

스트레스가 우울에 영향을 미치는 과정에서 개인적 및 영적 의미의 조절 효과*

이 미 선

오 경 자†

연세대학교 심리학과

본 연구에서는 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 삶의 의미가 조절 효과를 나타낼 것이라 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 삶의 의미는 Mascaro와 Rosen(2006)의 제안에 따라 개인적 의미와 영적 의미의 두 가지 차원으로 분류하여, 두 변인이 스트레스와 우울의 관계에서 조절 효과를 나타내는지 확인하고자 하였다. 대학생 210명(남자 87명, 여자 132명)을 대상으로 대학생 생활 스트레스, 개인적 의미, 영적 의미 및 우울에 대한 설문조사를 실시하였으며, 그 결과를 분석한 결과, 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 삶의 의미의 두 유형 중, 영적 의미만이 조절 효과가 있음이 나타났다. 즉, 스트레스가 높더라도 영적 의미 수준이 높은 집단의 경우, 낮은 집단보다 우울에 이르는 정도가 덜한 것으로 나타났는데, 이와 같은 결과를 바탕으로 본 연구의 의의 및 제한점에 대해 논의하였다.

주요어 : 삶의 의미, 개인적 의미, 영적 의미, 스트레스, 우울

* 본 연구는 이미선의 석사학위 논문 자료 일부를 수정 보완한 것임.

† 교신저자 : 오경자, 연세대학교 심리학과, 서울시 서대문구 신촌동 134

E-mail : mi-sun0524@hanmail.net

스트레스는 신체적인 건강뿐 아니라 심리적인 건강에도 큰 영향을 미치며, 다양한 스트레스 상황이 정서 불안, 정신 병리와 같은 다양한 심리적 부적응을 야기하는 것으로 보고되어 왔다(Kessler, Price, & Wortman, 1985; Rabkin & Struening, 1976). 그러나 동일한 스트레스 사건을 경험하더라도 어떤 사람들은 임상적인 우울증으로까지 발전되는 경우가 있는 반면, 어떤 사람들은 이를 쉽게 극복하는 등, 개인이 가진 개인적, 환경적 자원에 따라 스트레스가 신체적, 심리적 부적응에 미치는 영향이 달라질 수 있음을 밝힌 연구 결과들도 있다(김은이, 1998; Cohen & Wills, 1985). 따라서 이와 같이 스트레스와 심리적 부적응 사이를 조절하는 변인을 확인하는 것은 매우 중요하다(Mascaro & Rosen, 2006). 스트레스의 부정적 영향력을 완화시킬 수 있는 스트레스 완충자원이로서의 조절변인으로는 자아 존중감, 귀인, 통제소재 및 사회적 지지 등과 같은 것들이 있음이 밝혀져 왔다(강성희, 1991; Coyne & Gotlib, 1983; Garber & Hilsman, 1992).

최근에는 스트레스와 우울과 같은 심리적 부적응 사이의 관계를 조절하는 변인으로서 ‘삶의 의미’가 새롭게 주목 받고 있다(조하, 신희천, 2009; Mascaro & Rosen, 2006). 삶의 의미는 개인의 적응과 정신건강에 긍정적인 영향을 주며(Debats, Drost, & Hansen, 1995), 스트레스 상황에서 적응적인 대처 방식을 촉진한다고 알려져 왔다(Park & Folkman, 1997). 예를 들어, 청소년을 대상으로 학교 생활 적응을 설명하는 요인에 대해 알아본 김택호와 김재환(2004)의 연구에서는 삶의 의미가 자존감, 낙관성, 친구 지지 등과 같은 다른 보호요인들보다 학교생활 적응에 더 큰 설명력을 갖고 있음이 밝혀진 바 있으며, 중년 여성의 위기

감에 대해 살펴본 홍미혜(1999)의 연구에서도 중년 여성의 위기감 수준을 설명하는데 스트레스 사건 자체보다는 삶의 의미 수준이 더 중요한 변인임이 밝혀진 바 있다(홍미혜, 1999). Fife(2005) 역시 암과 HIV와 같이 생명을 위협하는 병이 발병했을 때 그에 대한 적응적인 대처 반응으로써 의미발견이 갖는 중요성을 확인함으로써 스트레스 상황에서 삶의 의미가 중요한 기능을 한다는 것을 시사하였다.

지금까지 삶의 의미에 대한 측정은 주로 삶의 목적 검사(Purpose in Life Test: PIL; Crumbaugh, 1968; Crumbaugh & Maholick, 1964)와 같은 척도로 측정되어 왔다. 하지만, PIL은 구성개념이 모호하며(Yalom, 1980), 복잡하고 비일관적인 요인들로 구성되어 있으며(Chamberlain & Zika, 1988a; Reker, 2000), 삶의 만족(Yalom, 1980)이나 사회적 바람직성(Braun & Domino, 1978), 우울(Dyck, 1987)과 같은 변인들과의 변별 타당도가 낮은 것으로 보고되는 등 여러 가지 문제점들이 지적되어 왔다. 이에 따라 지난 몇 년간 존재론적 의미와 정신 건강과의 관련성에 대한 연구들을 이루고자 많은 시도들이 있어 왔다(Debats et al, 1995; Debats et al, 1993; Wong & Fry, 1998). 이와 관련하여 Mascaro 등(2004)은 의미의 측정과 관련한 타당한 측정 도구로서 개인적 의미와 영적 의미라는 서로 관련 있지만 독특한 두 가지 하위구조가 있음을 확인하였다.

Reker와 Wong(1988)에 따르면, 개인적 의미란 자기 존재에 대한 질서, 일관성 및 목적에 대해 지각하는 것이며, 가치 있는 목표들을 추구하고 성취하여 삶에 대한 만족감을 갖게 되는 것으로 정의된다. 또한, Mascaro와 그의 동료들(2004)은 자신의 삶을 일관되고 의미가 있는 것으로 바라보는 정도를 개인적 의미라

할 수 있으며, 이는 자신의 삶에 철학과 체계(틀)를 갖는 것으로 개인이 삶에 부여한 의미를 가리키는 것이라고 하였다. 하지만 그들은 이러한 개인적 의미에는 삶에 대한 조망이 포함되기는 하나, 삶 그 자체에 대한 의미는 포함되어 있지 않다고 지적하였다(Mascaro et al, 2004). Yalom(1980) 역시 개인적 의미가 현세적 의미만을 담고 있는 개념으로, 그가 코스믹(cosmic)이라 부른 영적 의미와 잠재적으로 연관관은 있지만 구별되는 개념이라고 언급한 바 있다.

이러한 개인적 의미는 인생 관점 지표(Life Regard Index: LRI; Battista & Almond, 1973)의 하위 척도인 framework로 측정되어 왔으며, 여기에는 ‘달성할 수만 있다면 내게 개인적으로 큰 만족을 줄 계획과 목표를 나는 갖고 있다’, ‘나는 내 삶을 진정으로 의미 있게 하는 인생관을 갖고 있다’, ‘내 삶에서 내가 무엇을 하고 싶은지에 대한 분명한 생각을 갖고 있다’와 같은 문항들이 포함되어 있다. 처음 개발된 LRI-framework (Battista & Almond, 1973)나 수정된 LRI-framework (Debats, 1998)로 측정된 개인적 의미는 긍정적 정서, 삶의 만족(Chamberlain & Zika, 1998b; Zika & Chamberlain, 1992), 행복(Debats et al, 1993; Scannell et al, 2002)과는 정적 상관을 나타내었으며, 불안 및 우울(Debats et al, 1993; Zika & Chamberlain, 1992), 절망감(Harris & Standard, 2001), 그 외의 다양한 정신병리 증상(Debats et al, 1993)과는 부적 상관이 있음이 밝혀졌다.

한편, 영적 의미는 삶을 기능하게 하는 어떤 힘(혹은 삶 그 자체)이 자신의 삶에 목적, 의도, 방향을 갖고 있다는 믿음의 정도라고 정의될 수 있다(Mascaro et al, 2004). 이러한 영적 의미는 개인적 의미보다 포괄적인 개념으

로 개인이 자신의 삶에 부여한 의미뿐만 아니라 삶이 자신에게 부여한 의미가 포함되는 것으로 볼 수 있다(Mascaro & Rosen, 2006). 즉, 영적 의미에는 자신의 삶을 일관되고 의미가 있는 것으로 바라보는 것과 함께 자신이 믿고 있는 어떤 초월적인 힘 혹은 존재로부터 개인적 의미를 끌어내는 것까지 포함된다(심미성, 2006). 심미성(2006)은 영적 의미가 삶에 대한 현세적 관점에 영적인 특성과 의미를 포함시킨 것으로 영성과 초월성의 개념이 포함되는 것이라고 하였다. 하지만 그는 여기에는 정서적 내용이 포함되지 않으며, 높은 특이도와 변별 타당도가 있기 때문에 정서적 건강 개념과는 구분되는 것이라고 밝혔다.

영적 의미는 Mascaro 등(2004)의 영적 의미 척도(Spiritual Meaning Scale; SMS)로 측정되어 왔는데, 여기에는 ‘우리 각자는 세상에 무엇인가를 나름대로 기여하기 위해 태어났다’, ‘어떤 일을 할 때, 나를 통해 일하고 있는 위대하고 초월적인 존재가 있음을 나는 느낄 수 있다’, ‘우리 모두는 우리 자신보다 더 크고 가치 있는 어떤 일에 참여하고 있다’와 같은 내용을 묻는 문항들이 포함된다. 이러한 SMS로 측정된 영적 의미의 경우, 우울, 불안, 반사회적 특성과는 부적 상관을 나타내었고, 희망과는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다(Mascaro et al, 2004; 심미성, 2006).

삶의 의미를 개인적 의미와 영적인 의미로 나누어 조절 효과를 살펴 본 연구로는 국외 연구로, Mascaro 와 Rosen (2006)의 연구가 있다. 이들은 대학생들을 대상으로 생활 스트레스, 개인적 의미, 영적 의미, 우울 척도를 사용하여 일상적 생활사건 스트레스와 우울의 관계에서 개인적 의미와 영적 의미가 조절효과를 나타내는지 검증하였다. 그 결과, 개인적

의미와 영적 의미 모두 우울과 부적 상관이 있는 것으로 나타났으나, 조절 효과에 대해서는 영적 의미만이 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 영적 의미가 높은 경우, 스트레스와 우울의 관계는 약하게 나타났다. 이들의 연구에서 개인적 의미와 영적의미의 상관은 .45로 비교적 높지 않게 나타났는데, 개인적 의미와 영적 의미가 서로 독립될 수 있는 개념임을 시사하였다.

그러나, 심미성(2006)은 국내 대학생들을 대상으로 Mascaro 와 Rosen (2006)의 연구를 반복 설계하여 실시한 결과, 개인적 의미와 영적 의미가 유의미한 조절효과를 나타내는 것으로 확인하였다. 또한 Mascaro 와 Rosen (2006)의 연구와는 달리, 개인적 의미와 영적 의미의 상관이 .75로 매우 높게 나타났는데, 우리나라의 경우 개인적 의미와 영적 의미를 거의 비슷한 것으로 인식함을 시사하였다.

심미성(2006)은 이러한 결과 차이에 대해 미국 대학생과 한국 대학생 간의 차이가 존재하기 때문일 것이라고 제안하였다. 즉, 개인적 의미와 영적 의미 개념 간의 상관관계에서 차이가 있는 것으로 나타났는데, 실제 동서양의 개인적 의미와 영적 의미를 인식하는데 문화적인 차이가 존재하는지 확인하기 위한 반복 검증이 필요하다.

이에 따라, 본 연구에서는 국내 대학생들을 대상으로 개인적 의미와 영적 의미가 스트레스와 우울의 관계를 조절하는지를 알아 보고자 하였으며, 선행 연구들에서 나타난 분석 방법 상의 문제 또한 보완하고자 하였다. 즉, 선행 연구들에서는 개인적 의미와 영적 의미가 상관관계가 있음에도 불구하고 회귀 분석 시, 이 둘을 동시에 고려하는 분석을 하지 못하였는데, 본 연구에서 이러한 점을 보완하고

자 하였다.

방 법

연구참여자 및 절차

본 연구는 서울 소재 Y대학교에 재학중인 학부생 210명(남 78, 여 132)을 대상으로 설문 조사를 실시하였으며, 참여자의 평균 연령은 22.85($SD=2.32$)세였다. 영적 의미는 종교와 중요한 관련성이 있을 가능성을 고려하여 종교를 따로 보고하게 하였는데, 기독교가 31.9%(67명), 천주교 16.2%(34명), 불교가 6.7%(14명)였고, 나머지 45.2%(95명)는 종교를 가지고 있지 않은 것으로 나타났다.

측정도구

스트레스

스트레스를 측정하기 위해 전경구, 김교현, 이준석(2000)이 개발한 대학생용 생활 스트레스 경험 척도를 사용하였다. 총 50문항이며, 경제 문제, 이성과의 관계, 교수와의 관계, 가족과의 관계, 장래 문제, 가치관 문제, 학업 문제, 친구와의 관계와 관련된 스트레스 경험 정도를 측정하는 문항들로 구성되어 있다. 1점(전혀)에서 4점(자주)까지의 4점 척도이며, 점수가 높을수록 생활 스트레스 경험 정도가 높음을 의미한다. 전경구 등(2000)의 연구에서 Cronbach's α 는 경제 문제 .88, 이성과의 관계 .88, 교수와의 관계 .83, 가족과의 관계 .81, 장래 문제 .81, 가치관 문제 .79, 학업 문제 .75, 친구와의 관계 .76으로, 모든 하위 척도들의 내적 일치도가 .70 이상으로 나타났으며, 본

연구에서는 전체 내적 합치도가 .89로 나타났다.

개인적 의미

개인적 의미를 측정하기 위해 Battista와 Almond가 개발한 인생관점지표-체계(Life Regard Index-Framework)를 심미성(2006)이 번안한 것을 사용하였다. 총 14문항으로 이루어져 있으며, 개인이 삶에 대한 어떤 틀을 가지고 있는지를 측정하는 것이다(심미성, 2006). 1점(거의 그렇지 않다)에서 5점(거의 항상 그렇다)까지의 5점 척도이며, 14 문항 중 6 문항이 반대로 기술되어 있어 역 채점하여 총점을 계산한다. 심미성(2006)의 연구에서의 Cronbach's α 는 .83이었으며, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

영적 의미

영적 의미를 측정하는 도구는 Mascaro, Rosen, Mory(2004)가 개발한 영적 의미 척도(Spiritual Meaning Scale)을 심미성(2006)이 번안한 것을 사용하였다. 총 15문항이며, 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 개인적 의미 척도와 마찬가지로 1점에서 5점까지의 5점 척도로 이루어진 자기 보고식 검사이며, 15문항 중 4 문항이 반대로 기술되어 있어 역 채점하여 총점을 계산한다. 심미성(2006)의 연구에서 Cronbach's α 는 .87이었으며, 본 연구에서는 .86으로 나타났다.

우울

우울은 Beck 등(1961)의 Beck Depression

Inventory(BDI)를 이영호, 송중용(1991)가 번안한 것을 사용하여 측정하였다. 총 21개의 문항으로, 우울증의 인지적, 정서적, 동기적, 생리적 증상 영역을 포함하는 문항들로 구성되어 있다. 각 문항은 0점에서 3점까지 평정될 수 있으며, 총점이 높을수록 우울 증상이 많음을 의미한다. BDI에 대한 한국판 표준화 연구에서 반분 신뢰도는 정상 집단에서 .89, 우울증 집단에서 .94로 나타났다(한홍무, 1986). 본 연구에서의 내적 합치도는 .89였다.

자료분석

수집된 설문 응답 자료들의 통계 분석을 위해 SPSS 15.0을 사용하였다. 스트레스, 삶의 의미(개인적 의미, 영적 의미), 우울 간의 관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였으며, 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 삶의 의미가 조절 효과를 나타내는지를 검증하기 위해 위계적 회귀 분석을 실시하였다. 또한 상호작용 양상을 더 자세히 살펴보기 위해 산포도(scatter plot)를 확인하였다.

결 과

대학생 생활 스트레스, 개인적 의미, 영적 의미, 우울의 경향성

연구에 참여한 대학생 210명이 보고한 생활 스트레스, 개인적 의미와 영적 의미, 우울 평균 및 표준편차는 표 1에 제시된 바와 같다. 변인 별, 남녀 차이를 검증하기 위해 실시한 t-test 분석 결과, 스트레스와 우울에서 남녀 차이가 나타났는데, 스트레스(남 $M = 80.09$,

표 1. 대학생 생활 스트레스, 개인적 의미, 영적 의미, 우울의 평균과 표준편차

변인	전체 (N=210)	남자 (n=87)	여자 (n=132)	t
생활스트레스	86.01 (14.52)	80.09(13.10)	89.52(14.22)	-4.78**
개인적 의미	49.45 (9.61)	49.69(9.85)	49.30(9.50)	.283
영적 의미	54.41 (9.11)	54.19(9.43)	54.55(8.96)	-.271
우울	7.81 (6.96)	5.53(6.06)	9.17(7.13)	-3.77**

주. 표시된 값은 평균; () 안은 표준편차, * $p < .05$, ** $p < .01$

표 2. 종교 유무에 따른 스트레스, 개인적 의미, 영적 의미, 우울 점수의 차이

변인	종교 유 (n=115)	종교 무 (n=95)	t
생활스트레스	86.07 (14.99)	85.95 (14.01)	.06
개인적 의미	50.72 (9.29)	47.91 (9.82)	.70*
영적 의미	56.75 (8.67)	51.59 (8.89)	.64**
우울	7.98 (7.46)	7.62 (6.36)	.46

주. 표시된 값은 평균, * $p < .05$, ** $p < .01$

여 $M = 89.52$)와 우울(남 $M = 5.53$, 여 $M = 9.17$)모두 여자가 남자보다 유의미하게 높게 나타났다.

또한, 종교 유무에 따른 주요 변인들의 점수에 차이가 나타나는지를 분석한 결과를 표 2에 제시하였는데, 생활스트레스와 우울에서는 종교 유무에 따른 차이가 유의하지 않았으나, 개인적 의미와 영적 의미에서는 종교에 따른 차이가 유의하였다. 따라서 추후 분석에서 성별과 종교 유무를 통제하고자 하였다.

대학생 생활 스트레스, 개인적 의미, 영적 의미, 우울 사이의 상관 관계

스트레스, 개인적 의미, 영적 의미, 우울 사이의 관련성을 알아보기 위해 Pearson 상관 분석을 실시한 결과, 생활 스트레스는 우울과

정적 상관을 보였으며($r = .593, p < .01$), 개인적 의미 및 영적 의미와는 부적 상관을 나타내었다($r = -.288, p < .01$; $r = -.231, p < .01$). 또한 개인적 의미와 영적 의미는 모두 우울과 부적 상관에 있는 것으로 나타났다($r = -.417, p < .01$; $r = -.383, p < .01$). 개인적 의미와 영적 의미의 상관은 .690이었다.

개인적 의미와 영적 의미의 조절 효과

스트레스가 우울에 미치는 영향에서 개인적 의미와 영적 의미가 조절 효과를 가지는지 살펴보기 위해 위계적 회귀 분석을 실시하였다. 이 때 주요 독립 변인인 스트레스, 개인적 의미 및 영적 의미 변인은 평균 중심화하였으며, 독립 변수들 간의 다중 공선성 여부를 분석한 결과, VIF 값이 모두 10이하로 나타나 다중 공

표 3. 대학생 생활 스트레스, 개인적 의미, 영적 의미, 우울 사이의 상관관계

	1	2	3	4
1. 생활 스트레스	1			
2. 개인적 의미	-.29**	1		
3. 영적 의미	-.23**	.69**	1	
4. 우울	.59**	-.42**	-.38**	1

주. 표시된 값은 Pearson 상관계수, * $p < .05$, ** $p < .01$

표 4. 우울에 대한 생활 스트레스, 개인적 의미, 영적 의미의 중다회귀분석

단계		β	R^2	ΔR^2	ΔF	공차한계	VIF
1	성별	.25**	.06	.06	7.12**	.99	1.00
	종교 유무	-.02				.99	1.00
2	성별	.10	.45	.38	47.20**	.89	1.12
	종교 유무	-.10				.91	1.10
	스트레스	.47**				.82	1.23
	개인적 의미	-.16**				.50	1.98
3	성별	.11**	.50	.05	9.58**	.88	1.13
	종교 유무	-.09				.90	1.11
	스트레스	.46**				.81	1.24
	개인적 의미	-.16**				.50	2.04
	영적 의미	-.16**				.47	2.11
	스트레스 x 개인적 의미	-.08				.71	1.40
	스트레스 x 영적 의미	-.17**				.72	1.39

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

선성에는 문제가 없는 것으로 나타났다. 앞서 성별에 따라 스트레스와 우울 점수에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 종교 유무에 따라서도 개인적 의미와 영적 의미에 차이가 있는 것으로 나타나, 회귀 분석 시, 성별과 종교 유무를 일차적으로 투입한 후, 두 번째 단계에

서 스트레스, 개인적 의미, 영적 의미를 투입하여 설명량의 증가를 확인하고, 세 번째 단계에서 스트레스와 개인적 의미, 스트레스와 영적 의미의 상호 작용 항을 추가로 투입하여 설명량의 증가를 재확인하였다. 그 결과는 표 4에 제시하였다.

첫 번째 단계에서 성별과 종교 유무를 통제 한 분석 결과, 두 번째 단계에서 우울에 대한 스트레스의 주효과가 있는 것으로 확인 되었으며($\beta = .47, p < .01$), 개인적 의미와 영적 의미의 주효과 역시 있는 것으로 나타났다($\beta = -.16, p < .05; \beta = -.19, p < .05$). 즉, 스트레스, 개인적 의미, 영적 의미 모두 우울에 유의미한 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 세 번째 단계에서는 스트레스와 영적 의미의 상호작용이 우울에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나($\beta = -.17, p < .01$), 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 영적 의미가 조절 효과를 나타냄을 확인하였다. 하지만, 스트레스와 개인적 의미의 상호작용 효과는 없는 것으로 나타나(β

$= -.08, p > .05$), 삶의 의미 중, 영적 의미 수준만이 스트레스와 우울의 관계에서 조절 효과를 가짐을 확인하였다.

상호작용 효과를 좀 더 자세히 살펴보기 위해, 산포도를 그려보았는데, 그림 1에 제시된 바와 같이 스트레스에 따라 우울이 증가하는 정도가 영적 의미 수준(평균 상/하 집단)에 따라 다르게 나타남을 확인하였다. 또한 상하위 25%를 기준으로 높은 스트레스와 낮은 스트레스 집단, 높은 영적의미와 낮은 영적의미 집단으로 나누어 이원변량분석을 실시한 결과, 스트레스 수준과 영적의미의 주효과가 각각 유의하였으며(스트레스 수준, $F(1,57) = 23.97, p < .01$; 영적의미 수준, $F(1,57) = 13.81, p < .01$),

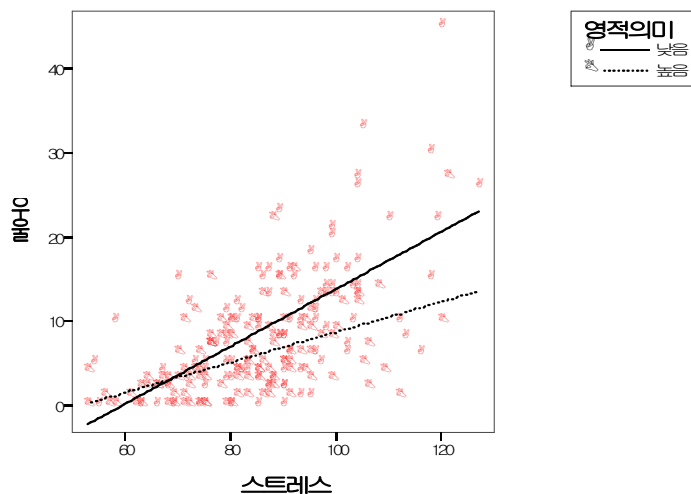


그림 1. 우울에 대한 스트레스와 영적 의미의 상호작용 효과

표 5. 스트레스와 영적의미 상하 집단의 우울 점수의 평균과 표준편차

	영적의미 상	영적의미 하	t
스트레스 상	7.00 (4.78)	18.25 (9.90)	4.04**
스트레스 하	2.32 (3.09)	4.82 (5.33)	1.71

주. 표시된 값은 평균; () 안은 표준편차, * $p < .05, **p < .01$

스트레스 수준과 영적의미 수준의 상호작용도 유의하였다, $F(1,57) = 5.59, p < .05$. 구체적으로 스트레스가 낮은 집단에서는 영적의미에 따라 우울점수의 차이가 유의하지 않은 반면($t(31) = 1.71, p > .05$) 스트레스가 높은 집단의 경우 영적의미 수준이 높을 경우 우울점수가 유의하게 낮아지는 것으로 나타나($t(24) = 4.04, p < .01$), 영적의미의 보호효과가 뚜렷하게 나타났다. 스트레스와 영적의미 상하 집단의 우울점수의 평균과 표준편차는 표 5에 제시하였다.

논 의

본 연구에서는 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 삶의 의미 수준의 스트레스의 완충 역할을 알아보려 하였다. 즉, 삶의 의미 수준에 따라 스트레스가 우울에 이르는 정도에 차이가 있을 것이라 가정하고, 삶의 의미가 스트레스와 우울의 관계에서 조절효과를 보이는지를 확인하였다. 본 연구에서 삶의 의미는 Mascaro와 Rosen(2006)이 제안한 바에 따라 기존에 다뤄지던 개인적 의미 수준에 영적 의미 수준을 함께 고려하여 측정하였으며, 삶의 의미의 두 유형이 스트레스와 우울의 관계를 조절하는데 차이를 나타내는지 확인하고자 하였다. 구체적인 결과와 그에 따른 시사점에 대해 논의하면 다음과 같다.

먼저, 본 연구에서는 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 삶의 의미 변인들의 조절 효과를 알아보기 위한 회귀 분석 시, 개인적 의미와 영적 의미를 동시에 투입한 결과, 주효과의 경우, 개인적 의미와 영적 의미가 모두 유의하여, 두 가지 의미가 우울을 감소시키는 효과가 있었다. 그러나 조절 효과의 경우, 영

적 의미만 유의한 것으로 나타나 영적 의미의 경우, 특히 높은 스트레스에서 중요한 역할을 할 수 있음을 시사하였다. 즉, 스트레스 수준이 낮은 경우에 비하여 스트레스 수준이 높은 경우에 영적 의미의 보호효과가 더 강력해지는 경향이 나타났다. 반면, 개인적 의미의 경우, 우울에 대한 주효과만이 확인되었을 뿐, 스트레스와의 상호작용 효과는 없는 것으로 나타나, 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 개인적 의미의 조절 효과는 없는 것으로 확인하였다. 이에 따라 개인이 삶에 대한 틀과 철학을 갖고 있다는 개인적 의미보다는 삶을 기능하게 하는 어떤 힘이 자신의 삶에 목적, 의도, 방향을 갖고 있다고 믿는 영적 의미 정도가, 높은 스트레스 상황 속에서도 우울을 낮출 수 있게 하는 완충자원임을 시사하였다.

이러한 결과는 Mascaro와 Rosen(2006)의 연구 결과와 같은 것이며, 심미성(2006)의 연구와는 차이가 나타나는 결과이다. 심미성(2006)의 연구에서 개인적 의미와 영적 의미의 상관관계가 서구의 연구보다 높은 경향이 있었는데, 문화적 차이로 인하여 한국의 피험자들은 서구의 피험자들에 비하여 두 개념을 더 밀접하게 관련된 개념으로 인식할 가능성이 있었다. 이와 같이 높은 상관관계를 보이는 두 변인의 효과를 동시에 고려하기 위해서 본 연구에서는 중다회귀분석을 실시하였는데, 심미성의 연구에서는 각각 별개의 분석을 실시하였기 때문에 서로 다른 결과가 나왔을 가능성이 있다.

기존 연구들에서 개인적 의미와 영적 의미의 역할이 다르게 나타난 것은, 심미성(2006)의 제안에서와 같이 영적인 의미에 대한 국내 외의 인식 차이 때문인 것을 고려해 볼 수 있다. 즉, 외국의 경우 개인적 의미와 영적 의미

를 독립된 것으로 받아들이는 반면, 우리나라의 경우 두 가지를 거의 비슷한 개념으로 인식하고 있기 때문임을 고려해 볼 수 있다. 실제 Mascaro 와 Rosen(2006)의 연구에서 개인적 의미와 영적 의미의 상관은 .45로 나타났지만, 심미성(2006)의 연구에서는 .75로 나타났다. 본 연구에서도 두 변인의 상관은 .69로 매우 높게 나타났으며, 선행 연구들의 분석 방법과 같이 개인적 의미와 영적 의미의 상관을 고려하지 않고 두 변인을 따로 회귀 분석하였을 때, 심미성(2006)의 연구에서와 같이 개인적 의미와 영적 의미 모두 조절 효과가 있는 것으로 나타나, 국내외의 개인적 의미와 영적 의미를 인식하는데 차이가 있음을 시사하였다.

즉, 서양의 경우, 개인의 정체성과 자율성에 기반하여 스스로의 삶에 대한 의미를 부여하며 개인의 목표를 추구할 수 있도록 하기 때문에 초월적 존재에 대한 인식이나 삶 자체에 대해 의미를 부여하는 것이 개인적인 의미를 발견하는데 그다지 영향을 미치지 않으나, 동양의 경우는, 집단주의적 문화 속에서 개인의 독립성이나 자율성은 그다지 강조되어오지 않아 왔기 때문에, 개인적 의미를 발견하고 끌어낼 수 있게 하는데 초월적인 존재를 믿는 것, 즉 영적인 의미를 발견하는 것이 영향을 주었을 가능성이 있다. 심미성(2006)과 본 연구 모두에서 개인적 의미와 영적 의미의 상관이 각각 .75, .69로 매우 높게 나타난 것에서 이를 확인할 수 있는데, 이와 같이 동양에서는 영적 의미와 개인적 의미가 서로 독립되지 않고, 많은 부분 중첩되어 인식되는 것으로 이해해 볼 수 있다. 하지만, 이렇게 두 변인간의 높은 상관이 있었음에도 불구하고, 본 연구에서 영적 의미만 조절 효과를 나타낸 것은 국내에서도 영적 의미만이 갖는 고유한 기

능이 있음을 시사하는 것이다.

다음으로, 심리치료 및 상담 장면에서 임상적인 함의점을 발견할 수 있는데, 높은 스트레스로 인한 우울을 호소하는 개인의 경우, 개인적인 삶의 목표를 찾고 틀을 정립하는 수준이 아니라 현재의 객관적인 상황을 초월해서 바라볼 수 있는 보다 높은 차원의 영적인 의미를 발견할 수 있도록 상담하는 것이 도움이 될 것으로 본다.

마지막으로, 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 본 연구의 참여자는 대학생 집단에 한정되어 있고, 연구 표본 수도 많지 않았기 때문에 다른 연령대 및 임상 집단에 일반화시키는데 어려움이 있을 수 있다. 연구 표본을 중년기, 노년기집단, 혹은 임상집단 등 좀 더 다양한 대상으로 확장하여 연구를 진행한다면 스트레스에 대한 완충 자원으로서의 삶의 의미의 역할에 대해 보다 분명히 밝힐 수 있을 것으로 예상된다.

참고문헌

- 강성희 (1991). 아동의 스트레스 생활 사건과 적응에서 사회적 지지와 사회적 문제 해결 기술의 역할. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김은이 (1998). 중, 고등학생의 우울에 미치는 역기능적 태도와 스트레스의 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김택호, 김재환 (2004). 청소년의 탄력성 발달에서 희망과 삶의 의미의 효과. 한국 심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(3), 465-490.
- 심미성 (2006). 스트레스 완충 자원으로서 삶의 의미의 역할. 카톨릭대학교 석사학위논문.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척

- 도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국 심리학회지: 임상, 10(1), 98-113.
- 전경구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생 용 생활 스트레스 척도의 개발연구. 한국 심리학회지: 건강, 5(2), 316-335.
- 한홍무, 염태호, 신영우, 김교현, 윤도준, 정근재 (1986). Beck Depression Inventory의 한국판 표준화 연구 - 정상집단을 중심으로(1). 신경정신의학, 25(3), 487-502.
- 홍미혜 (1999). 생활사건 스트레스와 삶의 의미수준이 중년기 여성의 위기감에 미치는 영향. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- Battista, J. & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409-427.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 53-63.
- Braun, J., & Domino, G. (1978). The Purpose in Life Test. In O. K. Buros (Ed.), *The seventh mental measurements year book* (pp.313-315). Highland Park, NJ: Gryphon.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988a). Measuring meaning in life: An examination of three scales. *Personality and Individual Differences*, 9, 589-596.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988b). Measuring meaning in life: An examination of three scales. *Personality and Individual Differences*, 9, 589-596.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Coyne, J. C., & Gotlib, I. H. (1983). The role of cognition in depression: A critical appraisal, *Psychological Bulletin*, 94, 472-505.
- Crumbaugh, J. C. (1968). Cross-validation of Purpose-In-Life Test based on Frankl's concepts. *Journal of Individual Psychology*, 24, 74-81.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964) An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207.
- 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, Inc.
- Debats, D. L., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86, 359-374.
- Debats, D. L., van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the Regard Index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*,14,337-345.
- Dyck, M. J. (1987). Assessing logo therapeutic constructs: Conceptual and psychometric status of the Purpose in Life and Seeking of Noetic Goals tests. *Clinical Psychology Review*, 7, 439-447.
- Fife, B. L. (2005). The role of constructed meaning in adaptation to the onset of life-threatening illness. *Social Science & Medicine*,

- 61, 2132-2143.
- Garber, J., & Hilsman, R. (1992). Conditions, stress, and depression in children and adolescents. In D. P. Cantwell (Ed), *Child and adolescent clinics of North America: Vol.1. Mood disorders* (pp.129-167). Philadelphia: W. B. Saunders.
- Harris, A., & Standard, S. (2001). Psychometric properties of the Life Regard Index-Revised: A validation study of a measure of personal meaning. *Psychological Reports*, 89, 759-773.
- Kessler, R. C., Price, R. H., & Wortman, C. B. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 36, 531-572.
- 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, 168-190.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 30, 115-144.
- Rabkin, J. G., & Struening, E. L. (1976). Life events, stress, and illness. *Science*, 194, 1013-1020.
- Reker, G. T. (2000). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp.39-55). Thousand Oaks, CA: Sage.
- 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. Bengston (Eds.) *Emergent theories of aging* (pp.214-246). NewYork: Springer.
- Scannell, E., Allen, F., & Burton, J. (2002). Meaning in life and positive and negative well-being. *North American Journal of Psychology*, 4, 93-112.
- Wong, P. T. P., & Fry, P. S. (Eds.). (1998). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. NJ: Lawrence Erlbaum.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.
- 1차원고접수 : 2011. 9. 30.
수정원고접수 : 2011. 12. 2.
최종게재결정 : 2011. 12. 5.

The Influence of Life Events Stress on Depression: Personal and Spiritual Meaning as Moderator

Mi-Sun Lee

Kyung-Ja Oh

Dept. of Psychology, Yonsei University

This study was designed to examine the moderating effect of meaning in life in the relationship between life events stress and depression. In this study, meaning in life was classified into personal meaning and spiritual meaning as Mascaro and Rosen (2006) suggested. A total of 210 university students participated by completing Life Stress Scale for College Students, Life Regard Index-Framework, Spiritual Meaning Scale, and Depression Questionnaire. The results revealed that only spiritual meaning, but not personal meaning, moderates the relationship between life events stress and depression. That is, strength of the relationship between stress and depression differs with the level of spiritual meaning. High level of spiritual meaning in life can buffer against the effect of life events stress on depression. Implications and limitations of this study were discussed.

Key words : meaning in life, personal meaning, spiritual meaning, life events stress, depression