

행복은 어디에서 오는가?: 우리나라 대학생의 행복감에 영향을 주는 사전요인 분석¹

Happiness: Identifying Important Determinants of Happiness from University Students' View Point

이 한 녕 (Hanyeong Lee) 차의과학대학교 학생만족센터²
하 정 (Jung Ha) 차의과학대학교 학생만족센터³
이 희 정 (Heejung Lee) 차의과학대학교 데이터경영학과⁴

ABSTRACT

This study aim to identifying important determinants of happiness from university students' view point. To identify the determinants of happiness, focus group interviews were conducted. After carrying content analysis, five main categories were identified: 'Enjoying the present(enjoy the hobby, group activities and trivial things)', 'Self-regulation not dictated by anyone', 'Pursuing self-generated personal goals(goal-oriented, process-oriented)', 'Enjoying hassle-free moment(physical comport, psychological comforts being alone), 'Forming a good relationships (wide range of relationships, quality of relationships). This result is expected to provide deep understanding of students' happiness in planning programs and policies.

Keywords: Happiness, Enjoying the present, Self-regulation, Pursuing self-generated personal goals, Enjoying hassle-free moment, Forming a good relationship

1. 서론

국내 현행 헌법이 '모든 국민은 인간으로서의 존엄과 가치를 가지며, 행복을 추구할 권리를 가진다(제10조)'라고 명시할 만큼 행복은 우리 국민의 삶에서 매우 중

요한 가치로 여겨지고 있다. 국내뿐만 아니라 세계적으로도 행복한 삶의 가치를 중요시 여기고 있는데, UN 산하 자문기관인 SDSN(Sustainable Development Solutions Networks)는 2012년부터 세계행복보고서를 발표하여 국가별 행복지수를 보고하고 있으며 매년 3월 20일을 '세계 행복의 날'로 정하여 모두가 행복한

1) 논문접수일: 2019년 4월 12일; 1차 수정: 2019년 5월 17일; 게재확정일: 2019년 5월 25일
2) 제 1저자 (ah210@cha.ac.kr)
3) 제 2저자 (pacemaker21@cha.ac.kr)
4) 교신저자 (hjlee@cha.ac.kr)

삶의 기회를 누릴 자격이 있음을 전파하고 있다. 이렇듯 행복은 국내, 국외 상관할 것 없이 인간의 가장 기본적인 욕구이자 권리로 인식하고 있음을 보여주고 있다.

행복에 대한 관심의 증가는 연구에까지 이어졌다. 초기의 행복 연구는 인구사회학적인 요인과의 관계성 탐색이 주를 이루었으나 Diener(1984)가 개인의 주관적인 측면을 강조하면서 ‘주관적 안녕감’을 행복이라 정의하고 행복을 위해선 긍정/부정 정서, 삶의 만족을 고려해야 한다고 하였다. Ryff(1989)는 행복한 삶을 위해선 삶의 질을 높일 수 있는 개인의 노력(자기수용, 개인적 성장, 삶의 목적, 환경통제감, 자율성, 긍정적 관계)이 필요하며 이러한 노력들이 얼마나 잘 기능하고 있는지를 평가해야 한다고 제안하였고 이를 ‘심리적 안녕감’으로 정의하였다. 국내의 경우 2000년대 이후부터 행복에 관한 연구들이 증가하고 있는데, 대개의 국내 연구도 앞서 나온 주관적 안녕감이나 심리적 안녕감을 행복의 개념으로 도입하여 꾸준히 발전해왔다.

행복에 대한 관심이 증가하고 있음에도 불구하고, 대한민국의 청소년 행복지수는 오랜 기간 OECD는 최하위권으로 나타났으며(양승준 등 2016), 최인철 등(2019)은 2018년 대한민국의 안녕지수는 10점 만점에 5.18점으로 나타났으며 그 중 20대(5.06점)가 가장 낮았다고 하였다. 이는 최근 대학 내 임상보고에서 대학생들의 대학생활 부적응이 증가하고 있는 것(김민경 2012)과 일맥상통해 보인다. 이소현 등(2017)은 20대는 불안한 미래로 인한 걱정과 압박감이 불행을 유발하고 하루하루 더욱 치열하게 남들과 경쟁하는 상황에서, 실패할 경우 본인이 운이 없다고 생각하며 불행함을 느낀다고 하였다. 즉 20대는 극심한 취업난으로 인해 자신이 원하는 삶보다 조급함, 불안함, 좌절감을 견디며 물질적 가치나 자신이 처한 환경, 운에 맡기는 삶을 살고 있을 가능성이 크다는 것이다. 정여주와 홍성례(2012)도 대학생들이 이전보다 훨씬 경쟁적이고 변

화의 속도가 빠르며 성취에 대한 압박이 스트레스를 주고 있기 때문에 부적응이 증가하고 있다고 보았다. 또한 대학생은 자아정체성 확립과 사회인으로서의 다양한 역량을 익혀야 하는 발달적 과업이 부여되어 있는데 이러한 근본적인 발달과업의 문제와 취업난으로 인한 스트레스 속에서 행복을 느끼기란 쉽지가 않다. 청년의 시기는 개인으로서도 중요한 시기이지만 곧 그 사회의 미래를 담보하는 매우 중요한 시기이다. 그렇기에 대학생의 주요 불행의 문제를 개인의 문제로만 바라볼 것이 아니라 대학기관, 나아가 사회적인 차원에서 접근해야 한다. 그러나 우리나라 대학생들의 불행감은 점차 증가하고 있지만 대학 운영은 주요소비자인 대학생들의 관점에서 학생들이 행복한 삶을 추구하도록 돕는 데에는 큰 관심을 두고 있는 것으로 보이지 않는다. ‘워라벨(work-life balance)’이라는 이름으로 직원의 행복을 위해 다양하고, 적극적인 정책을 펴는 기업들과는 달리 대학이 대학생의 행복을 위한 노력이나 정책들이 쉽게 눈에 띄지 않기 때문이다. 행복이 단지 삶의 궁극적인 목적이 아니라 성공과 발전의 원동력으로 작용할 수 있음을 고려할 때 개인과 국가의 성장과 번영을 위해 사회적인 차원에서 대학생의 행복 요인에 대해서 고찰이 반드시 필요한 시점이다(구재선·서은국 2015).

이렇듯 행복한 삶에 대한 중요성은 커져가고 있지만, 대학생들의 행복에 관한 연구는 행복의 요인과의 관계성을 알아보는 수준에서 연구가 이루어져 있을 뿐, 심층적인 연구 및 대학 정책 운영 제안에 대한 연구는 거의 없는 편이다. 이에 본 연구에서는 질적인 연구를 통해 먼저 대학생의 행복에 영향을 미치는 주요 요인을 심층적으로 파악하고자 하였다. 질적분석을 통해 학생들의 관점에서 행복과 관련된 주요 변수들을 파악하고 분석함으로써 대학생의 행복 요인에 관하여 보다 깊은 이해가 가능해질 것으로 기대된다.

2. 문헌 연구

국립국어원 표준국어대사전에서는 행복을 '생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼어 흐뭇함 또는 그러한 상태'로 정의하고 있다. 하지만 이는 사전적 의미일 뿐 행복의 개념은 많은 개념들을 포함하고 있기 때문에 단일 차원의 개념으로 정의하기에는 어려움이 있다(구교준 등 2015). 행복의 개념을 이해하기 위해 행복과 관련 있는 요인을 탐색하는 연구가 많았고, 공통적으로 나온 결론 중에 하나는 인구학적 변인들이 행복에 미치는 영향은 미약하다는 것이었다(구재선·서은국 2011). 따라서 최근에는 행복을 이해하기 위해 개인의 주관적인 경험 및 심리내적 요인을 탐색하는 연구가 활발하게 진행되고 있다(권석만 2004). 국내 연구에서는 앞서 언급한 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 삶의 만족감 등의 용어들이 행복과 유사개념으로 사용되고 있다. 일부 연구에서는 주관적 안녕감이나 심리적 안녕감은 비슷한 용어로 사용하고 있고 두 개념을 포함하여 행복을 정의하고 있다(이윤주 2011). 이에 본 연구에서도 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을 포함하는 개념으로 행복을 이해하고자 한다. 국내 행복 연구에서 전반적인 행복요인을 다루고 있는 연구를 살펴보면 김명소와 한영석(2006)은 Alderfer의 생존-관계-성장 욕구 이론(ERG)에 근거하여 16가지의 행복요인을 바탕으로 한국인의 공식행복지수를 개발하였고, 유나영 등(2015)은 국내에서 행복을 측정하는 11개의 설문지를 탐색적 요인 분석하여 정서 항목 외 총 14가지를 도출하였는데 이 두 연구에서 공통적으로 나온 행복 요인은 다음과 같다. 자율성, 자기계발/목표추구, 긍정적인 인생관, 여가활동, 대인관계, 가족관계, 종교, 외모, 건강, 경제력, 사회/정치/문화환경, 사회적 지위 및 인정이 그것이다. 본 연구에서는 이들 연구에서 공통적으로 나온 행복 요인 중 개인의 성장 요인과 관계 요인을 중심으로 행복 요인을 탐색하고자 하였다.

앞서 보았듯이 개인의 행복에 영향을 미치는 요인으로 다양한 변수가 제안되었다. 먼저 가장 많은 지지를 받은 변수 중의 하나는 '타인과의 관계 형성' 변수이다. 구재선과 김의철(2006)은 가족이나 친구와 같은 친밀한 관계 경험이 행복을 구성하는 핵심경험 중에 하나라고 하였다. 대학생을 대상으로 진행된 연구를 살펴보면 대학생의 대인관계 능력이 높은 학생은 그렇지 않은 학생에 비해 대학 생활 적응을 잘하며, 사회적 유대감이 높고 또한 개인적인 삶의 만족도도 높은 것으로 나타났다(박은희·최은실 2015). 이러한 중요성으로 인해서 행복을 측정하는데 있어서 측정도구에서도 대인관계 항목은 주요 요인으로 포함되고 있는데 김명소 등(2003)이 개발한 한국 성인의 행복한 삶의 구성요인 척도를 살펴보면 부모 및 형제(가족)와의 관계, 배우자(이성)와의 사랑 및 신뢰, 대인관계 요인이 포함되어 있다. 또한 이수연(2010)의 대학생 행복척도에서도 사회성, 가족관계, 이성친구 요인과 같은 관계 요인이 포함되어 있다. 국외 연구에서도 인간관계의 질은 삶의 질 및 행복감과 매우 밀접한 것으로 보고 있다(Veenhoven 1994; Argyle 2002).

성취가 행복도를 높일 수 있다는 기존 연구도 찾아볼 수 있다. 구재선과 김의철(2006)은 한국인에게서 강한 행복이나 불행을 유발하는 경험은 성공 및 실패와 관련된 경험이었음을 밝혀 내었고 강한 긍정 정서는 성취감과 자부심의 경험과 일치하는 것으로 주장하였다. 김명소 등(2003)은 한국인의 인구통계학적인 집단에 따라 행복감을 측정한 결과 '성취 및 자기수용'은 모든 집단에서 행복을 설명하는 유의한 변인임을 밝혀냈다. 또한 김청송(2009)는 청소년을 대상으로 진행한 연구에서 특히 학업성취는 행복감에 밀접한 영향을 미치는 것으로 주장하면서 이러한 점은 한국문화의 독특한 특성과 관련되어 있다고 하였다. 즉, 한국인의 관점에서 성취 요인은 행복감에 매우 강하게 영향을 미치는 요인임을 알 수 있다.

다음으로, 자율성이 행복감과 연관된 중요한 요인임을 사전연구에서 제안하고 있다. Ryff(1989)에 따르면 자율성은 인간의 심리적 안녕감의 중요한 구성 요인임을 주장하였고 Ryan and Deci(2000) 역시 이를 지지하면서 인간이 자율적으로 활동을 하면서 유능하다고 느낄 때 심리적 안녕감이 상승하는 것을 파악하였다. 김은주(2007)의 연구결과 역시 이를 지지하고 있는데 대학생의 관점에서도 자율성은 대학생활 만족도에 매우 큰 영향을 미친다는 것을 보여주었다. 이수진(2009)의 연구에서도 대학생이 느끼는 자율성 정도는 대학생활의 적응정도를 예측하는데 있어 중요한 사전요인임으로 밝혀냈다.

긍정적 태도 및 정서의 행복감에 대한 영향력에 대해서도 기존 연구에서는 관심을 두고 있었다. 예를 들면, Diener(1984)는 주관적 안녕감을 높이기 위해선 긍정적인 정서의 중요성을 강조하였다. 긍정 정서를 늘리고, 부정적인 정서를 줄이는 것을 통해 주관적 안녕감이 형성되는 것으로 제안하였다. 또한 김명소와 임지영(2003)의 연구에서는 대학생을 대상으로 조사한 결과, 남녀 대학생 모두에게 긍정적인 정서는 삶의 만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 파악되었다. 정서적 안정은 행복을 측정하는 척도에도 중요 요인으로 포함되어 있는데, 서은국과 구재선(2011)은 개인이 느끼는 기쁨, 즐거움, 유쾌함, 편안함 등의 긍정적인 정서를 행복척도 하위요인으로 포함하고 있다.

여가활동 또한 행복과 관련된 중요한 변수로 제안되고 있다. 김은미와 최명구(2006)는 여가활동 경험이 많아질수록 개인의 생활 만족도는 높아진다고 하였다. 김근국 등(2015)은 동아리 여가활동은 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미친다고 하였고, Hassmen 등(2000)은 규칙적인 여가활동과 운동이 행복감 향상과 일관된 관계가 있다고 하였다.

마지막으로 종교가 행복과 높은 상관관계를 가진다고 하였으나(Delbridge et al. 1994) 다수의 연구들이

종교가 행복에 영향을 준다고 하여도 상관성은 크지 않고 그 영향력의 크기는 사회마다 다를 수 있다고 하였다(이민정 2016).

그 밖에 몰입경험, 전공만족, 자아존중감, 내외 통제성 등도 행복에 영향을 미치는 주요한 요인으로 나타났다. 먼저 몰입경험은 개인의 안녕감 수준을 높이는데 매우 중요한 변수인 것으로 나타났다(Asakawa 2004). 고현정과 이민규(2013)은 몰입과 안녕감 간의 관련성을 확인한 결과, 몰입을 경험하면 할수록 스트레스 수준은 낮아지고 안녕감 수준은 높아지는 것으로 나타났다. 그리고 대학생의 경우 전공에 대한 만족이 행복과 중요한 요인으로 나타났으며(이수연 2010), 자아존중감, 낙관성, 내외통제성, 자기사랑 및 돌봄, 자기에 대한 만족감 등도 행복에 영향을 미치는 주요 요인으로 나타났다(이윤주 2011). 앞서 제시한 심리적 변수 외에도 인구학적 특성 및 상황적 변인들의 중요성도 제안되었지만 행복한 삶은 개인심리적 특성이 전반적으로 더 중요한 것으로 연구되었다(구재선·서은국 2011). 이상으로 살펴본 바와 같이 행복과 관련된 변수는 매우 다양하고 상황에 따라 다르다. 따라서 본 연구에서는 우리나라 대학생의 경우 행복과 밀접하게 연관되어 있는 중요한 변수를 찾고 이에 대해 분석해 봄으로써 대학생의 행복에 대한 보다 깊은 이해를 제공하고자 한다.

3. 연구방법

3.1 포커스그룹 인터뷰

현재 대학에 재학중인 학생들의 행복에 대한 개념 및 영향요인을 파악하기 위해서 C 대학 19명의 학생을 5그룹으로 나누어 포커스그룹 인터뷰를 실시하였다. 포커스그룹 인터뷰는 탐험적 목적(exploratory), 사전 테스트(pre-test), 그리고 삼각화(triangulation)

의 목적으로 했을 때 그 활용도가 높다고 할 수 있다 (Frey and Fontana 1993). 특히 그룹인터뷰 내에서는 참여자들은 자신의 경험 및 의견을 서로 나누고 자신의 발언에 대해 상대방의 의견을 들을 수 있기 때문에 그룹인터뷰를 통해 연구자는 그룹내의 다이내믹(dynamic)을 관찰할 수 있다는 장점을 가지고 있다(Frey and Fontana 1993). 한편, 포커스 그룹 인터뷰 실시하는데 있어서 주의해야 할 점에 대해 선행 연구들은 몇 가지를 지적하고 있는 바, 이를 참고로 인터뷰 진행 시 주의하도록 하였다. 첫째, 가능한 한 참여자들의 참여가 골고루 잘 분포될 수 있도록 노력하였는데, 해당 주제에 대해 많이 알고 있다고 하여 대부분의 시간을 차지하는 참여자가 없도록 주의하였다. 둘째, 본격적으로 인터뷰를 시작하기 전에 진행자와 참여자들, 그리고 참여자들 간의 어색함을 없애고자 시간을 할애하고 다과를 제공하는 등 인터뷰 참여자들 간의 심리적 거리를 좁히고자 노력하였다(Krueger and Casey 2009). 포커스 그룹 인터뷰 시작 전에 인터뷰가 녹음될 것이고 연구목적으로 사용될 것임을 설명하였고 모든 인터뷰는 녹음되었고 추후에 기록되었다.

본 연구의 그룹인터뷰는 다음과 같은 세가지 사항을 고려하여 설계하였다. 첫째, 인터뷰하는 목적이 무엇인지 명확히 하였다. 이를 위해 연구자들 간에 인터뷰의 목적을 분명히 하고 의견이 일치할 수 있도록 대해 사전에 충분히 논의하였다. 본 연구 목적은 대학생들은 행복에 대해 어떻게 이야기하는가 그리고 행복감의 사전 요인은 무엇인가에 파악하기 위하여 진행됨을 연구자들 간에 충분히 공유하였다. 둘째, 인터뷰 대상이 누구인지를 명확히 하였다. 본 연구의 연구자들은 과연 어떤 학생들이 행복한 대학생활을 하고 있을까에 대한 고민을 하였다. 즉 ‘누가 이 주제에 대해 가장 자신 있고 재미있게 말할 수 있을 것인가?’ 하는 것이다. 본 연구에서는 학년이나 학과, 성적에 상관없이 학교의 다양한 행사에 적극적으로 참여하고 두각을

보이는, 즉 학교생활을 즐기는 학생들을 인터뷰하였다. 따라서 일단 참여할 학생들을 공고를 통해 모집하였고 이 중에서 의도적 샘플링(purposive sampling) 기법을 사용하여 참여자의 특성에 따라 참여 여부를 결정하였다(Newman 2006). 셋째, 몇 개의 그룹을 인터뷰하고, 하나의 그룹에 어떤 개인들을 구성하는 가의 문제이다. Kruger and Casey(2009)에 따르면, 같은 집단내의 구성원은 가능한 한 비슷한 경험을 하거나 해당 주제에 대한 지식 수준이 비슷해야만 그룹 내에서 활발히 잘 융합될 수 있다고 한다. 따라서 그룹을 구성할 때 비슷한 경험(예를 들어, 동아리 활동을 하는 학생들, 교내 장기자랑에 나갔던 학생들 등)을 했던 학생들을 하나의 그룹으로 구성하였다. 본 연구에서는 아이디어를 충분히 들었고, 더 진행한다고 하더라도 더 이상 새로운 아이디어를 얻어내기가 어려울 것으로 판단되는 경우 끝마치는 방식으로 인터뷰를 진행하였다 (saturation). 그룹 내 참여자의 숫자는 3-6명 사이로 구성하였고 학생들이 편하게 느낄 수 있는 공간에서 진행하여 인터뷰 참여학생들이 최대한 자연스럽게 인터뷰에 참여할 수 있도록 하였다. <표 1>에서는 인터뷰 참여자들의 특성을 제시하였다.

4. 분석 방법

인터뷰 데이터는 내용 분석(content analysis)방법으로 분석되었다. 내용 분석 방법은 문장 및 단어 분석, 미디어 메시지 분석, 그리고 인터뷰 스크립트 분석 등 다양한 분야에서 활용되고 있다(Stepcheonkova et al. 2009). 내용분석을 통해 글자 그대로의 의미를 파악하는 정도를 뛰어 넘어 측정하고자 하는 요인의 더 깊은 의미(richer sense of concepts)을 파악할 수 있게 될 뿐만 아니라 내용을 유목화하는데도 유용하다. 본 연구는 Echtner(1999)가 제안한 의

<표 1> 포커스그룹 인터뷰 참여자 특성

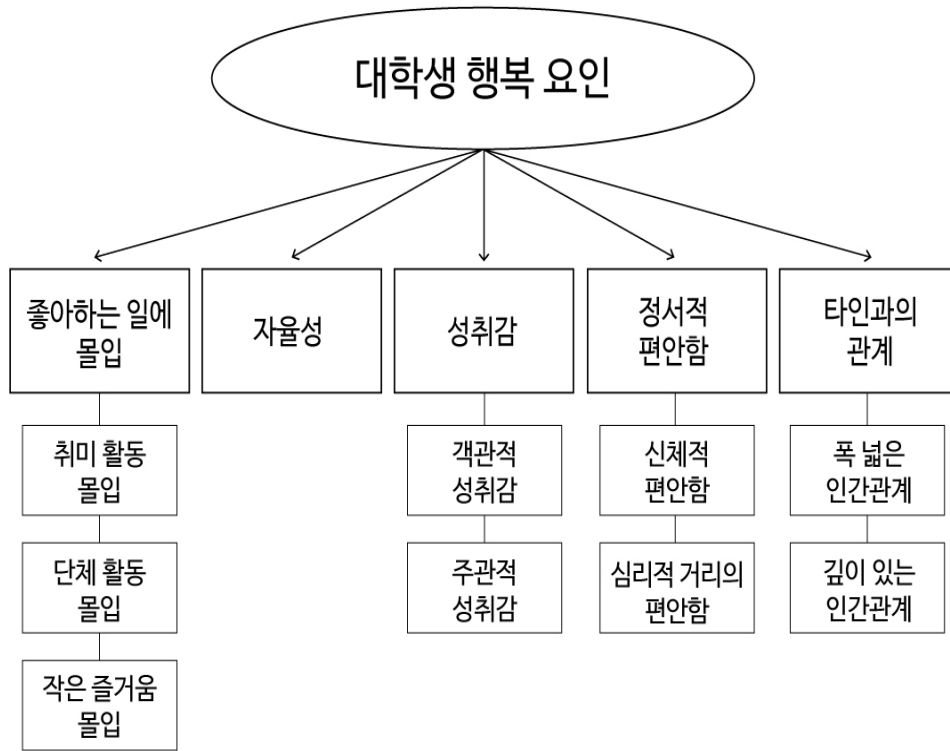
| 인터뷰 그룹 | 참여자 특성 | 참여자 |
|--------|---|-------------------------------|
| FGI #1 | 약학과 3학년 학생 4명(남학생 2명, 여학생 2명)으로 구성됨. 이 학생들은 학과에서 공연 동아리 활동을 활발히 하고 있으며 학내 공연 대회에서 수상하였다. 학과 내 동아리 공연을 같이 준비하면서 교내 활동을 활발히 하고, 인터뷰에 적극적인 태도로 임하였다. | #1-1, 1-2, 1-3, 1-4 |
| FGI #2 | 간호학과 1학년 학생 4명(남학생 1명, 여학생 3명)으로 구성됨. 이 학생들은 학과 활동 및 체육대회에 열심히 참여하여 구기 종목에서 좋은 성적을 거둔 학생들이다. 서로 학과 활동을 하면서 자주 만나고, 수업을 같이 듣고 있으며, 진지한 태도로 인터뷰에 임하였다. | #2-1, 2-2, 2-3, 2-4 |
| FGI #3 | 스포츠의학과 1학년 학생 4명(여학생 2명, 남학생 2명)으로 구성됨. 체육대회 전체 종목에서 좋은 성적을 거두었고, 학과 활동에 활발하게 참여하는 학생들이다. 인터뷰는 활발한 분위기로 진행되었다. | #3-1, 3-2, 3-3, 3-4 |
| FGI #4 | 경영학과 남학생 2명과 바이오 공학과 여학생 1명으로 구성되어 있으며, 모두 4학년 학생이다. 이 학생들은 학교에서 자발적으로 학생활동을 함께 기획하고 운영을 지원하는 활동을 했던 사이어서 대화의 분위기는 진지하고도 자연스러웠다. | #4-1, 4-2, 4-3 |
| FGI #5 | 2개의 동아리 소속 학생들 6명(남 3, 여3)으로 1학년 3명, 2,3,4학년 각 한 명으로 구성됨. 각각의 동아리에 속하는 학생들은 전체 동아리의 공연을 준비하고 연습하면서 같이 많은 시간을 보냈으며, 서로 다른 동아리 구성원들도 예술제에 참여하여 같이 공연을 준비하면서 안면이 있는 사이였다. 대화의 분위기는 진지하고도 자연스러웠다. | #5-1, 5-2, 5-3, 5-4, 5-5, 5-6 |

미 분석(semiotic) 방법의 세 단계를 거쳐 분석하였다 (Echtner 1999; Neuman 2006). 첫번째 단계는 스크립트를 보면서 키워드를 추출해 내는 개방 코딩(open coding) 방법으로 분류하였다. 세 명의 연구자가 인터뷰 스크립트를 각자 보면서 분류하였고 그 결과를 공유하면서 토론하였다. 두번째 단계는 주요 키워드들 간의 관계를 파악하고자 하였다. 주요 개념들을 파악하였고, 비슷한 키워드들 간에는 그룹화를 하면서 동시에 주요 개념들 간의 관계를 분석하였다. 관계 분석을 하는데 있어서 기존 관련 문헌을 살펴보았다. 마지막 단계에서는 연구자는 표현된 키워드들이 암시하는 의미(connotative meanings)를 파악하고자 하였고, 주요 요인 및 키워드별로 그 의미를 잘 전달할 수 있는 문장을 선별하였다. 포커스그룹 인터뷰 분석 결과는 현재를 살아가는 우리나라 대학생들에게 행복의 의미는 무엇이고 행복에 영향을 미치는 요인들이 무엇이 있는가에 대하여 보다 더 깊이 이해할 수 있도록 할 것

이다. 각 대학이 학생들의 입장에서 충분한 이해를 하고 학생행복 혹은 학생만족을 위해 정책을 세운다면 더 효율적이고 안정적인 결과를 얻을 수 있을 것으로 생각된다.

5. 분석결과

우리나라 대학생의 행복감에 영향을 미치는 주요 요인을 파악하기 위하여 포커스그룹 인터뷰를 실시하였다. 본 연구에서는 학생의 행복했던 경험 위주로 표현하도록 하였고 이를 분석함으로써 학생의 행복요인을 발견하고자 하였다. 본 연구를 통해 밝혀진 행복 경험의 상위 및 하위요인은 다음의 <그림1>과 같다. 총 다섯 가지의 상위요인이 밝혀졌는데 ‘좋아하는 일에 몰입’, ‘자율성’, ‘성취감’, ‘정서적 편안함’ 그리고 ‘타인과의 관계’ 이다. 각 요인은 두 개 혹은 세 개의 하위요인



<그림 1> 대학생 행복 요인 분류 결과

으로 파악되었다. 연구결과를 도식화하면 아래의 <그림1>과 같다.

5.1 좋아하는 일의 몰입

5.1.1 취미 활동 몰입

학생들은 좋아하는 활동을 하면서 몰입하는 경우에 대한 언급이 많았다. 좋아하는 일에 몰입은 스포츠나 기타 여가 생활 등을 하면서 시간이 가는 줄 모르고 그 활동에 빠져 있는 상황으로 묘사되고 있다. 학생들이 몰입 경험을 이야기하는 상황은 주로 신체적으로 움직이는 활동이 언급되었다. 특히 스포츠는 빈번하게 언급되어 있었다. “이거는 활동적인 운동이니까, 피구랑 발야구 둘 다. 거기에서 스트레스가 풀린 것 같아요.” (#2-4), “엔도르핀이 들고 아드레날린이 나온 거 같아요.” (#2-1), “기분이 좋아지고, 행복감을 느끼게 해주고, 교감 신경이 활발히 되는 것 같아요.”

(#2-1) 좋아하는 일에 몰입은 시간과 공간의 제약을 뛰어 넘어 열정적으로 참여하도록 한다. “저는 거의 모든 종목을, 일단 축구 같은 경우는 진짜 쉴 때 없이 밤에 불 꺼져도 연습하고, 새벽 두 시까지...”(#3-4)

스포츠 이외의 여가도 다수 언급되었는데 특히 학생들이 행복을 경험하는데 있어서 능동적 여가 활동은 빈번하게 언급되었다. 학생들이 언급한 내용을 보면, “여수 여행 다녀오기”, “스키 타러 가기”, “여름 휴가로 바다 놀러 가기”, “요리 배우기”, “철새 대이동 관찰”, “스위스 여행 가서 자연 즐기기”, “남산 타워 가보기”, “벚꽃 구경하러 가기” 등이다. 취미 활동 몰입의 중요성은 기존연구에서도 지지되고 있는 요인인데(김수겸 2006; 김근국 등 2015), 본 연구에서도 이 변수가 중요하게 나타났다. 특히 대학생들에게 여가활동 중 수동적 여가가 아닌 능동적 여가는 몰입감을 높여주고 이를 통해 행복을 경험함을 알 수 있다.

5.1.2 단체 활동 몰입

학생들의 몰입은 교내의 단체활동을 친구들과 함께 경험함으로써 몰입 경험을 느끼는 것으로 나타났다. 단체활동은 교내의 동아리 활동처럼 공식적인 단체도 포함되지만 이뿐만 아니라 친구들과 함께 장기자랑을 준비한다는 비공식적인 단체활동까지 포함하는 것으로 나타났다. 학교에서 열리는 장기자랑 대회에 친구들과 함께 출전하면서 연습했던 경험에 대해 학생은 다음과 같이 표현하고 있다. “희열감도 있었고, 뭔가 이렇게 다같이 모여서 와~ 하는 분위기가 되게 좋았던 것 같아요.” (#2-1) 또한 동아리 활동을 통해 몰입 경험을 한 학생은 그 경험을 ‘감탄’ 이라는 단어를 통해 표현한다. “동기들과 잘 해보자, 라는 다짐으로 혼을 다해 찍었습니다, 촬영을 다 하고 나니 몸이 풀리는 느낌이었습니다. 예술제 끝나고 며칠 뒤 우리가 찍었던 영상을 봤었습니다. 진짜 이런 맛에 촬영을 하는구나, 싶었습니다. 우리가 기대했던 것보다 촬영이 잘 돼서 감탄만 나올 뿐이었습니다.” (#5-1)

기존 연구에서는 단체 활동은 주로 관계 형성과 관련되어 언급되었지만(정민 2017), 본 연구를 통해 대학생에게 단체활동은 함께 활동하면서 몰입감을 높여주는 좋은 수단이 된다는 것을 알 수 있다.

5.1.3 작은 즐거움 몰입

좋아하는 일への 몰입은 무엇을 이루는데 목적을 두고 있기 보다는, 단지 그 순간을 즐기는 경험을 의미하였다. 학생들이 즐거움에 몰입을 언급하는데 있어서 ‘음식’, ‘맛 집’ 등은 매우 밀접하게 언급되고 있었다. 작고 소소한 순간을 찾아 그 순간을 즐기는 것으로 주로 오감과 관련되어 있다. 학생들은 매우 소소한 활동에도 의미를 두고 긍정적 감정과 연결시키고 있다. “그 상황을 봤을 때 생각을 해보면, 시험 기간에도 행복하다는 얘기를 자주 하는 거 같아요. 시험공부를 하다가 공부를 이제 놓고, 뭐 시켜먹거나. 이미 났잖아요. 그럼

그 상황에 미련을 저버리고 이 상황에만 즐길 수 있을 때 행복한 거 같아요.” (#2-1) 이처럼 제한된 상황에서도 찾을 수 있는 즐길거리를 찾아내는 학생은 긍정적 감정을 말하고 있다. “학교가 작기도 하고 주변에 뭐가 없으니깐 잼잼(교내 노래방)에서 노래를 가끔 부르는 것도 좋고. 그냥 기숙사에서 에어컨 틀어놓고 TV 보는 것도 그것도 행복하고...” (#2-3) 이외에도 작은 즐거움과 관련된 행복 경험을 보면 아래와 같다. “다우니 냄새 나는 이불로 하루 종일 둘둘 말고 있기”, “집에 갔을 때 쿵이(반려 동물)가 반겨주기”, “언니랑 저녁에 밀크티 마시러 나와서 산책하기”, “노을이 질 때 길에서 바라볼 때”, “고양이 정원 방문해서 고양이와 놀기”, “홍대 소품샵 쇼핑”, “폴 빌라에서 고기파티”, “한강에서 치맥하기” 등이 언급되었다.

5.2 자율성

어떤 것이든 스스로 결정한 것을 실행하고 지속했던 경험은 학생들에게 매우 긍정적인 기억을 남긴다. 학생들이 자발적인 의지를 가지고 무엇인가를 시작했던 경험은 그 성공여부 상관없이 그 자체만으로도 의미를 두고 있었다. “자기 주체성 있게 좀 생활을 하는 게 좋은 거 같아요. 아, 나는 이게 필요한 거 같다, 자기가 스스로 보완할 수 있고 자기가 주체적으로 그런 프로그램을 자기가 직접 참여하고 그런 게 좋은 거 같아요.” (#3-1)

공연을 준비하면서 누가 시켜서가 아니라 자기가 내린 결정을 끝까지 지켜 계속한 것에 대해 의미를 둔 학생은 다음과 같이 말하고 있다. “사람도 많은 그 곳에서 공연을 한다는 것 자체가 도전이어서, 그 전날까지도 고민했어요. 포기할까, 지금 포기해도 상관이 없는데니까 포기할까, 말까 계속 고민하다가, 그거죠, 일종의 기회였던 거죠. 이거 어차피 지금 안 하면 나한테 이런 기회가 안 올텐데. 한번 흑 역사를 찍더라도 도전해 보는 게 나한테 의미가 있지 않을까. 이런 생각때문에

그런 저를 좀 저의 그런 부끄러움을 탈피하고자... 저의 수줍음, 위축되는, 그런 거를 탈피하고자 그런 의미도 컸었던 것 같아요.” (#1-2)

본인이 주도적으로 시작했고 이를 이루어가는 과정에서 기쁨을 느낀 것으로 표현되었다. 육체적으로 힘들지만 스스로 결정한 일이라 더 만족스러웠다는 경험도 다음과 같이 공유하였다. “저에게 만족을 하려면 내가 원하는 대로 하는 것이 보람도 있고, 사실 일하는 거 좋아하는 사람이 어디 있겠어요. 일하는 거 좋아하는 사람 없어도 내가 일을 했는데 그 일한 것에 잘 놓고 그런 거 보면은 만족스럽고 재미있고요. 뭐 다 그런 것들이 즐거운 것 같아요.” (#1-1)

5.3. 성취감

인터뷰를 통해 학생들이 행복했던 순간을 회고하도록 하였는데, 학생들은 자신이 목표한 바를 이루었을 때의 기분에 대해 언급하였다. 여기에서 성취감이란 단순히 자격증을 따거나 성적이 잘 나왔을 경우 등 객관적인 것만 포함하지 않는다. 다른 사람들은 알아주지 않을 만큼 작은 목표, 혹은 목표를 향해 하는 실천에 대해서도 학생들에게는 성취감을 느낄 수 있었음을 알 수 있었다.

5.3.1 객관적 성취감

성취와 관련된 문장을 분석해보면, 대체로 다른 요인에 비해 성공했던 경험보다는 ‘미래에 무엇을 성취한다면 행복할 것 같다.’라는 미래형 언급이 많았다. 이는 목표달성을 위하여 현재의 과정에 충실하며 목표를 이루기까지 인내하며, 바라는 성과를 이루기까지 노력하는 태도를 반영하는 것으로, 현재의 경험을 충분히 즐기기보다는 객관적으로 만족할 만한 보상이 나와야 행복하다는 관점을 반영한 것이라고 볼 수 있다. 학생들이 생각하는 객관적인 성공지표는 매우 다양하였다. “시험 성적이 좋을 때”, “과제를 다 마쳤을 때”, “공모전

최우수상을 수상했을 때”, “성적이 오른 것을 확인했을 때” 등 학교 성적이나 과제와 관련된 지표가 있었다. 또한 이외에도 “토익 900점 넘으면”, “생활체육 2급 자격증 취득”, “대학원 합격”, “운전 면허증 합격” 등을 언급하였다.

5.3.2 주관적 성취감

성취감은 단지 객관적 지표를 목표로 하고 이를 달성하는 경험에만 국한되지 않은 것으로 나타났다. 성취를 위한 노력과 그 과정을 잘 견뎌냈던 경험도 주관적으로 성취라고 인식하고 있었다.

“처음부터 아무것도 없는 상태에서 아이디어가 나오고 회의를 통해 발전해가면서 구체화되고 그거를 실제로 진행하고 그 결과물도 눈으로 봤으니까, 지금은 이제 모든 걸 다 해 본 경험으로써 성취감이 엄청 크게 작용하니까, 그 결과가 어떻게 간에 과정을 해봤으니까.” (#4-2) 이뿐만 아니라 목표를 향해 도전하는 것 그 자체도 하나의 큰 성취 경험임을 학생들은 깨닫고 있었다.

“무대에 굉장히 두려움을 느꼈는데, 마음 한 켠에는 공연이 너무 하고 싶은 의지가 강해서 비록 1곡이었지만, 당시 공연했던 내 기분은 표현이 힘들 정도로 기분이 좋았으며, 그 순간만큼은 어느 때 보다 행복했고 이런 맛에 무대를 서는구나, 라는 생각이 들 정도로 황홀했고 이런 무대를 보여준 나에게 자부심을 느끼고 뿌듯했습니다.” (#5-1) 이외에도 주관적 지표의 성취감에 대한 학생들의 표현은 다음과 같다. “습작 한 권 분량의 완성”, “아르바이트 경험”, “운전 연습”, “운동으로 인해 엄청 몸이 좋은 나”, “유연하고 근력 있는 몸을 만들기 위한 운동 꾸준히 하기”, “1학년 때 보다 열심히 살기” 등이다.

5.4 정서적 편안함

편안함이라는 정서는 총 두 가지 하위요인으로 파악

되었다. 신체적인 편안함 그리고 심리적 거리를 뚫음으로써 오는 편안함이 그것이다.

5.4.1 신체적 편안함

학생들이 빈번하게 언급한 요인은 ‘아무 것도 하지 않은 편안함’이었다. “연휴 3일 내내 잠만 잤었다.” 등 바쁜 일상 속에서 잠시 어떤 것도 하지 않고 ‘정지’되어 있는 순간에 행복감을 느끼는 것이다. 특히 잠을 폭 자거나, 며칠간 아무것도 하지 않고 쉬는 등 바쁜 일상의 고됨을 덜어주는 휴식에 대해 높은 가치를 두고 있었다. 학생들이 언급한 신체적 편안함은 다음과 같다. “햇빛을 쬐면서 하루 종일 누워 있을 때”, “저녁 8시 10분의 무렵”, “멍 때릴 때”, “누워서 쉬기”, “잠들기 직전”, “낮잠을 잘 때”, “12시간 이상의 숙면”, “늦잠”, “연휴에 3일동안 잠만 잔 나” 등이 있다.

5.4.2 심리적 거리의 편안함

타인과의 거리 그리고 일상과의 거리를 통해 ‘혼자만의 시간을 즐길 수 있는 편안함’에 대한 내용을 발견할 수 있었다. 학생들의 표현을 보면 주로 혼자만의 시간을 가지며 느끼는 감정에 대해 표현하고 있다. 예를 들면, “휴학해서 나만의 시간 보낼 때”, “시간 날 때 마다 혼자 국내 여행하며 사진 찍으러 다닐 때”, “혼자 여행 다닐 때”, “혼자 영화 보고 밥 먹을 때”, “우도에서 혼자 한 달 살기” 등이다. 이상의 경우를 종합하면, 편안함은 신체적 편안함뿐만 아니라 타인과의 거리를 두면서 자기 공간을 즐기는 심리적 거리로 인한 편안함 등으로 나누어 볼 수 있다.

5.5 타인과의 관계

관계형성을 통해 느끼는 행복감을 찾을 수 있다. 인터뷰 내용을 분석해보면 관계 형성은 크게 두 가지로 나누어 볼 수 있는데 많은 사람들과 함께 커뮤니케이션 하면서 느끼는 넓은 관계를 통한 긍정적 정서와 소

수의 사람들과 느끼는 깊은 관계를 통한 긍정적 정서이다.

5.5.1 폭 넓은 인간관계

학생들은 타인과의 관계에 대해 많이 언급하였다. 타인과 관계를 통해 자신의 삶에 대해 매우 긍정적인 평가를 하였는데, 여기에서 타인은 교내에서 함께 학교를 다니는 친구일 수도 있고, 선후배, 연인 혹은 가족을 포함한다. 뿐만 아니라 교내외 동아리 등 공동체 내에서 구성원들 간의 유대감을 매우 긍정적인 정서로 연결되고 있었다. “체육대회라는 프로그램을 통해서 여자분들끼리 팀을 이뤄 피구를 하고 발 야구를 하고 남자들끼리 팀을 이뤄서 농구를 하고 축구를 하면서 애들이 그 응원을 갖기도 하고 그 안에 애들끼리 상대하면서 전략 짜면서 70명, 80명 되는 사람들이 이제 유대감이 생기고 재미있게 활동할 수 있는 그런 친밀감이 생기는 기회가 좋았다고 생각합니다.” (#2-2)

단체활동 중 특히 스포츠를 하면서 느끼는 친밀감이 표현되었고 교내 구성원들 즉 동기 혹은 선후배와의 관계가 더 가까워지면서 느끼는 감정에 대해 다음과 같이 표현하였다. “저는 원래 이런 경기하면 원래 친해진다고 생각해서 들어간 건데. 생각대로 동기들이랑도 친해지고 선배들이랑도 원래 잘 몰랐던 선배들이랑도 얘기를 하고 같이 경기하면서 선배들이 막 괜찮다고 이러면서 하니까 선배들이랑 거리감도 줄어든 거 같고 동기들이랑도 더 친해진 거 같아요. 그리고 경기 안 하는 동기들이랑도 옆에서 응원해주니까. 진짜 좀 활발하게 응원해주니까.” (#2-1)

5.5.2 깊이 있는 인간관계

원래 알고 있던 주변 사람들과 더욱 더 친해지는 기회가 생겼을 때 학생들은 매우 긍정적으로 표현하였다. 사람들과 더 친해지면서 같이 먹고 같이 활동하는 것에 대해 높게 평가하고 있었고 소속감이 생기면서

소속된 단체에 몰입도가 더 높아지고 있었다. “정말 사소한 거는, 그냥 기숙사 생활하는 것만으로도, 룸메들과 밤에 야식 하나 시켜 먹으면서 행복감을 느낄 수 있는 것 같아요. 같은 소속을 하고 있는 나와 비슷한 또래의 친구들과 뭔가를 같이 생활하거나 함께 한다는 것 자체가 학교에서 찾을 수 있는 행복감이라고 생각해요.” (#4-2)

특히, 친밀한 관계를 형성하는데 있어 ‘시간을 같이 보내는 요인’이 있다는 것과 ‘음식을 함께 즐기는 것’은 매우 빈번하게 언급된 내용이었다. 학생들이 언급한 행복한 순간은 가족 혹은 친구와 보내는 소중한 시간들이었다. “가족들과 크로아티아 바다 앞에서 함께 가족 사진 찍기”, “수업 끝나고 동기들이랑 놀 때”, “친구들이랑 수다, 친구와 꽃 구경 갈 때”, “아는 형과 유럽 일주”, “가족들과 함께 과일 먹으며 이야기하기”, “친구들과 밥 먹기” 등이다.

6. 결론

최근 사회는 개인의 삶의 질과 행복에 대한 관심이 증가함에 따라 각 대학에서도 재학생의 생활적응, 대학 만족 등이 중요한 이슈가 되었다. 하지만 대학생들은 계속되는 취업의 어려움에 직면하여 진로 자체에 압박을 느끼고 있으며, 이로 인한 스트레스 속에서 행복감을 느끼기 어려운 상황에 놓여 있다. 이를 증명하듯 많은 연구들이 국내 대학생의 심리적 문제의 심각성을 보고하고 있다(이은희 2004; 김정진 2009; 장창민·최지영 2011). 대학생들은 발달적인 관점에서 자아 정체감 확립과 여러 환경적 변인에 대처할 수 있는 역량을 강화하여 사회인으로 성장하는 중요한 시기임을 감안할 때 대학생의 안녕감 부재는 곧 사회 성장 동력의 문제가 발생할 수 있음을 예고한다. 따라서 대학은 재학생들이 여러 문제상황 속에서도 균형있게 성장할

수 있도록 돕고, 이를 통해 더 행복하고 의미 있는 삶을 살아갈 수 있도록 다양한 서비스를 제공해야 한다. 정부는 대학기본역량평가를 바탕으로 대학의 통·폐합을 적극 도모하기 시작하여 대학은 그야말로 생사의 기로에 놓이게 되었다. 그렇기에 대학이 장기적인 생존을 위해서는 교육소비자인 재학생의 욕구를 정확히 파악하여 만족스러운 서비스를 제공하는 것이 필요하게 되었다. 즉, 대학은 이제 단순히 취업을 위한 도구가 아닌 한 개인이 행복한 삶을 꾸려갈 수 있는 발판을 만들어주고, 이를 경험하도록 하여 행복을 추구하는 방향으로 역할을 변모해 가야 한다. 따라서 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 행복과 밀접한 주요 요인들을 파악하여 심층적으로 분석함으로써 향후 대학생의 행복감 증진을 위한 다양한 정책 및 프로그램을 세우는데 도움이 되고자 하였다.

6.1 연구 요약

본 연구에서는 현재 대학에 재학중인 남녀 대학생들을 대상으로 총 여섯 개의 그룹을 인터뷰하여 대학생들이 느끼는 행복감은 과연 어디에서 오는가에 대하여 분석하였다. 연구를 통해 발견된 행복과 관련된 사전 요인은 총 다섯 개로 분석되었다. 첫째, 좋아하는 일의 몰입은 대학생의 행복과 매우 밀접하게 연관된 것으로 분석되었다. 이는 몰입이 높은 수준의 안녕감과 밀접한 연관이 있다는 기존 연구 결과(Clarke and Haworth 1994; Collins et al. 2009; Vella-Brodin et al. 2009)를 지지한다. 본 연구에서는 이에 더 나아가 좋아하는 일의 몰입을 하위 세가지 상황으로 파악하였다. 즉, 좋아하는 취미생활을 함으로써 느끼는 몰입, 타인과 단체활동을 하면서 느끼는 몰입, 그리고 소소한 즐거움을 발견하여 이에 몰입하는 경우로 분류하였다. 본 연구를 통해 대학생들이 어떤 상황에서 몰입하여 행복감을 느끼는지 상세히 파악한 데 그 의미가 있을 수 있다.

두번째, ‘자율성’이 주요한 요인으로 발견되었다. 특히 본 연구에서는 ‘자발적인 의지를 가지고 선택하고, 선택한 것을 흔들림없이 끝까지 이뤄가려는 태도’로 분석하였다. 이는 기존 연구에서 ‘자율성’이 심리적 안녕감과 대학생활에 만족을 준다는 결과(Ryan and Deci 2000; 김은주 2007; 이수진 2009)를 지지하고 있다. 또한 본 연구의 자율성 개념은 ‘자립성’, ‘내적통제’의 개념과 유사한 것으로 이들이 행복감과 상관이 있다는 연구 결과와도 일치하고 있다(김명소·임지영 2003).

세번째, ‘성취감’ 또한 중요한 요인으로 밝혀졌고, 성취감의 하위요인으로 객관적인 지표가 보이는 결과 달성을 통한 ‘객관적 성취’와 목표달성을 위한 노력과 인내의 과정도 성취의 경험으로 인식하는 ‘주관적 성취’로 분류될 수 있었다. 이러한 결과는 개인성취 추구 유형과 목표 성취 유형이 주관적 행복감이 높고(정지범 등 2011), 대학생들이 행복해지기 위한 노력으로 ‘목표 설정 및 실행’의 노력을 기울이고 있다는 연구결과(이윤주 2011)들과 부합한다. 성취감은 주로 ‘직장에 취직했다’ ‘장학금을 받았다’ 등 객관적인 지표를 목표로 하고 이를 이루었을 때 느끼는 감정이지만, 본 연구를 통해 흔히 언급하지 않았던 목표를 이루기 위해 노력하고 인내했던 과정 자체를 성과로 보는 ‘주관적인 성취’도 의미있는 것으로 발견되었다. 즉 객관적으로 누가 알아주지 않지만 목표를 향해 노력하는 과정을 견뎌내는, 자신만이 느낄 수 있는 ‘성취’를 학생들은 성취감으로 느끼고 있다.

네번째, ‘정서적 편안함’이다. 편안한 감정은 행복과 관계가 있었고 이는 바쁜 일상에서 오는 피로감으로 아무것도 하지 않은 편안함 그 자체도 행복 선행변수로 파악된 것이다. 편안함은 신체적 편안함, 그리고 심리적 거리에 의한 편안함으로 분류될 수 있었다. 이는 정서적 측면에서 한국인들은 근심이 없고 만족하는 마음 등으로 행복감을 표현하고, 한국인은 미국인과 달리 행복의 중요한 정서로서 고각성 정서(기쁨, 유

쾌함)뿐만 아니라 저각성 정서(편안함, 평상심)를 고려하고 있다는 기존의 연구결과와 지지한다(유나영 등 2015). 특히 심리적 거리에 의한 편안함, 즉 타인과 심리적 혹은 물리적으로 일정한 거리를 두면서 ‘혼자’만의 시간을 갖는다는 것은 기존연구에서는 흔히 제안되지 않았던 변수이지만 본 연구를 통해 이는 대학생 행복감과 밀접한 연관이 있음이 파악되었다.

마지막으로 ‘타인과의 관계’ 즉, 유대감은 행복감을 증진시키는 요인이다. 이는 기존의 많은 연구에서 관계의 중요성을 강조(조병구 등 2018; 이희정 등 2018)결과들을 지지한다. 특별히 본 연구에서는 타인과의 관계를 보다 많은 사람을 알고 유지하는 ‘관계의 다양성’과 소수의 사람과 깊이 있는 관계를 유지하면서 행복감을 느끼는 ‘관계의 깊이’ 요인의 측면이 있다는 점을 밝혀냄으로써 행복과 관계의 측면을 종합적으로 고려한데 그 의의가 있다.

6.2 연구의 시사점

위와 같은 연구결과를 바탕으로 교육 소비자인 대학생들의 대학생활에서의 행복감 증진을 위한 대학 운영방안에 관하여 다음과 같이 제안할 수 있다. 대학은 기본적으로 고등교육 서비스의 장으로서 교육 질 제고가 우선적으로 이루어져야 한다. 양승준 등(2016)은 행복 증진 및 불안 경감을 위해 다양한 기관에서의 실무적 실행방안을 제안하였는데, 특히 교육기관에서 자아탐색교육을 활성화해 학생들이 스스로에 대해 더 잘 알고, 행복하게 살아갈 수 있도록 기여해야 한다고 하였다. 즉 자아를 성취하여 행복을 누리는 방법이 무엇인지 교육해야 한다. 대학에서의 자아성취는 기본적으로 학업성취에서 비롯되기 때문에 교육규정 개선, 다양한 교수법 도입, 전공 비전 제시, 학생지도 강화 등을 통해 학생의 학업성취동기를 증가시켜야 한다. 그리고 교육 강화 관점에서 직접적인 행복 교육을 위해 대학생의 행복 요인을 고려한 교과, 비교과 프로그램을 체

계적으로 운영할 필요가 있다. 최근 몇몇 대학에서 행복을 주제로 교과목이 개설되고 있지만 대부분 전반적인 개념의 이해를 위한 강의 위주로 진행되고 있는 실정이다. 이는 교과 운영의 한계이기도 하다. 행복감은 직접 실천해보고, 다양한 체험을 했을 때 느껴지는 감정이기 때문에 행복감에 영향을 미치는 주요한 요인들을 직접 경험을 해볼 수 있는 활동의 기회가 제공되어야 한다. 즉 몰입감, 자율감, 성취감, 편안함, 유대감 등의 행복 요인을 실습해 볼 수 있는 다양한 비교과 프로그램들도 함께 마련되어 있어야 한다. 이를 통해 지나친 경쟁으로 인한 불안감, 좌절감, 압박감에서 벗어나 행복한 삶으로 스스로 개척할 수 있는 기회를 만들 수 있을 것으로 기대한다. 따라서 대학은 재학생의 행복 요인을 고려한 교과와 비교과 프로그램을 다양하게 개설하고, 교과에서 배운 내용을 비교과에서 충분히 실습해 볼 수 있도록 효율적인 연계 체계를 마련하여 재학생들로 하여금 행복 체험의 기회를 늘려줄 수 있어야 한다.

그리고 대학은 교육서비스 외에 학생들이 행복의 요인들을 체험할 수 있는 다양한 활동을 지원해 주어야 한다. 행복의 요인을 반영할 수 있는 활동 중 대표적인 것이 동아리 활동이라고 할 수 있다. 최근 어려워진 취업현실을 반영하여 학생들이 취업이나 진로와 연관되어 있지 않으면 동아리 활동 자체를 꺼려하고 있다. 하지만 동아리 활동은 개인의 좋아하는 분야를 자발적인 의지를 가지고 참여하기 때문에 그 자체로 재미와 몰입을 느낄 수 있을 뿐만 아니라 다양한 행사를 기획하고, 준비하면서 실력향상이나 성취의 경험을 맛볼 수 있다. 또한 동아리원들과의 단체활동을 통해 자연스럽게 유대감이 향상된다. 이러한 활동은 앞서 제시한 행복 요인을 자연스럽게 충족시켜줄 수 있는 최적의 활동이라고 할 수 있다. 따라서 대학은 보다 많은 학생들이 동아리 활동에 참여할 수 있도록 적극적인 운영 지원을 해주는 것이 필요하다.

마지막으로 대학마다 학생의 행복에 더욱 관심을 가져야 할 것이다. 대학마다 놓여진 상황이 다르고 각기 고유한 특성과 문화를 가지고 있다. 이러한 특성들은 재학생의 특성으로 반영되어 학교마다 행복에 주요하게 미치는 요인들이 상대적으로 달라질 수 있는 가능성을 내포하고 있다. 따라서 대학은 재학생들의 특성을 살펴보고 그들이 중요시 여기는 행복의 요인들은 무엇인지, 각 요인들은 어떤 중요도는 갖는지 등의 재학생 행복 연구를 지속적으로 실시하여 대학의 특성에 맞는 운영 정책을 수립해야 할 것이다. 학생들의 행복 관점에서 시행되는 대학 운영 노력들은 결국 학생 행복감 증진으로 이어지게 될 것이고, 학생의 행복감 증진은 대학만족도 향상에도 크게 영향을 미치어 대학 발전의 중요한 축이 될 것으로 기대된다.

6.3 연구의 한계점과 향후 연구 방향

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째 본 연구는 경기의 한 지역 소재 사립대학교의 일부 학생들을 대상으로 하였다. 대학생의 거주 지역, 그리고 대학의 제반 특성에 따라 상이한 결과가 도출될 가능성이 있다는 점과 정성조사의 단점인 적은 표본이 모집단을 대표하지 않을 수 있다는 점을 고려할 때 향후에는 전국단위의 대학의 대학생들을 표집하고 정량적인 부분을 포함하여 행복요인을 탐색하는 것이 필요할 것으로 보인다. 두 번째는 본 연구에서는 행복에 대한 긍정적인 요인에만 관심을 두었는데 향후 연구에서는 행복을 증진시키는 요인뿐만 아니라 행복을 방해하는 요인들을 양면으로 함께 확인할 때 의미가 있을 것으로 보인다. 마지막으로 차후 연구에서는 행복에 영향을 미치는 요인들을 탐색하는 것에 더 나아가 해당 요인들의 관계에 대한 연구도 진행해 볼 필요가 있을 것이다.

참고문헌

[국내 문헌]

1. 고현정, 이민규 2013. “대학생의 몰입이 스트레스와 안녕감에 미치는 영향: 몰입의 조절효과와 대처방략의 매개효과를 중심으로,” *스트레스연구* (21:4), pp. 283-292.
2. 구교준, 임재영, 최슬기 2015. “행복에 대한 이론적 고찰,” *정부학연구* (21:2), pp.95-130.
3. 구재선, 김의철 2006. “한국인의 행복 경험에 대한 토착문화심리학적 접근,” *한국심리학회지: 문화 및 사회문제* (12:2), pp. 77-100.
4. 구재선, 서은국 2011. “한국인, 누가 언제 행복한가?,” *한국심리학회지: 사회 및 성격* (25:2), pp. 143-166.
5. 구재선, 서은국 2015. “왜 한국 대학생이 미국 대학생보다 불행한가? 상대적 외적 가치, 사회적 지원, 사회비교의 영향,” *한국심리학회지: 사회 및 성격* (29:4), pp. 63-83
6. 권석만 2004. *젊은이를 위한 인간관계의 심리학*, 서울: 학지사.
7. 김근국, 김만수, 김범준 2015. “대학 동아리 여가활동의 참여정도에 따른 재미와 몰입이 심리적 행복감에 미치는 영향,” *한국무용과학회지* (32:2), pp. 33-46.
8. 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석 2003. “한국 성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발,” *한국심리학회지: 건강* (8:2), pp. 415-442.
9. 김명소, 김혜원, 한영석, 임지영 2003. “한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석,” *한국심리학회지: 일반* (22:2), pp. 1-33.
10. 김명소, 임지영 2003. “대학생의 바람직한 삶 구성요인 및 주관적 안녕감과 관계 분석: 남녀 차이를 중심으로,” *한국심리학회지: 여성* (8:1), pp. 83-97.
11. 김명소, 한영석 2006. “한국인의 행복지수 공식 개발,” *조사연구* (7:2), pp.1-38.
12. 김민경 2012. “대학생의 부정적 정서, 가족탄력성 및 자존감이 자살생각에 미치는 경로모형 분석,” *한국가족복지학* (17:1), pp. 61-83.
13. 김수겸 2006. “생활체육참여자의 운동몰입, 심리적 행복감, 운동중독의 관계 연구,” *한국스포츠리서치* (17:6), pp. 451-459.
14. 김은미, 최명구 2006. “청소년의 여가활동과 행복과의 관계,” *아동교육* (16:1), pp. 155-172.
15. 김은주 2007. “부모자녀관계와 자기결정성 요인들이 대학신입생들의 학교생활 만족도에 미치는 영향,” *교육심리연구* (21:3), pp. 539-555.
16. 김정진 2009. “대학생의 자살생각 관련 요인 연구,” *정신보건과 사회사업* (32), pp. 413-437.
17. 김청송 2009. “청소년의 행복결정요인에 관한 연구,” *한국심리학회지: 건강* (14:3), pp. 649-665.
18. 박은희, 최은실 2015. “성인애착과 대학생활적응의 관계에서 자아존중감과 대인관계능력의 매개효과,” *한국심리학회지: 발달* (28:1), pp. 57-79.
19. 서은국, 구재선 2011. “단축형 행복척도 개발 및 타당화,” *한국심리학회지: 사회 및 성격* (25:1), pp. 95-113.
20. 양승준, 이보연, 김희웅 2016. “토픽모델링 기반 행복과 불행 이슈 분석 및 행복 증진 방안 연구,” *지식경영연구* (17:2), pp. 165-185.
21. 유나영, 정여진, 김비아, 정영숙, 신현정 2015. “한국인의 행복 개념 탐색연구,” *한국민족문화* (55:5), pp. 197-230.
22. 이민정 2016. “한국인의 행복과 종교의 관계: 종교의 영향력 변화를 중심으로,” *사회사상과 문화* (19:4), pp. 291-328.
23. 이소현, 이연경, 송의령, 김희웅 2017. “토픽모델링

- 을 이용한 국가간 행복과 불행 도둑 비교분석: 한국, 미국, 영국, 브라질,” *지식경영연구* (18:3), pp. 101-123.
24. 이수연 2010. “대학생의 행복 척도 개발 및 구인 타당도 검증,” *한국심리학회지: 학교* (7:2), pp. 107-122.
25. 이수진 2009. “대학생이 지각하는 사회유대감과 자율성이 학교생활적응과 주관적안녕감에 미치는 영향,” *한국심리학회지: 학교* (6:2), pp. 229-248.
26. 이윤주 2011. “행복해지기 위한 대학생의 노력,” *아시아교육연구* (12:2), pp. 63-84.
27. 이은희 2004. “대학생들의 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과검증,” *한국심리학회지: 건강* (9:1), pp. 25-48.
28. 이희정, 이한녕, 박성준 2018. “학령인구절벽 시대에 우리나라 대학교육의 서비스가 나아가야 할 방향에 관한 연구,” *상품학연구* (36:4), pp. 71-77.
29. 장창민, 최지영 2011. “한국 대학생 자살의 특성: 보도기사를 중심으로,” *보건교육건강증진학회지* (28:5), pp. 73-82.
30. 정민 2017. “또래관계와 삶의 질 간의 관계에서 청소년 단체활동의 조절효과,” *인문사회21* (8:5), pp. 1095-1112.
31. 정여주, 홍성례 2012. “대학생의 자기효능감과 주관적 삶의 질 관계 연구: 학교생활만족도와 관계만족도의 매개효과를 중심으로,” *청소년복지연구* (14:3), pp. 239-257.
32. 정지범, 도영임, 임인선, 문지원, 이다혜 2011. “국민 행복 결정 요인 분석 및 제도적 관리 방안 연구,” *KIPA 연구보고서*, 한국행정연구원.
33. 조병구, 이명균, 이용수, 김옥 2018. “국민행복지표 개발 연구,” *경제인문사회연구회 협동연구총서* (18-13-01), 세종: 한국개발연구원.
34. 최인철, 최종안, 최은수, 이성하, 김남희, 이서진, 이민하, 권유리 2019. *About H: 대한민국 행복 리포트 2019*, 21세기북스.

[국외 문헌]

1. Argyle, M. 2002. *The Psychology of Happiness* (2nd ed). 김동기, 김은미 공역 2005. *행복심리학*, 서울: 학지사.
2. Asakawa, K. 2004. “Flow Experience and Autotelic Personality in Japanese College Students: How Do They Experience Challengers in Daily Life?,” *Journal of Happiness Studies* (5:2), 123-154.
3. Clarke, S. G., and Haworth, J. T. 1994. “Flow experience in the daily lives of sixth-form college students,” *British Journal of Psychology* (85:4), pp. 511-523.
4. Collins, A. L., Sarkisian, N., and Winner, E. 2009. “Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly flow experiences,” *Journal of Happiness Studies* (10:6), pp. 703-719.
5. Delbridge, J., Headey, B., and Wearing, A.J. 1994. “Happiness and Religious Belief,” *Religion, Personality, and Mental Health*, pp.50-68.
6. Diener, E. 1984. “Subjective well-being,” *Psychological Bulletin* (95:3), pp. 542-575.
7. Echtner, C. M. 1999. “The Semiotic Paradigm: Implications for Tourism Research,” *Tourism Management* (20:1), pp. 47-57.
8. Frey, J. H., and Fontana, A. 1993. *The Group Interview in Social Research*. In

- Morgan D. L. (eds). Successful Focus Group: Advancing the State of the Art, California: Sage, pp.20-34.
9. Hassmen, p., Koivula, N., and Uutela, A. 2000. "Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland," *Preventive Medicine*(30:1), pp.17-25.
10. Krueger, R. A., and Casey, M. A. 2009. *Focus Group: A Practical Guide for Applied Research*(4t ed). Los Angeles: Sage.
11. Neuman, W. L. 2006. *Social Research Methods*. Boston: Pearson Education.
12. Ryan, R. M., and Deci, E. L. 2000. "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being," *American Psychologist* (55:1), pp.68-78.
13. Ryff, C. D. 1989. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* (57:6), pp. 1069-1081.
14. Stepchenkova, S., Kirilenko, A., and Morrison, A. 2009. "Facilitating Content Analysis in Tourism Research," *Journal of Travel Research* (47:4), pp. 454-469.
15. Veenhoven, R. 1994. "Is Happiness a trait?: Test of the theory that a better society does not make people any happier," *Social Indicators Research* (32:2), pp. 101-160.
16. Vella-Brodrick, D. A., Park, N., and Peterson, C. 2009. "Three ways to be happy: Pleasure, engagement, and meaning - Findings from Australian and US samples," *Social Indicators Research* (90:2), pp. 165-179.

저 자 소 개



이 한 념 (Hanyeong Lee)

현재 차의과학대학교 학생만족센터 선임연구원으로 재직 중이다. 가톨릭대학교에서 심리학 박사를 수료하였고, 국민대학교, 서울대학교 학생상담센터 연구원으로 역임하였다. 주요 관심분야는 교육, 인적자원관리 등이다. 지금까지 한국상품학회 등의 주요 학술지에 논문을 발표하였으며, NCS 기반 학습모듈(교육부), 서울대 학생 심리상태분석 및 상담정책 방향(서울대출판문화원) 등을 저술하였다.



하 정 (Jung Ha)

현재 차의과학대학교 학생만족센터 연구원으로 재직 중이다. 이화여자대학교에서 상담심리학과 석사학위를 취득하였고, 성남시 청소년 상담복지센터 상담원으로 근무하였다. 주요 관심분야는 교육, 인적자원관리 등이다. 한국상담심리학회에서 “지각된 스트레스, 불안, 문제성 인터넷 사용과의 관계에서 걱정에 대한 상위인지의 다중매개효과(KCI 등재)”를 발표하였다.



이 희 정 (Heejung Lee)

현재 차의과학대학교 융합과학대학 데이터경영학과 부교수로 재직 중이다. 호주 그리피스 대학에서 박사학위를 취득하였고, 고객만족 및 소비자 심리에 관한 다수의 논문을 게재하였다. 특히 다양한 서비스 산업의 산업특성을 반영한 소비자행동 연구를 진행하고 있으며 의료기관, 교육기관 및 호스피탈리티 산업 등에서 소비자 만족도 및 애호도 향상에 미치는 사전요인에 관심을 가지고 있다.