한국심리학회지 : 임상
The Korean Journal of Clinical Psychology
2009, Vol. 28, No. 3, 853-875

의미치료 집단 프로그램이 내재적 종교 성향, 긍정적 종교적 대처, 삶의 의미 및 정신건강에 미치는 효과

최 명 심 손 정 락†

전북대학교 심리학과

본 연구는 의미치료가 신앙성숙과 정신건강에 미치는 효과를 검증하고자 의미치료 집단 프로그램을 기독교인 학생들에게 실시하여 그 효과성을 검증하였다. 의미치료 프로그램의 내용은 Frankl이 제시한 창조적 가치, 경험적 가치 및 태도적 가치인 세 가지 가치를 중심으로 그 속에 포함된 인간 실존의 의미를 탐색하는 것으로 구성되었는데, 삶과 죽음, 고통, 죄, 일, 사랑 등 다섯 가지 영역에서 의미를 탐색하는 것이다. 치료집단(8명)과 통제집단(9명)의 결과를 내재적 종교 성향, 종교적 대처, 삶의 의미, 정신건강, 자존감, 사회적 지지, 대인관계에서의 회피와 불편감 측정치로 비교하였다. 프로그램 실시 전과 실시 후, 그리고 추적 검사(1, 3개월)를 시행한 결과, 처치집단은 통제집단에 비하여 내재성향, 긍정적 종교적 대처, 삶의 의미, 정신건강, 자기 존중감, 사회적 지지, 대인관계에서의 회피와 불편감 척도에서 통계적으로 유의하게 긍정적인 향상을 보였으며, 추적 평가에서도 그 효과가 유지되고 있어 의미치료 집단 프로그램은 지속적인 효과가 있음을 알 수 있었다. 본 연구의 의의는 의미치료가 삶의 의미뿐만 아니라 신앙의 성숙과 긍정적 종교적 대처의 향상에도 유용성이 있음을 밝혔다는 점이다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 시사점이 논의되었다.

주요어 : 종교적 성향, 종교적 대처, 삶의 의미, 의미치료

† 교신저자(Corresponding author) : 손정락 / 전북대학교 심리학과 / 전북 전주시 덕진구 덕진동 1가 664-14
Tel : 063-270-2927 / E-mail : jrson@chonbuk.ac.kr.

인간은 인생을 가치 있게 만들어주는 궁극적인 무언가를 찾고 있는데, 인생에 있어서 가치 있는 의미를 찾지 못하고 실존적 욕구불만에 빠질 때 실존적 공허를 경험한다. 이러한 상태에 빠지게 될 때 한 개인의 성장은 물론 사회적인 문제로까지 발전될 수 있다. 오늘날 급속한 과학문명의 발달로 이루어진 도시화, 거대화, 획일화, 물질 숭상화 및 전자통신 기술로 인한 연결망의 발전 등은 전통적인 사회관을 붕괴시킬 뿐만 아니라 가치 상실, 의미 상실, 고독감, 갈등, 소외감 및 실존감 상실을 초래하여 정신적 고통과 혼란을 심화시키고 있다. 실존 심리학자 May(1953)는 현대인들이 산업문명의 중독으로 거대한 사회구조의 노예가 되어 인간 상실과 자아 상실의 이중적 고통 속에서 고독과 공허감으로 고통을 받고 있다고 주장한다. 또한 Maslow(1970)는 현대의 궁극적인 질병은 삶 자체에 더 이상 의미가 없다고 생각하는 것으로, 이는 삶의 가치 상실로 인한 무의미와 무가치라 하였다.

이러한 실존적 공허 상태에 있는 현대인들에게 있어서 삶의 목적의식과 의미감의 회복은 중요한 과제라 할 수 있다. 특히 발달적 측면에서 볼 때, 급격한 변화와 선택 및 결정 등 삶의 전환기에 놓여 있는 청년기는 자신과 세계의 문제에 대한 폭넓은 의문이 제기되는 시기다. 나는 누구인가? 나는 무엇을 할 것인가?와 같은 자아 정체감의 확립과 삶의 의미 탐색은 건강한 성인으로 성장하도록 도우며 성인기에 부딪치게 될 여러 가지 문제들에 대한 적응력을 높일 수 있지만, 청년기에 정체감을 확립하고 삶의 의미를 발견하는 일이 쉽게 이루어지는 것은 아니다. 안정수와 이종성(1994)은 실증적 조사를 통해서 대학생들의 경우 1980년대 초반에 비해 1990년도 초반에 이르러 실존적 공허 사례가 25.0%에서 31.5%로 증가하였음을 보고하였다. 이는 지식과 정보와 기술이 쏟아지고 생활의 모든 측면에서 변화의 급속한 가속화가 특징인 시대에 사람들은 분주히 움직이지만 정신적으로는 황폐한 상태가 증가함을 뜻하며, 이러한 점은 대학생들에게 있어서 삶의 의미를 발견하는 것이 매우 중요한 과제로 떠오르고 있음을 시사해 준다.

실존적 공허는 주로 권태를 느끼는 상태에서 분명하게 나타나며, 그 증상은 공허감, 권태감, 가치상실 및 의미 상실 등으로 나타난다. 실존적 공허는 의미에로 향하는 의지가 억압된 결과로 삶에 대하여 무계획적이며 운명론적 태도를 갖게 되기도 하며, 중요한 생활 스트레스에 직면할 경우 실존적 신경증이 일어날 수 있다(Mascaro & Rosen, 2005). 실존적 신경증의 증상으로는 인간의 개인적 추구나 목표의 가치를 감소시키는 인지적 증상, 둔하거나 우울한 정서 등의 정서적 증상, 그리고 활동으로부터의 일탈을 나타내는 행동적 증상 등으로 나타날 수 있다. 많은 경우 자살의 원인은 실존적 공허로 인한 것이며, 알코올 중독이나 청소년 범죄 등과 같은 폭넓게 퍼진 현상은 실존적 공허가 기저하고 있다는 것을 모른다면 이해할 수 없을 것이다. 인간은 실존적 공허를 느끼면 여러 가지 가면을 쓰거나 위장을 하기도 하는데, 때로 의미를 찾고자 하는 의지가 좌절되면 그것을 대신하여 권력에 대한 의지나 황금만능을 추구하려는 의지로 보상되기도 하며, 또 다른 경우에는 의지가 좌절된 자리에 쾌락을 추구하는 의지로 채워지기도 한다(Frankl, 1979/ 1995).

삶의 목적의식 결여로 인한 부정적인 결과를 예방하고 건전하게 적응하며 성장하도록

돕는 한 가지 방법으로 Frankl(1963/ 1995)은 의미치료를 제안하고, 삶의 의미를 찾고자 하는 인간의 노력을 이끌어내고 존재의 의미를 밝히고자 하였다. 의미치료는 인간을 삼차원적 존재 즉 육체, 정신, 영혼으로 개념화하여, 인간은 환경이나 상황이 고통스러울지라도 영혼이라는 차원을 통해서 특수한 의미를 추론하고 거기서 자유로울 수 있다고 보았다. 또한 각 개인의 독특성과 존엄성을 존중하고 전체론적인 관점에서 육체적이고 정신적이며 영혼과 관련된 관심을 가지고 접근하는 방법을 제공한다(Ungar, 1999).

삶의 의미와 목적은 정신건강의 많은 측면과 연결되어 있다. 예컨대 삶의 의미와 목적이 높은 사람은 내적 통제 소재가 더 높은 것으로 나타났으며(김연중, 1998; Donahue, 1985), 정신적 안정성과 적응성이 더 높았으며(김찬희, 1991; 양덕희, 1998; Ebersole, et. al., 1989), 죽음에 대해 더 수용적인 것으로 보였다(Donohue, 1985; Wulff, 1991). 삶의 목적과 방향이 분명한 사람은 개인적 좌절(Schafer, 1997)과 우울 수준(Wright, Frost, & Wisecarver, 1993) 및 불안 수준(김진원, 1995; 송정명, 1975)이 더 낮은 것으로 나타났으며, 삶의 목적과 의미가 높은 사람은 청소년과 성인에서 알코올, 담배 및 약물 사용과 같은 위험한 행동에 덜 관여한다(Harlow, Newcomb, & Bentler, 1986; Sayles, 1995). 이와 같이 많은 연구들은 삶의 의미와 목적이 분명한 사람은 실존적 공허에 빠지지 않고 정신적으로 보다 더 건강한 삶을 영위하고 있음을 보여주고 있다

선행 연구들은 삶의 의미가 부족하면 우울과 불안, 자살사고와 약물 남용, 자신과 사회로부터의 고립 등이 나타나기 쉽고 삶의 의미가 부족한 사람일수록 정신 병리의 정도도 심각한 반면, 삶의 의미가 충만할 경우 웰빙, 삶의 만족, 행복, 높은 자기 존중감, 다른 사람에 대한 관대한 태도, 적극적인 참여 및 삶에 대한 전반적인 긍정적 태도와 관련된다(Debats, Drost, & Hansen, 1995). 김택호와 김재환(2004)은 청소년을 대상으로 학교생활 적응을 설명하는 요인을 알아본 결과 희망과 삶의 의미가 다른 보호요인들에 비해 보다 큰 설명력이 있음을 발견하였다.

현대인에게 삶의 의미를 제공하려는 의미치료는 삶의 의미를 찾아야 하는 책임이 인간에게 있으며 그 책임은 가치의 추구를 통해 얻어진다고 본다. 또한 삶의 의미에 대한 탐구는 인간 행동의 중요한 동기가 되는데, 인간은 창조에 의해서 세계에 주는 것, 경험에 의해서 세계로부터 얻는 것, 세계에 대해 취하는 태도, 즉 고통에 대처하는 태도에 따라서 의미를 발견하는 것이다(Frankl, 1963/ 1995). 즉, 의미치료는 창조적, 경험적 및 태도적 가치의 탐색을 통해서 삶의 의미를 발견하도록 도와주고자 구성되었다.

첫 번째 핵심내용인 창조적 가치는 행동에 의해 실현될 수 있는데, 어떤 일을 창조하거나 어떤 창조적인 행위를 통해서 의미를 찾는 것으로, 달성하거나 성취하고자 하는 행위를 통해서 의미를 발견하는 것이다. 즉, 인간은 자신의 창조적인 행위로 만들어진 결과를 세계에 주며, 자신의 창조적 행위가 삶에 기여함으로써 그 속에서 삶의 의미를 발견할 수 있다. 두 번째 핵심내용은 세계를 수용함으로써 자아 내에서 실현되는 경험적 가치로 이 세상에서 무엇을 취하느냐와 관련된다. 즉, 선이나 진리, 아름다움을 체험하거나, 자연과 문화를 체험하고 혹은 다른 어떤 인간을 유일무이한 바로 그 사람 속에서 체험하는 것, 즉

그를 사랑함으로써 의미를 찾는 것이다(Frankl, 1969/ 1995). 세 번째 다루어질 핵심내용은 태도적 가치로 변경할 수 없는 운명이나 고통에 대해 어떤 태도를 취하느냐와 관련된 선택을 통해서 삶의 의미를 발견하는 것이다. 태도적 가치는 인간의 잠재력이 고통, 고뇌, 죽음의 불가피한 요인에 의해 제약되어 있을 때 성취되는 가치들이다. 변화시킬 수 없는 어떤 환경이나 운명적인 상황을 그대로 받아들이지 않으면 안 될 경우 즉, 인간 실존에서 피할 수 없는 고통, 죄의식 그리고 죽음 등에서 우리가 취하는 태도 속에서 의미를 발견하는 것이다. 태도적 가치는 의미에 대한 가장 고귀한 평가를 내릴 수 있으며 이것이야말로 삶이 의미를 계속 유지할 수 있는 이유이기도 하다(Frankl, 1969/ 1995). 우리는 불가피한 비극적 상황들에 맞서 자기초월적인 태도 변경을 통해서 비극적 상황을 의미 있는 삶으로 바꿀 수 있다. 즉, 인간 실존의 비극적 상황인 고통, 죄, 죽음에 직면했을 때 자신에게 닥친 고통이 피할 수 없는 것이라면 그 고통에 대처하는 태도와 양식을 결정하는 것이 삶의 가치를 발견할 수 있는 기회라는 깨달음을 얻어야 하는 것이다.

이에 다음과 같은 연구 가설을 설정하고 의미치료 프로그램이 내재적 종교 성향과 긍정적 종교적 대처를 변화시키는지 그리고 대학생들의 정신건강과 제반 심리적 자원에 미치는 효과를 검증하고자 한다. 본 연구에서는 자존감, 지각된 사회적 지지 및 사회적 회피와 불편감을 심리적 자원으로 보았다. 연구 가설은 다음과 같다.

가설 1. 의미치료 프로그램 참가자는 통제집단에 비하여 내재적 종교 성향수준이 더 향상될 것이다.

가설 2. 의미치료 프로그램 참가자는 통제집단에 비하여 긍정적 종교적 대처 수준이 더 향상될 것이다

가설 3. 의미치료 프로그램 참가자는 통제집단에 비하여 삶의 의미 수준이 더 향상될 것이다.

가설 4. 의미치료 프로그램 참가자는 통제집단에 비하여 정신건강 및 제반 심리적 자원의 수준이 더 향상될 것이다.

가설 4-1 의미치료 프로그램 참가자는 통제집단에 비하여 정신건강 수준이 더 향상될 것이다.

가설 4-2 의미치료 프로그램 참가자는 통제집단에 비하여 자존감 수준이 더 향상될 것이다.

가설 4-3 의미치료 프로그램 참가자는 통제집단에 비하여 지각된 사회적 지지 수준이 더 향상될 것이다.

가설 4-4 의미치료 프로그램 참가자는 통제집단에 비하여 사회적 회피와 불편감 수준이 더 낮아질 것이다.

방 법

연구 대상

J시에 위치한 J대학과 JJ대학에서 심리학 과목을 수강하는 학생 665명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 그 중 의미치료 프로그램 참여에 동의하여 자신의 연락처를 남긴 학생으로 종교가 기독교이며, 삶의 의미척도에서 하위 25%에 해당하는 학생을 참가 대상자로 선정하였는데, 이 과정에서 총 27명이 선정되

었다. 선정된 개인에게 연구자가 일대일 전화 면접을 통해 의미치료 프로그램의 내용과 일정을 소개하며 약속을 했는데, 이 과정에서 주거지가 멀거나, 방학기간을 이용해서 학원에 다니는 등으로 참여가 어렵다는 학생들을 제외하였다. 총 19명의 학생이 의미치료 프로그램의 참여에 응하여 9명은 의미치료 프로그램 집단에 10명은 대기목록 통제집단에 배정하였으나, 의미치료 프로그램 집단에 속한 9명 중 1명은 프로그램 실시 전날 불참의사를 밝혀 참여하지 못하였으며, 대기목록 통제집단의 피험자 중 1인은 군 입대로 인해 중도 탈락하였다. 결국, 치료 집단 8명과 대기목록 통제집단 9명의 자료가 분석에 사용되었다. 치료 집단은 의미치료 프로그램을 받았으며, 대기목록 통제집단은 아무런 처치도 받지 않았다.

측정 도구

종교 성향 검사

Allport의 이론을 토대로 제석봉과 이성배(1996)가 개발한 총 26문항의 척도로, 외재적 종교 성향과 내재적 종교 성향을 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 외재적 종교 성향 척도의 재검사 신뢰도, 내적 일치도 및 반분신뢰도가 각각 .87, .78, .73, 내재적 종교 성향 척도는 각각 .92, .91, .90으로 보고하고 있다. 외재적인 종교 성향은 종교의 진정한 가치를 수용하고 실현하기보다는 자기 개인적인 또는 사회적 목적을 위해 종교를 이용하려는 경향으로 종교를 통해 위로와 안정을 추구하거나 사교, 친목 혹은 사업을 위해 종교의 실용적 도구적 측면을 중시한다. 그러나 내재적인 종교적 성향은 종교에서 가장 중요한 삶의 동기를 발견하며, 가능한 종교적 신념에 맞추어 생활하려하며, 교의를 내면화하고 이를 충실히 실현하려고 한다. 따라서 내재적 종교 성향이 높을수록 종교적으로 성숙한 것으로 간주된다.

종교적 대처 척도(Religious Coping Scale)

Pargament 등(2000)이 종교적 대처 유형과 정신건강의 관계를 연구하기 위해 다양한 종교적 대처 기제를 측정하고자 종교적 대처 활동 척도를 개발하였다. 척도는 총 21개의 하위 척도로 구성되었으며, 각각의 하위 척도는 다섯 가지의 질문이 포함 되어 있는 총 105문항으로 이루어진 4점 Likert형 척도다. 이를 번안하기 위해 교환 학생으로 미국에서 2년 동안 생활한 전도사 1인, 미국에서 심리학 학사학위를 받은 대학원생 1인 그리고 10여년을 선교사로 생활하고 계시는 선교사님 1인이 개별적으로 번역하였다. 각각이 번역한 질문지를 종합하여 수정한 후, 이를 다시 미국에서 영어교육을 전공하고 현직 고등학교 영어 교사로 재직하고 있는 교사 1인과 연구자가 영어 문장과 한국어의 차이 등을 논의하여 척도를 번안하였다. 이를 J지역에 위치한 2개의 대학과 J도에 위치한 10여 곳의 교회에 있는 대학생 436명에게 실시하여 자료를 수집하였다. 분석은 SAS 프로그램을 사용하여 다변량 자료에 적합한 추정방법인 최대우도법을 이용하고 사각회전 방법으로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 이를 통해 추출된 긍정적인 종교적 대처의 내적 일치도는 .85로 나타났다.

삶의 의미 척도(Purpose In Life Test: PIL)

삶의 의미 척도는 삶에서 의미를 발견하지 못하는 것은 공허함과 권태의 상태 혹은 실존

적 좌절에서 비롯될 수 있다는 Frankl의 이론에 근거하여 실존적 공허를 측정하기 위한 목적으로 Crumbaugh와 Maholick(1964)에 의해 제작된 것이다. 삶의 의미 척도는 세부분으로 이루어져 있는데, 첫째 부분은 집단 연구에 사용되어 객관적인 점수를 낼 수 있는 부분으로, 총 20개의 문항으로 이루어진 7점 태도 척도이다. 점수가 높을수록 삶의 의미와 의미의 정도가 높고 반대로 점수가 낮을수록 실존적 공허 상태에 있다고 볼 수 있다. 둘째 부분은 13개의 문항을 완성하는 것이고, 셋째 부분은 삶의 개인적인 목표나 소망을 쓰는 것으로, 임상적 해석이 요구된다. 본 연구에서는 첫째 부분만 택하여 NamKung(1980)이 한국어로 번안한 것을 이정지(1995)가 5점 척도로 재구성한 도구를 사용하였다. 도구의 내적 일치도는 Crumbaugh 등(1964)이 개발할 당시 .85였고, NamKung(1980)이 번역한 것을 사용한 정홍주(1982)의 연구에서는 .95, 이를 다시 수정 보완한 이정지(1995)의 연구에서는 .84였다.

정신건강 척도

정신건강 측정 도구는 고성희(1990)에 의해 개발되었으며 총 41개의 문항으로 구성된 Likert형 5점 척도를 사용하였다. 정신건강의 개념, 건전한 사고, 올바른 가치판단, 안정된 마음, 자기 발전, 행복한 마음, 긍정적인 자아개념, 행복한 생활, 사회적응, 성실한 생활, 삶의 의욕, 자기 통제와 같은 내용을 포함하고 있다. 본 연구에서 이 척도의 내적 일치도는 .95를 보이고 있다

Rosenberg 자존감 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale: RSES)

1965년 Rosenberg가 개발한 것으로 전반적인 자기 개념과 관련된 자존감을 측정하기 위한 도구다. 본 연구에서는 총 10문항으로 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 한국판 척도를 사용하였는데, 각 문항은 자신에게 해당하는 정도에 따라 5점 척도 상에 평정하도록 되어 있다. 한국판 척도의 내적 일치도는 .89였으며, 본 연구에서 내적 일치도는 .83으로 나타났다.

지각된 사회적 지지척도

Kahn과 Antonucci(1980)는 사회적 지지를 크게 감정, 긍정, 원조의 세 요소로 규정하였다. 감정은 존중이나 사랑의 표현을 의미하며, 긍정은 개인의 행동이나 태도의 적절성을 인정해 주는 것을 말하고, 원조는 돈을 빌려 주거나 실제적으로 일의 수행을 도와주는 직접적인 도움을 의미한다. 이런 정의에 따라 Abbey, Abramis와 Coplan(1985)이 사회적 지지 문항을 고안하였다. 국내에서는 전지아(1990)가 번안하였으며, 유성은(1997)이 이를 일부 수정하여 사용하였다. 사회적 지지 척도는 감정, 긍정, 원조의 세 요소에 관한 11개 문항으로 원래의 척도(Abbey 등, 1985)는 3점 척도였으나, 유성은(1997)이 5점 척도로 바꾸어 평정하도록 하였다. 유성은의 연구에서 사회적 지지척도의 내적 일치도 계수는 .76이었으며, 본 연구에서의 내적 일치도는 .78이었다.

사회적 회피 및 불편감 척도(Social Avoidance and Distress Scale; SADS)

사회적 회피 및 불편감 척도는 Watson과 Friend가 1969년에 제작한 것으로 사회적 상황에서 겪을 수 있는 불안에 대한 14개의 문항과 사회적으로 회피하려는 것에 대한 14개의 문항으로 총 28개의 문항으로 이루어져 있다. 사회적 회피 및 불편감 척도의 내적 일치도는

.77이며 쿠더 리차드슨 신뢰도는 .94로 매우 우수한 수준이다. Watson과 Freind가 제작한 원 검사에서는 예 /아니오로 대답하게 되어 있으나 최근에 와서는 5점 척도로 널리 쓰이고 있다. 본 연구에서는 이옥정(1998)이 번안한 것을 5점 척도로 사용하였는데, 본 연구에서의 내적 일치도는 .94로 나타났다.

의미치료 집단프로그램: Frankl 의미치료

본 연구에서 사용한 의미치료 집단프로그램은 Frankl의 이론에 근거하여 박선실(2002)이 구성한 것으로 본 연구에 적용하기 위한 사전 단계로 예비과정을 거쳤다. 예비기간은 2007년 12월 19일 09: 00에서 18: 00, 25일 09: 00에서 13: 00 두 차례에 걸쳐 실시하였으며, 예비과정에 참가한 대상 인원은 6명이었다.

예비과정에서 사용한 프로그램의 내용은 본 실험에서 사용한 프로그램과 거의 동일하였으며, 프로그램은 상담심리 전문가가 진행하였고, 연구자는 보조자로 참석하였다. 참가자들은 프로그램의 내용이 다소 낯설고 관념적이며, 제한된 시간 내에서 각자의 삶의 의미를 찾는다는 것이 쉽지는 않았지만 무심코 지나쳤던 일상의 경험들이 나름의 독특한 의미를 지니고 있었다는 점을 깨닫게 되면서 현재 자신의 모습을 새롭고 긍정적으로 바라볼 수 있는 시간이었다는 의견을 보고하였다. 또한 무겁고 피하고 싶었던 주제인 삶의 의미라는 주제가 보다 쉽게 다가오게 되었으며, 프로그램을 통해서 삶의 의미를 찾게 되는 출발점이 되었다는 보고를 하였다.

이러한 예비 과정의 장, 단점을 파악하여 집단 프로그램의 과정에 보완하여 반영하고자 프로그램 진행자인 상담심리 전문가와 의견을 교환하고 이를 본 프로그램의 실행에 참고하였다. 특히 프로그램의 내용이 자신의 과거 경험과 생활을 돌아보고 일상생활에서 의미를 탐색하는 과정으로 이루어져 있기 때문에, 집단원간의 친밀감과 신뢰감의 형성이 집단 구성원의 경험들을 통해 각 개인의 삶의 의미를 발견하는 데 도움이 될 것으로 판단되었다. 아울러 프로그램에서 경험한 것들을 일상생활에서 실행하는 등의 과제가 주어져 있지 않고, 오히려 과거의 경험에 대한 깊이 있는 통찰이 요구되는 등 집중적인 프로그램을 진행하는 것이 효과적일 것으로 판단되어 1박 2일의 과정으로 프로그램을 진행하였다. 각 회기는 1시간 30분으로 구성되었으며, 총 시간은 15시간이다.

본 프로그램의 목적은 실존적 공허감을 감소시켜 삶의 목적 수준을 높이며, 신앙생활에 있어서 신앙 고백과 확신에 대한 더 깊은 수용을 통하여 인생에서의 문제를 긍정적으로 대처하여 행복감을 증진시키는 데 있다. 의미치료 집단프로그램의 회기를 간략히 제시하면 다음과 같다. 1회기는 프로그램의 목적을 소개하고 집단의 규칙을 정하며, 집단원의 자기소개를 통해서 친밀감을 형성하는 시간이다. 2회기는 창조적 가치란 무엇인지에 대해 이해하고 자신의 삶에서 창조적 가치가 무엇인지를 탐색하며, 3회기는 현재 자신이 수행하고 있는 일과 활동이 어떠한 의미를 가지고 있는지를 탐색하고 확인하는 것으로, 2회기와 3회기는 자신의 삶 가운데서 창조적 가치를 탐색하는 시기이다. 4-5회기는 경험적 가치를 탐색하고자 하였는데, 4회기는 진·선·미의 체험 속에서 그 체험이 개인에게 주는 의미가 무엇인지를 탐색하고 5회기에서는 개인의 여러 가지 체험 중에서 특히 만남과 사랑의 경험을

회고하고 만남과 사랑이 개인에게 주는 의미가 무엇인지를 탐색한다. 6-8회기는 태도적 가치를 탐색하였는데 태도적 가치란 고통과 죄, 죽음에 대한 의미 있는 태도를 말한다. 6회기에서는 태도적 가치가 무엇인지에 대해 이해하고 그 가치를 탐색하고, 7회기는 각 개인이 가지고 있는 죄의식은 어떠한 것들이 있는지 탐색하며, 태도 수정을 통해서 죄의식에 내재되어 있는 의미를 탐색하며, 8회기에는 개인이 당면하고 있는 피할 수 없는 고통이 어떠한 것들이 있는지를 탐색하고 그러한 고통에 대해 취하는 태도에서 의미를 탐색하는 시간을 갖는다. 9회기는 삶과 죽음의 의미를 탐색해보는 시간으로 죽음에 대한 간접적인 경험을 통해 죽음이 삶의 의미를 더욱 분명하게 명료화시킬 수 있음을 깨닫는 시간을 가지며, 마지막 10회기는 피드백과 평가의 시간을 갖는다.

절차

프로그램을 실시하기 약 한 달 전에 의미치료 집단과 대기목록 통제집단의 참가자들에게 일대일로 사전검사를 실시하였다. 의미치료 프로그램은 2008년 1월 18일과 19일 동안 총 10회기에 걸쳐 진행되었는데, 프로그램의 진행은 예비과정에서 진행을 맡았던 상담심리 전문가에 의해 이루어졌다. 프로그램이 종료된 후 의미치료 집단에게 사후검사를 실시하였으며, 대기목록 통제집단에게는 프로그램이 진행되는 주와 그 다음 주에 걸쳐서 연구자가 일대일로 사후검사를 실시하였다. 추적검사는 프로그램이 끝난 후 1개월과 3개월에 의미치료 집단과 대기목록 통제집단에게 실시하였다.

분석 방법

본 연구에서는 의미치료 프로그램의 효과를 검증하기 위해 SPSS 13.0을 이용하였다. 의미치료 집단과 대기목록 통제집단의 실험 전 측정치의 동질성 검사는 독립표본 *t*검증을 실시하였으며, 프로그램 실시 후 효과를 측정하기 위해서는 의미치료 집단과 대기목록 통제집단을 피험자 간 요인으로, 사전검사와 사후검사, 1개월 추적검사, 및 3개월 추적검사 시기를 피험자 내 요인으로 하는 반복측정 이원 변량분석(repeated measured two-way ANOVA)을 실시하였다. 사후검사를 위해서는 대응표본 *t*검증을 실시하였다.

결 과

의미치료 집단과 대기목록 통제집단의 동질성 비교

프로그램을 실시하기 전에 의미치료 집단과 대기목록 통제집단의 내재적 종교 성향, 긍정적 종교적 대처, 삶의 의미, 정신건강, 자존감, 지각된 사회적 지지, 사회적 회피 및 불편감 수준이 동등한지를 검증하기 위해 독립표본 *t* 검증을 실시하였다. 결과는 표 1과 같다.

표 1에서 보는 바와 같이 실험 실시 전 종교적 성향을 알아보는 내재 성향(의미치료 집단; M=43.37, 통제집단; M=44.22), 긍정적 종교적 대처(의미치료 집단; M=123.88, 통제집단; M=126.00) 및 삶의 의미(의미치료 집단; M=60.5, 통제집단; M=58.22)에서 의미치료 집단과 통제집단은 유의한 차이가 없었다. 또한 정신건강 척도(의미치료 집단; M=134.13, 통제집단;

표 1.의미치료 집단과 통제집단의 삶의 의미, 내재적 종교 성향, 긍정 대처, 자존감, 지각된 사회적 지지, 정신건강, 사회적 회피 및 불편감의 동질성

	치료집단(n=8)	통제집단(n=9)	Levene의 등분산성 F	t
	$M(SD)$	$M(SD)$		
내재 성향	43.37(13.10)	44.22(8.81)	1.256	.158
긍정 대처	123.88(33.69)	126.00(33.93)	.129	.909
삶의 의미	60.5(5.48)	58.22(3.99)	.592	-.988
정신건강	134.13(20.45)	124.22(9.48)	4.476	-1.307
자존감	31.75(5.85)	28.11(3.85)	1.671	-1.532
지각된 사회적 지지	35.63(3.54)	34.56(5.52)	.455	-.468
SADS	88.75(11.63)	87.11(10.91)	.153	-.300

M=124.22), 자존감 척도(의미치료집단; M=31.75, 통제집단; M=28.11), 지각된 사회적 지지 척도(의미치료 집단; M=35.63, 통제집단; M=34.56) 그리고 사회적 회피와 불편감 척도(의미치료 집단; M=86.75, 통제집단; M=87.11)에서도 의미치료 집단과 통제집단은 유의한 차이가 없었다. 따라서 집단 프로그램을 실시하기 전 의미치료 집단과 통제집단은 내재적 종교 성향, 긍정적 종교적 대처, 삶의 의미 수준, 정신건강, 자존감, 지각된 사회적 지지, 사회적 회피와 불편감에서 동일한 수준이라고 볼 수 있다.

의미치료 프로그램의 효과

내재적 종교 성향

의미치료 프로그램에 참여한 의미치료 집단이 통제집단에 비하여 내재적 종교 성향이 유의하게 향상되었는지를 확인하기 위해 의미치료 집단과 통제집단의 프로그램 처치 전, 후 및 추적 1개월과 3개월 시기의 내재 성향 점수 변화를 비교하였다. 그 결과는 표 2와 같다.

집단별 사전, 사후, 추적 1개월 및 추적 3개월의 시기별로 프로그램의 효과가 있었는지를 알아보기 위해 변량분석을 실시한 후, 결과를 표 2-1에 제시하였다. 표 2-1에서 보듯이 집단과 치료 시기 간에 상호작용 효과가 유의하였다($F_{(3,\ 45)}$=13.021, p<.01). 따라서 통제집단과 의미치료 집단에서 시기별로 자기 지각 수준

표 2. 집단별 사전·사후·추적검사의 내재 성향 점수 변화

	사전	사후	1개월	3개월
	$M(SD)$	$M(SD)$	$M(SD)$	$M(SD)$
의미치료집단	43.37(13.10)	49.87(11.54)	52.50(8.67)	52.13(7.70)
통제집단	44.22(8.81)	40.56(10.14)	42.33(8.02)	40.11(9.85)

표 2-1. 내재 성향 점수에 대한 변량분석 결과

		자승합	자유도	평균자승합	*F*	*P*
피험자 간						
	집단	994.863	1	994.863	2.805	.115
	오차	5320.608	15	354.707		
피험자 내						
	시기	117.845	3	39.282	3.610	.020
	집단 X 시기	425.081	3	141.694	13.021	.000
	오차	489.684	45	10.882		

이 다름을 알 수 있다. 상호작용 효과를 해석하기 위해 의미치료 집단과 통제집단별 사전, 사후, 추적 측정치에 대한 대응표본 *t*검증을 실시하였다.

대응표본 *t*검증 결과, 의미치료 집단에서는 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이를 드러내고 있으나(t==3.087, p<.01), 사후 점수와 1개월 추적 점수, 사후 점수와 3개월 추적 점수에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 또한 통제집단에서는 사전 점수와 사후 점수, 사후 점수와 1개월 추적 점수 및 사후 점수와 3개월 추적 점수 모두에서 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과를 볼 때, 의미치료 프로그램이 내재 성향 수준에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 보인다. 또한 프로그램이 끝나고 난 다음 1개월 추적 검사에서도 내재적 종교성향의 수준이 향상되는 양상을 보이고 있으며, 사전 검사 대비 유의한 상승효과를 보이고 있다(사전 점수와 1개월 추적 점수; t= -4.089, p<.01, 사전 점수와 3개월 추적 점수; t=-3.759, p<.01).

긍정적 종교적 대처

의미치료 프로그램에 참여한 의미치료 집단이 통제집단에 비하여 긍정적 종교적 대처에서 유의하게 향상되었는지를 확인하기 위해 의미치료 집단과 통제집단의 프로그램 처치 전, 후 및 추적 1개월과 3개월 시기의 긍정적 종교적 대처 변화를 비교하였다. 그 결과는 표 3과 같다.

집단별 사전, 사후, 추적 1개월 및 추적 3개월의 시기별로 프로그램의 효과가 있었는지를 알아보기 위해 변량분석을 실시하고 결과를 표 3-1에 제시하였다. 표 3-1에서 보듯이 집단

표 3. 집단별 사전・사후・추적검사의 긍정적 종교 대처 점수 변화

	사전	사후	1개월	3개월
	M(SD)	*M(SD)*	*M(SD)*	*M(SD)*
의미치료집단	94.13(25.16)	111.13(31.47)	110.63(29.46)	113.25(25.76)
통제집단	96.00(26.22)	92.56(26.18)	98.89(27.45)	94.89(28.76)

표 3-1. 긍정적 종교 대처 점수에 대한 변량분석 결과

		자승합	자유도	평균자승합	*F*	*P*
피험자 간						
	집단	2318.252	1	2218.252	.842	.373
	오차	41288.719	15	2752.581		
피험자 내						
	시기	995.270	3	331.757	2.7016	.057
	집단 X 시기	1168.270	3	389.423	3.717	.033
	오차	5526.406	45	122.809		

과 치료 시기 간에 상호작용 효과가 유의하였다($F_{(3,\ 45)}$=3.717, p<.05). 따라서 통제집단과 의미치료 집단에서 시기별로 자기 지각 수준이 다름을 알 수 있다. 상호작용 효과를 해석하기 위해 의미치료 집단과 통제집단별 사전, 사후, 추적 측정치에 대한 대응표본 t검증을 실시하였다.

대응표본 t검증 결과, 의미치료 집단에서는 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이를 드러내고 있으나(t=-2.403, p<.05), 사후 점수와 1개월 추적 점수, 사후 점수와 3개월 추적 점수에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 또한 통제집단에서는 사전 점수와 사후 점수, 사후 점수와 1개월 추적 점수 및 사후 점수와 3개월 추적점수 모두에서 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과를 볼 때, 의미치료 프로그램이 스트레스에 대한 종교적 대처에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 보인다. 또한 프로그램이 끝나고 난 다음 추적 검사에서 의미치료 집단은 긍정 대처 수준이 약간 감소하는 것으로 나타났지만, 사전 검사 대비 유의한 상승효과가 있음을 알 수 있다(사전 점수와 1개월 추적 점수; t=-2.636, p<.05, 사전 점수와 3개월 추적 점수; t=-2.497, p<.05).

삶의 의미

의미치료 프로그램에 참여한 치료집단이 통제집단에 비해 삶의 의미 수준에서 유의한 변화가 있는지를 확인하기 위해 프로그램 처치 전, 후 및 추적 1개월과 3개월 시기의 삶의 의미 점수 변화를 비교하였다. 그 결과는 표 4와 같다.

집단별 사전·사후·추적 시기별로 프로그램의 효과가 있는지를 알아보기 위해 실시한

표 4. 집단별 사전·사후·추적 검사의 삶의 의미 점수 변화

	사전	사후	1개월	3개월
	M(SD)	*M(SD)*	*M(SD)*	*M(SD)*
치료집단	60.50(5.48)	80.37(8.78)	76.13(7.41)	75.88(8.50)
통제집단	58.22(3.99)	62.67(6.34)	62.22(5.12)	60.44(4.19)

표 4-1. 삶의 의미 점수에 대한 변량분석 결과

		자승합	자유도	평균자승합	*F*	*P*
피험자 간						
	집단	2575.490	1	2575.490	26.795	.000
	오차	1441.774	15	96.118		
피험자 내						
	시기	489.884	3	479.145	21.622	.000
	집단 X 시기	269.178	3	200.556	9.051	.000
	오차	424.722	45	22.160		

변량분석 결과를 표 4-1에 제시하였다. 표 4-1에서 보듯이 집단과 치료시기 간에 상호작용 효과가 유의하였다($F(3,45)=5.936$, $p<.05$). 따라서 통제집단과 의미치료 집단에서 시기별로 삶의 의미 수준이 다르다는 것을 알 수 있다. 상호작용 효과를 해석하기 위해 의미치료 집단과 통제집단별 사전, 사후, 추적 측정치에 대한 대응표본 *t*검증을 실시하였다.

대응표본 *t*검증 결과, 의미치료 집단의 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 있었고($t=-5.464$, $p<.001$), 사후 점수와 3개월 추적 점수에서도 유의한 차이가 있었으나($t=2.418$, $p<.05$), 사후 점수와 1개월 추적 점수에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 한편 통제집단에서는 사전 점수와 사후 점수, 사후 점수와 1개월 추적 점수, 사후 점수와 3개월 추적 점수에서 모두 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과를 볼 때, 의미치료 프로그램이 참가자들의 삶의 의미 수준에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보인다. 또한 프로그램이 끝나고 난 다음 추적 검사에서 의미치료집단은 삶의 의미 수준이 약간 감소하는 것으로 나타났지만, 사전 검사 대비 유의한 상승효과가 있음을 알 수 있다(사전 검사와 1개월 추적 검사; $t=-5.168$, $p<.05$, 사전 검사와 3개월 추적 검사; $t=-3.802$, $p<.05$).

정신건강

의미치료 프로그램을 경험한 의미치료 집단이 통제집단에 비하여 정신건강 점수가 유의하게 향상되는지를 확인하기 위하여 의미치료 집단과 통제집단의 프로그램 처치 전, 후 그리고 1개월 및 3개월의 추적검사 시기의 점수 변화를 비교하였다. 두 집단 간 정신건강 점

표 5. 집단별 사전·사후·추적 검사의 정신건강 점수의 변화

	사전	사후	1개월	3개월
	M(SD)	*M(SD)*	*M(SD)*	*M(SD)*
치료집단	134.13(20.45)	168.25(14.96)	162.25(21.19)	156.25(8.14)
통제집단	124.22(9.48)	133.33(16.18)	132.67(14.18)	132.11(16.40)

표 5-1. 정신건강 점수에 대한 변량분석 결과

		자승합	자유도	평균자승합	*F*	*P*
피험자 간						
	집단	10281.664	1	10281.664	20.078	.001
	오차	6781.219	15	512.081		
피험자 내						
	시기	4626.811	3	1542.270	9.922	.000
	집단 X 시기	1471.693	3	490.564	3.156	.034
	오차	6994.601	45	155.436		

수의 변화는 표 5와 같다.

집단별 사전, 사후, 1개월 및 3개월의 시기별로 프로그램의 효과를 확인하기 위하여 변량분석을 실시하고 그 결과를 표 5-1에 제시하였다. 표 5-1에서 볼 수 있듯이 집단과 치료 시기 간에 유의한 상호작용 효과($F_{(3, 45)}$= 2.751, p<.05)를 보이고 있어 통제집단과 의미치료 집단에서 시기별로 자기 지각 수준이 다름을 알 수 있다. 상호작용 효과를 해석하기 위해 의미치료 집단과 통제집단별 사전, 사후, 추적 측정치에 대한 대응표본 t검증을 실시하였다.

대응표본 t검증 결과, 의미치료 집단의 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 있었고 (t=-3.309, p<.05), 사후 점수와 1개월 추적 점수에서는 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 사후 점수와 3개월 추적 점수에서도 유의한 차이가 나타나지 않았다. 한편 통제집단에서는 사전 점수와 사후 점수, 1개월 추적 점수, 3개월 추적 점수에서 모두 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 의미치료 프로그램이 참가자의 정신건강에 긍정적인 방향으로 영향을 미치는 것으로 보인다. 또한 프로그램이 끝나고 난 다음 추적 검사에서 의미치료 집단은 정신건강 수준이 약간 감소하는 것으로 나타났지만, 사전 검사 대비 유의한 상승효과가 있음을 알 수 있다(사전 검사와 1개월 추적 검사; t=-4.127, p<.05, 사전 검사와 3개월 추적 검사; t=-2.637, p<.05).

자존감

의미치료 프로그램에 참여한 의미치료 집단이 통제집단에 비하여 자존감 점수가 유의하게 향상되었는지를 확인하기 위해 의미치료 집단과 통제집단의 프로그램 처치 전, 후 및 추적 1개월과 3개월 시기의 자존감 점수 변화를 비교하였다. 두 집단에서 자존감 점수의 변화는 표 6과 같다.

집단별 사전, 사후, 1개월 및 3개월의 시기별로 프로그램의 효과를 확인하기 위하여 변량분석을 실시하고 그 결과를 표 6-1에 제시하였다. 표 6-1에서 볼 수 있듯이 집단과 치료 시기 간에 상호작용 효과가 유의하였다($F_{(3, 45)}$=3.641, p<.05.). 따라서 통제집단과 의미치료 집단에서 시기별로 자기 지각 수준이 다름을 알 수 있다. 상호작용 효과를 해석하기 위해 의미치료 집단과 통제집단별 사전, 사후, 추적 측정치에 대한 대응표본 t검증을 실시하

표 6. 집단별 사전・사후・추적검사의 자존감 점수 변화

	사전	사후	1개월	3개월
	M(SD)	*M(SD)*	*M(SD)*	*M(SD)*
의미치료집단	31.75(5.85)	39.75(3.58)	38.00(2.93)	37.75(2.82)
통제집단	28.11(3.56)	29.22(3.27)	29.33(4.44)	29.11(3.69)

표 6-1. 자존감 점수에 대한 변량분석 결과

		자승합	자유도	평균자승합	*F*	*P*
피험자간						
	집단	1032.170	1	1032.170	33.850	.000
	오차	457.389	15	30.493		
피험자내						
	시기	203.614	3	67.871	6.713	.000
	집단 X 시기	110.438	3	36.813	3.641	.020
	오차	454.944	45	10.110		

였다.

분석 결과, 의미치료 집단의 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 있었고(t=-3.016, p<.05), 사후 점수와 1개월 추적 점수, 사후 점수와 3개월 추적 점수에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 한편 통제집단에서는 사전 점수와 사후 점수, 1개월 추적 점수, 3개월 추적 점수에서 모두 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 의미치료 프로그램이 참가자의 자존감에 긍정적인 방향으로 영향을 미치는 것으로 보인다. 또한 프로그램 후 추적 검사에서 의미치료 집단은 자존감이 약간 감소하는 것으로 나타났지만 사전 검사 대비 유의한 상승효과가 있음을 알 수 있다(사전 검사와 1개월 추적 검사; t=-4.039, p<.05, 사전 검사와 3개월 추적 검사; t=-4.048, p<.05).

사회적 지지

의미치료 프로그램에 참여한 의미치료 집단이 통제집단에 비하여 지각된 사회적 지지 점수가 유의하게 향상되었는지를 확인하기 위해 의미치료 집단과 통제집단의 처치 전, 후 및 추적 1개월과 3개월 시기의 지각된 사회적 지지 점수 변화를 비교하였다. 사회적 지지의 변화는 표 7과 같다.

집단별 사전, 사후, 1개월 및 3개월의 시기별로 프로그램의 효과를 확인하기 위하여 변량분석을 실시하고 그 결과를 표 7-1에 제시하였다. 표 7-1에서 볼 수 있듯이 집단과 치료 시기 간에 상호작용 효과가 유의하였다($F_{(3, 45)}$=5.043, p<.01.). 따라서 통제집단과 의미치료 집단에서 시기별로 자기 지각 수준이 다름을 알 수 있다. 상호작용 효과를 해석하기 위해 의미치료 집단과 통제집단별 사전, 사후,

표 7. 집단별 사전・사후・추적검사의 사회적 지지 점수 변화

	사전	사후	1개월	3개월
	M(SD)	*M(SD)*	*M(SD)*	*M(SD)*
의미치료집단	35.63(3.54)	42.75(4.13)	42.25(2.43)	40.75(4.50)
통제집단	34.56(5.53)	34.67(4.66)	35.00(4.87)	35.78(5.63)

표 7-1. 사회적 지지 점수에 대한 변량분석 결과

		자승합	자유도	평균자승합	*F*	*P*
피험자 간						
	집단	483.767	1	483.767	8.246	.012
	오차	879.969	15	58.665		
피험자 내						
	시기	152.434	3	50.811	6.143	.001
	집단 X 시기	125.140	3	41.713	5.043	.004
	오차	372.184	45	8.271		

추적 측정치에 대한 대응표본 *t*검증을 실시하였다.

분석 결과, 의미치료 집단의 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 있었고(t=-4.370, p<.05), 사후 점수와 1개월 추적 점수, 사후 점수와 3개월 추적점수에서는 유의한 차이가 없었다. 한편 통제집단에서는 사전 점수와 사후 점수, 1개월 추적 점수, 3개월 추적 점수에서 모두 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 의미치료 프로그램이 참가자의 지각된 사회적 지지에 긍정적인 방향으로 영향을 미치는 것으로 보인다. 프로그램이 끝나고 난 다음 1개월 추적 검사에서 의미치료집단의 지각된 사회적 지지 수준이 다소 감소하는 것으로 나타났지만, 사전 검사 대비 유의한 상승효과를 보이고 있다(t=-4.606, p<.05).

사회적 회피와 불편감

의미치료 프로그램에 참여한 의미치료 집단이 통제집단에 비하여 사회적 회피와 불편감 점수가 유의하게 향상되었는지를 확인하기 위해 의미치료 집단과 통제집단의 프로그램 전, 후 및 추적 1개월과 3개월 시기의 사회적 회피와 불편감 점수 변화를 비교하였다. 사회적 회피와 불편감 점수의 변화는 표 8과 같다.

집단별 사전, 사후, 1개월 및 3개월의 시기별로 프로그램의 효과를 확인하기 위하여 변량분석을 실시하고 그 결과를 표 8-1에 제시하였다. 표 8-1에서 볼 수 있듯이 집단과 치료 시기 간에 상호작용 효과가 유의하였다($F_{(3, 45)}$=6.597, p<.01.). 따라서 통제집단과 의미치료 집단에서 시기별로 자기 지각 수준이 다름을 알 수 있다. 상호작용 효과를 해석하기 위

표 8. 집단별 사전·사후·추적검사의 사회적 회피와 불편감 점수 변화

	사전	사후	1개월	3개월
	M(SD)	*M(SD)*	*M(SD)*	*M(SD)*
의미치료집단	88.75(11.63)	66.63(12.26)	69.00(14.40)	69.88(12.65)
통제집단	87.11(10.91)	87.00(9.33)	85.89(10.55)	91.33(12.50)

표 8-1. 사회적 회피와 불편감 점수에 대한 변량분석 결과

		자승합	자유도	평균자승합	*F*	*P*
피험자간						
	집단	3450.184	1	3450.184	10.649	.006
	오차	5002.375	15	333.492		
피험자내						
	시기	1321.435	3	4403.478	5.900	.002
	집단 X 시기	1477.671	3	492.557	6.597	.001
	오차	3359.653	45	74.659		

해 의미치료 집단과 통제집단별 사전, 사후, 추적 측정치에 대한 대응표본 *t*검증을 실시하였다.

대응표본 *t*검증 결과, 의미치료 집단의 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 있었고 (t=4.279, p<.05), 사후 점수와 1개월 추적 점수와 사후 점수와 3개월 추적 점수에서는 차이가 나타나지 않았다. 한편 통제집단에서는 사전 점수와 사후 점수, 1개월 추적 점수, 3개월 추적 점수에서 모두 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 의미치료 프로그램이 참가자의 사회적인 관계에서의 회피와 불편감을 감소시키는 방향으로 영향을 미치고 있는 것으로 보인다. 훈련 후 1개월 추적 검사에서 의미치료 집단의 사회적 회피와 불편감 점수가 다소 상승하는 것처럼 보이지만, 사전 검사 대비 유의한 감소효과를 보이고 있다(t=4.113, p<.05).

논 의

본 연구에서는 자신의 종교를 기독교라고 답변한 대학생들 중 삶의 의미 점수에서 하위 25%에 해당하는 학생을 선정하여 의미치료 프로그램을 실시하였다. 프로그램 실시 후 내재 성향, 긍정적 종교적 대처, 삶의 의미, 정신건강, 자존감, 지각된 사회적 지지 및 사회적 상황에서의 회피와 불편감 수준에서 의미치료의 효과를 알아보았다. 논의에서는 의미치료 프로그램의 경험을 통하여 변화된 결과를 검토해 보고자 한다.

첫째, 의미치료 집단은 통제집단보다 종교

성향 검사에서 특히 내재적 종교적 성향사전 점수에 비하여 사후 점수에서 향상되었을 뿐만 아니라 1개월과 3개월의 추적 검사에서도 유지되고 있는 것으로 나타났다. 따라서 의미치료 프로그램 참가자는 통제집단에 비하여 내재적 종교 성향수준이 더 향상될 것이라는 가설 1이 지지되었다. 이는 의미치료 프로그램의 효과가 지속적으로 영향을 주고 있는 것으로 판단할 수 있으며, 김성길(2001)의 연구결과와 일치한다고 볼 수 있다. 의미치료는 "삶의 의미란 무엇인가?"는 종교적으로 된다는 것을 의미한다는 전제하에 출발하고 있다. 따라서 치료과정에서 같은 종교를 가지고 있는 사람들과 자신의 활동과 경험을 공유하면서 다른 사람의 종교적인 태도와 신념을 듣게 되고 자신의 신앙 상태를 점검해 볼 수 있는 기회를 제공하고 있는 것으로 생각된다.

둘째, 의미치료 집단은 통제집단보다 긍정적인 종교적 대처에서 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이를 보이고 있어서 의미치료 프로그램이 긍정적인 종교적 대처를 향상시키는 방향으로 작용하고 있음을 알 수 있다. 아울러 1개월과 3개월의 추적 검사에서도 향상된 수준이 유지되고 있는 것으로 보이고 있어서 프로그램의 효과가 지속되는 것으로 판단할 수 있다. 따라서 의미치료 프로그램 참가자는 통제집단에 비하여 긍정적 종교적 대처 수준이 더 향상될 것이라는 가설 2가 지지되었다. 참가자들은 프로그램을 통하여 부정적인 생활 사건이나 고통 및 죄책감 등에서 긍정적인 대처 전략의 사용과 그 결과에 접하면서 그들의 대처 방식과 자신들의 대처 방식에 대한 인지적 평가와 비교 과정을 통하여 자신들의 대처 방식을 수정하는 내적인 변화의 기회를 가지게 된 것으로 해석된다.

셋째, 의미치료 집단은 통제집단보다 삶의 의미 척도에서 삶의 의미 수준이 향상되었다. 의미치료 집단에서는 삶의 의미에서 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 나타나 의미치료 프로그램이 삶의 의미 수준을 향상시키는 데 긍정적으로 작용하는 것으로 평가할 수 있다. 아울러 1개월과 3개월의 추적 검사에서도 향상된 삶의 의미 수준을 유지하고 있어서 프로그램의 효과가 지속적인 것으로 판단된다. 따라서 의미치료 프로그램 참가자는 통제집단에 비하여 삶의 의미 수준이 더 향상될 것이라는 가설 3이 지지되었다. 참가자들은 프로그램을 통하여 자신의 일상생활에 창조적인 가치를 부여하며 자신이 하고 있는 역할에 새로운 의미를 부여함으로써 인생의 의미와 목적을 새롭게 바라볼 수 있는 계기가 되었다고 평가하였다.

넷째, 의미치료 집단은 통제집단보다 정신건강의 사전 점수에 비하여 사후 점수가 향상되었을 뿐 아니라 추적 검사에서도 향상된 수준을 유지하고 있는 것으로 나타났다. 따라서 의미치료 프로그램 참가자는 통제집단에 비하여 정신건강 수준이 더 향상될 것이라는 가설 4-1이 지지되었다. 이는 참가자의 정신건강에 단기적으로 영향을 줄 뿐만 아니라 그 효과가 지속적으로 유지되고 있음을 보여주는 것으로, 자신의 삶의 의미가 분명하고 명확할 때 정신적으로도 건강하게 생활하고 있는 것으로 해석된다.

자존감에 있어서 의미치료 집단은 통제집단보다 사전 점수에 비하여 사후 점수와 추적 점수에서 향상된 수준을 보이고 있어서 의미치료 프로그램 참가자는 통제집단에 비하여 자존감 수준이 더 향상될 것이라는 가설 4-2가 지지되었다. 이는 의미치료가 자존감에 영

향을 주고 있으며, 그 효과가 지속적임을 보여 주는 것으로, 삶에 대한 의미와 목적이 분명하게 유지될 때 자신의 능력과 존재에 대한 확신이 명확해지며 자신 있는 삶을 살 수 있는 것으로 해석된다. 정원식(1968)은 자아존중감이 높은 사람일수록 자기 자신에 대하여 긍정적이고 자신을 가치 있고 보람 있는 삶을 영위하고 있다고 생각하고 있으며 자신감을 가지고 행동하게 된다고 밝히고 있다. Satir, Banmen, Gerber 및 Gomori(1991/ 2000)는 영적인 사람은 자신의 내면이 인생을 유지하고 전 세계의 에너지 자원을 구성하는 하나의 에너지 센터임을 알기 때문에 생활 속에서 자신을 사랑하고 가치를 부여하며 에너지를 긍정적이고 조화롭게 사용함으로써 자기존중감이 높다고 하였다.

의미치료 집단은 사전 점수에 비하여 사후 점수에서 지각된 사회적 지지는 향상된 반면, 대인관계에서의 회피와 불편감은 감소되었으며, 그 효과가 프로그램을 실시한 후 뿐만 아니라 추적 점수에서도 효과가 지속됨을 보여주고 있다. 따라서 의미치료 프로그램 참가자는 통제집단에 비하여 지각된 사회적 지지 수준이 더 향상될 것이라는 가설 4-3과 의미치료 프로그램 참가자는 통제집단에 비하여 사회적 회피와 불편감 수준이 더 낮아질 것이라는 가설 4-4가 지지되었다. 이는 삶의 의미와 목적이 향상되어 자신의 삶에 보다 긍정적이고 적극적인 목표를 가지게 될 때 다른 사람의 평가나 시선에 대한 두려움에서 벗어나 보다 긍정적인 대인관계를 형성하고 있음을 알 수 있다. 또한 삶의 의미 수준이 높을수록 자신의 능력과 존재에 대한 확신을 가지고서 다른 사람의 부정적인 평가에 대해서는 덜 관심을 가진다는 최명심과 손정락(2007)의 연구결과와 일치하는 것으로 볼 수 있다. 이경렬(2005)도 영성증진훈련프로그램을 통해 영성이 향상되었을 때 지각된 사회적 지지가 향상되었다고 보고하고 있으며, 영성은 소외를 줄일 수 있고 다른 사람과의 관계에 정적인 영향을 주며(Cole & Pargament, 1999), 모든 존재와의 일치경험을 촉진하고(Randour, 1987; Shainberg, 1993), 다른 사람과의 신성한 상호관계를 촉진한다(Houff, 1989)고 하였다.

이상에서 살펴본 바와 같이 의미치료 프로그램이 삶의 의미, 종교적인 태도, 정신건강 및 자신감을 향상시키고 있으며, 대인관계에서 다른 사람의 정서적인 지지를 보다 더 많이 인식하고 있을 뿐만 아니라 사회적인 관계에서 회피나 불편감을 보다 덜 느끼는 방향으로 작용하고 있음을 알 수 있다. 즉, 자신의 삶에 대한 의미와 목적을 추구하는 의지를 가지고 자신에 대해 보다 더 긍정적으로 생각하며 이로 인하여 자신과 주변 환경에 대한 스트레스에 보다 더 적극적이고 긍정적으로 대처하며 생활하고 있는 것으로 해석된다. 이는 의미치료가 미래에 대한 불확실성과 자신의 능력에 대한 확신을 가지지 못하고 있는 대학생들에게 보다 더 분명하고 확실한 인생의 의미를 가지도록 함으로써 자신의 능력과 존재에 대한 확신을 가지고 대인관계에서의 적절성을 유지하는데 유용할 것임을 시사한다.

본 연구에서 프로그램의 참가자들이 작성한 평가지에는 다음과 같은 내용이 기술되어 있다. 자신의 삶을 돌아보고 지금까지 해왔던 일, 경험, 생각 하나하나의 의미를 되짚어보는 시간이 되었고, 사소하게 지나왔던 일상생활들이 여러 가지 의미가 있었음을 발견하게 되었다. 삶의 의미를 생각해 보는 것이 필요하지만, 너무 멀게만 느껴져서 엄두가 나지 않

았는데, 이제는 친근하고 구체적으로 다가왔으며 잊고 있었던 것, 지나치고 있었던 것들 속에서 삶의 의미를 발견할 수 있는 시간이었다, 일상에서 그냥 지나치기 쉬운 것들을 찾아내고 거기에 새로운 의미를 부여함으로써 무력해지고 패턴화된 일상에서 벗어나 새로운 시각에서 그리고 구체적으로 삶을 바라볼 수 있게 되었다. 내 삶이 무료하고 답답하다고만 생각했는데, 창조적 가치를 탐색하면서 정말 아무것도 아닌 거라 생각했던 일도 많은 의미가 있음을 발견하였고, 경험적 가치를 탐색하면서 내 뒤를 돌아볼 수 있어서 좋았고 태도적 가치를 탐색하면서 나를 용서하고 자신을 사랑하게 되었다라고 하였다.

이는 지금까지의 지식과 경험 속에서 창조적, 경험적, 태도적 가치에 대한 탐색을 통해 일상적이고 반복되는 무의미하게 지내왔던 시간들 속에서 새로운 의미를 발견할 수 있게 되었으며, 이를 통해 보다 구체적인 삶의 의미와 목표를 설정할 수 있었음을 뜻하는 것으로 해석된다. 의미에 대한 추구는 순간의 상황에 대응하면서 인생의 단순한 임무를 받아들이는 평범한 하루의 차원에서 시작된다. 반복되는 일상 속에서 자신만의 삶의 의미를 발견하고자 하는 노력은 인간에게 살아갈 동기를 부여하는 중요한 힘이다.

의미치료 프로그램에서 참여자들이 발견하고 깨닫게 된 점도 일상에서 그냥 지나치기 쉬운 것들 속에 삶의 의미가 있음을 알게 되어 힘들고 고통스러운 일 자체 보다는 그 상황 안에서 의미 찾기를 통해 해결하고 맞설 수 있는 힘이 생겼다는 것이다. 즉, 삶에서의 의미 탐색과 발견을 통해서 세상을 살아갈 힘과 용기를 얻게 되었다는 것이다. 이는 의미치료 프로그램이 삶의 무의미와 무가치 그리고 공허감을 지니고 있는 대학생들에게 삶의 의미와 목적을 발견하는 일이 살면서 경험하게 되는 어려움과 힘든 상황을 이겨나갈 수 있는 힘을 제공할 수 있음을 밝히고 있는 것이라 생각된다.

본 연구는 기독교인 대학생들에게 있어서는 의미치료를 통하여 자신들의 신앙적인 태도와 신념을 보다 더 명확하게 함으로 명목적인 상태로의 신앙인이 아니라 신앙의 가치를 내면화하고 보다 명확한 종교적 신념을 가진 성숙한 신앙인으로서의 모습을 가지게 되었다는 점에서 의의를 찾을 수 있다. 또한 자신의 삶에 대해 책임을 가져야 하는 대학생 시기에 자신의 삶의 의미와 목적을 발견하게 되면 이후 삶에 대해 구체적이고 분명한 목표를 가지게 되고 자신의 가치와 발달 가능성을 파악하여 독립적이고 풍부한 개인생활을 영위하게 될 수 있다는 점에서 가치가 있었다고 볼 수 있다. 반면, 본 연구는 일반 대학생을 대상으로 실시하였지만, 삶의 무의미, 무가치 및 공허감으로 인해 다양한 정신적인 어려움을 겪고 있는 임상집단을 대상으로 치료적 효과를 입증하는 연구가 요구된다. 아울러 참여 대상자가 기독교 신앙을 가진 대학생에게 제한되었다는 점이다. 인생의 궁극적인 의미를 추구하고자 하는 것이 종교의 본질이라면, 의미치료를 기독교인만이 아니라 다른 종교를 가지고 있는 사람들에게 확대 실시해서 그 효과성을 알아보는 연구가 필요할 것이다.

참고문헌

고성희 (1990). 한국인의 정신건강 개념에 대한 연구. 이화여자대학교 박사학위 청구논문.

김성길 (2001). 의미치료에 따른 집단 상담이 기독교인의 삶의 목적과 신앙생활에 미치는 효과. 고려대학교 석사학위 청구논문.

김연중 (1998). 내적통제성에 따른 삶의 의미와 종교만족도에 관한 연구. 서강대학교 석사학위 청구논문.

김진원 (1995). 종교와 삶의 의미 수준, 불안과의 관계. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.

김찬희 (1991). 의미치료의이론에 따른 삶의 목적 수준과 부적응과의 관계. 이화여자 대학교 석사학위 청구논문.

김택호, 김재환 (2004). 청소년의 탄력성 발달 과정에서 희망과 삶의 의미의 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(3), 465-490.

박선실 (2002). 집단의미요법이 대학생의 삶의 의미발견과 내적 의미실현 및 실존적 좌절 극복에 미치는 효과. 대구가톨릭대학교 박사학위 청구논문.

송정명 (1975). 종교인과 비종교인의 불안에 관한 일 연구. 고려대학교 석사학위 청구논문.

안정수, 이종성 (1994). 한국청년의 삶의 의미충족도와 민족의 태도. 서울: 아산사회복지사업재단.

양덕희 (1998). 종교인의 신앙생활과 주관적 안녕의 관계: 가톨릭 평신도 수도자를 중심으로. 서강대학교 석사학위 청구논문.

유성은 (1997). 완벽주의적 경향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처 방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위 청구논문.

이경렬 (2005). 영성증진훈련프로그램이 영성, 자기존중감, 사회적 지지 및 삶의 질에 미치는 효과. 전북대학교 박사학위 청구논문.

이옥정 (1998). 대인불안에서 주의 방향이 stroop 과제 수행에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 청구논문.

이정지 (1995). 의미간호요법이 정신질환자의 자아존중감, 생의 목적과 의미 발견 및 희망에 미치는 효과. 경북대학교 박사학위 논문.

이종문 (1995). 기독교인의 신앙성숙도와 삶의 만족도에 관한 연구. 고려대학교 석사학위 청구논문.

이훈진, 원호택 (1995). 자기 개발과 편집증적 경향. 심리과학 4(2). 15-29.

전지아 (1990). 산후 스트레스와 사회적 관계망이 산후 우울에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위 청구논문.

정홍주 (1982). 학교상담에 있어서 Logotherapy 적용을 위한 일 연구. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.

제석봉 (2002). 종교적 대처와 정신건강. 종교연구, 26, 25-42.

제석봉, 이성배 (1996). 종교성향 검사(ROS)의 개발과 종교적 성향이 적응 및 종교적 문제해결에 미치는 영향. 대구효성가톨릭대학교: 대구효성가톨릭대학교 연구논문, 52, 53-76.

지형기 (2000). 내재적 종교성향이 종교적 대처유형을 매개하여 정신건강에 미치는 영향. 성신여자대학교 석사학위 청구논문.

최명심, 손정락 (2007). 삶의 의미 수준이 자존감, 문제해결 인식도 및 부정적 평가에 대한 두려움에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 12(4), 951-967.

Abbey, A., Abramis, D. J., & Caplan, R. D. (1985). Effects of different sources of social support and social conflict on emotional

well-being. *Basic & Applied Social Psychology, 6,* 111-129.

Cole, B., & Pargament, K. I. (1999). Re-creating your life; A spiritual/psycho therapeutic intervention for people diagnosed with cancer. *Psycho-Oncology, 8,* 395-407.

Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neuroses. *Journal of Clinical Psychology, 20.*

Debats, D. L., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology, 86,* 359-374.

Donahue, M. J. (1985). Intrinsic and extrinsic religiousness: Review and meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 400-419.

Ebersole, P., & Kobayakawa, L. (1989). Bias is meaning in life ratings. *Psychological Reports, 65.* 911-914

Frankl, V. E. (1995). 죽음의 수용소에서 [*Man's Search for Meaning-an Introduction to Logotherapy*]. (김충선 역). 청아출판사. (원전은 1963에 출판)

Frankl, V. E. (1995). 죽음의 수용소에서 [*The Unconscious God: Psychotherapy and Theology*]. (김충선 역). 청아출판사. (원전은 1979에 출판)

Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance abuse and suicide ideation: Lack of purpose as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology, 42,* 5-21.

Houff, W. (1989). Integration spiritual experience in counseling. *Counseling and Balues, 38*, 165-175.

Kahn, R. I., & Antonucci, T. C. (1980). Conveys over life course: Attachment, role, and social support. In P. B. Baltes, & O. Brim(Eds.), *Life-span development and behavior,* 3(p. 253-286). Boston: Lexington Press.

Mascaro N. & Rosen D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality, 73(4),* 989-1014.

Maslow, A. H. (1970). *Religion, values and peak experience.* New York: Viking Press.

May, R. (1953). *Man's search for himself*. New York: W. W. Norton.

Namkung, Dalwha (1980). *Purpose in life among Korean high school seniors*. Unpublished doctoral dissertation, Oregon State University.

Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology, 56(4),* 519-543.

Randour, M. (1987). *Women's psyche, women's spirit: The reality of relationships.* New York: Columbia University Press.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image.* Princeton, N. J.: Princeton University Press.

Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (2000). 가족치료의 지평을 넘어서(한국버지니아사티어연구회 역). 서울: 김영애 가족치료 연구소. (원전은 1991에 출판)

Sayles, M. L (1995). Adolescent's purpose in life and engagement in risky behaviors: Differences

by gender and ethnicity. *Dissertation Abstracts International, 55,* 2727.

Schaefer, W. E. (1997). Religiosity, spirituality, and personal distress among college students. *Journal of College Student Development, 38,* 633-644.

Shainberg, D. (1993). *Healing in psychotherapy: The path and process of inner change*(2nd ed.). PA: Gordon and Breach.

Unger, M. (1999). *Victor E. Frank's meaning-oriented approach to counseling psychology*. Unpublished doctoral dissertation, University of Alberta, Canada.

Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33,* 448-457.

Wright, L. S., Frost, C. J., & Wisecarver, S. J. (1993). Church attendance, meaningfulness of religion, and depressive symptomatology among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 22,* 559-568.

Wulff, D. M. (1991). *Psychology of religion*. New York: John Wiley & Sons.

원고접수일 : 2009. 5. 25.
게재결정일 : 2009. 6. 17.

한국심리학회지 : 임상
The Korean Journal of Clinical Psychology
2009, Vol. 28, No. 3, 853-875

The Effect of the Logotherapy Program on Faith Maturity and Mental Health

MyungShim Choi **ChongNak Son**

Department of Psychology, Chonbuk National University

This study examined the effect of Logotherapy on faith maturity and mental health. In the study, we tested the effectiveness of Logotherapy were tested by conducting Logotherapy group with Christian students. As Dr. Frankl suggested, the Logotherapy programs are consisted of the three values on pertaining to the search for meaning and the five core existential meanings questions to regarding what it means to be a human being. The former is comprised of three values for creativity, experience, and attitude, and the latter are concerned with five meanings of life and death, pain, sin, work, and love. The treatment group (n=8) and control group(n= 9) were evaluated(pre/ post/ follow-up) for intrinsic religious orientation, positive religious coping, meaning of life, mental health, self-esteem, social support and social avoidance & distress. The treatment group showed improvement on the given measures. During the follow-up evaluation periods conducted one month and three months later, the improvement was found to have continued. The implication of this study is that Logotherapy is useful for students who seek their meanings of life, faith maturity, and positive religious coping. Finally, the limitations of this study and the directions of future study were discussed.

Key words : religious orientation, religious coping, meaning of life, Logotherapy