

## 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음과 주관적 안녕감

구자영      서은국\*  
연세대학교

본 연구에서는 사람들의 행복에 대한 내재이론과 주관적 안녕감 수준의 관계를 살펴보았다. 여기서 행복에 대한 내재이론이란 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음으로, 나와 남들 사이의 행복의 총량과 내가 평생 누릴 수 있는 행복의 총량을 포함한 새로운 개념이다. 연구 1에서는 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음을 수량화할 수 있는 신뢰도와 타당도를 갖춘 척도를 개발하여 연구 2, 3, 4를 진행하였으며 다음과 같은 결과를 얻었다. 첫째, 행복의 양이 정해져 있다고 강하게 믿는 사람일수록 다른 사람들보다 덜 행복하였다. 둘째, 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음은 외향성과 신경증을 통제 한 후에도 유의미하게 주관적 안녕감을 예측하였다. 마지막으로, 본 믿음은 주관적 안녕감과 관련된 다양한 인간관계적, 행동적, 인지적 특성을 보였다. 즉, 행복의 양이 한정되어 있다고 강하게 믿는 사람일수록 1) 주변의 가족이나 친구들에게 호감이 덜 간다는 평가를 받았고, 2) 자신의 긍정적인 사건을 남에게 덜 알렸으며, 3) 그래프 상에서 최근 행복했다면 가까운 미래에는 덜 행복해질 것이라고 예측하였다.

**주요어 :** 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음, 주관적 안녕감, 내재이론

왜 어떤 사람들은 다른 사람들보다 행복한가? 이 질문에 대답하기 위해서 많은 연구가 시도되었다. 연구의 초기에는 객관적인 조건이 행복을 결정할 것이라는 일반인들의 통념처럼 결혼여부, 나이, 수입 등 행복과 관련된 개개의 객관적인 조건을 검증하는 연구가 시도되었다. 그러나 기대와는 다르게 객관적인 요인이 설명할 수 있는 행복은 놀랍게도 개인 행복의 10% 정도에 지나지 않았다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 여기서 객관적 요인이란 주거 지역과 문화, 인구통계학적 요인(성별, 인종 등), 개인적인 경험(정신적 외상, 성취 등), 삶의 지위(결혼 여부,

교육 정도, 건강, 수입 등)를 포함하는 매우 포괄적인 개념이라는 측면에서 객관적인 요인이 행복을 설명하는 양이 매우 미미함을 알 수 있다.

객관적인 요인이 만족스러운 설명을 해주지 못하자, 이에 뒤따른 연구들은 행복한 사람과 불행한 사람의 개인차 변인을 밝혀내기 시작했다. 덕분에 다양한 행복의 개인차 변인들이 검증되었는데 예를 들어, 행복한 사람들은 더 외향적이고(Diener & Lucas, 1999), 불행한 사람들과 달리 현재 자신의 삶이나 과거의 삶을 평가할 때 더욱 긍정적이었다(Lyubomirsky & Tucker, 1998). 또한 행복한 사

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

람들은 남들의 평가에 덜 예민하여 적응적인 방향으로 사회비교를 하였으며(Lyubomirsky & Ross, 1997), 낙관주의적 성향을 보였다(Diener et al., 1999). 뿐만 아니라 행복한 사람들은 과거의 부정적인 경험을 현재와 대비시켜 현재에 과거보다 얼마나 더 잘 살고 있는지를 생각하는 반면, 불행한 사람들은 과거의 긍정적인 경험을 현재와 대비시키며 현재에 과거보다 얼마나 더 못살고 있는지를 생각했다(Boehm, 2006).

행복한 사람과 불행한 사람들은 이처럼 현격한 인지적, 동기적, 정서적 차이를 보인다. 그러나 지금까지 밝혀진 변인은 대부분 기질과 밀접한 관련이 있는 변인이었다. 그렇지만 기질 외에도 행복에 대한 별개의 영향력을 발휘하는 변인은 존재한다(Lyubomirsky, 2001). 그렇다면 어떤 변인이 행복의 개인차를 추가적으로 예측할 수 있는가? 본 연구에서는 행복에 대해 개인이 가지고 있는 믿음 또는 이론이 개인의 행복 수준을 예측할 것으로 예상하였다.

#### 내현이론과 행복

이 세상의 재화(財貨, goods) 중에는, 무한히 존재해서 아무리 소비해도 양이 줄어들지 않는 재화와 양이 한정되어 있는 재화가 존재한다. 전자는 남이 얼마를 소비하든 내가 소비할 수 있는 양이 영향을 받지 않는 재화 즉, 공공재(public goods)이다. 이것의 대표적 예는 공기이다. 이에 반하여, 후자는 재화의 양이 한정되어 있기 때문에 한 사람의 소비량이 증가하면 다른 사람의 소비량은 감소할 수밖에 없는 사유재(private goods)이다. 석유나 석탄과 같은 대부분의 천연 자원이 이에 속한다.

그렇다면 행복은 어떤 재화일까? 이것의 과학적 증명은 불가능할 것이다. 그렇기에 행복의 속성에 무한하다고 생각하든 또는 유한하다고 생각하든 그것은 본인의 믿음이나 태도의 문제이다. 어떤 사람들은 행복이란 무한하고 남이 얼마나 행복하든 내 행복은 그에 영향을 받지 않는다는 이론을 가지고 있을 수 있다. 그러나 어떤 사람들은 남의 행복의 양이 나의 행복에 영향을 주고, 따라서 남이 행복하면 그만큼 내가 행복할 수 있는 양이 줄어든다는 이론을 가질 수도 있다. 후자와 같은 이론을 지닌 이들에게 행복해 지는 것은 마치 제로섬게임(zero-sum game; von Neumann & Morgenstern, 1944)과 같은 것이 되어

버린다. 이들은 행복에 있어서 타인들과는 다른 법칙의 게임을 하고 있다. 본 연구에서는 이 같은 태도를 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음(Belief in Fixed Amount of Happiness)으로 규정하기로 한다.

과학적으로 입증되는 것은 아니지만 개인의 태도, 동기, 감정 등에 지속적이고 광범위한 영향을 끼치는 개인의 믿음을 내재이론(implicit theory)이라고 한다. 이 중 가장 널리 알려진 것이 Carol Dweck의 지능과 성격에 대한 내현이론(implicit theory)이다.

내현이론(implicit theory)은 사람에 대한 근본적인 전제로서, 사람의 지능이나 성격과 같은 기본적인 속성이 정적이고 고정되어 있는 것인지 아니면 개발할 수 있는 역동적인 특질인지 여부에 관한 것이다(Dweck, 1999). 전자는 실체이론(entity theory)으로 사람의 속성은 고정된 실체이니 개인 발달의 대상일 수 없다는 입장이다. 반면 후자는 증가이론(incremental theory)으로 사람의 속성은 개인의 노력여하에 의해 개발되고 변할 수 있다는 입장이다. 흥미로운 사실은, 지능에 대해 증가이론을 가지고 있던 초등학생들은 중학교로 올라가는 과도기에 더 합리적으로 목표 설정을 하였고, 노력이 능력을 활성화하는 긍정적인 것으로 인식했으며, 자신의 실패에 대해서 능력이 부족한 탓이라고 덜 귀인했으며, 더 적극적인 전략을 보였고, 결과적으로 더 높은 수학성적을 보였다(Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2005; Dweck & Leggett, 1988). 사람의 속성에 대한 개인의 이론은 목표 설정과 현상에 대한 해석을 다르게 하였고 그 결과, 성취 자체에도 영향을 미친 것이다.

이처럼 내재이론은 추상적인 이론에서 그치는 것이 아니라 실제 사고와 행동에 실질적인 영향력을 미친다. 그렇다면 행복에 대한 내재이론도 실제 행복의 수준과 행복 관련 행동 등에 영향력을 끼칠 수 있는 가능성이 있다. 그러나 주관적 안녕감 분야를 내재이론에 연관시킨 연구는 거의 없는 실정이다(Furnham & Cheng, 2000). 앞서 논의한 지능이나 성격에 대한 내현이론과 같은 맥락에서, 행복이 고정된 실체인지 아니면 개인의 노력여하에 따라 변할 수 있는 것인지에 대한 믿음은 행복과 관련된 여러 구성개념과 연관이 있으며 행복 수준 자체에까지 영향을 끼칠 것이다(Dweck, 2006). 예를 들어, 행복이 나의 노력 여하에 달린 문제이며 노력하면 더 늘어날 수 있는 속성

의 것이라는 이론을 가진 사람은 행복이 고정된 것이라고 생각하는 사람과는 다른 특성을 보일 것이다. 이들은 행복에 대한 다른 태도를 견지할 것이며, 객관적으로 동일한 사건이나 상황에 대해서도 다른 해석을 보일 것이다. 그리고 행복에 대한 목표 설정도 다를 것이고 이를 위한 개인의 전략도 다를 것이다. 내현이론에 비추어 생각해본다면 증거이론을 가진 사람들보다 실체이론을 가진 사람들, 즉 행복이 고정된 실체라는 이론을 가진 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 행복 성취에 대한 태도가 부정적이고 전략이 회피적이며 그 결과 행복 성취의 수준 자체도 떨어질 가능성이 있다.

따라서 본 연구는 행복에 대한 내재이론의 관점에서 이러한 가능성을 검증해보고자 하였다. Dweck의 연구가 “노력여하”에 따라 달라질 수 있는 행복에 초점을 맞췄다면, 본 연구는 나와 남 사이에 그리고 내가 평생 타고난 “행복의 양이 한정”되어 있다는 부분에 초점을 맞췄다. 이 믿음이 주관적 안녕감에 어떤 영향력을 발휘할 것인지를 규명해보고자 한다.

#### 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음

행복의 양이 한정되어 있다는 믿음은 크게 두 가지 차원으로 나누어 생각해 볼 수 있다. 첫째, 이 세상에 존재하는 행복의 양이 일정 수준으로 정해져 있다고 생각할 수 있다. 둘째, 개인의 삶에 주어진 행복의 총량이 이미 정해져 있다는 운명적인 생각을 가질 수 있다. 이런 믿음을 강하게 갖고 있는 사람들은 행복에 대한 목표 설정과 행복 관련 현상에 대한 해석이 다른 사람들과 차이가 있을 것이다.

예를 들어, 세상에 존재하는 행복의 총량이 한정되어 있다고 믿는 경우 다른 사람이 행복한 것은 나의 행복이 줄어들 수 있다는 위협을 의미한다. 따라서 이 믿음을 가진 사람들은 그렇지 않은 사람들과는 달리 타인이 얼마만큼 행복한지에 많은 관심을 갖게 된다. 세상에 존재하는 행복의 양이 정해져 있다고 가정한다면 남들이 행복한 정도에 따라서 나의 행복이 결정되기 때문이다. 결국 이들은 전체 행복에서 남들이 행복한 정도를 제외한 만큼만 행복해질 수 있으며, 이것은 잠재적으로 개인의 행복을 침범한다. 따라서 이들은 사회비교에 민감할 것이다 (Lyubormirsky & Ross, 1997). 사회비교 측면의 인지적

특성은 이들의 낮은 행복과 연관이 있을 수 있다. 그렇다면 이들이 자신의 행복을 남들과 비교만하고 그칠 것인가? 비교를 하는 이유는 그들보다 더 빨리, 더 많은 행복을 획득하기 위해서일 것이다. 따라서 이들의 또 다른 인지적 특성은 경쟁성일 것으로 예측된다.

반면에 내가 평생 가지고 태어난 행복이 정해져 있다는 이론은 행복은 타고나는 것이라고 믿는 운명론자로 만들 가능성이 있다. 평생 누리게 되는 행복의 양이 정해져 있다면, 지나친 양을 현재에 ‘소모’하는 것이 현명하지 않다고 생각할 수 있다. 따라서 자신의 현재 행복에 과하게 만족하는 사람들을 어리석다고 생각할 수 있다. 왜냐하면 이들의 눈에는 그들이 미래의 행복을 모두 고갈시키며 낭비하고 있다고 볼 수 있기 때문이다. 이 이론을 가지고 있는 사람들은 현재의 행복도 중요하지만 늘 미래의 행복을 예상해보고 현재 행복한 상황이나 사건에 대해 얼마나 행복해 할 것인지에 대한 의사결정을 내릴 가능성이 있다.

본 연구의 첫 번째 목표는 이와 같이 행복의 양이 정해져 있다는 두 가지 믿음(세상 행복의 총량, 일생 동안 개인이 누릴 수 있는 행복의 총량)을 측정할 수 있는 도구를 개발하는 것이었다. 이어지는 연구에서는 본 측정도구 (Belief in Fixed Amount of Happiness; BIFAH)의 신뢰도와 타당도를 검증한 뒤, 주관적 안녕감과 연관성을 살펴본다. 이에 대해서 다음과 같은 가설을 세웠다. 첫째, 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음이 강할수록(즉, BIFAH 점수가 높을수록) 개인의 주관적 안녕감은 낮을 것이라는 예상을 하였다. 둘째, 행복의 양이 한정되어 있다는 개인적인 믿음은 성격적 기질의 영향과는 별개로 주관적 안녕감을 예측할 것이라고 예상하였다. 즉 외향성과 신경증을 통제해도 BIFAH는 주관적 안녕감을 유의미하게 예측할 것이다.

이외에도 BIFAH가 높은 사람들은 몇 가지 중요한 행동적, 인지적 특성을 보일 것으로 예상하였다. 첫째, 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음은 지나친 경쟁심을 조장하고, 이것은 대인관계에 부정적인 영향을 끼칠 것이라는 예상을 하였다. 뿐만 아니라, BIFAH가 높은 사람들은 행복한 일을 주변에 알리고 싶어하지 않는 행동적 특징을 보일 수 있다. 왜냐하면 지금 너무 행복해 버리면 삶에 남은 행복의 양이 고갈된다고 믿을 수 있기 때문이다. 좋은 일을 타인과 함께 나누고 축하하는 것은 긍정적 정서를

증가시킬 뿐 아니라 대인관계에도 좋은 영향을 미치며 관계를 지속적으로 유지하는 데 도움이 된다(Gable, Impett, Reis, & Asher, 2004). 그러나 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음은 행복한 사건의 유용한 기능을 스스로 포기하게 만들므로 앞서 논의한 경쟁성과 더불어 대인관계에 부정적인 영향을 끼칠 가능성이 있다.

마지막으로, 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음은 행복과 관련된 예측에도 영향을 줄 수 있을 것이다. 가령 어떤 사람이 최근 계속 행복했다면, 일반적으로 사람들은 이 사람이 계속 행복하리라 예측할 것이다. 반면, 인생에 행복의 양이 한정되어 있다고 믿는 사람들은 다를 수 있다. 이들은 지금까지 계속 행복을 누려왔다면 앞으로는 지금까지 소비한 행복을 보충 또는 만회하기 위해 점점 덜 행복해질 가능성이 크다고 예측할 수 있다.

**연구 1 : 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음 (Belief in Fixed Amount of Happiness) 척도 개발**

연구 1의 목적은 사람들이 행복의 양이 한정되어 있다고 생각하는 정도를 측정하여 수량화할 수 있는 척도를 개발하는 것이다. 신뢰도와 타당도를 갖춘 척도 개발을 위해 먼저 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis; EFA)으로 문항을 선별했으며, 선별된 문항에 대해 검사-재검사를 실시하였다.

**방 법**

**연구 대상**

탐색적 요인 분석에 180명의 연세대학교 학부생이 학점 이수를 조건으로 참가하였다(표 1; 표본 A, 표본 G). 검사-재검사를 위해서는 표에 표시되지 않은 별도의 연세대 학부생 96명이 동일한 조건으로 참가하였다.

**연구 방법 및 절차**

행복의 양이 한정되어 있다는 믿음을 반영하는 초기 12 문항을 제작하였다. 초기 12문항을 제작한 방법은 관련된 타척도가 초기 문항을 제작하는 방법을 모방하였으며(e.g. Mindfulness; Brown & Ryan, 2003), 구체적으로는 문헌

표 1. 표본 특성(연구 1, 2, 3, 4)

특 성	표 본						
	A	B	C	D	E	F	G
표본수	78	85	160	101	73	223	102
나이 범위(년)	18-35	19-27	17-27	18-27	18-28	18-30	18-33
평균나이(년)	20.5	22.0	19.7	22.3	22.6	21.4	21.4
여자비율(%)	47	74	32	37	30	47	47

조사, 속담 연구, 인터뷰 등을 실시하였다. 이렇게 개발된 12문항은, ‘이 세상에는 마치 자원(예; 석유)과 같이 한정된 양의 행복이 있다,’ ‘내가 행복을 추구하는 데 있어서 남이 방해될 일을 없다,’ ‘행복을 추구하는 데 있어서 타인은 나와 경쟁 상대라기보다는 협력자이다,’ ‘사춘이 땅을 사면 배가 아프다,’ ‘내가 지금 행복하다면 이 세상 어디엔가 그로인해 불행한 사람이 있을 것이다,’ ‘내가 행복하면 남들이 누릴 수 있는 행복은 내 몫만큼 감소할 것이다,’ ‘젊어서 고생은 사서도 한다,’ ‘미래에 더 행복해지기 위해서는, 현재의 행복을 뒤로 미뤄야 한다,’ ‘지금 내가 너무 행복하면 미래에 나는 덜 행복할 것이다,’ ‘우리가 일생동안 누릴 수 있는 행복의 양은 정해져 있다,’ ‘지금 행복을 너무 소비해버리면 미래에 누릴 행복이 줄어든다,’ ‘사람들이 현재 행복할수록 미래에도 행복할 가능성이 크다’ 등이다. 탐색적 요인분석의 참가자들은 제시된 12문항에 대해 각각 얼마나 동의하는지를 7점 척도로 평정하였다. 검사-재검사의 참가자들은 12문항 중 탐색적 요인분석에 의해 선별된 6문항에 대해 각각 얼마나 동의하는지를 7점 척도로 평정하였다. 검사와 재검사는 약 두 달의 시간적 간격을 두고 동일하게 실시되었다.

**결 과**

**탐색적 요인 분석**

먼저 탐색적 요인 분석의 사각 회전(Orthoblique)을 이용하여 요인 수를 결정하였다. 스크리 도표(scree plot graph)는 두 개의 주요한 요인을 보였으며 요인의 고유 값(eigen value)은 각각 5.93와 1.77였다. 요인간 상관은 .48로써 두 요인이 하나의 척도로 통합되는 동시에 개념 상 구분된다는 것을 보여준다. 초기 12문항에서 요인 부하량 .5를 기준으로 그보다 높은 부하량의 문항만을 간추

표 2. 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음 문항의 평균, 표준편차, 요인부하량

문항	M	SD	F1	F2
1. 이 세상에는 마치 자원(예; 석유)과 같이 한정된 양의 행복이 있다.	2.47	1.66	.50	.20
2. 내가 지금 행복하다면 이 세상 어딘가에 그로 인해 불행한 사람이 있을 것이다.	3.44	1.95	.72	.01
3. 내가 행복하면 남들이 누릴 수 있는 행복은 내 몫만큼 감소할 것이다.	2.44	1.46	.97	.08
4. 지금 내가 너무 행복하면 미래에 나는 덜 행복할 것이다.	2.21	1.35	.04	.79
5. 우리가 일생 동안 누릴 수 있는 행복의 양은 정해져 있다.	1.68	1.03	.10	.69
6. 지금 행복을 너무 소비해버리면 미래에 누릴 행복이 줄어든다.	1.91	1.23	.07	.96

주. 표본 A와 표본 G의 표본수는 78, 102였다. F1=대인관계(Interpersonal), F2=시간(Temporal).

린 결과 6문항이 남았다(표 2). ‘이 세상에는 마치 자원과 같이 한정된 양의 행복이 있다,’ ‘내가 지금 행복하다면 이 세상 어딘가에 그로 인해 불행한 사람이 있을 것이다,’ ‘내가 행복하면 남들이 누릴 수 있는 행복은 내 몫만큼 감소할 것이다’의 세 문항에 부하가 걸린 첫 번째 요인을 대인관계(ineterpersonal)차원이라고 이름 붙였다. 나머지 세 문항, 즉 ‘지금 내가 너무 행복하면 미래에 나는 덜 행복할 것이다,’ ‘우리가 일생 동안 누릴 수 있는 행복의 양은 정해져 있다,’ ‘지금 행복을 너무 소비해버리면 미래에 누릴 행복이 줄어든다’에 해당하는 두 번째 요인을 시간(temporal)차원이라고 명명하였다. 2요인 모형의 TLI 값은 .913, RMSEA는 .069로써 이것은 지침(Browne & Cudeck, 1992; Steiger, 1989)에 따르면 적당함(reasonable), 수락할만한(acceptable) 모형 적합도를 의미한다. 6문항의 내적 합치도는 .80이었다.

#### 검사-재검사

위에서 얻어진 총 6문항의 척도를 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음(Belief in Fixed Amount of Happiness; 이하 BIFAH)이라고 이름 붙였다. 본 척도에 대해 두 달의 시간 간격을 두고 실시한 검사-재검사 결과, 시기 1과 시기 2의 BIFAH 합계 점수는 .73( $p < .001$ )의 높은 상관을 보였다.

연구 1에서는 행복의 양이 한정되어 있다고 하는 행복의 새로운 내재이론을 개념화하고 수량화할 수 있는 척도를 개발했다는 의의가 있다. 연구 결과, 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음을 측정할 수 있는 6문항의 척도를 얻었으며, 이 척도는 기본적인 신뢰도와 타당도를 갖추었다. 또한 BIFAH에는 개념상 두 개의 요인이 존재한다는 것

을 발견하였다. 대인관계(interpersonal BIFAH) 요인은 사람들 사이에 존재하는 행복의 양이 정해져 있다는 믿음이다. 시간(temporal BIFAH) 요인은 평생 내가 누릴 수 있는 행복의 양이 정해져 있다는 믿음이다. 두 요인은 상관관계 분석과 요인 분석을 통해 서로 구분되지만 하나의 통합된 개념임을 알 수 있다.

연구 1의 단계에서는 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음이 행복의 개인차와 관련된 기존의 이론들과 어떤 관계가 있는지, 이 믿음이 새롭게 설명할 수 있는 것이 무엇인지, 무엇을 예측할 수 있는지는 아직 알 수 없는 상태이다. 따라서 이어지는 연구에서는 기존의 척도들과의 관계를 분석하여 BIFAH척도의 수렴타당도, 변별타당도를 검증 하겠다.

#### 연구 2 : BIFAH와 주관적 안녕감

연구 2의 목적은 두 가지이다. 첫째, BIFAH 척도가 기존의 척도와 내용상 연결되는 동시에 차별화되는 개념이라는 맥락에서 수렴타당도와 변별타당도를 검증하는 것이다. 둘째, BIFAH 척도와 주관적 안녕감 관련 변인의 관계를 살펴보는 것이다. 연구 1에서 밝혀진 대인관계차원의 BIFAH는 사람들 사이에 존재하는 행복의 양이 정해져 있다는 믿음으로, 이 믿음이 강한 사람들에게 행복이란 남들과 경쟁해서 쟁취해야 하는 것이라고 예측된다. 시간차원의 BIFAH는 평생 내가 누릴 수 있는 행복의 양이 정해져 있다는 믿음이므로, 이 믿음이 강한 사람들은 젊은 시절에 너무 일찍 행복을 소진해 버리지 않도록, 늘 행복을 아껴야 한다고 생각할 것으로 예상된다. 따라서 BIFAH는 관련성이 있어보이는 자기개념, 운명통제감, 노

력에 대한 보상, 사회비교, 경쟁성, 변증법적 자아, 공정한 세상에 대한 믿음, 균형 있는 세상, 전체적 사고 경향 등의 척도 중 특히 운명론, 사회비교, 경쟁성, 의존적 자기개념과 정적 상관을 보일 것이다. 운명통제감은 사람이 타고난 운명은 정해져 있다는 개념과 그 타고난 운명을 바꾸기 위해 사람이 노력할 수 있는 부분이 있다는 개념을 측정한다. BIFAH는 자신이 타고난 행복의 양이 한정되어 있다는 면에서 전통적인 운명이라는 개념과 일맥상통하는 점이 있다. 그렇지만 운명을 바꾸기 위해서 할 수 있는 것이 있다는 내용과는 상관을 보이지 않을 것으로 예측된다. 사회비교와 경쟁성은 BIFAH를 강하게 믿는 사람들에게 자신이 행복해지는 데에 있어서 타인이 얼마나 행복한지가 중요한 변수라는 측면에서 BIFAH와 상관을 보일 것이다. BIFAH를 강하게 믿고 있는 사람이라면 남이 얼마나 행복한지 자신이 행복한 정도와 비교하는 것이 주요 관심사일 것이며 그들보다 더 행복해져야 한다는 경쟁의식을 보일 것이라고 예측된다. 마지막으로 이처럼 자신의 행복이 독립적으로 결정되는 것이 아니라 남들의 행복이 독립변수이고 이에 대한 종속변수처럼 결정되는 측면이 있다는 점에서 BIFAH는 의존적 자기개념과 상관을 보일 것이라고 예측하였다. 결론적으로 BIFAH는 이러한 특성으로 인해 주관적 안녕감 관련 척도들과는 부적 상관을 보일 것으로 예측하였다. 즉 이러한 특성들은 정적정서의 빈도와 삶에 대한 만족도를 떨어뜨리고 부정적정서의 빈도는 증가시킬 수 있다.

## 방 법

### 연구 대상

본 연구는 7개의 표본(표 1; 표본 A~G), 822명의 연세대학교 학부생을 대상으로 실시되었다. 연구 참가에 대한 보상으로 참가자들은 크레딧을 부여받았다. 각 표본의 결과를 따로 보고하지 않고, 수렴/변별 타당도 관련 분석과 주관적 안녕감 관련 분석의 두 부분으로 하나로 합쳐서 보고하겠다.

### 연구 방법 및 절차

참가자들은 연구 1에서 개발한 BIFAH 척도를 포함한 아래의 척도에 대해 설문지상에 응답하였다.

### 수렴, 판별타당도 관련 척도

#### BIFAH

연구 1에서 얻어진 BIFAH를 측정하였다. 참가자들은 각 문항에 얼마나 동의하는지를 7점 척도 상에 표기하였다. 내적 합치도는 .82였다.

#### 자기개념

참가자들은 자기개념 척도를 측정하였다(Singelis, 1994). 독립적 자기개념 12문항과 의존적 자기개념 12문항에 대해 각각 얼마나 동의하는지를 7점 척도 상에 표기하였다. 독립적 자기개념과 의존적 자기개념의 상관은  $-.28(p < .05)$ 였다. 자기개념 척도의 내적 합치도는 .78이었다.

#### 운명 통제감과 노력에 대한 보상

사회적 공리(Social Axiom; Leung et al., 2002)의 5개 공리 중 운명 통제감(내적 합치도=.51)과 노력에 대한 보상(내적 합치도=.84)을 측정하였다. 참가자들은 운명 통제감 8문항과 노력에 대한 보상 14문항에 대해 얼마나 동의하는지를 5점 척도 상에 표기하였다.

#### 사회비교

참가자들은 사회비교 척도(INCOM : Gibbons & Buunk, 1999; 내적 합치도=.87)를 측정하였다. 본 척도는 11문항으로 이루어져있으며 능력비교 6문항, 의견비교 5문항으로 이루어져있다. 참가자들은 각각의 문항에 대해 얼마나 동의하는지를 5점 척도를 이용하여 평정하였다.

#### 경쟁성

Triandis(1996)의 수직적 개인주의(Vertical Individualism) 척도가 개인의 경쟁성을 측정하는데 사용되었다. 수직적 개인주의는 자기의존(self-reliance), 경쟁, 내집단에 대한 정서적 거리(emotional distance from in-group), 쾌락주의의 개인주의 4요인 중 특히 경쟁과 쾌락주의와 높은 관련성이 있다(Triandis & Gelfand, 1998). 수직적 개인주의는 경쟁에 의해 유의미하게 예측되었으므로( $p = .000$ ), 개인의 경쟁성을 측정하는 도구로서의 조건을 갖췄다고 판단하였다. 참가자들은 8문항에 대해 7점 척도를 이용하여 평정하였다(내적 합치도=.81).

### 변증법적 자아

변증법적 자아 척도는(Dialectical self scale; Spencer-Rogers, Srivastava, & Peng, 2001) 자기인식에 있어서의 변증법(naïve dialecticism)을 측정한다. 참가자는 총 32문항에 대해 7점 척도 상에 얼마나 동의하는지를 평정하였다. 문항은 (a) “나는 종종 모순되는 것들을 발견한다,” (b) “논쟁의 양쪽 측면을 다 들으면, 나는 종종 두 가지 의견에 모두 동의한다,” (c) “만약 어떤 논쟁에서 서로 반대되는 의견이 있다면 그것이 둘 다 옳을 수는 없다 (역문항)” 등을 포함하고 있다(내적 합치도=.57).

### 공정한 세상에 대한 믿음

참가자들은 공정한 세상에 대한 믿음 척도(Global belief in a just world scale; Lipkus, 1991; 내적 합치도=.88)를 측정하였다. “나는 대체로 공평하게 대접 받는다” 등의 7문항에 대해 얼마나 동의하는지를 7점 척도 상에 평정하였다.

### 균형 있는 세상

사회에서 “균형”이나 “보완”의 필요성에 대한 일반적인 믿음을 측정하였다(Balanced world; Kay & Jost, 2003; 내적 합치도=.60). 참가자들은 9문항(예; 대체로 세상은 균형 잡힌 곳이다, 최근에 나쁜 일이 줄줄이 생겼던 사람은 아마 곧 좋은 일이 올 것이다, 나는 결국에는 옳은 것이 이기게 되어있다는 말에 동의한다)에 대해 7점 척도 상에 얼마나 동의하는지를 평정하였다.

### 전체적 사고 경향

참가자들은 전체적 사고 경향(Holistic tendency; Choi, Dalal, Kim-Prieto, & Park, 2003; 내적 합치도=.69) 측정하였다. 각각의 문항을 7점 척도 위에 평정하였다.

### 안녕감 관련 척도

#### 주관적 안녕감

참가자들은 주관적 안녕감(Subjective Well Being; Diener et al., 1999)을 보고하였다. 이를 측정하기 위해 첫째로, 삶의 만족도(Satisfaction With Life Scale; Diener, Emmons, Larson, & Griffin, 1985)의 5문항을 7점 척도 상에 표기하였다. 내적 합치도는 .83이었다. 둘째로, 참가

자들은 지난 한 달 동안 얼마나 자주 두 가지의 긍정적인 정서(사랑, 기쁨)와 네 가지의 부정적 정서(슬픔, 창피함, 화, 두려움)를 느꼈는지에 대해 7점 척도 상에 표기하였다(Diener, Smith, & Fujita, 1995). 여섯 정서의 각 영역에는 4개의 하위 문항이 포함되어 총 24개의 정서 표현으로 구성되어 있다. 긍정적 정서의 총합과 부정적 정서의 총합이 분석에 사용되었다(내적 합치도=.80).

### 행복한 사람에 대한 고정관념

참가자들의 행복한 사람에 대한 고정관념을 측정하였다(Suh & Diener, 2006). 참가자들에게 다음과 같은 짧은 시나리오가 주어졌다. “당신은 카페에서 당신 옆 테이블에 앉아있던 어떤 사람(갑)이 자기 친구에게 ‘나는 요즘 너무 행복하고, 내 삶에 너무 만족해.’라고 말하는 것을 듣게 되었다.” 이에 대해 “갑이라는 사람은 아래의 8개 성향을 얼마나 가지고 있을 것이라고 생각합니까?”라고 질문하였다. 참가자는 세 가지 긍정적 성향(도덕적, 온화한, 타인으로부터 존중 받는다)과 다섯 가지 부정적 성향(가벼운, 거만한, 미숙한, 이기적인, 사람들이 좋아하지 않는다)에 대해 얼마나 동의하는지 7점 척도 상에 평정하였다. 긍정적인 고정관념(내적 합치도=.68)과 부정적인 고정관념(내적 합치도=.83)의 상관은  $-.34(p < .01)$ 였다.

### 한 문항 삶의 만족도

참가자들은 ‘나는 나의 삶에 만족한다’는 한 문항에 대해 얼마나 동의하는지 7점 척도로 표기하였다. 본 문항은 삶의 만족도척도(Diener, Emmons, Larson, & Griffin, 1985)의 다섯 문항 중 가장 일반적인 문항이다.

### 자아존중감

참가자들은 10문항 자아존중감 척도(Self-esteem; Rogenberg, 1965)에 답하였다. 본 척도의 다섯 문항은 긍정문으로(예; 나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다), 나머지 다섯 문항은 부정문(예; 나는 가끔 내 자신이 쓸모 없는 사람이라는 느낌이 든다)으로 구성되어 있다. 각각의 문항에 대해 얼마나 동의하는지 4점 척도 상에 평정하였다(내적 합치도=.85).

참가자들은 설문문의 마지막에 성별과 나이를 기입하였다.

결 과

수렴, 판별타당도 관련 척도

BIFAH와 측정된 척도간 상관관계를 분석하였다(표 3). 예측했던 대로, BIFAH는 사회 비교와 정적 상관( $r=.25, p<.05$ )을 보였다. 구체적으로 사회비교의 하위 요소인 의견비교( $r=.22, p>.05$ )와 능력비교( $r=.23, p<.05$ ) 각각에 정적 상관을 보였다. BIFAH에 따르자면 다른 사람이 현재 행복한 정도가 나의 행복에 위협이 된다. 그러므로 BIFAH를 강하게 믿는 사람들은 항상 다른 사람이 행복한 정도를 예의주시하는 특징을 보일 것이다. 따라서 사회비교가 BIFAH와 정적 상관이 있을 것이라 초기 가설이 지지되었다. 또한 BIFAH는 경쟁성과 정적 상관( $r=.25, p<.05$ )을 보였다. 사회비교와 경쟁성에 대한 정적 상관은 대인관계 BIFAH 때문에 발생하는 것이라고 추측된다.

즉, 사람들 사이에 존재하는 행복의 양이 정해져 있다고 믿는다면, 행복이란 남들과 경쟁해서 쟁취해야 하는 것이기 때문이다.

BIFAH는 여러 변수 중 운명 통제감과 가장 강한 상관( $r=.30, p<.01$ )을 보였다. 운명 통제감이란 운명은 정해져 있다는 문항과 운명을 바꾸기 위해 다시 말해 통제하기 위해 인간이 노력할 수 있는 부분이 있다는 문항으로 이루어져 있다. BIFAH가 관련을 보인 것은 사람의 운명은 정해져 있다는 문항이었으며, 이것은 시간 BIFAH 즉, 평생 내가 누릴 수 있는 행복의 양이 정해져 있다는 믿음을 지지하는 결과이다. BIFAH가 노력에 대한 보상 척도와 아무런 상관을 보이지 않은 것 또한 같은 맥락에서 설명할 수 있다. 두 척도와 관련하여, BIFAH를 강하게 믿는 사람들은 노력으로 행복이 늘어날 수 없다고 믿기 때문이라고 해석할 수 있을 것이다.

표 3. BIFAH와 관련 변수 사이의 상관관계

척 도	표 본	상 관
수렴, 변별타당도 관련 척도		
자기개념		
독립적 자기개념	A, B, G	-.20, .07, -.06
의존적 자기개념	A, B, G	.17, .09, .15
사회적 공리		
운명 통제감	A, C	.30**, .17*
노력에 대한보상	A	-.03
사회비교	A	.25*
능력	A	.23*
의견	A	.22
경쟁성	A	.25*
변증법적 자아	C	.06
공정한 세상에 대한 믿음	C	-.21*
균형 있는 세상	C	-.09
전체적 사고 성향	E	.02
안녕감 관련 척도		
주관적 안녕감	A, B, C, F, G	-.29**, -.44**, -.19*, -.24***, -.23*
정적 정서	A, B, C, F, G	-.25*, -.32**, -.07, -.14*, -.11
부적 정서	A, B, C, F, G	.17, .33**, .23**, .26***, .20*
삶의 만족도	A, B, C, F, G	-.25*, -.41***, -.13, -.20**, -.19
한 문항 삶의 만족도	D	-.25*
행복한 사람에 대한 고정관념		
긍정적 고정관념	A, C	-.26*, -.11
부정적 고정관념	A, C	.44***, .16*
자이존중감	C, F	-.28**, -.18**

주. 표본 A, B, C, D, E, F, G의 표본수는 각각 78, 85, 160, 101, 73, 223, 102이다.

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



예측과는 다르게 BIFAH는 자기개념과는 유의미한 상관관을 보이지 않았다. BIFAH가 의존적 자기개념과는 정적 상관의 경향성을, 독립적 자기개념과는 부적 상관의 경향성을 보인 것은 초기의 가설을 지지한다. 그러나 유의미할 정도로 강하지 않았다는 것은 자기개념과 BIFAH가 별개의 개념일 수 있다는 가능성을 시사한다.

BIFAH는 변증법적 자기개념이나 균형 있는 세상, 전체론적 사고 경향 척도와 상관관을 보이지 않았다. 변증법적 자기개념은 동양인의 상대적으로 낮은 주관적 안녕감을 설명하는 요인 중의 하나이지만, BIFAH는 이와는 개념적으로 구별되는 척도임을 알 수 있다. 균형 있는 세상과 상관관이 없는 것은 BIFAH가 단순히 삶에서 좋은 일이라고 해서 나쁜 일이 일어나고, 나쁜 일이 있다고 해서 좋은 일이 일어나는, 좋은 것과 나쁜 것의 조화를 측정하고 있는 척도가 아님을 보여준다. 전체론적 사고 경향과 상관관을 보이지 않은 것 또한 같은 맥락에서 이해할 수 있을 것이다. BIFAH의 핵심은 좋은 것 즉 행복의 총량이 정해져 있다는 데에 있는 것이다.

마지막으로 BIFAH는 공정한 세상에 대한 믿음과는 부적상관( $r=-.21, p<.05$ )을 나타냈다. BIFAH라는 믿음이 강해서 세상이 불공평하다고 믿는 것인지, 세상이 불공평하다고 믿을수록 행복의 양은 정해져 있다고 생각하는 것인지에 대해서는 후속연구의 필요성을 제시한다.

#### 안녕감 관련 척도

표 3에서 BIFAH는 다양한 안녕감 관련 척도와 상관관을 보여주고 있다. 이 표에서 관찰할 수 있는 첫 번째 특징은 BIFAH가 일관성 있게 주관적 안녕감과 부적 상관관을 나타낸다는 것이다. 예측했던 대로 BIFAH는 삶의 만족도, 정적 정서, 주관적 안녕감과 유의미한 부적 상관관, 부적 정서와는 유의미한 정적 상관관을 보였다. 단 하나의 행복의 속성에 대한 믿음 차이가 이처럼 포괄적이고 일관적인 실제적 행복 수준의 차이로 반영되는 것은 BIFAH의 독특한 설명력을 뒷받침한다. BIFAH는 한 문항 삶의 만족도와도 정적 상관( $r=-.25, p<.05$ )을 보여주었는데, 이것은 다시 한번 행복수준에 대한 BIFAH의 강한 예측력을 지지한다.

두 번째 특징은 BIFAH가 행복의 수준뿐 아니라 행복한 사람에 대한 고정관념과도 상관관을 보였다는 것이다.

행복한 사람에 대한 부정적 고정관념, 즉 행복한 사람은 알팍하고, 오만하고, 미숙하고, 이기적이고, 다른 사람들이 좋아하지 않을 것이다라는 문항과 정적 상관( $r=.44, p<.001$ )이 나타났다. 그리고 행복한 사람에 대한 긍정적 고정관념, 즉 행복한 사람은 다른 사람에게 존경받고, 도덕적이며, 따뜻할 것이다라는 문항과는 부적상관( $r=-.26, p<.05$ )을 보였다. 즉 BIFAH 점수가 높은 사람들은 행복에 대해서, 적어도 행복을 표현하는 것과 행복한 사람에 대해서 부정적 인식을 가지고 있음을 알 수 있다. 그것은 아마도 시간 BIFAH의 영향으로, 현재의 행복을 자랑하는 것이 이들에게는 어리석은 일로 여겨지기 때문일 것이라고 해석할 수 있다. 동시에 행복에 대한 이러한 태도는 높은 행복 수준을 성취하고 유지하는 데에 부정적인 영향을 끼칠 것이라고 예상된다. 왜냐하면 행복해하는 자신의 모습에 대해서도 스스로 부정적인 피드백을 보이며 행복해하는 데에 자신을 자제할 가능성이 있기 때문이다.

BIFAH는 자아존중감과는 부적상관( $r=-.28, p<.01; r=-.18, p<.01$ )을 보였다. 이것은 BIFAH가 안녕감 관련 변인에 주는 포괄적인 부정적 영향을 알 수 있게 한다. 자아존중감은 전통적으로 주관적 안녕감과 부적 상관관을 보이는 변수이기 때문이다. 그러나 이 결과만으로는 BIFAH 때문에 자아존중감이 낮은 것인지 낮은 자아존중감이 BIFAH를 형성한 것인지는 알 수 없는 한계가 있다.

참고로 위의 결과에서 나이나 성별에 따른 영향은 보이지 않았다.

결론적으로 위에 나타난 상관관계의 경향은 본 연구의 첫 번째 목적이었던 BIFAH의 수렴타당도와 판별타당도를 보여준다. BIFAH척도는 개념상 관련된 여러 척도들과 유의미한 상관관을 보였지만 상관관은 대부분 .3을 넘지 않는 온건한 수준이었으며, 이는 BIFAH가 여러 척도들과 공통되는 동시에 구별되는 개념적 부분을 측정하고 있음을 보여준다. 특히 변증법적 자아, 균형 있는 세상, 전체론적 사고 경향 척도와 관련이 없는 것은, BIFAH가 단순히 삶에서 일어나는 좋고 나쁜 사건들의 조화가 아니라 “정해진 양”의 행복을 측정하고 있음을 반증한다.

본 연구의 두 번째 목적이었던 BIFAH와 심리적 안녕감 사이의 관계성 또한 일관된 결과를 보여줬다. 종합해서 말하자면, 사람들 사이의 행복의 양이나 내 평생의 행복의 양이 한정되어 있다고 강하게 믿는 것과 덜 행복한

것은 정적 상관이 있다. 뿐만 아니라 이 결과는 행복의 속성에 대한 일개의 믿음이 유의미하게, 그리고 일관되게 행복 수준뿐 아니라 행복에 대한 태도까지 영향을 끼친다는 점에서 시사하는 바가 있다.

### 연구 3 : BIFAH와 기질, 정보제공자 연구

앞선 연구는 BIFAH가 수렴타당도와 변별타당도를 갖추었으며 주관적 안녕감과 부적 상관이 있는 것을 보였다. 연구 3에서는 이 두 변수의 상관연구에서 더 나아가 BIFAH가 주관적 안녕감을 기질이라는 변수 이상으로 설명할 수 있는지 즉, BIFAH의 증가타당도(incremental validity)를 검증하고자 한다. 기질 중 특히 외향성과 신경증은 주관적 안녕감과 강한 연관성을 가진 변수로 인정받고 있다(Diener et al., 1999). 만약 BIFAH가 기질과 같은 차원에서 주관적 안녕감에 영향을 주고 있다면 기질 이상의 설명력을 보이지 않을 것이다. 그러나 BIFAH는 인지적인 수준의 변수로서 기질과는 다른 메커니즘을 통해서 주관적 안녕감과 연관이 있을 것으로 예측된다. 따라서 본 연구에서는 기질을 통제하여도 BIFAH는 주관적 안녕감을 유의미하게 예측할 것이라는 가설을 검증해보고자 한다.

다른 한편으로는 BIFAH가 대인관계에 주는 부정적 영향력에 대한 가설을 검증하고자 하였다. 따라서 실험참가자의 정보제공자(가족, 친구) 자료를 수집하여 실제 대인관계 측면에서 나타나는 BIFAH의 부정적인 특성을 살펴보고자 한다.

## 방 법

### 연구 대상

표본 B(표 1), 연세대학교 성격심리학 수강생 85명(남자 22명, 여자 63명)을 대상으로 실시하였다. 그리고 그들의 가족이나 친구, 연인, 선후배 등의 정보제공자 145명(남자 46명, 여자 99명)을 대상으로 하였다. 연구 참가에 대한 보상으로 참가자들은 크레딧을 부여받았다.

### 연구 방법 및 절차

참가자와 정보제공자에게는 각각 아래와 같은 설문을

실시하였다. 참가자는 직접 두 명의 정보제공자를 선정하여 설문을 작성해줄 것을 요청하였다.

### 실험참가자 설문

#### BIFAH 척도

참가자들은 6문항에 대해 각각 얼마나 동의하는지를 7점 척도상에 평정하였다(내적 합치도=.84).

#### 주관적 안녕감

참가자들은 주관적 안녕감(Subjective Well Being; Diener et al., 1999)을 보고하였다. 이를 측정하기 위해, 첫째로, 삶의 만족도(Satisfaction With Life Scale; Diener, Emmons, Larson, & Griffin, 1985)의 5 문항을 7점 척도상에 표기하였다. 내적 합치도는 .87이었다. 둘째로, 참가자들은 지난 한 달 동안 얼마나 자주 두 가지의 긍정적인 정서(사랑, 기쁨)와 네 가지의 부정적 정서(슬픔, 창피함, 화, 두려움)를 느꼈는지에 대해 7점 척도 상에 표기하였다(Diener, Smith, & Fujita, 1995). 여섯 정서의 각 영역에는 4개의 하위 문항이 포함되어 총 24개의 정서 표현으로 구성되어 있다. 긍정적 정서의 총합과 부정적 정서의 총합이 분석에 사용되었다(내적 합치도=.81).

#### 성격의 5요인

60문항 척도로 성격의 5요인을 측정하였다(60-item NEO Five Factor Inventory(NEO-FFI); Costa & McCrae, 1992). 성격의 5요인은 외향성(예; 나는 사람들과 이야기하는 것을 정말 즐긴다), 원만성(예; 나는 다른 사람들과 경쟁하기 보다는 협력한다), 신경증(예; 스트레스를 많이 받는 상황에서 때때로 나는 극도로 혼란스러워한다), 꼼꼼함(예; 나는 내 물건을 깨끗하고 깔끔하게 사용한다), 경험에 대한 개방성(예; 나는 지적인 호기심이 많다)이다.

### 정보제공자 설문

#### 참가자의 성격 평정

정보제공자는 자신의 가족이거나, 연인, 선후배인 실험 참가자의 성격에 대해 평정하였다. 설문지는 성격과 관련된 여섯 개의 긍정적인 형용사(사려 깊은, 호감 가는, 행복한, 따뜻한, 배려하는, 무난한)와 네 개의 부정적인 형용사(불편한, 무신경한, 자신감 없는, 경솔한)로 구성되어 있

다. 참가자는 각 형용사에 대해 어떻게 생각하는지 0점(전혀 아니다)에서 7점(매우 그렇다)으로 평정하였다.

**성격**

성격의 5요인을 측정하기 위해 Ten-Item Personality Inventory(TIIP; Gosling Rentfrow & Swann, 2003)을 사용하였다. TIIP는 10문항으로 참가자들은 각 문항의 형용사가(예; 외향적인) 자신을 얼마나 잘 표현하는지를 7점 척도로 평정하였다.

**결 과**

**BIFAH와 기질 연구**

표 4에서 볼 수 있듯이, BIFAH는 신경증, 외향성, 원만성과 유의한 상관을 보였다. 이로써 BIFAH와 주관적 안녕감은 공통적으로 신경증, 외향성과 상관관계가 있음을 알았다. 따라서 이 결과를 바탕으로 주관적 안녕감과 동시에 BIFAH와 연관이 있는 변수인 외향성, 신경증, BIFAH를 차례대로 투입하여 주관적 안녕감을 예측하는

표 4. 성격의 5요인과 BIFAH의 상관관계

척 도	성격의 5요인				
	N	E	O	A	C
BIFAH	.27*	-.25*	-.02	-.30**	-.11

주. N=신경증(neuroticism), E=외향성(extraversion), O=개방성(openness to experience), A=원만성(agreeableness), C=꿈꿈함(consciousness)

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

표 5. 주관적 안녕감 예측에 대한 위계적 회귀분석

변 수	$\beta$	$R^2$ (수정된 $R^2$ )	$\Delta R^2$	F
단계 1				
외향성	.445			
신경증	-.460	.546(.535)	.546	48.082***
단계 2				
외향성	.396			
신경증	-.422			
BIFAH	-.251	.604(.589)	.058	11.505**

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

위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 표 5에서 볼 수 있듯이 외향성과 신경증이 주관적 안녕감을 예측하는 설명력을 제외하고도 여전히 BIFAH는 유의미한 설명력을 보였다( $p = .001$ ). 원만성과 주관적 안녕감은 정적, 부적 상관 혹은 아무런 관련성 없다는 연구들이 혼재해있으므로 분석에서 제외하였다.

**BIFAH와 정보제공자 연구**

표 6은 실험참가자에 대한 정보제공자의 평가를 정리한 것이다. 10개의 형용사 중 5개가 주관적 안녕감과 관련하여 상관을 나타냈다. ‘행복한’이 참가자의 주관적 안녕감과 정적 상관을, 부적 정서와 부적 상관을 보였다. 이로써 정보제공자의 평가는 기본적으로 참가자들의 내적 상태를 꽤 정확히 반영하고 있음을 알 수 있다. 정보제공자의 평가에 대해 신뢰성을 확인한 후 다음과 같은 결과를 얻었다. BIFAH와 ‘호감가는’은 유의미한 부적 상관( $r = -.28, p < .05$ )을 나타냈다. 행복의 양이 한정되어 있다고 믿는 사람들은 가족이나 친구들에게 호감 가지 않는 인상을 형성하는 것이다. 이것은 행복의 양이 한정되어 있다는 행복에 대한 믿음이, 믿음 그 자체만이 아니라 행동 특성으로까지 이어져 주변 사람들과의 대인관계에도 영향을 끼칠 것이라던 가설을 지지한다. 유의미하지는 않고 상대적으로 낮기는 하지만, BIFAH 점수가 높을수록 가족, 친구 등의 가까운 사람들로부터 ‘따뜻한, 배려하는, 행복한’ 등에 대해 부정적인 평가를 받았다. 본 결과에 대해 혹자는 참가자와 정보제공자 서로의 성격 적합도가 평가에 영향을 끼쳤을 것이라는 문제제기를 할 수 있다. 그러나 분석 결과, 참가자와 10문항으로 측정된 정보제공자의 성격 5요인의 적합도는 참가자에 대한 정보제공자의 평가를 유의미하게 예측하지 못하였다.

연구 3은 주관적 안녕감에 있어서 BIFAH의 고유한 영향력을 보여준 연구였다. 주관적 안녕감과 연관된 기질인 외향성과 신경증을 통제한 후에도 BIFAH는 여전히 주관적 안녕감에 대한 설명력을 보여주었다. Lyubomirsky (2001)의 연구대로, 행복의 개인차를 이해하기 위해서는, 연속적인 행복과 일시적인 감정을 유지하고 향상시키는 데 이바지하는 인지적, 동기적 과정을 이해해야 한다. 이와 같은 맥락에서 BIFAH는 기질과는 구별되는 행복의 인지적 과정을 보여준다고 해석할 수 있겠다.

표 6. 정보제공자의 평가와 변수 간 상관관계

변 수	정보제공자 평가				
	배려하는 호감가는	행복한	무신경한	자신감 없는	
BIFAH	-.02	-.281	-.16	.08	-.04
삶의 만족도	.15	.22	.16	-.23*	-.16
정적 정서	.29**	.18	.26*	-.13	-.21
부적 정서	-.07	-.3	-.35**	.20	.26*
주관적 안녕감	.21	.28	.31**	-.23*	-.25*

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

연구 3의 두 번째 주요한 발견은 BIFAH의 결과가 한 사람의 내적 영역에서 그 사람의 주관적 안녕감 수준에만 영향을 주는 것이 아니라, 한 사람의 외적 영역인 대인관계에도 영향을 끼친다는 사실이다. 이것은 한 사람의 낮은 주관적 안녕감이 BIFAH와 대인관계 사이의 결과일 수도 있는 가능성을 시사한다. 다시 말하자면, BIFAH는 연구 1과 2에서 보는 바와 같이 개인내부에서 주관적 안녕감을 떨어뜨린 후에, 연구 3에서 보듯이 인간관계 내에서 호감 가지 않는 등의 부정적인 평판의 영향으로 인해 이차적으로 주관적 안녕감을 한 번 더 떨어질 수 있다는 것이다. 이것은 ‘호감가는’과 부적 정서 간에 정적 상관을 통해 설명할 수 있을 것이다( $r = -.30, p < .01$ ).

#### 연구 4 : 긍정적 사건의 자본화와 행복 그래프 예측

이전의 연구가 BIFAH 척도의 수렴, 판별, 증가타당도 검증을 통한 BIFAH의 개념적 탐색과 정립의 과정이었다면, 연구 4는 BIFAH 척도와 관련성 있는 행동적 특성을 통해서 예측 타당도(predictive validity)를 검증하는 단계이다. BIFAH와 주관적 안녕감과 관련된 행동의 관계를 알아보고자 두 개의 연구를 독립적으로 시행하였다. 첫째, BIFAH 수준에 따라서 가상의 긍정적 사건을 얼마나 주변에게 알리고 표현하는지의 자본화 정도를 알아보았으며, 두 번째로는 최근 3년간 점점 상승하는 행복 그래프가 주어졌을 때 미래의 행복 수준을 어떻게 예측하는지를 알아보았다. 이에 대해서, 첫째, BIFAH가 높을수록 한정되어 있는 행복의 양을 아끼기 위해서 긍정적 사건의 자본화를 덜하고, 둘째, BIFAH가 높을수록 현재까지 점점 증

가하던 행복 그래프가 앞으로 감소한다고 예측할 것이라는 가설을 세웠다.

### 방 법

#### 연구 대상

표본 E(표 1)의 연세대학교 심리학 입문 수강생 73명(남자 51명, 여자 22명)을 대상으로 실시하였다. 참가자에게는 연구 참가에 대한 보상으로 크레딧을 부여하였다.

#### 연구 방법 및 절차

##### 긍정적 사건의 자본화

실험 참가자는 BIFAH를 측정된 후에 두 가지 실험에 참가하게 된다. 하나는 참가자가 자신의 긍정적 사건에 대해서 얼마나 자본화(Langston, 1994) 하는지를 알아보는 것으로서 가상의 두 가지 시나리오가 주어진다. 시나리오 1은 “이번 학기 내내 열심히 공부한 결과, 난생 처음으로 전액 장학금을 받게 되었다!”이며, 시나리오 2는 “오랫동안 남몰래 좋아했던 그/그녀에게 드디어 고백했다. 그리고 그/그녀는 나의 마음을 받아주었다. 오늘부터 우리는 사귀기로 한 것이다!”이다. 각각에 상황에 대해 참가자는 얼마나 자신의 감정을 표현하고, 다른 사람에게 알리고, 기념될 일을 할 것인지 7점 척도로 평정한다.

##### 행복 그래프 예측하기

본 실험은 BIFAH 점수의 개인차에 따른 행복 변화 예측을 측정한다. 이것은 문화차이에 따른 다른 변화 예측에 관한 연구(Ji, Nisbett, & Su, 2001)를 응용한 것이다. 참가자에게는 3년간의 그래프를 보고 향후 2년간의 예측하는 두 가지 그래프 과제가 주어졌다. 첫 번째 그래프는 최근 3년간의 경제 성장률 그래프(중립조건)로서, “세계 경제 성장률(연간 실질 GDP 변화율)은 아래 그래프에서 볼 수 있듯이, 2003년도, 2004년도 그리고 2005년도에 각각 3.2%, 2.8%, 그리고 2.0%였다.”라고 주어졌다. 참가자들은 먼저, 앞으로 지금까지의 경향이 유지될 것인지(계속 감소한다), 역전될 것인지(계속 증가한다), 수치가 그대로 변화없을 것인지 세 가지 항목 중 하나를 선택하였다. 그런 후에, 향후 2년간의 그래프를 예측하여 그래프 상에 직접 그려 넣게 하였다.

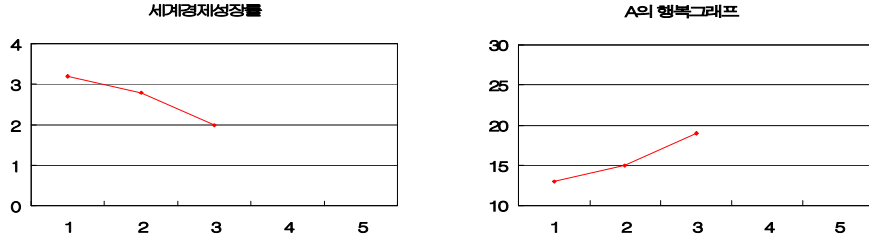


그림 1. 중립조건(왼쪽)과 행복조건(오른쪽)에 제시된 그래프

두 번째 그래프는 어떤 사람의 최근 3년간의 행복 그래프(행복조건)로서, “A라는 사람이 있다. 이 사람은 최근 3년 동안 해마다 점점 행복해졌다. 그의 행복곡선을 그려 보자면 아래와 같을 것이다.”라고 주어졌다. 참가자들은 중립 조건과 동일하게 먼저, 앞으로 지금까지의 경향이 유지될 것인지(계속 증가한다), 역전될 것인지(계속 감소한다), 수치가 그대로 변화 없을 것인지 세 가지 항목 중 하나를 선택하였다. 둘째로, 향후 2년간의 그래프를 예측하여 그래프 상에 직접 그려 넣게 하였다(그림 1).

### 결 과

#### 긍정적 사건의 자본화

BIFAH와 긍정적인 사건을 자본화하는 것은 표 7에서 볼 수 있듯이 전체적으로 부정 상관을 나타냈다. BIFAH와 시나리오 1, 2의 긍정적인 사건의 자본화 합계 점수의 상관은  $-0.23(p < .05)$ 였다. 지금까지의 연구 결과에 의하면 행복의 양이 한정되어 있다고 믿는 사람들은 긍정적인 사건을 자본화하지 않을 두 가지 동기를 가지고 있다. 먼저 대인관계차원의 BIFAH에서 행복의 양이 한정되어 있다면, 나의 행복은 남들의 불행으로 이어질 수 있으며, 사회비교와 경쟁을 유발할 뿐 남에게 좋은 사건을 알릴 이유가 없다. 둘째로, 시간차원의 BIFAH에서는 평생 내가 가진 행복의 양이 정해져 있다는 것이므로, 지금 좋은 사건을 너무 극대화시키고 지나치게 행복해하는 것은 남겨진 행복의 양이 줄어든다는 것을 의미한다. 따라서 남들에게 알려거나 내 감정을 표현하고 파티를 하면서 자본화할 이유가 많지 않다는 것이다. 본 실험의 연구결과는 위에서 가설로서 제시된 동기를 지지한다고 해석할 수 있을 것이다.

표 7. BIFAH와 자본화간의 상관관계

측정	자본화		
	Let know	Express	Mark
	시나리오 1 : 장학금		
BIFAH	-.17	-.25*	-.07
	시나리오 2 : 데이트		
BIFAH	-.32**	-.17	-.05

주. Let Know=다른 사람에게 알린다, Express=내 감정을 표현한다, Mark=뭔가 이 일을 기념할만한 일을 한다.  
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

#### 행복 그래프 예측하기

미래를 예측하는 그래프 실험에서, 중립조건과 행복 조건은 확연히 다른 결과를 보여줬다. 중립 조건에서는 BIFAH의 점수에 상관없이 주어진 상황에 대해 비슷한 예측을 했다. 즉 그림 2에서 볼 수 있듯이 BIFAH가 높은 집단이든 낮은 집단이든 경향유지, 경향역전, 변화없음을 선택한 비율은 집단 간에 비슷하다. 이것은 BIFAH가 행복 영역 판단에만 특수하게 적용되는 이론이며 일반적인 영역, 적어도 경제지표를 예측하는 영역에는 적용되지 않는다는 것을 보여준다.

반면 행복 조건에서는 BIFAH 점수가 낮은 집단은 경향유지 항목을 다른 항목에 비해 많이 선택한 반면, BIFAH 점수가 높은 집단은 경향역전 항목을 다른 항목(경향유지, 변화없음) 보다 많이 선택하였다. 이것은 BIFAH가 높은 사람들은 평생 주어진 행복의 양이 정해져 있다고 믿기 때문에 극단적인 정적 정서에 대해서 불안함을 느끼기 때문이라고 해석할 수 있을 것이다. 왜냐하면 극단적인 정적 정서는 한정된 행복으로부터 지나치게 많은 행복을 소비하고 있다는 의미이기 때문이다. 따라서 BIFAH가 높은 사람들은 미래의 행복을 위해 현재

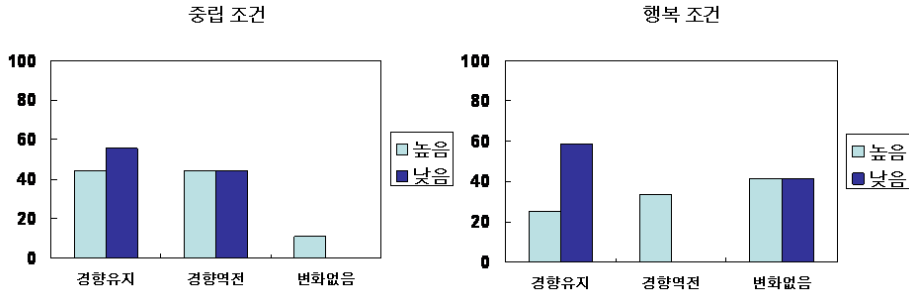


그림 2. 중립조건과 행복조건에서 경향성 선택에 대한 참가자 반응비율  
 주. BIFAH 낮음=Mean-1 SD 이하, BIFAH 높음=Mean+1 SD 이상

의 행복을 아끼는 행동을 보이고, 이러한 사고와 행동 특성이 그래프 예측하기에 반영된 것으로 보인다.

그래프를 직접 그리는 조건에서는 BIFAH가 높은 사람들이 향후 2년간 행복이 더 늘어나지 않거나 줄어드는 그래프를 그리는 경향성을 보여주었으나 유의미하지는 않았다.

본 결과에 대해, 중립조건과 행복조건의 그래프가 전자는 감소 그래프인 반면, 후자는 증가 그래프이므로 이것이 결과에 영향을 끼쳤다는 문제를 제기할 수도 있다. 그러나 본 연구 방법을 차용한 이전 연구(Ji et al., 2001)에 의하면, 그래프가 증가하든 감소하든 결과에는 유의미한 차이가 없었다. 다만 정적 증가/감소 또는 부적 증가/감소인지 여부는 결과에 영향이 있었다. 즉 정적 증가나 감소인 그래프에서는 부적 증가나 감소인 그래프보다 문화차이라는 독립변수로 인한 변화 예측의 격차가 더 크게 나타난 것이다. 따라서 결론적으로 위의 문제제기는 기각된다.

### 논 의

지금까지의 연구결과를 종합해보자면, 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음은 실제로 존재할 뿐 아니라, 인생의 행복을 즐기는 것을 방해한다는 것을 알 수 있다. 연구결과는 또한 행복에 대한 조그마한 믿음의 차이가 인지, 행동, 대인관계 영역에서의 주목할 만한 차이로 귀결됨을 보여준다. 따라서 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음을 측정하여 수량화할 수 있는 BIFAH 척도와 이에 관련된 연구는 기존에 밝혀진 주관적 안녕감의 개인차 변인과 더

불어 주관적 안녕감 분야에 기여할 수 있을 것이다.

연구 1부터 4의 반복적인 연구를 통해 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음은 행복을 얻고, 유지시키는 데에 도움이 되지 않는다는 것이 일관되게 밝혀졌다. 그러나 왜 또는 어떻게 이 믿음이 주관적 안녕감에 작용하는지는 첫 번째 연구라는 한계 상 아직 밝혀내지 못했다. 다시 말하자면, 어떤 사람들은 너무 많이 행복해지는 것을 두려워하고, 긍정적인 감정을 아끼지만, 여전히 다른 사람들보다 행복해지고자 자신의 행복을 남과 비교하고 그들과 경쟁하는 것은 이해하기 어려운 모순적인 모습이다. 아마도 행복의 양이 한정되어 있다고 믿는 사람들은, 대인관계 BIFAH 때문에 다른 사람들을 의식하고 부단히 행복해지기 위해서 노력하는 반면, 시간 BIFAH 때문에 현재에 너무 행복해지는 것을 경계하는 것으로 보인다. 이러한 맥락에서 행복이 한정되어 있다고 믿는 사람들은 행복을 추구하는 데에 있어서 behavioral activation system(BAS)와 behavioral inhibition system(BIS)이 동시에 작용하는 듯하다(Carver & White, 1994). 그렇지만 아직 가설에 불과하므로 BIFAH가 작용하는 메커니즘에 관한 후속연구가 필요하다.

BIFAH라는 믿음이 안녕감 영역에서 가지고 있는 불행이라는 역기능에도 불구하고 왜 사람들은 여전히 그 믿음을 유지하는가? 이에 대해서는 BIFAH가 높은 사람들은 자신의 행복을 희생하는 대신 더 높은 성취를 얻고 있는 것이 아닐까라는 가설이 제기되었다. 이 가설을 검증하기 위해서 표본 B와 표본 D 학생들의 기말고사 성적과 BIFAH 사이의 상관관계를 분석하였다. 그러나 본 시도는 원하던 결과를 얻지는 못하였다. 아마도 연세대학교라

는 표본 내의 동질성이 BIFAH의 효과를 잠식한 듯하다. 연세대에 입학한 학생들은 이미 비슷한 성취수준을 지니고 있기 때문이다. 따라서 본 질문에 답하기 위해서는 동질성이 작은 다른 표본이나 공부 영역 외의 다른 성취를 분석할 필요가 있다.

#### BIFAH와 행복의 상관관계와 인과관계

행복이 한정되어 있다는 내재이론과 행복 수준 사이의 관계를 규명하는 본 연구의 목적은 충분히 달성되었음에도 불구하고 여전히 인과관계에 관련된 의문이 남는다. 본 연구가 밝혀낸 것은 BIFAH와 주관적 안녕감 사이의 부적 상관이다. 이것은 두 변수 사이의 인과관계에 대한 답을 주지는 못한다. 즉, 행복의 양이 한정되어 있다고 믿기 때문에 덜 행복한 것인지, 덜 행복하기 때문에 행복의 양이 한정되어 있다고 생각하는지 알 수 없다는 것이다. 따라서 후속 연구에서는 과연 행복에 대한 믿음이 행복의 실제 수준에 영향을 끼치는 것인지, 아니면 행복의 수준이 행복에 대한 믿음에 영향을 주는 것인지, 그 방향성에 대한 연구가 필요하다. 이를 밝혀내기 위해서는 행복과 BIFAH의 수준을 동시에 조작할 수 있는 실험이 필요하다. 따라서 점화(priming)를 이용해서 행복에 대한 믿음을 조작하여 실험참가자의 행복 수준이 변하는 것을 관찰하거나, 실험참가자의 행복 수준을 조작했을 때 행복에 대한 믿음에 변화가 있는지를 관찰하는 연구를 실시할 계획이다. 만약 낮은 행복이 높은 BIFAH를 촉발하는 반면, 높은 BIFAH가 낮은 행복을 촉발하는 것이 아니라면, 연구 3의 긍정적인 세상에 대한 믿음과 BIFAH의 부적상관을 사람들이 자신의 불행이 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음으로 합리화 또는 정당화하려는 행동이라는 설명할 수 있을 것이다.

만약 BIFAH 수준의 조작에 따라 개인이 경험하는 행복 수준에 변화가 있다는 것이 확인할 수 있다면 BIFAH 연구는 새로운 시사점을 가질 수 있을 것이다. 즉 Lyubomirsky 등이 최근 활발히 연구하고 있는 지속가능한 행복(sustainable happiness)에 기여할 수 있는 가능성이 있기 때문이다. 예를 들어, BIFAH 수준이 높은 사람들을 대상으로 일정기간 동안 행복은 양이 한정되어 있는 것이 아니다, 무한한 것이다 등에 대해 환기, 교육을 시켜서 그들의 행복에 대한 믿음에 변화를 주는 것이다. 동시

에 일정 기간 동안 그들의 행복 수준을 지속적으로 측정하여 변화 추이를 관찰해본다. 만약 그들의 행복 수준에 유의미한 변화가 있을 경우, BIFAH 연구는 행복 수준 향상 및 지속을 위한 연구에 새로운 주제가 될 수 있을 것이다. 물론 BIFAH는 내재이론이므로, 거의 무의식적인 수준에서 습관적으로 인지적 과정에 영향을 미치기 때문에 단기적인 교육 등에 의해 큰 변화를 주기는 어려울 수 있다는 한계가 있다.

#### 불행이 한정되어 있다는 믿음과 문항개정

본 연구의 또 다른 의의는 개념간의 관계 규명뿐 아니라 그것을 측정할 수 있는 척도를 개발했다는 데에 있다. 하지만 여전히 BIFAH 척도는 개선의 여지가 있으며 설명력에 한계가 있다. 따라서 두 가지 사항을 개선하여 현재 BIFAH의 개정판을 개발 중에 있다. 먼저 형식적인 측면에서 지적되는 사항이 역문항(reversed item)이 없다는 점이다. 따라서 개정판에서는 역문항을 추가했다(예; 내가 평생 동안 누릴 수 있는 행복은 무한하다, 사람들이 현재 행복할수록 미래에도 행복할 가능성이 크다). 그리고 내용적인 측면에서 지적되는 사항은 행복뿐 아니라 불행도 한정되어 있다고 믿는지를(예; 우리가 일생 동안 겪어야 할 불행의 양은 정해져 있다, 지금 불행하면 미래에 겪어야 할 불행이 줄어든다) 척도에 포함해야 한다는 점이었다. 연세대학생 205명을 대상으로 실시한 탐색적 요인분석 결과, 불행의 양이 한정되어 있다는 믿음은 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음과 하나의 요인 아래 묶여졌다. 이것은 두 믿음이 별개의 것이 아닌 하나의 일관된 것임을 의미한다. 그 결과, 원래 6문항에 위의 4문항을 더해 총 10문항으로 이루어진 BIFAH\_revised를 개발 중에 있으며, 본 문항이 BIFAH보다 더 큰 설명력과 효용성을 가진 문항으로 자리잡을 수 있길 바란다.

#### 문화차 연구

마지막으로, 행복이 한정되어 있다는 믿음과 문화는 연관이 있을까? 본 연구의 표본이 모두 한국인이라는 점에서 행복이 한정되어 있다는 믿음은 동아시아인들만의 고유한 특징이라고 말할 수도 있을 것이다. 이에 대해서 본 연구가 얻은 자료는 두 가지 상반된 대답을 하고 있다.

먼저, BIFAH는 집합주의적인 동아시아의 전형적인 특징인 자기개념, 변증법적 자아, 그리고 전체적 사고 경향과 아무런 상관을 보이지 않았다. 반면 BIFAH는 운명 통제감, 행복한 사람에 대한 고정관념, 그리고 긍정적 사건의 자본화와는 주목할만한 상관을 보였다. 운명은 동아시아인의 행복을 결정하는 중요한 역할을 한다고 보여진다(이지선, 김민영, 서은국, 2005). 또한, 동아시아인들은 사람들이 너무 행복해지는 것을 불편해하는 듯하다. 최근 연구에 따르면(Suh & Diener, 2006), 미국인들은 매우 행복한 사람은 부정적인 인간적 특성에 비해 긍정적인 특성을 지녔을 것이라고 생각하는 반면, 일본인들은 매우 행복한 사람들을 긍정적이기 보다는 부정적인 기질과 연합시켰다. 마지막으로, 긍정적 사건의 자본화에 대한 문화차 연구가 없기는 하지만, 극단적으로 긍정적인 정서 상태에 덜 가치를 두는 동아시아인의 경우(Eid & Diener, 2001), 상대적으로 긍정적 사건을 덜 자본화할 것으로 추측된다.

따라서 연구들을 종합해보자면, 긍정적 정서와 부정적 정서 사이에 균형 잡힌 조화를 중시하는 동양인들은 (Kitayama & Markus, 2000; Uchida, Norasakkunkit, & Kitayama, 2004) 서양인들보다 BIFAH가 높을 것이라는 가설을 세울 수 있다. 미국이나 유럽의 표본으로 BIFAH 연구를 확장하여 문화 간 연구를 진행할 수 있다면 본 가설을 검증해볼 수 있을 것이며, 실제로 진행 중에 있다. 만약 이 가설이 옳다고 증명된다면, BIFAH가 주관적 안녕감의 문화차 연구분야의 중요한 논쟁거리인 ‘동양인의 만성적으로 낮은 주관적 안녕감’을 설명할 수 있는 새로운 변인이 될 것이다. 그러므로, BIFAH와 문화에 대한 앞으로의 연구는 주관적 안녕감과 문화 연구의 새 장을 열 수 있을 것이라고 기대된다.

### 참 고 문 헌

이지선, 김민영, 서은국 (2004). 한국인의 행복과 福: 유 사점과 차이점. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 18, 115-126.

Asakawa, K., & Csikszentmihalyi, M. (1998). The quality of experience of Asian American adolescents in activities related to future goals. *Journal of Youth*

*and Adolescence*, 27, 141-163.

Blackwell, L., Trzesniewski, K., & Dweck, C. (2005). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. Unpublished manuscript. Stanford University.

Boehm, J. K. (2006). Endowing versus contrasting life events: The relationship between thought perspective and well-being. Unpublished master's thesis, University of California, Riverside.

Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

Browne, M. W., & Cudech, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods and Research*, 21, 230-258.

Carver, C., & White, T. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 319-333.

Choi, I., Dalal, R., Kim-Prieto, C., & Park, H. (2003). Culture and judgment of causal relevance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 46-59.

Costa, P., Jr., & McCrae, R. (1992). Revised NEO Personality Inventory(NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory(NEO-FFI) professional manual. Odess, FL; Psychological Assessment Resources.

Csikszentmihalyi, M., & LeFvre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz(Eds.), *Well-being: The foundation of hedonic psychology*(pp.213-229). New York:



- Russell Sage Foundation.
- Diner, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwartz(Eds.), *Subjective well-being : An interdisciplinary perspective*.(pp.119-139). Oxford : Pergamon Press.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 130-141.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being : Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories : Their role in motivation, personality and development*. Philadelphia : Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset : The new psychology of success*. Random House.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Eid, M., & Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures : Inter- and Intra-national differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 869-885.
- Furnham, A., & Cheng, H. (2000). Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 227-246.
- Gable, S. L., Impett, E. A., Reis, H. T., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison : Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 129-142.
- Gosling, S., Rentfrow, P., & Swann Jr., W. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528.
- Gravelle, H., & Rees, R. (2004). *Macroeconomics*. New York, England : Prentice Hall Financial Times.
- Ji, L., Nisbett, R., & Su, Y. (2001). Culture, change, and prediction. *Psychological Science*, 12, 450-456.
- Kanfer, F. H. (1980). Self-management methods. In F. H. Kanfer & A. P. Golfstein(Eds.), *Helping people change : A textbook of methods*(2nd ed.). New York : Pergamon Press.
- Karloy, P. (1978). Behavioral self-management in children : Concepts, methods, issues, and direction. In M. Herson, R. N. Wisler, & P. M. Miller(Eds.), *Process in behavior modification*. New York : Academic Press.
- Kay, A. C., & Jost, J. T. (2003). Complementary justice : Effects of poor but happy and poor but honest stereotype exemplars on system justification and implicit activation of the just motive. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 823-837.
- 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*. Cambridge, MA : MIT Press.
- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events : Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1112-1125.
- Leung, K., Bond, M. H., de Carrasquel, S. R., Munoz, C., Hernandez, M., Murakami, F., Yamaguchi, S., Bierbrauer, G., & Singelis, T. M. (2002). Social Axioms : The search for universal dimensions of general beliefs about how the world functions. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 286-302.
- Lipkus, I. M. (1991). The construction and preliminary validation of a global belief in a just world scale and the exploratory analysis of the multidimensional belief in a just world scale. *Personality and Individual Differences*, 12, 1171-1178.

- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologists*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect : Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison : A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1141-1157.
- Lyubomirsky, S., & Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22, 155-186.
- Markus, H., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self : Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Miller, D. T., & Karniol, R. (1976a). The role of rewards in externally and self-imposed delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33, 594-600.
- Miller, D. T., & Karniol, R. (1976b). Coping strategies and attentional mechanisms in self-imposed and externally imposed delay situations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 310-316.
- Mishel, W., Shoda, Y., & Peake, P. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 687-696.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ : Princeton University Press.
- Singelis, T. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 580-591.
- Spencer-Rogers, J., Srivastava, S., & Peng, K. (2001). The dialectical self scale. Unpublished data, as cited in Spencer-Rodgers, J., Peng, K., Wang, L., & Hou, Y. (2004). Dialectical self-esteem and east-west differences in psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1416-1432.
- Steiger, J. H. (1989). EzPATH : A supplementary module for SYSTAT and SYGRAPH. Evanston, IL : SYSTAT.
- Suh, E. M., & Diener, E. (2006). Stereotypes of a "happy person" Cultural variation. Manuscript in preparation, Yonsei University.
- Triandis, H. C. (1996). The psychological measurement of cultural syndromes. *American Psychologist*, 51, 407-415.
- Triandis, H., & Gelfand, M. (1998). Converging measurement of horizontal and vertical individualism and collectivism. *Journal of Personality & Social Psychology*, 74, 118-128.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness : Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5, 223-239.
- von Neumann, J., & Morgenstern, O. (1944). Theory of games and economic behavior. Princeton, NJ : Princeton University Press.

## **Is Happiness a Zero-sum Game? Belief in Fixed Amount of Happiness(BIFAH) and Subjective Well-being**

**Jayoung Koo      Eunkook M. Suh**  
**Yonsei University**

The present research examined the link between people's lay theories of happiness and individual differences in subjective well-being level. Specifically, it was predicted that those who strongly believe that only a fixed amount of happiness exists in this world and also in each person's life would be less happy than others, even after controlling for extraversion and neuroticism. In addition to mean levels, this belief in limited happiness was expected to predict various relational, behavioral, and cognitive characteristics of the person. It was found that those who strongly endorsed the BIFAH 1) were rated less favorable by others, 2) capitalized less on positive events, and 3) made trend-reversing forecasts of future happiness.

**Keywords:** Belief in fixed amount of happiness; Subjective well-being; Lay theories

원고접수 : 2007년 8월 4일  
심사통과 : 2007년 10월 22일