

관계 상실을 경험한 대학생의 삶의 의미가 정신건강에 미치는 영향 : 외상 후 성장을 매개효과로

전지경
한남대학교 상담심리학과

The influence of the Meaning in Life on the Mental Health of University Students with Relationship Loss : Focusing on the Mediating Effects of Posttraumatic Growth

Ji-Kyung, Jeon
Dept. of Counseling Psychology, Hannam University

요 약 본 연구의 목적은 관계상실을 경험한 대학생의 삶의 의미가 정신건강에 영향을 미치는 과정에서 외상 후 성장의 매개효과를 검증해보는 것이었다. 이를 위해 대전·충청권 대학교의 재학생 349명을 대상으로 자료를 분석하였다. 자료 분석은 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 기술통계, *t*-test와 일원분산분석, 상관분석, 위계적 회귀분석을 사용하였다. 그 결과, 첫째, 삶의 의미와 외상 후 성장은 정신건강에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 삶의 의미와 외상 후 성장은 정신건강과 정적상관을 나타내었다. 셋째, 외상 후 성장은 삶의 의미가 정신건강에 영향을 미치는 과정에서 매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 바탕으로 관계 상실을 경험한 대학생의 긍정적인 정신건강 형성을 위하여 삶의 의미를 발견하고 외상 후 성장할 수 있도록 다양한 교육과 상담과정, 그리고 정책적 보완이 요구되며, 마지막으로 본 연구의 함의와 시사점 및 연구의 한계 그리고 후속연구를 위한 제언을 제시하였다.

주제어 : 대학생, 관계 외상, 삶의 의미, 외상 후 성장, 정신건강

Abstract The purpose of this study was to examine the influence of the meaning in life(ML) on the mental health(MH) of university students with relationship loss and to verify the mediating effects of posttraumatic growth(PTG). Data collected from 349 university students in Daejeon and Chugcheong region was analyzed by descriptive statistics, *t*-test, one-way ANOVA, correlation analysis, and hierarchical analysis using SPSS 18.0. As the results, 1. Both ML and PTG showed a significant influence on the MH. 2. ML, PTG and MH showed a positive correlation. 3. PTG had a mediating effects on the process where ML influenced MH. The implications and limitations of the study also was suggested for a healthy mental health formation of university students with relationship troubles.

Key Words : University student, Relationship loss, Meaning in life, Posttraumatic growth, Mental Health

Received 28 September 2017, Revised 30 October 2017
Accepted 20 November 2017, Published 28 November 2017
Corresponding Author: Ji-Kyung Jeon (Hannam University)
Email: jeonjikyung@gmail.com

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

우리는 수많은 관계 속에서 살아간다. 누구나 인생의 과정에서 의미 있는 사람들과 크고 작은 관계의 상실을 경험한다. Carlson[1]은 관계 상실이란 인간이 가치 있게 여기는 어떤 대상과의 관계가 끊어지게 되어 더 이상 가까이 할 수 없게 되거나, 가치 있는 목적을 달성할 수 없게 되는 실제적 또는 잠재적인 상황이라고 정의하였다. 관계에서의 상실은 다양한 부정적인 감정을 남긴다. 대표적인 부정적 감정으로는 죄책감, 수치심, 외로움, 공포, 당혹감, 깊은 슬픔, 절망감, 배신감, 무력감 등이 있다[2]. 또한 관계 상실의 경험은 일반적으로 외상 후 스트레스 장애[3], 우울장애[4] 혹은 자살[5]이나 죽음에 이르게 하는 요인이 되는 등 정신건강에 부정적인 결과를 초래한다. 전국아동학대현황보고서[6]에서는 아동 학대의 91%가 대인간 관계 외상에서 기인한 것으로 보고된 바 있으며, 대학생의 중요한 스트레스 요인으로 관계의 상실 등이 지목되고 있다[7]. 부적응 현상과 관련된 연구에서도 커플관계 상실경험[8] 혹은 부모님의 사망, 이혼 등과 같은 부모 상실경험은 정신건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 제시되고 있으며[9], 관계에서의 무망함과 외로움이 자살 위험요인의 하나로 제기되기도 한다[10,11].

그러나 관계 상실의 경험이 반드시 부정적인 것만은 아니다. 관계 상실을 경험하고 극복하는 과정에서 삶에 대한 깊은 이해와 수용, 현재 상황에 대한 감사, 생존자로서의 자기감 확인, 새로운 역할에 따른 유익발견 등과 같은 긍정적 관점의 변화를 경험하기도 한다[12,13]. Dowdney[14]는 상실을 경험한 아동의 80%가 일정한 시간이 지나면 정상 발달궤적을 따른다고 주장하면서, 상실 경험의 긍정적 측면에 대한 패러다임을 증명한 바 있다.

한편, Janoff-Bulman[15]은 외상적 경험으로부터 긍정적 변화를 이끌어내는 중요한 요인으로 삶의 의미를 제시하였다. 명확한 삶의 의미를 가진 사람은 관계 상실이라는 외상적 경험을 극복하고 긍정적인 정서로 회복할 수 있다는 것이다. Taylor[16]도 인간이 고통과 불행을 극복하는 전략 중 하나가 고통이나 불행에서 목적이나 의미를 발견하는 것이라고 하였다. 삶의 의미가 불확실한 사람은 우울감[17], 자살 행동 가능성[18], 정신병리[19]의 정도가 높게 나타나는 반면, 삶의 의미가 명확한 사람은 5년 후의 건강한 적응까지도 예측될 수 있다는 연

구 결과도 제시된 바 있다[20]. 그 밖에도 삶의 의미에 대한 다양한 연구들에서 명확한 삶의 의미를 가진 사람들은 관계 상실이라는 역경에도 불구하고 더 큰 행복감과 안녕감, 긍정적인 정서를 경험한다는 것을 확인할 수 있다[21,22]. 이처럼 삶의 의미는 정신건강에 긍정적인 영향을 주는 주관적 안녕감의 중요한 지표가 될 수 있으며, 관계 상실을 경험한 사람들에게서 자신의 고통을 이해하고 받아들이며 극복해가는 핵심이 된다고 볼 수 있다.

그렇다면, 명확한 삶의 의미는 어떠한 과정을 거쳐 긍정적인 정서에 영향을 미치는 것일까? 의미치료를 창시한 Frankl[23]은 삶의 의미에 대한 확고한 신념을 가진 사람은 관계상실 경험과 같은 역경 상황에서 오히려 성장할 수 있다고 주장하였다. 인간의 주된 관심은 인생에서 의미를 깨닫는 것이며, 삶의 의미를 추구하고 발견한 사람은 역경 상황에서도 역경의 의미를 찾고 성장의 기회로 삼을 수 있다는 것이다. Tedeschi와 Calhoun[24]은 긍정 심리학 패러다임을 바탕으로 역경이나 상실을 경험한 후 긍정적인 성장으로 이르게 하는 개념으로 외상 후 성장의 개념을 제안하였다. 여기서 외상 후 성장은 상실 경험 이전 수준으로의 회복이 아니라 그 수준을 넘어서는 개념이며, 긍정적인 성장을 했다는 착각을 아닌 실제로 긍정적인 삶의 변화를 보이는 것을 의미한다. Mindell[25]은 관계의 의미를 자신을 알아차리는데 도움을 주는 ‘하나의 채널’로서 이해하였다. 관계상실의 경험을 자신을 더 깊게 이해하는 과정으로 받아들이고, 관계상실이 주는 메시지를 알아차림으로서 외상 후 성장을 도모할 수 있다는 것이다. 또한, 관계에서의 상실경험을 자신의 삶에서 필요한 어떠한 역할을 잃어버린 것으로 이해하고, 그 관계의 의미를 찾고 알아차리는 것은 중요하다고 주장하였다.

국내 연구에서도 송주연[26]은 소아암 환자인 어머니가 가진 삶의 의미가 외상 후 성장에 유의미한 영향을 미친다는 것을 확인하고, 삶의 의미가 희망과 외상 후 성장의 관계를 부분 매개한다는 결론을 도출한 바 있다. 임신영과 권석만[27]도 관계 상실 후 성장 집단이 그렇지 않은 집단에 비하여 성격의 성숙도와 행복감이 높고 정신병리적 측면이 낮게 나타나는 것을 확인한 바 있다.

이상의 내용을 정리하면 다음과 같다. 관계 상실의 경험을 어떻게 받아들이고 이해하느냐에 따라 정서에 긍정적 혹은 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 명확한 삶의 의

미를 가진 사람은 관계상실의 경험에도 불구하고 긍정적인 정서로 회복될 수 있는데, 그 이면에서는 삶의 의미를 추구하고 발견하는 자세로 인하여 외상 후 성장이 이루어지며 그 성장의 결과로 긍정적인 정신건강의 회복이 이루어진다고 볼 수 있다. 즉, 삶의 의미를 통해 외상 후 성장이 이루어지며 이러한 성장이 정신건강에도 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 것이다.

본 연구는 삶의 의미, 외상 후 성장, 그리고 정신건강의 관계를 살펴보고, 이들 개념의 관계를 명확하게 설명하는 것을 주요 내용으로 한다. 이를 위해 대전, 충청권 지역의 4년제 대학생에 대한 설문조사를 실시하여 관계상실을 경험한 대학생의 삶의 의미가 정신건강에 미치는 영향을 살펴보고, 그 과정에서 외상 후 성장의 매개효과를 분석해 보고자 하였다.

2. 연구목적

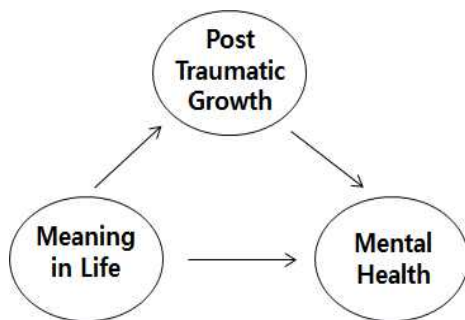
본 연구의 목적은 관계상실을 경험한 대학생의 삶의 의미와 정신건강의 관계에서 외상 후 성장의 매개효과를 살펴보는 데 있으며 구체적인 연구문제와 연구모형은 다음과 같다.

첫째, 일반적 변인에 따라 대학생의 관계상실 경험, 삶의 의미, 외상 후 성장, 정신건강은 차이가 있는가?

둘째, 관계 상실을 경험한 대학생의 삶의 의미가 정신건강에 미치는 영향력은 어떠한가?

셋째, 관계 상실을 경험한 대학생의 외상 후 성장이 정신건강에 미치는 영향력은 어떠한가?

넷째, 관계상실을 경험한 대학생의 삶의 의미와 정신건강 간의 관계에서 외상 후 성장의 매개효과가 있는가?



[Fig. 1] Research model

3. 연구방법

3.1 연구대상 및 절차

본 연구의 자료 수집은 대전, 충청권 지역에 있는 4년제 대학(국립대 1곳, 사립대 3곳) 총 4개 대학에 재학 중인 대학생을 대상으로 2017년 3월 10일부터 2017년 3월 15일까지 예비조사 100부를 실시하였고, 2017년 4월 20일부터 2017년 5월 20일까지 본 조사를 실시하였다. 구체적인 연구대상은 대학생 중 13개의 관계상실 체크리스트 중에서 적어도 1개 이상에서 관계 상실경험이 있고, 그 중 자신의 삶에서 가장 영향을 받은 관계상실의 경험이 적어도 1년 이상 지난 사람을 대상으로 하였다. 또한, 연구윤리와 관련하여 연구자들에게 연구내용과 연구과정을 설명하였고, 연구 참여에 서면 동의한 대상자들을 중심으로 설문을 실시하였다. 총 550부를 배부하여 자료를 수집하였고, 수집된 설문지 가운데 관계상실 경험이 없다고 응답하거나 관계상실을 경험한지 1년이 지나지 않았다고 응답한 자료, 그리고 문항에 불성실하게 응답하였다고 판단되는 자료 201부를 제외하고 총 349부의 자료를 분석에 사용하였다.

3.2 연구도구 및 분석방법

3.2.1 관계 상실 경험 질문지

본 연구에서는 관계상실을 확인하기 위하여 Tedschi와 Calhoun[24]이 외상 후 성장 척도(PTGI)를 개발하기 위해 사용한 사건 목록 질문지와 Sofka[28]가 개발한 상실경험 체크리스트에서 상실기간을 체크하는 방식을 도입하여 송승훈 등[29]이 사용한 체크리스트를 중심으로 임선영[30]이 재정리한 체크리스트를 활용하였다. 이에 상실의 경험을 총 13가지로 분류하였고, 각 상실의 경험에 상실기간을 체크하도록 하였다.

3.2.2 삶의 의미 척도

본 연구에서는 삶의 의미를 측정하기 위하여 Steger 등[31]이 개발하고 원두리 등[32]이 번안하고 타당화한 삶의 의미척도(Meaning in Life Questionnaire: MLQ)를 사용하였다. 하위요인은 2가지로 삶의 의미추구와 삶의 의미발견으로 구성되어있고 7점 리커트 척도이며 총 10 문항이다. 원두리 등[32]의 타당화 당시 척도의 Cronbach α 는 .88이며 본 연구에서 척도 전체의 Cronbach α 는 .903

으로 나타났고 의미추구 .892, 의미발견 .824로 나타났다.

3.2.3 외상 후 성장 척도

본 연구에서는 외상 후 성장을 측정하기 위해 Tedeschi Calhoun[24]이 개발하고 송승훈 등[29]이 변안한 외상 후 성장척도(Posttraumatic Growth Inventory: PTGI)를 사용하였다. 하위요인은 5가지로 대인관계의 변화, 새로운 가능성의 발견, 개인의 강점 발견, 삶에 대한 감사의 증가, 영적인 변화이며, 7점 리커트 척도로 구성되어 있고 총 21문항이다. 본 연구에서 외상 후 성장척도 전체의 Cronbach α 는 .929로 나타났고 척도의 하위요인은 .543~.887로 나타났다.

3.2.4 정신건강 척도

정신건강 척도는 존스홉킨스대학에서 개발한 Behavioral Health Questionnaire-14: BHQ-14를 박명실[10]이 변안한 것을 사용하였다. 3개 영역, 주관적 웰빙, 증상, 생활기능으로 구성되어 있다. 모두 14개 문항으로 구성되어 있는 BHQ-14는 5점 리커트 척도로 구성되며 점수가 높을수록 정신건강 수준도 높은 것으로 해석된다. 본 연구에서의 정신건강질문지의 전체 Cronbach α 는 .896로 나타났고 하위요인은 .633~.897로 나타났다.

3.2.5 분석방법

본 연구를 위한 분석은 SPSS 18.0프로그램을 이용하였다. 첫째, 일반적 특성 변인에 따른 삶의 의미, 외상 후 성장, 정신건강 간의 차이를 알아보기 위하여 기술통계, 빈도분석, 독립표본 t 검증과 일원 배치 분산분석(ANOVA), 사후검정으로 Duncan 검증을 실시하였다. 둘째, 대학생의 삶의 의미가 정신건강에 미치는 영향을 알아보기 위해 단순회귀분석을 실시하였다. 셋째, 대학생의 외상 후 성장이 정신건강에 미치는 영향을 알아보기 위하여 단순회귀분석을 실시하였다. 넷째, 삶의 의미와 정신건강의 관계에서 외상 후 성장이 매개효과가 있는지 검증하기 위하여 Baron과 Kenny[33]가 제시한 3단계 매개 회귀분석기법에 따라 매개효과 검증 절차를 따랐다.

4. 결과

4.1 일반적 특성에 따른 변수 간의 차이

본 연구의 조사대상자의 일반적 특성에 따라 관계상실을 경험한 대학생의 삶의 의미, 외상 후 성장, 정신건강의 차이를 알아본 결과 <Table 1>와 같다.

삶의 의미에서는 성별, 지난학기 성적, 대학생활 만족도에 따라서 유의미한 차이가 나타났다. 성별에서는 남자가 여자보다 유의미하게 높게 나타났으며($t=4.67, p<.001$), 지난학기 성적이 높을수록($F=6.26, p<.01$), 대학생활 만족도가 높을수록($F=16.12, p<.001$) 삶의 의미가 높게 나타났다. 외상 후 성장에서는 성별, 전공, 대학생활 만족도, 관계 상실기간, 가족 월수입에 따라 유의미한 차이가 나타났다. 성별에서는 남성이 여성보다 높게 나타났으며($t=2.46, p<.05$), 전공에 따라서는 자연·공학·보건·의대계열, 예술·체육계열, 그리고 인문·사회·사범·법대계열 순으로 높게 나타났다. 대학생활만족도가 높을수록($F=11.83, p<.001$), 가족 월수입이 높을수록($F=3.63, p<.05$) 외상 후 성장이 높게 나타났다. 정신건강에서는 성별, 성적, 대학생활만족도, 가족 월수입에서 유의미한 차이가 나타났다. 남성이 여성보다 높게 나타났으며($t=5.03, p<.001$), 성적이 높을수록($F=3.36, p<.05$), 대학생활 만족도가 높을수록($F=26.94, p<.001$), 가족 월수입이 높을수록($F=4.86, p<.05$) 정신건강이 높게 나타났다.

4.2 관계상실을 경험한 대학생의 삶의 의미가 정신건강에 미치는 영향

관계 상실을 경험한 대학생의 삶의 의미가 정신건강에 미치는 영향을 분석한 결과는 <Table 2>와 같다. 이때 <Table 1>의 일반적 특성에 따른 변수 간 차이 검증 결과 정신건강에서 유의미한 차이를 나타내었던 변인인 성별, 가족월수입, 대학생활만족도, 성적을 1단계에 투입하여 통제하였고, 2단계에서는 삶의 의미 변인을 투입하였다. 그 결과 2단계에서 삶의 의미가 정신건강에 미치는 영향력의 전체 설명력은 34.9%로 나타났으며, 삶의 의미 변인만의 변화된 설명력은 10.8%로 나타났다. 또한, 삶의 의미의 하위요인 중 의미발견은 유의미한 영향력을 나타내었으며($t=6.119, p<.001$), 의미추구는 유의미한 영향력이 나타나지 않았다.

<Table 1> Summary of descriptive statistics for participants

(N=349)

Characteristics	Factor	N(%)	Meaning in life		Posttraumatic Growth		Mental Health	
			<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>M</i>	<i>(SD)</i>
Gender	Male	138(39.5)	5.24	.99	4.72	1.13	3.77	.70
	Female	209(59.9)	4.76	.90	4.45	.87	3.40	.64
	<i>t</i>		4.67***		2.46*		5.03***	
Major	Social Science, Education, Law	194(55.6)	4.98	.98	4.59ab	.97	3.62	.70
	Nature Sciences, Engineering, Nursing, Medicine	107(30.7)	4.83	.93	4.34a	.85	3.44	.64
	Art, Kinesiology	46(13.2)	5.02	.99	4.79b	1.23	3.47	.67
	<i>F</i>		.93		3.97*		2.57	
Academic	High rank	84(24.1)	5.17b	.90	4.70b	.91	3.56b	.69
	Middle rank	165(47.3)	4.97a	.97	4.57ab	1.07	3.60b	.72
	Low rank	73(20.9)	4.65a	.88	4.33a	.89	3.35a	.62
	<i>F</i>		6.26**		2.85		3.36*	
Campus Satisfaction	Very Satisfaction	20(5.7)	5.71c	1.03	5.28c	.98	4.27d	.52
	Satisfaction	129(37.0)	5.24c	.74	4.77b	.96	3.76c	.60
	Ordinary	160(45.8)	4.72b	.94	4.41b	.93	3.42b	.62
	Dissatisfaction	38(10.9)	4.44a	1.18	3.99a	.93	2.98a	.71
			16.12***		11.83***		26.94**	
loss Period	1-3 Yrs	119(34.1)	5.05	.93	4.68	.93	3.56	.71
	3-5 Yrs	59(16.9)	4.77	.97	4.66	.82	3.55	.60
	5 Yrs. and more	171(49.0)	4.93	.98	4.41	1.06	3.54	.70
	<i>F</i>		1.78		3.12*		.044	
Parent	Married	291(83.4)	4.95ab	.97	4.55	.98	3.55	.68
	Separation,Divors	40(11.5)	4.80a	.99	4.40	1.11	3.50	.74
	Separation by death	14(4.0)	5.32b	.91	4.78	.99	3.55	.61
	<i>F</i>		1.49		.801		.119	
Family monthly income	Under 2 million won	100(28.7)	4.86a	.92	4.35a	1.05	3.37a	.65
	2 million won more ~under 5 million won	133(38.1)	4.87a	.98	4.56ab	.97	3.63b	.67
	5 million won more	109(31.2)	5.14b	.96	4.73b	.96	3.62b	.70
	<i>F</i>		2.92		3.63*		4.86**	
Father's Education Level	High school graduate	164(47.0)	4.88a	.96	4.55	.96	3.51a	.70
	Bachelor's degree	160(43.0)	4.96a	.97	4.54	1.05	3.55ab	.68
	Graduate degree	31(98.9)	5.34b	.88	4.61	.94	3.78b	.58
	<i>F</i>		2.96		.059		1.99	
Mother's Education Level	High school graduate	220(63.0)	4.93	.96	4.63	.95	3.56	.70
	Bachelor's degree	112(32.1)	4.92	.95	4.43	1.08	3.51	.67
	Graduate degree	16(4.6)	5.36	1.00	4.34	.84	3.69	.51
	<i>F</i>		1.52		1.88		.507	

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

<Table 2> The effects on Mental Health of Meaning in Life

(N=349)

Dependent Variable	B	SE	β	<i>t</i>	R^2	ΔR^2	<i>F</i>	ΔF
Step 1								
Gender	.241	.074	.167	3.242**				
Family Monthly income	.066	.046	.073	1.445	.242	.242	24.223***	24.223***
Campus Satisfaction	-.376	.048	-.408	-7.827***				
Academic	-.033	.051	-.033	-.650				
Step 2								
Gender	.173	.071	.120	2.455**				
Family Monthly income	.039	.043	.043	.919				
Campus Satisfaction	-.275	.047	-.298	-5.863***	.349	.108	27.030***	24.995***
Academic	.004	.048	.004	.084				
Search for meaning	-.039	.043	-.056	-.893				
Presence of meaning	.257	.042	.393	6.119***				

*** $p < .001$

4.3 관계상실을 경험한 대학생의 외상 후 성장이 정신건강에 미치는 영향

관계 상실을 경험한 대학생의 외상 후 성장이 정신건강에 미치는 영향을 분석한 결과는 <Table 3>와 같다. 이때 <Table 1>의 일반적 특성에 따른 변수 간 차이 결과 정신건강에서 유의미한 차이를 나타내었던 변인인 성별, 가족월수입, 대학생활만족도, 성적을 1단계에서 투입하여 통제하였고, 2단계에서 외상 후 성장 변인을 투입하였다. 2단계에서 외상 후 성장이 정신건강에 미치는 영향력의 전체 설명력은 32.2%로 나타났으며, 외상 후 성장 변인 투입 후 변화된 설명력은 7.1%로 나타났다. 외상 후 성장의 하위요인인 개인의 강점 발견하기는 가장 높은 유의미한 영향력($\beta=.262, p<.01$)을 보였으며, 다음으로 대인관계의 변화($\beta=.212, p<.01$)가 유의미한 영향력을 나타내었다.

4.4 삶의 의미와 외상 후 성장, 그리고 정신건강 간의 관계 검증

측정변인들 간 상관관계를 살펴보면 <Table 4>에서 보는 바와 같이 삶의 의미와 외상 후 성장, 정신건강 간에 모두 통계적으로 유의미한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 삶의 의미 전체는 정신건강 전체와 정적 상관을 보였고($r=.432, p<.01$), 하위요인들은 $r=.221$ 에서 $r=.501$ 사이에서 정적상관을 나타내었다. 외상 후 성장 전체와 정신건강 전체는 낮은 정적 상관을 나타내었고($r=.353, p<.01$), 하위요인들은 $r=.124$ 에서 $r=.499$ 사이

서 정적 상관이 나타났다.

4.5 관계상실을 경험한 대학생의 삶의 의미와 정신건강 간의 관계에서 외상 후 성장의 매개효과

외상 후 성장이 관계상실을 경험한 대학생의 삶의 의미와 정신건강 간의 관계를 매개하는지를 검증하기 위해 모든 검증 단계에서 <Table 1>의 일반적 특성에 따른 변수 간 차이 결과 정신건강에서 유의미한 차이를 나타내었던 변인인 성별, 가족월수입, 대학생활만족도, 성적을 통제하고 회귀분석을 실시하였으며, 단계별 분석내용을 살펴보면 <Table 5>와 같다. 1단계에서 삶의 의미가 외상 후 성장에 유의한 영향력($\beta=.495, p<.001$)을 미쳤다. 2단계에서 삶의 의미가 정신건강에 유의하게 영향을 미치는 변수($\beta=.304, p<.001$)였고, 3단계에서 독립변수인 삶의 의미와 매개변수인 외상 후 성장이 동시에 정신건강에 유의미한 영향을 미치는지를 검증한 결과 삶의 의미($\beta=.241, p<.001$)와 외상 후 성장($\beta=.126, p<.05$)은 모두 정신건강에 유의미한 영향을 미쳤다. 외상 후 성장이 매개효과가 있기 위해서는 2단계에서보다 3단계에서 독립변수인 삶의 의미가 종속변수인 정신건강에 미치는 효과가 적어져야 하는데, 3단계에서 유의하게 감소(.304에서 .241로 감소)하여 외상 후 성장은 삶의 의미와 정신건강의 관계를 부분적으로 매개하고 있음을 알 수 있다. 이러한 매개효과의 유의성 검증을 위해 Sobel-test를 실시한 결과($Z=4.0112$) Z값이 +1.96이상, -1.96 이하의 범위에

<Table 3> The effects on Mental Health of Posttraumatic Growth (N=349)

Dependent Variable	B	SE	β	t	R ²	ΔR^2	F	ΔF
Step 1								
Gender	.246	.074	.171	3.329**				
Family Monthly income	.069	.045	.077	1.534	.251	.251	25.319***	25.319***
Campus Satisfaction	-.383	.048	-.415	-7.998***				
Academic	-.025	.051	-.025	-.500				
Step 2								
Gender	.223	.071	.155	3.128***				
Family Monthly income	.056	.044	.062	1.276**				
Campus Satisfaction	-.318	.048	-.345	-6.649***				
Academic	-.004	.049	-.004	-.087	.322	.071	15.717***	6.273***
Relating to Others	.119	.044	.212	2.697**				
New Possibilities	-.104	.058	-.160	-1.805				
Personal Strength	.151	.051	.262	2.943**				
Appreciation of Life	.017	.042	.028	.408				
Spiritual Change	-.038	.050	-.065	-.772				

p<.01, *p<.001

<Table 4> The correlation between the measured variables

(N=349)

		Mental Health			
		Subjective well-being	Symptoms	Life Functioning	Total
Meaning in Life	Search for meaning	.401**	.221**	.296**	.304**
	Presence of meaning	.501**	.404**	.387**	.481**
	Total	.495**	.345**	.374**	.432**
Posttraumatic Growth	Relating to Others	.436**	.200**	.455**	.339**
	New Possibilities	.406**	.124*	.355**	.252**
	Personal Strength	.470**	.218**	.372**	.336**
	Appreciation of Life	.427**	.154**	.314**	.264**
	Spiritual Change	.395**	.164**	.411**	.295**
	Total	.499**	.207**	.447**	.353**

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

<Table 5> Mediating verification of Posttraumatic Growth

(N=349)

Step	Independent variable	Dependent variable	B	SE	β	t	R^2	F
1	Meaning in Life	-> Posttraumatic Growth	.526	.056	.495	9.445***	.317	28.115***
2	Meaning in Life	-> Mental Health	.224	.036	.304	5.788***	.317	28.150***
3	Meaning in Life	-> Mental Health	.177	.043	.241	4.065***	.337	25.317***
	Posttraumatic Growth	-> Mental Health	.087	.039	.126	2.217*		

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

존재하므로 매개효과가 유의하다고 할 수 있다.

한편, 외상 후 성장의 하위변인의 매개효과를 검증하기 위하여 실시한 결과, 대인관계의 변화, 개인의 강점발견의 경우에는 삶의 의미와 정신건강 간의 관계에서 부분매개를 하는 것으로 나타났고, 한편, 새로운 가능성의 발견과 삶에 대한 감사의 증가, 영적인 변화의 경우에는 매개효과가 나타나지 않았다.

5. 논의

본 연구에서는 관계상실을 경험한 대학생들의 정신건강에 영향을 미치는 변인들을 살펴봄으로써, 이들이 건강하게 기능할 수 있도록 돕는데 유용한 자료를 제시하고자 하였다. 이를 위하여 349명의 관계상실을 경험한 대학생들을 대상으로 삶의 의미와 정신건강의 관계에서 외상 후 성장의 매개효과를 검증해 보았다. 본 연구에서도 출된 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 삶의 의미와 외상 후 성장, 정신건강에 대하여 인구사회학적 특성에 따른 차이를 비교한 결과 세 척도 모두 남성이 여성보다 높은 것으로 나타났다. 이 중 삶의

의미에 대해 유사한 분석을 실시한 선행 연구들을 살펴보면, 남성이 여성보다 높게 나타난 결과[34,35]도 있으나 여성이 남성보다 높거나[36,37,38], 성차가 나타나지 않은 경우도 있어 향후 성별에 대한 보다 다양하고 정교한 연구가 필요할 것으로 보인다. 다만, 정신건강과 관련된 연구에서는 여성들이 남성들보다 동일한 사안에 대해 더 심사숙고하려는 경향이 높고[39], 그 중에서도 부정적인 심사숙고의 영향 때문에 남성보다 우울경향이 더 높을 수 있다는 주장도 제기된 바 있어[40], 연구결과와 부분적으로 유사한 경향성을 확인할 수 있었다. Tolin과 Foa[41]의 연구에서도 여자가 남자보다 외상 후 스트레스 장애로 이어지는 경향이 더 크다고 나타났으며, 중년 이상의 집단을 연구하였던 Vishnesky 등[42]은 이러한 경향성이 여성들이 사건을 더 심각하거나 엄청난 것으로 받아들이는 것에 기인한다고 주장하고 있다.

둘째, 관계상실을 경험한 대학생의 삶의 의미, 외상 후 성장, 정신건강 간의 관계를 검증해 본 결과 3개 변인 모두 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 삶의 의미와 정신건강이 서로 정적인 상관관계를 보인다는 연구결과[19,29]와 일치하는 것이며, 외상 후 성장과 정신건강의 관련성에 대한 연구[24,31] 및 삶의 의미와 외상 후 성장의

관련성에 대한 많은 연구결과[15]와도 일치하는 것이다.

셋째, 삶의 의미가 정신건강에 미치는 영향력을 살펴본 결과 유의미한 영향력이 나타나는 것으로 확인되었다. 이는 삶의 의미가 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다는 많은 연구의 결과와 일치된 것이며, 관계 상실이나 외상의 경험을 지닌 사람들에게 그 경험이 주는 삶의 의미를 알아차리는 것이 필요하다고 주장하였던 송주연[26] 등의 연구를 실증적으로 보여주는 결과라고 할 수 있다. 한편, 삶의 의미의 하위변인인 의미발견과 의미추구가 정신건강에 미치는 영향력을 살펴본 결과, 의미발견은 유의미한 영향력을 지니는 반면 의미추구는 유의미한 영향력을 보이지 않는 것으로 나타났다. 이는 삶의 의미를 발견한 사람들이 단지 그 의미를 찾고 추구하는 사람들보다 더 높은 정신건강을 지닐 수 있다는 것을 시사하는 것으로, 심리적인 증상에 대해 의미를 부여함으로써 고통을 완화시킬 수 있다고 주장한 Steger 등[31]의 연구나, 의미발견이 안녕감과 심리적 적응 사이에서 완전매개 효과를 지녔다고 설명한 정주리와 이기화[43] (2007)의 연구 등과 일치하는 결과라고 할 수 있다.

넷째, 외상 후 성장이 정신건강에 미치는 영향력을 살펴본 결과에서도 유의미한 영향력이 확인되었다. Zoellner와 Maercker[44]는 외상 후 성장이 단지 현상이 아니라 개인의 삶에서 긍정적인 결과를 이끌어 낼 수 있어야 한다고 주장하였는데, 본 연구결과가 이 주장을 뒷받침한다고도 볼 수 있다. Tedeschi와 Calhoun[24]의 연구에서도 외상 후 성장이 역경을 경험하기 이전 상태로 단순히 회기시켜 주는 아니라 이를 넘어서 실질적인 영향을 미친다는 점을 강조하고 있는데, 이와도 일맥상통하는 결과라고 할 수 있다. 한편, 외상 후 성장의 하위요인이 정신건강에 미치는 영향력을 살펴본 결과, 대인관계 변화와 개인강점 요인이 유의미한 영향력을 지니는 것으로 나타났다. 관계 상실을 경험한 사람들이 관계에서의 변화를 받아들이고 관계 속에 숨겨진 메시지를 찾는 것이 중요하다고 강조한 Mindell[25]의 주장을 뒷받침하는 결과라고 할 수 있다. 즉, 관계 상실의 경험자들은 그 상실로 인한 대인관계의 변화를 인정하고 받아들이는 때 정신건강의 긍정적 변화가 이루어지며, 이러한 역경의 경험 상황에서 자신의 강점을 발견하고 이해하는 것이 정신건강에 영향을 줄 수 있다는 것을 의미한다. 또한, 원가족과 떨어져 있는 시설아동의 경우 가족과의 단순한 접촉보다

는 자신의 강점을 알아가는 의미있는 만남이 요구된다는 연구결과와도 관련된다고 볼 수 있다[45].

다섯째, 관계상실을 경험한 대학생의 삶의 의미와 정신건강 사이의 관계에서 외상 후 성장의 매개효과를 확인한 결과, 삶의 의미는 정신건강에 직접적인 영향을 미침과 동시에 외상 후 성장을 매개로 정신건강에 영향을 미치고 있음을 확인할 수 있었다. Park와 Folkman[46]은 외상 후 성장을 '외상에 의미를 부여함으로써 고통을 완화시키는 대처전략'의 개념으로 설명하고, 이러한 전략을 통해 정신건강을 회복할 수 있다고 보았는데, 이는 삶의 의미가 정신건강에 영향을 미침에 있어서 외상 후 성장이 매개한다는 본 연구결과와 일치하는 관점으로 볼 수 있다. 아울러 Park와 Folkman[46]은 외상 후 성장이 단순히 착각 현상이 아니라 실질적인 성장의 결과로서 정신건강에 영향을 주는 것임을 강조하고 있다.

이처럼 관계상실을 경험한 대학생의 삶의 의미를 발견하고 외상 후 성장이 이루어질 때, 이들의 정신건강에 도움이 된다. 상담자는 관계상실을 경험한 대학생이 삶의 의미를 발견하고 성장하도록 유도하는 한편, 성장을 통해 건강한 정서를 형성할 수 있도록 다양한 교육과 상담과정을 마련할 수 있어야 한다. 삶의 의미를 탐색하고 개인의 강점과 대인관계에서의 변화요인 등을 확인함으로써 정신건강을 회복할 수 있는 프로그램도 개발하여야 할 것이다. 또한, 관계 상실을 경험한 대학생들의 건강한 적응과 삶을 위하여 현재 삶에서의 의미를 발견하고 성장할 수 있는 다양한 제도의 마련 및 정책적인 보완이 요구된다.

이와 같은 논의에 의한 본 연구의 결론은 다음과 같다. 관계상실을 경험한 대학생들의 삶의 의미와 외상 후 성장은 정신건강에 영향을 주는 중요한 변인이며, 삶의 의미가 높을수록 외상 후 성장, 정신건강이 높아지며, 삶의 의미가 낮을수록 외상 후 성장, 정신건강이 낮아진다. 또한, 관계 상실을 경험한 대학생들의 외상 후 성장은 삶의 의미가 정신건강에 영향을 미치는 과정에서 매개효과를 지닌다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 더불어 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 대전, 충남지역에 거주하는 일부지역의 대학생을 대상으로 한 연구로서, 연구결과의 일반화에 한계를 지니고 있다. 향후 전국 대학생으로 대상을 확장하여 연구를 수행할 필요가

있으며, 관계상실을 경험에 대한 발달적 측면에서 다양한 연령을 대상으로 이루어질 필요가 있다. 둘째, 관계상실 경험에 대한 정신건강의 다양한 요인들을 살펴볼 필요가 있다. 본 연구에서는 삶의 의미와 정신건강의 관계에서 외상 후 성장의 매개효과를 확인하였으나, 후속연구에서는 더 다양한 요인들을 활용하여 이들의 정신건강을 연구할 필요가 있을 것이다.

REFERENCES

- [1] Carlson, C. "Behavioral concepts and nursing intervention loss." In chapter 4. 2nd ed. New York: Pres Press, 1978.
- [2] Anderson, H., & Mitchell, K. R. "All our losses, all our griefs: resources for pastoral care." Westminster John Know Press, 1983.
- [3] J. G. Ji, & K. R. Hwang, "A study on the posttraumatic stress disorder of the bereaved families of subway conflagration in Daegu." The Korean Journal of East West Science, Vol. 11, No. 1, pp97-112, 2008.
- [4] K. Park, "The mediating effect of posttraumatic growth on the relation between rumination style and depression." The Journal of the Korean Association of Psychotherapy, Vol. 4, No. 2, pp51-64, 2012.
- [5] K. Park, "The relationship between acceptance, posttraumatic growth, depression and suicidal ideation." The Korean Society of Stress Medicine, Vol. 19, No. 4, pp281-292, 2011.
- [6] Ministry of Health & Welfare, "State report on the state of child abuse." 2012.
- [7] K. H. Kim, K. K. Chon, & J. S. Yi, "Development of the revised life stress scale for college students." Korean Journal of Health Psychology, Vol. 5, No. 2, pp316-335, 2000.
- [8] J. E. Jung, & E. J. Son, "The mediating effect of emotional clarity and emotion regulation in the relationships between childhood emotional abuse and romantic relationship satisfaction : focusing on actor and partner effects." Korean Journal of Counseling, Vol. 17, No. 5, pp399-420, 2016.
- [9] Y. H. Kim, & J. N. Kim, "Effects of solution-focused groups on the psychological adaptation of children with divorced parents: resilience, divorce recognition, depression and anxiety." Journal of Korean family Therapy, Vol. 21, No. 1, pp103-126, 2013.
- [10] M. S. Park, "Classification and evaluation of suicidal risk group, and application of group counseling for college students." Ph. D. dissertation, Chungang University, Seoul, 2005.
- [11] Y. H. Kim, M. S. Yang, & H. R. Park, "A study on a relationship between university students life stress and suicidal ideation: mediating effect of mental health." Journal of Digital convergence. Vol. 13. No. 11, pp291-301, 2015.
- [12] Danforth, M. M., & Glass, J. C. "Listen to my words, give meaning to my sorrow: a study in cognitive constructs in middle-age bereaved widow." Death Studies, Vol. 25, pp513-329, 2001.
- [13] M. S. Yang, & J. K. Jeon, "The development and effect verification of BigBang group counseling program-focusing on the process oriented psychology." Journal of Digital convergence. Vol. 14. No. 12, pp43-54, 2016.
- [14] Dowdney, L. "Annotation : childhood bereavement following parental death." The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, Vol. 41, No. 7, pp819-830, 2000.
- [15] Janoff-Bulman, R. "Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma." New York: The Free Press, 1992.
- [16] Taylor, S. E. "Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation." American Psychologist, Vol. 38, pp1161-1173, 1983.
- [17] Bond, M. J., & Feather, N. T. "Some correlates of structure and purpose in the use of time." Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 55, pp321-329, 1988.
- [18] Edwards, M. J., & Holden, R. R. "Coping, meaning

- in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences." *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 57, pp1517-1534, 2001.
- [19] Yalom, Y. D. "Existential psychotherapy." New York: Basic Books, 1980.
- [20] Murphy, S. A., Braun, T., Tillery, L., Cain, K. C., Johnson, C. L., & Beaton, R. D. "PTSD among bereaved parents following the violent deaths of their 12- to 28- year-old children: A longitudinal prospective analysis. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 12, pp273-291, 1999.
- [21] Chamberlain, K., & Zika, S. "Measuring meaning life: An examination of three scales." *Personality and Individual Differences*, Vol. 9, pp589-596, 1998.
- [22] Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. "The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life." *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 53, pp80-93, 2006.
- [23] Frankl, V. E. "Psychotherapy and existentialism." New York: Washington Square Press, 1967.
- [24] Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. "The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma." *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 9, pp455-471, 1996.
- [25] Mindell, A. "The dreambody in relationship." Lao Tse Press, 2002.
- [26] J. Y. Song, "The effects of hope and life's meaning of childhood cancer patients' mothers on their posttraumatic growth." Master. dissertation, Catholic University, 2010.
- [27] S. Y. Im, & S. M. Kwon, "The Influence of posttraumatic Growth following Relational Loss on Character Maturation and Mental health." *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 31, No. 2, pp427-447, 2012.
- [28] Sofka, C. J. "Loss History Checklist." In J. D. Maanino (Ed.), *Grieving days, healing days*, (p.20). Boston: Allyn & Bacon, 1997.
- [29] S. H. Song, H. S. Lee, J. H. Park, & K. H. Kim, "Validity and Reliability of the Korean version of the posttraumatic growth inventory. *Korean Journal of Health Psychology*. Vol. 14, No. 1, pp193-214, 2009.
- [30] S. Y. Im, "The meaning reconstruction process leading to posttraumatic growth after relational loss." Dr. dissertation, Seoul National University. 2012.
- [31] Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. "The development and validation of the meaning in life questionnaire." Unpublished Manuscript. University of Minnesota, 2004.
- [32] D. R. Won, K. H. Kim, & S. J. Kwon, "Validation of the Korean version of meaning in life questionnaire.", *Korean Journal of Health Psychology*. Vol. 10, No. 2, pp211-225, 2005.
- [33] Baron, R. M. & Kenny, D. A. "The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical consideration." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 51, pp1173-1182, 1986.
- [34] Cohen, K., & Cairns, D. "Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? conformation and possible moderators." *Journal of Happiness Studies*, Vol. 13, No. 2, pp313-331, 2012.
- [35] Pinquart, M. "Creating and maintaining purpose in life in old age: a meta analysis." *Ageing International*, Vol. 27, No. 2, pp90-114, 2002.
- [36] J. Y. Shin, Y. A. Lee, & K. H. Lee, "The effects of life meaning and emotional regulation strategies on psychological well-being of Korean adolescents." *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 17, No. 4, pp1035-1057, 2005.
- [37] Beutel, A., & Marini, M. "Gender and values." *American Sociological Review*, Vol. 60, pp436-448, 1995.
- [38] de Laxxari, S. A. "Emotional intelligence, meaning, and psychological well-being: A comparison between early and late adolescence." Master's dissertation, Trinity Western University, Langley, British Columbia, Canada, 2000.
- [39] Nolen-Hoeksema, S., Morrow, K., & Frederickson,

- B. L. "Response styles and the duration of episodes of depressed mood." *Journal of abnormal psychology*, Vol. 102, No. 1, pp20-28, 1993.
- [40] Trdynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. "Rumination reconsidered: A psychometric analysis." *Cognitive therapy and Research*, Vol 27, pp247-259, 2003.
- [41] Tolin, D. F., & Foa, E. B. "Sex differences in trauma and posttraumatic stress disorder : a quantitative review of 25 years of research." *Psychological Bulletin*, Vol. 132, pp959-992, 2006.
- [42] Vishnevsky, T., Cann, A., Lawrence G. Calhoun, L. G. Tedeschi, R. G., & demakis, G. J. "Gender differences in self-reported posttraumatic growth : a meta-analysis." *Psychology of Women Quarterly*, Vol. 34, pp110-120, 2010.
- [43] J. R. Joeng, & K. H. Lee, "The relation between searching for meaning in life and subjective well-being throughout meaning presence." *The Korea Journal of Counseling*, Vol. 8, No. 4, pp1309-1321, 2007.
- [44] Zoellner, T., & Maercker, A. "Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model." *Clinical Psychology Review*, Vol. 26, pp626-653, 2006.
- [45] S. C. Kim, & H. L. Chang, "A study evaluating a program for the interaction between children in institutional care and their original families." *Journal of Digital Convergence*, Vol. 15, No. 7, pp91-96, 2017.
- [46] Park, C. L., & Folkman, S. "Meaning in the context of stress and coping." *Review of General Psychology*, Vol. 1, pp115-144, 1997.

전 지 경(Jeon, Ji Kyung)



- 2004년 2월 : 한남대학교 아동복지학 석사
- 2011년 8월 : 한남대학교 상담학 박사
- 2015년 3월 ~ 현재 : 한남대학교 사회문화행정복지대학원 상담심리학과 겸임교수
- 관심분야 : 가족상담, 정신건강
- E-Mail : jeonjikyung@gmail.com