

여성의 행복에 영향을 미치는 요인: 세대 간 분석*

유 경† 이주일
충북대학교 한림대학교

본 연구는 연령 집단에 따른 여성의 행복 수준의 차이와 여성의 행복에 영향을 미치는 요인의 차별적 영향력을 확인하기 위하여 실시되었다. 20대부터 60대까지의 여성 656명이 연구에 참여하였다. 세대에 따라 청년기, 성인 초기, 성인 중기, 성인 후기로 구분하고 연령 집단에 따라 행복에 영향을 미치는 16가지 요인들의 영향력이 어떻게 변화하는지 알아보았다. 연구 결과, 행복 수준은 성인 후기 집단이 가장 높고, 성인 초기, 성인 중기, 청년기 순으로 나타났다. 또한 연령 집단에 따라 행복에 영향을 미치는 요인들이 상이하게 나타났는데, 성인 후기 집단은 성취수용, 성인 중기 집단은 성취 수용, 배우자, 성인 초기 집단은 종교, 자녀성장, 배우자, 대인관계, 긍정적 인생관, 건강, 그리고 청년기는 성취 수용, 여가, 긍정적인 인생관이 행복에 유의한 영향을 주는 요인으로 확인되었다. 행복에 영향을 주는 요인들이 세대별로 갖는 의미에 대하여 논의하였다.

주요어 : 행복, 여성의 삶, 세대 차, 노화

우리는 누구나 행복해지고 싶어 한다. 비록 다른 말로 자신의 바람을 감추거나 드러내 놓고 인정하지는 않을지라도 우리는 진심으로 행복해지고 싶어 한다. 우리의 꿈이 직업적 성공이든, 타인과의 친밀감이든 또는 사랑이든 그것이 우리를 좀 더 행복하게 해줄 것이라고 믿기 때문에 갈망한다. 그렇지만 우리가 얼마나 더 행복해 질 수 있을 지, 행복해지기 위해서 정확히 어떻게 해야 할지 진정으로 이해하고 있는 사람은 그리 많지 않다(Lyubomirsky, 2007). 바쁜 일상을 사는 현대인들에게

요즘 가장 중요한 화두는 '행복'이다. 먹고 사는 것을 걱정하던 시기를 지나 이제는 보다 행복하고 즐겁게 사는 것이 더 중요한 삶의 목표가 되었다. 행복한 삶이란 어떤 것인가? 어떻게 하면 보다 행복하게 살 수 있을까? 이런 주제에 대한 답을 주기 위해 많은 연구자들이 연구를 실시하였다. 그 결과 우리의 행복에 영향을 주는 여러 가지 요인들이 제안 되었다.

* 본 연구는 2007년 태평양 학술재단 지원으로 실시되었음.
† 교신저자: 유 경, (361-763) 충북 청주시 흥덕구 개신동 산48번지 충북대학교 심리학과, 전화:043)261-3626
E-mail: ryukyung@snu.ac.kr

행복에 영향을 미치는 요인

행복은 어떤 요인에 의해 결정되는 것인가? 개인의 행복 또는 삶의 질에 대한 광범위한 초기 연구들(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)을 살펴보면, 행복에 영향을 주는 요인으로 연령, 건강, 교육수준, 소득, 외향성, 낙천성, 종교, 결혼, 자아 존중감 등이 제안되었다. 성별이나 지능은 행복에 유의한 영향을 주지 못하지만, 연령이 젊고, 건강하고, 교육수준과 소득이 높으며, 외향적이고 낙천적이며, 걱정이 없고, 종교가 있고, 결혼을 했고, 자아 존중감과 직업의욕이 높고, 적당한 정도의 포부를 가진 경우에 그렇지 않은 사람에 비해 더 행복한 것으로 알려져 있다. 하지만 이후 지속된 연구에서는 소득 수준이나 연령과 같은 객관적인 요인들은 정서 경험이나 결혼생활의 질 등의 주관적인 요인만큼 행복에 유의한 영향을 주지 못한다는 것이 밝혀졌다.

개인의 삶의 질 혹은 행복에 대한 연구는 크게 두 가지 방식으로 접근한다. 한 입장은 행복에 대한 주관적인 판단에 초점을 맞추어 주관적 안녕감(subjective well-being)의 수준이 높다는 것은 한 개인이 자신의 삶에 대해 만족하는 정도가 높고, 부정 정서는 보다 적게 경험하고 정적 정서는 보다 자주 경험하는 것이라고 정의한다(Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Myers & Diener, 1995). 반면 다른 입장에서는 삶의 질이 높다는 것은 한 사회의 구성원으로서 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가에 기준을 두어야 하며, 이러한 기준을 구성하는 요소들에 관심을 가져야 한다고 주장한다. Ryff(1989)는 이에 대해 다양한 심리학적 이론들을 기초로 하여 개인의 삶의 질을 측정할 수 있는 6개의 차원으로 이루어진 척도를 개발하였고, 이것이 측정하는 삶의 질을 심리적 안녕감(psychological well-being)이라 하였다. 6개 차원은 구체적으로 자아 수용성, 긍정적인 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장을 포함한다.

국내에서도 행복에 영향을 미치는 요인을 밝히기 위한 연구가 실시되었는데, 김명소, 차경호, 임지영(2002)은 한국인의 삶의 질과 행복에 영향을 미치는 구성요소들을 한국적 상황에 맞게 직접 탐색하고 도출하였다. 중요도 평정 결과의 분석을 통해 한국인의 행복에 대한

구성요인을 분류하고, 이 요인들이 주관적 안녕감과 어떠한 관계가 있는지에 대해 분석하였다. 이 연구는 한국인을 대상으로 행복을 구성하는 요인을 도출하여 척도를 구성하고, 각 요인들이 삶의 만족 또는 행복과 어떠한 연관이 있는지 밝혀낸 중요한 연구임에도 불구하고 대학생만을 대상으로 연구했으므로 한계점이 있었다. 이러한 한계점을 극복하기 위해, 김명소, 김혜원, 한영석, 및 임지영(2003)은 연령, 성별, 학력, 결혼여부, 경제적 수준에 따라 행복에 영향을 미치는 요인들이 어떻게 달라지는지를 연구하였다. 그 결과, 한국인의 경우, 여가, 사회적 지위 및 인정, 자기계발 및 목표 추구, 자립성, 사회/정치/문화 환경, 배우자와의 사랑 및 신뢰, 외모, 건강에서 여성보다 남성이 더 높은 점수를 나타냈으며 전반적으로 남성이 여성보다 심리적으로 유리한 위치에 있다는 것을 밝혔다. 이 연구는 한국인의 행복한 삶이 인구통계학적 변인에 따라 어떻게 다른지를 구체적으로 밝히고자 하였으나, 여성에 초점을 둔 연구가 아니라서, 여성의 행복이 연령 증가에 따라 어떤 요인의 영향을 어떻게 다르게 받는지에 대한 구체적인 분석이나 설명이 부족했다는 한계점이 남는다.

행복을 정서와 삶의 만족도가 혼합되는 과정에서 문화의 영향을 받는 개념(Bruner, 1990)으로 보고 행복의 문화차에 대한 연구도 많이 실시되었다. 행복 개념은 문화에 따라 상이하며, 이러한 차이가 궁극적으로 문화차를 야기하므로 한국인의 행복을 이해하기 위해서는 한국 고유의 행복관에 대한 고찰이 필요하다. 이를 밝히기 위해 이지선, 김민영 및 서은국(2004)은 한국인이 갖고 있는 행복과 복(福)에 대한 이해를 연구하였다. 그 결과, 한국인들은 행복과 복에 대해 어느 정도 일치된 개념을 형성하고 있었는데, 전반적으로 '건강'과 '낙관적 성격'이 행복과 복의 공통된 특징으로 나타났다. 구별되는 행복의 특징으로는 개인 내적인 긍정적 정서상태가, 복의 특징으로는 사회적이고 객관적인 요소가 나타났다. 그리고 대부분의 한국인들은 '행복과 불행은 함께 한다'는 동양의 순환론적 관점을 보이는 명제에 동의하였다. 하지만 행복에 대해 갖고 있는 태도와 선호는 나이와 행복의 개념 자체에 따라 개인차를 보였다. 연령대에 따라 행복과 복에 대한 견해가 다르게 나타났는데, 청년층의 경우 복이란 개념에도 자기만족감, 낙관적 성격과 같은 개인

내적인 요소가 차지하는 비율이 높은 반면, 중장년층의 경우 복은 철저히 사회적 인정, 부모와 같이 외부적인 요소가 중요한 특징이라고 한 것으로 나타났다. 이는 연령에 따른 차이로 볼 수도 있으나 유교적이고 전통적인 경험을 하며 자란 중장년층과 비교적 서구의 영향을 많이 받는 청년층간의 문화경험의 차이로 인한 것으로 볼 수 있다고 연구자들은 설명하였다.

한국인의 행복 경험에 대해 토착문화심리학적 접근을 통해 이를 분석한 구재선과 김의철(2006)의 연구에 의하면, 한국인에게 강한 행복을 유발하는 일상생활 경험은 성취와 실패 경험이었다. 이때 성취는 학업성취나 직업성취와 같은 자기 자신의 개인적 목표나 소망을 달성하는 것으로 경험되거나 아니면, 결혼 혹은 출산과 같은 발달과정의 성취, 그리고 자녀의 학업 성취와 같은 대리적 성취를 통해 경험되는 것으로 나타났다. 마찬가지로 학업과 직업에서의 실패는 매우 불행한 경험으로 기억되었으며, 그 외에 가족구성원의 실패와 가족의 사망도 강한 불행을 유발하는 것으로 나타났다. 그러나, 사람들이 빈번하게 경험하는 행복 혹은 불행 경험의 영역은 가족과 친구 관계를 중심으로 한 사회적 관계 경험이었다. 가족이나 친구와 함께 시간을 보내고 원만한 관계를 유지하는 것은 빈번하게 행복을 유발했고, 관계의 갈등은 빈번하게 불행을 유발했다. 개인의 행복에 중요한 사회적 관계의 대상에는 세대별 차이가 있었는데, 대학생에게 중요한 관계의 대상은 친구였지만, 성인들에게는 가족관계, 즉 자녀 혹은 배우자와의 긍정적인 관계가 더욱 중요했다. 이러한 결과는 비록 주관적 행복의 수준 자체에는 연령별 차이가 없을 지라도(Diener & Suh, 1998; Diener et al., 1999; Lucas & Gohm, 2000), 이를 형성하는 요소들은 세대에 따라 차이가 있으며, 개인의 행복에서 가족관계가 차지하는 비중은 연령이 증가함에 따라 더욱 증가한다는 것을 시사하고 있다. 이러한 세대 차이의 원인은 청소년과 성인이 서로 다른 발달 단계에 있을 뿐만 아니라 질적으로 다른 성장배경을 갖고 있기 때문으로 해석되기도 한다(김의철, 박영신, 김명언, 이진우, 유호식, 2000; Ryff, 1997). 이와 같이 행복에 대한 연구는 문화와 세대에 걸쳐 다양한 인구통계학적 배경을 갖고 있는 연구 참여자를 대상으로 실시되었고, 그 결과 한국인의 행복 경험이나 행복에 영향을

미치는 요인은 다른 문화권과 차이가 나타나는 것으로 확인되었다.

여성의 행복에 영향을 미치는 요인

행복에 대한 연구를 살펴보면 흥미로운 결과가 나타나는데, 국외 연구들(Cameron, 1995, Campbell, Converse, Rodger, 1976; Diener et al., 1999)의 결과를 보면, 행복 경험에서의 성차가 크게 나타나지 않는다. 하지만, 국내에서 실시된 연구에서는 여성에 비해 남성이 일반적으로 더 높은 주관적 안녕감이나 행복을 느끼는 것으로 나타난다(김명소 등, 2003; 유 경, 이주일, 강연옥, 박군석, 2009; 조명한, 김정오, 권석만, 1994; 차경호, 1999). 이러한 성차가 나타나는 이유가 남성과 여성의 행복에 영향을 주는 요인이 다르기 때문인지, 아니면 행복 경험의 강도와 빈도에서의 차이가 나타나는 것인지에 대해서는 명확하게 알려져 있지는 않다. 하지만, 남성과 여성 중 어느 집단이 행복을 더 많이 경험하는지, 적게 경험하는지를 파악하는 것 보다는, 남성과 여성의 행복에 차별적으로 영향을 미치는 주요 요인을 확인하는 것이 현실적으로 더 중요한 과제로 보인다. Ryff와 Keyes(1995)는 25세 이상 성인을 대상으로 성별에 따른 심리적 만족감의 하위요소를 살펴보았다. 그 결과, 여성은 남성에 비해 긍정적 대인관계가 중요한 요인으로 확인되었으며, 우리나라 성인들을 대상으로 실시한 김명소 등(2001)의 연구에서는 자아수용(자기를 긍정적으로 수용하고 자부심을 느낌), 환경지배력(자신의 삶을 효율적으로 통제하며 살아감)이 남녀 두 집단 모두의 주관적 삶의 질에 영향을 미치는 주요 요인인 것으로 확인되었다. 그러나, 여성의 경우에는 자아수용과 환경 지배력 외에 개인적 성장이 주관적 안녕감을 예측하는데 중요한 변인인 반면, 남성에게는 삶의 목적 변인이 상대적으로 그 설명력이 큰 것으로 나타났다. 즉, 남성에게는 인생 목표를 계획하고 그 계획을 실천하기 위해 노력하는 것과 같은 활동(삶의 목적)이 이들의 주관적 삶의 질에 중요한 요소가 되지만 여성의 경우에는 이제까지 자신이 성장과 발전을 이루었다는 확신과 앞으로의 삶에 대해서도 개인적 성장을 위한 변화의지가 있다는 것이 주관적 삶의 질을 결정하는데 중요

한 요소가 된다는 결과가 나타났다. 개인적 성장 요인은 긍정적 정서뿐만 아니라 부정적 정서와도 정적 관계가 나타났다. 즉, 성인 여성들은 개인적 성장을 더 추구할수록 긍정적인 정서를 더 많이 느낄 뿐 아니라 부정적인 정서도 더 많이 경험하고 있었고, 이러한 경향은 남성 집단에서는 어느 요인과의 관계에서도 나타나지 않았다(김명소 등, 2003, 재인용). 이와 같이 여성의 행복에 영향을 미치는 요인은 남성과 차별적인 특성이 있다. 그러므로, 여성의 행복에 영향을 미치는 요인을 이해하기 위해서는 남성과 여성의 행복 요인을 비교하는 것 보다는 여성의 행복에 영향을 미치는 요인이 무엇인지 알아보는 것이 더욱 중요한 과제가 된다. 따라서, 본 연구에서는 여성의 삶에 초점을 두고 연령 집단에 따라 행복의 의미와 행복에 영향을 미치는 요인을 밝히고자 연구를 실시하였다.

연령의 증가와 여성의 행복

Levinson(1996)은 여성의 인생을 사계절에 비유하면서 연령 증가에 따른 변화를 다음과 같이 설명하였다. 연령 증가에 따라 사회적 역할이 변화함에 따라 개인이 갖는 적응적 특성도 변화되어야 하는데, 특히 여성의 경우 임신과 출산, 육아는 개인의 삶에서 매우 중요한 요소가 된다. 특히 직장을 가진 여성들은 직업과 가정이라는 두 개의 중요한 영역에서 갈등하게 된다. 20대 초반인 성인기 이전의 청년기에는 자기 개발과 직업에 몰두하는 일이 구애를 받지 않지만 30대 성인기 초기에 들어서게 되면 자신의 경력 개발뿐만 아니라 결혼유무와 결혼을 했더라도 자녀가 있느냐 없느냐에 따라 여성의 삶의 질은 매우 달라진다. 결혼이나 양육의 문제에 신경 쓰느라 직업 세계에서 남성에 비해 경력발전이 늦어질 수 있고, 어머니 역할을 제대로 하고 있지 못하고 있다는 개인적인 죄책감과 미안함으로 인해 갈등을 많이 느끼게 되기도 한다. 따라서, 이 시기에 많은 여성들은 어떤 것에 더 가치를 두고 매진할 것인지에 대해 고민하게 된다. 전업 주부 또한 직장과 가정 사이의 갈등은 없지만 가정 내에서 자신의 위치를 확고히 하고 아내 또는 어머니로서의 역할에 대한 의무를 다하기 위해 노력해야 하는 시기이다. 성인 중기가 되면, 가정주부들은

양육의 짐을 덜면서 해방감을 일시적으로 경험하기도 하지만, 주부역할의 중요성이 약화된 데에서 오는 정체감의 위기를 경험하기도 한다. 또한 가족을 위해 헌신과 보살핌을 베푸는 것에 대한 보상이 충분치 않다는 것을 인식하고 젊음을 희생당한 느낌을 갖고 서운해 하기도 한다. 반면, 직장 여성들은 일과 가정 모두에서 만족할 만큼 인정받기 위해 노력하며 점차 일에 더 집중할 수 있게 되면서 역할과중으로 인한 고통을 심리적으로 보상받고자 하게 된다. 따라서 이 시기에는 ‘내가 누구인가?’, ‘어떻게 하는 것이 잘 사는 것인가?’에 대한 질문을 던지고 스스로 깨달아가는 시기가 된다. 마지막으로 성인기 후기가 되면 노인으로서의 자신을 받아들이고 외부세계와 자신의 내면에 있는 결함들, 고통스런 감정의 근원들과 화해하고 삶의 의미와 가치를 발견하는 것이 중요한 과제가 된다. 이러한 경지에 이른 사람들은 노년을 쓸쓸함이나 절망감 없이 살아갈 수 있게 된다(Erikson, 1976).

그렇다면, 연령 증가에 따라 여성의 행복 경험은 어떻게 달라지는가? 최근 연구 경향에 따르면, 노인이 되면 연령 증가에 따른 생물학적 변화가 일어나고 이로 인해 신체 기능의 다양한 영역에 있어 수행이 감소하고 노화가 일어나지만 이러한 현실적인 문제에도 불구하고 노년기에도 젊은 시절 못지않은 행복을 경험할 수 있다고 설명한다(Carstensen, 1999; Carstensen, Pasupathi, Mayr, & Nesselroade, 2000; Diener, Colvin, Pavot, & Allman, 1991; Filipp, 1996; Johnson & Meredith, 2000; Lang & Carstensen, 2002; Staudinger, Marsiske, & Baltes, 1995). 우리나라 실시된 연구에서, 다양한 연령 집단을 대상으로 실시한 횡단 연구에서는 연령 집단에 따른 행복 수준의 완만한 감소가 나타났지만(유 경, 2007), 노년층을 대상으로 실시한 종단 연구에서는 연령 증가에 따라 행복 수준이 변화하는 것이 아니라 유지되는 것으로 나타났다(유 경 등, 2009). 하지만, 기혼 여성을 대상으로 실시한 연구에서는 연령이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 전반적으로 행복 수준이 낮은 것으로 확인되었다(김명소 등, 1999; 김명소, 김혜원, 2000; 김은정, 오경자, 하은혜, 1999; 박영신, 김의철, 2009). 이와 같이 우리나라에서 실시된 연구들은 여성의 연령 집단에 따른 행복의 차이를 확인하려하였으나, 연구의 수가

적고 결과도 일관적이지 못한 한계를 지니며, 여성의 연령 집단에 따른 행복 수준의 차이에 영향을 미치는 요인에 대한 충분한 설명을 하지 못하였다. 따라서, 세대별로 여성의 행복에 영향을 미치는 요인을 파악하는 연구가 필요하다.

연구의 목적 및 필요성

여성은 임신과 출산, 육아를 통해 다음 세대를 생산해 내고, 건강하게 양육하며, 가정을 안정적으로 유지하는데 중요한 역할을 한다. 따라서 여성의 정신건강과 행복은 우리 사회의 미래가 달린 중요한 문제이다. 가정 내의 역할만 담당했던 예전과 달리, 최근 여성들은 직업생활과 가정생활을 병행해야 하는 어려움을 겪게 됨으로써 직장 스트레스와 육아 스트레스로 인한 여러 가지 부작용들이 생기고 있다. 전업 주부의 경우에도 중요하고 어려운 일을 하고 있음에도 불구하고 가사 일이 무가치하고 비전문적이라는 인식으로 인해 여러 가지 스트레스를 호소하고 있다. 청소년과 성인을 대상으로 한 경우에 일반적으로 우울증은 남성보다 여성이 2배 흔하며, 최근 연구보고에 의하면, 특히 젊은 여성들에게서 우울증 발생률이 높아지고 있다(박 경, 2003). 20대를 전후해서 나타나는 우울은 이 시기가 정체성의 확립, 친밀한 관계의 형성, 취직, 출산 등을 경험하는 시기라는 점도 이와 관련이 있을 것이다. 또한 이로 인해 발생하는 스트레스를 적절하게 대처하지 못하고 장기간 스트레스에 노출되면 우울증으로 악화될 수도 있다. 또한 연령이 증가하면서 여성은 자녀양육과 결혼생활에서 오는 여러 가지 스트레스와 중년이후 폐경기로 인한 여러 가지 신체적, 심리적 변화에 적응하는데 장기적인 갈등과 스트레스를 경험하게 된다.

생애발달을 통해 성장, 성숙하면서 우리가 갈등과 스트레스를 경험하지 않을 수는 없으나, 행복에 영향을 주는 요인들에 대해 잘 알고 있다면, 이러한 갈등과 스트레스의 부정적 효과를 완화시킬 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 여성의 행복에 영향을 주는 요인들을 확인하고, 이 요인들이 연령 집단에 따라 어떻게 달라지는지 알아보고자 한다. 20대에서 60대까지 여성의 인생 주기를 사계절로 구분하여 각 세대별로 나타나는 특성을

살펴보고 이러한 특성과 행복의 관계가 어떻게 나타나는지 확인할 것이다.

본 연구의 목표는 다음과 같다. 첫째, 연령 집단에 따른 여성의 행복 수준이 어떻게 나타나는지 그 특성을 확인하고자 한다. 둘째, 여성의 행복에 영향을 미치는 요인이 세대에 따라 어떻게 달라지는지 알아보고자 한다.

이러한 연구 결과는 다양한 연령대의 여성에 대한 이해를 증진시킬 수 있으며, 궁극적으로 세대 간 갈등을 줄이고 여성의 행복을 보다 증진시키는데 실질적인 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다. 또한 본 연구의 여성에 대한 심층적인 분석 및 기초 자료는 여성복지 관련 정책 수립 및 실행, 여성의 여가 및 문화사업 마케팅 등 여러 분야에 유용한 자료로 활용될 수 있을 것으로 본다.

방 법

참가자

연구 수도권과 강원도에 거주하는 20대-60대의 여성을 대상으로 연구를 실시하였다. 세대간 차이를 확인하기 위해 연구 참여자의 연령대를 Levinson(1978, 1996)의 인생 구조 모형을 이론적 바탕으로 하여, 성인기 이전 청년기 20대, 성인 전기 30대 초반부터 40대 중반까지, 성인 중기 40대 중반부터 60세 이전까지, 그리고 마지막으로 성인 후기로 60대 이후의 노인들을 포함하여, 총 네 집단으로 구분하여 연구 참여자를 구분하였다. 연구 참여자 모집은 노년층을 제외하면 지역 부녀회, 주부 모임이나 기업체와 병원 등 직장을 대상으로 연구 주제를 홍보하고 자진해서 참가 의사를 밝힌 경우에 한해 연구에 참여하도록 하였고, 노인의 경우에는 지역 노인복지관이나 노인 대학, 경로당을 통해 연구 참가자를 모집하였다.

총 880개의 설문을 실시한 후, 응답률이 너무 저조한 설문지는 제외하고 전체 응답 중 3/4 이상 응답한 설문지를 구분하였다. 그 결과, 최종 분석 대상으로 656개가 선정되었다. 연구 참가자 특성을 표 1에 제시하였다.

도구

주관적 안녕감과 정서적 안녕감

주관적 안녕감을 측정하기 위하여 PGCMS (Philadelphia Geriatric Center Morale Scale, Lawton, 1975; Liang & Bollen, 1983)을 사용하였다. 이 척도는 나이든 성인들을 대상으로 측정하도록 특별히 고안된 척도로 평정감(non-agitation)을 측정하는 문항 6개, 노화에 대한 만족(aging satisfaction)을 측정하는 문항 5개, 그리고 삶에 대한 만족 / 외로움(life satisfaction /

loneliness)을 측정하는 문항 6개로 총 17문항으로 구성된다. 각 문항에 대해 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)까지 Likert 척도 상에 표시하도록 되어 있다. 본 연구에서는 한림대학교 고령사회연구소(2006)에서 번안한 것을 사용하였고, 각 하위척도별 내적 합치도 계수 Cronbach α 는 평정감이 .88, 노화에 대한 만족이 .79였다. 삶에 대한 만족은 .82 이었다.

정서적 안녕감을 평가하기 위해 Diener, Smith, 및 Fujita(1995)가 개발한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 24개의 긍정 정서와 부정 정서를 제시하고 각 정서들을

표 1. 연구 참가자 특성

		명	%			명	%
연령	20-29세	167	25.5	직업	없음	212	32.3
	30-45세	209	31.9		있음	414	63.1
	46-59세	193	29.4		무응답	30	4.6
	60세 이상	85	13.0		전체	656	100.0
	무응답	2	0.3		자영업	44	10.6
	전체	656	100.0		영업직	12	2.9
결혼 상태	미혼	195	29.7	직업군	사무직	88	21.6
	기혼	395	60.2		생산직	9	2.2
	이혼(별거)	5	0.8		전문직	198	47.8
	사별	37	5.6		학생	10	2.4
	동거	9	1.4		시간제	12	2.9
	무응답	15	2.3		기타	31	7.5
자녀 수	전체	656	100.0	연 평균 소득	무응답	10	2.4
	없음	176	26.8		전체	414	100.0
	1명	64	9.8		천만원이하	72	11.0
	2명	230	35.1		천만원 ~이천만원	113	17.2
	3명	82	12.5		이천만원 ~삼천만원	115	17.5
	4명 이상	48	7.3		삼천만원 ~사천만원	81	12.3
학력	무응답	56	8.5	학력	사천만원 ~오천만원	51	7.8
	전체	656	100.0		오천만원 이상	3	0.5
	무학	15	2.3		무응답	221	33.7
	초졸	52	7.9		전체	656	100.0
	중졸	39	5.9				
	고졸	134	20.4				
	초대졸	121	18.4				
	대졸	223	34.0				
	대학원이상	41	6.3				
무응답	31	4.7					
전체	656	100.0					

지난 한달 간 얼마나 경험했는지 7점 척도로 평정하는 것이다. 정적 정서의 내적 합치도 계수 *Cronbach α*는 .86, 부정 정서의 내적 합치도 계수 *Cronbach α*는 .88이었다.

행복한 삶에 영향을 주는 요인 측정

행복한 삶에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 김명소, 김혜원, 한영석, 및 임지영(2003)이 개발한 척도를 사용하였다. 이 척도는 특별히 한국인이 경험하는 행복에 대해 연구하기 위해 결과 개발된 검사이다. 16가지 삶의 구성 요인을 설명하는 문항(예: '나는 내가 살아온 삶에 대해 자랑스러움을 느낀다', '나는 외모에 대해 자신감이 있다')에 대해 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(6점)'의 6점 척도 상에 답하도록 되어 있다. 각 하위 요인과 신뢰도 계수는 다음과 같다. 1) 경제력: 살아가는데 있어서 금전적 여유와 경쟁력이 있는 정도 (*Cronbach α*는 .88), 2) 성취 및 자기수용: 지금까지 살아온 삶에 대한 만족감, 자부심, 성취감(*Cronbach α*는 .83), 3) 여가: 일상을 벗어난 문화생활 및 레저활동 참여정도(*Cronbach α*는 .81), 4) 사회적 지위 및 인정: 사회적 지위 및 인정(*Cronbach α*는 .84), 5) 자기 개발 및 목표추구: 미래의 자신의 꿈, 비전, 목표를 위해 노력하는 정도(*Cronbach α*는 .88), 6) 자립성: 자신과 관련된 일을 스스로, 자립성을 가지고 하는 정도 (*Cronbach α*는 .64), 7) 사회 · 정치 · 문화 환경: 현 사회의 제반 환경적 요인에 대해 긍정적으로 생각하는 정도(*Cronbach α*는 .81), 8) 종교: 현재 종교생활을 하고 있고, 종교의 교리에 따라 살아가는 정도(*Cronbach α*는 .84), 9) 이타심: 타인과 어려운 이웃을 돕는 봉사 활동에 참여하는 정도(*Cronbach α*는 .87), 10) 자녀의 바른 성장: 자신의 자녀가 건강하고 바르게 성장하고 있는 정도(*Cronbach α*는 .69), 11) 부모 및 친지간의 원만한 관계: 부모님을 존경하고 부모님과 친지간에 화목하게 지내는 정도(*Cronbach α*는 .67), 12) 배우자(이성)과의 사랑 및 신뢰: 배우자(이성)와의 관계가 서로 신뢰하고, 존중하며, 배우자(이성)으로부터 배려, 신뢰와

사랑을 받고 있다고 지각하는 정도(*Cronbach α*는 .76), 13) 대인관계: 타인과 원만한 관계를 유지하고 주위에 친밀감을 느끼는 타인이 있는 정도(*Cronbach α*는 .73), 14) 외모: 자신의 신체적 외모에 대해 긍정적으로 생각하는 정도(*Cronbach α*는 .73), 15) 긍정적 인생관: 삶을 살아가는데 낙관적으로 생각하고 자신이 처한 곤경이나 문제에 대해 부정적으로 생각하지 않는 정도(*Cronbach α*는 .73), 16) 건강: 현재 앓고 있는 질병이 없고 건강에 자신이 있는 정도(*Cronbach α*는 .68) 등 16가지의 하위 유형으로 구성되어 있고 총 97문항이다.

인구통계학적 변인

연구 참가자의 연령, 성별, 학력, 건강, 경제적 수준, 결혼 유무, 자녀 유무 등의 인구통계학적 변인들에 관한 질문을 포함하였다.

절차

앞의 척도들을 포함한 설문지를 구성한 후 각 연령 집단 별로 2-3명 정도의 pilot study를 실시하고 그 결과를 설문지에 반영하여 완성하였다. 그 후, 면접원들을 대상으로 설문지 실시하는데 주의할 점과 설문지 실시 방법에 대해 훈련을 실시하였다. 훈련을 받은 면접원은 성인 후기 집단을 대상으로 연구하는 경우 연구 참가자의 집을 직접 방문을 하여 면접을 통한 질문지 연구법을 실시하고, 나머지 집단에 대해서는 질문지 작성에 대한 주의 사항을 주지시킨 후 연구 참가자가 스스로 작성하도록 한 후, 질문지를 회수하였다. 연구 참가자에게 소정의 상품이 지급되었고, 면접원에게는 수고료가 지급되었다.

결 과

연령 집단에 따른 여성의 행복 수준

연령 집단에 따라 여성의 행복 수준은 어떻게 나타나는지 알아보았다(표 2). 그 결과, PGCMS로 측정된 행복 수준은 연령 집단에 따른 유의한 차이가 나타나지

표 2. 주관적 안녕감과 정서적 안녕감, 행복총점의 평균과 표준편차

	정적 정서* 평균 (표준편차)	부적 정서* 평균 (표준편차)	주관적 안녕감 (PGCMS)** 평균(표준편차)	행복 (행복척도)*** 평균(표준편차)	행복 총점 평균 (표준편차)
청년기 (20-29세)	4.27(1.02)	3.07(.88)	3.35(.56)	3.14(.56)	7.70(2.23)
성인초기 (30-45세)	4.39(1.04)	2.57(.82)	3.49(.53)	3.43(.66)	8.78(2.36)
성인중기 (45-59세)	3.92(1.21)	2.53(.92)	3.43(.57)	3.41(.75)	8.09(2.65)
성인후기 (60세 이상)	4.22(1.21)	2.28(.86)	3.52(.53)	3.68(.77)	9.73(2.40)
전체	4.19(1.13)	2.64(.91)	3.44(.55)	3.38(.69)	8.35(2.47)

* 7점 척도, ** 5점 척도, *** 6점 척도

않았으나[$F(3, 622) = 2.02, p = n.s.$], 16가지 행복 수준에 따라 측정된 행복의 총점을 기준으로 연령 집단에 따라 차이를 확인한 결과, 유의한 차이가 있었다. 행복 점수는 청년기 < 성인 초기, 성인 중기 < 성인 후기 순으로 나타났다[$F(3, 622) = 10.23, p < .001$]. 정서적 안녕감을 측정하기 위해 알아 본 정적 정서 경험, 부적 정서 경험은 연령집단에 따른 유의한 변화가 나타났다[정적 정서 경험 $F(3, 622) = 6.41, p < .001$; 부적 정서 경험 $F(3, 622) = 17.81, p < .001$]. 정적 정서 경험은 성인 초기 > 성인 후기 > 청년기 = 성인 중기 순으로 나타났으며, 부적 정서 경험은 연령 증가에 따라 점진적으로 감소하는 것으로 나타났다.

행복을 행복 척도에서의 높은 점수, 정적 정서 경험을 많이 하고 부적 정서 경험을 적게 하는 상태로 정의하고 표 2에 제시된 척도에서 얻은 점수를 기준으로 행복 점수를 산출하였다[행복 = 주관적 안녕감 + 정서적 안녕감(정적 정서 - 부적 정서) + 행복 척도 총점]. 이와 같은 점수는 행복에 대한 주관적인 판단에 초점을 맞추어 주관적 안녕감(subjective well-being)의 수준이 높다는 것은 한 개인이 자신의 삶에 대해 만족하는 정도가 높고, 부적 정서는 보다 적게 경험하고 정적 정서는 보다 자주 경험하는 것이라고 정의한 일련의 연구들(Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Myers & Diener, 1995)에 기반하여 산출하였다. 이러한 근거로 행복 점수를 산출하여 연령 집단에 따른 차

이를 확인한 결과, 성인 후기가 행복 총점이 가장 높은 것으로 나타났고, 성인 초기, 성인 중기, 청년기 순으로 나타났다. 즉, 연령 집단에 따라 경험하는 행복 수준이 유의한 차이가 있다는 것을 확인했다[$F(3, 622) = 8.86, p < .001$].

여성의 행복에 영향을 미치는 요인: 세대에 따른 차이

앞에서 산출한 행복 점수에 근거하여 경제, 성취, 여가, 사회적 인정, 자기 개발 등 16가지 요인이 행복에 어떠한 영향을 미치는지, 그리고 그러한 영향이 연령 집단에 따라 어떻게 달라지는지 알아보기 위하여 분석을 실시하였다.

일상생활에서 본 연구에서 행복의 요소로 측정된 16가지 요인이 행복 점수와 어떠한 관련성이 있는지 알아보기 위해 연령 집단별 상관분석을 실시하였다(표 3). 각 연령 집단별로 행복 점수와 높은 상관을 보인 요인을 차례로 살펴보면, 청년 집단의 경우 행복과 유의한 상관이 있는 요인을 순서대로 제시하자면, 성취수용($r = .51, p < .001$), 긍정적 인생관($r = .45, p < .001$), 대인관계($r = .41, p < .001$), 경제($r = .40, p < .001$), 여가($r = .37, p < .001$), 외모($r = .37, p < .001$), 건강($r = .37, p < .001$), 배우자/이성($r = .32, p < .001$), 사회적 인정($r = .28, p < .001$), 자립성($r = .25, p < .01$), 환경($r = .22, p < .01$) 순으로 나타났다. 성인 초기 집단은 16가지 요인이 모두 행복과 유의한

표 3. 연령집단에 따른 행복과 16요인 간의 상관관계

	청년기 상관계수 <i>r</i>	성인 초기 상관계수 <i>r</i>	성인 중기 상관계수 <i>r</i>	성인 후기 상관계수 <i>r</i>
1.경제	.40***	.31***	.44***	.52**
2.성취수용	.51***	.51***	.72***	.78***
3.여가	.37***	.22**	.34***	.25
4.사회적인정	.28**	.40***	.42***	.48*
5.자기개발	.17*	.41***	.41***	.36
6.자립성	.25**	.38***	.22**	.43*
7.환경	.22**	.21**	.36***	.17
8.종교	.07	.33***	.37***	.27
9.이타성	.03	.32***	.51***	.50**
10.자녀성장	.11	.48***	.28***	.34
11.부모관계	.21	.44***	.51***	.51**
12.배우자/이성	.32***	.45***	.53***	.36
13.대인관계	.41***	.40***	.51***	.64***
14. 외모	.37***	.42***	.50***	.74***
15. 긍정적 인생관	.45***	.62***	.57***	.68***
16. 건강	.37***	.45***	.52***	.76***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

상관이 있는 것으로 나타났으며, 그 중 비교적 상관이 높은 요인으로는 긍정적 인생관($r=.62, p<.001$), 성취수용($r=.51, p<.001$), 자녀성장($r=.48, p<.001$), 배우자/이성($r=.51, p<.001$), 건강($r=.45, p<.001$), 외모($r=.42, p<.001$), 자기 개발($r=.41, p<.001$), 사회적 인정($r=.40, p<.001$) 등이었다. 성인 중기 집단도 16 요인이 행복과 유의한 상관이 있는 것으로 나타났는데, 비교적 상관이 높은 요인들은 성취수용($r=.72, p<.001$), 긍정적 인생관($r=.57, p<.001$), 배우자/이성($r=.53, p<.001$), 건강($r=.52, p<.001$), 이타성($r=.51, p<.001$), 외모($r=.50, p<.001$), 경제($r=.44, p<.001$), 사회적 인정($r=.42, p<.001$), 자기개발($r=.41, p<.001$) 등이 있었다. 마지막으로 성인 후기 집단은 성취수용($r=.78, p<.001$), 건강($r=.76, p<.001$), 외모($r=.74, p<.001$), 긍정적 인생관($r=.68, p<.001$), 대인관계($r=.64, p<.001$), 경제($r=.52, p<.01$), 부모관계($r=.51, p<.01$), 이타성($r=.50, p<.01$), 사회적 인정($r=.48, p<.05$), 자립성($r=.43, p<.05$)이 행복과 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다.

경제, 성취수용, 사회적 인정, 자립성, 배우자/이성, 대인관계, 외모, 긍정적 인생관, 건강은 모든 연령 집단에서 행복과 유의한 관련이 있는 것으로 확인되었다. 여성의 행복에 있어서 외모와 건강은 연령과 상관없이 매우 중요한 요인으로 나타났는데, 이는 여성들의 신체적 매력과 건강에 대한 관심은 연령이 증가한다고 해서 줄어드는 것이 아니라 전 생애에 걸쳐 중요한 특성이 된다는 점을 보여주는 결과이다. 또한 여성들이 독립적으로 자신의 삶에 대해 책임을 질 수 있게 하는 경제적 상태나 자립성 등의 요인들이 여성의 행복과 밀접한 관련성이 있는 것으로 나타났다. 그리고 대인관계를 잘 유지하는 것도 행복과 유의한 관련성이 있으며, 성취수용이나 긍정적 인생관, 자기 개발과 같이 적극적으로 자신의 삶을 살기 위한 노력과 그 결과에 대한 통찰을 포함하는 특성이 행복과 밀접한 관련이 있는 것으로 확인되었다.

연령 집단에 따라 두드러지게 나타나는 차이로는 청년기에 비해 성인 초기와 성인 중기에는 자녀의 성장, 배우자/이성, 부모관계 등의 가족관계의 중요성이 큰 것

표 4. 연령집단에 따른 행복에 영향을 미치는 요인: 회귀분석결과

	청년기 20-29세		성인 초기 30-45세		성인 중기 46-59세		성인 후기 60세 이상	
	<i>b</i> (β)	<i>t</i>	<i>b</i> (β)	<i>t</i>	<i>b</i> (β)	<i>t</i>	<i>b</i> (β)	<i>t</i>
1. 경제	.30(.13)	1.70	.07(.04)	.56	.27(.13)	1.77	.29(.18)	.97
2. 성취수용	.65(.28)	3.04**	.26(.12)	1.80	.79(.36)	4.30***	.91(.50)	2.32*
3. 여가	.31(.16)	2.01*	.10(.05)	.90	.19(.08)	1.33	.34(.22)	1.02
4. 사회적 인정	.05(.02)	.27	.15(.06)	1.00	.05(.02)	.03	.12(.35)	.35
5. 자기개발	.09(.05)	.56	.06(.03)	.44	.04(.02)	.24	.004(.003)	.02
6. 자립성	.18(.08)	.91	.05(.02)	.35	.29(.13)	1.88	.01(.00)	.02
7. 환경	.18(.02)	.33	-.03(-.01)	-.15	.12(.04)	.69	.04(.01)	.11
8. 종교	.14(.09)	1.19	.23(.16)	2.70**	.09(.06)	.87	.13(.10)	.59
9. 이타성	-.35(-.16)	-1.88	-.03(-.01)	-.24	.26(.14)	1.65	.14(.07)	.33
10. 자녀성장	.02(.01)	.19	.24(.21)	3.83***	.08(.04)	.68	.05(.02)	.16
11. 부모관계	.03(.02)	.28	.09(.05)	.76	.18(.09)	1.22	.18(.11)	.65
12. 배우자	.14(.14)	1.89	.17(.13)	2.19*	.30(.18)	2.77**	.21(.13)	.90
13. 대인관계	.28(.15)	1.95	.22(.11)	2.04*	.25(.12)	1.75	.23(.39)	.60
14. 외모	.05(.02)	.22	.02(.01)	.16	.02(.01)	.09	.43(.21)	.98
15. 긍정적인 인생관	.62(.29)	3.09**	.51(.23)	3.42***	.23(.10)	1.28	.18(.09)	.39
16. 건강	.13(.07)	.89	.34(.17)	2.85**	.23(.15)	1.52	.50(.25)	1.2
<i>R square</i>	.50		.61		.68		.91	
<i>F</i>	7.55***		17.78***		16.39***		5.99**	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

으로 나타났고, 노년기에는 다른 연령집단에 비해 성취수용, 건강, 대인관계, 외모, 경제의 중요성이 매우 큰 것으로 확인되었다. 이는 노년기 삶에 있어서 건강이나 경제뿐만 아니라 대인관계와 외모 만족도, 자신의 삶에 있어서의 성취에 대한 통찰 등이 행복과 연관된다는 점을 밝혀주었다는 점에서 흥미로운 결과다.

그렇다면, 행복에 영향을 미치는 요인은 세대별로 어떻게 나타나는 것일까? 이를 확인하기 위해 16 요인이 행복에 미치는 영향을 회귀분석을 통해 알아보았다(표 4). 청년집단은 성취수용, 여가, 긍정적 인생관이 행복에

유의한 영향을 주는 요인으로 나타났다. 성인 초기 집단은 종교와 자녀 성장, 배우자, 대인관계, 긍정적 인생관, 건강이 행복에 유의한 영향을 주고, 성인 중기 집단은 성취수용, 배우자가 행복에 유의한 영향을 주는 것으로 확인되었다. 성인 후기 집단은 성취수용이 행복에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 이와 같이 연령에 따라 행복에 유의한 영향을 주는 요인들은 상이하게 나타났다.

논 의

여성의 행복은 연령 집단에 따라 어떻게 달라지며, 행복에 영향을 미치는 요인들은 어떤 것들이 있는지 알아보기 위하여 연구를 실시하였다. 행복 점수를 주관적 안녕감과 정서적 안녕감, 행복 척도 점수를 통해 산출하고, 연령 집단에 따라 행복이 어떻게 나타나는지 알아보았다. 그 결과, 성인 후기 집단이 가장 행복한 것으로 나타났고 그 다음으로 성인 초기, 성인 중기, 청년기 순으로 나타났다. 상관 분석을 통해 행복과 유의한 관련이 있는 요인을 살펴 본 결과, 연령에 따른 차이가 있었으나 경제, 성취수용, 사회적 인정, 자립성, 배우자/이성, 대인관계, 외모, 긍정적 인생관, 건강은 모든 연령 집단에서 행복과 유의한 관련이 있는 것으로 확인되었다. 그리고, 세대에 따라 16요인이 행복에 어떠한 영향을 미치는지 알아 본 결과, 청년기는 성취수용, 여가, 긍정적인 인생관, 성인 초기는 자녀성장, 종교, 배우자, 대인관계, 긍정적인 인생관, 건강이 유의한 요인으로 나타났다. 성인 중기는 성취 수용과 배우자가 행복에 영향을 미치고, 성인후기에는 성취수용이 행복에 유의한 영향을 주는 것으로 확인되었다.

본 연구에서는 기존의 연구와 달리 행복 점수를 산출하기 위해 주관적 안녕감, 정서적 안녕감, 행복 점수를 합산하였는데, 그 결과 국내에서 실시된 일부 연구들(김은정 등, 1999; 김명소 등, 1999; 박영신 등, 2009)과 차이가 있는 결과를 산출하였다. 삶의 만족 점수 또는 주관적 안녕감으로 행복 점수를 산출한 연구에서 나타난 결과, 즉 나이가 들면서 부적 정서를 더 많이 경험하고 행복 수준이 저하된다는 것과는 달리, 노년기에도 정서적으로 안정적이고 행복을 더 많이 경험하게 된다는 점을 확인할 수 있었다. 이는 노인이 되면 연령 증가에 따른 생물학적 변화가 일어나고 이로 인해 신체 기능의 다양한 영역에 있어 수행이 감소하고 노화가 일어나지만 이러한 현실적인 문제에도 불구하고 노년기에도 젊은 시절 못지않은 행복을 경험할 수 있다고 설명하는 최근 연구동향과 더 일치하는 결과이다(Carstensen, 1999; Carstensen et al., 2000; Diener et al., 1991; Filipp, 1996; Johnson & Meredith, 2000; Lang & Carstensen, 2002; Staudinger et al., 1995). 행복 점수를

산출하는데 있어서 정서적 안정성을 포함하는 것은 남성에 비해 더 정서적(Barret, Lane, Sechrest, & Schwartz, 2000; Gross & Levenson, 1993; Gross & John, 1995)이라고 알려진 여성들의 삶의 특성을 파악하는데 있어서 더욱 적합한 방법이라고 볼 수 있으며, 앞으로 여성들의 정서적 삶의 질과 행복과의 관계에 대한 보다 깊이 있는 연구가 이루어져야 할 것으로 보인다.

행복과 유의한 관련이 있는 요인들을 확인한 결과, 경제, 성취수용, 사회적 인정, 자립성, 배우자/이성, 대인관계, 외모, 긍정적 인생관, 건강이 유의한 요인으로 나타났는데, 특히 성취 수용, 사회적 인정, 자립성 등의 사회적 활동과 관련된 요인이 연령에 상관없이 모든 여성들의 행복과 관련된다는 결과는 매우 흥미롭다. 사회의 변화로 인해 전문 분야에서 일하는 여성들이 증가하면서 여성들도 자신의 삶에 있어서 자신이 원하는 일을 하고 사회적 인정을 받으며 자신의 일에 만족하는 것이 중요한 요인이 된다는 것을 보여주는 결과이다. 이는 여성이 이제까지 자신이 성장과 발전을 이루었다는 확신과 앞으로의 삶에 대해서도 개인적 성장을 위한 변화의지를 갖고 있다는 것이 주관적 삶의 질을 결정하는데 중요한 요소가 된다는 김명소 등(2003)의 연구 결과와 일치한다.

연령 집단에 따라 행복에 영향을 주는 요인을 분석한 결과, 연령 집단에 따른 상이한 차이가 나타났다. 청년 집단의 경우에는 성취수용, 여가, 긍정적 인생관이 행복에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 청년 집단의 연구 참여자 중 대부분 대학생이거나 직장에서 일을 하고 있는 경우가 많았기 때문에 자신이 하는 일에 대한 성취 수용과 앞으로 인생에 대한 희망과 기대를 갖고 긍정적인 인생관을 갖는 것이 행복감을 경험하는데 유의한 영향을 주었을 것으로 예상된다. 또한 여가를 어떻게 보낼 것인가의 문제가 청년기의 여성들의 삶에 중요한 요인이 된다는 점을 확인할 수 있었다.

성인 초기 집단의 경우에는 종교, 자녀성장, 배우자, 대인관계, 긍정적인 인생관, 건강의 요인이 행복에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 성인 초기는 가정을 이루고, 자녀를 출산하고 키우는 일이 매우 중요한 과업이 되는 시기이므로 행복에 영향을 주는 요인이 주로 가정과 관련된 경우가 많았던 것으로 사료된다. 본 연구

에서 성인 초기 집단의 여성들은 70% 이상이 결혼을 하고, 자녀가 있으며, 직업도 갖고 있는 경우가 많았다. 즉, 사회적인 활동과 가사를 병행하면서 가정에서의 배우자, 자녀와의 관계, 사회적으로 대인관계를 잘 유지하는 것이 행복과 밀접한 관련성을 갖는다는 점을 확인할 수 있었다. 사회적인 역할과 아내와 엄마로서의 다양한 역할을 하게 되는 것이 과중한 부담이 될 수도 있지만, 여러 가지 역할을 갖게 되는 것이 반드시 스트레스와 우울로 연결되는 것은 아니다. 중요한 것은 몇 가지의 역할을 맡고 있느냐의 문제가 아니라 각 역할들의 질(quality)이 더욱 중요하다(김혜원, 1997; Marshall & Barnett, 1993). 따라서 다양한 역할을 수행해야만 하는 이 시기에 여러 역할을 해내면서도 행복을 유지하기 위해서는 가정에서, 직장에서 자신이 중요한 역할을 하고 있다는 인식과 이러한 어려운 과업을 긍정적으로 잘 헤쳐 나갈 것이라는 믿음이 있어야 하는데, 이러한 믿음을 갖는데 자녀와 배우자와의 관계에서의 만족은 핵심적인 역할을 하게 된다.

성인 중기 집단은 성취수용과 배우자와의 관계가 행복에 중요한 영향을 주는 요소로 확인되었다. 성인 중기는 노년기 진입을 앞두고 자녀를 독립시키고 부부간의 관계가 재정립되고 그 중요성이 더욱 증가하는 시기이기도 하다. 이러한 시기에 배우자와의 원만한 관계를 유지하고 노년을 대비할 수 있는 시간을 보내는 것이 바람직하다. 이러한 점에서 자신이 이루어 놓은 일과 하고 있는 일의 성취에 대해 수용하고 미래를 계획하는 것은 행복의 중요한 요소가 될 수 있을 것이다. 성인 중기 집단은 자녀의 성장, 부모의 노화, 직장에서의 위치 변화 등 삶의 각 영역과 역할에서 도전과 변화를 경험하는 시기이므로 부정적인 생활사건을 겪을 가능성이 높다. 기존의 연구에서는 여성이 남성에 비해 부정적 생활사건을 더 민감하게 지각하고 그에 대한 취약성도 높다고 인식되어 왔으나 최근에는 남자가 취약한 부정적 생활사건의 영역이 다르며, 그 영향력 또한 다르다는 주장이 설득력을 얻고 있다(김경민, 한경혜, 2004; 전신현, 1996). 부정적인 생활 사건은 스트레스원이 될 수 있으나, 이러한 경험을 해결해 나가는 데 있어 부부가 원활한 의사소통을 할 때 원만하고 행복한 가정생활이 가능해진다(박영화, 고재홍, 2005; 이정은, 이영호, 2000). 따

라서 성인 중기에 있어서 배우자에 대한 만족이나 신뢰는 행복을 결정짓는 중요한 요소가 될 수 있을 것이다.

성인 후기 집단은 성취 수용이 주관적 안녕감에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났는데, 노년기에 자신이 이뤄놓은 것에 대해 만족하고 이를 수용하는 것은 잘 늙어가는(aging well)에 필수적인 요소가 될 것이다. 자신의 삶을 돌아보고 이를 수용하는 것은 노인들의 자아존중감과 삶의 만족도를 증가시키고 우울과 무망감을 감소시킨다는 연구 결과들(Haight, Michel, & Hendrix, 1998; Serrano, Latorre, Gatz & Montanes, 2004)로 미루어 볼 때, 자신이 살아오면서 성취한 것에 대해 수용하고 받아들이는 특성은 노년기 행복에 중요한 영향을 미치는 요인이 된다.

본 연구를 통해 여성의 행복에 영향을 주는 요인이 세대별로 다르다는 것을 확인하고 이러한 특성이 갖는 시사점에 대해 앞에서 논의했으나 본 연구가 갖는 한계점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 나타난 세대 간의 차이는 연령의 차이로 볼 수도 있으나 횡단연구이기 때문에 동시대효과를 배제하기 어렵다. 따라서 연령 증가에 따른 유의한 변화를 관찰하기 위해서는 후속 연구에서 종단연구를 실시해야 할 것이다. 그리고, 본 연구의 참가자는 수도권과 강원도에 거주하는 여성으로 한정되어 있으므로 연구 결과를 일반화하는데 한계가 있음을 밝혀 둔다. 둘째, 본 연구에서는 연령 집단을 청년 집단, 성인 초기 집단, 성인 중기 집단, 성인 후기 집단으로 구분하고 각 집단 간의 차이를 비교하였으나, 집단 내의 차이를 확인하지 못했다는 점이 한계점으로 남는다. 동일한 연령 집단이라고 해도 결혼 여부, 자녀 유무, 직업 여부에 따라 상이한 차이가 나타날 수 있기 때문에 후속 연구에서는 이러한 특성을 반영하여 집단 내 분석을 실시해야 할 것이다. 셋째, 본 연구에서는 성인 후기 집단의 표집이 다른 연령 집단에 비해 적어서 보다 정확한 분석을 하기에 어려움이 있었다. 이러한 점을 보완하기 위해서는 대단위 표집을 대상으로 성인 후기 여성의 행복과 그에 영향을 미치는 요인에 대한 연구가 지속적으로 실시되어야 할 것이다. 넷째, 본 연구에서는 행복 지수를 산출하는데 있어 이론적 근거를 바탕으로 주관적 안녕감과 정서적 안녕감을 포함하는 계산 방식을 고안하여 연구에 적용하였는데 이러한 방식이 타당하다는

점을 더욱 확실하게 입증하기 위해서는 후속 연구를 통한 보완이 필요하다. 마지막으로, 본 연구에서 사용한 한국인의 행복을 측정하기 위해 개발된 척도를 사용하였으나 행복의 요소를 설명하는데 있어 16 요인 중 부적합한 요인도 있고, 정서와 같이 중요한 요인이 누락된 경우도 있어서 완벽한 척도로 보기에는 부족한 점이 있다. 한국인의 행복에 영향을 주는 요인들을 측정하고 연구할 수 있는 척도개발과 타당화가 시급하며, 이러한 문제들이 지속적인 연구를 통해 보완되어야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 구재선 · 김의철 (2006). 한국인의 행복 경험에 대한 토착문화심리학적 접근. *한국심리학회지: 사회문제*, 12(2), 77-100.
- 김경민 · 한경혜 (2004). 중년기 남녀의 가족 생활사건 경험이 심리적 복지감에 미치는 영향. *한국노년학*, 24(3), 211-230.
- 김명소 · 김혜원 (2000). 우리나라 기혼여성들의 심리적 안녕감의 구조분석 및 주관적 안녕감과 관계 분석. *한국심리학회지: 여성*, 5(1), 27-41.
- 김명소 · 김혜원 · 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-40.
- 김명소 · 성은현 · 김혜원 (1999). 한국 기혼여성들의 성격특성과 주관적 삶의 질. *한국심리학회지: 여성*, 4(1), 41-55.
- 김명소 · 차경호 · 임지영 (2002). 대학생이 생각하는 바람직한 삶의 구성요인 탐색 및 주관적 안녕감과 관계분석. 2002 한국심리학회 추계학술대회논문집.
- 김명소 · 김혜원 · 한영석 · 임지영 (2003). 한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석. *한국심리학회지: 일반*, 22(2), 1-33.
- 김은정 · 오경자 · 하은혜 (1999). 기혼 여성의 우울증상에 대한 취약성: 스트레스 경험 및 대처과정을 중심으로. *한국심리학회지: 여성*, 4(1), 1-14.
- 김의철 · 박영신 · 김명언 · 이건우 · 유호식 (2000). 청소년, 성인, 노인 세대의 차이와 생활 만족도. *한국심리학회지: 건강*, 5(1), 119-145.
- 김혜원 (1997). 취업주부와 전업주부의 심리적 안녕: 사회구조적 변인, 성역할태도, 역할의 질을 중심으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(2), 111-127.
- 박 경 (2003). 부정적인 생활 스트레스와 대인관계 문제가 여성의 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 8(3), 581-593.
- 박영신 · 김의철 (2009). 한국 성인 남녀가 행복에 이르는 길: 직업 성취, 자녀 성공, 정서적 지원과 자기효능감의 영향. *한국심리학회지: 여성*, 14(3), 467-495.
- 박영화 · 고재홍 (2005). 부부의 자존감, 의사소통방식 및 갈등 대처행동과 결혼만족도 간의 관계: 자기효과와 상대방 효과. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 19(1), 65-83.
- 유 경 (2007). 정서적 특성이 장노년기 주관적 안녕감 유지에 미치는 영향. 서울: 한국학술정보(주).
- 유 경 · 이주일 · 강연욱 · 박군석 (2009). 노년기 정서 경험의 변화와 주관적 안녕감: 종단연구 분석. *한국노년학*, 29(2), 729-742.
- 이정은 · 이영호 (2000). 개인특성, 스트레스, 및 부부간 의사소통 패턴과 결혼만족도의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 19(3), 531-548.
- 이지선 · 김민영 · 서은국 (2004). 한국인의 행복과 福: 유사점과 차이점. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 18(3), 115-125.
- 전신현 (1996). 여성의 가정에서의 역할 긴장과 정신건강: 역할정체성 이론 관점에서의 논의를 중심으로. *가족과 문화, 창간호*, 103-125.
- 조명한 · 김정오 · 권석만 (1994). 청소년의 삶의 질. *사회과학과 정책연구*, 16(2), 61-94.
- 차경호 (1999). 대학생들의 주관적 안녕감과 개인중심-집단중심주의 성향과의 관계. *한국청소년연구*, 10(2), 193-216.
- 한림대학교 고령사회연구소 (2006). 한국 노인의 삶의 질 I. 춘천: 한림대학교출판부.
- Barret, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (1999). Sex difference in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1027-1035.

- Cameron, P. (1995). Mood as an indicator of happiness: Age, sex, social class, and situational differences. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 31*, 117-124.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Carstensen, L. L. (1999). A life-span approach to social motivation. In J. Heckhausen & C. Dweck (Eds.), *Motivation and self regulation across the life-span*(pp.341-364). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. (2000). Emotional experience in everyday life across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(4), 644-655.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.
- Diener, E., Colvin, C. R., Pavot, W. G., & Allman, A. (1991). Motivation and Emotion. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology and aging*(4th ed., pp.218-235). San Diego, CA: Academic Press.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). Personality structure of well-being. *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., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302
- Erikson, E. H. (1976). Reflection of on Dr. Borg's life cycle. *Daedalus*, 105-1-28.
- Filipp, S. H. (1996). Motivation and Emotion. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (4th ed., pp.218-235). San Diego, CA: Academic Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1995). Faces of emotional expressivity: three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences, 19*, 555-568.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(6), 976-986.
- Haight, B. K., Michel, Y., & Hendrix, S. (1998). Life review: Preventing despair in newly relocated nursinghome residents short and long term effects. *International Journal of Aging and Human Development, 47*(2), 119-142.
- Jones, C. J., & Meredith, W. (2000). Developmental paths of psychological health from early adolescence to later adulthood. *Psychology and Aging, 15*, 351-360.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Future time perspectives, goals, and social relationships. *Psychology and Aging, 17*, 125-139.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatrics Center for Morale Scale: A Revision. *Journal of Gerontology, 30*, 181-189.
- Levinson, D. J. (1978, 1996). *The seasons of a woman's life*. New York: Knopf.
- Lubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Grove/Atlantic, Inc.
- 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.
- Marshall, N. L., & Barnett, R. C. (1993). Work-family strain and gains among two-earner couples. *Journal of Community Psychology, 21*, 64-78.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*, 10-19.

- 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. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development, 20*, 193-206.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
- Serrano, J. P., Latorre, J. M., Gatz, M., & Montanes, J. (2004). Life review therapy using autobiographic retrieval practice for older adults with depressive symptomatology. *Psychology and Aging, 19*(2), 272-277.
- Staudinger, U. M., Marsiske, M., & Baltes, P. B. (1995). Resilience and reserve capacity in later adulthood: Potential and limits of development across the life span. In D. Chicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (Vol. 23, pp. 801-847). New York: Wiley.

The Factors of Happy Life among Korean Women

Kyung Ryu

Chungbuk National University

Juil Rie

Hallym University

The purposes of this study were to confirm the age differences of Korean women's Happiness and examine the effects of 16 happy-related factors on happiness. From twenties to sixties 656 Korean women were participated in this study. In results, there were age differences among four age groups(late adulthood > pre-adulthood > middle adulthood > early adulthood). In regard of 16 happy-related factors, they had differential effects on the happiness among four groups. Through the regression analysis we found that achievement acceptance, leisure, positive one's view of life had effects on the happiness of pre-adulthood. In early adulthood, religion, raising of children, spouse/partner, relationship, positive one's view of life, health factors and in middle adulthood, achievement acceptance and spouse/partner factors had significant effects on the happiness. In late adulthood, achievement acceptance factor was effective. The important meanings of 16 happy-related factors and differential effects on the women's happiness were discussed.

Keywords : *happiness, woman's life, generation gap, aging*

1차원고 접수일 : 2010년 1월 9일
수정원고 접수일 : 2010년 5월 17일
게재 확정일 : 2010년 5월 18일