

유전과 행복

진화론적으로 볼 때 인간은 기본적으로 이기적인 특성을 가지고 태어났으며, 행복보다는 불행에 초점을 맞추어 진화해왔다. 이런 조건에서 인간이 유전적으로 얼마나 행복할 수 있겠는가?

인간도 동식물들처럼 태어나서 죽을 때까지 생존과 번식이라는 단 두 가지 의무만 주어졌다면 이기적 유전자만으로도 최소한의 생물학적 행복을 느끼면서 살아갈 수 있다. 그러나 인간은 다른 동식물과는 다른 행복이라는 세 번째 의무가 주어져 있다. 그래서 이런 행복한 삶의 의무는 이기적 유전자만으로는 충분치 않다.

당신의 직업, 연봉, 결혼생활, 교우관계 등에 만족하지 못한다면, 지속적으로 더 행복해지기 위해 취해야 할 첫 번째 조치는 당분간 마음 속에서 그런 것들을 한쪽으로 치워두는 일이다. 어렵겠지만 그것들을 생각하지 않으려고 노력하기 바란다. 더 행복해지는 것을 막는 진짜 원인은 그런 것들이 아니라는 사실을 상기하기 바란다. 우리가 느끼는 불행의 원인이 정말로 환경 때문이 아니라면 타고난 어떤 특성 때문이라고 생각하기 쉽다. 그런데 이 믿음을 완전히 반박하기는 어렵다.

행복의 설정값을 뒷받침하는 가장 강력한 증거는 일란성과 이란성 쌍둥이를 대상으로 실시한 일련의 흥미진진한 연구로부터 나왔다. 쌍둥이들은 유전적인 소인 중 특징적인 부분을 공유하기 때문에 쌍둥이 연구가 행복의 유전자에 대해서 많은 것을 알려줄 수 있다. 일란성 쌍둥이는 유전자의 100 퍼센트를 공유하며 이란성 쌍둥이는 일반 형제자매처럼 50 퍼센트를 공유한다. 따라서 행복수준 면에서 쌍둥이들의 비슷한 정도를 측정함으로써 그들의 행복이 유전적인 요인에 어느 정도나 근거하는지를 추론할 수 있다. 실제로 오늘날 쌍둥이 연구에 대한 결론을 근거로 해서 보면 행복의 유전성이 대략 50 퍼센트 정도일 것이라는 데 의견이 모아지고 있다.

일란성 쌍둥이들은 놀랍게도 행복점수가 서로 무척 비슷했으며 서로 다른 환경에서 떨어져 자라도 서로 간의 유사성이 조금도 줄어들지 않았다. 일란성 쌍둥이 중 한 사람이 행복할수록 또 다른 쌍둥이도 행복했다. 그들이 한 집에서 자랐든 각자 태평양 연안과 대서양 연안에서 떨어져 자랐든 마찬가지였다.

가장 유명한 사례는 우연치 않게 이름도 똑같이 제임스인 두 남자가 39 살에 처음으로 만나게 된 이야기일 것이다. 그들이 만나던 날 두 사람은 182 센티미터의 키에 몸무게는 정확히 81 킬로그램이었다. 둘 다 셀렘 담배를 피우고 밀러 라이트 맥주를 마시며

손톱을 물어뜯는 습관이 있었다. 서로 살아온 이야기를 나누다 보니 놀라울 정도로 일치하는 점들이 드러났다. 두 사람 모두 린다라는 이름의 여자와 결혼했다가 이혼하고 베티라는 이름의 여자와 재혼을 했고, 집안 곳곳에 아내에게 사랑의 메모를 남기기를 좋아했다. 그들은 똑같이 연한 파란색 자동차를 갖고 있으며, 휴가 때는 두 사람 모두 플로리다의 해변까지 차를 몰고 가기도 했다. 연구자는 두 사람이 똑같이 행복하거나 불행할 것이라는 데 무엇을 걸고라도 내기를 할 수 있다고 말한다.

유전자가 행복과 불행을 미리 결정하는 것일까? 쌍둥이 행복 연구에서 얻은 경험적인 자료들은 어느 각도에서 보더라도 행복의 유전적인 근거가 아주 강력하다는 결론으로 이어진다. 우리는 평생 유지되는 행복의 설정값, 즉 특정한 수준의 행복의 가능성을 가지고 태어나는 것 같다. 핵심은 새로운 인간관계나 교통사고와 같이 중요한 삶의 변화가 우리의 행복수준을 끌어올리거나 내릴 수 있지만, 시간이 흐르면 그 수준이 유전적으로 미리 결정돼 있는 원래의 설정값으로 되돌아가는 경향이 있다는 점이다.

이처럼 당신이 어떤 사건 때문에 일시적으로 희열을 느끼거나 비참해지더라도 결국은 어쩔 수 없이 자신의 설정값으로 돌아가게 된다. 그리고 우리가 아는 한 이 설정값은 바꿀 수 없다. 사람은 저마다 이미 설정된 행복의 범위, 즉 어김없이 되돌아가야 하는 유전적인 행복도가 있다. 안타깝게도 이미 설정된 행복의 범위란 온도 자동조절기와 같아서 엄청난 행복을 느끼다가도 이내 자기 본래의 행복도로 되돌아가게 하는 역할을 한다. 모처럼 찾은 행복의 순간을 오래도록 간직하지 못하게 하는 아쉬운 온도 조절기다. 그러나 다행스럽게도 이 행복 자동조절기는 불행한 일을 당했을 때 그 불행에서 우리를 건져내는 역할도 한다. 즉 사람은 저마다 긍정적 정서 수준과 부정적 정서 수준이 일정하게 정해져 있으며 이미 설정된 개인의 행복 범위, 곧 유전으로 결정된 행복도가 있다는 주장은 이제 다른 논리로 반박할 수 없는 정설이 되었다.