

몰입의 즐거움 (Finding Flow)

2005. 6. 3.

발표자: 백수진 연구위원

저 자; 미하이 칩센트미하이(Mihaly Csikszentmihalyi)

시카고대학의 심리학, 교육학과 교수

현재 '삶의 질 연구소' 소장

저서: 「몰입(Flow)」 「자아의 진화(The Evolving Self)」 「창조성(Creativity)」 「청소년(Being Adolescent)」

목 차:

1. 일상의 구조
2. 경험의 내용
3. 일과 감정
4. 일의 역설
5. 여가는 기회이며 동시에 함정
6. 인간 관계와 삶의 질
7. 삶의 패턴을 바꾼다
8. 자기 목적성을 가진 사람
9. 운명에

<1장 일상의 구조>

삶이란? 시간과 재능을 허비하지 않고 나만의 개성을 발휘하면서 복잡한 세상과 살을 맞대고 살아가는 충만한 생활

바람직한 삶이란?

이 답을 알아내기 위한 전제 3가지

- (1) 예언자, 시인, 철학자들이 말한 진리가 현재도 인생의 지침으로 유용하다.
- (2) 인류에게 가장 중요한 정보는 과학에서 나오고 있고, 과학이 현실을 담아내는 가장 신뢰할 수 있는 도구

- (3) 선인들의 지혜 + 과학의 지식을 접목하여 과거의 사실과 미래의 가능성을 현재 시점에서 이해하려고 노력

아프리카의 개코원숭이는 일생의 1/3 잠자기, 나머지는 돌아다니기, 먹이를 구하기, 자유롭게 놀기로 삼등분된다. 인간의 시간 투자 방식도 개코원숭이와 유사

우리도 하루의 1/3을 잠자고 나머지 시간은 일하고 돌아다니고 쉰다.

삶은 행동하고 느끼고 생각하는 것, 즉 경험이다. 세월속에서 삶의 질을 결정하는 것은 경험의 내용이고 자신의 시간을 어떻게 할당하고 투자할 것인지 결정하는 것이 중요.

시간 사용 구조

생산활동(24-60%), 유지활동(20-42%), 여가활동(20-43%)

삶의 성격은 생산, 유지, 여가활동에 좌우되며, 삶의 질은 어떤 일을 어떻게 하며 또한 어떤 사람과 함께 하느냐에 따라 달라진다.

- 연구방법: **경험추출법 ESM(Experience Sampling Method)**

70년대 초반 칙센트미하이 가 개발한 방법

설문조사는 회상에 의존, 정확도가 떨어짐

호출기와 프로그램이 입력된 시계를 사용, 2시간 단위별로 호출, 신호를 받은 사람은 그 시각에 어디에서 무엇을 하고 있고, 무슨 생각을 하고 있으며 누구와 함께 있는지를 기입하고, 그 순간의 심리상태를 점수로 평가하는 기법으로서 매일 하는 세부적인 활동과 그 때 느끼는 감정의 변화 감지 가능

<2장 경험의 내용>

삶의 질을 결정하는 3가지 경험의 내용

(1) 감정

감정의 이원론

긍정적 감정: 호감을 준다. 아기의 환한 얼굴, 식사. 이성과 함께 있을 때

부정적 감정: 반감을 낳는다.

긍정적 감정의 전형은 행복

우리가 일을 하는 궁극적 목표는 행복을 체험하기 위해서이다.(아리스토텔레스)

(2) 목표

어떤 일을 하는가도 삶의 질을 좌우한다.

목표란 자신이 도달하려는 자아의 모습이며 정신력을 한 곳에 집중시키고, 작업의 우선순위를 조정하면서 의식 안에 질서를 세우는 것

목표는 자부심에도 영향을 미친다.

자부심은 기대와 성공의 비율(윌리엄 제임스)

자부심이 낮은 것은 목표가 너무 높거나 성공 경험이 몇 번 없을 경우이다
목표를 낮추고 얻은 자부심은 긍정적인 것은 아니다.

자신의 목표를 다스리는 요령을 터득하는 것은 성숙한 삶으로의 출발

(3) 사고

원인과 결과 등 연합

감정, 목표, 사고는 따로 떨어진 경험의 조각들이 아니라 서로 교섭하면서 변화시킨다.

예> 사랑에 빠진 청년 : 사랑의 감정

어떻게 하면 여자의 마음을 사로잡을까

새 차를 사서 여자의 관심을 끌겠다

새 차를 사기 위해 돈을 벌어야 한다(목표)

좋아하는 낚시도 못 가게 될 것이다(실망의 감정)

새로운 사고의 과정을 거쳐 감정과 조화를 이루는

목표로 조정

이것이 경험의 흐름

-느끼는 것, 바라는 것, 생각하는 것, 즉 감정, 목표, 사고가 하나로 어우러지는 순간이 ‘몰입(Flow)’을 경험하는 순간이다. ‘몰입(flow)’은 삶이 고조되는 순간에 몰 흐르듯 행동이 자연스럽게 이루어지는 느낌으로 몰아 일체의 상태, 무아경, 미적 황홀경과 같은 것이다.

몰입의 특징

- (1) 명확한 목표가 있을 때 몰입 가능성이 높다
- (2) 활동의 결과가 빨리 나타난다.
- (3) 도전적인 과제를 수행하기 위해 자신의 실력을 쏟아부을 때 몰입이 발생한다. (과제와 실력의 균형)

삶을 훌륭하게 가꾸어주는 것은 행복감이 아니라 깊이 빠져드는 몰입이다.

<3장 일과 감정>

여러 가지 활동을 하는 동안 사람이 어떤 느낌을 받는지 연구결과를 보면

- (1) 생산활동(일/공부)을 할 때 행복감은 낮으나 집중력과 몰입은 높다.

일은 과제의 난이도와 실력이 수준이 비교적 높을 뿐만 아니라 목표도 명확하고 효과도 즉시 나타나기 때문이다.

- (2) 유지활동(가사, 운전, 식사등)은 경험의 질이 다양하다.

운전할 때 몰입하기도 하고, 식사하는 동안 행복감과 의욕이 높으나 인지 활동의 수준이 낮아서 몰입하지는 않는다.

- (3) 여가활동(TV 시청, 독서, 운동, 취미활동등)은 비교적 긍정적 경험이 많이 나타난다.

수동적 여가활동(TV 시청, 신문보기)은 즐거움을 주긴 하지만 몰입으로 이어지기 어렵다.

능동적 여가(운동, 악기 연주, 영화보기)의 경우 행복감이 높고 의욕이 넘치며 집중력이 높아져서 몰입의 경험을 하게 된다.

삶의 질을 끌어올리려면 보람찬 활동을 할 수 있도록 하루의 활동을 설계해야 한다.

<4장. 일의 역설>

일의 이중성이 존재한다. 사람들은 일하기를 싫어하면서도 계속 일하겠다는 생각을 가지고 있다. (유산을 물려받고 일할 의지가 있다고 응답한 사람 84%, ESM 결과 일할때의 좋지 않은 감정 상태)

일을 통해 느끼는 경험의 질이 생각밖으로 긍정적이기 때문이다.

일은 게임, 운동, 음악, 예술과 같이 몰입할 수 있고 보상이 따르는 활동구조이다.

예) 청소년들은 일로 여기는 활동을 할 때 이일이 자신의 앞날에 중요한 의미를 가지며 자부심을 높여준다고 대답한다.

성인도 일상 생활 중 몰입의 경험을 여가 시간보다 근무 시간에 더 자주 하게 된다는 ESM 결과 보고도 있다.

그런데 왜 일하기를 싫어할까?

(1) 일의 객관적 조건

직원들이 일을 통해 얻는 체험의 질, 복리후생등에 무관심한 CEO

(2) 역사적으로 일을 천시해 온 의식이 문화에 의해 전승, 학습되어서

그리스 로마 철학자들은 일은 안 할수록 좋은 것. 게으름이 미덕
산업혁명기의 공장노동자

그러나 삶의 질을 끌어올리기 위해서는 문화적 편견에서 벗어나 개인적으로 일을 의미있게 만들고 싶다는 단호한 의지를 갖고 접근해야 한다.

삶과 일이 혼연일체가 되어 일과 여가가 하나로 녹아든 상태가 필요하다.

<사례>

역사가 존 호프 : “내가 기다리던 금요일이 왔구나”라고 말하는 건 금요일이 되면 이틀동안 방해방지 않고 꼬박 일을 할 수 있기 때문이다”

특허가 200건도 넘는 80대의 발명가 제이콥 래비노 : “아이디어를 떠올린다는 게 얼마나 재미있는가. 다른 사람이 알아주지 않아도 좋다. 무언가 색다른 걸 떠올린다는 것 자체가 재미있으니까”

<5장. 여가는 기회이며 동시에 함정>

여가가 평범한 사람들에게 미치는 영향을 살펴보자

여가는 아무나 즐길 수 있다고 생각하지만 일보다 즐기기가 더 어렵다.

정신분석학자 산도르 페런치는 휴일과 휴가 시간에 우울증등 심리상태가 악화되는 현상을 ‘일요신경증’이라고 명명, 퇴직 후 만성 우울증을 앓는 경우

목표가 없고 교감을 나눌 수 있는 타인이 없을 때, 특별히 하는 일 없이 시간만 주어졌을 때 의욕과 집중력을 잃고 심리적 혼돈과 무기력 상태에 빠지기 쉽다.

수동적 여가(TV 시청)의 경우는 13%가 몰입을 경험하고, 능동적 여가(취미활동,운

동)의 경우 각각 34%,44%가 몰입을 경험한다.

그러나 취미활동, 운동보다는 TV 시청에 4배나 더 많은 시간을 사용한다.

몰입할 수 있는 활동은 초반에 어느 정도 집중을 해야 재미를 느낄 수 있다. 피곤하거나, 불안하거나 인내심이 부족한 사람은 편하게 택할 수 있는 수동적 여가를 선택한다. 그러나 이런 습성이 뿌리내리면 삶의 질은 허물어진다.

역사적으로 여가는 생산 활동이 구태의연하고 무의미해진 시대에 득세한다.

쇠락의 시기 로마는 먹거리와 원형경기장의 볼거리로 사회적 불만을 가라앉혔고 비잔틴 제국이 쇠락하던 시절에도 대규모 전차경기등을 벌였다.

자유롭지 못해 의미가 없는 일 & 목적이 없어 의미가 없는 여가 사이의 균형
일과 놀이가 하나가 되어 건강한 삶을 누리는 방법은 무엇일까?

멘델은 취미로 유전교배사업을 했고, 프랭클린은 직업 의식이 아니라 단순한 호기심에서 피뢰침 실험을 했다.

우리도 그들처럼 일이 여가처럼 즐거우며, 일을 잠시 접어두었을 때는 마음을 텅비게 만드는 여가가 아니라 진정한 재충전으로서의 여가를 즐길 수 있다.

<6장. 인간 관계와 삶의 질>

인간관계가 우리의 정신에 미치는 영향력은 막강하다.

사람관계에서 마음이 무질서에 빠지지 않고 바람직한 질서를 유지하려면

(1) 자신의 목표와 다른 사람의 목표 사이에 합치점을 찾아야 한다.

(2) 다른 사람의 목표에 관심을 기울일 마음의 준비가 되어 있어야 한다.

이런 조건이 충족되면 다른 사람과 같이 있으면서 긍정적 결과를 끌어낼 수 있고, 적절한 교체에서 몰입 경험도 할 수 있다.

컬 용에 의한 내향형, 외향형의 성격 유형별 접근을 보면 외향적인 사람이 더 행복하고 명랑하며 스트레스를 덜 받고 더 원만한 인간관계를 유지한다는 결과가 있다.

그러나 외향적 인간은 세상사에 대해 거침없이 토로하는 점이 두드러진 반면, 내향적 인간은 자신의 속마음을 잘 드러내지 않는다. 따라서 두 집단이 겪는 경험의 질은 같은데 보고되는 내용은 달라질 수 있다.

창조성이 뛰어난 개인을 연구하면 두 가지 특성을 다 보여준다.

- 과학자 프리먼 다이슨: 연구를 할 때 문을 열어두고 사람들과 대화하려고 애쓴다. 하지만 글을 쓸 때는 문을 닫는다. 집필은 고독한 작업이다.

시티코프사 CEO 존 리드: 5시 반에서 10시까지는 혼자 조용한 시간을 가진다. 그

러나 10시 이후에는 수많은 면담이 이루어진다.

내향성과 외향성의 전 범위를 드러내는 것이 인간 본연의 모습인 것 같다. 양 극단의 한쪽으로만 치우친다면 사람의 다양한 경험 영역을 축소하고 삶의 많은 가능성을 줄이는 결과를 초래할 수 있다

<7장 삶의 패턴을 바꾼다 >

삶에 대한 강한 열정은 몰입 경험을 자주하게 한다. 어렵거나 사소한 일일지라도, 강요된 일일지라도 흔쾌히 맡아서 처리하는 사람들이 그렇다.

한 사람의 삶에서 직업이 차지하는 비중은 막중하므로 당연히 직장 생활에서 즐거움을 얻고 보람을 느낄 수 있어야 한다. 그런데 사람들이 직장일을 고역으로 받아들이는 3가지 이유는 다음과 같다.

- (1) 하나마나한 일을 한다는 불만
- (2) 지겨운 일을 되풀이 함으로서 정체하고 퇴보한다는 불안감
- (3) 스트레스

그러나 조금만 태도를 바꾸면 자신의 일을 가치있게 만들 수 있다.

상황이 요구하는 수준 이상으로 관심을 기울이면 대수롭지 않은 사건이 우리의 삶을 뒤바꿀 수도 있다. 뢰트겐이 방사선을 발견한 것은 사진의 네거티브 필름이 빛을 쬐이지 않았는데도 빛에 노출된 듯한 흔적을 보인다는 사실에 주목한 결과이고, 플레밍이 페니실린을 발견한 것은 지저분한 그릇에서 박테리아 배양균의 농도가 떨어진다는 점에 착안한 결과이다.

- (1) 무슨 일이 일어나고 있고 그 원인이 무엇인지 명확히 이해하는데 관심을 기울인다.
- (2) 지금의 방식이 업무에 임하는 유일한 방법이라는 수동적 자세에서 벗어나야 한다.
- (3) 대안을 모색하면서 더 좋은 방법이 나타날때까지 실험을 계속한다.

<8장 자기 목적성을 가진 사람>

열정을 가지고 적극적으로 삶에 뛰어드는 사람을 자기목적성이 충분하다고 말한다.

Autotelic = auto(자기) + telos (목적, 그리스어)

일을 경험하는 것 자체가 목적이 될 때 자기목적성이라고 한다.

자기목적성이 있는 사람은 일하는 것 자체가 보상이 되기에 물질, 쾌감, 권력, 명예 같은 별도의 보상이 필요하지 않다. 삶을 그 자체로 즐길 수 있는 마음의 여유가 있는 사람이다.

자기목적적이 되기 위해서는 마음을 통제하는 힘이 필요하다. 외부 요인이 관심을 앗아갈때까지 기다리는 것이 아니라 먼저 관심을 기울이는 훈련을 해야 한다. 이것이 흥미를 가지게 하고, 관심을 더 쏟게 만든다. 관심을 다스릴 줄 안다는 것은 경험을 다스릴 줄 안다는 것이며 이것은 곧 삶의 질로 직결된다.

<9장 운명애>

삶의 질을 끌어올리는 것은 자아를 파악하고 주인 의식을 가지고 행동하는 것이다. 의무감 때문에 하거나 달리 하고 싶은 일이 없어서 일할 때의 해결책은 간단하다. 자진해서 원하는 일을 늘려야 한다. 무엇을 원한다는 사소한 마음의 움직임이 집중력을 높이고 의식을 명료하게 만들며 내면의 조화를 이루어낸다.

살다 보면 해야 할 일과 해서는 안될 일이 많이 있다. 우리는 선택을 해야 한다. 틀툴거리며 마지못해서 할 것인가 아니면 즐거운 마음으로 해치울 것인가

자신의 선택을 받아들이는 태도는 니체 철학의 중심 개념인 “운명애”에 잘 나타난다. “운명애를 가진 사람은 위대하다. 운명애는 살아갈 날에서도, 살아온 날에서도, 달라지지 않기를, 아니 영원히 달라지지 않기를 바라는 자세다. 불가피한 것을 견디는 데서 그치지 않고 그것을 사랑할 줄 아는 태도다.”

“나는 피치 못할 일을 아름답게 받아들이는 법을 자꾸 배우고 싶다. 그럼 나도 세상을 아름답게 만드는 사람이 될 수 있을 테니까”