

한국 대학생의 행복감 개념분석

이하나
동양대학교 간호학과

Concept Analysis of Happiness on Korean university students using Hybrid Model

Ha-Na Lee

Department of Nursing, Dongyang University

요약 본 연구는 한국 대학생의 행복감의 개념을 정립하고 정의하기 위해 시행되었다. 연구 분석 방법은 Schwartz-Barcott와 Kim의 혼종 모형(Hybrid model)을 이용하였으며, 자료 수집은 2018년 6월부터 2018년 7월까지 13명의 대상자와 대학생의 행복감과 관련된 문헌으로부터 수집하였다. 본 연구 분석 결과, 한국 대학생의 행복감은 4개의 차원과 8개의 속성으로 도출되었다. 결과적으로 한국 대학생의 행복감에 정의는 다음과 같다. 한국 대학생의 행복감은 (i) 현 상황을 있는 그대로 받아들이며 만족하는 개인의 주관적 만족감, (ii) 사회·경제적 요인과 같은 개인의 객관적 만족감, (iii) 꿈을 향해 나아가기 위한 목표의 성취감, (iv) 미래에 대한 긍정적 인지를 의미한다. 또한 (v) 의미 있는 타인으로부터의 지지를 통한 관계 만족감, (vi) 자신과 의미 있는 타인의 신체·정신적 안위감, (vii) 일상생활의 만족감, (viii) 대학생활의 만족감을 의미한다. 본 연구는 한국 대학생의 행복감의 개념을 정립함으로써 한국 대학생의 부정적 정서를 감소시킬 수 있는 전략에 실재인 밑거름이 될 수 있는 자료를 제공했다는 데 의의가 있다. 본 연구를 기초로 하여 한국 대학생의 행복감을 증진시키기 위한 프로그램 개발을 제안한다.

Abstract This paper aims at understanding the conceptual definition and the characteristics of happiness of Korean university students. We analyzed the data using Hybrid model introduced by Schwartz-Barcott and Kim. The data was conducted from June, 2018 to July 2018. The participants in this study were 13 and another part of the data was obtained from literatures regarding happiness of university students. We categorized Happiness of Korean university students into eight attributes in four dimensions. In other words, The concept of happiness on Korean university students is as follows: (i) Satisfaction of Individual's subjective, (ii) Satisfaction of Individual's objective, (iii) Achievement of goal, (iv) A positive cognition for the future, and (v) Relationship satisfaction from meaningful person, (vi) Physical and mental well-being of oneself and meaningful person, (vii) Satisfaction of everyday life, (viii) Satisfaction of college life. The major contribution from this paper is that we provide a guideline for establishing a strategy to reduce negative emotions and increase happiness of university students in Korea by identifying the concept of Happiness on Korean university students. Based on this study, we recommend to develop an educational program to increase happiness of university students in Korea.

Keywords : Happiness, Concept Formation, Hybrid, Student, University student

1. 서론

행복은 자신의 기준에 의거하여 삶을 총체적으로 평가하는 것으로, 자신의 삶을 느끼는 자기 만족감으로 설명된다[1]. 또한 가장 기본적인 개인의 권리이며 시대적

1.1 연구의 필요성

본 논문은 한국연구재단 연구과제로 수행되었음(NRF-2017R1C1B5076573)

*Corresponding Author : Ha-Na Lee(Dongyang Univ.)

Tel: +82-54-630-1209 email: lhn0407@dyu.ac.kr

Received August 7, 2018

Revised (1st August 17, 2018, 2nd August 20, 2018)

Accepted November 2, 2018

Published November 30, 2018

문화적 배경을 뛰어넘어 개인의 삶에서 가장 중요하게 인류가 추구해온 삶의 최종 목표이다[1].

한국보건사회연구원 보고서에서는 국민 1인당 국내 총생산(GDP)이나 건강기대수명과 같은 객관적 행복감을 나타내는 지수는 세계 평균보다 높은 수준으로 나타났으며, 자신의 행복감을 스스로 평가하는 주관적 행복감은 세계 평균보다 훨씬 낮은 수준으로 나타났다[2]. 이러한 결과는 빠른 시일 내에 고도의 경제 성장을 이뤄내어 물질적 풍요 속에서 살고 있으면서도, 오히려 물질에 대한 집착은 높아지고 다른 사람과의 비교가 심해져 개인의 만족감이 낮아진 것으로 사료된다. 또한 정보의 홍수 속, 정신없이 돌아가는 삶에서 사람들 간의 관계는 점점 삭막해지고 메말라져 가고 있으며, 이로 인하여 정신 건강의 황폐화 등 여러 가지 정신적 문제들이 생겨나 삶의 만족도가 낮아지는 것에도 관련된다[3-4]. 이는 우리나라의 국민소득, 경제규모 등을 고려해 볼 때 충격적인 결과이며, 국민 스스로 평가하는 국민행복지수를 높이기 위한 다양한 노력이 필요함을 보여준다.

대학생 시기는 청소년에서 독립된 성인으로 이동하는 과도기에 있으며 건강한 심신과 유능한 성인으로 성장해야 하는 긍정적인 발달단계 과업을 요구 받는다[4]. 그러나 한국의 대학생은 대학 진학을 위하여 교사나 부모에 의한 지나친 통제와 청소년기를 보냈으며, 대학교에 진학해서도 자기 탐색, 가치 수용 등 새로운 과제에 직면하며 경쟁 상태가 심화되고 있는 한국 현실에 맞추어 고용 경쟁에 맞서고 있다. 즉, 한국의 대학생은 과도한 취업스트레스와 성적에 대한 압박감으로 청소년이나 성인들과는 또 다른 스트레스로 인한 불안, 우울 등의 정신적 어려움을 경험 한다[5-6].

행복감과 관련된 개념분석 국내 연구는 Walker와 Avant[7]의 연구방법론을 이용한 Do와 Lee[8]의 행복 개념분석 연구와 Jo와 Yoo[9]의 임부를 대상으로 한 개념분석 연구가 있다. 또한 Jo와 Song[10]의 한국 암 생존자를 대상으로 한 진화론적 개념분석 연구가 있다. 국외 연구로는 Aristotle[11], Mill[12], Schopenhauer[13] 등의 여러 이론가들로부터 이루어진 행복의 개념에 대한 고찰 연구가 있다.

한편, 대학생의 행복감과 관련된 연구는 서술적 조사 연구들로, 대학생의 행복감의 영향을 미치는 요인을 분석한 연구들이 있다[3-4,14]. 즉, 현재까지의 대학생의 행복감과 관련된 연구들은 개념의 실증적인 속성 파악보

다는 행복감에 영향을 미치는 요인들을 분석한 연구들이 진행되었다.

대학생의 행복감은 대학생들의 행복감 자체뿐만 아니라 현 시점에서의 사회문화적 현상을 충분히 설명할 수 있어야 하며 이를 모두 포함하고 반영하여 정확한 속성의 파악과 정의가 이루어져야 한다. 특히, 현재 한국 사회의 대학생의 행복감에 대한 실증적인 개념 탐색은 한국 대학생들의 불안, 우울과 같은 부정적 정서 해결의 구체적인 자료로 제시될 수 있을 것이다[5-6,15].

Schwartz-Barcott와 Kim[16]의 혼종 모형(Hybrid model)은 이론적 단계에서 문헌고찰을 통해 개념의 임시적 정의와 속성을 설정하고 현장 연구 단계(질적 연구)를 통해 그것을 확인하거나 확장하는 방식의 분석방법이다[17]. 특히, 이론적 단계에서 현재 사용되고 있는 개념의 정의와 속성을 규명하고, 현장 연구 단계에서는 수집된 자료로 직접 그 현상을 규명하고 분석하기 때문에 개념의 특성을 명확히 이해하는데 적절하다[18]. 따라서 본 연구는 이론적 방법과 실증적 방법을 함께 사용하는 혼종 모형(Hybrid model)을 통하여 한국 대학생의 행복감의 개념 정의와 속성을 명확하게 정립해 보고자 한다. 이러한 작업의 결과로 실증적인 한국 대학생의 행복감의 개념의 속성과 정의를 도출하게 될 것이며, 더 나아가 한국 대학생의 행복감을 증진시키기 위한 중재 프로그램 개발의 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 한국 대학생의 행복감의 실증적인 개념을 정리하고, 속성을 규명하여 한국 대학생의 행복감에 대한 개념을 명료화하기 위함이다.

2. 연구 방법

2.1 연구 설계

본 연구는 Schwartz-Barcott와 Kim[16]의 혼종 모형(Hybrid model)을 적용하여 한국 대학생의 행복감에 대한 개념분석을 시도한 연구이다.

2.2 자료수집과정 및 자료분석방법

혼종 모형(Hybrid model)은 이론적 방법과 실증적 방법을 함께 사용하여 개념을 개발할 수 있는 방법으로 개

념분석 과정은 이론적 단계, 현장 연구 단계, 최종 분석 단계의 총 3단계를 거쳐 진행하였다[16-17]. 구체적인 내용은 다음과 같다.

2.2.1 이론적 단계

본 연구는 대학생의 행복감에 대한 개념적 정의와 속성에 관심을 두고 본질적인 의미 고찰을 위해 사전적 의미와 학술 문헌을 고찰하였다. ‘행복(Happy)’, ‘행복감(happiness)’, ‘대학생의 행복(Happy of university students)’, ‘대학생의 행복감(Happiness for university students)’을 주제로 국내외 문헌 검색을 위해 한국교육학술정보원(www.riss4u.net), PubMed, EBSCO의 학술지 및 학위논문 정보를 검색하였으며, 국내 문헌 45편, 국외 문헌 10편을 참고하였다. 더불어, 행복감에 대한 학문적 정의를 위해 ‘행복감의 개념(Concept of Happiness)’을 주제로 국내외 문헌 검색을 위해 한국교육학술정보원(www.riss4u.net), PubMed, EBSCO의 학술지 및 학위논문 정보를 검색하였으며, 국내 문헌 4편, 국외 문헌 3편을 참고하였다. 자료 분석은 Schwartz-Barcott와 Kim[16]의 분석방법에 따랐으며 행복감의 정의와 문헌내용에서 주요 영역을 찾아내어 개념의 차원과 속성을 분석하였다[16-17].

2.2.2 현장 연구 단계

현장 연구의 자료수집에 앞서 D대학교 생명윤리위원회에서 윤리 승인(IRB 015-03-004-001)을 받았으며, 자료 수집은 2018년 6월부터 2018년 7월까지 이루어졌다. 본 연구는 연구대상자를 일부지역들의 대학생으로 선정하였으며, 편의표집 방법을 이용하여 총 13명의 연구대상자가 본 연구에 참여하였다. 연구대상자들의 일반적 특성은 Table 1과 같다.

면담 질문은 이론적 단계의 연구결과를 토대로 개방형 질문으로 작성하였다. 질문내용은 ‘행복의 정의는 무엇인가요?’, ‘한국의 대학생으로서 행복은 무엇인가요?’, ‘현재 행복한가요?’, ‘최근에 가장 행복했던 경험은 무엇인가요?’, ‘최근에 불행했던 경험은 무엇인가요?’, ‘무엇이 행복에 가장 크게 영향을 미친다고 생각하나요?’, ‘행복한 이유는 무엇인가요?’였고, 참여자의 실제 경험에 대해 구체적으로 사례를 들어 설명하거나, 경험과 관련된 느낌들을 표현하도록 격려했다.

질적 연구의 면담은 구조적인 질문들로 구성된 구조

적 면담일 경우, 면담보다는 설문 조사에 가깝기에 질적 연구로서의 가치는 떨어진다[14]. 따라서 본 연구는 반구조화 면담을 실시하였다. 반구조화 면담은 질문의 형식이 틀로써 정해져 있고 후속질문은 연구자의 재량에 맡기는 면담을 의미한다[18].

1회 면담에 소요된 시간은 30분-1시간 정도였으며, 1회 면담에서 내용이 충분치 않다고 판단되는 경우 면담을 더 실시하였다. 자료 분석은 Schwartz-Barcott와 Kim[16]의 분석방법에 따랐으며 대상자의 면담 내용에서 주요 영역을 찾아내어 개념의 차원과 속성을 분석하였다[16-17]. 또한 참여자의 윤리적 측면을 보호하기 위하여 면담하기 전 참여자 모두에게 연구의 목적과 면담 진행방법을 설명하였고 면담내용 녹음과 녹음자료 등 참여자의 모든 자료는 연구 자료로만 사용될 것임을 설명한 후 동의를 구하였다. 참여자의 자료 및 정보는 고유번호를 부여하여 익명으로 표시하였으며 정해진 공간에 따로 보관하여 접근제한을 설정하였다.

2.2.3 최종 분석 단계

최종 분석 단계에서는 이론적 단계에서 뽑아진 대학생의 행복감의 임시적 정의와 속성을 현장 연구단계에서 확인하였으며, 차원과 속성을 확장하여 한국 대학생의 행복감의 차원, 속성, 및 정의를 최종적으로 도출하였다. 연구자는 이론적 단계와 현장 연구 단계에서 반복적으로 나타나는 내용, 강조되는 내용, 한국 대학생의 행복감의 본질적 의미를 나타낸다고 판단되는 내용들에 밑줄을 긋고 맞춰보는 과정을 통해서 최종 분석을 도출하였다. 또한 개념의 차원과 속성을 도출하는 과정에서 질적 연구 전문가에게 조언을 구하였으며, 개념의 차원, 속성, 정의의 최종적인 기술은 현장 연구 단계에서 면담을 진행했던 참여자에게 확인받아 타당성을 확보하였다. 구체적으로, 본 연구는 분석의 결과를 가지고 1명의 참여자와 다시 한번 면담을 통하여 연구자의 분석이 참여자가 전달하려고 했던 의미와 일치하는지를 확인하였다.

2.3 연구자의 준비

연구자는 질적 연구 학회 회원으로서 질적 연구 논문 및 혼종 모형을 이용한 개념분석 연구를 작성 및 출간한 경험이 있고 질적 연구 방법론의 수강과 질적 연구 세미나에 다수 참여 경력이 있다.

3. 연구 결과

3.1 이론적 단계

3.1.1 행복감의 사전적 정의와 학문적 정의

행복감(Happy of university students)은 다양한 사전에서 정의 내려지는데 위키 백과에서는 ‘자신이 원하는 욕구와 욕망이 충족되어 만족하거나 즐거움을 느끼는 상태, 불안감을 느끼지 않고 안심해 하거나 또는 희망을 그리는 상태에서의 좋은 감정으로 심리적인 상태 및 이성적 경지의 상태’라 정의하며, 국립국어원 표준국어대사전에서는 행복감을 ‘생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼어 흐뭇하거나 또는 그러한 상태’로 정의한다[19-20].

영어로는 행복감이라는 표현으로 ‘a feeling of satisfaction, a feeling of well-being’ 즉, 만족에 대한 느낌, 웰빙에 대한 느낌의 의미를 제시하고 있어, 행복감은 만족감, 신체의 건강함과도 관련됨을 알 수 있다[19].

한편, 외국의 철학자들은 행복의 정의를 다양하게 내렸다. Aristotle[11]은 행복은 자족적인 것이라 하였으며, 개인적 차원을 넘어서 공동체 속에서의 만족과 연관 지어 파악해야 함을 강조 했다. Mill[12]은 행복이란 고통으로부터의 도피, 고통의 부재라고 하였으며, 이와 더불어, Schopenhauer[13]도 행복을 고통스러운 삶의 상황에서 적극적으로 벗어나는 길을 모색하는 것이라 하였고, 행복하게 하는 것은 사물이 아니라 마음에서 비롯되며, 행복에 있어서 각자의 세계관이 중요한 역할을 한다고 하였다.

한국에서는 다양한 대상자들로 하여 행복의 정의를 내렸다. Do와 Lee[8]는 행복의 정의로 행복은 개인이 속해 있는 사회문화적 환경 내에서 신체적 안위와 개인의 욕구 충족을 통한 정서적 기쁨이며, 외적 환경으로부터 주어지는 상황에 대한 적응과 만족감, 더 나아가 몰입하여 성취한 삶의 목표가 대인 관계적 상황 안에서 의미 있는 결과를 가져오는 궁극적인 자아실현이라고 하였다. 임부를 대상으로 하여 행복감의 정의를 내린 Jo와 Yoo[9]의 연구에서는 임부의 행복이란 ‘임신 기간에 개인의 삶에 대해 정서적으로 긍정적이며, 인지적으로 임부로서의 생존·관계·성장영역의 만족함이 높은 상태’라 하였다. 한국 암 생존자의 행복감은 마음이 주가 되는 주관적 경험, 삶의 만족감과 안녕을 표현하는 긍정적 마음, 작은 것의 소중함과 고마움을 지니는 삶의 의미, 성취감을 느끼며 더불어 사는 관계형성이라고 하였다[10].

결과적으로 사전적 정의와 학문적 정의에서 행복감은 자신의 욕구, 욕망이 충족되고 외적 환경과 상황에 대한 적응과 충분한 만족과 기쁨을 느끼는 자족적인 상태이며, 삶의 의미, 삶의 목표를 통한 성취감을 느끼는 것이다. 또한 의미 있는 관계형성의 결과를 갖게 되며, 신체가 건강하며, 고통과 불안감을 느끼지 않는 미래에 대한 희망을 그리는 상태를 말한다.

3.1.2 학문에서의 한국 대학생의 행복감

법학에서는 미국의 독립선언문과 한국의 헌법을 기초로 행복감을 고찰해 볼 수 있다. 미국의 독립선언문을 기초했던 Thomas Jefferson은 ‘행복추구권’을 남에게 양도할 수 없는 배타적인 권리라 하였다[21]. 한국의 헌법 제 10조에서도 “모든 국민은 인간으로서의 존엄과 가치를 가지며, 행복을 추구할 권리를 가진다.” 고 하였으며, 행복추구권은 국민의 가장 중요한 기본권의 하나로 명시하고 있다[21-22].

사회학, 심리학에서는 행복이라는 연구로 1984년 미국의 심리학자 Diener[1]와 네덜란드의 사회학자 Veenhoven[23]의 학문적 기여가 주목할 만하다. Diener[1]과 Veenhoven[23]은 행복에 대한 과학적 개념화를 통해 추상적인 행복이라는 현상을 측정 가능한 개념으로 구체화하여 행복 연구의 지평을 넓혀 놓았다. 이들은 행복을 주관적으로 인식한다고 하였으며, 삶에 대한 현 상황의 만족을 주관적 행복감이라 하였다. 이와 비슷한 맥락으로 Campbell, Converse, Philip, Rodgers, Willard[24]는 사람은 객관적 환경보다는 그가 인지한 환경에 반응한다고 하였으며, 그러한 인지는 개인이 갖고 있는 가치관, 기대감, 인성적 특성 등에 영향을 받아 객관적 반응보다는 주관적 반응으로 상황을 어떻게 받아들이는지에 영향을 받는다고 하였다. 따라서 현재 상황에서 개인이 경험하는 행복감의 정도는 개인이 현 상황을 어떻게 인지하는지의 여부가 중요하게 작용된다고 설명한다. 이러한 예로, 한국의 사회학자 Koo와 Suh[22]는 객관적인 소득보다는 주관적 소득이 행복을 잘 설명한다고 하였는데, 이는 실제 소득보다는 자신의 소득에 대한 개인의 주관적 소득평가가 행복과 더 유의미한 관련이 있다고 한 연구결과가 있다.

한편, 사회학자 Easterlin과 Sawangfa[21]는 행복감을 주는 요인으로 재정, 가정환경, 건강, 일을 꼽았다. 많은 사회학 연구들에서는 부유한 사람들이 그렇지 않은 사람

들보다 행복감을 더 느낀다고 하였으며, 돈이 행복을 보장하는 것은 아니지만 미약하나마 행복의 일부를 결정한다고 설명하고 있다[3-4].

사회학자 Diener과 Fujita[27]는 여러 가지 자원이 개인의 고유한 가치나 목표달성에 도움이 될 때 행복과 밀접한 관련을 갖는다고 주장한다. 우리나라의 사회학 연구들에서도 행복은 일에 대한 동기와 의미를 아는 것만으로도 그 사람이 얼마나 행복한지 어느 정도 예측할 수 있다고 한다. 즉, 개인이 가치 있다고 여기는 일을 할 때 행복감을 느끼며, 개인이 추구하는 가치와 목표에 따라 다른 행복감을 가질 수 있다고 하였다[26].

국내 사회학에서는 한국의 대학생들을 대상으로 조사한 행복관련 요인들로 가족관계, 경제력, 자기계발/목표추구, 대인관계, 건강, 긍정적 인생관이 추출되었다[28]. Seo와 Lee[29]의 연구에서는 사회적 지지가 대학생들에게 행복을 느끼게 하는데 중요한 요소로 작용한다고 하였는데, 이는 가족, 친구들로부터 받는 격려와 위로가 행복에 긍정적인 영향을 미치는 것과 관련됨을 설명했다. 또한 대학생의 행복경험을 연구한 Cho[30]의 연구에서 대학생들이 행복을 느낄 때는 삶의 목표를 세우고 그 꿈을 향해 나아가는 즐거움을 느낄 때, 가족과 그 외 대인관계 속에서 사람들을 챙기고 돌보며 마음을 나눌 때, 목표를 향해 노력하고 그 후에 얻어지는 성취감을 느낄 때라고 하였다.

한편, Lee, Chung과 Kim[31]의 국내 간호학 연구에서는 대학생의 주관적 행복감은 월수입, 취업고민, 주관적 건강상태, 대인관계, 전공만족도에 영향을 받는다고 하였다. Kim과 Han[32]의 국내 간호학 연구에서도 대학생들은 자신이 선택한 전공을 통해 미래의 꿈을 성취해 낼 수 있는지가 행복을 결정짓는 하나의 변수로 작용한다고 하였다. 또한 간호 대학생들에게는 사회적 지지가 행복에 긍정적인 영향을 미치는 외적요인으로 나타났으며, 특히 교수나 선배 등 의미 있는 타인으로부터 제공되는 사회적 지지는 스트레스로 인한 고통을 감소시키는데 중요한 역할을 하며 문제를 해결하는데 추진력 역할을 한다고 하였다[33]. Kim과 Jeon[34]의 간호학 연구에서는 스트레스 상황에 있는 개인의 안녕감에 낙관주의, 탄력성, 희망과 같은 개인의 긍정적인 심리적 자원이 영향을 주고 사회적 지지와 같은 사회적 자원이 완충역할을 하는 것으로 나타났다.

3.1.3 이론적 단계에서의 행복의 속성

사전적·학문적 정의와 국내외 문헌을 통하여 한국 대학생의 행복감의 차원과 속성을 확인해 볼 수 있었다. 그 결과 3가지 차원과 6가지 속성으로 나타났으며, 각각의 차원에 대한 속성은 다음과 같다. 인지적 차원은 인지를 통한 행복감을 의미하며 현 상황을 주관적으로 받아들이는 개인의 주관적 만족감, 사회·경제적 요인과 같은 객관적 만족감, 목표의 성취감, 미래에 대한 긍정적 인지가 속성으로 나타났다. 관계적 차원은 관계를 통한 행복감을 의미하며, 의미 있는 타인(가족, 친구, 교수)으로부터의 관계 만족감이 속성으로 나타났다. 신체적 차원은 신체·정신적으로 고통과 불안이 없는 건강을 통한 행복감을 의미하며 신체·정신적 안위감이 속성으로 나타났다.

3.2 현장 분석 단계

현장 분석 단계에서는 대학생들과 면담을 통하여 이론적 단계에서 도출된 대학생의 행복감의 차원과 속성을 확인하였다. 대학생들의 면담을 통해 이론적 단계에서의 인지적 차원, 관계적 차원의 속성을 확인할 수 있었으며, 신체적 차원의 속성은 자신의 신체·정신적 안위감에서 자신과 자신에게 의미 있는 타인의 신체·정신적 안위감으로 확장할 수 있었다. 또한 현 상황에 대하여 지금 겪고 있는 일상을 행복으로 받아들이는 실제적 차원을 도출할 수 있었으며, 차원에 대한 속성으로 일상생활의 만족감, 대학생들의 만족감을 도출 할 수 있었다.

3.2.1 행복감의 차원 및 속성

3.2.1.1 인지적 차원

1) 개인의 주관적 만족감(있는 그대로 받아들이기)
 개인의 주관적 만족감은 행복감을 주관적으로 인지하는 것을 의미한다. 참여자들은 행복이란 현 상황을 있는 그대로 받아들이거나 삶의 만족하는 것이라 표현하였다.

“자기가 만족할 줄 아는 게 제일 행복한 것 같아요 비교 하는 것보다 이 정도면 괜찮은 것 같다 이렇게 생각하는게. (중략) 예전에는 사소한 거 하나하나를 비교했어요 그래서 자존감이 낮았던 것 같아요. 저는 나보다 학점이 얼마나 더 높고 뭐 이런 것들이요 (중략) 그럴 때면 뭔가 다른 사람보다 내가 더 나은 점을 찾아야 마음이 편했어요 그런데 지금은 저는 재고 나는 나고 그렇게 받아들여요(참여자3).”

“저는 제 성격을 별로 안 좋아했어요 그런데, 그런 저를 그대로 받아들이고 나서 또, 누군가 너의 있는 그대로의 모습이 가장귀하다고 했을 때 그때부터 제가 저를 좋아하게 됐어요. 작은 실수나 잘못들에 대해서 자책하고 타박하는 스타일이었는데 오히려 나에게 독이 된다는 걸 느끼고, 제가 잘못된 부분에 충분히 머물렀다가 다시 일어나는 연습을 하고부터는 좀 더 나를 인정하게 됐었던 것 같아요 그때부터 마음이 편안해졌었던 것 같아요 (중략) 저를 행복하게 만드는 건 마음이라고 생각해요 내가 어떤 마음가짐을 가지고 사는지, 사실 똑같은 상황 이더라도 그 상황을 어떻게 바라보느냐에 따라 다른 거 같아요(참여자1).”

“요즘 들어 생각이 드는 건 그냥 제 삶에 제가 만족하는 거, 그게 가장 중요한 것 같기도 해요 실수를 하든, 돈이 없든 그냥 제 삶에 있는 그대로의 만족 이라고 해야 하나요?(참여자8).”

2) 개인의 객관적 만족감(사회·경제적 만족감)

개인의 객관적 만족감은 행복감을 돈, 성적과 같은 사회·경제적 요인으로 인지하는 것을 의미한다. 참여자들은 돈이 행복과 연관된다고 하였으며, 돈은 행복의 결정적 요인은 아니나, 시너지 효과를 준다는 것에는 무시할 수 없는 것이라 표현하였고, 대학생들에게는 자신의 위치에서 성적과 같은 사회적 요인이 행복과 연관된다고 하였다.

“돈이 저한테는 조금 중요해요 사실 돈이 부족하면 생활 자체가 힘들거든요 돈 벌려고 아르바이트도 해야 되고 (중략) 장학금도 받고 그러면 조금 여유가 있기도 하구요 그러면 조금 생활이 편안 하더라 구요(참여자 12).”

“돈이 중요한 건 어쩔 수 없는 거 같아요 최근에 행복했을 때가 돈과 관련이 있었거든요 성적이 좋게 나와서 장학금을 타게 됐고 그러다 보니, 등록금도 안냈고 부모님께 부담 드리지 않아도 되고 (중략) 성적이 좋게 나와서 행복하다기 보다는, 사실은 그 대가인 돈에 더 행복감을 느꼈던 것 같아요(참여자11).”

“행복과 연관되는 것 중 하나는 돈인 것 같아요 전

원래 부모님께 용돈을 잘 안 받거든요 그래서 아르바이트를 생각보다 많이 해요 금요일, 토요일은 야간으로 하고 있고요 아르바이트 하면서 생각하는 것은 돈이 참 중요하구나 라는 거예요 조금만 여유가 있으면 그래도 지 금보다는 편안 할텐데... 이런 생각도 들고요 물론 없어도 불행하다고 생각하진 않아요 그러나 있으면 좀 더 행복에 쉽고 편하게 다가갈 수 있는 것 같아요 (중략) 결정적 요인은 아니에요 그러나 행복에 시너지 효과를 준다고 생각해요(참여자6).”

“성적이 저한테 많이 중요하죠 원하는 성적을 얻으면 행복한 것 같아요 시험공부한 후에 학점이 모든 게 저한테 보상처럼 돌아오니까 행복하더라구요(참여자2).”

3) 목표의 성취감(꿈을 향해 가는 즐거움)

목표의 성취감(꿈을 향해 가는 즐거움)은 행복은 목표의 성취이며, 이러한 성취의 결과는 꿈을 향해가는 즐거움을 의미한다. 참여자들은 최근에 다이어트에 성공한 일, 작품을 완성시킨 일, 근육질 있는 몸을 만든 일을 성취하며 행복을 느꼈다고 표현 하였다.

“이제 취업도 준비 하려면 살을 빼야 하거든요 나름대로 꾸준히 운동을 했었어요 그랬더니, 몸무게도 제가 원하는 만큼 나오게 되었고요 (중략) 취업 준비 겸 해서 했는데, 다이어트에 성공했던 것이 최근에 가장 행복했던 일이었어요(참여자3).”

“작품을 만들고 있는 게 있어요 그게 어느 정도 틀이 나왔을 때, 형태가 나왔을 때 그때가 행복했었어요 (중략) 제가 가장 행복할 때는 그림 그릴 때나 작품이 나와서 결과물을 봤을 때예요. 작품이 완성이 됐을 때, 제가 바라보는 제 작품은 제 아기 같아요 이 때 무언가 해했다는 성취감이 있어요(참여자1).”

“요즘 종강 하고나서 헬스장을 다니거든요 몸이 좋아지는 것을 보면 뭔가 뿌듯하고 즐겁더라구요. 제가 목표했던 몸무게에 도달할 때도 그렇고요(참여자7).”

4) 미래에 대한 긍정적 인지

미래에 대한 긍정적 인지는 미래에 성공한 모습과, 미래에 대한 긍정적인 생각들 자체가 행복임을 의미한다.

참여자들은 미래에 성공한 모습을 상상하면 행복하다고 표현하였다.

“저는 미래 생각을 많이 하거든요 미래에 성공한 내 모습? 저는 외식경영이라, 미래에 카페, 음식점을 경영 하는 모습... 그런 생각을 할 때 마다 저도 모르게 웃고 있어요. 행복해요(참여자4).”

“제가 바라보는 미래의 긍정적인 생각들. 이런 생각들이 저를 행복하게 하는 것 같아요(참여자1).”

3.2.1.2 관계적 차원

1) 의미 있는 타인과의 관계 만족감(의지할 곳이 있다는 것)

의미 있는 타인과의 관계 만족감(의지 할 곳이 있다는 것)은 의미 있는 타인 즉, 가족, 친구 등과 좋은 관계 만족이 행복임을 의미한다. 참여자들은 대인관계가 좋은 것이 삶의 편안함을 준다고 표현하였으며, 가족들, 친구들과로부터의 지지가 안도감, 편안함을 만든다고 하였다.

“최근에 남자친구가 생겼어요. 남자친구가 생겨서 의지할 곳이 생긴 게 저한테는 행복한 것 같아요. 힘들 때 의지 할 수 있거든요(참여자3).”

“저한테는 대인관계가 제일 중요해요. 가족들이 제일 우선이고, 그 다음은 친구관계고 (중략) 특히 요즘에는 전에 뽀뽀이 흠뻑이 흠뻑이 동기들이 복학해서 다 모이니까 마음이 편해졌어요...(중략) 생각해보면, 학교생활이 즐겁고 마음이 편한 이유는 복학한 동기들 때문인 것 같아요(참여자2).”

“관계에 있어서 문제가 없는 것이 행복한 이유 인 것 같아요. 제 삶에서 중요하게 차지하는 건사회적 관계인 것 같아요. 친구들과와 트러블 없이 편안한 관계가 잘 유지되고 있는 게 행복한 일이죠(참여자9).”

“저는 사람들과 관계 맺는 것을 어려워했어요. 그래서 노력을 하게 됐고 관계를 잘 쌓다보니 누리는 행복감이 있는 것 같아요. 저랑 같은 동아리의 사람들이나, 오랫동안 친하게 지냈던 사람들이 모인 작은 공동체들, 그리고 또 학교 친구들이 조언해주거나, 제 마음을 알아 줄

때 힘이 되는 것 같아요. 가족들도 힘이 되어주고요(참여자1).”

“저는 1학년 때보다 요즘 안정감을 많이 느껴요. 친구 관계가 좋아지다 보니, 안정감을 느끼는 것 같아요 (중략) 저는 친구랑 오랫동안 얘기를 나누거든요. 서로 얘기하면서 위로도 받고 그래도 그러면 마음도 안정되고, 편안한 감정이 들어요(참여자12).”

“항상 하루가 끝나면 엄마랑 통화를 해요. 그러면 엄마는 전화로 ‘예쁜 내 세끼’ 라고 하시거든요. 전화하면 부모님이 항상 제 옆에 있다는 느낌이 들고, 그 때 마음이 편안해져요(참여자13).”

3.2.1.3 신체적 차원

1) 나와 의미 있는 타인의 신체·정신적 안위감

나와 의미 있는 타인의 신체·정신적 안위감은 나와 의미 있는 타인이 신체·정신적으로 아프지 않고, 건강한 것이 행복임을 의미한다. 참여자들은 건강이 바탕이 되어야 삶 자체가 편안하다고 표현하였다.

“주변사람들의 건강, 이런 게 저에게는 행복에 있어서 제일 중요한 것 같아요. (중략) 저희 집 마인드 자체가 건강한 것을 제일 중요하게 생각하는 것 같아요(참여자2).”

“행복과 관련된 건 건강한 신체인 것 같아요. 건강해야 사는 것 자체가 가능하게 되잖아요. 매우 중요하다고 생각합니다(참여자8).”

“행복에 있어 가장 중요한건 제 심리 상태인 것 같아요. 제 심리상태의 건강함이라고 해야 하나.. (중략) 저의 정신적 건강이 행복에 영향을 미친다고 생각해요. 걱정거리가 없고, 신경 쓰일게 없으면 사소한 거에 행복할 수 있을 거 같거든요(참여자6).”

3.2.1.4 실제적 차원

1) 일상생활의 만족감(가장 기본적인 것이 가장 값진 것)

일상생활의 만족감(가장 기본적인 것이 가장 값진 것)은 일상생활에서의 사소한 만족들이 행복감임을 의미한

다. 참여자들은 맛있는 것을 먹거나, 좋아하는 일을 하거나, 여행을 가거나 하는 것들이 행복이라 표현하였으며, 한 참여자들은 행복이란 것은 별다른 게 없고, 그냥 소소한 일상생활의 즐거움 그 자체가 행복이라고 하였다.

“맛있는 거 먹을 때, 내가 좋아하는 거 할 때, 취미생활 할 때 행복해요. 저는 예쁜 카페 가서 구경하고 커피 마시고 하는 것들이 너무 좋거든요(참여자4).”

“그냥 친구들이랑 수다 떨고 밥 먹고 그러면 기분이 좋고 행복해요. 행복이란 게 별다른 게 없는 것 같아요(참여자5).”

“저는 일상생활에서의 소소한 만족이 행복인거 같아요. 아무것도 아닐 수 있는데 우연찮게 설거지통을 봤는데 설거지거리가 없었던가 하면 행복하더라고요. 또 맛있는 밥을 먹는다는 거, TV에서 재미있는 프로그램이 나온다는 거 하면 행복하고요(참여자7).”

“최근에 학기 끝나고 친구들이랑 여행을 간적이 있었어요. 고민 없이 맛있는 것 먹고 새벽에는 바닷가도 걸었고 그 때 행복했어요(참여자10).”

2) 대학생활의 만족감(전공과목과 대학생활의 만족)

대학생활의 만족감은 전공과목과 대학생활의 만족이 행복감임을 의미한다. 참여자들의 지위는 대학생이므로 대학생활의 만족과 전공과목의 만족이 행복이라고 표현하였다. 한 참여자는 대학에 들어와서 자신이 관심 있던 분야에 대해 깊은 공부를 한다는 것 자체가 행복이라 하였다.

“저는 고등학교 졸업하고 바로 일을 했었어요. 그러다가 공부가 하고 싶어져서 대학교에 들어갔거든요. 그때랑 지금이랑 보는 시각이 많이 달라졌어요. 대학가니까 내가 아는 사람들 말고도 다양한 생각을 가진 사람들도 많이 만날 수 있었어요. 대학교 가니까 ‘다들 이런 꿈이 있구나’ 싶었어요. (중략) 저는 대학에 온 게 너무 좋아요. 제가 하고 싶은 공부도 하고, 뭐가 열심히 살아가고 있다는 증거 같아요(참여자4).”

“공부에 대한 방법도 안정되어졌고 전공과목에 적응

도 했고 (중략) 지금 생각해 봤을 때는 학과공부에 적응하면서 제 상태가 안정적이고 행복하다고 느끼게 된 것 같아요(참여자12).”

“제가 하고 싶어 하는 디자인 공부를 할 수 있다는 거 자체가 좋아요. 학교에서 디자인 관련 수업들을 때도 행복하고요. 가정형편이 어려워져서 학업이 좀 힘이 들긴 하지만 힘든 거보단 행복하고 감사한 게 더 커요(참여자1).”

3.3 최종 분석 단계

최종 분석단계에서는 이론적 단계와 현장 분석 단계를 분석하여 대학생의 행복감의 차원 및 속성, 정의를 규명하였다.

3.3.1 대학생의 행복감의 차원과 속성

대학생의 행복감의 차원은 인지적 차원, 관계적 차원, 신체적 차원, 실제적 차원으로 도출되었다.

첫째, 인지적 차원은 인지를 통한 행복감을 의미하며 상황을 인지함으로써 나타나는 개인의 주관적 만족감, 개인의 객관적 만족감, 목표의 성취감, 미래에 대한 긍정적인 인지라는 속성이 도출되었다.

둘째, 관계적 차원은 관계를 통한 행복감을 의미하며, 의미 있는 타인(가족, 친구, 교수)과의 관계 만족감이 속성으로 도출되었다.

셋째, 신체적 차원은 자신과 의미 있는 타인의 신체·정신적으로 고통과 불안이 없고, 건강하며 편안한 상태를 통한 행복감을 의미하며, 나와 의미 있는 타인의 신체·정신적 안위감이 속성으로 도출되었다.

넷째, 실제적 차원은 현 상황에 대하여 지금 겪고 있는 일상을 통한 행복감을 의미하며, 일상생활의 만족감, 대학생활의 만족감이 속성으로 도출되었다.

3.3.2 한국 대학생의 행복감의 정의

이론적 단계와 현장 연구 단계에서 파악된 속성을 토대로 한국 대학생의 행복감 개념을 정의하면 다음과 같다. 한국 대학생의 행복감은 자신의 현 상황을 주관적으로 받아들이는 개인의 주관적 만족감, 사회·경제적 요인과 같은 개인의 객관적 만족감, 미래에 대한 긍정적 인지와 꿈을 향해 나아가는 목표의 성취감이다. 또한 의미 있는 타인으로부터의 지지를 통해 얻는 관계 만족감이며,

Table 1. The Characteristics of Participant

(N=13)

Participants	Gender/ Age	Academic year	Religion	Economic status	Major	Major Satisfaction
1	F/23	Senior	Christian	Middle	Design	Satisfaction
2	M/26	Senior	atheism	Middle	Nursing	Satisfaction
3	F/22	Junior	atheism	Under middle	Nursing	Satisfaction
4	F/22	Sophomore	Buddhism	Above hight	Business	Very Satisfaction
5	F/22	Junior	Buddhism	Middle	Nursing	Dis Satisfaction
6	M/20	Freshman	Christian	Middle	Global Talent	Satisfaction
7	M/20	Freshman	Christian	Middle	Nutritional Science & Food Management	Satisfaction
8	M/25	Junior	Christian	Middle	Education	Satisfaction
9	F/21	Junior	atheism	Middle	Nursing	Satisfaction
10	M/25	Junior	Christian	Under middle	Practical Music	Satisfaction
11	F/21	Junior	atheism	Middle	Education	Satisfaction
12	F/21	Junior	atheism	Middle	Business	Satisfaction
13	F/21	Junior	Christian	Middle	Nursing	Satisfaction

Table 2. The Dimensions and Attributes of Happiness for Korean university students

Dimensions	Attributes
Cognitive dimension (Happiness through cognition)	Satisfaction of Individual's subjective
	Satisfaction of Individual's objective
	Achievement of goal
	A positive cognition for the future
Relational dimension (Happiness through relationship)	Relationship satisfaction from meaningful person
Physical dimension (Happiness through physical and mental well-being)	Physical and mental well-being of oneself and meaningful person
Practical dimension (Happiness through reality)	Satisfaction of everyday life
	Satisfaction of college life

자신과 의미 있는 타인의 질병이 없고 건강하며, 고통과 불안이 없는 편안한 상태인 나와 의미 있는 타인의 신체·정신적 안위감이다. 더불어 지금 겪고 있는 일상의 만족인 일상생활과 대학생들의 만족감이다. 본 연구 결과에서 제시된 차원과 속성을 통합·분석 하여 도출된 한국 대학생의 행복감 정의에 대한 최종적 지표는 Table 2와 같다.

4. 논의

행복은 남에게 양도할 수 없는 배타적인 권리이다. 한국의 헌법 제10조에서는 “모든 국민은 인간으로서의 존

엄과 가치를 가지며, 행복을 추구할 권리를 가진다.” 하였고, 행복추구권은 국민의 가장 중요한 기본권의 하나로 명시 하고 있다[21-22]. 즉, 행복은 인간의 기본적인 욕구이며, 궁극적으로 삶을 살아가는 목적이다.

한국의 대학생들은 학업, 진로고민, 취업에 대한 압박감으로 우울, 외로움과 같은 부정적 정서를 경험한다. 인생의 황금기라는 시기임에도 불구하고 오히려 사회로 진출하려는 부담감으로 좌절과 갈등 속에서 힘든 시간들을 보낸다[35]. 따라서 대학생들에게는 부정적 정서 해결을 위한 세부적인 시행과제 전략이 중요한 사안으로 사료된다[28]. 이에 본 연구는 한국 대학생의 행복감 개념의 속성과 정의를 내려 한국 대학생의 정신건강증진을 위한 1차 예방적 자료를 제시하고자 시도되었다.

본 연구는 한국 대학생의 행복감을 4가지의 인지적, 관계적, 신체적, 실제적 차원과 8가지의 속성으로 도출하였다. 각각의 차원별 속성에 대한 논의는 다음과 같다.

인지적 차원은 인지를 통한 행복감을 의미하며 개인의 주관적 만족감(있는 그대로 받아들이기), 개인의 객관적 만족감(사회·경제적 만족감), 목표의 성취감(꿈을 향해 가는 즐거움), 미래에 대한 긍정적 인지라는 속성이 도출되었다.

개인의 주관적 만족감은 현 상황을 있는 그대로 받아들이며 만족하는 것을 말한다. 이러한 결과는 Aristotle[11], Schopenhauer[13], Diener[1], Veenhoven[23], Campbell, Converse, Philip, Rodgers, Willard[24]이 주장한 결과가 본 연구를 뒷받침한다.

Aristotle[11]는 행복은 물질적인 것이 아니라, 현 상황에 대한 만족, 자족적인 것이라 하였다. Schopenhauer[13]도 행복하게 하는 것은 사물이 아니라 마음에서 비롯되며, 행복에 있어서 각자의 세계관이 중요한 역할을 한다고 하였다. 또한 Diener[1]와 Veenhoven[23]은 행복을 현재 주어지는 상황에 대한 긍정적 인지라 표현하였으며, Campbell, Converse, Philip, Rodgers, Willard[24]은 행복, 만족감과 같은 감정은 자신만의 기준으로 인지된 차이에 의해서 결정되며 개인의 심리적 관점 등이 영향을 미친다고 하였다. 즉, 대학생들에게 행복감이란 본 연구결과처럼 자신만의 기준에 의거하여 현 상황을 주관적으로 인지하되, 개인이 주어진 상황을 긍정적으로 인지함으로써, 현 상황의 있는 그대로를 받아들여 자족하는 감정들이 현실에 대한 주관적 만족감을 얻어낸 것으로 사료된다.

개인의 객관적 만족감(사회·경제적 만족감)은 Kim, Kim, Cha, Lim과 Han[36]의 연구에서 최종학력이나 가구소득 등이 행복에 긍정적 영향을 미친다고 나타난 연구 결과와 Kim[37]의 행복한 삶은 소득, 의식주 상태, 교육수준과 같은 사회·경제적 환경에 영향을 받는다고 한 연구 결과와 일맥상통한다.

한편, 본 연구에서는 인지적 차원으로 상황을 있는 그대로 받아들이는 개인의 주관적 만족감과 돈, 최종학력, 성적과 같은 개인의 객관적 만족감의 결과가 서로 모순되어 함께 나타났다. 이는 Diener[1]과 Veenhoven[23]이 행복감은 개인이 인지하는 주관적 측면과 사회·경제적 요인과 같은 객관적 측면 모두에서 인식된다고 한 결과와 일치한다. 그러나 주목해야 할 것은 주관적 행복감

과 객관적 행복감에 대한 가치 차이일 것이다. 이와 관련하여 Vitterso[37]는 소득수준, 학력등과 같은 사회·경제적 요인은 행복에 어느 정도는 영향을 주긴 하지만 일정 수준이 지나면 더 이상 그 영향력이 발휘되지 못한다고 지적하고 있다. 또한 Easterlin[39]도 경제규모나 소득수준이 반드시 행복감과 일치하지 않으며, 객관적 지표(소득 수준, 학력)에 대한 반응이 행복과 상응 하지 않을 수도 있다고 하였다. 따라서 대학생들은 행복이 꼭 높은 사회·경제적 수준과 함께 하지는 않는다는 인식의 전환이 필요하다. 덧붙여, 삶에 대한 개인의 주관적 만족을 높이기 위해 현 상황에 대해 만족하는 방법, 현 상황을 긍정적으로 받아들이는 방법의 교육을 통하여 대학생의 행복감을 높일 수 있도록 해야 할 것이다.

본 연구에서는 목표의 성취감(꿈을 향해 가는 즐거움)이 한국 대학생의 행복감의 속성으로 나타났다. 대학생들은 작은 것 하나 하나의 목표의 성취가 꿈을 향해 가는 준비 과정이라 하였다. 이는 대학생들에게 행복감은 자신의 꿈과 관련이 있음을 의미한다. Cho[30]의 연구에서는 대학생들은 삶의 목표를 세우고 꿈을 향해 나아갈 때 행복해 한다고 하였다. 또한 대학생들에게는 어떤 일의 성취감이 행복감에 영향을 미치는 가장 큰 영향요인이라 제시하였으며, Koo와 Kim[40]의 연구에서도 한국인들은 개인적 목표달성을 행복과 불행의 중요한 결정요인이라 하였다. 즉, 대학생들의 행복에 크게 영향을 미치는 것은 꿈을 이루는 것, 꿈을 이루기 위한 작은 목표의 성취인 것이다. 따라서 학교에서는 학생들에게 각자의 수준에서 목표를 설정하며, 목표의 성취를 증진시키기 위한 환경을 조성해야 할 것이다.

또한 본 연구에서는 미래에 대한 긍정적 인지가 한국 대학생의 행복감의 속성으로 나타났다. 이는 미래에 대한 긍정적 인지를 표현하는 낙관성과 같은 인간의 내적 속성이 행복에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타난 결과와 일치한다. Kim[35]의 연구에서는 낙관성이 대학생의 행복을 예측하는 변인이라고 하였으며, 미래에 나쁜 일보다는 좀 더 좋은 일들이 일어날 것이라는 일반적인 기대가 안녕과 행복에 강력한 심리적 요인이라 하였다. 즉, 미래에 대한 긍정적 인지는 행복과 밀접한 관계를 보여 행복의 전초기지로써 작용한다. 따라서 대학생들에게는 미래에 대한 긍정적 기대와 믿음을 심어주어야 할 것이다. 더불어, 학생들을 지도하는 교수 및 의미 있는 타인은 학생들에게 미래에 대한 긍정적 인지를 높이

기 위해 노력해야하며, 대학생활의 긍정적 원동력을 불어주어야 할 것이다.

본 연구에서는 대학생의 행복감의 관계적 차원으로 의미 있는 타인(가족, 친구, 교수)과의 관계 만족감이 속성으로 도출되었다. 이는 Chof[30]의 연구에서 대학생들은 가족과 대인관계 속에서 마음을 나눌 때 행복감을 느낀다고 한 연구 결과와 일치한다. 또한 Kim과 Jeon[34]의 연구에서 간호 대학생들에게는 사회적 지지가 행복에 긍정적인 영향을 미치는 외적요인으로 나타났으며, 특히 Kwon[33]의 교수나 선배 등 의미 있는 타인으로부터 제공되는 사회적 지지는 스트레스로 인한 고통을 감소시키는데 중요한 역할을 하며 문제를 해결하는데 추진력 역할을 한다고 제시한 연구 결과와도 일맥상통한다. 한국인들은 가족이나 친구와의 유대감, 정과 같은 관계적 정서경험이 행복과 불행의 중요한 결정요인으로 작용한다. 따라서 대학생들은 가족의 건강성을 높여 가족으로부터 따뜻한 지지를 받을 수 있도록 해야 할 것이다. 더불어, 학교 안에서도 선후배와 친구간의 끈끈한 유대관계, 교수와 학생간의 지지관계, 학생들 간의 자조모임, 동아리 활동을 통해 가족, 친구, 교수 등 다양한 사회체계 내에서 원만한 인관관계가 형성되도록 해야 할 것이다[31].

본 연구에서는 한국 대학생의 행복감의 신체적 차원으로 신체-정신적 안위감(나와 의미 있는 타인의 신체-정신적 건강함)이 속성으로 도출되었다. 이는 행복감이 신체적, 심리적 건강상태와 상관관계가 있다는 Mikolajczak, Quoidbach, Vanootighem, Lambert, Lahaye, Fillee와 de-Timary[41]의 연구 결과와 일치한다. 또한 Mill[12]과 Schopenhauer[13]의 행복은 고통이 없는 것이라고 한 것과 Piqueras, Kuhne, Vera-Villaruel, Van Straten과 Cuijpers[42]의 연구에서 행복감은 좋은 신체-정신건강 결과와 연관되어 있다고 한 것과 일치한다. 즉, 신체-정신적 안위감은 건강이라는 측면에서 행복과는 간과 할 수 없는 구성요소이다. 따라서 대학생의 행복감 증진을 위해서는 정기적인 건강검진과 건강증진교육을 통해 건강상태를 유지, 증진하기 위한 방안이 모색되어야 할 것이다. 더불어, 대학생이 많은 시간을 보내고 있는 학교에서는 보건실의 효율적 운영이 이루어져야 할 것이며, 금연, 절주, 우울-불안 감소 등의 건강증진 프로그램이 이루어지고, 금연, 절주, 정신건강증진의 동기를 높여 실제 실현될 수 있도록 운영되어야 할 것이다.

본 연구에서는 현 상황에 대해 지금 겪고 있는 일상을

통한 만족을 의미하는 실제적 차원으로 일상생활의 만족감, 대학생활의 만족감이 한국 대학생의 행복감의 속성으로 도출되었다.

이는 Lu와 Gilmour[43]의 연구에서 행복한 삶을 누리기 위해서는 일상생활에서의 만족을 경험할 때 즉, 평범하게 살 때 행복이 증진된다고 한 연구 결과와 한국인의 행복 개념을 탐색한 Yu, Jeong, Kim, Chong과 Shin[28]의 연구에서 한국의 대학생의 행복관련 요인들로 여가, 일상생활 만족 등이 추출된 연구 결과[28], 대학생의 주관적 행복감의 영향요인을 본 Lee, Chung과 Kim[31]의 연구에서 대학생은 일상적인 것에서 행복감을 느낀다고 한 연구 결과들이 본 연구를 뒷받침한다. 즉, 대학생들에게 행복감이란 특별한 것이 아니라, 삶을 살아가는데 있어 가장 기본적인 것들의 영위가 행복임을 나타낸다. 따라서 대학생들에게는 기본적인 것들의 영위가 행복임을 나타낸다.

마지막으로, 본 연구에서는 실제적 차원으로 대학생 생활의 만족감이 속성으로 도출되었다. 이는 Kim과 Han[32]의 연구에서 대학생들의 행복은 대학생활에 만족하는 것이며, 이는 자신의 전공만족, 대학 생활 만족이라 제시한 결과와 Lee, Chung과 Kim[31]의 연구에서 대학생의 전공만족도는 대학생들의 행복감에 영향을 미친다고 제시한 연구결과와 관련된다. 이러한 결과를 볼 때, 학교에서는 대학생들이 대학생활에 잘 적응하도록 대학생활 적응프로그램을 계획하고 실행해야 하며, 교수들은 전공 교과목에 다양한 교수법을 통하여 학생들의 흥미를 높여 전공만족도를 향상시키는 방안을 모색해야 할 것이다.

본 연구는 이론적 방법과 실증적 방법을 함께 사용하는 혼종모형을 통하여 한국 대학생의 행복감의 개념을 인지적, 관계적, 신체적, 실제적 차원으로 조직화하여 속성을 나누어 규명하였다는데 의의가 있다. 본 연구 결과를 통하여 현대 한국 대학생들의 정서적 감정을 보다 깊이 이해하는데 도움이 될 것이며, 향후 한국 대학생의 행복감을 높이고 부정적 정서를 해결하는데 기여할 수 있을 것으로 사료된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 한국 대학생의 행복감의 개념을 혼종 모형

을 이용하여 이론적 단계, 현장 연구 단계, 최종 분석 단계를 통해 4가지 인지적, 관계적, 실제적, 신체적 차원과 8개의 속성으로 도출하였다.

결론적으로 한국 대학생의 행복감은 현 상황을 있는 그대로 받아들이며 만족하는 개인의 주관적 만족감, 사회·경제적 요인과 같은 개인의 객관적 만족감, 꿈을 향해 나아가기 위한 목표의 성취감, 미래에 대한 긍정적인 인지를 의미한다. 또한 의미 있는 타인으로부터의 지지를 통한 관계 만족감과 자신과 의미 있는 타인의 신체·정신적 안위감, 더불어, 실제 현실 속에서 느끼는 일상생활과 대학생활의 만족감이 한국 대학생의 행복감을 의미한다.

본 연구는 일부 지역들의 4년제 대학생을 대상으로 자료 수집을 하였으므로 분석결과를 전체 한국 대학생의 행복감으로 일반화하는데 어려움이 있어 신중한 해석과 주의가 필요하다.

본 연구 결과를 통해 도출된 속성과 지표가 추후 한국 대학생의 행복감 측정을 위한 도구개발 및 한국 대학생의 행복감을 증진시키기 위한 중재 방안과 프로그램 개발로 이어지기를 제안한다.

References

- [1] E. Diener, "Subjective well-being," *Psychological Bulletin*, vol. 95, no. 3, pp. 542-575, 1984
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- [2] Y. K. Lee. Koreans, Objective happiness index is low but subjective happiness is low. Mungwa [Internet]. Seoul: 2016 [cited 2016 Jun 15], Available from: <http://www.munhwa.com/news/view.html?no=20160615MW170904348846> (accessed Aug., 4, 2018)
- [3] I. S. Song, D. A. G. Hong, H. S. Park, "The Effects of Family Strength on Happiness as Perceived by College Students," *Korean Journal of Family Welfare*, vol. 18, no. 4, pp. 579-598, 2016.
- [4] M. S. Choi, S. H. Cho, "Structural Analysis of Factors Influencing University Students' Happiness," *Journal of Korean Home Management Association*. vol. 32, no. 1, pp. 49-63, 2016.
DOI : <http://dx.doi.org/10.7466/JKHMA.2016.34.1.49>
- [5] S. H. Lee, S. J. Kim, "The Degree of Perceived Stress, Depression and Self Esteem of University Students," *Journal of Korean Public Health Nursing*, vol. 26, no. 3, pp. 453-464, 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2012.26.3.453>
- [6] H. C. Cho, "A study on the stress involved in preparing for employment on college student's happiness : The moderating effects of social support," *Studies on Korean Youth*, vol. 24, no. 1, pp. 157-184, 2013.
- [7] L. O. Walker, K. C. Avant, "Strategies for theory construction in nursing. 4th ed," Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2005.
- [8] K. J. Do, J. S. Lee, "Concept Analysis of Happiness," *Journal of Korean Association for Qualitative Research*. vol. 1, pp. 53-63, 2016.
- [9] E. M. Jo, H. R. Yoo, "Happiness among Pregnant Women: A Concept Analysis," *Korean Journal of Women Health Nursing*, vol. 22, no. 3, pp. 128-138, 2016.
DOI: <http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2016.22.3.128>
- [10] H. K. Jo, M. S. Song, "Evolutionary concept analysis of euphoria in Korean cancer survivors," *The Korean Academy of Adult Nursing*, vol. 2017, no. 5, pp. 176, 2017.
DOI: <http://www.dbpia.co.kr/Article/NODE07181590>
- [11] Aristotle, "Ethics Nicomachean, Bywater," Clarendon Press, 1894.
- [12] J. S. Mill, "Utilitarianism," London, New York, Bombay & Calcutta: Longmans, Green, and co. 1907.
- [13] A. Schopenhauer, "Sämtliche Werke. Band I. Die Welt als Wille und Vorstellung I," Suhrkamp Verlag, 1986.
- [14] U. C. Kim, Y. S. Park, S. Y. Tak, "The effect of economic crisis on success attribution among Korean students and adults: An indigenous psychological analysis," *Korean Journal of Psychological Association*, vol. 8, no. 1, pp. 103-139, 2002.
- [15] M. H. Nam, M. R. Lee, "Factors influencing subjective happiness index of health behavior, self esteem and major satisfaction by nursing students," *Journal of Digital Convergence*, vol. 12, no. 10, pp. 363-374, 2014.
DOI: <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2014.12.10.363>
- [16] D. Schwartz-Barcott, H. S. Kim, "An expansion and elaboration of the hybrid model of concept development. In: Rodgers BL, Knafel KA, editors. *Concept development in nursing: Foundations, techniques, and applications*. 2nd ed," pp. 129-159. Saunders, 2000.
- [17] D. S. Lee, E. O. Lee, "Concept Analysis of Health Insensitivity using Hybrid Model," *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, vol. 20, no. 3, pp. 145-170, 2003.
- [18] K. R. Shin, M. O. JO, J. H. Yang, "Qualitative Research Methodology," pp. 1-558, Ehwa University, 2004.
- [19] Wikipedia, Happiness. Wikipedia [Internet]. Seoul: 2018 [cited 2016 August 6]. Available from: <https://ko.wikipedia.org/wiki/%ED%96%89%EB%B3%B5> (accessed Aug., 6, 2017)
- [20] The National Institute of the Korean Language. Happiness. [Internet]. Seoul: 2018 [cited 2016 August 6]. Available from: http://stdweb2.korean.go.kr/search/List_dic.jsp (accessed Aug., 6, 2017)
- [21] Korea's Constitution [Internet]. Seoul: 2018 [cited 2018 August 6]. Available from: <http://www.law.go.kr/lsInfoP.do?lsiSeq=61603&efYd=19> (accessed Aug., 8, 2018)
- [22] Universal Declaration of Human Rights [Internet]. Seoul: 2018 [cited 2018 August 6]. Available from: <https://ko.wikipedia.org/wiki/%EC%84%B8%EA%B3%8>

- 4_%EC%9D%B8%EA%B6%8C_%EC%84%A0%EC%96%B8 (accessed Aug., 8, 2018)
- [23] R. Veenhoven, "Is happiness relative?," *Social Indicators Research*, vol. 24, pp. 1-34, 1991.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/BF00292648>
- [24] A. Campbell, Converse, E. Philip, Rodgers, L. Willard, "The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations and Satisfactions," pp. 1-208, Russell Sage Foundation, 1976.
- [25] R. A. Easterlin, O. Sawangfa, "Happiness and domain satisfaction: new directions for the economics of happiness," *Happiness, Economics and Politics: Towards a Multi-Disciplinary Approach*. Edward Elgar. pp. 70-94, 2009.
- [26] J. S. Koo, E. K. Suh, "Happiness in Korea: Who is Happy and When?," *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, vol. 25, no. 2, pp. 143-166, 2011.
- [27] E. Diener, F. Fujita, "Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach," *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 68, no. 5, pp. 926 - 935, 1995.
- [28] N. Y. Yu, Y. J. Jeong, B. A. Kim, Y. S. Chong, H. J. Shin, "An Exploratory Study on the Concept of Happiness in Korean Undergraduate Students," *Journal of Koreanology*, vol. 55, no. 5, pp. 197-123, 2015.
DOI : <http://dx.doi.org/10.15299/jk.2015.5.55.197>
- [29] I. K. Seo, Y. S. Lee, "Effects of College Students' Hopelessness upon Their Happiness: Moderating Effects of Social Support," *Journal of the Korea contents association*, vol. 16, no. 6, pp. 193-204, 2016.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.06.193>
- [30] Y. R. Cho, "A Qualitative Study on The Happiness Experience of College Students," Unpublished Master's thesis, Yeungnam University, Gyeongsan: 2011.
- [31] S. h. Lee, B. Y. Chung, S. h. Kim, "Influence on Subjective Happiness of University Students," *Journal of Korean Public Health Nursing*, vol. 29, no. 1, pp. 115-126, 2015.
DOI : <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2015.29.1.115>
- [32] Y. S. Kim, M. Y. Han, "Factors Influencing Happiness Index of Nursing Students," *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, vol. 21, no. 5, pp. 501-510, 2015.
DOI : <https://doi.org/10.11111/jkana.2015.21.5.501>
- [33] S. M. Kwon, "Positive psychology," *Hakjisa*, 2008.
- [34] J. H. Kim, H. O. Jeon, "Factors Influencing Subjective Happiness in Nursing Students: Focused on Psycho-social Factors," *Journal of Korean Academic Psychiatric Mental Health Nursing*, vol. 25, no. 2, pp. 123-132, 2016.
DOI : <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2016.25.2.123>
- [35] M. K. Kim, "Relationships on University Students' Depression and Happiness: The Mediation Role of Gratitude and Optimism," *Forum For Youth Culture*, vol. 28, pp. 8-32. 2011.
- [36] M. S. Kim, H. W. Kim, K. H. Cha, J. Y. Lim, Y. S. Han, "Exploration of the structure of happy life and development of the happy life scale among korean adults," *The Korean Journal of Health Psychology*, vol. 8, no. 2, pp. 415-442, 2003.
- [37] S. B. Shin, "The Analysis on the Determinants of Happiness in Korea," *Journal of Social Science*, vol. 41, no. 2, pp. 183-208, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.15820/khjss.2015.41.2.0088>
- [38] J. Vitterso, "Subjective wellbeing versus self-actualization: Using the flow simplex to promote a conceptual clarification of subjective quality of life," *Social Indicators Research*, vol. 65, pp. 299-331, 2004.
DOI:<http://dx.doi.org/10.1023/B:SOCI.0000003910.26194.ef>
- [39] R. A. Easterlin, "Will raising the Incomes of All Increase the Happiness of All?," *Journal of Economic Behavior and Organization*, vol. 27, pp. 35-47, 1995.
DOI: [https://doi.org/10.1016/0167-2681\(95\)00003-B](https://doi.org/10.1016/0167-2681(95)00003-B)
- [40] J. S. Koo, U. C. Kim, "Integrated Relationship Among Psychological Trait, Life Experience, and Subjective Well-being," *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, vol. 20, no. 4, pp. 1-18, 2006.
- [41] M. Mikolajczak, J. Quoidbach, V. Vanootighem, F. Lambert, M. Lahaye, C. Fillee, P. de Timary, "Cortisol awakening response (CAR)'s flexibility leads to larger and more consistent associations with psychological factors than CAR magnitude," *Psychoneuroendocrinology*, vol. 35, no. 5, pp. 752-757, 2010.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2009.11.003>
- [42] J. A. Piqueras, W. Kuhne, P. Vera-Villarroel, A. Van Straten, P. Cuijpers, "Happiness and health behaviours in Chilean college students: A cross-sectional survey," *BMC Public Health*, vol. 11:443, 2011.
DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-443>
- [43] L. Lu, R. Gilmour, "Culture and Conceptions of Happiness: Individual Oriented and Social Printed SWB," *Journal of Happiness Studies*, vol. 5, pp. 1-23. 2004.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8789-5>

이 하 나(Ha-Na Lee)

[종신회원]



- 2013년 8월 : 강원대학교 간호대학 (간호학석사)
- 2016년 8월 : 강원대학교 간호대학 (간호학박사)
- 2017년 3월 ~ 현재 : 동양대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

지역사회간호학, 아동간호학