

상실 경험 중년의 향유신념과 역경 후 성장의 관계에서 삶의 의미추구와 의미발견의 매개효과*

The Mediating Effects of Meaning-Searching and Meaning-Presence on the Relationship Between Savoring and Posttraumatic Growth in Middle-Aged Adults with Loss and Adversity

1차원고접수: 2023.07.10. 수정원고접수: 2023.08.26. 최종게재결정: 2023.09.15.

박선영¹ · 강예모² · 양수진³

¹이화여자대학교 일반대학원 심리학과, 석사 졸업

²이화여자대학교 일반대학원 심리학과, 박사 과정

³이화여자대학교 심리학과, 부교수

Park, Sunyoung¹

Kang, Yemo²

Yang, Sujin³

^{1,2,3}Dept. of Psychology, Ewha Womans University

국문초록 본 연구는 중년을 대상으로 상실과 역경을 경험한 후에도 긍정적으로 변화하게 하는 심리적 자원이 무엇인지 탐색하고자 하였다. 이에 다양한 상실을 경험한 중년기 성인들의 향유신념과 역경 후 성장 간 관계를 설명할 수 있는 심리적 기제로 삶에 대한 의미추구와 의미발견의 순차적 매개효과를 검증하였다. 상실의 충격과 고통의 심각도가 컸던 만 40-64세 중년기 성인 264명(남 134명, 여 130명)을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하고, 기술통계, 상관분석, 그리고 구조방정식을 이용한 이중매개모형을 검증하였다. 연구 결과, 주요 변인들 간 상관이 모두 정적으로 유의하였으며, 향유신념은 역경 후 성장을 직접적으로 예측하였다. 또한 향유신념과 역경 후 성장의 관계에서 의미추구와 의미발견의 단순매개효과와 이중매개효과가 모두 유의하였다. 본 연구는 다양한 상실을 경험하는 중년들이 긍정적인 경험에 주의를 기울이고 삶에 대한 의미를 추구하며 발견하는 순차적인 과정을 통해 역경 후 성장에 이를 수 있음을 확인하였다. 이러한 결과는 중년기 성인들이 상실이라는 역경 경험을 극복하고 적응적인 노년기 준비를 위한 개입 전략을 모색하기 위한 기초를 마련했다는 데 의의가 있다.

주요어 상실, 중년기, 향유신념, 역경 후 성장, 삶의 의미

Abstract This study aims to examine whether the relationship between savoring and posttraumatic growth is mediated by meaning of life (meaning-searching and meaning-presence). For this purpose, middle-aged adults aged 40 to 64 years (134 males and 130 females) who have suffered participated in the study. All variables in the research model were positively correlated. Using structural equation modeling (SEM), a dual mediation model was analyzed. The relationship between savoring and posttraumatic growth was mediated by meaning-searching and meaning-presence, respectively. Additionally, the dual mediating effect of meaning-searching and meaning-presence proved to be significant. This study presents significant findings that offer initial insights into potential interventions for middle-aged adults who encountered losses, thus aiming to help them overcome adversity and to promote healthy aging.

Keywords loss, middle-aged adults, savoring, posttraumatic growth, meaning in life

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

상실(loss)이란 소중히 여기는 대상과의 접촉이 더 이상 불가능하거나 원하는 목표를 달성할 수 없는 실제적 혹은 잠재적인 상황을 의미한다(Carlson, 1978).

일반적으로 상실을 떠올리면 배우자, 가족, 친구 등 가까운 대상을 사망으로 잃게 되는 경험에 한정하는 경향이 있다. 그러나 상실은 유대와 애착을 형성한 관계의 상실부터 질병 또는 사고로 인한 신체적 상실, 사회경제적 지위나 물질적 자산의 상실, 그리고 기대하던 목표나 가치를 잃게 되는 심리적인 상실 등의 유형이 있다(Sofka, 1997).

* 본 논문은 2023년 한국인간발달학회 춘계학술대회에서 포스터 발표한 내용을 수정·보완한 것임.

Corresponding to 양수진 (Yang, Sujin)

이화여자대학교 심리학과, 부교수 (Dept. of Psychology, Ewha Womans University) E-mail, sujinyang@ewha.ac.kr

Copyright © 2023 The Korean Association of Human Development. All rights reserved.

이렇듯 상실은 우리 삶의 불가피한 요소이다. 상실은 심리적인 충격과 고통을 일으키는 스트레스 사건으로, 슬픔, 우울, 불안, 괴로움, 대상을 향한 그리움, 원망감 등의 정서적 반응, 상실에 대한 부인, 상실과 관련된 생각에의 몰두, 집중력 저하 등의 인지적 반응, 무감각 또는 과각성 및 기타 통증의 신체적 반응, 수면 및 섭식의 어려움, 자극 회피 등 행동적 반응을 일으킨다(Burnett, Middleton, Raphael, & Martinek, 1997). 이는 고통 속에서도 상실 경험을 삶의 일부로 수용하기 위한 정상적이고 자연스러운 애도 반응으로 우리는 이러한 과정을 통해 점차적으로 사건 이전의 적응 및 기능 수준으로 회복하게 된다(Bonanno, Westphal, & Mancini, 2011). 다만, 개인이 느끼는 고통의 심각도에 따라 상실 사건은 일상의 스트레스 수준을 넘어 지속적인 우울감과 무력감, 죄책감, 활동 저하, 사회적 철회 등으로 이어지면서 적응적인 일상을 위협하는 역경이 될 수 있다. 그러나 상실을 경험하더라도 모두 역경 사건에 침잠되는 것은 아니다. 일부는 기존의 적응 수준을 넘어 삶의 이해와 수용의 폭이 넓어지고 자신, 타인, 세상과 건강하게 관계를 맺으며 더욱 성숙한 삶을 영위하게 된다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 그렇다면 이들은 어떠한 과정을 통해 삶의 역경을 극복하고 성장으로 나아갈 수 있는가?

역경 후 성장은 심리적 고통을 수반하는 도전적인 상황을 마주하고 분투한 결과로 이루어 낸 긍정적인 변화로 정의된다(Tedeschi & Calhoun, 1996). 연구자들은 역경 후 성장을 자기와 세상에 대한 지각, 대인관계, 삶의 철학에서의 긍정적인 변화로 분류하며, 삶이 더욱 성숙해질 수 있는 경험으로 설명한다(Linley & Joseph, 2004). 의미 있는 관계의 상실로 심리적 고통과 부적응을 경험한 성인을 대상으로 8주간 치유 및 성장 프로그램을 진행한 임선영의 연구(2013)에 따르면, 참여자들은 이타적 태도 증진 및 주변과의 관계 개선, 자기 수용 및 자기 실현적 태도 증가, 성격적인 강점 강화, 삶에 대한 조망 확대 및 가치관 재정립 등의 긍정적 변화를 보였다. 은퇴 교사를 대상으로 삶의 역경과 개인 및 가족 회복력의 관계를 살펴본 김미애의 연구(2021)에서

도 참여자들은 경제력 상실, 관계 상실, 학업 및 승진 기회의 상실 등과 같은 강한 스트레스가 유발되는 상황에서 역경을 극복하고 행복감 증가, 긍정적 대인관계 강화, 나이 들의 수용, 삶의 태도 변화 등의 성장을 경험하며 건강한 노년을 준비할 수 있었다. 역경 속에서 경험하는 위기를 기회로 삼아 나아가는 사람들의 개인적인 특성으로는 성별과 종교 유무 등의 인구학적 변인, 성격적 특성과 이와 관련된 신념 및 가치 체계, 대처 방식 등이 있다. 기존의 연구에서는 높은 수준의 낙관성, 탄력성, 감사 성향, 정서지능, 유머 등이 역경 후 성장을 정적으로 예측하였다(Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998; Fazio & Fazio, 2005). 이러한 개인의 특성은 스트레스 상황에서 긍정적인 면을 찾도록 하며 단순히 고통을 완화하기 위한 대처가 아니라 통제 및 변화 가능한 영역에서 더 적극적인 대처를 선택하게 한다. 또한 고난에 압도되지 않고 성장의 가능성을 열어준다는 점에서 역경 후 성장을 예측하는 주요한 변인으로 알려져 있다(Carver & Scheier, 2002).

이처럼 역경을 긍정적인 방향으로 전환하고 나아가 성장의 디딤돌로 만들기 위해서는 역경 사건에 매몰되지 않고 긍정적인 단서에 의식적으로 집중하며 사건의 재해석 과정을 통해 새로운 의미를 구성해 내는 역량이 필요하다. Fredrickson(2013)의 긍정 정서의 확장 및 구축 이론(Broaden and Build theory)에 따르면, 개인이 경험하는 긍정 정서는 인지적 활성화를 유도하고 이를 통해 개인의 조망 범위를 넓히며 사고-행동의 레퍼토리를 확장시킨다. 축적된 긍정 정서의 효과로 개인은 인지적, 심리적, 사회적 자원을 구축하여 문제 상황에서도 효과적으로 대처할 수 있다. 역경 속에서 긍정적인 경험에 주목할 수 있는 개인적 특성이 중요함을 고려할 때, 긍정적인 경험에서 향유라는 방식으로 생각하고 행동하게 하는 심리적 자원인 향유신념을 살펴볼 필요가 있다.

향유신념은 과거와 현재, 미래의 긍정적인 경험에 의식적으로 집중하고, 즐거움을 음미하며 강화할 수 있는 능력에 대해 스스로 지각하는 신념이다(Bryant, 2003). 선행연구에 따르면, 향유신념이 높을수록 행복감, 안녕

감 등의 긍정적인 정서가 높고 우울감, 죄책감, 무망감 등의 부정적인 정서가 낮게 나타났으며, 적응적인 정서 조절 전략을 활용할 수 있었다(조은희, 이영순, 2013; Hurley & Kwon, 2013). 이러한 점에서 향유신념이 높은 개인은 부정적인 감정과 사고가 강하게 유발되는 역경 속에서도 긍정적인 외부 단서에 초점을 맞추고 상황을 다양한 관점에서 바라보는 유연성을 가질 수 있다.

그렇다면 향유신념이 어떠한 과정을 통해 역경 후 성장에 이를 수 있는지 살펴보고자 한다. 향유신념과 역경 후 성장의 관계성은 삶의 의미를 기제로 설명될 수 있는데, 삶의 의미는 자신의 경험과 사고를 통해 삶의 의미와 가치를 부여하고 목표를 찾기 위한 인지적, 동기적, 그리고 행동 과정을 수반하는 개념으로 정의된다(Ryff & Singer, 1998). 선행연구에 따르면, 삶의 의미는 우리에게 삶의 방향을 제시하여 가치 있는 행동을 할 수 있도록 동기를 부여하고, 개인의 심리적 욕구를 충족시켜 효능감과 성취감을 경험하게 하며 자아실현을 가능하게 한다(Baumeister & Vohs, 2002). 다시 말해, 삶의 의미는 불안정한 삶 속에서도 안정감을 느끼게 하고 개인의 웰빙뿐 아니라 성장과 발전을 동시에 이룰 수 있게 하는 다차원적 특성의 구인으로 이해할 수 있다. 이에 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2006)는 삶의 의미의 세분화 필요성을 제기하며 삶의 의미를 찾고자 하는 욕구, 노력인 의미추구(search for meaning)와 자신의 삶이 중요하고 의미가 있다는 주관적 느낌인 의미발견(presence of meaning)으로 구분하여 설명하였다.

상실을 경험한 사람들은 자신과 타인, 세계에 대한 신념을 재건하고 통제력을 회복하기 위해 역경 경험을 이해하며 의미를 찾기 위한 인지적 노력을 필요로 한다(박보경, 2013; Taylor, 1983). 의미추구, 즉 의미를 찾아가는 과정에서 개인은 고통의 악순환에서 벗어나 새로운 관점에서 사건을 조망하고 가능성을 발견하며 건설적인 대처를 선택함으로써 궁극적으로 심리적인 적응과 성장의 방향으로 나아간다(Davis, Wortman, Lehman, & Silver, 2000). 선행연구에서도 스트레스 사건이 지

니는 이점과 의미를 생각하는 사람들에게서 더 낮은 수준의 우울감, PTSD 증상(Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008), 높은 수준의 행복감과 만족감, 안녕감(Park & Gutierrez, 2013), 원만한 인간관계, 긍정적인 생활태도 및 적응적인 대처 행동(Thompson, Coker, Krause, & Henry, 2003) 등이 보고되고 있어, 역경 후 성장에 이르는 과정에서 자신의 경험을 재해석하고 의미를 찾는 과정이 필요할 것으로 보인다. 무엇보다도 향유신념이 높은 사람들은 부정적 자극에 쉽게 몰두되기보다는(허정선, 주해원, 현명호, 2016), 의식적으로 긍정적 단서에 주의를 기울이면서 삶에 대한 긍정적 관점을 갖게 되고 인생의 목적을 찾고 추구할 수 있다(김지윤, 임영진, 2015; Watson, 2002).

향유신념이 높은 사람들은 삶의 의미를 추구하는 행위에만 그치지 않고, 의미를 발견하고 궁극적으로 역경 후 성장을 경험할 수 있다. 삶의 의미를 발견하는 과정은 정서적 요소와 인지적 요소에 기초하고 있다는 맥락에서 향유신념과 삶의 의미발견의 관계를 고려해 볼 수 있다(Fredrickson, 2008; Wong, 1998). 먼저 긍정적인 정서 경험은 부정적인 단서에서 주의를 전환할 수 있도록 하고(King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006) 상황에 대한 긍정적인 믿음과 희망을 갖게 하며 삶을 더 의미 있게 지각하도록 한다(김경희, 이희경, 2011; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005; Reker & Wong, 1988). 또한 인지적 요소와 관련하여, 삶의 의미는 개인의 주관적인 판단에 의해 구성되며(정미영, 2013), 삶의 경험들을 평가하고 해석하는 인지적 방식은 삶의 의미를 발견하는 데 영향을 미친다(Steger et al., 2006). 정주리와 이기학의 연구(2007)에서 부정적인 사건 속에서도 상황을 긍정적으로 재해석할 수 있는 긍정적 재평가가 의미발견을 정적으로 예측하였다. 조은진의 연구(2016)에서는 상황에 대한 통제감을 지각하고 사건에 대해 다양한 대안과 해결책을 고안해 낼 수 있는 능력인 인지적 유연성이 의미발견을 높일 수 있었다. 즉, 삶의 의미를 발견하는데 긍정 정서와 인지적 유연성, 긍정적 재평가 등의 인지적 요소가 주요하게 영향을 미친다. 향유신념은 긍정적 단서에 주의를 기울이면

서 부정적 사고를 반복적으로 떠올리는 침투적인 반추는 줄이고(허정선 등, 2016), 긍정 정서를 유도한다(Baumeister & Vohs, 2002). 또한 주의와 사고를 확장시켜 인지적인 유연성을 높이고 건설적인 사고를 촉진한다는 점에서 삶의 의미를 발견하는데 밀접한 관련이 있을 수 있다. 삶의 의미발견은 역경을 새로운 관점에서 다시 구성하고 이해하는 능동적인 과정으로, 역경이 가진 의미에 대해 생각하면서 성장에 영향을 미치는 것으로 보고된 바 있다(Michael & Snyder, 2005). 즉, 사람들은 자기 자신과 세상에 대한 자신의 신념을 재건하기 위해 삶의 의미를 발견하며, 이 과정이 잘 이루어졌을 때 역경 후 성장이 나타난다(Taylor, 1983). 구체적으로, 삶의 의미발견은 강한 스트레스가 유발되는 사건에서도 낙관적 상황을 떠올릴 수 있게 함으로써 정서적인 고통을 경감시키고 삶에 대한 통제감을 높여 심리적 적응과 성장으로 이어질 수 있다(김보라, 신희천, 2010; Davis et al., 1998).

삶의 의미를 추구하고 발견하는 과정은 일회성이 아닌 일련의 상호교환적인 과정으로, 삶의 의미추구 행위가 많을수록 의미발견이 촉진된다(정미영, 2013). 국내의 김경희와 이희경의 연구(2013)에서는 삶의 의미추구와 의미발견의 관계를 종단적, 횡단적 방법을 통해 탐색하였고, 각각 모형에서 삶의 의미추구는 의미발견을 정적으로 예측하였다. 유성경과 김유진의 연구(2015)에서 삶의 의미추구는 기본심리욕구 충족을 매개로 의미발견을 정적으로 예측하였다. 향유신념과 역경 후 성장의 관계에서도 삶의 의미추구 행위가 많을수록 의미발견을 용이하게 하고, 이러한 과정을 통해 역경을 극복하고 성장할 수 있다. 종합하자면, 본 연구에서 향유신념은 역경 속의 부정적 사건에 압도되지 않고 확장된 시야로 전반적인 삶을 조망할 수 있도록 하며, 이는 고난과 시련을 초월하여 삶의 의미를 추구하게 할 수 있다. 나아가 지속적인 삶의 추구 행위는 삶의 중요성, 의미를 발견하도록 돕고 역경 너머의 성장을 가능하게 할 것으로 예상하였다.

한편, 일부의 선행연구에서 삶의 의미추구와 의미발견이 동일한 결과를 예측하지 못하였다. 정신건강과 관

련하여 삶의 의미발견은 긍정적인 변인으로 설명되거나 의미추구는 부정적이거나 관련이 없는 변인으로 설명되기도 한다(박주하, 배유진, 양수진, 2021). 의미를 발견하고자 하는 동기가 실제 의미를 발견하는 과정으로 이어지지 못하고 좌절될 경우, 의미추구는 심리적 고통을 증폭시키는 변인이 된다(정미영, 2013). 일부 연구에서는 삶의 의미에 대한 일관적이지 않은 결과가 문화 간 차이에서 기인한다고 보고한다. 의미추구와 의미발견을 각각의 상호배타적인 개념으로 바라보는 서양권과 달리 동양권에서는 의미추구와 의미발견을 상호교환적인 개념으로 바라본다. 즉 서양에서 의미추구는 의미를 찾아내지 못하고 추구만 하는 과정으로, 개인에게 심리적인 고통을 일으켜 역기능적일 수 있으나 동양에서는 의미추구와 의미발견이 연속적인 차원으로 연결되어 있다고 본다. 이에 의미를 발견한 후에도 끊임없이 의미를 찾고 그 과정에서 의미를 재발견하므로 의미추구 또한 부정적이지 않을 수 있다(원두리, 김교현, 권선중, 2005). 이렇듯 의미추구는 독립적으로, 혹은 의미발견의 과정을 매개하여 개인의 성장을 정적으로 예측하였다(김보라, 신희천, 2010). 의미추구는 자기 경험을 이해하고 새로운 기회를 추구하는 원동력으로, 그 자체로도 삶에 있어 긍정적인 변인으로 작용할 것이다(정미영, 2013). 이에 본 연구에서는 의미를 찾고 역경을 극복하는 과정에서 삶의 의미 변인을 의미추구와 의미발견으로 세분화하여 구체적인 경로를 살펴보고자 한다.

한편 초기 성인기를 지나 노년기에 이르는 기간인 중년기(middle adulthood)에는 자녀의 독립으로 가족 관계가 조정되거나 가까운 대상의 죽음 등 삶의 여러 영역에서 급격한 변화와 상실을 경험한다(Infurna, Gerstorf, & Lachman, 2020). 또한 중년기는 건강하게 인생의 후반기를 맞이하고 노년기를 준비해야 하는 시기임과 동시에 질병과 노화와 같은 신체적인 변화, 생산성의 변화로 인한 은퇴와 수입 감소 등 사회·경제적 문제에 직면하는 시기이다. 이처럼 중년기의 변화와 다양하고 복합적인 상실 경험은 개인의 심리적 안녕감과 삶의 질에 부정적인 영향을 미칠 뿐 아니라 적응적인 노년

기의 적응을 방해하므로 주목할 필요가 있다.

상실은 전 생애에 걸쳐 일어날 수 있는 스트레스 사건으로 우리 삶을 혼란에 빠뜨리는 역경으로 경험될 수 있다. 이에 역경 상황에서 본래의 기능 수준으로 회복할 뿐 아니라, 이러한 경험을 발판 삼아 도약할 수 있도록 하는 역경 후 성장 개념에 대한 실증적인 연구가 필요하다. 본 연구는 발달 단계 중 특히 다양한 상실 경험을 마주하여 심리적인 취약성이 예상되는 중년기 성인에 주목하여 역경 후 성장에 이르게 하는 과정을 향유신념과 삶의 의미추구, 의미발견의 관계를 통해 살펴보고자 하였다.

2. 연구문제

연구문제 1. 상실 경험 중년의 향유신념은 역경 후 성장을 예측하는가?

연구문제 2. 상실 경험 중년의 향유신념과 역경 후 성장의 관계에서 삶의 의미추구와 의미발견의 이중매개효과는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 이화여자대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board; IRB)의 승인(IRB No. ewha-202011-0012-01)을 얻어, 죽음 상실, 관계 상실, 물리적 상실 등 여러 영역에서 상실을 경험한 만 40-64세 중년기 성인을 대상으로 자기보고식 온라인 설문조사를 실시하였다. 총 366부가 수집되었으며 불성실한 응답과 상실의 심각도가 2점(2: 심각함) 미만인 자료 102부는 분석 대상에서 제외하여 최종적으로 264명의 자료를 분석에 사용하였다. 연구 대상자는 남자 134명(50.8%), 여자 130명(49.2%)이었다. 연구 대상자의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다.

표 1. 연구 대상자의 인구 통계학적 특성 (N = 264)

변인	구분	빈도(명)	백분율(%)
연령	만40-49세	86	32.6
	만50-59세	88	33.3
	만60-64세	90	34.1
결혼상태	미혼	42	15.9
	결혼생활 중/동거	196	74.2
	이혼/별거	23	8.7
	사별	3	1.2
종교	무교	120	45.5
	불교	47	17.8
	기독교	57	21.6
	천주교	38	14.4
	기타	2	.7
주관적 건강상태	매우 나쁨	3	1.1
	나쁨	41	15.6
	보통	150	56.8
	좋음	64	24.2
	매우 좋음	6	2.3
학력	중졸	4	1.5
	고졸	58	22.0
	대졸	171	64.8
	대학원졸 이상	31	11.7
월 가계소득	200만원 미만	29	11
	200-400만원 미만	87	33
	400-600만원 미만	76	28.8
	600만원 이상	72	27.2

2. 측정도구

1) 상실 경험 체크리스트

Sofka(1997)가 개발한 상실 경험 체크리스트(Loss History Checklist)를 최선재(2011)이 번안하고 김아라(2016)가 수정한 것을 사용하였다. Sofka(1997)는 상실 경험을 죽음 상실, 관계 상실, 물리적·심리적 상실, 역사적 사건에 의한 상실의 4가지 범주로 나누었다. 그러나, 역사적 사건(전쟁이나 대학살 등)에 의한 상실은 국내 연구에 적절하지 않다는 선행연구(안주현, 양수진, 2022; 최선재, 2011)를 바탕으로 본 연구에서는 죽음 상실, 관계 상실, 물리적·심리적 상실 3가지 범주만을 사용하였다. 응답자들에게 상실 유형에 표시하도록 하고 ‘가장 충격적이고 고통스러웠던’ 상실 경험과 경과 시간(6개월 이내, 6개월 ~ 1년 전, 1년 ~ 2년 전, 2 ~ 3년

전, 3 ~ 5년 전, 5 ~ 10년 전, 10 ~ 20년 전, 20년 이상)을 선택하도록 하였다. 상실 경험 발생 당시와 현재의 상실 경험으로 인한 충격 및 고통의 심각도를 0점(전혀 심각하지 않다)부터 5점(아주 많이 심각하다)로 이루어진 6점 Likert 척도로 평정하였다.

2) 향유신념

Bryant(2003)가 개발하고 조현석, 권석만과 임영진(2010)이 타당화한 향유신념척도를 사용하였다. 향유신념척도는 총 24문항으로 과거 회상 8문항(예: ‘나는 과거 행복했던 기억을 떠올리면서 즐긴다.’), 현재 향유 8문항(예: ‘나는 행복한 시간을 최대한 즐길 수 있다.’), 미래 기대 8문항(예: ‘기분 좋은 일이 있을 것으로 예상될 때, 나는 즐거운 마음으로 그 일을 기다린다.’)의 3개 하위요인으로 구성되어있다. 각 문항은 1점(전혀 아니다)부터 7점(매우 그렇다)로 이루어진 7점 Likert 척도로 평정하였으며 점수가 높을수록 향유신념이 높음을 의미한다. 구조방정식 분석을 위한 확인적 요인분석 실시 결과, 원척도와 동일한 요인구조가 나타나지 않았다. 이에 방사 알고리즘을 통한 문항 묶음(radial item parceling)을 활용하여, 향유신념을 다섯 가지 하위 요인(향유신념1, 향유신념2, 향유신념3, 향유신념4, 향유신념5)으로 재구성하였다. 조현석 등의 연구(2010)에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .95로 나타났고 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93, 하위 요인에 따라서는 .70에서 .75로 나타났다.

3) 역경 후 성장

Tedeschi, Cann, Taku, Senol-Durak과 Calhoun(2017)이 개발한 외상 후 성장 척도 확장판(The Posttraumatic Growth Inventory-X; PTGI-X)을 김시형, 임수정, 신지영, 이덕희, 그리고 이동훈(2020)이 번안 및 타당화한 한국판 외상 후 성장 척도 확장판(K-PTGI-X)을 사용하였다. 한국판 외상 후 성장 척도 확장판은 총 25문항으로 자기 지각의 변화 8문항(예: ‘나는 내 감정을 더 적극적으로 표현하게 되었다.’), 대인 관계의 깊이 증가

5문항(예: ‘어려운 일이 생겼을 때, 다른 사람들에게도 의지할 수 있게 되었다.’), 영적·실존적 깊이 증가 7문항(예: ‘영적/정신적 세계에 대한 이해가 더 커졌다.’), 새로운 가능성의 발견 5문항(예: ‘나는 인생에서 무엇이 중요한지에 대한 생각이 바뀌었다.’)의 4개 하위요인으로 구성되어있다. 각 문항은 1점(경험하지 못했다)부터 6점(매우 많이 경험했다)로 이루어진 6점 Likert 척도로 점수가 높을수록 역경 후 성장 수준이 높음을 의미한다. 구조방정식 분석을 위한 확인적 요인분석 실시 결과, 원척도와 동일한 요인구조가 나타나지 않았다. 방사 알고리즘을 통한 문항 묶음(radial item parceling)을 활용하여, 역경 후 성장을 다섯 가지 하위 요인(역경 후 성장1, 역경 후 성장2, 역경 후 성장3, 역경 후 성장4, 역경 후 성장5)으로 재구성하였다. 김시형 등의 연구(2020)에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .97로 나타났다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .96으로, 하위 요인에 따라서는 .77에서 .83으로 나타났다.

4) 삶의 의미

Steger 등(2006)이 개발한 MLQ(Meaning in Life Questionnaire)를 번안 및 타당화 한 원두리, 김교현과 권선중(2005)의 한국판 삶의 의미 척도를 사용하였다. 한국판 삶의 의미 척도는 총 10문항으로, 삶에서 의미를 찾으려는 지향과 추동인 의미추구 5문항(예: ‘나는 내 삶을 의미있게 만드는 무언가를 찾고 있다.’)과 자신의 삶이 의미 있다는 의미발견 5문항(예: ‘나는 내 삶의 의미를 이해하고 있다.’)의 2개 하위요인으로 구성되어있다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)부터 7점(언제나 그렇다)으로 이루어진 7점 Likert 척도로 평정하였다. Steger 등의 연구(2006)에서 내적합치도(Cronbach's α)는 의미추구와 의미발견이 각각 .87, .86으로 나타났으며, 본 연구에서 삶의 의미의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92, 의미추구와 의미발견은 각각 .90, .88로 나타났다.

3. 자료분석

SPSS 22.0 프로그램을 사용하여 측정도구의 신뢰도 산출, 연구 참여자의 인구통계학적 특성을 확인하기 위한 기술통계분석, 변인 간 상관관계를 파악하기 위한 상관분석을 진행하였다. 또한 M-plus 7.0 프로그램을 사용하여 측정모형의 확인적 요인분석과 연구모형 분석을 위한 구조방정식 분석을 진행하였다. 측정모형 검증에서 χ^2 검증은 추정하려는 표본의 크기, 상관계수의 크기 등에 영향을 받을 수 있어 적합도 지수를 함께 참고하여 모형의 적합도를 분석하여야 한다. 본 연구에서는 모형의 간명성, 적합도를 살펴보는 상대적 적합도인 CFI, 절대적 적합도인 RMSEA, SRMR을 함께 사용하여 적합도를 평가하였다(Browne & Cudeck, 1993). 이후 간접효과의 유의성 검증을 위한 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다.

III. 결과 및 해석

1. 주요 변인의 기술 통계 및 상관 분석

본 연구의 기초자료로서 각 변인들의 평균, 표준편차를 포함한 기술통계를 산출하였다. 주요 변인들의 평균과 표준편차, 왜도 및 첨도, 변수 간 상관관계는 표 2에 제시하였다. 본 연구의 모든 변인들의 왜도(-.58 ~ .28), 첨도(-.07 ~ .26)으로 왜도의 절댓값이 3 이하이고, 첨도의 절댓값이 10을 초과하지 않아 정규성 가정을

충족하였다(Kline, 2015). 상관관계 분석 결과, 역경 후 성장은 향유신념($r = .35, p < .01$), 의미추구($r = .50, p < .01$), 의미발견($r = .64, p < .01$)과 정적 상관을 보였고, 향유신념은 의미추구($r = .41, p < .01$), 의미발견($r = .54, p < .01$)과 정적인 상관을 보였으며 의미추구는 의미발견($r = .65, p < .01$)과 정적 상관을 보였다.

2. 측정모형 검증

지표변인의 구성을 위해 요인 알고리즘을 활용하여 역경 후 성장, 향유신념, 삶의 의미추구 및 의미발견 척도의 잠재변인을 지표변인으로 재구성하였다. 이후 측정모형의 확인적 요인분석을 진행하여 각각의 지표변인들이 잠재변인을 적절하게 반영하는지 확인하였다. CFI는 .90 이상(Bentler, 1990), RMSEA는 .08 이하(Browne & Cudeck, 1993), SRMR은 .08 이하일 경우 적합도가 적절하다고 판단한다(Hu & Bentler, 1999).

분석 결과, χ^2 값 247.77($df = 92, p < .001$)을 제외한 나머지 근사 적합도 지수로 CFI는 .97, SRMR은 .05, RMSEA는 .08(90% CI = .07 ~ .09)로 나타나, 본 연구의 측정모형은 전반적으로 좋은 적합도를 지녔다고 판단할 수 있다. 다음으로 측정모형의 수렴타당도와 변별타당도를 검증하였다. 측정모형의 표준화된 요인부하 추정치가 .70 이상일 때에 우수한 수렴타당도를 가진 것으로, 잠재변인 간 상관의 절댓값이 .90을 넘지 않으면 변별타당도를 확보한 것으로 평가한다(Kline, 2015). 이를 기준으로 본 연구의 수렴타당도(.81 ~ .96)와 변별타당도(.10 ~ .30)가 모두 확보되었음을 확인했다.

3. 구조모형 분석

삶의 의미추구와 의미발견이 상실 경험 중년의 향유신념과 역경 후 성장의 관계를 매개하는지 살펴보기 위해 연구모형을 설정하고 모형의 검증을 실시하였다. 연구모형에 대한 적합도는 $\chi^2 = 247.77(df = 92, p < .001)$, CFI = .97, SRMR = .05, RMSEA = .08(90% CI = .07 ~ .09)로 나타나, 본 연구의 모형이 자료의 특성을 적절히

표 2. 주요 변인 간 기술통계 및 상관분석 결과 (N = 264)

	1	2	3	4
1. 역경 후 성장	-	.35**	.50**	.64**
2. 향유신념		-	.41**	.54**
3. 의미추구			-	.65**
4. 의미발견				-
평균	3.96	4.76	5.09	4.81
표준편차	.84	.76	.97	1.08
왜도	-.58	.28	-.53	-.25
첨도	.09	-.07	.26	-.06

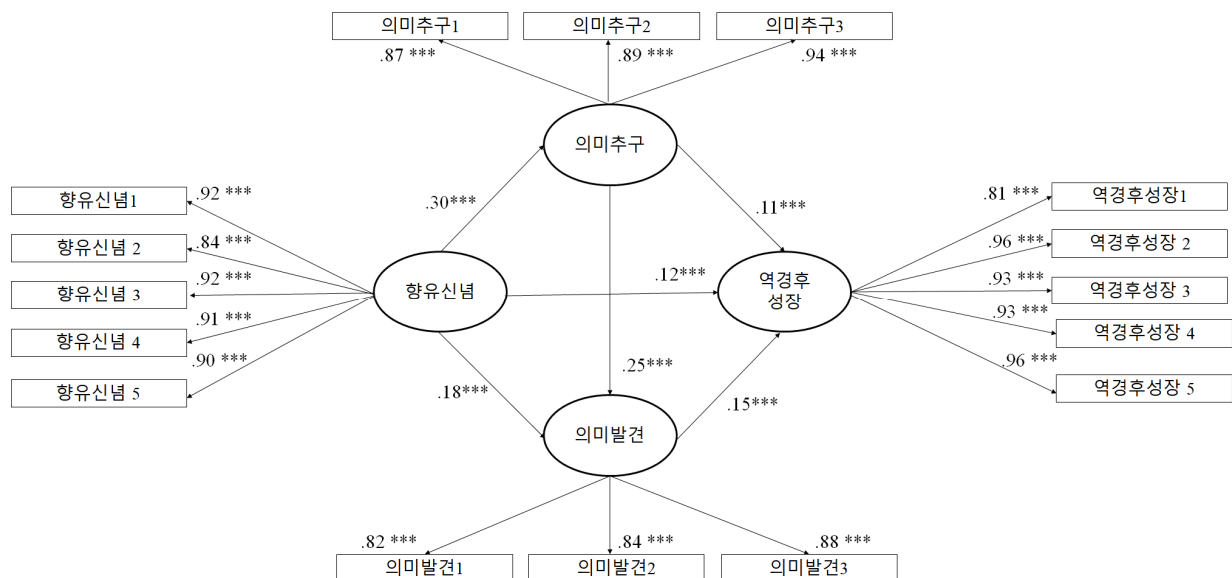
** $p < .01$.

반영하는 것으로 판단된다.

연구모형의 모수 추정치와 각 경로계수의 통계적 유의성은 그림 1에 제시하였다. 향유신념에서 역경 후 성장($\beta = .12, p < .001$), 의미추구($\beta = .30, p < .001$), 의미발견($\beta = .18, p < .001$)으로 이어지는 경로가 정적으로 유의하였다. 이는 향유신념의 수준이 높을수록 역경 후 성장 뿐 아니라 의미추구와 의미발견이 더 높아질 수 있음을 보여준다. 의미추구에서 역경 후 성장으로 가는 경로($\beta = .11, p < .001$), 의미발견에서 역경 후 성장으로 가는 경로($\beta = .15, p < .001$) 또한 정적으로 유의미하였고, 의미추구에서 의미발견으로 이어지는 경로($\beta = .25, p < .001$)도 정적으로 유의하였다. 이는 의미추구와 의미발견의 수준이 높을수록 역경 후 성장 수준 또한 높아짐을 의미한다.

4. 매개효과 검정

상실을 경험한 중년기 성인의 향유신념과 역경 후 성장의 관계에서 의미추구와 의미발견의 단순매개효과와 이중매개효과가 통계적으로 유의한지 부트스트래핑 (bootstrapping) 방법을 이용하여 검정하였다. 원자료($n = 264$)에서 복원추출 방식으로 무선표집하여 생성한 10,000개의 자료표본을 사용하여 95% 신뢰구간에서 각 매개효과의 통계적 유의성을 살펴보았다. 매개효과 검정 결과, 95% 신뢰구간에서 모두 0이 포함되지 않아(Bollen & Stine, 1990), 향유신념과 역경 후 성장의 관계에서 의미추구, 의미발견 각각의 단순매개효과와 의미추구와 의미발견을 순차적으로 거치는 이중매개효과가 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(표 3 참조).



*** $p < .001$. 그림에 제시된 계수는 모두 표준화된 수치임.

그림 1. 연구모형의 경로계수와 요인부하량

표 3. 연구모형의 매개효과 검정결과

경로	간접효과	95% 신뢰구간	
		lower	upper
향유신념 → 의미추구 → 역경 후 성장	.032***	.015	.049
향유신념 → 의미발견 → 역경 후 성장	.027***	.015	.039
향유신념 → 의미추구 → 의미발견 → 역경 후 성장	.005**	.005	.018

** $p < .01$. *** $p < .001$.

IV. 논의

본 연구는 상실을 경험한 중년기 성인을 대상으로 향유신념이 어떠한 기제를 통하여 역경 후 성장으로 이어지는지 탐색하고자 하였다. 이를 위해 향유신념이 역경 후 성장으로 이어지는 경로에서 삶의 의미추구와 의미발견을 매개변인으로 설정하여 살펴보았다. 본 연구의 주요 결과에 대한 논의를 다음에 제시하였다.

첫째, 구조방정식 모형 분석을 통해 변인들 간 구조적 관계를 확인한 결과, 향유신념에서 역경 후 성장으로 이어지는 직접경로가 정적으로 유의미하게 나타났다. 즉 상실을 경험한 중년의 향유신념은 역경 후 상실을 예측하였다. 향유신념과 역경 후 성장의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 드물지만, 대학생 대상으로 주 2회 과거 회상 및 향유하기를 실시한 집단에서 더 높은 수준의 긍정 정서를 보였던 연구(Bryant, Smart, & King, 2005)와 초등학생 대상으로 행복 향유하기를 실시한 집단에서 더 높은 수준의 심리적 안녕감을 보였던 연구(김연옥, 은혁기, 2013)를 고려할 때, 향유신념이 높은 개인은 역경 상황에 쉽게 매몰되지 않을 수 있다(Hurley & Kwon, 2013). 상실을 경험한 중년은 과거 고통스러운 상실 경험에 대한 회상에 침잠하고 미래에 대해 비관적인 태도를 보일 가능성이 있다. 그러나 향유하기를 통해 주의를 전환하여 과거 행복했던 경험을 회상하고 현재 삶의 긍정적 측면을 탐색하며 다가올 미래에 대해 기대한다면 상실 경험의 회복과 성장에 긍정적인 영향을 줄 것으로 보인다. 구체적으로, 향유신념으로 유도된 높은 수준의 긍정 정서는 스트레스 상황에서 부정적인 생리적 증상을 완화하고 적응적인 전략을 활용하는 인지적인 대처 능력을 향상하는 데 도움이 될 수 있다(Fredrickson, 2013). 이처럼 향유신념이 높은 중년은 상실을 경험하더라도 긍정 정서를 포착하고 강화하면서, 확장된 조망으로 역경 상황을 바라볼 수 있고 효과적인 방식으로 대처함으로써 성장이 가능할 것이다.

둘째, 향유신념에서 의미추구와 의미발견을 거쳐 역

경 후 성장으로 이어지는 단순매개효과가 모두 정적으로 유의하였다. 의미추구의 긍정적인 매개효과는 향유신념이 긍정적인 경험에 주의를 기울이게 하여 긍정 정서와 사고가 유발되고, 이는 삶에 대한 조망을 넓혀 주며 삶의 의미를 추구하도록 촉진한다는 이재복과 정문경의 연구(2021), 삶의 의미를 추구할 때 역경을 딛고 성장에 이를 수 있다는 김보라와 신희천의 연구(2010)를 통해 지지된다. 즉 향유신념은 삶의 목적과 의미를 찾고자 하는 동기를 촉진하고(이재복, 정문경, 2021; 조은희, 이영순, 2013) 역경 속에서도 긍정적인 부분에 초점을 맞춰 성숙한 대응과 삶의 방향을 모색하는 심리적 자원이 될 수 있다는 것이다. 의미추구의 긍정적 매개효과를 확인한 본 연구와 달리 일부 선행연구에서 의미추구는 의미발견이라는 과정으로 이어질 때 비로소 행복, 안녕감 등의 긍정적인 정신건강 지표를 예측할 수 있음을 강조한다(박주하 등, 2021; Steger et al., 2006). 그러나 정미영(2013)은 의미추구가 삶에 대한 만족감, 행복 등 안정적인 심리적 상태를 설명하진 못하더라도, 삶의 가치를 찾아가고자 분투하는 자기 성장 및 실현적 동기로서 기능할 수 있다고 설명한다. 김보라와 신희천의 연구(2010)에서도 외상적 사건에서 삶의 의미추구가 성장을 예측하는 결과를 보였다. 본 연구에서 다루고 있는 개념인 역경 후 성장은 심각한 고통을 견뎌내고 그 고통의 의미가 무엇인지 재해석하는 과정이라는 점을 고려할 때, 적극적으로 삶의 의미를 찾고 추구하는 의미추구가 역경 속에서도 심리적 긴장과 위협을 견뎌내고 성장으로 나아가게 하는 주요한 동력으로 작용했다고 생각해 볼 수 있다. 향유신념이 의미발견을 매개로 역경 후 성장을 예측하는 단순매개효과의 유의성 역시 이 같은 맥락에서 설명할 수 있다. 향유신념은 여러 각도에서 사건을 조망하고 적응적인 대처를 가능하게 함으로써, 의미발견을 촉진시키는 것으로 보고된 바 있다(Folkman, 1997; King et al., 2006). 또한 본 연구의 결과는 향유신념을 통해 삶의 의미를 지각했을 때 불행이나 외상적인 사건의 고통이 완화될 수 있다는 선행연구를 통해 지지된다(Frankl, 1959). 나아가 향유신념은 행복, 충만감 등의 긍정적 정

서를 강화하며(Baumeister & Vohs, 2002), 이는 곧 스트레스의 극복 및 효과적인 적응, 개인적 성장을 촉진할 수 있다는 선행연구 결과와도 맥을 같이 한다(박선영, 권석만, 2012; King & Pennebaker, 1998). 즉 향유신념이 높은 사람들은 삶의 의미를 발견하기 쉽고, 의미발견이라는 욕구의 충족은 역경 후 성장으로 이어질 수 있음을 의미한다.

셋째, 향유신념과 역경 후 성장의 관계에서 의미추구와 의미발견의 순차적인 이중매개효과가 나타났다. 높은 향유신념은 삶의 의미를 추구하고 발견하게 하며, 역경 후 성장으로 이어진다는 것을 의미한다. 이는 관계 외상을 경험한 성인의 의미추구가 의미발견을 거쳐 외상 후 성장에 이른다라는 연구(민덕기, 2019)와 의미추구가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 의미발견이 높다는 연구(김경희, 이희경, 2013)를 지지한다. 동양 문화권의 의미추구와 의미발견은 순환적인 개념으로, 의미를 추구하려는 노력은 의미발견을 확장 및 촉진시킬 수 있다는 Steger 등(2008)의 주장과 같이, 본 연구의 결과 또한 향유신념이 높은 사람들은 역경 속에서 삶의 의미를 추구하고 찾게 되는 일련의 과정을 통해 회복을 넘어 성장으로 이를 수 있었던 것으로 생각된다.

본 연구의 기여와 함의는 다음과 같다.

첫째, 상실과 관련된 기존의 연구들은 대학생과 임상 집단을 대상으로 진행되어 상대적으로 중년기에 대한 연구는 미흡하였다. 인생의 초기와 후기의 연결하는 전환기인 중년기는 생애 주기 특성상 다양한 심리적, 신체적, 정서적 변화를 마주하며 특히 여러 유형의 상실 경험에서 심리적 어려움이 예상된다. 본 연구는 심리적으로 취약할 수 있는 상실 경험 중년기를 대상으로 역경 후 성장에 이르는 심리적 기제를 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 상실을 경험하는 중년들이 긍정적인 경험에 주의를 기울이는 과정을 통해 역경 후 성장에 이를 수 있음을 확인했다. 특히 향유신념이 단순히 긍정적인 경험을 즐긴다는 개념을 넘어서 자신의 과거와 현재, 미래에 경험을 이해하는 특성임을 고려할 때, 역경 후 성장에 이를 수 있는 심리적 변인 중 향유신념을 높일

수 있는 개입은 중년기의 정서적 안녕감을 증진시킬 수 있는 자원으로 활용될 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 역경 후 성장을 도모하는 삶의 의미추구와 의미발견의 영향을 확인하였다. 이는 상실 경험에서 삶의 의미 구조와 신념 체계의 재건을 위해 의미재구성 과정이 필요하다는 의미재구성 모델을 검증한 결과이다. 또한 의미추구의 긍정적인 영향력에 대한 일관적이지 않은 결과를 보였던 선행연구들(Steger et al., 2006)과 달리, 의미추구가 의미발견을 매개하지 않고서도 성장을 위한 원동력으로써 기능할 수 있음을 밝혔다는데 의의가 있다.

넷째, 향유신념은 현재의 고통을 줄이고 역경의 상황에서 벗어날 수 없다는 지각을 완화시킨다. 나아가 삶의 긍정적인 요인에 주의를 기울여 삶의 의미를 추구하고 발견하게 하는 등 일련의 과정을 통해 상실 경험을 적응적으로 대처할 수 있게 한다. 성격적 특성과 같은 개인의 안정적인 특질과 달리, 향유신념과 삶의 의미추구 과정은 변화 및 개입의 가능성이 큰 영역으로 본 연구는 역경 후 성장 과정에서 이들의 관계를 확인함으로써 향후 상담프로그램을 개발하는 데 근거를 마련하였다는 점에서 의의가 있다. 구체적으로 타인과 공유하기, 기억을 잘 해두기, 세밀하게 감각 느끼기, 축복하기 등의 향유 방식을 활용한 프로그램을 통해 중년기 성인들이 의도적으로 긍정적인 경험을 의식하고 자신의 삶을 더욱 의미 있게 여길 수 있도록 돕고, 궁극적으로 역경을 딛고 성장에 이르는 데 기여할 수 있다.

본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 상실의 유형과 복합성, 지속 기간 등 역경의 특성 또한 역경 후 성장에 주요한 영향을 미칠 수 있으나, 본 연구에서는 상실을 경험한 중년이 역경 후 성장에 이르는 경로에만 초점을 두었다. 추후 연구에서는 역경의 특성을 세분화하여 살펴봄으로써 이해를 넓힐 필요가 있다.

둘째, 역경 후 성장을 이르게 하는 요인으로 신념, 가치 체계 등과 같은 개인 내적 변인 외에도 사회적

지지와 같은 외적인 변인을 살펴볼 필요가 있다. 선행 연구에서 역경 경험에서 주변의 지지 자원을 통한 효과가 보고되고 있으므로(임채원, 정주리, 2018) 추후 연구에서 외적 변인이 함께 고려된다면 역경 후 성장에 대한 개입 방안을 마련하는데 더욱 풍부한 자료로 활용될 수 있을 것이다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 상실을 경험한 중년기 성인들이 긍정적인 경험에 주의를 기울이고 삶에 대한 의미를 추구하며 발견하는 순차적인 과정을 통해 성장에 이를 수 있는 기제를 밝혔다는 데 의의가 있다. 본 연구 결과는 중년기 성인들이 역경을 극복하고 적응적인 노년기 준비를 위한 개입 전략을 모색할 수 있도록 돕는 데 기여할 것으로 기대한다.

참고문헌

- 김경희, 이희경 (2011). 긍정정서와 자기결정성 요인이 삶의 의미에 미치는 영향. *상담학연구*, 12(4), 1353-1370.
- 김경희, 이희경 (2013). 의미추구와 긍정정서가 의미발견에 미치는 영향. *한국심리학회지: 일반*, 32(1), 107-124.
- 김미애 (2021). 은퇴한 교장 생애에 나타난 역경과 개인 및 가족 레질리언스 행복에 관한 현상학적 연구. *울산대학교 석사학위논문*.
- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 117-136.
- 김시형, 임수정, 신지영, 이덕희, 이동훈 (2020). 외상 후 성장 척도 확장판의 한국판 타당화 연구. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 26(3), 195-220.
<https://doi.org/10.20406/KJCS.2020.8.26.3.195>
- 김아라 (2016). 관계 상실 경험 중년기 성인의 감사성향과 역경후 성장의 관계. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 김연옥, 은혁기 (2013). 행복 향유하기 집단상담 프로그램 개발과 초등학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향. *초등상담연구*, 12(3), 419-437.
- 김지선 (2017). 중년 여성의 사회적지지, 생활스트레스 및 자아 존중감이 우울에 미치는 영향. *공주대학교 석사학위논문*.
- 김지윤, 임영진 (2015). 긍정심리상담의 효과에 대한 예언변인으로서의 우울증상 연구. *재활심리연구*, 22(1), 1-10.
- 민덕기 (2019). 대인관계 외상을 경험한 성인의 의미추구와 외상 후 성장의 관계에서 의미발견의 매개효과: 정서조절 양식에 따른 집단 비교. *광운대학교 석사학위논문*.
- 박보경 (2013). 대학생의 탄력성, 삶의 의미, 의도적 반추 및 외상 후 성장의 관계. *경북대학교 석사학위논문*.
- 박선영, 권석만 (2012). 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의. *한국심리학회지: 일반*, 31(3), 741-768.
- 박주하, 배유진, 양수진 (2021). 영아-결혼하기 자녀를 둔 초산모의 그릿과 행복감의 관계: 삶의 의미와 양육효능감의 매개효과. *한국심리학회지: 발달*, 34(4), 1-20.
<https://doi.org/10.35574/KJDP.2021.12.34.4.1>
- 안주현, 양수진 (2022). 상실 경험 중년의 균형적 시간관, 의미재구성, 역경후 성장의 관계. *사회과학연구논총*, 38(2), 117-144.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. *한국심리학회지: 건강*, 10(2), 211-225.
- 유성경, 김유진 (2015). 삶의 의미추구와 주관적, 심리적 안녕감의 관계에서 의미발견 및 기본심리욕구 충족의 매개효과. *상담학연구*, 16(2), 53-75.
<https://doi.org/10.15703/kjc.16.2.201504.53>
- 이재복, 정문경 (2021). 중년 기혼 여성의 향유신념이 삶의 의미에 미치는 영향: 긍정적 정서조절의 매개효과. *인간발달연구*, 28(3), 273-294.
<https://doi.org/10.15284/kjhd.2021.28.3.273>
- 임선영 (2013). 외상적 관계상실로부터 성장에 이르는 과정에 대한 질적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(4), 745-772.
- 임채원, 정주리 (2018). 대인 간 스트레스 사건 이후 고립감과 역경 후 성장과의 관계에서 정서적 지지와 자기자비의 매개효과. *상담학연구*, 19(6), 55-72.
<https://doi.org/10.15703/kjc.19.6.201812.55>
- 정미영 (2013). 삶의 의미의 두 요인에 관한 연구. *한국기독교상담학회지*, 24(1), 153-180.
- 정주리, 이기학 (2007). 의미발견을 통한 의미추구와 주관적 안녕감의 모형 검증: 문제해결 책임감과 긍정적 재해석을 매개로. *상담학연구*, 8(4), 1309-1321.
<https://doi.org/10.15703/kjc.8.4.200712.1309>
- 조은진 (2016). 삶의 의미추구와 의미발견의 관계에서 긍정정서, 인지적 유연성의 매개효과검증. *전국대학교 대학원 석사학위논문*.
- 조은희, 이영순 (2013). 노인의 향유 신념과 향유 방식이 삶의 의미와의 관계. *재활심리연구*, 20(3), 565-585.
- 조현석, 권석만, 임영진 (2010). 한국판 향유신념 척도의 타당화 연구. *한국 심리학회지: 임상*, 29(2), 349-365.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2010.29.2.001>
- 최선재 (2011). 상실 경험의 의미 재구성과 심리적 적응의 관계. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 허정선, 주해원, 현명호 (2016). 향유와 심리적 건강과의 관계: 반추의 매개효과를 중심으로. *STRESS*, 24(4), 303-308. <https://doi.org/10.17547/kjsr.2016.24.4.303>
- 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). UK: Oxford University Press.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238>
- Bollen, K. A., & Stine, R. (1990). Direct and indirect effects: Classical and bootstrap estimates of variability. *Sociological Methodology*, 20, 115-140. <https://doi.org/10.2307/271084>
- Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 511-535. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen, & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196. <https://doi.org/10.1080/0963823031000103489>
- Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6, 227-260. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3889-4>
- Burnett, P., Middleton, W., Raphael, B., & Martinek, N. (1997). Measuring core bereavement phenomena. *Psychological Medicine*, 27(1), 49-57. <https://doi.org/10.1017/s0033291796004151>
- Carlson, C. (1978). *Behavioral concepts and nursing intervention loss*. New York, NY: Lippincott.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Control processes and self-organization as complementary principles underlying behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 6(4), 304-315. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0604_05
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561-574. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.561>
- Davis, C., Wortman, C. B., Lehman, D. R., & Silver, R. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? *Death Studies*, 24(6), 497-540. <https://doi.org/10.1080/07481180050121471>
- Fazio, R. J., & Fazio, L. M. (2005). Growth through loss: Promoting healing and growth in the face of trauma, crisis, and loss. *Journal of Loss and Trauma*, 10(3), 221-252. <https://doi.org/10.1080/15325020590928207>
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207-1221. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(97\)00040-3](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(97)00040-3)
- Frankl, V. E. (1959). The spiritual dimension in existential analysis and logotherapy. *Journal of Individual Psychology*, 15(2), 157-165.
- Fredrickson, B. L. (2008). Promoting positive affect. In M. Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 449-468). New York, NY: Guilford Press.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-407236-7.00001-2>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2013). Savoring helps most when you have little: Interaction between savoring the moment and uplifts on positive affect and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1261-1271. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9377-8>
- Infurna, F. J., Gerstorf, D., & Lachman, M. E. (2020). Midlife in the 2020s: Opportunities and challenges. *American Psychologist*, 75(4), 470-485. <https://doi.org/10.1037/amp0000591>
- King, L. A., & Pennebaker, J. W. (1998). What's so great about feeling good? *Psychological Inquiry*, 9(1), 53-56. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_8
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(1), 11-21. <https://doi.org/10.1023/b:jots.0000014671.27856.7e>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.

- <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2005). Getting unstuck: The roles of hope, finding meaning, and rumination in the adjustment to bereavement among college students. *Death Studies*, 29(5), 435-458.
<https://doi.org/10.1080/07481180590932544>
- Park, C. L., & Gutierrez, I. A. (2013). Global and situational meanings in the context of trauma: Relations with psychological well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 26(1), 8-25.
<https://doi.org/10.1080/09515070.2012.727547>
- Reker, G. T., & Wong, P. T. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren, & V. L. Bengston (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214-246). New York: Springer.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Sofka, C. J. (1997). Loss history checklist. In J. D. Mannino (Ed.), *Grieving days, healing days* (p. 20). Boston: Allyn & Bacon.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38(11), 1161-1173.
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.38.11.1161>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
<https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol Durak, E., & Calhoun, L. G. (2017). The posttraumatic growth inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, 30(1), 11-18.
<https://doi.org/10.1002/jts.22155>
- Thompson, N. J., Coker, J., Krause, J. S., & Henry, E. (2003). Purpose in life as a mediator of adjustment after spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 48(2), 100-108.
<https://doi.org/10.1037/0090-5550.48.2.100>
- Watson, D. (2002). Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 106-119). New York: Oxford University Press.
- 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: Lawrence Erlbaum Associates.