

행복해지기 위한 대학생의 노력*

이윤주(李玟姪)**

논문 요약

본 연구에서는 청소년기에서 성인기 진입시점에 있는 대학생 15명의 자유기술한 에세이에 대해 '합의에 의한 질적분석(CQR)' 방법으로 이들의 행복해지기 위한 노력을 분석하고 선행연구에서 대표적으로 제시된 행복의 요인들과 이러한 노력의 관련성을 탐구하였다. 대학생들이 행복해지기 위해 기울이는 노력으로 보고한 것은 전형적 사례로 '자기만족과 긍정적 사고', '목표 설정 및 실행'이, 변동적 사례로 '관계에 대한 노력', '자기 사랑 및 돌봄', '좋아하는 일への 몰입'이 나타났다. 이들의 행복해지기 위한 노력 중 '자기 사랑 및 돌봄', '좋아하는 일への 몰입'과 행복 요인 중 '자아존중감'이, '자기만족과 긍정적 사고', '관계에 대한 노력', '목표 설정 및 실행'과 '낙관성' 요인이, '목표설정 및 실행', '자기사랑 및 돌봄', '관계에 대한 노력', '자기만족과 긍정적 사고'와 '내외통제성' 요인이, '자기사랑 및 돌봄', '관계에 대한 노력'과 '대인관계' 요인이 관련되는 것으로 나타났다. 마지막으로 연구의 의의 및 한계와 추후연구를 위한 제언을 제시하였다.

주요어 : 대학생, 행복, 행복해지기 위한 노력, 행복 요인

I. 서론

행복의 추구는 인간의 보편적인 권리로 선언되어 있는데 행복의 추구가 모든 인간에게 기본적인 욕구이자 권리임을 말해준다는 점에서 이러한 선언은 행복의 중요성을 잘 보여준다. 행복에 관한 관심은 행복의 구성요소나 행복한 상태의 특징, 행복한 사람의 특성 등에 대한 연구를 가져왔다. 1960년대부터 행복에 관한 학문적 관심이 증대되면서 학자들의 초기 관심은 행복에 영향을 주는 요소로서 나이, 성, 민족, 수입, 주거 밀집성, 환경적 공해수준과 같은 지표들에 집중

* 이 연구는 2009년도 영남대학교 학술연구조성비에 의한 것임.

** 영남대학교 교육학과 조교수

되었다. 그러나 이러한 인구사회학적 요인들이 행복을 설명하는 변량이 약 15% 정도로 그다지 높지 않으며 행복감은 개인이 생활 속에서 주관적으로 경험하는 것이라는 점에서 인구사회학적 변인은 개인의 주관적 행복을 설명하는 데에는 한계가 있다. 따라서 최근에는 개인의 행복에 영향을 미치는 심리적 요인에 관한 연구가 활발하게 진행되고 있다(권석만, 2004).

행복에 관한 연구에서는 연구자에 따라 행복과 함께 이와 유사한 다양한 용어들이 다루어져 왔다. 대표적인 것들로는 주관적인 삶의 질(subjective quality of life), 주관적 안녕(subjective well-being), 삶의 만족도(life satisfaction) 등이 있다. 이 중, '삶의 질'은 심리적인 부분 이외에도 물질적 안녕, 건강, 환경 등을 포함하는 개념이라는 점에서 개인내의 심리적인 변인을 다루는 주관적 안녕감, 행복 등의 개념과는 차이가 있다. 또 '주관적 안녕'은 부정적 측면의 부재 뿐 아니라 긍정적 측면을 반영하는 개념이며, 행복은 사전적 의미로 '생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼는 흐뭇한 상태(국립국어연구원, 1999)로 긍정성을 반영하는 주관적 안녕감의 의미와 유사하다고 볼 수 있다(Argyle, 2001; Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

가장 흔히 행복감과 혼용되는 주관적 안녕감은 세 가지 특징으로 구분되는데, 첫째로 주관적 안녕감은 개인의 주관적인 경험에 기초해야 하며 개인이 경험하는 것으로 건강, 안락함, 부, 명예, 육체적 안락 등과 같은 외적 조건은 행복에 영향을 미칠 수 있는 조건이긴 하지만 그 자체에 행복의 요소가 있지 않다(Diener, 1984). 둘째, 주관적 안녕감은 삶의 긍정적이고 적극적인 측면을 반영하는 것이다. 이는 단순히 부정적인 정서가 없다는 것이 아니며 정적인 정서와 부정적인 정서가 서로 독립적으로 주관적 안녕감에 영향을 미치고 있음을 의미한다. 셋째, 주관적 안녕감은 삶의 전반적인 평가를 포함한다. 비록 삶의 특정 영역에 대한 만족도나 감정 상태가 평가된다 하더라도 행복의 핵심은 한 개인의 삶에 대한 통합적인 판단에 있다고 할 수 있다(조운주, 2007). Ryff(1989)는 안녕감에 관한 기존의 연구들이 정서적인 안녕감에만 초점을 두어 다양한 측면의 기능을 파악하는데 무리가 있음을 지적하였다. 그는 양질의 삶을 영위한다는 것은 한 개인이 사회의 일원으로서 원활하게 기능하는가를 반영할 필요가 있다고 보고 '심리적 안녕감(psychological well-being)'이라는 개념을 제안하였다. 이처럼 심리적 안녕감은 주관적 안녕감의 대안으로 제시되었지만, 여러 연구에서 심리적 안녕감을 주관적 안녕감과 동일하거나 비슷한 용어로 사용하고 있다(김경순, 2006; 설진미, 2006; 조운주, 2007). 이를 종합해서 보았을 때, 행복에 대해서 다양한 용어들이 사용되고 있지만, 개인내의 심리적인 변인을 다루는 주관적 안녕감과 행복 등의 용어는 같은 개념으로 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서도 행복감을 심리적 안녕감 및 주관적 안녕감을 포괄하는 개념으로 간주한다. 행복은 자신의 삶에 대한 전반적 평가라고 할 수 있다. 이러한 평가는 감정적 측면과 인지적 측면으로 구분되어 다루어져 왔는데 감정적 측면은 개인이 경험하는 다양한 감정의 쾌/불쾌 수준(hedonic level)을 의미하며 인지적 측면은 자신의 욕망이 이루어졌다고 지각하는 정도를 의미한다 할 수 있다. 그러나 실제로는 행복의 인지적 측

면과 정의적 측면은 독립적으로 체험되는 것이 아니라 거의 동시에 체험되는 것이며 서로 불가분으로 연결되어 있다. 행복한 순간의 체험을 회상하는 경우에 행복의 인지적 차원은 더욱 극명하게 드러나며 행복한 상황에서 즉각적으로 정서만 느껴지는 순간에도 행복한 정서 체험의 기저에는 그러한 정서와 관련된 인지가 함께 작용한다. 본 연구에서는 행복의 정의를 '주관적 안녕감'의 다양한 정의를 바탕으로 '자기 자신이 자신의 삶의 전반에 대해 인지적, 정서적 측면에서 내리는 전반적인 긍정적 평가'로 사용하고자 한다.

학술지검색사이트(keris)에서 '행복', '주관적 안녕감', '심리적 안녕감'이라는 주제어로 검색한 후 종교적인 행복과 관련된 연구물을 제외하고, 교육학, 심리학 등에서 개인의 행복에 영향을 미치는 심리적 요인들을 다룬 연구물들만 선별하여 살펴본 결과 크게 두 가지의 특징을 찾을 수 있었다. 첫째, 행복에 관한 연구는 2000년 이전에는 거의 연구되지 않았으며, 2000년도를 전후해서 급증하기 시작했다. 이러한 추세는 2000년도를 전후하여 우리나라 사람들이 웰빙에 관심을 가지면서 행복하기 위한 노력과 방법들에 관심을 집중한 사회현실을 반영한 것이라 할 수 있다. 둘째, 행복에 관한 우리나라의 연구들은 행복과 관련이 있는 요인들을 찾고, 관계성을 확인하는 것이 주를 이루고 있다. 하지만, 행복에 대한 연구들이 아직 관계성을 확인하는 것에 머무르다 보니 행복의 연구가 우리 사회의 많은 사람들에게 행복에 대해 더 정확히 이해하고 행복을 증진하도록 돕는 역할을 하기에는 한계가 있다. 행복이 사람들에게 현실로 다가오고, 우리가 살아가고 있는 중요한 목적 중에 하나인 행복한 삶을 살아가는데 도움을 주기 위해서 행복의 연구는 기존 연구결과를 토대로 행복해지기 위해서는 어떤 요인들에 관심을 가져야 하며 그런 요인들을 증진시키기 위해서는 어떻게 노력하는 것이 좋은지를 제시해줄 필요가 있다(장진우·이윤주, 2008; Lyubomirsky, 2008).

행복을 증진하기 위한 노력들은 행복의 요인과 관련되어 있을 것으로 추론이 된다. 선행연구들을 통해 행복에 영향을 주는 주관적, 개인적 요인으로 다양한 구인이 제시되어 왔다. 선행연구를 검토해 볼 때, 행복에 영향을 주는 요인들은 자아존중감, 낙관성, 내외통제성, 대인관계로 집약된다. 자아존중감은 자신에 대한 주관적인 평가로서, 하나의 특별한 객체, 즉 자아에 대한 긍정적, 부정적 태도라고 정의된다(Rosenberg, 1965). 행복에 관한 많은 연구들이 행복과 자아존중감이 정적 상관이 있음을 밝히고 있다(김연희·김기순, 2002; 이수애, 2004; Potter & Gosling, 2001; Veenhoven, 1994). 자아존중감과 행복과의 관련성을 다룬 연구들은 첫째, 설문지를 통하여 특정 대상들의 자아존중감과 행복과의 상관관계를 확인한 연구(김연희·김기순, 2002; 박경혜, 2005; 하유진, 2007)와 둘째, 실제 집단 상담을 통하여 자아존중감과 행복을 향상시키는 연구(박숙경, 2003; 장진우·이윤주, 2008; 정은선, 2006)로 크게 구분될 수 있다. 이상의 연구들은 자아존중감이 행복해지는데 중요한 요인이며 문화권의 영향을 받지만 수준이 낮든, 높든지 간에 행복감을 높이는데 유의미함을 보여 주었다.

낙관성과 행복의 관계를 다룬 많은 연구들은 크게 낙관성과 행복과의 관련성을 살펴보는 연구(김민정, 2006; 김완석 · 김영진, 1997; 이수경, 2003; 차경호 · 김명소, 2002)와 낙관성을 증진시키는 프로그램을 다룬 연구(김홍순 · 이연수 · 김천송, 2010; 신현숙 · 서윤주, 2010)로 나누어진다. 이 연구들은 모두 낙관성이 자기 행동과 삶의 방향을 긍정적인 쪽으로 향하도록 하여 행복에 영향을 준다고 밝히고 있다. 대인관계와 행복을 다룬 연구들 역시 국내외적으로 많이 이루어져, 대인관계의 원만함이나 만족이 행복에 영향을 준다는 것을 밝혀 왔다(박경혜, 2005; 신혜정, 2003; 이수애, 2004; 차경호 · 김명소, 2002; Argyle, 2001; Campbell, Converse, & Rodgers, 1976). 관련 연구에서 소속감과 대인관계는 인간의 기본적인 욕구로서, 이러한 기본적 욕구의 충족을 통해 삶에 대한 만족감이 향상된다고 보아 원만한 대인관계를 행복의 핵심요소라고 보았다(구재선 · 김의철, 2006; Baumeister, Dori, & Hastings, 1998; Diener & Seligman, 2002; Myers & Diener, 1995). 이상의 연구들을 통해 볼 때 타인에게 관심을 가지고 타인과 관계를 맺는 방법들을 배울 수 있게 되는 것은 행복해지는데 중요한 역할을 함을 알 수 있다.

내외통제성은 자신에게 일어나는 사건의 원인을 어디에 두느냐에 대한 개념이다(Rotter, 1966). 즉 자신의 행동과 사건의 인과관계를 어떻게 지각하느냐와 성공이나 실패의 원인의 소재를 내부에 두느냐 외부에 두느냐의 차원이다. 내외통제성에 대한 연구들은 내적 통제 신념을 가진 사람이 외적 통제 신념을 가진 사람보다 더 긍정적인 결과를 초래한다는 내용(이훈구, 1997; Argyle, 2001)과 내적통제성과 행복과의 관련성을 다룬 내용(김홍순, 2006; 조선희, 2006; 하유진, 2007; Argyle, 2001; Myers, 2002) 등으로 구분해서 볼 수 있다. 내적통제성과 행복과의 관련성을 다룬 연구들을 살펴보면, 자신에게 일어나는 사건을 자신이 스스로 통제할 수 있다고 보는 내적통제성이 강한 사람이 행복해질 수 있음을 나타내고 있다(조선희, 2006; 하유진, 2007; Argyle, 2001; Cummins & Nistico, 2002; Lu, 1999). 그리고 이런 내적통제성은 학습, 일 등 생활적인 면에서 많이 나타나고, 활용될 수 있음을 보여준다.

한편, 행복해 지기 위해서는 행복감을 느낄 수 있도록 자신을 이끄는 방법의 레퍼토리를 강화하고 이를 실천하는 것이 필요하다. 현실요법이나 REBT 등의 상담이론에 따르면 정서의 변화는 행동의 변화를 통해 가장 쉽게 일어난다. 이러한 행동 변화의 중요성에 주목하여 정신분석적 상담에서는 사고의 변화가 나타난 이후의 과정에서 혼습의 과정을 강조하여 왔다. Diener, Sandvik, & Pavot(1991)는 실증적 연구를 통해 행복을 결정하는 변수는 강도가 아니라 빈도라는 점을 밝혔다. 행복의 실천이 행복을 증진한다는 점은 또다른 연구에서도 검증되었다(장진우 · 이윤주, 2009; Tkach & Lyubomirsky, 2006).

이러한 행복감과 행복 요인의 영향력은 연령에 따라 그 비중이 다르다(김명소 · 김혜원 · 차경호 · 임지영 · 한영석, 2003; 임은기 · 정태연, 2009; 전경숙 · 정태연, 2009; Heady & Wearing, 1992). 우리나라의 대학생은 청소년기를 입시 위주의 생활환경 속에서 보내게 되면서 자신이 누

구인가에 대한 정확한 인식을 의미하는 자아정체감 형성의 과업과 환경적 변인들에 대응할 수 있는 다양한 기제 정립의 어려움 등(Ryff & Keyes, 1995) 청소년기의 근본적인 발달과업의 문제를 그대로 이어받을 뿐 아니라 취업을 위한 학업과 진로준비의 압박과 스트레스 속에서 행복을 느끼기 어려운 상황에 놓여 있다. 따라서 대학생들은 일반 성인이나 노인, 아동 등과는 다른 행복의 구성요소와 비중을 가질 것으로 짐작된다. 본 연구에서는 대학생들이 행복해 지기 위해 어떠한 노력들을 중요하게 여기고 실천하고 있는지를 그들의 응답을 통해 알아보려고 한다. 이를 통해 대학생들이 행복해지기 위해 어떠한 영역에서 노력과 실천을 기울이는지 대학생들이 행복해 지기 위해 중요하게 생각하고 실천하는 노력들이 어떠한 영역으로 구성되는지를 살펴볼 수 있을 것이다. 발달단계별로 행복에 대한 인식이 상이할 수 있다는 점, 행복해지기 위한 노력을 탐구할 적절한 양적 도구가 없다는 점에 근거하여 본 연구에서는 응답자들이 자유롭게 기술한 내용을 질적으로 살피는 합의적 질적분석(CQR)방법을 채택하고자 한다. 또한 이렇게 밝혀진 노력들이 선행연구에서 제시하고 있는 행복의 요인과 관련되는 양상을 밝힘으로써 청소년기에서 성인기의 전환기에 놓여있는 대학생들의 행복 증진을 위한 다양한 조력방법 모색에 있어 의미 있는 기초자료를 제공해 줄 것으로 기대한다. 또한 대학생들이 제시하는 행복해지기 위한 노력들이 선행연구들에서 밝혀진 행복의 요인들과 어떠한 관련이 있는지를 살펴보고자 한다.

이러한 목적과 필요성에 대한 인식을 연구 문제로 진술하면 아래와 같다.

첫째, 대학생들이 인식하고 실천하는 행복해 지기 위한 노력은 무엇인가?

둘째, 대학생들이 인식하고 실천하는 행복해 지기 위한 노력은 행복의 요인들과 관련되는가?

II. 방법

본 연구 문제를 탐구하기 위해 본 연구는 주로 질적 연구방법에 의거하였다. 본 연구의 탐구 문제, 즉 대학생들의 행복에 관련된 경험을 생생하게 포착하고, 이들이 자신의 행복 경험과 행복해지기 위한 노력들을 어떻게 해석하고 그 경험들의 의미를 어떻게 구성해 나가는지를 탐구하기 위해서는 질적 연구방법이 적합하다고 판단하였다(Merriam & Simpson, 2000). 이에 따라 본 연구의 첫 번째 연구문제를 탐구하기 위해 '합의에 의한 질적 연구방법(Consensual Qualitative Research: CQR)'을 사용하였다. CQR은 Hill, Thompson과 Williams(1997)가 개발하였으며 주로 연구참여자들의 내적 경험을 연구하는 데 많이 사용되어온 것이다. 질적 연구의 여러 방법 중 CQR은 상담 연구의 전통에서 요구하는 양적 연구의 객관성과 타당성의 문제를 고려한 절충적인 방법으로 Hill 등에 의해 제안되었다(Hill, Knox, Thompson, Williams, Hess, & Ladany, 2005).

두 번째 연구문제는 내용분석의 방법을 사용하였다. 문헌연구를 통해 행복의 요인으로 많은 연구들이 지적해 온 자존감, 낙관성, 대인관계, 내외통제성이 대학생들의 에세이 내용에서 나타나는지 살펴보고 각 요인이 나타난 사례가 제시하고 있는 행복해지기 위한 노력의 영역을 확인하였다.

1. 연구참여자

본 연구의 참여자는 K시 지역 4년제 사립대학에 재학 중인 학생 15명(2학년 6명, 3학년 6명, 4학년 3명)으로서 소속전공별 구성인원은 사범대 5명, 상경대 4명, 인문대 4명, 예술대 2명이다. 이들의 학년은 2학년에서 4학년으로 다양하였으며 이들 중 4학년이 7명으로 다수를 구성하고 있다. 이들의 평균 연령은 약 23.16세(20세-28세)였으며, 전공 특성상 남학생 7명, 여학생 8명으로 구성되었다.

2. 절차

1) 연구문헌 및 관련자료 검토

연구참여자 선정을 위한 파일럿 설문조사를 위해, 행복에 대한 정의, 행복에 영향을 주는 요인, 행복을 증진하기 위한 프로그램의 교육요소 등에 관한 선행연구문헌들을 고찰하여 연구자들은 질문 항목과 질문의 목적을 중심으로 한 반구조화된 질문지를 구성하였다.

2) 파일럿 설문조사

선행연구 검토를 통해 질문의 내용은 “행복이란 무엇이라고 생각하는가?”, “행복해지기 위해서 어떠한 노력을 해야한다고 생각하는가?”, “행복해지기 위해 어떠한 노력을 하고 있는가?”였다. 질문지를 2010년 1학기에 개설된 두 개 강좌의 교양과목의 강의지원사이트에 탑재하고 수강생들에게 간략하게 자유기술해 줄 것을 요청하였다. 총 175명의 수강생 중 응답해 준 수강생은 112명이었으며 질문지 탑재에서 응답 완료까지는 4월 1일-15일 약 2주일이 소요되었다.

3) 연구대상 선정

질문지에 응답한 학생들 중 15명의 에세이와 추가 게시글이 분석에 사용되었다. 연구참여자 선정의 기준으로는 첫째, 행복이란 자신에게 무엇인지 개인적인 정의를 내렸을 것, 둘째, 행복해

지기 위한 노력으로 중요한 것을 작성했을 것, 셋째, 행복매지기 위한 노력을 실제로 실천하고 있을 것 등이 포함되었다. 이러한 세 가지 기준에 부합하는 학생은 78명이었으며 이 중 더 자세한 내용을 파악하기 위한 에세이 작성에 자발적으로 동의한 학생은 24명이었다. 이 중 실제로 에세이를 작성하였으며 작성 내용과 분량이 A4 5쪽 이상으로, 질적 분석을 할 수 있을 만큼 충실하며 연구자를 포함하여 10명 이상의 학생들에게서 댓글을 받고 댓글에 대해 자신의 의견을 3회 이상 추가로 밝혀 총 18매 이상의 분량으로 자신의 의견을 제시한 15명의 에세이가 질적 분석 대상으로 최종 선정되었다.

4) 자료준비

에세이는 작성자의 이름 가나다순으로 일련번호가 부여되었고 이후 모든 자료 처리에서 동일한 방식으로 처리되었다. 작성한 에세이 자료는 두 번의 검토를 통해 부족한 부분을 괄호로 넣어 보충하고 잘못된 표현은 < >로 병기하는 등의 수정과 보완을 했다.

5) 영역부호화

영역부호화를 시작으로 한 전체 질적분석 작업은 상담전공 교수 1명과 상담전문가 자격을 가진 상담자 2인의 총 3인에 의해 이루어졌다. 분석자들은 영역부호화에 들어가기 Hill, Thompson과 Williams(1997)의 연구물과 CQR 방법으로 수행된 국내의 선행연구물 2개(김길문·정남운, 2004; 이승은, 2003)를 각자 읽고 나서 함께 모여 그 내용에 대해 토론하며 학습하는 시간을 가졌으며 그런 다음 1개의 에세이 자료를 함께 읽고 토의하여 영역을 결정하는 연습을 하였다. 그 후에 나머지 사례는 각자 사례를 읽고 영역을 만든 후, 연구자 전원이 모여서 토의를 거쳐서 영역을 합의하였고 그 결과 6개의 영역이 결정되었다. 6개의 영역은 '긍정적 사고', '목표 설정 및 실행', '자기에 및 자기돌봄', '좋아하는 일의 몰입', '관계에 대한 노력', '작은 일에 만족하기고 감사하기'이다. 이후 교차 분석과 합의를 위한 토론 과정을 거치면서 조정이 되었고 최종적으로 5개의 영역으로 결정되었다. 최종 결정된 5개의 영역은 '자기만족과 긍정적 사고', '목표설정 및 실행', '자기에 및 자기돌봄', '좋아하는 일의 몰입', '관계에 대한 노력'이다. 영역이 조정될 때 마다 원자료가 다시 검토되었다.

6) 요약반응구성

모든 사례를 영역별로 정리한 후 분석자 전원이 모여서 각 영역에 해당되는 부분 중에서 학생들의 진술 속에서 찾거나 이러한 진술을 부분적으로 정리하고 요약하여 대표적인 요약 반응을

구성하였다. 요약할 때에는 요약자의 추론을 배제하고 연구참여자의 말에 충실하였으며 사례의 전체 맥락을 염두에 두었다.

7) 영역과 요약반응 감수 및 교차분석

모든 사례의 요약 반응을 구성한 후 영역과 영역별 요약반응들에 대하여 감수자의 감수를 받았다. 감수자는 수련감독급 상담전문가 자격을 소지한 상담전공자 1인으로서 사십대 후반의 여성 상담자였다. 감수한 내용에 대하여 분석자들이 함께 논의하여 감수자의 의견에 따라 요약 반응을 수정하거나 연구자들의 결정을 유지할 예정이었으나 감수자의 검토후 특별히 더 수정된 내용이 나타나지 않아 이러한 논의 절차는 진행되지 않았다. 감수 절차 후 분석자들에 의해 최종적으로 교차분석이 이루어졌다. 요약반응 내용의 교정 정도의 소폭 수정이 교차분석에 의해 이루어졌다.

8) 내용분석

먼저, 사례의 모든 내용을 읽고 4개 요인에 해당되는 사례를 찾고 대표적 요약반응을 표시하였다. 다음으로 각 사례에서 제시된 행복해지기 위한 인식과 노력의 영역을 확인하였다. 마지막으로 각 요인에 대해 기술한 부분의 분량을 확인하기 위해 해당 부분을 줄 수로 계산하였다.

III. 결과

1. 대학생들이 인식하고 실천하는 행복해지기 위한 노력

CQR에 대해 자세히 기술한 Hill 등(1997)에 의하면 모든 사례에서 나타나는 반응은 '일반적'인(general) 것으로, 전체 사례의 50% 이상에 해당하는 경우 '전형적'인(typical) 것으로, 30% 정도까지를 '변동적'인(variant) 반응으로 간주하며 하나 혹은 두 사례에서만 나타난 반응은 결과로 기술하지 않는다. Elliott(1989)이 발전시킨 기준에 따라 Hill 등(1997)이 제시한 기준에 의거하여 본 연구에서는 8사례 혹은 그 이상에서 나타난 반응 유목은 전형적, 4-7사례에서 나타난 경우 변동적인 반응으로 분류하였다. 본 연구에서 모든 사례에서 발견된 반응, 즉 일반적인 반응에 해당되는 유목은 나타나지 않았다.

본 연구의 결과로 밝혀진 5개의 영역과 영역별 대표적 요약반응을 모아 표 1로 제시하였다. 생생함을 살리기 위해, 맞춤법과 띄어쓰기 규칙에 맞춘 임의적인 수정을 하지 않고 원문 그대로

를 제시하였다. 전체적으로 5개의 영역에 대해 많게는 12개, 적게는 4개의 반응이 나타났다.

<표 1> 행복해지기 위한 노력의 영역별 유형과 대표반응

영역	유형	대표적 요약반응
자기 만족과 긍정적 사고	전 형 적	<p>자신이 어떠한 상황에 처해 있든 그 자신이 그 상황에 충분히 만족하며 살아간다면 그 사람은 행복한 사람이라고 할 수 있을 것이다. 반대로 아무리 물질적으로 풍족하고 사람들에게 존경받는 사람이라도 그자신이 그 상황에 불평과 불만으로 가득한 삶을 살고 있다면 그 사람은 결코 행복한 삶을 살아가고 있다고 할 수 없을 것이다. 내가 언급한 자기만족을 위해 자신이 할 수 있는 노력들은 긍정적인 사고를 갖는 것이다. 자신에게 힘든 일이나 과제가 주어진다고 해도 자신이 그 일이나 과제를 불평이나 불만이 아닌 긍정적인 사고를 가지고 일을 해나간다면 그 일이 매우 힘든 일일지라도 그 사람은 힘든 줄 모르고 일을 해 나갈 수 있는 원동력이 될 수 있을 것이다. 앞으로 삶을 살아나가는 동안 긍정적인 사고를 가지고 살아간다면 때때에 어렵고 힘든 일이 닥치더라도 웃는 얼굴로 그 일들을 헤쳐나갈 수 있을 것이라고 생각한다.</p>
목표 설정 및 실행	전 형 적	<p>행복이란 이런 객관적인 수치로 규정하기 보다는 주관적인 개념이라고 생각합니다. 즉, 자신의 만족감' 이라고도 말할 수 있을 것입니다. 단순히 행복의 잣대를 어디에 놓느냐에 따라 자신의 행복하지 하느냐 그렇지 않느냐로 나뉘집니다. 하지만 이 행복의 기준점은 바로 우리자신이 결정하는 것입니다. 우리가 생각을 조금만 긍정적으로 바꾼다면 행복은 너무나 자연스럽게 찾아오는 것입니다. 일반적으로 흔히 행복과 직결되는 여러 가지 요소들을 아무리 많이 가지고 있다고 해도 본인이 만족하지 못하고 늘 부정적인 생각을 가지고 불평, 불만을 늘어놓게 된다면 그것들은 아무 소용이 없을 것입니다.</p>
관계에 대한 노력	변 동 적	<p>삶의 방향을 세워야 합니다. 항상 긍정적인 생각을 가지도록 노력하며 삶의 목표를 설계하여 자기에게 가치 있는 일을 해야 합니다. 그것은 내가 앞으로 어떻게 살아갈 것인지, 내가 진정 원하는 게 무엇인지, 미래에 무엇을 하며 살아 갈 것인지 파악해야 합니다. 내가 무엇을 원하는지 미래에 무엇을 하며 살아갈 것인지 파악하고 나면 그것에 대해 내가 노력해야 하는 것들을 생각해보고 그것을 이룰 수 있도록 끝없이 노력하는 것, 그것이 진정 내가 행복해지기 위해 내 삶을 행복하고 의미 있게 만들 수 있는 내가 하려고 노력하고 있는 중요한 것입니다.</p> <p>행복을 위한 과정을 극복할 수 있는 노력과 용기가 필요하다, 행복이란 누군가가 자신에게 마법을 걸어서 행복을 주지 않는다, 즉 행복은 행복을 위한 과정과 노력 등이 필요하다는 말이다. 예를 들어 시험을 100점 맞기 위해서 우리는 많을 노력과 열정을 투자해야 한다, 그 100점을 맞았을 때의 행복함을 알고 있기 때문이다, 이렇게 행복이란 자기가 하는 만큼의 노력으로 자신에게 돌아온다고 생각한다, 이렇게 난 행복이란 자기 자신과의 싸움에서의 승리 할 수 있는 마음가짐을 항상 수양해야 할 것이다.</p>
관계에 대한 노력	변 동 적	<p>나 혼자서는 행복해질 수 없다. 삶이 의미 있어지고, '나에게 소중한 나' 이상으로 타인에게 있어서 내가 소중한 존재로 기억된다면 성공적이고 행복한 내 삶에 보탬이 된다고 생각한다. 그러기 위해 원만하고 신중하고 진실된 인간관계를 형성해야 한다.</p> <p>행복이라는 것이 거창한 것이 아니라 우리 생활 속 작은 것에서도 발견하고 느낄 수가 있다. 주변에 대한 조그마한 관심과 배려 또한 작은 사랑에서 오는 것이기에 사랑이란 자체를 조금씩만 나누어 줄 수가 있다면 작은 행복을 느낄 수 있을 것이다.</p>

자기 사랑 및 돌봄	변동적	'행복'하기 위해 나는 나 자신을 소중히 여기고 자랑스럽게 생각하려고 노력하고 있다 이 모든 건 내 삶에서 안정과 여유를 찾아야 행할 수 있다고 생각한다. 나는 내 주위를 둘러보면 숨돌릴 틈도 없이 바쁘게 살고 싶지 않다. 한걸음 쉬어갈 수 있는 여유를 갖고 살아갈 것이다. 이것은 나에게 주는 나 자신의 선물이다.
좋아하는 일에의 몰입	변동적	내가 좋아하거나 관심있는 분야의 일을 하다보면 그 일에 몰두하게 되고, 그에서 자기만족이나 성취감을 느낄 수 있기도 하고 행복함을 느낄 수 있다고 생각한다. 어디까지나 하고싶은 것들을 하고 하기 싫은 것들은 하지 않는 다는 것입니다. 어떤 매체에도 억눌리지 않고, 강요당하지 않으며, 내 마음이 가는 데로 내 손, 발이 가는 데로 움직이고 행동한다는 것이죠. 이것은 눈보다 내 마음이 먼저 알아본 것을 행하면 된다는 것입니다. 전 그 속에서 전 행복을 느낍니다.

행복해지기 위한 노력에 대해 연구참여자들이 진술한 것을 정리한 결과로는 '자기 만족과 긍정적 사고'가 중요하며 스스로 만족하는 긍정적 사고를 하려고 노력하는 학생이 12명으로서 가장 많아 전형적인 반응 유형으로 분류되었으며 다음으로 '삶의 목표를 발견하고 이를 위해 실천한다'고 진술한 학생이 8명으로 역시 전형적 반응으로 분류되었으며 '가족과 친구 등 관계의 소중함을 인식하고 노력'하는 학생이 5명, '자기 자신을 사랑하고 돌보기 위한 노력을 한다'고 진술한 학생이 4명, '자신이 좋아하는 일에 몰두한다'는 학생이 역시 4명으로 모두 변동적 반응으로 분류되었다. 이들 반응은 자신과 세상을 긍정하고 이 속에서 하는 자신의 내외적 경험을 소중히 알아차리고 돌본다는 점에서 공통점을 지닌다. 연구참여자들의 반응을 보면 자기만족과 긍정적 사고를 중요하게 여기는 경우 주변을 돌아보고 소중히 여기는 확장이 일어나기가 더 쉬우며 자신을 소중히 여기고 돌보는 노력 역시 더 많이 하는 것으로 나타났다. 또한 자신을 사랑하고 돌보기 위한 노력을 하는 학생들의 경우 자신이 좋아하는 일에 몰두한다는 반응을 함께 보여준 경우가 많았다. 그 외 '아이의 순수한 마음을 간직하기', '내가 가진 것을 다른 사람들과 나누고 봉사하기'와 같은 반응이 소수로 나타났는데 이 역시 작은 일에 기뻐하고 감사할 줄 아는 것인 '자기만족과 긍정적 사고', '관계를 위한 노력'과 유사한 반응으로 볼 수 있다.

2. 대학생들이 인식하고 실천하는 행복해지기 위한 노력과 행복에 영향을 주는 요인의 관계

다음으로 행복의 요인으로 선행연구에서 도출된 '자아존중감', '낙관성', '내외통제성', '대인관계'와 관련된 반응들을 찾아 나타난 사례수와 대표적 요약반응을 <표 2>로 정리하여 제시하였다.

<표 2> 행복의 요인별 사례수와 대표반응

요인	사례수 (관련 영역별 빈도수)	대표적 요약반응
자아 존중감	3 (자기 사랑 및 돌봄 2 좋아하는 일의 몰입 1)	<p>a. 나를 스스로 사랑하면 내 자신에 대한 콤플렉스가 없어질 뿐만 아니라 나 자신을 긍정적으로 생각하면서 세상을 보는 시각도 긍정적으로 바뀐다. 그래서 나는 계속해서 있는 그대로를 받아들이고 다른 긍정적인 시각을 갖는 것을 연습중이다.</p> <p>b. 내가 소중하니까 내가 좋아하는 것을 입고 하고 산다. 자신만의 스타일은 자신만이 즐길 수 있는 즐거움이라 생각한다. 다른 사람들은 내 스타일을 독특하다고 하지만 나는 그런 스타일이 좋고 그런 옷들은 나에게 기쁘고 활력소이다.</p>
낙관성	3 (자기만족과 긍정적 사고 1 관계에 대한 노력 1 목표설정 및 실행 1)	<p>c. 자신에게 힘든 일이나 과제가 주어진다고 해도 자신이 그 일이나 과제를 불평이나 불만이 아닌 긍정적인 사고를 가지고 일을 해나간다면 그 일이 매우 힘든 일일지라도 그 사람은 힘든 줄 모르고 일을 해 나갈 수 있는 원동력이 될 수 있을 것이다. 삶을 살아나가는 동안 긍정적인 사고를 가지고 살아간다면 매사에 어렵고 힘든 일이 닥치더라도 웃는 얼굴로 그 일들을 헤쳐나갈 수 있을 것이라고 생각한다.</p> <p>d. 긍정적이고 밝은 생각을 버리지 않는다면 부정적인 시각으로 살아가는 사람들보다 훨씬 더 많은 행복을 접하게 된다는 사실도 우리는 알고 있습니다. 이런 마음이라면, 친구들과 그저 웃고 떠드는 것 또한 작은 행복이라 할 수 있으며, 나를 비롯하여 주변에 사람들이 건강하다는 것 자체로도 행복을 느낄 수가 있습니다.</p> <p>e. 어려운 상황이 닥치더라도 그 상황을 이겨내려고 노력하며 '나는 행복할 수 있고 행복할 권리가 있다'고 생각하며 자신이 노력해 나간다면 어떠한 상황도 극복 하지 못할 것은 없을 것이라 생각합니다</p>
내외 통제성	12 (목표설정 및 실행 3 자기 사랑 및 돌봄 1 관계에 대한 노력 2 자기만족과 긍정적 사고 6)	<p>f. 행복이란 자신의 노력으로, 자신의 힘으로 얻어지는 것이라고 생각합니다. 또 행복과 의미있는 삶을 만들기 위해서는 목표 또한 중요하다고 생각합니다.</p> <p>g. 행복이라는 것은 개인이 남들과는 다른 객관적 조건을 가졌다한들 그 자신이 느끼는 것일 뿐 우리가 모여서 살고 있다고는 하지만 강요받을 수는 없다고 생각해요. 나는 소중하다, 나는 소중하다 하고 자신에게 말해 주면 내게 있는 작은 것들도 모두 소중하고 행복해지는 것 같아요.</p> <p>h. 이제 사람들과, 가족들과 함께 할 때조차도 내 인생의 주인공은 바로 나라는 점을 각인 시키고 아주 작은 행동이라도 할때마다 의식을 하면서 하기로 마음먹었습니다.</p> <p>i. 내가 약한 몸을 가지고 있는 것에 불만을 가진다면 나는 그것을 약하게 태어나게 한 부모님만 탓하고 있을지도 모른다. 하지만 내가 허약한 몸일지라도 그것을 이겨내고 더 강한 몸으로 만들려고 노력하고 조금 더 발전한 모습을 보면서 스스로 뿌듯해 하고 주위환경만을 탓하지는 않을 것이다.</p>
대인 관계	3 (자기 사랑 및 돌봄 1 관계에 대한 노력 2)	<p>j. 자신에 대한 사랑, 가족 간의 사랑, 연인 간의 사랑, 종교적인 사랑 등 여러 가지 종류가 있을 것이다. 어떠한 사랑이라도 상관없다. 만약 우리가 진정한 사랑을 하고 있다면, 결코 불행하다고 느끼는 일은 없을 것이다.</p> <p>k. 조그마한 관심과 배려 또한 작은 사랑에서 오는 것이기에 사랑이란 자체를 조금씩만 나누어 줄 수가 있다면 작은 행복을 느낄 수 있을 것이다.</p>

‘자아존중감’, ‘낙관성’, ‘대인관계’와 관련된 반응이 각 3, ‘내외통제성’과 관련된 사례는 12개가 발견되었다. ‘자아존중감’ 요인은 ‘자기사랑 및 돌봄’, ‘좋아하는 일への 몰입’과, ‘낙관성’ 요인은 ‘자기만족과 긍정적 사고’, ‘관계에 대한 노력’, ‘목표설정 및 실행’과 관련되는 것으로 나타났다. ‘내외통제성’ 요인은 ‘목표설정 및 실행’, ‘자기 사랑 및 돌봄’, ‘관계에 대한 노력’, ‘자기만족과 긍정적 사고’와 관련되며 이 중 ‘자기만족과 긍정적 사고’와 가장 깊은 관련이 있는 것으로 나타났다. ‘대인관계’ 요인은 ‘자기사랑 및 돌봄’, ‘관계에 대한 노력’과 관련되는 것으로 나타났다. 행복해지기 위한 노력 중 ‘자기사랑 및 돌봄’은 ‘자아존중감’, ‘내외통제성’, ‘대인관계’ 요인과, ‘자기만족 및 긍정적 사고’의 경우 ‘자아존중감’, ‘낙관성’, ‘내외통제성’과 관련되어 다양한 행복 요인과 관련되는 영역으로 나타났다. 이는 ‘자기 사랑 및 돌봄’과 ‘자기 만족 및 긍정적 사고’의 노력이 행복에 영향을 주는 가장 많은 요인과 관련되는 영역임을 의미한다.

IV. 논의

본 연구는 대학생들이 인식하고 실천하는 행복해 지기 위한 노력을 알아보고 선행연구에서도 출된 행복의 요인과 이러한 노력의 관련을 탐구하였다. 대학생들의 행복해지기 위한 노력을 CQR의 방법으로 분석한 결과 전형적 반응으로 ‘자기 만족과 긍정적 사고(12명)’, ‘목표 설정 및 실행(8명)’, 변동적 반응으로 ‘관계에 대한 노력(4명)’, ‘자기 사랑 및 돌봄(4명)’, ‘좋아하는 일への 몰입(4명)’을 발견하였다.

이중 ‘자기만족과 긍정적 사고’는 자신과 관련된 현실에 대해 현실을 긍정적으로 왜곡하여 지각하는 경향성으로서 자신의 행복감을 유지하고자 하는 자기고양 편향(Greenwald, 1980; Taylor & Brown, 1994)으로 설명될 수 있다. 자기고양 편향은 자기존중감이 낮거나 심각한 우울에 시달리는 사람들에 비해 정신적으로 건강한 사람들에게서 뚜렷이 나타나는 보편적인 현상(Taylor & Brown, 1994)이라는 점에서 가장 많은 대학생들이 행복해지기 위한 노력으로서 ‘자기만족과 긍정적 사고’에 주목하는 점을 이해할 수 있다. 또한 자기만족과 긍정적 사고는 임파워먼트와 관련되는 것으로 알려져 있다(Copeland & Harris, 2000; Worell & Remer, 2003).

많은 대학생들이 행복해지기 위한 노력으로 ‘목표 설정 및 실행’을 제시한 본 연구의 결과는 독일 성인을 대상으로 하여 상황의 변화에도 불구하고 개인의 행복감을 지속시키는 중요한 요소로서 삶의 목표를 제시한 Headey의 연구(2008)를 대학생을 대상으로 한 질적 분석을 통해 확인한 의미가 있다. 또한 본 연구의 이러한 결과는 청소년 행복지수에 ‘학업성취’가 포함된다고 밝힌 김신영·백혜정의 연구(2008), 학생들이 가장 행복한 성공이라고 여기는 바가 학업성취라는 점을 보여준 김의철·박영신의 연구(2004) 등의 결과와 부합하는 결과라고 할 수 있다. 성취

란 목표한 바에 대해 노력하여 그 목표한 바를 달성한 것으로서 대학생의 경우에도 청소년과 마찬가지로 학업이 가장 중요한 과업이라는 점에서 이러한 청소년 대상의 연구결과와 일치하는 인식을 보여준 것이라 할 수 있다.

본 연구에서 도출된 ‘관계에 대한 노력’ 역시 청소년을 대상으로 행복 요인에 대해 탐구한 선행연구결과들(구재선·김의철, 2006; 김의철·박영신, 2004; 임미향·김의철·박영신, 2006)과 일치하는 발견이다. ‘자기사랑 및 돌봄’은 아직까지 국내외에서 행복과의 관련성에 대한 연구가 발견되지 않은 요소인데, 대학생들이 ‘자기사랑 및 돌봄’과 ‘좋아하는 일의 몰입’을 행복 증진을 위해 필요한 것으로 인식함을 밝힌 본 연구의 결과는 대학생의 여가참여동기와 행복의 관련성을 밝힌 연구(남인수·남경완·김종철, 2009), 자기돌봄과 취미생활이 기혼 여성의 자존감을 증진한다는 관련성을 보여준 연구(김근식·윤옥화, 2009)의 결과를 종합적으로 재확인하고 대학생들을 대상으로 노력과 실천의 측면에서 검증하였다는 의미를 지닌다.

본 연구에서, 많은 선행연구들이 제시한 행복에 영향을 주는 요인들에 대해 대학생들이 행복해지기 위해 노력하는 영역과의 관련성을 분석한 결과, ‘내외통제성’과 관련된 사례는 12개가, ‘자아존중감’, ‘낙관성’, ‘대인관계’와 관련된 반응은 각 3개가 발견되었다. 선행연구의 행복 요인 중 ‘내외통제성’은 대학생의 행복해지기 위한 노력 영역 중 ‘목표설정 및 실행’, ‘자기 사랑 및 돌봄’, ‘관계에 대한 노력’, ‘자기만족과 긍정적 사고’와 관련되었다. 선행연구의 ‘대인관계’ 요인은 대학생의 행복해지기 위한 노력의 영역 중 ‘자기사랑 및 돌봄’, ‘관계에 대한 노력’과, ‘자아존중감’ 요인은 ‘자기사랑 및 돌봄’, ‘자기만족 및 긍정적 사고’와 관련되었으며 ‘낙관성’ 요인은 ‘자기만족과 긍정적 사고’, ‘관계에 대한 노력’, ‘목표설정 및 실행’과 관련되었다.

개인이 자신의 성공과 실패의 해석을 의미하는 내외통제성은 본 연구의 가장 많은 사례들과 관련되었다. 자신에게 일어나는 사건을 자신이 스스로 통제할 수 있다고 보는 내적통제성이 강한 사람이 행복해질 수 있으며(Argyle, 2001; 조선희, 2006; 하유진, 2007), 내외통제성이 자신감, 자존감, 죄책감, 수치감 등의 정서적 경험 및 개인적인 신념과 관련되며 개인의 성격, 자아관, 인생관, 미신에 대한 태도, 사건에 대한 대처, 성취에 관한 태도 및 노력 등 여러 가지 사고와 행동에 영향을 준다는 점에서(이훈구, 1980) ‘내적 통제성’ 요인이 대학생의 행복해지기 위한 노력과 깊은 관련이 있음을 이해할 수 있다. 본 연구의 이러한 결과는 내적 통제 신념을 가진 사람이 외적 통제 신념을 가진 사람보다 더 긍정적인 결과를 초래하며(이훈구, 1997; Argyle, 2001), 내적통제성과 행복이 정적 상관이 있다는 선행연구 결과들(김홍순, 2006; 이종신·문혁준, 2009; 조선희, 2006; 하유진, 2007; Argyle, 2001)을 지지한다.

‘자아존중감’ 요인이 대학생의 행복해지기 위한 노력과 관련된다는 본 연구의 결과는 행복에 관한 많은 연구들이 행복과 자아존중감과의 관계를 다루고 있으며 행복과 자아존중감 사이의 정적 관계를 밝히고 있다는 점(이수애, 2004; Heine & Lehman, 1995; Lyubomirsky, Tkach, &

DiMatteo, 2006; Veenhoven, 1994)과 맥을 같이 하는 것이다. 본 연구는 '자아존중감' 요인과 행복해지기 위한 노력의 관련성을 확인하고 이러한 노력 중 '자기 사랑과 돌봄', '자기 만족과 긍정적 사고'의 노력과 특별히 관련됨을 확인하였다는 의의가 있다. 본 연구에서 '낙관성'과 행복해지기 위한 노력의 관련성 역시 확인되었는데 이러한 결과는 낙관성과 행복을 다룬 연구(김민정, 2006; 김완석·김영진, 1997; 이수경, 2003; 차경호·김명소, 2002)들이 낙관성과 행복과의 관계성을 확인하였다는 점과 맥을 같이 한다. 낙관적인 사람들은 부정적인 사건이나 경험들의 원인이 외부적이고 일시적이고 구체적인 사실에 있다고 귀인하는 반면 비관적인 사람들은 부정적인 사건이나 경험들의 원인이 내부적이고, 포괄적인 사실들에 있다고 귀인하므로(Buchanan & Seligman, 1995) 낙관성이 높은 사람은 낙관적인 기대를 가지고서 행복해지기 위한 노력을 더 중요시하게 되고 따라서 행복해지기 위한 노력을 더 잘 실천할 수 있으며 결과적으로 행복을 증진하기가 더 유리해진다. '대인관계'가 행복해지기 위한 노력과 관련된다는 본 연구의 결과 역시 많은 선행연구들(박경혜, 2005; 신혜정, 2003; 이수애, 2004; Argyle, 2001; Lyubomirsky, Tkach, & DiMatteo, 2006)에 의해 지지되는 결과이다. 대인관계가 좋은 사람들은 그렇지 못한 사람들보다 더 행복한 것으로 나타나는데 행복해지기 위해 대학생들은 대인관계를 원만하게 하기 위해 노력하며 이러한 노력은 '자기사랑과 돌봄'의 일환이기도 하였다.

본 연구의 결과는 대학생을 대상으로 한 질적 연구를 통해 첫째, 행복해지기 위해서는 행복해지기 위한 노력을 기울여야 한다는 점을 확인한 의미를 지닌다. 행복의 요인을 탐색하고 각 요인들과 행복의 관계를 살핀 연구들은 상당한 정도로 축적되어 왔지만 행복해지기 위한 노력을 구체적으로 탐색하고 행복이 요인과 이러한 노력간의 관계를 다룬 연구는 없었다는 점에서 본 연구 결과가 시사하는 바가 작지 않을 것으로 사료된다. 행복은 노력에 의해 증진되고 유지될 수 있다(Krakovsky, 2007; Seligman, 2004)는 주장이 서구를 중심으로 나타났지만 연구를 통해 이를 실증한 연구가 드물다는 점에서 질적 연구를 통해 대학생들이 행복해지기 위해 기울이는 노력을 유형화하고 각 유형의 노력이 선행연구들에서 반복적으로 제시되는 행복 요인들과 관련되는지를 살펴본 본 연구의 의미를 찾을 수 있다. 본 연구는 둘째, 행복을 증진하기 위한 개인의 노력과 개인의 행복을 증진하기 위한 교육 및 상담 조력 프로그램에 포함되어야 할 바람직한 요소들을 확인한 의미를 지닌다. 대학생의 행복을 증진하기 위해 다양한 선행연구에서 행복에 영향을 주는 유의미한 요소로 확인된 자아존중감, 낙관성, 대인관계, 내외통제성이 모두 포함되면서 프로그램 안에서 이들 요인들이 유기적으로 작용할 수 있도록 설계된 프로그램이 개발될 필요가 있다. 대학생의 행복 증진을 위한 프로그램을 실시하고 그 효과를 검증한 선행연구들을 살펴 보면 이러한 4가지 요소를 모두 다룬 연구는 한편(장진우·이윤주, 2008)이 발견될 뿐, 자존감과 낙관성을 다루거나(김경순, 2006; 유상란, 1988; Fordyce, 1983) 자아존중감, 대인관계, 내적통제성을 다루는(박숙경, 2003) 등 부분적으로 접근하고 있었다. 또한 활동과 과제를 통해 많

은 대학생들이 행복해 지기 위해 노력하고 있는 방법이면서 행복의 요인들과 많은 관련을 지닌 노력으로 확인된 '자기 만족과 긍정적 사고', '자기사랑 및 돌봄', '관계에 대한 노력', '목표 설정 및 실행'이 학습되고 실천되도록 하여 습관화될 수 있도록 할 필요가 있다. 행복해지기 위한 노력은 행복감과 밀접한 상관이 있으므로(장진우·이운주, 2008) 대학생의 행복을 증진하기 위한 교육 및 상담에서는 행복해지기 위한 노력으로서 효율성이 있는 방법을 학습하고 이를 실천하도록 하는 부분이 반드시 포함될 필요가 있다.

마지막으로 본 연구의 한계와 이를 바탕으로 한 추후 연구에 대한 제언을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 경북의 한 지역 소재 사립대학교의 일부 학부생들을 대상으로 하였다. 대학생들의 거주지역의 특성에 따라 재학중인 대학교의 수준과 제반 특성에 따라 다소 상이한 결과가 도출될 수 있다. 따라서 특별시 지역 및 대표적 국공립대학교의 학생, 기타 지역의 전문대학교 학생 등을 대상으로 연구를 진행하여 이들의 행복해지기 위한 노력과 행복 요인과의 관련성을 탐색하는 것도 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구에서는 약 한달여 동안에 대학생들이 작성한 주 자료로서 에세이와 온라인 토론 내용을 토대로 하여 행복해지기 위한 노력들을 유형화하고 이러한 노력이 선행연구에서 제시된 행복 요인들과 관련되는 특징을 살펴 보았다. 따라서 이들 대학생들이 행복해 지기 위한 노력을 해 나가면서 이들의 행복감이 어떻게 변화해 가는지 행복 요인과의 관련성이 어떤 변화의 양상을 보이는지를 탐색할 수는 없었다. 행복해 지기 위한 노력이 행복감의 증진과 관련된다는 점을 명확히 밝히는 것도 필요한 작업이므로 추후 연구에서는 이들 대학생들의 행복해지기 위한 노력을 1년 혹은 그 이상의 기간 동안 추적하여 관찰하고 근거이론의 방법이나 내러티브 탐구방법을 통해 분석하여 이러한 추이를 밝히는 시도를 해 볼 것을 권장한다.

셋째, 본 연구에서는 행복에 관한 에세이를 쓴 78명의 학생들 중 질적 분석이 가능할 만큼 충실하게 작성한 15명만을 대상으로 하였으므로 65명의 학생의 에세이는 분석에서 제외되어 에세이를 충실히 작성하지 않은 학생들이 행복해 지기 위해 노력하고 있는 부분은 연구결과에 반영할 수 없었다. 따라서 본 연구의 결과는 대학생들의 행복해지기 위한 노력 중 자신의 노력을 인식하고 에세이에 담은 학생들의 내용만을 담고 있다는 한계를 지닌다. 이렇게 될 경우 성실하고 책임감이 비교적 높은 학생들의 결과에 한정될 가능성이 있다. 추후 연구에서 행복해 지기 위한 노력을 실천하는 데 어려움을 겪는 학생들이 인식하고 노력하는 부분을 인터뷰나 포커스 그룹 연구설계를 통해 포착하고 이를 분석한다면 행복해 지기 위한 대학생들의 노력을 더 폭넓게 밝히는 좋은 연구가 될 수 있을 것으로 기대한다.

넷째, 본 연구에서는 행복에 관심을 두면서 행복해지기 위한 노력에 초점을 두어 대학생들의 행복감을 손상시키거나 여러 가지 요인들 중 이들의 행복감 저하가 오래 지속되도록 영향을 주는 부정적 요인에는 관심을 두지 않았다. 선행연구들에 의하면 주식값의 변동, 전 사회적인 재난

등 사람들의 행복감을 급격히 떨어뜨리는 사태들이 있고 이러한 사태들에 의해 사람들의 행복감은 분명한 영향을 받는다(Gibbs, 2009). 따라서 이러한 사태들에 당면하여 어떠한 행복의 요인들이 흔들리고 행복하기 위한 노력 중 어떠한 것이 영향을 받는지, 다시 자신의 평균 수준의 행복감으로 회복되는데 어떠한 요인들이 특별히 관련되는지를 알아보는 것은 대학생들의 행복감과 행복의 요인들을 보다 명료하게, 종합적으로 이해하고 이를 통해 대학생들의 행복 증진을 더 효율적으로 돕기 위해 반드시 필요한 연구라 할 수 있다. 역경 극복에 관한 연구들은 긍정성이나 탄력성에 주목하기도 한다. 따라서 추후 연구에서는 대학생들의 행복감이 저하되는 순간들에 관련된 사태, 여기에 작용하는 요인, 행복감 회복에 작용하는 요인들 등 행복 관련 위험요인, 취약요인, 보호요인들을 탐구할 필요가 있다.

다섯째, 본 연구에서 내적통제성은 행복해지기 위한 노력에 관한 에세이 중 가장 많은 사례들과 관련된 것으로 나타났으나, 대학생 대상 행복증진 프로그램 연구 중 두 개의 연구에서만 다루어졌다. 또한 이 연구들에서 내적통제성의 경우 프로그램의 효과로서 사전, 사후 검사간 통계적으로 유의한 정도의 변화가 일어나지 않거나(박숙경, 2003), 사전사후 검사간 유의한 변화가 추후검사 시점까지 지속되지 않은 것으로 보고되었다(장진우·이운주, 2008). 이들 연구는 내적통제성이 행복의 증진과 유지에서 중요한 기능을 하는 요인이지만 쉽게 변화하지 않는 요인이라는 점에서 그러한 결과를 해석하고 있다. 추후 연구에서는 내적통제성이 변화할 수 있는 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증할 수 있기를 바란다. 또한 내적통제성과 행복의 관련성을 이론적으로 명료하게 밝혀줄 수 있는 이론적, 실증적 연구가 더 활발히 이루어지기를 기대한다.

참고문헌

- 구재선 · 김의철 (2006). 한국인의 행복경험에 대한 토착심리학적 접근. **한국심리학회지: 사회문제**, 12(2), 77-100.
- 국립국어연구원 (1999). **표준 국어 대사전**. 서울: 두산동아.
- 권석만 (2004). **젊은이를 위한 인간관계의 심리학**. 서울: 학지사.
- 김경순 (2006). 대학생들이 심리적 안녕감의 구조분석 및 주관적 안녕감과 관계분석. **학생생활연구**, 27(1), 145-176.
- 김근식 · 윤옥화(2009). 기혼취업여성의 삶의 질 결정요인에 관한 구조적 관계분석. **한국자치행정학보**, 23(2), 167-188.
- 김길문 · 정남운. (2004). 초보 상담자가 상담회기내에 경험한 어려움과 대처과정: 질적 분석. **한국심리학회지; 상담및심리치료**, 16(1), 1-20.
- 김명소 · 김혜원 · 차경호 · 임지영 · 한영석 (2003). 한국 성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발. **한국심리학회지: 건강**, 8(2), 415-442.
- 김민정 (2006). 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략과 사회적 지지를 매개 변인으로. 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- 김신영 · 백혜정 (2008). 한국청소년행복지수 개발연구. **한국사회학**, 42(6), 140-173.
- 김연희 · 김기순 (2002). 노인의 자아존중감과 삶의 질과의 관계 연구. **노인복지연구 가을호**, 157-189.
- 김완석 · 김영진 (1997). 주관적 안녕 척도: 공동생활 및 활동과의 연관. **한국심리학회지: 사회**, 3(1), 61-81.
- 김의철 · 박영신 (2004). 청소년과 성인의 삶의 질 인식에 대한 토착심리 분석: 가정, 학교, 직장, 여가생활을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 9(4), 973-1002.
- 김홍순 (2006). 청소년의 행복감에 영향을 미치는 성격 및 생활사건의 관계. 석사학위논문, 경기대학교.
- 남인수 · 남경완 · 김종철 (2009). 남자대학생의 여가참여동기가 여가만족도와 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 33(2), 27-38.
- 박경혜 (2005). 대학생의 주관적 안녕에 미치는 영향요인. 석사학위논문, 연세대학교.
- 박숙경 (2003). 현실요법을 적용한 행복증진 집단상담 프로그램의 개발과 효과 검증. 박사학위논문, 홍익대학교.

- 설진미 (2006). 대학생의 지속적인 행복 수준에 영향을 미치는 심리적 요인. 석사학위논문, 아주대학교.
- 신혜정 (2003). 사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계. 석사학위논문, 우석대학교.
- 신현숙 서운주 (2010). 낙관성 증진 프로그램이 여자 중학생의 성향적 낙관성, 우울, 심리적 안녕감에 미치는 효과. **한국심리학회지 학교**, 7(3), 295-313.
- 김홍순 이연수 김천송 (2010). 행복증진 프로그램의 효과성 연구: 낙관성과 강인성의 매개효과. **한국심리학회지 건강**, 15(3), 499-514.
- 유상란 (1988). 개인의 행복을 증진시키는 프로그램 '행복의 조건-14'의 효과검증. 석사학위논문, 부산대학교.
- 이수경 (2003). 여대생들의 긍정적 착각과 주관적 안녕감. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 이수애 (2004). 주관적 삶의 질 설명모형에 관한 연구. 박사학위논문, 동신대학교.
- 이승은 (2003). 초심상담자의 소집단 수퍼비전 경험에 관한 연구. 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- 이종신 · 문혁준 (2009). 긍정심리 및 내외통제성과 양육 스트레스와의 관계: 유아기 자녀를 둔 어머니를 중심으로. **대한가정학회지**, 47(4), 37-48.
- 이훈구 (1980). 한국 초중고 학생의 내외통제 경향성. **학생생활연구**, 5, 41-59. 충북대학교 학생생활연구소.
- 이훈구 (1997). **행복의 심리학 -주관적 안녕-**. 서울: 법문사.
- 임미향 · 김의철 · 박영신 (2006). 초등학생의 삶의 질에 대한 분석: 사회적 지원, 자기효능감, 학업성취와의 관계를 중심으로. **한국아동교육학회 아동교육**, 15(1), 53-67.
- 임은기 · 정태연 (2009). 한국 노인의 행복 요인 탐색과 척도개발. **한국노년학**, 29(3), 1141-1158.
- 장진우 · 이윤주 (2008). 대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과. **청소년상담연구**, 17(2), 70-87.
- 전경숙 · 정태연 (2009). 한국 청소년의 행복을 결정하는 요인들. **한국심리학회지 사회문제**, 15(1), 133-153.
- 정은선 (2006). 사회적경제적 요인과 기혼여성 행복간 관계 : 개별성-관계성의 조절효과 및 자아 존중감의 매개효과 검증. 박사학위논문, 전남대학교.
- 조선희 (2006). Rotter와 Glasser의 내외통제성이 청소년의 정신건강과 심리적 및 주관적 안녕감에 미치는 상대적 영향. 석사학위논문, 계명대학교.
- 조윤주 (2007). 생산적 활동이 여성 노인의 주관적 안녕감에 미치는 영향 : 요구-조절-지지 모델의 적용. 박사학위논문, 연세대학교.
- 차경호 · 김명소 (2002). 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 특성. **한국심리학회지 연차학술발표대회 논문집**, 1, 203-209.
- 하유진 (2007). 자아 존중감 및 내외 통제성과 심리적 안녕감의 관계. 석사학위논문, 연세대학교.

- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. Routledge: New York.
- Baumeister, R. F., Dori, G. A., & Hastings, S.(1998). The self. In D. T. Gilbert, S. T.Fiske, & G. Linzey (Eds.), *The handbook of social psychology*(4th, pp. 680–740). New York: Oxford University Press.
- Buchanan, G. M., & Seligman, M. E. (1995). *Explanatory style*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Campbell, A., Converse, P. E. & Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American Life*. New York : Russell Sage Foundation.
- Copeland, M.E. & Harris, M. (2000). *Healing the trauma of abuse*. New Harbinger Publications, Inc.
- Cummins, R.A., & Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*, 3, 37-69.
- Diener, E. (1984). subjective well-being. *Psychology Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, cultural, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & . Schwartz (Eds), *subjective well-being: Aninterdisciplinary perspective*. (pp.119-139). Oxford: Pergamon Press.
- Elliott, R. (1989). Comprehensive process analysis: Understanding the change process in significant therapy events. In M. J. Packer & R. B. Addison(Eds.), *Entering the circle: Hermeneutic investigation in psychology*. Albany: State University of new York Press.
- Fordyce, M. W. (1983). A Program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.
- Gibbs, N. (2009). The happiness paradox. *Time*, 174(20).
- Greenward, A. G. (1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *American Psychologist*, 35, 603-613.
- Headey, B. (2008). Life Goals Matter to Happiness: A Revision of Set-Point Theory. *Social Indicators Research*, 86(2), 213-231.
- Heady, B., & Wearing, A. (1992). Personality life events, and subjective well–being: Toward a dynamic: equilibrium model. *Journal of Personality and social Psychology*, 60, 895–910.
- Heine, S. J., & Lehman, D.R. (1995). Cultural variation in unrealistic optimism: Does the west feel more invulnerable than the east. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 596-607.

- Hill, C. E., Thompson, B. J., & Williams, E. N. (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *The counseling Psychologist*, 25(4), 517-572.
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S.A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 196-205.
- Krakovsky, M. (2007). The Science of Lasting Happiness. *Scientific American*, 296(4), 36-38.
- Lu, L. (1999). Personal or environmental causes of happiness: A longitudinal study. *Journal of Social Psychology*, 139, 79-90.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the Differences between Happiness and Self-Esteem. *Social indicators research*, 78(3), 363-404.
- Lyubomirsky, S. (2008). How of happiness : a scientific approach to getting the life you want. 행복도 연습이 필요하다. 오혜경 역. 서울 : 지식노마드.
- Merriam, S.B., & Simpson, E.L. (2000). *A guide to research for educators and trainers of adults(2nd ed.)*. Malabar, FL: Krieger.
- Myers, D. G. (2002). *The pursuit of happiness: Discovering the pathway to fulfillment, well-being, and enduring personal joy*. New York: HarperCollins.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Potter, J., & Gosling, S. D. (2001). Personality correlates of self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 35, 463-482.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton, N. J.: Princeton University Press.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external locus of control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), (whole No. 609).
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of Psychological well-being revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Seligman, M. E. (2004). Can happiness be taught? *Daedalus*, 133(2), 80-87.
- Taylor, S.E., & Brown, J.D. (1994). Illusion of mental health does not explain positive illusions. *American Psychologist*, 49, 972-973.
- Tkach, C. & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.

- Veenhoven, R. (1994). Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. In Strack, F., Argyle, M. & Schwartz N.(Eds.). *subjective well-being*.(pp.7-26). Oxford: Pergamon press.
- Worell, J., & Remer, P. (2003). *Feminist perspectives in therapy: Empowering diverse women*(2nd ed.). New Jersey: John Wiley & Sons.

* 논문접수 2011년 2월 5일 / 1차 심사 2011년 3월 10일 / 2차 심사 2011년 5월 13일 / 게재 승인 2011년 6월 6일

* 이윤주 : 서울대학교 교육학과를 졸업하고 동 대학원에서 교육상담 전공으로 석사학위와 박사학위를 취득하였다. 대구가톨릭대학교 교육학과 조교수로 일하고 현재 영남대학교 교육학과에 조교수로 재직 중이다. 주요 논문으로 '중학생의 자살위험요인에 대한 자아탄력성의 조절효과', '인문계 고등학생의 자살생각 및 시도와 소외감 및 진로장벽의 관계', '집단상담 소감문 분석을 통한 집단 치료적 요인 분석' 등이 있다.

* e-mail : leeyj@ynu.ac.kr

Abstract

The efforts for becoming happy of college students

Lee, YoonJoo*

This study was conducted to identify the efforts for becoming happy of college students and the relationships between these efforts and happiness factors on previous research findings. For these, 112 college students' questionnaires were reviewed and 15 college students' essays about efforts for becoming happy were analysed through CQR. And Content analysis was conducted to identify the relationship between happiness factors and efforts for becoming happy. A qualitative analysis revealed that the students reported 'satisfaction and positive thinking' and 'goal setting and execution' as typical responses, and 'efforts for interpersonal relationships', 'self love and care' and 'immersion in self-imposed activity' as variant responses. Happiness factors were related these efforts. 'Internal control' was related 'goal setting and execution', 'self love and care', 'efforts for interpersonal relationships' and 'satisfaction and positive thinking'. 'Optimism' was related to 'satisfaction and positive thinking', 'efforts for interpersonal relationships' and 'goal setting and execution'. 'Self esteem' was related to 'self love and care' and 'immersion in self-imposed activity'. 'Interpersonal relationship' was related to 'self love and care' and 'efforts for interpersonal relationships'. Critical analysis of previous studies and recommendations for future study were discussed.

key words : college student, happiness, efforts for becoming happy