

경험표집법을 통해 본 영아기 자녀를 둔 어머니의 일상 행복감*

안 수 빈¹⁾

이 강 이²⁾

서울대학교 아동가족학과

이 연구는 영아기 자녀를 둔 어머니의 일상 행복감을 즐거움, 의미, 몰입이라는 세 가지 차원에서 살펴보고자 하였다. 이를 위해 생후 6개월 미만의 첫째 자녀를 양육하는 어머니 76명을 연구대상으로 선정하였다. 또한 경험표집법 연구방법을 통해 연속된 5일 동안 총 20회에 걸쳐 순간의 경험과 정서를 묻는 질문에 응답하게 하였다. 주요 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 영아기 자녀를 둔 어머니는 하루 중 가장 많은 시간을 자녀 돌봄에 사용하였으며, 즐거움은 만남 활동을 할 때, 의미와 몰입은 산책/운동을 할 때 가장 높게 나타났다. 둘째, 대인맥락에 따라 행복감의 세 요인인 즐거움, 의미, 몰입이 모두 유의하게 다른 것으로 나타났다. 셋째, 시간 흐름에 따라 행복의 구성 요인 중 즐거움과 몰입의 정도가 유의하게 달랐다. 본 연구는 일상에 기초한 구체적인 자료로 영아기 자녀를 양육하는 어머니의 행복감을 다차원적으로 파악함으로써, 어머니들의 행복감을 증진시킬 수 있는 방안 마련의 근거를 제시하였다는 점에서 의의가 있다.

주요어 : 일상 행복감, 영아, 어머니, 경험표집법

* 이 논문은 2017년 한국인간발달학회 추계학술대회에서 포스터 논문으로 발표하였음.

1) 서울대학교 아동가족학과, 박사수료

2) 교신저자 : 서울대학교 아동가족학과, 교수 및 생활과학연구소 겸무연구원 (E-mail: kangyil@snu.ac.kr)

I. 서론

영아기 자녀를 둔 어머니는 임신, 출산 및 양육이라는 새로운 사건을 경험하고 새로운 역할을 수행하게 됨에 따라 삶의 많은 부분에서 변화와 적응과정을 겪게 된다. 개인의 행복감은 사건의 경험과 환경의 변화에 대한 적응과정을 통해 변화한다는 점에 주목해보았을 때(유태균, 반정호, 2012), 영아기 자녀를 둔 어머니의 행복감은 이전과는 다른 양상을 보일 것이라 예측된다. 영아기 자녀를 둔 어머니가 경험하는 행복의 의미를 연구한 김성숙(2015)은 영아를 양육하며 항상 웃음 짓는 즐거움, 일상에서 느끼는 소소한 감사함과 감동, 또 다른 나로 성장시키는 성취감, '가족'이라는 최고의 유대감, 더 나은 내일을 꿈꾸게 하는 희망이 어머니가 아이를 키우면서 느끼는 행복이라고 인식함을 분석하였다. 이 외에도 여러 선행 연구들은 자녀를 키우는 일이 이전에 느껴보지 못한 인생의 진정한 행복을 느끼게 해주는 일임을 언급하고 있다(Emmons, 2003; Haltzman & Dieronimo, 2009).

그럼에도 불구하고 최근 통계청(2018)의 보도에 따르면 2017년 합계출산율은 1.05명으로 전년보다 0.12명 감소하였으며, 총 출생아 수는 35만 8천명으로 전년보다 11.9% 감소하였다. 과거에는 결혼을 하고 자녀를 출산하는 것이 자연스럽고 당연한 생애 발달 과정으로 여겨졌으나, 최근에는 육아로 인한 경제적, 심리적 부담감으로 인해 출산을 기피하는 경향이 높아지고 있다. 자기 자신의 행복감을 가장 우선시 하는 라이프 스타일을 뜻하는 '율로(you only live once)'라는 신조어는 현재의 자

신의 행복을 강조하는 최근의 사회의 분위기를 잘 반영한다. 이러한 '율로' 열풍 속에서 책임과 부담감이 수반되는 출산과 육아는 기피됨에 따라 출산을 저하가 더욱 가속화되고 있다. 지속적으로 감소하는 출산율과 개인의 행복감이 강조되는 오늘날의 사회적 분위기를 고려했을 때, 책임과 부담감으로 받아들여질 수 있는 자녀 양육에 대한 편향된 시각에서 벗어나 부모가 되어 자녀를 양육함으로써 얻을 수 있는 긍정적인 행복감에 대한 논의가 이루어질 필요가 있다.

자녀를 출산하여 부모가 되는 것과 삶의 질의 관계를 살펴본 연구들은 혼재된 결과를 제시한다. 자녀가 있는 부모가 자녀가 없는 부모보다 삶의 질이 더 높다고 보고된 연구(Aassve, Goisis, & Sironi, 2012; Nelson, Kushley, English, Dunn, & Lyubomirsky, 2013)가 있는 반면, 삶의 질이 더 낮거나(Evenson & Simon, 2005; Glenn & Weaver, 1979), 차이가 없는 비슷한 수준이라고 보고한 결과(Rothrauff & Cooney, 2008) 또한 존재한다. 이렇게 혼재된 결과가 나온 데에는 삶의 질이 다차원적으로 구성된 복잡한 개념이며 이를 측정하는 도구와 방법에 따라 결과가 달라질 수 있기 때문으로 볼 수 있다. 이에 자녀를 양육하는 부모의 행복감을 살펴보기 위해서는 동일한 측정 도구로 부모와 부모가 아닌 이들의 행복감을 비교하는 것 보다 부모로서 느끼는 행복감이 구체적으로 어떠한지 알아보는 것이 더욱 중요할 것이다.

누구에게나 행복감은 삶의 중요한 가치로 여겨지지만, 특히 영아기 자녀를 둔 어머니의 행복감이 중요한 또 하나의 이유는 이들의 행

복감은 개인의 심리 정서적 안녕 뿐만 아니라 자녀의 안정 애착을 비롯한 사회정서 발달과도 밀접한 관련을 가지고 있기 때문이다(김도란, 김정원, 2008). 어머니의 행복감이 자녀의 행복감에 미치는 영향을 살펴본 선행연구는 어머니의 행복감이 양육효능감을 매개로 자녀의 행복감에 정적 영향을 미친다고 보고했으며(전은옥, 최나야, 2013), 김유미와 김정원(2011)은 어머니의 행복감과 자녀의 외현적, 내현적 문제행동의 부적 관계를 밝혔다. 반대로 어머니의 우울은 유아의 또래 놀이 상호작용에 부정적인 영향을 미치며(김미은, 최선녀, 2016), 양육효능감을 매개로 아동의 정서 공감에도 부정적인 영향을 미침이 밝혀졌다(이희연, 정미라, 2018). 이처럼 어머니의 긍정적 정서가 자녀의 사회 정서 발달에 주요한 영향을 미친다는 선행연구에 근거해 보았을 때, 자녀를 양육하는 어머니의 행복감을 살펴봄으로써 이들의 행복감을 증진시키기 위한 이론적 근거를 마련할 필요성이 제기된다.

긍정심리학의 창시자인 Seligman(2002)은 행복에 대한 쾌락주의적(hedonic) 관점과 자기 실현적(eudaimonic) 관점을 통합하여 진정한 행복 이론(authentic happiness theory)을 제시하였다. Seligman은 이 이론에서 행복은 즐거움(pleasure), 몰입(engagement), 의미(meaning)의 세 가지 구성요소로 이루어져 있다고 제시하였으며, 이후 관련 연구들은 이러한 행복의 요소는 “서로 관련되어 있으나 구분되는 개념”이며 각각은 개별적으로 행복감에 영향을 미친다고 밝혔다(Choi, Catapano, & Choi, 2017; Huta & Ryan, 2010; Schueller & Seligman, 2010). Schueller와 Seligman(2010)은 개인이 즐거움, 몰

입, 의미를 추구하는 정도와 주관적 안녕감(subjective well-being)과의 관계를 살펴본 결과, 몰입과 의미를 많이 추구할수록 개인의 주관적 안녕감이 높음을 밝혔다. 또한 Choi 등(2017)은 일반 성인을 대상으로 일상생활 경험에서의 즐거움과 의미의 관계를 살펴본 결과, 활동에 따라 개인이 느끼는 즐거움의 정도와 활동이 의미 있다고 생각하는 정도의 관계가 다르게 나타남을 확인하였다. 예를 들어, 공부하는 모든 활동 가운데 가장 의미 있다고 느껴지는 활동이었으나 즐거움의 정도는 평균보다 다소 낮은 수준인 반면, TV시청은 의미 있다고 느끼는 정도가 가장 낮은 활동이지만, 즐거움은 평균보다 높은 수준으로 나타났다. 특히, 총 36가지의 일상 활동 영역 중 ‘아이 돌보기’는 즐거움보다는 의미가 더 강한 활동에 속했다. 즉, 개인은 아이돌보기 활동을 통해 정서적 즐거움을 얻기 보다는 활동 자체를 가치 있다고 여기는 의미를 부여함으로써 만족감을 느끼는 것으로 해석할 수 있다. 이처럼 행복의 복잡한 구성 개념적 특성을 고려해 보았을 때, 행복의 다양한 특성을 고려한 접근이 필요하다. 이에 이 연구는 영아기 자녀를 양육하는 어머니의 행복감을 즐거움, 몰입, 의미 측면에서 살펴보고 어머니의 행복감에 통합적으로 접근해보고자 한다.

한편, 개인의 행복감과 삶의 질 등에 관한 연구가 진행됨에 따라 설문조사 방식으로 전반적인 삶의 만족을 측정하는 연구 방법의 한계가 있음이 제기되어 왔다(장재운, 유경, 서은국, 최인철, 2007; Fredrickson & Kahneman, 1993). 전체적인 경험을 통합하고 회상하여 설문조사 방식으로 정서를 측정하는 것은 회상

의 오류가 발생할 뿐만 아니라 일상적인 삶의 구체적인 상황에서의 정서를 파악하기 어렵기 때문이다. 이로 인해 이후 연구자들은 자기 보고식 질문지의 한계에서 벗어나 보다 실질적인 자료를 얻기 위해 일상생활 중 어떤 활동을 할 때, 누구와 함께 있을 때 가장 행복한지와 같이 일상적으로 반복되면서 느끼는 생활 경험을 수집하고 분석하였다(장미나, 한경혜, 2011; 장재윤 등, 2007; Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, Stone, 2004).

Kahneman 등(2004)은 하루의 일상을 회상하여 그 날 경험한 활동에 대한 정서를 평가하는 연구방법인 일상재구성법(DRM; day reconstruction method)으로 미국 직장 여성 1018 명의 일상에서의 즐거움을 살펴보았다. 그 결과, 즐거움이 가장 높았던 활동은 친밀한 관계를 맺을 때였으며 출퇴근 할 때의 즐거움이 가장 낮은 것으로 나타났다. 그 중 흥미로웠던 점은 총 16가지 종류의 활동 중 자녀 돌보기는 12번째로 긍정정서가 높게 나타나, 자녀를 돌보는 일의 즐거움이 다른 활동에 비해 상대적으로 낮게 나타난 결과였다. 자녀 돌보기의 즐거움이 상대적으로 낮게 나타난 것에 대해 연구자들은 신념에 근거한 일반적인 판단과 특정 사건에 대한 기록에서의 차이가 반영된 것이라 해석하였다. 즉, 아이를 좋아한다는 신념에 근거한 평가는 긍정적일지라도 직접 아이를 돌보는 사건에서 느끼는 즐거움에 대한 평가는 다를 수 있다는 것을 의미한다. 이러한 선행연구에 근거해 보았을 때, 영아기 자녀를 양육하는 어머니의 행복감을 살펴보기 위해 전반적인 삶의 만족에 대한 자기보고식 질문방식으로 행복감을 측정하는 것에서 나아

가 일상의 경험에 근거한 심리 정서 상태를 파악해 볼 필요가 있음이 제기된다.

개인이 경험하는 일상의 순간적인 현상들을 측정하는 방법들 중 가장 대표적인 방법은 경험표집법(ESM; experience sampling method)이다. 경험표집법은 하루에 수차례에 걸쳐 호출이 무선적으로 올릴 때마다 어디에서, 무엇을 하며, 누구와 함께 있는지를 응답하게 하여 일상의 순간순간에 대한 풍부한 자료를 얻을 수 있다는 특징을 가진다(장미나, 한경혜, 2011). 또한 실제 경험하고 있는 순간을 평가하는 것이므로, 회상을 하거나 종합적으로 평가함으로써 나타날 수 있는 부정적 왜곡을 피할 수 있다는 장점이 있다, 뿐만 아니라 여러 번에 걸쳐 반복하여 경험을 표집하기 때문에 개인이 일상에서 경험하는 활동과 정서에 대한 타당한 이해가 가능하다(장재윤 등, 2007). 이러한 경험표집법을 이용하여 행복감을 측정한 연구방법은 개인의 일상을 실질적으로 살펴볼 수 있다는 점에서 의의가 있다. 이러한 점에 주목하여 경험표집법을 사용한 국내 선행 연구들은 맞벌이 부부(장미나, 한경혜, 2011), 고등학생(최인수, 김순옥, 황선진, 이수진, 2003), 음악 영재(이현주, 최인수, 2011), 결혼 가정 청소년(정하윤, 전병길, 2010) 등 특정한 연구대상의 일상생활경험과 정서 상태를 분석하였다. 또한 활동 경험 당시의 대인맥락(이현주, 최인수, 2011; 장미나, 한경혜, 2011; 정하윤, 전병길, 2010; Choi et al., 2017), 활동 공간(최인수 등, 2003; 정하윤, 전병길, 2010), 시간대(정하윤, 전병길, 2010; Choi et al., 2017) 등을 함께 고려함으로써 일상생활경험에 대한 세부적인 이해를 높였다. 이러한 선행연구에 근거

하여 본 연구는 영아를 양육하는 어머니들의 일상생활을 활동 경험, 대인맥락, 시간대에 나누어 살펴보고자 한다.

위에서 논의한 연구의 필요성에 근거하여 본 연구는 경험표집법을 통해 6개월 미만의 첫째 자녀를 양육하는 어머니의 일상 행복감을 살펴보고자 한다. 이들이 하루를 보내며 어떠한 활동을 하고 누구와 함께 일상을 보내며 어떠한 종류의 행복감을 느끼는지 살펴봄으로써 부모가 되어 자녀를 양육하는 것이 갖는 의미를 재확인하고, 어머니의 행복감을 증진시키기 위한 이론적 근거를 마련해보고자 한다.

본 연구를 위한 연구문제는 다음과 같다.

<연구문제 1> 영아를 양육하는 어머니가 경험하는 일상 활동은 어떠한가, 활동에서 느끼는 행복감(즐거움, 몰입, 의미)의 양상은 어떠한가?

<연구문제 2> 영아를 양육하는 어머니가 느끼는 행복감(즐거움, 의미, 몰입)은 대인맥락에 따라 유의한 차이가 있는가?

<연구문제 3> 영아를 양육하는 어머니가 느끼는 행복감(즐거움, 의미, 몰입)은 시간대에 따라 유의한 차이가 있는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 첫 출산이라는 생애 큰 사건을 경험하고 어머니로서의 역할을 수행하기 시작한 이들의 일상생활경험과 행복감을 파악하기

위해 생후 6개월 미만의 첫째 자녀를 양육하는 어머니 76명 선정하여 연구하였다. 특히 6개월 미만의 영아는 그 어느 때 보다 주 양육자인 어머니의 보살핌이 절대적으로 필요한 시기임과 동시에, 산후 6개월의 기간은 산후 우울 발생에 취약한 시기라는 점을 고려해 보았을 때(여정희, 2006), 이 시기 어머니들의 긍정적인 심리 상태인 행복감을 파악하는 것이 어느 시점보다 의미 있을 것으로 사료된다.

연구 참여자는 국내 인터넷 육아 카페 두 곳의 게시판 공고를 통해 모집하였다. 이때 본 연구의 목적과 대략적인 연구 참여 방법을 명시하여 게시하였고, 자발적인 연구 참여를 원하는 경우 연구자와 메일 또는 유선연락을 통해 참여 의사를 확인하였다. 연구 참여를 희망한 어머니에게 메일과 문자를 통해 자세한 연구 목적과 절차를 안내하는 연구 설명문을 제시하였으며, 연구가 진행되는 과정 중 언제든지 참여를 철회할 수 있음을 명확히 하였다. 연구 참여를 희망한 81명 중 중도 포기한 경우 1명, 응답률이 80% 미만인 경우 2명을 제외하였다. 또한 전업주부이거나 육아휴직 중이 아니며, 연구기간 내에 유급노동을 한 2명을 추가로 제외하여 총 76명의 자료를 사용하였다.

참여 어머니의 평균 연령은 31.26세($SD = 3.01$)였으며, 자녀의 월령은 평균 3.72개월($SD=1.03$)이었다. 이 중 남아는 35명(46.1%), 여아는 41명(53.9%)으로 구성되어 있다. 연구 참여자의 학력은 4년제 대학교 졸업이 53.9%로 가장 많았으며, 2-3년제 전문대학교 졸업이 21.1%, 고등학교 졸업 이하가 17.1%, 대학원 졸업 이상이 7.9% 순으로 나타났다. 월 평균

가구 소득은 200만원 이상 300만원 미만이 35.5%, 300만원 이상 400만원 미만이 32.9%, 400만원 이상 500만원 미만이 11.8%, 500만원 이상 600만원 미만이 10.5%, 200만원 미만이 5.3%, 600만원 이상이 3.9% 순으로 나타났다.

2. 자료수집방법

본 연구의 데이터는 연구 참여자가 하루에 수차례에 걸쳐 무선적으로 일상의 경험 자료를 응답하는 경험표집법(ESM)을 통해 수집되었다. 본 연구에서는 연구 참여자의 일상 경험을 측정하기 위해 주말을 포함한 연속된 5일 동안(목요일부터 월요일까지) 오전 8시부터 오후 8시 사이에 하루에 4회씩 총 20회에 걸쳐 연구 참여자의 개인 스마트폰으로 URL 형태의 온라인 질문지를 전송하였다. 조사 기간 동안 다양한 활동 경험이 포착될 수 있도록 전송 시간 간격은 매 조 사 일 마 다 다르게 설정하였으며, 평균적으로 보았을 때 3시간에 한 번 정도 URL이 전송되도록 하였다. 연구 참여자는 URL을 클릭하여 '현재'의 경험과 정서를 묻는 질문에 응답하였다. 이 때, 스마트폰으로 URL이 전송된 후 30분 이내에 응답이 완료된 자료만을 분석에 사용하였는데, 이는 30분 이상 시간이 경과 하게 되면 응답자가 URL이 전송된 시점의 경험과 정서를 정확히 응답하기 어려울 것이라 판단하였기 때문이다. 경험표집법을 사용한 대부분의 선행연구들은(장미나, 한경혜, 2011; 최인수 등, 2003; Grimm, Kemp, & Jose, 2015) 알람이 울린 시점에 즉시 응답해야 함을 강조하며 응답시간을 제한하기도 한다. 이러한 선행연구에 근거하

여 본 연구에서는 URL 전송 후 30분 이내로 응답 시간 기준을 설정하였다. 일상생활 순간의 경험과 정서를 연구대상으로부터 수거된 경험표집양식의 수는 총 1,520개였으나, 응답시간이 30분을 초과하여 제외한 21개의 양식을 제외하고 최종 1,499개의 양식을 분석 자료로 사용하였다.

3. 조사도구

경험표집법을 통해 일상생활경험을 분석한 연구들은 일상생활을 크게 일상생활의 활동 경험과 활동을 하며 발생하는 내적인 심리 상태를 분석하였다. 본 연구도 이러한 선행연구들의 기준에 근거하여 일상생활경험을 활동경험과 내적 심리상태로 나누어 살펴보고자 하였으며, 연구 목적에 따라 내적 심리상태로 Seligman(2002)의 진정한 행복 이론에 근거한 행복의 세 요인을 측정하였다.

활동 경험

활동 경험은 활동의 종류와 함께 있는 사람을 측정하였다. 우선, 활동의 종류를 측정하기 위해 “신호를 받은 순간, 무엇을 하고 계신가요?”를 개방형으로 질문하였다. 응답자의 개방형 응답내용은 관련 선행연구 및 본 연구에서 수집된 자료 특성을 고려하여 연구자가 6가지 범주(자녀 돌봄, 가사일, 여가, 개인 유지, 사회적 교류, 기타)로 분류하였다. 생활시간조사에 관한 선행연구는(김정석, 2005; 장미나, 한경혜, 2011; 차승은, 2008) 일반적으로 시간 분류를 유급노동, 무급노동, 개인유지, 그리고 여가시간의 네 가지 시간 범주로 구분하고 있

다. 본 연구는 현재 유급노동을 하지 않는 전업주부이거나 육아휴직 중인 어머니를 대상으로 했기 때문에 선행연구에서 사용된 네 가지 범주 중 유급노동은 제외하였다.

무급노동으로 분류되는 활동은 크게 가사노동과 자녀를 비롯한 가족 돌보기 등의 활동을 말한다. 이러한 무급노동은 본 연구대상자가 가장 많은 시간을 할애하는 활동 범주이기에 연구 대상의 특수성을 고려하여 무급노동을 가사일과 자녀돌봄의 범주로 나누어 살펴보고자 하였다. 장미나와 한경혜(2011)는 자녀돌봄의 하위 항목들로 신체적 돌봄활동(씻기기, 재우기 등), 학습지도 관련 활동(책읽기, 숙제 봐주기 등), 놀이 관련 활동(놀아주기, 놀이터 가기 등), 소극적 돌봄활동(보고 있기 등)을 제시하였다. 본 연구는 6개월 미만의 영아기 자녀를 양육하는 어머니를 대상으로 하고 있으므로, 이 중 학습지도 관련활동은 제외하였으며 놀이 관련 활동은 정서적 돌봄 활동으로 용어를 변경하였다. 본 연구에서 신체적 돌봄 활동은 씻기기, 재우기, 먹이기 등 영아의 개인 유지와 관련된 활동이 포함되었으며, 정서적 돌봄에는 눈 마주치기, 대화 나누기, 노래 불러주기 등의 활동을 포함하였으며, 소극적 돌봄에는 보고 있기 등의 활동이 포함되었다.

또한 함께 있는 사람을 파악하기 위해 “신호를 받은 순간, 누구와 함께 있었나요? 함께 있는 모든 사람을 기록해주세요”라고 질문하였다. 응답자의 개방형 질문은 ① 자녀와만, ② 가족(자녀 포함), ③ 비가족(자녀 포함), ④ 혼자로 분류하였다. 응답자는 혼자를 제외하고는 모두 자녀와 함께 있었으며, 가족에는 남편, 부모님 등이 포함되며, 비가족에는 친구,

이웃 등이 포함된다.

내적 심리상태: 행복감

활동을 하고 있을 당시의 내적 심리상태로 행복감을 측정하였다. 행복감은 Seligman(2002)의 진정한 행복이론에 근거하여 즐거움, 의미, 몰입을 질문하였다. 질문 문항은 각각 “신호를 받은 순간, 당신은 얼마나 즐거우신가요?”, “신호를 받은 순간, 당신이 하고 있는 일이 얼마나 의미 있나요?”, “신호를 받은 순간, 당신은 얼마나 열중해 있나요?”였다. 각 문항은 1점(전혀 즐겁지 않다/전혀 의미 없다/전혀 열중해 있지 않다)에서 5점(매우 즐겁다/매우 의미있다/매우 열중해 있다)까지 5점 Likert 척도로 응답하게 하였다.

III. 결과 및 해석

1. 일상활동에 따른 어머니의 행복감 양상

일상활동에 따른 어머니의 행복감 양상을 살펴본 결과, 표 1과 같다. 우선 활동 빈도를 중심으로 살펴보면, 영아를 양육하는 어머니의 하루 일상 중 자녀 돌봄, 그 중에서도 신체적 돌봄을 가장 많이 하는 것으로 나타났다($N = 486$, 32.4%). 뒤 이어 청소, 요리 등의 가사 일이 206회, TV/인터넷이 162회로 활동 빈도가 높음을 확인하였다. 이를 통해 6개월 미만의 영아를 양육하는 어머니는 자녀 돌봄과 가사 일을 하며 하루의 많은 시간을 보냈음을 확인하였으며, 휴식의 시간 동안은 주로 TV를 시청하거나 컴퓨터나 스마트기기를 이

표 1. 일상활동에 따른 어머니의 행복감 양상

(N = 1,499)

	발생빈도 N(%)	즐거움 M(SD)	의미 M(SD)	몰입 M(SD)
자녀 돌봄				
신체적 돌봄	486(32.4%)	3.34(1.11)	4.31(.92)	4.04(.98)
정서적 돌봄	136(9.7%)	4.32(.87)	4.60(.64)	4.38(.78)
소극적 돌봄	31(2.1%)	3.06(.85)	3.42(.99)	3.06(.96)
가사일	206(13.7%)	3.46(1.00)	3.91(.95)	3.89(.99)
여가				
TV/인터넷	162(10.8%)	3.57(1.00)	3.33(1.11)	3.40(1.07)
독서/공부	20(1.3%)	4.32(.48)	4.42(.69)	4.05(1.02)
산책/운동	19(1.3%)	4.53(.61)	4.79(.53)	4.63(.60)
휴식	41(2.7%)	3.90(.92)	3.41(1.27)	3.54(1.14)
개인유지				
씻기	23(1.5%)	3.91(.85)	3.74(1.10)	3.91(1.04)
식사	123(8.2%)	3.82(1.00)	3.79(.93)	3.82(.99)
수면	91(6.1%)	3.80(1.05)	3.92(1.01)	3.90(1.07)
사회적 교류				
연락	22(1.4%)	3.95(.95)	3.59(1.14)	4.09(1.06)
만남	25(1.7%)	4.68(.48)	4.64(.49)	4.52(.77)
기타				
자녀 병원	20(1.3%)	1.55(.83)	4.65(.93)	4.50(1.05)
외출/외출준비	78(5.2%)	3.83(1.14)	4.04(.92)	3.96(.95)
기타	16(1.1%)	3.50(1.37)	4.31(.87)	4.50(.81)
계	1499	3.62(1.12)	4.05(1.02)	3.94(1.02)

용하여 인터넷 검색함을 확인하였다.

일상 활동에 따른 행복감의 양상을 즐거움, 의미, 몰입으로 나누어 살펴보면 다음과 같다. 우선 즐거움의 경우, 사회적 교류 중 만남($M = 4.68$, $SD = 0.48$)에서 즐거움을 느끼는 정도가 가장 높게 나타났으며 산책/운동($M = 4.53$, $SD = 0.61$) 정서적 돌봄($M = 4.32$, SD

$= 0.87$), 독서/공부($M = 4.32$, $SD = 0.48$)가 뒤를 이어 높게 나타났다. 반면, 소극적 돌봄($M = 3.06$, $SD = 0.85$)과 신체적 돌봄($M = 3.34$, $SD = 1.11$), 가사일($M = 3.46$, $SD = 1.0$)에서의 즐거움은 낮은 편이었다. 특히, 자녀가 아파 병원에서 진료를 받는 경우에 즐거움의 정도가 가장 낮은 것을 알 수 있었다($M =$

1.55, $SD = 0.83$).

의미의 경우, 산책/운동($M = 4.79$, $SD = 0.53$)이 가장 높게 나타났으며, 자녀 병원($M = 4.65$, $SD = 0.93$), 만남($M = 4.64$, $SD = 0.48$), 정서적 돌봄($M = 4.60$, $SD = 0.64$), 독서/공부($M = 4.42$, $SD = 0.69$), 신체적 돌봄($M = 4.31$, $SD = 0.92$)이 뒤를 이어 높게 나타났다. 반면, TV/인터넷($M = 3.33$, $SD = 1.11$), 휴식($M = 3.41$, $SD = 1.27$), 소극적 돌봄($M = 3.42$, $SD = 0.99$)을 할 때 의미 있다고 생각하는 정도가 낮았다.

몰입의 경우, 산책/운동($M = 4.63$, $SD = 0.60$)이 가장 높았으며, 그 뒤를 만남($M = 4.52$, $SD = 0.77$), 자녀병원($M = 4.50$, $SD = 1.05$), 정서적 돌봄($M = 4.38$, $SD = 0.78$), 연락($M = 4.09$, $SD = 1.06$) 순으로 높게 나타났

다. 반면, 소극적 돌봄($M = 3.06$, $SD = 0.96$), TV/인터넷($M = 3.40$, $SD = 1.07$), 휴식($M = 3.54$, $SD = 1.14$)을 하고 있을 때 활동에 몰입하는 정도가 낮은 것을 알 수 있었다.

2. 대인맥락에 따른 어머니의 행복감 양상

함께 있는 사람에 따른 행복감의 양상을 알아본 결과, 대인맥락에 따라 즐거움($F = 21.765$, $p < .001$), 의미($F = 5.990$, $p < .001$), 몰입($F = 14.072$, $p < .001$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 우선, 즐거움의 경우, 자녀와만 있을 때 어머니의 즐거움이 가장 낮게 나타났으며($M = 3.41$, $SD = 1.10$), 친구 등 비가족과 함께 있을 때의 즐거움이 가장 높은 것으로 나타났다($M = 4.41$, $SD =$

표 2. 대인맥락에 따른 어머니의 일상행복감

($N = 1,499$)

		$M(SD)$	F	Sheffe
즐거움	자녀와만 (a)	3.41(1.10)	21.765***	a < d, b < c
	가족(자녀 포함) (b)	3.79(1.07)		
	비가족(자녀 포함) (c)	4.41(0.77)		
	혼자 (d)	3.74(1.24)		
의미	자녀와만 (a)	3.97(1.05)	5.990***	d < c
	가족(자녀 포함) (b)	4.13(0.97)		
	비가족(자녀 포함) (c)	4.41(0.67)		
	혼자 (d)	3.81(1.12)		
몰입	자녀와만 (a)	3.77(1.05)	14.072***	a < c
	가족(자녀 포함) (b)	4.10(0.96)		
	비가족(자녀 포함) (c)	4.32(1.12)		
	혼자 (d)	3.94(1.02)		

주. 대인맥락에 따른 응답 수는 다음과 같음. 자녀(a) = 679, 가족(b) = 690, 가족(c) = 62, 혼자(d) = 68.

*** $p < .001$.

0.77). 의미의 경우, 혼자 있을 때 현재 하고 있는 일을 의미 있다고 생각하는 정도($M = 3.81$, $SD = 1.12$)가 비가족과 함께 있을 때 의미를 느끼는 정도($M = 4.41$, $SD = 0.67$)보다 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 몰입의 경우, 자녀와 함께 있을 때 몰입의 정도($M = 3.77$, $SD = 1.05$)가 비가족과 함께 있을 때의 몰입 정도($M = 4.32$, $SD = 1.12$)보다 유의하게 낮게 나타났다.

3. 시간대에 따른 어머니의 행복감 양상

시간대에 따른 즐거움, 의미, 몰입 수준의 차이가 있는지를 살펴본 결과, 즐거움($F = 9.473$, $p < .001$)과 몰입($F = 5.408$, $p < .01$)

에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 먼저 즐거움 수준의 차이를 살펴보면 오전 8시부터 오전 11시 사이의 시간인 아침의 즐거움 수준($M = 3.77$, $SD = 1.04$)이 낮, 오후, 저녁 시간에 비해 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 몰입 수준도 마찬가지로 아침($M = 3.77$, $SD = 1.04$)에 다른 시간대에 비해 하고 있는 일에 몰입하는 정도가 유의하게 낮았다. 반면 의미의 경우, 시간 흐름에 따른 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

IV. 논의 및 결론

이 연구는 생후 6개월 미만의 영아기 자녀

표 3. 시간대에 따른 어머니의 일상행복감

		M(SD)	F	Sheffe
즐거움	아침 (a)	3.37(1.06)	9.473***	a < d, c, b
	낮 (b)	3.76(1.15)		
	오후 (c)	3.71(1.08)		
	저녁 (d)	3.64(1.14)		
의미	아침 (a)	3.97(1.09)	1.750	
	낮 (b)	4.11(0.97)		
	오후 (c)	4.11(0.98)		
	저녁 (d)	4.01(1.01)		
몰입	아침 (a)	3.77(1.04)	5.408**	a < d, b, c
	낮 (b)	4.01(1.02)		
	오후 (c)	4.03(0.95)		
	저녁 (d)	3.97(1.05)		

주 1. 아침: 오전 8~11시, 낮: 11~14시, 오후: 14~17시, 저녁: 17~20시이며, 시간대에 따른 응답 수는 다음과 같음. 아침(a) = 373, 낮(b) = 375, 오후(c) = 376, 저녁(d) = 375.

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

를 양육하는 어머니의 행복감을 살펴보기 위해 경험표집법을 이용하여 평범한 일상에서 반복되는 이들의 활동경험과 정서경험을 살펴보았다. 본 연구의 주요 결과를 종합하여 논의를 이끌어 내면 다음과 같다.

첫째, 영아기 자녀를 둔 어머니는 하루 중 가장 많은 시간을 자녀 돌봄에 사용하였으며, 즐거움은 만남 활동을 할 때, 의미와 몰입은 산책/운동을 할 때 가장 높게 나타났다. 이를 세부적인 활동으로 나누어 논의해보면 다음과 같다. 우선, 자녀 돌봄의 유형별로 살펴보면 신체적 돌봄 횟수가 가장 많았고 그 뒤를 이어 정서적 돌봄, 소극적 돌봄 순으로 나타났다. 가장 많은 빈도를 차지하는 활동인 신체적 돌봄을 하는 동안 어머니가 느끼는 즐거움의 정도는 다소 낮은 편이나, 신체적 돌봄을 의미 있게 생각하는 정도와 몰입 정도는 높은 편이었다. 이와 같은 결과는 ‘아이 돌보기’가 즐거움보다는 의미가 더 강한 활동임을 확인한 Choi 등(2017)의 연구와 맥락을 같이 한다. 반면 노래 불러주기나 눈 맞추고 이야기 나누기 등과 같은 정서적 돌봄을 할 때에는 즐거움뿐만 아니라 의미와 몰입 모두 평균이 ‘높은 편이다’를 의미하는 4점 이상으로 나타났다. 자녀의 안정적인 애착 형성과 사회정서 발달에 기여한다는 측면에서 강조되어 왔던 정서적 돌봄이 어머니에게 또한 다차원적으로 높은 수준의 행복감을 제공할 수 있다는 점을 시사하는 결과이다. 반면, 아이와 신체적, 정서적 상호작용을 하지 않고 옆에서 지켜보는 것을 의미하는 소극적 돌봄의 경우 즐거움, 의미, 몰입이 모두 낮은 수준으로 나타난 것을 알 수 있었다.

또한 영아기 자녀를 둔 어머니는 여가 및 휴식 활동으로 TV시청 및 인터넷 검색을 가장 많이 함을 알 수 있었다. 그러나 TV/인터넷을 하는 동안의 어머니가 느끼는 즐거움, 의미, 몰입의 수준은 낮은 것으로 나타났다. 반면, 산책과 운동은 일상에서의 경험빈도는 낮으나, 즐거움, 의미, 몰입의 수준이 모두 높았으며, 특히 의미와 몰입은 일상의 전체 활동 중에서 가장 높게 나타났다. 영아를 양육하는 어머니에게 자녀 돌봄과 가사일 외에 주어지는 여가시간은 그리 길지 않지만, 이 짧은 여가시간 동안 어머니가 행복감을 느낄 수 있는 활동을 하는 것은 매우 중요하다. 본 연구 결과에 근거 해보았을 때, TV나 인터넷과 같은 소극적인 여가 활동 보다는 산책이나 운동과 같은 활동이 어머니의 심리정서적 안녕감에 더욱 긍정적인 것이라 추측해 볼 수 있다. 이와 같은 결과는 영유아기 자녀의 어머니에게 개인 여가 활동이나 자기계발 및 목표 추구 등이 절실한 행복의 조건이라고 본 장미나와 한경혜(2011)와 같은 맥락에서 이를 구체적으로 확인하였다고 볼 수 있다.

둘째, 대인맥락에 따라 어머니의 행복감은 달랐다. 구체적으로 자녀와만 함께 있을 때 즐거움과 몰입의 정도가 낮았으며, 친구와 같은 비가족과 함께 있을 때 즐거움과 의미, 몰입이 모두 높았다. 또한 혼자 있는 경우에는 현재 하고 있는 일에 의미 있다고 생각하는 정도가 가장 낮게 나타났다. 이와 같은 결과는 미국의 직장 여성을 대상으로 일상재구성법을 실시한 Kahneman 등(2004)의 연구 결과와 유사하다. 이들의 연구에서도 친구와 함께 있을 때 긍정정서가 가장 높았으며, 아이와만

함께 있을 때는 피곤함이 다소 높았으며, 혼자 있을 때는 긍정정서가 가장 낮게 나타났다. 친구와 같은 비가족과 함께 하는 경험이 높은 행복감을 주는 것으로 나타난 본 연구 결과는 사회적 지원이 어머니의 역할을 원활하게 수행하는데 있어 중요한 역할을 한다고 보고한 기존의 선행연구들과 같은 맥락에서 해석해 볼 수 있다. 양진희(2016)는 영유아기 자녀를 둔 어머니의 사회적 지지와 우울이 종단적 인과관계가 있음을 확인하여, 사회적 지지가 이후 시점의 우울을 감소시켜 줌을 밝혔다. 또한 채진영과 박유정(2016)은 어머니의 양육스트레스가 영아에 대한 애착에 미치는 부정적 영향이 어머니가 받는 사회적 지지에 의해서 조절됨을 밝혔다. 특히 본 연구에서 비가족에 해당하는 친구로 산후 조리원 동기, 자녀의 월령이 비슷한 동네 친구 등이 주로 언급되었는데, 이는 자신과 유사한 경험을 하는 이들과 육아에 대해 이야기 나누며 공감하고 격려함으로써 정서적 지지를 얻을 뿐만 아니라 육아 행동에 대한 평가와 조언을 얻을 수 있기 때문이라고 해석된다.

셋째, 시간대에 따라 어머니의 행복감 중 즐거움과 몰입의 정도가 달랐다. 구체적으로 아침 시간에 어머니가 느끼는 즐거움과 몰입의 정도가 가장 낮았다. 반면, 활동에 따라 의미 있게 느끼는 정도에는 시간의 흐름에 따른 차이가 없었다. 1세 미만 영아를 양육하는 어머니의 어려움을 살펴본 이대균과 황주미(2008)는 수면부족으로 인한 신체피로누적이 스트레스 원인으로 작용하게 된다고 보았다. 이러한 선행연구에 근거해 보았을 때 오전 시간에 어머니의 즐거움과 몰입의 정도가 다른 시

간대에 비해 낮게 나타난 본 연구 결과는 밤 동안 밤 중 수유 및 재우기 등으로 인해 어머니의 수면이 부족해져 체력적으로 힘들기 때문 일 것이라 해석해 볼 수 있다. 오전 시간대에 즐거움과 몰입의 정도가 낮게 나온 또 다른 이유로 오전 시간대에는 자녀 외 다른 가족구성원이나, 친구 등 비가족과 함께 하기 보다는 자녀와만 둘이 있을 가능성이 높기 때문으로 볼 수 있다. 이를 구체적으로 확인하기 위해 본 연구 자료에서 대인맥락 범주와 시간대 범주간의 유의한 관계가 있는지 교차분석을 추가로 실시한 결과, 대인맥락과 시간대가 유의한 관계가 있는 것으로 나타났으며 ($\chi^2 = 70.757, p < .001$), 특히 아침시간대에 자녀와만 함께 있는 경우의 관측도수($N = 172$)가 기대도수($N = 214$)보다 높음이 확인되었다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 영아기 자녀를 둔 어머니의 행복감을 살펴보기 위해 새로운 방법론적 접근을 하였다는 점에서 의의가 있다. 자녀를 양육하는 어머니의 정서를 살펴보기 위한 기존의 연구는 자기보고식 질문지(김유미, 김정원, 2011; 진은옥, 최나야, 2013)를 사용하거나, 면담을 통한 질적 연구 분석(김성숙, 2015)을 주로 실시하였다. 하지만 본 연구는 일상경험을 측정할 수 있는 경험표집법을 사용하여 영아를 양육하는 어머니의 행복감을 측정함으로써 실질적인 정보를 얻을 수 있었다는 의의를 가진다.

둘째, 행복감을 즐거움, 의미, 몰입이라는 세 가지 측면에서 다차원적으로 살펴보았다는 의의를 가진다. 어머니의 행복감을 다룬 기존의 선행연구가 행복감을 통합적인 관점에서

보았던 것에 반해, 본 연구는 Seligman(2002)이 제시한 행복의 세 가지 구성요소를 살펴봄으로써 영아기 자녀를 양육하는 어머니가 구체적으로 어떠한 종류의 행복감을 느끼는지 확인할 수 있었다. 특히 자녀 돌봄의 유형과 휴식 및 여가를 보내는 활동의 종류에 따라 행복감의 종류가 다르게 나타남을 확인하였으며, 함께 있는 사람이 누구인지에 따른 대인 맥락과 시간의 흐름에 따라서 행복감의 세부 요소의 수준을 살펴볼 수 있었다. 이를 통해 영아기 자녀를 양육하는 어머니의 행복감을 증진시키기 위한 개입의 근거를 제시하였다는 점에서 의의가 있다.

본 연구가 지니는 몇 가지 제한점을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 인터넷 육아 카페 게시판을 통해 연구 참여자를 모집하였다. 가장 회원 수가 많고 활성화 되어 있는 국내의 육아 카페를 선정하였으나, 이를 대표성 있는 샘플로서 일반화를 적용시키기에는 무리가 있을 수 있다는 한계가 있다.

둘째, 본 연구는 연구 참여자들이 반복적으로 보고한 1,499개의 경험기록을 응답수준으로서 분석 하였는데, 이를 개인 수준으로 확장하여 분석 하지 못하였다는 한계가 있다. 5일 동안 하루에 4번씩 반복 응답한 결과들이 하나의 개인 수준의 응답치로 누적되어 나타난 결과를 분석의 단위로 사용하는 개인 수준 분석을 통해 일상행복감의 개인차를 살펴 볼 수 있을 것이다. 후속 연구에서는 자녀의 출생 순위나 성별, 어머니의 연령, 학력, 가구소득과 같은 인구통계학적 요인이나 양육 효능감과 같은 개인 관련 변인들을 추가하여 개인 수준 분석을 실시함으로써 일상행복감의 개인

차를 살펴보는 연구가 요구된다.

참고문헌

- 김도란, 김정원 (2008). 유아의 행복감과 부모의 행복감간의 관계 연구. *열린유아교육연구*, 13(6), 311-333.
- 김미은, 최선녀 (2016). 성별에 따라 유아의 기질과 어머니의 우울, 양육스트레스가 유아의 또래 놀이상호작용에 미치는 영향. *한국영유아보육학*, 100, 121-149.
- 김성숙 (2015). 영아기 자녀를 둔 어머니가 육아 과정에서 경험하는 행복의 의미. *유아교육연구*, 35(4), 357-379.
- 김유미, 김정원 (2011). 어머니의 행복감과 영아의 긍정적 사회정서행동 및 외현적·내면적 문제행동 간의 관계. *어린이문학교육연구*, 12(1), 285-302.
- 김정석 (2005). 한국중년남녀의 무급노동내용과 시간량. *한국인구학*, 28(1), 173-201.
- 양진희 (2016). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 우울과 사회적지지 사이의 종단적 인과관계 분석. *학습자중심교과교육연구*, 16(2), 1053-1073.
- 여정희 (2006). 출산 후 6개월 여성의 산후우울 정도와 예측요인. *여성건강간호학회지*, 12(4), 355-362.
- 유태균, 반정호 (2012). 중고령자 삶의 질 변화요인에 관한 탐색적 연구. *사회과학연구*, 28(2), 349-372.
- 이대균, 황주미 (2008). 1세 미만 영아를 양육하는 초보 어머니의 어려움과 기쁨. *유아*

- 교육학논집, 12(5), 103-132.
- 이현주, 최인수 (2011). 경험표집법(ESM)을 통해 본 음악영재의 삶의 질. 영재교육연구, 21(1), 57-81.
- 이희연, 정미라 (2018). 어머니의 우울수준과 양육효능감이 유아의 정서적 공감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 여성, 23(1), 91-109.
- 장미나, 한경혜 (2011). 어린자녀를 둔 맞벌이 부부들의 일상생활경험: 경험표집법(ESM)으로 살펴본 남녀의 일상시간 구성과 정서경험 비교. 가족과 문화, 23(1), 1-39.
- 장재윤, 유 경, 서은국, 최인철 (2007). 일상제 구성법(DRM)을 통해 살펴본 남녀직장인과 주부의 삶의 질. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 21(2), 123-139.
- 전은옥, 최나야 (2013). 어머니의 행복감과 양육효능감이 유아의 행복감에 미치는 영향: 양육효능감의 매개효과. 한국영유아보육학, 82, 103-126.
- 정하윤, 전병길 (2010). 경험표집법을 이용한 결혼가정 청소년의 여가 경험에 관한 연구. 관광연구, 24(6), 61-83.
- 차승은 (2008). 중년의 일, 가족, 여가시간 배분유형과 유형결정요인: 취업한 기혼 남녀를 중심으로. 대한가정학회지, 46(1), 103-116.
- 채진영, 박유정 (2016). 어머니의 양육스트레스가 영아에 대한 애착에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과 검증. 인간발달연구, 23(4), 101-120.
- 최인수, 김순옥, 황선진, 이수진 (2003). 경험표집법을 이용한 고등학생들의 생활경험에 관한 연구: 주된 활동과 활동 공간 및 플로우를 중심으로. 대한가정학회지, 41(8), 213-227.
- 통계청. (2018). 2017 한국의 사회지표. 대전: 통계청.
- Aassve, A., Goisis, A., & Sironi, M. (2012). Happiness and childbearing across Europe. *Social Indicators Research*, 108(1), 65-86.
- Choi, J., Catapano, R., & Choi, I. (2017). Taking stock of happiness and meaning in everyday life: An experience sampling approach. *Social Psychological and Personality Science*, 8(6), 641-651.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105-128). Washington, DC: American Psychological Association.
- Evenson, R. J., & Simon, R. W. (2005). Clarifying the relationship between parenthood and depression. *Journal of Health and Social Behavior*, 48(4), 341-358.
- Fredrikson, B. L., & Kahneman, D. (1993). Duration neglect in retrospective evaluations of affective episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(1), 45-55.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1979). A note on family situation and global happiness. *Social Force*, 57(3), 960-967.
- Grimm, C., Kemp, S., & Jose, P. E. (2015). Orientation to happiness and the experience of everyday activities. *The Journal of Positive*

- Psychology*, 10(3), 207-218.
- Haltzman, S., & Digeronimo, T. F. (2009). *The secrets of happy families: Eight keys to building a lifetime of connection and contentment*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives, *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762.
- 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(5702), 1776-1780.
- Nelson, S. K., Kushlev, K., English, T., Dunn, E. W., & Lyubomirsky, S. (2013). In defense of parenthood: Children are associated with more joy than misery. *Psychological Science*, 24(1), 3-10.
- Rothrauff, T., & Cooney, T. M. (2008). The role of generativity in psychological well-being: Does it differ for childless adults and parents? *Journal of Adult Development*, 15(3-4), 148-159.
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being, *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253-263.
- Seligman M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. NY: Simon and Schuster.
- 1 차원고접수 : 2018. 04. 10.
수정원고접수 : 2018. 05. 18.
최종게재결정 : 2018. 05. 23.

Daily Happiness of Mothers with Young Children: An Experience Sampling Method Study

Ahn, Subin

Lee, Kangyi

Dept. of Child Development and Family Studies, Seoul National University

The purpose of this study is to investigate the daily happiness of mothers with infant, especially focused on the three components of happiness: pleasure, meaning and engagement. The data were collected from 76 mothers raising infants aged 6months or under, using Experience Sampling Method(ESM). The methods used for data analyses were descriptive statistics and χ^2 verification. The major findings are as follows. First, the mother's most frequent daily activity was child care. In addition, the activity that induced the highest level of pleasure level was meeting acquaintances; the activity with the highest level of meaning and engagement was walking/exercise. Second, the levels for pleasure, meaning, and engagement were significantly different depending on who they were with. Third, the levels of pleasure and engagement also significantly varied according to the time of day. These results suggest practical ways to promote happiness of mothers' with very young children.

Keywords: daily happiness, infant, mother, experience sampling method