

미니멀리즘, 사회적 가치와 행복의 관계

Minimalism, Social Values and Happiness

신홍임[†]

Hong Im Shin[†]

Abstract

Minimalism is an increasingly popular lifestyle in which people deliberately seek to live with fewer possessions. However, little scientific research has been done to examine the relationships between minimalism, social value, and happiness. Two recent studies have investigated whether critical components of minimalism, such as subtraction and decluttering could lead to changes in social values and happiness. In Study 1, the participants were presented with pictures of unstable Lego structures for which they were asked to create ideas to resolve problems, either through adding new supports or removing the existing ones. Participants with a stronger tendency to use subtractive transformations reported higher happiness scores. In addition, higher scores in intrinsic value preferences were correlated with higher levels of happiness. In Study 2, cuing minimalism or consumerism using pictures led to changes in materialistic values, motivation for social engagement, and reported happiness scores. These results imply that minimalism as an alternative lifestyle can contribute to social wellbeing and increased happiness. Limitations and implications for future studies are discussed.

Key words: Minimalism, Materialism, Subtraction, Social Values, Happiness

요약

최근 주목받고 있는 미니멀리즘은 더 적은 소유에 대해 심사숙고하는 삶의 방식이다. 그러나 지금까지 미니멀리즘의 이득에 대해 학문적으로 검증한 연구가 거의 수행되지 않았다. 본 연구에서는 미니멀리즘에서 소유를 줄이는 방식이 사회적 가치 및 주관적 행복감과 어떤 관계에 있는지를 분석하려 한다. 연구 1에서는 참가자들에게 비대칭 도형 사진을 제시하고, 버리기 또는 추가의 방식으로 안정감있는 대칭구조로 변환하는 과제를 수행하도록 하였다. 그 결과 버리기의 방식을 많이 사용한 참가자일수록 주관적 행복감이 더 높게 나타났다. 또한 주관적 행복감이 높을수록 내면적 가치추구경향이 더 높게 나타났다. 연구 2에서는 소비지향 또는 미니멀리즘과 연관된 자극을 제시한 후, 물질주의 추구경향, 주관적 행복감 및 사회적 봉사활동의 참여의향을 측정하였다. 그 결과 미니멀리즘이 유도된 조건에서 소비지향의 조건보다 물질주의 추구경향이 더 낮게 나타났다. 또한 버리기의 방식을 자주 사용할수록 주관적 행복감 및 사회적 활동의 참여의향이 더 높게 나타났다. 이 결과는 적게 소유하는 미니멀리즘이 사회적 삶과 행복감을 변화시키는 대안적 삶의 방식이 될 수 있음을 시사한다. 논의에서는 연구의 한계 및 후속연구의 방향을 다루었다.

주제어: 미니멀리즘, 물질주의, 버리기, 사회적 가치, 행복

※ 본 연구는 2022년 순천대학교 교연비 연구사업에 의해 지원되었음.

[†](교신저자) 신홍임: 순천대학교 교양교육원 자유전공학부 부교수 / E-mail: shin7038@scnu.ac.kr/ TEL: 061-750-3809

1. 서론

더 많이 갖게 되면 행복해질까? 더 부유해지고, 갖고 싶던 바로 그 대상을 소유하면 행복해질 것이라는 믿음은 현대 사회에 널리 퍼져있다. 그러나 최근 들어 소유를 줄이는 미니멀리즘은 삶의 새로운 대안적 방식으로 주목을 받기 시작했다. 미국의 한 설문조사에 의하면 응답자의 35%가 자신이 미니멀라이프를 추구하기 위해 현재 노력중이라고 응답했다(Sandlin & Wallin, 2022). 미니멀리즘은 아주 다양하게 정의되고 있고(예: 최소한의 소유, 정리정돈, 가치중심소비, 제로웨이스트 라이프)¹⁾, 대중매체와 마케팅을 통해서 널리 확산되고 있다(Ahn, 2021). 미니멀리즘의 유행에도 불구하고, 지금까지 미니멀리즘의 이득에 대해 학문적으로 검증한 연구는 거의 수행되지 않았다(Lloyd & Pennington, 2020). Kasser(2002)에 의하면 과도한 물질주의는 다양한 문제(예: 환경오염, 과소비와 경제위기, 심리적 부적응)와 연관된다. 예를 들어, Kasser & Ahuvia(2002)는 물질주의가 높은 수준의 부정적 정서(예: 불안, 우울감) 및 질적으로 낮은 수준의 사회적 관계와 연관됨을 보여주었다. 또한 Adams 등(2021)은 일상의 문제상황에서 많은 사람들이 아이템을 더하는 방식보다 덜어내는 방식이 더 효과적임에도 불구하고, 문제상황에서 아이템을 추가하는 해결방식을 더 선호함을 보고하였다. 이 결과는 일상에서 우리가 소비를 부추기는 많은 단서들에 미디어를 통해 노출되고, 더 소유하는 것이 문제상황을 해결하는 것이라는 추론을 직관적으로 더 자주 하게 되는데 영향을 줄 가능성이 있다. 이에 대해 Kahneman 등(2006)은 많은 사람들이 소득이 높을수록 행복해질 것이라는 생각을 하게 되는데, 이것은 그동안 행복연구에서 사용한 질문지에서 소득수준이나 직업과 같은 전통적 성취에만 지나치게 초점을 맞추기 때

문에 나타나는 생각의 오류라고 지적하였다. 따라서 물질적 부와 행복감의 관계는 한 개인이 추구하는 행복에 대한 생각을 어떻게 다양하게 유도하는지에 따라 다르게 나타날 수 있다. 예를 들어, 한 개인이 자발적으로 선택한 내면적 가치(예: 최소한의 소유)나 사회적 삶에 대한 생각을 활성화시키면, 물질적 부와 행복의 관계는 유의하지 않을 가능성이 있다. 또는 소비지향의 물질주의 사회에서도 개인의 내면적 가치와 연관된 삶의 목표는 행복감을 증가시킬 수 있다(Lloyd & Pennington, 2020).

이에 따라 본 연구에서는 미니멀리즘의 ‘버리고, 덜어내기’의 방식이 물질주의를 극복하는 새로운 대안으로서 우리가 추구하는 사회적 가치 및 행복감에 유의한 영향을 끼칠 가능성을 분석하려 한다. 지금까지 많은 연구들에서는 물질주의와 삶의 질, 행복의 관계에 대해 상관분석만이 주로 수행되었기 때문에 물질주의가 결과적으로 어떤 영향을 끼치는지에 대해 분석하지 못했다(Bauer et al., 2012). 또한 선행연구에서는 참가자의 물질주의 경향을 자기보고식 질문으로 측정했기 때문에, 일상에서 호화주택의 사진과 같은 소비지향의 단서에 자주 노출되는 것이 한 개인의 문제해결방식, 사회적 가치의 추구 및 행복감에 무의식적으로 어떤 영향을 끼치는지를 분석하지 못했다. 이에 따라 본 연구에서는 더 적게 소유하는 미니멀리즘 또는 물질주의와 연관된 자극제시를 통해 미니멀리즘과 물질주의가 우리의 문제해결방식, 사회적 가치 및 주관적 행복감에 끼치는 영향을 검증하려 한다.

2. 이론적 배경

2.1. 물질주의 가치와 사회적 삶의 양식

Schwartz(1992; 2000)는 사회적 가치의 원형모형(circular model of social values)에서 가치는 한 개인의 신념이며, 특정한 행동을 동기화하는 역할을 한다고 설명하였다. 한 개인에게는 자신이 생각하는 가치의 중요도와 긍정성에 따라 상대적인 위계체제가 존재한다. Schwartz(1992)는 다양한 가치를 열 가지 유형(예: 권력, 성취, 배려)으로 분류하고, 비슷한 가치일수록(예:

1) 본 연구에서는 미니멀리즘의 다양한 정의 중에서 자발적 단순함과 최소한의 소유를 지향하는 가치관을 선택하였다. 미니멀리즘은 최소한의 소유를 추구하는 가치관으로서, 연구 1과 연구 2에서는 참가자가 선택하는 문제해결방식(예: 불필요한 아이টে를 버리기)을 통해 미니멀리즘의 추구경향을 측정하였다. 이에 비해 물질주의는 더 많은 소유를 통해 사회적 지위향상을 추구하는 가치관(Bauer 등, 2012)으로서 연구참가자가 소비지향의 문제해결방식(예: 타인이 부러워하는 것을 소유하기)을 선택하는 정도를 측정하였다.

성취, 쾌락) 서로 인접해있으며, 상반되는 가치의 경우 (예: 자기향상(self-enhancement) 성취의 가치 - 자기초월(self-transcendence) 배려의 가치) 가장 멀리 위치한다는 이론을 제시했다. 이 모형에 의하면 특정한 가치의 활성화는 이와 연관된 행동을 동기화시키고, 상반되는 가치와 연관된 행동의 동기화를 억제한다. Maio 등(2009)은 단어분류과제를 통해 참가자들에게 성취의 가치를 활성화시키면, 과제수행도가 증가했지만, 성취와 상반되는, 배려의 가치와 연관된 도움행동은 통제조건에 비해 감소되었다. 이에 비해 배려의 가치를 활성화시키면 배려의 가치와 연관된 도움행동은 증가되었고, 성취의 가치와 연관된 과제수행도는 감소되었다. 이 결과는 특정한 가치의 활성화는 연관된 행동을 증가시키고, 상반되는 가치와 연관된 행동을 감소시킨다는, Schwartz의 이론이 타당함을 보여주었다. 또한, 외부환경을 통해 특정 가치와 연관된 행동이 차별적으로 유도될 수 있음을 보여주었다.

Schwartz(1992; 1996)의 이론과 선행연구의 결과(Maio et al., 2009)를 토대로 생각해볼 때, 한 개인의 가치는 외부의 단순한 상황적 단서에 의해 활성화될 수 있으며, 이와 연관된 주관적 경험과 삶의 양식에 영향을 끼칠 가능성을 추정해볼 수 있다. 예를 들어, Bauer 등(2012)은 물질주의와 개인적/사회적 삶의 양식의 관계에 대해 흥미로운 실험을 수행하였다. 연구참가자에게 물질주의를 연상시키는 자극(예; 호화주택, 고가의 물건)을 제시하거나(물질주의조건) 또는 중립적 자극을 제시한 후(통제조건), 참가자가 자신의 여가시간에 개인적 활동(예: 독서, TV시청) 또는 사회적 활동(예: 대학 동아리 활동, 봉사활동, 정당참여)에 투자하려는 시간에서 차이가 나타나는지를 비교하였다. 그 결과 물질주의조건에서는 통제조건보다 사회적 활동을 하면서 보내려는 시간이 유의하게 적게 나타났다. 또한 물질주의조건에서는 참가자가 타인과의 경쟁에서 이기려 하는 경향이 통제조건보다 더 높게 나타났다. 이 결과는 외부 상황에서 물질주의를 연상시키는 자극이 활성화되면, 한 개인이 물질주의와 연관된 가치를 무의식적으로 추구하는 행동에 영향을 끼칠 가능성을 시사한다. 선행연구(Bauer 등, 2012)에 의하면 물질주의의 가치는 더 많은 소유를 통해 자신의 사회적 지위를 향상시키려는 동기와 연관되기 때문에 Schwartz(1992)의 자기향상의 영역

에 위치시킬 수 있다. 물질주의의 가치의 활성화가 자기향상의 영역과 연관된다면 타인을 경쟁대상으로 지각하며, 사회적 참여활동보다는 개인적 취미활동을 더 동기화할 가능성이 있다. 이에 따라 본 연구에서는 Schwartz가 제안한 열 가지 유형의 사회적 가치 중에서 한 개인이 자기향상차원의 물질주의 가치를 지향하는 정도에 따라 사회적 삶의 양식이 달라지는 정도를 비교하고자 한다. 또한 미니멀리즘의 가치를 활성화시켰을 때, 개인적 취미 또는 사회적 참여활동 중에서 어느 영역을 더 많이 선호하게 되는지를 분석하려 한다.

2.2. 미니멀리즘, 사회적 삶과 행복감

미니멀리즘은 자발적 단순함(voluntary simplicity)의 범위에서 물질주의를 지양하는 삶의 양식으로 다양하게 나타난다(Kala et al., 2017). 자발성은 과도한 소비의 사회적 분위기에 대한 비판적 의식에 기반한 의도적 선택이며, 단순함은 불필요한 복잡성을 버리는 것과 연관된다. 물질주의가 더 많은 소유를 통해 타인의 관심을 유도하고, 고가의 제품을 통해 사회적 지위 향상을 추구하는 것이라면(Bauer 등, 2012), 미니멀리즘은 자발적으로 불필요한 소유를 최소화하는 것이다. 주목할 것은 미니멀리즘의 자발적 단순함은 한 개인이 내면적으로 지향하는 가치에 의해 동기화되지만, 가난함은 심사숙고의 과정이 없는, 비자발적 단순함이다. 또한 미니멀리즘에서는 한 개인이 추구하는 가치의 우선순위를 재설정하는 과정이 필수적이다. 자신이 지금까지 소유한 물건 중에서 자신의 삶에 더 이상 중요하다고 생각되지 않으면, 과감히 버리는 미니멀리즘의 활동은 개인의 삶과 정서적 측면에 영향을 끼칠 가능성이 있다. 예를 들어, Alexander & Ussher(2012)의 연구에서는 단순한 삶이 높은 수준의 행복감과 삶의 만족도에 영향을 끼침을 보고하였다. 또한 Etzioni(1998)는 이미 충분한 재화에 도달할 수 있는 중산층의 개인일수록 자발적 단순함을 실천하는데 더 동기화됨을 보고하였다. Huneke(2005)에서는 연구참가자가 자기실현의 욕구가 강할수록 미니멀리즘을 더 실천하며, 더 강한 만족감을 보고하는 경향을 보고하였다. 이것은 Maslow(1946)의 욕구위계에서 가장 하위수준의 생리적 욕구가 충족되면, 상위수준의 욕구를 충족시키려고

동기화되는 것으로 설명할 수 있다. 이 연구들은 미니멀리즘이 한 개인의 내면적 가치와 연결되어, 삶의 질을 향상시키는데 영향을 끼칠 가능성을 보여준다. 이에 따라 본 연구에서는 한 개인의 마음속에 더 많은 소유를 위한 소비지향의 물질주의 또는 기존에 소유했던 아이템을 버리는, 소유를 줄이는 미니멀리즘을 활성화시켰을 때, 주관적 행복감과 개인적/사회적 삶의 참여의향을 분석하려 한다.

Hermans 등(1992)은 자기(the self)의 특성을 복잡하고, 유동적이며 주도적인 것으로 정의하였다. 자기는 다양한 시간과 상황에 따라 각각 다른 위치로 변화하며, 각 위치 간의 불일치를 해결해야 한다는 심리적 압박감을 받게 된다. 물질주의의 가치와 미니멀리즘의 가치는 서로 반대되는 위치에 있지만(Schwartz, 1992), 한 개인의 자기에는 이 두 상반된 가치가 모두 포함되어 있을 것이며, 개인에 따라 우선순위의 정도에서 차이가 나타날 것이다. Hausen(2019)는 한 개인의 가치추구경향이 시간과 상황에 따라 물질주의와 미니멀리즘의 연속선상에서 변화하며, 물질주의에서 미니멀리즘으로 옮겨갈수록 주관적 행복감이 높아질 것을 예측한다. 예를 들어 물질주의 추구경향이 높았던 개인은 특정 사건을 계기로(예: 가족을 잃음, 높은 부채, 단순함에서 즐거움을 느낌) 물질주의와 미니멀리즘의 가치가 충돌하는 것을 경험하며, 내면적 가치와 양질의 사회적 관계를 중요시하는 미니멀리즘을 물질주의보다 우선순위로 재설정하게 된다. 미니멀리즘에서 부각되는 높은 수준의 내면적 가치추구(예: 개인적 흥미의 발견, 사회적 기여)와 양질의 사회적 관계(예: 가족, 친구)는 주관적 행복감을 증가시킬 가능성이 있다. 한 개인이 특정 시간과 상황에 따라 물질주의에서 미니멀리즘으로 변화하는 과정에는 차이가 있겠지만, 이 두 상반되는 가치는 한 개인의 주관적 행복감과 사회적 삶을 추구하는 정도에 각각 차별화된 영향을 끼칠 가능성이 있다. 이에 따라 본 연구에서는 외부 상황에서 무의식적으로 미니멀리즘 또는 물질주의의 가치가 활성화될 때 한 개인의 주관적 행복감과 사회적 삶의 참여의향이 달라지는지를 분석하려 한다.

요약하면, 본 연구에서는 선행연구를 확장시키기 위해 한국 사회의 대학생들을 대상으로 미니멀리즘(소유를 줄이는 문제해결방식)과 물질주의 추구경향의 관계

를 분석하려 한다. 또한 외부 상황에서 물질주의 가치를 활성화시켰을 때, 미니멀리즘과 행복감 및 사회적 삶의 참여의향이 어떻게 달라지는지를 검증해보고자 한다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 소유를 줄이는 미니멀리즘의 추구경향은 물질주의 추구경향과 어떤 관계에 있는가(연구 1)? 또한 미니멀리즘의 추구경향은 주관적 행복감과 어떤 관계에 있는가? Schwartz(1992)의 주장과 같이 가치가 특정 행동(예: 문제해결방식)을 동기화한다면, 최소한의 소유를 지향하는 미니멀리즘 가치의 추구경향은 불필요한 아이템을 버리는 행동으로 측정할 수 있을 것이다. 반면 물질주의의 가치를 추구하는 경향은 사회적 지위의 향상을 위해 타인이 부러워할 만한 것을 더 많이 소비하고 소유하는 행동을 통해 측정할 수 있을 것이다. 선행연구(Schwartz, 1992; Bauer et al., 2012)에서는 물질주의와 미니멀리즘이 상반된 가치의 관계에 있을 가능성을 보여주고 있다. 본 연구에서 물질주의가 미니멀리즘과 서로 상반된 영역에 위치한다면, 미니멀리즘의 가치가 활성화될 때, 더 많이 선호되는 버리기의 문제해결방식은 물질주의 가치가 활성화될수록 더 적게 선택될 것을 예측할 수 있다. 또한 Hausen(2019)에 의하면 한 개인은 물질주의와 미니멀리즘의 연속선상에서 특정 상황과 시간에 따라 우선시하는 가치가 변화하며, 선호가치가 미니멀리즘의 방향으로 움직일수록 주관적 행복감이 높을 것을 예측한다. 본 연구에서는 지금까지 선행연구에서 미니멀리즘과 주관적 행복감의 관계를 검증하지 않았기 때문에 소유를 줄이는 미니멀리즘의 문제해결방식을 많이 사용할수록 주관적 행복감과 내면적 가치의 추구경향이 달라지는지를 분석하려 한다. 둘째, 외부상황에서 미니멀리즘 또는 물질주의의 가치를 활성화시켰을 때, 주관적 행복감과 사회적 삶의 참여의향이 달라지는가(연구 2)? 선행연구에서는 특정 상황에서 한 개인의 마음속에 내재된 다양한 가치 중에서 특정 가치를 활성화시킬 수 있으며, 이와 연관된 정서와 행동이 유도될 수 있음을 보고하였다. 이에 따라 본 연구에서는 미니멀리즘 또는 물질주의를 활성화시키면, 버리기의 문제해결방식, 주관적 행복감 및 사회적 삶의 참여의향에서 유의한 차이가 나타날 것을 예측한다.

3. 연구 1

3.1. 연구방법 및 절차

3.1.1. 참가자

4년제 대학교의 대학생 105명(평균연령 만 21.18세, 표준편차=5.02세; 남=37명)²⁾이 학교 홈페이지 게시판을 통해 참가하였다. 선행연구(Twenge et al., 2012)에서는 1982년 이후 출생한 세대중에서 연령이 낮을수록 물질주의 경향이 높고, 사회적 삶보다는 개인적 삶의 추구경향이 높게 나타남을 보고하였다. 본 연구에서는 대학생 참가자를 모집하여 연령층이 낮은 세대중에서도 미니멀리즘, 물질주의 추구경향, 행복감 및 사회적 활동의 참여의향이 달라지는지를 분석하려 한다. 연구 참가에는 약 5분의 시간이 소요되었다.

3.1.2. 연구도구 및 절차

연구 1은 온라인 설문지로 진행되었다. 참가자들은 우선 단축형 행복척도 질문지(Suh & Koo, 2011)에 응답하였다(부록 1 참조). 연구참가자는 자신의 삶에 만족하는 정도를 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 4: 보통, 7: 매우 그렇다)에서 개인적 측면, 관계적 측면 및 집단적 측면에 따라 평정하였다. 또한 자신이 지난 한 달 동안 경험한 긍정 정서(예: 즐거움)와 부정 정서(예: 무기력함)를 7점 척도(1: 전혀 느끼지 않았다, 7: 항상 느꼈다)에 따라 평정하도록 하였다. 최종 행복 점수는 삶의 세 가지 측면에 대한 만족감 총점과 긍정 정서의 총점을 합산한 점수에서 부정 정서의 총점을 감한 점수로 산출하였다. 행복척도 과제가 완료되면, 참가자들은 비대칭도형을 대칭으로 변환시키는 과제를 수행하였다(부록 2 참조). 자극재료는 Adams 등(2020)의 연구를 토대로 총 5개의 그림을 선정하여 참가자에게 제시하였다. 참가자에게는 각 그림에서 비대칭도형을 대칭으로 전환시키기 위해 기존의 형태에 새로운 아이템을

더 추가하거나 또는 기존의 아이템을 버리는 방식 중에서 어떤 방식을 택할 것인지를 응답하도록 지시하였다. 도형과제가 완료되면, 참가자는 물질주의 경향을 측정하는 질문지(Materialism Value Scale; Richins, 2004)의 한국어 번역본(Kang, 2019)에 응답하였다. 이 질문지는 총 9개 문항(예: 더 많은 것들을 구매할 수 있는 경제적 여유가 주어진다면, 나는 더 행복해질 것이다)으로 구성되었다. 참가자에게는 각 문항의 내용에 자신이 동의하는 정도를 7점 척도(1: 전혀 일치하지 않음, 4: 보통, 7: 매우 일치함)에 따라 평정하도록 지시하였으며, 점수가 높을수록 물질주의가치의 추구경향이 높은 것으로 해석하였다. 본 연구에서 물질주의 추구경향 질문지의 내적 합치도(Cronbach's Alpha)는 .78로 나타났다. 또한 참가자들의 내면적 가치 추구경향(예: 나는 내 자신의 호기심과 흥미를 따른다)을 선행연구(Kasser & Ahuvia, 2002)를 토대로 측정하였다. 내면적 가치추구를 위해서는 총 3개 문항이 사용되었으며, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's Alpha)는 .62로 나타났다. 질문지과제가 완료되면, 참가자들에게 연구 목적과 취지를 파악했는지에 대한 사후질문지에 응답하도록 한 후, 참가에 대한 보상으로 커피쿠폰을 온라인으로 지급하였다.

3.1.3. 분석 방법

연구 1에서는 미니멀리즘(기존의 아이템을 버리는 횟수), 주관적 행복감, 물질주의 가치 추구경향 및 내면적 가치추구경향 간에 유의한 관계가 있는지를 검증하고자 하였다. 이를 위해 SPSS 26.0 통계분석프로그램을 사용하여 기술통계 및 상관분석을 수행하였다.

3.2. 연구결과 및 논의

3.2.1. 미니멀리즘, 주관적 행복감, 물질주의 및 내면적 가치추구

Table 1과 같이 기존의 아이템을 줄이는 미니멀리즘(도형과제에서 버리기횟수)은 주관적 행복감과 유의한 상관관계가 나타났다. 기존의 아이템을 줄이는 방식으로 문제상황을 해결할수록 행복감을 느끼는 경향이 더 높았다, $r=.23$, $p=.015$. 또한 주관적 행복감과 내면적 가치추구 간의 관계도 유의하게 나타났다. 주관적 행복

2) 연구 1에는 남성이 여성보다 상대적으로 더 많이 참가하였다. 또한 연령의 표준편차가 5.02로서 비교적 높게 나타났다. 이에 따라 연구참가자의 성별 및 연령과 다른 주요 변인들간의 관계를 분석하였다. Table 1과 같이 미니멀리즘, 행복감, 물질주의 추구경향 및 내면적 가치추구는 성별 또는 연령과 유의한 상관관계가 나타나지 않았다.

Table 1. Means and correlations between variables of study 1

Variables	Mean (SD)	Correlations				
		1	2	3	4	5
1. Sex(0=male, 1=female)	0.65 (.48)					
2. Age	21.18 (5.02)	.13				
3. Subtraction	2.99 (1.28)	.03	.01			
4. Happiness	22.65 (6.65)	.09	.10	.23*		
5. Materialism	4.13 (.96)	.11	.01	-.07	-.12	
6. Intrinsic values	5.05 (.91)	-.04	.09	.10	.26*	.05

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

감을 더 많이 경험할수록 내면적 가치를 추구하는 경향이 더 높았다, $r = .26$, $p = .008$. 이에 비해 미니멀리즘과 물질주의 추구 경향간의 관계는 유의하지 않았다, $r = -.07$, $p = .45$. 또한 주관적 행복감과 물질주의 추구경향 간의 관계도 유의하지 않았다, $r = -.12$, $p = .20$.

3.2.2. 논의

연구 1에서는 소유를 줄이는 미니멀리즘의 가치를 추구할수록 주관적 행복감이 증가하는 경향이 나타났다. 이 결과는 본 연구에서 예측했던 것이며, 선행연구(Lloyd & Pennington, 2020)의 이론과도 일치한다. 이에 비해 미니멀리즘은 물질주의 추구경향과 유의한 상관관계가 나타나지 않았다³⁾. 또한 주관적 행복감과 물

질주의 추구경향과의 관계는 유의하지 않았다.

이 결과의 해석에는 다음과 같이 세 가지의 제한점이 있다. 첫째, 연구 1에서는 미니멀리즘의 추구경향과 주관적 행복감의 정적 상관관계가 나타났다. 더 적은 소유를 추구할수록 주관적 행복감이 증가한 경로에는 매개변인(예: 자발적 선택, 자신의 능력에 대한 지각)이 존재할 가능성이 있다(Lloyd & Pennington, 2020). 후속연구에서는 미니멀리즘과 긍정 정서 간의 경로를 정교하게 탐색할 필요가 있다. 둘째, 미니멀리즘의 추구경향을 측정하기 위해 비대칭도형과제의 버리기 횟수를 사용하였다. 미니멀리즘은 다양하게 정의되고 있기 때문에 후속연구에서는 미니멀리즘의 다양한 조작적 정의에 따라 물질주의 추구 경향과 주관적 행복감의 관계가 어떻게 달라지는지를 분석해볼 필요가 있다. 셋째, 연구 1에서는 미니멀리즘과 물질주의 추구경향 간의 부적 상관관계가 나타나지 않았다. 이 결과는 연구 1에서 예측했던 것과 다르며, 선행연구와도 일치하지 않는다. 연구 1의 결과를 통해 미니멀리즘의 다양한 조작에 따라 물질주의 추구경향과의 관계가 달라지는지 또는 미니멀리즘과 물질주의가 각각 독립된 차원에 존재하는지를 답하기에는 한계가 있다. 이 질문을 위해 Schwartz(1992)의 이론에서 가치가 특정한 행동을 동기화시키고, 상반된 가치는 행동에 차별화된 영향을 끼친다는 가정을 검증해볼 필요가 있다. 이에 따라 연구 2에서는 미니멀리즘과 물질주의를 독립변인으로 조작하여 가치의 활성화가 버리기의 문제해결방식, 주관적 행복감, 물질주의 추구경향, 경쟁추구경향 및 사회적 활동의 참여의향에 어떤 영향을 끼치는지를 분석하려 한다.

3) 연구 1의 “아이템을 추가할 때 별도의 비용”은 연구참가자에게 추가의 문제해결방식에 대한 선호를 감소시키기 위해 지시문에 포함되었다. 이것은 선행연구(Adams 등, 2020)에서 연구참가자들이 아이템을 추가하는 것을 줄이는 방식보다 기본적으로 더 선호함을 보여주었기 때문에, 불필요한 아이템을 줄이는 방식도 좋은 대안이 될 수 있다는 생각을 참가자에게 유도하기 위해서였다. 연구 1에서 연구참가자들의 42.8%가 (5개의 과제 중) 4개 이상의 과제에서 아이템을 줄이는 방식을 선택하였다. 이 결과는 참가자들이 별도의 비용이 든다는 지시문으로 인해, 아이템을 줄이는 것을 더 선호하는 것으로 문제해결방식을 바꾸었을 가능성을 보여준다. 또한 참가자가 미니멀리즘을 (소유를 줄이는 것보다) 단순히 추가 비용이 들지 않기 때문에 선호하고, 비용절약으로 인해 미니멀리즘과 행복감의 관계가 나타났을 가능성이 있다. 그러나 이 경우 아이템을 줄일수록 비용에 대한 생각을 많이 하는 것이기 때문에 물질주의 추구경향이 높아질 것이지만, 연구 1에서는 미니멀리즘과 물질주의 추구경향간의 관계가 유의하지 않았기 때문에 대안적 해석의 가능성이 적어진다. 후속연구에서는 별도의 비용에 대한 언급을 하는 조건과 그렇지 않은 조건의 차이점을 미니

멀리즘과 행복감의 측면에서 비교할 필요가 있을 것으로 보인다.

4. 연구 2

4.1. 연구방법 및 절차

4.1.1. 참가자

4년제 대학교의 대학생 85명(평균연령 만 22.21세, 표준편차=2.19세; 남=31명)이 대학 홈페이지의 모집공고를 통해 자발적으로 참가하였다. 연구참가에는 약 5분의 시간이 소요되었다.

4.1.2. 연구도구 및 절차

연구 2에서는 참가자 집단을 무선적으로 두 집단으로 나누어, 미니멀리즘 또는 물질주의를 연상시키는 사진을 선행연구(Bauer et al., 2012)를 참조하여 점화하였다(부록 3 참조). 선행연구(Custers & Aarts, 2010)에서는 점화(priming)를 통해 자극과 연관된 정서, 사고 및 행동이 자동적으로 유도될 수 있음을 보고하였다. 미니멀리즘의 조건에서는 방안에 침구 이외에는 아무것도 없는 사진 열장을 제시하였고, 물질주의 조건에서는 호화저택의 사진 열장을 제시하였다. 사진 과제가 완료되면, 참가자들은 도형과제를 수행하였다. 이 과제에서는 연구 1과 동일하게 비대칭도형을 안정적인 대칭 형태로 변환하기 위해 추가 또는 버리기의 방식 중에서 한 가지를 선택하도록 하였다. 도형과제가 완료되면, 참가자는 물질주의 경향을 측정하는 질문지(Materialism Value Scale; Richins, 2004)의 한국어 번역본(Kang, 2019)에 응답하였다. 연구 2에서 물질주의 척도의 신뢰도(Cronbach's alpha) .75였다. 이후 참가자들은 연구 1과 동일한 행복감척도에 응답하였다. 마지막으로 참가자들의 사회적 삶의 질을 측정하기 위해 선행연구(Bauer et al., 2012)를 토대로 9개 문항을 선정하여 사용하였다. 이 문항들은 연구 참가자가 사회적 맥락에서 경쟁을 중요하게 생각하는 정도(예: 나는 내가 다른 사람들보다 더 잘 한다는 생각이 들 때, 자존감이 올라간다)에 관한 3개 문항 및 사회적 봉사활동 참여의향(high-investment socializing)의 3개 문항/개인적 취미활동의 참여의향(low-investment socializing)에 관한 3개 문항으로 구성되었다. 참가자들은 각 문항에 자신과 연관되는 정도를 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 매우 그렇다)에 따라 응답하였다. 마지막으로 참가자들은 연구의 목적과 취지를 파악했는지에 대한 질문에 응답한 후, 오천원 상

당의 기프트콘을 온라인으로 제공받았다.

4.1.3. 연구 설계

연구 2는 점화(미니멀리즘 vs. 물질주의)에 따른피험자간 설계로 구성되었다. 측정변인은 사진에 대한 호감도, 추가/버리기의 문제해결방식, 주관적 행복감, 물질주의 추구경향, 경쟁추구경향, 개인적 취미/사회적 봉사활동에의 참여의향이였다.

4.1.4. 분석 방법

연구 2에서는 점화(미니멀리즘 vs. 물질주의)에 따른 주관적 행복감, 추가/버리기의 문제해결방식, 물질주의 추구경향, 경쟁욕구 및 개인적 취미/사회적 봉사활동에 대한 참여의향을 자기보고식 질문지를 통해 수집하였다. 연구 2의 자료분석을 위해 SPSS 26.0 프로그램을 사용하여 기술통계, 독립표본 t-검정 및 상관분석을 수행하였다.

4.2. 연구결과 및 논의

4.2.1. 조작점검

연구 2에서는 사진을 제시하여 미니멀리즘 또는 물질주의를 점화하였다. 우선, 각 사진에 대한 호감도의 차이가 유의하지 않았다, $t(83)=.885, p=.379$. 이 결과는 사진에 대한 호감도가 각 조건에서 연구참가자가 보고한 주관적 행복감, 물질주의 추구경향, 경쟁욕구 및 개인적/사회적 활동에 대한 참여의향에 유의한 영향을 끼치지 않았음을 보여준다. 반면 미니멀리즘/물질주의 사진조건에 따라 추가/버리기의 문제해결방식에서 유의한 차이가 나타났다, $t(83)=-2.21, p=.04$. 미니멀리즘의 사진조건($M=3.02$)에서는 물질주의 사진조건($M=2.36$)보다 기존의 아이템을 버리는 방식이 더 자주 채택되었다. 또한 물질주의 추구경향은 물질주의 사진조건($M=4.51$)에서 미니멀리즘의 사진조건($M=4.05$)보다 유의하게 더 높았다, $t(83)=2.28, p=.02$.

따라서 각 조건의 사진이 미니멀리즘과 물질주의를 적절하게 조작하였다고 볼 수 있다.

4.2.2. 미니멀리즘/물질주의 조건에 따른 주관적 행복감

경쟁추구경향 사회적 봉사활동 및 개인적 취미활동

Table 2와 같이 미니멀리즘과 물질주의의 조건을 각각

Table 2. Means and correlations between variables of study 2

Priming	Variables	Mean (SD)	Correlations				
			1	2	3	4	5
Minimalism (N=43)	1. Happiness	20.09 (7.17)					
	2. Subtraction	3.02 (1.38)	.02				
	3. Materialistic value	4.05 (1.06)	.01	-.08			
	4. Competitiveness	5.56 (1.25)	.25	.08	.47**		
	5. High-Investment Socializing	3.66 (1.85)	.10	.31*	-.46**	-.09	
	6. Low-Investment Socializing	4.48 (1.98)	.21	-.01	.39**	.05	.36*
Materialism (N=42)	1. Happiness	20.67 (7.92)					
	2. Subtraction	2.36 (1.48)	.32*				
	3. Materialistic value	4.51 (.73)	-.11	-.02			
	4. Competitiveness	5.33 (1.63)	.13	.04	.36*		
	5. High-Investment Socializing	3.37 (1.91)	.27	.27	-.18	.12	
	6. Low-Investment Socializing	4.21 (1.99)	.24	-.11	.20	.38*	.34*

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

Table 3. Means comparisons between groups (Study 2)

Variables	Conditions			
	Minimalism	Materialism	<i>t</i>	<i>p</i>
Happiness	20.67	20.09	.350	.727
Competitiveness	4.65	5.45	-2.53	.013
High-Investment Socializing	4.58	3.66	2.27	.026
Low-Investment Socializing	4.21	4.48	-.63	.527

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

분리하여 주관적 행복감, 추가/버리기의 문제해결방식, 경쟁추구경향, 사회적 봉사/개인적 취미활동 간의 관계를 분석하였다. 그 결과 미니멀리즘의 조건에서는 버리기의 문제해결방식을 선택하는 횟수가 커질수록 사회적 봉사활동에 참여하는 의향이 더 크게 나타났다, $r = .31, p = .04$. 또한 물질주의 추구경향이 높을수록 경쟁추구경향이 높게 나타났다, $r = .47, p = .002$. 또한 물질주의 추구경향과 개인적 취미활동에 대한 의향 간에 유의한 정적 상관관계가 나타났다, $r = .39, p = .01$. 반면 물질주의 추구경향과 사회적 봉사활동 참여 의향 간에는 부적 상관관계가 나타났다, $r = -.46, p = .01$.

한편 물질주의 사진조건에서는 버리기의 문제해결방식을 많이 사용할수록 주관적 행복감이 높게 나타났다, $r = .32, p = .04$. 또한 물질주의 추구경향이 높을수록 경쟁추구경향이 높게 나타났다, $r = .36, p = .04$. 이와 더불어 경쟁추구경향이 증가할수록 개인적 취미활동의 참여의향이 증가하였다, $r = .39, p = .01$.

미니멀리즘과 물질주의의 가치가 점화되었을 때, 각

조건에 따라 유의한 차이가 나타나는지를 분석하기 위해 *t*-검증을 수행하였다. Table 3과 같이 미니멀리즘의 조건에서는 물질주의 조건보다 경쟁추구 경향이 유의하게 낮았다, $t(83) = -2.53, p = .013$. 또한 미니멀리즘의 조건에서 사회적 봉사활동의 참여의향은 물질주의 조건보다 유의하게 더 높게 나타났다, $t(83) = 2.27, p = .026$. 이에 비해 주관적 행복감과 개인적 취미활동의 참여정도는 두 조건에서 유의한 차이가 나타나지 않았다.

4.2.3. 논의

연구 2에서는 미니멀리즘 또는 물질주의를 점화시켰을 때, 추가/버리기의 문제해결방식, 주관적 행복감, 물질주의 추구경향, 경쟁 욕구, 사회적 봉사활동 및 개인적 취미활동의 참여의향에서 차이가 나타나는지를 비교하였다. 그 결과 미니멀리즘을 활성화시킨 조건에서는 물질주의를 활성화시킨 조건보다 버리기의 문제해결방식을 더 자주 선택하고, 물질주의 추구경향이 낮아지는 경향이 나타났다. 이에 비해 미니멀리즘의 조건에서는 버

리기의 문제해결방식과 주관적 행복감의 유의한 상관관계가 나타나지 않았지만, 물질주의를 활성화시킨 조건에서는 버리기의 문제해결방식을 많이 선택할수록 주관적 행복감이 증가하는 경향이 나타났다. 또한 미니멀리즘의 조건에서 물질주의 조건보다 경쟁추구경향이 더 낮았고, 사회적 봉사활동의 참여의향이 더 높게 나타났다.

이 결과는 다음과 같이 두 가지 시사점을 제시한다. 첫째, 연구 2의 미니멀리즘의 조건에서 버리기의 문제해결방식을 많이 선택할수록 사회적 봉사활동의 참여의향이 증가하였다. 반면 물질주의 조건에서는 경쟁추구가 강할수록 개인적 취미활동의 참여의향이 증가하였다. 이 결과는 미니멀리즘은 Schwartz(1992)의 사회적 가치 중에서 배려의 가치를 활성화시켜 사회적 봉사활동의 참여의향을 증가시킬 가능성을 보여준다. 이에 비해 소비지향의 물질주의가 활성화된 상황에서는 한 개인의 경쟁추구경향이 강할수록 개인적 즐거움과 연관된 취미활동이 더 동기화될 가능성을 예측해볼 수 있다. 이 결과는 미니멀리즘과 물질주의가 각각 서로 다른 상반된 가치를 활성화시켜 한 개인의 개인적/사회적 삶에 차별화된 영향을 끼칠 가능성을 보여준다. 둘째, 물질주의를 점화시킨 조건에서 버리기의 문제해결방식을 많이 사용할수록 주관적 행복감이 증가하는 경향이 나타났다. 이 결과는 외부상황에서 소비와 경쟁욕구를 활성화시킬 때, 기존의 아이템을 버리는 방식이 주관적 행복감에 유의한 영향을 끼칠 가능성을 보여준다. Bauer 등(2012)은 물질주의 가치가 활성화되었을 때, 명품을 바라보거나 계속 소비하는 행동이 부정 정서를 증가시킨다는 결과를 보고하였다. 따라서 연구 2의 물질주의 조건에서 문제상황을 해결하기 위해 소비하고 추가하는 대신 버리고 덜어내는 행동은 자신의 자발적 선택으로, 소유를 줄이는 미니멀리즘의 가치를 추구하는 것이기 때문에 긍정 정서를 경험한다고 해석할 수 있다(Lloyd & Pennington, 2020). 후속연구에서는 한 개인이 기존의 소비를 줄이는 방식을 통해 물질주의/미니멀리즘의 양극단 중에서 어느 쪽에서 더 주관적 행복감의 변화를 경험하는지를 검증해볼 필요가 있다.

5. 결론

본 연구에서는 소유를 줄이는 미니멀리즘과 한 개인

이 추구하는 물질주의 가치, 주관적 행복감 및 사회적 삶의 질의 관계를 분석하였다. 그 결과 연구 1에서는 문제상황에서 소유를 줄이는 버리기의 방식을 더 많이 사용한 참가자일수록 물질주의 가치를 추구하는 경향이 더 낮게 나타났다. 또한 버리기의 사용빈도가 커질수록 주관적 행복감과 내면적 가치수준이 더 높게 나타났다. 연구 2에서는 소비지향의 물질주의 또는 미니멀리즘의 사진자극이 주관적 행복감, 물질주의 경향, 경쟁추구경향, 사회적 봉사/개인적 취미활동의 선택에 영향을 끼칠 수 있음을 보여주었다. 이 결과는 소유를 줄이는 미니멀리즘이 한 개인이 추구하는 가치, 주관적 행복감 및 사회적/개인적 삶에 영향을 끼칠 가능성을 시사한다.

본 연구는 다음의 세 가지 중요한 시사점을 제시한다. 첫째, 본 연구에서는 한국의 대학생들 중에서 버리기의 방식을 문제해결상황에서 더 많이 사용할수록 물질주의 경향이 낮고, 사회적 삶과 연관된 내면적 가치수준이 더 높게 나타났다. 선행연구(Twenge et al., 2012)에서는 1982년 이후 출생한 세대일수록 물질주의 경향이 높고, 사회적 삶보다는 개인적 삶의 추구경향이 높게 나타남을 보고하였다. 후속연구에서는 다양한 연령층의 참가자를 대상으로 미니멀리즘, 물질주의의 경향 및 사회적/개인적 삶의 추구와의 관계를 비교해볼 필요가 있다. 또한 본 연구에서는 사전에 연구참가자가 선호하는 사회적 가치를 측정하지 않았기 때문에 연구결과의 해석에 한계가 있다. 연구참가자가 자기향상과 자기초월의 영역에 속하는 가치들 중에서 개인적으로 더 선호하는 가치에 따라 미니멀리즘과 물질주의의 활성화가 차별화된 영향을 끼치는지를 후속연구에서 분석해볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구결과는 미니멀리즘이 삶의 질과 주관적 행복감을 측정하는 도구로서 활용될 수 있음을 보여준다. Hausen(2019)에 의하면 적은 소유와 내면적 가치를 추구하는 미니멀리즘은 현대 사회의 과소비와 물질주의를 대신하여 주관적 행복감과 삶의 질을 증진시킬 수 있는 대안적 삶의 양식으로서 향후 지속적으로 연구되어야 할 대상이다. 예를 들어, 후속연구에서는 대화적 자기이론(dialogical self theory)을 기반으로 자기(I)의 위치가 물질주의와 미니멀리즘의 연속선상에서 변화하는 정도를 진단하는 정교한 측정도구를 개발할 필요성이 있다.

셋째, 지금까지 대부분의 선행연구에서는 물질주의 가치추구를 한 개인의 성향으로 파악한데 비해 본 연구에서는 외부 상황의 단순한 자극제시를 통해서도 한 개인의 추가/버리기의 문제해결방식, 물질주의 추구경향 및 개인적/사회적 활동의 참여의향에 영향을 끼치는지를 검증하였다. 이에 따라 본 연구에서는 소비를 활성화시키는 외부상황의 자극이 한 개인의 물질주의 가치를 추구하는 경향에 유의한 영향을 끼칠 수 있음을 보여주었다. 일상의 상황에서 한 개인은 대중매체를 통해 소비지향적인 사진과 영상에 반복적으로 노출되기 때문에 물질주의 가치와 연관된 성취지향성, 경쟁욕구 및 개인중심적 행복추구 경향이 무의식적으로 증가할 가능성이 높다. 후속연구에서는 사회적 상황에서 한 개인의 가치를 활성화시키는 다양한 자극이 어느 정도 지속적으로 주관적 행복감과 개인적/사회적 활동의 균형에 영향을 끼치는지에 대해 검증해볼 필요가 있다.

본 연구의 제한점 및 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 미니멀리즘의 문제해결방식이 물질주의 추구경향, 주관적 행복감과 개인적/사회적 삶과 어떤 관계에 있는지를 보여주었다. 그러나 본 연구에서는 연구참가자의 개인적 미니멀리즘 추구 경향을 직접적으로 측정하지 않았기 때문에 소비를 줄이는 방식이 어떤 경로를 거쳐 다양한 사회적 가치(예: 배려의 가치, 자기향상의 가치)를 활성화시키는 과정을 보여주지 못했다. 또한 미니멀리즘은 다양한 기본전제를 갖고 있기 때문에 한 가지 유형만으로 정의되기 어렵다. 예를 들어, Meissner(2019)에 의하면 과소비를 줄이려는 미니멀리즘은 정리정돈의 미니멀리즘이나 자신의 선호가치에만 집중하는 미니멀리즘과 구분된다. 자신의 선호가치에만 집중하는 경향은 사회적 삶을 추구하는 자기초월의 가치가 아닌, 개인적 즐거움 위주의 자기향상 가치와 연관될 가능성도 있다. 본 연구에서는 문제상황에서 버리기를 선택하는 방식을 미니멀리즘으로 조작하였지만, 후속연구에서는 다양한 유형의 미니멀리즘을 실험상황에서 조작하여, 한 개인이 추구하는 사회적 가치와 주관적 행복감이 달라지는지를 분석해볼 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 미니멀리즘과 물질주의를 연상시키는 외부상황의 자극으로서 사진재료를 사용하였다. 후속연구에서는 가치를 활성화시키는 다양한 자극재료(예: 단어재료, 고가의 실제

물건) 또는 과거의 소비경험을 떠올리는 회상기법(Chen et al., 2017)을 사용하여 본 연구결과를 재검증하고, 자극유형별로 차별화된 영향을 분석하는 것이 필요할 것으로 보인다. 또한 본 연구는 실험상황에서 단순한 자극의 제시를 통해 수행되었기 때문에 후속연구에서는 일상의 상황에서 미니멀리즘의 활성화가 다양한 욕구를 갖고 있는 참가자에게 어떤 영향을 끼치는지를 세분화하여 분석해볼 필요가 있다.

REFERENCES

- Adams, G. S., Converse, B. A., Hales, A. H., & Klotz, L. E. (2021). People systematically overlook subtractive changes. *Nature*, *592*(4), 258-261. DOI: 10.1038/s41586-021-03380-y
- Ahn, S. H. (2021). Eco friendly... not perfect but sustainable. Hankyoreh. Retrieved from <https://www.hani.co.kr/arti/culture/book/994228.html>
- Alexander, S., & Ussher, S. (2012). The voluntary simplicity movement: A multi-national survey analysis in theoretical context. *Journal of Consumer Culture*, *12*(1), 66-86. DOI: 10.1177/146954051244019
- Bauer, M. A., Wilkie, J. E. B., Kim, J. K., & Bodenhausen, G. V. (2012). Cuing consumerism: Situational materialism undermines personal and social well-being. *Psychological Science*, *23*(5), 517-523. DOI: 10.1177/0956797611429579
- Chen, F., Nak-hwan Choi, N.-H., & Kim, M. (2017). The differences of self-validation, regulatory focus and information distortion between happiness and sadness. *Science of Emotion & Sensibility*, *20*(3), 71-88. DOI: 10.14695/KJSOS.2017.20.3.71
- Custers, R., & Aarts, H. (2010). The unconscious will: How the pursuit of goals operates outside of conscious awareness. *Science*, *329*(5987), 47-50. DOI: 10.1126/science.1188595
- Etzioni, A. (1998). Voluntary simplicity: Characterization, select psychological implications, and societal consequences. *Journal of Economic Psychology*, *19*(5), 619-643. DOI: 10.1016/S0167-4870(98)00021-X
- Hermans, H., Kempen, H., & Van Loon, R. (1992). The

- dialogical self: Beyond individualism and rationalism. *American Psychologist*, 47(1), 23-33. DOI: 10.1037/0003-066X.47.1.23
- Huneke, M. E. (2005). The face of the un-consumer: An empirical examination of the practice of voluntary simplicity in the united states. *Psychology & Marketing*, 22(7), 527-550. DOI: 10.1002/mar.20072
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*, 312(5782), 1908-1910. DOI: 10.1126/science.1129688
- Kala, L., Galcanova, L., & Pelikan, V. (2017). Narratives and practices of voluntary simplicity in the Czech post-socialist context. *Sociologický Časopis/Czech Sociological Review*, 53(6), 833-855. DOI: 10.1111/ijcs.12621
- Kang, H. (2009). The Negative Relation between Relative Intrinsic Value of Cultural Heritages and Materialism: Mediation of Social Uncertainty. Master degree thesis. Korea University.
- Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. MIT Press.
- Kasser, T., & Ahuvia, A. (2002). Materialistic values and well-being in business students. *European Journal of Social Psychology*, 32(1), 137-146. DOI: 10.1002/ejsp.85
- Lloyd, K., & Pennington, W. (2020). Towards a theory of minimalism and wellbeing. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5(3), 121-136. DOI: 10.1007/s41042-020-00030-y
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. DOI: 10.1037/h0054346
- Meissner, M. (2019). Against accumulation: lifestyle minimalism, de-growth and the present post-ecological condition. *Journal of Cultural Economy*, 12(3), 185-200. DOI: 10.1080/17530350.2019.1570962
- Richins, M. L. (2004). The material values scale: Measurement properties and development of a short form. *Journal of Consumer Research*, 31(1), 209-219. DOI: 10.1086/383436
- Sandlin, A., & Wallin, J. J. (2022). Decluttering the pandemic: Marie Kondo, minimalism, and the “Joy” of waste. *Cultural Studies ↔ Critical Methodologies*, 22(1), 96-102. DOI:10.1177/15327086211049703
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 25, pp. 1-65. Academic Press. DOI: 10.1016/S0065-2601(08)60281-6
- Schwartz. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30(2), 177-198. DOI: 10.1002/(SICI)1099-0992(200003/04)30:2<177::AID-EJSP982>3.0.CO;2-Z
- Suh, E. K., & Koo, J. S. (2011). Concise measure of subjective well-being(COMOSWB): Scale development and validation. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 25(1), 96-114.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Freeman, E. C. (2012). Generational differences in young adults' life goals, concern for others, and civic orientation, 1966-2009. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(5), 1045-1062. DOI: 10.1037/a0027408

원고접수: 2022.05.31

수정접수: 2022.07.19

게재확정: 2022.08.01.

부록 1. 단축형 행복 척도(연구 1, 연구 2)

☞ 다음은 삶의 만족에 대한 질문입니다. 우리의 삶은 개인적 측면(개인적 성취, 성격, 건강 등), 관계적 측면(주위 사람들과의 관계 등), 집단적 측면(내가 속한 집단 - 직장, 지역사회 등)으로 구분될 수 있습니다. 삶의 각 측면에서 귀하께서 중요하게 생각하시는 부분을 떠올려 보십시오. 귀하는 그러한 삶의 각 측면에 대해서 얼마나 만족하십니까? ('전혀 그렇지 않다(1점)'에서부터 '매우 그렇다(7점)'까지의 보기 중에서 귀하의 생각과 가장 가까운 번호를 골라 주십시오.)

전혀 그렇지 않다							매우 그렇다
1	2	3	4	5	6	7	

- _____ 1) 나는 내 삶의 개인적 측면에 대해 만족한다.
- _____ 2) 나는 내 삶의 관계적 측면에 대해 만족한다.
- _____ 3) 나는 내가 속한 집단에 대해 만족한다.

☞ 다음은 지난 한 달 동안 귀하가 경험한 감정을 묻는 질문입니다. 지난 한 달 동안 무엇을 하며 지냈는지, 어떤 경험을 했는지를 생각해 주십시오. 그리고 나서 다음에 제시되는 감정들을 얼마나 자주 느꼈는지 '전혀 느끼지 않았다(1점)'에서부터 '항상 느꼈다(7점)'까지의 보기 중에서 번호를 골라 주십시오.

전혀 느끼지 않았다							항상 느꼈다
1	2	3	4	5	6	7	

___ 4) 즐거운	___ 6) 편안한	___ 8) 부정적인
___ 5) 행복한	___ 7) 짜증나는	___ 9) 무기력한

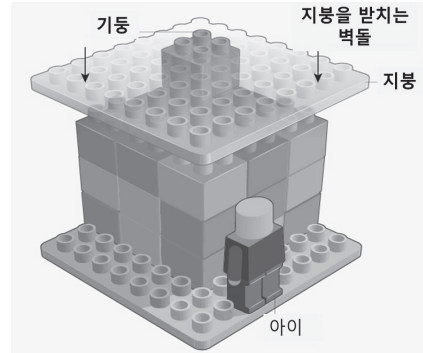
부록 2. 도형과제 예시(연구 1, 연구 2)

아래의 그림에서는 지붕을 받치는 벽돌이 비대칭입니다. 지붕이 아이에게 떨어지지 않도록 기둥이 되는 벽돌을 더 '추가'하거나 '버리기'를 하실 수 있습니다.

기둥벽돌을 추가하시려면, 별도의 비용이 듭니다. 어떤 방법을 추천하시겠습니까?

한 개만 골라 "V"표로 응답해 주십시오.

기둥벽돌을 더 추가 ___ 또는 버리기 ___ 한다.



부록 3. 사진자극(연구 2)

1. 미니멀리즘 조건



2. 물질주의 조건

