

## 삶의 의미 관련 변인 메타분석\*

채 선 화

경북대학교 / 강사

김 진 숙<sup>†</sup>

경북대학교 / 교수

본 연구의 목적은 삶의 의미와 이와 관련된 변인들 간의 상관관계 효과크기 정도를 확인하고, 이러한 상관관계에 영향을 미치는 조절변인의 효과를 알아보는 것이다. 이를 위하여 국내에서 출간된 석·박사 학위논문과 학술지 논문 중 삶의 의미와 관련된 87편의 연구를 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 4개의 삶의 의미 관련 변인군 중 효과크기가 가장 큰 변인군은 개인 관련 긍정변인군이었다. 다음으로 영성 및 공동체 의식 긍정변인군, 타인과의 관계 긍정변인군, 개인 관련 부정변인군 순으로 나타났다. 개별변인들 중 큰 효과크기를 나타내는 변인은 자기효능감, 성공적 노화, 자아존중감, 희망, 자아정체감, 소명의식, 우울, 그리고 영성이었다. 가족 지지, 특별 지지, 친구 지지, 사회적 지지, 봉사활동, 자기초월적 가치관은 큰 효과크기에 근접하였다. 둘째, 조절효과 분석에서 삶의 의미 척도와 연령이 일부 변인군에서 조절효과가 있는 것을 확인하였다. 이러한 연구 결과를 토대로 상담적 함의와 미래 연구방향에 대한 시사점을 논의하였다.

주요어 : 삶의 의미, 삶의 의미 관련 변인, 메타분석

---

\* 본 연구는 채선화(2018)의 경북대학교 박사학위논문 ‘삶의 의미 관련 변인 메타분석’을 요약, 수정한 것임.  
<sup>†</sup> 교신저자 : 김진숙, 경북대학교 사범대학 교육학과, (41566) 대구광역시 북구 대학로 80  
Tel : 053-950-5813, E-mail : flow@knu.ac.kr

인간은 안정적이고 예측 가능한 환경을 선호하므로 지속적으로 변화하는 삶은 인간에게 도전적인 조건이 될 수 있다. 인간은 이처럼 불안정하고 도전적인 상황에 직면하면 다른 것과의 연결을 추구하고 의미를 유지함으로써 안정성을 창조하고자 한다. 실제로 사람들은 자신의 활동이 낮은 수준의 의미를 지닌다고 여길 경우 외부 환경과 그것의 변화에 많은 영향을 받지만, 높은 수준의 의미를 지니고 있다고 여긴다면 자신의 가치와 원칙에 근거하여 외부의 영향과 변화를 통제하는 것으로 나타났다(Vallacher & Wegner, 1987). 즉, 인간이 재구성하는 삶의 의미는 변화하는 불안정한 삶에 안정성을 부여하는 역할을 한다. 더 나아가 인간이 자신을 삶의 의미와 가치를 지닌 존재로 인식하면 생존이 가능하지만, 삶의 의미와 가치 및 희망이 의식에서 사라지면 곧 죽음에 이를 수도 있다(Jourard, 1970).

이와 같이 삶의 의미는 인간의 생존과 안정성에 필수적이지만 그 자체로 가장 긍정적인 결과이기도 하다(Baumeister & Vohs, 2002). 최근 긍정심리학의 대두로 상담분야에서는 긍정적인 잠재력과 개인의 성장 및 적응과 함께 삶의 의미에 초점을 두게 되었다. 긍정심리학 관점에서 삶의 의미는 단지 고통을 감소시키는 수준을 넘어서서 웰빙의 지표로서, 웰빙의 본질 그 자체로 여겨진다(Ryff & Singer, 1998). 따라서 고통, 외상, 병리, 불행이 없더라도 삶의 의미가 부재한다면 인간은 최상의 잠재력을 발휘할 수 없다고 본다.

삶의 의미는 경제력, 외모, 사회적 환경 등과 같은 외적 요소들보다 내재적 동기와 더욱 관련이 있는 것으로 나타났다(Deci & Ryan, 2000). 이런 점에서 삶의 의미는 좋은 삶, 잘 사는 삶을 위하여 내재적 동기를 중시하는 상

담영역에서 다룰 수 있는 매력적인 요인이다. 또한 웰빙을 바라보는 관점으로 삶의 의미가 웰빙의 독립적 요인임이 입증되면서 이에 대한 독자적인 연구의 필요성이 제기되고 있다(Emmons, 1999; Ryan & Deci, 2001). 이러한 맥락에서 삶의 의미에 대한 논의와 연구에 대한 관심이 높아지고 있다.

### 삶의 의미 정의와 선행연구

삶의 의미에 대해 Frankl(1959)은 삶에 대한 목표를 가지고 있는 것이라고 하였으며, Klinger(1977)은 행동의 의도 즉 행동을 하는 이유라고 설명하였다. Ryff와 Singer(1998)는 자신의 삶이 목적을 가지고 있고 소중한 목표를 달성하기 위해 시간과 노력을 투자하고 있다는 느낌, 즉 목표 지향성 또는 목적성으로 삶의 의미를 정의하였다. 이러한 관점에서 삶의 의미는 삶을 살아가는 의도나 이유, 즉 삶의 목적을 뜻한다. 그리고 Crumbaugh와 Maholick(1969)은 삶의 의미를 개별적인 경험을 통해 만들어진 삶의 존재론적 중요성이라고 정의하였다. Wong(1998a)은 목표의 추구하고 달성으로 보는 관점을 넘어서 개인의 삶에 대한 해석이라는 측면에서 개인적 의미를 찾아가는 과정이자 그 과정을 중요하게 생각하는 것이라 하였다. 이러한 관점은 삶에서 개인적 의미를 찾아가는 과정을 중시한다고 볼 수 있다. 한편, 삶의 의미는 보다 더 큰 것과의 관계로, 나와 환경, 더 나아가 영적이고 초월적인 것과의 연결을 강조하는 개념 정의도 있다. Allport(1961)는 삶의 의미를 삶의 철학이나 종교처럼 더 큰 의미 체계와 관련될 때 얻어지는 것으로 보았다. Baumeister와 Vohs(2002)는 의미의 본질을 연결이라고 정의하였으며, 이

러한 연결은 인간의 마음에 의해 인식되는 것으로, 사물, 사건, 인간관계 등 가능한 관계에 대한 공유된 정신적 표상을 뜻한다고 보았다. Seligman(2006)은 삶의 의미를 큰 어떤 것을 위해 공헌하고 있다는 인식에서 나온다고 보았다.

국내 연구에서 박선영(2013)은 이러한 개념 정의를 종합하여 삶의 의미는 삶에서 추구하는 목적이나 의도뿐만 아니라 개인의 삶에서 중요하다 또는 의미 있다고 판단하는 구성된 실체로 개인의 영역, 타인, 환경, 나아가 초월적 존재와 연결을 경험하게 될 때 그것의 본질에 근접할 수 있다고 하였다. 그리고 최근 삶의 의미 정의에 대한 합의점이 있다면 크게 세 가지 주제로 삶의 의미를 설명할 수 있다. Heintzelman과 King(2014)이 삶의 의미 관련 연구들을 모아 문헌 연구를 한 결과, 삶의 의미는 크게 ‘중요성(mattering or significance)’, ‘목적성(purpose or goals)’, ‘일관성(coherence)’으로 정의된다고 하였다. 그리고 많은 연구자들도 삶의 의미를 이 세 가지 주제로 설명하고 정의하는 것을 지지하였다(King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006; Martela & Steger, 2016; McKnight & Kashdan, 2009).

이에 따라 본 연구에서는 삶의 의미를 개인적 존재 가치감과 중요함을 느끼는 것을 의미하는 ‘중요성’, 인생에서 자신의 목적을 알고 내적 동기를 가지는 것을 의미하는 ‘목적이나 목표’, 그리고 삶의 과정을 통일감 있게 이해하고 연결감을 가지는 것을 의미하는 ‘일관성’ 등을 모두 포함하는 전반적이고 통합적인 주제로, 개인의 영역을 넘어서서 타인·환경·공동체, 더 나아가 영성 및 초월적인 것과의 연결을 통해 경험할 때 근접할 수 있다고 본다.

삶의 의미에 대한 국내 연구는 2000년대 이후부터 꾸준히 증가추세를 보이고 있다. 삶의 의미 관련 변인들에 대한 선행연구와 동향연구를 살펴보면, 삶의 의미와 관련된 개별 연구의 변인들은 삶의 의미 원천과 관련하여 내용적으로 개인 관련 요인, 타인과의 관계 요인, 영성 및 공동체 의식 요인으로 분류할 수 있다(박선영, 2013; 박선영, 권석만, 2012; Wong, 1998a, 1998b). 개인 관련 변인에는 자아존중감, 자아탄력성, 자아정체감, 자기효능감, 기본심리욕구, 적응적 인지적 정서조절전략, 낙관성, 건강상태, 긍정 정서, 성공적 노화, 스트레스, 우울, 부정 정서, 희망, 긍정적 재해석, 소명의식, 자기성찰, 죽음수용, 적극적 스트레스 대처(백지영, 서수균, 2014; 정주리, 이기학, 2007; 조은혜, 이동귀, 배병훈, 2012) 등이 있다. 그리고 타인과의 관계 변인에는 사회적 지지, 가족 지지, 친구 지지, 특별 지지(공수자, 김계하, 2010; 남태현, 이희경, 2016; 홍성실, 박호란, 2015) 등이 있으며, 영성 및 공동체 의식 변인에는 내재적 종교성향, 영성, 종교성, 자기초월적 가치, 봉사활동(박준성, 정태연, 2011; 손은정, 홍혜영, 이은경, 2009; 최명심, 손정락, 2010) 등이 있다. 주요 변인군 중심으로 살펴보면 다음과 같다.

#### 개인 관련 변인군

자기효능감은 삶의 목표설정 및 목표추구를 자극하면서 삶의 의미를 통합하므로 자기효능감과 삶의 의미는 분리될 수 없다(Locke & Latham, 1990; Scott, 2002). 국내 연구를 살펴보면 삶의 의미 정도와 자기효능감 간에 유의한 상관성이 있는 것으로 보고되고 있다(박정묘, 2007; 허지연, 손은정, 2009). 성공적 노화는 삶의 의미와 목적을 잃지 않으며 정신적으로

성숙해가는 심리적인 발달과정으로(홍현방, 2002) 삶의 의미는 성공적 노화의 다면적 특성 중 하나의 차원이다(Ryff, 1989). 삶의 의미 영향요인에 대한 연구에서 성공적 노화가 삶의 의미와 긍정적으로 연관된 변인으로 확인되었다(정미연, 2013). 다음으로 자아존중감은 자아개념의 평가적 요소로서 자신을 긍정적으로 수용하고 가치 있는 인간으로 인지하는 신념의 범위를 포함한 심리적 반응이다(Taft, 1985). 갱년기 및 중년 여성, 중년 성인뿐만 아니라 대학생과 중학생을 대상으로 한 연구(장선희, 2015; 정영미, 2011; 최명심, 손정락, 2007)에서 자아존중감이 삶의 의미와 정적으로 관련성이 있는 것으로 나타났다. 이는 자아존중감이 삶의 의미와 연관된 변인임을 시사한다.

또 다른 개인 관련 긍정 변인인 희망은 목표를 향해 움직이기 위한 인지적인 의지력과 목표에 도달하기 위한 경로를 만들어내는 지각된 능력으로서 행동을 동기화하는 목표 지향적인 사고 과정이다(Snyder et al., 1991). 희망은 스트레스 상황에서 삶의 의미를 발견할 수 있는 개인 내적 요소로(Gall et al., 2005) 심각한 질환으로 투병하고 있는 사람들에게 대한 경험연구에서 희망이 높은 사람들이 의미발견을 더 잘 하는 것으로 보고되었다(Affleck & Tennen, 1996). 이 밖에도 재가노인과 시설노인, 소아암 환자 어머니, 중년기 성인 등 다양한 집단을 대상으로 한 연구(배향란, 2002; 송주연, 이희경, 2010; 장선희, 2015)에서 희망은 삶의 의미에 직접적인 영향을 미치거나 정적으로 관련성이 있는 변인으로 규명되었다. 마지막으로 자아정체감을 살펴보면, Dignán(1965)과 Waterman(1982)이 제시한 자아정체감 요인에는 삶의 의미와 관련성이 높은 목표 지향성,

삶의 목표, 가치 등이 포함되어 있다. 실제로 대학생과 중년기 기혼여성, 중년기 여성 수도자, 중년기 크리스천 남성을 대상으로 한 국내연구(김은아, 1992; 김지영, 2011; 조수환, 2009; 홍지연, 2007)에서 자아정체감은 삶의 의미에 영향을 미치거나 긍정적 관련성이 있는 것으로 나타났다.

개인 관련 부정변인 중 우울을 살펴보면, 우울 집단이 다른 집단에 비해 흥미가 결여되어 있고 삶의 목적이 결여된 것으로 나타났다(Melges & Fougerousse, 1966). 우울한 사람들은 목적과 관련된 계획을 세우는 데 자신의 기술이 효과적이지 않다고 생각하고, 실패를 자신의 무능력 때문이라고 여기며, 자신의 노력들은 좌절과 실패만 가져다준다고 지각하는데, 이는 삶의 목적을 추구하는 데 부정적인 영향을 준다(Melges & Bowlby, 1969). 노인, 고등학생, 중년을 대상으로 한 국내 연구(공수자, 김계하, 2010; 조현진, 1990; 정영미, 2011)에서 우울은 삶의 의미에 영향을 미치거나 부적 관련성이 있는 변인으로 나타났다.

#### 타인과의 관계 긍정변인군과 여성 및 공동체 의식 관련 긍정변인군

사회적 지지는 한 개인을 중심으로 그를 둘러싼 가족, 친척, 이웃, 전문가로부터 제공받는 도움을 뜻하는데, 사회적 지지의 제공자는 부모, 형제, 친구, 이웃, 사회기관 등을 들 수 있다(Kessler, Price, & Wortman, 1985; Thoits, 1986). 사회적 지지는 스트레스 사건을 조절하거나 삶의 목적 및 의미, 정신건강에 영향을 주는 것으로 나타났다(Dunkel-Schetter & Bennett, 1990; House & Kahn, 1985). Krause (2007)는 11년간의 종단연구에서 노년기에 주변 사람들로 부터의 지지를 지각하는 정도가

높을수록 삶에 대해 더 깊은 의미감을 형성할 수 있음을 밝혔다. 국내 연구에서는 한부모 여성, 중년 및 갱년기 여성, 독거 여성 노인뿐만 아니라 백혈병 경험 청소년과 대학생 대상 연구(김순안, 2010; 남태현, 이희경, 2016; 이시은, 김분한, 2016; 최지선, 2013; 하정혜, 2014)에서 사회적 지지는 삶의 의미와 긍정적으로 연관된 것으로 밝혀졌고, 노인을 대상으로 한 공수자와 김계하(2010)의 연구에서 가족 지지는 삶의 의미에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

영성은 인간 내적 자원의 총체로서 삶과 존재에 대한 의미를 찾고 구성할 수 있는 인간 안에 있는 능력과 성향을 의미하며, 종교 영역에 해당되지 않더라도 승화된 가치들의 실현을 지향한다면 그 순간부터 영성적 생활이라 할 수 있다(Bernard, 2007). 일반 중년, 중년기 크리스천 남성, 백혈병 경험 청소년 대상 연구 등(장선희, 2015; 조수환, 2009; 홍성실, 박호란, 2015)에서 영성이 삶의 의미와 연관된 변인으로 밝혀졌다.

이처럼 지금까지 다양한 변인들이 삶의 의미와 관련되거나 삶의 의미에 영향을 주는 것으로 밝혀졌다. 그런데 삶의 의미와 관련된 기존 연구들은 대부분 제한된 하나 혹은 소수의 변인을 포함하고 있어 연구하고자 하는 각각의 변인과 삶의 의미 간의 개별적인 관련성을 밝히는 데 그친다는 한계가 있다(김고은, 양난미, 2016; 김보라, 신희천, 2010; 손은정 등, 2009). 또한 동일한 변인에 대해서도 개별 연구마다 삶의 의미와의 관계에서 반대의 상관관계가 나타나는 등(이화, 2015; 임주영, 전귀연, 2012) 결과에 일관성이 없는 경우도 있다. 그 결과 여러 변인 중에서 어떤 변인이 삶의 의미와 좀 더 강력한 연관이 있는지에

대한 객관적이고 종합적인 정보를 제공하지는 못한다. 따라서 개별적으로 실시된 연구의 분석차원을 넘어 기존 연구결과들을 종합해 체계적으로 분석할 필요가 있다. 이러한 종합적인 분석은 각 변인들과 삶의 의미 간 관련성의 정도를 확인하고 비교할 수 있도록 함으로써 상담영역에서 우선적으로 고려해야 할 요인들이 무엇인지를 알려주는 객관적인 근거자료를 제공해 줄 수 있을 것이다. 개별 연구결과를 종합하여 체계적으로 근거기반실체를 구축하는 가장 좋은 방법으로 메타분석(meta-analysis)이 있다. 메타분석은 연구자의 주관적 견해에 따른 연구의 편파성을 극복하고 선행연구의 결과들을 객관적으로 요약하며, 효과크기를 검증하여 제시한다는 측면에서 객관적인 근거기반실체를 제공해 준다(황성동, 2014).

#### 삶의 의미 관련 메타분석 선행연구 및 삶의 의미 관련 변인 분류

삶의 의미와 관련된 변인에 대해 메타분석을 실시한 선행연구로 국내 연구로는 삶의 의미와 정신건강의 관계를 규명한 유성경, 박은선, 김수정과 조효진(2014)의 연구를 찾을 수 있었고, 국외 연구로는 노인을 대상으로 한 노년기 삶의 목적에 관한 연구(Pinquant, 2002), 암환자의 고통과 삶의 의미 및 통합성 간의 관계에 대한 연구(Winger, Adams & Mosher, 2016), 삶의 목적이 모든 원인 사망률과 심혈관 질환에 미치는 순 영향에 관한 메타분석(Cohen, Bavishi, & Rozanski, 2016), 삶의 의미와 신체건강의 관계(Czekierda, Banik, Park, & Luszczynska, 2017)에 관한 연구, 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계 메타분석(Jin, Mingcheng

& Junyi, 2016) 등이 있었다. 먼저 국내 연구를 살펴보면 유성경 등(2014)은 삶의 의미와 정신건강과의 관계를 파악하기 위해 1997년부터 2013년까지 국내의 연구논문 총 38편을 대상으로 메타분석을 실시하였다. 이 연구에서는 정신건강을 우울과 불안의 부정적 지표와 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 긍정적 지표로 분류하였다. 분석 결과, 삶의 의미와 정신건강의 부정적 지표 간의 평균 효과크기는 통계적으로 유의하지 않았고, 삶의 의미와 정신건강의 긍정적 지표간의 평균 효과크기는 큰 효과크기로 삶의 의미가 높을수록 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 또한 삶의 의미와 정신건강의 긍정적 지표 간의 관계는 연구대상 연령에 따라 집단간 차이를 보였는데, 성인, 청소년, 대학생, 노년 순으로 효과크기가 크게 나타났다. 이 연구는 삶의 의미와 정신건강과의 관계에 관한 축적된 국내 경험연구들의 결과를 종합적으로 분석한 첫 번째 메타분석 연구라는 의의가 있다. 하지만 정신건강의 지표로 우울과 불안, 주관적 안녕감과 심리적 안녕감만을 선택적으로 보았고, 삶의 의미와 관련된 그의 다른 다양한 변인에 대한 전반적인 정보를 제공하지 못하는 한계점이 있다.

앞서 제시한 국외 메타분석 연구에서는 노인(Pinquart, 2002)이나 종교를 가진 중년 및 노년 백인 암환자, 심혈관 질환이 있는 환자(Cohen et al., 2016; Winger et al., 2016) 등으로 분석대상을 한정하거나, 삶의 의미와 정신적 고통이나 신체적 건강 혹은 주관적 안녕감과 의 연관성, 또는 삶의 목적이 사망률과 심혈관 질환의 발생비율 감소에 미친 영향 등 소수의 변인을 특정해서 분석하였다. 이 때문에 해당 연구대상과 연구에 포함된 변인에 관해

서는 유용한 정보를 제공하지만 그 밖의 다양한 연령집단과 변인들에 대해서는 연구결과가 어떻게 적용될지 알기 어렵다. 이처럼 국내·외 선행 메타분석 연구들은 연구대상을 특정 집단으로 제한한 연구를 포함하거나 한 가지 혹은 몇 가지 연구 변인들을 선택적으로 분석하였다. 그러므로 연구대상이나 변인에 대한 제한 없이 삶의 의미와 관련된 변인들에 대해 전반적인 정보를 제공해 줄 종합적이고 체계적인 메타분석 연구가 절실히 필요하다. 이에 본 연구는 이러한 한계점을 보완하여 연구대상과 변인의 범위를 넓혀 메타분석 연구를 수행하고자 한다.

본 연구에서는 메타분석을 수행함에 있어서 관련 선행연구를 참고하여 삶의 의미와 관련된 변인들을 분류하고자 한다. 박선영과 권석만(2012)은 다차원적 삶의 의미 척도 개발 연구에서 요인분석을 통해 한국인의 삶의 의미 구조가 자기 관련, 타인과의 관계, 영성 및 공동체 의식 요인 등 3개의 상위요인으로 구성됨을 확인하였다. 박은선과 박지아(2013)는 이런 3개의 상위요인을 반영하여 삶의 의미에 관한 국내 동향 연구에서 삶의 의미와 관련된 변인을 분류하였다. 좀 더 이론적 관점에서는 Hermans(1989)는 가치이론에서 삶의 의미 또는 가치가 ‘자기 유지 및 자기 강화에 대한 동기’와 ‘타인 혹은 자기 이외의 무언가와 접촉하고 통합하려는 자기 초월적 동기’로 구분된다고 제안하였다. 타인 혹은 자기 이외의 무언가와 접촉하고 통합하려는 자기초월적 동기는 개인 이외의 요소로 타인과의 관계 요인과 영성이나 사회적 기여를 나타내는 자기 초월 요인으로 볼 수 있다. Wong(1998a, 1998b)은 삶의 의미가 ‘개인적 요소’와 타인과의 관계 요인인 ‘관계적 요소’로 구분된다고 제안한 바

있다. 따라서 Hermans(1989)의 가치이론, Wong(1998a, 1998b)의 암묵적 이론, 박선영과 권석만(2012)의 연구 및 박은선과 박지아(2013)의 동향 연구를 종합해보면 삶의 의미는 삶의 의미 원천과 관련하여 내용적으로 개인 관련 요인, 타인과의 관계 요인, 자기초월적 요인 혹은 영성 및 공동체 의식 요인으로 구성된다고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 삶의 의미와 관련된 변인들을 개인 관련 변인군, 타인과의 관계 변인군, 영성 및 공동체 의식 변인군으로 분류하고자 한다.

#### 조절변인

삶의 의미에 대한 선행연구들을 검토한 결과 하위집단별로 상당한 이질성이 나타날 것으로 예측된다. 먼저, 척도는 개발 당시의 조작적 정의, 대상자, 하위구성요인 등이 다르므로 연구자들이 어떤 삶의 의미 척도를 사용하였나에 따라 결과에 차이가 있을 것으로 추정할 수 있다. 삶의 의미를 측정하는 도구들을 살펴보면 다음과 같다. 삶의 의미와 목적에 관한 Viktor Frankl의 개념을 측정하기 위해 Crumbaugh와 Maholick(1964, 1969)이 개발한 삶의 목적 척도(Purpose in Life test: PIL)는 삶의 의미감 혹은 목적의 정도를 평가한다. Battista와 Almond(1973)는 삶의 의미를 삶에 대한 긍정적인 관점으로 정의하고 인생관점지표(Life Regard Index: LRI)를 개발하였다. 삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire: MLQ)를 개발한 Steger, Frazier, Oishi와 Karler(2006)은 삶의 의미를 인간 본연의 존재에 대한 이해와 중요성이라고 정의하고, 의미를 추구하고자 하는 욕구와 동기인 의미추구와 삶에서 의미를 가지고 있다는 느낌인 의미발견으로 구분하였다. 이

외에도 Wong(1998a)은 삶의 의미를 개인의 삶에 대한 해석이라는 측면에서 개인적 의미를 찾아가는 과정으로 정의하고 삶의 의미 원천 척도(Personal Meaning Profile: PMP)를 개발하였다. 국내에서도 청소년, 성인, 중년을 대상으로 척도가 개발되어 사용되고 있다(강경아, 김신정, 송미경, 심송용, 김성희, 2007; 박선영, 2013; 전경숙, 2010; 최순옥, 김숙남, 신경일, 이정지, 2005). 척도들의 하위요인을 살펴보면 MLQ는 의미추구와 의미발견의 두 요인으로 되어있으며, PMP와 국내에서 개발된 척도는 개인 관련 요인, 타인과의 관계 요인 그리고 영성 및 공동체의식 요인에 해당하는 다요인으로 구성되어 있다.

연령에 따른 결과의 차이를 추정할 수 있는 근거는 다음과 같다. 심리학자들(Buhler, 1959; Erikson, 1963; Jung, 1971)은 생애 과정에서 의미의 발달에 대해 이론화하였다. Erikson(1963)은 이루어야 할 발달적 과업과 사회적 가치를 연결하였다. 청소년, 초기성인, 중년에게 있어 의미는 안정적인 정체감 확립과 친밀감 형성 그리고 생산성과 창조성에 초점을 맞춘다. 인생 후반에 의미는 내 삶이 부족하지 않고 완전하다는 느낌을 개발하는 것 즉 인생을 살아온 이유와 방식에 대한 긍정적 평가를 하는 것(진정한 가치를 아는 것)이다. Buhler(1959)는 목표설정에서 있어 변화를 강조하는 4개의 발달 단계를 확인하였다. 즉 인생전반기에는 삶에서 성공과 실패가 평가되고 삶의 과정에 대한 새로운 방향에 대해 심사숙고한다. 그리고 인생 후반에는 통합감이 주요 목표가 된다. 그리고 Jung(1971)은 인생전반에서 의미는 삶에 대한 준비에서 얻어지며, 인생후반에는 자기반성과 재평가과정에 의한 삶의 내적 부분의 평가를 통해 얻어진다고 하였다. 이처럼 연령에

따라 삶의 의미 원천에서 삶의 의미를 개념화하는 데 차이가 있을 수 있다. 박선영(2013)은 다차원적 삶의 의미 척도 개발 과정에서 연령대에 따른 고유한 삶의 의미 원천을 확인하였다. 연구결과에 따르면 가족과의 좋은 관계는 청년, 중년, 노년 집단 모두 공통적인 중요한 삶의 원천이며, 자기 수용 및 성장은 청년 집단과 중년 집단에서 중요한 삶의 원천이지만 노년 집단에서는 다소 낮은 순위에 해당하였다. 각 연령대에 따라서는 청년집단은 친구와의 좋은 관계, 중년 집단은 원하는 일에 대한 만족감, 노년 집단은 자녀 양육 및 부모 되기를 중요한 삶의 원천으로 경험하는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 개별연구를 통합하여 대상을 청소년, 대학생, 중년, 노인으로 구분하여 분석해 보고자 한다.

마지막으로 본 연구에서는 성별에 따른 결과의 차이를 분석하고자 하는데, 그 근거는 다음과 같다. 선행연구에서 모든 연령대의 여성이 남성보다 삶을 자신의 통제 하에 있다고 보고, 자기 방향과 삶을 선택할 수 있는 자유에서 더 높은 점수를 보이는 데, 이는 의미를 찾기 위한 강한 의지를 표현하는 것을 의미한다(Reker, Peacock, & Wong, 1987). 왜냐하면 삶을 통제하는 것은 주로 자기 방향과 삶의 선택을 위한 자유를 측정하기 때문이다(Strickland & Haley, 1980). 그리고 남성의 경우 중년기에 삶에서 편한 자리를 찾았거나 그런 자리에 도달했다고 느낄 수도 있으나 자발적 혹은 비자발적 퇴직 이후 직업적·사회적 역할 상실과 활동 참여의 감소 때문에 실존적 공허가 여성보다 더 증가하여 삶의 의미 상실에 더 취약할 수 있다. 이런 맥락에서 성별에 따라 삶의 의미와 이와 관련된 변인군 간의 상관관계 효과크기가 차이가 있을 것을 예상할 수 있다.

따라서 개별연구를 통합하여 성별에 따라 효과크기 차이를 살펴볼 필요가 있다.

메타분석에서 조절효과분석은 하위집단 간의 효과크기 차이를 보다 직접적으로 검증하며, 효과크기의 차이 및 이질성에 대한 원인, 배경 등에 대한 가설을 만드는 역할을 하는 것이 일반적이다(황성동, 2014). 따라서 본 연구에서 선행연구들에서 척도, 연령, 성별에 있어서 하위집단 간 효과크기 차이를 검증하고자 한다. 본 연구에서 가정하는 대로 연구대상자의 연령과 성별이 조절변인으로 확인된다면 삶의 의미증진을 위한 실천적 개입 시 대상에 따른 방향성을 제시할 수 있을 것이다. 그리고 많은 선행 메타분석 연구에서 조절변인으로 분석되고 있는 척도의 조절효과가 확인된다면 개별 연구의 이질성에 대해 의미 있는 해석을 가능하게 할 것이다.

종합하면, 본 연구의 결과는 삶의 의미와 관련하여 상담영역에서 비중 있게 다루어야 할 요인, 고려해 보아야 할 부분, 그리고 상담의 시너지 효과를 위해 상담관계나 상담외적인 활동 등 관심을 가져야 할 부분들에 대해 유용한 정보를 제공할 것으로 기대된다. 그리고 본 메타분석에서 다루지 못한 변인, 본 연구에서 다루었으나 상담적 함의를 이끌어내기 위해 추가로 필요한 연구에 대해 제언함으로써 연구자들에게 향후 삶의 의미와 관련하여 연구주제, 연구대상 및 연구방법의 선정 등 연구방향 설정에 도움을 줄 것이다. 이러한 연구의 목적을 달성하기 위하여 본 연구에서 설정한 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 삶의 의미와 이와 관련된 변인군 간의 상관관계 효과크기는 어떠한가? 둘째, 삶의 의미와 이와 관련된 변인군 간의 관계에서 조절변인(삶의 의미 척도, 연령, 성별)의 조절효과는 어떠한가?



## 방 법

### 자료수집 및 분석대상논문 선정

본 연구에서는 연구대상 논문의 출간 시작 시기에 제한을 두지 않고 2017년 8월까지 국내에서 출간된 삶의 의미와 이와 관련된 변인 간의 관계를 밝힌 학위 논문과 학술지 논문을 분석 대상으로 하였다. 자료의 수집을 위하여 국내에서 학술 데이터를 보유하고 있는 학술연구정보서비스(RISS), 국회전자도서관(nanet), 과학기술전자도서관(NDSL), 누리미디어(DBpia), 한국학술정보(KISS), 뉴논문, 교보스칼라, 그리고 구글 스칼라 등의 검색엔진 데이터베이스를 활용하였다. 원문이 제공되지 않는 논문은 연구자가 소속된 대학의 도서관에서 상호대차 서비스로 자료를 수집하였다. 본 메타분석이 양적인 데이터를 활용함으로써 자료선정에 있어 질적인 연구는 제외하였다. 그리고 상관관계를 제시한 자료를 선정함으로써 상관관계가 제시되지 않은 연구는 제외하였다. 분석대상 연구의 선정 과정은 다음과 같다. 검색 키워드를 ‘삶의 의미’, ‘삶의 목적’, ‘생의 의미’, ‘생의 목적’으로 검색하여 자료 수집을 한 결과, 5,423편의 연구가 발견되었다. 1차로 제목·저자명·출간연도를 비교하여 삶의 의미와 관련이 없거나 중복된 연구 5,046편을 제외하고 377편의 논문이 선별되었다. 선별된 논문들의 제목과 초록을 참고하여 학위와 학술지가 겹치는 연구, 동향 및 질적 연구, 프로그램 연구 등 149편을 제외하고 2차로 228편의 논문이 선별되었다. 그리고 3차로 전문을 통해 메타분석에 필요한 통계치( $r$ )가 제시되지 않거나 분석할 수 있는 데이터가 충분치 않은 연구 111편을 제외하고 117편의 논문이 선별

되었다. 마지막으로 사례 수가 1개인 변인 연구 30편을 제외하고 87편이 최종 분석대상 논문으로 선정되었다.

### 자료의 코딩 및 자료분석

자료의 코딩을 위해 수집한 자료를 연구번호, 연구자명, 출간연도, 논문 명, 출간형태, 연구대상, 성별, 표본 수, 삶의 의미 변인, 삶의 의미 관련 변인, 통계치, 삶의 의미 척도, 삶의 의미 관련 변인 척도 순으로 엑셀에 입력하여 코딩시트를 구성하였다. 메타분석 자료의 코딩 과정에서 생기는 오류를 범하지 않기 위해서 메타분석 전문가 1명의 조언을 얻어 충분히 상의한 후 코딩하였다. 이는 전문가를 통해 본 연구의 분류가 타당한 지를 확인함으로써 내용타당도를 높일 수 있다. 또한 본 연구자 및 메타분석 연구 경험이 있는 박사 1명, 박사수료생 2명이 코딩작업에 앞서 사전 예비검사를 통해 연구 데이터의 불일치 여부를 확인하고 충분한 검토를 거쳐 합의점을 찾음으로써 코딩 작업 시 작업자 간 신뢰도를 높였다. 이 과정에서 대상 연구들 중 26개(약 30%)연구 결과를 무작위추출(Random sampling)하여 각각 코딩한 후 평가자간 일치도를 확인하였다. 코딩한 자료는 CMA 3.0 프로그램으로 분석하였다.

그리고 하나의 연구에서 다중 결과가 산출된 경우 상관으로 인해 발생할 수 있는 독립성 위반 문제를 해결하기 위해 우선 삶의 의미와 관련 변인의 상관관계 통계치가 변인 전체와 하위변인 별로 모두 제시된 경우 변인 전체 값만을 선택하여 사용하였다. 또한 삶의 의미와 관련 변인의 상관관계 전체 값이 제시되지 않고 하위변인 통계치만 제시된 경우,

0.5의 상관을 고려하여 통합된 데이터(평균과 분산)를 도출하여 CMA에 입력하여 분석하는 간접적인 방법을 사용하였다(황성동, 2014). 이때 통합 데이터는 Borenstein, Hedges, Higgins와 Rothstein(2009)의 공식을 R 통계 프로그램에 적용하여 계산하였다.

메타분석에서 평균효과크기를 계산하는 방식에는 고정효과모형과 무선평효과모형이 있다. 어떤 방식을 선택해서 계산하느냐에 따라 평균효과크기 추정치가 다르고 정밀성도 달라진다. 고정효과모형은 모든 연구의 모집단 효과크기는 동일하다는 가정 하에 동일한 모집단 효과크기를 추정하므로 각 연구의 효과크기 차이는 표집오차에 기인한다. 반면 무선평효과모형은 모든 연구의 모집단 효과크기는 서로 다르다는 가정 하에 서로 상이한 모집단의 효과크기 분포의 평균을 추정하므로 각 연구의 효과크기 차이는 표집오차와 연구 간 분산으로 구성된다. Borenstein 등(2009)은 무선평효과모형을 선택하는 것은 동질성 검증의 결과에 기초해서가 아니라 메타분석에 포함된 연구들이 모두 동일한 모집단 효과크기를 공유하느냐 아니냐에 기초해야한다고 권고하였다. 본 연구에서는 분석 자료가 개별연구자들에 의해 각각 독립적으로 수행된 연구에서 나온 것이고 효과크기의 이질성과 연구간 분산을 가정하고 연구결과를 다른 집단에도 일반화하여 적용하고자 하는 경우 무선평효과모형을 사용한다는 원칙(황성동, 2014; Borenstein et al., 2009)에 근거하여 평균효과크기를 계산하는 방식에서 무선평효과모형을 따랐다. 그리고 Fisher' Z의 값이 상관계수보다 더 정규분포를 따르기 때문에 통계값이 상관계수로 제시된 연구결과들을 통합 분석하는 경우 상관계수( $r$ )를 Fisher' Z로 전환하여 분석에 활용한다(Borenstein et al.,

2009). 따라서 개별 연구에서 도출된 통계치는 Fisher' Z로 변환한 후 통합 계산하고 해석의 편의를 위해 분석된 결과를 다시 상관계수 형태로 변환하여 보고하였다. 상관계수 효과크기의 해석은 평균 효과크기의 절대값이 .10 이하이면 작은 효과크기, .30 일 때 중간 효과크기, .50 이상이면 큰 효과크기로 해석하였다(Cohen, 1988).

각 연구에서 나타난 효과크기의 분포 정도, 연구 간 효과크기가 일관되지 않은 정도를 알아보기 위해 이질성 검정을 하였다. 효과크기의 이질성 정도를 나타내는 지수인  $I^2$ 는 총분산(전체 관찰 분산)에 대한 실제(연구 간)분산의 비율로, 일반적으로  $I^2$ 가 50%이상이고 동질성 검정의 유의확률이 .10보다 작은 경우 효과크기의 이질성은 상당하다고 본다(Higgins & Green, 2011). 이질성이 상당할 경우 이를 설명하는 요인인 조절변인을 알아보기 위하여 범주형 조절변인에 적용하는 메타 ANOVA를 실시하였다. 메타 ANOVA는 일차적 연구에서 활용되는 ANOVA와 달리, 데이터의 모든 분산을 활용하는 것이 아니라 실제 분산, 즉 연구 간 분산을 설명하고자 한다. 본 연구에서 포함한 조절변인 중 연령대에서 청소년기는 중·고등학생, 대학생은 현재 재학 중인 대학생, 성인은 대학생이 아닌 20세 이상의 성인, 중년은 40대~50대, 노년은 60세 이후 노인을 포함하였다. 혼합 연령은 연구대상이 연령 구분 없이 혼합되어 있는 경우를 뜻하는데, 성인은 20세 이상 여러 연령이 혼합되어 있어 혼합집단으로 간주하여 조절효과분석에서 제외하였다. 효과크기의 이질성을 조절변인이 설명하는 정도를 집단구분변수에 의해 설명되는 분산의 정도인  $R^2$ 을 사용하여 알아보았다. 출간 오류가 발생할 경우 메타분석에 포함

된 연구들이 모든 연구들의 특성을 제대로 반영한다고 보기 어려우므로 연구결과의 신뢰성과 타당성에 문제가 발생할 수 있다. 출간 오류의 존재 유무를 시각적으로 확인하기 위해 funnel plot을 이용하였으며, funnel plot의 비대칭에 대한 통계적 분석을 위해 Egger의 회귀 분석을 활용하였다. Egger의 회귀분석방식은 실제 효과크기와 표준오차와의 상관을 통해 효과크기 분포의 비대칭성을 수치화하는 방법으로 표준화된 효과크기의 정확도를 통해 추정된 회귀식 초기값이 유의하지 않을 경우 출간 오류가 없다고 할 수 있다(Egger, Smith, & Altman, 2001; Sterne & Egger, 2001). 그리고 출간 오류가 있을 경우 오류가 연구의 결과에 어느 정도 영향을 주는가를 알아보기 위해 Trim-and-Fill 기법을 이용하였다. Trim-and-Fill 기법은 출간 오류가 메타분석 결과에 영향을 주는지와 편향을 제거하여 비대칭을 대칭으로 만들었을 때 효과크기가 어떻게 변화하는지를 추정하는 방법이다(Duval & Tweedie, 2000). funnel plot에서 표준오차에 따른 효과크기의 분포가 비대칭적일 경우 보고되지 않은 효과크기를 추정하여 채워 넣음으로써 대칭적인 분포를 만들어 편향되지 않은 효과크기를 추정할 수 있다.

## 결 과

삶의 의미 관련 변인군 및 변인군별 개별변인들의 효과크기

본 연구에서는 최종 선정된 87편의 연구 자료를 분석하여, 28개 개별변인에서 130개의 효과크기를 산출하였다. 삶의 의미 관련 변인군

및 변인군별 개별변인의 효과크기의 분석 결과는 표 1과 같다. 삶의 의미 관련 변인군 중 효과크기가 가장 큰 변인군은 개인 관련 긍정 변인군이며, 다음으로 영성 및 공동체 의식 긍정변인군, 타인과의 관계 긍정변인군, 개인 관련 부정변인군 순으로 나타났다.

개인 관련 긍정변인군의 효과크기는 .504로 큰 효과크기에 해당한다. 또한  $Q_w=641.805$  ( $p<.001$ )로 개별 효과크기들이 동질적이지 않으며,  $I^2=89.561\%$ 로 개별 효과크기 간에 이질성이 상당히 큰 것으로 나타났다. Cohen(1988)의 효과크기 해석 기준에 따라 개인 관련 긍정변인군의 16개 개별변인을 살펴보면, 자기효능감(.688), 성공적노화(.667), 자아존중감(.664), 희망(.597), 자아정체감(.587), 소명의식(.521)은 큰 효과크기에 해당하고, 그리고 자아 탄력성(.472), 긍정 정서(.460), 스트레스 대처(.452), 자기성찰(.448), 기본심리욕구(.419), 적응적 인지적 정서조절(.387), 낙관성(.380), 건강상태(.348), 긍정적 재해석(.316)은 중간 크기 이상에 해당한다. 그러나 죽음수용은 작은 효과크기를 나타내지만 95% 신뢰구간에서 0을 포함하고 있어 통계적으로 유의하지 않았다.

개인 관련 부정변인군의 효과크기는 -.359로 중간 이상의 효과크기에 해당한다. 동질성 검정 결과는  $Q_w=200.416$  ( $p<.001$ )으로 개별 효과크기들이 동질적이지 않으며,  $I^2=90.520\%$ 로 개별 효과크기 간 이질성이 상당한 것을 보여 준다. 개인 관련 부정변인군의 3개 개별변인의 효과크기는 우울(-.510)이 큰 효과크기이고, 부정 정서(-.307)와 스트레스(-.292)는 중간 효과크기이다. 모든 개별변인은 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의하다.

타인과의 관계 긍정변인군의 효과크기는 .471로 큰 효과크기에 근접한다. 또한

표 1. 삶의 의미 관련 변인군 및 변인군별 개별변인들의 효과크기

변인군	변인	k	ES	LL	UL	Q	I <sup>2</sup> (%)	Q <sub>i</sub>
자기 관련 긍정변인군	자기효능감	2	0.688	0.518	0.806	0.858	0.000	70.237***
	성공적노화	2	0.667	0.535	0.767	0.949	0.000	
	자아존중감	9	0.664	0.606	0.715	70.673***	88.680	
	희망	8	0.597	0.515	0.669	15.250*	54.099	
	자아정체감	4	0.587	0.444	0.701	1.840	0.000	
	소명의식	5	0.521	0.411	0.617	31.675***	87.372	
	자아탄력성	8	0.472	0.382	0.554	27.584***	74.623	
	긍정 정서	9	0.460	0.374	0.539	60.906***	86.865	
	스트레스대처	2	0.452	0.281	0.595	0.546	0.000	
	자기성찰	2	0.448	0.266	0.599	0.028	0.000	
	기본심리욕구	4	0.419	0.294	0.530	5.822	48.467	
	적응적인지적정서조절	2	0.387	0.197	0.549	4.321*	76.858	
	낙관성	4	0.380	0.250	0.497	6.968	56.944	
	건강상태	3	0.348	0.191	0.487	8.320*	75.963	
	긍정적재해석	2	0.316	0.068	0.528	0.025	0.000	
죽음수용	2	0.169	-0.058	0.379	1.781	43.839		
전체	68	0.504	0.464	0.541	641.805***	89.561		
자기 관련 부정변인군	우울	5	-0.510	-0.630	-0.366	38.671***	89.656	5.804
	부정 정서	4	-0.307	-0.488	-0.100	41.475***	92.767	
	스트레스	11	-0.292	-0.405	-0.171	76.866***	86.990	
	전체	13	-0.359	-0.440	-0.272	200.416***	90.520	
타인과의 관계 긍정변인군	가족 지지	4	0.498	0.364	0.612	25.043***	88.020	0.605
	특별(주요타인) 지지	3	0.490	0.331	0.622	3.519	43.160	
	친구(동료) 지지	3	0.489	0.329	0.621	2.658	24.761	
	사회적 지지	10	0.465	0.370	0.551	56.742***	84.139	
	전체	21	0.471	0.417	0.521	91.019***	79.125	
영성 및 공동체 의식 긍정변인군	영성	5	0.619	0.513	0.707	56.690***	92.944	8.509
	봉사활동	4	0.490	0.355	0.605	53.315***	94.373	
	자기초월적 가치관	3	0.466	0.278	0.619	0.598	0.000	
	내재적 종교성향	7	0.416	0.313	0.528	21.268**	71.788	
	종교성	3	0.396	0.226	0.542	6.475*	69.111	
전체	25	0.485	0.423	0.544	233.196***	90.995		

주. k: 사례 수, ES: 상관관계 효과크기, LL: 95% 신뢰수준 하한선, UL: 95% 신뢰수준 상한선, Q: 관찰된 분포의 정도(분산), I<sup>2</sup>: 총분산 중 실제(연구 간)분산의 비율[이질성 통계치(%)], Q<sub>i</sub>: 집단 간 분산, \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

$Q_w=91.019(p<.001)$ 로 개별 효과크기들이 동질적이지 않으며,  $I^2=79.125\%$ 로 개별 효과크기 간 이질성이 상당히 큰 것을 알 수 있다. 그리고 4개 개별변인을 살펴보면, 가족 지지(.498), 특별 지지(.490), 친구 지지(.489), 사회적 지지(.465) 모두 큰 효과크기에 가깝다. 그리고 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의하다.

영성 및 공동체 의식 긍정변인군의 효과크기는 .485로 큰 효과크기에 근접한다. 그리고 동질성 검정결과  $Q_w=233.196(p<.001)$ 으로 개별 효과크기들이 동질적이지 않으며,  $I^2=90.995\%$ 로 개별 효과크기 간 이질성이 상당히 큰 것을 알 수 있다. 5개 개별변인 중 영성(.619)은 큰 효과크기이고, 봉사활동(.490), 자기초월적 가치관(.466)은 큰 효과크기에 근접하였으며, 내재적 종교성향(.416)과 종교성(.396)은 중간 효과크기 이상에 해당한다. 이들 개별변인은 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의하다.

#### 조절효과 분석 결과

본 연구에서 삶의 의미와 관련된 변인군의 효과크기를 산출한 결과, 모든 변인군에서 이질성 통계치  $I^2$ 가 79% 이상으로 이질성이 상당한 수준으로 나타났다. 이는 각 연구에서 나타난 효과크기가 일관되지 않음을 의미한다. 따라서 본 연구에서는 삶의 의미 척도, 연구 대상의 연령, 성별을 조절변인으로 하여 메타 ANOVA를 실시하였다. 조절효과 분석 결과는 표 2에 제시하였다. 그러나 조절효과 분석에 사용된 연구 사례 수가 적을 경우 해석에 유의할 필요가 있다. 삶의 의미 척도의 조절효과 분석 결과, 개인 관련 긍정변인군과 영성

및 공동체 의식 긍정변인군은 삶의 의미 척도에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났으나( $p<.001, p<.01$ ), 개인 관련 부정변인군과 타인과의 관계 긍정변인군은 유의한 차이를 보이지 않았다( $p>.05$ ). 개인 관련 긍정변인군과 영성 및 공동체 의식 긍정변인군의 삶의 의미 척도 구분으로 설명되는 분산의 정도  $R^2$ 는 31.58%, 43.33%로 개별 연구의 효과크기 이질성을 삶의 의미 척도 구분이 31.58%, 43.33% 설명한다. 연구대상 연령의 조절효과 분석 결과를 보면 개인 관련 긍정변인군과 부정변인군은 연구대상 연령에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났으나( $p<.05, p<.001$ ), 타인과의 관계 긍정변인군은 유의한 차이를 보이지 않았다( $p>.05$ ). 그리고 개인 관련 긍정변인군과 부정변인군의 조절효과 분석 결과 연령별 집단구분으로 설명되는 분산의 정도  $R^2$ 는 4.76%, 63.41%로 개별 연구의 효과크기 이질성에 대해 연령별 집단구분이 4.76%, 63.41% 설명력을 가진다. 표 2에 제시된 바와 같이 영성 및 공동체 의식 긍정변인군의 연령별 조절효과분석과 삶의 의미와 관련된 모든 변인군들의 연구대상 성별의 조절효과 분석결과는 사례수가 2개 이상 되지 않는 하위집단이 있어 결과해석에 적절하지 않아 해석에서 제외하였다.

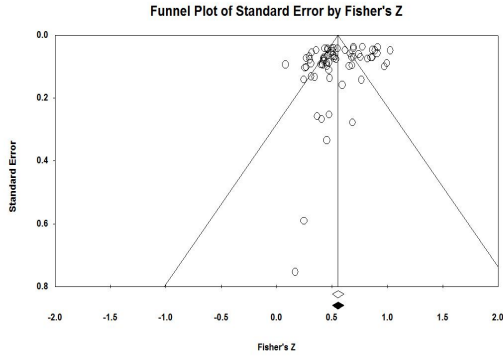
#### 출간 오류 분석

각 변인군별 연구들에 대한 funnel plot은 그림 1부터 그림 4에, Egger의 회귀분석 결과는 표 3에 제시하였다. 회귀분석 결과 개인 관련 긍정변인군을 제외한 나머지 변인군에는 출간 오류가 없는 것으로 나타났다( $p>.05$ ). 개인 관련 긍정변인군의 경우 회귀식 초기 값이

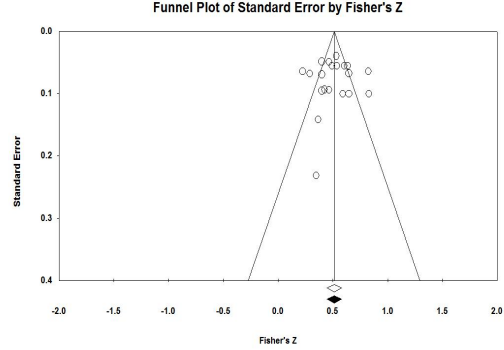
표 2. 삶의 의미 관련 변인군별 조절효과 분석 결과

변인군	조절변인	k	ES <sub>v</sub>	LL	UL	Q	I <sup>2</sup> (%)	Q <sub>b</sub>	R <sup>2</sup> (%)				
개인 관련 긍정 변인군	척도	국내	6	0.669	0.566	0.752	23.586***	78.801	23.601***	31.580			
		PIL	18	0.590	0.532	0.643	189.998***	91.053					
		MLQ	43	0.447	0.402	0.491	222.783***	81.148					
	연령	청소년	5	0.613	0.476	0.721	45.233***	91.157					
		노인	6	0.571	0.444	0.676	29.307***	82.939					
		중년	15	0.555	0.471	0.629	155.834***	91.016					
		대	28	0.440	0.370	0.504	229.670***	88.244					
	성별	남	1	0.644	0.281	0.846	0.000	0.000					
		여	10	0.478	0.369	0.574	143.458***	93.726					
		혼합	57	0.507	0.455	0.556	496.908***	88.730					
	개인 관련 부정 변인군	척도	PIL	4	-0.495	-0.640	-0.315	52.524***			94.288	26.980***	63.410
			국내	3	-0.394	-0.576	-0.175	2.836			29.481		
MLQ			12	-0.292	-0.412	-0.163	117.849***	90.666					
연령		청소년	2	-0.665	-0.761	-0.541	0.300	0.000					
		노인	5	-0.430	-0.548	-0.295	26.931***	85.147					
		중년	5	-0.325	-0.427	-0.216	19.956**	79.956					
		대	5	-0.196	-0.314	-0.072	13.506**	70.384					
성별		남	1	-0.650	-0.826	-0.357	0.000	0.000					
		여	3	-0.406	-0.578	-0.199	58.389***	96.575					
		혼합	16	-0.323	-0.416	-0.222	111.206***	86.512					
타인과의 관계 긍정 변인군		척도	국내	4	0.555	0.431	0.659	7.549	60.261	4.666	5.880		
			PIL	3	0.537	0.417	0.638	20.916***	90.438				
	MLQ		13	0.430	0.362	0.493	48.296***	75.153					
	연령	청소년	4	0.575	0.461	0.670	5.134	41.567					
		노인	8	0.470	0.398	0.536	24.147**	71.011					
		대	3	0.421	0.305	0.524	5.481	63.507					
		중년	2	0.338	0.184	0.476	8.766**	88.592					
	성별	여	5	0.475	0.362	0.574	49.112***	91.855					
		혼합	15	0.470	0.405	0.530	41.779***	66.490					
	영성 및 공동체 의식 긍정 변인군	척도	국내	2	0.713	0.594	0.801	10.967**	90.882			13.535**	43.330
			PMP	3	0.510	0.388	0.614	55.912***	96.423				
			MLQ	10	0.454	0.374	0.528	30.369***	70.365				
PIL			7	0.438	0.343	0.523	16.056*	62.632					
연령		청소년	1	0.590	0.163	0.831	0.000	0.000					
		중년	9	0.499	0.364	0.612	140.127***	94.291					
		노인	1	0.471	0.018	0.764	0.000	0.000					
		대	4	0.454	0.220	0.639	2.842	0.000					
성별		남	1	0.522	0.218	0.734	0.000	0.000					
		여	3	0.377	0.181	0.544	3.165	36.801					
		혼합	18	0.501	0.430	0.565	212.260***	91.991					

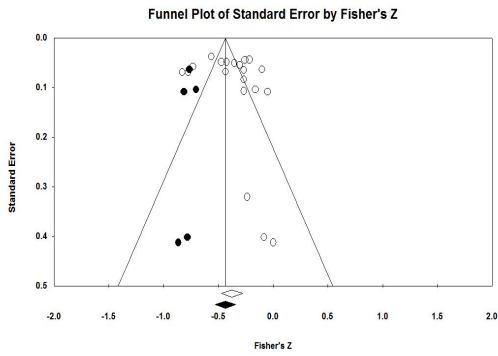
주. k: 사례 수, ES<sub>v</sub>: 상관관계 효과크기, LL: 95% 신뢰수준 하한선, UL: 95% 신뢰수준 상한선, Q: 관찰된 분포의 정도(분산), I<sup>2</sup>: 총분산 중 실제(연구 간)분산의 비율[이질성 통계치(%), \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001, Q<sub>b</sub>: 조절변인에 따라 분류된 연구대상 집단 간 분산, R<sup>2</sup>: 집단 구분 변인에 의해 설명되는 실제 분산의 정도(%)]



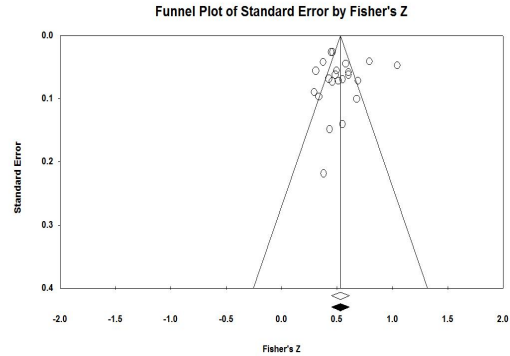
◇ 평균 효과크기 ◆ 교정될 평균 효과크기  
그림 1. funnel plot(개인 관련 긍정변인군)



◇ 평균 효과크기 ◆ 교정될 평균 효과크기  
그림 3. funnel plot(타인과의 관계 긍정변인군)



● 삽입된 효과크기  
그림 2. funnel plot(개인 관련 부정변인군)



◇ 평균 효과크기 ◆ 교정될 평균 효과크기  
그림 4. funnel plot(영성 및 공동체 의식 긍정변인군)

-1.821( $p < .05$ )로 통계적으로 유의하게 나타났  
다. 이러한 출간 오류가 평균 효과크기에  
미치는 영향을 알아보기 위하여 Duval과

Tweedie(2000)의 Trim-and-Fill 방법으로 추가적  
으로 분석하였다. 분석한 결과는 표 4와 같다.  
비대칭을 대칭으로 교정할 때 교정되어야 할

표 3. 변인군별 연구들의 Egger's Regression

	개인 관련 긍정	개인 관련 부정	타인과의 관계 긍정	영성 및 공동 체 의식 긍정
초기값	-1.821	1.246	-0.066	0.284
<i>t</i> 값	2.056	0.709	0.043	0.173
<i>p</i> 값	0.043	0.486	0.965	0.864

표 4. Duval과 Tweedie의 Trim-and-Fill 교정값

		교정될 연구	ES	LL	UL	Q
개인 관련	관측값		0.503	0.464	0.541	641.805
긍정변인군	교정값	0	0.503	0.464	0.541	641.805

연구의 수가 0으로 관찰 값의 효과크기와 교정 값의 효과크기가 동일하여 결측된 연구가 없음을 확인할 수 있다. 따라서 본 연구 결과에 영향을 미칠 만한 데이터 오류는 없으므로 연구의 타당성을 의심할 만한 근거는 없다.

### 논 의

본 연구는 삶의 의미와 관련된 변인을 체계적이고 종합적으로 분석하고자 수행되었다. 분석대상으로 선정된 개별 연구의 삶의 의미와 관련된 변인들을 개인 관련 긍정변인군, 개인 관련 부정변인군, 타인과의 관계 긍정변인군, 영성 및 공동체 의식 긍정변인군으로 분류하였다. 모든 변인군에서 개별 효과크기의 이질성이 상당한 것으로 나타나 척도와 연령대, 성별의 조절효과를 분석하였다. 개별 변인군별로 삶의 의미와 관련 변인들 간의 상관관계 효과크기를 논의하면 다음과 같다.

#### 개인 관련 변인군에 대한 논의

삶의 의미 관련 변인군들 중 효과크기가 가장 큰 변인군은 개인 관련 긍정변인군이었다. 이 변인군에는 자기효능감부터 죽음수용까지 사례수가 2개 이상인 16개의 변인이 포함되어 다른 변인군에 비해 변인의 수가 월등히 많았다. 개인 관련 긍정변인군은 유일하게 큰 효

과크기 수준으로 나타났고, 이에 비해 개인 관련 부정변인군은 중간크기에 머물렀다. 이러한 결과는 개인 관련 긍정변인군이 삶의 의미와 가장 관련성이 높음을 뜻하며 삶의 의미 수준을 높이는 데 개인 차원의 원천들 중 부정변인보다 긍정변인에 상대적으로 더 주목할 필요가 있음을 시사한다. 개인 관련 긍정변인군의 개별변인의 수가 많아 큰 효과크기를 보이는 변인을 중심으로 효과크기 순으로 살펴보면 다음과 같다.

가장 큰 효과크기를 보인 개별변인은 자기효능감인데, 이 요인은 바람직한 결과를 얻기 위해 어떤 행동을 할 수 있다는 능력에 대한 자신감을 의미한다(Bandura, 1997). Baumeister (1991)에 의하면 인간은 누구나 자신의 삶을 의미 있게 만들려는 4가지 기본 욕구인 목적감, 가치감, 효능감, 자기가치감을 가지고 있으며, 다양한 삶의 원천을 통해 그러한 욕구를 만족시켜가며 자신의 삶에 의미를 갖는다. 이 관점에 따르면 자기효능감은 삶을 의미 있게 만들기 위한 기본 욕구에 속하는 중요한 변인이다. 자기효능감이 높은 사람은 성공의 가능성을 더 크게 보고 시간과 노력을 더 투자하며, 성공 후에도 목표 수준을 더 높게 설정한다(Locke & Latham, 1990; Schmidt & DeShon, 2010). 이처럼 자기효능감은 삶을 의미 있게 만드는 기본 욕구로서 삶의 목표설정 및 목표추구를 자극하면서 삶의 의미를 통합하므로(Scott, 2002) 삶의 의미와 연관성이 높다



는 설명이 가능하다. 두 번째로 큰 효과크기를 보인 성공적 노화는 건강상의 쇠퇴에도 불구하고 삶의 의미와 목적을 잃지 않으며 삶의 의미와 가치를 찾고 자아를 통합하며 정신적으로 성숙해 가는 심리적인 발달과정이다(홍현방, 2002; Rowe & Kahn, 1997). 성공적 노화의 다면적 특성 중 하나는 개인이 자신의 삶이 의미 있다고 느끼며 방향감을 가지는 인생 목표 차원이다(Ryff, 1989). 이처럼 성공적 노화는 삶의 목표 차원의 특성이 있으므로 삶의 의미와 관련성이 높은 것으로 나타났다고 이해할 수 있다. 추가적으로 성공적 노화의 하위요인에 삶을 의미 있게 하려는 기본욕구인 삶의 목적감과 가치감이 포함되어 있다는 점도 큰 효과크기에 기여했을 것으로 추정된다. 자아존중감은 자기 자신에 대한 긍정적 혹은 부정적 태도나 평가와 관련되고, 자기 존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 가치감을 의미하며(Rosenberg, 1965), 자신이 유능하고 중요하며 성공할 수 있고 가치 있다는 개인적 신념의 범위를 포함하는 심리적 반응이다(Coopersmith, 1967). 즉 자아존중감은 자기 가치감이라 할 수 있으며, 자기가치감은 삶을 의미 있게 만들려는 4가지 기본 욕구들 중 하나이므로 삶의 의미와 밀접한 관련성을 보인 것으로 보인다.

다음으로 큰 효과크기를 보인 희망은 스트레스 상황에서 삶의 의미를 발견할 수 있는 개인 내적 요소로서(Gall et al., 2005), 목표를 향해 움직이기 위한 인지적인 의지력과 목표에 도달하기 위한 경로를 만들어내는 지각된 능력으로서 행동을 동기화하는 목표 지향적인 사고 과정이다(Snyder et al., 1991). 이러한 희망의 목표 지향성은 자신의 삶을 의미 있게 만들려는 기본 욕구인 목적감이라 할 수 있다.

따라서 희망이라는 목표 지향적 사고과정은 삶을 의미 있게 하려는 기본욕구와 유사하다는 점에서 삶의 의미와 높은 관련성이 있다고 설명할 수 있다. 자아정체감도 삶의 의미와 관련성이 높은 것으로 나타났다. 자아정체감을 구성하는 요인으로 Dignan(1965)은 안정성, 목표 지향성, 자기감각, 독특성, 자기수용, 대인역할기대, 대인관계 요인을 제시하였고, Waterman(1982)은 인생의 목표 · 가치 · 신념에 대한 결정을 포함하여 일곱 가지 요인을 밝혔다. 이처럼 자아정체감의 주요 요인에 삶의 의미를 만들려는 기본 욕구인 목표 지향성과 가치가 포함되어 있어 삶의 의미와 높은 관련성을 갖는다고 이해할 수 있다. 마지막으로 소명의식은 스스로 자신의 일에 충만감을 느끼고 사회적으로 의미 있는 헌신을 하도록 하는 목적의식이자 일에 목적과 의미를 부여하는 가치라고 할 수 있다(박주현, 유성경, 2012; Dik & Duffy, 2009). 이처럼 소명의식 역시 삶을 의미 있게 만들려는 목적감과 가치감이라 할 수 있으므로 삶의 의미와 높은 연관이 있는 것으로 보인다.

이상과 같이 본 연구에서 개인 관련 긍정변인군 중 큰 효과크기로 나타난 개별변인들은 Baumeister(1991)가 제시한 삶을 의미 있게 만들려는 기본 욕구이거나 기본 욕구를 구성요소로 포함하고 있거나 기본욕구와 유사하다는 공통점이 있음을 알 수 있다. 특히 주목할 부분은 자기효능감, 자아정체감, 자아존중감, 자아탄력성과 같은 자아 관련 변인들이 삶의 의미와 관련하여 큰 수준이거나 큰 수준에 근접한 효과크기를 보인다는 점이다. 삶의 의미는 주어지는 것이 아니라 스스로가 추구하고 만드는 것이기 때문에 자신에 대한 명확한 정체감이나 높은 수준의 효능감, 존중감과 자아탄

력성과 같은 내적 자원이 삶의 의미와 높은 연관성이 있다고 이해할 수 있다. 이러한 높은 연관성에서 얻을 수 있는 상담적 시사점은 청소년기부터 상담이나 집단프로그램을 통해 자아 관련 요인들을 강화한다면 청소년 시기뿐만 아니라 이후 생애단계에서 삶의 의미를 발견하고 추구하는 데 필요한 심리적 자원을 길러줄 수 있을 것이라는 점이다. 또한 역으로 상담 프로그램에서 적극적으로 삶의 의미를 다룬다면 이런 자아 관련 요인을 기르는 데 도움을 줄 수도 있을 것이다. 성공적 노화와 관련해서는 이 주제에 가장 높은 관심을 갖는 중년과 노년의 삶의 의미 증진을 위하여 성공적 노화 수준을 향상시키는 프로그램이나 활동에 참여하도록 유도할 필요가 있다는 시사점을 얻을 수 있다. 또한 희망의 큰 효과크기를 고려할 때 삶의 의미 증진과 관련한 상담적 개입 시 내담자와 합의된 목표를 설정하고, 이를 달성하기 위하여 다양한 경로를 함께 모색하며, 이러한 경로를 활용할 수 있도록 동기를 강화하여 희망을 고취하는 데 주력하는 것이 효과적일 것으로 기대된다. 더불어 대학생과 직장인의 경우 진로(직업)상담을 포함한 상담에서 일과 직업의 의미나 직업가치관에 대해 함께 나누는 시간을 가짐으로써 이들이 소명의식을 가지고 학교생활과 직장생활에 의미를 부여할 수 있도록 도울 필요가 있다.

개인 관련 부정변인군에는 우울, 부정정서, 스트레스가 포함되는데, 이 변인군의 평균효과크기는 중간 효과크기로 4개 변인군 중 삶의 의미와 관련성이 가장 낮은 수준으로 나타났다. 이러한 결과는 삶의 의미가 부정적인 것보다 긍정적인 것과 더 강력하게 관련되어 있다(Baumeister & Vohs, 2002)는 견해를 뒷받침

한다. 개인 관련 부정변인군 중 유일하게 큰 효과크기를 보인 개별변인은 우울이다. 우울한 사람은 스스로 목적과 관련된 계획을 세우는 것에 대해 자신의 기술이 효과적이지 않다고 생각하고, 실패를 자신의 무능력 때문이라고 여기므로 삶의 목적을 추구하지 못하고 삶의 목적이 없다고 느낀다(Melges & Fougerousse, 1966). 즉 우울은 삶을 의미 있게 하는 기본 욕구인 목적감, 효능감, 가치감의 부재 상태라 볼 수 있다. 이런 관점에서 우울이 삶의 의미와 관련하여 부적으로 큰 효과크기를 보인 결과를 이해할 수 있다. 이러한 결과를 앞서 소개한 선행 메타분석 연구 결과와 비교하여 살펴보면, Pinquart(2002)의 연구에서는 삶의 의미와 우울이 부적인 상관(-.46)이 있는 것으로 나타나 본 연구의 결과와 부합하지만, 유성경 등(2014)의 연구에서는 우울과 삶의 의미의 상관관계 효과크기가 유의하지 않은 것으로 나타나 본 연구의 결과와 다르다. 그런데 Pinquart(2002)의 연구는 삶의 의미를 PIL로 측정된 연구들을 분석하였고, 본 연구에서도 삶의 의미와 우울 간의 상관을 측정된 개별연구들은 대체로 이 척도를 사용한 것으로 확인되었다. 이에 비해 국내 연구인 유성경 등(2014)의 연구에서는 분석 대상 논문에서 사용한 척도가 제시되어 있지 않아 척도에 따른 차이를 가늠하기 어렵다. 따라서 향후 관련 연구물이 축적된다면 척도 비교와 함께 메타경로분석과 같은 추가적인 분석으로 우울과 삶의 의미와의 관계를 좀 더 명확히 규명해 볼 필요성이 제기된다. 다만, Pinquart(2002)의 연구와 본 연구에서 우울과 삶의 의미가 높은 관련성을 보인 만큼, 우울 감소나 예방을 위한 개인상담과 집단프로그램에서 삶의 의미를 비중 있게 다룬다면 그 효과를 기대할 수 있을 것이다.

타인과의 관계와 영성 및 공동체 의식 긍정변인군에 대한 논의

삶의 의미와 관련된 타인과의 관계 긍정변인군의 효과크기는 큰 효과크기에 근접하였다. 이는 삶의 의미와 관련하여 타인과의 관계 요인이 중요한 원천임을 시사한다. 개별변인인 가족 지지, 특별 지지, 친구 지지, 사회적 지지 모두 큰 효과크기에 근접하며, 개별변인간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 지지의 주체가 가족이든, 친구든, 주요타인이든 상관없이 사회적 지지는 삶의 의미와 관련하여 유사하게 중요한 역할을 한다는 것을 뜻한다. 인간은 자신을 넘어서 다른 대상에게 향하는 관계를 통해 실존의 문제를 극복하면서 의미 있는 삶을 살아가며 (Frankl, 2008), 삶의 의미는 대인관계, 사회적 지지 및 타인과의 관계와 유의미한 관계가 있다(김택호, 2004; 허지연, 손은정, 2009). 또한 아동이 성장하면서 부모 이외에 사회적·정서적 관계의 대상이 늘어남에 따라 애착 대상이 친구와 다양한 주요타자로 확대된다(Armsden & Greenberg, 1987). 그 결과 개인이 사회적 지지를 받을 수 있는 대상도 확대되면서 이들로 부터 받는 지지가 삶의 의미와 유사하게 높은 관련성을 갖는다고 이해할 수 있다. 이러한 결과에서 얻을 수 있는 시사점은 삶의 의미가 개인 관련 요인뿐만 아니라 개인을 둘러싼 주변 환경에 의해 영향을 받기도 하므로 삶의 의미를 개인내적인 영역으로 국한시키지 말고 가족, 친구 및 주요한 타인과의 관계로 확장하여 살펴볼 필요가 있다는 것이다. 이는 일상생활에서 가족, 친구 및 주요타인 지지가 부족한 이들이 상담 장면에서 긍정적인 상담 관계를 통한 지지를 경험할 경우 삶의 의미를

증진할 수 있다는 것을 의미한다. 따라서 삶의 의미 증진을 위한 개입 시 개인상담에서는 상담자와의 관계, 집단상담에서는 집단지도자나 집단원들과의 관계가 지지적이 되도록 분위기를 조성해야 할 것이다. 그리고 사회적 지지를 이끌어 내기 위해 내담자 본인 이외에 가족, 친구, 주요 타인을 대상으로 한 교육과 상담활동도 강화해야 할 것이다.

이 변인군에 포함된 분석대상 연구물 중에는 노인을 대상으로 한 연구가 가장 많았는데, 본 연구의 결과는 노년기 삶의 의미의 중요한 원천이 사회적 관계의 유지라는 입장(Ebersole & DePaola, 1987; Settersten, 2002)과 맥을 같이 한다. 노년기에 배우자를 포함한 가족과 친구 및 그 외 주요타자들과의 높은 사회적 유대를 통해 얻는 지지는 삶의 의미의 핵심요소인 유능감을 강화할 뿐만 아니라 삶의 목적의 원천이 될 수 있는 활동들을 좀 더 풍부하게 제공할 수 있다(Pinquart, 2002). 따라서 노인들이 가족의 테두리를 넘어 복지 시설을 포함한 다양한 기관에서 제공하는 활동이나 자원봉사 혹은 동호회 모임 등과 같은 사회 활동에 적극 참여함으로써 관계 대상의 범위를 넓히는 노력은 중요한 의미를 갖는다고 할 수 있다. 아울러, 노인을 위한 상담에서도 개인상담과 함께 자조모임이나 집단상담을 병행함으로써 다른 노인들과 사회적 지지원을 구축하도록 조력할 필요가 있다.

영성 및 공동체 의식 긍정변인군의 효과크기는 변인군 중 두 번째로 큰 수준으로 나타났다. 이 변인군에는 영성, 봉사활동, 자기초월적 가치관, 내재적 종교성향, 종교성이 포함되어 있으므로 이러한 변인들이 삶의 의미와 높은 연관성이 있음을 나타낸다. 영성은 이 변인군 중 유일하게 큰 효과크기로 나타난 개

별변인이다. 영성이 큰 효과크기를 보인 것은 영성이 그 자체로 삶에 대한 의미를 가지고 있고(오복자, 강경아, 2000; Myers & Willard, 2003; Paloutzian & Ellison, 1982), 삶의 의미 증진의 기본 욕구인 가치를 실현하는 활동이기 때문이라는 해석이 가능하다. 특히 이 변인군에 속하는 분석대상 중에는 중년이 주를 이루었는데, 중년기는 인생의 유한성에 직면하여 자아성찰과 함께 영적 성장으로 본질적인 것으로의 환원이 두드러지기 시작하는 시기이다(Grun, 2004). 중년기 삶의 의미에 가장 큰 영향을 미치는 요인인 영성이 높은 사람은 자기 중심적 욕구를 초월하고자 하는 성향이 높고, 삶에서 겪는 어려움과 고통에 대해 새로운 조망과 의미를 창출하고 부여하기 때문에 더 높은 수준의 삶의 의미를 보인다(박정묘, 2007; 여정숙, 2012; 장선희, 2015). 따라서 중년기에는 자신과 타인 및 환경과의 상호작용을 통한 수평적(실존적) 영성을 증진시키는 다양한 활동에 주목할 필요가 있으며 삶의 의미증진을 위한 개입 시 영성과 관련하여 종교영역에 해당되지 않더라도 가치실현을 지향하는 활동을 탐색하고 그러한 활동을 포함하는 것이 필요하다. 또한 중년을 위한 상담에서 영성이라는 주제에 좀 더 관심을 두고 적극 활용하는 것이 삶의 의미 진작에 효과적일 수 있음을 알 수 있다.

다음으로 큰 효과크기에 근접한 변인은 봉사활동과 자기초월적 가치관이다. 타인을 위해 좋은 일을 하는 것은 결과적으로 유능성과 존경받는 느낌을 촉진시켜주므로(Wong, 1998a) 삶의 목적의 핵심 구성요소인 필요하다거나 유능하다는 느낌의 원천이 될 수 있다. 자기초월적 가치는 자기를 넘어서 모든 것들이 가치가 있다고 여기는 것이다. 이 또한 다른 사

람의 복지와 이익에 관심을 가지는 것으로 봉사활동과 마찬가지로 이타적인 관심을 갖는 것으로 기대하지 않은 보상, 즉 삶의 의미가 따르게 된다. 따라서 봉사활동과 자기초월적 가치를 고취시켜 줄 활동에 대해서 관심을 가지고 상담 내외적 상황에서 적절히 활용한다면 상담성파에 시너지효과를 가져올 수 있을 것이다.

#### 조절변인에 대한 논의

척도의 조절효과 분석 결과, 개인 관련 긍정변인군과 영성 및 공동체 의식 긍정변인군에서 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 개인 관련 긍정변인군의 경우 국내, PIL, MLQ 순으로 효과크기가 나타났다. 사람들은 삶의 경험에 대한 해석을 통해 안녕감을 누리기 때문에 같은 문화권에서도 객관적인 측면에서부터 주관적인 측면까지 개인마다 그 경험의 영역과 이유가 다를 수 있다(Kahneman, Diener, & Schwarz., 1999; Kozma, Stones, & McNeil, 1991). 그런데 외국척도는 문화적 특성이 다른 한국 사회에 적용하는 데 한계가 있고 한국 정서의 중요한 측면을 반영하지 못할 수도 있다(Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). 또한 번안이나 타당화 과정을 거쳤다고 해도 실제 연구대상에 제한 없이 사용되었고 한국적 정서에 다소 동떨어진 문항의 내용으로 응답자들이 모호하게 반응했을 수 있다. 이에 비해 국내척도는 한국 사람들의 일상에서 삶의 의미를 탐색하고 구체적인 내용을 분석하여 문항을 구성했기 때문에 연구대상자들이 설문에 임했을 때 좀 더 명확하고 구체적으로 응답하기 쉽다. 이런 측면이 국내척도의 효과크기가 더 크게 나오는 데 기여했을 것이라고 유추해 볼 수 있다.

그리고 PIL보다 MLQ의 효과크기가 작은 것에 대해서 선행 연구(유성경 등, 2014, 정미영, 2013)에서는 MLQ의 하위요인 특성과 연결지어 설명하고 있다. 즉, MLQ는 의미추구와 의미발견으로 구성되어 있는데, MLQ의 하위요인인 의미추구가 긍정변인 및 부정변인과 일관적인 상관관계를 보이지 않기 때문에(백지영, 서수균, 2014; 임주영, 전귀연, 2012) MLQ의 상관관계 효과크기가 일부 상쇄되는 현상이 나타날 수 있다. 본 연구에서도 이런 경향이 결과에 영향을 미쳤을 것으로 추정할 수 있다. 또한 PIL이 사회적 바람직성과 높은 상관성이 있고 행복 요인으로 해석 가능한 차원이 있어(Braun & Dolmino, 1978) 이를 사용하였을 경우 효과크기가 과장될 수 있다는 것도 하나의 설명이 될 수 있다.

영성 및 공동체 의식 긍정변인군의 경우 효과크기가 국내, PMP, MLQ, PIL 순으로 나타났다. 국내척도의 효과크기가 크게 나온 것은 연구대상자들이 한국적인 정서로 구체적인 응답을 한 것 이외에도 국내척도의 하위요인에 자기초월, 종교, 영성 등이 포함되어 있기 때문으로 볼 수 있다. 그리고 PMP는 외국척도이지만 척도의 하위요인에 자기초월, 종교가 포함되어 있어 삶의 의미추구와 의미발견이 하위요인인 MLQ와 삶의 목적 수준을 측정하는 PIL보다 상대적으로 큰 효과크기를 보인다고 유추할 수 있다. 또한 다른 변인군과 달리 영성 및 공동체 의식 변인군의 경우 MLQ가 PIL보다 효과크기가 큰 것은 MLQ의 하위요인인 의미발견의 효과가 단순히 개인의 주관적인 수준의 적응보다는 자기초월적이고 이타적인 특성을 나타낸다는 연구결과(정미영, 2013)로 설명이 가능하다. 즉 삶의 의미를 발견했느냐의 여부가 개인의 행복이나 만족감에만 국한

되지 않고 자기를 넘어선 어떤 것에 대한 헌신이나 이타적인 행동이라는 독특한 측면이 있으므로 이러한 의미발견의 효과가 영성 및 공동체 의식 관련 변인과의 상관에 정적인 영향을 미쳤을 것으로 유추해볼 수 있다. 이처럼 삶의 의미를 측정하는 척도가 일부 변인군에서 효과크기에 영향을 미치는 것으로 나타났다으므로, 향후 연구에서는 척도의 특성을 좀 더 면밀하게 검토하여 연구 목적과 대상 및 연구변인의 특성에 가장 적절한 척도를 선택해야 할 것이다.

다음으로 연령의 조절효과를 살펴보면 개인 관련 긍정변인군과 부정변인군에서 모두 청소년, 노인, 중년, 대학생 순으로 효과크기가 작아지는 것으로 나타났다. 개인 관련 변인군에서 연령의 조절효과가 나타난 것은 개인과 관련된 삶의 의미 원천에서 개인이 삶의 의미를 개념화하는 데 연령에 따라 차이가 있을 수 있기 때문으로 추론해 볼 수 있다(Reker et al., 1987). 따라서 삶의 의미 증진을 위한 개인 관련 변인에 대한 상담적 개입 시 연령에 따라 다르게 접근할 필요성이 제기된다. 특히 청소년 집단이 가장 큰 효과크기를 보인 것은 이 시기가 삶의 의미와 목적의식 형성 및 신념체계에 대한 헌신이 중요한 발달단계라는 관점(Damon, Menon, & Bronk, 2003; Erikson, 1968)을 경험적으로 지지하는 결과라 볼 수 있다. 즉 청소년기는 다른 연령대보다 이러한 발달과업을 이루는 것에 대한 간절함이 있으므로 삶의 의미 원천과 삶의 의미의 관련성이 더 높다고 이해할 수 있다. 개인 관련 부정변인군의 경우 삶의 의미와의 관련성에서 청소년이 비슷한 발달단계인 대학생보다 두드러지게 큰 것으로 나타났다. 이는 삶의 의미의 유무와 청소년이 경험하는 우울, 부정 정서, 스트레스

간의 관련성이 다른 연령집단에 비해 매우 높다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 삶의 의미 증진 프로그램이나 상담이 통상적으로 필요하다고 여겨지는 노인이나 중년, 대학생보다 청소년에게 더 절박하게 요구될 수도 있음을 시사한다. 그런데 본 연구에서 청소년기를 제외한 이후 생애단계에서는 인생 후반으로 갈수록 삶의 의미와 개인 관련 변인군 간의 상관관계가 높은 것으로 나타났다. 현대사회에서 인생 후반은 이전에 생각되던 것보다 더 역동적인 발달단계이고(Tornstam, 1997), 현대인은 이전보다 나이가 들어도 경험에서 풍요로움과 복잡성을 추구한다. 그리고 노인들은 직장이나 가정에서 의미 있는 계획이나 과제나 노력해서 얻을 목표가 감소함에 따라 사적인 삶에서 의미 있는 일을 더 추구하게 된다. 이에 따라 이전의 사회적 역할과는 다른 새로운 역할에서 의미를 찾을 필요가 있으며(Lawton, Moss, Winter, & Hoffman, 2002; Prager, 1998), 인생을 총정리하는 자아통합의 시기인 노년기는 삶을 마무리하며 가치를 부여하므로 삶의 의미는 매우 중요하다(Burbank, 1988)고 할 수 있다.

마지막으로, 삶의 의미 관련 변인군에 대한 성별의 조절효과를 분석해본 결과, 변인군별로 연구물이 최소 사례 수에 미치지 못하거나 여성과 혼합집단만이 분석대상에 포함되어 있어 성별의 조절효과 분석에 한계가 있었다. 따라서 향후 남성을 대상으로 한 연구물이 축적될 경우 재분석이 필요할 것으로 보인다.

이상과 같은 논의를 바탕으로 하여 본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언을 하고자 한다. 첫째, 본 연구에서는 연구 당시 출간된 국내 연구물을 대상으로 분석하였으므로 연구물 부족으로 포함되지 못한 개별변인과 조절

변인이 있을 수 있다. 즉 개인적인 차원에 속하는 변인들이 많은 비중을 차지하고, 타인과의 관계 차원이나 영성 및 공동체 의식 차원과 관련된 연구는 상대적으로 적었다. 또한 조절효과분석에서 척도와 연령에서 일부 변인군에서 유의한 결과를 얻었지만 사례 수가 적어서 해석에 유의할 필요가 있으며 성별의 경우 연구물이 최소 사례 수에 미치지 못하여 성별의 조절효과 분석에 한계가 있었다. 그리고 MLQ 척도의 경우 하위요인인 의미추구와 의미발견은 삶의 의미 관련 변인과의 관계에서 일부 상쇄효과를 보이므로 구분하여 분석할 필요가 있다. 따라서 향후 연구물이 축적된다면 추가분석을 통해 상담적 함의를 도출할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 우울이 삶의 의미와 부적으로 큰 상관을 보였다. 그러나 선행 메타분석에서는 본 연구와 같은 결과를 제시하는 연구도 있지만 두 변인 간에 상관관계가 유의하지 않은 결과를 보이는 것도 있다. 따라서 향후 메타경로분석으로 우울과 삶의 의미와의 관계를 재규명해 볼 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 삶의 의미와 이와 관련된 변인군 간의 관계에서 척도에 따른 조절효과가 있음을 확인하였다. 그리고 개인 관련 변인군에서 연령의 조절효과에 대한 일부 설명에서 척도의 영향을 배제할 수 없다. 본 연구를 통해 삶의 의미 관련 변인 연구에서 척도의 조절효과를 확인했다는 것은 의의가 있지만 동시에 이것은 본 메타분석연구의 한계점이라 할 수도 있다. 따라서 최근 합의된 정의에 부합하고 우리의 문화적 특성이 반영된 삶의 의미 척도를 개발하려는 노력을 지속하여 국내 연구에서는 이런 척도를 사용할 필요가 있다. 아울러, 향후 메타분석연구에서 삶의 의미 척도에 따라 구분하여 메타분석을 실시

할 필요성이 제기된다. 넷째, 본 연구에서는 분석대상 논문을 국내 연구물로만 한정하여 메타분석을 실시하여 국내와 국외의 삶의 의미와 관련된 변인들을 비교·분석하지 못했다. 국외 논문들이 암환자와 같은 특정 집단을 대상으로 하는 경우가 많아서 직접 비교가 어렵기 때문이다. 후속 연구에서는 동일 시점에 축적된 국내와 국외 자료로 각각 삶의 의미 관련 변인에 대한 메타분석을 실시하여 국내와 국외의 삶의 의미 관련 변인들에 대해 비교해보고 문화적 배경요인이 미치는 영향에 대해 살펴 볼 필요가 있다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 선행 메타분석에서 제공하지 못한 연구대상과 삶의 의미 관련 변인들에 대한 총체적인 정보를 제공하였다는 데 의의가 있다. 특히 삶의 의미 증진과 관련하여 청소년기에 자아 관련 요인들에 대한 개입이 필요하다는 점, 삶의 의미가 개인 관련 요인뿐만 아니라 주요 타자들과의 관계에 의해서도 영향을 받기 때문에 삶의 의미를 개인적인 문제로 국한하지 않고 가족, 친구 및 다른 주요 타자들과의 관계로 확장하여 살펴보는 것이 중요하다는 점을 보여주었다. 또한 본 연구는 삶의 의미 증진을 위한 영성 및 공동체 의식 변인군에 대한 개입 시 종교와 무관하게 활용할 수 있는 요인들에 대한 기초 자료를 제공했다는 데 의의가 있다. 둘째, 본 연구는 삶의 의미와 개인 관련 변인군의 관련성 정도가 연령에 따라 차이가 있음을 확인하였다. 이를 통해 생애단계마다 의미 성취를 용이하게 할 개인 관련 변인들에 대해 상담에서 개입할 때 연령에 따라 차별화할 필요성이 있음을 실증적으로 보여주었다는 데 의의가 있다. 셋째, 본 연구는 삶의

의미에 대한 연구 시 측정 도구와 관련한 구체적인 시사점과 연구방향을 제시했다는 데 의의가 있다.

## 참고문헌

- 강경아, 김신정, 송미경, 심송용, 김성희 (2007). 학령기 후기 아동의 삶의 의미 측정도구 개발. *아동간호학회지*, 13(3), 308-317.
- \*공수자, 김계하 (2010). 노인의 삶의 의미에 영향을 미치는 요인. *성인간호학회지*, 22(4), 438-447.
- \*김고은, 양난미 (2016). 대학생의 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(1), 127-145.
- \*김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미추구와 의미발견의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 117-136.
- \*김순안 (2010). 갱년기 여성의 삶의 의미에 영향을 미치는 관련 변인 연구. 박사학위논문, 백석대학교.
- \*김은아 (1992). 중년기 부인의 자아정체감과 생의 의미에 관한 연구. 석사학위논문, 숙명여자대학교.
- \*김지영 (2011). 대학생의 자아정체감 및 삶의 목적 수준과 진로성숙도의 관계. 석사학위논문, 공주대학교.
- 김택호 (2004). 희망과 삶의 의미가 청소년의 탄력성에 미치는 영향. 박사학위논문, 한양대학교.
- \*남태현, 이희경 (2016). 정서적 지지가 삶의 의미에 미치는 영향. *상담학연구*, 17(3), 45-64.

- 박선영 (2013). 삶의 의미와 심리적 건강의 관계: 다차원적 삶의 의미 척도와 의미감 증진 프로그램 개발. 박사학위논문, 서울대학교.
- 박선영, 권석만 (2012). 삶의 의미 원천, 구조의 탐색 및 다차원적 삶의 의미 척도의 개발: 대학생을 대상으로. 인지행동치료, 12(2), 199-224.
- 박은선, 박지아 (2013). 삶의 의미 연구의 국내 동향과 과제. 사회과학연구논총, 29(1), 267-299.
- \*박정묘 (2007). 심리경향에 따른 중년기 생의 의미 분석. 박사학위논문, 부산대학교.
- 박주현, 유성경 (2012). 대학생의 소명과 진로 태도성숙과의 관계에서 진로결정 자기효능감 및 일희망의 매개효과. 상담학연구, 13(2), 543-560.
- \*박준성, 정태연 (2011). 한국인의 종교성이 행복, 봉사활동 그리고 삶의 의미에 미치는 영향. 종교연구, 64, 109-135.
- \*배향란 (2002). 재가노인과 시설노인의 삶의 의미와 희망. 석사학위논문, 대구가톨릭대학교.
- \*백지영, 서수균 (2014). 스트레스와 안녕감의 관계에서 삶의 의미성의 조절효과. 한국심리학회지: 임상, 33(3), 509-531.
- \*손은정, 홍혜영, 이은경 (2009). 종교성과 안녕감 간의 관계에서 삶의 의미와 낙관성의 매개역할. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(2), 465-480.
- \*송주연, 이희경 (2010). 소아암 환자 어머니의 희망이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미를 매개로. 상담학연구, 11(4), 1501-1517.
- \*여정숙 (2012). 중년기 성인의 영성, 삶의 의미, 상징적 불멸성과 생산성의 구조적 관계. 박사학위논문, 단국대학교.
- 오복자, 강경아 (2000). 영성 개념 분석. 대한간호학회지, 30(5), 1145-1155.
- 유성경, 박은선, 김수정, 조효진 (2014). 삶의 의미와 정신건강과의 관계에 관한 메타분석. 한국심리학회지: 일반, 33(2), 441-468.
- \*이시은, 김분한 (2016). 지역사회 거주 여성 독거노인의 삶의 의미 관련 요인. 지역사회간호학회지, 27(3), 221-230.
- \*이화 (2015). 노년기 지각된 사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계: 스트레스와 삶의 의미의 매개효과. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- \*임주영, 전귀연 (2012). 노인의 스트레스와 불안과의 관계: 위협적 상황 인지와 삶의 의미의 매개효과를 중심으로. 한국노년학, 32(1), 257-272.
- \*장선희 (2015). 중년기 생의 의미와 관련변인의 구조분석. 박사학위논문, 부산가톨릭대학교.
- 전경숙 (2010). 한국 중년의 안녕감: 행복과 삶의 의미에 대한 척도 개발 및 집단 간 비교. 박사학위논문, 중앙대학교.
- \*정미연 (2013). 삶의 의미 영향 요인: 성인과 노인 비교. 석사학위논문, 경희대학교.
- 정미영 (2013). 삶의 의미의 두 요인에 관한 연구: 의미추구와 의미발견의 기능과 효과. 한국기독교상담학회지, 24(1), 153-180.
- \*정영미 (2011). 중년층의 삶의 의미 영향요인. 성인간호학회지, 23(3), 209-220.
- \*정주리, 이기학 (2007). 의미발견을 통한 의미추구와 주관적 안녕감의 모형검증: 문제해결 책임감과 긍정적 재해석을 매개로. 상담학연구, 8(4), 1309-1321.



- \*조수환 (2009). 중년기 크리스천 남성의 종교적 안녕감과 실존적 안녕감이 자아정체감과 생의 의미에 미치는 영향. 박사학위논문, 백석대학교.
- \*조은혜, 이동귀, 배병훈 (2012). 삶의 의미추구와 의미발견 과정에 따른 진로성숙도: 긍정 정서와 긍정적 재해석의 매개효과 검증. *상담학연구*, 13(5), 2049-2065.
- \*조현진 (1990). 우울, 자기비하 및 삶의 의미가 자살개념에 미치는 영향. 석사학위논문, 서울대학교.
- \*최명심, 손정락 (2007). 삶의 의미 수준이 자존감, 문제해결 인식도 및 부정적 평가에 대한 두려움에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 951-967.
- \*최명심, 손정락 (2010). 내재적 종교 성향과 삶의 의미에서 종교적 대처의 매개역할 검증. *한국심리학회지: 건강*, 15(1), 91-105.
- 최순옥, 김숙남, 신경일, 이정지 (2005). 생의 의미 측정도구의 개발 II. *대한간호학회지*, 35(5), 931-942.
- \*최지선 (2013). 노인의 지각된 사회적 지지, 삶의 의미, 상실감이 죽음불안에 미치는 영향. 석사학위논문, 광운대학교.
- \*하정혜 (2014). 중년여성 한부모의 성역할갈등, 사회적 지지, 삶의 의미와 외상 후 성장. 박사학위논문, 홍익대학교.
- 허지연, 손은정 (2009). 청년기와 중년기 집단에서의 삶의 의미와 심리적 안녕감 간의 관계. *사회과학논총*, 28(2), 105-128.
- \*홍성실, 박호란 (2015). 백혈병 경험 청소년의 생의 의미에 영향을 미치는 요인. *아동간호학회지*, 21(1), 74-81.
- \*홍지연 (2007). 중년기 여성 수도자의 자아정체감, 생의 의미수준과 중년기 위기감과의 관계. 석사학위논문, 서강대학교.
- 홍현방 (2002). 성공적인 노화 개념 정의를 위한 문헌연구. 박사학위논문, 이화여자대학교.
- 황성동 (2014). 알기 쉬운 메타분석의 이해. 서울: 학지사.
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64(4), 899-922.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: The Guilford Press.
- 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). New York: Oxford University Press.
- Bernard, C. A. (2007). *영성신학* (정제천, 박일역). 서울: 가톨릭출판사. (원전은 1987에 출판).
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P. T., & Rothstein, H. R. (2009). *Introduction to*

- meta-analysis*. West Sussex, UK: Wiley and Sons, Inc.
- Braun, J., & Dolmino, G. (1978). The Purpose in Life Test. In O. K. Buros (Ed.), *The seventh mental measurements yearbook* (pp. 313-315). Highland Park, NJ: Gryphon Press.
- Buhler, C. (1959). Theoretical observations about life's basic tendencies. *American Journal of Psychotherapy*, 13, 561-581.
- Burbank, P. M. (1988). *Meaning in life among older persons*. Unpublished doctoral dissertation, Boston University.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, R., Bavishi, C., & Rozanski, A. (2016). Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: A meta-analysis. *Psychosomatic Medicine*, 78(2), 122-133.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964, 1969). *Manual of instructions for the Purpose in Life Test*. Lafayette, IN: Psychometric Affiliates.
- Czekierda, K., Banik, A., Park, C. L., & Luszczynska, A. (2017). Meaning in life and physical health: Systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11(4), 387-418.
- Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119-128.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dignan, S. M. (1965). Ego identity and maternal identification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(5), 476-486.
- Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2009). Calling and vocation at work: Definitions and prospects for research and practice. *The Counseling Psychologist*, 37(2), 424-450.
- Dunkel-Schetter, C., & Bennett, T. L. (1990). The availability of social support and its activation in times of stress. In I. G. Sarason, B. R. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 267-296). New York: Wiley.
- Duval, S., & Tweedie, R. (2000). Trim and fill: A simple funnel plot-based method of testing and adjusting for publication bias in meta analysis. *Biometrics*, 56(2), 455-463.
- Ebersole, P., & Depaola, S. (1987). Meaning in life categories of later life couples. *Journal of Psychology*, 121(2), 185-191.
- Egger, M., Smith, G. D., & Altman, D. G. (2001). *Systematic reviews in health care: Meta-analysis in context (2nd ed.)*. London: BMJ Books.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford Press.
- Erikson, E. H. (1963). *Child and society (2nd ed.)*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston, MA: Beacon Press.
- Frankl, V. E. (2008). 빅터 프랭클의 심리의 발견 (강윤영 역). 파주: 청아출판사. (원전은 2007에 출판).
- Gall, T. L., Charbonneau, C., Clake, N. H., Grant, K., Joseph, A., & Shouldice, L. (2005). Understanding the nature and role of spirituality in relation to coping and health: A conceptual frame work. *Canadian Psychology*, 46(2), 88-104.
- Grun, A. (2004). 내 나이 마흔: 중년의 위기 · 은총으로 새로 나기 (이성우 역). 서울: 성서와 함께. (원전은 1980에 출판).
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69(6), 561-574.
- Hermans, H. J. (1989). The meaning of life as an organized process. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 26(1), 11-22.
- Higgins, J., & Green, S. (Eds.) (2011). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions version 5.1.0*. The Cochrane Collaboration. Retrieved from <http://handbook.cochrane.org>.
- House, J. S., & Kahn, R. L. (1985). Measures and concepts of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support: Theory, research and health* (pp. 83-108). Orlando, FL: Academic Press.
- Jin, Y., Mingcheng, H. E., & Junyi, L. I. (2016). The relationship between meaning in life and subjective well-being in China: A Meta-analysis. *Advances in Psychological Science*, 24(12), 1854-1863.
- Jourard, S. M. (1970). Living and dying. Suicide: An invitation to die. *American Journal of Nursing*, 70(2), 269-275.
- Jung, C. G. (1971). The stages of life. In J. Campbell (Ed.), *The portable Jung* (pp. 3-22). New York: Penguin Books.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kessler, R. C., Price, R. H., & Wortman, C. B. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 36(1), 531-572.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- 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.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Kozma, A., Stones, M. J., & McNeil, J. K. (1991). *Psychological well-being in later life*. Toronto: Butterworths.
- Krause, N. (2007). Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and Aging*, 22(3), 456-469.
- Lawton, M. P., Moss, M. S., Winter, L., & Hoffman, C. (2002). Motivation in later life: Personal projects and well-being. *Psychology and Aging*, 17(4), 539-547.

- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531-545.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology, 13*(3), 242-251.
- Melges, F. T., & Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry, 20*(6), 690-699.
- Melges, F. T., & Fougerousse, C. E. (1966). Time sense, emotions, and acute mental illness. *Journal of Psychiatric Research, 4*(2), 127-139.
- Myers, J. E., & Willard, K. (2003). Integrating spirituality into counseling preparation: A developmental, wellness approach. *Counseling and Values, 47*(2), 142-155.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and the quality of life. In A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 224-237). New York: John Wiley and Sons.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International, 27*(2), 90-114.
- Prager, E. (1998). Observations of personal meaning sources for Israeli age cohorts. *Aging and Mental Health, 2*(2), 128-136.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology, 42*(1), 44-49.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist, 37*(4), 433-440.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development, 12*(1), 35-55.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*(1), 1-28.
- Schmidt, A. M., & DeShon, R. P. (2010). The moderating effects of performance ambiguity on the relationship between self-efficacy and performance. *Journal of Applied Psychology, 95*(5), 572-581.
- Scott, G. W. (2002). *High self-efficacy and perseverance in adult committed to new challenging life pursuit after age 50: A grounded theory study*. Unpublished doctoral dissertation, University of Idaho.
- Seligman, M. E. P. (2006). *긍정 심리학* (김인자 역). 서울: 물푸레. (원전은 2002년 출판).
- Settersten, R. A. (2002). Social sources of meaning in later life. In R. S. Weiss & S. A. Bass (Eds.), *Challenges of the third age: Meaning and purpose in later life* (pp. 55-74). New York:

- Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Karler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Sterne, J. A., & Egger, M. (2001). Funnel plots for detecting bias in meta-analysis: Guidelines on choice of axis. *Journal of Clinical Epidemiology*, 54(10), 1046-1055.
- Strickland, B. R., & Haley, W. E. (1980). Sex differences on the Rotter I-E scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 930-939.
- Taft, L. B. (1985). Self-esteem in later life: A nursing perspective. *Advances in Nursing Science*, 8(1), 77-84.
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 416-423.
- Tornstam, L. (1997). Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies*, 11(2), 143-154.
- Vallacher, R. R., & Wegner, D. M. (1987). What do people think they're doing? Action identification and human behavior. *Psychological Review*, 94(1), 3-15.
- Waterman, A. S. (1982). Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research. *Developmental Psychology*, 18(3), 341-358.
- Winger, J. G., Adams, R. N., & Mosher, C. E. (2016). Relations of meaning in life and sense of coherence to distress in cancer patients: A meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 25(1), 2-10.
- Wong, P. T. P. (1998a). 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.
- Wong, P. T. P. (1998b). Meaning-centered counselling. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 395-435). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

원고접수일 : 2019. 06. 24

수정원고접수일 : 2019. 08. 09

게재결정일 : 2019. 10. 31

## **A Meta-Analysis on Variables Related to the Meaning in Life**

**Sun-Hwa Chae**

Kyungpook National University / Lecturer

**Jinsook Kim**

Kyungpook National University / Professor

This study aimed to estimate the mean effect size of the relation between meaning in life and its related variables, and the effect of selected moderators on these relations. The results of this meta-analysis are as follows. Among the four groups of variables related to meaning in life, the self-related-positive group had the largest mean effect size, followed by the spirituality and sense of community-positive, interpersonal relationship-positive, and self-related-negative variable groups. The individual variables with large effect sizes were self-efficacy, successful aging, self-esteem, hope, self-identity, a sense of calling, depression and spirituality. Family support, special support, peer support, social support, volunteering, and self-transcendent values also had effect sizes approaching the large level. According to the moderator effect analysis, scales and ages in some variable groups showed moderating effects. Based on these findings, implications for counseling and recommendations for future research are presented.

*Key words* : meaning in life, variables related to meaning in life, meta-analysis