

# 만큼 철학

# 만큼 철학

## > 만큼 철학이란?

### > 인생은 행복론

- 행복이란 좋은 느낌
  - 어떤 대상에 대해 나의 느낌이 좋으면 행복한 것이고, 느낌이 좋지 않으면 불행한 것
  - **인생은 행복지향**이며 『만큼 철학』은 행복에 도움이 되는 개념

# 만큼 철학

## > 만큼 철학이 왜 필요한가?

### > 세상에 대한 관점

#### 존재론적 관점

- 가치 평가를 하지 않고 존재 그 자체로서 대상을 바라봄
  - 존재론적으로 세상을 보면 이미 **마음이 평화롭기** 때문에 만큼 철학이 의미 없음

#### 가치론적 관점

- 가치화된 관점으로 세상을 바라봄 (좋다, 나쁘다, 밋다, 굽다 등)
  - 사람들은 '가치로 세상을 바라다 보는 것'이 습성화되어 있음
  - 좋다, 나쁘다 등의 가치로 인해 **갈등과 고통을 경험**
  - **만큼 철학이 처방전**이 될 수 있음

# 만큼 철학

## > 만큼 철학으로 바라보기

### ➤ 다분법적 관점으로 보기

- 가치론적 관점으로 세상을 볼 때, 많은 사람들이 밍다-곱다식의 **이분법적 관점으로 세상을 보는 습관**이 있음
  - ➔ 이분법적으로 나누어 가치를 판단하는 것이 불행의 씨가 됨
  - ➔ **다분법적 관점**으로 세상을 바라볼 때 행복해 질 수 있음



행복을 원한다면, 같은 값이면 존재론적 관점으로 살아야 하고 불가피하게 가치론적으로 살아야 한다면 이분법이 아닌 다분법적인 관점으로 세상을 봐야 함

# 만큼 철학

## > 만큼 철학으로 바라보기

### > 만큼 철학

- 다분법적으로 보더라도 부족한 부분이 있을 수 있는데 그것을 만큼 철학이 채워줄 수 있음



이분법적 관점

공부를 잘했다 or 공부를 못했다

다분법적 관점  
+  
만큼 철학

40점보다 10점 **만큼** 잘했다.

0점보다 50점 **만큼** 잘했다.



다분법적으로 보되, **만큼**으로 보라.  
만큼으로 보되, **밑에서** 쳐다보면서 만큼을 환산하라.

# 만큼 철학

## > 만큼 철학으로 바라보기

### ➤ 만큼으로 만드는 행복

- 긍정적인 생각과 표현은 밝은 기운을 불러일으켜 사람들을 행복하게 만듦



키가 180cm는 됐으면 좋겠는데 160cm밖에 안 된다.



키가 160cm이니까 150cm보다 10cm**만큼** 크다.

# 만큼 철학

## > 만큼 철학으로 바라보기

### ➤ 만큼으로 만드는 행복

- '아, 내가 만큼 행복하구나!'

- ➔ 왜 항상 자신의 처지보다 좋은 경우와 비교하며 불행해하는가?

- ➔ 자신보다 못한 경우와 비교하며 자신이 얼마나 많이 가졌는가를 깨닫는 것이 행복의 길임

# 만큼 철학

## > 만큼 철학으로 바라보기

### > 참고하세요

#### 사회비교와 자존감에 대한 심리학 연구

사회비교 이론은 미국의 심리학자인 페스팅거(Leon Festinger)에 의해 처음으로 제시되었는데, 자신보다 더 나은 사람과 비교하는 상향비교와 자신보다 못한 처지에 있는 사람들과 비교하는 하향비교로 나누어 볼 수 있다. 우리는 이따금씩 자신보다 못한 처지에 있는 사람들과 자신을 비교하며 위안을 얻은 경우가 있다. 많은 사람들이 이런 하향 비교를 자존감을 높이기 위한 전략으로 종종 사용한다.

자존감은 스스로 생각하는 자기자신에 대한 전반적인 가치를 의미한다. 자존감이 높은 사람들은 다른 사람들과 자신을 덜 비교할 뿐 아니라 비교하더라도 그 결과에 의해 자신의 가치를 판단하지 않는다. 하지만 자존감이 낮은 사람들은 다른 사람들과 자신의 비교 결과에 대해 매우 민감하게 반응하는 편일 뿐 아니라 비교 결과에 따라 자신의 가치 판단이 매우 달라진다. 만약 여러분 자신, 혹은 주변의 누군가가 취약한 자존감을 가지고 있다면 이러한 **하향비교 전략을 통해 긍정적인 자아상을 만들어줄 필요가 있다.**