

3강: 긍정적 관계 건강생활과 축복

시애틀 중앙 제칠일 안식일 예수재림교회

2017년 7월 1일, 2부 강의
이 승현 교수, 북텍사스 주립 의과대학 가정의학과

2강 복습

1. **마음이 있는 신비로운 생명체** : 유전자 (기본단위생명프로그램단위) - 글자 - 뜻 - 말 - 마음

➤ **신경체계**: 마음을 소통하는 통로체 ; **뇌**: 마음 공장 - 두뇌 건강의 중요성; 두뇌와 마음은 늙지 않는다 - 두뇌의 유연성, 재생, 재활, 생정

2. **마음과 몸은 하나**: 심신 연결 - 심신 의학 및 건강 - 심신 균형 및 이완

3. **심신 건강 업그레이드** : “전인적으로” 긍정적 및 균형적 생활 신호 제공 접근

➤ **마음**: 인식·행동, 해결 중심, 감사, 친절, 동정/연민, 칭찬, 회복탄력성, 기도, 용서 등

➤ **몸**:

- ✓ 건강식 (TAFT: 종류Type + 양Amount + 회수+ Frequency + 시간Time)
- ✓ 운동 (FITT: 회수Frequency+강도Intensity + 종류Type+시간/기간Time)
- ✓ 수면:시간+양질
- ✓ 햇빛, 신선한 공기, 휴식/쉽

➤ **관계 생활**

➤ **환경 생활**: 공기, 햇빛, 아름다움, 정리정돈, 보호/안전성, 평온함, 고요함 등

거울 신경세포 (Mirror Neuron)



주제

1. 인생, 삶 그리고 “관계”

- 관계에 대한 기본적 이해
 - ✓ 뜻, 목적, 역할, 메커니즘, 영향, 중요성 등

2. “긍정적 관계 건강생활”이 찾아주는 “축복”

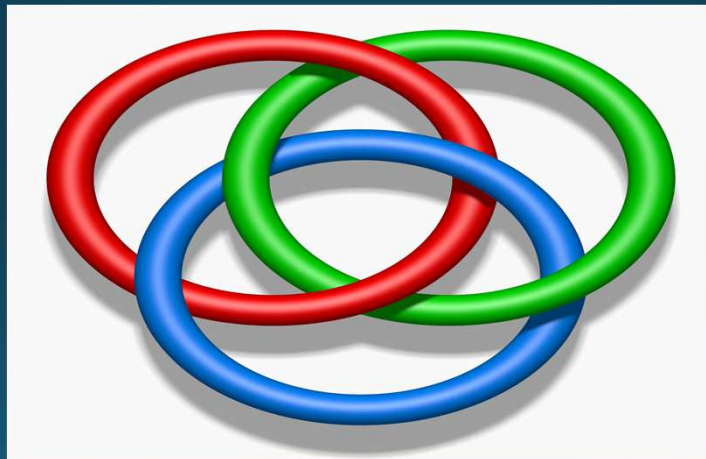
- 관계 지혜: 대상에 대한 긍정적 해석 및 관점
- 긍정적 관계 회복 및 구축
 - ✓ 행복을 찾아주는 전인적, 사랑적 그리고 건강한 관계 생활 선택

1. 인생, 삶 그리고 “관계”

➤ 관계에 대한 기본적 이해

✓ 뜻, 목적, 역할, 메커니즘, 영향, 중요성 등

인생과 삶 그리고 관계 : 왜 ??



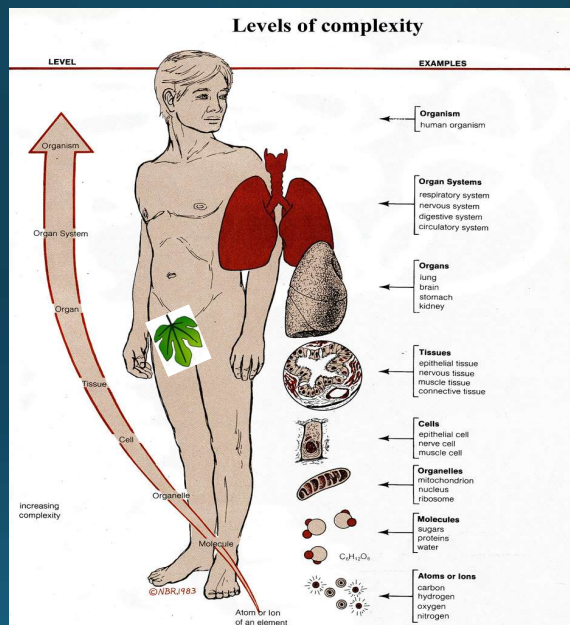
물리학의 관계 이론 (Relationship Theory)

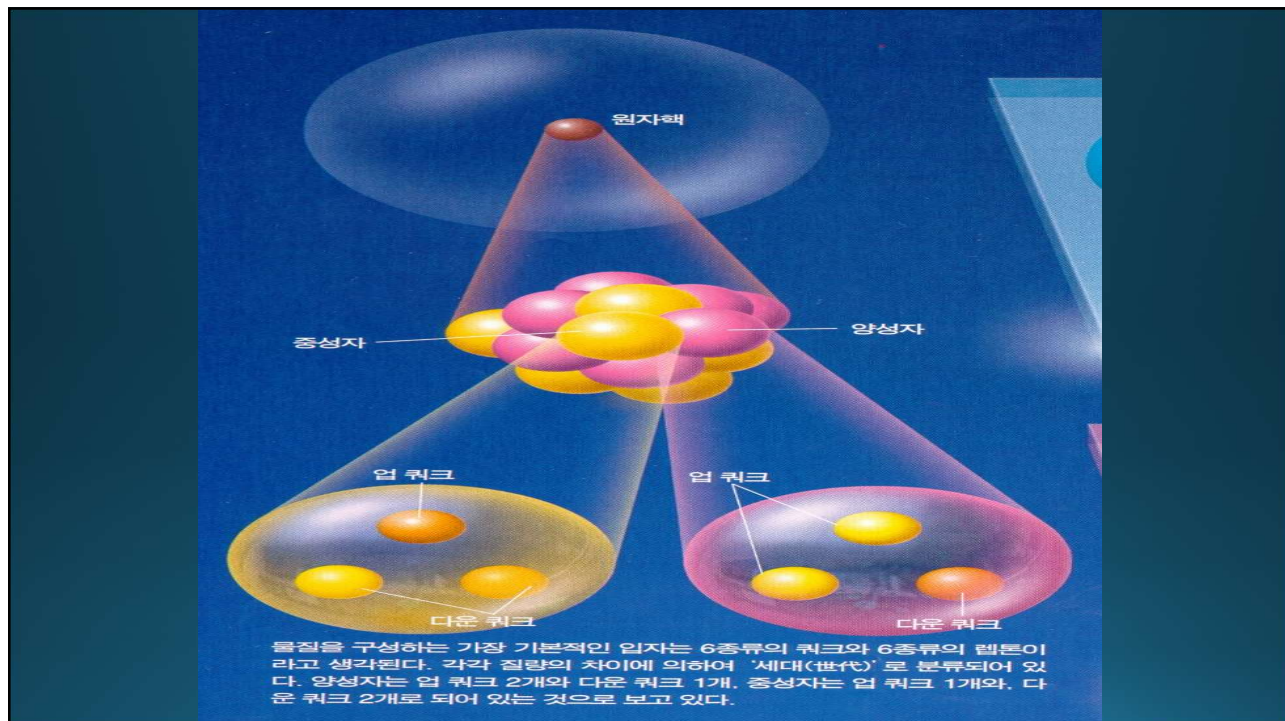
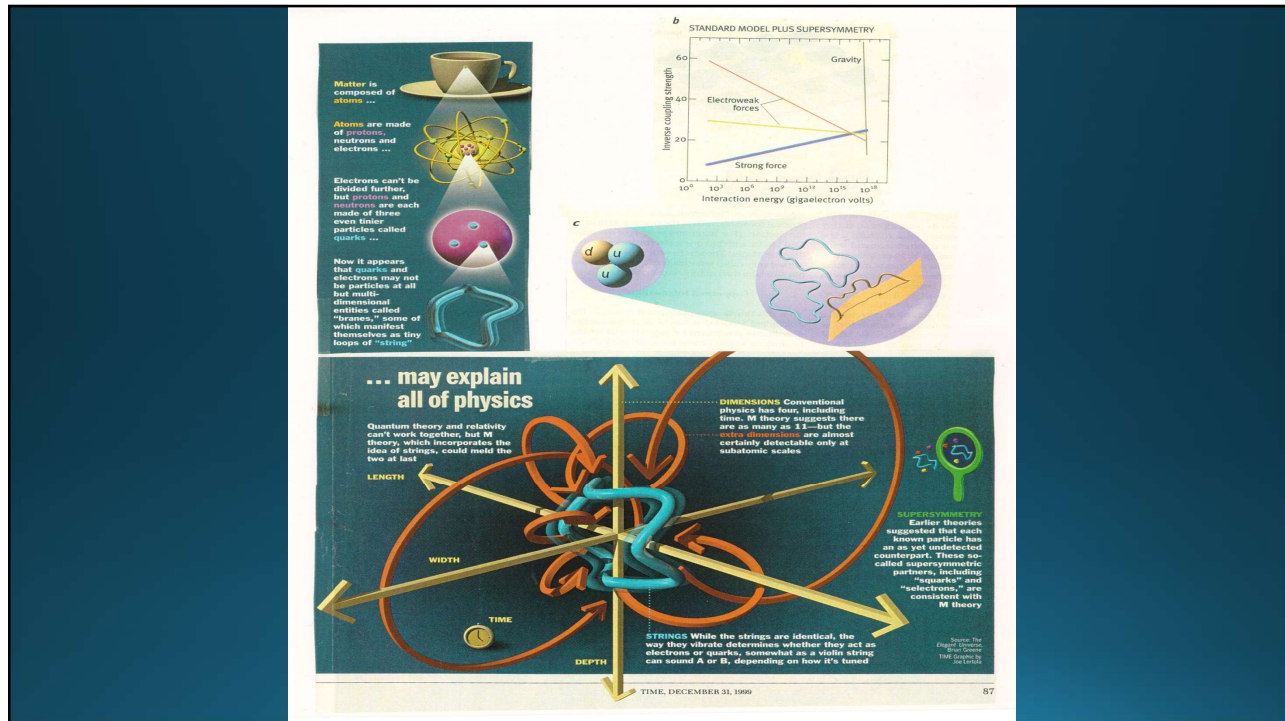
- 공간의 의미 – 무엇이 그 공간에 있어주므로
- 시간의 의미 – 어떤 사건이나 행함이 있어주므로
- 한 대상의 의미 – 다른 대상이 있어주므로

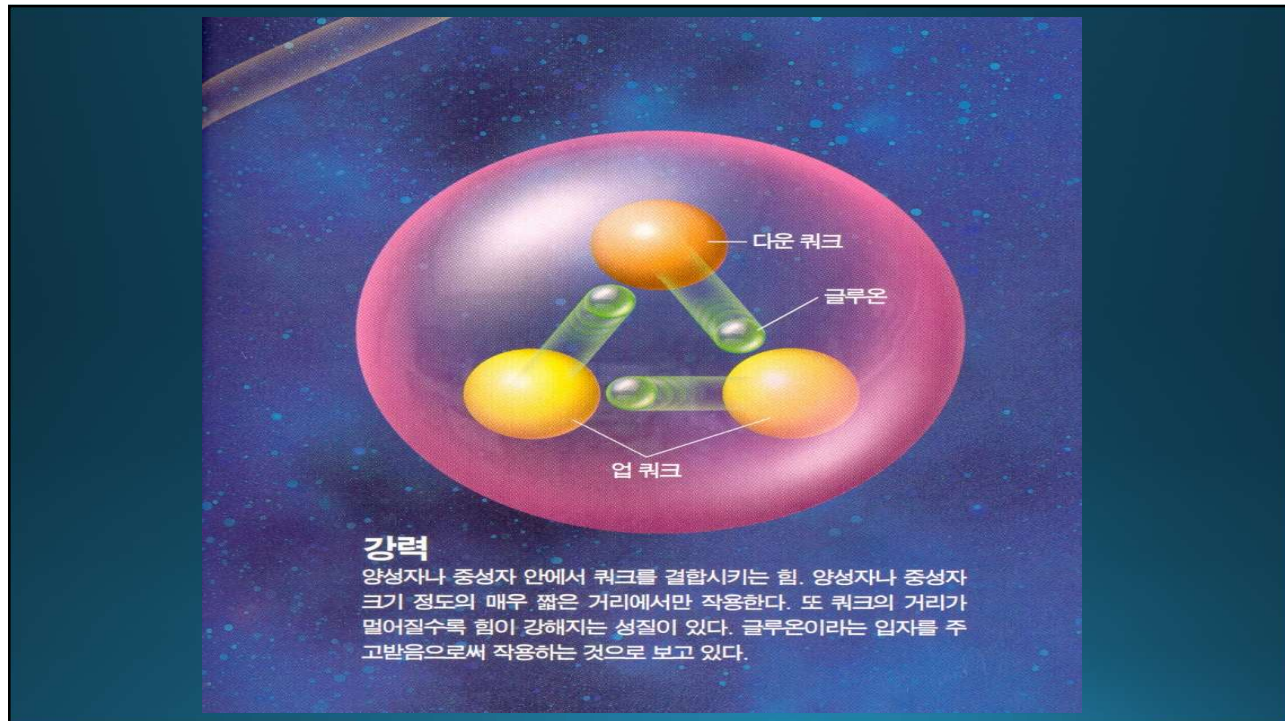
인생살이 – 서로서로의 “관계” 곧 “서로서로의 법칙” 또는 “관계의 법칙” 안에서 존재하고 살아감??

그러할때, 어떠한 관계?? 사랑의 건강한 관계??

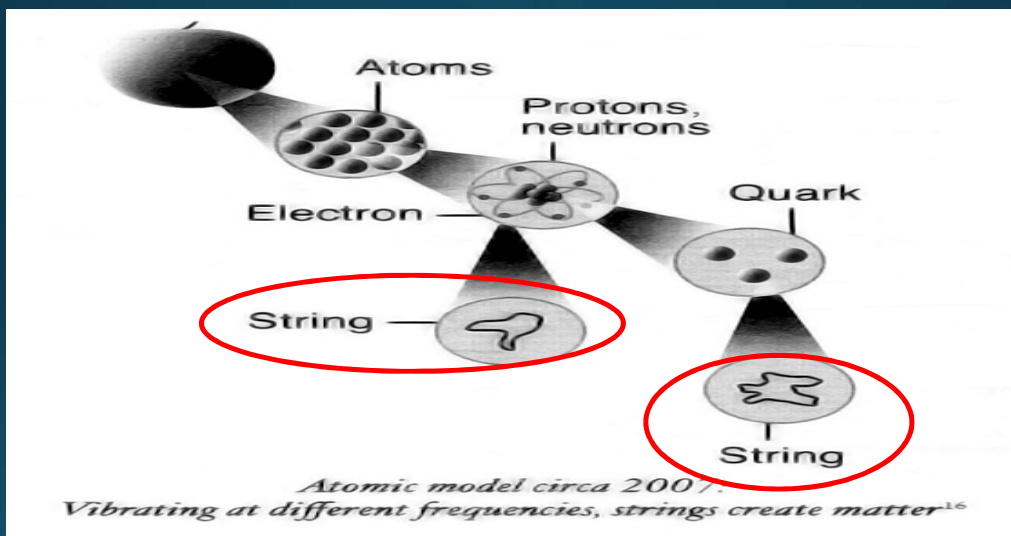
YES: 과학적 이치 = 생명체 및 삶의 이치







끈 이론 (String Theory) 인간은 끈, 관계, 울림, 움직임 (진동, 감동, 활동)의 존재 !!!



왜 서로 지지해주는 관계가 중요한가?

<https://www.takingcharge.csh.umn.edu/enhance-your-wellbeing/relationships/why-personal-relationships-are-important>

➤수명 상승, 장수

- Live Longer: A review of 148 studies found that people with strong social relationships are 50% less likely to die prematurely.

➤스트레스 완충 효과

- Deal with Stress: In a study of over 100 people, researchers found that people who completed a stressful task experienced a faster recovery when they were reminded of people with whom they had strong relationships.

➤건강 상승

- Be Healthier- According to research by psychologist Sheldon Cohen, college students who reported having strong relationships were half as likely to catch a common cold when exposed to the virus.

➤풍요감

- Feel richer: A survey by the National Bureau of Economic Research of 5,000 people found that doubling your group of friends has the same effect on your wellbeing as a 50% increase in income.

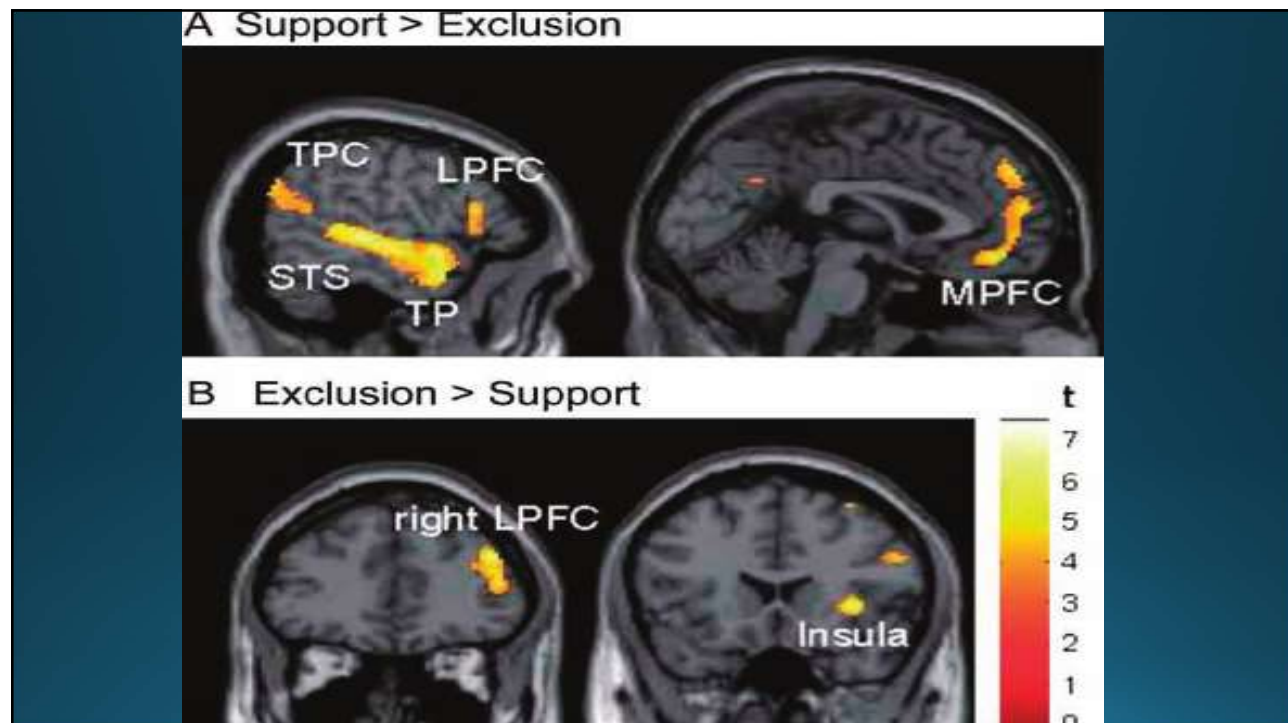
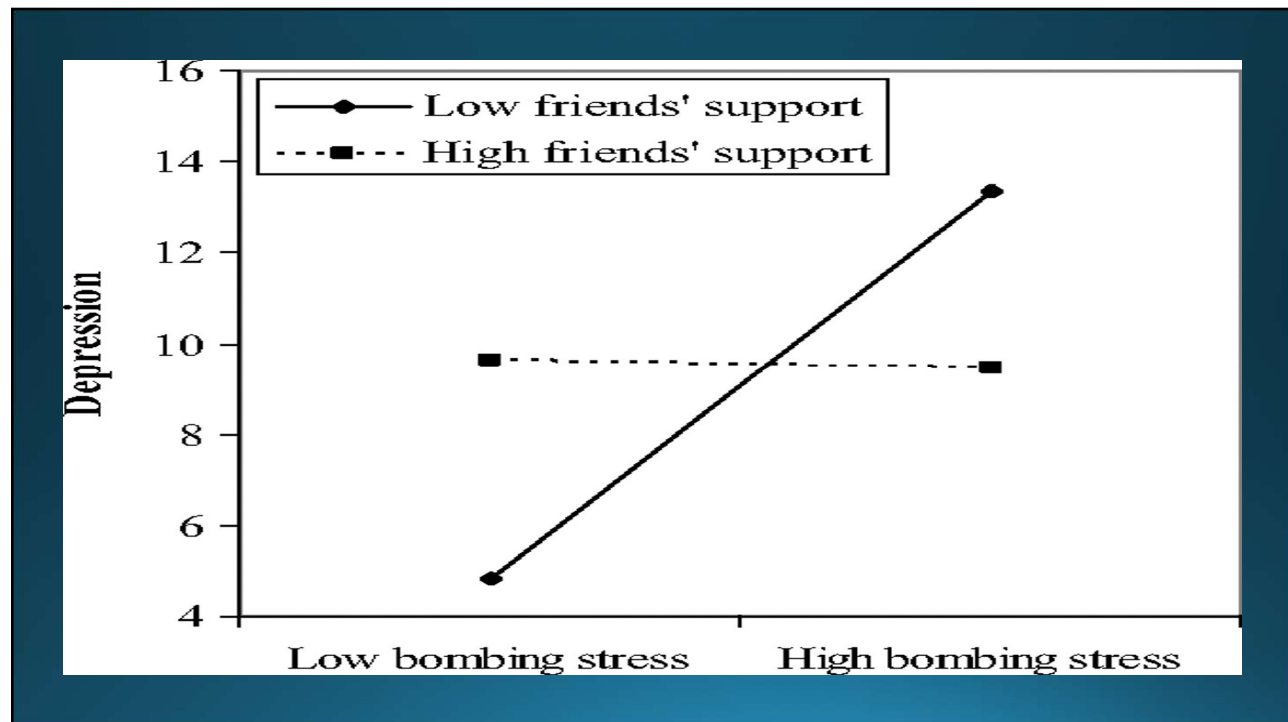
사회적/관계적 지지 뒤의 과학 (The Science Behind Social/Relational Support)

• 관계/사회성의 두 영역(Ozbay 2007):

- (1) 구조적 영역: 관계가 이루어질 수 있는 네트워크의 유무, 크기, 관계/대인관계/소통의 회수
- (2) 기능적 영역: 도구적 또는 감성적 요소를 지니고 있는 관계

• 관계적/사회적 네트워크:

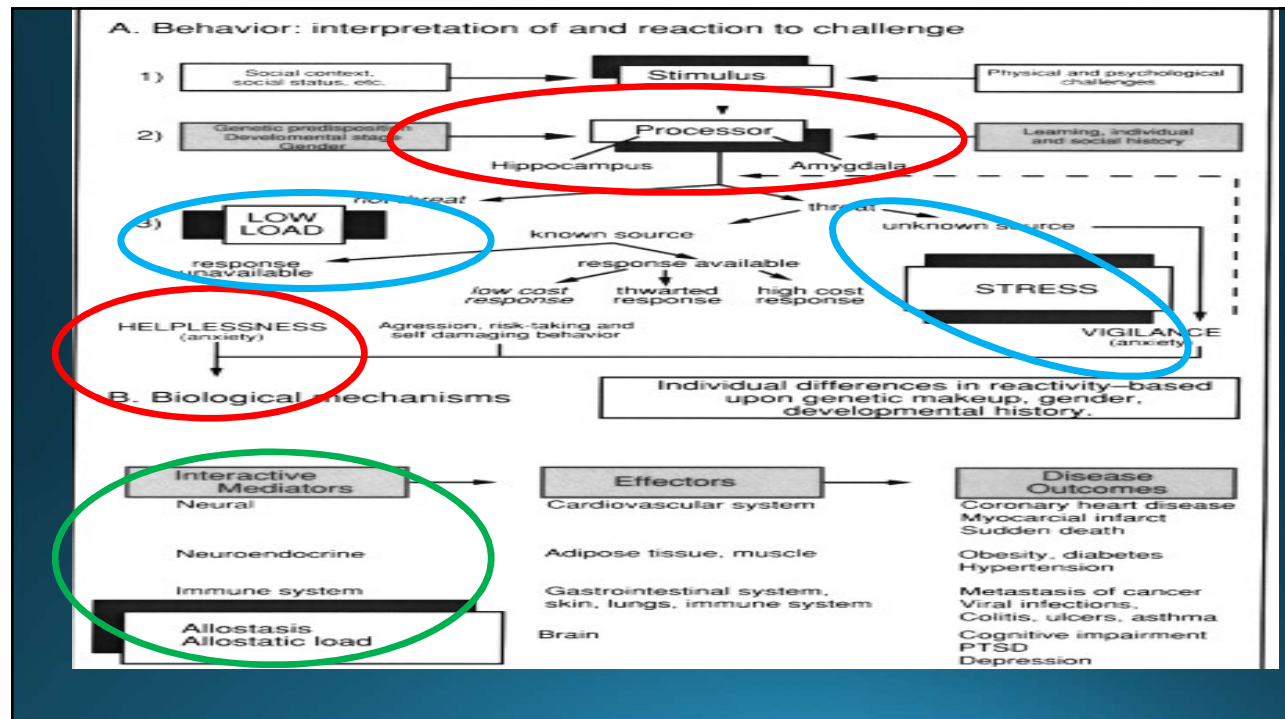
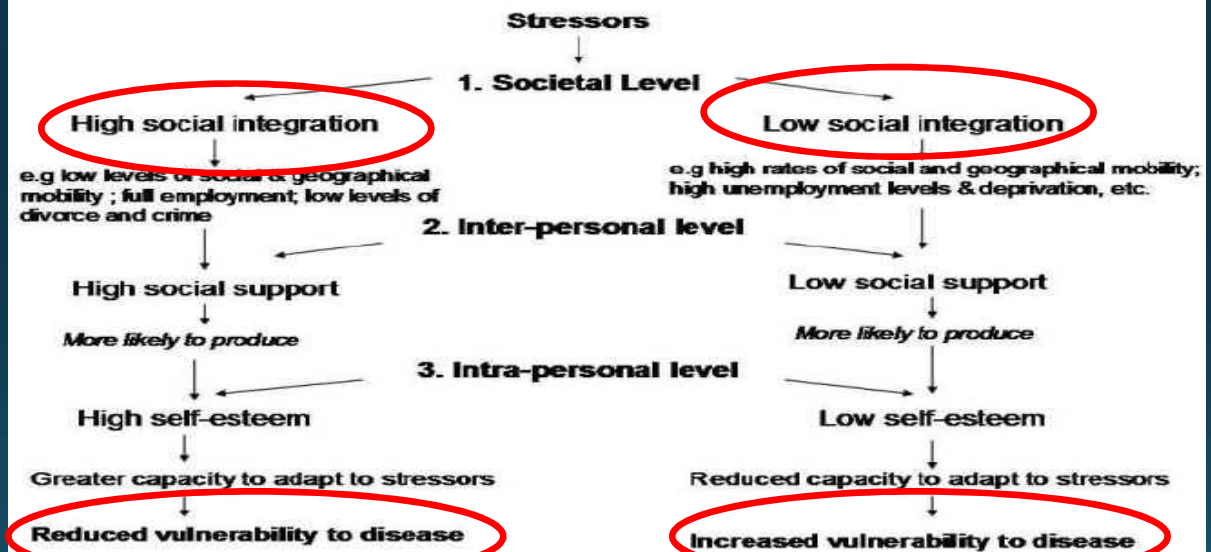
“대상으로 정한 사람들간의 특별한 관계/연결 또는 특정 개인과의 관계 세트” (Schaefer et al. 1981).



스트레스와 건강에 있어서 사회/관계적 문맥

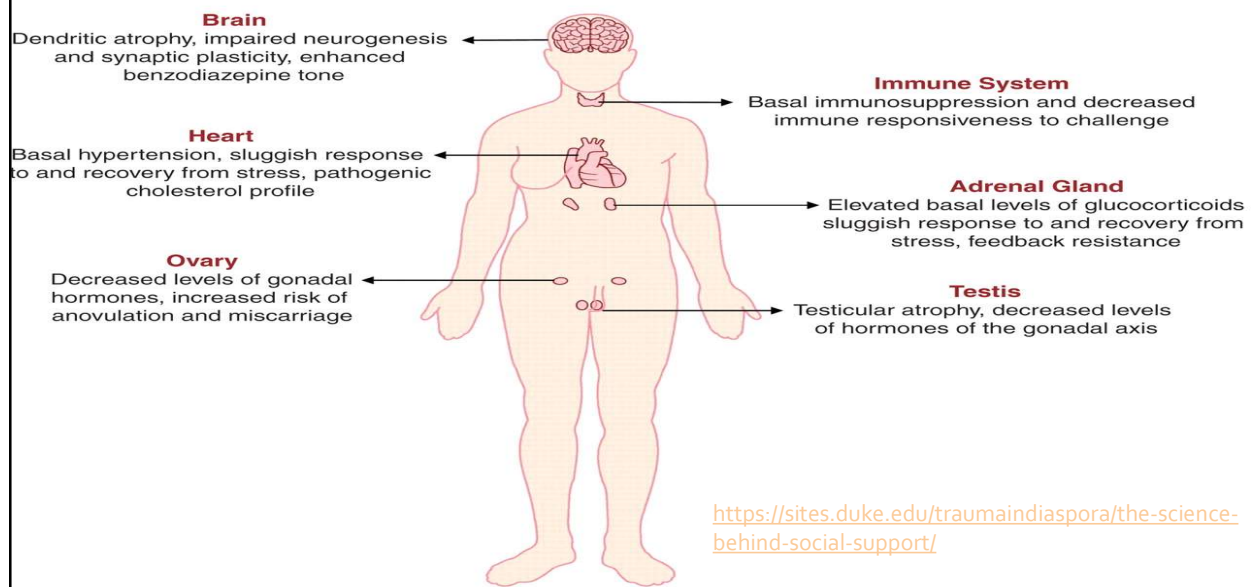
<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2013.00384/full>

Fig 4 : The social context of stress & Health (Taylor & Field:1993)



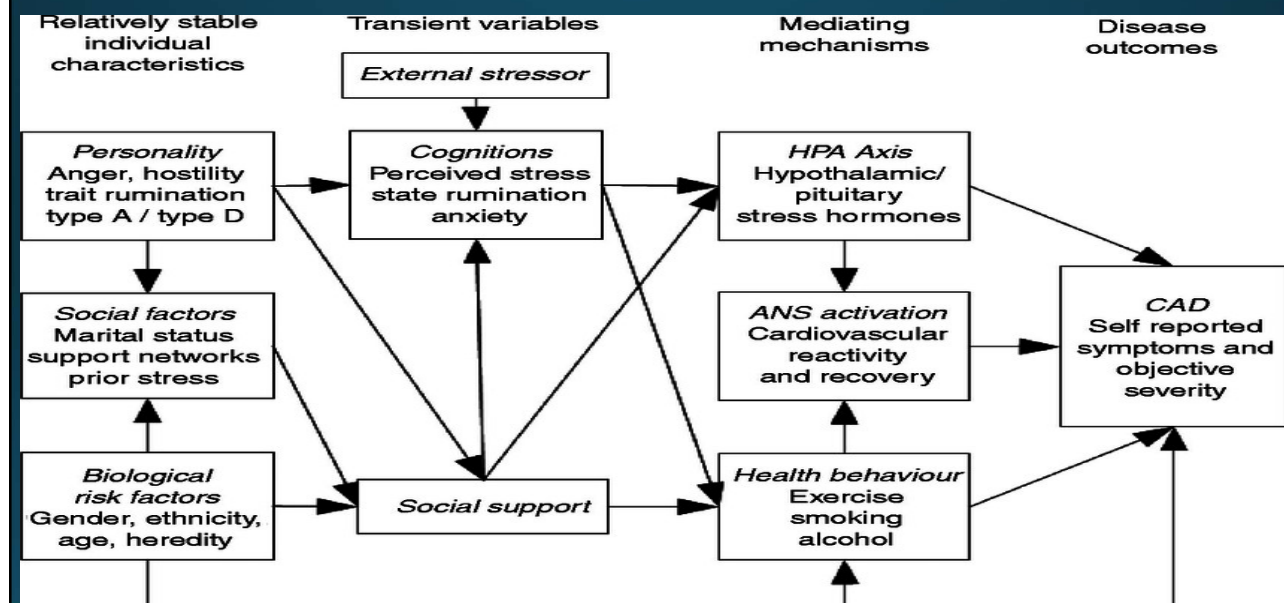
저조한사회/관계가 미치는 스트레스 반응

<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2013.00384/full>



스트레스와 사회적/관계적 지지 간의 관계

(A Bio-Psycho-Social Model of stress, social support, & coronary artery disease)



저조한 사회적/관계적 지지의 영향?

Low Social Support Linked to?

<https://www.takingcharge.csh.umn.edu/enhance-your-wellbeing/relationships/why-personal-relationships-are-important>

➤ 우울감/우울증, 통증, 피로 증가

- Depression: In 2012, a study of breast cancer patients found that those with fewer satisfying social connections experienced higher levels of depression, pain, and fatigue.

➤ 면역력 저하, 유병률 상승

- Decreased Immune Function: lack of social connections can increase your chances of becoming sick.

➤ 고혈압 예측

- High Blood Pressure: University of Chicago researchers who studied a group of 229 adults over five years found that loneliness could predict higher blood pressure even years later, indicating that the effects of isolation have long-lasting consequences.

엄마의 두뇌("Mom Brain"): 엄마와 아이의 친밀성 조성 (Nature Neuroscience, 2012, 2017)

- 임신모의 두뇌: FUZZY -- 두뇌 회색대뇌피질 감소 (기억, 정서, 결정 등의 인지력 및 감성력)
- A new study in Nature Neuroscience suggests the answer is yes. Pregnancy does seem to change a woman's brain—perhaps permanently—so that she can better connect with other people.
- **The more gray matter lost, the more positive the mothers felt about interactions with their babies.**
- They also saw that women experience a surge of sex hormones like estrogen.

아이들의 두뇌 변화 - 동정심 배우기

- “Theory of Mind constitutes a key role for complex interaction between human individuals, including behaviors such as cooperation, social communication, and morality,”
- Charlotte Grosse Wiesmann, Jan Schreiber, Tania Singer, Nikolaus Steinbeis, and Angela D. Friederici at Leiden University and the Max Planck Institute.
- Nature Communications paper about the study.

의사와 환자 간의 관계

➤ 의사의 동정적 대화 → 당뇨병 환자의 긍정적 임상 결과

(Physician's Empathy and Clinical Outcomes for Diabetic Patients)

- ✓ **연구 문헌:** Hojat, M. et al, Academic Medicine, 2011, 86:359-364
- ✓ **대상:** 891 당뇨병환자 +29 가정의학 의료진
- ✓ **방법:** 2006-2009 진단서 리뷰
- ✓ **측정:** A1C, LDL Cholesterol, Physician's Self-Reported Empathy Scale
- ✓ **결과:** 높은 동정적 대화 의료진 환자 대 낮은 그룹 비교 – A1C 56% vs. 46%; LDL 59% vs 44%
- ✓ **결론:** 의료진의 동정, 연민 – 긍정적/낙관적 임상 결과 예측에 기여

부모와 자식 간의 관계

➤ 부모 양육 스타일 향상 → 알코올 유전자를 지닌 자녀의
긍정적 유전자 발현 → 중독 예방

(Dr. Gene Brody , Director of Center for Family Research,
University of Georgia)

부부 관계의 회복 : 성관계, 장기적 건강 및 웰빙

1. The relationship between self-reported sexual satisfaction and general well-being in women.

• CONCLUSIONS:

Women who self-identify as having sexual dissatisfaction have lower psychological general well-being. These findings reinforce the importance of addressing sexual health and well-being in women as an essential component of their health care. (Journal of Sex Med. 2009, 6:10, 2690-7)

2. Sex, health, and years of sexually active life gained due to good health: evidence from two US population based cross sectional surveys of ageing

• Conclusion :

Sexual activity, good quality sexual life, and interest in sex were higher for men than for women and this gender gap widened with age. Sexual activity, quality of sexual life, and interest in sex were positively associated with health in middle age and later life. Sexually active life expectancy was longer for men, but men lost more years of sexually active life as a result of poor health than women. (BMJ 2010; 340)

통합/연결 (Connectedness)

- 사회적 Supports:

- Family
- Friends
- Groups
- Networks

- 영적 Supports:

- Prayer
- Presence
- Community



연결/통합에 관한 과학 (Science of Connection)

Science of Connectedness: Blog by Summer 2016 Intern Sarah Koss ...
<https://projects.iq.harvard.edu/~science-connectedness-blog-summer-2016-intern-sar...>
 Jun 23, 2016 - Science of Connectedness is a new blog by Sarah Koss that explores spirituality and health through research and reflection.

Science of Connectedness – Research-based tools for lasting peace ...
<https://scienceofconnectedness.com/>
 I have dedicated the last four years, and hopefully more to come, to researching spirituality, carefully treading the line between "the beauty of science" and "the ...

A Science of Connectedness - NCBI - NIH
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19752466>
 by KC Stange - 2009 - Cited by 68 - Related articles
 Symposium participants described life in different ways—observations, scientific experiments, mathematical formulae. But they agreed on the concept that the ...

A science of connectedness. - NCBI
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19752466>
 by KC Stange - 2009 - Cited by 67 - Related articles
 Ann Fam Med. 2009 Sep-Oct;7(5):387-95. doi: 10.1370/afm.990. A science of connectedness.
 Stange KC. Comment in Ann Fam Med. 2011 Sep-Oct;9(5):388-9.

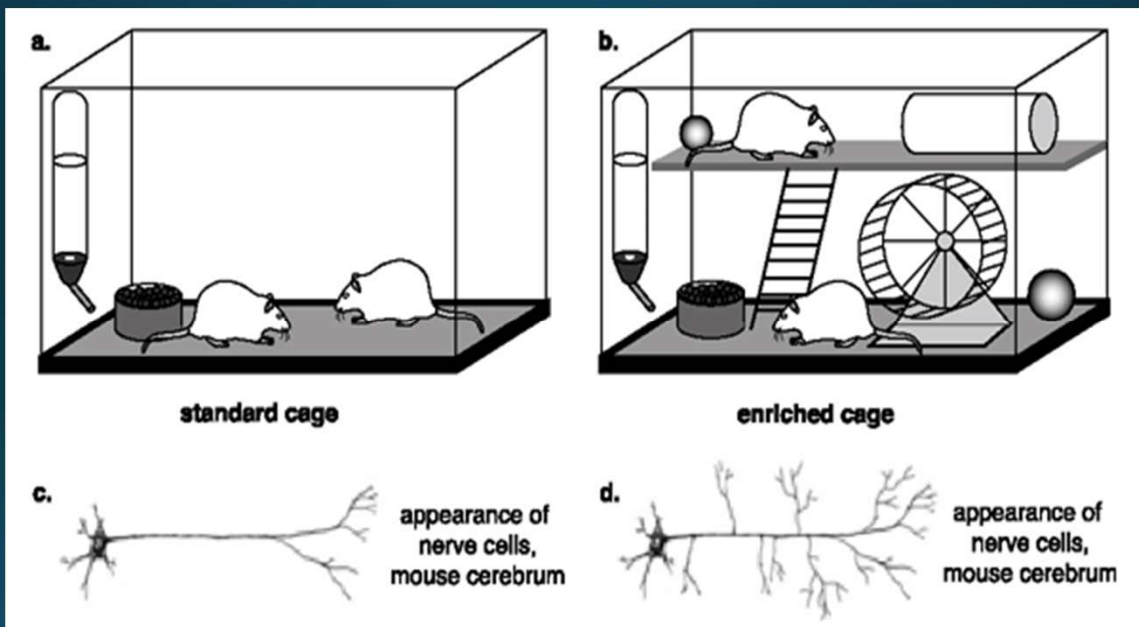
A Science of Connectedness - The Annals of Family Medicine
www.annfammed.org/content/7/5/387.full.pdf+html
 by KC Stange - 2009 - Cited by 68 - Related articles
 Children's receipt of health care services and family health insurance patterns. Ann Fam Med. 2009;7(5):406-413. 3. Stange KC. A science of connectedness.

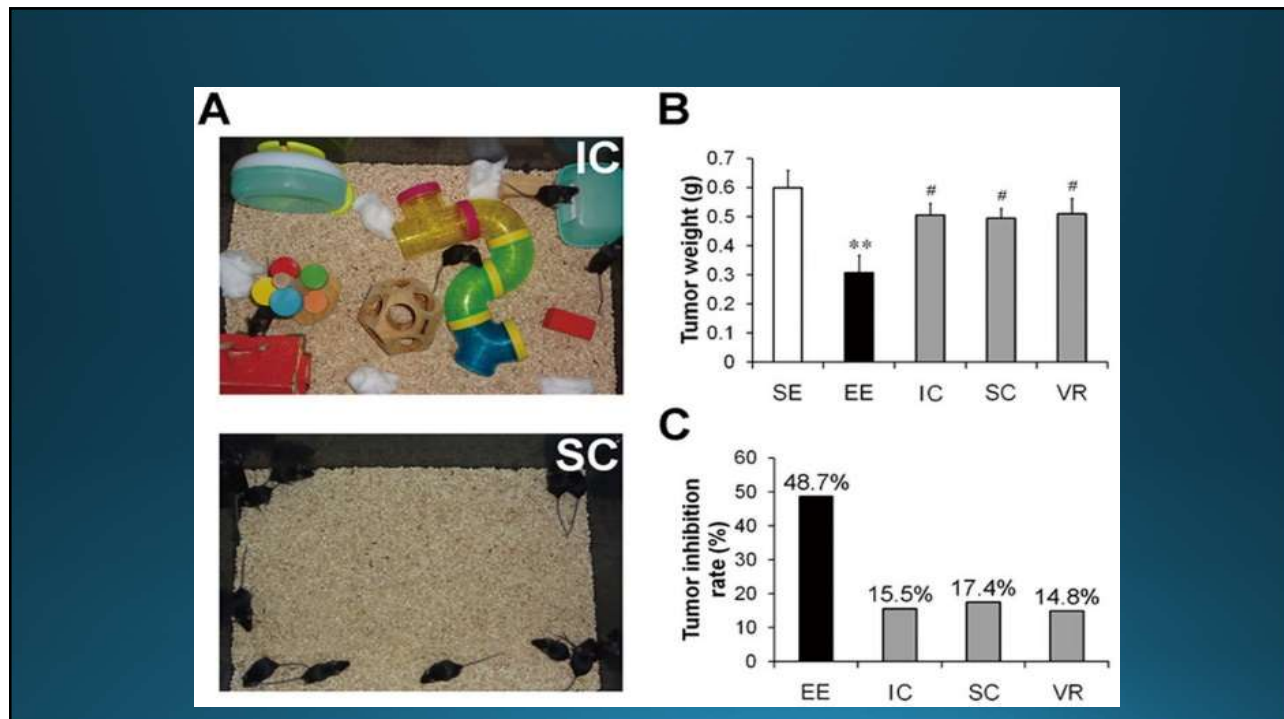
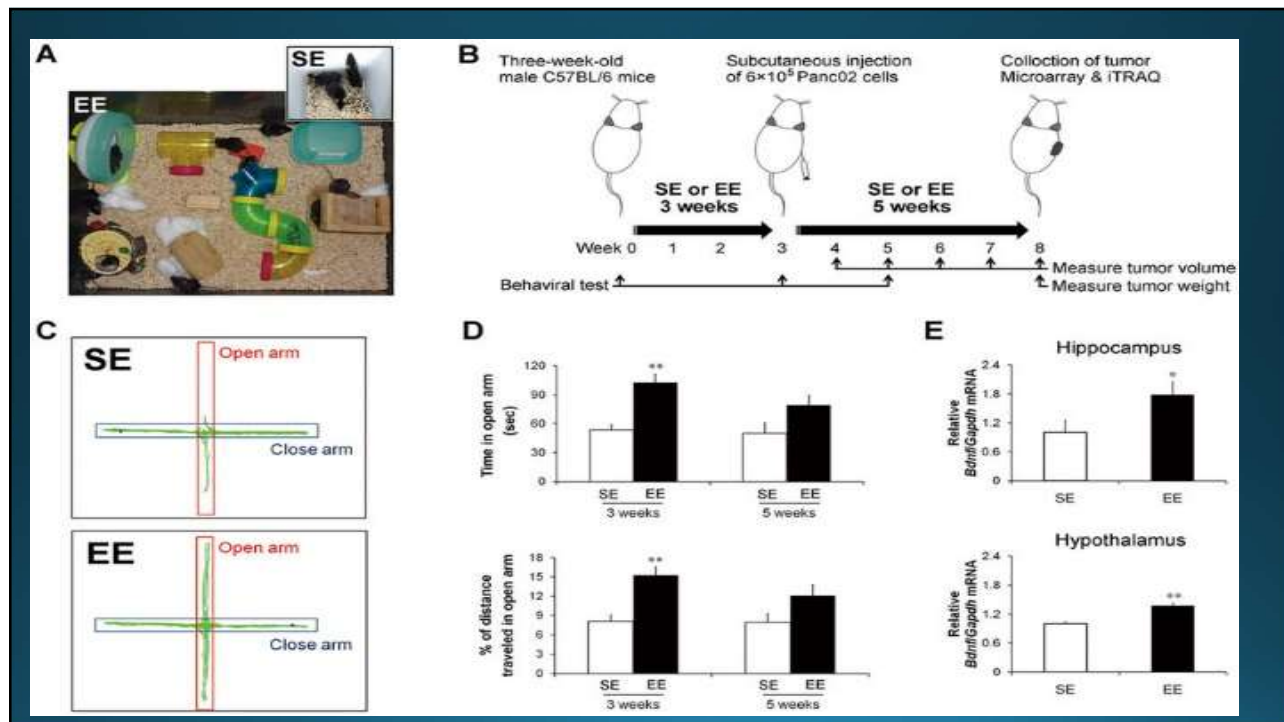
A Science of Connectedness - The Annals of Family Medicine
www.annfammed.org/content/7/5/387.full.pdf+html
 by KC Stange - 2009 - Cited by 68 - Related articles
 Show PDF in full window; Figures Only; Full Text; » Full Text (PDF); About the missing figure; - Classifications; Editorials; - Services; Email this article to a ...

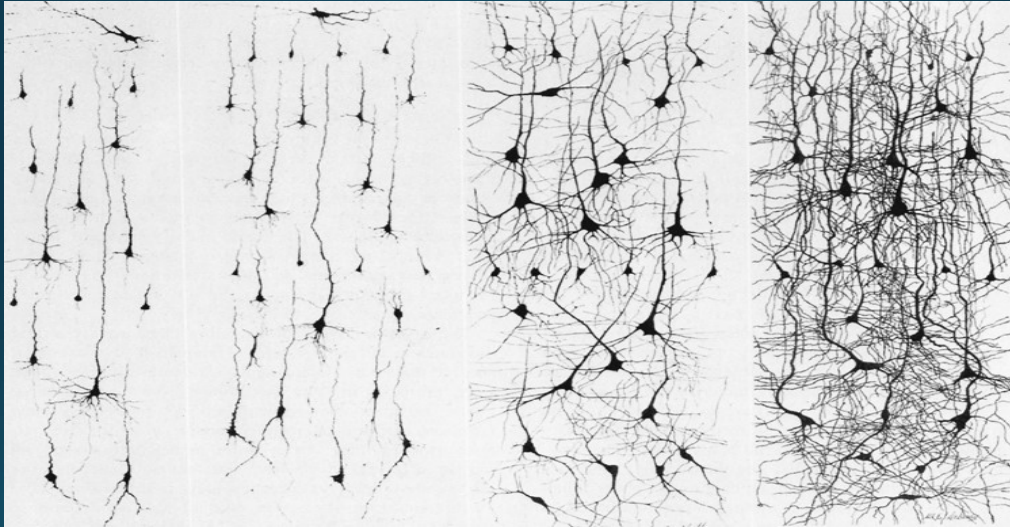
Connectedness & Health: The Science Of Social Connection - The ...
ccare.stanford.edu » Uncategorized
 May 8, 2014 - Social connection improves physical health and mental and emotional well-being. We

사회환경적 관계:
삶을 함께 나누며 살아가는 것의 유익성

(Dr. Diamond, “Enriched Environment Theory”
 – UCLA Neurophysiology Research)



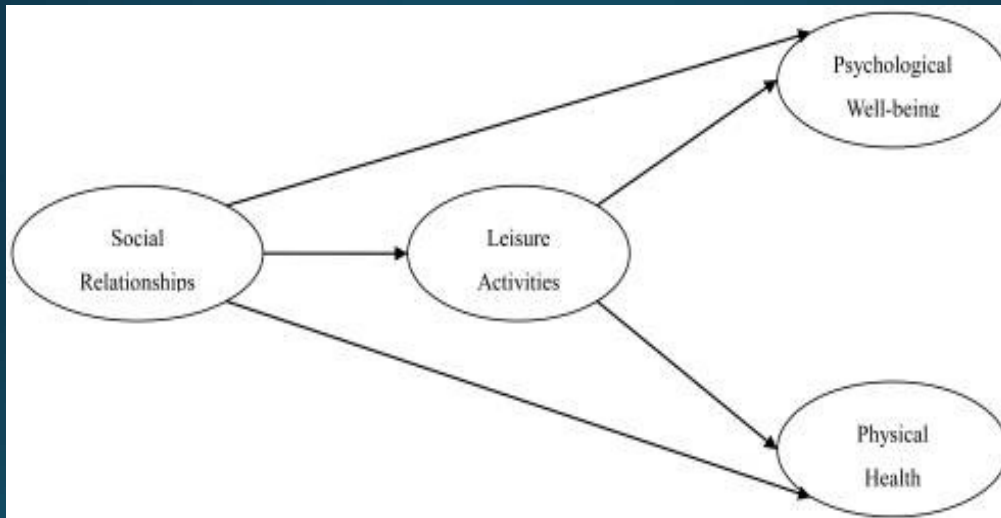




사회적 관계, 여가 활동 및 노년의 건강 Social Relationships, Leisure Activity, and Health in Older Adults

- Objective: This study examined how leisure influences the link between social relationships and health in older age.
- Results:
 - ✓ Leisure activities mediate the link between social relationships and health in these age groups.
 - ✓ Perceptions of positive social relationships were associated with greater involvement in leisure activities, and
 - ✓ Greater involvement in leisure activities was associated with better health in older age.

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4467537/>)



<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4467537/>

영적 관계의 파워 및 긍정성 : 초인적, 창조주와의 관계

➤ 몇 예:

- 1) 토끼 실험 - 인간과의 관계
- 2) 에이즈 환자들의 비교 연구:
 - 창조주와의 긍정적, 사랑적 관계
 - 창조주와의 부정적, 두려운 관계
- 3) 신앙인들의 건강성 및 행복성

- <https://www.google.com/#q=church+goers,+religious+people+are+healthier?+>
- <https://www.google.com/#q=church+goers,+religious+people+are+happier?+>

**인간에게 생명과 존재함과 삶의 근원이자 주체인
창조주와의 긍정적 (사랑적이자 건강적) 관계는
“인생의 가장 근본적이자 궁극적 원칙”**

암과 사회적/관계적 지지, 후원

Social support

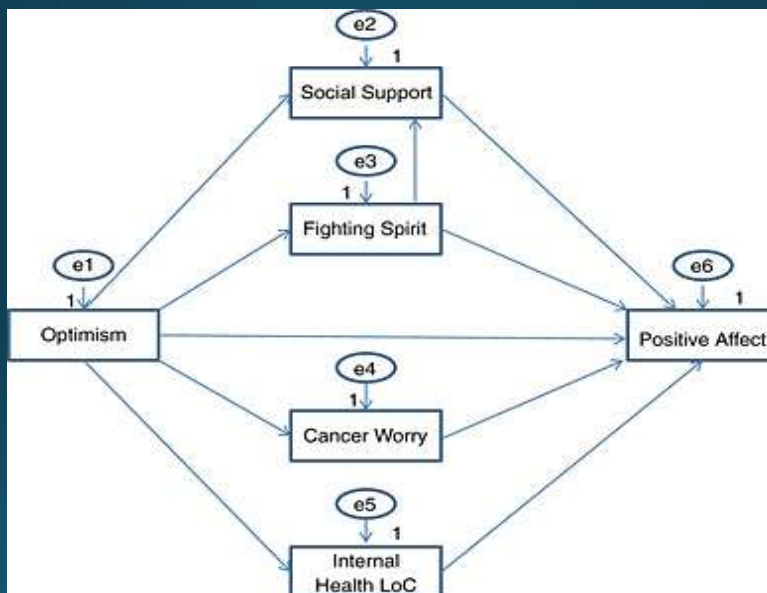
- In **women**
 - lower support → higher cancer incidence
- In **men**
 - the absence of social support → more rapid progression



Overall – social support – beneficial by retarding cancer progression, but not by preventing its occurrence (Fox 1999)

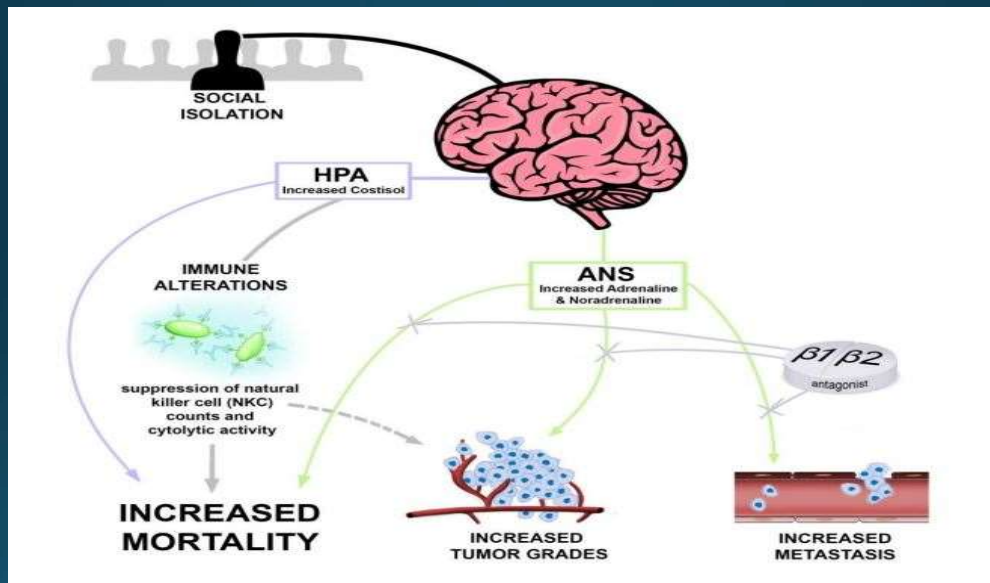
Reynolds P, Kaplan GA. Social connections and risk for cancer: prospective evidence from the Alameda County Study. Behav Med 1990;16:101–110.

암 회복: 관계적 지지 – 극복력 - 긍정적 마음 – 내적 건강 조절



Source: https://www.researchgate.net/figure/232919980_fig2_Figure-1-Path-input-model-Effect-of-optimism-social-support-fighting-spirit-cancer

암과 사회적/관계적 고립



Source: <https://blogs.biomedcentral.com/on-medicine/2016/05/26/getting-little-help-friends-breast-cancer-social-environment/>

친-사회적 지출/지지 및 행복 (Pro-Social Spending and Happiness) (하버드 대학 경영관리학 연구, Dr. Michael Norton)

- New research by one Harvard scholar implies that happiness can be found by spending money on others.
- The results mirrored those from their other studies. "We found that people who spent the money on themselves that day weren't happier that evening," said Norton, "but people who spent it on others were. The amount of money, \$5 or \$20, didn't matter at all. It was only how people spent it that made them happier."
- Michael Norton, assistant professor of business administration in the marketing unit at the Harvard Business School (HBS), conducted a series of studies with his colleagues Elizabeth Dunn and Lara Aknin at the University of British Columbia (UBC). Together they showed that **people are happier when they spend money on others versus on themselves**. The results were published last month in the journal Science.

상처난 관계의 회복: 과학적으로도 가능

- New research has found that broken-hearted ones who reflected more on their relationships over a nine week period had a stronger overall recovery from their breakup.
- An important part of the healing is a process called 'self-concept reorganization', which involves rebuilding and strengthening the sense of who you are, independent of the relationship.

Participating in Research on Romantic Breakups Promotes Emotional Recovery via Changes in Self-Concept Clarity

(Social Psychological and Personality Science, 2015)

소셜 미디어의 부정적 영향 – 성인 외로움 신드롬!!!

Negative Effects of Social Media

- A false sense of connection
- Mental health effects
- Encourages poor grammar, usage, and spelling
- Exposing children to online predators
- Isolation/Loneliness
- Broken relationships, infidelity and torn families
- Harm to ones reputation
- Exposure to cyber bullying
- Suicide

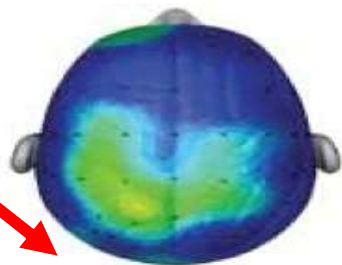
음식물과의 관계 및 선택 = 인생과의 관계 및 선택



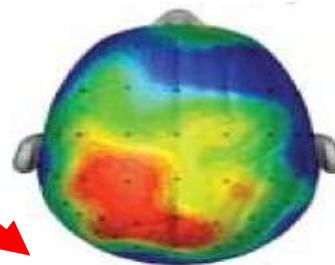
운동과 인지력 간의 관계: 운동의 인지력 영향

Cognitive Effects of Exercise in Preadolescent Children

Average composite of 20 students' brains taking the same test after sitting quietly or taking 20 minute walk



Brain after sitting quietly

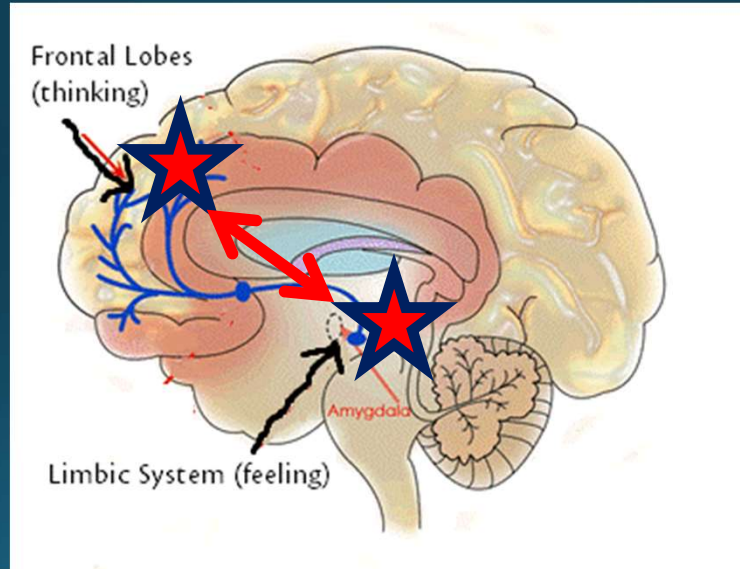


Brain after 20 minute walk

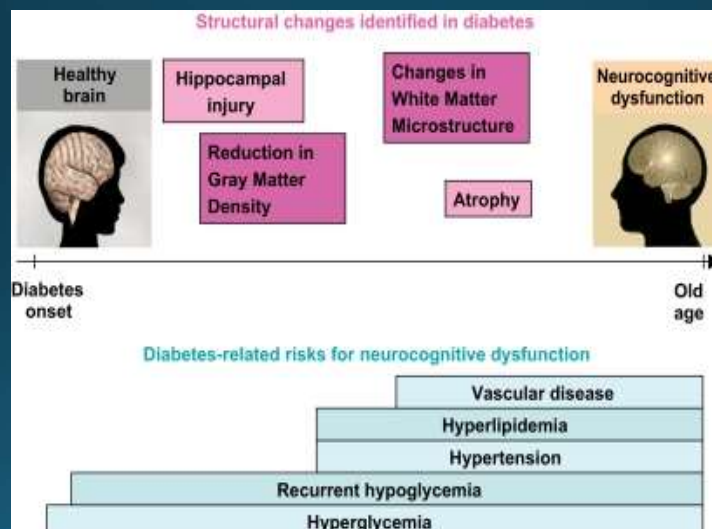
Source: Derived from research by Dr. C.H. Hillman, University of Illinois at Urbana, Champaign, Urbana, IL (2009).

<http://www.tedeytan.com>

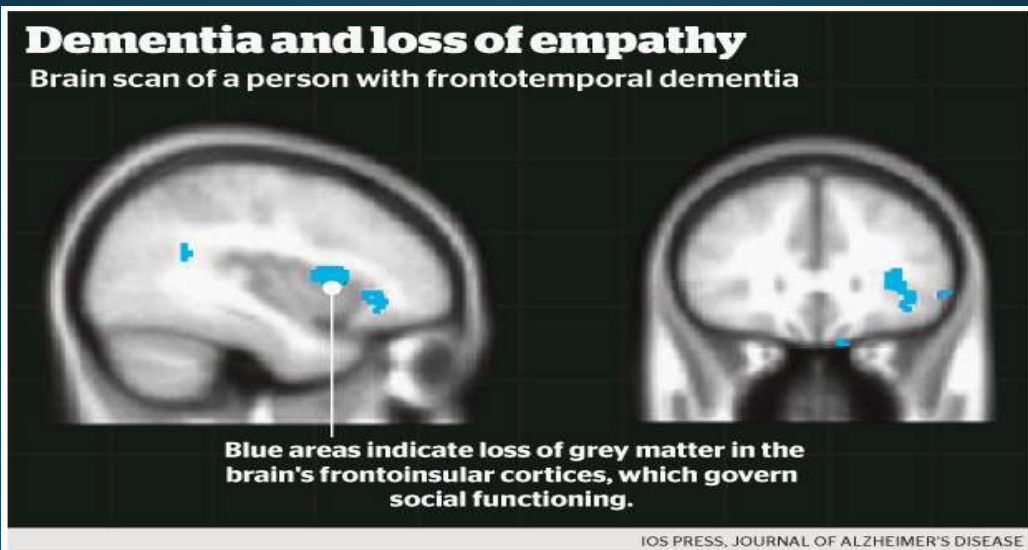
이성(지성)과 감성 (정서) 간의 관계 (전두엽Frontal Lobe 및 변연계 Limbic System의 협력을 통하여)



당뇨병 환자 두뇌 구조 손상 및 기능 저하 (당뇨병 → 뇌 손상, 변경 및 위축 → 신경인식 기능 저하)



뇌위축 → 동정심↓
 (Brain Atrophy → Empathy↓)



2. “긍정적 관계 건강생활”이 찾아주는 “축복”

- 관계 지혜: 대상에 대한 긍정적 해석 및 관점
- 긍정적 관계 회복 및 구축

✓행복/축복을 “서로” 도와주는 전인적, 사랑적 그리고 건강한 관계 생활 선택

관계 지혜: 긍정과 행복을 제공하는 관계

부정 관계 → 긍정 관계 : 대상에 대한 “관점 이동”

결점 찾기 → 강점 찾기

절망 확대 → 소망 확대

문제 초점 → 가능성 초점

없는 것의 불만 → 있는 것의 활용/재활용

고통/불행 없애기 → 행복/좋은 것의 경험 (“행복 교육” 포함)

쾌락적/물질적/환경적/조건적 행복 → 뜻/의미/가치의 행복

가짜 나의 행복 → 진짜 나의 행복

개인적, 집단적 행복 → 사회적, 문화적 행복

진선미적 관계의 삶!!!

의미적 삶에 관한 과학

(The Science of Meaningful Life; (에모리 대학 심리학자 Dr. Barbara Ehrereich, 2016)
연구 주제의 변화: 부정/수동의 영향 → 긍정/능동/의미적 삶의 영향

1. **감사/은혜 (Gratitude):** 심장병 환자, 매일 3-5번, 8주 동안 “감사 노트 쓰기 연습 ” (UCLA 의과대학 연구); the gratitude group did show a healthier heart rate than the other group when writing in their gratitude journals for five minutes in the lab.

2. **자기-동정 (Self-Compassion):** 자기 발전, 향상 초래 a self-compassion writing practice or a control practice (writing about a hobby); self-compassion helps promote moral behavior; promote growth and self-improvement;

3. **친절 베풀기 (Acts of Kindness)**

4. **마음 챙김 (Mindfulness):** mindful parents engaged in more positive, and less negative, parenting behavior, which was linked to less anxiety and depression in the kids.

5. **자비, 인정, 너그러움 (Generosity)**

6. **겸손/겸허 (Humility):** 대인 관계, 로맨스 관계에서, 상대방에게 더 매력적

7. **명상 (Meditation):** more positive emotions, more energetic, more focused on the present, and less distracted by thoughts

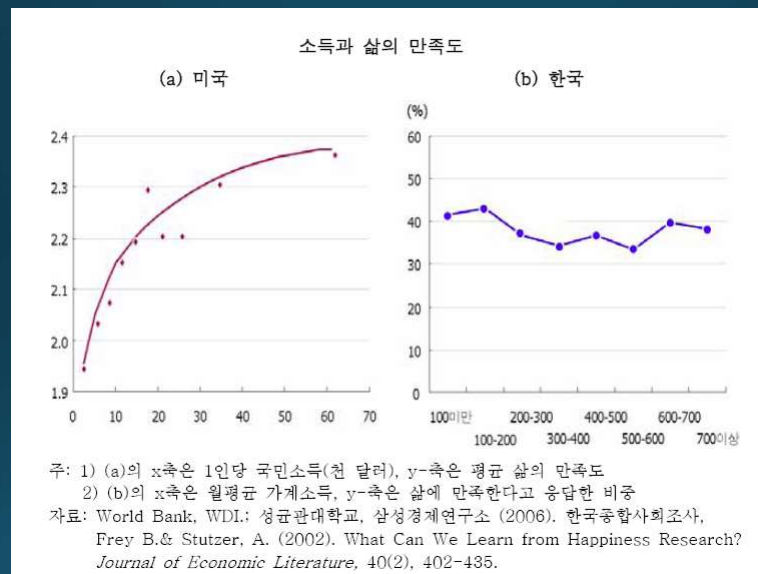
8. **시간에 초점 > 돈 벌기 초점:** tended to have higher well-being: greater life satisfaction, higher positive emotion, and lower negative emotion.

9. **이타주의 - 기증 - 친밀한 남녀 관계성**

10. **성장 마음가짐**

현재, 한국인은 행복한가?





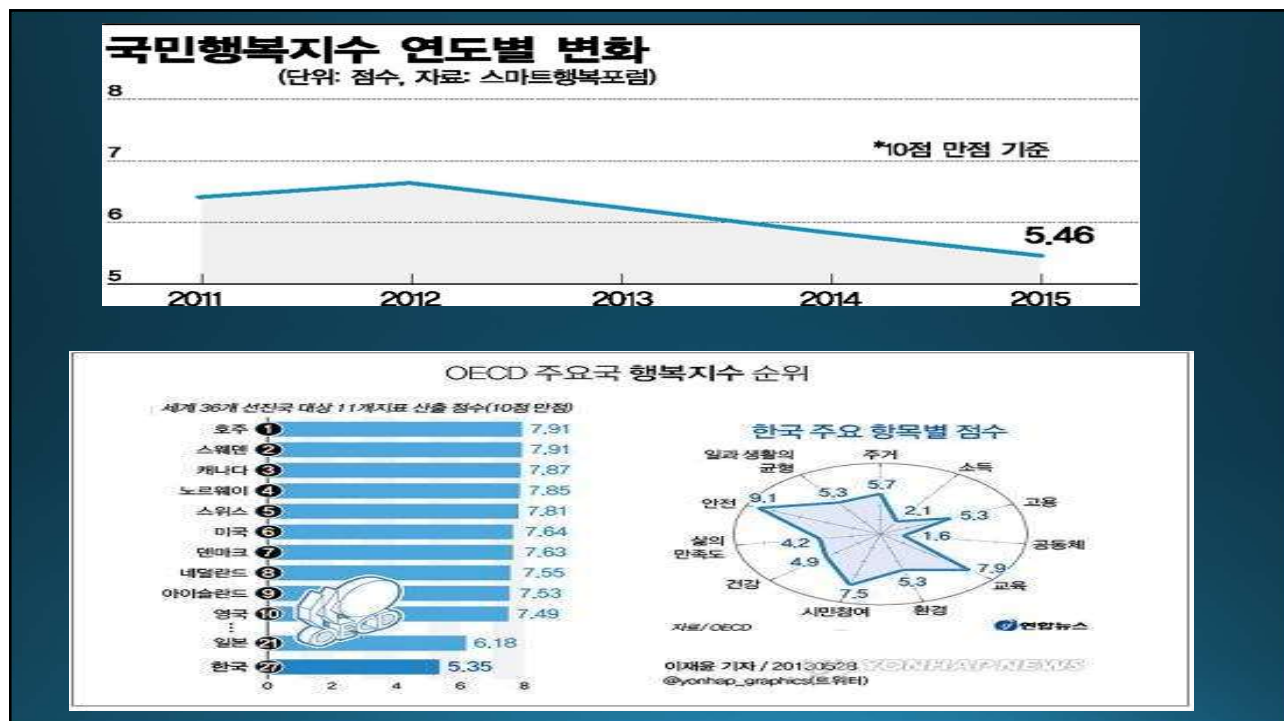
OECD주요국 행복지수 (2013년 5월 기준)



OECD 26개 국가의 어린이·청소년 행복지수 (단위: 점)

	최하위	한국	최상위
주관적 행복	65.1	65.1	112.0
물질적 행복	83.0	96.9	119.6
가족과 친구관계	77.7	99.4	115.8
교육	75.1	109.6	117.6

(자료: 연세대학교 사회발전연구소)



행복 관련 두 핵심 질문 (출처: 서울대학교 행복연구센터 뉴스레터)

- 자신의 삶을 행복하게 만들 수 있는 중요한 인생의 영역은 무엇인가?
- 자신의 삶을 의미있도록 하는 중요한 영역은 무엇인가?

➤가족과 사회적 “관계”가 가장 중요

한국인이 불행한 이유들

- 1. 각박해진 인간관계와 소원해진 가족관계에 따른 고립감
- 2. 물질주의 팽배로 인한 가치관의 혼란과 반인륜 범죄 증가
- 3. 비정규직 양극화와 조기퇴직 만연으로 인한 고용불안
- 4. 경제성장, 지역간, 세대간, 사회계층간 소득격차의 심화
- 5. 치열한 경쟁에 따른 피로와 압박 및 스트레스 증가
- 6. 사회의 급변과 미래의 불확실성 증가에 따른 안정감 저하
- 7. 정치·후보의 부정과 정치지도자에 대한 불만
- 8. 사회적 신뢰의 부족에 따른 비용 증가와 경계심리의 고조
- 9. 개천에서 용 나기 어려워졌다는 인식에 따른 희망 약화
- 10. 세계경제 및 국내경기 침체와 성장 잠재력 둔화
- 11. 주변사람들과의 비교로 인한 상대적 박탈감 증대
- 12. 기본적인 교육, 주거, 의료, 복지 등 삶의 질 저하
- 13. 북한의 핵무장과 위협에 따른 안보 불안

행복에 관한 과학(Science of Happiness)

•행복의 뜻:

- 웰빙 상태 – 만족, 기쁨, 즐거움, 안식, 충만 등의 상태로 인하여 나타나는 감성, 감각, 의식.

생명체의 감성적 긍정 상태

영적 + 지적 + 신체적 + 사회적 + 직업적/생산적 + 환경적 긍정 상태

행복의 개념 및 종류; 행복의 균형 및 조화

- 쾌락적 행복 (Hedonic) 그리고 의미적 쾌락 (Eudamonic)
- 객관적 행복 (Objective) 그리고 주관적 행복 (Subjective)
- 상대적 행복 (Relative) 그리고 절대적 행복 (Absolute)

본능적 행복 프로그램

- 안정감/평화로움/평강 – 세로토닌 신경전달물질/호르몬
- 쉼의 느낌, 상쾌함, 활력감, 기억력 – 멜라토닌 신경전달물질 /호르몬
 - 기쁨/즐거움 – 엔돌핀 신경전달물질/호르몬
 - 만족함/포만감/충족함 – 시스토키닌 호르몬
- 쾌감/신명/신바람 – 도파민 신경전달물질/호르몬
- 극치감/무아지경/충정심 – 오시토신 신경전달물질/호르몬

긍정의 힘

- 긍정적 마음가짐 (Mindset), 긍정적 태도가 주는 힘
- 긍정적 말, 대화의 힘

감사의 힘

특히, 감사는 긍정성과 행복의 문을 여는 열쇠



친절과 행복의 상승

"HAPPY PEOPLE BECOME HAPPIER THROUGH KINDNESS:
A COUNTING KINDNESSES INTERVENTION"

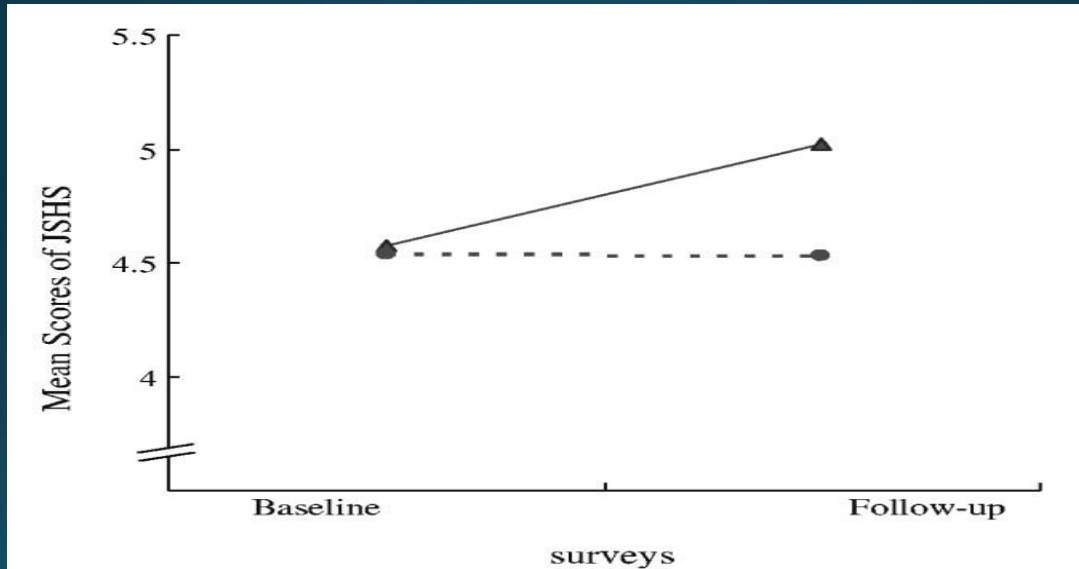
(Otake et. Al. 2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3173764/>)

- Study 1- Examined the relationship between the character strength of kindness and subjective happiness in 175 undergraduate Japanese Students.
- Study 2- Examined the effects of a counting kindnesses intervention on subjective happiness in 119 Japanese women.
- Results:
 - ✓ Happy people scored higher on their motivation to perform, and their recognition and enactment of kind behaviors
 - ✓ Happy people have more happy memories in daily life in terms of both quantity and quality.
 - ✓ Happy people became more kind and grateful through the counting kindnesses intervention
 - ✓ Subjective happiness was increased simply by counting one's own acts of kindness for one week.



평균 행복 수치: 기본 수치 및 후의 수치 차이

Mean happiness scores at baseline and follow-up (Study 2)



행복 추구가 행복을 상승시키느냐?

Can Seeking Happiness Make People Happy?
Paradoxical Effects of Valuing Happiness

- Study 1 tested whether the degree to which individuals value happiness is associated with happiness and well-being.
- Trait hedonic balance (i.e., ratio of positive to negative mood), subjective well-being, psychological well-being, and depression symptoms were measured in adult female.
- Assessed stress level in past 18 months.
- Results:
 - ✓ With low life stress, the more people valued happiness.
 - ✓ The lower were their hedonic balance, psychological well-being, and life satisfaction, and the higher their depression symptoms.



잦은 행복감의 유익성: 행복은 성공을 초래시키는가?

The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? (Psychological Bulletin, 2005, 131:6, 803-855)

- Numerous studies show that happy individuals are successful across multiple life domains, including marriage, friendship, income, work performance, and health. The authors suggest a conceptual model to account for these findings, arguing that the happiness–success link exists not only because success makes people happy, but also because positive affect engenders success. Three classes of evidence—cross-sectional, longitudinal, and experimental—are documented to test their model. Relevant studies are described and their effect sizes combined meta-analytically. The results reveal that happiness is associated with and precedes numerous successful outcomes, as well as behaviors paralleling success. Furthermore, the evidence suggests that positive affect—the hallmark of well-being—may be the cause of many of the desirable characteristics, resources, and successes correlated with happiness. Limitations, empirical issues, and important future research questions are discussed.
- Keywords: happiness, subjective well-being, positive affect, positive emotions, meta-anal

행복과 청소년의 심리적 웰빙 관계 (Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents) *Asian J Psychiatr.* 2015 Aug;16:55-60

Abstract

In the present decade, adolescents' mental problems are known as critical problems which have many destructive consequences. This study aimed to measure students' happiness and psychological well-being status in a sample of high school students. The cross sectional study consisted of 403 randomly selected high school students in Tabriz, Iran. Numerous variables including general health status, happiness, self-efficacy, perceived stress, hopefulness and life satisfaction were measured by using self-reported written questionnaires. Significant relation observed between happiness and psychological well-being ($r=0.48$). Those students with good relationship and those who had reported to enjoy attending social events indicated better mental health status. No causal inferences were investigated due to the non-experimental nature of the study. The findings also revealed that students with higher happiness score have a better school performance. Integration of happiness promotion initiatives into the comprehensive school health programs is recommended to have pleasant environments for a healthy population of adolescents.



행복은 ____이 아니다

- 나이 Age
- 부모, 집안 Parenthood
- 성 Gender
- 신체적 외모 Physical attractiveness
- 교육 수준 Education levels
- 사회경제적 수준 Social-Economic levels
- 재능, 능력 지참 수준 Talent Acquisition
- 등

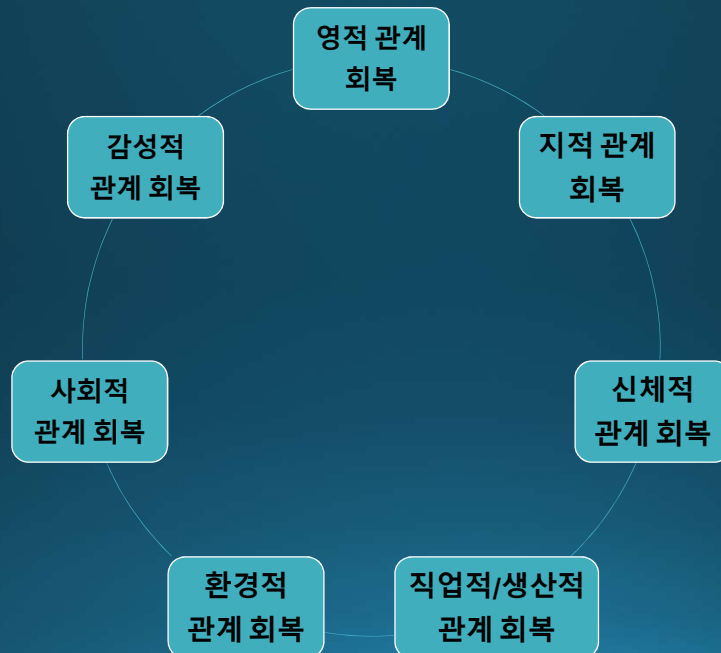


행복은

1. 의미로우며 영적, 종교적인 신앙
 2. 높은 자존감
 3. 성장 마음가짐 및 자아성찰, 자아실현
 4. 긍정적 태도; 낙관적 및 공감적; 정서적으로 활력
 5. 회복 탄력성 지니기 (예: 극복하고 일어나기)
 6. 자기 통제력 선택 (예: 운동하기, 건강식 선택하기, 친절하기, 위험성 회피하기 – 술, 담배, 과식, 과로, 스트레스 등)
 7. 만족적인 사회적/관계적 생활; 지지적 네트워크 형성
 8. 자신의 재능, 기술을 사용할 수 있는 직업이나 여가
 9. 타인을 돕는 것
 10. 자신이 가지고 있는 축복을 헤아려봄:
 - 창조주를 알고, 믿고, 소망하고 사랑하는 것보다 이미 더 큰 축복!!!
- 등

건강한 관계 바퀴

<http://www.swarthmore.edu/share/what-makes-a-healthy-relationship>



전인적, 사랑적, 건강적 생활 선택("First Class Lifestyle")을 통한 "절대적 행복"이라는 선물, 축복

- 영적/정신적 생활 영역 - **영성** -- 신앙, 목적과 의미, 박애
- 지적 - **지성** -- 배움, 탐구, 발견, 성숙, 확장, 개발
- 감성적 - **감성** -- 긍정적 느낌, 감사, 동정, 용서, 기쁨, 안정감, 자신감
- 신체적 - **신체성** -- 수면, 건강식, 운동, 스트레칭, 공기, 물, 햇빛, 스킨십
- 사회적 - **사회성** -- 소통, 대화, 친구, 지지, 참여, 소속, 봉사, 기여
- 직업생산적 - **생산성** -- 책임완료, 생산, 발전, 개발, 기여, 봉사
- 환경적 - **환경성** -- 쾌적한 환경, 정리된 환경, 안전한 환경, 고요한 환경 등

인생 = 관계(서로서로의 영향)로 인해 존재하고 삶 !!!

➤관계는 영향을 제공

➤관계라는 결정체

➤그러므로, 치우치지 않는 전인적이자 건강한

"사랑 관계 속에 행복/축복"

밝혀지지 않은 영웅! (Unsung Hero)



<https://www.youtube.com/watch?v=uaWA2GbcnJU>

성경이 보여주는 행복의 중요성

내가 오늘날 네 행복을 위하여 네게 명하는
여호와와 명령과 규례를 지킬 것이 아니냐
(신명기 2:13)

성경이 보여주는 관계의 중요성

새 계명을 너희에게 주노니 서로 사랑하라
 내가 너희를 사랑한 것 같이 너희도 서로 사랑하라.
 너희가 서로 사랑하면 이로써 모든 사람이
 너희가 내 제자인줄 알리라
 (요한복음 13:34-35)

성경이 보여주는 사랑 관계 속의 행복

네 마음을 다하고 목숨을 다하고 뜻을 다하여
 주 너의 하나님을 사랑하라 하셨으니
 이것이 크고 첫째 되는 계명이요
 둘째는 그와 같으니 네 이웃을 네 몸과 같이 사랑하라 하셨으니
 이 두 계명이 온 율법과 선지자의 강령이니라
 (마태복음 22: 37-41)

너희는 생육하고 번성하며 땅에 가득하여

그 중에서 번성하라 하셨더라

(창세기 9:7, 번역비교)