

일상재구성법(DRM)을 통해 살펴본 직장인들의 삶의 질*

장 재 윤** 유 경***

삶의 질(quality of life)이란 학자에 따라서 다양하게 정의내려지는 개념이다. 그 이유는 삶이라는 것이 하나의 단순한 개념이 아니라, 복잡한 구성개념(construct)적 특성을 반영하고 있기 때문이다. 삶의 질은 크게 객관적인 측면과 주관적인 측면으로 나뉜다. 객관적 측면이란 삶의 조건과 환경, 즉 교육수준, 수입, 주택 고용 등을 말하는 것이고, 주관적 측면이란 객관적 조건에 대한 개인의 평가를 말한다(임희섭, 1996; Lane, 1994). 아무리 높은 수준의 삶의 객관적인 조건이 마련되어 있어도, 개인이 스스로 인식하는 삶의 질에 대한 기대 수준에 따라 삶의 질은 낮게 평가되기도 하며, 더 높게 평가되기도 한다. 또한 개인의 질적인 삶에 대한 느낌은 개인의 욕구 단계에 따라 다르게 나타난다. 즉, 생존과 관련된 기본적 욕구를 충족하고자 하는 개인은 소득이나 주택에 대한 질적 수준에 대해 높은 기대를 가지고 반응하고자 할 것이며, 자아실현이나 존중욕구를 충족하고자 하는 개인은 자기 목표의 달성도나 여가 생활의 질에 대한 주관적 평가에 치우치게 될 것이다(Sirgy, 1986).

그 동안 많은 연구들이 객관적으로 주어진 상황에 대한 지표를 기준으로 개인과 집단의 삶의 질을 측정하여 왔으나, 삶의 질은 개인의 기대와 실제 만족 정도에 따라 달라지는 주관적 성향을 강조하는 개념이라는 주장이 강하게 제기되어 왔다(박종민과 김서영, 2002).

객관적 삶에 질에 대한 연구는 행복의 객관적 조건을 밝히는 연구로서, GNP나 GDP와 같은 경제지표와 수명률, 영아사망률, 문맹률, 국민 1000명당 의사 수, 학교 수, 범죄율, 자살율 등과 같은 객관적인 사회지표를 총괄하여 한 국가의 삶의 질을 나타내는 UN의 인구사회통계체계(System of Social and Demographic Statistics)나 UNDP의 인간개발지수(Human Development Index)를 통해 국가간, 집단간, 개인간 비교를 실시하여 객관적 삶의 조건을

*본 논문은 2005년 교육인적자원부 특성화 지원사업의 일환으로 성신여대에서 실시한 "BPS 모형에 의한 서울시민들의 삶의 질 조사"에서 수집된 자료를 토대로 작성되었음.

**성신여대 심리학과

***서울대 심리학과

개선하고자 하였다. 그러나 이들 객관적 삶의 조건들을 통해 도출된 객관적 지표는 인간이 지각하는 행복의 본질적 요소를 내포하고 있지 않다(Campbell, Converse, & Rodgers, 1976). 그리고 이들 객관적인 삶의 조건과 지표들의 궁극적인 목적은 삶의 객관적 조건을 개선함으로써 사회구성원 개개인이 만족되고 행복한 삶을 누리도록 하기 위한 것이다. 그러나 객관적인 삶의 조건이 높아진다고 하여 반드시 만족되고 행복한 삶을 누리는 것은 아니며, 개인의 행복 정도는 개개인에게 만족한 혹은 행복한 삶을 누리고 있는지 확인할 수 있는 개인 수준에서의 경험적 접근을 통해서 가능하다.

Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999)는 주관적 삶의 질이 크게 두 영역의 세 가지 상호 독립된 차원으로 구성된다고 제안하였다. 하나는 정서적인 영역이며 다른 하나는 인지적인 영역이다. 정서적인 영역에서의 삶의 질은 일반적으로 행복이라는 용어로 표현되는 감정적 상태를 의미하는 데, 상호 독립적인 두 차원 즉, 즐거운 감정(pleasant affect)과 불쾌한 감정(unpleasant affect)으로 구분된다. 즉, 즐거운 감정을 일으키는 요인이 많고 불쾌한 감정을 일으키는 요인이 작을수록 행복도가 높아진다. 한편 인지적인 차원에서의 주관적 삶의 질은 한 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 평가하고 판단하는 상태로서 삶에 대하여 만족하는 정도를 의미한다.

주관적 삶의 질에 영향을 미치는 요인들을 찾아내려는 노력은 크게 두 갈래로 구분되는 데 상호간에 상당히 상이한 관점에서 접근하고 있다(Feist, Bodner, Miles, & Tan 1995). 하나는 상향식 접근(bottom-up approach)이라 하여, 삶을 구성하는 하위 개별 영역들에 대해 만족하게 될 때, 삶 전반에 대한 만족 및 행복을 얻게 될 것이라는 추론에 근거한다. 이러한 관점은 모든 사람에게 공통되는 인간의 욕구들이 존재하며 이러한 욕구들을 충족시켜주면 주관적 안녕이 높아지리라는 가정을 밑바탕에 깔고 있다. 이러한 관점을 취하는 연구자들은 응답자가 처해있는 사회경제적 조건 및 인구학적 특성과 같은 삶의 조건을 형성하는 요인들이 주관적 삶의 질에 어떻게 영향을 미치는지에 관심을 기울인다. 한편, 또 다른 접근은 소위 하향식 접근(top-down approach)이라 하여, 개인의 성격적인 특성에 따라 동일한 조건일지라도 만족도나 행복을 느끼는 정도가 다르므로, 외적 조건에 관심을 기울일 것이 아니라 개인내적인 심리적 성격에 관심을 기울여야 한다고 주장한다. 즉 컵에 물이 반이 있다는 사실이 중요한 것이 아니라, 반이나 남았다고 긍정적으로 평가하고 낙관적으로 느끼는 성격과 반밖에 남지 않았다고 부정적으로 평가하고 비관적으로 느끼는 그 성격이 관건이라는 주장이다. 연구에 따르면 객관적 조건보다는 자기존중감, 외향성, 낙관적 성격, 자기 통제감과 같은 성격 특성이 주관적 안녕감을 결정하는 데 더 많은 영향을 미치는 것으로 나타난다(Diener, 1984, Diener, et al., 1999; Dinner, Emmons, Larsen, Griffin, 1985; Diener, Oishi, & Lucas, 2003). 그러나 객관적 조건과 성격 특성 간에는 상호간 인과적 영향을 교환하고 있으므로 어느 조건이 더 우세하다고 일방적으로 단정짓기는 어려우며, 따라서 두 가지 모델을 통합하자는 주장도 제기되고 있다(Feist, et al., 1995, 이현송, 1998).

Ryff(1989; Ryff & Keyes, 1995)와 그의 동료들은 주관적 안녕감의 구조가 삶의 만족도, 정적 정서, 그리고 부정 정서로 이루어져 있다는 주장에 대한 이론적 근거가 부족하고, 삶의 질이 높다는 것이 단지 행복한 삶을 의미하는 것만은 아니라고 비판한다. 따라서 주관적 안녕감보다 심리적 안녕감(psychological well-being)이 주관적 삶의 질을 보다 잘 반영하는 것이라고 주장한다. Ryff(1989)는 좋은 삶(good life)에 대한 임상, 상담, 발달 심리학 등에서의 여러 이론들을 기초로 하여 심리적 안녕감이 '자아수용(self-acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with others), 자율성(autonomy), 환경에 대한 지배력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 그리고 개인적 성장(personal growth)'과 같은 6개의 차원으로 구성되어 있다고 제안하였고, 이를 측정하는 척도를 개발하였다. 이러한 심리적 안녕감은 삶에 대한 전반적이고 주관적인 평가인 주관적 안녕감과 달리 주관적 안녕감에 영향을 준다고 생각되는 심리적 측면들에 대한 주관적 평가인 동시에 각 개인의 성격적 특성이라고 할 수 있다.

삶의 질과 관련해서 많이 사용되는 인간개발지수(HDI)로 측정하면 우리나라는 2002년 현재 177개국 중 28위에 해당하며, 영국 BBC방송에서 측정한 행복 지수 산출법에 의하면, 우리나라는 64점에 해당한다. 이와 같이 객관적인 지표를 통해 우리나라 국민의 삶의 질의 지수를 산출한 연구가 있어왔지만(이현송, 1997; 정철희, 1995; 조명한·김정오, 1993; 조명한·차경호, 1998; 중앙일보, 1997), 실제로 우리나라에서 실시된 삶의 질의 연구에서는 정서적 경험이나 사람들이 많이 경험하는 활동 등에 대한 것을 찾아보기 어렵다. 삶의 질과 관련해서 많은 연구들이 실시되었으나, 사람들이 일상생활 속에서 어떤 상황에서 어떤 활동을 경험하고 살아가는 것인지, 또는 사람들은 시간을 어떻게 사용하는 지에 대한 질문과 같이 많은 사람들이 궁금해하는 것이다. 하지만, 실제로 이와 관련된 자료들을 수집할 수 있는 타당한 연구 방법은 지금껏 그리 많지 않았다. 시간의 사용, 스트레스의 강도와 빈도, 감정 상태에 대한 양적인 자료는 개인의 삶의 질에 대한 정보를 주기도 하지만 사회적으로 전체적인 안녕감을 측정하는 데에도 많은 도움을 준다. 또한 일상생활에서 사람들이 하루의 일과 중 시간 할당을 어떻게 하는가에 대한 정보는 한 나라의 경제적 지표 또는 사회적 지표에 대한 중요한 정보로서 일부 국가에서는 국가 통계자료에도 포함시키고 있으나, 이러한 조사에서도 응답자들의 자신이 하고 있는 활동에 대한 만족도를 측정하는 연구는 찾아보기 힘들다. 이와 유사하게, 주관적 안녕감(subjective well-being)에 대한 연구 중, 시간 사용과 특정 상황에서의 개인적인 경험에 대한 질문들이 포함된 것도 찾아보기 어렵다. 반면, 대개의 연구에서는 응답자의 일이나 가족 영역 또는 전반적인 삶에 대한 행복 또는 만족도에 대한 전반적인 보고에 의존하는 경우가 많다.

경험표집방법(ESM; Experience Sampling Method)과 생태학적 순간 평가(ecological momentary assessment)방법은 신체적 사상(physiological events)을 포함하는 순간적인 현상들을 모두 포함해서 하는 평가방법으로, 이 같은 방법의 발달로 인해 사람들의 삶에 대한 측정

이 놀랄 만큼 중요한 발전을 이루게 되었다(최인수, 김순옥, 황선진, 및 이수진, 2003; Chikszentmihalyi & Larsen, 1987; Stone, Shiffman, & DeVries, 1999). ESM 연구에 참여한 피험자들은 호출기가 울릴 때마다 어디에 있고, 무엇을 하고 있으며, 기분이 어떤지 하루 중 수차례에 걸쳐 응답하도록 되어 있다. 이러한 방법은 반응자의 삶에 있어서 순간순간의 상황에 대한 풍부한 자료를 얻을 수 있고, 연구 참가자들이 실제로 경험하고 있는 것을 보고하고 있으므로 정서를 왜곡하거나 먼 과거를 회상하기 위한 수고를 하지 않아도 된다. 따라서, 시간이 지난 후 회상을 하거나 경험에 대한 평가를 함으로써 받을 수 있는 부정적 영향을 피할 수 있는 장점이 있다. 그러나, 경험표집방법은 비용이 많이 들고, 연구 참가자에게 부담이 많이 되고, 표집되지 않는 흔하지 않은 사건에 대해서는 거의 정보가 없다는 점이 문제점으로 남는다. 특히 경험표집방법은 반응자가 일상생활을 지속하는 중간에 실행되므로 하루에도 몇 번 씩 자신이 하던 일을 중단하고 응답해야 하므로 응답시 많은 부담과 불편을 느낄 수 있다는 점이 문제점으로 많이 지적되어 왔다.

이에 대해 Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, 및 Stone(2004)은 ‘일상 재구성 방법(DRM: Day Reconstruction Method)’이라는 새로운 기법을 제안하였다. 이 연구 방법은 정서적 경험과 시간 사용에 대해 동시에 측정할 수 있도록 개발된 방법으로, 경험추출법과 시간대별 일기(time diaries)를 결합한 것이다. 연구 참여자가 연구에 참여하기 전날의 하루 일상에 대한 보고를 하고 각 활동에 대한 정서경험을 평가하는 것으로, 이는 각자 경험하는 하루의 활동과 정서에 대한 그림을 그릴 수 있게 해준다. 또한 응답하기 바로 전 날에 일어난 일에 대해 보고를 받기 때문에 특정적이고 최근에 대한 기억을 회상하도록 하므로 회상과정에서 초래되는 오류나 편파를 줄일 수 있다(Robinson & Clore, 2002). ESM에 비해 DRM은 연구 참여자들이 실시하기에 부담이 적고, 일상적인 활동을 방해하지 않으며, 단순히 하루 중 짧은 시간만을 표집해서 보는 것이 아니라 하루 종일 일어난 일들을 연속적으로 평가할 수 있다는 점에서 매우 유용하다. 한편, ESM에 의해 측정된 결과와 DRM으로 측정된 결과간에는 상당한 유사성이 있음이 입증되었는 바(Kahneman & Krueger, 2006; Kahneman et al., 2004), DRM이 피험자가 응답하기 편리할 뿐 아니라 보다 더 실용적인 방법이라고 볼 수 있다.

Kahnemann 등(2004)은 DRM을 개발하면서 미국 직장여성 1,081명을 대상으로 연구를 실시하여 분석한 결과, 그들이 일상에서 경험하는 활동의 종류와 빈도, 그리고 그와 관련된 정서경험에 대한 유용한 자료들을 얻어서 분석하였다.

본 연구에서는 일상생활에서 경험하는 활동과 정서에 대한 유용한 정보를 얻기 위해 DRM을 사용하여 서울 시민의 삶이 어떠한지 살펴보고, 더불어 삶의 만족도에 대해 알아보았다. 또한 연구 참여자를 30대 직장 남성, 직장 여성, 전업 주부로 구분하여 각 집단별로 경험하는 활동 및 대상, 그리고 경험하는 정서가 어떻게 나타나는지 알아보았다. 또한, 우리나라 직장 여성과

미국 직장 여성들의 삶을 DRM을 통해 비교해보았다.

방 법

1. 연구참여자

서울 시내 거주하는 남자 200명, 여자 200명이 참가하였다. 평균연령은 남자가 34.85세(표준편차 3.69), 여자가 33.84세(표준편차 3.77)였다. 여성 중 100명은 전업 주부이고 100명은 직장인으로 구성되어 있으며, 연구참여자 표집은 서울 시내 대표 4개 구를 기준으로 무선표집하였으며, 연구참여자를 선정하고 표집하고 연구를 실시하는 것은 조사회사를 통해 실시되었다. 연구참여자들은 조사 참여 의사를 밝힌 후, 정해진 시간에 조사회사에 방문하여 연구에 참여하고 소정의 참가비를 받았다. 연구참여자 특성은 <표 1>에 제시한 바와 같다.

<표 1> 연구 참여자 특성

구분		n(%)
학력	고졸	41(10.3)
	전문대졸	87(21.8)
	대졸	547(61.8)
	대학원 졸	25(6.3)
	전체	400(100)
결혼여부	초혼	394(98.5)
	재혼	6(1.5)
	전체	400(100)
자녀유무	자녀 없음	130(32.5)
	자녀 한 명	131(32.8)
	자녀 두 명	131(32.8)
	자녀 세 명 이상	8(1.8)
	전체	400(100)
소득수준	2,000만원 이하	10(2.6)
	2,000만원-4,000만원 미만	170(42.6)
	4,000만원-6,000만원 미만	163(40.8)
	6,000만원-8,000만원 미만	43(10.8)
	8,000만원 이상	14(3.6)
	전체	400(100)

2. 도구

(1) 주관적 안녕감

연구 참여자들의 삶의 만족도를 평정하는 척도인 Satisfaction with Life Scale(SWLS, Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)를 실시하여 삶의 만족도를 평가하였다. 총 5개의 문항으로 구성되어 있고 각 문항에 대해 7점 척도 상(전혀 그렇지 않다 1점-항상 그렇다 7점)에서 평정하도록 되어있다.

(2) 일상 재구성 방법(Day Reconstruction Method)

Kahneman 등(2004)이 개발한 척도로, 반응자가 일상생활 중 특정한 하루 동안 일어난 일들, 즉 누구를 만났고, 무엇을 했고, 어떠한 정서를 경험했는지에 대해 체계적인 재구성하도록 하고, 이를 통해 일상의 삶에서 일어나는 일들을 자세하게 살펴볼 수 있도록 설계된 연구 방법이다. 연구참여자에게 연구에 참여하기 전날, 즉 '어제'에 대해 생각해보도록 한 후, 하루 종일 있었던 일화들을 기록하도록 한다. 각 일화는 20분이상 지속되어야 하지만 2시간을 넘어서는 안된다. 하루 동안 일어난 일들을 '일기'처럼 기록하도록 한 후, 각 활동에 대해 무슨 활동을 했고, 누구와 있었고, 그로 인해 경험한 정서는 어떠한지 질문한다. 따라서 개인에 따라서는 10개가 넘는 일화를 기록할 수도 있고, 6-7개의 일화를 기록할 수도 있다. 이러한 일화를 바탕으로 연구참여자들이 보고한 결과를 분석함으로써 일상생활에서 시간에 따라 경험하는 활동과 정서적 경험에 대해 알아볼 수 있다(부록 참조).

(3) 인구통계학적 변인들

연구 참여자들의 연령, 성별, 직장유무, 학력, 소득, 자녀 유무, 자녀 수 등에 대한 질문을 포함하였다.

3. 절차

연구 참가자들은 조사회사로 직접 방문하여 연구 보조자의 진행에 따라 설문에 응했으며, 설문 에 모두 응한 후, 소정의 참가료를 받았다.

결 과

삶의 만족도에 있어서 직장 남성, 직장 여성, 전업 주부는 유의미한 차이가 없었다. 전반적으로 삶에 대해 만족하는 편으로 나타났다(평균 3.87, 표준편차 1.19). 삶의 만족도에 대해서는 차이가 없었으나 DRM을 통해 살펴본 이들의 하루 활동 내용, 함께 상호작용 한 대상, 경험한 정서는 차이가 있었다.

1. 하루 중 경험하는 활동의 종류의 정서

‘일상 재구성 방법’을 실시한 결과를 <표 2>에 제시하였다.

<표 2> DRM 각 활동별 빈도와 경험한 정서

구분	n	상황이 끝나기만을 기다림	유능한/ 자신 있는	긴장/스 트레스	행복	우울	흥미/ 열중	애정/ 우호적	편안/ 이완	짜증/ 분노	피곤
1. 출근중/여행중	687	3.38	2.63	2.44	3.14	1.60	2.69	2.66	2.93	1.90	3.23
2. 집에서 컴퓨터	270	1.51	2.89	1.69	3.52	1.28	4.09	3.14	3.67	1.39	2.37
3. 일	1284	3.41	3.61	3.11	2.66	1.75	3.64	2.84	2.48	2.30	3.01
4. 독서	131	2.10	3.01	2.03	3.44	1.31	3.86	3.47	3.71	1.60	2.53
5. 쇼핑/장보기	121	2.24	2.85	1.78	3.57	1.18	3.70	3.53	3.35	1.47	2.66
6. 일하다 휴식	362	2.58	2.83	2.14	3.34	1.49	3.34	3.00	3.44	1.70	2.56
7. 집안일	356	2.94	2.89	2.17	3.26	1.55	3.14	3.29	3.26	1.79	2.91
8. 몸단장	505	2.21	2.58	1.82	3.47	1.28	2.92	3.14	3.45	1.28	2.76
9. 식사준비	408	2.24	2.89	1.92	3.66	1.14	3.24	3.77	3.50	1.45	2.46
10. 먹기	1174	1.80	2.63	1.56	3.90	1.18	3.38	3.64	3.86	1.25	2.22
11. 자녀돌보기	462	2.65	3.04	2.32	3.82	1.28	3.54	4.17	3.55	1.76	2.81
12. 운동	86	1.77	3.60	1.52	4.36	.90	4.42	4.12	3.91	.95	1.98
13. 이야기/대화	1187	2.23	2.99	1.95	3.56	1.23	3.59	3.58	3.50	1.51	2.44
14. 걷기	132	1.76	2.66	1.41	3.98	1.07	3.33	3.54	3.80	1.21	2.19
15. 놀기	109	1.99	2.92	1.70	3.90	1.11	3.92	4.17	4.00	1.36	2.53
16. 성관계	11	1.36	2.82	1.27	4.18	1.27	3.73	4.00	4.91	1.18	2.18
17. TV시청	664	1.59	2.40	1.34	3.93	1.19	3.56	3.52	4.22	1.12	2.34
18. 쉬기/수면	343	1.63	2.26	1.37	4.06	1.20	3.14	3.43	4.29	1.18	2.33
19. 음악 감상	113	2.26	2.58	1.78	3.36	1.30	3.28	2.89	3.13	1.42	2.43
20. 기도/참선/명상	42	1.76	2.48	1.57	4.02	.88	3.86	3.71	4.36	.71	2.14
21. 라디오/뉴스 청취	69	2.46	2.94	2.16	3.72	1.70	3.52	3.35	3.61	1.83	2.99

21개의 활동 중 하루 중 가장 많이 하는 일은 '이야기/대화', '일하기', '먹기'로 나타났다. 각각의 활동을 하면서 경험하는 정서는 전반적으로 '행복'이나 '유능한/자신있는', '애정/우호적', '흥미/열중' 등 정적 정서가 부적 정서에 비해 더 자주 경험되는 것으로 나타났다. '출근 중 또는 여행 중'과 같이 교통수단을 타고 이동하는 활동에 한해서는 '상황이 끝나기만을 기다림', '피곤'과 같은 부정적인 경험을 더 많이 하는 것으로 나타났다.

(1) 서울 시민은 일할 때 행복할까?

또한, '일하기'는 특히 '유능감/자신있는' 또는 '흥미/열중'과 같은 정적 정서를 경험하게 해주지만 '상황이-끝나기만을 기다림', '긴장/스트레스', '피곤'과 같은 부적 정서도 동시에 경험하는, 즉 매우 양가적인(ambivalent) 특성을 갖는 활동으로 나타났다. 이러한 특성 직장 남성과 직장 여성이 '일'에 대해 어떠한 정서를 경험하는지 비교한 결과에서도 확인된다. 여성은 남성에 비해 '행복한[t=-4.97, df=4088, p<.001]', '애정이 있는/우호적인'[t=-3.31, df=4088, p<.001], '편안한/이완된[t=-3.56, df=4088, p<.001]'의 정적 정서를 유의미하게 더 많이 경험하지만 '상황이 끝나기만을 기다림'과 같은 부적 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다[t=-2.79, df=4088, p<.01]. 그리고, 그 외의 '짜증나는/화가나는[t=2.14, df=4088, p<.05]', '피곤한[t=2.32, df=4088, p<.05]'의 부적 정서는 여성이 남성에 비해 유의미하게 덜 경험하는 것으로 나타났다.

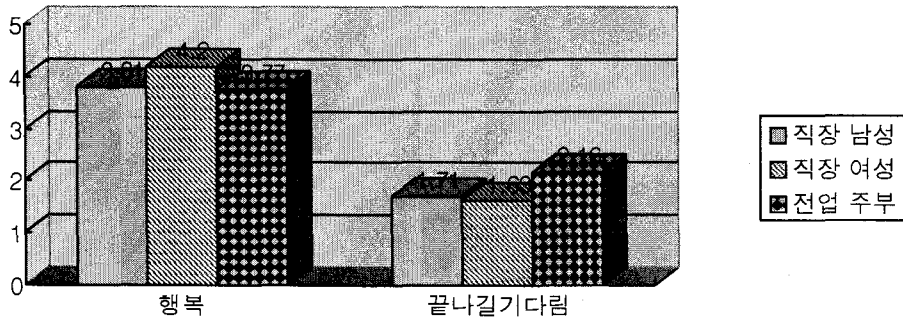
(2) 대화/이야기 나누기는 즐거운 일인가?

'대화/이야기 나누기'의 경우, 경험하는 정서에 있어서의 성차를 살펴본 결과, 여성은 남성에 비해 '대화/이야기'를 하는 동안 '행복한[F(1, 1185)=27.61, p < .001]', '애정이 있는/우호적인[F(1, 1185)=27.61, p < .001]', '편안한/이완된[F(1, 1185)=22.01, p < .001]' 등의 정적 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 반면 남성의 경우는 여성에 비해 '대화/이야기 나누기'를 하는 동안 '긴장한/스트레스를 받은[F(1, 1185)=7.10, p < .01]', '짜증나는/화가나는[F(1, 1185)=13.01, p < .001]', '피곤한[F(1, 1185)=12.58, p < .001]' 등과 같은 부적 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 여성들은 이야기를 나누면서 편안함과 애정을 느끼지만 남성은 대화나 이야기를 하는 것이 짜증나고 피곤한 일로 여기는 것으로 나타났다.

(3) 먹는 시간은 누구에게나 행복한 시간인가?

'먹기'는 연구 참여자들이 응답한 활동 중 세 번째로 자주 하는 활동이었다. DRM을 통해 수집된 자료를 보면, '먹기'에 대해 직장 여성은 '행복'을 가장 많이 경험하지만, 주부에게는 '끝나기만을 기다리는' 불편한 것으로 나타났다[그림 1, 행복 집단 차 [F(2, 1172)=8.23, p < .001]; 상황이 끝나기만을 기다림 집단 차 [F(2, 1172)=8.41, p < .001]]. 이는, 주부에게 '먹는다'는 것은

‘가사노동’으로 이어지기 때문이고, 직장 여성은 ‘먹는다’는 것이 직장에서의 점심시간에 외부에서 먹는 것이므로 휴식의 의미가 되기 때문인 것으로 예상해 볼 수 있다.



<그림 1> ‘먹기’에 대해 경험하는 정서

(4) 가사와 육아는 누구에게나 귀찮고 힘든 일인가?

하루 동안 경험하는 여러 활동들 중 ‘식사준비’, ‘집안 일’, ‘자녀돌보기’와 같은 집안관련 일에 대해서는 성차가 두드러지게 나타나는 것으로 확인되었다. 남성들은 여성에 비해 ‘자녀 돌보기’에 대해 ‘행복한[F(1, 460)=13.82, p < .001]’, ‘흥미로운/열중한[F(1, 460)=4.02, p < .05]’, ‘애정이 있는/우호적인[F(1, 460)= 7.37, p < .01]’ 감정을 더 자주 경험하고, 여성들은 남성들에 비해 ‘상황이 끝나기만을 기다림[F(1, 460)=11.82, p < .01]’, ‘긴장/스트레스를 받는[F(1, 460)=30.22, p < .001]’, ‘피곤한[F(1, 460)= 10.12, p < .01]’ 상태를 더 자주 경험하는 것으로 나타났다.

직장여성들은 남성이나 전업주부에 비해 육아와 관련하여 ‘피로감’을 가장 많이 경험하는 것으로 확인되었다[F(2, 459)=6.26, p < .01]. ‘집안 일’의 경우는 남성에게 비해 여성이 ‘상황이 끝나기만을 기다림’을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다[F(1, 460)=16.68, p < .001]. ‘식사준비’의 경우도, 여성들이 남성에게 비해 부적 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다[상황이 끝나기만을 기다림: F(1, 460)=19.06, p < .001, 긴장/스트레스를 받는: F(1, 460)=9.70, p < .01, 피곤한: F(1, 460)=4.13, p < .05].

즉, 집안 관련 일에 대해서는 남성에게 비해 여성이 부적 정서를 더 많이 경험한다고 응답했고, 남성은 상대적으로 여성에게 비해 집안 관련 일에 대해 정적 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 동일한 활동에 대해서도 성차가 나타난다는 점은 매우 흥미롭다. 이러한 성차가 궁극적으로는 부부관계에 영향을 주게 되는 중요한 특성으로 작용할 수 있으므로 주의깊게 살펴볼 필요가 있다.

2. 활동의 대상과 경험하는 정서의 특성

하루 동안 여러 가지 활동을 하는 경우, 다른 사람과 함께 활동을 할 경우 주로 어떤 사람과 상호작용을 하고, 그로 인해 어떠한 정서를 경험하는지 알아보았다. 그 결과를 <표 3>에 제시하였다. 연구참여자들 중 3/4가 직장인이므로 대부분 상호작용하는 대상이 직장 동료, 직장 상사가 많았고, 그 외에 배우자와 상호작용을 많이 하는 것으로 나타났다.

배우자, 자녀와 함께 있을 때 ‘행복’, ‘애정/우호적’, ‘편안/이완’의 상태를 자주 경험하는 것으로 나타났으며, 부모와 직장동료 또한 ‘행복’과 ‘애정/우호적’인 상태를 자주 경험하게 해주는 상대로 나타났다. 상대적으로 직장 상사나 친척과 함께 있을 때 부정 정서를 자주 경험하는 것으로 나타났는데, 특히, ‘친척의 경우에는 ‘상황이 끝나기만을 기다림’, ‘긴장/스트레스’, ‘피곤함’ 등의 부정적인 상태를 자주 경험하는 것으로 드러났다.

<표 3> 대상별 경험하는 정서의 차이

구분	n	상황이 끝나기 만을 기다림	유능한/ 자신 있는	긴장/ 스트레스	행복	우울	흥미/ 열중	애정/ 우호적	편안/ 이완	짜증/ 분노	피곤
1. 배우자/연인	1504	1.97	2.68	1.61	3.94	1.16	3.39	3.77	3.90	1.25	2.50
2. 자녀	206	1.97	2.29	1.51	3.97	1.10	3.35	3.14	3.77	1.23	2.40
3. 부모	65	1.88	2.62	1.89	3.65	1.18	3.49	4.03	3.57	1.38	2.52
4. 직장동료	1182	2.37	2.87	1.97	3.86	1.28	3.37	3.89	3.73	1.54	2.64
5. 친구	23	2.74	3.39	1.87	3.74	1.30	4.04	3.30	3.17	1.70	2.39
6. 고객, 학생	11	1.09	2.36	.91	3.18	.73	3.82	3.27	3.64	.45	.82
7. 직장상사	1573	2.79	3.17	2.43	3.18	1.53	3.55	3.12	3.07	1.88	2.69
8. 친척	529	3.19	3.45	3.07	2.72	1.71	3.72	2.87	2.63	2.30	2.93

(1) 배우자와 자녀에 대한 남녀의 다른 생각

대상 별 경험하는 정서의 차이에 대한 성차를 살펴본 결과, 배우자와 함께 있을 때 경험하는 정적 정서는 차이가 없으나, 남성에 비해 여성이 부정 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다[‘상황이 끝나기만을 기다림’ F(1, 1538)=21.91, p <.001; ‘긴장한/스트레스를 받는’ F(1, 1538)=9.71, p <.01; ‘짜증나는/화나는’ F(1, 1538)=5.72, p <.05]. 또한 자녀와 함께 상호작용할 때, 남성은 여성에 비해 ‘행복’을 더 많이 경험하고[F(1, 204)=8.22, p <.01], 여성은 남성에 비해 부정 정서를 더 많이 경험하는 것[‘상황이 끝나기만을 기다림’ F(1, 204)=26.93, p <.001; ‘긴장한/

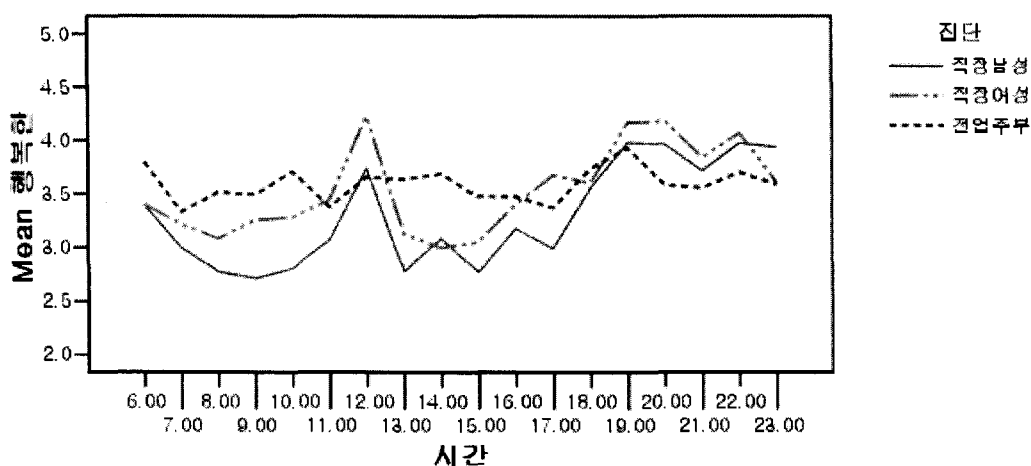
스트레스를 받는' $F(1, 204)=6.12, p < .05$; '피곤한' $F(1, 204)=11.01, p < .01$]으로 나타났다. 이러한 결과는 주부들이(직장 여성, 전업주부 포함) 일상생활에서 배우자와 자녀에 대해 부정적인 정서를 더 자주 경험한다는 것을 보여주며, 가사노동과 육아에 지친 주부들의 상태를 실질적으로 보여주는 결과이기도 하다. 따라서, 건강한 가족관계나 부부관계를 위해서는 가사나 육아로 인한 부담을 주부 한 사람에게만 지우지 말고 서로 배려하는 차원에서의 노력이 필요할 것으로 보인다.

3. 시간에 따른 활동과 정서 경험

시간대에 따라서 가장 많이 하는 활동을 살펴보면, 오전에는 출근 준비를 하고, 아침 식사를 하는 등의 활동이 가장 많았다. 오후에는 일을 하거나, 식사를 하는 것이 가장 많았으며, 저녁에는 일하거나, 대화하거나, 집안 일을 하는 것으로 나타났다. 하루 종일 경험하는 여러 활동과 더불어 하루 동안 기분은 어떻게 변화하는지 살펴보았다.

(1) 서울 시민은 하루 중 언제 제일 행복할까?

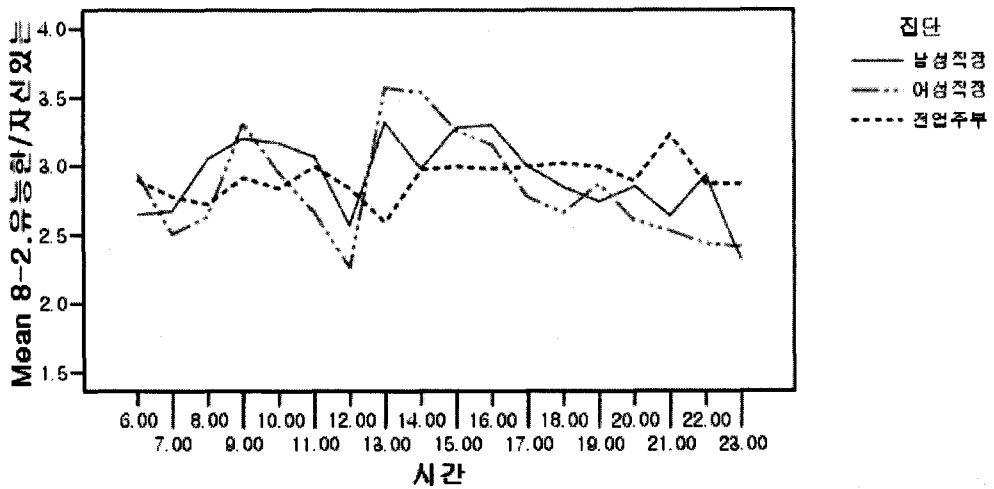
대표적으로 정적 정서 중 '행복'을 얼마나 자주 경험하는지, 집단 별로 살펴보면, 전업 주부의 경우에는 하루 중 행복의 경험이 시간에 따른 차이가 두드러지지 않지만 남녀 직장인의 경우에는 점심시간과 퇴근 후에 급격히 증가하는 것으로 나타났다. 직장인에게 '점심시간'은 '행복'을 경험할 수 있는 중요한 원천이 된다는 것을 확인할 수 있었다(그림 2).



<그림 2> 시간에 따른 '행복' 경험

(2) 서울 시민은 하루 중 언제 가장 자신감을 느낄까?

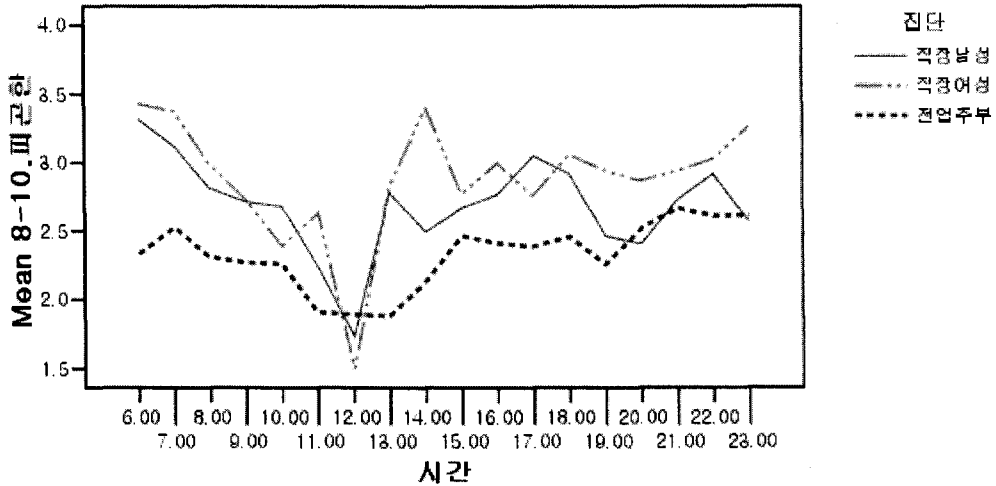
‘유능한/자신감 있는’ 것은 하루 중 일터에서 일을 하거나 집에서든 무엇인가 일을 하는 시간에 경험하는 것으로 나타났으며 식사시간이나 수면시간을 제외하면 이러한 특성은 유지되는 것으로 나타났다(그림 3). 특히 직장인의 경우에는 업무 시간 동안 유능감이 급격히 증가하는 것으로 볼 수 있으나, 전업 주부는 직장인들에 비해 유능감의 고저 차이가 크지 않았다. 여성 직장인들은 특히 오후 업무시간에 유능감을 많이 느끼지만 퇴근 후 집에서 생활해야하는 시간에는 유능감이 다소 저하되는 것으로 나타났다.



<그림 3> 시간에 따른 ‘유능한/자신있는’ 경험

(3) 서울 시민은 하루 중 언제 가장 피곤을 느끼는가?

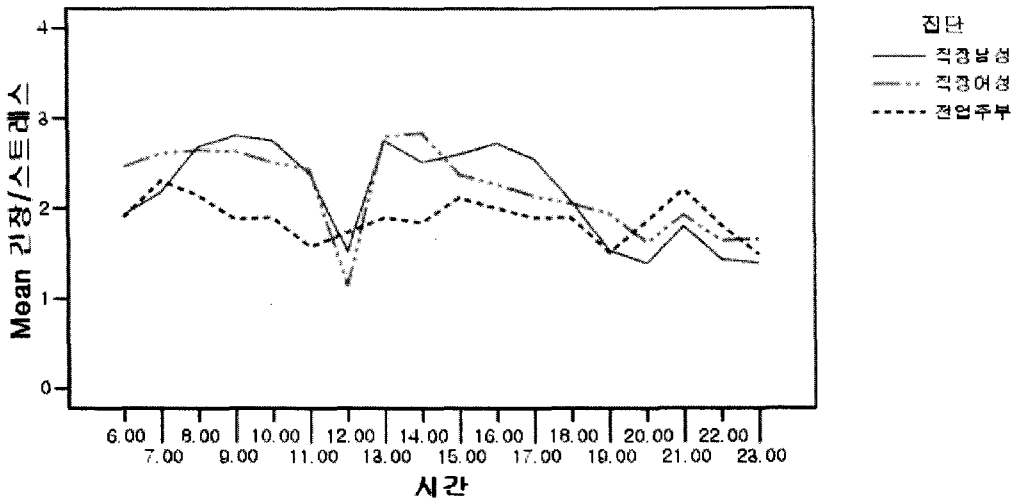
시간에 따른 부적 정서 경험 중 ‘피곤함’의 경험을 살펴본 결과, 식사시간이나 수면 시간에는 피곤함이 줄어들다가, 오전이나 오후에 일을 할 때, 서서히 증가하며, 피로도는 새벽 6시 정도에 가장 높은 것으로 나타났고, 점심시간과 취침 시간에 가장 덜 피로한 것으로 나타났다(그림 4). 특히 점심시간은 직장인들뿐만 아니라 전업주부에게도 피곤함을 가장 적게 느끼는 시간이라는 점을 확인할 수 있었다.



<그림 4> 시간에 따른 '피곤함' 경험

(4) 서울 시민은 하루 중 언제 가장 긴장과 스트레스를 느끼는가?

직장인들의 경우 오전 업무 시간과 오후 업무 시간에 긴장과 스트레스를 많이 느끼고, 점심시간과 퇴근 후에 긴장과 스트레스를 덜 느끼는 것으로 나타났으며, 전업주부의 경우에는 전반적으로 긴장이나 스트레스의 정도가 크게 변화하지 않는 것으로 나타났다. 특히, 직장인들은 점심시간에 긴장이나 스트레스가 급격하게 줄어드는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 직장인들은 업무시간에 많은 스트레스를 받으므로 중간에 스트레스를 풀 수 있는 '점심시간' 상당히 중요한 시간이라는 것을 보여준다(그림 5).



<그림 5> 시간에 따른 '긴장/스트레스' 경험

4. 직장 여성의 삶: 미국 자료와의 비교

‘일상 재구성 방법’을 사용하여 미국 직장 여성을 대상으로 연구한 Kahneman 등(2004)의 연구 결과와 본 연구 참여자 중 직장 여성의 결과를 비교하여 <표 4>에 제시하였다.

(1) 미국 직장여성들은 한국 여성들 보다 훨씬 행복한가?

전반적으로 미국 연구 참여자들이 한국 연구 참여자들에 비해 정적 정서를 더 강하게 느끼지만, 경험하는 정서의 패턴은 유사하게 나타났다. 직장 여성이므로 ‘일하기’에 대해 유능감을 가장 많이 느끼고, 상황이 끝나기를 기다리거나 화가 나는 것과 같이 상대적으로 부정 정서도 가장 많이 느끼는 것으로 나타났다. 또한 직장 여성들은 ‘집안일’이나 ‘자녀돌보기’에 대해 피곤함을 가장 많이 경험하는 것으로 나타났다.

<표 4> 미국과 한국 직장여성의 일상과 정서경험 비교

구분	행복한		화나는/ 짜증나는		유능감/ 자신있는		상황이 끝나기만을 기다림		피곤함	
	한국	미국	한국	미국	한국	미국	한국	미국	한국	미국
활동구분										
1. 일하기	2.86	3.62	2.19	.97	3.85	4.45	3.59	2.70	2.98	2.42
2. 대화	3.79	4.59	1.43	.57	2.86	4.43	2.24	1.20	2.41	2.33
3. 휴식	3.53	4.42	1.58	.51	2.63	4.05	2.77	.84	2.45	3.44
4. 먹기	4.20	4.34	1.14	.59	2.48	4.12	1.62	.95	2.13	2.55
5. 운동	4.19	4.31	.56	.50	2.81	4.26	1.44	1.58	1.50	2.42
6. TV시청	3.94	4.19	1.03	.58	2.25	3.95	1.75	1.02	2.53	3.54
7. 식사준비	3.83	3.93	1.47	.69	2.92	4.20	2.16	1.54	2.68	3.11
8. 자녀돌보기	4.11	3.86	1.74	.91	3.18	4.19	2.65	1.95	3.17	3.56
9. 집안일	3.51	3.73	1.75	.77	2.82	4.23	2.99	2.11	3.13	3.40
대상										
1. 배우자/연인	3.98	4.11	1.35	.79	2.62	4.10	2.26	1.53	2.87	3.46
2. 자녀	3.79	4.04	1.28	.75	2.18	4.13	2.13	1.65	2.94	3.40
3. 친구	5.00	4.36	.75	.67	3.25	4.37	.50	1.61	1.25	2.59
4. 직장동료	4.15	3.76	1.60	.92	2.91	4.43	2.51	2.44	2.94	2.35
5. 직장상사	3.58	3.52	1.74	1.09	3.20	4.48	2.74	2.82	2.64	2.44
6. 친척	2.95	4.17	2.30	.80	3.67	4.17	3.09	1.70	2.70	3.06

(2) 직장여성들은 누구와 함께 있을 때 가장 행복할까?

대상 별 경험하는 정서를 살펴보면, 친구와 함께 있을 때 ‘행복감’을 가장 많이 경험하고, 짜증이나, 상황이 끝나기를 기다리는 부적 정서를 유발하는 대상이 한국 직장여성에게는 ‘친척’이고, 미국 직장 여성에게는 ‘직장 상사’인 것으로 나타났다. 또한 ‘배우자’와 ‘자녀’는 행복한 정서를 경험하게 해주는 대상임에 동시에, 상대적으로 피곤함을 많이 느끼게 하는 대상으로 나타났다.

(3) 가사와 육아는 직장여성들의 피곤을 경험하게 하는 주범인가?

미국 직장 여성과 한국 직장 여성 모두 일에서 자신감이나 유능감을 느끼고 있지만 부적 정서도 함께 경험하는 등 일에 대해 양가적인 정서를 경험하고 있는 것으로 나타났으며, 집안 일을 하거나 자녀 돌보기 등의 일에 대해 피곤함을 많이 경험하는 것으로 나타났다.

논 의

연구 참여자들은 하루 일상 속에서 ‘일하기’, ‘먹기’, ‘대화하기/이야기 하기’ 활동을 가장 빈번하게 하는 것으로 나타났으며, 주로 ‘배우자/연인’, ‘직장동료’, ‘직장상사’들과 상호작용을 많이 하는 것으로 확인되었다. 또한 일상 속에서 대부분의 연구 참여자들은 부적 정서보다는 정적 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 그리고, 미국과 한국의 직장 여성들의 생활을 비교해 본 결과, 동일하게 ‘일하기’에 대해 양가적인 정서를 경험하며, 집안일과 자녀돌보기에 대해 피곤함을 가장 많이 경험한다는 것을 확인했다.

연구 참여자들은 주로 30대였고, 그 연령 특성 상 일상생활에서 ‘일하기’ 활동이 가장 빈번했으며, 또한 ‘일하기’를 하면서 정적 정서와 부적 정서를 모두 자주 경험하는 것으로 나타났다. 즉, 일을 하면서 보람도 느끼지만 피곤하고 스트레스를 받는다는 것이다. 특히, 직장 여성의 경우에는 ‘자녀돌보기’, ‘집안일’ 등에 대해 피곤함과 스트레스를 전업 주부나 직장 남성에게 비해 더 많이 경험하는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 직장 여성들이 사회적인 임무와 가정 내에서의 해야할 일들에 대한 이중부담을 겪고 있다는 것을 보여준다. 하지만 삶의 만족도에 있어서는 직장남성, 직장여성, 주부 세 집단간 유의미한 차이가 없었다. 이러한 결과로 볼 때, 직장 여성들은 이중 부담으로 인해 적응에 불리할 것으로 보이지만, 부적 정서보다는 정적 정서를 더 많이 경험하고 자신의 일에 대해 유능감을 갖고 몰입함으로써 삶의 만족도를 유지하고 있는 것으로 예상해볼 수 있다.

하루 중 경험하는 정서에 대해 살펴보면 직장 남성, 직장 여성, 전업 주부의 집단 별 차이가 확인된다. 전업 주부는 하루 중 경험하는 행복, 피곤, 긴장 등은 전체적으로 고저의 차이가 두드

리지지 않지만, 직장 여성과 직장 남성은 하루 중 점심시간과 퇴근 후에 행복을 경험하고, 긴장이나 피곤은 점심시간과 퇴근 후를 제외하고 업무시간에는 상대적으로 높은 수준을 유지한다는 것을 확인할 수 있었다. 이같은 결과는 직장인들이 일을 할 때 부적 정서를 상대적으로 많이 경험하며 점심시간과 퇴근 후에 비로소 편안함과 행복을 갖는다는 것으로, 직장에서의 업무 관련 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 볼 수 있다. 반면 전업 주부는 하루 중 경험하는 정서의 변화가 상대적으로 적어서 부적 정서를 덜 경험할 수도 있으나, 또한 상대적으로 기쁘고 즐겁고 기다려지는 시간이 없다는 점은 삶의 단조로운 특성을 보여주는 것이기도 하다. 이와 같은 생활의 차이는 의사소통의 장애를 가져올 수 있으므로 각 집단에 대한 특성을 서로 이해하는 것은 실생활에서의 적응에 중요한 도움을 준다.

미국과 한국의 직장 여성들의 생활을 ‘일상 재구성 방법’을 통해 비교해 본 결과, 두 문화권 모두, 일하는 여성들은 자신의 일과 집안 일의 두가지 역할을 병행하는 데 많은 어려움을 경험하고 있으며 피곤함을 많이 느낀다는 것을 확인하였다. 여성이 일도 완벽하게 해내고 집안일이나 자녀 키우기도 완벽하게 해내야 한다는 사회적 믿음이나 기대가 직장여성등을 더욱 힘들게 할 수 있다. 따라서, 일하는 여성이 일에 전념하여 성공을 이루고, 자녀를 키우고 집안을 꾸려나갈 수 있도록 돕는 실질적인 사회적 지원과 대책 마련이 필요하다.

본 연구가 갖는 의의는 다음과 같다. 본 연구에서는, 개인의 일상을 살펴보기 위한 방법으로, ‘일상재구성 방법’을 사용하여 실제로 연구참여자들의 하루 동안의 삶을 살펴보고, 누구와 무엇을 어떻게 하고 무엇을 느꼈는지 확인함으로써 자기보고식 질문지를 통해 한정된 자료만을 수집할 수 밖에 없었던 기존의 연구방법에서 벗어나 새롭게 실용적인 자료를 수집하여 연구하였다. 또한 연구 대상을 직장인 남녀와 전업주부를 대상으로 함으로써 각 집단이 경험하는 사회적 활동과 정서의 특성들에 대한 실질적인 자료를 제시함으로써 각 집단간 차이를 이해하고 의사소통을 도울 수 있는 의미있는 연구 결과를 얻을 수 있었다. 실제로 사람들이 어떻게 살아가고 누구를 만나고 어떤 정서를 경험하는 가에 대한 이와 같은 결과는 사람들의 삶의 질에 대한 구체적인 해답을 제시해주는 동시에 실제 삶 속으로 들어가 호흡함으로써 이들을 위한 사회적 정책 마련이나 사회복지 시설 운영, 상품의 마케팅 전략 등 사회의 여러 분야에서 필요로 하는 중요한 자료를 제시해 주었다는 점도 매우 의미 있다. 따라서, 후속 연구에서는 이와 같은 ‘일상 재구성 방법’을 통해 연령별, 성별, 사회계층별 삶의 모습들을 담아낼 수 있도록 폭넓은 연구를 실시함으로써 사회 전체에 대한 이해를 도울 수 있는 계기를 마련해야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 박종민 · 김서용(2002). 한국인의 삶의 질. *아세아연구*, 45(2), 141-164.
- 이현송(1997). 한국인의 삶의 질: 객관적 차원을 중심으로. *한국사회학*, 제 31집 여름호, 269-301.
- 이훈구(1997). **행복의 심리학: 주관적 안녕**. 범문사.
- 임희섭(1996). 삶의 질의 개념적 논의. *한국행정연구*, 5(1), 5-18.
- 정철희(1995). 한국근로자들의 일상생활의 삶의 질. *사회발전연구*, 창간호, 139-172.
- 조명한 · 김정오(1993). 정보화와 삶의 질: 사회활동 및 개인심리. *사회과학과 정책연구*, 15(3), 3-31.
- 조명한 · 차경호 (1998). **삶의 질에 대한 국가간 비교**. 집문당.
- 중앙일보(1997). “한국인의 삶의 질” 조사결과 특집기사. 1997년 1월 1일자 조사.
- 최인수 · 김순옥 · 황선진 · 이수진 (2003). 경험표집법을 이용한 고등학생들의 생활경험에 관한 연구: 주된 활동과 활동공간 및 플로우를 중심으로. *대한가정학회지*, 41(8), 213-227.
- Campbell, A., Converse, P.E., & Rodgers. W. L. (1976). *The quality of American life: Perception, evaluation and satisfaction*. Russell Sage Foundation.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1984). Validity and reliability of the experience-sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(9), 526-536.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E.(2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Suh E. M., Lucas R., & Smith H. (1999). Subjective Well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 126, 276-302.
- Feist, G. F., Bodner, T. E., 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(1), 138-150.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method, *Science*, 306, 1776-1780.

- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subject well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20, 3-24.
- Lane, R. E. (1994). Quality of life and quality of persons: A new role for government? *Political Theory*, 22(2), 1-30.
- Robinson, M. D. & Clore, G. L. (2002). Beliefs, situations, and their interactions: Towards a model of emotion reporting. *Psychological Bulletin*, 128, 934-960.
- 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.
- Sirgy, M. J. (1986). A quality of life theory derived from Maslow's developmental perspective. *American Journal of Economic and Sociology*, 45(3), 329-342.
- Stone, A. A., Shiffman, S. S., & DeVries, M. W. (1999). Reports of subjective well-being: Judgemental processes and their methodological implications, In *Well-being: The foundations of Hedonic Psychology*. D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz, Eds, Russell-Sage; New York, 61-84.

< 부 록 >

첫 번째 아침 일화

제1부에서 작성한 일화들의 목록을 살펴보시기 바랍니다. 일어나자마자 바로 한 일을 적은 첫 번째 일화를 선택하십시오. 이 첫 번째 일화는 몇 시(예를 들어, 7:30)에 시작되었습니까? 가능한 정확한 시간을 적어주시기 바랍니다.

이 일화는 _____시_____분에 시작되어 _____시_____분에 종료되었다.

아래 질문에 답하기 전에, 이 일화를 자세히 떠올려 보기 위한 시간을 가지십시오. 귀하는 무엇을 하고 있었습니까? 누구와 함께 있었습니까? 느낌은 어떠했습니까?

어디에 있었습니까?

_____집 _____일터 _____차 안 _____ 다른 곳:_____

귀하는 혼자였습니까?

_____예 _____아니오

누군가와 이야기하고 있었습니까?

_____아니오 _____한 사람 _____두사람 이상

귀하가 누군가와 이야기 하고 있었거나 무엇인가를 함께 하고 있었다면 누구였습니까?(해당되는 모든 활동에 표시하세요)

_____배우자/연인

_____직장동료

_____자녀

_____고객, 학생

_____부모

_____직장상사

_____다른 친척

_____위 외의 다른 사람

_____친구

_____구체적으로

무엇을 하고 있었습니까?(전체 목록을 모두 주의깊게 읽고 나서 해당되는 모든 곳에 표시 하시기 바랍니다)

<input type="checkbox"/> 출근 중이었다/여행 중이었다	<input type="checkbox"/> 집에서 컴퓨터를 하고 있었다.
<input type="checkbox"/> 일하고 있었다	<input type="checkbox"/> 독서하고 있었다.
<input type="checkbox"/> 쇼핑/장보는 중이었다	<input type="checkbox"/> 일을 하던 중 잠시 휴식을 취하고 있었다/특별한 일을 하지 않고 있었다.
<input type="checkbox"/> 집안일을 하고 있었다	<input type="checkbox"/> 몸단장을 하고 있었다
<input type="checkbox"/> 식사준비를 하고 있었다	<input type="checkbox"/> 먹고 있었다.
<input type="checkbox"/> 자녀를 돌보고 있었다.	<input type="checkbox"/> 운동 중이었다.
<input type="checkbox"/> 이야기/대화 중이었다.	<input type="checkbox"/> 걷고 있었다/ 산책 중이었다
<input type="checkbox"/> 놀이를 하고 있었다	<input type="checkbox"/> 성 관계 중이었다.
<input type="checkbox"/> TV를 보고 있었다.	<input type="checkbox"/> 쉬고 있었다/수면 중이었다
<input type="checkbox"/> 음악을 듣고 있었다	<input type="checkbox"/> 기도/참선/명상 중이었다.
<input type="checkbox"/> 라디오, 뉴스를 듣고 있었다.	<input type="checkbox"/> * 목록 외 기타: 구체적으로

만약 귀하가 동시에 여러 가지 일을 한꺼번에 하고 있었던 것으로 표시했다면, 그 시간에 귀하에게 가장 중요했던 것으로 보이는 활동 하나를 골라 동그라미 해주시기 바랍니다.

이 일화동안 귀하의 느낌은 어떠했습니까?

아래 제시된 척도에 각각 동그라미 해주시기 바랍니다. 0은 해당 정서를 전혀 경험하지 않았다는 의미입니다. 6은 해당 정서를 매우 강하게 경험했다는 것을 의미합니다. 0에서부터 6사이 숫자 중 귀하가 경험한 바를 가장 잘 기술해주는 숫자에 동그라미 해주시기 바랍니다.

	전혀 못 느꼈다.				매우 강하게 느꼈다.			
상황이 끝나기만을 기다린.....	0	1	2	3	4	5	6	
유능한/자신있는.....	0	1	2	3	4	5	6	
긴장한/스트레스를 받은.....	0	1	2	3	4	5	6	
행복한.....	0	1	2	3	4	5	6	
우울한/울적한.....	0	1	2	3	4	5	6	
흥미로운/ 열중하는.....	0	1	2	3	4	5	6	
애정이 있는/우호적인.....	0	1	2	3	4	5	6	
편안한/ 이완된.....	0	1	2	3	4	5	6	
짜증나는/화가 나는.....	0	1	2	3	4	5	6	
피곤한.....	0	1	2	3	4	5	6	