

한국인의 행복 지수와 그 의미

서 은 국¹⁾ 구 재 선²⁾ 이 동 귀¹⁾ 정 태 연³⁾ 최 인 철⁴⁾

¹⁾ 연세대학교 심리학과

²⁾ 연세대학교 인간행동연구소

³⁾ 중앙대학교 심리학과

⁴⁾ 서울대학교 심리학과

행복이 과학적 연구 주제로 등장한지 약 25년이 되었다. 오랜 시간 철학의 울타리 안에 있던 행복을 과학적으로 탐구하기 위해 필요했던 것은 두 가지였다. 첫째, 연구자들이 공유 할 수 있는 행복이라는 경험에 대한 조작적 정의, 둘째는 타당도와 신뢰도를 충분히 갖춘 행복 측정 도구를 보유하는 것이었다.

1984년 Ed Diener는 'Subjective Well-Being(주관적 안녕감)'이라는 제목의 논문을 통해 행복이라는 경험에 내포된 주관성을 강조하였고, 이 경험의 핵심 요소로서 세 가지를 꼽았다: 인지적 삶의 만족감, 빈번한 긍정적 정서, 낮은 빈도의 부정적 정서. 이 세 가지는 사람들이 자신의 행복 경험을 보고 할 때 반복적으로 언급하는 내용이다. 이를 통해서 추상적이기만 하던 행복이라는 현상이 좀 더 구체화 되었고, 연구자들은 무엇을 측정해야 하는지 인식하게 되었다. 이후 다양한 행복 측정치들이 학계에 등장했으며, 이들은 행복 연구 발전에 절대적인 역할을 하였다.

국내 학계에서도 행복에 대한 연구가 그 어느 때 보다 활발하게 이루어지고 있다. 적합한 행복 측정치를 선정하는 것이 연구의 첫 단추가 되는 경우가 많다. 이 때 국내 연구자들이 갖게 되는 아쉬움이 두 가지 있다. 우선, 현재 국내 학계에서는 서양 학자들에 의해 개발된 행복 측정치를 대부분 번안하여 사용하고 있다. 타당도와 신뢰도는 검증된 측정치들이지만, 문항내용들이 한국인의 행복감을 제대로 담고 있는지에 대해서는 확신하기 어렵다.

둘째는 실용성의 문제다. 주관적 안녕감의 세 요소를 측정하기 위해서 가장 널리 사용되는 척도는 Diener의 삶의 만족 척도(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; 임남연, 이화령, 서은국, 2010)와 Watson의 PANAS(Positive and Negative Affect Scale; Watson, Clark, & Tellegen, 1988)이다. 두 척도를 함께 사용하려면 총 25문항으로, 간략한 설문에 포함시키기에 다소 부담스러운 분량이다. 아울러 Watson의 측정치의 정서 문항들은 높은 각성 수준의 정서 어휘('active', 'strong' 등)로만 이루어져 있어서 서양적 정서 경험을 보다 충실히 반영하고 있다.

위의 문제점들을 염두하며 본 연구팀은 보다 간략하면서도 한국인의 정서가 개입될 여지가

있는 행복측정치를 개발하였다. 무엇보다 한국 문화의 특수성(emic)과 문화적 보편성(etic) 간의 균형을 유지하는 측정치를 개발하기 위해 고심하였다. 지나치게 ‘한국적’ 색채만을 강조한 측정치는 그 사용 용도가 제한되고, 기존 연구들과의 연계성을 잃게 되는 약점이 생긴다. 물론 한국인들이 행복을 느끼는 구체적인 상황이나 조건들은 독특한 것들이 많겠지만, 엄밀히 말한다면 이런 상황들은 행복의 ‘유발 조건’이며 최종적으로 느끼는 ‘행복 경험’과 구분하여 생각해야 된다. 행복 유발 조건들은 분명 문화차가 있지만, 중국에 느끼는 행복감 자체는 범문화적으로 유사한 것으로 나타난다(Diener & Suh, 2000). 본 측정치는 이 최종적인 행복 경험을 측정하기 위해 개발되었다.

이번에 개발된 행복 측정치는 행복 경험의 핵심을 이루는 세 가지 요인들(삶의 만족, 긍정 정서, 부정 정서)을 9문항으로 축약하였다. 우선, 첫 세 문항은 만족감을 측정한다. 구체적으로 개인적(personal; 개인적 성취, 성격, 건강 등), 관계적(relational; 가족, 친구, 동료 등과의 관계) 그리고 집단적(collective; 자신의 학교, 직장, 동우회 등) 측면에 대한 만족도를 묻고 있다. 이 세 가지 영역은 모든 자아를 구성하는 가장 기초적인 요소라는 사회 심리학 연구에 바탕을 두고 선정하였다(Sedikides & Brewer, 2001). 한국인들이 특히 중요시 할 수 있는 관계적, 집단적 측면의 만족감을 독립 문항으로 만들어 측정했다는 것이 기존 측정치들과 변별되는 점 중 하나이다.

정서 경험은 두 가지 속성을 포함한다. 어떤 문화든 각 정서는 그 경험이 유쾌/불쾌한 정도(valence)와 각성 수준(arousal level)에서 차이를 보인다(Russell, 1980). 정서 어휘를 선정하는 과정에서 특히 고려했던 점은 각성 수준이다. 앞서 언급하였듯이 현재 널리 사용되고 있는 Watson 등(1988)이나 Bradburn(1969)의 정서 측정치들은 고 각성 어휘들에 편중되어 있다. 그러나 동양 문화에서는 저 각성 정서들도 중요하기 때문에(Tsai, Knutson, & Fung, 2006), 다양한 각성 수준의 긍정, 부정 정서 어휘들을 포함시키고자 하였다. 또한 한국인들이 빈번하게 느끼는 정서들이 기존 연구 결과들과 다른지를 확인해보기 위해 2회의 예비 조사를 실시하였다. 최종적으로 선정한 6개의 정서 어휘는 ‘즐거움(긍정/고 각성)’, ‘행복함(긍정/중 각성)’, ‘편안함(긍정/저 각성)’, ‘짜증(부정/고 각성)’, ‘부정적인(부정/중 각성)’, ‘무기력한(부정/저 각성)’이다. 이 6가지 정서가 한국인이 느끼는 행복감과 가장 높은 상관을 보였다. 아울러 행복을 결정하는데 있어 정서를 경험하는 강도 보다 빈도가 더 중요하다는 연구(Diener, Sandvik, & Pavot, 1991)를 참조하여 이러한 정서를 얼마나 ‘자주’ 경험하는지를 측정하였다.

요약을 한다면, 본 연구팀이 개발한 행복 측정치는 총 9문항으로 이루어졌으며(부록 참조), 만족감, 긍정적 정서, 부정적 정서 요인들을 측정하는데 3문항씩을 할애하였다. 이 세 요인은 주관적 안녕감이라는 상위 요인으로 묶이지만, 개념적으로는 각각 조금씩 다른 속성들을 가지고 있다(Lucas, Diener, & Suh, 1996). 따라서 연구자의 필요에 따라 각 하위 요인을 측정하는 3문항만 따로 사용하는 것도 가능 할 것으로 본다. 본 측정치는 이와 같은 실용적 장점 외에 한국의 문화적 특성을 반영할 수 있는 문항들로 구성되었다는 것이 새로운 장점이다.

이 논문 내용은 다음과 같이 구성되어 있다. 우선 측정치 개발과 타당화 과정에 대한 자세한 내용들을 정리하였다. 문항 수가 적은 측정치였지만 높은 신뢰도와 타당도를 나타냈다. 타당화 작업을 거친 이 측정치를 가지고 만 19세 이상 1,000명의 한국인의 행복을 다양한 각도에서 살펴보았다. 성별, 연령, 직업과 같은 인구학적 변인 외에 행복에 대해 한국인들이 가지고 있는 다양한 믿음과 신념들을 탐색해 보았다. 예를 들어 외향성 등을 통제하여도 행복에 대한 다양한 태도(“행복한 사람은 미래에 더 건강할 것이다”)가 자신의 행복감과 관련이 있다는 것을 볼 수 있었다. 끝으로, ‘한국인의 하루’ 속의 행복감을 살펴보기 위해 학생, 직장인, 주부, 노인 집단을 선정하여 현재 정서 상태, 하고 있는 일, 같이 있는 사람을 주중과 주말 이틀 동안 3회씩 물어 보았다. 주부들은 평일 오후 시간대에 행복감이 높아진다는 흥미로운 발견이 있었지만, 결국 행복감은 자신이 하고 싶은 일을 할 때 가장 높다는 사실이 일상 경험 표집 자료에서 재확인 되었다.

I. 지수 개발 및 타당화

1. 행복지수 구성

행복지수는 주관적 안녕감(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999) 연구를 토대로 행복의 인지적 요소(삶의 만족)와 정서적 요소(긍정 또는 부정적 정서 경험의 빈도)로 구성했다. 행복의 인지적 요소를 측정하는 문항은 한국인의 문화적 특성을 반영할 수 있도록 삶의 개인적 측면, 관계적 측면, 집단적 측면에 만족하는 정도를 측정하는 3개 문항을 개발했다. 행복의 정서적 요소는 Russell(1980)의 모델에 근거하여 각성-비각성, 쾌-불쾌의 2차원으로 구분하고 각성 수준 고, 중, 저의 긍정적 정서와 부정적 정서 총 6문항으로 구성했다(그림 1).

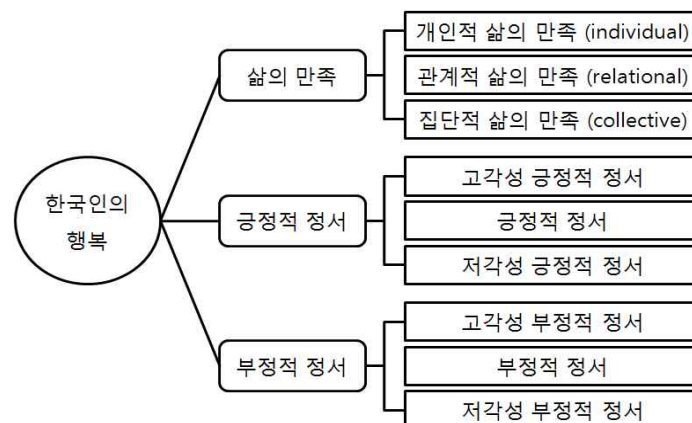


그림 1. 한국인의 행복지수 구성

정서적 행복 문항을 선정하기 위해서 2회의 예비조사를 실시했다. 1차 예비조사에서는 한국인이 자주 경험하는 대표적인 정서 어휘를 추출하기 위해서 대학생 총 96명에게 다양한 정서 어휘를 제시하고 6개 정서차원 각각에 대해서 자신이 일상생활에서 가장 자주 경험하는 정서를 선택하게 했다. 각성수준과 쾌차원에 따른 정서 어휘 분류는 Tsai 등(2006)에 근거했다. 자료 분석 결과, 응답 빈도가 가장 높은 고각성 긍정적 정서는 ‘기분 좋은 흥분감(53.1%)’과 ‘즐거움(26.0%)’이었고, 긍정적 정서는 ‘긍정적인(41.7%)’과 ‘좋은(14.6%)’, 저각성 긍정적 정서는 ‘느긋한(38.5%)’과 ‘편안한(19.8%)’으로 나타났다. 부정적 정서는 ‘짜증나는(54.2%)’과 ‘화난(21.9%)’이 고각성 정서로, ‘우울한(34.4%)’과 ‘부정적인(20.8%)’이 중간 수준의 각성 정서로, ‘무기력한(51.0%)’과 ‘피곤한(17.7%)’이 저각성 정서로 가장 빈번하게 경험되고 있었다. 이상의 결과를 토대로 최종 측정치 개발 및 타당화를 위한 2차 온라인 예비조사를 실시했다.

2. 온라인 예비조사

1) 연구 목적 및 대상

온라인 예비조사의 목적은 한국인의 행복과 가장 밀접한 관련이 있는 정서 문항을 추출하여 최종 행복지수 9문항을 완성하고, 새롭게 개발된 행복 측정치의 신뢰도와 타당도를 검증하는 것이었다. 이를 위해서 전국에 거주하는 만 13-54세 남녀 총 500명(남자 255명, 여자 245명)의 자료를 수집했다. 표본추출은 2009년도 주민등록 인구통계를 기준으로 지역별, 성별, 연령별 인구비례 할당표집(Quota Sampling)을 했으며 조사패널을 대상으로 한 웹 설문지 방식으로 조사를 진행했다. 이하 모든 조사 진행은 (주) 리서치앤리서치에 의해 진행되었다.

2) 최종문항 선정

각 정서 영역에서 준거문항(“나는 전반적으로 행복하다”)과 관련성이 가장 높은 정서 어휘를 정서적 행복을 측정하는 최종 문항으로 선정했다. 이를 위해서 총 22개의 정서들에 대한 경험 빈도와 준거문항에 동의하는 정도를 측정했다. 22개의 정서 문항 목록에는 1차 예비조사에서 자주 경험하는 정서로 응답 빈도가 높았던 정서 어휘를 정서 영역별로 2개씩 포함하고 그 외에 한국인의 집단주의적 특성을 반영할 수 있는 관계적 정서 문항(예를 들면, 창피함, 외로움, 사랑 등)을 포함했다. 문항 선정을 위해서 정서 경험 빈도와 준거문항의 상관관계를 검토했을 때, 각 영역별로 가장 높은 상관을 보인 문항은 ‘즐거움($r=.669, p<.01$)’, ‘행복함($r=.741, p<.01$)’, ‘편안함($r=.617, p<.01$)’, ‘짜증($r=-.358, p<.01$)’, ‘부정적인($r=-.474, p<.01$)’, ‘무기력한($r=-.477, p<.01$)’이었다. 이에 이들 6개 문항을 한국인의 행복 정서를 대표하는 최종 문항으로 선정했다.

3) 행복지수 타당화

새롭게 개발된 행복지수의 타당도와 신뢰도를 검토했다. 타당도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 실시했고, 수렴 및 변별타당도를 검증했다. 신뢰도 검증을 위해서는 내적일치도 계수와 검사-재검사 신뢰도(3주 간격)를 조사했다.

(1) 탐색적 요인분석

먼저 최종 9문항(정서적 행복 6문항과 인지적 행복 3문항)에 대한 요인분석을 실시했다. 이론적 구성개념에 따라 3개 요인을 지정하고 Varimax 방식으로 직교회전한 결과, 제 1요인에 삶의 만족을 측정하는 3개 문항이 부하되었고 제 2요인과 제 3요인에 긍정적 정서를 측정하는 3개 문항과 부정적 정서를 측정하는 3개 문항이 각각 부하되었다. 이러한 3개 요인은 전체 변량의 77.549%를 설명했다. 전국의 19세 이상 성인 남녀 1,000명을 개별면접 조사한 데이터를 사용하여 동일한 분석을 실시했을 때에도 동일한 요인 구조가 확인되었다(표 1).

표 1. 행복지수 문항의 요인분석

	온라인조사(N=500)			개별면접조사(N=1,000)		
	요인1	요인2	요인3	요인1	요인2	요인3
개인적 삶의 만족	.772	.381	-.184	.357	.777	-.148
관계적 삶의 만족	.876	.276	-.111	.258	.857	-.101
소속 집단에 대한 만족	.780	.328	-.222	.194	.858	-.137
즐거움	.367	.804	-.101	.856	.281	-.159
행복한	.337	.820	-.223	.856	.326	-.154
편안한	.255	.766	-.205	.842	.208	-.163
짜증나는	-.070	-.109	.856	-.105	-.095	.824
부정적인	-.167	-.157	.863	-.153	-.120	.890
무기력한	-.203	-.197	.797	-.152	-.125	.803
설명변량	26.22	25.67	25.66	27.38	26.04	24.91
내적일치도(Cronbach's α)	.870	.846	.832	.893	.859	.818

(2) 확인적 요인분석

구인타당도 검증을 위해서 확인적 요인분석을 실시했다. 그 결과, 행복지수 3요인 모델에 대한 적합도 지수는 $\chi^2_{(24)}=78.62$, $p<.01$, $\chi^2/df=3.276$, GFI=.966, AGFI=.937, NFI=.969, RMR=.0393, RMSEA=.068이었다. 비록 카이자승이 유의미했으나 카이자승은 표본의 크기에 민감하고 다른 적합도 지수가 모두 수용할 만한 수준임을 고려할 때, 개발된 행복지수의 적합도는 전반적으로 양호하다고 볼 수 있다. 또한 위계적 3요인 모형에서 각 문항과 1차 요인 간, 그리고 1차 요인과 2차 요인 간 표준화된 요인계수추정치는 그림 2에 제시한 바와 같이 모두

유의미하고 높았다. 이는 각 문항들이 해당 1차 요인에 대한 타당한 지표이며, 세 가지 1차 요인들은 모두 행복이라는 2차 요인의 타당한 지표임을 시사한다.

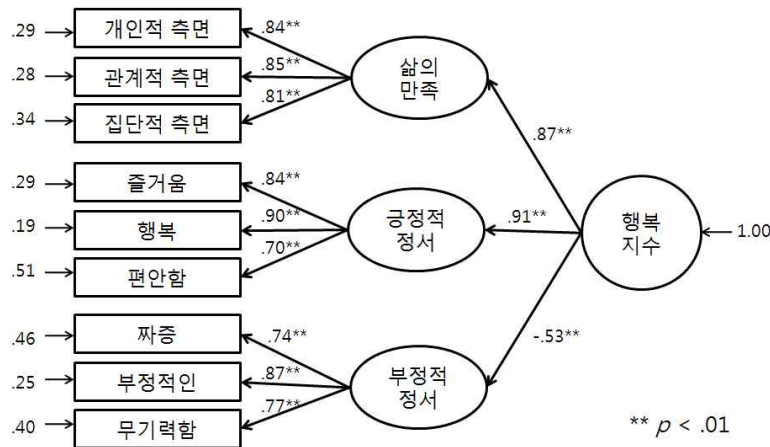


그림 2. 행복지수 문항의 확인적 요인분석 결과

(3) 신뢰도 검증

온라인 조사와 개별면접 조사에서 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서의 내적일치도 계수 (Cronbach's α)는 .818에서 .893 수준이었다(표 1). 또한 부정적 정서 3문항을 역산했을 때 행복지수 9문항에 대한 내적일치도 계수는 온라인조사에서 .883, 개별면접조사에서 .862였다.

검사-재검사 신뢰도는 별도의 연구대상인 대학생 총 80명(남자 43명, 여자 37명)을 대상을 검증했다. 3주간의 시간 간격을 두고 행복지수 9문항을 반복 측정했을 때, 전체 지수의 안정성계수는 $r=.715$, $p<.01$ 이었다. 하위요인별로는 삶의 만족 $r=.611$, $p<.01$, 긍정적 정서 $r=.521$, $p<.01$, 부정적 정서 $r=.583$, $p<.01$ 이었다.

(4) 수렴타당도

수렴타당도 검증을 위해서 기존의 행복 관련 척도들¹⁾ 및 그동안 행복과 높은 관련성이 검증된 외향성과 신경증(Gosling, Rentfrow, & Swann, 2003), 자기존중감, 낙관주의, 삶의 의미를 측정하여 개발된 행복지수와 상관관계를 분석했다. 그 결과 표 2와 같이 모든 상관계수가 통계적으로 유의미하고 높았다.

1) 수렴타당도 검증을 위해서 사용된 기존의 행복 관련 척도들은 최상-최악의 삶 척도(Cantril, 1965), 주관적 행복 척도(Lyubomirsky & Lepper, 1999), D-T 척도(Andrews & Withey, 1976), Fordyce(1988)의 행복 척도, 그리고 ITAS 척도(Intensity and Time Affect Scale, Diener, Smith, & Fujita, 1995)였다.

표 2. 행복지수와 수렴타당도 변인들과 관계

	한국인 행복지수			
	삶의 만족 (a)	긍정 정서 (b)	부정 정서 (c)	행복지수 (a+b-c)
최상-최악의 삶 척도	.728**	.721**	-.477**	.780**
주관적 행복 척도	.679**	.678**	-.531**	.766**
D-T 척도	.607**	.608**	-.459**	.679**
Fordyce. 행복하다고 느끼는 정도	.683**	.688**	-.476**	.748**
Fordyce. 행복하다고 느끼는 시간	.589**	.633**	-.469**	.685**
Fordyce. 불행하다고 느끼는 시간	-.592**	-.624**	.503**	-.698**
ITAS: 긍정적 정서	.660**	.789**	-.461**	.773**
ITAS: 부정적 정서	-.382**	-.407**	.812**	-.658**
외향성	.443**	.447**	-.247**	.459**
신경증	-.248**	-.229**	.592**	-.440**
자기존중감	.512**	.541**	-.313**	.552**
낙관주의	.539**	.588**	-.434**	.633**
삶의 의미	.468**	.480**	-.253**	.485**

** $p < .01$

(5) 변별타당도

변별타당도 검증에 사용된 변인은 Fordyce(1987)의 행복 척도 중에서 ‘행복하지도 불행하지도 않다고 느끼는 시간’, 성격 5요인(Gosling et al., 2003)의 친화성, 성실성, 경험개방성, 조증의 하위요소인 활동성(Morey, 1991), 자극추구성향(박운창, 이미경, 윤진, 1995)이었다. 이들 변인과 행복지수의 상관계수는 표 3과 같이 낮았다.

표 3. 행복지수와 변별타당도 변인들과 상관관계

	한국인 행복지수			
	삶의 만족 (a)	긍정 정서 (b)	부정 정서 (c)	행복지수 (a+b-c)
Fordyce. 행복 또는 불행을 느끼지 않는 시간	-.043	-.058	.000	-.040
Big-five. 친화성	-.002	-.022	-.229**	.087
Big-five. 성실성	.030	.058	-.314**	.168**
Big-five. 경험개방성	.015	.023	-.280**	.133**
조증: 활동성(일에 대한 지나친 관여)	.155**	.113*	.158**	.040
자극추구성향	.030	.015	.159**	-.049

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

3. 결론 및 논의

온라인 예비조사의 목적은 사용이 간편하면서도 한국인의 행복을 가장 반영할 수 있는 행복지수 문항을 개발하고 타당화하는 것이었다. 이를 위해 행복(주관적 안녕감)의 구성요소인 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서를 측정하는 총 9개 문항을 개발했다. 최종 개발된 문항들은 문항수가 적음에도 불구하고 매우 양호한 수준의 신뢰도와 타당도를 나타냈다. 더욱이 본 연구가 개발한 행복지수는 대인관계와 소속집단을 중요시하는 한국인의 문화적 특성을 반영하고 있을 뿐 아니라 한국인이 자주 경험하고 한국인의 행복과 밀접한 관련이 있는 정서들로 문항을 구성함으로써 한국인 행복 속성을 잘 반영하고 있다고 볼 수 있다.

II. 한국인의 행복 지수

1. 연구 방법

1) 조사대상

제주도를 제외한 전국에 거주하는 만 19세 이상의 성인 남녀를 모집단으로 하여 지역별, 성별, 연령별 인구비례 할당표집 방식으로 1,000명의 표본을 추출했다. 연령별, 성별 조사인원은 표4와 같다. 조사대상의 거주지는 서울권 213명, 인천/경기지역 282명, 경남권 162명, 경북권 106명, 충청권 100명, 전라권 105명, 강원권 32명이었다.

표 4. 조사대상

	19-29세	30-39세	40-49세	50-59세	60세 이상	전체
남 자	103	110	116	84	82	495
여 자	97	105	111	83	109	505
전 체	200	215	227	167	191	1,000

2) 측정도구 및 지수산출

개발된 한국인의 행복지수 9문항(부록참조)과 함께 행복에 대한 관점을 측정했다. 행복지수는 지수에 대한 이해를 돕기 위해서 응답치의 백분율 점수로 산출했다. 따라서 행복지수는 삶의 만족과 긍정적 정서 6문항에 대한 응답의 합에서 부정적 정서 3문항에 대한 응답의 합을 뺀 점수의 백분율 점수를 의미하며, 가능한 이론적 점수 범위는 0점에서 100점이다.

행복관의 경우, '정서경험규범(긍정적 정서를 느끼는 것이 바람직하고 부정적 정서를 느끼는 것이 바람직하지 않다고 생각하는 정도)', '일생동안 누릴 수 있는 행복의 양은 정해져있는

것이 아니라 무한하다는 신념; ‘행복성취신념(행복은 타고 나는 것이 아니라 개인이 성취하는 것이라는 신념), 그리고 ‘행복한 사람과 행복한 사람의 미래에 대한 긍정적 생각이었다. 그 외에 통제변인으로 외향성과 신경증을 측정했다. 모든 문항은 7점 likert 척도였다.

2. 결과

1) 한국인의 행복 지수

한국인이 느끼는 행복의 수준을 파악하기 위해서 산출된 행복지수의 평균을 검토했다. 그 결과, 전체 조사대상자의 행복지수 평균은 63.22점으로 중간보다 조금 높았다. 참고로, Myers와 Diener가 전 세계 45개국 110만 명을 대상으로 한 916개의 행복 설문 결과를 종합했을 때 세계인의 행복 평균이 100점 만점에서 67.5점이라고 보고하였다(Myers, 1996 인용).

다음으로 행복의 수준이 성별이나 연령, 거주지에 따라 차이가 있는지 알아보기 위해서 3원 변량분석(성별×연령×거주지)을 실시했다. 그 결과, 행복지수는 남성보다 여성이 더 높았고(남성 $M=62.52$, 여성 $M=63.93$, $F_{(1, 930)}=4.239$, $p<.05$), 거주 지역으로는 강원권이 가장 낮고 전라권이 가장 높았다(강원권 $M=58.28$, 전라권 $M=66.75$, $F_{(6, 930)}=3.015$, $p<.01$). 연령과 성별의 상호작용의 경우, 그림 3과 같이 남성은 40대 집단의 행복지수가 가장 낮았으나 여성은 40대 집단의 행복 수준이 가장 높았다($F_{(4, 930)}=2.475$, $p<.05$).

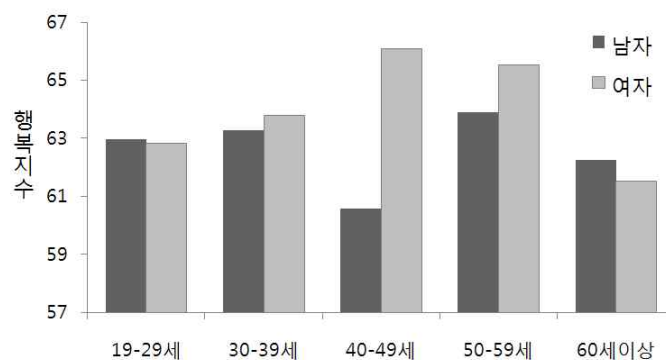


그림 3. 행복지수의 연령별 평균

2) 행복의 구성요소

행복이 구성요소의 측면에서 연령이나 성별에 따라 상이하게 경험되는지 알아보기 위해서 응답자의 연령과 성별을 집단 간 변인으로, 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서 각각을 측정하는 3개의 문항을 집단 내 변인으로 하여 반복측정 ANOVA를 실시했다. 그 후에 집단 간 변인인 연령의 경우 Ducan 방식으로, 집단 내 변인에 대해서는 Bonferroni 방식으로 사후검증을 했다.

(1) 삶의 만족

자신의 삶에 만족하는 정도가 연령과 성별, 그리고 만족을 평가하는 영역에 따라 차이가 있는지 검토했다. 그 결과 만족 평가 영역의 주 효과($F_{(2, 1980)}=14.400, p<.001$)와 연령의 주 효과($F_{(4, 990)}=2.643, p<.05$)가 유의미했고, 성별의 주 효과 또한 경계선상의 유의도를 보였다($F_{(1, 990)}=2.960, p<.10$). 각각의 평균을 비교했을 때(표 6), 여성이 남성보다 자신의 삶에 더 만족했고, 19-29세의 젊은이들이 60세 이상 노인보다 삶의 만족도가 높았다. 만족 영역의 측면에서는 개인적인 삶이나 사회적 관계에 대한 만족도가 소속집단에 대한 만족도보다 더 높았다(Bonferroni, $p<.05$).

표 5. 삶의 만족 문항별 평균(괄호 안은 표준편차임)

	성별		연령					전체
	남자	여자	19-29세	30-39세	40-49세	50-59세	60세 이상	
개인적 삶의 만족	4.86 (1.22)	4.93 (1.13)	5.05 (1.13)	4.89 (1.15)	4.93 (1.09)	4.90 (1.26)	4.72 (1.25)	4.90 _b (1.17)
관계적 삶의 만족	4.89 (1.16)	5.02 (1.09)	5.05 (1.16)	4.98 (1.06)	4.93 (1.09)	5.04 (1.16)	4.81 (1.17)	4.96 _b (1.13)
소속집단 만족	4.74 (1.22)	4.87 (1.21)	5.01 (1.19)	4.81 (1.20)	4.81 (1.13)	4.79 (1.28)	4.59 (1.28)	4.80 _a (1.22)
전체	4.83 (1.06)	4.94 (1.01)	5.04 _b (1.03)	4.89 _{ab} (.97)	4.89 _{ab} (.97)	4.91 _{ab} (1.12)	4.70 _a (1.10)	4.89 (1.04)

또한 삶의 만족에 대한 응답은 만족영역×성별×연령의 상호작용 효과가 유의미했고($F_{(8, 1980)}=4.012, p<.001$), 성별과 연령의 상호작용효과도 경계선상에서 유의미했다($F_{(4, 990)}=2.156, p<.10$). 각각의 평균을 비교했을 때, 그림 4와 같이 20대에는 남성이 여성보다 자신의 개인적 삶에 대해 더 만족했으나 남성의 개인적 삶의 만족은 연령 증가에 따라 감소하여 40대와 50대 집단에서는 여성이 남성보다 자기 삶의 개인적 측면에 대해서 더 만족했다. 반면에 사회적 관계에 대한 만족은 20대와 40대의 경우 여성이 남성보다 높았고 30대에는 남성이 여성보다 자신의 대인관계에 대해서 더 만족했다. 소속집단에 대한 만족의 경우, 20-30대에는 남녀가 비슷한 수준이었으나 40대가 되면 남성은 감소하고 여성은 증가하여 큰 차이를 보였다. 그 이후 50대 남성의 소속집단만족은 다소 증가했으나 60대 이후가 되면 다시 급격히 감소되는 양상을 보였다.

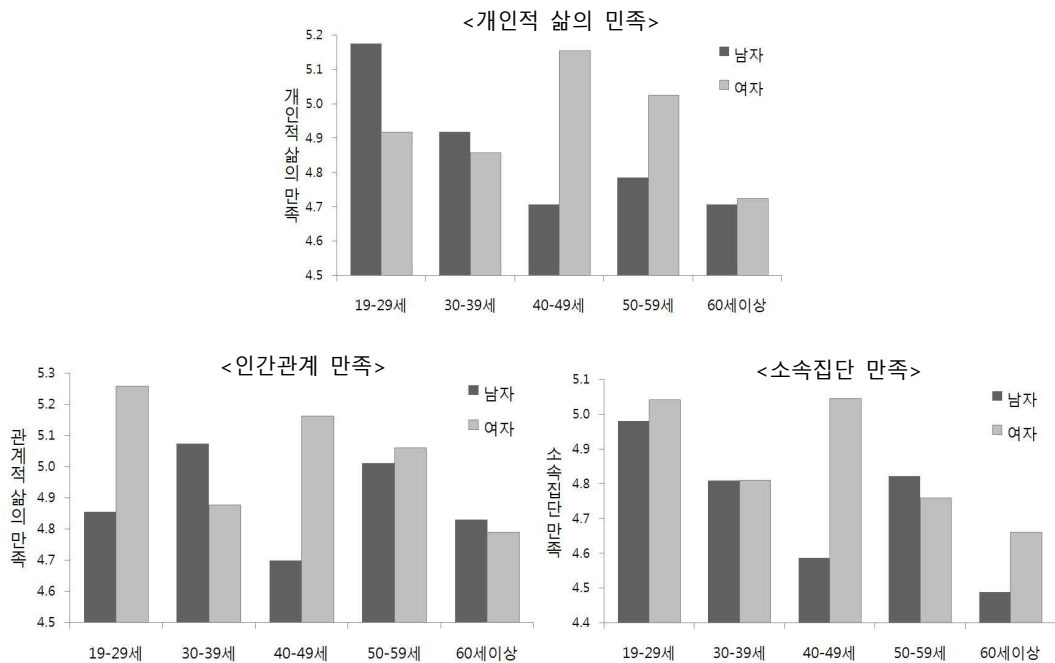


그림 4. 연령별, 성별, 만족영역별 삶의 만족

(2) 긍정적 정서와 부정적 정서

긍정적 정서를 느끼는 빈도가 연령, 성별, 그리고 정서 유형에 따라 차이가 있는지 검토한 결과, 정서유형의 주 효과, 성별의 주 효과, 그리고 정서유형과 연령의 상호작용효과가 유의미했다. 각각의 평균을 검토했을 때(표 6), 응답자들은 저각성 긍정적 정서(편안함)보다 고각성 긍정적 정서(즐거움)와 각성수준이 중간인 긍정적 정서(행복함)를 더 자주 경험했고($F_{(2, 1980)} = 18.840, p < .001$), 여성이 남성보다 긍정적 정서를 더 자주 경험했다($F_{(1, 990)} = 5.469, p < .05$). 상호작용 효과의 경우, 저각성 긍정적 정서는 20대에서 50대 사이에 경험빈도가 크게 증가하였으나 각성수준이 높거나 중간인 긍정적 정서(즐거움과 행복함)에서는 이러한 경험빈도의 변화가 나타나지 않았다(그림 5).

부정적 정서 경험의 경우도 마찬가지로 정서 유형의 주 효과, 연령의 주 효과, 그리고 정서 유형과 연령의 상호작용효과가 유의미했다. 사후검증 결과, 응답자들은 고각성 부정적 정서(짜증남)를 저각성 부정적 정서(무기력함) 및 중간수준 각성의 부정적 정서(부정적임)보다 더 자주 느꼈고($F_{(2, 1980)} = 72.396, p < .001$), 연령별로는 20대 젊은이들이 30대, 50대, 60대 이상 집단보다 부정적 정서를 더 자주 경험했다($F_{(4, 990)} = 2.496, p < .05$). 상호작용 효과의 경우, 그림5와 같이 20대에 빈번하게 경험되던 고각성 부정적 정서(짜증남)는 연령이 높은 집단에서 그 경험빈도가 크게 감소했으나 각성수준이 중간 이하인 부정적 정서(부정적인, 무기력함)에서는 이러한 경험 빈도의 변화가 나타나지 않았다($F_{(8, 1980)} = 5.136, p < .001$).

표 6. 긍정적 정서 문항별 평균(괄호 안은 표준편차임)

	성별		연령					전체
	남자	여자	19-29세	30-39세	40-49세	50-59세	60세 이상	
고각성PA (즐거움)	4.84 (1.14)	5.02 (1.12)	5.01 (1.17)	4.91 (1.09)	4.94 (1.08)	5.03 (1.20)	4.77 (1.12)	4.93 _b (1.13)
PA (행복한)	4.87 (1.17)	5.02 (1.17)	4.95 (1.26)	4.92 (1.15)	5.00 (1.12)	5.12 (1.11)	4.77 (1.21)	4.95 _b (1.17)
저각성PA (편안한)	4.72 (1.18)	4.87 (1.24)	4.69 (1.32)	4.76 (1.18)	4.84 (1.15)	4.98 (1.23)	4.74 (1.18)	4.79 _a (1.21)
전체	4.81 (1.05)	4.97 (1.07)	4.88 (1.13)	4.86 (1.04)	4.93 (1.02)	5.04 (1.07)	4.76 (1.07)	4.89 (1.06)

표 7. 부정적 정서 문항별 평균(괄호 안은 표준편차임)

	성별		연령					전체
	남자	여자	19-29세	30-39세	40-49세	50-59세	60세 이상	
고각성 NA (짜증나는)	3.65 (1.25)	3.64 (1.28)	4.00 (1.29)	3.62 (1.21)	3.63 (1.25)	3.62 (1.24)	3.37 (1.26)	3.65 _b (1.26)
NA (부정적인)	3.24 (1.22)	3.25 (1.26)	3.42 (1.21)	3.14 (1.22)	3.32 (1.26)	3.12 (1.28)	3.19 (1.23)	3.24 _a (1.24)
저각성 NA (무기력한)	3.28 (1.31)	3.33 (1.38)	3.38 (1.38)	3.20 (1.38)	3.33 (1.33)	3.17 (1.30)	3.45 (1.34)	3.31 _a (1.35)
전체	3.39 (1.07)	3.41 (1.13)	3.60 _b (1.11)	3.32 _a (1.07)	3.43 _{ab} (1.11)	3.30 _a (1.14)	3.33 _a (1.05)	3.40 (1.10)

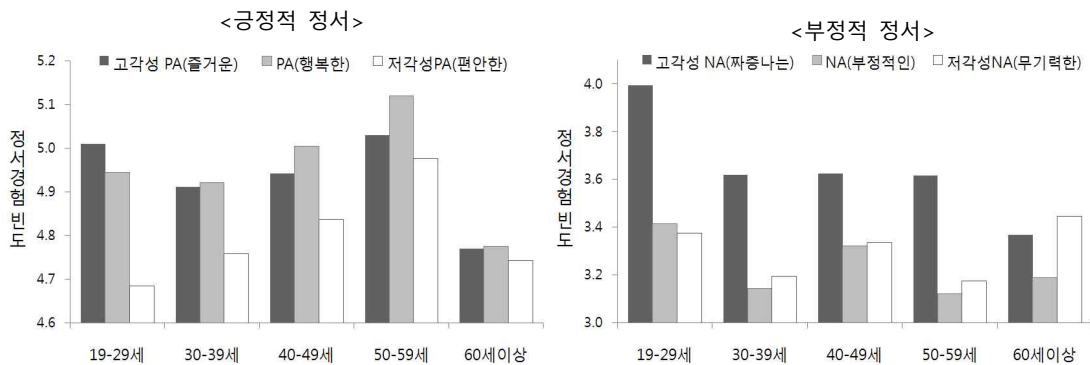


그림 5. 연령별, 정서유형별 정서 경험 빈도

3) 행복의 설명 변인: 행복은 무엇으로 설명되는가?

연령과 성별 이외에 행복 수준이 어떠한 변인에 의해서 설명되는지 알아보기 위해서 산출된 행복지수를 종속변인으로 하여 위계적 회귀분석을 실시했다(표8). 먼저 1단계에서 인구학적 변인들만을 독립변인으로 투입했을 때, 투입된 모든 인구학적 변인들은 행복지수 변량의 3.2%만을 설명했다. 그 중에서 행복지수에 대한 설명력이 유의미한 변인은 소득 수준이었으며 그 밖에 결혼여부가 경계선상에서 유의도를 보였다. 소득의 경우 가정의 월 평균 수입이 많은 사람의 행복 지수가 높았고, 결혼 상태는 미혼보다 기혼자의 행복 수준이 높았다.

2단계에서 외향성과 신경증을 추가로 투입했을 때, 설명변량은 12.0% 증가했으며 이러한 증분이 통계적으로 유의미했다. 또한 2단계에서 추가로 투입된 외향성과 신경증은 모두 설명력의 유의미했다. 반면에 성격 변인의 추가로 결혼 상태의 설명력은 더 이상 유의미하지 않게 되었고 수입의 설명력도 감소되었다.

마지막으로 3단계에서 행복관 변인들을 독립변인에 추가했을 때, 설명변량은 다시 8.7% 유의미한 증분을 보였고, '정서경험에 대한 규범'과 '행복한 사람의 미래에 대한 긍정적인 생각'이 이러한 증분에 기여했다. 행복관 변인들이 투입되었을 때 소득 수준의 설명력은 여전히 유의미했으나 그 크기는 더욱 감소되었다.

표 8. 행복지수에 대한 위계적 회귀분석

	1단계 β	2단계 β	3단계 β	단순상관
성별	.04	.05	.02	.05
연령	.00	.02	.03	-.01
동거인수	.00	.01	-.01	.06*
결혼여부	.08 †	.06	.06	.05
종교유무	-.04	-.03	-.02	-.05
학력	.04	.04	.02	.06
객관적 소득수준	.14 ***	.09 **	.08 *	.15**
성격: 외향성		.22 ***	.16 ***	.25**
성격: 신경증		-.26 ***	-.21 ***	-.28**
정서경험규범			.20 ***	.33**
행복한 사람에 대한 긍정적 생각			.05	.19**
행복한 사람의 미래에 대한 긍정적 생각			.15 ***	.29**
행복 무한신념			.06	.13**
행복 성취신념			-.01	.11**
	$R^2=.032$	$R^2=.151$	$R^2=.238$	
	$\Delta R^2=.032***$	$\Delta R^2=.120***$	$\Delta R^2=.087***$	

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

3. 결론 및 논의

본 연구를 통해 산출된 한국인의 행복지수는 100점 만점에 63.22점으로 여성보다 남성이 더 행복했고 특히 40대 여성의 행복 수준이 가장 높았다. 반면에 40대 남성은 가장 불행한 것으로 나타났다. 40대 남성들은 다른 집단과 비교했을 때 개인적 성취나 성격, 건강과 같은 자기 삶의 개인적 측면, 인간관계, 그리고 소속집단에 대해서 모두 만족 수준이 낮았으며, 남성의 개인적 만족과 소속집단에 대한 만족은 20대에서 40대까지 꾸준히 감소했다. 반면에 여성들은 20대에 높았던 대인관계나 소속집단에 만족이 30대에 감소했다가 다시 40대에 증가하는 추세를 보였는데 이것은 30대 여성들이 자녀양육 등으로 인하여 사회생활에 제약을 받다가 40대가 되면 자녀가 성장하여 이러한 제약에서 벗어나게 되기 때문으로 보인다. 정서적 행복의 경우 연령이 증가할수록 짜증과 같은 고각성 정서를 드물게 느끼고 편안함과 같은 저각성 정서를 더 자주 느끼는 것으로 나타났다. 그러나 한국인의 행복 수준은 연령이나 성별, 종교, 학력, 소득 등과 같은 객관적인 외적 요인들보다는 성격이나 행복관에 의해서 더 많이 설명되었다. 행복관의 경우 행복을 느끼는 것은 바람직한 일이며 행복한 사람들이 미래에 신체적, 사회적, 경제적 측면에서 더 성공할 것이라고 생각하는 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 더 행복했다.

Ⅲ. 한국인의 하루 행복감: 경험표집 연구

1. 연구 방법

1) 연구 목적 및 대상

한국인들이 일상생활 속에서 시간적, 상황적 맥락에 따라 행복 수준이 어떻게 변화하는지 파악하기 위해서 경험표집(experience sampling) 방식의 조사를 실시했다. 연구대상은 대학생/대학원생(20-29세), 직장인(30-49세), 전업주부(30-59세), 노인(60세 이상) 집단 각 40명씩 총 160명이었다. 대학(원)생, 직장인, 주부 집단은 행복지수 개발을 위한 온라인 예비조사 참가자 중에서 연령과 성별 비례에 따라 표집했으며, 노인 집단은 개별 면접 조사 참가자 중에서 경험표집 조사 참가 의사를 밝힌 노인으로 구성했다. 주부를 제외한 모든 집단은 남녀 각 20명씩을 포함했고, 평균연령은 대학(원)생 23.0세, 직장인 33.9세, 주부 44.4세, 노인 64.7세였다.

2) 조사 방법

응답자의 휴대전화를 이용한 전화조사를 실시했다. 조사 시작 전 행복지수, 행복관, 성격을 측정 한 후, 연구대상자들에게 주중(월 또는 목요일)과 주말(토, 일요일) 이틀 동안 하루에 3회

씩 오전(10-12시), 오후(12-17시), 저녁(17-21시) 시간에 전화를 하여 현재 정서 상태, 하고 있는 일을 하고 싶은 정도, 하고 있는 일에 의미를 느끼는 정도를 물었다. 현재 정서 상태는 행복 지수 문항 중에서 정서적 행복에 해당하는 6개 정서를 경험하고 있는 정도로 측정했으며, 긍정적 정서 3문항에 대한 응답의 합에서 부정적 정서 3문항에 대한 응답의 합을 뺀 차이 점수를 행복감 점수로 사용했다. 모든 문항은 7점 likert 척도였으며, 측정시기별 행복감의 가능한 점수 범위는 -18점에서 +18점이다.

2. 결과

1) 하루 행복감 변화

시간의 흐름에 따른 응답자의 행복감 변화를 알아보기 위해서 측정시기를 집단 내 변인으로, 4개 집단을 집단 간 변인으로 하여 반복측정 ANOVA를 실시했다. 그 결과 측정시기의 주 효과($F_{5, 780}=15.590, p<.001$), 집단의 주 효과($F_{3, 156}=5.466, p<.01$), 그리고 측정시기와 집단의 상호작용 효과($F_{15, 780}=3.556, p<.001$)가 유의미했다. Duncan 방식으로 사후 검증했을 때, 전업 주부($M=8.42$)와 노인($M=8.71$) 집단이 직장인($M=5.73$)과 대학생($M=6.01$)보다 일상생활에서 더 많은 행복감을 경험하고 있었다. 시간적으로는 주중 오전($M=5.24$)과 오후($M=5.91$)의 행복감이 가장 낮았고, 주말 저녁 시간대($M=9.18$)에 경험하는 행복감이 가장 높았다(Bonferroni, $p<.05$). 상호작용 효과의 경우, 그림 6과 같이 직장인과 대학생이 느끼는 행복감은 평일 오전과 오후에 매우 낮다가 평일 저녁과 주말이 되면 차츰 높아졌다. 반면에 주부들은 평일과 주말 오후 시간에 가장 높은 행복감을 보였고, 노인들은 시간의 흐름에 무관하게 지속적으로 높은 행복감을 경험하고 있었다.

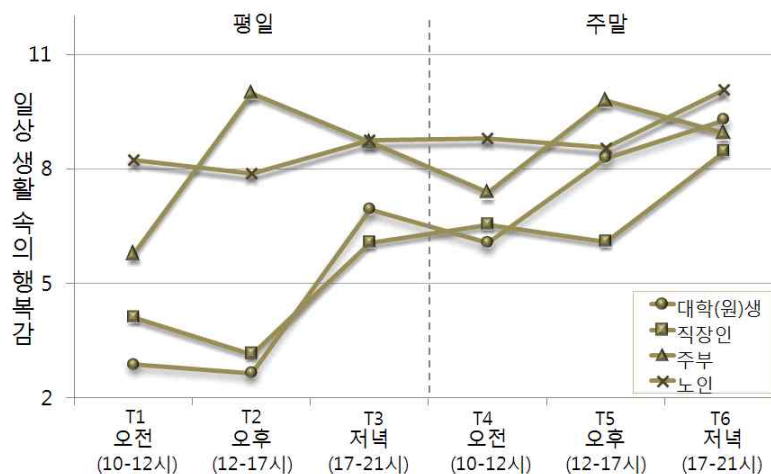


그림 6. 일상생활에서 경험하는 행복감의 시간적 변화

2) 활동의 동기와 의미

현재 하고 있는 일을 해야 하기 때문에 하는 것인지 아니면 하고 싶어서 하는지(활동의 동기)와 그 일에 의미를 느끼는 정도가 측정 시기와 집단에 따라 차이가 있는지 분석했다. 그 결과 하고 싶은 일을 하고 있는 정도는 노인이 가장 높고 직장인이 가장 낮아서 노인은 내적 동기에 의한 활동을, 직장인은 해야만 하는 활동을 많이 하는 것으로 나타났다($F_{(3, 156)}=3.861$, $p<.011$). 시간대별로는 평일 오전이 주말에 비해 하고 싶은 일을 하고 있는 경우가 낮았다($F_{(5, 780)}=6.080$, $p<.001$).

그러나 하고 있는 일에 의미를 느끼는 정도는 주말 오후보다는 주중 저녁시간이 더 높았고($F_{(5, 780)}=2.852$, $p<.001$), 대학 및 대학원생들은 다른 모든 집단에 비해서 현재 활동에 의미를 느끼는 정도가 낮았다. 하고 있는 일에 느끼는 의미는 노인이 가장 높았다($F_{(3, 156)}=9.774$, $p<.001$).

표 9. 활동의 동기와 의미(괄호 안은 표준편차임)

	평일			주말			대학/ 대학원	직장인	주부	노인
	오전	오후	저녁	오전	오후	저녁				
하고 싶은 정도	4.26 _a (2.11)	4.81 _{ab} (2.14)	4.81 _{ab} (1.92)	5.14 _b (1.87)	4.94 _b (2.10)	5.25 _b (1.90)	4.86 _{ab} (1.11)	4.41 _a (1.15)	4.92 _{ab} (1.24)	5.29 _b (1.12)
일의 의미	5.01 _{ab} (1.56)	5.13 _{ab} (1.54)	5.36 _b (1.45)	5.13 _{ab} (1.63)	4.85 _a (1.75)	5.21 _{ab} (1.62)	4.46 _a (.95)	5.07 _b (.99)	5.32 _{bc} (1.14)	5.60 _c (.85)

3) 생활 속 행복감의 설명 변인

일상생활 속에서 경험하는 행복감이 무엇에 의해서 설명되는지 파악하기 위해서 위계적 회귀분석을 실시했다. 먼저 1단계에 인구학적 변인들을 투입했을 때, 투입된 모든 변인들은 일상생활 행복감을 14% 설명했다. 투입된 변인들 중에서 설명력이 유의미한 변인은 결혼여부였으며 미혼자보다는 기혼자가 일상생활에서 행복감을 더 많이 경험했다.

2단계에서 성격과 행복관을 추가로 투입했을 때 설명변량은 6.4% 증가했으나, 이러한 증분은 통계적으로 유의미하지 않았다. 또한 2단계에 추가로 투입된 모든 심리변인의 설명력이 유의미하지 않았다.

그러나 3단계에서 하고 있는 일을 하고 싶은 정도 및 그 일에 대한 의미감을 추가했을 때 설명력은 28.3% 증가했으며, 내적 동기와 의미감 모두 이러한 증분에 기여했다. 따라서 일상생활에서 경험하는 정서적 행복감은 인구학적 변인이나 성격, 행복관 보다는 얼마나 하고 싶고 의미를 느끼는 일을 하고 있는가에 의해서 더 많이 설명되었다.

표 10. 일상생활 행복감에 대한 위계적 회귀분석

	1단계 β	2단계 β	3단계 β	단순상관
성별	.06	.08	.10	.13
연령	.09	.10	-.06	.26**
동거가족수	.09	.10	.05	.09
결혼여부	.22 *	.21 *	.15 †	.32**
종교유무	.08	.07	.04	.11
학력	-.07	-.08	-.07	-.17*
객관적 경제수준	.10	.04	.08	.08
외향성		.12	.10	.14
신경증		-.11	-.10	-.19*
정서경험규범		.14	.01	.15
행복한 사람에 대한 긍정적 생각		-.02	-.03	.06
행복한 사람의 미래에 대한 긍정적 생각		.04	.04	.07
행복 무한 신념		.05	.01	.11
행복 성취 신념		.01	.01	.14
현재 하고 싶은 일을 하는 정도			.38 ***	.56**
현재 하는 일에 대한 의미			.29 **	.57**
	$R^2=.140$	$R^2=.204$	$R^2=.487$	
	$\Delta R^2=.140**$	$\Delta R^2=.064, n.s.$	$\Delta R^2=.283***$	

† $p<.10$, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

3. 결론 및 논의

한국인이 행복을 느끼는 시간적, 상황적 맥락을 파악하기 위해서 경험표집방식의 연구를 진행했을 때, 일상생활에서 긍정적, 부정적 정서 정서를 느끼는 정도는 시간대와 소속 집단에 따라 차이가 있었다. 구체적으로, 대학생과 직장인들은 평일 오전이나 오후보다는 주말과 평일 저녁에 높은 행복감으로 경험했고, 주부들은 평일과 주말 오후에 행복감이 높았으나 노인들은 시간대에 상관없이 꾸준히 높은 행복감을 경험하고 있었다. 그러나 일상생활에서 행복감을 느끼는 정도는 무엇보다 그 일을 얼마나 하고 싶은가와 얼마나 의미 있는 일을 하고 있는가에 의해서 결정되었다.

IV. 맺는말

1980년대 말 이후 현재까지 행복과 주관적 안녕감(subjective well-being)은 한국을 비롯한 국제

사회의 뜨거운 관심주제로 조명 받고 있다. 행복에 대한 사회적 관심은 수많은 행복 측정치의 개발과 사용으로 이어졌으나 이론에 입각한 동시에 한국 사회에서 문화적 타당성이 검증된 측정치는 아직까지 개발되지 못했다. 이러한 시점에서 본 연구를 통해 개발된 행복지수 9문항이 지금까지 많은 연구들에서 밝혀진 행복의 기본적 요인구조를 유지하고 있을 뿐 아니라 한국인의 고유한 문화적 특징을 반영하고 있다는 점은 이 측정치가 갖는 큰 장점이자 새로움이다.

본 연구를 통해 산출된 행복지수를 분석했을 때 행복은 객관적인 외적 요건보다는 성격이나 행복에 대한 관점과 같은 심리적 요인에 의해서 더 많이 설명되었다. 구체적으로 한국 사회에서 행복한 사람은 '소득수준이 높고 기혼자이며, 외향적이고 신경증이 낮은 성격에, 행복을 느끼는 것이 바람직하고 행복한 사람이 미래에 성공할 것이라고 생각하는 사람으로, 자신이 하는 일에 내적 동기와 의미를 느끼는 사람'인 것으로 밝혀졌다. 이러한 결과는 행복 증진을 위해서 개인과 사회가 어떠한 노력을 기울여야 하는지에 대한 방향을 제안한다. 객관적 상황을 변화시키는 것은 상당한 시간과 노력을 요하는데 비하여 행복에 대한 설명력이 미약했다. 행복에 대한 긍정적인 인식의 확산이나 자유의지에 따라 일하고 스스로 하는 일에 의미를 느낄 수 있는 사회적 분위기의 조성이 한국인의 행복 수준을 증진시킬 수 있는 보다 효과적인 방안이 될 수 있을 것으로 보인다.

이제 행복한 사회로 나아가기 위한 첫 단추가 채워졌다. 앞으로 행복을 연구하는 심리학자들에게 남은 과제는 간략하면서도 타당성이 입증된 행복 지수를 사용하여 누적된 자료를 수집하고 이를 다양한 사회적 현상 및 변화와 관련지어 분석하는 일이다. 이러한 자료가 축적된다면 국가 행복 지수를 증진시킬 수 있는 보다 합리적인 정책적 제언이 가능할 것이며, 궁극적으로 한국인의 행복과 삶의 질 향상에 기여하게 될 것이다.

참고문헌

- 박윤창, 이미경, 윤진 (1995). 자극추구동기가 청소년 비행에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회문제, 2, 53-64.
- 임남연, 이화령, 서은국 (2010). 한국에서의 Diener의 삶의 만족 척도(Satisfaction with Life Scale: SWLS) 사용 연구 개관. 한국심리학회지: 일반, 29, 21-47.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of well-being: America's perception of life quality*. NY: Plenum Press.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal*

- of *Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). Oxford: Pergamon Press.
- Diener, E., Smith, H., Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 130-141.
- Diener, E., & Suh, E. M. (2000). *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20, 355-381.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. Jr. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. M. (1996). Discriminant validity of subjective well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lybomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Morey, L. C. (1991). *The Personality Assessment Inventory Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Myers, D. (1996). The fund, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex mode of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.
- Sedikides, C., & Brewer, M. B. (2001). *Individual self, relational self, collective self*. Ann Arbor, MI: Taylor & Francis.
- Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 288-307.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

부록: 한국인의 행복 지수 측정 문항

1. 다음은 삶의 만족에 대한 질문입니다. 우리의 삶은 **개인적 측면**(개인적 성취, 성격, 건강 등), **관계적 측면**(주위 사람들과의 관계 등), **집단적 측면**(내가 속한 집단 - 직장, 지역사회 등)으로 구분될 수 있습니다. 삶의 각 측면에서 귀하께서 중요하게 생각하시는 부분을 떠올려 보십시오. 귀하는 그러한 **삶의 각 측면에 대해서 얼마나 만족하십니까?** '전혀 그렇지 않다(1점)'에서부터 '매우 그렇다(7점)'까지의 보기 중에서 귀하의 생각과 가장 가까운 번호를 골라 주십시오.

전혀 그렇지 않다	매우 그렇다
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7	

- _____ 1) 나는 내 삶의 **개인적 측면**에 대해서 만족한다.
 _____ 2) 나는 내 삶의 **관계적 측면**에 대해서 만족한다.
 _____ 3) 나는 **내가 속한 집단**에 대해서 만족한다.

2. 다음은 지난 한 달 동안 귀하가 **경험한 감정**을 묻는 질문입니다. **지난 한 달 동안** 무엇을 하며 지냈는지, 어떤 경험을 했는지를 생각해 주십시오. 그리고 나서 **다음에 제시되는 감정들을 얼마나 자주 느꼈는지** '전혀 느끼지 않았다(1점)'에서부터 '항상 느꼈다(7점)'까지의 보기 중에서 번호를 골라 주십시오.

전혀 느끼지 않았다	항상 느꼈다
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7	

- _____ 4) 즐거운 _____ 6) 편안한 _____ 8) 부정적인
 _____ 5) 행복한 _____ 7) 짜증나는 _____ 9) 무기력한

점수 계산

만족감 총점: 문항 1+2+3

긍정정서 총점: 문항 4+5+6

부정정서 총점: 문항 7+8+9

최종 행복 점수: 만족감 + 긍정정서 - 부정정서