韓國心理學會誌 : 社會 및 性格
Korean Journal of Social and Personality Psychology
2007, Vol. 21, No. 2, 123～139

일상재구성법(DRM)을 통해 살펴본 남녀직장인과 주부의 삶의 질*

장재윤 성신여자대학교
유 경+ 한림대학교
서은국 연세대학교
최인철 서울대학교

일상생활에서 경험하는 다양한 활동과 정서 경험에 대해 알아보기 위해 일상재구성법을 이용하여 직장인 남녀와 전업주부의 삶의 질에 대한 연구를 실시하였다. 일상재구성법은 사람들이 하루 시간을 어떻게 사용하고 어떤 장면에서 얼마나 다양한 활동을 하고 정서를 경험하는지 평가하는 방법이다. 이 방법은 회상편향을 줄이기 위하여 시간대별 일기쓰기와 경험표집법을 결합한 방법으로, 연구 참가자들로 하여금 전날 자신의 활동과 경험을 체계적으로 재구성하도록 하는 방법이다. 본 연구 결과, 세 집단은 삶의 만족도에 있어서는 차이가 없었으나, 각기 경험하는 활동과 정서에 있어서는 차이가 있었다. 전체적으로 사람들이 가장 많이 하는 활동은 '일하기', '먹기', '대화하기'였으며 전체적으로 부적 정서보다는 정적 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 가장 강한 행복을 경험하는 경우는 '배우자와 함께 할 때'와 '먹을 때' 라는 응답이 나왔으며, 시간에 따른 정서 경험을 살펴본 결과, 직장인 남성과 여성은 점심시간과 퇴근 후에 가장 행복했으며, 업무시간에 가장 피곤하고 긴장과 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다. 자기보고식 질문지를 통해 한정된 자료만을 수집할 수밖에 없었던 기존의 연구 방법에서 벗어나 실용적인 자료를 수집하여 연구하였으며, 각 집단 별 경험하는 사회적 활동과 정서의 특성에 대해 살펴봄으로써 집단 간 차이를 이해하고 의사소통을 도울 수 있는 계기를 만들게 된 연구의 의의에 대해 논의하였다.

주제어 : 일상재구성법, 삶의 질, 정서 경험, 경험표집법

우리는 일상생활에서 많은 사람들을 만나고, 여러 가지 일을 하며, 하루 동안에도 여러 가지 정서를 경험하게 된다. 때로는 행복하고 즐겁지만 때로는 피곤하고 지루하기도 하고 화가 나고 슬프기도 하다. 한편 하루를 마감하면서 오늘은 어떠했는지 떠올려 보면 전체적으로 괜찮았다고 평가하면서 이만하면 나는 참 행복한 것 같다고 혹은 오늘은 너무 피곤하고 힘들었다고 평가하기도 한다. 그러나 이와 같이, 하루에 대해 전반적인 평가를 하는 것은 그 속에 들어있는 여러 가지 활동 경험들이 포함된 평가이긴 하지만 각각 활동에 따른 정서 경험을 평가하는 것과는 차이가 있다.

사람들이 일상적으로 어떤 활동을 하고 어떤 정서를 경

* 본 논문은 2005년 교육인적자원부의 수도권 대학특성화 지원사업의 일환으로 성신여대에서 실시한 "BPS 모형에 의한 서울시민들의 삶의 질 조사"에서 수집된 자료를 토대로 작성되었음.
+교신저자 : 유경, (200-702) 강원도 춘천시 한림대학길 39 한림대학교 심리학과, 전화 : 033)248-1729,
E-mail : kryu@hallym.ac.kr

www.kci.go.kr

험하는 지에 대해 많은 연구자들이 관심을 가져왔다. 특히 사람들이 전반적으로 자신의 삶에 대해 행복하다고 생각하는지, 그리고 삶에 어떠한 측면에 만족하는지에 대해 연구자마다 적절한 측정방법들을 동원하여 자료를 수집하고 분석하는 작업들이 진행되어 왔다. 하지만 앞서 언급한 바와 같이 전체적인 경험을 합쳐서 통합적으로 평가하는 것은 그 속에 포함된 개별적인 경험과 정서에 대한 평가를 볼 수 없게 하므로 한 개인의 일상을 실질적으로 보여주고 있다고 보기 어렵다. 이에 대해 최근 개발된 일상재구성법(Day Reconstruction Method)은 일상에서 사람들이 실질적으로 경험하는 다양한 활동들에 대한 정서 패턴이 어떻게 나타나며 이러한 것들이 사람들마다 어떻게 다르게 나타나는지, 그리고 이러한 특징이 전체적인 삶의 만족과 어떠한 관련이 있는지 살펴보는데 적절하다. 따라서, 본 연구에서는 일상재구성법을 이용하여 남녀 직장인과 주부의 삶의 질에 대해 측정하였다.

연구 배경

삶의 질(quality of life)이란 학자에 따라서 다양하게 정의 내려지는 개념이다. 그 이유는 삶이라는 것이 하나의 단순한 개념이 아니라, 복잡한 구성개념(construct)적 특성을 반영하고 있기 때문이다. 삶의 질은 크게 객관적인 측면과 주관적인 측면으로 나뉜다. 객관적 측면이란 삶의 조건과 환경, 즉 교육수준, 수입, 주택, 고용여건 등을 말하는 것이고, 주관적 측면이란 객관적 조건에 대한 개인의 평가를 말한다(임희섭, 1996; Lane, 1994).

그 동안 많은 연구들이 객관적으로 주어진 상황에 대한 지표를 기준으로 개인과 집단의 삶의 질을 측정하여 왔으나, 삶의 질은 개인의 기대와 실제 만족 정도에 따라 달라지는 주관적 성향을 강조하는 개념이라는 주장이 강하게 제기되어 왔다(박종민, 김서영, 2002).

Diener, Suh, Lucas와 Smith(1999)는 주관적 안녕감 또는 삶의 질은 크게 인지적 영역과 정서적 영역의 두 차원으로 구성된다고 제안했다. 정서적 영역에서의 삶의 질은 일반적으로 행복이라는 용어로 표현되는 정서 상태를 의미하며, 즐거운 감정과 불쾌한 감정으로 구분된다. 즐거운 감정을 자주 경험하고 불쾌한 감정을 덜 경험할수록 행복도가 높아진다. 한편, 인지적 차원에서의 주관적 삶의 질은 한 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 평가하고 판단하는 상태로서 삶에 대해 만족하는 정도를 의미한다.

연구에 따르면 객관적 조건보다는 자기존중감, 외향성, 낙관적 성격, 자기 통제감과 같은 성격 특성이 주관적 안녕감을 결정하는 데 더 많은 영향을 미친다고 한다(Diener, 1984; Diener 등, 1999; Dinner, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Feist, Bodner, Miles, & Tan, 1995).

한편 Ryff(1989; Ryff & Keyes, 1995)와 그의 동료들은 주관적 안녕감의 구조가 삶의 만족, 정적 정서, 그리고 부적 정서로 이루어져 있다는 주장의 이론적 근거가 부족하고, 삶의 질이 높다는 것이 단지 행복한 삶을 의미하는 것만은 아니라고 지적하였다(김명소, 한영석, 2006). 따라서 주관적 안녕감보다 심리적 안녕감(psychological well-being)이 주관적 삶의 질을 보다 잘 반영한다고 주장한다. Ryff(1989)는 좋은 삶(good life)에 대한 임상, 상담, 발달 심리학 등에서의 여러 이론들을 기초로 하여 심리적 안녕감이 '자아수용(self-acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with others), 자율성(autonomy), 환경에 대한 지배력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 그리고 개인적 성장(personal growth)'과 같은 6개의 차원으로 구성되어 있다고 제안하였다. 이러한 심리적 안녕감은 삶에 대한 전반적이고 주관적인 평가인 주관적 안녕감과는 달리 주관적 안녕감에 영향을 준다고 생각되는 심리적 측면들에 대한 주관적 평가인 동시에 각 개인의 성격적 특성이라고 할 수 있다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001; 김명소, 한영석, 2006).

삶의 질과 관련해서 많이 사용되는 인간개발지수(HDI)로 측정하면 우리나라는 2002년 현재 177개국 중 28위에 해당하며, 영국 BBC방송에서 측정한 행복 지수 산출법에 의하면, 우리나라는 64점에 해당한다. 이와 같이 객관적인 지표를 통해 우리나라 국민의 삶의 질의 지수를 산출한 연구가 있어왔지만(이현송, 1997; 정철희, 1995; 조명한, 김정오, 1993; 조명한, 차경호, 1998; 중앙일보, 1997), 실제로 우리나라에서 실시된 삶의 질의 연구에서는 정서적 경험이나 사람들이 많이 경험하는 활동 등에 대한 것을 찾아보기 어렵다. 삶의 질과 관련해서 많은 연구들이 이루어졌으나, 사람들이 일상생활 속에서 어떤 상황에서 어떤 활동을 경험하고 살아가는 것인지, 또는 사람들은

www.kci.go.kr

시간을 어떻게 활용하고 있는 지를 알아내는 방법은 그리 많지 않았다. 시간의 사용, 스트레스의 강도와 빈도, 감정 상태에 대한 양적인 자료는 개인의 삶의 질에 대한 정보를 제공하지만 사회적으로 전체적인 안녕감을 측정하는 데 많은 도움을 준다. 또한 일상생활에서 사람들이 하루의 일과 중 시간 할당을 어떻게 하는가에 대한 정보는 한 나라의 경제적 지표 또는 사회적 지표에 대한 중요한 정보로서 일부 국가에서는 국가 통계자료에도 포함시키고 있으나, 이러한 조사에서도 응답자 자신이 하고 있는 활동에 대한 만족도를 측정하는 연구는 찾아보기 힘들다. 이와 유사하게, 주관적 안녕감(subjective well-being)에 대한 연구 중, 시간 사용과 특정 상황에서의 개인적인 경험에 대한 질문들이 포함된 것도 찾아보기 어렵다. 반면, 대부분의 연구에서는 응답자의 일이나 가족 영역 또는 전체 삶에 대한 행복 또는 만족도에 대한 전반적인 보고에 의존하는 경우가 많다.

전통적으로 삶의 만족도나 삶의 질에 대한 연구에서는 응답자의 직장(일)이나 가족 영역 또는 전체적인 삶에 대한 행복 또는 만족도에 대한 전반적인 자기 보고에 의존하는 경우가 많았다. 즉 기존의 연구들은 저마다 응답자들에게 '모든 것을 고려해 볼 때, 요즘 어떻습니까? - 아주 행복하십니까? 약간 행복하십니까? 아니면 행복하지 않으십니까?' 또는 '요즘 당신의 삶을 전반적으로 돌아볼 때 얼마나 만족하십니까? - 매우 만족하십니까? 만족하십니까? 별로 만족하지 못합니까?' 등과 같은 질문으로 삶의 만족도를 측정했다. 하지만, 이러한 측정 방식은 응답자로 하여금 자신의 삶을 여러 측면에서 살펴보고 판단하여 응답을 해야 하는 인지적 부담을 주는 방법이며, 자기 보고식 질문지에서 유발될 수 있는 왜곡과 측정 오류의 문제가 나타날 수 있다. 특히 전반적으로 자기에 대해 보고하는 방식(global self-report)은 특정 일화들을 회상해 내야 하는 기억 과정(memory process)과 응답자가 특정 방식으로 일상에서 다양하게 경험하는 순간의 경험들을 조합해서 응답하는 집합 과정(aggregation process)이 포함된다. 이러한 정신 과정(mental process)은 오랜 시간에 걸쳐 경험한 정서의 역동적 변화를 모호하게 만들거나 잘못 해석하도록 할 가능성이 있다. 예를 들어, 초점화에 의한 착각(focusing illusion)이라는 현상에 의하면, 특정 사상에 대해 주의를 기울이게 되면 그것이 삶의 질에 미치는 영향이 과대평가되는 경향이 있다(Gilbert, 2006; Kahneman 등, 2006). 주관적 안녕감이나 삶의 만족을 측정하는 전형적인 설문 문항들은 바로 이러한 초점화에 의한 착각을 유발할 수 있다. 한 실험연구에서 학생들에게 (1) '당신은 당신의 전반적인 삶에 있어 얼마나 행복합니까'라는 질문과, (2) '지난 달에 당신은 데이트를 몇 번이나 했습니까'라는 질문에 대해 응답하도록 했을 때, (1)->(2)의 순서로 질문한 경우와, (2)->(1)의 순서로 질문 경우의 상관관계가 전혀 다르게 나타났다(Strack, Martin, & Schwarz, 1988). 즉 전자의 경우에는 -.01로 거의 상관이 없었지만, 후자의 경우에는 .66으로 매우 높은 상관이 나왔는데, 이것은 데이트에 대한 질문이 이후의 질문에 대한 응답에 있어 초점화 착각을 유발한 경우라 볼 수 있다.

따라서, 전반적인 삶의 만족에 대한 설문조사 방식은 각 개인들의 실질적인 삶의 만족도나 정서 상태 등을 정확하게 측정하기 어렵다는 비판을 받아왔다(Fredrickson & Kahneman, 1993; Kahneman, Fredrickson, Schreiber, & Redelmeier, 1993; Thomas & Diener, 1990).

이후 몇몇 연구자들은 자기-보고식 질문지의 한계를 벗어나서 실질적인 자료를 얻기 위한 연구 방법들을 개발하기 시작했다. 경험표집법(ESM; Experience Sampling Method)과 생태학적 순간 평가(EMA : Ecological Momentary Assessment) 방법은 생리적 사상(physiological events)을 포함하는 일상의 순간적인 현상들을 모두 통합해서 평가하는 방법으로, 이같은 방법의 발달로 인해 사람들의 삶에 대한 측정이 놀랄 만큼 중요한 발전을 이루게 되었다(최인수, 김순옥, 황선진, 이수진, 2003; Csikszentmihalyi & Larsen, 1987; Stone, Shiffman, & DeVries, 1999). 경험표집법을 사용한 연구에 참여한 사람들은 호출기가 무선적으로 울릴 때마다 어디에 있고, 무엇을 하고 있으며, 기분이 어떤지 하루 중 수차례에 걸쳐 기록하도록 되어 있다. 이러한 방법은 일상적인 삶에 있어서 순간순간의 상황에 대한 풍부한 자료를 얻을 수 있고, 연구 참가자들이 실제로 경험하고 있는 것을 보고하므로 정서를 왜곡하거나 먼 과거를 회상하기 위한 수고를 하지 않아도 된다. 따라서, 시간이 지난 후 회상을 하거나 경험에 대한 평가를 함으로써 유발되는 부정적 영향을 피할 수 있는 장점이 있다. 그리고 하루 동안에도 여러 번에 걸쳐 경험을 표집

www.kci.go.kr

하기 때문에 한 개인이 일상에서 경험하는 현상에 대한 타당한 이해가 어느 정도 가능하며, 연구자가 이를 통해 연구 참여자의 시간에 따른 변화를 확인할 수 있다는 장점도 있다(Stone, Shiffman, & DeVries, 1999). 그러나, 경험표집법은 비용이 많이 들뿐만 아니라, 연구 참가자에게 부담이 많이 되며, 표집이 되지 않는 흔하지 않은 사건에 대해서는 거의 정보가 없다는 점이 문제점으로 남는다. 무엇보다도 경험표집법의 가장 큰 문제점은 반응자가 일상생활을 지속하는 중간에 실행되므로 하루에도 몇 번 씩 자신이 하던 일을 중단하고 응답해야 하므로 응답 시 많은 부담과 불편을 느낄 수 있다는 것이다. 또한 이런 문제로 인해 많은 비용과 시간을 들인 연구가 응답자의 높은 중도 탈락률로 인해 제대로 분석되기 어렵다는 점도 문제로 제기되어왔다.

최근에 Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz와 Stone (2004)은 이러한 문제점을 극복하고자 '일상재구성법(DRM)'이라는 새로운 기법을 제안하였다. 이 방법은 정서적 경험과 시간 사용에 대해 동시에 측정할 수 있도록 개발된 방법으로, 경험표집법과 시간대별 일기(time diary)를 결합한 것이다. 일상재구성법은 응답자가 연구에 참여하기 전날의 하루 일상에 대한 보고를 하고 각 활동에 대한 정서경험을 평가하는 것으로, 이는 연구자로 하여금 응답자 각자가 경험한 하루의 활동과 정서 경험에 대해 전체적으로 그림을 보듯 잘 이해할 수 있도록 해준다. 또한 응답하기 바로 전 날에 일어난 일에 대해 보고를 받기 때문에 구체적이며, 최근에 대한 기억을 회상하도록 하므로 회상과정에서 초래되는 오류나 편파를 최소화할 수 있다(Robinson & Clore, 2002). 경험표집법에 비해 일상재구성법은 연구 참여자들이 응답하기에 부담을 주지 않고, 일상적인 활동을 방해하지 않으며, 단순히 하루 중 짧은 시간만을 표집해서 보는 것이 아니라 하루 종일 일어난 일들을 연속적으로 평가할 수 있다는 점에서 매우 유용하다. 또한, 경험표집법에 의해 측정된 결과와 일상재구성법으로 측정된 결과 간에는 상당한 유사성이 있음이 입증되었는 바(Kahneman & Krueger, 2006; Kahneman 등, 2004), 일상재구성법이 피험자가 응답하기 편리할 뿐 아니라 보다 더 실용적인 방법이라고 볼 수 있다. 경험 표집법과 대비되는 일상재구성법의 장점과 단점을 표 1 에 제시하였다.

Kahnemann 등(2004)은 미국 직장여성 1,081명을 대상으로 일상재구성법에 의한 조사를 실시하여 분석한 결과, 그들이 일상에서 경험하는 활동의 종류와 빈도, 그리고 그와 관련된 정서경험에 대한 유용한 시사점들을 도출하였다. 또한 최근에 Kanneman, Krueger, Schkade, Schwarz와 Stone(2006)은 미국 오하이오의 여성 직장인 810명을 대상으로 연구를 실시하였으며, 자기 보고식 접근을 통해서는 얻을 수 없는 실질적이고도 유용한 정보들을 얻을 수 있었다. 예를 들어, 미국 직장 여성들은 사교활동이나 휴식, 먹기, 운동하기, TV시청을 할 때 가장 즐거워하는 것으로 나타났으며, 집안일을 하거나 통근하기, 일하기, 자녀돌보기를 할 때 가장 덜 즐거워하는 것으로 나타났다. 사람들은 흔히 자녀가 삶의 기쁨이라고 말하지만 실제로 일상재구성법을 통해 확인해 본 결과, 자녀는 기쁨의 근원이라기보다는 피곤하고 어려운 일 중 하나이며 실생활에서 자녀와 시간 보내는 것을 그리 즐거워하지 않는다는 것에 대해 많은 사람들이 놀랐다고 한다. 또한

표 1. DRM과 ESM의 비교

	DRM	ESM
장점	1. 구체적인 경험에 기반하여 사실적인 자료 구축에 용이. 2. 하루 전날 일상에 대해 응답. 회상의 오류를 최소화. 3. 연구 참여 부담이 적음. 4. 경험표집법과 시간대별일기의 장점을 모두 갖고 있음. 5. 하루 일상에 대한 전체적인 그림 파악에 용이.	1. 구체적인 경험에 기반하여 사실적인 자료 구축에 용이. 2. 연구 참여자들의 활동과 정서경험을 실시간 확인가능. 3. 특정 시간대에 일어나는 활동과 정서 경험 파악에 용이.
단점	1. 하루 전 일이라도 기억에 남지 않은 사건은 누락될 수 있음.	1. 연구 참여의 부담이 큼(일상을 방해). 2. 시간과 비용이 많이 듦. 3. 표집되지 않은 시간의 중요한 사건이 누락될 가능성 높음.

www.kci.go.kr

일상의 순간순간의 정서 경험에서는 소득수준이 아무런 영향을 미치지 않는다는 부와 행복간의 새로운 관계를 조명하였다.

삶에서 기쁨과 즐거움을 경험할 수 있는 활동을 빈번하게 할 때 비로소 삶에 대한 만족감이 높아질 수 있다는 점을 생각할 때, 사람들이 일상에서 어떤 활동을 할 때, 누구와 함께 있을 때 가장 즐겁고 행복한지에 대한 자료들을 수집하는 것도 매우 중요한 연구가 될 수 있다.

또한 Kahneman 등(2004, 2006)의 연구를 통해서 즐거움과 같은 정적 감정을 경험하는 성향은 수입이나 교육과 같은 삶의 지표보다는 누구와 무엇을 하고 있었는가와 같은 구체적인 상황에 의해 더 많은 영향을 받는다고 확인되었다. 즉, 사람들은 일반적으로 경제적 수준이나 사회적 지위가 삶의 만족과 관련될 것이라고 생각하지만, 사실은 그렇지 않다는 것이다. 실제로, 지난 50년간 전체 소득은 향상되었으나 삶의 만족도는 거의 변화하지 않았다는 연구 결과(Easterlin, 1995)가 이를 뒷받침해주고 있다.

한 사람의 삶의 질을 전체적으로 평가하여 응답하도록 하는 과제는 부분적으로는 개인의 객관적인 환경을 관습적인 기준에 비추어 평가하도록 하는 측면이 있다. 따라서, 사람들은 자신의 삶에 대해 평가하라는 질문을 받으면, 자신의 경제적 상황이나 사회적 위치와 같은 객관적인 기준을 떠올리며, 또한 그 기준으로 비교했을 때 다른 사람에 비해 자신의 위치를 생각하게 된다. 이와 같은 비교는 개인의 삶의 만족도 평가에 있어서 하락을 가져오는 경우가 흔히 있어 실질적인 삶의 질이나 행복을 평가하기 어렵다. 실제로, 정서 경험에 미치는 객관적인 환경의 상대적인 영향력은 적다. 따라서, 일상재구성법으로 평가한 정서경험은 전반적인 삶에 대한 만족도를 묻는 질문에 의해 평가하는 방법보다는 객관적인 기준과의 비교를 덜 해도 되기 때문에 일반적으로 사람들이 살아가면서 경험하는 일상의 행복이나 만족도를 더 잘 평가할 수 있는 장점이 있다(Kahneman 등, 2004).

이런 측면에서 볼 때, 일상재구성법을 사용하면 반응자가 하루 전 날 경험한 구체적인 활동과 대상, 경험한 정서를 평가하고 이에 대한 자세한 기술 측정치를 얻을 수 있으므로 특정 일화에 대한 상황을 정확하게 인출하도록 도움으로써 구체적인 상황에서 경험하게 되는 정서가 어떠한 것인지 알 수 있게 해준다. 즉, 일상에서 사람들이 느끼고 경험하는 수많은 사건들을 마치 영화를 보듯이 자세하게 들여다 볼 수 있다.

따라서, 본 연구에서는 일상재구성법을 통해 사람들이 일상에서 어떠한 사람들과 어떠한 활동을 할 때, 구체적으로 어떠한 정서를 경험하는지 알아보고자 하였으며, 특히 다음과 같은 질문들에 대한 답을 얻고자 하였다. 1) 사람들이 강한 행복을 경험하는 순간은 어떠한 활동을 할 때인가? 2) 주로 하는 활동은 무엇이며, 주요 활동에서 경험하는 정서는 어떤 것인가? 3) 시간에 따라 행복, 피곤, 스트레스의 경험은 어떻게 달라지는가? 또한, 연구 대상을 직장 남성, 여성, 주부로 구분하여 이들이 일상에서 특정 활동을 하거나 사람들과 상호작용하면서 경험하게 되는 정서가 어떻게 달라지는지 알아보고자 하였다.

방 법

연구참여자

서울 시내 거주하는 남자 200명, 여자 200명이 참가하였다. 평균연령은 남성은 34.85세(표준편차 3.69), 여성은 33.84세(표준편차 3.77)였다. 연구 참가자 모두 기혼이었으며, 남성은 모두 직장인이었고, 여성 중 100명은 전업주부이고 100명은 직장인으로 구성되었다. 연구 참여자 표집은 서울 시내 대표 4개 구를 기준으로 무선 표집 하였으며, 연구 참여자를 선정하고 표집하고 연구를 실시하는 것은 조사 회사를 통해 실시되었다. 연구 참여자들은 조사 참여 의사를 밝힌 후, 정해진 시간에 조사회사에 방문하여 연구에 참여하고 소정의 참가비를 받았다. 연구 참여자 특성은 표 2 에 제시한 바와 같다.

도구

삶의 만족도

연구 참여자들의 삶의 만족도를 평정하는 척도로 Diener, Emmons, Larsen, & Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale)를 번안하여 사용하였다. 총 5개의 문항으로 구성되어 있고 각 문항에 대해 7점 척도 상(전혀 그렇지 않다 1점-항상 그렇다 7점)에서 평정하도록 되어있다.

www.kci.go.kr

표 2. 연구 참여자 특성

구 분		n(%)
학력	고 졸	41(10.3)
	전문대졸	87(21.8)
	대 졸	547(61.8)
	대학원 졸	25(6.3)
	전 체	400(100)
결혼	초 혼	394(98.5)
	재 혼	6(1.5)
	전 체	400(100)
자녀 유무	자녀 없음	130(32.5)
	자녀 한 명	131(32.8)
	자녀 두 명	131(32.8)
	자녀 세 명 이상	8(1.8)
	전 체	400(100)
소득 수준	2,000만원 이하	10(2.6)
	2,000만원-4,000만원 미만	170(42.6)
	4,000만원-6,000만원 미만	163(40.8)
	6,000만원-8,000만원 미만	43(10.8)
	8,000만원 이상	14(3.6)
	전 체	400(100)

일상재구성법(DRM)

Kahneman 등(2004)이 개발한 자료수집절차로, 반응자가 일상생활 중 특정한 하루 동안 일어난 일들, 즉 누구를 만났고, 무엇을 했고, 어떠한 정서를 경험했는지에 대해 체계적인 재구성을 하도록 하고, 이를 통해 일상의 삶에서 일어나는 일들을 자세하게 살펴볼 수 있도록 설계된 연구 방법이다. 구체적으로 연구 참여자에게 연구에 참여하기 전날, 즉 '어제'에 대해 생각해보도록 한 후, 하루 종일 있었던 일화들을 기록하도록 한다. 이러한 일화를 바탕으로 연구 참여자들이 보고한 결과를 분석함으로써 일상생활에서 시간에 따라 경험하는 활동과 정서적 경험에 대해 알아볼 수 있다.

인구통계학적 변인들

연구 참여자들의 연령, 성별, 직장유무, 학력, 소득, 자녀 유무, 자녀 수 등에 대한 질문을 포함하였다.

절차

연구 참여자들은 조사회사로 직접 방문하여 연구 보조자의 진행에 따라 설문에 응했다. 설문은 8-10명 단위로 실시되었으며, 연구 참여자들은 설문에 모두 응한 후 소정의 참가료를 받았다.

실시 된 연구 절차는 다음과 같다. 제일 처음 일상재구성법을 실시하였다. 먼저, 연구 참여자들은 연구에 참여하기 바로 전날에 대한 짧은 일기를 작성하도록 지시 받는다. 영화처럼 하루 중 있었던 일들을 일련의 장면이나 일화들로 이어서 생각하도록 지시하고 잠시 시간을 준다. 그리고, 각 장면들은 나중에 기억하기 쉽게 하기 위해 예를 들어 '업무 중'. '친구와 점심식사'와 같이 짧은 제목을 붙이고 기록지에 적도록 한다. 이 때, 각 일화가 시작되고 종료된 시간을 기록해야 하며, 각 일화는 적어도 15분에서 2시간 사이에 일어난 것으로 구분해야 한다. 각 일화의 마지막에는 장소를 이동하거나 하던 일을 마치고 다른 일을 시작하거나, 상호작용하고 있던 대상이 바뀌는 것을 나타내야 한다. 이렇게 기록하다보면, 개인에 따라서는 10개가 넘는 일화를 기록할 수도 있고, 6-7개의 일화를 기록할 수도 있다.

참가자들은 일기를 제출하지 않아도 되므로 다른 사람을 의식하지 않고 편하게 작성할 수 있다. 일기를 작성한 후, 참가자들은 각 일화마다 구조화된 질문에 답해야 한다. 일화가 시작되었을 때 어디에 있었고, 누구(배우자/연인, 직장동료, 자녀, 고객/학생, 부모, 다른 친척, 친구, 기타)와 있었으며, 무엇을 했는지(출근 중, 일, 쇼핑, 집안일, 식사준비, 자녀돌보기, 이야기/대화, 놀이, TV시청, 음악감상, 라디오/뉴스, 컴퓨터, 독서, 휴식, 몸단장, 먹기, 운동, 걷기, 수면, 기도 등)에 대해 답해야 하며, 또한 그 때 경험한 정서에 대해서도 보고해야 한다. 10 가지의 상이한 정서상태를 나타내는 단어(상황이 끝나기만을 기다린, 유능한/자신 있는, 긴장한/스트레스를 받은, 행복한, 우울한/울적한, 흥미로운/열중하는, 애정이 있는/우호적인, 편안한/이완된, 짜증나는/화가 나는, 피곤한) 중 자신이 경험한 정서를 7점 척도 상(전혀 못 느꼈다 0점 - 매우 강하게 느꼈다 6점)에 나타내면 된다(부록 참조). 자신이 처음에 일기에 기록한 만큼 각각의 일화에 대한 질문지에 답을 작성하고 나서, 일기를 제외한 나머지 질문지 묶음을 제출하면 된다.

www.kci.go.kr

일상재구성법을 마친 후, 삶의 만족과 인구통계학적 질문이 포함된 설문지를 실시하면 본 연구의 절차가 끝나게 된다.

결 과

삶의 만족도

삶의 만족도를 살펴본 결과, 주부>여성 직장인>남성 직장인 순으로 삶의 만족도가 나타났으나, 집단 간 유의미한 차이는 없었다($F(2, 397)=1.23$, n.s., 표 3).

표 3. 집단에 따른 삶의 만족도의 차이

구 분	평균	표준편차
직장남성	3.81	1.19
직장여성	3.83	1.25
주 부	4.03	1.14
전 체	3.87	1.19

삶의 만족도에 있어서는 집단 간 차이가 없었으나, 일상재구성법을 통해 확인한 결과, 이 세 집단이 경험하는 활동과 대상 및 정서에 있어서는 상이한 특성이 나타난다는 것을 확인했다.

가장 행복한 순간

사람들이 7점 척도 상에서 가장 행복하다고 반응하는 상황에 대해 알아보았다. 즉, 전혀 경험하지 않았다(0점)에서 매우 강하게 느꼈다(6점)까지 반응하는 응답지에 6점으로 반응한 경우는 어떤 것인지 확인한 결과 집단 마다 각기 상이한 결과를 나타냈다.

누구와 함께 있을 때 가장 행복한가?

행복을 가장 강하게 경험하는 경우는 누구와 함께 있을 때인지 알아본 결과, 대부분 배우자와 함께 있을 때 가장 행복을 느낀다는 응답이 많았다. 그 다음으로 자녀, 친구 또는 동료, 부모 순으로 나타났다. 직장 남성과 직장 여성의 경우에는 친구 또는 동료와 함께 있을 때 행복을 경험한다는 응답이 비슷하게 나왔으나 남성의 경우에 여성에 비해 친구나 동료들과 있을 때 강한 행복을 경험하는 빈도가 다소 높은 것으로 나타났다. 주부를 제외한 직장 남성과 직장 여성은 자녀와 함께 하는 시간에 강한 행복을 경험하는 경우가 상대적으로 적었으며, 동료나 친구와 함께하는 시간에 강한 행복을 경험한다는 반응이 많았다. 응답자의 대부분이 배우자와 함께 있을 때 가장 행복하다는 응답을 했으며, 특히 주부에 비해 직장 남성과 여성이 배우자와 함께 있을 때 강한 행복을 경험하는 것으로 나타났다(표 4).

표 4 함께 있으면 강한 행복을 경험하는 대상

대 상	직장남성	직장여성	주부
	빈도(%)		
배우자	105(44.8)	61(42.9)	31(45.6)
자 녀	60(25.6)	38(26.8)	29(42.6)
부 모	7(2.3)	7(4.9)	1(1.5)
친구, 동료	48(20.5)	22(15.5)	2(2.9)
기 타	7(6.8)	14(9.9)	7(7.4)
전 체	234(100)	142(100)	68(100)

행복을 강하게 경험하는 빈도는 참여자 수가 상이하여 직접 비교가 어렵지만, 직장 남성을 제외하고 직장 여성과 주부를 비교하면, 주부에 비해 직장 여성이 강도 높은 행복을 자주 경험하는 것으로 나타났다.

무엇을 할 때 가장 행복한가?

직장 남성, 직장 여성, 그리고 주부 등 세 집단이 가장 강한 행복을 경험하는 순간은 '음식을 먹을 때'였다. 대부분의 일상생활이 그렇듯이 음식을 먹을 때는 즐겁고 편안한 시간이며, 좋아하는 친구나 가족과 함께할 수 있는 시간이기 때문이라 예상할 수 있다. '대화하기' 중에 행복을 경험한다는 보고도 많았다. 남성이나 여성이나 모두 대화를 나누는 것이 일상에서 행복하고 즐거운 활동이 된다는 것을 확인할 수 있었다(표 5).

나머지 활동에 대해서는 성차가 나타났는데, 남성들은 TV를 시청하고 누워서 쉬거나 잘 때 행복하다고 보고했다. 직장 여성의 경우에는 집안일을 하거나 자녀를 돌보는 일이 TV를 보거나 누워서 쉬는 활동만큼이나 행복을 경험하게 해주는 활동으로 나타났다. 주부의 경우에는 식사준비하고 TV를 볼 때 행복을 경험하는 것으로 나타났고, 그 다음으로 자녀돌보기, 누워서 쉬는 것으로 나타났다. 전체적으로 먹거나 대화를 나누는 것 외에는 자녀와

www.kci.go.kr

표 5. 강한 행복을 경험하는 활동

활 동	직장남성	직장 여성	주부
	빈도(%)		
음식먹기	55(23.5)	32(22.5)	14(20.6)
일하기	21(9.0)	11(7.7)	0(0)
대화하기	52(22.2)	28(19.7)	12(17.6)
자녀돌보기	20(8.5)	15(10.6)	8(11.8)
집안일하기	0(0))	15(10.6)	7(10.3)
식사준비하기	0(0)	12(8.5)	9(13.2)
운 동	13(5.6)	0(0)	0(0)
TV보기	40(17.1)	14(9.9)	9(13.2)
누워서 쉬기/수면	29(12.4)	13(9.2)	8(11.8)
기 타	4(1.7)	2(1.3)	1(1.5)
전 체	234(100)	142(100)	68(100)

시간을 보내거나 TV를 보고 쉬는 일 등을 하면서 행복을 경험하는 것으로 나타났다. 일을 하면서 행복한 경우는 직장 남성이 직장 여성보다 빈도가 높았으나 전체 활동 중 빈도가 높은 편은 아니었다.

하루 중 경험하는 활동의 종류와 정서

일상재구성법이 타 연구 방법과 차별되는 장점은 일상생활에서 사람들이 흔히 하는 활동은 어떤 것들이 있고, 그 활동을 하면서 어떠한 정서를 경험하는지 알 수 있다는 점이다. 따라서, 본 연구에 참여한 직장인 남성과 여성, 그리고 주부는 일상적으로 어떠한 활동을 주로 하고 어떤 정서를 자주 경험하는지 분석하였으며, 그 결과를 표 6에 제시하였다. 21개의 활동 중 하루 중 가장 많이 하는 일은 '이야기/대화', '일하기', '먹기'로 나타났다. 각각의 활동을 하면서 경험하는 정서는 전반적으로 '행복'이나 '유능한/자신 있는', '애정/우호적', '흥미/열중' 등 정적 정서가 부적 정서에 비해 더 자주 경험되는 것으로 나타났다. '출근 중 또는 여행 중'과 같이 교통수단을 타고 이동하는 활동에 한에서는 '상황이 끝나기만을 기다림', '피곤'과 같은 부정적인 경험을 더 많이 하는 것으로 나타났다. 빈도가 100회 이상인 활동을 중심으로 분석해 보면, 사람들은 걷거나 놀기, 자거나 누워서 쉬는 활동을 할 때 매우 행복해 하는 것으로 나타났다. 또한 TV를 보거나 자녀를 돌보

표 6 DRM 각 활동별 빈도와 경험한 정서

구 분	n (발생빈도)	상황이 끝나기만을 기다림	유능한/자신있는	긴장/스트레스	행복	우울	흥미/열중	애정/우호적	편안/이완	짜증/분노	피곤
1. 일	1284	3.41	3.61	3.11	2.66	1.75	3.64	2.84	3.71	2.30	3.01
2. 이야기/대화	1187	2.23	2.99	1.95	3.56	1.23	3.59	3.58	3.50	1.51	2.44
3. 먹기	1174	1.80	2.63	1.56	3.90	1.18	3.38	3.64	3.86	1.25	2.22
4. 출근/이동중	687	3.38	2.63	2.44	3.14	1.60	2.69	2.66	2.93	1.90	3.23
5. TV시청	664	1.59	2.40	1.34	3.93	1.19	3.56	3.52	4.22	1.12	2.34
6. 몸단장	505	2.21	2.58	1.82	3.47	1.28	2.92	3.14	3.45	1.28	2.76
7. 자녀돌보기	462	2.65	3.04	2.32	3.82	1.28	3.54	4.17	3.55	1.76	2.81
8. 식사준비	408	2.24	2.89	1.92	3.66	1.14	3.24	3.77	3.50	1.45	2.46
9. 일하다 휴식	362	2.58	2.83	2.14	3.34	1.49	3.34	3.00	3.44	1.70	2.56
10. 집안일	356	2.94	2.89	2.17	3.26	1.55	3.14	3.29	3.26	1.79	2.91
11. 쉬기/수면	343	1.63	2.26	1.37	4.06	1.20	3.14	3.43	4.29	1.18	2.33
12. 집에서컴퓨터	270	1.51	2.89	1.69	3.52	1.28	4.09	3.14	3.67	1.39	2.37
13. 걷기	132	1.76	2.66	1.41	3.98	1.07	3.33	3.54	3.80	1.21	2.19
14. 독서	131	2.10	3.01	2.03	3.44	1.31	3.86	3.47	3.71	1.60	2.53
15. 쇼핑/ 장보기	121	2.24	2.85	1.78	3.57	1.18	3.70	3.53	3.35	1.47	2.66
16. 음악감상	113	2.26	2.58	1.78	3.36	1.30	3.28	2.89	3.13	1.42	2.43
17. 놀기	109	1.99	2.92	1.70	3.90	1.11	3.92	4.17	4.00	1.36	2.53
18. 운동	86	1.77	3.60	1.52	4.36	.90	4.42	4.12	3.91	.95	1.98
19. 라디오/뉴스청취	69	2.46	2.94	2.16	3.72	1.70	3.52	3.35	3.61	1.83	2.99
20. 기도/참선/명상	42	1.76	2.48	1.57	4.02	.88	3.86	3.71	4.36	.71	2.14
21. 성관계	11	1.36	2.82	1.27	4.18	1.27	3.73	4.00	4.91	1.18	2.18

www.kci.go.kr

는 일을 할 때도 행복하다고 응답했다. 그리고, TV를 보거나 누워서 쉬고, 기도나 명상을 할 때 편안함을 느끼고, 일을 하거나 운동할 때 유능감을 경험하는 것으로 나타났다. 그리고, TV를 보거나 누워서 쉬고, 기도나 명상을 할 때 편안함을 느끼고, 일을 하거나 운동할 때 유능감을 경험하는 것으로 나타났다.

가장 빈도가 높은 세 활동인 '일하기', '이야기/대화하기', '먹기'를 중심으로 각 활동마다 직장 남성, 여성, 그리고 주부가 경험하는 정서를 분석하였다. 세 활동과 더불어 직장인 남성과 여성, 주부에게 가장 중요한 일이기도 한 '자녀돌보기', '집안일', '식사준비'에 대해 각 집단은 어떠한 정서를 경험하는지 알아보고자 집단 간 분석을 실시하였다.

직장인들은 일할 때 행복할까?

또한, '일하기'는 특히 '유능감/자신있는' 또는 '흥미/열중'과 같은 정적 정서를 경험하게 해주지만 '상황이 끝나기만을 기다림', '긴장/스트레스', '피곤'과 같은 부적 정서도 동시에 경험하는, 즉 매우 양가적인(ambivalent) 특성을 갖는 활동으로 나타났다. 이러한 특성 직장 남성과 직장 여성이 '일'에 대해 어떠한 정서를 경험하는지 비교한 결과에서도 확인된다. 여성은 남성에 비해 '행복한[t=-4.97, df=4088, p<.001]', '애정이 있는/우호적인'[t=-3.31, df=4088, p<.001], '편안한/이완된[t=-3.56, df=4088, p<.001]'의 정적 정서를 유의미하게 더 많이 경험하지만 '상황이 끝나기만을 기다린'과 같은 부적 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다[t=-2.79, df=4088, p<.01]. 그리고, 그 외의 '짜증나는/화가 나는[t=2.14, df=4088, p<.05]', '피곤한[t=2.32, df=4088, p<.05]'의 부적 정서는 여성이 남성에 비해 유의미하게 덜 경험하는 것으로 나타났다.

대화/이야기 나누기는 즐거운 일인가?

'대화/이야기 나누기'의 경우, 경험하는 정서에 있어서의 성차를 살펴본 결과, 여성은 남성에 비해 '대화/이야기'를 하는 동안 '행복한[F(1, 1185)=27.61, p<.001]', '애정이 있는/우호적인[F(1, 1185)=27.61, p<.001]', '편안한/이완된[F(1, 1185)=22.01, p<.001]' 등의 정적 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 반면 남성의 경우는 여성에 비해 '대화/이야기 나누기'를 하는 동안 '긴장한/스트레스를 받은[F(1, 1185)=7.10, p<.01]', '짜증나는/화나는[F(1, 1185)=13.01, p<.001]', '피곤한[F(1, 1185)=12.58, p<.001]' 등과 같은 부적 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 여성들은 이야기를 나누면서 편안함과 애정을 느끼지만 남성은 대화나 이야기를 하는 것이 짜증나고 피곤한 일로 여기는 것으로 나타났다. 남성들이 대화를 나누는 경우가 주로 업무 시간이거나 고객이나 직장 일로 대화를 나누어야 하는 시간이 많아서 여성들에 비해 대화에 대해 부정적인 정서를 상대적으로 더 많이 경험하는 것으로 예상해 볼 수 있다.

먹는 시간은 누구에게나 행복한 시간인가?

'먹기'는 연구 참여자들이 응답한 활동 중 세 번째로 자주 하는 활동이었다. '먹기'에 대해 직장 여성은 '행복'을 가장 많이 경험하지만, 주부에게는 '끝나기만을 기다리는' 등 불편한 정서를 자주 경험하는 것으로 나타났다[행복 집단 차 [F(2, 1172)=8.23, p<.001]; 상황이 끝나기만을 기다림 집단 차 [F(2, 1172)=8.41, p<.001]]. 이는, 주부에게 '먹는다'는 것은 가사노동으로 이어지기 때문에 직장 여성에 비해 부정적인 정서를 자주 경험하는 것으로 나타난 것으로 볼 수 있다.

가사와 육아는 누구에게나 귀찮고 힘든 일인가?

하루 동안 경험하는 여러 활동들 중 '식사준비', '집안일', '자녀돌보기'와 같은 집안관련 일에 대해서는 성차가 두드러지게 나타나는 것으로 확인되었다. 남성들은 여성에 비해 '자녀 돌보기'에 대해 '행복한[F(1, 460)=13.82, p<.001]', '흥미로운/열중한[F(1, 460)=4.02, p<.05]','애정이 있는/우호적인F(1, 460)=7.37, p<.01'감정을 더 자주 경험하고, 여성들은 남성들에 비해 '상황이 끝나기만을 기다림[F(1, 460)=11.82, p<.01]', '긴장/스트레스를 받는[F(1, 460)=30.22, p<.001]', '피곤한[F(1, 460)= 10.12, p<.01]' 상태를 더 자주 경험하는 것으로 나타났다. 직장 여성은 남성이나 전업주부에 비해 육아와 관련하여 '피로감'을 가장 많이 경험하는 것으로 확인되었다[F(2, 459)=6.26, p<.01]. 집안 일'의 경우는 남성에 비해 여성이 '상황이 끝나기만을 기다림'을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 즉, 집안일에 대해서는 남성에 비해 여성이 부적 정서를 더 많이 경험한다고 응답했고, 직장 남성은

www.kci.go.kr

상대적으로 여성에 비해 집안일에 대해 정적 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 동일한 활동에 대해서도 성차가 나타난다는 점은 매우 흥미롭다. 이러한 성차가 궁극적으로는 부부관계에 영향을 줄 수 있으므로 주의 깊게 살펴 볼 필요가 있다.

시간에 따른 활동과 정서 경험

일상재구성법을 실시하면 아침에 일어나서 잠자리에 들 때까지 연구참여자들이 어떠한 활동을 하며, 어떤 정서를 경험하는 지 알 수 있다. 따라서, 시간의 흐름에 따라, 행복, 피곤, 긴장과 스트레스를 얼마나 경험하는지 집단별로 분석을 실시하였다. 주관적 행복이나 삶의 만족을 기존의 척도로 측정하게 되면 하루 또는 일정 기간 동안의 정서 경험을 합친 결과로 확인할 수 있지만, 일상재구성법을 사용해서 하루 동안에도 시간에 따라 달라지는 정서 경험을 파악함으로써 사람들이 일상에서 느끼는 정서 경험을 훨씬 더 구체적으로 파악할 수 있다.

시간대에 따라서 가장 많이 하는 활동을 살펴보면, 오전에는 출근 준비를 하고, 아침 식사를 하는 등의 활동이 가장 많았다. 오후에는 일을 하거나, 식사를 하는 것이 가장 많았으며, 저녁에는 일하거나, 대화하거나, 집안일을 하는 것으로 나타났다. 하루 종일 경험하는 여러 활동과 더불어 하루 동안 기분은 어떻게 변화하는지 살펴보았다.

하루 중 언제 제일 행복할까?

대표적으로 정적 정서 중 '행복'을 얼마나 자주 경험하는지, 집단 별로 살펴보면, 전업 주부의 경우에는 하루 중 행복의 경험이 시간에 따른 차이가 두드러지지 않지만 남녀 직장인의 경우에는 점심시간과 퇴근 후에 급격히 증가하는 것으로 나타났다. 직장인에게 '점심시간'은 '행복'을 경험할 수 있는 중요한 원천이 된다는 것을 확인할 수 있었다(그림 1). 점심시간에 경험하는 '행복'경험이 집단별로 차이가 나타나는지 살펴본 결과, 유의미한 차이가 확인되었다[$F(2,4715)=17.98$, $p<.001$].

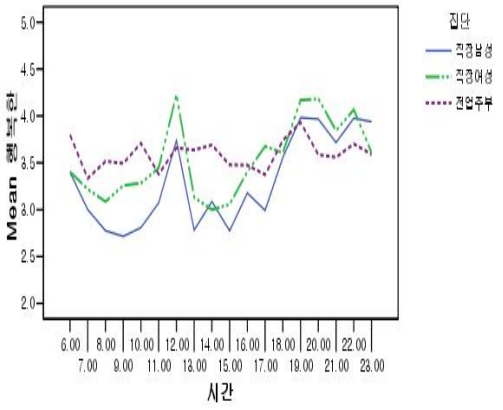

그림 1. 시간에 따른 '행복' 경험

하루 중 언제 가장 피곤할까?

시간에 따른 부적 정서 경험 중 '피곤함'의 경험을 살펴본 결과, 식사시간이나 수면 시간에는 피곤함이 줄어들다가, 오전이나 오후에 일을 할 때, 서서히 증가하며, 피로도는 새벽 6시 정도에 가장 높은 것으로 나타났고, 점심시간과 취침 시간에 가장 덜 피로한 것으로 나타났다(그림 2). 특히 점심시간은 직장인들뿐만 아니라 전업주부에게도 피곤함을 가장 적게 느끼는 시간이라는 점을 확인할 수 있었다.

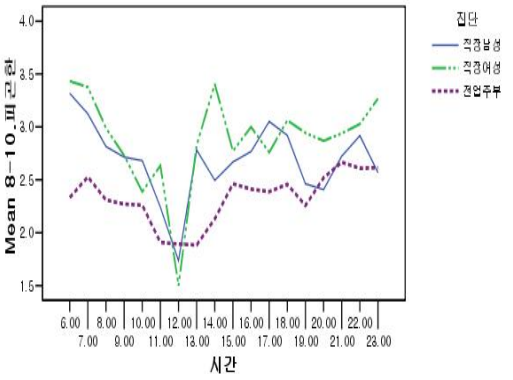

그림 2. 시간에 따른 '피곤함' 경험

하루 중 언제 가장 긴장과 스트레스를 느끼는가?

직장인들의 경우 오전 업무 시간과 오후 업무 시간에 긴장과 스트레스를 많이 느끼고, 점심시간과 퇴근 후에 긴장과 스트레스를 덜 느끼는 것으로 나타났으며, 전업주부의 경우에는 전반적으로 긴장이나 스트레스의 정도가 크게 변화하지 않는 것으로 나타났다. 특히, 직장인들은 점심시간에 긴장이나 스트레스가 급격하게 줄어드는 것으로 나타났다(그림 3).

www.kci.go.kr

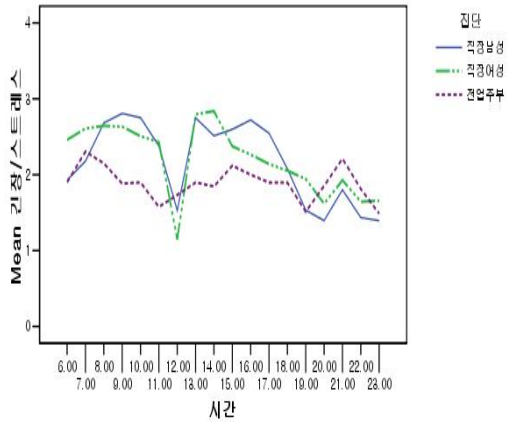

그림 3. 시간에 따른 '긴장/스트레스' 경험

전체적으로 삶의 질을 전반적으로 평가했을 때 나올 수 있는 응답과 비교했을 때, 일상재구성법을 사용하여 연구를 실시한 결과, 훨씬 구체적이고 흥미로운 결과들을 확인할 수 있었다.

논 의

직장인 남녀와 주부를 대상으로 삶의 만족도를 측정하여 비교한 결과, 삶의 만족도에 대해서는 집단차가 크게 나타나지 않았지만 일상재구성법을 통해 연구를 실시한 결과 상이한 차이가 있었다.

가장 강한 행복을 경험하는 순간은 '먹기'와 '대화/이야기하기'였으며, '배우자와 함께 있을 때'였다. 또한 연구 참여자들은 하루 일상 속에서 '일하기', '먹기', '대화하기/이야기하기' 활동을 가장 빈번하게 하는 것으로 나타났으며, 일상 속에서 대부분의 연구 참여자들은 부적 정서보다는 정적 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다.

연구 참여자들은 주로 30대였고, 그 연령 특성 상 일상생활에서 '일하기' 활동이 가장 빈번했으며, 또한 '일하기'를 하면서 정적 정서와 부적 정서를 모두 자주 경험하는 것으로 나타났다. 즉, 일을 하면서 보람도 느끼지만 피곤하고 스트레스를 받는다는 것이다. 특히, 직장 여성의 경우에는 '자녀돌보기', '집안일' 등에 대해 피곤함과 스트레스를 전업 주부나 직장 남성에 비해 더 많이 경험하는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 직장 여성들이 사회적인 임무와 가정 내에서의 해야 할 일들에 대한 이중부담을 겪고 있다는 것을 보여준다. 하지만 삶의 만족도에 있어서는 직장남성, 직장여성, 주부 세 집단간 유의미한 차이가 없는 결과로 볼 때, 직장 여성들은 이중 부담으로 인해 적응에 불리할 것으로 보이지만, 부적 정서보다는 정적 정서를 더 많이 경험함으로써 삶의 만족도를 유지하고 있는 것으로 예상해 볼 수 있다. 이러한 연구 결과는 전반적인 삶의 질에 대한 평가를 측정하는 질문지와는 차별화되는 일상재구성법을 사용하여 연구를 실시했기 때문에 알 수 있는 내용이다.

하루 중 경험하는 정서에 대해 살펴보면 직장 남성, 직장 여성, 전업 주부의 집단 별 차이가 확인된다. 전업 주부는 하루 중 경험하는 행복, 피곤, 긴장 등은 전체적으로 고저의 차이가 두드러지지 않지만, 직장 여성과 직장 남성은 하루 중 점심시간과 퇴근 후에 행복을 경험하고, 긴장이나 피곤은 점심시간과 퇴근 후를 제외하고 업무시간에는 상대적으로 높은 수준을 유지한다는 것을 확인할 수 있었다. 이와 같은 결과는 직장인들이 일을 할 때 부적 정서를 상대적으로 많이 경험하며 점심시간과 퇴근 후에 비로소 편안함과 행복을 갖는다는 것으로, 직장에서의 업무 관련 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 볼 수 있다. 반면 전업 주부는 하루 중 경험하는 정서의 변화가 상대적으로 적어서 부적 정서를 덜 경험할 수도 있으나, 또한 상대적으로 기쁘고 즐겁고 기다려지는 시간이 없다는 점은 삶의 단조로운 특성을 보여주는 것이기도 하다. 그리고 직장인들에게 편안한 저녁 시간이 주부들에게는 스트레스와 긴장이 증가하는 시간이라는 점도 중요한 의미를 갖는다. 식구들이 모여 저녁 식사를 하고 휴식을 취하는 시간이 주부에게는 가사노동의 책임이 따르는 시간이므로 가족들이 서로에 대한 배려하고 도와줌으로써 가족 내 분위기를 긍정적으로 이끌도록 노력을 해야 할 것이다. 이와 같이 가족 구성원들의 정서 경험이 시간대별로 상이하고, 동일한 활동을 할 때도 각기 경험하는 정서가 다른 특성은 가족간 의사소통의 장애를 가져올 수 있으므로 가족 구성원들의 시간에 따른 정서경험이나 주요 활동에 대해 구체적으로 이해하는 것은 실생활에서의 적응에 중요한 도움을 준다.

www.kci.go.kr

특히, 직장인 남녀의 경우에는 하루 중 점심시간과 퇴근 후에 행복 경험이 크게 증가하고 일하는 동안에는 낮게 유지된다는 점은 매우 흥미롭다. Kahneman 등(2004, 2006)의 연구를 보면, 미국 직장 여성들의 시간에 따른 행복 경험은 역U자 모형을 갖는다. 즉, 아침에는 행복 수준이 낮다가 점진적으로 오후에 올라가서 오후가 지나 저녁이 되면 점진적으로 낮아진다. 하지만, 본 연구에서는 점심시간과 퇴근 후를 기점으로 두 개의 봉우리를 갖는 흥미로운 모양의 그래프를 나타냈다. 점심시간은 직장 생활 중 유일하게 마음대로 시간을 쓸 수 있는 시간이며 휴식을 취하고 맛있는 음식을 먹을 수 있는 시간이므로 직장인들에게 소중한 시간일 수밖에 없다. 따라서 점심시간이 직장인들에게 점심시간은 단순히 점심을 먹는 시간, 그 이상의 중요한 의미를 갖는다는 점을 이해해야 한다. 이를 반영하듯, 요즘은 점심 식사를 주문하면 빨리 나오는 이벤트가 인기가 있고, 점심시간을 이용해서 병원에 가거나 운동을 하고 음악회를 가는 등 사회적으로 직장인들의 점심시간의 활용을 위한 다양한 이벤트가 생기고 있다. 이러한 현상으로 볼 때 직장인들이 업무시간의 스트레스와 긴장에서 벗어나 오후 업무를 위해 재충전할 수 있는 시간이 되도록 회사 차원에서도 사원들의 편의를 고려해야 할 필요가 있다.

앞에서 살펴 본 바와 같이 일상재구성법은 기존의 연구방법에 비해 여러 가지 장점을 갖고 있는 것은 명백하다. 하지만, 그렇다고 해서 일상재구성법이 일상생활에서 사람들이 경험하는 정서 또는 삶의 만족도를 측정하기에 대한 가장 이상적이고 완벽한 방법이라고 주장하기는 어렵다. 이렇게 시간 단위로 나누어 평가한 경험에 대한 자료를 통해 기존에 우리가 알 수 없었던 새로운 사실들을 밝혀주는 것은 바람직하지만 한계점도 있는 것은 사실이다. Wirtz, Kruger, Scollon과 Diener(2003)가 회고에 근거하여 전반적으로 평가하는 방법이 작은 단위로 나누어 측정하는 방법보다 사람들의 미래의 선택을 예언하는 데에는 훨씬 낫다고 밝힌 바와 같이, 부분의 합과 일치하지 않는 전체가 연구내용에 따라서는 더 중요할 수 있다는 점을 간과해서는 안 된다. 즉, 일상재구성법을 통해 얻은 자료들을 보다 가치 있게 사용하기 위해서는 해석과 적용에 주의를 기울여야 한다.

위와 같은 한계점에도 불구하고, 일상재구성법을 사용하여 실시한 본 연구가 갖는 의의는 다음과 갖다. 본 연구에서는, '일상재구성법'을 사용하여 실제로 연구 참여자들의 하루 동안의 삶을 살펴보고, 누구와 무엇을 어떻게 하고 무엇을 느꼈는지 확인함으로써 자기보고식 질문지를 통해 한정된 자료만을 수집할 수밖에 없었던 기존의 연구방법에서 벗어나 새롭게 실용적인 자료를 수집하여 연구하였다.

또한 연구 대상을 직장인 남녀와 전업주부를 대상으로 함으로써 각 집단이 경험하는 사회적 활동과 정서의 특성들에 대한 실질적인 자료를 제시함으로써 각 집단간 차이를 이해하고 의사소통을 도울 수 있는 의미 있는 연구 결과를 얻을 수 있었다.

실제로 사람들이 어떻게 살아가고 누구를 만나고 어떤 정서를 경험하는 가에 대한 이와 같은 결과는 사람들의 삶의 질에 대한 구체적인 해답을 제시해주는 동시에 실제 삶 속으로 들어가 호흡함으로써 이들을 위한 사회적 정책 마련이나 사회복지 시설 운영, 상품의 마케팅 전략 등 사회의 여러 분야에서 필요로 하는 중요한 자료를 제시해 주었다는 점도 매우 의미 있다. 따라서, 후속 연구에서는 이와 같은 '일상재구성법'을 통해 연령별, 성별, 사회계층별 삶의 모습들을 담아낼 수 있도록 폭넓은 연구를 실시함으로써 사회 전체에 대한 이해를 도울 수 있는 계기를 마련해야 할 것이다.

참 고 문 헌

김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석 : 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지 : 사회 및 성격, 15(2), 19-39.

김명소, 한영석 (2006). 한국인의 행복지수 공식 개발. 조사연구, 7(2), 1-38.

박종민, 김서용 (2002). 한국인의 삶의 질. 아세아연구, 45(2), 141-164.

이현송 (1997). 한국인의 삶의 질 : 객관적 차원을 중심으로. 한국사회학, 31(1), 269-301.

이훈구 (1997). 행복의 심리학 : 주관적 안녕. 서울 : 법문사.

임희섭 (1996). 삶의 질의 개념적 논의. 한국행정연구, 5(1), 5-18.

www.kci.go.kr

정철희 (1995). 한국근로자들의 일상생활의 삶의 질. 사회발전연구, 1, 139-172.

조명한, 김정오 (1993). 정보화와 삶의 질 : 사회활동 및 개인심리. 사회과학과 정책연구, 15(3), 3-31.

조명한, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울 : 집문당.

중앙일보 (1997. 1. 1). 한국인의 삶의 질 조사결과 특집기사.

최인수, 김순옥, 황선진, 이수진 (2003). 경험표집법을 이용한 고등학생들의 생활경험에 관한 연구 : 주된 활동과 활동공간 및 플로우를 중심으로. 대한가정학회지, 41(8), 213-227.

Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers. W. L. (1976). *The quality of American life: Perception, evaluation and satisfaction*. NY: Russell Sage.

Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1984). Validity and reliability of the experience-sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease, 175,* 526-536.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95,* 542-575.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49,* 71-75.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54,* 403-425.

Diener, E., Suh E. M., Lucas R., & Smith H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 126,* 276-302.

Easterlin, R. A. (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all? *Journal of Economic Behavior and Organization, 27,* 35-48.

Feist, G. F., Bodner, T. E., 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(1),* 138-150.

Fredrickson, B. L., & Kahneman, D. (1993). Duration neglect in retrospective evaluations of affective episodes. *Journal of Personality and Social Psychology, 65,* 45-55.

Gilbert, D. (2006). *Stumbling on happiness.* NY: Knopf.

Kahnaman, D., Fredrickson, B. L., Schreiber, C. A., & Redelmeier, D. A. (1993). When more pain is preferred to less: Adding a better end. *Psychological Science, 4*, 401-405.

Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subject well-being. *Journal of Economic Perspectives, 20*, 3-24.

Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method, *Science, 306*, 1776-1780.

Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science, 312*, 1908-1910.

Lane, R. E. (1994). Quality of life and quality of persons: A new role for government? *Political Theory, 22 (2),* 1-30.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57,* 1069-1081.

Ryff, C. D., Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69,* 719-727.

Stone, A. A., Shiffman, S. S., & DeVries, M. W. (1999). Measurement issues in emotion research, In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz(Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 26-39). NY: Russell-Sage.

Strack, F., Martin, L. L., & Schwarz, N. (1988). Priming and communication: Social determinants of infor-

www.kci.go.kr

mation use in judgments of life satisfaction. *European Journal of Social Psychology, 18*, 429-442.

Thomas, D. L., & Diener, E. (1990). Memory accuracy in the recall of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 59,* 291-297.

Wirtz, D., Kruger, J., Scollon, C. N., & Diener, E. (2003). What to do on spring break? *Psychological Science, 14*, 520-524.

www.kci.go.kr

韓國心理學會誌: 社會 및 性格
Korean Journal of Social and Personality Psychology
2007, Vol. 21, No. 2, 123～139

Quality of Life of Working Men, Women, and Housewives Measured by the Day Reconstruction Method(DRM)

Jae-Yoon Chang **Kyung Ryu** **Eunkook M. Suh** **Inchoel Choi**

Sungshin Women's University **Hallym University** **Yonsei University** **Seoul National University**

The purpose of this research was to investigate the quality of life in terms of how individuals experience various activities and emotions in daily life using the Day Reconstruction Method (DRM). The DRM, which combines features of the time-diary method and the Experience Sampling Method, assesses how people spend their time and how they experience the various activities in different settings of their lives. The participants were composed of three groups: working men, working women, and housewives. In order to minimize recall biases, participants were asked to systematically reconstruct their activities and experiences of the preceding day. In general, the three groups showed no differences in the levels of life satisfaction. The participants reported the most happiness when they spent time with their spouse/partner and when they did eating. Eating, working, and talking were the most frequent daily activities and participants overall experienced positive emotions more than negative emotions. As for the daily emotion experiences by time periods, working men and women groups experienced most happiness during the lunch time and after work; on the contrary, the working time was reported as the most tiring and stressful time of the day. Implications of measuring life satisfaction using the DRM were discussed.

Keywords: **DRM(Day Reconstruction method); ESM(Experience Sampling Method); Life satisfaction; Emotion experiences**

원고접수 : 2007년 4월 14일
심사통과 : 2007년 5월 7일

www.kci.go.kr

부 록

첫 번째 아침 일화

제1부에서 작성한 일화들의 목록을 살펴보시기 바랍니다. 일어나자마자 바로 한 일을 적은 첫 번째 일화를 선택하십시오. 이 첫 번째 일화는 몇 시(예를 들어, 7 : 30)에 시작되었습니까? 가능한 정확한 시간을 적어주시기 바랍니다.

이 일화는 _____시 _____분에 시작되어 _____시 _____분에 종료되었다.

아래 질문에 답하기 전에, 이 일화를 자세히 떠올려 보기 위한 시간을 가지십시오. 귀하는 무엇을 하고 있었습니까? 누구와 함께 있었습니까? 느낌은 어떠했습니까?

어디에 있었습니까?

_____집 _____일터 _____차 안 _____ 다른 곳 : _____

귀하는 혼자였습니까?

_____예 _____아니오

누군가와 이야기하고 있었습니까?

_____아니오 _____한 사람 _____두사람 이상

귀하가 누군가와 이야기 하고 있었거나 무엇인가를 함께 하고 있었다면 누구였습니까?(해당되는 모든 활동에 표시하세요)

_____ 배우자/연인
_____ 자녀
_____ 부모
_____ 다른 친척
_____ 친구
_____ 직장동료
_____ 고객, 학생
_____ 직장상사
_____ 위 외의 다른 사람
구체적으로 _____

www.kci.go.kr

무엇을 하고 있었습니까?(전체 목록을 모두 주의깊게 읽고 나서 해당되는 모든 곳에 표시하시기 바랍니다.)

____	출근 중이었다/여행 중이었다	____	집에서 컴퓨터를 하고 있었다.
____	일하고 있었다	____	독서하고 있었다.
____	쇼핑/장보는 중이었다	____	일을 하던 중 잠시 휴식을 취하고 있었다/특별한 일을 하지 않고 있었다.
____	집안일을 하고 있었다	____	몸단장을 하고 있었다
____	식사준비를 하고 있었다	____	먹고 있었다.
____	자녀를 돌보고 있었다.	____	운동 중이었다.
____	이야기/대화 중이었다.	____	걷고 있었다/ 산책 중이었다
____	놀이를 하고 있었다	____	성 관계 중이었다.
____	TV를 보고 있었다.	____	쉬고 있었다/수면 중이었다
____	음악을 듣고 있었다	____	기도/참선/명상 중이었다.
____	라디오, 뉴스를 듣고 있었다.	* 목록 외 기타 : 구체적으로	

만약 귀하가 동시에 여러 가지 일을 한꺼번에 하고 있었던 것으로 표시했다면, 그 시간에 귀하에게 가장 중요했던 것으로 보이는 활동 하나를 골라 표시해주시기 바랍니다.

이 일화동안 귀하의 느낌은 어떠했습니까?

아래 제시된 척도에 각각 동그라미 해주시기 바랍니다. 0은 해당 정서를 전혀 경험하지 않았다는 의미입니다. 6은 해당 정서를 매우 강하게 경험했다는 것을 의미합니다. 0에서부터 6사이 숫자 중 귀하가 경험한 바를 가장 잘 기술해주는 숫자에 동그라미 해주시기 바랍니다

	전혀 못 느꼈다.						매우 강하게 느꼈다.
상황이 끝나기만을 기다린	0	1	2	3	4	5	6
유능한/자신있는	0	1	2	3	4	5	6
긴장한/스트레스를 받은	0	1	2	3	4	5	6
행복한	0	1	2	3	4	5	6
우울한/울적한	0	1	2	3	4	5	6
흥미로운/ 열중하는	0	1	2	3	4	5	6
애정이 있는/우호적인	0	1	2	3	4	5	6
편안한/이완된	0	1	2	3	4	5	6
짜증나는/화가 나는	0	1	2	3	4	5	6
피곤한	0	1	2	3	4	5	6

www.kci.go.kr