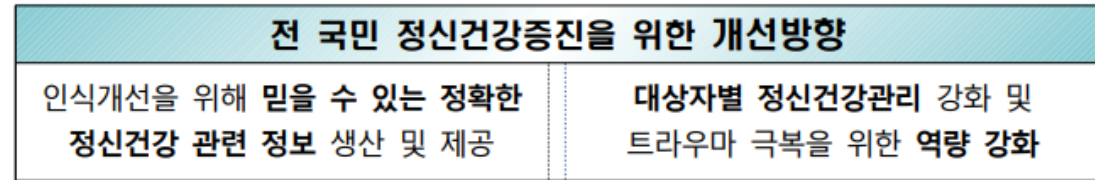
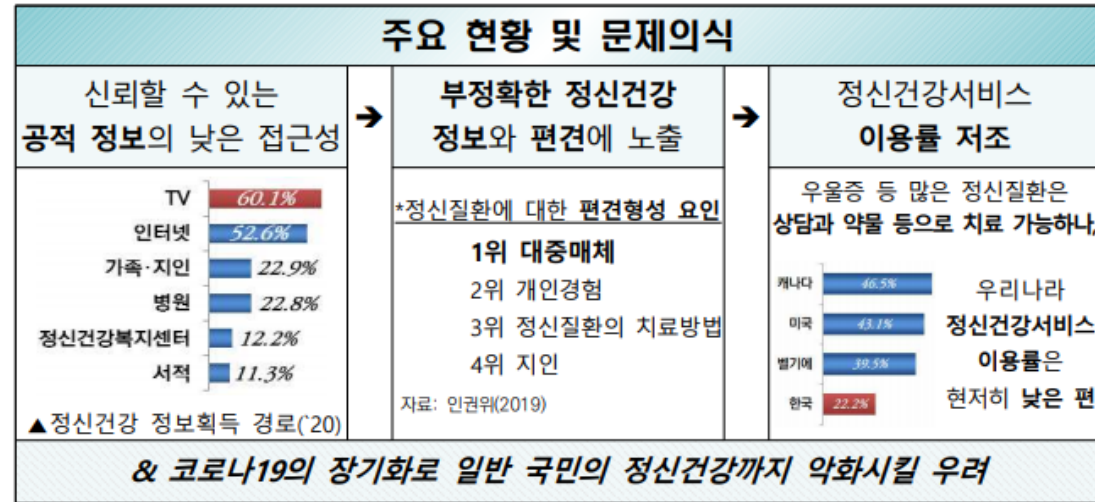


행복한 삶을 위한 조건

고영건(고려대학교 심리학부)

● 제2차 정신건강복지 기본계획(2021-2025)

전 국민 정신건강증진



- 제2차 정신건강복지 기본계획 재정투입

재정투입 계획(안)

(단위: 억원)

구분	계(21~25)	2021	2022	2023	2024	2025
계	20,058	2,682	3,429	4,073	4,626	5,249
전 국민 정신건강증진	3,847	534	780	788	807	938
정신의료 서비스 인프라 선진화	995	120	178	209	233	256
지역사회 기반 정신질 환자 사회통합 추진	6,382	1,016	1,151	1,271	1,408	1,537
중독 및 디지털기기등 이용장애 대응 강화	881	47	101	177	257	299
자살로부터 안전한 사회 구현	2,229	368	403	442	485	532
정신건강정책 발전을 위한 기반 구축	5,722	597	816	1,186	1,437	1,687



- 제1차 정신건강복지
기본계획



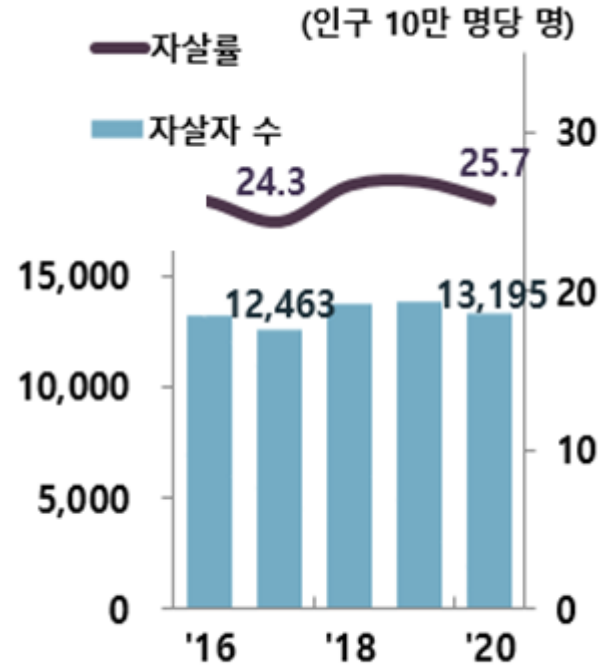


- 2016 - 2020년
정신건강 종합대책

- 2016년 2562억원
- 2017년 2334억원
- 2018년 2470억원
- 2019년 2840억원
- 2020년 3191억원

약 1조3400억원

● 사망원인통계(통계청)



2020년 사망원인통계 결과

* 인구 10만명 당 자살률

- 2016년 25.6명
- 2017년 24.3명
- 2018년 26.6명
- 2019년 26.9명
- 2020년 25.7명

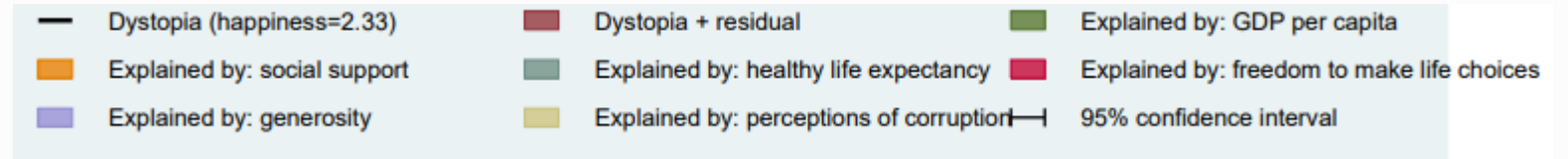
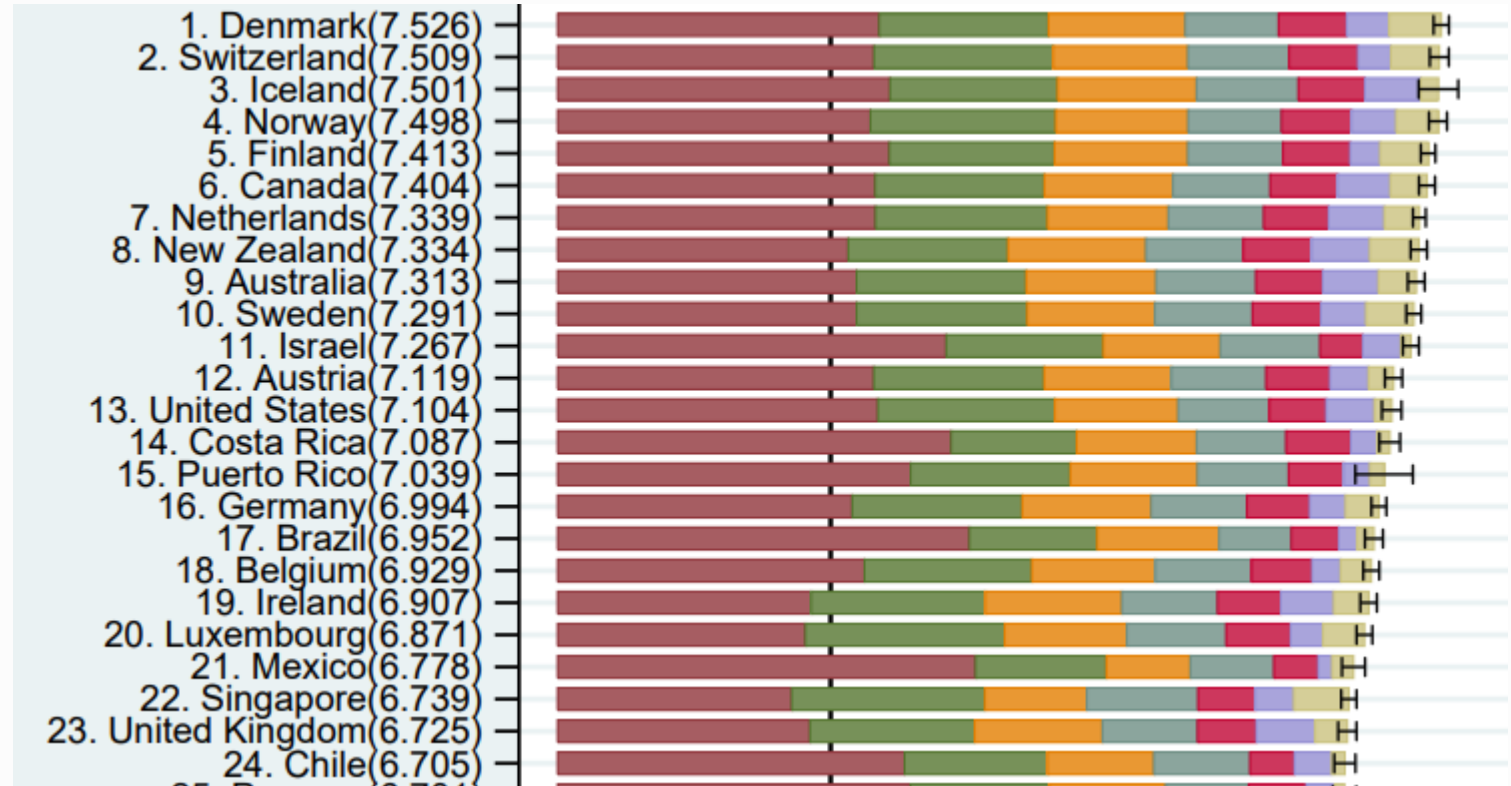
OECD 국가의 연령표준화 사망률

(단위: OECD 표준인구 10만 명당 명)

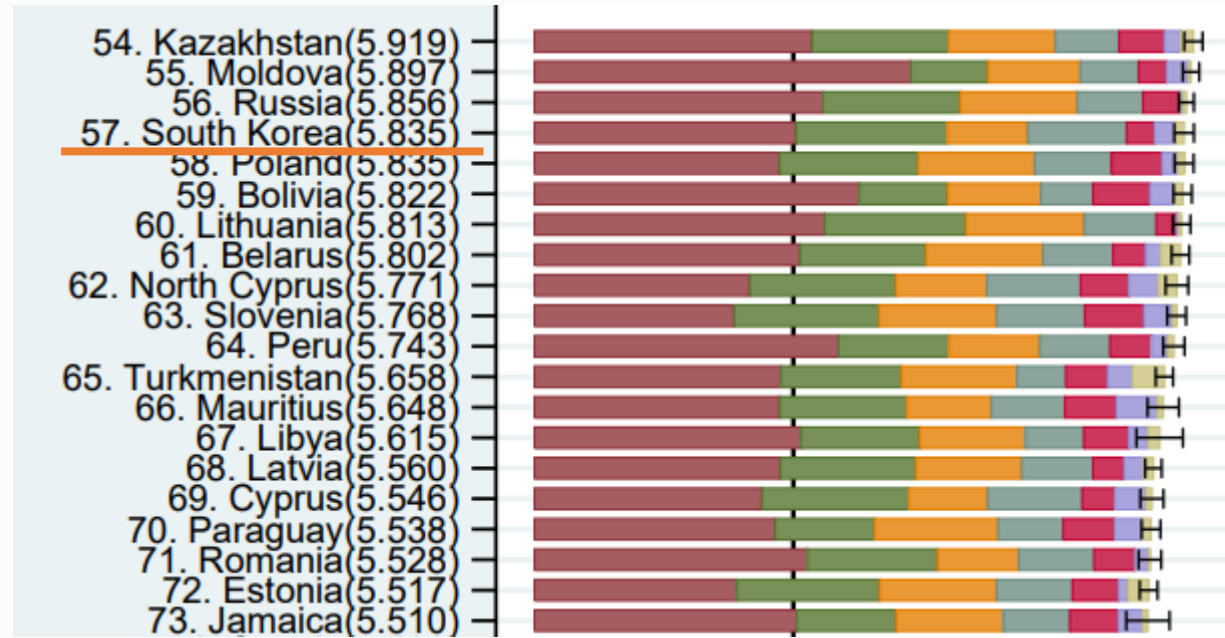
	연도	전체	악성신생물 (암)	당뇨병	허혈성 심장질환	뇌혈관 질환	폐렴	운수 사고	자살
대한민국	2020	585.9	147.6	16.1	26.9	42.4	45.5	7.0	23.5
	2019	595.1	151.8	16.2	27.6	43.9	50.7	7.8	24.6
	2018	633.8	154.3	18.4	31.0	49.3	54.2	8.7	24.7
	2017	635.9	160.1	20.4	32.0	51.6	48.1	9.7	23.0
	2016	654.2	165.2	22.7	34.8	56.1	43.3	10.1	24.6
그리스	2018	724.4	192.8	13.5	79.9	71.2	6.6	8.2	4.7
네덜란드	2018	705.8	205.2	12.3	38.5	41.9	16.8	3.8	10.0
노르웨이	2016	701.2	189.8	10.9	65.6	41.4	25.8	3.6	11.6
뉴질랜드	2016	689.9	203.7	18.5	102.8	51.5	14.7	9.0	12.0
덴마크	2018	791.5	215.2	19.5	47.5	46.0	28.0	3.2	9.4
독일	2019	761.5	192.3	18.8	93.8	41.4	14.4	3.7	9.2
라트비아	2018	1,136.4	235.9	22.7	267.2	202.0	18.5	8.8	14.3
룩셈부르크	2018	649.7	167.7	9.7	54.6	33.8	18.5	4.2	6.6
<u>리투아니아</u>	2019	1,031.4	219.5	15.9	339.6	126.5	15.0	7.4	21.6
멕시코	2017	989.7	117.5	157.7	166.5	57.2	32.4	14.9	5.5
미국	2017	840.2	178.3	24.9	108.3	43.6	14.6	13.2	14.5
벨기에	2016	740.7	193.9	9.8	50.1	44.8	25.5	5.5	15.9
스웨덴	2018	698.2	173.4	16.3	80.6	42.0	14.0	3.6	12.2
스위스	2017	626.7	167.1	11.6	65.1	32.2	12.9	3.3	11.3
스페인	2017	648.5	180.9	14.3	49.4	39.5	14.5	4.4	7.0

- 한국과 OECD 국가의 자살률 비교

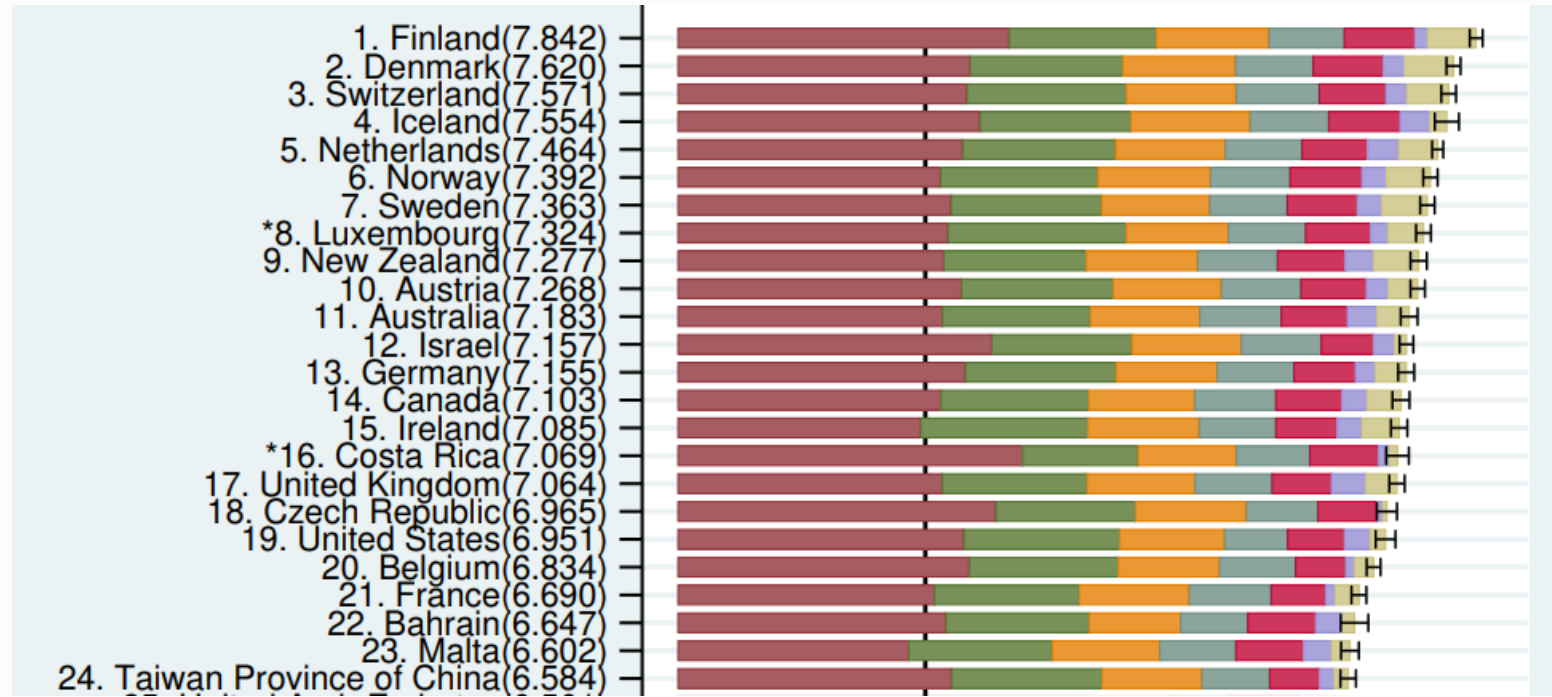
● 한국인의 행복도 (2016)



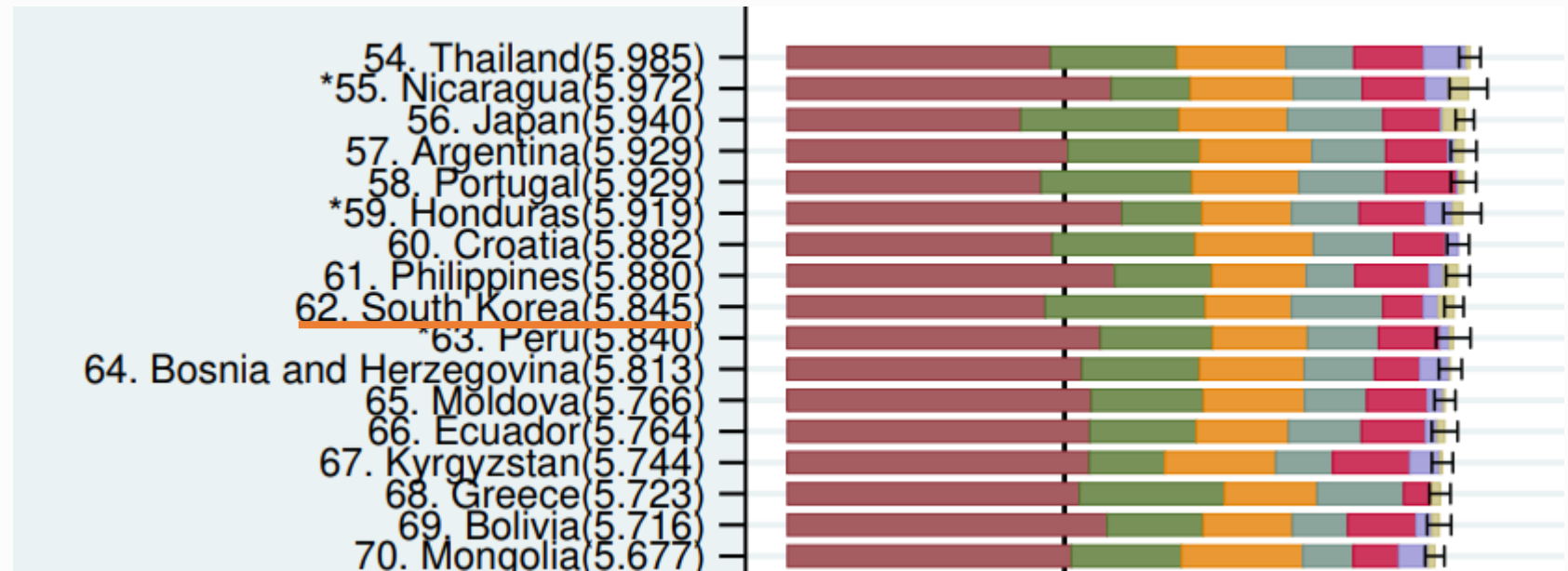
- 한국인의 행복도 (2016)




● 한국인의 행복도
(2021)



- 한국인의 행복도 (2021)



유전적 요인이 결정적



	James 1	James 2
전처 이름	Linda	Linda
아들 이름	James Alan	James Alan
개 이름	Toy	Toy
습성	쪽지	쪽지

James/James 쌍둥이
(생후 3주 뒤 헤어진 일란성 쌍둥이, Tellegen, 1999)

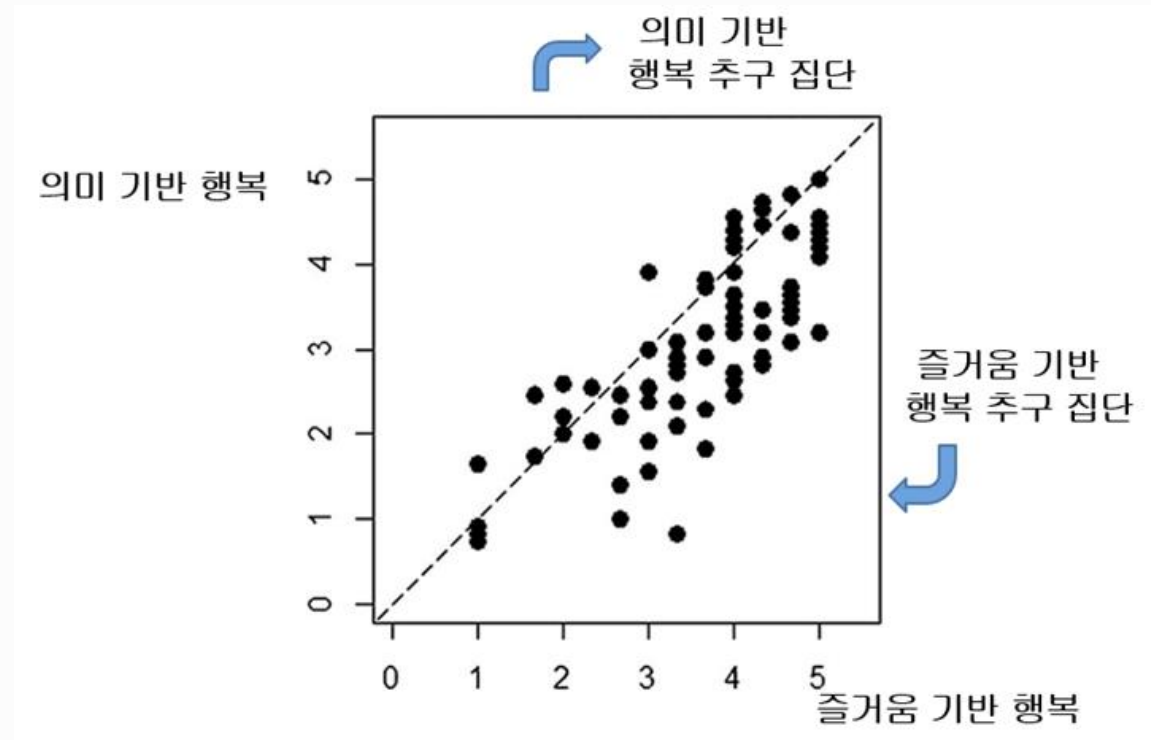
어느 동창회가 진행되는 넓은 홀에서 참석자들에게 생일을 물었을 때 우연히 생일이 같은 사람들이 나타날 확률이 50%가 되려면, 그 동창회에 필요한 최소 참석 인원은 몇 명일까?

① 23명 ② 53명 ③ 83명 ④ 103명 ⑤ 133명

❖ 행복과 유전의 관계
(David Lykken의 오류)

“행복해지려고 노력하는 것은 키를 키우려고 시도하는 것만큼이나 헛된 짓이다.”

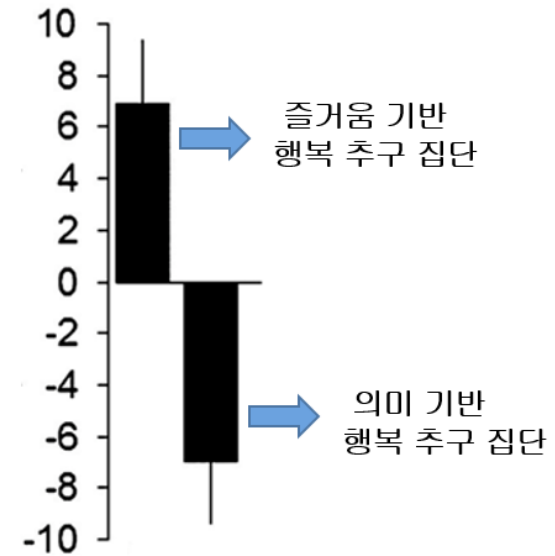
❖ 행복에 대한 태도 문제



[Barbara L. Fredrickson et al., PNAS, 2013.]

❖ 행복에 대한 태도 문제

CTRA
(Conserved Transcriptional
Response to Adversity)
점수

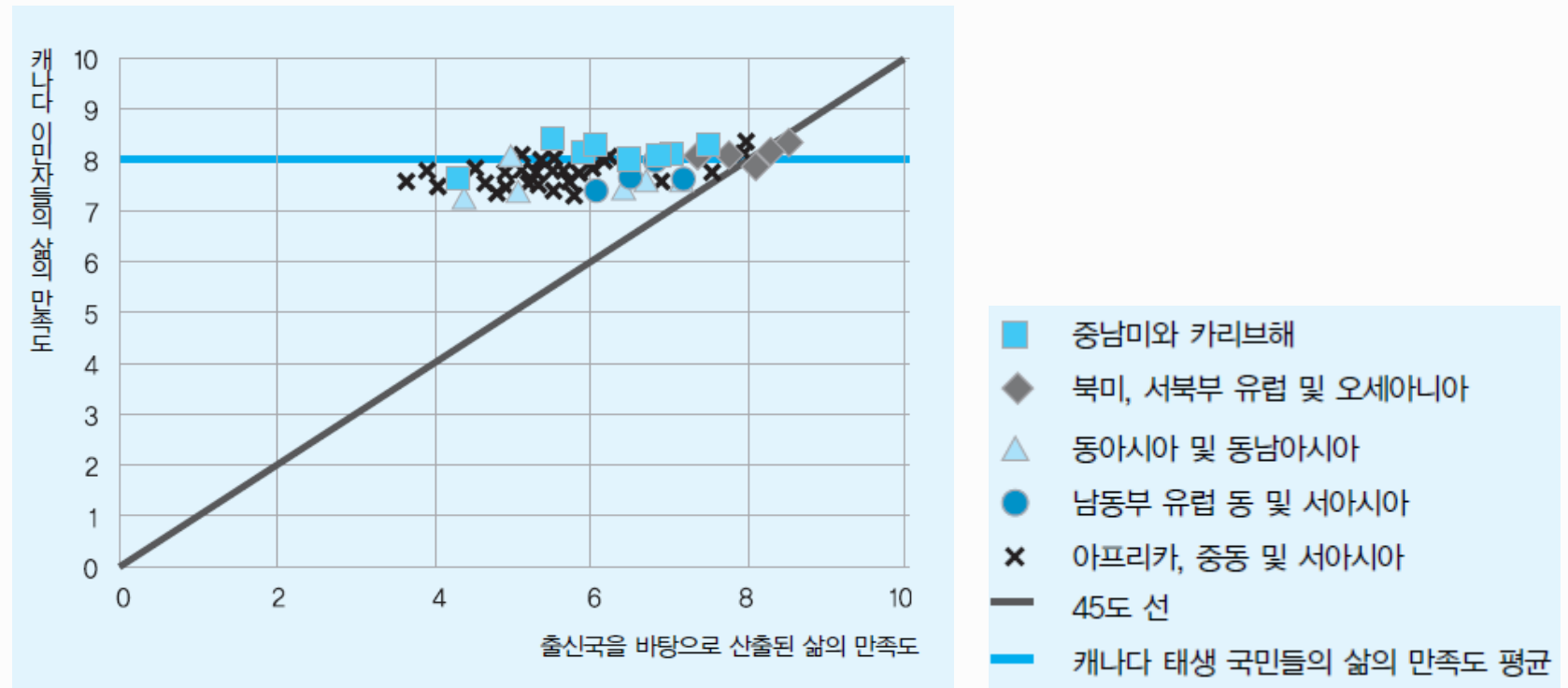


[Barbara L. Fredrickson et al., PNAS, 2013.]

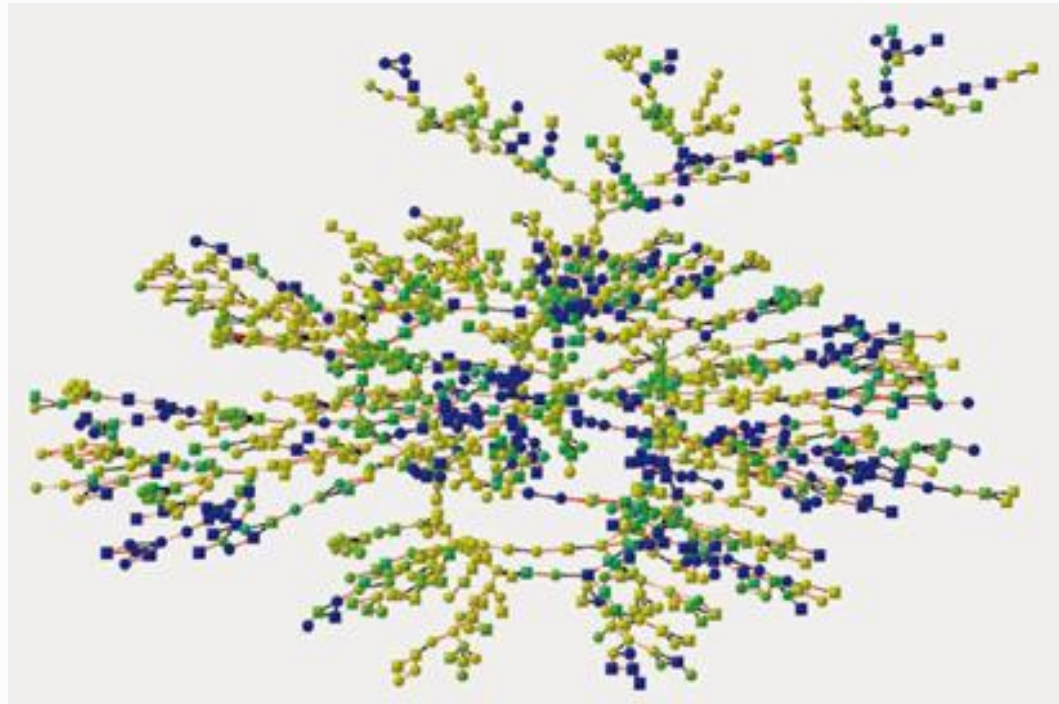
백혈구의 '역경에 대한 보존전사반응(CTRA: conserved transcriptional response to adversity)'
유전자 발현 → 염증반응 유전자의 발현가능성 증가

❖ 행복은 변하는가?

지속가능발전해법네트워크(SDSN) 2018년 세계행복보고서

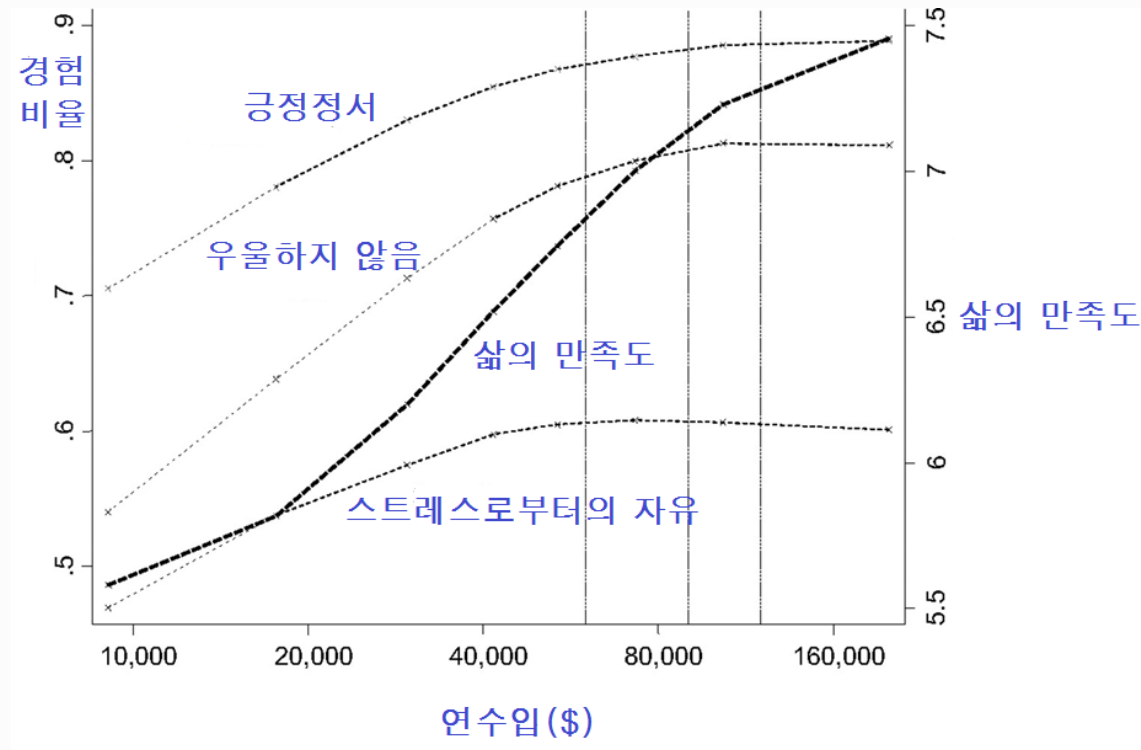


❖ 행복한 사람들과
불행한 사람들의
모습



Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 337(768), a2338.

❖ 행복의 정의 문제



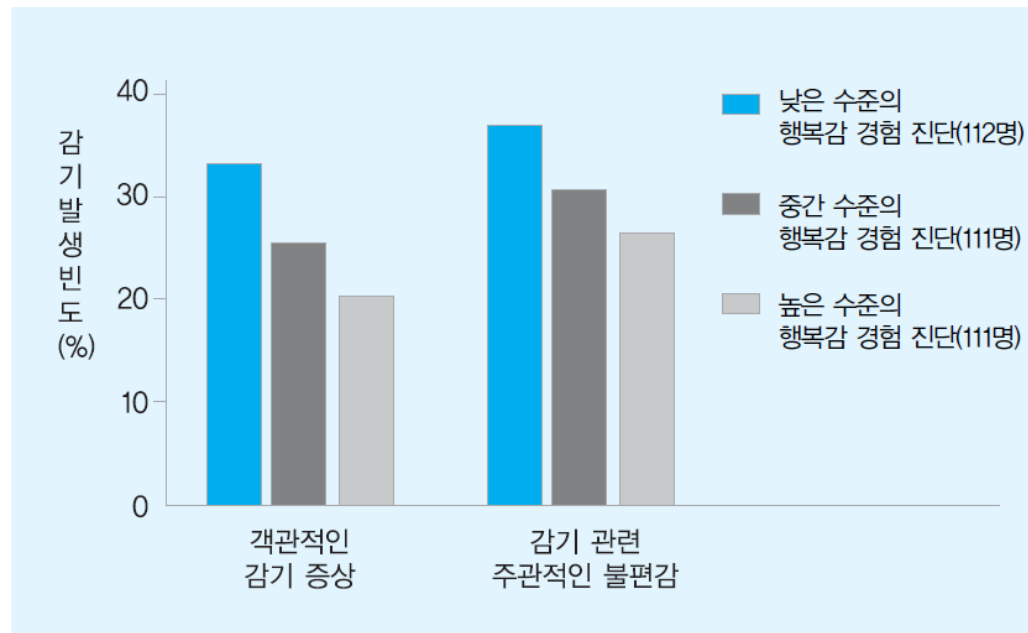
❖ 감기에 걸리기 쉬운 사람



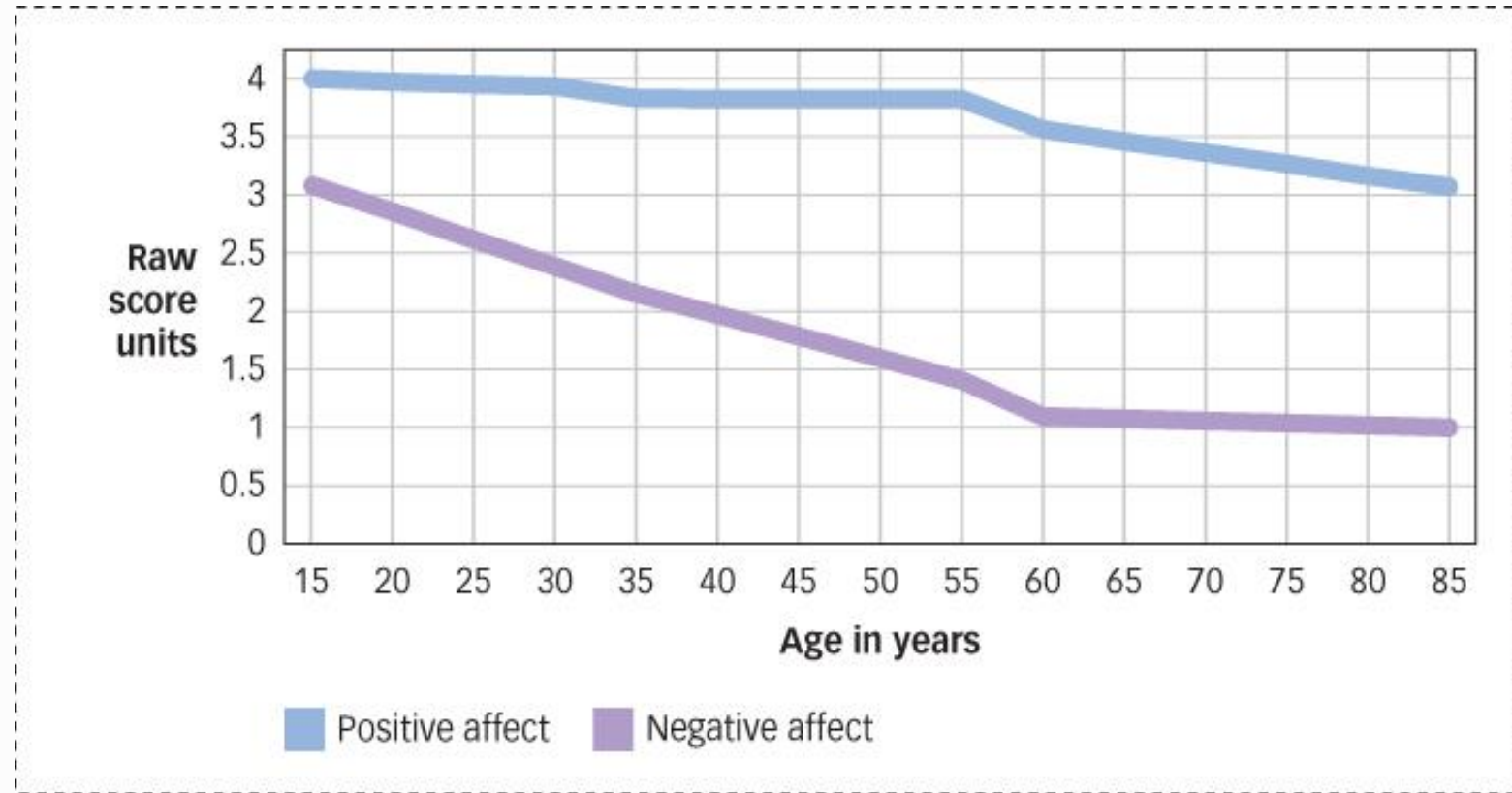
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 652-657.

❖ 감기에 걸리기 쉬운 사람

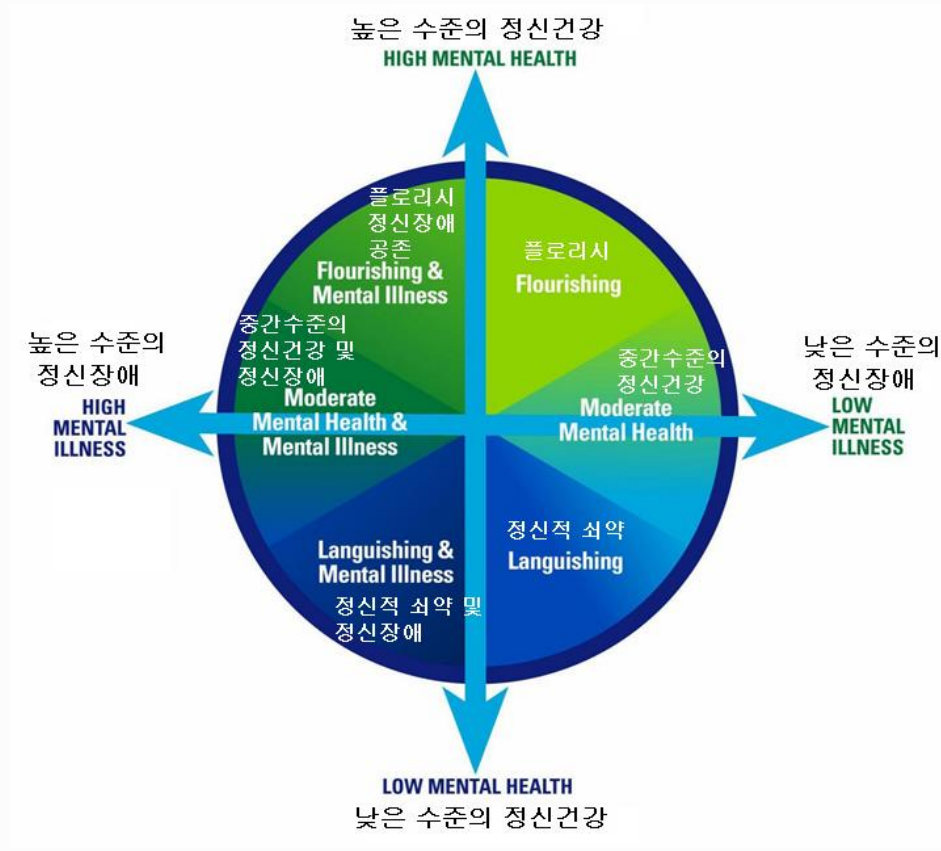
코헨의 감기에 걸리기 쉬운 정서 유형 연구



● 행복과 나이



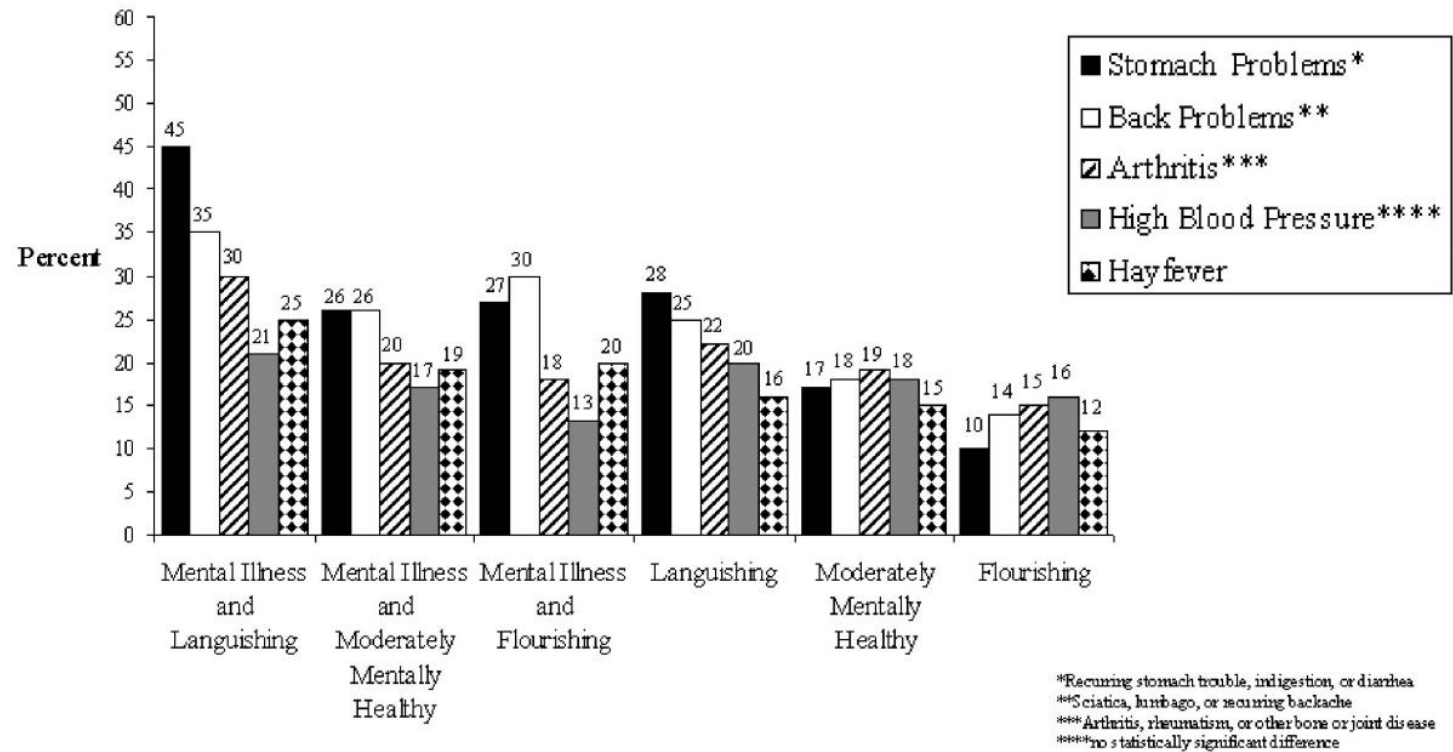
● 긍정적 정신건강 유형



- Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(3), 539-548.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist, 62*, 95-108.

● 긍정적 정신건강의 예방적 효과

Figure 2
Unadjusted Prevalence of the Top Five Chronic Physical Conditions in the MIDUS Study by Complete Mental Health Diagnosis

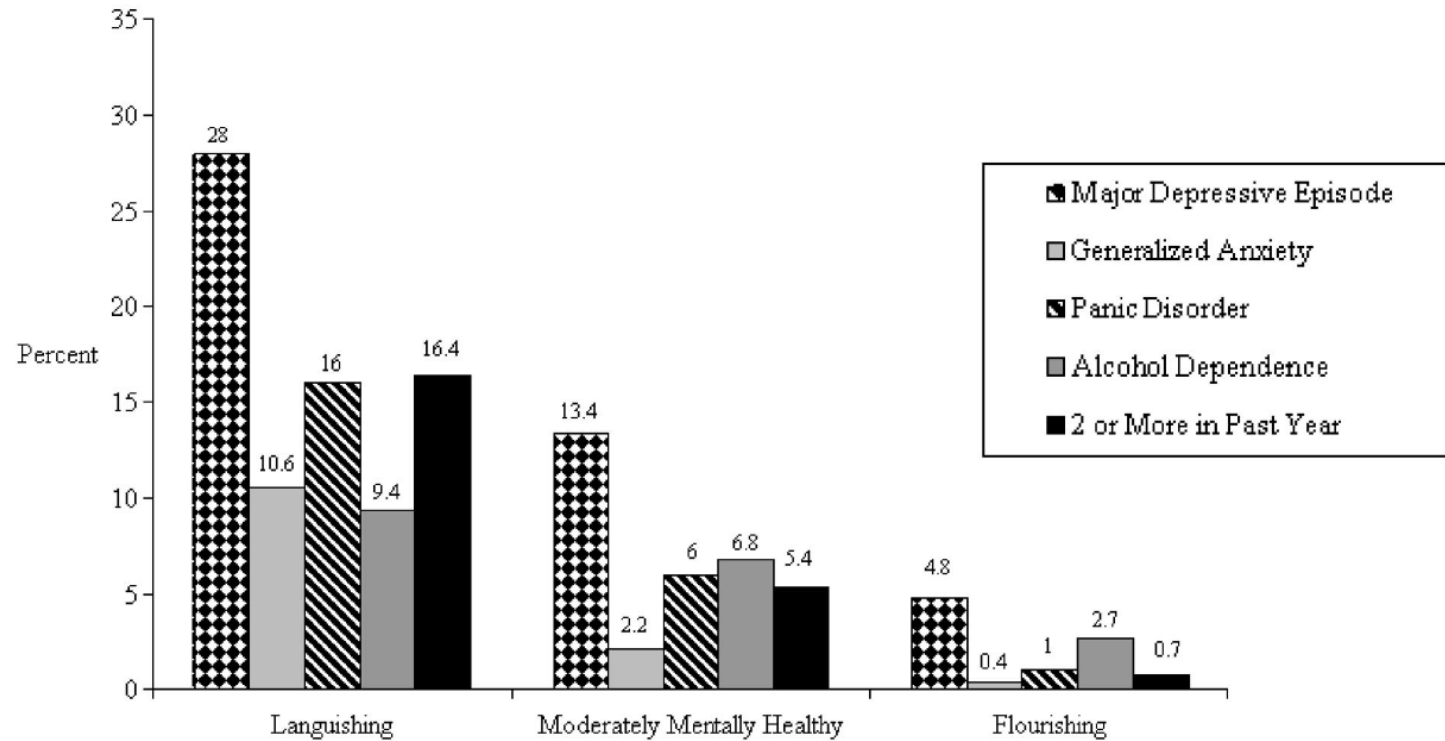


Note. Data are from Keyes (2005a, Table 1, p. 96). MIDUS = Midlife in the United States survey by the MacArthur Foundation.

● 우울과 행복의 관계?

Figure 1

The Association of DSM-III-R 12-Month Mental Disorders With Mental Health Status for Adults in the MacArthur Foundation's MIDUS Survey



Note. Data are from Keyes (2005b, Table 4, p. 544). DSM-III-R = *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (3rd ed., rev.; American Psychiatric Association, 1987); MIDUS = Midlife in the United States.

- 긍정적 정신건강과
온라인학습

Online learning performance and engagement during the COVID-19 pandemic:
Application of the dual-continua model of mental health

- Kim, J., Moon, K., Lee, J., Jeong Y., Lee S., & Ko, Y. (2022).
Frontiers in Psychology, 13:932777.

The COVID-19 pandemic has led to an abrupt transition from face-to-face learning to online learning, which has also affected the mental health of college students. In this study, we examined the relationship between students' adjustment to online learning and their mental health by using the Dual-Continua Model. The model assumes that mental disorder and mental well-being are related yet distinct factors of mental health. For this purpose, 2,933 college students completed an online survey around the beginning of the Fall semester of 2020 ($N = 1,724$) and the Spring semester of 2021 ($N = 1,209$). We assessed participants' mental well-being, mental disorders, and academic distress by means of the online survey. In addition, we incorporated grades and log data accumulated in the Learning Management System (LMS) as objective learning indicators of academic achievement and engagement in online learning.

- 긍정적 정신건강과
온라인학습

Results revealed that two dimensions of mental health (i.e., mental well-being and mental disorder) were independently associated with all objective and subjective online learning indicators. Specifically, languishing (i.e., low levels of mental well-being) was negatively associated with student engagement derived from LMS log data and academic achievement and was positively associated with self-reported academic distress even after we controlled for the effects of mental disorder. In addition, mental disorder was negatively related to student engagement and academic achievement and was positively related to academic distress even after we controlled for the effects of mental well-being. These results remained notable even when we controlled for the effects of sociodemographic variables. Our findings imply that applying the Dual-Continua Model contributes to a better understanding of the relationship between college students' mental health and their adaptation to online learning. We suggest that it is imperative to implement university-wide interventions that promote mental well-being and alleviate psychological symptoms for students' successful adjustment to online learning.

1. 전혀 없음
2. 한 달에 한 번 혹은 두 번
3. 대략 일주일에 한 번
4. 대략 일주일에 두세 번
5. 거의 매일
6. 매일

- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙(MHC-SF) 척도의 한국어판 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 369-386.
- 1) 행복감을 느꼈다.
 - 2) 삶에 흥미를 느꼈다.
 - 3) 만족감을 느꼈다.
 - 4) 나는 사회에 공헌할 만한 능력을 지니고 있다고 느꼈다.
 - 5) 공동체(사회 집단이나 이웃 같은)에 소속되어 있다고 느꼈다.
 - 6) 우리 사회가 나와 같은 사람들에게 더 살기 좋은 곳이 되어가고 있다고 느꼈다.
 - 7) 사람들은 기본적으로 선하다고 느꼈다.
 - 8) 우리 사회가 돌아가는 방식이 이해할 만하다고 느꼈다.
 - 9) 나는 내 성격의 대부분을 좋아하고 있다고 느꼈다.
 - 10) 매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다고 느꼈다.
 - 11) 다른 사람들과 따뜻하고 신뢰로운 관계를 맺고 있다고 느꼈다.
 - 12) 나를 성장시키고 더 나은 사람이 되도록 자극을 주는 경험들을 했다고 느꼈다.
 - 13) 나만의 아이디어와 의견을 생각하거나 표현하는데 자신이 있다고 느꼈다.
 - 14) 내 삶이 방향감이나 의미를 갖고 있다고 느꼈다.

● 행복 측정 도구의 예

1. In general, I consider myself:

not a very happy person 1 2 3 4 5 6 7 a very happy person

2. Compared to most of my peers, I consider myself:

less happy 1 2 3 4 5 6 7 more happy

3. Some people are generally very happy. They enjoy life regardless of what is going on, getting the most out of everything. To what extent does this characterization describe you?

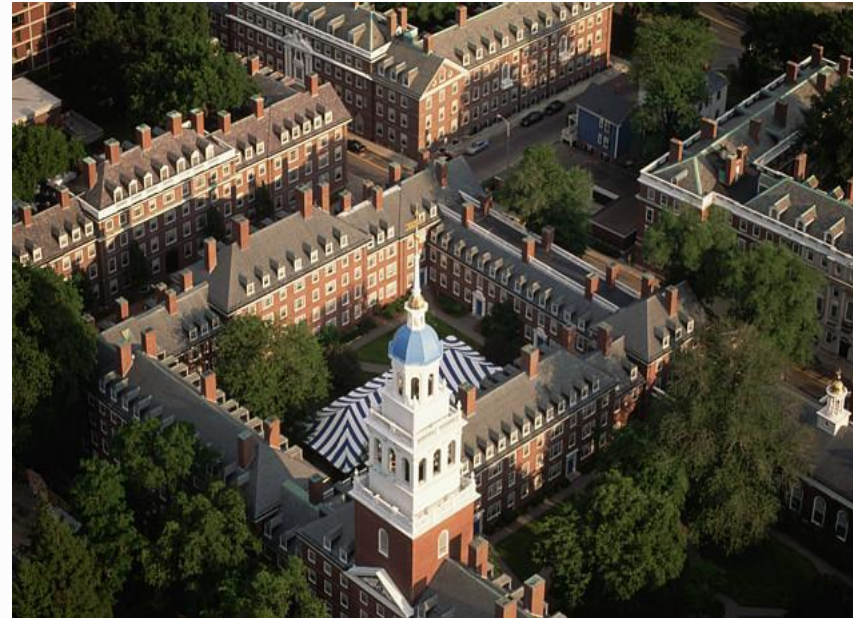
not at all 1 2 3 4 5 6 7 a great deal

4. Some people are generally not very happy. Although they are not depressed, they never seem as happy as they might be. To what extent does this characterization describe you?

not at all 1 2 3 4 5 6 7 a great deal

Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.

❖ 하버드 성인 발달 연구



- 하버드 대학교 졸업생들의 삶을 80년 이상 추적 연구
- ▶ George E. Vaillant(Grant Study 연구책임자)

❖ 행복한 삶의 조건

1. 직업적 성공을 거둠
2. **경제적 안정**
3. 심리적 고통을 적게 경험함
4. 일, 사랑, 여가를 성공적으로 즐김
5. 신체적으로 건강함
6. 정신적으로 건강함
7. 인생의 발달 과정에 따른 심리사회적 과제를 성공적으로 완수함
8. 가족 이외의 사람들과 좋은 관계를 맺음
9. 양호한 결혼생활을 함
10. 자녀와 친밀한 관계를 맺음

- 행복한 삶과 전망

- '전망(prospection)의 지혜'

- 과거 사건에 대한 정신적 표상: '기억'
- 현재 사건에 대한 정신적 표상: '지각(知覺)'
- 미래 사건에 대한 정신적 표상: '전망'

- 전망의 기술: 하버드대학의 성인발달 연구 결과

- 내가 '할 수 있는 것'과 '할 수 없는 것'
- '기대할 수 있는 것'과 '기대할 수 없는 것' 등을 지혜롭게 구분

❖ 행복한 삶을 위한
전망(prospection)의
지혜

- 우리는 무언가를 간절히 원한다고 해서 꼭 그것을 좋아하게 되지는 않음.
- 우리는 무언가를 정말 좋아한다고 해서 반드시 그것을 사랑하게 되지도 않음.
- 행복의 비밀은 원하는 것, 좋아하는 것 그리고 사랑하는 것의 차이를 이해하고서 그 세 가지를 하나로 통합해낼 수 있는 '전망'을 지혜롭게 실천하는 데 있음.



❖ 그랜트 스터디 결론

- 인생의 성패를 가장 잘 예측해 주는 사건은 실패경험이 아니라 성공경험이라는 점
- 비록 누군가가 아동기에 나쁜 가정환경에서 생활하더라도 그러한 경험이 이후의 인생 전체를 결정지을 만큼 절대적인 영향을 주지는 않음
- 성공적인 삶을 위해서는 따뜻한 환경을 경험하는 것만큼이나 그 사람이 실제로 무엇을 했는가 하는 점도 중요함
- 특히 중요한 점은 '잘 되어 가는 일들'이 '잘못 되어가는 일들'보다 이후의 적응에 더 중요한 영향을 준다는 점

- 당신의 버킷 리스트는 무엇인가요?

- 버킷 리스트(The Bucket List): 죽기 전에 꼭 하고 싶은 것들



“인간은 기품이 있어야 한다. 이것만이 우리가 알고 있는 모든 것과 인간을 구별한다.”

괴테

(Johann Wolfgang von Goethe)

- **품격(品格):** 나 혼자 혹은 두 사람만의 행복이 아니라, **셋 이상의 행복**을 추구하는 것
- 인간의 삶에서 기품은 삶 속에서의 고난과 어려움을 우아하게 견뎌낼 때 비로소 드러남
- 행복에 대한 지식이 아니라 행복의 기술을 다름
 - ▶ 행복에 대해 **'아는 것'**과 행복을 **'느끼는 것'**은 다름
 - 불행한 사람도 행복에 대해 아는 것은 가능함**
 - 하지만 행복을 느낄 줄 아는 사람이 불행한 삶을 사는 것은 불가능함

- 버킷 리스트 속 두 가지 질문에 대한 당신의 대답은 무엇인가요?

● 이집트 신화

- 사람이 죽어서 천국의 입구에 도착했을 때, 신은 그 사람의 삶을 심판하기 위해 두 가지 질문을 함
- 첫 번째 질문: “인생에서 기쁨을 찾았는가?”
- 두 번째 질문: “다른 사람들에게 기쁨을 주었는가?”



- 행복의 정서적 기초

- 8가지 최상위의 긍정감정들

- 기쁨, 희망, 사랑, 믿음, 연민, 감사, 용서 그리고 경외감

- '출산 과정'과 밀접한 관계

- '포유류의 핵심감정'

- 세상에서 가장 좋은 선물들(행복을 기준으로 할 때)

- 사랑과 믿음을 위해서 생명을 내놓는 사람은 있어도

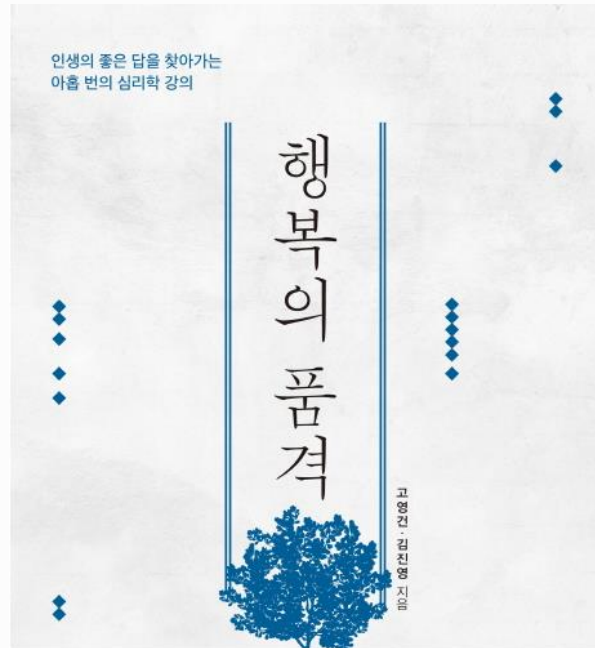
재미와 안락함을 위해서 그렇게 하는 사람은 없음



❖ 기쁨과 행복의 관계

- 삶에서는 쾌감이나 만족감보다는 **기쁨이 심리적으로 더 성숙한 감정**
 - 쾌감이나 만족감은 고통을 배척하는 반면,
기쁨은 고통까지도 기꺼이 수용
- 미성숙한 사람들의 대표적인 특징 중 하나는 바로 자신의 아픔을 끌어안을 줄 모르는 동시에 타인의 고통도 외면하는 것
- 행복의 본질은 **'아픔과 고통 그리고 문제를 극복하는 과정에서 경험하게 되는 기쁨'**에 있음
 - 행복에서 중요한 것은 '쾌락의 강도'나 '만족감의 빈도'가 아니라,
'기쁨을 경험하는 깊이'임

❖ 행복의 심리학



허태균 교수, 김경일 교수, 정민식 PD 추천
 “행복이라는 인생의 위대한 모험에 도전하는 사람들을 위한 책!”

한국경제신문



하버드 성인발달 연구가 주는 선물

George E. Vaillant 지음 | 고영건 · 김진영 공역

학지사