

행복은 순간적인 감정이 아니라 인생 전반에 걸친 ‘좋은 삶’의 상태를 말한다. 아리스토텔레스는 이것을 유다이모니아(eudaimonia)라고 불렀다. 이는 일시적인 기쁨이 아니라 자신의 잠재력을 실현하고, 이성고 덕을 통해 조화로운 삶을 사는 것을 말한다. 즉 행복은 외부 환경에 의존하지 않고 내면의 성장과 성취에서 비롯된다는 것이다. 여기서 말하는 덕은 단순한 도덕적 선행을 말하는 것이 아니라 인간으로서의 탁월함을 의미한다.

덕을 기르는 방법으로는 첫째, 좋은 습관을 생활화하자. 둘째, 자신의 삶을 성찰하자. 셋째, 의미 있는 관계를 맺자.

아리스토텔레스가 말한 행복은 성취의 끝이 아니라 삶의 모든 순간을 의미 있게 살아가는 과정이다. 나의 가능성을 발견하고, 매일의 선택속에서 덕을 실천하는 것. 그것이 바로 진정한 행복으로 가는 길이다.