

## 스트레스와 자살사고의 관계에서 삶의 의미, 감사의 중재효과

주 영 이 서 정 현 명 호<sup>†</sup>

중앙대학교 심리학과

본 연구의 목적은 스트레스가 자살사고에 미치는 영향을 검증하고, 자살의 보호요인으로 삶의 의미와 감사가 스트레스에 대한 완충 효과를 지니는지 확인하는 것이다. 이를 위해 서울과 전남에 소재하는 2개 대학교 재학생 240명(남학생 91명, 여학생 149명)을 대상으로, 스트레스를 일상생활 스트레스와 중대한 스트레스로 구분하여 스트레스 사건의 종류에 따라 자살사고에 미치는 영향이 차이가 있는지 살펴보았다. 연구 결과, 일상생활 스트레스와 중대한 스트레스 모두 자살사고에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 일상생활 스트레스와 자살사고의 관계에서는 삶의 의미와 감사가 각기 중재효과를 가지고 있지만 중대한 스트레스와 자살사고의 관계에서는 삶의 의미, 감사의 중재효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이를 토대로 자살사고에 일상생활 스트레스와 중대한 스트레스가 자살사고에 미치는 영향을 확인하고, 삶의 의미를 가지는 것과 감사하는 것이 자살사고를 예방할 수 있는 방법임을 제안하였다.

주요어 : 일상생활 스트레스, 중대한 스트레스, 삶의 의미, 감사, 자살사고

<sup>†</sup> 교신저자: 현명호, 중앙대학교 심리학과, (156-756) 서울시 동작구 흑석로 84  
TEL: 02-820-5125, E-mail: hynmh@cau.ac.kr

2011년 통계청 발표에 의하면, 2010년 자살로 인한 사망자 수는 15,566명으로 이는 우리나라의 전체 사망원인 4위, 10대에서 30대 사망원인 1위에 달하는 것이다. 2000년 자살자수와 비교하여 인구 10만명당 17.7명 증가하였고(130.2%), 전체 사망원인 순위도 8위에서 4위로 상승하였다. 이처럼 자살은 2000년 이후 꾸준히 증가하고 있다. 자살은 당사자에게는 생의 마감이라는 치명적인 결과를 가져오고, 가족이나 지인에게는 심리적·경제적으로 부정적인 영향을 미치며, 사회적으로는 경제 인구 감소 등의 결과를 가져온다. 또한 유명한 자살의 경우 모방 자살이 나타나는 등 부정적인 파급력이 매우 크다고 할 수 있다. 자살은 일단 일어나면 돌이킬 수 없으므로, 자살의 위험요인과 보호요인을 밝히고 예방하는 것이 매우 중요하다.

자살에 대한 정의는 학자마다 다르게 제시되지만, 이를 정리하면 ‘죽으려는 의도를 가지고 스스로 상해를 입혀 사망한 것이며, 그 의도를 실행할 때 결과를 예상하거나 자각하고 있어야 하는 것’이다(이혜선, 육성필, 배진화, 안창일, 2008). 자살은 자살사고, 자살시도, 자살행위로 이어지는 연속적인 개념으로 이해할 수 있다(Harwood & Jacoby, 2000). 자살사고는 일반적으로 자살하려는 계획이나 생각을 가지고 있으나 실행으로 옮기지 않는 경우로(Reynolds, 1988), 자살을 시도하거나 실행하기 전 일련의 사고과정으로 정의된다(하정희, 안성희, 2008; Jobes, Berman, O'Carroll, Eastgard, & Knickmeyer, 1996). 아주 경미한 수준의 자살사고라도 후에 점점 더 심각한 수준으로 발전하여, 자살행위로 이어질 수 있다(Beck, Kovacs, & Weissman, 1979; Reifman & Wandle, 1995). 자살을 예측하는 여러 요소 중에서도 특히 자살

사고는 자살시도와 유사 자살행위 및 자살사망에 이르는 직접적인 원인으로 알려져 왔다(Beck & Maria, 1979). 따라서 자살에 대한 적절한 예방 및 개입을 위해서는 자살사고에 대한 연구가 필수적이다.

Baumeister(1991)는 자살에 대한 충동을 ‘자아로부터의 도피(escape from self)’로 이론화하였다. 즉, 현실상황과 기대상황의 괴리로 인해 스트레스가 발생하고, 현존하는 스트레스나 그에 대한 인식으로부터 도피하려는 욕구가 상승한 결과로 자살이 초래된다고 보았다. 또한 Dixon, Heppner와 Anderson(1991)은 자살을 ‘무수히 많은 삶의 요구, 문제, 여러 상황에 대처하지 못하는 무능력’이라고 보았다. 자살에 대한 여러 정의에서 보듯이 자살은 외부 상황에 대한 인식이나 평가, 그에 대한 대처방식의 결과로 나타나는데, 이러한 외부 상황이 바로 스트레스이다.

스트레스는 ‘개인이 가진 자원을 초과하여 개인의 안녕 상태를 위협한다고 평가되는 개인과 환경간의 특정한 관계’로서(Lazarus & Folkman, 1984), 개인의 항상성에 영향을 미치는 경험이다. 스트레스는 자살의 강력한 예측변인이라고 보고되고 있다(박경, 2004; Wang, 2007; Dixon et al., 1991; Yang & Clum, 1994). 스트레스 수준이 증가함에 따라 청소년의 자살시도가 증가하는 경향성이 있음이 밝혀졌고(Wilburn & Smith, 2005), 자살한 청소년이 자살 직전에 생활 사건 스트레스와 연관된 고통에 직면하는 것으로 나타났다(Portzky, Audenaert, & Heeringen, 2005). 스트레스 사건을 경험하면 개인의 안녕 상태가 위협받게 되고, 개인의 항상성을 유지하기 위해서는 적절한 대처방식이 요구된다. 이 때, 개인이 가진 자원을 초과하는 것으로 판단되어 적절한 대처

방식을 찾지 못할 때에는 자살이라는 극단적인 상황으로 이어질 수도 있다.

Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스 사건을 일상생활 사건과 중대한 생활 사건으로 구분하였다. 일상생활 사건이란 외로움, 가족원간의 다툼, 성적 저하 등 대부분의 사람이 일상적으로 흔히 경험하는 생활 사건을 말한다. 중대한 생활 사건이란 가까운 사람의 죽음, 이혼, 자신의 갑작스런 질병 등 개인에게 큰 변화를 일으키는 사건을 말한다. 초기 스트레스 연구는 스트레스를 중대한 생활 사건으로 정의하고, 스트레스와 적응간의 관계를 중심으로 이루어졌으나(Dixon, Rumford, Heppner, & Lips, 1992), Lazarus와 Folkman(1984)은 중대한 생활 사건보다 일상생활에서 경험하는 문제(hassles)가 심리적, 정서적 적응을 더 잘 예측한다고 보았다.

스트레스원이 일상적인 것인지 중대한 것인지에 따라 자살사고에 미치는 영향이 차이가 있는지를 살펴보는 것은 의미가 있다. 중대한 생활 사건은 개인이 경험할 확률이 낮지만 그 영향력이 큰 데 반해, 일상생활 사건은 중대한 생활 사건에 비해 자주 경험하지만 개인에게 미치는 부정적인 파급력은 상대적으로 작을 것이다. 스트레스와 자살의 관련성을 밝히는 선행 연구는 많이 이루어져 왔지만, 일상생활 스트레스와 중대한 생활 스트레스로 구분하여 자살에 미치는 영향을 통합한 연구는 부족한 실정이다. 국내에서는 스트레스가 자살사고에 미치는 영향력을 확인하면서, 삶의 의미가 이들의 관계에서 매개효과와 중재효과를 가지는지 검증한 조하(2009)의 연구가 대표적이다. 이 연구에서는 스트레스 사건을 일상적 생활 사건과 중대한 생활 사건으로 구분하였고, 삶의 의미를 개인적 의미와 영적 의미

로 나누어 살펴보았다. 개인적 의미는 자신의 삶을 일관되고 목적이 있는 것으로 바라보는 정도로, 개인이 삶에 부여한 의미, 자신의 삶에 철학과 체계를 갖는 것을 의미한다. 영적 의미는 자신이 삶에 부여한 의미 뿐 아니라 삶이 개인에게 부여한 의미가 포함되는 것으로 개인적 의미보다 포괄적인 개념이다. 연구결과, 일상생활 사건 스트레스를 경험하고 있는 개인에게는 개인적 삶의 의미를 고취시켜 줄 수 있는 예방적 개입이, 중대한 생활 사건 스트레스를 겪고 있는 개인에게는 영적 의미를 높일 수 있는 치료적 개입이 적합할 것이라 제안하였다. 영적 의미는 유신론자에게는 자신이 믿는 신에 대한 신념을 높이는 것으로, 무신론자에게는 무한한 가치나 목적과 같은 사건의 성스러운 특성을 살펴보는 것으로 고취될 수 있다고 보았다. 즉, 중대한 생활 사건 스트레스와 일상생활 사건 스트레스 모두 자살사고에 영향을 미칠 수 있고, 삶의 의미가 스트레스를 겪는 개인에게 자살사고의 보호요인으로 작용할 수 있으나, 스트레스 사건의 종류에 따라 예방 및 치료적 개입의 방향이 달라질 필요가 있음을 강조하였다.

스트레스를 경험했다고 해서 모든 사람이 자살사고를 경험하는 것은 아니다. 스트레스 경험은 그 사건의 객관적인 위험성이나 중요도가 아니라 그것을 경험한 사람의 주관적인 느낌에 의해 정의된다(한노을, 2008). 동일한 사건도 개인마다 이를 스트레스로 인식하기도 하고, 그렇지 않을 수도 있다. Yang과 Clum(1996)은 부정적인 생활 사건이 자살사고에 직접 영향을 미치기도 하지만 개인이 갖고 있는 인지적 취약성 변인이 부정적 생활 사건과 자살사고의 관계에서 특정한 역할을 한다고 주장하였다. 국내 연구(류승현, 2010; 이지현,

2008; 최정민, 2010)에서도 인지적 몰락, 인지 왜곡, 자아 탄력성, 반추적 반응 양식 등이 스트레스 사건과 자살사과의 관계에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다시 말해 개인이 스트레스 상황에 놓였을 때 그 자체로 자살사고를 경험하기도 하지만, 그 상황을 어떻게 지각하고 대처하는가에 따라 자살사고에 대한 경험이 달라질 수도 있다는 것이다.

스트레스의 효과를 완충하는 요인으로 삶의 의미가 최근 주목받고 있다. 삶의 의미는 ‘자신의 삶에 철학과 틀을 갖는 것, 개인이 삶에 부여한 의미’로서(Mascaro, Rosen, & Morey, 2004), 삶에서 추구하는 목적이다. 개인이 삶에서 ‘중요하다’ 혹은 ‘의미있다’고 판단하는 구성된 실체이며(박선영, 권석만, 2012), 이는 행복감, 신체적 건강과 정적 상관성이 있다(김경미, 류승아, 최인철, 2011). 삶의 내용과 목적을 상실함으로써 오는 무의미감과 내적 공허를 실존적 공허라고 한다(Frankl, 1971; Andics, 1947). 실존적 공허감을 경험하고 있는 사람이 중대한 생활 스트레스에 직면했을 때, 실존적 신경증이 일어날 수 있다(Mascaro & Rosen, 2005). 많은 경우 자살은 삶의 의미를 잃고 목적을 상실한 실존적 공허로 인한 것이며, 알코올 중독이나 청소년 범죄 등과 같은 폭넓게 퍼진 현상 또한 그 밑에 실존적 공허가 기저하고 있다(최명심, 2011).

삶의 의미는 자신의 삶을 움직이는 원동력이며, 삶의 주도권을 획득하는 계기를 갖게 한다. 그러므로 삶의 의미를 상실하게 되면 개인이 나아갈 방향을 잃게 되어, 정서적 혼란과 불안 상태를 경험하게 된다(Frankl, 1969). 반대로 삶의 의미를 지닐 경우 그를 통해 자기 통제력과 자신감을 얻을 수 있다(정미영, 2009; Krause & Shaw, 2003). 개인이 확고한 삶

의 의미를 가지고 있다면, 예기치 못한 상황이 닥친 경우에도 상황에 대해 의미있는 긍정적 해석을 함으로써, 통제력을 발휘할 수 있다. 그리고 이를 통해 그 사건에 적극적으로 대처함으로써 스스로에 대한 자신감을 가질 수 있다(Skaggs & Barron, 2006). 삶의 의미를 가진 사람은 위기 상황에서 스스로의 감정을 통제하는 능력이 뛰어나고, 그 상황을 해결할 수 있다는 자신감을 갖고 있기 때문에 문제를 보다 현실적으로 이해하여 대처한다(최명심, 손정락, 2007). 따라서 삶의 의미가 스트레스나 역경, 위기와 같은 상황에서 적응적 대처방식의 촉진제 역할을 함으로써(김보라, 신희천, 2010; Park & Folkman, 2006), 자살의 보호요인으로 작용할 수 있을 것이다.

개인이 가진 긍정적인 특성을 증진하고 개발시킴으로써 정신 건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 인식이 대두되면서, 인간의 강점에 대해 관심을 가지는 긍정심리학이 중요한 화두로 떠오르고 있다. 그 중에서 ‘감사’는 과거의 부정적인 정서를 긍정적인 정서로 바꾸는 데 효과적인 강점으로(윤혜정, 조봉환, 2011), 삶의 의미와 더불어 자살사고에 보호요인으로 작용하는 변인으로 생각해볼 수 있다. 감사는 ‘자신에게 이익을 준 특정 대상에 대해 인식하여 느껴지는 정서로서 적응적인 행동 경향성을 가지는 것’(노지혜, 이민규, 2011)으로, 비교적 지속적이고 안정적인 정서특성이다(Wood, Joseph, & Maltby, 2009). 긍정적 경험을 하거나 긍정적 결과를 얻은 상황에서 다른 사람의 공헌을 인식하고 고마운 마음으로 반응하는 일반화된 경향성을 뜻한다(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). 감사는 주관적 안녕감과 정적 상관성이 있으며(김동희, 2008), 관계에 대한 만족감, 행복에 영향을 미

치는 것으로 나타났다(Emmons & McCullough, 2003). 또한 사회적 지지와 정적 상관, 스트레스와 우울과 부적 상관이 있으며, 성격의 5요인과는 독립적으로 기능하는 것으로 나타났다(Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008). 베트남 참전자를 대상으로 한 감사 연구에서, PTSD를 겪는 참전자는 PTSD를 겪지 않는 참전자에 비해 더 적게 감사하는 것으로 나타났다. 또한 PTSD 집단과 비PTSD 집단 모두에서 감사 기분을 많이 경험할수록 긍정적인 정서와 친사회적 행동, 내현적 동기화 행동 및 자아 존중감이 높아짐이 확인되었다(Kashdan, 2005).

감사는 무료하거나 심지어 힘든 환경에서도 행복감의 수준을 유지할 수 있게 한다. 또한 감사가 사건의 부호화와 긍정적인 기억의 회상을 증진시킬 수 있으며, 부정적인 사건을 덜 부정적으로 인식하도록 도울 수 있다(Wakins, Grimm, & Kolts, 2004). 국내에서는 노지혜와 이민규(2011)가 스트레스 수준에 따른 감사특질과 안녕감의 관계를 연구하였는데, 스트레스가 높은 집단과 낮은 집단 모두 감사를 많이 경험할수록 인지적, 정서적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 하지만 감사와 인지적, 정서적 안녕감 간의 정적 상관은 스트레스가 낮은 집단보다 높은 집단에서 더욱 두드러지는 것으로 나타났다. 이처럼 감사는 주관적 안녕감, 정서적 안녕감, 행복감 등과 관계가 있는 것으로 나타났다. 스트레스 사건을 경험했다 할지라도 그 상황 내에서도 감사하는 것에 초점을 맞추면, 긍정적 정서의 매듭이 활성화되고, 이로 인해 스트레스에 대한 완충작용을 할 것이라 기대할 수 있다. 이는 더 나아가 자살사고의 보호요인으로 작용할 수 있을 것이라 예상된다.

본 연구의 목적은 스트레스가 자살사고에 미치는 영향을 살펴보고, 이러한 관계를 삶의 의미와 감사가 중재하는지 확인하는 것이다. 스트레스 원의 종류에 따라 그 발생 빈도와 영향력은 다르다. 따라서 스트레스를 중대한 생활 스트레스와 일상생활 스트레스로 구분하여 살펴봄으로써, 스트레스와 자살사고의 관계에 대한 보다 깊이 있는 이해를 도모하고자 하였다. 이는 자살 고위험군에 대한 이해를 높이고, 그들에 대한 심리 치료 및 상담 장면에서 임상적 함의점을 가질 것으로 기대된다.

## 연구 방법

### 연구 대상

서울과 전남에 소재하는 2개 대학교 재학생 369명을 대상으로 설문 실시하였다. 이 중 성실히 응답하지 않은 36명과 자살사고가 전혀 나타나지 않은 93명은 연구 목적에 부합하지 않는 대상으로 여겨 분석에서 제외하였고, 남학생 91명과 여학생 149명, 총 240명의 자료를 분석에 사용하였다. 이들의 평균 연령은 21.7세(표준편차 2.13세)였다.

### 측정 도구

#### 일상생활 스트레스

Delogis, Folkman과 Lazarus(1998)가 개발한 The Hassles Scale-R을 김정희(1995)가 대학생 상황에 부적합한 9개 문항을 제외하여 총 36문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 그 중 '비축'이라는 문항은 의미가 모호하고 다른 문항과 중복되는 개념이며, 현대 생활에서 부합하

지 않는다고 보아 제외하여, 총 35문항으로 이루어진 질문지로 측정하였다. 4점 Likert 척도로 평정하도록 하였으며, 내적일치도 (Cronbach's  $\alpha$ )는 .89이었다.

### 중대한 생활 스트레스

이평숙(1984)이 제작한 것을 이영호(1993)가 대학생에게 해당되는 부정적인 사건으로 재구성한 대학생 생활 사건 경험 질문지를 사용하였다. 이 척도는 가족의 죽음, 심한 질병과 같이 개인의 생활에 변화와 영향을 줄 수 있는 생활경험이 최근 3개월 동안 출현한 유무와 개인에게 미친 부정적 영향력의 정도를 측정하는 질문지이다. 총 50문항으로 구성되어 있으며, 4점 Likert 척도로 평정하도록 하였다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .82이었다.

### 자살사고

Reynolds(1987)가 개발하고 신민섭(1992)이 번안한 자살사고 질문지(Suicidal Ideation Questionnaire; SIQ)를 사용하였다. 이 척도는 현재 자살사고가 존재하는지를 묻는 총 19문항의 5점 Likert 척도이다. 본 연구에서는 자살시도의 유무를 파악하고자 자살시도를 한 적이 있는지, 있다면 몇 번인지를 묻는 한 개 문항을 추가하였다. 본 연구에서 내적일치도 (Cronbach's  $\alpha$ )는 .89이었다.

### 삶의 의미

Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2004)가 개발하고, 원두리, 김교현, 권선중(2005)이 번안 및 타당화한 삶의 의미 척도(The Meaning in Life Questionnaire; MLQ)를 사용하였다. 총 10문항의 7점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 자신의 삶

이 의미 있다는 주관적 느낌인 의미 존재와 자신의 삶에서 의미를 찾으려는 지향과 추동인 의미 추구라는 두 가지 하위요인으로 이루어져 있다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90으로 나타났다.

### 감사

McCullough, Emmons와 Tsang(2002)가 개발하고, 권선중, 김교현, 이홍석(2006)이 번안한 한국판 감사성향척도(Korean Version of Gratitude Questionnaire; K-GQ-6)를 사용하였다. 7점 Likert 척도, 총 6문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92로 나타났다.

### 자료 분석

수집된 설문 응답 자료의 통계분석을 위해 SPSS 18.0을 사용하였다. 일상생활 스트레스와 중대한 생활 스트레스, 삶의 의미, 감사, 자살사고의 단순상관분석을 실시하였다. 그리고 자살사고에 대한 스트레스 사건의 주효과를 확인하기 위해 단순회귀분석을 실시하였다. 위계적 중다회귀분석을 실시하여 삶의 의미와 감사가 자살사고에 미치는 영향의 주효과 및 스트레스와의 상호작용 효과를 확인하였다. 삶의 의미와 감사 점수는 주효과 항과 상호작용 항의 상관이 높아서 다중공선성이 발생할 수 있기 때문에 표준화(standardizing)하였다 (Frazier, Tix, & Barron, 2004). 또한 상호작용 효과의 양상을 구체적으로 확인하기 위해 일상생활 스트레스, 삶의 의미와 감사는 각각의 평균값을 중심으로 표준편차 1 이하 기준을 적용하여 하위 30% 지점을 일상생활 스트레스, 삶의 의미, 감사가 낮은 수준으로 설정하

였다. 또한 표준 편차 1이상 기준을 적용하여 상위 30%인 지점을 일상생활 스트레스, 삶의 의미와 감사가 높은 수준으로 설정하여 이원 변량분석을 실시하였다.

### 연구 결과

#### 인구 통계학적 변인

본 연구 표집의 특성을 고려하여 인구통계학적 변인으로 연령, 성별, 학차를 분석하였다. 분석에 사용된 자료는 남학생 91명과 여학생 149명의 응답으로 성비가 1:1.64로 나타났다. 하지만 성차에 따른 일상생활 스트레스( $t(238) = 1.05, p > .05$ ), 중대한 생활 스트레스( $t(238) = 1.25, p > .05$ ), 자살사고( $t(238) = -1.28, p > .05$ ), 삶의 의미( $t(238) = 1.53, p > .05$ ), 감사( $t(238) = .10, p > .05$ )의 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다.

연령에 따른 일상생활 스트레스( $F(11, 228) = .76, p > .05$ ), 중대한 생활 스트레스( $F(11, 228) = 1.45, p > .05$ ), 자살사고( $F(11, 228) = 1.26, p > .05$ ), 삶의 의미( $F(11, 228) = 1.83, p > .05$ ), 감사( $F(11, 228) = .71, p > .05$ )의 차이가

유의하지 않은 것으로 나타났다.

학차에 대한 일상생활 스트레스( $F(8, 231) = 1.35, p > .05$ ), 중대한 생활 스트레스( $F(8, 231) = .37, p > .05$ ), 자살사고( $F(8, 231) = .54, p > .05$ ), 삶의 의미( $F(8, 231) = 1.84, p > .05$ ), 감사( $F(8, 231) = 1.43, p > .05$ )의 차이 역시 유의하지 않은 것으로 나타났다.

#### 스트레스, 자살사고와 삶의 의미, 감사 상관

생활 스트레스와 삶의 의미, 감사 및 자살사고의 관계를 알아본 결과(표 1), 일상생활 스트레스와 자살사고( $r = .29, p < .01$ ), 중대한 생활 스트레스와 자살사고( $r = .28, p < .01$ )가 정적 상관이 있었다. 삶의 의미와 자살사고( $r = -.31, p < .01$ ), 감사와 자살사고( $r = -.36, p < .01$ )는 부적 상관이 있었다. 일상생활 스트레스와 감사( $r = -.15, p < .05$ )는 유의한 부적 상관이 나타났지만, 일상생활 스트레스와 삶의 의미( $r = -.10, p > .05$ ), 중대한 생활 스트레스와 삶의 의미( $r = .01, p > .05$ ), 감사( $r = -.04, p > .05$ )는 유의한 상관이 없는 것으로 나타났다. 삶의 의미와 감사는 정적상관을 가지는 것( $r = .53, p < .01$ )으로 나타났다. 즉, 일상 생활 스트레스와 중대한 생활 스트레스를 많

표 1. 일상생활 스트레스, 중대한 생활 스트레스, 자살사고, 삶의 의미, 감사의 상관관계

변인	M(SD)	1	2	3	4	5
1. 일상생활 스트레스	31.17(13.93)	-				
2. 중대한 생활 스트레스	10.37(9.17)	.36**	-			
3. 자살사고	30.56(9.88)	.29**	.28**	-		
4. 삶의 의미	48.72(10.47)	-.10	.01	-.31**	-	
5. 감사	31.66(6.79)	-.15*	-.04	-.36**	.53**	-

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

이 경험할수록 자살사고가 높고, 삶의 의미를 많이 가질수록, 감사를 많이 할수록 자살사고가 낮은 것으로 나타났다.

일상생활 스트레스와 자살사고의 관계에서 삶의 의미, 감사의 중재효과

삶의 의미와 감사가 일상생활 스트레스와 자살사고의 관계를 중재하는지 알아보기 위해, 두 변인의 상호작용 항을 투입하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다(표 2, 표 3).

삶의 의미와 일상생활 스트레스, 두 변인의 상호작용이 포함된 회귀식은 자살사고 전체 변량 중 18%를 설명하는 것으로 나타났다. 자살사고에 미치는 일상생활 스트레스( $\beta = .29, p < .001$ )와 삶의 의미( $\beta = -.28, p < .001$ )의 주효과와 상호작용 효과( $\beta = -.66, p < .05$ ) 모두 유

의한 것으로 나타났다. 즉, 일상생활 스트레스 경험이 적을수록, 삶의 의미를 많이 가질수록 자살사고가 낮으며, 일상생활 스트레스를 경험하더라도 삶의 의미를 지닌 경우 자살사고가 낮은 것으로 나타났다.

감사와 일상생활 스트레스, 두 변인의 상호작용이 포함된 회귀식은 자살사고 전체 변량 중 20%를 설명하는 것으로 나타났다. 자살사고에 미치는 감사의 주효과( $\beta = -.33, p < .001$ )와 일상생활 스트레스와 감사의 상호작용 효과( $\beta = -.61, p < .05$ ) 모두 유의한 것으로 나타났다. 즉, 감사를 많이 할수록 자살사고가 낮으며, 일상생활 스트레스를 경험하더라도 감사하는 경우 자살사고가 낮은 것으로 나타났다.

자살사고에 미치는 일상생활 스트레스와 삶의 의미, 감사의 상호작용의 양상을 구체적으

표 2. 일상생활 스트레스와 자살사고의 관계에서 삶의 의미의 중재효과

	자살사고			
	$\beta$	$t$	$\Delta R^2$	$F$
일상생활 스트레스(A)	.29***	4.60	.08	21.17***
삶의 의미(B)	-.28***	-4.69	.08	22.53***
A×B	-.66*	-1.98	.02	16.51***

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

표 3. 일상생활 스트레스와 자살사고의 관계에서 감사의 중재효과

	자살사고			
	$\beta$	$t$	$\Delta R^2$	$F$
일상생활 스트레스(A)	.29***	4.60	.08	21.17***
감사(B)	-.33***	-5.50	.10	26.99***
A×B	-.61*	-2.08	.02	19.70***

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

로 확인하기 위해, 일상생활 스트레스와 삶의 의미, 감사를 상위 30%와 하위 30%를 기준으로 저-일상생활 스트레스, 고-일상생활 스트레스 집단과 저-삶의 의미, 고-삶의 의미집단, 저-감사, 고-감사 집단으로 나누어 이원변량분석

을 실시하였다(그림 1, 그림 2). 일상생활 스트레스와 삶의 의미의 상호작용효과( $F(1, 84) = 2.02, p < .05$ )와, 일상생활 스트레스와 삶의 의미의 상호작용효과는 유의한 것으로 나타났다 ( $F(1, 84) = 2.02, p < .05$ ). 회귀 분석 결과와 같이 일상생활 스트레스가 높은 집단과 낮은 집단 모두 삶의 의미를 많이 가질수록, 감사를 많이 경험할수록 자살사고가 낮게 나타났다. 이러한 영향은 특히 일상생활 스트레스가 낮은 집단보다 높은 집단에서 더욱 두드러졌다. 즉, 삶의 의미와 감사특질이 자살사고에 미치는 긍정적인 영향이 일상생활 스트레스가 높을 때 더욱 확연하게 나타났다.

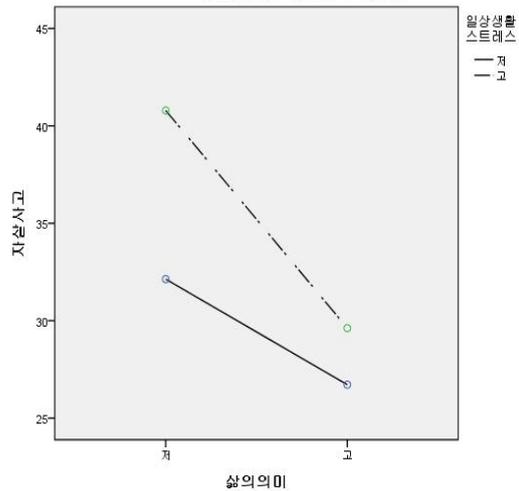


그림 1. 삶의 의미와 일상생활 스트레스에 따른 자살사고 회귀선

### 중대한 생활 스트레스와 자살사고의 관계에서 삶의 의미, 감사의 중재효과

삶의 의미와 감사가 중대한 생활 스트레스와 자살사고의 관계를 중재하는지 알아보기 위해, 두 변인의 상호작용 항을 투입하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 자살사고에 미치는 중대한 생활 스트레스( $\beta = .28, p < .000$ ), 삶의 의미( $\beta = -.27, p < .000$ ), 감사( $\beta = -.35, p < .000$ )의 주효과는 유의한 것으로 나타났다. 하지만 중대한 생활 스트레스와 감사( $\beta = .05, p > .05$ ), 중대한 생활 스트레스와 삶의 의미의 상호작용( $\beta = -.05, p > .05$ )은 유의하지 않은 것으로 나타났다.

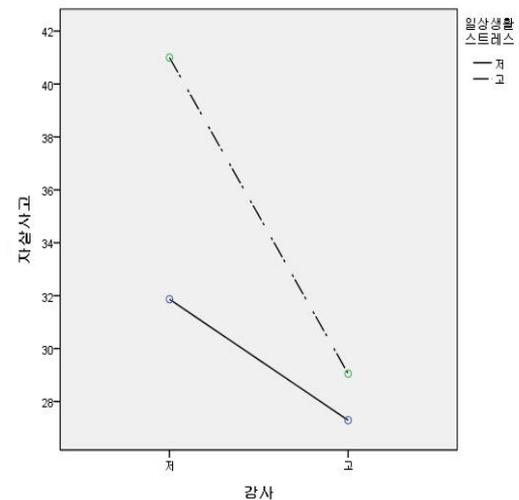


그림 2. 감사와 일상생활 스트레스에 따른 자살사고 회귀선

### 논 의

본 연구에서는 스트레스가 자살사고에 미치는 영향을 확인하고, 삶의 의미와 감사가 스트레스에 대한 완충 효과를 지니는지 알아보

고자 하였다. 이를 위해 Lazarus와 Folkman (1984)의 제안에 따라 스트레스를 일상생활 스트레스와 중대한 생활 스트레스로 구분해서 측정하여 스트레스와 자살사고의 관계를 살펴 보았다. 또한 삶의 의미와 감사가 스트레스의 두 유형과 자살사고의 관계에서 각각 중재효과를 가지는지 확인하였다. 구체적인 결과와 그에 따른 시사점에 대해 논의하면 다음과 같다.

먼저, 일상생활 스트레스와 자살사고의 관계에서 삶의 의미, 감사의 중재효과를 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 일상생활 스트레스, 삶의 의미, 감사의 주효과와 일상생활 스트레스와 삶의 의미, 일상생활 스트레스와 감사의 상호작용 효과가 모두 유의한 것으로 나타났다. 특히 변인 중에서 자살사고에 대한 일상생활 스트레스의 설명력이 가장 컸는데, 이는 중대한 생활 사건을 통제하고도 일상생활 사건이 자살사고를 설명한다고 밝힌 선행 연구(Dixon et al., 1992)와도 일치하는 결과이다. 우리가 일상생활에서 경험하는 집안일이나 과업의 종류와 양, 일의 마감시간이나 목표 등으로 인한 스트레스는 중대한 생활 스트레스에 비해 개인에게 미치는 영향력은 상대적으로 작을 수 있지만, 더 빈번하게 경험된다. 동일한 일상생활 스트레스를 반복해서 경험하거나 다양한 일상생활 스트레스를 경험할 때, 적절하게 해소되지 못하면 스트레스가 누적될 수 있다. 이 경우에는 가족의 죽음이나 개인의 실직과 같은 중대한 생활 스트레스를 경험하는 것과 마찬가지로 그 영향력이 커지게 되고, 무망감, 절망, 인지적 왜해 등과 같은 자살 위험요인을 촉발시키며(홍영수, 2004; 황영순, 2003), 적절한 대처방식을 찾지 못하는 경우에는 자살로 이어질 수

도 있음을 시사한다.

개인이 삶의 의미를 찾기 위해 노력하고, 본인 스스로 삶의 의미를 가졌다고 지각할수록 자살사고가 낮게 나타난 것은 삶의 이유와 목적이 자살을 선택하지 않도록 한다는 Frankl (1971)의 주장과 일치한다. 인간은 경험에서 의미와 이익을 찾도록 내재적으로 동기화되어 있다(Linley & Joseph, 2004). 개인이 힘든 상황을 겪을 때 그 상황 자체를 없앨 수는 없다. 하지만 그 상황으로부터 얻게 되는 경험에 대해 삶의 의미를 찾고, 기존에 갖고 있던 삶의 의미가 상황에 긍정적인 의미를 부여함으로써 자신이 겪는 고통을 극복할 힘을 얻게 할 수 있다(김경미, 류승아, 최인철, 2011). 또한 뚜렷한 삶의 목적을 가진 사람은 자신의 한계나 단점을 있는 그대로 인정하는 동시에 외부의 부정적 평가에 영향을 덜 받게 되고, 이는 자신의 부정적인 부분에 초점을 두지 않고 긍정적인 태도를 갖게 한다(김보라, 신희철, 2010). 이처럼 일상생활 스트레스를 경험했을 때에도 삶의 의미를 지닌 경우에는 부정적인 생활 사건 자체에 몰두하거나 압도되지 않고, 그러한 경험을 통해 개인이 얻을 수 있는 이득이나 긍정적인 것에 초점을 맞추도록 돕는다. 이를 통해 개인이 지닌 삶의 의미에 부합하는 방향으로 스트레스 상황을 극복할 수 있도록 도움으로써 개인에게 내적 일관성을 유지시켜줄 수 있다(Baumeister, 1991). 삶의 의미는 자신의 삶을 움직이는 힘으로서, 자살의 보호요인으로 작용할 수 있다.

감사를 더 많이 할수록 자살사고가 낮아진다는 결과는 스트레스를 받고 힘든 사건을 이겨낼 때 즐거운 사건을 생각하는 능력이 도움을 준다는 정서적 연결망 이론(Bower, 1981; Emmons & McCullough, 2003; Wakins et al.,

2004)을 지지한다. 정서적 기억은 정서적 매듭에 의해 조직되고, 매듭이 활성화되면 관련된 정서적 기억이 활성화된다. 일상생활 스트레스를 많이 경험했다 할지라도 스트레스 경험 내에서도 감사하는 것, 혹은 다른 감사한 것을 상기시키는 것은 긍정적 정서 매듭을 활성화시키고, 긍정적 생활 사건 기억에 대한 접근성을 증가시킬 수 있다. 이를 통해 스트레스 사건을 덜 부정적이고 좀 더 긍정적으로 인식할 수 있도록 돕고, 결과적으로 자살사고를 낮추는 데 도움을 준다고 볼 수 있다. 감사가 삶에 대해 긍정적이고 낙관적인 태도를 취하도록 도움으로써, 일상생활 스트레스의 완충 기능을 할 수 있음을 시사한다. 이는 자살의 가장 큰 취약 요인 중 하나인 절망감을 지니고 있어도 낙관주의는 자살사고를 완충시켜준다는 보고(Shatté, Gillham, & Reivich, 2000)와 맥을 같이 하는 결과이다.

다음으로 중대한 생활 스트레스가 자살사고에 미치는 영향에서 삶의 의미, 감사의 중재효과를 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 중대한 생활 스트레스의 주효과는 유의하였지만 중대한 생활 스트레스와 삶의 의미, 감사의 상호 작용 효과는 유의하지 않았다. 일상생활 스트레스와 마찬가지로, 중대한 생활 스트레스를 경험하는 경우 자살사고에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 중대한 생활 사건은 가족의 죽음이나 심한 질병, 본인의 실직과 같은 것으로 자신이 기대하는 상황과 현실과의 괴리를 극대화시키는 경험이다. 본 연구에서는 중대한 생활 사건 중에서 ‘장래의 진로문제, 이성교제의 고민 또는 갈등, 중요한 시험 실패, 애인과 헤어짐’ 문항이 가장 높은 응답률을 차지하는 것으로 나타났다. 이러한 중대한 생활 사건으로 인한

스트레스는 개인이 가진 능력을 초과하는 것으로 판단되어, 이러한 인식으로부터 도피하려는 욕구가 상승한 결과로 자살사고로 이어질 수도 있다.

삶의 의미와 감사의 중재효과가 나타나지 않은 이유에 대해서는 다음과 같이 생각해볼 수 있다. 본 연구에서 측정된 삶의 의미 척도는 삶의 의미 추구하고 삶의 의미 발견이라는 두 가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 삶의 의미에 대한 응답 중에서 삶의 의미를 발견했다기보다는 추구하고 있다는 응답률이 더욱 높았다. 삶의 의미를 찾으려하나 삶의 의미를 찾지 못하는 경우 오히려 심리적 괴로움이 심화될 수 있다(Davis, Wortman, Lehman, & Silver, 2000). 노인을 대상으로 한 연구에서도 삶의 의미를 충족하고 있는 집단보다 충족하고 있지 못하는 집단이 죽음 불안정도가 더 높았다(김대복, 1992). 이러한 결과를 종합하여 볼 때, 삶의 의미 자체가 개인 삶의 목적으로, 무언가를 할 수 있도록 동기화시켜주고, 고통에 대처하도록 도와주지만, 삶의 의미를 추구하고려는 노력에도 불구하고 발견하지 못하는 경우에는 스트레스에 대한 완충효과를 지니지 못하는 것으로 볼 수 있다. 또한 삶의 의미는 상황 특정한 의미와 전반적 삶의 의미로 나눌 수 있다(박선영, 권석만, 2012). 그러나 본 연구에서는 중대한 생활 스트레스와 자살사고의 관계에서 전반적인 삶의 의미의 중재효과를 살펴보았다. 이는 중대한 생활 스트레스를 경험할 때, 그 상황에 대한 평가와 해석을 반영하는 대처로서의 삶의 의미를 정확하게 반영하지 못했을 수 있다. 이로 인해 일상생활 스트레스에 비해 상대적으로 큰 파급력을 지니는 중대한 생활 스트레스를 경험할 때, 그에 대한 의미 부여를 어떠한 방식으로 했는지,

중대한 생활 스트레스의 영향력을 중재할 수 있는 것인지를 충분히 반영하지 못한 결과일 가능성을 고려해볼 수 있다. Wang, Lightsey, Pietruszka, Uruk와 Wells(2007)은 중대한 생활 사건을 경험한 사람은 그 대처방식에 따라 삶의 의미가 줄어들 수도 있고 늘어날 수도 있는데, 중대한 생활 사건을 경험함으로써 삶의 의미가 손상된 사람은 자살사고에 이를 수 있다고 보았다. 또한 중대한 생활 스트레스를 경험하게 되면 부정적으로 생각하고 현재의 고통스러운 상황과 정서에만 관심을 갖게 된다(Baumeister, 1991; Deana & Rangea, 1996). 그 결과 새로운 삶의 의미나 감사에 주의를 전환할 수 없게 할 수 있다. 긍정적인 것에 초점을 맞출 수 없게 함으로써 삶의 의미나 감사가 자살의 보호요인으로 기능하는 것을 어렵게 할 수도 있을 것이다.

비록 삶의 의미와 감사가 중대한 스트레스에 대한 완충 작용을 하지는 못한 것으로 나타났다, 삶의 의미를 갖고 감사할수록 자살사고가 낮게 나타났다는 것은 삶의 의미와 감사가 그 자체로 자살의 보호요인으로 기능할 수 있음을 나타내주는 결과이다.

본 연구의 결과는 자살에 대한 이해와 개입의 측면에서 다음과 같은 시사점을 제공한다. 먼저 선행 연구를 통해 자살의 위험요인으로 밝혀진 스트레스 사건을 중대한 생활 사건과 일상생활 사건으로 구분하여 측정하였고, 이를 통해 스트레스가 자살에 미치는 영향에 대한 다각적인 접근을 고려해볼 수 있도록 하였다. 각각의 생활 스트레스가 자살사고에 미치는 영향은 모두 유의한 것으로 나타났지만, 이 관계를 삶의 의미와 감사가 중재하는 영향에는 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 각각의 생활 스트레스를 경험했을 때, 자살사고

로 이어지는 경로가 다를 수 있음을 시사하는 것이다. 따라서 자살에 대한 예방적 개입과 치료적 장면에서 일상적 생활 스트레스를 경험하는 경우에는 중대한 스트레스에 비해 감사와 삶의 의미를 고취시켜주는 프로그램이 더욱 효과적일 것으로 기대된다.

이에 따라 일상생활 스트레스를 경험하는 경우에는 삶의 의미와 감사 증진 프로그램을 적용할 수 있을 것이다. 삶의 의미는 개인의 삶 전반에서 변화하는 것(Yalom, 1980)으로 개인의 노력 여하에 따라 성취될 수 있는 것이다. 삶의 의미를 고취시키는 프로그램은 개인이 삶의 의미를 추구하려는 노력과 삶의 의미를 발견하는 과정을 도울 수 있다. 일상적인 스트레스를 경험하는 경우에도 삶의 의미를 가진 사람은 스트레스에 대한 태도가 보다 긍정적이고, 유연할 수 있다. 부정적인 사건을 겪더라도 부정적인 사건에 압도되지 않고 긍정적인 것에 초점을 맞추며, 개인 삶의 전체적인 맥락에서 사건을 해석하고 극복할 수 있다. 이는 삶에 대한 안정감과 만족도에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 또한 부정적인 상황에서도 삶을 유지시킬 수 있는 원동력으로서, 삶의 의미가 고통스러운 상황에도 자살하지 않는 이유로 기능함으로써 자살을 예방하는데 도움이 될 수 있을 것이다. 선행 연구를 통해 자살의 보호요인으로 밝혀진 삶의 의미의 중요성을 다시 한 번 확인함과 동시에, 감사의 중요성을 확인했다는 데에도 의의가 있다. 감사에 대한 연구는 국내·외에서 초기 단계에 있다. 현재까지 감사와 관련된 연구는 개인의 안녕감이나 삶의 만족도 등 긍정적인 측면에 초점을 맞춰 행해지고 있다(Chow & Lowery, 2010; Emmons, 2004). 본 연구는 감사가 행복감, 삶의 만족도, 안녕감과 정적 상관

이 있을 뿐 아니라, 부정적인 스트레스 상황에서도 감사하는 것은 스트레스의 완충 작용을 하는 것으로 도움이 되며, 자살의 보호요인으로 기능할 수도 있음을 확인하였다. 이러한 결과를 바탕으로 감사는 자살 예방을 위한 심리 치료와 상담 등의 개입에 활용될 수 있을 것이다.

이와 같은 시사점에도 불구하고, 본 연구는 몇 가지 제한점을 지닌다. 이를 바탕으로 추후 연구를 제안할 수 있다. 첫째, 일반 대학생만을 표본으로 연구를 실시하였다. 설문 응답자 중에서 자살사고가 전혀 나타나지 않은 참가자를 분석에서 제외하기는 하였지만, 일반 대학생을 대상으로 실시하였기 때문에 스트레스와 자살사고가 전반적으로 부적으로 편포되어 있었다. 자살 고위험 집단이나 임상 집단에 적용하기 위해서는 고-스트레스 집단이나 다양한 연령대 등 보다 많은 표집을 대상으로 동일한 연구가 진행되어야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 생활 스트레스 사건의 빈도와 지속 기간, 발생한 시점, 심각도 등을 통제하지 않았다. 동일한 일상생활 스트레스 사건을 반복적으로 경험한 경우나 생활 스트레스 사건을 한 번 경험하였지만 장기적인 경우, 그 빈도나 지속 기간에 따라 개인의 삶에 미치는 영향은 차이가 있을 것이다. 따라서 생활 스트레스 사건의 유의한 영향력을 보다 정확하게 확인하기 위해서는 이러한 빈도, 지속기간, 발생 시점 등의 통제가 필요할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 중대한 생활 스트레스가 자살사고에 미치는 영향에서 삶의 의미, 감사가 중재효과를 가지는지 알아보고자 하였지만, 중재효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 위에서 언급한 바와 같이 생활 스

트레스가 너무 큰 영향력을 가진 것으로 삶의 의미나 감사가 스트레스 상황에서 영향을 미치지 못할 수도 있고, 스트레스 상황에서 감사할 만한 긍정적인 것에 초점을 맞추지 못할 수도 있다. 또한 상황 특이적인 감사와 삶의 의미 척도가 부재한 이유로 스트레스 상황에 대한 대처방식으로서의 감사와 삶의 의미에 대한 정확한 반영이 이루어지지 않은 결과일 수도 있다. 하지만 이러한 설명이 타당한 것인지는 반복적인 연구를 통해 확인되어야 할 것이다.

넷째, 삶의 의미 척도는 의미 추구와 의미 발견이라는 하위 요인으로 구성되어 있는데, 이 중에서 높은 응답률을 보인 것은 ‘나는 내 삶을 의미 있게 만드는 무언가를 찾고 있다’, ‘나는 내 삶의 의미를 찾고 있다’ 등의 삶의 의미 추구와 관련된 문항이었다. 의미 추구와 의미 발견은 서로 다른 심리적 변인과 관련되어 있다(정미영, 2009)는 주장도 제기되고 있다. 삶의 의미를 찾기 위해 노력하는 것과 삶의 의미를 발견했다고 지각하는 것은 개인에게 다른 영향을 미칠 것이다. 예를 들어 삶의 의미를 찾기 위해 부단히 노력했지만, 삶의 의미를 갖지 못하는 경우에는 좌절감이나 무력감을 경험할 수도 있다. 따라서 삶의 의미를 추구하고자 하는 의지와 노력만으로도 자살사고의 보호요인으로 작용할 수 있는지, 혹은 삶의 의미를 발견했다고 느끼는 것이 더 큰 효과를 지니는지 추후 연구를 통해 더 확인할 필요가 있다.

다섯째, 종단적 연구를 통해 실제 삶의 의미와 감사의 증진이 자살사고를 낮추는지에 대한 연구가 필요할 것이다. 이러한 연구 결과들은 효과적인 자살의 예방과 개입에 확대 적용될 수 있을 것이다.

### 참고문헌

- 권선중, 김교헌, 이홍석 (2006). 한국판 감사 성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 177-190.
- 김경미, 류승아, 최인철 (2011). 삶의 의미가 노년기 행복과 건강에 미치는 영향: 청년기와 노년기의 비교를 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 30(2), 503-523.
- 김대복 (1992). 노인에게 있어서 삶의 의미와 죽음불안과의 관계. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 김동희 (2008). 감사프로그램이 일반계 고등학생의 주관적 안녕감에 미치는 효과. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김보라, 신희천 (2010). 자아 탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미추구와 의미발견의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 117-136
- 김영란, 이영호 (2009). 우울 증상과 사회적 기술이 스트레스 생활 사건에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 28(1), 153-170.
- 노지혜, 이민규 (2011). 나는 왜 감사해야하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 30(1), 159-183.
- 류승현 (2010). 지각된 스트레스, 인지적 몰락, 반추적 반응양식 및 자살사고와의 관계. 아주대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박 경 (2004). 부정적 생활스트레스와 우울과의 관계: 문제해결과 완벽주의의 중재효과와 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 265-283.
- 박광배, 신민섭 (1991). 고등학생의 지각된 스트레스와 자살생각. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 298-314.
- 박선영, 권석만 (2012). 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의. 한국심리학회지: 일반, 31(3), 741-768.
- 서미순 (2005). 청소년 자살사고에 영향을 미치는 심리사회적 요인들에 관한 연구. 경남대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 서수균, 백지영, 정영숙 (2012). 노인의 스트레스 및 삶의 의미성과 행복감의 관계. 한국심리학회지: 발달, 25(3), 17-30.
- 서한나 (2011). 초기 청소년기의 자살생각에 관한 종단 연구: 스트레스와 우울의 영향을 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 30(3), 629-646.
- 신민섭 (1992). 자살 기제에 대한 실증적 연구: 자기 도피 척도의 타당화. 연세대학교 대학원 박사학위 논문.
- 원두리, 김교헌, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 건강, 10(2), 211-225.
- 윤혜정, 조봉환 (2011). 인지행동적 감사프로그램이 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 효과. 초등상담연구, 10(1), 1-17.
- 이지현 (2008). 청소년의 학업스트레스와 자살생각의 관계- 애착과 인지왜곡의 중재 및 매개효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이혜선, 육성필, 배진화, 안창일 (2008). 자살관련행동의 명명과 분류. 한국심리학회지: 일반, 27(2), 331-349.
- 정미영 (2009). 삶의 의미 발견 과정이 안녕감에 미치는 영향: 불확실성에 대한 인내력 부족의 차이를 중심으로. 한국기독교상담학

- 회지, 11, 203-228.
- 조 하, 신희천 (2009). 생활 사건 스트레스가 자살사고에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과와 조절효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 1011-1026.
- 최명심 (2011). 삶의 의미 수준과 자존감, 대인관계, 사회적 지지 및 정신건강의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 16(2), 363-377.
- 최명심, 손정락 (2007). 삶의 의미 수준이 자존감, 문제해결인식도 및 부정적 평가에 대한 두려움에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 951-967.
- 최정민 (2010). 노인 스트레스와 자살생각에 관한 연구: 탄력성의 조절효과를 중심으로. *한국사회복지조사연구*, 24.
- 통계청 (2011). 2010년 사망원인 통계 결과. 서울: 통계청.
- 하정희, 안성희 (2008). 대학생들의 자살생각에 영향을 미치는 요인들: 스트레스, 대처방식, 완벽주의, 우울, 충동성의 구조적 관계 모형 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(4), 1149-1171.
- 한노을 (2008). 외상 후 성장에 관한 현상학적 연구: 아동기 성폭력을 경험한 여성을 중심으로. 서울여자대학교 석사학위 논문.
- 홍영수 (2004). 청소년의 자살행동에 대한 생활스트레스와 심리사회적 자원의 영향. 연세대학교 사회복지대학원 박사학위논문.
- 황영순 (2003). 청소년의 자살생각에 영향을 미치는 요인에 관한 연구-가정과 학교 환경 요인을 중심으로. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- Allgood-Merten, B., Lewinsohn, P. M., & Hops, H. (1990). Sex differences and adolescent depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 55-63.
- Andics, M. (1947). *Suicide and the Meaning of Life*. London: W. Hodge.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meaning of life*. New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R. F. (1991). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97(1), 90-113.
- Beck, A. T., Kovacs, Maria., & Weissman, A. N. (1979). Assessment of suicidal intention: The Scale for Suicide Ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(2), 343-352.
- Bower, G. H., Gilligan, S. G., & Monteiro, K. P. (1981). Selectivity of learning caused by affective states. *Journal of Experimental Psychology: General*, 110(4), 451-473.
- Chow, R. M., & Lowery, B. S. (2010). Thanks, but no thanks: The role of personal responsibility in the experience of gratitude. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(3), 487-493.
- 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.
- Deana, P. J., & Rangea, L. M. (1996). The escape theory of suicide and perfectionism in college students. *Death Studies*, 20(4), 415-424.
- DeLongis, A., Folkman, 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*, 3(1), 51-56.
- Dixon, W. A., Rumford, K. G., Heppner, P. 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.
- Emmons, R. A. (2004). *The psychology of gratitude*. USA : Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2).
- Frankl, V. E. (1969). *Psychotherapy and of existentialism*. New York: Washington Square Press.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 115-134.
- Harwood, D., Hawton, K., Hope, T., & Jacoby, R. (2000). Suicide in older people: mode of death, demographic factors, and medical contact before death. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(8), 736-743.
- Jobes, D. A., Berman, A. L., O'Carroll, P. W., Eastgard, S., & Knickmeyer, S. (1996). The Kurt Cobain Suicide Crisis: Perspectives from Research, Public Health, and the News Media. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 26(3), 219-1001.
- Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 84-89.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177-199.
- Krause, N., & Shaw, B. A. (2003). Role-specific control, personal meaning, and health in late life. *Research on Aging*, 25(6), 559-586.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: a review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential Meaning's Role in the Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. *Journal of Personality*, 73(4), 985-1014.
- 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(4), 845-860.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- O'Carroll, P. W., Berman, A. L., Maris, R. W., Moscicki, E. K., Tanney, B. L., & Silverman, M. M. (1996). Beyond the tower of Babel: a nomenclature for suicidology. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 26, 237-252.
- Park, C. L., & Folkman, S. (2006). Meaning in the context of stress and coping. *Review of*

- General Psychology*, 1(2), 115-144.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27(2), 90-114.
- Portzky, G., Audenaert, K., & Heeringen, K. V.(2005). Adjustment disorder and the course of the suicidal process in adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 87, 265-270.
- Reifman, A., & Windle, M. (1995). Adolescent suicidal behaviors as a function of depression, hopelessness, alcohol use, and support: A longitudinal investigation. *American Journal of Community Psychology*, 23, 329-354.
- Reynolds, W.(1987). *Suicidal Ideation Questionnaire (SIQ)*. Odessa: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Rice, P. L. (1992). *Stress and health*. Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Shatté, A. J., Gillham, J. E., & Reivich, K. (2000). *Promoting hope in children and adolescents* (pp.215-234). West Conshohocken: Templeton Foundation Press.
- Skaggs, B. G., & Barron, C. R. (2006). Searching for meaning in negative events: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 53(5), 559-570.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2004). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life, *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- Wang, M. C., Lightsey, O. R., Pietruszka, T., Uruk, A. C., & Wells, A. G. (2007). Purpose 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.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Research*, 23(1), 52-67.
- Wilburn, V. R., & Smith, D. E. (2005). Stress, self-esteem, suicidal ideation in late Adolescents. *Adolescence*, 40, 33-45.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443-447.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854-871.
- Yang, B., & Clum, G. A. (1994). Life stress, social support, and problem-solving skills predictive of depressive symptoms, hopelessness, and suicide ideation in an asian student population: A test of a model. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 24(2), 127-139.
- Yang, B., & Clum, G. A. (1996). Effects of early negative life experiences on cognitive functioning and risk for suicide: a review. *Clinical Psychology Review*, 16(3), 177-195.

1 차원고접수 : 2012. 9. 30.

수정원고접수 : 2012. 12. 11.

최종게재결정 : 2012. 12. 12.

## **The Moderating Effect of Meaning in Life, Gratitude, and the Relational Differences Between Stress and Suicidal Ideation**

**Young Joo**

**Seo-Jeong Lee**

**Myoung-Ho Hyun**

Department of Psychology, Chung-Ang University

The purpose of this study is to examine the relationships between Stress and Suicidal Ideation, and the moderating effect of meaning of life and gratitude as protective factors of suicide. The study consists of 149 females and 166 males who are students at a university. The outcome depended on the type of stressful events which influenced suicidal ideation, and will assist in verifying whether there is a difference. The stress factors consist of **minor** daily hassles and major negative life events. Results showed that the effects of **minor** daily hassles and major negative life events on suicidal ideation were significant. Also, on the relationship between minor daily hassles and suicidal ideation, moderating effects of meaning in life and gratitude were significant respectively. But, on the relationship between major negative life events and suicidal ideation, moderating effects of meaning in life and gratitude were not significant respectively. The results suggested that therapeutic intervention to raise impaired meaning in life and gratitude, may be suitable to individuals who face minor daily hassles and stress.

*Key words* : major negative life events, minor daily hassles, meaning in life, gratitude, suicidal ideation