

# 의미증진 프로그램이 우리나라 대학생의 삶의 의미에 미치는 효과: 체계적 문헌고찰

도은나<sup>1</sup>, 조선희<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>국립목포대학교 간호학과 강사, <sup>2</sup>국립목포대학교 간호학과 교수

## Effects of Meaning Enhancement Program on Meaning of Life for Korean College Students: A Systematic Review

Eunna Do<sup>1</sup>, Sunhee Cho<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Lecturer, Dep. of Nursing, Mokpo National University

<sup>2</sup>Professor, Dep. of Nursing, Mokpo National University

**요약** 본 연구는 우리나라에서 연구된 대학생 대상 의미증진 프로그램의 효과에 관한 문헌을 융합적으로 살펴보고 대학생 대상의 의미증진 프로그램의 내용적 형식적 특성과 의미증진 효과를 분석하기 위하여 실시되었다. 2021년 5월 까지 국내에서 출판된 연구논문과 학위논문 중 대학생의 의미증진을 목적으로 한 연구를 대상으로 문헌을 수집하였다. 2021년 6월 10일부터 20일까지 6개의 데이터베이스를 사용하여 '의미요법' OR '로고테라피' OR '의미치료' OR '삶의 의미' OR '의미'로 검색을 실시하였다. 최종 선정된 논문은 7편을 두 명의 독립된 연구자가 표준화된 도구를 사용하여 비뮌림 위험과 연구의 질평가를 수행하였다. 7편의 의미증진 프로그램은 모두 대학생의 삶의 의미 발견에 효과가 있었으며, 단일중재와 병합중재 모두 효과가 있는 것으로 나타났다. 대학생 대상 의미증진 프로그램의 효과크기 분석을 위해서는 향후 무작위 대조군 실험연구가 시행될 필요가 있다.

**키워드** : 융합, 의미증진 프로그램, 삶의 의미, 체계적 문헌고찰, 효과

**Abstract** This study aimed to review the literature on the effects of the meaning enhancement program for college students studied in Korea, and to analyze the content and formal characteristics and the meaning enhancement effects of the program for college students. The literature was collected for studies aimed at enhancing meaning of life in college students among research papers and dissertations published in Korea until May 2021. Six databases were used to conduct searches with 'logotherapy' in Korean and English OR "meaning therapy" OR "meaning of life" OR 'meaning'. Two independent researchers performed an assessment of bias risk and research quality using a standardized tool, with seven final selected papers. All seven meaning enhancement programs were effective in discovering the meaning of life among college students, and both single and merged interventions were found to be effective. In order to analyze the effect size of meaning enhancement programs for college students, randomized control experimental studies need to be conducted in the future.

**Key Words** : Convergence, Meaning enhancement, Stress, Systematic review, Effect

### 1. 서론

청년기에 해당하는 대학생들은 사회참여가 시작됨에 따라 정체성과 삶의 의미에 대한 탐색이 필요한 시기이

다[1]. 그러나 대학생들은 빠르게 변화하는 시대에 적응하느라 삶의 의미에 대해 탐색할 여력이 부족한 실정이다[2]. 우리나라 대학생들은 경제적 어려움, 등록금 및 생활비 부담 등으로 인해 학업스트레스, 생활스트레스와

\*Corresponding Author : Sunhee Cho(chosunhy@gmail.com)

Received July 27, 2021

Accepted October 20, 2021

Revised August 25, 2021

Published October 31, 2021

더불어 경제적 스트레스에도 노출되어 있다[3,4]. 대학생 시기의 심리적 스트레스는 우울, 불안 등의 다양한 정신건강 문제와 관련이 있으며, 특히 자살 행동에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다.

스트레스로 인한 심리적 고통을 감소시키고 극복하기 위해 스트레스 상황에 의미를 부여하는 과정이 효과적이라는 보고가 있다[5]. 즉, 사람들은 삶의 의미를 통해 삶의 가치와 목적을 발견하고, 자기효능감과 자기가치감을 얻음으로써 불안정한 삶에 안정성을 부여하여 개인의 적응을 돕는다고 보는 것이다[6]. 스트레스 대처 모델을 주창한 Park & Folkman [7]은 스트레스 사건으로 인한 심리적 고통을 감소시키려는 노력으로 의미의 재평가와 수정 과정이 스트레스 대처 과정에 포함한다고 보았다.

이 모델을 한국 대학생들에게 검증한 연구에서 대학생의 개인적 의미는 문제중심적 대처가 심리적 안녕감에 영향을 미칠 때 반드시 필요하였고 영적 의미는 정서중심적 대처가 심리적 안녕감에 영향을 미칠 때 반드시 필요한 요인이었다[8]. 대학생의 스트레스가 자살생각에 영향을 줄 때 삶의 의미가 간접 영향을 미치는 것으로 보고되었고[9], 삶의 의미를 증진시키는 심리요법들이 스트레스 감소에 효과적이었다는 문헌연구도 있다[10]. 대학생의 삶의 의미는 스트레스와 같은 심리적 변인 외에도 진로체제감에 긍정적인 영향을 미치고[11], 진로적응성과 유의미한 상관관계가 있다[12]. 이와 같이, 대학생의 삶의 의미는 정신건강과 적응에 매우 중요한 요인으로 평가된다.

대학생의 정신건강과 대학생활 적응을 향상시키기 위하여 대학생의 삶의 의미를 증진시키는 다양한 심리요법들이 개발되어 왔으며, 삶의 의미를 증진시키는 대표적인 프로그램인 Frank의 의미요법(logotherapy)[13]을 기반으로 하고 있다. Frank의 의미요법은 임상에서 신경증 환자에 적용되기에 적합하며 표준화된 형식이나 기법이 없이 개인 또는 집단으로 다양하게 시행할 수 있다. 그 외 성인에게 적용된 대표적인 의미증진 프로그램은 meaning-centered therapy [14], 암환자를 위한 meaning-centered psychotherapy [15,16], 의미요법과 자서전쓰기 방법을 결합한 logo-autobiography [17]가 있으나, 우리나라 대학생에게 적용된 것은 의미요법과 자서전쓰기를 결합한 의미요법 자서전쓰기(logo-autobiography)이다[17].

우리나라에서 연구된 의미증진 프로그램들은 대부분 Frankl [13]이 강조하는 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치를 탐색함으로써 궁극적으로 삶의 의미를 발견하도록 돕는 중재이다. 삶의 의미를 상실한 실존적 공허 상태를 우울의 원인으로 보고 의미요법을 통해 존재의 유일성을 되찾고 고통의 의미와 삶의 의미를 발견함으로써 실존적 공허 상태에서 벗어날 수 있다고 본다[13]. 따라서 다양한 스트레스로 인해 실존적 공허를 경험하는 대상자들에게 삶의 의미를 발견하게 하여 실존적 공허를 극복하게 하는 것은 스트레스 감소에 도움을 줄 수 있다[18].

최근 의미요법을 포함한 의미증진 프로그램의 효과를 검증하는 국내 연구가 증가하고 있으나[14] 대학생의 의미증진 프로그램에 관한 체계적 문헌연구는 부족한 실정이다. 우리나라의 사회적, 문화적 특성에 맞는 의미요법을 개발하고 적용하기 위해서는 국내에서 시행되어 온 의미증진 프로그램의 특성에 대한 깊이 있는 분석이 필요하다. 본 연구에서는 대학생이 삶의 의미를 발견하도록 돕는 심리중재 프로그램을 의미증진 프로그램으로 정의하고, 대학생을 위한 의미증진 프로그램과 관련된 연구문헌들을 분석하고자 한다.

체계적 문헌고찰 방법은 선행연구에서 보고된 양적 질적 자료들을 체계적으로 수집하고 분석하여 연구질문에 대한 답을 추론하는 근거기반 연구방법이다[19]. 우리나라 대학생을 대상으로 실시된 의미증진 프로그램의 전체 효과크기 측정을 위해서는 개별 연구결과의 평균치를 통계적으로 분석하는 메타분석 연구가 필요하나, 의미증진 프로그램 실험연구 중 무작위 배정 실험설계 연구가 부족하므로 메타분석 연구를 통한 효과크기 분석에는 한계가 있다.

본 연구에서는 대학생의 삶의 의미를 향상시키기 위한 목적으로 국내에서 시행된 의미증진 프로그램의 효과를 검증한 실험연구 문헌을 체계적으로 고찰함으로써 프로그램의 내용적 형식적 특성을 파악하고자 하였다. 이 연구를 통해 대학생 집단의 특성에 맞는 맞춤형 의미증진 프로그램 개발을 위한 근거자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 우리나라 대학생을 대상으로 삶의 의미 증

진을 위해 시행된 의미증진 프로그램의 특성과 효과를 분석하기 위한 체계적 문헌고찰 연구이다.

## 2.2 자료의 선정기준 및 배제기준

본 연구는 PICCO-SD (Participants, Intervention, Comparisons, Outcomes, Study Design, PICO-SD)를 통해 데이터베이스를 검색하여 선정기준과 배제기준에 맞는 자료를 선정하였다. 연구대상(participants)은 대학생, 중재(intervention)는 의미증진 프로그램 및 병합중재, 비교집단(comparisons)은 의미증진 프로그램을 받지 않은 집단, 결과변수(outcomes)는 의미, 연구설계(study design)는 무작위 대조군 실험설계, 비동등성 대조군 실험설계로 설정하였다. 2021년 5월까지 발표된 국내외 학술지 및 학위논문을 선정하되 학위논문과 학술지 논문이 중복되는 경우 학술지 논문을 선정하였다. 대조군이 없는 연구, 질적 연구, 조사연구, 문헌연구, 프로그램개발연구 등 비실험 연구와 학술대회 발표 자료는 제외하였다.

## 2.3 자료수집 및 선정과정

체계적 고찰에 적합한 논문을 선정하기 위하여 자료 수집 및 선정 과정에 2명의 연구자가 독립적으로 자료를 검토하였으며 의견이 불일치할 경우 선정기준, 제외 기준에 따라 함께 검토하여 일치된 결과를 도출하였다. 본 연구는 2021년 5월까지 국내에서 출판된 연구논문과 학위논문 중 대학생의 의미증진을 목적으로 한 연구를 대상으로 하였다. 2021년 6월 10일부터 20일까지 6개의 데이터베이스 학술연구정보서비스(Research Information Sharing Service [RISS]), 한국의학논문 데이터베이스(Korean Medical Database [KMBASE]), 코리아메드(KoreaMed), 국가과학기술정보센터(National Digital Science Library [NDSL], DBpia (Data Base Periodical Information Academic), 한국학술정보서비스(Korean Studies Information Service System [KISS])를 사용하였다.

상세검색에서 제목과 초록으로 '의미요법' OR '로고 테라피' OR '의미치료' OR '삶의 의미' OR '의미'로 검색하였고 '대학생'으로 결과 내 재검색을 실시하였으며 코리아메드 [KoreaMed]에서는 'logotherapy', 'meaning-centered', 'meaning'을 사용하였다. 누락된 문헌이나 영문으로 된 국내 연구가 더 있는지 확인하

기 위해 구글 학술검색과 PubMed에서 'logotherapy', 'meaning-centered', 'meaning'을 검색어로 하여 수기검색을 하였고, 검색된 문헌의 참고문헌을 추가로 검토하여 세 편의 의미요법 문헌을 추가하였다. 검색된 문헌에서 중복된 연구를 제외한 후 제목과 초록으로 1차 제외를 하였으며, 선정된 문헌의 원문을 확인하여 2차 제외를 실시하여 총 7편의 연구를 최종 선정하였다.

## 2.4 분석대상 연구의 질평가

최종 선정된 7개 연구의 질평가를 위해 수정된 SIGN (Scottish Intercollegiate Guidelines Network) 질평가 도구를 사용하였다[20]. 두 명의 연구자가 독립적으로 질평가를 실시하였다. 질평가 항목 기준에 따라 함께 검토하여 일치된 결과를 도출하였다. SIGN 질평가 문항은 핵심연구문제의 명확성, 실험군과 대조군의 사전 동질성, 실험처치 외의 처치 없음, 표준화된 프로토콜 또는 맹검 시행, 측정의 타당성과 신뢰성, 통계분석의 적절성, 대상자의 탈락률, 연구 시작 시점에서 할당된 그룹으로의 분석, 한 기관 이상에서의 시행여부 등 9문항으로 구성되어있다. 질평가 기준이 충족되면 '++', 몇 가지 불충분 사항이 있지만 연구의 결론이 바뀌지 않을 경우 '+', 대부분 불충분하여 연구의 결론이 바뀔 것으로 사료되는 경우 '-'로 평가하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 문헌 선정

문헌 선정 과정은 Fig. 1과 같다. 데이터베이스에서 검색된 자료 총 1,361편에서 엑셀프로그램을 활용하여 중복문헌 335편을 제거하고, 제목과 초록을 확인하여 의미증진 프로그램과 관련이 없는 문헌 845편, 비실험 연구 164편, 대학생 대상이 아닌 연구 3편을 1차 배제하였다. 1차 배제 후 선정된 14편을 대상으로 원문을 확인하여 중복 3편, 의미 결과변수가 없는 연구 2편[21,22], 비실험연구 1편, 대학생 대상이 아닌 연구 1편을 2차로 제거하여 총 7편의 논문을 최종 선정하였다.

### 3.2 연구의 일반적 특성

선정된 연구의 특성은 다음 Table 1과 같다. 2010년 이전 논문이 2편, 2010~2020년까지 보고된 논문이 4편이었고 2021년 5월까지 보고된 논문이 1편이었다.

학위논문이 2편, 학술지 논문은 5편이었으며 모두 비무작위 대조군 실험연구였다. 프로그램 운영 시 집단 크기는 10명 이하가 5편이었고, 11~20명이 1편이었으며, 1편이 30명 이하인 26명을 대상으로 한 것이었다.

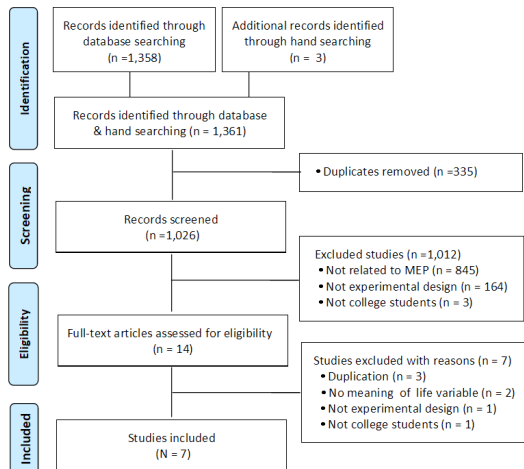


Fig. 1. Flow diagram of studies included from database search

Table 1. General Characteristics of Selected Studies(N=7)

Characteristics	Categories	n (%)
Publication year	before 2010	2 (28.6)
	2011~2020	4 (57.1)
	after 2021	1 (14.3)
Publication	Published	5 (71.4)
	Unpublished	2 (28.6)
Study design	Non-randomized controlled trial	7 (100)
Group size	10 or less	5 (71.4)
	11~20	1 (14.3)
	≥30	1 (14.3)

### 3.3 문헌의 질평가

문헌의 질평가 결과는 Table 2와 같다. 모든 문헌에서 핵심연구문제가 명확히 기술되었다. 모든 문헌에서 처치 전 실험군과 대조군의 동질성 확보를 위해 선택-배제기준에 의해 연구 대상자를 선택하였고 동질성 검증을 실시하였으며, 1편의 문헌[2]에서 동질성 검증을 실시하지 않았으나 하나의 대학교에 재학 중인 학생을 연구대상자를 선정하고 성별로 짝 표본으로 구성하여 대상자의 동질성을 확보하였다. 모든 문헌에서 실험군과 대조군의 차이는 실험처치 뿐이었으나 1편의 문헌[23]에서 실험군에 의미요법을 포함한 호스피스·완화간호교

육을, 대조군에는 호스피스·완화간호교육만을 제공하였다. 모든 문헌에서 맹검에 대해 언급이 없었으나 증재는 표준화된 프로토콜에 따라 시행되었다. 모든 연구에서 척도가 명확하게 제시되었으며 신뢰도와 타당도가 확인된 도구를 사용하였으며 적절한 통계분석 방법이 사용되었다. 증도 탈락률 평가 항목에서 3편의 문헌은 실험군과 대조군 모두 탈락률이 0%였고, 2편의 문헌은 6.0~7.7%, 2편의 문헌은 10.5~13.3%의 탈락률을 보였으며 탈락이 발생한 문헌은 모두 탈락사유를 기록하였다. 증재를 한 곳 이상에서 실시하여 연구결과의 비교가 가능한 문헌은 4편이었고, 단일 기관에서 실시된 문헌은 3편이었다. 문헌에 대한 전반적인 평가는 4편이 ‘++’, 3편이 ‘+’로 판정되어 문헌의 질평가 결과에 의해 연구의 결과가 바뀔 가능성은 낮은 것으로 판단되었다.

Table 2. Sign Quality Assessment of Included Studies (N=7)

ID	Author (year)	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	Overall quality
1	Park (2005)	Y	Y	Y	(Y)	Y	Y	0	Y	N	+
2	Choi (2009)	Y	Y	Y	(Y)	Y	Y	10.5	Y	Y	++
3	Kim (2011)	Y	Y	Y	(Y)	Y	Y	13.3	Y	Y	++
4	Hong (2013)	Y	Y	Y	(Y)	Y	Y	0	Y	N	+
5	Kim (2014)	Y	Y	Y	(Y)	Y	Y	0	Y	N	+
6	Lee (2019)	Y	Y	Y	(Y)	Y	Y	6.0	Y	Y	++
7	Cho (2021)	Y	Y	Y	(Y)	Y	Y	7.7	Y	Y	++

1.1: Clear question, 1.2: Similarity at the start, 1.3: Treatment difference, 1.4: Blinding (protocol), 1.5: Valid and reliable measures, 1.6: Adequate statistical analysis, 1.7: Dropout (%), 1.8: Intend-to-treat analysis, 1.9: Multiple sites, Y: Yes, N: No, ++: High quality, +: Acceptable.

### 3.4 의미요법 프로그램의 특성

#### 3.4.1 대상자 특성

연구 대상자 특성은 다음 Table 3과 같다. 일반대학생이 3편[2,17,24]으로 가장 많았고, 삶의 목적이 부족한 대학생이 2편[25,26], 문제음주 여자 대학생[27]과 간호대학생[23]이 각각 1편으로 다양하였다. 삶의 목적이 부족한 대학생은 각각 삶의 의미 척도(Purpose in Life, PIL) 92점 이하와 삶의 의미 점수 하위 25% 학생이었으며 알코올 사용 장애 선별검사(Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT)결과 8점 이

상의 학생이었다. 대상자의 성별로는 1편[27]은 여학생을 대상으로 하였고 1편[17]은 남녀 대학생이었으며 5편은 대상자의 성별에 대한 기록이 없었다. 중재환경은 7편 모두 지역사회였다.

**Table 3. Characteristics of Subjects (N=7)**

Characteristics	Categories	n (%)
Characteristics of college students	General students	3 (42.9)
	Low scorers on the PIL scale	2 (28.6)
	Problem drinking in female students	1 (14.3)
	Nursing students	1 (14.3)
Gender	Female students only	3 (42.9)
	Male & female students	4 (57.1)

3.4.2 프로그램의 형식적 특성

프로그램의 형식적 특성은 다음 Table 4와 같다. 대학생의 삶의 의미증진을 위한 프로그램의 중재 회기는 10회가 5편, 6회가 2편이었다. 프로그램의 1회기 당 진행 시간은 90분이 2편, 70-120분 및 100-120분을 탄력적으로 운영이 각각 1편, 120분이 2편, 150분이 1편이었다. 주 당 운영횟수는 주 1회가 4편, 주 2회가 2편, 2일 연속이 1편이었다. 효과 평가는 모두 중재 직후에 평가하였으며, 추후 평가를 한 연구는 총 4편이었으며 추후 평가 시기는 4주 뒤가 3편, 한 달 후와 석 달 후가 1편이었다. 의미요법 단일중재는 5편이었고 병합중재는 2편이었으며, 호스피스·완화교육과 자서전쓰기가 의미요법과 병합하여 제공되었다.

3.4.3 프로그램의 내용적 특성

모든 연구에서 대상자들의 프로그램에 참여 의지를 다지고 집단의 신뢰성 향상을 위하여 참가자 소개와 프로그램 소개를 첫 회기에 구성하였으며, 프로그램을 통해 탐색하고 얻어진 변화들에 대한 느낌과 소감 나누기는 마지막 회기에 구성하고 있었다. 일반대학생을 대상으로 한 3편의 프로그램 내용적 특성은 다음과 같다. 먼저 삶의 의미증진 프로그램[24]은 Emmons [28]의 삶의 의미에의 'Big Four'와 Frankl [29]의 이론을 바탕으로 하여 실존주의적 집단상담과 Frankl의 의미를 찾는 세 가지 가치와 죽음 준비 교육을 수정하여 삶의 의미척도(MLQ)에 맞게 프로그램을 재구성하였다. Emmons [28]의 삶의 의미에의 'Big Four', 즉 일, 친밀감, 영성, 초월 중에 Frankl의 삶의 의미를 발견하는 세 가지 가

치 중 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치와 일치하는 면이 있는 일과 친밀감을 포함하여 구성하였으며 실존주의에서 강조하는 죽음의 각성을 통한 삶의 의미 발견을 위해서 죽음준비교육에서 사용되는 입관체험과 유사쓰기를 사용하여 삶이 유한하고 그렇기에 현재의 삶이 더 소중함을 각성할 수 있도록 구성하였다.

**Table 4. Formal Characteristics of the Programs(N=7)**

Characteristics	Categories	n (%)
Number of session	10	5 (71.4)
	6	2 (28.6)
Duration per session (minutes)	90	2 (28.6)
	100-120	1 (14.3)
	Flexible (70-120 & 100-120)	2 (28.6)
Number per week	120	2 (28.6)
	Once a week	4 (57.1)
	Twice a week	2 (28.6)
Follow up	Two days in a row	1 (14.3)
	1 month later	3 (42.9)
	1 & 3 month later	1 (14.3)
Intervention type	No follow-up	3 (42.9)
	Single	5 (71.4)
	Combined	2 (28.6)

삶의 의미 각각 프로그램[2]은 김성희[21], 김대동[30], 홍준연[24], 박선영[31] 등 선행연구 프로그램들을 근거로 수정·보완하여 개발하였다. Frankl의 의미탐색을 위한 세 가지 가치, 죽음각성을 위한 입관체험, 의미각성을 위한 자기 자신의 각성, 자유선택책임, 위기불안성장, 의미와 가치창조, 삶의 의미이해를 위한 죽음의 의미, 삶의 의미, 가치관 탐색 및 명료화, 다차원적 삶의 의미 척도를 통한 의미감 분석으로 구성하였다. 다차원적 삶의 의미 척도를 통한 의미감 분석은 박선영[31]의 다차원적 삶의 의미 척도를 통하여 대학생이 삶의 의미의 원천을 이해하고 삶의 의미에서 중요하게 생각하는 중요도와 삶의 의미를 실천하는 일치도의 두 개념을 통한 의미감을 이해할 수 있도록 구성하였다. 다차원적 삶의 의미 척도의 하위요인은 종교 및 영성, 친구와의 좋은 관계 및 여가, 사회적 성취 및 영향력, 자기수용 및 성장, 가족과의 좋은 관계, 신체 및 정신건강, 원하는 일에 대한 만족감으로 구성되어 있다.

의미요법 자서전쓰기 프로그램[17] Frankl의 의미요법 원리와 우울한 이민 여성을 위해 개발되었던 의미요법 자서전쓰기 프로그램[32,33]을 기반으로 하여 개발하였다. 자서전쓰기를 통해 창조적 가치, 경험적 가치,

태도적 가치에 따라 자기발견을 위한 '나는 누구인가?', 자신의 유일성 인식을 위한 '나는 유일한가?', 진정으로 원하는 내면의 욕구를 통해 의미를 발견하기 위한 '내 삶의 목표와 목적 목록쓰기', 경험적 가치를 통해 의미를 발견하기 위한 '나의 인생그래프 그리기'와 '참만남의 경험쓰기', 고통과 어려움의 경험에서의 의미발견을 위한 삶에서 '힘들었던 순간 쓰기'로 구성하였다.

삶의 목적과 의미가 부족한 대학생에게 적용한 집단 의미요법[25]과 의미치료 집단프로그램[26]은 동일한 내용의 프로그램으로 적용되었다. Frankl의 동료이며 제자인 Crumbaugh [34-36], Lukas [37,38], Guttman [39]의 기법들을 참고로 하고 선행연구에서 적용한 내용들을 근거로 하여 프로그램을 구성하였다.

Frankl [29]이 제시한 삶의 의미를 탐색하는 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치의 세 가지 가치를 중심으로 하여 이에 포함되는 삶과 죽음, 고통, 죄, 일, 사랑의 인간실존의 다섯 가지 의미를 통하여 삶의 의미 발견하도록 하였으며 죽음에 대한 간접경험을 통해서 삶의 의미를 더욱 명료화시키도록 구성하였다.

여대생 음주자를 대상으로 한 생의 의미찾기 프로그램[27]은 Frankl의 의미요법과 집단상담 프로그램들을 근거로 개발하였다. 알코올 사용 관련 경험, 문제음주에 대한 자신의 느낌 나누기, 자아성찰 등을 통해 자신의 문제 음주에 대해 자신을 되돌아볼 수 있도록 구성하였으며 경험적 가치와 태도적 가치를 통해 삶의 의미를 탐색하도록 하고 미래의 장례를 통해 죽음의 의미를 탐색하도록 하고 현재의 삶의 의미를 발견하도록 하였으며 과제를 통해 다음 회기까지 실천하도록 하여 내면화할 수 있도록 도왔다.

간호학과 대학생을 대상으로 한 의미요법이 포함된 호스피스·완화교육[23]은 임종 대상자와 가족의 삶의 질을 증진하기 위한 총체적 간호에 대한 교육내용과 말기환자를 돌보는 간호제공자의 생의 의미 발견을 위한 교육내용이 포함된 프로그램이다. 호스피스·완화간호교육은 간호대학생에게 적합한 내용으로 구성하고, 의미요법은 Frankl의 의미요법 기본 개념에 근거하여 개발하였다.

#### 3.4.4 삶의 의미 측정도구

대학생의 삶의 의미 측정에 사용한 도구는 PIL [40]이 4편으로 가장 많았으며 생의 의미 측정도구[41], MLQ (Meaning in Life Questionnaire)[42], MMLS

(Multidimensional Meaning in Life Scale)[31]이 각 1편이었다. PIL은 삶의 의미를 발견하지 못하는 것은 공허함과 권태 상태 혹은 '실존적 좌절'에서 비롯될 수 있다는 Frankl [29]의 이론에 근거하여 Crumbaugh와 Maholick [40]이 개발하였다. 현재까지 가장 많이 사용되고 있는 도구로 삶의 목적과 의미를 측정한다. 국내에서는 처음으로 Namkung [43]이 번안하여 사용되고 있다.

PIL은 20개 문항의 7점 리커트 척도이며 점수의 범위는 20점에서 140점이며 점수가 높을수록 삶의 의미와 목적 정도가 높고 점수가 낮을수록 실존적 공허상태에 있음을 의미한다. 112점 이상은 명확한 삶의 목적과 의미가 존재함, 92점 이하는 분명한 의미가 부족함, 92-112점은 불분명한 상태로 규정된다. 생의 의미 측정 도구는 최순옥 등[41]이 개발하였으며 46문항의 4점 리커트 척도이다. 점수의 범위는 46점에서 184점이며 점수가 높을수록 생의 의미 수준이 높음을 의미한다. MLQ는 Steger 등[42]이 개발하고 한국에서 번안된 10문항의 7점 리커트 척도이다[44]. 점수의 범위는 10-70점이며 점수가 높을수록 삶의 의미가 높음을 의미한다. 다차원적 삶의 의미 척도(MMLS)는 박선영[31]이 개발하고 대학생을 대상으로 타당화하였다. 총 48문항으로 중요도와 일치도 두 가지 측면을 평정하도록 구성되어 있다.

#### 3.4.5 의미증진 프로그램의 효과

프로그램의 효과는 다음 Table 5와 같다. 7편의 의미증진 프로그램 실험연구 문헌을 대상으로 삶의 의미증진 효과의 통계적 유의성을 분석한 결과, 모든 문헌에서 유의한 효과가 있었다. 중재 완료 한 달 후 추후 효과를 측정하는 연구로는 일반대학생에게 적용한 삶의 의미자각 프로그램[2]과 의미요법 자서전쓰기[17], 그리고 삶의 목적과 의미가 부족한 대학생에게 적용한 집단 의미요법[25]과 의미치료 집단프로그램[26] 총 4편이 있었다. 이 중 의미치료 집단프로그램[26]은 3달 후의 추후 효과까지 측정하였고 4편 모두에서 삶의 의미증진 효과가 유지되었다.

Table 5. General Characteristics of Included Study (N=7)

	Author (year)	Subjects		Intervention			Measurement			Score of meaning of life			
		Exp (n)	Con (n)	Characteristics	Type/ Program/ Group size	D/ N/ M/ F	Variable	Scale (Sig.)	Follow up (Sg.)	Range	Pre	Post	Follow up
1	Park (2005)	10	10	University students (PIL 92 or less)	Single/ Logotherapy/ 10	10wks/ 10/ 150/ Once a week	Meaning in life	PIL (+)	4 wks later (+)	20-140	89.10	114.60	111.60
2	Choi & Son (2009)	8	9	Christian students (PIL lower 25%)	Single/ Logotherapy/ 8	2days/ 10/ 90/ Two days in a row	Meaning in life	PIL (+)	1 month later (+)	20-140	43.37	49.87	52.50
									3 month later (+)				52.13
3	Kim et al. (2011)	28	28	Nursing college students	Combined/ Hospice & palliative care education program including meaning in life/ 28	5wks/ 10/ 120/ Twice a week	Meaning in life	Meaning in Life Scale (+)	-	46-184	141.17	146.53	-
4	Hong (2013)	10	10	University students	Single/ Meaning in life enhancement program/ 10	5wks/ 10/ 100-120/ Twice a week	Meaning in life	MLQ (+)	-	10-70	42.30	59.50	-
5	Kim (2014)	12	12	University students	Single/ Meaning in life self-awareness program/ 12	10wks/ 10/ 120/ Once a week	Multi dimensional meaning in life	MMLS (+)	4 wks later (+)	0-288	157.58	218.75	223.50
6	Lee & Kin (2019)	24	23	Problem drinking in female college students	Single/ Logotherapeutic program/ 4-7	6wks/ 6/ 100 (70-120)/ Once a week	Meaning in life	PIL (+)	-	20-140	91.88	405.42	-
7	Cho & Jang (2021)	22	26	College students	Combined/ Logo-autobiography/ 2-4	6wks/ 6/ 90/ Once a week	Meaning in life	PIL (+)	4 wks later (+)	20-140	85.36	102.95	102.73

Exp=experimental; Con=control; D=duration; N=number of session; M=minutes in a session; F=frequency; MMLS=Multidimensional meaning in life scale; MLQ=Meaning in life questionnaire; PIL=Purpose in life; Sig.=significance.

#### 4. 논의

본 논의에서는 문헌 분석 결과에서 나타난 대학생 대상 의미증진 프로그램의 삶의 의미증진 효과와 프로그램의 특성을 중심으로 논하고 추후 연구의 방향을 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구에서 살펴본 의미증진 프로그램들은 모두 Frankl이 제시한 삶의 의미를 탐색하는 세 가지 가치를 통해 삶의 의미를 발견하도록 프로그램의 내용이 구성되어 있었다. 대학생의 삶의 의미증진을 위한 프로그램들은 모두 기본적으로 Frankl의 이론적 배경을 근간으로 하고 있으며 모든 문헌에서 대학생의 삶의 의미증진에 유의한 효과가 있는 것으로 보고되었으므로 세 가지 가치를 통한 삶의 의미를 탐색은 대학생의 의미발견을 위한 주요한 전략이 될 수 있음을 알 수 있다. 각 문헌에서 드러난 창조적, 경험적, 태도적 가치는 다음과 같다.

창조적 가치는 일, 취미생활이나 특별한 활동 등을 통해서 찾아볼 수 있다[29]. 삶의 목적과 의미가 부족한 대

학생에게 적용한 연구[25,26]와 일반대학생을 대상으로 한 연구에서도 자신의 일을 통한 창조적 가치를 탐색하도록 하였으며[2,24] 자신의 유일성을 먼저 탐색해 보도록 하여 독특함을 발견할 수 있도록 하였다[17]. 성인 및 노인을 대상으로 한 선행연구들[44-46]에서도 창조적 가치 발견을 위하여 사용되고 있었는데 이는 창조적 가치가 개인의 유일성 속에서 나만이 할 수 있는 독특함의 의미를 가지게 되기 때문이다[29]. 경험적 가치는 진리, 선함, 아름다움, 자연을 통한 소중한 경험들 속에서 의미를 발견할 수 있고, 누군가를 사랑한 경험과 헌신적이고 책임 있는 관계를 통해 의미를 발견할 수 있다[29]. 삶의 목적과 의미가 부족한 대학생에게 적용한 연구 [25,26]에서는 만남과 사랑의 체험을 통해 그러한 경험이나 관계가 자신의 삶에 어떤 의미를 주는지 관련시켜봄으로써 경험적 가치를 탐색하도록 하였다. 일반대학생을 대상으로 한 연구들에서는 나의 인생그래프 그리기 활동과[17] 친구와의 좋은 관계, 가족과의 좋은 관계 항목이 포함된 의미감 분석과 실천[2] 그리고 그동안의 삶에서 만남을 통해 본 나의 삶의 의미 활동을 통해 경험적 가치를 탐색함으로써 의미를 발견하도록 하였다. 경

험적 가치를 발견을 위한 활동은 많은 선행연구[45,47]에서 사용되고 있었다. 이는 회상요법기반 프로그램이 과거의 경험을 통합함으로써 삶의 의미를 도모한다는 면에서 유사하였다[47]. 태도적 가치는 피할 수 없는 상황이나 고통에 대해 자신을 초월하는 태도의 변화를 통해 삶의 의미를 발견하는 것이다. 일반대학생을 대상으로 한 연구에서는 위기와 불안을 통한 성장[24], 나의 위기와 선택[17]활동을 통해서 태도적 가치를 발견할 수 있도록 하였다. 삶의 목적과 의미가 부족한 대학생에게 적용한 연구[25,26]에서도 고통 속에서 의미 찾기 활동을 통해 현재 자신의 삶에서 고통스러운 것이 무엇인지 탐색해보고 피할 수 없는 고통에 대해 취할 수 있는 긍정적 태도는 무엇인지 찾아보도록 하여 태도적 가치를 통한 발견을 도왔다. 이와 같이 태도적 가치는 피할 수 없는 고통을 향해서 자신이 취하는 태도에 의해서 고통을 삶의 의미로 변화시키는 것이다[29].

둘째, 본 연구에서 살펴본 의미증진 프로그램들은 죽음에 대한 간접경험 등 죽음의 각성을 통해 삶의 의미를 명료화시키는 데 활용하였다. 7편의 연구 중 2편의 연구[17,27]의 연구를 제외한 5편의 연구에서 죽음의 각성을 통해 삶의 의미 발견을 하고자 죽음을 주제로 구성하였는데 이는 의미요법의 기본적 배경이 되는 실존주의 이론에 근거하여 죽음이라는 개념을 통해 삶의 유한성을 깨닫도록 함으로써 삶의 의미를 더욱 명료화시키도록 한 것이다. 그러나 임종체험을 통한 죽음의 각성이 대상자에게 불안을 초래할 수 있으며 공포나 두려움을 유발할 수 있다는 견해도 있으므로[2,30]. 불안이나 우울감이 높은 대학생을 대상에게 죽음의 각성이라는 주제로 적용할 때에는 예비조사를 실시하는 등 적용 시 나타날 수 있는 반응에 대해 주의를 기울여야 할 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구에서 살펴본 의미증진 프로그램들은 대상자별 삶의 의미증진을 돕기에 적절한 내용으로 구성되어 있었다. 먼저 일반대학생을 대상으로 한 3편의 프로그램 내용적 특성을 살펴보면 다음과 같다.

삶의 의미증진 프로그램[24]은 Emmons [28]의 삶의 의미에의 'Big Four', 중에 Frankl의 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치와 일치하는 면이 있는 일과 친밀감, 그리고 실존주의에서 강조하는 죽음의 각성을 통해 삶의 의미를 증진시키고자 한 것이다. 삶의 의미 자각 프로그램[2]은 삶의 의미 자각을 위한 전략으로 박선

영[31]의 연구에서 사용한 다차원적 삶의 의미 척도를 활용하여 8가지 삶의 의미의 원천의 중요도와 일치도를 그래프로 표현하도록 하였고 자신이 현재 하는 일과 진정으로 하고 싶은 일을 미술로 표현하도록 하였으며, 죽음의 각성을 통한 삶의 의미 각성을 위해 입관체험을 하도록 하였다. 의미요법 자서전쓰기[17]는 의미요법 주제에 따라 글쓰기를 하고 내용을 집단원들과 공유하고 피드백을 주고받는 방식으로 진행되었다. 삶의 목적과 의미가 부족한 대학생들을 위한 집단 의미요법[25]은 대학생의 무의미하고 권태로운 생활에서 삶의 목적과 의미를 발견하는데 도움을 주고, 삶의 의미 내용을 구체적으로 탐색함으로써 내적인 의미실현을 돕기 위한 프로그램이다. 동일한 대상으로 실시된 의미치료 집단프로그램[26]은 실존적 공허감을 감소시켜 삶의 목적 수준을 높이기 위한 프로그램이며 박선실[25]의 프로그램을 근거로 구성하였으므로 동일한 내용으로 구성되어 있다. 간호학과 대학생을 대상으로 한 의미요법이 포함된 호스피스·완화교육[23]은 의미요법을 호스피스·완화간호 교육에 적용함으로써 간호대학생의 정신적, 영적성장을 증진시키고, 호스피스·완화간호에 긍정적인 태도를 형성하는 프로그램이다. 여대생 음주자를 위한 생의 의미 찾기 프로그램[27]은 자아성찰을 통해 자신의 문제 음주에 대해 자신을 되돌아볼 수 있도록 하였으며 Frankl의 삶의 의미를 탐색을 위한 가치 이외에 미래의 장례를 통해 죽음의 의미와 현재의 삶의 의미를 더욱 명확하게 발견하도록 돕고자 하였다.

넷째, 대학생의 삶의 의미증진을 위한 프로그램의 빈도는 다양했으나 90분짜리 프로그램을 주 1회 총 10회기 제공하는 경우가 많았다. 이는 대상자 특성과 탈락방지 및 대상자들의 참여 용이성을 고려했기 때문으로 보이는데 본 연구에서 살펴본 의미증진 프로그램들에서 제공된 프로그램의 횟수는 6회부터 10회까지였으며, 프로그램의 제공시간은 90~150분으로 다양하였으나 모두 삶의 의미증진에 효과가 있었다. 운영회기와 형식이 다양했으나 모두 우울감소에 효과가 있었다고 보고한 우울감소를 위한 의미요법 문헌고찰 연구[19]와 일치하는 결과이다. 따라서, 의미증진 프로그램의 회기와 운영시간은 상황과 대상자들의 참여가능성 등을 고려하여 탄력적으로 운영 가능할 것으로 판단된다.

집단 크기별 운영시간은 28명을 한 집단으로 120분간 운영한 호스피스·완화교육[23]을 제외한 6편에서



2-4명일 때 90분, 4-7명 일 때 70-120분, 8명일 때 90분, 10명일 때 100-120과 150분, 12명일 때 120분으로 집단의 크기가 커질수록 시간이 길어지는 경향을 보였다. 의미요법 자서전쓰기[48]에서 3-5명의 집단크기로 90분간 의미요법 자서전쓰기를 운영하였을 때 참여자들과 친근해짐을 느낄 수 있었으며 자기개방을 통해 자기발견과 함께 타인의 발견을 이끌어낼 수 있었다고 보고한 바 있다. 반면, 10명이 150분으로 운영하였을 때 시간의 제약과 함께 많은 인원으로 인해 개인의 깊은 통찰과 자기개방이 어려웠다고 보고하였다[25]. 이는 대학생을 대상으로 한 국내 대학생 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석을 실시한 연구에서 집단의 인원수가 10명 미만일 때 가장 큰 효과크기를 나타냈다는 보고[49]와도 같은 결과이다. 대학생 대상자들은 10명 이상의 집단크기에서 자기개방 및 자기노출에 어려움을 느끼므로 이를 고려하여 집단 크기는 10명 미만으로 구성하는 것이 좋을 것으로 사료된다.

다섯째, 대학생 참여자들 간의 친밀감 증진 및 신뢰관계 형성을 강화시킬 수 있는 요소를 활용할 필요가 있다. 삶의 의미증진 프로그램이 자신의 과거 경험을 돌아보고 의미를 탐색하는 과정으로 이루어져 있기 때문에 집단원 간 신뢰감과 친밀감 형성이 삶의 의미 발견에 도움이 되며[26], 친밀감이 참가자들의 의미감 지속에 긍정적인 영향을 미쳤다[24]. 이러한 결과는 대학생 참가자들 간 친밀감 및 신뢰감의 증진이 집단 구성원의 삶의 의미 발견과 지속에 도움을 주었음을 시사하며, 유머와 웃음 등 친밀감 증진 및 신뢰관계 형성을 강화시킬 수 있는 요소들을 활용한 의미증진 프로그램이 효과적일 것으로 판단된다.

여섯째, 의미 발견 과정과 내용파악을 위한 질적 사례 연구가 필요하다. 대학생이 아닌 집단에서 적용한 의미증진 프로그램 연구들[44,47]의 경우, 의미증진 프로그램 실시 후에 참여자 내적 변화와 의미발견 내용을 파악하기 위한 질적자료가 함께 제시되어 있다. 본 연구에서 살펴본 대학생 연구에서는 질적 자료를 제시한 연구가 없어 대학생들의 의미발견 내용과 그 과정을 깊이 있게 파악하기 어려웠으므로 질적 자료를 함께 제시하는 연구를 제안한다.

마지막으로 대학생의 삶의 의미증진을 위한 프로그램의 효과 유지 기간의 확인을 위해 추후 검사가 필요하다. 총 7편의 의미증진 프로그램 실험연구 문헌 중 중재

완료 4주 후 추후 효과를 측정한 문헌은 총 4편이 있었으며 이 중 1편은 3달 후의 추후 효과까지 측정하여 삶의 의미증진 효과가 유지되었음을 보고하였다. 이러한 결과는 후기 아동[50] 및 20대 미혼여성에게 적용한 의미요법 연구[44]에서 3주 후까지 삶의 의미 증진 및 스트레스 감소 효과가 지속되었으며 중년 여성[32], 노인[45]을 대상으로 한 의미요법 연구에서 4-12주 후까지 삶의 의미 증진 및 우울 감소 효과가 유지되었다는 보고와 일치하는 것이다. 대학생의 삶의 의미증진 효과의 지속 기간을 확인하는 것은 프로그램의 실시 간격을 정하는 근거를 제공하므로 효과 유지 기간을 파악하기 위해서는 반드시 추후 검사를 시행할 것을 제안한다.

## 5. 결론

본 연구는 우리나라에서 실시된 대학생들을 위한 의미증진 프로그램 중 삶의 의미증진 효과를 평가한 연구를 체계적으로 검토한 문헌연구이다. 본 연구 결과를 통해 첫째, 의미증진 프로그램이 대학생의 삶의 의미증진을 위해 효과적으로 제공되고 있다는 근거를 확인하였다. 둘째, 삶의 의미 증진 프로그램 단일중재와 병합중재 모두 삶의 의미 증진에 효과적으로 활용되고 있음을 확인하였다. 셋째, 대학생들을 위한 의미증진 프로그램 연구의 정확한 효과 검증을 위해 무작위 배정 실험연구가 필요하다.

## ACKNOWLEDGMENTS

This research was supported by Basic Science Research Program through the National Research Foundation of Korea (NRF) funded by the Ministry of Education (2018R1D1A1B0704175).

## REFERENCES

- [1] E. H. Erikson. (1968). *Identity: youth and crisis*. New York, N. Y. : Norton New York.
- [2] D. H. Kim. (2014). *The effects of the meaning in life self-awareness program for the university students*. Master's thesis. Kyungpook National University, Daegu.
- [3] Y. M. Baek. (2017). The moderating effects of flow on the relationship between stress and

- satisfaction with life, university life satisfaction. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 18(5), 490-496. DOI: 10.5762/KAIS.2017.18.5.490
- [4] Y. R. Park & E. H. Jang. (2013). Impact of stress on depression among university students: testing for moderating effect of social support. *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, 25(5), 549-558. DOI : 10.7475/kjan.2013.25.5.549
- [5] C. L. Park. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological bulletin*, 136(2), 257. DOI : 10.1037/a0018301
- [6] R. F. Baumeister & K. D. Vohs (2002). *The pursuit of meaningfulness in life*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608-618). New York, N. Y. : Oxford University Press.
- [7] C. L. Park & S. Folkman. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144. DOI: 10.1037/1089-2680.1.2.115
- [8] T. S. Yoon & H. C. Shin. (2018). The influence of stress coping on psychological well-being in university students: the mediating effect of personal meaning and spiritual meaning. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 26(2), 189-210.
- [9] H. Y. Kim, S. H. Lee, G. S. Kim & K. D. Shin. (2012). Stress society Korea: the causes and counterplan. *Issue & Diagnosis*, 59, 1-26.
- [10] E. Do & S. Cho. (2021). A systematic review of meaning-centered therapy's effect on stress reduction: focusing on Korean studies. *Journal of Industrial Convergence*, 19(1), 87-97. DOI : 10.22678/JIC.2021.19.1.087
- [11] M. J. Kim, Y. J. Kwon, Y. Jun & J. K. Kim. (2018). The mediated effect of depression in a relation between university students' meaning in life and career identity. *Cultural Exchange and Multicultural Education*, 7(2), 109-129.
- [12] H. J. Chin & K. H. Lee. (2020). The effect of calling on career adaptability among undergraduate students: the mediating effects of search for and presence of meaning. *The Korean Journal of School Psychology*, 17(1), 125-144.
- [13] V. E. Frankl. (1971). *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*. New York, N. Y. : Washington Square Press.
- [14] P. T. P. Wong. (1997). Meaning-centered counseling: a cognitive-behavioral approach to logotherapy. *The International Forum for Logotherapy*, 20(2), 85-94.
- [15] W. Breitbart et al. (2012). Pilot randomized controlled trial of individual meaning-centered psychotherapy for patients with advanced cancer. *Journal of Clinical Oncology*, 30(12), 1304-1309. DOI : 10.1200/JCO.2011.36.2517
- [16] W. Breitbart et al. (2010). Meaning-centered group psychotherapy for patients with advanced cancer: a pilot randomized controlled trial. *Psycho Oncology*, 19(1), 21-28. DOI : 10.1002/pon.1556.
- [17] S. Cho & S. J. Jang. (2021). Effects of an existential nursing intervention for college students in the COVID-19 pandemic situation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5268. DOI : 10.3390/ijerph18105268
- [18] J. S. Ryu, S. W. Choi, S. S. Yun, B. H. Koo & I. S. Choi. (2018). Preliminary findings on the effectiveness of meaning-centered psychotherapy in patients with pancreaticobiliary cancer. *Yonsei Medical Journal*, 59(9), 1107-1114. DOI : 10.3349/ymj.2018.59.9.1107
- [19] S. Cho. (2019). Effects of meaning-centered therapy on depressive symptoms in adults and older adults: a systematic review. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(4), 333-343. DOI : 10.12934/jkpmhn.2019.28.4.333
- [20] Scottish Intercollegiate Guidelines Network.SIGN 50: a guideline developer's handbook [Internet]. 2011 [cited 2021 Jul 10]. Available from: <https://www.sign.ac.uk/sign-50.html>.
- [21] S. H. Kim. (1985). The effects of existential group counseling on self actualization tendency of university students. *Journal of Student Guidance*, 18(1), 1-18.
- [22] E. Kim. (2021). *Development and effectiveness of logotherapy-based death education program*. Doctoral dissertation. Inje University, Gimhae.
- [23] S. N. Kim, H. J. Kim & S. O. Choi. (2011). Effects of a hospice and palliative care education program including meaning in life on attitudes toward end-of-life care and meaning in life among nursing college students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 17(3), 454-463.

- [24] J. Hong. (2013). *The effect of the meaning in life enhancement program for the university students*. Master's thesis. Kyungpook National University, Daegu.
- [25] S. S. Park. (2005). The effect of the group logotherapy on university students for searching life meaning and fulfilling inner Meaning. *The Journal of Education Research*, 26(2), 87-108.
- [26] M. S. Choi & C. N. Son. (2009). The effect of the logotherapy program on faith maturity and mental health. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 28(3), 853-875.
- [27] S. Lee & S. Kim. (2019). Development and effect of a logotherapeutic program for problem drinking in female college students. *Perspectives in Nursing Science*, 16(1), 25-34. DOI : 10.16952/pns.2019.16.1.25
- [28] R. A. Emmons. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.). *Flourishing: positive psychology and life well-lived* (pp. 105-128). Washington, D. C. : American Psychological Association.
- [29] V. E. Frankl. (1959). *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*. Boston, MA: Beacon Press.
- [30] D. D. Kim. (2005). *A study on the meaning of death in existential counseling and educo-counseling function*. Doctoral dissertation. Yonsei University, Seoul.
- [31] S. Y. Park. (2013). *The relationship between meaning in life and psychological health: the development of the multidimensional meaning in life scale and a meaningfulness enhancement program*. Doctoral dissertation. Seoul National University, Seoul.
- [32] S. Cho, K. S. Bernstein, S. Roh & D. C. Chen. (2013). Logo-autobiography and its effectiveness on depressed Korean immigrant women. *Journal of Transcultural Nursing*, 24(1), 33-42. DOI : 10.1177/1043659612452005
- [33] K. S. Bernstein, S. Cho & S. Roh. (2013). Logo-autobiography and its effectiveness on depressed Korean immigrant women: a replication study. *Journal of Nursing Education and Practice*, 1(3), 52-60. DOI : 10.5430/jnep.v3n6p51
- [34] J. C. Crumbaugh. (1973). *Everything to gain: a guide to self-fulfillment through loganalysis*. Chicago, I. L. : Nelson-Hall.
- [35] J. C. Crumbaugh. (1979). *Logotherapy in action*. New York, N. Y. : Jason Aronson.
- [36] J. C. Crumbaugh, W. M. Wood & C. W. Wood. (1980). *Logotherapy: New help for problem drinkers*. Chicago, I. L. : Nelson-Hall.
- [37] E. Lukas. (1980). Modification of attitudes. *The International Forum for Logotherapy*, 3(2), 25-34.
- [38] E. Lukas. (1990). Overcoming the tragic triad. *The International Forum for Logotherapy*, 13(2), 89-96.
- [39] D. Guttman. (1996). *Logotherapy for the helping professional*. New York, N. Y. : Springer.
- [40] J. C. Crumbaugh & L. T. Maholick. (1969). *Manual of instructions for purpose in life test*. Lafayette, I. N. Psychometric Affiliates.
- [41] S. O. Choi, S. N. Kim, K. I. Shin & J. J. Lee. (2005). Development of meaning in life scale. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 35(5), 931-942.
- [42] M. F. Steger & P. Frazier. (2005). Meaning in life: one link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-58. DOI : 10.1037/0022-0167.52.4.574
- [43] D. Namkung. (1981). *A study of the purpose in life among Korean high school seniors*. Doctoral dissertation. Oregon State University, Corvallis.
- [44] Y. H. Kim. (1995). *The effects of group counseling based on logotherapy on the level of the purpose in life, the self-esteem and the decreasing of the stress of unmarried females in their twenties*. Master's thesis. Dong-A University, Busan.
- [45] K. E. Lee. (2016). *Development and evaluation of exercise program based on meaning-centered logotherapy for pre-frail elderly women living alone*. Doctoral dissertation. Yonsei University, Seoul.
- [46] S. B. Kim. (2009). *Effects of logotherapy with exercise program on purpose in life, occupational stress, and anxiety of male workers*. Doctoral dissertation. Dongbang Culture University, Seoul.
- [47] C. H. Kim. (2018). *The effects of the group logotherapy for community-dwelling elderly with depressive symptom*. Doctoral dissertation. Seoul National University, Seoul.
- [48] S. Cho & E. Do. (2020). Validity of logo-autobiography for college students: a pilot study. *Journal of the Korea Convergence Society*, 11(11), 425-431. DOI : 10.15207/JKCS.2020.11.11.425

[49] H. E. Kim, M. H. Lee, & I. G. Kim. (2014). The recent trends and meta analysis of the effect of group counselling program for domestic university students. *Korean Journal of Counseling, 15(4)*, 1441-1456.

[50] Y. S. Lim. (2020). *Development and effectiveness of logotherapy based ego-identity improvement program through group art activities*. Doctoral dissertation. Sahmyook University, Seoul.

도 은 나(Eunna Do)

[정회원]



- 2016년 2월 : 목포대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2017년 3월~2020년 2월 : 목포대학교 간호학과 (박사과정 수료)
- 2016년 3월~현재 : 목포대학교 간호학과 강사

- 관심분야 : 정신건강 융합간호, 노인간호
- E-Mail : doeunna@naver.com

조 선 희(Sunhee Cho)

[정회원]



- 2001년 8월 : 서울대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2007년 8월 : 서울대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2011년 6월 : Hunter-Bellevue School of Nursing, City University of New York

- (Psych/Mental Health Nurse Practitioner, MSN)
- 2011년 8월~현재 : 국립목포대학교 간호학과 교수
- 관심분야 : 정신건강 융합간호, 지역사회정신보건
- E-Mail : chosunhy@gmail.com

Appendix 1. Selected Studies in Systematic Review

ID	Author (yr)	Publication	Title
1	Park (2005)	P	The effect of the group logotherapy on university students for searching life meaning and fulfilling inner meaning.
2	Choi & Son (2009)	P	The effect of the logotherapy program on faith maturity and mental health.
3	Kim et al. (2011)	P	Effects of a hospice and palliative care education program including meaning in life on attitudes toward end-of-life care and meaning in life among nursing college students.
4	Hong (2013)	U	The effect of the meaning in life enhancement program for the university students.
5	Kim (2014)	U	The effects of the meaning in life self-awareness program for the university students.
6	Lee & Kin (2019)	P	Development and effect of a logotherapeutic program for problem drinking in female college students.
7	Cho & Jang (2021)	P	Effects of an existential nursing intervention for college students in the COVID-19 pandemic situation.

P=Published; U=Unpublished; yr=year.