



## 리즈 호가드 저, 이경아(옮김), 『BBC 다큐멘터리 행복』 예담, 2006

요즘 시중의 서점을 둘러보면 사람의 심리에 관련된 도서들이 많은 곳에 등지를 틀고 있는 것을 보게 됩니다. 이제는 우리 모두에게 그만큼 자기 자신을 돌아보고 싶은 간절함이 더해지는 탓이 아닐는지요?

‘행복’이라는 단어는 어느 시간, 어떤 상황에서도 우리의 마음을 설레게 하고, 꼭 갖고 싶은 1순위로 다가 옵니다. 제목에 끌려 책을 집어 드니 **‘(행복은)연습할수록 쓰는 것, 행복은 삶의 습관이다!’** 라는 문구가 새롭고 의미심장하게 내 눈 으로 빨려 들어왔습니다. 괜히 막 흥분되었던 경험을 떠올려 봅니다.

이 책은 영국의 자유기고자이자, 방송인으로서 <옵저버><인디펜던트><가디언> 등 영국 유명 신문들에 영화, 예술, 디자인 등 다양한 분야의 글을 올리고 있는 리즈 호가드(Liz Hoggard)의 저서입니다.

영국 BBC TV의 다큐멘터리 ‘슬라우 행복하게 만들기: Making Slough Happy’ 프로그램의 성과들을 토대로 3개월여의 실험 시간 동안 변화된 슬라우 시(市) 사람들의 행복척도 변화를 생생하게 전달하고 있습니다. 프로젝트에 참석한 6인의 행복 전문가들은 이러한 변화양상에 대하여 전문적인 심리학적 접근을 통해 구체적 실천 방법을 제시해 줍니다.

BBC 행복위원회 6인이 슬라우 시의 사람들에게 제시한 <행복현장 10계명>을 인용하여 행복의 실천 방법을 정리하며 글을 갈무리하고자 합니다.

### 행복현장 10계명

1. **운동을 하라** : 일주일에 3회, 30분씩이면 족하다.
2. **종았던 일을 떠올려라** : 하루를 마무리 할 때마다 감사해야 할 일 다섯 가지를 생각해 보라.
3. **대화를 나누라** : 매주 온전히 한 시간씩은 배우자나 친한 친구들과 대화를 나눠라.
4. **식물을 가꾸라** : 아주 작은 화분도 좋다. 죽이지만 말라!
5. **TV 시청 시간을 반으로 줄여라.**
6. **미소를 지으라** : 적어도 하루에 한 번은 낯선 사람에게 미소를 짓거나 인사를 하라.
7. **친구에게 전화하라** : 오랫동안 소원했던 친구나 지인들에게 연락해서 만날 약속을 정하라.
8. **하루에 한 번 유쾌하게 웃어라.**
9. **매일 자신에게 작은 선물을 하라, 그리고 그 선물을 즐기는 시간을 가져라,**
10. **매일 누군가에게 친절을 베풀라**