

행복과 생활의 사실

무엇이 당신을 행복하게 합니까?

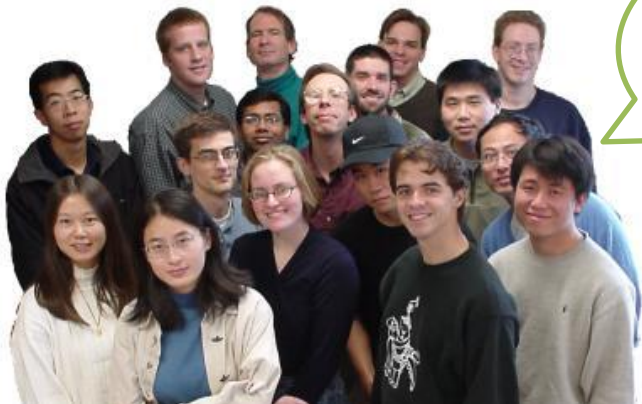
1. 당신을 행복하게 하는 외적 조건이 무엇이라 생각합니까?

2. 그 조건이 행복에 왜 영향을 준다고 생각합니까?

3. 그 조건이 행복한 사람과 불행한 사람을 구분짓는
좋은 기준이 됩니까?

❖ 행복을 연구한 학자들이 가진 일반적 의문

- 1. 행복수준이 생활환경이나 인구학적 특징에 따라 변할까?
- 2. 생활환경 차이가 개인이 보고한 행복수준 차이를 설명해줄까?

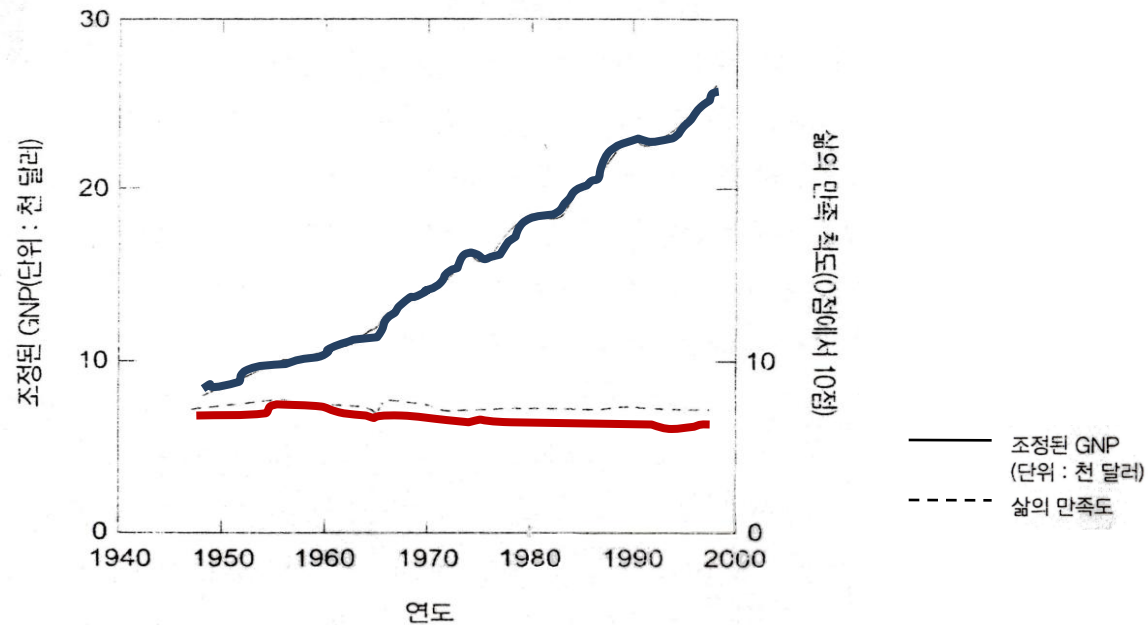


~~YES!!~~

웰빙의 역설 (Mroczek & Kolarz, 1998)
생활환경과 인구학적 변인이 행복과
높은 관련성 없음

풍요의 역설 (PARADOX OF AFFLUENCE)

1950년 이후부터 물질적 풍요와 웰빙의 지표가 서로 상반되고 있음



1947년부터 1998년까지의 미국 GNP와 삶의 만족도 평균 (Diener & Seligman, 2004)

미국의 GNP증가와 삶의 만족은 무관함
즉, 대부분의 미국인들은 과거에 비해 더 부유해졌지만 더 행복하지 않음

행복과 생활의 사실



1. 행복과 생활 사실들의 관계: 기본적 건강이 유지되고 일상적 삶의 욕구들이 충족되고 있는 대부분의 사람들에게 생활환경이 행복에 그리 영향을 미치지 않음

2. 생활환경이 왜 행복을 작게 예언해주는가

행복은 주관적 심리상태

삶의 객관적 사실들이 심리적 차이를 제대로 볼 수 없게 가리고 있음

생활환경과 행복 간의 관계 방향성에 대한 의문
(행복이 결과? 행복의 원인?)

삶과 행복

❖언제 가장 행복하지 않을 것 같은가?



청소년기: 스트레스의 시기

노년기: 수입 감소, 건강의 쇠퇴, 사회적 철수..



BUT,

청소년기는 다른 시기에 비해 불행하지 않음 (Diener & Suh, 1998)
노화에 대한 부정적 예상일 뿐 (Borges & Dutton, 1976)

❖ 정서적 예측 (affective forecasting)

사람들은 미래 생활 사건의 실제 충격을 잘 예상하지 못한다

사람들은 긍정적 사건이나 부정적 사건 모두 그 충격을 과장해서 추정 (더 좋은 것으로, 더 나쁜 것으로)

예상되는 정서적 반응의 강도와 지속 기간을 과장되게 추정



충격편향 (impact bias)




WHY?

초점화(focalism)

면역간과

연구 초점 : 사는 곳이 근사하다면 정말로 행복할까요



캘리포니아 학생들과 미시간/오하이오 학생 모두
캘리포니아 사람들이 더 만족할 것으로 예상

❖Schkade & Kahneman (1998): 사는 지역과 삶의 만족도 비교

왜 이런 현상이 나타나는가? 초점착각 (focusing illusion)

전체 대상이나 이슈에 대한 요약판단을 할 때, 대상이나 이슈의 몇 개의 특징
에만 주의를 두게 되는 것

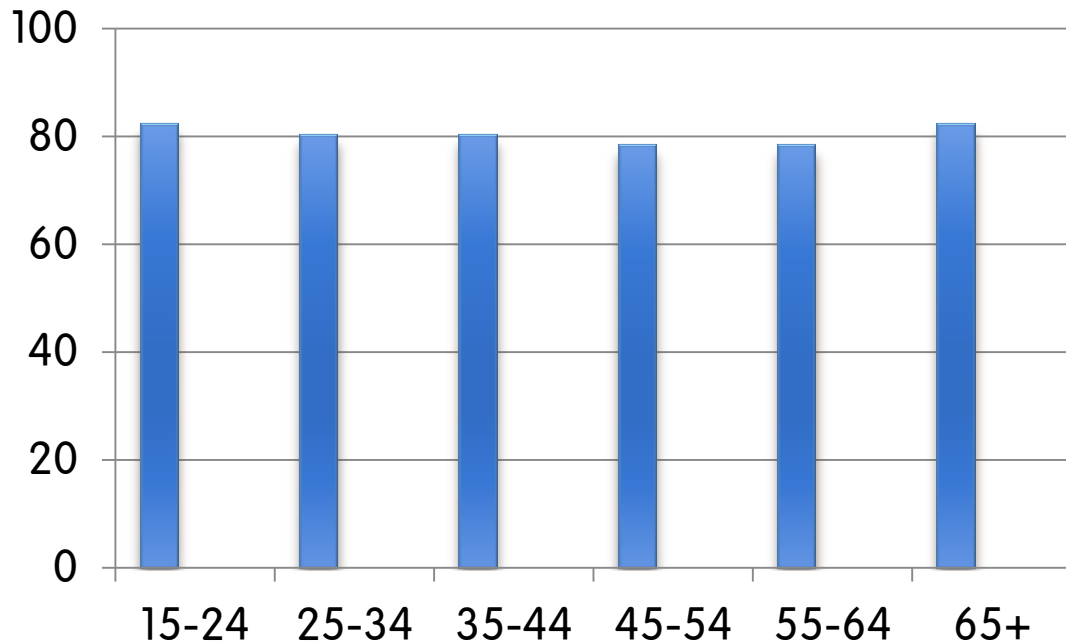
제한적 초점 → 소수의 상황 특성에 너무 많은 비중 두게 만들 → 판단 오류

예) 날씨가 삶의 만족도와 크게 관련이 없다는 사실 간과

나이가 들어갈수록 불행할 것 같은가?

❖ 주관적 웰빙은 일생 동안 상당히 안정적

삶의 만족도 (%)



➔ 주관적 안녕감과 자존감은 인생의 어느 시기와 비교해도 노년기가 떨어지지 않는다



1.

기질과 주관적 안녕감 - 정서적 삶이 유전적 기질에 영향받음

일반적인 쾌활함 수준을 결정하는 행복이나 정서적 **설정점(set point)** 유전

↓
균형을 잃게 하는 사건에도
반응을 안정화시킴

2.

긍정적 및 부정적 정서의 빈도, 강도의 평균은 비슷

젊은이

- 극단적이고 강렬한 정서경험

노인

- 중성적 경향의 온건하고 잔잔한 정서경험

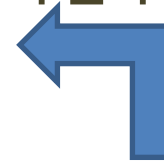
3.

나이에 따라 삶의 만족 기반의 변화

나이가 들면서 삶의 만족의 기반이 달라지기 때문에 여전히 젊은이만큼 행복할 수 있다

사회정서적 선택 이론 (Carstensen, 1992)

남아있는 삶의 시간이 적은 노인들은 삶의 우선 순위를 그날그날의 일과 가까운 사람들과의 사회적 관계에 초점을 두면서 현재 삶의 만족도를 증가시키려 한다.

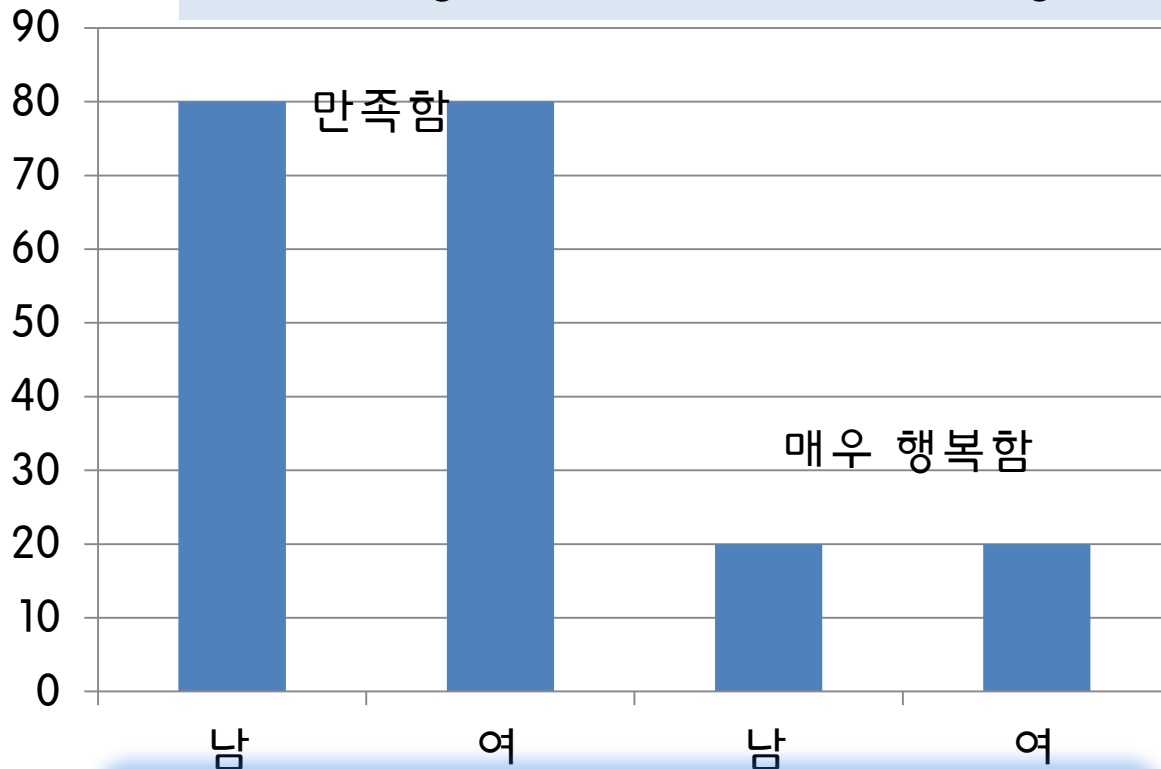


개인은 긍정적 정서 경험을 최대한 하고
부정적 정서는 최소화
(부정적 정서(즐겁지 않은) 자극 피하고 즐거운 상황 추구)
→ 부정적 상호작용 피하는 방향으로 환경 구조화

성별과 행복: 남자와 여자 중 누가 더 행복한가?

전반적인 행복감은 성별에 따라 큰 차이가 없음

일상적 삶에서 느끼는 남녀의 정서적 경험에는 차이



16개국 국가의 성별과 삶의 만족도



성별의 역설에 대한 설명

남녀가 정서적 삶에서 차이를 보임에도 전반적 행복수준은 동질

WHY?

여성이 더 강한 정서(긍정/부정 모두) 경험 (Fujita et al., 1991)

여성의 정서성이 실제보다 과장: 성역할 고정관념

: 고정관념이 자기충족적 예언이나 규범적 기대로 작용

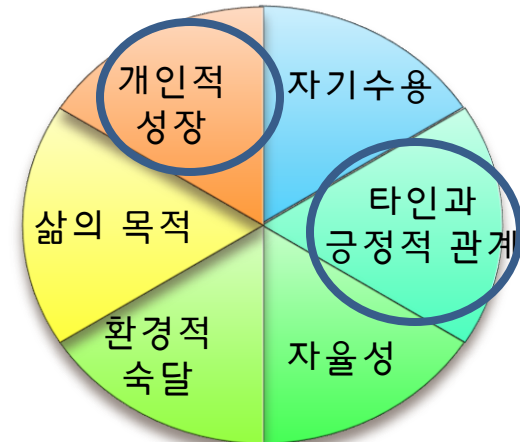
웰빙이 어떻게 정의되느냐의 차이

: 전반적 웰빙 수준은 비슷하지만 구체적인 차원에서 성차를 보임

성장지향적 웰빙 관점 - 남녀 차이 사라짐

남녀 모두 개인의 강점과 약점을 조합하면
전반적 행복 수준은 비슷

여성: 부정적 정서에 예민, but
타인과의 긍정적 관계 발전



결혼과 행복

결혼은 삶의 만족, 행복, 전반적인 웰빙에 대한 강한 예언자 (Woods et al., 1989)

<매우 행복하다>



기혼자



미혼자

Gove, Hughes, & Style, 1983 등

결혼의 이점

❖ 소속의 욕구 충족(Baumesiter & Leary, 1995)

친밀한 관계를 갖는 것



결혼: 동료감, 친밀감, 사랑, 애착, 사회적 지지 제공
개인의 성장과 새로운 능력 계발 기회 제공
자존감과 만족감 증가



웰빙 수준의 심각한 감소
친밀감, 동료감, 정서적 지지 상실
재정적 자원의 감소

결혼 이점에서의 성별 차이

❖남자: 긍정적 정서의 증가, 우울증 예방 (Diener et al., 1999)

❖이혼 · 사별의 영향: 여성-우울증, 남성-알코올 남용



결혼은 개인의 웰빙과 건강을 위해서 많은 잠재적 이점을 갖고 있다!

삶의 기타 사실

신체 및 정신건강



자기 보고 건강과 웰빙: 유의한 상관($r=0.32$)
객관적 건강지표(의사보고서)와 웰빙: $r=0.16$

건강에 대한 주관적
평가 중요

자신들의 신체적 건강상태에 어떤 중요성과 의미를 부여하느냐가
건강이 행복에 미치는 영향과 상당히 관련



일과 실직

❖ **실직**: 웰빙에 즉각적이고 부정적인 영향

우울증과 신체적 질환을 앓을 위험성을 높이고 자존감을 떨어뜨리며 불행감을 증가시킴 (Argyle, 2001)

❖ **일**: 직업만족도-삶의 만족도와 강한 상관

행복한 사람은 일에서 만족을 찾고, 일에 대한 만족은 행복에 기여



지능과 교육



지능과 행복의 상관관계는 유의미하지 않다. (Diener et al., 1999)

교육을 더 많이 받은 사람



약간 더 행복한 경향

더 높은 주관적 안녕감

더 좋은 정신적/신체적 건강

증가된 개인적 통제감

더 많은 타인의 지지

종교

- ❖ 행복과 종교적 헌신 간에 작은 정적 상관
- ❖ 종교와 신체적 건강 간에 보통 이상의 강한 관련성
 - : 장수, 낮은 심혈관계 질환 발병률에 영향
- ❖ 종교의 기능 및 역할:
 - : 긍정적 정서 증진
 - 낙관주의
 - 삶의 목적과 의미에 대한 초월적 관점
 - 구성원들이 제공하는 사회적 지지
 - 건강한 생활 양식

