

## 정서 경험의 긍정성 비율과 번영

김진주    구자영    허성용    서은국\*  
연세대학교

Fredrickson & Losada(2005)는 서양 참가자들을 대상으로 한 연구들을 종합하여 2.9 이상의 긍정정서 대비 부정정서 비율이 개인의 정신건강의 번영과 관련되어 나타날 것이라고 예측하였다. 본 연구는 한국 문화에서 번영과 연관되어 나타나는 긍정성 비율이 더 낮을 것으로 예상하고 자아개념이라는 개인차 변인을 사용하여 긍정성 비율과 번영의 관련성의 문화차를 설명하고자 하였다. 연구 결과, 번영하는 한국 참가자들의 정서 경험의 긍정성 비율은 기존 서양 참가자들을 대상으로 한 연구보다 낮았다. 또한, 한국 문화 내에서 서양문화에서 보편적으로 나타나는 독립적 자아를 가진 참가자들은 긍정정서만 번영의 변화를 유의미하게 예측하였으나 동아시아문화에서 보편적인 상호의존적 자아를 가진 참가자들은 긍정정서보다 부정정서가 더 유의미하게 번영의 변화를 예측하였다. 이에 더하여 종단 연구를 통하여 정서 경험의 긍정성 비율과 정신건강의 번영이 상호적 인과성을 보여 선순환 관계에 있음을 밝혔다.

**주요어 :** 정서경험의 긍정성 비율, 정신건강의 번영, 문화차

사람과 집단, 그리고 기관이 번영하는(flourishing) 또는 최적으로 기능하는데(optimal functioning) 공헌하는 조건과 과정에 대한 연구는 최근 긍정 심리학이라는 심리학의 새로운 분야에 의해 이루어지고 있다(Gable & Haidt, 2005). 긍정 심리학의 지평을 연 Seligman과 Csikszentmihalyi는 *American Psychologist* 2000년 1월 특별호의 도입 글에서 긍정 심리학이 “삶을 살만한 가치가 있게 만드는 것(what makes life worth living)”에 대한 연구이며, “개인과 공동체와 사회를 번영케 하는 요인들을 이해하고 개발할 것”이라고 하였다(p.5).

사람들이 최적으로 기능하고 번영하는 것을 예언하는 변인으로 긍정성 비율(positivity ratio)이 최근 주목을 받고 있다. 긍정성 비율은 긍정성과 부정성의 상대적 비율

을 나타내는 측정치로, 기존 연구에 따르면 긍정성 비율은 개인과 관계 더 나아가 집단의 번영을 예측한다고 한다(Fredrickson & Losada, 2005; Gottman, 1994; Losada, 1999; Losada & Heaphy, 2004; Schwarz, 1997). 한 예로, Gottman(1994)은 부부관계에 관한 연구에서 부부관계에서의 갈등에 대하여 의논할 때 한 말과 관찰된 정서의 긍정성 비율을 보면 결혼이 지속될 지의 여부를 예측할 수 있다고 하였다. 그의 연구에서 부부관계가 지속되고 관계에 대하여 두 사람 모두 만족하는 쌍은 말과 관찰된 정서의 긍정성 비율(긍정성/부정성)이 각각 5.1과 4.7인 반면 해체의 길을 가는 부부 관계에서는 각각 0.9와 0.7로 큰 차이를 보였다. 또한 비즈니스 팀을 대상으로 한 연구에서(Losada, 1999; Losada & Heaphy, 2004)

\*교신저자 : 서은국, (120-749) 서울시 서대문구 신촌동 134 연세대학교, 전화 : 02) 2123-2446,  
E-mail : esuh@yonsei.ac.kr

전략회의 중 한 발언들을 긍정적인 것과 부정적인 것으로 나누어 그 비율을 살펴본 결과 팀의 수행수준에 따라 발언의 긍정성 비율이 큰 차이를 보였다(높은 수행을 보이는 팀 : 5.6, 중간 정도의 수행을 보이는 팀 : 1.8, 낮은 수행을 보이는 팀 : 0.5). Losada와 Heaphy(2004)는 비선형 역동 모형(nonlinear dynamics model)을 사용하여 팀의 높은 수행을 예언하는 긍정성 비율의 최소치를 2.9로 보았다.

이에 더하여, 긍정성 비율은 개인의 정신 건강의 변영과도 관련이 있는 것으로 나타났다(Fredrickson & Losada, 2005; Schwarz, 1997; Schwartz, Reynolds, Thase, Frank, Fasiczka, & Haaga, 2002). 먼저, Schwarz(1997)는 마음 상태 모형(the states of mind model)을 제시하고 최적의 마음 상태는 정서 경험에서의 높은 긍정성 비율(긍정성/부정성=.67-.90)과 관련이 있다고 하였다. 또한 우울증 진단을 받은 사람들을 대상으로 한 연구에서 심리치료 후 우울증이 완화된 사람들은 완화되지 않은 사람들에 비해 높은 긍정성 비율을 보였고, 완화된 사람들 중에서도 심리치료에 최적으로 반응한 사람들은 마음 상태 모형 중 최적의 마음 상태에 해당하는 더 높은 긍정성 비율을 보였다고 밝혔다(Schwartz et al, 2002). 마지막으로 Fredrickson & Losada(2005)의 연구에서 정신 질환이 없는 사람들을 대상으로 정신 건강의 변영과 정서 경험의 긍정성 비율의 관계를 살펴보았는데, 이전 연구에서와 마찬가지로 변영하는 사람들의 긍정성 비율(긍정성/부정성)은 변영하지 않는 사람들의 긍정성 비율에 비해 높았다(표본 1 : 3.2 vs. 2.3, 표본 2 : 3.4 vs. 2.1). 이 연구 결과와 이전 연구들의 결과를 통합하여 Fredrickson & Losada는 (2005) 긍정성 비율 2.9를 Losada 선으로 정의하고, 2.9 이상의 긍정성 비율이 인간의 변영과 관련이 있을 것이라 가정하였다.

이처럼 개인과 부부관계, 비즈니스 팀을 단위로 한 여러 연구들에서 일관적으로 2.9 이상의 긍정성 비율이 변영과 관련되어 있었으나, 서양 문화권이 아닌 타 문화권에서 이 기준이 적용될 수 있을지는 검증될 필요가 있다. 서양과 동아시아를 비교한 기존의 비교문화 연구들에 의하면 서양 문화에서 높은 긍정성이 보편적으로 나타나고 이상적으로 추구되는 데 반해, 동아시아문화에서는 긍정성과 부정성의 균형이 높게 평가되고 일반적으로 나타난

다고 한다(Diener & Diener, 1995; Eid & Diener, 2001; Heine, Lehman, Markus, & Kitayama, 1999; Markus & Kitayama, 1994; Suh & Koo, in press).

한 예로, 자아존중감(self-esteem) — 자기에 대한 일반적인 평가의 긍정성 — 에 관한 연구에서 서양인들은 자아존중감이 긍정적인 축으로 치우친 반면, 동아시아문화권에 속한 일본인들의 자아존중감 평균은 척도의 이론적 중간점에 가까웠다(Heine et al., 1999). 뿐만 아니라 서양 문화권에서 자아에 대한 긍정적인 관점을 갖는 것이 “정상적”인 것으로 여겨지며 낮은 자아존중감은 여러 정신 건강의 문제들과 관련되어 있었으나, 동아시아 문화권에서 자아존중감은 일반적으로 중요하게 여겨지지 않을 뿐 아니라 개인의 안녕이나 정신 건강과도 비교적 약한 관련성을 보이는 것으로 나타났다(Diener & Diener, 1995; Heine et al., 1999).

이와 같은 긍정성 비율의 문화차는 정서 경험에서 특히 극명하게 드러나는데, 서양 문화권에서 긍정정서를 부정정서보다 훨씬 많이 경험하는 것으로 보고되는 반면, 동아시아 문화권에서는 긍정정서와 부정정서의 경험이 비교적 균형적으로 보고되는 것이 여러 비교문화 연구들을 통해 입증되었다(Diener, Diener, & Diener, 1995; Diener & Suh, 1999; Diener, Suh, Smith, & Shao, 1995; Markus & Kitayama, 1994). 더 나아가 정서경험에 대하여 각 문화권이 가지고 있는 기준(norm)도 큰 차이를 보인다(Eid & Diener, 2001; Suh, 2000; Suh & Diener, 2006). Suh (2000)에 의하면, 동아시아 문화권에서는 긍정정서가 다른 문화권에 비하여 상대적으로 덜 용인되는 반면 부정정서는 더 관대하게 받아들여진다. 예를 들어, 한국을 포함한 일본, 중국 등의 동아시아 국가들은 서양 국가들에 비해 긍정정서를 덜 자주 느끼고, 부정정서를 더 자주 느끼는 것이 바람직하다고 응답하였다(Diener & Suh, 1999). 행복한 사람에 대한 고정관념 역시 같은 맥락에서 문화차가 나타났는데, 미국 대학생들은 자신이 매우 행복하다고 표현하는 사람을 도덕적이고, 존경할 만하며, 따뜻하다고 평가한 반면 일본 대학생들은 미숙하고 이기적이며 깊이가 없다고 평가하였다(Suh & Diener, 2006).

이처럼 문화에 따른 긍정성과 부정성에 대한 경험과 평가의 현저한 차이는 문화권에 속한 사람들이 보편적으로 가지고 있는 자아에 의해 설명되었다(Heine et al., 1999;

Kitayama et al., 1997; Markus & Kitayama, 1994; Suh, 2000). 이는, 개인주의적 문화와 집합주의적 문화의 문화차 차원에서의 현상이 독립적 자아와 상호의존적 자아의 개인차 차원에서도 나타날 수 있음을 시사한다. 개인주의적 문화인 서양에서 보편적인 자아는 독립적이고 자기충족적인 개체(entity)로 정의된다. 이러한 관점에서 개인에게 부여되는 사회적 목표는 자신의 자아를 타인으로부터 분리시키고 자신의 내적인 특성에 기반하여 결정하고 행동하는 것이다. 반면 집합주의적 문화인 동아시아에서 자아는 근본적으로 관계와 사회로부터 분리될 수 없는 상호의존적인 것으로 여겨진다. 자아에 대한 상호의존적 관점에서 개인들은 타인으로부터 분리되고 자율적으로 행동하는 것이 아닌 타인들과 조화되고 자신에게 부여된 의무와 역할을 수행하여 다양한 대인관계의 부분이 되도록 문화적인 압력을 받는다(Kim & Markus, 1999; Markus & Kitayama, 1991).

이와 같이 각 문화 내에서 잘 기능하기 위하여 요구되는 과제와 목표가 다르기 때문에, 자기와 관련된 정보 또는 정서경험의 긍정성과 부정성이 각 문화에서 다른 의미를 갖게 된다. 서양 문화에서 독립적 자아가 갖는 타인과 다른 긍정적인 특질들은 자신에게 부여된 사회적 과제를 성취한 것을 의미한다. 따라서 개인주의 문화적 맥락에서 살아가는 사람들은 자신의 긍정적인 경험과 특질들에 주의를 기울이고 이를 표현한다. 반면 집합주의적 문화의 상호의존적 자아는 여러 의무들과 역할들을 사회적 기대에 맞게 수행하는 것이 중시되기 때문에, 타인의 기대에서 벗어나는 행동이나 특질들—개인의 부정적인 면—에 주의를 기울이고 발견되었을 때 기대에 맞게 교정할 필요가 있다. 타인의 기대에 어긋나지 않고 다양한 사회적 관계에서 조화를 이룰 때, 즉 자신과 관련된 부정적인 경험과 특질이 없을 때 문화적으로 요구되는 과제를 성공적으로 수행했다는 것을 의미한다(Markus & Kitayama, 1994; Heine et al., 1999).

실제로 몇몇 연구들은 서양 문화권에 속한 사람들이 적극적으로 자신과 관련된 긍정적인 정보에 주의를 기울이고 자신이 잘하는 것을 부각시키려는 반면, 동아시아 문화권에 속한 사람들은 자신과 관련된 부정적인 정보에 더 주의를 기울이고 자신이 잘 못하는 것을 개선하려는 동기를 가지고 있다는 것을 밝혔다(Heine, Kitayama, Lehman,

Takata, Ide, Leung, & Matsumoto, 2001; Kitayama, Markus, Matsumoto, & Norasakkunkit, 1997). 또 다른 연구들은 조절초점의 관점에서 독립적 자아를 가진 사람들은 긍정적인 결과와 가능성을 성취하는 방향으로 자신을 조절하는 반면, 상호의존적 자아를 가진 사람들은 부정적인 결과와 가능성을 회피하는 방향으로 자기를 동기화하는 경향이 있다고 밝혔다(Elliot, Chirkov, Kim, & Sheldon, 2001; Lee, Aaker, & Gardner, 2000).

정리해보면, 개인주의적 문화에서 독립적 자아로서 최적으로 기능하기 위해서는 개인적인 특성과 경험의 긍정적인 측면을 극대화해야 한다. 이에 반해, 집합주의적 문화에서 상호의존적 자아가 변영하기 위해서는 개인적인 특성과 경험의 부정적인 측면을 줄여 나가는 것이 긍정적인 면을 부각시키는 것 못지않게 중요하다고 볼 수 있다. 같은 맥락에서 개인이 경험하는 긍정정서는 독립적 자아의 변영을, 부정정서는 상호의존적 자아의 변영과 더 관련되어 나타날 것이라 예상할 수 있다.

기존 문화차 연구들을 고려해볼 때, 변영과 관련되어 나타나는 긍정성 비율의 수준을 동아시아 문화권인 한국에서 재검증할 필요가 있다고 여겨진다. 한국에서 이루어진 연구 중 긍정정서와 부정정서 경험이 삶의 만족도를 예측하는 것을 살펴본 논문은 있지만(한덕웅, 2006), 정서경험의 긍정성 비율과 변영의 관련성을 직접적으로 밝힌 논문은 저자가 아는 바로는 없다. 먼저, 개인주의 문화권에 속하는 미국에 비해 집합주의적 문화권에 속하는 한국(Triandis, 1995)에서 정서경험의 긍정성 비율이 전반적으로 더 낮게 나타날 가능성이 높다. 또한 한국 내에서 자아개념의 개인차를 보면 독립적인 자아개념이 우세한 사람일수록 정서경험의 긍정성 비율이 더 높게 나타날 수 있다. 더 나아가 독립적인 자아개념이 우세한 사람들에게는 부정정보보다 긍정정서가 상호의존적 자아개념이 우세한 사람들에게는 긍정정보보다 부정정서가 변영을 더 강력하게 예언할 수 있다.

본 연구에서는 자아개념의 개인차 변인을 사용하여 긍정성 비율과 변영의 관련성의 문화차를 유추하는 목적에 더하여 정서경험의 긍정성 비율이 변영을 실제로 예언할 수 있는지 종단연구를 통해 알아보려 한다. 구체적으로 말하면, 정서경험의 긍정성 비율이 초기 설문에 측정된 정신건강의 변영을 통제하고 난 후에도 한 달 후의 설문

에서 측정된 변형을 예언할 수 있는지 검증하려 한다.

## 방 법

### 연구 대상 및 절차

심리학 교양 수업 및 전공 수업을 듣는 대학생 143명(남 57명, 여 86명)이 연세대학교 심리실험 사이트를 통해 모집되었다. 참가자들은 세 차례의 인터넷 설문을 작성하였는데, 인터넷 설문 사이트 주소와 아이디는 참가자들의 이메일을 통해 안내되었다. 세 차례의 설문은 각각 2주의 간격을 두고 실행되었다. 1차 설문에서 변형과 정서 경험이 측정되었고, 2주 후의 2차 설문에서는 자아개념과 정서 경험, 4주 후의 3차 설문에서는 변형과 정서 경험이 다시 측정되었다. 변형은 측정된 시점의 개인의 변형 정도를 나타내는 반면, 정서 경험은 측정시기로부터 2주 전 사이의 정서 경험을 나타낸다. 그림 1은 변형과 정서 경험의 측정시기와 측정대상기간을 보여준다. 연구 참가에 대한 보상으로 참가자들은 크레딧을 부여 받았다.

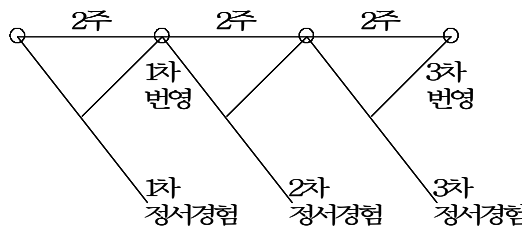


그림 1. 변형과 정서경험의 측정

### 설문내용

#### 정신 건강의 변형

Fredrickson & Losada(2005)에 의하면 변형한다는 것은 선행과, 생산성, 성장, 그리고 탄력성을 수반하는 삶으로 인간으로서의 기능의 최적의 범위에서 살아가는 것을 의미한다. Keyes(2002)는 단순히 정신병리가 없는 상태가 아닌 정신이 건강한 상태를 변형한다고 정의하였다. 본 연구에서 정신 건강의 변형은 Keyes(2002)의 기준을 참조하여 개념화하였다. 그의 연구에서 정신 건강은 긍정적인 정서와 삶에서의 긍정적인 기능을 포함하는 것으로 정의되었으나, 본 연구에서는 정서가 정신 건강의 변형을 예측하는 변인으로 사용되기 때문에 개념의 중복을 피하

기 위하여 긍정적인 기능만으로 정신 건강을 개념화하였다(Fredrickson & Losada, 2005). 긍정적인 기능은 크게 심리적인 기능과 사회적인 기능으로 분류되는데, 긍정적인 심리적 기능은 Ryff(1989)의 심리적 안녕 척도를 사용하여 측정하였다. 심리적 안녕은 자기수용(나는 내 삶을 돌아볼 때 대부분의 결과들에 대해 만족스럽다), 타인과의 긍정적인 관계(나는 종종 외로움을 느끼는데, 내 걱정거리들을 나눌 수 있는 가까운 친구들이 별로 없기 때문이다), 개인적 성장(나는 시간이 지나면서 내가 한 인간으로서 많이 발전했다고 느낀다), 삶의 목적(나는 삶의 방향과 목적의식이 있다), 환경에 대한 통제력(나는 내 일상적 삶의 많은 책임들을 꽤 잘 감당한다), 자율성(나는 사람들의 말에 설득되어 내가 하고 싶지 않은 일을 하는 경우가 거의 없다)의 여섯 하위 개념으로 구성된다. 한편, 긍정적인 사회적 기능은 Keyes(1998)의 사회적 안녕 척도를 사용하여 측정하였는데, 이는 사회적 수용(나는 사람들이 자기중심적이라고 믿는다), 사회적 실현(나는 사회가 계속해서 발전한다고 믿는다), 사회적 공헌(내가 매일 하는 활동은 내가 속한 공동체에 전혀 가치가 없다), 사회적 일관성(나에게 세상은 너무 복잡하다), 사회적 통합(나는 내가 공동체에서 중요한 부분이라고 느낀다)의 다섯 하위 개념으로 구성된다. Keyes(2002)의 연구에서는 심리적 안녕과 사회적 안녕을 33문항의 축약 버전으로 측정하였으나, 한국 참가자들을 대상으로 두 척도 모두 표준화되지 않았기 때문에 첫 설문에서는 75문항의 긴 버전을 한국어로 번역하여 측정하였다. 참가자들은 각 문항의 진술에 동의하는지의 여부를 7점 척도로(1 : 전혀 동의하지 않음, 7 : 매우 동의함) 표시하였다. 심리적 안녕과 사회적 안녕의 문항들을 요인 분석한 결과 이전 연구들에서와 같이 각각 6개의 하위 요인과 5개의 하위 요인 모형이 가장 적합한 것으로 나타났다. 각 하위 요인들의 내적 합치도는 .66에서 .85 수준이었다.

세 번째 설문에서 변형을 재측정할 때는 참가자들이 반복적이라고 느끼는 것을 최소화하기 위해 각 하위요인 측정 문항 중 요인분석 결과 요인부하량이 가장 높은 세 문항을 선택하여 총 33문항으로 측정하였다. 각 하위 요인들의 내적 합치도는 .54에서 .79 수준이었다.

Keyes(2002)의 기준과 같이 심리적 안녕과 사회적 안녕의 11개 하위 척도들을 모두 표준화 한 뒤, 그 중 6개

이상에서 상위 1/3에 해당하는 사람들을 번영 집단으로 그 외의 사람들을 번영하지 않는 집단으로 정의하였다. 몇몇 분석에서 번영을 연속 변인으로 정의할 시에는 11개의 하위요인들의 표준점수의 평균값을 사용하였다.

### 자아개념

자아개념은 Singelis(1994)의 자아개념 척도를 번안하여 측정하였다. 자아개념 척도는 독립적 자아개념과 상호의존적 자아개념의 하위 개념으로 나뉘는데, 각각 12문항으로 구성되어 각 문항이 얼마나 자신을 잘 표현하는지 7점 척도로 표시한다(1 : 전혀 그렇지 않다 7 : 매우 그렇다). 문항분석을 통해 요인구조가 분명치 않은 4문항을 제외하여 각 하위 개념별 10개의 문항을 사용하였다. 독립적 자아개념과 상호의존적 자아개념의 내적 합치도는 각각 .77, .73이었다.

몇몇 분석을 위해 자아개념 척도를 이용하여 참가자를 독립적 자아가 우세한 집단(높은 독립적 자아개념과 낮은 상호의존적 자아개념)과 상호의존적 자아가 우세한 집단(높은 상호의존적 자아개념과 낮은 독립적 자아개념)으로 중앙값을 기준으로 나누었다.

### 개인적 자원과 일반적 기능

정신건강의 번영이 구체적으로 참가자들의 삶에 어떻게 드러나는가를 알아보기 위하여 1차, 3차 설문에서 개인적 자원과 일반적 기능에 대한 질문을 추가하였다. 참가자들은 삶의 4가지 영역에서(신체적, 지적, 심리적, 사회적) 개인적 자원을 축적하고 있는지 소모하고 있는지 혹은 현상유지하고 있는지를 7점 척도를 사용하여 응답하였다(1 : 빠른 속도로 고갈되고 있음, 4 : 현상유지, 7 : 빠른 속도로 축적되고 있음). 또한 일반적 기능이 잘 이루어지고 있는가를 알아보기 위하여, 지난 한 달 동안 신체적 통증을 느꼈던 날과 일상적인 생활을 할 수 없을 만큼 상태가 좋지 않았던 날의 수를 표시하게 하였다.

### 정서 경험의 긍정성 비율

참가자들은 2주 간격으로 세 차례에 걸쳐 지난 2주간의 정서 경험을 보고하였다. 참가자들은 11개의 긍정정서와 8개의 부정정서를 경험한 정도를 5점 척도로 보고하였다(0 : 전혀 느끼지 않음, 4 : 매우 많이 느낌) (Fredrickson &

Losada, 2005; Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003). 19개의 문항을 분석한 결과 Fredrickson 외(2003)의 연구결과와 달리 동정심은 긍정정서보다 부정정서에 가까운 것으로 나타났고, 경외감과 성취욕망은 긍정정서와 부정정서 두 요인 모두에 부하되어 분석에서 제외하였다. 결과적으로 즐거움, 기쁨, 감사, 사랑, 만족감, 긍지, 희망, 흥미 8개 문항의 평균이 긍정정서, 화, 경멸, 슬픔, 두려움, 혐오감, 창피함, 죄책감, 수치심 8개 문항의 평균이 부정정서로 정의되었다. 세 차례 측정된 긍정정서 문항들의 내적 합치도는 각각 .80, .86, .79였고 부정정서는 .76, .78, .81이었다.

긍정성 비율은 Schwarz(1997)의 정의에 따라 긍정정서를 긍정정서와 부정정서의 합으로 나눈 값으로 정의하였으며 이는 전체 정서 경험 중 긍정정서 경험의 비율을 의미한다. 예를 들어, 긍정성 비율이 .5이면 긍정정서 경험과 부정정서 경험이 동일한 것이고, .5보다 작으면 부정정서 경험이 긍정정서 경험보다 더 빈번하고, .5보다 크면 긍정정서 경험이 부정정서 경험보다 더 빈번한 것이다.

## 결 과

1차 설문을 바탕으로 참가자 143명의 정신 건강의 번영 수준을 Keyes(2002)의 기준에 따라 집단으로 나눈 결과 번영하는 집단이 46명으로 전체 참가자의 32.2%에 해당하였다. 다변량 분석 결과 번영하는 집단은 번영하지 않는 집단에 비해서 개인적 자원이 유의미하게 더 증가하고 있는 것으로 나타났다(Wilks'  $\Lambda= .869, F(4, 138)= 5.209, p=.001, \eta^2=.131$ ). 표 1에 제시하였듯이 구체적으로 지적 자원, 심리적 자원, 사회적 자원에서 집단 간 유의미한 차이를 보였다.

일상적 기능에서 번영하지 않는 집단은 번영하는 집단에 비해 지난 한 달 동안 신체적 통증을 3일 이상 경험한 참가자의 비율이 더 높았고, 일상생활의 어려움을 3일 이상 경험한 참가자의 비율 역시 높았다. 이는 번영하지 않는 집단이 번영하는 집단에 비해 일상적인 기능 수준이 저하되는 경우가 더 자주 발생함을 나타낸다.

번영하는 집단과 번영하지 않는 집단의 1, 2, 3차 긍정성 비율의 평균을 비교한 결과 번영하는 집단이( $M=.71, SD=.12$ ) 번영하지 않는 집단보다( $M=.65, SD=.10$ ) 유의

표 1. 변형집단에 따른 개인적 자원과 일상적 기능

	변형하지 않는 집단	변형집단	F
	M(SD)	M (SD)	
<b>개인적 자원</b>			
신체적 자원	3.70(1.27)	3.96(1.30)	1.247
지적 자원	5.02(1.09)	5.54(1.07)	7.273**
심리적 자원	5.00(1.30)	5.76(.97)	12.463**
사회적 자원	4.79(1.30)	5.57(1.11)	12.055**
<b>일상적 기능 (%)</b>			
3일 이상 신체적 통증 경험	49.5	26.1	
3일 이상 일상적 생활 어려움	11.3	0	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

표 2. 변형과 긍정성비율, 자아개념의 상관

	1	2	3	4
1. 변형	-			
2. 긍정성 비율	.590**	-		
3. 독립적 자아	.375**	.224**	-	
4. 상호의존적 자아	.057	-.054	.051	-

\*\* $p < .01$

미하게 높은 긍정성 비율을 보였다( $F=9.77, p=.002$ ).

본 연구의 주변인들인 변형과 긍정성 비율, 자아개념의 상관은 표 2에 제시하였다. 예상한 바와 같이 변형과 긍정성 비율은 정적 상관을 보였고, 독립적 자아개념은 긍정성 비율과 정적 상관을 보였다. 독립적 자아개념과 변형 역시 정적 상관을 보였는데, 이는 변형이 독립적 자아의 변형과 관련된 하위개념들을 상호의존적 자아의 변형과 관련된 하위개념들보다 더 많이 포함하고 있기 때문으로 해석된다. 구체적으로, 자아개념과 변형의 하위척도들의 상관을 분석한 결과 독립적 자아개념은 하위척도 자율성(.43), 환경에 대한 통제력(.22), 개인적 성장(.19), 삶의 목적(.29), 자기수용(.27), 사회적 수용(.20), 사회적 공헌(.20), 사회적 일관성(.27)과 정적 상관을 보인 반면, 상호의존적 자아개념은 타인과의 긍정적인 관계(.23)와 사회적 통합(.27)과 정적 상관을 보였다( $ps < .05$ ). 다시 설명하면, 자율성, 통제력, 자기수용, 사회적 일관성 등은 독립적인 자아가 추구하는 목표와 부합되고, 타인과의 긍정적인 관계나 사회적 통합은 상호의존적 자아가 추구하는 목표와 부합되기 때문에 독립적 자아개념과 변형이 정적 상관

을 보인 것으로 해석된다.

긍정성 비율과 변형의 인과관계를 검증하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 먼저 1차시기에 더 변형하는 참가자일수록 1차에서 3차 사이에 긍정성비율이 더 증진되는지 알아보고자 하였다. 이 가설을 검증하기 위하여, 3차 긍정성 비율을 종속 변수로 하고 1차 긍정성 비율을 입력하여 잔차 변화 점수(residual change score)를 만들었다. 다음으로 1차 변형을 입력하여 1차 변형이 1차와 3차 사이의 긍정성 비율의 변화 점수를 예측하는 지 알아보았다. 표 3의 상단에 제시된 결과와 같이 1차시기에 변형할수록 1차와 3차 사이의 긍정성 비율이 증가하는 경향을 보였다.

다음으로 1차와 3차 사이의 정서 경험이 같은 기간 동안의 변형의 변화를 예측하는 지를 검증하였다. 이를 검증하기 위해, 종속변수를 3차 변형으로 하고, 1차 변형을 입력하여 잔차 변화 점수를 만들었다. 다음으로, 2차와 3차에 측정된 긍정성 비율의 평균을 입력하였다. 2차와 3차의 긍정성 비율을 사용한 것은 2차에 측정된 긍정성 비율이 1차와 2차 사이의 정서경험을 3차에 측정된 긍정성 비율이 2차와 3차 사이의 정서경험을 보고한 것이기 때문이다. 위계적 회귀분석 결과 가설이 지지되었다. 즉, 1차 변형 측정 이후 한 달간 정서경험의 긍정성 비율이 높을수록 변형이 증가하였다.

앞서 실행한 두 회귀분석의 결과는 정서경험의 긍정성 비율과 정신건강의 변형이 서로 선순환의 관계를 맺고 있음을 시사한다. 다시 말해서, 정신건강의 변형은 정서경험의 긍정성 비율을 증가시키고 높은 긍정성 비율은 정신건강의 변형을 증진하였다.

다음으로, 변형의 변화를 예측함에 있어 자아개념 집단에 따라 긍정정서와 부정정서의 예측력에 차이가 있는지를 알아보려고 하였다. 구체적으로, 상호의존적 자아집단의 경우 부정정서를 적게 경험하는 것이 변형의 증진과 더 관련되어 있고, 독립적 자아집단의 경우 긍정정서를 많이 경험하는 것이 증가된 변형점수와 관련이 있을 것이라고 가정하였다. 이 가설을 검증하기 위해서 자아집단을 나누어 3차 변형을 종속 변수로 하고 1차 변형을 통제하여 잔차 변화 점수를 만들었다. 다음으로, 2차 3차 긍정성

1) Fredrickson & Joiner(2002)의 분석 방법을 참고하였다.

표 3. 긍정성 비율과 변영의 선순환

단계	예측변인	B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
종속변수 = 긍정성비율3							
1	긍정성비율1	.585	.522	7.267***	.272	.272	52.805***
2	긍정성비율1	.401	.357	4.369***	.338	.066	13.896***
	변영1	.060	.305	3.728***			
종속변수 = 변영3							
1	변영1	.671	.760	13.906***	.578	.578	193.367***
2	변영1	.571	.647	11.156***	.627	.049	18.253***
	긍정성비율2, 3	1.185	.248	4.272***			

주. 긍정성 비율1 = 1차 긍정성 비율, 변영1 = 1차 변영, 긍정성 비율 2, 3 = 2차 3차 긍정성 비율 평균  
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

서의 평균과 부정정서의 평균을 동시에 예측변인으로 입력한 결과 예상한 바와 같이 집단에 따라 긍정정서와 부정정서의 예측력이 다르게 나타났다(표 4). 상호의존적 자아집단에서는 긍정정서와 부정정서가 모두 변영의 변화를 예측하였으나 부정정서가 훨씬 강하게 변영의 변화를 예측한 반면, 독립적 자아집단의 경우 부정정서는 유의미하게 변영의 변화를 예측하지 못하였으며 긍정정서만 변영의 변화를 예측하였다.

이 결과는 개인이 경험하는 정서경험의 긍정성 비율이 개인의 변영을 예언할 때, 어떤 자아개념을 우세하게 가지고 있는가에 따라 긍정성 비율의 두 하위요소인 긍정정서와 부정정서 중 변영을 더 강력하게 예언하는 요소가

달라진다는 것을 보여준다.

### 논 의

본 연구는 종단 연구를 통해 정서 경험의 긍정성 비율과 정신 건강의 변영의 인과관계를 밝혔다. 분석 결과 정신 건강의 변영은 추후의 긍정성 비율의 증가를, 높은 긍정성 비율은 변영의 증가를 예측하여 이 두 요인이 선순환 관계를 보였다. 기존 연구들이 주로 변영하는 집단과 변영하지 않는 집단의 정서 경험의 긍정성 비율을 비교하거나 어느 수준의 긍정성 비율이 최적의 기능과 관련되어 나타나는 가를 횡단면적으로 연구한 반면, 본 연구는 중

표 4. 자아개념 집단에 따른 변영변화 예측에 대한 긍정정서와 부정정서의 예측력

단계	예측변인	B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
상호의존적 자아집단							
1	변영1	.737	.744	9.714***	.554	.554	94.358***
2	변영1	.555	.561	6.870***	.648	.094	9.936***
	긍정정서2, 3	.192	.168	2.197*			
	부정정서2, 3	-.265	-.292	-3.921***			
독립적 자아집단							
1	변영1	.597	.778	9.820***	.605	.605	96.441***
2	변영1	.536	.698	8.883***	.673	.068	6.369**
	긍정정서2, 3	.267	.274	3.537**			
	부정정서2, 3	.003	.002	.032			

주. 변영1=1차 변영, 긍정정서 2, 3 = 2차, 3차 긍정정서 평균, 부정정서 2, 3 = 2차, 3차 부정정서 평균, 종속변수 = 3차 변영  
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

단 연구를 통해 두 요인의 상호적 인과관계를 간접적으로나마 입증하였다는데 의의가 있다.

또한 본 연구는 정서 경험의 긍정성 비율과 정신 건강의 변영의 관계에 문화차가 존재한다는 것을 간접적으로 밝혔다. 한국 표본을 대상으로 변영하는 집단과 변영하지 않는 집단의 긍정성 비율의 평균치를 본 결과 Fredrickson & Losada(2005)가 제안한 Losada 선을 기준으로 나뉘지 않았으며<sup>2)</sup> 예상했던 바와 같이 전반적으로 정서 경험의 긍정성 비율이 더 낮게 나타났다. 한국 문화 내에서도 독립적 자아개념이 강할수록 정서 경험의 긍정성 비율이 더 높게 나타나 자아개념으로 측정된 개인차도 문화차와 같은 방향으로 긍정성 비율과 관련되어 있었다.

더 나아가 본 연구는 개인이 가지고 있는 자아의 특성에 따라 긍정성 비율의 하위 요소인 긍정정서와 부정정서가 변영을 예측하는 정도가 달라진다는 것을 밝혔다. 한국 문화 내에서도 독립적 자아를 우세하게 가진 사람들은 긍정정서만 유의미하게 변영의 변화를 예측하였다. 반면, 상호의존적 자아가 우세한 사람들은 긍정정서보다 부정정서가 변영의 변화를 훨씬 더 잘 예측하였다.

긍정 심리학 분야의 기존 연구들에서 변영과 관련하여 부정정서보다 긍정정서의 역할이 더 중시되어 온 경향이 있다(Fredrickson, 1998; Fredrickson, 2001; Fredrickson, 2003). 이러한 경향은 Fredrickson(2001)이 긍정정서의 확장 및 축적 이론(broaden-and-build theory)이라는 영향력 있는 이론을 제시한 것과 관련되어 있는데, 이 이론의 주요내용은 긍정정서가 사람들의 사고-행동 레퍼토리를 확장하여 개인적 자원을 축적하게 한다는 것이다. 더 나아가 Fredrickson은 그의 논문에서 긍정정서가 “변영의 신호일 뿐 아니라 변영을 생산한다고” 주장하였다.

그러나 본 연구의 결과는 문화에 따라 또한 개인의 자아의 특성에 따라 변영하기 위해 긍정정서보다 부정정서가 더 중요할 수 있다는 것을 보여준다. 한국 문화 내에서도 서양문화권에서 보편적으로 나타나는 독립적 자아를 가진 사람들에게는 긍정정서만 유의미하게 변영을 예측하였다. 이는 Fredrickson의 이론과 일치되는 것이다. 그

러나 동아시아 문화권에서 보편적으로 나타나는 상호의존적 자아를 가진 사람들에게는 긍정정서도 유의미하게 변영을 예측하였지만 부정정서가 더 강력한 예측변인이었다. 즉, 부정정서를 적게 경험하는 것이 긍정정서를 많이 경험하는 것보다 변영을 더 잘 예측했다는 것이다.

이와 같이 독립적 자아에게는 긍정성이, 상호의존적 자아에게는 부정성이 변영에 더 중요한 것은 부분적으로 각각의 자아가 추구하는 최적의 상태가 다르기 때문으로 볼 수 있다(Heine et al., 1999; Markus & Kitayama, 1994). 독립적 자아는 자아의 특성상 자신을 타인으로부터 구분해주는 독특하고 긍정적인 특질과 경험을, 즉 “개인적 자원”을 얻고자 한다. 반면, 상호의존적 자아는 자아가 속한 관계 내에서 조화를 이루고 역할기대에 부합하기 위하여 조화를 깨거나 기대에 부합하지 못하는 자아의 특성과 경험을 줄이고 회피하여 “관계적 자원”을 축적하려 한다. 이처럼 자아가 추구하는 최적의 상태가 다르기 때문에 그 상태에 이르기 위해 각각 다른 전략을 사용하는 것으로 볼 수 있다. 실제로, Elliot 외(2001)의 연구에서 상호의존적 자아개념은 ‘~하지 않는다.’와 같은 회피적 목표들(avoidance goals)을 상대적으로 더 많이 세우는 것과 관련되어 있었으며, 독립적 자아개념은 ‘~을 한다.’와 같은 접근적 목표들(approach goals)을 더 많이 세우는 것과 관련되어 있었다. 이와 같은 맥락에서 잦은 부정정서의 경험은 상호의존적 자아에게 회피적 목표들을 성취하지 못한 결과로 나타날 수 있으며, 독립적 자아가 접근적 목표들을 이루지 못할 경우 긍정정서 경험이 감소하는 결과가 나타날 수 있다.

부가적으로 정서경험의 긍정성 비율이 독립적 자아개념과 정적 상관을 보인 반면 집합주의적 자아개념과 유의미한 상관을 보이지 않은 점도 흥미롭다. 문화와 자아개념, 정서의 관계를 연구하는 학자들 중 일부는 문화에 적합한 자아를 가지고 문화적으로 요구되는 삶의 과제들을 성취할 때 개인이 긍정적인 정서경험을 한다고 하였다(Kitayama & Markus, 2000). 그러나 본 연구의 결과는 문화와 자아의 적합성이 긍정적인 정서경험으로 이어지는 것이 아니라, 다른 연구자들의 주장과 같이(Suh, in press) 독립적 자아를 갖는 것이 범문화적으로 정서경험과 같은 개인의 내적인 상태를 증진하는데 유리하다는 것을 시사한다.

2) Fredrickson & Losada(2005)가 제안한 Losada 선은 긍정성/부정성=2.9였다. 본 연구에서 사용한 긍정성 비율(긍정성/긍정성+부정성)을 긍정성/부정성으로 변환한 결과 변영하는 집단의 정서경험 긍정성 비율의 평균값은 2.45, 변영하지 않는 집단의 경우는 1.86이었다.



종합해보면, 본 연구의 결과는 긍정성 비율과 변영의 관계에 문화차와 자아개념에 따른 개인차가 있다는 것을 시사한다. 따라서 근래 많은 연구들이 활발하게 이루어지고 있는 긍정심리학 분야에서 문화차와 개인차를 고려한 연구들이 더 많아져야 한다고 생각된다. *American Psychologist* 2000년 1월 긍정심리학을 주제로 한 특별호에 대한 논평에서도 긍정심리학이 서양의 특히 미국의 주류 문화집단에 대한 연구들로만 이루어져 있으며, 비서구적 심리학 또는 문화적 집단에 대한 언급이 결여되어 있다는 지적이 있었다(Bacigalupe, 2001; Walsh, 2001).

본 연구는 기존 서양 문화에서 이루어진 연구의 결과를 한국 표본을 대상으로 한 연구의 결과와 비교했다는 점에서 문화차에 대한 간접적인 증거만을 제시하였다. 특히, 변영이 표본에 영향을 받는 상대적인 개념으로 정의되었기 때문에, 한국 표본에서 비교적 낮게 나타난 정서 경험의 긍정성 비율이 한국 사람들이 서양 사람들에 비해서 전반적으로 덜 변영하기 때문으로 해석될 여지가 있다. 따라서 추후에 비교문화 연구를 통해 직접적으로 문화차를 입증할 필요가 있다고 여겨진다.

또한 본 연구에서 사용된 정신 건강의 변영이라는 개념 역시 서양 문화에서 정의된 것을 따랐기 때문에 독립적 자아개념을 가진 사람들에게 더 적합한 개념일 수 있다. 본 연구에서 사용된 변영의 하위 척도들에 자율성, 통제, 일관성 등 독립적 자아의 목표와 관련된 것이 타인과의 긍정적 관계 또는 통합과 같은 상호의존적 자아의 목표와 관련된 것보다 훨씬 많았던 것이 독립적 자아개념과 변영이 정적 상관관계를 나타낸 원인이라고 생각된다. 따라서 추후 연구에서는 변영의 개념이 독립적 자아와 상호의존적 자아의 목표를 동등하게 고려할 필요가 있으며, 개인적 자원의 관점 뿐 아니라 관계적 자원의 관점에서도 연구가 이루어질 필요가 있다고 생각된다.

자이에 따라 긍정성과 부정성의 중요성이 다를 수 있다는 본 연구의 결과는 긍정성 비율이라는 개념이 문화차를 보기 위해서는 적합하지 않을 수도 있다는 것을 시사한다. 예를 들어, 두 사람의 긍정성 대비 부정성이 2 : 1로 같다고 하더라도, 한 사람은 부정성이 낮아서 다른 사람은 긍정성이 높아서 같은 긍정성 비율을 보고할 수 있다. 이 때 두 사람 모두 상호의존적 자아를 가진 사람들이라면 긍정성 비율이 같아도 부정성이 낮은 사람이 더 변영할 가능

성이 높고, 반면 두 사람 모두 독립적 자아를 가진 사람들이라면 긍정성이 높은 사람이 더 변영할 가능성이 높다. 따라서 문화차와 개인차를 더 정확하게 보기 위해서 긍정성 비율이라는 상대적 개념을 사용하기보다 긍정성과 부정성을 나누어 가설을 세우고 검증하는 것이 필요하다고 생각된다.

본 연구의 결과는 정서 경험의 긍정성 비율과 개인의 변영의 관련성만을 살펴보았다. 따라서 사고의 긍정성 비율이나 관계 내에서의 상호작용의 긍정성 비율이 개인과, 관계, 그리고 공동체의 변영에 미치는 영향력에 문화차 또는 자아개념에 따른 차이가 나타날 지는 아직 미지수이다. 앞으로 이루어지는 연구들에서 개인과 관계, 그리고 다양한 집단을 대상으로 하여 정서 경험 뿐 아니라 사고, 그리고 말 등의 상호작용의 긍정성과 부정성이 문화와 자아개념에 따라 변영에 어떤 영향을 미치는 지 연구가 이루어져 “개인과 공동체와 사회를 변영케 하는 요인들을 이해하고 개발하는” 긍정심리학이 개인과 문화의 다양성을 포용하는 큰 그림을 제시할 수 있기를 기대한다.

## 참 고 문 헌

- 한덕웅 (2006). 한국문화에서 주관안녕에 영향을 미치는 사회 심리 요인들. *한국심리학회지 : 사회문제*, 12, 45-79.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., Suh, E. M., Smith, H., & Shao, L. (1995). National differences in reported subjective well-being of nations. *Social Indicators Research*, 34, 7-32.
- Diener, E., & Suh, E. M. (1999). National differences in subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz(Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*(pp.434-450). New York:

- Russell-Sage.
- Eid, M., & Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter-and intranational differences. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*, 869-885.
- Elliot, A. J., Chirkov, V. I., Kim, Y., & Sheldon, K. M. (2001). A cross-cultural analysis of avoidance (relative to approach) personal goals. *Psychological Science, 12*, 505-510.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, F. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*, 172-175.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist, 60*, 678-686.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11<sup>th</sup>, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 365-376.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What(and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*, 103-110.
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review, 106*, 766-794.
- Heine, S. J., Kitayama, S., Lehman, d. R., Takata, T., Ide, E., Leung, C., & Matsumoto, H. (2001). *Journal of Personality and Social Psychology, 81*, 599-615.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61*, 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*, 207-222.
- Kim, H., & Markus, H. R. (1999). Deviance or uniqueness, harmony or conformity? A cultural analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 785-800.
- Kitayama, S., & Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In E. Diener & E. M. Suh(Eds.), *Culture and subjective well-being*(pp.113-162). Cambridge, MA: MIT Press.
- Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H., & Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the self: Self-enhancement in the United States and self-criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 1245-1267.
- Lee, A. Y., Aaker, J. L., & Gardner, W. L. (2000). The pleasures and pains of distinct self-construals: The role of interdependence in regulatory focus. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 1122-1134.
- Losada, M. (1999). The complex dynamics of high performance teams. *Mathematical and computer modeling, 30*, 179-192.
- Losada, M. F., & Heaphy, E. (2004). The role of positivity and connectivity in the performance of business teams: A Nonlinear dynamics. *American Behavioral Scientist, 47*, 740-765.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. *Psychological Review, 98*, 224-253.
- Markus, H. R., & Kitayama, S (1994). The cultural construction of self and emotion: Implications for social behavior. In S. Kitayama & H. R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influences*(pp.89-130). Washington, DC: American Psychological Association.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
- Schwartz, R. M. (1997). Consider the simple screw: Cogni-

- tive science, quality improvement, and psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 970-983.
- Schwartz, R. M., Reynolds, C. F., III, Thase, M. E., Frank, E., Fasiczka, A. L., & Haaga, D. A. F. (2002). Optimal and normal affect balance in psychotherapy of major depression: Evaluation of the balanced states of mind model. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 30, 439-450.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Singelis, T. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 580-591.
- Suh, E. M. (2000). Self, the hyphen between culture and subjective well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being*(pp.63-86). Cambridge, MA: MIT Press.
- Suh, E. M. (in press). Downsides of an overly context-sensitive self: implications from the culture and subjective well-being research. *Journal of Personality*, in press.
- Suh, E. M., & Diener, E. (2006). Stereotypes of a "happy person": Cultural variations. Manuscript in preparation.
- Suh, E. M., & Koo, J. (in press). Comparing SWB across cultures and nations: The "what" and "why" questions. In M. Eid & R. J. Larsen(Eds.), *The Science of Subjective Well-Being*, Guilford Press.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and Collectivism*. Boulder, CO: Westview.

## **Positivity Ratio of Emotional Experience and Human Flourishing**

**Jinjoo Kim    Jayoung Koo    Sungyong Heo    Eunkook M. Suh**  
**Yonsei University**

Fredrickson and Losada(2005) have recently found that the positive (PA) to negative (NA) affect ratio of 2.9 or more is predictive of human flourishing. Potential cultural and individual differences of this phenomenon was examined among 143 Korean college students across three time periods. Three findings emerged. First, the positive to negative affect ratio of 2.45, instead of 2.9, was found among the flourishing group in this East Asian sample. Second, self-construal moderated the relation between PA, NA, and flourishing. PA was a better predictor of flourishing than NA among those with a salient independent self, whereas a reverse pattern occurred among those with a strong interdependent self. Finally, the longitudinal analyses suggested that reciprocal enhancement takes place between positivity ratio and flourishing over the course of 4 weeks.

**Keywords: Positivity ratio; Flourishing; Cultural difference; Self-construal**

원고접수 : 2007년 6월 26일  
심사통과 : 2007년 8월 10일