

삶의 의미 원천과 의미에 대한 노력이 대학생과 중년 성인의 행복에 미치는 영향*

정 영 숙[†]

조 설 애

부산대학교 심리학과

본 연구는 대학생 199명과 중년 성인 197명을 대상으로 삶의 의미 원천과 의미를 얻기 위해 노력하는 정도 및 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을 측정하여, 대학생과 중년 성인의 삶의 의미 원천에 차이가 있는지, 삶의 의미 원천과 의미에 대한 노력이 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감 각각에 어떤 영향을 미치는지를 살펴보았다. 연구 결과 대학생과 중년 성인 모두 가족관계를 중요하게 생각하였지만, 대학생은 중년 성인에 비해 친구관계, 학업 및 직업에서의 성취, 취미 생활 및 일상의 즐거움과 자기이해 및 성장을 중요하게 생각하고 노력을 더 많이 하고 있었다. 반면 중년 성인은 대학생에 비해 가족관계, 신체건강, 정신건강, 경제적 여유와 안정감을 더 중요하게 생각하고 이를 위해 더 많은 노력을 하는 것으로 나타났다. 대학생은 중요한 의미 원천 영역에서 노력을 많이 하는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 높았다. 그러나 중년 성인은 정신건강과 심리적 안녕감 및 마음의 평안 영역에서 노력을 많이 하는 사람이 안녕감이 높았으나, 가족관계와 경제적 여유와 안정감과 관련한 노력을 많이 하는 사람과 그렇지 않은 사람 간에는 안녕감의 차이가 없었다. 마지막으로 대학생 및 중년 성인 모두에게서 의미 원천의 의미 정도와 노력 정도는 주관적 안녕감과 심리적 안녕감 모두에 영향을 미치는 중요한 요소임이 확인되었다.

주요어 : 삶의 의미, 행복, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감

* 이 논문은 부산대학교 자유과제 학술연구비(2년)에 의하여 연구되었음.

† 교신저자: 정영숙, 부산대학교 사회과학대학 심리학과, 부산시 금정구 장전동 산30번지
Tel: 051-510-2135, E-mail: yschong@pusan.ac.kr

어떻게 하면 개인이 행복할 수 있는가를 연구하는 긍정심리학에서 삶의 의미(meaning in life)는 중요하게 다루어지고 있다(권석만, 2008). 사람들은 삶의 의미를 찾고자 하는 보편적인 동기를 가지고 있는데(Frankl, 1963), 사람들은 자신의 삶을 이해하고 삶의 목적을 알기 위해 삶의 의미를 찾고자 한다(Steger, 2009). 많은 학자들은 삶의 의미가 전생애에 걸쳐 행복과 신체 건강에 중요한 역할을 한다고 보고하고 있다(Maddi, 1998; Pinqart, 2002; Reker, Peacock & Wong, 1987; Trent & King, 2010; Zika & Chamberlain, 1992).

삶의 의미가 높은 사람들이 신체적 건강상태가 더 좋으며(Celso, Ebener & Burkhead, 2003; Krause, 2004), 자신의 삶에 대한 만족감도 높았고(Steger, 2009), 긍정적인 정서를 더 많이 경험하였고(King, Hicks, Krull & GaisoDel, 2006), 삶에 대해 더 낙관적이고(Compton, Smith, Cornish & Qualls, 1996) 정신건강 수준이 높았다(최명심, 2011). 반면 삶의 의미가 부족한 사람들은 기분 장애에 걸릴 위험이 더 높았고(Zika & Chamberlain, 1992), 더 우울하고(Reker, 1997), 더 불안하였으며(Debats, van der Lubbe & Wezeman, 1993), 자살 사고도 더 많이 하였고(Edward & Holden, 2001), 담배와 같은 합법적인 약물과 마리화나와 같은 불법적인 약물 모두를 더 많이 사용하였다(Marsh, Smith, Piek & Saunders, 2003; Nicholson et al., 1994). 그러므로 삶의 의미는 개인의 행복에 영향을 미치는 중요한 요인으로 볼 수 있다(Mascaro, 2006; Peterson, Park & Seligman, 2005; Ryan & Deci, 2001).

Wong(2012)은 삶의 의미에 대한 경험적 연구들과 이론적 연구들을 개관하면서, 사람들은 일생동안 계속해서 삶의 의미를 발견하려

한다고 주장하였다. 그런데 연령마다 그 단계에 걸맞는 발달과업이 다르고(Erickson, 1963) 삶에 대한 관점이 다르다(Staudinger, 2001). 젊은 사람들은 보다 미래에 초점을 두고 새로운 목표를 세우고 달성하는 것을 중요하게 생각하는 반면, 나이가 들수록 미래보다는 이미 일어난 과거를 돌아보고 통합하는 것이 중요해진다. 이렇게 연령에 맞는 삶의 의미를 찾는 것은 발달에 중요한 함의를 지닐 수 있다(Kiang & Fuligni, 2010). 예를 들어, 청소년의 경우 미래에 대한 목표를 세우고 자아정체감을 발달시키는 것이 중요한데, 학업이나 직업적 성취를 통해 정체감을 발달시키고 삶의 의미를 찾을 수 있다(Fry, 1998). 또한 중년기에는 다음 세대를 위해 자녀를 양육하고 타인을 돌보며 생산적인 일에 매진하여 생산성을 획득함으로써(Erikson, 1963) 삶의 의미를 얻을 수 있을 것이다. 노년기에는 자신의 삶을 돌아보고 회고하는 과정을 통해 자아통합감을 형성하는 것이 삶의 의미감을 줄 수 있을 것이다(Erikson, 1959). 즉 연령에 걸맞는 삶의 의미 원천과 관련하여 의미를 발견하려고 노력하고, 또 의미를 찾는 것이 행복과 관련이 있을 것이라고 볼 수 있다.

그렇다면 사람들은 어디서 삶의 의미를 찾는가? 많은 연구자들이 삶의 의미 원천들을 다양하게 분류하여 제시하였는데 여기에는 사회관계, 긍정적 정서 경험, 친사회적 활동, 성취, 개인적 성장, 물질적 성공, 영성, 신념 등이 포함되어 있다(주경례, 2006; Debats, 1999; Ebersole, 1998; Klinger, 1977; O'Connor & Chamberlain, 1996; Penick & Fallshore, 2005; Prager, 1998; Reker & Wong, 1988; Westerhof, Bohlmeijer & Valenkamp, 2004). 즉 사람들은 사회관계에서, 긍정적 정서 경험에서, 다른 사

람을 돕는 활동 등에서 삶의 의미를 찾는다.

그런데 전생애과정 관점에서 보면 일생동안 삶의 가치가 변화하면서 중요한 삶의 의미도 계속해서 변화할 수 있다(Baumeister, 1991; Erickson, 1963; Jung, 1971; Thurnher, 1975), 실증적 연구들을 종합해보면 연령에 따라 중요한 삶의 의미 원천 순위가 다른데 이는 다양한 민족에서 일관되게 나타나고 있다.

미국인을 대상으로 한 여러 연구에서 다양한 연령층을 대상으로 삶의 의미 원천을 알아 보았는데(DeVogler & Ebersole, 1981, 1983; Ebersole, 1998; Ebersole & DePaola, 1987; Taylor & Ebersole, 1993, 아동과 청소년의 경우에는 활동이나 학업, 외모가 상대적으로 중요한 삶의 의미 원천으로 보고된 반면, 성인의 경우에는 사회관계와 직업 및 친사회적 활동, 건강이 중요한 삶의 의미 원천으로 나타났다.

삶의 의미 원천에 대한 한국의 연구를 살펴 보면, 초등학생의 경우 삶의 의미 원천으로 성취가 가장 많았으며(김신정, 강경아, 방경미, 2010), 대학생의 경우에는 목표, 성취 및 인정, 취미 및 일상의 즐거움, 미래에 대한 기대가 중요한 삶의 원천으로 나타났고(주경례, 2006), 중년 성인은 가족관계, 물질적 추구, 경제적 안정, 종교가 비교적 중요하게 나타났다고(전경숙, 2010).

호주인을 대상으로 한 연구에서 성인 초기에는 성취에 대한 재인과 창의적 활동, 성인 중기에는 사회에 대한 관심, 성인 말기에는 가치와 이상 보전에서 삶의 의미를 더 많이 찾는 것으로 나타났다고(Prager, 1996). 또한 이스라엘인을 대상으로 한 연구에서도 성인 초기 일수록 물질적 소유에서, 성인 말기가 될수록 가족이나 공공의 가치에서 삶의 의미를 찾는다 고 보고하였다(Bar-Tur, Savaya & Prager,

2001; Prager, 1998).

이러한 실증연구들을 종합하면 사회관계는 모든 연령에서 공통적으로 중요한 삶의 의미 원천으로 나타난 반면(Klinger, 1977; Ebersole, 1998; Lambert, et al., 2010), 다른 영역들은 연령별로 중요도가 다를 수 있다. 즉 아동과 청소년기에는 외모 및 학업성취가, 중년기까지는 직업성취 및 물질적 안정이, 노년기에는 봉사 및 건강이 중요한 삶의 의미 원천임을 알 수 있다.

우리나라에서도 최근 삶의 의미에 대한 다양한 연구들이 이루어지고 있으나, 삶의 의미와 행복 간의 관계에 대한 논의가 대부분이며 연령에 따른 삶의 의미 원천과 행복간의 관계에 대한 연구는 미미하다. 몇몇 연구에서 삶의 의미 원천을 살펴보았으나(김신정, 강경아, 방경미, 2010; 전경숙, 2010; 주경례, 2006), 특정 연령층을 대상으로 삶의 의미가 무엇인지 물어보고 그 원천들을 알아보는 데 그쳤다. 그러므로 연구마다 원천의 내용이 다르기 때문에 연령에 따라 어떠한 삶의 의미가 더 중요한지를 그 차이를 알아보기에는 제한이 있다. 따라서 본 연구에서는 공통된 삶의 의미 원천 영역들을 이용하여, 연령에 따라 어떤 삶의 의미 원천이 중요한지 비교해보고자 하였다.

본 연구에서는 특히 대학생과 중년 성인의 중요한 삶의 의미 원천을 비교해보고자 하였다. 전생애 과정에서 대학생은 청년기 후기와 성인기 초기에 속하며, 가장 중요한 발달 과업은 정체감 확립과 친밀감 형성이다(Erikson, 1963). 대학생은 다양한 역할 실험을 통해 자신의 역할을 확신하고 확장하며, 다른 사람과 진정한 친밀감을 맺는 능력을 갖추어야 한다(Erikson, 1982). 그런데 현대사회에서 많은 대

학생들은 정체감 형성, 취업 스트레스 등 많은 스트레스에 노출되어 적응에 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났다(김정기, 강연옥, 최명식, 1998). 중년기는 평균수명이 길어진 100세 시대를 맞아 점차 길어지고 있는 시기로(이옥희, 이지연, 2012) 생활연령을 기준으로 40-59세 사이를 말하는데(이은아, 정혜정, 2007), 성인자녀와 노부모의 중간에 위치하는 세대이다(윤은자, 김희정, 전미순, 권영미, 2013). 중년기는 개인적 성취에 있어서는 절정에 다다라 만족감을 느끼면서도 노화가 시작되어 인생의 유한성에 직면하며 가족 내의 역할과 미래의 은퇴에 대해 스트레스를 경험하는 시기이기도 하다(김경민, 한경혜, 2004; 오은택, 오연옥, 2011). 삶의 의미는 인간의 정신건강에 긍정적 영향을 미치는 것으로 일관되게 나타나고 있기 때문에(박선영, 권석만, 2012), 삶의 의미는 인생의 중요한 두 시기인 대학생과 중년 성인이 당면한 위기와 스트레스를 극복하고 행복으로 나아가는 데 중요한 요인일 수 있을 것이다.

그런데 자신이 생각하는 삶의 의미 정도와 의미를 위해 노력하는 것은 다를 수 있다. Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2006)는 삶의 의미는 두 가지 측면으로 구성되어 있다고 하면서, 삶의 의미 존재와 의미 추구의 두 개념을 제안하였다. 의미 존재는 개인이 자신의 삶을 얼마나 의미충만하다고 생각하는지 그 정도를 뜻하며, 의미 추구는 의미감을 얻기 위해 얼마나 활동적으로 노력하는가 하는 정도를 말한다. 그런데 의미 존재 그 자체가 삶이 얼마나 가치로운지를 결정하는 것은 아니다(Wong, 2012). 나이가 들에 따라 삶의 의미도 계속해서 변화하기 때문에(Yalom, 1980) 의미를 얻기 위해 계속적으로 노력하는 과정이 더 중요할

수 있다. Wong(1989)은 개인이 삶의 의미를 창조하는 것이 성공적이고 적응적인 삶에 중요한 요인이라고 하였다. 그러므로 자신의 삶이 얼마나 의미있다고 생각하는지 뿐만 아니라, 그러한 의미를 창조하기 위해 얼마나 노력하는지도 개인의 행복에 영향을 미치는 중요한 요인이라고 볼 수 있을 것이다. 그러므로 본 연구는 삶의 의미 정도와 의미에 대한 노력을 구분하여, 각각이 행복에 어떤 영향을 미치는지 알아보려고 하였다.

그런데 행복을 보는 관점은 두 가지가 있다. 첫 번째는 쾌락주의적인 관점으로, 부정적 정서에 비해 긍정적 정서를 많이 경험하고 삶에 대해 만족감을 느끼는 인지적 판단을 하는 것을 행복으로 정의하며, 이를 주관적 안녕감이라 한다(Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). 두 번째는 행복주의적 관점으로, 전형적으로 개인이 자신의 가능성을 실현하고, 내적인 가치를 추구하는 것을 말하는데, 이를 심리적 안녕감이라고 한다(Ryan & Deci, 2001). 이렇게 행복에 대한 두 가지 관점을 비교해보면, 주관적 안녕감은 개인의 정서적 안녕을 중시하는 반면, 심리적 안녕감은 개인의 자기 발전을 중요시함을 알 수 있다(Waterman, 1993). 즉 개인이 행복하다는 것은 긍정 정서를 많이 느끼고, 부정 정서를 적게 느끼며, 삶에 만족하는 것을 넘어서, 자기 발전을 위해 노력하고 충분히 성숙되었다는 감각도 존재한다는 것이다. 삶의 의미는 주관적 안녕감과 심리적 안녕감 모두와 정적 상관이 있는 것으로 보고되고 있는데(Wong, 2012), 삶의 의미와 행복에 대해 살펴본 많은 연구들 중 이러한 행복에 대한 두 가지 관점을 동시에 측정하여 비교한 연구는 드물다(King, et al., 2006; Steger, 2009; 김경미, 류승아, 최인철, 2011; 최명심, 2011).

그러므로 본 연구는 대학생과 중년 성인에게 중요한 삶의 의미와 그에 대한 노력이 주관적 안녕감과 심리적 안녕감 각각에 어떤 영향력을 미치는지 구체적으로 비교하고자 하였다.

연구문제

앞서 살펴보았듯이 본 연구는 한국의 성인들이 연령에 따라 삶의 의미 원천으로 어떤 것들을 중요하게 생각하는지 살펴보고자 하였다. 그리고 연령에서 중요하게 생각하는 의미 원천을 얻기 위해 노력하는 사람과 그렇지 않은 사람 간에 행복에 차이가 있는지를 살펴보고자 하였다. 또한 행복을 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 구분하여, 각각에 삶의 의미가 미치는 영향력을 알아보하고자 하였다. 본 연구의 연구문제를 정리하면 다음과 같다.

1. 대학생과 중년 성인의 중요한 삶의 의미 원천에서 차이가 있는가?
2. 대학생과 중년 성인의 중요한 삶의 의미 원천을 얻기 위해 노력하는 사람과 그렇지 않은 사람의 행복감에 차이가 있는가?
3. 삶의 의미가 대학생과 중년 성인의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 어떤 영향을 미치는가?

방 법

연구대상

부산시 소재 대학의 심리학 수강자를 대상으로 연구에 대해 설명 후 설문지를 배부하여

곧바로 응답토록 하고 수거하였다. 또한 지역 복지관에 출석하거나 복지관 프로그램에 참여하는 중년 성인을 대상으로 설문지를 배부한 후 곧바로 기입토록 하여 설문지를 수거하였다.

본 연구에 참여한 대학생들은 총 199명으로 남자가 92명(46.2%), 여자가 107명(53.8%)였으며, 평균연령은 20.53세였다. 중년 성인은 총 197명으로 남자 91명(46.2%), 여자 106명(53.8%)로 평균연령은 49.08세였다. 기혼이 191명(95.5%)로 대부분이었으며, 교육수준은 고졸 75.1%, 대졸 37.0%, 중졸이 32.6% 순으로 나타났다.

측정도구

삶의 의미 원천의 의미 정도 및 노력 정도

삶의 의미 원천을 측정하기 위해 삶의 의미 분류와 관련된 선행연구들(Bar-Tur, Savaya & Prager, 2001.; Ebersole, 1998; Prager, 1998; Reker & Wong, 1988; 주경례, 2006)에서 나타난 영역을 바탕으로 발달심리학 전공 교수 1명과 박사과정 2명이 합의하여 11개의 영역을 선정하였다. 11개 영역에는 가족관계, 친구관계, 학업 및 직업에서의 성취, 취미생활 및 일상의 즐거움, 자기 이해 및 성장, 타인을 돕거나 사회에 봉사하기, 종교나 영적/철학적 생활, 신체 건강, 정신건강, 경제적 여유와 안정감, 심리적 안정감과 마음의 평안 등이 포함되었다.

각 삶의 의미 원천이 자신의 삶에서 얼마나 의미있는지 5점 척도로(1=전혀 중요하지 않다, 5=매우 중요하다) 평정하였으며, 점수가 높을수록 의미 원천으로 중요시한다는 것을 의미한다. 또한 의미를 얻기 위한 노력 정도

를 알아보기 위해 각 영역의 의미를 얻기 위해 얼마나 노력하는지를 5점 척도로 평정하도록 하였다(1=전혀 노력하지 않는다, 5=매우 노력하고 있다).

주관적 안녕감

삶의 만족감을 측정하기 위해 SWLS (Subjective Well-being of Life Satisfaction; Diene, Suh, Lucas & Smith, 1985)을 이종길(1992)이 번안한 것을 사용하였다. 또한 긍·부정 정서를 측정하기 위해 PANAS(Positive Affect and Negative Affect Scale; Watson, Clark & Tellegen, 1988)을 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 번안한 것을 사용하였다.

삶의 만족감 척도는 총 5문항으로, 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 점수가 높을수록 삶의 만족감이 높음을 의미한다. 문항에는 “나는 나의 생활에 만족한다” 등이 있으며, 내적일치도 Cronbach's α 는 .82이었다.

긍·부정 정서척도는 각 정서당 형용사 10개로 구성되어 있으며, 5점 척도로(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다) 평정한다. 부정정서의 Cronbach's α 는 .85이었고, 긍정정서의 내적일치도 Cronbach's α 는 .82이었다.

심리적 안녕감

심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)의 심리적 안녕감 척도를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 번안, 요인분석하여 46문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 이 척도는 환경의 통제, 긍정적 인간관계, 개인적 성장, 자율성, 인생의 목적, 자기수용 등의 6개 하위 차원으로 구성되어 있다. 5점 척도로 평정하며(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다), 점수가 높을

수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 전체 척도의 내적일치도인 Cronbach's α 는 .91이었다. 각 하위 차원의 내적일치도 Cronbach's α 를 살펴보면 자율성 .74, 환경의 통제 .71, 개인적 성장 .72, 삶의 목적 .75, 긍정적 인간관계 .75, 자기수용 .82이었다.

결 과

대학생과 중년 성인의 삶의 의미 원천과 노력 정도

본 연구의 첫 번째 연구문제는 대학생과 중년 성인이 다양한 삶의 의미 원천 중에서 어떤 것을 중요하게 생각하는지 알아보는 것이었다. 이를 알아보기 위해 spss 18.0 프로그램을 이용하여 *t*검증을 실시하였다.

연령에 따라 중요한 삶의 의미원천에 차이가 있음을 알아본 결과를 표 1에 제시하였다.

대학생들은 삶의 의미 원천으로 친구관계, 가족관계, 자기 이해 및 성장, 학업 및 직업에서의 성취, 심리적 안정감과 마음의 평안, 정신건강 순으로 중요하다고 대답하였다. 반면 중년 성인의 경우, 가족관계, 정신건강, 신체건강, 심리적 안정감과 마음의 평안, 경제적 여유와 안정감 순으로 중요하다고 하였다.

대학생은 중년 성인에 비해 친구관계를 더 중요하게 생각하였고($t(393)=7.91, p<.001$), 학업 및 직업에서의 성취도 더 중요하게 생각하였다($t(393)=6.39, p<.001$). 또한 대학생이 취미 생활 및 일상의 즐거움과($t(394)=5.29, p<.001$) 자기 이해 및 성장을 더 중요하게 생각하는 것으로 나타났다($t(392)=8.81, p<.001$). 중년 성인은 대학생에 비해 가족관계를 더 중요하게

표 1. 대학생과 중년 성인의 삶의 의미 원천의 의미정도의 평균 및 표준편차

	대학생	중년성인	t
가족관계	4.51(.73)	4.76(.83)	-3.89***
친구관계	4.54(.64)	3.95(.80)	7.91***
학업 및 직업에서의 성취	4.41(.73)	3.88(.91)	6.39***
취미생활 및 일상의 즐거움	4.30(.79)	3.87(.82)	5.29***
자기 이해 및 성장	4.46(.72)	3.72(.92)	8.81***
타인을 돕거나 사회에 봉사하기	3.33(.93)	3.62(.82)	-3.32**
종교 또는 영적/철학적 생활	2.4 (1.36)	3.36(1.21)	-7.41***
신체건강	4.13(.86)	4.50(.70)	-4.68***
정신건강	4.31(.74)	4.55(.62)	-3.50**
경제적 여유와 안정감	4.07(.84)	4.39(.75)	-3.93***
심리적 안정감과 마음의 평안	4.41(.76)	4.47(.65)	-.835

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

삶의 의미 원천 평정은 5점 척도임(1=전혀 중요하지 않다, 5=매우 중요하다).

생각하였고($t(392) = -3.89, p < .001$), 신체건강($t(393) = -4.68, p < .001$)과 정신건강($t(394) = -3.50, p < .01$) 및 경제적 여유와 안정감도($t(393) = -3.93, p < .001$) 더 중요하게 생각하였다. 그리고 중년 성인이 대학생보다 타인을 돕거나 사회에 봉사하기를 더 중요시하며($t(393) = -3.32, p < .01$) 종교 또는 영적/철학적 생활도 더 중요하다고 생각하였다($t(394) = -7.41, p < .001$). 11개 삶의 의미 원천 영역 중 유일하게 연령에 따른 차이가 나타나지 않은 영역은 심리적 안정감과 마음의 평안으로, 대학생과 중년 성인 모두 중요하게 생각하는 것으로 나타났다.

다음으로, 대학생과 중년 성인이 삶의 의미

표 2. 대학생과 중년 성인의 삶의 의미 원천 노력 정도의 평균 및 표준편차

	대학생	중년성인	t
가족관계	3.90(.84)	4.16(.62)	-8.93***
친구관계	3.84(.73)	3.46(.71)	5.13***
학업 및 직업에서의 성취	3.84(.79)	3.59(.89)	2.96**
취미생활 및 일상의 즐거움	3.50(.87)	3.44(.79)	.669
자기 이해 및 성장	3.69(.90)	3.39(.82)	3.43**
타인을 돕거나 사회에 봉사하기	2.53(.98)	3.07(.82)	-5.93***
종교 또는 영적/철학적 생활	2.03(1.25)	2.86(1.11)	-6.89***
신체건강	3.20(1.01)	3.74(.86)	-5.69***
정신건강	3.47(.88)	3.80(.81)	-3.74***
경제적 여유와 안정감	3.18(.94)	3.97(.73)	-9.35***
심리적 안정감과 마음의 평안	3.64(.89)	3.90(.73)	-3.17**

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

삶의 의미 노력 정도 평정은 5점 척도임(1=전혀 노력하지 않는다, 5=매우 노력하고 있다).

원천을 얼마나 추구하고 있는지 알아본 결과를 표 2에 제시하였다. 대학생과 중년 성인 모두 중요하다고 생각한 삶의 의미 원천들에서 더 많은 노력을 기울이고 있었다. 즉 대학생은 가족관계, 친구관계, 학업 및 직업에서의 성취, 자기이해 및 성장, 심리적 안정감과 마음의 평안 순으로 노력을 많이 기울이는 것으로 나타났다. 중년 성인은 가족관계, 경제적 여유와 안정감, 심리적 안정감과 마음의 평안, 정신건강, 신체건강 순으로 더 노력을 기울이고 있었다.

대학생과 중년 성인이 각 원천과 관련한 노력 정도에 차이가 있는지를 살펴본 결과, 대

학생은 중년 성인에 비해 친구관계에서 더 많은 노력을 기울이고 있었으며($t(392)=5.13, p<.001$) 학업 및 직업에서의 성취와($t(393)=2.96, p<.01$). 자기 이해 및 성장을 위해서도 더 많은 노력을 기울이고 있었다($t(390)=3.43, p<.01$). 반면 중년 성인은 대학생보다 가족관계를 위해 더 많은 노력을 기울이고 있었으며($t(394)=-8.93, p<.001$) 경제적 여유와 안정감($t(391)=-9.35, p<.001$) 및 신체건강과($t(393)=-5.69, p<.001$) 정신건강을 위해서($t(392)=-3.74, p<.001$) 더 많은 노력을 하는 것으로 나타났다. 그리고 대학생과 중년성인 모두 심리적 안정감과 마음의 평안을 위해 많은 노력을 기울이고 있었지만, 중년 성인의 노력 정도가 더 큰 것으로 나타났다($t(393)=-3.17, p<.01$). 타인을 돕거나 사회에 봉사하기($t(394)=-5.93, p<.001$) 및 종교 또는 영적/철학적 생활($t(392)=-6.89, p<.001$)과 관련해서도 중년 성인의 노력 정도가 대학생보다 더 큰 것으로 나타났다.

의미 노력 정도에 따른 행복의 차이

본 연구의 두 번째 연구문제는 대학생과 중년 성인의 중요한 삶의 의미 원천을 얻기 위해 노력하는 사람과 그렇지 않은 사람의 행복감에 차이가 있는지를 살펴보는 것이었다.

이를 위해 중요한 삶의 의미 원천으로 나타난 동시에 많은 노력을 기울이고 있는 삶의 영역들에서 노력을 많이 기울이는 사람들과 그렇지 않은 사람들의 상하집단을 나누었다. 연속형 변수의 범주화는 분위수를 이용해 집단화하는 통계적 방법을 사용할 수 있기 때문에(원태연, 정성원, 2010), 노력 정도를 평균을 기준으로 각각 상하 25%로 나눈 뒤,

집단에 따라 차이가 있는지 t검증을 실시하였다.

먼저, 대학생은 중요한 의미 원천 순위로 나타난 동시에 많은 노력을 기울이고 있는 원천으로 나타난 영역인 가족관계, 친구관계, 학업 및 직업에서의 성취, 자기이해 및 성장 등의 4개 영역에서 노력을 많이 하는 사람과 그렇지 않은 사람들의 행복에서 차이가 있는지를 알아보았다. 표 3에서 제시된 바와 같이, 가족관계에서 노력을 많이 하는 사람들이 삶의 만족감이 높았고($t(96)=4.18, p<.001$), 긍정 정서를 더 많이 느꼈으며($t(94)=3.80, p<.001$), 심리적 안녕감이 더 높았다($t(91)=4.25, p<.001$). 친구관계에서도 노력을 많이 하는 사람들이 긍정 정서를 더 많이 느끼고($t(96)=4.03, p<.001$), 심리적 안녕감도 더 높은 것으로 나타났다($t(94)=2.90, p<.01$). 학업 및 직업에서의 성취를 위해 노력하는 사람들이 삶의 만족감이 높고($t(107)=3.03, p<.01$), 긍정 정서를 더 많이 느끼며($t(107)=4.53, p<.001$), 심리적 안녕감도 높았다($t(104)=5.03, p<.001$). 마지막으로 자기이해 및 성장을 위해 노력을 많이 하는 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 삶에 대한 만족도 높고($t(100)=4.26, p<.001$), 긍정 정서도 많이 느끼며($t(101)=3.97, p<.001$), 심리적 안녕감도 높은 것으로 나타났다($t(99)=7.07, p<.001$). 즉 중요한 삶의 의미 원천 영역인 가족관계, 친구관계, 학업 및 직업에서의 성취, 자기이해 및 성장 영역에서 노력을 많이 하는 대학생들이 그렇지 않은 대학생들보다 행복감이 높은 것으로 나타났다.

다음으로 중년 성인의 경우 중요한 삶의 의미 원천으로 생각하며 많은 노력을 기울이고 있는 삶의 영역인 가족관계, 정신건강, 경제적 여유와 안정감, 심리적 안정감과 마음의 평안

표 3. 대학생의 중요한 의미 원천 영역에서 노력을 많이 하는 사람과 그렇지 않은 사람의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 평균 및 표준편차

	가족관계 관련 노력 정도			친구관계 관련 노력 정도		
	상집단(n=50)	하집단(n=49)	t	상집단(n=50)	하집단(n=51)	t
주관적안녕감						
삶의 만족감	4.32 (.96)	3.48 (1.00)	4.18***	4.05 (1.01)	3.71 (1.15)	1.55
부정 정서	2.08 (.79)	2.32 (.77)	-1.51	2.15 (.83)	2.31 (.74)	-.99
긍정 정서	3.06 (.72)	2.51 (.69)	3.80***	3.03 (.74)	2.44 (.70)	4.03***
심리적안녕감						
자율성	3.21 (.54)	3.16 (.67)	.41	3.16 (.45)	3.14 (.73)	.13
환경의 통제	3.46 (.50)	3.03 (.50)	4.19***	3.35 (.57)*	3.11 (.58)*	2.02*
개인적 성장	3.88 (.51)	3.74 (.48)	1.36	3.83 (.54)*	3.57 (.47)*	2.56*
삶의 목적	3.91 (.51)	3.36 (.54)	5.09***	3.78 (.61)	3.47 (.56)	2.66**
긍정적인간관계	4.05 (.57)	3.69 (.59)	3.02**	3.95 (.62)	3.51 (.62)	3.54**
자기수용	3.59 (.53)	3.07 (.72)	4.03***	3.46 (.61)	3.06 (.71)	2.97**
학업 및 직업에서의 성취 관련 노력 정도						
			자기이해 및 성장 관련 노력 정도			
	상집단(n=53)	하집단(n=57)	t	상집단(n=52)	하집단(n=52)	t
주관적안녕감						
삶의 만족감	4.24 (1.14)	3.61 (.99)	3.03**	4.38 (1.09)	3.50 (.96)	4.26***
부정 정서	2.22 (.76)	2.39 (.80)	-1.11	2.10 (.65)	2.26 (.73)	-1.03
긍정 정서	3.15 (.70)	2.53 (.72)	4.53***	3.05 (.83)	2.44 (.69)	3.97***
심리적안녕감						
자율성	3.66 (.39)	3.27 (.39)	5.03***	3.76 (.42)	3.22 (.34)	7.07***
환경의 통제	3.38 (.54)	3.01 (.54)	3.54**	3.44 (.59)	2.98 (.55)	4.08***
개인적 성장	3.90 (.46)	3.58 (.51)	3.38**	4.10 (.48)	3.44 (.45)	7.05***
삶의 목적	3.90 (.51)	3.27 (.54)	6.14***	3.97 (.51)	3.33 (.58)	5.83***
긍정적인간관계	3.95 (.64)	3.58 (.67)	2.85**	4.06 (.66)	3.58 (.56)	3.91***
자기수용	3.53 (.52)	3.02 (.66)	4.46***	3.60 (.59)	3.00 (.67)	4.75***

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

영역에서 노력 정도에 따른 행복감의 차이를 살펴보았다. 중년 성인의 의미 노력 정도가 높은 사람과 낮은 사람들이 행복에 차이가 있는지 살펴본 결과를 표 4에 제시하였다. 우선 가족관계에서 노력을 많이 하는 사람들과 그렇지 않은 사람들 간에 주관적 안녕감과 심리

표 4. 중년 성인의 중요한 의미원천에서 노력을 많이 하는 사람과 그렇지 않은 사람의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 평균 및 표준편차

	가족관계 관련 노력 정도			정신건강 관련 노력 정도		
	상집단(n=57)	하집단(n=50)	t	상집단(n=51)	하집단(n=64)	t
주관적안녕감						
삶의 만족감	4.06 (1.32)	3.97 (1.27)	.38	4.23 (1.35)	3.60 (1.09)	2.71**
부정 정서	2.07 (.79)	1.94 (.61)	.98	1.88 (.71)	2.10 (.69)	-1.71
긍정 정서	2.64 (.58)	2.78 (.72)	-1.11	2.92 (.45)	2.52 (.50)	3.19**
심리적안녕감						
자율성	3.33 (.49)	3.37 (.32)	-.52	3.50 (.47)	3.14 (.34)	4.52***
환경의 통제	3.35 (.61)	3.34 (.44)	.09	3.55 (.59)	3.14 (.41)	4.40***
개인적 성장	3.22 (.51)	3.24 (.48)	-.24	3.37 (.58)	3.09 (.40)	3.03**
삶의 목적	3.58 (.68)	1.78 (.45)	1.05	3.76 (.60)	3.27 (.53)	4.59***
긍정적 인간관계	3.42 (.67)	3.53 (.50)	-.94	3.61 (.67)	3.29 (.50)	2.83**
자기수용	3.18 (.67)	3.27 (.50)	-.82	3.35 (.65)	3.00 (.50)	3.16**
	경제적 여유와 안정감 관련 노력 정도			심리적 안정감과 마음의 평안 관련 노력 정도		
	상집단(n=48)	하집단(n=50)	t	상집단(n=50)	하집단(n=53)	t
주관적안녕감						
삶의 만족감	3.74 (.44)	3.62 (1.34)	.42	4.10 (.45)	3.52 (.43)	2.12*
부정 정서	2.04 (.60)	1.95 (.74)	.63	1.89 (.63)	2.08 (.71)	-1.35
긍정 정서	2.82 (.51)	2.48 (.76)	2.49*	2.98 (.55)	2.52 (.61)	3.79***
심리적안녕감						
자율성	3.36 (.44)	3.22 (.46)	1.43	3.47 (.44)	3.14 (.35)	4.07***
환경의 통제	3.29 (.52)	3.28 (.55)	.07	3.37 (.49)	3.12 (.47)	2.54*
개인적 성장	3.34 (.55)	3.22 (.57)	1.07	3.43 (.56)	3.16 (.47)	2.59*
개인적 성장	3.26 (.56)	3.10 (.46)	1.56	3.35 (.60)	3.05 (.41)	2.95**
삶의 목적	3.52 (.72)	3.38 (.63)	.98	3.69 (.68)	3.25 (.52)	3.62***
긍정적 인간관계	3.49 (.62)	3.32 (.58)	1.40	3.62 (.64)	3.28 (.51)	2.88**
자기수용	3.21 (.59)	3.08 (.62)	1.08	3.36 (.61)	3.06 (.50)	2.64*

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

적 안녕감 모두 차이가 없었다. 정신건강과 관련하여 노력을 많이 기울이는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 삶의 만족감이 높고 $t(111)=2.71, p < .01$, 긍정 정서를 더 많이 느끼며 $t(107)=3.19, p < .01$, 심리적 안녕감도 높은 것으로 나타났다 $t(107)=4.52, p < .001$. 경제적 여유와 안정감을 위해 노력하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 긍정 정서는 더

많이 느꼈지만($t(91)=2.49, p<.05$), 삶의 만족감이나 부정 정서 및 심리적 안녕감에서는 차이가 없었다. 마지막으로 심리적 안정감과 마음의 평안을 위해 노력을 많이 하는 사람들이 삶의 만족감이 높고($t(99)=2.12, p<.05$), 긍정 정서도 더 많이 느끼며($t(95)=3.79, p<.001$), 심리적 안녕감도 더 높았다($t(97)=4.07, p<.001$). 즉 중년 성인은 정신건강과 심리적 안정감 및 마음의 평안 영역에서는 노력을 많이 하는 사람들이 그렇지 않은 사람에 비해 행복감이 높았지만, 가족관계나 경제적 여유와 안정감 영역에서는 노력을 많이 하는 사람들과 그렇지 않은 사람들의 행복감에 차이가 없는 것으로 나타났다.

대학생과 중년의 삶의 의미가 주관적 안녕감과

심리적 안녕감에 미치는 영향

본 연구의 세 번째 연구문제는 삶의 의미가 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대해 알아보는 것이었다.

삶의 의미, 주관적 안녕감과 심리적 안녕감 간의 관계

삶의 의미 원천의 의미 정도, 노력의 정도, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감 간의 상관관계를 분석한 결과를 표 5에 제시하였다.

먼저 삶의 의미 원천 영역의 의미 정도는 노력 정도와 정적 상관을 보였으며($r=.535, p<.001$), 삶의 만족감($r=.225, p<.001$)과 긍정 정서와는 정적 상관을 나타냈고($r=.234, p<.001$), 부정 정서와는 부적 상관을 보였다

표 5. 대학생과 중년 성인의 삶의 의미와 행복 간의 상관

	의미 정도	노력 정도	삶의 만족감	부적 정서	긍정 정서	심리적 안녕감	자율성	환경의 통제	개인적 성장	삶의 목적	긍정적 인간 관계
노력정도	.535***										
주관적 안녕감											
삶의 만족감	.225***	.392***									
부적정서	-.114*	-.199***	-.201***								
긍정정서	.234**	.397***	.452***	.035							
심리적안녕감	.325***	.401***	.579***	-.360***	.497***						
자율성	.024	.188***	.171**	-.258***	.225***	.524***					
환경의 통제	.257***	.379***	.575***	-.426***	.412***	.760***	.352***				
개인적 성장	.271***	.214***	.300***	-.074	.301***	.685***	.173**	.300***			
삶의 목적	.386***	.424***	.424***	-.227***	.431***	.790***	.304***	.543***	.542***		
긍정적 인간관계	.240***	.187***	.362***	-.289***	.306***	.760**	.213***	.466***	.483***	.493***	
자기수용	.258***	.366***	.684***	-.326***	.469***	.811***	.271***	.687***	.436***	.541***	.566***

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

의미정도는 삶의 의미 원천 영역들에서의 총 의미 정도의 평균값임.

노력정도는 삶의 의미 원천 영역들에서의 총 노력 정도의 평균값임.

($r=-.114, p<.05$). 또한 의미 정도와 심리적 안녕감은 정적 상관을 보였다($r=.325, p<.001$).

다음으로, 삶의 의미 원천에서 노력하는 정도와 다른 변인과의 관계를 살펴본 결과, 삶의 만족감($r=.392, p<.001$) 및 긍정 정서와는 정적 상관을 보였고($r=.397, p<.001$) 부정 정서와는 부적 상관을 나타냈다($r=-.199, p<.001$). 노력 정도와 심리적 안녕감도 정적 상관을 보였다($r=.401, p<.001$).

즉 삶의 의미 원천들의 의미 정도와 노력 정도는 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감 모두와 상관이 있는 것으로 나타났다.

삶의 의미가 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 미치는 영향

의미 원천의 의미 정도와 노력 정도가 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감과 유의한 상관을 보여준 결과를 바탕으로, 이러한 삶의 의미

변인들이 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 어느 정도 영향을 미치는지 알아보기 위해, 대학생과 중년 성인을 나누어 회귀분석을 실시하였다(표 6과 7 참고). 모형의 모든 공차한계는 .10이상이었고, VIF 값이 10이하로 다중공선성의 문제가 없어 모형은 타당하였다.

먼저 삶의 의미가 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보면, 대학생의 경우 삶의 의미 원천들의 의미 정도는 주관적 안녕감의 8.2%를 설명하는 것으로 나타났다($F(1, 182)=16.160, p<.001$). 다음으로 의미 원천에 대한 노력 정도를 추가하여 주관적 안녕감에 얼마나 영향을 미치는지 알아본 결과 설명력은 16.8% 증가하여, 의미 정도와 노력 정도는 주관적 안녕감의 25.0%를 설명하는 것으로 나타났다($F(2, 181)=34.073, p<.001$).

다음으로 중년 성인의 경우, 삶의 의미 원천들의 의미 정도는 주관적 안녕감의 6.8%를

표 6. 대학생의 주관적 안녕감에 대한 의미 정도, 노력 정도의 회귀분석

모형	변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
1	의미 정도	.286	4.020***	.082	.082***	16.160***
2	의미 정도	.013	.165	.250	.168***	34.073***
	노력 정도	.493	6.377***			

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

모형 1: 의미 정도; 모형 2: 노력 정도 추가

표 7. 중년의 주관적 안녕감에 대한 의미 정도, 노력 정도의 회귀분석

모형	변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
1	의미 정도	.260	3.489***	.068	.068***	12.173***
2	의미 정도	-.001	-.015	.216	.149***	23.048***
	노력 정도	.446	5.630***			

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

모형 1: 의미 정도; 모형 2: 노력 정도 추가

표 8. 대학생의 심리적 안녕감에 대한 의미 정도, 노력 정도의 회귀분석

모형	변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
1	의미 정도	.366	5.279***	.134	.134***	27.873***
2	의미 정도	.127	1.680	.276	.142***	34.073***
	노력 정도	.446	5.197***			

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

모형 1: 의미 정도; 모형 2: 노력 정도 추가

표 9. 중년의 심리적 안녕감에 대한 의미 정도, 노력 정도의 회귀분석

모형	변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
1	의미 정도	.344	4.852***	.118	.118***	23.546***
2	의미 정도	.130	1.598	.216	.098***	24.106***
	노력 정도	.379	4.677***			

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

모형 1: 의미 정도; 모형 2: 노력 정도 추가

설명하는 것으로 나타났다 [$F(1, 168)=12.173, p < .001$]. 다음으로 의미 원천에 대한 노력 정도를 추가하여 알아본 결과 설명력은 14.9% 증가하여, 의미 정도와 노력 정도는 주관적 안녕감의 21.6%를 설명하는 것으로 나타났다 [$F(2, 167)=23.048, p < .001$].

즉 대학생과 중년 성인 모두에게서 삶의 의미 정도와 그에 대한 노력 정도는 주관적 안녕감에 영향을 미치는 주된 요소로 나타났다.

다음으로 삶의 의미가 심리적 안녕감에 미친 결과를 알아보았다. 먼저 대학생의 삶의 의미 원천들의 의미 정도는 심리적 안녕감의 13.4%를 설명하는 것으로 나타났다 [$F(1, 180)=27.873, p < .001$]. 다음으로 의미 원천에 대한 노력 정도를 추가한 결과 설명력은 14.2% 증가하여, 의미 정도와 노력 정도는 심리적 안녕감의 27.6%를 설명하는 것으로 나타났다 [$F(2, 179)=34.073, p < .001$].

중년 성인의 경우, 삶의 의미 원천들의 의미 정도는 심리적 안녕감의 11.8%를 설명하는 것으로 나타났다 [$F(1, 176)=23.546, p < .001$]. 다음으로 의미 원천에 대한 노력 정도를 추가하자 설명력은 9.8% 증가하여, 의미 정도와 노력 정도는 심리적 안녕감의 21.6%를 설명하는 것으로 나타났다 [$F(2, 175)=24.106, p < .001$].

결과적으로 대학생과 중년 성인 모두 삶의 의미 정도와 삶의 의미에 대한 노력 정도가 심리적 안녕감에 영향을 주는 변인으로 나타났다.

논 의

본 연구는 한국 대학생과 중년 성인들의 삶의 의미 원천은 무엇인지, 중요한 삶의 의미 원천들과 관련하여 얼마나 노력을 기울이는지

가 행복에 어떤 영향을 미치는지 살펴보고자 하였다.

연구결과를 살펴보면 첫째, 대학생과 중년 성인의 삶의 의미 원천을 확인한 결과, 대학생들에게 중요한 삶의 의미 원천 영역은 친구 관계, 가족관계, 자기 이해 및 성장, 학업 및 직업에서의 성취, 심리적 안정감과 마음의 평안, 정신건강 순으로 나타났다. 또한 대학생은 친구관계, 학업 및 직업에서의 성취, 취미생활 및 일상의 즐거움, 자기이해 및 성장 영역이 중년 성인에 비해 더 의미있다고 하였다. 중년 성인의 경우 중요한 삶의 의미 원천 영역으로는 가족관계, 정신건강, 신체건강, 심리적 안정감과 마음의 평안, 경제적 여유와 안정감 순으로 나타났다. 그리고 대학생에 비해 가족관계, 신체건강, 정신건강, 경제적 여유와 안정감, 타인 돕기와 사회봉사, 종교 및 영적 생활 등을 더 중요한 의미 원천으로 생각하고 있었다.

그리고 대학생과 중년의 삶의 의미 원천에서의 노력 정도를 비교한 결과, 대학생은 친구관계, 학업 및 직업에서의 성취, 자기 이해 및 성장을 위한 노력을 중년 성인에 비해 더 많이 하고 있었다. 반면 중년 성인은 가족관계, 경제적 여유와 안정감, 신체건강, 정신건강, 타인 돕기와 사회봉사 및 종교 또는 영적 생활과 관련하여 의미를 찾기 위한 노력을 더 많이 하고 있었다. 즉 대학생과 중년은 공통적으로 가족관계를 중요한 삶의 의미 원천으로 생각하고 있었지만, 연령에 따라 중요한 삶의 의미 원천 영역들에 큰 차이가 있었으며 그에 대한 노력도 차이가 있었다.

대학생과 중년 모두 중요한 삶의 의미 원천으로 가족관계를 보고한 본 연구의 결과는 가족관계가 중요한 삶의 의미 원천이라는 해외

의 선행연구의 결과와도 일치한다(Debats, 1999; Lambert et al., 2010; Lin, 2001; Prager, 1996). 우리나라의 삶의 의미 원천에 대한 연구 결과들을 살펴보면, 초등학교 고학년들이 인식한 삶의 의미에서 ‘효도를 하기 위해’, ‘대잇기’ 등의 응답이 나타났고(김신정, 강경아, 방경미, 2010), 대학생이 생각하는 의미 원천 중 가장 많은 응답이 가족, 친구, 연인 등의 관계였다(주경례, 2006). 중년 성인 대상 연구에서도 삶에 의미를 느끼게 하는 요인으로 가족관계가 중요한 요인으로 나타났는데(전경숙, 2010) 이 또한 본 연구 결과와 일치한다. 한국 성인의 행복한 삶의 구성요소에 대한 연구(김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석, 2003)에서도 한국인의 행복을 설명하는 데 있어 가장 큰 영향을 미치는 요인은 자녀, 부모 및 형제관계, 배우자와의 관계 등 가족과 관련된 특성으로 나타났다.

이러한 연구결과를 종합해보면 동서양을 불문하고, 가족관계가 사람들이 삶의 의미를 찾는 중요한 원천임을 나타낸다. 사람들은 소속되고자 하는 기본적인 욕구를 가지고 있으며(Baumeister & Leary, 1995), 사회관계는 이러한 욕구를 충족해주면서 삶의 의미를 제공해주는 중요한 역할을 한다(박선영, 권석만, 2012; Zadro, Williams & Richardson, 2004). 특히 가족관계는 사회관계 중에서 가장 처음 경험하고, 일생동안 지속되는 것으로서 삶의 의미로서 중요한 원천이 된다고 볼 수 있다.

그런데 비교문화적 관점에 따르면 우리나라가 속한 집단주의 문화와 미국과 북유럽 국가가 속한 개인주의 문화는 중요하게 생각하는 가치와 동기가 다르다(조공호, 1999; Triandis, 1989). 개인주의는 집단보다 자신을 중시하고, 집단에 의존하는 경향이 적은 반면, 집단주의

에서는 집단을 중시하며, 집단은 개인에게 중요한 정보와 정서적 지지 자원의 역할을 한다(한성열, 이홍표, 1999). 이런 측면에서 보면 가족관계가 동서양 모두에서 중요한 삶의 의미 원천이라 하더라도 그 심층적 의미는 다를 수 있다. Maday와 Szalay(1976)는 한국인과 미국인을 대상으로 자아의 심리적 의미를 비교하였는데, 한국인에게 자기 개념과 관련한 가장 중요한 요인은 가족과 사랑인 반면, 미국인의 경우 개인이 가장 중요하고, 다른 사람이 두 번째, 가족과 사랑은 다섯번째로 중요한 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 고려해보면, 가족관계는 국내외 모든 문화에서 개인의 삶의 의미나 자기개념 및 행복과 관련된 중요한 요소이지만, 우리나라는 보다 가족관계를 중요시하는 것을 알 수 있다.

가족관계 외에 대학생과 중년 모두에게서 중요한 삶의 의미 원천으로 나타난 영역은 심리적 안정감과 마음의 평안이었다. 이는 한국 문화의 특성과 연결해서 생각해볼 수 있다. 한국 문화는 조화, 체면, 겸손, 눈치, 양보, 중용, 자기도야, 수신, 태연자약, 현실초월 등을 중시하는 유교 및 불교 문화권에 속하여 심리적 균형을 안정되게 유지하며 정신건강을 지키는 것이 중요하게 생각한다(최상진, 1992). 최상진, 한규석, 김기범(2002)은 한국인의 마음유형을 개념화하면서, 한국인은 자신의 마음을 다잡고 수양하며 조절하는 것이 중요한 차원이라고 하였는데, 이는 한국 성인들에게서 심리적 안정감과 마음의 평안이 중요한 삶의 의미 원천이 될 수 있음을 시사한다고 볼 수 있다.

대학생과 중년 성인이 중요한 삶의 의미 원천의 순위가 매우 다르며 이에 따른 노력 정도도 다르다는 본 연구 결과 또한 연령에 따

라 삶의 의미 원천이 다르다는 기존 연구의 결과와 일치하는 패턴이라고 볼 수 있다(Ebersole, 1998; Prager, 1996). 우리는 전생애과정동안 의미를 만들어 가는데, 연령에 따라 삶에서 중요한 과업들이 달라지고 이에 따라 삶을 바라보는 관점도 달라지게 된다(Krause, 2012). 대학생은 청년기 후기로 다양한 사회관계 중에서 친구관계가 중요해지는 시기이며, 자기 성장과 이해 및 다양한 분야에서의 성취를 통해 정체감을 획득해야 하는 시기이다. 이와 다르게 중년기는 자녀를 양육하면서 가족관계와 경제적 안정이 더욱 중요해지고, 자신의 건강을 돌봐야 하는 시기라고 할 수 있다. 또한 다음 세대에 기여하기 위한 타인에 대한 봉사와 같은 활동도 더 중요해진다(Erikson, 1982). 이러한 연령의 특성들이 전생애과정에서 연령에 따라 의미있는 삶을 만드는 원천을 다르게 하는 기원이라고 볼 수 있다(Staudinger, 2001).

둘째, 연령별 중요한 삶의 의미 원천 영역에서 노력을 많이 하는 사람과 그렇지 않은 사람의 행복에 차이가 있는지 살펴본 결과는 다음과 같다. 우선 대학생이 중요한 삶의 의미 원천 영역으로 응답한 가족관계, 친구관계, 학업 및 직업에서의 성취, 자기 이해 및 성장의 4개 영역에서 노력을 많이 하는 사람이 그렇지 않은 사람들에 비해 삶의 만족감이 높고, 긍정 정서를 더 많이 느끼며, 심리적 안녕감도 높은 것으로 나타났다. 중년 성인은 영역에 따라 다른 결과를 보였는데, 정신건강과 심리적 안정감 및 마음의 평안 영역에서는 노력을 많이 하는 사람들이 그렇지 않은 사람에 비해 삶의 만족감이 높고 긍정정서를 더 많이 느끼며 심리적 안녕감도 높았다. 하지만 가족관계나 경제적 여유와 안정감 영역에서는 노

력을 많이 하는 사람들과 그렇지 않은 사람들이 행복감에 차이가 없는 것으로 나타났다.

대학생은 중년기나 노년기에 비해 자신의 노력을 통해 환경을 변화시켜 역량을 향상하고 필요한 욕구를 충족시키는 것이 필요한 시기이다(조설애, 정영숙, 2008). 그러므로 연구 결과에서 나타났듯이 가족관계, 친구관계, 학업 및 직업에서의 성취, 자기이해 및 성장의 4개 영역에서 실제 노력을 많이 하는 그 자체가 행복감을 증진시키는 데 도움이 될 수 있을 것이다. 반면 중년기나 노년기의 경우 실제 노력을 통해 환경을 바꾸는 것도 중요하지만, 대학생에 비해 환경을 받아들이고 환경에 스스로를 맞추는 것이 더 적응적일 수 있다(곽지현, 2003; Heckhausen & Krueger, 1993; Peng & Lachman, 1993). 그러므로 중년 성인이 정신건강이나 심리적 안정감 및 마음의 평안과 같은 영역에서는 실제 자신의 노력으로 더 건강해지고 안정감을 얻으며, 이를 통해 삶의 의미를 얻고 이것이 행복감에 영향을 주지만, 가족관계나 경제적 여유와 안정감에서는 실제 노력만큼 변화되는 것이 적거나, 적극적으로 변화시키려는 노력보다는 오히려 이를 수용하고 스스로를 맞추어 나가는 것이 행복감에 영향을 줄 수 있다.

중년기는 샌드위치 세대, 협공 세대, 사이 세대 등으로 표현되는데, 부부관계, 성인자녀와의 관계, 노부모와의 관계 모두에서 중요한 변화를 경험한다(이연숙 등, 1995). 장성한 자녀의 독립성을 존중하며 새로운 관계를 수립해야 하고, 부부관계에서는 평등한 부부관계로의 전환이 필요하며, 노부모와의 유대감도 계속 지속하여야 한다. 이러한 관계에서의 역할 요구와 기대 때문에 중년 성인은 가족관계에서의 긴장감이 고조된다(Wise & Murray,

1987). 중년 성인은 자녀의 성장으로 부모역할이 감소되어 부부관계를 재정립해야 하지만, 아이러니하게도 중년기는 생애과정 중 가장 결혼만족도가 낮은 시기이다(서동인, 정현숙, 1994). 남편의 일에 대한 몰두 성향이 아내와의 대화시간을 적게 만들기도 하고(송정아, 1996), 증가된 여가 시간에 다른 활동을 추구하려는 아내를 남편이 수용해주지 못해 문제가 발생하기도 하며(김명자, 1992), 성역할 인식에서의 차이로 인해 부부갈등을 경험하기도 한다(김애순, 1993). 성인자녀와의 관계를 살펴보면, 중년 성인 부모는 부모자녀관계에서 비독립적이고 대착이 미분화되어 있어(김명자, 송말희, 1998) 성인자녀와의 가치관 차이나 성인자녀의 진로 문제, 성인자녀의 독립 문제 등과 관련해 어려움을 겪는다(이은아, 정혜정, 2007) 마지막으로 노부모와의 관계에서는 부양기간이 장기화되고 노부모의 의존성이 증가하면서 어려움을 겪는다(Weller, 1983).

이러한 점들을 감안하면, 중년 성인은 변화된 가족관계에 대해 많은 노력을 기울여야 하는 시기이다. 그런데 본 연구에서는 가족관계에서 노력을 많이 하는 집단과 그렇지 않은 집단 간에 안녕감이 차이가 없는 것으로 나타났는데, 아마도 그 이유로는 중년기는 모든 가족관계에서 큰 변화가 일어나 이것이 큰 부담이 될 수 있고, 또한 가족 관계가 서로 영향을 주고 받는 호혜성(reciprocity)을 띄고 있기 때문일 수 있다. 가족관계에서 부모와 자녀는 서로 상호적으로 영향을 주고 받는 교류모델(transactional model)로서 설명된다(Collins, Maccoby, Steinberg, Hetherington & Bornstein, 2000). 또한 가족들을 지원을 형평하게 교환하거나(Hatfield, Traupmann, Sprecher, Utne & Hay, 1985), 받은 것보다 조금 더 많이 주는 방식으

로(정병은, 2007) 상호작용한다. 이러한 관점에서 보면, 한 사람이 가족관계에서 노력을 기울인다 하더라도, 관계를 맺고 있는 다른 한 사람이 아무런 노력을 기울이지 않거나 노력이 부족하다고 지각된다면 이는 그 개인에게는 긍정적인 요인이 될 수 없을 것이다. 즉 개인 스스로 노력을 기울이는 것도 중요하지만, 관계를 맺고 있는 다른 가족이 함께 노력하는 것도 중요한 요인일 수 있다. Noddings (1994)는 사회관계에서 배려를 하는 사람과 배려를 받는 사람의 상호관계가 중요하다고 하였는데, 관계를 맺고 있는 두 사람 모두가 서로에게 반응하고 기여하는 것이 중요하다고 하였다. 그러므로 한국의 중년 성인이 성인 자녀, 부부, 노부모와의 관계에서 스스로 노력하는 동시에, 관계를 맺고 있는 상대방의 반응까지 긍정적으로 지각한다면 이는 행복에 긍정적 영향을 미칠 수 있을 것이다. 그러므로 중년 성인의 가족관계에서 의미를 찾고자 하는 노력은 호혜성을 고려해 상대방의 노력이 어떻게 지각하는지까지 고려해야만 할 것이다.

중년 성인은 또한 경제적 문제와 관련되서도 어려움을 겪는데, 자녀의 교육과 결혼, 노부모 부양 및 자신의 노후 준비를 위해 경제적인 부담을 느끼게 된다(강모성, 전영주, 손태홍, 2008). 한국보건사회연구원의 부양책임에 대한 조사 결과에 의하면 많은 한국 중년 성인은 자녀가 대학을 졸업할 때까지 또는 결혼할 때까지 자녀를 부양해야 한다는 책임을 느끼고 있는 것으로 나타났다(김승권, 김유경, 조애저, 김애련, 임성은, 2009). 또한 노부모 부양에 대한 부담도 높은 것으로 나타나고 있다(김명자, 1992; 이은아, 정혜정, 2007). 중년 성인은 자녀와 노부모에 대한 경제적 부양 부담으로 은퇴 후 생활에도 제약을 가져오게 된

다(Junk, Stenberg & Anderson, 1993). 이렇게 경제적 부담은 높아지지만, 실제 소득 수준이 변화하기는 어렵다. 그러므로 경제적 여유와 안정감에 대한 노력이 높은 집단과 낮은 집단이 안녕감의 차이가 없는 본 연구 결과는 노력이 하더라도 실제 소득의 변화가 어려우므로 부담감 자체가 변화하지 않기 때문일 수 있다.

셋째, 삶의 의미와 행복 간의 상관관계를 살펴본 결과, 삶의 의미 원천에서 느끼는 의미 정도와 개인의 노력 정도는 주관적 안녕감과 심리적 안녕감 모두와 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이를 바탕으로 삶의 의미 변인들이 주관적 안녕감과 심리적 안녕감 각각에 어떤 영향을 미치는지 회귀분석을 통해 확인하였다.

우선 삶의 의미가 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대해 알아본 결과, 대학생의 경우 삶의 원천들의 의미 정도는 주관적 안녕감의 8.2%를 설명하였다. 다음으로 의미에 대한 노력 정도를 추가하여 설명력이 16.8%가 증가하였고, 의미 정도와 노력 정도는 주관적 안녕감의 25.0%를 설명하는 것으로 나타났다. 중년 성인의 경우, 의미 원천의 의미 정도는 주관적 안녕감의 6.8%를 설명하였고, 의미에 대한 노력 정도를 추가하여 알아본 결과 설명력은 14.9% 증가하여 의미 정도와 의미에 대한 노력 정도는 주관적 안녕감의 21.6%를 설명하였다.

다음으로 삶의 의미가 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대해 알아보았다. 대학생의 경우 삶의 원천들의 의미 정도는 심리적 안녕감의 13.4%를 설명하였다. 의미에 대한 노력 정도를 추가하여 설명력이 14.2%가 증가하여 의미 정도와 노력 정도 및 전반적 삶의 의미는 심

리적 안녕감의 27.6%를 설명하는 것으로 나타났다. 중년 성인의 경우, 의미 원천의 의미 정도는 심리적 안녕감의 11.8%를 설명하였고, 의미에 대한 노력 정도를 추가하여 알아본 결과 설명력은 9.8% 증가하였으며, 의미 정도와 노력 정도는 심리적 안녕감의 21.6%를 설명하는 것으로 나타났다. 종합하면 의미 정도와 노력 정도는 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 영향을 미치는 중요한 변인임이 확인되었다.

이러한 결과는 삶의 의미가 개인의 행복에 중요한 영향을 미치는 변인이라는 선행연구들의 결과와 일치하는 것이다(Chamberlain & Zika, 1992; Ryff & Singer, 1998). 그런데 주목할 만한 점은 의미 정도에 비해 의미에 대한 노력 정도가 주관적 안녕감과 심리적 안녕감 모두에 더 큰 설명력을 가진다는 점이다. Bar-Tur와 Prager(1996)는 삶의 의미의 기본적 요소는 가치있는 목표에 헌신하고 이를 추구하여 성취하는 것이라고 하였다. 즉 삶의 의미를 어느 정도 가지고 있는냐도 중요하지만, 의미를 얻기 위해 노력하는 과정 자체가 매우 적극적이고 활동적인 과정이므로 이러한 노력이 개인의 행복에 더 큰 영향을 미칠 수 있다. 많은 연구들이 삶의 의미 존재와 행복에 대한 관계에 초점을 두고 있는데(최명심, 2011; Celso Ebener & Burkhead, 2003; Zika & Chamberlain, 1992), 본 연구 결과를 바탕으로 의미에 대한 노력이 대학생과 중년 성인 뿐 아니라 청소년기와 노년기 등 다른 연령대에서도 행복의 중요한 요소인지 알아보는 연구도 필요하다.

끝으로 본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 삶의 의미 원천 영역들을 제시하고 이러한 영역이

얼마나 의미가 있는지, 얼마나 노력을 기울이는지를 측정하였다. 그러나 실제 영역에서 삶의 의미 내용이 구체적으로 어떤지 알아보는 개방형 질문들을 통해 실제 한국인들의 삶의 의미 내용을 알아보는 후속 연구도 의의가 있을 것이다. 둘째, 본 연구에서는 대학생과 중년 성인만을 비교하였으나 앞으로 다른 연령대의 의미 원천을 알아보고 비교하는 것이 필요할 것이다. 셋째, 중년 성인의 경우 중요한 삶의 의미 원천 중 가족관계와 경제적 여유와 안정감 영역에서는 노력을 많이 하는 사람과 그렇지 않은 사람 간에 행복에 차이가 나타나지 않은 결과를 고려하여, 다양한 연령대와 다양한 영역에서의 노력과 행복감에 대한 관계 연구가 필요할 것으로 생각된다.

참고문헌

- 권석만 (2008). 긍정심리학. 서울: 학지사.
- 강모성, 전영주, 손태홍 (2008). 기혼 중년남성의 직무 및 가족 스트레스와 자살구상. 한국가족관계학회지, 13(1), 105-134.
- 곽지현 (2003). 통제전략과 주관적 안녕감간의 관계: 초년·중년·노년성인의 비교. 아주대학교 대학원 석사학위 청구 논문.
- 김경미, 류승아, 최인철 (2011). 삶의 의미가 노년기 행복과 건강에 미치는 영향: 청년기와 노년기의 비교를 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 30(2), 503-523.
- 김경민, 한경혜 (2004). 중년기 남녀의 가족 생활사건 경험이 심리적 복지감에 미치는 영향. 한국 노년학회지, 24(3), 211-230.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석. 한국심리학회지: 사회 및

- 성격, 15(2), 19-39.
- 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석 (2003). 한국성인의 행복한 삶의 구성 요인 탐색 및 척도개발. 한국심리학회지: 건강, 8(2), 415-442.
- 김명자 (1992). 중년기 연구. 서울: 교문사.
- 김명자, 송말희 (1998). 중년기 주부의 가족관계향상을 위한 가족생활교육 요구도 분석. 대한가정학회지, 36(3), 61-75.
- 김승권, 김유경, 조애저, 김애련, 임성은 (2009). 2009년 전국 출산력 및 가족 보건·복지 실태 조사. 한국보건사회연구원 보고서.
- 김신정, 강경아, 방경미 (2010). 초등학교 고학년 학생이 인식하는 생명과 삶의 의미 내용 분석. 아동간호학회지, 16(4), 287-296.
- 김애순 (1993). 중년기 위기감(3): 개방성향과 직업, 결혼, 자녀관계가 중년기 위기감에 미치는 영향. 한국노년학회지, 13(2), 1-14.
- 김정기, 강연옥, 최명식 (1998). 대학생의 부정적 척도의 타당도 및 변별력에 관한 연구. 한국심리학회지: 건강, 3(1), 179-188.
- 박선영, 권석만 (2012). 삶의 의미 원천, 구조의 탐색 및 다차원적 삶의 의미 척도 개발: 대학생을 중심으로. 인지행동치료, 12(2), 199-224.
- 서동인, 정현숙 (1994). 가족생활주기에 따른 도시가족의 부부관계. 한국가족상담교육연구소 학술세미나 연구보고서, 2-38.
- 송정아 (1996). 사회심리학적 변인에 의한 중년기 부부의 위기감 연구. 대한가정학회지, 34(1), 79-92.
- 오은택, 오현옥 (2011). 중년기 위기감과 건강증진행위 및 생활만족의 관계. 한국체육학회지, 50(6), 325-336.
- 원태연, 정성원 (2010). 통계 조사 분석. 서울: 한나래 출판사.
- 윤은자, 김희정, 전미순, 권영미 (2013). 중년기의 자기효능감, 우울인지, 건강상태 및 건강증진행위의 경로분석. 한국생활환경학회지, 20(1), 10-18.
- 이옥희, 이지연 (2012). 중년기 생성감 척도개발 및 타당화. 상담학연구, 13(2), 665-688.
- 이연숙, 고성혜, 임정빈, 이기영, 김외숙, 조재순, 임혜경, 송혜림 (1995). 서울시 아파트 거주 중년기 가정의 생활 실태와 문제 (4): 가족관계를 중심으로. 대한가정학회지, 33(6), 163-177.
- 이은아, 정혜정 (2007). 중년 남성의 심리적 위기감과 관련된 개인 및 가족 요인. 한국가족관계학회지, 12(2), 301-329.
- 이종길 (1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 서울대학교 대학원 박사학위 청구 논문.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 395-946.
- 전경숙 (2010). 한국 중년의 안녕감: 행복과 삶의 의미에 대한 척도 개발 및 집단 간 비교. 중앙대학교 대학원 박사학위 청구 논문.
- 정병은 (2007). 세대간 지원교환의 호혜성에 관한 연구: 서울 지역 노인자료의 분석. 한국노년학회지, 27(2), 503-518.
- 조금호 (1999). 문화 유형에 따른 동기의 차이. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 13(2), 233-273.
- 조설애, 정영숙 (2008). 상황의 통제가능성에 따른 노인의 일차통제와 이차통제 사용과 정서 및 삶의 만족도 간의 관계. 한국심리학회지: 발달, 21(4), 89-107.

- 주경례 (2006). 삶의 의미 척도의 구성: 동기적 구성요인. 부산대학교 대학원 석사학위 청구 논문.
- 최명심 (2011). 삶의 의미 수준과 자존감, 대인 관계, 사회적 지지 및 정신건강과의 관계. 한국심리학회지: 건강, 16(2), 363-377.
- 최상진 (1992). 한국인의 통제유형. 사회과학연구, 5, 105-120.
- 최상진, 한규석, 김기범 (2002). 한국인의 마음 속에 형성화된 '마음'모델 구성을 위한 시론. 한국심리학회: 연차학술발표대회 논문집, 261-267.
- 한성열, 이홍표 (1999). 개인주의-집단주의와 지각된 소외감의 관련성 연구. 한국심리학회지: 사회 문제, 2(1), 113-129.
- Bar-Tur, L., & Prager, E. (1996). Sources of personal meaning in a sample of young-old and old-old Israeli. *Activities, Adaptation and Aging*, 21(2), 59-74.
- Bar-Tur, L., Savaya, R., & Prager, E. (2001). Sources of meaning of life for young and old israeli jew and arabs. *Journal of Aging Studies*, 15(3), 253-269.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meaning of Life*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1992). Religiosity, meaning in life, and psychological well-being. In Schumaker, J. F. (Ed.), *Religion and Mental Health* (pp.138-148). New York: Oxford University Press.
- Celso, B. G., Ebener, D. J., & Burkhead, E. J. (2003). Humor coping, health status, and life satisfaction among older adults residing in assisted living facilities. *Aging and Mental Health*, 7, 438-445.
- Collins, W. A., Maccoby, E. E., Steinberg, L., Hetherington, E. M., & Bornstein, M. H. (2000). Contemporary research on parenting: The case for nature and nurture. *American Psychologist*, 55, 218-232.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of personality and social psychology*, 71(2), 406-413.
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39, 30-57.
- Debats, D. L., van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index(LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*, 14, 337-345.
- DeVogler, K. L., & Ebersole, P. (1981). Adult's meaning in life. *Psychological Reports*, 49(1), 87-90.
- DeVogler, K. L., & Ebersole, P. (1983). Young adolescents' meaning in life. *Psychological Reports*, 52(2), 427-431.
- 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., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

- Ebersole, P. (1998). Types and depth of written life meaning. In P. T. P. Wong & P. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical application* (pp.237-259). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Ebersole, P., & DePaola, S. (1987). Mean in in life categorieso later life souples. *Journal of Psychology*, 121, 185-192.
- Edwards, M. J., & Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 57(12), 1517-1534.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York, NY: Norton.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York, NY: International University Press.
- Frankl, V. E. (1963). *Men's searching for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Fry, P. S. (1998). The development of personal meaning and wisdom in adolescence: A reexamination of moderating and consolidating factors and influences. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning* (pp.91-110). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Hatfield, E., Traupmann, J., Sprecher, S., Utne, M., & Hay, J. (1985). Equiry and intimate relations: Recent Research, in Ickes, W. (ed.) *Compatible and Incompatibel Relationships*. New York: Springer-Verlag.
- Heckhausen, J., & Krueger, J. (1993). Developmental expectations for the self and most other people: Age-grading in three functions of social comparisons. *Developmental Psychology*, 29(3), 539-548.
- Jung, C. G. (1971). *Collected Works, Volume 6: Psychological Types*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Junk, V. W., Stenberg, L. A., & Anderson, C. A. (1993). Retirement planning for the sandwich generation. *Journal of Home Economics*, 85(1), 4-11.
- Kiang, L., & Fuligni, A. J. (2010). Meaning in life as a mediator of ethnic identity and adjustment among adolescents from Latin, Asian, and European American background. *Journal of Youth Adolescence*, 39, 1253-1264.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & GaisoDel, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life, *Journal of Personality and Social Psychology* 90, 179-196.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Krause, N. (2012). Meaning in life and healthy aging. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (pp.409-432). Florence, Kentucky: Routledge.
- Krause, N. (2004). Stressors arising in highly valued roles, meaning in life, and the physical health status of older adults. *The Journal of Gerontology*, 59, 287-297.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in life in young adulthood. *The*

- Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367-376.
- Lin, A. (2001). *Exploring sources of life meaning among Chinese*. Master's thesis. Langley, Canada: Trinity Western University.
- Maday, B., & Szalay, I. (1976). Psychological correlates of family socialization in the United States and Korea. In Williams, T. (Eds.), *Psychological anthropology*, Hague: Mouton.
- Maddi, S. R. (1998). Creating meaning through making decisions. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp.3-26). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Marsh, A., Smith, L., Piek, J., & Saunders, B. (2003). The purpose in life scale: Psychometric properties for social drinkers and drinkers in alcohol treatment. *Educational and Psychological Measurement*, 63(5), 859-871.
- Mascaro, N. (2006). *Longitudinal analysis of the relationship of existential meaning with depression and hope*. Doctoral Dissertation, Texas A&M University, College Station, Texas.
- Nicholson, T., Higgins, W., Turner, P., James, S., Stickle, F., & Pruitt, T. (1994). The relation between meaning in life and the occurrence of drug use: A retrospective study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 8(1), 24-28.
- Noddings, N. (1994). *An Ethics of Caring and It's Implication for Instructional Arrangement*. New York: Routledge.
- O'Connor, K., & Chamberlain, K. (1996). Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology*, 87, 461-477.
- Peng, Y., & Lachman, M. E. (1993). *Primary and secondary control: Age and cultural differences*. Paper presented at the 101st Annual Convention of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Penick, J. M., & Fallshore, M. (2005). Purpose and meaning in highly active seniors. *Journal of Adultspan*, 4(1), 19-35.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Aging International*, 27, 90-114.
- Prager, E. (1996). Exploring personal meaning in an age-differentiated Australian Sample: Another look at the Sources of Meaning Profile(SOMP). *Journal of Aging Studies*, 10, 117-136.
- Prager, E. (1998). Observations of personal meaning sources for Israeli age cohorts. *Aging and Mental Health*, 2(2), 128-136
- Reker, G. T. (1997). Personal meaning, optimism and choice: Existential predictors of depression in community and institutional elderly. *The Gerontologist*, 37, 709-716.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44-49.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In Bitthen, J. and Bengston, V. L. (Eds), *Four stages of life: A theories of aging* (pp.214-246). New york:

- Springer.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and human potencial: A reviews of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 414-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Staudinger, U. M. (2001). Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*, 5, 148-160.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (2nd edition) (pp.679-687), Oxford: Oxford University Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- Taylor, S. J., & Ebersole, P. (1993). Young children's meaning in life, *Psychological Reports*, 73(3), 1099-1104.
- Thurnher, M. (1975). Continuities and discontinuities in value orientation. In M. F. Lowenthal, M. Thurnher, D. Chiriboga, & Associates (Eds.), *Four stages of life* (pp. 176-200). San Francisco: Jossey-Bass.
- Trent, J., & King, L. A. (2010). Predictors of rapid versus thoughtful judgements of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 5(6), 439-451.
- Triandis, H. C. (1989). *Cross-cultural studies of individualism and collectivism*. Nebraska symposium on Motivation (41-133). Lincoln, NB: University of Nebraska Press.
- 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*, 47, 1063-1070.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E., & Valenkamp, M. W. (2004). In search of meaning: A reminiscence program for older persons. *Educational Gerontology*, 30(9), 751-766.
- Weller, E. K. (1983). *A profile of male mid-life concerns*. Unpublished doctoral dissertation. The University of North Carolina.
- Wise, G. W., & Murray, V. M. (1987). The Empty nest: The silent invasion on two front. *Journal of Home Economics*, 79(1), 49-53.
- Wong, P. T. P. (2012). *The human quest for meaning: Theories, Research, and Applications*. New York: Routledge.
- Wong, P. T. P. (1989). Personal meaning and successful aging. *Canadian Psychology*, 30, 516-525.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- Zadro, L., Williams, K. D., & Richardson, R. (2004). How low can you go? Ostracism by a computer is sufficient to lower self-reported

levels of belonging control, self-esteem, and meaningful existence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 560-567.

Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.

1차원고접수 : 2013. 03. 30.

수정원고접수 : 2013. 05. 27.

최종게재결정 : 2013. 05. 29.

Source of Meaning in Life and Efforts for Meaning on Happiness in Korean College Students and Middle-aged

Young-sook, Chong

Seol-ae, Jo

Department of Psychology, Pusan National University

The purpose of this study was to explore the sources of meaning in life and effects of efforts for meaning on well-being among Korean college students and middle-aged. The result can be summarized as follows: First, college students reported family, friends, achievement, pleasure in daily life, and self-growth as main sources in meaning. Middle-aged reported family, physical health, mental health, and a sense of financial security as main sources in meaning. Second, the different results were reported between the group with high efforts for meaning and the group with relatively lower efforts for meaning in terms of well-being. Lastly, this study analyzed the influential elements and factors in subjective well-being and psychological well-being based on multiple regressions. This study concluded that meaning in life and efforts for meaning have a significant impact on well-being.

Key words : meaning in life, happiness, subjective well-being, psychological well-being