

## 한국인의 지루함: 일상에서의 경험 표집 방법을 사용하여

김 가 람<sup>1)</sup> 정 세 원<sup>1)</sup> 최 인 철<sup>2)3)</sup> 최 은 수<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>고려대학교 심리학부 <sup>2)</sup>서울대학교 심리학과 <sup>3)</sup>서울대학교 행복연구센터

사람들은 누구나 다양한 상황에서 지루함을 경험한다. 본 연구는 경험 표집 방법을 사용하여 한국인이 일상에서 경험하는 지루함을 측정하였고, 지루함과 관련이 있는 개인적, 상황적 요인을 조사하였다. 한국인 성인 480명이 14일 동안 경험 표집에 참여하였으며, 총 15,838개의 경험 표집 데이터가 수집되었다. 다층 분석 결과, 나이가 어리고, 주관적 사회적 지위가 낮을수록, 그리고 소득이 낮은 개인일수록 지루함을 더 경험하였다. 또한 네 가지 상황적 요인, 1) 지루함 외의 다른 정서 경험, 2) 현재 하고 있는 활동, 3) 함께 있는 사람, 4) 응답한 요일 및 시간에 따라 한국인이 지루함을 어떻게 경험하는지 탐구하였다. 본 연구는 한국인의 일상적 지루함에 대해 종합적으로 탐색한 첫 연구로서, 인구통계학적 특성을 고려하여 지루함의 개인 간 차이를 보았을 뿐만 아니라, 상황과 시간에 따라 달라지는 개인 내 지루함의 변화를 조사하였다. 본 연구는 기존의 국내 연구가 주로 여가, 교육, 청소년 등의 제한적 영역에서 지루함을 연구했다는 한계를 극복했다는 데 의의가 있다. 본 논문은 연구의 결과를 바탕으로 향후 국내 지루함 연구 방향을 제언하였다.

주요어 : 지루함, 한국인, 경험표집, 다수준분석

†교신저자: 최은수, 고려대학교 심리학부, (02841) 서울시 성북구 안암로 145

Tel: 02-3290-2062, E-mail: taysoo@korea.ac.kr



© 2023, Korean Social and Personality Psychological Association.  
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

“지루함은 늘 우리 곁에 있었다.”

- 피터 츠(Peter Chew)

대부분의 인간은 지루함을 경험하며 살아간다 (Farmer & Sundberg, 2010). 지루함은 보편적인 정서 경험으로 알려져 있으며, 지루함에 대한 고찰은 예로부터 현대에 이르기까지 끊임없이 지속되었다. 17세기 프랑스 철학자 파스칼은 지루함을 인간의 불행의 시작이라 여겼고(Pascal, 1958), 20세기 독일 철학자 발터 벤야민은 지루함을 “경험의 알을 부화시키는 꿈의 새”라고 일컬었다(Benjamin, 1969). 이렇듯 지루함은 늘 우리와 함께한 정서로, 지루함을 부정적 혹은 긍정적으로 인식하든지 간에 인간 존재에 있어 지루함은 중요한 부분을 차지하고 있다(Elpidorou, 2018).

지루함은 인간이 매우 흔하게 경험하는 정서이며 인간 행동에 큰 영향을 미치는 정서임에도 불구하고 심리학에서는 오랜 기간 소외되어 왔다. 최근 연구자들이 지루함의 중요성에 주목하게 되면서 비로소 지루함과 관련된 연구는 점점 심리 과학의 주류로 향하는 추세이다(van Tilburg & Igou, 2017). 하지만 해외에서는 지루함 연구가 활발히 진행되고 있는 것과 달리 국내에서는 여전히 지루함에 대한 연구가 일부 분야 및 대상에 한정되어 진행되고 있으며, 특히 한국인이 일상에서 지루함을 언제, 어떻게 경험하는지에 대한 전반적인 연구는 찾아보기 어렵다. 또한 국내 지루함 문헌 전반에 대해 개괄한 연구 역시 부재한 상황이다. 따라서, 본 연구는 국내의 지루함 연구를 개관하고, 한국인들이 일상적으로 경험하는 지루함에 집중하여 분석해보고자 한다. 지루함에 대한 국내 연구의 개관과 한국인이 일상적인 순간에 경험하는 지루함을 실증적으로 탐구하는 연구는 국내 지루함 연구를 전체적으로 조망하고, 일부 분야에 한정되어 있던 지루함 연구를 확장한다는 점에서 국내 지루함 연구에 기여할 것으로 여겨진다. 먼저, 국내 지루함 연구 개관에 앞서, 지루함의 기본 개념에

대해 설명하고자 한다.

#### 지루함(Boredom)

‘지루하다’의 사전적 정의는 ‘따분하고 싫증이 난 상태에 있다(고려대한국어대사전)’로 유의어로는 따분하다, 무료하다, 지겹다가 있다. 심리학적 용어로서 지루함은 “만족스러운 행위에 몰입하기를 원하지만 불가능한 혐오스러운(aversive) 상태(Eastwood, Frischen, Fenske & Smilek, 2012, p. 483)”라고 정의된다. 지루함은 주로 강렬한 느낌이 부재한 유쾌하지 못한 상태로 정의되며, 자극이 없는 단조롭고 반복적인 환경에서 발생하는 것으로 알려져 있다(Gabriel, 1988). 지루함은 일반적으로 지속적인 피곤함, 시간이 느리게 가는 듯한 느낌, 집중하기 힘든 상태로 나타난다(Mikulas & Vodanovich, 1993). 때로는 지루함이 더 만족스러운 행위에 참여하기 위한 탐색을 촉진하기도 하는데, 이때 지루함은 변화를 촉구하며 새로운 활동으로 향하도록 하는 신호로서 기능한다(Danckert, Hammerschmidt, Marty-Dugas & Smielk, 2018; Elpidorou, 2014).

지루함을 일으키는 원인에 대해서는 각 분야의 연구자들의 의견이 분분하다. 몇몇 연구자들은 지루함을 일으키는 상황적 특징이 대부분의 지루함을 설명하므로 지루함을 이해하기 위해서는 지루함을 유발하는 상황에 초점을 맞춰야 한다고 주장한다. 반면, 일부 실존주의자, 정신병리 이론가, 인지 이론가들은 지루함 특성을 지닌 개인이 다양한 상황에서 지루해지기 쉽다는 지루함의 사람-기반 이론을 제안하여, 지루함을 이해하기 위해서는 개인에 집중해야 한다고 주장한다. 한편, 각성 이론가들과 같이 상호작용을 강조하는 연구자들은 지루함을 유발하는 상황이 지루함 특성을 지닌 개인의 지루함을 끌어내기 때문에 개인과 상황의 상호작용에 초점을 둬야 한다고 주장한다(Mercer-Lynn, Bar & Eastwood, 2014).

지루함은 각각 지루함을 유발하는 특성과 상

황에 초점을 맞춘 특성 지루함과 상태 지루함으로 설명될 수 있다(심재명, 2016a; Elpidorou, 2014). 먼저, 특성 지루함(trait boredom)은 지루함을 경험하는 개인의 기질적인 속성(Hunter, Dyer, Cribbie & Eastwood, 2015)에 초점을 맞춘 개념이다. 특성 지루함은 대표적으로 지루함을 쉽게 느끼는 개인적 취약성으로서 지루함 성향(boredom proneness; Farmer & Sundberg, 1986)과 반복적이고 따분함을 싫어하는 경향성인 지루함 민감성(boredom susceptibility; Zuckerman, 1979)을 통해 설명된다. 지루함 성향은 도전 수준과 개인의 능력이 균형을 이룰 때 나타나는 몰입(flow)을 자주 경험하는 성향과 부적인 관계이며(Harris, 2000), 지루함 성향이 높은 사람들은 더 충동적인 경향이 있으며(Watt & Vodanovich, 1992), 인지 욕구가 낮고(Watt & Blanchard, 1994), 성적 권태를 느끼기 쉽다(Watt & Ewing, 1996). 또한 Farmer와 Sundberg(1986)는 지루함 성향이 높은 사람들이 우울, 의미 없음, 외로움, 주의산만, 동기의 부족, 그리고 전반적인 불만족을 경험하는 것으로 특징지었다.

반면에 상태 지루함(state boredom)은 상황적 맥락으로 인해 개인이 일시적으로 경험하는 지루함에 초점을 맞춘 개념으로, 주어진 순간에 경험하는 실제 지루함을 나타낸다(Fahlman, Mercer-Lynn, Flora & Eastwood, 2013). 일반적으로 사람들은 개인이 가진 능력에 비해 도전의 수준이 낮거나(Moneta & Csikszentmihalyi, 1996) 단조롭고(Hill & Perkins, 1985) 반복적인 상황(Eastwood et al., 2012)과 같이 내외적 자극이 부족한 상황에서 지루함을 경험한다(신유리, 전수진, 2021). 또한, 사람들은 자신이 통제하기 어려운 상황(Mikulas & Vodanovich, 1993) 혹은 의미가 부재한 상황에서 지루함을 경험하는 것으로 나타났다(Elpidorou, 2014; Pekrun, 2006). 이는 지루함의 경험이 우리가 현재의 활동에 주의를 기울이지 못하거나 의미를 찾지 못할 때 모두 발생할 수 있음을 나타낸다. 즉, 지루함은 현재 상황에 대한 주의 집중과 의미 지각의 부족으로 인해 유발될

수 있으며, 이 두 요소를 바탕으로 Westgate와 Wilson(2018)은 지루함의 MAC 모델(the Meaning and Attentional Components model)을 제안하였다. MAC 모델에 따르면 상태 지루함이 의미 있는 활동에 대해 주의를 집중하는 것이 어렵다는 신호를 보내며, 지루함을 경험한 사람들은 인지적 자원과 요구를 조절하거나, 목표 가치를 수정하거나, 행하는 활동을 바꿈으로써 지루함에 대처한다(Westgate & Wilson, 2018).

상태 지루함은 주로 음주, 마약 흡연, 폭식 행동과 같은 역기능적인 결과를 일으키는 부정적인 정서로서 연구되어 왔다(예, Lee, Neighbors & Woods, 2007; Orcutt, 1984; Vanderlinden, Dalle Grave, Vandereycken & Noorduyn, 2001). 또한 직장 혹은 학업 상황에서 경험하는 상태 지루함은 원활한 업무와 양질의 학업 수행과는 부적인 관계로 확인된다(유지원, 2015; 형지영, 조한익, 2016; Ji, Choi & Moon, 2020; Kim, Park, Sohn & Lim, 2019). 그러나 최근에는 지루함 경험이 의미 추구 행위를 촉진해 자기조절 기능을 수행하고(van Tilburg & Igou, 2011; 2017), 새로운 목표 및 경험을 추구하도록 돕는 등(Bench & Lench, 2013; 2018; Elpidorou, 2014) 심리적으로 적응적인 지루함의 긍정적인 역할에 초점을 맞춘 연구들이 등장하고 있다.

본 연구는 한국인이 일상생활에서 경험하는 지루함에 대해 탐색하고자 하였기 때문에 지루함을 특성보다는 상태로 간주한다. 그러나 국내에서는 다른 정서에 비해 지루함에 대한 심리학자들의 관심이 저조한 실정이며, 그간 국내에서 진행된 지루함 연구를 정리한 선행 논문 또한 존재하지 않는다. 이러한 상황은 한국 특수적인 지루함에 대한 이해를 저해하고, 국내 연구자들의 관심 환기를 방해할 수 있다. 따라서 다음으로는 90년대부터 진행된 지루함과 관련된 국내 연구를 개관함으로써 국내에서 지루함이 어떻게 연구되어 왔는지 정리하고, 국내 지루함 연구를 전체적으로 조망하고자 한다.

## 지루함 국내 연구 개관

### 여가

국내에서는 지루함과 관련하여 지금까지 약 80여 개의 연구가 진행되었다. 그중 40%(32개)가 여가와 관련된 지루함(leisure boredom)에 초점을 맞췄고, 구체적으로 스포츠, 생활체육, 청소년, 성인 여성, 노인, 은퇴자의 여가, 그리고 관광 등에서 여가 지루함이 연구되어 왔다(예, 권연택, 고지웅, 2014; 심재명, 2016a; 이성철, 1999; 장나연, 2021; 정영린, 1997; 2001; 조남홍, 2003; 조아미, 2005; 최종률, 2013; 하지연, 원형중, 1996). 여가 지루함은 여가 활동에 참여하며 적절한 각성 수준을 만족시키지 못할 때 경험하는 불만족으로, '재미없다', '시시하다' 등의 표현으로 설명되는 심리적 상태를 의미하며(이영길, 1990; Iso-Ahola & Weissinger, 1990), 대다수의 여가 지루함 연구들은 Iso-Ahola와 Weissinger에 의해 개발된 여가 권태 척도(Leisure Boredom Scale; LBS)를 통해 여가 지루함을 측정했다.

여가 지루함 연구는 여가 제약, 여가 몰입, 여가 만족감과 같은 다양한 여가 관련 변인들과 여가 지루함 간의 관계를 탐구했으며, 구체적으로 여가 지루함은 여가 제약과 정적 관계, 여가 몰입 및 여가 만족감과는 부적인 관계에 놓인 것으로 밝혀졌다(김경식, 김찬선, 2011; 김은주, 2014; 박내식, 이은석, 유병열, 2003; 이성철, 1999; 원형중, 1999; 조희태, 2015). 정영린(1997; 2001)과 정태상(1999)은 여가 지루함을 조절하는 요인으로서 스포츠 활동 참여에 주목했고, 이철원(2014)은 중년 남성의 여가 지루함은 여가 기술 부족에서 기인한다는 것을 밝혔다. 또한, 여러 연구에서 공통으로 인구통계학적 변인에 따른 여가 지루함 수준의 차이가 나타났는데, 일반적으로 남성이 여성보다 여가 지루함을 적게 경험하고, 소득수준이 낮을수록 여가 지루함을 상대적으로 많이 경험하는 것으로 나타났다(곽혜숙, 1998; 권연택, 고지웅, 2014; 장나연, 2021). 여가 생활이 개인의 일상생활에서 점점 큰 비중

을 차지하게 되면서, 지루함은 여가 만족도에 직접적인 영향을 미치는 요인으로서 그 중요성이 강조되고 있으며, 연구자들의 주목을 받고 있다.

### 청소년/교육

청소년을 대상으로 한 지루함 연구는 크게 학업 지루함과 지루함 성향에 의한 부정적 결과에 초점을 두고 있다. 학업 상황에서의 지루함은 학습자가 학업 상황에서 자기 능력 이상의 것이 요구되어 낮은 통제감을 느끼거나, 혹은 충분한 도전의 부재로 인해 높은 통제감은 느끼지만 성취 활동의 가치를 낮다고 평가할 때 경험하는 부정적 정서로 정의된다(Pekrun, 2006; Pekrun, Goetz, Frenzel, Barchfeld & Perry, 2011). Acee 등(2010)의 연구에 의하면, 학업 상황에서의 지루함은 학업 과제로 인해 유발되는 따분함, 무의미함 및 학습자 개인이 경험하는 불만족, 좌절감과 같은 부정적 정서로 설명될 수 있다. 허혜민과 조한익(2020)은 학업 상황에서 경험하는 지루함이 상황적, 과제 특성, 학습자 특성 요인으로 구성됨을 밝히고, 학업 상황에서의 지루함을 고찰하는 연구를 진행했다. 학업 상황에서의 지루함을 많이 경험하는 청소년들은 낮은 학업성취도를 보이고, 정서적으로 학업 소진이 촉진되는 경향이 있다(심재명, 2016b; 유지원, 2015). 또한, 지루함을 크게, 그리고 자주 느끼는 청소년들은 분노 행동, 게임중독, 중독성 물질 남용 등의 청소년 문제와 관련이 깊었다(원형중, 1999; 임지영, 2010; 2014; 2015). 청소년에게 있어 지루함은 청소년 문제 및 낮은 학업 수행과 밀접한 관련을 보이기 때문에 청소년을 대상으로 한 지루함 연구는 교육심리, 아동 및 청소년 교육학에서 주목받아 왔다.

### 특수 장면 및 대상

지금까지 논의한 영역 외에 지루함 연구는 스포츠 장면, 교육, 직장이나 특수한 집단(예, 노인, 환자)을 대상으로 진행되어 왔다. 구체적인

로 체육 성취 상황(박중길, 정주혁, 2012), 수준별 영어 수업(박상복, 2016), 사범대학(허혜민, 조한익, 2019) 등의 교육 장면에서 학생들이 경험하는 지루함을 탐구하는 연구들이 진행되었다. 또한, 국내 사무직 종사자들을 대상으로 직장에서의 경험하는 지루함과 직장 내 역할 이외의 행동과의 관련성을 밝히는 연구(Kim et al., 2019) 및 의료종사자들의 직무 권태 연구 등을 통해 직장 내 지루함을 탐구한 연구가 수행되었다(권정옥, 강정미, 2020). 구체적으로, 직무 권태란 일이 하기 싫고 일에 대한 의욕을 상실하여 무기력함을 경험할 때를 의미하며(Droy, 1982), 직무 권태는 권태민감성 및 반생산적인 과업 행동과 정적 관계에 놓여있는 것으로 나타났다(정민주, 홍민성, 손영우, 2020; Ji et al., 2020). 추가로, 노인 집단을 대상으로 한 지루함 연구는 가족과 함께 사는 노인에 비해 독거노인이 경험하는 두드러진 우울 증상이 지루함이라는 결과를 밝혔다(박지은 등, 2012). 또한, 경도인지장애 노인에게 몰입형 가상 현실 콘텐츠를 활용한 인지 재활을 적용하는 개입이 지루함을 감소시키는 데 효과적이라는 연구가 진행되었다(유경진, 김환, 2020). 한편 의료 측면에서는 음악요법을 시행한 혈액 투석 환자가 대조군에 비해 치료 시 더 낮은 지루함을 보고하였다는 연구가 있다(표수진, 홍미순, 2012).

이렇듯 국내 지루함 관련 논문을 고찰한 결과, 국내 대다수의 지루함 연구는 특수한 상황 혹은 집단을 대상으로 하고 있다. 한국인이 일상 속의 다양한 상황에서 지루함을 언제, 어떻게, 얼마나 경험하는지에 대한 기초적인 연구는 여전히 부족한 실정이다. 김기욱 등(2005)의 연구는 비교적 일상적인 지루함 경험을 탐구했지만, 대학생만을 대상으로 하였으며 지루함을 경험을 설명할 수 있는 상황적 변인의 범주가 제한적이고, 지루함을 측정할 때 ‘신나는-따분한’이라는 의미 차별 척도를 사용하여 지루함의 각성(arousal) 측면만을 측정했다는 아쉬움이 존재한다. 또한, 코로나바이러스감염증-19(COVID-19)

기간 내 한국인이 겪는 지루함을 다룬 몇몇 연구들이 존재하지만(Choi et al., 2021<sup>1)</sup>; Jun, Lee & Shim, 2021; Park & Park, 2020), 이는 사회적 거리두기가 시행되었던 특수한 시기를 겪는 한국인의 정서 경험이라는 한계가 있다. 본 연구는 기존 연구들과는 달리 통제된 환경이 아닌 일상에서 자연스럽게 경험하는 상태 지루함을 조사하고자 한다. 이를 위해 다양한 연령대의 한국인을 대상으로 경험 표집 방법을 사용하여 한국인이 경험하는 지루함의 종합적인 현상을 그리고자 한다.

#### 지루함 측정에서 경험 표집 방법 (Experience-Sampling Measure; ESM) 사용

경험 표집 방법이란 “참가자의 행위를 특정 시점에 중지시키고, 실시간으로 그들의 경험에 대해 기록하도록 하는 연구 방식(심리학용어사전)”이다. 지루함 측정에 있어 경험 표집 방법이 지닌 가장 큰 강점은 참여자가 바로 그 순간에 경험하는 일시적인 감정과 같은 상태를 측정할 수 있다는 점이다. 지루함은 상대적으로 주기가 짧고 일시적인 정서 상태에 해당하며(Bench & Lench, 2013), 명시적으로 드러나는 정서 상태인 분노 혹은 불안과 달리 눈에 잘 띄지 않는 고요한 정서로 알려져 있다(Pekrun, Goetz, Daniels, Stupnisky & Perry, 2010). 더욱이, 지루함은 과거에 발생한 사건을 회상하거나 미래에 발생할 사건에 대해 예측할 때 유발되는 정서가 아닌, 현재 시점에서 즉시 발생하는 정서이다(Pekrun, Goetz, Titz & Perry, 2002). 그렇기 때문에, 다른 정서에 비해 일시적으로 존재하며, 눈에 잘 띄지 않는 정서인 지루함을 연구하기 위해서는 지루했던 혹은 지루할 것으로 예상되는 상황을 떠올리게 하기보다는 일상에서 지루함을 경험하는

1) 코로나19 감염증 유행 동안 사람들은 사회적 거리두기와 고립으로 인하여 일시적으로 급격하게 지루함을 많이 경험하는 것으로 나타났다(Choi et al., 2021).

그 순간 즉각적인 정서를 측정하는 것이 효과적인 연구 방법으로 기대된다. 따라서, 경험 표집 방법을 사용해 한국인들이 일상적으로 경험하는 지루함을 탐구하면 자연 상황에서의 지루함을 있는 그대로 조사할 수 있다는 의의가 있다.

미국인 3,867명의 경험 표집을 바탕으로 지루함과 상황적 요인들을 함께 탐구한 Chin, Markey, Bhargava, Kassam & Loewenstein(2017)은 경험 표집을 활용하면 지루함의 즉각적인 평가를 측정하여 회상 편향(recall biases)을 피할 수 있고, 실험실 연구에서 불가능한 광범위한 참여자의 위치, 사회적 환경 및 활동의 이질적인 경험을 포착할 수 있다는 장점이 있다고 설명하였다. 미국인의 경험 표집 데이터 분석 결과, 여성보다 남성이, 젊을수록, 미혼일 경우, 그리고 소득이 낮을수록 지루함을 더 경험하는 것으로 확인되었다. 또한 지루함은 긍정 정서보다는 부정 정서와 함께 경험될 가능성이 높았으며, 일이나 공부와 같은 반복적이고 어려운 활동을 할 때나 낯선 사람, 직장 동료와 함께 있을 때 더 높은 지루함을 응답하였다(Chin et al., 2017). 경험 표집 데이터를 활용한 이러한 결과는 미국인이 일상생활에서 경험하는 지루함에 대한 전반적인 이해를 가능하게 한다.

Goetz 등(2014)은 지루함의 범주적 개념 모형을 설립하기 위하여 143명의 독일인을 대상으로 경험 표집을 시행하였고, 그 결과 각성(arousal)과 유인가(valence)를 바탕으로 실제 생활에서 사람들이 경험하는 5가지의 지루함에 대해 유형화하였다(indifferent, calibrating, searching, reactant, and apathetic boredom, 더 자세한 내용은 Goetz 등, 2014 참고). 연구자들은 일반적 상황에서 경험하는 전반적인 지루함을 측정하는 것보다 현재 하고 있는 특정 활동에서 그 순간에 경험하고 있는 지루함에 대해 평가하는 것이 더 확실하고 직접적인 상태 경험을 측정할 수 있다는 장점이 있다고 판단하였다.

Mark, Iqbal, Czerwinski & Johns(2014)은 직장인이 온라인 활동을 하며 경험하는 주의 집중의

리듬을 확인하기 위해 32명의 직장인을 대상으로 경험 표집을 진행하였다. 그 결과, 직장인들은 점심 식사 이후 1시쯤 가장 높은 지루함을 보고하였지만 2~3시에는 지루함이 낮아지며, 높은 주의 집중을 보고하였다. 또한 월요일에 가장 높은 지루함을 보고하였으며, 온라인 활동 중 윈도우 창을 바꾸거나 인터넷 서핑을 하거나 이메일 inbox나 캘린더를 보고 있을 때 지루함을 경험하고 있다고 응답하였다(Mark et al., 2014). 연구자들은 경험 표집 방법을 통해 참여자가 그 당시 하고 있던 온라인 활동과 주의 집중 경험을 주기적으로 수집할 수 있었기 때문에 직장인이 온라인 활동 중 하는 경험에 대한 전반적인 이해가 가능했다고 설명한다.

종합하면, 현재 시점에서 일시적으로 발생하는 지루함을 조사하기 위해서는 경험 표집 방법이 가장 효과적일 것이라 예상된다. 또한 앞서 소개한 일상생활에서의 지루함을 탐구한 선행 연구를 바탕으로 한국인이 경험하는 지루함과 개인적 요인, 상황적 요인(정서 경험, 현재 하고 있는 활동, 함께 있는 사람, 요일/시간)의 관계를 조사해 보고자 하였다.

#### 본 연구

본 연구는 경험 표집을 통해 수집된 데이터를 활용하여 한국인이 경험하는 지루함에 대해 이해하고자 한다. 본 연구의 목표는 한국인이 일상에서 경험하는 지루함 수준을 정량적으로 추정하고, 경험 표집 방법의 장점을 살려 한 개인이 지루함을 경험할 때 동반되는 정서적, 상황적 요인들을 탐색하고자 한다. 이는 국내 최초로 한국인의 지루함을 기술적으로 이해하는데 가장 종합적인 결과를 제시하는 연구로서의 의의를 지닌다.

본 연구에서는 한국인의 지루함 경험을 다음과 같은 순서로 탐구하고자 한다. 먼저, 한국인이 일상생활에서 경험하는 지루함을 정량적으로 추정하고자 한다. 구체적으로, 개인의 인구통계

학적인 특성(예, 성별, 나이, 소득 등)에 따라 지루함 경험의 차이가 존재하는지를 살펴보고자 한다. 일반적으로 여성보다는 남성이(Vondanovich et al., 2011), 나이가 어릴수록(Vondanovich & Kass, 1990), 소득과 사회경제적 지위가 낮을수록(원형중, 1999; 하지연, 원형중, 1996; Martz, Schulenberg, Patrick & Kloska, 2018) 지루함을 더 많이 경험하는 것으로 알려져 있다. 하지만 국내에서는 다양한 인구통계학적 특성을 지닌 참여자를 대상으로 지루함 경험을 탐구한 연구를 찾아보기 어려운 실정이다. 본 연구를 통해 한국인의 지루함 경험의 개인차에 대한 기초적인 밑그림을 그리고자 한다.

다음으로, 본 연구에서는 지루함과 다른 정서 경험과의 관계를 조사하고자 한다. 지루함이라는 정서를 이해하기 위해서는 이 정서가 다른 정서들 특히 웰빙을 예측하는 긍정적인 정서와 의미감과 어떠한 관계를 맺고 있는지를 알아보는 것이 중요하다. 선행 연구들에 따르면 개인의 특성 지루함은 여러 부정 정서(예, 외로움, 스트레스)와 정적인 관련이 있다고 알려져 있다(이주연, 2021; Dahlen, Martin, Ragan & Kuhlman, 2004; Farmer & Sundberg, 1986; Lee & Zelman, 2019). 하지만, 앞서 밝혀진 특성 지루함과 부정 정서 간의 관계는 개인 간 수준의 관계로 개인 내에서 동시에 경험하는 정서 간의 관계와 구별된다. 사람들은 다양한 정서를 동시에 경험할 수 있고(Larsen, Coles & Jordan, 2017), 시간이 변화함에 따라 역시 정서 경험은 달라질 수 있기 때문에, 응답하는 그 순간에 경험한 정서(momentary emotion; 순간적 정서)를 조사함으로써 개인 내에서 경험하는 정서 간의 관계를 살펴볼 필요가 있다. 또한 기존 연구에서는 지루함을 경험할 때, 사람들은 삶의 의미나 목적과 같은 웰빙 지표와 부정 관계를 보이는 것으로 알려져 있는데(Chan et al., 2018; Fahlman, Mercer-Lynn, Gaskovski, Eastwood & Eastwood, 2009; van Tilburg & Igou, 2012), 조작을 통해 유도된 정서가 아닌 일상적인 상황에서 자연스럽게 경험하

는 정서에서도 그 관계가 포착되는지 확인하고자 한다.

마지막으로, 본 연구는 개인이 지루함을 경험하는 일상 속의 다양한 상황적 조건들을 살펴봄으로써 생태학적인 타당도를 확보하고자 한다. 이는 피험자에게 지루함을 경험하는 순간 그들이 어떤 활동을 하고 있고, 누구와 상호작용하고 있는지를 보고하게 하는 경험 표집 방법을 활용함으로써 가능하다. 또한 경험 표집 데이터에는 응답이 이루어진 날짜와 시간이 기록되어 있기 때문에 요일과 시간 효과를 보는 것이 가능하다. 따라서 본 연구는 요일과 시간에 따른 지루함 경험을 확인하고자 한다. 앞선 국내 연구 개관에 따르면 한국인들은 학업 혹은 근무 상황에서 높은 지루함을 경험할 것으로 예측할 수 있다. 그러나 실제로 우리가 일상에서 참여하고 있는 활동은 그 외에도 매우 다양하며, 때로는 아무런 활동에 참여하고 있지 않기도 한다. 본 연구에서는 참여자가 현재 행하는 다양한 활동에 대해 수집하여 각 활동과 지루함 경험의 관계에 대해 확인해보고자 한다. 또한, 상호작용의 과정에서 유발될 수 있는 지루함은 누구와 함께하고 있는지, 그리고 상대와의 상호작용이 얼마나 만족스러운지에 따라라도 상당한 영향을 받는다. 선행 연구에 따르면 미국인들은 친구들과 함께 있을 때보다 직장 동료와 함께 있을 때 지루함을 보고할 가능성이 약 2.5배 높았다(Chin et al., 2017). 또한 지루함은 불안정한 상호작용과 의사소통의 부재에 의해 유발될 수 있다(Ohlmeier, Finkielstein & Pfaff, 2020). 따라서 한국인은 누구와 함께일 때 더 높은 지루함을 보고할 것인지 조사하며, 더불어 현재 상호작용 상대와 연결성을 지각하는 정도에 따라 지루함 경험이 달라질 것인지 확인하고자 한다. 추가적으로 참여자가 응답한 일시를 바탕으로 Mark 등(2014)의 연구와 같이 ‘지루한 월요일’과 ‘지루한 오후 1시’가 확인되는지, 혹은 한국인에게는 다른 지루한 요일과 시간이 존재할지 탐색하고자 한다. 다양한 날짜에 현재 하고 있는 활동과 상

호작용하고 있는 대상에 대해 수집하는 것은 어떤 상황적 특성이 지루함을 유도하는지 알아내는 데 유용할 것으로 기대된다.

## 방 법

### 연구 참여자

본 연구의 대상은 서울에 거주하는 한국인이며, 총 480명이 14일간의 경험 표집에 참여하였다. 경험 표집은 조사 대행업체를 통해 이루어졌으며, 참여자들은 업체 내규에 따라 보상을 지급받았다. 연구 참여자 480명 중 여성은 241명(50.2%)이었고, 연령의 범위는 30세에서 69세( $M = 49.7$ ,  $SD = 10.9$ )였다. 참여자의 직업은 사무직(42.1%), 주부(24%), 전문직(18.5%), 반전문기술직(5%), 무직(4.4%), 생산직(0.6%), 기타(5.4%)로 구성되었다. 혼인 상태는 기혼(결혼 및 재혼)이 78.7%, 미혼이 15.4%, 별거/이혼/사별이 5.9%로 나타났다. 참여자의 최종 학력은 초등학교 졸업 이하(8%), 중학교 졸업(9%), 고등학교 졸업(21.9%), 전문대(2~3년제 졸업)(15.6%), 4년제 대학 졸업(48.5%), 대학원 졸업 이상(11.3%)으로 구성되었다.

### 절차

참여자가 연구에 등록하고 나면 온라인으로 연구 참여자의 인구 통계학적 변인을 측정하였다. 인구 통계학적 변인 질문지는 연령, 성별, 혼인 상태, 자녀 수, 최종 학력, 직업, 월평균 가구소득, 거주 지역 및 사회경제적 지위(SES) 사다리로 구성되어 있다. 월평균 가구 소득은 “선생님 님의 가구소득은 세전 기준으로 월평균 얼마입니까?(현재 함께 살고 계시는 가족 모두의

소득과 임대/이자 소득, 보너스 등을 모두 포함(세전 기준)한 가구 월평균 총수입을 선택해 주십시오.)”라고 질문하였고, 1. 100만 원 미만 ~ 11. 1000만 원 이상 중 응답하도록 하였다. SES 사다리는 “아래의 사다리는 사람들의 사회 경제적 위치를 나타내고 있습니다. 그렇다면 전체적으로 봤을 때, 선생님께서는 현재 한국 사회에서 어느 층에 속한다고 생각하십니까?”라고 질문하였고, 1(최상층)~10(최하층) 중 하나를 선택하도록 하였다. 사전 조사에 응답하고 며칠 뒤 경험 표집을 시작하였다. 참여자들은 14일 동안 온라인으로 경험 표집에 응답하였으며, 표집 알람은 하루 세 번, 아침, 점심, 저녁에 무선적으로 발송되었다. 총 경험 표집의 수는 15,838개이며, 참여자들은 최소 10개에서 최대 42개까지 응답하였다(인당 평균 응답 수 = 33개).

### 경험 표집 측정

경험 표집은 2017년 5월 16일부터 6월 8일까지 진행되었으며, 참여자는 해당 기간 중 14일 동안 참여하였다. 경험 표집 참여 알람 문자는 하루 중 총 세 번, 아침(07:00 ~ 11:59 사이), 오후(12:00 ~ 17:59 사이), 저녁(18:00 ~ 23:00 사이) 세 시간대에 무선적으로 발송되었다. 참여자는 알람 문자를 읽은 순간에 해당 링크로 접속하여 응답하였다. 수집된 응답은 아침 5,122개(32.3%), 오후 6,390개(40.3%), 저녁 4,326개(27.3%)로 구성되었다.

### 정서 및 기분 욕구 상태

다음으로 각 한 문항으로 지루함(“지금 지루함을 느끼십니까?”), 기쁨(“지금 기분이 어떠십니까?”), 행복(“지금 얼마나 행복하십니까?”), 삶의 의미(“지금 얼마나 의미 있는 삶을 살고 있다고 느끼십니까?”), 삶의 목적(“지금 얼마나 목적 있는 삶을 살고 있다고 느끼십니까?”), 스트레스(“지금 얼마나 스트레스를 받고 계십니까?”), 외로움(“지금 외롭거나 고립된 기분이 드십니까?”),

2) 반전문기술직의 예시로는 교사, 강사, 간호사, 엔지니어, 건축사, 기타 기술직 등이 있다.



연결성(“지금 누군가와 친밀하고 가까운 관계를 맺고 있는 기분이 드십니까?”)을 지각하고 있는 정도를 0(전혀 아니다)~10(매우 그렇다) 리커트 척도에 응답하였다.

### 현재 활동

다음으로 현재 하고 있는 활동에 대해 “무슨 일을 하고 있었습니까? 하고 있던 일 중 가장 주된 일 하나만 선택해 주십시오.”라고 질문하고, 1. 업무, 2. 공부/수업, 3. 출퇴근/등하교/이동, 4. 육아 및 가사 활동(빨래, 청소, 요리 등), 5. 먹기(식사, 간식, 차, 커피 등), 6. 쇼핑/장보기, 7. 대화/담소, 8. TV 시청, 9. 컴퓨터/스마트 폰 사용(인터넷 검색, 게임 등), 10. 운동, 11. 여행, 12. 종교 활동(기도, 종교 의례 참석 등), 13. 자원 봉사 활동, 14. 실내 여가/취미(음악감상, 영화감상, 독서 등), 15. 실외 여가/취미(등산, 산책, 낚시 등), 16. 특별한 일 없이 있기, 17. 기타 ( ) 중 하나를 선택하도록 하였다. 위의 17가지 선택지는 일상 경험과 관련된 선행 연구(Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz & Stone, 2004)에서 사용한 활동 목록을 참고 및 수정하여 구성하였다.

### 상호작용 상대

다음으로 현재 누구와 만나서 대화하거나 소통 중인지를 1. 예, 2. 아니요 중 선택하도록 하였다. ‘예’라고 응답한 응답자에게는 “지금 만나서 대화하거나 소통하고 있는 사람이 누구입니까? (가장 주된 사회적 관계를 하나만 선택해 주십시오)”라고 추가 질문하였고, 1. 배우자, 2. 자녀/손주, 3. 부모/형제/친지, 4. 연인, 5. 친구, 6. 이웃/지인, 7. 직장 동료/상사 혹은 업무적 관계, 8. 기타 중 하나를 선택하도록 하였다. ‘아니요’로 응답하였다면 “지금 혼자 있습니까?”라고 질문하였고, 1. 예, 혼자 있습니다, 2. 아니요, 누군가와 함께 있지만 대화하거나 소통하고 있지 않습니다 중 하나를 선택해 응답하도록 하였다.

### 통계 분석 방법

경험 표집 데이터는 한 개인이 경험 표집 기간 동안 응답한 데이터를 응답 수준(momentary level; level 1)과 개인 수준(personal level; level 2)으로 이루어진 위계적 구조이기 때문에 위계적 선형 모형(hierarchical linear model)을 사용하였다. 먼저, 지루함이 각 수준에서 어느 정도 설명되는지를 토대로 다층모형의 사용이 타당한지 확인하기 위해 무조건 모형을 통해 집단 내 상관 계수(Intra-class Correlation Coefficient, ICC)를 추정하였다. 다음으로 인구통계학적 변인(level 2)에 의해 지루함이 설명되는 정도를 확인하기 위해 2수준 변수 투입 모형(means-as-outcomes model)을 추정하였다. 다음으로 상황적 요인을 각 상황적 범주에 해당하는 조건 모형에 투입하여 지루함을 예측하는 정도를 확인하였다. 조건 모형의 식은 다음과 같다.

$$Boredom_{ti} = \beta_{0i} + \beta_{hi}X + r_{ti} \quad (\text{level 1})$$

$$\beta_{0i} = \gamma_{00} + \gamma_{0j}K + u_{0i} \quad (\text{level 2})$$

$$\beta_{hi} = \gamma_{h0}$$

본 식에서  $r$ 는 응답 수준인 level 1을,  $i$ 는 개인 수준인 level 2를 지칭한다.  $X$ 는 투입된 상황적 변인으로 본 분석에서 독립 변인으로 사용되며,  $h$ 는 투입된 상황적 변인의 개수를 나타낸다. 다음으로  $K$ 는 조건 모형에서 통계를 위해 투입된 인구통계학적 변인이며,  $j$ 는 투입된 인구통계학적 변인의 개수를 나타낸다. 한편, 1수준 변인이 지루함을 예측하는 데 있어 개인 간 차이에 의한 교란 작용을 방지하기 위해 개인 평균값 중심화(group mean centering)를 하였고, 더미 변인이 아닌 2수준 변인은 해석의 용이성을 위해 전체 평균값 중심화(grand mean centering)를 하였다. 모든 분석은 Stata17과 HLM 8.2 패키지를 사용하여 진행하였다.

## 결 과

다층 분석에 앞서 2주 간의 표집 기간 동안 참여자가 경험한 지루함의 정도에 대해 분석한 결과, 전체 응답(15,838) 중 2주 동안 ‘얼마나 지루한지를 묻는 문항에 6 이상(0~10)으로 응답한 횟수는 5,661번(35.7%)으로 확인되었다. 전체 응답자(480명) 중 2주 동안의 응답 기간 동안 한 번이라도 6 이상으로 응답한 사람은 439명으로, 이는 약 92%에 해당하는 비율이다. 한편 표집 기간 동안 참여자 480명의 평균적인 지루함 점수는 중간 점수(5)보다 약간 낮은 4.47( $SD = 1.81$ )로 나타났다.

### 무조건 모형(random-effects ANOVA model) 분석

먼저, 기본모형(null model)을 통하여 지루함의 수준별 분산을 검증하였다. 그 결과, 지루함의 응답 수준 분산은 2.67이며, 개인 수준의 분산은 3.27으로 ICC는 0.55[계산식 =  $3.27/(3.27+2.67)$ ]로 나타났다. 지루함 변량의 55%는 개인 수준, 45%는 응답 수준에 의해 설명되고 있는 만큼 다수준 분석이 필요함을 확인할 수 있다.

### 2수준 변인 투입 모형(means-as-outcomes model) 분석

다음으로 인구통계학적 변인을 투입하여 지루함의 분산 성분(variance components)의 차이를 확인하였다. 성별, 나이, 취업 여부, 소득, 사회경제적 지위(SES) 사다리, 혼인 상태, 교육 수준을 2수준에 투입하였다. 혼인 상태와 교육 수준은 더미 코딩(dummy coding)을 사용하였으며, 참조 그룹(reference group)으로는 각각 기혼, 4년제 대학 졸업을 사용하였다. 분석 결과, 사회적 사다리( $B = 0.16, SE = 0.06, p = .008$ )가 유의한 예측 변인으로, 나이( $B = -0.02, SE = 0.01, p = .050$ )와 소득( $B = -0.08, SE = 0.04, p = .052$ )은

근사적으로 유의(marginally significant)하였다. 2수준(개인 수준) 변수를 추가로 투입한 후 분산 성분의 차이를 확인한 결과 분산이 0.08만큼 감소하였으며[계산식 =  $(3.27-3.01)/3.27$ ], 이는 투입된 2수준 변수들의 설명력을 의미한다. 요약하면 나이가 어리고, 주관적 사회적 지위가 낮을수록, 소득이 낮은 개인일수록 지루함을 더 경험하는 경향이 있다.

### 조건 무선 절편 모형(conditional random intercept model) 분석

다음으로 지루함에 영향을 미치는 상황적 변수를 조사하기 위해 네 개 범주의 개별 회귀 분석을 실시하였다. 큰 주제로 묶을 수 있는 변인들을 하나의 범주로 구성하였으며, 네 개의 범주는 다음과 같다: 지루함 외 다른 정서 경험, 현재 하고 있는 활동, 함께 있는 사람, 응답한 요일 및 시간. 각 상황적 범주에 걸친 잠재적 상호작용의 공선성(collinearity)이 존재할 수 있지만, 분석과 취급의 용이성을 위해 범주별로 경험된 지루함에 대한 조건부 기댓값을 별도로 기술하였다(참고. Chin et al., 2017).

### 지루함 외 다른 정서 경험과의 관계 탐구

참여자들의 정서 경험에 대한 기술 통계치는 표 1과 같다. 지루함을 예측할 때 2수준 변수들을 통제하여, 지루함과 다른 정서 경험과의 관계를 탐구하였다. 2수준 변수 중 사회적 사다리는 지루함의 초기치를 유의하게 예측하며( $B = 0.16, SE = 0.06, p = .008$ ), 주관적 사회적 지위가 낮을수록 지루함을 더 경험하였다. 한편 유의수준에 미치지 못하는 못했지만, 소득과 나이도 지루함의 초기치를 예측하는 경향을 보였는데, 소득이 낮고( $B = -0.02, SE = 0.04, p = .050$ ), 나이가 어릴수록( $B = -0.08, SE = 0.01, p = .052$ ) 지루함을 더 경험하는 것으로 나타났다. 지루함과 유의한 관계를 보인 정서 경험은 행복( $B = -0.03, SE = 0.01, p = .030$ ), 목적( $B =$

표 1. 다른 정서 경험별 지루함 수준

정서 경험	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i> (14872)	<i>p</i>
즐거움	7.51 (1.92)	-0.01	0.01	-0.47	.641
행복	7.46 (1.95)	-0.03	0.01	-2.17	.030
의미 지각	7.58 (1.92)	-0.02	0.01	-1.19	.233
목적 지각	7.60 (1.92)	-0.09	0.01	-6.29	<.001
스트레스	5.03 (2.53)	0.16	0.01	22.71	<.001
외로움	4.36 (2.45)	0.43	0.01	51.66	<.001

-0.09, *SE* = 0.01, *p* < .001), 스트레스(*B* = 0.16, *SE* = 0.01, *p* < .001), 외로움 지각(*B* = 0.43, *SE* = 0.01, *p* < .001)이었다. 따라서 지루함, 행복, 목적성, 스트레스, 외로움은 동시 경험될 가능성이 높으며, 행복, 목적성을 더 크게 지각할수록 지루함 수준이 낮았고, 스트레스, 외로움을 더 크게 지각할수록 지루함 수준이 높음을 확인할 수 있다.

**현재 하고 있는 활동과의 관계 탐구**

참여자들이 현재 하고 있다고 응답한 활동의 빈도수는 표 2와 같다. 지루함을 예측할 때 2수준 변수들을 통제로 투입하며, 지루함과 현재 하고 있는 활동과의 관계를 탐구하였다. 2수준 변수 중 사회적 사다리(*B* = 0.15, *SE* = 0.06, *p* = .010), 소득(*B* = -0.08, *SE* = 0.04, *p* = .049)은 지루함의 초기치를 유의하게 예측하였고, 나이는 근사적으로 유의하였다(*B* = -0.12, *SE* = 0.01, *p* = .085). 현재 하고 있는 활동과 지루함의 관계를 조사하기 위하여 “특별한 활동을 하고 있지 않음”을 참조 그룹으로 설정하여 더미 변인을 생성하였다. 그 결과 지루함과 유의한 관계를 보인 활동은 출퇴근/등하교/이동(*B* = -0.23, *SE* = 0.08, *p* = .002), 육아 및 가사 활동(*B* = -0.35, *SE* = 0.08, *p* < .001), 식사/간식 먹기(*B* = -0.49, *SE* = 0.07, *p* < .001), 쇼핑/장보기(*B* = 0.52, *SE* = 0.10, *p* < .001), 대화/담소(*B* = -0.60, *SE* = 0.08, *p* < .001), TV 시청(*B* = -0.29, *SE* = 0.07, *p* < .001), 운동(*B* = -0.60, *SE* =

0.10, *p* < .001), 여행(*B* = -0.88, *SE* = 0.14, *p* < .001), 종교 활동(*B* = -0.86, *SE* = 0.14, *p* < .001), 실내 여가/취미(음악감상, 독서 등)(*B* = -0.46, *SE* = 0.11, *p* < .001), 실외 여가/취미(산책, 낚시 등)(*B* = -0.77, *SE* = 0.12, *p* < .001)로 나타났다. 따라서 특별한 활동을 하지 않고 있을 때보다 출퇴근/등하교/이동, 육아 및 가사 활동, 먹기, 쇼핑/장보기, 대화/담소, TV 시청, 운동, 여행, 종교 활동, 실내 여가/취미, 그리고 실외 여가/취미를 할 때는 지루함을 덜 경험하고, 그 정도는 활동마다 다르다는 것을 알 수 있다. 반면 업무, 공부/수업, 컴퓨터/스마트폰 사용, 자원봉사 활동, 그리고 기타는 특별한 활동을 하지 않을 때와 지루함의 수준이 다르지 않다는 것을 확인할 수 있다(그림 1).

**함께 있는 사람과의 관계 탐구**

지루함을 예측할 때 2수준 변수들을 통제로 투입하며, 현재 함께 있는 사람과의 관계를 탐구하였다(표 3). 2수준 변수 중 사회적 사다리(*B* = 0.15, *SE* = 0.06, *p* = .009), 나이(*B* = -0.02, *SE* = 0.01, *p* = .043)는 지루함의 초기치를 유의하게 예측하였고, 소득(*B* = -0.07, *SE* = 0.04, *p* = .055)은 근사적으로 유의하였다. 현재 상호 작용하고 있는 사람과 지루함의 관계를 탐구하기 위하여 혼자 있는 경우를 참조 그룹으로 설정하여 더미 변인을 생성하였다. 그 결과, 혼자 있을 때에 비해 지루함 경험의 유의한 차이를 보인 상대는 배우자(*B* = -0.51, *SE* = 0.05, *p* < .001),

표 2. 현재 하고 있는 활동별 지루함 수준

활동	N (%)	M (SD)	B	SE	t(14862)	p
특별한 일 없음	920 (5.8)	4.76 (2.37)	-	-	-	-
업무	4683 (29.6)	4.74 (2.39)	-0.05	0.06	-0.85	.398
공부/수업	230 (1.5)	4.86 (2.47)	-0.21	0.13	-1.57	.118
출퇴근/등하교/이동	1380 (8.7)	4.67 (2.36)	-0.23	0.08	-3.06	.002
육아/가사 활동	1459 (9.2)	4.21 (2.50)	-0.35	0.08	-4.49	<.001
식사/간식	1465 (9.2)	4.13 (2.37)	-0.49	0.07	-6.77	<.001
쇼핑/장보기	375 (2.4)	4.22 (2.45)	-0.52	0.10	-4.96	<.001
대화/답소	756 (4.8)	3.79 (2.49)	-0.58	0.08	-6.89	<.001
TV 시청	1814 (11.5)	4.47 (2.37)	-0.29	0.07	-4.08	<.001
컴퓨터/스마트폰 사용	781 (4.9)	4.88 (2.49)	-0.03	0.09	-0.37	.714
운동	432 (2.7)	3.90 (2.35)	-0.60	0.10	-5.88	<.001
여행	197 (1.2)	3.05 (2.31)	-0.88	0.14	-6.53	<.001
종교 활동	200 (1.3)	4.01 (2.63)	-0.86	0.14	-6.27	<.001
자원봉사 활동	70 (0.4)	3.84 (2.48)	-0.22	0.24	-0.91	.361
실내 여가/취미	335 (2.1)	3.88 (2.27)	-0.46	0.11	-4.18	<.001
실외 여가/취미	290 (1.8)	3.59 (2.27)	-0.77	0.12	-6.67	<.001
기타	451 (2.8)	4.33 (2.78)	-0.14	0.11	-1.35	.176

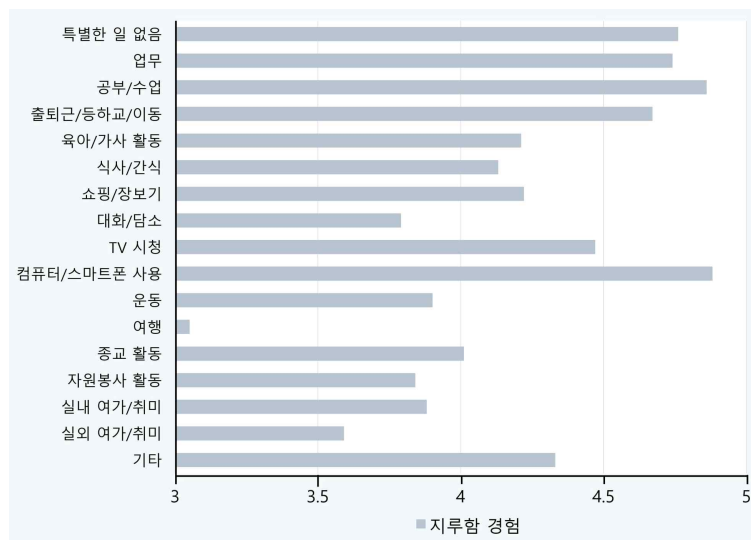


그림 1. 현재 하고 있는 활동별 지루함 경험 평균 수준

표 3. 함께 있는 사람별 지루함 수준

상호작용 대상	N (%)	M (SD)	B	SE	t(14870)	p
혼자 있음	9179 (58)	4.76 (2.40)	-	-	-	-
배우자	1478 (9.3)	3.72 (2.42)	-0.51	0.05	-9.77	<.001
자녀/손주	999 (6.3)	3.76 (2.39)	-0.45	0.06	-7.60	<.001
부모/형제	516 (3.3)	4.21 (2.45)	-0.43	0.08	-5.41	<.001
연인	76 (0.5)	4.41 (2.82)	-0.92	0.20	-4.57	<.001
친구	742 (4.7)	4.04 (2.39)	-0.54	0.07	-7.86	<.001
이웃/지인	748 (4.7)	3.80 (2.49)	-0.43	0.07	-6.09	<.001
직장 동료/상사	1982 (12.5)	4.40 (2.37)	-0.13	0.05	-2.75	.006
기타	118 (0.7)	3.07 (2.27)	-0.20	0.16	-1.27	.206

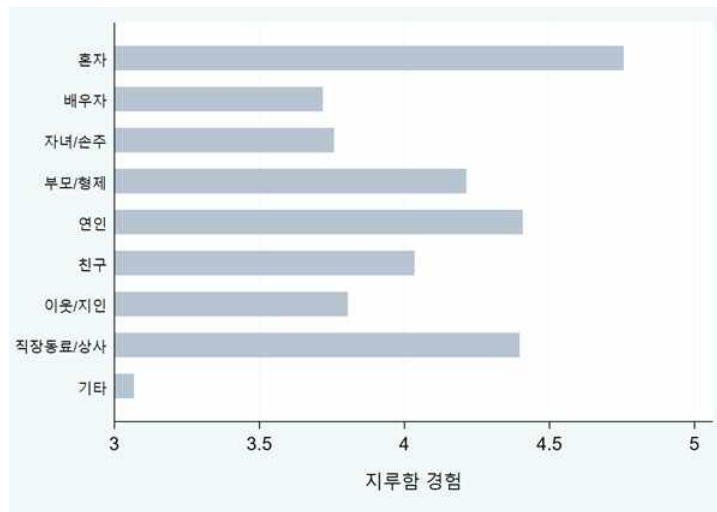


그림 2. 함께 있는 사람별 지루함 경험 평균 수준

자녀/손주( $B = -0.45$ ,  $SE = 0.06$ ,  $p < .001$ ), 부모/형제( $B = -0.43$ ,  $SE = 0.08$ ,  $p < .001$ ), 연인( $B = -0.92$ ,  $SE = 0.20$ ,  $p < .001$ ), 친구( $B = -0.54$ ,  $SE = 0.07$ ,  $p < .001$ ), 이웃/지인( $B = -0.43$ ,  $SE = 0.07$ ,  $p < .001$ ), 직장 동료/상사( $B = -0.13$ ,  $SE = 0.05$ ,  $p = .006$ )였다. 즉, 혼자 있을 때보다 배우자, 자녀/손주, 부모/형제, 연인, 친구, 이웃/지인, 직장 동료/상사와 상호작용할 때는 지루함을 덜 경험했고, 그 정도는 상호작용 상대마다 달

랐다(그림 2).

#### 추가 분석

한편 상호 작용하는 대상과의 연결성 지각을 통해 지루함 경험이 예측되는지를 확인하기 위해 추가 분석을 실시하였다. 따라서 누군가와 함께 있다고 응답한 데이터를 대상으로 하였으며, 구체적인 데이터 수는 1수준 6,659개, 2수준 472개였다. 앞선 분석과 마찬가지로 통제 변인

으로 2수준 변수를 투입한 결과, 나이( $B = -0.02, SE = 0.01, p = .041$ )가 유의하게 지루함의 초기치를 예측하였다. 또한 현재 상호 작용 중인 대상이 있으면 연결성 지각이 높을수록 지루함을 덜 경험함을 확인하였다( $B = -0.28, SE = 0.02, p < .001$ ).

**응답한 요일 및 시간의 영향 탐구**

지루함을 예측함에 있어 2수준 변수들을 통제로 투입하며, 먼저 응답한 요일의 영향을 탐구하였다(표 4). 2수준 변수 중 사회적 사다리( $B = 0.16, SE = 0.06, p = .008$ )는 지루함의 초기치를

유의하게 예측하였으며, 나이( $B = -0.02, SE = 0.01, p = .051$ ), 소득( $B = -0.08, SE = 0.04, p = .052$ )은 근사적으로 유의하였다. 다음으로 응답한 요일과 지루함의 관계를 탐구하기 위하여 주중과 주말의 경계에 위치한 금요일을 참조 그룹으로 설정하여 더미 변수를 생성하였다. 그 결과, 금요일에 비해 수요일( $B = 0.14, SE = 0.05, p = .010$ ), 목요일( $B = 0.19, SE = 0.06, p < .001$ )에 더 높은 지루함을 경험하는 것을 확인하였다. 월요일, 화요일, 토요일, 일요일은 금요일과 유의한 차이를 보이지 않았다(그림 3). 다음으로 주중과 주말의 일상 패턴이 구분되

표 4. 응답 요일별 지루함 수준

응답 요일	N (%)	M (SD)	B	SE	t(14872)	p
월요일	2073 (13.1)	4.26 (2.42)	-0.07	0.06	-1.19	.235
화요일	2304 (14.5)	4.44 (2.48)	0.08	0.06	1.47	.143
수요일	3154 (19.9)	4.57 (2.47)	0.14	0.05	2.57	.010
목요일	2505 (15.8)	4.54 (2.42)	0.19	0.06	3.40	<.001
금요일	1407 (8.9)	4.37 (2.34)	-	-	-	-
토요일	2270 (14.3)	4.46 (2.40)	0.09	0.06	1.64	.102
일요일	2125 (13.4)	4.33 (2.49)	-0.04	0.06	-0.74	.458

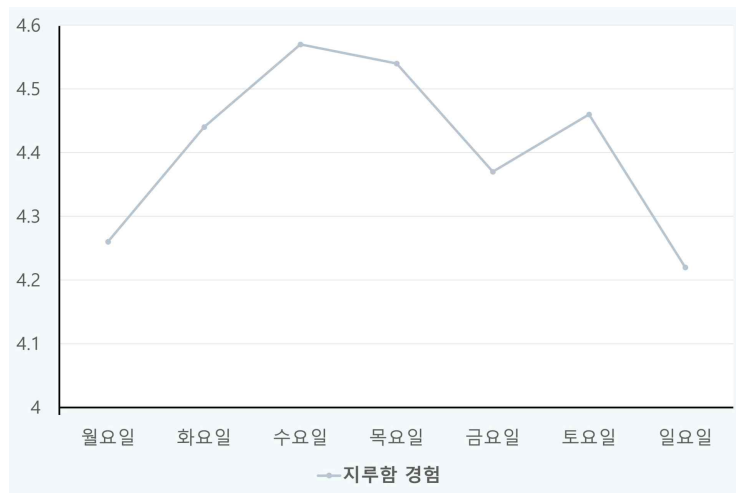


그림 3. 응답 요일별 지루함 경험 평균 수준

기 때문에 수집된 데이터를 주중( $N = 11443$ )과 주말( $N = 4395$ )로 나누어, 2수준 변수들을 통제하고 응답한 시간의 영향을 조사하였다(표 5). 주중의 2수준 변수 중 나이( $B = -0.02$ ,  $SE = 0.01$ ,  $p = .041$ )와 사회적 사다리( $B = 0.16$ ,  $SE = 0.06$ ,  $p = .006$ )는 지루함의 초기치를 유의하게 예측하였으며, 소득( $B = -0.07$ ,  $SE = 0.04$ ,  $p = .069$ )은 근사적으로 유의하였다. 다음으로 표집 시간의 중간에 해당하는 오후 3시를 참조 그룹으로 설정하여 더미 변인을 생성하였다. 그 결과, 참여자들은 오후 3시에 비해 오후 5시( $B = -0.18$ ,  $SE = 0.08$ ,  $p = .033$ ), 오후 8시( $B = -0.19$ ,  $SE = 0.08$ ,  $p = .026$ ), 오후 9시( $B = -0.19$ ,  $SE = 0.09$ ,  $p = .030$ )에 더 낮은 지루함을 보고하였다. 또한 통계적으로 유의한 수준에 미치지 못하는 것만, 오전 10시( $B = -0.15$ ,  $SE = 0.08$ ,  $p = .063$ )

와 오후 1시( $B = -0.14$ ,  $SE = 0.08$ ,  $p = .090$ )에도 오후 3시에 비해 더 낮은 지루함을 경험하는 경향이 있음을 확인하였다. 한편 오전 7시, 8시, 9시, 11시, 오후 12시, 2시, 4시, 6시, 7시, 10시는 오후 3시와 유의한 차이를 보이지 않았다.

주말의 경우, 2수준 변수 중 사회적 사다리( $B = 0.14$ ,  $SE = 0.06$ ,  $p = .019$ )가 지루함의 초기치를 유의하게 예측하였으며, 소득( $B = -0.07$ ,  $SE = 0.04$ ,  $p = .065$ )은 근사적으로 유의하였다. 한편 주중과 동일하게 오후 3시를 참조 그룹으로 설정하여 더미 변인을 생성하여 분석한 결과, 오후 3시와 유의한 차이를 보이는 시간대가 확인되지 않았다(표 5). 따라서 한국인들이 시간대별로 경험하는 지루함은 주중과 주말에 영향을 받는 것을 확인하였다(그림 4).

표 5. 주중, 주말의 응답 시간별 지루함 경험 평균 수준

응답 시간대	주중						주말					
	<i>N</i> (%)	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i> (10948)	<i>p</i>	<i>N</i> (%)	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i> (3901)	<i>p</i>
7시	436 (3.8)	4.24 (2.47)	-0.13	0.10	-1.27	.206	165 (3.8)	4.26 (2.43)	0.10	0.17	0.60	.548
8시	747 (6.5)	4.54 (2.43)	-0.13	0.09	-1.53	.127	299 (6.8)	4.34 (2.47)	0.15	0.14	1.05	.295
9시	934 (8.2)	4.59 (2.42)	0.01	0.08	0.16	.872	340 (7.7)	4.36 (2.39)	0.19	0.13	1.37	.170
10시	808 (7.1)	4.35 (2.42)	-0.15	0.08	-1.86	.063	321 (7.3)	4.46 (2.45)	0.09	0.14	0.69	.492
11시	772 (6.7)	4.62 (2.53)	0.02	0.08	0.19	.847	300 (6.8)	4.57 (2.50)	0.21	0.14	1.50	.135
12시	696 (6.1)	4.48 (2.41)	-0.11	0.09	-1.30	.194	246 (5.6)	4.50 (2.50)	0.16	0.15	1.11	.269
13시	791 (6.9)	4.47 (2.39)	-0.14	0.08	-1.70	.090	284 (6.5)	4.37 (2.30)	0.01	0.14	0.05	.964
14시	834 (7.3)	4.51 (2.37)	-0.06	0.08	-0.76	.449	315 (7.2)	4.41 (2.59)	0.15	0.14	1.08	.279
15시	828 (7.2)	4.42 (2.49)	-	-	-	-	335 (7.6)	4.30 (2.38)	-	-	-	-
16시	733 (6.4)	4.51 (2.53)	-0.01	0.09	-0.11	.911	295 (6.7)	4.41 (2.60)	0.03	0.14	0.24	.810
17시	757 (6.6)	4.34 (2.37)	-0.18	0.08	-2.14	.033	276 (6.3)	4.40 (2.44)	0.15	0.14	1.02	.306
18시	842 (7.4)	4.44 (2.39)	-0.13	0.08	-1.63	.103	334 (7.6)	4.36 (2.36)	0.03	0.14	0.22	.828
19시	785 (6.9)	4.54 (2.45)	-0.08	0.08	-0.90	.367	316 (7.2)	4.29 (2.44)	-0.09	0.14	-0.69	.492
20시	742 (6.5)	4.28 (2.43)	-0.19	0.08	-2.23	.026	289 (6.6)	4.24 (2.38)	-0.11	0.14	-0.78	.434
21시	682 (6.0)	4.37 (2.50)	-0.19	0.09	-2.17	.030	264 (6.0)	4.57 (2.48)	0.20	0.14	1.42	.156
22시	56 (0.5)	4.70 (2.49)	0.07	0.23	0.30	.765	16 (0.4)	4.56 (2.63)	0.14	0.45	0.32	.752

Note. 각 시간은 해당 시의 정각부터 59분까지를 뜻함(예, 15시는 15:00 ~ 15:59까지의 시간을 의미함).

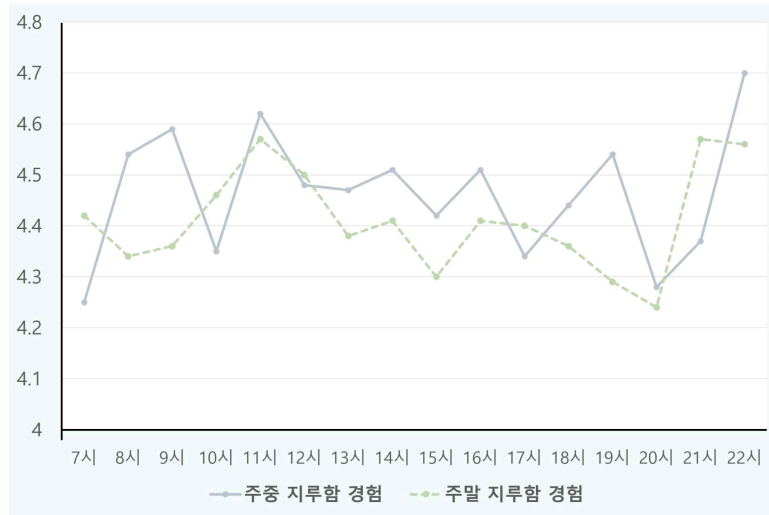


그림 4. 주중, 주말의 응답 시간별 지루함 경험 평균 수준

Note. 각 시간은 해당 시의 정각부터 59분까지를 뜻함(예, 15시는 15:00 ~ 15:59까지의 시간을 의미함).

## 논 의

본 연구는 국내 지루함 관련 연구 개관과 경험 표집 방법을 활용한 실증 분석을 통해 한국인이 일상생활에서 경험하는 지루함에 대해 전반적인 밑그림을 그려보고자 하였다. 국내 선행 연구를 정리한 결과, 지루함과 관련된 국내 연구는 대부분 1) 일부 영역에만 제한되어 진행되었으며, 그 영역은 크게 여가, 청소년/교육 등으로 구성되었다. 또한 2) 특정 집단에 초점을 맞추어 그들의 지루함을 탐구하였다. 따라서 한국인이 일상생활에서 경험하는 지루함에 대한 기초적인 경험연구가 부족한 실정이며, 한국인의 일상적 지루함에 대한 탐구가 필요함을 확인하였다. 이러한 필요성을 바탕으로 14일 동안 한국인 480명을 대상으로 경험 표집을 진행하였고 이들로부터 총 15,838개의 응답 수준(level 1)의 데이터를 수집하였다.

### 연구 결과 정리 및 선행 연구와의 연결

분석 결과를 정리하면, 전체 참여자 중 2주

동안 지루함을 한 번 이상 경험한 참여자는 약 92%에 달했지만, 전체 참여자의 평균적인 지루함 경험 점수( $M = 4.47$ ,  $SD = 1.81$ )는 중간 점수(5)보다 약간 낮았다. 긍정 정서의 경험 표집을 진행한 선행 연구(Goetz, Frenzel, Stoeger & Hall, 2010; Pellerin, Raufaste & Dambrun, 2020)와 비교해보면, 참여자가 경험한 행복의 평균 점수( $M = 62.1$ ,  $SD = 17.96$ ; 척도 중간값 50), 즐거움( $M = 3.51$ ,  $SD = 1.20$ ; 척도 중간값 5) 혹은 만족( $M = 3.23$ ,  $SD = 1.25$ ; 척도 중간값 5)의 평균 점수는 모두 척도상 중간 점수보다 높았다. 따라서 대부분의 한국인은 일상에서 지루함을 경험하지만 다른 정서(예, 긍정 정서)에 비해 그 정도가 강하지는 않음을 시사하는 결과이다. 개인의 인구통계학적 변수의 영향을 확인한 결과, 한국인은 나이가 어리고, 주관적 사회적 지위가 낮을수록, 소득이 낮을수록 지루함을 더 경험하는 경향이 있었다. 이는 선행 연구(원형중, 1999; 하지연, 원형중, 1996; Martz et al., 2018; Vondanovich & Kass, 1990)와 일관된 결과로 본 연구 참여자의 나이 범위가 30~69세임을 고려하면 장년, 노년으로 갈수록 지루함을 덜 경험



한다고 해석할 수 있다. 또한 주관적 사회적 지위와 객관적 경제적 지표가 동일한 방향의 결과를 보이는 것을 확인하였다.

다음으로 2수준 변수를 통제하고, 각 상황적 요인들을 투입한 조건 모형 결과는 다음과 같다. 먼저 지루함과 동시에 발생하는 정서 경험을 확인하고자 지루함과 다른 정서 경험의 관계를 탐구하였다. 그 결과, 경험 표집 참여자는 일상생활 속에서 행복이나 목적을 지각할 때 지루함을 덜 경험하였고, 스트레스나 외로움을 지각할 때는 더 높은 지루함을 경험하였다. 이는 미국인을 대상으로 한 선행 연구(Chin et al., 2017)와 일관된 결과로, 지루함은 긍정 정서(행복, 목적 지각)보다는 부정 정서(스트레스, 외로움)와 함께 발생할 가능성이 높았다. 또한 본 연구에서는 외로움이 가장 영향력이 높은 변인으로 확인되었는데, 중국 대학생을 대상으로 한 연구(Li et al., 2021)에서도 유사한 결과를 확인할 수 있다. 지루함과 외로움의 동시적인 경험은 인터넷 중독과 게임 사용 장애 등(예, Li et al., 2021; Skues, Williams, Oldmeadow & Wise, 2016)을 유발할 수 있다. 따라서 외로움의 경험은 단순히 외로움에서 끝나는 것이 아니라 지루함이 수반될 수 있으며, 이는 여러 형태의 중독으로 이어질 수도 있음을 시사한다.

참여자가 현재 하고 있는 활동과 지루함의 관계를 탐구한 결과, 참여자들은 특별한 활동을 하지 않을 때보다 출퇴근/등하교/이동, 육아 및 가사 활동, 먹기, 쇼핑/장보기, 대화/답소, TV 시청, 운동, 여행, 종교 활동, 실내 여가/취미, 그리고 실외 여가/취미를 할 때 지루함을 덜 경험하였다. 반면에 업무, 공부/수업, 컴퓨터/스마트폰 사용, 자원봉사 활동, 그리고 기타 활동은 특별한 활동을 하지 않을 때와 유의하게 다르지 않은 지루함을 보고하였다. 전반적으로 특정 활동을 하고 있는 것은 특정 활동을 하지 않을 때에 비해 낮은 지루함을 경험한다고 볼 수 있다. 반면에, 업무나 공부와 같은 활동은 특별한 활동을 하지 않을 때와 크게 다르지 않은 지루함을

보였다. 이는 집중력을 유지하기 힘들거나 강제적이라고 느낄 수 있는 업무, 공부 장면에서 높은 지루함을 경험한다는 선행 연구와 일치하는 결과이다(Chan et al., 2018; Chin et al., 2017; Fisher, 1987). 한편, 참여자들이 컴퓨터와 스마트폰을 사용할 때 특별한 활동을 하지 않을 때와 유사한 지루함 수준을 보고하였다. 이는 현대인들이 '시간 때우기'를 위해 컴퓨터와 스마트폰을 사용하는 것과 마찬가지로, 지루함을 경험할 때에도 역시 컴퓨터를 켜거나 스마트폰을 들여다 보는 경향이 있거나, 스마트폰/컴퓨터를 사용하는 활동이 지루함을 해소하는 데 긍정적 역할을 하지 않음을 시사하는 결과로 볼 수 있다. 본 연구 결과는 양방향적 해석이 가능하기 때문에, 추후 한국인들이 지루할 때 실제로 컴퓨터/스마트폰 사용을 선택하는지, 그리고 이 방법이 지루함을 줄이는 데 적절한 효과를 보이는지 확인할 필요가 있다.

현재 상호작용 중인 사람과 지루함의 관계를 탐구한 결과, 참여자들은 혼자 있을 때에 비해 배우자, 자녀/손주, 부모/형제, 연인, 친구, 이웃/지인, 직장 동료/상사와 상호작용할 때 지루함을 덜 경험하였다. 한편 상호작용 상대에 따라 지루함 경험의 정도가 달라졌는데, 특히 직장 동료/상사와 함께 있을 때 상대적으로 높은 지루함을 경험하는 경향이 있었고, 이는 업무적 관계에서 상호작용할 때 지루함 수준이 높았다는 선행 연구(Chin et al., 2017)와 일치하는 결과이다. 또한 추가 분석 결과에 따르면, 상호작용하는 대상과의 연결성 지각이 높을수록 참여자들은 지루함을 덜 경험하였다. 실제로 참여자가 직장 동료/상사와 상호작용할 때 연결성을 가장 낮게 지각하였으며( $M = 7.79$ ,  $SD = 1.86$ ), 상호작용 대상과의 낮은 연결성 지각이 높은 지루함 경험을 이끌 수 있음을 시사하는 결과이다.

응답한 요일과 지루함의 관계를 탐구한 결과, 참여자들은 금요일에 비해 수요일, 목요일에 더 높은 지루함을 경험하였다. 미국 직장인의 경우, 업무가 시작되는 월요일을 가장 지루한 날이라

보고하였지만(Mark et al., 2014), 한국인은 업무/수업이 지속되는 수요일, 목요일에 더 높은 지루함을 경험하는 경향이 있음을 시사한다. 지루함이 직무 몰입과 만족에 부정적인 영향을 미친다는 점을 고려했을 때, 가령 조직에서 주4일제 근무제를 도입한다면 일주일 중 가장 지루함 수준이 높은 수요일이나 목요일 중 하루를 휴일로 지정하는 것이 효과적일 것이라는 점을 시사하는 결과이다. 한편 응답한 시간과 지루함의 관계를 조사한 결과, 참여자들은 오후에 상대적으로 높은 지루함을 경험하였다. 특히, 시간의 영향은 주말보다 주중에 더 두드러졌는데, 참여자들은 주중 오후 3시에 비해 주중 오전 10시, 오후 1시, 5시, 8시, 9시에 더 낮은 지루함을 보고하는 경향이 있었다. 이는 주중 일상생활에서 한국인의 지루함이 변동을 거듭하고 있음을 나타내며, 주중에는 주말보다 직장 생활이나 수업 등 자율성이 떨어지는 상황이 더 많기 때문이라 유추할 수 있다. 따라서 주중과 주말의 일상 속 구성이 달라짐에 따라 시간대에 동반되는 정서 경험이 다를 수 시사한다.

#### 지루함의 문화 차이

지루함의 경험은 문화적 요소에 의해 영향을 받을 수 있다(Ng, Liu, Chen & Eastwood, 2015; Ohlmeier et al., 2020). 먼저, 실업률이나 도시화 정도와 같은 특정한 사회문화적 맥락은 해당 문화의 사람들을 다른 문화의 사람들에 비해 만성적인 지루함 상황에 놓이게 한다. 또한 내재화된 문화적 가치나 이상적 정서(ideal affect)의 문화 차이는 지루함 경험을 조형할 수 있다. 아직까지 상태 지루함에서 문화적 영향을 살펴본 실증적 연구는 매우 부족한 실정이나, 일부 비교 문화 연구를 통해 지루함의 문화 차이가 존재함을 유추할 수 있다.

예를 들어, Ng 등(2014)은 캐나다인들에 비해 중국인들이 더 낮은 수준의 상태 지루함을 보고함을 밝혔다. COVID-19감염증 유행 동안 사람들

이 경험한 지루함에도 국가 간 차이가 있었는데, 이집트, 인도네시아, 터키와 같은 국가는 높은 지루함 경험을 보고하였으나, 스위스, 대만, 네덜란드 등의 국가들은 낮은 지루함을 보고하였다(Westgate et al., 2023). 따라서 문화의 사회문화적 맥락이나 내적 가치가 지루함의 경험에 영향을 미칠 수 있다.

본 연구는 직접적인 문화 비교를 진행하지 않았지만 미국인의 일상적인 지루함에 대해 조사한 Chin 등(2017)과의 비교를 통해 각 문화에서 어떤 개인들이, 그리고 어떤 상황들이 지루함 경험과 관련성을 보이는지 살펴볼 수 있다. 먼저 개인적 변수를 살펴보면, 미국은 여성보다는 남성이, 기혼보다는 미혼이, 나이가 어릴수록, 소득이 낮을수록 지루함을 경험할 가능성이 높았다. 한국의 경우 나이와 소득은 미국과 유사한 패턴을 보였지만, 성별과 결혼 여부는 지루함의 경험과 유의한 관계를 보이지 않는 것으로 나타났다. 다음으로 상황적 변수를 살펴보면 미국인들과 한국인들은 지루함과 함께 경험하는 정서(부정 정서, 외로움), 현재 하고 있는 활동(반복적인 일), 함께 하는 사람(업무 관계), 날짜 및 시간(주중, 오후)에 따른 지루함에서 유사한 결과를 보였다. 따라서 일상생활의 지루함 경험에서 관찰할 수 있는 문화 차이는 상대적으로 개인 수준에 달려 있음을 시사한다.

종합하면 한국인은 상대적으로 강도는 낮지만 잦은 지루함을 경험하고 있으며, 이러한 경험은 개인 차이, 그리고 현재 처한 상황에 따라 달라질 수 있다. 미국과 비교하여 두드러지는 차이(예, 성별, 결혼의 영향 등)는 한국의 문화적 맥락이나 가치에 의해 조형되었을 수 있다. 그러나 여전히 지루함의 문화 차이에 대한 연구는 매우 부족하며, 상반되는 연구 결과들로 인해 문화 차이에 대한 결론을 내리기 어려운 실정이다(Vodanovich et al., 2011; Westgate & Steidle, 2020). 따라서 국내 연구자들이 본 연구를 기점으로 한국과 다른 문화의 지루함 경험 차이와 그 심리적 기저에 대해 연구하여 풍부한 통찰력

을 제공하기를 기대한다.

#### 연구 제한점 및 후속 연구 제언

본 연구는 일상적인 지루함의 경험을 이해하기 위해 경험 표집을 데이터를 사용하였다는 장점에도 불구하고, 몇 가지 한계가 존재한다. 첫째로 본 연구의 결과는 인과성을 나타내기보다는 상관의 확인에 그친다는 것이다. 다양한 범주에서 개인의 특성을 통제하고, 상황적 영향을 확인하였지만, 특정 상황적 맥락이 지루함으로 이어지는지 또는 지루함이 특정한 유형의 상황으로 개인을 이끄는지는 결론을 내리기 어렵다. 따라서 후속 연구에서는 종단적 연구 방법을 채택하여 인과성을 확인할 필요가 있다. 둘째로, 본 연구는 경험 표집 진행 시 응답자들의 부담을 줄이고, 집중을 높이기 위해 지루함을 포함한 주요 변인들을 한 문항으로 측정하였다. 따라서 참여자들의 정서 상태나 상황을 정확히 포착하기 어려웠을 수 있으며, 참여자가 해당 문항을 다르게 정의했을 가능성이 있다. 따라서 이러한 한계를 극복하기 위해서 후속 연구에서는 경험 표집 질문을 안면 타당도가 높은 문항만으로 구성하거나 참여자가 직접 현재 경험하는 정서나 상황을 기록하도록 하는 방법을 시도해 볼 필요가 있다. 마지막으로, 본 연구의 참여자는 서울에 거주하는 30~60대 한국인에 한정되었다. 지루함의 경험에는 지역적 격차가 분명 존재할 수 있으나 데이터 수집 절차의 통제를 위해 서울 지역으로만 한정하여 연구를 진행한 한계가 있다. 또한 한국인의 지루함의 전체적 그림을 그리기 위해 대학생에서 벗어나 다양한 표본의 한국인을 참여자로 모집하였으나 10, 20대를 포함하지 않았다는 아쉬움이 있다. 따라서 후속 연구에서는 본 연구에서 제외된 서울 외 수도권 지역과 지방의 거주자, 또한 청소년, 청년을 포함하여 한국인 전체를 대상으로 연구를 확장하기를 기대한다.

#### 결론

지루함의 인구통계학적, 상황적 관계에 대한 본 연구의 분석은 지루함이 어디서 언제 일어나고 누가 가장 많이 경험하는가에 대한 증거를 제공한다. 또한 한국인의 지루함을 이해하기 위해 국내 최초로 종합적인 결과를 제시한다. 특히 상황적 영향의 분석 결과, 지루함을 경험하는 것은 한 개인의 사회적 환경, 활동, 그리고 함께 있는 사람의 함수에 따라 크게 다르다는 것을 알 수 있다. 본 연구는 한국인의 지루함을 종합적으로 이해하기 위한 국내 최초의 연구로, 본 연구 결과를 바탕으로 한국인의 지루함 경험과 개인적, 상황적 변인의 인과성을 규명하는 작업이 학술적으로나 실용적으로 중요한 함의를 제공할 것이라 기대한다.

#### 저자 소개

김가람은 고려대학교 심리학과에서 석박사통합 과정을 수료했다. 지루함, 정서, 생태심리학 등의 주제에 관심을 가지고, 연구하고 있다.

정세원은 고려대학교 심리학과에서 석사과정에 재학중이다. 주요 연구 관심사는 집단 간 관계, 사회적 불평등 등이 있다.

최인철은 서울대학교 심리학과 교수이자 서울대학교 행복연구센터 센터장으로 문화와 인지, 긍정심리학, 사회인지 및 의사결정을 연구하고 있다.

최은수는 고려대학교 심리학부 교수로 정서, 문화, 웰빙을 사회적 맥락을 고려하여 연구하고 있다.

### 참고문헌

- 곽혜숙 (1998). 고등학생의 여가활동유형에 따른 여가만족, 여가권태의 차이. 이화여자대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 권연택, 고지웅 (2014). 생활체육 참여에 따른 중년층 여성집단의 여가몰입 여가권태 여가만족에 관한 연구. 한국체육과학회지, 23(6), 115-129.
- 권정옥, 강정미 (2020). 의료종사자들의 환자안전 문화에 대한 인식, 직무권태 및 잡 크래프팅이 안전이행에 미치는 영향. 보건의료산업학회지, 14(1), 1-14.
- 김경식, 김찬선 (2011). 민간경비원의 여가제약과 여가권태 및 여가만족의 관계. 한국콘텐츠학회논문지, 11(9), 459-468.
- 김기욱, 김순옥, 황선진, 이수진, 현은자, 최인수, 유현정 (2005). ESM을 통해 본 대학생의 주관적 삶의 질-정서, 인지적 효율성, 만족도의 측면에서. 대한가정학회지, 43(2), 203-229.
- 김은주 (2014). 대학생의 여가제약과 여가권태, 심리적 만족간의 관계-전문대학 재학생을 중심으로. 관광경영연구, 18, 41-58.
- 박내식, 이은석, 유병열 (2003). 청소년의 여가활동 참가동기와 몰입경험 및 여가권태의 관계. 한국여가레크리에이션학회지, 25, 173-191.
- 박상복 (2016). 수준별·비 수준별 영어수업에서 플로우, 불안 및 지루함에 대한 경험이 영어학습자의 행복에 미치는 영향. 학습자중심교과교육연구, 16(3), 269-293.
- 박종길, 정주혁 (2012). 체육 성취상황에 따른 정서경험의 분류와 선행요인: 성취정서 통제-가치 이론의 관점. 한국스포츠심리학회지, 23(4), 55-71.
- 박지은, 김병수, 배재남, 김기웅, 성수정, 조명재 (2012). 독거 노인이 경험하는 우울증상의 특성: 희망 없음(Hopelessness)과 지루함(Boredom). 노인정신의학, 16(2), 97-103.
- 신유리, 전수진 (2021). 디지털 웰빙을 위한 권태정서 특성 및 경험디자인요소 연구. 커뮤니케이션 디자인학연구, 75, 224-239.
- 심재명 (2016a). 여가동기와 여가권태 유형별 여가활동 참여 비교 연구: 대학생을 중심으로. 여가학연구, 14(3), 85-111.
- 심재명 (2016b). 학습권태와 여가권태의 경험구조 및 그에 따른 학업성취도와 여가참여: 대학생을 중심으로. 관광연구, 31(6), 209-236.
- 원형중 (1999). 청소년의 중독성 물질남용, 여가참여, 여가권태, 여가만족의 인과모형 설정을 위한 연구: 서울 시내 남자고등학생을 중심으로. 한국여가레크리에이션학회지, 12, 46-58.
- 유경진, 김 환 (2020). 몰입형 가상현실콘텐츠를 이용한 인지재활이 경도인지장애 노인의 인지 및 시지각 기능과 지루함에 미치는 영향. 특수교육재활과학연구, 59(4), 311-329.
- 유지원 (2015). 대학 이러닝 수업에서 학습스트레스와 정서적 학업소진 및 학습지속의향간 관계에서 학업정서의 조절효과 탐색. 학습자중심교과교육연구 15(9), 389-413.
- 이성철 (1999). 노인들의 사회체육활동 참여가 여가몰입, 여가권태, 그리고 고독감에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 12, 59-76.
- 이영길 (1990). 권태감 및 여가 권태감과 청소년 약물남용과의 관계. 한국여가레크리에이션학회지, 7, 76-90.
- 이주연 (2021). 남녀 중년 성인의 권태 성향 및 외로움과 스마트폰 과의존 간의 관계에서 소외에 대한 두려움의 매개 효과. 한양대학교 석사졸업논문
- 이철원 (2014). 중년 남성의 여가 제약과 여가권태에 관한 질적 탐구. 한국여가레크리에이션학회지, 38(2), 1-16.
- 임지영 (2010). 고등학생의 권태성향과 분노행동간의 관계에서 감각추구성향 및 충동성의 역할. 청소년학연구, 17(5), 69-94.
- 임지영 (2014). 남자 중학생들의 권태성향과 계

- 입중독의 관계: 충동성의 매개효과를 중심으로. *한국콘텐츠학회논문지*, 14(10), 610-618.
- 임지영 (2015). 청소년들의 내적 권태성향 및 외적 권태성향과 게임중독의 관계: 감각추구성향의 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 15(5), 317-326.
- 장나연 (2021). 은퇴자의 레저 레퍼토리가 은퇴 후 생활만족도와 여가권태에 미치는 영향. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 정민주, 홍민성, 손영우 (2020). 권태민감성과 직무권태가 반생산적 과업행동에 미치는 영향: 직무특성의 조절된 매개효과. *연세경영연구*, 57(3), 1-24.
- 정영린 (1997). 생활체육 참가, 여가몰입경험, 여가권태 여가만족의 인과모형 설정을 위한 연구. *한국스포츠사회학회지*, 8, 115-132.
- 정영린 (2001). 여성의 댄스스포츠 활동과 여가권태 및 여가몰입의 관계. *한국스포츠사회학회지*, 14(2), 657-668.
- 정태상 (1999). 스포츠사회학: 스포츠 참가와 여가몰입경험 및 여가권태의 관계. *한국체육학회지*, 38(1), 173-182.
- 조남홍 (2003). 여가, 레크리에이션: 평생교육 프로그램 참여자들의 여가동기에 따른 여가권태에 관한 연구. *한국체육학회지*, 42(5), 431-439.
- 조아미 (2005). 청소년 여가동기와 문제행동 관계에 있어서의 여가권태의 역할: 폭력행동과 약물사용을 중심으로. *청소년학연구*, 12(1), 85-101.
- 조희태 (2015). 여가계약과 여가권태: 중년층 의료 전문직 종사자를 대상으로. *한국여가레크리에이션학회지*, 39(3), 37-47.
- 최중률 (2013). ESM을 활용한 관광객의 관광경험 형태에 관한 연구: 제주도 관광객을 대상으로. *관광레저연구*, 25(3), 71-90.
- 표수진, 홍미순 (2012). 음악요법이 혈액투석 환자의 불안과 우울 및 지루함에 미치는 효과. *간호과학논집-전남대학교*, 17(1), 69-78.
- 하지연, 원형중 (1996). 직업유무에 따른 성인여성의 여가기능, 여가태도, 여가권태의 차이. *한국스포츠사회학회지*, 6, 155-168.
- 허혜민, 조한익 (2019). 사범대학생들의 지루함 대처전략 잠재집단 유형과 자기조절학습, 자기결정성 동기, 일반적 지루함, 성취도 및 주관적 안녕감의 관계. *한국교육문제연구*, 37(4), 219-244.
- 형지영, 조한익 (2016). 중학생이 지각한 지루함의 선행요인, 성취정서 및 수업의 질의 관계 분석. *아동교육*, 25(4), 379-403.
- Acee, T. W., Kim, H., Kim, H. J., Kim, J. I., Chu, H. N. R., Kim, M., Cho, Y. J., Wicker, F. W., & Boredom Research Group. (2010). Academic boredom in under- and over-challenging situations. *Contemporary Educational Psychology*, 35(1), 17-27.
- Bench, S. W., & Lench, H. C. (2013). On the function of boredom. *Behavioral Sciences*, 3(3), 459-472.
- Bench, S. W., & Lench, H. C. (2018). Boredom as a seeking state: Boredom prompts the pursuit of novel (Even Negative) Experiences. *Emotion*, 18(2), 242-254.
- Benjamin, W. (1969). The Storyteller. In H. Arendt (Ed). *Illuminations*. New York, Schocken Books.
- Chan, C. S., van Tilburg, W. A., Igou, E. R., Poon, C., Tam, K. Y., Wong, V. U., & Cheung, S. K. (2018). Situational meaninglessness and state boredom: Cross-sectional and experience-sampling findings. *Motivation and Emotion*, 42(4), 555-565.
- Chew, P. (1972). Ten Ways You Can Cheat Boredom. *Science Digest*, 40.
- Chin, A., Markey, A., Bhargava, S., Kassam, K. S., & Loewenstein, G. (2017). Bored in the USA: Experience sampling and boredom in everyday life. *Emotion*, 17(2), 359-368.
- Choi, I., Kim, J. H., Kim, N., Choi, E., Choi, J., Suk, H. W., & Na, J. (2021). How COVID-19

- affected mental well-being: An 11-week trajectories of daily well-being of Koreans amidst COVID-19 by age, gender and region. *PLoS ONE*, *16*(4), e0250252.
- Dahlen, E. R., Martin, R. C., Ragan, K., & Kuhlman, M. M. (2004). Boredom proneness in anger and aggression: Effects of impulsiveness and sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, *37*(8), 1615-1627.
- Danckert, J., Hammerschmidt, T., Marty-Dugas, J., & Smilek, D. (2018). Boredom; Under-aroused and restless. *Consciousness and Cognition*, *61*, 24-37.
- Drory, A. (1982). Individual difference in boredom proneness and task effectiveness at Work. *Personnel Psychology*, *35*(1), 141-151.
- Elpidorou, A. (2014). The bright side of boredom. *Frontiers in Psychology*, *5*, 1245.
- Elpidorou, A. (2018). The bored mind is a guiding mind: Toward a regulatory theory of boredom. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, *17*(3), 455-484.
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, *7*(5), 482-495.
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment*, *20*(1), 68-85.
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E., & Eastwood, J. D. (2009). Does a lack of life meaning cause boredom? Results from psychometric, longitudinal, and experimental analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *28*(3), 307-340.
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness: The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, *50*(1), 4-17.
- Farmer, R. F., & Sundberg, N. D. (2010). Boredom and boredom proneness. In I. B. Weiner & W. E. Craighead (Eds.), *The Corsini encyclopedia of psychology* (4th ed., pp. 249-250). Wiley.
- Gabriel, M. A. (1988). Boredom: Exploration of a development perspective. *Clinical Social Work Journal*, *16*, 156-164.
- Goetz, T., Frenzel, A. C., Hall, N. C., Nett, U. E., Pekrun, R., & Lipnevich, A. A. (2014). Types of boredom: An experience sampling approach. *Motivation and Emotion*, *38*(3), 401-419.
- Goetz, T., Frenzel, A. C., Stoeger, H., & Hall, N. C. (2010). Antecedents of everyday positive emotions: An experience sampling analysis. *Motivation and Emotion*, *34*(1), 49-62.
- Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, *30*(3), 576-598.
- Hill, A. B., & Perkins, R. E. (1985). Towards a model of boredom. *British Journal of Psychology*, *76*(2), 235-240.
- Hunter, J. A., Dyer, K. J., Cribbie, R. A., & Eastwood, J. D. (2015). Exploring the utility of the multidimensional state boredom scale. *European Journal of Psychological Assessment*, *32*(3), 241-250.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, *22*(1), 1-17.
- Ji, H., Choi, H., & Moon, H. (2020). A Study on Antecedents and Consequences of Workplace Boredom. *Korean Journal of Industrial and Organizational Psychology*, *33*(2), 201-231.
- Jun, M., Lee, S., & Shim, T. (2021). First-year college student life experiences during COVID-19 in South Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,

- 18(18), 9895.
- 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(5702), 1776-1780.
- Kim, J., Park, J., Sohn, Y. W., & Lim, J. I. (2019). Perceived overqualification, boredom, and extra-role behaviors: Testing a moderated mediation model. *Journal of Career Development*, 48(4), 400-414.
- Larsen, J. T., Coles, N. A., & Jordan, D. K. (2017). Varieties of mixed emotional experience. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 15, 72-76.
- Lee, C. M., Neighbors, C., & Woods, B. A. (2007). Marijuana motives: Young adults' reasons for using marijuana. *Addictive Behaviors*, 32(7), 1384-1394.
- Lee, F. K., & Zelman, D. C. (2019). Boredom proneness as a predictor of depression, anxiety and stress: The moderating effects of dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 146, 68-75.
- Li, L., Niu, Z., Griffiths, M. D., Wang, W., Chang, C., & Mei, S. (2021). A network perspective on the relationship between gaming disorder, depression, alexithymia, boredom, and loneliness among a sample of Chinese university students. *Technology in Society*, 67, 101740.
- Ng, A. H., Liu, Y., Chen, J. Z., & Eastwood, J. D. (2015). Culture and state boredom: A comparison between European Canadians and Chinese. *Personality and Individual Differences*, 75, 13-18.
- Mark, G., Iqbal, S. T., Czerwinski, M., & Johns, P. (2014). Bored Mondays and focused afternoons: The rhythm of attention and online activity in the workplace. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 3025-3034). New York, NY: Association for Computing Machinery.
- Martz, M. E., Schulenberg, J. E., Patrick, M. E., & Kloska, D. D. (2018). "I am so bored!": Prevalence rates and sociodemographic and contextual correlates of high boredom among American adolescents. *Youth & Society*, 50(5), 688-710.
- Mercer-Lynn, K. B., Bar, R. J., & Eastwood, J. D. (2014). Causes of boredom: The person, the situation, or both?. *Personality and Individual Differences*, 56, 122-126.
- Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. J. (1993). The essence of boredom. *The Psychological Record*, 43, 3-12.
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64(2), 275-310.
- Ohlmeier, S., Finkelsztein, M., & Pfaff, H. (2020). Why we are bored: Towards a sociological approach to boredom. *Sociological Spectrum*, 40(3), 208-225.
- Orcutt, J. D. (1984). Contrasting effects of two kinds of boredom on alcohol use. *Journal of Drug Issues*, 14(1), 161-173.
- Park, S. C., & Park, Y. C. (2020). Mental health care measures in response to the 2019 novel coronavirus outbreak in Korea. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 85.
- Pascal, B. (1958). *Pensées*. New York, E.P. Dutton. (Original work published 1669)
- Pellerin, N., Raufaste, E., & Dambrun, M. (2020). Selflessness and happiness in everyday life. *Journal of Individual Differences*, 42, 107-115.
- Pekrun, R. (2006). The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. *Educational Psychology Review*, 18,

- 315-341.
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology, 102*(3), 531-549.
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P., & Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire(AEQ). *Contemporary Educational Psychology, 36*(1), 36-48.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist, 37*(2), 91-105.
- Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2016). The effects of boredom, loneliness, and distress tolerance on problem internet use among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction, 14*(2), 167-180.
- Vanderlinden, J., Dalle Grave, R., Vandereycken, W., & Noorduyn, C. (2001). Which factors do provoke binge-eating? An exploratory study in female students. *Eating Behaviors, 2*(1), 79-83.
- van Tilburg, W. A. P., & Igou, E. R. (2011). On boredom and social identity: A pragmatic Meaning-Regulation approach. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(12), 1679-1691.
- van Tilburg, W. A. P., & Igou, E. R. (2012). On Boredom: Lack of Challenge and Meaning as Distinct Boredom Experiences. *Motivation and Emotion, 36*(2), 181-194.
- van Tilburg, W. A. P., & Igou, E. R. (2017). Can boredom help? Increased prosocial intentions in response to boredom. *Self and Identity, 16*(1), 82-96.
- Vondanovich, S. J., & Kass, S. J. (1990). Age and gender differences in boredom proneness. *Journal of Social Behavior and Personality, 5*(4), 297-307.
- Vodanovich, S. J., Kass, S. J., Andrasik, F., Gerber, W. D., Niederberger, U., & Breaux, C. (2011). Culture and Gender Differences in Boredom Proneness. *North American Journal of Psychology, 13*, 221-230.
- Watt, J. D., & Blanchard, M. J. (1994). Boredom proneness and the need for cognition. *Journal of Research in Personality, 28*, 44-51.
- Watt, J. D., & Ewing, J. E. (1996). Toward the development and validation of a measure of sexual boredom. *Journal of Sex Research, 33*(1), 57-66.
- Watt, J. D., & Vodanovich, S. J. (1992). Relationship between boredom proneness and impulsivity. *Psychological Reports, 70*(3), 688-690.
- Westgate, E.C., Buttrick, N.B., Lin, Y., El Helou, G., Psycorona..., & Leander, P. (2023). Pandemic boredom: Little evidence that lockdown-related boredom affects public health behaviors. *Emotion*. Advance online publication.
- Westgate, E. C., & Steidle, B. (2020). Lost by definition: Why boredom matters for psychology and society. *Social and Personality Psychology Compass, 14*(11), e12562.
- Westgate, E. C., & Wilson, T. D. (2018). Boring thoughts and bored minds: The MAC model of boredom and cognitive engagement. *Psychological Review, 125*(5), 689-713.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation Seeking: Beyond the Optimal Level of Arousal*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

1 차원고접수 : 2022. 12. 08.

수정원고접수 : 2023. 02. 24.

최종게재결정 : 2023. 04. 12.



## Bored in Korea: using daily experience sampling method

Garam Kim<sup>1)</sup>

Sae Won Chung<sup>1)</sup>

Incheol Choi<sup>2)3)</sup>

Eunsoo Choi<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>School of Psychology, Korea University

<sup>2)</sup>Department of Psychology, Seoul National University

<sup>3)</sup>Center for Happiness Studies, Seoul National University

Everyone experiences boredom from time to time in diverse situations. The present study examined Koreans' daily experience of boredom and the personal and situational correlates of boredom by conducting an experience sampling study. 480 South Korean adults participated in 14 days of experience sampling, and a total of 15,838 reports was collected. The multilevel analysis results indicated that boredom was more experienced by participants with younger age, lower subjective socioeconomic status, and lower income. Also, Koreans' boredom experience depending on four situational correlates of boredom including 1) co-occurring emotions, 2) current activity, 3) social setting, and 4) day-of-week was examined. The present study is the first attempt to capture a comprehensive understanding of Koreans' boredom, not only by exploring individual differences of boredom based on demographic characteristics, but also by examining changes of boredom experienced within individuals depending on time and situation. Our findings hold implications for the Korean boredom literature by overcoming the limitations of boredom research in Korea which has mainly focused on limited areas of leisure, adolescent, education, etc. Based on our findings, future directions of boredom research in Korea are discussed.

*Keywords* : boredom, Korean, experience sampling, multilevel-analysis