

외향성인 사람과 내향성인 사람 간 행복의 차이: 맥락, 정서 및 가치를 중심으로*

박 은 미

정 태 연†

중앙대학교 심리학과

본 연구는 외향적인 사람과 내향적인 사람 간에 행복을 경험하는 맥락, 정서 그리고 행복 관련 가치의 차이를 밝히고자 하였다. 이를 위해 대학생 121명을 대상으로 2주 동안 행복 에피소드 일기를 쓰도록 하였다. 그 내용을 분석한 결과, 행복맥락은 대인관계, 여가활동, 자기계발, 친사회적 행동, 종교 총 5개의 상위범주로 범주화되었다. 대인관계 맥락에서 외향적인 사람일수록 유쾌, 황홀, 애정, 자부심을 높게 경험한 반면, 내향적인 사람일수록 안락정서를 높게 경험하였다. 여가활동과 자기계발 맥락에서 외향적인 사람일수록 전반적으로 긍정 정서 및 가치를 높게 경험하였다. 에피소드 빈도의 경우, 외향적 집단이 내향적 집단보다 대인관계를 빈번하게 경험했고, 내향적 집단이 외향적 집단보다 여가활동 중 정적활동과 신체·심리적 평안과 즐거움 활동을 더 빈번하게 경험하였다. 자기계발범주에서 외향적 집단은 수행 맥락을 내향적 집단보다 빈번하게 경험한 반면, 내향적 집단은 자기탐색과 자기성장 맥락을 더 빈번하게 경험하였다. 이를 토대로 연구의 의의와 한계를 논의하였다.

주요어 : 내향적 집단, 외향적 집단, 행복, 다이어리기법, 사회적 맥락, 행복 정서와 가치

* 이 논문은 2012년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2012S1A5A2A01020855).

† 교신저자: 정태연, 중앙대학교 심리학과, 서울시 동작구 흑석로 84, E-mail: tjung@cau.ac.kr

대부분의 사람들은 행복을 경험함에도 불구하고(Diener & Diener, 1996), 외향적인 사람들은 내향적인 사람들과 비교해서 일반적 혹은 순간적으로 더 많은 행복함을 느낀다(Diener & Lucas, 1999; Fleeson, Malanos, & Achille, 2002; Hills & Argyle, 2001; Lucas & Fujita, 2001; Smillie, Cooper, Wilt, & Revelle, 2012). 연구자들은 이러한 차이를 내외향성의 기질적 차이에 근거한다고 주장한다(Costa & McCrae, 1980; Fleeson et al., 2002). 그 예로 정서반응성가설(Affective reactivity hypothesis: ARH)에 의하면, 외향적인 사람들이 즐거운 상황에서 긍정적 정서를 더 높게 경험하는데 이는 행동활성화체계(Behavioral activity system: BAS)가 더 민감하기 때문이다(Gross, Sutton, & Ketelaar, 1998; Larsen & Ketelaar, 1991). 이는 외향적 일수록 일상적 경험에서 긍정적 정서를 더 많이 축적하게 됨을 의미하는 것이며 따라서 외향적인 성격과 행복은 더 연관이 있을 수 있다(Smillie, Geaney, Wilt, Cooper, & Revelle, 2013). 이와 관련한 경험 연구에 따르면 즐거운 상황이라기보다 보상을 추구하거나 보상이 따르는 상황에서 외향적인 사람들이 내향적인 사람들보다 긍정적 정서를 더 많이 경험하는 경향이 있었다(Treadway & Zald, 2011). 즉, 단순히 즐겁기만 한 상황(예, TV 시청, 독서 등)에서 외향적인 사람들과 내향적인 사람들의 정서반응성의 차이가 없었던 반면, 보상적 상황(예, 경제적 보상, 과제 내 보상이 주어지는 상황)에서는 외향적인 사람들이 내향적인 사람들보다 순간적 행복(momentary happiness)을 더 높게 경험하였다(Smillie et al., 2013).

이러한 결과는 내외향성의 기질적 차이만으로 설명하기보다 오히려 무엇을 하는가에 따라 긍정적 정서의 상태가 달라질 가능성이 있음을 시사한다(McNeil, Lowman, & Fleeson, 2010). 많은 연구들은 외향적 성격과 사회적 활동 간의 관련성에 대해 설명했다. 외향적인 사람은 타인과 교류하는 상황에서 긍정적 정서를 더 많이 경험하고 더 많이 표현한다(구재선, 김의철, 2006; 김

명소, 성은현, 김혜원, 1999; Lucas & Baird, 2004). 외향적인 사람들이 행복한 일상을 어떻게 구성하는가 살펴본 한 연구에 의하면 그들은 타인과 함께 상호작용하면서 시간을 보내는 활동을 빈번히 보고하였으며 각각의 대인관계(예를 들어, 가족, 친구, 이성 등)에서 발생하는 사건들을 세밀하게 범주화 하여 제시하였다. 가령 가족과 있었던 일, 친구와 있었던 일, 이성친구와 있었던 일에 대해서 세밀하게 보고하는 방식이었다. 외향적인 사람들은 각 대인관계마다 추구하는 사회적 동기가 다르므로 각 대인관계와의 경험을 통해 서로 다른 사회적 동기를 충족하는 듯하다(Tov & Koh, 2014).

위의 두 가지 관점을 통합한 연구 결과도 있다. 외향적인 사람들의 행복을 일상재구성법(DRM: Day reconstruction method)을 이용하여 분석한 결과 외향적인 사람들은 타인과 함께 보상적 활동을 하는 동안 가장 높은 행복을 보고하였다. 즉, 보상추구상황, 혹은 사회적 상황으로만 범주화되는 상황과 비교했을 때보다 보상과 사회적 상황이 결합되었을 때 정서 반응성이 더 높게 나타났다. 이러한 결과는 기질적이든, 상황적이든 외향적인 사람들은 보상추구와 사회적 활동 시 더 긍정적으로 반응한다(Oerlemans & Bakker, 2014).

그렇다면 외향적 성격의 반대 특성인 내향적 성격은 행복과 어떠한 연관성을 가지고 있을까? 내향적 성격과 행복간의 직접적인 연관성을 설명하는 연구결과는 드물지만 내향적인 성격특성을 알아봄으로써 행복과의 연관성을 짐작할 수 있을 것이다. 내향적 성격은 조용하고 감정표현을 잘 하지 않으며 외부자극을 줄임으로써 주체적인 판단을 하는 것이 그 주요 특징이다(Jung, 1928). 그래서 그들은 조용하고 한적한 곳에서 자신만의 시간을 보내면서 안정감을 느끼고 행복을 경험한다(Cady, 2004). 또한, 내향적인 사람의 대인관계는 양보다 질을 중시하는 방식을 취하기 때문에, 그들은 소수와 내면적 대화를 통해 교감을 느끼면서 행복을 경험한다(Helgoe,

2009).

이러한 경향성은 몇몇 경험연구로부터 지지되었다. 우선 내향적인 사람들은 외향적인 사람들과 달리 보상시스템의 반응이 약하다(Nettle, 2007). 즉, 이들은 보상적 자극에 덜 민감하기 때문에 보상을 얻기 위해 고군분투 하지 않고 쉽게 흥분하지 않는다. 오히려 내향적인 사람들은 경고 반응에 더 민감한 경향이 있다(Stewart, Ebmeier, & Deary, 2005). 한 연구에서 외향적인 사람들을 대상으로 게임을 하도록 하였다. 그 결과 외향적인 사람 가운데 충동적인 사람들은 점수를 잃는 숫자를 누른 뒤 다음 숫자가 나오기 전에 재빨리 버튼을 누르는 행동을 보인 반면, 내향적인 사람들은 점수를 잃는 숫자를 누른 뒤 다음 숫자로 넘어가기 전에 속도를 늦추는 행동을 보였다. 이러한 결과는 외향적인 사람들은 보상에 민감하여 목표 달성에 집중하는 반면 내향적인 사람들은 목표에 집중할 때 동시에 경계심이 커지는 경향이 있음을 시사한다(Patterson & Newman, 1993).

내향적인 사람들과 외향적인 사람들은 주의를 기울이는 방식도 다르다. 내향적인 사람들은 이것저것 생각하고 회상하고 가정하며 미래의 계획을 세우는 경향이 있는 반면 외향적인 사람들은 현재 발생하는 주변의 일에 초점을 두는 경향이 있다(Johnson, Wiebe, Gold, Andreasen, Hichwa, Watkins, & Ponto, 1999).

내향적인 사람들과 외향적인 사람들은 사회적 활동 역시 차이가 있다. 일반적으로 사교성은 외향적인 사람들의 특징이고 비사교성은 내향적인 사람들의 특징으로 알려졌다(Hills & Argyle, 2001). 이러한 설명은 피상적이다. 친밀의 욕구는 모두가 가지고 있는 특성이며 서로 다르게 사회적이다. 실제 친밀감을 중요시 여기는 사람은 진지하고 의미있는 대화를 좋아하는 내향적인 사람이며 외향적인 사람들은 타인과 어울리면서 반드시 친밀감을 추구하지는 않는다(DeYoung, Hirsh, Shane, Papademetris, Rajeevan, & Gray, 2010). 이러한 연구결과는 내향적인 사람이

외향적인 사람과 비교해서 행복을 느끼는 사회적 맥락이 다를 수 있음을 시사한다. 본 연구에서는 이와 같은 가능성을 검증해 볼 것이다.

이와 함께, 행복 관련 정서와 가치의 측면에서도 외향적 성격과 내향적 성격 간에 차이가 있을 수 있다. 지금까지 행복은 크게 쾌락적 행복과 자기실현적 행복이라는 서로 다른 관점으로 정의되었고, 행복에 대한 기본적인 개념과 측정에서 관점 간에 차이가 존재해 왔다(Ryan & Deci, 2001). 행복에 대한 쾌락적 관점은 최대한의 즐거움을 경험하는 것을 인생의 목표로 보기 때문에, 행복은 심신의 최대 만족과 즐거움으로 정의내릴 수 있다. 이 관점에 따르면, 행복은 주관적 안녕감(Subjective well-being: SWB)이며, 이것은 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서의 부재로 이루어진다. 반면, 행복에 대한 자기실현적 관점에 의하면, 안녕은 단순한 만족이 아닌 삶의 의미와 자기실현을 확장하는 것이다. 따라서 행복한 활동만이 자기성장, 자기개발, 자기실현으로 나아갈 수 있다고 보기 때문에, 행복을 심리적 안녕(Psychological well-being: PWB)으로 정의하면서 그것을 자율성, 개인적 성장, 자기수용, 삶의 목표, 숙련, 긍정적 관계로 측정한다(Ryff & Keyes, 1995).

최근에는 행복을 쾌락적 요인과 자기실현적 요인을 통합하는 접근이 시도되고 있다(Ryan, & Deci, 2001). 쾌락적 행복은 사람들을 쉬게 하고 즐겁게 해주는 반면, 자아실현적 행복은 개인적 성장을 위해 도전의식과 노력을 고무한다(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

이러한 접근에 기반 하여 행복 구성요인을 세분화하는 시도가 이루어지고 있다. 먼저, 행복정서를 유쾌/불쾌 차원 이외에도 각성 수준에 따라 구분하기도 한다. 그래서 긍정적 정서는 각성 수준에 따라 유쾌 정서와 성장지향적 정서로 구분된다(Watson, Wiese, Vaidya, & Tellegen, 1999). 이때 유쾌 정서는 (예, 행복함, 만족스러움 등) 낮은 각성수준을 나타내는 단어들로 명명되고 자기중심적 가치, 목표성취 등과 관련된

다. 반면, 성장지향적 정서는 (예, 흥미롭다, 통찰력을 갖다 등) 높은 각성수준을 나타내는 단어들로 명명되며 환경중심적, 과정지향성 등과 관련된다(Kunzman & Baltes, 2003).

행복은 이러한 정서적 측면 외에도 인지적 측면이 포함된 상위 개념이다. 쾌락적 관점에서는 이를 삶의 만족으로 측정하는 반면(Diener, 1984), 자기실현적 관점에서는 한 개인이 사회구성원으로서 얼마나 잘 기능하는가를 기준으로 삼는다(Ryff, 1989). 이와 같은 인지적 측면도 통합적으로 측정하기 위한 시도가 이루어지고 있다(Ryan & Deci, 2001). 삶의 가치를 쾌락지향과 성장지향 중 어디에 두는가에 따라 구분하는 것이다. 쾌락적 가치는 일상에서 즐거움을 추구하는 것, 친밀한 대인관계와 사회적 승인을 목표로 하는 목표추구 성향과 관련된 반면, 성장지향적 가치는 사회기여와 자기성장적 활동을 중시하며 자기통찰, 자기성장, 조절, 사회적 개입, 타인의 안녕 등과 같은 가치로 설명한다(Kunzmann, Stange, & Jordan, 2005).

쾌락적 행복과 자기실현적 행복의 관점으로 구분되는 행동을 조사한 한 연구에 따르면 참가자들은 즐거운 활동을 적은 노력을 들이면서 즐거운 활동(쾌락적 활동)으로 티비 보기, 책읽기, 음악 듣기, 혼자서 하는 활동, 쇼핑, 여가활동 등을 목록화 하였고, 많은 노력을 들이면서 즐거운 활동(자기실현적 활동)은 운동, 춤, 작업 활동 등이었다. 이를 노력과 즐거움의 차원으로 측정된 결과, 자기실현적 활동은 쾌락적 활동에 비하여 더 많은 노력을 들인 반면, 두 활동 간의 즐거움 수준은 차이가 없었다. 또한 자기실현적 활동은 몰입, 개인적 표현, 도전과 균형, 기술과 중요성과 같은 보상추구와 강하게 연관되었다(Waterman, 2005).

이처럼 행복에 관한 정서와 가치도 쾌락적 행복과 자기실현적 행복이라는 관점에 따라 다르다. 이때 외향성과 내향성에 따라 사람들이 행복과 관련되는 경험의 정서와 가치도 다를 수 있는데, 지금까지 이러한 가능성을 검증한 연구

는 드물다. 본 연구에서는 외향성과 내향성 간 행복의 차이를 다차원적 즉, 행복 관련 맥락, 행복 관련 정서 및 가치로 구분하여 살펴보았다. 행복의 개념 역시 쾌락적 행복과 자기실현적 행복을 통합하는 개념을 사용하였다.

마지막으로 내향적인 사람들과 외향적인 사람들의 다차원적 행복의 맥락을 수집하기 위해서 일상재구성법(DRM)을 사용하였다. 일상재구성법은 하루를 마무리 하는 시점에서 일상을 회고하고 각 활동별 정서경험을 평가하는 방법이다. 특히 일상재구성법은 최근의 기억을 이끌어내는데 오류가 적고, 경제적이다. 또한 접근성이 용이하고 장기간의 지속적인 일상데이터를 얻을 수 있는 장점이 있다(Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004). 많은 연구들은 다양한 집단을 대상으로 하는 현장연구에서 이 방법을 활용하고 있고 효과성 검증이 이루어지고 있다. 일상재구성법을 활용함으로써 실험실 연구를 보완함과 동시에 실제 세계에 대한 이해를 도울 것이다(Oerlemans, Bakker, & Veenhoven, 2011; Oerlemans & Bakker, 2014).

요약하면, 행복을 경험할 때 느끼는 감정과 사회적 맥락은 사람마다 다르고 개인의 행복추구와 특정 가치도 행복경험과 긴밀하게 연관되어 있다. 많은 연구자들은 행복의 객관적 사실에 대한 정보보다 '우리가 행복을 어떻게 경험하는가'에 대한 대답이 더 중요하다고 주장한다(Baumgardner & Crothers, 2009). 이에 본 연구에서도 '모든 사람들은 행복을 추구하지만 그 심리적 구성은 다를 수 있다.'는 전제하에 외향적인 사람들과 내향적인 사람들 간 행복의 심리적 구성의 차이를 알아보려고 한다. 즉, 외향적인 사람과 내향적인 사람이 행복을 경험할 때, 그것이 어떠한 일상 및 사회적 맥락과 관련되는지, 그들은 어떤 정서를 경험하는지, 그들의 행복과 연관되는 가치는 무엇인지 세부적으로 구분하여 알아보려고 한다. 외향적 성격과 내향적 성격 간 행복의 질적 및 양적 차이를 탐구함으로써, 내외향적 성격 차이가 다른 사람들이 어떻게 행

복을 경험하는가에 대한 실제적인 이해의 폭을 넓힐 수 있을 것이다. 이에 본 연구에서는 참가 대학생들에게 2주 동안 자신이 경험하는 행복 에피소드를 쓰도록 하여 그 내용을 분석하였다. 본 연구에서 다루는 연구문제는 다음과 같다. (1) 내외향적 성격 간 행복을 경험하는 맥락에 차이가 있는가? (2) 내외향적 성격 간 행복 관련 정서와 가치에서 어떠한 차이가 있는가?

방 법

연구참가자

서울, 경기 소재 대학생 121명을 대상으로 2012년 3월부터 12월에 걸쳐 심리학개론 수업에 수강하는 학생들이 본 연구에 참가했다. 참가자들은 남자 55명(46%), 여자 66명이며(54%), 그들의 평균 나이는 22.7세($SD = 3.19$)이었다. 종교는 무교 57명(46%), 기독교 37명(32.2%), 불교가 14명(11.6%), 천주교 10명(8.3%), 무응답 1명(.8%)이었다. 내외향성 평균은 3.61 ($SD = 1.20$)이었다.

측정도구

참가자들의 내외향적 성격 및 그들이 2주 동안 작성한 행복 에피소드 일기를 분석하기 위해서 다음과 같은 척도를 이용하였다. 먼저, 참가자들의 내외향성을 구분하기 위해서 Goldberg (1992)가 제작한 5요인 성격검사 가운데 내외향성을 측정하는 성격형용사 18문항을 사용하였다. 모든 측정은 7점 리커트형 척도로 이루어졌으며, 값이 높을수록 외향성을 나타낸다. 본 자료에서 얻은 내적합치도(Cronbach α)는 .88이었다.

각 에피소드별 경험한 행복 정서를 측정하기 위해서 박은미, 정태연(2011)이 개발한 쾌락적 행복 정서 5요인 척도(안락, 애정, 자부심, 유쾌, 황홀)와 Kunzmann, Stange, & Jordan(2005)이 사용

한 성장지향 정서를 이용하였다. 쾌락적 행복정서 척도는 안락 정서 4문항(예, 안정되다, 편안하다, 안락하다, 평화롭다), 애정 정서 4문항(예, 사랑스럽다, 사랑하다, 애정을 느끼다, 예뻐하다), 자부심 정서 4문항(보람차다, 성취감 느끼다, 뿌듯하다, 긍지를 느끼다), 유쾌 정서 4문항(예, 즐겁다, 좋다, 신난다, 재미있다), 황홀 정서 3문항(환희를 느끼다, 황홀하다, 쾌감을 느끼다)으로 총 19문항이며, 성장지향 정서는 5문항(예, 흥미를 갖다, 민첩하다, 영감을 받다, 집중하다, 활기차다)으로 구성되어 있다. 모든 문항은 리커트형 7점 척도로 측정하였고, 점수가 높을수록 행복 에피소드에서 각 측정정서를 강하게 느낀 것으로 해석할 수 있다. 각 정서 별 내적합치도(Cronbach α)는 .78~.96이었다.

행복 에피소드를 가치적 측면에서 측정하기 위하여 Kunzmann, Stange와 Jordan(2005)의 가치 설문지(Value Questionnaire)를 사용하였다. 긍정가치 3요인, 삶의 즐거움(예, 인생을 즐기는 것, 물질적 부를 누리는 것 나의 희망이 이루어지는 것 등), 친밀(예, 타인이 나를 보호하고 있음을 느끼는 것, 마음을 터놓고 이야기 할 수 있는 친구를 갖는 것, 걱정거리나 고민을 터놓을 수 있는 친구가 있는 것), 사회적승인(예, 타인으로부터 존중받기, 인정받기, 타인의 호감 받기 등)과 성장지향적가치 6요인, 성장가치(예, 인생에서 새로운 통찰을 얻는 것, 많은 경험을 하며 즐겁게 사는 것, 시야를 넓힐만한 경험을 쌓는 것 등), 삶의 목표(예, 인생의 목표를 갖는 것, 인생을 스스로 설계하고 관리하는 것, 내가 인생에서 무엇을 원하는 지 아는 것 등), 조절(예, 분별력을 갖는 것, 자기관리를 잘 하는 것, 행동과 감정을 잘 조절하는 것 등), 통찰(예, 세상을 이해하는 것, 삶의 이해가 깊어지는 것, 인생의 의미를 이해하는 것 등), 주변인의 안녕(예, 도움이 필요한 동료나 친구들을 돕는 것, 나의 친구를 용서하는 것, 내 도움을 필요로 하는 가족을 돕는 것 등), 사회적 개입(예, 우리 사회를 위해 무언가 하기, 정치적 참여하기, 환경 보호하기,

갈등이나 전쟁을 반대하는 활동하기 등)으로 구성되어 있다. 이 척도는 총 51문항으로 구성되어 있으며 측정은 리커트형 7점 척도에서 이루어진다. 점수가 높을수록 각 행복 에피소드는 측정하는 가치와 관련하여 중요하다고 여기는 정도로 해석할 수 있다. 가치별 내적합치도 (Cronbach α)는 .84~.94이었다.

절차

참가에 동의한 학생들만 대상으로 자료를 수집하였다. 우선, 참가자들에게 참가 동의서를 작성하도록 한 다음 자료수집의 목적과 방법에 대해 설명하였다. 행복 에피소드 일기쓰기는 일상 재구성법(DRM)을 참고한 것으로, 하루의 일과를 일기로 정리해서 자료를 수집한다. 참가자들은 하루 일상에 대해서 보고를 하고 각 활동에 대한 정서 및 가치를 평가하게 된다. 즉, 2주 동안 잠자리에 들기 전에 그날 있었던 행복 에피소드 일기를 작성하도록 하였다. 지시문은 다음과 같다. “사람들마다 행복하다고 느끼는 일상경험은 다릅니다. 어떤 사람들은 좋은 사람들과 만나며 행복을 느끼기도 하고, 혼자 취미생활을 즐기거나 휴식을 취하면서 행복을 느끼기도 합니다. 또는 자기성취를 통해 행복을 느끼기도 합니다. 오늘 있었던 일들 가운데 가장 기억에 남는 행복했던 혹은 즐거웠던 에피소드를 작성해 보세요.” 그리고 해당 에피소드가 각각의 행복정서를 얼마나 느꼈는지, 해당 에피소드와 긍정 가치 및 성장지향적 가치와 얼마나 연관성이 있는지를 주어진 척도 상에서 평가하도록 하였다. 하루 최소 1개 이상, 최대 5개의 에피소드를 작성하도록 권고하였고 에피소드가 5개 이상이라면 더 작성할 수 있다고 공지하였다. 그러나 반드시 매일 행복한 에피소드를 한 개 이상 찾아 작성할 것을 권고하였다. 해당일 밤에 작성하지 못한 경우, 다음 날 정오 전까지 어제의 행복 에피소드를 작성하도록 하였다. 내외향성 척도는 다이어리 작성 첫날 측정하도록 하였고, 14

일 동안 행복에피소드를 매일 작성하도록 했다. 따라서 매일 5장의 행복에피소드를 작성할 수 있는 파일을 제공하였다. 참가자들은 컴퓨터를 이용해 작성할 수도 있고, 이 파일을 프린트하여 펜으로 작성할 수 있다고 공지하였다. 본 다이어리는 2012년 3월~12월에 걸쳐 수집되었다. 참가자들은 각 에피소드마다 100자 내외로 보고하였고, 각 참가자 당 총 행복에피소드의 빈도는 최소 14개, 최대 60개로, 일 평균 1.6개의 에피소드를 보고하였다.

행복에피소드 범주 코드화

연구자들은 외향성의 행복범주 선행연구를 참고하여 참가자의 행복 에피소드를 크게 대인관계, 여가 활동, 자기계발 관련 활동, 사회적 활동으로 구분하였다(Tov & Koh, 2014). 그리고 각 범주 안에서 공통되는 내용을 묶음으로써 하위범주의 특징을 추상화 하여 명명하였다.

데이터 코드화 작업은 두 명의 연구자가 독립적으로 진행하였으며 90%의 범주 일치화를 나타내었다. 추후, 범주의 명명은 연구자들 간의 합의를 통해 결정되었다.

결 과

내·외향적 집단 간 행복 맥락 차이

참가자들이 보고한 행복에피소드의 개수는 총 2892개였으며, 내용별 범주화를 실시한 결과, 총 140개의 개념, 27개의 하위범주, 9개의 중위범주, 5개의 상위범주가 도출되었다(표 1).

대인관계

일상생활을 함께 공유하는 대인관계는 행복을 결정짓는 필수적인 요인이다. 가족과 친구, 이성친구, 여러 경험을 통해 알게 된 지인들 가령, 선후배, 아르바이트 동료, 인턴쉽 동료와 궁

표 1. 행복맥락범주화

상위범주	중위범주	하위범주	개념
대인 관계	관계 영역	가족관계	가족과 함께 시간 보내기, 친족행사참여
		친구관계	친구와 함께 시간 보내기, 농(teasing)주고받기
		이성관계	이성친구와 함께 시간 보내기, 이성친구와의 스킨십,
		지인관계	친구를 제외한 인적네트워크의 유지
		활동을 공유하는 관계	정기모임, 동아리활동 및 모임
	관계 내 경험	수동-긍정 경험	칭찬과 인정, 조언 받음, 사랑과 관심, 호의를 받음
능동-긍정 경험		애정과 관심, 지지를 표현, 호의를 베풀, 선물을 준비	
관계의 긍정적인 질적 변화		새로운 사람들을 알게 됨, 속깊은 이야기를 나누는 것, 서로 공유하는 영역이 넓어지는 경험, 갈등의 해결	
여가 활동	즐거운 활동	정적활동	책읽기, 음악감상, 영화감상, 글쓰기, 산책
		동적활동	등산, 게임, 낚시 공연, 춤추기, 축제, 악기연주
	신체심리적 안녕	신체심리적 평안	잠자기, 휴식, 목욕, 과제로부터의 해방감
		신체심리적 즐거움	행운, 맛있는 음식을 먹는 것, 웃기
자기 계발	수행	목표이행	목표계획, 계획을 이행, 아르바이트
		목표달성 및 보상	계획의 완수, 저금, 월급, 긍정적 피드백, 과제완료
		집단수행	집단과제가 잘 이행되는 것, 구성원들과의 즐거운 경험
	자기 이해	긍정적 자기평가	수행에 대한 긍정적 자기평가, 삶에 대한 만족
		자기탐색노력	심리검사, 실패를 통한 배움, 발달의 지각, 자가지각
		지적인 이해	수업에 집중, 공부에 집중, 특강참여
자기 성장	삶의 정비	운동, 자기가꾸기, 청소, 필요한 물품 구입, 건강검진	
	자기통제	자기절제, 다짐, 효율적인 시간의 사용	
	자기성장을 위한 노력	조직 내 역할을 맡음, 진로를 위한 실질적 준비	
친사회적 행동	사람에 대한 친사회적 행동	봉사활동, 도움행위, 배려	
	자연보호행동	동물 돌보기, 생활 속 자연보호	
	사회에 대한 친사회적 행동	기부 및 성금, 사회참여, 공중도덕 지키기	
종교	종교활동	기도, 미사, 절을 드림	
	단체활동	교회 모임 및 단체활동	
	대인관계	종교단체에서의 대인관계	

정적인 경험을 주고받으며 정서적인 유대를 돈독히 하는 과정에서 행복을 경험한다. 대인관계의 범주는 크게 관계영역(가족관계, 친구관계, 이성관계, 지인관계, 같은 활동을 공유하는 관

계), 관계 내 경험(타인으로부터 받는 수동-긍정 경험, 타인을 향한 능동-긍정 경험, 관계의 긍정적인 질적 변화) 2가지로 구분되었으며 하위범주는 총 8개이다.

관계영역은 사적인 관계와 공적인 관계를 모두 포함하는 대인관계적 속성을 갖는다. 즉, 가족관계는 가족과 함께 하는 대부분의 활동이 행복함과 연관되었다. 가족과 함께 식사를 하거나 소소한 일상으로부터 진로계획을 나누는 것 까지 가족과의 시간은 안락함과 유쾌함을 경험한다고 보고하였다.

친구관계는 같이 학교생활을 하는 친구들, 유년기 친구들과의 관계를 포함하며 친구들과 함께 수업을 듣고 이후 수다도 떨고 서로의 삶을 공유하며 이야기 나눌 때 행복함을 보고하였고, 오래 알고 지낸 친구와 간만에 안부를 주고받으며 만날 때 역시 행복함을 보고하였다.

이성관계는 강렬한 정서적 경험을 공유하는 관계로 주로 사랑을 주고받거나, 사랑하는 사람과 데이트할 때, 혹은 이성관계에서 느껴지는 설렘 등 이성친구와 벌여질 수 있는 대부분의 상황에서 행복함을 보고하였다. 그 밖의 지인관계나 같은 활동을 공유하는 관계는 학교 선배, 군대 동기, 아르바이트 동료 등 다양한 경험을 통해 알게 된 관계와 동아리 정기모임, 스테디 정기모임, 인턴쉽 정기모임 등 집단을 중심으로 맺어지는 관계가 주를 이룬다. 이러한 관계는 다양한 경험과 더불어 맺어지는 관계로서 앞서 가족이나 친구 이성 등과 같은 친밀한 관계와 달리 느슨하면서도 사회적 네트워크를 유지하는 점에서 행복함을 보고하였다.

관계 내에서 어떠한 경험을 하는가도 행복과 매우 밀접하다. 이러한 관계 내 경험은 크게 타인으로부터 받는 수동적 경험과 타인을 향한 능동적 경험으로 구분된다. 먼저, 타인으로부터 받는 수동적 경험은 주로 타인의 나에 대한 애정과 관심이다. 즉, 사람들이 칭찬해주고 나의 기쁨일과 슬픈일을 축하 및 위로 해주며, 선물을 받고 신경써주고 있음을 알게 될 때 행복을 경험한다고 보고하였다. 반면 타인을 향한 능동적 경험은 자신이 타인을 향해 애정 어린 마음을 표현하는 것이다. 즉, 주변인에게 선물을 주거나 조언해주거나 칭찬해줄 때 자신이 타인에게 공

정적인 영향을 미쳤다고 생각되었을 때 행복함을 보고하였다. 받는 것만큼이나 누군가를 위하는 행동이 우리를 충분히 행복하게 한다고 보고하였다. 관계가 발전될 때 역시 행복을 경험한다. 새로운 사람을 알게 되거나, 친밀도가 증가하거나 사적인 이야기를 서로 터놓는 것, 공유하는 영역이 넓어지는 것, 갈등이 해결됨으로써 관계가 진전됨을 경험하고 이것이 곧 행복과 밀접한 연관을 갖는다.

여가활동

여가활동 범주는 즐거운 경험맥락으로 크게 즐거운 활동(정적활동, 동적활동), 신체심리적 안녕(신체심리적 평안, 신체심리적 즐거움) 2가지로 구분되며 하위범주는 총 4개이다.

즐거운 활동은 행동위주의 활동으로 정적활동과 동적활동으로 구분된다. 정적활동은 사교적인 맥락에서 벗어나 조용한 공간에서 혼자서 편안하게 즐길 수 있는 활동으로 책읽기, 산책, 영화감상, 음악감상, 글쓰기 등이 이 범주에 해당한다. 한편 동적활동은 주로 몸을 격렬하게 이용하여 각성되는 활동들로 등산, 낚시, 야구배팅, 클럽 및 공연 관람, 드라이브 악기연주 등이 이 범주에 해당한다.

신체심리적 안녕은 신체적 편안함과 흥분이 가져오는 행복함이다. 정서적 강도에 따라서 신체심리적 평안과 신체심리적 즐거움으로 구분된다. 신체심리적 평안함은 신체적 휴식과 관련되며 잠자기, 집에서 쉬기, 목욕하기, 혼자만의 시간 즐기기, 과제로부터 해방되는 것, 생리적 욕구의 해결 등이 포함된다. 신체심리적 즐거움은 다소 정서강도가 높은 경험들로 삶에서 순간적으로 느껴지는 상황이나 감각적 즐거움의 맥락으로 길에 떨어져있는 돈을 줌거나 원하던 일이 갑자기 이루어지는 것, 맛있는 음식을 먹는 것 등이 이 범주에 해당한다.

자기계발

자기계발 범주에 포함되는 대부분의 개념은

자기실현적 관점의 행복에서 설명하는 맥락이 주를 이룬다. 범주는 크게 수행(목표이행, 목표 달성 및 보상, 집단수행), 자기이해(긍정적 자기평가, 자기탐색노력), 자기성장(지적인 이해, 삶의 정비, 자기통제, 자기성장을 위한 노력) 3개의 범주로 구분되며 하위범주는 총 9개로 구분되었다.

수행은 목표를 설정, 이행, 달성 및 보상을 포함하는 맥락이다. 인간은 미래지향적이고 자기성장적 목표를 가지고 있을 때 훨씬 더 행복해질 수 있다. 집단수행 역시 행복과 밀접한 연관이 있다. 집단활동 시 갈등이 발생하지만 이를 극복하고 성취하는 동안 훨씬 더 높은 행복함을 경험하도록 한다.

자기이해 역시 행복을 경험하는 맥락이다. 긍정적 자기평가, 자기탐색노력으로 구분된다. 즉 어떤 일을 수행한 후 '이 정도면 충분히 잘했어'라는 자기평가, 타인보다 내가 나음을 경험하는 것, 자기에 대한 구체적인 탐색 노력 등이 자기에 대한 긍정적 인식을 도모하도록 돕는다.

자기성장은 지적인 성장, 삶의 정비, 자기통제, 자기성장을 위한 노력 등으로 구분된다. 지식적 이해의 노력을 통해 풍요로움을 경험할 때, 자기 기준의 상대성을 이해하는 것, 자기가 현재 알고 있는 세상이 다가 아님을 이해하는 것 등은 행복과 밀접한 연관이 있다. 자기조절, 삶의 정비, 자기통제는 삶 전반을 건설적으로 정비하는데 필수적인 요소이다. 가령 절제하고자 하는 노력, 삶이 흐트러졌을 때 각오를 다잡는 것, 자기관리 등이 이 범주에 속한다. 이는 스스로를 둘러보면서 삶이 주도적으로 흘러가고 있음을 느끼며 행복을 경험한다.

친사회적 행동

친사회적 행동은 대인관계적 수준을 넘어 공동체적 삶의 실현을 통해 행복을 경험한다. 하위범주는 총 3개로 사람에 대한 친사회적 행동, 자연보호행동, 사회에 대한 친사회적 행동으로 구분되었다

사람에 대한 친사회적 행동은 주변인 또는 모르는 사람을 도와주는 행위, 봉사활동을 하는 것으로, 도움이 필요해 보이는 사람들을 도와줌으로써 더 큰 행복감을 경험한다. 자연보호행동은 자연과 환경을 아끼고 친환경적 생활을 하고자 하는 의식 및 행동이다. 가령 음식물 쓰레기를 줄이거나 일회용의 사용을 줄이기, 길고양이 밥주기 등의 자연과 벗삼는 활동이 주를 이룬다. 사회에 대한 친사회적 행동은 시민으로서 공동체적 규범을 지키는 것을 의미한다. 즉, 질서와 규칙을 지키고 타인에게 방해되지 않도록 유념하며 불의를 보고 참지 않는 것, 사회에서 일어나는 일에 대한 관심과 행동 등을 포함한다.

종교

종교는 총 3개의 하위범주로 구분되었으며 종교활동, 단체활동, 대인관계로 구분되었다. 종교활동은 예배, 기도, 절 등을 말한다. 단체활동은 종교단체에서 시행하는 일련의 활동일체를 포함한다. 가령 등불행사, 부흥회나 집회에 참여하거나 교육에 참여하는 것 종교적 봉사활동 등이 포함된다. 대인관계는 같은 종교를 믿는 사람들과의 종교 관련 대화, 일상적 관계가 행복과 연관이 있다.

내외향적 집단 간 행복 에피소드 빈도 비교

내외향적 집단 간 행복에피소드의 빈도차이를 알아보기 위해 참가자들을 내외향성적도에 준하여 평균 3점 이하의 참가자를 내향성으로, 4.5점 이상의 참가자를 외향성으로 범주화 한 뒤, 내외향성 간 교차분석을 실시하였다. 그 결과는 다음과 같다 [내향성 $N = 73$ (60.3%), $M(SD) = 2.68$ (.29), 외향성 $N = 48$ (39.8%), $M(SD) = 5.05$ (.30)].¹⁾

1) 7점 척도를 기준으로 절대값 3점 이하를 내향성 집단으로, 절대값 5점 이상을 외향성 집단으로 구분하려고 하였으나 수집된 참가자의 외향성 집단이 5점 이상으로 구분하면 28명으로 내향성 집단 73명과 비교했을 때 약 3배 가까이 차이가 나므로 해석상의 문제가 있

상위행복맥락 별 에피소드 빈도를 분석한 결과는 그림 1에 제시되어 있다. 내외향성 모두 행복을 가장 빈번하게 경험하는 맥락은 대인관계가 내향성 집단 34.2% (N = 572), 외향성 집단 44.9% (N = 548)로 가장 많았고, 그 다음 정서적 안녕, 내향성 32.7% (N = 546), 외향성 집단 27.4% (N = 296), 자기계발, 내향성 집단 26.6% (N = 444), 외향성 집단 24.3% (N = 296), 친사회적 행동, 내향성 집단 3.9% (N = 66), 외향성 집단 2.5% (N = 30), 종교, 내향성 집단 2.6% (N = 44), 외향성 집단 1% (N = 12) 순이었다($\chi^2(4, N = 2892) = 43.388, p < .001$). 내외향성 간 행복맥락의 빈도를 자세히 분석하기 위해 각 상위범주에 해당하는 하위행복맥락 별 빈도를 알아보았다.

내향적 집단과 외향적 집단이 특히 어떠한 맥락에서 행복을 자주 경험하는지 알아보기 위해서 하위범주전체 교차분석을 실시하였다($\chi^2(26, N = 2892) = 496.218, p < .001$). 먼저, 대인관계 맥락에서 내외향성 간 행복 빈도를 비교하면 내향적 집단보다 외향적 집단이 자주 행복을 경험하는 맥락임을 알 수 있다. 특히 외향적 집단은 가족, 친구, 이성, 지인관계를 통해서 행복을 경험하고 있으며 관계 내에서 타인으로부터 받는 경험, 관계의 질이 더 긍정적으로 변할 때 내향적 집단보다 빈번하게 행복을 경험한 것으로 나타났다(그림 2).

내향적 집단과 외향적 집단이 대인관계 다음으로 행복을 빈번하게 경험하는 맥락은 여가활동이다. 이는 정적활동과 동적활동, 신체심리적 평안과 즐거움으로 구분된다. 활동과 관련된 범주에서 정적활동은 외향적 집단보다 내향적 집단에 더 빈번하게 나타났다. 신체심리적 안녕과 관련된 맥락은 내향적 집단이 외향적 집단보다 행복을 경험하는 맥락으로 나타났다. 특히 신체심리적으로 평안한 맥락은 내향적 집단이 더 빈

을 것으로 판단되어 외향성 집단을 4.5점까지 범주화하였다. 이를 통해 외향성 집단의 케이스의 수를 확보하고자 하였다.

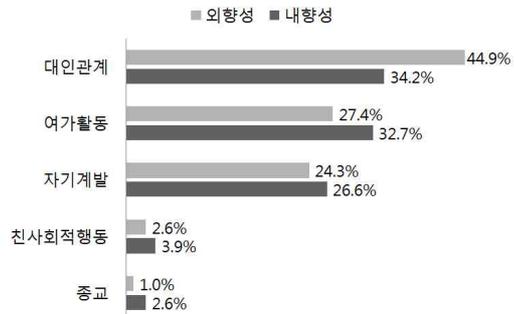


그림 1. 내외향적 집단 간 행복 에피소드의 빈도 차이

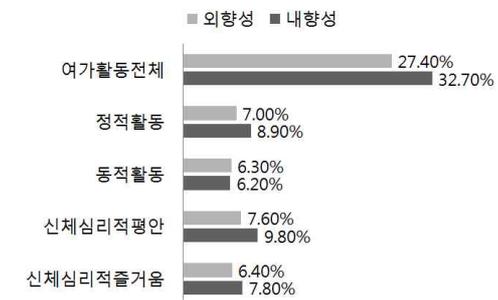


그림 2. 여가활동 맥락 내 내외향적 집단 간 행복 에피소드 빈도 차이

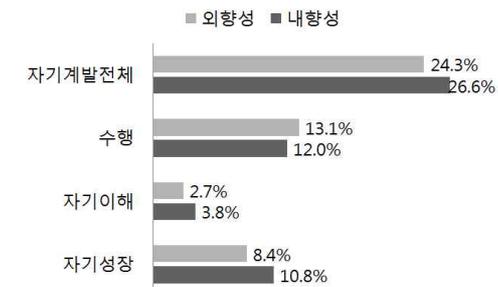


그림 3. 자기계발 맥락 내 내외향적 집단 간 행복에피소드 빈도 차이

번하게 행복을 경험하는 것으로 나타났다(그림 3).

자기계발 맥락은 중범주로 구분하면 수행(목표이행, 목표달성 및 보상, 집단수행), 자기이해(긍정적 자기평가, 자기탐색노력), 자기성장(지적인 이해, 삶의 정비, 자기통제, 자기성장을 위한

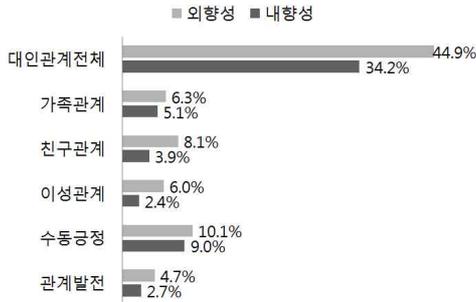


그림 4. 대인관계 맥락 내 내외향적 집단 간 행복에피소드 빈도 차이

노력)으로 구분할 수 있다. 증범주별로 살펴보면, 목표를 이행하고 이에 대한 내외적 보상을 받는 맥락은 내향적 집단보다 외향적 집단이 더 빈번하게 행복을 경험하는 맥락으로 나타났다. 반면에 자기이해, 혹은 자기성장과 관련된 맥락은 내향적 집단이 외향적 집단보다 더 빈번하게 행복을 경험하였다.²⁾

내·외향적 집단과 행복정서 및 가치의 상관³⁾

행복맥락 별 내외향적 집단과 행복정서 및 가치의 관련성을 검증하기 위해 상관분석을 실시하였고, 그 결과는 다음과 같다.

대인관계 맥락 내 내외향적 집단과 행복정서 및 가치의 상관

대인관계 맥락 내 내외향적 집단과 행복정서 및 가치의 상관은 표 2에 제시되어 있다. 먼저 대인관계전체 맥락에서 내외향적 집단과 행복정서의 상관을 살펴보면, 안락정서가 유의한 부적 상관을 나타냈다($r = -.13, p < .001$), 유쾌, 황홀,

애정, 자부심은 유의한 정적상관을 나타냈다($r = .06 \sim .17, p < .001 \sim .05$). 그러나 성장지향 정서는 유의한 상관을 나타내지 않았다.

하위범주 별 상관을 살펴보면 가족관계에서 내외향적 집단과 황홀은 유의한 부적상관을 나타냈고($r = -.18, p < .05$), 친구관계에서 애정과($r = .16, p < .01$) 자부심이($r = .20, p < .01$) 유의한 정적상관을 나타냈다. 이성관계에서 안락은 유의한 부적상관을 나타낸 반면($r = -.36, p < .001$), 자부심은 유의한 정적상관을 나타냈다($r = .26, p < .01$).

관계 내 경험 가운데 수동긍정경험 맥락에서 안락이 유의한 부적상관을 나타낸 반면($r = -.13, p < .05$), 유쾌, 황홀, 애정, 자부심은 유의한 정적상관을 나타냈다($r = .12 \sim .24, p < .001 \sim .05$).

다음 대인관계전체 맥락에서 내외향적 집단과 행복가치의 상관을 살펴보면, 삶의 즐거움, 사회적 승인, 성장가치, 삶의 목표는 유의한 정적상관을 나타낸 반면($r = .07 \sim .12, p < .001 \sim .05$), 사회적 개입은 유의한 부적상관을 나타냈다($r = -.07, p < .05$).

하위범주 별 상관을 살펴보면 친구관계에서 삶의 즐거움은 유의한 정적상관이 있었고($r = .17, p < .01$), 이성관계에서 친밀과 사회적 승인, 사회적 개입은 유의한 부적상관을 나타냈다($r = -.22 \sim -.29, p < .01 \sim .05$).

관계 내 경험 가운데 수동긍정경험 맥락에서 삶의 즐거움, 사회적 승인, 성장가치, 삶의 목표는 유의한 정적상관을 나타낸 반면($r = .15, \sim .17, p < .05 \sim .01$), 주변인 안녕은 유의한 부적상관을 나타냈다($r = -.13, p < .05$). 그 밖에 능동긍정경험과 관계가 발전하는 맥락에서 사회적 승인은 유의한 정적상관을 나타냈다($r = .17, p < .05, r = .17, p < .05$).

여가활동 맥락 내 내외향적 집단과 행복정서 및 가치의 상관

여가활동 맥락 내 내외향성과 행복정서 및

2) 친사회적행동과 종교범주는 케이스의 빈도가 적어 별도의 분석을 실시하지 않았다.
3) 본 분석은 각 행복맥락에서 내외향성과 행복정서 및 가치의 상관을 알아보는 것이 주요한 목적인데 각 정서와 가치 간 상관계수를 맥락별로 제시하기에는 지면상의 부족으로 맥락별 내외향성과 행복 정서 및 가치의 상관계수만 부분적으로 제시하였다.

표 2. 대인관계 맥락 내 내외향적 집단과 행복정서 및 가치의 상관

	대인 관계 전체 <i>n</i> =1118	관계 영역 <i>n</i> =582	가족 관계 <i>n</i> =163	친구 관계 <i>n</i> =165	이성 관계 <i>n</i> =112	관계내 경험 <i>n</i> =537	수동 긍정 <i>n</i> =273	능동 긍정 <i>n</i> =161	관계 발전 <i>n</i> =102	
내외향성										
행복 관련 정서	내외향성	1	1	1	1	1	1	1	1	
	안락	-.13***	-.17***	-.13	.11	-.36***	-.12**	-.13*	-.14	-.07
	유쾌	.07*	-.01	-.08	.04	.01	.12**	.12*	.11	.08
	황홀	.09**	.05	-.18*	.12	.17	.13**	.19**	.03	.14
	애정	.06*	.07	-.03	.16*	-.02	.05	.14*	-.03	-.08
	자부심	.17***	.17***	.14	.20**	.26**	.18***	.24***	.09	.19
	성장지향	.01	-.03	-.08	.02	-.03	.04	.01	.03	.12
행복 관련 가치	삶의즐거움	.12***	.09*	-.05	.17*	.04	.14**	.15*	.14	.14
	친밀	-.01	-.08	-.15	.01	-.29**	.05	.04	.04	.04
	사회적승인	.07*	-.01	-.02	.09	-.22*	.16***	.15*	.17*	.17*
	성장가치	.08**	.04	-.02	.05	.03	.13**	.15*	.06	.06
	삶의목표	.09**	.03	.00	-.03	.07	.15***	.17**	.12	.12
	조절	.00	-.04	-.02	-.02	-.10	.05	.00	.06	.06
	통찰	.00	-.05	.06	-.04	-.16	.05	.02	.04	.04
	주변인안녕	-.05	-.06	-.05	.09	-.18	-.04	-.13*	.01	.01
	사회적개입	-.07*	-.10*	-.01	-.09	-.25**	-.03	.00	-.06	-.06

주1. 상위범주- 대인관계, 중범주- 관계영역, 관계 내 경험, 하위범주- 가족관계, 친구관계, 이성관계, 수동긍정, 능동긍정, 관계발전.

주2. 관계영역 내, 하위범주 중 지인관계와 활동을 공유하는 관계 맥락의 상관계수는 유의미하지 않아 지면상의 이유로 제시하지 않았다. *** < .001, ** < .01, * < .05 수준에서 유의함

가치의 상관은 표 3에 제시되어 있다. 여가활동 전체 맥락에서 내외향적 집단과 행복정서의 상관을 살펴보면 내외향성과 유쾌, 황홀, 애정, 자부심은 유의한 정적상관을 나타냈다($r = .09 \sim .17, p < .001 \sim .01$).

하위범주 맥락 별 살펴보면, 정적활동은 황홀, 애정, 자부심과 유의한 정적상관을 나타냈고($r = .16 \sim .26, p < .001 \sim .05$), 신체심리적 안녕활동은 황홀, 애정과 유의한 정적 상관을 나타냈

다($r = .15 \sim .18, p < .001 \sim .01$).

다음, 여가활동전체 맥락에서 내외향적 집단과 행복가치와의 상관을 살펴보면 친밀, 사회적 승인, 성장가치와 유의한 정적상관을 나타냈다($r = .10 \sim .15, p < .001 \sim .01$).

하위범주 맥락 별 살펴보면, 정적활동은 사회적 승인, 성장가치, 삶의 목표와 유의한 정적상관을 나타냈고($r = .14 \sim .20, p < .01 \sim .05$), 동적활동은 사회적 승인, 성장가치와 유의한 정적

표 3. 여가활동 맥락 내 내외향적 집단과 행복정서 및 가치의 상관

	여가 활동 n=879	즐거운 활동 n=414	정적 활동 n=233	동적 활동 n=181	신체심리적 안녕 n=465	신체심리적 평안 n=257	신체심리적 즐거움 n=208
내외향성							
내외향성	1	1	1	1	1	1	1
행복 관련 정서	안락	.00	-.03	.01	-.03	.04	.04
	유쾌	.09*	.09	.11	.03	.07	.10
	황홀	.17***	.16**	.23***	.04	.18***	.21**
	애정	.10**	.03	.16*	-.11	.15**	.21**
	자부심	.12***	.17**	.26***	.03	.08	.12
	성장지향	.02	.07	.07	.06	-.04	-.05
행복 관련 가치	삶의즐거움	.06	.05	.06	.01	.06	.11
	친밀	.10**	.08	.12	.01	.11*	.19**
	사회적승인	.15***	.20***	.20**	.17*	.10*	.15*
	성장가치	.10**	.20***	.14*	.25**	-.01	-.02
	삶의목표	.06	.12*	.15*	.07	.00	-.02
	조절	-.02	-.01	-.03	.01	-.02	-.04
	통찰	.02	.01	-.04	.12	.01	-.06
	주변인안녕	.02	.00	.03	-.06	.04	.06
사회적개입	-.05	-.08	-.05	-.10	-.03	-.04	

주. 상위범주- 여가활동, 중위범주- 즐거운 활동, 신체심리적 안녕, 하위범주- 정적활동, 동적활동, 신체심리적평안, 신체심리적 즐거움
*** < .001, ** < .01, * < .05 수준에서 유의함

상관을 나타냈다($r = .17 \sim .25, p < .01 \sim .05$). 한편, 신체심리적 즐거움 맥락에서는 친밀과 사회적 승인이 유의한 정적 상관을 나타냈다($r = .15 \sim .19, p < .01 \sim .05$).

자기계발 맥락 내 내외향적 집단과 행복정서 및 가치의 상관

자기계발 맥락 내 내외향적 집단과 행복정서 및 가치의 상관은 표 4에 제시되어 있다. 자기계발 전체 맥락에서 안락을 제외한 유쾌, 황홀, 애정, 자부심, 성장지향정서와 유의한 정적상관

을 나타냈다($r = .08 \sim .15, p < .001 \sim .05$).

중위범주 별로 살펴보면, 수행 맥락에서 내외향성과 유쾌, 황홀, 자부심, 성장지향정서는 유의한 정적상관을 나타냈다($r = .13 \sim .24, p < .001 \sim .05$). 또한 자기이해 맥락, 특히 긍정적 자기평가 시 유쾌와 유의한 정적상관을 나타냈다($r = .39, p < .01$).

행복가치와의 상관관계를 살펴보면, 자기계발 전체 맥락에서 삶의 즐거움, 친밀, 사회적승인, 성장가치, 삶의 목표와 유의한 정적상관을 나타냈고($r = .09 \sim .14, p < .001 \sim .05$), 사회적 개

표 4. 자기계발 맥락 내 내외향적 집단과 행복정서 및 가치의 상관

	자기 계발 전체 <i>n</i> =739	수행 <i>n</i> =360	목표 이행 <i>n</i> =98	목표달성 및 보상 <i>n</i> =152	집단 수행 <i>n</i> =110	자기 이해 <i>n</i> =96	긍정적 자기평가 <i>n</i> =56	자기 탐색 <i>n</i> =40	
내외향성									
내외향성	1	1	1	1	1	1	1	1	
안락	.00	.02	-.07	.08	.00	.13	.14	.09	
유쾌	.15***	.24***	.05	.33***	.29**	.24*	.39**	.14	
행복 정서	황홀	.10**	.12*	.02	.16	.14	.16	.24	.12
애정	.08*	.04	.11	.11	-.08	.05	.04	.05	
자부심	.13***	.18**	-.04	.27**	.24*	.07	.02	.18	
성장지향	.08*	.13*	-.06	.21**	.17	.09	.11	.08	
삶의즐거움	.14***	.22***	.13	.25**	.26**	.12	.22	.01	
친밀	.09*	.10	.23*	.02	.12	-.05	-.05	-.07	
사회적승인	.14***	.09	.00	.10	.16	.20	.28*	.08	
행복 관련 가치	성장가치	.11**	.15*	.10	.17*	.17	-.01	-.08	.07
삶의목표	.12**	.13	-.01	.13	.26**	.08	.12	.04	
조절	.03	.09	-.07	.07	.26**	-.19	-.18	-.22	
통찰	.04	.03	.01	.05	.04	.01	.07	-.12	
주변인안녕	-.03	.02	.03	-.01	.05	-.10	.07	-.33*	
사회적개입	-.09*	-.04	-.01	-.03	-.06	-.07	.13	-.31*	

주1. 상위범주- 자기계발, 중위범주- 수행, 자기이해, 하위범주- 목표이행, 목표달성및보상, 집단수행, 긍정적자기평가, 자기탐색

주2. 중위범주인 자기성장 맥락 내 상관값은 유의미하지 않아 지면상의 이유로 제시하지 않았다.

*** < .001, ** < .01, * < .05 수준에서 유의함

입과 유의한 부적상관을 나타냈다($r = -.09, p < .05$).

하위범주 별로 살펴보면 수행 맥락에서 내외향성은 삶의 즐거움, 성장 가치와 유의한 정적 상관을 나타냈다($r = .15 \sim .22, p < .001 \sim .05$), 긍정적 자기평가 맥락에서는 사회적 승인과 정적상관을 나타냈고($r = .28, p < .05$), 자기탐색 맥락에서는 주변인 안녕과 사회적 개입과 유의한 부적상관을 나타냈다($r = -.31 \sim -.33, p$

친사회적 행동, 종교 맥락 내 내외향적 집단과 행복정서 및 가치의 상관

친사회적 행동과 종교 맥락 내 내외향성과 행복정서 및 가치의 상관은 표 5에 제시되어있다. 먼저 친사회적행동맥락에서 내외향성과 자부심은 유의한 정적상관을 나타냈다($r = .32, p < .01$). 행복가치와 관련해서 친밀, 사회적 승인,

표 5. 친사회적행동 맥락 및 종교 맥락 내 내외향적 집단과 행복정서 및 가치의 상관

	친사회적 행동	사람	자연	사회	종교	종교 활동	단체 활동	대인 관계	
	n=96	n=63	n=18	n=15	n=56	n=22	n=19	n=15	
내외향성									
내외향성	1	1	1	1	1	1	1	1	
안락	.00	.13	-.32	-.05	.12	.35	.05	-.33	
유쾌	.02	.12	-.33	.41	.20	.05	.25	.37	
행복	황홀	.14	.20	.14	-.06	.01	.10	-.16	.06
정서	애정	.04	.21	-.07	-.14	.10	.25	-.16	.12
	자부심	.32**	.27*	.18	.64*	.19	.21	.06	.02
	성장지향	.03	.07	-.31	.40	.06	.06	-.07	-.19
	삶의즐거움	.04	.12	-.17	.02	.28*	.23	.14	.47
	친밀	.19*	.21	-.19	.46	.12	.14	.10	.15
	사회적승인	.30**	.37**	-.11	.33	.06	.00	.02	-.01
행복	성장가치	.32**	.31*	.29	.37	.29*	.46*	.16	.00
관련	삶의목표	.24*	.21	.00	.54*	.07	.25	-.32	-.21
가치	조절	.25*	.27*	.24	.01	.10	.24	-.09	-.14
	통찰	.07	.18	-.54*	.04	-.07	.20	-.38	-.22
	주변인안녕	.13	.15	-.31	.31	.24	.45*	.04	-.08
	사회적개입	-.05	-.05	-.09	.12	.00	.18	-.31	-.07

주1. 상위범주- 친사회적 행동, 하위범주- 사람, 자연, 사회

주2. 상위범주- 종교, 하위범주- 종교활동, 단체활동, 대인관계

*** < .001, ** < .01, * < .05 수준에서 유의함

성장가치, 삶의 목표, 조절과 유의한 정적상관을 나타냈다($r = .19 \sim .32, p < .01 \sim .05$). 특히 자연친화적 행동 맥락에서 내외향성과 통찰은 유의한 부적상관을 나타냈다($r = -.54, p < .05$).

종교 전체 맥락에서 행복정서는 유의미한 상관을 나타내지 않았다. 행복가치와 관련해서 삶의 즐거움, 성장가치와 유의한 정적상관을 나타냈고($r = .28, p < .05, r = .29, p < .05$), 특히 종교활동 맥락에서 성장가치, 주변인 안녕과 유의한 정적상관을 나타냈다($r = .45 \sim .46, p < .05$).

논 의

본 연구에서는 내외향성 간 행복맥락, 정서 및 가치의 측면에서 차이가 있는지를 알아보고자 했다. 이를 위해 참가 대학생들에게 2주간 행복 에피소드에 관한 일기를 작성하게 하여 그 내용을 분석하였다. 전반적으로, 내외향적 성격에 따라 행복을 경험하는 맥락의 빈도, 행복 관련해서 경험하는 정서의 강도 및 가치의 측면에서 차이가 있다. 본 절에서는 이러한 차이를 중심으로 논의하겠다.

행복 에피소드를 내용별 범주화 한 결과, 행복맥락은 크게 대인관계, 여가활동, 자기계발, 친사회적 행동, 종교 총 5가지로 범주화되었다. 이러한 결과는 행복과 관련된 활동으로 즐거운 활동과 보상적인 활동, 혹은 노력을 요하면서 즐거운 활동과 노력을 덜 요하면서 즐거운 활동 그리고, 사회적 활동으로 구분하였던 선행연구를 지지하는 결과로 볼 수 있다(Tov & Koh, 2014; Waterman, 2005).

본 연구에서 범주화된 영역 가운데 대인관계는 행복과 매우 밀접한 영역이다. 인간의 친애와 소속의 욕구를 충족시켜 줄 수 있는 주요한 영역이기 때문이다. 여가활동은 자신의 여가 시간을 즐겁고 평안하게 보내는 다양한 활동 즉, 정적활동과 동적활동, 신체심리적으로 평안하거나 즐거운 활동 등은 긍정적 정서의 다양한 강도를 경험할 수 있는 활동을 포함한다. 대인관계와 여가활동은 쾌락적 행복정서와 긍정가치 즉, 쾌락적 행복 관점과 더 연관이 있는 것 같다. 반면 자기계발로 범주화된 영역은 노력을 요하면서 즐거운 활동에 해당한다. 자기계발의 주요한 특징은 목표지향적인 활동이다. 따라서 학업활동과 진로활동, 건강을 증진하고 삶을 정비하기 위한 활동 등이 주요 포함되어 있다. 이러한 활동들은 많은 시간과 노력을 들여야 하지만 성취감을 이끌어낼 수 있는 즐거운 활동들이다. 자기계발은 쾌락적 행복정서, 성장지향정서 및 긍정 가치와 성장지향정서 즉, 쾌락적 행복과 자기실현적 관점이 복합적으로 연관되어 있는 것 같다.

그렇다면 각 맥락 별 내외향적 집단 간 행복의 차이가 있었는가? 먼저 대인관계 맥락에서 내외향적 집단 모두 행복한 경험으로 밀접한 관계(가족, 친구, 이성관계)와 느슨한 관계(지인, 활동을 공유하는 관계)와의 경험에 대해서 보고하였지만 내외향적 집단마다 경험하는 행복관련 정서와 가치는 달랐다. 대인관계 맥락에서 안락정서는 내향적 집단과 외향적 집단의 행복차이를 설명한다. 유쾌, 황홀, 애정, 자부심 정서는

외향적인 사람들일수록 높게 경험하지만, 안락정서는 덜 외향적인 즉, 내향적인 사람들 일수록 높게 경험하였다. 이는 내외향적 집단이 대인관계맥락에서 내적으로 경험하는 것이 다를 수 있음을 시사한다. 내향적인 사람들은 사적인 관계 즉, 친밀함을 바탕으로 하는 관계에서 안락함을 경험하는 것을 행복이라고 여긴다. 그러나 외향적인 사람들은 친밀한 관계와 느슨한 관계 구분 없이 대인관계를 통해 가장 많이 행복을 경험하고 이를 통해 유쾌함과 자부심을 느끼며 삶의 즐거움과 사회적 승인을 추구한다(DeYoung, Hirsh, Shane, Papademetris, Rajeevan, & Gray, 2010).

이러한 결과는 그동안 내외향성을 구분 짓는 가장 큰 특징인 사교성과 비사교성에 대한 중요한 함의점을 지닌다(Costa & McCrae, 1980). 본 연구결과는 내향적인 사람들이 대인관계맥락에서 비사교적인 것이 아니라, 친밀하고 사적인 관계에서 더 깊은 교감을 나누고 안락함을 경험한다는 사실을 보여주었다. 연구자들은 다이어리 내용분석을 위해 에피소드를 자세히 읽어보면서 이러한 사실을 발견하였다. 외향적인 집단의 경우 모든 일이든 친구들과 함께 하는 것, 즐겁게 느껴지는 것을 주요하게 보고하였다. 산책도, 운동도, 공부도 함께 할 때 더 즐겁고 잘 된다고 보고하였다. 또한 다양한 인간관계를 맺는 것에서 즐거움을 경험하였다. 가령 과 선후배와 정기적인 모임을 갖는 것, 오랜만에 만나는 친구들과 왓지떨친 술자리에 참석하는 것, 다양한 장면에서 만난 사람들과 네트워크를 유지하는 것에서 주요한 대인관계적 양상을 띠고 있다. 반면, 내향적인 집단은 친한 소수의 친구들과 깊은 교류에 초점을 활동을 주요하게 보고하였다. 예로 친한 친구와 벤치나 조용한 카페에 앉아 깊은 교감을 나누는 것에 큰 가치를 느끼거나 가족과 함께 보내는 시간 특히, 형제자매와 함께 경험을 공유하는 일이나 부모님과 속 깊은 이야기를 나누는 것에 매우 큰 가치를 부여하였다. 이러한 내향적 집단의 특징은 외향적

집단의 폭넓은 대인관계를 기준으로 했을 때 폭넓은 대인관계를 맺지 않으므로 비사회적으로 보이고, 때로는 대인관계에서 회피적으로 보이거나 기까지도 할 것이다. 하지만, 본 연구의 결과는 기존의 내외향적 성격과 사교적 특징에 대한 대안을 제시한다. 내향성은 비사회적인 성격이라기보다, 대인관계에서 친밀한 소수의 사람들과 깊은 논의를 즐기는 성격으로 명명하는 것이 더 정확한 설명일 수 있다(Cain, 2012).

여가활동 맥락 전반에서 외향적 일수록 유쾌, 황홀, 애정, 자부심 정서를 더 높게 경험하였고, 친밀, 사회적응인, 성장가치와 높은 연관성을 보고하였다. 즉, 외향적 집단과 내향적 집단 간 정서 및 가치의 차이가 발견되지 않았다. 여가활동의 경험 빈도를 살펴보면 동적활동은 내외향적 집단 간 빈도의 차이가 없었고, 정적활동, 신체심리적 평안과 즐거움 활동은 모두 내향적 집단이 더 빈번하게 경험하였다. 다이어리 내용분석의 내용을 자세히 살펴보면, 내향적 집단에게서 공통적으로 보고된 맥락은 누군가와 함께 경험하는 것 못지않게 혼자만의 시간을 자유롭게 즐기는 것이 그들을 행복하게 한다는 것이었다. 그러나 외향적 집단에서 이러한 측면이 드물게 보고되었다. 오히려 정적인 활동을 할 때는 항상 친한 가족이나 친구가 함께 있는 경우가 더 빈번하게 보고되었다. 가령 친한 부모님과 산책하는 것, 친구와 영화를 관람하는 것, 여유로운 하루를 보낼 때 친구들과 함께 하는 경험을 더 행복하다고 보고하였다. 즉 내향적 집단에게 정적인 활동은 타인과 함께 하는 활동과 홀로 즐기는 활동으로 명확히 구분되는 반면, 외향적 집단에게 정적인 활동은 역시 타인과 함께 하는 즐거운 활동이다. 이러한 활동은 긍정적 정서와 긍정 가치를 경험하도록 해준다.

한편 자기개발 맥락에서 외향적 일수록 유쾌, 황홀, 애정, 자부심 및 성장지향정서가 높았고, 삶의 즐거움, 친밀, 사회적 승인, 성장 가치, 삶의 목표 가치와 더 높은 연관성을 보고하였다. 유일하게 내향적 일수록 자기탐색 하위맥락에서

주변인 안녕, 사회적 개입 가치와 더 높은 연관성을 보고하였다. 한편 행복 에피소드 빈도를 살펴보면 수행 맥락은 외향적인 집단이 더 빈번하게 보고한 반면 자기이해와 자기성장 맥락은 내향적인 집단이 더 높게 보고하였다.

이러한 결과는 외향적인 집단과 내향적인 집단이 목표지향적 행동이 유사하지만, 경험하는 정서 및 가치 강도가 다르고, 자주 경험하는 목표지향적 행동도 차이가 있음을 시사한다. 외향적인 사람들은 목표를 이행하고 긍정적 보상이 주어지는 맥락에서 행복을 경험했다. 행복 다이어리 내용을 자세히 살펴보면, 좋은 성적을 받았거나 교수님께 칭찬 혹은 인정을 받은 경험 등이 주를 이루었다. 반면 내향적인 사람들은 자기이해와 자기성장 맥락에서 빈번하게 행복을 경험했다. 이는 다이어리 분석에서 드러난 바와 같이 자기가 어떤 사람인지에 대해서 탐색하고, 자신의 계획이 잘 수행되는가를 반추하는 글들이 주를 이루었으며 목표를 잘 이루어 나가기 위한 조절관련 내용이 주를 이루었다. 즉, 자기의 지난날을 반성하고 앞으로의 수행을 다짐하며, 자신이 어떤 사람인지에 대해서 생각할 때 행복을 경험하고 있음이 드러난 결과로 볼 수 있다.

이러한 결과는 외향적인 사람들과 내향적인 사람들의 일을 처리하는 방식 즉 세상을 이해하는 데 주요하게 여기는 가치의 차이를 보여주는 결과로 볼 수 있다. 외향적인 사람들은 임무를 빠르게 수행하기를 즐기고 명예나 물질과 같은 보상을 추구하기를 즐긴다(Lucas & Diener, 2001; Robinson, Moeller, & Ode, 2010). 반면 내향적인 사람들은 보상에 민감하지 않다. 오히려 일이 잘되고 있다면 오히려 정말로 잘되고 있는지를 점검하고, 위험이 감지되면 어떠한 위험이 있는지 조사하는 특성을 갖는다(Brebner & Cooper, 1978). 이러한 특성은 외향적인 사람들로 하여금 목표지향적으로 빠르게 수행하도록 만들지만, 내향적인 사람들의 신중한 특성은 주의 깊게 생각하고 속도와 정확도를 맞추어 좀 더 정확한

일처리를 하도록 만든다. 이러한 결과는 인간의 성격에 대한 함의점 뿐만 아니라 외향성을 지향하는 사회에 대한 함의점 까지도 제공해준다. 우리 사회는 빠른 속도로 일을 처리하는 것, 보상민감성을 지나치게 추구하며 빠른 속도와 보상추구의 위험을 간과하고 있다(Judge, Bono, Llies, & Gerhard, 2002). 내향적 가치 즉, 일이 잘 되고 있을 때 다시 한번 되돌아보고, 위험경보가 울릴 때 속도를 늦추고 위험경보를 분석하는 것은 현대 사회가 추구하는 외향지향적 사회의 위험을 보완해줄 수 있다.

본 연구의 결과는 모든 사람들이 행복을 경험한다는 명제를 내외향성으로 구분하여 구체적으로 보여주었다. 그리고 기존 연구에서 외향적인 사람들이 더 행복하다는 결과 이외에도 부분적으로 내향적인 사람들이 행복을 경험하는 구체적 맥락과 정서 그리고 관련된 가치 등을 보여주었다. 이러한 결과는 내향적인 집단을 덜 외향적인 집단으로 구분함으로써 암묵적으로 외향적의 특징과 반대되는 성격으로 짐작했었던 기존의 연구에 대안점을 제시했다는 점에서 의의가 있을 수 있다. 또한, 행복을 경험하는 맥락, 행복관련 정서 및 가치, 쾌락적 행복과 자기실현적 행복 관점을 통합적으로 포괄하여 측정함으로써 내외향성의 행복경험을 구체화 시켰다.

그러나 본 연구는 내향적인 집단과 외향적인 집단의 행복 차이를 설명하고자 하였으나 여전히 외향성과 내향성을 양극선 상에서 측정하는 도구를 사용하였기 때문에 본 연구에서 드러나는 차이가 외향적인 사람들과 덜 외향적인 사람들의 차이인지, 아니면 외향적인 사람들과 내향적인 사람들의 독립적인 차이인지에 대해서 명확하게 설명할 수 없다.

참가자들에게 행복에피소드를 보고하도록 할 때 하루 동안의 행복 경험을 자유롭게 작성하도록 하였다. 행복에 대한 정의를 따로 제공하지 않았으며 각 개인이 느끼는 주관적인 행복을 매일 한 개 이상 작성해야 하며 다섯 개의 행복

에피소드를 작성할 수 있는 작성지를 제공하였지만 다섯 개 이상의 에피소드를 써도 무관하다고 지시하였다. 그러나 결과적으로 참가자들은 일일 평균 1.6개의 행복 에피소드를 보고하였다. 참가자들이 매일 한 개 정도만의 에피소드 만이 있었기 때문인지, 아니면 에피소드 마다 장장 70여개의 정서 및 가치 문항에 응답하기가 버거워서였는지 명확하지 않다. 짐작할 수 있는 점은 평균 1.6개의 행복 에피소드를 보고하였지만 참가자들마다 편차가 매우 다양했다는 점이다. 어떤 참가자는 매일 5개 이상의 에피소드를 보고한 반면, 어떤 참가자는 매일 한 개 만의 에피소드를 보고하였다. 아마도 그들이 경험하는 다양한 일상 가운데 행복의 범주에 넣느냐 말 것이냐는 개인의 행복에 대한 인지적 접근성 수준에 따라 달려있을 수도 있다(Bruner, 1957; Tov & Koh, 2014).

또한 행복 관련 정서와 가치를 쾌락적 관점과 자기실현적 관점에 의해 행복 관련 정서와 가치를 목록화 하여 내외향성 간 행복의 차이를 파악하려고 하였으나 어디까지나 행복 관련 정서와 가치는 이론에 근거한 목록일 뿐, 본 분석에서 직접적으로 행복과 정서 및 가치의 연관성을 분석하지 않았다는 점이다. 우리가 측정 한 행복정서 및 가치가 진정 내외향성 간 행복의 차이를 설명한다고 볼 수 있는가에 대한 의문이 있을 수 있다. 그러나 연구를 설계할 때, 기존의 행복 측정도구로 행복을 측정하게 되면 '외향적인 사람들이 더 행복하다'는 기존의 연구 결과 이상을 얻기 힘들 것으로 판단되었기에 행복을 정서와 가치로 세분화 하였다. 추후연구에는 참가자들의 행복을 추가적으로 측정하여 행복관련 정서와 가치가 실질적으로 행복과 어느 정도의 연관성을 갖는가를 검증할 필요가 있다.

마지막으로 결과가 지나치게 방대하고 행복 맥락의 질적 내용분석 결과에 따른 통계적 분석을 실시하였기 때문에 논의점이 통계적 유의성을 근거로 설명되었다기 보다 내용분석의 결과를 토대로 설명되었다는 점이다. 이는 추후 연구

구를 통해 분석의 명료화, 통계적 유의성을 확보할 필요가 있다.

참고문헌

- 구재선, 김의철 (2006). 심리적 특성, 생활 경험, 행복의 통합적 관계. *한국심리학회지: 사회및 성격*, 20, 1-18.
- 김명소, 성은현, 김혜원 (1999). 한국 기혼여성(아줌마)들의 성격 특성과 주관적 삶의 질. *한국심리학회지: 여성*, 4, 41-55.
- 박은미, 정태연 (2011). 내외향성간 행복정서강도의 차이. 2011 한국심리학회 연차학술대회, 1, 182.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2009). The meaning and measure of happiness. In S. R. Baumgardner & M. K. Crothers (Eds.), *Positive psychology* (pp.14-37). New Jersey: Pearson Education.
- Brebner, J. & Cooper, C. (1978). Stimulus or response-induced excitation: a Comparison of the behavior of introverts and extroverts. *Journal of Research in personality*, 12, 306-311
- Bruner, J. S. (1957). On perceptual readiness. *Psychological Review*, 64, 123-152.
- Cady, J. (2004). *Positive Solitude: An examination of individuals who spend frequent time alone*. (Master's thesis). Vancouver: The university of british columbia.
- Cain, S. (2012). *콰이어트 [Quiet: The power of introverts in a world that can't stop talking]*. (김우열 역). 서울: 알에이치코리아. (원전은 2012년에 출판)
- Costa, P., & R. McCrae. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- DeYoung, C. G., Hirsh, J. B., Shane, M. S., Papademetris, X., Rajeevan, N., & Gray, J. R. (2010). Testing predictions from personality neuroscience brain structure and the big five. *Psychological science*, 6, 820-828.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science*, 7, 181-185.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Fleeson, W., Malanos, A. B., & Achille, N. M. (2002). An intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect: is acting extraverted as "good" as being extroverted?. *Journal of personality and social psychology*, 83(6), 1409.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the big-five factor structure. *Psychological Assessment*, 4, 26-42.
- Gross, J. J., Sutton, S. K., & Ketelaar, T. (1998). Relations between affect and personality: Support for the affect-level and affective-reactivity views. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 279-288.
- Helgoe, L. (2009). *은근한 매력 [Introvert power]*. (임소연 역). 서울: 흐름출판. (원전은 2008년에 출판).
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. *Personality and Individual Difference*, 30, 595-608.
- Johnson, D. L., Wiebe, J. S., Gold, S. M., Andreasen, N. C., Hichwa, R. D., Watkins, G. L., & Ponto, L. L. B. (1999). Cerebral blood flow and personality: a positron emission tomography study. *American Journal of Psychiatry*, 156, 252-257.

- Judge, T. A., Bono, J. E., Lilies, R., & Gerhardt, M. W. (2002). Personality and leadership: a qualitative and quantitative review. *Journal of Applied Psychology, 87*, 765-780.
- Jung, C. (1928). The relations between the ego and the unconscious. *Collected Works, 7*, 127-241.
- 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.
- Kunzmann, U., & Baltes, P. B. (2003). *Beyond the traditional scope of intelligence: Wisdom in action*. American Psychological Association.
- Kunzmann, U., Stange, A., & Jordan, J. (2005). Positive Affectivity and Lifestyle in Adulthood: Do You Do What You Feel?. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*, 574-588.
- Larsen, R. J., & Buss, D. M. (2008). *Personality psychology.: Domains of Knowledge about Human Nature*, Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 132-140.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2001). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 452-468.
- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2001). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 1039-1056.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?. *Psychological bulletin, 131*, 803-855.
- McNeil, J. M., Lowman, J. C., & Fleeson, W. (2010). The effect of state extraversion on four types of affect. *European Journal of Personality, 24*, 18-35.
- Nettle, D. (2007). *Personality: What makes you the way you are*. Oxford University Press.
- Oerlemans, W. G., & Bakker, A. B. (2014). Why extravert are happier: A day reconstruction study. *Journal of Research in Personality, 50*, 11-22.
- Oerlemans, W. G., Bakker, A. B., & Veenhoven, R. (2011). Finding the key to happy aging: A day reconstruction study of happiness. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, gbr040*.
- Patterson, C. M., & Newman, J. P. (1993). Reflectivity and learning from aversive events: toward a psychological mechanism for the syndromes of disinhibition. *Psychological review, 100*, 716-736.
- Robinson, M. D., Moeller, S. K., & Ode, S. (2010). Extraversion and reward-related processing: probing incentive motivation in affective priming tasks. *Emotion, 10*, 615-626.
- 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, 51*, 141-166.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
- 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.
- Smillie, L. D., Cooper, A., Wilt, J., & Revelle, W. (2012). Do extraverts get more bang for the buck? Refining the affective-reactivity hypothesis of extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology, 103*, 306-326.
- Smillie, L. D., Geaney, J. T., Wilt, J., Cooper, A.

- J., & Revelle, W. (2013). Aspects of extraversion are unrelated to pleasant affective-reactivity: Further examination of the affective-reactivity hypothesis. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 580-587.
- Stewart, M. E., Ebmeier, K. P., & Deary, I. J. (2005). Personality correlates of happiness and sadness: EPQ-R and TPQ compared. *Personality and individual differences*, 38, 1085-1096.
- Tov, W., & Koh, K. (2014). Extroverts categorize their daily experiences by specific social relationships. *Journal of Research in Personality*, 52, 13-19.
- Treadway, M. T., & Zald, D. H. (2011). Reconsidering anhedonia in depression: lessons from translational neuroscience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35, 537-555.
- Waterman, A. S. (2005). When effort is enjoyed: Two studies of intrinsic motivation for personally salient activities. *Motivation and Emotion*, 29, 165-188.
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., & Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of personality and social psychology*, 76, 820-838.
- 1차원고접수 : 2014. 09. 14.
수정원고접수 : 2015. 01. 30.
최종게재결정 : 2015. 02. 02.

Differences in Happiness between Extroverts and Introverts: Happiness with Different Colors

Eunmi Park

Taeyun Jung

Chung-Ang University

The present study aimed to identify the differences in emotions, contexts, and values relevant to happiness between extroverts and introverts. A total of 121 undergraduates were asked to keep a diary for their happiness episodes for two weeks. Content analysis of happiness episodic contexts led to five upper categories: interpersonal relationship, leisure activities, self-improvement, pro-social behaviors, religion. For the interpersonal relationship category, extroverts had experienced emotions more such as pleasure, ecstasy, affection, and confidence, whereas introverts had experienced ones more such as tranquility. For the leisure activities and self-improvement categories, extroverts experienced positive emotions and values more than introverts did. And contexts in which extroverts experienced happiness were more related to interpersonal relationship contexts, those for introverts were more related to passive activities, physical/psychological well-being and pleasure. Finally, for the self-development category, the performance contexts were more closely connected with extroverts, while self-reflection and self growth were more important for the introverts.

Keywords : Extroverts, Introverts, Happiness, DRM(Day reconstruction method), Happiness related Contexts, Affects, and Value.