

한국인의 행복 경험에 대한 토착문화심리학적 접근*

구 재 선[†]
충북대 심리학과

김 의 철
인하대 경영학부

본 연구는 한국인들이 어떠한 생활경험을 했을 때 자신이 행복하다고 판단하는지와 그러한 경험을 통해서 어떠한 정서가 유발되는지를 검토함으로써 실제 경험에 토대한 행복의 구성 내용을 체계화하려는 목적으로 시도되었다. 이를 위해서 대학생과 중년의 성인 남녀 총 489 명을 대상으로 살아오면서 행복 혹은 불행했던 경험과 그로 인해 유발된 정서적 반응을 강도와 빈도 차원에서 분석하였다. 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 강한 행복이나 불행을 유발하는 경험은 성취와 실패 경험이었으며, 빈번한 행복 유발 경험은 가족이나 친구와의 사회적 관계경험이었다. 둘째, 강한 긍정적 정서는 성취감이나 자부심이었지만, 빈번하게 경험되는 긍정적 정서는 편안함이나 유대감과 같은 긍정적인 관계정서들이었다. 셋째, 강한 부정적 정서는 절망과 슬픔이었지만, 빈번하게 경험되는 부정적 정서는 섭섭함, 미안함, 수치심과 같은 부정적인 관계정서와 불안이었다. 이러한 결과는 개인적 목표의 달성과 더불어 가족이나 친구를 중심으로 한 사회적 관계 경험이 한국인의 행복과 불행을 구성하는 중요한 요소임을 시사한다.

주요어 : 행복, 주관적 안녕감, 토착심리학적 접근

* 이 연구는 한국사회문제심리학회의 2005년도 정태곤 우수박사학위 논문상을 수상한 학위논문의 일부임.

† 교신저자 : 구재선, 충북대학교 심리학과, (361-763), 충북 청주시 흥덕구 개신동

E-mail : susanna9@hanmail.net

행복의 추구는 인류의 보편적 염원임에도 불구하고, 오랜 세월동안 한국 사람들은 '행복'에 크게 연연해하지 않는 듯 보였고, 행복이라는 용어를 일상적 담론 속에서 공공연하게 사용하지 않았다. 이것은 그동안 정치경제적 어려움으로 인해 개인의 삶의 질이나 복지 수준에 관심을 가질만한 여력이 없었기 때문이거나(이훈구, 1997; 조공호, 1996; 한성열, 1995), 아니면 한국인들이 인고(忍苦)를 가치 있게 여기고(최상진, 정태연, 2001) 행복한 사람에 대해서 철이 없고 이기적이라는 식의 부정적 신념을 갖고 있기 때문일 수 있다(서은국, 2004). 그러나 2000년도를 전후하여 잘 먹고 잘 살자는 식의 웰빙주의가 사회적으로 확산되어, 이제는 국립국어원에서 웰빙을 대체할 '참살이'라는 우리말을 만들어야 할 정도로 웰빙과 개인의 행복 추구는 한국인의 공공연한 담론의 대상이 되었고 최대의 관심사로 자리매김하였다.

현재 우리사회에 만연된 이 같은 웰빙 열풍은 상당부분 상업주의의 영향을 받아 형성되었다(한국일보 2005년 4월 11일). 한국인들은 갑작스런 사회적 변화 속에서 웰빙과 행복의 진정한 의미를 이해할 시간을 갖기도 전에 웰빙이라는 이름의 상품과 서비스를 제공받게 되었고, 그러다 보니 물질적 풍요가 웰빙이나 행복을 가져올 것이라는 인식이 빠르게 확산되고 있다. 실제 국내에서 실시된 한 조사에서 다수의 응답자가 웰빙한 사람을 건강을 위해 헬스클럽에 다니고 유기농 식품을 사먹는데 주저하지 않는 사람이라고 생각했으며, 자신이 웰빙하지 못한 이유를 시간적 여유와 경제력이 없기 때문이라고 응답했다(동아일보 2004년 1월 11일).

그러면 매일 운동을 하고 값비싼 유기농 음식을 먹으며 여유롭게 반신욕을 즐기는 사람

은 매 순간 자신이 행복하다고 느낄 것인가? 복권에 당첨하여 경제적 풍요가 보장된 사람들은 매우 행복하고, 척추 부상과 같은 극적인 사건을 경험한 사람은 매우 불행할 것인가? Brickman, Coates, 그리고 Janoff-Bulman(1978)의 연구 결과에 따르면, 복권 당첨자나 사고로 척추 부상을 당한 사람들은 이러한 경험 이후에도 행복 수준이 크게 변하지 않았다. 한국의 경우도 마찬가지로 로또 복권에 당첨된 다수의 사람들이 행복하기보다 오히려 불행한 삶을 살고 있는 사례들이 소개된 바 있다(Korea Times, 2006년 3월 27일). 결국 사람들은 자기 삶의 어떤 요소가 충족되면 행복할 것이라고 막연히 생각할지라도 막상 이를 이루었을 때 행복하지 않을 수 있으며, 행복에 대한 사람들의 신념은 행복의 실질적 원인이 아닐 수 있다.

그러나 행복의 구성요인에 대한 지금까지의 연구들은 '무엇이 당신을 행복하게 하는가', '어떤 사람이 행복한 사람인가' '행복해지려면 무엇이 필요한가'와 같이 사람들의 피상적인 인식 수준을 다루었을 뿐, 그들이 실제로 그러한 요소를 통해서 행복을 경험하는지의 여부는 검토하지 못했다(Chiasson, Dube, & Blondin, 1996; Lee, Park, Uhlemann, & Patsula, 1999; 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석, 2003). 따라서 본 연구에서는 사람들이 살아가면서 어떠한 경험을 했을 때 자신이 행복하다고 판단하는지를 검토함으로써 실제 경험에 토대하여 한국인의 행복의 구성 내용을 체계화하고자 하였다.

행복과 정서 경험

Diener(1984)에 따르면, 행복 혹은 주관적 안

녕감(subjective well-being)은 자신의 삶 전반에 대한 개인의 주관적 평가이며, 이러한 평가는 크게 '인지적 요소'와 '정서적 요소'로 구분된다. 행복의 인지적 요소는 자신의 삶 전반에 대한 인지적 평가인 반면에, 행복의 정서적 요소는 일상생활의 경험에 대한 긍정적 또는 부정적인 정서 반응을 의미한다. 정서는 사람들이 깨어있는 대부분의 순간동안 경험될 뿐 아니라 사건에 대한 평가에 의해서 유발되기 때문에 개인의 행복에 중요한 요소이다(Diener & Lucas, 2000).

이러한 정서적 경험은 빈도와 강도로 구성된다. 정서의 빈도란 개인이 정서를 경험한 순간의 총합이며, 정서의 강도는 경험한 정서의 평균 강도를 의미한다(Schimmack & Diener, 1997). 정서의 빈도는 강도보다 개인의 전반적 행복과 더 깊은 관련이 있는데, 그 이유는 다음과 같다. 첫째, 강한 정서는 드물게 경험되기 때문에 정서의 강도보다는 지속시간이 개인의 행복에 더 큰 영향을 미친다. 실제로 Diener, Sandvik, 그리고 Pavot(1991)의 연구에서 강렬한 긍정적 정서는 단지 하루의 2.6%만 유발되었다. 둘째, 긍정적 정서를 강하게 경험하는 사람은 부정적 정서 또한 강하게 경험하기 때문에, 강한 정서들은 서로의 효과를 상쇄시킨다(Larsen & Diener, 1987). 셋째, 정서가 강한 정도는 사람마다 다르게 평가될 수 있으며, 사람들은 정서의 강도보다는 빈도를 더 쉽게 회상한다(Thomas & Diener, 1990; Schimmack & Diener, 1997). 이러한 점에서 행복한 사람은 강한 정서를 느끼는 사람이라기보다 대부분의 시간동안 적절한 수준의 유쾌한 정서를 느끼는 사람이라고 볼 수 있다.

한편, 행복의 정서적 요소에는 긍정적 정서와 부정적 정서가 포함된다(Bradburn, 1969). 이

두 정서는 부적 상관이 있으나 상관의 크기가 크지 않으며, 단일요인보다는 2요인 모델에 의해서 더 많은 변량이 설명되고(Diener, Smith, & Fujita, 1995), 다른 변인들과 독립적인 상관을 맺고 있다는 점에서 서로 분리되어 측정될 수 있는 두 개의 독립적인 요소로 볼 수 있다. 예를 들어 Emmons과 Diener(1985)의 연구에서 즐거운 정서는 외향성과 상관이 있었고, 불쾌 정서는 신경증과 상관이 있었다. 또한 Suh, Diener, 그리고 Fujita(1996)의 연구에서도 긍정적 사건과 부정적 사건은 각각 긍정적 정서와 부정적 정서에 독자적인 영향을 주었다.

긍정적 정서와 부정적 정서가 단일 선상의 양극인가 아니면 다차원적인가는 한 시점에서의 정서 경험인가 아니면 장시간동안의 경험인가에 따라 달라진다. Diener와 Emmons(1984)에 따르면, 사람들은 긍정적 정서와 부정적 정서를 동시에 경험할 수 없기 때문에 특정 시기에 한 정서를 경험하면 다른 정서는 억압되지만, 몇 주일 혹은 그 이상의 시기에는 두 정서를 모두 많이 혹은 적게 경험할 수 있다. 따라서 특정 순간의 긍정적 정서와 부정적 정서는 단일 선상의 양극단이지만, 장시간 동안의 긍정적 정서와 부정적 정서 경험의 총합은 서로 독립적이라고 볼 수 있다.

행복과 생활 경험

행복이 어떻게 형성되는가에 대한 대표적 접근은 상향이론과 하향이론으로 구분된다. 행복에 대한 하향적 접근에서는 행복이 성격과 같은 비교적 안정적인 개인의 내적 특성에 의해서 결정된다고 보는 반면에, 상향적 접근에서는 행복이 기쁘거나 불쾌한 순간과 경험들의 합을 통해 도출된다고 본다. 사람들은 자신

의 삶이 행복한가를 판단할 때 순간적인 기쁨과 고통을 합하는 심리적 계산을 하며, 따라서 행복한 순간을 많이 경험한 사람이 행복하다는 것이다(Diener 등, 1991).

이때 행복에 중요한 경험은 극적인 사건 경험이 아니라 일상적인 생활경험이다. 예를 들어, 복권 당첨이나 사고로 인한 척추 부상과 같은 극적인 사건의 경험은 개인의 행복 수준을 크게 변화시키지 않았으며(Brickman 등, 1978), 이직이나 자녀의 이혼과 같은 비전형적 사건의 경험 보다는 학업, 직업, 가족이나 친구와의 관계, 그리고 여가 생활과 같은 전형적인 경험들이 현재와 미래의 행복을 예측했다(Ryff, 1997). 따라서 어떻게 행복해 질 수 있는가에 대해 상향적 접근이 제시하는 해답은 사소한 즐거움을 주는 행복 경험을 자주 하라는 것이다.

한편 Diener와 Scollon, Lucas(2003)는 이러한 생활경험과 정서경험의 관계에 대해서 정서경험이 사건 경험과 전반적 행복 판단을 매개한다고 하였다. 이들의 모델에 따르면, 사람들은 외부 사건에 대해서 즉각적인 정서 반응을 나타내는데, 이때 어떠한 정서적 반응을 경험하는가는 사건에 대해 주의를 기울인 양이나 사건을 지각하고 해석하는 방식에 따라 달라진다. 이렇게 발생된 즉각적인 정서적 반응은 부호화 과정을 거쳐서 정서에 대한 기억으로 전환된다. 그런데 기억으로 부호화된 정서는 자아개념, 현재 신념, 암묵적 이론, 문화적 규범 등의 영향을 받아 끊임없이 재구성되기 때문에, 기억된 정서는 실제 발생했던 정서와 다를 수 있으며, 사람들은 실제 정서 경험보다는 자신의 정서 경험에 대한 기억에 의존해서 주관적 행복을 판단한다는 것이다.

토착심리학적 접근

토착심리학이란 “그 지역에 고유하고, 타 지역에서 유입되지 않은, 그 지역 사람들을 위한 인간의 행동이나 마음에 대한 과학적 연구(p.2)”이며(Kim & Berry, 1993), 인간의 생산적 능력을 검토하는 상향적이고 모델구축적인 접근이다(Kim, Park, & Park, 2000). Kim과 Berry(1993)는 기존의 일반심리학적 이론들이 사실상 미국인의 토착심리학일 뿐 보편적 현상으로 간주될 수 없음에도 불구하고, 지금까지 대부분의 심리학 연구들은 인간의 행동과 경험이 문화보편적이라는 가정 하에 서구에서 개발된 이론과 측정들을 다른 문화권에 그대로 적용하는 방식으로 이루어졌다고 지적하였다. 또한 이들은 이러한 방식의 연구에서는 외적 타당성의 문제(error of commission)와 내적 타당성의 문제(error of omission)가 발생한다고 하였다. 외적 타당성의 문제란 서구 심리학적 이론들이 서구 사회에 한정된 것이기 때문에 다른 문화권에서 일반화되지 않을 수 있다는 것이고, 내적 타당성의 문제란 서양의 과학자들이 비서구 문화에서 중요한 측면들을 인식하는 도식이 없기 때문에 이러한 현상을 발견하고 이해하기 힘들다는 것이다. 이에 해당 문화권의 내부자적 관점에서 개인이나 집단을 맥락에 근거해서 이해하는 토착심리학적 접근이 요구된다.

이러한 토착심리학은 기존의 심리학적 이론을 수정 혹은 확장하는 ‘외부로부터의 토착화(indigenization from without)’가 아니라, 상향적 방법을 통해 이론과 개념, 방법들을 개발하는 ‘내부로부터의 토착화(indigenization from within)’을 지향해야 한다(Kim 등, 2000; Kim & Berry, 1993). 따라서 토착심리학적 접근의 첫 번째

단계는 특정 문화권에 내재된 심리적 현상을 내부자적 관점에서 기술 및 설명하는 것이고, 두 번째 단계는 첫 단계에서 밝혀진 각 문화의 토착심리학을 비교함으로써 보편적 일반화를 추구하는 토착적 문화비교로 볼 수 있다.

Kim과 Berry(1993)는 이러한 토착심리학적 접근을 통해서 한 문화권의 고유한 현상인 에믹(emic)과 여러 문화에서 공통되는 현상인 에틱(etic)을 확인할 수 있을 뿐 아니라, 보다 넓은 범위의 현상을 이해할 수 있게 된다고 주장했다. 또한 이들은 이러한 접근을 통해서 도출된 에틱(derived-etic)은 서구 심리학에서 가정하는 유사에틱(pseudo-etic)이나 주입된 에틱(imposed-etic)과 달리 진정한 보편성(true-etic)을 반영한다고 하였다.

한편 최상진과 한규석(2000)은 이러한 심리현상의 개념화 과정에서 연구자가 특성을 조작적으로 정의하거나 구성하기보다는 그 현상에 대한 일반인의 표상내용이나 경험양식을 일반인이 생각하고 느끼는 대로 일반인의 언어로 표출시켜야 하며, 그러한 반응이 무엇을 뜻하는지 혹은 그러한 반응의 배경에 숨어있는 심리적 경험과 관련된 마음이나 생각을 읽어내는 것이 중요하다고 하였다. 결국 문화심리학적 연구방법은 문화적 상황 속에 내재된 문화적 자극을 접했을 때 일어나는 경험과 이에 관여된 문화적 마음을 있는 그대로 '떠내서' 체계화하고, 이로부터 경험과 마음의 구성과정과 원리를 추출하는데 중점을 두어야 한다는 것이다. 이들은 이러한 방식으로 이론이 구성될 때 그 문화의 맥락 속에서 살아있는 질을 지니게 되며, 유사한 자료를 바탕으로 다른 문화에서 구성된 이론과는 표면적으로는 유사할지라도 질적인 차이를 지닌다고 하였다.

이상의 내용을 종합해보면, 개인의 일상생활

경험과 이를 통한 정서적 경험은 주관적 행복의 중요한 요소이기 때문에, 행복을 이해하기 위해서는 이러한 경험에 대한 검토가 필수적이다. 그런데 개인의 경험은 문화적으로 구성되기 때문에 행복의 본질과 경험 또한 문화적인 구성이다. 더욱이 정서는 문화에 의해서 조형되고 구성되며(Harré, 1986; Markus & Kitayama, 1991; Shweder & Haidt, 2000) 문화보편성과 문화간 변산성이 존재한다는 점에서(김지현, 판후용, 황석현, 민경환, 1997), 행복한 정서와 불행한 정서, 그리고 사람들이 자기 삶의 행복 정도를 판단할 때 중요하게 고려하는 정서 또한 문화적으로 상이할 수 있다. 따라서 행복 경험에 대한 심리학적 접근은 문화적 맥락에서 토착적으로 밝혀지고 이해되어야 하며, 서구에서 개발된 이론과 구성을 그대로 적용할 경우 한국 상황에서 일반화되지 않거나 혹은 한국인의 행복에 중요한 측면을 제대로 다루지 못할 가능성이 있다. 이에 본 연구는 한국의 대학생과 성인들이 행복으로 지각하는 생활 경험과 이러한 경험에 의해서 유발되는 정서들을 그대로 떠내는 토착심리학적 접근을 통해서 행복 경험의 구성내용을 검토하였다.

방 법

연구대상

서울 소재 대학생 209명(남자 85명, 여자 124명)과 성인 280명(남자 138명, 여자 142명)이 연구에 참여하였다. 대학생과 성인의 평균 연령은 각각 20세(표준편차: 2.03)와 48세(표준편차: 4.60)로 성인초기와 중년기에 해당되었다. 성인 참여자들의 경우, 대부분이 기혼자였

고(95.7%), 자녀수는 2~3명이 가장 많았으며 (88.6%), 학력 수준은 고등학교 졸업 (41.8%)과 대학교 졸업(38.9%)이 가장 많았다. 대학생과 성인을 포함한 전체 피험자의 96.7%는 경제적으로 중산층에 해당했고(중-상: 25.6%, 중-중: 57.0%, 중-하: 14.3%), 100점을 기준으로 했을 때 자신의 삶이 평균 71.33점(표준편차: 15.61) 만큼 행복하다고 응답했다.

측정도구

개방형 질문지를 사용하여 자신이 살아오면서 겪었던 행복했던 경험과 불행했던 경험을 기술하도록 하였다. 이때 행복과 불행 경험은 모두 강도와 빈도를 구분하여, '살아오면서 가장 행복했던 상황(강한 행복 경험)', '생활하면서 자주 경험하는 행복한 상황(빈번한 행복 경험)', '살아오면서 가장 불행했던 상황(강한 불행 경험)', 그리고 '생활하면서 자주 경험하는 불행한 상황(빈번한 불행 경험)'을 기술하게 하였다. 또한 각 상황에서 응답자의 정서가 어떠한지를 적도록 하여 행복 혹은 불행과 관련된 정서를 추출하였다.

응답자의 행복 지수는 가장 행복한 삶을 100점으로 보았을 때 자신의 삶이 어느 정도 행복한가를 점수로 기록하게 하였다. 이때 행복 지수는 개방형 질문에 대한 응답보다 먼저 적도록 하여 개방형 질문의 영향을 최소화하였다.

자료 분석

수거된 설문지는 먼저 문항별로 그 내용을 컴퓨터에 입력한 후, 3명의 심리학과 대학원생들이 독립적으로 유사한 내용끼리 범주화하였

다. 개별적 내용분석이 끝난 후 그 결과를 비교하고 협의를 통해 최종 내용분석 틀을 작성하였다. 이렇게 작성된 범주화 틀에 기초하여 다시 모든 응답을 컴퓨터에 숫자로 입력하고 SPSS WIN 11.0을 이용하여 분석하였다. 분석은 응답 내용에 대한 빈도분석과 세대별 성별 차이에 대한 카이제곱 검증을 실시했다. 그리고 행복 경험의 유형과 행복 지수간의 관계를 검토하기 위해서 일원변량분석과 Duncan 방식의 사후검증을 실시했다.

결 과

행복한 생활경험의 유형

강한 행복 경험

대학생과 성인들이 어떠한 상황에서 행복을 경험하는지 파악하기 위해서 가장 행복했던 경험을 기술하게 하였다. 그 결과 표 1에 제시된 바와 같이 대학생들은 학업성취를 포함한 '개인적 소망이나 목표를 성취를 했을 때' 가장 행복했다는 응답이 41.1%로 가장 많았다. 그 다음으로 '가정이 화목하고 가족과 함께 있을 때', 그리고 '친구와 함께 시간을 보내거나 이성친구와 데이트할 때' 가장 행복했다는 응답이 많았다. 그 밖에 강한 행복을 주는 경험은 '휴식과 여가생활', 그리고 '타인의 관심이나 인정을 받을 때'였다.

성인의 경우, 전체 성인의 절반 수준인 49.6%가 '자녀를 출산했을 때 혹은 자녀가 성장하는 모습을 바라볼 때', 그리고 '자녀의 성취를 지켜볼 때' 강한 행복을 경험했다고 응답하여, 성인들에게 강한 행복을 주는 원천은 자녀인 것으로 나타났다. 그 밖에 성인들은 '결

표 1. 가장 행복했던 경험

	전체 빈도 (%)	대학생 빈도 (%)	성인 빈도 (%)	남자 빈도 (%)	여자 빈도 (%)
1. 자녀출산/성장	135 (28.1)	-	135 (49.6)	55 (25.0)	80 (30.7)
① 자녀출산/성장	109 (22.7)	-	109 (40.1)	45 (20.5)	64 (24.5)
② 자녀의 학업성취	26 (5.4)	-	26 (9.6)	10 (4.5)	16 (6.1)
2. 개인적 성취	111 (23.1)	86 (41.1)	25 (9.2)	46 (20.9)	65 (24.9)
① 대학합격/학업성취	76 (15.8)	71 (34.0)	5 (1.8)	23 (10.5)	53 (20.3)
② 목표/소망 달성	18 (3.7)	14 (6.7)	4 (1.5)	9 (4.1)	9 (3.4)
③ 직업적 성취	17 (3.5)	1 (.5)	16 (5.9)	14 (6.4)	3 (1.1)
3. 가정의 화목	61 (12.7)	42 (20.1)	19 (7.0)	21 (9.5)	40 (15.3)
① 가족과 함께 할 때	36 (7.5)	28 (13.4)	8 (2.9)	15 (6.8)	21 (8.0)
② 가정의 화목/평안	25 (5.2)	14 (6.7)	11 (4.0)	6 (2.7)	19 (7.3)
4. 결혼	50 (10.4)	-	50 (18.4)	31 (14.1)	19 (7.3)
5. 친구관계	34 (7.1)	33 (15.8)	1 (.4)	19 (8.6)	15 (5.7)
① 이성과 데이트	20 (4.2)	20 (9.6)	-	15 (6.8)	5 (1.9)
② 친구와 함께 할 때	14 (2.9)	13 (6.2)	1 (.4)	4 (1.8)	10 (3.8)
6. 휴식 여가	23 (4.8)	20 (9.6)	3 (1.1)	11 (5.0)	12 (4.6)
① 여가생활	17 (3.5)	15 (7.2)	2 (.7)	8 (3.6)	9 (3.4)
② 수면/휴식	6 (1.2)	5 (2.4)	1 (.4)	3 (1.4)	3 (1.1)
7. 물질 경제적 수입	23 (4.8)	1 (.5)	22 (8.1)	15 (6.8)	8 (3.1)
8. 타인의 관심/인정	15 (3.1)	10 (4.8)	5 (1.8)	6 (2.7)	9 (3.4)
9. 기타	29 (6.0)	17 (8.1)	12 (4.4)	16 (7.3)	13 (5.0)
전체	481 (100.0)	209 (100.0)	272 (100.0)	220 (100.0)	261 (100.0)

혼을 했을 때’, 승진이나 취업을 포함한 ‘개인적 성취를 했을 때’, ‘경제적 수입이 생겼을 때’, 그리고 ‘가정이 화목할 때’ 강한 행복을 경험한다고 응답했다.

따라서 대학생에게 강한 행복의 원천은 ‘개인적 성취’, ‘가정’, ‘친구’였으며, 성인들에게 강한 행복의 원천은 ‘결혼’과 ‘자녀’였다. 그 밖에 ‘휴식과 여가’, ‘타인의 관심’으로 인해서

강한 행복을 경험한 사람은 성인보다는 대학생이 더 많았고, ‘경제적 수입’으로 인해서 강한 행복을 경험한 사람은 대학생보다 성인이 더 많았다($\chi^2_{(8)}=288.27, p<.001$). 강한 행복 경험에서 성별 차이는 세대별 차이보다 크지 않았으나, 여성은 남성보다 ‘자녀의 출산과 성장’, 그리고 ‘가정의 화목’을 통해서 강한 행복을 경험했다는 응답을 더 많이 하였다($\chi^2_{(8)}=$

16.86, $p < .05$).

빈번한 행복 경험

대학생과 성인들이 자주 경험하는 행복한 상황에 대한 분석 결과가 표 2에 제시되어 있다. 먼저 대학생들은 '친구관계(32.1%)'와 '휴식 및 여가생활(31.6%)'을 통해서 빈번한 행복을 경험하였다. 그 밖에 대학생에게 빈번한 행복

을 주는 경험은 '개인적 성취', '가정의 화목', '타인의 관심과 인정'이었다. 반면에 성인들은 '가정의 화목'에서 빈번한 행복을 경험한다는 응답이 45.9%로 가장 많았고, 그 다음으로 '자녀의 성장과 성취', '개인적 성취', '휴식이나 여가생활'에서 행복을 자주 경험한다는 응답이 많았다.

따라서 대학생들은 친구들과 어울림이나 여

표 2. 빈번한 행복 경험

	전체 빈도 (%)	대학생 빈도 (%)	성인 빈도 (%)	남자 빈도 (%)	여자 빈도 (%)
1. 가정의 화목	142 (29.8)	19 (9.1)	123 (45.9)	56 (25.8)	86 (33.1)
① 가족과 식사대화	45 (9.4)	11 (5.3)	34 (12.7)	18 (8.3)	27 (10.4)
② 가족과 함께 할 때	35 (7.3)	4 (1.9)	31 (11.6)	14 (6.5)	21 (8.1)
③ 가정의 화목/평안	33 (6.9)	1 (.5)	32 (11.9)	13 (6.0)	20 (7.7)
④ 가족애를 느낄 때	29 (6.1)	3 (1.4)	26 (9.7)	11 (5.1)	18 (6.9)
2. 휴식/여가	88 (18.4)	66 (31.6)	22 (8.2)	38 (17.5)	50 (19.2)
① 여가생활	39 (8.2)	28 (13.4)	11 (4.1)	20 (9.2)	19 (7.3)
② 수면/휴식	27 (5.7)	20 (9.6)	7 (2.6)	11 (5.1)	16 (6.2)
⑤ 먹을때/술마실때	22 (4.6)	18 (8.6)	4 (1.5)	7 (3.2)	15 (5.8)
3. 친구관계	75 (15.7)	67 (32.1)	8 (3.0)	36 (16.6)	39 (15.0)
① 친구와 할 때	53 (11.1)	45 (21.5)	8 (3.0)	25 (11.5)	28 (10.8)
② 이성과 데이트	22 (4.6)	22 (10.5)	-	11 (5.1)	11 (4.2)
4. 개인적 성취	50 (10.5)	20 (9.6)	30 (11.2)	31 (14.3)	19 (7.3)
① 목표/소망 달성	37 (7.8)	20 (9.6)	17 (6.3)	21 (9.7)	16 (6.2)
② 직업적 성취	13 (2.7)	-	13 (4.9)	10 (4.6)	3 (1.2)
5. 자녀성장/성취	39 (8.2)	-	39 (14.6)	14 (6.5)	25 (9.6)
① 자녀의 성장	29 (6.1)	-	29 (10.8)	10 (4.6)	19 (7.3)
② 자녀의 학업성취	10 (2.1)	-	10 (3.7)	4 (1.8)	6 (2.3)
6. 타인의 관심/인정	23 (4.8)	18 (8.6)	5 (1.9)	10 (4.6)	13 (5.0)
7. 물질경제적 수입	12 (2.5)	4 (1.9)	8 (3.0)	7 (3.2)	5 (1.9)
8. 기타	48 (10.1)	15 (7.2)	33 (12.3)	25 (11.5)	23 (8.8)
전체	477 (100.0)	209 (100.0)	268 (100.0)	217 (100.0)	260 (100.0)

가생활 속에서 행복을 자주 경험하고, 성인들은 가족관계 속에서의 행복을 더 자주 경험하고 있었다($\chi^2_{(7)}=196.73, p<.001$). 그러나 자주 경험하는 행복 경험의 유형에서 유의미한 성별 차이는 나타나지 않았다.

불행한 생활경험의 유형

강한 불행 경험

대학생과 성인이 불행이라고 지각하는 경험을 파악하기 위해서 가장 불행했던 상황을 기술하게 하였다. 그 결과, 표 3과 같이 '개인적 실패' 상황에서 매우 불행했다는 응답이 21.7%로 가장 많았다. '개인적 실패' 범주에는 대학입학이나 성적과 관련된 '학업적 실패', 취업이나 승진과 관련된 '직업적 실패', '능력의 한계', '자율성 박탈'의 항목이 포함되었다. 그 다음으로 가장 불행한 상황은 가족과 관련된 것으로 '가족의 사망', '가족의 고통', '가족 간의 불화'로 인해서 불행했다는 응답이 많았다. 그 외에는 자신의 '건강 문제', '친구 문제', '관계의 부재나 상실', '경제적 어려움'으로 인해서 매우 불행했다는 응답이 있었다.

강한 불행 경험의 세대별 차이를 보면, '개인적 실패'와 '관계의 부재'는 성인보다는 대학생 집단에서 가장 불행한 경험이었으며, '가족의 사망', '가족의 고통', 그리고 '자신의 건강상의 문제'에 관한 응답은 대학생보다 성인들이 더 많이 하였다($\chi^2_{(8)}=54.97, p<.001$). 또한 '개인적 실패'는 여성보다 남성에게 가장 불행한 경험이었던 반면에, '가족의 고통'과 '가족 간의 불화'는 남성보다 여성에게 가장 불행한 경험이었다($\chi^2_{(8)}=29.93, p<.001$).

빈번한 불행 경험

응답자들에게 자주 경험하는 불행한 상황을 물었을 때, 표 4와 같이 능력의 한계, 학업과 직업에서의 실패, 자율성박탈 등의 '개인적 실패' 상황을 자주 경험한다고 응답한 사람이 전체의 28.9%로 가장 많았다. 그 다음으로 자주 경험하는 불행 상황은 '가족 간의 불화', '관계 부재나 관계갈등', '경제적 어려움', '친구문제', '가족의 고통', '건강문제'의 순이었다.

세대별 차이를 보면, 대학생들은 '개인적 실패'와 '관계 부재 및 갈등' 그리고 '친구문제'로 인한 불행을 자주 경험한다는 응답을 성인보다 많이 하였고, '가족불화'와 '가족의 고통'으로 인한 불행을 자주 경험한다는 응답은 대학생보다 성인이 더 많이 하였다($\chi^2_{(7)}=58.52, p<.001$). 성별 차이의 경우, 여성보다는 남성이 '개인적 실패'로 인한 불행을, 남성보다는 여성이 '가족 불화'로 인한 불행을 더 자주 경험하였다($\chi^2_{(7)}=15.88, p<.05$).

개인적 경험과 관계적 경험의 비교

가장 행복했던 경험, 빈번한 행복 경험, 가장 불행했던 경험, 빈번한 불행 경험의 4문항에 대한 피험자의 응답을 개인적 경험과 관계적 경험으로 구분하여 세대별로 그 반응 비율을 비교하였다. 행복 경험의 경우, '개인적 성취', '휴식과 여가생활', '경제적 수입'은 개인적 경험에 포함하였고, '가정의 화목', '결혼', '자녀의 출산과 성장', '친구관계', '타인의 관심과 인정'은 관계적 경험에 포함하였다. 기타의 경우 그 내용에 따라 '기타 개인적 행복 경험'과 '기타 관계적 행복경험'으로 구분하고, 전자는 개인적 행복경험에, 후자는 관계적 행복경험에 포함하였다. 불행경험에서는 '개인적 실패', '건강문제', '경제적 어려움'을 개인적

표 3. 가장 불행했던 경험

	전체	대학생	성인	남자	여자
	빈도 (%)	빈도 (%)	빈도 (%)	빈도 (%)	빈도 (%)
1. 개인적 실패	103 (21.7)	63 (30.3)	40 (15.0)	63 (29.3)	40 (15.4)
① 학업적 실패	50 (10.5)	45 (21.6)	5 (1.9)	27 (12.6)	23 (8.9)
② 직업적 실패	26 (5.5)	1 (.5)	25 (9.4)	23 (10.7)	3 (1.2)
③ 능력의 한계	17 (3.6)	9 (4.3)	8 (3.0)	7 (3.3)	10 (3.9)
④ 자율성 박탈	10 (2.1)	8 (3.8)	2 (.8)	6 (2.8)	4 (1.5)
2. 가족사망	80 (16.9)	22 (10.6)	58 (21.8)	41 (19.1)	39 (15.1)
3. 가족의 고통	78 (16.5)	25 (12.0)	53 (19.9)	20 (9.3)	58 (22.4)
① 부모님의 건강문제	24 (5.1)	18 (8.7)	6 (2.3)	6 (2.8)	18 (6.9)
② 자녀/배우자 건강문제	20 (4.2)	-	20 (7.5)	6 (2.8)	14 (5.4)
③ 자녀의 실패/일탈	12 (2.5)	-	12 (4.5)	3 (1.4)	9 (3.5)
④ 가장의 실직/사업실패	11 (2.3)	3 (1.4)	8 (3.0)	2 (.9)	9 (3.5)
⑤ 가족의 고통	11 (2.3)	4 (1.9)	7 (2.6)	3 (1.4)	8 (3.1)
4. 가족간 불화	67 (14.1)	30 (14.4)	37 (13.9)	22 (10.2)	45 (17.4)
① 배우자와의 갈등	24 (5.1)	-	24 (9.0)	3 (1.4)	21 (8.1)
② 부모자녀갈등	16 (3.4)	12 (5.8)	4 (1.5)	6 (2.8)	10 (3.9)
③ 가족간 불화	14 (3.0)	8 (3.8)	6 (2.3)	7 (3.3)	7 (2.7)
④ 부모님간 불화	13 (2.7)	10 (4.8)	3 (1.1)	6 (2.8)	7 (2.7)
5. 건강 문제	44 (9.3)	10 (4.8)	34 (12.8)	22 (10.2)	22 (8.5)
① 질병	24 (5.1)	3 (1.4)	21 (7.9)	8 (3.7)	16 (6.2)
② 사고	20 (4.2)	7 (3.4)	13 (4.9)	14 (6.5)	6 (2.3)
6. 친구 문제	25 (5.3)	14 (6.7)	11 (4.1)	10 (4.7)	15 (5.8)
7. 관계부재/상실	25 (5.3)	22 (10.6)	3 (1.1)	10 (4.7)	15 (5.8)
① 외로움/소외	15 (3.2)	13 (6.3)	2 (.8)	6 (2.8)	9 (3.5)
② 실연	10 (2.1)	9 (4.3)	1 (.4)	4 (1.9)	6 (2.3)
8. 경제적 어려움	24 (5.1)	10 (4.8)	14 (5.3)	13 (6.0)	11 (4.2)
9. 기타	28 (5.9)	12 (5.8)	16 (6.0)	14 (6.5)	14 (5.4)
전체	474 (100.0)	208 (100.0)	266 (100.0)	215 (100.0)	259 (100.0)

경험에 포함하였고, ‘가족의 사망’, ‘가족의 고통’, ‘가족간 불화’, ‘친구문제’, ‘관계부재와 상실’을 관계적 경험에 포함하였다. 기타 항목들은 행복 경험과 마찬가지로 그 내용에 따라 ‘기타 개인적 불행경험’과 ‘기타 관계적 불행경험’으로 구분한 후, 전자는 개인적 불행경험

표 4. 빈번한 불행 경험

	전체 빈도 (%)	대학생 빈도 (%)	성인 빈도 (%)	남자 빈도 (%)	여자 빈도 (%)
1. 개인적 실패	133 (28.9)	79 (38.0)	54 (21.3)	70 (33.7)	63 (24.9)
① 능력의 한계	39 (8.5)	22 (10.6)	17 (6.7)	20 (9.6)	19 (7.5)
② 직업적 실패	21 (4.6)	-	21 (8.3)	18 (8.7)	3 (1.2)
③ 업무 과다	20 (4.3)	15 (7.2)	5 (2.0)	8 (3.8)	12 (4.7)
④ 학업적 실패	16 (3.5)	16 (7.7)	-	7 (3.4)	9 (3.6)
⑤ 목표달성 실패	16 (3.5)	11 (5.3)	5 (2.0)	5 (2.4)	11 (4.3)
⑥ 자율성 박탈	11 (2.4)	7 (3.4)	4 (1.6)	7 (3.4)	4 (1.6)
⑦ 과거후회/미래불안	10 (2.2)	8 (3.8)	2 (.8)	5 (2.4)	5 (2.0)
2. 가족불화	73 (15.8)	23 (11.1)	50 (19.8)	23 (11.1)	50 (19.8)
① 배우자와의 갈등	30 (6.5)	-	30 (11.9)	6 (2.9)	24 (9.5)
② 부모자녀 갈등	23 (5.0)	14 (6.7)	9 (3.6)	8 (3.8)	15 (5.9)
③ 가족간 불화	20 (4.3)	9 (4.3)	11 (4.3)	9 (4.3)	11 (4.3)
3. 관계부재/갈등	48 (10.4)	31 (14.9)	17 (6.7)	20 (9.6)	28 (11.1)
① 외로움/소외	30 (6.5)	23 (11.1)	7 (2.8)	12 (5.8)	18 (7.1)
② 무시당할 때	9 (2.0)	6 (2.9)	3 (1.2)	4 (1.9)	5 (2.0)
③ 오해받을 때	9 (2.0)	2 (1.0)	7 (2.8)	4 (1.9)	5 (2.0)
4. 경제적 어려움	37 (8.0)	12 (5.8)	25 (9.9)	20 (9.6)	17 (6.7)
5. 친구문제	37 (8.0)	25 (12.0)	12 (4.7)	14 (6.7)	23 (9.1)
6. 가족의 고통	36 (7.8)	3 (1.4)	33 (13.0)	12 (5.8)	24 (9.5)
① 자녀의 실패/일탈	14 (3.0)	-	14 (5.5)	4 (1.9)	10 (4.0)
② 가족의 건강문제	13 (2.8)	-	13 (5.1)	5 (2.4)	8 (3.2)
③ 가족의 고통	9 (2.0)	3 (1.4)	6 (2.4)	3 (1.4)	6 (2.4)
7. 건강문제	28 (6.1)	7 (3.4)	21 (8.3)	11 (5.3)	17 (6.7)
8. 기타	69 (15.0)	28 (13.5)	41 (16.2)	38 (18.3)	31 (12.3)
전체	461 (100.0)	208 (100.0)	253 (100.0)	208 (100.0)	253 (100.0)

표 5. 행복을 유발하는 개인적 경험과 관계적 경험의 비교

경험유형	강한 행복 경험		빈번한 행복 경험	
	학생 빈도(%)	성인 빈도(%)	학생 빈도(%)	성인 빈도(%)
개인적 경험	114 (56.7)	57 (21.3)	94 (46.3)	75 (29.0)
관계적 경험	87 (43.3)	210 (78.7)	109 (53.7)	184 (71.0)
전체	201 (100.0)	267 (100.0)	203 (100.0)	259 (100.0)

에, 후자는 관계적 불행경험에 포함하였다.

그 결과 강한 행복 경험($\chi^2_{(1)}=61.86, p<.001$)과 빈번한 행복 경험($\chi^2_{(1)}=14.76, p<.001$)에서 유의미한 차이가 있었다. 표 5와 같이 이 두 가지 유형의 행복 경험을 묻는 질문에 대해서 학생들은 개인적 경험과 관계적 경험을 비슷한 수준으로 언급했으나, 성인들이 기술한 행복 경험은 개인적 경험보다는 관계적 경험이 더 많았다. 그러나 이러한 차이는 불행 경험의 경우에는 나타나지 않았다.

행복한 정서의 유형

강한 긍정적 정서

일반인들이 생활 속에서 강한 행복을 어떠한 정서로 경험하고 표현하는지를 파악하기 위해서 살아오면서 가장 행복했던 순간의 느낌이나 정서가 어떠한지를 기술하게 하였다. 그 결과, 강한 행복 경험 순간에 기쁨, 즐거움 등의 '유쾌한 정서'를 느꼈다는 응답과 뿌듯한 '성취감'을 느꼈다는 응답이 각각 전체응답자의 25.6%와 24.6%로 가장 많았다. 그 다음으로는 '흥분감'과 '편안함'을 느꼈다는 응답이 많았다(표 6). 이러한 강한 행복 정서 경험의 유형은 세대별 성별에 따른 빈도의 차이가 없었다.

빈번한 긍정적 정서

한국인들이 자주 경험하는 긍정적 정서의 경우, 표 7과 같이 '편안함(27.3%)'과 '유쾌함(23.0%)'을 자주 느낀다는 응답이 가장 많았다. 그 다음으로 자주 경험하는 긍정적 정서는 '성취감', '관계적 정서', 그리고 설레임과 같은 '흥분정서'였다.

특히 '편안함'은 학생과 성인 모두에게 있어서 가장 자주 경험되는 긍정적인 정서였다. 그

러나 '유쾌함'과 '성취감' 중에서 학생은 '성취감'보다는 '유쾌함'을 자주 느꼈고, 성인은 '유쾌함'보다는 '성취감'을 더 자주 경험하였다. 또한 유대감, 고마움, 든든함과 같은 '관계적 정서'는 성인이 학생보다 더 자주 경험한 반면에, 설레임과 같은 '흥분 정서'는 학생이 성인보다 더 자주 경험하였다($\chi^2_{(5)}=43.95, p<.001$). 성별 차이의 경우, 남성은 여성보다 '편안함'을 더 자주 경험하였고, 여성은 남성보다 즐거움이나 기쁨과 같은 '유쾌 정서'를 더 자주 경험하였다($\chi^2_{(5)}=13.03, p<.05$).

불행한 정서의 유형

강한 부정적 정서

일반인들이 불행한 상황에서 어떠한 정서를 경험하는지를 파악하기 위해서 가장 불행했던 상황에서 어떤 정서를 느꼈는지 기술하게 하였다. 그 결과, 표 8에 제시된 바와 같이 응답자들이 가장 불행한 상황에서 경험한 정서는 '절망(23.7%)'이었다. '절망'의 범주에는 좌절감, 죽고 싶음, 비참함, 괴로움이 포함되었다. 그 다음으로 강한 불행 상황에서 많이 유발된 정서는 '슬픔', '불안', 그리고 '관계적 정서'였다. '관계적 정서'에는 외로움, 섭섭함, 배신감, 미안함, 수치심 등이 포함되었다.

세대별 차이를 보면, 가장 불행했던 상황에서 '절망감'을 경험했다는 응답이 학생보다 성인 집단에서 더 많았다($\chi^2_{(8)}=24.73, p<.01$). 그러나 강한 부정적 정서 유형에서 성별 차이는 없었다.

빈번한 부정적 정서

대학생과 성인이 자주 경험하는 부정적 정서는 표 9와 같이, '불안함(답답함, 초조함, 막

표 6. 강한 행복 정서

	전체 빈도 (%)	대학생 빈도 (%)	성인 빈도 (%)	남자 빈도 (%)	여자 빈도 (%)
1. 유쾌함	119 (25.0)	53 (25.6)	66 (24.5)	49 (22.5)	70 (27.1)
① 기쁨	63 (13.2)	23 (11.1)	40 (14.9)	28 (12.8)	35 (13.6)
② 유쾌함	32 (6.7)	16 (7.7)	16 (5.9)	13 (6.0)	19 (7.4)
③ 즐거움	24 (5.0)	14 (6.8)	10 (3.7)	8 (3.7)	16 (6.2)
2. 성취감	117 (24.6)	44 (21.3)	73 (27.1)	58 (26.6)	59 (22.9)
① 뿌듯함	42 (8.8)	17 (8.2)	25 (9.3)	23 (10.6)	19 (7.4)
② 세상을 다 가진 느낌	35 (7.4)	7 (3.4)	28 (10.4)	17 (7.8)	18 (7.0)
③ 성취감	14 (2.9)	5 (2.4)	9 (3.3)	7 (3.2)	7 (2.7)
④ 자부심	14 (2.9)	9 (4.3)	5 (1.9)	6 (2.8)	8 (3.1)
⑤ 자신감	12 (2.5)	6 (2.9)	6 (2.2)	5 (2.3)	7 (2.7)
3. 흥분감	78 (16.4)	35 (16.9)	43 (16.0)	37 (17.0)	41 (15.9)
① 설레임	22 (4.6)	18 (8.7)	4 (1.5)	13 (6.0)	9 (3.5)
② 새로움/희망	22 (4.6)	3 (1.4)	19 (7.1)	7 (3.2)	15 (5.8)
③ 황홀함/짜릿함	14 (2.9)	5 (2.4)	9 (3.3)	8 (3.7)	6 (2.3)
④ 감동/벅차오름	13 (2.7)	5 (2.4)	8 (3.0)	5 (2.3)	8 (3.1)
⑤ 흥분됨	7 (1.5)	4 (1.9)	3 (1.1)	4 (1.8)	3 (1.2)
4. 편안함	72 (15.1)	39 (18.8)	33 (12.3)	34 (15.6)	38 (14.7)
① 편안함	33 (6.9)	20 (9.7)	13 (4.8)	15 (6.9)	18 (7.0)
② 해방감/후련함	22 (4.6)	14 (6.8)	8 (3.0)	6 (2.8)	16 (6.2)
③ 만족스러움	17 (3.6)	5 (2.4)	12 (4.5)	13 (6.0)	4 (1.6)
5. 관계적 정서	57 (12.0)	23 (11.1)	34 (12.6)	27 (12.4)	30 (11.6)
① 정/유대감	23 (4.8)	13 (6.3)	10 (3.7)	12 (5.5)	11 (4.3)
② 고마움/감사함	20 (4.2)	5 (2.4)	15 (5.6)	9 (4.1)	11 (4.3)
③ 든든함/기특함	14 (2.9)	5 (2.4)	9 (3.3)	6 (2.8)	8 (3.1)
6. 기타	33 (6.9)	13 (6.3)	20 (7.4)	13 (6.0)	20 (7.8)
전체	476 (100.0)	207 (100.0)	269 (100.0)	218 (100.0)	258 (100.0)

막함), ‘관계적 정서(외로움, 섭섭함, 미안함, 불쌍함, 배신감), ‘우울’, 그리고 ‘분노 혹은 짜증’이었다. 이러한 빈번한 부정적 정서 경험의 유형에는 세대별, 성별 간에 유의미한 차이가 없었다.

경험 유형별 행복 정도

다음으로 응답자들이 보고한 행복 혹은 불행 경험의 유형에 따라 행복지수에 차이가 있는지 검토한 결과, 빈번한 행복 경험($F_{(7)}=2.36$,

표 7. 빈번한 행복 정서

	전체	대학생	성인	남자	여자
	빈도 (%)	빈도 (%)	빈도 (%)	빈도 (%)	빈도 (%)
1. 편안함	129 (27.3)	70 (33.5)	59 (22.3)	65 (30.4)	64 (24.7)
① 편안함	91 (19.2)	50 (23.9)	41 (15.5)	42 (19.6)	49 (18.9)
② 해방감/후련함	20 (4.2)	13 (6.2)	7 (2.7)	12 (5.6)	8 (3.1)
③ 만족스러움	18 (3.8)	7 (3.3)	11 (4.2)	11 (5.1)	7 (2.7)
2. 유쾌함	109 (23.0)	60 (28.7)	49 (18.6)	36 (16.8)	73 (28.2)
① 즐거움	42 (8.9)	30 (14.4)	12 (4.5)	12 (5.6)	30 (11.6)
② 유쾌함	42 (8.9)	19 (9.1)	23 (8.7)	20 (9.3)	22 (8.5)
③ 기쁨	25 (5.3)	11 (5.3)	14 (5.3)	4 (1.9)	21 (8.1)
3. 성취감	83 (17.5)	22 (10.5)	61 (23.1)	42 (19.6)	41 (15.8)
① 뿌듯함	44 (9.3)	8 (3.8)	36 (13.6)	22 (10.3)	22 (8.5)
② 성취감/자부심	24 (5.1)	9 (4.3)	15 (5.7)	10 (4.7)	14 (5.4)
③ 자신감	15 (3.2)	5 (2.4)	10 (3.8)	10 (4.7)	5 (1.9)
4. 관계적 정서	79 (16.7)	19 (9.1)	60 (22.7)	31 (14.5)	48 (18.5)
① 정/유대감	38 (8.0)	12 (5.7)	26 (9.8)	21 (9.8)	17 (6.6)
② 고마움/감사함	26 (5.5)	4 (1.9)	22 (8.3)	7 (3.3)	19 (7.3)
③ 든든함/기특함	15 (3.2)	3 (1.4)	12 (4.5)	3 (1.4)	12 (4.6)
5. 흥분감	29 (6.1)	21 (10.0)	8 (3.0)	17 (7.9)	12 (4.6)
① 설레임	15 (3.2)	11 (5.3)	4 (1.5)	7 (3.3)	8 (3.1)
② 흥분/황홀함	14 (3.0)	10 (4.8)	4 (1.5)	10 (4.7)	4 (1.5)
6. 기타	44 (9.3)	17 (8.1)	27 (10.2)	23 (10.7)	21 (8.1)
전체	473 (100.0)	209 (100.0)	264 (100.0)	214 (100.0)	259 (100.0)

p<.05), 강한 불행 경험 ($F_{(8)}=2.23, p<.05$), 빈번한 불행 경험 ($F_{(7)}=2.26, p<.05$), 그리고 빈번한 행복 정서 경험 ($F_{(5)}=2.36, p<.05$)에 따라서 행복 지수에 유의한 차이가 있었다. 이들 경험 유형별 행복 지수의 평균과 Duncan 방식의 사후 검증 결과는 표 10에 제시되어 있다. 먼저 빈번한 행복경험의 경우, 물질경제적 경험을 통해서 빈번한 행복을 경험하는 사람들은 사회적 관계나 개인적 성취를 통해 빈번한 행복

을 경험하는 사람들보다 행복 지수가 더 낮았다. 또한 건강이나 친구 문제로 강한 불행을 경험한 사람과 자신의 건강 문제로 빈번한 불행을 경험하는 사람은 다른 유형의 불행경험을 한 사람들보다 행복 수준이 더 낮았다. 빈번한 행복 정서의 경우, 편안함, 유쾌함, 성취감, 흥분감, 그리고 관계적 정서를 자주 경험하는 사람은 기타 유형의 정서를 자주 경험하는 사람들보다 행복 지수가 더 높았다.

표 8. 강한 불행 정서

	전체	대학생	성인	남자	여자
	빈도 (%)	빈도 (%)	빈도 (%)	빈도 (%)	빈도 (%)
1. 절망	111 (23.7)	36 (17.3)	75 (28.8)	50 (23.7)	61 (23.7)
① 절망스러움	42 (9.0)	15 (7.2)	27 (10.4)	20 (9.5)	22 (8.6)
② 좌절감	23 (4.9)	8 (3.8)	15 (5.8)	12 (5.7)	11 (4.3)
③ 죽고싶음	20 (4.3)	5 (2.4)	15 (5.8)	3 (1.4)	17 (6.6)
④ 비참함	15 (3.2)	3 (1.4)	12 (4.6)	9 (4.3)	6 (2.3)
⑤ 괴로움	11 (2.4)	5 (2.4)	6 (2.3)	6 (2.8)	5 (1.9)
2. 슬픔	77 (16.5)	37 (17.8)	40 (15.4)	34 (16.1)	43 (16.7)
① 슬픔	61 (13.0)	34 (16.3)	27 (10.4)	29 (13.7)	32 (12.5)
② 속상함	16 (3.4)	3 (1.4)	13 (5.0)	5 (2.4)	11 (4.3)
3. 불안	70 (15.0)	31 (14.9)	39 (15.0)	32 (15.2)	38 (14.8)
① 불안/초조함	30 (6.4)	14 (6.7)	16 (6.2)	12 (5.7)	18 (7.0)
② 막막함	27 (5.8)	8 (3.8)	19 (7.3)	13 (6.2)	14 (5.4)
③ 답답함	13 (2.8)	9 (4.3)	4 (1.5)	7 (3.3)	6 (2.3)
4. 관계적 정서	64 (13.7)	27 (13.0)	37 (14.2)	21 (10.0)	43 (16.7)
① 외로움	26 (5.6)	8 (3.8)	18 (6.9)	8 (3.8)	18 (7.0)
② 심심함/야속함	10 (2.1)	6 (2.9)	4 (1.5)	1 (.5)	9 (3.5)
③ 배신감	9 (1.9)	2 (1.0)	7 (2.7)	4 (1.9)	5 (1.9)
④ 미안함/죄송함	9 (1.9)	6 (2.9)	3 (1.2)	3 (1.4)	6 (2.3)
⑤ 수치심	5 (1.1)	2 (1.0)	3 (1.2)	2 (.9)	3 (1.2)
⑥ 불쌍함/걱정됨	5 (1.1)	3 (1.4)	2 (.8)	3 (1.4)	2 (.8)
5. 우울함	49 (10.5)	25 (12.0)	24 (9.2)	25 (11.8)	24 (9.3)
① 우울함	20 (4.3)	11 (5.3)	9 (3.5)	8 (3.8)	12 (4.7)
② 무기력	19 (4.1)	9 (4.3)	10 (3.8)	9 (4.3)	10 (3.9)
③ 허무함	10 (2.1)	5 (2.4)	5 (1.9)	8 (3.8)	2 (.8)
6. 분노 짜증	24 (5.1)	18 (8.7)	6 (2.3)	14 (6.6)	10 (3.9)
7. 후회스러움	20 (4.3)	10 (4.8)	10 (3.8)	10 (4.7)	10 (3.9)
8. 두려움	11 (2.4)	9 (4.3)	2 (.8)	4 (1.9)	7 (2.7)
9. 기타	42 (9.0)	15 (7.2)	27 (10.4)	21 (10.0)	21 (8.2)
전체	468 (100.0)	208 (100.0)	260 (100.0)	211 (100.0)	257 (100.0)

표 9. 빈번한 불행 정서

	전체	대학생	성인	남자	여자
	빈도 (%)	빈도 (%)	빈도 (%)	빈도 (%)	빈도 (%)
1. 불안	68 (15.2)	33 (15.9)	35 (14.7)	35 (17.6)	33 (13.4)
① 답답함	35 (7.8)	22 (10.6)	13 (5.5)	14 (7.0)	21 (8.5)
② 불안/초조함	24 (5.4)	8 (3.8)	16 (6.7)	15 (7.5)	9 (3.6)
③ 막막함	9 (2.0)	3 (1.4)	6 (2.5)	6 (3.0)	3 (1.2)
2. 관계적 정서	67 (15.0)	28 (13.5)	39 (16.4)	29 (14.6)	38 (15.4)
① 외로움	28 (6.3)	17 (8.2)	11 (4.6)	11 (5.5)	17 (6.9)
② 섭섭함/야속함	9 (2.0)	2 (1.0)	7 (2.9)	4 (2.0)	5 (2.0)
③ 미안함/죄송함	9 (2.0)	4 (1.9)	5 (2.1)	5 (2.5)	4 (1.6)
④ 불쌍함/걱정됨	9 (2.0)	1 (.5)	8 (3.4)	4 (2.0)	5 (2.0)
⑤ 배신감	6 (1.3)	-	6 (2.5)	3 (1.5)	3 (1.2)
⑥ 수치심	6 (1.3)	4 (1.9)	2 (.8)	2 (1.0)	4 (1.6)
3. 우울함	67 (15.0)	36 (17.3)	31 (13.0)	31 (15.6)	36 (14.6)
① 무기력	32 (7.2)	13 (6.3)	19 (8.0)	18 (9.0)	14 (5.7)
② 우울함	27 (6.1)	18 (8.7)	9 (3.8)	10 (5.0)	17 (6.9)
③ 허무함	8 (1.8)	5 (2.4)	3 (1.3)	3 (1.5)	5 (2.0)
4. 분노/짜증	63 (14.1)	37 (17.8)	26 (10.9)	25 (12.6)	38 (15.4)
① 짜증	39 (8.7)	26 (12.5)	13 (5.5)	15 (7.5)	24 (9.7)
② 분노	13 (2.9)	6 (2.9)	7 (2.9)	5 (2.5)	8 (3.2)
③ 불쾌	11 (2.5)	5 (2.4)	6 (2.5)	5 (2.5)	6 (2.4)
5. 후회스러움	38 (8.5)	21 (10.1)	17 (7.1)	17 (8.5)	21 (8.5)
6. 절망	35 (7.8)	15 (7.2)	20 (8.4)	12 (6.0)	23 (9.3)
① 절망/죄절감	16 (3.6)	7 (3.4)	9 (3.8)	5 (2.5)	11 (4.5)
② 괴로움	12 (2.7)	5 (2.4)	7 (2.9)	4 (2.0)	8 (3.2)
③ 비참함	7 (1.6)	3 (1.4)	4 (1.7)	3 (1.5)	4 (1.6)
7. 슬픔	31 (7.0)	13 (6.3)	18 (7.6)	8 (4.0)	23 (9.3)
① 속상함	24 (5.4)	9 (4.3)	15 (6.3)	7 (3.5)	17 (6.9)
② 슬픔	7 (1.6)	4 (1.9)	3 (1.3)	1 (.5)	6 (2.4)
8. 기타	77 (17.3)	25 (12.0)	52 (21.8)	42 (21.1)	35 (14.2)
전체	446 (100.0)	208 (100.0)	238 (100.0)	199 (100.0)	247 (100.0)

표 10. 경험유형별 행복 정도

경험 유형	평균 (SD)	
빈번한 행복경험	가정의 화목	71.11 _b (15.19)
	휴식/여가	69.26 _b (15.78)
	친구관계	73.00 _b (15.31)
	개인적 성취	75.90 _b (10.58)
	자녀성장/성취	69.74 _b (15.47)
	타인의 관심/인정	76.61 _b (11.54)
	물질/경제적 수입	60.00 _a (16.65)
	기타	70.29 _b (20.88)
	강한 불행경험	개인적 실패
가족사망		74.19 _{ab} (15.00)
가족의 고통		69.94 _{ab} (13.95)
가족간 불화		68.88 _{ab} (19.77)
건강 문제		66.25 _a (12.95)
친구 문제		66.40 _a (17.83)
관계부재/상실		72.20 _{ab} (18.82)
경제적 어려움		72.71 _{ab} (12.60)
기타		76.39 _b (15.69)
빈번한 불행경험	개인적 실패	70.66 _b (15.34)
	가족불화/고통	70.99 _b (15.86)
	관계부재/갈등	70.15 _{ab} (16.58)
	경제적 어려움	69.73 _{ab} (15.41)
	친구문제	73.65 _b (15.40)
	가족의 고통	71.39 _b (14.22)
	건강문제	63.57 _a (17.04)
기타	76.36 _b (15.51)	

논 의

행복에 대한 상향적 접근에서는 경험이 행복을 결정한다고 본다. 긍정적 경험을 많이 하고 부정적 경험을 적게 하는 사람, 혹은 긍정적 정서를 자주 느끼고 부정적 정서를 드물게

느끼는 사람이 행복하다는 것이다. 이에 본 연구에서는 한국인에게 행복한 생활경험과 정서적 경험이 무엇인가를 실제 경험을 중심으로 검토함으로써 그 구성내용을 체계화하였다. 이러한 과정을 통해 도출된 결과를 요약하고 시사점을 정리하면 다음과 같다.

행복한 생활경험

먼저 한국인에게 강한 행복을 유발하는 일상생활 경험은 성취와 실패 경험이었다. 이때 성취는 학업 성취나 직업적 성취와 같은 자기 자신의 개인적 목표나 소망을 달성하는 것으로 경험되거나 아니면 결혼 혹은 출산과 같은 발달 과업의 성취, 그리고 자녀의 학업 성취와 같은 대리적 성취를 통해서 경험되었다. 마찬가지로 학업과 직업에서의 실패했던 순간은 매우 불행했던 경험으로 기억되었으며, 그 외에 가족 구성원의 실패와 가족의 사망도 강한 불행을 유발했다.

그러나 사람들이 빈번하게 경험하는 행복 혹은 불행 경험의 영역은 가족과 친구 관계를 중심으로 한 사회적 관계경험이었다. 가족이나 친구와 함께 시간을 보내고 원만한 관계를 유지하는 것은 빈번하게 행복을 유발했고, 관계 갈등은 빈번하게 불행을 유발했다. 이러한 사회적 관계의 중요성은 한국인의 삶의 질 인식에 대한 박영신과 김의철(2006)의 연구에서도 입증된 바 있다.

이렇듯 관계적 경험은 대학생과 성인 모두의 행복에 중요했지만, 개인의 행복에 중요한 사회적 관계의 대상에는 세대별 차이가 있었다. 대학생에게 중요한 관계의 대상은 친구였지만, 성인들에게는 가족 관계 즉, 자녀 혹은 배우자와의 긍정적인 관계가 더욱 중요했다.

이러한 결과는 비록 주관적 행복의 수준 자체에는 연령별 차이가 없을지라도(Diener & Suh, 1998; Diener 등, 1999; Lucas & Gohm, 2000) 이를 형성하는 요소들은 세대에 따라 차이가 있으며, 개인의 행복에서 가족 관계가 차지하는 비중은 연령이 증가함에 따라 더욱 증가함을 시사한다. 이러한 세대 차이가 나타나는 원인은 청소년과 성인이 서로 다른 발달단계에 있을 뿐 아니라 질적으로 다른 성장배경을 갖고 있기 때문으로 해석될 수 있다(김의철, 박영신, 김명언, 이진우, 유효식, 2000; Ryff, 1997).

따라서 한국인의 주관적 행복을 구성하는 중요한 요소는 개인의 성취경험과 사회적 관계경험으로 볼 수 있다. 이것은 본 연구에서 사회적 관계 경험과 성취 경험을 자주 하는 사람들이 물질경제적 측면의 행복 경험을 자주 하는 사람들보다 자신의 삶을 더 행복하다고 판단한 결과를 통해서도 알 수 있다. 성취와 대인관계는 김지현 등(1997)의 연구에서 기쁨과 슬픔의 정서를 유발하는 주된 선행사건이기도 했다. 정서체질의 보편성과 문화적 차이를 검토한 이들의 연구에서 한국과 베트남 사람들이 모두 기쁨을 느꼈던 상황으로 가장 많이 언급한 것은 성공과 성취였고, 그 다음으로는 사적 관계에서 기쁨을 느꼈다는 사람이 많았다. 본 연구에서와 달리 이들의 연구에서 성취가 관계보다 더 많이 기쁨의 선행사건으로 언급된 것은 대학생 피험자만을 그 대상으로 했기 때문인 것으로 보인다. 본 연구에서 행복관련 생활경험을 개인적 경험과 관계적 경험으로 구분하여 비교했을 때, 학생들은 개인적 경험과 관계적 경험을 비슷한 수준으로 언급했지만, 성인들은 개인적 경험보다 관계적 경험을 더 많이 기술했다. 따라서 개인의 행복에 대한 관계적 경험의 중요성은 성인초기보

다는 중년기에 더욱 증가하는 것으로 볼 수 있다.

행복한 정서경험

대학생과 성인들에게 행복은 기쁨, 유쾌함, 즐거움과 같은 '전형적인 쾌정서'와 더불어, '성취감', '흥분감', '편안함', 그리고 유대감 등의 '관계적 정서'로 경험되었으며, 이러한 정서를 자주 경험하는 사람이 다른 정서들을 자주 경험하는 사람들보다 주관적 행복 수준이 더 높았다. 이것은 한국인의 행복과 관련된 정서에 Russell(1980)이 제안한 유쾌성 차원에서의 쾌정서와 불쾌정서, 흥분성 차원에 따른 흥분정서와 침잠정서, 그리고 Markus와 Kitayama(1991)가 제안한 대인관계적 차원에서의 관계적 정서와 관계유리적 정서가 모두 포함되어 있음을 의미한다. 따라서 기존의 서양 정서척도들(Andrews & Withey, 1976; Bradburn, 1969; Watson, Clark, & Tellegen, 1988)에서 중요시되는 유쾌함, 성취감, 흥분감과 더불어 '편안함'과 '관계적 정서'에 대한 고려를 할 때 한국인의 행복 정서를 보다 완전히 이해할 수 있을 것이다.

먼저 편안함 혹은 불안이 정서적 행복의 중요한 구성 요소라는 결과는 한국인에게 행복이 긴장되고 상승된 상태의 경험이라기보다 마음의 안정을 유지하는 편안한 상태의 경험 즉 평상심(being ordinary)을 유지하는 것임을 의미한다. 동양인의 주관적 행복에서 평상심이 중요하다는 사실은 미국인과 중국인을 대상으로 한 일련의 연구들(Lu, 2004; Lu & Gilmour, 2004; Lu & Shih, 1997)에서 확인된 바 있다. 동양의 음양사상에서는 만물이 끊임없이 변화하는 순환적 과정에 있다고 여기기 때문에 좋은

일에 대해서 크게 좋아할 것도 나쁜 일에 대해서 크게 괴로워할 필요도 없으며, 이보다는 각각의 상황에서 마음을 다스려 안정을 유지하는 것이 더욱 강조된다. 또한 유교와 불교사상에서도 기쁨이나 슬픔, 욕망과 같은 정서들은 마음을 흐뜨리는 작용을 하기 때문에 멸절되거나 통제 혹은 조절되어야 하는 것으로 여겨졌다(김정호, 1994; 조근호, 2003). 따라서 한국인들에게는 성취감이나 흥분과 같은 각성수준이 높은 정서들 뿐 아니라 마음의 동요 없이 안락한 상태의 정서 경험 또한 가치 있고 행복한 정서로 지각된다고 볼 수 있다.

한편 본 연구에서 편안함 이외에 중요하게 나타난 행복 정서는 관계적 정서였다. 본 연구에서 추출된 긍정적인 관계적 정서들은 정(情), 유대감, 고마움, 든든함, 기특함 등이었으며, 자주 경험하는 부정적인 관계적 정서는 섭섭함, 야속함, 미안함, 불쌍함, 배신감, 수치심 등이었다. 이러한 정서들은 원만한 관계 속에서, 혹은 관계에 참여하지 못했거나 관계가 악화되었을 때 발생하여 원만한 관계를 다시 회복하려는 노력을 기울이게 함으로써 타인과의 상호의존성을 촉진시키는 기능을 한다(Kitayama, Markus, & Matsumoto, 1995). 따라서 행복한 생활경험과 마찬가지로 행복과 관련된 정서적 경험에서도 사회적 관계의 중요성이 재확인되었다.

결론적으로 한국인의 행복과 불행은 사회적 관계에 대한 고려 없이 개인적 소망과 목표의 달성만으로는 완전히 이해되기 힘들다고 볼 수 있다. 그 이유는 성취경험과 더불어 가족이나 친구와 같은 친밀한 관계 경험 및 이러한 관계 속에서 유발되는 정서들이 한국인의 행복을 구성하는 핵심 경험이기 때문이다.

이상의 결과와 시사점에도 불구하고, 본 연구는 다음과 같은 제한점을 갖고 있다. 첫째,

본 연구는 행복에 대한 상향적 접근만을 고려하며 성격과 같은 개인적 특성의 영향을 고려하지 못했다. 행복이 비교적 안정적인 개인의 내적 특성에 의해서 결정된다는 사실은 이미 여러 연구들에서 입증된 바 있으며(이훈구, 1997; Argyle, 2001), 최근 들어 경험을 중심으로 한 상향적 접근과 성격 특성을 중심으로 한 하향적 접근을 통합적으로 고려할 필요성이 제기되고 있다(Brief, Butcher, George, & Link, 1993; Diener, 1984; Diener 등, 1999; Feist, Bodner, Jacobs, Miles, & Tan, 1995). 따라서 후속 연구에서는 성격, 생활경험, 그리고 행복의 통합적 관계를 검토할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 행복과 관련된 경험을 개방형 질문지를 통해서 자유응답식으로 추출하였다. 이러한 방법은 다른 리커트 방식이나 체크리스트 방법이 갖는 단점을 제거할 수 있으나 응답자가 자신의 머리에 떠오르는 것만을 응답하거나 연구자에 따라 범주화 방식에 차이가 있을 수 있는 등의 한계가 있다. 예를 들어, 본 연구에서 '만족스러움'은 활성화되지 않은 정서라는 점에서 '편안함'의 하위 유목으로 포함하였으나, 보는 사람의 시각에 따라 '유쾌함'의 하위 유목으로도 포함될 수 있다. 따라서 후속연구에서는 이러한 한계를 보완할 수 있도록 양적 연구를 포함한 다양한 측정 방법을 활용하여야 할 것이다. 또한 본 연구에서 피험자들의 응답은 사전 질문의 영향을 받았을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 각 문항들 사이에 사회적 혹은 학업생활과 같이 행복이나 불행과 관련되지 않은 필터 문항을 삽입하는 방식으로 사전 질문의 영향을 배제할 필요가 있을 것이다.

본 연구가 갖는 세 번째 제한점은 표집대상이 제한되어 있다는 점이다. 본 연구는 중산층

을 중심으로 한 대학생과 중년의 성인만을 대상으로 하여 그 외의 연령이나 사회계층을 포함하지 못했다. 행복한 삶을 살아가는데 중요한 생활 경험과 정서 경험에 세대별 차이가 있다는 본 연구의 결과를 고려할 때, 아동이나 노인들에게는 또 다른 경험들이 중요할 수 있다. 실제로 다양한 세대를 대상으로 행복에 중요한 요소들을 검토한 선행연구들에서 행복을 예측하는 변인들은 청년, 중년, 노년기별로 공통점과 차이점이 있었다(김의철 등, 2000; Ryff, 1997). 또한 개인의 기본적 요구가 어느 정도 충족될 때 까지 경제적 요인들은 주관적 행복의 중요한 요소이다(Diener, Diener, & Diener, 1995). 그럼에도 불구하고 본 연구에서 물질적 혹은 경제적 요소들에 대한 응답이 상대적으로 적은 것은 중산층만을 그 대상으로 했기 때문일 수 있다. 따라서 본 연구의 결과를 그 외의 세대나 계층에게 일반화하기보다 다양한 집단을 포함한 후속 연구가 실시되어야 할 것이다.

참고문헌

- 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석 (2003). 한국 남녀의 행복한 삶에 관한 연구, 춘계 여성심리학회 학술대회: 한국여성의 자아구성과 삶의 질 자료집, pp. 154-180. 6월 13일. 천안: 호서대학교.
- 김명언, 김의철, 박영신 (2000). 청소년과 성인 간의 세대 차이와 유사성. 한국심리학회지: 사회문제, 6(1), 181-204.
- 김의철, 박영신 (2004). 청소년과 성인의 삶의 질 인식에 대한 토착심리분석: 가정, 학교, 직장, 여가생활을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 9(4), 973-1002.
- 김의철, 박영신, 김명언, 이진우, 유호식 (2000). 청소년, 성인, 노인 세대의 차이와 생활만족도. 한국심리학회지: 건강, 5(1), 119-145.
- 김정호 (1994). 구조주의 심리학과 불교의 사념처 수행의 비교. 한국심리학회지: 일반, 13(1), 186-206.
- 김지현, 판우용, 황석현, 민경환 (1997). 한국과 베트남 사람들의 정서 체험. 심리과학, 6(2), 75-96.
- 박영신, 김의철 (2006). 한국 사회와 개인 삶의 질 인식에 대한 토착심리 탐구: 삶의 질을 높이는 요소와 낮추는 요소에 대한 세대별 지각을 중심으로. 한국심리학회지: 사회문제, 12(1), 161-195.
- 박영신, 김의철, 정갑순, 이상미, 권혁호, 양계민 (2000). 초 중 고등학생의 생활만족도 차이와 형성 및 영향. 한국심리학회지: 건강, 5(1), 94-118.
- 서은국 (2004). 주관적 안녕감과 최근 연구 동향. 한국임상심리학회 추계학술대회 자료집, pp. 3-18. 11월 6일. 서울: 가톨릭대학교.
- 이인혜 (1997). 성격, 유쾌한 및 불쾌한 생활경험 그리고 주관적 안녕감간의 관계: NEO 성격모델의 적용. 한국심리학회지: 건강, 2(1), 209-219.
- 이훈구 (1997). 행복심리학: 주관적 안녕. 서울: 광명사.
- 조공호 (1996). 삶의 질과 주관적 안녕: 비교문화적 고찰. 서강대사회과학연구, 5, 229-283.
- 조공호 (2003). 한국인 이해의 개념들. 서울: 나남출판사.

- 최상진 (2000). *한국인 심리학*. 서울 중앙대학교 출판부.
- 최상진, 정태연 (2001). 인교(忍酷)에 대한 한국인의 심리: 긍정적 보상기대와 부정적 과실상계를 중심으로. *한국심리학회지: 사회문제*, 7(2), 21-38.
- 최상진, 한규석 (1998). 심리학에서의 객관성, 보편성 및 사회성의 오류: 문화심리학의 도전. *한국심리학회지: 일반*, 17(1), 73-96.
- 최상진, 한규석 (2000). 문화심리학적 연구방법론. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 14(2), 123-144.
- 한성열 (1995). 삶의 질과 내재적 동기의 실현. *한국심리학회지: 사회문제*, 2(1), 95-111.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. New York: Taylor & Francis Inc.
- Argyle, M. & Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Ed.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 77-100). Oxford: Pergamon Press.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brickman, P., Coates, D. & Janoff-Bulman, R. J. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M. & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 646-653.
- Chiasson, N., Dube, L. & Blondin, J. (1996). A look into the folk psychology for four cultural groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 27, 673-691.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Diener, M. & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E. & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Ed.), *Handbook of emotions* (pp. 325-337). New York: Guilford Press.
- Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Ed.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). Oxford: Pergamon Press.
- Diener, E., Scollon, C. N. & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 13, 187-219.
- Diener, E., Smith, H. & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 130-141.
- Diener, E. & Suh, E. M. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H.

- L. (1999) Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M. & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 138-150.
- Harré, R. (Ed.) (1986). *The social construction of emotions*. Oxford: Basil Blackwell.
- Headey, B. & Wearing, A. (1989). Personality, life-events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Kim, U. (1994). Individualism and collectivism: Conceptual clarification and elaboration. In U. Kim, H. C. Triandis, C. Kagitcibasi, S. C. Choi, & G. Yoon (Ed.), *Individualism and collectivism: Theory, method, and application* (pp. 19-40). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kim, U. & Berry, J. W. (1993). Introduction. In U. Kim & J. W. Berry (Ed.), *Indigenous psychology: research and experience in cultural context* (pp. 1-29). Newbury Park, CA: Sage.
- Kim, U., Park, Y. & Park, D. (2000). The challenge of cross-cultural psychology: The role of the indigenous psychology. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 63-75.
- King, A. Y. & Napa, C. K. (1998). What makes a good life? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156-165.
- Kitayama, S., Markus, H. R. & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feeling in Japan and the United States. *Cognition and Emotion*, 14, 93-124.
- Kitayama, S., Markus, H. R. & Matsumoto, H. (1995). Culture, self, and emotion: A cultural perspective on 'self-conscious' emotions. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Ed.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 439-464). New York: The Guilford Press.
- 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.
- Larsen, R. & Diener, E. (1987). Emotional response intensity as an individual difference characteristic. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39.
- Lee D., Park, S., Uhlemann, M. & Patsula, P. (1999). What makes you happy?: A comparison of self-reported criteria of happiness between two cultures. *Social Indicators Research*, 50, 351-362.
- Lu, L. & Gilmour, R. (2004) Culture and concept of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5, 269-291.
- Lu, L. & Shih, J. B. (1997). Source of happiness: A qualitative approach. *Journal of Social Psychology*, 137, 181-187.
- Lu, L. (2004). Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2, 407-432.
- Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across

- cultures. In E. Diener & E. M. Suh (Ed.), *Culture and subjective well-being* (pp. 291-317). London: The MIT Press.
- Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Russell, J. A. (1991). Culture and the categorization of emotions. *Psychological Bulletin*, 110, 426-450.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20, 193-206.
- Schimmack, U. & Diener, E. (1997). Affect intensity: Separating intensity and frequency in repeatedly measured affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1313-1329.
- Shweder, R. A. & Haidt, J. (2000). The cultural psychology of the emotions: Ancient and new. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Ed.), *Handbook of emotions* (pp. 397-414). New York: Guilford Press.
- Suh, E. (2000). Self, the hyphen between culture and subjective well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Ed.), *Culture and subjective well-being* (pp. 63-86). London: The MIT Press.
- Suh, E., Diener, E. & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.
- Thomas, D. & Diener, E. (1990). Memory accuracy in the recall of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 291-297.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V. & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5, 223-239.
- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

1 차 원고 접수일 : 2006. 4. 1

최종 원고 접수일 : 2006. 5. 10

Happiness and subjective well-being among Korean students and adults: Indigenous psychological analysis

Jaisun Koo

Chungbuk University

Uichol Kim

Inha University

This study investigates happy life experiences and their emotional responses to these experiences with a sample of Korean students and adults. A total of 489 Korean university students and adults completed an open-ended questionnaire developed by the present researchers. Three sets of results have been found. First, while experiences of achievement and failure affect the *strength* of feelings of happiness or unhappiness, social relationships with family members and friends affect the *frequency* of feelings of happiness or unhappiness. Second, while strong positive affects are aroused by sense of achievement and pride, frequent positive affects are aroused by feeling of calmness and positive relational emotions (such as *jung* - deep affection and attachment). Third, while strong negative affects are aroused by sense of frustration and sadness, frequent negative affects are aroused by anxiety and negative relational emotions (such as the sense of indebtedness and shame). These results indicate that the interpersonal relationships with family members and friends and personal achievements and failures influence the subjective well-being of feeling happy or unhappy with people's lives.

key words : Subjective well-being, happiness, indigenous psychology