

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2005. Vol. 10, No. 2, 211 - 225

한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로[†]

원 두 리[†] 김 교 현 권 선 중
충남대학교 심리학과

삶의 의미는 웰빙¹⁾의 중요한 요소 중 하나이다. 본 연구에서는 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2004)가 새로 개발한 삶의 의미 척도를 한국어로 번안하여, 척도의 심리 측정적 성질에 대해 검토해 보았다. 연구 1에서는 328명의 대학생을 대상으로 척도 문항들의 특성을 분석하고 하위척도들의 신뢰도와 요인 타당도를 평가했고, 연구 2와 연구 3에서는 연구 1의 참여자 중 153명과 175명을 대상으로 척도의 공존 타당도와 증분 타당도를 분석했다. 한국판 삶의 의미 척도는 미국판 척도의 선행 연구 결과와 유사하게 2개의 안정된 하위요인구조를 보이며 내적 합치도가 높았고, 적절한 공존 타당도와 증분 타당도를 보였다. 또한 본 척도는 문항수가 적어 간편하고, '의미의 존재' 이외에 '의미의 추구'를 부가적으로 측정한다는 점에서 유용하다. 본 연구결과를 선행연구와 관련시켜 논의하였다.

주요어: 삶의 의미, 웰빙, 신뢰도, 타당도

† 본 연구는 2005년도 한국 건강심리학회 학술대회(3월 25일)에서 발표되었음.

‡ 교신저자(corresponding author): 원두리, (305-764) 대전시 유성구 궁동 220 충남대학교 심리학과, E-mail: mkdoo@freechal.com

1) 웰빙(well-being)은 기존에 '안녕감'이라고 번역되어 사용되고 있으나 일반인들에게 웰빙이란 용어가 정착된 것으로 보여 여기서는 '웰빙'이라 표기하였다. 그러나 기존에 사용되던 '주관적 안녕감'과 '심리적 안녕감'은 그대로 표기하였다.

긍정심리학과 웰빙에 대한 관심과 함께 삶의 의미에 대한 관심도 증가하고 있다. 삶의 의미에 대한 정의는 다양하며 삶의 의미를 성취하는 방법도 다양하다. 모든 사람에게 보편적인 의미란 없기 때문에 각 개인은 스스로 자신의 삶의 의미를 창출해야만 한다고 하며, 인간은 삶에서 의미를 찾으려는 추동인 '의미에의 의지'를 갖고 있고, 의미를 찾지 못하면 심리적 스트레스를 겪는다고 한다(Frankl, 1963). "삶에 이유를 갖고 있는 사람은 거의 모든 것을 견디어 낼 수 있다"는 니체체의 말을 인용하며 Frankl은 인간의 주 관심은 쾌락을 얻거나 고통을 회피하는 것이 아니라 인생의 의미를 깨닫는 것이고, 고통이 의미가 있을 때, 사람은 기꺼이 그 고통을 감수하기도 한다고 주장한다. 그는 의미와 가치에 대한 탐구(추구)가 항상 마음의 안정만을 가져오는 것은 아니지만, 이러한 긴장이야말로 정신건강에 불가결한 조건이며, 정신건강을 위해 사람들에게 진정으로 필요한 것은 그가 충족하여야 할 가능한 의미에의 부름이고, 보람 있는 목표를 향해 분투하려는 노력이라고 하였다.

이런 주장과 일관되게 여러 선행연구들은 삶에 의미가 부족하면 우울과 불안(Debats, van der Lubbe, & Wezeman, 1993), 자살 사고(suicidal ideation)와 약물 남용(Halow, Newcomb, & Bentler, 1986), 자신과 사회로부터의 고립(Maddi, 1967)등이 나타나기 쉽고, 삶의 의미가 부족한 사람일수록 정신병리의 정도도 심각하다고 한다(Yalom, 1980). 반면 삶에 의미가 충분하다고 느끼는 것은 웰빙, 삶의 만족, 행복, 높은 자기존중감, 다른 사람에 대한 관대한 태도, 적극적인 참여 및 삶에 대한 전반적인 긍정적 태도와 관련된다

고 한다(Debats, Drost, & Hansen, 1995). 신희석(2000)은 중년주부를 대상으로 한 연구에서 삶의 의미가 우울변량의 51%를 설명한다고 하였다. 김택호와 김재환(2004)은 청소년을 대상으로 학교생활 적응을 설명하는 요인을 알아본 결과 희망과 삶의 의미가 다른 보호요인들에 비해 보다 큰 설명력이 있음을 발견하였다. 안영미(2003)는 노인을 대상으로 한 연구에서 삶의 의미와 정신건강과의 상관성이 .56($p < .01$)으로 유의하여 삶의 의미가 정신건강에 주요한 변인이라고 결론지었다.

삶의 의미는 웰빙과 밀접한 관련이 있으며 웰빙에 영향을 미치는 중요한 요인이다(Zika & Chamberlain, 1992). Ryan과 Deci(2001)는 웰빙연구의 두 가지 전통에 대해 논하면서 쾌락회득과 고통회피로 특징 지워지는 쾌락주의적(hedonic) 관점에서의 웰빙은 주로 주관적 안녕감(Diener, 1999)으로 긍정적 정서와 부정적 정서의 균형, 스스로 인정하는 삶의 만족과 행복으로 평가되어 왔고, 의미와 자기실현에 초점을 둔 자기실현적(eudaimonic) 관점의 웰빙은 Ryff(1995)의 심리적 안녕감으로 개인적 성장, 삶의 목적, 타인들과의 긍정적 관계, 자기수용, 환경지배력 및 자율성으로 측정된다고 하였다. 그는 웰빙은 이 두 가지 측면을 모두 포함하는 다차원적 현상이라고 하면서 좋은 삶의 특징에는 행복과 의미가 둘 다 발견되며(King & Napa, 1998), 정신건강의 지표로 이 두 요인 즉 행복과 의미 충분함이 발견된다(McGregor & Little, 1998)고 하였다.

삶의 의미가 인간의 건강과 웰빙에 중요한 의미를 지님에도 불구하고 이를 연구하는데 필수적인 측정도구의 개발은 만족스럽지 못한 상태에 있다. Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2004)에 따르

면 삶의 의미를 측정하는 대표적인 척도들(예, Purpose in Life test(PIL; Crumbaugh & Maholick, 1964), Life Regard Index(LRI; Battista & Almond, 1973)은 다음과 같은 몇 가지 문제점이 있다. 기존 척도들은 문항 내용의 면에서 다른 구성개념들과 혼입되어 척도의 일부 문항들은 ‘삶의 의미’ 이외에도 ‘기분(mood)’과 같은 다른 구성개념의 내용을 포함하고 있다. 따라서 긍정적 정서와 지나치게 높은 정적 상관(.78; Zika & Chamberlain, 1992)을, 부정적 정서와 지나치게 높은 부적 상관(-.78; Zika & Chamberlain, 1987)을 보인다. 아울러 척도의 요인구조가 연구마다 다르게 나타나 구성개념 타당도가 낮음을 시사한다(McGregor & Little, 1998). 이 밖에도, 삶의 의미라는 구성개념의 핵심적 하위성분으로 생각되는 ‘의미의 추구(Frankl, 1963)’가 무시되어왔다고 지적 받는다(Steger et al., 2004). ‘의미의 존재’는 자신의 삶이 의미 있다는 주관적 느낌인 반면, ‘의미의 추구’는 자신의 삶에서 의미를 찾으려는 지향과 추동을 뜻한다.

이런 기존 척도들의 단점을 보완하여 Steger 등(2004)은 새로운 삶의 의미척도를 개발하였다. 본 연구에서는 이 척도를 한국어로 번안하여 한국 대학생들을 대상으로 척도 문항들에 대한 문항분석과 척도의 신뢰도 및 요인구조를 살펴보고(연구 1), 공존타당도(연구 2)와 증분 타당도(incremental validity)(연구 3)를 살펴보았다.

연구 1: 문항분석과 신뢰도 및 척도의 요인구조

방 법

연구 참여자 및 절차

연구 참여자들은 대전 및 충남 소재 4년제 대학교에서 교양강좌를 수강하는 대학생 328명(남 149, 여 179)이었다. 남자의 평균연령은 22.68세(표준편차=3.75)였고 여자의 평균연령은 21.66세(표준편차=3.67)였다. 검사는 교양강좌 시간에 담당교수에 의해 집단으로 실시되었다.

측정도구

삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire)

본 연구에서는 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2004)가 개발한 삶의 의미 척도를 번안하여 사용하였다. 일차적으로 건강심리학 전공 박사과정 재학 중인 3인과 학부에서 영문학과 심리학을 복수전공하고 심리학 석사과정에 재학 중인 2인이 독립적으로 번안하였다. 다음에 번안자들 간 합의를 통해 원문과 가장 적절한 문항을 도출하였으며, 최종적으로 건강심리전문가인 교수 1인의 검토와 자문을 통해 문항을 최종 확정하여 한국판 삶의 의미 척도를 만들었다. 삶의 의미척도는 의미의 존재와 의미의 추구라는 두 하위요인으로 이루어져 있으며 각 하위척도 당 5문항씩 전체 10문항의 7점 척도(1:전혀 그렇지 않다 4:보통이다 7:언제나 그렇다)로 이루어진 자기보고식 검사다.

결과

기술 통계치

전체 삶의 의미 척도의 평균점수는 46.4(SD=10.9)이며 하위 척도별 평균은 의미의 존재가 22.2(SD=6.5), 의미의 추구가 24.2(SD=5.9)로 미국판 척도의 경우(각각 23.9(SD=6.2), 23.0(SD=6.5))와 유사하였다. 한국과 미국의 표본은 모두 중간 값(‘보통이다’)에 해당하는 점수인 20보다 높은 점수를 보이고 있음을 알 수 있다.

삶의 의미점수는 성별, 종교의 종류, 경제수준의 차이에 따라 유의하게 다르지 않았다. 그러나

종교의 깊이(신앙심)에 따라 유의한 차이를 보였는데, 자신이 ‘독실한 신자’라고 보고한 사람들의 삶의 의미척도의 점수는(평균 54, 표준편차 8.8) ‘보통이다(평균 45, 표준편차 10.9)’ ‘형식적이다(평균 47, 표준편차 8.7)’ ‘종교가 없다(평균 46, 표준편차 10.9)’라고 보고한 사람들에 비해 유의하게 높았다($F(1,321)=9.08, p<.01$).

신뢰도

문항분석 결과 문항-전체 상관이 .49에서 .76 사이로 양호했고, 문항 제거 시 전체 척도의 신뢰도가 크게 향상되는 경우는 없었다. 척도 전체의

표 1. 삶의 의미척도의 문항분석결과 및 요인구조와 형태 계수

	문항 전체 상관	문항 제거시 알파	평균	표준 편차	형태계수		공통분
					의미 존재	의미 추구	
1. 나는 내 삶의 의미를 이해하고 있다.	.62	.90	4.05	1.21	.68		.55
4. 나는 분명한 삶의 목적의식을 가지고 있다.	.74	.89	4.55	1.55	.86		.76
5. 나는 내 삶을 의미 있게 해주는 것이 무엇인지 잘 알고 있다.	.76	.89	4.57	1.62	.81		.76
6. 나는 만족할만한 삶의 목적을 발견하였다.	.67	.89	4.14	1.71	.87		.76
9. 내 삶에는 뚜렷한 목적이 없다. (R)	.53	.90	4.92	1.70	.78		.54
2. 나는 내 삶을 의미 있게 만드는 무언가를 찾고 있다.	.70	.89	4.90	1.32		.70	.63
3. 나는 항상 내 삶의 목적을 찾기 위해 노력하고 있다.	.72	.89	4.96	1.31		.55	.67
7. 나는 내 삶의 중요성을 느끼도록 해주는 것들을 늘 찾고 있다.	.69	.89	4.80	1.47		.78	.71
8. 나는 내 삶의 목적 혹은 소명을 찾고 있다.	.68	.89	4.76	1.50		.73	.70
10. 나는 내 삶의 의미를 찾고 있다.	.49	.90	4.77	1.42		.82	.57
전체척도 Cronbach's $\alpha = .90$					$\alpha = .88$	$\alpha = .88$	
전체 설명변량 73.17%					고유치 =4.44	고유치 =3.70	

(R)=역채점 문항

내적 합치도(Cronbach's alpha)는 .90이었고 하위 척도들의 내적 합치도는 둘 다 .88로, 미국판 척도의 내적합치도(.86-.87)와 유사하였다.

요인분석

의미의 '존재'와 '추구'가 하위 성분으로 구성된 전체 삶의 의미 구성개념이 척도에 제대로 반영되어 있는지를 살펴보기 위해, 연구 참여자들 중 153명(남 75, 여 78)을 대상으로 탐색적 요인분석을, 175명(남 74, 여 101)을 대상으로 확인적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석에서는 비정상성에 덜 민감한 주축요인방식(principal axis factoring)으로 요인을 추출했고 사각회전(direct oblimin rotation)시켰다. 다음의 표1에 결과를 제시하였다.

요인분석결과 고유치(eigen value) 1.0이 넘는 요인이 2개 추출되었다. 제 1요인은 고유치 5.50으로 전체 변량의 54.95%를 설명하였고 제 2요인은 고유치 1.82로 전체 변량의 18.22%를 설명하였다. 회전 후 제 1요인의 고유치는 4.44로 '의미의 존재'에 해당하는 문항들이었다. 제 2요인은 고유치 3.70으로 '의미의 추구'를 나타내는 문항들이었다. 이상의 2개 요인은 변량의 약 73.17%를 설명하였다. 요인 간 상관은 .41였다.

확인적 요인분석을 하기위해 AMOS 4.0

(Arbuckle & Wothke, 1999)을 사용하여 측정 모형에 대한 모수치들을 추정하였다. Steger 등 (2004)의 연구에서는 삶의 의미 척도는 의미의 존재와 의미의 추구 2요인으로 이루어져있고 요인 간 상관을 허용하였다. 본 연구에서도 의미의 존재와 의미의 추구, 2요인으로 구성된 모형의 모든 계수들은 유의했고(p<.001), 전체 부합도도 수용할 만한 수준이었다. 모형의 부합도를 평가하기 위해 χ^2 값과 표준부합치(NFI: Normed Fit Index), 비교 부합치(CFI: Comparative Fit Index) 및 추정오차의 평균(RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation) 등을 사용했다. 분석결과 표본의 크기나 다변량 정상성에 덜 영향을 받는 적합도 지수들(예, 비교 부합치, TLI 등)은 수용할 만하였다(.90 이상이면 수용할만한 하다; Finch & West, 1995). 이는 미국 판 연구 결과와도 유사하며 기준에 가정한 2요인 모델의 타당성을 지지하고 있다(표 2).

연구 2: 공존 타당도

서론에서 논했듯이, 삶의 의미는 건강한 심리적 기능이나 삶에 대한 긍정적 태도와 관련되므로 삶의 만족, 긍정적 성격변인들 및 긍정적 정서와 정적 상관을 나타낼 것이며, 우울, 불안, 고독, 부정적 정서, 및 신경증성향과는 부적 상관을 보

표 2. 확인적 요인분석의 부합도 지수

모형	Discrepancy	NFI	TLI	CFI	IFI	RMSEA
한국판	$\chi^2(34, N=175)=104.15, p<.001$.98	.98	.99	.99	.11
미국판	$\chi^2(N=402)=149.59, p<.001$.92	.91	.93	.93	.09

NFI:표준부합치(Normed Fit Index), TLI:Tucker-Lewis index, CFI:비교 부합치(Comparative Fit Index), IFI:증분부합치(Incremental Fit Index), RMSEA: 추정오차의 평균(Root Mean Square Error of Approximation)

일 것으로 예측된다.

방법

연구 참여자 및 절차

연구 참여자들은 연구 1의 참여자들 중 일부로 대학생 153명(남 75, 여 78)이었다. 이들에게 삶의 의미 척도 이외에 삶에 대한 만족척도, 5요인 성격특성검사, 정적 및 부적 정서 척도, 불안, 우울, 그리고 고독을 측정하는 질문지를 실시하였다.

측정도구

삶에 대한 만족

Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶에 대한 만족 척도(Satisfaction with life scale; SWLS)를 사용하였다. 본 척도는 7점 척도 5문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's alpha)는 .84였다.

5 요인 성격특성 : 5요인 성격특성을 측정하는 검사는 노동부에서 제작한 직업선호도 검사(L형)에 포함되어 있는 것을 사용하였다. 원 척도는 Costa와 McCrae(1985)에 의해 개발되었고 NEO-PI로 불리며 다섯 개의 성격 특성을 측정한다. 각각의 특성은 외향성(extraversion), 신경증성향(neuroticism), 우호성(agreeableness), 성실성(conscientiousness), 그리고 경험에 대한 개방성(openness to experience)이다. 본 연구에서 사용한 NEO-PI는 1992년에 개정된 원 척도를 국내에

번안하여 타당화한 척도(노동부, 2000)로 5개의 성격 특성과 28개의 하위척도를 포함하여 전체 188개 문항으로 구성되어 있다. 본 척도는 매우 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(5점)까지 5점 척도 상에 응답하도록 구성되어 있다.

정적 및 부적 정서 : Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 개발한 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive and Negative Affect Schedule; PANAS)를 이현희, 김은정 및 이민규(2003)가 번안하여 타당화한 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도를 사용하였다. 본 척도는 긍정적 정서를 측정하는 10문항과 부정적 정서를 측정하는 10문항으로 구성되어 있다.

불안 : 한덕웅, 이장호, 전검구, Spielberger(2000)가 한국어로 표준화한 STAI의 특성 척도를 사용하였다. Likert식 4점형 20문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's alpha)는 .91이었다.

우울 : 전검구, 최상진, 양병창(2001)이 한국어로 표준화한 한국판 CES-D 척도를 사용하였다. Likert식 4점형 20문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's alpha)는 .89였다.

고독 : 김교현과 김지환(1989)이 UCLA 고독 척도를 한국어로 번안하여 표준화한 척도를 사용하였다. Likert식 4점형 10문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's alpha)는 .83이었다.

결과

삶의 의미 척도와 다른 변인들 사이의 상관은 표 3에 제시하였다. 원 척도가 개발된 Steger 등(2004)의 결과와 비교를 쉽게 하기 위해 ()속에 미국 표본에서 얻어진 결과를 함께 제시하였다. 그러나 Steger 등(2004)의 경우 우울은 Brief Symptom Inventory(BSI; Derogatis, 1993)를 사용하였고 정적 그리고 부적 정서 점수는 Long Term Affect Scale(LTAS; Diener, Smith, & Fujita, 1995)을 사용하였기 때문에 본 연구 결과와 직접 비교하기는 어렵다.

예측대로 삶의 의미 전체 점수는 삶의 만족, 정적 정서, 외향성, 성실성, 경험에의 개방성과 유의한 정적 상관을 보였고 우울, 불안, 고독, 신경

증성향과는 유의한 부적 상관을 보였으나 부적 정서와는 유의한 상관을 보이지 않았다. 성격요인 중 우호성은 의미의 존재와만 정적 상관을 보였다. 그래서 우호성의 하위요인과 삶의 의미와의 상관을 추가적으로 살펴보았더니 우호성의 하위요인인 타인 믿음과 타인배려가 삶의 의미 전체점수와 유의한 상관을 보였고(각각 $r=.22, .28$), 타인을 배려하는 성격과는 의미 존재($r=.29$)와 의미추구($r=.18$)가 모두 유의한 정적 상관을 보였다.

하위척도별로 보면 '의미의 존재' 점수는 삶의 만족, 성실성, 외향성, 우호성, 경험에의 개방성, 정적 정서와 유의한 정적 상관을, 신경증 성향, 우울, 불안, 고독과 유의한 부적 상관을 나타냈다. '의미 추구' 점수는 삶의 만족, 성실성, 외향성, 경험에의 개방성, 정적 정서와 유의한 정적 상관을,

표 3. 삶의 의미와 관련 척도 간의 상관

	삶의 의미	의미 존재	의미 추구	의미추구 부분상관
의미 존재	.84**			
의미 추구	.90**	.52**		
삶의 만족	.40**	.45**(.46***)	.23**(-.12)	-.01
성실성	.53**	.51**(.17*)	.41**(.03)	.19*
외향성	.27**	.26**(.28***)	.20* (-.09)	.06
우호성	.15	.20* (.23**)	.06 (.03)	-.05
개방성	.41**	.34**(.13)	.38**(.09)	.25**
정적 정서	.49**	.45**	.41**	.21*
신경증 성향	-.34**	-.37**(-.23**)	-.21*(.20*)	-.02
우울	-.31**	-.37**(-.48**)	-.16(.36***)	-.04
부적정서	-.08	-.12	-.02	.03
불안	-.27**	-.30**	-.16*	.02
고독	-.28**	-.30**	-.22**	-.07

주1. ()안은 Steger 등(2004)의 연구 결과(우울은 Brief Symptom Inventory(BSI; Derogatis, 1993)를 사용하였기 때문에 본 연구 결과와 직접 비교하기는 어렵다.)

주2 '의미추구 부분상관'은 '의미존재'를 통제한 후의 상관계수이다.

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.005$

신경증 성향, 불안, 고독과 작지만 유의한 부적 상관을 나타내었다. 그런데 ‘의미 추구’ 점수와 일부 변인들 사이의 관계는 Steger 등(2004)의 연구결과와 다소 다른 양상을 나타냈다. 그의 연구에서는 의미의 존재와 의미의 추구사이의 상관이 $-.16$ 으로 비교적 독립적이었으나 본 연구에서는 $.52$ 로 두 하위척도가 변량의 25%정도를 공유하였다. 그래서 의미존재를 통제한 후 의미추구와 관련변인들 간에 부분상관(partial correlation)을 조사해본 결과 성실성($r=.19$), 개방성($r=.25$), 정적 정서(.21)와만 유의한 정적상관을 나타내었다. 이는 논의에서 다시 언급하겠다.

연구 3: 증분 타당도(Incremental Validity)

삶의 의미는 웰빙과 관련된다(Zika & Chamberlain, 1992)고 하였다. 따라서 본 연구의 삶의 의미척도가 웰빙을 얼마나 잘 설명하는지를 알아보았다. 삶의 의미 척도가 웰빙을 예측하는데 있어서 기존의 척도들이 설명하는 변량 이외의 추가적인 변량을 독자적으로 설명하는지(증분 타당도)를 알아보기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 웰빙은 주관적 안녕감(한덕웅과 표승연, 2002)이나 심리적 안녕감(Ryff, 1995)으로 측정할 수 있다. 이러한 안녕감을 예측하는 중요한 변인으로 기존 연구에서는 자기 존중감(McCullough, Huebner, & Laughlin, 2000; Cheng & Furnham, 2003)이나 긍정적 상황에서의 낙관적 귀인양식(Cheng & Furnham, 2003)을 들고 있다. 따라서 본 연구에서는 삶의 의미 척도가 증분 타당도를 보이는지 알아보기 위해 자기존중감과 낙관성이 이러한 안녕감을 설명하는 변량을 넘어서 이러한

안녕감을 독립적으로 설명하는 지, 즉 삶의 의미 척도가 추가적으로 이러한 안녕감 변량을 설명하는지를 위계적 중다회귀분석을 통해 알아보았다.

방법

연구 참여자 및 절차

연구 참여자들은 연구 1의 참여자들 중 일부로 대학생 175명(남 74, 여 101)이었다. 이들에게 삶의 의미 척도 이외에 심리적 안녕감, 주관적 안녕감, 자존감 및 낙관성을 측정하는 질문지를 실시하였다.

측정도구

심리적 안녕감

Ryff(1995)의 심리적 안녕감 척도를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 표준화 한 것으로 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장 등 6개의 하위요인으로 이루어져있다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's alpha)는 $.87$ 이었다.

주관적 안녕감

한덕웅과 표승연(2002)이 제작한 전체 주관적 안녕 척도는 모두 17문항으로 주관적 안녕 인지(Subjective well-being: cognition, Campbell, 1981) 7문항과 주관적 안녕 정서(Subjective well-being: emotion, Diener & Larsen, 1993) 10문항으로 구성되어있다. 본 연구에서 각각의 내적 합치도(Cronbach's alpha)는 $.93$, $.94$ 였다.

자존감

Rosenberg(1965)의 한국판 자존감 척도(전병제, 1974)를 사용하였다. Likert식 4점형 10문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's alpha)는 .77이었다.

낙관성

낙관성은 희망적이고 긍정적이며 낙관적 기대를 측정하는 것으로 Life Orientation Test-Revised(LOT-R; Scheier & Carver, 1994)를 변안하여 사용하였다. filler문항 4개를 포함한 10문항으로 구성되어 있고 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's alpha)는 .76이었다.

결과

표 4는 변인간의 상관을 나타낸다. 변인들은 대체로 유의한 정적 상관을 보였고 심리적 안녕감과 주관적 안녕감의 상관은 .52였다. 그런데 의미추구는 주관적 안녕감과 유의한 정적 상관을 보이지 않았다. 의미추구는 주관적 안녕감의 하위척도인 주관적 안녕 인지와는 .16(p<.05)의 상관을 보였으나 주관적 안녕 정서와는 유의한 상관을

보이지 않았다(r=.06, n.s.). 의미존재는 주관적 안녕 인지와는 .39(p<.01), 주관적 안녕 정서와는 .28(p<.01)의 유의한 상관을 보였다. 의미추구와 심리적 안녕감 하위척도들과의 상관은 자아수용이 .41, 환경에 대한 지배력 .27, 긍정적 대인관계 .21, 자율성 .23, 삶의 목적 .41, 개인적 성장이 .45였고, 의미존재와의 상관은 자아수용이 .50, 환경에 대한 지배력 .34, 긍정적 대인관계 .26, 자율성 .20, 삶의 목적 .54, 개인적 성장이 .40으로 모두 유의한(p<.01) 정적 상관을 보였다. 표 5와 6은 중다회귀식을 제시하였다. 삶의 의미는 자기존중감, 낙관성과 함께 심리적 안녕감(Ryff, 1995)변량의 50%정도를 유의하게 설명하였다. 그중 삶의 의미는 독자적으로 심리적 안녕감 변량의 7.8%를 유의하게 설명했다($\Delta R^2=.078$, $F(1, 167)=26.21$, $p<.001$). 삶의 의미의 하위요인들을 위계적 회귀식의 독립변인으로 따로 넣었을 때 두 하위요인이 심리적 안녕감 변량의 7.9%를 독자적으로 유의하게 설명했으며($\Delta R^2=.079$, $F(2,166)=13.21$, $p<.001$), 의미존재의 $\beta=.22$ ($p<.01$), 의미추구의 $\beta=.15$ ($p<.05$)로 모두 유의했다. 자기존중감과 낙관성은 주관적 안녕감 변량의 25%정도를 유의하게 설명하였으나 삶의 의미는 주관적 안녕감에 대해

표 4. 심리적, 주관적 안녕감 및 자존감, 낙관성, 삶의 의미의 상관계수

	1	2	3	4	5	6	7
1. 심리적 안녕감	1.00						
2. 주관적 안녕감	.52**	1.00					
3. 자존감	.63**	.49**	1.00				
4. 낙관성	.48**	.31**	.52**	1.00			
5. 삶의 의미	.57**	.26**	.44**	.50**	1.00		
6. 의미존재	.54**	.35**	.45**	.39**	.89**	1.00	
7. 의미추구	.47**	.11	.33**	.51**	.89**	.57**	1.00

*p<.05, **p<.01

서는 추가적인 설명을 하지 못했다($\Delta R^2=.001$, $F(1,168)=.14$, n.s.). 그러나 삶의 의미의 하위요인들을 위계적 회귀식의 독립변인으로 따로 넣었을 때 전체 설명변량이 30%가 되었고 두 하위요인이 주관적 안녕감 변량의 4.9%를 독자적으로 유의하게 설명했으며($\Delta R^2=.049$, $F(2,167)=5.82$, $p<.01$), 의미존재의 $\beta=.26(p<.01)$, 의미추구의 $\beta=-.23(p<.01)$ 로 모두 유의했다. 이는 자존감과 낙관성, 의미존재가 주관적 안녕감에 미치는 효과를 통제된 후 의미추구의 효과는 주관적 안녕감을 감소시킨다는 것을 의미한다. 이는 논의에서 다시 언급하겠다.

논의

삶의 의미는 정신건강과 웰빙에서 중요한 요인으로 주목받고 있다. 그러나 이러한 삶의 의미를 측정하는 도구는 비교적 만족스럽지 못했다. Steger 등(2004)은 자신의 삶이 의미 있다는 주관적 느낌인 ‘의미의 존재’와 자신의 삶에서 의미를

찾으려는 지향과 추동인 ‘의미의 추구’를 측정하는 새로운 삶의 의미척도를 개발하였다. 본 연구에서는 삶의 의미척도(Steger et al., 2004) 한국판의 심리 측정적 성질에 대해 알아보았다. 그 결과 새로 개발된 삶의 의미척도는 안정된 요인구조를 보이며 좋은 내적 일관성을 나타내었다. 또한 Steger 등(2004)이 기존 척도의 문제점으로 지적한 문항 내용의 혼입문제는 긍정적 변인들과의 상관이 .6을 넘는 경우가 없어 그가 지적한 기존의 척도보다 개선되었다고 볼 수 있다.

본 연구에서 삶의 의미척도의 점수는 성별, 종교의 종류, 경제수준에 따라 다르지 않았지만 종교의 깊이(신앙심)에 따라 차이가 있었다. 신앙심과 삶의 의미와의 상관은 $.17(p<.01)$, 하위척도인 의미의 존재와는 $.17(p<.01)$, 의미의 추구는 $.13(p<.01)$ 으로 작지만 유의한 상관이 있었고, 자신이 독실한 신자라고 보고한 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 삶의 의미 점수가 유의하게 높았다. 다른 의미척도(Purpose in Life test; Crumbaugh & Maholick, 1964)를 사용한 한미정

표 5. 삶의 의미가 심리적 안녕감을 독자적으로 설명하는 정도를 알아보는 위계적 회귀분석

방정식	종속변인	독립변인	R ²
1	심리적 안녕감	자존감+낙관성	.423
2	심리적 안녕감	(자존감+낙관성)+(의미추구+의미존재)	.502
방정식2-1(삶의 의미의 효과) $\Delta R^2 = R^2_2 - R^2_1 = .079(F(2,166)=13.21, p<.001)$			

표 6. 삶의 의미가 주관적 안녕감을 독자적으로 설명하는 정도를 알아보는 위계적 회귀분석

방정식	종속변인	독립변인	R ²
1	주관적 안녕감	자존감+낙관성	.253
2	주관적 안녕감	(자존감+낙관성)+(의미추구+의미존재)	.301
방정식2-1(삶의 의미의 효과) $\Delta R^2 = R^2_2 - R^2_1 = .049(F(2,167)=5.82, p<.01)$			

과 최정윤(1999)의 연구에서도 신앙심이 가장 높은 집단이 가장 높은 삶의 의미수준을 보였다.

삶의 의미 척도와 다른 관련 변인간의 상관을 나타내는 공준 타당도에 관한 연구에서 대체로 관련 이론이나 선행연구의 결과와 일치하는 결과들이 나타났다. 즉 전반적으로 삶의 의미척도에서 점수가 높은 사람들은 삶에 만족하고, 긍정적 정서를 느끼며, 성실하고, 경험에 개방적이며, 외향적이고, 타인을 배려하고, 타인을 믿는 경향이 있었다. 또한 삶의 의미점수가 높을수록 우울, 불안, 고독 및 신경증성향이 덜하였다. 이는 삶의 의미가 정신건강과 웰빙에 중요한 역할을 한다는 것을 보여준다.

삶의 의미척도는 의미의 존재와 의미의 추구라는 두 하위척도로 이루어져 있는데 Steger 등(2004)의 연구에서는 두 하위척도 간 상관이 -0.16 이었고, 확인적 요인분석에서 요인 간 경로계수가 연구 1에서 -0.11 , 연구 2에서 -0.22 , 연구 3에서 -0.31 로 나타나 두 하위척도가 변량의 10%이하를 공유하는 비교적 독립적인 척도라고 하였다. 또한 그의 연구에서는 의미추구와 의미존재는 관련변인들과의 상관에서 서로 다른 양상을 보여주었다. '의미추구' 하위척도는 신경증성향($r=0.20$), 우울($r=0.36$), 부정적 정서(공포와 0.25 , 슬픔과 0.26)와 작지만 유의한 정적상관을 보였고 '의미존재' 척도는 신경증 성향($r=-0.23$)이나 우울($r=-0.48$)과 유의한 부적 상관을, 삶의 만족, 성실성, 외향성, 우호성과는 정적 상관을 보였다. 본 연구에서는 두 하위척도간의 상관이 0.52 정도로 변량의 25%정도를 공유하고 있었고 '의미존재'와 관련 변인들 간의 상관은 Steger 등(2004)의 연구와 비슷한 양상을 보여주었으나 '의미추구'는 그의 연구결과와 다른 양상

을 보였다. 본 연구에서는 우울과 신경증 성향은 의미추구와 부적상관을 보였고 삶의 만족, 성실성, 정적 정서, 외향성, 그리고 개방성과는 정적 상관을 보였다. 즉 '의미추구'는 '의미존재'보다 관련변인들과의 상관의 정도가 약할 뿐 비슷한 양상을 보여주었다. 그래서 의미존재를 통제한 후 의미추구와 관련변인들 간에 부분상관(partial correlation)을 조사해본 결과 '의미추구'와 삶의 만족이나 외향성과의 정적상관과 신경증 성향, 불안, 그리고 고독과의 부적상관은 의미존재와의 공유변량을 통제한 후에는 유의하지 않았고 성실성, 개방성, 그리고 정적 정서와만 유의한 정적상관을 나타내었다. 즉, 의미를 추구하는 사람들은 경험에 개방적이고 성실하며 정적 정서를 느끼는 경향이 있었다. 그러나 '의미추구'는 Steger 등(2004)의 연구에서처럼 우울이나 신경증 성향과 정적 관계를 보이지는 않았다.

Steger 등(2004)은 의미추구 하위척도가 공포와 슬픔, 우울, 그리고 신경증 성향과 작지만 유의한 상관을 보이는 것에 대해서 내적인 의미추구가 좌절되었을 때 심리적 고통을 겪을 수 있다는 것을 보여주는 것이라고 하였다. 또한 말씀 X나 마하트마 간디를 예로 들면서 이들은 삶의 의미를 느끼고 있으나 더 큰 삶의 의미를 추구하는 경우이지만, 삶의 의미를 느끼고 있으나 더 이상 의미를 추구하지 않는 경우도 있을 수 있다고 하면서 두 하위척도가 독립적일 수 있다고 하였다.

한국표본과 미국표본의 경우 모두 대학생 집단으로 미국의 평균연령(20.8, 표준편차, 4.4)과 한국 평균연령이 크게 다르지 않았고, 삶의 의미척도의 내적 신뢰도와 요인 구조도 유사하고 전체 척도점수나 하위척도 점수의 평균과 표준편차도

한국표본과 미국표본이 유사했다. 따라서 ‘의미의 추구’ 하위척도가 미국 표본과 한국 표본에서 서로 다른 양상을 보이는 것은 동양과 서양의 문화적 차이에 기인한 가치관의 차이로 설명해 볼 수 있다. 즉 본 연구의 참여자들은 자신의 삶이 의미 있다고 느끼면서도 자신의 삶에서 끊임없이 의미를 추구하는 경향이 있었다. 이는 삶의 의미란 어느 순간 도달하는 구체적 목표가 아닌 하루하루 삶의 과정에서 지속적인 노력에 의해 실현되는 것으로 끊임없이 추구되어야 할 것으로 생각하는 것을 의미한다. 이는 의미추구가 의미존재의 설명변량을 통제한 후에도 우울이나 신경증 성향과 관련되기보다는 경험에의 개방성, 성실성, 그리고 정적 정서와 관련된다는 것에서도 추론해 볼 수 있다. 반면 Steger 등(2004)의 연구에서는 이러한 경향이 덜 하였고 삶이 고통스러울 때 더욱 의미를 추구하는 경향을 나타냈다.

삶의 의미가 존재한다고 느끼면서 끊임없이 의미를 추구하는 사람, 삶의 의미가 있어서 더 이상 의미를 추구하지 않는 사람, 삶의 의미가 없어서 의미를 추구하는 사람, 그리고 삶의 의미가 없어서 의미를 추구하지 않는 사람이 존재할 가능성에 대해 탐색해 보는 연구가 필요할 것이고, 여기서 ‘의미존재’와 ‘의미추구’ 하위척도가 유용하게 사용될 수 있으리라고 생각된다.

삶의 의미는 웰빙과 밀접한 관련이 있다. Ryan과 Deci(2001)는 쾌락획득과 고통회피로 특징 지워지는 쾌락주의적(hedonic) 관점에서의 웰빙과 성장과 자기실현에 초점을 둔 자기실현적(eudaimonic) 관점의 웰빙을 구분하였는데, 본 연구에서는 새로 개발된 삶의 의미 척도가 쾌락주의적(hedonic)인 웰빙보다는 자기실현적(eudai-

monic) 웰빙과 더욱 관련된다는 것을 보여준다. 변인들 간의 단순상관에서 삶의 의미는 주관적 안녕감보다 심리적 안녕감과 다소 높은 상관을 보여주고 있으며 의미추구는 주관적 안녕감과 유의한 정적 상관을 보이지 않았다. 의미추구는 주관적 안녕감의 하위척도인 주관적 안녕 인지와는 .16($p < .05$)의 상관을 보였으나 주관적 안녕 정서와는 유의한 상관을 보이지 않았다($r = .06$, n.s.). 이는 Frankl(1963)이 지적했듯이 의미추구가 항상 만족과 행복을 가져오는 것은 아니라는 것을 보여준다. 또한 기존 연구들에서 웰빙을 설명하는 변인으로 사용된 자기 존중감과 낙관성이 웰빙을 설명하는 변량을 통제한 뒤 삶의 의미가 독자적으로 웰빙을 어느 정도 설명하는 지를 알아본 위계적 회귀분석 결과 삶의 의미는 Ryff(1995) 등의 심리적 안녕감에 대해서는 추가적인 변량을 설명하였다. 즉 자존감과 미래에 대한 낙관적 기대뿐 아니라 삶의 의미가 심리적 웰빙에 중요한 요소를 말해주고 있다. 주관적 안녕감의 경우 삶의 의미는 독자적인 추가 설명변량이 유의하지 않았는데, 삶의 의미 하위요인들 각각을 위계적 회귀식의 독립변인으로 했을 경우 주관적 안녕감에 대한 추가적인 효과가 나타났다. 그런데 이 때 의미추구의 회귀계수는 $-.23$ ($p < .01$)으로 자존감, 낙관성, 의미존재의 영향을 제거한 ‘의미추구’의 순수한 효과는 주관적 안녕감과 부적 관계가 있다는 것을 보여주었다. 즉 의미추구는 때로 고통스런 과정일 수도 있음을 시사한다.

요약하면 새로 개발된 삶의 의미척도는 의미의 존재와 의미의 추구를 측정하는 척도로 안정된 요인구조를 보이며, 실사가 간편하여 삶의 의미와 웰빙 연구 등에 유용할 것으로 보인다.

앞으로의 연구는 검사-재검사 신뢰도 평가, 자기보고와 관찰자보고와의 상관, 삶의 의미를 측정하는 다른 척도와의 비교, 임상집단과 정상집단과의 비교, 그리고 연령에 따른 양상 등을 살펴보는 것이 필요하다. Life Regard Index(LRI; Battista & Almond, 1973)를 사용한 Ranst & Marcoen(1997)의 연구에서는 젊은이들이 나이가 든 사람에 비해 삶의 의미를 덜 경험한다고 했다. 그러나 Ryff(1995)의 연구에서는 연령이 증가할수록 삶의 의미나 삶의 목적이 저하되는 것으로 나타났다. 따라서 앞으로는 다양한 연령 대에서 나타나는 삶의 의미의 차이를 확인해 보는 연구가 수행될 필요가 있으며, 덧붙여 삶의 의미의 원천에 대한 탐색과 독립된 표본에서의 반복검증이 필요하다.

참고문헌

- 김교현, 김지환 (1989). 한국판 UCLA 고독척도. 학생생활연구, 17, 7-19. 충남대학교 학생생활연구소.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김택호, 김재환 (2004). 청소년의 탄력성 발달과정에서 희망과 삶의 의미의 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(3), 465-490.
- 노동부 (2000). 직업선호도검사 실시요강. 노동부 중앙고용정보관리소.
- 신희석 (2000). 생의 의미가 중년 주부의 우울성향에 미치는 영향. 한국심리학회지: 여성, 7(1), 29-45.
- 안영미 (2003). 노인의 삶의 의미와 자아존중감 및 정신건강과의 관계연구. 정신간호학회지, 12(4), 576-585.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정적 정서 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-77.
- 한덕웅, 이장호, 전경구, Spielberger, C. (2000). STAI-KYZ 서울: 학지사
- 한덕웅, 표승연 (2002). 정서 경험에 따른 주관안녕, 건강지각 및 신체질병의 예측. 한국심리학회지: 건강, 7(3), 403-427.
- 한미정, 최정윤 (1999). 삶의 의미수준과 죽음불안과의 관계. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 11(2), 167-181.
- Cheng, H. & Furnham, A. (2003). Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being. *Counselling Psychology Quarterly*, 16, 121-130
- Debats, D. L., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86, 359-374.
- Debats, D. L., van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*, 14, 337-345.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*. 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality Assessment*, 49, 71-75.
- Finch, J. F., & West, S. G. (1997). The investigation of personality structure: Statistical models. *Journal of Research in Personality*, 31, 439-485.
- Frankl, V.E. (1963). *Man's search for meaning: an*

- introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology, 42*, 5-21.
- King, L.A., & Napa, C.K. (1998). What makes life good? *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 156-166.
- Maddi, S. R. (1967). The existential neurosis. *Journal of Abnormal Psychology, 72*, 311-325.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 494-512.
- Mccullough, G., Huebner, E. S. & Laughlin J. E. (2000) Life events, self-concept, & adolescents' positive subjective wellbeing. *Psychology in the Schools, 37*(3), 281-290.
- Ranst, N. V. & Marcoen, A. (1997). Meaning in life of young and elderly adults: An examination of the factorial validity & invariance of the Life Regard Index. *Personality & Individual Differences, 22*, 877-884.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L.(2001). On happiness & human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.
- Ryff, C. D.(1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological well-being. *Journal of personality & Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revised. *Journal of personality & Social Psychology, 73*, 549-559.
- Scheier, M. F., Carver, C.S. & Bridges, M. W.(1994). Distinguishing optimism from neuroticism(and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 1063-1078.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2004). The development and validation of the meaning in llife questionnaire. Unpublished Manuscript. University of Minesota.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Yalom, Y. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1987). Relation of hassles and personality to subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 155-162.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology, 83*, 133-145.

원고 접수: 2005년 4월 25일

게재 결정: 2005년 6월 3일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2005. Vol. 10, No. 2, 211 - 225

Validation of the Korean Version of Meaning in Life Questionnaire

Doori Won Kyo-heon Kim Sun-Jung Kwon
Dept. of Psychology
Chungnam National University

Meaning in life is considered as one of the key elements required for well being. In this study, a translated version of Meaning in Life scale originally developed by Steger, Frazier, Oishi & Kaler(2004) was applied in an effort to investigate its psychometric properties. In study 1, the item analysis, factor analysis, reliability and validity are analyzed for 328 university students, whereas in study 2 & 3 concurrent, and incremental validity of the scale are investigated. The Korean version of the meaning in life questionnaire, in a similar way as the original version, displays a stable factor structure and high internal consistency, showing good concurrent and incremental validity. Also, its brief format and ability to measure the search for meaning suggest its sound applicability for the well-being study.

Keywords: meaning in life, well-being, reliability, validity