

행복의 재설계:

기능-지표 모형과 자기 수용의 건강 소통 함의*

안도현** 제주대학교 언론홍보학과 교수

김선경*** 유쾌한프로젝트 클라이언트 심리상담센터 센터장

기존 행복 연구는 의미(eudaimonia)와 쾌락(hedonia) 간의 이분법에 갇혀 통합적 이해에 이르지 못했다. 이론 공백 탓에 행복을 추구할수록 오히려 행복이 줄어드는 '행복의 역설' 현상을 설명하지 못했고, 효과적인 행복 증진 소통 전략도 부재했다. 이에 본 연구는 먼저 건강을 삶의 도전에 대처하는 역동적 적응 능력으로, 행복을 그 토대 위에서 잠재력을 실현하는 번성의 과정으로서 위계적으로 재정 의한다. 나아가 행복의 과정을 설명하기 위해 기능-지표 모형(function-indicator model, FIM)을 제안한다. 이 모형에서 행복의 기능은 기본 심리 욕구의 충족과 자기수용을 통해 삶의 목표를 향해 개인적 성장을 이뤄내는 과정(의미 행복)으로 정의된다. 이 과정에서 역경은 피해야 할 장애물이 아니라 성장을 촉진하는 필수적인 요소로 간주된다. 반면, 감정과 삶의 만족은 기능이 원활하게 작동하고 있음을 나타내는 지표(쾌락 행복)에 해당한다. 본 연구는 행복 추구의 역설에 대한 해법으로 자기 수용의 역할을 탐색하여, 지표(쾌락)를 직접 추구하는 것이 아니라, 기능(의미)을 강화하는 근본적인 심리적 토대로서 자기 수용을 증진하는 것이 지속 가능한 행복의 핵심임을 논증한다. 궁극적으로 본 연구는 자기 수용 증진에 관한 상담심리학과 소통학의 성과를 융합하여, 지표가 아닌 기능에 초점을 맞추는 건강 생성적 행복 소통 패러다임의 가능성을 탐색한다.

주제어 : 행복, 기능-지표 모형(FIM), 의미행복, 쾌락행복, 자기수용, 주관적안녕, 심리적안녕

* 이 논문은 2021년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2021S1A3A2A02090597).

** dohyun@socialbrain.kr, 교신저자

*** skim@minds.kr

1. 왜 행복인가?

인간의 삶은 개체의 생존과 집단의 생존(재생산)이라는 두 가지 측면에서 이해될 수 있다. 이 두 측면은 밀접하게 연결되어 있지만, 때로는 상충되기도 한다. 예를 들어, 한 개인이 타인을 구하기 위해 위험을 감수하는 것은 자신의 생존 가능성을 희생하면서 집단의 생존을 돕는 이타적 행동이다. 따라서 삶이란 개체와 집단의 생존 사이에서 최적의 균형을 찾는 지속적이고 다면적인 과정이다. 인간은 단순한 생존을 넘어 삶에 의미를 부여하고 충만한 존재감을 느끼려는 깊은 욕구를 가지고 있다. 이러한 욕구는 단기적인 이익뿐만 아니라 장기적인 이익도 함께 추구하도록 한다. 이 과정에서 경험되는 행복은 삶의 방향성을 설정하고 사회적 관계 속에서 진정한 번영을 이루는 핵심 요소로 작용한다.

행복에 대한 연구는 인간 본성의 이해뿐만 아니라 개인과 사회의 지속가능한 발전을 위해 필수적이다. 이러한 중요성으로 인해 행복은 고대부터 현대에 이르기까지 다양한 학문 분야에서 활발하게 연구되어 왔다. 철학은 쾌락주의 전통에서 실존주의에 이르기까지 행복의 본질을 탐구해왔고, 경제학은 이스털린의 역설(Easterlin, 1974)과 같이 소득과 행복의 복잡한 관계를 조명하고(예: Kahneman & Tversky, 1979). 심리학, 특히 긍정심리학 분야에서는 주관적 안녕의 구성 요소를 정의하고 과학적으로 측정하며(Diener, 1984), 인간의 강점과 미덕을 함양하고 긍정적 경험(예: 몰입, 감사)을 통해 행복을 증진하려는 실증적 연구와 개입 방법론을 발전시켜 왔다(Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005; Seligman, 2011). 또한 상담학에서는 개인이 겪는 심리적 어려움과 부적응 문제에 대한 이해를 바탕으로 스트레스 대처, 긍정적 대인관계 형성, 삶의 의미 발견 등을 돕는 상담 기법과 개입 전략(예: 수용전념치료, Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006)을 개발하고 그 효과를 검증하는 데 힘써왔다. 소통학에서도 인간 사회의 복잡한 소통양상이 개인의 정체성 형성, 관계 만족도, 사회적 지지 인식 등에 미치는 영향을 분석하고, 이러한 소통 과정이 개인과 공동체의 행복에 어떻게 기여하는지에 대한 연구를 축적해왔다(나은영, 2015). 매체 효과 연구에서도 매체 이용의 부정적 효과뿐 아니라 자기결정성, 사회적 연결, 즐거움 등 이용자의 능동적이고 긍정적인 매체 경험이 행복에 미치는 영향을 종합적으로 고찰하는 접근을 채택하면서 매체 이용과 행복의 관계를 탐구하는 데 중요한 역할을 하고 있다(Reinecke & Oliver, 2016).

이처럼 행복에 대한 과학적 연구는 지난 수십 년간 비약적인 발전을 이루었으나, 그 핵심 개념과 실천적 적용에 있어서는 여전히 중대한 도전에 직면해 있다. 대표적으로

삶의 의미(eudaimonia)와 쾌락(hedonia) 중 무엇이 행복에 더 결정적인지에 대한 논쟁은 현재 진행형이다(Diener, 1984; Ryff & Keyes, 1995). 이러한 이론적 불확실성은 행복을 의도적으로 추구할수록 오히려 행복이 저해되는 행복의 역설 현상을 충분히 설명하지 못하는 한계를 드러낸다(Mauss, Tamir, Anderson, & Savino, 2011).

본 연구는 이러한 한계가 건강과 행복의 개념적 혼란에서 비롯된다고 진단한다. WHO의 건강 정의가 안녕(well-being)을 포함하며 건강과 행복을 사실상 동일시한 이래(WHO, 2005), 건강 소통 분야는 질병 예방을 넘어 정신적 안녕을 증진해야 한다는 과제를 안게 되었으나, ‘무엇을’ 그리고 ‘어떻게’ 증진해야 하는지에 대한 명확한 이론적 나침반이 부재했다. 안토노프스키(Antonovsky, 1979)의 건강생성적 패러다임이 중요한 철학적 전환을 제공했음에도, 건강과 행복을 구분하지 못하는 순환성의 위험을 완전히 해결하지는 못했다.

따라서 이러한 이론적, 실천적 도전을 극복하기 위해 세 가지 목표를 설정한다. 첫째, 건강과 행복의 관계를 새롭게 정립한다. 본 연구는 건강을 삶의 도전에 대처하는 ‘역동적 적응 능력’이라는 토대, 그리고 행복을 그 토대 위에서 잠재력을 실현하는 ‘변성의 과정’으로 위계적으로 재정의함으로써, 두 개념 간의 혼란을 해소하고 행복 증진을 위한 명확한 이론적 출발점을 제시한다.

둘째, 이 변성의 과정으로서의 행복을 설명하기 위해 기능-지표 모형(function-indicator model, FIM)을 제안한다. 이 모형은 의미(eudaimonia)와 쾌락(hedonia)이라는 이분법적 접근을 넘어, 행복의 동력인 기능과 그 작동을 드러내는 지표를 통합적으로 설명하는 틀을 제공한다.

셋째, 행복의 기능을 강화하는 핵심 기제이자 행복의 역설에 대한 해법으로서 자기 수용(self-acceptance)의 역할을 탐색하고, 이것이 행복에 관한 대중 소통에 어떠한 실천적 함의를 갖는지 고찰한다.

2. 건강과 행복의 재정의

행복이라는 용어는 전통적으로 두 가지 주요 관점에서 논의되어 왔다¹⁾. 첫째는 삶의 의미와 목적 실현을 통해 번성하는(flourishing) 상태를 강조하는 의미 중심적(eudaimonia)

1) 행복과 안녕(well-being)은 모두 삶의 다양한 측면에서 만족과 충족을 의미하므로 본 연구에서는 행복과 안녕을 구분하지 않고 상호 교환적으로 사용한다.

접근이다(Seligman, 2011). 둘째는 긍정 감정과 삶의 만족 같은 즐거운 경험을 강조하는 쾌락 중심적(hedonia) 접근이다(Lyubomirsky et al., 2005). 그러나 이러한 이분법적 접근은 두 개념의 관계를 명확히 설명하지 못하는 개념적 혼란을 야기한다. 그 혼란은 공중 보건과 같은 실천적 영역에서까지 발견된다.

대표적인 사례가 세계보건기구(WHO)의 건강 정의이다. WHO는 1948년 건강을 “단순히 질병이 없는 상태가 아니라, 신체적, 정신적, 사회적으로 완전한 안녕(well-being)의 상태”라고 정의했다(WHO, 2005). 이 정의는 건강의 다차원적 속성을 제시했다는 의의에도 불구하고, 건강을 안녕, 즉 행복과 사실상 동일시하고 ‘완전한 안녕의 상태’라는 비현실적인 기준으로 인해 거의 모든 사람을 건강하지 못한 상태로 규정하는 근본적인 문제를 안고 있다.

이러한 문제의식 속에서 후버 등(Huber et al., 2011)은 건강을 정적인 상태(state)가 아닌, 질병이나 장애에 직면하여 ‘적응하고 스스로 관리할 수 있는 능력(the ability to adapt and to self-manage)’이라는 기능적 관점에서 재정의할 것을 제안했다. 이 관점에서 신체적 건강은 미래의 도전을 예측하고 새로운 균형점을 찾아가는 능동적 변동안정성(allostasis)으로, 정신적 및 사회적 건강은 심리적 스트레스와 사회적 역할 변화에 성공적으로 대처하고 잠재력을 실현하는 역량으로 구체화된다²⁾. 결국 건강은 완벽한 상태가 아닌, 변화하는 조건에 유연하게 대처하고 균형을 회복하는 역동적인 적응 능력 그 자체라 할 수 있다.

이러한 기능적 전환은 질병의 원인에 천착하는 병원성적(pathogenic, 질병생성적) 관점에서 벗어나 ‘무엇이 건강을 생성하는가’라는 근원적 질문을 던지는 안토노프스키(Antonovsky, 1979)의 건강생성적(salutogenic) 패러다임을 통해 보다 명확해진다. 그는 건강

2) 항상성(homeostasis)과 변동안정성(allostasis)은 생명체가 내부 환경의 안정을 유지하기 위한 핵심 기제이나, 그 작동 방식은 다르다. 항상성은 체온, 혈당, pH 등 생존에 필수적인 생리적 변수들이 미리 정해진 고정된 설정값 주변의 좁은 범위 내에서 유지하려는 경향성이다. 주로 현재 상태가 설정값에서 벗어났을 때 이를 감지하고 원래대로 되돌리는 반응적(reactive) 조절 방식에 의존한다. 예를 들어, 체온이 설정값 이상으로 올라가면 땀을 분비하여 식히고, 설정값 이하로 내려가면 몸을 떨어 열을 발생시키는 과정이 대표적이다. 반면, 변동안정성은 단순히 현재의 불균형을 교정하는 것을 넘어, 미래의 필요를 예측하고 이에 대비하여 신체 자원을 효율적으로 동원하고 재분배함으로써 안정을 달성하는 과정이다. 이는 ‘변화’ 또는 ‘다름’을 의미하는 접두사 ‘allo-’가 암시하듯, 변화를 통해 안정을 유지하는 역동적이고 능동적인 체계다. 고정된 설정값에 얽매이지 않고, 변화하는 내·외부 상황에 맞춰 최적의 균형점을 능동적으로 찾아 나간다. 이 과정은 뇌가 중심적인 역할을 하여 과거의 경험, 현재의 맥락, 미래에 대한 예측을 통합적으로 처리한다. 예를 들어, 중요한 발표를 앞두고 심박수가 증가하고 혈압이 오르는 현상은 단순한 불안 반응이 아니다. 이는 뇌가 압박한 도전을 ‘중요한 과제’로 해석하고, 인지 기능과 신체 능력의 최대치를 발휘하는 데 필요한 에너지와 호르몬(예: 코르티솔, 아드레날린)을 선제적으로 동원하는 고도로 적응적인 변동안정성 과정이다(Barrett, 2017a).

을 질병의 유무로 나누는 이분법을 거부하고, 모든 인간은 ‘완전한 건강(health-ease)’과 ‘완전한 질병(dis-ease)’ 사이의 연속체 어딘가에 위치한다고 보았다. 이 관점에서 핵심 과제는 스트레스 요인이 가득한 삶 속에서 개인이 가진 저항 자원(resistance resources)을 활용하여 건강의 방향으로 나아가는 것이다. 안토노프스키는 이 과정의 핵심 심리적 기제로 삶의 도전을 이해 가능하고(comprehensible), 관리 가능하며(manageable), 의미 있는(meaningful) 것으로 인식하는 역량, 즉 통합성 감각(sense of coherence, SOC) 을 제시했다.

그러나 건강생성 패러다임 역시 그 포괄성으로 인해 중요한 개념적 문제를 남긴다. 스트레스에 성공적으로 대처하고 안녕을 향해 나아가는 과정, 즉 건강생성 과정 그 자체를 행복의 핵심인 ‘번성하는 삶’과 구분하기 어렵기 때문이다. 즉, 건강과 행복을 동일시하게 되는 개념적 순환성의 오류에 직면하는 것이다. 이 문제를 극복하고 두 개념의 관계를 명확히 하기 위해서는, 건강과 행복을 기능적으로 분리하고 위계적으로 재정립하는 작업이 필요하다.

이에 본 연구는 앞선 논의들을 종합하여 건강과 행복의 관계를 다음과 같이 기능적으로 재정립한다. 첫째, 건강을 삶의 도전에 적응하고 균형을 회복하는 역동적 적응 능력(dynamic adaptive capacity)이자, 행복을 위한 근본적인 토대로 정의한다. 둘째, 이 건강이라는 토대 위에서 이루어지는 행복을 ‘개인이 잠재력을 실현하며 번성해 나가는 과정’으로 정의한다. 즉, 건강이 삶의 파도에 맞서 균형을 잡는 능력이라면, 행복은 그 능력을 바탕으로 자신이 원하는 방향으로 향해하며 잠재력을 펼치는 과정이다.

나아가 본 연구는 이 번성의 과정을 그 동력인 기능과 그 작동을 드러내는 지표로 구체화한다. 행복의 기능이란 삶의 목적을 추구하고 자기 수용을 통해 성장하는, 행복을 만들어내는 핵심 동력(engine)으로 의미 중심적 행복에 해당한다. 행복의 지표란 이 기능이 원활하게 작동할 때 자연스럽게 경험하는 긍정 감정과 삶의 만족이라는 경험적 발현(experiential manifestation)으로, 쾌락 중심적 행복과 맞닿아 있다. 이처럼 본 연구는 건강을 행복의 기초가 되는 적응 능력으로, 행복을 그 위에서 펼쳐지는 번성의 과정(기능과 지표의 통합)으로 정의함으로써, 건강과 행복의 관계를 명확히 하고 행복의 두 축을 하나의 통합된 모형으로 제시하고자 한다.

1) 의미 행복

의미 행복은 삶의 목적과 가치 실현과 같은 객관적 측면을 강조한다. 아리스토텔레스와 같은 고대 사상가들로부터 시작되어, 프롬을 비롯한 근대 철학자들에게까지 이어졌

고, 현대에는 여러 심리학자들에 의해 체계화됐다(Ryan & Deci, 2001).

아리스토텔레스는 유데모니아(eudaimonia)를 제시해, 이를 통해 진정한 행복이 쾌락적 경험에 국한되지 않고 덕(virtue)의 실천과 인간 성장에서 비롯된다고 주장했다. 유데모니아의 어원은 ‘유(εὖ)’와 ‘다이몬(δαίμων)’ 두 가지 요소로 나뉜다. 여기서 ‘유’는 ‘좋다’ 또는 ‘잘’이라는 의미를 지닌 접두사로, 긍정적 혹은 양호한 상태를 나타낸다. ‘다이몬’은 신이나 수호신을 나타내는 단어다. 더 넓게는 출생시 부여되는 영적 본질을 의미한다. 이는 인간의 운명, 영혼, 또는 내면의 본성 등의 의미를 담고 있다. 따라서 유데모니아는 문자 그대로 ‘좋은 영혼’ 또는 ‘참된 본성에 충실함’으로 해석될 수 있다. 아리스토텔레스는 유데모니아를 단순히 운이 좋거나 신의 축복으로 얻어지는 상태로 보지 않고, ‘자기 진실성과 책임감을 바탕으로 한 의미 있는 삶’이라는 개념으로 발전시켰다. 그는 각 개인이 자신의 성향과 재능을 통해 자기실현을 추구하는 것을 최고의 선이라고 보았으며, 덕을 실천하는 구체적인 행동을 통해 이를 이뤄야 한다고 강조했다(Ryff & Singer, 2008)³⁾.

유데모니아 행복론은 인간이 덕의 실천과 개인적 성장 같은 자아실현의 가치를 추구할 때 비로소 의미 있는 행복을 경험할 수 있다는 관점으로, 행복의 객관적 측면을 강조하는 전통을 형성했다. 이러한 유데모니아 개념은 이후 개인적 표현성(personal expressiveness), 자기결정(self-determination), 심리적 안녕(psychological well-being) 등 다양한 의미 행복론으로 발전했다(Ryan & Deci, 2001).

개인적 표현성은 개인이 자신의 ‘다이몬(daimon)’, 즉 ‘참된 자아(true self)’에 부합하는 삶의 목적을 추구하며 최선의 잠재력(best potentials)을 실현하는 과정에서 경험하는 주관적 상태다. 워터만(Waterman, 1993)은 개인적 표현성의 구체적인 경험을 ‘강렬하게 살아 있다는 느낌(a feeling of being intensely alive)’, ‘이것이 바로 내가 되어야만 하는 존재라는 느낌(a feeling that this is who I really am)’, ‘완전함 또는 충만감의 경험(an experience of completeness or fulfillment)’, ‘자신과 활동이 특별히 잘 들어맞는다는 느낌(a feeling of a special fit with the activity)’ 등으로 제시했다.

개인적 표현성이 자신의 진정한 가치와 일치하고(진정성), 명확한 목적을 가지며(삶의 목적), 탁월한 수행을 요구하는(헌신) 활동에 대한 느낌 혹은 경험임에도 불구하고, 워터만이 표현성이라는 용어를 사용한 이유는 ‘내면의 것을 밖으로 드러내는’ 능동적 과정을

3) 고대 그리스의 두 가지 경구는 유데모니아의 본질을 잘 드러낸다. 하나는 델포이 아폴론 신전에 새겨진 “너 자신을 알라”로, 이는 개인이 자신의 본성을 깊이 이해하고 그에 맞춰 삶의 방향을 설정해야 함을 의미한다. 다른 하나는 “너 자신이 되어라”라는 표현이다. 자기 인식을 바탕으로 자신의 잠재력을 발휘하여 최고의 자아로 성장해야 한다는 실천적 요구를 담고 있다(Ryff & Singer, 2008).

강조하기 위해서다. ‘표현하다(express)’라는 단어의 어원은 라틴어 ‘exprimere’로, ‘밖으로 (ex-) 밀어내다(premere)’라는 의미를 가진다. 워터만은 행복이 단순히 외부 자극에 의해 주어지는 수동적인 감정(쾌락)이 아니라, 개인 내면에 존재하는 고유한 잠재력, 즉 다이몬(daimon)을 외부 세계의 활동을 통해 능동적으로 발현시키는 과정이라고 보았다. 표현성이란 용어에는 진정성을 행동적 차원으로 확장하는 의미도 있다. 진정성은 ‘자신이 누구인지 아는 것’에 머무르지 않고, 그것을 ‘살아내는 것’을 요구한다. 즉, 자신의 진정한 가치와 잠재력을 알고 있는 상태(진정성)에서 한 걸음 더 나아가, 그것을 구체적인 활동을 통해 세상에 드러내고 실현할 때(표현성) 비로소 유대모니아적 행복을 경험할 수 있다는 것이다(Waterman, 1993; Waterman et al., 2010).

개인적 표현성이 ‘진정한 자신의 실현의 느낌과 경험’에 대한 설명이라면, 자기결정 이론(self-determination theory)은 ‘왜 그러한 느낌이 들고, 어떤 조건에서 그 느낌이 촉진되는지’에 대한 근본적인 이유를 설명한다. 자기결정 이론은 인간이 유능성(competence), 관계성(relatedness), 자율성(autonomy) 등 세 가지 기본 욕구(need)를 선천적으로 지니고 태어나며, 이러한 욕구가 충족될 때 내적 동기가 강화돼, 건강하고 행복한 삶을 영위할 수 있다고 설명한다⁴⁾. 유능성은 개인이 자신의 환경에서 효과적으로 기능하며, 도전 과제를 성공적으로 해결함으로써 스스로의 능력을 발휘·확인하고자 하는 욕구다. 관계성은 타인과의 유대감을 느끼고, 존중과 사랑을 주고받으며, 안정적이고 의미 있는 사회적 관계를 형성하려는 욕구를 말한다. 자율성은 개인이 자신의 행동을 스스로 선택·통제하고, 내적 가치와 신념에 부합하는 방향으로 조정하려는 욕구를 가리킨다. 이 세 가지 기본 욕구는 문화나 개인차를 넘어 보편적으로 중요하며, 개인의 행동과 목표 설정에 강력한 영향을 미치는 동기의 원천이 된다(Ryan & Deci, 2000).

자기결정 이론에 따르면, 개인이 추구하는 목표의 내용(what)과 그 목표를 추구하는 이유(why)는 개인의 심리적 욕구 충족과 행복에 각기 다른 영향을 미친다. 첫째, 목표의 내용 측면에서, 모든 목표가 동등하게 긍정적인 결과를 가져오는 것은 아니다. 자기결정 이론은 목표를 내재적 목표와 외재적 목표로 구분한다. 내재적 목표는 관계, 공동체 기여처럼 유능성, 관계성, 자율성의 기본 심리적 욕구를 직접 충족시키는 것들이다. 이러한 목표 추구는 심리적 성장 및 높은 수준의 안녕과 정적인 관련을 맺는다. 반면, 부, 명예, 외모와 같은 외재적 목표는 외부적 보상이나 인정을 얻기 위한 수단적 성격이 강

4) need는 생존과 안녕을 위해 필수적으로 충족되어야 하는 기본적인 요구를 의미하며, 단순한 필요 이상의 강한 동기적 요소를 포함한다. 욕구는 이러한 필수적인 충족을 위한 강한 내적 동기를 반영하는 단어로, 필요보다 need의 본래 의미에 더 가깝고 정확하다. desire는 욕망으로 번역하는 것이 적절하다.

하다. 따라서 외재적 목표에 과도하게 집중하는 것은 기본 욕구를 충족시키지 못하며, 오히려 낮은 안녕감이나 불안과 같은 부정적 결과를 낳을 수 있다. 둘째, 목표를 추구하는 이유 역시 행복에 결정적인 영향을 미친다. 이는 개인이 목표를 수행하는 동기의 자율성 수준, 즉 조절 양식(regulatory style)과 관련된다. 목표가 자신의 핵심 가치나 흥미와 일치하여 자율적 동기(autonomous motivation)로 추구될 때, 개인은 더 큰 노력과 끈기를 보이며 높은 성과와 안녕을 경험한다. 이는 목표의 내용이 내재적이든 외재적이든 마찬가지다. 반면, 외부적 압력이나 죄책감 같은 통제된 동기(controlled motivation)에 의해 목표를 추구할 경우, 심리적 긴장과 갈등을 유발하여 장기적으로 행복에 부정적인 영향을 미친다(Deci & Ryan, 2000).

개인적 표현성이 경험의 틀로 “진정한 나를 실현하는 것은 어떤 느낌인가?”라는 질문에 답하고, 자기결정 이론이 기제(욕구, 동기, 목표)의 틀로 “무엇이 그러한 경험을 가능하게 하는가?”라는 질문에 답한다면, 심리적 안녕 모형은 개인적 표현성과 자기결정 이론의 요소를 포괄하여 “잘 기능하고 의미 있는 삶이란 무엇으로 구성되는가?”라는 질문에 답한다. 환경숙달, 긍정적 관계, 자율성, 자기 수용, 삶의 목적, 개인적 성장 등 여섯 가지 핵심 요소를 제시하며 의미 행복의 다차원적 모형을 제시했다(Ryff, 1989).

심리적 안녕을 구성하는 핵심 영역은 다음과 같다. 1) 환경 숙달(environmental mastery): 주어진 환경을 효과적으로 관리하고 도전적 상황에서 자신의 필요를 충족시킨다; 2) 타인과의 긍정적 관계(positive relations with others): 타인과 따뜻하고 신뢰할 수 있는 관계를 형성하며, 긍정적이고 깊이 있는 인간관계를 유지한다; 3) 자율성(autonomy): 자신의 행동과 결정을 스스로 통제하며 독립성을 유지한다; 4) 자기 수용(self-acceptance): 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고, 장단점을 포함한 다양한 측면을 인정하고 수용한다; 5) 삶의 목적(purpose in life): 삶의 목표와 방향을 갖고, 과거와 현재의 삶에서 의미를 발견한다; 6) 개인적 성장(personal growth): 지속적인 발전과 성장을 인식하며, 새로운 경험에 열려 있고 잠재력을 실현하면서 자기 이해와 효율성을 반영하여 변화해 나간다(Ryff & Keyes, 1995).

비록, 심리적 안녕 모형이 의미 행복의 구성요소가 무엇인지를 정의하고 기술(describing)하는 데에는 큰 기여를 했지만, 그 여섯 가지 요소(환경 숙달, 긍정적 관계, 자율성, 자기 수용, 삶의 목적, 개인적 성장)들 사이의 역동적 관계를 설명하지 못하는 한계가 있다. 다시 말해, 이 모형은 잘 기능하는 삶에 필요한 ‘핵심 재료’가 무엇인지는 알려주지만, 최상의 안녕을 위해 그 재료들을 어떻게 조합하고 어떤 순서로 사용해야 하는지에 대한 ‘조리법’은 제공하지 않는다. 이러한 한계는 인과적 관계(예: 자아수용이 긍정적 대

인관계의 전제조건인가, 아니면 긍정적 관계가 자아수용을 촉진하는가?) 혹은 위계적 구조(예: 여섯 가지 요소 중, 예컨대 자기 수용처럼 다른 요소들의 기반이 되는 더 근본적인 차원이 존재하는가?) 등의 핵심적인 질문들을 남긴다.

2) 쾌락 행복

쾌락을 행복의 핵심으로 보는 관점은 고대 아리스토텔레스에서부터 근대 홉스, 벤담을 거쳐 현대 심리학에 이르기까지 긴 역사를 가지고 있다. 현대의 행복 연구에서 이러한 쾌락주의적 접근은 정신적·신체적 쾌락을 모두 포괄하며, 개인이 삶의 긍정적 경험을 최대화하고 부정적 경험을 최소화하는 과정으로 행복을 이해한다(Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999; Kringelbach & Berridge, 2009; Ryan & Deci, 2001).

이러한 쾌락 행복을 조작적으로 정의하고 체계화한 접근이 주관적 안녕(subjective well-being, SWB)이다. 주관적 안녕은 개인이 자신의 삶에 대해 내리는 인지적 평가(cognitive evaluation)와 감정적 평가(affective evaluation)라는 두 가지 핵심 요소로 구성된다(Diener, 1984). 인지적 평가는 개인이 자신의 삶 전반에 대해 얼마나 만족하는지에 대한 판단이다. 이는 주로 디너(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)이 개발한 5문항의 삶 만족 척도(satisfaction with life scale, SWLS)나, 신뢰도와 타당도가 검증된 단일 문항 척도(“나는 내 삶에 만족한다, I am satisfied with my life”)를 통해 측정된다(Cheung & Lucas, 2014; Lucas & Donnellan, 2012). 감정적 평가는 개인이 일상에서 경험하는 긍정 감정과 부정 감정의 빈도와 강도를 의미한다. 이는 개인이 기쁨과 같은 긍정 감정을 얼마나 자주 경험하고, 불안과 같은 부정 감정을 얼마나 적게 느끼는지를 평가한다.

그러나 주관적 안녕, 특히 감정적 측면의 측정과 해석에는 몇 가지 중요한 한계가 제기된다. 첫째, 측정 도구의 문화적 편향성 문제이다. 전통적으로 널리 사용된 PANAS(Watson, Clark, & Tellegen, 1988)와 같은 척도는 ‘흥분된(excited)’, ‘활기찬(active)’ 등 개인주의 문화권에서 강조하는 고각성(high-arousal) 긍정 감정 위주로 구성되어 있다. 이로 인해 집단주의 문화권에서 중요하게 여기는 ‘편안한(peaceful)’, ‘다정한’과 같은 저각성(low-arousal) 긍정 감정을 제대로 포착하지 못하는 한계가 있다. 이는 문화적 맥락을 고려한 보다 균형 잡힌 척도의 필요성을 시사한다(서은국·구재선, 2011).

둘째, 더 근본적인 문제는 긍정 감정의 최대화와 부정 감정의 최소화라는 단순한 산술적 접근이다. 이러한 관점은 부정 감정이 가진 적응적 기능을 간과하는 오류를 범한다. 심리적 유연성(psychological flexibility) 관점에서 볼 때, 불안, 슬픔, 좌절과 같은 부정

감정은 위험을 감지하고, 문제를 해결하며, 새로운 목표를 설정하도록 돕는 필수적인 신호 체계이다(Hayes, 2004). 부정 감정을 무조건 회피하거나 억제하는 것은 오히려 변화하는 환경에 대한 대처 능력을 저해하고 심리적 경직성을 초래할 수 있다.

따라서 최근의 논의는 단순히 긍정 감정의 양을 늘리는 것보다, 긍정 감정과 부정 감정 간의 건강한 균형과 역동성이 중요함을 강조한다. 예를 들어, 프레드릭슨(Fredrickson, 2001)의 확장-구축 이론(broaden-and-build theory)은 긍정 감정이 개인의 사고와 행동 목록을 확장시키는 반면, 부정 감정은 특정 위협에 효과적으로 대처하도록 행동을 집중시키는 상호보완적 역할을 한다고 설명한다(Fredrickson & Losada, 2005). 즉, 행복은 부정 감정의 부재가 아니라, 삶의 다양한 맥락 속에서 두 감정을 유연하게 경험하고 활용하는 능력과 관련이 깊다.

주관적 안녕을 평가할 때는 그 다차원적 속성과 내재적 한계를 비판적으로 이해해야 한다. 삶의 만족(인지적 평가)은 개인의 삶에 대한 안정적이고 총체적인 판단을 제공한다. 이는 점에서 유용한 지표이다. 동시에 감정적 평가는, 비록 측정과 해석에 신중함이 요구되지만, 삶의 역동적인 질감과 개인의 적응 과정을 이해하는 데 필수적인 정보를 제공한다. 따라서 쾌락 행복을 온전히 이해하기 위해서는 두 요소를 상호 보완적으로 활용하되, 특히 감정적 경험은 단순한 점수의 합산이 아닌 그 균형, 맥락, 기능적 역할의 관점에서 통합적으로 분석하는 접근이 바람직하다.

3) 행복 이원론의 한계와 새로운 모형의 필요성

쾌락 행복과 의미 행복 중 무엇이 진정한 행복인지에 대해 오랜 논쟁이 있어 왔다. 아리스토텔레스는 그의 저서 <니코마코스 윤리학>에서 쾌락 행복을 “완전히 비천한 발상”이라고 비판하며, “행복을 단순히 쾌락으로 여겨 이를 탐닉하는 삶은 마치 풀을 뜯는 짐승의 삶과 다를 바 없다”고 지적했다(Aristotle, 350 B.C.E). 반면에 디너(Diener, 1984)는 유대모니아와 같이 참된 자기 모습을 추구하는 것은 사회가 요구하는 규범일 뿐 행복과는 거리가 있으며, 주관적 안녕이 진정한 행복의 지표라고 주장했다. 이에 대해 리프와 싱어(Ryff & Singer, 1998)는 쾌락이나 주관적 안녕은 행복의 기능적 측면에서 한계가 있어 행복한 삶의 지표로는 불완전하다고 비판하며, 심리적 안녕의 여섯 가지 요소가 행복한 삶을 구성한다고 제안했다. 디너(Diener, Sapyta, & Suh, 1998)는 심리적 안녕에 대해 전문가들이 정의한 행복의 한 측면일 뿐이며, 주관적 안녕이야말로 사람들이 보편적으로 경험하는 행복을 반영한다고 재반박했다.

쾌락행복과 의미행복을 통합하려는 시도 중 하나가, 두 행복을 독립적인 축으로 간주하는 행복 이원론이다(Huta & Waterman, 2014; Huta, 2016). 이 접근은 행복을 지향(orientation), 행동(behavior), 경험(experience), 기능(functioning)의 네 가지 범주로 구분한다. 지향은 동기, 가치, 목표 등 행동의 '왜'에 해당하며, 행동은 이러한 지향에 따라 개인이 실제로 실행하는 활동으로, 행복의 '무엇'에 해당한다. 경험은 행복과 관련된 주관적 감정과 인지 상태이며, 기능은 개인이 삶에서 얼마나 효과적으로 역할을 수행하고 자신의 잠재력을 실현하는 행복의 최종적인 산물에 해당한다고 본다. 예를 들어, 삶의 의미라는 경험이 깊은 관계 맺기와 같은 기능을 낳는다고거나, 만족감의 경험이 현재를 음미하는 기능이 작동하게 된다고 설명한다고 보지만(Huta & Waterman, 2014; Huta, 2016), 이는 원인과 결과를 혼동한 것이다. 자기결정이론 등의 연구는 그 반대 경로가 타당함을 보여준다(Ryan & Deci, 2001). 즉, 깊은 관계 맺기(관계성 욕구 충족)와 같은 심리적 기능이 원활히 작동할 때, 그 결과로서 삶의 의미나 만족감 같은 경험적 산물이 나타난다. 기능은 행복을 만들어내는 엔진(원인)이지, 경험의 결과물이 아니다.

행복 이원론의 근본적인 한계는 의미 행복과 쾌락 행복을 별개의 독립적인 개념으로 구분한 데 있다. 의미 행복과 쾌락 행복이 완전히 동일한 개념은 아니지만, 두 행복 사이의 상관관계는 매우 높다. 긍정적 관계를 형성하고 삶의 목적을 향해 개인적 성장을 이루는 과정은 쾌락 행복의 핵심 요소이기도 하다. 즉, 의미 행복을 추구하는 과정에서 쾌락 행복이 자연스럽게 동반되며, 두 행복은 상호 보완적인 관계에 있다. 실제로, 수많은 연구에서 의미 행복(예: 심리적 안녕 척도)과 쾌락 행복(예: 삶의 만족도) 사이에는 매우 높은 정적 상관관계(일반적으로 .50 이상)가 일관되게 보고된다(Kashdan, Biswas-Diener, & King, 2008). 더 나아가 의미 행복과 쾌락 행복의 관계는 단순한 상관을 넘어 인과적 연결로 설명할 수 있다. 의미 추구 활동을 통해 쾌락을 경험할 수 있기 때문이다. 예를 들어, 자율적으로 삶의 목적을 추구하고, 그 과정에서 유능함을 느끼며, 타인과 깊은 관계를 맺는 것은 그 자체로 기본 심리적 욕구를 충족시키는 과정이다. 그리고 이러한 욕구 충족은 필연적으로 만족감, 기쁨, 활력과 같은 쾌락 행복을 초래한다.

3. 행복의 기능과 지표

행복의 다차원적 본질을 정확히 이해하기 위해서는 의미 행복과 쾌락 행복을 각각 기능과 지표로서의 역할을 구분할 필요가 있다(안도현, 2024). 의미 행복은 개인이 삶의 목

적과 가치를 추구하며 자신의 잠재력을 실현해 나가는 과정 그 자체로서 행복의 기능에 해당한다. 즉, 의미 행복은 개인이 성장하고 발전하며 삶을 영위하게 하는 내재적 동력이다. 이러한 관점에서 의미 행복은 기능 행복이라고도 할 수 있다. 이는 삶의 방향성을 설정하고 그 방향으로 나아가게 하는 엔진과 같은 역할을 수행한다. 반면, 쾌락 행복은 기능 행복의 작동 상태를 알려주는 지표에 해당한다. 쾌락이 음식, 사회적 관계, 성취 등 질적으로 다른 모든 보상의 가치를 단일 척도로 환산하는 ‘신경생물학적 공통 통화 (neurobiological common currency)’ 역할을 수행하기 때문이다(Cabanac, 1992). 이 공통 통화 시스템은 뇌가 감정을 능동적으로 구성하는 실시간 과정과 그 과정을 종합하여 내리는 총체적 평가라는 두 차원으로 구분할 수 있다.

1) 기능으로서 의미 행복

(1) 기본 욕구: 의미 행복의 동력 기능

의미 행복을 설명하는 대표적 이론인 심리적 안녕 모형과 자기결정이론은 핵심 개념을 공유한다. 심리적 안녕 모형의 환경 숙달, 긍정적 관계, 자율성은 자기결정이론의 유능성, 관계성, 자율성이라는 세 가지 기본 욕구와 각각 대응된다. 하지만 두 이론은 이 요소들에 부여하는 이론적 지위에서 결정적인 차이를 보인다. 자기결정이론은 이 세 가지를 행복의 필수불가결한 기본 욕구로 규정하는 반면, 심리적 안녕 모형은 의미 행복을 구성하는 여러 요소 중 일부로 기술하는 데 초점을 맞춘다.

기본 욕구란 그것이 충족되지 않을 경우 삶에 심각한 부정적 결과를 초래하는 행복의 필수 불가결한 요소다. 기본 욕구로 인정받기 위해서는 다음 조건을 충족해야 한다. 첫째, 모든 인간에게 보편적으로 동일하게 나타나야 하며, 둘째, 인간의 행동을 동기화시켜 지속적으로 충족을 추구하게 해야 한다. 셋째, 인간의 사고와 감정에 영향을 미쳐 특정 방향으로 행동을 유도해야 하며, 넷째, 충족되지 않을 경우 스트레스, 우울, 불안과 같은 부정적 결과를 초래해야 한다. 마지막으로, 기본 욕구는 다른 욕구나 동기로부터 파생되지 않은 독립적 요소이어야 한다(Baumeister & Leary, 1995).

유능성, 관계성, 자율성은 문화적 배경이나 개인적 차이를 초월하여 모든 인간에게 공통적으로 나타나는 보편적 욕구로 간주된다. 이 세 욕구는 내재적 동기를 활성화하는 직접적인 동력원으로 기능한다. 예를 들어, 유능성은 학습과 성취 동기를, 관계성은 협력과 사회적 유대 동기를, 자율성은 자신의 행동을 스스로 선택하고 조절하여, 그 행동이 자신의 진정한 가치 및 관심사와 통합하고자 하는 동기를 자극한다. 이러한 욕구가

충족되지 않으면 스트레스, 불안, 동기 저하, 우울증과 같은 부정적 결과가 발생할 가능성이 높다. 이 세 가지 욕구는 상호 보완적이면서도 독립적인 특성을 지니며, 인간 행동의 다양한 측면을 이끌어 내는 동력으로 작용한다. 예를 들어, 환경에 적응하고 문제를 해결하려는 유능성, 사회적 유대를 통해 협력을 촉진하는 관계성, 자발적으로 결정을 내리고 행동을 주도하는 자율성은 서로 다른 영역에서 독립적으로 작용하면서도 인간 행동에 있어 상호 보완적 역할을 수행한다.

(2) 목적, 수용, 성장: 의미행복의 메타 기능

자기결정이론이 제시하는 세 가지 기본 욕구는 행복의 기능을 가동하는 1차적 동력이다. 하지만 이 동력만으로는 개인이 ‘왜 특정 목표를 추구하는지’(삶의 목적), ‘실패와 불완전함을 어떻게 다루는지’(자기 수용), ‘목표를 향해 어떻게 나아가는지’(개인적 성장)에 대한 답을 온전히 제공하기 어려워 의미 행복의 다차원적 본질을 설명하기에는 부족함이 있다.

이 지점에서 심리적 안녕 모형이 제시하는 삶의 목적, 자기수용, 개인적 성장이라는 세 가지 요소가 필요하다. 본 연구는 이 요소들이 1차 동력인 기본 욕구가 올바른 방향으로 원활하게 작동하도록 조율하고 통합하는 상위의 조절 기능, 즉 메타 기능(meta-function)을 수행한다고 본다. 따라서 이 세 요소는 유능성, 자율성, 관계성과 같은 또 다른 기본 욕구가 아니라, 욕구 충족이라는 1차 과정 위에서 그 과정을 이끌고, 지지하며, 그 결과로 나타나는 고차원의 심리적 기제로 이해해야 한다.

삶의 목적은 단순히 미래의 목표를 갖는 것을 넘어, 삶에 대한 근본적인 의미와 방향성을 부여하는 신념 체계를 포함하는 개념이다. 즉, 삶의 목적은 단순히 기본 심리 욕구를 충족시키기 위한 개별 목표들의 집합이라기 보다, 단편적인 목표들을 초월하여 삶 전체에 방향성과 의미를 부여하는 상위의 신념 체계이자 통합된 삶의 서사라 할 수 있다(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008).

이러한 관점에서, 자기결정이론의 세 가지 기본 욕구는 삶의 목적이라는 큰 그림을 그리는 데 필요한 ‘동력’이며, 개인은 이들 욕구를 충족시키는 과정에서 자신만의 고유한 삶의 목적을 발견하고 구체화해 나간다. 예를 들어, ‘화목한 가정을 이루는 것’(관계성 욕구)은 단순한 목표를 넘어, 개인의 삶에서 타인과의 깊은 유대를 통해 존재의 의미를 찾으려는 핵심적인 삶의 장이 된다. ‘전문성을 획득하는 것’(유능성 욕구)은 자신의 잠재력을 실현하고 세상에 긍정적 영향을 미치려는 소명 의식으로 승화될 수 있다. 또한 ‘자기주도적인 삶을 이끌어 가는 것’(자율성 욕구)은 자신의 가치와 신념에 따라 인

생을 주체적으로 설계하려는 궁극적인 방향이 된다. 삶의 목적은 개별 욕구 충족 행위를 ‘나는 왜 이 일을 하는가?’라는 근본적인 질문과 연결시킴으로써, 분절된 목표들을 일관된 방향성을 지닌 유의미한 삶의 여정으로 통합하는 역할을 한다. 즉, 기본 욕구가 행복을 위한 ‘에너지원’이라면, 삶의 목적은 그 에너지를 어디로, 어떻게 사용할지를 결정하는 ‘나침반’이자 ‘지도’의 역할을 수행하는 것이다.

자기수용은 단순히 자신을 좋아하거나 높은 자존감을 갖는 것을 넘어, 자신의 긍정적 측면과 부정적 측면을 모두 포함한 자기 자신 전체를 받아들이는 것이다. 자신의 불완전함에도 불구하고 자기 자신을 가치 있는 존재로 여기는 태도다. 즉, 삶 속의 다양한 측면을 인정하고 받아들이는 것을 의미한다. 자신의 장점뿐만 아니라 단점, 약점, 한계, 그리고 심지어 부끄러운 실수까지도 자기의 일부로 인식하고 포용하는 것이다. 이는 이상적인 자기와 현실의 자기 사이의 괴리를 최소화하려는 노력이 아니라, 있는 그대로의 현실적 자기를 긍정하는 것이다. 완벽해야 한다는 강박 혹은 자신에 대한 비난에서 벗어나, 자신의 복합적인 모습을 너그럽게 받아들이는 태도다. 또한 자기수용은 현재의 자신뿐만 아니라 과거의 자신에게까지 확장된다. 과거의 선택이나 행동에 대해 후회하거나 자책감에 머무는 것이 아니라, 그것 역시 현재의 자신을 구성하는 일부임을 인정하고 받아들이는 태도를 포함한다(Leary et al., 2017; Neff, 2023; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008).

자기수용은 다른 모든 심리적 안녕 요소들의 기반이 되는 초석과 같은 역할을 한다. 자신을 있는 그대로 수용하지 못하면, 진정한 개인적 성장을 추구하기 어렵고(자신의 약점을 직면할 수 없으므로), 타인과 솔직하고 깊이 있는 긍정적 관계를 맺기도 힘들다(자신을 숨기려 하므로). 또한, 자신의 내면을 신뢰하지 못하기에 진정한 자율성을 발휘하거나 의미 있는 삶의 목적을 세우는 데에도 어려움을 겪게 된다.

개인적 성장은 자신의 잠재력을 지속적으로 실현하고 발전시키려는 노력과 그 과정에서 이뤄지는 성장을 의미한다. 인간이 자신의 고유한 잠재력을 완전히 실현하며 살아가는 상태를 의미하는 아리스토텔레스의 유대모니아 개념 및 자신의 진정한 가치와 잠재력을 행동으로 실현할 때 느끼는 개인적 표현성 개념과 직접적으로 연결된다. 개인적 성장은 한 개인이 자신의 잠재력을 지속적으로 실현하는 과정이다. 개인적 성장의 핵심은 자신을 완성된 존재가 아닌, 끊임없이 발전하고 성장할 수 있는 진행 중인 존재로 인식하는 것이다. 성장을 추구하는 사람은 새로운 경험에 대해 열린 태도를 보인다. 이들은 낯선 도전이나 새로운 지식을 회피하기보다, 그것을 자신을 발전시킬 기회로 여기고 적극적으로 받아들인다. 개인적 성장은 객관적인 성취뿐만 아니라, 주관적으로 자신

이 시간이 지남에 따라 더 나은 사람, 더 유능한 사람으로 발전하고 있다고 느끼는 성취감을 중요하게 여긴다. 이는 자신의 변화를 긍정적으로 평가하고, 그 과정에서 효능감과 만족감을 얻는 것을 포함한다(Dweck & Leggett, 1988; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008).

종합하면, 세 가지 메타 기능은 다음과 같이 상호작용하며 행복의 기능을 완성한다. 삶의 목적은 기본 욕구라는 동력을 어디로 이끌지 방향을 제시하는 나침반이 된다. 자기수용은 실패의 순간에도 그 동력이 꺼지지 않도록 지지하는 심리적 토대를 제공한다. 마지막으로 개인적 성장은, 목적의 방향에 따라 욕구를 충족하며 역경을 극복해 나가는 과정 전체를 통해 궁극적으로 성취되는 결실이자 역동적인 과정 그 자체다.

(3) 역경의 역할

행복은 유능성, 자율성, 관계성이라는 3대 기본 심리 욕구의 충족을 통해 자기수용, 삶의 목적, 개인적 성장을 실현해 나가는 역동적인 과정인데, 이러한 욕구를 충족시켜 나가는 과정에는 필연적으로 역경이 수반된다. 기본 심리 욕구인 유능성, 자율성, 관계성은 안락한 상태에서 수동적으로 주어지는 것이 아니라, 개인이 환경과 상호작용하며 능동적으로 충족해야 하기 때문이다. 이 능동적인 과정은 본질적으로 도전과 갈등, 불확실성이라는 역경을 동반할 수 밖에 없다.

유능성은 자신의 능력을 효과적으로 사용하고 환경에 영향을 미치며 도전을 숙달하려는 욕구이기에, 유능성 욕구의 충족은 쉬운 과제를 반복하는 것이 아니라, 자신의 현재 능력을 약간 넘어서는 최적의 도전(optimal challenge)에 직면하고 이를 극복할 때 이루어진다(Csikszentmihalyi, 1990). 이 과정에는 필연적으로 실패의 가능성, 실수, 좌절, 그리고 목표 달성을 위한 의도적인 노력과 연습(deliberate practice)이 포함된다. 새로운 기술을 배우거나, 학문적 성취를 이루거나, 전문성을 개발하는 모든 과정은 난관에 부딪히고 이를 해결해 나가는 역경 극복의 연속이다. 따라서 유능성 욕구의 본질 자체가 역경의 존재를 전제한다.

관계성은 타인과 따뜻하고 진실한 관계를 맺고 소속감을 느끼려는 욕구다. 피상적이고 갈등 없는 관계만으로는 깊은 유대감과 신뢰에 기반한 관계성 욕구를 완전히 충족시킬 수 없다. 진정한 관계는 오해와 갈등을 해결하는 과정, 서로의 취약성을 드러내고 수용하는 과정, 그리고 상대방이 어려운 시기를 겪을 때 함께 고통을 감내하고 지지하는 과정을 통해 더욱 깊어진다. 이처럼 대인 갈등의 해결, 상호 헌신, 위기 상황에서의 동반자 역할 등은 관계를 시험하고 단련시키는 역경이며, 이를 성공적으로 극복했을 때

비로소 진정한 의미의 관계성 충족이 이루어진다.

자율성은 자신의 행동과 삶을 스스로 선택하고 조절하려는 욕구다. 진정한 자율성의 실현은 외부의 압력(예: 사회적 기대, 보상, 처벌)이나 내면화된 강박(예: 죄책감, 수치심)에 저항하여 자신의 가치와 신념에 따라 행동하는 것을 포함한다. 이러한 과정은 종종 사회적 규범과의 갈등, 타인과의 의견 대립, 또는 안전하고 익숙한 길을 포기해야 하는 불확실성을 야기한다. 자신의 신념을 지키기 위해 주류 의견에 맞서는 것, 부모의 기대를 거스르고 자신의 진로를 선택하는 것 등은 모두 자율성을 추구하는 과정에서 발생하는 명백한 역경이다. 이처럼 자율적 선택은 종종 저항과 갈등을 수반하므로 역경과 분리될 수 없다.

따라서 욕구 충족 과정은 역경을 수반하기 마련이기에, 역경은 행복을 향한 여정에서 피할 수 없는 필수적인 요소라 할 수 있다. 즉, 역경은 단순히 피해야 할 장애물이 아니라 행복의 기능적 측면 전반을 강화하고 심화시키는 핵심적인 촉매 역할을 수행한다. 이러한 역경의 긍정적 역할을 설명하는 틀로 역경 가설(adversity hypothesis)을 들 수 있다(Haidt, 2006). 이 가설은 약한 버전과 강한 버전으로 나뉘며, 각각 회복탄력성(resilience)과 항취약성(antifragility) 개념을 통해 구체화할 수 있다. 회복탄력성은 극심한 역경을 겪은 후에도 성공적으로 적응하며 심리적 건강을 유지하는 능력을 의미한다(Silver, 2009). 이는 역경이 개인의 기능을 파괴하는 것을 막고, 이전의 상태로 복귀시키는 방어적 역할을 강조한다. 실제로 아동기의 학대나 성인기의 외상적 사건을 경험한 상당수의 사람들은 심각한 정신 병리 없이 건강한 기능을 유지하는 모습을 보인다(Bonanno, 2004; Tedeschi & Calhoun, 2004). 이는 약한 버전의 역경 가설, 즉 역경이 개인을 더 강하게 만들 수 있지만 성장을 위해 필수적인 것은 아니라는 주장을 뒷받침한다.

반면, 항취약성은 스트레스와 불확실성을 통해 오히려 더 강해지고 발전하는 속성을 의미하며, 이는 성장을 위해 역경이 필수적이라는 강한 버전의 역경 가설과 맞닿아 있다(Taleb, 2012). 근육이 운동을 통해 강해지고 면역계가 병원균 노출을 통해 강화되듯, 인간의 심리적 시스템 역시 적절한 수준의 도전을 경험할 때 더욱 견고해지고 성장한다.

진화심리학의 놀이(play) 이론은 항취약성의 원리를 명확히 보여준다. 이 이론에 따르면, 놀이는 미래의 불확실성에 대비하기 위해 개체가 스스로 감당할 만한 수준의 스트레스에 의도적으로 노출되는 적응 기제다. 즉, 놀이는 단순한 유희 활동을 넘어, 위협에 의도적으로 노출하여 회복탄력성과 항취약성을 구축하기 위해 자연선택이 설계한 적응 기제다. 특히 어린 포유류에서 보편적으로 관찰되는 거친 놀이(rough-and-tumble play)는

실제 공격 상황을 모의적으로 경험하게 함으로써, 예기치 못한 상황에 대처하는 유연성과 스트레스 조절 능력을 안전한 환경에서 훈련시킨다. 이는 정서 조절 능력, 사회적 상호 해독 능력, 그리고 예측 불가능한 상황에 대한 대처 유연성을 발달시킨다(Steen & Owen, 2001; Stephenson, 1967). 안도현(Ahn, 2011)은 이러한 진화적 논의를 매체 즐길기의 맥락으로 확장하여, 서사가 현대인에게 일종의 ‘정신적 놀이터(mental playground)’로 기능한다고 주장한다. 그의 관점에 따르면, 비극적 드라마와 같은 허구적 서사는 사랑하는 이의 상실과 같은 실존적 위협을 경험하게 하는 시뮬레이션 환경을 제공한다. 이를 통해 수용자는 실제 삶에서 마주할 수 있는 정신적 충격에 대비하고 타인의 고통에 공감하는 심리적 항체를 형성하게 되는데, 이는 매체가 항취약성을 기르는 적응 기제로 작동할 수 있음을 시사한다.

완벽한 안전과 위험 회피는 오히려 개인과 시스템을 취약하게 만들며, 변동성과 스트레스에 노출될 때 진정한 강인함이 형성된다. 이러한 원리는 반복적인 자연재해가 오히려 해당 사회의 위기관리 및 대응 기술을 발전시키는 사례(Jaffe, Caramanica, & Price, 2023)처럼, 개인의 심리적 성장에서부터 사회 시스템의 발전에 이르기까지 폭넓게 적용될 수 있다.

미국 전국 표본을 대상으로 한 종단 연구는 이러한 가설을 실증적으로 뒷받침한다. 이 연구에 따르면, 평생 동안 아무런 역경을 겪지 않은 사람들이나 과도한 역경을 겪은 사람들보다 적정 수준의 역경을 경험한 사람들의 정신 건강, 삶의 만족도, 기능 수준이 더 높게 나타났다(Seery, Holman, & Silver, 2010). 역경 경험과 행복의 관계는 U자형 곡선을 그렸으며, 적절한 역경 경험은 심리적 고통과 기능 장애를 줄이고, 이후의 스트레스에 대한 대처 능력을 향상시키는 ‘심리적 예방접종’ 효과를 보였다. 결국, 역경은 유능성, 자율성, 관계성이라는 행복의 핵심 동력을 단련시켜 개인적 성장을 이뤄내도록 하고, 궁극적으로 이를 통해 삶의 만족과 의미를 증진시키는 요소라고 할 수 있다.

2) 지표로서의 쾌락 행복

(1) 쾌락의 공통 통화 기능: 가치의 보편적 측정기

인간은 생존과 번영을 위해 허기를 채우는 행위, 사회적 유대를 강화하는 행위, 과제를 성취하는 행위 등 질적으로 다른 수많은 선택의 기로에 놓인다. 이질적인 활동들의 가치를 비교하고 행동의 우선순위를 결정하는 뇌의 기제를 설명하기 위해 카바낙(Cabanac, 1992)은 쾌락의 공통 통화(common currency of pleasure) 이론을 제시했다. 이 이

론에 따르면, 쾌락은 모든 경험의 가치를 비교 가능한 단일 척도로 변환하는 핵심적인 신경생물학적 기제다. 경제활동에서 화폐가 서로 다른 재화의 가치를 환산하여 교환을 가능하게 하듯, 쾌락은 다양한 욕구와 동기 사이의 가치를 평가하고 조정하는 심리적 기준이 된다. 예를 들어, 인간은 배고픔, 휴식, 안정 등 다양한 욕구를 가지며, 쾌락은 이러한 욕구들을 충족시키는 행동을 선택하는 기준이 된다. 배가 고플 때는 음식 섭취가 다른 어떤 활동보다 강한 쾌락을 제공하므로 해당 행동이 자연스럽게 우선순위를 차지한다. 쾌락적 평가는 생존 본능을 강화하는 방향으로 작용하여 적응적 행동을 유도한다. 더 나아가, 지금 당장 눈앞의 케이크를 먹는 단기적 즐거움과 장기적인 건강을 위해 운동하는 고차원적 즐거움 사이에서도, 쾌락은 총체적 이익이 더 큰 방향으로 행동을 조절하도록 돕는 직관적 판단의 근거가 된다.

이러한 쾌락의 기능은 단순히 생물학적 욕구 충족에 국한되지 않는다. 쾌락은 순간적인 감각적 즐거움부터 복잡하고 추상적인 경험에 이르기까지 광범위한 긍정적 경험을 포괄한다(Rozin, 1999). 쾌락 경험은 생물학적, 심리적, 사회적 차원을 통합하기에, 쾌락에 대해 ‘인간이 삶을 가능하게 하는 모든 요소에 대해 긍정적으로 경험하는 상태’로 정의할 수 있다. 즉, 쾌락은 단순한 쾌감을 넘어, 다양한 상황에서 가치를 평가하고 적응적 결정을 내리도록 하는 가장 근원적인 심리적 기제다.

(2) 공통 통화의 예측적 조절과 감정의 능동적 구성

쾌락이라는 공통 통화의 작동 기제는 외부 자극에 대한 수동적 반응이나 고정된 쾌락 중추의 활성화가 아니라, 목표 지향적 행동을 조절하는 능동적이고 역동적인 피드백 시스템으로 이해해야 한다. 유기체는 목표 상태와 현재 상태 간의 불일치를 끊임없이 모니터링하며, 이 불일치를 줄이는 과정에서 발생하는 감정의 피드백이 행동을 교정하는 핵심 동력으로 작용한다. 즉, 목표를 향한 진전 속도가 기대보다 빠를 때 긍정 감정이, 기대보다 느릴 때 부정 감정이 발생하여 행동의 방향과 강도를 조절한다(Carver & Scheier, 1990).

이러한 감정의 피드백 루프의 신경생물학적 기제는 베리지와 로빈슨(Berridge & Robinson, 2003)이 구분한 보상 시스템의 두 하위 요인 원함(wanting)과 좋아함(liking) 체계를 통해서도 설명할 수 있다. 원함 체계는 주로 중뇌피질 도파민 시스템(mesocorticolimbic dopamine system)에 의해 매개되며, 보상에 대한 동기적 현저성(incentive salience)을 부여한다. 원함 체계는 목표와 현재 상태 간의 불일치가 감지될 때, 그 불일치를 해소하도록 유기체를 강력하게 동기 부여하는 신경 신호다. 이는 보상을 강렬히 추구하게 만드는 추진력으로

작용한다. 좋아함 체계는 주로 뇌의 특정 쾌락 중추(hedonic hotspots) 내 오피오이드(opioid) 및 엔도카나비노이드(endocannabinoid) 체계와 관련되며, 보상을 소비할 때 경험하는 순수한 쾌락적 만족감을 의미한다. 좋아함은 목표가 성공적으로 달성되었음을 알리는 종결 신호로 기능한다. 이 쾌락적 피드백은 원함에 의해 촉발된 동기 부여 상태를 종결시키고, 유기체가 에너지를 보존하며 생리적 균형 상태로 복귀하도록 돕는다.

뇌가 감정을 구성하는 과정은 단순히 사후 피드백에만 의존하는 것이 아니라, 미래를 능동적으로 예측하고 이에 대비한다. 뇌의 가장 근본적인 임무는 항상성(homeostasis)의 유지를 넘어, 신체의 필요를 예측하여 자원을 선제적으로 조절하는 변동안정성(allostasis)을 수행하는 것이다(Barrett, 2017b). 이는 미래의 필요를 미리 예측하여 신체의 대사 자원을 선제적으로, 그리고 효율적으로 조절함으로써 변화에 대비하는, 보다 능동적이고 경제적인 생존 전략이다. 예를 들어, 뇌는 갈증을 느낀 후에 물을 마시도록 하는 것이 아니라, 갈증을 느끼기 전에 신체가 곧 물을 필요로 할 것임을 예측하고 대비시킨다. 이 복잡한 예측적 조절 과정은 ‘신체 예산(body budget)’에 비유할 수 있다. 신체 예산은 뇌가 생존과 안녕을 위해 관리하는 가상의 계좌와 같다. 수면, 영양가 있는 음식, 긍정적 사회적 상호작용 등은 예산을 채우는 ‘입금’에 해당하며, 스트레스, 질병, 과도한 신체적·정신적 노력은 예산을 소모하는 ‘출금’에 해당한다. 따라서 뇌가 수행하는 모든 정신 활동, 특히 감정의 구성은 이 신체 예산을 효율적으로 관리하고 균형을 맞추려는 근본적인 대사적 필요와 긴밀하게 연결된다(Barrett, 2017a).

이러한 신체 예산 관리는 단순히 생존을 위한 대사 조절 뿐 아니라 기능 행복의 작동 여부를 반영한다. 뇌는 기능 행복의 구성요소들이 충족되거나 위협받는 상황이 신체 예산에 미칠 영향을 선제적으로 예측한다. 예를 들어, 중요한 과제를 성공적으로 완수하여 유능감을 느끼거나(유능성), 타인과 깊은 유대감을 형성하는 경험(관계성)은 신체 예산의 ‘흑자’로 예측된다. 뇌는 이 예측에 기반하여 쾌락, 만족감, 편안함과 같은 긍정 감정을 구성한다. 반대로, 자율성이 침해받거나 삶의 목표가 좌절되는 상황은 신체 예산의 막대한 ‘적자’를 유발할 것으로 예측되며, 이는 불안, 좌절감, 불쾌감과 같은 부정 감정으로 구성된다.

(3) 총체적 평가로서의 삶의 만족

쾌락이라는 공통 통화의 작동은 순간적인 감정 경험에만 머무르지 않는다. 이 미시적인 가치 신호들이 시간의 흐름에 따라 통합되고 인지적으로 평가될 때, 공통 통화의 두 번째 차원인 삶의 만족이 나타난다. 삶의 만족은 주관적 안녕의 인지적 요소로서, 개인

이 자신의 삶에 대한 전반적인 평가를 의미한다. 이는 긍정 경험의 빈도나 강도를 합산하는 것을 넘어, 내적 가치 기준과 목표지향적 삶의 맥락을 반영하여 다양한 삶의 영역(예: 일, 가족, 건강, 여가)을 종합적으로 평가하는 판단이다.

행복의 기능과 지표의 틀에서 삶의 만족은 기능 행복의 지속성과 일관성을 반영하는 종합적 지표이자 심리적 대차대조표의 역할을 수행한다. 다시 말해, 삶의 만족도는 “나의 삶은 유능성, 관계성, 자율성이라는 기본 욕구를 얼마나 안정적이고 지속적으로 충족시키고 있는가?”, “나는 자기 자신을 있는 그대로 수용하며(자기수용), 삶의 의미를 추구하고(삶의 목적), 역경을 통해 성장하고 있는가(개인적 성장)?” 등과 같은 핵심 질문들에 대한 총체적 응답으로 이해될 수 있다.

이러한 총체적 평가는 일시적으로 경험하는 감정이 나타내지 못하는 방향성을 담고 있다. 즉, 긍정 감정과 같은 단기적 지표들이 기능 행복의 개별 요소가 특정 시점에서 어떻게 작동하고 있는지를 나타내는 ‘실시간 심리 생리적 현금 흐름표’라면, 삶의 만족도는 이러한 감정 경험이 시간에 따라 통합되어 구성된 ‘연간 심리 재무제표’에 해당한다.

(4) 지표의 역동성: 확장-구축을 통한 기능의 강화

쾌락 행복은 기능 행복의 상태를 반영하는 수동적 결과물에 그치지 않고, 개인의 성장과 번영을 촉진하는 강화 기제로 작용한다. 프레드릭슨(Fredrickson, 2001)의 확장-구축 이론(broaden-and-build theory)에 따르면, 긍정 감정은 진화 과정에서 생존과 번영에 기여하는 고유한 적응적 기능을 가지고 있다. 부정 감정은 특정 행동(예: 공격, 도피)을 유발하여 즉각적인 위협에 대처하도록 사고-행동 목록을 축소시키고, 긍정 감정은 개인의 사고-행동 목록을 일시적으로 확장(broaden)시킨다. 예를 들어, 기쁨은 경계를 허물고 놀이를 촉발하며, 흥미는 새로운 정보를 탐색하게 하고, 만족은 현재의 경험을 음미하고 통합하게 하며, 사랑은 사회적 관계를 탐색하고 구축하려는 반복적인 주기를 생성한다.

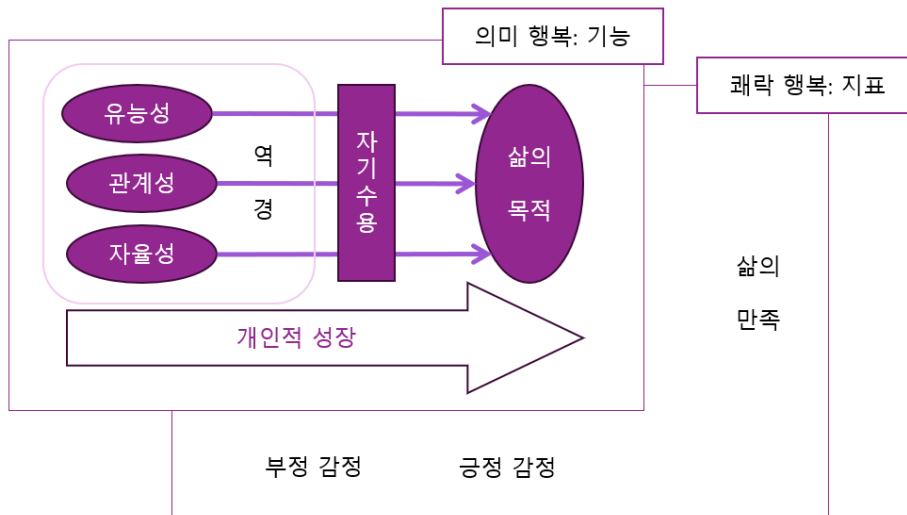
이러한 일시적인 확장은 그 자체로 끝나는 것이 아니라, 장기적으로 개인의 성장에 기여하게 된다. 확장된 사고와 행동을 통해 개인은 시간이 지나도 지속되는 개인적 자원을 점진적으로 구축하게 된다. 놀이와 탐색은 지적 자원(예: 문제 해결 능력, 지식)과 신체적 자원(예: 신체 기술, 협응력)을 쌓게 하고, 긍정적인 사회적 상호작용은 사회적 자원(예: 지지적 관계망, 사회적 기술)을 형성하며, 이러한 경험들을 통해 역경에 대처하는 심리적 자원(예: 회복탄력성, 낙관성, 창의성)을 축적한다.

확장-구축 이론은 기능 행복과 지표 행복이 서로를 강화하는 상향 나선(upward spiral)

의 관계에 있음을 시사한다. 즉, ‘기능 행복의 성공적 수행 → 긍정 감정(지표) 경험 → 사고-행동 목록의 확장(broaden) → 지속적 심리적 자원의 구축(build) → 기능 행복 수행 능력의 향상’이라는 긍정적 피드백 루프가 형성되는 것이다. 이는 쾌락 경험이 현재의 신체 예산이 성공적으로 관리되고 있음을 알리는 수동적 지표로서 기능하는 데 그치지 않고, 더 나아가 미래의 변동안정성을 위한 자원을 재투자하며 자기조절 시스템의 효율을 증진시키게 하는 능동적 지표로도 작용함을 시사한다.

3) 행복의 기능-지표 모형

지금까지 서술한 행복의 기능과 지표는 아래의 <그림 1>을 통해 체계적인 모형으로 시각화할 수 있다. 이 모형은 행복을 기능과 지표라는 두 가지 핵심 축으로 구분하여, 기능과 지표가 각각 어떻게 구성돼 있는지 나타낸다. 그림의 왼쪽이 행복의 기능을 나타내며, 오른쪽이 행복의 지표 역할을 하는 삶의 만족이다. 이 모형은 다양한 개념들을 통합하고 있어 다소 복잡하게 보일 수 있으나, 각 요소의 역할을 동력, 도전, 자원, 과정, 그리고 지표라는 구조로 구분하면 그 논리적 흐름을 명확히 파악할 수 있다.



<그림 1> 기능-지표 모형(Function-Indicator Model, FIM)

첫째, 모형의 근원적인 동력은 기본 심리 욕구(유능성, 자율성, 관계성)다. 이 욕구들은 문화나 개인차를 넘어 인간에게 보편적으로 내재하며, 삶의 전반에 걸쳐 행동의 이끌어

내는 에너지원으로 기능한다. 이 욕구 충족의 동기가 바로 행복을 향한 모든 과정의 출발점이자 추동력이다.

둘째, 기본 심리 욕구를 충족시키려는 과정은 그 자체로 필연적인 도전과 갈등을 수반하는데, 본 모형은 이를 역경으로 개념화한다. 즉, 역경은 외부에서 주어지는 수동적 맥락이라기보다, 행복의 기능이 작동하는 과정에 내재된 필수 요소다. 따라서 행복은 역경이 없는 상태에서 이루어지는 것이 아니라, 이 필연적인 도전을 성공적으로 헤쳐나가는 과정을 통해 달성된다.

셋째, 역경을 성공적으로 극복하고 성장으로 나아가기 위한 두 가지 핵심적인 심리적 자원이 삶의 목적과 자기 수용이다. 삶의 목적은 개인이 역경 속에서도 나아갈 방향을 제시하는 나침반의 역할을 하며, 자기 수용은 자신의 장점과 단점 및 실패와 성공을 모두 수용할 수 있도록 하여, 실패와 좌절에도 무너지지 않도록 지지하는 심리적 토대가 된다.

넷째, 이 모든 요소들이 상호작용하며 행복의 기능이 작동하는 과정이 개인적 성장이다. 즉, 행복의 기능이란 기본 욕구를 동력으로 삼아, 삶의 목적과 자기 수용이라는 자원을 활용하여, 역경이라는 도전을 극복하며 성장해나가는 역동적 과정 그 자체다.

마지막으로, 이 기능이 원활하게 작동하는지를 알려주는 두 가지 수준의 지표가 있다. 그림의 하단에 위치한 긍정 및 부정 감정은 이 과정의 작동 상태를 알려주는 실시간 지표다. 즉, 개인이 역경 속에서 성장을 향해 나아갈 때, 그 과정이 순조로우면 긍정 감정이, 위협받으면 부정 감정이라는 피드백 신호가 발생하는 것이다. 그림의 오른쪽에 위치한 삶의 만족은 이러한 실시간 지표들이 누적되고 통합되어 나타나는 종합적 지표로서, 일정 기간 동안 행복의 기능이 얼마나 성공적으로 작동했는지에 대한 총체적 평가를 반영한다. 이때 감정과 삶의 만족은 단순한 결과가 아니라, 기능 수행을 더욱 촉진하고 확장하는 순환적 기제로도 기능한다. 이러한 관점에서 기능과 지표는 일방향적 인과관계에 머물지 않고, 상호작용과 피드백을 포함한 역동적 시스템으로 이해될 수 있다.

4. 기능-지표 모형과 자기 수용의 소통적 함의

본 연구가 제안하는 기능-지표 모형과 자기 수용 개념은 건강 증진이라는 건강 소통의 핵심 목표 달성을 위한 이론적 토대와 실천적 방향성을 제시한다. 기존의 건강 소통이 질병 예방이나 부정적 상태 감소에 집중했다면, 본 모형은 신체적·정신적·사회적

안녕의 증진이라는 확장된 목표를 바탕으로 행복 소통 전략의 근본적 전환을 요구한다. 본 장에서는 (1) 건강 소통의 목표를 지표가 아닌 기능 중심으로 재설정할 것을 제안하고, (2) 그 핵심 전략으로서 자기 수용 메시지를 구체화해 실제 건강 소통 캠페인에 적용하는 방안을 탐색한다.

1) 소통 목표의 전환: 지표 추구에서 기능 강화로

(1) 행복 추구의 역설

행복을 지나치게 단순화하여 접근하면 오히려 부작용을 초래할 수 있다. 행복추구의 역설이 대표적인 경우다. 행복을 적극적으로 추구할수록 오히려 부정적인 결과가 발생하는 역설적 현상을 의미한다. 많은 사람들이 행복을 삶의 중요한 요소로 인식하고 이를 원하지만, 과도한 행복 추구는 오히려 부적응적 결과를 초래할 수 있다. 단기적으로는 긍정적 감정이 감소할 수 있으며, 장기적으로는 삶의 전반적인 질 저하로 이어질 위험이 있다(Ford, 2019; Ford & Mauss, 2014; Gruber, Mauss, & Tamir, 2011; Mauss et al., 2011; Schooler, Ariely, & Loewenstein, 2003; Zerwas & Ford, 2021).

행복 추구의 부작용은 여러 실험 연구를 통해 인과성이 입증됐다. 한 연구에서, 참가자들을 두 집단으로 나누어 처치 집단에게는 쾌락적 해석이 모호한 음악(스트라빈스키의 봄의 제전)을 들으며 가능한 한 행복감을 느끼도록 지시했고, 대조 집단에게는 단순히 음악을 듣기만 하도록 요청했다. 그 결과, 단순히 음악을 들은 참가자들에 비해 행복감을 증대시키려 노력한 참가자들이 더 부정적인 기분을 보고했다(Schooler et al., 2003). 또 다른 연구에서는, 처치 집단에게 행복의 다양한 이점을 강조하는 기사를 읽도록 하여 행복 추구를 유도했고, 대조 집단에게는 정확한 판단의 중요성을 강조하는 기사를 읽도록 했다. 이후 모든 참가자에게 긍정적인 내용을 담은 영상(자부심, 소속감, 친밀감을 유발하는 내용)을 보게 한 뒤 긍정 감정 수준 혹은 외로움의 정도를 측정했다. 그 결과, 행복을 추구하도록 처치된 집단이 대조 집단보다 긍정 감정 수준이 낮았으며(Mauss et al., 2011), 더 높은 수준의 외로움을 경험한 것으로 나타났다(Mauss et al., 2012).

행복 추구는 일기 기록 및 패널 연구를 통해 중기 및 장기적으로도 부적응적 결과를 초래할 수 있다는 사실이 밝혀졌다. 일기 기록 연구에서 연구 참가자들은 총 7문항으로 구성된 행복가치 척도를 사용해 행복 추구 정도를 평가받았다⁵⁾. 이 평가 후, 참가자들은

5) 총 7문항으로 구성된 행복가치 척도를 사용해 행복 추구 정도를 측정했다. 척도 문항은 다음과 같다: 1) “내가 특정 순간에 얼마나 행복한지는 내 삶이 얼마나 가치 있는지를 많이 말해준다(How happy I am at any given

일주일 뒤부터 14일 동안 매일 밤 잠들기 전에 스트레스와 외로움의 정도를 기록했다. 결과적으로, 행복을 더욱 중시할수록 외로움과 스트레스의 수준이 더 높게 나타났다(Mauss et al., 2012). 1년 동안 세 시점에 걸쳐 자료를 수집한 교차지연 패널(cross-lagged panel) 연구에서도 유사한 결과가 확인됐다. 참가자들은 기초 평가 세션(T1)에서 행복 추구 정도와 우울증을 측정하는 자기보고형 설문지를 작성했으며, 동일한 설문을 6개월(T2)과 12개월(T3)에 다시 완료했다. 교차지연 경로 분석 결과, T1에서의 행복 추구가 T3에서의 우울증 증상과 유의한 관계를 보였다(Bardeen & Fergus, 2020).

행복 추구의 부적응적 결과는 기분 장애와 같은 심각한 문제로 이어지기도 한다. 행복을 지나치게 중시하는 태도는 대학생이나 일반 성인 등 다양한 집단에서 우울증 증상과 관련이 있었다. 행복 추구 성향은 주요 우울 장애 병력을 가진 사람들에서도 더 높은 수준의 우울증 증상과 관련이 있는 것으로 나타났다. 또한, 주요 우울 장애 병력을 가진 사람들이 건강한 대조 집단에 비해 행복을 중시하는 경향이 더 높다는 결과도 보고됐다(Mauss et al., 2011; Ford, Shallcross, Mauss, Floerke, & Gruber, 2014). 행복을 지나치게 중시하는 태도는 양극성 장애 발병 위험 증가와도 관련이 있었다. 나아가, 양극성 장애 환자의 12개월간 병증 경과의 악화(예: 더 많은 조증 에피소드)에도 영향을 미쳤다(Ford, Mauss, & Gruber, 2015).

행복을 추구할수록 오히려 행복이 감소하는 역설이 발생하는 이유로는 다음 세 가지 기제가 제시돼 있다(Ford & Mauss, 2014; Zerwas & Ford, 2021). 우선 적정 수준의 목표 설정 실패다. 지나치게 높은 기대치나 빈번한 목표 설정은 목표를 달성하기 어렵게 만들어 부정적인 영향을 초래할 수 있다. 행복에 대한 기대가 지나치게 높을 경우 목표를 달성하기가 어렵기 때문에 실망감을 증가시킨다. 둘째는 감정 조절의 실패다. 행복 목표를 달성하기 위해 다양한 감정 조절 전략(상황 선택, 인지적 재평가 등)을 사용할 수 있다. 그러나, 사람들이 어떤 전략이 효과적인지 정확히 알지 못해 적절하지 않은 감정 조절(예: 부정 감정 억제)을 시도하면 감정 조절에 실패하거나, 감정 억제 시도 자체가 역효과를 초래할 수 있다. 셋째는 모니터링의 역효과다. 모니터링은 목표 달성에 필요한

moment says a lot about how worthwhile my life is.” 2) “행복을 느끼지 못한다면 어딘가 잘못된 것이 있을지도 모른다(If I don’t feel happy, maybe there is something wrong with me.)” 3) “나는 개인적 행복에 영향을 미치는 정도에 따라 삶의 가치를 평가한다(I value things in life only to the extent that they influence my personal happiness.)” 4) “나는 평소보다 더 행복해지고 싶다(I would like to be happier than I generally am.)” 5) “행복을 느끼는 것은 내게 매우 중요하다(Feeling happy is extremely important to me.)” 6) “행복할 때조차도 나는 내 행복에 대해 걱정한다(I am concerned about my happiness even when I feel happy.)” 7) “의미 있는 삶을 살기 위해서는 대부분의 시간을 행복하게 느껴야 한다(To have a meaningful life, I need to feel happy most of the time.)”

중요한 과정이다. 상태와 목표 간의 진행 상황을 지속적으로 평가하며 차이를 분석하는 행동은 일반적인 목표(예: 학업 성취)에서는 성공에 기여할 수 있다. 특히, 목표에 도달하지 못했을 때 발생하는 부정적 메타 감정(meta-emotion)은 동기 부여로 작용하여 목표 달성을 위한 노력을 촉진한다. 그러나 행복을 목표로 한 모니터링은 역효과를 초래할 수 있다. 자신의 행복 상태를 끊임없이 점검하는 과정에서 현재 감정 상태가 기대에 미치지 못한다고 느낄 때 실망이나 불안과 같은 부정적 메타 감정을 경험하게 된다. 이러한 부정적 메타 감정 자체가 행복 경험을 방해하게 된다(Conner & Reid, 2012).

행복을 의도적으로 추구할수록 오히려 행복감이 감소하는 행복 추구의 역설 현상은 본 연구가 제안하는 기능-지표 모형을 통해 명확하게 설명될 수 있다. 기존 연구들은 행복을 주로 긍정적 기분이나 즐거움과 같은 쾌락적 상태로 정의하고, 이러한 상태를 추구하는 행위의 역설적 결과를 보고했다(Mauss et al., 2011). 본 연구는 이 역설의 근본 원인이 행복의 지표를 기능과 혼동하여 잘못된 대상을 추구하기 때문이라고 진단한다.

본 모형에 따르면, 행복의 지표는 긍정 감정이나 삶의 만족처럼 기능이 원활히 작동할 때 자연스럽게 나타나는 경험적 발현이다. 반면, 행복의 기능은 자기 수용을 바탕으로 역경을 극복하며 성장하는 의미 중심의 과정이다. 행복의 역설은, 행복의 실질적 동력인 기능은 무시한 채 그 결과물인 지표만을 직접적으로 목표 삼을 때 발생한다. 이는 운동선수가 훈련을 통해 실력을 향상할 생각은 않고 점수판의 숫자만 바꾸려 하거나, 학생이 공부하는 하지 않고 점수만 올리려 애쓰는 것과 같다. 이러한 메커니즘은 소셜 미디어 이용 행태를 통해 더욱 선명하게 드러난다. ‘좋아요’나 ‘팔로워 수’와 같은 지표에 집착하는 이용자는 진정한 소통보다는 타인의 인정을 얻기 위한 콘텐츠를 생산하는 데 집중한다. 이러한 지표 중심적 행동은 자신의 가치를 수치적 결과에 따라 평가하게 만들며, 기대에 못 미치는 반응에 쉽게 실망하고 타인과의 비교를 통해 불안을 느끼게 한다. 반면, 관심사를 공유하고 타인과 의미 있는 관계를 맺는 행복의 기능 자체에 초점을 맞추는 이용자는 ‘좋아요’의 수와 무관하게 소통의 과정에서 만족감을 얻는다. 이처럼 행복의 지표가 아닌 기능에 초점을 맞출 때, 개인은 외부의 평가로부터 자유로워지며, 관계 속에서 지속 가능한 행복을 발견할 수 있다.

실제로 기존 행복 추구의 역설을 재현한 연구(Hansenne, 2021)에서 이런 문제가 잘 나타났다. 이 연구에서는 긍정적 경험 활동을 우선시하는 정도와 쾌락 행복 추구 정도가 행복과 어떤 관계가 있는지를 분석했다. 네 가지 행복 관련 척도-주관적 행복(Lyubomirsky & Lepper, 1999), 삶 만족도(Diener et al., 1985), 심리적 안녕(Ryff & Keyes, 1995), 우울증(Radloff, 1977)-와의 상관성을 비교한 결과, 쾌락 행복 추구 정도는 행복과

부정적 상관관계를 보인 반면, 긍정적 경험 활동을 우선시하는 정도는 긍정적 상관관계를 나타냈다. 이 결과는 쾌락 행복을 직접적으로 추구하기보다는 긍정적 경험 활동에 초점을 맞추는 것이 더 효과적이며, 의미 행복을 통해 쾌락 행복이 자연스럽게 따라올 때 지속적인 삶의 만족과 심리적 안녕이 증진될 수 있음을 시사한다.

이러한 행복 추구의 역설은 건강 소통 전략 설계에 중요한 교훈을 준다. 특히 행복이라는 개념이 추상적이고, 일상적으로는 즐거움이나 기쁨 같은 쾌락 경험을 곧 행복으로 간주하는 통념이 강하게 작용한다는 점에서, 소통의 실패 가능성은 더욱 커진다. 즉, 행복이라는 말이 의미하는 바가 수용자마다 다르게 해석되며, 다수는 이를 기분의 상승이나 감정적 고양으로 이해한다. 이러한 상황에서 “행복해지세요!”와 같은 메시지를 사용할 경우, 수용자는 자신의 현재 감정 상태를 해당 목표와 비교하며 오히려 실망감이나 결핍감을 느낄 수 있다. 이는 캠페인의 의도치 않은 부작용으로 이어질 수 있다(Byrne & Hart, 2009). 따라서 성공적인 행복 증진 소통의 목표는 지표(쾌락)의 직접적 추구가 아니라 기능(의미)의 강화가 되어야 한다. 구체적으로는, 행복의 핵심 기능인 자기 수용을 증진하는 것을 일차적 목표로 설정하고, 이를 통해 쾌락적 지표는 자연스럽게 뒤따라오는 결과로 유도하는 방식이 바람직하다.

(2) 자기 수용의 중요성

행복 증진의 효과적인 수단으로서 다양한 긍정적 경험 활동이 소개돼 있다. 주요 긍정적 경험 활동으로는 감사 표현(감사 편지 작성이나 감사 목록 기록), 낙관적 사고 연습(긍정적인 미래를 상상하거나 목표를 설정하는 활동), 친절한 행동 실천(타인을 위한 친절한 행동), 자기 강점 활용(자신의 강점을 새로운 방식으로 적용) 등이 있다. 메타분석 결과, 긍정적 경험 활동은 행복 증진($r = .29$)과 우울 증상 경감($r = .31$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(Sin & Lyubomirsky, 2009).

비록 긍정적 경험 활동이 전반적으로 행복 증진에 효과적이라는 점이 여러 연구에서 입증되었지만, 긍정적 경험 활동의 효과는 개인의 성향, 가치, 현재 상황과의 적합성에 따라 달라지므로, 모든 개인에게 동일한 효과를 보장하기는 어렵다. 따라서 긍정적 경험 활동의 성공 여부는 개인 특성과 활동 간의 적합성에 크게 좌우된다. 개인 특성과 긍정 활동 간의 적합성이란 개인의 성향, 동기, 목표, 가치, 감정 상태와 긍정 활동의 유형이 얼마나 잘 맞는지를 의미한다. 예를 들어, 타인에게 친절을 베푸는 활동은 사회적 상호작용을 선호하는 사람에게는 긍정 감정을 크게 증가시킬 수 있지만, 내향적이거나 사회적 활동에 부담을 느끼는 사람에게는 스트레스를 유발할 수 있어 효과가 떨어질 수 있

다. 또한, 감사 표현과 같은 활동은 감사하는 마음을 자주 느끼는 사람에게는 큰 효과를 발휘하지만, 감사 표현이 익숙하지 않거나 강제적으로 느껴지는 사람에게는 오히려 부정 감정을 유발할 가능성이 있다(Layous & Lyubomirsky, 2014).

이에 본 연구는 특정 활동의 가변성을 넘어, 보다 근본적이고 보편적인 행복 증진의 기제로서 자기 수용의 역할에 주목한다. 자기 수용은 자신의 긍정적 측면과 부정적 측면을 모두 포함한 자기 자신 전체에 대해 비판이 아닌 이해의 태도를 갖는 것을 의미하기에 실패나 역경에 직면했을 때 자신을 가치 있는 존재로 여기며 내적 안정감을 유지하게 하는 심리적 토대가 되기 때문이다.

무엇보다 자기 수용은 성공적인 감정 조절에 중요한 역할을 한다. 자신과 관련된 부정적 경험을 있는 그대로 수용하여 부정적 감정을 더 효과적으로 관리할 수 있기 때문이다. 특히, 자기 수용은 부정적 사건이나 감정에 반복적으로 집착하며 심리적 고통을 증폭시키는 반추(rumination)의 악순환에서 벗어나도록 돕는다. 포드 등(Ford, Lam, John, & Mauss, 2018)은 부정 감정과 생각을 수용하는 습관이 심리적 건강에 미치는 영향을 설문, 실험, 일지 기록 등 다각적 연구 방법을 통해 종합적으로 분석했다. 설문 연구에서는 자기 수용성이 높은 사람들이 부정적 생각을 반추하는 정도와 우울 및 불안 수준이 낮은 반면 심리적 안녕과 삶의 만족도 수준은 높았다. 참가자들에게 스트레스를 유발하는 상황(4명의 심판 앞에서 카메라로 촬영되는 3분 발표)을 제공했을 때, 자기 수용성이 높은 참가자들 더 낮은 수준의 부정 감정을 경험한 것으로 나타났다. 일지 기록 연구에서는 참가자들에게 14일간 매일 스트레스 상황과 부정 감정 경험을 기록하도록 한 뒤, 6개월 후 이들의 심리적 안녕과 삶의 만족도를 측정했을 때도 같은 결과가 재현됐다(Ford et al., 2018).

나아가 자기 수용은 인간의 기본 심리 욕구 충족을 촉진하는 기반으로서, 심리적 안녕을 위한 핵심 동력으로 기능한다. 첫째, 자기 수용은 유능성 욕구의 충족을 촉진한다. 자신의 강점과 약점을 있는 그대로 수용하는 개인은 실현 불가능한 완벽주의적 목표가 아닌, 현실적이고 성취 가능한 목표를 설정할 가능성이 높다. 이는 목표 달성의 경험을 통해 자기 효능감을 증진시키고, 자신의 역량을 신뢰하며 지속적인 성장을 추구하도록 이끄는 선순환의 기반이 된다. 둘째, 자기 수용은 관계성 욕구의 질을 향상시킨다. 자신의 불완전함을 수용하는 태도는 타인 역시 완벽하지 않은 존재임을 이해하는 공감적 태도로 확장된다. 이를 통해 개인은 타인의 평가에 과도하게 의존하거나 자신을 방어적으로 포장하지 않고, 진솔하고 깊이 있는 상호작용을 바탕으로 안정적인 사회적 유대를 형성할 수 있다. 셋째, 자기 수용은 자율성 욕구를 강화한다. 자기 자신을 온전히 인정

하고 존중하는 태도는 외부의 기준이나 압력에 휘둘리지 않고, 자신의 내재적 가치와 신념에 따라 삶의 방향을 주체적으로 선택하고 조절하는 능력의 근간이 된다. 이처럼 자기 수용은 실패의 가능성 앞에서 개인의 가치를 스스로 확신하게 함으로써, 유능하고, 연결되어 있으며, 자율적인 존재로서 기능하도록 돕는 가장 근원적인 심리적 토대라 할 수 있다.

이처럼 핵심적인 역할을 하는 자기 수용의 기제를 더 깊이 이해하기 위해서는 그 개념을 세부적으로 살펴볼 필요가 있다. 기존의 자기 수용 연구는 자신을 이해하고 받아들이는 과정을 하나의 포괄적 심리 과정으로 다루는 경향이 있었다. 그러나 타인에 대한 이해인 공감(empathy)이 인지적 공감과 정서적 공감으로 구분되듯(Zaki, 2014), 자신에 대한 이해를 본질로 하는 자기 수용 역시 인지적 차원과 정서적 차원으로 구분하여 접근할 수 있다. 이 두 차원은 상호작용하지만, 각각 고유한 심리적 작동 방식을 통해 자기 수용의 과정에 기여할 가능성이 충분하다.

실제로 자기 수용을 세부적으로 살펴보면, 자신에 대한 인지적 평가와 자신에 대한 정서적 평가의 두 기제를 통해 작동한다는 점을 확인할 수 있다. 인지적 자기 수용은 자신의 생각, 능력, 행동, 그리고 과거의 선택 등을 객관적으로 인식하고 평가하며, 이를 수용하는 과정을 강조한다. 이는 자신의 강점과 약점을 현실적으로 인식하고, 과거의 실수나 부족함에 대해 과도하게 비난하거나 후회하지 않는 태도를 포함한다. 지적 겸손(intellectual humility)은 이러한 인지적 자기 수용의 핵심적인 요소 중 하나다. 지적 겸손은 “특정한 개인의 믿음이 틀릴 수 있음을 인식하고, 그 믿음의 증거 기반의 한계와 그 증거를 얻는 데 있어서 자신의 한계를 적절히 인식하는 것”으로 정의할 수 있다(Leary et al., 2017, p. 793). 이는 자신의 신념과 지식이 불완전하거나 오류가 있을 수 있음을 인정하고 받아들이는 태도를 의미한다. 지적 겸손은 자신의 지적 한계나 실수를 수용함으로써, 과거의 선택과 행동을 균형 잡힌 시각으로 평가하고 긍정적으로 받아들이는 데 기여한다.

정서적 자기 수용은 자신의 감정, 특히 불안, 슬픔, 분노와 같은 부정적인 감정을 억압하거나 회피하지 않고, 이를 인간 경험의 자연스러운 일부로 받아들이는 태도이다. 이는 자신의 감정을 판단하거나 부정하지 않고, 있는 그대로 인식하고 수용하는 것을 강조한다. 자기 자비(self-compassion)는 정서적 자기 수용의 핵심적인 구성 요소로 볼 수 있다⁶⁾. 자기 자비는 개인이 고통, 실패, 또는 부적절함을 경험할 때, 스스로를 가혹하게 비

6) 자비는 공감(empathy), 동정(sympathy), 연민(pity)과 구분된다. 공감은 타인의 마음 상태를 이해하는 사회적 인지 작용으로, 반드시 도움이 동기로 연결되지는 않는다. 동정은 타인의 고통에 대한 안타까움을 느끼는 정서적 반

관하는 대신 친절과 이해심으로 대하는 태도를 의미한다. 이는 삶의 어려움에 직면했을 때 자신을 적극적으로 돌보고 위로하는 과정이다. 네프(Neff, 2023)는 자기 자비를 구성하는 세 가지 핵심 요소를 제시했다. 첫째, 자기 친절(self-kindness)이다. 자기 친절은 자기 비판(self-judgment)에서 벗어나, 어려움을 겪거나 개인적인 실패를 경험할 때, 스스로에게 비판적이거나 가혹한 판단을 내리기보다는 따뜻하고 이해하는 마음으로 대하는 것을 의미한다. 불완전함을 인간 존재의 자연스러운 부분으로 수용하고, 자신에게 필요한 격려와 지지를 보내는 태도이다. 둘째, 보편적 인간성(common humanity)은 개인이 경험하는 고통이나 실패 앞에서 고립감을 느끼기보다, 그것이 자신에게만 국한된 경험이 아니라, 모든 인간이 공유하는 보편적인 삶의 일부임을 인식하는 것이다. 이러한 깨달음은 자신의 경험이 유별하거나 혼자만 겪는 것이 아니라는 사실을 통해 고립감을 줄이고, 타인과의 연결감을 느끼게 하여 자신을 더 너그럽게 받아들이도록 돕는다. 셋째, 마음챙김(mindfulness)은 자신의 고통스럽거나 부정적인 생각과 감정에 과잉 동일시(over-identification)되는 것을 경계하며, 이를 억제하거나 과장하지 않고, 있는 그대로 알아차리고 균형 잡힌 시각으로 관찰하는 능력이다. 이는 감정에 매몰되어 과도하게 동일시되는 것을 방지하고, 자신의 경험을 명확하게 인식하면서도 그것에 압도되지 않도록 돕는다. 즉, 고통의 존재를 부정하지 않으면서도 그 고통이 자신의 전부는 아님을 아는 지혜이다. 이 세 가지 요소는 상호 유기적으로 작용하며, 개인이 자신을 보다 건강하고 지지적인 방식으로 대하도록 이끌어, 행복 증진에 기여한다.

2) 어떻게 증진할 것인가?

(1) 상담심리학 성과

긍정심리학이나 매체심리학 분야에서는 자기 수용이 행복의 중요 요인임을 인식하여 관련 연구 성과를 축적했으나 자기 수용의 증진 연구까지 이어지지 않았다. 실제로, 긍정심리학 연구에서는 자기 수용을 심리적 안녕의 여섯 차원 중 하나로 제시하여 그 중요성을 강조했으나, 정작 자기 수용을 어떻게 증진할 수 있는지에 대해서는 주목하지 않았다(예: Ryff & Singer, 2008). 매체 심리학 연구도 크게 다르지 않아, 매체 이용과 전반적인 심리적 안녕 수준을 연관 짓는 분석에 그쳤지 매체 이용을 통한 자기 수용의 증진 가능성을 탐색하는 데까지는 나아가지 않았다(예: Reinecke & Oliver, 2016).

응이지만, 고통을 함께 느낄 필요는 없다. 연민은 타인의 고통을 인식하지만, 고통 받는 대상에 대한 심리적 거리감이 있다.

긍정심리학이나 매체 심리학 연구가 자기 수용을 종속변수의 한 차원에서 다루는 데 그친 것과 달리, 상담심리학 연구자들은 오랫동안 자기 수용을 구체적으로 향상시키는 다양한 방법들을 탐색해 왔으며 의미 있는 연구 성과를 축적했다. 특히, 상담심리학의 3세대 행동치료 성과가 독보적이다. 행동치료는 지난 수십 년간 세 단계의 주요 발전 과정을 거쳐 왔다. 1세대 행동치료는 행동주의 원칙에 기반하여 행동 변화를 중심으로 한 치료로 시작되었고, 이후 2세대에서는 인지적 요소를 통합한 인지행동치료(cognitive behavioral therapy, CBT)로 확장되었다. 3세대 행동치료는 맥락적 접근(contextual approach)과 심리적 유연성(psychological flexibility)을 강조하는 방향으로 발전하면서 인간 경험의 복잡성을 보다 깊이 이해하고 수용하는 데 중점을 둔다. 이러한 접근은 심리치료에서 새로운 패러다임을 제시하며, 행동치료의 적용 가능성을 크게 넓혔다(Hayes, 2004).

1세대 행동치료는 고전적 행동주의와 학습 이론에 뿌리를 두고, 심리적 문제를 직접적인 행동 변화를 통해 해결하려는 접근이었다. 이 시기 치료는 외부에서 관찰 가능한 행동에 초점을 맞췄으며, 내면적 과정보다는 행동 수정을 주된 목표로 삼았다. 고전적 조건형성, 조작적 조건형성, 체계적 둔감화 등이 사용되었다. 이러한 접근은 당시 비과학적 심리치료(예: 정신분석)의 한계를 극복하고, 심리치료에 과학적 기반을 확립하는 데 중요한 기여를 했다. 그러나 1세대 행동치료는 인간의 감정과 인지적 복잡성을 충분히 반영하지 못했다는 비판을 받았다. 주로 문제 행동의 표면적 변화에는 성공했으나, 심리적 문제의 근본적인 원인을 다루는 데 한계가 있었다. 즉, 행동을 변화시키는 데는 효과적이었으나, 내재된 심리적 요인이나 정서적 어려움을 해결하는 데 부족함이 있었다(Hayes, 2004).

1960년대 이후, 행동주의에서 벗어나 인지적 요소를 포함하는 접근이 등장하면서 2세대 행동치료, 즉 인지행동치료가 시작되었다. 이 접근은 인간의 부정적 정서나 문제 행동이 주로 비합리적인 사고와 인지적 왜곡에서 비롯된다는 관점에 기반했다. 2세대 행동치료는 행동 변화와 더불어 개인의 사고 패턴을 수정함으로써 정서적 안정과 행동 변화를 유도했다. 치료 과정에서 부정적 사고를 재구성하고, 인지적 왜곡을 인식하고 수정하도록 돕는 것이 주요 목표였다. 내담자는 자신의 왜곡된 사고를 인식한 후 이를 보다 현실적이고 적응적인 사고로 대체함으로써 문제를 해결할 수 있었다. 인지행동치료는 심리적 문제 해결에 효과적이었으며, 특히 불안장애, 우울증, 강박장애 등 다양한 문제에 대한 치료적 개입으로 널리 활용되었다. 그러나 이 접근은 인지적 요소에 과도하게 초점을 맞춘 결과, 정서적 경험이나 맥락적 요인을 간과할 위험이 있었다. 또한 심리적 문제의 맥락적 특수성을 충분히 고려하지 못했다는 한계가 지적되었다(Hayes, 2004).

3세대 행동치료는 1세대와 2세대의 한계를 극복하며, 보다 통합적이고 다차원적인 접근으로 행동치료를 발전시켰다. 기존 행동치료에서 상대적으로 소홀히 다루었던 가치, 정서 등을 포함하여, 심리치료의 범위를 확장함으로써 인간 경험의 복잡성을 존중하는 방향으로 나아갔다. 이 접근은 기존의 부정적 사고나 감정의 내용을 바꾸려는 시도에서 벗어나, 수용과 마음챙김, 그리고 삶의 가치에 초점을 맞춘다. 이를 통해 개인이 자신의 생각과 감정에 대해 새로운 태도와 관계를 형성하도록 돕고, 심리적 유연성을 증진시키는 데 주력한다(Hayes, 2004). 즉, 3세대 행동치료는 생각과 감정을 억제하거나 수정하려 하기보다는, 이를 수용하면서도 삶에서 중요한 가치를 중심으로 행동할 수 있도록 돕는 것을 목표로 한다. 이러한 접근은 개인이 맥락에 맞춰 적응적이고 자율적인 삶을 영위할 수 있도록 지원하는 새로운 심리치료 패러다임을 제시한다(Hayes, 2004).

3세대 치료는 기능적 맥락주의(functional contextualism)를 기반으로 한다. 이는 인간의 행동이나 심리적 현상을 이해할 때, 단순히 그 자체만 보는 것이 아니라, 그 행동이 왜 일어났는지(맥락)와 그 행동이 어떤 역할을 하고 있는지(기능)에 초점을 맞추는 접근법이다. 따라서 기능적 맥락주의에서는 어떤 행동이든 그 맥락을 함께 살펴야 한다고 본다. 예를 들어, 한 학생이 시험을 볼 때 불안을 느낀다면, 이 불안이라는 감정 자체를 문제로 보고 제거하려 시도하기보다, 시험이라는 상황, 그 학생이 과거에 시험을 본 경험, 그리고 현재 느끼는 압박감 같은 맥락을 모두 고려해야 한다. 누군가가 사람들을 피하는 경우, “내향적인 성격이어서 그렇다”라고 단정 짓기보다, 그 사람이 특정 상황에서 느끼는 사회적 불편함을 회피하려는 행동일 수 있다는 점을 이해해야 한다. 즉, 행동은 단순히 개인의 특성이나 문제로만 설명할 수 없으며, 그 행동이 일어난 상황과 목적을 함께 살펴야 한다는 것이다. 기능적 맥락주의는 행동이 가진 “모양(형태)” 보다, 그 행동이 수행하는 “기능”에 더 주목한다. 예를 들어, 같은 “불안”이라는 감정이라도 어떤 사람에게는 자신을 보호하려는 기능을 하고, 또 다른 사람에게는 목표를 방해하는 요소가 될 수 있다. 따라서 행동의 기능을 파악하면, 이를 단순히 문제로 여기기보다 성장과 변화의 기회로 전환할 수 있다(Hayes, 2004).

3세대 심리치료의 주요 기법으로는 수용전념치료(acceptance and commitment therapy, ACT⁷⁾), 마음챙김 기반 인지치료(mindfulness-based cognitive therapy, MBCT), 변증법적 행동치료(dialectical behavioral therapy, DBT) 등이 있다. 이들 접근법에서 자기자비는 공통적으로 중요한 요소로 다뤄진다. 수용전념치료는 개인이 자신에 대한 부정적 평가나 비난을 수용하고 현재 순간에 집중하며, 자신의 핵심 가치를 기반으로 행동할 수 있도록 돕는

7) 알파벳을 나눠 읽지 않고, 한 단어로 발음한다.

것을 목표로 한다. 이 과정에서 자기자비는 중요한 역할을 하며, 특히 수용(acceptance), 인지 확산(cognitive diffusion)과 같은 주요 기법과 밀접하게 연결된다. 마음챙김 기반 인지 치료는 명상과 마음챙김을 통해 현재의 순간을 받아들이고, 스트레스와 부정적 감정을 효과적으로 조절하는 방법을 가르친다. 이 과정에서 자기자비를 증진시키는 것이 주요 목표 중 하나로 설정돼 있다. 변증법적 행동치료는 감정 조절에 어려움을 겪는 사람들, 특히 경계성 성격장애 환자를 대상으로 하며, 자기자비를 키우기 위한 구체적인 연습을 포함해 자기비난을 줄이고 긍정적 자기 인식을 증진하도록 돕는다(Howell & Passmore, 2019).

상담심리학의 3세대 접근은 심리적 문제를 단순한 병리적 현상이 아니라, 개인이 사회적·문화적 환경 속에서 경험하는 연속적 과정으로 이해한다(Hayes, 2004). 이러한 관점에서 불안과 스트레스와 같은 부정적 경험은 단순히 제거해야 할 장애물이 아니라, 개인이 자신의 감정과 사고를 수용하며 의미 있는 삶을 구축할 수 있도록 돕는 요소로 기능할 수 있다. 예를 들어, 스트레스는 통상적으로 ‘해로운 것’으로 간주되지만, 기능적 맥락주의적 시각에서는 스트레스를 적절히 수용하고 활용할 경우, 개인의 성장과 사회적 적응을 촉진하는 요소로 전환될 수 있다. 이는 상담적 개입이 단순한 증상 관리 차원을 넘어, 개인의 삶의 질 향상과 가치 지향적 행동을 지원하는 방향으로 확장될 수 있음을 시사한다(Hayes et al., 2006).

예를 들어, 미국 대학생을 대상으로 한 5건의 수용전념 훈련 프로그램(예: 4주간의 집단 기반 워크숍)을 종합 분석한 연구에 따르면, 이러한 프로그램은 참가자들의 심리적 유연성을 높이고 가치 중심적 행동을 촉진하여 궁극적으로 행복 증진에 기여한 것으로 나타났다. 특히, 이는 임상적 치료의 범주를 넘어, 대중적 교육 프로그램으로 기능하도록 설계되었으며, 이를 통해 3세대 상담심리학이 임상적 맥락을 넘어 다양한 환경과 대상을 대상으로 적용될 수 있음을 보여준다(Howell & Passmore, 2019).

이러한 관점은 소통학과 매체학의 영역에서도 유의미한 확장을 가능하게 한다. 3세대 행동치료가 강조하는 자기수용과 심리적 유연성은 개인의 매체 이용 및 소통과도 밀접한 연관이 있다. 소통 과정에 겪는 부정 감정을 수용하고 해석하는 과정은 개인이 삶의 질에 영향을 미칠 수 있다. 또한, 자기 수용과 가치 기반 행동을 촉진하는 개입은 건강 소통과도 결합하여 보다 효과적인 메시지 전달 및 행동 변화 유도를 위한 이론적 토대로 활용될 수 있다. 이러한 점에서 3세대 상담심리학의 접근법은 심리적 유연성과 자기수용을 바탕으로 하는 디지털 매체 활용 전략, 공공 캠페인, 매체 기반 심리 교육 프로그램 등으로 확장될 수 있으며, 나아가 다양한 매체 환경 속에서 건강한 소통을 촉진하

는 데 기여할 수 있다.

(2) 자기 수용 증진을 위한 메시지 전략

행복의 기능적 측면을 강화하는 핵심 기제가 자기 수용이라면, 건강 소통의 구체적 과제는 자기 수용이라는 추상적인 개념을 어떻게 설득력 있는 메시지로 전환하여 확산할 것인가로 귀결된다. 이는 상담심리학의 임상적 성과를 대중 소통의 영역으로 성공적으로 이식하는 과정이다. 이를 위한 다양한 접근이 있지만, 여기서는 우선 서사적 접근과 틀짓기(framing)라는 두 가지 소통 전략을 제시하고자 한다.

첫째, 구체적인 이야기를 통한 자기 수용의 과정을 경험적으로 제시하는 서사적 접근을 들 수 있다. 추상적 개념 설명은 수용자의 인지적 저항에 부딪히기 쉽지만, 구체적인 시공간 속에서 인물이 등장하는 이야기는 수용자의 몰입을 유도하고 정서적 공감을 촉진하여 메시지 수용도를 높인다(Green & Brock, 2000). 예를 들어, 이상적인 성공 신화를 제시하기보다는, 평범한 인물이 실패나 좌절과 같은 역경에 직면하여 이를 극복해 나가는 과정을 진솔하게 보여주는 방식이다. 또한, 자기 자비의 심리적 기제를 서사의 중심 갈등 해결 장치로 활용할 수 있다. 예를 들어, 실패 후 스스로를 가혹하게 비판하던 등장인물이 자신의 경험이 모든 인간이 겪는 보편적인 것임을 깨닫고(common humanity), 현실을 있는 그대로 이해하여(mindfulness), 자신에게 친절을 베풀며(self-kindness), 다시 일어서는 과정은 수용자에게 효과적인 학습 경험을 제공하거나 긍정적 태도 변화를 유도할 수 있다. 소셜 미디어 인플루언서가 자신의 취약성을 고백하는 이야기 방식이나, 완벽주의의 압박을 내려놓는 부모의 이야기를 담은 공공 캠페인은 이러한 서사적 접근의 한 예가 된다.

둘째, 메시지 틀짓기를 통해 자기 수용에 대한 기존의 부정적 인식을 전환하고 새로운 관점을 제시할 수 있다. 이는 자기 수용을 회피나 포기로 여기는 통념에 대응하여, 그것이 오히려 더 유연하고 지속 가능한 성장을 위한 적응적 전략임을 설득하는 과정이다. 여기에는 대조(contrast) 틀을 활용하는 방식이 있다. 예컨대 ‘완벽을 추구하는 삶이 가져오는 심리적 소진(burnout)’과 ‘자신의 불완전함을 수용하는 삶이 주는 정신적 충만함’을 대조함으로써, 수용자가 자기 수용의 실질적 효용성을 직관적으로 이해하도록 돕는 것이다.

더 나아가 실패, 약점, 실수와 같은 경험의 의미를 근본적으로 재해석하는 틀짓기 전환 전략을 적용할 수 있다. 이는 지적 겸손의 가치를 소통하는 데 특히 유용할 수 있다. 전문가나 사회적 권위자가 자신의 지식적 한계를 인정하고 과거의 실수를 성장의 동력

으로 삼았음을 고백하는 메시지는, 수용자에게 ‘모르는 것은 부끄러운 것이 아니며, 자신의 한계를 아는 것이 곧 성장의 시작’이라는 규범을 형성할 수 있다. 이는 결과적으로 수용자의 성장형 마음가짐(growth mindset)을 촉진하는 효과로 이어지도록 할 수 있다 (Dweck & Leggett, 1988).

5. 결어: 건강생성적 행복 소통을 향하여

본 연구는 행복에 관한 기존의 이분법적 논의를 넘어, 건강과 행복의 관계를 기능적으로 재정립하고 기능-지표 모형을 제안하여, 지속 가능한 행복의 핵심 기제로 자기 수용의 역할을 조명했다. 이는 ‘무엇이 진정으로 행복을 증진시키는가’에 대한 답변과 함께, ‘어떻게 효과적으로 행복을 소통할 것인가’라는 건강 소통의 실천적 질문에 답하기 위한 다학제적 시도였다.

본 연구의 학문적 기여는 다음 두 가지로 요약된다. 첫째, 본 연구는 건강과 행복의 관계를 새롭게 정립했다. 건강을 삶의 도전에 대처하는 ‘역동적 적응 능력’으로 규정하고, 행복을 이 건강이라는 토대 위에서 잠재력을 실현하는 ‘번성의 과정(기능과 지표의 통합)’으로 정의함으로써, 두 개념 간의 혼란을 해소하고 행복 증진 연구를 위한 견고한 이론적 출발점을 제시했다. 이러한 재정의를 바탕으로 행복의 기능(의미)과 지표(쾌락)를 구분한 본 연구의 모형은, 선의의 캠페인이 오히려 역효과를 낳는 행복 추구의 역설을 설명하고 예방할 수 있는 전략적 방향을 제시했다.

둘째, 이러한 이론적 틀은 상담심리학의 실천적 성과를 건강 소통의 영역으로 이식하는 구체적인 경로를 명확히 했다. 지금까지 매체심리학과 긍정심리학의 융합은 활발히 논의된 반면(Reinecke & Oliver, 2016), 자기 수용 증진에 대한 상담심리학의 풍부한 임상적 성과는 대중 소통 연구에서 충분히 활용되지 못했다(Ciarrochi, Kashdan, & Harris, 2013). 본 연구는 행복의 기능을 강화하는 핵심 기제로 자기 수용을 지목하고, 자기 자비와 지적 겸손과 같은 심리적 기제를 서사 이론이나 틀짓기 효과와 같은 소통학의 개념으로 변환하는 과정을 제시함으로써, 개인의 성찰에 머물 수 있는 심리학적 통찰을 측정 가능하고 확장 가능한 사회적 개입으로 전환하는 학문적 연결고리를 마련했다.

물론 본 연구가 제시한 이론적 논의는 다음과 같은 한계와 후속 연구의 과제를 남긴다. 첫째, 본 연구는 이론적 제안에 머물러 있기에, 제시된 메시지 전략의 실제 효과에 대한 경험적 검증이 필요하다. 예컨대 기능 중심 메시지 틀과 지표 중심 틀의 효과를

비교하거나, 자기 자비 서사의 유무가 수용자의 자기 수용 태도와 행복에 미치는 영향을 측정하는 실험 연구는 본 모형의 타당성을 검증하는 데 필수적이다. 둘째, 본 연구가 핵심 기제로 강조한 자기 수용 개념의 문화적 보편성에 대한 신중한 고찰이 요구된다. 자기 수용 개념은 서구의 개인주의적 심리학 전통에 깊이 뿌리내리고 있기에, 관계의 조화를 중시하는 상호의존적 자기(interdependent self)가 지배적인 문화에서 다른 의미로 해석될 수 있다(Markus & Kitayama, 1991). 따라서 향후 연구는 자기 수용의 핵심 기능을 유지하되, 각 문화의 가치 체계 안에서 그 의미를 재구성하는 작업이 필요하다.

이러한 한계에도 불구하고, 본 연구는 건강 소통의 지평을 확장하려는 최근의 학문적 흐름(백혜진·심민선, 2024)에 발맞추어 중요한 이론적 기여를 했다. 본 연구는 질병과 결핍에 주목하는 병원성적(pathogenic) 관점을 넘어, 안토노프스키(Antonovsky, 1979)의 건강생성적(salutogenic) 패러다임을 비판적으로 계승하고 발전시켰다. 구체적으로, 건강과 행복을 동일시하던 기존 논의의 한계를 극복하여, 건강을 행복의 토대로, 행복을 그 위의 과정으로서 위계적으로 재정립했다. 이로써 본 연구는 행복의 문제가 곧 건강 생성의 문제와 어떻게 연결되는지를 보여주는 새로운 이론적 청사진을 제시했다. 따라서 본 연구가 향후 행복 증진을 위한 건강 소통 연구와 실천이 나아갈 길을 밝히는 견고한 이론적 토대를 제공하기를 기대한다.

참고문헌

- 나은영 (2015). <인간커뮤니케이션과 미디어: 소통공간의 확장> (2판). 한나래.
- 백혜진 · 심민선 (2024). 건강 소통. 이준웅 · 백혜진 · 정성은 편, <커뮤니케이션 과학의 지평> (2판, 421-452쪽). 나남.
- 서은국 · 구재선 (2011). 단축형 행복 척도 (COMOSWB) 개발 및 타당화. <한국심리학회지: 사회 및 성격>, 25권 1호, 96-114.
- 안도현 (2024). 대중 매체 효과. 이준웅 · 백혜진 · 정성은 편, <커뮤니케이션 과학의 지평> (2판, 241-291쪽). 나남.
- Ahn, D. (2011). Toward resolving the paradoxical enjoyment of tragic drama. *Journal of Media Economics & Culture* [미디어경제와 문화], 9(4), 181-222.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping. New perspectives on mental and physical well-being*, Jossey-Bass.
- Aristotle. (350 B.C.E). *Nicomachean ethics* (W. D. Ross, Trans.). The Internet Classics Archive. <https://classics.mit.edu/Aristotle/nicomachaen.html>
- Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2020). Emotion regulation self-efficacy mediates the relation between happiness emotion goals and depressive symptoms: A cross-lagged panel design. *Emotion*, 20(5), 910-915. <https://doi.org/10.1037/emo0000592>
- Barrett, L. F. (2017a). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Barrett, L. F. (2017b). The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(1), 1-23.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2003). Parsing reward. *Trends in Neurosciences*, 26(9), 507-513. [https://doi.org/10.1016/S0166-2236\(03\)00233-9](https://doi.org/10.1016/S0166-2236(03)00233-9)
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Byrne, S., & Hart, P. S. (2009). The boomerang effect a synthesis of findings and a preliminary theoretical framework. *Annals of the International Communication Association*, 33(1), 3-37. <https://doi.org/10.1080/23808985.2009.11679083>
- Cabanac, M. (1992). Pleasure: The common currency. *Journal of Theoretical Biology*, 155(2), 173-200. [https://doi.org/10.1016/S0022-5193\(05\)80594-6](https://doi.org/10.1016/S0022-5193(05)80594-6)
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A

- control-process view. *Psychological Review*, 97(1), 19-35. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.1.19>
- Cheung, F., & Lucas, R. E. (2014). Assessing the validity of single-item life satisfaction measures: Results from three large samples. *Quality of Life Research*, 23, 2809-2818. <https://doi.org/10.1007/s11136-014-0726-4>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Ciarrochi, J., Kashdan, T. B., & Harris, R. (2013). The foundations of flourishing. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 1-29). Context Press.
- Conner, T. S., & Reid, K. A. (2012). Effects of intensive mobile happiness reporting in daily life. *Social Psychological and Personality Science*, 3(3), 315-323. <https://doi.org/10.1177/1948550611419677>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI0901_3
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David & M. W. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth: Essays in honor of Moses Abramovitz* (pp. 89-125). Academic Press.
- Ford, B. Q. (2019). Pursuing positive emotion: When and why could wanting to feel happy be linked to psychopathology? In J. Gruber (Ed.), *The Oxford handbook of positive emotion and psychopathology* (pp. 13-26). Oxford University Press.
- Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 1075-1092.
- Ford, B. Q., & Mauss, I. (2014). The paradoxical effects of pursuing positive emotion. In J. Gruber & J. Moskowitz (Eds.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* (pp. 363-382). Oxford University Press.
- Ford, B. Q., Mauss, I. B., & Gruber, J. (2015). Valuing happiness is associated with bipolar disorder.

- Emotion*, 15(2), 211-222.
- Ford, B. Q., Shallcross, A. J., Mauss, I. B., Floerke, V. A., & Gruber, J. (2014). Desperately seeking happiness: Valuing happiness is associated with symptoms and diagnosis of depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33, 891-906.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Green, M. C., & Brock, T. C. (2000). The role of transportation in the persuasiveness of public narratives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 701-721. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.701>
- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222-233.
<https://doi.org/10.1177/1745691611406927>
- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. Basic Books.
- Hansenne, M. (2021). Valuing happiness is not a good way of pursuing happiness, but prioritizing positivity is: A replication study. *Psychologica Belgica*, 61(1), 306-314. <https://doi.org/10.5334/pb.1056>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Howell, A. J., & Passmore, H. A. (2019). Acceptance and commitment training (ACT) as a positive psychological intervention: A systematic review and initial meta-analysis regarding ACT's role in well-being promotion among university students. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1995-2010.
- Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., ... & Smid, H. (2011). How should we define health?. *BMJ*, 343, d4163.
<https://doi.org/10.1136/bmj.d4163>
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456.
- Huta, V. (2016). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being* (pp. 14-33). Routledge.
- Jaffe, Y., Caramanica, A., & Price, M. D. (2023). Towards an antifragility framework in past

- human-environment dynamics. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 1-12.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47(2), 263-291.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>
- Kringelbach, M. L. & Berridge, K. C. (2009). Towards a functional neuroanatomy of pleasure and happiness. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(11), 479-487. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.08.006>
- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive activity interventions. In J. Gruber & J. Moskowitz (Eds.), *The light and dark side of positive emotions* (pp. 473-495). Oxford University Press.
- Leary, M. R., Diebels, K. J., Davisson, E. K., Jongman-Sereno, K. P., Isherwood, J. C., Raimi, K. T., ... & Hoyle, R. H. (2017). Cognitive and interpersonal features of intellectual humility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(6), 793-813. <https://doi.org/10.1177/0146167217697695>
- Lucas, R. E., & Donnellan, M. (2012). Estimating the reliability of single-item life satisfaction measures: Results from four national panel studies. *Social Indicators Research*, 105, 323-331.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 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(4), 807. <https://doi.org/10.1037/a0022010>
- Mauss, I. B., Savino, N. S., Anderson, C. L., Weisbuch, M., Tamir, M., & Ludenslager, M. L. (2012). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 12(5), 908-912. <https://doi.org/10.1037/a0025299>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general

- population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
<https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Reinecke, L., & Oliver, M. B. (2016). Media use and well-being: Status quo and open questions. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects* (pp. 3-13). Routledge.
- Rozin, P. (1999). Preadaptation and the puzzles and properties of pleasure. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 109-133). Russell Sage Foundation.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Schooler, J. W., Ariely, D., & Loewenstein, G. (2003). The pursuit and assessment of happiness can be self-defeating. In I. Brocas & J. D. Carrillo (Eds.), *The psychology of economic decisions: Vol. 1. Rationality and well-being* (pp. 41-70). Oxford University Press.
- Seery, M. D., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1025-1041.
<https://doi.org/10.1037/a0021344>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Silver, R. C. (2009). Resilience. In D. Sander & K. Scherer (Eds.), *The Oxford companion to emotion and the affective sciences* (p. 343). Oxford University Press.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>

- Steen, F. F., & Owens, S. A. (2001). Evolution's pedagogy: An adaptationist model of pretense and entertainment. *Journal of Cognition and Culture*, 1, 289-321.
- Stephenson, W. (1967). *The play theory of mass communication*. University of Chicago Press.
- Taleb, N. N. (2012). *Antifragile: Things that gain from disorder*. Random House.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B., ... & Brent Donnellan, M. (2010). The questionnaire for eudaimonic well-being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- World Health Organization. (2005). Constitution of the World Health Organization.
<https://www.who.int/about/governance/constitution> (Original work published 1948)
- Zaki, J. (2014). Empathy: a motivated account. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1608-1647.
<https://doi.org/10.1037/a0037679>
- Zerwas, F. K., & Ford, B. Q. (2021). The paradox of pursuing happiness. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 106-112. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.03.006>

최초 투고일: 2025년 06월 13일

논문 수정일: 2025년 08월 13일

게재 확정일: 2025년 08월 07일

Redesigning Happiness:

Implications of the Function-Indicator Model and Self-Acceptance for Health Communication*

Dohyun Ahn**

Department of Journalism and Public Relations, Jeju National University

Sunhyung Kim***

Clify Psychological Counseling Center, Simpatico Project

Existing happiness research, constrained by the dichotomy between eudaimonia (meaning) and hedonia (pleasure), has failed to achieve an integrated understanding. This theoretical gap cannot adequately explain the 'paradox of pursuing happiness'—where seeking happiness diminishes it—and has led to a lack of effective communication strategies for enhancing well-being. To address this, the present study hierarchically redefines health as a 'dynamic adaptive capacity' to cope with life's challenges, and happiness as a 'process of flourishing' that builds upon that foundation. We then propose the Function-Indicator Model (FIM) as a theoretical framework to explain this process. In this model, the function (eudaimonic happiness) is the process of achieving personal growth toward the purpose of life through the satisfaction of basic psychological needs and self-acceptance. Within this process, adversity is not an obstacle to be avoided but an essential catalyst for growth. In contrast, the indicator (hedonic happiness)—emotions and life satisfaction—signals how well the function is operating. This study posits self-acceptance as the key solution to the happiness paradox, arguing that sustainable happiness lies not in pursuing the indicator (pleasure) but in strengthening the function (meaning) by cultivating self-acceptance as its psychological foundation. Ultimately, by integrating insights from counseling psychology and communication studies, we explore the potential for a new paradigm of salutogenic happiness communication that prioritizes function over indicators.

Key words : happiness, Function-Indicator Model(FIM), eudaimonic happiness, hedonic happiness, self-acceptance, health communication

* This work was supported by the Ministry of Education of the Republic of Korea and the National Research Foundation of Korea (NRF-2021S1A3A2A02090597).

** dohyun@socialbrain.kr, Corresponding author

*** skim@minds.kr