

## 갓생 문화는 긍정적이기만 한가

선에서(2026103490)

갓생은 신을 뜻하는 God과 인생을 뜻하는 생이 합쳐진 신조어로, 남들에게 귀감이 될 만큼 부지런하고 바람직한 삶을 가리킨다. 완벽한 하루를 강박적으로 수행하는 것만이 아니라, 무리하지 않고 지속 가능한 루틴을 만드는 의미로도 쓰인다. 하지만 몇 년 전부터 SNS에서 '갓생'이라는 단어가 유행하며 본래의 의미를 잊은 채 과도한 자기관리와 보여주기식 관리를 조장하며 남들과 끊임없는 비교를 유발하고 자신의 삶을 잃어가고 있다.

갓생 문화는 사람들에게 목표를 설정하고 이를 실천할 수 있는 동기를 제공한다. 또한 규칙적인 생활습관 형성과 자기계발을 통해 개인의 성장에도 도움을 줄 수 있다.

하지만 갓생 문화는 과도한 비교와 경쟁을 유발할 수도 있다. SNS에서는 성공적인 모습만 보여지는 경우가 많아 자신을 타인과 비교하게 만들고, 자신이 뒤처지고 있다는 불안감과 열등감을 느낄 수 있다. 또한 쉬지 않고 발전해야 한다는 압박감으로 인해 휴식시간마저도 자기관리를 하는 시간으로 사용되고 결국 정신적, 신체적 피로가 쌓여 번아웃 등 오히려 안 좋은 결과를 만들어내는 경우가 있다.

SNS에서 퍼진 갓생 문화는 이상적인 특정한 삶의 방식을 제시한다는 특징이 있다. 사람마다 가치관과 목표, 생활 환경이 다르지만 그럼에도 유행을 통해 퍼진 갓생 기준에 맞추도록 압박 받게 되어 자신의 개성과 삶을 방식을 잃어가고 있다. 남들에게 보여지는 모습이 완벽하길 바라는 마음으로 본인에게 필요한 활동이 아니라 남들이 보았을 때 부러워할만한 활동을 위주로 하게 되어간다.

이러한 본래의 의미와 달라진 갓생 문화를 바로잡기 위해서는 본인을 파악하는 것이 중요하다고 생각한다. 본인에게 필요한 것이 무엇인지, 본인의 상태가 어떤지 잘 생각해보고 막연히 열심히 사는 것이 아닌 실천 가능하고 지속 가능한 계획을 세워야 한다. SNS에서의 완벽 루틴은 개인의 기준이 아니라는 점을 인식하고 타인들과의 비교를 줄여야 한다. 또한 휴식도 자기관리의 일부라는 것을 잊지 말아야 한다. 휴식 없이 생산성만 추구하면 금방 지칠 수 있기에 적절한 휴식을 취해주어야 한다.

## 참고 문헌

이혜정 (2022), 「'근면(diligence)'은 어떻게 '갓생'이 되었는가」

송대시보(2026), 「'갓생'의 역설」