

의미요법의 스트레스 감소 효과에 관한 체계적 문헌고찰: 국내 연구를 중심으로

도은나¹, 조선희^{2*}

¹국립목포대학교 간호학과 강사, ²국립목포대학교 간호학과 부교수

A Systematic Review of Meaning-Centered Therapy's Effect on Stress Reduction: Focusing on Korean Studies

Eunna Do¹, Sunhee Cho^{2*}

¹Lecturer, Dep. of Nursing, Mokpo National University

²Associate Professor, Dep. of Nursing, Mokpo National University

요약 본 연구는 우리나라에서 연구된 의미요법의 스트레스 감소 효과에 관한 문헌을 체계적으로 살펴보고 의미요법의 특성과 스트레스 감소 효과를 분석하기 위하여 실시되었다. 2020년 4월까지 국내에서 출판된 연구논문과 미출판 학위논문 중 스트레스 감소를 목적으로 한 의미요법 연구를 검색하였다. 두 명의 연구자가 Scottish Intercollegiate Guidelines Network criteria를 사용하여 비플립 위험과 연구의 질평가를 수행하였다. 국내 학술 데이터베이스 7개를 사용하여 검색한 결과, 최종 선정된 논문은 7편이었다. 7편의 의미요법은 전 연령층을 대상으로 시행한 것이었고 5편의 연구에서 의미요법이 스트레스 감소에 효과적이라는 결과를 보고하였다. 단일중재와 병합중재 모두 스트레스 감소에 효과적이거나 단일중재보다 의미요법에 기반한 병합중재가 더 많이 실시되고 있었다. 효과가 유의하지 않았던 연구는 시험과 진학 스트레스 특성을 반영하지 못한 것이었다. 향후 수험생의 스트레스 관리에 적합한 의미요법을 개발할 필요가 있다.

키워드 : 융합, 의미요법, 스트레스, 체계적 문헌고찰, 로고테라피

Abstract This study aimed to systematically review the literature on the stress reduction of meaning-centered therapy (MCT) studies in Korea and to identify the characteristics of MCT for stress reduction. MCT studies aimed at reducing stress symptoms were searched among peer reviewed journal articles and unpublished dissertations until April, 2020. Two independent researchers assessed the risk of bias and the quality of the report using Scottish Intercollegiate Guidelines Network criteria. As a result of searching with 7 databases, 7 studies were finally selected. Seven MCTs were for all age groups, and 5 studies reported MCT was effective in reducing stress symptoms. Both single and combined type interventions were effective in reducing stress symptom, Researchers used the combined MCT more than single MCT program. The study with no significant effect was related to school test stress. There is a need to develop MCTs suitable for school-age youth with test stress in the future.

Key Words : Convergence, Meaning-centered therapy, Stress, Systematic review, Logotherapy

1. 서론

한국인들은 다른 선진국과 비교하여 스트레스 체감률이 가장 높다고 알려져 있다. 연구 결과에 따르면, OECD 국가의 평균 스트레스 인지 비율이 78%인데 반해 한국인의 81%는 일상생활의 스트레스를 자주 혹은 때때로 느끼며, 87%는 업무 관련 스트레스가 있다고 응

답하였다[1]. 스트레스는 ‘사람이 본인이 처한 환경이 위협적이거나 본인이 가진 능력과 자원으로 극복하기에 힘에 부친다고 느끼는 상태’로 정의된다. 단기적 스트레스는 신체 에너지를 활성화하여 건강과 적응에 도움이 되지만 만성화된 스트레스는 개인을 정신적, 신체적 질 환에 취약하게 할 뿐 아니라 사회 전반적 안녕에 큰 위

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

Received November 22, 2020

Accepted February 20, 2021

Revised December 29, 2020

Published February 28, 2021

협이 된다[2]. 자살의 위험요인은 다양하나 스트레스, 특히 급성 감정적 디스트레스도 위험요인 중 하나이다. 스트레스와 정신건강 문제가 위중함에도 불구하고 적극적인 도움을 추구하는 비율은 미국이 39.2%인데 반해 한국은 15.3%에 불과하다[2]. 따라서 정신건강 문제를 예방하기 위해서는 평소 스트레스를 관리하고 스트레스에 대한 회복력을 키우는 것이 중요하다[3].

의미요법은 Frankl [4]이 제시한 의미치료를 기반으로 하고 있으며, 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치를 통해 궁극적으로 삶의 의미를 발견하도록 돕는 심리적 중재이다. 삶의 의미와 목적을 추구하는 것은 인간의 기본적인 욕구이며 고통을 경감시키는 원동력이 된다[4]. 의미요법에서는 삶의 의미를 상실한 실존적 공허 상태로 인한 현상으로 보며 의미요법을 통해 자신의 유일성을 찾고 고통의 의미와 삶의 의미를 발견함으로써 실존적 공허 상태에서 벗어날 수 있다고 본다[4]. 따라서 다양한 스트레스로 인해 실존적 공허를 경험하는 대상자들에게 삶의 의미를 발견하게 하여 실존적 공허를 극복하게 하는 것은 스트레스 감소에 도움을 줄 수 있다[5].

의미요법은 우리나라에서 의미치료, 의미중심치료라고 불리며 6-8회기의 다양한 집단 심리 프로그램으로 시행되고 있다. 실존적 공허에서 벗어나는 것이 의미요법의 주된 목적이므로 지금까지 의미요법은 우울감소를 위해 사용되어 왔으며[6], 자신의 삶을 되돌아보고 삶의 장면들 속에서 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치를 발견하는 성찰적인 활동이 주된 내용이다. 의미요법만으로 시행되기도 하지만 다른 요법들과 병행하여 시행되기도 한다[6].

최근 의미요법의 효과를 검증하는 국내 연구가 증가하고 있다[6]. 국내에서 시행된 의미요법 연구 중 스트레스 감소 효과를 검증한 연구는 학령기 후기 아동[7], 중학생[8], 학교 밖 청소년[9], 20대 미혼여성[10], 직장인남성[11], 알코올 의존자 부인[12], 허약노인[13] 등이 있다. 우리나라의 사회적, 문화적 특성에 맞는 의미요법을 개발하고 적용하기 위해서는 국내에서 시행되어 온 의미요법의 특성에 대한 상세한 분석이 필요하다. 체계적 문헌고찰은 선행 연구 자료들을 체계적으로 수집하고 분석하여 연구질문에 대한 결론을 내리는 근거기반 연구방법이다[14]. 의미요법의 전체 효과크기 측정을 위해서는 개별 연구결과의 평균치를 통계적으로 분석하는 메타분석 연구가 필요하다. 스트레스 관련 변수를 종속

변수로 하는 국내 의미요법 실험연구 중 무작위 배정 실험설계 연구가 전무하여 메타분석 연구를 통한 효과크기 분석에는 한계가 있다. 따라서, 스트레스 감소를 목적으로 한 의미요법 프로그램의 내용과 형식을 체계적으로 문헌 검토하는 것이 더 유용할 것으로 판단된다. 본 연구에서는 스트레스 감소를 목적으로 한 국내 의미요법 문헌의 체계적인 고찰을 통하여 의미요법의 내용적 형식적 특성을 파악하고 대상자 특성에 맞는 의미요법 프로그램 개발을 위한 근거자료를 제공하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구 설계

본 연구는 전 연령층을 대상으로 스트레스 감소를 위해 시행된 의미요법의 특성과 효과를 분석하기 위한 체계적 문헌고찰 연구이다.

2.2 자료의 선정기준 및 배제기준

본 연구는 체계적 문헌 고찰의 기술 형식인 핵심질문 PICO-SD (Participants, Intervention, Comparisons, Outcomes, Study Design, PICO-SD)를 통해 데이터베이스를 검색하여 선정기준과 배제기준에 맞는 자료를 선정하였다. 연구대상(participants)은 모든 연령의 대상자, 중재(intervention)는 의미요법 및 의미요법 병합중재, 비교집단(comparisons)은 의미요법을 받지 않은 집단, 결과변수(outcomes)는 스트레스, 연구설계(study design)는 무작위 대조군 실험설계, 비동등성 대조군 실험설계로 설정하였다. 2020년 4월까지 발표된 국내학술지 및 학위 논문을 선정하되 학위논문과 학술지 논문이 중복되는 경우 학술지 논문을 선정하였다. 대조군이 없는 연구, 조사연구, 문헌연구, 질적 연구, 프로그램개발연구 등 비실험연구, 학술대회 발표 자료는 제외하였다.

2.3 자료수집 및 선정과정

본 연구는 2020년 4월까지 국내에서 출판된 연구논문과 미출판 학위논문 중 스트레스 감소를 목적으로 한 의미요법 연구를 대상으로 하였다. 2020년 5월 10일부터 20일까지 7개의 데이터베이스 학술연구정보서비스(Research Information Sharing Service[RISSE]), 한국학술정보서비스(Korean Studies Information Service System [KISS]), DBpia(Data Base Periodical Information Academic), 국가과학기술정보센터(National Digital

Science Library[NDSL], 한국의학논문데이터베이스(Korean Medical Database[KMBASE]), 과학기술학회마을(Korea Institute of Science and Technology Information [KISTI]), 코리아메드(KoreaMed)를 사용하였다.

상세검색에서 제목과 초록으로 '의미요법' OR '로고 테라피' OR '의미치료' OR '삶의 의미로' 검색을 실시하였다. 결과변수인 '스트레스'를 결과 내 재검색 즉, AND로 결합하여 검색하지 않았는데, 이는 AND가 제한기능으로 작용하여 해당논문이 검색결과에서 제외되는 것을 방지하여 검색결과의 민감도를 높이고자 하였다. 누락된 문헌이나 영문으로 된 국내 연구가 더 있는지 확인하기 위해 수기검색을 실시하였다. 즉, 구글 학술검색과 PubMed에서 'logotherapy'와 'meaning-centered'를 검색어로 하여 수기검색을 하였고, 검색된 문헌의 참고문헌을 추가로 검토하여 한 편의 의미요법 문헌을 추가하였다. 검색된 문헌에서 중복된 연구를 제목과 초록으로 1차 제외를 하였으며, 선정된 문헌의 원문을 확인하여 결과변수가 스트레스가 아닌 연구를 2차로 제외하여 총 7편의 연구를 최종 선정하였다.

2.4 분석대상 연구의 질평가

최종 선정된 7개 연구의 질평가를 위해 수정된 SIGN (Scottish Intercollegiate Guidelines Network) 질평가도구를 사용하였다[15]. 연구자 두 명이 독립적으로 질평가를 실시하여 의견을 나눈 후 일치된 결과를 도출하였다. SIGN 질평가의 문항은 핵심연구문제의 명확성, 처치 전 실험군과 대조군의 동질성, 실험처치 외의 처치가 없음, 표준화된 프로토콜 또는 맹검이 시행됨, 측정의 신뢰성과 타당성, 통계분석의 적절성, 대상자 탈락률, 연구 시작시점에서 할당된 그룹으로 분석, 한 기관 이상에서 시행 등 9문항으로 구성되어있다. 질평가 기준이 충족되면 '++', 몇 가지 불충분 사항이 있으나 연구의 결론이 바뀌지 않을 경우 '+', 거의 모두 불충분하여 연구의 결론이 바뀔 것으로 생각되는 경우 '-'로 평가하였다.

3. 연구결과

3.1 문헌의 선정

데이터베이스에서 검색된 자료는 RISS=501편, KISS=166편, DBpia=105편, NDSL=1,443편, KMBASE=89편, KISTI=62편, KoreaMed=64편, hand search 1편으로 총 2,431편에서 엑셀프로그램을 활용하여 중복문헌

547편을 제거하고, 제목과 초록을 확인하여 의미요법과 관련이 없는 문헌 1,593편, 비실험연구 227편을 1차 배제하였다. 1차 배제 후 선정된 64편을 대상으로 전문을 확인하여 중복 8편, 스트레스 결과변수가 없는 연구 40편, 비실험연구 9편을 2차로 제거하여 총 7편의 논문을 최종 선정하였다. (Fig. 1 참조)

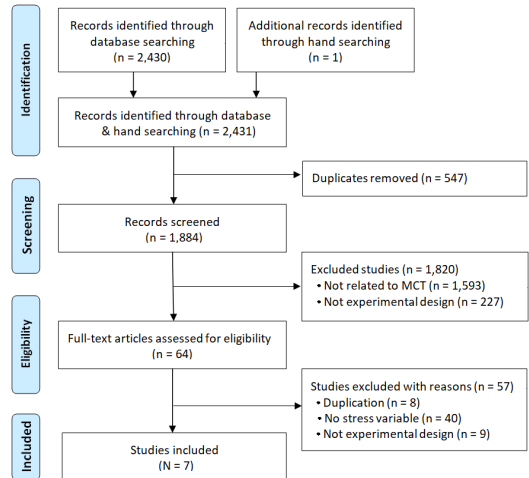


Fig. 1. Flow diagram of studies included from database search

3.2 연구의 일반적 특성

선정된 연구 총 7편 중 2001년 이전 논문이 한 편, 2001~2010년까지 보고된 논문이 3편이었고 2011년부터 2020년까지 보고된 논문이 3편이었다. 7편 중 학위논문이 5편인 것에 비해 학술지 논문은 2편이었으며 모두 비무작위 대조군 실험연구였다. 연구 대상자 수가 10~20명이 4편이었고, 40~50명이 2편이었으며, 1편이 70명을 대상으로 한 것이었다. 모두 지역사회를 기반으로 한 중재였으며, 그 중 주간보호센터가 1편이었다. (Table 1 참조)

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

Characteristics	Categories	n (%)
Publication year	before 2001	1 (14.3)
	2001 ~ 2010	3 (42.9)
	2011 ~ 2020	3 (42.9)
Publication	Published	2 (28.6)
	Unpublished	5 (71.4)
Study design	Non-randomized controlled trial	7 (100)
Sample size	10~20	4 (57.1)
	40~50	2 (28.6)
	≥70	1 (14.3)
Setting	Community	7 (100)

3.3 문헌의 질평가

선정된 문헌의 질평가는 SIGN의 비무작위 임상시험 질평가 도구로 시행하였으며 결과는 다음과 같다. 선정된 모든 문헌에서 핵심연구문제를 명확하게 기술하였다. 6편의 문헌에서 처치 전 실험군과 대조군의 동질성 확보를 위해 선택-배제기준에 의해 연구 대상자를 선택하였고 동질성 검증을 실시하였으며, 1편의 문헌[13]에서 선택-배제기준이 기록되지 않았으나 비슷한 배경을 가진 집단 안에서 연구대상자를 선정하였으며 변수의 동질성 검증을 실시하여 동질성을 확인하였다.

모든 문헌에서 실험군과 대조군의 차이는 처치 유무 뿐이었으며, 7편 모두 맹검에 대한 언급이 없었으나 표준화된 프로토콜에 따라 중재가 시행되어 질평가 기준을 충족하였다. 연구결과의 측정을 위해 신뢰도와 타당도가 확보된 도구를 사용하였고 적절한 통계분석 방법을 사용하였다. 중도 탈락률 평가 항목에서 3편의 문헌은 실험군과 대조군 모두 탈락률이 0%였고, 1편의 문헌은 12.5%, 3편의 문헌은 22.2~33.3%의 높은 탈락률을 보였다. 탈락이 발생한 4편의 문헌은 모두 탈락사유를 기록하였다.

연구를 한 곳 이상에서 실시하여 연구결과의 비교가 가능한 논문은 2편이었고, 단일 기관에서 실시된 논문은 5편이었다. 논문에 대한 전반적인 평가는 4편이 ‘++’, 3편이 ‘+’로 판정되었다. 질적 수준에 의해 연구의 결과가 바뀔 가능성은 낮은 것으로 평가하였다. (Table 2 참조)

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	Kim (1995)	Y	Y	Y (Y)	Y	Y	0	Y	Y	Y	++
2	Cho (2008)	Y	Y	Y (Y)	Y	Y	22.3	Y	Y	N	+
3	Kim (2009)	Y	Y	Y (Y)	Y	Y	0	Y	Y	N	++
4	Kwon (2009)	Y	Y	Y (Y)	Y	Y	22.2	Y	Y	N	+
5	Kim (2012)	Y	Y	Y (Y)	Y	Y	0	Y	Y	N	++
6	Lee (2015)	Y	Y	Y (Y)	Y	Y	33.3	Y	Y	N	+
7	Lim (2020)	Y	Y	Y (Y)	Y	Y	12.5	Y	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

연구의 대상은 학령기 후기 아동, 중학생, 학교 밖 청소년, 20대 미혼여성, 직장인남성, 알코올 의존자 부인, 허약노인이었다. 이러한 대상을 성별과 나이별로 보면, 남녀 초등학생 1편, 여자 중학생 1편, 남녀 고등학생 1편, 30-40대 남성 1편, 30-60대 여성 1편, 65세 이상 남녀 노인 1편으로 대상자의 성별과 연령은 다양하였다. 중재환경은 7편 모두 지역사회였다. (Table 3 참조)

3.4.2 프로그램의 형식적 특성

프로그램의 중재 회기는 10회가 3편, 12회가 2편, 6회와 9회가 각 1편이었다. 프로그램의 1회기 당 진행 시간은 90분이 3편, 40분, 50분, 100분, 120분이 각 1편씩이었다. 주 당 운영횟수는 주 1회가 4편, 주 2회가 2편, 4일 연속이 1편이었다. 효과 평가는 모든 연구에서 중재 직후에 이루어졌으며, 추후 평가를 한 연구는 총 2편이었으며 추후 평가 시기는 한 달 후와 3주 후였다. 의미요법 병합중재는 5편이었으며, 의미요법 단일중재는 2편이었다. 미술요법, 원예요법, 자서전쓰기, 운동요법이 의미요법과 병합하여 제공되었다. (Table 3 참조)

3.4.3 프로그램의 내용적 특성

학령기 후기 아동들을 대상으로 한 의미요법 기반 집단미술 활동적용 자아정체감 증진프로그램[7]은 자신을 시각적으로 표현할 수 있으며 내면세계의 감정을 해소하기 효과적인 미술활동을 의미요법에 적용한 프로그램이었다.

중학교 3학년 여학생을 대상으로 한 의미를 활용한 집단미술치료[8]는 청소년을 위한 의미요법 집단상담의 4단계 모형에 근거한 의미요법에 미술작품을 완성하면서 자기표현을 수용 받고, 감정을 해소하여 소통을 경험하며 만족과 성취감을 느끼도록 하였다.

학교 밖 청소년을 대상으로 한 의미치료 집단상담 프로그램[9]은 의미요법의 주요구성요소를 중심으로 하여 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치를 통해 삶의 의미를 인식하도록 하였다. 죽음의 의미를 통해 유한한 존재임을 인식하도록 하고, 삶의 태도 정립 및 살아야 하는 이유를 찾도록 하여 삶의 의미를 인식하도록 하였다.

20대 미혼여성을 대상으로 한 의미요법 집단상담 [10]은 삶에 대한 의미성찰 및 일의 의미와 사랑의 의미 등을 내용으로 하여 결혼, 직장 등의 중대한 선택과 결

정을 해야 하는 20대의 특성을 고려한 것이 특징이었다.

30-40대 직장남성을 대상으로 한 운동을 병행한 의미요법[11]은 기존의 의미요법에 운동을 병합함으로써 운동을 통해 스트레스를 완화시키고자 하였다.

알코올 의존자 부인을 대상으로 한 의미요법 자서전 쓰기 프로그램[12]은 자서전쓰기가 삶을 회고함과 동시에 의미를 발견해나가는 활동이므로 자서전쓰기의 주제를 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치에 따라 구성하였다. 결혼을 기준 시점으로 하여 삶의 변화를 탐색하도록 하였다.

허약노인을 대상으로 한 의미요법 적용 단기집중 원예치료[13]는 의미치료에 원예활동을 병합하여 회색환경에서 자연과 접촉할 수 있는 기회를 제공함으로써 정신적 스트레스를 감소시키고자 하였다.

3.4.4 스트레스 측정도구

선정된 7개 문헌에서 사용된 스트레스 측정 도구는 다양하였다. 학령기 후기 아동에게 적용한 의미요법 연구[7]에서 학업 스트레스와 스트레스 증상 도구를 사용하였다. 학업 스트레스는 오미향(1993)[16]이 개발한 것을 연구자가 수정한 15개 문항의 학업 스트레스 도구로 측정하였고 스트레스 증상은 최성윤(1992)[17]이 개발한 것을 기본으로 초등학생의 상황에 맞게 수정한 30문항의 스트레스 증상 도구로 측정하였다. 중학생의 일상 스트레스[8]는 변영주(1995)[18]가 중학생을 대상으로 개발한 것을 수정한 44문항의 일상 스트레스 도구로 측정하였다. 학교 밖 청소년의 스트레스[9]는 김준호와 이동원(1996)[19]이 개발한 26문항의 청소년 스트레스 도구로 측정하였다. 20대 미혼 여성의 스트레스[10]는 최해림(1986)[19]이 개발한 '대학생을 위한 스트레스 대응 질문지' 중에서 일부 문항을 선택하여 구성한 50문항의 스트레스 지각 도구로 측정하였다. 직장인 남성의 직무 스트레스[11]는 한국형 직무스트레스 검사도구로 측정하였다. 알코올 의존자 부인의 외상성 스트레스 반응[12]은 15문항의 사건충격척도로 측정하였다. 허약노인의 스트레스[13]는 FILE (family inventory of life events and changes) 을 기초로 상실감 항목 2개를 추가한 22문항의 도구로 측정하였다.

3.4.5 의미요법의 스트레스 감소 효과

총 7편의 의미요법 실험연구 문헌을 대상으로 스트레

스 감소효과의 통계적 유의성을 분석한 결과, 5편의 논문에서 유의한 효과가 있었다. 반면 중학생에게 의미요법 활용 집단미술치료를 적용한 연구[8]에서는 유의한 효과가 나타나지 않았는데, 이는 학교의 학사일정에 따라 짧은 회기로 진행되어야 했던 한계가 있었고 연구진행시기가 고교진학 원서작성 시기와 맞물려 스트레스 결과에 영향을 주었으리라 생각된다고 논의하였다.

학교 밖 청소년을 대상으로 실시된 의미치료 집단상담 프로그램 연구[9]에서도 스트레스 감소에 효과가 없었는데, 이는 스트레스 측정도구의 하위요인은 부모, 성적 및 학교, 친구, 외모, 경제적 문제로, 측정도구가 학교 밖 청소년의 특성을 충분히 고려하지 못한 것으로 사료되어 학교 밖 청소년에게 적합한 스트레스 측정도구가 필요할 것으로 생각된다고 제언하였다.

추후 효과를 측정한 연구로는 중재 완료 1달 후 추후 효과를 측정한 20대 미혼여성에게 적용한 의미요법연구[10]와 3주 후 추후 효과를 측정한 학령기 후기아동 대상 집단미술활동을 적용한 의미요법 기반 자아정체감 증진프로그램 연구[7] 2편이었고 스트레스 감소 효과가 유지되었음을 보고하였다.

3.4.6 의미요법의 질적 결과

총 7편의 연구 중 양적자료 분석 후 질적자료 분석을 통해 프로그램의 효과를 평가한 연구가 2편 있었다. 지역사회 직장인 남성을 대상으로 운동을 병행한 의미요법을 적용한 연구[11]에서는 10회기의 프로그램을 종료하고 사후검사를 실시한 후 실험집단에만 주관적 평가 질문지를 작성하도록 하여 질적 분석을 실시하였다. 20대 미혼여성에게 적용한 의미요법 연구[10]에서는 8회기의 프로그램 종료하고 사후검사를 실시한 후 소감문과 사후질문지를 작성하도록 한 후 매 프로그램마다 집단원들의 동의하에 강의를 제외한 전 과정을 녹음하여 축적록을 작성하였다.

4. 논의

본 연구는 스트레스 감소를 위해 실시된 의미요법의 특성을 평가하기 위하여 1995년부터 2020년 4월까지 출판된 의미요법 실험연구를 체계적으로 고찰한 문헌연구이다. 본 논의에서는 연구결과에서 나타난 의미요법의 스트레스 감소 효과와 의미요법의 특성을 중심으로 논하고 추후 연구의 방향을 제언하고자 한다.

Table 3. General Characteristics of Included Study

(N=7)

	Author (yr)	Subjects				Intervention		Measurement				Stress score				
		Exp (n)	Con (n)	Participants	Setting	Age/ Woman n (%)	Type/Name/ Group size	Duration/No. of session/ Min of session/ Frequency	Variable	Scale (Sig.)	Follow up (Sig.)	Qualitative data	Range	Pre	Post	Follow up
1	Lim (2020)	48	61	Late school-aged children	Local children center	Primary school 4-6 th grade/ 33 (47.1)	Combined/ Logotherapy based ego-identity improvement program through group art activities/ 4-7	6wks/ 12/ 40/ Twice a week	Academic stress	Oh's (1993) (+)	3wks later (+)	-	1-5	2.29	1.92	2.00
									Stress symptom	So (1997) (+)	3wks later (+)	-	-	1-5	1.77	1.62
2	Lee (2015)	27	25	Middle school students	Middle school	Middle school 3 rd grade/ 16 (100)	Combined/ Art-therapy using logotherapy/ 8	9wks/ 9/ 90/ Once a week	Daily stress	Byer's (1995) (-)	-	-	44-220	142.38	149.38	-
3	Kwon (2009)	17	18	High school dropout adolescents	Youth support center	15-18 years/ 8 (57.1)	Not combined/ Logotherapy group counseling program/ 7	10wks/ 10/ 90/ Once a week	Stress	Kim & Lee's (1996) (-)	-	-	1-5	2.30	2.19	-
4	Kim (1995)	19	18	Single women in 20s	Church	20s/ 10 (100)	Not combined/ Group counseling based on logotherapy/ 10	5wks/ 10/ 100/ Twice a week	Stress	Choi's (1986) (+)	1month later (+)	(+)	50-200	127.30	104.50	103.50
5	Kim (2009)	23	23	Male worker	Community	30-40s/ 0 (0)	Combined/ Exercise/ 9	10wks/ 10/ 90/ Once a week	Occupational stress	KOSS (+)	-	(+)	25-100	46.86	33.46	-
6	Cho (2008)	23	25	Wives of alcoholics	Alcohol counseling center	30-60/ 40 (100)	Combined/ Logotherapeutic autobiography program/ 5~7	6wks/ 6/ 120/ Once a week	Traumatic stress	IES (+)	-	-	0-75	35.47	26.74	-
7	Kim (2012)	18	19	Frail elderly	Day care center	65 years or older/ 36 (83.7)	Combined/ Horticultural therapy based on logotherapy/ 21	3wks/ 12/ 50/ Four times a week	Stress	Kang's (1989) (+)	-	-	22-110	49.36	32.27	-

Exp=experimental; Con=control; NRCT=non-randomized controlled trial; Sig=significance; P=published; U=unpublished; IES=impact of event scale; KOSS=Korean occupational stress scale; yr=year.

본 연구에서 살펴본 의미요법 프로그램들은 대상자의 특성에 맞게 고안되어 있었다. 먼저, 의미요법을 기반으로 하여 집단미술요법을 활용한 두 편의 연구[8,9]는 학령기 후기 아동 및 중학생의 삶의 의미를 향상시킴으로써 스트레스를 감소시키고자 하였다. 다른 의미요법과 동일하게 자기소개로 시작하고 각 회기는 창조적 가치, 태도적 가치, 또는 경험적 가치를 발견할 수 있도록 하는 것이 공통점이었다.

회기별 프로그램은 두 편이 동일하게 미술표현활동 후 소감 나누기를 통해 자신의 작품을 공개하면서 자신의 느낌을 표현하고 피드백을 주고받도록 진행되었다. 두 편 모두 다양한 미술 활동을 통해 에너지를 표출하고 감정을 표현함으로써 스트레스 해소하고자 하였는데, 학령기 후기 아동을 대상으로 한 연구에서는 재미있고 쉽

게 감정을 표현하는 활동을 활용한 반면, 중학생 대상의 연구에서는 고통의 경험을 나누면서 고립감과 외로움을 감소시키고자 하는 것이 달랐으며, 이는 대상자의 발달 단계에 따라 치료자가 접근 방법을 달리했기 때문으로 해석된다. 특히, 중학생 대상의 프로그램은 청소년을 위한 의미요법 집단 상담의 4단계 모형[20]에 근거하여 재구성함으로써 중학생의 정서, 행동 및 발달적 특성을 고려하여 구성한 것이 특징이었다.

의미요법 집단상담을 적용한 두 편의 연구[10,11]는 고등학생 학교 밖 청소년과 20대 미혼여성의 삶의 목적을 향상시키고 스트레스를 감소시키고자 한 것이었다. 두 개의 프로그램은 의미요법의 주요 구성요소인 자유·선택·책임, 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치, 죽음의 의미를 중심으로 하여 총 5단계 10회기로 동일하게

구성되어 있었다. 특히 스트레스에 대처할 때 쉽게 좌절하게 되는 학교 밖 청소년들에게 삶의 의미발견은 스트레스에 대한 효과적인 대처 전략이라고 보고 고통의 의미, 죽음의 의미를 통한 태도의 변화를 통해 스트레스 감소시키고자 하였다. 이러한 접근 방식은 모든 연령층에게 적용이 가능할 것으로 판단되며, 스트레스가 정신건강에 부정적인 영향을 미치지 못하도록 하는 역할을 할 것으로 생각된다[21].

운동, 자서전쓰기, 원예요법을 병합한 의미요법 연구[11-13]들 중 운동을 병합한 의미요법[11]의 회기별 주제는 자기인식, 삶의 의미, 가치 인식, 일과 사랑의 의미, 고뇌와 상실의 의미, 죽음의 의미, 새로운 나의 모습과 삶 등이었으며 매 회기에 30분의 이완 호흡운동을 실시하여 직장인 남성의 스트레스 완화를 촉진하는 것이 특징이었다. 이완 호흡은 스트레스를 완화하는 데 효과가 있다고 알려져 있으므로[22] 위의 결과가 이완 호흡 때문인지 의미요법 때문인지 구별하기는 어렵다. 따라서, 의미요법이 스트레스 완화에 미치는 효과를 알아보기 위해서는 이완 호흡군과 의미요법군을 두어서 실험 연구를 반복적으로 시행할 필요가 있다.

의미요법 자서전쓰기 프로그램[12]은 알코올 의존자 부인의 외상성 스트레스 반응을 감소시키고자 하였다. 자서전쓰기를 통해 삶을 회고하고 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치에 따른 의미를 발견할 수 있도록 하였다. 주변 사람들에게 쉽게 자신의 이야기를 꺼내지 못하는 환경에 있는 트라우마 대상자들에게 자서전쓰기를 통해 자신의 이야기를 표현할 수 있게 함으로써 외상성 스트레스를 감소시키고자 하였다. 추후 외상 후 스트레스 대상자 중재에 의미요법을 활용하고, 소방공무원 등 이차 외상성 스트레스를 경험할 가능성이 높은 직업군에게 적용한다면 효과가 있을 것으로 판단된다[23].

의미요법 병합 원예치료[13]는 노인주간보호센터 허약노인의 스트레스를 감소시키고자 하였다. 다른 연구와는 달리, 비교군으로 아무 처치가 없는 대조군, 원예치료 단독군, 원예요법을 병합한 의미요법 등 세 집단을 비교하였으며, 대조군에 비해 원예치료 단독군과 원예요법을 병합한 의미요법이 모두 스트레스 감소 효과가 있었다고 보고하였다.

이 연구 결과는 병합된 의미요법 프로그램의 효과가 의미요법만의 효과가 아닐 수도 있다는 것을 시사하고 있으므로, 향후 병합 의미요법 연구에서는 반드시 비교

군을 더으로써 의미요법만의 효과를 분석할 필요가 있다. 의미요법이 스트레스 감소에 효과적이라는 것을 확인하기 위해서는 무작위 배정의 실험연구와 반복연구를 통해 그 근거가 더 축적되어야 하며, 이를 위해서는 추후 스트레스 감소 효과를 확인하는 의미요법 단일중재의 반복연구와 더불어 다양한 병합중재가 시도되어야 할 것이다.

의미요법이 제공되는 횟수와 빈도는 다양했으나 90분짜리 프로그램을 주 1회 총 10회기 제공하는 경우가 많았다. 우울감소를 위한 의미요법 문헌고찰 연구[6]에서는 6~8회기를 주 1회 60분 운영하는 형식이 가장 많았다고 보고하였는데 본 연구의 결과와 다소 차이가 있었다. 이는 우울을 목적으로 한 의미요법과 스트레스를 목적으로 한 의미요법의 주 대상자 연령층의 차이와 관련이 있을 것으로 보인다. 우울감소를 위한 의미요법은 성인과 노인집단에게 제공된 프로그램이므로 탈락방지를 위해 더 짧게 제공되었을 것이고, 본 연구에서는 초등학교, 중학생, 학교 밖 청소년, 미혼여성 등 10대 초반에서 20대 초반의 대상자에 맞게 프로그램 시간과 회기수를 더 늘렸을 것으로 추측된다. 그러나, 초등학교나 중학교에서 제공하는 프로그램의 경우 탈락 가능성이 상대적으로 낮다고 하더라도 아동 및 청소년의 집중력을 고려할 때 프로그램 제공 시간과 횟수를 조정할 필요가 있을 것으로 판단된다. 본 연구에서 살펴본 결과, 국내에서 스트레스 감소를 목적으로 한 의미요법은 다양한 연령층을 대상으로 해당 연령층에서 각 1편씩의 연구가 실시되었다. 따라서 연령층에 따른 의미요법의 스트레스 감소 효과를 확인하기 위해서는 다양한 연령층을 대상으로 다양한 방법의 의미요법이 시도되어야 할 것이다.

스트레스 중재 효과 연구 시에 외생변수를 적절히 통제함으로써 중재 효과를 극대화할 필요가 있다. 분석된 7개 연구 중 하나의 연구는 중학생의 고등학교 입시 관련 스트레스가 많은 시기에 중재를 제공하고 일상스트레스 척도를 사용하여 스트레스를 분석하였는데 사후 측정에서 스트레스가 유의하게 감소하지 않은 것으로 나타났다. 만약 같은 프로그램을 입시와 무관한 시기에 제공했다면 일상스트레스 감소 효과를 극대화했을 가능성이 있다. 따라서, 스트레스 중재 프로그램의 효과를 측정하기 위해서는 외생변수를 적절히 통제해야 하며, 중학생의 일상스트레스 감소를 위한 의미요법의 효과 평가를 위한 반복연구가 필요하다.

스트레스 증대 효과 연구 시에 대상자의 특성이 충분히 고려된 도구를 사용하여 증대 효과를 측정할 필요가 있다. 7개 연구 중 하나의 연구는 학교 밖 청소년을 대상으로 실시된 의미치료 집단상담 프로그램 연구에서도 스트레스 감소에 효과가 없었는데, 이는 스트레스 측정 도구의 하위요인은 부모, 성적 및 학교, 친구, 외모, 경제적 문제로, 측정도구가 학교 밖 청소년의 특성을 충분히 고려하지 못한 것으로 사료되었다. 따라서 학교 밖 청소년에게 적합한 스트레스 측정도구가 개발되어야 하며, 학교 밖 청소년의 특성을 고려한 스트레스 측정 도구를 사용하여 의미요법의 효과를 평가하기 위한 반복연구가 필요하다.

본 연구 결과, 스트레스 감소를 위한 의미요법은 임상 보다는 지역사회의 다양한 장소에서 제공되고 있었다. 최종 선정된 문헌 모두 지역사회에서 의미요법이 이루어졌고, 이 중 1편은 지역사회의 노인주간보호센터에서 이루어진 연구였다. 의미요법의 스트레스 감소 효과를 더 확인하기 위해서는 다양한 만성질환을 가진 아동, 청소년, 성인, 노인 등을 대상으로 한 의미요법 임상연구가 필요하다. 노인의 경우에는 요양시설 입소자를 대상으로 한 프로그램이 유용할 것이나 어느 정도의 인지능을 가진 대상자에게 적합한지, 어떤 종류의 병합 프로그램을 사용할지, 프로그램 제공 시간과 횟수는 어느 정도 되어야 하는지 등을 구체적으로 알기 위해서는 이와 관련된 연구들이 활발히 이루어져야 할 것이다.

의미요법의 스트레스 감소 효과를 평가하고 효과 유지 기간을 파악하기 위해 추후 검사를 시행할 필요가 있다. 본 연구에서 분석한 5편의 의미요법 연구에서 프로그램 종료 직후에 사후 검사를 실시하였으나, 추후 효과를 측정하는 연구는 2편 뿐이었다. 해당 연구들은 프로그램 종료 시점부터 1달 후와 3주 후에 효과측정을 실시하였으며 스트레스 감소효과가 유지된 것으로 보고하였다. 프로그램을 적용할 때 스트레스 감소효과의 지속 기간을 확인하는 것은 프로그램 적용의 간격을 정하는 중요한 근거를 제공할 것이다. 따라서 의미요법의 스트레스 감소 효과를 평가하고 효과 유지 기간을 파악하기 위해 반드시 추후 검사를 시행해야 할 것이다.

본 연구에서 선택된 7편의 연구 중 5편이 출판되지 않은 학위논문이므로 출판편향이 없다고 단정하기 어려우므로 본 연구의 결과를 해석함에 있어서 이를 감안할 필요가 있다. 이러한 연구의 제한점에도 불구하고, 본 연구는 국내에서 시행된 스트레스 감소를 목적으로 한

의미요법의 내용과 특성을 살펴봄으로써 향후 의미요법이 스트레스 관리에 효과적으로 사용될 가능성을 검토하였으며, 지역사회에서 의미요법을 활용하고 있는 프로그램 제공자들에게 유용한 자료를 제공했다는 측면에서 그 의의가 있다.

5. 결론

본 연구는 우리나라에서 실시된 의미요법 중 스트레스 감소 효과를 평가한 연구를 체계적으로 검토한 문헌 연구이다. 본 연구 결과를 통해 첫째, 의미요법이 전체 연령층의 스트레스 감소를 위해 효과적으로 제공되고 있다는 근거를 확인하였고, 둘째, 의미요법 단일중재와 병합중재 모두 스트레스 감소에 효과적으로 활용되고 있음을 확인하였다. 추후 연구에서는 병합 프로그램 결과 측정을 위해 비교군을 두어 의미요법 단독 효과를 측정할 필요가 있으며, 외생변수 통제, 도구 선정, 대상자 인지능력 특성에 따른 프로그램 내용 등을 고려하여 상세히 연구할 필요가 있다. 무작위 배정 실험설계 연구를 통한 의미요법의 스트레스 감소 효과가 축적되지 못하였으므로 추후 의미요법 임상연구를 포함한 다양한 실험연구가 실시되어야 할 것이다.

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] H. Y. Kim, S. H. Lee, G. S. Kim & K. D. Shin. (2012). *Stress society Korea causes and alternatives*. Issue & Analysis, 59, 1-26.
- [2] S. M. Song. (2017). Stress management: health consequences and policy implications *Korea health promotion forum*, 4, 4-17.
- [3] J. J. Cho. (2013). Stress and disease: evidence based review. *Journal of the Korean Medical Association*, 56(6), 460-461. DOI : 10.5124/jkma.2013.56.6.460
- [4] V. E. Frankl. (1971). *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*. New York:

- Washington Square Press.
- [5] 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.2018.59.91107
- [6] 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
- [7] Y. S. Lim. (2020). *Development and effectiveness of logotherapy based ego-identity improvement program through group art activities*. Doctoral dissertation. Sahmyook University, Seoul.
- [8] J. Y. Lee & Y. S. Jeon. (2015). The effect of art therapy using logotherapy on the daily stress and meaning of life of middle school students. *Journal of Korean Art therapy Association*, 22(1), 159-180.
- [9] J. R. Kwon. (2009). *The effects of logotherapy group counseling program on the level of purpose-in life, stress and career self-efficacy of school dropout adolescents*. Master's thesis. Andong National University, Andong.
- [10] 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. Pusan.
- [11] 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.
- [12] S. H. Cho. (2008). Effects of logotherapeutic autobiography program for wives of alcoholics. *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*, 17(2), 171-181.
- [13] W. K. Kim. (2012). *A short-term intensive horticultural therapy based on logotherapy to improve health-related quality of life and stress reduction for the frail elderly*. Master's thesis. Konkuk University, Seoul.
- [14] S. H. Lee, J. W. Chai, M. Lee & A. R. Sul. (2011). *A guideline for systematic reviews*. Seoul: National Evidence-based Healthcare Collaborating Agency.
- [15] Scottish Intercollegiate Guidelines Network. SIGN 50: a guideline developer's handbook [Internet]. [cited 2020 Dec 8] Available from: <https://www.sign.ac.uk/sign-50.html>
- [16] M. H. Oh. (1993). *Effects of meditation training on the analysis of academic stress factors and symptoms in middle school students and their reduction*. Mater's thesis. Kyungpook National University, Daegu.
- [17] S. Y. Choi. (1992). *A study on the childhood stress*. Mater's thesis. Chonnam National University, Gwangju.
- [18] Y. J. Byun. (1995). *A study on the relationship between parental attitude and youth's rational belief and stress*. Master's thesis. Yonsei University, Seoul.
- [19] J. H. Kim & D. W. Lee. (1996). *Tension and delinquency of juvenile*. Seoul : Korean Institute of Criminology.
- [19] H. L. Choi. (1986). *The current status of stress in Korean university students and the effect of cognitive-active counseling*. Doctoral dissertation. Ewha Womans University, Seoul.
- [20] M. S. Kim. (2006). *Logotherapy group counseling program for adolescents*. Master's thesis. Seoul Theological University, Seoul.
- [21] S. H. Kim. (2016). Moderating effects of reasons for living and impulsivity on the relationship between stress and suicidal ideation among college students. *Korean Journal of Stress Research*, 24(3), 103-113. DOI : 10.17547/KJSR.2016.24.3.103
- [22] Y. S. Kang. (2011). Stress management and mind-body medicine: focusing on relaxation and meditation. *Journal Korean Medical Association*, 54(3), 284-293.
- [23] G. C. Lee & K. J. Park. (2020). The effect of integrative art therapy using semantic therapy on the meaning of life of new fire officials. *The Korean Society of Industry Convergence Association*, 23(1), 1-8. DOI : 10.21289/KSIC.2020.23.1.1

도 은 나(Eunna Do)

[정회원]



- 2016년 2월 : 목포대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2017년 3월 ~ 현재 : 목포대학교 간호학과 박사과정
- 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. Studies Included in Systematic Review

ID	Author (yr)	Publication	Title
1	Lim (2020)	U	Development and effectiveness of logotherapy based ego-identity improvement program through group art activities.
2	Lee (2015)	P	The effect of art therapy using logotherapy using logotherapy on the daily stress and meaning of life of middle school students.
3	Kwon (2009)	U	The effects of logotherapy group counseling program on the level of purpose-in life, stress and career self-efficacy of school dropout adolescents.
4	Kim (1995)	U	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.
5	Kim (2009)	U	Effects of logotherapy with exercise program on purpose in life, occupational stress, and anxiety of male workers.
6	Cho (2008)	P	Effects of Logotherapeutic autobiography program for wives of Alcoholics.
7	Kim (2012)	U	A short-term intensive horticultural therapy based on logotherapy to improve health-related quality of life and stress reduction for the frail elderly.

P=published; U=unpublished.