

제6장 돈, 행복, 문화





목 차



- 돈은 왜 필요한가?
- 돈과 행복에 대한 이해
- 행복의 의미: 상대적인가
보편적인가?
- 문화와 웰빙

Money and Happiness

Beliefs about importance of money? No & Yes

1. 어떤 인생이 행복한 인생(good life)인가요?

money not mentioned at all or near bottom

2. 삶의 질을 증진시키는 요인은 무엇인가요?

Money most frequent answer

돈이 무엇에 좋은 것인가: Value of Money

1. Helps fulfill basic needs and avoid distress of unfulfilled

돈에 관한 사실

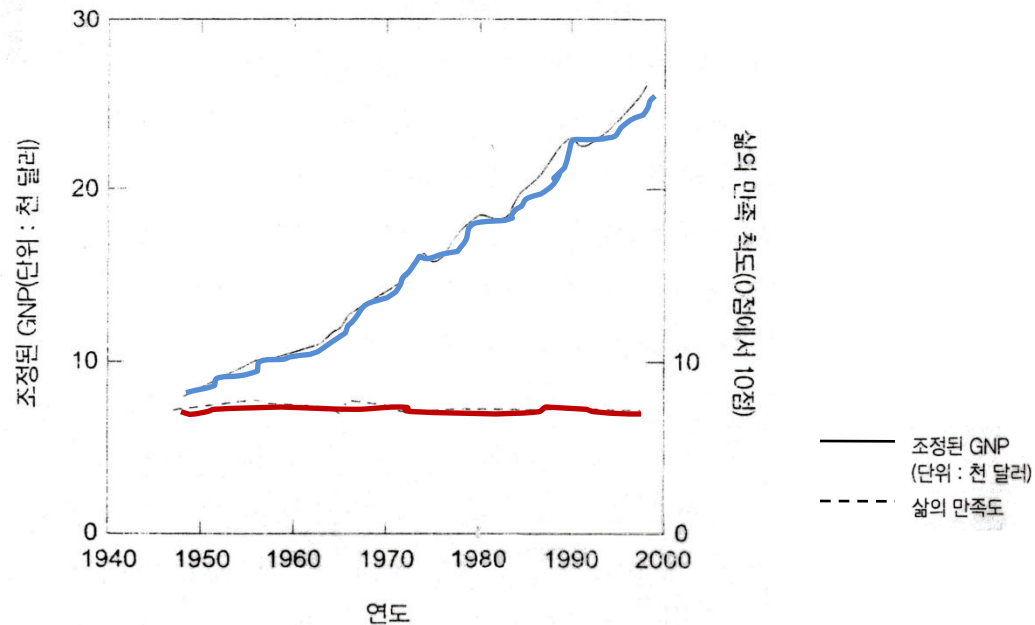
Money Threshold

- Basic Need /
- Beyond threshold money brings **diminishing returns** in increased happiness
- **Over-concern** about money **source of unhappiness**



풍요의 역설 paradox of affluence (Myers, 2000)

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



물질적 중요로움의 어두운 측면



1. 삶의 의미 영역(가족, 종교, 인간관계)이 **소비 문화**로 대체

But, 물질적 소비는 깊고 지속적인 삶의 의미를 제공해 주지 않음 → **내적 공허감** 경험

→ 공허한 자기의 표현: **약물중독, 섭식장애, 강박적 사제기, 우울증**

2. **개인적인 삶의 목표에 초점** → 이웃, 사회조직, 지역사회의 웰빙에 소홀(공적 헌신 소홀)
→ 개인과 사회의 건강에 방해

3. **선택의 역설** paradox of choice (Schwartz, 2004) : 선택의 폭이 넓어지면 선택한 것에 불만 증가
'이만하면 좋은 선택'을 해서 만족하기 보다는 '가능한 한 최고를 선택'하려는 극대화 압력
증가 → 계획했던 대로 일이 풀리지 않으면 **자책**, 선택하지 않았던 것에 대한 **후회**,
스트레스 증가

증



“ 완벽한 선택을 추구하지 말고 이만하면 좋다는 만족지향적인 원칙을 추구할수록 더 큰 웰빙을 누릴 수 있다”

국가별 웰빙: 국가가 부유할수록 웰빙이 더 증가하는가

국가내의 소득과 행복 관계

빈곤 국가: 소득과 행복이 중간 정도 상관 (.29 ~.45)

부유한 국가: 1만불 이상 국가

소득과 행복의 상관: .08 (Diener & Seligman, 2004)

소득은 가난한 국가에서는 행복에 기여
(돈이 기본 욕구를 충족시킨다는 가설 지지)

국가 내 비교는 개인의 변산성에 기초해서 이루어짐
즉, 수입이 아닌 다른 많은 요인들에 의해 영향 받음

ex) 수입과는 무관하게 내향적인 사람들보다

외향적인 사람들이 더 높은 행복도 보고

즉, 외향성과 웰빙의 관련성이 돈과 행복의 상관을 약화시킴



정말 돈이 중요하지 않은가?

왜 중요하지 않을까?

왜 돈은 더 중요하지 않은가

돈이 주는 이점을 고려해보면, 소득이 행복에 미치는 영향이 작다는 것은 수수께끼!

✓ 돈이 주관적 안녕감에 큰 영향을 미치지 못하는 것에 대한 몇 가지 설명들

유전, 성격, 관계

- 주관적 안녕감이 상당 부분 **내적 특질과 소인**에 뿌리를 두고 있음
- 유전성 연구 : **개인의 현재 행복도의 40~55%**는 **유전적으로 결정된 기질을 반영**하는 것
- 행복한 사람과 불행한 사람은 다른 **주관적 세계**를 경험하는 것으로 보임 (Lyubomirsky, 2001)



→ 자신의 행복을 유지하는 쪽으로 생각/행동



지지적이고 관심을 기울여 주는 관계가 개인의 행복에 기여
(Diener & Seligman, 2004; Ryff & Singer, 2000)



극단적인 사건적응 : 복권당첨자, 사건희생자

✓ 적응에 대한 극적인 증거와 관련된 연구 (Brickman et al., 1978)

- 연구참여자 : 복권당첨자, 교통사고로 몸이 마비된 환자
- 수평적응 이론에 근거한 예언

1 대비 contrast



대비 (contrast) : 큰 긍정적 사건(짜릿한 흥분 제공)은 비교에 의해 평범하고 일상적인 즐거움을 우습게 여기게 만들

"복권당첨의 스릴이 일상적 기쁨의 감소에 의해 상쇄되므로 전반적인 행복의 증가를 경험하지는 않을 것이다"

"생활의 평범한 즐거움들은 부정적이고 생명을 위협했던 사건과 대비되기 때문에 증가된 즐거움을 제공해줄 것이다"

2 습관화 habituation



습관화 (habituation) : 큰 사건이 주는 새로운 경험에 점점 익숙해짐으로써 즐거움이 줄어드는 것

"갑작스럽게 증가한 부로 인해 가능해진 즐거움에 익숙해짐에 따라 이런 즐거움은 행복에 점점 더 작게 기여할 것이다"

"마비의 영향에 적응하고 더 익숙해질 때 습관화가 일어날 것이다"



기대 상승과 불필요성의 폭군

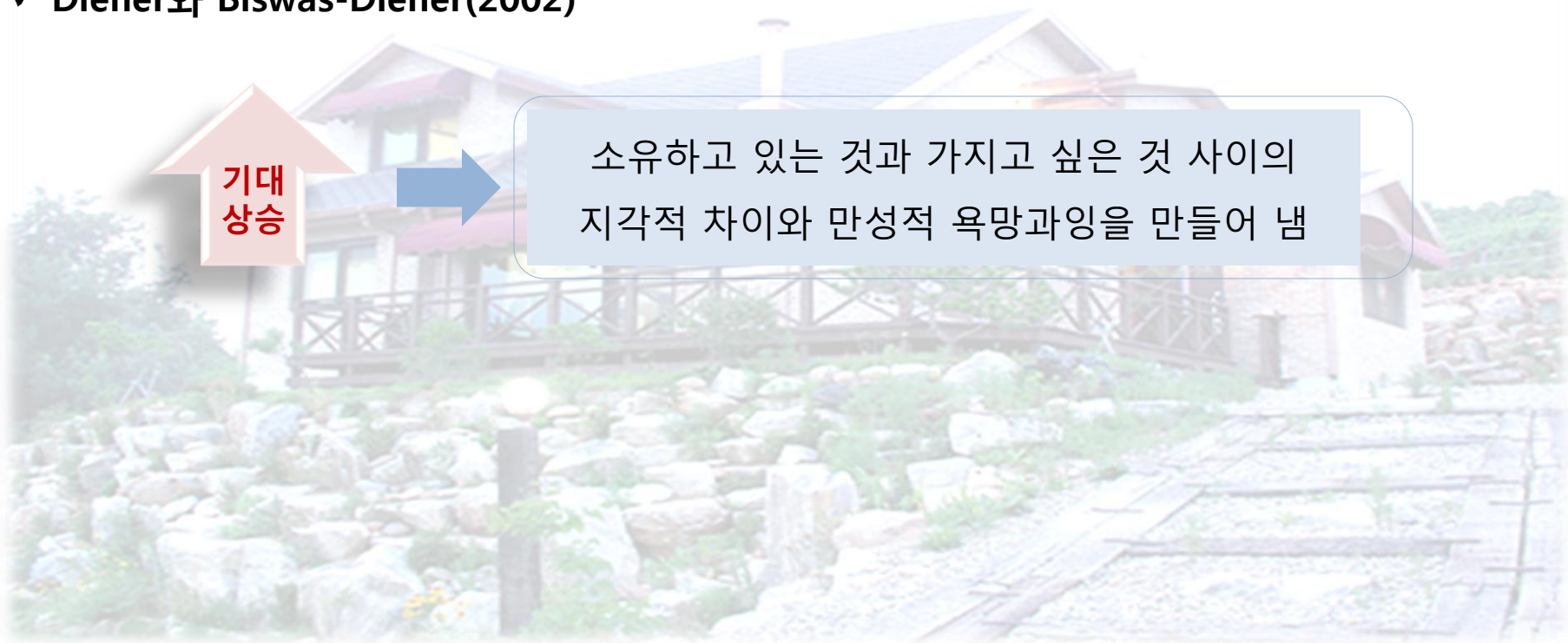
소득이 증가할 때마다 기대 수준은 더 높아지기 때문에,
이미 가지고 있는 것을 돌아보기보다는 원하는 것을 항상 바라보게 됨

- ✓ Easterbrook(2003) : 소득 증가 → 기대 상승 → 불필요한 것들에 대한 욕구 증가
- ✓ Diener와 Biswas-Diener(2002)

기대
상승

A diagram consisting of a red upward-pointing arrow with the text '기대 상승' (Expectation Increase) inside it. A blue arrow points from the tip of this red arrow to a light blue rounded rectangular text box.

소유하고 있는 것과 가지고 싶은 것 사이의
지각적 차이와 만성적 욕망과잉을 만들어 냄





사회비교

✓ Wheeler & Miyake(1992)

- 2주간 성적, 사회기술, 신체적 매력, 의견, 성격, 돈 등을 비교한 일지를 적게 함
- **상향비교**(더 잘하는 사람과 비교) → **부정적 감정**을 일으킴
- **하향비교**(더 못한 사람과 비교) → **긍정적 감정**을 가져옴

✓ Tyler & Smith(1998)

- 사람들이 자신의 소득에 얼마나 만족하느냐는 비교 기준에 따라 **상대적임**
- 풍요로운 사람도 갑부와 비교해서 상대적으로 박탈감을 느끼고 불만족스러워할 수 있고, 낮은 소득의 개인도 가난한 사람과 비교해서 부유하다는 느낌을 가질 수 있음



지나친 물질주의

✓ 더 많은 돈이 행복을 증가시켜 주지 못하는 이유

• 지나친 물질주의는

개인적 행복에 가장 많이 기여하고 있는 심리적/사회적 욕구의 충족 방해시킬 수 있음

• 불안하고 불행한 사람은

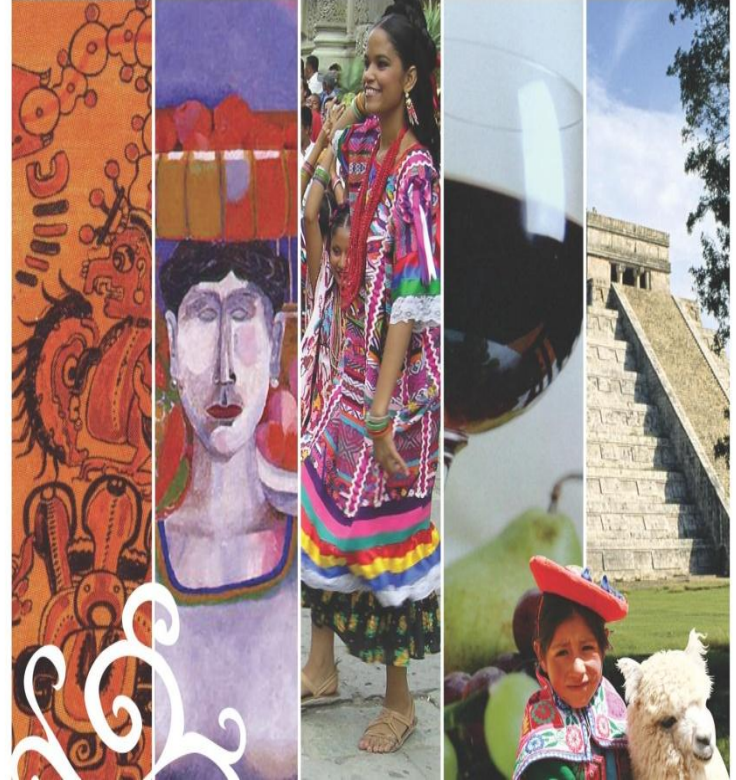
결핍된 욕구를 채우기 위한 방법으로 물질주의에 끌릴 수 있음



돈이 더 중요하지 않은 이유

- 1) 행복은 주로 기질에 의해 좌우
- 2) 돈이 주는 즐거움에 적응
- 3) 점진적 기대상승
- 4) 사회비교에 의한 상대성
- 5) 물질주의로 인한 심리적욕구 충족 방해

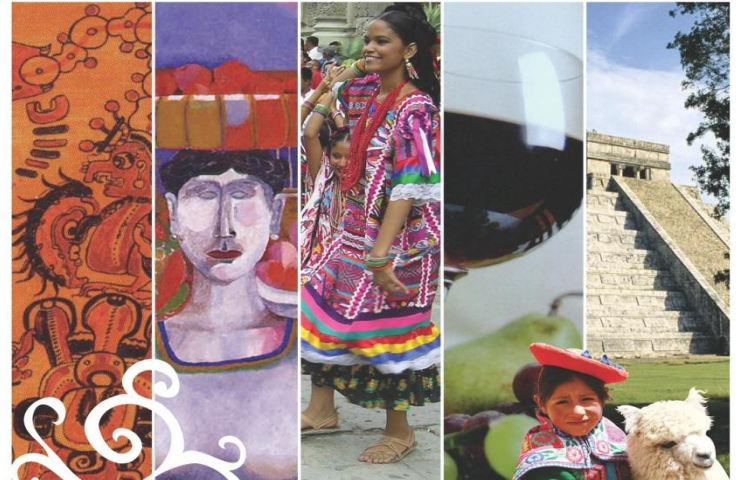
문화에 따라
개인의 웰빙이
달라지는가 ?



문화와 웰빙



문화?
사회집단에 의해 공유되고
다음 세대로 전수되는 사회적
역할, 규범, 가치, 관습



문화의 역할

- 개인의 목표, 가치, 바람직한/바람직하지 않은 개인의 특징과 행동에 대한 사고 방식에 영향을 줌
- 성공적인 삶의 의미와 성취에 대한 규범적인 기대도 갖게 함
- 행복의 의미와 행복을 이루는 방법에 대한 개인의 생각에 영향을 줌

개인주의와 집단주의 문화의 자기

개인주의 문화권

individualistic cultures



- 북아메리카(미국, 캐나다), 서양 유럽(영국, 프랑스, 덴마크, 네덜란드), 서양 문화적 전통을 따르는 나라들(오스트레일리아, 뉴질랜드)
- 개인의 **권리, 책임, 자유** 강조
- 자기신뢰, 독립성, 자기방향감, 개인의 선택, 주장성 등을 중요시
- **자기를 타인으로부터 독립되고 분리된 것으로 보며** 자질과 능력의 독특한 결합으로 정의 (Markus & Kitayama, 1991; Triandis, 1989)

집단주의 문화권

collectivist cultures



- 동아시아(중국, 일본, 한국), 중동(파키스탄), 아프리카, 라틴아메리카 (베네수엘라, 콜롬비아, 멕시코) 등
- 사회적 책임, 사회적 역할 수행, 타인과의 협동 등을 중요시
- **자기에 대한 상호의존적인 견해(타인과의 관계) 강조**