

한국판 행복증진활동 척도 타당화*

임 정 하¹⁾

고려대학교
가정교육과

김 경 민²⁾

고려대학교
생활과학연구소

조 은 영³⁾

고려대학교 대학원
생활과학과

강 현 지³⁾

본 연구는 Henricksen과 Stephens(2013)가 개발한 행복증진활동 척도(Happiness-enhancing Activities and Positive Practices Inventory; HAPPPI)를 한국판으로 타당화하기 위해 수행되었다. 서울 및 경기 지역에 거주하는 20~59세 성인 805명을 대상으로 질문지법을 활용해 자료를 수집하였다. 수집된 자료를 이용해 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석, 상관분석, 신뢰도 분석, *t* 검증을 실시하였다. 주요 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 통해 한국판 행복증진활동 척도의 구성타당도를 확인하였다. 한국판 행복증진활동 척도는 성취지향적 활동 5문항, 여가취미 활동 4문항, 공동체 활동 3문항, 개인적 관계중심 활동 4문항, 총 4요인 16문항으로 구성되었다. 행복증진활동과 삶의 질과의 상관을 살펴본 결과 행복증진활동의 모든 하위요인은 삶의 질과 관련이 있는 것으로 나타났다. 이를 바탕으로 하여 본 척도의 준거관련 타당도를 확인하였다. 둘째, 신뢰도를 살펴본 결과, 내적 일치도 및 반분 신뢰도가 양호한 수준임을 확인하였다. 셋째, 한국 성인의 행복증진활동의 일반적 경향을 살펴본 결과, 남성들은 여성들보다 성취지향적 활동을 많이 하는 반면, 여성들은 남성들보다 개인적 관계중심 활동을 더 많이 하는 것으로 나타났다. 본 연구에서 개인의 의지적 활동에 중점을 둔 한국판 행복증진활동 평가도구를 제공함으로써 추후 행복 증진 연구 및 정책 수립에 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

주요어 : 행복, 행복증진활동, 척도 타당화, 삶의 질, 한국 성인

* 이 연구는 2016학년도 고려대학교 사범대학 특별연구비 지원을 받아 수행되었음.

1) 고려대학교 사범대학 가정교육과, 교수

2) 교신저자 : 고려대학교 생활과학연구소, 연구원 (E-mail: kyungmin414@gmail.com)

3) 고려대학교 대학원 생활과학과 아동학전공, 박사과정

I. 서 론

긍정심리에 대한 관심과 함께 인간의 행복에 관한 연구가 활발히 수행되고 있다. 행복 수준과 행복에 영향을 미치는 요인에 관한 연구는 학자들뿐만 아니라 일반인들에게도 주목받고 있다. 많은 사람들이 삶에서 행복의 중요성을 인지하고 실제로 행복한 삶을 추구하고 있는 것이다. 각종 매스컴이나 광고에 ‘행복’이라는 단어가 자주 등장하는 것은 행복에 대한 국가적, 사회적 차원에서의 관심이 고조되어 있음을 보여준다. 그러나 이러한 관심에도 불구하고 한국 성인의 삶의 만족도는 OECD 회원국 중 하위권에 속하며(OECD, 2015), 행복지수 역시 낮은 수준으로 나타났다(Gallup, 2015). 이러한 현상의 원인 중 일부는 행복을 증진시키기 위한 구체적인 방법에 대한 정보가 부족하기 때문일 수도 있다. 따라서 한국 성인들을 대상으로 행복을 증진시키는 실제 행동이나 활동에 관한 연구가 필요하다.

과학적 접근방식을 이용한 행복 연구는 1970년대 이후 행복학이라는 학문의 발달과 함께 다양한 주제로 연구가 활발히 진행되었다(정동섭, 2002). 학자마다 행복이라는 개념을 다양하게 정의내리고 있으나, 본 연구에서는 Henricksen과 Stephens(2013)의 견해를 따라 행복을 쾌락주의적 관점과 자아실현적 관점을 통합한 개념으로 살펴보고자 한다. 즉, 행복이란 긍정적인 감정을 많이 느끼고 본인의 잠재력을 충족시키는 행동을 의미한다. 기존의 행복 관련 연구들은 행복한 사람들의 특성을 밝히거나 행복에 대한 이론을 고찰하였다(강영하,

2008; 김명소, 2003; 김민경, 2011; 김태운, 2009; 정보훈, 윤선아, 2010; 유나영, 정여진, 김비아, 정영숙, 신현정 2015; Seligman, 2004). 그리고 사람들이 느끼는 행복 수준을 파악하고, 행복에 영향 미치는 요인들을 밝히는 데 많이 기여하였다(박영신, 김의철, 2011; 박영신, 김의철, 박선영, 2013; 박혜숙, 2012; 서미옥, 2010; 우문식, 2012; 한학진, 강혜숙, 오평성, 2011; 허승연, 2009). 그렇지만, 이들 연구는 대부분 행복에 관한 정서적 특성을 묻거나 자신의 행복 수준에 대한 인지적 판단을 묻는 형태로 진행되어 사람들이 행복해지기 위해 수행하는 실제 행동에 대해서는 아직 잘 밝혀지지 않았다. 일반적으로 특정 상황이나 문제에 대해서 개인이 느끼는 감정이나 상태를 스스로 인지하는 것도 중요하지만, 문제를 해결하기 위해서는 개인이 느끼는 감정과 생각을 행동으로 옮기는 것이 매우 중요하다. 개인이 바람직한 삶을 살기 위한 생활 방식에 대해서 알고 그 필요성을 체감하더라도, 그러한 행동을 실제로 하지 않으면 원하는 결과를 얻을 수 없기 때문이다. 행복도 이와 마찬가지로, 행복이 적응적이고 긍정적인 삶과 관련이 있다는 것을 알고 행복과 관련된 정서를 느끼고 자 하는 것에서 멈추지 않고, 실제 행복해지기 위한 행동을 실행하는 것이 건강한 삶과 보다 직접적으로 관련이 있을 것으로 예측된다. 따라서 인간의 행복을 증진시키는 데 영향을 미치는 구체적 행동에 관한 연구가 요구된다.

Lyubomirsky, Sheldon 그리고 Schkade(2005)는 인간의 행복 수준에 영향 미치는 요인에 관한 연구를 토대로 행복 모델을 제시하며, 행복

수준을 향상시키고 유지하는 데에 있어 실질적 행동의 중요성을 강조하였다. 이 모델에 의하면 인간의 행복 수준 중 60%는 타고난 유전적 기준점과 개인이 처한 상황적 요인의 영향을 받고, 나머지 40%는 개인의 의지적 활동의 영향을 받는다. 의지적 활동(intentional activity)은 개인의 동기와 의지에 따라 선택한 자발적 행동 또는 활동을 말한다. 의지적 활동은 적정 수준의 노력이 요구되는 일상생활에서 할 수 있는 다양한 활동들을 포함하며 이는 개인의 습관이 될 수도 있다. 선행연구에서도 종교 활동이나 자원봉사 활동은 삶의 질과 행복 수준을 높이는 데 기여하였고(김이영, 진복수, 2002; 문태언, 변상해, 2012), 지속적으로 운동을 하는 것은 정신건강 및 삶의 질에 긍정적인 영향을 미쳤다(박세윤, 김영숙, 2010; Pargman & Baker 1980; Ransford, 1982; Weiss et al., 1982). 또한 가족이나 친구와 보내는 시간이 많을수록 개인의 행복감이 높으며(Csikszentmihalyi & Hunter, 2003), 자신의 강점과 기술을 활용하여 목표를 달성하기 위한 활동 역시 개인의 행복과 관련이 있는 것으로 나타났다(Sheldon & Houser-Marko, 2001). Tkach와 Lyubomirsky(2006)는 대학생들이 행복 수준을 높이거나 유지시키기 위해 하는 활동들을 조사하여 몇 가지 행복증진전략을 제시하였다. 이들이 제시한 행복증진전략에는 다른 사람을 도와주거나 친구들과 연락 주고받기, 혼자 취미활동 하기, 운동하기, 직업적 목표 추구하기, 종교 활동에 참여하기, 일기 쓰기 등이 포함된다. 다양한 행복증진전략 중에서 특히 친구들과 어울리거나 여가활동을 즐기는 것과 같이 실제 행동과 관련된 행복증진전략들은 주

관적 행복감에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 Tkach와 Lyubomirsky(2006)는 의지적인 활동이 실제 행복 수준에 영향 미치는 중요한 요인임을 강조하였다. 따라서 행복을 증진시키기 위한 적극적인 행동이나 활동에 관한 연구는 행복해지기 위한 방법이나 전략을 제시할 수 있을 것으로 보인다.

국내에서도 행복증진활동에 관한 연구는 몇 차례 수행된 바 있다. 기존 연구에서 개인의 행복 수준을 향상시키기 위해 행복증진활동으로 구성된 프로그램을 개발하고 그 효과를 살펴본 것이다(윤성민, 신희천, 2012; 이경열, 2009). 이들은 프로그램 실시 전과 후에 인지적, 정서적 측면에서 행복 수준을 평가하여 행복 수준이 향상된 정도에 대한 정보를 제공하였으나, 행복 증진과 관련된 실제의 행동요소를 평가하지는 않았다. 일부 연구에서는 행복증진활동 중 하나로 여가생활이 행복에 미치는 영향에 대해 살펴보았으나(김양례, 2009; 김창원, 2015; 정상수, 2015) 행복증진활동에는 여가활동뿐만 아니라 대인관계나 성취 관련 활동 등 보다 다양한 행동이 포함된다. 따라서 보다 폭넓은 종류의 행복증진활동에 대해 살펴보는 것이 유용할 것이다. 최근 몇몇 연구에서는 행복증진활동의 다양한 측면을 고려하여 그 수준 및 유형에 대해 살펴보고, 이러한 활동이 행복에 미치는 영향에 대해 알아보았다(정보미, 2012; 조미경, 2015). 이들은 우리나라 성인을 대상으로 행복증진활동에 대한 탐색적 연구를 수행하였다는 점에서 그 의의가 있다. 다만, 서양에서 개발된 행복증진활동 척도를 타당화 과정 없이 사용하여 하위요

인을 구성하는 데 있어 우리나라 문화에 맞지 않은 문항들이 포함되기도 하였으므로 연구결과를 적용하는 데는 제한점이 있어 보인다. 따라서 행복을 증진시키는 행동에 중점을 둔 연구를 활성화하기 위해서는 한국 성인을 대상으로 타당화 절차를 거친 행복증진활동 평가도구가 필요하다.

Henricksen과 Stephens(2013)는 행복증진활동을 평가하기 위해 Lyubomirsky와 동료들(2005)이 제시한 의지적 활동의 개념을 바탕으로 행복증진활동 척도를 개발하였다. 그들은 질적 연구를 바탕으로 행복증진활동의 개념적 틀을 크게 관계중심(other-focused) 활동, 여가 및 취미(personal recreation and interests) 활동, 사고 관련(thoughts and attitudes) 활동, 성취(achievement) 활동, 영성적(spiritual) 활동, 자신에게 잘 맞는 작업(self-concordant) 활동의 6요인으로 구성하고, 이에 해당하는 22문항을 개발하였다. 관계중심 활동은 가족 및 친한 친구들을 만나 함께 시간을 보내는 활동과 타인을 도와주는 활동을 말한다. 여기에는 아내 또는 남편과 대화 나누기, 친한 친구 만나기, 봉사활동 참여하기 등이 포함된다. 여가 및 취미 활동은 적정 수준의 기술, 열정과 노력, 신체적 움직임을 요하는 활동뿐만 아니라 신체적 활동이 적은 오락 및 휴식 활동을 말한다. 여기에는 정원 가꾸기, 운동하기, TV 시청하기 등이 포함된다. 사고 관련 활동은 감사한 마음을 갖거나 긍정적인 생각을 하는 활동을 말한다. 여기에는 자신의 인생에서 감사한 일들을 세어 보거나 사물이나 사건에 대해 긍정적인 시각으로 바라보는 것 등이 포함된다. 성취 활동은 일상생활의 작은 성취활동과 개인의 포부

와 관련된 미래지향적이고 장기적인 목표를 달성하기 위한 활동을 말한다. 여기에는 짧은 여행을 다녀오거나 직장에서 업무량을 줄이는 것 등의 일상적 목표를 이루는 활동, 새 집으로 이사를 가거나 새로운 기술을 익히는 등의 장기적 성취활동 등이 포함된다. 영성적 활동은 신앙과 관련된 활동을 말한다. 여기에는 기도를 하거나 명상을 하는 활동 등이 포함된다. 마지막으로, 자신에게 잘 맞는 작업 활동은 개인이 가지고 있는 기술과 흥미에 맞는 작업과 관련된 것으로, 보상과 상관없이 자율적으로 즐겁게 할 수 있으며 중요하다고 느끼는 일을 하는 것을 말한다. Henricksen과 Stephens(2013)는 이러한 6요인의 행복증진 활동을 경험적 자료를 이용한 추가 분석에서 최종적으로 자신에게 잘 맞는 작업, 개인적 여가 및 대인관계 활동, 영성 및 사고 관련 활동, 목표지향적 활동의 4요인 16문항으로 확정하였다. 본 연구에서는 행복증진활동 척도의 하위요인 구성에 있어 문화적 차이가 있을 것을 감안하여 초기 6요인 22문항을 기반으로 한국판 행복증진활동 평가도구를 타당화하고자 한다.

본 연구에서는 행복증진활동 평가도구의 준거관련 타당도를 알아보기 위해 삶의 질과의 관련성을 살펴보고자 한다. 선행 연구에 따르면, 운동을 자주 그리고 꾸준히 하는 것이 삶의 질에 영향을 미쳤고(박세윤, 김영숙, 2010), 다른 사람을 돕기 위한 기부 활동 역시 삶의 질에 긍정적인 영향을 미쳤다(정형식, 김영심, 2014). 뿐만 아니라, 가족과 시간을 많이 보내고 대화를 자주하며, 직장 생활에 충실하고, 문화생활과 여가생활을 즐기며 자기계발을 위

해 노력하는 것이 삶의 질을 높이는 것으로 나타났다(임미향, 박영신, 김의철, 2005). 또한 야외 활동 등과 같은 신체적 활동은 삶의 질에 지속적인 영향을 미쳤다(Elavsky et al., 2005). 이를 미루어 보아, 목표 달성을 위해 노력하는 활동이나 여가 및 취미 활동, 그리고 타인을 돕는 행동이나 타인과의 관계를 유지하기 위한 활동 등 행복 증진을 위한 다양한 활동은 삶의 질과 관련이 있을 것으로 예상된다. 따라서 행복증진활동과 삶의 질과의 관련성을 살펴보는 것은 본 척도의 준거관련 타당도에 대한 자료로 활용할 수 있을 것이다.

한편, 기존의 행복증진활동 관련 연구들에서는 성별 차이가 나타난 바 있다. 남성들은 여성들보다 건강증진 활동, 목표지향적 활동 및 취미 활동을 더 많이 하는 것으로 나타났다(정보미, 2012; Tkach & Lyubomirsky, 2006). 그리고 여성들은 남성들보다 종교 활동과 대인관계 활동을 더 많이 하는 것으로 나타났다(Tkach & Lyubomirsky, 2006). 따라서 남성과 여성이 행복해지기 위해 하는 구체적 활동에는 차이가 있을 것으로 예상되어, 본 연구에서는 행복증진활동의 성별에 따른 차이도 살펴보고자 한다.

종합하면, 본 연구의 목적은 성인들이 행복해지기 위해서 의지적으로 하는 실제 행동을 평가할 수 있는 행복증진활동 척도를 한국어로 번안한 뒤 타당화하고, 한국 성인들의 행복증진활동 실태에 대해 알아보는 데 있다. 본 연구를 통하여 한국 성인의 행복한 삶을 위한 행동적 방법을 제안하고, 행복을 증진시킬 수 있는 활동에 대한 연구를 활성화시킬 수 있을 것으로 기대된다. 이상의 연구를 수

행하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 한국판 행복증진활동 척도의 타당도는 어떠한가?

연구문제 2. 한국판 행복증진활동 척도의 신뢰도는 어떠한가?

연구문제 3. 한국 성인의 행복증진활동의 일반적 경향은 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 서울 및 경기 지역에 거주하는 성인 805명을 대상으로 하였다. 전체 표본을 둘로 나누어 분석을 실시하였다. 표본 1에는 510명이 포함되었고, 이 중 남자는 231명(45.3%), 여자는 278명(54.5%), 무응답이 1명(0.2%)이었다. 그리고 20대는 142명(27.8%), 30대는 116명(22.7%), 40대는 138명(27.1%), 50대는 114명(22.4%)이었다. 평균연령은 38.57세($SD = 11.78$)였다. 다음으로 표본 2에는 295명이 포함되었고, 이 중 남자는 118명(40.0%), 여자는 175명(59.3%), 무응답이 2명(0.7%)이었다. 그리고 30대는 86명(29.2%), 40대는 158명(53.6%), 50대는 49명(16.6%), 무응답이 2명(0.7%)이었다. 평균연령은 38.74세($SD = 6.68$)였다.

2. 측정도구

행복증진활동

본 연구에서는 Henricksen과 Stephens(2013)가 개발한 행복증진활동 질문지(Happiness-enhancing

Activities and Positive Practices Inventory; HAPPI)를 대학교수 1인과 박사과정 연구원 3인이 한국어로 번안하여 사용하였다. 행복증진활동 척도는 행복 수준을 향상시키기 위해 개인이 자발적으로 선택하고 수행한 활동들을 평가한다. 행복증진활동 척도는 관계중심 활동 5문항, 여가 및 취미 활동 7문항, 사고 관련 활동 2문항, 성취 활동 5문항, 영성적 활동 1문항, 자신에게 잘 맞는 작업 활동 2문항, 총 22문항으로 구성되어 있다. 각 하위요인을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 관계중심 활동에는 가족 및 친한 친구, 공동체 구성원과 함께하는 활동이 포함되어 있고, 여가 및 취미 활동에는 여행, 외출, 운동, 취미 및 휴식과 같은 활동이 포함되어 있다. 그리고 사고 관련 활동에는 감사하는 마음과 긍정적 사고에 대한 내용이 포함되어 있으며, 성취 활동은 직업적, 경제적, 개인적 목표를 달성하기 위한 활동으로 구성되어 있다. 영성적 활동은 기도와 명상 등의 활동이 포함되어 있으며, 마지막으로 자신에게 잘 맞는 작업 활동에는 내적 보상과 관련된 활동이 포함된다. 각 문항에 대해서 ‘매우 자주한다(4점)’, ‘자주한다(3점)’, ‘보통이다(2점)’, ‘별로 하지 않는다(1점)’, ‘전혀 하지 않는다(0점)’까지 Likert 5점 척도로 응답하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 해당 요인관련 활동을 많이 하고 있음을 의미한다. Henriksen과 Stephens(2013)가 보고한 행복증진활동 척도의 Cronbach α 는 .86이었다.

삶의 질

본 연구에서는 행복증진활동 척도의 준거관련 타당도 검증을 위하여 한국판 세계보건기

구 삶의 질 척도(Korean version of World Health Organization Quality of Life assessment instrument) (민성길, 김광일, 박일호, 2002)의 일부를 사용하였다. 삶의 질 척도는 한 개인이 살고 있는 문화권과 가치체계의 맥락 안에서 자신의 목표, 기대, 규범, 관심과 관련하여 자신의 상태에 대해 어떻게 지각하는지 평가하는 것이다. 이 척도는 신체적 삶의 질 7문항, 심리적 삶의 질 24문항, 사회적 삶의 질 12문항, 환경적 삶의 질 8문항, 총 51문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해서 ‘매우 많이 그렇다(5점)’, ‘매우 그렇다(4점)’, ‘그렇다(3점)’, ‘약간 그렇다(2점)’, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’까지 Likert 5점 척도로 응답하도록 되어 있다. 삶의 질 척도는 점수가 높을수록 해당 요인의 삶의 질이 높음을 의미한다. 본 연구에서 삶의 질 전체의 Cronbach α 는 .95로 나타났으며, 하위요인별로는 신체적 삶의 질 .72, 심리적 삶의 질 .91, 사회적 삶의 질 .82, 환경적 삶의 질 .80으로 나타났다.

3. 연구절차

본조사에 앞서 2015년 3월에 서울에 거주하는 성인 30명을 대상으로 예비조사를 실시하였다. 예비조사를 통해 설문에 대한 문제점을 검토하고 이를 바탕으로 설문지를 수정 및 보완하였다. 그 후 본조사는 2015년 4월과 5월에 실시하였다. 20대인 대학생들의 경우, 연구자들이 서울에 소재한 대학교의 교양 및 전공과목 강사들에게 사전 협조를 구한 뒤 수업시간에 직접 방문하여 설문을 실시하였다. 30대부터 50대의 경우, 서울 소재 어린이집 및 초중

고대학교를 통해 교사에게 사전에 협조를 구한 뒤 학생들을 통해 학부모들에게 설문지를 실시하였다. 설문은 학생들과 학부모들의 자유의사에 따라 참여에 동의한 경우 직접 표기하는 방식으로 이루어졌으며, 배부 전 연구내용과 설문지 작성 요령 및 비밀 보장에 대하여 설명하도록 하였다. 총 1,121개의 설문지를 배부하여 946개(84.39%)의 설문지가 회수되었으며, 이 중 불성실하게 응답된 설문지와 연구대상에 속하지 않는 연령집단을 제외한 후 805부(85.10%)를 최종 자료로 확정하였다. 자료분석에 앞서, 부부 표본이 가지고 있는 공통 변량이 연구결과에 영향을 미칠 것으로 판단되어 805개의 표본 중 부부 표본만을 추출하여 쌍을 이루는 아내와 남편이 각각 다른 집단에 속하도록 무작위로 분류하였다. 최종적으로 부부가 아닌 사람과 부부 중 한 사람으로 표본 1($N = 510$)을 구성하고, 나머지 부부 중 한 사람으로 표본 2($N = 295$)를 구성하였다. 표본 1($N = 510$)은 탐색적 요인분석, 준거관련 타당도 검증, 신뢰도 검증 및 일반적 경향을 살펴보기 위한 분석에 사용하였고, 표본 2($N = 295$)는 평가도구의 구성타당도를 살펴보기 위한 확인적 요인분석에 사용하였다.

4. 자료분석

한국판 행복증진활동 척도의 타당도 검증을 위한 자료분석은 IBM SPSS 22.0과 AMOS 18.0 프로그램을 이용하였다. 표본 1($N = 510$)을 사용하여 다음의 분석을 실시하였다. 첫째, 한국판 행복증진활동 척도의 문항을 선정하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 둘째, 한

국판 행복증진활동 척도의 요인 간 상관계수를 산출하였다. 셋째, 준거관련 타당도 검증을 위해 삶의 질과 상관분석을 실시하였다. 넷째, 한국판 행복증진활동 척도의 신뢰도 검증을 위해 하위영역별 내적 일치도와 반분신뢰도를 산출하였다. 다섯째, 한국 성인의 행복증진활동의 일반적 경향에 대해 살펴보기 위해 평균을 산출하고 성별에 따른 차이를 알아보기 위해 t 검증을 실시하였다. 표본 2($N = 295$)를 사용하여 확인적 요인분석을 실시하여 요인구조의 안정성을 검증하였다.

III. 연구결과

1. 한국판 행복증진활동 척도의 구성타당도

탐색적 요인분석 결과

탐색적 요인분석에 들어가기에 앞서, 문항 검토를 통해 사고 관련 두 문항은 행복증진활동의 행동적 측면을 평가하고자 하는 본 연구의 목적에 부합하지 않아 분석에서 제외하였다(13번: 나에게 주어진 것에 감사한다, 14번: 사건과 사물들을 보다 긍정적인 측면에서 본다). 이들 2개의 문항을 제거한 후 자료의 적절성을 확인한 결과, KMO 값이 .85로 나타났고 Bartlett의 구형성 검정값도 유의한 수준($\chi^2_{190} = 2607.06, p < .001$)으로 나타나 탐색적 요인분석을 실시하기에 적합하다고 판단하였다.

1차 탐색적 요인분석에서는 주축요인분석과 Varimax 회전 방식을 이용하여 요인의 특성을 살펴보았다. 요인 추출을 위한 기준은 특정

문항의 요인부하량이 .30 이상이고 다른 요인에 대한 요인부하량의 차이가 .10 이상인 경우로 하였다(Floyd & Widaman, 1995). 각 요인 내 요인부하량이 .30 미만인 한 문항(12번: 운동이나 신체적 활동을 한다)과 다른 요인에 대한 요인부하량의 차이가 .10 미만인 두 문항(19번: 내 개인적 목표를 이루기 위해 시간을 투자한다, 22번: 보상과 상관없이 내가 즐겨워하는 일을 한다)을 제거하였다. 그리고 단일 요인으로 분류되는 한 문항(11번: (애완)동물

표 1. 한국판 행복증진활동 척도의 탐색적 요인분석 결과와 문항별 요인부하량 및 공통성 ($N = 510$)

문항 내용	요인1	요인2	요인3	요인4	공통성
16 도전정신이 요구되는 활동을 한다.	.76	.12	.08	.05	.61
17 내 직업적 목표(예: 취업 준비, 자격증 취득, 승진, 성과)를 이루기 위해 노력한다.	.75	.02	.06	.02	.56
15 성취감을 느낄 수 있는 활동을 한다.	.70	.18	.27	.16	.62
21 나의 강점과 기술을 사용하는 활동을 한다.	.64	.19	.33	.03	.55
18 내 경제적 목표(예: 부동산 매입, 차량 구매, 자금 마련)를 이루기 위해 노력한다.	.58	-.06	-.21	.20	.42
7 내가 하고 싶은 일을 하며 혼자만의 시간을 보낸다. (예: 휴식, TV 시청, 인터넷 서핑)	.01	.83	.00	.01	.68
8 재미있거나 즐거운 것을 한다. (예: 코미디 프로그램 시청)	.09	.79	-.11	.02	.64
2 친한 친구들과 대화를 나누거나 함께 시간을 보낸다.	.06	.57	.25	.22	.44
6 취미 생활을 하며 시간을 보낸다. (예: 화초 가꾸기, 독서, 스포츠 관람, 영화 관람)	.24	.53	.23	.27	.46
20 영성적 활동을 한다. (예: 기도, 명상, 예배)	.02	-.04	.82	.02	.67
4 나와 유사한 관심사를 가진 사람들(예: 동호회, 종교 활동)을 만난다.	.09	.26	.71	.05	.58
5 다른 사람을 돕는 활동(예: 봉사활동, 기부금)을 한다.	.19	-.02	.71	.18	.57
1 가족들과 대화를 나누거나 함께 시간을 보낸다.	-.05	.01	.11	.72	.53
3 배우자 또는 이성친구와 즐거운 시간을 보낸다.	.11	-.00	.05	.71	.52
9 여행을 간다. (예: 가족친구 방문, 당일 여행, 휴가)	.24	.33	.05	.62	.56
10 외출을 한다. (예: 외식, 행사 참여)	.17	.41	.06	.56	.51
고유치	4.20	1.78	1.59	1.33	
설명변량(%)	26.27	11.15	9.94	8.31	
누적변량(%)	26.27	37.42	47.36	55.66	

물과 시간을 보낸다)도 제거하였다. 이들 4개의 문항을 제거한 후, 2차 탐색적 요인분석에 들어가기 전에 자료의 적절성을 확인한 결과, KMO 값이 .81로 나타났고, Bartlett의 구형성 검정값도 유의한 수준($\chi^2_{120} = 1949.06, p < .001$)으로 나타나 탐색적 요인분석을 실시하기에 적합하다고 판단하였다.

2차 탐색적 요인분석에서도 주축요인분석과 Varimax 회전 방식을 이용하여 요인의 특성을 살펴보았다. 최종적으로 4요인, 총 16문항이 추출되었고, 이들 네 요인의 총 설명분산은 55.66%로 나타났다. 산출된 최종 요인구조와 구조행렬 요인부하량은 표 1에 제시된 바와 같다. 각 요인에 대하여 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 첫 번째 요인에는 자신의 목표를 성취하기 위한 활동들이 주로 포함되어서 이 요인을 '성취지향적 활동'으로 명명하였다. 첫 번째 요인에 속한 문항들의 요인부하량은 .58에서 .76으로 나타났으며, 요인 1의 고유치는 4.20으로 전체 변량의 26.27%를 설명하였다. 두 번째 요인에는 주로 여가시간에 하는 활동이나 취미 활동이 포함되어서 이 요인을 '여가취미 활동'으로 명명하였다. 두 번째 요인에 속한 문항들의 요인부하량은 .53에서 .83으로 나타났으며, 요인 2의 고유치는 1.78로 전체 변량의 11.15%를 설명하였다. 세 번째 요

인에는 공동체에 속해서 다른 사람들과 함께 하는 활동들이 포함되어 이 요인을 '공동체 활동'으로 명명하였다. 요인 3에 속한 문항들의 요인부하량은 .71에서 .82로 나타났으며, 이 요인의 고유치는 1.59로 전체 변량의 9.94%를 설명하였다. 네 번째 요인에는 가족이나 친구와 같이 개인적으로 가까운 관계에 있는 사람들과 함께 하는 활동들이 포함되어서 이 요인을 '개인적 관계중심 활동'으로 명명하였다. 요인 4에 속한 문항들의 요인부하량은 .56에서 .72로 나타났으며, 이 요인의 고유치는 1.33으로 전체 변량의 8.31%를 설명하였다.

한국판 행복증진 활동 척도의 요인 간 상관계수

탐색적 요인분석을 통해 추출된 한국판 행복증진 활동 척도의 요인 간 상관을 알아보았다. 요인 간 상관관계는 척도의 타당성을 보여주는 지표가 될 수 있으며(탁진국, 2007), 상관계수가 .80 이하인 경우 다중공선성 검증기준에 적합한 수치임을 의미한다. 표 2에 제시된 바와 같이 한국판 행복증진 활동 척도의 모든 요인 간 정적 상관이 중간 이하의 강도로 나타났다. 즉, 각 요인 간 상관계수가 .21~.41로 나타나 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다.

표 2. 한국판 행복증진활동 척도의 요인 간 상관계수

(N = 510)

	여가취미 활동	공동체 활동	개인적 관계 중심 활동
성취지향적 활동	.30***	.27***	.32***
여가취미 활동	-	.23***	.41***
공동체 활동	-	-	.21***

*** $p < .001$.

확인적 요인분석 결과

한국판 행복증진활동 척도의 구조를 알아보고 더불어 교차타당도 검증을 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석에서는 앞서 탐색적 요인분석에 사용한 표본(표본 1)과 중복되지 않는 표본(표본 2)을 대상으로 분석을 실시하였다.

탐색적 요인분석에서 도출된 4요인 16문항 모델에 대한 적합도를 검증하기 위해 모형이 자료와 부합되는지를 상대적으로 평가하는 상

대적 적합도 지수 중 IFI 및 CFI 값과 절대적으로 평가하는 절대적 적합도 지수 중 RMSEA 값을 살펴보았다. 일반적으로 IFI와 CFI 값은 0과 1사이이며, 0.9이상이면 모형의 적합도가 좋은 것으로 간주되고, RMSEA 값을 평가할 때에는 대략적인 기준으로 0.05이하이면 좋은 적합도이고, 0.05~0.08 사이이면 양호한 적합도로, 0.08~1.00이면 적합도가 보통인 것으로 평가할 수 있다(홍세희, 2000). 본 연구의 확인적 요인분석 결과를 살펴보면, IFI는 .849, CFI

표 3. 한국판 행복증진활동 척도 모형의 적합도

(N = 295)

모형	df	χ^2	IFI	CFI	RMSEA
4요인 16문항	98	328.964	.849	.846	.090

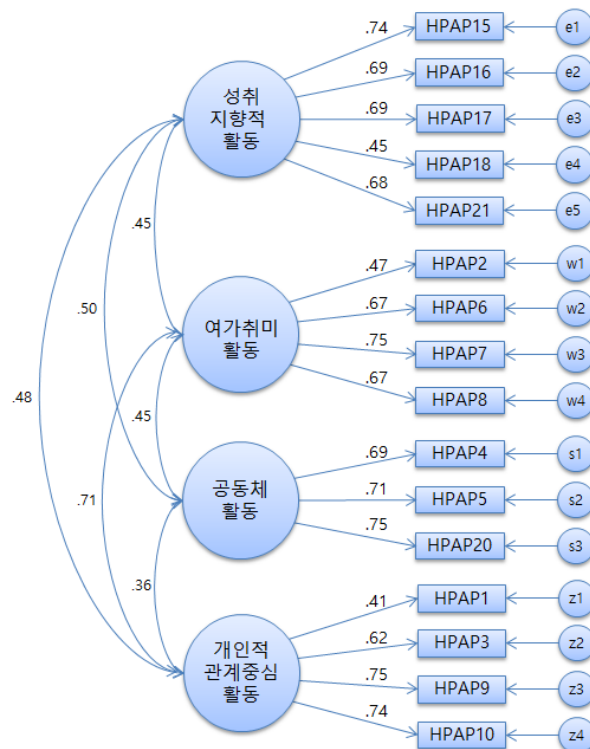


그림 1. 한국판 행복증진활동 척도의 구조모형

는 .846, RMSEA는 .090로 나타나 보통 수준의 적합도를 보였다(표 3 참조). 이는 본 연구에서 탐색적 요인분석을 통해 선정한 4요인 16 문항 모델이 적합하다는 것을 의미한다. 확인적 요인분석 결과 나타난 본 연구의 모형은 그림 1에 제시되어 있다.

한국판 행복증진활동 척도의 준거관련 타당도

한국판 행복증진활동 척도의 준거관련 타당도를 알아보기 위해 삶의 질과의 상관분석을 실시하였다. 그 결과는 표 4에 제시되어 있다. 행복증진활동의 네 요인 모두 삶의 질과 정적 상관(성취지향적 활동 $r = .50, p < .001$; 여가취미 활동 $r = .33, p < .001$; 공동체 활동 $r = .37, p < .001$; 개인적 관계중심 활동 $r =$

.50, $p < .001$)이 나타났다. 행복증진활동은 삶의 질의 모든 하위요인들과도 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 성취지향적 활동은 심리적 삶의 질과 가장 높은 상관을 보였고($r = .51, p < .001$), 여가취미 활동은 환경적 삶의 질과 가장 높은 상관을 보였다($r = .37, p < .001$). 그리고 공동체 활동은 심리적 삶의 질과의 상관이 가장 높았고($r = .40, p < .001$), 개인적 관계중심 활동은 사회적 삶의 질과 상관이 가장 높았다($r = .52, p < .001$). 이를 통해 한국판 행복증진활동 척도의 준거관련 타당도를 확인하였다.

2. 한국판 행복증진활동 척도의 신뢰도

한국판 행복증진활동 척도의 최종 문항에

표 4. 한국판 행복증진활동 척도와 삶의 질과의 상관분석 결과 ($N = 510$)

삶의 질	행복증진활동	성취지향적 활동	여가취미 활동	공동체 활동	개인적 관계 중심 활동
신체적 삶의 질		.44***	.32***	.24***	.38***
심리적 삶의 질		.51***	.24***	.40***	.41***
사회적 삶의 질		.33***	.30***	.26***	.52***
환경적 삶의 질		.35***	.37***	.20***	.41***
전체		.50***	.33***	.37***	.50***

*** $p < .001$.

표 5. 한국판 행복증진활동 척도의 신뢰도 ($N = 510$)

하위요인	문항수	Cronbach α	반분신뢰도
성취지향적 활동	5	.75	.72
여가취미 활동	4	.69	.68
공동체 활동	3	.68	.73
개인적 관계중심 활동	4	.65	.60

대한 신뢰도를 검증하기 위하여 하위요인별 Cronbach α 와 반분신뢰도를 산출하였다. 그 결과는 표 5에 제시된 바와 같다. 한국판 행복증진활동 척도의 전체 Cronbach α 는 .85로 나타났고, 하위요인별 반분신뢰도는 .60~.73으로 나타났다. 하위요인별 문항이 소수임을 고려할 때 본 척도의 신뢰도는 대체로 양호한 것으로 나타났다.

3. 한국 성인의 행복증진활동의 일반적 경향

한국 성인의 성별에 따른 행복증진활동의 일반적 경향을 살펴보기 위해 평균과 표준편차를 산출하고, 성별에 따른 차이를 알아보기 위하여 독립표본 t 검증을 실시하였다. 그 결과는 표 6에 제시된 바와 같다.

먼저, 한국판 행복증진활동의 평균과 표준편차를 살펴보면, 하위요인별 평균은 개인적 관계중심 활동($M = 2.41$, $SD = .68$)이 가장 높았고, 여가취미 활동($M = 2.38$, $SD = .71$)과 성취지향적 활동($M = 2.33$, $SD = .67$)이 그 뒤를 이었다. 한편, 공동체 활동($M = 1.77$, $SD = .92$)은 다른 세 요인에 비해 낮은 수치를 보였다. 이를 통해 공동체 활동 수행 빈도는

다른 활동에 비하여 낮다는 것을 알 수 있다.

다음으로, 성별에 따른 행복증진활동의 차이를 하위요인별로 살펴보면, 성취지향적 활동(남: $M = 2.47$, $SD = .65$, 여: $M = 2.21$, $SD = .67$)은 남성집단이 여성집단보다 더 높게 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의하였다($t = 4.42$, $p < .001$). 한편, 여가취미 활동(남: $M = 2.31$, $SD = .67$, 여: $M = 2.43$, $SD = .74$), 공동체 활동(남: $M = 1.69$, $SD = .91$, 여: $M = 1.83$, $SD = .92$)과 개인적 관계중심 활동(남: $M = 2.32$, $SD = .67$, 여: $M = 2.48$, $SD = .70$)은 모두 여성집단이 남성집단보다 더 높은 것으로 나타났다. 그러나 이러한 차이는 개인적 관계 중심 활동에서만 통계적으로 유의하였다($t = -2.79$, $p < .01$).

IV. 결론 및 논의

긍정심리학의 발달과 함께 행복에 관한 연구는 지속적으로 진행되어 왔다. 그러나 대부분의 선행연구들은 행복의 정서적, 인지적 측면에 초점을 맞추고 있으며 행복해지기 위한 의지적 활동에 관한 연구는 많지 않다. 의지

표 6. 한국 성인의 성별에 따른 행복증진활동의 평균, 표준편차와 독립표본 t 검증 ($N = 510$)

	전체	남성 ($n=231$)	여성 ($n=278$)	t
	$M (SD)$	$M (SD)$	$M (SD)$	
성취지향적 활동	2.33 (.67)	2.47 (.65)	2.21 (.67)	4.42***
여가취미 활동	2.38 (.71)	2.31 (.67)	2.43 (.74)	-1.92
공동체 활동	1.77 (.92)	1.69 (.91)	1.83 (.92)	-1.72
개인적 관계중심 활동	2.41 (.68)	2.32 (.67)	2.48 (.70)	-2.79**

** $p < .01$. *** $p < .001$.

적 활동이 개인의 행복 수준을 결정하는 중요한 요인이라는 점에서(Lyubomirsky et al., 2005) 행복을 증진시키기 위한 실질적 행동에 관심을 가질 필요가 있다. 이와 관련하여 미국인을 대상으로 행복을 증진시키기 위한 활동을 밝히는 몇몇 연구들이 수행된바 있다(Henricksen & Stephens, 2013; Tkach & Lyubomirsky, 2006). 그러나 미국과 한국은 사회적, 문화적 차이로 인해 행복증진활동도 다른 형태로 나타날 수 있다. 따라서 본 연구에서는 Henricksen과 Stephens(2013)가 개발한 행복증진활동 척도를 한국 성인을 대상으로 타당화하고, 한국 성인들의 행복증진활동 실태를 알아보고자 하였다. 주요 연구결과들을 논의해보면 다음과 같다.

첫째, 한국 성인의 행복증진활동은 성취지향적 활동, 여가취미 활동, 공동체 활동, 개인적 관계중심 활동의 4요인으로 구성되었다. 표본 1로 탐색적 요인분석을 실시하여 4요인 16문항으로 척도를 구성하였고, 표본 2로 확인적 요인분석을 실시하여 구조의 적절성을 확인하여 한국판 행복증진활동 척도의 구성타당도를 검증하였다. 그리고 각 하위요인의 신뢰도 역시 양호한 수준인 것으로 나타났다. 성취지향적 활동에는 도전정신을 요하며, 성취감을 느낄 수 있고, 개인의 목표를 이루기 위해 노력하는 성취와 관련된 활동들이 포함되었다. 여가취미 활동에는 즐겁고 재미있는 일을 하는 것, 취미생활을 하는 것 등 여가 및 취미와 관련된 활동들이 포함되었다. 공동체 활동에는 종교 및 봉사 활동, 유사한 관심사를 가진 사람들을 만나는 활동 등 공동체에 속해서 다른 사람들과 함께 하는 활동들이 포

함되었다. 개인적 관계중심 활동에는 가족이나 친구와 같이 개인적으로 가까운 관계에 있는 사람들과 함께 하는 활동들이 포함되었다. 각 하위요인 간의 관련성이 높지 않게 나타난 것은 네 가지 하위요인이 어느 정도 독립적인 활동임을 시사한다. 즉, 행복을 추구하기 위해 하는 활동에는 개인차가 존재하며, 한 가지 활동을 많이 한다고 해서 다른 행복추구활동들도 반드시 많이 한다고 보기는 어렵다. 이는 행복 증진을 위한 의지적 활동은 개인의 특성에 따라 다르다는 기존 연구결과(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)를 뒷받침한다.

둘째, 행복증진활동의 준거관련 타당도를 검증하기 위해 삶의 질과의 관련성에 대하여 살펴본 결과, 행복증진활동의 모든 하위요인은 삶의 질과 비교적 높은 관련성이 있는 것으로 나타났다. 이는 삶의 질이나 주관적 행복감이 높은 사람의 경우 행복감 증진을 위한 활동을 더 많이 한다는 기존 연구(조미경, 2015; Henricksen & Stephens, 2013)와 일치한다. 특히, 행복증진활동의 하위요인 중 성취지향적 활동과 개인적 관계중심 활동이 삶의 질과 가장 밀접한 관련을 가지는 것으로 나타났다. 목표를 이루기 위해 일하고 도전하는 활동은 개인의 삶이 의미 있다고 느끼게 해주며(Cantor, 1990), 가족 및 가까운 지인과의 관계는 사회적 지원을 제공해준다는 점에서 개인 삶의 질에 있어 중요하다는 기존 연구결과들(김형민, 심경보, 김환, 김석범, 2013; 박미례, 2013; 이미림, 박춘숙, 2013; 임미향 등, 2005)과 같은 맥락에 있다. 또한 한국인은 성취 경험을 통해 가장 강한 행복감을 경험하고, 가족 및 친구와의 관계 속에서 가장 빈번한 행

복감을 경험한다는 연구결과(구재선, 김의철, 2006)와도 일맥상통하는 결과이다. 따라서 한국 성인들이 높은 수준의 삶의 질을 향유하기 위해서는 성취지향적 활동과 개인적 관계중심 활동에 중점을 둔 대책 마련이 필요하다고 생각한다. 이와 더불어 진정한 성취의 의미와 개인적 관계의 형성 및 유지의 중요성에 대해 교육한다면 한국 성인의 행복 수준 향상을 도울 수 있을 것으로 사료된다.

셋째, 한국판 행복증진활동 척도는 미국인을 대상으로 개발한 행복증진활동 평가도구와 다소 차이가 있는 것으로 나타났다. 우선, 하위요인 중 가장 많은 설명량을 보인 요인에서 차이가 있었다. 미국인을 대상으로 개발한 행복증진활동 척도는 자기에게 잘 맞는 작업 활동이 가장 많은 설명량을 보였고, 그 다음으로 여가 및 대인관계 활동, 영성 및 사고 관련 활동, 목표지향적 활동의 순서로 나타났다. 하지만 한국 성인을 대상으로 타당화한 척도는 성취지향적 활동이 가장 많은 설명량을 보였다. 자신에게 잘 맞는 작업 활동은 외부적 보상보다는 내면적 만족에 중점을 둔 활동들로 구성되어 있지만, 성취지향적 활동은 내면적 만족과 함께 외적 보상이나 인정 등이 포함된 활동들로 구성되어 있다. 이는 한국 성인의 경우 내면적 만족을 추구하는 활동도 중요하지만, 이와 함께 외적으로 드러나는 목표를 달성하는 것 역시 행복을 증진시키는 활동으로 중요하다는 것을 알려준다. 또한 본 연구에서 성취지향적 활동이 다른 요인들에 비해 높은 설명량을 보인 것은 한국인에게 행복감을 유발하는 가장 강력한 요인이 성취 경험이라는 것(구재선, 김의철, 2006)과 같은 맥락

에 있다. 그리고 본 연구의 대상인 20~50대 성인들은 전생애적 관점에서 볼 때 생산적인 결과가 기대되는 연령대에 속하기 때문에 자신의 능력을 발휘하여 목표를 달성하는 성취지향적 활동의 설명량이 가장 높게 나타난 것으로도 볼 수 있다. 다음으로, 한국 성인을 대상으로 한 본 연구에서는 공동체 활동이 개인적 활동과는 구분되는 요인으로 나타났다는 점도 주목할 만하다. 이는 집단주의 문화권에 속하는 한국 성인들은 행복을 증진시키기 위한 활동으로 다른 사람과 함께 하는 활동 혹은 단체에 소속되어 하는 활동을 중요시 여긴다는 것으로 볼 수 있다. 이상에서 살펴본 차이점은 행복을 추구하는 활동을 파악함에 있어 문화의 차이를 고려해야 함을 시사한다. 개인주의와 집단주의 국가들은 행복 추구에 대한 가치관 및 관점에서 차이가 있기 때문이다(Boehm & Lyubomirsky, 2009). 개인주의 국가들의 경우 자기 자신의 행복을 추구하기 위한 활동들을 중요시하지만, 집단주의 국가들의 경우 사회적 관계와 사회적 조화도 중요시 여기기 때문에 개인의 행복을 증진시키기 위한 활동에 가정이라는 집단의 목표를 성취하거나 집단에 소속되어 함께하는 활동 등이 포함된 것으로 생각된다.

넷째, 한국 성인의 성별에 따른 행복증진활동의 차이를 살펴본 결과, 성취지향적 활동과 개인적 관계중심 활동에서 성별 차이가 뚜렷이 나타났다. 남성들의 경우 여성들보다 성취지향적 활동을 많이 하는 반면 여성들은 남성들보다 개인적 관계중심 활동을 많이 하였다. 이러한 차이는 우선 남성과 여성이 가지고 있는 특성에서 비롯된 것으로 볼 수 있다. 기존

연구들에서도 남성이 여성보다 행복 증진을 위해 목표에 헌신하는 활동을 많이 하고(정보미, 2012), 과제 지향적인 반응을 더 많이 보이는 것(Eagly & Johnson, 1990)으로 나타났다. 반면 여성의 경우 다른 사람과의 관계에 더 민감한 특성을 가지고 있어서(구재선, 김의철, 2006; Tkach & Lyubomirsky, 2006) 개인적 관계 중심 활동을 많이 하는 것으로 나타났다고 볼 수 있다. 또는 남성과 여성에게 다른 역할을 기대하는 사회 분위기의 영향이 반영된 결과로도 해석해 볼 수 있다. 과거 전통사회에서부터 남성에게는 가정을 경제적으로 책임질 도구적 역할이 강조되었고, 여성에게는 정서적인 측면과 관련된 표현적 역할이 강조되었다. 현대사회에서는 양성성의 중요성과 함께 남성과 여성 모두에게 두 가지 역할이 요구되지만, 아직까지 전통적 사회 분위기의 영향으로 인해 남성에게서는 도구적 역할과 관련 있는 성취지향적 활동이 높은 수준으로 나타났고, 여성에게서는 표현적 역할과 관련 있는 개인적 관계중심 활동이 높은 수준으로 나타난 것으로 생각된다.

끝으로, 본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 우선, 본 연구에서는 행복증진활동 척도를 개발한 것이 아니라, 외국의 척도를 한국어로 번안한 뒤 타당화 작업을 수행하였기 때문에, 한국과 한국인의 특수성을 반영하는 문항이 만족스러운 수준으로 포함되지는 않았다. 추후 연구에서는 문화적 특성을 보다 잘 반영할 수 있도록 행복증진활동 척도 문항을 개발하고 타당화할 필요가 있다. 또한 본 연구에서는 행복증진활동을 자기 보고식 질문 방식으로 한 번만 측정하였다.

추후 연구에서는 경험표집법과 같은 방법을 활용하여 여러 번에 걸쳐 행복증진활동을 측정한다면 한국 성인의 행복증진활동에 대한 보다 안정적인 정보를 파악할 수 있을 것으로 판단된다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구에서는 기존의 국외 행복증진활동 척도를 한국어로 번역하고 타당화 작업을 수행함으로써 향후 행복증진활동 척도 개발을 위한 기초자료를 제공하였다. 또한 삶의 질과 행복증진활동의 관련성을 파악하여 행복해지기 위한 실질적 활동이 삶의 질에 있어 중요하다는 시사점을 제공하였다. 이는 한국 성인의 행복을 증진시키기 위한 복지 관련 정책 수립에 참고자료로 활용될 수 있을 뿐만 아니라, 행복 관련 프로그램을 개발하는 데에도 의미 있는 자료로 사용될 것으로 기대한다.

참고문헌

- 강영하 (2008). 초등학생의 학교 행복감 구성요인 탐색. *초등상담연구*, 11(2), 219-235.
- 구재선, 김의철 (2006). 한국인의 행복 경험에 대한 토착문화심리학적 접근. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 12(2), 77-100.
- 김명소 (2003). 한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석. *한국심리학회지: 일반*, 22(2), 1-33.
- 김민경 (2011). 대학생의 “행복 경험”에 대한 현상학적 연구. *청소년학연구*, 18(10), 1-34.
- 김양례 (2009). 여가활동유형과 주관적 건강상

- 태 및 행복한 삶의 관계. 체육과학연구, 20(3), 553-566.
- 김이영, 진복수 (2002). 대학생의 자원봉사활동이 주관적 삶의 질에 미치는 영향. 금구논총, 9(1), 189-194.
- 김창원 (2015). 직장인들의 여가활동 참여에 따른 여가만족이 심리적 행복감 및 삶의 질에 미치는 영향: 구미시를 중심으로. 고려대학교 의용과학대학원 석사학위논문.
- 김태운 (2009). 행복지수와 사회학적 접근법: 돈으로 행복을 살 수 있는가. 한국사회학회 심포지움 논문집: 행복 사회와 문화정책의 방향, 75-90.
- 김형민, 심경보, 김 환, 김석범 (2013). 지역사회 거주 일반노인의 사회적지지, 사회적 관계망이 삶의 질에 미치는 영향. 대한지역사회작업치료학회지, 3(1), 11-20.
- 문태연, 변상해 (2012). 노인의 종교활동 참여가 자기존중감 및 죽음불안과 삶의 질에 미치는 영향. 벤처창업연구, 7(3), 115-120.
- 민성길, 김광일, 박일호 (2002). 한국판 세계보건기구 삶의 질 척도 지침서. 서울: 하나의 학사.
- 박미례 (2013). 사회적 지지가 여성노인의 삶의 질에 미치는 영향. 협성대학교 대학원 석사학위논문.
- 박세운, 김영숙 (2010). 성인 태권도 참여자의 운동지속성향이 삶의 질에 미치는 영향. 대한무도학회지, 12(3), 221-236.
- 박영신, 김의철 (2011). 중년기 성인 남녀의 행복 형성 요인: 전업주부, 취업주부와 그들의 남편을 중심으로. 인간발달연구, 18(1), 65-108.
- 박영신, 김의철, 박선영 (2013). 성인이 지각한 행복의 수준과 요인: 가정, 직장, 여가생활을 중심으로. 인간발달연구, 20(2), 153-184.
- 박혜숙 (2012). 대학생의 행복정도와 양생실천 정도와의 관련성. 동서간호학연구지, 18(1), 31-39.
- 서미옥 (2010). 대학생의 행복에 영향을 주는 심리적 변인들의 인과관계. 교육학연구, 48(4), 1-20.
- 정보훈, 윤선아 (2010). 행복의 정의와 발달단계별 결정요인. 뇌교육연구, 6, 103-134.
- 우문식 (2012). 행복의 관점과 인구 통계적 차이에 관한 연구. 복지행정연구, 28, 51-72.
- 유나영, 정여진, 김비아, 정영숙, 신현정 (2015). 한국인의 행복 개념 탐색연구. 한국민족문화, 55, 197-230.
- 윤성민, 신희천 (2012). 행복증진을 위한 긍정 심리활동들의 효과비교: 개인-초점적 활동과 관계-초점적 활동. 한국 심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(1), 121-148.
- 이경열 (2009). 초월영성상담: 행복증진프로그램 개발. 상담학연구, 10(2), 1259-1275.
- 이미림, 박춘숙 (2013). 대학생의 심리적 스트레스, 사회적 지지 및 마음건강이 삶의 질에 미치는 영향: 대전, 충남지역을 중심으로. 사회과학연구, 22, 66-87.
- 임미향, 박영신, 김의철 (2005). 초등학생과 부모의 삶의 질 지각에 대한 토착심리 분석. 아동교육, 14(1), 205-222.
- 정동섭 (2002). 행복의 심리학. 기독교상담학회지, 4, 232-265.
- 정보미 (2012). 대학생의 행복감 수준에 따른 행

- 복증진활동 유형 및 필요성 인식차이. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 정상수 (2015). 등산활동이 심리적 행복변인에 미치는 영향: 활동관여도의 매개효과 검증. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정형식, 김영심 (2014). 자선단체 기부자의 기부행동과 삶의 질과의 연관성: 과거 기부 경험의 조절적 역할을 중심으로. 한국비영리연구, 13(1), 115-141.
- 조미경 (2015). 융복합 사회에서 간호학과 학생의 행복감, 행복감 증진활동 및 자기성찰의 관계. 디지털융복합연구, 13(7), 305-313.
- 탁진국 (2007). 심리검사: 개발과 평가 방법의 이해 (2 판). 서울: 학지사.
- 한학진, 강혜숙, 오평석 (2011). 직장여성의 여가활동 참여동기 요인과 여가활동특성이 행복수준에 미치는 영향. 관광연구, 26(5), 495-513.
- 허승연 (2009). 청소년의 행복에 영향을 미치는 생태체계 변인. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 홍세희 (2000). 특별기고: 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.
- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2009). The promise of sustainable happiness. In S. J. Lopez(Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp.667-677). Oxford: Oxford University Press.
- Cantor, N. (1990). From thought to behavior: "Having" and "doing" in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45(6), 735-750.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199.
- Eagly, A. H., & Johnson, B. T. (1990). Gender and leadership style: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 108(2), 233-256.
- Elavsky, S., McAuley, E., Motl, R. W., Konopack, J. F., Marquez, D. X., Hu, L., . . . Diener, E. (2005). Physical activity enhances long-term quality of life in older adults: Efficacy, esteem, and affective influences. *Annals of Behavioral Medicine*, 30(2), 138-145.
- Floyd, F. J., & Widaman, K. F. (1995). Factor analysis in the development and refinement of clinical assessment instruments. *Psychological Assessment*, 7(3), 286-299.
- Gallup (2015). *Mood of the world upbeat on international happiness day*. Retrieved March 10, 2016, from http://www.gallup.com/poll/182009/mood-world-upbeat-international-happiness-day.aspx?utm_source=genericbutton&utm_medium=organic&utm_campaign=sharing
- Henricksen, A., & Stephens, C. (2013). The happiness-enhancing activities and positive practices inventory (HAPPI): Development and validation. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 81-98.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.

- OECD (2015). *Better Life Index*. Retrieved March 10, 2016, from <http://stats.oecd.org/index.aspx?DataSetCode=BLI>
- Pargman, D., & Baker, M. C. (1980). Running high: Enkephalin indicted. *Journal of Drug Issues*, 10(3), 341-349.
- Ransford, C. P. (1982). A role for amines in the antidepressant effect of exercise: A review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14(1), 1-10.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: A Division of Simon & Schuster.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 152-165.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(2), 183-225.
- Weiss, J. M., Bailey, W. H., Goodman, P. A., Hoffman, L. J., Ambrose, M. J., Salman, S., & Charry, J. M. (1982). A model for neurochemical study of depression. *Behavioral Models and the Analysis of Drug Action*, 195-223.
- 1 차원고접수 : 2016. 03. 29.
수정원고접수 : 2016. 05. 16.
최종게재결정 : 2016. 06. 02.

The Validation of the Korean Version of the Happiness-Enhancing Activities Questionnaire for Adults

Lim, JungHa¹⁾ Kim, Kyungmin²⁾ Jo, Eun-Young³⁾ Kang, Hyun Jee³⁾

¹⁾Dept. of Home Economics Education, Korea University

²⁾Center for Human Ecology Research, Korea University

³⁾Dept. of Human Ecology, Graduate School of Korea University

The purpose of this study was to validate the Korean version of the Happiness-Enhancing Activities Questionnaire for adults. The participants were 805 adults (aged from 20 to 59) in Seoul and Gyeonggi area. The results were as follows. First, a final set of 16 Likert-style items were selected for the Korean version of the Happiness-Enhancing Activities Questionnaire (K-HAQ). The K-HAQ is consisted of 4 subscales including goal-focused activities, recreational activities, community activities, activities with family and friends. The construct validity was demonstrated using exploratory factor analyses and confirmatory factor analyses. Also, the scores of the K-HAQ were found to be strongly associated with scores in quality of life, which suggested an evidence of criterion-related validity of the K-HAQ. Second, acceptable level of internal consistency and split-half reliability of the K-HAQ were demonstrated using reliability statistics. Third, in average, men spent more time in goal-focused activities than women, while women spent more time in activities with family and friends than men. These psychometric findings indicated that the Korean version of Happiness Enhancing-Activity Questionnaire is valid and reliable for Korean adults.

Keywords: happiness, happiness enhancing activities, validation, quality of life, Korean adults