

삶의 의미와 주관적 안녕 및 우울의 관계: 대학생 집단과 중년 집단의 비교*

박 선 영[†]

권 석 만

서울대학교 심리학과

본 연구에서는 대학생 집단(n=308)과 중년 집단(n=154)을 대상으로 삶의 의미의 다양한 차원과 주관적 안녕 및 우울의 관계를 살펴보고자 했다. 그 결과, 연령에 상관없이 삶의 의미의 중요도, 일치도, 의미감은 주관적 안녕과 관련되는 것으로 나타났다. 그러나 우울과의 관계에서는 중요도를 제외한 일치도와 의미감의 관련성이 확인되었으며, 특히 중년 집단에서는 삶의 의미와 우울의 관계가 더 크게 나타났다. 다음으로, 삶의 의미의 원천과 주관적 안녕 및 우울의 관계를 살펴보면, 연령에 상관없이 자기 관련 요인에 해당하는 원천에서 의미감을 경험하는 것이 높은 주관적 안녕, 낮은 우울과 관련되는 것으로 나타났고, 가족과의 관계에서 의미감을 경험하는 것이 낮은 우울과 관련되는 것으로 나타났다. 하지만 대학생 집단은 친구와의 관계에서 의미감을 경험하는 것이 높은 주관적 안녕과 낮은 우울과 관련되는 반면, 중년 집단은 봉사 및 사회적 기여에서 의미감을 경험하는 것이 높은 주관적 안녕과 관련되고, 배우자와의 관계에서 의미감을 경험하는 것이 낮은 우울과 관련되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 삶의 의미를 구성하는 다양한 차원과 심리적 건강의 관계가 연령에 따라 달라질 수 있음을 시사하고 있지만, 본 연구가 제한된 표본을 대상으로 새롭게 개발된 척도로 측정된 탐색적 연구라는 점을 고려할 필요가 있겠다.

주요어 : 삶의 의미, 삶의 의미 차원, 삶의 의미 원천, 주관적 안녕, 우울

* 이 논문은 제 1저자의 박사학위논문을 일부 발췌하여 정리한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 박선영 / 서울대학교 심리학과 / 서울시 관악구 관악로 1

Tel : 02-880-6431 / E-mail : pp9901@hanmail.net

삶의 의미에 대한 연구는 지금까지의 심리학 연구가 인간의 부정적 측면을 개선하는데 중점을 두어왔던 것처럼, 인간을 불행이나 고통, 죽음의 영향으로부터 어떻게 보호할 수 있는지에 초점을 맞추면서 시작되었다(Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, & Vohs, 2001). 의미 치료의 창시자인 Frankl (1959)이 죽음이라는 극한 상황 속에서도 삶을 살아가는 이유, 즉 삶의 의미를 발견할 수 있다면 삶을 만족스럽게 살아갈 수 있다고 보았던 것처럼, 삶의 의미는 불행이나 외상, 부정적인 사건을 겪더라도 그 고통감의 영향을 완충할 수 있도록 하며, 고통에 대한 태도 뿐 아니라 삶 자체에 대한 태도를 변화시킬 수 있다는 점에서 중요하게 여겨져 왔다(박선영, 2013; Baumeister, 1991; Taylor, 1983).

하지만 삶의 의미는 부정적인 것을 완화할 뿐 아니라 긍정적인 것을 강화하는데 더욱 강력한 힘이 있다. Ryff와 Singer(1998)는 ‘삶의 목표와 개인적 성장은 긍정적인 정신건강에 기여하는 요인이기 보다는 사실상 그 특징을 정의하는 것이다’라고 제안하면서 삶의 의미가 단지 고통감을 감소시킨다는 사실을 넘어서서 웰빙(well-being)이라는 본질 그 자체임을 강조하였다. 즉 고통, 외상, 병리, 불행이 부재할 때조차 삶의 의미가 부족하다면 인간은 최상의 잠재력을 발휘할 수 없으며, 삶의 의미는 긍정적인 인간으로서 기능하는데 핵심 요인이라는 것이다(박선영, 권석만, 2012에서 재인용).

뿐만 아니라 삶의 의미는 심리적 건강에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 변인으로서 많은 연구가 이루어져왔다(Chamberlain & Zika, 1988; Debats, Van der Lubbe, & Wezeman, 1993; Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). 여러 연구들에서 삶의 의미는 행복감과 만족감, 긍정

정서, 자기 존중감, 타인에 대한 태도, 삶에 대한 참여와 정적으로 관련되는 것으로 나타났다(Chamberlain & Zika, 1988; Debats, Drost, & Hansen, 1995; Debats et al., 1993; Steger et al., 2006), 우울이나 자살 사고, 미래의 자살 행동 가능성과는 부적적으로 관련되는 것으로 나타났다(Edwards & Holden, 2001; Harlow, Newcomb, & Bentler, 1986; Reker, 1997). 또한 외상 또는 스트레스와 심리적 건강의 관계를 삶의 의미가 조절 또는 매개함으로써 적응적인 대처 방식을 촉진한다고 보고되고 있다(송주연, 2010; 심미성, 2006; Park & Folkman, 1997).

이처럼 심리적 건강에서 삶의 의미에 대한 중요성이 강조되고 경험적 연구들도 증가하고 있지만, 삶의 의미라는 개념이 모호하고 추상적이라는 점에서 그 정의와 측정에서 충분한 합의가 이루어지지 못하고 있다. 즉 삶의 의미는 삶에서의 일관성(Battista & Almond, 1973; Reker & Wong, 1988), 목표 지향성 또는 목적성(Ryff & Singer, 1998), 삶의 존재론적 중요성(Crumbaugh & Maholick, 1964) 등 학자마다 다르게 정의되고 있고(Chamberlain & Zika, 1988), 삶의 의미를 측정할 때에도 삶의 의미의 내용 보다는 삶의 의미를 얼마나 경험하고 발견했는지의 정도만을 측정하는 연구들이 대부분이다. 또한 삶의 의미라는 개념이 다양한 차원을 포함하는 복합적인 구성 개념임에도 불구하고(박선영, 권석만, 2012; Steger, 2009), 선행 연구들에서는 삶의 의미가 높고 낮음에 따라 심리적 건강이 어떻게 달라지는지에 대한 일반적인 결과만을 보여줄 뿐 삶의 의미의 다양한 차원들과 심리적 건강의 관계에 대해서는 구체적 정보를 제공하지 못하고 있다. 이는 삶의 의미가 무엇이고 어떤 요소로 구성되는지에 대한 논의가 충분히 이루어지지 못했을

뿐만 아니라, 삶의 의미의 다양한 차원을 측정할 수 있는 척도가 부재하기 때문일 수 있다.

‘삶의 의미’라는 개념에 대한 그 동안의 논의를 살펴보면, 삶의 의미는 다양한 차원과 구조로 이루어진 복합적인 구성 개념이라는 견해가 공통적이다(박선영, 권석만, 2012; Steger, 2009). Wong(1998a, 1998b)은 사람들이 생각하는 삶의 의미에 대한 경험적 연구를 통해서 삶의 의미가 다양한 구성 요소로 이루어진다는 사실을 언급하였다. 그 내용을 보면 Wong은 삶의 의미가 인지적 요소, 동기적·행동적 요소, 정서적 요소로 구성된다고 제안하면서 기본 구조(basic structure)라는 용어를 사용하였고, Wong(1998a)이 개발한 개인적 의미 척도(personal meaning profile)의 8개 요인을 삶의 의미의 원천(sources)이라고 개념화하였으며, 개인적 요소와 관계적 요소를 대부분의 사람들이 삶의 의미를 발견하는 영역이라는 점에서 삶의 의미의 전제 조건(precondition)이라고 가정하였다.

이와 유사하게 Steger(2009)도 삶의 의미가 인지적 요소, 동기적 요소, 정서적 요소라는 다차원적인 요소로 이루어진다고 이론적으로 제안하였고, 삶의 의미에 대한 연구를 수행할 때에는 삶의 의미의 다양한 원천들과 자신의 삶에서 의미와 목적을 찾으려고 하는 노력으로서의 의미 추구를 중요한 차원으로 고려해야 한다고 제안하였다. 이러한 견해는 단지 삶의 의미의 발견이라는 최종적인 부산물에만 초점을 두는 것이 아니라 삶의 의미를 구성하는 다양한 차원들을 이해하는 것이 삶의 의미를 보다 통합적으로 이해하는 방법임을 시사하는 것이다.

이러한 배경에서 박선영(2013)은 삶의 의미에 대한 이론적 논의와 경험적 연구들을 검토

하면서 다차원적 삶의 의미 모형(Multidimensional Meaning in Life Model)¹⁾을 가설적으로 제안하고, 다차원적 삶의 의미 척도(Multidimensional Meaning in Life Scale; MMLS)를 개발하여 삶의 의미의 다양한 차원들을 체계적으로 구분하고자 시도하였다.

박선영(2013)이 제안한 다차원적 삶의 의미 모형에 대해 좀 더 자세히 기술하면, 본 모형에서는 삶의 의미를 정의할 때 삶의 의미를 구성하는 여러 차원이 포함되도록 가정하였는데, 첫 번째 차원은 삶의 의미의 구조적 측면으로 ‘기본 구조’라고 명명하였고, 두 번째 차원은 삶의 의미의 내용적 측면으로 ‘내용 구조’라고 명명하였다.

먼저 다차원적 삶의 의미 모형의 기본 구조에 대해 살펴보면, 기본 구조는 본 모형의 핵심적인 차원으로 중요도, 일치도, 의미감으로 구성된다. 첫 번째 구성 요소인 ‘중요도(Importance)’는 개인이 삶에서 중요하게 생각하는 가치와 방향이 무엇인지를 나타내는 것으로, 삶의 의미의 ‘인지적 요소’에 해당한다(Wong, 1998b). 두 번째 구성 요소인 ‘일치도(Consistency)’는 사람들이 중요하게 생각하는 삶의 가치 또는 방향과 얼마나 일치된 삶을 살고 있는지를 나타내는 것으로, 삶의 의미의 ‘행동적 요소’일 수 있다(Wong, 1998b). 세 번째 구성 요소인 ‘의미감(sense of Meaningfulness)’은 자신이 중요하게 생각하는 삶의 가치 또는 삶의 방향과 일치된 삶을 살아감으로써 경험하게 되는 삶의 의미의 수준을 나타낸다. 이는 삶의 의미의 정서적 요소이자 인지적 요소를 반영할 수 있다. 또한 본 모형의 기본 구조에는 동기적 요소가 직접적으로 반영되지

1) 본 모형에 대한 자세한 설명은 박선영(2013)의 논문에 제시되어 있음.

않지만, 삶의 의미의 중요도는 개인이 추구하고자 하는 목표 상태라는 점에서, 일치도는 특정한 목표를 향해 행동하도록 하는 추동력을 포함한다는 점에서 중요도와 일치도는 동기적 요소를 잠정적으로 포함하는 개념이라고 가정할 수 있다.

다음으로 다차원적 삶의 의미 모형의 두 번째 차원인 내용 구조에 대해 살펴보면, 내용 구조는 사람들이 삶의 의미를 무엇이라고 지각하고 무엇으로부터 삶의 의미를 경험하는지와 같은 내용적 측면을 반영하는 것으로 ‘삶의 의미의 원천’이라는 차원이 포함된다. 또한 삶의 의미의 원천은 그 내용상 다시 ‘자기 관련 요인, 타인과의 관계 요인, 자기 초월 요인’이라는 세 가지 상위 요인으로 구분될 수 있다.

이처럼 삶의 의미는 다양한 차원으로 구성되는 것으로 볼 수 있지만, 삶의 의미의 다양한 차원들과 심리적 건강의 관계에 대한 경험적 연구는 충분히 이루어지지 못했다. 이에 본 연구에서는 박선영(2013)이 제안한 ‘다차원적 삶의 의미 모형’을 기반으로, 삶의 의미를 구성하는 다양한 차원들과 주관적 안녕 및 우울의 관계를 살펴보고자 하였다.

아울러 삶의 의미에 대한 또 다른 중요한 주제는 생애 주기에 따라 삶의 의미의 경험이 어떻게 달라지는지에 대한 것이다. 사람은 나이가 들어감에 따라 삶의 의미의 수준이나 원천의 내용이 달라질 수 있고, 연령에 따라 개인에게 주어진 현실적 상황이나 조건도 달라질 수 있다는 점에서 삶의 의미와 연령의 관계는 흥미로운 연구 주제가 될 수 있다. 그러나 삶의 의미와 연령의 관계에 대한 선행 연구들을 살펴보면 그 결과가 비일관적이다. Frankl(1959)은 연령이 증가함에 따라 삶의

의미의 수준이 증가한다고 보았고, Reker와 Wong(1988)은 개인적 의미 체계가 나이가 들어감에 따라 더욱 통합된다고 보았으며, Van Ransst와 Marcoen(1997)도 노년 집단이 청년 집단에 비해 의미감이 더 높다고 제안하였다. 그러나 Debats 등(1993), Baum과 Stewart(1990), Reker와 Fry(2003)의 연구에서는 연령별 차이가 발견되지 않았다. 오히려 국내에서는 허지연(2007)의 연구에서 의미발견은 연령별 차이가 없었지만 의미추구는 중년 집단에 비해 청년 집단이 더 높았고, 김경미, 류승아, 최인철(2011)의 연구에서도 청년 집단이 노년 집단에 비해 삶의 의미의 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과의 차이는 연령에 따른 삶의 의미의 고유한 변화를 반영한 것일 수 있지만 그보다는 삶의 의미를 측정하기 위해 사용했던 척도가 달랐기 때문에 직접적인 비교가 어렵다는 제한점이 있다. 또한 연령에 따른 삶의 의미의 차이에 대해서는 연구들이 진행되고 있지만, 삶의 의미와 심리적 건강의 관계가 연령에 따라 어떻게 달라지는지에 대해서는 경험적 연구가 거의 이루어지지 않고 있다.

따라서 본 연구에서는 대학생 집단과 중년 집단을 대상으로 박선영(2013)이 개발한 다차원적 삶의 의미 척도(MMLS)를 사용하여, 사람들이 무엇으로부터 삶의 의미를 경험하고 어떤 과정을 통해 삶의 의미를 경험하게 되는지, 특히 삶의 의미의 다양한 차원과 심리적 건강의 관계가 연령대에 따라 어떻게 달라지는지를 경험적으로 탐색해보고자 하였다. 아울러 삶의 의미의 인지적 요소로서의 중요도와 행동적 요소로서의 일치도가 주관적 안녕 및 우울과 어떤 차별적 관계를 가지는지 살펴보고, 또한 이러한 관계가 연령대에 따라 어떻게 달

라지는지도 추가적으로 살펴보고자 하였다.

방 법

연구 참여자

대학생 집단으로는 서울 소재의 대학에서 심리학 관련 강의를 수강하는 대학생 308명이 참여하였다. 이 중 남자가 200명(64.9%), 여자가 108명(35.1%)이었고, 이들의 평균 연령은 21.46세(SD=2.72)였다.

중년 집단은 온라인 대학에서 상담 관련 강의를 수강하는 수강생과 서울 소재 고등학교 교사 및 학부모, 지역 센터에 근무하는 직원 중에서 40~65세에 해당되는 154명을 대상으로 하였다. 이 중 남자가 62명(40.3%), 여자가 92명(59.7%)이었고, 이들의 평균 연령은 47.23세(SD=5.48)였다.

측정 도구

다차원적 삶의 의미 척도(Multi-dimensional Meaning in Life Scale: MMLS)

박선영(2013)이 개발한 척도로 대학생용과 성인용을 각각 사용하였다. 다차원적 삶의 의미 척도-대학생용은 48문항으로 구성되고, 다차원적 삶의 의미 척도-성인용은 60문항으로 구성된다. 본 척도에서는 각 문항에 대해 두 가지 측면을 평정하도록 구성되는데, 첫째는 ‘중요도’로 각 문항의 내용이 자신의 삶에서 얼마나 중요하고 의미있는지를 평정하도록 했고, 둘째는 ‘일치도’로 각 문항의 내용이 자신의 삶과 얼마나 일치하며 각 문항의 내용을 실제의 삶에서 얼마나 실천하고 있는지를 평

정하도록 했다. 중요도와 일치도는 0(전혀 중요하지 않다, 혹은 전혀 일치하지 않는다)에서 3(매우 중요하다, 혹은 매우 일치한다)에 이르는 4점 척도이다. 또한 이렇게 평정된 중요도와 일치도 점수를 근거로 의미감 지수를 산출하여 개인이 경험하는 삶의 의미의 수준을 측정하였다. 의미감 지수를 산출할 때에는 Wilson, Sandoz, Kitchens와 Roberts(2010)가 가치로운 삶 질문지(Valued Living Questionnaire; VLQ)에서 ‘가치로운 삶 지수’를 산출할 때와 동일한 방식을 사용하였고, 중요도에 따라 일치도에 가중치를 부여하기 위해 중요도 지수와 일치도 지수를 곱한 값으로 계산하였다. 왜냐하면 사람들마다 중요하게 생각하는 삶의 영역이나 방향이 다를 뿐 아니라, 일치도가 동일하더라도 그 영역에 부여한 중요도가 다르다면 의미감의 수준이 달라질 수 있기 때문이다. 또한 MMLS의 요인 분석 결과 대학생용은 ‘신체 및 정신 건강, 자기 수용 및 성장, 일에 대한 만족감, 사회적 성취 및 영향력, 가족과의 좋은 관계, 친구와의 좋은 관계 및 여가, 종교 및 영성, 봉사 및 사회적 기여’라는 8개 요인으로 구분되었고, 성인용은 ‘배우자와의 좋은 관계, 자녀 양육 및 부모 되기’라는 2개 요인이 추가되어 10개 요인으로 구분되는 것으로 나타났다. 아울러 대학생 8개 요인, 성인 10개 요인에 대한 확인적 요인분석 결과, MMLS는 자기 관련 요인, 타인과의 관계 요인, 자기 초월 요인이라는 세 가지 상위 요인으로 다시 분류되었다. 본 연구에서 대학생 집단의 내적 합치도는 중요도 지수 .93, 일치도 지수 .95, 의미감 지수 .95였고, 중년 집단의 내적 합치도는 중요도 지수 .96, 일치도 지수 .98, 의미감 지수 .98였다.

삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale: SWLS)

전반적인 삶에 대한 만족 정도를 측정하기 위해 널리 사용되는 척도로서 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발하고, 조명한과 차경호(1998)가 번안하였다. 총 5문항으로서 Likert형 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 평정된다. 본 연구에서 대학생 집단의 내적 합치도는 .84였고, 성인 집단의 내적 합치도는 .92였다.

정적 정서 및 부정 정서 척도(Positive and Negative Affect Schedule: PANAS)

이 척도는 Watson, Clark과 Tellegen(1988)에 의해서 개발된 것으로서, 정서를 긍정정서와 부정정서라는 상대적으로 독립된 차원으로 구분하여 평가한다. 이 척도의 문항들은 감정이나 기분을 묘사하는 20개의 형용사(예: 열정적인, 부끄러운)로 구성되어 있으며, 현재를 포함한 지난 1주일간의 정서 상태를 5점 척도 상에서 직접 응답한다. 본 연구에서는 이현희, 김은정, 이민규(2004)가 우리말로 번안하고 타당화한 척도를 사용하였는데, 내적 합치도 계수는 긍정 정서 .84, 부정 정서 .87, 전체 척도 .84로 보고되어 있다. 본 연구에서 대학생 집단의 내적 합치도는 긍정 정서 .88, 부정 정서 .88였고, 성인 집단의 내적 합치도는 긍정 정서 .92, 부정 정서 .91였다.

한국판 CES-D 척도(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale: CES-D)

Radloff(1977)가 우울을 측정하기 위해 개발한 척도이다. 총 20문항으로서 Likert 형 4점 척도(0=극히 드물게, 3=거의 대부분)로 평정된다. 본 연구에서는 전경구, 최상진, 양병창

(2001)이 번안한 한국판 CES-D를 사용하였으며, 본 연구에서 대학생 집단의 내적 합치도는 .91, 성인 집단의 내적 합치도는 .94였다.

결 과

자료 분석에 앞서, Diener(1994)의 연구를 참고하여 다음과 같이 주관적 안녕을 측정하였다. 우선 각 측정치의 문항수와 분포 차이를 없애기 위해서 삶의 만족도, 긍정 정서, 부정 정서 측정치를 각각 표준 점수(Z-score)로 환산한 다음, 긍정 정서에서 부정 정서를 뺀 값은 삶의 만족도와 합산하여 주관적 안녕 측정치를 산출하였다.

또한 본 연구에서 수집된 주요 변인들의 평균과 표준편차를 대학생 집단과 중년 집단으로 구분하여 표 1에 제시하였다.

삶의 의미의 중요도, 일치도, 의미감 지수와 주관적 안녕 및 우울의 관계

대학생 집단과 중년 집단을 대상으로 다차원적 삶의 의미 모형의 기본 구조의 각 요소와 주관적 안녕 및 우울의 관계를 살펴보기 위해 상관 분석을 실시하였다(표 2).

먼저 다차원적 삶의 의미 척도의 중요도, 일치도, 의미감 지수의 전체 합산 점수와 주관적 안녕의 관계를 살펴보면, 대학생 집단과 중년 집단 모두에서 통계적으로 유의한 수준의 정적 상관이 나타났다. 대학생 집단 $r(308) = .28, p < .001$, $r(308) = .67, p < .001$, $r(308) = .67, p < .001$, 중년 집단 $r(154) = .25, p < .001$, $r(154) = .72, p < .001$, $r(154) = .69, p < .001$. 이러한 결과는 연령과 상관없이 삶의 의미의 중요한 원천이

표 1. 본 연구에서 수집된 주요 변인들의 평균 및 표준편차

	대학생 집단 ($n=308$)		중년 집단 ($n=154$)	
	평균	표준편차	평균	표준편차
다차원적 삶의 의미 척도				
중요도 지수	107.09	16.62	132.25	23.33
자기관련요인	56.25	7.75	62.04	10.70
타인과의관계요인	29.63	4.34	46.18	9.19
자기초월요인	21.21	8.69	24.03	8.57
일치도 지수	72.86	21.30	97.81	35.15
자기관련요인	37.84	11.53	46.63	16.71
타인과의관계요인	22.54	5.79	32.74	13.23
자기초월요인	12.48	8.07	18.44	9.85
의미감 지수	191.65	65.01	237.02	106.56
자기관련요인	102.00	36.44	114.05	52.01
타인과의관계요인	62.56	19.44	83.88	40.85
자기초월요인	27.10	21.15	39.09	28.08
주관적 안녕	-0.00	2.19	.17	2.35
우울(CES-D)	15.85	10.13	13.09	10.10

무엇인지 자각하고 이와 일치된 삶을 살아가면서 의미감을 경험하는 것이 주관적 안녕과 관련이 크다는 것을 나타낸다.

다음으로 다차원적 삶의 의미 척도의 중요도, 일치도, 의미감 지수의 전체 합산 점수와 우울의 관계를 살펴보면, 대학생 집단과 중년 집단 모두 중요도 지수와 우울의 상관은 거의 유의하지 않았던 반면, $r(308)=-.04$, ns , $r(154)=-.17$, $p<.05$, 일치도 지수 및 의미감 지수와 우울의 상관은 부적 상관을 나타내었다, 대학생 집단 $r(308)=-.30$, $p<.001$, $r(308)=-.29$, $p<.001$, 중년 집단 $r(154)=-.60$, $p<.001$, $r(154)=-.56$, $p<.001$. 이러한 결과는 삶의 의미의 중요한 원천이 무엇인지 자각하는 것은 우울과 관련이 없는 반면, 일치된 삶을 살지 못하면서 의미

감을 경험하지 못하는 것은 우울과 관련이 크다는 것을 나타낸다.

이어서 상관 계수만으로는 연령대별 차이를 결정하기 어려우므로 집단 간 상관계수의 차이를 검증하기 위해 Fisher의 z transformation을 실시하였다. 우선 삶의 의미와 주관적 안녕의 상관에서 연령대별 차이를 분석한 결과, 중요도 지수, 일치도 지수, 의미감 지수의 전체 합산 점수와 주관적 안녕의 상관에 있어서는 연령대별 차이가 나타나지 않았다. 한편 삶의 의미의 중요도 지수와 우울의 상관에서는 연령대별 차이가 나타나지 않았으나 일치도 및 의미감 지수와 우울의 상관에서는 연령대별 차이가 비교적 뚜렷하게 나타났다. 즉 일치도 및 의미감 지수의 전체 합산 점수와 우울의

표 2. MMLS의 중요도, 일치도, 의미감 지수와 주관적 안녕 및 우울의 상관계수

	주관적 안녕		우울	
	대학생집단 (n=308)	중년집단 (n=154)	대학생집단 (n=308)	중년집단 (n=154)
중요도 지수	.28***	.25***	-.04	-.17*
자기관련요인	.29***	.28***	-.07	-.22**
타인과의관계요인	.24***	.03	-.04	-.01
자기초월요인	.17**	.31***	-.00	-.17*
일치도 지수	.67***	.72***	-.30***	-.60***
자기관련요인	.72***	.78***	-.35***	-.64***
타인과의관계요인	.58***	.52***	-.31***	-.46***
자기초월요인	.32***	.56***	-.08	-.45***
의미감 지수	.66***	.69***	-.29***	-.56***
자기관련요인	.69***	.74***	-.33***	-.60***
타인과의관계요인	.56***	.49***	-.28***	-.42***
자기초월요인	.32***	.53***	-.06	-.41***

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

상관에 있어서는 중년 집단이 대학생 집단에 비해 부적 상관의 크기가 더 큰 것으로 나타나, $z=3.86$, $p < .001$, $z=3.36$, $p < .001$, 삶에서 자신이 원하는 것과 일치된 삶을 살면서 의미감을 경험하는 것은 대학생 집단에 비해 중년 집단의 우울과 더 많이 관련되는 것으로 여겨진다.

삶의 의미의 세 가지 상위 요인과 주관적 안녕 및 우울의 관계

다차원적 삶의 의미 모형의 내용 구조의 세 가지 상위 요인과 주관적 안녕 및 우울의 관계를 살펴보기 위해 상관 분석을 실시하였다 (표 2).

먼저 다차원적 삶의 의미 척도의 세 가지 상위 요인과 주관적 안녕의 관계를 살펴보았다. 우선 중요도 지수의 경우, 대학생 집단은 자기 관련 요인, $r(308)=.29$, $p < .001$, 타인과의 관계 요인, $r(308)=.24$, $p < .001$ 과 주관적 안녕의 정적 상관이 나타났고, 중년 집단은 자기 관련 요인, $r(154)=.28$, $p < .001$, 자기 초월 요인, $r(154)=.31$, $p < .001$ 과 주관적 안녕의 정적 상관이 나타났다. 이러한 결과는 대학생 집단과 중년 집단 모두 자기 관련 요인이 중요하다고 자각하는 것은 주관적 안녕과 관련되지만, 대학생 집단은 타인과의 관계 요인을 중요하다고 자각하는 것이 주관적 안녕과 관련되고, 중년 집단은 자기 초월 요인이 중요하다고 자각하는 것이 주관적 안녕과 관련된

다는 것을 나타낸다.

아울러 일치도 지수와 의미감 지수에서는 대학생 집단과 중년 집단 모두 세 가지 상위 요인과 주관적 안녕의 정적 상관이 나타나, 연령에 상관없이 자기 관련 요인, 타인과의 관계 요인, 자기 초월 요인에서 일치된 삶을 살면서 의미감을 경험하는 것이 주관적 안녕과 관련되는 것으로 나타났다. 다만 각 집단에 따라 의미감 지수와 주관적 안녕의 상관의 양상이 다소 다르게 나타났는데, 대학생 집단은 주관적 안녕과의 상관이 자기 관련 요인, 타인과의 관계 요인, 자기 초월 요인 순이었다면, $r(308)=.69, p<.001, r(308)=.56, p<.001, r(308)=.32, p<.001$, 중년 집단에서는 자기 관련 요인, 자기 초월 요인, 타인과의 관계 요인 순이었다, $r(154)=.74, p<.001, r(154)=.53, p<.001, r(154)=.49, p<.001$. 이러한 결과는 중요도 지수와 주관적 안녕의 관계와 마찬가지로 대학생 집단과 중년 집단 모두 자기 관련 요인에서 의미감을 경험하는 것이 주관적 안녕과 관련되지만, 대학생 집단은 타인과의 관계 요인에서 의미감을 경험하는 것이, 중년 집단에서는 자기 초월 요인에서 의미감을 경험하는 것이 주관적 안녕과 더 관련된다는 것을 나타낸다.

다음으로 다차원적 삶의 의미 척도의 세 가지 상위 요인과 우울의 관계를 살펴보았다. 우선 중요도 지수의 경우 대학생 집단은 세 가지 상위 요인에 대한 중요도 지수와 우울의 상관은 통계적으로 유의하지 않았던 반면, 중년 집단에서는 자기 관련 요인에서만 부적 상관이 나타났다, $r(154)=-.22, p<.01$. 아울러 일치도 지수와 의미감 지수에서는 대학생 집단의 경우 자기 관련 요인과 타인과의 관계 요인에서 부적 상관이 나타났고, 중년 집단에서

는 세 가지 상위 요인의 일치도 및 의미감 지수에서 부적 상관이 나타났다. 이러한 결과는 대학생 집단의 경우 자신에게 중요한 원천이 무엇인지 자각하는지와 상관 없이 자기 관련 요인과 타인과의 관계 요인에서 일치된 삶을 살지 못하면서 의미감을 경험하지 못하는 것이 우울과 관련되고, 중년 집단의 경우에는 자기 관련 요인이 중요하다는 것을 자각하지 못하고 세 가지 상위 요인 모두에서 일치된 삶을 살지 못하면서 의미감을 경험하지 못하는 것이 우울과 관련되는 것을 나타낸다.

이어서 집단 간 상관 계수의 차이를 검증한 결과, 연령대에 따라 세 가지 상위 요인에서 차이가 나타났다. 즉 중요도 지수에 있어서는 타인과의 관계 요인과 주관적 안녕의 상관이 중년 집단에 비해 대학생 집단에서 더 컸던 반면, $z=2.16, p<.05$, 일치도 지수와 의미감 지수에 있어서는 자기 초월 요인과 주관적 안녕의 상관이 대학생 집단에 비해 중년 집단에서 더 컸다, $z=-3.03, p<.01, z=-2.60, p<.01$. 즉 타인과의 관계에 대한 중요도는 중년 집단보다 대학생 집단의 주관적 안녕과 더 많이 관련되는 반면, 자기 초월에 대한 일치도와 의미감은 대학생 집단보다 중년 집단의 주관적 안녕과 더 많이 관련되는 것으로 여겨진다.

또한 우울과 관련해서는 대학생 집단에 비해 중년 집단이 자기 관련 요인, 자기 초월 요인의 일치도 및 의미감 지수에서 우울과의 부적 상관이 더 크게 나타났다, 일치도 지수 $z=3.95, p<.001, z=4.07, p<.001$, 의미감 지수 $z=3.52, p<.001, z=3.77, p<.001$. 즉 자기 관련 요인과 자기 초월 요인에 대한 일치도와 의미감은 대학생 집단에 비해 중년 집단의 우울과 더 많이 관련되는 것으로 여겨진다.

삶의 의미의 원천과 주관적 안녕 및 우울의 관계

사람들이 삶의 의미의 다양한 원천 중에서 어떤 원천으로부터 의미감을 경험할 때 심리적 건강이 증진되는지 살펴보기 위해 다차원적 삶의 의미 척도 하위 요인의 의미감 지수와 주관적 안녕 및 우울의 관계를 살펴보았다 (표 3).

먼저 삶의 의미의 원천과 주관적 안녕의 관계를 살펴보면, 대학생 집단의 경우 종교 및 영성을 제외한 대부분의 원천에서 중간 크기 이상의 정적 상관이 나타났는데, 자기 수용 및 성장, $r(308)=.62, p<.001$, 원하는 일에 대한

만족감, $r(308)=.59, p<.001$, 신체 및 정신 건강, $r(308)=.58, p<.001$, 사회적 성취 및 영향력, $r(308)=.50, p<.001$, 친구와의 좋은 관계, $r(308)=.50, p<.001$ 순으로 상관이 높게 나타났다. 중년 집단의 경우에도 대부분의 영역에서 중간 크기 이상의 정적 상관이 나타났는데, 자기 수용 및 성장, $r(154)=.71, p<.001$, 원하는 일에 대한 만족감, $r(154)=.67, p<.001$, 사회적 성취 및 영향력, $r(154)=.62, p<.001$, 봉사 및 사회적 기여, $r(154)=.58, p<.001$, 신체 및 정신 건강, $r(154)=.57, p<.001$ 순으로 상관이 높게 나타났다.

다음으로 삶의 의미의 원천과 우울의 관계를 살펴보면, 대학생 집단의 경우 사회적 성

표 3. MMLS 의미감 지수의 하위 요인과 주관적 안녕 및 우울의 상관계수

	주관적 안녕		우울	
	대학생집단 (n=308)	중년집단 (n=154)	대학생집단 (n=308)	중년집단 (n=154)
자기 관련 요인				
신체및정신건강	.58***	.57***	-.35***	-.53***
자기수용및성장	.62***	.71***	-.34***	-.62***
원하는일에대한만족감	.59***	.67***	-.30***	-.51***
사회적성취및영향력	.50***	.62***	-.14*	-.38***
타인과의 관계 요인				
가족과의좋은관계	.45***	.45***	-.34***	-.43***
배우자와의좋은관계	-	.43***	-	-.41***
자녀양육및부모되기	-	.41***	-	-.36***
친구와의좋은관계	.50***	.42***	-.20**	-.26**
자기 초월 요인				
종교및영성	.13*	.34***	-.05	-.31***
봉사및사회적기여	.37***	.58***	-.05	-.39***

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

취 및 영향력, 종교 및 영성, 봉사 및 사회적 기여를 제외하고는 대부분의 영역에서 통계적으로 유의한 부적 상관이 나타났는데, 신체 및 정신 건강, $r(308)=-.35, p<.001$, 자기 수용 및 성장, $r(308)=-.34, p<.001$, 가족과의 좋은 관계, $r(308)=-.34, p<.001$, 원하는 일에 대한 만족감, $r(308)=-.30, p<.001$, 친구와의 좋은 관계, $r(308)=-.20, p<.01$ 순으로 상관이 높게 나타났다. 중년 집단에서는 모든 영역에서 유의한 부적 상관이 나타났으며, 자기 수용 및 성장, $r(154)=-.62, p<.001$, 신체 및 정신 건강, $r(154)=-.53, p<.001$, 원하는 일에 대한 만족감, $r(154)=-.51, p<.001$, 가족과의 좋은 관계, $r(154)=-.43, p<.001$, 배우자와의 좋은 관계, $r(154)=-.41, p<.001$ 순으로 상관이 높게 나타났다.

이러한 결과는, 연령대와 관계없이 공통적으로 자기 관련 요인에 해당하는 원천에서 의미감을 경험하는 것이 높은 주관적 안녕, 낮은 우울과 관련되는 것을 나타내고, 이와 함께 가족과의 좋은 관계에서 의미감을 경험하는 것이 낮은 우울과 관련되는 것을 나타낸다. 하지만 연령대에 따라 원천의 내용에서 차이가 나타났는데, 대학생 집단은 친구와의 관계에서 의미감을 경험하는 것이 높은 주관적 안녕, 낮은 우울과 관련되는 반면, 중년 집단은 봉사 및 사회적 기여에서 의미감을 경험하는 것이 높은 주관적 안녕과 관련되고 배우자와의 좋은 관계에서 의미감을 경험하는 것이 낮은 우울과 관련되는 것으로 나타났다.

또한 연령대별 차이를 분석한 결과, 중년 집단은 대학생 집단에 비해 종교 및 영성, $z=-2.24, p<.05$, 봉사 및 사회적 기여, $z=-2.60, p<.01$ 와 같은 자기 초월 요인에서 의미감을 경험하는 것이 주관적 안녕과 더 관련되는 것

으로 나타났고, 우울과의 관계에서도 중년 집단은 대학생 집단에 비해 신체 및 정신 건강, $z=2.26, p<.01$, 자기 수용 및 성장, $z=3.73, p<.001$, 원하는 일에 대한 만족감, $z=2.54, p<.05$, 사회적 성취 및 영향력, $z=2.60, p<.01$ 과 같은 자기 관련 요인과 종교 및 영성, $z=2.72, p<.01$, 봉사 및 사회적 기여, $z=3.64, p<.001$ 와 같은 자기 초월 요인에서 의미감을 경험하지 못하는 것이 우울과 관련이 더 큰 것으로 나타났다.

주관적 안녕 및 우울을 종속변인으로 한 중다 회귀분석: 대학생 집단

삶의 의미를 구성하는 인지적 요소로서의 중요도와 행동적 요소로서의 일치도가 주관적 안녕 및 우울과 어떤 차별적 관계를 가지는지 구체적으로 살펴보기 위해, 삶의 의미의 세 가지 상위 요인에 대한 중요도 및 일치도 지수를 예측 변인으로 하고 주관적 안녕 및 우울을 종속 변인으로 한 일련의 표준 중다회귀 분석을 실시하였다. 이 과정에서 성별, 종교 유무, 지각된 경제적 수준을 일차적으로 통제하였다.

먼저 대학생 집단의 중다회귀분석 결과를 표 4에 제시하였다. 주관적 안녕의 경우 1단계에서 공변인들은 주관적 안녕의 6%를 설명하는 것으로 나타났고, $R^2=.06, F(3, 304)=6.41, p<.01$, 2단계에서 공변인을 통제한 상태에서 주관적 안녕에 대한 삶의 의미 변인들의 추가적인 설명량은 50%였다, $\Delta R^2=.50, \Delta F(6, 298)=54.76, p<.001$. 우울의 경우 1단계에서 공변인들은 우울의 2%를 설명하였고, $R^2=.02, F(3, 304)=2.45, ns$, 공변인을 통제한 상태에서 우울에 대한 삶의 의미 변인들의 추가적인 설

명량은 17%였다, $\Delta R^2=.17$, $\Delta F(6, 298)=10.33$, $p<.001$.

주관적 안녕 및 우울에 대한 삶의 의미의 설명력을 구체적으로 살펴보면, 주관적 안녕의 경우 중요도 지수는 통계적으로 유의한 설명력이 나타나지 않은 반면, 일치도 지수는 자기 관련 요인의 설명력이 가장 높았고, $\beta=.68$, $p<.001$, 이어서 타인과의 관계 요인이 설명력이 높았으며, $\beta=.21$, $p<.001$, 마지막으

로 자기 초월 요인의 설명력이 높게 나타났다, $\beta=-.14$, $p<.05$. 또한 우울의 경우에도 중요도 지수는 통계적으로 유의한 설명력이 나타나지 않은 반면, 일치도 지수는 자기 관련 요인의 설명력이 가장 높았고, $\beta=-.40$, $p<.001$, 이어서 자기 초월 요인의 설명력이 높았으며, $\beta=.21$, $p<.05$, 마지막으로 타인과의 관계 요인의 설명력이 높게 나타났다, $\beta=-.20$, $p<.05$.

흥미로운 점은 대학생 집단의 경우 자기 초

표 4. 대학생 집단의 주관적 안녕 및 우울에 대한 중다회귀분석 결과($n=308$)

단계	종속변인	예언변인	B	β	t	R^2	ΔR^2	F
2	주관적 안녕	성별	-.17	-.04	-.93	.56	.50***	40.96***
		종교유무	-.44	-.10	-2.20*			
		경제적 수준	.27	.06	1.51			
		중요도_자기	-.02	-.07	-1.09			
		중요도_타인	-.02	-.04	-.64			
		중요도_초월	.01	.02	.37			
		일치도_자기	.13	.68	10.61***			
		일치도_타인	.08	.21	3.63***			
		일치도_초월	-.04	-.14	-2.22*			
2	우울	성별	2.60	.12	2.26*	.19	.17***	7.85***
		종교유무	2.22	.10	1.75			
		경제적 수준	-.81	-.04	-.74			
		중요도_자기	.13	.10	1.17			
		중요도_타인	.21	.09	1.15			
		중요도_초월	-.02	-.02	-.19			
		일치도_자기	-.35	-.40	-4.59***			
		일치도_타인	-.36	-.20	-2.61*			
		일치도_초월	.27	.21	2.52*			

주. 1단계에서 성별, 종교유무, 지각된 경제적 수준을 통제하여 실시하였으나 표에 결과는 제시하지 않음.

성별 남=0, 여=1, 종교무=0, 종교유=1, 지각된 경제적 수준 하=1, 중=2, 상=3

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

월 요인의 일치도 지수와 주관적 안녕 및 우울의 관계가 다른 요인들과 반대 방향으로 나타났다. 이러한 결과가 종교 유무로 인한 것인지 살펴보기 위해 종교가 있는 집단과 종교가 없는 집단을 대상으로 각각 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 통계적으로 유의한 수준은 아니나 전술한 결과와 유사한 결과를 보여 종교 유무로 인한 영향은 어느 정도 배제할 수 있었다(종교가 있는 경우 주관적 안녕, $\beta=-.15$, ns , 우울, $\beta=.28$, ns , 종교가 없는

경우 주관적 안녕, $\beta=-.14$, ns , 우울, $\beta=.15$, ns). 또한 앞서 제시한 상관 분석 결과에서도 자기 초월 요인의 중요도, 일치도, 의미감 지수와 심리적 건강의 관계는 대체로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 점을 고려하면, 자기 초월 요인의 일치도 지수와 심리적 건강의 관계는 종교 유무로 인한 것이기 보다는 대학생 집단의 고유한 특성으로 여길 수 있겠다.

이러한 결과는 대학생 집단의 경우 삶의 의미의 중요한 원천이 무엇인지를 자각하고 있

표 5. 중년 집단의 주관적 안녕 및 우울에 대한 중다회귀분석 결과($n=154$)

단계	종속변인	예언변인	B	β	t	R ²	ΔR^2	F
2	주관적 안녕	성별	.39	.07	1.39	.63	.54***	26.88***
		종교유무	.08	.01	.22			
		경제적 수준	.36	.08	1.55			
		중요도_자기	-.03	-.13	-1.47			
		중요도_타인	.00	.01	.11			
		중요도_초월	.04	.14	1.35			
		일치도_자기	.13	.93	7.74***			
		일치도_타인	-.02	-.11	-1.19			
		일치도_초월	-.03	-.12	-.92			
2	우울	성별	.21	.01	.14	.42	.39***	11.60***
		종교유무	-.06	-.00	-.03			
		경제적 수준	.34	.02	.27			
		중요도_자기	.01	.01	.11			
		중요도_타인	.01	.01	.05			
		중요도_초월	.12	.10	.76			
		일치도_자기	-.39	-.64	-4.28***			
		일치도_타인	-.00	-.00	-.03			
		일치도_초월	-.07	-.07	-.41			

주. 1단계에서 성별, 종교유무, 지각된 경제적 수준을 통제하여 실시하였으나 표에 결과는 제시하지 않음.

성별 남=0, 여=1, 종교무=0, 종교유=1, 지각된 경제적 수준 하=1, 중=2, 상=3

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

는지와 관계없이 얼마나 일치된 삶을 살고 있는지가 심리적 건강에 더욱 중요하다고 해석할 수 있겠다. 또한 구체적으로는 자기 관련 요인과 타인과의 관계 요인에서는 일치된 삶을 살아갈수록 주관적 안녕은 높고 우울은 낮아지지만, 자기 초월 요인에서는 무리하게 일치된 삶을 살아가려고 노력하는 것이 오히려 심리적 건강을 저하시킬 수 있다는 것을 보여주는 결과이다.

주관적 안녕 및 우울을 종속변인으로 한 중다 회귀분석: 중년 집단

다음으로 중년 집단의 중다회귀분석 결과는 표 5에 제시하였다. 주관적 안녕의 경우 1단계에서 공변인들은 주관적 안녕의 9%를 설명하는 것으로 나타났고, $R^2=.09$, $F(3, 150)=5.08$, $p<.01$, 2단계에서는 공변인을 통제한 상태에서 주관적 안녕에 대한 삶의 의미 변인들의 추가적인 설명량은 54%였다, $\Delta R^2=.54$, $\Delta F(6, 144)=34.37$, $p<.001$. 우울의 경우 1단계에서 공변인들은 우울의 3%를 설명하는 것으로 나타났고, $R^2=.03$, $F(3, 150)=1.75$, ns , 공변인을 통제한 상태에서 우울에 대한 삶의 의미 변인들의 추가적인 설명량은 39%였다, $\Delta R^2=.39$, $\Delta F(6, 144)=16.00$, $p<.001$.

주관적 안녕 및 우울에 대한 삶의 의미의 설명력을 구체적으로 살펴보면, 주관적 안녕의 경우 중요도 지수는 통계적으로 유의한 설명력이 나타나지 않은 반면, 일치도 지수에서는 자기 관련 요인의 설명력만이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다, $\beta=.93$, $p<.001$. 또한 우울의 경우에도 중요도 지수는 통계적으로 유의한 설명력이 나타나지 않은 반면, 일치도 지수에서는 자기 관련 요인의 설명력만이 통

계적으로 유의한 것으로 나타났다. $\beta=-.64$, $p<.001$.

이러한 결과는 중년 집단의 경우 삶의 의미의 중요한 원천이 무엇인지를 자각하고 있는지와 관계없이 얼마나 일치된 삶을 살고 있는지가 심리적 건강에 더욱 중요하며, 특히 자기 관련 요인에서 일치된 삶을 살아갈수록 주관적 안녕은 높고 우울은 낮아지는 것을 보여주는 결과이다.

논 의

본 연구에서는 삶의 의미의 다양한 차원과 주관적 안녕 및 우울의 관계를 살펴보고, 연령대에 따라 어떠한 차별적 결과를 보이는지 살펴보고자 했다.

먼저 다차원적 삶의 의미의 기본 구조에 해당하는 중요도, 일치도, 의미감 지수와 심리적 건강의 관계를 살펴보면, 주관적 안녕의 경우 삶의 의미의 중요한 원천이 무엇인지 자각하고 이와 일치된 삶을 살아가면서 의미감을 경험하는 것이 주관적 안녕과 관련이 큰 것으로 나타났다. 반면 우울의 경우에는 삶의 의미의 중요한 원천이 무엇인지를 자각하는지와 관계없이 일치된 삶을 살지 못하면서 의미감을 경험하지 못하는 것이 우울과 관련이 큰 것으로 나타났는데, 이러한 경향은 중년 집단에서 더 크게 나타나는 것으로 보아 삶의 의미는 대학생 집단에 비해 중년 집단에서의 우울과 관련이 더 큰 것으로 판단된다.

다음으로 삶의 의미의 내용 구조에 해당하는 세 가지 상위 요인과 심리적 건강의 관계를 살펴보면, 주관적 안녕의 경우 대학생 집단과 중년 집단 모두 자기 관련 요인에서 의

미감을 경험하는 것이 주관적 안녕과 관련되지만, 대학생 집단은 타인과의 관계 요인에서 의미감을 경험하는 것이, 중년 집단에서는 자기 초월 요인에서 의미감을 경험하는 것이 주관적 안녕과 관련이 더 큰 것으로 나타났다. 한편 우울과 관련해서는 대학생 집단의 경우 자기 관련 요인과 타인과의 관계 요인에서 의미감을 경험하지 못하는 것이 우울과 관련이 큰 것으로 나타났고, 중년 집단의 경우에는 자기 관련 요인, 타인과의 관계 요인, 자기 초월 요인 모두에서 의미감을 경험하지 못하는 것이 우울과 관련이 큰 것으로 나타났다.

이러한 결과는 다차원적 삶의 의미 모형의 여러 차원들이 심리적 건강과 밀접하게 관련되어 있으며, 이러한 양상은 연령에 따라 차별적이라는 사실을 보여주고 있다. 먼저 대학생 집단과 중년 집단 모두 자기 관련 요인에서 의미감을 경험하는 것이 주관적 안녕과 관련이 큰 것으로 나타났는데, 이는 자기와 관련된 영역에서 의미감을 경험하는 것이 행복의 근간이 된다는 것으로 이해될 수 있겠다. 즉 자신에 대한 긍정적 평가를 뜻하는 자존감과 중요한 삶의 사건들에 대한 통제감은 행복에 영향을 미치는 강력한 요인으로 알려져 왔는데(권석만, 2008), 자기 관련 요인에서 의미감을 경험하게 되면 자존감과 통제감이 증가될 수 있다는 점에서 자기 관련 요인에서의 의미감은 행복의 중요한 선행 요인으로 볼 수 있겠다.

아울러 중년 집단은 대학생 집단에 비해 자기 초월 요인에서 의미감을 경험하는 것이 높은 주관적 안녕, 낮은 우울과 관련이 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중년기의 특성에 대한 선행 연구들을 고려할 때 타당한 결과라고 생각된다. 즉 중년기에는 필연적으로 ‘중년

기 위기’라는 다양한 변화와 심리적 혼란을 경험하게 되는데, 그럼에도 불구하고 종교 활동에서 의미감을 경험하는 사람들은 타인과의 연결을 통해 위안과 지지를 얻으며 스트레스에 효과적으로 대처하게 되고(Pargament, 1990), 자원봉사와 같은 활동을 하는 사람들도 그 과정에서 자존감을 유지하고 정체성을 회복할 수 있다는 연구들이 보고되고 있다(박경혜, 2003). 따라서 이러한 결과들을 고려해 볼 때, 봉사 및 사회적 기여, 종교 및 영성이라는 자기 초월 요인에서 의미감을 경험하는 것은 중년기의 심리적 건강을 유지하는데 매우 중요한 변인으로 볼 수 있겠다.

한편 삶의 의미의 원천과 심리적 건강의 관계를 살펴보면, 주관적 안녕과 관련해서는 대학생 집단의 경우 친구와의 관계에서 의미감을 경험하는 것이, 중년 집단은 봉사 및 사회적 기여에서 의미감을 경험하는 것이 주관적 안녕과 관련이 큰 것으로 나타났고, 특히 중년 집단은 대학생 집단에 비해 종교 및 영성, 봉사 및 사회적 기여에서 의미감을 경험하는 것이 주관적 안녕과 관련이 더 큰 것으로 나타났다. 우울과 관련해서는 대학생 집단과 중년 집단 모두 사회적 성취를 제외한 자기 관련 요인과 가족과의 좋은 관계에서 의미감을 경험하지 못하는 것이 우울과 관련이 큰 것으로 나타났고, 대학생 집단은 친구와의 관계에서 의미감을 경험하지 못하는 것이, 중년 집단은 배우자와의 좋은 관계에서 의미감을 경험하지 못하는 것이 우울과 관련이 더 큰 것으로 나타났다.

이러한 결과는 연령에 관계없이 공통적으로 심리적 건강에 도움이 되는 삶의 의미의 원천이 있으면서도 연령에 따라 심리적 건강에 차별적인 영향을 미치는 원천도 있다는 것을 보

여주고 있다. 먼저 두 집단 모두 가족과의 좋은 관계에서 의미감을 경험하지 못하는 것이 우울과 관련이 큰 것으로 나타났는데, 이는 선행 연구들의 결과와 마찬가지로 가족과의 좋은 관계는 연령에 관계없이 삶의 의미의 중요한 원천일 뿐 아니라(Ebersole & Depaola, 1987; Klinger, 1977), 심리적 건강에도 긍정적 영향을 미치는 원천임을 보여주는 결과이다.

한편 연령에 따른 차별적 결과를 살펴보면, 대학생 집단에게는 친구와의 좋은 관계가 심리적 건강에 영향을 미치는 중요한 삶의 의미 원천으로 나타났고, 중년 집단에게는 배우자와의 좋은 관계가 심리적 건강 중에서도 우울과 관련이 큰 중요한 삶의 의미 원천으로 나타났다. 이러한 결과는 삶의 의미의 다양한 원천 중에서도 타인과의 관계 요인이 심리적 건강에 중요하다는 것을 보여주는 결과이면서도 발달 단계에 따라 중요하게 생각하는 친밀한 관계가 다를 수 있음을 보여주는 결과이다. 구체적으로 살펴보면, Erikson (1950)의 이론에 의하면 청년기는 ‘친밀감’을 경험하는 시기라는 점에서 친구와의 좋은 관계가 삶의 의미를 경험하는 중요한 원천일 뿐 아니라 심리적 건강에도 도움이 되는 것으로 여겨진다. 한편 Erikson(1950)에 의하면 중년기는 ‘생산성’이 중요한 발달 과제라는 점에서 자녀 양육이나 일에 대한 만족감 등이 심리적 건강에 중요할 것으로 예상되는데, 이와 달리 본 연구 결과에서는 배우자와의 관계에서의 의미감을 경험하지 못하는 것이 우울과 관련이 더 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과는 불행한 결혼 생활을 한 사람의 경우 우울증의 위험이 25배나 높고(Weissman, 1987), 부부 갈등으로 치료 받는 여성의 22%가 주요 우울증으로 진단된다는 연구 결과를 고려할 때(O’Leary, Christian, &

Mendell, 1994), 중년 집단에게는 그 어떤 영역보다 배우자와의 좋은 관계가 우울을 완화해주는 중요한 삶의 의미의 원천이라고 볼 수 있겠다.

다음으로 삶의 의미를 구성하는 인지적 요소로서의 중요도와 행동적 요소로서의 일치도가 주관적 안녕 및 우울에 어떤 차별적인 영향을 미치는지 구체적으로 살펴보기 위해 표준 중다회귀분석을 실시하였다. 그 결과 대학생 집단과 중년 집단 모두 삶의 의미의 중요도보다는 일치도가 주관적 안녕 및 우울과 더 관련되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Battista와 Almond(1973)가 개발한 인생관점지표(LRI)의 결과와 일치되는 것으로, Debats(1998)의 연구에서도 인생관점지표-체계에 비해 인생관점지표-실현이 주관적 안녕, 자존감, 우울, 불안 등과 더 큰 관련을 보이는 것으로 나타났다. 이는 삶의 의미의 행동적 요소가 인지적 요소에 비해 심리적 건강에 더 영향력있는 요인임을 보여주는 결과이며, 자신에게 중요한 삶의 의미 원천이 무엇인지 자각하더라도 이와 일치된 삶을 살지 못하면 심리적 건강이 저하될 수 있음을 시사하는 결과이다.

그러나 이러한 양상은 연령대에 따라 차이를 보였다. 대학생 집단에서는 자기 관련 요인과 타인과의 관계 요인에서 일치된 삶을 살아갈수록 심리적 건강이 개선되는 것으로 나타난 반면, 자기 초월 요인에서는 지나치게 일치된 삶을 사는 것이 오히려 심리적 건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한편 중년 집단에서는 단지 자기 관련 요인에서 일치된 삶을 사는 것만으로도 심리적 건강에 도움이 되는 것으로 나타났다.

먼저 중년 집단의 결과를 살펴보면, 중년기에는 자기 수용 및 성장이 삶의 의미의 중요

한 원천이기 때문에 심리적 건강에도 긍정적 영향을 미친 것이라고 해석할 수도 있겠지만, 또 다른 설명으로는 나이가 들어감에 따라 삶의 의미의 개념이 보다 통합되고 일관된다는 견해와 관련지어 생각해볼 수 있을 것이다 (Dittmann-Kohli & Westerhof, 2000, Reker & Wong, 1988). 즉 대학생 집단은 삶의 의미의 개념이 보다 분화되어 있기 때문에 자기 관련 요인, 타인과의 관계 요인, 자기 초월 요인들이 심리적 건강에 미치는 영향이 각각 다르게 나타난 반면, 중년 집단에서는 삶의 의미의 개념이 보다 통합되고 전체적으로 인식되기 때문에 자기 관련 요인에서 일치된 삶을 사는 것만으로도 심리적 건강이 개선될 수 있다는 것이다.

또한 흥미로운 점은 자기 초월 요인의 일치도가 대학생 집단에서 부적으로 관련되었다는 점이다. 종교 및 영성, 봉사 및 사회적 기여로 구성된 자기 초월 요인은 그 자체로는 심리적 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(박경혜, 2003; Pargament, 1990). 그러나 자기 초월 요인은 자기를 넘어서는 더 큰 존재와의 연결을 추구한다는 점에서 대학생 집단보다는 중년 및 노년 집단에서 더 중요한 삶의 의미의 원천일 수 있다. 본 연구의 단순 상관 분석에서도 자기 초월 요인은 중년 집단의 심리적 건강과는 높은 상관이 나타난 반면 대학생 집단에서는 상관이 거의 없거나 낮은 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 대학생 집단에서 종교 및 영성, 봉사 및 사회적 기여와 같은 자기 초월 요인에 지나치게 많은 노력과 시간을 투자하는 것이 심리적 건강에 오히려 부정적인 영향을 미칠 가능성이 있음을 보여주는 결과이다. 가령 대학생의 경우 삶에서 겪게 되는 문제들을 직면하지 않은 채 종교를

통해 회피하는 것은 오히려 문제 해결에 도움이 되지 않는 부적응적인 대처 방법일 수 있다는 것이다. 관련해서 기질 및 성격 검사에서도 자율성, 연대감, 자기 초월이라는 세 가지 차원 중에서 자기 초월이 높은 사람은 창조적이며 충만하며 영적인 사람으로 기술되기도 하지만 그 사람이 가진 전반적인 성숙도에 따라서 때로는 마술적 사고와 주관적 이상주의에 빠진 사람이라고 비판하기도 한다(Cloninger et al. 1994). 이러한 맥락에서 보자면, 대학생 집단이 심리적 성숙이 이루어지지 않은 상태에서 자기 초월 요인을 지나치게 추구하는 것은 오히려 현실을 부정하거나 회피하는 방식일 수 있다는 점에서 심리적 건강에 부정적인 영향을 미칠 가능성이 있겠다.

이처럼 본 연구는 기존의 삶의 의미 척도가 삶의 의미의 다양한 차원을 반영하지 못한다는 점에서, 박선영(2013)이 새롭게 제작한 척도인 다차원적 삶의 의미 척도(MMLS)를 사용하여 삶의 의미의 다양한 차원과 심리적 건강의 관계가 연령대에 따라 어떻게 달라지는지 경험적으로 살펴보았다는 점에서 의의가 있다. 하지만 본 연구에는 몇 가지 제한점이 있다. 첫째, 본 연구는 제한된 표본을 대상으로 새롭게 개발된 척도로 측정했다는 점에서 탐색적 연구라는 점을 고려할 필요가 있다. 따라서 본 연구 결과를 일반화할 때에는 조심스럽게 해석해야 하며, 본 연구 결과를 확장하기 위해서는 추가적인 경험적 연구들이 필요할 것이다. 둘째, 본 연구에 참여한 참여자들의 특성을 고려할 필요가 있다. 즉 중년 집단의 경우 온라인 대학의 수강생들이 상당수 포함되었는데, 이들은 일반적인 중년 집단과는 달리 삶의 의미를 이미 발견하거나 추구하는 집단일 가능성이 있다. 이런 점을 고려할 때, 본

연구 결과를 일반화하기 위해서는 중년 집단을 보다 잘 대표할 수 있도록 참여자를 보다 다양화할 필요가 있을 것이다. 셋째, 연구의 결과를 통해 삶의 의미와 심리적 건강의 관계가 확인되었지만, 이는 대체로 상관 연구에 기초한 결과이므로 심리적 건강이 높은 사람들이 삶을 의미있다고 보고할 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 삶의 의미와 심리적 건강의 인과적 관계를 살펴보기 위해서는 시간의 흐름을 고려한 종단 연구가 필요할 것이다.

참고문헌

- 권석만 (2008). *긍정 심리학*. 서울: 학지사.
- 김경미, 류승아, 최인철 (2011). 삶의 의미가 노년기 행복과 건강에 미치는 영향: 청년기와 노년기의 비교를 중심으로. *한국심리학회: 일반*, 30, 503-523.
- 박경혜 (2003). *중년여성의 자원봉사활동과 자아 정체감이 위기감에 미치는 영향*. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 박선영 (2013). *삶의 의미와 심리적 건강의 관계: 다차원적 삶의 의미 척도와 의미감 증진 프로그램 개발*. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 박선영, 권석만 (2012). 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의. *한국심리학회지: 일반*, 31, 741-768.
- 송주연 (2010). *소아암 환자 어머니의 희망과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향*. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 심미성 (2006). *스트레스 완충자원으로서 삶의 의미의 역할*. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). *한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도의 타당화 연구*. 한국심리학회지: 임상, 22, 935-946.
- 전겸구, 최상진, 양병창 (2001). *통합적 한국판 CES-D 개발*. 한국심리학회지: 건강, 6, 59-76.
- 조명환, 차경호 (1998). *삶의 질에 대한 국가 간 비교*. 아산재단 연구총서.
- 허지연 (2007). *청년기와 중년기 집단에서의 삶의 의미와 심리적 안녕감과 관계: 자기 효능감과 지각된 사회적 지지를 매개 변인으로*. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409-427.
- Baum, S. K. & Stewart, R. B. (1990). Sources of meaning through the lifespan. *Psychological Reports*, 67, 3-14.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meaning of life*. New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Measuring meaning life: An examination of three scales. *Personality and Individual Differences*, 9, 589-596.
- Cloninger, C. R., Przybeck, T. R., Svrakic, D. M., & Wetzel, R. D. (1994). *The Temperament and Character Inventory(TCI): A Guide to its Development and Use*. St. Louis, Missouri.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). *Manual of instructions for Purpose in Life Test*. Lafayette, IN: Psychometric Affiliates.
- Debats, D. L. (1998). Measurement of personal meaning: The psychometric properties of the

- Life Regard Index. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 237-259). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- 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), 359-376.
- 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 meaning life. *Personality and Individual Differences*, 14, 337-345.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dittmann-Kohli, F., & Westerhof, G. J. (2000). The personal meaning system in a life-span perspective. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp. 107-122). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Ebersole, P., & DePaola, S. (1987). Meaning in life categories of later life couples. *Journal of Psychology*, 121, 185-192.
- Edwards, M. J., & Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 1517-1534.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning : An introduction to Logotherapy*. Boston, MA: Beacon 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.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- O' Leary, K., Christian, T., & Mendell, N. (1994). A closer look at the link between marital discord and depressive symptomatology. *Journal of social and clinical psychology*, 13, 33-41.
- Pargament, K. I. (1990). God help me: Toward a theoretical framework of coping for the psychology of religion. In M. L. Lynn & D. O. Moberg (Eds), *Research in the social scientific study of religion* (Vol. 2). Greenwich, CT: JAI Press.
- Park, C. L. & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115-144.
- Reker, G. T. (1997). Personal meaning, optimism, and choice: Existential predictors of depression in community and institutional elderly. *The Gerontologist*, 37, 709-716.
- Reker, G. T., & Fry, P. S. (2003). Factor structure and invariance of personal meaning measures in cohorts of young and older adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 977-

- 993.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214-246.) New York: Springer.
- Rodloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*, 385-401.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*, 1-28.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in Life. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 679-687). New York: Oxford University Press.
- 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.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaption. *American Psychologist, 38*, 1161-1173.
- Van Rans, N., & Marcoen, A. (1997). Meaning in life of young and elderly adults: an examination of the factorial validity and invariance of the Life Regard Index. *Personality and Individual Differences, 22*, 877-884.
- 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.
- Weissman, M. M. (1987). Advances in psychiatric epidemiology: Rates and risks for major depressive symptoms. *American Journal of Public Health, 77*, 445-451.
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The valued living questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The psychological Record, 60*, 249-272.
- Wong, P. T. P. (1998a). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 111-140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wong, P. T. P. (1998b). Meaning-Centered Counseling. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 395-435). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- 원고접수일 : 2013. 12. 16.
수정원고접수일 : 2014. 05. 29.
게재결정일 : 2014. 08. 04.

The Relationships of Meaning in Life with Subjective Well-Being and Depression: Comparison between University Students and Middle-Aged Adults

Sun-Young Park

Seok-Man Kwon

Department of Psychology, Seoul National University

This study examined the relationships of meaning in life with subjective well-being and depression using samples of university students($n=308$) and middle-aged adults($n=154$). The results showed significant association of importance, consistency, and meaningfulness of meaning in life with subjective well-being regardless of age. On the other hand, consistency and meaningfulness of meaning in life showed significant association with depression and the relationship between meaning in life and depression was stronger in middle-aged adults. Next, regardless of age, participants who experienced a sense of meaningfulness from the source of self-related factors reported a high level of subjective well-being and a lower level of depression, and those experiencing a sense of meaningfulness from family relationship reported a lower level of depression. However, university students experiencing a sense of meaningfulness from friend relationship reported a higher level of subjective well-being and a lower level of depression, while middle-aged adults sensing meaningfulness from social services and contributions reported a higher level of subjective well-being and those sensing meaningfulness from partner relationship reported a lower level of depression. These findings suggest that the relationships between diverse dimensions of meaning in life and psychological health may vary by age, yet which needs to be considered in that this study is exploratory with a newly developed scale on limited samples.

Key words : meaning in life, dimension of meaning in life, source of meaning in life, subjective well-being, depression