한국심리학회지 : 문화 및 사회문제
Korean Journal of Culture and Social Issues
2021, Vol. 27, No. 4, 529～559.
http://dx.doi.org/10.20406/kjcs.2021.11.27.4.529

성인초기 한국인의 바쁨과 주관적인 삶의 속도에 대한 질적 연구

우 아 미[1)] 정 태 연[†]

본 연구는 한국사회에서 큰 사회적 압력으로 작용하고 있는 바쁨에 대해 사람들이 어떻게 인식하고 경험하고 있는지와 바쁨과 느림의 삶의 속도를 추동하는 사회 심리적 동기들을 살펴보았다. 나아가 바쁨과 느림의 개인의 삶의 속도에 따른 현실에서의 적응요소에 대해 심층적으로 탐구하였다. 본 연구의 분석은 20・30대 미혼남녀 21명의 심층면접 자료를 이용한 현상학적 연구 방법으로 이루어졌다. 그 결과 바쁨에 대한 인식 및 경험들은 긍정적인 부분과 부정적인 부분이 공존하고 있으며 바쁨과 느림의 삶의 속도에 영향을 미치는 사회 심리적 동기의 구성 요소들은 '(바쁨/쉼)의 긍정적 가치 내면화', '(미래/현재) 중심적', '바쁨의 일상화/선택과 집중', '성격특성'이 도출되었다. 또한 바쁘게 사는 사람과 느리게 사는 사람들의 공통적인 현실 적응요소는 '자기 선택적', '성공적인 시간관리', '심리적 건강 유지'가 차별적 요소는 '성취감'과 '자기특성 이해 및 수용'이 도출되었다. 이러한 결과들을 토대로 한국사회에서 바쁨에 부여된 가치와 의미를 사회심리학적 관점에서 논의하였으며 삶의 속도와 관련된 기존 연구 및 논의들에 새로운 관점을 제시해 주었다. 또한 여러 팔로업(follow up) 가능한 연구들을 제안하였다.

주요어 : 삶의 속도, 바쁨, 느림, 주관적 시간경험, 현상학적 분석, 질적 연구

1) 중앙대학교 심리학과, 박사수료생
† 교신저자 : 정태연, 중앙대학교 심리학과, 교수, 서울특별시 동작구 흑석로 84, E-mail: tjung@cau.ac.kr

www.kci.go.kr

한국 사회에서 '요즘 어떻게 지내니?' 하고 물어보면 '너무 바쁘다'는 말을 쉽게 접하게 된다. 과거 2014년 통계청의 생활시간조사 결과에 따르면 전 국민의 59.4%가 평소 바쁘거나 시간이 부족하다고 느끼며 20·30대는 시간 부족을 호소하는 이가 무려 77%에 달했던 것으로 나타났다(통계청, 2015). 이에 더해 경제협력개발기구(OECD)의 통계지표를 보면 한국인의 하루 평균 수면시간은 OECD 회원국 중 최하위 수준에 머물고 있고, 반면 근로시간은 멕시코 다음으로 많은 것으로 나타났다(OECD, 2016). 이러한 상황 속에 최근 한국은, 지난 2004년 주 5일제를 전면 시행한 데 이어 2018년 최대 법정근로시간을 주당 52시간으로 단축하는 근로기준법을 발의하여 시행되고 있다. 이러한 근로시간의 단축은 '일과 여가의 균형'이라는 워라벨(Work-life balance)이 더욱 확산되게 되는 계기를 만들어 주었다(박우택, 이병철, 2021). 워라벨의 사회적 분위기 확산과 더불어 실질적인 평균 노동시간도 줄어든 셈이다.

그럼에도 불구하고 여전히 사람들은 바쁘다. 최근 통계청의 한 조사연구 결과에 따르면 우리나라 국민의 절반 이상인 54.4%가 평소에 시간이 부족하다고 느끼고 있으며(통계청, 2019) 직장인만을 대상으로 조사한 결과 응답자의 약 65%가 자신을 시간 빈곤자라고 응답한 것으로 나타났다(<잡코리아> 게시물, 2019. 06. 11.). 사람들은 밖으로는 저녁이 있는 삶을 외치고 있지만 아이러니(irony) 하게도 여전히 바쁘게 살아가고 있는 모습이다. 예컨대, 2000년대 초 성공과 아침을 다룬 자기계발서가 서점가에 즐비하며 '아침형' 인간이 유행처럼 번지더니 20년이 지난 지금도 여전히 시간은 미래의 성공을 위해 투자되어야 할 대상으로 분류되고 있다. 유사한 맥락으로 '샐러던트(salariedman+student)'라는 말은 우리에게 익숙해 진지 오래며 최근에는 '미라클 모닝'[1]이라는 신조어까지 등장한 지경이다. 우리가 이토록 바쁘게 사는 이유에 대해 그 동안 다양한 학문적 연구와 대중적 담론들이 있어왔다. 이들의 공통적 견해는 바쁨은 현대 자본주의 사회의 경제·사회적 구조에 기인한 불가피한 현상으로 강제적 속성을 지니며(박지영, 2013; Bianchi, Robinson, & Milkie, 2006; Harvey, 1989; Hochschild, 2005; Scheuerman, 2001) 그러한 현실 속에 인간의 열망이 바쁨을 더욱 부추기고 있다는 것이다(박지영, 2013; Gershuny, 2005; Schor, 1998).

한편 이러한 바쁜 삶에 저항하며 느긋함과 여유로운 삶을 주장하는 사람들도 있다. 이들은 느긋함과 여유가 '게으름', '나태함', '빈둥거림' 등의 부정적 속성들과 동일시됨을 거부하며 삶의 불필요한 속도를 제한하고 현재의 삶을 충분히 즐기고 누리고자 하는 라이프스타일을 가지고 있다(강지선, 2006; 최성훈 2011; Florian, 2012). 더불어 최근 들어 슬로시티(slowcity)운동[2], 욜로(YOLO)[3] 등의 문화현상

1) '미라클 모닝'이란 아마존에서 종합 베스트셀러 1위를 기록한 뒤 2016년 한국에 출간된 베스트셀러 《미라클 모닝》에서 나온 개념으로, 일과가 시작되기 전 이른 아침에 일어나 운동이나 공부, 독서 등을 하는 것을 말한다.

2) 국제적으로 '치타슬로(Cittaslow)'로 불리는 '슬로시티' 운동은 1999년 이탈리아에서 처음 시작됐다. 운동의 취지는 '빠르게 돌아가는 사회 속에서 자신을 잃지 말고 여유롭고 즐겁게 살기 위해 느리게 살자' 이며 2018년 기준 전 세계 29개국 189개 도시가 '슬로시티'에 가입돼 있는 가운데 우리나라에서도 11개 도시가 '슬로시티'에 선정돼 있다.

3) '인생은 한 번뿐이다'를 뜻하는 You Only Live Once의 앞 글자를 딴 용어로 현재 자신의 행복

www.kci.go.kr

과 함께 느림(slowness)의 미학을 찬미하는 사람들이 늘어나고 있다(조주은, 2008). 2018년 한국의 서점 가에는 '하마터면 열심히 살 뻔했다(웅진지식하우스)', '사실 바쁘게 산다고 해결되진 않아(책들의 정원)' 등 바쁜 삶을 비판하는 도서들이 독자들의 공감과 관심을 불러왔고, 느림과 여유를 테마로 하는 '삼시세끼', '윤식당', '꽃보다 할배' 등의 매스미디어가 꾸준히 사람들의 인기를 얻고 있는 이유도 같은 맥락으로 해석된다.

앞서 언급한 바와 같이 세계화와 경쟁위주의 경제구조, 근대사회가 심화 되면서 발생한 경제사회의 구조적 변동과 정보테크놀로지 발전 등에 따른 가속화된 사회 속에서(Rosa, 2003) 바쁨의 논리는 큰 사회적 압력으로 작용하고 있으며(정성원, 이영민, 김옥진, 2014) 그러한 현실 속에서 사람들은 바쁨을 수용하고 능동적으로 대응하며 살아가거나 시간에 쫓긴 채 소극적이고 피동적인 반응으로 대응하며 살아간다(강지선, 2006; 박지영, 2013; 정성원 등, 2014). 아니면 시대상에 역행한 보다 적극적인 대응으로 느긋함과 여유를 추구하며 살아가기도 한다(강지선, 2006). 이렇듯 삶의 속도 차원을 '바쁨'과 '느림'이라는 관점에서 보았을 때 사람들은 각기 다른 삶의 속도를 가지고 있다고 할 수 있으며 여러 동기들에 의해 개인은 바쁨과 느림을 대척점으로 하는 삶의 속도의 어느 한 지점에 있다고 볼 수 있겠다. 그렇다면 동일한 시대적 배경 속에서 사람들로 하여금 '바쁨' 혹은 '느림'이라는 서로 상반된 차원의 시간경험을 유도하는 사회심리학적 동기는 무엇일까? 아울러 바쁘게 살면 행복할까? 아니면 느린 삶이 행복할까? 본 연구자는 이러한 질문들을 출발점으로 본 연구를 시작하였다.

Felski(2000)는 사회문화적으로 동일한 시공간 속에 있다 하더라도 개인은 완전히 다른 방식의 시간경험을 하게 될 수 있음을 주장하며 시간의 모든 경험은 다양한 수준을 지닌 복합적인 것이라고 지적한 바 있다. 또한 다수의 연구자들에 따르면 사회변화의 속도가 빨라지면서 생기는 사회변화들에 대처하는 양상은 개인이 지닌 정체성에 따라 다르게 나타나며 그로 인해 개인의 시간경험은 달라질 수 있다고 한다(박지영, 2013; Rosa, 2003; Hassan, 2003). 이러한 근거들을 기반으로 본 연구에서는 첫째, 가속화된 한국 사회에서 바쁘게 살아간다는 것은 무엇을 경험하고 의미하는 것인지 살펴보고자 한다. 둘째, 바쁜 현실에서 바쁨을 수용하고 능동적으로 대응하며 살아가는 사람들과 시대상에 역행한 보다 적극적인 대응으로 느긋함과 여유를 추구하며 살아가는 사람들의 경험에 대한 심층 분석을 통해 개인의 삶의 속도를 결정하는 데 영향을 미치는 동기들과 현실사회에서의 적응기제들에 대해 살펴보고자 한다.

바쁨에 대한 선행연구 고찰

'바쁨(busyness)'이라는 이슈에 대해 학문적 관심을 갖기 시작한지는 국내의 경우 그리 오래되지 않았다. 2000년대 중반에 들어서 바쁜 현대인들의 일상을 성찰하며 가속화된 시간 및 바쁨과 관련된 논의들이 조금씩 이루어지기 시작했고, 계속해서 바쁨의 현상과 원인을 밝혀내고자 하는 많은 학술적 노력들이 이어져 왔다(고은주, 김진욱, 2015; 박지영, 2013;

을 가장 중시하며 미래 또는 타인을 위해 희생하지 않고 현재의 행복을 위해 소비하는 라이프스타일이라 할 수 있다.

www.kci.go.kr

정성원 등, 2014; 조주은, 2007, 2008; 차승은, 2008; Cha & Sue, 2017). 예컨대 유급 및 무급 노동시간, 여가시간, 휴식시간 등 개인들의 시간사용 패턴과 그 증감에 영향을 미치는 요인들(차승은, 2008) 또는 바쁨에 영향을 미치는 인구사회학적 조건들(최혜지, 2007; 손문금, 2005)이 연구되었다. 하지만 대부분의 연구들은 '바쁨'이라는 시간경험의 주관적 속성을 무시한 채 단순히 누가 얼마나 바쁜지에 대해 시계시간(clock time)의 수량적 차원에서 시간부족 정도를 밝히는데 초점을 두고 있었다. 그나마 바쁨의 현상과 관련하여 조금 진전된 몇몇 극소수의 연구들이 있었다. 이들 연구들(박지영, 2013; 조주은, 2008)은 기혼의 취업여성을 대상으로 그들이 경험하는 바쁨의 실체와 생성 맥락을 질적 연구를 통해 다차원적 시각에서 밝혀내고자 했다. 구체적으로 박지영(2013)은 30대 고학력 전문·사무직 기혼 여성을 대상으로 내러티브 분석을 통해 바쁨이 일상생활에서 구현되는 양상과 그들이 느끼는 바쁨의 감정 및 의미에 대해 사회문화적 관점에서 탐구하였으며, 조주은(2008)은 유배우 취업여성들의 시간사용의 질적 특성과 의미가 일·가족 중심으로 어떻게 변화되고 구성되는지를 심층적으로 분석하였다. 이들 연구들은 그 동안 시계시간(clock time)의 객관적 차원으로만 탐구되어 왔던 바쁨을 주관적인 경험의 차원으로 끌어내어 그것의 사회문화적 의미와 생성맥락 등 다중적 차원에서 접근했다는 점에서 큰 의의가 있었다. 그럼에도 불구하고 여전히 사회학적 관점을 크게 벗어나지 못하고 있었으며 바쁨과 관련하여 심리학적 관점에서 조망될 수 있는 내면의 심리적 역동 및 그 기제에 대해 충분히 탐구되지 못했다는 한계가 있다.

한편 이에 대해 서구는 국내 보다 훨씬 앞서 관심을 가지고 있었다. 초창기 대부분의 연구들은 국내와 마찬가지로 사회학적 관점에서 현대인이 바빠지게 된 배경을 찾는 데 집중하고 있었다. 노동시간의 증가, 신자유주의적 자본축적 방식에 따른 삶의 가속화, 과학기술의 발전에 따른 시공간 압축 등 주로 자본주의 체제하의 경제와 경쟁을 기반으로 한 사회 시스템의 거시적인 문제에서 그 원인을 찾고 있었다(Bittman & Wajcman, 2000; Harvey, 1989; Jacobs & Gerson, 2004). 하지만 이후 학문적 관심이 꾸준히 증가하면서 바쁨에 대한 인식과 태도, 사회적 가치, 사회문화적으로 내면화 되는 과정 등 바쁨의 원인을 보다 심층적으로 밝혀내고자 했다. 구체적으로 Schor(1998)는 사람들의 소비에 대한 열망과 기대수준이 노동시간을 증가시키고 이것이 바쁨의 원천이 될 수 있음을 설명하였으며, Wilderberg(2006)는 현대사회에서 바쁨으로 인해 피곤하고 스트레스를 받는 것은 당연한 것이라는 인식이 뿌리내린지 오래며 나아가 이상적인 삶의 모습으로 평가되고 있다고 지적한 바 있다. 또한 현대사회에서 바쁨은 상층 노동계급에게 명예의 상징이 되었으며 그로인해 중산층 이상의 계층은 자신이 일터의 요구에 따라 착취당하고 있다는 것을 스스로 인지하지 못한 채 과로의 상태가 될 때까지 일에 몰두하게 된다는 논의들도 있다(Gershuny, 2005; Wilderberg, 2006). 또한 Oliver Burkeman(2016)는 과거보다 현재의 시간 가치가 더욱 증가됨에 따라 사람들은 주어진 시간 안에 더 많은 일을 처리해야 한다는 압박을 받게 되고, 이 때문에 바빠지게 된다고 주장하였다. 심지어 사람들은 자신이 중요하고 의미 있는 삶을 살고 있다는 방증으로서 바쁨을 통해 안심을 느낀다고 한다(Kreider,

www.kci.go.kr

2012). 이들 선행연구들을 요약하면 사람들이 바쁘게 사는 이유는 후기 산업사회에 접어들어 속도를 중시하는 시간문화가 확산되면서 바쁨과 분주한 삶은 자연스러운 생활의 일부가 되었고, 나아가 이상적인 삶의 모습으로 긍정적으로 평가되면서 이에 사람들은 스스로 바쁜 삶을 선택하게 된 것이라 볼 수 있겠다. 이러한 연구들은 바쁨에 대한 초기 연구들보다 상당히 진일보된 결과들을 보여주고는 있다. 그럼에도 불구하고 여전히 사회학적 시선을 견지하며 이론적 수준에서 풀어내는 데 그치고 있으며 바쁜 현실 속에 부합하여 개인의 삶의 속도가 바쁨으로 이어지는 다양한 심층적 원인에 대한 탐구는 여전히 공백으로 남아 있다.

느림에 대한 선행연구 고찰

2,000년대 접어들면서 국내에서는 현대사회의 바쁨과 속도를 비판하는 목소리가 커지기 시작했고 이와 함께 여가담론들이 확산되면서 '느림(slowness)'의 중요성이 부각되기 시작하였다(강내희, 2000; 강수돌, 2007; 최성훈, 2011). 그리고 이는 대중들로부터 많은 관심과 호응을 얻었다. 대표적으로 한병철(2012)은 피로사회 담론을 통해 현실사회의 문제들을 논리적으로 꼬집으면서 사색적인 삶, 영감을 주는 무위와 심심함, 휴식의 가치를 역설하였다. 이에 대해 서구는 국내보다 훨씬 이전부터 관심을 갖고 있었으며 그간 느긋함과 여유를 주제로 하는 많은 논의들과 담론들이 있어왔다(Easwaran, 1994; Kundera, 1995; Russell 1997). 이들은 공통적으로 근로를 신성시하는 현대사회의 노동문화를 강력히 비판하며 개인은 '열심히 일해야 한다'는 강박관념에서 벗어나야 하며 삶의 진정한 가치와 행복은 여가로부터 창출됨을 강조하고 있다. 이와 같이 국내외적으로 '느긋함 혹은 여유'에 관한 다양한 담론들이 있어왔고, 대중적 관심과 공감도가 높았음에도 불구하고 이에 대한 학술적 보고는 그리 많지 않다. 그마저도 느긋함과 여유라는 속성이 게으름이라는 사회적 통념들과 동일시되면서 지연행동 차원으로 연구된 것들이 대부분 이었다(Ferrari & Dovidio, 2000; Ferrari & Diz-Morales, 2007; Lay & Burns, 1991; Milgram & Tenne, 2000). 예컨대, 만성적 지연 행동자들은 과제완료에 필요한 시간을 과소 추정하거나 과제에 필요한 정보를 탐색하는 데 시간을 적게 할애하는 특성(Ferrari & Dovidio, 2000)을 보이며 과제를 마감직전에 시작하는 경향성(Lay & Burns, 1991)이 높다고 보고된 바 있다.

그러나 최근 들어 부정적인 측면으로만 조망돼오던 지연행동이 그의 기능적이고 적응적인 면에 주목한 연구결과들이 차츰 발표되면서(Choi & Moran, 2009; Chu & Choi, 2005; Schraw, Wadkins, & Olafson, 2007) 느긋함과 여유를 추구하는 것과 지연행동의 속성을 일부 연결 지을 수 있는 가능성이 생겼다. 예컨대, 긍정적인 자존감과 자기효능감이 높은 지연행동자들은(Chu & Choi, 2005) 적절한 시간조절 방법으로 그들의 결정을 행하고, 미루어지는 상황 자체로부터 느껴지는 고통이나 스트레스를 부정적으로 받아들이지 않는다는 특성이 보고된 바 있다. 하지만 '느긋함 혹은 여유'를 추구하는 것과 지연행동은 분명 차이가 있으며(강지선, 2006) 또한 이는 무조건 천천히 하라는 것이 아니고 삶의 속도를 늦추는 거시적인 개념으로 보는 것이 정당하기 때문에(최성훈, 2011) 관련해서 앞으로 더 많은 연구가 필요해 보인다.

www.kci.go.kr

느긋함 혹은 여유를 주제로 하여 유일하게 심리학적 관점에서 연구된 것으로 볼 수 있는 강지선(2006)의 연구가 이에 가장 근접한 이해라 할 수 있겠다. 강지선(2006)은 개인의 느림을 추구하는 경향성을 성격적 관점에서 접근하였으며 그것의 기능적이고 긍정적인 측면에 주목하고 있었다. 그에 따르면 여유, 한가함, 빈둥거림과 같은 느림과 관련되는 특징들은 내면의 평온함과 즐거움에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 한다. 이러한 점에서 느림의 추구에 영향을 미치는 요인들을 일부 확인해 볼 수 있었다. 하지만 느긋함과 여유를 추구하는 구체적인 배경과 심리적인 원인, 바쁜 현실에서의 적응과 관련된 심리적 기제에 대한 심층적 탐구는 아직 미비한 상태이다. 또한 본 연구에서 밝혀내고자 하는 느긋함과 여유를 추구하는 사람들의 심리적 배경과 연관짓는 데에도 분명 한계가 있다.

삶의 속도와 행복과의 관계

사회 구조적으로 바쁨이 요구되는 현실과 동시에 바쁨이 긍정적으로 평가받는 문화 속에서 바쁘게 살면 행복할까? 아니면 느리게 사는 것이 행복에 더 근접할까? 이와 관련하여 비교적 최근 연구들은 시간경험에 따른 정서와 삶의 질 또는 삶의 만족도가 상당히 유의미한 관계가 있음을 보여주고 있다. 몇몇 연구들에 따르면 시간자원이 많다고 지각할수록 긍정정서와 주관적 안녕감이 높고(Bryant & Verof, 2007; Rud, Vohs & Aaker, 2012) 반대의 경우 인지적 과부하를 생성하고 몰입을 방해하며 주관적 안녕감에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Brown & Ryan, 2003; Csikszentmihalyi, 1999). 심지어 우울증과도 유의미한 상관이 있다고 보고하고 있다(Beaujot & Andersen, 2007; Roxburgh, 2004; Teuchmann, Totterdell & Parker, 1999). 이러한 근거대로라면 느리게 사는 것이 바쁘게 사는 것 보다 행복과 더 상관이 높을 것이라 예측할 수 있겠다.

그러나 이와 상이한 논의들 또한 존재하고 있다. 예컨대, 행동과학자 Christopher와 그의 동료들은 한 실험연구를 통해 스스로 바쁨을 선택한 집단(busyness group)이 바쁨을 선택하지 않은 집단(idleness group)보다 행복지수가 유의미하게 높았음을 증명하면서 현대사회에서의 바쁨은 긍정적 가치를 지니고 있으며, 행복의 원천이 될 수 있음을 주장한 바 있다(Christopher, Adelle, Yang, & Wang, 2010). 유사한 맥락으로 몇몇 학자들은 성과를 향한 자기발전의 가치를 체화하고 있는 이들에게 바쁨의 감정은 약간의 흥분상태와 비슷하고 긍정적 에너지를 생성하도록 하며 삶의 만족감을 느끼게 해준다고 주장하였다(Garhammer, 2002; Wilderberg, 2006). 이처럼 개인의 시간경험에 따른 정서에 대한 기존의 상이한 연구 논의들에 비춰 보았을 때 바쁨 혹은 느림 차원의 시간경험과 주관적 안녕감과의 관계를 단순히 시계시간의 산술적 논리로 설명하기에는 많은 것이 간과 되었다고 할 수 있겠다. 그 이면의 심리적 동기들과 맥락적인 측면이 고려될 필요가 있다. 뿐만 아니라 여가시간의 증감과는 무관하게 현대인들은 시간부족 정서를 지각하고 있다는 연구들(Mattingly & Sayer, 2006; Oliver Burkeman, 2016)에서 알 수 있듯이 시간과 관련된 정서는 상당히 주관적인 경험이라 볼 수 있다. 이 때문에 개인의 시간경험과 그에 따른 정서는 복합적이며 개인의 고유 특성을 포함해 다양한 사회문화적 요인들이 관여되어 있음을 알 수 있다.

www.kci.go.kr

개인의 시간경험 및 이에 따른 시간정서는 시간의 많고 적음 차원의 절대적인 시간의 양보다는 개인이 시간을 관리하고 활용하는 방식과 긴밀하게 연관되어 있다는 기존 연구 논의들에 근거해(이정숙, 2000; 차승은, 2008) 개인의 바쁨 혹은 느림 차원의 시간경험과 주관적 행복과의 관계는 결국 현실 사회에서의 적응의 문제로 보는 것이 더 합당할 것으로 보인다. 즉, 바쁨이 강제된 현대사회에서 바쁨과 느림이라는 삶의 속도 차원에서 사람들이 어떠한 양상으로 적응하고 만족감을 느끼는지에 대해 살펴 볼 필요가 있겠다.

지금까지의 고찰된 연구 논의들에 따라 본 연구는 먼저 한국사회에서 큰 사회적 압력으로 작용하고 있는 바쁨에 대해 사람들이 어떻게 인식하고 경험하고 있는지를 살펴보고자 하였다. 다음 바쁨과 느림의 삶의 속도를 추동하는 사회 심리적 동기들과 개인의 삶의 속도에 따른 현실에서의 적응요소에 대해 심층적으로 탐구해 보고자 하였다. 본 현상의 원인과 그에 따른 심리적 결과들을 사회심리학적 관점에서 심층적으로 이해하기 위해 질적 연구가 수행되었으며 이는 삶의 속도와 관련된 개인의 주관적인 시간경험을 면밀히 이해하는 데 중요한 근거를 제시해 줄 것으로 기대한다.

방 법

연구대상

본 연구는 바쁜 현실 속에서 개인들이 자신의 삶의 속도와 관련해서 어떻게 대처하고 적응하는지를 살펴보고자 본 연구문제를 탐구해 볼 대상으로 20 · 30대 미혼남녀를 선정했다. 구체적으로 이들을 연구대상으로 선정한 이유는 다음과 같다. 첫째, 생애 주기적으로 20~30대는 학업 및 취업 준비를 위해 많은 노력과 시간 투자가 필요한 시기이며 취업 이후에도 자신의 커리어를 발전시키기 위해 지속적으로 노력을 해야 하는 시기이다. 또한 다양한 관계 형성 및 활동 등이 왕성하게 이루어지는 시기이기도 하기 때문에 사회적으로 바쁨이 크게 요구되는 연령대라 판단했다. 둘째, 학업 또는 직장생활 등으로 다량의 의무시간이 발생하기는 하지만 그 외 대부분의 시간은 스스로 통제하며 관리가 가능한 즉 시간자율성이 비교적 높은 집단이기 때문에 시간경험에 따른 개인의 심리적 역동을 가장 잘 살펴볼 수 있는 집단이라 판단했다. 미혼으로 한정지은 이유도 같은 이유에서이다.

연구 참여자 특성은 표 1에 제시되어 있다. 표에서 보듯이 참여자들은 남성 8명, 여성 13명이며 참여자의 평균 연령은 26세이다. 주관적 바쁨 정도는 단일문항의 10점 척도로 측정하였으며 평균 7점이다. 현재 바쁨 정도와 상관없이 선호하는 삶의 속도는 바쁨, 중간, 느림이 각각 12명, 1명, 8명으로 나타났다. 선호하는 삶의 속도는 '현실과 상관없이 어떤 삶의 속도로 살기를 원하십니까?' 의 개방형 질문에 대한 응답 반응을 기록하여 분류한 것이다. 현재 자신의 삶의 속도에 대한 만족도는 만족 12명, 불만족 9명이다. 삶의 만족도는 단일문항의 10점 척도로 측정하였으며 평균 6.85이다.

자료수집과 분석

연구 참여자의 모집은 목적 표집이라고 알

www.kci.go.kr

표 1. 연구 참여자 특성

참여자 ID	성별	연령 (만)	직업	주관적 경제 수준	주관적 바쁨 (1～10)	선호하는 삶의 속도	현재 삶의 속도 만족	삶의 만족도 (1～10)
01	남	24	학생	상	10	느림	불만족	9
02	여	24	학생	중	5	느림	만족	4
03	여	26	사무직(홍보)	중	8	중간	불만족	3
04	여	20	학생	중	7	느림	불만족	6
05	남	20	학생	중	6	바쁨	만족	8
06	여	24	사무직(관리)	중	4	느림	만족	8
07	여	30	사무직(관리)	중-상	4	느림	만족	7
08	남	31	전문직(미디어플래너)	중	5	느림	만족	7
09	여	23	학생	중	8	바쁨	불만족	7
10	여	21	학생	중-상	8	바쁨	만족	8
11	여	23	학생	중	8	바쁨	만족	8
12	남	30	회사운영(대표이사)	중	10	바쁨	불만족	6
13	남	24	학생	중-상	9	바쁨	불만족	5
14	여	29	사무직(홍보)	중-상	4	느림	만족	7
15	남	22	학생	중-상	9	바쁨	만족	9
16	여	29	사무직(마케팅)	중-상	7	바쁨	불만족	6
17	여	22	학생	중-상	6	바쁨	불만족	7
18	여	23	학생	중	8	바쁨	불만족	7
19	여	30	사무직(은행원)	중	8	바쁨	만족	8
20	여	32	사무직(인사)	중	8	바쁨	만족	7
21	남	23	학생	중-상	5	느림	만족	7

려진 의도적인 방법으로 이루어졌다(Rober K. Yin, 2011) 대학생은 대학 내 커뮤니티 혹은 연구자 지인의 커뮤니티를 통해 모집되었으며 직장인은 연구자 지인 및 연구자 지인의 커뮤니티를 통해 대상자를 소개 받는 형식으로 모집하였다. 이 때 참여를 위한 요건들을 충분히 고지하였으며 이에 부합한다고 판단되는 참여자들의 자발적인 참여로 인터뷰가 이루어 졌다. 참여자 수는 질적 연구에서 이질적 자료의 경우 10～20개의 자료가 필요하다는 Kuzel(1992)의 제안에 따라 20명 내외로 정하였고 자료 수집의 완료 시기는 더 이상 대상자로부터 새로운 경험 혹은 내용이 추가되지 않아 자료가 포화되었다고 판단되는 시점으로

www.kci.go.kr

하였다(신경림, 2004). 인터뷰 소요시간은 40~50분 이었다. 본 인터뷰를 실시하기 전에 반구조화된 인터뷰 질문지를 제작하여 3명의 연구 참여자를 대상으로 예비 인터뷰를 진행하였으며 그 응답을 토대로 본 인터뷰의 질문지를 수정하고 확정하였다. 사전연락을 통해 본 연구의 목적과 내용, 개인정보 보호, 참여 철회 권한, 인터뷰 녹음 및 사후 폐기 등에 대해 충분히 설명하였고 연구 참여에 대한 최종 동의를 받고 인터뷰가 진행 되었다. 인터뷰 질문 문항은 '질적 연구를 통해 탐구되어야 할 것은 현상과 관련된 경험과 그 현상을 경험하는 데 영향을 준 맥락 혹은 상황이 무엇인가이다.'라는 기존의 방법론적 제안들을 근거하여(Creswell, 2010) 구성하였다. 주요 질문은 (1)바쁨에 대해 어떻게 인식하고 있으며 그와 관련해서 어떤 경험을 하였는지 (2) 본인이 생각하는 삶의 속도와 그러한 삶의 속도로 살고 있는 이유는 무엇인지 (3)현재 본인의 삶의 속도에 대한 만족 여부와 그에 대한 이유는 무엇인지 (4)자신의 삶의 속도와 관련해서 바쁜 현실에서 어떻게 대응 또는 대처해 나가는지에 대해 질문하였다.

본 연구에서 얻어진 자료의 분석은 Giorgi (2004)의 현상학적 연구 분석 방법을 따랐다. 그가 제안한 연구 방법은 기본적으로 심리학적 기준 및 관점에 근거해서 개인의 현상에 대한 경험의 의미들을 분석하고 그것을 일반적인 구조로 통합해 내는 것을 목적으로 하고 있으며 특히 대상자의 심리적인 내면세계에 대한 성찰을 강조한다. 자료에 대한 분석과정은 첫째, 전체 진술에 대한 일반적인 인식을 얻기 위한 단계로서 녹취된 전체 내용을 여러 번 반복해서 정독하면서 전반적인 의미와 맥락을 파악하고자 하였다. 둘째, 심리학적 관점으로 연구 현상에 초점을 두어 의미단위(meaning units)를 구분하는 단계로서 심리학적 관점을 견지하면서 경험 자체가 의미 있고 의미 간에 전이가 일어나거나 명백히 차별적이라 판단되면 표시해 두고 다른 것과 의미가 중복되거나 왜곡되지 않았는지 반복 확인하면서 의미단위를 파악하였다. 셋째, 심리학적 통찰을 통해 의미단위를 통합하는 하위 구성요소들과 상위 구성요소들을 도출하였다. 마지막으로 도출된 구성요소가 본 연구의 중점 현상에 대한 심리학적 구조를 잘 반영하고 있는지를 검토하였다. 분석결과의 타당성을 확보하기 위해 Miles와 Huberman(1994)이 권고한 전략들을 참고하였다. 첫 번째, 편견 개입 여부를 검토하라는 권고에 따라 자료를 수집하고 분석하는 과정에서 연구자는 의도적으로 상황을 점검하고 발견한 것을 여러 자료 출처와 증거 양식들을 동원하여 여러 차례 점검 및 확인 작업을 하였다. 또한 연구 전반에 객관적인 시각을 유지하기 위해 노력하였다. 두 번째, 제 3자에 의해 감사하라는 권고에 따라 다수의 질적 연구 경험을 가진 박사 3명의 외부 검토자에게 감사를 요청하여 최종적인 점검을 받았다. 또한 모든 분석결과는 본 연구의 공동 연구자와의 충분한 논의를 거쳐 최종적으로 합의된 결과를 도출하였다.

결 과

인터뷰 자료는 크게 세 가지 주제로 구분되어 분석되었다. 구체적으로 한국사회에서 바쁨에 대한 인식 및 바쁨에 대한 경험, 바쁨 혹은 느림의 삶의 속도를 유도하는 사회 심리적 동기, 바쁜 현실 속에서의 적응요소로 구

www.kci.go.kr

분된다. 각 주제에 따른 분석결과는 다음의 표와 같다.

바쁨에 대한 인식

참여자들의 바쁨에 대한 인식에 대해 분석한 결과 긍정적 인식으로는 '능력의 상징'이 부정적 인식으로는 '압착된 시간경험'과 '행복한 삶인가에 대한 의구심'의 구성요소가 도출되었다. 참여자들은 현대사회에서 바쁘다는 것은 능력 있고 중요한 사람인 것을 방증하는 것이라는 긍정적인 평가를 하고 있었다. 반면 바쁨을 시간적 여백이 결여된 시간 압착적인(time squeeze) 경험으로 인식하고 있었으며 계속된 바쁜 삶이 과연 행복한 삶인가에 대한 부정적 감정도 함께 지니고 있었다.

능력의 상징. 참여자들은 바쁘다는 것은 그만큼 사회에서 필요로 하는 곳이 많고 쓸모있기 때문이라고 생각했다. 바쁘게 사는 것은 최선을 다해 열심히 사는, 개인의 삶에 대한 진지한 태도를 반영하는 것이며 그와 같이 바쁘게 열심히 살다보면 결국 미래에는 좋은 결과가 있을 것이라는 믿음을 가지고 있었다.

저도 개인적으로 시간을 쪼개서 쓴다고 생각을 하는데 저보다 더 시간을 쪼개서 사는 분들 보면 멋있어요. 저 열정이 대단하다 부럽다라는 생각이 들고 그런 분들 보면 닮고 싶어요(사례 19)

바쁘다는 것은 그만큼 쓸모가 있으니까 어디서든 필요하고 그런 집단에서 일하고 있다는 것이니까 존경과 부러움이 있죠(사례 21)

압착적 시간경험. 참여자들은 객관적으로 해야 할 일이 많거나 참여해야 할 모임이나 활동 등이 많은 상태를 바쁜 것으로 인식하고 있었다. 또한 하나의 활동 혹은 일정이 끝나면 바로 다음의 일정으로 이어져 일정에서 일정으로 이어지는 동안 시간 공백이 없고, 일상에서 자유시간이나 여가시간이 부족한 상태 또한 바쁨을 가중시키는 객관적인 시간 부족 상황으로 인식하고 있었다. 반면 바쁨이라는 것은 어떤 기준을 가지고 객관적으로 수량화할 수 있는 것이 아니라 개인의 특성이나 상황에 따라 개인이 느끼는 바쁨 정도가 달라질 수 있는 주관적인 감정의 것으로 인식하고 있었다.

표 2. 바쁨에 대한 인식

범주	구성요소	하위구성요소
긍정적 인식	능력의 상징	유능해 보임
		열정적인 삶
부정적 인식	압착적 시간경험	객관적 시간부족
		주관적 시간부족
	행복한 삶인가에 대한 의구심	바쁨에 대한 양가감정
		가족 및 주변관계 소홀

www.kci.go.kr

혼자만의 시간보다 외부 일정이 많다거나 해야 될 과제나 일정들이 계속 많은 것 자체가 바쁜 것이라고 생각해요. 중요한 것은 자기가 바쁘다고 생각하는거..자기가 지금 힘들다 나만의 시간이 없다고 생각하는 자체가 바쁜 것 같아요. 사람마다 바쁜 기준이 워낙 다르다 보니까 어떻게 정의할 수는 없겠지만(사례 04)

자유시간이 많이 없는 게 바쁜 상태 인 거 같아요. 하루의 일과가 자유시간이나 여가시간이 없고 하루의 80~90 %가 일이나 활동들로 채워졌을 때 되게 바쁘게 느끼는 것 같아요(사례 15)

행복한 삶인가에 대한 의구심. 일부 참여자들(사례 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09, 10, 13, 14, 21)은 바쁜 삶으로 인해 자칫 번 아웃이 올 수도 있고 주변에 바쁜 사람들을 보면 열심히 사는 모습이 대단해 보이기는 하지만 무조건 긍정적으로 보이지는 않는다고 생각했다. 너무 바쁜 삶이 계속 이어지다 보면 수면부족, 불규칙한 생활 등으로 건강을 해칠 수도 있고 가족이나 친구 등 친한 주변 관계에 소홀해질 수도 있기 때문에 진정한 행복의 길은 아닌 것 같다는 생각을 가지고 있었다. 몇몇 참가자들은(사례 03, 14, 21) 그러한 바쁨에 대해 부정적인 인식을 강하게 드러내고 있었다.

저는 저희 가족이 행복하게 살기 위해서 열심히 일을 하는데 정작 그렇게 살다 보니까 가족끼리 그 4명이 함께 있는 시간은 없는 거예요 한번도...그럴 때 이렇게 바쁜 게 의미가 있나 하는 생각이 들었어요(사례03)

상대방이 바빠서 뭔가 같이 할 수 없으니까 씁쓸해 할 때가 있어요. 그런 모습과 나를 비교하면서 나도 저렇게 살아야 하나 그런 생각이 들지만 과연 저런 바쁜 삶이 의미가 있을까하는 허무감도 들어요(사례 21)

표 3. 바쁨에 대한 경험

범주	구성요소	하위구성요소
긍정적 경험	자기 생산성에 대한 만족감	많은 경험 및 다양한 관계형성
		고진감래를 통한 목표 성취(뿌듯함)
	의미 · 효율적 시간사용에 대한 만족감	효율적인 시간 사용 만족
		의미있는 시간 사용 만족
부정적 경험	물리적 위협 : 시간 갈등	일과 여가의 불균형
		포기해야 하는 것들 발생
		과제 집중도 저하 및 과업의 연쇄적 지연
	심리적 위협 : 스트레스	시간 주도성 상실
		성과 없는 바쁨에 대한 허무함
		심리적 소진(쉬어도 쉬는 느낌이 아님)

www.kci.go.kr

바쁨에 대한 경험

바쁨에 대한 경험에 대해 분석한 결과 긍정적 경험으로는 '자기 생산성에 대한 만족감', '의미·효율적 시간 사용에 대한 만족감' 이 부정적 경험으로는 '물리적 위협: 시간 갈등', '심리적 위협: 스트레스'의 구성요소가 도출되었다. 참여자(사례 05, 09, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20)들은 절제된 생활과 철저한 시간 관리를 통해 짧은 시간동안 목표를 성취하고 동시다발적으로 여러 활동 및 모임에 참여하여 다양한 경험과 관계를 형성해 나가는 등 자신의 바쁜 삶을 통해 많은 것을 이루었다고 생각하였으며 성취된 것들에 대해 만족하고 스스로 대견해 하고 있었다. 또한 일부 참가자들(사례 10, 19)은 하루 동안 바쁘게 주어진 시간을 낭비하지 않으면서 의미 있게 사용하는 것에 대해 큰 만족감을 드러내고 있었다. 하지만 바쁜 삶에 대한 부작용과 회의감도 공존하고 있었다. 바쁜 삶 속에서 일부 참여자들(사례 08, 09, 14, 18)은 여러 시간체계 사이에서 시간 갈등을 겪고 있었으며 그러한 시간 갈등이 해결되지 못하고 장기화되는 경우 스트레스로 인해 심리적, 신체적 고통이 동반되기도 하였다.

자기 생산성에 대한 만족감. 일부 참여자들은 바쁜 시간을 쪼개서 여러 활동을 하고 사람들을 만나면서 다양한 경험과 관계들을 형성해 나갔고, 이러한 경험들은 향후 많은 도움이 될 것이라는 기대를 가지고 있었다. 또한 바쁨으로 인해 때로는 고되고 스트레스를 많이 받기도 하지만 결과물들을 보면서 모든 것을 보상받는 느낌을 받았고 열심히 산 보람을 느낀다고 진술 하였다.

2018년에는 제가 엄청 바빴어요. 그때는 월화수목금토일이 다 일이였었거든요. 그렇게 바쁘게 했는데 결과물을 봤을 때 너무 원하던 그림이고 성취감이 너무 좋으니까 아 하길 잘했다 하고 더 열심히 하고 싶은 마음이 생기고(사례 03)

제 나이 대에서는 바쁜 편 인거 같아요. 지금 대학생이기도 하지만 친구들과 같이 시작한 스타트업의 일원으로 활동하고 있고, 따로 음악을 하는 단체에 속해 있기도 하고, 유튜버로서 성공하기 위해 영상제작을 하고 있고, 꽤 바쁘게 살고 있죠. 바쁘게 사는 걸 좋아하고 이런 것들이 조금씩 성과로 보이니까요(사례 15)

의미·효율적 시간사용에 대한 만족감. 일부 참여자들은 시간의 가치를 매우 중요하게 생각하고 있었다. 하루를 무의미하게 보내지 않고 의미 있는 활동들로 바쁘게 보냈다는 것과 일정과 일정 사이 또는 비는 시간 틈틈이 시간의 공백 없이 시간활용을 잘 했다는 것에 강한 만족감을 느낀다고 진술하였다.

평소에 항상 계획을 먼저 세우고 그날 일을 다 하는 것 같아요. 그렇게 해야지 뭔가 하루하루가 낭비가 안 된다는 생각을 하니까. 바쁘지만 그날 하루 계획 한 것을 모두 해내고 남는 시간에는 다른 일로 채워서 알차게 보내고 나면 기분이 좋아요. 오늘 하루도 열심히 살았다 하는(사례 10)

물리적인 위협: 시간 갈등. 참여자들은(사례 01, 02, 03, 05, 09, 13, 18) 너무 바쁜 삶으로 인해 여러 시간체계 안에서 갈등이 발생하게

www.kci.go.kr

되고 이로 인해 삶의 균형이 무너지는 경험을 언급했다. 바쁜 상황들에 계속 치이다 보니 삶에서 본인이 하고 싶은 것들을 하지 못하고 지속된 시간 부족으로 인해 시간압박감에 시달리게 되며 일정을 쫓아가느라 바쁨이 더욱 가중되는 느낌을 받았다고 한다. 또한 특정 활동을 위한 시간을 확보하기 위해 다른 활동을 포기해야 되는 상황을 경험하고 있었다. 시간에 쫓기는 상황은 과제 집중도 및 업무 효율성에도 영향을 미쳤으며 결국 성과 면에서도 부정적인 영향을 미치게 되었다고 진술하였다.

> 일단 제 시간이 없어져요...연애할 시간이 없고 취미생활도 못하고 뭔가 계속 이런 거에 치이다 보니까 일에만 치중을 하다 보니까 업무의 효율도도 떨어지는 것 같아요(사례 18)

> 제가 이번 학기가 유독 바빠서 그런지, 여유시간이 많지 않다 보니까 뭐 하나가 딜레이 되면 다른 것도 다 딜레이 되고(사례 05)

심리적인 위협: 스트레스. 몇몇 참여자들(사례 11, 18)은 열심히 바쁘게 살고 있음에도 불구하고 아무 성과가 없는 것에 대해 허무감을 표출했으며, 바쁜 이유들이 특히 성과로 이어지는 과업들과 연관되어 있을 경우 과업을 할 충분한 시간이 없다는 스트레스를 더욱 심하게 느끼는 것으로 나타났다. 과도하게 바쁜 상황이 장기화 되었을 때 일부 참여자들은(사례 02, 03, 09, 13, 18) 심리적 신체적 소진을 경험하기도 하였으며 바쁜 상황이 극에 달아 감당할 수 없을 지경에 이르게 되면서 내가 왜 이렇게까지 살고 있으며 이것으로 얻은 것에 비해 잃어버린 것이 훨씬 크다라는 생각에, 바쁜 삶에 대한 회의감을 느끼기도 하였다.

> 뭔가 시간을 투자하고 있는데 그만한 작업물이 나오지 않는다거나 시간을 들여 작업하는 것만큼 결과가 나오지 않는다는 거...(중략) 계속해서 뭔가 해야 할 일들이 쌓여있다 보니까 맘 편히 먹는 것도 아니고 아 나 이거 해야 되는데 저것도 해야 되는데 생각을 하면서 스트레스를 계속 안고 노는 게 노는 거 같지 않을 때가 많죠(사례 18)

> 바쁘게 살다 보니까 인생의 주인이 제가 아니라 제 과업들 제 일정들 그런 것들이 저를 끌고 나가는 거 같은 거예요. 제가 아니라..주객이 전도 된 거 같은 기분이 들어서 좀 힘들었었어요(사례 09).

바쁘게 사는 사회 심리적 동기 및 적응요소

바쁘게 사는 사회 심리적 동기로 '바쁨의 긍정적 가치 내면화', '미래 중심적', '바쁨의 일상화', '성격특성'이 적응요소로는 '자기 선택적', '성취감', '성공적인 시간관리', '심리적 건강유지'의 구성요소가 도출되었다. (사례 05, 09, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20)의 연구 참여자들은 단기적이거나 순간적으로 바쁜 것이 아닌 최소 5년 이상 또는 지금까지의 삶 내내 만성적으로 바쁘게 살고 있었다. 바쁜 삶을 추동하는 다양한 이유들이 있었지만 그들은 결국 스스로 바쁜 삶을 선택해서 살고 있었으며 현대사회에서 바쁘게 사는 것을 당

www.kci.go.kr

연하게 받아들이고 있었다. 이들 참여자 중 몇몇은(사례 05, 10, 11, 15, 19, 20) 바쁜 현실 속에 능동적으로 적응하며 잘 대처해 나가면서 삶에 대한 만족감과 행복감을 가지고 있었다.

사회 심리적 동기

바쁨의 긍정적 가치 내면화. 참여자들은 바쁘게 사는 것에 대한 무한의 긍정적 가치를 지니고 있었다. 한국사회에서 바쁘게 사는 것은 어쩔 수 없는 현실이며 성공을 위해서는 당연히 바쁘게 살아야 한다는 믿음 또한 지니고 있었다. 인생에서 쉼은 필요하겠지만 그럼에도 목적 없이 쉬는 것은 무가치하며 아무것도 하지 않고 있으면 오히려 불안하다고 진술하였다. 일부 참여자들(사례 13, 19)은 어려서부터 부모 혹은 학교로부터 부지런함과 근면함이 세상을 사는 바람직한 상이고 그래야 성

표 4. 바쁘게 사는 사회 심리적 동기 및 적응요소

범주	구성요소	하위구성요소
사회 심리적 동기	바쁨의 긍정적 가치 내면화	바쁨에 대한 긍정적 수용 바쁨 = 성공 공식 내면화 쉼에 대한 불안 및 무가치감 근면을 권하는 사회
	미래 중심적	미래 지향적 시간전망 뚜렷한 성취목표(목표의식) 사회적 성공욕구
	바쁨의 일상화 (관성화된 바쁨)	최선책으로 바쁨 선택 일정 꼬리물기 & 끼워넣기의 일상화 "놀면 뭐하니?" 정신 마음과 모순된 현실 행동
	성격 특성	타인비교 및 시선의식 성실성(부지런함)
적응요소	자기 선택적	바쁨 자체를 즐김 높은 목표지향성
	성취감	자기성취 및 목적달성
	성공적인 시간관리	전략적 시간사용 (새벽기상, 시간 쪼개기, 틈새시간 이용) 높은 재량시간
	심리적 건강 유지	긍정적 시간정서 바쁜 현실에 순응하며 현실만족

www.kci.go.kr

공한다고 교육받아왔기 때문에 바쁘게 사는 것이 습관화 된 것 같다고 진술하였다.

> 일뿐만 아니라 생활을 부지런하게 하는 것도 바쁘게 사는 것인 거 같아요. 바쁘게 부지런하게 사는 게 좋을 거 같아서 그렇게 살려고 마음은 항상 그렇게 생각하고 있어요(사례 02)

> 쉬면 뭔가 오히려 불안하고 쉴 때 내가 늦춰진다는 기분이 들어요.(중략) 가만히 있는 시간이 아깝다는 생각에 바쁘게 움직이려고 하는 거 같아요(사례 10)

> 안 바쁘게 살려면 운이 따라줘야 안 바쁘게 살 수 있다는 거...보통은 바쁘게 사는 사람이 다른 사람보다 성공하는 확률이 높으니까 그렇게 밖에 할 수 없는 것 같아요(사례 13)

> 부모님 영향을 많이 받은 게 아빠가 항상 바쁘게 사셨고, 옛날부터 사람이 24시간 중에 몇 시간이나 자는데 그게 너무 인생에서 아깝지 않냐. 빨리 일어나서 뭔가를 하는 게 맞다는 식으로 늘 상 말씀하셔서 바쁘게 살려고 노력하는 것 같아요(사례 19)

미래 중심적. 참여자들은 높은 사회적 위치와 경제적인 성공을 위한 욕구를 표출하고 있었다. 이를 이루기 위한 구체적인 목표도 그리고 있었으며 최대한 절제된 생활을 하면서 바쁨을 통해 그 목표를 달성하기 위해 노력하고 있었다. 목표들은 경제적인 것에서부터 원하는 회사에 입사하기 위한 스팩 쌓기 등 다양하였다. 목표를 성취하기 위해서는 남들처럼 놀 것 다 놀고 쉴 것 다 쉬어가면서 이룰 수 없다고 생각하고 있었다. 원하는 것을 조금이라도 더 빨리 얻고 좀 더 높은 곳에 다다르기 위해 현재 더 바쁘게 살아야 하고 현재의 괴로움은 미래를 위해 어느 정도 감내해야 된다고 생각하고 있었다. 또한 현재 힘들더라도 미래에 모두 보상을 받을 수 있을 것이라는 기대를 갖고 있었다.

> 바쁜 상황이 지금은 몸이 힘들더라도 나중에 먼 미래에서 보면 지금 그 시간이 알차고 후회 없이 보냈다라고 생각할 수 있을 것 같아요(중략) 저는 직장에 대해서 엄청 꿈이 커서 제가 전공이 약간 제약 쪽이 예요. 회사에 있다가 마지막엔 저만의 회사를 차리는 게 꿈이기도 하고...지금 그래서 더 높은 곳을 향해서 미래에 부족하지 않기 위해 이렇게 바쁘게 준비하고 있는 거 같아요(사례 10)

> 제가 하는 걸로 돈도 많이 벌고 싶고, 인정을 받고 제가 하고 싶은 거..게임을 만드는 거에서 높은 위치에 있고 싶어요..인정을 받아서 사회 경제적 위치가 높아졌으면 좋겠어요(사례 13)

바쁨의 일상화. 참여자들은 바쁜 것이 습관화되어 있었다. 여러 시간 상충적 상황에서 하나를 포기하고 하나를 선택하기 보다는 바쁨을 선택함으로서 모든 것을 다 해내기 위해 노력하고 있었다. 바쁜 상황 또는 바빠질 것이라는 것을 당연하게 받아들이고 그에 대해 큰 부담을 갖고 있지는 않았다. 이들은 가능한 많은 사람들을 만나고 많은 경험들을 하기

www.kci.go.kr

위해 노력하고 있었으며 여러 일정들이 겹치는 경우에는 결국 바쁨을 선택하여 모든 일정들을 소화하려 하였다. 비단 바쁨을 요하는 활동들이 과업적인 것이 아니더라도 일상적으로 바쁘게 지내려고 하는 모습 이였다. 일부 참가자들은 쉬는 것에 대해 불편한 마음을 가지고 있었으며 자투리 시간에도 무언가를 하면서 보내야 한다는 생각에 계속해서 분주하게 활동을 이어 나가고 있었다. 마음은 쉬어 싶고 여유를 갖고 싶다 하면서도 일상의 공백들을 다른 일들로 계속 채워 나가는 모순적인 모습을 보이고 있었다.

> 대학교 다니면서 공부만 하기 보다는 대학생일 때만 누릴 수 있는 특권이 있으니까 다양한 활동을 하고 싶었거든요. 무리하게 일정을 빡빡하게 넣으면서 그러한 것들을 하려고 노력 했던 것 같아요. 남자친구 사귀면 바빠서 차였던 적도 있고요... 남자친구를 우선순위에 두지 않았고 스케줄 유지하면서 빈자리에 끼워 넣거나 하는 식으로 데이트를 하거나 했어요(사례 09)

> 그냥 집에서 쉬는 것보다는 뭔가 항상 찾아서 막 하는 스타일이거든요. 한두 시간 tv 보고 이런 게 아니라..휴가 때도 뭔가를 해요. 너무 바쁘게 산다. 쉴 틈 없이 산다. 이런 얘기를 많이 들어요(사례 19)

> 저는 제 삶에 여유가 있었으면 좋겠다 생각해도 결국에는 저 스스로 바쁘게 만드는 것 같아요. 굳이 안 해도 되는 일을 한다거나 해서(사례 18)

성격특성. 일부 참여자들은 바쁘게 사는 이유에 대해 자신의 성격적인 이유도 포함된다고 진술하였다. 항상 일이나 활동들을 스스로 찾아서 하는 경향이 있으며 스스로 부지런한 성격이라고 생각하고 있었다. 한편 일부 참여자들은(사례 10, 15) 주변 사람들과 비교하거나 주변 시선을 의식하는 경향이 커서 주변에서 기대하는 대로 살게 되다 보니 더 바빠지게 되었다고 진술하였다.

> 제 주위 사람들이 저를 바쁘게 만드는 것 같아요. 성격이 남들을 많이 의식하고 남들이 무슨 활동을 하면 제가 그 활동을 안 하고 있으면 제가 뒤쳐진다는 생각이 드는 것 같아요. 어떻게든 뭐를 해야겠다는 압박감 부담감이 많이 들어서 주위 사람의 시선을 너무 의식하는 성격 탓에 일부러 바쁘게 사는 거 같기도 하고(중략) 원래 쉬지를 못하는 성격이니까(사례 10)

> 저는 스타일이 일을 할 때 이왕 하는 거면 그냥 시간만 때우는 것이 아니라 제가 할 수 있는 선에서 최선을 다해 하고 싶어요. 그러다 보니까 더 많은 일들을 찾아 하게 되고 그러면 바빠져요(사례 20)

적응요소

자기 선택적. 참여자들은 바쁨 자체를 즐기고 있었다. 스스로 선택한 삶의 속도에서 자신의 삶을 열정적으로 열심히 살고 있다는 것에서 자부심과 만족감을 가지고 있었다. 이들을 바쁜 삶으로 추동하고 있는 외적 동기는 뚜렷한 목표였다. 이들은 인생에서 명확한 미래의 목표를 가지고 있었고 그 목표를 향해 전진하는 상황 속에서 바쁜 삶의 속도를 적극적으로 수용하며 나아가 바쁘게 사는 자신에

www.kci.go.kr

긍정적 가치를 부여하고 있었다.

> 저는 계속 이렇게 바쁘게 살 거 같아요. 어떤 뭐라 그럴까. 버킷리스트라고 해야 되는 게 맞을 거 같고요.(중략) 이런 식으로 제가 꿈꾸는 모습이 있는데 그 상을 이루기 위해서 바쁘게 하나하나 채워나가면서(사례 19)

성취감. 바쁜 현실 속에서 시간과 사투하며 계속해서 바쁘게 살 수 있었던 저변에는 결과에 대한 성취가 있었다. 성취는 그들의 지속된 바쁨 삶을 수용하고 만족시키는 중요한 요소 중 하나였다. 참여자들은 공통적으로 목적성이 분명한 바쁨을 진술하고 있었는데 바쁜 삶이 힘들기는 하지만 그것으로 인에 얻을 성취가 크기 때문에 충분히 감내할 수 있다고 생각하고 있었다.

> 바쁜 게 과정 자체가 힘들다는 생각은 안드는 데 결과가 안 좋으면 그 다음부터는 과정자체도 힘들지 않을까하는 생각이 들어요(사례 11)

> 아무리 바쁘고 업무의 강도가 세도 그닥 스트레스 받지 않는 것 같아요. 이후에 오는 성취감이 굉장히 클 거라는 걸 알기 때문에(사례 20)

성공적인 시간관리. 참여자들은 일상의 모든 시간들이 낭비되지 않고 생산적으로 사용될 수 있도록 노력하고 있었다. 이들은 수면시간을 줄이거나 휴식 시간까지 모두 활동들에 할애 하고 있었다. 공통적으로 적은 수면시간을 가지고 있었으며 하루를 마감할 즈음에는 거의 쓰러져 자게 된다고 진술하였다. 그러면서 자신의 에너지를 전부 소진하며 보낸 하루에 대해 뿌듯함을 느끼고 있었다.

> 보통 새벽 2시에 퇴근하고 6시에 출근을 하는 편 이라서요...일단 기본적으로 수면시간이 적고.. 쪽잠을 사실 조금씩 자는 편이고요. 중간에 일정이 루즈 되거나 하면 30분 쪽잠을 잔다거나 하면서(사례 12)

심리적 건강유지. 참여자들은 바쁜 상황에서도 시간에 대한 부정적인 정서는 크게 가지고 있지 않았다. 순간적으로 시간에 쫓기는 느낌 혹은 시간 압박감과 같은 정서가 발생하기는 했지만 전반적으로는 시간과 관련된 스트레스는 없다고 진술 하였다. 연구 참여자들은 바쁜 삶이 생산적인 삶이라 생각하고 있으며 시간을 효율적으로 잘 사용하면서 원하는 성과를 내고 있다는 것에 만족감을 느끼고 있었다.

> 지금도 바쁜 건 있지만 지금 사실 되게 만족하고 있어요. 제가 맡고 있는 일을 다 할 수 있는 상태고 만족스럽게 할 수 있는 상태고(사례 15)

> 바쁘더라도 제가 정해놨던 거 하고 싶었던 일정들을 다 하면 그거에 대한 스트레스는 없어요...몸은 피곤하지만 이게 정신적인 스트레스는 없거든요(사례 19)

느리게 사는 사회 심리적 동기 및 적응요소

느리게 사는 사회 심리적 동기로 '쉼에 대한 긍정적 가치 내면화', '현재 중심적', '선택

www.kci.go.kr

과 집중', '성격특성'이 적응요소로는 '자기 선택적', '자기특성 이해 및 수용', '성공적인 시간관리', '심리적 건강유지'의 구성요소가 도출되었다. (사례 01, 02, 04, 06, 07, 08, 14, 21)의 연구 참여자들은 느긋함과 여유를 즐기는 느린 삶을 추구하고 있었다. 이들은 현실상황에 능동적으로 대처해 나가면서 느긋함과 여유를 찾기 위해 적극 노력하는 모습이었다.

사회 심리적 동기

쉼에 대한 긍정적 가치 내면화. 참여자들은 공통적으로 일과 여가의 균형을 중요하게 생각하고 있었다. 개인적인 생활 없이 일에만 얽매여 사는 삶은 불행할 것 같고 너무 바쁜 삶은 버겁고 스트레스를 주기 때문에 극도로 지양하고 있다고 진술하였다. 또한 참여자들은 쉬는 것을 중요하게 생각하고 있었다. 충분한 휴식은 다음날을 위해 중요하다는 인식과 쉼 자체에 큰 의미를 가지고 있었다. 쉼을 통해 심신을 재정비 하는 시간을 즐기는 모습을 보였고 이들에게 아무것도 하지 않는 시간들은 재충전과 사색을 위한 필수적인 시간이었다.

> 인생에서 자신이 잘하는 거나 좋아하는 거 즐기면서.. 취미 같은 것도 적당히 즐기

표 5. 느리게 사는 사회 심리적 동기 및 적응요소

범주	구성요소	하위구성요소
사회 심리적 동기	쉼에 대한 긍정적 가치 내면화	워라벨에 대한 높은 가치인식
		사색과 삶의 여백에 대한 높은 가치인식
		치열한 삶은 숨막힘
	현재 중심적	현재 지향적 시간관
		결과보다 과정의 즐거움 더 중요
		인생 자체의 재미, 즐거움 추구(일상의 소소한 행복)
	선택과 집중	두 마리 토끼 모두 잡기는 힘들다
		멀티태스킹에 대한 부정적 인식
	성격특성	자기 인식적 게으름
		느림과 여유 고집함
적응요소	자기 선택적	느긋함 및 여유를 즐김
		목적달성을 위한 선택적 바쁨
	자기특성 이해 및 수용	시간압박감에 대한 자기 취약성 인지
	성공적인 시간관리	삶의 속도 조절
		의무시간 최소화
	심리적 건강 유지	긍정적 시간정서
		바쁜 현실과 타협하며 현실만족

www.kci.go.kr

면서 살고 싶어요. 저는 일과 여가의 비율이 중요한 거 같아요. 일만 죽어라 열심히 하고 싶지는 않아요(사례 21)

제 일은 앉아서 하는 것뿐만 아니라 창의력을 요구하는 일이기도 해서 많이 놀고 재밌게 노는 게 사실 그냥 흘러가는 게 아니고 뭔가 더 폭을 넓혀 줄 수 있는 일이 되지 않을까 생각하고 있어요. 너무 바쁘고 치열하게 살다보면 항상 학기말 같은 느낌이지 않을까요? 삶 자체를 그렇게 빡빡하게 못살아가지고 그러다가는 제가 그만 둬 버릴 것 같은(사례 17)

현재 중심적. 참여자들은 공통적으로 성과지향적이거나 목적 중심적이지 않는 모습을 보이고 있었다. 일상의 행복을 포기하면서까지 과업적인 일에 헌신하기를 원하지 않고 있었다. 무슨 일을 하던 그 과정자체를 즐기는 것이 중요하다고 생각하고 있었고 일상의 즐거움과 행복을 추구하고 있었다. 불확실한 미래를 꿈꾸며 현실을 참고 인내하는 것보다는 현실과 적당히 타협하며 현재의 삶을 즐기는 것을 선호하고 있었다. 또한 거창한 즐거움 또는 행복을 바라는 것이 아니라 일상 속에서의 소소한 즐거움을 추구하고 있었다.

한살이라도 어릴 때 여행을 가야겠다하는 게 있어요. 취업준비는 지금 당장은 못할 것 같고 지금 당장은 놀고 싶으니까 놀거 놀고 나서 할 생각이에요. 아직 그럴 마음의 준비가 안 되어 있다고 해야하나.. (중략) 저는 절대적인 결과보다 그걸 하면서 즐거운 게 더 중요한 거 같아요. 100의 결과물을 냈는데 인생이 재미가 없는 것보다는 차라리 덜 내도 즐겁게 사는 게 더 좋다고 생각해서(사례 17)

전 항상 지금 삶에 만족하면서 사는 그런 삶을 원해요. 제가 미래를 위해서 지금 당장에 불행하면서까지 미래를 위해서 살고 싶지 않고 지금 내가 행복한 게 미래를 위해서 행복할 수도 있잖아요. 지금을 행복하게 살고 싶은 그런 꿈이 커요(사례 07)

선택과 집중. 참여자들은 스스로 멀티태스킹이 안 된다고 생각하고 있었으며 주로 한 번에 하나씩 집중해서 끝내는 방식으로 주어진 과업들을 처리하고 목표들을 달성해 나가고 있었다. 인생 전반에 있어서도 무리한시도 자체를 하지 않으려는 성향을 가지고 있었다. 힘들더라도 두 마리의 토끼를 다 잡겠다는 마음보다는 선택과 집중을 통해 한 마리의 토끼를 잡으면서 현재에 더 집중하고 만족하는 삶을 살기를 원하고 있었다. 너무 다양한 과업과 활동 및 관계 등은 에너지를 분산시켜 오히려 성과에 방해가 될 수 있고 심신이 지칠 수 있을 것 같다고 진술하고 있었다.

저는 한 가지를 집중해서 파는 스타일이기 때문에 너무 다양한 활동을 동시에 하는 거는 개발성의 문제에 있어서 좀 떨어진다고 생각은 해요(사례 04)

뭔가 해내야 할 프로젝트가 있다던가 하면 그 일을 다 끝내야지 마음을 좀 놓는 스타일이라서 그래서 나는 멀티가 안 되는 거 같아.. 내가 뭔가 일적으로 바쁘면 취미생활 할 마음의 여유가 안 생기게 되는 거 같아(중략) 삶을 그렇게 빡빡하게 살 필요

www.kci.go.kr

가 있을까? 그니까 두 마리 토끼 다 잡으려는 거잖아.. 직장도 잡고 인간관계도 잡고 그리고 내 여가 시간까지 근데 인생이란 게 그렇게 다 잡기는 힘들지 않나(사례 14)

성격특성. 참여자들은 공통적으로 스스로를 게으르다고 평가하고 있었다. 또한 현실사회에서 게으른 것이 긍정적인 평가를 받지 못한다는 것을 잘 알고 있었다. 그럼에도 불구하고 자신의 성격을 바꿔 좀 더 현실 적응적으로 바쁘게 살고자 하기 보다는 자신의 현재의 모습과 삶에 만족하며 느긋하고 여유 있는 삶을 고집하는 모습을 보였다.

일단 저는 일이 좀 자유로워서 늦게 출근하고 이러는데 정시에 출근해서 야근 많이 하는 직장인들만 봐도 바쁘게 사는 것처럼 느껴져요 제가 게을러서..(중략) 저는 그냥 여유롭게 사는 것 같아요. 바쁘게 살아봤자 큰 이득이 없는 것 같아요. 몸에 피로만 생기고 (사례 06)

내 성격자체가 되게 릴렉스한 성격이라 악바리 같은 성격은 아니라서 굳이 아둥바둥 할 필요가 있나 이런 생각을 하면서 사는 스타일이라서 좀 안 바쁘게 사는 성향인거 같아(사례 14)

적응요소

자기 선택적. 참여자들은 삶의 느긋함 혹은 여유로움을 추구하며 적극적으로 그러한 상태를 유지하고 즐기려는 성향이었다. 평상시 최대한 여유 있고 느긋하게 지내고자 하지만 현실에서는 어렵다는 것을 인지하고 있었다. 자발적인 동기에 따른 중요한 과업이나 목표를 성취하기 위해서 바쁨은 불가피한 것임을 인정하고 있었으며 일시적인 바쁨을 선택하고 있었다.

제가 지금 수업을 적게 들어요. 남들보다 학점을..근데 고학년이 되면 바빠질 거 같아요. 교생실습도 나가고.. 놀아서 바쁜 게 아니고 취직과 미래를 위한 바쁨이잖아요. 그런 바쁨은 기꺼이 감수할 수 있다고 생각해요(사례 04)

바쁘면 정말 나하나 간수하기도 벅차고 개인적으로 바쁜 삶을 지향하지 않아서..그렇게 사는 것을 좋아하지 않습니다(사례 21)

자기특성 이해 및 수용. 여러 활동 등으로 인해 여유가 부족하거나 촉박한 마감기한 등은 이들에게 가장 큰 심리적 압박감으로 작용한다고 진술하였다. 시간 압박감에 대한 심리적 스트레스가 상당히 크기 때문에 처음부터 그런 상황을 만들지 않기 위해 노력하고 있다고 하였다. 참여자들은 자신의 성격에 대해 이해하고 수용하는 태도를 견지하여 현실의 바쁜 상황에 대처하고 있는 모습이었다.

저라면 이렇게까지 바쁘게 살지 않죠. 저는 잠이 많고 체력적으로 약해 가지고 욕심이 있다고 해도 어차피 저는 소화하지 못할 거라서(사례 04)

난 바쁘면 기가 빨리는 느낌이 들어 그렇게 바쁠 때 좀 지친다고 할까 그러면 며칠은 아무것도 아무 생각도 안 하고 싶어

www.kci.go.kr

져(사례 14)

성공적인 시간관리. 참여자들은 기본적으로 바쁘지 않기 위해 노력하고 있었다. 학업이든 직장이든 과업적으로 소비해야하는 시간을 최소화하기 위해 노력하고 있었다. 특별한 경우가 아니라면 무리하게 일정을 잡는 경우는 극히 드물었다. 과업적인 이유로 바쁨이 가중되는 상황에서는 다른 일정들을 축소하여 최대한 과업에 집중하여 끝내려고 노력함으로서 삶의 속도를 최대한 조절하고 있었다.

제가 현재 휴학하고 시험 준비를 하고 있어서 아무것도 없는 상태에서 계획을 만드는 것이라서 내 뜻이 아닌 외부적인 요인으로 바쁜 것은 없는 상태예요. 해야 되서 하는 것이 아니고 제가 공부 이정도 하자, 운동 이정도 하자 해서(사례 21)

제 일이 업무적으로 바쁠 때는 또 엄청 바쁘고 안 바쁠 때는 또 안 바쁘니까 최대한 안 바쁠 때는 미리 당겨서 할 수 있는 거라든지 아니면 뭔가 좀 시스템을 들어놔서 음번에 바빠질 때를 대비한다든지 그런 업무들을 좀 해놔서 밸런스를 좀 맞추려고 하죠(사례 08)

심리적 건강 유지. 연구 참여자들은 일시적으로 바쁘기는 하지만 항상 여유를 찾기 위해 노력하고 있었다. 전반적으로 현재 자신의 삶의 속도에 만족하고 있었으며 적당히 바쁘고 적당히 여유로운 시간을 즐기고 있었다. 이들은 맹목적으로 바쁘게 사는 삶에 대해 경계하고 있었으며 불필요하게 바쁨을 가중시키는 일들은 과감하게 포기하거나 없애는 방식을 취하며 바쁜 현실에 대응하며 대처해 나가고 있었다. 그러면서 자신의 일상적 루틴을 유지시켜 나가고 충분한 쉼을 가지면서 심리적 건강을 유지해 나가고 있었다.

지금의 템포에 만족하고 있어요. 제가 해야 하는 것과 하고 싶은 것에 대한 밸런스가 잘 맞는다고 생각해요. 규칙적인 삶을 살 수 있고, 식사시간 수면시간 등이 규칙적이어서 만족하고 있습니다(사례 21)

더 큰 라이프 밸런스라고 하는 게 저는 되게 잘 이제까지는 만족할 수밖에 없다고 생각하는 게 일단 업무에서 한가 하니까 업무 시간이 8시간으로 정해져 있으면 그 외의 업무를 할 일이 없으니 그 시간은 저에게 보장이 되어 있단 말이에요. 그런 면에서 만족하고 있는 거 같아요(사례 07)

결론 및 논의

본 연구는 오늘날의 바쁜 한국 사회에서 사람들이 말로는 바쁨에 괴로움을 호소하면서도 계속해서 바쁘게 살고 있는 현상과 근래 들어 느림을 찬미하는 사람들이 증가하고 있는 사회적 분위기에 주목하여 그들의 주관적인 시간경험과 그에 따른 현실에서의 적응 양상을 고찰하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 일차적으로 한국 사회에서 큰 사회적 압력으로 작용하고 있는 바쁨에 대해 사람들이 어떻게 인식하고 무엇을 경험하고 있는지를 살펴보았다. 다음으로 동일한 바쁜 현실 속에 처해 있음에도 불구하고 사람들로 하여금 바쁨 혹은 느림이라는 상이한 삶의 속도를 추동하

www.kci.go.kr

는 사회 및 심리적 동기들과 나아가 현실 사회에서의 적응요소에 대해 심층적인 탐구를 실시하였다. 본 연구의 분석은 20·30대 미혼 남녀 21명의 심층면접 자료를 토대로 이루어졌으며 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 한국사회에서의 바쁨은 긍정적인 부분과 부정적인 부분이 공존하고 있었다. 인식적 차원에서 긍정적인 인식으로 참여자들은 공통적으로 바쁘다는 것은 그 만큼 능력 있다는 의미이고 열심히 노력하며 자신의 삶을 적극적으로 개척해 나가는 것이라는 점에서 바쁨에 커다란 가치를 부여하고 있었다. 이런 결과는 오늘날 바쁜 삶이 바람직한 삶으로 동일시되고 나아가 이상적인 삶의 모습으로 평가되고 있다는 기존의 연구들과 상당부분 일치하고 있다(박지영, 2013; Bellezza et al., 2017; Wilderberg, 2006). 또한 바쁨이 주관적이던 객관적이던 시간이 부족함을 스스로 인지하고 있는 상태이기 때문에 지나친 바쁨에 따른 시간 쫓김, 건강 악화, 관계 소홀 등의 부정적인 효과들에 대한 인식들도 존재하고 있었다. 이러한 부정적인 인식들은 시간부족 정서로 야기되는 부정적인 효과들에 대한 기존 연구들과 일치하고 있었다(차승은, 2008; Rogers & Amato, 2000; Scheiman, 1999). 한편, 바쁨의 경험적 차원에서 사람들은 바쁨을 통해 자신의 생산성을 증명하며 만족감을 느끼기도 하지만 바쁨으로 인한 시간 갈등에서 완전히 자유롭지는 못하는 모습이었다. 특히 일상에서 여러 과업과 활동들이 중첩되어 발생되는 시간갈등이 단기간에 해소되지 못하고 만성화되는 경우 신체적 정신적 괴로움으로 이어지고 있었으며 극도의 바쁨으로 인해 상황 통제가 전혀 불가능한 상태에 장기간 노출될 경우 시간 주도성 상실과 자아소진을 겪고 있었다. 이러한 양상은 심리·신체적인 극도의 피로감으로 인해 좌절, 불안, 우울증, 불면증, 무기력, 회의감, 자기혐오, 부정적인 자아개념 등이 발현되는 번아웃 증후군(김성환, 2015)과 비슷한 형상을 나타내고 있었다. 이와 같이 사람들에게 바쁨은 동전의 양면과도 같았다. 바쁨으로 인해 만족감 및 성취감과 같은 긍정적 정서를 경험함과 동시에 그것이 잘못관리 되거나 자칫 시간 차원에서 통제력을 상실했을 때에는 극심한 괴로움을 유발하는 원천으로 작용될 수 있다고 볼 수 있다. 이렇듯 바쁨은 단순히 시간이 부족한 상태인 것(Hochschild, 1997; Jacob & Gerson, 2004)을 넘어 다양한 사회문화적 의미뿐만 아니라 개인의 심리적 욕구 및 정서 등이 포함된 복합적인 감정상태이며 심지어 개인의 삶의 만족도와 삶의 질과도 연결될 수 있다고 할 수 있겠다.

둘째, 바쁨과 느림의 개인의 삶의 속도에 영향을 미치는 사회 심리적 동기들은 서로 극명한 차이를 나타내고 있었다. 바쁘게 사는 사람들이 바쁨에 대한 긍정적 가치를 내면화하고 있었던 것과는 대조적으로 느리게 사는 사람들은 바쁨에 최대한 저항적이면서 쉼에 대한 긍정적 가치를 내면화하고 있었다. 바쁘게 사는 사람들은 사회적 성공을 위해서 바쁨은 필수 불가결한 것으로 받아들이고 있었으며 또한 바쁘게 살면 사회적 성공을 이룰 수 있을 것이라는 기대를 가지고 있었다. 때문에 오히려 쉼에 대해 불안 해 하거나 쉼의 상태를 아무것도 하지 않는 혹은 아무것도 이룰 수 없는 무가치한 것으로 치부하기도 하는데 이 부분은 특히 바쁨과 관련된 기존의 연구들과 유사한 결과를 보이고 있었다(박지영, 2013; Christopher et al., 2010). 시간전망과 관련해서도 차이를 나타내고 있었다. 바쁘게 사는

www.kci.go.kr

사람들은 삶의 중심이 미래를 향하고 있었던 것에 반해 느리게 사는 사람들의 삶의 중심은 현재를 향하고 있었다. 바쁘게 사는 사람들은 현재보다는 미래에 행복한 삶을 더 기대하고 있었으며 특히 뚜렷한 목표의식 및 성취 목표와 더불어 사회적으로 성공하고자 하는 열망이 높게 나타났다. 반면 느리게 사는 사람들은 불확실한 먼 미래보다는 현재에 만족하며 일상의 행복을 추구하고 있었으며 결과보다는 과정의 즐거움을 중요하게 생각하고 있었다.

특히 흥미로운 결과 중 하나는 여러 활동과 일정들이 중첩된 상황에서 대처하는 양상이 극명히 달랐다는 점이다. 즉 바쁘게 사는 사람들은 어느 하나를 포기하기 보다는 바쁨을 최선의 방법으로 선택하여 모든 것을 이루고자 하는 경향을 보였고 이와 대조적으로 느리게 사는 사람들은 선택과 집중을 통해 바쁨 상황에 최대한 거리를 두기위해 노력하는 경향이 있었다. 이는 이들의 신념차이에서 비롯되었다고 볼 수 있다. 바쁘게 사는 사람들은 일상의 모든 시간을 의미 효율적으로 사용해야 한다는 신념에 따라 행동하기 때문에 바쁨이 자가 생성되어 만성적이고 일상화되는 양상이었다. 그러나 느리게 사는 사람들은 기본적으로 인생에서 '두 마리 토끼를 모두 잡으려는 것은 욕심이다'라는 신념을 가지고 있다. 마지막으로 성격적 특성에 있어서도 서로 다른 모습을 보였는데 스스로 부지런 혹은 성실하다고 생각하거나, 게으르다고 생각하는 등 자신의 특성을 인지하고 수용함으로서 그에 맞게 자신의 삶의 속도를 유지하려는 모습을 보임으로서 성격특성 또한 삶의 속도를 유도하는 중요한 요소인 것을 확인 할 수 있었다. 특히 느리게 사는 사람들의 이러한 성격적 특성은 강지선(2006)이 연구한 게으르면서도 현실 적응적으로 살아가는 사람들의 특성들과 유사한 것으로 나타났다. 셋째, 바쁨과 느림의 삶의 속도의 대척에 있는 사람들의 현실 사회에서의 적응요소 또한 분명한 차이점을 드러내고 있었다. '자기 선택적', '성공적인 시간관리', '심리적 건강 유지'는 공통적인 적응요소들로 나타났지만 세부적으로는 서로 구분되는 양상이었다. 우선, '자기 선택적'과 관련해서 이들은 모두 자신의 삶의 속도를 외부적인 강압에 의한 것이 아닌 자발적인 동기에 의해 스스로 선택하고 있었다. 이는 자기선택적인 행동을 지향하는 동기적인 특성은 심리적 안녕에 매우 긍정적인 영향을 미친다는 기존의 연구와 맥락적으로 일치한다고 볼 수 있다 (Ryan & Deci, 2000). 다만 그 양상에서 바쁘게 사는 사람들은 바쁨 자체를 즐기려는 성향과 강한 목표의식으로 인해 의도적으로 바쁜 삶을 선택하고 있었다면 느리게 사는 사람들은 기본적으로 느긋함을 즐기려는 성향에 따라 느린 삶을 선택하였으되 현실적인 문제에 당면하거나 목적을 달성하기 위해서는 단기적으로 바쁨을 허용하여 현실에 적극적으로 대처해 나가는 모습이었다. '성공적인 시간관리'와 관련하여 이들은 모두 자신의 삶의 속도에 맞춰 일상의 시간사용 전략을 구사하고 있었다. 특히 바쁘게 사는 사람들은 일상의 공백시간을 효율적으로 사용함으로써 바쁜 일정들을 소화해 내고 있었는데 이 과정에서 높은 재량시간의 확보가 중요한 요소인 점이 눈에 띄었다. 이는 다량의 의무 혹은 강제된 시간체계 안에서는 바쁜 일정들을 유연하게 대처해 나가는 데 개인적 한계가 있기 때문인 것으로 보이며, 재량시간이 많을수록 시간압박감이 감소하고 주관적 안녕감이 증가 한다는 기존 연구의 결과도 이를 뒷받침 한다고 볼 수 있

www.kci.go.kr

다(Goodin, Rice, Parro, & Eriksson, 2008).

마지막으로 '심리적 건강 유지'와 관련해서 이들 모두 자신의 삶의 속도와 관련해 긍정적인 정서를 갖고 있었다. 바쁜 현실에서 나름의 방식대로 능동적으로 대처해 나가면서 삶의 전반에서 만족감을 드러냈으며 건강한 심리상태를 유지하고 있었다. 상기와 같은 공통적인 요소들 외에 '성취감'과 '자기특성 이해 및 수용' 은 차별적인 적응요소로 도출 되었다. 특히 바쁘게 사는 사람들에게 '성취감'은 중요한 현실사회의 적응요소로 나타났으며 계속해서 바쁜 삶을 살게 만드는 원동력으로 작용하고 있었다. 이는 만족감과 성취감이 시간부족으로 인해 유발될 수 있는 부정적 정서의 경감 요인이 될 수 있다는 기존의 연구(차승은, 2018)와 일치하고 있다. 반면 느리게 사는 사람들은 스스로 시간압박감에 취약하다는 것을 인지하고 있기 때문에 바쁨으로 인해 유발될 수 있는 시간 부족감 또는 시간 압박감을 사전에 차단시키고자 하는 행동방식을 취하며 대처해 나가고 있었다. 이러한 결과들을 통한 논의는 다음과 같다.

첫째, 한국사회의 일상적인 시간 문화를 대변하고 있다고 할 수 있는 '바쁨'이라는 현상을 사회학적으로 단순히 노동시간과 관련된 의무시간의 관점에서 보는 것은 그 설명에 있어 한계가 있다고 볼 수 있다. 본 연구는 '바쁨'을 조작적으로 정의 내리기 보다는 개인의 정서적 행동적 인지적 측면이 결합된 복합적이고 주관적인 상태라는 것을 전제로 하여 실제 사람들의 바쁨에 대한 인식과 경험을 통해 그에 부여된 가치와 의미를 살펴보고자 하였다. 본 연구를 통해 살펴본 바에 따르면 참여자의 대부분은 긍정적 차원에서 바쁨을 능력, 성취, 사회경제적 지위와 연결 짓고 있었다. 이는 바쁨이 사회적으로 긍정적으로 인식되고 평가되고 있다는 선행연구들과 대부분 일치한다(Gershuny, 2009, 2011; Bellezza et al. 2017; Wilderberg, 2006). 현대사회에서 바쁨은 기존 연구들에서 지적한대로 능력과 지위의 상징(Gershuny, 2005)이며 자기 중요성(self-worth)의 지각 정도를 보여주는 지표임(Kim, Wadhwa & Chattopadhyay, 2019)과 동시에 스스로의 생산성과 효율성이 표출된 결과(박지영, 2013)라고 볼 수 있다. 그렇기 때문에 바쁨에 대한 부정적인 인식과 경험들이 공존하고 있음에도 불구하고 바쁜 삶이 지속해서 유도되고 유지해 나가는 것이라 볼 수 있겠다. 본 연구에서 바쁨은 열망, 근면, 성공이라는 단어들과 유사한 가치의 속성을 가지며 긍정적으로 평가되고 있었는데 이는 속도를 중시하는 한국의 시간문화의 관점에서 이해되는 지점이었다. 때문에 최근 들어 워라밸을 위시한 국민의 삶의 질을 향상시키기 위한 명목으로 시간 부족을 해결하기 위한 여러 정책적 노력들이 있어 왔지만 적어도 성인초기 개인들에 있어서는 단순히 노동시간의 단축만으로 저녁이 있는 삶을 온전히 누리게 되기란 현실사회에서 어려운 문제로 보인다. 본 연구는 성인초기 개인들은 여전히 한국의 시간문화로 부터 자유롭기 어려우며 아울러 그들에게 바쁨이 경제적·사회문화적 규범으로 작용되고 있음을 시사하고 있다.

둘째, 속도를 중요시 하는 한국의 시간문화로 인해 사람들은 여전히 바쁨이 강요된 사회 속에 있기는 하지만 과거와는 달리 실제 객관적으로 강제화 되어 있지는 않다. 과거 한국사회에 비해 오늘날 노동 행위를 규율하고 통제하는 방식은 개인의 자발적 자율적인 선택에 기인하는 것으로 변화 되었다(권석만, 2008;

www.kci.go.kr

Foucault, 1988). 이는 곧 거시적 차원에서 바쁨이 한국의 속도 문화의 주류이기는 하지만 이제는 외부의 강제적 요인 보다는 개인의 자발적 요인들이 개인의 삶의 속도에 더 큰 영향을 미치고 있다는 것이다. 또한 모든 사람들이 바쁜 현실에 발맞춰 바쁘게 살아가고 있는 것은 아니며 현실사회와 충돌하고 모순되는, 혹은 저항하여 느림을 추구하며 사는 사람 또한 존재하고 있다(조주은, 2008에서 재인용). 이런 상황 속에서 그 동안에 여러 학술 및 대중적 담론과 연구들은 느린 삶의 행복을 주장하거나(장석주, 2010; 최성훈, 2011; Godbey, 2003) 또는 바쁜 삶의 행복을 주장하기도 하였다(Christopher et al., 2010; Garhammer, 2002; Kreider, 2012; Wilderberg, 2006). 그러나 본 연구의 결과들은 개인의 삶의 속도에 대해 새로운 시각으로 접근할 필요가 있음을 시사해 주고 있다. 단순히 바람직한 삶의 속도를 정하는 문제를 놓고 논의하는 것은 다소 편협한 시각일 수 있다. 본 연구를 통해 개인은 자신의 욕구가 반영된 삶의 속도에서 적응적으로 살아갈 때, 그리고 자신의 삶의 속도를 통해 지속해서 자신들의 욕구가 채워질 때 만족감을 느끼는 것을 밝혔다. 이러한 의미 있는 작업을 통해 특정 삶의 속도와 행복을 연결 짓는 데 다양한 사회 심리적 요소들이 관여되어 있음을 명백히 하였다. 이는 최근 차승은(2018)의 연구 결과와도 맥락적으로 일치하고 있는데, 시간 여유가 많아도 삶이 불만족스러울 수 있고 시간이 항상 부족해도 삶에 만족할 수 있음을 밝히면서 단순히 시간부족 정서가 삶의 만족도와 직결되지 않은 점을 지적한 바 있다.

셋째, 바쁜 현실 사회에서 개인의 삶의 속도와 관련해서 적응적으로 사는 것은 중요하다. 적응에 실패하게 되었을 때 시간빈곤, 시간 쫓김 등 시간 통제감의 상실로 이어지거나 반대로 무력감이나 우울증이 유발될 수도 있다(차승은, 2018). 때문에 적응의 문제는 개인의 삶의 만족도와도 상관이 높다고 볼 수 있다. 본 연구를 통해 적응의 핵심요소는 '성공적인 시간관리'에 있는 것으로 나타났다. 바쁘게 사는 사람과 느리게 사는 사람 간의 세부적인 시간관리 양상은 달랐지만 이들은 개인의 욕구에 맞춰 시간자원을 적절히 이용하고 조절하며 자신의 삶의 속도를 적응적으로 유지해 나가고 있다는 점에서 일치하고 있었다. 바쁘게 사는 사람들은 자투리 시간까지 모두 투입하여 다량의 활동들을 소화해 나가는 방식으로 반대로 느리게 사는 사람들은 주요활동 외의 주변 활동들은 최소화 하는 방식으로 바쁜 현실 상황에 대처해 나가고 있었다. 이들은 나름의 방식으로 각자의 삶의 속도를 유지해 나가면서 삶에 만족하고 있었다. 기존의 다수의 연구들도 시간관리가 개인의 삶의 질과 만족도를 결정짓는 중요한 요소임을 밝히고 있다는 점에서(이정숙, 2000) 본 연구는 바쁜 현실 속에서 개인의 삶의 속도에 맞추어 능동적이고 효율적인 시간 관리가 적응에 있어 중요한 요소임을 시사하고 있다. 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 그 동안 한국사회에서 일상적으로 사용되는 '바쁨'은 단순히 사회적 현상에 국한되어 특정 결과에 대한 배경 차원에서 논의 되거나 물리적인 시간부족 상태 정도로 여겨져 왔다. 그러나 본 연구를 통해 '바쁨'은 개인의 주관적인 시간경험이며 그 속에 여러 인지적 정서적 행동적 측면들이 복합적으로 관여되어 있음을 확인하였다. 또한 기존의 혼용되어 사용된 서두름(박선진, 이순철, 2011, 2012),

www.kci.go.kr

시간 쫓김, 시간압박, 시간부족감 등(Robinson & Godbey, 1997; Garhammer, 2002)과 구분됨을 명백히 하였다. 본 연구는 바쁨의 구체적인 내용과 그 생성동기 등에 대한 심층적인 탐구를 시도하여 바쁨이라는 현상을 학문적 연구의 대상으로 다루었다는 점에서 의의가 있다. 둘째, 본 연구는 그 동안 사회학적으로 부정적인 문화 및 사회 현상으로 지목되어온 '바쁨'을 그의 대척점에 있는 '느림'이라는 시간경험과 비교 분석해 나가면서 각각의 생성맥락과 심리적 동기를 밝혔다. 이를 근거로 삶의 속도 차원에서 바쁨은 나쁜 것이고 느림은 좋은 것이라는 기존의 이분법적인 조망 시각에서 벗어나, 주관적 시간경험으로서 바쁨과 느림은 개인의 삶의 적응 문제로 다뤄져야 한다는 새로운 논점을 제시하였다는 데 의의가 있다. 셋째, 지금까지 '바쁨'과 '느림'은 주로 학술적·대중적 담론의 주제로만 관심 있게 다뤄져왔고 상대적으로 사회과학적 관점에서의 논의는 빈약한 상태이다. 본 연구는 '바쁨'과 '느림'이 사회문화 현상의 일부임과 동시에 개인의 주관적인 시간경험이라는 시각에 견지하여 그들의 삶의 속도에 따른 사회 심리적 동기 및 적응 기제를 파악하기 위해 노력하였다. 사회심리학적 시각에서 바쁨 혹은 느림으로 대변되는 삶의 속도에 대한 깊이 있는 논의를 제공함으로써 개인의 주관적인 시간경험을 이해하는 데 유용한 자료를 제시해 주었다는 데 의의가 있다.

본 연구의 한계와 향후의 주요한 연구과제는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 개인의 주관적인 시간경험이라 볼 수 있는 '바쁨'과 '느림'에 대해 암묵적으로 합의된 통념과 주관적 인지에 기대어 인터뷰를 진행하고 결과를 분석하였다. 그러나 후속 연구에서 바쁨과 느림의 개념과 구성요인들을 명확히 하고 객관적으로 정량화 할 수 있는 측정 도구를 개발한다면 개인의 삶의 속도와 여러 사회심리학적 변인들과의 관계를 실증적으로 분석하고 연구하는 데 유용할 것으로 보인다. 둘째, 본 연구에서 개인의 삶의 속도를 대비적으로 대변하기에 적합한 용어로서 '바쁨'과 '느림'을 사용하였다. 그러나 엄밀히 말하면 국어학적으로 미묘한 차이를 지닌 표현이다. 본 연구에서 이를 사용한 이유는 한국 사회에서 사회적으로 통용되고 상호간에 이해되고 있을 뿐만 아니라 여러 학술적 대중적 담론 혹은 연구들에서 본 연구에서 탐색하고자 하는 현상과 가장 근접한 의미로 표현되고 다루어져 왔기 때문이다. 또한 서술상의 자연스러운 문맥적 표현도 고려되었다. 이 부분에 있어 후속연구에서는 보다 명확히 개념화 되어질 필요가 있다. 셋째, 본 연구의 참여 대상은 20·30대 미혼남녀로서 참여자 표집은 이론적 포화가 이루어졌다고 판단된 지점에서(Strauss & Corbin, 1998) 중지되었다. 그럼에도 불구하고 참여자의 거주지가 서울인 사람들이 대부분이었기 때문에 삶의 속도와 관련해서 대도시의 문화적 특성들이 완전히 배재되었다고 말하기 어렵다. 또한 본 연구에서 학생과 직장인이 동일한 집단으로 표집 되었는데 엄밀하게는 학생과 직장인은 사회적 과제와 과업적 특성 면에서 이질적인 집단임이 분명하다. 본 연구는 이러한 사회적 포지션에 따른 대상별 특성을 충분히 고려하지 않은 한계가 있다. 때문에 후속 연구에서는 사회적 포지션, 지역별 특성 등을 고려하여 보다 다양한 사회적 맥락 속에서 개인의 삶의 속도에 대한 경험에 대해 탐구해 볼 필요가 있다. 넷째, 생애 주기에 따라 주된 과업도 변화되기 때문에 연령에 따라 바쁨의

www.kci.go.kr

경험 및 양상이 달라질 수 있다. 이를 근거로 후속 연구에서는 다양한 연령층을 대상으로 바쁨과 느림 차원의 주관적인 시간경험 양상을 분석하는 것도 의미 있는 연구가 될 수 있을 것이다. 마지막으로, 본 연구는 개인의 삶의 속도를 웰빙의 관점에서 적응적 요인들을 탐색해 보았다. 후속 연구에서는 부적응적 요인과 그로 인한 심리적 결과들에 더욱 관심을 기울여 여러 현장에서 실질적 도움을 주길 기대한다. 본 연구는 한국사회의 주요 현상인 '바쁨'이라는 주제를 가지고 그것의 주요 경험 및 인식을 다루면서 아울러 '느림'과의 비교를 통해 그에 대한 이해를 더욱 풍부하게 하고자 노력하였다. 그러나 후속 연구에서는 근래 사회적 현상으로 떠오르고 있는 '느림'에 대한 인식과 경험들도 보다 심층적으로 탐색해 볼 것을 제안한다.

참고문헌

강내희 (2000). 신자유주의의 문화: 노동사회에서 문화사회로. 서울: 문화과학사.

강수돌 (2007). 일중독 벗어나기. 서울: 메이데이.

강지선 (2006). 게으름에 대하여: 선별적 게으름 집단의 적응적 특성을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.

권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.

김성환 (2015). 근무형태별 경찰공무원의 직무소진(번아웃 증후군)에 대한 연구. 사회과학연구, 22(4), 259-278.

김진욱, 고은주 (2015). 시간압박, 누가 얼마나 경험하는가?: 한국 기혼부부의 수면, 개인관리, 여가시간결핍 결정요인분석. 사회복지정책, 42(2), 135-161.

박선진, 이순철 (2011). 성과 연령에 따른 서두름 행동 특성. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 17(4), 365-380.

박선진, 이순철 (2012). 서두름 행동과 A형 행동의 관계. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 18(2), 153-167.

박우택, 이병철 (2021). MICE종사원의 자기결정성이 워라벨과 심리적웰빙에 미치는 영향. 무역전시연구, 16(1), 41-61

박지영 (2013). 가속화 사회의 시간경험에 대한 연구: 전문직 여성들의 생애시간, 일상적 시간, ICT가 생성한 시간을 중심으로. 서울대학교 대학원 박사학위 논문

손문금 (2004). 맞벌이 주부의 시간부족 인식. 여성연구, 67, 159-197

신경림 (2004). 질적연구방법론. 이화여자대학교 출판부

이정숙 (2000). 도시 미혼남녀의 시간관리전략과 관련 변인연구. 한국지역사회생활과학회지, 11(2), 1-14.

장석주 (2010). 느림과 비움의 미학. 서울: 푸르메.

정성원, 이영민, 김옥진 (2014). 조선사회의 빨리빨리 문화. 사회사상과 문화, 29, 197-226.

조주은 (2007). 신자유주의의 시간압박 문화와 기혼여성 노동자. 문화과학, 49, 66-77.

조주은 (2008). 압축적 시간성을 통한 '바쁨'. 한국여성학, 24(3), 211-242.

차승은 (2008). 중년의 일, 가족, 여가시간 배분유형과 유형 결정요인: 취업한 기혼남녀를 중심으로. 대한가정학회지, 46(1), 103-116.

www.kci.go.kr

차승은, 한경혜 (2018). 유배우 취업자의 시간부족 인식과 삶의 질. 통계개발원.

최성훈 (2011). 느림과 여가. 한국여가레크리에이션학회 학술세미나 자료집, 42-52.

최혜지 (2007). 기혼 취업여성의 성역할 태도가 시간 부족인식에 미치는 영향. 가족과 문화, 19(4), 75-102.

한병철 (2012), 피로사회. 서울: 문학과 지성사

통계청 (2015). 2014년 생활시간조사 보도자료

통계청 (2019). 2019년 생활시간조사

잡코리아 (2019. 06. 11.). 직장인 64.5% "나는 타임푸어" https://www.jobkorea.co.kr/goodjob/tip/view?News_No=15630&schCtgr=0&TS_XML=

Beaujot, R., & Andersen, R. (2007). Time Crunch: Impact of Time Spent in Paid and Unpaid Work, and its Division in Families. *Canadian Journal of Sociology, 32*(3), 295-315.

Bellezza, S., Paharia, N., & Keinan, A. (2017). Conspicuous consumption of time: When busyness and lack of leisure time become a status symbol. *Journal of Consumer Research, 44*(1), 118-138.

Bertrand Russell (2005). 게으름에 대한 찬양. (송은경 역). 사회평론. (원전은 1935년 출판).

Bianchi, S., Robinson, J. P., & Milkie, M. (2006). *Changing Rhythms of American Family Life.* New York: Russel Sage.

Bittman, M., & Wajcman, J. (2000). The rush hour: The character of leisure time and gender equity. *Social Forces, 79,* 165-189.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*(4), 822-848.

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience.* NewJersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology, 149*, 195-212.

Christopher K. Hsee, Adelle X. Yang, and Liangyan Wang. (2010). Idleness Aversion and the Need for Justifiable Busyness. *Psychological Science. 21*(7), 926–930.

Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology, 145,* 245-264.

Creswell, J. W. (2010). 질적연구방법론: 다섯가지 접근. (조흥식 외 역). 서울: 학지사. (원전은 2007년 출판).

Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American psychologist, 54*(10), 821-827.

Eknath Easwaran. (2004). 마음의 속도를 늦추어라. (한수희 역). 바움. (원전은 1994년 출판)

Felski, R. (2000). *Doing Time: Feminist Theory and Postmodern Culture.* New York: New York University Press.

Ferrari, J. R,, & Dovidio, J. F. (2000). Examining behavior processes in indecision: Decisional procrastination and decision-making style. *Journal of Research in Personality, 34,* 127-137.

Ferrari, J. R., Diaz-Morales, J. F., O'callaghan, J.,& Argumedo, K. D. D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults:

www.kci.go.kr

International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 38,* 458-464.

Florian, Opitz (2012). 슬로우= Slow : 무한경쟁 시대를 넘어서기 위하여 (박병화 역) 서울: 로도스 (원저 Speed : auf der Suche nach der verlorenen Zeit)

Foucault(1988a). *The Care of the Self.* New York: Vintage Books.

Foucault(1988b). Technologies of the Self in Martin, L., Gutman, H., Hutton, P. (eds.) *Technologies of the Self* (pp. 16-49). Amherst: The University of Massachusetts Press.

Garhammer, M. (2002). Pace of Life and Enjoyment of Life. *Journal of Happiness Studies. 3,* 217 – 256.

Gershuny, J. (2005). Busyness as the Badge of Honor for the New Superordinate Working Class. *Social Research: An International Quarterly, 72*(1), 287-314.

Gershuny, J. (2009). Veblen in reverse: Evidence from the multinational time-use archive. *Social Indicators Research, 93*(1), 37-45.

Gershuny, J. (2011). Increasing paid work time? A new puzzle for multinational time- diary research. *Social Indicators Research, 101*(2), 207-213.

Giorgi, A. (2004). 현상학과 심리학연구. (신경림 외 역). 서울: 현문사. (원전은 1985년 출판).

Godbey (2003). *Leisure in Your Life.* State College, PA: Venture publishing, Inc.

Goodin, R. E., Rice, J. M., Parro, A., & Eriksson, L.(2008). *Discretionary time: a new measure of freedom.* New York: Cambridge University Press.

Harvey, D. (1994). 포스트 모더니티의 조건. (구동희 외 역). 서울: 한울. (원저 The Condition of Postmodernity: An Enquiry into the Origins of Cultural Change).

Hassan, R. (2007). Network Time. in Hassan, R., & Purser, R. E. (eds.), 24(7): *Time and Temporality in the Network Society*. (pp. 37-61). Stanford, CA: Stanford Business Books.

Hochschild, A. R.(2005). On the Edge of the Time Bind: Time and Market Culture. *Social Research, 72*(2), pp. 339-35

Jacobs, J. A., & Gerson, K. (2004). *The time divide: Work, family, and gender inequality.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Kim, J. C., Wadhwa, M., & Chattopadhyay, A. (2019). When Busy Is Less Indulging: Impact of Busy Mindset on Self-Control Behaviors. *Journal of Consumer Research, 45*(5), 933-952.

Kreider, T. (2012). *The busy trap.* New York Times, 30.

Kuzel, A. J. (1992). Sampling in qualitative inquiry. In B. F. Crabtree & W. L. Miller (Eds.), *Doing qualitative research* (pp. 31 – 44). Sage Publications, Inc.

Lay, C. H., & Burns, P. (1991). Intentions and behavior in studying for an examination: The role of trait procrastination and its interaction with optimism. *Journal of Social Behavior and Personality, 6*(3), 605-617.

Mattingly, M. J., & Sayer, L. C. (2006). Under pressure: Gender difference in the relationship between free time and feeling rushed, *Journal of Marriage and Family, 68*(1), 205-221.

Milan Kundera (2012). 느림. (김병욱 역). 서울:

www.kci.go.kr

민음사. (원전은 1997년 출판).

Miles, Matthew B., & Huberman, A. Michael (1994). *Qualitative data analysis (2nd ed.)* Thousand Oaks, CA: Sage.

Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality, 14*, 141-156.

OECD (2016). *OECD Society at a Glance 2016,* Paris: OECD Publishing.

Oliver Burkeman (2016). The Busyness Pardox. https://www.bbc.co.uk/programmes/b07tzrwk

Rober K. Yin. (2011). *Applications of Case Study Research.* Sage Publications, Inc.

Robinson, J., & Godbey, G. (1997). *Time for Life: The Surprising Ways that Americans Use their Time.* Pennsylvania: Pennsylvania State Press.

Rogers, S. J., & Amato, P. R. (2000). Have changes ingender relations affected marital quality? *Social Forces, 79,* 731-753.

Rosa, H. (2003). Social Acceleration: Ethical and Political Consequences of a Desynchronized High-Speed Society. *Constellations, 10*(1), 3-33.

Roxburgh, S. (2004). There Just Aren't Enough Hours in the Day: The Mental Health Consequences of Time Pressure. *Journal of health and social behavior, 45*(2), 115-131.

Rudd, M., Vohs, K. D., & Aaker, J. (2012). Awe expands people's perception of time, alters decision making, and enhances well-being. *Psychological science, 23*(10), 1130-1136.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55,* 68-78.

Scheiman, S. (1999). Age and anger, *Journal of Health and Social behavior, 40,* 273-289.

Scheuerman, W. E. (2001). Liberal Democracy and the Empire of Speed. *Polity, 34*(1), 41-67.

Schor, J. (1998). *The overspent American: Upscaling, downshifting and the new consumer.* New York: Basic Books.

Schraw, G., Wadkins, T., & Olaison, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastinations. *Journal of Educational Psychology, 99*(1), 12-25.

Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basic qualitative research: Grounded theory, procedure techniques*. Newbury Park, CA: Sage.

Teuchmann, K., Totterdell, P., & Parker, S. K. (1999). Rushed, Unhappy, and Drained: An Experience Sampling Study of Relationship be-tween Time Pressure, Perceived control, Mood, and Emotional Exhaustion in a Group Accountants. *Journal of Occupational Health Psychology, 4*(1), 37-54.

Wilderberg, K. (2006). Embodying Modern Times: Investigating tiredness. *Time and Society, 15*(1), 105-120.

논문 투고일 : 2021. 10. 19
1차 심사일 : 2021. 10. 21
게재 확정일 : 2021. 11. 27

www.kci.go.kr

한국심리학회지 : 문화 및 사회문제
Korean Journal of Culture and Social Issues
2021, Vol. 27, No. 4, 529～559.

A Qualitative Study on the Busyness and Subjective Pace of Life among Koreans in Early Adulthood

Ami Woo **Taeyun Jung**

Dept. of Psychology, Chung-Ang University

This study examines how people perceive and experience busyness, which is a great social pressure in the Korean society, and The socio-psychological motives that drive people's different paces of life, such as busyness or slowness, despite being in the same busy reality, were examined. Furthermore, an in-depth study was conducted on the adaptation factors in the real society according to the speed of individual life. The analysis of this study was based on an in-depth interview data of 21 unmarried men and women in their 20s and 30s, and was conducted using a phenomenological qualitative analysis method. As a result, the perception and experience of being busy had both positive and negative parts. The components of socio-psychological motivation that affect the speed of an individual's life are 'internalization of positive values of (busy/rest)', '(future/present) centric', 'selection & concentration/Inertial busyness', 'personality characteristics' were derived. In addition, 'self-selection', 'successful time management', and 'maintenance of psychological health' were derived as common factors among adaptation factors in real society, 'a sense of achievement' and 'understanding and accepting self-characteristics' were derived as discriminatory factors. became Based on these results, the value and meaning of being busy in Korean society was discussed from a social psychology perspective, and a new perspective was presented to existing studies and discussions related to the speed of life. In addition, several follow-up studies were proposed.

Key words : busyness, slowness, subjective pace of life, phenomenological research method, qualitative research

www.kci.go.kr