

신명나는 삶: 한국사람들의 행복에 대한 이해

한 민[†]

Clark University

한 성 열

고려대학교

행복은 문화적인 개념이다. 그러나 현재 한국의 행복에 대한 논의들은 이러한 전체 없이 진행되고 있다. 이러한 태도는 한국사람들의 행복에 대한 올바른 이해에 도움이 되지 않는다. 실제로 '행복'이라는 표현 자체는 한국문화에서 매우 많은 맥락을 함축하고 있으며 개인의 주관적 안녕이라는 의미로는 거의 사용되지 않는다. 오히려 한국사람들의 개인적인 삶의 만족은 오히려 신바람 혹은 신명이라는 표현과 밀접한 관련이 있다. 본 논문에서는 한국사람들의 행복이라는 관점에서 신명에 대해 논의하였다. 한국사람들에게 신명이란 자기가치감의 발현과 관련 있는 감정으로 일상생활에서 누적된 부정적 감정들을 해소하고 삶을 활력 있게 만드는 역할을 한다. 신명은 한국의 사회문화적 현상 및 한국사람들의 행동과 동기를 이해하는 데 필수적인 개념으로 한국사람들의 행복을 이해하기 위해서도 반드시 이해가 선행되어야 한다.

주요어 : 행복, 문화적 개념, 삶의 만족, 살 맛 나는 삶, 신명

[†] 교신저자 : 한 민, Dept. of Psychology, Clark University, 950 Main street, Worcester, MA, 01610, USA
Tel : 508-425-1953, E-mail : rainmaster75@hanmail.net

한국은 무역량, GDP 등의 객관적 경제지표로는 세계 10위권의 경제적 부국임이 분명하다. 그러나 근래 실시된 여러 조사에서 한국 사람들의 행복지수는 세계 최하위 수준을 맴돌고 있다. 이 같은 행복도 조사들에 따르면 한국사람들은 세계적으로 불행한 사람들인 것처럼 보인다. 이러한 불행함을 보상이라도 하려는 듯이 최근 한국에는 웰빙 열풍이 불고 있다. 6, 70년대의 ‘잘 살아보세’ 운동은 지금의 웰빙 바람으로 이어졌다. 과거의 잘(well) 살아보세(being)가 경제적인 부에 초점이 맞춰져 있었다면 현재의 웰빙(well-being)바람은 경제적 부보다는 삶의 질적인 측면을 강조하고 있는 듯하다. 즉 물질적으로 잘 사는 것에서 나아가 내용적으로, 질적으로 행복한 삶으로 그 관심이 이동하고 있는 것이다.

이와 같이 행복에 대한 관심이 높아지면서 국내에서도 적지 않은 수의 행복에 대한 연구들이 이루어지고 있다. 그런데 행복에 대한 연구는 무엇보다 행복을 무엇으로 볼 것인가 하는 문제가 중요하다고 할 수 있다. 경제학, 사회학 등의 분야에서는 예로부터 GNP, 주택 보급률, 교육수준 등의 사회지표를 행복지수로 채택하고 연구를 진행해왔지만(김명소, 김혜원, 차경호, 2001), 최근의 행복도 조사의 결과에서도 알 수 있듯이 이러한 사회적 지표들은 개인의 행복이나 삶의 질을 예측하지 못하며 그와 관련한 증거들은 계속 제시되고 있는 실정이다(신도철, 1981; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Diener & Seligman, 2004).

한편 심리학자들은 외적인 사회적 지표 대신에 삶의 질이나 주관적 안녕감(Campbell, 1981; Diener et. al., 1999), 삶에 대한 만족(Andrew & Withey, 1976; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) 등의 용어로 개인의 행

복정도를 평가하기 위해 노력해 왔다(이수정, 안신호, 2005). 행복은 특히 주관적 안녕감이라는 개념으로서 많이 연구되고 있는데, 주관적 안녕감은 경제수준 등과 같은 사회적 지표들이 아니라 긍정적, 부정적인 정서와 주관적 만족감이라는 개인이 느끼는 행복에 초점을 맞추고 있는 개념이다.

행복연구에서의 문제점: 행복의 문화적 이해

그런데, 한국에서 이러한 개념으로 행복을 연구할 때에는 몇 가지의 문제가 파생할 수 있다. 첫째는 보다 근본적인 문제로서, 행복이라는 것을 인식하기 위한 구성개념이 문화적으로 다를 수 있다는 점이다. 심리학에서 개인의 행복한 상태를 평가하기 위해 주로 사용하는 개념은 주관적 안녕감(Subjective Well-Being)이다. 여기서 중요한 것은 이 개념이 주관적 판단에 근거한 것이라는 점이며, 개인의 주관적 판단은 그 개인이 속한 문화의 영향을 받을 수밖에 없다는 점이다.

문화는 인간의 심리와 분리해서 고려할 수 없는 것으로, 문화는 인간의 심리를 구성하며 그렇게 구성된 심리는 다시 문화에 영향을 미친다(Bruner, 1993; Jahoda, 1992)는 문화심리학적 관점에서, 한 개인의 삶에 대한 주관적인 만족은 ‘삶’과 ‘만족’의 정의와 기준에 대한 문화적 가치를 고려하지 않고서는 생각할 수 없다.

그런데 현재 행복에 관한 연구들에서 널리 통용되고 있는 주관적 안녕감 혹은 주관적 삶의 질이란 개념은 미국을 중심으로 하는 서구의 문화에서 기인한 것이다. 주관적 안녕감은 정적, 부적인 정서요소(Diener & Emmons, 1984)와 삶에 대한 만족이라는 인지요소(Andrew & Withey, 1976)로 이루어져 있는데, 이 중에서

정서요소에 대한 부분은 한국문화에서의 정서 경험 방식을 고려할 때 측정상의 문제를 야기할 수 있다.

Diener 등(1999)의 주관적 안녕감 척도에서는 정적 정서(joy, elation, contentment, pride, affection, happiness, ecstasy)와 부적 정서(guilty, shame, sadness, anxiety, worry, anger, stress, depression, envy)를 독립적으로 구분하고 있다. 정적 정서와 부적 정서의 예로 든 감정들이 한국사람에게도 동일하게 기능할 것인가라는 문제는 논외로 하고서라도, 한국사람들이 긍정적 정서와 부정적 정서를 독립적으로 경험할 것인가는 중요한 문제이다.

한국사람들은 상대에 대한 좋은 감정과 나쁜 감정이 혼재된 ‘애증(愛憎)’이나 ‘미운 정 고운 정’, 눈물과 환희가 공존하는 ‘한과 신명’ 등 어떠한 감정을 경험함에 있어서 긍정과 부정을 명확하게 구분 짓지 않는다. 지겹고 짜증나는 사람일지라도 막상 가버리고 없으면 섭섭한 감정을 표현하는 ‘시원섭섭하다’는 말은 그 단적인 예이다.

이와 같이 감정의 경험방식이 다를 것으로 생각되는 한국사람들에게 있어서 정적 정서와 부적 정서를 명확하게 구분하고 응답을 한다는 것은 쉽지 않거나 혹은 척도에서 유도하는 방식의 응답 이상을 하기가 어렵다. 이는 한국어로 변안되어 많이 사용되고 있는 Campbell (1981)의 척도에서 보다 현저하게 나타나는 문제이다. Campbell의 척도에서 사람들은 ‘재미있는-지루한’, ‘즐거운-비참한’, ‘가치있는-쓸모없는’ 등의 형용사 사이의 적당한 지점을 선택해야만 한다. 이러한 느낌들에 대한 양가적인 감정은 표현할 방법이 없게 되는 것이다.

또한 주관적 안녕감의 인지적 요소를 측정하기 위한 삶의 만족도 척도(Diener, Emmons,

Larsen, & Griffin, 1985)는 구체적인 삶의 영역이 아닌 ‘전반적 삶에서의 만족감’을 측정하는 문항들로 구성되어 있다. 이는 개인에 따라 중요시하는 삶의 영역이 다를 수 있고, 또한 그에 따른 기준 역시 다를 수 있기 때문에 선택된 기준이다(Diener, et. al., 1985). 하지만 문화심리학적인 관점에서 볼 때 이러한 삶의 만족도의 정의에서 파생될 수 있는 문제가 역시 존재한다.

즉, 분명 ‘행복’과는 서로 다른 개념임이 분명한 삶의 만족도를 이용한 연구들의 결과가 ‘행복에 관한 연구’로 해석된다는 사실이다. Deiner 등이 밝혔듯이 삶의 만족도는 전반적 삶에 대한 주관적인 만족감이지 결코 행복 그 자체는 아니다. 그리고 행복의 의미와 행복에 대한 기준은 개개인에게 있어서는 물론 문화에 따라서도 다양하다. 즉 행복과는 의미적으로 다른 ‘주관적 안녕감’을 측정하고 누군가의 ‘행복도’는 어떠어떠하다는 결과의 해석은 많은 오해를 낳을 수 있다.

예를 들면, 한국과 같은 집합주의 문화권의 주관적 안녕감은 미국과 같은 개인주의 문화권보다 낮게 보고되는 경향이 있는데(차경호, 2004), 이러한 차이가 실제로 한국사람들이 미국사람들보다 더 불행하다고 해석되는 것은 무리가 있다. 즉 나의 만족을 평가하는 기준이 자신의 현재 기분이나 상태와 같은 개인적인 것들인 서구 개인주의 문화와는 달리, 나의 만족을 평가하기 위해서 다른 이들이 비교의 준거가 되는 집합주의 문화에서는 나보다 나은 상태에 있는 타인들이 존재하는 한, 삶에 대한 주관적 만족은 개인주의 문화와 비교해서 상대적으로 낮을 수밖에 없는 것으로, 두 집단의 통계적인 차이가 곧 그들의 행복의 정도를 나타낸다고 보기 어려운 이유이다.

또한 주관적 안녕감은 어떤 문화에서 보다 중요하게 생각하는 가치와 보다 밀접하게 관련되어 있다. 즉 개인주의 문화권 사람들의 주관적 안녕감(삶의 만족도)은 집합주의 문화권의 사람들에 비해 자기존중감과 상관성이 높거나(Diener & Diener, 1995), 개인주의 문화권의 사람들의 주관적 안녕감이 자기존중감과 높은 상관을 보이는 데 반해 집합주의 문화권 사람들의 주관적 안녕감은 관계조화성(relation ship harmony)과 높은 상관을 보이는 등(Kwan, Bond, Singelis, 1997), 주관적 안녕감의 구성개념 자체가 문화적으로 서로 다를 수 있다는 여러 증거들이 있다.

또한 김의철, 박영신(2006)은 한국사람들의 삶의 질을 구성하는 요인들로 1)경제력, 2)원만한 인간관계, 3)정서적 지원, 4)자기효능감과 자기조절, 5)학업성취를 통한 삶의 질 향상에 대한 기대, 6)신체적 건강 및 기타 요인 등을 꼽았으며, 그 중에서도 특히 인간관계로부터 받는 정서적 지원이 한국사람들의 삶의 질에 핵심적인 역할을 하고 있음을 밝힌 바 있다.

한국문화에서의 행복

따라서 한국에서 행복연구가 제대로 이루어지기 위해서는 한국문화에서의 행복에 대한 보다 면밀한 준비가 행해져야 할 것이다. 한국문화에서의 행복은 어떠한 의미를 갖는가. 행복(幸福)의 사전적 의미는 편안하고 만족한 상태와 그에 따른 기쁨, 좋은 운수 등으로 나타낼 수 있다. 즉 행복이란 일시적인 행운(luck)을 의미하는 행(幸)과 현실에서 타고 나서 누릴 수 있는 모든 복(福)¹⁾이 함께 한다는 뜻으

로, 행복의 문화적 의미가 이러한 문자적 의미와 유사하다고 했을 때 누군가가 행복하기 위해서는 상당히 많은 전제조건이 필요하다.

또한 한국사람들에게 있어서의 행복은 어떤 일시적인 상태를 나타내는 용어라고 보기 어렵다. 새옹지마(塞翁之馬)의 고사와 ‘화무십일홍(花無十日紅)’, ‘권불십년(權不十年)’ 등의 성어, ‘오르막이 있으면 내리막이 있다’ 나 ‘쥐구멍에도 별들 날 있다’ 등의 속담에서 나타나듯이 한국사람들은 일시적인 상태로 개인의 행복을 평가하지 않는 문화적인 관습이 있다. 따라서 한국사람들에게 복 받았다고, 행복하다는 말은 어떤 일시적인 상태를 평가하는 개념이 아니라 그 사람의 인생 전체를 평가하는 광범위하고 고맥락적인 의미에 가깝다고 할 수 있다.

즉 ‘행복하다’는 표현은 한국문화에서 쉽게 사용할 수 있는 표현이 아니다. 그러나 한국인들이 그토록 어려운 행복의 선결조건을 갖고 있다면 한국인들은 절대 행복할 수 없는 것일까? 그렇지 않은 것이다. 그 증거로 한국문화에서도 개인이 자신의 삶에 대한 만족을 표현하는 어휘가 존재한다. ‘살 맛 난다’가 그것이다.

그렇다면 한국인들은 언제 살맛이 나는가. 연구자는 서울지역의 30~50대 직장인 26명을 대상으로 자신의 삶에서 살맛이 난다고 느꼈던 경우에 대한 개방형 설문을 실시하였다. 개방형 설문의 방식과 질문은 한민, 한성열(2007b)이 신명의 구조화 연구에서 사용한 것과 같다.

‘살맛 나는 경험’에 대한 개방형 설문의 응

손중다(子孫衆多)를 의미한다. 한국인들의 복에 대한 이러한 개념은 이지선, 김민영, 서은국(2004)의 연구에서도 확인된다.

1) 전통적으로 복(福)은 타고 나는 것으로 주로 오복(五福), 즉 수(壽), 귀(貴), 부(富), 강녕(康寧), 자

답들을 분석한 결과는 놀랍게도 신명에 대한 것과 거의 일치하였다. 우선 응답자들이 꼽은 자신의 ‘살 맛 났던 경험’들은 ‘합격’, ‘수상’, ‘집 장만’, ‘2세의 출생’, ‘마음 맞는 이들과의 여행’, ‘마음 맞는 이들과의 모임’, ‘자신이 주도한 일을 잘 처리했을 때’, ‘하고 싶은 일을 할 때’ 등으로, 신명을 느끼는 경우들(표 1, 2)과 동일한 양상을 보였다.

또한 ‘살맛 난다’고 느꼈던 당시의 구체적 감정들 역시 신명경험과 유사하였다. 특히 ‘가슴벅참’, ‘자부심’, ‘뿌듯함’ 등 신명 감정의 주된 특징이라 할 수 있는 ‘자기개입적 감정’이

표 1. 신명경험의 유형과 빈도(한민, 한성열, 2007b)

유형	빈도 (%)	대표적 사례
전환적 사건에 의한 신명	71 (32.7)	한국의 월드컵 4강 진출, 운동경기에서의 역전승, 복권당첨, 대학 합격, 승진, 2세의탄생, 대회에서의 입상, 취업, 자격시험 합격, 자녀의 합격/ 취업/ 승진 등
우리의식에 의한 신명	73 (33.1)	월드컵 거리 응원, 운동경기 응원, 대학 축제, 마을잔치, 풍물놀이, 가정의 좋은 일, 공동노동, 친구들과의 파티, 친구 혹은 가족과의 여행, 동창회 등
자기표현에 의한 신명	43 (19.5)	작품 전시회, 연극공연, 악기 연주할 때, 혼자 한 여행, 춤출 때, 연등행사 참여, 등산, 마라톤 풀코스 완주, 행사사회를 볼 때, 자신이 기획한 프로젝트가 잘 진행될 때 등

표 2. 신명경험의 유형에 따른 상위범주와 하위범주(한민, 한성열, 2007b)

	전환적 사건에 의한 신명	우리의식에 의한 신명	자기표현에 의한 신명
신명경험의 원인	- 전환적 사건의 발생 (의외성)	- 계기적 사건의 발생 - 사건이 주는 일탈감 - 외부적 조건	- 자기표현을 인정받는 사건 - 자기표현의 인정 혹은 자각(의외성), - 외부적 조건
신명상태의 감정 및 정서	- 1차적 쾌감 - 자기 개입적 쾌감	- 1차적 쾌감 - 우리 개입적 쾌감	- 1차적 쾌감 - 자기 개입적 쾌감
신명상태의 행동	- 자기가치감 확인하기 - 남들에게 인정받기 - 자기(혹은 집단)가치감의 분출 및 몰입	- 집단가치감 확인하기 - 감정의 분출 - 몰입 및 심취하기	- 감정공유하기 - 자기표현 극대화 - 자기표현 조절하기 - 몰입 및 심취하기
신명경험의 기능 및 결과	- 해소 - 자기가치감의 회복 - 활력 및 긍정적 에너지 - 회상 및 동기화	- 해소 - 집단에 대한 애착형성 - 활력 및 긍정적 에너지 - 회상 및 동기화	- 해소 - 자기가치감의 확인 - 활력 및 긍정적 에너지 - 회상 및 동기화

그대로 나타났다. ‘살맛 난다’고 느꼈던 당시의 구체적 행동들 또한, ‘공감의 노력’, ‘기쁨을 나눔’, ‘적극적 표현’ 등으로 신명 행동의 특징들과 일치하였고, ‘살맛 나는’ 나날들이 삶에 미쳤던 영향들도 ‘자신감 고취’, ‘열정적 태도’, ‘삶의 활력소’ 등으로 신명경험의 영향과 유사하였다.

이와 같은 결과로 추정해 보면, 한국사람들에게 있어서 삶의 만족을 의미하는 ‘살 맛 난다’는 느낌은 즉 신명을 뜻한다는 것을 알 수 있다. 신명은 한국에서 가장 긍정적인 감정을 일컫는 말이다. 역사적으로, 문화적으로 한국인들은 ‘신바람 나는’, ‘신명나는’ 삶을 가장 이상적인 삶으로 평가해왔다. 신명은 한국인들의 최고 경험이자 그것을 경험하는 방식이며, 또한 짝짱한 삶을 기쁨지게 하고 내일에 대한 희망을 불러일으키는 동기를 제공하는 것이다.

물론 한국문화에서의 행복개념을 구체화하기 위해서는 내부자적 관점을 중시하는 문화심리학적 접근방식에 의한 체계적인 연구가 필요하다. 본 연구는 전반적인 한국사람들의 행복개념을 구성하는 것이 아니라 한국사람들의 행복에 중요한 역할을 담당한다고 생각되는 신바람, 즉 신명에 대한 이해를 우선적으로 제공하는데 그 목적이 있다.

신바람(신명)의 성격

신바람, 즉 신명의 성격은 무엇인가? 예로부터 신명은 한국 문화의 중요한 특질로서 여러 사람들에게 의해 언급되어 왔다. 신명에 대한 논의는 크게 두 방향에서 이루어져 왔는데 한국학적 시각에서 한국의 문화와 예술 등에 나타난 신명에 대해 논의한 것이 하나이고, 경영학적 측면에서 신명이 갖는 긍정적인 효

과에 초점을 맞춘 것이 또 다른 하나이다.

이 중에서 사람들의 관심을 끌어 온 것은 후자이다. 이를테면 신명의 역동적인 에너지를 좋은 곳에 활용하자는 취지이다. 이러한 입장은 다음과 같은 인식에서 출발한다. 신명은 흥으로도 나타나고 희열로도 나타나며 눈물로도 나타나지만 논리적으로 따져지지 않는 저력이라는 것(이규태, 1991)인데, 이를테면 정상적인 사람의 노동력은 $1+1=2$ 가 되지만 신명이 난 사람의 노동력은 $1+1=3$ 이라는 등식이 성립된다는 것이다.

신명의 이러한 측면은 잠재적인 에너지라는 측면에서 경영학 분야의 관심을 끌어왔다. 과거 ‘W 이론’의 주창자 이면우 교수가 제안한 ‘신바람 경영’은 기업조직에서 직원들의 신명을 이끌어낼 수 있다면 업무의 효율과 직무만족의 측면에서 엄청난 효과를 기대할 수 있다는 점을 강조하고 있으며, 최근 한 기업에서도 한국인들의 신바람을 ‘신바레이션(Synbaration)’이라는 기업문화로 재창출하려는 노력이 행해지고 있는 등, 신명은 한국인들의 잠재력을 이끌어내는데 필수적인 개념으로 이해되고 있다.

이러한 시각은 신명을 조직문화의 측면에서 잠재력, 그것도 생산력을 극대화시킬 수 있는 어떤 것으로 이해하고 있다. 물론 신명이 이끌어내는 잠재력은 엄청나다. 하지만 신명을 오직 생산력 증대의 도구로만 이해해서는 안 된다. 그보다 먼저 왜 신명이 사람들의 숨겨진 능력을 이끌어낼 수 있는가를 이해할 필요가 있다.

한국사람들은 문화적, 관습적으로 가장 긍정적인 기분을 느낄 때, ‘신명난다’, 혹은 ‘신바람난다’는 표현을 사용한다. 신명(혹은 신바람)이란 한국인들에게 있어서 최고의 긍정적

정서를 유발하는 경험 및 그 정서를 의미한다. 신명난다, 신바람난다는 말은 한국인들에게 있어서 더 바랄나위 없이 기쁘고 충족된 상태를 가리키는 표현이다. 한민과 한성열(2007a; 2007b; 2008)은 기존의 신명에 대한 연구들과 실제 일반인들의 신명경험을 바탕으로 신명의 심리학적 구조와 의미를 밝힌 바 있다.

신명경험의 특징

신명 경험은 다음과 같은 세 가지의 특징을 갖는다. 첫째, 신명은 접신(接神), 혹은 엑스타시에 비유될 만큼 강렬한 정서적 경험이라는 것이다. 최근 한국사람들의 신명을 가장 잘 드러낸 사건으로 평가받고 있는 2002년 월드컵의 예를 보면, 흥분되고 고양된 정서, 특히 한국 대표팀의 극적 승리 순간에는 기쁨과 환희가 극대화되어 감정을 주체하기 어려운 정도의 격한 정서를 보였는데, 이러한 정서들은 일상생활에서 경험하는 정서와는 매우 다르다.

신명에서 경험되는 정서가 이렇게 강렬한 이유는 신명의 의미와 관련된다. 한민과 한성열(2007b)에 따르면, 신명경험은 자신(혹은 집단)의 가치를 다시 발견하는 데에서 기인하는 쾌감에서 비롯되며, 그러한 쾌감은 신명 이전의 상황이 부정적이었을수록, 또는 신명상황의 외부적 조건에 의해서 조절된다. 즉 신명은 부정적이었던 자신(혹은 집단)의 가치가 긍정적인 의미로 새롭게 발견되는 쾌감에서 출발한다(그림 1).

이는 예부터 신명이 한(恨)과 관련하여 논의되어 온 사실과 맥을 같이 한다. 신명이 한국사람들이 평가하는 가장 긍정적인 경험이라면 한(恨)은 그와 반대되는 경험이다. 그렇다면 한(恨)의 심리학적 의미를 이해한다면 신명의

의미 역시 짐작할 수 있을 것이다.

한이 발생하는 경우는 세 가지 경우로 요약할 수 있다. 즉 부당한 차별 및 업신여김에 의한 한과, 불행성 결핍으로 인한 한, 그리고 취소불능성 자기실수로 인한 한이 그것이다. 이 세 가지 유형의 한의 공통점은 모두 자기통제가 불가능하다는 점이다(한민, 한성열, 2007a).

그러나 모든 사람에게는 자신에게 일어나는 사건들에 대해 통제력을 발휘하고자 하는 통제감의 욕구(need for control)가 있으며 적절히 통제감을 유지하는 것은 정신건강에 이롭다(Langer, 1975; Langer & Rodin, 1976). 또한 사람들에게는 긍정적인 자기평가를 유지하고자 하는 경향이 있으며(Edwards, 1957; Kendall, Howard, & Hays, 1989). 그렇지 못한 상태가 오래 지속된다면 정신건강에 부정적 영향을 미칠 수 있다.

한이 발생하는 상황은 통제감을 상실의 의미이며, 통제감의 상실은 자기가치감의 손상 및 그에 따르는 부정적인 결과들로 이어진다. 이러한 사건들에 중요한 영향을 미친다고 생각되는 또 다른 심리학적 변인은 바로 자기관(self construal)이다.

이누미야(2004), 이누미야와 김윤주(2006), 그리고 이누미야, 한민, 이주희, 이다인, 김소혜(2007)는 최근 새로운 문화적 자기관 이론을 제안하였다. 그 이론에 따르면, 한국인들은 자신을 사회적 영향력을 발휘하는 중심적 존재로 지각하는 주체성 자기(subjective self)를 가진다. 주체성 자기가 우세한 사람은 자신의 지향을 중시하며, 이상적인 자기상(ideal self)에 근거한 자기인식을 하고, 대인관계에서도 주도적 혹은 지배적 위치를 점하려 하며, 자기현시적인 행동양상을 보이는 반면, 대상성 자기가 우세한 사람은 상대의 지향을 존중하며,

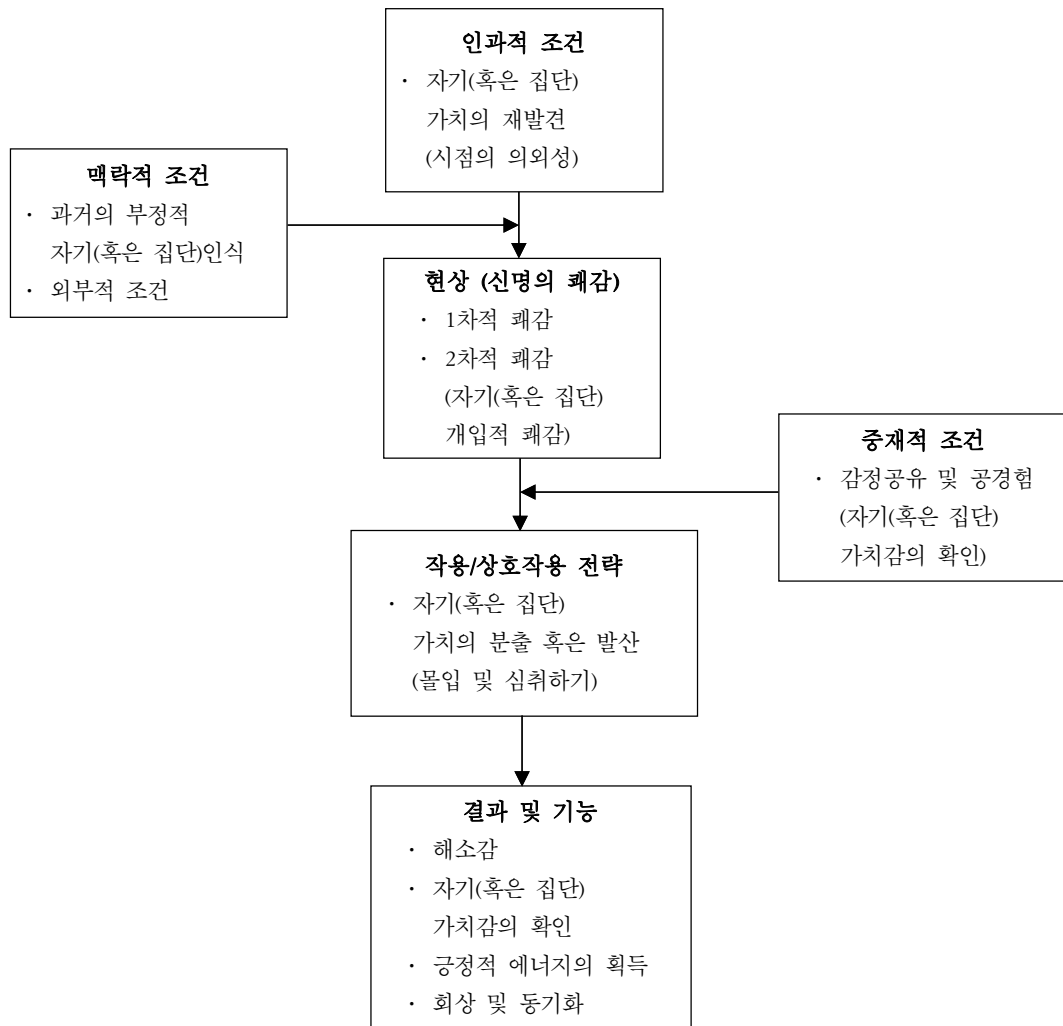


그림 1. 신명경험의 패러다임 모형(한 민, 한성열, 2007b)

의무적인 자기상(ought self)에 근거한 자기인식을 하는 특징을 보이는데(이누미야, 2004; 이누미야, 김운주, 2006), 이러한 묘사는 한국사람들의 행동양상과 많은 부분에서 일치한다.

즉, 한(恨)이란 주체성 자기가 우세한 한국인들은 자신의 지향이 무시되고, 이상적 자기상이 손상을 당하며, 자신의 주도적 영향력을 발휘할 수 없는 상황에 처하였을 때 경험하는

감정이라 할 수 있다. 주체성이 우세한 한국사람들의 자기관과 관련하여 고려하면, 한이란 단지 통제 불가능한 상황에서의 욕구좌절 정도의 의미가 아니라, 이상적 자기에 근거한 자신의 높은 자기가치감에 대한 심각한 타격을 의미하는 것이다. 그러한 심리적 손상은 주위 사람들의 존재 및 그들과의 비교과정을 통해 더욱 확대, 강화된다(한민, 한성열, 2007a).

실제로 이상적 자기와 현실적 자기의 괴리가 큰 경우, 그리고 자신의 상태를 자기보다 나은 사람들을 대상으로 비교할수록(상향비교) 개인의 주관적 안녕감은 낮아지는 경향을 보인다(한덕웅, 2006).

따라서 신명의 쾌감이 그토록 특별하고 강렬할 수 있는 이유는 신명이 그러한 한의 극복 및 해소라는 의미를 갖기 때문이라 이해할 수 있다. 물론 신명의 쾌감은 신명을 유발하는 사건의 종류 및 개인차에 의해 달리 경험될 수 있다. 개인이 경험한 신명의 감정과 행동은 주체성이 높을수록 강렬하였으며, 성격이나 정서표현성 등의 차이에 따라서도 다른 양상을 보였다(한민, 최진이, 장소연, 한성열, 2008).

둘째, 그러한 신명의 쾌감은 주위의 사람들에게 빠르게 전이된다는 특징을 보인다. 김열규(1982)에 의해 ‘신명의 감염현상’이라 일컬어진 신명의 집단적 전이현상은 일차적으로 농촌공동체를 기반으로 형성된 한국의 전통문화에 기인하며, 그러한 바탕에서 파생된 감정교류방식인 심정교류(최상진, 김기범, 1999)의 방식과 밀접한 관계를 갖는다고 할 수 있다. 이와 같은 공감 및 공경험은 신명의 주된 쾌감을 중재하는 역할(그림 1)을 하는 것으로 밝혀졌다(한민, 한성열, 2007b).

이는 한국사람들의 주체성 자기(subjective self)의 영향으로 보인다. 관계에서의 주체적 영향력을 증시하는 성향이 타인을 이해하는데에도 나타나는 것이다. 즉 한국사람들은 타인의 행동의 의도나 행동 기저에 있는 동기를 자신의 입장에서 주관화시켜 이해한다.

‘섭섭하다’는 말은 감정의 주관화에 대한 좋은 예이다. 섭섭하다는 말을 하는 경우는 남이 자신의 마음을 몰라줄 때이다. 그러나

사실 자신은 그 사람에게 자기의 마음을 이야기한 적은 없다. 말하지 않아도 그냥 남이 알아주었으면 하는 것에 남이 부응하지 못했을 때 느끼는 감정이 섭섭함이다. 사실 분명하게 의사를 표현하지 않는 한 남이 자신의 마음을 헤아리기는 어렵다. 그러나 한국인들은 말하지 않아도 이루어지는 그러한 소통을 중히 여긴다.

문화심리학은 이러한 한국인들의 의사소통양식을 심정교류라 칭하고 있다. 어느 한 사람, 즉 A의 마음속에 발생한 심정은 상대 B의 마음에 공감이 되고, 다시 이러한 공감을 바탕으로 생겨난 B의 A에 대한 심정이 다시 A에게 공감되는 것이다(최상진, 김기범, 1999). 신명의 전이는 바로 이러한 한국인들의 의사소통 방식과 관련 있을 것으로 생각된다. 신명 상황에서 타인의 감정과 경험을 내 것처럼 그대로 받아들이는 것이다. 이미 그것은 타인의 체험이 아닌 나의 경험이다.

또한 주위 사람들과의 이러한 감정공유는 그 자체로 신명을 경험케 하는 원인이 되기도 하며, 신명경험의 또 다른 핵심적 과정이라 할 수 있는 분출 행동을 용이하게 하는 선행조건이 되기도 하는 것으로 밝혀졌다(한민, 한성열, 2007b).

셋째, 신명상황에서는 제의적 광란(orgy)이라 할 수 있는 일종의 문화적으로 약속된 무질서 상태가 나타나는데, 역시 2002년 월드컵의 거리응원의 예에서 잘 나타난다. 신명상황에서 사람들은 모두 무언가를 격렬하게 분출한다. 소리를 지르고, 웃고, 울고, 눈물을 흘리고, 필적필적 뛰거나 팔다리를 휘젓는다. 사람들이 분출하는 것은 일차적으로 신명에 이르게 된 기쁨, 즉 자기(혹은 집단)가치의 회복 또는 재발견으로 인한 기쁨이다.

이 과정에서 사람들은 그러한 기쁨을 더욱 강화하기 위한 노력을 기울이게 되는데, ‘몰입 및 심취하기’로 나타낼 수 있는 이러한 노력은 신명의 기쁨을 한층 강화하고, 그간에 쌓였던 부정적 정서와 표출되지 못했던 에너지를 발산하는 것을 돕는다. 공감 및 공경험을 통해 형성된 너와 내가 구분되지 않는 분위기는 평소에 사회적 지위나 체면 때문에 표현할 수 없었던 개인적인 감정의 표출을 보다 자유롭게 해 준다(한민, 한성열, 2007b). 신명경험으로 인한 해소감이나 자부심, 소속감의 고취, 등의 긍정적인 효과들은 상당부분 신명경험 중에 일어나는 표현과 발산의 결과라 생각된다(그림 1).

한국문화는 예전부터 ‘푸는 문화’로 알려져 왔다(이영령, 2003). 한국인들은 무엇이든 푸는 것을 좋아한다. 긴장을 했으면 긴장을 풀어야 하고 오해가 있으면 오해를 풀어야 한다. 기분이 안 좋으면 기분을 풀어야 하고 오랜만에 만난 친구들끼리는 그간의 회포를 풀어야 한다. 술을 마셔서 속이 쓰리면 뜨끈한 해장국으로 속을 풀고 감기가 걸려 몸이 찌뿌둥하면 사우나에 몸 좀 풀러 가야 한다. 기분 풀러 나들이를 갔다가도 헤어지기 전에는 뒤통이를 해서 미진한 것을 없애야 하고, 뒤통이가 끝나면 뒤통이의 뒤통이, 뒤통이의 뒤통이의 뒤통이가 이어진다. 한국의 유명한 2차, 3차 문화이다.

푸는 것을 이렇게 중시하는 한국의 문화와 언어습관에서 ‘푸는 것’의 반대는 ‘맺히는 것’이다. 몸이 좋지 않은 것, 사람과의 관계가 좋지 못한 것, 기분이 좋지 못한 것 등을 한국인들은 맺힌 것이라 생각했다. 이 맺힌 것의 대표격이 바로 한(恨)이며 한이 풀리어 생기는 감정이 신명이고, 신명에서 한이 풀리는 과정

이 ‘표현과 발산’의 과정인 것이다.

신명경험의 결과 및 기능

이러한 신명은 한국문화에서 다음과 같은 기능을 수행해 왔다. 첫째, 신명은 일상의 억눌린 욕구들을 배출하는 통로였다. 일상적인 질서상태와는 다른 신명의 무질서, 혼돈 상태는 평소 억눌린 감정 등이 배출되는 통로로서의 기능을 수행해 왔다(김열규, 1982). 신명경험 중 나타나는 감정의 분출 및 발산행동이 신명의 이러한 기능과 관련되어 있다. 한국문화를 ‘푸는 문화’라고 하는 것은 신명의 이러한 기능에서 비롯된 것이라 할 수 있다.

둘째, 신명의 또 다른 기능은 잠재력의 극대화라고 하는 측면에서 고려할 수 있다. 이규태(1991)는 신바람은 흥으로도 나타나고 희열로도 나타나며 눈물로도 나타나지만 논리적으로 따져지지 않는 저력으로 나타난다고 하였다. 한국문화의 신바람에 주목한 요시카와 료조(吉川 良三, 2001) 역시 신명상태에서는 일정조건만 갖추어지면 ‘정상시의 자기 능력으로는 상상할 수 없을 정도의 불가사의한 힘이 치솟아 오른다’는 점을 강조하였다. 이러한 한국인들의 신명이 갖는 잠재력은 최근 한 기업에서의 ‘신바레이션(Synbaration, 조선일보, 2006, 4, 24)’ 운동과 같이 긍정적으로 활용될 수 있는 자원으로 이해되고 있다(한민, 한성열, 2007a).

신명으로 인한 이러한 잠재력은 신명경험을 양적으로 검증한 연구의 결과에서 어느 정도 예측된다. 사람들은 신명을 강하게 경험할수록 자기존중감($r=.424, p<.001$), 자아탄력성($r=.504, p<.001$)수준이 높아진다는 사실이 드러났다(한민, 한성열, 2008). 이는 신명경험이 자신의 긍정적인 가치에 대한 정적인 효과를

제공하고 스트레스나 삶의 어려움에 맞서 탄력적으로 자아를 보호하는 역할을 한다는 것을 의미한다.

논 의

이들 연구에서 드러난 신명의 특성들로 미루어보면, 신명은 어떠한 조건이 충족되었을 경우에 나타나는 특수한 정서경험으로서 전반적인 개인의 삶에 대한 만족을 측정하는 주관적 안녕감을 대체할 수 있는 개념이라 하기는 어렵다. 특히 신명개념에 대한 실증연구에서 나타난 주관적 안녕감($r=.355, p<.001$) 및 삶의 만족도($r=.255, p<.001$)보다 자기존중감($r=.424, p<.001$) 및 자아탄력성($r=.504, p<.001$)과의 높은 상관(한민, 한성열, 2008)은 신명개념이 전반적인 삶에 대한 만족보다는 자신의 가치와 능력에 대한 긍정적 인식과 삶에서 비롯되는 부정적 사건들을 견디어 내는 능력과 관련 있는 개념이라는 것을 시사한다.

하지만 분명한 사실은 한국사람들이 자신의 삶이 즐겁고 그 삶에 만족한다고 생각하는 경우가 현재의 심리학 연구들에서 사용하고 있는 주관적 안녕감이라는 개념의 기본적 전제와 반드시 일치하지는 않는다는 것이다. 그리고 한국문화의 많은 부분에서 한국인들의 행복이란 신바람 혹은 신명이라는 개념과 밀접한 관련을 가질 것으로 추측된다. 실제로 한국사람들의 삶의 만족과 관련 있을 것으로 추측되는 ‘살맛 난다’는 표현은 ‘신명난다’는 표현과 그 쓰임이 거의 유사하다는 것을 알 수 있었다.

한국사람들의 행복에 관한 연구는 한국사람들이 구성하고 있는 행복의 요소들을 문화구

성원의 시각에서 보다 면밀히 밝혀낸 뒤에 이루어질 필요가 있다. 그러한 작업에서 신명은 한국인들의 행복을 구성하는 하나의 구성요소로 고려될 수 있을 것이다. 또한 신명은 한국사람들이 경험하는 대표적인 긍정적 심리로서, 한국사람들의 행복개념에 관한 연구가 아니더라도 한국문화와 한국사람들의 행동을 설명하는 문화심리학적 효용과 더불어 그 외의 여러 분야에서 긍정적으로 활용할 수 있다는 데에서 더 많은 의의를 발견할 수 있다.

몇 가지 예를 들자면, 우선 신명개념과 신명과 한에 대한 새로운 논의는 문화상담 및 건강심리학의 한 주제로서 기능할 수 있다. 한국인들은 역사적으로 이제까지 대부분의 상담이론이 개발되어온 미국문화에서와는 다른 방식에 의해서 심리적 문제를 발견하고, 또 해결해 왔다. 최근 한국사회가 급속도로 서구화되면서 많은 정신장애나 질환들이 문화와 관계없이 공통적으로 나타나는 것처럼 보이지만, 그 심층적인 부분에 미치는 문화의 영향력은 여전히 배제할 수 없다. 이러한 관점에서 한으로 대표되는 부정적 정서를 해소하는 신명의 문화적 역할이 주목을 받을 필요가 있을 것이다.

그리고, 과거에도 일부 학자들에 의해서 언급된(이장우, 이민화, 1997) 기업 및 조직문화에서의 신명을 들 수 있다. 현재도 일부 기업들에서 조직문화를 개선하는 데 신바람이 중요한 개념으로 이해되고 있는 것처럼, 한국인들의 신명에 대한 이론은 조직문화나 공동체 문화의 이해에서도 중요한 의미를 갖는다고 할 수 있다. 특히 신명경험 후에 공고해지는 집단의 결속력이나 집단구성원 사이의 관계의 질은 다인종, 다문화 사회로 접어들고 있는 한국의 포용정책 등에도 시사점을 제공할 수

있으리라 생각된다.

또한, 신명개념의 예술 및 여가 등의 분야로의 활용도 고려해 볼 수 있다. 신명을 경험하는 원인 중 하나는 자기가치의 표현이며, 신명경험을 구성하는 중심적인 행동 요소는 표현행동이다(한민, 한성열, 2007b). 예술 및 여가활동 등에서 나타나는 표현행동은 기본적으로 과제, 난이도와 행위자의 기술을 전제로 하며, 이는 몰입(flow)이나 창의성 등의 개념과 밀접한 관련이 있을 것이라 생각된다.

신명개념에 대한 실증적 연구(한민, 한성열, 2008)에 의하면 개인이 주관적으로 지각하는 창의성(GMCC)은 신명을 자주 경험하거나($r=.267, p<.001$) 강한 강도로 경험하는 이들($r=.377, p<.001$)에게서 더 높았다. 몰입과 창의성 등이 긍정심리학의 중요한 주제로 대두되고 있는 만큼, 이들 분야에 대해서도 신명개념이 기여할 소지는 충분해 보인다. 특히 몰입(flow) 및 창의성과 같은 개념들은 신명과 상당한 관련이 예상되는 바, 이들 개념에 대한 비교연구가 우선적으로 진행될 수 있을 것이다. 이러한 신명개념의 긍정적 활용을 위해서 앞으로 다양한 상황에 걸친 신명개념의 정교화와 여러 심리적 변인들 간의 관계를 규명하는 노력 등이 진행되어야 할 것이다.

참고문헌

김의철, 박영신 (2006). 한국사회에서 삶의 질을 구성하는 요인들에 대한 탐구. 한국심리학회지: 사회문제, 12(5), 1-25.
 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2),

19-39.

김명소, 김혜원, 한영석, 임지영 (2002). 한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석. 한국심리학회지: 일반, 22(2), 1-33.
 김열규 (1982). 한국인의 신명. 서울: 주류.
 신도철 (1981). 한국인의 삶의 질 대연구. 정경문화
 요시카와 로조 (2001). 신바람 한국 가미카제 일본. 서울: 다락원
 이규태 (1991). 한국인의 의식구조. 서울: 신원문화사.
 이누미야 요시유키 (2004). 한일 비교 성격론. 인본연구, 11, 101-124.
 이누미야 요시유키, 김윤주 (2006). 긍정적 환상의 한일비교: 주체성 자기와 대상성 자기에 의한 설명. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 20(4), 19-34.
 이누미야 요시유키, 한민, 이주희, 이다인, 김소혜 (2007). 주체성-대상성-자율성 자기척도의 개발. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 21(2), 17-34
 이수정, 안신호 (2005). 행복이란 무엇인가? 행복에 대한 연구개관. 심리과학연구, 4, 123-143.
 이어령 (2003). 푸는 문화 신바람의 문화. 서울: 문학사상사.
 이장우, 이민화 (1997). 신바람 관리. 경영학연구, 24(2), 339-370.
 이지선, 김민영, 서은국 (2004). 한국인의 행복과 복: 유사점과 차이점. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 18(3), 115-125.
 최상진, 김기범 (1999). 한국인의 심정심리: 심정의 성격, 발생과정, 교류양식 및 형태. 한국심리학회지 일반, 18(1), 1-16.
 한덕웅 (2006). 한국문화에서 주관안녕에 영향

- 을 미치는 사회심리 요인들. 한국심리학회지: 사회문제, 12(5), 45-79.
- 한민 (2007). 신명의 심리학적 개념화 및 타당화에 관한 연구. 고려대학교 박사학위 논문.
- 한민, 한성열 (2007a). 신명에 대한 문화적 고찰. 한국심리학회지: 일반, 26(1), 83- 103.
- 한민, 한성열 (2007b). 신명의 개념화 및 구조화 연구. 한국심리학회지: 일반, 26(2), 279-306.
- 한민, 한성열 (2008). 신명척도의 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 일반, 27(1), 259- 280.
- 한민, 최진이, 장소연, 한성열 (2008). 신명경험의 개인차, 한국심리학회 연차대회 발표논문 초록집(육군사관학교).
- Andrew, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.
- Campbell, A. (1981). The sense of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Diener, E., Emons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale: A measure of global life satisfaction. *Journal of personality Assessment*, 49, 71-79.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(2), 1-31.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Edwards, A. L. (1957). *The social desirability variable in personality assessment and research*. New York: Dryden Press.
- Kendall, P. C., Howard, B. L., & Hays, R. C. (1989). Self-referent speech and psychopathology: The balance of positive and negative thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 583-598.
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H., & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038-1051.
- Langer, E. J. (1975). The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 311-328.
- Langer, E. J., & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 191-198.

1 차 원고 접수일 : 2008. 12. 14

최종 원고 접수일 : 2008. 12. 21

The Happiness as a cultural concept: Understanding “Shinmyeong”

Min Han

Clark University

Seongyul Han

Korea University

Present research is conducted for understanding the happiness of Korean people. In psychology, the happiness has been studied as subjective state which an individual perceives such as wellbeing(SWB) and satisfaction of life(SOL). However, the perceptions of people would be effected by their own culture, so the happiness has to be considered as a cultural concept. “Haengbok(幸福)”, the Korean traditional concept of happiness has to be considered in various viewpoints. Many conditions will be needed to experience the feeling in Korea. However, in many cases, the “Haengbok” is formal expression. The practical term to express the feeling of happiness might be “Shinmyeong”. Shinmyeong is one of the Korean unique positive feeling. The term Shinmyeong has been used widely in the context of celebrating happy life in Korean culture. According to former studies, Shinmyeong has influence not only on people's self esteem and self resiliency but on their SWB and SOL. The features and meanings of Shinmyeong is introduced and discussed to extend the discussion about happiness and culture.

Key words : happiness, culture, cultural context, shinmyeong