

노인의 스트레스 및 삶의 의미성과 행복감의 관계*

서수균 백지영 정영숙*

부산대학교 심리학과

본 연구는 노인을 대상으로 스트레스, 삶의 의미성, 행복감¹⁾의 관계를 살펴보았다. 행복감은 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 세분하여 측정하였다. 65세 이상 노인 160명을 대상으로 생활스트레스, 삶의 의미, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감 척도로 구성된 설문조사를 실시하였다. 상관분석 결과, 생활스트레스는 주관적 안녕감과 유의미한 부적 상관을, 심리적 안녕감과는 상관을 보이지 않았다. 삶의 의미는 주관적 안녕감, 심리적 안녕감 모두와 유의미한 정적 상관을 보였다. 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감에 대한 생활스트레스와 삶의 의미의 상호작용 효과를 알아보기 위해서 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 생활스트레스와 삶의 의미의 상호작용 효과는 주관적 안녕감과 심리적 안녕감 모두에서 유의미하지 않았다. 이와 같은 결과를 바탕으로 본 연구의 의의 및 제한점에 대해 논의하였다.

주요어 : 스트레스, 삶의 의미, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 행복감

노인들은 중요한 사람의 죽음, 은퇴, 건강상태의 악화, 경제적 능력의 상실, 역할의 상실, 고독감 등 이전에는 경험하지 못한 많은 변화와 상실을 경험한다. 노년기에는 삶의 스트레스 사건들은 증가하

* 이 논문은 2010년도 정부재원(교육과학기술부 인문사회연구역량강화사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2010-330-B00303).

* 교신저자 : 정영숙, (609-735) 부산대학교 심리학과, 부산광역시 금정구 산 30
TEL : 051-510-2135, E-mail : yschong@pusan.ac.kr

1) 행복감(well-being)은 기존에 '안녕감'이라고 번역되어 사용되고 있으나 일반인들에게는 친숙하지 않은 전문적인 용어로 생각되어 여기서는 '행복감'이라 표기하였다. 그러나 기존에 사용되던 '주관적 안녕감'과 '심리적 안녕감'은 그대로 표기하였다.

는 반면, 스트레스 대처 자원이나 사회적 지지는 감소하기 쉽다. 이로 인해 노인들이 경험하는 심리적 스트레스는 더욱 증가하며 이는 노인들의 심리적 안정을 해치는 경향이 있다(윤진, 1985). 스트레스가 누적된 노인들은 불안, 걱정, 초조 긴장 등의 정서적으로 불안정한 모습을 흔히 보이며, 극단적인 경우에는 자살을 선택하기도 한다(김현순, 김병석, 2007; 이미애, 2009; 임주영, 2010). 그러나 스트레스를 경험하는 모든 노인들이 심리적인 부적응을 현저히 보이는 것은 아니다. 사람들은 가용한 개인적 및 환경적 자원에 따라 스트레스에 대한 내성력에서 차이를 보인다(Cohen & Wills, 1985). 스트레스의 유해한 영향으로부터 개인을 보호하는 변인들을 스트레스 완충자원이라고 부른다(심미성, 2006). 노인의 스트레스 완충자원으로는 사회적 지지(임주영, 2010), 자존감(심옥수, 2009), 주도적 대처(이세현, 2010) 등의 변인들이 흔히 언급된다. 스트레스와 스트레스대처과정에서 삶의 의미는 전생애에 걸쳐 영향을 미친다(Lazarus & DeLongis, 1983). '강인함(hardiness)'이라는 성격특성을 사용한 연구에서 삶의 의미는, 높은 스트레스 상황 속에서도 사람들이 정신적인 건강을 유지할 수 있게 한다는 것을 보여주었다(Kobasa, 1979). 정미영(2010)의 연구에서 사람들이 삶의 의미를 추구하는 계기는 역경이나 어려움으로 인해 고통을 겪고 이를 극복하고자 할 때인 것으로 나타났다. 이처럼 삶의 의미는 스트레스를 조절하고, 건강한 대처방식을 촉진시켜줄 수 있기 때문에(Park & Folkman, 1997) 개인적 위기나 고통을 이기도록 돕는 자원이 될 수 있다. 또한 안영미(2002)의 노인을 대상으로 한 연구에서 삶의 의미와 정신건강의 상관은 .56($p < .01$)으로 유의하여, 삶의 의미가 노인의 정신건강에 주요한 변인임을 알 수 있다. 최근에는 긍정심리학에 대한 관심이 증가하면서 스트레스 완충자

원으로서 삶의 의미 또한 주목받고 있다. 최근 신노년학에서는, 노인의 부정적인 모습보다는 긍정적이고 기능적인 측면에 보다 많은 관심을 기울이고 있으며 삶의 의미에 대한 노인들의 지혜로운 통찰도 그 중 하나이다(Lent, 2004). 삶의 의미성은 남은 삶의 시간이 많은 젊은이들보다는 그렇지 못한 노인들에게 더욱 절실하고 심리적 접근성이 용이한 개념일 수 있다.

삶의 의미는 개인적 위기와 고난에 독특한 영향을 미친다. 삶의 의미는 적응적 대처방식의 촉진제이며 치료에서의 성장지표이고 위험요소에 대한 보호 요인이다(유성경, 홍세희, 최보윤, 2004; Crumbaugh & Maholick, 1964; Park & Folkman, 1997). Halama와 Bakosova(2009)의 연구에서 삶의 의미 수준이 높은 사람은 삶의 의미 수준이 낮은 사람보다 높은 스트레스 상황 속에서 보다 적응적인 스트레스 대처전략을 사용하였다. Marcaro와 Rosen(2006), 그리고 심미성(2006)의 연구에 따르면, 높은 스트레스 상황에서도 삶의 의미성이 높은 사람들은 우울을 더 적게 경험하고 희망을 더 많이 간직하였다. Hong(2008)의 연구는 자기 초월적 삶의 의미 수준이 높은 사람일수록 높은 스트레스 상황에서 심리적 안녕감을 잘 유지함을 보여주었다. 이상의 선행연구들을 종합하면, 삶의 의미는 개인의 안녕감을 예언해 주며 스트레스의 부정적인 영향으로부터 개인을 보호해주는 적응적 기능을 하고 있어 보인다.

앞서 언급했듯이 삶의 의미는 여생이 얼마 남지 않은 노인들에게 특히 특별한 의미가 있다. 노년기는 살아온 날들 보다 남은 날이 적을 가능성이 높지만 그렇다고 삶을 마무리하는 시기라고 보기도 어렵다. 그 보다는 새로운 모습으로 삶을 영위하기 위한 중요한 준비기에 있는 세대라고 보는 것이 더 맞을 것이다(김순자, 2001). 노인들의 지나온 삶

에 의미를 부여하고 앞으로 남은 생애에 대한 희망을 찾도록 돕는 것은 Erikson이 말한 자아 통합을 이루는데 기여할 수 있다(안영미 2002).

Flankl(1963)은 인간은 '의미에의 의지'를 갖고 있으며 인간은 삶의 부정적 요소도 긍정적인 것으로 바꿀 수 있는 창조력을 가지고 있다고 하였다. 연구자들은 삶의 의미를 삶에 대한 통일감(Battista & Almond, 1973), 목적지향성이나 목적의식(Ryff & Singer, 1998), 개인의 실존적 의미, 질서, 일관되게 목표를 향하여 노력하는 것(Wong, 1989) 등으로 정의하였다. 이와 같이 삶의 의미를 논할 때 공통적으로 포함되는 개념은 '목적'이나 '목표'로, 삶의 의미를 갖는다는 것은 일반적으로 '목적'이나 '목표'를 갖는다는 것을 뜻한다(주경례, 안신희, 2005). 본 연구에서는 삶의 의미를 측정하기 위해 Meaning in Life Questionnaire를 사용하였다. MLQ는 삶의 의미의 존재와 더불어 삶의 의미의 추구를 측정하는 척도로, 각 개인은 독자적으로 자기 나름의 삶의 의미를 구성한다는 상대주의적 입장에 따라, 자신의 삶이 의미 있다는 주관적 느낌의 정도를 7점 리커트 척도를 통해 측정한다.

삶의 의미가 높을수록 삶의 만족, 행복, 성실함, 자존감, 적극적인 참여, 삶에 대한 긍정적인 태도가 높았다(Debats, Drost, & Hansen, 1995). 암 환자와 관절염 환자를 대상으로 삶의 의미와 고통의 관계를 연구한 결과 삶의 의미 수준이 높을수록 고통이 경감되었다(한주은, 강경아, 2000). 안영미(2002)의 연구에서는 노인들의 삶의 의미 수준과 정신건강이 정적인 상관을 보였다. 반면 삶의 의미가 부족할수록 높은 우울과 불안, 심각한 정신 병리와 의 연관성이 높았다(Debats, Van der Lubbe, & Wezeman, 1993). Davis, Wortman, Lehman와 Silver(2000)는 삶의 의미를 찾으려하나 삶의 의미를 찾지 못하는 경우 오히려 심리적 괴로움이 심화

될 수 있다고 보았다. 김대복(1992)의 노인을 대상으로 한 연구에서도 삶의 의미를 충족하고 있는 집단보다 충족하고 있지 못하는 집단이 죽음불안 정도가 더 높았다.

삶의 의미는 행복감에 영향을 미치는 중요한 요인이다(Zika & Chamverlian, 1992). 그런데 삶의 의미가 안녕감에 미치는 영향을 살펴보는 선행연구들에서, 행복감은 대부분 주관적 안녕감으로 측정되었다(정주리, 2007; Steger, Oishi & Kesebir, 2011; Zika & Chamberlain 1992). 주관적 안녕감은 쾌락주의적 관점을 취하는 개념으로 정적 정서의 체험, 부적 정서의 상대적인 부재, 그리고 더 큰 삶의 만족이라는 요인으로 정의된다(Diener & Lucas, 1999). 그러나 욕구, 목표, 갈망의 충족이 행복으로 이어진다고 보는 주관적 안녕감이 과연 전반적인 행복감의 본질을 적절히 반영하고 있는가에 대한 비판이 제기되었다. 행복에 대해서 자기실현적 조망을 취하는 연구자들은 행복에 대한 쾌락주의적 관점이 심리적으로 건강하다는 것이 실제로 무엇을 의미하는지에 관해서 정의하고 있지 않다고 비판한다(Ryff, 1989). 이들은 인간 잠재력의 실현 및 성장과 의미에 초점을 둔 심리적 안녕감이 라는 행복감에 대한 새로운 정의를 제안하였다. 심리적 안녕감은 자율성, 개인적성장, 자기수용, 삶의 목적, 환경적통제, 그리고 긍정적관계라는 6개 차원으로 이뤄진다(Ryff & Keyes, 1995). 더 나아가 Keyes, Shmotkin과 Ryff(2002)는 행복감에 대한 최적의 평가를 위해서는 쾌락적인 조망에서 출발한 주관적 안녕감과 자기실현적인 조망에 근거한 심리적 안녕감이 적절히 통합될 필요가 있다고 제안하였다. 이들은 최적의 안녕감이라는 개념을 제시하며 행복감을 다차원적인 현상으로 고려할 것을 주장하였다. 또한 원두리, 김교현, 권선중(2005)은 삶의 의미가 쾌락적 안녕감보다는 자기실현적

안녕감과 관련이 있다고 하였다. 이러한 주장들을 살펴볼 때, 주관적 안녕감과 삶의 의미의 관계를 주로 살펴본 이전 연구들은 행복감의 다양한 차원들을 고려하지 않았다는 비판을 면하기 어렵다. 삶의 의미와 관련 있는 행복감의 다양한 측면들을 포괄적으로 알아보기 위해서는 행복감을 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이라는 두 조망에서 살펴볼 필요가 있다. 삶의 의미가 적응적 역할을 하여 행복감에 정적인 영향을 미친다는 사실은 여러 연구들을 통해 증명되어 왔다. 자신의 삶이 의미 있다고 느끼는 사람들은 덜 우울하고 더 큰 삶의 만족을 느끼며, 더 높은 자기 존중감과 낙관성, 긍정적인 정서를 보였다(Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006; Zika et al., 1992). 윈두리 등(2005)의 연구에서 삶의 의미를 높게 지각한 사람들은 전반적으로 삶을 만족스럽다고 지각하며 우울, 불안, 고독을 낮게 지각하는 경향을 보였다. 정미영(2009)의 연구에서는 삶의 의미와 주관적 및 심리적 안녕감이 정적으로 관련된 것으로 나타났다. 삶의 의미는 삶의 방향성을 제시해줄 뿐만 아니라 삶의 가치와 안정성을 제공한다. 때문에 삶의 의미는 정신건강에 긍정적인 영향을 미치며, 행복감을 이해하는데 중요한 지표이다.

이상에서와 같이 삶의 의미는 스트레스 및 행복감과 밀접한 관련성이 있으며 특히 노인들의 삶의 질과 관련성이 높을 것으로 여겨짐에도 불구하고, 노인들을 대상으로 한 관련 주제에 대한 연구들은 거의 이루어진바 없다. 또한 이전 연구들은 행복감을 주관적 안녕감에 국한해서 측정하고 삶의 의미와의 관계를 살펴보았다. 이에 본 연구에서는 노인을 대상으로 생활스트레스, 삶의 의미, 행복감의 관계를 살펴보고, 행복감을 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 세분화해서 측정하여 그 관련성을 탐색적으로 알아보았다. 또한 행복감에 대한 스트

레스와 삶의 의미의 상호작용 효과도 함께 살펴보았다. 삶의 의미성이 높은 노인들은 같은 스트레스를 받더라도 이에 대한 저항력이 높아 스트레스의 영향으로 인한 행복감의 저하가 적을 것으로 예상된다. 노인들의 삶의 질을 나타내주는 중요한 지표 중 하나가 행복감이다. 이 행복감에 부정적인 영향을 줄 수 있는 생활스트레스와 이러한 스트레스로부터 노인을 보호해주는 심리적 변인으로서 삶의 의미성을 고려하였다. 이들 간의 관계에 대한 연구 결과들은 노인들의 행복감 증진을 위해서 삶의 의미가 어떻게 어떤 비중으로 고려되어야 할지를 정하고 나아가서 노인들의 행복증진 프로그램을 개발하는데 도움이 될 것으로 기대한다.

방 법

연구대상

본 연구의 대상자는 지방 광역시에 거주하며 설문지 내용을 이해하고 의사소통에 지장이 없으며 본 연구에 참여할 것을 동의한 65세 이상의 노인 160명이었다. 자료 수집은 2011년 11월과 12월에 걸쳐 노인관련 교육 및 복지시설을 방문한 노인들을 대상으로 이루어졌다. 대상자에게 연구의 취지 및 내용을 설명한 뒤 설문을 받았다. 노인들 중에서 읽고 쓰는데 어려움이 있는 경우는 연구원이 개별적으로 질문지를 읽어주며 작성하였다. 160부의 설문지 중 응답내용이 불성실한 설문지 16부를 제외한 144부가 분석에 사용되었다.

먼저 본 연구에 참여한 노인들의 인구통계학적 분포를 보면, 참가자의 연령은 60대가 23명(15.4%), 70대가 84명(56.4%), 80대가 43명(22.9%), 90대가 3명(2%)이었다. 남성이 97명(65.1%), 여성이

47명(31.5%)이었다. 참가자의 학력 수준은 무학이 2명(1.3%), 초졸이 14명(9.4%), 중졸이 37명(24.8%), 고졸이 66명(44.3%), 대졸이 25명(16.8%)이었다. 배우자 유무는 배우자와 함께 사는 경우가 109명(73.2%), 사별한 경우가 34명(22.8%), 미혼이 1명(.7%)이었다.

측정도구

삶의 의미. Steger 등(2006)이 개발하고, 윈두리 등(2005)이 번안, 타당화한 삶의 의미척도(Meaning in Life Questionnaire, MLQ)를 사용하였다. 삶의 의미 척도는 의미추구(예: 나는 항상 내 삶의 목적을 찾기 위해 노력하고 있다)와 의미존재(예: 나는 만족할만한 삶의 목적을 발견하였다)라는 두 하위 요인으로 이루어져 있다. 각 요인당 5문항씩 전체 10문항이 Likert 형의 7점 척도(1: 전혀 아니다, 7: 언제나 그렇다) 상에서 평가되었다. 의미추구 점수가 높을수록 의미를 추구하고자 하는 동기가 강하고 의미존재 점수가 높을수록 삶의 의미를 많이 가지고 있다고 지각함을 의미한다. 본 연구에서 삶의 의미의 전체 내적 합치도는 .84였다.

생활스트레스. 노인의 생활스트레스를 측정하기 위하여 김정엽(2008)이 이영자(1999)와 서현미, 하양숙(1997)의 척도를 수정 보완한 척도를 사용하였다. 척도는 총 23문항으로 세 요인, 즉 경제 스트레스(예: 노후생활 대책에 대해 걱정이 많이 된다), 건강스트레스(예: 만성적 질병이 있어 힘들다), 가족 스트레스(예: 집안의 중요한 일의 결정에서 소외되어 속상하다)로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)상에 평가하도록 하였다. 본 연구에서 생활스트레스의 전체 내적 합치도는 .91이었다.

주관적 안녕감. 노인의 주관적 안녕감을 측정하기 위하여 서은국, 구재선, 이동귀, 정태연, 최인철(2010)이 개발한 한국인의 행복지수 척도를 사용하였다. 이 척도는 행복 경험의 핵심을 이루는 세 가지 요인인 삶의 만족감, 긍정정서, 부정정서를 평가하는 9문항으로 구성되어 있다. 전체 행복도는 삶의만족감과 긍정정서의 합에서 부정정서의 점수를 뺀 점수이다. 본 연구에서 삶의 만족감의 내적 합치도는 .75, 긍정정서의 내적 합치도는 .85, 부정정서의 내적 합치도는 .67이었다.

심리적 안녕감. 노인의 심리적 안녕감을 측정하기 위하여 조윤주(2007)가 Ryff(1989)의 개인의 삶의 질에 관한 척도를 6가지 차원에서 각 항목별로 3문항씩 총 18개 항목으로 재구성한 척도를 사용하였다. 6가지 차원은 자아수용, 타인과의 긍정적 관계, 자율성, 환경에 대한 지배감, 인생의 목표, 개인적 성장 등으로 구성되어 있다. 4점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 4: 매우 그렇다)상에 평가하였다. 본 연구에서 심리적 안녕감의 내적 합치도는 .64였다.

자료분석

본 연구의 자료는 SPSS 18.0을 이용하여 상관분석과 위계적 회귀분석을 하였다. 위계적 회귀분석은 3단계로 이루어졌다. 첫 단계에서는 독립변수를 투입하고, 두 번째 단계에서는 독립변수와 조절변수를 순서대로 투입하며, 세 번째 단계에서는 독립변수, 조절변수, 독립변수와 조절변수를 곱한 상호작용 변수를 투입하였다. 세 번째 단계에서 원점수를 사용해서 상호작용 변인을 생성할 경우에 야기되는 다중공선성 문제를 해결하기 위해서 원점수에서 평균을 뺀 편차점수를 사용하는 중심화 과

표 1. 노인 생활 스트레스, 삶의 의미, 안녕감 사이의 상관관계

	생활스트레스	삶의 의미	주관적 안녕감	삶의 만족감	긍정정서	부정정서
삶의 의미	-.26**					
주관적 안녕감	-.33**	.45**				
삶의 만족감	-.18*	.32**	.76**			
긍정정서	-.30**	.47**	.85**	.54**		
부정정서	.29**	-.26**	-.74**	-.28**	-.45**	
심리적 안녕감	-.03	.43**	.22**	.29**	.22**	-.02

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

정을 거쳤다.

결 과

생활 스트레스, 삶의 의미, 안녕감의 상관분석

변인들 간의 상관분석 결과를 표1에 제시하였다. 생활스트레스는 주관적 안녕감과 중등도의 유의미한 부적 상관을 보였으며, 하위척도별로는 만족감 및 긍정정서와는 부적 상관을, 부정정서와는 정적 상관을 유의미하게 보였다, $r = -.33, p < .01$; $r = -.18,$

$p < .05$; $r = -.30, p < .01$; $r = .29, p < .01$. 하지만 생활스트레스가 심리적 안녕감과도 유의미한 상관을 보이지 않았다, $r = -.03, ns$. 삶의 의미는 주관적 안녕감과 중등도의 유의미한 정적 상관을 보였으며, 하위척도별로는 만족감 및 긍정정서와는 정적 상관을, 부정정서와는 부적 상관을 유의미하게 보였다, $r = .45, p < .01$; $r = .32, p < .01$; $r = .47, p < .01$; $r = -.26, p < .01$. 삶의 의미는 심리적 안녕감과도 중등도의 유의미한 정적 상관을 보였다, $r = .43, p < .01$. 생활스트레스와 삶의 의미는 경등도의 유의미한 부적 상관을 보였다, $r = -.26, p < .01$. 주관적 안녕감과 심리적 안녕감은 유의미한 수준이긴 하지만 경등도

표 2. 스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 삶의 의미의 조절 효과

		B	β	R^2	공차
1단계	스트레스	-.17	-.29**	.085	1.00
	스트레스	-.11	-.19*		.94
2단계	삶의 의미	.35	.40***	.238	.94
	스트레스	-.11	-.19*		.94
3단계	삶의 의미	.34	.39***	.239	.86
	스트레스X삶의 의미	.00	-.03		.90

주관적 안녕감 = 삶의만족감+긍정정서-부정정서

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 3. 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 삶의 의미의 조절효과

		<i>B</i>	β	<i>R</i> ²	공차
1단계	스트레스	-.01	-.04	.002	1.00
2단계	스트레스	.02	.07	.208	.94
	삶의 의미	.15	.47***		
3단계	스트레스	.02	.08	.221	.86
	삶의 의미	.14	.43***		
	스트레스X삶의 의미	.00	-.12		

****p*<.001

의 낮은 정적 상관을 보여($r=.22, p<.01$), 두 안녕감 모두 행복감의 지표이지만 각각이 행복감의 다른 차원에 초점을 두고 행복감을 측정하고 있음이 시사된다. 이는 삶의 의미와 스트레스가 행복감에 미치는 영향을 살펴볼 때, 주관적 안녕감과 심리적 안녕감 각각에 대한 분석이 필요함을 지지하는 결과로 이해할 수 있다.

생활스트레스는 주관적 안녕감과 상관이 있었지만 심리적 안녕감과 상관이 없었다. 이에 비해 삶의 의미는 생활스트레스에 비해서 주관적 안녕감, 심리적 안녕감 모두와 비교적 높은 상관을 보였다. 이는 삶의 의미가 생활스트레스 보다 행복감의 다양한 측면들을 보다 포괄적으로 예언해줌을 보여준다.

주관적 안녕감에 대한 회귀분석

독립변수와 조절변수, 상호작용항 간의 다중공선성 확인을 위해서 공차한계를 확인하였다. 일반적으로 다중공선성의 문제가 되는 기준은 공차한계 0.1이하이다. 본 연구에서는 각 모형 내 변수들의 공차한계는 0.8이상으로 나타나 다중공선성의 문제는 없었다.

생활스트레스와 삶의 의미가 주관적 안녕감에

미치는 영향을 살펴본 결과를 표2에 제시하였다. 생활스트레스는 주관적 안녕감에 유의미한 부정적인 영향을, 삶의 의미는 주관적 안녕감에 유의미한 정적인 영향을 미치고 있었으며, 두 변인은 주관적 안녕감 변인의 24%를 예언하였다; $\beta=-.19, p<.01$; $\beta=.39, p<.01$. 주관적 안녕감에 대한 생활스트레스와 삶의 의미의 상호작용 효과는 유의미하지 않았다, $\beta=-.03, ns$. 이러한 결과들은 생활스트레스가 적고 삶의 의미 수준이 높은 사람일수록 주관적 안녕감 수준이 높음을 시사한다.

심리적 안녕감에 대한 회귀분석

생활스트레스와 삶의 의미가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 결과를 표3에 제시하였다. 상관분석 결과와 일관되게 생활스트레스는 심리적 안녕감을 유의미하게 예언하지 못했으며, 삶의 의미만 심리적 안녕감을 유의미하게 예언하였다, $\beta=.08, ns$; $\beta=.43, p<.01$. 생활스트레스와 삶의 의미는 심리적 안녕감 변량의 21%를 설명하였다. 심리적 안녕감에 대한 생활스트레스와 삶의 의미의 상호작용 효과는 유의미하지 않았다, $\beta=-.12, t=-.15, ns$. 하지만 생활스트레스와 삶의 의미의 상호작용 변인이 추가로 투입되었을 때, 심리적 안녕

감에 대한 설명량이 1.3% 향상되었다. 이러한 결과들은 심리적 안녕감을 예언하기 위해서 생활스트레스 보다는 삶의 의미를 중점적으로 고려할 필요가 있음을 시사한다.

논 의

본 연구는 노인을 대상으로 생활스트레스, 삶의 의미, 행복감의 관계를 살펴보았다. 행복감과 삶의 의미의 관련성을 알아보기 위해서는 주관적 안녕감 만으로는 한계가 있다는 일부 연구자들의 제안에 근거해서 행복감을 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이라는 두 조망에서 측정하였다(원두리 등, 2005; 정미영, 2009; Ryff & Keyes, 1995).

변인들 간의 상관분석 결과를 보면, 생활스트레스는 주관적 안녕감과 부적 상관을 보였지만 심리적 안녕감과 상관을 보이지 않았다. 또한 주관적 안녕감과 심리적 안녕감은 행복감을 나타내는 지표로 널리 합의된 개념들이지만 두 개념의 상관은 .22로 낮은 수준을 보였다. 이러한 결과들은 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 행복감의 다른 차원을 반영한다는 이전 연구자들의 지적이 타당함을 시사한다. 한편 삶의 의미는 주관적 안녕감과 심리적 안녕감 모두와 정적 상관을 보여, 행복감의 보편적인 속성과 관련이 있는 심리적 변인으로 여겨진다. 주관적 안녕감 개념은 욕구, 목표, 갈망의 충족이 행복으로 이어진다는 쾌락주의적 관점을 따른다(Diener, 1984). 예컨대, 욕구 만족은 행복을 느끼게 하지만 충족되지 않고 남아 있는 욕구는 불행감을 느끼게 한다(Wilson, 1960). 스트레스가 높은 상황에서 개인은 욕구좌절로 인해 불행감을 느끼기 쉬운데, 이는 본 연구에서 생활스트레스와 주관적 안녕감이 부적 상관을 보인 것에서 나타난

바 대로다. 반면, 심리적 안녕감은 욕구충족에 근거한 쾌락주의적 행복 개념과는 달리 인간 잠재력의 실현 및 성장과 의미에 초점을 둔다. 욕구좌절과 직접적으로 관련되는 생활스트레스를 많이 경험하더라도 욕구충족보다는 그 과정에서 개인적으로 경험하는 자기실현 및 성장 경험에 큰 가치를 두기 때문에, 자기실현적 관점에서 행복을 정의하고 있는 심리적 안녕감은 주관적 안녕감보다는 생활스트레스의 직접적인 부정적인 영향으로부터 더 자유로울 것이다. 본 연구에서 생활스트레스가 주관적 안녕감과 부적 상관을 보이지만 심리적 안녕감과 상관이 없었던 것은 이 점을 반영한 결과로 볼 수 있다.

삶의 의미는 환경적 요인인 생활 스트레스와 유의미한 부적 상관을 보여, 생활스트레스가 많은 사람일수록 삶의 의미 수준이 낮은 경향이 있었다. 높은 생활스트레스가 삶의 의미를 발견하려는 개인의 노력이나 성과를 떨어트리는지 아니면 그 반대인지, 그것도 아니면 제3의 변인이 둘 간의 부적 관계에 관여하는지는 추후 연구에서 확인될 필요가 있다.

회귀분석 결과를 보면, 주관적 안녕감은 생활스트레스와 삶의 의미 각각에 의해서는 유의미하게 예언되었지만, 주관적 안녕감에 대한 둘의 상호작용 효과는 유의미하지 않았다. 심리적 안녕감은 생활스트레스에 의해서는 유의미하게 예언되지 않았지만 삶의 의미에 의해서는 유의미하게 예언되었다. 생활스트레스와 삶의 의미의 상호작용 효과는 주관적 안녕감과 마찬가지로 유의미하지 않았다. 즉, 생활스트레스가 안녕감에 미치는 부정적인 영향에 대한 삶의 의미의 완충효과는 주관적 안녕감과 심리적 안녕감 모두에서 없었다. 생활스트레스와 삶의 의미가 주관적 안녕감이나 심리적 안녕감을 설명하는 양을 비교하면 삶의 의미가 생활스트

레스보다 일관되게 많았다, $\beta = -.19$, $\beta = .40$; $\beta = .08$, $\beta = .47$. 이는 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을 증진 시키기 위해서 생활스트레스를 낮추기보다 삶의 의미성을 높여주는 것이 보다 효과적인 일 수 있음을 시사한다.

본 연구에서 스트레스에 대한 삶의 의미의 상호작용이 없는 것이 노인집단이라는 연령대의 특성으로 인한 것인지를 알아보기 위해 대학생을 대상으로 한 삶의 의미의 연구를 살펴보면, 대학생을 대상으로한 연구에서도 스트레스에 대한 삶의 의미의 완충효과는 일관되지 못한 면이 있었다. Hong(2008)은 삶의 의미가 스트레스와 안녕감을 중재한다고 보고하였다. 조하(2008)는 스트레스와 자살사고의 관계에서 삶의 의미의 조절효과를 확인하였다. 그리고 심미성(2006)과 유순희(2011)는 삶의 의미가 우울에 대한 스트레스의 영향을 완화시켜준다고 보고하였다. 이처럼 스트레스에 대한 삶의 의미의 조절효과를 보고하는 연구들이 있는 반면, 조성훈(2007)은 본 연구의 결과와 같이 삶의 의미가 우울에 대한 스트레스의 영향을 완화시켜주지 못한다고 보고하였다. 이상의 연구 결과를 볼 때, 스트레스에 대한 삶의 의미의 완충작용은 연령대라는 변인에 큰 영향을 받지 않는다고 할 수 있다. 발달 연령대에 따라 보고하는 삶의 의미의 원천의 유형이나 우선순위에서 차이가 있지만, 그럼에도 불구하고 삶의 의미가 모든 연령에 중요한 영향을 미치는 것에는 틀림이 없다(정미영, 2010; 정영숙, 조설애, 안정신, 정여진, 2012; Taylor & Ebersole, 1993). 그러므로 삶의 의미가 상호작용을 보이지 않는 것은 발달연령의 특성보다는 개인차, 삶의 의미의 정의 또는 측정도구 등의 특성을 고려하는 것이 더 타당하다고 사료된다. 삶의 의미가 스트레스에 대한 완충역할을 하지 못한 것에 대한 가능한 설명으로, 먼저 삶의 의미 수준이 높은 사

람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 같은 스트레스라 하더라도 작게 지각하는 경향이 있을 수 있다는 점을 들 수 있다. 삶의 의미 수준이 높은 사람은 객관적으로는 높은 스트레스라 하더라도 이를 주관적으로 낮게 지각할 수 있다. 그 결과, 행복감에 대한 스트레스의 부정적인 영향이 적어질 수 있으며 이는 스트레스와 삶의 의미의 상호작용 효과를 확인하는데 장애가 될 수 있다. 만약 삶의 의미 수준에 따라 스트레스의 주관적인 지각이 달라진다면 지각된 스트레스는 삶의 의미성과 행복감 사이에서 매개역할을 하고 있을 가능성도 있다. 이에 대한 검증이 후속 연구에서 이루어질 필요가 있다. 또 다른 설명으로 삶의 의미 측정 도구의 한계를 들 수 있다. 본 연구에서는 삶의 의미를 MLQ로 측정하였는데, MLQ는 삶의 의미의 원천에 관계없이, 단순히 삶의 의미를 갖고 있거나 추구하고 있는지에 대한 주관적인 응답을 바탕으로 측정하는 도구이다. 그러나 노인에게 있어 삶의 의미의 원천은 다양하고 개개의 원천마다 그 중요성이 다르며 노인의 행복감에 미치는 영향에도 차이가 있다(정영숙 등, 2012). 삶의 의미를 측정할 때, 삶의 의미의 원천을 고려하여 평가하는 것이 스트레스에 대한 삶의 의미의 완충효과를 보다 명확히 살펴보는데 도움이 될 수 있다.

삶의 의미가 스트레스에 대한 완충작용을 충분히 하지는 못하였으나, 삶의 의미 자체는 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을 유의미하게 예언하였다. 삶의 의미가 높은 사람들은 삶에 대한 만족감과 긍정정서가 높았으며 부정정서는 낮았다. 그리고 삶의 의미가 높은 사람들은 자율성, 개인적 성장, 자아수용, 환경에 대한 지배감이 높았다. 이는 삶의 의미가 행복감에 정적인 영향을 미친다는 기존의 결과와 일관되는 것이다(원두리 등, 2005; 정미영, 2009).

본 연구는 다음의 두 가지 점에서 이전 연구들과 구별된다. 첫째, 생활스트레스, 삶의 의미, 행복감의 관계를 65세 이상의 노인을 대상으로 알아보았다. 둘째, 행복감을 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 세분하여 변인들 사이의 관계를 살펴보았다. 이를 통해서 생활스트레스 및 삶의 의미와 주관적 및 심리적 안녕감의 관계를 한 연구에서 체계적으로 비교해 볼 수 있었다. 연구 결과에 따르면, 생활스트레스가 주관적 안녕감에는 직접적으로 부정적인 영향을 미칠 가능성이 시사되었다. 하지만 심리적 안녕감과는 상관이 없는 것으로 나와, 생활스트레스와 심리적 안녕감 사이에서 생활스트레스의 부정적인 영향을 증대하는 변인들을 가정해볼 필요성을 제기하며 이는 후속 연구의 과제로 제안될 필요가 있다. 또한 생활스트레스가 심리적 안녕감보다 주관적 안녕감에 주로 영향을 미치고 있는 점은 심리적 안녕감과 주관적 안녕감이 행복감에 대한 다른 차원의 개념임을 부분적으로 시사하는 것으로, 행복감을 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 세분해서 개념화하는 것의 타당성을 지지하는 결과이기도 하다. 삶의 의미는 주관적 안녕감과 심리적 안녕감 모두와 정적 상관을 보였는데, 이는 노인들의 행복감을 증진시켜주기 위해서는 삶의 의미성 수준을 높여줄 필요가 있음을 시사한다. 노인들은 살아갈 날이 적은 만큼 미래 삶에 대한 기대도 적은 특징이 있는데, 본 연구의 결과는 그렇다 하더라도 삶에서 의미를 발견하고 의미를 추구하려는 동기가 노인들의 행복감을 증진시켜줄 수 있음을 시사하는 것으로 이전 연구들과 일관된다(Debats, 1996; Sheck, 1991).

끝으로 본 연구의 제한점들을 몇 가지 언급하겠다. 첫째, 본 연구는 지방 광역시에 거주하는 65세 이상의 노인들만을 대상으로 한 것이기 때문에 연구결과를 한국 사회의 노인 전체로 일반화하기

에 신중할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 종단 연구가 아닌 횡단연구이기에 스트레스가 행복감에 미치는 영향을 시간적인 추이에 따라 인과적인 관계 속에서 확인해주지는 못한다. 셋째, 생활스트레스, 행복감, 삶의 의미 모두 자기보고식으로 평가가 이루어졌기 때문에 사회적 바람직성과 같은 변인의 영향을 배제할 수 없는 바, 향후 연구에서는 주관적인 편향이나 왜곡을 줄이기 위해서 객관적인 평가가 보완될 필요가 있다. 그리고 마지막으로, 본 연구에서는 설문 시 노인 분들 중에서 읽고 쓰는데 어려움이 있는 경우는 연구원이 개별적으로 질문지를 읽어주며 작성하였다. 그러나 직접 응답과 연구원이 질문하고 응답을 받은 설문지를 구분하는 것에 대한 사전 고려가 되지 않아 설문방법이 연구에 미친 영향을 알아볼 수가 없었다. 노인 대상연구에서 시력이 좋지 않거나 읽고 쓰는데 어려움이 있는 일부 노인들에게 연구원이 직접 설문지를 읽어주고 설문을 받는 과정은 불가피한 것으로 생각된다. 그러므로 추후 노인대상으로 한 연구에서는 이 같은 설문방법의 차이가 결과에 미칠 수 있는 영향에 대한 고려가 필요할 것이다.

참 고 문 헌

- 김대복 (1992). 노인에게 있어서 삶의 의미와 죽음불안과의 관계. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 김순자 (2001). 노인의 성격과 죽음에 대한 태도 연구. 조선대학교 경영대학원. 석사학위논문.
- 김정엽 (2008). 여성노인의 심리적 복지감에 미치는 영향요인. 대구 가톨릭 대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김현순, 김병석 (2007). 자아존중감이 노인의 스트

- 레스와 우울의 관계에 미치는 매개효과. 한국 노년학회, 27(1), 23-37.
- 서은국, 구재선, 이동귀, 정태연, 최인철 (2010). 한국인의 행복지수와 그 의미. 2010년도 한국 심리학회 연차학술대회 논문집, 213-232.
- 서현미, 하양숙 (1997). 노인의 스트레스원과 스트레스 인지정도에 관한 연구. 간호학논문집, 11(1), 39-58.
- 심미성 (2006). 스트레스 완충자원으로서 삶의 의미의 역할. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 심옥수 (2009). 혈액투석노인의 스트레스와 삶의 질과의 관계에서 자아존중감의 조절효과. 서울기독교대학교 대학원 박사학위 논문.
- 안영미 (2002). 노인의 삶의 의미와 자아존중감 및 정신건강과의 관계 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미 척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. 한국심리학회지 : 건강, 10(2), 211-225.
- 유성경, 홍세희, 최보운 (2004). 가정의 위험요소와 적응의 관계에서 자아 탄력성, 애착, 실존적 영성의 매개 효과 검증. 교육심리연구, 18(1), 393-408.
- 유순희 (2011). 중년 여성의 스트레스, 정서조절, 삶의 의미와 우울의 관계. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤진 (1985). 성인 노인 심리학. 서울: 중앙적성출판사.
- 이미애 (2009). 노인의 스트레스가 자살생각에 미치는 영향-우울의 매개효과와 사회적 지지 및 스트레스 대처방안의 조절효과를 중심으로. 청주대학교 대학원 박사학위논문.
- 이세현 (2010). 노인의 생활스트레스가 삶의 만족과 건강지각에 미치는 영향에 대한 주도적 대처의 조절효과. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영자 (1999). 단독가구 노인의 스트레스와 우울감. 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 임주영 (2010). 노인의 스트레스와 불안과의 관계에 대한 위협적 상황 인지와 삶의 의미의 매개효과와 사회적 지지의 조절효과. 경북대학교 대학원 박사학위 논문.
- 정영숙, 조설애, 안정신, 정여진 (2012). 한국노인의 삶의 의미 원천으로서 가족관계와 자기초월가치가 성공적 노화에 미치는 영향. 한국심리학회지 : 발달, 25(1), 19-41.
- 정주리 (2007). 삶의 의미존재 과정과 주관적 안녕감의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 정미영 (2009). 삶의 의미 발견 과정이 안녕감에 미치는 영향: 불확실성에 대한 인내력 부족의 차이를 중심으로. 한국기독교상담학회지, 17, 203-227.
- 정미영 (2010). 삶의 의미 발견 과정에 관한 연구: 의미추구, 의미발견, 사생관 및 가치관을 중심으로. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 조성훈 (2007). 실존적 의미가 심리적 건강에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 조윤주 (2007). 생산적 활동이 여성 노인의 주관적 안녕감에 미치는 영향 : 요구-조절-지지 모델의 적용. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 조하 (2008). 중대한 생활사건 스트레스와 일상적 생활사건 스트레스가 자살사고에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과와 조절효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 주경례, 안신호 (2005). 무엇이 삶을 살만한 가치가 있게 만들어주는가? 삶의 의미 연구에 대한 개관. 심리과학연구, 4, 1-24.
- 한주은, 강경아 (2000). 관절염 환자의 삶의 의미와

- 영적고통과의 관계. 류마티스 건강학회지, 7, 77-88.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409-427.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis, *Psychological Bulletin*, 98(20), 310-357.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to frankl's concept of neurogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). *Manual of instructions for Purpose In Life Test*. Lafayette, IN: Psychometric Affiliates.
- Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. R., & Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? *Death Studies*, 24, 497-540.
- Debats, D. L. (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35, 503-516.
- Debats, D. L., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86(3), 359-375.
- Debats, D. L., Vander-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(3), 542-575.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Halama, P., & Bakosova, K. (2009). Meaning in life as a moderator of the relationship between perceived stress and coping. *Studia Psychologica*, 51(2-3), 143-148.
- Hong, Li. (2008). College stress and psychological well-being : Self-transcendence meaning of life as a moderator. *College Student Journal*, 42(2), 531-541.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Lazarus, R. S., & DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 83, 245-254.
- Lent, R. W. (2004). Toward unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychological adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(2), 168-190.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in t

- he context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 12, 115-144.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness as everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Sheck, D. T. (1991). Meaning in life and psychological well-being: An empirical study using the Chinese version of the purpose in life questionnaire. *Journal of Genetic Psychology*, 153, 185-200.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173-180.
- Taylor, S. J., & Ebersole, P. (1993). Meaning in life in young children. *Psychological Reports*, 73, 1099-1104.
- Wilson, W. (1960). *An attempt to determine some correlates and dimensions of Hedonic tone*. Unpublished doctoral thesis, Northwestern University.
- Wong, P. T. P. (1989). Personal meaning and successful aging. *Canadian Psychology*, 30(3), 516-525.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.

1차 원고 접수: 2012. 07. 15

수정 원고 접수: 2012. 08. 24

최종 게재 결정: 2012. 08. 25

Relationships among Stress, Meaning in Life, and Happiness in Elders

Sugyun Seo Jiyoung Paik Youngsook Chong
Department of Psychology, Pusan National University

This study examined the relationships among stress, meaning in life, and happiness in elders. Happiness was measured by subjective and psychological well-being. Questionnaires measuring stress, meaning in life, subjective and psychological well-being were filled out by 160 elders. In correlation analysis, stress was significantly negatively correlated with subjective well-being but was not significantly correlated with psychological well-being. Meaning in life was significantly positively correlated with subjective and psychological well-being. In regression analysis, There was no interaction effects of stress and meaning in life on subjective and psychological well-being. Implications of these findings and limitations of the study were also discussed.

Key words : life stress, meaning in life, subjective well-being, psychological well-being