

일상생활 사건에 대한 정서적 반응이 행복에 미치는 영향*

신 원 교

정 민 화

최 인 철

설 선 혜[†]

부산대학교 심리학과

서울대학교 심리학과

부산대학교 심리학과

긍정적 대인관계 경험은 긍정 정서 경험의 주요한 원천인 동시에 신체적, 정신적 안녕과 밀접하게 관련되어 있다. 본 연구에서는 사람들이 실생활에서 경험하는 사회적 긍정 사건에 대한 정서 반응의 개인차가 매일의 행복과 어떻게 관련되어 있는지를 경험표집방법을 사용하여 확인하였다. 대학생 연구 참가자들로부터 일주일 간 하루 다섯 번에 걸쳐 일상생활 사건과 기분, 행복을 측정하여 사회적 긍정 사건, 비사회적 긍정 사건, 부정적 사건 발생 이후 정서 변화의 정도가 개인의 평균 행복 수준을 예측하는지 알아보았다. 그 결과, 사회적 긍정 사건에 대해서 긍정 정서를 더 크게 경험하는 사람들이 평균적으로 더 행복한 것으로 나타났으며, 비사회적 긍정 사건이나 부정 사건에 대한 정서 반응의 개인차는 행복을 유의하게 예측하지 못하였다. 이러한 결과는 일상의 다양한 경험들 중에서도 특히 대인관계와 관련된 긍정 사건을 음미(savor)하는 것이 행복 증진에 중요한 역할을 할 수 있음을 시사한다.

주요어 : 경험표집방법, 일상의 행복, 정서반응성, 대인관계, 긍정정서

* 본 연구는 2021학년도 부산대학교 박사후연수과정 지원사업, 서울대학교 행복연구센터의 지원을 받아 수행되었음.

† 교신저자: 설선혜, 부산대학교 심리학과, 부산시 금정구 부산대학로63번길 2, E-mail: ssul@pusan.ac.kr

사회적 존재로서 인간은 타인과 자원, 지식, 그리고 경험을 공유하고 위험에 대처하는 등 사회적 상호작용을 성공적으로 유지하는 것이 생존에 필수적이다(de Waal, 1996). 선행 연구들은 소속감 욕구가 생리적 욕구에 버금가는 인간의 기본 욕구이며, 우리 두뇌 시스템 또한 사회적 정보에 민감하게 반응하여 긍정적 대인관계를 유지하고 사회적 자원을 확보하도록 설계되었다고 제안한다(Baumeister & Leary, 1995; Cacioppo, Cacioppo, & Boomsma, 2014; Lieberman, 2013). 실제로 타인과의 친밀한 관계 및 긍정적인 대인관계는 개인의 안녕감과 신체적 건강을 증진시킬 뿐만 아니라, 사망률의 감소와도 관련되며(Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010; Saphire-Bernstein & Taylor, 2013; Umberson & Montez, 2010), 사회적 상호작용이 단절되면 뇌는 깔주림 상태일 때와 유사한 반응을 나타내는 것으로 알려져 있다(Tomova et al., 2020). 이처럼 사회적 삶과 개인의 안녕 간의 관련성은 매우 잘 알려져 있지만, 일상생활 맥락에서 발생하는 대인관계 관련 사건들에 대해서 사람들이 어떻게 정서적으로 반응하는지, 그리고 그 반응 양상의 개인차가 행복과는 어떻게 관련되어 있는지에 대해서 체계적으로 검토한 연구는 많지 않다.

긍정 정서는 스트레스를 낮추고 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을 높일 뿐만 아니라 신체의 면역체계를 강화하여 건강을 증진시키고 질병의 위험을 낮추는 효과를 지닌다(Cohn et al., 2009; Richman et al., 2005; Tugade, Fredrickson, & Feldman, 2004). 긍정적 대인관계가 긍정 정서 경험의 주요한 원천이라는 점을 고려할 때 (Cacioppo & Hawkley, 2003), 대인관계와 관련된 긍정 사건에 대한 긍정적 정서 반응이 개인의 안녕에 매우 중요한 역할을 할 것이라고 예상할 수 있다. 실제로 일상에서 발생하는 대인관계와 관련된 경험과 정서의 관련성이 보고되었고 (Birditt et al., 2020; Reis et al., 2000), 긍정적 사건에 대해 민감하게 반응하거나 음미(savoring)하는 것이 행복에 기여한다고 알려져 있다(Carl et

al., 2014; Joes, Lim & Bryant, 2012; Quoidbach et al., 2010). Sul, Kim과 Choi(2013, 2016)는 부정적 사건 이후 경험되는 긍정적 사건의 완충 효과가 사회적 긍정 사건에서 두드러진다는 점을 보여주었고, 특히 높은 주관적 안녕감을 가진 사람들은 의도적으로 사회적 긍정 사건을 경험하여 행복을 증진시키는 선택을 하는 경향이 있음을 보고하였다. 그러나 Sul 등(2013, 2016)의 연구는 가상의 상황을 사용하거나 회상한 기억에 의존하는 일일 보고 방법을 사용하였으며, 대부분의 선행 연구들도 회상적 자기보고나 실험실 연구에 의존하고 있기 때문에, 실제 일상생활 맥락에서 발생하는 순간의 경험을 사회적 영역과 비사회적 영역으로 구분하여 행복에 어떤 영향을 미치는지 확인할 필요가 있다.

본 연구에서는 참가자들이 일상생활에서 실제로 경험하는 사건들을 수집하고, 매 응답 순간의 기분과 행복을 측정하기 위하여 경험표집 방법(Experience Sampling Method)을 사용하였다. 경험표집방법은 기억의 왜곡으로 인해 편향된 정보를 수집할 가능성이 높은 회고적 방법의 단점을 보완하고 실험실의 통제된 환경보다 더 높은 생태학적 타당도를 확보하기 위한 방법으로 (Shiffman, Stone, & Hufford, 2008), 순간의 경험과 그에 따른 주관적 상태의 역동적 상호작용에 대한 정보를 획득하기에 적합하다. 본 연구에서는 경험표집방법을 사용하여 응답 시점 직전의 긍정적 사건이나 부정적 사건 발생 여부가 응답 시점의 기분에 영향을 미치는 정도를 일상 사건에 대한 정서 반응성(emotional reactivity) 점수로 개인마다 정량화하였다. 이를 통해서 사람들이 일상에서 실제로 경험하는 사건에 대한 정서 반응의 개인차가 행복에 어떻게 기여하는지 확인하고자 하였다.

구체적으로, 본 연구에서는 일상에서 경험하는 사건들 중에서 대인관계 영역에서의 긍정적 사건에 대한 정서 반응성이 행복에 중요한 영향을 미칠 것이라고 가정하였다. 이러한 가설을 검증하기 위해서 일상의 사건들을 사회적 긍정

사건, 비사회적 긍정 사건, 부정적 사건으로 구분하여 이를 사건에 대한 정서 반응성이 각각 행복에 어떠한 영향을 미치는지 분석하고, 사회적 긍정 사건에 대한 정서 반응성이 특히 행복에 기여하는지 확인하였다.

방 법

연구 대상

서울 소재의 대학교에서 ‘일상의 주관적 행복감의 신경학적 기제’라는 제목의 모집 공고문을 통해 연구 참가자를 모집하였다. 공고문을 보고 자발적으로 참가 의사를 밝힌 총 87명이 연구에 참여하였다. 참가자들은 남성 47명, 여성 40명으로 구성되었고 평균 연령은 21.8세($SD = 2.034$)였다. 인구학적 특성의 영향을 배제하기 위해서 성별과 연령은 모든 분석에서 공변인으로 포함되어 통제되었다. 본 연구는 서울대학교 윤리위원회의 심의 규정에 따라 진행되었다.

연구 절차 및 측정 도구

본 연구에서 분석한 자료는 주관적 행복감의 신경학적 기제 연구를 위해 수집된 종단 데이터 베이스의 일부로서, 모든 연구 참가자들은 연구 설명문과 참가 동의서 작성 후 뇌영상 촬영과 개인차 측정 설문을 마쳤으며, 그로부터 약 2주 뒤 일주일에 걸쳐 경험표집 설문에 응답하였다. 본 연구에서는 전체 데이터베이스 중, 본 연구의 주제인 일상사건에 대한 정서적 반응과 매일의 행복의 관련성을 알아보는데 필요한 경험표집 설문 문항 일부를 사용하였다. 여기서부터는 본 연구의 가설과 직접적으로 관련 있고 분석에 포함된 측정도구에 대해서만 상세하게 기술하고자 한다.

경험표집 설문

참가자들이 일상생활 맥락에서 겪게 되는 사건과 심리적 경험을 측정하기 위하여 경험표집방법을 사용하였다. 연구 참가자들의 휴대 전화에 설문 링크가 포함된 문자 메시지가 발송되었고, 참가자들은 가능한 빠른 시간 안에 설문에 응답하도록 안내 받았다. 경험표집 설문은 온라인 설문 사이트인 퀄트릭스(Qualtrics, <http://www.qualtrics.com>)를 통해 이루어졌다.

참가자들은 하루 다섯 번, 연속적으로 7일 동안 35번에 걸쳐 일상의 사건과 기분, 행복에 관한 질문에 응답하였다. 오전 8시에서 오후 11시 사이를 다섯 개 시간대로 구분한 뒤, 각 시간대 안에서 무선적 시점에 자동 문자 발송 프로그램을 통해 설문을 전송하였다. 연속으로 세 번의 응답이 얻어지지 않은 경우, 참여를 독려하는 메시지가 전송되었다.

본 연구에서는 일상생활 사건에 대한 정서적 반응과 매일의 행복 사이의 관련성을 알아보기 위하여, 응답 순간마다 일상생활 사건과 기분, 행복을 측정하였다. 일상생활 사건은 현재의 설문과 바로 직전의 설문 사이에 긍정 사건(좋은 일)의 발생 여부와 부정 사건(나쁜 일)의 발생 여부를 보고하도록 하는 방식으로 측정되었다. 긍정 사건이나 부정 사건 발생 여부를 응답한 다음에는 각 사건이 학업과 관련된 일, 업무와 관련된 일, 대인관계와 관련된 일, 그리고 기타의 네 개 범주 중 어디에 해당하는지 분류하도록 하였다. 긍정 또는 부정 사건이 발생하지 않았다고 응답한 경우에는 사건에 대한 추가적인 질문은 하지 않았다. 응답 순간의 기분은 얼마나 기분이 좋은지를 0점(매우 나쁨)에서 10점(매우 좋음)의 척도 상에 응답하는 방식으로 측정되었다. 순간 순간의 행복을 종합적으로 측정하기 위해서 현재 삶에 만족하는 정도, 행복한 기분을 느끼는 정도, 삶이 의미있다고 느끼는 정도를 묻는 세 문항을 사용하였다. 삶에 만족하는 정도와 행복한 기분을 느끼는 정도는 각각 행복의 쾌락적 측면을 반영하는 주관적 안녕감

을, 삶이 의미 있다고 느끼는 정도는 행복의 자기실현적 측면을 반영하는 요인으로 포함되었다. 응답 순간 삶에 만족하는 정도 (0점[매우 불만족]에서 10점[매우 만족]), 행복감을 느끼는 정도 (0점[전혀 행복하지 않음]에서 10점[매우 행복]), 삶이 의미 있다고 느끼는 정도 (0점[전혀 의미 있는 삶을 살고 있다고 느끼지 못함]에서 10점[매우 의미 있는 삶을 살고 있다고 느낀])를 각각 11점 척도 상에서 평정하도록 하였다.

성격 5요인

행복은 성격과도 밀접하게 관련되어 있다 (Lucas & Diener, 2009). 예를 들어 성격 5요인 중 외향성과 신경증의 정도는 행복과 정적 및 부적 관계를 갖는 대표적인 성격 요인으로 알려져 있다(Costa & McCrae, 1980). 이 두 요인 뿐만 아니라 우호성, 경험에 대한 개방성 및 성실성 또한 행복과의 관련성이 보고되었다(DeNeve & Cooper, 2013; Gutiérrez et al., 2005; Pelechano et al., 2013; Soto, 2015). 본 연구에서는 성격 5요인을 10문항 성격 검사(Ten-Item Personality Inventory; Gosling, Rentfrow, & Swann, 2003)를 사용하여 7점 척도(1점[전혀 동의하지 않음]에서 7점[매우 동의함])상에서 평정하도록 하였다. 이후, 일상생활 사건에 대한 정서 반응성의 개인차가 행복에 영향을 미치는 정도를 확인하기 위한 분석에서 공변인으로 포함하여 그 효과를 통제하였다.

주관적 안녕감

경험표집에서 측정되는 순간순간의 행복과는 별개로, 시간과 상황에 걸쳐 개인 내에서 비교적 안정적으로 관찰되는 주관적 안녕감을 측정하기 위해서 삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale: Diener et al., 1985)와 긍정 및 부정 정서 척도(Positive and Negative Affect Schedule: Watson & Tellegen, 1988)를 사용하였다. 삶의 만족도 점수의 평균, 긍정 정서 점수의 평균, 부정 정서 점수의 평균을 각각 구한 뒤, 각 정수의 표준점수를 도출한 다음, 다음과 같이 주관적

안녕감 점수를 구했다(Sul et al., 2013; 2016).

$$\text{주관적 안녕감} = \text{삶의 만족도} + \text{긍정 정서} - \text{부정정서}$$

통계적 분석

정서 반응성 점수

경험표집방법을 통해 수집된 자료는 순간 수준(1수준)과 개인 수준(2수준)으로 구성된 다수준 구조(multi-level structure)를 가진다. 따라서 본 연구에서는 선형혼합모형(Linear Mixed Model)을 사용하여 일상생활 사건에 따른 기분의 변화량을 모든 참가자마다 '정서 반응성 점수'로 정량화 하였다. 매 응답 순간에 보고된 일상생활 사건의 종류에 따라서 사회적 긍정 정서 반응성, 비사회적 긍정 정서 반응성, 부정 정서 반응성의 세 가지 점수를 도출하였다. 여기서, 부정 정서 반응성의 경우, 보고된 부정 사건의 빈도가 전반적으로 매우 낮아서 사회적 사건과 비사회적 사건을 구별하는 것이 불가능하였으므로, 정서 반응성 점수를 구분할 수 없었다. 분석에 사용된 선형혼합모형과 정서 반응성 점수를 구한 방법은 다음과 같다.

1수준 모형

$$\text{기분}_{ij} = \beta_{0j} + \beta_{1j}X_{1ij} + \beta_{2j}X_{2ij} + \beta_{3j}X_{3ij} + \epsilon_{ij}$$

2수준 모형

$$\begin{aligned}\beta_{0j} &= \gamma_{00} + u_{0j} \\ \beta_{1j} &= \gamma_{10} + u_{1j} \\ \beta_{2j} &= \gamma_{20} + u_{2j} \\ \beta_{3j} &= \gamma_{30} + u_{3j}\end{aligned}$$

구체적으로, 참가자 j 가 i 시점에 보고한 기분을 사회적 긍정 사건과 비사회적 긍정 사건, 부정적 사건의 발생 유무에 따라 예측하였다. 참

가자 j 가 i 시점에 보고한 일상생활 사건이 사회적 긍정 사건인 경우 1, 그 외의 응답은 0의 더미변수로 변환되어 모형의 예측 변인 X_{1ij} 으로 투입되었다. 비사회적 긍정 사건과 부정 사건도 동일한 방식으로 더미변수로 변환되어 예측 변인 X_2 와 X_3 로 투입되었고, 같은 시점에 보고한 기분은 결과 변인으로 투입되었다. 여기서 1수 준의 기울기(β_1 , β_2 , β_3)와 절편(β_0)은 무선 효과(random effect)로 설정되어, 참가자마다 다르게 추정되었다 (2수준 모형의 u 는 무선효과, γ 는 고정효과를 의미함). 즉, 참가자 j 의 기분을 예측하는 모형에서 절편 β_{0j} 는 긍정 사건과 부정 사건이 없을 때 참가자 j 의 기분을 의미한다. 기울기 β_{1j} 는 사회적 긍정 사건에 대한 기분의 변화량, 기울기 β_{2j} 는 비사회적 긍정 사건에 대한 기분의 변화량, 기울기 β_{3j} 는 부정 사건에 대한 기분의 변화량으로 각각의 정서 반응성 점수가 된다.

행복 점수

참가자들의 행복 수준은 매 순간 보고한 삶에 만족하는 정도, 행복감을 느끼는 정도, 삶이 의미있다고 느끼는 정도의 참가자 내 평균을 각각 구한 뒤, 주성분 분석(Principal Component Analysis)을 통해 하나의 차원으로 축소한 점수(total explained variance = 92.953%)를 사용하여 통합된 행복 점수로 정량화하였다.

위계적 선형회귀분석

일상생활 사건에 대한 정서 반응성의 개인차가 행복에 영향을 주는지 확인하기 위하여 정서 반응성 점수를 예측 변인, 행복 점수를 결과 변인으로 하는 위계적 다중 회귀분석(Hierarchical Multiple Regression Analysis)을 실시하였다. 모형 1에서는 사회적 긍정 정서 반응성 점수를 예측 변인으로 투입하였으며, 모형 2에서는 비사회적 긍정 정서 반응성 점수, 모형 3에서는 부정 정서 반응성 점수를 차례로 추가 투입하였다. 여

기서 결과 해석의 편의를 위하여 부정 정서 반응성 점수의 경우 부호를 반대로 바꾸어 투입하였다. 모든 모형에서 성별과 연령, 성격 5요인 및 정서 반응성 점수 도출 과정에서 계산된 절편값은 공변인으로 포함하여 통제하였다. 선형 혼합 모형은 R Studio(version 4.0.4)의 lme4 package(Bates et al., 2015), 그 밖의 분석은 IBM SPSS statistics 25를 사용하여 실시하였다.

결과

기술 통계

본 연구의 참가자들은 총 35번의 응답 횟수 중, 평균 30.8회에 걸쳐 응답을 완료하였고, 모든 피험자들의 전체 응답 횟수는 2,680번으로, 88.013%의 응답률을 보였다. 긍정적 사회적 사건의 평균 횟수는 2.540($SD = 3.121$)번이었고, 긍정적 비사회적 사건의 평균 횟수는 2.480($SD = 3.091$)번, 부정 사건의 평균 횟수는 2.320($SD = 2.389$)이었다. 기분의 평균은 5.739($SD = 1.133$)이었다. 선형혼합모형으로 산출된 사회적 긍정 정서 반응성, 비사회적 긍정 정서 반응성, 부정 정서 반응성 점수의 평균은 각각 1.188($SD = 0.154$), 1.170($SD = 0.017$), 1.637($SD = 0.629$)였다. 삶에 만족하는 정도의 평균은 6.240($SD = 1.318$), 행복감을 느끼는 정도의 평균은 5.920($SD = 1.283$), 삶이 의미있다고 느끼는 정도의 평균은 5.932($SD = 1.344$)였으며, 통합된 행복 점수 평균은 6.030($SD = 1.267$)였다. 성격 5요인 중 외향성의 평균은 8.230($SD = 3.132$)이었고, 우호성은 9.034($SD = 2.452$), 성실성은 9.356($SD = 2.272$), 정서적 안정성은 9.241($SD = 2.204$), 개방성은 9.322($SD = 2.154$)이었다.

정서 반응성과 행복의 관련성

위계적 회귀 분석 결과(표 1), 사회적 긍정 정

표 1. 정서 반응성과 일상의 행복과의 관계

예측 변인	<i>R</i> ²	Adjusted <i>R</i> ²	<i>R</i> ² change	<i>F</i>	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	β	t
Model 1	0.869	0.853	0.869***	56.626***				
상수				-4.858	0.707		-6.874***	
나이				-0.076	0.023	-0.154	-3.343**	
성별				-0.123	0.096	-0.062	-1.285	
외향성				0.035	0.015	0.111	2.377*	
우호성				-0.005	0.019	-0.013	-0.280	
성실성				0.033	0.020	0.076	1.672	
정서적안정성				0.029	0.022	0.064	1.294	
개방성				-0.040	0.021	-0.086	-1.866	
절편값				0.927	0.053	0.823	17.413***	
사회적 긍정정서 반응성				0.742	0.289	0.114	2.564*	
Model 2	0.872	0.856	0.004	51.928***				
상수				-9.678	3.372		-2.870**	
나이				-0.070	0.023	-0.143	-3.077**	
성별				-0.085	0.099	-0.042	-0.855	
외향성				0.035	0.015	0.109	2.358*	
우호성				-0.004	0.019	-0.010	-0.226	
성실성				0.039	0.020	0.088	1.917	
정서적안정성				0.027	0.022	0.060	1.223	
개방성				-0.035	0.022	-0.075	-1.625	
절편값				0.943	0.054	0.837	17.479***	
사회적 긍정정서 반응성				0.573	0.310	0.088	1.851	
비사회적 긍정정서 반응성				4.024	2.754	0.070	1.461	
Model 3	0.875	0.857	0.003	47.845***				
상수				17.415	20.646		0.843	
나이				-0.072	0.023	-0.147	-3.179**	
성별				-0.061	0.100	-0.031	-0.609	
외향성				0.033	0.015	0.104	2.254*	
우호성				-0.002	0.019	-0.004	-0.097	
성실성				0.033	0.021	0.074	1.590	
정서적안정성				0.023	0.022	0.052	1.052	
개방성				-0.031	0.022	-0.068	-1.456	
절편값				0.900	0.063	0.799	14.375***	
사회적 긍정정서 반응성				1.735	0.927	0.267	1.873	
비사회적 긍정정서 반응성				-19.175	17.658	-0.335	-1.086	
부정정서 반응성				-0.617	0.464	-0.388	-1.330	

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

서 반응성만이 평균 행복도를 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 모형 2와 3에서 각각 차례로 투입된 비사회적 긍정 정서 반응성과 부정 정서 반응성은 모형의 설명력을 유의하게 증가시키지 않았다[비사회적 긍정 정서 반응성, R제곱 변화량 = 0.004, R^2 , 76) = 2.134, p = 0.148; 부정 정서 반응성, R제곱 변화량 = 0.003, R^2 , 75) = 1.769, p = 0.188]. 따라서 모형 1을 중심으로 각 예측 변인의 회귀 계수를 확인한 결과, 사회적 긍정 정서 반응성은 행복에 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다(β = 0.114, t = 2.564, p = 0.012). 또한 세 개의 정서 반응성 모두가 예측 변수로 포함된 모형 3에서도 사회적 긍정 정서 반응성은 경향성 수준에서 행복을 예측하는 것으로 나타났으나(β = 0.267, t = 1.873, p = 0.065), 다른 정서 반응성이 행복에 미치는 영향은 유의하지 않았다(비사회적 긍정 정서 반응성, β = -0.335, t = -1.086, p = 0.281; 부정 정서 반응성, β = -0.388, t = -1.330, p = 0.188). 이러한 효과는 공변인으로 포함된 연령, 성별 및 성격 5요인을 모두 통제한 상태에서 유의하게 관찰되었다. 추가적으로 비사회적 긍정 정서 반응성과 부정 정서 반응성이 각각의 독립 모형에서 행복을 예측하는지 탐색적으로 알아보았다. 부정 정서 반응성은 행복을 예측하지 않았다(β = -0.066, t = -1.394, p = 0.167). 비사회적 긍정 정서 반응성은 행복을 예측하였으나(β = 0.104, t = 2.284, p = 0.025), 사회적 긍정 정서 반응성이 추가된 위계적 회귀 모형에서는 비사회적 긍정 정서 반응성이 행복에 미치는 효과는 사라진 반면(β = 0.070, t = 1.461, p = 0.148), 사회적 긍정 정서 반응성의 효과는 경향성 수준에서 여전히 유의한 것으로 나타났다(β = 0.088, t = 1.851, p = 0.068). 이는 본 연구의 가설과 일치하는 결과로, 대인관계 영역에서 발생하는 긍정적 사건 이후 긍정적인 기분을 느끼는 정도가 큰 사람들일수록 평균적으로 더 행복하며, 비사회적 긍정 사건이나 부정적 사건에 대한 정서적 반응의 개인차는 행복과 크게 관련

되어 있지 않을 수 있음을 보여준다.

본 연구에서는 경험표집방법을 사용하여 기존의 회상적 자기보고법이 지니는 한계를 보완하고자 하였으나, 여전히 실험이 아닌 설문 기법을 사용하고 있기 때문에 인과관계 해석의 어려움이라는 한계가 존재한다. 긍정적 사회적 사건에 대한 정서 반응성이 매일의 평균적인 행복에 영향을 미쳤을 수도 있지만, 행복한 사람들이 긍정적 사회적 사건에 더 민감하게 반응했을 가능성 또한 배제할 수 없다. 행복한 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 긍정적 사회적 사건에 더 강한 정서적 반응을 보였을 가능성을 검토하기 위해, 개인 내에서 비교적 안정적인 것으로 알려져 있는 주관적 안녕감 점수를 예측 변인으로, 사회적 긍정 정서 반응성 점수를 결과 변인으로 투입하고, 나이와 성별, 결편 및 성격 5요인을 공변인으로 통제하여 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 개인차 수준에서 주관적 안녕감은 사회적 긍정 정서 반응성 정도를 예측하지 않는 것으로 나타났다(β = 0.152, t = 0.950, p = 0.345).

논 의

본 연구에서는 경험표집방법을 사용하여 일상생활 사건에 대한 정서 반응의 개인차와 행복의 관련성을 살펴보았다. 사회적 긍정 사건과 비사회적 긍정 사건, 부정적 사건 발생 이후 기분의 변화 정도를 참가자마다 정량화하여 정서 반응성의 개인차 지표를 구한 뒤 행복 점수와의 관계를 분석하였다. 그 결과, 사회적 긍정 사건에 대한 정서 반응성만이 정적으로 유의하게 행복을 예측하였다. 즉, 대인관계에서의 긍정적 사건이 발생한 뒤 기분이 향상되는 정도가 큰 사람들일수록 더 높은 행복을 보고하는 것으로 나타났다.

본 연구의 결과는 긍정적 대인관계 경험이 개인의 주관적 및 심리적 안녕감에 중요한 역할

을 한다는 선행 연구들(Helliwell & Putnam, 2004; Saphire-Bernstein & Taylor, 2013)을 지지하는 동시에, 대인관계 영역에서의 긍정적 경험과 그에 대한 긍정적 정서 반응, 그리고 개인의 행복 수준 간의 관련성을 체계적으로 보여준다는 점에서 의미가 있다. 긍정 정서를 빈번하게 경험하는 것이 주관적 안녕감의 주요한 측면이며, 긍정적 대인관계가 긍정 정서 경험의 주요한 원천이라는 점은 잘 알려져 있다(Diener & Seligman, 2002). 사회적 긍정 사건에 대해 긍정 정서를 크게 경험하는 사람들이 평균적으로 더 행복하다는 본 연구의 결과는 긍정적 대인관계가 개인의 행복에 영향을 미치는 하나의 경로를 제안한다. 더 나아가, 긍정적 대인관계나 긍정 정서의 빈도뿐만 아니라, 사회적 긍정 사건에 대한 개인마다 다른 정서 반응의 강도 또한 행복과 밀접하게 관련될 수 있음을 시사한다.

또 다른 흥미로운 결과는 비사회적 긍정 사건에 대한 정서 반응의 개인차는 행복과 유의한 관련성이 없었다는 것이다. 이는 정서 반응성에 대한 선행 연구들에서 관찰되는 비일관적 결과들을 어느 정도 설명해준다. 많은 연구들에서 긍정적 사건에 대해 정서적으로 민감하게 반응하는 것이 행복에 기여한다고 제안하지만(Carl et al., 2014; Catalino & Fredrickson, 2011; Quoidbach et al., 2010), 오히려 안정적인 감정 상태를 유지하는 것이 행복과 더 높은 관련이 있다는 연구 결과도 있다(Oishi et al., 2007; Grosse Rueschkamp et al., 2020). 본 연구에서는 긍정 정서를 유발하는 사건을 사회적 사건과 비사회적 사건으로 구별함으로써, 긍정 정서 반응성과 행복의 관련성이 특히 대인관계 영역에서 두드러질 수 있음을 확인하였다. 실제로 긍정 사건의 부정적 경험의 완충 효과를 보여준 선행 연구(Linville & Fischer, 1991; Sul et al., 2013, 2016)에서도 금전이나 학업과 관련된 사건과 사회적 사건의 효용이 질적으로 구분될 수 있으며, 스트레스 완충효과가 사회적 사건에 고유한 것일 가능성은 제안한다.

본 연구 결과 또한 이러한 선행 연구

들과 일관되며 긍정 정서를 그 원천이 되는 사건의 종류에 따라 구분해서 살펴볼 필요성을 시사한다.

본 연구의 한계점 중 하나는 부정적 사건의 빈도가 너무 낮아서 사회적 사건과 비사회적 사건으로 구분하기 어려웠다는 점이다. 사회적 사건의 중요성을 고려할 때, 부정적 사회적 사건이 행복에 미치는 영향 또한 충분히 클 수 있으며, 본 연구 결과에서 관찰된 부정적 정서 반응성의 유의하지 않은 효과 또한 사건의 종류를 구분하지 않은 결과일 수 있다. 그러나 이러한 한계에도 불구하고 경험표집방법을 사용하여 생태학적 타당도가 높은 자료를 사용하였다는 점은 본 연구의 또 다른 의의라고 할 수 있을 것이다. Kahneman과 동료 연구자들(Kahneman & Thaler, 2006)은 흔히 사용되는 회상적 자기보고식 측정치들에는 과거 경험의 기억된 효용(remembered utility)이 주로 반영되지만, 그것이 항상 실제 경험하는 순간의 효용(instantaneous utility)과 일치하는 것은 아니라고 제안하면서, 개인의 행복을 정확하게 측정하기 위해서는 순간의 경험 또한 고려해야 한다고 하였다. 본 연구에서는 순간의 경험에 초점을 두고 일상의 사건과 정서의 역동적 변화와 상호 작용을 보다 멀리하게 측정하고자 하였다. 추후 연구에서는 충분한 부정적 사건 사례를 수집하여 부정적 정서 반응성에서도 사회적 사건과 비사회적 사건의 차이를 구분하여 살펴볼 필요가 있다. 또한, 인과관계의 해석에도 주의가 필요하다. 비록 주관적 안녕감은 긍정적 사회적 사건에 대한 정서 반응성을 유의하게 예측하지 못하는 것으로 나타났으나, 여전히 설문 연구라는 한계가 존재하며, 긍정적 사회적 사건에 대한 정서 반응성이 매일의 평균적 행복을 예측한다는 사실을 확인하였을 뿐, 명확한 인과관계는 추후 실험 연구를 통하여 밝힐 필요가 있다. 마지막으로, 본 연구의 참가자들은 특정 대학의 학생들로 구성되었고 표본 크기가 크지 않다는 한계가 있으며, 후속 연구에서는 보다 다양한 집단을 대상으로

일반화 가능성을 확인할 필요가 있다.

본 연구는 생태학적 타당도가 높은 경험표집 방법을 사용하여 일상생활에서 경험하게 되는 사건들에 대한 정서적 반응의 개인차가 행복에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보았다. 긍정 사건 중에서도 특히 사회적 영역에서의 긍정 사건에 대한 정서 반응이 행복에 기여한다는 결과를 확인함으로써 선행 연구에서 제안되어온 긍정적 대인관계와 긍정 정서, 행복 사이의 관련성을 보다 구체적으로 규명하였다. 본 연구의 결과는 긍정 정서 경험의 원천이 되는 사건의 종류에 따라서 행복과의 관련성이 달라질 수 있음을 시사하며, 특히 사회적 긍정 사건에 대한 음미의 중요성을 보여준다.

저자 소개

신원교는 부산대학교 박사후연구원으로 사회적 편향, 행복의 행동신경학적 기제를 연구하고 있다.

정민화는 서울대학교 심리학과 박사과정 학생으로 웰빙, 의사결정, 진정한 자아 등을 연구하고 있다.

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

설선혜는 부산대학교 심리학과 교수로 사회적 의사결정과 친사회적 행동, 행복의 심리신경학적 기제를 연구하고 있다.

참고문헌

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need

to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497-529.

Bates, D., Mächler, M., Bolker, B., & Walker, S. (2015). Fitting Linear Mixed-Effects Models Using lme4. *Journal of Statistical Software, 67*(1), 1-48.

Birditt, K. S., Polenick, C. A., Luong, G., Charles, S. T., & Fingerman, K. L. (2020). Daily interpersonal tensions and well-being among older adults: The role of emotion regulation strategies. *Psychology and Aging, 35*(4), 578-590.

Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2003). Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspectives in Biology and Medicine, 46*(3), S39-S52.

Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition and Emotion, 28*(1), 3-21.

Carl, J. R., Fairholme, C. P., Gallagher, M. W., Thompson-Hollands, J., & Barlow, D. H. (2014). The effects of anxiety and depressive symptoms on daily positive emotion regulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 36*(2), 224-236.

Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion, 11*(4), 938-950.

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion, 9*(3), 361-368.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*(4), 668-678.

- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 124*(2), 197-229.
- De Waal, F. B. M. (1996). *Good natured: The origins of right and wrong in humans and other animals* (No. 87). Harvard University Press.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*(1), 81-84.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann Jr, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality, 37*(6), 504-528.
- Grosse Rueschkamp, J. M., Kuppens, P., Riediger, M., Blanke, E. S., & Brose, A. (2020). Higher well-being is related to reduced affective reactivity to positive events in daily life. *Emotion, 20*(3), 376-390.
- Gutiérrez, J. L. G., Jiménez, B. M., Hernández, E. G., & Peñ, C. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences, 38*(7), 1561-1569.
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences, 359*(1449), 1435-1446.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine, 7*, e1000316.
- Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology, 7*(3), 176-187.
- Kahneman, D., & Thaler, R. H. (2006). Anomalies: Utility maximization and experienced utility. *Journal of Economic Perspectives, 20*(1), 221-234.
- Lieberman, M. D. (2013). *Social: Why our brains are wired to connect*. New York: Crown Publishing Group.
- Linville, P. W., & Fischer, G. W. (1991). Preferences for separating or combining events. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(1), 5-23.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 75-102). Springer.
- Oishi, S., Diener, E., Choi, D.-W., Kim-Prieto, C., & Choi, I. (2007). The dynamics of daily events and well-being across cultures: When less is more. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*, 685-698.
- Pelechano, V., González-Leandro, P., García, L., & Morán, C. (2013). Is it possible to be too happy? Happiness, personality, and psychopathology. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 13*(1), 18-24.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences, 49*(5), 368-373.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(4), 419-435.
- Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P., & Bauer, M. (2005). Positive emotion and health: Going beyond the negative. *Health Psychology, 24*(4), 422-429.
- Saphire-Bernstein, S., & Taylor, S. E. (2013). Close

신원교 등 / 일상생활 사건에 대한 정서적 반응이 행복에 미치는 영향

- relationship and happiness. In S. A. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 821-833). Oxford: Oxford University Press.
- Shiffman, S., Stone, A. A., & Hufford, M. R. (2008). Ecological momentary assessment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4, 1-32.
- Soto, C. J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of Personality*, 83(1), 45-55.
- Sul, S., Kim, J., & Choi, I. (2013). Subjective well-being and hedonic editing: How happy people maximize joint outcomes of loss and gain. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1409-1430.
- Sul, S., Kim, J., & Choi, I. (2016). Subjective well-being, social buffering and hedonic editing in the quotidian. *Cognition and Emotion*, 30(6), 1063-1080.
- Tomova, L., Wang, K. L., Thompson, T., Matthews, G. A., Takahashi, A., Tye, K. M., & Saxe, R. (2020). Acute social isolation evokes midbrain craving responses similar to hunger. *Nature Neuroscience*, 23(12), 1597-1605.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1_suppl), S54-S66.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

1 차원고접수 : 2022. 03. 02.

수정원고접수 : 2022. 04. 29.

최종게재결정 : 2022. 05. 03.

Effects of emotional reactions to daily events on happiness

Won-Gyo Shin

Pusan National University

Mina Jyung

Seoul National University

Incheol Choi

Sunhae Sul

Pusan National University

Positive social experiences are a major source of positive emotions, which are tightly associated with physical and psychological well-being. In the present study, using the experience sampling method, we examined whether and how emotional reactions toward social positive events that individuals experience in everyday life are related to happiness. Participants reported their moment-to-moment experiences including the occurrences of positive or negative events, mood, and happiness, five times a day for a week. We examined whether each participant's emotional reactions toward social positive events, non-social positive events, and negative events, respectively, predict their average daily happiness. We found that participants who experienced greater positive emotion after the occurrence of social positive events reported greater happiness, while emotional reactions to non-social positive events or negative events did not influence happiness. These findings suggest that savoring positive events in the social domain in particular may play an important role in improving happiness.

Keywords : experience sampling, daily happiness, emotional reactivity, positive event, positive emotion