

아하!

# 아하!

## > '아하!'란 무엇인가?

### ➤ 긍정적인 느낌

- 우리는 감동할 때 '아하!'하고 소리를 냄
  - ➔ '아하!'의 내용은 긍정적인 느낌
  - ➔ 긍정적인 느낌이 어느 정도 이상이 될 때 '아하!'라고 하게 됨
- '아하!'를 외치게 만드는 상황에 대한 민감도는 사람마다 다름
  - ➔ 둔감한 사람들은 긍정적인 느낌이 어느 정도 될 때도 무심하기 때문에 '아하!'를 하지 못함

# 아하!

## > '아하!'가 왜 중요한가?

### ➤ '아하!' 없는 하루는 죽은 하루

- 우리는 하루에 '아하!'를 몇 번이나 하는가?
- 인생은 행복지향
  - ➔ 행복이란 좋은 느낌
  - ➔ '아하!'는 긍정적인 느낌이므로 곧 행복임
  - ➔ '아하!'가 단 한번도 없이 하루가 지나갔다면 그 하루는 행복부재(幸福不在)의 하루임

# 아하!

## > '아하!' 경험하기

### ➤ '아하!' 는 언제 일어나는가?

- '아하!'를 일어나게 하는 조건이 있음
  - ➔ '아하!'는 느낌이며 느낌에는 항상 그것이 일어나게 하는 조건이 있음
  - ➔ 부정적인 조건에선 '아하!'대신 "쌍"이 일어남
  - ➔ 반면 **긍정적인 조건에선 '아하!'가 일어남**

# 아하!

## > '아하!' 경험하기

### ➤ '아하!' 가 일어나면 어떻게 할 것인가?

- '아하!'를 일어나게 한 상황이나 조건을 인식하고 '아하!'를 느껴야 함
  - ➔ '아하!'가 일어나면 그 느낌을 혼자 가지고 있는 것이 아니라 주변 사람들과 나눠야 함
  - ➔ '아하!'를 **느끼고, 쓰고, 나눈다**

# 아하!

## > '아하!' 경험하기

### ➤ '아하!'는 모든 사람에게 똑같이 일어나는가?

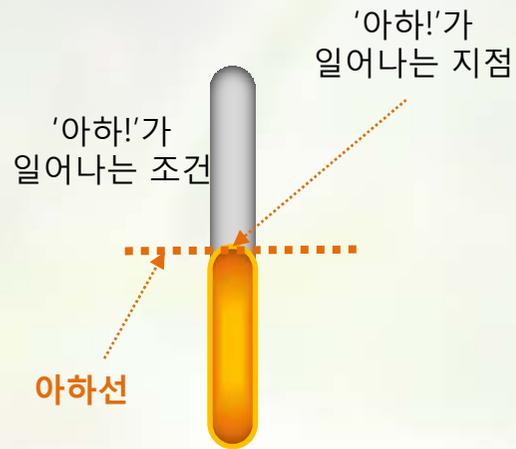
- 어떤 사람들은 작은 일에도 '아하!'가 일어나지만 어떤 사람들은 모든 사람에게 '아하!'가 일어나는 상황에서도 '아하!'를 느끼지 못함
  - ➔ 기쁨을 느낄 수 있는 상황에서도 기쁨을 느끼지 못하는 것
  - ➔ **아하선을 낮춰라!**

# 아하!

## > '아하!' 경험하기

### > 아하선이란 무엇인가?

- 아하선은 '아하!'를 일으키는 조건의 길이.



아하선이 낮으면  
'아하!'가 쉽게 일어남.

아하선이 높으면 같은  
조건에서도 '아하!'가  
일어나지 않음.

# 아하!

## > '아하!' 경험하기

### ➤ 아하선 낮추기

- 왜 '아하' 가 잘 일어나지 않는지 성찰해볼 필요가 있음.
  - ➔ 대단한 조건이 형성되었을 때만 '아하!'하여야 한다고 생각하고 있지 않은가?
- **아하선을 낮춰서 작은 일에도 '아하!'가 일어나도록** 해야 함.
  - ➔ 아하선을 낮추어 일상에서도 항상 '아하'가 일어날 수 있는 상태로 만들어야 함.
  - ➔ 성자들은 아하선이 제로(0)이기 때문에 아무런 외부 자극이 없어도 존재 자체로 항상 '아하!'를 느낌.

# 아하!

## > '아하!'란 무엇인가?

### > 참고하세요.

#### 정서 민감도에 대한 심리학 연구

사람들은 저마다 타고난 개인차가 있다. 어떤 사람들은 후각이 예민해서 냄새를 잘 맡고 어떤 사람은 시력이 좋아서 안경이 없어도 사물을 잘 볼 수 있다. **정서의 활성화 역치 (activation threshold)도 사람마다 차이가 있다.** 역치라는 것은 자극에 대한 반응을 일으키는 데 필요한 최소한의 자극의 세기를 말하는데, 예를 들어 일반적으로 사람들이 어떤 소리가 들렸다고 느끼기 위해서 최소한 10dB 정도의 소리가 있어야 한다면 10dB이 바로 소리에 대한 역치가 된다고 할 수 있다. 하지만 이 역치도 사람마다 달라서 어떤 사람들은 5dB 정도의 소리도 들을 수 있는 반면(낮은 역치) 어떤 사람들은 15dB은 되어야 들을 수 있다(높은 역치).

발달심리학자인 Cicchetti와 Sroufe의 연구에 따르면 다운증후군 아이들은 정적 정서와 부정정서에 대해 모두 높은 활성화 역치를 보인다. 이 말은 같은 상황에서도 정상적인 사람들이 느끼는 정서를 못느낄 수 있다는 것이다. 반대로 **긍정적인 정서에 대한 활성화 역치가 낮은 사람들은 다른 사람들보다 긍정정서를 느낄 수 있는 가능성이 더 많음**으로 인해 항상 유쾌하고 그래서 다른 사람으로부터 긍정적 반응을 받을 기회가 많아지고 그럼으로 인해 사회적 상호작용에 더 적극적이 되고 또 그럼으로 인해서 긍정적인 정서를 느낄 기회가 많아지는 선순환적인 패턴을 가지게 된다.

**아하선을 낮추는 것은 이러한 활성화 역치를 낮추는 것이다.** 물론 사람마다 타고난 차이는 있을 수 있지만 반복적인 연습은 이러한 한계를 어느 정도 극복할 수 있게 해준다. 자신의 감정을 온전히 느끼고, 쓰고, 나누는 과정은 역치를 낮추는 반복적인 연습 과정이 될 수 있다.

# 아하!

## > '아하!' 경험하기

### ➤ 어떻게 아하선을 낮출 것인가?

- 일어난 느낌을 **느끼고, 쓰고, 나눈다.**
  - ➔ 일상 생활에서도 항상 '아하!'를 느낄 수 있도록 아하선을 낮춘다.
  - ➔ 작은 느낌이라도 '아하!'가 일어났을 때 그것을 그냥 흘려버리지 않고 기록하고 나눈다.
  - ➔ 수시로 '아하!'의 느낌을 다른 사람들과 나눔으로써 보다 많은 '아하!'를 경험할 수 있도록 한다.