

‘삶의 만족’은 만족스러운가: 주관적 웰빙 측정의 보완

김 정 호^{1†} 유 제 민² 서 경 현³ 임 성 견⁴ 김 선 주⁵
김미리혜¹ 공 수 자⁶ 강 태 영¹ 이 지 선¹ 황 정 은¹

¹덕성여자대학교 심리학전공

²강남대학교 교양학부

³삼육대학교 상담학과

⁴인제대학교 백병원 스트레스연구소

⁵덕성여자대학교 웰빙건강심리센터

⁶조선간호대학 간호학과

본 연구에서는 김정호 등의 동기상태이론에 기초해서, 주관적 웰빙의 인지적 요소의 측정으로 현재 대표적으로 사용되는 삶의 만족척도 외에 삶의 기대척도를 추가한 김정호(2007)의 연구를 확장하여 주관적 웰빙 측정의 보완을 다루었다. 본 연구에는 삶의 기대척도 외에 삶의 만족을 위한 동기의 강도를 측정하기 위해 삶의 동기척도를 포함하였다. 본 연구에는 모두 286명의 남녀 대학생이 참여하였으며 그 결과는 다음과 같다. 먼저 본 연구에서 주관적 웰빙의 구성요소로 삶의 만족과 삶의 기대가 독립적으로 구분이 되는지 보기 위해 각각의 측정에 사용되는 총 10 문항에 대해 요인분석을 실시한 결과 삶의 만족척도와 삶의 기대척도의 문항들이 두 개의 요인으로 잘 구분되었다. 특히 삶의 만족척도뿐만 아니라 삶의 기대척도도 별도의 집단을 통한 검사-재검사에서 좋은 신뢰도를 보였다. 둘째, 주관적 웰빙과 관련된 변인의 설명에 삶의 만족, 삶의 기대 및 삶의 동기가 유의한 예측변인인지를 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과 전반적으로 삶의 만족이 주요한 예측변인이었고 삶의 기대가 추가적으로 유의한 예측변인이었다. 예외적으로 특성분노의 경우에는 삶의 동기가 주요한 예측변인이었다. 세째, 삶의 동기, 삶의 만족 및 삶의 기대와 웰빙 관련 변인들간의 관계에서 남녀에 따른 차이를 살펴본 결과 우울, 특성불안, 특성분노, 부정정서 등의 설명에서 약간의 차이를 보였다. 끝으로 동기상태이론의 입장에서 주관적 웰빙의 측정에서 삶의 기대의 포함이 갖는 중요성과 본 연구의 제한점을 논의하였다.

주요어 : 동기상태이론, 동기, 삶의 동기, 삶의 만족, 삶의 기대, 주관적 웰빙, 안녕

† 교신저자 : 김정호, 덕성여자대학교 심리학과, 서울시 도봉구 쌍문동 419
Tel : 02-901-8304, E-mail : jhk@duksung.ac.kr

The world belongs to the discontented
- Oscar Wilde -
Stay hungry, stay foolish. - Steve Jobs -

웰빙은 일상생활에서 여러 의미로 사용되고 있고 학문적으로도 연구자들 간에 하나의 일치된 정의가 있지는 않다. 그러나 크게 볼 때 웰빙에 대한 연구는 주관적 웰빙(subjective well-being, SWB)에 대한 연구와 심리적 웰빙(psychological well-being, PWB)에 대한 연구로 나누어진다(김정호, 2006). 주관적 웰빙 연구에서는 웰빙을 주관적 웰빙으로 측정하는데 주관적 웰빙은 주관적으로 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는가에 대한 평가를 나타낸다(Diener & Lucas, 1999; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

반면에 심리적 웰빙 연구에서는 주관적 웰빙 연구가 긍정적 심리적 기능의 중요성을 간과하고 있으며 이론적 근거가 부족하다고 비판하며 임상, 상담, 발달 심리학 등의 이론에 기초하여 긍정적 심리적 기능을 반영하는 핵심적인 특징으로 웰빙을 측정하며 이때의 웰빙을 심리적 웰빙이라고 한다(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).¹⁾ 심리적 웰빙 연

1) 단순히 언어적 의미로만 보면 주관적 웰빙이나 심리적 웰빙은 서로 다르지 않다고 해야 할 것이다. 그러나 본문에서 설명한 것처럼 연구의 발전과정에서 담고 있는 내용이 서로 다르므로 구분해서 사용하는 것이 필요하다. 연구의 발전과정에서 주관적 웰빙과 심리적 웰빙의 용어가 정립되기 전에는 심리적 웰빙이 주관적 웰빙과 혼용해서 사용되었다. 예를 들면, Bradburn(1996)에서 긍정정서합에서 부정정서합을 뺀 점수를 심리적 웰빙이라고 했을 때 지금의 의미로는 주관적 웰빙을 뜻한다. 우리나라에서는 주관적 안녕과 심리적 안녕을 통합하여 주관적 안녕이라고

구에서는 긍정적 심리적 기능으로 자기수용(self-acceptance), 타인과의 긍정적 관계(positive relations with others), 자율성(autonomy), 환경지배력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 및 개인적 성장(personal growth)의 여섯 가지를 제안한다(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

그러나 심리적 웰빙 연구에서 주장하는 여섯 가지 긍정적 심리적 기능이 긍정적 심리적 기능 모두 나타낸다고 할 수는 없다. Keyes (1998)는 인간의 긍정적 기능을 반영하기 위해 Ryff 등의 심리적 웰빙 외에 개인이 사회에서 잘 기능하는 정도를 나타내는 사회적 웰빙(social well-being)을 추가하였고, Van Dierendonck(2004)은 영적 웰빙(spiritual well-being)을 추가하였다. 심리적 웰빙 연구가 기존의 이론적 기반에 기초를 하고 있다고는 하지만 기존의 이론들에 대한 수렴이 적절하고 충분한지에 대해서는 좀 더 검토가 필요하다고 생각된다. 요컨대 인간의 긍정적 심리적 기능이 무엇인가에 대한 합의는 충분하지 않은 것으로 보인다. 뿐만 아니라 인간의 긍정적 심리적 기능에 대한 의견의 일치가 있다고 해도 그것을 실제로 측정하는 것은 다른 문제인데 심리적 웰빙을 측정하는 검사는 심리적 웰빙 연구에서 주장하는 여섯 가지 기능을 온전하게 반영하지 못하는 것으로 보인다(김정호, 2006 참조).

한편 김정호 등이 제안하는 동기상태이론

부르기도 하고(박병기와 홍승표, 2004), 주관적 안녕과 심리적 안녕을 구분하지 않고 심리적 안녕이라는 용어를 사용하는 등(문은식, 2007) 다소 혼동하여 사용하기도 한다. 참고로 well-being에 대한 번역어로 안녕, 안녕감 또는 웰빙을 사용하는데 이와 관련된 논의는 김정호(2008)에서 다뤄졌다.

(motivational states theory, MOST)에서는 스트레스와 웰빙을 동기의 상태로 정의 내리고 웰빙에 있어서 동기의 조화로운 충족을 강조한다(김정호, 2000a, 2000b, 2002, 2005, 2006, 2007; 김정호, 김선주, 1998a, 1998b, 2000; Kim, Kim, & Kim, 1999). 스트레스는 동기의 좌절상태(동기좌절)와 동기좌절이 예상되는 상태(동기좌절예상)이고, 웰빙은 동기의 충족상태(동기충족)와 동기충족이 예상되는 상태(동기충족예상)이다(김정호, 2006; 김정호, 김선주, 1998a). 동기상태이론에 따르면 주관적 웰빙은 동기의 충족과 좌절 및 동기의 충족예상과 좌절예상에 대한 전반적인 동기상태의 평가를 반영하며, 심리적 웰빙은 동기 중에 긍정적 심리적 기능과 관련된 동기들의 전반적인 상태를 반영한다고 할 수 있다.

심리적 웰빙 연구에서 주장하듯이 주관적 웰빙은 이론적 근거가 부족한 점이 있으며 긍정적 심리적 기능과는 무관할 뿐만 아니라 주변사람들에게는 스트레스를 주거나 장기적으로 본인에게도 해가 될 만족을 누리고 있어도 주관적 웰빙이 높게 나타날 수는 있다. 그러나 대체로 사람들이 느끼는 만족이 긍정적 심리적 기능과 관련된다는 점과 현실적으로는 심리적 웰빙에서 포함하지 못하는 긍정적 심리적 기능에서 오는 만족도 반영할 수 있다는 점에서 개인의 행복의 측정으로 주관적 웰빙은 유효하다.

주관적 웰빙의 측정은 주로 Diener 등의 입장을 따라 긍정정서(positive affect), 부정정서(negative affect), 및 삶의 만족(life satisfaction)의 3 가지를 포함한다(Andrews & Withey, 1976; Diener, 2000; Diener, 1984; Diener, Scollon, & Lucas, 2003; Diener et al., 1999; Feist, Bodner, Jacobs, Miles, & Tan, 1995; Lucas, Diener, & Suh,

1996; Ryan & Deci, 2001). 앞의 두 요소는 개인이 경험하는 긍정정서와 부정정서의 양(빈도)을 반영하고 후자는 인지적 평가를 반영하는데, 긍정정서는 많이 경험하고 부정정서는 적게 경험하며 삶의 만족이 높으면 주관적 웰빙이 높다고 본다.

그러나 주관적 웰빙의 측정에서 인지적 요소로 삶의 만족만을 측정하는 것은 주관적 웰빙을 충분하게 측정하지 못하는 것으로 보인다. 특히 동기상태이론에서 볼 때 삶의 만족은 동기충족, 즉 과거와 현재의 만족은 포함하지만 동기충족예상, 즉 미래의 만족은 포함하지 못하고 있다. Diener 등이 삶의 만족을 측정하기 위해 사용하는 삶의 만족척도(Satisfaction with Life Scale, SWLS)(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)는 다음과 같이 총 5문항으로 구성된다: '대체로 나의 삶은 나의 이상에 가깝다.', '내 삶의 여건들은 아주 좋다.', '나는 내 삶에 만족한다.', '지금까지 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 이루었다.', '만약 다시 태어난다 해도, 내 삶을 거의 그대로 유지할 것이다.' 이 문항들은 전반적으로 자신의 동기(혹은 욕구)가 과거와 현재에 얼마나 충족되어 있는가를 반영한다.

주관적 웰빙이 인간의 행복을 뜻한다고 할 때 주관적 웰빙에 동기의 충족여부만이 아니라 동기의 충족예상여부도 중요하다. 과거와 현재 자신의 삶에 대한 만족(동기충족)이 웰빙에 중요하지만, 앞으로 자신의 삶이 더 만족스러울 것이라는 희망 또는 기대(동기충족예상)도 웰빙에 중요한 부분이다. 비록 아직은 삶 전반에 걸쳐서 동기의 충족이 만족스럽지는 않더라도, 즉 삶이 이상에 가깝지 않고, 삶의 여건이 좋지 않고, 삶에 충분히 만족 못하고, 원하는 중요한 것들을 충분히 이루지 못

했고, 다시 태어나면 삶을 지금과는 다르게 살고 싶더라도 미래에는 삶이 이상에 가깝게 되고, 삶의 여건이 좋아지고, 삶에 더 많이 만족하게 되고, 원하는 중요한 것들을 더 많이 이루게 되고, 더 발전하고 성장할 것이라고 동기충족의 예상을 하고 있다면 이러한 경우는 불행한 상태라고 할 수 없다. Scitovski(1976)는 목적을 이루기 위한 경로에 있을 때 목적이 달성된 때보다 더 만족스럽다고 했다(오현수, 2008, p.23에서 재인용). 참고로 Seligman과 Csikszentmihalyi(2000)는 긍정심리학의 영역을 설명하며 가치 있는 주관적 경험에 과거와 현재뿐만 아니라 미래에 대한 경험을 포함하고 있다.

그동안 웰빙 연구에서 동기충족예상의 중요성이 다뤄지지 않은 것은 아니다. 예를 들면, Emmons(1986)는 대학생들을 대상으로 한 연구에서 긍정적 정서는 과거의 목표 충족과 정적 상관이 있고, 부정적 정서는 미래의 목표 충족에 대한 성공확률의 예상과 부적 상관이 있음을 보여주었다. Diener 등(1999, 283)도 욕망을 향해 가는 과정이 목표획득의 최종상태보다 웰빙에 더 중요할 수 있다고 하였다. 그러나 주관적 웰빙 측정의 인지적 요소에 동기충족예상이 포함되지는 않았다.

주관적 웰빙 연구에서 예외적으로 Pavot, Diener 및 Suh(1998)은 과거, 현재 및 미래의 삶의 만족을 측정하였다. Pavot 등(1998)은 세 가지 관점에서 시간에 따른 삶의 만족을 다루었다. 첫째, 희망이나 낙관주의처럼 긍정적인 미래지향적 관점이 긍정적 정서상태에 영향을 주고 이것은 현재의 스트레스 대처에 긍정적 영향을 주며, 둘째, 삶의 만족에 시간적 요소를 넣음으로써 발달단계에 따른 삶의 만족을 연구할 수 있으며, 셋째, 현재 사용되는 삶의

만족척도를 구성하는 5개의 문항 중 일부는 현재가 아니고 과거지향적 관점을 가지므로 과거, 현재, 미래로 나누어 삶의 만족을 측정함으로써 측정의 오차를 줄일 수 있다고 보았다. Pavot 등(1998)에서 각 시기에 따른 삶의 만족척도는 요인분석에서 3개의 요인으로 잘 나누어졌으며 원래의 삶의 만족척도, 정서척도, 웰빙 관련 척도 등과 좋은 상관을 보였다. 그러나 삶의 만족에서 과거와 현재의 구분은 의미 있는 것으로 보이지 않는다. 현재 삶의 만족에는 과거 삶의 만족이 반영될 수밖에 없고 과거 삶의 만족이란 현재시점에서 항상 새롭게 해석될 수 있는 것이다. 실제로 Pavot 등(1998)에서 동료가 평가한 참여자의 웰빙의 예언에 있어서 참여자들의 현재와 미래의 삶의 만족은 통계적으로 유의한 설명을 하였으나 과거의 삶의 만족은 추가적인 유의한 설명을 하지 못했다. Pavot 등(1998)의 연구는 그 후에 지속되지 못했고 주관적 웰빙의 측정에 변화를 가져오지 못했다. 이것은 아마도 Pavot 등을 포함한 Diener 계열의 주관적 웰빙이 주관적 웰빙의 상태에 대한 특징적 속성만 기술하고 있지 동기상태이론처럼 이론에 바탕을 둔 정의적 속성을 제공하지 못하기 때문인 것으로 추론된다(김정호, 2006, 465-466).

한편 김정호 등의 동기상태이론에서는 웰빙의 정의 자체가 현재의 동기충족 뿐만 아니라 미래의 동기충족인 동기충족예상을 포함하기 때문에 김정호(2007)에서는 삶의 전반적인 동기충족을 반영하는 삶의 만족 이외에 삶의 전반적인 동기충족예상을 반영할 미래의 삶의 만족을 주관적 웰빙의 측정에 포함시켰다. 김정호(2007)는 주관적 웰빙의 인지적 측정에 있어서 삶의 전반적인 동기충족상태에 대한 판단으로는 Diener 등의 삶의 만족척도를 사용

하고 삶의 전반적인 동기충족예상상태에 대한 판단으로는 Diener 등의 삶의 만족척도를 변형해서 만든 삶의 기대척도(Life Satisfaction Expectancy Scale, LSES)를 사용하여 스트레스 관련 변인 및 웰빙 관련 변인과의 상관을 알아보았다. 삶의 기대척도는 삶의 만족척도처럼 7 점 척도(1: 매우 반대하다 ~ 7: 매우 찬성한다)로 다음과 같이 5문항으로 구성되어 있다: '앞으로 나의 삶은 나의 이상에 더 가까워질 것이다.', '앞으로 내 삶의 여건들은 더 좋아질 것이다.', '앞으로 나는 내 삶에 더 만족하게 될 것이다.', '앞으로 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 더 이루게 될 것이다.' '앞으로 나는 더 발전하고 성장할 것이다.'

김정호(2007)에서는 삶의 기대가 삶의 만족과 마찬가지로 스트레스 관련 변인(특성불안, 특성분노, 우울, 부정 정서)과는 부적 상관을, 웰빙 관련 변인(Lyubomirsky와 Lepper(1999)의 주관적 행복, 자존감, 긍정정서)과는 정적 상관이 있음을 보여주었으며, 특히 삶의 기대가 삶의 만족의 수준에 따라 여러 변인들과의 상관이 다르게 나타남을 보여 주었다. 즉, 삶의 만족이 높은 집단에서는 삶의 기대가 스트레스 관련 변인과 유의한 상관이 없고 웰빙 관련 변인과는 약간의 정적 상관을 보였지만, 삶의 만족이 낮은 집단에서는 삶의 기대가 스트레스 관련 변인과 부적 상관을 보였고 긍정정서, 자존감 및 주관적 행복과도 정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 삶의 만족이 어느 정도 충족되고 나면 삶의 기대가 스트레스반응이나 웰빙반응에 미치는 영향이 적지만, 삶의 만족이 낮을 때에는 앞으로의 삶의 만족에 대한 기대가 높을수록 스트레스는 감소하고 웰빙이 증가하는 것으로 해석되었다.

본 연구에서는 김정호(2007)의 삶의 기대척

도가 척도로서 타당하고 신뢰로운지를 검토하고자 하였다. 구체적으로 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 설정하였다. 첫째, 주관적 웰빙의 구성요소로 삶의 만족과 삶의 기대가 독립적으로 구분이 되는지 주관적 웰빙 척도에 대한 요인분석을 실시하였다. 둘째, 주관적 웰빙과 관련된 변인의 설명에 삶의 만족뿐만 아니라 삶의 기대가 유의한 예측변인인지를 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였다. 주관적 웰빙과 관련된 변인으로는 먼저 주관적 웰빙의 정서적 요인인 부정정서와 긍정정서를 포함하였으며, 주관적 웰빙의 인지적 요인으로 볼 수 있는 척도로 Lyubomirsky와 Lepper (1999)가 개발한 주관적 행복 척도(Subjective Happiness Scale, SHS)를 포함하였다. 또한 이론적으로 행복과 관련된 것으로 간주되는 기질적 측정치로 자존감척도(Self-Esteem Scale, Rosenberg, 1965), 상태-특성 불안검사(STAI-Y, State-Trait Anxiety Inventory (Form-Y), Spielberger, 1983) 중 특성불안검사, 전겁구, 한덕옹, 이장호 및 Spielberger(1997)가 개발한 한국판 상태-특성분노표현척도(STAXI-K, Korean Adaptation of the State-Trait Anger Expression Inventory, Spielberger, 1988) 중 특성분노척도를 사용하였다. 끝으로 우울의 측정치로 CES-D(Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale, Radloff, 1977)를 사용하였다. 셋째, 위의 특성이 남녀에 따라 어떤 양상을 보이는지를 알아보았다. 즉, 주관적 웰빙과 관련된 변인의 설명에 있어서 남녀에 따라 삶의 만족 외에 삶의 기대가 추가적으로 설명하는 양상에 차이가 있는지 알아보았다.

이밖에도 본 연구에서는 삶의 만족을 위한 동기의 강도를 측정하기 위해 삶의 동기척도를 포함하였다. 김정호 등의 동기상태이론에

따르면 스트레스나 웰빙은 동기가 없으면 불가능하다. 또한 동기가 있더라도 동기의 강도 혹은 수준에 따라 경험되는 스트레스와 웰빙이 다를 것이다. 즉, 동기의 강도가 크다면 좌절되거나 좌절이 예상될 때 더 큰 스트레스를 경험할 것이고, 충족되거나 충족이 예상될 때 더 큰 웰빙을 경험할 것이다. 따라서 본 연구에서는 주관적 웰빙을 이해하기 위해 위의 회귀분석시에 삶의 만족척도와 삶의 기대척도以外에 삶의 동기척도(Life Satisfaction Motivation Scale, LSMS)를 포함하였다. 삶의 동기척도는 삶의 만족척도나 삶의 기대척도처럼 7점 척도(1: 매우 반대하다 ~ 7: 매우 찬성한다)로 다음과 같이 5문항으로 구성되어 있다: '나의 삶을 나의 이상에 더 가깝게 만들고 싶다.', '내 삶의 여건들을 더 좋게 만들고 싶다.', '나는 내 삶에 더 만족하고 싶다.', '삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 더 많이 이루고 싶다.', '나는 더 발전하고 성장하고 싶다.'

방법

참여자

서울에 위치한 I 대학과 서울 근교에 위치한 K 대학에서 심리학 관련 교양수업을 수강하고 있는 남녀학생 286명이 참여하였다. 참여자의 성별은 남자 101명, 여자 185명이었고, 평균연령은 21.68세($SD=2.12$)였다.

측정도구

삶의 동기

김정호, 임성경, 김선주, 유재민, 서경현, 김

미리혜, 공수자(2008)가 Diener 등의 삶의 만족척도를 변형하여 만든 삶의 동기척도(Life Satisfaction Motivation Scale, LSMS)를 사용하였는데 삶 전반에 걸친 동기의 강도를 반영한다. 삶의 동기척도는 7점 척도(1: 매우 반대하다 ~ 7: 매우 찬성한다)의 5문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.78$ 이었다.

삶의 만족

삶의 만족은 Diener 등(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)이 개발한 삶의 만족척도(Satisfaction with Life Scale, SWLS)를 사용하였는데 삶 전반에 걸쳐서 동기충족상태를 반영한다. 우리말 번안으로 김정호(2007)를 사용하였다. 삶의 만족척도는 7점 척도(1: 매우 반대하다 ~ 7: 매우 찬성한다)의 5문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.84$ 였다.

삶의 기대

김정호(2007)가 Diener 등의 삶의 만족척도를 변형하여 만든 삶의 기대척도(Life Satisfaction Expectancy Scale, LSES)를 사용하였다. 삶의 기대척도는 삶의 만족척도의 문항내용을 미래의 만족에 대한 예상을 나타내는 문항내용으로 변형하여 구성함으로써 삶 전반에 걸쳐서 동기충족예상상태를 반영하도록 하였다. 삶의 기대척도는 삶의 만족척도와 마찬가지로 7점 척도의 5문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.93$ 이었다.

우울

전겸구, 최상진 및 양병창(2001)이 우리말로 표준화한 한국판 CES-D(Center for Epidemiologic

Studies-Depression Scale, Radloff, 1977)를 사용하였다. 한국판 CES-D는 전부 20문항으로 구성되어 있으며, 각 문항에 대해 지난 1주일 동안 느끼고 행동한 것 중 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자를 1(극히 드물게)에서 4(거의 대부분)의 4점 척도로 나타내도록 하고 있다. 전겸구 등(2001)에서의 한국판 CES-D의 내적 신뢰도는 $\alpha=.91$ 이었으며, 본 연구에서는 $\alpha=.90$ 이었다.

불안

한덕웅, 이장호 및 전겸구(1996)가 개발한 한국판 상태-특성 불안검사(STAI-Y, State-Trait Anxiety Inventory (Form-Y), Spielberger, 1983) 중 특성불안검사를 사용하였다. 특성불안검사는 일상적으로 흔히 느끼고 있는 자신의 성격적 경향으로서의 불안을 측정하고 있으며, 자신의 성격적인 경향을 잘 나타낸다고 생각되는 숫자를 1(거의 전혀 아니다)에서 4(거의 언제나 그렇다)의 4점 척도로 나타내도록 하고 있고, 20문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.93$ 이었다.

분노

전겸구, 한덕웅, 이장호 및 Spielberger(1997)가 개발한 한국판 상태-특성분노표현척도(STAXI-K, Korean Adaptation of the State-Trait Anger Expression Inventory, Spielberger, 1988) 중 특성분노척도를 사용하였다. 특성분노는 10문항으로 구성되어 있으며 평소에 분노하는 경향성을 측정하기 위해 각 문항에 대해 평소에 느끼는 바를 1(거의 전혀 아니다)에서 4(거의 언제나 그렇다)의 4점 척도로 나타내도록 하고 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.89$ 였다.

부정정서

조명한과 차경호(1998)에서 사용한 정서빈도 검사의 일부 정서를 일상생활에서 좀 더 자주 경험하는 것으로 판단되는 정서로 수정한 김정호(2007)의 정서빈도검사를 사용하였다. 조명한과 차경호(1998)에서 부정정서는 공포, 화남, 슬픔, 죄의식의 4가지 정서로 구성되어 있었으나 김정호(2007)에서는 공포를 불안으로, 슬픔을 우울로 바꾸었다. 정서빈도검사는 지난 한 달 동안 긍정정서와 부정정서를 얼마나 자주 경험했는지를 1(전혀 없었다)에서 7(항상 그랬다)의 7점 척도로 나타내도록 하고 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.68$ 이었다.

긍정정서

조명한과 차경호(1998)에서 사용한 정서빈도 검사의 일부 정서를 일상생활에서 좀 더 자주 경험하는 것으로 판단되는 정서로 수정한 김정호(2007)의 정서빈도검사를 사용하였다. 정서빈도검사는 위의 부정정서의 기술에서 설명한 바와 같다. 조명한과 차경호(1998)에서 긍정정서는 애정, 기쁨, 만족감, 자부심의 4가지 정서로 구성되어 있었으나 김정호(2007)에서는 애정을 친밀감으로 바꾸었다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.83$ 이었다.

자존감

자존감은 전병제(1974: 고려대학교 부설 행동과학연구소, 1998에서 재인용)가 번안한 자존감척도(Self-Esteem Scale, Rosenberg, 1965)를 사용하였다. 자존감 척도는 자기와 관련된 진술 10문항에 대해 1(전혀 아니다)에서 4(매우 그렇다)의 4점 척도로 답하게 되어 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.83$ 이었다.

주관적 행복

주관적 행복은 Lyubomirsky와 Lepper(1999)가 개발한 주관적 행복 척도(Subjective Happiness Scale, SHS)를 김정호(2007)가 번안한 것을 사용하였다. 주관적 행복 척도는 자기와 관련된 진술 4문항에 대해 7점 척도로 답하게 되어 있다. 본 연구에 사용된 문항은 부록에 제시하였다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.81$ 이었다.

절차

참여자들은 자발적으로 참여하였으며 질문지는 수업시간에 집단으로 실시하였다. 연구자는 참가자들에게 응답한 내용은 철저히 비밀이 보장되며 연구목적으로만 사용함을 주지 시켰으며 정확한 자료로 사용될 수 있도록 가능한 한 솔직하게 한 문항도 빠짐없이 응답해

줄 것을 요청하였다. 질문지에 모두 응답하는 데는 대략 15분가량 소요되었다.

결과**요인분석**

삶의 만족 5 문항과 삶의 기대 5 문항이 주관적 웰빙의 인지적 요소로 척도에 제대로 반영되고 있는지 살펴보기 위해서 탐색적 요인 분석을 실시하였다. 요인의 추출 방식은 주성분 분석 방식을 사용하였고, 직교회전을 시켰다. 요인분석 결과는 표 1에 제시하였다.

요인분석 결과 고유치 1.0이 넘는 요인이 2개 추출되었다. 제 1요인은 '삶의 기대'에 해당하는 문항들로 고유치가 3.91이었으며, 전체 변량의 39.05%를 설명하였다. '삶의 만족'에

표 1. 요인분석결과

	형태계수	
	삶의기대	삶의만족
1. 앞으로 나의 삶은 나의 이상에 더 가까워질 것이다.	.81	
2. 앞으로 내 삶의 여건들은 더 좋아질 것이다.	.90	
3. 앞으로 나는 내 삶에 더 만족하게 될 것이다.	.89	
4. 앞으로 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 더 이루게 될 것이다.	.90	
5. 앞으로 나는 더 발전하고 성장할 것이다.	.84	
6. 대체로 나의 삶은 나의 이상에 가깝다.	.74	
7. 내 삶의 여건들은 아주 좋다.	.76	
8. 나는 내 삶에 만족한다.	.83	
9. 지금까지 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 이루었다.	.73	
10. 만약 다시 태어난다 해도, 내 삶을 그대로 유지할 것이다.	.81	
전체 설명변량 70.75%	고유치 =3.91	고유치 =3.14

해당하는 문항들인 제 2요인은 고유치는 3.14이며, 전체 변량의 31.43%를 설명하였다. 이상 2개의 요인은 변량의 약 70.75%를 설명하였고 두 요인간 상관은 .37이었다. 또한 각 척도의 신뢰도는 삶의 만족이 $\alpha=.84$, 삶의 기대가 $\alpha=.93$ 으로 비교적 높은 신뢰도를 보였다.

참고로 삶의 동기 5문항, 삶의 만족 5 문항 및 삶의 기대 5 문항 전체에 대해 탐색적 요인분석을 실시하였는데 3개의 요인이 추출되었다. 요인의 추출 방식은 주성분 분석 방식을 사용하였고, 직교회전을 시켰다. 요인분석 결과 고유치 1.0이 넘는 요인이 3개 추출되었는데 제 1요인은 고유치 3.93로 전체 변량의 26.21%를 설명하였고, 제 2요인은 고유치 3.17로 전체 변량의 21.14%를 설명하였다. 그리고 제 3요인은 고유치 2.80으로 전체 변량의 18.64%를 설명하였다. 제 1요인에는 '삶의 기대'에 해당하는 문항들이 속하고, 제 2요인은 '삶의 만족'을 나타내는 문항들이며, 제 3요인

은 '삶의 동기'를 나타내는 문항들이다. 삶의 동기와 삶의 만족 두 요인간 상관은 -.08이었으며, 삶의 동기와 삶의 기대의 요인의 상관은 .30, 삶의 만족과 삶의 기대의 요인의 상관은 .37이었다. 각 척도의 신뢰도는 삶의 동기가 $\alpha=.78$, 삶의 만족이 $\alpha=.84$ 였고, 삶의 기대가 $\alpha=.93$ 으로 비교적 높은 신뢰도를 보였다.

남녀에 따른 주관적 웰빙 차이분석

남녀에 따라 주관적 웰빙의 하위척도들과 관련 변인들에서 차이를 보이는지 알아보기 위해 남녀간 F 검증을 실시하였다(표 2).

분석 결과 삶의 만족과 삶의 기대에 있어서 남녀 간의 차이가 없었으며 삶의 동기에서도 남녀 간의 차이가 없었다. 관련 변인들에서는 우울과 부정정서가 여성이 남성보다 더 높은 경향을 보였으며($p<.10$), 자존감은 남성이 여성보다 더 높은 것으로 나타났다($p<.05$).

표 2. 주관적 웰빙의 하위척도들과 관련 변인들에서의 성별 차이검증 결과

변인	남성(N=101) 여성(N=185)		F
	M(SD)	M(SD)	
삶의 동기	31.49(3.54)	31.45(3.22)	.008
삶의 만족	19.10(5.05)	19.19(5.02)	.021
삶의 기대	28.75(4.58)	29.09(4.70)	.347
우울	36.44(9.15)	38.52(9.37)	3.282+
특성불안	44.11(10.32)	45.96(10.45)	2.06
특성분노	20.60(6.05)	20.39(6.13)	.081
부정정서	12.16(4.55)	13.07(4.26)	2.853+
긍정정서	19.26(3.40)	18.59(4.22)	1.671
자존감	29.64(4.17)	28.41(4.26)	5.608*
주관적 행복	19.26(3.97)	19.17(4.25)	.027

+ $p<.10$, * $p<.05$

주관적 웰빙과 관련 변인들간의 관계

주관적 웰빙과 관련 변인들간의 단순상관관계를 전체 대상에 대해 살펴보면 표 3과 같고 남자 대학생과 여자 대학생에서의 상관관계는

각각 표 4와 표 5와 같다. 전체 참여자를 대상으로 했을 때 주관적 웰빙의 하위척도 중 삶의 만족은 우울, 특성불안, 특성분노, 부정 정서와는 모두 유의하게 부적 상관을 보였고, 긍정정서, 자존감, 주관적 행복과는 모두 유의

표 3. 주관적 웰빙과 관련 변인들간의 상관관계(전체 n=286)

	M(SD)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 삶의 동기	31.46(3.33)									
2. 삶의 만족	19.16(5.02)	-.08								
3. 삶의 기대	28.97(4.66)	.30**	.37**							
4. 우울	37.78(9.33)	.11	-.50**	-.24**						
5. 특성불안	45.30(10.43)	.09	-.61**	-.38**	.73**					
6. 특성분노	20.47(6.09)	.26**	-.23**	.03	.23**	.22**				
7. 부정정서	12.75(4.38)	.10	-.41**	-.20**	.68**	.65**	.32**			
8. 긍정정서	18.83(4.15)	.07	.59**	.42**	-.67**	-.65**	-.05	-.44**		
9. 자존감	28.84(4.26)	-.02	.61**	.42**	-.59**	-.75*	-.11	-.56**	.62**	
10. 주관적행복	19.20(4.14)	-.04	.69**	.43**	-.59**	-.73**	-.18**	-.47**	.65**	.72**

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

표 4. 주관적 웰빙과 관련 변인들간의 상관관계(남자 n=101)

	M(SD)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 삶의 동기	31.49(3.54)									
2. 삶의 만족	19.10(5.05)	-.05								
3. 삶의 기대	28.75(4.58)	.42**	.24**							
4. 우울	36.44(9.15)	-.01	-.45**	-.37**						
5. 특성불안	44.11(10.32)	.01	-.58**	-.40**	.72**					
6. 특성분노	20.60(6.05)	.23*	-.14	-.01	.20*	.20*				
7. 부정정서	12.16(4.55)	.00	-.41**	-.29**	.64**	.66**	.37**			
8. 긍정정서	19.26(3.99)	.21*	.54**	.49**	-.57**	-.62**	.00	-.37**		
9. 자존감	29.64(4.16)	-.02	.50**	.33**	-.56**	-.74**	-.10	-.56**	.52**	
10. 주관적행복	19.26(3.97)	.04	.65**	.38**	-.56**	-.69**	-.13	-.44**	.58**	.63**

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

표 5. 주관적 웰빙과 관련 변인들간의 상관관계(여자 n=185)

	M(SD)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 삶의 동기	31.45(3.22)									
2. 삶의 만족	19.19(5.02)	-.10								
3. 삶의 기대	29.09(4.70)	.23**	.44**							
4. 우울	38.52(9.37)	.17*	-.53**	-.18**						
5. 특성불안	45.96(10.45)	.14	-.62**	-.38**	.72**					
6. 특성분노	20.39(6.13)	.29**	-.28**	.06	.25**	.24**				
7. 부정정서	13.07(4.26)	.16*	-.42**	-.16*	.69**	.64**	.30**			
8. 긍정정서	18.59(4.22)	-.01	.62**	.39**	-.71**	-.66**	-.08	-.47**		
9. 자존감	28.41(4.26)	-.02	.68**	.48**	-.59**	-.75**	-.12	-.56**	.67**	
10. 주관적행복	19.17(4.25)	-.09	.71**	.45**	-.61**	-.76**	-.20**	-.50**	.69**	.77**

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

한 정적 상관을 보였다. 삶의 기대 역시 삶의 만족과 비슷하게 우울, 특성불안, 부정정서와는 유의한 부적 상관을 보였지만, 특성분노와는 유의한 상관을 보이지 않았다. 그러나 긍정정서, 자존감, 주관적 행복 변인에 있어서는 삶의 만족 척도와 마찬가지로 모두 유의한 정적 상관을 보였다. 이러한 경향성은 대체로 남자 대학생과 여자 대학생 모두에서 관찰되었지만 몇 가지 점에서 서로 다른 경향을 보였다. 삶의 동기와 관련해서 남자 대학생은 우울이나 특성불안과는 상관을 보이지 않고 긍정정서와 정적 상관을 보임에 반해 여자 대학생은 우울이나 부정정서와는 정적 상관을 보이고 긍정정서와는 상관을 보이지 않았다. 또한 삶의 만족과 관련해서 남자 대학생은 특성분노와 상관을 보이지 않았으나 여자 대학생은 부적 상관을 보였으며, 남자 대학생과는 달리 여자 대학생은 특성분노가 높을수록 주관적 행복이 유의하게 낮았다.

한편 삶의 동기는 삶의 만족과는 유의한 상

관이 없었으나 삶의 기대와는 유의한 상관을 보였다. 즉, 삶의 동기가 클수록 삶의 기대가 커졌다. 이러한 경향성은 남자 대학생과 여자 대학생 모두에서 관찰되었다. 삶의 동기가 클수록 특성분노도 높았는데 이러한 경향성은 남녀 대학생 모두에서 관찰되었다. 그러나 특기할 점은 남자 대학생의 경우에는 삶의 동기가 클수록 긍정정서를 더 많이 경험하였는데 여자 대학생의 경우에는 삶의 동기가 클수록 부정정서를 더 많이 경험하였다. 삶의 동기와 나머지 변인들 간의 상관은 유의하지 않았다.

웰빙 관련 변인들에 대한 단계적 회귀분석

삶의 만족, 삶의 기대 및 삶의 동기간의 관계를 좀 더 구체적으로 살펴보기 위해 이들을 예측변인으로 하고 주관적 웰빙과 관련된 변인들을 준거변인으로 하여 단계적 회귀분석을 실시하였으며 그 결과는 표 6과 같다.

표 6에 제시되어 있듯이, 전반적으로 주관

표 6. 웰빙 관련 변인들에 대한 단계적 회귀분석 결과(ΔR^2 , β)

		전체	남성	여성
우울	삶의 만족(.244, -.496***)	삶의 만족(.193, -.381***)	삶의 만족(.274, -.528***)	
	삶의 기대(.075, -.282**)			
특성불안	삶의 만족(.364, -.511***)	삶의 만족(.334, -.518***)	삶의 만족(.382, -.531***)	
	삶의 기대(.028, -.227***)	삶의 기대(.070, -.273**)	삶의 기대(.013, -.174*)	
	삶의 동기(.012, .120*)		삶의 동기(.015, .130*)	
특성분노	삶의 동기(.066, .247***)	삶의 동기(.041, .225*)	삶의 동기(.078, .262***)	
	삶의 만족(.043, -.208***)		삶의 만족(.061, -.249***)	
부정정서	삶의 만족(.167, -.412***)	삶의 만족(.158, -.358***)	삶의 만족(.172, -.420***)	
	삶의 기대(.040, -.205*)			
긍정정서	삶의 만족(.347, .503***)	삶의 만족(.286, .448***)	삶의 만족(.382, .555***)	
	삶의 기대(.048, .235***)	삶의 기대(.139, .384***)	삶의 기대(.018, .148*)	
자존감	삶의 만족(.372, .529***)	삶의 만족(.241, .446***)	삶의 만족(.464, .586***)	
	삶의 기대(.042, .220***)	삶의 기대(.045, .219*)	삶의 기대(.039, .220***)	
주관적 행복	삶의 만족(.477, .620***)	삶의 만족(.421, .595***)	삶의 만족(.506, .640***)	
	삶의 기대(.033, .195***)	삶의 기대(.054, .240**)	삶의 기대(.022, .164**)	

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

적 웰빙과 관련된 변인들을 설명하는데 있어서 삶의 만족과 삶의 기대 모두 유의한 예측변인이었다. 다만, 특성불안에서는 삶의 동기도 유의한 예측변인에 포함되었으며 특성분노에서는 삶의 동기가 가장 중요한 예측변인이었다.

대체로 삶의 만족은 특성분노를 제외한 모든 주관적 웰빙 관련 변인들을 예측하는데 가장 중요한 변인이었고, 삶의 기대는 부정적인 변인들보다는 긍정적인 변인들에서 중요한 예측변인이었다. 전체대상에 대한 회귀분석에서 부정적인 변인들 중 삶의 기대는 특성불안에서만 유의한 예측변인이었고 나머지 우울, 특성분노, 부정정서에서는 그렇지 않았다. 삶의

기대와 관련해서 약간의 남녀차이도 발견되었는데, 우울과 부정정서의 경우에 남자 대학생에게는 삶의 만족 외에 삶의 기대가 추가적으로 유의한 예측변인이었으나 여자 대학생에게는 삶의 만족만이 유의한 예측변인이었다. 한편 긍정정서, 자존감, 주관적 행복 등 긍정적인 변인들에서는 예외 없이 삶의 만족에 추가적으로 삶의 기대가 유의한 예측변인이었으며 이러한 경향성은 남자 대학생과 여자 대학생 모두에서 발견되었다.

예외적으로 삶의 동기가 가장 중요한 예측변인이었던 특성분노에서는 남녀차이가 있어서 남자 대학생의 경우에는 삶의 동기만이 유의한 예측변인이었으나 여자 대학생의 경우에

는 삶의 동기 외에 추가적으로 삶의 만족이 유의한 예측변인이었다.

논 의

본 연구는 주관적 웰빙의 인지적 요소의 측정에 있어서 삶의 만족 이외에 삶의 기대를 포함하는 것이 적절함을 보여주고 있다. 요인 분석 결과 삶의 만족척도와 삶의 기대척도는 두 개의 요인으로 잘 구분되었고, 두 척도의 신뢰도는 삶의 만족이 $\alpha=.84$, 삶의 기대가 $\alpha=.93$ 으로 비교적 높은 신뢰도를 보였다. 또한 별도의 여자 대학생들 58명을 대상으로 5주 간격을 두고 검사-재검사 신뢰도를 측정했을 때 삶의 만족척도는 $r=.83$, 삶의 기대척도는 $r=.76$ 으로 양호하였다.

동기상태이론에서 볼 때 주관적 웰빙의 정의적 특징에 삶의 만족뿐만 아니라 삶의 기대가 포함되어야 한다. 전자는 전반적인 동기의 충족에 대한 측정이고 후자는 전반적인 동기의 충족예상에 대한 측정이다. 둘은 주관적 웰빙을 측정하기 위해 하나라도 빠져서는 안 되는 구성요소이다. 한 개인이 현재의 삶에 대해서는 만족하지 못해도 미래의 삶에 대해서는 높은 만족을 예상하고 있다면 그 사람을 불행한 사람이라고 할 수는 없는 것이다. 삶의 만족과 삶의 기대가 약간의 상관은 있으나 그 크기가 아주 큰 것은 아니다(본 연구와 김정호(2007)에서 동일하게 $r=.37$ 로 나타남). 삶의 만족은 높으나 삶의 기대는 낮은 사람들이 있고 반대로 삶의 만족은 낮으나 삶의 기대는 높은 사람들이 있다.

이와 같이 주관적 웰빙의 측정에서 삶의 기대를 포함하지 않는다면 개인의 주관적 웰빙

을 온전하게 측정하지 못한다고 할 것이다. 예를 들어 Pavot 등(1998)에서도 나타났듯이 일반적으로 젊은이는 노인보다 현재의 만족도가 낮고 미래에 대한 만족도는 높은 경향이 있는데 삶의 기대를 고려하지 않고 삶의 만족만으로 주관적 행복을 평가하여 노인이 젊은이보다 행복하다고 결론을 내린다면 성급한 결론이 될 수 있다. 참고로 일반적으로 삶의 만족에서 우리나라 대학생들이 미국 대학생들보다 낮은 점수를 보이는데(예, 차경호, 2004) 이때도 삶의 기대를 고려해 볼 필요가 있다. 아마도 우리나라처럼 빠르게 성장해온 나라에서는 대학생들이 현재를 만족스럽게 평가하기보다는 불만족스럽게 평가하고 반면에 미래의 성취에 대해 강한 확신을 갖는 경향이 있을 것이고 이것이 빠른 성장의 원동력일 수 있다. 따라서 삶의 기대를 포함하지 않고 삶의 만족만으로 우리나라의 대학생들이 미국의 대학생들보다 덜 행복하다고 평가하는 것은 공정한 결론이 아닐 수 있다. 이러한 주장은 본 연구에서 측정한 주관적 행복을 통해서도 지지를 받는 것으로 보인다. 우리나라 대학생들이 7점 척도의 5 문항으로 구성된 삶의 만족에서는 중간값인 20점에도 못 미치는 점수(19.16)를 보였지만, 7점 척도 4문항으로 구성된 주관적 행복에서는 중간값인 16점보다 높은 점수(19.20)를 보였다. 이는 비록 자신의 현재 상태에 대해서는 만족하지 못하지만 그렇다고 스스로를 행복하지 않다고 보는 것은 아니라 할 수 있다. 미국 대학생들의 주관적 행복의 평균이 20점보다 낮다는 Lyubomirsky(2007)의 보고를 고려해보면 우리나라 대학생들과 미국 대학생들의 주관적 행복은 차이가 없을 것으로 생각된다.

삶의 만족이 과거와 현재의 삶에 대한 만족

을, 삶의 기대가 미래의 삶에 대한 만족을 측정한다고 할 때 주의할 점은 이 모두가 현재의 행복, 주관적 웰빙을 측정하고 있다는 것이다. 과거의 삶에 대한 평가도 미래의 삶의 대한 평가도 결국 현재의 주관적 웰빙에 반영되는 것이다. 요컨대 주관적 웰빙의 측정에서 과거나 현재의 상태에 대한 만족뿐만 아니라 미래의 상태에 대한 만족예상을 포함해야 현재의 주관적 웰빙을 온전하게 측정할 수 있다.

결론적으로 주관적 웰빙의 인지적 요소(삶의 만족)와 정서적 요소(긍정정서, 부정정서)가 완전히 독립적이지는 않지만 어느 정도 구분되면서 개별적으로 측정되었을 때 보완적인 정보를 제공하는 것처럼(Pavot & Diener, 1993, p.164) 주관적 웰빙의 인지적 요소인 삶의 만족과 삶의 기대도 완전히 독립적이지는 않지만 어느 정도 구분되면서 개별적으로 측정되었을 때 보완적인 정보를 제공한다.

본 연구에서는 삶의 만족, 삶의 기대 및 삶의 동기와 웰빙 관련 변인들 간의 상관과 후자의 예측에 전자의 기여에 대해서도 살펴보았다. 김정호(2007)에서 나타난 삶의 만족 및 삶의 기대와 웰빙 관련 변인들 간의 상관이 대부분 본 연구에서도 반복되었다. 본 연구에서 새로 살펴본 남녀 간의 차이에서 대체로 남자 대학생과 여자 대학생 모두에서 유사한 경향성이 관찰되었으나 몇 가지 점에서 차이가 있었다. 특성분노가 남자 대학생에서는 삶의 만족과 유의한 상관을 보이지 않았는데 여자 대학생의 경우에는 삶의 만족과 부적 상관을 보였으며, 남자 대학생과는 달리 특성분노가 높을수록 주관적 행복이 유의하게 낮았다. 많은 경우에 심리적 변인이 상호영향을 줄 수 있음을 감안할 때 여자 대학생의 경우에는 남자 대학생과 달리 분노가 높을 때 삶의 만족

이나 주관적 행복이 낮을 수 있으며 반대로 삶의 만족이나 주관적 행복이 낮을 때 분노가 높을 수 있겠다.

한편 삶의 동기와 관련해서 특기할 것은 삶의 동기가 클수록 특성분노도 높았고 이러한 경향성은 남녀 대학생 모두에서 관찰되었으나 남자 대학생의 경우에는 삶의 동기가 클수록 긍정정서를 더 많이 경험하였는데 여자 대학생의 경우에는 삶의 동기가 클수록 부정정서를 더 많이 경험하였다. 이 점은 김명소, 김혜원, 차경호(2001)의 심리적 웰빙 연구에서 심리적 웰빙의 6가지 차원 중 '개인적 성장' 차원에서 한국여성들이 긍정정서뿐만 아니라 부정정서와도 정적 상관을 보인 것과 관련이 있다. 김정호(2006, p.467-468)는 '개인적 성장' 차원의 문항들을 동기상태이론에 따라 '동기의 유무 또는 강도'와 '현재의 동기상태'로 구분했는데 이것은 김명소 등(2001, 부록)의 분석에서 각각 '개선동기 및 의지' 요인의 문항들 및 '성취감' 요인의 문항들과 정확하게 일치하였으며 전자는 부정정서와 정적 관계를 보였고 후자는 부적 관계를 보였다. (김정호(2006)에서는 이 부분과 관련해서 심리적 웰빙의 측정내용의 문제점을 논의하였음.) 이와 같이 볼 때 적어도 한국여성의 경우에는 전반적인 삶의 동기나 개선동기가 강할수록 부정정서를 경험할 가능성이 높다고 할 수 있다. (가능한 원인에 대한 논의는 김명소 등(2001, 29-30) 참조.)

삶의 동기와 관련해서 오현숙(2008)의 결과와 비교하는 것이 참고가 되겠다. 오현숙(2008)은 삶의 동기를 반영한다고 할 수 있는 삶의 목표의 중요도를 자기애적 목표, 가족애/대인적 목표, 개인-경제적 목표, 사회공익적 목표, 도덕적 목표 및 정치-이념적 목표 등

삶의 영역별로 나누어 측정하였다. 각 영역을 취업전망을 긍정적으로 하는 '유리한 전망' 집단과 부정적으로 하는 '불리한 전망' 집단으로 나누어 비교하였는데 불리한 전망 집단이 유리한 전망 집단보다도 가족애/대인적 목표, 개인-경제적 목표 및 사회공익적 목표에서 유의하게 더 높은 점수를 보였다. 비록 취업전망이라는 특정 영역에서의 삶의 기대이지만 '불리한 전망' 집단은 '유리한 전망' 집단보다 삶의 기대가 더 낮다고 할 수 있는데 일부 삶의 영역에서 더 높은 동기강도를 보인 것은 일견 삶의 동기와 삶의 기대가 유의한 정적 상관을 보인 본 연구의 결과와 상치된다고 볼 수 있다. 이것은 삶의 동기와 삶의 기대의 상관 ($r=.30$)이 삶의 만족과 삶의 기대의 상관 ($r=.37$)과 마찬가지로 아주 높은 것이 아니어서 삶의 동기가 높은 사람들 중에도 삶의 기대가 낮은 사람들이 있기 때문이라고 할 수 있다. 특히 불리한 전망 집단이 유리한 전망 집단보다 대부분의 삶의 목표 영역에서 더 낮은 자기효능감을 보이는 것으로 보아(오현숙, 2008, 표 3) 삶의 동기와 삶의 기대 혹은 특정 영역의 삶의 기대인 취업전망 사이에 자기효능감이 중재변인의 역할을 할 것으로 생각된다.

본 연구에는 또한 회귀분석을 통해 웰빙 관련 변인들을 예측함에 있어서 삶의 만족뿐만 아니라 삶의 기대도 유의하게 기여함을 보여주었다. 특기할 점은 특성분노의 예측에서는 삶의 동기가 더 중요하게 나타난 점이다.

본 연구에서는 동기상태이론의 관점에서 웰빙의 동기상태에 영향을 줄 수 있는 동기의 강도를 고려해서 삶의 만족이나 삶의 기대의 동기상태에 영향을 줄 수 있는 삶의 동기를 포함하였고 웰빙관련 변인 몇 가지에서 중요

하게 영향을 주는 것으로 밝혀졌다. 그러나 삶의 동기의 측정은 고려해야 할 점이 있다. 무엇보다 삶의 동기 점수의 평균이 만점에 가까울 정도로 매우 높았다는 것이다. 대학생들의 특성상 미래의 삶에 대한 높은 동기수준을 반영하는 것일 수는 있으나 지나치게 높은 점수로 편중되는 점은 앞으로 삶의 동기를 측정함에 있어서 보완해야 할 점으로 생각된다. 또한 삶의 기대는 전반적인 동기충족예상의 상태에 대한 평가인데 낙관주의(optimism)(김완석, 김영진, 1997)나 자기효능감(self-efficacy)(김의철, 박영신, 2006; 박영신, 김의철, 2008) 등과 관련이 높을 것으로 보이므로 이들 간의 관계가 앞으로의 연구에서 다루어져야 할 것이다.

참고문헌

- 고려대학교 부설 행동과학연구소 편 (1998). 심리적도 핸드북. 서울: 학지사.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김완석, 김영진 (1997). 주관적 안녕 척도: 공동생활 및 활동과의 연관. *한국심리학회지: 사회문제*, 3(1), 61-81.
- 김의철, 박영신 (2006). 한국 사회에서 삶의 질을 구성하는 요인들에 대한 탐구. *한국심리학회지: 사회문제*, 12(5), 1-28.
- 김정호 (2000a). 조금 더 행복해지기: 복지정서의 환경-행동 목록. 서울: 학지사.
- 김정호 (2000b). 스트레스의 원인으로 작용하는 동기 및 인지. *학생생활연구*, 16,

- 1-26. 덕성여자대학교 학생생활연구소. 김정호 (2002). 비합리적 인지체계과 스트레스. 한국심리학회지: 건강, 7, 287-315.
- 김정호 (2005). 스트레스는 나의 스승이다. 서울: 아름다운인연.
- 김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. 한국심리학회지: 건강, 11, 453-484.
- 김정호 (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. 한국심리학회지: 건강, 12, 325-345.
- 김정호 (2008). 행복이 건강에 미치는 영향. 대한스트레스학회지, 16, 123-141.
- 김정호, 김선주 (1998a). 스트레스의 이해와 관리. 서울: 도서출판 아름다운세상.
- 김정호, 김선주 (1998b). 복지정서의 환경-행동 목록을 통한 스트레스 관리. 사회과학연구, 5, 59-78. 덕성여자대학교 사회과학 연구소.
- 김정호, 김선주 (2000). 심리학에서 본 건강: 총 체적 복지로서의 건강. 김정희 (편), 도대체 건강이란 무엇인가(pp.73-101). 서울: 가산출판사.
- 김정호, 임성경, 김선주, 유재민, 서경현, 김미리혜, 공수자 (2008). 긍정정서와 부정정서의 정서경험유형. 대한스트레스학회지, 16, 343-350.
- 문은식 (2007). 중학생의 심리적 안녕에 관련 되는 사회.동기적 변인들의 구조적 분석. 교육심리연구, 21, 459-475.
- 박병기, 홍승표 (2004). 주관적 안녕 척도의 개발 및 타당화. 교육심리연구, 18, 159-175.
- 박영신, 김의철 (2008). 배우자의 사회적 지원, 자녀에 대한 신뢰 및 자기효능감이 성인의 가정생활만족도에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회문제, 14(4), 71-101.
- 오현숙 (2008). 대학생이 지각하는 취업전망, 영역별 삶의 목표 및 삶의 만족도의 관계. 한국심리학회지: 사회문제, 14(4), 19-37.
- 전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- 전겸구, 한덕웅, 이장호, Spielberger (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. 한국심리학회지: 건강, 2(1), 60-78.
- 전병제 (1974). 자아 개념 측정 가능성에 대한 연구. 연세논총, 11.
- 조명한, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.
- 차경호 (2004). 한국과 미국대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. 청소년 학연구, 11(3), 321-337.
- 한덕웅, 이장호, 전겸구 (1996). Spielberger의 상태-특성 불안검사 Y형의 개발. 한국심리학회지: 건강, 1(1), 1-14.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well being*. Chicago: Aldine.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- 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., & Lucas, R. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The Multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Feist, F. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 138-150.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-137.
- Kim, J.-H., Kim, S.-J., & Kim, M. (1999, August). *On the definition of stress and well-being: An extension of Lazarus Model*. The 3rd Conference of the Asian Association of Social Psychology, Taipei, Taiwan.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of subjective well-being measures. *Journal of personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: The Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999) A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The temporal satisfaction with life scale. *Journal of personality Assessment*, 70, 340-354.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- 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.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent child*. Princeton, NJ: Preinceton University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Scitovski, T. (1976). *The joyless economy: An inquiry into human satisfaction and consumer dissatisfaction*. Oxford University Press, Oxford.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M.

- (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory: STAI (Form Y)* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (1988). *Professional manual for the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI)* (research ed.). Pampa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36, 629-643.

1차 원고 접수일 : 2009. 01. 10

최종 원고 접수일 : 2009. 02. 10

Is 'Life Satisfaction' satisfactory?: Complementing the measurement of subjective well-being

Jung-Ho Kim¹ Jhe Min You² Kyung Hyun Suh³ Seong Kyeon Lim⁴ Sun-Joo Kim⁵
Mirihae Kim¹ Suja Gong⁶ Tae-Young Kang¹ Jee-Sun Lee¹ Jungeun Hwang¹

¹Duksung Women's University

²Kangnam University

³Sahmyook University

⁴Inje University Stress Research Institute

⁵Duksung Women's University Well-Being Health Psychology Center

⁶Chosun Nursing College

Based on the Motivational States Theory(MOST), the present research expanded and complemented Kim(2007)'s proposal to add the Life Satisfaction Expectancy Scale(LSES) to Diener et al's Satisfaction With Life Scale(SWLS) to measure subjective well-being(SWB). In the present study, the Life Satisfaction Motivation Scale(LSMS) was introduced to measure the strength of motivation for life satisfaction in general. Two hundred and eighty six college students participated in this study. Factor analyses revealed a two-factor structure, with the factors corresponding to life satisfaction and life satisfaction expectancy. Measures of internal and temporal reliability show the LSMS to be a good complement for the measure of SWB(The LSMS showed high internal and test-retest reliability). It was found that the addition of the LSES provided a significant increment in predictive power over the SWLS in the prediction of various factors related with well-being prediction. Exceptionally, in the prediction of anger the LSMS had the most predictive power. There were some differences between male and female students in the correlations among life satisfaction, life satisfaction expectancy and life satisfaction motivation and well-being-related factors. The merits of including LSES in the measurement of subjective well-being and the limitations of this study are discussed.

Key words : motivational states theory, life satisfaction, life satisfaction expectancy, life satisfaction motivation, subjective well-being