한국심리학회지: 사회 및 성격
Korean Journal of Social and Personality Psychology
2023, Vol. 37, No. 4, 531-552
https://doi.org/10.21193/kjspp.2023.37.4.003

정규논문

행복에 대한 본질주의적 믿음이 삶의 만족에 미치는 영향: 인간관계에 대한 인식을 매개로*

유 지 연 나 진 경†

서강대학교 심리학과

본 연구에서는 행복에 대한 본질주의적 믿음과 삶의 만족의 관계에서 인간관계에 대한 인식의 영향을 확인하였다. 본질주의 연구에서는 본질주의적 믿음이 변화하기 위한 동기를 저하시킨다는 것을 확인하였다. 이와 비슷하게 행복에 대한 본질주의적 믿음은 행복해지기 위한 동기를 저하시킨다. 본 연구에서는 행복에 대한 본질주의적 믿음이 행복해지기 위한 활동-인간관계-에 대한 인식에 부정적인 영향을 미치고, 이것이 결국 삶의 만족에도 부정적인 영향을 미칠 것이라고 기대하였다. 이러한 가설을 검증하기 위해 두 개의 연구를 진행하였다. 첫 번째 연구에서는 행복에 대한 본질주의적 믿음이 낮은 인간관계에 대한 중시를 매개로 낮은 삶의 만족과 관련이 있다는 것을 확인하였다. 두 번째 연구에서는 이 관계의 인과성을 확인하기 위해 본질주의적 믿음을 행복이 유전에 의해서 결정된다는 기사를 읽은 집단과 행복이 노력에 의해 결정된다는 기사를 읽은 집단으로 조작하였다. 분석 결과 유전 집단에서의 행복에 대한 본질주의적 믿음이 노력 집단에서의 행복에 대한 본질주의적 믿음보다 통계적으로 유의하게 높았다. 또한, 인간관계 친밀감의 매개로 유전 집단이 노력 집단에 비해 삶의 만족이 통계적으로 유의하게 낮았다. 결국, 본 연구는 행복에 대한 본질주의적 믿음이 인간관계에 대한 인식을 매개로 삶의 만족에 영향을 미친다는 것을 확인하였다는 데에서 의의가 있다.

주제어 : 행복에 대한 본질주의적 믿음, 삶의 만족, 인간관계, 인간관계에 대한 인식

* 이 연구는 2022년도 서강대학교 특별연구비 지원에 의한 연구임(202215003.01).
†교신저자: 나진경, 서강대학교 심리학과, 서울시 마포구 백범로 35, E-mail: jinkyung@sogang.ac.kr

ⓒ 2023, Korean Social and Personality Psychological Association.
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

우리는 세상을 바라볼 때 각자만의 렌즈를 통해 이해한다. 개개인의 렌즈는 주관적인 믿음, 가치관, 경험 등으로 구성되어 있다. 그리고 이러한 믿음은 그와 관련된 다양한 경험들에 대한 이해와 해석에 영향을 미친다(Dweck & Leggett, 1999). 행복에 대한 믿음 또한 행복 관련 경험들에 대한 해석에 영향을 미친다. 그리고 행복에 대한 이러한 주관적 해석은 개개인의 삶의 만족에 다시 영향을 미치게 된다. 행복에 영향을 미치는 다양한 믿음 중 최근 활발하게 연구되고 있는 것이 행복에 대한 본질주의적 믿음이다(Choi, Yu, Lee & Choi. 2021; Hong, Kim & Choi 2023). 최근 연구에 따르면 행복에 대한 본질주의적 믿음을 갖고 있는 사람들은 개인의 행복 수준이 유전자와 같은 타고난 본질에 의해 결정된다고 믿으며, 이와 같은 믿음 때문에 삶의 만족도도 낮은 것으로 확인되었다(Choi, et al., 2021). 본 연구에서는 이처럼 선행 연구에서 확인된 행복에 대한 본질주의적 믿음과 삶의 만족의 부정적인 관계에 영향을 줄 수 있는 요인이 무엇인지를 알아보고자 하였다. 특히, 삶의 만족에 영향을 미치는 가장 중요한 요인으로 선행연구(Diener & Seligman, 2002; Vaillant, 2008)에서 확인된 인간관계의 영향을 탐색하였다. 구체적으로 행복에 대한 본질주의적 믿음이 강한 사람들은 행복이 타고난 본질에 의해 결정된다고 믿기 때문에 행복에 있어서 중요한 인간관계를 경시하게 되고 결과적으로 이들의 삶의 만족이 낮아지는지 확인하고자 하였다. 즉, 본 연구의 목표는 행복에 대한 본질주의적 믿음과 삶의 만족의 관계가 인간관계에 대한 인식에 의해 매개된다는 가설을 검증하는 것으로, 이를 위해 2개의 경험 연구를 실시하였다.

행복에 대한 본질주의적 믿음

행복에 대한 본질주의적 믿음은 기존의 본질주의 연구가 행복 영역으로 확장된 것이다. 본질주의적 믿음은 특정한 범주에 속하는 집단의 구성원들에게는 불변하는 “본질”이 내재해 있다고 여기는 믿음이다(Haslam, Bastin & Bissett, 2004). 본질주의는 인종(Hirschfeld, 1996), 성별(Mahalingam, 2003) 등의 다양한 사회적 범주를 대상으로 연구되었다. 다양한 사회적 카테고리에 대한 본질주의적 믿음은 각각 여러 문제들을 야기한다. 본질주의적 사고방식은 사회를 구성하는 여러 집단들 사이의 사회적 위계나 불평등을 집단의 본질에 의해 자연적으로 구성된 구조라고 인식하게 만들어 결과적으로 기존의 사회 질서를 정당화하며 취약 집단에 대한 편견을 강화시키는 결과로 이어질 수 있다(Mandalaywala, Amodio & Rhodes, 2018). 본질주의적 사고방식은 집단에 대한 인식뿐만 아니라 개개인에 대한 인식에도 영향을 미칠 수 있다. 즉 본질주의적 믿음을 가지고 있는 사람들은 어떤 사람의 행동이나 특성에 대해서도 유전자와 같은 생물학적 특성을 통해서만 이해하려는 경향을 보인다. 구체적으로 Dar-Nimrod와 Heine(2011)은 본질주의적 사고방식은 다양한 원인이 있을 수 있는 것에 대해 생물학적 요인에만 집중하고, 다른 요인들의 영향은 간과하게 된다는 위험성이 있다고 말한다. 이와 비슷하게 Haslam, Rothschild와 Ernst(2002)는 본질주의적 믿음은 상황이나 다른 특성 등의 다양한 원인을 통해 설명할 수 있는 것을 유전자에만 귀인하여 판단하기 때문에 특정 집단 및 사람에 대한 편견과 관련이 있다고 말한다. 또한 본질주의적 믿음은 현재 상태를 변화시키기 위한 동기나 의지를 약화시킨다는 문제도 있다(Prentice & Miller, 2007; Williams & Eberhardt, 2008). 예를 들어, Prentice와 Miller(2007)에 따르면 본질주의적 믿음이 높은 사람들은 집단 토론을 통해서도 최초의 결정이 잘 바뀌지 않는다. 본질주의적 사고의 이러한 문제들은 행복에 대한 본질주의적 사고에서도 나타난다. 본질주의 연구를 ‘행복’ 영역으로 확장한 행복에 대한 본질주의적 믿음은, 행복을 본질주의적인 것으로 여기는 믿음을 의미한다(Choi et al., 2021). 즉, 행복이 유전자에 의해 결정되고, 이는

일생을 통해 크게 변하지 않고, 노력을 통해 변하지 않는다는 믿음이다. Choi 등(2021)은 기존의 본질주의 연구에서 본질주의적 믿음이 현재 상태에서 변화하려는 동기를 저하시키는 것과 마찬가지로, 행복에 대한 본질주의적 믿음도 행복해지기 위한 활동의 동기를 저하시키는지 확인하였다. 이들은 한국인 대학생과 성인을 대상으로 11개의 활동을 제시하고 이러한 활동들이 개인의 행복 수준을 증진시킨다고 알려주었다. 그리고 그들에게 각각의 활동들을 얼마나 하고 싶은지 물었다. 그 결과 행복에 대한 본질주의적 신념이 강한 사람들은 행복 증진 활동을 덜 하려고 하는 경향성이 확인되었다. 또한, 행복에 대한 본질주의적 신념을 조작한 연구를 통해 이와 같은 효과의 인과성도 보여주었다. 즉, 행복에 대한 본질주의적 믿음이 점화된 사람들은 행복해지려는 동기 및 행복해지기 위한 활동을 하려는 동기가 낮았다(Choi et al., 2021). 마찬가지로, 삶의 만족도를 변화시킬 수 없다는 믿음은 삶의 질을 개선할 수 있는 목표에 대한 노력과 확신에 부정적인 영향을 준다는 것이 확인되었으며(Busseri & Samani, 2019), 이러한 경향은 젊은 사람들은 물론 노년층 사람들에게서도 나타났다(Busseri & Samani, 2023). 이처럼 선행 연구에서는 행복에 대한 본질주의적 믿음이 행복해지기 위한 노력에 대한 동기를 감소시킨다는 것이 확인되었는데, 본 연구에서는 행복에 대한 본질주의적 믿음이 행복과 관련된 활동들에 대한 동기뿐 아니라 행복과 관련된 요인들의 해석에도 영향을 미칠 것이라는 가설을 검증하였다.

선행 연구들에서 본질주의적인 사고방식을 가지고 있는 사람들은 타고난 본질과 관련된 요인들의 중요성은 높게 인식하지만, 그렇지 않은 요인들의 중요성은 낮게 인식한다는 것이 다양한 영역에서 확인되었다(Levy, Stroessner & Dweck, 1998; Plaks, Stroessner, Dweck & Sherman, 2001; Hong et al., 2004). 예를 들어, 인종에 대한 본질주의적 믿음을 가지고 있는 사람들은 타고난 본질 이외의 요인들을 경시하기 때문에 타고난 본질을 공유하고 있지 않은 외집단과는 연결되어 있다는 느낌을 가지기 어렵고(Willams & Eberhardt, 2008), 결과적으로 그들에 대한 친밀감도 낮게 지각하게 된다(Stephan & Finlay, 1999). 이렇게 인종에 대한 본질주의적 믿음이 인종과 관련된 요인들에 대한 해석에 영향을 미치는 것처럼 행복에 대한 본질주의적 믿음도 행복과 관련된 다양한 요인들에 대한 해석에 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다. 실제로 최근 연구에 따르면 행복에 대한 본질주의적 믿음에 따라 행복한 사람들에 대한 인식이 달라질 수 있다는 것이 확인되었다(Hong et al., 2023). 이들 연구에 기반하여 본 연구에서는 행복에 대한 본질주의적 믿음이 행복 관련 요인들에 대한 사람들의 해석과 인식에 영향을 미치는지를 확인하려고 한다. 구체적으로, 다양한 영역의 본질주의적 믿음에서 확인된 것처럼(Levy et al., 1998; Plaks et al., 2001; Hong et al., 2004), 행복에 대한 본질주의적 믿음이 강한 사람들은 행복에 있어서 유전자처럼 타고난 본질과 관련이 있는 요인들은 중요하게 생각하는 반면, 타고난 본질과 직접적으로 연관되어 있지 않은 요인들에 대한 중요성은 낮게 평가할 것이라고 예상하였다. 특히, 본 연구에서는 이와 같은 가설을 검증하기 위하여 행복과 관련된 다양한 요인 중에서 인간관계에 초점을 두고 연구를 진행하였다. 인간관계는 유전적 요인에 의해 전적으로 결정되지는 않을 뿐 아니라, 행복에 영향을 줄 수 있는 가장 중요한 요인들 중 하나이기 때문이다(Diener & Seligman, 2002; Vaillant, 2008).

행복과 인간관계

행복에 영향을 미치는 요소들은 여러 가지가 있다. 외향성은 여러 가지 성격 기질 중 행복을 유의미하게 정적으로 예측한다(Costa & McCrae, 1980). 이외에도 여러 연구에서 외향성이 높은 사람일수록 더 행복하다는 일관된 결과들을 제시한다(Lü, Wang, Liu, & Zhang, 2014; Tan, Low

& Viapude, 2018). 마찬가지로 Diener와 Diener (1995)의 연구에 의하면 자존감 또한 전반적인 삶의 만족을 예측할 수 있다. 이들은 여러 문화권에 걸쳐 자존감과 삶의 만족의 관계를 살펴보았는데, 자존감과 삶의 만족은 평균적으로 0.47 정도의 상관을 보였다. 이처럼 외향성과 자존감 같은 개인 내 변인이 행복에 중요한 역할을 할 수 있지만, 교육수준과 같은 상황 변인 또한 행복에 영향을 미친다. Cuñado와 de Gracia(2012)은 높은 교육수준이 높은 소득과 높은 고용 가능성을 통해 높은 행복을 예측한다는 것을 확인하였다. 또한 이들은 소득, 고용 상태와 같은 사회경제적 변수들을 통제하고도 여전히 교육수준은 행복에 정적인 영향이 있다는 것도 보여주었다. 이처럼 행복에 영향을 미치는 요인들은 다양하지만, 특히 인간관계가 행복 및 삶의 질에 미치는 중요한 영향은 여러 연구에서 확인되었다. Diener와 Seligman(2002)은 행복에 이르는 단 하나의 열쇠는 존재하지 않겠지만, 가장 행복한 사람들은 다양하고 만족스러운 인간관계를 지니고 있으며, 혼자 보내는 시간이 평균보다 적다는 것을 확인하였다. 결국 다양하고 만족스러운 인간관계가 행복에 많은 영향을 미친다는 의미이다. 이렇듯 얼마나 많은 시간을 타인과 함께 보내는지와 얼마나 많은 인간관계를 하고 있는지 등의 인간관계의 양적인 측면은 행복에 중요한 영향을 미치지만, 얼마나 친밀하고 깊은 관계인지와 관련되는 인간관계의 질적인 측면은 행복에 더 중요한 역할을 한다(de Jong-Gierveld, 2021). 예를 들어, Hudson, Lucas와 Donnellan(2020)의 연구에서 애인과 보내는 시간의 총량은 전반적인 웰빙(global well-being)과 유의미한 정적 관계를 보였지만 다른 사람들과 보내는 시간의 총량에서는 이와 같은 정적인 관계가 나타나지 않았다. 오히려 부모-자식 간의 관계에서는 피곤함, 책임감 등이 수반될 수 있기 때문에 부모-자식 간의 관계에서 보낸 시간과 혼자 보낸 시간 사이에는 부정 정서 경험의 차이가 없는 것으로 확인되었다. 또한 Lucas와 Dyrenforth(2006)의 연구에 의하면 친구의 수는 행복과 0.13의 작은 상관만을 보인다(Pinquart & Sörensen, 2000). 이처럼 인간관계의 양적인 측면이 행복에 미치는 영향이 일관적으로 강하게 나타나지 않는 것과는 다르게 인간관계에 대한 인식과 같은 질적인 측면은(예, 친밀감, 중요도) 행복에 있어서 가장 중요한 요소로 여겨진다(Vaillant, 2008). 실제로 자신의 인간관계에 얼마나 만족하는지, 인간관계를 얼마나 중요하게 생각하는지 등의 인간관계에 대한 주관적인 인식이 행복에 중요한 영향을 미친다는 것은 경험적으로도 확인되었다(Cooper, Okamura & Gurka, 1992; Saphire-Bernstein & Taylor, 2013). 이상의 연구를 종합하면, 인간관계를 얼마나 중요하게 생각하는지와 인간관계에 대한 주관적인 해석은 행복에 영향을 미칠 수 있는 가장 중요한 요인 중의 하나라고 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 행복의 본질주의적 믿음과 삶의 만족의 부정적인 관계를 매개할 수 있는 여러 요인들 중 인간관계를 매개변수로서 다루고자 한다. 구체적으로 본 연구의 목표는 행복이 유전자와 같은 타고난 본질에 의해 결정된다고 생각하는 사람들은 인간관계를 경시하게 되고, 이런 관계가 낮은 삶의 만족으로 이어지는지 검증하는 것이다.

본 연구

본 연구는 행복에 대한 본질주의적 믿음이 인간관계에 대한 평가를 매개로 삶의 만족에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 본 연구의 구체적인 목표는 다음과 같다. 첫째, 행복에 대한 본질주의적 신념이 높은 사람들이 행복에 있어서 인간관계의 중요성을 경시하는지 확인하고자 한다. 둘째, 이와 같은 행복에 대한 본질주의적 신념과 인간관계 중시 사이의 부정적 관계가 인간관계 속에서 느꼈던 행복은 물론 전반적인 삶의 만족으로까지 이어지는지를 확인하고자 한다. 셋째, 이러한 관계에서 행복에 대한 본질주의적 믿음의 인과적 효과를 확인하기 위하여 행복에

대한 본질주의적 신념을 조작하여 실제로 인간관계 친밀감이 변하고 이런 변화를 통해서 삶의 만족 수준도 달라지는지를 확인하려고 한다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위해 두 개의 연구를 진행하였다. 첫 번째 연구에서는 행복에 대한 본질주의적 신념과 삶의 만족의 부정적인 관계가 인간관계 경시와 낮은 회상적 행복에 의해 매개되는지 검증하였다. 두 번째 연구에서는 행복에 대한 본질주의적 신념을 유전 집단과 노력 집단으로 조작하여 그 인과적 효과를 확인하였다.

연구 1

방 법

연구대상 및 절차

국내 리서치 회사 엠브레인을 통해 20~59세 참여자 200명을 모집하였다. 참여자들은 남성 92명, 여성 108명으로 구성되어 있고, 평균 연령은 39.56세(SD = 10.83)이다. 자발적으로 설문에 참여하기로 한 200명의 참가자들은 15분 가량의 온라인 설문에 참여하였다. 설문 절차는 아래 측정도구에 제시된 순서대로 진행되었고, 마지막으로 인구통계학적 질문(성별, 연령)에 답을 한 후 설문이 마무리되었다. 본 연구는 서강대학교 생명윤리위원회의(IRB)의 승인을 받고 진행되었다(SGUIRB-A-2107-22).

측정도구

인간관계 중시 및 회상적 행복

행복에 있어서 인간관계를 얼마나 중시하는지를 측정하고자 하였다. 이를 위하여 행복하였던 순간 세 가지를 기술하도록 하였고, 이를 코딩하여 인간관계 중시 변수를 만들었다. 인간관계를 중요하게 생각하는 사람은 인간관계 속에서 행복을 많이 느꼈을 것이고, 행복한 순간을 기술하라고 할 때 인간관계와 관련된 순간들을 많이 기술할 것이라고 가정하였다. 구체적으로 설문에 사용된 질문은 다음과 같다. '최근 행복했던 순간 세 개를 떠올려보고 최대한 자세하게 써주시오. 구체적으로 그 사건의 어떤 점이 귀하를 행복하게 만들었는지를 포함시켜 주십시오'. 참가자들이 기술한 세 개의 답변을 코딩하여 그 합산 점수를 만들어 인간관계 중시 변수를 만들었다. 각 답변당 '가족, 친구, 공동체와의 긴밀한 사회적 연결'과 관련된 내용이 있는 경우 1점, 그렇지 않을 경우 0점으로 코딩하였다(최저값 0, 최대값 3). 총 두 명의 코더들이 독립적으로 코딩을 진행하였고, 코딩된 값의 코더 간 일치율은 96.6%였다. 불일치한 항목의 경우 두 코더가 토론을 통해 일치하는 방향으로 최종적으로 확정하였다. 세 개의 답변 중 동일한 답변을 중복적으로 기술하거나 하나 이상의 답변에 대해 코딩을 할 수 없는 불성실한 응답('그냥', '없다' 등)을 한 참여자의 데이터는 모두 결측 처리하였다. 참가자들은 각각의 행복한 순간을 기술한 이후 그 순간에 얼마나 행복했는지를 7점 척도 상에서 보고하였다. 참가자들이 기술한 세 가지 행복한 순간에 대한 회상적 행복 점수를 합하여 회상적 행복의 지표로 활용하였다. 세 개 문항의 신뢰도 α값은 .521이었다.[1] 이렇게

1) 신뢰도 α값이 낮기는 하지만, 선행 연구들에 의하면 적은 수의 문항으로 이루어진 척도의 경우에는 신뢰도가 낮게 나올 수 있다(Kline, 2000). 따라서 Schmitt(1996)은 연구자들이 측정하려는 맥락을 고려하여 적절한 α값을 결정하여야 한다고 주장한다. Jonason과 Webster(2010)에 의하면 4개 문항으로 이루어진 척도의 경우 문항 간 상관이 .30일 경우 척도의 신뢰도 α값은 .63이지만 10개 문항으로 늘리게 될 경우 신뢰도는 .81로 증가하게 된다. 따라서 이들은 4개 문항의 경우에는 .60의 신뢰도도 합리적이라고 말한다. 본 척도의 문항들은 문항 간 상관이 평균적으로 .26이며, 모두 .01 수준에서 유의하다. 문항 간 상관이 최소 .21, 최대 .35이기 때문에 비록 신뢰도 α값이 .60이 되지는 않지만 문항들을 합하여 하나의 변수로 만들 수 있다고 판단하였고, 그에 따라 세 가지 답변에서의 점수

산출된 지표는 행복에 대한 본질주의적 믿음이 참가자들이 기술한 행복한 순간에 대한 회상적 행복과 어떻게 관련되어 있는지, 또 이들의 관계가 인간관계 중시에 의해 매개되는지를 확인하는 분석에 활용되었다.

삶의 만족

본 연구에서는 행복의 지표로 참가자들의 삶의 만족을 삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)를 사용하여 측정하였다. 해당 척도에서는 '나는 나의 삶에 만족한다' 등의 질문을 통해 전반적인 삶의 만족감을 총 7점 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 7 = 매우 그렇다)로 측정하였다. 다섯 개 문항의 신뢰도 α값은 .914였고, 총 다섯 개 문항의 점수 합을 사용하였다.

행복에 대한 본질주의적 신념(Essentialist Beliefs about Happiness Scale; EBH)

참가자들의 행복에 대한 본질주의적 신념은 최인철과 동료들이 개발한 Essentialist Beliefs about Happiness 척도(EBH; Choi et al., 2021)의 12개 문항을 사용하여 7점 척도(1 = 전혀 일치하지 않는다, 7 = 매우 일치한다)로 측정하였다. EBH 척도는 유전, 불변성, 노력(역채점)의 세 개 요인으로 구성되어 있다. EBH 척도는 세 개의 하위 요인으로 구성되어 있지만 선행 연구에서 세 개의 요인을 하나의 척도로 사용하여 분석하였고 그 타당성도 보여주었다(Choi et al., 2021). 따라서, 본 연구에서도 세 요인을 합하여 분석에 사용하였다. 척도의 문항으로는 '행복은 유전자에 의해 결정된다', '일반적으로 개인의 행복 수준은 일생 동안 크게 변하지 않는다', '행복은 마음먹기에 달려있다' 등이 있다. 12개 문항들의 신뢰도 α값은 .809이다. 12개 문항 중 노력 기반 문항들은 역채점하여 모두 더한 값을 사용하여 행복에 대한 본질주의적 신념을 측정하였다.

합을 사용하여 회상적 행복 변수를 만들었다.

결 과

연구에 사용된 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과를 표 1에 제시하였다. 표 1에서 볼 수 있듯이 성별과 연령은 인간관계 중시, 행복한 순간 합, 삶의 만족 등의 주요 변수들과 유의미한 관계를 보였기 때문에 연구의 주요 가설을 검증하기 위한 회귀분석에서 연령과 성별을 통제 변인으로 활용하였다.

먼저, 본질주의적 믿음이 인간관계 중시와 회상적 행복에 영향을 주는지 파악하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다(표 2). 행복에 대해 본질적이라고 생각하는 사람들은 자신이 행복하였다고 기술한 순간에 대해서도 행복함을 느낀 정도가 낮을 것이라고 예상하였다. 분석 결과, 성별과 연령을 통제하고 행복에 대한 본질주의적 믿음이 회상적 행복에 영향을 주는 관계가 통계적으로 유의하였다(b = -.042, $t(196)$ = -2.551, SE = .016, p = .011). 성별과 연령만이 투입된 1단계 모형과 행복에 대한 본질주의적 믿음이 추가된 2단계 모형에서의 설명변량 차이는 0.03이며, 유의확률은 .000이었다. 결국, 행복에 대한 본질주의적 신념이 높은 사람들은 자신이 회상한 행복한 순간에서의 행복한 정도가 낮았다.

본 연구에서는 이러한 관계를 보이는 원인이 행복을 본질적인 것이라고 생각하는 사람들이 자신의 행복에 있어서 인간관계의 중요성을 낮게 생각하기 때문이라고 생각하였다. 이를 확인하기 위해 일련의 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 성별과 연령을 통제하였을 때 행복에 대한 본질주의적 신념과 인간관계 중시가 통계적으로 유의한 부적 관계가 있고(표 3), 성별과 연령을 통제하였을 때 인간관계 중시와 회상적 행복은 통계적으로 유의한 정적인 관계가 있음을 확인하였다(표 4). 결국 행복에 대한 본질주의적 신념이 높을수록 인간관계를 덜 중시하는 경향이 있고, 인간관계를 덜 중시할수록 회상적 행복이 낮다는 것을 확인하였다.

표 1. 주요 변인들의 기술통계와 상관분석 결과표

변인	1	2	3	4	5	6
M	38.65	1.05	18.23	20.09	-	39.56
SD	8.67	0.98	2.10	5.92	-	10.83
1	1					
2	-.157*	1				
3	-.183**	.292**	1			
4	-.191**	.140*	.344**	1		
5	-.174*	-.039	.152*	.028	1	
6	.050	.272**	.256**	.182**	-.036	1

1. 행복에 대한 본질주의적 신념 2. 인간관계 중시 3. 회상적 행복 4. 삶의 만족 5. 성별(남, 여) 6. 연령
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

표 2. 행복에 대한 본질주의적 신념(EBH)이 회상적 행복에 미치는 영향

변수	비표준화 계수		표준화 계수	t값	유의확률
	B	*SE*	β		
(상수)	15.179	0.707		21459	.000
성별	0.677	0.285	.161	2.375	.019
연령	0.051	0.013	.262	3.849	.000
(상수)	16.936	0.980		17.273	.000
성별	0.552	0.286	.132	1.933	.055
연령	0.052	0.013	.269	4.013	.000
EBH	-0.042	0.016	-.174	-2.551	.011

표 3. 행복에 대한 본질주의적 신념(EBH)이 인간관계 중시에 미치는 영향

변수	비표준화 계수		표준화 계수	t값	유의확률
	B	*SE*	β		
(상수)	0.163	0.335		0.486	.627
성별	-0.059	0.135	-.030	-0.434	.664
연령	0.025	0.006	.271	3.946	.000
(상수)	1.023	0.464		2.206	.029
성별	-0.120	0.135	-.061	-0.889	.375
연령	0.025	0.006	.279	4.119	.000
EBH	-0.021	0.008	-.181	-2.640	.009

표 4. 인간관계 중시가 회상적 행복에 미치는 영향

변수	비표준화 계수		표준화 계수	*t*값	유의확률
	B	*SE*	β		
(상수)	15.179	0.707		21.459	.000
성별	0.677	0.285	.161	2.375	.019
연령	0.051	0.013	.262	3.849	.000
(상수)	15.093	0.687		21.959	.000
성별	0.708	0.277	.169	2.555	.011
연령	0.038	0.013	.195	2.844	.005
인간관계	0.524	0.146	.246	3.587	.000

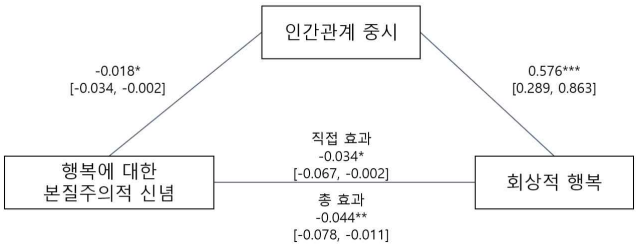

그림 1. 행복에 대한 본질주의적 신념과 회상적 행복의 관계에서 인간관계 중시의 매개 효과

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

다음으로, 행복에 대한 본질주의적 신념과 회상적 행복 사이에서 인간관계 중시의 매개 효과를 확인하기 위하여 PROCESS macro(Hayes, 2022) 버전 4.1을 사용하여 분석하였다. 부트스트래핑 절차(sample = 5000, 95% CI)를 통하여 모델 4로 분석하였다(그림 1, 표 5). 그 결과, 행복에 대한 본질주의적 신념과 회상적 행복의 관계에서 인간관계 중시의 매개 효과가 통계적으로 유의하였다(b = -0.010, Boot SE = 0.005, Boot 95% CI = [-0.022, -0.001]). 이는 부트스트랩을 10,000번 돌린 경우에도 동일하게 유의하였다. 즉, 행복에 대한 본질주의적 신념이 높은 사람들은 낮은 인간관계 중시를 매개로 낮은 회상적 행복으로 이어지는 관계가 있음을 확인하였다. 결국, 행복에 대한 본질주의적 신념이 높은 사람들이 행복한 순간에서 덜 행복하였는데, 그 이유는 예상대로 이들이 행복에 있어서 인간관계를 중시하는 비중이 낮기 때문임을 확인하였다.

본 연구에서는 행복에 대한 본질주의적 신념이 그 순간의 행복에만 영향을 미치는 것이 아니라 일반적인 삶의 만족에도 영향을 미칠 것이라고 생각하였다. 그에 따라 행복에 대한 본질주의적 신념이 인간관계 중시와 회상적 행복을 매개로 삶의 만족에도 영향을 미치는지 확인하였다. 이를 위하여 PROCESS macro(Hayes, 2022) 버전 4.1, 모델 6(이중 매개 모형)을 사용하여 분석하였다(그림 2, 표 6). 부트스트랩핑 절차(sample = 5000, 95% CI)를 통하여 분석한 결과, 행복에 대한 본질주의적 신념은 삶의 만족을 부적으로 예측하였다[2]. 그러나 행복에 대한 본질

2) 본 연구에서는 행복에 대한 본질주의적 신념의 신뢰도

표 5. 행복에 대한 본질주의적 신념과 회상적 행복의 관계에서 인간관계 중시의 매개 효과

종속변수: 회상적 행복	비표준화 계수		*t*값	유의확률
	B	*SE*		
(상수)	18.938	0.693	27.327	.000
EBH	-0.034	0.017	-2.061	.041
인간관계 중시	0.576	0.146	3.959	.001
종속변수: 인간관계 중시	비표준화 계수		*t*값	유의확률
	B	*SE*		
(상수)	1.732	0.315	5.491	.000
EBH	-0.018	0.008	-2.231	.027
	Effect	*SE*	*t*값	유의확률
총 효과	-0.044	0.017	-2.619	.010
직접 효과	-0.034	0.017	-2.061	.041
	Effect	Boot *SE*	Boot LLCI	Boot ULCI
간접 효과	-0.010	0.005	-0.022	-0.001

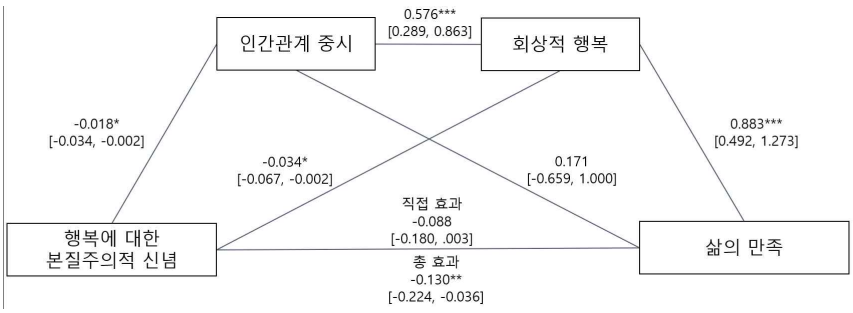

그림 2. 행복에 대한 본질주의적 신념이 삶의 만족에 미치는 영향에서의 인간관계 중시와 회상적 행복의 이중 매개 효과
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

주의적 신념과 삶의 만족은 인간관계 중시와 회상적 행복을 통제하고는 통계적으로 유의하지 않았다. 한편, 본 연구의 가설대로 행복에 대한 본질주의적 신념과 삶의 만족 사이에 인간관계 중시와 회상적 행복의 이중 매개 효과가 있음을 확인하였다. 즉, 행복에 대한 본질주의적 신념이 인간관계 중시와 회상적 행복을 통해 삶의 만족에 미치는 간접효과가 통계적으로 유의함을 확인하였다(b = -0.009, Boot *SE* = 0.005, Boot 95% CI = [-0.022, -0.001]). 이 역시도 부트스트랩을 10,000번 돌려도 유의하였다(b = -0.009, Boot *SE* = 0.005, Boot 95% CI = [-0.021, -0.001]). 결국, 행복을 본질적인 것으로 생각하는 사람들은 낮은 인간관계 중시와 낮은 회상적 행복을 매개로

α값이 높기 때문에 하나로 묶어서 분석하였다. 하지만 EBH 척도가 세 개의 요인(유전, 노력, 불변성)으로 구성되어 있기 때문에 각 요인별로 따로 분석하였을 때는 노력과 불변성만 통계적으로 유의하였다.

표 6. 행복에 대한 본질주의적 신념이 삶의 만족에 미치는 영향에서의 인간관계 중시와 회상적 행복의 이중 매개 효과

종속 변수: 삶의 만족	비표준화 계수		*t*값	유의확률
	B	*SE*		
(상수)	7.231	4.219	1.714	.088
EBH	-0.088	0.046	-1.898	.059
인간관계 중시	0.171	0.421	0.406	.685
회상적 행복	0.883	0.198	4.453	.000
종속변수: 인간관계 중시	비표준화 계수		*t*값	유의확률
	B	*SE*		
(상수)	1.732	0.315	5.491	.000
EBH	-0.018	.008	-2.231	.027
종속변수: 회상적 행복	비표준화 계수		*t*값	유의확률
	B	*SE*		
(상수)	18.938	0.693	27.327	.000
EBH	-0.034	0.017	-2.061	.041
인간관계 중시	0.576	0.146	3.959	.001
	Effect	*SE*	*t*값	유의확률
총 효과	-0.130	0.048	-2.732	.007
직접 효과	-0.088	0.046	-1.898	.059
	Effect	SE	Boot LLCI	Boot ULCI
간접 효과	-0.009	0.005	-0.021	-0.001

낮은 삶의 만족으로 이어지는 이중 매개 효과가 있음이 확인되었다.

논 의

연구 1에서는 행복에 대한 본질주의적 믿음이 높은 사람들은 낮은 인간관계 중시와 낮은 회상적 행복의 순차적 매개 효과를 통해 낮은 삶의 만족으로 이어진다는 것을 확인하였다. 연구 1에서 행복에 대한 본질주의적 신념이 높은 사람들은 행복했던 순간에 대해 기술하도록 하였을 때 인간관계와 관계된 내용을 덜 기술하였다. 이는 행복에 대한 본질주의적 믿음이 높은 사람들은 행복에 있어서 인간관계의 중요성을 더 낮게 평가한 것이라고 볼 수 있다. 이처럼 행복에 대한 본질주의적 믿음이 강한 사람들이 인간관계를 중요하게 생각하지 않는다면 이들은 인간관계에서 친밀감을 더 낮게 느낄 것으로 생각하였다. 이를 확인하기 위해서 연구 2에서는 친밀감을 측정하여 행복에 대한 본질주의적 믿음과의 관계를 탐색하였다. 또한, 인과적 효과를 확인하기 위하여 연구 2에서는 행복에 대한 본질주의적 믿음을 측정하지 않고 조작하였다. 종합하면, 연구 2에서는 행복에 대한 본질주의적 신념을 조작하여 행복을 본질적인 것, 즉 행복이

유전에 의해 결정된다고 생각하게 될 경우 자신의 인간관계 친밀감을 낮게 느끼는지, 그리고 이것이 낮은 삶의 만족으로 이어지는지를 확인하고자 하였다.

연구 2

방 법

연구 대상

국내 리서치 회사 엠브레인을 통해 20~59세 참가자 202명을 모집하였다. 참가자들은 두 집단으로 무선할당되었다. 각 집단에서는 모두 남자와 여자를 동일한 비율로 모집하였고, 연령 또한 각 연령대(20-29/30-39/40-49/50-59) 별로 유사한 비율(25%)로 모집하였다. 참가자들은 남자 98명, 여자 104명으로 구성되어 있고, 평균 연령은 40.11세(SD = 10.634)이다. 자발적으로 설문에 참여하기로 한 202명의 참가자들은 20분 가량의 온라인 설문에 참여하였다. 본 연구는 서강대학교 생명윤리위원회의(IRB)의 승인을 받고 진행되었다(SGUIRB-A-2203-11).

절차

연구 2에서는 Choi 등(2021)의 연구에서 사용된 방법을 통해 행복에 대한 본질주의적 믿음을 조작하였다. 즉, 본격적인 온라인 설문 시작에 앞서 유전 집단과 노력 집단에 무선 할당된 참가자들은 각각 13줄 길이의 서로 다른 내용의 기사를 읽었다. 참가자들이 모두 무선 할당되었기 때문에 기사를 읽기 전에는 본질주의적 믿음에서 집단 간 차이가 존재하지 않을 것으로 판단하였다. 유전 집단에서는 행복은 유전에 의해 결정된다는 내용의 기사를, 노력 집단에서는 행복은 노력에 의해 결정된다는 내용의 기사를 읽었다. 참가자들이 기사가 제시되는 페이지에 최소 1분 이상 머물도록 하기 위하여, 1분 이내에 다음 페이지로 넘어가려고 할 경우 글을 자세히 읽어달라는 안내를 보여주었다. 또한, 참가자들이 지시문의 내용을 파악하였는지 확인하기 위하여 제시된 글에서 행복을 결정하는 가장 중요한 요인이 무엇인지를 유전과 노력 중에 고르도록 하였다. 유전 집단의 경우 유전을, 노력 집단의 경우 노력을 선택한 참가자에 한하여 이후 설문을 진행하였다. 설문은 아래 측정 도구에 제시된 순서대로 진행되었으며, 이후 인구통계학적 질문에 답을 하고 설문이 마무리되었다. 설문은 총 20분 가량 소요되었다.

측정 도구

행복에 대한 본질주의적 신념(Essentialist Beliefs about Happiness Scale; EBH)

각 집단 별로 독립변수인 행복에 대한 본질주의적 신념이 제대로 조작되었는지 확인하기 위하여 기사를 읽은 직후 행복에 대한 본질주의적 신념 정도를 측정하였다. 문항 수가 너무 많을 경우 조작의 효과가 상쇄될 것을 우려하여 연구 1에서 사용된 EBH 문항 12개 중 세 개를 사용하여 7점 척도(1 = 전혀 일치하지 않는다, 7 = 매우 일치한다)로 측정하였다. 문항은 신뢰도가 충분히 높고 연구자가 보기에 척도를 잘 대표할 수 있는 것을 선택하였다. 사용된 문항은 “행복은 유전적으로 결정된다”, “일반적으로 개인의 행복 수준은 일생을 통해 크게 변하지 않는다”, “누구나 연습과 노력을 통해 행복해질 수 있다”이다. 마지막 문항은 역코딩 처리하여 분석에 사용하였다. 세 개 문항의 신뢰도 α값은 .566으로 낮았지만, 세 개 문항 간 평균적인 상관관계가 .31으로 모두 .01 수준에서 유의하였고, 문항 상관의 최소 값이 .27이었다. 따라서 신뢰도가 낮기는 하지만, 문항 수를 고려하면 최소한의 신뢰도를 갖는다고 판단하여 세 개 문항을 합하여 행복에 대한 본질주의적 신념 변수를 만들었다.

삶의 만족

연구 1에서의 척도와 동일하게 SWLS 척도를 사용하여 측정하였다.

인간관계 친밀감

인간관계 친밀감은 인간관계 범위 별 성격과 질을 평가하는 NRI(The Network of Relationships Inventory) 척도를 행동 체계 기반으로 수정 및 개념화한 척도인 NRI-BSV(The Network of Relationships Inventory_Behavioral Systems Version; Furman & Buhrmester, 2009)를 활용하여 측정하였다. Furman과 Buhrmesters(2009)는 어머니, 아버지, 동성 친구, 이성 친구, 애인의 다섯 관계에서의 친밀도를 나누어 측정하였다. 하지만 본 연구에서는 친밀한 인간관계의 대상이 누구인지에 따른 차이를 보려는 것이 아니었기 때문에 '주변의 가까운 사람들(가족, 친구 등) 중 한 사람과의 관계'에서의 친밀도를 측정하였다. 이 척도에는 상대방과의 관계, 애착, 관심 등의 긍정적인 특성은 물론, 얼마나 갈등, 비판하는지 등의 부정적인 특성을 측정하는 문항들이 모두 포함되어 있다. 하지만 부정적인 특성을 측정하는 문항의 경우 해석이 어려울 것으로 판단하였다. 예를 들어, 친밀해서 비판할 수도 있지만 싫어하기 때문에 비판하는 경우도 있을 수 있다. 따라서 총 24개의 문항 중 긍정적인 내용과 관련된 15개의 문항만을 사용하여 5점 척도(1 = 적거나 거의 없다, 5 = 가장 그렇다)로 측정하였다(예시: '귀하는 고민이 있을 때 이 사람에게 얼마나 의지하십니까' 등). 15개 문항의 신뢰도 α값은 .949였고, 15개 문항을 합하여 인간관계 친밀감 변수를 만들었다.

외향성

외향성은 삶의 만족과 강한 관련이 있는 요인(Diener & Lucas, 1999)인 동시에 인간관계 친밀함과도 관련(Abeykoon & Herath, 2022; Apostolou & Tsangari, 2022)이 있기 때문에 통제 변인으로 설정하였다. 외향성은 성격 5 요인을 측정하는 PMBC(Pittsburgh Mind-Body Center; Goldberg, 1992) 25문항 중 외향성과 관련된 문항 다섯 개를 통하여 5점 척도로 측정하였다(수줍음을 탄다*, 부끄러워한다*, 수다스럽다, 외향적이다, 조용하다*; *는 역코딩 문항)'

결 과

연구에 사용된 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과를 표 7에 제시하였다.

조작 확인

집단별로 조작이 잘 되었는지 확인하기 위하여 EBH 문항 중 세 개를 사용하여 독립표본 t 검증을 하였다. 그 결과, 유전 집단에서의 EBH 평균(M = 9.93; SD = 3.05)이 노력 집단에서의 EBH 평균(M = 8.63; SD = 2.74)보다 통계적으로 유의하게 높았다($t(200)$ = 3.176, p = .002, Cohen's d = .45). 행복은 유전에 의해 결정된다는 글을 읽은 집단의 사람들은 행복이 노력에 의해 결정된다는 글을 읽은 집단의 사람들에 비해 행복에 대한 본질주의적 신념 점수가 평균적으로 더 높게 나타났다. 이를 통해 조작이 성공적으로 잘 되었다는 것을 확인하였다.

집단에 따른 인간관계 친밀감

행복에 대한 본질주의적 신념이 인과적으로 인간관계 친밀감에 영향을 미칠 것이라는 가설을 뒷받침하기 위해서는 조작된 집단별로 인간관계 친밀감 점수가 통계적으로 유의한 차이가 있어야 한다. 그에 따라 유전 집단이 노력 집단보다 인간관계 친밀감 점수가 더 낮은지 확인하기 위하여 독립표본 t 검증을 실시하였다. 그 결과 유전 집단에서의 인간관계 친밀감(M = 42.81; SD = 1.30)이 노력 집단에서의 인간관계 친밀감(M = 46.77; SD = 1.25)보다 통계적으로

표 7. 주요 변인들의 기술통계와 상관분석 결과표

변인	1	2	3	4	5	6
M	9.09	44.79	17.90	13.69	-	40.03
SD	3.01	12.87	6.11	3.81	-	10.78
1	1					
2	-.213**	1				
3	-.258**	.245**	1			
4	-.072	.156**	.210**	1		
5	-.061	.202**	-.033	.011	1	
6	-.015	-.197**	.021	-.060	-.030	1

1. 행복에 대한 본질주의적 신념 2. 인간관계 친밀감 3. 삶의 만족 4. 외향성 5. 성별(남:1, 여:2) 6. 연령
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

유의하게 낮았다($t(200) = -2.189$, $p = .03$, Cohen's $d = -.31$).

집단에 따른 삶의 만족

행복에 대한 본질주의적 믿음이 삶의 만족에도 영향을 미치는지 확인하기 위하여 집단에 따른 삶의 만족의 차이를 검증하였다. 그림 3에서 볼 수 있듯이, 유전 집단에서의 삶의 만족($M = 16.59$; $SD = .58$)이 노력 집단에서의 삶의 만족($M = 18.55$; $SD = .58$)보다 통계적으로 유의하게 낮았다($t(200) = -2.383$, $p = .0009$, Cohen's $d = -.34$). 즉, 행복이 유전이라고 조작된 집단의 경우에는 자신의 전반적인 삶에 대한 만족감까지 감소한다는 것을 확인할 수 있다. 연구 2에서는 이러한 원인이 행복을 본질적인 것이라고 생각하게 될 경우 자신의 인간관계 친밀감에 대해 낮게 느끼게 되기 때문이라고 생각하였고, 실제로 인간관계 친밀감의 매개 효과가 있는지를 아래에서 확인하였다.

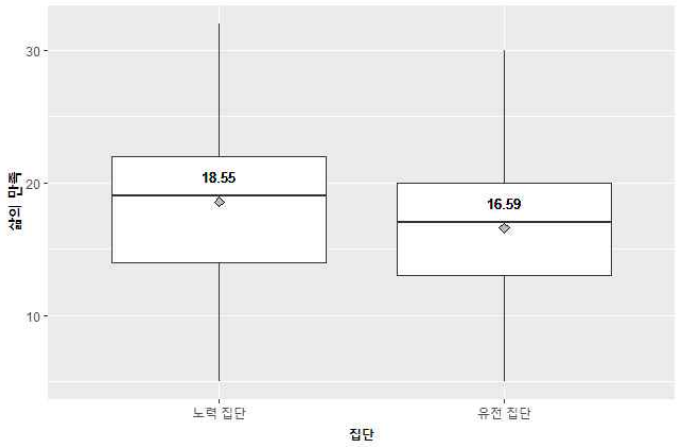

그림 3. 집단 별 삶의 만족

행복에 대한 신념이 삶의 만족에 미치는 영향에서 인간관계 친밀감의 매개 효과

앞서 행복에 대한 본질주의적 신념이 어떻게 조작되는지에 따라 집단별로 인간관계 친밀감과 삶의 만족이 통계적으로 유의한 차이를 보인다는 것을 확인하였다. 행복에 대한 본질주의적 신념이 인간관계 친밀감을 매개로 삶의 만족에 부정적인 영향을 미치는지 확인하기 위하여 PROCESS macro(Hayes, 2022) 버전 4.1을 사용하여 부트스트래핑(sample = 5000, 95% CI)을 통하여 분석하였다(그림 4). 회귀분석을 위해 유전 집단은 1, 노력 집단은 0으로 더미변수화하였다. 우선 평균 분석과 같이 유전 집단의 인간관계 친밀감이 더 낮았다(b = -3.958, SE = 1.808, 95% CI = [-7.523, -0.392], p = .030). 또한, 인간관계 친밀감은 행복에 대한 본질주의적 믿음을 통제하고도 삶의 만족과 정적 관련이 있었다(b = 0.098, SE = 0.032, 95% CI = [0.036, 0.161], p = .002). 그러나 인간관계 친밀감을 통제하면, 유전 집단과 노력 집단은 삶의 만족에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다(b = -1.575, SE = 0.816, 95% CI = [-3.185, 0.035], p = .055). 그리고 행복에 대한 본질주의적 믿음과 삶의 만족 사이에서 인간관계 친밀감의 간접효과가 통계적으로 유의하였다(b = -0.390, Boot SE = 0.234, Boot 95% CI = [-0.937, -0.025]). 뿐만 아니라 외향성을 통제하고도 간접효과는 통계적으로 유의하였다(b = -0.172, Boot SE = 0.106, Boot 95% CI = [-0.423, -0.012]). 이러한 결과는 행복에 대해 유전적으로 생각하는 것이 낮은 인간관계 친밀감을 매개로 낮은 삶의 만족으로 이어진다는 가설을 지지하였다.

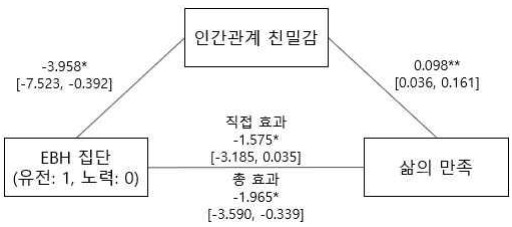

그림 4. 행복에 대한 본질주의적 신념이 인간관계 친밀감을 매개로 삶의 만족에 미치는 영향

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

논 의

연구 2에서는 행복에 대한 본질주의적 믿음을 조작하였을 때 인간관계의 친밀감을 낮게 보고한다는 것이 확인되었다. 행복에 대한 본질주의적 믿음은 인간관계를 중요하게 생각하지 않는 경향과 밀접하게 관련되어 있다는 연구 1의 결과를 고려하면, 행복이 유전에 의해 결정된다는 믿음이 조작된 사람들은 유전과 관련이 적은 인간관계를 중요하게 생각하지 않게 되어 인간관계에서의 친밀감도 낮게 보고한 것이라고 볼 수 있다. 또한, 연구 2에서는 유전 집단과 노력 집단의 친밀감의 차이가 삶의 만족으로 이어진다는 것도 확인되었다. 종합하면 연구 2의 결과는 행복의 본질주의적 믿음이 낮은 인간관계 친밀감을 매개로 삶의 만족에 부정적인 영향을 미친다는 인과관계가 있다는 것을 보여주었다.

종합논의

본 연구에서는 행복에 대한 본질주의적 신념과 삶의 만족 사이에서 인간관계에 대한 인식의 매개 효과를 검증하였다. 연구 1에서는 20~59세 성인남녀 200명을 대상으로 행복에 대한 본질주의적 믿음, 인간관계 중시, 회상적 행복과 삶의 만족의 관계를 살펴보았다. 그 결과, 행복에 대한 본질주의적 믿음이 높은 사람들은 행복하였던 순간을 기술할 때 인간관계를 덜 기술하였고, 그 당시의 행복도를 회상하여 표기하도록 하였을 때 행복도가 더 낮았으며, 전반적인 삶의 만족도 더 낮았다. 또한 행복에 대한 본질주의적 믿음과 삶의 만족의 부적인 관계 사이에서

인간관계 중시와 회상적 행복의 이중 매개 효과가 확인되었다. 이후 인간관계의 질적인 측면을 보다 직접적으로 측정하고, 행복에 대한 본질주의적 믿음의 인과적 효과를 확인하기 위하여 연구 2를 진행하였다. 연구 2에서는 20~59세 성인 남녀를 대상으로 행복에 대한 본질주의적 믿음을 조작하여 유전 집단과 노력 집단으로 나누어 연구하였다. 그 결과, 유전 집단이 노력 집단보다 인간관계 친밀감이 통계적으로 유의하게 더 낮았고, 이런 차이는 삶의 만족도의 차이로 이어졌다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 행복에 대한 본질주의적 믿음이 인간관계를 중요하게 생각하는 정도(연구 1) 및 인간관계에서의 친밀감(연구 2)과 관련되어 있다는 점을 보여주었다. 특히, 연구 2에서는 참가자들을 각 조건에 무선할당하고 행복에 대한 본질주의적 믿음을 조작하였다. 따라서 이런 결과는 행복에 대한 본질주의적 믿음에 따라 인간관계에 대한 인식이 달라질 수 있음을 시사한다. 또한 인간관계는 태어날 때부터 타고난 본질로 존재하는 것이 아니라 사회생활을 통해서 형성되는 것이라는 점을 고려하면 본 연구의 결과는 본질주의적 신념이 강한 사람들은 생물학적 본질(예를 들어, 유전자)과 연관된 요인들만을 중요하게 생각한다는 선행 연구의 결과와 일맥상통한다(Levy et al., 1998; Plaks et al., 2001; Hong et al., 2004). 즉, 본 연구의 결과는 행복에 대한 본질주의적 신념이 다양한 영역의 본질주의적 신념과 많은 측면에서 유사한 성향을 보일 수 있음을 암시한다. 행복에 대한 본질주의적 신념이 다른 영역의 본질주의적 신념들과 어떤 측면에서 유사하고 어떤 측면에서 다른지 체계적으로 조사하는 것은 추후 연구의 좋은 주제가 될 수 있을 것이다. 특히, 본질주의적 신념은 집단 간 차이에 대한 생물학적 정당화 및 취약 집단에 대한 편견과 같이 집단 과정에서의 부정적 효과와 관련되어 연구되어 왔기 때문에(Dar-Nimrod & Heine, 2011; Haslam et al., 2002; Prentice & Miller, 2007; Williams & Eberhardt, 2008), 행복에 대한 본질주의적 신념이 개인 수준의 행복을 넘어서는 집단 수준의 함의를 가질 수 있는지를 연구해볼 필요도 있다.

둘째, 본 연구는 행복의 본질주의적 믿음에 관한 기존 연구들을 확장시켰다는 의의가 있다. 행복에 대한 본질주의적 믿음에 대한 기존 연구들은 본질주의적 믿음이 동기에 미치는 영향에 초점을 두고 있었다. Choi 등(2021)은 행복에 대한 본질주의적 신념이 행복을 증진시킬 수 있는 다양한 활동에 대한 동기를 감소시킬 수 있다는 것을 보여주었다. 본질주의적 믿음이 가지고 있는 이와 같은 동기에 대한 부정적 효과는 삶의 만족도와 관련해서도 확인되었다(Busseri & Samani, 2019; 2023). 이처럼 기존의 연구들은 동기적 측면에서 행복에 대한 본질주의적 신념을 다루었지만, 본 연구에서는 인간관계에 대한 개인의 인식이 행복에 대한 본질주의적 신념에 따라 변화할 수 있다는 것이 확인되었다. 이런 결과는 행복에 대한 본질주의적 신념이 행복한 사람에 대한 인식에 영향을 줄 수 있다는 최근 연구(Hong et al., 2023)와 함께 행복에 대한 본질주의적 신념이 행복과 관련되어 있는 다양한 요인에 대한 해석에 영향을 줄 수 있음을 시사한다. 따라서 행복에 대한 본질주의적 신념이 행복에 미치는 영향은 동기적 측면은 물론 인지적 해석에 관한 측면에서도 연구할 필요가 있다.

끝으로 본 연구는 인간관계에 영향을 미칠 수 있는 또 다른 중요한 변인을 확인했다는 의의도 있다. 인간관계가 행복과 삶의 만족에 중요한 요인이라는 점이 다양한 연구에서 확인되었다(Cooper et al., 1992; Diener & Seligman, 2002; Saphire-Bernstein & Taylor, 2013; Vaillant, 2009). 더욱이 인간관계의 긍정적 효과는 행복에 그치지 않고 건강(Berkman, Glass, Brissette & Seeman, 2000; De Vogli, Chandola & Marmot, 2007)이나 수명(Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010)에서도 확인되었다. 이와 같은 이유로 인간관계에 영향을 미치는 다양한 요인들에 대한 연구가 있었다.

대표적으로 성격 5 요인 중 외향성, 우호성과 성실성은 인간관계에 영향을 미치는 중요한 요인이라는 점이 확인되었다(Asendorpf & Wilpers, 1998). 또한, Lopes, Salovey, Côté 와 Beers(2005)의 연구는 감정 조절 능력이 인간관계에 미치는 영향을 보여주었다. 본 연구에서는 이런 요인에 더하여 행복에 대한 본질주의적 믿음이 인간관계에 중요한 영향을 미칠 수 있다는 점이 확인되었다. 특히, 개인이 세상을 이해하기 위하여 가지고 있는 신념과 믿음(naive belief/theory)은 성격이나 안정적인 특질에 비해 비교적 쉽게 변화가 가능하므로(Crocker, Fiske & Taylor, 1984), 행복에 대한 본질주의적 믿음이 인간관계에 영향을 미칠 수 있다는 본 연구의 결과는 중요한 실용적 함의가 있다고 볼 수 있다.

본 연구의 한계 및 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 행복에 대한 본질주의적 믿음이 삶의 만족에 미치는 영향을 다루었지만, 개인의 삶의 만족이나 행복 수준이 그 사람의 본질주의적 믿음에 영향을 줄 가능성도 있다. 가령, 행복한 사람들은 자신의 행복이 사라질 수 있다는 불안에서 벗어나기 위해 행복이 유전이라고 생각하도록 동기화될 수도 있다. 둘째, 본 논문에 보고된 두 연구의 연구 설계에는 보완이 필요한 부분이 있다. 먼저 연구 1에서는 인간관계를 중시하는 정도를 직접 측정하지 않고 행복한 순간을 적도록 하게 했을 때 인간관계에 대한 내용을 얼마나 적는지 확인하였다. 선행 연구에 의하면 사회적인 바람직함과 관련된 질문에서는 직접적으로 묻는 방법이 실제와 다른 왜곡이 있을 수 있다(Fisher, 1993). 따라서, 인간관계가 매우 중요한 집합주의 문화의 특성을 고려하면(Markus & Kitayama, 1991), 집합주의 문화에 속하는 한국 참여자들에게 명시적으로 인간관계의 중요성을 측정하면 편향된 응답이 나올 가능성이 있다고 생각하였다. 또한, 현재 관심이 있는 정보가 가장 쉽게 접근 가능한 정보(Cowan, 1999)라는 점을 고려하면, 행복한 순간을 기술하도록 하였을 때 참여자들이 작성한 답변은 그들이 행복에 있어서 최근 중요하게 생각하고 있는 부분과 관련된 답변일 것이라고 판단하였다. 이상의 이유로 인간관계를 중요하게 생각하는 정도를 본 연구에서는 직접 측정하지 않았지만, 후속 연구에서는 이를 보완할 필요가 있다. 다음으로, 연구 2에서 조작 이전에 행복에 대한 본질주의적 신념의 사전점수에 집단 간 차이가 있었는지 확인하지 않았다. 본 연구에서는 참여자를 각 집단에 무선할당하였기 때문에 조작 전에 본질주의적 신념에 집단 간 차이가 존재한다고 믿을 이유가 없다. 그럼에도 불구하고 그런 차이가 존재하는지 실제 검증해보았다면 무선할당이 제대로 되었는지 확인할 수 있었을 것이다. 마지막으로 연구 1에서 매개변수로 사용된 회상적 행복과 종속변수인 삶의 만족 사이에는 개념적 모호성이 존재한다. 종속변수로는 행복의 인지적 요인인 삶의 만족만을 측정한 반면, 선행 요인인 매개변수로는 행복이라는 포괄적 개념을 측정하였기 때문이다. 심리학에서 행복은 여러 가지 요인으로 측정되는 복합적인 개념이기 때문에(Diener & Biswas-Diener, 2008). 후속 연구에서는 행복의 지표를 보다 체계적으로 구성하여 연구할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 행복에 대한 본질주의적 믿음을 독립변수로 다루었는데, 본질주의적 사고 자체가 삶의 만족에 영향을 미칠 수도 있다. Roberts, Ho, Rhodes & Gelman(2017)에 따르면 심리적 본질주의는 각 카테고리의 경계에 관심을 갖고, 그 경계 사이의 거리감을 더 느끼게 한다. 이러한 점으로 미루어보았을 때, 다른 종류의 본질주의적 사고 또한 자신과 타인 간의 경계-유전자-에서 거리감을 느끼고 그로 인해 낮은 삶의 만족으로 이어질 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 본질주의적 사고와 삶의 만족의 관계를 살펴볼 필요가 있다. 넷째, 본 연구는 행복에 영향을 미치는 다양한 변수들 중 인간관계에만 초점을 맞추어 연구하였다. 행복에 대한 본질주의적 믿음이 인간관계 이외에도 성격(특히 외향성), 사회심리적 욕구, 자아실현 등의 요인들에

대한 해석에도 영향을 미치는지, 만약 아니라면 어떠한 믿음이 영향을 미치는지, 행복 관련 예측 요인들의 해석에 공통적으로 영향을 미치는 요인이 있는지 등에 대한 연구가 추가적으로 이루어질 수 있다. 다섯째, 행복에 대한 본질주의적 믿음이 인간관계에 대한 해석에 미치는 영향이 문화권별로 차이가 있을 수 있다. 인간관계가 행복에 중요한 영향을 미친다는 사실은 동서양을 막론하고 통용된다. 하지만 선행 연구들에 의하면 "행복"이라는 단어를 생각하면 떠오르는 단어는 문화권에 따라 다르다(Shin, Suh, Eom & Kim, 2018). 이들에 따르면 한국에서는 "가족"이, 미국에서는 "웃음"이 가장 빈번하게 확인되었다. 비록 두 나라 모두에서 더 많은 사회적 단어를 언급할수록 삶에 대한 만족이 더 높지만, 두 나라에서 행복과 인간관계의 관계에 대한 인식의 차이가 있음을 알 수 있다. 따라서 비교문화 연구를 통해 본 연구에서 확인한 행복에 대한 본질주의적 믿음과 인간관계에 대한 해석의 관계가 문화 보편적으로 일반화될 수 있을지를 검증할 필요가 있다.

위에서 상술한 제한점에도 불구하고 본 연구는 행복에 대한 본질주의적 믿음이 인간관계를 중요하게 생각하는 정도 및 인간관계의 친밀감과 연결되어 있고 이런 관계를 통해서 삶의 만족에 영향을 줄 수 있다는 점을 경험적으로 보여주었다. 한국의 2022년 행복 지수는 OECD 38개국 중 36위(Lomas et al., 2022)에 위치한다. 행복한 삶을 위한 다양한 노력에도 불구하고 지난 몇 년간 한국의 행복 지수는 큰 차이가 보이지 않았다[3]. 이런 상황에서 본 연구는 행복에 있어서 외적인 조건들뿐 아니라 개개인의 행복에 대한 믿음의 중요성을 환기시켰다는 데에서 한국인의 낮은 행복도 개선에 도움이 될 수 있을 것으로 생각된다.

3) World Happiness Report 2015~2022년 자료. https://worldhappiness.report/

저자 소개

유지연은 서강대학교 심리학과에서 석사학위 과정을 수료하였다. 행복, 행복에 대한 믿음, 감정 조절과 관련된 연구에 관심을 가지고 있다.

나진경은 서강대학교 심리학과 교수로 문화, 사회계층 및 불평등에 관한 연구를 진행하고 있으며 최근 희망연구소를 통해 희망에 대한 사회심리학적 연구와 확산에도 관심을 가지고 있다.

참고문헌

Abeykoon, A. K. M., & Herath, M. M. I. S. B. (2022). Exploring the relationship between individuals' levels of extroversion and the number of intimate partners they have had during the past three years of their life.

Apostolou, M., & Tsangari, S. (2022). Why people are single: The big five as predictors of involuntary singlehood. *Personality and Individual Differences, 186*, 111375.

Asendorpf, J. B., & Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of personality and social psychology, 74*(6), 1531.

Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine, 51*, 843?857. doi:10.1016/S0277-9536(00)00065-4

Busseri, M. A., & Samani, M. N. (2019). Lay theories for life satisfaction and the belief that life gets better and better. *Journal of Happiness Studies, 20*(5), 1647-1672. https://doi.org/10.1007/s10902-018-0016-x

Busseri, M. A., & Samani, M. N. (2023). Can my

life get better? Examining lay theories for life satisfaction among younger and older adults. *The Journal of Positive Psychology, 18*(5), 755-772.

Choi, I., Yu, J., Lee, J., & Choi, E. (2021). Essentializing happiness reduces one's motivation to be happier. *Journal of Personality, 89*(3), 437-450.

Cooper, H., Okamura, L., & Gurka, V. (1992). Social activity and subjective well-being. *Personality and individual differences, 13*(5), 573-583.

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*(4), 668.

Cowan, N. (1999). An Embedded-Processes Model of Working Memory. In A. Miyake & P. Shah (Eds.), *Models of Working Memory: Mechanisms of Active Maintenance and Executive Control* (pp. 62-101). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9781139174909.006

Crocker, J., Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1984). Schematic bases of belief change. In *Attitudinal judgment* (pp. 197-226). New York, NY: Springer New York.

Cuñado, J., & de Gracia, F. P. (2012). Does education affect happiness? Evidence for Spain. *Social indicators research, 108*(1), 185-196.

Dar-Nimrod, I., & Heine, S. J. (2011). Genetic essentialism: on the deceptive determinism of DNA. *Psychological bulletin, 137*(5), 800.

de Jong-Gierveld, J. (2021). Loneliness and the degree of intimacy in interpersonal relationships. In *The emerging field of personal relationships* (pp. 241-249). Routledge.

De Vogli, R., Chandola, T., & Marmot, M. G. (2007). Negative aspects of close relationships and heart disease. *Archives of Internal Medicine, 167*, 1951?1957. doi:10.1001/archinte.167.18.1951

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth.* Blackwell Publishing. https://doi.org/10.1002/9781444305159

Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In *Culture and well-being* (pp. 71-91). Springer, Dordrecht.

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 wellbeing. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage.

Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science, 13*(1), 81-84.

Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological review, 95*(2), 256.

Fisher, R. J. (1993). Social desirability bias and the validity of indirect questioning. *Journal of consumer research, 20*(2), 303-315.

Furman, W., & Buhrmester, D. (2009). Methods and measures: The network of relationships inventory: Behavioral systems version. *International journal of behavioral development, 33*(5), 470-478.

Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the big-five factor structure. *Psychological Assessment, 4*, 26-42.

Haslam, N., Bastian, B., & Bissett, M. (2004). Essentialist beliefs about personality and their implications. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(12), 1661-1673.

Haslam, N., Rothschild, L., & Ernst, D. (2002). Are essentialist beliefs associated with prejudice?.

British journal of social psychology, 41(1), 87-100.

Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd Ed.). The Guilford Press.

Hirschfeld, L. A. (1996). *Race in the making: Cognition, culture, and the child's construction of human kinds.* MIT Press.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, B. (2010). Social relationships and mortality: A meta-analysis. *PLoS Medicine, 7*, e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Hong, Y., Coleman, J., Chan, G., Wong, R. Y. M., Chiu, C., Hansen, I. G. et al. (2004). Predicting intergroup bias: The interactive effects of implicit theory and social identity. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*, 1035-1047.

Hong, E. K., Kim, J., & Choi, I. (2023). Implicit Theories of Happiness: When Happiness Is Viewed as Changeable, Happy People Are Perceived Much More Positively Than Unhappy People. *Personality and Social Psychology Bulletin*. https://doi.org/10.1177/01461672231184711

Hudson, N. W., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2020). Are we happier with others? An investigation of the links between spending time with others and subjective well-being. *Journal of personality and social psychology, 119*(3), 672.

Jonason, P. K., & Webster, G. D. (2010). The dirty dozen: a concise measure of the dark triad. *Psychological assessment, 22*(2), 420.

Kline, P. (2000). *Handbook of Psychological Testing* (2nd ed.). Routledge.https://doi.org/10.4324/9781315812274

Levy, S. R., Stroessner, S. J., & Dweck, C. S. (1998). Stereotype formation and endorsement: The role of implicit theories. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1421-1436.

Lomas, T., Lai, A.Y., Shiba, K., Diego-Rosell, P., Uchida, Y., & VanderWeele, T. J. (2022). *World Happiness Report 2022*. Sustainable Development Solutions Network (Chapter 6). Retrieved from https://worldhappiness.report/ed/2022/.Accessed September 6, 2022.

Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2005). Emotion Regulation Abilities and the Quality of Social Interaction. *Emotion, 5*(1), 113-118.

Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. S. (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? In K. D. Vohs & E. J. Finkle (Eds.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes* (pp. 245-273). New York, NY: Guilford Press.

Lü, W., Wang, Z., Liu, Y., & Zhang, H. (2014). Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Personality and Individual Differences, 63*, 128-133.

Mahalingam, R. (2003). Essentialism, culture, and beliefs about gender among the Aravanis of Tamil Nadu, India. *Sex Roles, 49*(9), 489-496.

Mandalaywala, T. M., Amodio, D. M., & Rhodes, M. (2018). Essentialism promotes racial prejudice by increasing endorsement of social hierarchies. *Social Psychological and Personality Science, 9*(4), 461-469.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*(2), 224?253. https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224

Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis. *Psychology and aging, 15*(2), 187.

Plaks, J. E., Stroessner, S. J., Dweck, C. S., & Sherman, J. W. (2001). Person theories and attention allocation: Preferences for stereotypic

versus counterstereotypic information. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 876-893.

Prentice, D. A., & Miller, D. T. (2007). Psychological essentialism of human categories. *Current directions in psychological science, 16*(4), 202-206.

Roberts, S. O., Ho, A. K., Rhodes, M., & Gelman, S. A. (2017). Making boundaries great again: Essentialism and support for boundary-enhancing initiatives. *Personality and Social Psychology Bulletin, 43*(12), 1643-1658.

Saphire-Bernstein, S., & Taylor, S. E. (2013). Close relationships and happiness. In S. A. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 821-833). Oxford University Press.

Schmitt, N. (1996). Uses and abuses of coefficient alpha. *Psychological assessment, 8*(4), 350.

Shin, J. E., Suh, E. M., Eom, K., & Kim, H. S. (2018). What does "happiness" prompt in your mind? Culture, word choice, and experienced happiness. *Journal of Happiness Studies, 19*, 649-662.

Stephan, W. G., & Finlay, K. (1999). The role of empathy in improving intergroup relations. *Journal of Social issues, 55*(4), 729-743.

Tan, C. S., Low, S. K., & Viapude, G. N. (2018). Extraversion and happiness: The mediating role of social support and hope. *PsyCh journal, 7*(3), 133-143.

Vaillant, G. E. (2008). *Aging well: Surprising guideposts to a happier life from the landmark study of adult development*. Hachette UK.

Williams, M. J., & Eberhardt, J. L. (2008). Biological conceptions of race and the motivation to cross racial boundaries. *Journal of personality and social psychology, 94*(6), 1033.

1 차원고접수 : 2023. 06. 25.
수정원고접수 : 2023. 09. 27.
최종게재결정 : 2023. 10. 04.

한국심리학회지: 사회 및 성격
Korean Journal of Social and Personality Psychology
2023, Vol. 37, No. 4, 531-552
https://doi.org/10.21193/kjspp.2023.37.4.003

Regular Article

Essentialist Beliefs about Happiness affects Life Satisfaction through Perception of Interpersonal Relation

Jiyeon Yu **Jinkyung Na**

Sogang University

Previous research shows that subjective well-being is associated with positive intimate interpersonal relation. Considering the importance of construal however, the perception of interpersonal relation should be further studied in relation to subjective well-being. Thus, in the present research, we examined the relationship between essentialist beliefs about happiness (EBH), perception of interpersonal relation, and life satisfaction. Specifically, we hypothesized that perception of interpersonal relation would play a critical role in the association between EBH and life satisfaction. The results across the two studies (N=402) were consistent with our hypothesis. Specifically, Study 1 revealed that greater levels of EBH are associated with the tendency to perceive interpersonal relation as less important in happiness, which, in turn, was negatively associated with momentary happiness as well as overall life satisfaction. To identify the causal effect of EBH on interpersonal relation, we manipulate EBH in Study 2. We led participants to believe that happiness is largely determined by either genes (high EBH) or efforts (low EBH). Compared with those in the effort condition, participants in the gene condition showed significantly lower levels of intimacy in their interpersonal relation as well as life satisfaction. Moreover, we found that the negative effect of the EBH on life satisfaction was significantly mediated by intimacy in interpersonal relation. Overall, the present results suggest that perception of interpersonal relation is a critical factor in the association between EBH and happiness.

Key words : interpersonal relation, perception of interpersonal relation, essentialist beliefs about happiness, life satisfaction

부 록

행복에 대한 본질주의적 믿음 조작

<Article 읽기>

아래는 행복에 대한 최근 연구와 관련된 글입니다. 글을 주의 깊게 읽고 질문에 답해주십시오. 자세히 읽었는지 확인하기 위해, 귀하는 연구 마지막에 이해력 문제를 풀게 될 것입니다.

1) 유전 집단

"유명한 행복 연구자는 행복은 유전적인 것이라고 말한다. DNA가 행복을 결정한다"

"행복의 40%는 개인의 노력, 10%는 상황에 의해 설명될 수 있지만, 50% 가까이가 유전적 기질에 의해 설명될 수 있습니다." 지난 20년 동안 행복에 대한 연구를 해왔고 이 분야에서 가장 영향력 있는 학자 중 한 명인 X박사는 최근 인터뷰에서 "행복을 결정짓는 가장 큰 요인은 유전자(DNA)입니다"라고 말했다. 그는 "행복에 도움이 되는 유전자를 갖고 있는 사람들은 어려운 상황 속에서도 행복함을 유지할 것이기 때문에 행복은 사람의 노력에 달려있다고 말하는 것은 말도 안 되는 소리입니다"라고 강조했다. 특히, X박사는 행복의 강도는 어떤 일이 일어나든 항상성을 유지할 정도로 행복에는 일정한 수준이 있다고 설명했다. "따로 자란 일란성 쌍둥이는 같은 환경에서 자란 이란성 쌍둥이보다 행복 수준이 더 동일합니다,"라고 그가 계속했다. X박사는 또한 행복한 사람들이 특정한 유전자(5-HTTLPR)를 공유한다는 최근의 발견을 소개했고 "행복한 유전자"의 발견은 행복에 있어서 유전자의 중요성에 대한 추가적인 증거라고 주장했다. 인터뷰를 마치면서, X박사는 "행복은 개인의 노력에 달려 있다는 충고를 듣는 반면, 현실은 행복도가 올라갈 여지가 거의 없고 유전자가 행복을 결정한다는 것입니다."라고 말했다.

2) 노력 집단

"유명한 행복 연구가는 행복은 실천이라고 말한다. 더 많이 노력할수록 더 행복해질 수 있다"

"행복의 50%는 유전적 기질, 10%는 상황에 의해 설명될 수 있지만, 40% 가까이가 노력에 의해 설명될 수 있습니다." 지난 20년 동안 행복에 대한 연구를 해왔고 이 분야에서 가장 영향력 있는 학자 중 한 명인 X박사는 최근 인터뷰에서 "행복에 대한 유전적, 환경적 제약은 연습과 노력을 통해 극복될 수 있고 행복은 주어지는 것이 아니라 형성됩니다"라고 말했다. 그는 "행복에 있어 유전자와 환경의 영향은 숫자에 불과하며, 행복 증진 활동의 반복적 실천을 통해 누구나 높은 행복 수준을 유지할 수 있습니다"라고 강조했다. 특히, X박사는 한 사람의 행복은 행복을 향상시키기 위해 얼마나 많은 노력을 기울이는가에 따라 결정된다고 설명했다. "남에게 친절하게 대하고, 감사 일기를 쓰고, 규칙적으로 운동하는 것과 같은 활동을 의도적으로 한 개인들의 행복도는 통제 그룹에 있는 사람들보다 4배나 더 높았습니다,"라고 그가 계속했다. X박사는 또한 행복한 사람들은 "행복한 습관"이라고 불릴 수 있는 특정한 생활 방식을 공유하고 이것이 행복을 결정하는데 가장 중요한 요소로 밝혀졌다는 최근의 연구를 소개했다. "많은 사람들이 행복이 유전적 요인과 생활 조건에 의해 결정된다고 생각하는 반면, 그러한 요인들은 행복의 수준을 바꿀 것 같지 않습니다. 한 사람의 행복은 근본적으로 자신의 노력에 의해 결정됩니다."

Attention Check

위 글에서 행복을 결정하는 가장 중요한 요인이 무엇이라고 했는지 선택해주십시오.

1) 유전

2) 노력