



# 희망 간직하면 행복 도둑맞지 않는다

미국의 26대 대통령인 시어도어 루스벨트는 '비교는 기쁨을 훔치는 도둑이다' 라는 명언을 남겼다. 여기서 비교란 친구가 새 차를 사거나 동료가 더 좋은 직장을 구했을 때 생기는 감정을 말한다.

'사이언스타임즈'에 따르면 대부분의 사람들은 인생의 어느 시점에서 이 같은 상대적 박탈감을 경험한다. 그것은 자신의 운명을 불행하다고 생각하거나 자신의 처지가 다른 사람보다 나쁘고 다른 사람이 나보다 더 행복하다고 느끼게 한다.

현대인들이 페이스북 같은 소셜 네트워크 서비스(SNS)를 오래 사용할수록 자존감이 떨어지고 우울증을 앓을 확률이 높아지는 이유 역시 남들의 과사용 게시물에 '좋아요' 버튼을 누르면서 상대적 박탈감에 시달리기 때문이다.

상대적 박탈감은 종종 분노와 같은 부정적인 감정을 유발할 수 있으며, 때로는 그 자신을 매우 위험한 상황에 빠뜨리기도 한다. 음주, 약물 복용, 과식, 도박 등의 파괴적 행동이 바로 그것이다.

그런데 상대적 박탈감으로 인해 음주와 도박 같은 위험한 행동에 빠지는 것을 막아주는 요인은 '미래에 대한 희망'이라는 사실이 영국 이스트앵글리아대학(UEA)의 새로운 연구에 의해 밝혀졌다.

상대적 박탈감을 심하게 경험한 사람이라 할지라도 모두가 알코올 중독이나 도박 같은 파괴한 삶의 방식을 선택하는 것은 아니다. UEA 심리학부의 샤리아 케샤바르츠(Shahriar Keshavarz) 박사팀은 똑같은 상황에 처해도 왜 사람마다 다른 선택을 하는지를 알기 위해 두 차례에 걸친 실험을 실시했다.

먼저 연구진은 55명의 지원자를 대상으로 상대적 박탈감과 희망을 얼마나 느끼는지를 알아보는 퀴즈를 냈다. 또한 연구진은 가족 소득, 나이, 성별 등에 대한 설문지를 바탕으로 실험 참가자들에게 자신들이 또래에 비해 얼마나 뒤처지는지를 알려주면서 상대적 박탈감을 유도했다. 그 후 연구진은 실험 참가자들에게 위험을 감수하고 실제로 돈을 따게끔 특별히 고안한 도박 게임을 시켰다. 그리고 나서 연구진은 상대적 박탈감에서 높은

점수를 받은 사람과 미래 희망에서 높은 점수를 받은 사람들을 비교했다.

그 결과 미래의 희망에서 높은 점수를 받은 사람들은 도박 게임에서 위험을 감수할 가능성이 훨씬 낮은 반면, 희망적이지 않은 사람들은 위험을 감수하면서도 도박을 하는 가능성이 훨씬 더 높게 나타난 것.

또 다른 실험에서 연구진은 희망이 실제로 현실 세계의 사람들에게 도움이 되는지를 살펴보았다. 이를 위해 연구진은 작년에 적어도 한 번 이상 도박을 한 122명의 실험 참가자를 대상으로 상대적 박탈감 및 희망의 정도, 그리고 도박 정도를 측정하는 설문조사를 실시했다.

그 결과 실험 참가자 중 33명은 도박을 걱정할 필요가 없었으며, 32명은 낮은 수준의 도박 문제를 지니고 있었다. 하지만 46명은 다소 부정적인 결과를 초래할 만한 수준의 도박 문제를 지니고 있었으며, 11명은 통제력을 상실할 가능성이 높은 수준의 문제 도박꾼으로 밝혀졌다.

연구진은 상대적 박탈감 및 희망에 대한 점수와 비교하여 도박 문제를 살펴본 결과, 희망 점수가 높을수록 도박에 빠질 가능성이 낮아진다는 사실을 발견했다. 이는 상대적 박탈감의 정도가 높은 사람들에게도 똑같이 적용되었다. 이에 대해 연구진은 자신의 운명에 대해 만족하지 못하는 사람들에게 희망을 심어주는 것은 음주나 도박 같은 해로운 행동으로부터 보호할 수 있다고 밝혔다.

예전에 하버드대학 연구진은 꿈이 인생에 미치는 영향에 대해 25년 동안 장기간 추적 조사를 한 적이 있다. 그 결과 학력과 성장 환경이 비슷해도 명확한 목표가 없었던 사람은 각계의 유명 인사가 돼 있던 반면 목표가 없었던 사람들은 최하위 생활을 하고 있는 것으로 드러났다.

어느 분야를 막론하고 성공한 사람들은 모두 꿈이 있었다는 공통점을 지니고 있다. 꿈꾸는 자가 바로 성공하는 사람인 셈이다. 흔히 성공 요인의 1순위로 재능과 노력을 꼽는다. 이제 여기에 하나가 추가되어야 할 것 같다. 바로 미래에 대한 '희망'이 그것이다.

어느 분야를 막론하고 성공한 사람들은 모두 꿈이 있다는 공통점을 지니고 있다.



SNS를 오래 사용할수록 자존감이 떨어지고 우울증을 앓을 확률이 높아진다.



미래에 대한 희망은 상대적 박탈감으로 위험한 행동에 빠지는 것을 막아준다.



**강현국 김상엽 발&발목 전문센터**  
Southern California Foot and Ankle Center

scfootnankle.com

**당뇨 신발**  
보험 적용 & 문의 환영

**Medi-Cal**  
0세부터 20세까지

**- 전문 발&발목 질환 진료과목 -**

- 발 통증 (Plantar Fasciitis)
- 평발 (Flat Feet)
- 무지외반증 (Bunion)
- 작은발가락 기형 (Hammer toe)
- 당뇨병성 질환 (Diabetic Ulcer, Neuropathy)
- 내성 발톱질환 (Ingrown Toenail, Fungal Toenail)
- 신경종 (Neuroma)

- 발통풍 (Gout Attack)
- 발, 발목 골절 (Foot and Ankle Fracture)
- 사마귀 (Plantar Warts)
- 무좀 (Athlete's Foot)
- 아킬레스 건염 (Achilles Tendonitis)
- 발 성형수술 (Foot Plastic Surgery)
- 소아 안짱다리 교정 (Intoe gait)

★ 레이저 곰팡이 발톱 치료 Special ★

**강현국**  
Hyun Kang DPM  
University of California, Irvine BS  
Medical Education: School of Podiatric Medicine at Barry University  
Residency: Kendall Regional Medical Center, Trauma Surgery Center  
Hospital Affiliation: La Palma Intercommunity Hospital, West Anaheim Medical Center

**김상엽**  
Sang Kim DPM  
University of California, Irvine BS  
Medical Education: School of Arizona Podiatric Medicine at Midwestern University  
Residency: Bridgeport Hospital Yale New Haven Health  
Hospital Affiliation: La Palma Intercommunity Hospital, West Anaheim Medical Center

각종 보험 PPO, HMO, Medicare, 저렴한 Cash Plan

LA 월~금 9am-1pm / 2pm-6pm 토 9am-2pm  
OC 월~금 9am-12pm / 1pm-5pm 토 9am-2pm

LA **213)352-1090**  
520 S. Virgil Ave Suite 105  
Los Angeles CA 90020

OC **714)735-8588**  
5451 La Palma Ave, Suite 26  
La Palma, CA 90623

FAX **562)249-8443**  
ID : scfoot  
scfootnankle@gmail.com