

## 대학생의 행복에 영향을 미치는 행복/불행 관련 사건들에 관한 연구\*

김 범 준\*\*

경기대학교 교양학부

본 연구에서는 행복에 영향을 미치는 행복관련 사건들과 불행관련 사건들이 행복에 미치는 영향력과 발생빈도를 살펴보고 생의 사건과 행복과의 관계를 살펴보았다. 그리고 문화적 관점에서 생의 사건을 관계 중심적 사건과 개인 특성적 사건으로 구분하고 이 같은 사건이 행복에 미치는 영향을 살펴보았다. 이를 위해 361명의 남녀대학생을 대상으로 자료를 수집하였다. 그 결과, 행복관련 사건의 경우, '용돈 혹은 월급을 받는 것'이 가장 영향력이 큰 것으로 나타났으며, 불행관련 사건의 경우에는 '취업에 대한 걱정을 하는 것'이 가장 크게 영향력이 있는 것으로 나타났다. 그리고 발생빈도에서는 행복사건의 경우 '친구와 수다를 떠는 것'이 가장 많았으며, 불행관련 사건의 경우에는 '취업에 대한 걱정을 하는 것'이 가장 많았다. 그리고 행복관련 사건의 발생빈도와 행복은 정적 상관관계가 있었으며, 불행관련 사건의 발생빈도와 행복과는 부적 상관관계가 있었다. 마지막으로 행복관련 사건의 경우, 관계 중심적 사건이 행복에 유의미하게 영향을 미치는 것에 반해 불행관련 사건은 이와 반대로 개인 특성 중심의 사건이 행복에 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 행복관련 사건과 불행관련 사건이 행복에 미치는 영향의 메커니즘이 다르다는 것을 암시한다. 마지막으로 이 결과의 시사점 및 후속 연구에 대해 논의하였다.

주요어: 행복, 행복관련 사건, 불행관련 사건, 관계 중심적 사건, 개인 특성적 사건

우리는 자신 혹은 타인에게 가끔 “왜 사는가?”를 묻는다. 이 같은 질문에 대한 답은 매우 다양하다. 누구는 부의 축적, 더 높은 지위, 그리고 신분의 상승과 같은 개인적인 것이기도 하고 어떤 이들은 이웃에 대한 봉사, 국가에 대한 충성, 그리고 세계 평화와 같이 타인 혹은 집단, 그리고 사회와 같은 보다 더 큰 내용들에 의미를 두기도 한다. 그런데 최근 우리 사회 전반 혹은 심리학적 관심을 불러일으키는 것은 잘 사는 것

(well-being)과 같은 삶의 질 혹은 행복(happiness)이라는 주제이다.

물론 행복이라는 주제는 플라톤이 행복론이라는 글을 통해 자신의 의견을 제시하기 이전부터 시작되어 현대까지 한 순간도 우리의 관심 영역에서 벗어난 일이 없을 것이다(서은국, 성민선, 김진주, 2007; 서은국, 최인철, 김미정, 2006; Snyder & Lopez, 2005). 그렇지만, 심리학에서 행복이라는 주제는 대체적으로 1980년

\* 본 연구는 2008학년도 경기대학교 학술연구비(신진연구과제: 2008-012) 지원에 의해 수행되었음.

\*\* 교신저자: 김범준, 경기대학교 교양학부 (443-760) 경기도 수원시 영통구 이의동 산 94-6

Email: bjkim@kyonggi.ac.kr

대의 주관적 안녕감(subjective well-being)에서 시작되었다고 할 수 있다. 플라톤 이야기를 했지만, 행복이라는 주제는 주로 철학자들의 관심사로 알려져 왔다. 이후 1950년대를 지나면서 사회학자들 역시 관심을 갖기 시작하였다. 초기에 주로 이들은 개인 소득과 같은 경제적 문제에 관심을 가졌다. 그 이후로는 취업, 안전 사고, 주택보급, 교육기회, 의료시설 등 객관적 지표에 더 관심을 가지고 연구되어 왔다(이훈구, 2004; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

이에 반해 심리학자들은 1980년 이후로 삶에 대한 만족이나 일상에서 느끼는 긍정적 정서로 대변될 수 있는 삶의 만족이나 행복과 관련된 주관적인 심리적 요인과 더불어 사회적 영향, 그리고 개인적 특질을 동시에 연구하였다. 이 같은 노력의 결과로 1990년대 후반에는 당시 미국 심리학회 회장이었던 Martin Seligman등이 주축이 되어 긍정심리학(positive psychology)이라는 영역까지 새롭게 나타나게 되었다(서은국 등, 2006; Sheldon & King, 2001; Snyder & Lopez, 2005).

사람들이 항상 경험하고 있는 행복(Diener & Diener, 1996)이나 삶의 질 문제는 우리나라에서도 역시 지난 20여년 동안 다양하게 연구되었다(김명소, 김혜원, 한영석, 임지영, 2003; 김명소, 임지영, 2003; 김명소, 한영석, 2006a; 김명소, 한영석, 2006b; 김의철, 박영신, 2004; 김진주, 구자영, 서은국, 2006; 박영신, 김의철, 2006; 박정현, 서은국, 2005; 설선훈, 최인철, 최중안, 2008; 성민선, 서은국, 전우영, 2007; 유경, 이주일, 2010; 이지선, 김민영, 서은국, 2004; 이화령, 서은국, 김범준, 2007; 이훈구, 2004; 전경숙, 정태연, 2009; 한기혜, 박영신, 김의철, 2008; Lyubomirsky & Diener, 2005; Lyubomirsky & Ross, 1997; Reis, Smith, Tsai, Rodrigues, & Maniaci, 2010; Updegraff & Suh, 2007). 그런데 이 연구들은 주로 개념 정립이나 성격적 요인의 영향 혹은 이론적 검증 중심이었다. 물론 이 같은 유형의 연구들이 궁극적으로 보다 나은 우리의 행복에 기여할 수 있겠지만, 우리 개인 혹은 사회의 행복 수준을 높이기 위해서는 보다 개인이 자신의 행복을 증진시킬 수 있는 방안을 개발할 수 있는 기초적 연구들이 필요하다고 하겠다.

이러한 맥락에서 볼 때, 우리를 행복하게 하거나 혹은 그 행복을 떨어뜨리는 직접적인 요인은 무엇일까? 행복에 영향을 미치는 요인은 두 가지 관점에서 살펴볼 수 있다. 그 하나는 하향식(top-down) 접근 방식이며 다른 하나는 상향식(bottom-up) 접근 방식이다(Diener, 1984; Diener et. al., 1999). 하향식 접근에 따르면, 행복은 성격이나 태도와 같이 인생경험 즉 외부적 사건들을 어떻게 해석하는가에 따라 달라진다고 본다. 이 같은 관점을 가진 사람들은 주로 주어진 상황을 해석하는 방식을 이해하는데 초점을 둔다. 하향식 접근을 취하는 학자들은 사람들을 행복하게 만들기 위해 그들의 가치관, 신념, 그리고 성격 등을 변화시키는 것에 관심을 보인다. 이에 반해, 상향식 접근 방식은 개인은 인생의 경험들이 쌓여서 행복을 경험하게 된다고 보고 있다. 상향식 관점을 갖는 연구자들은 주로 외적 사건, 상황, 그리고 인구통계학적 변수들이 어떻게 행복에 영향을 미치는가에 관심을 가지고 있다. 이들은 사람들이 행복해지기 위해 주변 환경이나 상황을 바꾸는데 초점을 두어야 한다고 보고 있다(서은국, 성민선, 김진주, 2007). 그런데 우리가 누군가가 행복해지기를 원하거나 누군가를 행복하게 만들고 싶다면, 어떤 입장을 취하는 것이 더 현명할까? 앞에서 언급한 두 가지 접근 모두가 맞는 것이지만, 본 연구에서는 상향식 접근의 관점에 초점을 맞추고 있다. 그 이유는 실제 사람들이 행복해지도록 하는데 주변의 환경이나 상황을 통제하는 것이 더 쉽다고 생각하기 때문이다.

실제로 우리는 생활에서 발생하는 즐거운 일들을 통해 기쁨을 경험하며, 바람직하지 않은 일을 경험하면 불쾌한 정서를 경험한다(Stallings, Dunham, Gatz, Baker, & Bengtson, 1997). 그렇다면, 생의 사건들은 어떻게 구분이 될까? 가장 기본적인 구분은 생의 사건을 긍정적인 사건과 부정적인 사건으로 구분하는 것이다. 즉, 긍정적인 사건들은 행복감을 증진시키며 부정적인 사건들은 행복감을 저하시킬 것이다. 이 같은 사건들이 개인의 삶에 미치는 영향에 관한 연구는 오래전부터 스트레스 영역에서 이루어졌다고 할 수 있다(Abbey & Andrews, 1985; Rabkin & Struening, 1976; Zautra, 1979). 고전적 연구의 하나인 Homles와 Rahe(1967)의 연구에 따르면, 죽음이나 질병과 같은

문제가 스트레스를 발생시키며, 사소한 긍정적 사건들(휴가, 크리스마스, 가족모임 등)까지도 일정하게 스트레스를 일으킨다. 즉, 모든 사람들이 그 상황에 적응하기 위해 긴장을 유발하고 그 긴장이 삶의 질에 영향을 미친다는 것이다.

이 같은 생의 사건과 행복이나 주관적 안녕감에 미치는 영향을 보다 직접적으로 보여준 하나의 연구로 Suh, Diener, 및 Fujita의 연구(1996)가 있다. Suh 등은 생의 사건이 주관적 안녕감에 영향을 미친다는 것을 보여주었다. 그들은 115명의 연구 참가자들을 대상으로 2년 동안 장기종단적 연구를 실시하였다. 그 결과, 비교적 가까운 과거의 사건들은 성격변수를 통제했을 때, 일정한 시기동안 삶의 만족과 긍정적 혹은 부정적 정서에 영향을 미친다는 것을 밝혔다. 그러나 먼 과거에 발생한 사건들은 삶의 질과 유의미한 상관성이 없는 것으로 나타났다.

삶의 질의 영역으로 Ryff(1989)는 6개의 영역을 제시하였다. 6개의 영역은 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장이다. 삶의 질이 높은 사람은 위 6개의 영역에서 높은 점수를 나타낸다는 것이다. 이는 바꾸어 말하면, 6개의 영역과 밀접한 사건들이 자주 발생하거나 그에 대한 지각이 높아지면 삶의 질이 높아진다고 할 수 있다. 이와 비슷한 관점에서 우리나라의 경우, 전경숙과 정태연(2009)은 고등학생을 대상으로 10개의 행복구성요인이 삶의 만족과 긍정/부정 정서에 미치는 영향을 살펴보고 있다. 그 결과, 삶의 만족을 예측하는데는 가족관계, 개성, 심리적 여유, 성적, 경제력, 종교, 그리고 우정관계가 유의미한 변수라는 것을 보여주었다. 이에 반해, 긍정적 정서에는 개성과 우정관계, 이성친구, 그리고 자기발전 요인이 중요한 영향요인으로 나타났으며, 부정적 정서에는 심리적 여유와 개성이 중요한 변수인 것으로 나타났다. 이외에도 김명소, 김혜원, 및 차경호(2001)의 연구와 김명소와 임지영(2003)의 연구에 따르면, 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인은 기본적으로 자기수용, 삶의 통제성과 관련된 환경지배력 같은 요인이 중요한 변수였다.

그런데 행복과 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 성별에 따라 약간의 차이를 보인다. 김명소 등(2001)의

연구에서는 남자 대학생의 경우에는 신념, 가족 정체성, 그리고 경제력이 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인이었다. 그러나 여자의 경우에는 경제력이 중요한 예측 변수로 밝혀졌다. 그리고 유경과 이주일(2010)의 연구에서도 역시 대학생에 해당하는 청소년기의 여성은 성취수용이나 여가가 행복에 영향을 미치는 중요한 요인인 것으로 나타났다. 이 같은 성차가 발생하는 다양한 사건 영역 중 대표적인 것은 대인관계와 관련된 것이라 할 수 있다.

남자들에 비해 여자들이 대인관계를 더 중요하게 생각한다는 것은 다양한 영역에서 나타나고 있다(송관계, 2003). 예를 들어, Eagly와 Johnson(1990)의 연구에 따르면, 남자들이 과제 지향적 반응을 보이는 반면에, 여성들은 관계지향적 반응을 보이는 것으로 나타났다. 우리나라 여성 직장인을 대상으로 한 강혜련(1998)의 연구에서도 일반적으로 남성 리더들보다 여성 리더들이 덜 과제지향적 경향을 보였다. Ryff와 Keyes(1995)의 연구는 행복에 있어서 여성들이 대인관계의 측면을 더 중요하게 생각한다는 것을 잘 보여주었다. 그들은 남녀 성인을 대상으로 전화인터뷰를 실시하였다. 그 결과, 남성에 비해 여성은 대인관계가 중요한 요인으로 나타났다. 즉, 다른 사람과 관계를 잘 맺고 있는 여성들이 더 높은 삶의 만족 즉 행복감을 보여주고 있다.

한편, 대인 관계적 측면의 중요성은 문화적 관점에서도 중요하게 다루어져 왔다. 문화를 구분하는 하나의 기준이 되는 개인주의와 집합주의 연구(Triandis, 1995)나 독립적 자아와 상호의존적 자아에 관한 연구(Markus & Kitayama, 1991)에 따르면, 서구 사회에 비해 동양사회는 개체의 독립성보다는 상호간의 의존이나 타인과의 관계가 중요한 사회이다. 이 같은 집합주의 문화권에서는 긍정적인 대인관계가 삶의 질을 결정하는 중요한 요소가 된다(김명소, 임지영, 2003; 서은국 등, 2007; Kitayama & Cohen, 2007). 개인주의 문화권에 비해 집합주의 문화권에서는 타인과의 원만한 관계성이 삶의 만족에 더 영향을 미치며(Kwan, Bond, & Singelis, 1997), 가족이나 대인관계와 같은 요소들이 행복에 더 영향을 주는 것으로 보고되고 있다(Lee, Park, Uhlemann, & Patsula, 1999).

Suh, Diener, Oishi, 및 Triandis(1998)는 개인주의

문화권에서 주관적 안녕감이 긍정 정서와 부정 정서를 느끼는 자기보고와 관계가 있다는 것을 보여주었다. 이들의 결과에 따르면, 개인주의 문화에서는 자신에 대한 관심이 개인이 자신의 안녕을 평가하는 중요한 요소인 것으로 나타났다. 이에 반해 집합주의 문화에서는 주관적 안녕감은 이를 평가하는 정보에 관한 사회적 기준에 의존하고 있었다.

또한, Oishi, Diener, Scollon, 및 Biswas-Diener (2003)는 미국인과 일본인을 대상으로 비교연구를 실시하였다. 그 결과, 일본인들이 미국 사람들에 비해 혼자 있을 때 덜 기쁘다고 보고하였다. 그리고 친구들과 함께 있을 때, 두 나라 사람 모두 더 즐겁다고 했지만, 미국인에 비해 일본인들이 더 즐겁다고 보고 하였다. 이 같은 결과는 대인관계가 서구문화에 비해 동양문화에서 행복을 지각하는데 더 중요한 변수라는 것을 보여준다.

우리나라의 경우, 한기혜 등(2008)은 대학생들을 대상으로 행복하거나 불행했던 순간을 조사하였다. 그 결과, 대학생들이 가장 행복한 순간으로 기억한 것은 '원만한 인간관계'와 '개인적 성취' 그리고 '가정화복'인 것으로 나타났다. 이에 반해 가장 불행한 순간은 '가정 불화', '외로움', '인간관계'인 것으로 나타났다. 이 같은 결과를 바탕으로 그들은 우리나라 사람들의 행복에 영향을 미치는 중요한 요소는 인간관계라고 지적하면서 그 이유는 우리 사회가 관계지향적 사회이기 때문이라고 주장하고 있다. 이 같은 결과에서 보면, 행복을 증진시키는 긍정적 사건(행복관련 사건)이나 행복을 감소시키는 부정적 사건(불행관련 사건)을 구분하는 틀 중의 하나는 대인관계성일 수 있다는 것을 알 수 있다.

생의 사건의 측면에서 본다면, 지금까지의 연구들은 주로 행복관련 사건에 치중했거나, 불행관련사건의 비중을 적게 보았다. 혹은 행복하게 만들거나 불행하게 만든 생의 사건을 동시에 고려한 것이었다. 행복이나 불행을 경험하게 하는 사건들이 우리 생활에 혼재되어 있는 현실을 고려한다면, 이 둘을 동시에 고려하는 것이 생의 사건이 행복에 미치는 영향을 연구하는데 좀 더 일반화 경향이 클지 모른다. 그러나 불행사건 자체만의 영향에 관심을 집중한다면, 이를 분리해서 살펴볼 필요도 있다. 이에 본 연구에서는 행복관련 사건과

불행관련 사건의 영향을 독립적으로 살펴보고자 한다.

본 연구에서 살펴보고자 하는 주요 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 대학생들의 행복에 영향을 미치는 행복하게 만들거나 불행하게 만드는 구체적 생의 사건들에 대한 발생빈도와 영향력을 살펴보고자 한다.

둘째, 생의 사건의 발생빈도와 행복과의 관계를 살펴보고자 한다.

셋째, 생의 사건을 타인과의 관계에서 발생하는 사건인가(관계 중심적 사건: relation focused event) 아니면 개인의 특성이거나 사건의 특성과 관련 있는 사건인가(개인 특성적 사건: individual focused event)에 따라 행복에 미치는 영향을 살펴보고 한다.

## 연구 방법

### 연구 참가자

본 조사에 참여한 응답자는 총 361명으로 남자가 150명, 여자가 211명이었다. 이 중 행복관련 사건에 대한 평가에 참가한 응답자는 185명(남: 77명, 여: 108명)이었으며, 불행관련 사건에 대한 평가에 참가한 응답자는 176명(남: 73명, 여: 103명)이었다. 응답자의 평균 연령은 행복사건의 경우 21.38세(18세-28세), 불행사건의 경우 22.48세(18세 - 28세)이었다.

### 행복/불행관련 사건

#### 행복관련사건과 불행관련사건1)

서울 소재 대학교의 심리학 관련 교양수업을 수강하는 학생 106명(남: 54명, 여: 51명)을 대상으로 자신을 행복하게 만드는 사건과 불행하게 하는 사건을 자유롭게 기록하도록 하였다. 그 결과, 행복관련 사건의 경우에는 총123개 유형의 사건들이 조사되었다. 이중 빈도

1) 일반적으로 긍정적 사건과 부정적 사건이라고 사용되고 있으나 본 연구에서는 행복을 느끼게 하는 사건과 불행을 느끼게 하는 사건이라는 점을 부각하기 위해 행복관련 사건과 불행관련사건이라고 명명하였다.

가 높은 학업/성적관련사건, 대인관계관련사건, 이성관계 관련 사건, 취미나 여가와 관련된 사건, 소비나 경제와 관련 사건, 그리고 행운관련 사건 등을 선정하였다. 그리고 불행사건의 경우에는 총 113개 유형의 사건들 중, 역시 빈도가 높은 성취압박, 이성교제와 관련된 사건, 경제관련 사건, 죽음관련 사건, 가족관련, 그리고 예기치 않은 불행 관련 사건 등을 선정하였다. 이 같은 사건들에 더해 강평원(2009)의 연구와 Suh 등(1996)의 연구에서 사용되었던 사건들 중 유사한 사건을 추가하였다. 최종적으로 행복과 불행관련 사건 각각 30개 사건을 선정하였다.

**관계 중심적 사건(relation focused event)과 개인 특성적 사건(individual focused event)**

전체 60개 사건을 그 사건이 개인의 특성과 관련된 개인적 사건인가 아니면, 대인관계 상에서 발생하는 사건인가에 따라 재분류하였다. 이는 개념을 잘 알고 있는 3인의 대학원생이 각자가 분류하고 이를 다시 토의를 통해 결정하였다. 그 결과 30개의 행복관련 사건 중 관계 중심적 사건은 12개 사건으로 ‘가족들과 시간을 가지는 것’, ‘처음으로 아르바이트 해서 번 돈으로 부모님 선물을 사드리는 것’, ‘이성 친구와 데이트 하는 것’ 등이었다. 그리고 불행관련 사건의 경우 역시 30개의 사건 중 관계 중심적 사건은 ‘가족 중 아픈 사람이 있는 것’, ‘좋아하는 사람에게 고백하고 거절당하는 것’, ‘장례식에 참석하는 것’, ‘이웃과 다툼을 하는 것’ 등 12개 사건이었다.

**조사내용**

**행복도**

자신이 느끼고 있는 행복정도를 0점에서 100점 사이에서 평가하도록 하였다(0점: 매우 불행하다 - 100점: 매우 행복하다).

**영향력**

각 사건이 행복을 느끼는 정도에 미치는 영향정도를 7점 척도상에 평정하도록 하였다(1: 전혀 없음 - 7: 매우 높음).

**발생빈도**

각 사건이 발생한 정도를 7점 척도상에 평정하도록 하였다(1: 전혀 없음 - 7: 매우 자주 발생).

**조사 방법 및 절차**

본 조사는 서울과 수도권 소재의 4년제 대학교에서 교양과목을 수강하는 학생들을 대상으로 수업시간에 조사되었다. 응답자에게는 실험점수가 부여되었다. 간단하게 연구목적을 소개하고 각 사건들에 대한 발생빈도와 영향력을 평정하도록 한 후, 행복정도를 평정하고 자료 조사를 끝냈다. 각 응답자는 행복관련 사건과 불행관련 사건 중 한 유형의 사건들에 대해서만 평정하였다.

**결 과**

**행복 수준**

먼저, 행복관련 사건을 조사한 집단과 불행관련 사건을 조사한 집단의 행복수준을 살펴보았다. 이 같은 분석을 시도한 목적은 첫째, 두 집단의 행복 정도를 비교하기 위한 것이었다. 둘째로는 본 조사시 한 집단은 행복관련 사건만을 평정하고 다른 한 집단은 불행관련 사건만을 평정하였다. 사전에 실시했던 이 같은 사건평정과정이 현재의 행복 평정에 영향을 미칠 수 있어 그 영향을 알아보고자 한 것이다. 그 결과, 행복관련사건을 평정한 집단의 행복평균이 74.98(15.13)이었고, 불행관련사건을 평정한 집단의 행복평균이 74.33(16.12)으로 두 집단간에 행복수준은 차이가 없는 것으로 나타났다,  $t(391) = -0.39, p = .696$ .

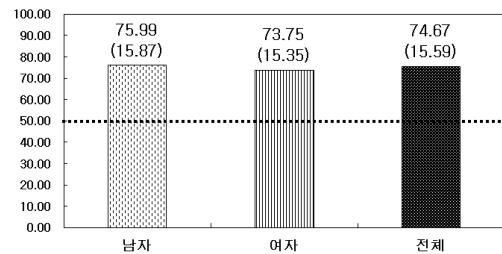


그림 1. 성별에 따른 행복도 평균

다음으로 응답자의 전체적인 행복 수준을 알아보았다. 100점 척도를 사용하여 현재의 행복정도를 물어본 결과, 그림 1에 제시된 것처럼, 행복의 평균이 74.67(15.59)이었다. 이것은 중간 값인 50점보다 높은 점수로 응답자들이 행복하다고 느끼고 있는 것으로 나타났다,  $t(352) = -29.73, p = .000$ . 마지막으로 성별에 따라 행복을 느끼는 정도에 차이가 있는가를 살펴보았다. 그 결과, 남자의 경우, 행복의 평균이 75.99(15.87)이었으며, 여자의 경우에는 73.75(15.35)이었으나 그 차이는 통계적으로 유의미하지 않아, 남녀간에 행복을 느끼는 정도에 차이가 없는 것으로 나타났다,  $t(351) = 1.33, p=.185$ . 이 같은 결과는 Diener, 등(1999)의 연구에서 주장하는 것처럼, 행복에 미치는 성별 효과는 미약하거나 없다고 하는 결과와는 비교적 일치한다고 할 수 있다. 그러나 여성이 남성에 비해 행복의 수준이 더 좋다는 김명소 등(2003)의 연구결과나 남성이 여성이 더 행복의 수준이 높다는 조명한, 김정오, 및 권석만(1994)과 차경호(1999)의 연구결과와는 다른 결과를 보였다.

### 생의 사건이 행복에 미치는 영향력

제시된 행복관련사건과 불행관련사건이 자신의 행복에 미친다고 생각하는 정도를 7점 척도 상에 평정할 결과를 살펴보았다.

### 행복관련 사건

먼저 행복관련사건들이 개인의 행복에 미치는 영향력의 평균은 5.01(0.83)이었다. 사건별 평균의 범위는 표 1에 제시된 것처럼, '설명회, 교육, 견학에 참석하여 정보를 얻는 것'에 대한 평균이 4.09(1.70)으로 가장 낮았으며, '용돈 혹은 월급을 받는 것'에 대한 평균이 5.97(1.33)로 가장 높았다. 이 같은 결과는 평균이 7에 근접할 정도로 매우 영향력있는 사건은 아니지만, 전반적으로 중간 값인 4이상의 어느 정도의 영향력을 확보한 사건들이라는 것을 알 수 있다. 이를 보다 구체적으로 살펴보면, '용돈 혹은 월급을 받는 것(5.97(1.33))'이 가장 영향력이 컸으며, 다음으로 '예전부터 갖고 싶었던 물건을 구입하는 것(5.78(1.34))', '내가

한 행동에 대한 칭찬을 받는 것(5.77(1.47))', 그리고 '맛있는 음식을 먹는 것(5.73(1.27))' 과 같은 경제적 이득이나 일이나 소원의 성취나 성공 혹은 그에 대한 보상과 같은 개인적 측면이 영향력이 큰 것으로 나타났다. 이에 반해 그 영향력이 상대적으로 낮다고 평가된 사건들은 '설명회, 교육, 견학에 참석하여 정보를 얻는 것(4.09(1.70))', '조카가 생기는 것(4.28(2.21))', '직업 요리를 하여 먹는 것(4.34(1.83))', '한가한 시간에 TV를 시청하며 시간을 보내는 것(4.41(1.71))', '학원을 등록하는 것(4.47(1.77))'과 같은 사건들이었다.

이 같은 평균 순위 형태를 성별에 따라 살펴보면, 남녀 모두 '용돈 혹은 월급을 받는 것'이 가장 영향력이 있는 것으로 나타났으며 대부분의 순위가 유사한 경향을 보였다. 그러나 여자의 경우에 '맛있는 음식을 먹는 것'이 두 번째로 영향력이 있는 것으로 나타났으나, 남자에게 있어서 이 사건은 상위이기는 하지만, 조금 더 후순위(6위)에 해당하였다. '이성친구에게 고백을 받는 것'의 경우에는 남자에게 있어서는 9번째에 해당하는 비교적 상위에 속하는 것이었지만, 여자의 경우에는 29번째에 해당하는 하위 순위에 해당하였다. 이 같은 결과는 사랑 고백을 남녀 중 누가하는가와 관련된 성고정관념과 관계있는 것으로 보인다.

행복관련 사건이 행복에 미치는 영향에 관한 남녀간의 차이를 보다 직접적으로 살펴보기 위해 각 사건들의 평균에 대한 남녀집단의 차이검증을 실시하였다. 그 결과, 표 1에 제시된 것처럼, 전체 30개 사건 중 남자가 여자에 비해 더 행복에 영향을 받는다는 평정할 사건은 이성관계와 관련된 사건들이었다. 즉, '이성친구와 데이트를 하는 것(남: 5.68, 여: 4.76,  $t(183)=3.37, p=.001$ )'과 '이성친구에게 고백을 받는 것(남: 5.12, 여: 4.19,  $t(183)=3.28, p=.001$ )'에서 여자보다는 남자들이 이 같은 사건이 발생하면 더 행복에 영향을 미친다고 보고하였다. 이 같은 사실로 볼 때, 남녀 모두가 대학시절 이성과의 교제를 원하겠지만, 그 영향력은 여자에 비해 남자에게 더 크다고 할 수 있겠다.

이에 반해 남자에 비해 여자들은 주로 여가활동이나 개인적인 여유나 자유를 누리는 행동들이 행복에 더 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, '맛있는 음식을 먹는 것(남: 5.48, 여: 5.91,  $t(183)=-2.27, p=.024$ )', '한가한

표 1. 행복관련 사건들이 행복에 미치는 영향력(평균/표준편차)

행복관련 사건	전체	남자	여자	t 값
용돈 혹은 월급을 받는 것	5.97(1.33)	5.84(1.43)	6.06(1.24)	-1.12
예전부터 갖고 싶었던 물건을 구입하는 것	5.78(1.34)	5.71(1.37)	5.82(1.32)	-0.55
내가 한 행동에 대해 칭찬을 받는 것	5.77(1.47)	5.68(1.65)	5.84(1.33)	-0.75
맛있는 음식을 먹는 것	5.73(1.27)	5.48(1.43)	5.91(1.12)	-2.27*
주어진 과제를 성공적으로 완료하는 것	5.59(1.44)	5.71(1.36)	5.50(1.49)	1.00
친구나 가족들에게서 선물을 받는 것	5.53(1.55)	5.36(1.72)	5.65(1.42)	-1.23
친구들과 수다를 떠는 것	5.45(1.43)	5.06(1.53)	5.72(1.30)	-3.15**
가족들과의 시간을 가지는 것	5.31(1.50)	5.17(1.58)	5.42(1.44)	-1.11
좋아하는 영화를 재미있게 보는 것	5.30(1.43)	5.05(1.56)	5.47(1.30)	-1.99*
휴일에 늦잠을 자는 것	5.22(1.59)	5.03(1.76)	5.36(1.44)	-1.42
성적 장학금을 받는 것	5.18(2.25)	5.10(2.21)	5.24(2.28)	-0.41
이성친구와 데이트 하는 것	5.14(1.87)	5.68(1.63)	4.76(1.95)	3.37***
물건을 구입했는데 예상치 않게 할인을 받는 것	5.11(1.70)	4.95(1.83)	5.23(1.60)	-1.12
학교 강의를 즐겁게 수강하는 것	5.00(1.56)	4.94(1.56)	5.05(1.57)	-0.48
기념일을 맞이하는 것(이성친구와의 기념일 등)	4.99(1.75)	5.04(1.74)	4.95(1.76)	0.33
내 생일 혹은 친구의 생일파티에 참석하는 것	4.92(1.50)	4.83(1.56)	4.98(1.47)	-0.67
갑작스럽게 휴강이 되어 시간이 생기는 것	4.90(1.85)	4.71(1.95)	5.03(1.78)	-1.14
처음으로 아르바이트 해서 번 돈으로 부모님 선물을 사 드리는 것	4.89(1.87)	4.91(1.98)	4.88(1.80)	0.11
형제, 자매가 결혼하는 것	4.85(2.16)	4.79(2.22)	4.90(2.12)	-0.32
차를 구입하는 것	4.79(2.32)	4.81(2.56)	4.78(2.14)	0.09
응모한 이벤트에 당첨되는 것	4.77(2.02)	4.49(2.13)	4.97(1.93)	-1.61
이성친구에게 고백을 받는 것	4.57(1.96)	5.12(1.84)	4.19(1.95)	3.28***
매일 나가던 아르바이트 일을 하루 쉬게 되는 것	4.56(2.13)	4.70(2.10)	4.46(2.16)	0.75
놀이공원에서 재미있는 놀이기구를 타며 노는 것	4.56(1.89)	4.38(1.90)	4.69(1.88)	-1.13
예정되어있던 과제 제출일이 미뤄지는 것	4.49(1.91)	4.36(2.05)	4.57(1.80)	-0.74
학원을 등록하는 것(토익, 미술 등)	4.47(1.77)	4.40(1.89)	4.52(1.69)	-0.44
한가한 시간에 TV를 시청하며 시간을 보내는 것	4.41(1.71)	4.04(1.78)	4.68(1.61)	-2.54*
직접 요리를 하여 먹는 것	4.34(1.83)	4.16(1.89)	4.46(1.80)	-1.12
조카가 생기는 것	4.28(2.21)	4.04(2.29)	4.44(2.15)	-1.23
설명회, 교육, 견학에 참석하여 정보를 얻는 것	4.09(1.70)	4.03(1.73)	4.14(1.68)	-0.44

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

시간에 TV를 보며 시간을 보내는 것(남: 4.04, 여: 4.68,  $t(183)=-2.54$ ,  $p=.012$ ), ‘친구들과 수다를 떠는 것(남: 5.06, 여: 5.72,  $t(183)=-3.15$ ,  $p=.002$ )’, 그리고 ‘좋아하는 영화를 재미있게 보는 것(남: 5.05, 여: 5.47,  $t(183)=-1.99$ ,  $p=.048$ )’ 같은 사건에서 남자들에 비해 여자들이 행복을 느끼는데 더 영향을 미친다고 판단하

였다. 하지만 나머지 사건들에서는 남녀간에 행복에 사건이 미치는 영향력에 있어서 유의미한 차이가 없었다. 이상의 결과에서 보는 것처럼, 전체 30개 사건 중 6개 사건만이 성별에 따라 행복에 미치는 영향력에 차이가 있다고 지각되었으며 나머지 대부분의 사건들에서는 성별에 따른 유의미한 차이를 발견할 수 없었다.

표 2. 불행관련 사건들이 행복에 미치는 영향력(평균/표준편차)

불행관련 사건	전체	남자	여자	t 값
취업에 대해 걱정을 하는 것	5.55(1.71)	5.51(1.80)	5.58(1.65)	-0.29
학기 말에 낮은 성적을 받는 것	5.39(1.78)	5.48(1.91)	5.32(1.68)	0.58
용돈이 부족하여 재정적으로 불편한 것	4.83(2.11)	4.81(2.22)	4.84(2.03)	-0.12
가족 중 아픈 사람이 있는 것	4.71(2.30)	4.89(2.32)	4.58(2.82)	0.87
몸이 피곤하고 무기력함을 느끼는 것	4.70(1.83)	4.51(1.86)	4.83(1.79)	-1.18
스스로 한심하다고 느끼는 것	4.64(2.11)	4.29(2.37)	4.88(1.88)	-1.84
문득 외로움을 느끼는 것	4.62(2.02)	4.48(2.19)	4.72(1.89)	-0.77
아끼던 물건을 잃어버리는 것	4.59(2.01)	4.54(2.18)	4.63(1.90)	-0.28
부모님 또는 형제와 싸우는 것	4.49(2.13)	4.48(2.27)	4.50(2.03)	-0.08
살이 급격하게 쪼는 것	4.47(2.31)	3.49(2.32)	5.16(2.04)	-4.92***
몸이 많이 아픈 것(감기, 몸살, 배탈 등)	4.45(1.99)	4.16(2.07)	4.66(1.92)	-1.63
강의가 어려워져 따라가기 힘든 것	4.43(1.85)	4.22(1.99)	4.58(1.74)	-1.29
수업 중에 준비한 발표를 망치는 것	4.39(2.12)	3.94(2.13)	4.70(2.07)	-2.33*
애써 작성한 데이터가 삭제되는 것	4.33(2.03)	4.19(2.15)	4.43(2.02)	-0.77
선택한 전공이 나에게 맞지 않다고 느끼는 것	4.27(2.29)	3.92(2.45)	4.51(2.16)	-1.71
내가 저지른 일로 꾸중을 듣는 것	4.26(1.96)	3.85(1.96)	4.55(1.92)	-2.38*
학교에서 받은 과제가 너무 많은 것	4.22(1.79)	4.10(1.84)	4.30(1.75)	-0.75
다른 사람과 비교를 당하는 것	4.21(2.12)	4.12(2.23)	4.27(2.04)	-0.46
출근길, 등교길의 교통체증을 겪는 것	4.15(2.12)	3.90(2.16)	4.32(2.08)	-1.29
이성친구와 불화가 생겨 다툼을 하는 것	3.95(2.09)	4.19(2.14)	3.78(2.05)	1.30
하고 싶은 일을 부모님이 반대하는 것	3.94(2.29)	4.01(2.37)	3.89(2.23)	0.35
기다리던 버스나 지하철을 놓치는 것	3.89(2.03)	3.72(2.03)	4.01(2.03)	-0.92
폭행 사건의 피해자가 되는 것	3.62(2.46)	3.57(2.44)	3.66(2.48)	-0.25
기르던 애완동물이 죽는 것	3.55(2.51)	3.42(2.51)	3.63(2.51)	-0.54
장례식에 참석하는 것	3.47(2.16)	3.75(2.23)	3.28(2.11)	1.41
약속이 다른 사람에 의해 취소되거나 변경되는 것	3.44(1.80)	3.44(1.82)	3.44(1.80)	0.01
현재 우리나라 정치에 불만을 가지는 것	3.32(1.91)	3.47(1.99)	3.22(1.45)	0.85
이웃과 다툼을 하는 것	2.99(2.09)	2.81(2.07)	3.12(2.10)	-0.97
가게에서 불친절한 서비스를 받는 것	2.99(1.80)	2.75(1.79)	3.17(1.79)	-1.50
좋아하는 사람에게 고백하고 거절당하는 것	2.88(2.18)	3.06(2.38)	2.76(2.02)	0.87

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

또한 전체 사건의 영향력에 대한 평균이 남자의 경우 4.93(0.86), 여자의 경우에는 5.06(0.81)이었으며, 그 차이는 통계적으로 유의미하지 않았다,  $t(178)=-1.30$ ,  $p=.303$ .

**불행관련 사건**

불행관련 사건들이 개인의 행복에 미치는 영향력의

평균은 4.71(1.07)이었다. 사건별 평균의 범위는 표 2에 제시된 것처럼, ‘취업에 대해 걱정하는 것’이 5.55(1.71), 로 가장 높았으며, ‘좋아하는 사람에게 고백하고 거절당하는 것’이 2.88(2.18)로 가장 낮았다. 이 같은 결과 역시 행복관련 사건과 마찬가지로 평균이 7에 근접할 정도로 매우 영향력 있는 사건은 아니지만, 전반적으로 중간 값인 4이상의 어느 정도의 영향력을 확보한



사건들이라는 것을 알 수 있다. 이를 보다 구체적으로 살펴보면, 오늘을 살고 있는 대학생들 모두가 힘들어 하는 ‘취업에 대해 걱정하는 것’이 5.55(1.71)로 가장 큰 영향력을 가지고 있는 것으로 나타났다. 그 다음으로 성적과 관련된 ‘학기말에 낮은 성적을 받는 것’이 5.39(1.78), 경제적 어려움에 해당하는 ‘용돈이 부족하여 재정적으로 불편한 것(4.83(2.11))’의 순이었다. 이에 반해 영향력이 가장 낮은 것은 ‘좋아하는 사람에게 고백하고 거절당하는 것’이 2.88(2.18)이었으며, ‘이웃과 다툼을 하는 것(2.99(2.09))’, ‘가게에서 불친절한 서비스를 받는 것(2.99(1.80))’의 순으로 그 영향력이 높지 않았다.

이 같은 순위는 전반적으로는 비슷한 경향을 보여, 영향력이 높은 불행관련사건은 남녀 모두 취업이나 성적과 관련된 사건들로 ‘취업에 대해 걱정하는 것(남: 5.51(1.80), 여: 5.58(1.65))’과 ‘학기말에 낮은 성적을 받는 것(남: 5.48(1.91), 여: 5.32(1.68))’이었다. 그리고 그 영향력이 가장 낮은 불행관련 사건들은 ‘가게에서 불친절한 서비스를 받는 것(남: 2.75(1.79), 여: 3.17(1.79))’, ‘좋아하는 사람에게 고백하고 거절당하는 것(남: 3.06(2.38), 여: 2.76(2.02))’, 그리고 ‘이웃과 다툼을 하는 것(남: 2.81(2.07), 여: 3.12(2.10))’이었다.

그런데, ‘살이 급격하게 찌는 것’은 남자의 경우에는 영향력의 평균이 3.49(2.07)으로 그 영향력이 낮은 순위에 해당하였다. 이에 반해 여자의 경우에는 영향력의 평균이 5.16(2.04)으로 3번째 순위에 해당되었다. 이 같은 결과는 외모에 대한 불안이나 스트레스가 남자보다는 여자에게 더 크다는 것을 보여주며, 외모지상주의의 현실을 반영한 것이라고 하겠다.

다음으로 불행관련 사건들이 행복에 미치는 영향력에 있어서 성별의 차이를 보다 직접적으로 살펴보기 위해 각 사건들의 평균에 대한 남녀집단의 차이검증을 실시하였다. 그 결과, 표 2에 제시된 것처럼, 전체 30개 사건 중 남녀간에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 사건은 먼저, ‘수업 중에 준비한 발표를 망치는 것’의 경우 남자의 평균이 3.94(2.13)이었으며, 여자의 평균은 4.70(2.07)으로 남자에 비해 여자들이 이 같은 실패에 더 영향을 받는다고 보고 하였다,  $t(183)=-2.33, p=.021$ . 다음으로 ‘내가 저지른 일로 꾸중을 듣는 것’의 경우

남자의 평균이 3.85(1.96)인 것에 반해 여자의 평균은 4.55(1.92)로 역시 남자들에 비해 여자들이 이 같은 꾸중에 더 영향을 받는다고 하였다,  $t(183)=-2.38, p=.019$ . 마지막으로 ‘살이 급격하게 찌는 것’의 경우 남자의 평균이 3.49(2.32)인 것에 반해 여자의 평균은 5.16(2.04)로 역시 남자들에 비해 여자들이 이 같은 신체적 변화에 더 영향을 받는 것으로 나타났다,  $t(140.2)=-4.92, p=.000$ .

이상의 결과에서 보는 것처럼, 전체 30개 사건 중 3개 사건만이 성별에 따라 행복에 미치는 영향력에 차이가 있다고 지적되었으며 나머지 대부분의 사건들에서는 성별에 따른 유의미한 차이를 발견할 수 없었다. 또한 전체 사건의 영향력에 대한 평균이 남자의 경우 4.05(1.10), 여자의 경우에는 4.26(1.05)이었으며, 그 차이는 통계적으로 유의미하지 않았다,  $t(169)=-1.27, p=.205$ .

#### 발생빈도

제시된 행복관련사건과 불행관련사건이 자신의 행복에 미친다고 생각하는 정도를 7점 척도 상에 평정한 결과를 살펴보았다.

#### 행복관련 사건

먼저 행복관련사건들 전체의 지난 1년간 발생빈도 평균은 3.64(0.56)이었다. 사건별 평균의 범위는 표 3에 제시된 것처럼, ‘친구들과 수다를 떠는 것(6.04(1.27))’이 가장 자주 발생한 사건이었으며, ‘차를 구입하는 것’의 평균이 1.09(0.46)로 가장 발생빈도가 낮은 사건이었다. 이들 보다 구체적으로 살펴보면, ‘친구들과 수다를 떠는 것(6.04(1.27))’이 가장 자주 발생한 사건이었으며, 다음으로 ‘맛있는 음식을 먹는 것’이 5.82(1.23), ‘휴일에 늦잠을 자는 것’ 5.39(1.61), 그리고 ‘용돈 혹은 월급을 받는 것’ 5.21(1.40)의 순서로 예상할 수 있는 것처럼, 일상적인 행동이 매우 자주 발생한 것으로 지적되었다. 이에 비해 발생빈도가 가장 낮은 행복관련 사건은 ‘차를 구입하는 것’으로 평균이 1.09(0.46)이었으며, 다음으로 ‘형제/자매가 결혼하는 것’ 1.37(1.01)과 ‘조카가 생기는 것’ 1.60(1.19)의 순이었다.

표 3. 행복관련 사건들의 발생빈도(평균/표준편차)

행복관련 사건	전체	남자	여자	t 값
친구들과 수다를 떠는 것	6.04(1.27)	5.58(1.45)	6.36(1.02)	-4.27***
맛있는 음식을 먹는 것	5.82(1.23)	5.49(1.42)	6.05(1.02)	-2.92**
휴일에 늦잠을 자는 것	5.39(1.61)	5.16(1.88)	5.56(1.38)	-1.63
용돈 혹은 월급을 받는 것	5.21(1.40)	5.04(1.49)	5.32(1.32)	-1.37
한가한 시간에 TV를 시청하며 시간을 보내는 것	5.04(1.76)	4.62(2.04)	5.33(1.46)	-2.61**
주어진 과제를 성공적으로 완료하는 것	4.98(1.21)	4.97(1.21)	4.99(1.20)	-0.09
좋아하는 영화를 재미있게 보는 것	4.96(1.47)	4.84(1.61)	5.05(1.36)	-0.92
가족들과의 시간을 가지는 것	4.85(1.60)	4.94(1.70)	4.80(1.53)	0.58
예전부터 갖고 싶었던 물건을 구입하는 것	4.67(1.45)	4.32(1.50)	4.92(1.37)	-2.79**
학교 강의를 즐겁게 수강하는 것	4.59(1.51)	4.35(1.44)	4.76(1.54)	-1.85
내가 한 행동에 대해 칭찬을 받는 것	4.54(1.41)	4.43(1.53)	4.62(1.32)	-0.91
내 생일 혹은 친구의 생일파티에 참석하는 것	4.13(1.50)	4.04(1.63)	4.19(1.40)	-0.69
직접 요리를 하여 먹는 것	4.06(1.81)	3.81(1.83)	4.25(1.78)	-1.66
이성친구와 데이트 하는 것	4.02(2.00)	4.09(1.99)	3.97(1.95)	0.41
친구나 가족들에게서 선물을 받는 것	3.86(1.32)	3.62(1.39)	4.04(1.24)	-2.09*
기념일을 맞이하는 것(이성친구와의 기념일 등)	3.71(1.62)	3.66(1.72)	3.74(1.55)	-0.32
학원을 등록하는 것(토익, 미술 등)	3.22(1.74)	2.88(1.77)	3.45(1.68)	-2.23*
이성친구에게 고백을 받는 것	3.09(1.44)	2.64(1.37)	3.42(1.40)	-3.77***
물건을 구입했는데 예상치 않게 할인을 받는 것	3.05(1.38)	2.74(1.46)	3.27(1.28)	-2.61**
설명회, 교육, 견학에 참석하여 정보를 얻는 것	2.90(1.51)	2.60(1.47)	3.11(1.51)	-2.31*
놀이공원에서 재미있는 놀이기구를 타며 노는 것	2.88(0.45)	2.68(1.47)	3.02(1.43)	-1.59
처음으로 아르바이트 해서 번 돈으로 부모님 선물을 사드리는 것	2.75(1.47)	2.53(1.45)	2.91(1.47)	-1.72
예정되어있던 과제 제출일이 미뤄지는 것	2.66(1.36)	2.58(1.37)	2.72(1.35)	-0.68
갑작스럽게 휴강이 되어 시간이 생기는 것	2.49(1.22)	2.31(1.00)	2.62(1.34)	-1.79
성적 장학금을 받는 것	2.34(1.65)	2.34(1.70)	2.34(1.62)	-0.02
매일 나가던 아르바이트 일을 하루 쉬게 되는 것	2.22(1.41)	2.08(1.36)	2.32(1.45)	-1.17
응모한 이벤트에 당첨되는 것	1.84(1.12)	1.61(0.93)	2.01(1.21)	-2.42*
조카가 생기는 것	1.60(1.19)	1.49(1.03)	1.68(1.30)	-1.02
형제, 자매가 결혼하는 것	1.37(1.01)	1.53(1.32)	1.26(0.70)	1.65
차를 구입하는 것	1.09(0.46)	1.18(0.68)	1.02(0.14)	2.07*

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

이 같은 순위 차이를 성별에 따라 살펴보면, 전체 순위와 큰 차이를 보이지 않는 양상을 보였다. 즉, 남자와 여자 모두 ‘친구들과 수다를 떠는 것’(남: 5.58(1.45), 여: 6.36(1.02)), ‘맛있는 음식을 먹는 것’(남: 5.49(1.42), 여: 6.05(1.02)), 그리고 ‘휴일에 늦잠을 자는 것’(남: 5.16(1.88), 여: 5.56(1.38))의 순서였다. 발생빈도가 낮은 행복관련 사건의 순위 역시 남녀간에 큰

차이는 없었다.

다음으로 행복관련 사건의 발생빈도에 있어서 남녀간의 차이를 보다 직접적으로 살펴보기 위해 각 사건들의 평균에 대한 남녀집단의 차이검증을 실시하였다. 그 결과, 표 3에 제시된 것처럼, 전체 30개 사건 중 남녀간에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 사건은 11개 사건이었다. 이 중 여자에 비해 남자가 사건의 발생빈

도를 더 많이 지각한 사건은 단 하나의 행복관련 사건으로 '차를 구입하는 것'이었다. 남녀의 각 평균은 여자가 1.02(0.14)이었고 남자는 1.18(0.68)로 매우 낮은 빈도였다.

이에 반해 여자가 남자보다 유의미하게 발생빈도가 많았던 행복관련 사건은 오랜 소원을 이루는 것 같은 '예전에 갖고 싶었던 물건을 구입하는 것(남: 4.32, 여: 4.92,  $t(183)=-2.79, p=.006$ )', 여유나 여가 혹은 자유로움과 관련되는 '맛있는 음식을 먹는 것(남: 5.49, 여: 6.05,  $t(129.5)=-2.92, p=.004$ )', 그리고 '한가한 시간에 TV를 시청하며 시간을 보내는 것'(남: 4.62, 여: 5.33,  $t(129.4)=-2.61, p=.006$ )이었다. 또한 학업이나 취업을 위한 정보를 획득하거나 그에 대한 준비와 관련된 '설명회, 교육, 견학에 참석하여 정보를 얻는 것(남: 2.60, 여: 3.11,  $t(183)=-2.31, p=.022$ )', '학원을 등록하는 것(토익, 미술 등)(남: 2.88, 여: 3.45,  $t(183)=-2.23, p=.027$ )', 이성, 가족, 친구와 관련된 대인관계와 관련된 '이성친구에게 고백을 받는 것(남: 2.64, 여: 3.42,  $t(183)=-3.77, p=.000$ )', '친구나 가족들에게서 선물을 받는 것(남: 3.62, 여: 4.04,  $t(183)=-2.09, p=.035$ )', 그리고 '친구들과 수다를 떠는 것(남: 5.58, 여: 6.36,  $t(183)=-4.27, p=.000$ )'이었다. 그리고 마지막으로 예상하지 못했던 행운과 같은 '물건을 구입하는데 예상치 않게 할인을 받는 것(남: 2.74, 여: 3.27,  $t(183)=-2.61, p=.010$ )', '응모한 이벤트에 당첨되는 것(남: 1.61, 여: 2.01,  $t(183)=-2.42, p=.016$ )' 같은 사건이었다.

#### 불행관련 사건

다음으로 지난 1년간 불행 관련 사건들이 실제로 얼마나 발생했는가를 살펴보았다. 불행관련사건들 전체의 지난 1년간 발생빈도 평균은 3.03(0.70)이었다. 사건별 평균의 범위는 표 4에 제시된 것처럼, '취업에 대해 걱정을 하는 것(4.84(1.92))'이 가장 발생빈도가 높은 사건이었으며, '기르던 애완동물이 죽는 것'(1.32(0.95))이 발생빈도가 가장 낮은 사건이었다. 이를 보다 구체적으로 살펴보면, '취업에 대해 걱정을 하는 것(4.84(1.92))' 다음으로 '출근길, 등교길의 교통체증을 겪는 것' 4.45(2.29), '몸이 피곤하고 무기력함을 느끼는 것' 4.32(1.84), 그리고 '용돈이 부족하여 재정적으로 불

편한 것' 4.19(2.09)의 순서로 자주 발생하는 것으로 나타났다. 이에 반해 '기르던 애완동물이 죽는 것' 1.32(0.95), '이웃과 다툼을 하는 것' 1.34(0.90), 그리고 '폭행 사건의 피해자가 되는 것' 1.35(1.09)의 발생빈도가 낮은 것으로 나타났다.

이 같은 순위 차이를 성별에 따라 살펴보면, 전체 순위와 큰 차이를 보이지 않는 양상으로 보여 남자와 여자 모두 '취업에 대해 걱정하는 것(남: 4.89(2.03), 여: 4.81(1.85))'이 가장 많이 발생한 것으로 나타났다. 이외에도 '몸이 피곤하고 무기력한 것(남자 5위, 여자 2위)', '출근길, 등교길의 교통체증을 겪는 것(남자 2위, 여자 3위)', '용돈이 부족하여 재정적으로 불편한 것(남자 3위, 여자 6위)', 그리고 '학교에서 받는 과제가 너무 많은 것(남자 4위, 여자 5위)' 등이 비슷한 순위를 보였다. 하위 순위에서도 이와 같은 경향을 보였다. 즉, '기르던 애완동물이 죽는 것(남자 30위, 여자 28위)', '폭행 사건의 피해자가 되는 것(남자 28위, 여자 30위)', 그리고 '이웃과 다툼을 하는 것(남자 29위, 여자 29위)로 나타났다. 여기에서 재미있는 것은 '학기말에 낮은 성적을 받는 것'은 남자의 경우에는 발생빈도가 비교적 상위(8위: 3.51(2.00))에 해당했으나, 여자의 경우에는 발생빈도가 3.26(1.66)으로 중위권에 해당하였다. 이 같은 결과는 일반적으로 남자들에 비해 여자들의 성적이 비교적 우수하다는 현실적 여건을 반영한 것이 아닌가 생각된다.

다음으로 불행관련 사건의 발생빈도에 있어서 남녀간의 차이를 보다 직접적으로 살펴보기 위해 각 사건들의 평균에 대한 남녀집단의 차이검증을 실시하였다. 그 결과, 표 4에 제시된 것처럼, 전체 30개 사건 중 남녀간에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 사건은 14개 사건으로 절반정도의 사건들에서 남녀간에 발생빈도에 차이가 있는 것으로 나타났다. 이중 여자에 비해 남자들이 더 자주 경험하고 있는 불행관련사건은 그 빈도가 낮기는 하지만, '장례식에 참석하는 것'이었다(남: 2.12, 여: 1.79,  $t(174)=-2.07, p=.040$ ). 이것은 주로 관혼상제 중 장례식의 경우 여자보다는 남자들이 더 많이 참여하기 때문인 것으로 보인다.

이에 반해 여자들이 남자보다 유의미하게 발생빈도가 많았던 불행관련 사건은 질병과 관련된 '몸이 많이

표 4. 불행관련 사건들의 발생빈도(평균/표준편차)

불행관련 사건	전체	남자	여자	t 값
취업에 대해 걱정을 하는 것	4.84(1.92)	4.89(2.03)	4.81(1.85)	0.29
출근길, 등교길의 교통체증을 겪는 것	4.45(2.30)	4.26(2.30)	4.58(2.29)	-0.92
몸이 피곤하고 무기력함을 느끼는 것	4.32(1.84)	3.92(1.74)	4.61(1.87)	-2.50*
용돈이 부족하여 재정적으로 불편한 것	4.19(2.09)	4.26(2.25)	4.15(1.97)	0.35
문득 외로움을 느끼는 것	4.15(1.99)	3.79(2.16)	4.40(1.83)	-2.00*
학교에서 받은 과제가 너무 많은 것	4.09(1.36)	4.00(1.27)	4.16(1.42)	-0.75
기다리던 버스나 지하철을 놓치는 것	3.89(1.90)	3.71(1.84)	4.02(1.94)	-1.06
스스로 한심하다고 느끼는 것	3.59(1.90)	3.14(2.03)	3.90(1.74)	-2.68**
현재 우리나라 정치에 불만을 가지는 것	3.50(2.03)	3.42(2.01)	3.55(2.05)	-0.40
강의가 어려워서 따라가기 힘든 것	3.44(1.40)	3.37(1.39)	3.50(1.41)	-0.58
학기 말에 낮은 성적을 받는 것	3.36(1.81)	3.51(2.00)	3.26(1.66)	0.88
선택한 전공이 나에게 맞지 않다고 느끼는 것	3.23(2.22)	2.66(2.12)	3.63(2.20)	-2.93**
약속이 다른 사람에 의해 취소되거나 변경되는 것	3.20(1.40)	3.07(1.51)	3.29(1.32)	-1.04
다른 사람과 비교를 당하는 것	3.15(1.82)	2.81(1.72)	3.40(1.85)	-2.15*
몸이 많이 아픈 것(감기, 몸살, 배탈 등)	3.13(1.71)	2.71(1.58)	3.43(1.75)	-2.78**
가게에서 불친절한 서비스를 받는 것	3.10(1.45)	2.96(1.57)	3.19(1.35)	-1.07
부모님 또는 형제와 싸우는 것	3.09(1.83)	2.51(1.68)	3.51(1.82)	-3.71***
아끼던 물건을 잃어버리는 것	2.89(1.63)	2.59(1.42)	3.10(1.74)	-2.06*
이성친구와 불화가 생겨 다툼을 하는 것	2.87(1.85)	3.12(1.86)	2.70(1.83)	1.51
살이 급격하게 쪼는 것	2.86(1.90)	2.53(1.94)	3.10(1.85)	-1.95*
내가 저지른 일로 꾸중을 듣는 것	2.82(1.57)	2.53(1.49)	3.02(1.60)	-2.04*
가족 중 아픈 사람이 있는 것	2.34(1.55)	2.08(1.35)	2.52(1.66)	-1.94*
하고 싶은 일을 부모님이 반대하는 것	2.31(1.53)	2.26(1.50)	2.35(1.57)	-0.39
애써 작성한 데이터가 삭제되는 것	2.23(1.39)	1.88(1.26)	2.49(1.43)	-2.92**
수업 중에 준비한 발표를 망치는 것	2.18(1.19)	2.01(1.13)	2.30(1.23)	-1.57
장례식에 참석하는 것	1.93(1.07)	2.12(1.21)	1.79(0.94)	2.07*
좋아하는 사람에게 고백하고 거절당하는 것	1.47(0.78)	1.44(0.78)	1.49(0.78)	-0.43
폭행 사건의 피해자가 되는 것	1.35(1.09)	1.32(0.82)	1.37(1.24)	-0.32
이웃과 다툼을 하는 것	1.34(0.90)	1.19(0.52)	1.44(1.08)	-1.76
기르던 애완동물이 죽는 것	1.32(0.95)	1.14(0.39)	1.45(1.18)	-2.16*

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

아픈 것(감기, 몸살, 배탈 등)(남: 2.71, 여: 3.43,  $t(174)=-2.78, p=.006$ ), ‘몸이 피곤하고 무기력함을 느끼는 것(남: 2.59, 여: 3.10,  $t(174)=-2.50, p=.013$ )’, 그리고 ‘가족 중 아픈 사람이 있는 것(남: 2.08, 여: 2.52,  $t(170.66)=-1.94, p=.054$ )’이었다. 그리고 ‘아끼던 물건을 잃어버리는 것(남: 2.59, 여: 3.10,  $t(174)=-2.06, p=.041$ )’과 ‘부모 또는 형제와 싸우는 것(남: 2.51, 여: 3.51,

$t(173)=-3.71, p=.000$ )’이었다. 다음으로는 자신에 대한 회의, 무의미함 등과 관련된 ‘스스로 한심하다고 느끼는 것(남: 3.14, 여: 3.90,  $t(174)=-2.68, p=.008$ )’, ‘문득 외로움을 느끼는 것(남: 3.79, 여: 4.40,  $t(173)=-2.00, p=.047$ )’, 그리고 ‘선택한 전공이 나에게 맞지 않다고 느끼는 것(남: 2.66, 여: 3.63,  $t(174)=-2.93, p=.004$ )’이었다. 마지막으로 ‘기르던 애완동물이 죽는 것(남: 1.14,

여: 1.45,  $t(174)=-2.16, p=.032$ ), ‘다른 사람과 비교당하는 것(남: 2.81, 여: 3.40,  $t(174)=-2.15, p=.033$ )’, ‘애써 작성한 데이터가 삭제되는 것(남: 1.88, 여: 2.49,  $t(174)=-2.92, p=.004$ )’, ‘내가 저지른 일로 꾸중을 듣는 것(남: 2.59, 여: 3.10,  $t(174)=-2.04, p=.043$ )’, 그리고 ‘살이 급격하게 찌는 것(남: 2.53, 여: 3.10,  $t(174)=-1.95, p=.053$ )’이었다.

이상의 결과에서 보면, 행복관련 사건 30개 사건 중 11개의 사건이 성별에 따라 그 발생빈도가 차이가 있었다. 그리고 불행관련 사건 30개중 절반에 가까운 14개 사건 역시 성별에 따라 발생빈도에 차이가 있었다. 그런데 이 같은 성별의 차이는 1개 사건을 제외한 모든 사건에서 남자에 비해 여자들에게서 더 많이 발생한 것으로 나타났다. 즉, 행복관련 사건의 경우, 남자들의 평균이 3.47(0.56)이었으며 여자들이 평균이 3.77(0.52)이었다,  $t(182)=-3.67, p=.000$ . 그리고 불행관련 사건의 경우에는 남자들의 평균이 2.84(0.61)이었으며 여자들이 평균이 3.16(0.73)이었다,  $t(169)=-3.07, p=.003$ . 이상의 결과를 보면, 본 연구에서 제시한 생의 사건의 경우, 그 발생빈도가 성차가 존재한다는 것을 알 수 있다. 하지만, 이것이 실제로 발생에 차이가 있는 것인지, 본 연구에서 사용된 사건 자체가 편파된 것인지 혹은 기억상의 차이인지 등에 대한 구체적인 이유는 후속연구에서 보다 심도 있는 연구를 통해 밝혀져야 할 것이다.

#### 행복/불행 관련 사건과 행복간의 상관

먼저, 각각의 생의 사건과 자신의 행복 지각도와 상관관계를 살펴보았다. 그 결과, 행복관련 사건의 경우, ‘가족들과의 시간을 가지는 것(.17)’, ‘처음으로 아르바이트해서 번 돈으로 부모님 선물을 사드리는 것(.15)’, ‘용돈 혹은 월급을 받는 것(.23)’, ‘주어진 과제를 성공적으로 완료하는 것(.18)’, ‘맛있는 음식을 먹는 것(.22)’, ‘이성친구와 데이트하는 것(.18)’, ‘이성친구에게 고백을 받는 것(.20)’, ‘친구나 가족들에게서 선물을 받는 것(.16)’, ‘친구들과 수다를 떠는 것(.15)’, ‘내 생일 혹은 친구의 생일파티에 참석하는 것(.15)’, ‘내가 한 행동에 대해 칭찬을 받는 것(.17)’ 등 모두 11개의 사건이 행

표 5. 행복/불행관련 사건들과 행복의 상관관계

	행복관련 사건			불행관련 사건		
	남자	여자	전체	남자	여자	전체
행복도	.30**	.21*	.24***	-.32**	-.22*	-.27***

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

복과 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 그리고 ‘몸이 많이 아픈 것(감기, 몸살, 배탈 등)(-.17)’, ‘하고 싶은 일을 부모님이 반대하는 것(-.31)’, ‘스스로 한심하다고 느끼는 것(-.42)’, ‘선택한 전공이 나에게 맞지 않다고 느끼는 것(-.41)’, ‘다른 사람과 비교를 당하는 것(-.24)’, ‘문득 외로움을 느끼는 것(-.32)’, ‘몸이 피곤하고 무기력함을 느끼는 것(-.18)’ 등 7개의 사건만이 행복 지각도와 유의미한 부적 상관을 보였다.

이처럼 전체 사건 중 1/3정도의 사건만이 행복에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 개별 사건보다는 전체 사건의 발생빈도 평균과 행복과의 관계를 살펴보았다. 그 결과, 표 5에 제시된 것처럼, 행복관련사건의 경우 그 발생빈도와 행복은 통계적으로 유의미한 정적 상관관계( $r=.24$ )를 보여 행복관련 사건들의 발생이 많을수록 행복감이 증가하는 것으로 나타났다. 그리고 이와 같은 정적 상관관계는 남녀 모두에서 같은 결과를 보였다. 그리고 불행관련 사건 역시 그 발생빈도와 행복은 통계적으로 유의미한 부적 상관관계( $r=-.27$ )를 보여 불행관련 사건들의 발생이 많을수록 행복감이 감소하는 것으로 나타났다. 그리고 이 같은 부적 상관관계는 남녀 모두에서 같은 결과를 보였다. 이 같은 결과는 우리를 행복하게 만든다고 생각하는 사건들을 많이 경험하고 불행하게 만든다고 생각하는 사건들을 피하는 것이 우리를 행복하게 한다는 일반적 생각을 경험적으로 보여준다고 하겠다.

#### 관계 중심적 사건과 개인 특성적 사건

##### 발생빈도

관계 중심적 사건과 개인 특성적 사건이 행복에 미치는 영향을 살펴보기에 앞서 이 두 유형의 사건들의 전반적인 발생빈도를 살펴보았다. 먼저, 행복관련 사건의 경우, 관계 중심적 사건의 평균은 3.57(0.70)이었으

며, 개인 특성적 사건의 평균은 3.70(0.60)으로 매우 큰 소한 차이로 관계 중심적 사건에 비해 개인 특성적 사건이 더 많이 발생한 것으로 나타났다,  $t(183)=-2.65$ ,  $p=.009$ . 그리고 관계 중심적 사건의 발생빈도 경우 남자의 평균은 3.43(0.78), 여자의 평균은 3.66(0.63)으로 남자에 비해 여자들이 더 관계 중심적 사건을 더 경험하였다,  $t(182)=-2.17$ ,  $p=.032$ . 또한 개인 특성적 사건의 경우 남자의 평균은 3.50(0.58), 여자의 평균은 3.84(0.57)로 관계 중심적 사건과 같이 남자에 비해 여자들이 더 관계 중심적 사건을 더 경험하였다,  $t(183)=-4.00$ ,  $p=.000$ .

불행관련 사건의 경우, 관계 중심적 사건 평균은 2.42(0.69)이었으며, 개인 특성적 사건의 평균은 3.43(0.81)으로 관계 중심적 사건에 비해 개인 특성적 사건이 더 많이 발생하였다,  $t(170)=-20.78$ ,  $p=.000$ . 그리고 관계 중심적 사건의 발생빈도 경우 남자의 평균은 2.28(0.58), 여자의 평균은 2.51(0.75)로 남자에 비해 여자들이 더 관계 중심적 사건을 더 경험하였다,  $t(171)=-2.18$ ,  $p=.031$ . 또한 개인 특성적 사건의 경우 남자의 평균은 3.20(0.73), 여자의 평균은 3.59(0.83)로 관계 중심적 사건과 같이 남자에 비해 여자들이 더 관계 중심적 사건을 더 경험하였다,  $t(169)=-3.23$ ,  $p=.001$ . 이상의 결과에서 알 수 있는 것은 행복관련 사건이나 불행관련 사건 모두에서 관계 중심적 사건보다는 개인 특성적 사건이 더 많이 발생되었다고 기억되며, 여자보다는 남자들이 더 많은 사건들이 발생한다고 기억되었다. 하지만, 두 유형 사건(관계 중심적 사건 / 개인 특성적 사건)이 같은 사건이 아니고 기억의 가능성에 있어서 동등한 것으로 가정하기 어렵다. 또한 발생빈도를 추정하는 방식의 기억 측정이었기 때문에 그 해석에 주의해야할 것이다.

**관계 중심적 사건과 개인 특성 중심적 사건이 행복에 미치는 영향**

관계 중심적 사건과 개인 특성적 사건이 개인의 행복 지각에 미치는 영향을 살펴보기 위해 단계적 선택 방식(stepwise)을 이용한 중다회귀분석을 실시하였다. 먼저, 행복관련 사건의 경우, 모든 피험자를 대상으로 할 때, 표 6에 제시된 것처럼, 관계 중심적 사건과 개

표 6. 행복에 영향을 미치는 관계 중심적/ 개인 특성 중심적 사건에 대한 중다회귀분석결과(행복관련 사건)<sup>2)</sup>

구 분	유의미한 독립변수	$\beta$	$R^2$	t 값
전 체	관계 중심적 사건	.286	.082	4.03***
남 자	개인 특성적 사건	.264	.069	2.37*
여 자	관계 중심적 사건	.347	.120	3.79***

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

인 특성 중심적 사건 중 행복에 유의미한 영향을 미치는 것은 관계 중심적 사건이었다,  $R^2 = .082$ ,  $F(1, 182) = 16.24$ ,  $p = .000$ . 이 같은 결과는 우리 사회가 문화적으로 집합주의(collective) 사회이며, 상호의존적(interdependent) 사회에 속하기 때문이라고 생각된다. 또한 Oishi 등(2003)의 연구결과와 일치하는 것이라고 하겠다.

다음으로 이 같은 관계를 성별에 따라 살펴보았다(표 6 참조). 먼저 남자의 경우에는 전체의 경향과 달리 행복에 유의미하게 영향을 미치는 사건은 개인 특성적 사건이었다,  $R^2 = .069$ ,  $F(1, 75) = 5.60$ ,  $p = .021$ . 이에 반해, 여자의 경우에는, 행복에 유의미한 영향을 미치는 사건은 관계 중심적 사건이었다,  $R^2 = .120$ ,  $F(1, 105) = 14.34$ ,  $p = .000$ . 이 같은 결과는 남자에 비해 여자들이 더 관계 지향적이라는 기존의 주장(Eagly & Johnson, 1990)과 일치하는 결과라고 하겠다.

한편, 불행관련 사건의 경우, 개인 특성적 사건과 관계 중심적 사건이 행복에 미치는 영향을 살펴보았다. 그 결과, 표 7에 제시된 것처럼, 개인 특성적 사건만이 행복에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다,  $R^2 = .094$ ,  $F(1, 163) = 16.86$ ,  $p = .000$ . 이 같은 경향은 성별에 따라 분석하는 경우에도 같았다. 즉, 남자나 여자 모두 개인 특성적 사건만이 행복에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다(남:  $R^2 = .100$ ,  $F(1, 64) = 7.08$ ,  $p = .010$ ; 여:  $R^2 = .074$ ,  $F(1, 97) = 7.75$ ,  $p = .006$ ). 이상의 결과에서 알 수 있는 것은 행복관련 사

2) 제외된 변수의 계수는 다음과 같다.

전체: 개인 특성적 사건( $\beta=-.002$ ,  $t=-0.03$ ,  $p=.978$ )

남자: 관계 중심적 사건( $\beta=.156$ ,  $t=1.27$ ,  $p=.208$ )

여자: 개인 특성적 사건( $\beta=-.172$ ,  $t=-1.61$ ,  $p=.110$ )

표 7. 행복에 영향을 미치는 관계 중심적/ 개인 특성 중심적 사건에 대한 중다회귀분석결과(불행관련 사건)<sup>3)</sup>

구 분	유의미한 독립변수	$\beta$	$R^2$	t 값
전 체	개인 특성적 사건	-.306	.094	-4.11***
남 자	개인 특성적 사건	-.316	.100	-2.66***
여 자	개인 특성적 사건	-.272	.074	-2.79**

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

건의 경우에는 관계 중심적 사건이 행복에 영향을 미치지 않지만, 이와 달리 불행관련 사건의 경우에는 개인 특성적 사건이 행복에 영향을 미친다는 것이다.

### 논의

본 연구에서는 우리를 행복하다고 느끼게 하는 사건들과 불행하다고 느끼게 하는 사건들이 행복에 미치는 영향력과 발생빈도와 그 영향력을 살펴보았다. 그리고 사건의 발생빈도와 행복간의 관계를 살펴보았다. 또한 생의 사건을 ‘관계 중심적 사건’과 ‘개인 특성 중심 사건’으로 구분하고 이들이 행복에 미치는 영향을 살펴 보았다. 그 결과, 먼저, 응답자들은 전반적으로 행복하다고 느끼고 있었으며(평균, 74.98), 그 수준에 있어서 남녀차이가 없었다. 그리고 생의 사건의 발생빈도와 행복 간에는 유의미한 상관관계가 있었다. 즉, 행복관련 사건과 행복과는 유의미한 정적 상관관계를, 불행 관련 사건과 행복과는 유의미한 부적 상관관계가 있었으며, 이 같은 관계는 남녀 모두 같았다.

각 사건의 영향력에 있어서 먼저, 행복관련 사건의 경우에는 ‘용돈 혹은 월급을 받는 것’의 영향력이 가장 크다고 답했으며, 남자들의 경우에는 ‘이성친구와 데이트하는 것’의 영향력이 여자들보다 크다고 보았다. 이에 반해 여가활동과 관련된 행동들이 남자들보다 여자들이 더 영향력이 있다고 보았다. 한편, 불행관련 사건의 경우에는 ‘취업에 대해 걱정하는 것’이 가장 영향력

이 크다고 답하였다. 그리고 ‘수업 중 중대한 발표를 망치는 것’에서는 남자들에 비해 여자들이 더 영향을 받는 것으로 나타났다. 이에 반해 ‘꾸중을 듣거나 살이 찌는 것’에서는 남자보다 여자들이 더 영향을 받는다고 평정하여 여자들은 외모에 대한 비난에 더 영향을 받는다는 것을 알 수 있었다.

그리고 발생빈도의 경우, 행복관련 사건들의 경우, ‘수다를 떨거나 한가로이 TV를 보는 것’, ‘원하는 물건을 구입하는 것’, ‘이벤트에 당첨되는 것’ 같은 여가, 성취, 행운 등 다양한 영역의 사건들에서 남녀차이가 있었다. 즉, 주로 이 같은 사건의 발생빈도가 남자보다는 여자들이 더 많았다. 이에 반해 불행관련 사건들은 ‘몸이 아픈 것’, ‘외로움을 느끼는 것’, ‘선택한 전공이 자신에게 맞지 않다고 느끼는 것’, ‘살이 급격히 찌는 것’ 등 매우 다양한 영역에서 남자들에 비해 여자들이 이 같은 사건들을 더 경험하는 것으로 나타났다.

다음으로 생의 사건을 문화적 관점에서 타인과의 대인관계 상에서 발생할 수 있는 사건(관계 중심적 사건)과 개인의 특성이나 사건의 특성과 관계가 있는 사건(개인 특성적 사건)으로 나누고 이 같은 사건이 행복에 미치는 영향을 살펴보기 위해 단계적 중다회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 행복관련 사건의 경우, 관계 중심적 사건이 행복에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 이 같은 경향은 성차가 있어 남자는 개인 특성적 사건이 행복에 유의미한 영향을 미치는 사건인 것에 반해 여자는 관계 중심적 사건이 행복에 유의미한 영향을 미치는 사건이었다. 이 같은 결과는 문화적 관점의 주장이나 남성이 여성에 비해 관계 중심적 성향을 보인다는 기존의 연구 결과들과 맥을 같이하는 결과였다(김명소, 임지영, 2003; 서은국 등, 2007; 한기혜 등, 2008; Kitayama & Cohen, 2007; Oishi et al., 2003). 이에 반해, 불행관련 사건의 경우에는 개인 특성적 사건만이 행복에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 불행관련 사건이 행복에 미치는 과정과 행복관련 사건이 행복에 미치는 과정이 다를 수 있다는 것을 보여주었다. 그러나 이에 대한 보다 명확한 규명은 추후 심도연구를 통해 이루어져야 할 것으로 보인다.

본 연구에서는 행복 관련 사건의 경우, 개인 특성적

3) 제외된 변수의 계수는 다음과 같다.

전체: 관계 중심적 사건( $\beta = 1.05$ ,  $t = 1.04$ ,  $p = .298$ )

남자: 관계 중심적 사건( $\beta = -.069$ ,  $t = -0.41$ ,  $p = .682$ )

여자: 관계 중심적 사건( $\beta = .179$ ,  $t = 1.40$ ,  $p = .164$ )

사건에 비해 관계 중심적 사건을 더 많이 경험하고 있고 관계 중심적 사건이 행복에 유의미하게 영향을 미치는 사건인 것으로 밝혀졌다. 이는 행복이나 주관적 안녕감과 문화의 관계에서 볼 때, 우리 사회가 서구화되어 개인을 중시하는 사회로 전환되고 있지만, 여전히 집합주의적 문화를 유지하고 있다는 것을 간접적으로 보여준다고 하겠다. 즉, 우리 사회의 행복을 위해서는 개인의 삶의 질을 높이는 개인적 경험을 강조하는 것도 중요하다고 하겠다. 하지만, 문화적 측면에서 보면 여전히 공동체적 요소와 사회구성원들의 관계와 관련된 경험들을 많이 하도록 하는 방식의 행복 증진이 더 효과적인 수 있다는 것을 보여준다고 하겠다.

본 연구의 결과에서 보면, 행복관련 사건과 불행관련 사건의 영향력과 발생빈도에 있어서 재미있는 현상을 볼 수 있다. 먼저 행복관련 사건의 경우, 각 사건이 행복에 미치는 영향력을 살펴보았는데 전체 사건들의 영향력의 평균 범위가 최고 5.97(용돈 혹은 월급을 받는 것)에서 최하 4.09(설명회, 교육, 견학에 참석하여 정보를 얻는 것)이었다. 그리고 행복관련사건 발생빈도의 경우에는 최고 6.04(친구들과 수다를 떠는 것)에서 최하 1.09(차를 구입하는 것)의 범위였다. 이에 반해 불행관련 사건의 경우에는 영향력 평균의 범위는 최고 5.55(취업에 대해 걱정하는 것)에서부터 최하 2.88(좋아하는 사람에게 고백하고 거절당하는 것)이었다. 그리고 불행관련사건의 발생빈도 평균은 최고 4.84(취업에 대해 걱정하는 것)에서부터 1.32(기르던 애완동물이 죽는 것)의 범위였다. 이상의 범위에서 보면, 행복관련 사건이나 불행관련 사건 모두에서 그 영향력의 범위는 큰 차이가 없다고 할 수 있다. 그러나 발생빈도 상에서 보면, 행복관련사건의 발생빈도가 불행관련 사건의 발생빈도에 비해 최고점이 훨씬 높다. 즉, 행복관련 사건이 불행관련 사건보다 더 많이 발생했다는 것이다.

그렇다면, 우리는 불행관련 사건보다는 행복관련 사건을 일상에서 더 많이 접하고 있는 것일까? 이러한 결과는 다음과 같은 설명이 가능하다. 그 하나는 우리 사회에서 실제로 행복관련사건이 불행관련사건보다 더 많이 발생하고 있다고 생각할 수 있다. 만약, 연구결과처럼, 생의 사건이 행복지각에 영향을 준다면, 조사대상자들의 행복수준이 낮은 편이 아니고 적어도 대다수

의 사람들이 불행하다는 생각을 가지고 살아가는 것이 아니기 때문에 우리사회에서 실제로 행복관련 사건이 불행관련 사건보다 더 많이 발생하고 있다고 할 수 있을 것이다(Headey, Holmstrom, & Struening, 1984; Seidlitz & Diener, 1993).

그러나 이 같은 설명만으로 모든 의구심을 접기에는 현재의 자료조사 방법의 한계가 있다. 이 같은 문제에 대한 의구심을 해결하고자 2개의 집단으로 자료조사를 구분하여 한 집단에는 행복관련 사건만을 응답하도록 하고 다른 한 집단에게는 불행관련 사건만을 응답하도록 하였다. 그런데 본 연구에서는 행복관련 사건과 불행관련 사건의 발생빈도를 지난 1년간의 회상에 의존하여 평가하도록 하였다. 즉, 발생빈도의 조사가 기억의 회상(재인)에 의존한 것이다. 이 같은 방법으로 행복한 사람들의 경우, 불행관련 사건보다는 행복관련 사건을 더 많이 기억한다는 기존의 연구들의(Blaney, 1986; Bower, 1981; Parrott & Sabin, 1990) 주장을 반박하기에는 충분하지 않다. 즉, 불행사건보다 행복관련 사건이 더 많이 발생하기 보다는 행복하기 때문에 그와 관련된 기억을 더 많이 회상했을 수도 있다는 것이다. 또한, 회상방식 자체의 문제 점, 예를 들면, 정보의 회상가라거나 재인과 자유회상과 같은 기억 방식의 문제라거나, 사건이 남성이나 여성과 같은 특정집단에게 더 많이 발생하거나 더 회상에 유리한 것과 같은 집단의 문제 등이 복합적으로 다양하게 관여된다. 그러므로 이 같은 해석은 하나의 가설이며 후속 연구를 통해 보다 정교하게 다루어져야 할 것이다.

생의 사건 발생빈도와 관련된 또 다른 흥미로운 사실은 행복과 불행 관련 사건의 발생빈도와 행복과의 관계에 있다고 하겠다. 본 연구 결과에 따르면, 생의 사건과 행복간에는 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 그러나 행복 관련 사건과 불행 관련 사건 모두에 있어서 남자에게 비해 여자들이 더 많이 경험한 것으로 나타났으나 남녀간에 행복 수준에는 차이가 없었다. 이 같은 결과는 생의 사건이 행복에 영향을 부분적으로 미친다는 것을 말해준다. 즉, 행복에 관한 상향적 접근에서 주장하는 것처럼, 생의 사건들이 행복에 영향을 미치기도 하지만, 하향식 접근에서 주장하는 것처럼, 생의 사건을 해석하고 이해하는 방식의



차이에 따라 행복수준이 달라질 수 있다는 것을 보여 준다고 하겠다. 물론, 이 같은 결과에 대한 또 다른 설명도 가능하다. 앞에서 지적했던 것처럼, 기억의 왜곡이라거나, 기억과 인상형성의 관계처럼, 사건발생에 대한 기억과 행복수준과는 어느 정도 독립적인 과정을 거칠 수도 있을 것이다. 그러나 이에 대한 보다 명확한 규명은 후속연구를 통해 이루어져야할 것이다.

본 연구에서는 생의 사건을 구분하는 차원으로 문화적 관점에 근거한 ‘관계 중심적 사건’과 ‘개인 특성적 사건’을 사용하였다. 그렇지만, 행복과 관련된 사건에 대한 개념적 구분은 다양하다고 하겠다. 예를 들면, 기억된 사건이 구체적인가 아니면 추상적인가와 같은 것이다. 최근 이와 같은 구분의 하나로 쾌락적인(hedonic) 사건과 자아실현적(eudaimonic) 사건의 차원이 있다(강평원, 2009; 서은국 등, 2007; Ryan & Deci, 2001). 즉, 우리는 행복을 육감적 쾌락의 차원에서 추구할 수도 있고, 진정한 자아와 같은 자아실현의 차원에서 행복을 추구할 수도 있다. 그러므로 행복이나 불행관련 사건을 이 같은 차원에서 구분하여 행복과의 관계를 보거나 이 두 차원과 문화적 차원과의 관계를 보는 연구들이 이루어질 수 있을 것이다.

본 연구에서는 행복과 불행에 관련된 생의 사건을 기본적으로 남녀간의 차이를 중심으로 분석하였다. 이 같은 분석을 시도한 것은 중요한 인구통계학적 변수 중 하나가 성차이기 때문이기도 하지만, 남녀간에 경험하는 생의 사건의 차이가 있을 수 있다는 연구자의 개인적 관심사 때문이었다. 그 결과, 생의 사건을 경험하는 빈도에 있어서 남자에 비해 여자들에게 더 자주 발생하는 것으로 나타났다. 또한 생의 사건을 관계 중심적 사건과 개인 특성적 사건으로 분류하여, 성차의 효과를 살펴본 결과, 행복 관련 사건들의 경우에는 성차가 있는 것으로 나타났다. 그러나 불행사건의 경우에는 성차가 발생하지 않아, 생의 사건에 있어서 성차 효과를 밝히는데 성공적이지 못했다. 하지만, 불행 관련 사건에 있어서 성차의 효과가 없는 이유가 사건의 특성 때문인지 아니면, 그 이외의 다른 효과 때문인가에 대한 규명작업은 후속연구를 통해 이루어져야할 것이다.

본 연구에서는 제한된 특정 사건만을 사용하였다.

물론 객관적 방식을 이용하여 사건을 수집하기는 하였지만, 여전히 본 연구에서 사용된 생의 사건의 대표성에 대한 문제는 여전히 남는다고 하겠다. 그러므로 결과에 대한 해석에 있어서 유의해야할 것이다. 그리고 추후 계속적인 연구를 통해 이 같은 사건의 발생빈도나 시기, 그리고 행복과의 관계에 대한 보다 정밀한 관계를 살펴보아야할 것으로 생각된다.

본 연구의 제목에서 볼 수 있는 것처럼, 생의 사건이 행복에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 이를 위해 먼저 발생한 과거의 사건들에 대한 기억을 측정하고 현재 응답자들이 지각하는 행복수준을 평정하도록 하였다. 이는 현재의 방법론상에서 인과관계를 유추할 수 있는 적절한 방식일 수 있다. 그러나 본 연구는 실제로 사건을 경험하도록 한 후 행복수준을 살펴본 연구는 아니다. 즉, 본 연구는 응답자들 자신이 행복에 영향을 준다고 생각하는 사건들을 살펴본 것에 지나지 않는다. 그러므로 엄밀하게 말하면, 인과관계를 명확하게 보여주지 못한다는 한계점을 분명하게 하고자 한다. 그러므로 후속연구에서는 실험연구 뿐만 아니라 현장 관찰이나 종단적 연구를 통해 인과적 관계를 보다 명확하게 보여주는 후속 연구가 수행되어야 할 것이다.

본 연구에서는 개별적 생의 사건에 관심을 가진 것은 이 같은 방식이 개인에게 더 많은 정보를 줄 수 있다는 생각 때문이었다. 즉, 기존연구들은 주로 사건을 범주화하여 일반화에 중점을 둔 연구에 초점을 맞추어 왔다. 이 같은 연구의 결과는 이론의 적립에는 적합할 수 있으나 구체적으로 어떤 개별사건이 우리를 행복하게 하는가라는 관심에는 직접적인 답을 주지 못하는 것 같다. 즉, 이성관계라는 큰 범주에 대한 정보가 더 유용한가 아니면, ‘이성 친구에게 고백을 하는 것’과 같은 구체적 사건을 알게 되는 것이 더 유용한가라는 생각의 차이라고 할 수 있다. 물론 이 같은 욕구에 보다 정확한 답을 제공하고자 한다면, 현재의 연구방식 즉, 제한된 집단이 아니라 보다 광범위한 집단을 대상으로 매우 다양한 생의 사건들에 대해 장기적으로 이루어져야할 것이다.

참 고 문 헌

- 강평원 (2009). 행복의 본질에 대한 내재이론과 그 효과. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 강혜련 (1998). 리더십과 조직적응: 남녀 관리자의 비교연구. 인사조직연구, 6(2), 81-123.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성 개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-40.
- 김명소, 김혜원, 한영석, 임지영 (2003). 한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석. 한국심리학회지: 일반, 22(2), 1-33.
- 김명소, 임지영 (2003). 대학생의 '바람직한 삶' 구성요인 및 주관적 안녕감과의 관계 분석: 남녀 차이를 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 8(1), 83-97.
- 김명소, 한영석 (2006a). 중년여성의 삶의 질과 행복. 2006 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 204-205.
- 김명소, 한영석 (2006b). 한국인의 행복지수 공식 개발. 조사연구, 7(2), 1-38.
- 김의철, 박영신 (2004). 청소년과 성인의 삶의 질에 대한 토착심리 분석: 가정, 학교, 직장, 여가생활을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 9(4), 973-1002.
- 김진주, 구자영, 서은국 (2006). 객관적인 신체적 매력과 행복. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 20(4), 61-70.
- 박영신, 김의철 (2006). 한국사회와 개인 삶의 질 인식에 대한 토착심리 연구: 삶의 질을 높이는 요소와 낮추는 요소에 대한 세대별 지각을 중심으로. 한국심리학회지: 사회문제, 12(1), 161-195.
- 박정현, 서은국 (2005). 사람의 내-외적인 모습에 두는 상대적 비중과 행복과의 관계. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 19(4), 19-31.
- 서은국, 성민선, 김진주, 윤킴 (2007). 긍정 심리학 입문. 서울: 박학사.
- 서은국, 최인철, 김미정, 윤킴 (2006). 행복에 걸려 비틀거리다. 서울: 김영사.
- 설선혜, 최인철, 최종안 (2008). 2008 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 182-183.
- 성민선, 서은국, 진우영 (2007). 타인의 행복 예측에서 나타나는 오류: 서울과 춘천의 삶의 만족도 비교. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 21(2), 35-45.
- 송관재 (2003). 성 차이의 심리. 서울: 선학사.
- 유경, 이주일 (2010). 여성의 행복에 영향을 미치는 요인: 세대 간 분석. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 24(2), 89-104.
- 이지선, 김민영, 서은국 (2004). 한국인의 행복과 복: 유사점과 차이점. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 18(3), 115-125.
- 이화령, 서은국, 김범준 (2007). 긍정적 정서와 생활경험의 개인차: 가시성과 추상성을 중심으로. 2007년 한국심리학회 연차학술대회 논문집, 410-411.
- 이훈구 (2004). 사회심리학적 안녕. 서울: 법문사.
- 진경숙, 정태연 (2009). 한국 청소년의 행복을 결정하는 요인들. 한국심리학회지: 사회문제, 15(1), 133-153.
- 조명환, 김정오, 권석만 (1994). 청소년의 삶의 질. 사회과학과 정책연구, 16(2), 61-94.
- 차경호 (1999). 대학생들의 주관적 안녕감과 개인중심-집단중심주의 성향과의 관계. 한국청소년 연구, 10(2), 193-216.
- 한기혜, 박영신, 김의철 (2008). 대학생의 행복과 불행에 대한 토착심리학. 2008 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 24-25.
- Abbey, A., & Andrews, F. M. (1985). Modeling the psychological determinants of life quality. *Social Indicators Research*, 16, 1-34.
- Blaney, P. H. (1986). Affect and memory: A review. *Psychological Bulletin*, 99, 229-246.
- Bower, G. H. (1986). Mood and Memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

- Eagly, A. H., & Johnson, B. T. (1990). Gender and leadership style: A Meta analysis. *Psychological Bulletin*, *108*, 233-256.
- Headey, B., Holmstrom, e., & Wearing, A. (1984). The impact of life events and changes in domain satisfactions on well-being. *Social Indicators Research*, *15*, 203-227.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, *11*, 213-218.
- Kitayama, S., & Cohen, D. (2007). *Handbook of cultural psychology*. New York: Guilford Press.
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H., & Singleis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*, 1038-1051.
- Lee, D., Park, S., Uhlemann, M., & Patsula, P. (1999). What makes you happy? A comparison of self-reported criteria of happiness between two cultures. *Social Indicators Research*, *50*, 351-362.
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*, 1141-1157.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*, 803-855.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and self: Implication for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, *98*, 224-253.
- Oishi, S., Diener, E., Scollon, C. N., & Biswas-Diener, R. (2003). Cross-situational consistency of affective experiences across cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*, 460-472.
- Rabkin, J. G., & Struening E. L. (1976). Life events, stress, and illness. *Science*, *194*, 1013-1020.
- Reis, H. T., Smith, S. M., Tsai, F., Rodrigues, A., & Maniaci, M. R. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits. *Journal of Personality and Social Psychology*, *99*, 311-329.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141-166.
- 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. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 719-727.
- Parrott, W. G., & Sabini, J. (1990). Mood and memory under natural conditions: Evidence for mood incongruent recall. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*, 321-336.
- Seidltz, L., & Diener, E. (1993). Memory for positive versus negative life events: Theories for the differences between happy and unhappy persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 654-664.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, *54*, 216-217.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press
- Stallings, M. C., Dunham, C. C., Gatz, M., Baker, L. A., & Bengtson, V. L. (1997). Relationships among life events and psychological well-being: More evidence for a two-factor theory of well-being. *Journal of Applied Gerontology*, *16*,

- 104-119.
- Suh, E. M., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 1091-1102.
- Suh, E. M., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotion versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 482-493.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Boulder, CO: Westview Press.
- Upegraff, J. A., & Suh, E. M. (2007). Happiness is a warm abstract thought: Self-construal abstractness and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology, 2*(1), 18-28.
- Zautra, A. (1979). Some effects of positive life events on community mental health. *American Journal of Community Psychology, 7*, 441-451.

## A Study of Life Events Influenced on Happiness of College Students

Beom Jun Kim  
Kyonggi University

The present research was conducted to examine how positive and negative life events affect happiness and effect of frequency of the events on happiness. The life events were categorized into a relation focused event and a individual focused event based on cultural perspective and it was examined how the two categorized events affected happiness. In survey, 361 respondents reported how 30 positive and 30 negative events affected their happiness and the frequency of the events. Then, they rated their perceived happiness. In results, getting pocket money or salary was the most influential event and chatting with friends was the most frequent event in the positive events. In the negative events, anxiety of unemployment was the most influential and frequent event. And the positive events were positively correlated with perceived happiness, while the negative events were negatively correlated with happiness. Finally, the relation focused event was a significant predictor of perceived happiness in the positive events. However, the individual focused event was a significant predictor of perceived happiness in the negative events. Some practical implications of the present findings are discussed.

*keywords:* Happiness, positive event, negative event, relation focused event, individual focused event

1차원고 접수일 : 2010년 12월 12일  
수정원고 접수일 : 2011년 02월 24일  
게재 확정일 : 2011년 02월 24일