

삶의 의미 수준과 자존감, 대인관계, 사회적 지지 및 정신건강의 관계

최 명 심[†]

전북대학교 심리학과

본 연구는 삶의 의미, 자존감, 대인관계, 사회적 지지 및 정신건강의 관계를 알아보고, 삶의 의미 수준에 따라 자존감, 대인관계, 사회적 지지 및 정신건강이 어떻게 다른지 알아보고자 하였다. 632 명의 대학생을 대상으로 삶의 의미, 자존감, 대인관계에서의 회피와 불편감, 지각된 사회적 지지 및 정신건강 척도를 실시하였다. 삶의 의미 척도 점수를 통해 높은/중간/낮은 집단으로 분류한 후, 각 심리적 변인들의 차이를 분석하였다. 연구 결과 삶의 의미 수준이 높을수록, 자존감, 정신건강 및 지각된 사회적 지지가 높았으며, 대인관계에서의 불편감과 회피 수준은 낮은 것으로 드러났다. 아울러 삶의 의미, 자존감, 정신건강 및 사회적 지지는 정적 상관, 대인관계에서의 회피와 불편에 서는 모든 변인들이 부적인 상관을 보였다. 자존감, 정신건강, 사회적 회피와 불편감 변인이 삶의 의미를 설명하는 변량이 60.4%이다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 시사점이 논의되었다.

주요어: 삶의 의미, 자존감, 정신건강

[†] 교신저자(Corresponding author) : 최명심, (561-756) 전라북도 전주시 덕진구 덕진동 1가 664-14 전북대학교 사회과학대학 심리학과, Tel: (063) 270-2925, E-mail: genes225@hanmail.net

삶의 의미는 최근에 들어서 심리적 건강 및 삶의 질과 관련하여 많은 관심을 받는 주제가 되고 있다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 삶의 의미란 인생의 목표인 생의 방향에 대한 감각, 현재와 과거의 삶에서 의미를 발견하는 것으로 정의되어 왔다(Pinquart, 2002). Nielson(1980)은 삶의 의미를 본질적으로 인간이 ‘어떻게 살아가야 할 것인가’ 또는 ‘우리 삶에 목적이 있다면 어떤 것이 도달할 가치가 있는 것인가’하는 가치에 관한 질문이라고 정의하였는데, 이러한 질문은 종종 외부 세계의 사건이나 체험에 의하여 환기되며 여러 가지 실패나 불운, 빈민과 고통, 병이나 죽음에 직면했을 때 나타난다. 삶의 의미는 사람마다 그리고 주어진 시간적 공간적 상황에 따라 달라지기 때문에 Frank(1969/1995)은 삶의 의미란 주어진 삶의 순간에 그 사람이 처한 삶의 특수한 의미이며, 개인에게 중요하고 가치 있는 삶의 의미를 찾도록 도와주고 자신의 능력을 깨달아 생활 여러 장면에서 책임을 수행하게 하는 것은 개인의 성장을 촉진시킨다고 하였다.

현대 사회는 혼란과 분열, 미래에 대한 불안을 포함한 심리적인 동요가 만연하고 있으며, 많은 사람들은 외로움, 고독, 좌절감 및 불행감 등을 지니고 있다. 이로 인해 많은 현대인들이 실존적 공허 상태를 경험하고 있는데, 실존적 공허란 삶의 궁극적 의미의 완전한 결여나 상실을 경험하는 것으로 공허감, 권태감, 무가치, 무의미 등의 증상으로 나타난다(Frankl, 1986; Farby, 1980). Crumbaugh(1968)는 실존적 공허를 인간의 삶에 독특한 정채감을 주는 의무감과 목적을 경험하지 못했을 때 야기되는 심리적 상태로 정의하였다. 이것은 삶의 내용과 목적을 상실함으로 인해서

오는 무의미감 및 내적 공허를 의미한다.

오늘날 실존적 공허는 근본적인 문제이며, 점차로 그 중요성이 높아지고 있다. 실존적 공허는 주로 권태를 느끼는 상태에서 분명해지며, 삶에서의 공허감, 권태감, 가치 상실 및 의미 상실 등으로 나타난다. 실존적 공허를 느끼게 되면 인간은 자신의 상태를 위장하거나 가면으로 자신의 상태를 감추고자 노력하는데, 의미를 찾고자 하는 의지가 좌절되면 그것을 대신하여 권력에 대한 의지나 황금만능을 추구하려는 의지로 보상되기도 하며, 또 다른 경우에는 의지가 좌절된 자리에 쾌락을 추구하는 의지로 채워지기도 한다(Frankl, 1969/1995). 더욱이 실존적 공허감을 경험하고 있는 사람이 중요한 생활 스트레스에 직면했을 때, 실존적 신경증이 일어날 수 있는데(Mascaro & Posen, 2005), 그 증상은 인간의 개인적 추구나 목표의 가치를 감소시키는 인지적 증상, 둔하거나 우울한 정서 등의 정서적 증상, 그리고 활동으로부터의 일탈을 보이는 행동적 증상 등으로 나타날 수 있다. 많은 경우 자살의 원인은 실존적 공허로 인한 것이며, 알코올 중독이나 청소년 범죄 등과 같은 폭넓게 퍼진 현상은 그 밑에 실존적 공허가 기저하고 있음을 모른다면 이해할 수 없을 것이다.

Frankl(1969/1995)은 삶의 목적이 결핍된 사람은 지루함, 절망감, 우울 및 의욕 상실 등을 보인다고 하였으며, Ryff와 Singer(1998)는 삶의 목적을 경험함으로써 긍정적인 정신건강의 특징들을 찾아낼 수 있다고 하였다. 삶의 의미는 정신적인 안녕과 깊은 연관이 있으며, 삶의 목적과 정신건강은 쌍방향, 즉 상호관계를 가지고 있다(Pinquart, 2002). 자신의 삶을 긍정적으로 바라보며 삶을 율

바로 평가할 수 있는 사람은 분명한 삶의 목적을 가지고 있으며 정신적으로 건강한 삶을 유지하고 있다는 것이다. 아울러 삶의 의미와 목적이 분명한 사람은 청소년과 성인에서 알코올, 담배 및 약물 사용과 같은 위험한 행동에 덜 관여하는 것(Harlow, Newcomb, & Bentler, 1986; Sayles, 1995)으로 보고되었으며, 삶의 의미와 목적이 높은 사람은 정신적 안정성과 적응성이 더 높았을 뿐만 아니라(김찬희, 1991; 양덕희, 1998; Ebersole & Kobayakawa, 1989), 개인적 좌절(Schafer, 1997), 우울 수준(Wright, Frost, & Wisecarver, 1993) 및 불안 수준(김진원, 1995; 송정명, 1975)이 더 낮은 것으로 나타났다.

삶의 의미가 높을수록 삶의 만족, 행복, 성실함, 자존감, 적극적인 참여 및 삶에 대한 전반적인 긍정적인 태도와도 관련이 높음(Debats, Drost & Hansen, 1995) 반면, 삶의 의미가 부족할수록 우울과 불안이 높고(Debats Van der Lubbe, & Wezeman, 1993), 심각한 정신 병리를 보고하는 것으로 나타났다(Yalom, 1980). 한국 중년 남성들을 대상으로 한 박근희(2004)의 연구에서도 삶의 의미 점수가 높을수록 정신건강 증상 차원이 낮은 것으로 나타났으며, 중년기의 여성에게 있어서 삶의 의미 수준은 중년 여성의 위기감에도 영향을 미치는 것으로 드러났다(홍미혜, 1999). 김순안(2010)은 갱년기 여성에게 있어서 삶의 의미는 자아존중감, 사회적 지지와 정적인 상관관계를 가지고 있음을 보여주었으며, 박금자(1999)는 중년 여성 216명을 대상으로 조사한 결과 중년기 우울에 자아존중감이 가장 많은 영향을 미치고 있으며, 삶의 의미가 자아존중감에 직접적으로 가장 많은 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 안영미

(2002)는 노인의 삶의 의미 수준과 자아존중감 및 정신건강의 상관관계를 분석한 결과 삶의 의미 수준이 높을수록 자아존중감과 정신건강이 모두 높게 나타났으며, 자아존중감이 높을수록 보다 더 양호한 정신건강을 유지하고 있는 것으로 드러났다. 홍주우(1999)의 연구에서도 노인의 자아존중감이 높을수록 정신건강이 보다 더 양호함을 드러내고 있다.

긍정적인 자아존중감을 사회 심리적 건강의 전제로 설명한 Rogers(1961/1994)는 자아존중감이 높은 청소년은 보다 능동적이며 안정감 있고 미래에 대한 확신이 있으며 자신에 대하여 가치 있게 느끼고 현실적인 기대를 하며 타인에 대해 우호적이라고 하였다. 그러나 자아존중감이 낮은 청소년은 타인과의 관계에서 불안정하며 자신의 미래를 불안하게 보고 있으며 더 나아가 약물남용, 비행, 우울 그리고 자살과 높은 상관관계를 나타내고 있다. 자아존중감이 높은 사람은 낮은 사람보다 현실에 잘 적응하며, 높은 성취와 건강한 정신건강을 유지하며, 긍정적인 삶의 태도를 지니고 있는 것으로 나타나고 있다(Dubois & Flay, 2004). 또한 자아존중감이 높은 사람은 자신을 가능한 긍정적으로 볼 뿐만 아니라 자신을 본질적으로 가치 있다고 여기며 그대로의 자신을 수용하는 경향성이 있으며(Buss, 1995; Salmivalli, 2001), 자신을 긍정적으로 평가한다(정옥, 한규석, 2005). 자아존중감은 인간의 적응행동과 삶에 대한 태도 변화에 영향을 미치게 되는데, 자아존중감이 높은 사람은 삶을 의미 있고 중요한 것으로 여기며(장혜경, 1988), 자아존중감이 높은 사람일수록 심리적 손상이 줄어들게 된다(신효식, 1993).

고등학생의 자아존중감이 정신건강에 미치는 효

과를 연구한 김현숙(1996)은 자기존중감 수준에 따라 정신건강 차원에서 유의한 차이를 드러내고 있음을 밝히고 있다. 즉 대인예민성, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증 및 정신증 등의 정신건강 차원에서 평균 점수가 자기존중감 상위 집단이 하위 집단의 평균 점수에 비해 모두 낮게 나타나고 있음을 보고하고 있다. 자기존중감이 높은 사람은 적극적으로 활동하고 환경을 탐색하며 보다 더 모험적인 행동을 하는 반면에 자기존중감이 낮은 사람은 우울 및 불안이 심하고 대인관계가 좋지 않으며 고립되어 있고 자신감과 지도력이 결여되어 있으며 이상은 높으나 실패를 두려워하는 특징을 보이게 된다(김현숙, 1996; 홍주우, 1999).

Stuart(1983)는 불안의 소인이 높은 사람은 쉽게 위협을 받으며 자기존중감이 저하되어 있기 때문에 자기존중감이 낮으면 불안의 정도가 높아질 수 있다고 하였다. Greenberg등(1998)은 사회적 행동에 대한 공포관리 이론(terror management theory)을 바탕으로 자기존중감이 사랑받고 안전하며 안정된 느낌을 갖기 위한 선행조건이기 때문에 사람들을 불안으로부터 보호해줄 수 있고, 자기존중감에 대한 위협은 불안을 일으키고 자기존중감에 대한 방어는 불안을 감소시킨다는 점을 강조하면서 노인을 대상으로 위협받는 자극에 노출되어졌을 때 조작적으로 자기존중감이 높아진 대상자들이 자기존중감이 변화되지 않은 대상자보다 덜 불안해 한다는 사실을 검증하였다(홍주우, 1999에서 재인용). 이순목(1998)은 도시지역 저소득층 주민을 대상으로 한 정신건강 수준 연구에서는 자기존중감 정도가 높을수록 전반적 정신건강 수준과 사회생활 적응 정도가 높고 불안과 우울감의 정도는 낮은 것으로 나타났는데, 특히 자아존중감

과 신체적 건강 상태가 좋을수록 그리고 연령이 증가할수록 정신건강 수준이 유의하게 증가한다고 보고하였다.

사회적 지지를 받지 못하는 사람들은 많은 사회적 지지를 제공 받은 사람들에 비해 정신건강에 많은 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났으며(이신숙과 이경주, 2002), Penning(1995)은 정신적 고통의 정도는 정서적 지지의 부족을 반영한다고 하였다. Thompson과 Heller(1990)의 지역사회에 거주하고 있는 여성 노인을 대상으로 실시한 사회적 지지와 정신건강 간의 관계에서 고립된 대상자들이 고립되지 않은 대상자보다 정신건강이 더 좋지 않은 것으로 보고하며 낮게 지각된 사회적 지지가 정신건강을 악화시켰다고 하였다. 김은경(1995)의 연구에서도 노인이 지각하는 사회적 지지 정도가 높을수록 정신적·정서적 건강 상태가 좋은 것으로 나타났다.

사회적 지지와 자존감의 관계에서 사회적 지지는 자존감을 위협하는 스트레스 사건의 발생을 방지하고 스트레스 사건이 자존감에 미치는 부정적인 효과를 완화시키며 자존감을 고양시키는 경험을 증가시킴으로써 부정적 사건의 효과에 대하여 반작용을 가한다(장준배, 2002). 청소년이 주변의 의미 있는 사람들로부터 받는 사회적 지지는 적응에 긍정적으로 작용하는 자존감의 형성에 영향을 주며(윤미경, 1997), 아동과 청소년이 가족으로부터 받는 사회적 지지를 긍정적으로 지각할수록 자존감이 높아지고 그들의 적응에 긍정적인 영향을 줄 뿐만 아니라 또래의 사회적 지지에 대한 지각도 자존감에 긍정적으로 작용한다(심승원, 2000). Skrabski, Kopp, Rozsa, Rethelyi 및 Rahe (2005)의 연구에서 삶의 의미는 사회적 지지와 정

적인 상관을 보였는데, 의미부여 연구에서 나타나는 일관된 주제는 의미부여를 통해 커다란 이득을 보는 사람들은 대부분의 경우 불행이란 환경을 행운이라고 지각한다(심미성, 2006; McAdams, Diamond, de St Aubin, & Mansfield, 1997).

선행 연구들은 삶의 의미와 정신건강, 삶의 의미와 자존감, 자존감과 정신건강 및 불안, 자존감과 사회적 지지 등의 관계를 밝히고 있지만, 삶의 의미와 다양한 심리적 변인들과의 관계를 탐색한 연구는 부족한 편이다. 이에 본 연구에서는 삶의 의미가 여러 심리적 변인들과 어떠한 관계에 있으며, 이들 심리적 변인들 중 삶의 의미를 설명하는데 있어서 중요한 설명력을 가지고 있는 변인은 무엇인지를 밝히고자 한다.

연구방법

연구 대상

J시에 위치한 J 대학과 J. J 대학에서 심리학과목을 수강하는 학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 전체 응답자 665명 중 무응답이 너무 많거나 성실하게 응답하지 않았다고 판단된 23명을 제외한 632명의 자료를 분석하였다.

측정 도구

자존감, 사회적 지지, 정신건강, 삶의 의미 척도, 사회적 회피 및 불편감 척도 및 인구통계학적 특성을 묻는 문항으로 구성된 질문지를 실시하였다. 각 척도에 대한 내용은 다음과 같다.

삶의 의미 척도(Purpose In Life Test: PIL).

삶의 의미 척도는 삶에서 의미를 발견하지 못하는 것은 공허함과 권태의 상태 혹은 실존적 좌절에서 비롯될 수 있다는 Frankl의 이론에 근거하여 실존적 공허를 측정하기 위한 목적으로 Crumbaugh와 Maholick(1964)에 의해 제작된 것이다. 삶의 의미 척도는 세부분으로 이루어져 있는데, 첫째 부분은 총 20문항으로 이루어진 7점 척도로 집단 연구에 사용되어 객관적인 점수를 낼 수 있는 부분이다. 이 부분은 인생목적, 목표달성, 생활척도, 실존적 공허, 미래 열망, 내외적 자기통제, 자아충족 및 인생관 등의 8개 하위 요인으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 삶의 목적과 의미의 정도가 높고 반대로 점수가 낮을수록 실존적 공허 상태에 있다고 볼 수 있다. 둘째 부분은 13개의 문항을 완성하는 것이고, 셋째 부분은 삶의 개인적인 목표나 소망을 쓰는 것으로, 임상적 해석이 요구된다. 본 연구에서는 첫째 부분만 택하여 NamKung(1980)이 한국어로 번안한 것을 이정지(1995)가 5점 척도로 재구성한 도구를 사용하였다. 도구의 내적 일치도는 Crumbaugh 등(1964)이 개발할 당시 .85였고, NamKung(1980)이 번역한 것을 사용한 정홍주(1982)의 연구에서는 .95, 이를 다시 수정 보완한 이정지(1995)의 연구에서는 .84였다. 본 연구에서의 내적 일치도는 .82이다.

Rosenberg 자존감 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale: RSES).

1965년 Rosenberg가 개발한 것으로 전반적인 자기 개념과 관련된 자존감을 측정하기 위한 도구이다. 본 연구에서는 총 10문항으로 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 한국

판 척도를 사용하였는데, 각 문항은 자신에게 해당하는 정도에 따라 5점 척도 상에 평정하도록 되었다. 한국판 척도의 내적 일치도는 .89였으며, 본 연구에서 내적 일치도는 .83이다.

정신건강척도. 정신건강 측정 도구는 고성희(1989)가 제작한 총 41개의 문항으로 구성된 Likert형 5점 척도를 사용하였다. 정신건강의 개념, 건전한 사고, 올바른 가치관, 안정된 마음, 자기 발전, 행복한 마음, 긍정적인 자아개념, 행복한 생활, 사회적응, 성실한 생활, 삶의 의욕, 자기 통제와 같은 내용을 포함하고 있다. 본 연구에서 척도의 내적 일치도는 .95이다.

지각된 사회적 지지 척도. Kahn과 Antonucci(1980)는 사회적 지지를 크게 감정, 긍정, 원조의 세 요소로 규정하였다. 감정은 존중이나 사랑의 표현을 의미하며, 긍정은 개인의 행동이나 태도의 적절성을 인정해 주는 것을 말하고, 원조는 돈을 빌려 주거나 실제적으로 일의 수행을 도와주는 직접적인 도움을 의미한다. 이런 정의에 따라 Abbey, Abramis와 Coplan(1985)이 사회적 지지 문항을 고안하였다. 국내에서는 전지아(1990)가 변안하였으며, 유성은(1997)이 이를 일부 수정하여 사용하였다. 사회적 지지 척도는 감정, 긍정, 원조의 세 요소에 관한 11개 문항으로 원래의 척도(Abbey 등, 1985)는 3점 척도였으나, 유성은(1997)이 5점 척도로 바꾸어 평정하도록 하였다. 유성은 연구에서 사회적 지지척도의 내적 일치도 계수는 $\alpha = .76$ 이었으며, 본 연구에서의 내적 일치도는 .78이다.

사회적 회피 및 불편감 척도(Social Avoidance and Distress Scale; SADS). SADS는 Watson과 Friend가 1969년에 제작한 것으로 사회적 상황에서 겪을 수 있는 불안에 대한 14개의 문항과 사회적으로 회피하려는 것에 대한 14개의 문항으로 총 28개의 문항으로 이루어져있다. SADS의 내적 일치도는 .77이며 쿠더 리처드슨-20을 사용한 신뢰도는 .94로 매우 우수한 수준이다. Watson과 Freind가 제작한 원 검사에서는 예 / 아니오로 대답하게 되어 있으나 최근에 와서는 5점 척도로 널리 쓰이고 있다. 본 연구에서는 이옥정(1998)이 변안한 것을 5점 척도로 사용하였는데, 본 연구에서의 내적 일치도는 .94다.

분석방법

질문지를 통하여 수집된 자료는 SPSS WIN 13.0 판을 사용하여 처리하였으며, 분석 방법은 다음과 같다. 먼저, 연구 참여자의 인구통계학적 특성은 빈도와 백분율을 산출하고, 인구통계학적 특성과 삶의 의미 수준에서의 차이를 알아보기 위해서 차이검증을 실시하였다. 그리고 삶의 의미 점수에 따라 각 변인들이 어떠한 차이를 보이는지를 알아보기 위하여 PIL점수에서 $M \pm 1SD$ 를 기준으로 62점 미만을 낮은 집단, 82점 이상을 높은 집단 그리고 62~81점을 중간 집단으로 하여 자존감, 사회적 지지, 사회적 회피 및 불편감 및 정신건강과의 관계에서 차이를 알아보기 위해 일원량분석을 실시하였고 사후검증으로는 Tukey 검증을 실시하였다. 아울러, 삶의 의미와 자존감, 사회적 지지, 정신건강 및 사회적 회피와 불편감 등 변수들 간의 연관성을 파악하기 위해서

Pearson Correlation Coefficient를 구하고, 제반 변인들의 설명력을 알아보기 위해서는 위계적 회귀분석을 실시하였다.

결 과

연구 대상자들의 인구통계학적 변인들의 특성은 표 1에 제시되었다.

인구통계학적 특성에 따른 삶의 의미 수준의 차이 검증

삶의 의미 수준이 제반 인구통계학적 특성에 따라 차이가 있는지를 알아보기 위해 차이검증을

실시하였다. 먼저 성별에 따라 삶의 의미 수준에서의 차이가 있는지를 알아보기 위해 *t*검증을 실시한 결과 삶의 의미 수준은 성별에 따라 유의미한 차이를 보이지 않았다 $t(620) = .565, n.s.$ 학년에 따른 삶의 의미 수준의 차이를 알아보기 위해 일원변량분석을 실시한 결과, 유의미한 차이를 보이고 있다 $F_{(3, 616)} = 7.90, p < .01$. 구체적으로 어떤 집단에서 차이가 있는지를 알아보기 위해 실시한 Tukey 사후 검증 결과 1학년($M = 69.80$)과 3학년($M = 74.44$), 1학년과 4학년($M = 73.85$)에서 차이를 보이고 있다. 마지막으로 종교에 따라 삶의 의미 수준에서 차이가 있는지를 알아보기 위해 일원변량분석을 실시한 결과 유의미한 차이를 보이고 있다 $F_{(6, 615)} = 2.64, p < .01$. 구체적으로 어

표 1. 조사 대상자의 인구통계학적 특성

변인		빈도	percent
성별	남	227	35.9
	여	405	64.1
연령	만 18세 이하	44	7.0
	만19세	196	31.0
	만20세	117	18.5
	만21세	72	11.4
	만22세	66	10.4
	만23세	63	10.0
	만24세	38	6.0
	만25세	17	2.7
	만26세	8	1.3
	만27세 이상	6	1.1
학년	1학년	250	39.6
	2학년	166	26.3
	3학년	109	17.2
	4학년	105	16.6
종교	기독교	253	40.0
	천주교	65	10.3
	불교	33	5.2
	원불교	6	0.9
	유교	3	0.5
	무	264	41.8
	기타	8	1.3

편 집단에서 차이가 있는지를 알아보기 위해 실시한 Tukey 사후 검증 결과 기독교(M= 73.12)와 종교가 없는 집단(M= 69.89)에서 차이를 보이고 있다.

삶의 의미 수준에 따른 자존감, 정신건강, 사회적 지지, 사회적 회피와 불편감의 차이검증

PIL 수준을 세 집단(높음/ 중간/ 낮음)으로 분류하고 각 집단과 자존감, 정신건강, 사회적 지지, 사회적 회피와 불편감의 변량분석 결과는 표 2에 제시되어 있다.

변량분석 결과 삶의 의미 수준은 자존감, 정신건강, 사회적 지지에 차별적인 영향을 주는 것으로 나타났다 $F_{(2, 616)} = 191.91, p < .01$; $F_{(2, 611)} = 189.56, p < .01$; $F_{(2, 617)} = 63.87, p < .01$. 구체적으로 어떤 집단에서 차이가 발생하는지를 알아보기 위해 실시한 Tukey 사후 검증 결과 낮은 집단과 중간 집단, 낮은 집단과 높은 집단, 중간 집단과 높은 집단 모두에서 의미 있는 차이를 보이고 있다. 이는 삶의 의미 수준에 따라 자신의 유능성과 중요성 및 자신의 존재 가치에 대해 다

른 생각을 가지고 있을 뿐만 아니라 사회적 지지에 대한 지각에도 삶의 의미 수준에 따라 영향을 받고 있음을 알 수 있다.

아울러 삶의 의미 수준은 사회적 회피 및 불편감에서도 차별적인 영향을 주고 있는데 $F_{(2, 614)} = 53.18, p < .01$, Tukey 사후 검증 결과 사회적 상황에서의 회피와 불편감에서도 높은 집단과 낮은 집단, 높은 집단과 중간 집단 그리고 중간 집단과 낮은 집단 모두에서 의미 있는 차이를 보이고 있다. 이는 삶의 의미 수준이 높을수록 사회적 상황을 회피하거나 불편하게 지각하지 않고 대인관계가 요구되는 사회적인 상황에 보다 더 능동적이고 적극적으로 임하고 있음을 알 수 있다.

삶의 의미, 자존감, 정신건강, 사회적 지지, 사회적 회피 및 불편감의 관계

삶에 대한 의미 수준과 사회적 회피 및 불편감, 자존감, 사회적 지지 및 정신건강 간의 상호상관을 알아보았다. 결과는 표 3에 제시하였다.

표 3을 보면, 삶의 의미는 자존감, 정신건강 그

표 2. 각 집단별 자존감, 정신건강, 사회적 지지, 사회적 회피와 불편감 점수의 평균, 표준편차 및 집단 간 차이 검증 결과

구분	삶의 의미 수준			F	사후비교
	높은 집단	중간 집단	낮은 집단		
자존감	40.14(3.92)	35.71(4.44)	28.46(4.99)	191.91***	1>2>3
정신건강	173.28(17.84)	154.22(18.15)	136.20(15.65)	189.56***	1>2>3
사회적 지지	42.28(4.47)	39.07(4.36)	35.40(4.58)	63.87***	1>2>3
SADS	66.93(13.67)	78.44(15.50)	88.23(13.86)	53.18***	3>2>1

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

사후비교에서 1은 삶의 의미 수준이 높은 집단, 2는 중간 집단, 3은 낮은 집단이다.

SADS: 사회적 회피와 불편감

리고 사회적 지지와는 모두 유의미한 정적 상관을 보이고 있으며, 사회적 회피와 불편감과는 부적 상관을 보이고 있다. 이는 삶에서 의미를 발견한 사람들은 자존감이 높고 정신적으로 건강하게 생활하고 있을 뿐만 아니라 사회적인 상황에서 회피하거나 불편감을 경험하는 빈도는 낮고 다른 사람으로부터의 긍정적인 정서적 지지를 받고 있다고 지각하며 생활하고 있음을 의미한다.

자존감, 정신건강, 사회적 지지 및 사회적 회피와 불편감이 삶의 의미에 영향을 주는 정도

삶의 의미에 영향을 미치는 자존감, 정신건강,

사회적 지지 그리고 사회적 회피와 불편감의 설명력을 알아보기 위하여 위계적 중다 회귀 분석을 실시하였다. 결과는 표 4에 제시되었다.

첫 단계로 투입된 자존감 변인이 삶의 의미를 설명하는 변량은 전체 변량의 51.8%로 회귀모형이 유의미하였다. 두 번째 단계에서 정신건강을 투입하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 삶의 의미를 설명하는 변량이 전체 변량의 59.7%로 증가하였다. 정신건강이 삶의 의미에 대하여 추가적으로 설명하는 변량이 전체 변량의 7.9%를 차지하였으며 회귀모형이 유의미하였다. 세 번째 단계로 사회적 회피와 불편감을 투입하여 위계적 회귀 분석한 결과, 60.6%로 설명변량이 증가하였다.

표 3. 삶의 의미, 자존감, 정신건강, 사회적 지지, 사회적 회피 및 불편감의 상호상관

	삶의 의미	자존감	정신건강	사회적 지지	SADS
삶의 의미	1.00				
자존감	.722**	1.00			
정신건강	.715**	.723**	1.00		
사회적 지지	.487*	.520**	.531**	1.00	
SADS	-.455**	-.451**	-.441**	-.399**	1.00

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

SADS: 사회적 회피와 불편감

표 4. 삶의 의미에 영향을 미치는 변인들의 위계적 중다 회귀 분석

변수	F	R ²	ΔR ²	B	β	t
1단계						
자존감	649.498	.519	.518	1.258	.720	25.485**
2단계						
자존감	447.273	.598	.597	.745	.427	11.418**
정신건강				.179	.407	10.881**
3단계						
자존감	309.835	.608	.606	.699	.400	10.566**
정신건강				.168	.381	10.092**
SADS				.061	.099	3.393**

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

SADS: 사회적 회피와 불편감

사회적 회피와 불편감이 추가적으로 설명하는 변량은 0.9%를 차지하였으며, 회귀모형이 유의미하였다. 삶의 의미에 유의미한 설명력을 가지고 있는 변인은 자존감, 정신건강 및 사회적 회피와 불편감이었다.

삶의 의미에 대한 각 변인의 설명력을 비교해보면, 자존감 설명력이 가장 높았으며 $\beta = .400$, $p < .01$, 그 다음으로 정신건강, $\beta = .381$, $p < .01$ 과 사회적 회피와 불편감, $\beta = .099$, $p < .01$ 으로 나타났다. 이는 높은 자존감과 정신건강을 가지고서 사회적 상황을 회피하지 않고 편안하게 지각할수록 뚜렷한 목적의식을 가지고 생활하고 있음을 시사한다. 반면, 다른 사람으로부터의 정서적 지지에 대한 자각은 삶의 의미에 의미 있는 설명력을 보이지 않고 있다.

논 의

본 연구에서는 삶의 태도와 기대 수준에 따라 자존감, 지각된 사회적 지지, 사회적 회피와 불편감 및 정신건강에서 어떠한 차이를 보이는지를 알아보았다. 또한 삶의 의미, 자존감, 지각된 사회적 지지, 사회적 회피와 불편감 및 정신건강과의 관계성을 알아보고, 위계적 회귀 분석을 통해서 자존감, 지각된 사회적 지지, 사회적 회피와 불편감 및 정신건강이 삶의 의미를 설명하는 설명력을 알아보았다.

먼저 삶의 의미 수준(상, 중, 하)과 자존감, 지각된 사회적 지지, 사회적 회피와 불편감 및 정신건강에서의 차이를 살펴보았는데, 각 변인들 모두 세 집단에서 의미 있는 차이를 보이고 있다. Zika & Chamberlain(1992)의 연구에서 삶의 의미가 정

신적 안녕과 깊은 연관이 있다고 보고한 것과 Pinquart(2002)가 높은 수준의 삶의 의미는 더 높은 수준의 주관적 안녕감을 보장해주고 우울감을 낮게 한다고 보고한 것은 이 같은 결과를 지지해주는 것이다. 이는 삶의 의미 수준에서의 차이가 자신에 대한 평가와 확신, 주변의 정서적 지지에 대한 지각 및 자신과 자신을 둘러싼 환경에 대한 평가에서의 차이로 드러나고 있을 뿐만 아니라 대인관계가 요구되는 사회적인 상황에서 개인이 취하는 행동에서도 다른 방식으로 작용하고 있음을 알 수 있다. 따라서 자신의 삶에 대한 의미와 목적을 추구하고자 하는 의지가 높은 사람일수록 자신에 대해 보다 더 긍정적인 사고를 가지고 높은 자기존중감을 가지고 있으며, 주변의 사람들로 부터 긍정적인 정서적 지지를 경험하면서 자신과 세상에 대해서 긍정적으로 평가하며 생활하고 있을 뿐만 아니라 사회적인 관계에서 보다 더 능동적이고 적극적으로 관계를 형성하며 나아가고 있는 것으로 해석된다.

삶의 의미와 자존감(박금자, 1999; 안영미, 2002), 지각된 사회적 지지와 삶의 의미(심미성, 2006; McAdams et al., 1997; Skrabski et al., 2005), 삶의 의미와 정신건강(박근희, 2004; Ryff & Singer, 1998), 자존감과 지각된 사회적 지지(장준배, 2002; 심승원, 2000) 자존감과 정신건강(김현숙, 1996), 그리고 지각된 사회적 지지와 정신건강(김은경, 1995; Thompson & Heller, 1990)은 통계적으로 의미 있는 수준에서 정적인 상관관계를 보이고 있다. 반면 이들 변인과 사회적 회피와 불편감은 부적 상관을 보이고 있다.

각 변인들이 삶의 의미 수준에 미치는 영향력을 확인하고자 실시한 회귀분석에서는 자존감이

가장 많은 변량(51.8%)을 설명하고 있으며, 다음으로 정신건강(7.9%), 사회적 회피와 불편감(0.7%)이 삶의 의미를 설명하고 있다. 이는 자존감이 삶의 의미에 가장 많은 영향력을 미치고 있음을 보고한 최명심과 손정락(2007)의 연구 결과를 지지하고 있으며, 박금자(1999)의 연구에서도 자아존중감에 삶의 의미가 직접적으로 가장 많은 영향을 미치는 것으로 밝히고 있다. 이는 자신에 대한 긍정적인 확신을 가지고 보다 더 건강하고 긍정적으로 자신과 자신이 처한 환경을 평가하며 사회적인 상황에 대해서 보다 적극적이고 긍정적으로 임하며 다른 사람과의 관계에서 불편감이나 회피를 경험하지 않고 정적인 관계를 형성하며 생활할수록 더 뚜렷한 목적의식을 가지고 세상을 살아가고 있음을 밝히고 있다. 삶의 의미는 외부 세계가 아닌 자신에 대한 가치판단을 내릴 수 있는 변별능력과 관련이 있고 과거 판단보다는 현재나 미래의 만족과 관련된 판단을 한다는 Simmons와 Van Cleave(1979)의 연구를 지지하는 결과로 해석된다.

부가적으로, 인구통계학적 특성에서 삶의 의미 수준에서의 학년에 따른 차이검증 결과, 1학년과 3학년, 1학년과 4학년에서 차이를 보이고 있는데, 1학년의 삶의 의미 수준에 비하여 3학년과 4학년의 삶의 의미 수준이 보다 더 높은 것으로 나타났다. 이는 고학년이 되어감에 따라 자신의 인생에 대한 문제에 고민이 더욱 많아지고 자신의 미래에 보다 더 구체적인 관심을 가지게 됨으로 인해서 삶에 대한 비교적 명확한 인식과 더불어 미래지향적인 가치관이 형성되었기 때문으로 보인다.

종교에 따른 삶의 의미 수준에서의 차이를 보면, 자신의 종교가 기독교라고 응답한 사람들과

종교가 없다고 응답한 사람들에서 차이를 드러내고 있다. 즉, 종교를 가지고 있지 않은 사람에 비하여 기독교인들이 삶에 대한 의미와 목적을 가지고 살아가고 있음을 알 수 있다. 이는 Crandall과 Rasmussen(1975)이 삶의 의미 수준은 종교적 가치들과 높은 상관을 보인다고 한 것과 일치한다. 종교는 개인의 삶에 긍정적 가치를 주며, 고통과 위기 가운데서도 계속해서 삶의 의미를 추구하게 하는 힘이 될 수 있기 때문에 종교가 있는 경우가 없는 경우보다 삶의 의미 수준이 높은 것으로 해석된다.

오승은(1994)은 종교가 인생의 의미에 대해 가장 심오하고 포괄적인 답을 줄 수 있으며, 삶의 방향성을 건설적으로 설정하는데 다른 어떤 이념이나 주의보다 더 설득력이 있고, 인격 완성의 기회를 제공하는데 탁월하기 때문에 종교인의 삶의 의미와 목적 수준이 높다고 보고하고 있다. 본 연구에서는 기독교를 제외한 다른 종교인과 종교를 가지고 있지 않은 사람들 간에는 삶의 의미 수준에서 차이를 보이고 있지 않다. 하지만, 기독교 이외의 종교를 가지고 있는 사람들의 사례수가 충분하지 못하기 때문에 다른 종교와의 관련성에 대해서는 확정적인 언급을 할 수 없다는 제한점이 있다. 추후에는 충분한 사례수를 확보하여 기독교뿐만 아니라 다른 종교를 가지고 있는 사람들과 종교를 가지고 있지 않은 사람들의 삶의 의미 수준에서의 차이를 알아볼 필요가 있을 것으로 생각된다. 또한 삶의 의미 수준을 설명하는 변인들 중에서 자존감이 가장 높은 설명력을 가지고 있으며, 정신건강과 사회적 회피와 불편감도 개인의 삶의 의미 수준에 영향력을 지니고 있는 것으로 나타났는데, 이들 변인들 간의 관계에 대

한 추가적인 연구의 수행이 필요하다. 아울러 급변하고 있는 시대에 살고 있는 현대 대학생들의 삶의 의미 수준을 확인하고, 그들의 삶의 의미와 목적을 결정하고 있는 다양한 변인들에 대한 탐색적인 연구와 함께 삶의 의미를 탐색하고 확인할 수 있는 프로그램의 실행이 요구된다.

참 고 문 헌

- 고성희 (1989). 한국인의 정신건강 개념에 대한 연구. 이화여자 대학교 박사학위 청구논문.
- 김순안 (2010). 갱년기 여성의 삶의 의미에 영향을 미치는 관련 변인 연구. 백석대학교 박사학위 청구논문.
- 김은경 (1995). 노인의 사회적 지지와 정신 정서 건강상태. *중앙의학*, 60(8), 703-714.
- 김진원 (1995). 종교와 삶의 의미 수준, 불안과의 관계. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 김찬희 (1991). 의미치료의 이론에 따른 삶의 목적 수준과 부적응과의 관계. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 박금자 (1999). 중년기 여성의 우울 구조모형. 이화여자대학교 박사학위 청구논문.
- 송정명 (1975). 종교인과 비종교인의 불안에 관한 일 연구. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 신호식 (1993). 노부모-성인자녀간의 결속도, 자아존중감, 심리적 손상간의 관계모형탐색. 한양대학교 박사학위 청구논문.
- 심미성 (2006). 스트레스 완충자원으로서 삶의 의미의 역할. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 심승원 (2000). 아동이 자각한 사회적 지지와 자아존중감 및 공격성과의 관계. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 안영미 (2002). 노인의 삶의 의미와 자아존중감 및 정신건강과의 관계 연구. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 양덕희 (1998). 종교인의 신앙생활과 주관적 안녕의 관계: 가톨릭 평신도 수도자를 중심으로. 서강대학교 석사학위 청구논문.
- 유성은 (1997). 완벽주의적 경향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처 방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 윤미경 (1997). 체흡의 <갈매기>에 나타난 니나의 자기신뢰와 그 발견과정. 동국대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이순목 (1998). 한 도시지역 저소득층 주민의 정신건강 수준. 연세대학교 보건대학교 석사학위 청구논문.
- 이신숙, 이경주 (2002). 노인의 일상적인 스트레스, 사회적지지, 심리적 적응에 관한 연구. *한국노년학*, 22(1), 1-20.
- 이영자 (1995). 스트레스와 심리적 부적응의 관계에서 사회적 지지와 자아존중감의 영향. 서울여자대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이옥정 (1998). 대인불안에서 주의 방향이 stroop과제 수행에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 이정지 (1995). 의미간호요법이 정신질환자의 자아존중감, 생의 목적과 의미발견 및 희망에 미치는 효과. 경북대학교 박사학위 논문.
- 이훈진, 원호택 (1995). 자기개발과 편집증적 경향. *심리과학*4(2), 15-29.
- 장준배 (2002). 쪽방거주자들의 사회적 연계단절이 자존감에 미치는 영향 연구. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 장혜경 (1988). 암환자의 자존감과 가족지지 및 질적 삶의 관계 연구. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 전지아 (1990). 산후 스트레스와 사회적 관계망이 산후 우울에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 정동락 (1987). 의미치료의 관점에서 본 중년기 교인의 신앙도와 삶의 의미. 계명대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정욱, 한규석 (2005). 자기고양 현상에 대한 조절변인으

- 로서 자존감. 한국심리학회; 사회 및 성격, 19(1), 199-216.
- 정홍주 (1982). 학교상담에 있어서의 Logotherapy적용을 위한 일 연구: 고교생의 의미에의 의지 조사. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 최명심, 손정락 (2007). 삶의 의미 수준이 자존감, 문제 해결인식도 및 부정적 평가에 대한 두려움에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 12(4), 951-967.
- 홍주우 (1999). 노인의 자아존중감 및 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향 연구. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 홍미혜 (1999). 생활사건 스트레스와 삶의 의미 수준이 중년기 여성의 위기감에 미치는 영향. 서강대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- Abbey, A., Abramis, D. J., & Coplan, R. D. (1985). Effects of different sources of social support and social conflict on emotional well-being. *Basic & Applied Social Psychology, 6*, 111-129.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Interantional Universities Press.
- Buss, A. (1995). *Personality, Temperament, Social Behaviour, and the Self*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Cranadll, J. E., & Rasmussen, R. D. (1975). Purpose in life as related to specific values. *Journal of Clinical Psychology, 31*, 483-485.
- Crumbaugh, J. C. (1968). Cross-validation of Purpose in life Test based on Frankl's concepts. *Journal of Individual Psychology, 24*, 74-81.
- Crumbaugh, J. C. & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism The psychometric approach to Frankl's Concepts of noogenic neurosis.
- 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.
- Dubois, D. L., & Flay, B. R. (2004). The healthy pursuit of self-esteem: Comment on and alternative to the Crocker and Park(2004) formulation. *Psychological Bulletin, 130*, 415-420.
- Ebersole, P., & Kobayakawa, L. (1989). Bias is meaning in life ratings. *Psychological Reports, 65*, 911-914.
- Farby, J. B. (1980). *The Pursuit of Meaning: Logotherapy Applied to Life*.
- Frankl. V. E. (1995). 죽음의 수용소에서 [Psychotherapy and existentialism: Selected paper on logotherapy]. (김충선 역). 청이출판사. (원전은 1969에 출판)
- Frankl. V. E. (1986). *The doctor and the soul. From Psychotherapy to logotherapy*. New York: A Vintage Book.
- Greenberg, J., et. al. (1991). why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology, 63(6)*, 931-922.
- Kahn, R. I., & Antonucci, T. C. (1980). Conveys over life counsel: Attachmnet, role and social support. In P. B. Baltes, & O. Brim(Eds.), *Life-Span development and behavior, 3*(pp. 253-286). Boston: Lexington Press.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance abuse and suicide ideation: Lack of purpose as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology, 42*, 5-21.
- McAdams, D. P., Diamond, A., de St Aubin, E., & Mansfield, E. (1997). Stories of commitment: The psychosocial construction of generative lives. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 72, 678-697.
- Mascaro, N., & Posen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73(4), 989-1014.
- NamKung, Dalwha (1980). *Purpose in life among Korean high school senior*. Unpublished doctoral dissertation, Oregon State University.
- Neilson, K. (1980). *Linguistic Philosophy and 'The Meaning of Life' in The Meaning of Life*. S Sanders & D. R. Cheney. Prentics-Hall. Inc.
- Penning, M. J. (1995). Health, social support, and the Utilization of health services among older adults. *Journal of Gerontology*, 50B(5), S330-S339.
- Pinquart, M. (2002). Creating and Maintaining Purpose in life in old age: A meta analysis. *Ageing International*, 27(2), 90-115.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*, Princeton University Press: Princeton, N.J.
- Rogers, C. R. (1994). 학습의 자유-인간중심 교육, 연문회 역. 서울:문음사. (원전은 1961에 출간).
- Salmivalli, C. (2001). Feeling good about oneself, being bad to others? Remarks on self-esteem, hostility, and aggressive behavior. *Aggressive and Violent Behavior*, 6, 375-393.
- Sayles, M. L. (1995). Adolescent's purpose in life and engagement in risky behaviors: Differences by gender and ethnicity. *Dissertation Abstracts International*, 55, 2727.
- Schafer, W. E. (1997). Religiosity, spirituality, and personal distress among college students. *Journal of College Student Development*, 38, 633-644.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Simmons, R. G., & Van Cleave, E. F. (1979). Entry into early adolescence: The impact of self-esteem. *American Sociological Review*, 948-967.
- Skrabski, A., Kopp, M., Rozsa, S., Rethelyi, J., & Rahe, R. H. (2005). Life Meaning: An Important of Health in the Hungarian Population. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 78-85.
- Thompson, M. G., & Heller, K. (1990). Facets of support related to well-being: Quantitative social isolation and perceived family support in a sample of elderly women. *Psychology and Aging*, 5(4), 535-544.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.
- Wright, L. S., & Frost, C. J., & Wisecarver, S. J. (1993). Church attendance, meaningfulness of religion, and depressive symptomatology among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 2, 559-568.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133-145.

원고접수일: 2010년 10월 6일

수정논문접수일: 2011년 2월 9일

게재결정일: 2011년 6월 1일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology

2011. Vol. 16, No. 2, 363-377

The Relationship of Self-Esteem, Mental Health, Perceived Social Support & Social Avoidance and Distress According to Purpose in Life

MyungShim Choi

Department of Psychology, Chonbuk National University

The current study aimed to examine the relationships among the meaning of life, self-esteem, interpersonal relation, social support and mental heal, and identify differences of self-esteem, interpersonal relation, social support and mental heal according to meaning of life level. At this study, 632 students completed five questionnaires; purpose in life(PIL), self-esteem, Social Avoidance and Distress Scale, social support and mental heal. PIL test if utilized to measure the level of purpose in life and High/Middle/Low groups are classified from the score. The results of this study are as follows. High level of purpose of life was related to high self-esteem, mental health, social support and to low social avoidance and distress. The correlation of the purpose of life, self esteem, mental health and social support were showed significantly positive but social avoidance and distress was showed negative correlation with all. Self-esteem, interpersonal relation, social support and mental heal was accounting for 60.4% of the variance in the purpose in life. Finally, the limitations of this study and the directions of future study were discussed.

Keywords: purpose of meaning, self-esteem, mental health