

## 의미추구와 긍정정서가 의미발견에 미치는 영향

김 경 희

이 희 경<sup>†</sup>

가톨릭대학교

삶의 의미가 안녕감에 기여하는 주요 변인임이 밝혀지면서, 많은 연구들이 의미발견 과정을 이해하기 위해 시도되었다. 선행연구들에서 의미발견 과정의 한 요소로서 의미추구의 특성을 밝히고 의미추구와 의미발견의 관계를 규명하고자 하였으나, 일관되지 않은 결과를 보여 통합된 설명을 제시하지 못했다. 이에 본 연구는 횡단적 연구와 종단적 연구를 통해 의미추구의 특성을 파악하고, 의미추구와 의미발견의 관계를 밝히고자 하였다. 또한 종단적 연구를 통해 의미발견을 촉진할 것으로 예상되는 의미추구와 긍정정서를 측정하여 의미발견에 미치는 영향을 분석하였다. 이를 위해 대학생 285명(횡단적 연구)과 164명(종단적 연구)을 대상으로 의미추구와 의미발견, 긍정정서와 부정정서, 삶의 만족과 스트레스를 측정하여 상관분석과 다변량분석, 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 의미추구는 횡단적 연구와 종단적 연구에서 의미발견, 긍정정서 및 삶의 만족과 일관되게 정적 상관을 보였으며 의미추구 수준이 높을수록 의미발견이 높은 것으로 나타났다. 또한 의미추구와 긍정정서는 의미발견의 증가를 유의미하게 예측하는 결과를 보임으로써, 의미를 찾으려는 노력과 긍정정서 경험이 의미발견에 중요한 요인임을 밝혔다. 마지막으로 본 연구의 의의와 치료적 함의 및 제한점에 대해 논의하였다.

주요어 : 의미추구, 의미발견, 긍정정서, 삶의 의미

<sup>†</sup> 교신저자: 이희경, 가톨릭대학교 심리학과, (420-743) 경기도 부천시 원미구 지봉로 43  
Tel: 02-2164-4296, E-mail: ahalee@catholic.ac.kr

인간의 안녕감과 좋은 삶(good life)의 지표로서 삶의 의미의 역할이 대두되면서 삶의 의미의 개념을 정의하고 이해하기 위한 많은 연구들이 시도되었다. 삶의 의미는 목표지향성 혹은 목적성(Ryff & Singer, 1998), 자신보다 큰 어떤 것과 연결되어 있다고 느끼는 것(Peterson, Park, & Seligman, 2005), 혹은 끊임없이 변화하는 삶에서 안정감을 얻는 것(Baumeister & Vohs, 2002)으로 정의된다. 특히 Baumeister와 Vohs(2002)는 삶의 의미를 구성하는 네 가지 요소를 제안했는데, 그것은 바로 1) 현재 삶에 방향을 부여해주는 목표(purpose), 2) 삶에 대한 긍정과 특정행동에 대한 정당성을 부여해주는 가치(values), 3) 환경을 통제할 수 있다는 효능감(sense of efficacy), 4) 자기가치감(self-worth)이다. 즉 이 네 가지 욕구들이 충족될 때 바로 삶의 의미를 경험한다는 것이다. 이처럼 다양한 정의들이 제안되었으나 여러 이론가들과 경험적 연구결과들은 삶의 의미가 안녕감에 기여하는 중요한 요인이라는 점에 동의한다(원두리, 김교현, 2006; King & Napa, 1998; Bauer, McAdams & Sakaeda, 2005; Singley, 2005).

이후 삶의 의미를 측정하는 척도들이 개발되어왔는데, 대표적인 척도는 ‘Purpose in Life Test(PIL; Crumbaugh & Maholick, 1964)’, ‘Life Regard Index(LRI; Battista & Almond, 1973)’등이다. 이들 척도들은 광범위하게 사용되어왔으나 다른 구성개념들과 혼동된다는 한계점이 지적되었고(Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006), 이러한 단점을 보완하기 위해 Steger 등(2004)은 ‘삶의 의미 척도(The Meaning in Life Questionnaire)’를 개발함으로써 삶의 의미를 구성하는 두 개의 독립적인 하위요인으로 ‘의미 발견(the presence of meaning)’과 ‘의미추구(the search for meaning)’를 제시하였다. 이 척도가

이전의 척도들과 구별되는 점은 기존 척도의 한계점을 보완했을 뿐 아니라 자신의 삶에서 의미를 찾고자 하는 지향 및 동기인 ‘의미추구’라는 요인을 포함하고 있다는 점이다.

의미추구란 ‘개인이 삶의 의미와 중요성, 그리고 목적에 대한 이해를 확립하고 증가시키기 위한 욕구와 노력들의 강도 및 활동’으로 정의된다(Steger, Kashdan, Sullivan & Lorentz, 2008). 의미치료(logotherapy)의 창시자인 Frankl(1956)은 그의 저서 ‘Man's Searching for Meaning’을 통해 ‘의미추구는 삶의 일차적 동기’라고 언급하였으며, Maddi(1970)는 의미추구가 인간의 기본적인 동기라고 주장하였다. 어느 누구도 삶의 의미를 선천적으로 갖고서 태어나지 않기 때문에 개인의 삶에서 의미를 발견하는 과정이 필요하며, 삶의 의미가 개인에게 가치 있는 목적을 지향하는 과정을 통해 얻어지는 결과라는 점에서(Ryff & Singer, 1998; Wong, 1998) 의미발견을 위해서는 자신의 삶에서 의미를 찾고자 하는 시도가 선행되어야 한다고 볼 수 있다. 따라서 개인이 삶의 의미를 발견하는 과정을 밝히기 위해서는 의미추구에 대한 이해가 동반되어야 함에도 불구하고 그동안 대부분의 연구들은 의미발견의 규명에만 집중되어왔다.

의미추구에 대한 이론가들의 견해는 다양하다. 의미추구가 삶의 자연스럽고 건강한 면으로서 인간으로 하여금 새로운 기회와 도전을 찾도록 자극하는 것이라고 보는 입장이 있고(Frank, 1956; Maddi, 1970), 일부에서는 의미추구를 욕구가 좌절된 사람에게서만 나타나는 역기능의 지표로 보고 있다(Baumeister, 1991; Klinger, 1998). 신체적 질병이나 심리적 외상과 같은 역경에 대한 대처과정으로서 의미의 역할에 주목한 연구들에서, 의미를 찾고자 하는

노력이 외상에 의한 증상을 악화시키거나 부적응으로 이어질 수 있다는 점이 발견되기도 하였다(Updegraff, Silver & Holman, 2008; Bonanno, Papa, & Lalande, 2005). 그렇다면 의미를 추구하고자 하는 것은 그 자체로 어떠한 특성을 지니고 있을까? 삶에서 의미를 찾으려는 동기는 오히려 적응에 역효과를 초래하는 것일까?

Steger 등(2004)은 ‘삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire)’ 개발을 통해 의미추구와 의미발견은 독립적인 요인임을 제안하였다. 그 이후 이 척도를 활용한 의미추구와 의미발견이 심리적 변인들과 맺는 관계에 대한 후속연구들이 진행되었다. 의미추구와 의미발견에 대한 연구들에서 의미발견은 삶의 만족, 안녕감, 긍정정서, 행복과 정적인 관계를 맺고 있음이 일관되게 발견되었다. 그러나 의미추구는 의미발견과 달리 긍정특질을 반영하는 심리적 변인과의 관련성에 대해 다소 엇갈리는 결과들을 보였다. 하나는 의미추구가 의미발견과 비슷한 양상을 보임으로써 인간의 적응에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 함축하는 결과들인데, 예를 들면 의미추구가 삶의 만족과 긍정정서 및 안녕감, 문제해결 책임감과 긍정적 재해석과 같은 인지변인과 유의한 정적 상관을 보였고(원두리, 김교현, 권선중, 2005; 허지연, 손은정, 2009; 정주리, 2007). 의미추구가 외상후 성장을 증가시키는 역할을 한다는 것이다(김보라, 신희천, 2010; 송주연, 이희경, 2010). 이러한 결과들은 의미추구가 삶에서 당면하는 스트레스에 인내하고 적응할 수 있는 중요한 변인임을 보여준다. 이와 달리 의미추구 자체는 개인의 부적응한 상태를 시사하며 의미발견으로 이어져야만 기능적인 역할을 한다는 결과들도 있다. 예를 들면 의

미추구가 우울, 공포, 불안과 같은 부정정서와 정적인 상관을 보여 의미발견과 정반대의 양상을 보이거나(Steger et al., 2006; Park, Park & Peterson, 2010), 의미추구가 그 자체로 안녕감과 관련을 맺기보다는 의미발견으로 이어져야만 안녕감 혹은 삶의 만족을 얻을 수 있다는 것이다(Steger, Oishi & Kesebir, 2011; Cohen & Cairns, 2010). 또한 의미추구와 의미발견의 관계가 일부에서는 부적인 상관관계를 보이거나 아무런 관련성을 보이지 않는가 하면(Steger et al., 2011; Park et al., 2010; Steger et al., 2006), 일부에서는 정적인 상관관계를 보이고 있어(원두리 등, 2005; 김보라, 신희천, 2010) 상반되는 양상을 나타내고 있다. 연구결과들을 종합해보면, 긍정적인 심리변인들과 의미발견은 항상 일관되게 정적인 관계를 맺고 있으나 의미추구는 그렇지 않으며, 심지어 의미추구와 의미발견간의 관계 양상 또한 일치하지 않아 의미추구의 특성에 대한 통합된 설명이 제시되지 않은 실정이다.

위와 같은 결과는 삶의 의미에 관한 기존 연구들이 대부분 의미발견의 특성과 역할을 이해하기 위한 목적으로 실시되었기 때문에 의미추구의 특성을 관련 심리변인들과의 상관관계 정도에 의존하여 해석하고 있어 의미발견보다 의미추구의 비중이 상대적으로 적고 제한된 설명만 가능하다.

이러한 의미추구에 대한 선행연구들의 제한점을 보완하고 의미추구의 특성에 대한 통합적 설명을 제시하기 위해 Steger 등(2008)이 두 가지 모델을 검증한 바 있다. 하나는 사람들이 삶의 의미가 없다고 지각할 때 의미를 추구한다는 모델이며(Presence-to-Search Model), 다른 하나는 의미를 추구할수록 삶의 의미를 더욱 발견하게 된다는 모델이다(Search-to-Presence

Model). 첫 번째 모델인 ‘presence-to-search model’은 삶의 의미가 안녕감의 한 요소일 뿐이므로, 안녕감을 구성하는 다른 심리적 강점들이나 취약성 요인들에 의해 의미발견과 의미추구의 관계가 영향을 받는다는 설명이다. 즉, 심리적 강점을 소유한 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 삶의 의미를 좀 더 경험하지만, 이들은 이미 삶의 질이 만족스럽기 때문에 삶의 의미가 상실되어도 의미추구가 강하게 유발되지는 않는다는 것이다. 반면 강점이 없거나 취약성이 높은 사람들은 삶의 의미가 상실될 경우 의미추구 경향이 높아질 것이라는 설명이다. 두 번째 모델인 ‘search-to-presence model’은 개인의 동기에 따라 의미추구와 의미발견의 관계가 달라진다는 설명이다. 예를 들어 긍정적인 경험을 추구하는 접근-지향적인 동기를 가진 사람들은 의미를 추구할수록 더 많은 의미발견에 이를 수 있고, 부정적인 경험을 피하려는 회피-지향적인 동기를 지닌 사람들은 의미를 상실했을 때 의미추구를 하게 된다는 것이다. Steger 등은 이러한 두 모델의 타당성을 검증하기 위해 안녕감과 관련된 강점으로 알려진 심리적 안녕감 변인들과 인지변인들, 접근 및 회피 지향성을 측정하여 의미발견과 의미추구의 관계를 조사하였다. 연구 결과, 의미추구와 의미발견은 일관되게 부적 상관을 보였으며, 불안, 반추 및 불행감의 수준이 높은 사람일수록 의미추구를 많이 하며 의미발견 수준이 낮음을 발견하였다. 또한 의미추구 경향성이 높은 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 의미발견 수준이 낮게 나타나 이를 근거로 삶의 의미가 없다고 지각할 때 의미를 추구한다는 모델(presence-to-search model)이 보다 타당하다는 결론을 내렸다.

그러나 위 연구 역시 의미추구와 의미발견을 다른 대부분의 선행연구와 마찬가지로 변인들이 한 시점에 측정된 횡단 연구라는 한계점을 가지고 있다. 의미발견 과정은 긴장을 야기할 수 있으며(Frankl, 1956), 의미는 학습되고, 발견되거나 만들어져야 하는 과정임을 고려한다면(Baumeister & Vohs, 2002; Frankl, 1965; Maddi, 1970; Park et al., 2010에서 재인용), 한 시점의 측정치에 대한 결과는 의미추구와 의미발견의 속성을 이해하기에 부족하다. 만일 횡단적 설계와 종단적 설계에서 의미추구와 의미발견의 관계를 살펴보고 결과를 함께 분석해본다면 보다 안정적인 의미추구의 특성을 파악할 수 있고, 의미발견 과정에 대한 이해의 폭을 넓힐 수 있을 것이다.

한편, 얼마나 삶이 의미 있는지를 측정할 때 의미에 대한 응답자의 직관적인 이해에 의존한다는 점에서(King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006), 직관적 판단에 영향을 미치는 주요 변인으로서 긍정정서에 주목할 필요가 있다. 그동안 삶의 의미에 관한 전통적인 연구들에서 긍정정서의 역할은 무시되어 왔는데, 그 이유는 사람들이 위기를 경험하거나 기존에 가지고 있던 삶에 대한 인지도식이 변화의 위협을 겪을 때 삶의 의미에 대한 의문을 가지기 때문이다. 따라서 삶의 의미에 대한 연구들이 부정적인 사건이나 스트레스 상황에 대처하기 위한 방식으로 의미의 역할에 초점이 맞춰진 것은 어찌 보면 자연스러운 현상이다. 사람들은 현재 경험하는 정서를 판단을 위한 정보로 활용하기 때문에, 삶의 의미를 판단하도록 하는 과제에서도 높은 부정정서를 경험할수록 삶의 의미를 부정적으로 평가하는 경향을 보인다(King et al., 2006). 게다가 부정정서를 경험하게 되면 주의의 폭이 좁아지고

전체 그림의 일부에 초점을 두도록 조망에 영향을 미치게 되어(Gasper & Clore, 2002) 특정한 시점 혹은 사건에 편중되어 삶 전체를 판단하게 될 수 있다. 반면 이러한 부정정서의 특성에 비해, 긍정정서는 행동 및 사고, 인지적 경향에 있어 차별적인 특성을 보이기 때문에(Fredrickson & Levenson, 1998), 삶의 의미에 대한 판단에 있어서도 부정정서와 다른 패턴을 보일 것이라 예상할 수 있다.

여러 경험적 연구들에서 긍정정서가 의미발견을 촉진함을 확인하였다(김경희, 이희경, 2011; Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003; King et al., 2006; Hick, Trent, Burton, & King, 2010). 삶의 의미는 일상의 사소한 일이나 기억 그 이상의 중요성을 지각하게 되거나, 삶의 목표를 갖거나 혹은 혼란을 초월하는 어떠한 일관성을 발견할 때 경험된다(King et al., 2006). 따라서 의미를 지각하기 위해서는 현재 시점에 제한된 조망이 아닌 보다 확장된 인지적 활동이 요구된다. Fredrickson(2000)은 확장-축적 이론(broaden and build theory)을 통해 긍정정서가 인지적 활성화를 일으켜 인지 영역을 확장함으로써 주어진 자극들을 의미 있게 구성하거나 새로운 행동 대안들 및 대처방식들을 생각하도록 촉진한다고 주장한 바 있다. 이러한 긍정정서의 특성은 부정정서와 구별되는 것으로서, 부정정서의 경험은 자극의 세부적인 요소에만 집중하게 하여 편향된 인지적 경향성을 갖게 하는 반면, 긍정정서의 경험은 인지적 확장을 일으킴으로써 문제해결에 다양한 대처행동을 생각하도록 촉진한다(Fredrickson & Joiner, 2002; Burns, Brown, Sachs-Ericsson, Plant, Curtis, Fredrickson, & Joiner, 2008). 따라서 긍정정서 경험은 삶을 제한된 틀로 이해하기 보다는 보다 큰 그림으로 조망할 수 있게 하

며, 이해 가능한 큰 스케일로 삶을 지각하도록 해줌으로써 의미발견을 촉진한다고 볼 수 있다.

따라서 본 연구에서는 그간의 연구동향에서 엇갈리는 결과가 보고되었던 의미추구의 특성을 밝히고, 의미발견을 촉진할 것으로 예상되는 변인인 긍정정서를 포함시킴으로써 의미발견 과정에 대한 이해를 확장하고자 한다. 특히 기존 선행연구들이 주로 확인한 횡단적 설계에서의 변인 간 관계 양상뿐만 아니라 종단적 설계에서의 관계 양상을 분석함으로써 의미추구의 역할과 기능에 대한 기초 자료를 마련하고자 한다.

이를 검증하기 위해서 먼저 횡단적 연구를 통해 의미추구와 의미발견, 긍정정서와 부정정서, 삶의 만족 및 스트레스간의 관계 양상을 검토하고, 의미추구 수준에 따라 집단을 나누어 관련 변인들에서 차이를 보이는지 확인하고자 한다. 이는 앞서 제시하였듯이 의미추구 자체는 안녕감에 영향을 미치지 못하거나 부적응을 나타낸다는 선행연구들의 결과에 기초하여 삶에 대한 주관적 안녕감을 반영하는 지표로서 정서와 삶의 만족, 스트레스가 의미추구와 맺는 관련성을 검토하기 위함이다. 다음으로 선행연구(Fredrickson & Joiner, 2002; Burns et al., 2008; Steger, Kashdan, & Oishi, 2008)에 기초하여 5주 간격의 단기 종단 연구를 통해 두 시기에 걸쳐 자료를 수집하였다. 선행 연구들에 의하면 4주 혹은 5주의 간격을 설정하여 두 시기에 걸쳐 긍정 정서와 부정 정서, 삶의 의미 및 심리 변인들을 측정하는 동일한 설문지를 측정한 뒤 참가자들의 변화를 분석한 결과, 시기1에서의 정서 경험 수준에 따라 4주 혹은 5주 뒤에 변인간의 관계가 유의미하게 변화하는 양상을 보였다. 따라서

본 연구에서는 이러한 선행 연구의 경험적 자료에 근거하여 5주의 간격을 설정하여 의미추구와 의미발견, 정서변인을 측정하는 설문지를 시기1과 시기2에 동일하게 실시하고자 한다. 이렇게 수집된 자료를 통해 시기에 따라 변인들의 관계 양상이 횡단적 설계에서 나타난 양상과 비교했을 때 어떻게 변화하는지 확인하고 의미발견의 변화에 의미추구와 긍정정서가 어떤 영향을 미치는지 검증하고자 한다.

요약하면, 본 연구의 목적은 횡단적 연구와 종단적 연구를 통해 의미추구, 의미발견과 정서변인의 관계를 살펴보고 의미발견과정에서 의미추구와 정서변인이 어떤 영향을 미치는지 조사함으로써 의미발견에 대한 이해를 확장하고자 하는 것이다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

1. 의미추구 수준에 따른 심리변인의 차이: 횡단적 연구

연구문제 1. 의미추구는 의미발견 및 관련 심리변인들과 어떤 관계 양상을 보이는가?

연구문제 2. 의미추구 수준에 따라 심리변인들이 유의한 차이를 보이는가?

2. 의미추구와 긍정정서가 의미발견의 변화에 미치는 영향: 종단적 연구

연구문제 3. 의미추구와 의미발견 및 관련 심리변인들은 시간의 흐름에 따라 관계 양상이 달라지는가?

연구문제 4. 의미추구와 긍정정서의 변화는 의미발견의 변화에 어떤 영향을 미치는가?

## 방 법

## 연구 대상

서울과 경기도 소재의 대학교 학생 285명을 대상으로 하여 표본으로 선정된 해당 강의의 강사와 학생들에게 동의를 구하여 설문지에 응답하도록 하였다. 1차 설문에 선정된 참가자들 중 남자는 99명, 여자는 186명이었으며 평균 연령은 22.7세( $SD=2.2$ )였다. 다음으로, 1차 설문이 실시된 시점으로부터 5주 후에 동일한 설문지로 2차 설문을 실시하였다. 설문지에 전공과 학번을 기입하도록 하여 1차와 2차 설문지를 대조하여 동일 참가자를 확인하고 2차 설문에 참여하지 않았거나, 응답이 불성실한 참가자들은 연구에서 제외하였다. 표본 선정 결과, 분석에 사용된 참가자들은 총 164명이었으며, 이들 중 남자는 54명, 여자는 110명이었고 평균 연령은 23.56세( $SD=2.28$ )였다.

## 측정 도구

### 의미추구와 의미발견(Meaning in Life Questionnaire; MLQ)

의미추구와 의미발견 수준을 측정하기 위해 Steger 등(2004)이 개발하고, 원두리 등(2005)이 번안, 타당화한 삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire; MLQ)를 사용하였다. 삶의 의미 척도는 의미추구와 의미발견, 두 하위요인으로 이루어져 있으며 각 하위척도 당 5문항씩 전체 10문항으로, 각 문항은 7점 척도로 이루어져 있다. Steger 등(2006)의 연구에서 의미추구와 의미발견의 내적합치도(Cronbach's alpha)는 각각 .87, .86으로 나타났고, 국내에서 타당화한 원두리 등(2005)의 연구에서는 의미추구와 의미발견의 내적합치도는 모두 .88로

나타났다. 본 연구에서는 의미추구의 내적합치도는 .90, 의미발견은 .91로 나타났다.

**긍정정서와 부정정서(Intensity and Time Affects Survey; ITAS)**

Diener, Smith와 Fujita(1995)가 개발한 Intensity and Time Affects Survey (ITAS)를 사용하여 긍정적 정서경험과 부정적 정서경험을 측정하였다. 이 척도는 정서가 6차원-사랑, 기쁨, 두려움, 화, 창피함, 슬픔-으로 나누어져 있으며, 각 영역에 4개의 하위 문항이 포함되어 총 24개의 정서 표현 단어로 구성되어 있다. 참가자들은 지난 4주 동안 제시된 정서를 얼마나 자주 느꼈는지를 묻는 질문에 7점 척도(1: 전혀 느낀적 없다. ~ 7: 항상 느꼈다)로 답하였다. Diener 등(1995)의 연구에서 내적합치도는 긍정정서 .77, 부정정서 .94로 나타났으며 본 연구에서의 내적합치도는 긍정정서 .88, 부정정서 .92로 나타났다.

**삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale; SWLS)**

의미추구 수준의 변화에 따른 삶의 만족도를 비교하기 위해, Diener, Emmons, Larsen 및 Griffin(1985)이 개발하고 안신능(2006)이 번안한 삶의 만족도 척도(SWLS)를 사용하였다. 이 척도는 “나는 대체로 내 이상에 가까운 생활을 하고 있다.”, “만약 내 삶을 처음부터 다시 산다고 해도, 지금껏 살아온 대로 살겠다.”등과 같은 5개 문항에 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 7: 매우 그렇다)로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높다는 것을 의미한다. Diener 등(1985)의 연구에서 내적합치도는 .87이었고, 본 연구에서는 .81로 나타났다.

**일상적 스트레스 척도(Daily Hassles Scale; DHS)**

의미추구 수준의 변화에 따른 스트레스 정도를 비교하기 위해, DeLongis, Folkman 및 Lazarus(1988)가 개발한 Daily Hassles Scale(DHS)을 김정희(1995)가 번역한 일상적 스트레스 척도를 사용하였다. 총 36문항으로 각 문항은 4점 척도(1:전혀 아니다. ~ 4:아주 많이 그렇다)로, 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 김정희(1995)의 연구에서 내적합치도는 .92이었고, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

**자료분석**

본 연구에서는 PASW 18.0을 활용하여 자료를 분석하였다. 우선 연구문제 1과 연구문제 2를 확인하기 위하여 각 변인의 기술통계치를 확인하고 변인들 간의 상관관계를 살펴본 후, 의미발견을 통제된 뒤 의미추구와 관련변인들의 부분상관(partial correlation)을 조사하였다. 다음으로 다변량분석을 실시하여 의미추구 수준에 따른 변인들의 특성을 파악하였다. 분석 과정에서 각 변인들에 대한 성별차이를 검증하였으나, 유의한 차이를 보이지 않아 분석결과에서 제외하였다.

다음, 2차 설문에서 선정된 중단 자료를 분석하여 연구문제 3과 연구문제 4를 확인하기 위하여 다음의 분석 절차를 사용하였다. 먼저, 시기에 따른 본 연구 변인들의 변화정도를 파악하기 위하여 각 변인의 잔차 점수를 생성한 뒤 변화량 변수를 사용하여 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다. 이를 위해 Smith와 Beaton(2008)이 제안한 분석 방법을 활용하였는데, 절차는 다음과 같다. 우선 회귀분석을 통해 독립변수로 시기 1의 측정치를 투입하고,

종속변수로 시기 2의 측정치를 투입하여 회귀식을 구한 후 여기서 예측된 값을 뺀 잔차를 구하였다. 산출된 잔차를 이용하여 표준화된 잔차를 구하면 평균이 0, 표준편차가 1이 되며 이때 표준화된 잔차의 값이 양수일 경우는 변수의 수준이 5주 동안 증가하였음을 의미한다. 반대로 표준화된 잔차의 값이 음수일 경우는 변수의 수준이 5주 동안 감소하였음을 의미한다. 이러한 절차를 통해 두 시점의 시간의 흐름에 따른 변인들의 변화량 간의 상관관계를 파악할 수 있게 된다.

마지막으로 시간이 지남에 따라 의미발견의 변화에 의미추구와 긍정정서, 부정정서가 미치는 영향을 알아보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 먼저 시기 2의 의미발견을 종속변인으로 하고, 기저선을 통제하기 위하여 시기 1의 의미발견을 1단계에 입력하였다. 예측변인의 변화량은 시기 1과 시기 2 값의 평균으로 사용하였는데, 그 이유는 시기 1의 값은 참가자들이 연구 참여 이전부터 시기 1의 측정시기까지의 과정만을 반영하기 때문이

다. 본 연구의 분석 목적이 시기 1과 시기 2 사이에 일어나는 변인간의 관계 변화에 있으므로 시기 1과 시기 2 값의 평균 점수가 해당 변인의 변화량에 더 적합하다고 판단하였다 (Burns et al., 2008).

## 결 과

### 기술통계치와 측정변인들 간의 상관관계: 횡단적 연구

연구문제 1을 확인하기 위해 각 변인들 간의 상관분석 결과를 보면, 의미추구는 의미발견, 긍정정서, 삶의 만족과 정적상관을 보였으나, 부정정서 및 스트레스와는 유의한 상관을 보이지 않았다. 특히 의미발견을 통제 한 후 의미추구와 변인들 간의 부분상관을 조사한 결과 긍정정서와의 관계에서만 유의한 정적상관을 나타내었으며( $r=.218$ ), 삶의 만족과는 더 이상 유의한 상관을 보이지 않았다.

표 1. 1차 측정시기의 기술통계치와 변인들 간의 상관( $N=285$ )

	1	2	3	4	5	6	의미추구 부분상관
1. 의미추구	-						-
2. 의미발견	.278**	-					-
3. 긍정정서	.165**	.343**	-				.218*
4. 부정정서	-.088	-.374**	-.325**	-			-.048
5. 스트레스	-.006	-.185**	-.086	.449**	-		.152
6. 삶의만족	.163**	.551**	.439**	-.503**	-.238**	-	.028
<i>M</i>	27.98	25.03	31.93	48.56	33.83	20.26	
<i>SD</i>	5.02	5.96	8.40	15.60	8.40	5.68	

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



의미추구 수준에 따른 집단간 차이: 횡단적 연구

연구문제 2를 확인하기 위해 시기 1의 전체 참가자 285명에 대한 의미추구 평균점수와 표준편차에 따라 집단을 나누어 다변량분석을 실시하였다(의미추구\_저 집단 N=42, 의미추구\_고 집단 N=48). 이에 대한 결과를 표 2에 제시하였다.

분석 결과, 의미추구 수준이 높은 집단은 낮은 집단에 비해 의미발견과 삶의 만족에서

유의한 차이를 보였으며(Wilks'  $\Lambda=0.937$   $df(2,282)$ , 의미발견:  $F=5.594$ ,  $p<.01$ , 삶의만족:  $F=3.242$ ,  $p<.05$ ), 긍정정서, 부정정서 및 스트레스에서는 유의한 차이를 보이지 않았다.

시기 변화에 따른 변인들 간의 상관관계: 종단적 연구

앞서 제시한 분석방법을 통해 시기 1과 시기 2에 측정된 각 변인들의 변화량을 산출한 뒤 이들의 상관관계를 분석하여 표 3에 제시

표 2. 의미추구 수준에 따른 집단간 차이

	의미추구_저 집단 M(SD)	의미추구_고 집단 M(SD)	F
긍정정서	29.73(8.72)	34.02(8.95)	2.955
부정정서	52.33(17.89)	47.65(16.46)	1.447
의미발견	22.67(7.00)	26.79(6.33)	5.594**
스트레스	36.50(10.32)	34.04(9.06)	2.721
삶의만족	18.83(7.25)	21.83(5.88)	3.242*

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

표 3. 각 측정변인들의 변화량간의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	의미추구 변화량 부분상관
1. 의미추구 변화량	-						
2. 의미발견 변화량	.366**	-					
3. 긍정정서 변화량	.231**	.448**	-				.081
4. 부정정서 변화량	-.137	-.331**	-.302**	-			-.019
5. 삶의만족 변화량	.185*	.604**	.582**	-.465**	-		-.048
6. 스트레스 변화량	-.107	-.208**	-.196*	.540**	-.333**	-	-.034

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

하였다.

상관분석 결과를 살펴보면, 의미추구의 변화량은 의미발견과 긍정정서, 삶의 만족의 변화량과 유의한 정적 상관을 보였다. 이는 의미추구 수준이 증가할수록 의미발견과 긍정정서가 증가하는 경향이 있음을 의미한다. 반면 의미추구 변화량은 부정정서와 스트레스의 변화량과는 상관이 없는 것으로 나타났다. 또한 의미발견 변화량을 통제하여 의미추구 변화량의 부분상관을 검토한 결과 긍정정서, 삶의 만족 변화량과 더 이상 유의한 관계를 보이지 않았으며, 부정정서와 스트레스 변화량과의 관계에서 부적 상관의 정도가 약간 줄어들었으나 여전히 유의한 관계를 보이지 않았다. 한편, 긍정정서의 변화량은 의미발견과 삶의 만족의 변화량과 강한 정적 상관을 보였으며, 부정정서 및 스트레스의 변화량과 유의미한 부적 상관을 보였다. 이는 긍정정서의 수준이 증가할수록 의미발견과 삶의 만족이 증가하는 경향이 있음을 의미한다고 볼 수 있다.

의미발견 변화에 대한 의미추구, 긍정정서와 부정정서의 효과: 종단적 연구

다음으로 시기에 따른 의미발견의 변화에

대한 의미추구와 긍정정서, 부정정서가 미치는 영향을 알아보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 분석과정에서 각 변인에 대한 성별 차이를 검증하였으나, 유의한 차이를 보이지 않아 회귀분석에서 성별변인은 포함시키지 않았다. 그 결과를 표 4에 제시하였다.

분석결과, 표 4에 제시한 바와 같이 의미추구와 긍정정서는 의미발견의 증가를 유의미하게 예측하였다(의미추구:  $\beta = .197, p < .01$ , 긍정정서:  $\beta = .306, p < .001$ ). 그러나 부정정서는 의미발견의 증가를 유의하게 예측하지 못하였다.

## 논 의

본 연구는 의미발견 과정에 대한 이해를 확장하고자 횡단적 연구와 종단적 연구를 통해 그동안 연구들에서 일관되지 않은 양상을 보여 왔던 의미추구의 특성을 재조명하고, 의미발견의 변화에 영향을 미칠 것이라 예상되는 긍정정서를 포함하여 의미추구와 긍정정서가 의미발견에 미치는 영향을 밝히고자 하였다.

먼저 횡단 자료를 통해 연구문제 1과 연구문제 2를 확인한 결과, 의미추구는 의미발견,

표 4. 의미발견 변화에 대한 의미추구와 정서변인의 효과

단계	예측변인	B	$\beta$	<i>t</i>	$R^2$	$\Delta R^2$	<i>F</i>
결과변인 = 의미발견2							
1	의미발견1	.148	.146	1.881	.021	.021	3.539
	△의미추구	.369	.197	3.501**			
2	△긍정정서	.379	.306	3.894***	.209	.188	10.518***
	△부정정서	-.068	-.113	-1.448			

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

긍정정서, 삶의 만족과 유의한 정적 상관관계를 보였다. 특히 의미발견을 통제했을 때 의미추구와 삶의 만족은 더 이상 유의한 관계를 보이지 않지만 긍정정서와의 관계는 여전히 유의한 정적 상관관계를 보이고 있다. 또한 의미추구 수준이 높은 집단은 의미추구 수준이 낮은 집단보다 의미발견과 삶의 만족감이 더 높았으며, 부정정서와 스트레스 수준에서는 두 집단의 차이가 별로 없었다. 이는 현재 삶의 의미를 지각하지 못할 경우 삶에 대한 전반적인 만족감을 느끼지 못할 수 있으나 여전히 긍정정서를 경험할 수 있음을 의미하며, 의미추구 수준이 높을수록 의미발견을 많이 하게 될 가능성이 있음을 보여준다. 이러한 결과는 의미추구가 부정정서와 유의한 정적 상관관계를 보였던 Steger 등(2006)의 연구 결과와 반대되는 양상이나, 국내 표집을 대상으로 한 원두리 등(2005)의 연구에서 의미추구가 부정정서와 유의한 관련성이 없고, 오히려 긍정정서와 유의한 정적 상관을 보인 바와 동일한 양상을 보여준다. 앞서 서론에서 Steger 등(2008)이 의미추구와 의미발견의 관계에 대해 두 모델을 검증하여 사람들이 삶의 의미가 없다고 지각할 때 의미추구를 더 많이 한다는 모델(presence-to-search model)이 타당하는 결론을 내린 바 있음을 제시하였다. 그러나 본 연구의 결과를 보면 그와 반대로 의미를 추구할수록 삶의 의미를 더욱 발견하게 된다는 설명(search-to-presence model)이 더 적합해 보인다. 물론 삶의 의미 변인을 제외하면 위 선행연구와 본 연구에서 사용된 심리변인들과 분석방법이 동일하지 않기 때문에 모델의 타당성을 동등하게 비교하기에 무리가 있다. 그러나 선행연구에서 의미추구가 부정적인 심리변인들과 정적 상관을 보이고, 의미발견만이 긍정적

인 심리변인들과 정적 상관을 보여 정반대의 양상을 보인 것과 달리, 본 연구에서는 의미발견과 의미추구가 정적 상관을 보이며 두 변인이 관련 심리변인들과 동일한 양상을 나타내고 있어 선행연구와 다른 결과라고 할 수 있다. 또한 의미추구 수준이 높은 사람이 의미추구 수준이 낮은 사람에 비해 의미발견 수준이 더 높다는 점은 ‘search-to-presence model’을 부분적으로 지지한다고 볼 수 있다. 더욱이 의미추구 수준이 높은 집단과 낮은 집단에서 부정정서와 스트레스 정도가 유의한 차이를 보이지 않는다는 점은 의미추구 자체가 부적응 혹은 역기능을 반영하는 것은 아님을 알 수 있다. 그러나 이러한 논의는 한 시점에서의 측정치를 통한 결과에 의한 것이므로, 본 연구에서는 종단적 연구를 실시하여 이에 대한 타당성을 검증해보고자 하였다.

연구문제 3과 연구문제 4는 종단적 연구를 통해 시간의 흐름에 따라 삶의 의미와 관련 심리변인들의 관계가 달라지는지 확인하고, 의미추구와 긍정정서가 의미발견의 변화에 영향을 미치는지를 검증하기 위한 것이다. 연구문제 3을 확인한 결과, 의미추구가 증가할수록 의미발견과 긍정정서 및 삶의 만족이 증가하며 부정정서와 스트레스의 변화와는 유의한 관계가 없음을 확인하였다. 이를 통해 의미를 추구할수록 의미발견이 증가한다는 설명이 타당함을 재확인하였다. 또한 의미발견 변화량을 통제했을 때 의미추구 변화량이 긍정정서와 삶의 만족의 변화량과 유의한 상관관계를 보이지 않았으며, 부정정서와 스트레스 변화량과의 관계는 통제하기 전과 마찬가지로 유의한 상관관계를 보이지 않았다. 이러한 결과를 횡단적 연구 결과와 통합해보면, 비록 의미를 추구하더라도 의미발견이 없다면 삶이

만족스럽지 않을 수 있으나, 의미발견 없이 의미를 추구한다고 해서 부정정서나 스트레스가 크게 증가하지는 않는다는 것을 의미한다. 즉 의미추구 자체의 특성이 부정적이거나 역기능을 반영한다고 보기 어렵다는 것이다. Davis 등(2000)은 의미를 추구하더라도 의미발견을 이루지 못하면 더 큰 좌절을 경험할 수 있다고 하였다. 그러나 Davis 등(2000)의 연구 대상은 사별을 경험한 사람들이었기 때문에 평소에 의미추구 경향이 있는 모든 사람들에게 일반화시키기에 제한적인 면이 있다. 또한 국내 연구와 해외 연구에서 의미추구가 다른 양상을 보이는데 이는 윈두리 등(2005)이 논의하였듯이 문화적 차이에 기인한 가치관의 차이일 수도 있다. 즉 의미추구는 현재 의미를 느끼고 있는 사람과 의미를 느끼지 않는 사람, 삶의 의미에 위협을 받을 만큼 위기 상황에 놓인 사람과 그렇지 않은 사람에 따라 의미추구가 다른 기능적 특성을 보일 가능성이 있다고 할 수 있겠다.

다음으로 연구문제 4를 확인하기 위해 의미발견의 변화에 영향을 미칠 것으로 예상되는 변인으로서 긍정정서를 포함시킴으로써 시간이 지남에 따라 의미추구와 긍정정서가 의미발견에 어떤 영향을 미치는지 확인하였다. 분석 결과, 긍정정서와 의미추구의 증가는 의미발견의 증가와 유의한 관련성이 있으나, 부정정서의 변화는 의미발견의 변화와 유의한 관련성이 없었다. 이는 의미추구와 긍정정서가 의미발견에 중요하게 기여할 수 있다는 것을 의미하며, 기존 삶의 연구에서 의미발견의 결과변인으로만 주목받아왔던 긍정정서의 역할을 확장하는 결과라고 할 수 있다. 의미추구와 긍정정서의 관계는 어떻게 설명할 수 있을까? 긍정정서는 사고와 행동에 대한 피드백

정보의 역할을 수행하기 때문에, 긍정정서가 목표 지향 상태를 유지하려는 욕구와 행동화를 촉진(Custers & Aarts, 2005)하여 '삶의 의미'라는 목표에 대한 의미추구 노력을 유지하게 할 수 있다. 그리고 역으로 사람들은 긍정정서 경험에서 의미를 추출하기 때문에 (Fredrickson, 2000), 의미를 찾고자 노력할 때 긍정적인 기억들을 더 많이 회고할 수 있다. 따라서 의미추구와 긍정정서는 한 변인이 다른 변인에 영향을 미치도록 고정된 일방향적인 관계라기보다는, 의미추구가 긍정정서 경험에 영향을 미치기도 하고 긍정정서 경험이 의미추구를 촉진하기도 함으로써 상호적으로 영향을 주고받는 관계일 가능성이 있다. 또한 부정정서가 의미발견에 유의한 영향을 미치지 못한다는 점은 의미발견에 대한 긍정정서의 기능이 부정정서와 구별되는 특징적인 효과임을 반영하는 것으로 여겨진다. Fredrickson(2000)이 긍정정서의 확장-축적 이론(broaden-and-build theory)을 통해 부정정서와는 구별되는 긍정정서의 효과를 발견하는 것을 시작으로, 많은 선행연구들에서 긍정정서가 단순히 사건에 대한 결과가 아니라 건강과 안녕감을 유지하고 삶의 질에 기여한다는 것이 증명되었다 (Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer, & Penn, 2010; Burns et al., 2008). 본 연구 결과를 기초로 할 때, 긍정정서는 '삶의 의미'라는 목표를 유지하게 하고 확장된 조망으로 일상의 경험들을 보다 큰 스케일로 바라볼 수 있게 함으로써 의미발견의 증가에 기여할 것으로 보인다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째는 기존 선행 연구의 한계점을 보완함으로써 의미추구의 특성을 밝혔다는 점이다. 본 연구 결과들은 시간이 지나도 의미추구가 의미발견

및 긍정정서와 맺는 관계 양상이 안정적임을 보여주었으며, 의미를 찾으려는 노력에 의미발견이 충족되지 않더라도 부정정서나 스트레스가 유의하게 변화하지 않음을 확인했다. 또한 의미추구 수준에 따른 부정정서와 스트레스 수준이 차이가 없으며, 의미추구 수준이 높은 집단이 의미발견 수준이 유의하게 높다는 점을 발견하였다. 비록 의미를 찾고자 하는 노력이 부적응 상태에서 발현될 수 있으나, 의미추구 자체가 부적응을 초래하는 역기능의 성격을 갖는 것은 아니라고 할 수 있다. 즉 의미추구는 삶의 부정적인 사건이나 스트레스를 해결하기 위해 유발되는 특정한 동기에 국한된 대처방식일 뿐만 아니라, 일상에서 삶에 대한 이해의 폭을 넓히고 의미를 찾으려는 자기실현적인 노력 또한 반영하는 것이라 볼 수 있다. 둘째, 긍정정서가 의미발견을 증가시킨다는 결과를 통해 의미발견 과정에서 의미를 찾으려는 노력과 긍정정서 경험이 모두 중요함을 밝혔다는 점이다. 셋째, 기존 삶의 의미에 대한 연구들에서 의미추구와 의미발견의 관계가 횡단적 조망에 의해 통합되지 않은 결과를 보인 반면, 본 연구에서는 단기 중단 연구를 통해 의미추구와 긍정정서가 의미발견에 중요한 요소로 기능하고 있음을 밝혔다는데 그 의의가 있다고 할 수 있다.

특히 의미발견과정에서 의미추구와 긍정정서가 보이는 촉진적 효과는 심리치료 장면에서 중요한 시사점을 제공한다. 삶의 의미 발견과 관련하여 기존의 심리치료나 의미치료에서는 내담자가 삶에서 경험하는 도전들이나 고통스러운 삶의 경험을 다른 방식으로 생각하고 보다 큰 실존적인 주제에 가치를 둘 수 있도록 다양한 인지 행동적 기법을 활용한다(Wong, 2010). Fredrickson(2000)이 제안하였듯이, 긍정정

서의 확장기능은 역기능적인 상태에 집중된 주의를 전환하게 하고 조망을 넓히도록 돕기 때문에, 삶의 의미 발견이나 의미치료에 긍정정서가 활용될 수 있을 것으로 보인다. 따라서 인간의 삶에서 피해갈 수 없는 부정적인 경험에 대한 이해 뿐 아니라 긍정정서나 긍정경험도 삶의 의미 발견에 활용할 수 있음을 시사한다.

King 등(2006)은 의미감(sense of meaning)을 강화하는 요인으로서 긍정정서의 기능을 강조한 바 있다. 그들은 쾌락, 즐거움과 같은 좋은 기분 자체를 항상 비논리적이거나 파괴적인 것으로 간주할 필요가 없음을 언급하면서, 긍정정서가 단순히 의미발견을 촉진할 뿐만 아니라 현재 활동에서 진정한 의미를 발견하게끔 하는 준비(readiness/preparedness)를 갖추게 함을 밝혔다. 따라서 '의미 있는 삶'에서 긍정정서는 반드시 고려되어야 할 영역이라고 언급했다. 이러한 맥락에서 의미발견에 대한 긍정정서의 기능을 보다 면밀히 밝히기 위해서는 긍정정서 자체가 의미발견을 촉진하는지의 여부를 넘어서, 긍정정서의 활용 과정이 의미발견에 어떠한 영향을 미치는지 주목할 필요가 있다. 예를 들어 Quoidbach, Berry, Hansenne와 Mikolajczak(2010)은 사람들이 긍정정서를 다루는 방식 중, 향유 전략(savoring strategy)이 안녕감에 특유의 방식으로 영향을 미칠 수 있음을 논의하였다. 향유 전략은 긍정정서 경험을 유지하고 증가시키는 방법으로, 즐거움을 느끼는 시점에 머무르거나, 타인과 긍정적인 경험을 나누거나, 혹은 과거의 긍정적인 기억을 생생하게 떠올리는 등의 전략들을 포함한다. 선행연구들과 본 연구에서 밝혀진 바와 같이 긍정정서가 삶의 의미를 강화한다면, 향유를 통해 긍정정서를 효과적으로 유지하고 증가시

키는 것이 개인의 의미발견을 촉진할 수 있을 것이라 여겨진다. 또한 일상에서 긍정정서를 활용할 수 있는 여러 가지 방법들이 밝혀진다 면 긍정정서를 통해 의미발견을 증진시킬 수 있는 다양한 경로를 개발하여 치료적으로 활용할 수 있을 것이라 기대할 수 있다.

본 연구의 제한점과 후속연구에 대한 제안은 다음과 같다. 첫째, 앞서 제시한 바와 같이 Steger(2008)의 'Presence-to-Search Model'과 'Search-to-Presence Model'의 타당성의 검증하기 위해서는 본 연구에서 사용된 측정변인들과 분석방법이 선행연구와 다르기 때문에 모델의 타당성에 대한 부분적인 증거로만 설명된다고 볼 수 있다. 따라서 보다 정확하게 두 모델의 타당성을 검증을 위해서는 선행연구와 동일한 변인들과 분석방법을 사용하여 비교 분석할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 대학생만을 표본으로 하고 있기 때문에 다양한 연령대의 집단을 표집하여 의미와 정서 경험의 관계가 어떤 양상을 보이는지 확인할 필요가 있다. 예를 들어 청년들과 노인들은 삶의 의미 수준에 유의한 차이를 보이지 않지만(허지연, 손은정, 2009; Reker & Fry, 2002), 정서경험을 활용하는 데 있어서 차이를 보이기 때문에 (Charles, Mather, & Carstensen, 2003) 연령에 따라 의미발견 과정에서 긍정정서가 다르게 기능할 수 있다. 셋째, 본 연구에서 종단적 연구를 실시하였으나, 사례수( $n=164$ )가 충분하다고 확신할 수 없다. 또한 앞서 논의에서 제시한 바와 같이 일반적인 표집 대상과 현재 삶의 의미에 위협을 겪을 만큼 위기 상황이거나 심리사회적 기능 수준에 변화를 겪은 대상에게는 의미추구가 저마다 다른 동기에 의해 유발될 수 있으므로 일반화하기에는 무리가 있다. 따라서 후속연구에서는 보다 충분한 사례수와 다

양한 표본을 확보하고 의미추구의 동기에 따라 집단을 구별함으로써 의미발견 과정을 재확인할 필요가 있다. 마지막으로, 본 연구에서 사용된 자료들은 자기보고식 측정치이기 때문에 결과들이 응답자의 주관적 판단과 보고에 의존되므로 긍정정서가 의미발견과정에서 직접적인 기능을 하는지 입증하기는 부족하다. 이를 보완하기 위해서는 사회적 바람직성과 같은 참가자의 응답 편향을 통제하여 정서의 효과를 객관적으로 검증할 수 있는 실험 설계가 추가적으로 요구된다.

## 참고문헌

- 김경희, 이희경 (2011). 긍정정서와 자기결정성 요인이 삶의 의미에 미치는 영향. *상담학연구*, 12(4), 1353-1370.
- 김정희 (1995). 스트레스 평가와 대처의 정서적 경험에 대한 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 7(1), 44-69.
- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미추구와 의미발견의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 117-136.
- 송주연, 이희경 (2010). 소아암 환자 어머니의 희망과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향. *상담학연구*, 11(4), 1501-1517.
- 안신능 (2006). 자기개념에 따른 자기 불일치와 삶의 만족도의 인과적 관계. *연세대학교 석사학위논문*.
- 원두리, 김교현 (2006). 심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가: 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. *한국심리학회: 건강*, 11(1), 125-145.

- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. *한국심리학회지: 건강*, 10(2), 211-225.
- 정주리 (2007). 삶의 의미발견 과정과 주관적 안녕감의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 허지연, 손은정 (2009). 청년기와 중년기 집단에서의 삶의 의미와 심리적 안녕감간의 관계: 자기효능감과 지각된 사회적 지지를 매개변인으로. *사회과학논총*, 28(2), 105-128.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry: Journal of the Study of Interpersonal Process*, 36(4), 409-427.
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the good life: Growth memories in the lives of mature, happy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 203-217.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meaning of life*. New York: Guilford.
- 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* (pp.608-618). New York: Oxford University Press.
- Bonanno, G. A., Papa, A., & Lalande, K. (2005). Grief processing and deliberate grief avoidance: A prospective comparison of bereaved spouses and parents in the United States and the People's Republic of China, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(1), 86-98.
- Burns, B. B., Brown, J. S., Sachs-Ericsson, N., Plant, E. A., Curtis, J. T., Fredrickson, B. L., & Joiner, T. E. (2008). Upward spirals of positive emotions and coping: Replications, extension, and initial exploration of neurochemical substrates. *Personality and Individual Differences*, 44(2), 360-370.
- Cohen, K., & Cairns, DR. D. (2010). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective and psychological well-being? *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 3(1), 1-5.
- 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(2), 200-207.
- Custers, R., & Aarts, H. (2005). Positive affect as implicit Motivator: On the nonconscious operation of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(2), 129-142.
- 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(6), 497-540.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 130-141.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Frankl, V. E. (1959/1992). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*(4th Ed.), Boston: Beacon Press.
- Fredrickson, B. L. (2000). Extracting meaning from past affective experiences: The importance of

- peaks, ends, and specific emotions. *Cognition and Emotion*, 14(4), 577-606.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313-332.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Fredrickson, B. L. & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191-220.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience of emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Garland, E. L., Fredrickson, B. L., King, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864.
- Gaspar, K., & Clore, G. L. (2002). Attending to the big picture: Mood and global vs. local processing of visual information. *Psychological Science*, 13(1), 34-40.
- Hick, J. A., Trent, D. C. C., Burton, C. M., & King, L. A. (2010). Positive affect, intuition, and feeling of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 967-979.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 156-165.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196.
- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry(Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*(pp.27-50). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- 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, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-being*, 2(1), 1-13.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373.
- Reker, G. T., & Fry, P. S. (2003). Factor structure



- and in variance of personal meaning measures in cohorts of younger and older adults. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 977-993.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive mental health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Singley, D. B. (2005). *Longitudinal prediction of domain satisfaction and global life satisfaction: test of a social cognitive mode*. University of Maryland, College Park.
- Smith, P., & Beaton, D. (2008). Measuring change in psychological working conditions: Methodological issues to consider when data are collected at baseline and one follow-up time point. *Occupational and Environmental Medicine*, 65(4), 288-296.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2004). The development and validation of the meaning in life questionnaire. Unpublished Manuscript. University of Minnesota.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: personalty, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning, *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22-42.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments, *Journal of Positive Psychology*, 6(3), 1-12.
- Updegraff, J. A., Silver, R. C., & Holman, A. (2008). Searching for and finding meaning in collective trauma: Results from a national longitudinal study of the 9/11 terrorist attacks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 709-722.
- Wong, P. T. P. (1998). 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: Erlbaum.
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85-93.
- Yovel, I. (2009). Acceptance and commitment therapy and the new generation of cognitive behavioral treatments. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 46(4), 304-309.

1 차원고접수 : 2012. 9. 30.

수정원고접수 : 2012. 12. 01.

최종게재결정 : 2013. 1. 24.

## **The Effect of Search for Meaning and Positive Affect on Presence of Meaning**

**Kyung Hee Kim**

**Hee-Kyung Lee**

The Catholic University of Korea

With the findings that meaning of life is an important variable that contributes to well-being, several studies have attempted to understand the process of finding meaning. Despite the previous efforts to identify the search for meaning and to examine the relationships between search of meaning and presence of meaning, the results had shown inconsistency and had not provided an integrated explanation. To examine the features of search for meaning and to reappraise the relationships between presence and search for meaning, cross-sectional and longitudinal studies were conducted. Also, the roles of search for meaning and positive affect that are predicted to as promote presence of meaning were investigated. Search for meaning and presence of meaning, positive and negative affect, life satisfaction and stress were assessed with 285(cross-sectional) and 164(longitudinal) college students, respectively. Using correlational analysis, multi-variate analysis, and hierarchical multiple regression, the patterns of variables was confirmed. The results of the two studies revealed that search for meaning was positively associated with presence of meaning, positive affect, and life satisfaction. Also, the results have revealed that presence of meaning is higher with a higher level of search for meaning. Findings suggest that the search for meaning itself is not dysfunctional and can lead to its presence. Specifically, the results suggested that search for meaning and positive affect enhance presence of meaning. It means that search for meaning and positive affect are both significant factors in process of finding meaning. Finally, implications for clinical practice and limitations of the results are discussed.

*Key words* : search for meaning, presence of meaning, positive affect, meaning in life