

## 스트레스와 안녕감의 관계에서 삶의 의미성의 조절효과\*

백 지 영

서 수 균<sup>†</sup>

부산대학교 심리학과

본 연구는 대학생을 대상으로 생활 스트레스, 삶의 의미 및 안녕감의 관계를 살펴보았다. 삶의 의미는 의미추구와 의미발견으로, 안녕감은 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 세분화해서 살펴보았다. 재학 중인 264명의 대학생을 대상으로 생활 스트레스, 삶의 의미, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감을 측정하였다. 상관분석 결과, 생활 스트레스는 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감과 유의한 부적상관을 보였고, 의미추구와 의미발견은 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감과 유의한 정적 상관을 보였다. 주관적 및 심리적 안녕감에 대한 생활 스트레스와 의미추구 및 의미발견의 상호작용 효과를 알아보기 위해서 회귀 분석을 실시하였다. 생활 스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 의미추구와 의미발견의 조절효과는 없었다. 생활 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 의미추구의 조절효과는 없었으나 의미발견의 조절효과는 유의하였다. 주관적 및 심리적 안녕감에 대한 의미추구 및 의미발견의 상호작용 효과를 알아보기 위해서 회귀 분석을 실시하였다. 의미추구 및 의미발견간의 상호작용 효과는 나타나지 않았지만 의미발견이 통제된 상황에서 의미추구는 주관적 안녕감에는 영향을 미치지 않았고, 심리적 안녕감에만 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 의미발견과 의미추구의 수준에 따라 4집단으로 구분하여 각 집단이 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감에서 어떤 차이가 있는지를 탐색해보았다. 의미 발견과 의미추구가 모두 높은 집단이 다른 집단에 비해 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 모두 가장 높았다. 주관적 안녕감이 가장 낮은 집단은 의미발견이 낮고 의미추구가 높은 집단이었다. 반면 심리적 안녕감이 가장 낮은 집단은 의미발견과 의미추구가 모두 낮은 집단이었다. 이와 같은 결과를 바탕으로 본 연구의 의의 및 제한점에 대해 논의 하였다.

주요어 : 생활스트레스, 삶의 의미, 의미추구, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감

\* 이 논문은 백지영의 부산대학교 석사학위논문 ‘스트레스와 심리적안녕감 사이에서 삶의 의미성의 역할’(2012년2월, 지도교수 서수균)을 일부 발췌, 수정한 것임.

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 서수균 / 부산대학교 심리학과 / (609-735) 부산시 금정구 장전동 산 30번지 / Tel : 051-510-2125 / E-mail : sgseo@pusan.ac.kr

당신은 삶의 의미를 발견했는가? 아니면 삶의 의미를 찾고 있는가? 삶의 의미는 사람들이 자신의 삶의 목적이나 방향을 발견하는데 도움을 주고 가치 있는 행동을 하도록 하며 이를 통해 자기효능감과 가치감을 느낄 수 있게 한다(Baumeister, 1991; Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). 삶의 의미가 높을수록 삶의 만족, 행복, 성실함, 높은 자기 존중감, 타인에 대한 관대한 태도, 적극적인 참여 및 삶에 대한 전반적인 긍정적인 태도와 관련이 높다(윈두리, 김교헌, 권선중, 2005; Debats, Drost, & Hansen, 1995). 또한 “삶에 이유를 갖고 있는 사람은 거의 모든 것을 견뎌 낼 수 있다”는 니체의 말처럼, 삶의 의미를 깨닫는 것은 삶의 위기와 스트레스를 이겨내고 성장하도록 한다(심미성 2006; Downey, Silver, & Wortman, 1990; Kobasa, 1979; Park & Ai, 2006). 이처럼 삶의 의미는 변화무쌍하고 불안정한 삶에 일관되고 안정적인 개념을 부여함으로써, 개인적 위기나 고통을 이기도록 돕는 자원이 된다(Baumeister & Vohs, 2002). 한편 사람들은 감당하기 어려운 고통스러운 사건을 경험하면 삶의 의미를 잃고 더 큰 위기를 경험하게 되는데, 그 중 많은 사람들은 당면한 시련을 극복하는 과정에서 새로운 삶의 의미를 발견하기 위해 노력한다(정미영, 2010). Frank(1963)은 시련은 의미를 찾고자 하는 욕구를 자극하며, 사람들이 절망하는 것은 고통 때문이 아니라 그 고통 속에서 의미를 찾으려는 노력을 포기하기 때문이라고 말하였다.

그러나 스트레스를 경험하는 모든 사람들이 현저한 심리적 부적응을 보이지는 않는다. 사람들은 개인적 및 환경적 자원에 따라 스트레스에 대한 내성력에서 차이를 보이는데, 이처럼 스트레스의 유해한 영향으로부터 개인을

보호하는 변인들을 스트레스 완충자원이라고 한다(심미성, 2006; Cohen & Wills, 1985). 삶의 의미는 건강한 대처방식을 촉진시킴으로써 스트레스의 부정적인 영향을 줄여주는 완충적인 역할을 한다(Steger et al., 2006). 삶의 의미와 스트레스를 다룬 선행연구들을 살펴보면, 삶의 의미는 높은 스트레스 상황에서도 우울을 더 적게 경험하고 희망을 잃지 않게 하며 심리적 안녕감을 잘 유지하도록 돕는다.(심미성, 2006; Hong, 2008). 조하와 신희찬(2009)은 일상적 생활스트레스와 자살사고 사이에서 삶의 의미의 조절효과를 확인하였다. 김택호와 김재환(2004)의 청소년을 대상으로 한 연구에 따르면, 삶의 의미가 자존감, 낙관성, 친구지지보다 학교생활적응을 더 많이 예언하였다. 또한 김자경과 손정락(2007)의 연구에서는 삶의 의미가 비행을 유발하는 여러 위험요인의 부정적인 영향력을 감소시키는 보호요인으로서 기능하였다. 홍미혜(1999)의 중년 여성을 대상으로 한 연구에서는, 생활스트레스가 적고 삶의 의미를 적게 가지고 있는 집단이, 생활사건 스트레스가 높지만 더 많은 의미를 갖고 있는 집단보다 위기감 수준이 더 높았다. 이상의 연구들을 살펴보면, 삶의 의미는 스트레스의 부정적인 영향으로부터 개인을 보호해주고 개인의 안녕감을 향상시키는데 기여하는 것으로 여겨진다.

삶의 의미는 다양한 심리적 및 사회적 변화를 경험하는 시기에 놓여있는 대학생들에게 특히 중요한 변인으로 생각된다. 대학생 시기는 고등학교까지의 수동적이고 의존적인 생활 방식에서 벗어나, 자신의 결정에 책임을 지고 삶의 목표를 찾아 정체감을 확립해야하는 시기이다(이은희, 2004). 많은 대학생들이 인생의 의미에 대해 고민을 하지만, 누구나 삶의 의

미를 가지고 있지는 않다. 인간은 누구나 의미추구에 대한 동기를 가지고 있지만, 의미를 발견하고자 하는 동기와 노력이 실제 의미의 발견으로 이어지지 않을 수 있으며, 이 경우 개인은 더 큰 심리적 고통을 겪을 수 있다 (Frankl, 1963). 삶의 의미가 결여되면 우울과 불안, 약물남용, 사회적 고립 등이 나타나기 쉽다(Davis, Wortman, Lehman, & Silver, 2000; Debats, van der Lubbe, & Wezeman, 1993). 삶의 의미성을 적게 경험하는 대학생들은 그렇지 않은 대학생들에 비해 더 큰 심리적 고통을 겪는다(Debats et al., 1995). 자신의 삶에 대해 책임을 가져야하는 대학생 시기에 자신의 삶의 의미와 목적을 발견하게 되면, 이후 삶에 대해 구체적이고 분명한 목표를 가지게 되고 가치와 발달가능성을 파악하여 풍부한 개인생활을 영위하게 될 수 있다(최명심, 손정락, 2009). 그러므로 삶의 의미성은 앞으로의 인생에 의미를 부여하고 삶의 목표를 찾아야하는 발달과업을 가진 대학생들에게 특히 절실할 수 있다. 대학생들은 진로 선택 및 장래에 대한 불안으로 인해 많은 스트레스를 경험하는데(Park & Folkman, 1997), 삶의 의미성은 높은 스트레스 상황 속에서 대학생들이 안녕감을 유지하는데 도움을 주는 완충 역할을 할 것으로 기대된다.

Steger 등(2006)은 정의나 측정에 있어 모호하게 다루어지는 삶의 의미 측정도구를 통합하고 재분석하는 과정에서 의미추구와 의미발견이라는 두 개의 안정적인 구성개념을 도출하였다. 의미발견(the presence of meaning in life)은 삶에서 의미를 가지고 있다는 느낌으로 정의되며, 의미추구(the search for meaning in life)는 의미를 추구하고자하는 욕구와 동기로 정의된다. Frankl(1963)은 인간의 ‘의미에의 의지’

즉, 의미추구가 부정적 요소를 긍정적인 것으로 바꿀 수 있다고 하였으며, Maddi(1970) 또한 의미를 추구하고자 하는 것이 인간의 기본적인 동기임을 강조하였다. 그러나 이후의 삶의 의미연구들은 주로 삶의 의미를 가지고 ‘있음’에만 초점을 맞추어 진행되었다. Ryff와 Singer(1998)는 삶의 의미를 목적지향성이나 목적의식으로 정의했으며, Wong(1989)은 삶의 의미를 개인의 실존적 의미, 질서 및 일관되게 목표를 향하여 노력하는 것으로 정의하며 현재 목표를 가지고 ‘있음’을 측정하는 ‘의미발견’에만 초점을 두고 연구를 진행하였다(Steger et al., 2006). 어느 누구도 삶의 의미를 선천적으로 가지고 태어나지 않기 때문에 개인의 삶에서 의미를 발견하고 학습하는 과정이 필요하다. 또한 삶의 의미는 개인에게 가치 있는 목적을 지향하는 과정을 통해 얻어지는 결과라는 점에서, 의미발견을 위해서는 자신의 삶에서 의미를 찾고자 하는 의미추구의 시도가 선행되어야 한다고 볼 수 있다(김경희, 이희경, 2013). 이처럼 삶의 의미를 발견하는 과정을 밝히기 위해서는 의미추구에 대한 이해가 동반되어야 함에도 불구하고, 그동안 대부분의 연구들은 의미발견의 규명에만 집중되어왔다. 그러나, 최근 들어 개인의 삶의 의미를 발견하는 과정을 밝히기 위해서는 의미추구에 대한 이해가 동반되어야한다는 시각을 가진 연구들이 늘어나고 있는 추세이다(김경희, 이희경, 2013; 원두리 등, 2005; 정미영, 2010; 조은혜, 이동귀, 배병훈, 2012).

선행연구들을 살펴보면, 의미추구가 적응에 미치는 영향은 일관적이지 않다. 원두리 등(2005)의 연구에서 의미추구는 우울이나 신경증 성향과 부적상관을 보였고, 삶의 만족, 성실성, 정적정서, 외향성 및 개방성과는 정적

상관을 보여, 의미를 추구하는 사람들은 경험에 개방적이고 성실하며 정적정서를 느끼는 경향이 있는 것으로 나타났다. Kleiman과 Beaver(2013)는 의미추구가 자살사고의 감소를 예측한다는 결과를 보고하였다. Kleiman과 Beaver(2013)는 의미추구가 정신건강의 부정적인 요소들과 관련된 경향이 있어 자살사고와 정적인 연관이 있을 것이라 예측했으나, 의미추구는 오히려 자살사고의 감소를 예측하는 것으로 보고되었다. 이에 반해 Steger와 Oishi(2004)의 연구에서는 의미추구가 부정적 정서, 우울 및 신경증과 다소 정적인 연관을 보였다. 이와 같이 의미추구는 적응에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과들(Affek & Tennen, 1996; Fife, 2005; Lee, Cohen, Edgar, Laizner, & Gagnon, 2006; Silver, Boon, & Stones, 1983)과 함께 적응에 부적응적인 영향을 줄 수 있다는 결과들(Davis et al, 2000; Downey et al., 1990; Frazier & Schauben, 1994)이 함께 보고되고 있다. 이처럼 의미추구가 적응에 미치는 영향은 명확한 합의가 이루어지지 않아 의미추구에 대한 보다 체계적인 연구의 필요성이 제기된다(김경희, 이희경, 2013; 김보라, 신희천, 2010; 원두리 등, 2005; 정미영 2010).

한편, 의미추구가 적응에 미치는 영향이 일관되지 않는 것은 의미추구와 의미발견과 상호작용성 때문으로 생각해 볼 수 있다. Steger, Oishi와 Kesebir(2011)의 연구에서 삶의 의미발견과 삶의 만족도사이의 관계는 의미추구의 정도에 따라 조절되는 것으로 나타났다. 즉, 의미발견이 높을 때 의미를 추구하지 않는 사람들보다 의미를 적극적으로 추구하는 사람들의 경우가 삶의 만족도가 더 높았다. 반면, 단기적 관점에서는 낮은 의미를 가진 사람은 삶의 만족감의 측면에서는 차라리 의미추구를

안하는 것이 더 낫다는 결과를 보였다.

의미추구와 의미발견이 구분되는 개념임에도 불구하고 삶의 의미는 주로 '의미발견'에 치우쳐서 연구되어 왔기 때문에 의미추구의 스트레스 조절 효과에 대한 연구는 더욱 드물다 때문에 본 연구에서는 삶의 의미를 의미추구와 의미발견으로 나누어 스트레스가 대학생의 안녕감에 미치는 영향에서 삶의 의미의 조절에 대해 확인하고자 한다. 또한 의미추구가 적응에 미치는 영향이 비일관적인 부분을 의미추구와 의미발견의 상호작용성을 통해 설명하고자, 안녕감에 대한 의미추구와 의미발견의 상호작용성을 확인하고자한다.

삶의 의미는 안녕감에 영향을 미치는 중요한 요인이지만, 주로 주관적 안녕감에 편향되어 연구되고 있다(박선영, 권석만, 2012; 정주리, 2007; Zika & Chamberlain, 1992). 주관적 안녕감은 쾌락주의적 관점에서 안녕감을 평가한 것으로, 삶의 만족감이 높고 정적정서를 많이 경험하고 부정정서를 적게 경험할수록 주관적 안녕감이 높아진다(Diener & Lucas, 1999). Ryff와 Singer(1998)는 주관적 안녕감이 전반적인 안녕감의 본질을 적절히 반영하고 있는가에 대한 의문을 제기하며, 긍정적인 기능에 초점을 둔 심리적 안녕감이라는 개념을 제안하였다. 심리적 안녕감은 자율성, 개인적 성장, 자기수용, 삶의 목적, 환경적 통제 그리고 긍정적 관계라는 6개 차원으로 이루어져 있다. Keyes, Shmotkin 및 Ryff(2002)는 쾌락적 관점의 주관적 안녕감과 자기실현적 관점의 심리적 안녕감이 모두 고려되어야 안녕감에 대한 보다 통합된 이해가 가능할 것이라 제안하였다.

삶의 의미를 의미추구와 의미발견으로 나누었을 때, 각각의 개념들이 주관적 안녕감 및

심리적 안녕감과 가지는 관계는 각기 다른 양상을 보인다. 의미추구와 주관적 안녕감에 대한 연구들에서는 의미추구만으로는 안녕감이 높아지지 않는다는 결과들(정주리, 2007; Davis et al., 2000)이 보고되지만, 의미추구와 심리적 안녕감에 대한 연구에서는 의미를 추구하는 것만으로 안녕감에 긍정적인 영향을 준다는 상반되는 결과(심미성, 2006)가 함께 보고되고 있다. 이처럼 의미추구와 의미발견이 각각의 안녕감에 미치는 영향이 일관되지 않음에도 불구하고, 의미추구와 의미발견이 삶의 의미 자체로 분석되거나, 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 하나로 묶여서 분석되거나 개별적으로 분석됨으로써 혼재된 결과들이 발생하였다. 이에 근거해서 본 연구에서는 삶의 의미를 의미추구와 의미발견으로 구분하고 안녕감을 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 구분하여 평가함으로써, 삶의 의미와 안녕감의 개념이나 기능들을 보다 구체적으로 알고자 하였다.

Steger 등(2011)의 연구에서는 주관적 안녕감에 대한 의미추구와 의미발견의 상호작용이 규명되었으나, 심리적 안녕감에 대한 부분은 다루지지 않았다. 안녕감에 대한 의미발견과 의미추구의 상호작용성을 보다 명확하게 보기 위해 의미발견과 주관적 및 심리적 안녕감 사이에서 의미추구의 조절작용을 확인하고자 한다.

이에 덧붙여 의미발견과 의미추구가 안녕감에 미치는 영향을 보다 명확하게 보기 위하여 원두리 등(2005)의 제안에 따라 ‘삶의 의미가 존재한다고 느끼면서 끊임없이 의미를 추구하는 집단’, ‘삶의 의미가 존재한다고 느끼면서 의미추구를 적게 하는 집단’, ‘삶의 의미가 적고 의미를 적극적으로 추구하는 집단’, ‘삶의

의미가 적고 의미를 추구하는 것이 적은 집단’으로 삶의 의미유형을 4집단으로 나누어 각 집단이 주관적 및 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

삶의 의미가 스트레스와 안녕감의 관계에서 중요한 역할을 하고 있음이 여러 연구들에서 시사되고 있다. 하지만 이 변인들 간의 관계를 알아보는 연구들 중에서 삶의 의미를 의미추구와 발견으로 구분하고 안녕감을 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 세분해서 살펴본 연구는 드물다. 이에 본 연구에서는 대학생을 대상으로 삶의 의미를 의미추구와 의미발견으로, 안녕감을 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 세분화해서 측정하여 그 관련성을 탐색적으로 알아보고, 생활스트레스와 안녕감의 관계에서 삶의 의미의 상호작용 효과도 함께 살펴보고자 한다. 또한 의미추구의 기능을 좀 더 명확하게 하기 위해 주관적 및 심리적 안녕감에 대한 의미추구와 의미발견의 상호작용성과 함께 삶의 의미 유형과 안녕감의 관계를 알아보고자 한다. 의미추구 및 의미발견이 높은 대학생들은 같은 스트레스를 받더라도 이에 대한 저항력이 높아, 생활스트레스의 영향으로 인한 안녕감의 저하가 적을 것으로 예상된다. 또한 이번 연구가 대학생의 안녕감 증진을 위해서 삶의 의미성이 어떻게 활용될 수 있는지를 제안해줄 것으로 여겨진다. 그리고 안녕감을 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 세분해서 살펴봄으로써, 의미추구 및 의미발견과 안녕감의 관계에 대한 이전 연구들의 혼란스러운 결과들에 대한 이해를 높여줄 것으로 기대된다.

## 방 법

## 연구대상

부산 지역에 거주하는 대학생 264명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 총 252부가 회수되었으며 이 중 응답내용이 불성실한 5부를 제외한 247부가 분석에 사용되었다. 본 연구에 참가한 대상자들의 인구통계학적 분포를 보면, 남성이 92명(37.2%), 여성이 155명(62.8%)이었다. 참가자의 연령은 18세에서 19세가 70명(28.4%), 20세에서 24세가 125명(50.6%), 25세에서 29세가 39명(15.7%), 30대가 13명(5.2%)이었다. 학년은 1학년이 76명(30.8%), 2학년이 61명(24.7%), 3학년이 46명(18.6%), 4학년이 25명(10.1%), 대학원생이 39명(15.8%)이었다. 종교여부는 종교가 있는 사람이 149명(60.3%), 종교가 없는 사람이 98명(39.7%)이었다.

## 측정도구

### 생활스트레스

대학생의 생활스트레스를 측정하기 위하여 전경구, 김교현, 이준석(2000)의 대학생용 생활스트레스 경험 척도를 사용하였다. 이는 전경구와 김교현(1991)이 개발한 대학생용 생활스트레스 척도를 수정보완한 척도이다. 척도는 총 50문항으로 8요인, 즉 이성관계 스트레스(예: 이성친구와 심하게 싸웠다), 친구관계 스트레스(예: 친구들로부터 따돌림 받았다), 가족관계 스트레스(예: 집안 식구가 나에게 불필요하게 간섭했다), 교수관계 스트레스(예: 교수의 인격에 대해 실망했다), 경제문제 스트레스(예: 경제적으로 부족해서 대학생활이 위축되었다), 장래문제 스트레스(예: 졸업 후 취직을 못 할 것 같아 걱정했다), 가치관문제 스트레스(예: 왜 사는지에 대한 의문 때문에 방황했다), 학

업문제 스트레스(예: 공부해야 할 과제의 분량이 너무 많았다)로 구성되어 있다. Likert 형의 4점 척도(1: 전혀 아니다, 4: 자주 그렇다)상에 평가하도록 하였다. 전경구 등(2000)의 연구에서 전체 생활 스트레스의 내적 합치도는 .90이었다.

### 삶의 의미

Steger 등(2006)이 개발하고, 원두리 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 의미발견(예: 나는 만족할만한 삶의 목적을 발견하였다)라는 두 하위요인으로 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 의미발견 점수가 높을수록 삶의 의미를 많이 가지고 있다고 지각함을 의미한다. Steger 등(2006)의 연구에서 의미추구의 내적합치도는 .87, 의미발견은 .86이었다.

### 삶의 만족도 척도

Diener, Emmons, Larsen 및 Griffin(1985)가 개발하고, 안신능(2006)이 번안한 삶에 대한 만족척도(Satisfaction with life scale : SWLS)를 이용하였다. 이 척도는 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는가를 측정하는 5문항으로 구성되어 있다(예: 나는 나의 삶에 대해 만족한다). 7점 Likert 형식(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 매우 그렇다)으로, 점수가 높을수록 개인이 스스로의 삶에 대해 만족하고 있음을 나타낸다. Diener 등(1985)의 연구에서의 내적합치도는 .87이었다.

### 정적 및 부적 정서 척도

Watson, Clark 및 Tellegen(1988)이 제작한 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive and Negative Affect Scale: PANAS)를 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 번안하고 타당화한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로, 긍정적 정서를 나타내는 형용사 9 문항과 부정적 정서를 나타내는 11 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5 점 척도(0: 전혀 그렇지 않다, 4: 매우 많이 그렇다)상에 평정하도록 되어있다. 이현희 등(2003)의 연구에서 내적합치도는 정적 정서는 .84, 부적 정서는 .87이었다.

### 심리적 안녕감

Ryff와 Singer(1989)의 심리적 안녕감 척도(Psychological well-being scale: PWBS)를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 한국 실정에 맞게 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 46문항으로 자아 수용(예: 나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다), 긍정적 대인관계(예: 가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다), 자율성(예: 내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다), 환경에 대한 통제(예: 나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다), 삶의 목적(예: 내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다), 개인적 성장(예: 그 동안 한 개인으로서 크게 발전해왔다고 생각한다) 등의 6개 하위척도로 구성되었다. Likert형의 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)상에 평정하도록 하였다. 김명소 등(2001)의 연구에서 내적 합치도는 자아수용은 .76, 긍정적 대인관계는 .72, 삶의 목적은 .73, 개인적 성장은 .70, 자율성은 .69, 환경에 대한 통제는 .66으로 나타났다.

### 자료분석

본 연구의 자료는 SPSS 18.0을 이용하여 상관분석과 위계적 회귀분석 및 다변량분석을 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 과정을 거쳤다.

다변량 분석은 의미발견 및 의미추구의 4가지 유형과 각 유형에 따른 주관적 및 심리적 안녕감의 수준의 차이를 알아보기 위하여 실시하였다. 의미발견 및 의미추구의 집단을 구분하는 기준점은 각각 의미발견과 의미추구의 평균값을 기준으로 하였다.

## 결 과

### 생활 스트레스, 삶의 의미, 안녕감의 상관분석

변인들 간의 상관분석 결과를 표 1에 제시하였다. 생활스트레스는 주관적 안녕감과 유의한 부적상관을 보였다. 하위척도별로는 삶의 만족감과 유의한 부적상관을, 부정정서와는 유의한 정적 상관을 보였다,  $r(247)=-.41, p<.01$ ;  $r(247)=-.35, p<.01$ ;  $r(247)=.40, p<.01$ . 생활스트레스는 정적정서와는 유의한 상관을 보이지 않았다,  $r(247)=.06, ns$ . 생활스트레스와 심리적 안녕감은 유의한 부적 상관

표 1. 생활 스트레스, 삶의 의미, 안녕감의 상관관계

	1	2	3	4	4-1	4-2	4-3	5	5-1	5-2	5-3	5-4	5-5	5-6
1. 생활 스트레스	-													
2. 의미발견	-.21**	-												
3. 의미추구	.11	.37**	-											
4. 주관적 안녕감	-.41**	.40**	.17**	-										
4-1. 삶의만족감	-.35**	.38**	.15*	.70**	-									
4-2. 긍정정서	-.06	.41**	.31**	.62**	.38**	-								
4-3. 부정정서	.40**	-.09	.06	-.70**	-.23**	.02	-							
5. 심리적 안녕감	-.42**	.60**	.37**	.64**	.53**	.47**	-.34**	-						
5-1. 자아수용	-.36**	.45**	.20**	.67**	.71**	.43**	-.32**	.79**	-					
5-2. 긍정적대인관계	-.30**	.33**	.25**	.39**	.34**	.24**	-.24**	.72**	.53**	-				
5-3. 자율성	-.30**	.37**	.12	.29**	.15*	.18**	-.23**	.62**	.35**	.26**	-			
5-4. 환경에대한통제	-.46**	.40**	.23**	.62**	.56**	.43**	-.32**	.74**	.60**	.43**	.33**	-		
5-5. 삶의 목적	-.29**	.67**	.44**	.44**	.36**	.44**	-.15*	.78**	.51**	.45**	.36**	.54**	-	
5-6. 개인적성장	-.23**	.41**	.41**	.41**	.21**	.37**	-.25**	.75**	.44**	.46**	.39**	.43**	.60**	-
평균	38.15	23.64	28.04	20.96	20.83	16.44	16.31	156.11	25.96	26.02	23.82	25.34	25.26	29.72
표준편차	18	6.51	5.08	14.81	5.29	7.36	9.33	21.91	5.4	5.27	5.32	4.43	4.67	4.88

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

을 보였으며, 심리적 안녕감의 모든 하위척도들이 생활스트레스 부적 상관을 유의하게 보였다. 생활스트레스는 의미발견과는 유의한 부적 상관을 보였지만 의미추구와는 유의한 상관을 보이지 않았다,  $r(247) = -.21, p < .01$ ;  $r(247) = .11, ns$ .

의미발견은 주관적 안녕감과 유의한 정적 상관을 보였으며, 하위척도별로는 삶의 만족감 및 긍정정서와는 유의한 정적상관을 보였으며 부정정서와는 유의한 상관을 보이지 않았다,  $r(247) = .40, p < .01$ ;  $r(247) = .38, p < .01$ ;  $r(247) = .41, p < .01$ ;  $r(247) = -.09, ns$ . 의미발견은 심리적 안녕감의 모든 하위척도들과 유의한 정적상관을 보였다,  $r(247) = .45, p < .01$ ;  $r$

$(247) = .33, p < .01$ ;  $r(247) = .37, p < .01$ ;  $r(247) = .40, p < .01$ ;  $r(247) = .67, p < .01$ ;  $r(247) = .41, p < .01$ . 의미추구는 주관적 안녕감과 유의한 정적 상관을 보였으며, 하위척도별로는 삶의 만족감 및 긍정정서와는 유의한 정적 상관을 보였으며, 부정정서와는 유의한 상관을 보이지 않았다,  $r(247) = .17, p < .01$ ;  $r(247) = .15, p < .01$ ;  $r(247) = .31, p < .01$ ;  $r(247) = .06, ns$ . 의미추구는 심리적 안녕감과는 유의한 정적 상관을 보였으며, 하위척도별로는 자아수용, 긍정적 대인관계, 환경에 대한 통제, 삶의 목적, 개인적성장과 유의한 정적 상관을 보였으며, 자율성과는 유의한 상관을 보이지 않았다,  $r(247) = .37, p < .01$ ;  $r(247) = .20, p < .01$ ;  $r(247)$



=.25,  $p < .01$ ;  $r(247) = .23$ ,  $p < .01$ ;  $r(247) = .44$ ,  
 $p < .01$ ;  $r(247) = .41$ ,  $p < .01$ ;  $r(247) = .12$ ,  $m$ .

주관적 안녕감에 대한 회귀분석

생활스트레스와 의미발견이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 결과를 표 2에 제시하였다. 주관적 안녕감에 생활스트레스는 유의한 부적인 영향을 미치고 있었으며, 생활스트레스가 통제된 후에도 의미발견은 주관적 안녕감에 유의한 정적인 영향을 미치고 있었다,

$\beta = -.34$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = .33$ ,  $p < .001$ . 두 변인은 주관적 안녕감 변인의 27%를 설명하였다. 하지만 주관적 안녕감에 대한 생활스트레스와 삶의의미의 상호작용 효과는 유의하지 않았다,  $\beta = .09$ ,  $m$ .

생활스트레스와 의미추구가 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 결과를 표 3에 제시하였다. 생활스트레스가 통제된 후에 의미추구는 주관적 안녕감에 유의한 정적인 영향을 미치고 있었으며, 두 변인은 주관적 안녕감 변인의 21%를 설명하였다,  $\beta = -.43$ ,  $p < .001$ ;

표 2. 스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 의미발견의 조절효과

단계	모형	비표준화계수		표준화계수	$R^2$	공차
		$B$	$SE$	$\beta$		
1단계	스트레스	-.33	.05	-.41***	.17	1.00
2단계	스트레스	-.28	.05	-.34***	.27	.96
	의미발견	.74	.13	.33***		
3단계	스트레스(A)	-.28	.05	-.34***	.27	.95
	의미발견(B)	.71	.13	.31***		
	A × B	.01	.01	.09		

\*\*\*  $p < .001$

표 3. 스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 의미추구의 조절효과

단계	모형	비표준화계수		표준화계수	$R^2$	공차
		$B$	$SE$	$\beta$		
1단계	스트레스	-.33	.05	-.41***	.17	1.00
2단계	스트레스	-.35	.05	-.43***	.21	.99
	의미추구	.61	.17	.21***		
3단계	스트레스(A)	-.35	.05	-.43***	.21	.99
	의미추구(B)	.61	.17	.21***		
	A × B	.00	.01	.00		

\*\*\*  $p < .001$

$\beta=.21, p<.001$ . 주관적 안녕감에 대한 생활스트레스와 의미추구의 상호작용 효과는 유의미하지 않았다,  $\beta=.00, ns$ .

이상의 결과에 따르면, 의미발견과 의미추구가 생활스트레스에 추가해서 주관적 안녕감을 유의하게 설명하고는 있었지만 생활스트레스가 주관적 안녕감에 미치는 부정적 영향에 대한 보호요인으로 작용하지는 않았다.

#### 심리적 안녕감에 대한 회귀분석

생활스트레스와 의미발견이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 결과를 표 4에 제시하였다. 생활스트레스는 심리적 안녕감에 유의한 부적인 영향을 미치고 있었으며, 생활스트레스가 통제된 후에도 의미발견은 주관적 안녕감에 유의한 정적인 영향을 미치고 있었다,  $\beta=-.30, p<.001$ ;  $\beta=.53, p<.001$ . 두 변인은 심리적 안녕감 변인의 44%를 설명하였다. 심리적 안녕감에 대한 생활스트레스와 의미발견의 상호작용 효과는 유의하였다,  $\beta=.12, p<.05$ . 생활스트레스와 의미발견의 상호작용변인

이 추가로 투입되었을 때, 심리적 안녕감에 대한 설명량이 2% 향상되었다. 상호작용의 양상은 그림 1과 같았다. 스트레스가 높을수록 심리적 안녕감이 낮아졌는데, 그 하락폭이 의미발견 수준이 낮은 집단이 높은 집단보다 더 컸다.

생활스트레스와 의미추구가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 결과를 표 5에 제시하였다. 생활스트레스가 통제된 후에 의미추구는 심리적 안녕감에 유의한 정적인 영향을 미치고 있었으며, 두 변인은 심리적 안녕감 변인의 35%를 설명하였다,  $\beta=-.46, p<.001$ ;

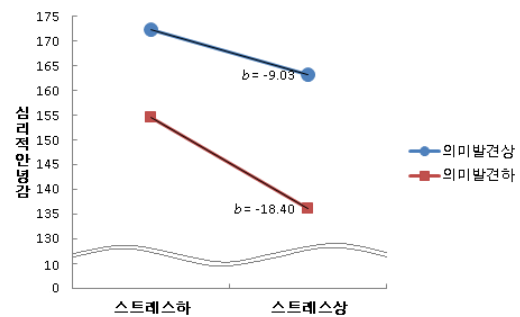


그림 1. 생활 스트레스와 심리적안녕감의 관계에서 의미발견의 조절효과

표 4. 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 의미발견의 조절효과

단계	모형	비표준화계수		표준화계수	$R^2$	공차
		$B$	$SE$	$\beta$		
1단계	스트레스	-.51	.07	-.42***	.17	1.00
	의미발견	-.37	.06	-.30***	.44	.96
2단계	스트레스(A)	1.79	.17	.53***		.96
	의미발견(B)	-.39	.06	-.31***		.95
	A × B	1.73	.17	.51***	.46	.93
3단계	A × B	.02	.01	.12*		.97

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

표 5. 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 의미추구의 조절효과

단계	모형	비표준화계수		표준화계수	$R^2$	공차
		$B$	$SE$	$\beta$		
1단계	스트레스	-.51	.07	-.42***	.17	1.00
		-.56	.06			.99
2단계	스트레스			-.46***	.35	.99
	의미추구	1.8	.23	.42***		
3단계	스트레스(A)	-.57	.06	-.47***	.35	.98
	의미추구(B)	1.87	.23	.44***		.95
	A × B	.02	.01	.09		.96

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

$\beta = .42$ ,  $p < .001$ . 심리적 안녕감에 대한 생활스  
트레스와 의미추구의 상호작용 효과는 유의미  
하지 않았다,  $\beta = .09$ , *ns*.

이상의 결과에 따르면, 의미발견과 의미추  
구는 생활스트레스에 대해서 심리적 안녕감  
을 유의하게 설명하고 있었으며, 의미발견만  
이 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는  
부정적 영향에 대한 보호요인으로 작용하고  
있었다.

의미발견과 의미추구의 상호작용에 대한 회귀

분석

의미발견과 의미추구가 주관적 안녕감에 미  
치는 영향을 살펴본 결과를 표 6에 제시하였  
다. 의미발견은 주관적 안녕감에 유의한 정적  
인 영향을 미치고 있었으나, 의미추구는 유의  
한 영향을 미치지 못했다,  $\beta = .39$ ,  $p < .001$ ;  $\beta =$   
.02, *ns*. 두 변인은 주관적 안녕감 변인의 16%  
를 설명하였다. 주관적 안녕감에 대한 의미발  
견과 의미추구의 상호작용효과는 유의하지 않

표 6. 의미발견과 주관적 안녕감의 관계에서 의미추구의 조절효과

단계	모형	비표준화계수		표준화계수	$R^2$	공차
		$B$	$SE$	$\beta$		
1단계	의미발견	.90	.13	.40***	.16	1.00
		.88	.14			.86
2단계	의미발견			.39***	.16	.86
	의미추구	.06	.18	.02		
3단계	의미발견(A)	.88	.14	.38***	.16	.86
	의미추구(B)	.06	.18	.02		.86
	A × B	-.00	.02	-.01		.99

\*\*\* $p < .001$

표 7. 의미발견과 심리적 안녕감의 관계에서 의미추구의 조절효과

단계	모형	비표준화계수		표준화계수	$R^2$	공차
		$B$	$SE$	$\beta$		
1단계	의미발견	2.00	.17	.60***	.35	1.00
	의미추구	1.79	.18	.53***		.86
2단계	의미발견	.75	.23	.17**	.38	.86
	의미추구	1.79	.18	.53***		.86
3단계	의미발견(A)	.73	.24	.17**	.38	.86
	의미추구(B)	-.02	.03	-.03		.86
	A × B					.99

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

았다,  $\beta = -.01$ ,  $ns$ .

의미발견과 의미추구가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 결과를 표 7에 제시하였다. 의미발견은 심리적 안녕감에 유의한 정적인 영향을 미치고 있었으며, 의미발견이 통제된 후에도 의미추구는 심리적 안녕감에 유의한 정적인 영향을 미치고 있었다,  $\beta = .53$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = .17$ ,  $p < .01$ . 두 변인은 심리적 안녕감

변인의 38%를 설명하였다. 심리적 안녕감에 대한 의미발견과 의미추구의 상호작용효과는 유의하지 않았다,  $\beta = -.03$ ,  $ns$ .

이상의 결과에 따르면, 의미발견은 주관적 및 심리적 안녕감을 유의하게 설명하고, 의미추구는 심리적 안녕감을 유의하게 설명하고 있었지만, 의미발견과 의미추구의 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감에 대한 상호작용효과

표 8. 삶의 의미 유형에 따른 주관적 및 심리적 안녕감의 수준

종속 변인	삶의 의미 유형	N	M(SD)	F	사후검정 Scheffe
주관적 안녕감	의미발견고-의미추구고	80	27.08(14.17)	9.76***	1>3,4
	의미발견고-의미추구저	46	22.61(12.51)		
	의미발견저-의미추구고	43	15.53(15.54)		
	의미발견저-의미추구저	78	16.69(13.99)		
심리적 안녕감	의미발견고-의미추구고	90	163.03(22.23)	6.99***	1>4
	의미발견고-의미추구저	46	160.48(15.05)		
	의미발견저-의미추구고	43	157.16(20.71)		
	의미발견저-의미추구저	78	149.59(19.42)		

Wilks의 람다=.85,  $F=7.01$ \*\*\*

\*\*\* $p < .001$

는 없는 것으로 나타났다.

#### 의미발견 및 의미추구의 유형과 주관적 및 심리적 안녕감에 대한 변량분석

의미발견 및 추구의 유형과 주관적 및 심리적 안녕감의 관계를 살펴본 결과를 표 8에 제시하였다. 주관적 안녕감과 심리적 안녕감 사이에 유의한 차이가 있었다, Wilks의 람다=.85,  $F=9.76$ ,  $p<.001$ ; Wilks의 람다=.85,  $F=6.99$ ,  $p<.001$ . 주관적 안녕감의 경우 의미발견고-의미추구고, '의미발견고-의미추구저', '의미발견저-의미추구저', '의미발견저-의미추구고' 유형의 순으로 안녕감이 높게 나타났다. 심리적 안녕감의 경우 '의미발견고-의미추구고', '의미발견고-의미추구저', '의미발견저-의미추구고', '의미발견저-의미추구저' 유형의 순으로 심리적 안녕감이 높게 나타났다.

요약하면, 의미발견과 의미추구가 모두 높은 집단이 다른 집단에 비해 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 모두 높았다. 그리고 의미발견이 낮고 의미추구가 높은 집단이 주관적 안녕감이 가장 낮은 반면 심리적 안녕감이 가장 낮은 집단은 의미발견과 의미추구가 모두 낮은 집단이었다.

## 논 의

본 연구는 대학생의 생활스트레스가 안녕감에 미치는 영향에서 삶의 의미의 완충역할을 알아보고자 하였다. 즉, 삶의 의미의 수준에 따라 스트레스가 안녕감에 이르는 정도에 차이가 있을 것이라 가정하고, 삶의 의미가 생활 스트레스와 안녕감의 관계에서 조절효과를

보이는지를 확인하였다. 본 연구에서 삶의 의미는 Steger 등(2006)이 제안한 바에 따라 기존에 다뤄지던 의미발견에 덧붙여, 삶의 의미연구에서 간과되어온 의미추구를 함께 측정하였다. 또한 생활스트레스와 안녕감의 관계를 조절하는데 있어 의미추구와 의미발견이 각각 어떤 차이를 보이는지를 확인하고자 하였다. 그리고 의미발견과 안녕감 사이에서 의미추구의 조절효과를 살펴보고, 삶의 의미를 의미발견과 의미추구의 수준에 따라 4가지 유형으로 나누어 안녕감에 미치는 영향을 살펴봄으로써 안녕감에 대한 의미추구의 기능을 명확히 하고자 하였다. 그리고 안녕감과 삶의 의미의 관련성을 알아보기 위해서는 주관적 안녕감만으로는 한계가 있다는 일부 연구자들의 제안에 근거하여, 안녕감을 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이라는 두 조망에서 측정하였다(윈두리 등, 2005; 정미영, 2010; Ryff & Keyes, 1995).

변인들 간의 상관분석 결과를 보면, 생활스트레스는 주관적 안녕감, 심리적 안녕감과 부적인 상관을 보여, 생활 스트레스가 안녕감에 전반적으로 부정적인 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 그리고 생활스트레스와 의미발견은 유의한 부적상관을 보여, 생활스트레스가 많은 사람일수록 의미발견의 수준이 낮은 경향이 있었다. 높은 생활스트레스가 삶의 의미를 발견하고자하는 개인의 노력이나 성과를 떨어트리는지 아니면 그 반대인지, 제 3의 변인이 둘 간의 부적인 관계에 관여하는지 추후연구에서 확인될 필요성이 있다. 반면 의미추구는 생활스트레스와 별다른 관련성이 없는 것으로 나타났다. 또한, 의미추구는 부정정서와 유의미한 관계가 없었고 오히려 긍정정서와 유의미한 정적 관련성이 있었다. 이러

한 결과는 의미추구가 부정정서와 유의한 정적 상관관계를 보였던 Steger 등(2006)의 연구 결과와 반대되는 양상이며, 의미추구가 의미발견보다 관련된 변인들과의 상관정도가 약할 뿐 비슷한 경향성을 보여준 다수의 국내의 연구들과 동일한 양상이다(김경희, 이희경 2013; 원두리 등 2005).

그리고 본 연구에서는 의미추구와 의미발견이 정적인 상관을 나타내었는데, 이 또한 의미추구와 의미발견이 부적인 상관관계를 보이거나 별다른 관련성이 없었던 서양연구들과는 반대되는 양상이며, 정적인 상관을 보이는 국내 연구들과는 같은 양상이다(김경희, 이희경 2013; 원두리 등, 2005). 이러한 결과를 볼 때 적어도 국내 정서에서는 의미추구 자체의 특성이 부정적이거나 역기능을 반영한다고 보기 어렵다. 원두리 등(2005)은 이처럼 의미추구가 미국표본과 한국표본에서 다른 양상을 보이는 것은 동양문화와 서양 문화간의 가치관 차이 때문일 수 있다고 보았다. 서양의 경우 의미추구와 의미발견이 시간적으로 개별적인 개념인데 비해 동양권의 문화에서 사람들은 자신의 삶이 의미 있다고 느끼면서도 자신의 삶에서 끊임없이 의미를 추구하는 경향이 있는 것으로 생각해볼 수 있다. 즉, 동양권에 속한 한국 사람들은 삶의 의미를 어느 순간 도달하는 구체적 목표가 아닌 하루하루 삶의 과정에서 지속적인 노력에 의해 실현되는 것, 끊임없이 추구되어야 할 것으로 생각한다는 것을 의미한다(원두리 등, 2005).

의미추구 및 의미발견은 주관적 안녕감보다 심리적 안녕감과 다소 높은 상관을 보여, 삶의 의미 개념은 쾌락주의적인 주관적 안녕감보다는 자기실현적인 심리적 안녕감과 더욱 관련된다는 것을 알 수 있었다. 의미추구 및

의미발견과 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감의 하위척도는 대부분 정적인 상관을 나타냈으나, 의미추구와 자율성은 별다른 관련성이 없는 것으로 나타났다. 이는 자율성이 의미추구와는 별다른 관련이 없지만, 의미발견에는 긍정적인 영향을 미치는 것으로 이해할 수 있다.

대학생의 생활스트레스와 주관적 안녕감 사이에서 의미추구 및 의미발견의 완충작용은 유의미하지 않았다. 그리고 대학생의 생활스트레스와 심리적 안녕감 사이에서 의미추구의 완충작용은 유의미하지 않았으나, 의미발견의 완충작용은 유의미하게 나타났다. 즉, 본 연구에서는 의미추구가 스트레스 조절적 역할을 할 것으로 기대 했지만, 현재 의미를 가지고 있다고 지각하는 ‘의미발견’만이 심리적 안녕감에 대한 스트레스 조절효과를 보이는 것을 검증할 수 있었다.

의미추구가 스트레스에 대한 완충역할을 하지 못한 것에 대한 가능한 설명으로, 의미추구는 의미가 존재하는 상황인지 의미가 존재하지 않는 상황인지에 따라 각기 다른 기능을 하기 때문인 것으로 생각해 볼 수 있다. 비록 본 연구에서 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감에 대한 의미발견과 의미추구의 상호작용은 유의미하게 나타나지 않았지만 원두리 등(2005)의 제안에 따라 의미발견과 의미추구를 각 점수의 ‘고’, ‘저’에 따라 4집단으로 삶의 의미의 유형을 구분하여 안녕감과의 관계를 살펴봤을 때, 의미추구와 의미발견이 주관적 및 심리적 안녕감에 각기 다른 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 의미발견과 의미추구가 모두 높은 집단은 다른 세 집단에 비해서 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 모두 가장 높게 나타났다. 즉, 의미발견이 높을 때 의미

를 추구하지 않는 사람들에 비해 의미를 적극적으로 추구하는 사람들은 쾌락적인 관점에서도 자기실현적인 관점에서도 모두 만족을 누리고 있는 것으로 볼 수 있다. 반면, 의미발견이 낮은 상황에서 의미를 적극적으로 추구하는 사람들은 다른 세 집단에 비해 주관적 안녕감이 가장 낮았다. 즉, 의미가 없을 때 의미를 적극적으로 추구 하는 것은 주관적 안녕감의 측면에서는 오히려 고통을 초래하는 것으로 나타났다. Steger, Kashdan, Sullivan 및 Lorentz(2008)의 연구에 따르면, 의미추구를 많이 하더라도 의미발견 수준이 낮은 사람들은 불행감이 높았으며, 심리적으로 취약할 때, 의미추구를 더 많이 하였다. 이처럼 삶의 의미를 추구하고 발견하는 것은 항상 만족과 행복을 가져오는 것이 아니라 때로는 고통스러운 과정일 수 있다. 그렇지만 의미를 추구하는 것을 포기하면 안된다. 심리적 안녕감의 경우 삶의 의미성이 적을 때 의미추구를 적극적으로 하는 집단보다 오히려 의미추구를 하지 않는 집단이 가장 안녕감이 낮게 나타났다. 또한, 본 연구결과에서 의미추구는 의미발견이 통제된 후에도 심리적 안녕감을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다. 즉, 적극적으로 의미를 추구하는 것은 삶의 의미성을 크게 느끼지 못하는 상황에서도 자기실현적인 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 김경희 등(2013)의 연구에서 의미추구 수준이 높을수록 의미발견이 높은 것으로 나타난 결과를 볼 때, 우리는 의미가 존재하지 않는 상황에서의 의미추구가 고통을 가져오더라도 그것을 견뎌 내야함을 알 수 있다. 단기적으로 의미가 존재하지 않는 상황에서 의미를 추구하는 것이 비록 스트레스에 대한 조절 역할을 하지 못하고 주관적 안녕감을 높여 주

지는 않지만, 의미추구를 지속하는 것은 삶의 의미성이 적은 상황에서도 심리적 안녕감을 유지하도록 하고 마침내 의미를 획득하게 한다, 삶의 의미가 존재한다고 느끼는 것은 스트레스를 조절하고 안녕감을 가지게 하기 때문이다. 그리고 한발 더 나아가 의미를 획득한 상황에 머무르지 않고 발견해낸 의미를 지속적으로 추구하는 것은 더 큰 삶의 기쁨을 느끼게 한다(Steger et al., 2011). 그러므로 때로 주관적 안녕감의 측면에서 의미추구의 역기능적인 측면이 드러난다 해도 그 고통을 감내하고 의미추구를 지향하는 것이 필요하다고 볼 수 있다.

본 연구의 변인들 사이의 상관분석 결과를 살펴보았을 때, 의미발견과 의미추구 사이에 한 가지 차이점이 있었다. 심리적 안녕감의 하위척도중 하나인 자율성은, 의미발견과는 유의미한 정적인 상관을 보였으나 의미추구와는 유의미한 상관이 없었다. 자율성은 자신의 신념에 따라 행동하며 결단력이 있다고 느끼는 것으로, 의미발견이 높은 사람들은 의미추구가 높은 사람들에 비해 자신의 신념을 결단력을 가지고 행동으로 실천함으로써 더 확실한 의미를 존재할 가능성이 있다고 볼 수 있다. 그러나 우리는 신념, 결단력과 같은 확신감이 거저 얻어지는 것이 아님을 잘 알고 있다. 확신할 수 없는 상황에서 반복되는 실패와 좌절에도 의미를 지속적으로 추구함으로써 얻게 되는 것이 무엇인가에 대한 확신, 신념, 결단력이 아닐까 한다. 이런 점에서 삶의 의미발견 과정에서 자율성의 개념이 중요한 역할을 할 수 있다는 가정을 제기하며, 이는 후속 연구의 과제로 제안될 필요가 있다.

본 연구에서 나타난 결과를 상담 장면에 적용 시켜 본다면 우선 높은 스트레스 상황에

놓인 내담자가 찾아왔을 때, 내담자가 삶의 의미감을 갖고 있는지, 의미를 찾기 위해 얼마나 노력을 하고 있는지를 탐색해 보아야 한다. 그리고 내담자가 의미발견 수준이 적은 경우라면, 의미를 찾고 발견하도록 돕는 것이 높은 스트레스 상황에서도 내담자의 심리적 안녕감을 높일 수 있는 방법일 것이다. 그런데 구체적인 삶의 의미가 존재하지 않는 상황에서의 의미추구는 오히려 삶의 만족감을 떨어뜨리므로 내담자는 삶의 의미를 추구하는 것에 대해 매력을 느끼지 못할 수 있다. 그러나 상담자는 이런 막막한 상황 속에서도, 의미가 존재하지 않는 상황에서 의미추구를 하는 동안 관찰되는 부정적 모습들이 진정한 의미추구의 영향을 아님을 알고, 의미추구의 지속을 통해 의미의 발견을 하도록 하는 것이 심리적 안녕감을 유지할 수 있게 해준다는 사실을 마음속에 간직해야 할 것이다. 그리고 높은 스트레스 상황 속에서 의미를 추구하지만 의미를 찾지 못해 안녕감을 유지하지 못하는 내담자의 경우, 자신의 신념에 따라 행동하며 결단력이 있다고 느끼는 자율성의 수준을 살펴보고 자율성의 측면을 증진시켜 달성 가능한 목표에 적극적으로 관여하도록 함으로써, 자신의 행동을 통해 삶의 의미를 발견하고 개인의 심리적 안녕감을 높이는데 일조할 수 있으리라 생각된다.

본 연구에서는 그동안 조명 받지 못했던 의미추구의 기능에 대해서 탐색해 보았다. 안녕감에 대한 의미추구와 의미발견의 상호작용성은 유의하게 나타나지 않았다. 그러나 삶의 의미유형을 구분하여 안녕감과 관계를 살펴보았을 때, 의미추구가 의미발견 및 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감과 관련하여 긍정적인 영향과 부정적인 영향을 미치는 양면적인 모

습을 모두 확인 할 수 있었다. 이러한 의미추구의 양면적인 특성 때문에, 의미추구와 긍정 특질을 반영하는 심리적 변인과의 관련성에 대한 엇갈리는 선행연구 결과들이 도출되었다고 생각된다. 그러므로 앞으로의 연구에서 의미추구의 특성을 제대로 살펴보기 위해서는 의미발견과 함께 안녕감을 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감으로 구분하여 보는 것이 필수적일 것이다.

많은 연구들이 삶의 의미를 의미추구와 의미발견으로 구분하여 사용하고 있지만, 동양 문화권에서는 두 하위요인 간 상관관계가 높게 나타나는 문제점이 있었다. 본 연구에서도 두 변인간의 상관관계는 높게 나타났다. 그러나 이들과 생활스트레스와 심리적 안녕감과 주관적 안녕감과의 관계를 분석한 결과, 의미추구와 의미발견이 안녕감에 미치는 영향에서 다른 관계양상을 지니고 있음을 확인하였다. 이는 심리적 안녕감과 주관적 안녕감이 안녕감에 대한 다른 차원의 개념임을 부분적으로 의미하는 것으로 안녕감을 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 세분하여 개념화하는 것의 타당성을 지지하는 결과이기도 하다. 의미추구와 의미발견은 주관적 안녕감과 심리적 안녕감 모두와 정적인 상관관계를 보였는데, 이는 삶에서 의미를 추구하고 발견하려는 동기가 대학생들의 안녕감을 증진시켜 줄 수 있음을 시사하는 것으로 이전 연구결과들과 일관된 결과이다(원두리 등, 2005).

본 연구는 다음의 몇 가지 점에서 이전 연구들과 구별된다. 첫째, 스트레스 완충자원으로서의 삶의 의미의 역할을 밝혀 낸 것은, 스트레스의 부정적 영향을 감소시킬 수 있는 요인을 발견했다는 점에서 의의가 있다. 둘째, 삶의 의미를 의미추구와 의미발견으로 구분하



여 살펴보았다. 이를 통해서 그동안 간과되었던 의미추구의 스트레스에 대한 조절적 역할을 살펴볼 수 있었으며, 이를 통해 의미추구의 의미발견에 따른 양면적기능을 생각해 볼 수 있었다. 그리고 앞으로의 연구에서 양면적인 의미추구의 특성을 제대로 살펴보기 위해서는 의미발견의 정도가 높은지 낮은지에 대한 구분이 필수적임을 제안 하였다. 셋째, 안녕감을 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 세분하여 변인들 사이의 관계를 살펴보았다. 이를 통해서 생활스트레스 및 의미발견과 의미추구, 주관적 및 심리적 안녕감이 관계를 한 연구에서 체계적으로 비교해 볼 수 있었다. 삶의 의미가 주로 안녕감의 지표인 주관적 안녕감에 의해 설명되어온 가운데 심리적 안녕감과 삶의 의미의 관계를 밝혀냈다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다.

본 연구 결과를 일반화하는데 몇 가지 제한점이 있다. 첫째, 본 연구는 비임상적 대학생들을 대상으로 진행되었으므로 스트레스 완충자원으로서의 삶의 의미의 역할을 밝히기 위해서는 다양한 표본을 통해 검증하는 것이 필요하다. 둘째, 본 연구는 종단연구가 아닌 횡단연구이므로 변인간 인과관계나 방향성에 대해 확신 할 수 없다. 인생의 위기 사건이나 스트레스상황에 대한 대처과정에서 의미발견은 일시적이고 순간적으로 형성되는 것이 아니라 시간을 두고 반복 되는 의미추구를 통하여 발달하는 것임에 틀림없다. 그러므로 본 연구 결과에 대한 타당성을 확보하기 위해서는, 의미추구와 의미발견여부와 관련변인들을 시간을 두고 종단적으로 측정하는 방안을 고려할 필요가 있다. 셋째, 의미발견과 의미추구는 비교적 서양의 연구에서는 상관이 적거나 부적으로 나오는 반면 국내 연구에서는 지속

적으로 정적인 상관이 보고되고 있다. 이러한 결과는 동양과 서구 문화에서 삶의 의미에 대한 가치와 기준이 다를 수 있다는 점을 시사한다. 보다 명확한 의미추구의 특성을 이해하기 위해, 동 서양 문화 간의 의미추구의 비교 연구를 통해 문화의 차이에 따른 의미추구의 구체적인 차이를 알아볼 필요성이 있다.

### 참고문헌

김경희, 이희경 (2013). 의미추구와 긍정정서가 의미발견에 미치는 영향. 한국심리학회지: 일반, 32, 107-124.

김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15, 19-39.

김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미추구와 의미발견의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 117-136.

김자경, 손정락 (2007). 의미치료가 비행청소년의 우울, 삶의 목적 및 비행충동에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 26(1), 1-19.

김택호, 김재환 (2004). 청소년의 탄력성 발달 과정에서 희망과 삶의 의미의 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16, 465-490.

김현지, 권정혜 (2012). 노인의 삶의 의미와 자살생각 간의 관계: 지각된 사회적 지지와 회피적 대처양식의 매개효과. 한국심리학회지: 임상, 31, 589-606.

박선영, 권석만 (2012). 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의. 한국심리학회지: 임상, 31, 741-768.

서수균, 백지영, 정영숙 (2012). 노인의 스트레

- 스 및 삶의 의미성과 행복감의 관계. 한국심리학회지: 발달, 25(3), 17-30.
- 심미성 (2006). 스트레스 완충자원으로서 삶의 의미 역할. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 안신능 (2006). 자기 개념에 따른 자기 불일치와 삶의 만족도의 인과적 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 건강, 10, 211-225.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울. 한국심리학회지: 건강, 9, 25-48.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 긍정정서 및 부정정서 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.
- 전경구, 김교현 (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발. 한국심리학회지: 임상, 10, 137-158.
- 전경구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회지: 건강, 5, 316-335.
- 정미영 (2010). 삶의 의미발견과정에 관한 연구: 의미추구, 의미발견, 사생관 및 가치관을 중심으로. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 정미영 (2013). 삶의 의미의 두 요인에 관한 연구: 의미추구와 의미발견의 기능과 효과. 한국기독교상담학회지, 24(1), 153-180.
- 정주리 (2007). 삶의 의미발견 과정과 주관적 안녕감의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 조은혜, 이동귀, 배병훈 (2012). 삶의 의미추구와 의미발견 과정에 따른 진로성숙도: 긍정정서와 긍정적 재해석의 매개효과 검증. 상담학연구, 13(5), 2049-2065.
- 조 하, 신희천 (2009). 생활사건 스트레스가 자살사고에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과와 조절효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(4), 1011-1026.
- 최명심, 손정락 (2009). 의미치료 집단 프로그램이 내재적 종교 성향, 긍정적 종교적 대처, 삶의 의미 및 정신건강에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 28(3), 853-875.
- 홍미혜 (1999). 생활사건 스트레스와 삶의 의미수준이 중년기 여성의 위기감에 미치는 영향. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinning. *Journal of Personality, 64*, 899-922.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meaning of life*. New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez(Eds), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis, *Psychological Bulletin, 98*(20), 310-357.
- 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., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology, 86*(3), 359-375.
- Downey, G., Silver, R. C., & Wortman, C. B. (1990). Reconsidering the attribution-

- adjustment relation following a major negative event: Coping with the loss of a child. *Personality and Social Psychology*, 59, 925-940.
- 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., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Fife, B. L. (2005). The role of constructed meaning in adaptation to the onset of life threatening illness. *Social Science & Medicine*, 61, 2132-2143.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Frazier, P. A., & Schauben, L. J. (1994). Causal attributions and recovery from rape and other stressful life events. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 1-14.
- 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.
- Kleiman, E. M., Beaver, J. K. (2013). A meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry Research*, 210(3), 934-939.
- Kobasa, S. C. (1989). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Lee, V., Cohen, R., Edgar, L., Laizner, A. M., & Gagnon, A. J. (2006). Meaning-making intervention during breast or colorectal cancer treatment improves self-esteem, optimism, and self-efficacy. *Social Science and Medicine*, 62, 3133-3145.
- Maddi, S. R. (1970). The search for meaning. In M. Page(Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp.137-186). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Park, C. L., & AI, A. L. (2006). Meaning making and growth: New directions for research on survivors of trauma. *Journal of Loss and Trauma*, 11, 389-407.
- 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.
- Steger, M. F., & Oishi, S. (2004). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in life satisfaction judgements. *Manuscript submitted for publication*.
- 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., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, Cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199-228.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is 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.
- Silver, R. L., Boon, C., & Stones, M. H. (1983). Searching for meaning in misfortune: Making sense of incest. *Journal of Social Issues*, 39, 81-102.
- events: A theory of cognitive adaption. *American Psychologist*, 38, 1161-1173.
- 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.
- 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.
- 원고접수일 : 2013. 12. 01.  
수정원고접수일 : 2014. 04. 24.  
게재결정일 : 2014. 04. 29.

Taylor, S. E., (1983). Adjustment to threatening

## **The Influence of Life Stress on Well-being: Meaning in life as Moderator**

**Jiyoung Paik**

**Sugyun Seo**

Department of Psychology, Busan National University

The purpose of this study is to investigate the relations among life stress, meaning in life, and wellbeing of university students. Meaning in life was measured by the search for meaning and presence of meaning. Wellbeing was measured by the Subjective and Psychological well-being. Questionnaires including the Life stress, the Meaning in life, and the Subjective and Psychological well-being were implemented in 247 university students. In correlation analysis, the life stress showed significant negative correlation with the Subjective and Psychological well-being. Search for meaning and presence of meaning showed significant positive correlations with the Subjective and the Psychological well-being. In regression analysis, There were not interaction effects of search for meaning and presence of meaning between life stress and well-being. The results showed that only presence of meaning, but not search for meaning, moderate the relationship between life stress and Psychological well-being. In regression analysis, There were not interaction effects of search for meaning between presence of meaning and well-being. The results suggested that search for meaning enhance Psychological well-being. Meaning in life was classified into four groups according to levels of search for meaning and presence of meaning. ‘High presence-high Search’ group showed the highest score for Subjective well-being and the Psychological well-being. The lowest Subjective Wellbeing group was ‘low presence-high search’, and the lowest Psychological Wellbeing group was ‘low presence-low search’. Implications of these findings and limitation were also discussed.

*Key words : Life stress, Meaning in life, Subjective well-being, Psychological well-being*