한국심리학회지 : 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2009, Vol. 21, No. 4, 1011-1026

생활사건 스트레스가 자살사고에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과와 조절효과*

조 하† 신 희 천

아주대학교

본 연구는 자살의 대표적인 원인으로 밝혀진 스트레스를 중대한 생활사건 스트레스와 일상적 생활사건 스트레스로 구분하고 각각이 자살사고에 이르는 과정에서 삶의 의미가 각기 매개효과와 조절효과를 보이는지를 알아보았다. 특히, 삶의 의미는 Mascaro와 Rosen(2006)의 제안에 따라 개인적 의미와 영적 의미로 구분하여 살펴보았다. 이를 위하여 대학생 306명을 대상으로 생활경험조사 질문지, 일상적 스트레스 척도, 인생관점지표-체계, 영적 의미 척도, 그리고 자살사고 질문지를 사용하여 설문을 실시하였다. 구조방정식 모형으로 자료를 분석한 결과, 중대한 생활사건 스트레스와 자살사고의 관계에서 개인적 의미와 영적 의미 모두 매개효과를 보였다. 한편, 개인적 의미와 영적 의미를 동시에 고려하였을 때는 영적 의미만 유의미하였다. 일상적 생활사건 스트레스와 자살사고의 관계에서는 개인적 의미와 영적 의미 모두 조절효과를 보였다. 이는 중대한 생활사건 스트레스를 겪고 있는 개인에게는 영적 의미를 높여줄 수 있는 치료적 개입이, 일상적 생활사건 스트레스를 경험하고 있는 개인에게는 삶의 의미를 고취시켜줄 수 있는 예방적 개입이 필요함을 시사한다.

주요어 : 중대한 생활사건, 일상적 생활사건, 스트레스, 삶의 의미, 개인적 의미, 영적 의미, 자살사고

---

* 본 연구는 조하(2008)의 석사학위논문을 수정한 것임.

† 교신저자 : 조하, 아주대학교 심리학과, 경기도 수원시 영통구 원천동 산 5번지
Tel : 010-2743-8007, E-mail : pureha78@hotmail.com

www.kci.go.kr

청소년기를 벗어나 한 사람의 성인으로서 사회에 나아갈 준비를 하는 대학생들은 신체적, 정서적, 사회적으로 많은 인생의 변화를 경험한다. 이들은 성인으로서 인생의 전환을 위해 투쟁 하는 가운데 때때로 복잡한 사회적 상황에 처하면서 감당하기 어려운 스트레스로 인해 자살을 고려하거나 충동적으로 자살을 시도할 수 있다(박명실, 2005). 실제로 취업난이 심각해지면서 진로 문제 및 경쟁으로 인한 스트레스 등으로 자살을 생각하거나 시도하는 대학생들이 늘어나고 있다. 자살은 개인의 문제를 넘어서 가정이나 학교, 사회적 측면에서도 심각한 문제를 야기할 수 있으므로 잠정적으로 자살위험이 높은 대학생 집단에 대한 심리서비스 제공 및 대책 마련이 시급한 상황이다. 그러나 아직까지는 자살을 예방할 수 있는 구체적인 프로그램이나 전문 인력이 부족한 실정이다. 자살에 대한 대비책을 마련하기 위해서는 사람들이 왜 자살을 선택하는지, 그리고 어떤 사람들은 동일한 어려움에 처하더라도 자살관련 덷비륅 하지 않는지에 대한 연구가 먼저 이루어질 필요가 있다(박명실, 2005; Dixon, Rumford, Heppner, & Lips, 1992; Wang, Lightsey, Pietruszka, Uruk, & Wells, 2007).

자살은 개인이 취하는 자기 파괴적인 행동의 대표적인 예로서 자살사고, 자살계획, 자살시도에 이어 죽음으로 연결되는 하나의 연속적인 행동이다. 따라서 자살로 인한 죽음을 미연에 방지하기 위해서는 자살사고(suicide ideation)의 예방에서부터 출발해야 한다(장은선, 2007). 자살사고는 자살에 대한 의도를 가지고 있지만 뚜렷하게 자살을 시도하거나 그로인해 사망에 이르지는 않은 경우가 해당된다(박명실, 2005). 이는 자살행위나 시도와는 다른 속성을 지니지만 논리적으로 자살시도나 행위에 앞선 것으로 자살을 예측하고 자살의도를 반영하는 중요한 변인으로 고려되어진다(이현지, 김명희, 2007).

자살의 위험요인은 개인적 요인에서부터 사회, 환경적 요인에 이르기까지 다양한데 그 중 대표적인 요인으로 스트레스 사건을 꼽을 수 있다. 최근 연구에 의하면 자살을 시도한 사람들이 자살을 시도하지 않은 우울한 사람들보다 1.5배, 통제집단보다 4배나 더 많은 스트레스 경험을 보고하는 것으로 나타났다(Wang et al., 2007). Dixon, Heppner와 Anderson (1991)은 자살행동을 삶의 요구에 대처하지 못한 결과, 즉 개인이 지각하는 스트레스에 기인하는 것으로 보았다. Menesse와 Yutrzenka (1990)는 우울이 임상집단에서는 자살생각의 강력한 예측요인이지만, 비임상 집단의 일반 청소년에게는 우울보다 부정적 생활 스트레스와 부족한 가족의 지지가 더 큰 영향을 미친다고 보고하였다. 또한 스트레스 수준이 증가함에 따라 청소년들의 자살시도도 증가하는 경향이 있는데(Wilburn & Smith, 2005), 오늘날 대학생들의 경우 이전의 어느 세대보다도 많은 스트레스를 보고하고 있고 자살자의 수도 급증하고 있다는 점에서 스트레스와 자살 간의 관련성을 추정해볼 수 있다. 국내 연구에서도 박명실(2005)은 자살의 위험요인을 크게 사회경제적 요인, 가족 요인과 아동기 환경, 정신건강 요인, 생활스트레스 사건 및 정서적 요인으로 구분하였는데 이상 다섯 가지 요인 중에서도 심리 사회적 취약성과 상황적 스트레스와의 상호작용이 자살하려는 의도를 가장 잘 설명하는 것으로 보고 하였다.

스트레스는 그 원천에 따라 중대한 생활사건(major negative life events) 스트레스와 일상적 생활사건(minor daily hassles) 스트레스로 구분할

www.kci.go.kr

수 있다(장은선, 2007; Dixon et al., 1992). 중대한 생활사건 스트레스란 본인이나 가족의 중한 질병, 사랑하는 사람과의 이별, 해고 등과 같은 부정적인 생활 사건으로 인한 외상과 같은(traumatic) 스트레스를 의미한다. 중대한 생활사건 스트레스가 자살행동 및 자살사고를 예언해준다는 많은 연구결과들이 있다(Dixon et al., 1991; Dixon et al., 1992; Diang et al., 2007;Diilburn & Smith, 2005). 중대한 생활사건 스트레스와 달리 일상적 생활사건 스트레스는 대부분의 사람들이 일상적으로 경험할 수 있는 생활사건인 외로움, 가족과의 다툼, 성적 하락 등으로 인한 스트레스이다. 일상적 생활사건 스트레스는 중대한 생활사건 스트레스보다 개인에게 미치는 순간적인 영향력은 작을 수도 있지만 훨씬 자주 발생한다는 특징이 있다. 기존의 대부분의 자살 관련 연구들은 스트레스를 중대한 생활사건 스트레스와 유사한 개념으로 정의하였으며 일상적 생활사건 스트레스는 우울의 예언변인으로 더 자주 거론되었다(Dixon,1992). 그러나 Dixon 등(1992)은 중대한 생활사건을 통제하고도 일상적 생활사건이 자살 사고를 설명해 준다는 결과를 보고하였다. Edward(2002)도 주요 스트레스 사건보다는 만성적이고 일상적인 생활 스트레스의 측정이 자살을 더 잘 예측한다고 하였다. 예측한어떤 예들에게는 중대한 생활사건이 중요한 스트레스원이지만 어떤 예들에게는 물건을 잃어버린다레스 길을 잃어버리는 것과 같은 일상적인 생활사건에서 경험하는 좌절이나 실패경험이 더 중요한 스트레스원일 수 있음을 보여준다(Dixon et al., 1992). 이와 같이 두 종류의 스트레스는 모두 자살사고와 밀접한 관련이 있는 것으로 보인다. 그러나 각각의 스트레스가 자살사고를 설명함에 있어 어떤 차이가 있는지를 비교하여 밝힌 경험적 연구는 매우 드물다. 특히 스트레스가 어떤 심리적 과정을 통해 자살에 영향을 미치는지(매개효과), 또는 스트레스가 자살에 미치는 영향이 특정 심리적 조건에 따라 달라지는지(조절효과)를 규명할 필요가 있다.

스트레스 및 자살에 관한 연구에서, 최근에 긍정심리학과 함께 새롭게 주목받고 있는 변인은 '삶의 의미(meaning in life)'이다(Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). 삶의 의미는 개인적 의미와 영적 의미라는 두 가지 하위구조로 이루어진다(Mascaro & Rosen, 2006). 개인적 의미란 한 개인이 자신의 삶을 일관되고 목적이 있는 것으로 바라보는 정도를 말한다. 즉, 자신의 삶에 철학과 체계(틀)를 갖는 것으로 개인이 삶에 부여한 의미를 말한다(Mascaro, Rosen, & Morey, 2004). 한편, 영적 의미는 삶 그 자체가 일관되고 목적 있는 것으로 바라보고 또한 자신이 믿고 있는 어떤 초월적인 힘 혹은 존재로부터 개인적 의미를 끌어온 것을 의미한다(Mascaro & Rosen, 2006). 영적 의미는 개인적 의미보다 포괄적인 개념으로 자신이 삶에 부여한 의미(개인적 의미)뿐만 아니라 삶이 자신에게 부여한 의미가 포함되어 있다(심미성, 2006). 따라서 영적 의미에는 영성과 초월성의 개념이 포함되어 있다. 지금까지 삶의 의미에 대한 연구들은 개인적 의미에만 치중한 경향이 있다. 그러나 삶의 의미의 역할을 이해하는데 영성의 개념을 포함시킨 영적 의미를 고려하는 것은 중요하다(심미성, 2006).

선행연구들에서 스트레스와 자살사고와 관련하여 삶의 의미는 매개변인 또는 조절변인의 역할을 하는 것으로 보인다. 먼저 삶의 의미의 매개역할과 관련하여 선행연구를 살펴보면, Heisel과 Flett(2004)는 삶의 목적이 삶의 만

www.kci.go.kr

족과 자살사고 사이를 매개함을 밝혔다. 여기서 삶의 목적과 삶의 만족은 신경증, 우울, 사회적 무망감과 같은 부정적인 심리학적 요인들에 의해 설명될 수 있는 변인들을 통제하고도 자살사고를 설명하는데 유의미하였으며 삶의 목적이 삶의 만족보다 자살을 보다 잘 예방할 수 있는 보호요인으로 작용함을 보고하였다. 최근에 Wang 등(2007)은 삶의 목적과 생의 이유가 스트레스에 의한 자살의 주요 예측인자이면서 자살사고 및 행동을 감소시키는 요인이라는 결과를 보고하였다.

한편, 삶의 의미의 조절역할과 관련하여 살펴보면, Linehan 등(1983)에 따르면 자살에 관한 생각이나 가시적인 행동을 보이지 않은 사람들에게는 자살관련자와는 달리 자살에 대한 생각을 경감시켜 주는 생명유지적인 신념과 기대가 존재하며 일반인집단과 임상집단 모두에서 삶을 유지하려는 이유가 많을 때 자살생각을 적게 하는 것으로 나타났다. Mascaro와 Rosen(2006)의 연구에서는 일상적 수준의 스트레스와 우울의 관계에서 삶의 의미, 그 중에서도 영적 의미가 조절역할을 하였다. 국내 연구에서도 원두리, 김교헌, 권선중(2005)은 삶의 의미가 부족하면 우울과 불안, 약물남용, 자신과 사회로부터의 고립 등이 나타나기 쉽고 삶의 의미가 부족한 사람일수록 정신병리의 정도도 심각하다고 보고하였다.

본 연구에서는 중대한 생활사건 스트레스와 일상적 생활사건 스트레스를 구분하고 각각의 스트레스와 자살사고의 관계에서 삶의 의미가 각기 매개역할과 조절역할을 하는지를 살펴볼 것이다. 먼저 중대한 생활사건 스트레스와 자살사고의 관계를 개인적 의미와 영적 의미의 매개효과를 살펴볼 것이다. 이는 개인적 의미의 매개효과를 밝힌 Wang 등(2007)의 연구를 확장한 것으로 영적 의미 변인을 추가하여 중대한 생활사건 스트레스와 자살사고의 관계에서 개인적 의미뿐만 아니라 영적 의미의 매개효과를 함께 검증한다는데 의의가 있다. 중대한 생활사건은 한 개인의 가치관을 흔들어 놓을 수도 있는 커다란 위기 사건인 만큼 개인적 의미뿐만 아니라 영적 의미도 손상시킬 가능성이 있을 것으로 보인다. 그리고 이러한 삶의 의미의 손상이 원인이 되어 자살사고로 이어질 가능성이 있다. 즉, 중대한 생활사건 스트레스가 어떤 과정을 거쳐 자살사고에 이르게 되는지를 규명하고자 한다. 한편, 개인적 의미와 영적 의미의 성격이 다른 만큼 자살사고에 미치는 영향에도 차이가 있을 가능성이 있다. 따라서 개인적 의미와 영적 의미 변인을 모델에 함께 넣었을 때 두 변인의 매개효과가 어떠한 변화를 보이는지도 추가적으로 살펴볼 것이다.

일상적 생활사건 스트레스가 자살사고로 연결되는 과정은 중대한 생활사건 스트레스의 그것과는 차이가 있을 것으로 예상된다. 일상적 생활사건 스트레스가 중대한 생활사건 스트레스처럼 개인이 지니고 있는 삶의 의미를 손상시킬 것으로 보이지는 않는다. 오히려 Mascaro와 Rosen(2006)이 일상적 생활사건 스트레스와 우울의 관계에서 삶의 의미의 조절효과를 밝혔듯, 자살사고에 대해서도 개인이 가지고 있는 삶의 의미의 수준에 따라 일상적 생활사건 스트레스의 영향력이 달라질 가능성이 있다. 따라서 Mascaro와 Rosen(2006)의 연구모델에 기반하여, 일상적 생활사건 스트레스가 자살사고에 미치는 영향을 삶의 의미가 조절하는지 살펴볼 것이다. 즉, 일상적인 스트레스 상황에 동일하게 놓여 있을 때 어떤 사람이 스트레스에 더 취약하고 자살사고에까지

www.kci.go.kr

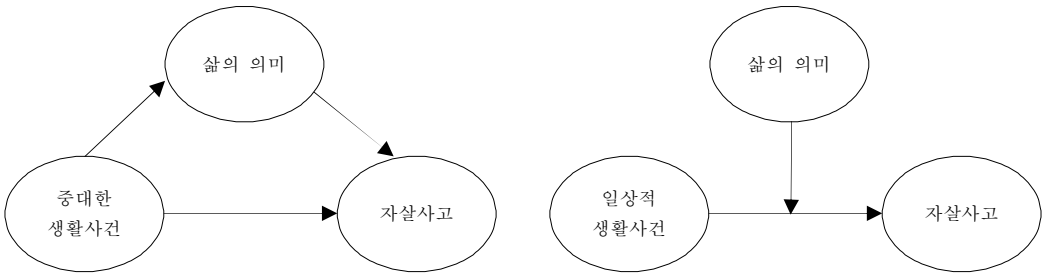


그림 1. 삶의 의미의 매개효과

이르게 되는지 밝히고자 한다.

방 법

연구 대상

본 연구는 수도권 소재 대학교에 재학 중인 남녀 대학생을 대상으로 총 315개의 자료가 수집되었다. 이 중 성의 없이 응답한 9개의 자료를 제거한 306개의 자료로 분석을 실시하였다. 척도들간의 유사성으로 인한 혼동의 소지를 줄이고 응답의 성실성을 높이기 위해서 설문지 내 척도들의 순서를 바꾸어(counterbalancing) 3가지 유형(A, B, C)의 설문지를 만들었는데, 분석을 실시한 설문지는 A유형 115개, B유형 96개, C유형 95개였다. 참여자들의 평균 연령은 23세였으며, 남성이 145명(47%), 여성이 159(52%), 무응답자가 2명이었다. 종교에 대해서는 불교 16명, 개신교 139명, 가톨릭 29명, 기타 3명 그리고 무응답자가 9명이었다.

측정 도구

생활경험조사(Life Experiences Survey) 질문지

중대한 생활사건을 측정하기 위해 한국판 생활경험조사(Life Experiences Survey: LES) 질문지를 사용하였다. Sarason, Johnson와 Siegel(1978)이 제작한 것을 이영호(1993)가 번안하였다. 가족의 죽음, 심한 질병과 같이 개인의 생활에 변화와 영향을 줄 수 있는 57건의 생활경험들이 최근 3개월 동안 출현한 빈도와 그 여파의 정도를 측정하는 질문지이다. -3점(매우 나쁜)에서 +3점(매우 좋은)까지 7점 척도로 평점한다. Dixon 등(1992)의 연구에서와 같이 본 연구에서도 부정적 생활사건 영향력(severity)과 빈도(frequency) 두 가지 지표만을 사용하였다. 본 연구에서의 Cronbach's α는 영향력(severity)이 .702, 빈도(frequency)가 .706이었다.

일상적 스트레스 척도(The Hassles Scale)

일상적 생활사건 스트레스를 측정하기 위해 DeLongis, Folkman 및 Lazarus(1988)가 개발한 The Hassles Scale-Revised version을 이현희(2002)가 번안한 것을 사용하였다. 이현희(2002)는 김정희(1995)가 번안한 것을 참고하되 원척도의 문항을 그대로 사용하였다. 김정희(1995)는 당시 대학생들을 대상으로 연구하면서 피임,

www.kci.go.kr

자동차 관리 등의 대학생에게 해당되지 않는다고 보여지는 문항들을 제거하였는데 현 시점에서는 김정희가 제거한 문항들 또한 대학생들에게 해당될 수 있다고 여겨져 이현희(2002)가 번안한 척도를 사용하였다. 총 44문항이며 '전혀 아니다(0)'에서 '아주 많이 그렇다(3)'까지의 4점 척도이다. 점수가 높을수록 일상적 생활사건 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 이현희(1995)가 번안한 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .92 였으며 본 연구에서는 .911 이었다.

인생관점지표-체계(Life Regard Index-Framework)

개인적 의미를 측정하는데 본 연구에서는 Battista와 Almond(1973)가 개발하고 Debats (1998)가 수정한 것을 심미성(2006)이 번안한 인생관점지표-체계(Life Regard Index-Framework)를 사용하였다. 인생관점지표-체계는 인생관점지표(Life Regard Index: LRI)의 두 가지 하위척도 중 하나이다. 하나는 LRI-Framework로 개인이 삶에 대한 어떤 틀(frame)을 가지고 있는가를 측정하는 것이다. 다른 하나는 LRI-Fullfillment(실현)로 개인이 자신의 삶의 틀에 맞춰 삶을 사는지에 대한 인식을 측정한다(심미성, 2006). Mascaro와 Rosen(2007)과 심미성(2006)은 우울에 대한 스트레스의 완충자원으로서 삶의 의미를 연구하며 LRI-Framework만을 사용하였는데 이는 LRI-Fullfillment에는 정서적 요소들이 많이 포함되어 있어 정서적 요소로 인해 개인적 의미와 희망, 우울, 스트레스 간의 상관이 과장될 가능성을 줄이기 위해서였다. 본 연구에서도 우울 등과 높은 상관을 보이는 자살사고에 대해 동일한 이유에서 LRI-Framework만을 사용하고자 한다. 심미성(2006)이 번안한 한국판 인생관점지표-체계는 14항목, 5점 척도로 이루어진 자기보고식 검사이다. 14문항 중 6문항이 반대로 기술되어 있으며 역코딩하여 총점을 계산한다. 심미성(2006)의 연구에서의 Crombach's α=.830이었으며 본 연구에서는 .881이었다.

영적 의미 척도(Spiritual Meaning Scale)

영적 의미는 Mascaro, Rosen와 Morey(2004)이 개발한 영적 의미 척도(Spiritual Meaning Scale: SMS)를 심미성(2006)이 번안한 것을 사용하여 측정하였다. 영적 의미는 삶을 기능하게 하는 어떤 힘 혹은 삶 자체가 자신의 삶에 목적, 의도, 방향을 갖고 있다는 믿음의 정도라 정의되며 여기에는 삶 자체가 갖고 있는 의미를 개인이 발견할 수 있을 뿐만 아니라 특정한 목적을 이루기 위한 사명감 혹은 소명의 방식으로 삶에 참여한다는 인식을 포함하고 있다(심미성, 2006). 영적 의미 척도는 5점 척도의 자기보고식 검사이며 총 15문항으로 이루어졌다. 이 중 4개 문항이 반대로 기술되어 있으며 역코딩하여 총점을 계산한다. 심미성(2006)의 연구에서 Crombach's α=.868 이었으며 본 연구에서는 .890 이었다.

자살사고 질문지(Suicidal Ideation Questionaire: SIQ)

자살사고를 측정하는 도구는 Reynolds(1987)의 Suicidal Ideation Questionaire(SIQ)로 국내에서는 신민섭(1992)이 번안하였고 이를 활용하여 서미순(2005)이 사용한 척도를 사용하였다. SIQ는 많은 청소년들이 우울하지 않지만 자살사고를 보인다는 관찰로부터 제작된 척도이다. 19문항으로 이루어져 있으며 각 문항에 대해 '전혀 그렇지 않다(1)'에서 '매우 그렇다(5)'까

www.kci.go.kr

지의 5점 척도로 평정하도록 되어 있다. 신뢰도 계수(Crombach's α)는 신민섭(1992)의 연구에서 .963, 서미순(2005)의 연구에서 .976 이었으며 본 연구에서 사용한 수정된 질문지도 .938의 높은 신뢰도를 보이고 있다.

분석 방법

본 연구에서는 구조방정식 모형(SEM: Structual Equational Modeling)을 사용하였으며 분석을 위해 AMOS 7.0과 SPSS 15.0을 사용하였다. 스트레스와 자살사고 변인간의 관계에서 개인적 의미와 영적 의미의 매개 및 조절효과를 검증하기에 앞서 측정변인들이 잠재변인들을 얼마나 잘 측정하고 있는지 알아보기 위해서 측정모형을 검증하였다. 다음으로 중대한 생활사건 스트레스, 삶의 의미, 자살사고 변인으로 이루어진 매개모형의 매개효과를 검증하였다. 여기서 삶의 의미는 개인적 의미와 영적 의미를 각각 검증하며 두 변인을 함께 포함한 모형 역시 검증하였다. 매개효과의 검증은 Shrout와 Bolger(2002)가 Sobel 검증의 강력한 대안으로 제안한 Bootstrap 방법을 사용하여 간접효과가 유의한지 확인하는 방법으로 이루어졌다. 마지막으로 일상적 생활사건 스트레스, 삶의 의미, 자살사고 변인으로 이루어진 조절모형의 조절효과를 검증한다. 이를 위해서 먼저 독립변인과 조절변인은 평균과 표준편차를 이용하여 z점수로 환산하였다. 그리고 독립변인 z점수와 조절변인 z점수의 상적항을 만들어 투입하였다.

구조방정식을 사용한 모형 검증에서 적합도는 NFI(Normed Fit Index), TLI(Turker-Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index)와 RMSEA(Root Mean Square of Error Approximation)를 제시하였다.

결 과

주요 변인들간 상관

자살사고, 중대한 생활사건 빈도, 중대한 생활사건 영향력, 일상적 생활사건 스트레스, 영적 의미, 개인적 의미간 상관 분석 결과는 표 1에 제시하였다. 중대한 생활사건 및 일상적 생활사건 스트레스는 자살사고와 정적 상관을, 영적 의미와 개인적 의미는 부적 상관을 보였

표 1. 주요 변인들간 상관관계

	1	2	3	4	5	6
1. 자살사고	1					
2. 중대한 생활사건 빈도	0.223**	1				
3. 중대한 생활사건 영향력	0.274**	0.932**	1			
4. 일상적 생활사건 스트레스	0.269**	0.312**	0.339**	1		
5. 영적 의미	-0.435**	-0.125*	-0.145*	-0.082	1	
6. 개인적 의미	-0.445**	-0.173*	-0.191**	-0.171**	0.793**	1

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

www.kci.go.kr

다. 중대한 생활사건 스트레스에 대해서는 영적 의미와 개인적 의미 모두 부적 상관을 보였으며 일상적 생활사건 스트레스와 개인적 의미도 부적 상관을 보였다. 일상적 생활사건 스트레스와 영적 의미간의 상관만이 유의미하지 않았다.

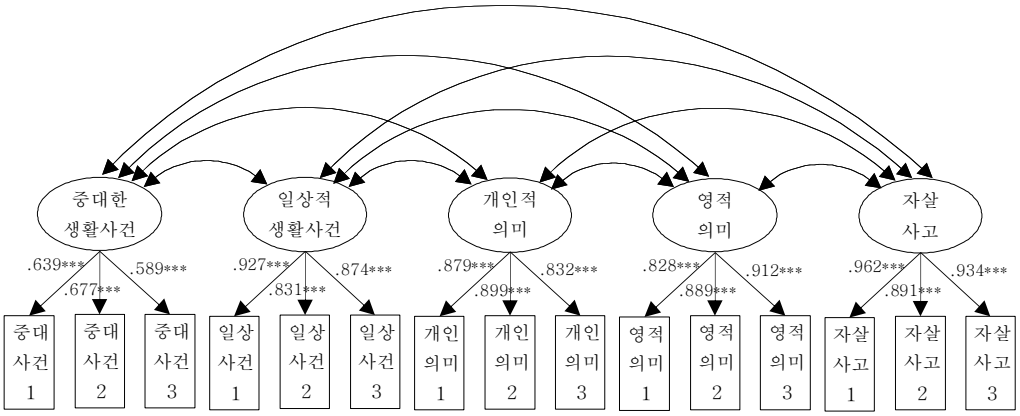
측정 모형의 검증

측정모형 검증을 위해 중대한 생활사건 스트레스, 일상적 생활사건 스트레스, 개인적 의미, 영적 의미, 그리고 자살사고 이상 5개의 잠재변인이 선택되었다. AMOS에서의 모형검증을 위해서는 잠재변인 하나에 2개 이상의 측정변인이 필요하다. 그러나 본 연구에 사용된 변인들이 하위요인이 없는 단일요인 변인들인 관계로, 요인행렬(Factor Matrix)값이 유사하게 묶이도록 문항을 나누어(item parceling) 임의의 3개 하위요인을 만들었다. 검증 결과, 잠재변인을 설명하고 있는 측정변인들의 요인값은 모두 유의미하였다(그림 1). 측정모형의 적합도도 수용 가능한 것으로 나타났다(χ^2 (df=80)=174.4, RMSEA= .062, CFI= .973, TLI = .964).

구조 모형의 검증

중대한 생활사건 스트레스가 자살사고에 미치는 영향에 대해 개인적 의미가 매개효과를 보이는지를 확인하기 위해 그림 2와 같은 연구모형을 설정하고 이를 검증하였다. 결과는 그림 2, 표 2에 제시하였다. 모형의 적합도는 χ^2(df=24)=72.5, RMSEA= .081, NFI= .96, TLI= .96, CFI= .973 으로 자료에 적합함을 보여주고 있다. 결과는 개인적 의미가 중대한 생활사건 스트레스와 자살사고의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이는 중대한 생활사건 스트레스가 개인적 의미를 손상시킬 수 있고 이로 인해 자살사고에 이를 수 있음을 보여준다.

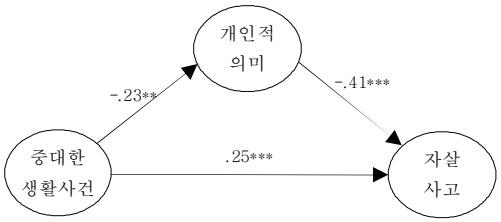
중대한 생활사건 스트레스와 자살사고의 관계에서 영적 의미도 매개효과를 보이는지 확인한 결과 유의미하게 부분매개하였다(그림 3, 표 3). 이는 개인적 의미와 마찬가지로 영적



*** p<.001

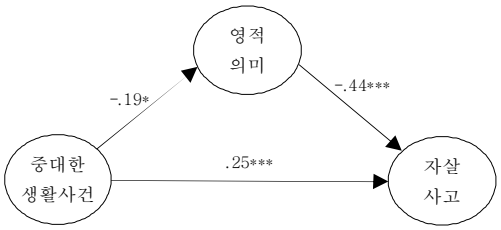
그림 3. 측정모형의 검증

www.kci.go.kr



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

그림 4. 개인적 의미의 매개효과 검증



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

그림 5. 영적 의미의 매개효과 검증

의미 또한 중대한 생활사건 스트레스에 의해 손상될 수 있으며 영적 의미의 손상으로 인해 자살사고에 이를 수 있음을 보여준다. 모형의 적합도는 $\chi^2(df=24)=64$, RMSEA= .072, NFI= .966, TLI= .967, CFI= .978로 자료에 적합함을 보여주고 있다.

개인적 의미와 영적 의미 모두 중대한 생활사건 스트레스와 자살사고의 관계를 부분매개해 주는 것으로 나타났지만 이것으로는 개인적 의미와 영적 의미의 매개효과에 차이점이 있는지는 알 수가 없다. 그래서 연구모형에 개인적 의미와 영적 의미 변인을 동시에 삽입해 본 결과 그림 4와 표 4에서와 같이 영적 의미는 유의미한 매개효과를 보였으나 개인적 의미는 더 이상 유의미하지 않았다. 모형의 적합도는 $\chi^2(df=48)=123.6$, NFI=0.956, TLI= 0.962, CFI=0.973, RMSEA=0.072로 수용 가능하였다.

일상적 생활사건 스트레스와 자살사고의 관계에서 개인적 의미의 조절효과를 확인하기 위해 그림 5와 같이 연구모형을 설정하고 검증하였다. 본 연구에서 사용된 스트레스와 삶의 의미 척도는 모두 연속 변인에 해당함으로 Ping(1996)의 방법과 절차에 따라 상적항을 Single Indicator로 만들어서 변량, 요인계수, 오차변량을 사전에 구해진 값들로 고정하고 분석하였다(홍세희, 2006). 결과는 그림 5에 제시

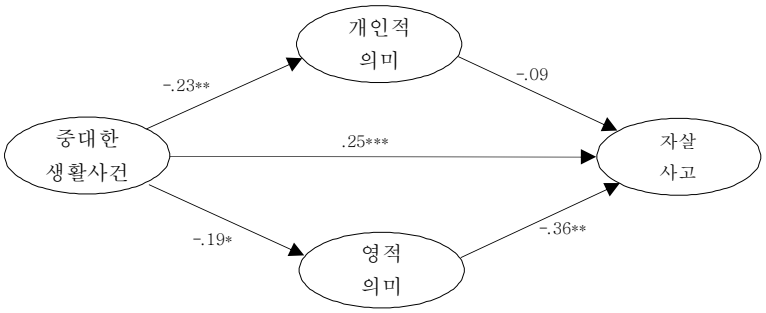
표 2. 개인적 의미의 매개효과 Bootstrap

	Estimate	SE	Bootstrap%	Bias-corrected
직접 효과	0.538	0.196	(.222, .853)	(.248, .891)
간접 효과	0.2	0.098	(.072, .401)	(.083, .412)
전체 효과	0.737	0.196	(.417, 1.083)	(.423, 1.118)

표 3. 영적 의미의 매개효과 Bootstrap

	Estimate	SE	Bootstrap%	Bias-corrected
직접 효과	0.549	0.194	(.206,.872)	(.256,.898)
간접 효과	0.182	0.097	(.044,.384)	(.047,.384)
전체 효과	0.731	0.196	(.417,1.136)	(.408,1.088)

www.kci.go.kr

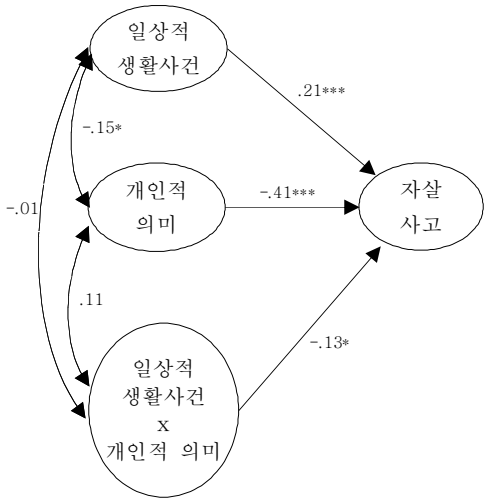


* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

그림 6. 개인적 의미와 영적 의미의 매개효과 검증

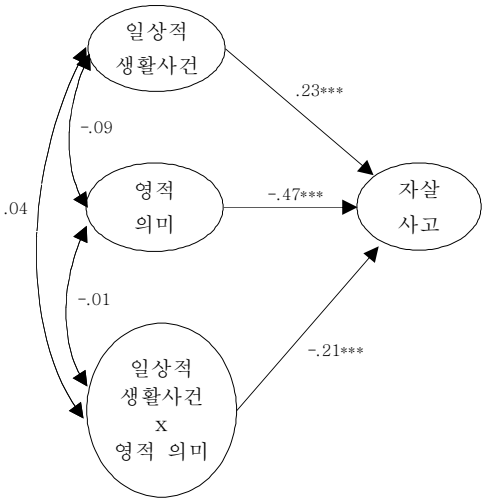
표 4. 개인적 의미와 영적 의미의 매개효과 Bootstrap

	Estimate	SE	Bootstrap%	Bias-corrected
직접 효과	0.538	0.196	(.222,.853)	(.248,.891)
간접 효과	0.2	0.098	(.072,.401)	(.083,.412)
전체 효과	0.737	0.196	(.417,1.083)	(.423,1.118)



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

그림 7. 개인적 의미의 조절효과 검증



*** $p<.001$

그림 8. 영적 의미의 조절효과 검증

하였다. 모형의 적합도는 RMSEA가 .101 이었지만 $\chi^2(df=31)=127.1$, NFI= .946, TLI= .936, CFI= .958로 대체로 수용 가능한 것으로 나타났다. 일상적 생활사건 스트레스와 개인적 의미의 상호작용항은 유의미한 것으로 나타났으며 이는 일상적 생활사건 스트레스가 자살사

www.kci.go.kr

고에 미치는 영향을 개인적 의미가 조절함을 의미한다. 곧 일상적 생활사건 스트레스가 높더라도 개인적 의미가 높은 사람은 개인적 의미가 낮은 사람보다 자살사고를 덜 가진다고 볼 수 있다.

일상적 생활사건 스트레스와 자살사고의 관계에서 영적 의미의 조절효과도 유의미한 것으로 나타났다(그림 6). 이는 영적 의미 또한 일상적 생활사건 스트레스를 완충해 줌으로써 자살사고에 이르는 것을 방지할 수 있음을 보여준다. 연구모형의 적합도는 $\chi^2(df=31)=63.412$, NFI=0.973, TLI=0.978, CFI= 0.986, RMSEA=0.06로 자료에 적합한 것으로 나타났다.

논 의

본 연구에서는 자살사고의 대표적인 원인으로 밝혀진 스트레스가 어떤 과정을 통해 자살사고에 이르게 되는지 그리고 어떤 사람이 자살사고에 이를 만큼 스트레스에 더 취약한지를 밝히고자 하였다. 이를 위해 긍정심리학의 등장과 함께 다양한 연구 분야에서 보호변인으로 관심을 모으고 있는 삶의 의미를 스트레스와 자살사고의 관계에서의 매개변인과 조절변인으로 고려하였다. 스트레스는 두 종류, 중대한 생활사건 스트레스와 일상적 생활사건 스트레스로 구분(Dixon et al., 1992)하였다. 두 종류의 스트레스는 각각 자살사고와 관계가 있는 것으로 밝혀졌으나 자살사고에 이르는 과정에 어떠한 차이가 있는지는 거의 밝혀진 바가 없다. 본 연구에서는 Wang 등(2007)의 연구 및 Mascaro와 Rosen(2006)의 연구결과를 바탕으로 중대한 생활사건 스트레스는 삶의 의미를 매개하여 자살사고에 이르고 일상적 생활사건 스트레스는 삶의 의미의 중재역할에 따라 자살사고에 이르는 것으로 가정하였다. 또한 Mascaro와 Rosen(2006)의 제안에 따라 삶의 의미를 개인적 의미와 영적 의미로 구분하고 두 종류의 삶의 의미 간에 차이점이 있는지를 살펴보았다.

먼저 중대한 생활사건 스트레스가 자살사고에 이르게 되는 과정에 대해 확인한 결과, 개인적 의미가 중대한 생활사건 스트레스와 자살사고의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 곧, 중대한 생활사건 스트레스가 개인이 지니고 있는 개인적 의미를 손상시킴으로써 자살사고에 이르게 됨을 보여주었다. 이것은 Wang 등(2007)의 연구결과와 맥을 같이 한다. 또한 기존 연구들에서는 고려하지 않았던, 영적 의미의 매개효과도 확인한 결과 영적 의미가 중대한 생활사건 스트레스와 자살사고의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 이것으로는 개인적 의미와 영적 의미의 매개효과를 비교할 수 없기 때문에 개인적 의미와 영적 의미를 동시에 매개변인으로 놓은 연구모형을 추가적으로 검증하였다. 그 결과, 개인적 의미에서 자살사고에 이르는 경로가 더 이상 유의미하지 않았다. 이는 영적 의미의 손상은 개인적 의미의 손상보다 자살사고에 더 치명적인 결과를 안겨줄 수 있음을 의미한다. 연구결과는 Mascaro와 Rosen(2006)의 제안과 같이 삶의 의미를 개인적 의미와 영적 의미로 구분하여 살펴보는 것이 필요함을 증명해 주고 있다. 또한 중한 질병이나 가족의 죽음과 같은 고통으로 극심한 스트레스 상황에 놓여있는 개인에게 삶의 의미, 특히 영적 의미를 유지하고 높여줄 수 있는 개입이 필요함을 보여주고 있다. 곧 대학 상담 현장에서 큰 위기에 직면한 개인을

www.kci.go.kr

대상으로 하는 상담에서는 실존주의적 접근이 효과적일 수 있음을 시사한다. 아직까지 국내 상담 현장에서는 영적 혹은 종교적 측면을 간과하는 경향이 있다는 점에서 위기 상황에 처한 개인의 영적 의미 수준을 파악하고 이를 유지하거나 높일 수 있도록 돕는 노력이 필요하다고 할 수 있다.

다음으로 일상적 생활사건 스트레스와 자살사고의 관계에서 삶의 의미의 조절효과를 확인하였다. 이는 누구나 겪을 수 있는 일상적인 스트레스에 대해 어떤 사람이 자살사고를 보이는가라는 질문에 대해 답을 찾고자 하는 시도라고 할 수 있다. 연구결과 일상적 생활사건 스트레스와 자살사고의 관계에서 개인적 의미와 영적 의미가 각각 조절효과를 보였다. 곧 삶의 의미가 높은 사람은 일상적 스트레스가 높더라도 자살사고에 덜 이른다면 삶의 의미가 낮은 사람은 일상적인 수준의 스트레스에 의해서도 자살사고에 이를 수 있음을 보여준다. 당장은 자살사고가 보이지 않을지라도 오늘날 대학생들이 일상적인 상황 속에서 다양한 스트레스에 노출되어 있다는 점을 고려할 때 사전에 삶의 의미를 고취시켜줄 수 있는 예방적 개입이 필요함을 시사한다. 이러한 결과는 우울을 결과변인으로 한 심미성(2006)의 연구와는 같지만 Mascaro와 Rosen(2006)의 연구와는 다른 결과이다.

본 연구 결과는 스트레스와 자살사고의 관계에서 삶의 의미가 매개 또는 조절 역할을 한다는 선행연구들을 지지해준다. 그러나 기존 연구들이 중대한 생활사건 스트레스와 일상적 생활사건 스트레스를 그 내용이나 한 개인에게 지워지는 무게가 상이함에도 불구하고 구분하지 않은 채 제각각 다루어왔다면 본 연구에서는 중대한 생활사건 스트레스는 삶의 의미를 손상시킴으로 자살사고에 이르고 일상적 생활사건 스트레스는 개인이 기존에 가지고 있는 삶의 의미 수준에 따라 자살사고에 이른다는 것을 보여줌으로써 기존 연구들을 통합하고 스트레스 종류에 따라 자살사고에 이르는 과정에도 차이가 있음을 밝혔다는데 의의가 있다.

이상의 결과는 대학에서 스트레스를 보고하는 개인에 대한 자살예방 상담 및 심리치료적 개입 시 어떤 종류의 스트레스를 경험하고 있는지를 파악하는 것이 선행되어야 하며 그에 따라 예방적 치료적 개입도 달라져야 함을 시사한다. 우리나라 20~29세의 사망원인 중 1위는 자살이다(통계청 2009). 20에서 29세 사이의 청년층에 해당되는 대학생들의 자살은 경제인구의 감소로 이어질 뿐만 아니라 사회문화적으로도 큰 손실을 초래하기 때문에 자살자 개인의 문제를 떠나 국가적인 관심을 기울여야 하는 중대한 문제가 되고 있다(하정희, 안성희, 2008). 그럼에도 불구하고 이들 연령층의 자살을 막기 위한 상담자의 개입 및 프로그램 구성을 뒷받침할 경험적 연구가 매우 부족한 실정에서 본 연구결과는 자살예방 및 위기상담을 위한 약간의 경험적 근거를 제공해 줄 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 일반 대학생들을 표본으로 하였으며 자살 고위험집단 혹은 임상집단을 구분하지 않았다. 따라서 다른 연령대 및 대학생 집단 안에서도 자살 고위험집단이나 임상집단으로의 일반화에 어려움이 있다. 본 연구 결과를 보다 다양한 연령대 및 임상집단에도 적용하기 위해서는 보다 많은 표집을 대상으로 동일한 연구를 진행하되 집단간의 차이를 살펴보는 추가적인 연구

www.kci.go.kr

가 필요할 것이다. 둘째, 본 연구에서는 개인이 지난 일 년 동안 경험한 중대한 생활사건 스트레스를 측정함에 있어 해당 경험 시점으로부터 경과한 정도가 통제되지 않았다. 중대한 생활사건 스트레스의 영향력이 일상적 생활사건 스트레스보다 장기적이라 할지라도 그 경과한 정도에 따라 한 개인의 삶에 미치는 정도에는 차이가 있을 것으로 보인다. 따라서 중대한 생활사건 스트레스의 유의미한 영향력을 보다 정확하게 확인하기 위해서는 종단적 연구가 필요할 것이다. 셋째, 본 연구의 모형을 설정함에 있어 스트레스 및 자살사고와 관련이 있는 것으로 밝혀진 사회적지지, 대처방식, 우울, 무망감 등의 다른 변인들은 고려하지 않았다. 이는 본 연구에서 설정하지 않은 다른 변인들이 다양한 방식으로 영향을 미치고 있을 수 있음을 의미할 수 있다. 따라서 변인을 추가적으로 설정함으로써 본 연구 결과에 미치는 영향을 추가적으로 살펴볼 필요가 있을 것이다. 넷째, Mascaro와 Rosen(2006)의 연구에서는 일상적 생활사건 스트레스와 우울의 관계에서 영적 의미만이 조절효과를 보인 반면 이들의 연구설계를 반복한 심미성(2006)의 연구에서는 개인적 의미와 영적 의미 모두 조절효과를 보였다. 자살사고를 결과변인으로 한 본 연구에서도 심미성(2006)의 연구에서와 같이 개인적 의미와 영적 의미 모두 조절효과를 보였으며 둘 간의 차이를 발견하지 못했다. 따라서 다른 문화권 표집을 대상으로 반복 연구 및 심미성(2006)이 제안한 바와 같이 미국 대학생과 한국 대학생간에 차이를 만들어내는 이유가 어디에 있는지를 밝히기 위한 추가적인 연구가 필요할 것이다.

참고문헌

김정희 (1995). 스트레스 평가와 대처의 정서적 경험에 대한 관계. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 7(1), 44-69

박명실 (2005). 대학생 자살위험 집단유형의 분류, 평가 및 집단 상담치료 적용. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.

서미순 (2005). 청소년 자살사고에 영향을 미치는 심리사회적 요인들에 관한 연구. 경남대학교 행정대학원 석사학위논문.

신민섭 (1992). 자살 기제에 대한 실증적 연구: 자기 도피 척도의 타당화. 연세대학교 대학원 박사학위논문.

심미성 (2006). 스트레스 완충자원으로서 삶의 의미의 역할. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

원두리, 김교헌, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. 한국심리학회지:건강, 10(2), 211-225.

이영호 (1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량구조모형을 통한 분석. 서울대학교 대학원 박사학위논문.

이현지, 김명희 (2007). 대학생의 자아정체감과 무망감, 우울, 자살사고의 관계에 관한 연구. 청소년학연구, 14(3), 243-264.

이현희 (2002). 스트레스, 통제감 및 대처방식이 결혼생활 적응과 정서에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위논문.

장은선 (2007.) 청소년의 스트레스와 비합리적 신념이 자살생각에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

하정희, 안성희 (2008). 대학생들의 자살생각에 영향을 미치는 요인들: 스트레스, 대처방

www.kci.go.kr

식, 완벽주의, 우울, 충동성의 구조적 관계모형 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 1149-1171.

홍세희 (2006). 상호작용 효과의 검증 방법: 회귀분석과 구조 방정식 모형의 적용. 한국심리학회 2006년 동계 연수회 자료집, 1-24.

통계청 (2009). 2008년 사망 및 사망원인 통계 결과. 서울: 통계청.

Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry, 36*, 409-427.

Debats, D. L., Drost, J., & Hansen, J. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology, 86*, 359-375.

DeLongis, A., Flokman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology, 54(3)*, 486-495.

Dixon, W. A., Heppner, P. P., & Anderson, W. P. (1991). Problem-solving appraisal, stress, hopelessness, and suicide ideation in a college population. *Journal of Counseling Psychology, 38(1)*, 51-56

Dixon, W. A., Rumford, K. G., Heppner, P., & Lips, B. J. (1992). Use of different sources of stress to predict hopelessness and suicide ideation in a college population. *Journal of Counseling Psychology, 39(3)*, 342-349.

Frankl. V. E. (1992/1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston. MA: Beacon Press.

Heisel, M. J., Flett, G. L. (2004). Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26(2)*, 127-135.

Mascaro, N., Rosen, D. H., & Morey L. C. (2004). The development, construct validity, and clinical utility of the spiritual meaning scale. *Personality and Individual Differences, 37*, 845-860.

Mascaro N. & Rosen, D. H. (2006). The Role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic Psychology, 46(2)*, 168 -190.

Ping, R. A. (1996). Latent variable regression: A technique for estimating interaction and quadratic coefficients. *Multivariate Behavioral Research, 31,* 95-120.

Sarason, I. G., Johnson, J. H., & Siegel, J. M. (1978). Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46(5)*, 932-946

Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods,* 7, 422-445.

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(1)*, 80-93.

Steger, M. F. & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies, 8*, 161-179.

Wang, M. C, Lightsey, O. R., Pietruszka, T., Uruk, A. C., & Wells, A. G. (2007). Purpose

www.kci.go.kr

in life and reasons for living as mediators of the relationship between stress, coping, and suicidal behavior. *The Journal of Positive Psychology, 2(3)*, 195-204.

Wilburn, V. R. & Smith, D. E. (2005). Stress, self-esteem, and suicidal ideation in late. *Adolescents, 40(157)*, 33-46.

원 고 접 수 일 : 2009. 9. 22
수정원고접수일 : 2009. 11. 10
게 재 결 정 일 : 2009. 11. 21

www.kci.go.kr

한국심리학회지 : 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2009, Vol. 21, No. 4, 1011-1026

The Influence of Stress on Suicide Ideation: Meaning in Life as Mediator or Moderator

Ha Cho **Heecheon Shin**

Ajou University

This study investigated that meaning in life has a mediating effect or moderating effect on the relationship between suicide ideation and stress. 306 university students completed scales, and data was analyzed by Structural Equation Modeling. The meaning in life mediated the relationship between major negative life event stress and suicide ideation. On the relationship between minor daily hassles stress and suicide ideation, moderating effects of personal meaning and spiritual meaning were tested respectively, and both were significant. The results suggested that therapeutic intervention to raise impaired meaning in life, especially spiritual meaning, may be suitable to individuals who face major negative life event stress, and preventive intervention to enhance meaning in life may be suitable to individuals experiencing minor daily hassles stress.

Key words : major negative life event, daily hassles, stress, meaning in life, personal meaning, spiritual meaning, suicide ideation

www.kci.go.kr