

## 내향적인 사람은 어떻게 하면 더 행복해질까? 관계 중심적 행복관의 중요성\*

신 지 은                      김 정 기<sup>†</sup>                      서 은 국                      임 낭 연  
Singapore                      포항공과대학교                      연세대학교                      경일대학교  
Management University

개인이 행복에 대해 가지는 믿음은 다양하다. 선행 연구에 의하면 행복을 관계 중심적 관점에서 조망하는 사람일수록 그렇지 않은 사람에 비해 더 행복한 경향이 있다. 본 연구는 이러한 관계적 행복관의 긍정적 영향력이 개인의 성격, 그중에서도 특히 외향성 수준에 따라 어떻게 달라지는지 알아보고자 하였다. 총 2개의 연구를 통해 참가자들로 하여금 “행복” 하면 떠오르는 세 단어를 쓰게 한 뒤 사회적 관계와 관련된 단어(예, 친구, 사랑)가 몇 개인지 분석하였다(최소 0개-최대 3개). 본 연구에서 사회적 단어의 총 개수는 관계 중심적 행복관의 강도로 해석되었다. 연구 결과, 관계적 행복관의 긍정적 효과는 상대적으로 외향성 수준이 낮은, 즉 내향적인 사람에게서만 유의미한 것으로 나타났다. 외향성 수준이 높은 사람의 행복은 사회적 단어의 수와 관계가 없었지만, 내향적인 사람의 경우에는 사회적 단어를 많이 보고 했을수록 자신의 삶에 대체로 더 만족하며(연구 1), 하루 동안의 일화를 더 긍정적으로 회상하는 경향이 있었다(연구 2). 외향성은 행복감을 결정짓는 중요한 요인이지만, 본 연구는 낮은 외향성으로 인한 행복 저하를 개인의 행복관이 부분적으로 보완할 수 있음을 시사한다.

주요어 : 행복관, 사회적 관계, 삶의 만족도, 외향성, 단어 연상

\* 이 논문은 2011년도 정부재원(교육과학기술부 인문사회연구역량강화사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2011-330-B00230).

† 교신저자: 김정기, 포항공과대학교 인문사회학부, (37673) 경북 포항시 남구 청암로 77, E-mail: Jung@postech.ac.kr

행복은 대부분의 사람들에게 있어 바람직한 가치이자 삶의 목표이다. 하지만 주관적 안녕감(Diener, 1984)이라는 용어가 시사하듯, 행복에 대한 믿음과 생각은 저마다 다르다. 그동안 많은 연구자들은 “누가, 언제 행복한가?” 라는 질문에 소득, 교육 수준, 결혼 등과 같은 객관적 변인들을 밝히는데 주력해온 반면(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999), 경험의 주체자인 개인이 행복을 어떻게 이해하고 바라보고 있는지에 대해서는 큰 관심을 갖지 않았다(Furnham & Cheng, 2000). 이와 달리 본 연구는 개인이 행복이라는 개념 자체를 어떻게 조망하는지에 초점을 두어 행복을 이해하고자 한다.

#### 행복관과 행복 수준

개인의 행복관은 실제 행복 수준을 예측하는 지표가 될 수 있다는 점에서 중요하다. 행복에 대한 믿음을 다룬 일부 연구들은 크게 두 가지로 구분된다. 첫 번째는 행복에 대한 긍정성 수준, 즉 행복을 얼마나 바람직하고 추구할만한 가치라고 여기는지에 대한 연구들이다. 예를 들어, Eid와 Diener(2001)에 의하면 행복을 비롯한 긍정적 정서 경험을 가치 있게 여기는 정도는 문화에 따라 다르다. 그리고 행복에 부여하는 가치는 구성원들이 실제로 경험하는 행복과 밀접하게 관련된다. 최근 한 연구에서 47개국 9,000명의 대학생을 대상으로 조사한 결과, 긍정 정서가 사회적으로 바람직하게 여겨지는 국가의 구성원일수록 더 행복한 경향이 있었다(Bastian, Kuppens, De Roover, & Diener, 2014). 두 번째는 행복의 정의, 원천 등 행복을 어떻게 개념화하는지에 대한 연구들이다. 예컨대, 국내에서는 구자영과 서은국(2007)이 행복의 양에 대한 믿음에 개인차가 존재함을 밝힌 바 있다. 이에 따르면 세상에 존재하는 행복의 양이 한정되어 있어서 다른 사람이 행복한 만큼 내가 누릴 수 있는 행복이 적어진다는 믿음을 가진 사람은 행복의 양이 무한하다고 믿는 사람에 비해 낮은 행복감을

보고한다. 또한 Furnham과 Cheng(2000)은 행복의 원천에 대한 6가지 요인을 상정, 그중에서도 행복이 삶에 대한 낙관적 태도와 현재에 대한 만족감에서 비롯된다는 믿음이 행복을 유의하게 예측한다고 밝혔다. 이와 달리 행복이 많은 물질과 부의 소유를 통해 얻어진다는 믿음을 가진 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 대체로 덜 행복한 경향이 있다(Burroughs & Rindfleisch, 2002; Kasser, 2016). 이상의 결과는 행복을 개념화하는 방식과 행복 수준과의 연결고리를 잘 보여준다.

행복에 대한 생각이 행복감으로 이어지는 데는 다양한 메커니즘이 존재하지만, 그 중 대표적인 것은 사람들이 자신이 믿고 가치 있게 여기는 바를 세상을 바라보는 틀로 삼고 이와 일관된 방식으로 행동하는 경향이 있기 때문일 것이다(Bilsky & Schwartz, 1994; Hong, Levy, & Chiu, 2001). Heider(1958)는 이 과정이 마치 과학자들이 이론을 통해 현상을 이해하고 예측하는 것과 유사하다고 설명한 바 있다. 실제로 행복의 본질이 즐거움이나 쾌락보다는 자아실현과 의미에 있다고 믿는 사람일수록 이와 직결된 행동(예, 자원봉사)을 더 많이 하는 경향이 있다(McMahan, Dixon, & King, 2013). 반면, 앞서의 예에서 행복에 대한 제로섬(zero-sum)적인 믿음을 가진 사람일수록 더 경쟁적이고 타인과 사회 비교를 자주 하며(구자영, 서은국, 2007), 행복이 물질적 풍요에서 비롯된다는 믿음을 가진 사람일수록 사회적 상호작용에 시간과 노력을 덜 투자하는 모습을 보인다(Solberg, Diener, & Robinson, 2004).

그러나 사회적 유대감은 행복에 중추적인 역할을 담당한다(Diener & Seligman, 2002). 사람들은 다른 사람들과 상호작용할 때 하루 중 가장 큰 즐거움을 느끼며(Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004), 돈을 다른 사람과 함께 혹은 자신이 아닌 다른 사람을 위해 사용할 때 더 큰 행복을 느낀다(Caprariello & Reis, 2013; Dunn, Aknin, & Norton, 2008). 때문에 행복을 물질적인 관점에서 조망하는 것은 사회적 상호작용에 부여하는 우선순위가 낮아진다는 것을 의

미하며, 이는 결국 낮은 행복감으로 귀결되기 쉽다. 이와 반대로 행복을 사회적 관계에 비추어 바라보고 이해하는 것은 행복에 유리할 것이라고 예상할 수 있다. 실제로 최근 연구자들은 행복을 사랑, 우정 등 관계적으로 개념화하는 사람일수록 더 높은 삶의 만족감을 보고하는 경향이 있음을 밝힌 바 있으며(Bojanowska & Zalewska, 2016), 이는 부분적으로 주변 친구 및 가족에게 정서적 지지를 더 많이 제공하는 데 기인한다(Shin, Suh, Eom, & Kim, 2017). 개인의 동기 및 목표를 다룬 연구들 또한 이와 맥을 같이한다. 대표적인 외재적 가치에 해당하는 물질적 풍요나 부를 중시하는 태도는 행복을 저하시키는 반면(Chan & Joseph, 2000; Diener & Oishi, 2000; Nickerson, Schwarz, Diener, & Kahneman, 2003), 대표적인 내재적 가치에 해당하는 관계를 중시하는 태도는 심리적 안녕감을 높인다(Kasser & Ryan, 2001). 요컨대, 행복 자체는 보편적 가치이지만 행복을 어떻게 개념화하느냐는 개인에 따라 다양하며, 이는 생각 수준을 넘어 실제 행동 및 행복감으로 이어진다. 특히 행복을 관계 중심으로 조망하는 것은 사회적 관계-행복 공식이 쉽게 실행되도록 도움으로써 행복을 증진시킬 수 있다.

#### 관계적 행복관의 조건적 혜택

그동안 많은 연구들을 통해 사회적 관계의 가치와 중요성이 밝혀졌다. 하지만 행복의 보편성에도 불구하고 개인에 따라 이를 바람직하게 여기는 정도가 다르듯, 다른 사람과의 관계를 추구하는 정도에도 개인차가 존재한다. 연구자들은 사회적 상호작용에 적극적인 외향적 성격을 행복에 결정적 공헌을 하는 요소로 꼽는다(DeNeve & Cooper, 1998; Diener & Lucas, 1999). 외향적인 사람은 내향적인 사람에 비해 다른 사람들로부터의 관심과 인정을 추구하며(Ashton, Lee, & Paunonen, 2002), 더 넓은 사회적 관계망을 가지고(Pollet, Roberts, & Dunbar, 2011), 사회

적 상호작용에 더 많은 시간을 투자하는 경향이 있다(Lucas, Le, & Dyrenforth, 2008). 반면 내향적인 사람일수록 홀로 있는 시간이 더 많고 이를 선호하는 모습을 보인다(Argyle, & Lu, 1990; Leary, Herbst, & McCrary, 2003; Long, Seburn, Averill, & More, 2003). 회상에 의한 오류의 가능성을 배제하고자 경험표집법이나 일상 재구성법을 활용한 연구들에서도 동일한 결과가 나타난다. 외향적인 사람은 내향적인 사람에 비해 일상의 더 많은 시간을 다른 사람과 교류하는데 쏟는다(Asendorpf & Wilpers, 1998; Diener, Larsen, & Emmons, 1984; Lucas, et al., 2008; Oerlemans & Bakker, 2014; Srivastava, Angelo, & Vallereux, 2008). 이러한 높은 사회성이 외향적인 사람의 높은 행복감을 전적으로 설명해주지는 못하지만, 결과적으로 행복에 유리하게 작용할 것임은 분명하다(Lee, Dean, & Jung, 2008; Lucas et al., 2008). 반면 내향적일수록 외로움을 많이 느끼며(Costa & McCrae, 1980), 자신의 교우 관계가 덜 친밀하고 지지적이라고 인식하는 경향이 있다(Festa, McNamara Barry, Sherman, & Grover, 2012; Nelson & Thorne, 2012). 성격의 상당 부분이 유전에 의해 결정되며 시간과 상황에 비교적 안정적인 고려했을 때 외향성이 상대적으로 낮은, 즉 내향적인 사람에게 어떤 대안이 있을까? 다시 말해 내향적인 사람은 어떻게 하면 더 행복해질 수 있을까?

최근 Fleeson, Malanos와 Achille(2002)의 연구는 한 가지 실마리를 제공한다. 이 연구의 참가자들은 그룹 토의에서 외향적으로 행동하거나 내향적으로 행동하는 두 조건에 무선 할당되었다. 외향성 조건의 참가자들은 적극적인 태도로 말을 많이 하고 자기 주장을 펼치도록 지시받은 반면, 내향성 조건의 참가자들은 조용하고 소극

1) 성격의 5요인(Big Five)중 하나인 외향성은 연속 변인에 속한다. 따라서 내향성이 높다는 것은 곧 외향성 척도 상 점수가 상대적으로 낮다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 내향성과 낮은 외향성이라는 단어를 함께 사용할 것이다.

적이며 순응적인 태도를 가지도록 지시받았다. 그 결과, 원래 개인의 외향성 수준에 관계없이 외향적으로 행동했던 조건의 참가자들이 다른 조건의 참가자들에 비해 유의하게 더 높은 긍정 정서를 보고했다(Fleeson et al., 2002). 예상과 달리, 내향적인 성격을 가진 사람도 내향적으로 행동할 때보다 외향적으로 행동할 때 더 즐거워한다는 것이다. 이와 마찬가지로 외향적인 사람이 내향적인 사람에 비해 사회적 상호작용에서 더 큰 즐거움을 얻는 것은 아니다(Lucas et al., 2008). 이런 측면에서 외향성과 내향성을 구분 짓는 중요한 특성은 사회적 경험에 대한 정서적 반응에 있다기보다는, 오히려 사회적 경험을 추구하고 선택하는 과정에 자리할 가능성이 있다. 최근 연구들 또한 내향적일수록 사회적 자극에 덜 민감하게 반응할 뿐만 아니라(Fishman, Ng, & Bellugi, 2011), 사교적인 행동 및 사건이 주는 행복감을 과소평가한다고 밝힌 바 있다(Hoerger & Quirk, 2010; Zelenski, Whelan, Nealis, Besner, Santoro, & Wynn, 2013). 이는 사회적 경험이 수반하는 행복을 충분히 인지하고 이에 투자하는 것이 선천적으로 내향적인 사람의 행복에 유용할 것임을 시사한다. 본 연구는 외향적인 사람의 사회성에 기여하는 다양한 요인들 중 상대적으로 경험이나 학습을 통해 개선될 수 있는 ‘행복관’에 초점을 맞추었다. 그리고 이를 통해 관계 중심적 행복관이 낮은 외향성을 보완해줄 수 있는 심리기제일 가능성을 제안한다.

앞서 살펴보았듯이 사회적 관계는 행복을 구성하는 핵심 요소다. 하지만 점차 많은 연구들이 단순히 관계의 중요성을 주장하는 것에서 탈피, 소속과 유대에 대한 욕구 및 이를 통한 심리적 혜택이 개인이 처한 상황에 따라 달라질 수 있음을 제안하고 있다. 예를 들어, 사람들은 사회적 관계가 중단할 때보다 고립을 경험했을 때 타인과 상호작용하고 새로운 친구를 사귀는데 더 큰 관심을 보이며(Dewall & Richman, 2011; Maner, Dewall, Baumeister, & Schaller, 2007), 심지어 사회적 자극(사람)을 물리적으로 더 가깝게

지각한다(Pitts, Wilson, & Hugenberg, 2014). 유사한 맥락에서, 사회적 상호작용에 시간을 투자하는 것은 경제적으로 부유해서 타인의 도움이 없어도 삶을 통제할 수 있는 사람보다 빈곤한 사람에게 더 큰 심리적 혜택을 제공한다(Shin, Kim, & Suh, 2017). 위의 논리를 본 연구 주제에 적용시켜보면 행복을 관계 중심으로 개념화하는 것 또한 개인의 기질적인 사회성에 따라 그 효용이 다를 가능성이 있다. 즉, 행복과 사회적 관계라는 두 개념 간에 연결고리를 만드는 것은 관계 지향적 행동을 촉진할 수 있으며(Gollwitzer, 1999), 이는 이미 활발한 사회적 상호작용을 하고 있는 사람보다 상대적으로 소극적인 사람에게 더 효과적일 수 있다는 것이다. 따라서 본 연구는 관계적 행복관의 심리적 혜택이 외향적인 사람보다 내향적인 사람에게서 더 두드러지게 나타날 것이라고 예측하였다. 하지만 기존의 리커트(Likert) 척도로는 행복의 질적인 측면을 측정하는데 어려움이 있을 뿐 아니라, 그 대안으로 사용되어 온 방법들(예, 인터뷰, 에세이) 또한 시간과 노력이 많이 들고 연구자의 주관에 개입될 여지가 많다는 점에서 한계가 있다. 이에 본 연구는 ‘단어 연상’이라는 새롭고 간단한 방법을 사용하여 개인의 행복관을 측정하고자 한다.

#### 단어 연상

단어는 인간의 내적 경험을 표현하는 효과적인 수단이다(Fast & Funder, 2008). 이에 연구자들은 인터뷰, 일상의 대화, SNS 메시지 등을 통해 개인의 습관적인 생각, 감정, 행동에서의 차이를 추론해왔다(Mehl, Gosling, & Pennebaker, 2006; Yarkoni, 2010). 그 중에서도 단어 연상(word association)이란 특정 단어를 제시하고 이와 관련해 떠오르는 단어들에 무엇이든 측정하는 방식을 일컫는다(Nelson, McEvoy, & Dennis, 2000). 가령, “의자”라는 단어가 제시되었을 때 떠오르는 단어를 묻는 질문에 “책상” 혹은 “앉다”라고 응

답하는 것이다. 이러한 단어 연상법은 프로이드(Frued)에서 분트(Wundt)에 이르기까지 실로 오랜 역사를 지닐 뿐 아니라 많은 현대 연구자들에게도 관심의 대상이다(Szalay & Deese, 1978). 단어 연상법의 유용성은 개인의 고유한 생각의 흐름, 구조 및 내용을 쉽고 빠르게 측정할 수 있다는 데 있다.

연상된 단어에 대한 해석은 연구자마다 다양하지만 이를 개인이 가지는 일종의 심리적 틀 또는 도식으로 간주한다는 점에서 공통적이다. 예를 들어, Rozin과 동료들(2002)은 연상된 단어를 기본(default) 사고방식이라 일컬은 바 있으며, 이를 통해 개인의 가치와 태도를 예측할 수 있다고 보았다(Rozin, Kurzer, & Cohen, 2002). 이들이 참가자들에게 “음식”하면 떠오르는 세 단어를 적도록 한 결과 음식이 연상시키는 단어는 참가자의 나이 및 문화적 맥락에 따라 유의하게 달랐을 뿐만 아니라 시간의 흐름(2개월)에도 안정적이었다. 또한 Reich와 Goldman(2005)에 의하면, “술은 나를 \_\_\_\_\_게 한다.” 라는 문장이 제시되었을 때 참가자들은 자신의 평소 음주량에 따라 각기 다른 단어를 연상하였다. 구체적으로, 평소 술을 즐겨 마시는 사람일수록 그렇지 않은 사람에 비해 술을 “행복,” “편안”과 같은 긍정적 단어와 연결 지었으며, 술을 마시지 않는 사람일수록 “병든”과 같은 부정적 단어를 보고하는 경향이 있었다. 이처럼 단어 연상은 개인의 사고, 태도, 습관, 경험 등 다양한 심리적 특성을 아우른다. 그러나 연상된 단어의 본질을 이해함에 있어 가장 중요한 것은 특정 단어가 다른 단어에 비해 우세하게 선택되었다는 사실 그 자체에 있다. 이는 곧 제시 단어와 연상 단어 간 인지적 연결고리의 강도를 나타내며(Nelson et al., 2000), 두 개념이 함께 처리되고 활성화 될 확률이 높다는 것을 의미하기 때문이다. 이처럼 우세하게 연상된 단어는 관련 의사결정 및 행동을 더 정확하게 예측하고 목표를 더 효과적으로 달성할 수 있도록 도울 수 있다(Förster, Liberman, & Higgins, 2005; Higgins, 2000).

이상을 토대로, 본 연구는 개개인이 행복을 어떻게 개념화하는지 알아보기 위해 “행복,” 하면 떠오르는 세 단어를 자유롭게 기술하도록 하였다. 그리고 이 중에서 사회적 가치(예, 사랑, 화목함), 대상(예, 친구, 가족), 및 행동(예, 데이트)과 같이 사회적 속성을 지닌 단어가 몇 개인지 분석하였다(최소 0-최대 3). 세 개의 한정된 단어를 연상하도록 하는 본 과제는 개인이 행복에 대해 가지는 가치와 우선순위를 살펴보기에 유용할 것으로 기대된다. 선행 연구들을 토대로 사회적 단어의 수는 행복을 관계적으로 개념화하는 정도로 해석되었으며, 관계 중심적 행복관과 행복의 관계가 외향적인 사람보다 내향적인 사람에게서 더 강하게 나타날 것이라고 예측하였다.

## 예비 연구

본 연구에 들어가기에 앞서 행복이 연상시키는 사회적 단어의 수가 개인의 관계 중심적 특성을 타당하게 반영하는지 검토하고자 하였다. 이를 위해 한국연구재단의 지원으로 서울 소재 2개 대학에서 수집한 자료(N = 301, 여 = 147, 평균 나이 = 18.77세)를 분석에 사용하였다. 먼저 참가자들의 가치관을 알아보기 위해 다양한 영역에서의 가치(친구 관계, 돈, 학업 성취)가 인생에서 얼마나 중요하다고 생각하는지 7점 척도(1점 = 전혀 중요하지 않다, 7점 = 매우 중요하다)로 측정하였다. 점수가 높을수록 해당 가치를 인생에서 중요하게 생각한다는 것을 의미한다. 이와 더불어 동일한 세 영역에 대해 얼마나 만족하고 있는지를 7점 척도(1점 = 전혀 만족스럽지 않다, 7점 = 매우 만족스럽다)로 측정하였다. 또한 친 사회적 정서를 얼마나 많이 느끼는지 알아보기 위해 평소 얼마나 타인 및 사회를 신뢰하며 감사할 일이 많다고 여기는지 대해 각각 7점 척도(1점 = 전혀 그렇지 않다, 7점 = 매우 그렇다)로 응답하게 하였다. 마지막으로 사회적

단어의 수가 단지 개인의 기질적 특성의 발로라는 의문을 제기할 수 있다. 이를 확인하기 위해 행복과 가장 밀접하게 관련된 성격 요인인 외향성과 신경증을 측정하였다. Costa와 McCrae(1992)의 NEO-FFI 척도 60 문항(5요인 x 12문항) 중 외향성과 신경증에 해당하는 24문항을 사용하였다. 참가자들은 각 문항들이 자신을 얼마나 잘 표현하는지 7점 척도로 답하였으며(1 = 전혀 그렇지 않다, 7 = 매우 그렇다) 내적 일치도 계수는 각각 .85, .89로 나타났다.

상관 분석 결과, 표 1에서 볼 수 있듯이 사회적 단어를 많이 보고한 사람일수록 친구 관계가 인생의 중요한 가치라고 여기고 이에 더 만족하며, 타인 및 사회에 더 감사하고 이를 신뢰하는 경향이 있었다. 그러나 사회적 단어의 수는 경제력이나 학업 성취와 같은 다른 삶의 영역에 대한 중요도 및 만족도와는 유의한 관계가 없었다. 이는 사회적 단어의 수가 소속에의 요구나 외로움과 같은 관계적 특성과는 관련되는 반면, 자기 효능감이나 일반화된 낙관주의와는 구분된다는 선행 연구 결과와도 일관된다(Shin, Suh, et al., 2017). 뿐만 아니라 사회적 단어의 수는 외향성 및 신경증 둘 다와 유의한 관련성을 보이지

않았다.

이상의 결과를 통해 행복이 연상시키는 사회적 단어의 수가 1) 개인의 성격 특질과 구분되는 개념이며, 2) 일시적인 마음 상태나 생각이 아닌 개인이 사회적 관계에 부여하는 중요성과 가치를 반영하는 개념일 가능성을 확인하였다. 앞서 소개했던 선행 연구들(예, Rozin et al., 2002) 및 예비 연구의 결과를 토대로 본 연구에서는 행복이라는 단어를 듣고 사회적 관계와 관련된 단어를 많이 연상한 사람일수록 관계 중심적 행복관을 가진다고 간주할 것이다. 이어서 본 연구의 핵심 가설을 검증하기 위해 총 2개의 연구를 실시하였다.

## 연구 1

선행 연구들을 통해 개인이 행복에 대해 가지는 믿음과 행복 수준의 연관성이 밝혀진 바 있다. 특히 행복을 관계 중심으로 조망하는 것은 행복에 유리한 것으로 보인다(Bojanowska & Zalewska, 2016). 현상에 대한 보다 세밀한 이해를 위해 본 연구는 관계적 행복관의 효용에서의 개인차를 살펴보았다. 구체적으로, 사회성과 관련된 대표적인 성격 특질인 “외향성”에 주목, 관계적 행복관의 심리적 혜택이 개인의 외향성 수준에 따라 어떻게 달라지는지 검토하였다. 내향적인 사람이 외향적인 사람에 비해 사회적 상호작용에 소극적이며 이로 인한 즐거움을 과소평가하는 경향이 있다는 점을 고려했을 때, 행복을 관계적으로 조망함으로써 얻을 수 있는 심리적 이득은 기질적으로 외향성이 높은 사람보다는 상대적으로 낮은 사람에게서 더 두드러질 것이라고 예측하였다.

## 방 법

표 1. 사회적 단어 수와 변인들 간 단순 상관계수

변인명		단순 상관계수
영역별 가치	친구 관계	.205**
	경제력 (돈)	-.031
	학업 성취	.022
영역별 만족도	친구 관계	.145*
	경제력 (돈)	.086
	학업 성취	-.119
친사회적 정서	감사	.152*
	신뢰	.163*
성격 특질	신경증 (Neuroticism)	-.003
	외향성 (Extraversion)	.111

주. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ .

**연구 대상**

경북지역 소재 4년제 대학 학부생 101명(여 = 50)이 참여하였다. 이들은 심리학 전공 수업의 일환으로 설문조사에 자발적으로 응했으며 평균 나이는 21.32세, 표준편차는 3.40으로 나타났다. 일부 문항에 응답하지 않은 3명을 제외한 99명의 자료가 최종 분석에 사용되었다.

**측정 도구**

**관계적 행복관**

참가자들에게 “행복”하면 떠오르는 세 단어가 무엇인지 빈 칸에 기술하도록 하였다. 총 3개의 단어 중 사회적 관계와 관련된 가치(예, 사랑, 화목함), 대상(예, 친구, 가족), 행동(예, 데이트)과 같이 사회적 속성을 지닌 단어가 몇 개인지 분석하였다(최소 0 - 최대 3). 사회적 단어를 많이 보고한 사람일수록 행복과 관계적 개념 간의 연합이 강하게 이루어져있음을 의미하며, 이는 행복을 관계 중심으로 조망하는 경향이 높다고 해석될 수 있다(Nelson et al., 2000).

**외향성**

참가자들의 성격을 측정하기 위해 10항목 성격검사(TIPI; Gosling, Rentfrow, & Swann, 2003)를 사용하였다. 총 10문항에 대해 7점 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 7 = 매우 그렇다)로 답하게 되어 있으며, 이 중에서 외향성을 측정하는 두 문항(문항 1, 외향적인/열정적인; 문항 6, 말 수가 적은/조용한)의 합만을 분석에 사용하였다. 문항 6은 역산처리 되었으며, 문항 간 내적 일치도 계수는 .70으로 나타났다.

**삶의 만족도**

참가자들의 행복감을 측정하기 위해 Cantril (1965)의 사다리 척도를 사용하였다. 참가자들은 자신의 삶이 얼마나 만족스러운지를 사다리에 표시하였으며 정확한 질문은 다음과 같다: 아래

사다리에서 꼭대기의 삶은 당신이 살 수 있는 최상의 삶을 뜻하고, 맨 아래 삶은 최악의 삶을 나타냅니다. 현재 당신은 사다리의 어느 지점에 있다고 느끼십니까? 이 척도는 총 11점으로 이루어져 있으며, 0점은 최악의 삶을, 10점은 최상의 삶을 나타낸다. 따라서 점수가 높을수록 현재 자신의 삶에 만족하고 있음을 나타낸다. 이 단일문항 척도는 UN 세계 행복보고서는 물론, 수많은 행복 연구들에서 그 타당성을 인정받은 바 있다(예, Morrison, Tay, & Diener, 2011).

**결과 및 논의**

**행복관**

행복이라는 단어는 한국 대학생들로 하여금 무엇을 연상시켰을까? 총 297개의 응답(99명 × 3개)을 살펴본 결과 사회적 단어는 119개로 약 40.1%를 차지하였다. 이어서 긍정적 정서(예, 웃음, 기쁨)가 37개로 12.5%, 돈이 31개로 10.4%, 자아실현(예, 취직, 명예)이 30개로 10.1%로 나타났다. 사회적 단어를 살펴본 결과, 학생들이 가장 많이 보고한 단어는 가족으로, 총 사회적 단어의 약 40.3%(48개)에 해당한다. 친구는 26.1%(31개)로, 사랑은 16.8%(20개)로 나타났다. 참가자들은 총 3개 중 평균 1.20개(표준편차 = 0.93)의 사회적 단어를 보고하였다. 구체적으로, 행복이 연상시키는 단어 3개를 모두 사회적 관계와 관련시킨 사람은 7.1%(7명), 2개의 사회적 단어를 보고한 사람은 33.3%(33명), 1개의 사회적 단어를 보고한 사람은 32.3%(32명), 3개 모두 비사회적 단어를 보고한 사람은 27.3%(27명)으로 나타났다. 이에 더하여 본 연구는 행복이 연상시키는 첫 단어로 사회적 단어를 보고했는지 여부도 함께 분석하였다. 선행 연구에 의하면 제시 단어가 연상시키는 응답의 순서 또한 중요한 정보를 제공할 수 있으며, 첫 번째로 나온 응답은 현저함(salience)의 정도를 잘 나타낸다고 간주되

기 때문이다(Nelson et al., 2000). 분석 결과, 첫 단어로 사회적 단어를 보고한 사람은 59.6%(59명), 사회적 관계와 관련되지 않은 단어를 보고한 사람은 40.4%(40명)로 나타났으며, 사회적 단어를 첫 번째로 언급했을수록 총 사회적 단어의 수도 증가하는 경향이 있었다,  $t(97) = -8.86, p < .001$ .

가설 검증

먼저 변인들의 기술 통계치 및 단순상관분석 결과를 표 2에 제시하였다. 선행 연구 결과와 마찬가지로 사회적 단어의 수와 외향성 모두 삶의 만족도와 정적 상관을 보였으나, 두 변인 간에는 유의한 관련성이 없었다. 이어서 관계적 행복관이 삶의 만족도에 미치는 영향이 외향성 수준에 따라 어떻게 달라지는지 알아보기 위

해 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 붓스트랩(bootstrap) 표본수는 5,000을 기준으로 하였다. 다중공선성의 가능성을 감소시키기 위해 관계적 행복관과 외향성 변인 각각을 평균 중심화(mean centering)한 뒤, 이 중심화 된 두 변인을 곱하여 상호작용 항을 만들었다. 1단계에는 인구통계학적 변인(성별)이, 2단계에는 행복관과 외향성이, 3단계에는 두 변인의 상호작용 항이 투입되었으며 종속 변인은 삶의 만족도였다. 먼저 변인들의 주효과를 살펴본 결과, 외향성의 효과는 유의하게 나타난 반면( $b = .51, SE = .16, p < .01, CI_{95} = [0.21, 0.83]$ ), 관계적 행복관 및 성별의 효과는 유의하지 않았다(행복관,  $b = .40, SE = .24, CI_{95} = [-0.06, 0.88]$ ; 성별,  $b = .01, SE = .43, p = .99, CI_{95} = [-0.83, 0.87]$ ).

다음으로 본 연구의 주요 관심사인 조절 효과를 살펴보았다. 예상대로 관계 중심적 행복관

표 2. 기술통계 및 변인들 간 상관관계 (N = 99)

변인	평균 (표준편차)	1	2	3	4
1. 성별 (1= 남자)	1.50 (0.50)				
2. 사회적 단어의 수	1.20 (0.93)	.06			
3. 외향성	4.33 (1.41)	.29*	.15		
4. 삶의 만족도	5.78 (2.20)	.10	.22*	.34**	

주. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ .

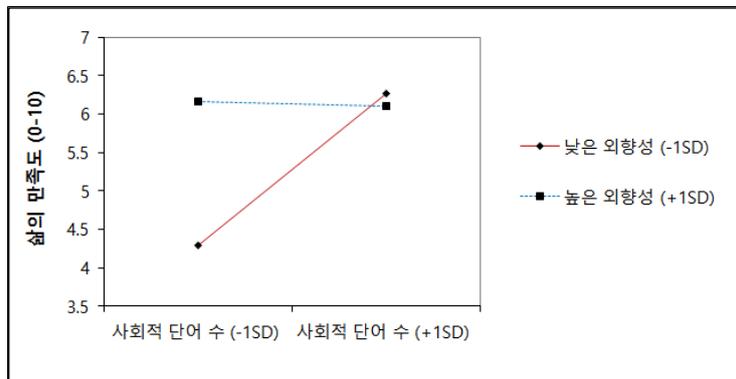


그림 1. 사회적 단어 수와 외향성의 상호작용 효과 (연구 1)

과 삶의 만족도의 관계를 외향성이 조절하는 것으로 나타났다( $b = -.39, SE = .18, p < .05, CI_{95} = [-0.74, -0.03]$ ). 구체적으로 그림 1에서 볼 수 있듯이, 외향성이 높은 사람의 행복은 행복관과 아무런 관련이 없었지만( $b = -.21, SE = .35, CI_{95} = [-0.85, 0.51]$ ), 외향성 수준이 상대적으로 낮은 사람의 경우, 관계적 행복관은 삶의 만족도와 정적 상관을 보였다( $b = .89, SE = .33, p < .05, CI_{95} = [0.26, 1.54]$ ). 이러한 결과는 행복을 관계 중심으로 개념화하는 것이 이미 사회적 관계에 충분한 에너지를 투자하고 그 혜택을 누리고 있는 외향적인 사람보다는, 관계에 상대적으로 소극적인 내향적인 사람의 행복에 더 큰 영향을 미칠 수 있음을 보여준다.

은 사람을 구분 짓는 중요한 특징 중 하나로, 행복한 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 일화들을 더 긍정적으로 해석하는 경향이 있다고 알려져 있다(Seidlitz & Diener, 1993). 삶을 구성하는 많은 경험 및 사건들이 전적으로 긍정적이거나 부정적인 경우보다는 두 가지 요소를 동시에 가지고 있다는 점을 고려했을 때, 하루 동안의 일화를 얼마나 긍정적으로 해석하고 회상하는지 알아보는 것은 행복감의 좋은 지표가 될 수 있을 것으로 보인다. 이에 연구 1과 마찬가지로, 본 연구는 관계적 행복관을 가진 사람일수록 하루 일화를 더 긍정적으로 회상할 것이며, 이 패턴이 외향적인 사람보다 오히려 내향적인 사람에게서 더 강하게 나타날 것이라고 예측하였다.

## 연구 2

연구 1에서는 관계적 행복관의 쾌락적 효용이 외향성 수준에 따라 어떻게 달라지는지 검토하였다. 그 결과 외향성 수준이 높은 사람의 행복은 행복관과 뚜렷한 관계가 없었지만, 상대적으로 내향적인 사람의 경우에는 행복을 관계적으로 조망할수록 자신의 삶에 더 만족하는 경향이 있었다. 연구 2의 목적은 연구 1에서 나타난 관계적 행복관과 외향성의 상호작용 효과를 다른 행복 측정치를 통해 재검증하는 데 있다. 구체적으로, 연구 1에서 산술적 수치를 통해 참가자의 행복 수준을 측정했던 것과 달리, 연구 2에서는 바로 전 날의 일화를 기억나는 대로 적도록 하였다. 그리고 이를 통해 참가자가 각 일화를 얼마나 긍정적으로 평가하는지 측정하였다. 이처럼 최근의 특정적 기억을 떠올리는 것은 회상 과정에서 초래되는 오류나 편향을 감소시키고 일상의 단편을 보다 생생하게 담는 장점이 있다(Kahneman et al., 2004). 일화의 긍정성 수준은 실제 경험에서의 긍정성 차이를 반영할 가능성이 있다. 이와 동시에 사건을 긍정적으로 기억하고 재구성하는 것은 행복한 사람과 그렇지 않

## 방 법

### 연구 대상

경북지역 소재 4년제 대학 학부 및 대학원생 125명(여 = 39)이 설문에 응답하였다. 이들은 참여에 대한 보상으로 10,000원 상당의 식권을 제공받았다. 참가자들의 평균 나이는 22.90세, 표준 편차는 2.94로 나타났다.

### 연구 절차

설문은 온라인으로 진행되었으며, 참가자들은 먼저 행복관, 성격, 인구학적 변인들을 묻는 질문에 응답한 뒤 일화 회상 과제를 실시하였다. 하루 동안의 일화가 충분히 반영되도록 하기 위해 모든 참가자들은 잠자기에 들기 전(저녁 10시-자정)에 설문에 응답하였으며, 이는 온라인 설문 시스템 상의 접속 및 종료 시간을 통해 재확인되었다.

### 측정 도구

### 관계적 행복관

연구 1과 동일한 방식으로 측정되었다.

### 의향성

참가자들의 의향성 수준을 측정하기 위해 Brody와 Ehrlichman(1998)의 형용사형 성격 척도 25문항을 사용하였다. 참가자들은 각 형용사가 자신을 얼마나 잘 표현하는지 7점 척도로 답하였으며(1 = 전혀 그렇지 않다, 7 = 매우 그렇다), 총 25문항 중 의향성에 해당하는 5문항만을 분석에 사용하였다. 이에 사용된 형용사는 말하기를 좋아하는/수다스러운(talkative), 적극적인/확신에 찬(assertive), 활동적인/활발한(active), 정력적인(energetic), 외향적인/사교적인(outgoing)으로, 5문항 간 내적 일치도 계수는 .83으로 나타났다.

### 일화 회상의 긍정성

참가자들이 하루 동안의 일화를 얼마나 긍정적으로 평가하는지 알아보기 위해 하루 동안 있었던 일들을 떠올려 보고 기억에 남는 일화 5개를 생각나는 순서대로 적도록 하였다. 참가자들은 이후 각각의 일화가 얼마나 긍정적이었는지 7점 척도로 답하였다(1 = 매우 부정적이다, 4 = 보통이다, 7 = 매우 긍정적이다). 이를 통해 전체 일화의 평균 긍정성 수준을 분석하였다.

## 결과 및 논의

### 행복관

연구 1과 마찬가지로 행복이 연상시킨 단어들을 분석하였다. 총 375개의 응답(125명 \* 3개) 중 사회적 단어는 개로 약 34.1%(128개)를 차지하는 것으로 나타났다. 이어서 긍정적 정서(예, 웃음, 즐거움)가 79개로 21.1%, 긍정적 활동(예, 여행, 스포츠)은 31개로 8.3%, 돈이 28개로 7.5%로 나타났다. 사회적 단어를 살펴본 결과, 연구 1과 마찬가지로 학생들이 가장 많이 보고한 단어는

가족이었으며, 총 사회적 단어의 약 38.4%(48개)에 해당한다. 참가자들은 평균 1.02개(표준편차 = 0.88)의 사회적 단어를 보고하였다. 구체적으로, 행복이 연상시키는 단어 3개를 모두 사회적 관계와 관련시킨 사람은 7.2%(9명), 2개의 사회적 단어를 보고한 사람은 18.4%(23명), 1개의 사회적 단어를 보고한 사람은 44%(55명), 3개 모두 비사회적 단어를 보고한 사람은 30.4%(38명)로 나타났다. 이어서 행복이 연상시키는 첫 단어로 사회적 단어를 보고했는지 여부를 분석한 결과, 첫 단어로 사회적 단어를 보고한 사람은 53.6%(58명), 사회적 관계와 관련되지 않은 단어를 보고한 사람은 46.4%(67명)로 나타났으며, 사회적 단어를 첫 번째로 언급했을수록 총 사회적 단어의 수도 증가하는 경향이 있었다,  $t(123) = -7.81$ ,  $p < .001$ .

### 일화 회상의 긍정성

참가자들이 회상한 일화를 분석한 결과, 5개 일화의 평균 긍정성 수준은 4.75(표준편차 = 0.92)로 나타났다. 이어서 긍정적 일화의 빈도를 알아보기 위해 4점(보통이다)을 기준으로 5-7점에 해당하는 것은 긍정적 일화로, 1-3점에 해당하는 것은 부정적 일화로 분류하였다. 그 결과, 전체 참가자의 98.4%(123명)가 적어도 1개 이상의 긍정적 일화를 보고하였으며 평균은 3.17(표준편차 = 1.15)로 나타났다. 구체적으로는 5개 모두 긍정적 사건을 회상한 참가자는 12%(15명), 4개를 회상한 참가자는 27.2%(34명), 3개를 회상한 참가자는 37.6%(47명), 2개를 회상한 참가자는 12.8%(16명), 1개를 회상한 참가자는 8.8%(11명), 5개 모두 부정적 사건을 회상한 참가자는 1.6%(2명)로 나타났다.

### 가설 검증

변인들의 기술 통계치 및 단순상관분석 결과를 표 3에 제시하였다. 연구 1과 마찬가지로 사

표 3. 기술통계 및 변인들 간 상관관계 (N = 125)

변인	평균 (표준편차)	1	2	3	4
1. 성별 (1= 남자)	1.31 (0.47)				
2. 사회적 단어의 수	1.02 (0.88)	.034			
3. 외향성	4.41 (1.13)	.043	.101		
4. 일화 평균 긍정성	4.75 (0.92)	-.092	.213*	.204*	

주. \*  $p < .05$ .

회적 단어의 수와 외향성 모두 삶의 만족도와 정적 상관을 보였으나, 두 변인 간에는 유의한 관련성이 없었다. 이어서 관계적 행복관과 외향성의 상호작용을 알아보기 위해 연구 1과 마찬가지로 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모든 변수는 평균 중심화 하였으며 1단계에는 인구 통계학적 변인(성별)이, 2단계에는 행복관과 외향성이, 3단계에는 행복관과 외향성의 상호작용항이 투입되었다. 먼저 변인들의 주효과를 살펴본 결과, 외향성의 효과는 유의한 것으로 나타났다( $b = .15, SE = .07, p < .05, CI_{95} = [0.08, 0.29]$ ). 반면, 관계적 행복관의 효과는 경계선 상에서 유의했으며( $b = .22, SE = .11, p = .07, CI_{95} = [-0.02, 0.43]$ ), 성별의 효과는 유의하지 않았다( $b = -.17, SE = .20, p = .37, CI_{95} = [-0.57, 0.22]$ ). 선행 연구(Bojanowska & Zalewska, 2016; Shin, Suh, et al., 2017)와 달리 연구 1-2에서 관계

적 행복관의 주효과가 유의하지 않은 것은 행복에 대한 외향성의 영향력에 기인하는 것으로 보인다. 외향성이 행복을 예측하는 가장 강력한 변인 중 하나라는 점을 고려했을 때(Argyle & Lu, 1990), 관계적 행복관은 행복과의 유의한 상관관계에도 불구하고 외향성을 넘은 추가적인 설명력을 제공하지는 못한 것으로 판단된다.

이어서 외향성의 조절 효과를 살펴본 결과, 연구 1과 마찬가지로 외향성 수준에 따라 사회적 단어의 수와 일화의 긍정성 수준의 관계가 달라지는 것으로 나타났다( $b = -.23, SE = .10, p < .05, CI_{95} = [-0.42, -0.04]$ ). 그림 2에서 볼 수 있듯이, 외향성 수준이 상대적으로 낮은 참가자의 경우 사회적 단어의 수는 일화의 긍정성과 정적 상관을 보인 반면( $b = .46, SE = .16, p < .01, CI_{95} = [0.14, 0.78]$ ), 외향성 수준이 높은 참가자의 경우에는 이 관계가 유의하지 않았다( $b$

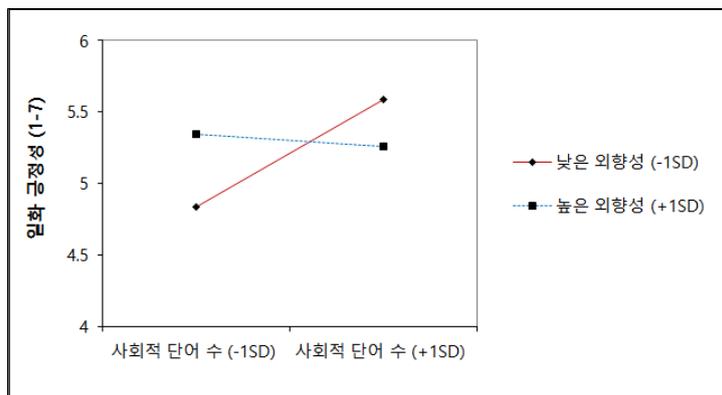


그림 2. 사회적 단어 수와 외향성의 상호작용 효과 (연구 2)

= -.06,  $SE = .15$ ,  $CI_{95} = [-0.35, 0.24]$ ). 요컨대, 행복을 관계적으로 조망하는 것은 기질적 외향성 수준이 높은 사람의 행복과는 아무런 관련이 없는 반면, 내향적인 사람의 경우에는 관계적 행복관을 가질수록 하루 동안의 일화를 더 긍정적으로 회상하는 경향이 있었다. 연구 1에 이어 본 연구는 행복을 사회적 관계와 연합시킴으로써 얻을 수 있는 심리적 혜택이 개인의 기질적 외향성 수준에 따라 달라진다는 것을 보여주었다. 많은 선행 연구들을 통해 행복하기 쉬운 성격의 비결이 외향성에 있다는 것이 밝혀졌지만, 내향적인 사람이 어떻게 하면 더 행복해질 수 있는지에 대해서는 연구된 바가 별로 없다. 본 연구에 의하면, 행복을 사회적 관계에 비추어 조망하는 것이 한 가지 답이 될 것으로 보인다.

### 종합 논의

행복이란 개인의 고유한 내적 경험이다. 이러한 주관성에도 불구하고 그동안 선행 연구들은 개인이 어떻게 행복을 이해하고 바라보는지 살펴보는데 소홀한 경향이 있었다. 하지만 개인의 행복관은 단지 생각을 넘어 실제 행복 수준을 가능하게 나침반이 된다는 점에서 중요하다. 본 연구는 행복을 관계와 연관시켜 생각하는 사람일수록 더 행복하다는 최근 연구 결과에서 나아가, 이 형태가 개인의 외향성 수준에 따라 크게 달라질 수 있음을 밝혔다. 두 개의 연구 모두에서 외향적인 사람의 행복 수준은 행복을 어떻게 조망하는지와 유의한 관련성이 없었던 반면, 내향적인 사람의 경우에는 관계 중심적 행복관을 가질수록 자신의 삶에 더 만족하고(연구 1), 하루 동안의 일화를 더 긍정적으로 회상하는 경향이 있었다(연구 2). 즉, 행복을 사회적 관계에 비추어 이해하고 해석하는 것은 상대적으로 내향적인 사람의 행복에만 효용이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 관계적 행복관이 내향성으로 인한 낮은 행복감을 보완하는 한 가지 방법

이 될 수 있음을 시사한다.

사회성은 외향적인 사람들이 보이는 대표적인 특성으로, 외향성이 행복과 깊은 관계를 맺는 이유 중 하나이다. 이런 맥락에서 본 연구의 결과가 다소 의아하게 느껴질 수도 있다. 왜 행복을 관계 중심으로 조망하는 것이 사교적이고 외향적인 사람에게 덜 유용하다는 것일까? 음식에 대한 관심 및 추구가 배가 부를 때보다 굶주렸을 때 더 요긴하듯, 일단 특정 목표가 달성되고 나면 이에 대한 필요나 가치는 감소하기 마련이다(Bargh, Gollwitzer, Lee-Chai, Barndollar & Troetschel, 2001; Förster et al., 2005). 음식뿐 아니라, 행복의 밑거름이 되는 자원(예, 건강, Okun, Stock, Haring, & Witter, 1984; 소득, Diener & Biswas-Diener, 2002; 낙관성, Scheier & Carver, 1993)들 중 어떤 것도 행복을 무한히 증폭시키지는 못한다. 일례로, 미국 거주자 450,000명을 대상으로 한 연구에 의하면, 돈이 많을수록 대체로 행복감도 높아지지만 연소득이 75,000달러를 넘으면 돈은 더 이상 행복에 기여하지 못한다(Kahneman & Deaton, 2010). 이에 허청라, 구계선, 서은국(2014)은 기본적 욕구가 해결된 이후의 행복은 돈이 아닌, 사회적 자원을 통해 채워질 수 있다고 설명한 바 있다. 하지만 안타깝게도 사회적 경험조차 그 효용에 한계가 있다. 사랑, 결혼, 자녀의 탄생으로 인한 기쁨도 시간이 지나면 퇴색되며(Clark & Georgellis, 2013; Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2003), 사회적 욕구가 충족되고 나면 관계를 위해 노력을 기울이려는 의지가 감소된다(DeWall, Baumeister, & Vohs, 2008). 관계 중심적 행복관이 이미 관계로 충만한 외향적인 사람에게 가시적인 이득을 제공하지 못한다는 결과도 이런 맥락에서 해석할 수 있다. 요컨대, 사회적 관계는 행복을 구성하는 핵심 자원이지만 이에 대한 관심, 능력, 추구 정도는 개인의 외향성 수준에 따라 다르다. 머릿속에 형성된 행복과 관계적 개념 간의 연결고리, 즉 관계적 행복관은 일종의 마음의 규칙(mental rules)으로 작용함으로써 행복에 대한 의

사결정 및 행동의 중심을 관계에 자리하도록 이끌 수 있다(Gollwitzer, 1999). 따라서 이로부터 얻는 효용은 사회적 경험에 내포된 보상적 가치를 인지하고 이를 적극적으로 추구하는 사람에게서는 드러나지 않는 반면, 사회적 상호작용에 소극적인 사람에게서는 상대적으로 크게 두드러질 수 있는 것이다.

그동안 행복을 다룬 많은 연구들은 사회적 관계의 중요성을 밝히는데 주력해왔다. 본 연구는 첫째, 정도에 개인차가 존재하지만 일반 사람들의 머릿속에도 대체로 행복=관계라는 믿음이 자리한다는 것을 ‘단어 연상’이라는 새로운 방법을 통해 보여주었다는 데 의의가 있다. 특히 ‘가족’이라는 단어에 대한 우세한 반응은 집단주의적 문화 및 자아관에 대한 선행 연구 결과들과 일치하는 결과이다(Markus & Kitayama, 1991; Shin, Suh, et al., 2017). 본 연구에서는 관계적 대상, 가치 등 관계와 관련된 개념을 한데 묶어서 살펴보았지만, 관계적 개념들 중에서도 관계 및 대상에 초점을 맞추는 사람과 추상적인 가치에 초점을 맞추는 사람이 심리사회적으로 어떤 차이를 보이는지, 혹은 주요 대상이 가족인지 친구인지에 따라 어떻게 결과가 달라지는지 등을 살펴보는 것도 흥미로운 후속 연구 주제가 될 것이다. 둘째, 그동안의 연구들을 통해 얻을 수 있는 조언 중 하나는 물질적, 시간적 자원을 관계를 위해 사용하는 것이 행복에 유리하다는 것이었다(Capriello & Reis, 2013; Dunn et al., 2008; Kahneman et al., 2004). 그러나 최근 연구들은 이러한 사회적 투자의 효과가 개인이 처한 상황에 조건적일 가능성을 제안한 바 있다. 가령, 스트레스에 대한 염증 반응을 감소시키는 것으로 알려진 사회적 지지의 효과는 경제적으로 빈곤한(vs. 부유한), 타인의 관심과 도움을 더 요하는 환경에서 자란 사람들에게서 두드러지며(John-Henderson, Stellar, Mendoza-Denton, & Francis, 2015), 사회적 교류에 시간을 쏟는 것은 낮은(vs. 높은) 사회경제적 지위를 가진 사람의 행복을 높이는데 더 효과적이라는 것이다(Shin, Kim, &

Suh, 2017). 이에 더하여 본 연구는 관계적 영역에 인지적 자원을 할당하는 것 또한 기질적으로 내향적이고 고립에 취약한 사람에게 그 효용이 더 크다는 것을 보여준다. 이상의 결과는 사회적 관계와 행복의 패턴이 생각만큼 단순하지 않으며, 행복을 위한 지원 및 정책에 대한 논의가 보다 세밀하게 이루어져야 할 필요성을 제기한다.

이러한 함의에도 불구하고 본 연구에는 몇 가지 제한점과 주의사항이 존재한다. 첫째, 행복을 관계적으로 개념화하고 조망하는 것이 내향적인 사람에게만 유용하다는 결과를 통해 자칫 외향적인 사람의 행복에 사회적 관계가 중요하지 않다는 결론을 내려서는 안 된다. 사회적 경험은 대부분의 사람들의 행복에 필수적인 요소이며, 일부 연구들은 외향성이 높을수록 사회적 상호작용에서 얻는 즐거움이 더 크다고 설명하기도 했다(Diener, Larsen, & Emmons, 1984). 따라서 본 연구는 사회적 교류와 상호작용을 이미 적극적으로 쫓는 외향적인 사람에게 관계와 행복 간의 인지적 연결고리나 공식이 제공하는 큰 추가적 이득이 없다고 해석될 수 있다. 둘째, 본 연구의 결과로는 구체적인 매커니즘을 이해하기 어려우며, 이를 밝히기 위한 체계적인 후속 연구가 필요하다. 선행 연구를 통해 예상컨대, 행복을 관계적으로 조망하는 것은 내향적인 사람으로 하여금 관계적 영역에서의 경험 및 성취가 가져올 행복을 보다 정확하게 예측하도록 도울 수 있다(Higgins, 2000). 예측된 정서는 행동 및 의사 결정의 나침반이 된다는 점을 고려했을 때(Mellers & McGraw, 2001), 관계적 행복관은 내향적인 사람의 사회적 교류와 상호작용을 촉진시킬 수 있다. 또한 관계적 행복관은 행복에 대한 예측 뿐 아니라 행복을 판단하는 과정에도 영향을 미칠 수 있다. 한 개인의 전반적인 행복감은 삶을 구성하는 다양한 영역을 종합적으로 고려한 판단이다. 따라서 동일한 사건이라도 해당 영역이 개인에게 얼마나 중요한지에 따라 그 영향력이 달라질 수 있다(Mischel & Shoda, 1995). 일례로, Oishi와 동료들(Oishi, Diener, Suh, &

Lucas, 1999)의 연구에 의하면, 특정 영역에서의 성패가 행복에 미치는 영향력은 개인이 그 영역에 부여하는 가치와 중요성에 비례한다. 성취 지향적인 사람은 자신의 삶이 얼마나 행복한지 판단할 때 학업 영역(예, 학점)의 만족도를 더 중시하는 반면, 관계 지향적인 사람은 관계 영역(예, 가족)의 만족도를 더 중시한다는 것이다. 따라서 행복을 관계 중심으로 조망하는 것은 내향적인 사람들로 하여금 “나의 삶이 얼마나 행복한가?”를 자문할 때 친구나 가족 등 주변 사람들과의 관계가 얼마나 돈독한가를 떠올리게 할 것이며, 이는 관계에서의 성취를 위한 접근 지향적 행동을 이끌 수 있다.

셋째, 본 연구의 논의는 관계 중심적 행복관의 긍정적 측면을 중심으로 이루어졌다. 하지만 행복을 관계에 비추어 조망한다는 것은 관계적 영역에 대한 바람이나 기준도 높을 수 있음을 의미하며, 이는 실패에 대한 두려움 및 좌절을 동반할 가능성이 있다. 행복을 추구하려는 강한 욕구가 오히려 행복감을 떨어뜨릴 수 있다는 연구 결과(Mauss, Tamir, Anderson, & Savino, 2011)도 이를 간접적으로 뒷받침한다. 하지만 이 가능성을 검토한 최근 연구에 의하면, 행복이 연상시킨 사회적 단어의 수는 접근 지향적 사회적 동기와는 유의한 정적 상관을 보이는 반면, 회피적 동기와는 아무런 관계가 없었다. 마찬가지로 집단에 대한 소속 욕구와는 관련되지만 고립 및 배척에 대한 두려움과는 상관이 없었다(Shin & Scollon, 2017). 보다 체계적인 연구가 이루어져야겠지만, 위의 결과로 미루어보건대 본 연구에서 관계적 행복관의 측정치로 사용한 사회적 단어의 수는 사회적 가치나 욕구 중에서도 특히 접근 지향적인 경향성을 반영한다고 판단된다.

마지막으로, 본 연구에서 사용된 횡단자료로는 인과 관계에 대한 주장을 하기는 어렵다. 더 행복한 사람일수록 행복을 관계 중심으로 조망하며, 이런 경향성이 내향적인 사람에게서 더 높게 나타날 가능성도 배제할 수 없다. 많은 연구를 통해 긍정 정서가 관계 지향적 태도를 촉

진한다는 것이 밝혀졌으며(Diener, Kanazawa, Suh, & Oishi, 2015; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005), 본 연구에서 관계적 행복관의 측정치로 사용된 단어 연상이 과거의 경험 및 그로인한 기억의 강도를 반영한다는 사실 또한 이를 뒷받침한다(Stacy, Ames, & Grenard, 2006). 즉, 풍부한 사회적 상호작용에 대한 경험으로 인한 행복감은 행복의 원천이 관계라는 도식을 강화시키고, 이것이 단어 연상 과제를 통해 드러날 수 있다는 것이다. 행복에 대한 믿음과 행복 수준의 관계는 선순환 구조를 이루고 있을 것으로 보인다. 후속 연구를 통해 행복을 사회적(vs. 비사회적)으로 개념화하도록 조작한 뒤 이에 따른 행복감이 외향성 수준과 어떻게 상호작용하는지 알아본다면 인과 관계에 대한 보다 확실한 결론을 내릴 수 있을 것이다.

인간이 사용할 수 있는 에너지와 자원은 한정되어 있다. 따라서 행복에 대해 어떤 믿음을 가지느냐는 곧 삶을 구성하는 다양한 영역에 어떻게 우선순위를 부여하고 자원을 투자하는지의 문제와 직결된다. 본 연구는 “내향적인 사람은 어떻게 하면 더 행복해질까?”라는 질문에서 시작하였다. 행복에 대한 작은 시각의 차이는 행복 수준을 결정짓는 중요한 출발점이 된다. 본 연구는 사회적 관계에 비추어 행복을 이해하고 바라보는 것이 선천적으로 내향적인 사람의 행복을 증진시키는데 유용한 방법이 될 수 있음을 제안한다.

## 참고문헌

- 구자영, 서은국 (2007). 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음과 주관적 안녕감. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 21, 1-19.
- 허청라, 구재선, 서은국 (2014). 기본적 욕구 충족 이후의 행복. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 28, 59-78.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of

- extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Asendorpf, J. B., & Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1531-1544.
- Ashton, M. C., Lee, K., & Paunonen, S. V. (2002). What is the central feature of extraversion? Social attention versus reward sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 245-251.
- Bargh, J. A., Gollwitzer, P. M., Lee-Chai, A., Barndollar, K., & Troetschel, R. (2001). The automated will: Nonconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1014-1027.
- Bastian, B., Kuppens, P., De Roover, K., & Diener, E. (2014). Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? *Emotion*, 14, 639-645.
- Bilsky, W., & Schwartz, S. H. (1994). Values and personality. *European Journal of Personality*, 8, 163-181.
- Bojanowska, A., & Zalewska, A. M. (2016). Lay Understanding of Happiness and the Experience of Well-Being: Are Some Conceptions of Happiness More Beneficial than Others? *Journal of Happiness Studies*, 17, 793-815.
- Brody, N., & Ehrlichman, H. (1998). *Personality psychology: The science of individuality*. New York: Prentice Hall.
- Burroughs, J. E., & Rindfleisch, A. (2002). Materialism and well-being: A conflicting values perspective. *Journal of Consumer Research*, 29, 348-370.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press.
- Caprariello, P. A., & Reis, H. T. (2013). To do, to have, or to share? Valuing experiences over material possessions depends on the involvement of others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 199-215.
- Chan, R., & Joseph, S. (2000). Dimensions of personality, domains of aspiration, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 28, 347-354.
- Clark, A. E., & Georgellis, Y. (2013). Back to baseline in Britain: Adaptation in the British household panel survey. *Economica*, 80, 496-512.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653-665.
- DeNeve, K. M. & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137: Personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2008). Satiated with belongingness? Effects of acceptance, rejection, and task framing on self-regulatory performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1367-1382.
- DeWall, C. N., & Richman, S. B. (2011). Social exclusion and the desire to reconnect. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 919-932.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E., Kanazawa, S., Suh, E. M., & Oishi, S. (2015). Why people are in a generally good mood. *Personality and Social Psychology Review*, 19, 235-256.
- Diener, E., Larsen, R. J., & Emmons, R. A. (1984). Person x Situation interactions: Choice of situations and congruence response models.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 580-592.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and Subjective Well-Being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: Foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 185-218). MIT Press.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687-1688.
- Eid, M., & Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: inter-and intransnational differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 869-885.
- Fast, L. A., & Funder, D. C. (2008). Personality as manifest in word use: correlations with self-report, acquaintance report, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 334-346.
- Festa, C. C., McNamara Barry, C., Sherman, M. F., & Grover, R. L. (2012). Quality of college students' same-sex friendships as a function of personality and interpersonal competence. *Psychological Reports*, 110, 283-296.
- Fishman, I., Ng, R., & Bellugi, U. (2011). Do extraverts process social stimuli differently from introverts? *Cognitive Neuroscience*, 2, 67-73.
- Fleeson, W., Malanos, A. B., & Achille, N. M. (2002). An intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect: Is acting extraverted as "good" as being extraverted? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1409-1422.
- Förster, J., Liberman, N., & Higgins, E. T. (2005). Accessibility from active and fulfilled goals. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41, 220-239.
- Furnham, A., & Cheng, H. (2000). Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 35, 463-470.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528.
- Hart, W. (2012). Unlocking past emotion: Verb use affects mood and happiness. *Psychological Science*, 24, 19-26.
- Heider, F. (1958). *The psychology of human relations*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Higgins, E. T. (2000). Social cognition: Learning about what matters in the social world. *European Journal of Social Psychology*, 30, 3-39.
- Hoerger, M., & Quirk, S. W. (2010). Affective forecasting and the Big Five. *Personality and Individual Differences*, 49, 972-976.
- Hong, Y., Levy, S. R., & Chiu, C. (2001). The contribution of the lay theories approach to the study of groups. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 98-106.
- John-Henderson, N. A., Stellar, J. E., Mendoza-Denton, R., & Francis, D. D. (2015). The role of interpersonal processes in shaping inflammatory responses to social-evaluative threat. *Biological Psychology*, 110, 134-137.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income

- improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107, 16489-16493.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306, 1776-1780.
- Kasser, T. (2016). Materialistic values and goals. *Annual Review of Psychology*, 67, 489-514.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. E. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*, (pp. 116-131). Germany: Hogrefe & Huber Publishers
- Leary, M. R., Herbst, K. C., & McCrary, F. (2003). Finding pleasure in solitary activities: desire for aloneness or disinterest in social contact? *Personality and Individual Differences*, 35, 59-68.
- Lee, R. M., Dean, B. L., & Jung, K. R. (2008). Social connectedness, extraversion, and subjective well-being: Testing a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 45, 414-419.
- Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R., & More, T. A. (2003). Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 578-583.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539.
- Lucas, R. E., Le, K., & Dyrenforth, P. S. (2008). Explaining the extraversion/positive affect relation: Sociability cannot account for extraverts' greater happiness. *Journal of Personality*, 76, 385-414.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Maner, J. K., DeWall, C. N., Baumeister, R. F., & Schaller, M. (2007). Does social exclusion motivate interpersonal reconnection? Resolving the "porcupine problem." *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 42-55.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11, 807-815.
- McMahan, E. A., Dixon, K. J., & King, L. M. (2013). Evidence of associations between lay conceptions of well-being, conception-congruent behavior, and experienced well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 655-671.
- Mehl, M. R., Gosling, S. D., & Pennebaker, J. W. (2006). Personality in its natural habitat: Manifestations and implicit folk theories of personality in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 862-877.
- Mellers, B. A., & McGraw, A. P. (2001). Anticipated emotions as guides to choice. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 210-214.
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102, 246-268.
- Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2011). Subjective well-being and national satisfaction: Findings from a worldwide survey. *Psychological Science*, 22, 166-171.
- Nelson, D. L., McEvoy, C. L., & Dennis, S. (2000).

- What is free association and what does it measure? *Memory and Cognition*, 28, 887-899.
- Nelson, P. A., & Thorne, A. (2012). Personality and metaphor use: How extraverted and introverted young adults experience becoming friends. *European Journal of Personality*, 26, 600-612.
- Nickerson, C., Schwarz, N., Diener, E., & Kahneman, D. (2003). Zeroing in on the dark side of the American dream a closer look at the negative consequences of the goal for financial success. *Psychological Science*, 14, 531-536.
- Oerlemans, W. G., & Bakker, A. B. (2014). Why extraverts are happier: A day reconstruction study. *Journal of Research in Personality*, 50, 11-22.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well being. *Journal of Personality*, 67, 157-184.
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J., & Witter, R. A. (1984). Health and subjective well-being: A meta-analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, 19, 111-132.
- Pitts, S., Wilson, J. P., & Hugenberg, K. (2014). When one is ostracized, others loom social rejection makes other people appear closer. *Social Psychological and Personality Science*, 5, 550-557.
- Pollet, T. V., Roberts, S. G., & Dunbar, R. I. (2011). Extraverts have larger social network layers: But do not feel emotionally closer to individuals at any layer. *Journal of Individual Differences*, 32, 161-169.
- Reich, R. R., & Goldman, M. S. (2005). Exploring the alcohol expectancy memory network: The utility of free associates. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19, 317-325.
- Rozin, P., Kurzer, N., & Cohen, A. B. (2002). Free associations to "food:" The effects of gender, generation, and culture. *Journal of Research in Personality*, 36, 419-441.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30.
- Seidnitz, L., & Diener, E. (1993). Memory for positive versus negative life events: Theories for the differences between happy and unhappy persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 654-664.
- Shin, J., Kim, J. K., & Suh, E. M. (2017). *Should I socialize more to be happy? Financial status matters in the social engagement and happiness link*, Working paper, Singapore Management University.
- Shin, J., & Scollon, C. N. (2017). *Social-behavioral consequences of associating happiness with relationship*, Working paper, Singapore Management University.
- Shin, J., Suh, E. M., Eom, K., & Kim, H. S. (2017). *What does "happiness" prompt in your mind? Culture, word choice, and experienced happiness*. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1-14.
- Solberg, E. G., Diener, E., & Robinson, M. D. (2004). Why are materialists less satisfied? In T. Kasser & A. D. Kanner (Eds.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 29-48). Washington, DC, US: American Psychological Association: Publisher.
- Srivastava, S., Angelo, K. M., & Vallereux, S. R. (2008). Extraversion and positive affect: A day reconstruction study of person-environment transactions. *Journal of Research in Personality*, 42, 1613-1618.
- Stacy, A. W., Ames, S. L., & Grenard, J. L. (2006). Word association tests of associative memory and implicit processes: Theoretical and assessment issues. In R. W. Wiers & A. W. Stacy (Eds.), *Handbook of implicit cognition and*

- addiction* (pp. 75-90). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Szalay, L. B., & Deese, J. (1978). *Subjective meaning and culture: An assessment through word associations*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Vohs, K. D., Mead, N. L., & Goode, M. R. (2006). The psychological consequences of money. *Science, 314*, 1154-1156.
- Vohs, K. D., Mead, N. L., & Goode, M. R. (2008). Merely activating the concept of money changes personal and interpersonal behavior. *Current Directions in Psychological Science, 17*, 208-212.
- Yarkoni, T. (2010). Personality in 100,000 words: A large-scale analysis of personality and word use among bloggers. *Journal of Research in Personality, 44*, 363-373.
- Zelenski, J. M., Whelan, D. C., Nealis, L. J., Besner, C. M., Santoro, M. S., & Wynn, J. E. (2013). Personality and affective forecasting: Trait introverts underpredict the hedonic benefits of acting extraverted. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*, 1092-1108.
- 1 차원고접수 : 2016. 10. 07.  
수정원고접수 : 2016. 11. 09.  
최종게재결정 : 2017. 02. 07.

## How can introverts become happier? The importance of holding a relation-centered theory of happiness

**Ji-eun Shin**

Singapore  
Management University

**Jung Ki Kim**

POSTECH

**Eunkook M. Suh**

Yonsei University

**Nangyeon Lim**

Kyungil University

Individuals differ in their beliefs about happiness. Research has shown that those who endorse a more socially-oriented view of happiness tend to report greater well-being. In this study, we examined whether this pattern is moderated by one's level of extraversion. Across two studies, we led participants to write down three words that come to their mind when thinking of "happiness," and counted the number of socially related words, such as friend and love (range, 0-3). Higher frequency of social words are considered to reflect a tendency of viewing happiness in a social manner. Results showed that the benefits of holding a relation-centered theory of happiness were found only among introverts. Specifically, among individuals high in trait extraversion, there was no relationship between the number of social words and life satisfaction. When it comes to introverts, however, those who mentioned more social words were likely to experience greater life satisfaction (Study 1) and recall more positive events of the day (Study 2). Although extraversion is a significant determinant of happiness, our results imply that low extraversion can partially be compensated by building a personal theory of happiness centered on relationships.

*Keywords* : Lay beliefs about happiness, social relationship, life satisfaction, extraversion, word association