

## 한국 청소년의 행복을 결정하는 요인들

전 경 숙

정 태 연<sup>†</sup>

중앙대학교 심리학과

본 연구에서는 한국청소년들의 행복을 구성하는 요인이 무엇인지를 알아보기 위해 2개의 경험적 연구를 수행했다. 연구 1에서 개방형 질문지를 이용하여 155명의 고등학생에게 자신이 행복하다고 느끼는 상황을 기술하도록 했다. 그 응답의 내용을 분석한 결과, 물질적 측면에서는 경제, 건강, 외모, 심리적 측면에서는 자아 관련 내용, 휴식 및 여가 그리고 종교, 사회적 측면에서는 가족, 이성친구, 동성친구 등 다양한 대인관계 및 사회적 성취의 내용이 들어 있었다. 연구 2에서는 이러한 반응에 기초하여 행복을 측정하는 문항을 구성하여 450명의 고등학생들로부터 양적인 자료를 수집하였다. 요인분석결과, 총 10개의 행복구성요인(가족관계, 개성, 성적, 종교, 이성친구, 외모, 자기발전, 경제력, 우정관계, 심리적 여유)이 도출되었으며, 이러한 요인은 타당한 것으로 나타났다. 이러한 결과를 기존의 중년기 및 노년기에 관한 결과와 비교하여 논의하였다.

주요어 : 청소년기, 행복요인, 발달적 변화, 문화.

---

† 교신저자 : 정태연, 중앙대학교 심리학과, (156-756) 서울시 동작구 흑석동 221  
E-mail : tjung@cau.ac.kr

한국사회의 2000년대는 그야말로 웰빙(well-being)의 시대다. 특히, 대중매체는 웰빙이라는 이 낯선 외래어를 순식간에 우리들 삶의 영역으로 들여와서는 추구해야 할 궁극적 목표로 자리매김했다. 이처럼 웰빙 열풍이 한국사회를 휩쓰는 근간에는 경제적 발전이라는 요인이 있음을 부인하기 어렵다. 말하자면, 한국사회의 경제적 수준이 높아지면서, 대다수의 사람들은 단순히 먹고 사는 문제를 떠나 질적으로 수준 높은 삶을 추구하기 시작했다. 이와 관련해서, 심리학에서도 최근에 행복에 대한 관심이 높다. 때로 사람들은 행복의 진정한 개념은 모호하고 신비스럽다고 말한다. 그러나 대부분의 사람들은 그것이 무엇을 의미하는지 아주 잘 알고 있다. 즉 여러 연구에 의하면 행복은 기쁨의 상태이거나 정적인 정서 상태에 있고, 삶에서 만족감을 경험할 때라고 말한다(Argyle, 2001). 최근에 ‘주관적 안녕감(subjective well-being: SWB)’이라고 불리는 것에 대한 많은 연구가 이루어지고 있지만 이 말은 행복감과 동일한 것을 의미하고 있어 주관적 안녕감은 행복감과 같은 의미로 사용할 수 있다(Argyle, 2001). 본 연구에서도 행복과 주관적 안녕감을 같은 의미를 지니고 있는 개념으로 사용할 것이다.

앞으로 살펴볼겠지만, 이에 관한 기존의 연구들은 행복의 인지적 및 정서적 상태뿐만 아니라 행복을 결정하는 하위요인들이 무엇인지를 주로 다루고 있다. 그러한 연구들은 사회문화적 특성뿐만 아니라 세대에 따라 행복을 결정하는 요인이 다를 수 있음도 강력히 시사한다. 삶의 질 또는 행복에 대한 평가에 있어서 어떤 삶의 영역이 중요한가는 개인, 문화 또는 연령에 따라 차이가 있는데 왜냐하면 개인의 심리적 기능은 그 개인의 경험의 역사와

관련이 있기 때문이다(Ryff, 1997). 따라서 주관적 행복의 수준 자체에는 연령에 따른 차이가 없을지라도 개인이 행복한 삶을 살아가는 데 중요한 심리적 요소는 서로 발달단계가 다른 세대에 따라 차이가 있을 수 있다. 따라서 개인의 행복을 이해하기 위해서는 그 개인의 외적인 조건이나 객관적인 요소보다 세대별 개인의 주관적 측면들을 더 중요한 변인으로 고려할 필요가 있다(Diener, 1984).

최근 한국의 청소년들에게 사춘기가 빨리 오고 있다. 청소년들은 급격한 신체적 성장과 호르몬 분비, 성적 변화, 인지능력의 발달 등 생리적으로 커다란 변화를 경험하며, 자아의식의 발달과 함께 부모나 교사의 통제로부터 독립하고자 하는 욕구와 언제까지나 부모에게 의존하고 싶은 욕구가 상충하면서 혼란스런 상태에 놓여있다. 더불어 친구관계에 대한 의존성이 높아지고, 자신과 타인에게 보여지는 신체이미지를 중요하게 생각한다(이은경, 2007). 이러한 경향을 통해 표현되는 청소년들의 행동은 부모나 성인세대와의 갈등을 심화시키기도 한다. 특히 우리나라의 청소년들은 대학입학을 위한 경쟁적 상황에 놓여있기 때문에 학업에 시간과 신체적 에너지를 과도하게 쏟으며 엄청난 스트레스에 당면해 있으며, 급격한 사회 가치관의 변화와 핵가족화의 경향으로 인해 도덕, 가치관 등의 혼란을 겪으면서 심한 갈등과 방황을 하고 있다. 그러나 가정과 학교, 그리고 사회에서는 이들의 이런 문제를 해결해 주거나 바르게 지도해주기보다는 이들의 문제를 비난하거나 대학입학 후에 저절로 해결될 것으로 보고 방치하고 있는 실정이다. 이들의 정신건강은 개인과 가족의 문제만이 아니라 사회와 국가의 미래의 삶의 질과 관련된 것이기 때문에 이들의 행복은 어느

정도 수준인지, 그리고 무엇에서 행복을 느끼는지 알아볼 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 이러한 급격한 변화의 과정 속에 있는 한국 청소년들의 행복을 결정하는 요인은 과연 무엇인지를 알아보고, 더불어 청소년들의 행복은 이들을 돌보고 있는 다른 세대의 행복과 어떤 질적, 양적인 차이가 있는지를 비교해 보고자한다. 연구의 결과는 청소년들을 돌보는 성인세대에게 이들을 이해하고 보다 구체적으로 돌볼 수 있는 정보를 제공할 것으로 기대한다.

### 행복에 대한 접근들

심리학에서 행복을 진지하게 연구하기 시작한 것은 그렇게 오래되지는 않았다. 삶의 질에 관한 초기의 연구들은 주로 사회학 분야에서 이루어졌는데, 그들은 객관적인 요인들 가령, 수입, 교육, 결혼, 건강, 주거 등이 행복에 미치는 영향을 살펴보았다. Wilson(1967)이 문헌고찰을 통해 내린 결론에 따르면, 행복한 사람은 성이나 지능에 상관없이 건강하고, 교육수준이 높으며, 경제적으로 부유하고, 종교가 있으며, 기혼이고, 낙천적이며, 외향적인 사람이었다. 그러나 이 중에서 성격을 제외한 인구학적 요인들이 행복에 미치는 영향력은 크지 않았다(Andrews & Withey, 1976; Campbell, Converse & Rodgers, 1976; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). 특히, 경제적 측면에서의 연구들을 보면, 생존을 위한 수준을 넘어서는 수입이 행복을 더 증가시키지 않았다(Diener, Sandvik, Seidlitz, & Diener, 1993; Diener et al., 1999).

이러한 결과와 함께, 많은 연구들은 궁극적

으로 ‘행복’이라는 것은 지극히 개인적인 경험이라는 점을 강조한다(이훈구, 1997; Myers & Diener, 1995). 행복이란 사람마다 다르게 경험할 수 있기 때문에 자신의 행복에 대한 것은 그 당사자가 가장 잘 알고, 가장 잘 평가할 수 있다고 하여 ‘주관적 안녕감’이라는 용어를 사용하기도 한다. 삶의 질 또는 행복에 대한 평가에 있어서 어떤 삶의 영역이 중요한가는 개인, 문화 또는 연령에 따라 차이가 있다. 따라서 개인의 행복을 측정하기 위해서 연령이나 세대별로 그 개인의 객관적인 특성을 살펴보기보다는 그 당사자에게 직접 물어보는 것이 무엇보다도 중요하다(김명소, 한영석, 2006).

Veenhoven(1991)은 행복을 크게 전반적 개념과 세부적 개념의 두 가지로 구분했다. 전반적 개념 속에는 생활만족, 욕구충족 및 쾌락 수준이 있고, 세부적 개념에는 직무만족, 자아존중감 및 통제에 대한 믿음이 있다. 생활만족은 인지적 측면에서 자신의 삶에 대한 판단이며, 욕구 충족 및 쾌락 수준은 경험하는 긍정적 및 부정적 정서나 감정을 말한다. Andrews와 Withey(1976)는 행복에서 삶에 대한 주관적 만족이라는 인지적 요소를 중요시한 반면, Diener(1984)는 정서적 측면을 강조하여 긍정적인 정서의 존재와 부정적인 정서의 부재를 중시했다. 종합하면, 행복은 삶에 대한 주관적 만족이라는 인지적 측면과 긍정적 정서를 많이 경험하고 부정적 정서를 적게 경험하는 정서적 측면으로 구성되어 있다고 할 수 있다. 실제 이러한 입장에 근거해서 지금까지 행복에 대한 측정은 주로 인지적 측면과 정서적 측면을 전반적인 수준에서 측정하는 방식으로 이루어졌다.

한편, 행복의 정서적 요소와 관련해서, 일반적으로 사람들은 긍정적 정서를 많이 경험할

수록 부정적 정서는 적게 경험하고, 그 역도 마찬가지라고 할 수 있다. 실제 일련의 연구들이 이러한 가능성을 지지하고 있다(Beck & Beamesderfer, 1974; 백혜정, 2007 재인용). 그러나 또 한편으로는 많은 연구들이 긍정적 정서와 부정적 정서의 경험은 독립적으로 이루어지고 있음을 보여준다(구재선, 2006; 김명소, 임지영, 2003; 조명한, 김정오, 권석만, 1994; Andrews & Withey, 1976; Bradburn, 1969; Diener & Emmons, 1984). 두 정서의 독립성을 주장하는 입장은 행복을 증가시키기 위해서 긍정적 정서경험을 높이고 부정적 정서경험은 낮춰야 한다고 주장한다. 이러한 두 입장의 차이는 구체적으로 행복의 정서적 측면을 측정하는 도구에 잘 드러나 있는데, 전자와 달리 후자의 입장에 따르면, 행복을 측정하기 위해 정적 정서와 부적 정서 모두를 측정해야 한다.

한편 지금까지 행복의 결정요인에 대한 연구에는 두 가지 접근이 있어 왔다. 첫 번째 접근은 하향식 이론(top-down theory)으로 이 이론에 따르면 행복은 다양한 경험을 긍정적으로 평가하고 해석하는 그 개인의 일반적 성향과 관련이 있다고 본다. 보통 이 접근은 성격, 태도, 또는 인생 경험을 해석하는 방식을 측정한다(서은국, 성민선, 김진주, 2007). 앞서 언급한 전반적인 인지적 및 정서적 특성을 측정하는 도구들은 이 관점과 맥을 같이 한다고 볼 수 있다. 또 다른 접근은 상향식 이론(bottom-up theory)으로, 행복은 여러 작은 기쁨과 행복한 순간의 총합에 달려있다고 본다(Diener, 1984). 즉, 사람들은 다양한 요인들을 합산하여 행복에 대한 자기 평가를 내리는데, 이러한 요인들에는 결혼관계의 질이나 직업에 대한 만족도, 소득 정도 등이 포함될 수 있다(서은국 등, 2007). 이 관점에 의하면, 행복과

관련된 각 요인들을 측정해야 하는데, 실제 그러한 척도가 개발되어 사용되고 있다(김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석, 2003; Diener, Emmons, Larson & Griffin, 1985).

### 발달단계로서 청소년기의 행복요인들

앞서 언급한 것처럼, 개인의 심리적 기능은 그 개인의 경험과 관련되기 때문에, 삶에 대한 이해와 그에 따른 심리적 결과가 연령에 따라 다를 수 있다(Ryff, 1997). 행복은 이러한 개인적 경험 및 그에 따른 심리적 결과에 의존하기 때문에, 살아온 세월과 시대의 차이에 따라 행복의 전반적 수준 및 행복을 결정하는 요인도 문화 및 연령에 따라 다를 수 있다. 먼저, 하향적 접근에 의해 행복의 전반적인 수준을 측정한 지금까지 연구들의 결과는 일관적이지 않다. 한 연구에서는 행복의 인지적 측면인 생활만족과 연령 간에 관련성이 없었지만(Inglehart, 1990), 또 다른 연구에서는 연령이 증가하면서 삶에 대한 만족도 증가하는 경향이 있었다(백혜정, 2007; Campbell et al., 1976). 정서적 측면에 관한 몇몇 연구에서(김명소, 성은현, 김혜원, 1999; Campbell et al., 1976; Diener & Suh, 1998) 부정적 정서는 연령에 따라 거의 변하지 않았지만, 긍정적 정서는 연령의 증가에 따라 감소하는 것으로 나타났다. 다른 연구에서는 연령이 증가할수록 부정적인 정서는 감소하고 긍정적인 정서는 증가했고(Helson & Lohman, 1998), 내향적인 남성에게만 이러한 경향이 나타나기도 했다(Mroczek & Kolarz, 1998).

행복에 대한 상향적 접근과 관련해서, 행복을 구성하는 요소가 세대에 따라 다를 수 있

다. 왜냐하면 각 세대별로 신체적 및 심리적 차원과 같은 개인적 측면뿐만 아니라 사회적 기대와 요구 등 사회적 측면에서 다르기 때문이다. 청소년기는 신체적 성장과 성적 변화, 인지능력의 발달에 따른 자아의식의 발달, 부모로부터의 독립과 반항적 태도 등의 특징을 보이며, 적응에 많은 갈등과 변화가 요구되는 자아정체성 확립이라는 발달적 과업을 가지는 시기이다. 특히 우리나라의 청소년들은 대학 입학에 대한 학업성적이 스트레스의 주된 요인이다. 반면, 대략적으로 20대 중반과 30대 전체에 해당하는 성인초기의 주된 발달적 과업은 사회적 독립의 기초가 되는 직업 및 배우자의 선택에 관한 것이다. 불확실한 미래에 대한 두려움 속에서 진로결정을 하는 것이 어려울 뿐만 아니라, 심각한 구직난이 스트레스의 주된 원천이다. 또한, 배우자를 선택해서 결혼을 하는 것도 쉬운 문제가 아닐 뿐더러, 이 시기는 자녀의 출산 및 직업장면에서의 적응 등으로 결혼만족도가 상대적으로 떨어지는 힘든 시기이다.

한편, 중년기에는 자신의 삶이 갖는 의미 및 자신의 존재에 대한 의문과 함께 자신이 중요하게 여겨왔던 인생의 목표와 가치, 생의 우선권, 타인들과의 관계 등 지나온 삶을 전반적으로 재평가하고 재조명하면서 제 2의 자아정체감 위기를 맞는다(김애순, 1993). 또한, 초기 신체적 노화, 자녀들과의 의사소통 단절 및 정서적 분리, 자녀의 임신과 관련된 정신적 및 경제적 부담, 자신의 조직퇴직에 따른 사회경제적 위기, 부부관계에서의 권태 등의 위기를 겪게 된다. 마지막으로, 노년기는 은퇴와 함께 사회적인 힘과 권위의 감소를 경험하고, 대부분 하나 이상의 만성적 질병이나 다양한 신체적 고통과 불편을 겪는다. 또한, 죽

음과 타협하고 마음의 준비를 하며 살아가는 단계로(김애순, 2004), Erikson(1963)에 따르면 지금까지 살아온 자신의 삶을 통합하는 단계인데, 이 때 자아통합이 이루어지지 못할 경우 심각한 절망에 빠질 수 있다.

이처럼 발달시기에 따라 독특한 특성이 있기 때문에, 한국 사람들의 행복을 결정하는 요소에는 화목한 가정과 원만한 친구관계 등 대인관계, 여가요인(김명소, 김혜원 등, 2003; 김의철, 박영신, 2004; 전신현, 1996)과 같은 공통점뿐만 아니라 세대에 따라 차이점도 있을 수밖에 없다. 가령, 청소년기에는 타인에게 보이는 신체이미지에 민감하기 때문에(이은경, 2007), 신체상이 자아개념에 중요하다. 또한, 청소년의 생활만족도는 자기효능감, 지각된 내적통제 등에 큰 영향을 받는다(차경호, 김명소, 2002; 김의철과 박영신, 2004; 황정규, 1997). 뿐만 아니라, 학교생활의 질이나 입시 관련 제도 및 성적(구재선, 2006; 김명소, 김혜원 등, 2003; 김의철과 박영신, 2004) 등이 중요하다. 외국 사례인 Ryff(1997)의 연구에서도 학교활동이나 사회활동의 참여수준이 청소년의 행복에 중요했다.

한편, 성인기의 행복에 대한 연구들은 대부분 성인기에 해당하는 연령대를 모두 통합해서 다루어 왔다. 이러한 방식으로 성인기의 행복을 다룬 연구들을 살펴보면, 가족관계와 자녀의 성장 및 성취(구재선, 2006), 경제적 요인, 자기조절 및 화목한 가정(김의철과 박영신, 2004)이 성인들의 행복에 중요한 요인이었다. 또한, 한국사회의 삶의 질에 대한 인식에서도 성인들은 경제적 측면을 가장 중요한 요소로 지적하였다(박영신과 김의철, 2006). 뿐만 아니라, 젊은 사람들에 비해 좀 더 넓은 사회적 환경이나 종교생활에서 행복을 더 많이 느끼

는 것으로 나타났다(김명소, 김혜원 등, 2003). Ryff (1997)의 연구에 따르면, 중년기의 행복에는 가족이나 친구와의 의미 있는 관계의 정도와 질이 중요했고, 노년기의 행복에서는 교육수준이나 현재나 과거의 고용 및 승진이 중요한 변인이었다.

행복에 관한 이러한 연구들이 한국사람들의 세대별 차이를 보여주고 있는데, 그러한 연구들은 세대 구분을 너무 광범위하게 하는 경향이 있었다. 예를 들면, 청소년기에 관한 연구들은 초등학교에서부터 대학생까지의 대상을 모두 통합하고, 성인기에 대한 연구들은 성인기를 몇 개의 세대로 구분하기보다는 모두 합해서 연구함으로써(김명소, 2002; 김의철과 박영신, 2004; 박영신과 김의철, 2006), 발달적 특성에 따른 행복요인의 세대별 차이점을 분명하게 보여주는데 한계가 있었다. 심지어, 청소년기와 성인기에 해당하는 사람들 모두를 대상으로 행복에 관한 요인을 추출하고 이에 근거하여 세대 간 비교를 함으로써(김명소, 김혜원 등, 2003), 자녀나 부부관계에 관한 요인 등 미혼의 청소년들에게는 적용되지 않는 요인들이 그들의 행복수준을 결정하는데 관여하기도 했다.

청소년의 행복에 관한 기존의 연구들을 살펴보면, 김의철과 박영신(2004)은 청소년과 성인들의 행복한 삶을 구성하는 영역을 가정, 학교, 직장, 여가생활을 중심으로 살펴보았다. 그 결과 원만한 인간관계, 자기조절, 화목한 가정, 경제적 안정, 성취 정도, 건강 등의 영역이 중요한 것으로 나타났다. 여기서 보인 화목한 가정, 원만한 인간관계 등은 집단주의적 문화를 보이는 우리나라 특유의 성향으로 보았다. 특히 화목한 가정이라는 영역은 다른 많은 연구에서도 중요한 영역으로 나타났다

(김명소, 김혜원 등, 2003; 전신현, 1996; 구재선, 2006). 청소년과 성인들을 각각 대상으로 한 두 연구(전신현, 1996; 김명소, 김혜원 등, 2003)는 모두 가족, 친구관계에 관한 영역, 여가영역이 삶의 질을 구성하는 중요한 영역으로 나타났다. 이러한 가족과 여가생활이 중요한 영역이라는 결과는 일상생활에서 청소년들이 행복감을 느끼는 영역(이미리, 2003)과도 일치했다. 한편, 학교에서의 역할 수행 여부와 만족도도 청소년들의 삶의 질을 결정하는 중요한 요인이었으며(전신현, 1996), 특히 학교생활의 만족과 함께 입시제도도 삶의 질을 결정하는 중요한 요인이었다. 그 외에 선행연구들은 공통적으로 행복에 영향을 미치는 요인들로 경제적 안정과 건강(김명소, 김혜원 등, 2003; 김의철, 박영신, 2004; 전신현, 1996), 성취정도(김명소, 김혜원 등, 2003; 김의철, 박영신, 2004)를 꼽았다. 또한 황정규(1997)는 고등학생들의 생활만족도를 조사한 연구에서 자기효능감, 내적통제소재의 신념, 집단주의 가치관이 생활만족도와 관련이 있다고 밝힌 바 있다. 이러한 연구들은 행복에 관한 요인의 일부만을 살펴봄으로써(이은경, 2007; 전신현, 1996; 황정규, 1997), 청소년기의 행복결정요인을 포괄적이면서도 정확하게 파악하기 어렵다.

최근에 세대를 좀 더 세밀하게 구분하여 행복결정요인을 탐구하고 있는 몇몇 연구들이 있다. 예를 들면, 중년기 사람들이 보고한 행복결정요인을 내용분석 한 결과(전경숙과 정태연, 준비중), 중년 세대는 행복을 결정하는 요인으로 물리적인 측면으로 자신의 경제력 및 건강을 강조했으며, 심리적 측면으로는 자기만족과 수용을 강조했다. 사회적 측면에서는 가족 및 기타 인간관계 그리고 사회적 성취를 중시했다. 특히, 이성관계보다는 가족

이나 동성친구 및 전반적인 대인관계를 더 중요시했다. 반면, 노년기(임은기, 2008)의 행복 결정요인은 상당히 달랐다. 노인들이 보고한 내용을 분석한 결과, 배우자와 자식 등 가족과의 관계적인 측면이 그들의 행복에 압도적으로 중요했다. 또한, 성인초기에 비해 건강이 상대적으로 더 중요했고, 자아 관련해서는 오직 종교적인 측면만이 중요한 요인으로 나타났다.

### 연구문제

각 세대별 행복을 구성하는 요인들을 탐색하기 위해 최근에 진행되고 있는 연구들과 그 맥을 같이하여 본 연구에서는 청소년들의 행복을 결정하는 요인이 무엇인지를 알아보고자 한다. 구체적으로, 연구 1에서는 개방형 질문을 통해 얻은 결과를 내용분석 함으로써, 청소년들의 구체적인 행복 관련 내용을 파악할 것이다. 연구 2에서는 이러한 내용에 기초한 문항을 이용하여 양적인 자료를 수집하고 분석함으로써, 이 시기의 행복을 구성하는 요인들을 알아볼 것이다. 또한, 이러한 결과를 청소년기 이외의 중년기 세대(전경숙과 정태연, 준비중)와 노년기 세대(임은기, 2008)에 관한 기존의 연구결과와 비교해 볼 것이다.

## 연구 1

### 방 법

#### 참가자

서울시에 위치한 3개 고등학교에 재학 중인

1, 2학년 학생 155명이 본 연구에 참가했다. 남학생은 62명(평균연령 17.3세, 연령범위 16~18세)이었으며 여학생은 93명(평균연령 16.9세, 연령 범위 16~18세)이었다.

#### 자료수집

참가한 학생들에게 개방형 질문을 통해 ‘일상생활에서 자신의 행복을 결정하는 요인과 그 이유’를 모두 기술하도록 했다. 자료의 수집은 수업시간에 담임교사의 지도하에 이루어졌다. 소요시간은 약 10분 정도였다. 시행 시기는 2007년 7월 9일~7월 14일에 이루어졌다.

## 결 과

참가자들로부터 얻은 응답은 모두 1,318개였다. 이것을 심리학과 박사과정 2인과 심리학 전공 석사 2인이 협의하여 요인별로 범주화하고 범주화된 내용을 빈도 분석하였다. 자아의 구성요소에 대한 James(1890)의 분류에 기초하여, 분석을 위한 상위의 범주로 물질적 측면, 심리적 측면, 사회적 측면을 선정하였다. 분석 결과로 추출된 하위범주들을 상위범주에 할당했다. 물질적 측면에서 경제, 건강, 외모, 심리적 측면은 자기에 대한 만족과 수용, 자율성과 독립성, 여가와 휴식, 종교, 사회적 측면은 가족관계, 이성관계, 친구 및 인간관계, 사회적 성취로 분류했다. 이상과 같은 어떠한 범주에도 속하지 않는 반응은 기타로 분류했다. 그 결과가 표 1에 제시되어 있다. 이 표에서 보듯이, 청소년기의 경우, 행복을 결정하는데 물질적 측면이 차지하는 비중은 23.2%로 나타났다. 중년기(전경숙과 정태연, 준비중)와

표 1. 청소년기의 행복결정요인 및 다른 세대와의 비교

행복요인의 범주들	고등학생	중년기	노년기
<u>물질적 측면</u>	288(23.2)	134(32.8)	26(17.2)
- 경제	115( 9.4)	67(16.4)	7( 4.6)
- 건강	115( 9.4)	60(14.7)	19(12.6)
- 외모	58( 4.4)	7( 1.7)	0( 0.0)
<u>심리적 측면</u>	346(28.2)	81(19.9)	40(26.5)
- 자기만족, 수용, 정서적 안정, 긍정적 가치관과 성격	114( 9.3)	35( 8.6)	3( 2.0)
- 자율성, 독립성, 자립성, 자유, 개성	57( 4.7)	1( 0.3)	0( 0.0)
- 휴식, 여가, 취미	139(11.3)	24( 5.9)	7( 4.6)
-종교	36( 2.9)	21( 5.2)	30(19.9)
<u>사회적 측면</u>	504(40.9)	173(42.4)	84(55.7)
- 가족 관계	111( 9.0)	92(22.6)	75(49.7)
- 이성 친구	51( 4.2)	0( 0.0)	0( 0.0)
- 친구 및 대인관계	131(10.6)	30( 7.4)	8( 5.3)
- 성취(직업, 진로, 학교성적, 사회적 인정)	211(17.1)	51(12.5)	1( 0.7)
<u>기타(환경, 인류애, 봉사, 쾌락)</u>	95( 7.7)	20( 4.9)	1( 0.7)
계	1,233(100%)	408(100%)	151(100%)

주. 중년기의 자료는 전경숙과 정태연(준비중)에서 인용한 것으로 98명의 중년기 남녀로부터 얻은 자료이고, 노년기의 자료는 임은기(2008)에서 인용한 것으로 105명 노인으로부터 얻은 자료임.

노년기(임은기, 2008) 자료와 비교해 볼 때, 물질적 측면의 비중은 중년기에 크게 증가했다가 노년기에 다시 감소하는 추세를 보였다. 중년기에 그 비중이 상대적으로 큰 이유는 특히 경제적 요인에 따른 것으로 보인다. 청소년기에 심리적 측면이 차지하는 비중은 28.2%로, 주로 자기만족과 수용 그리고 휴식과 여가의 비율이 높았다. 반면, 중년기에는 그 비중이 많이 낮아졌고 노년기에는 다시 상승했는데, 그 이유는 노년기에 종교의 비중이 크게 증가했기 때문이다. 청소년기에 사회적 측면의 비중은 40.9%였으며, 특히 성취가 중요

한 하위범주였다. 그러나 중년기와 노년기에서는 가족의 비중이 크게 증가했으며 나머지 하위범주의 비율은 감소하는 추세를 보였다.

## 연구 2

### 방 법

참가자

서울시 및 수도권에 위치한 3개 고등학교에

재학 중인 남학생 282명(평균 연령 16.8세, 연령 범위 15~19세)과 여학생 168명(평균연령 16.8세, 연령범위 15~19세) 등 총 450명이 연구 2에 참가했다. 이들 중 94%의 참가자들에게 양부모 모두가 있었으며, 경제 수준으로 중상 이상 19.0%, 중 60.4%, 중하 이하 20.6% 등이었다. 성적으로 중상 이상 24.9%, 중 39.0%, 중하 이하 26.1%였다. 종교는 무교 44.3%, 기독교 38.4%, 불교 8.2%, 천주교 8.0%였다.

#### 측정도구

청소년들의 행복을 구성하는 요인을 양적인 방법으로 확인하기 위해서 연구 1에서 얻은 자료를 근거로 행복측정문항을 만들었다. 연구 1에서 참가자들이 기술한 행복요인 및 그 이유를 토대로 가능한 한 응답자들의 생각을 그대로 반영하도록 문항을 구성했다. 최종적으로 심리학과 박사 과정 2명과 석사 2명이 협의하여 같은 하위요인에 속한 문항들 중 유사한 문항은 통합하고 하위요인에 속한 문항이 1, 2개인 문항은 제거하는 등 최종 88개의 문항을 제작하였다. 그 다음, 참가자들로 하여금 각 문항에 대해서 자신을 Likert형 6점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 6점: 매우 그렇다) 상에서 평정하도록 했다.

연구 2에서 구성한 청소년들의 행복요인은 작은 영역에서의 행복들의 합으로 평가하는 상향식 접근에 기초한 것이다. 이러한 접근이 전반적인 수준으로 평가하는 하향식 접근에 근거한 행복과는 어떠한 관련성이 있는지를 기존의 척도를 통하여 알아보고 두 종류의 행복 측정치간의 상관을 보았다. 이를 위해 행복의 전반적인 수준을 측정하는데 주로 사용해 온 두 척도를 이용하였다. 우선, Diener 등

(1985)이 제작하고 조명한, 차경호(1998)가 번안한 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)를 이용하였다. 이 척도는 5문항으로 구성되어 있으며 Likert형 7점 척도(1점: 전혀 아니다, 7점: 매우 그렇다)를 이용한다. 본 연구에서 얻은 내적합치도 Cronbach  $\alpha = .80$ 이었다.

또한, Watson, Clark 및 Tellegen(1988)이 개발한 PANAS 정서척도 (PANAS: Positive and Negative Affect Scale)를 이주성(1991)이 번안하고 이민희(2006)가 수정한 것을 이용하여 참가자들의 정서적 측면을 측정하였다. PANAS 정서 척도는 긍정적인 정서의 10개 단어와 부정적인 정서의 10개 단어가 무작위로 배열되어 있다. 이 척도는 일상생활에서 각 정서를 얼마나 느끼는지를 5점 척도(1점: 전혀 느끼지 않는다, 5점: 매우 많이 느낀다) 상에서 평정하도록 되어 있다.

이 중 긍정적인 단어 ‘진지한’, ‘조심스런’, ‘고무된’, ‘흔들림 없는’ 등은 한국인의 정서라기보다는 성격 특성에 가까운 문항으로(구재선, 2006), 우리에게 생소하거나 자주 체험하기 어렵고 혹은 행복과 관련된 정서로 볼 수 없는 문항들이다(구재선, 2006). 따라서 본 연구에서는 이 4개의 문항을 제거하고 나머지 6개 문항을 분석에 사용하였다. 문항 제거 후 내적합치도 Cronbach  $\alpha = .80$ 이었다. 부정적 정서의 내적합치도는 Cronbach  $\alpha = .77$ 이었다.

#### 자료수집

참가한 학생들에게 설문지를 배포하여 각 문항에 대해 자신을 평정하도록 했다. 자료의 수집은 수업시간에 담임교사의 지도하에 이루어졌다. 소요시간은 약 30분 정도였다.

설문지 배포와 회수는 10월 22일~11월 8일에 이루어졌다. 설문지는 총 600부를 배포하였는데 이중 불성실한 응답을 제외한 450부의 설문자료가 최종 분석에 사용되었다.

## 결 과

### 요인분석

‘일상생활에서 느끼는 행복을 측정하는 문항’에 대한 참가자들의 반응에 기초하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 먼저, Varimax 직각회전을 한 후 아이겐 값이 1이상인 요인 중 scree plot을 고려하여 요인 수를 결정하였다. 또한, 각 문항의 안면타당도, 평균, 표준편차, 내적합치도를 고려하고, 여러 요인에 중복되는 문항을 제거하였다. 그래서 총 88개의 문항 중에서 47문항 10개 요인을 추출하였다. 그 결과가 표 2에 제시되어 있다. 각 문항의 요인부하량은 최소 .54에서 최대 .91까지 분포하고 있었다. 10개 요인의 총 설명변량은 58.43%였다.

제 1요인은 “가족관계”(16.08%)에 관한 것으로, 가족과 함께 있을 때 기분이 좋음, 부모의 지지, 부모의 사랑 등을 반영한다. 제 2요인은 “개성”(6.12%)으로, 외모나 성적이 아니라도 자신의 성격이나 끼, 개성으로 인정받는 내용을 포함한다. 제 3요인은 “성적”(6.06%)으로, 자신의 학교성적이 자랑스러움, 공부하는데 문제점 등을 언급하고 있다. 제 4요인은 “종교”(5.16%)에 관한 것으로, 종교를 통한 안정감, 종교단체의 일원들에 대한 의지 등을 언

급하고 있다. 제 5요인은 “이성친구”(4.51%)로, 이성친구의 지지 및 지지효과를 나타낸다. 제 6요인은 “외모”(4.15%)로, 외모가 주는 긍정적 효과를 언급하고 있다. 제 7요인은 “자기발전(3.85%)”으로, 자신에 대한 반성적 경험, 미래에 대한 꿈, 새로운 경험등과 관련된다. 제 8요인은 “경제”(3.55%)로, 용돈이나 학비와 관련된 삶의 내용을 담고 있다. 제 9요인은 “우정관계”(3.14%)로, 친구와의 관계를 언급하고 있다. 제 10요인은 “심리적 여유”(3.00%)로, 공부에 대한 부담감과 열등감이 없고, 삶에서 자신이 하고 싶은 것을 자유롭게 추구할 수 있는 내용을 반영하고 있다.

전체 문항 및 각 요인별 신뢰도를 분석했다. 그 결과, 전체 문항에 관한 내적합치도는 Cronbach  $\alpha = .88$ 로 나타났다. 10개 요인별 내적합치도 계수 Cronbach  $\alpha$ 는 .64에서 .90까지 분포하고 있어, 전반적으로 양호한 상태에 있었다. 특히, “우정관계”와 “심리적 여유”를 제외하면 모든 요인의 신뢰도가 .70이상으로 상당히 높았다.

청소년세대의 행복요인을 다른 세대와 비교해 보면, 중년기 사람들의 행복결정요인은(전경속과 정태연, 준비중), 경제적 성공(경제적 여유, 노후보장, 자녀 교육 등에서), 대인관계(친구, 이웃, 친척 등), 종교, 배우자, 자녀, 건강, 자기개발, 그리고 외모 등의 8요인이었다. 또한, 노년기의 경우(임은기, 2008), 가족관계(주로 자녀와 관련해서), 종교, 건강, 경제력, 심리적 안정감(정신적 건강과 심리적 평안함 등), 직업, 일상적 행복(삶 그 자체가 행복 등), 여가, 그리고 사회복지 등의 9요인이었다.

표 2. 행복 요인계수 행렬표

문항	가족관계	개성	성적	종교	이성친구
나는 가족과 다 같이 있을 때 기분이 좋다.	.75				
나의 엄마 아빠는 내가 슬프고 힘들 때 힘을 주신다.	.73				
우리 집의 즐거운 분위기와 나의 성격은 비슷하다.	.72				
나는 힘든 일이 있어도 가족들을 생각하면 힘이 난다.	.72				
나는 가족과 관계가 나빠서 집에 들어가기 싫다.⑩	.72				
나의 부모님은 변함없이 나를 사랑하신다.	.70				
방과 후 집에 가면 가족들이 나를 반겨준다.	.60				
나는 외모가 뛰어나지 않아도 개성이 있다.		.72			
나는 공부가 아니라도 나의 끼로 인정을 받는다.		.69			
나는 나를 내세울 만한 뚜렷한 무언가가 있다.		.66			
나의 성격은 부족한 외모를 커버한다.		.64			
나는 유머감각이 있어서 다른 사람들을 잘 웃긴다.		.62			
내게는 공부가 아니라도 다른 소질이 있다.		.61			
다른 애들이 나의 성격을 부러워한다.		.56			
친구들은 나의 성적을 부러워한다.			.74		
나는 스스로 공부하는 편이다.			.72		
나는 공부가 힘들지만 잘 견디고 있다.			.67		
나는 좋은 성적을 받아 종종 으쓱해진다.			.64		
나는 최근에 문제집 하나를 다 풀었다			.62		
나는 공부하기 위해 시간을 효율적으로 사용한다.			.58		
나는 내가 원하는 대학에 갈 만한 성적이 나온다.			.54		
나는 종교를 통해 삶의 목적을 갖게 되었다.				.91	
나는 신앙생활을 통해 안정감을 느낀다.				.90	
나는 종교단체의 친구들과 서로 의지하고 지낸다.				.87	
나의 이성친구는 내가 성장할 수 있는 활력을 준다.					.86
이성친구는 내가 자신감을 느끼게 한다.					.86
나의 이성친구는 내게 정서적 안정감을 준다.					.84
고유값	7.84	3.92	2.85	2.43	2.12
설명변량(%)	16.08	8.34	6.06	5.16	4.51
누적설명변량(%)	16.08	25.02	31.07	36.23	40.75
내적합치도	0.86	0.82	0.79	0.90	0.88

표 2. 행복 요인계수 행렬표

(계속)

문항	외모	자기 발견	경제력	우정 관계	심리적 여유
나는 외모 때문에 이익을 더 많이 보는 편이다.	.84				
친구들은 나의 외모를 부러워한다.	.82				
나는 외모 덕분에 친구가 많은 편이다.	.70				
나는 종종 내 마음대로 상상의 나라를 편다.		.73			
나는 종종 나만의 생각하는 시간을 갖는다.		.73			
나는 새로운 경험을 하려고 노력한다.		.62			
나는 세상에 아름다운 것이 참 많다고 느낀다.		.59			
나는 친구들과 어울리고 놀기에 충분한 돈이 있다.			.77		
나는 용돈을 충분히 받는 편이다.			.76		
나는 돈이 없어서 무시당한 적이 별로 없다.			.62		
나는 돈 때문에 원하는 것을 포기하는 일이 별로 없다.			.59		
나의 친구는 나와 생각하는 것이 비슷하다.				.71	
나는 학교에서 즐겁고 재미있는 일이 많다.				.63	
나는 친구로 인해 정서적 안정감을 느낀다.				.63	
나의 친구는 나를 격려해 준다.				.57	
나는 종종 필요이상의 구속이나 억압을 받는다고 느낀다.Ⓜ					.68
나는 성적 때문에 부모님으로부터 스트레스를 받는다.Ⓜ					.66
나는 요즘 내가 원하는 것을 하지 못한다.Ⓜ					.61
내 생활은 숨이 막힌다.Ⓜ					.59
나는 성적 때문에 열등감을 느낀다.Ⓜ					.57
고유값	1.95	1.81	1.67	1.48	1.41
설명변량(%)	4.15	3.85	3.55	3.14	3.00
누적설명변량(%)	44.89	48.74	52.29	55.43	58.43
내적합치도	0.82	0.70	0.71	0.64	0.64

상관분석

먼저, 청소년들을 대상으로 얻은 행복구성 요인들 간의 상관을 계산하였다. 그 결과가 표 3에 제시되어 있다. 이 표에서 보듯이, 가

족관계와 경제력 간의 상관 및 외모와 개성 간의 상관이 .38( $p < .001$ )로 가장 높았다. 개성이 다른 변인들과 갖는 상관은 상대적으로 커 보인다. 또한, 가족관계, 성적, 경제력 등의 3요인 그리고 개성, 외모, 이성친구 등의 3요

표 3. 행복구성요인들 간의 상관관계

요인	가족 관계	개성	성적	종교	이성 친구	외모	자기 발견	경제력	친구 관계	심리적 여유
가족관계	1.00									
개성	.24***	1.00								
성적	.32***	.24***	1.00							
종교	.14**	.21***	.19***	1.00						
이성친구	.10*	.35***	.21***	.13**	1.00					
외모	.06	.38***	.25***	.17***	.34***	1.00				
자기발견	.23***	.36***	.14**	.07	.14**	.16**	1.00			
경제력	.38***	.25***	.24***	.00	.14**	.09	.20***	1.00		
친구관계	.26***	.35***	.21***	.09	.25***	.14**	.32***	.18***	1.00	
심리적 여유	.23***	.12**	.09	.01	.03	-.07	.04	.12**	.15**	1.00

주. N = 450. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*.001.

인은 서로 관련되어 있는 것으로 보인다. 그럼에도 불구하고, 대부분의 상관은 통계적으로 유의미하지 않거나 유의미하더라도 그 크기가 작다. 이러한 결과는 전반적으로 청소년들의 행복을 구성하는 요인들이 서로 변별되는 개념임을 보여준다.

다음으로, 본 연구에서 밝힌 청소년기의 행복 구성요인이 기존의 관련 척도와 어떠한 상관성이 있는지를 알아보았다. 이를 위해 참가자들의 행복점수가 삶의 만족도 점수(SWLS:

Diener et al., 1985) 그리고 긍정적 정서와 부정적 정서(PANAS: Watson et al., 1988)와 갖는 상관을 계산하였다. 그 결과가 표 4에 제시되어 있다. 그 결과, 본 연구에서 측정된 행복은 삶의 만족과  $.64(p < .001)$ , 긍정적 정서와는  $.56(p < .001)$  그리고 부정적 정서와는  $-.26(p < .001)$ 의 상관이 있었다. 이 결과는 본 연구에서 발견한 고등학생의 행복구성요인이 비교적 타당함을 보여주고 있다.

표 4. 청소년들의 행복이 삶의 만족 및 정서와 갖는 상관관계

변인	행복	삶의 만족	긍정적 정서	부정적 정서
행복	1.00			
삶의 만족	.64***	1.00		
긍정적 정서	.56***	.46***	1.00	
부정적 정서	-.26***	-.27***	-.10*	1.00

주. N = 450. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\* $<.001$ .

회귀분석

앞서 언급한 것처럼, 본 연구에서 개발한 행복구성요인은 행복에 대한 상향적 접근에 기초하고, 삶의 만족 및 정서적 측정치는 하향적 접근에 근거하고 있다. 그래서 전반적인 행복수준을 가장 잘 설명하는 구체적인 행복요소가 무엇인지를 알아보기 위해서, 행복요인을 예측변인으로 하고 전반적인 행복수준의 각 측정치를 준거변인으로 하여 단계적(stepwise) 회귀분석을 실시하였다. 그 결과가 표 5에 제시되어 있다. 이 표에서 보듯이, 삶의 만족의 경우 7개의 행복요인이 전체 변량의 43%를 설명했다. 긍정적 정서에서는 4개의

행복요인이 전체 변량의 43%를 설명했다. 부정적 정서의 경우에는 2개의 행복요인이 전체 변량의 17%를 설명했다. 특히, 세 가지 준거변인 모두에 포함된 예측변인은 개성이었으며, 각 준거변인에서 설명력이 가장 큰 변인이 개성 이외에 가족관계와 심리적 여유였다. 이러한 점들은 청소년기의 전반적인 행복수준을 결정하는데 개성, 심리적 여유, 가족관계가 특히 중요하다는 것을 시사한다.

논 의

본 연구는 고등학생을 대상으로 그들의 행

표 5. 각 준거변인에 대한 단계적 회귀분석 최종모형

준거변인	예측변인	누적 R	누적 R <sup>2</sup>	β	t	p
삶의 만족	가족관계	.452	.204	.203	4.871	.000
	개성	.564	.318	.234	5.785	.000
	심리적 여유	.599	.359	.203	5.456	.000
	성적	.628	.394	.163	4.153	.000
	경제력	.639	.409	.144	3.592	.000
	종교	.649	.421	.117	3.118	.002
	우정관계	.653	.427	.083	2.089	.037
긍정적 정서	개성	.555	.308	.353	8.569	.000
	우정관계	.631	.398	.266	6.732	.000
	이성친구	.649	.421	.169	4.396	.000
	자기발전	.661	.436	.135	3.461	.001
부정적 정서	심리적 여유	.391	.153	-.374	-8.614	.000
	개성	.413	.171	-.136	-3.130	.002

복을 결정하는 요인이 무엇인지를 알아보았다. 연구 1에서는 개방형 질문을 통해 참가자들로 하여금 자신의 행복을 결정하는 요인 및 그 이유를 기술하도록 했다. 이러한 반응을 여러 개의 범주로 분류한 후, 물질적, 심리적 및 사회적 측면이라는 큰 범주에 할당하였다. 그 결과를 노년기와 중년기를 대상으로 한 기존의 연구결과(임은기, 2008; 전경숙과 정태연, 준비중)와 비교했다. 연구 2에서는 연구 1에서 얻은 반응을 기초로 행복을 측정하는 문항을 개발한 다음, 그 문항들을 통해 고등학생들로부터 양적인 자료를 수집하여 분석하였다. 그 결과, 10개의 행복구성요인이 나타났다. 이러한 행복요인이 전반적인 삶의 만족 및 정서적 체험과 갖는 관련성 및 그 설명력을 검증하였다. 본 절에서는 이러한 발견을 중심으로 청소년의 행복요인에 관하여 다른 성인세대와 비교하면서 논의하겠다.

연구 1에서 개방형 질문에 대한 반응을 보면, 청소년기의 행복을 결정하는데 물질적 측면이 차지하는 비중은 23.2%로 나타났다. 구체적으로, 경제(9.4%), 건강(9.4%) 및 외모(4.4%)였다. 중년기(전경숙과 정태연, 준비중)와 노년기(임은기, 2008) 자료와 비교해 볼 때, 물질적 측면의 비중은 중년기에 크게 증가했다(32.8%) 노년기에 다시 감소하는(17.2%) 추세를 보였다. 중년기에 그 비중이 상대적으로 큰 이유는 특히 경제적 요인(16.4%)과 건강(14.7%)에 따른 것으로 보인다. 반대로, 노년기에 물질적인 측면의 감소는 특히 경제적 요인(4.6%)의 급격한 감소에 따른 것이다.

중년기는 사회경제적으로 절정의 위치에 있기 때문에, 경제적인 성공을 이루는 시기이면서 동시에 자녀와 부모를 부양해야 하는 시기이다. 그렇기 때문에, 경제적인 측면이 자신의

사회적 성취를 나타내는 하나의 지표이기도 하고, 다른 한편으로는 물질적 어려움을 겪지 않음으로써 자신의 역할을 충실히 수행할 수 있다(전경숙과 정태연, 준비중). 이러한 측면에서 중년기에서는 다른 시기에 비해 경제적인 측면이 상대적으로 더 중요한 행복 요인이 될 수 있고 그 의미도 다르다. 한편, 노년기는 대부분 사회적 역할로부터 은퇴한 시기이기 때문에, 경제적으로 상당히 어려운 시기이다. 그렇기 때문에, 경제력이 행복을 결정하는 요인으로서 갖는 영향력은 크게 감소할 수밖에 없다. 그 의미도 사회적 성취나 부양의 측면이 아니라, 용돈이나 생계유지의 측면이 강하다(임은기, 2008). 그러나 본 연구에서 알아본 청소년기의 경우 경제력은 부모의 경제적 성취를 통하여 제공되는 용돈 혹은 하고 싶은 것을 할 수 있는 기회 등의 성격이 강하다. 따라서 청소년에게 있어서의 경제는 다른 세대에 비교할 때 그 비중이 작다고 할 수 있다.

건강과 관련해서, 기존의 연구들과 다른 세대의 연구들을 보면 건강이라는 요소는 끊임 없이 행복의 요소에 포함이 되었지만 본 연구에서는 청소년들의 행복 요인으로 '건강'이라는 요인이 도출되지 않았다. 이유는 청소년기는 건강하기 때문에 그 중요성을 알지 못하고 그것이 얼마나 행복한 것인지를 알지 못하는 시기이기 때문인 것 같다. 대신에, 외모에 대한 관심이 상대적으로 컸다. 중년기에도 외모가 행복의 한 요인이지만(전경숙과 정태연, 준비중), 이때의 외모는 노화에 대한 반대로서의 젊음을 의미한다. 반면, 청소년기의 외모는 사회적 인정이나 다른 목적을 달성하는데 기여하는 수단적인 의미가 강하다. 한편, 중년기는 심각하지는 않지만 건강상 문제가 발생하기 시작하는 때이다. 그렇기 때문에, 건강에 대한

관심이 많아지고 그 중요성을 인식하는 시기이다. 한편, 노년기는 만성적인 질병과 같은 건강상의 문제가 중년기에 비해 훨씬 더 흔한 시기이기 때문에, 행복에 미치는 그 영향력도 떨어진다고 볼 수 있다. 말하자면, 건강상 쇠약하고 질병이 있기 때문에, 그로 인해 행복을 느낄 가능성은 상대적으로 떨어질 수 있다.

청소년기의 행복에 심리적 측면이 차지하는 비중은 28.2%로, 주로 자기만족과 수용(9.3%) 그리고 휴식과 여가(11.3%)의 비율이 높았고 자율성과 개성(4.7%)도 포함되어 있었다. 그러나 중년기에는 그 비중이 많이 낮아졌는데 (19.9%), 그 이유는 경제적 측면의 비중이 급상승하면서 주로 휴식과 여가 그리고 자율성과 개성의 비중이 크게 떨어졌기 때문이다. 노년기에는 심리적 측면의 비중(26.5%)이 다시 상승했는데, 그 이유는 거의 전적으로 종교의 비중(19.9%)이 크게 높아졌기 때문이다. 이러한 결과는 기존의 연구 결과와 일치하는 것으로, 종교가 청소년보다 성인에게 더 중요하고 (김명소, 김혜원 등, 2003), 청소년들에게는 휴식이나 여가생활이 더 중요한 요인이었다(이미리, 2003; 전신현, 1996).

청소년기의 행복 관련, 자기만족과 수용, 자율성과 독립성 및 개성 등과 같이 자아 관련 요소가 크게 관여하는 것은 그 시기의 발달적 특성과 밀접하게 관련된다. 청소년기는 부모로부터 정서적으로 독립을 추구하고 자아정체성을 확립하는 시기이다. 그렇기 때문에, 자아에 관한 요인이 심리적인 측면에서 중요하게 부각하는 것은 타당해 보인다. 양적인 자료의 분석에서 자기발견이나 개성과 같은 요인도 같은 맥락에서 이해할 수 있다. 우리나라의 청소년들은 고등학교 시기까지는 대학 입학에 대해 학업을 위해 대부분의 에너지를 쏟고 있

기 때문에 그들에게 자아정체감을 확립하기 위한 환경이 제공되지 않는다고 생각해 왔다. 그럼에도 불구하고 본 연구의 결과는 한국 청소년들이 자아를 찾기 위해 애를 쓰고 있다는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 자아 관련 측면이 중년기에 와서는 약간 감소하고, 노년기에 와서는 완전히 사라지는 변화패턴을 보인다. 왜 나이가 들수록 자아 관련 관심 혹은 그 중요성은 감소하는 것일까?

본 연구에서는 이러한 질문에 답할 수는 없지만, 그 가능성으로 청소년기에 제기한 자아 관련 문제를 이후에 모두 해결했을 수도 있고, 아니면 자아 관련 문제에 대해 더 이상 관심을 기울이지 않기 때문일 수도 있다. 추후 연구에서 이러한 문제를 규명할 필요가 있다. 한편, 청소년기에 휴식이나 여가가 상대적으로 중요한 비중을 차지하는 것은 주로 학업적인 측면과 관련되어 보인다. 양적인 자료분석에서 얻은 성적과 심리적 여유와 같은 요인도 이와 같은 맥락에 있다고 하겠다.

청소년기의 행복에 사회적 측면이 차지하는 비중은 40.9%였는데, 표 1에서 보듯이 노년기로 갈수록 그 비중이 증가하는 것으로 보인다. 그 주된 원인은 노년으로 갈수록 가족이 차지하는 비중이 급격히 증가하기 때문이다. 대인관계 측면에서 청소년기에는 가족 이외에 이성친구와 동성친구(표 2참조)가 중요한 행복구성요인이다. 그러나 그 이후의 시기에는 이성친구 요인은 전적으로 사라지고, 동성친구의 비중도 줄어든다. 특히, 요인분석을 통해 얻은 문항들의 내용을 살펴보면, 중년기나 노년기의 대인관계는 친구에 국한하기보다는 전반적인 주변사람이나 이웃을 지칭하는 경우가 많다.

한편, 가족 요인의 경우, 청소년기에는 부모와의 관계에 초점을 두고 있고 노년기에는 자

녀와의 관계에 관한 내용이 대다수이다. 반면에, 중년기에는 자녀에 관한 내용과 배우자에 관한 내용으로 분리되어, 이 시기에 가족관계가 좀 더 세분화되는 것을 알 수 있다(전경숙과 정태연, 준비중). 한편, 성취 요인의 비중이 특히 청소년기에 컸는데, 그 내용은 주로 학업에 관한 것인 반면, 중년기에는 직업에 관한 것이고, 노년기에는 이에 관한 내용이 실제 거의 없다(임은기, 2008; 전경숙과 정태연, 준비중). 이러한 점에서 볼 때, 노년기 행복의 사회적 측면은 가족에 관한 것이나 다름 아니지만 청소년들에게 있어서의 사회적 측면은 대부분이 가족과 이성친구를 포함한 친구관계이다.

본 연구에서는 청소년기의 행복을 구성하는 요인들을 탐색했는데, 본 연구자들이 개발한 구성개념이 나름대로 타당한 것으로 나타났다. 기존의 행복 측정 도구들과의 상관관계를 조사한 결과, 삶의 만족도와 긍정적 정서와는 매우 높은 정적 상관이 있었고, 부정 정서와는 어느 정도의 부정 상관이 있었다. 이러한 몇몇 척도를 이용한 타당화 작업은 여전히 미흡해 보인다. 후속적으로 행복구성요인들을 좀 더 광범위하고 다양한 방식으로 타당화 할 필요가 있다. 한편, 본 연구에서 긍정적 정서와 부정적 정서간의 상관은  $-.10$ 이었다. 이것은 긍정적 정서와 부정적 정서가 서로 독립적인 개념이라는 기존의 연구들을 확인해 주었다(구재선, 2006; 김명소, 임지영, 2003; 조명환 등, 1994; Andrews & Withey, 1976; Bradburn, 1969; Diener & Emmons, 1984)

청소년기의 전반적인 행복을 예측해 주는 구체적인 요인이 무엇인지를 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시했다. 그 결과(표 5참조), 많은 요인들이 관련되어 있었지만, 특히 개성,

심리적 여유, 우정관계, 자기발견, 가족관계와 같은 요인이 중요한 영향력을 행사하고 있었다. 이러한 결과는 성인들이 흔히 생각하듯이 높은 성적이 아니더라도 청소년들은 자신의 성격, 재능, 감각, 특기 등을 통해 행복할 수 있음을 시사한다. 성적은 고등학생들의 행복에 특별히 중요한 변인은 아니었다. 이러한 결과는 오직 성적만을 성취와 평가의 기준으로 삼고 있는 한국사회의 학교교육에 대해 시사하는 바가 크다. 성적이 높은 청소년들은 많지 않고, 이들만이 행복해 하지는 않는다. 모든 학생들이 다 좋은 성적을 받을 수도 없고, 또 성적은 높지 않아도 자신의 개성을 통해 자신을 발견하고 수용하면서 행복해지는 청소년들이 많다는 것을 알 수 있다. 그러나 이러한 청소년들을 바라보는 사회와 학교와 어른들은 이들에게 행복해지기 위해 성적을 높이기를 강요하고 있는 것 같다. 이러한 요구가 청소년들에게는 행복해지지 않기 위해서 행복을 포기하라고 말하는 것은 아닐까? 오히려 이들이 행복해지기 위해서 자신의 행복요인을 개발하고 사용하면서 성취감을 느낄 수 있는 환경을 만들어 주는 것이 더 필요할 것이다. 이것은 학생 자신, 부모나 교사의 노력이나 가정, 또는 학교에서의 노력만으로는 결코 이루어지지 않을 것이다. 가정과 학교, 그리고 사회가 함께 의논하여 방법을 찾아낼 뿐 아니라, 전반적으로 뿌리 깊은 학벌에 관한 의식의 변화를 위해 방송매체를 통한 의식화와 부모, 교사 등의 성인세대를 대상으로 한 사회교육의 실시 등을 동시에 추진하는 것이 한 방법이라고 할 수 있을 것이다. 이러한 일은 국가가 개입을 해야만 하는 시급한 일 중의 하나일 것이다.

결론적으로, 본 연구는 고등학생들을 대상

으로 그들의 행복을 결정하는 요인이 무엇인지를 알아보았다. 그리고 그러한 결과를 기존의 연구에서 밝힌 중년기와 노년기의 행복결정요인과 비교하였다. 그 결과, 청소년기의 행복을 결정하는 요인은 가족관계, 종교, 경제력과 같은 다른 세대와 공통적인 요소들도 있지만, 개성, 이성친구, 성적, 자기발견과 같은 이 세대에게 독특한 요인들도 있었다. 뿐만 아니라, 이러한 독특한 요소들이 그들의 행복에 중요한 영향을 미치고 있었다. 앞으로, 이러한 연구를 기초로 청소년기의 행복을 좀 더 포괄적이면서도 심층적으로 다루는 연구들이 나오기를 기대하며, 이들이 진정으로 행복한 성인이 되어 자신과 사회가 함께 행복해 질 수 있는 방안을 마련하는 연구들이 나오기를 기대한다.

### 참고문헌

- 구재선 (2006). 한국인의 행복 경험에 대한 토착문화심리학적 접근. 한국심리학회지: 사회문제, 12(2), 77-100
- 김명소, 성은현, 김혜원 (1999). 한국 기혼여성(아줌마)들의 성격특성과 주관적 삶의 질: 한국심리학회지: 여성, 4(1), 41-55.
- 김명소, 임지영 (2003). 대학생의 '바람직한삶' 구성요인 및 주관적 안녕감과 관계 분석: 남녀차이를 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 8(1), 83-97.
- 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석 (2003). 한국 성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발. 한국심리학회지: 건강, 8(2), 415-442.
- 김명소, 한영석 (2006). 한국인의 행복지수 공식개발. 한국조사연구학회 조사연구, 7(2), 1-38.
- 김애순 (1993). 개방성향과 직업, 결혼, 자녀관계가 중년기 위기감에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위 논문.
- 김애순 (2004). 성인발달과 생애설계. 서울: 시그마프레스.
- 김의철, 박영신 (2004). 청소년과 성인의 삶의 질 인식에 대한 토착심리 분석: 가정, 학교, 직장, 여가생활을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 9(4), 973-1002.
- 박영신, 김의철 (2006). 한국사회와 개인 삶의 질 인식에 대한 토착심리 탐구: 삶의 질을 높이는 요소와 낮추는 요소에 대한 세대별 지각을 중심으로. 한국심리학회지: 사회문제, 12(1), 161-195.
- 백혜정 (2007). 오늘의 청소년 과연 행복한가? 한국청소년 행복지수 개발의 이론적 토대 및 국내외 관련연구 동향. 한국청소년복지학회: 춘계 학술대회. 9-25.
- 서은국, 성민선, 김진주 역 (2007). 긍정심리학입문. William C. Compton 원저. 박학사.
- 이미리 (2003). 청소년기 행복감 수준의 일상 맥락변화에 따른 다양성. 한국심리학회지: 발달, 16(4), 193-209.
- 이민희 (2006). 학습장면에서 자기결정론의 동기화 경로모형 검증. 중앙대학교 박사학위논문.
- 이은경 (2007). 청소년의 행복관련 요인에 대한 연구-정신건강 측면을 중심으로. 한국청소년복지학회: 춘계 학술대회. 71-90.
- 이주성 (1991). 외향성과 신경증적 경향성의 상호작용이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 이훈구 (1997). 행복심리학: 주관적 안녕. 서울:

- 광명사.
- 임은기 (2007). 한국노인의 행복요인 탐색과 척도 개발. 중앙대학교 석사학위 논문.
- 전경숙과 정태연 (준비중). 성인기의 행복결정요인: 20대, 30대 및 중년기 등 세 집단을 중심으로.
- 전신현 (1996). 청소년의 삶의 질에 관한 경험적 연구. 한국청소년연구, 25, 63-82.
- 조명환, 김정오, 권석만 (1994). 청소년의 삶의 질. 사회과학과 정책연구, 16(2), 61-94.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가 간 비교. 아산재단 연구총서 제 48집. 서울: 집문당.
- 차경호, 김명소 (2002). 청소년의 주관적 안녕감과 심리적특성, 2002 한국심리학회 연차 학술발표대회 논문집.
- 황정규 (1997). 한국청소년의 생활만족도, 심리적 건강, 신체 건강: 심리-사회적 형성요인. 한국정신문화연구원편, 한국청소년문화(경기도 성남: 한국정신문화 연구원), 291-344.
- Andrew, F & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality*. NewYork: Plenum.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. New York: Taylor & Francis Inc.
- Beck, A. T. & Beamesderfer, A. (1974). Assessment of depression: The depression inventory. In P. Pichot & R. Oliver-Martin (Eds.), *Psychological measurements in psychopharmacology*. Basel, Switzerland: Karger.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago, IL: Aldine.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E., Emmons R. S., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E., Suh, E. (1998). Age and subjective well-being: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
- Diener, E., Suh E, Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 275, 276-302.
- Erikson (1963). *Childhood and Society* NY: Norton and Com. Inc. 윤진, 김인경 공역 (1988). *아동기와 사회*. 서울: 중앙적성출판사.
- Helson, R. & Lohren, E. C. (1998). Affective coloring of personality from young adult to midlife. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 241-252.
- Inglehart, R. (1990). *Culture's shift in advanced industrial society*. Princeton, NJ. Princeton University Press.
- James, W. (1890). *Principles of Psychology*. New

- York: Henry Holt.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on a positive and negative affect: A development perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
- Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Ryff, C. D. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20, 193-206.
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots, In F. Strack, M. Argyle, & Schwarz(Ed), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*(pp.7-26). Oxford: Pergamon Press.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- 1 차 원고 접수일 : 2008. 12. 22  
최종 원고 접수일 : 2009. 02. 10

## Happiness Determinants for Korean Adolescents

**KyungSook Jeon**

**Taeyun Jung**

Department of Psychology, Chung-Ang University

Two empirical studies were conducted to examine what determines the happiness of Korean adolescents. In Study 1, 155 high school students were asked to describe situations where they felt happy. Content analysis was conducted for their responses, which led to three categories, physical (economy, health and appearance), psychological (self-related responses, rest and leisure, and religion), and social one (human relationship including family, friendship, etc, and social achievement). In Study 2, 450 high school students rated themselves on each of 88 happiness items developed through the responses obtained in Study 1. Factor analysis created 10 happiness factors labeled familial relationship, individuality, academic performance, religion, dating friends, appearance, self-discovery, economy, friendships, and psychological composure. These findings were compared with those findings about the middle-aged and the old-aged, and discussed on the developmental and cultural perspective.

*Key words* : Adolescence, happiness factors, developmental change, and culture