

삶의 의미와 정신건강과의 관계에 관한 메타분석: 1997년 - 2013년 국내연구를 중심으로

유 성 경 박 은 선[†] 김 수 정 조 효 진

이화여자대학교

본 연구는 삶의 의미와 정신건강과의 관계를 파악하기 위해 1997년부터 2013년까지 국내의 연구논문 총 38편에 대해 메타분석을 실시하였다($N=13,961$). 정신건강은 Hackney와 Sanders (2003)의 기준에 따라 우울과 불안의 부정적 지표와 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 긍정적 지표로 분류하였다. 그 결과 삶의 의미와 정신건강의 부정적 지표간의 평균 효과크기(d)는 $-.152$ 로 통계적으로 유의미하지 않았던 반면, 삶의 의미와 정신건강의 긍정적 지표간의 평균 효과크기(d)는 0.499 로 통계적으로 유의미하였다. 삶의 의미와 정신건강의 긍정적 지표간의 평균 효과크기는 큰 효과크기로 삶의 의미가 높을수록 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 높아지는 관계를 보였다. 이에 대한 하위집단 분석결과 삶의 의미와 정신건강 긍정적 지표의 측정영역에 따라 차이가 나타났는데 주관적 안녕감보다 심리적 안녕감과 관계가 더 큰 것으로 나타났다. 또한 연구대상 연령에 따른 집단차이를 보였는데, 성인, 청소년, 대학생, 노년 순으로 관계가 더 크게 나타나 삶의 의미와 정신건강의 긍정적 지표의 관계가 성인집단에서 가장 크게 나타났다.

주요어 : 삶의 의미, 정신건강, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 메타분석

[†] 교신저자: 박은선, 이화여자대학교 심리학과 박사학위과정, (120-750) 서울시 서대문구 이화여대길 52 포스코관 553-2호, Tel: 02-3277-4144, E-mail: sudhana2001@naver.com

삶의 의미와 정신건강 간의 관계에 대한 연구들은 삶의 의미라는 개념이 심리학의 관심 주제가 된 이래로 긍정 심리학, 외상이나 스트레스 사건 등의 적응에 관한 연구, 그리고 내러티브나 관계 이론 등 다양한 맥락에서 활발하게 이루어져 오고 있다(박은선, 박지아, 2013; Park, 2010; Wong, 2012).

일반적으로 삶의 의미는 정신건강과 밀접한 관계를 가지며(Reker, Peacock, & Wong, 1987; Ryff, 1989) 따라서 삶에 대한 의미의 상실은 지루함, 무망, 우울, 그리고 삶에 대한 의지의 상실로 이어진다고 알려져 있다(Frankl, 1963). 또한 삶의 의미가 스트레스와 정신건강과의 관계에서 조절 혹은 매개변인으로서 작용하기도 하는데 예를 들어 외상이나 스트레스 사건을 경험한 사람들의 경우 PTSD 증상을 완화시키며 사건 이후의 적응적 대처방식을 촉진시키고(Park & Folkman, 1997; Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008b; Thompson, Coker, Krause, & Henry, 2003) 스트레스에 의한 우울 증상을 완충시키기도 한다(심미성, 2006). 그러나 이러한 삶의 의미와 정신건강 변인들과의 관계에 대한 연구결과들은 일관되지 않거나 이론적 모델과 일치하지 않는 경우도 있어 우울이나 불안, 그리고 자기효능감이나 성취동기 등이 삶의 의미에 미치는 영향력에 대한 보고가 일관되지 않게 나타나기도 하고(김순안, 2010; Cohen & Cairns, 2012; Park & Gutierrez, 2013; Park, Park, & Peterson, 2010), 연령이나 성별에 따른 변화도 다르게 보고되는 실정이다(신주연, 이윤아, 이기학, 2005; Pinqart, 2002; Ryff & Keyes, 1995; Steger & Kashdan, 2009). 이렇게 삶의 의미에 대해 다각도로 설명하고자 하는 이론적, 경험적 노력에도 불구하고 여전히 개념에 대한 합의나 여러

심리학적 변인과의 관계 메커니즘 정립이 이루어지지 않았다. 그 이유는 삶의 의미라는 구인 자체가 다소 모호하고 복잡하며 추상적일 뿐만 아니라 연령과 문화, 개인특성이나 경험에 따라서도 매우 달라질 수 있다는 연구 설계와 측정상의 어려움 때문이다(박선영, 권석만, 2012a; Park, 2010; Steger, Frazier, & Zacchanini, 2008a).

이러한 배경에서 지금까지 삶의 의미와 정신건강에 대한 연구결과를 종합적으로 정리할 필요성이 제기되는데 이를 위해 본 연구에서는 메타분석을 실시하였다. 메타분석은 지금까지의 개별 경험 연구들의 성과를 집약적으로 볼 수 있다는 점에서 유용한 통계방법으로 제안되는데 현재까지 국내에서 삶의 의미와 정신건강과의 관계에 대해 메타분석이 이루어지지 않았으며 외국의 경우에는 Pinqart(2002)가 노년기의 삶의 목적에 관한 메타분석을 시행하였다. 본 연구의 결과는 삶의 의미와 정신건강 간의 관계에 대한 전반적인 이해를 돕고 삶의 의미에 관한 추후 연구의 방향과 아이디어를 자극할 것으로 기대된다.

삶의 의미의 정의, 유형 및 구성요소

삶의 의미는 Frankl(1959)이 의미추구예의 의지를 인간의 기본적 욕구로 제시한 이래 심리학의 관심 주제로 활발히 다루어지고 있는데 정의에서부터 유형과 구조 등에 대해서는 학자들마다 다양하게 설명하고 있다(주경례, 안신호, 2005). Klinger(1998)와 Ryff와 Singer(1998)는 삶의 의미를 의도나 이유, 목적처럼 자신의 삶을 이루어나가게 하는 동기로 설명하는가 하면 Baumeister(1991)는 삶의 의미가 사람의 행동이나 동기, 감정 등을 결정하는 지향

시스템으로 사물이나 사건, 관계들을 연결하는 정신적인 표상이라고 정의하고 있다. 또한 삶에서의 일관성(Battista & Almond, 1973; Reker & Wong, 1998), 중요성(Lazarus & Folkman, 1984)처럼 개인이 중요하게 여기는 것들을 뜻하는가 하면 어떠한 현상을 초월적으로 혹은 숙고해보는 적응과정 혹은 외상적인 사건을 다루는 과정에서 얻어지는 결과물로 이해되기도 한다(McIntosh, Silver, & Wortman, 1993; Thompson, 1985).

이러한 삶의 의미를 정의와 삶의 주체에 따라 구분하기도 하는데 삶의 의미의 정의에 따라서는 삶의 전반에 대한 태도나 신념을 나타내는 ‘전반적인 의미’와 개인이 특정상황이나 사건에 부여한 ‘상황 특정한 의미’로 나눌 수 있고(Park & Folkman, 1997) 삶을 살아가는 의도의 주체에 따라서는 주체가 삶 자체 혹은 초월적인 존재인 경우 ‘초월적 의미’ 혹은 ‘영적 의미’로, 그리고 개인인 경우 ‘개인적 의미’로 나눌 수 있다(Mascaro, Rosen, & Morey, 2004; Yalom, 1980). 박선영과 권석만(2012a)은 삶의 의미 개념을 소개하면서 전반적 의미와 상황 특정적 의미는 다시 각각 초월적 의미와 개인적 의미로 나누어질 수 있다고 설명한다.

삶의 의미를 구성하는 요소들에 대해서 Wong(1998)은 세상을 어떻게 이해하고 생각하는지와 연관된 신념, 가치, 도식, 목적 등의 ‘인지적 요소’, 가치 있다고 생각하는 삶의 목표와 활동을 추구하는 ‘동기적 요소’, 그리고 이러한 추구하고 활동에서 비롯된 만족감과 충족감을 의미하는 ‘정서적 요소’로 구성되어 있다고 설명하면서 이에 덧붙여 개인의 성격 특성 뿐 아니라 다른 사람과의 관계나 이타적 요소 등에 대한 고려도 중요하다고 설명한다. 그런가하면 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2006)은

삶의 의미가 자신의 삶에서 의미를 찾으려는 지향 혹은 동기를 뜻하는 ‘의미 추구’와 자신의 삶이 의미 있다는 주관적인 느낌을 뜻하는 ‘의미 발견’이라는 두 요소로 구성되어 있는데 ‘의미추구’의 노력이 ‘의미발견’으로 이어질 때 긍정적인 결과를 가져온다고 설명한다. 여기서 ‘의미추구’는 의미의 결여로 인해 활성화되고 추구과정에 긴장감이 내재한다는 점으로 미루어볼 때 어느 정도의 슬픔이나 우울, 신경증적 증상과 연관되어 있는데 ‘의미발견’이 이러한 심리적 고통을 완화시킴을 알 수 있다(Steger et al., 2006). 유사하게 의미를 추구하는 사람들의 안녕감 수준에 있어서 의미 발견이 심리적 적응으로의 관계를 완전 매개하고(정주리, 이기학, 2007), 우울감을 상쇄시키는 보호요인으로 작용함으로써 더 높은 수준의 자기 이해로 연결될 수 있게 해준다(Cohen & Cairns, 2012).

삶의 의미와 정신건강

정신건강이라는 개념은 학자들마다 다르게 정의하고 이를 나타내는 변인도 다양하게 선택하고 있다. 이는 정신건강에 관한 관점의 변화를 시사하는데, 초기 연구가 질병이나 고통이 없는 상태가 건강이라는 질병 모델에 근거하여 우울, 불안, 강박증이나 신경증 등에 초점을 맞추었다면 최근에는 여기에 긍정 심리학적 관점이 더해져서 신체적, 정신적, 사회적 안녕이 총체적으로 유지된 상태 즉 삶의 질에 대한 고려가 포함되었다(신주연, 이윤아, 이기학, 2005; 이서정, 현명호, 2008; 한경혜, 이정화, 옥선화, Ryff, Marks, 2002). Keyes(2005) 역시 정신건강에 대한 측정치를 분석한 결과 이것이 정신 장애와 정신적 안녕감의 독립적

인 두 요인으로 구분됨을 보고하였으며, 특히 정신적 안녕감에는 주관적 안녕감뿐만 아니라 심리적, 사회적 안녕감을 포함하고 있다. 이러한 흐름을 반영하여 Hackney와 Sanders(2003)는 정신건강을 한 개인의 심리적 적응이라고 정의하면서 이를 우울, 불안, 죄책감, 부정정서 등을 심리적 적응의 부정적 측정변인, 행복이나 삶의 만족 등을 긍정적인 측정변인, 그리고 좀 더 실존적이고 인본주의적 개념에 초점을 맞춘 자아실현이나 삶의 의미 등으로 정리하였다. 또한 여러 연구에서는 자아존중감 역시 정신건강의 긍정적 지표로 다루고 있는데 이는 이러한 적응의 관점과 그 맥을 같이 한다(정지현, 손정락, 2014; Ano & Vasconcelles, 2005; Yonker, Schnabelrausch, & DeHaan, 2012). 이러한 정신건강의 부정적, 긍정적 지표와 삶의 의미에 대한 연구는 삶의 의미에 대한 연구가 시작된 지점에서부터 매우 밀접한 관계를 지니고 있다. 일찍이 Frankl(1967)은 거대화되고 획일화되며 물질 숭배로 인해 전통적 가치관이 붕괴된 현대사회에서 사람들은 불안과 강박, 무의미와 소외, 그리고 중독의 문제들로 인해 정신적인 위기 상황에 놓여있다고 하였다. 그는 이를 실존적 공허라는 단어로 설명하면서 이러한 의미와 가치의 상실, 고독감과 갈등, 소외감 등은 삶에 대한 회의와 불안, 우울 등으로 이어진다고 설명한다. 그러므로 이러한 공허감에서 벗어나 정신적인 건강 상태를 찾게 되는 것은 삶에 대한 목적, 그리고 의미의 회복으로부터 온다고 하였다(Frankl, 1967). 같은 흐름에서 Baumeister(1991) 역시 사람들은 삶의 목적과 방향을 발견하고 가치 있게 행동하며 이를 통해 자기 스스로 유능하고 가치 있는 존재로 여기고자 하는 욕구들을 통해서 삶의 의미를 찾는데 만일 이들 중 하나

라도 충족되지 않는다면 혼란과 공허 상태에 이르게 된다고 보았다.

우선, 자신의 삶에서 의미를 찾지 못하거나 의미 수준이 낮은 사람들이 경험하게 되는 우울과 불안 등의 정신건강의 부정적 지표와 삶의 의미와의 관계를 조사한 연구 결과를 보면, 일반적으로 삶의 의미와 부적 상관이 높은 것으로 알려져 있으며(Park et al., 2010) 다른 많은 연구에서도 삶의 의미 수준이 높은 사람들은 상대적으로 우울감이 낮다고 보고되고 있다(Steger et al, 2006; Steger & Kashdan, 2009). 또한 대학생들을 대상으로 스트레스에 대한 적응에서 삶의 의미가 담당하는 역할에 대해 연구한 결과에서도 같은 양상이 보이는데 특히 우울이 불안보다는 삶의 의미와 더 강한 부적 상관을 보이는 것을 알 수 있었다(Park & Gutierrez, 2013). 그러나 한편으로는 중년 여성을 대상으로 한 연구에서 우울이 삶의 의미에 직접적인 영향이 없이 생활만족도를 통해서 간접적으로만 영향을 주거나(정영미, 2011) 여러 정신건강 요인 중 우울과 불안이 삶의 의미에 유의미한 영향을 주지 않는 것으로 나타나는 결과도 보고된 바 있어서(김순안, 2010) 부정적 정신건강 지표와 삶의 의미와의 관계를 단언하기는 어렵다.

정신건강의 긍정적 지표와 삶의 의미의 관련성은 ‘안녕감’이라는 개념으로 개념화되고 있는데(Keyes, 2007), 이는 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 나누어 설명할 수 있다. 주관적 안녕감은 자신의 삶에 대해 스스로가 내리는 주관적 평가로 긍정정서와 부정정서간의 균형, 삶의 만족이나 행복 등으로 설명할 수 있다(Diener, 1984). 심리적 안녕감은 행복과 만족을 넘어서 삶의 질적 측면을 평가에 포함시킨 것으로 자율성, 환경에 대한 통제력, 개인

적 성장, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 자아수용 등의 개념으로 설명하고 있다(Ryff, 1995). 많은 학자들은 좋은 삶이란 행복과 의미라는 두 개념이 모두 필요하기 때문에 앞으로 이에 대한 더 많은 연구가 필요하다는데 합의하고 있다(King & Napa, 1998; Baumeister & Vohs, 2005). 일반적으로 삶의 의미수준이 높을수록 긍정적인 태도를 많이 가지고 있고(Debats, Drost, & Hansen, 1995) 더 많은 만족감이나 행복감 등을 경험하며(Park & Gutierrez, 2013; Steger et al., 2006) 심리적 안녕감 수준이 높음이 보고되고 있다(신주연 외, 2005; Park & Folkman, 1997; Steger, Oishi, & Kashdan, 2009). 백지영(2012)에 따르면 심리적 안녕감이 주관적 안녕감에 비해 삶의 의미와 더 강한 정적 상관을 갖는 것으로 나타나는데 이는 심리적 안녕감의 요소들이 삶의 의미를 더 잘 설명하며 심리적 안녕감이 높은 사람들이 삶의 의미에 더 많은 원천을 제공하기 때문으로 이해할 수 있다(Pinquant, 2002).

본 연구에서는 정신건강의 적응적 지표로 심리적 안녕감에 자아존중감을 포함시켰는데 자아존중감은 자기 스스로를 얼마나 유능하고 중요하다고 느끼는지에 관한 주관적 평가로서 삶의 의미와 매우 강한 관계를 가지고 있어서 자아존중감이 높은 개인은 고난을 변화의 기회로 생각하고 현실 극복능력이 고양되며 삶의 포부나 성취 수준이 높아져서 잠재력 개발이 높아지는 것으로 보고되고 있다(김순안, 2010; 정영미, 2011; 최명심, 손정락, 2007; Debates, Drost, & Hansen, 1995; Park & Gutierrez, 2013). 자존감과 삶의 의미와의 긍정적 관계와는 달리 자존감과 유사하면서도 삶의 의미 수준에 관련이 있을 것으로 주장되는 자기효능감과 성취동기 등은 삶의 의미와 관

계가 없는 변인으로 나타나기도 한다(Cohen & Cairns, 2012; Park & Gutierrez, 2013).

이렇게 삶의 의미에 관한 연구들은 의미 있고 행복한 삶을 살 수 있는 능력을 신장시키고 도와주는 데 초점을 맞춰왔는데(Cohen & Cairns, 2012) 종합적으로 볼 때 삶의 의미는 주관적 안녕감, 심리적 안녕감과 강한 정적 상관, 우울, 불안과는 강한 부적 상관을 나타낸다(Park & Gutierrez, 2013; Ryff, 1989; Wong, 1998; Zika & Chamberlain, 1992). 이들의 관계는 양방향으로 여겨지는데, 예를 들어 삶에 의미가 있다고 생각하는 사람은 주관적 안녕감이 높을 것이고 우울하지 않은 상태라면 미래의 목표와 목표를 향한 동기가 높은 수준으로 유지되기 때문에 삶의 의미를 발견할 수 있다는 것이다(King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006; Pinquant, 2002).

삶의 의미에 영향을 주는 요인들

삶의 의미에 영향을 미치는 요인들은 매우 다양하여서 연령, 교육정도, 직업, 결혼상태, 종교상태, 그리고 생활수준 등에 따라서 삶의 의미 수준에 차이를 보이는 것으로 보고되고 있다. 국내 연구 결과에 따르면 연구 대상 특성에 따라 차이가 있기는 하지만 일반적으로 학력이 높을수록, 종교를 가지고 있을수록, 그리고 기혼자가 미혼자보다 삶의 의미 수준이 높은 것으로 나타났다(김순안, 2010; 박근희, 2004). 이는 삶의 의미에 대해 탐색하고 더 나은 삶에 대한 열망을 가지며 이를 현실적으로 실현해나갈 수 있는 자원을 가지고 있는 사람들이 삶의 의미를 추구하고 발견해 갈 가능성이 높다는 점을 시사한다. 또한 여성이 남성보다 삶의 의미 수준이 높다고 보고한 연구들

이 있는 반면(신주연 외, 2005; Beutel & Marini, 1995; de Lazzari, 2000) 반대로 근소한 차이이기도 하다. 그러나 노인들의 경우에는 남성이 여성보다 높다는 결과도 제시되고 있으며(Cohen & Cairns, 2012; Pinquart, 2002), 삶의 의미가 연령이 증가할수록 더 큰 역할을 담당한다고 알려져 있는 반면(Reker, 2005; Steger & Kashdan, 2009) 차이가 없다거나 나이가 들수록 저하된다는 의견도 제시되고 있다(Debats, van der Lubbe, & Wezeman, 1993; Ryff & Keyes, 1995; Reker & Fry, 2002). 연구 대상자들의 인구학적 특성에 더하여 개인의 심리적 특성도 삶의 의미와 관련이 있는 것으로 보고되고 있는데 탄력성, 자존감, 낙관주의, 정체감, 인지 스타일과 같은 개인적 특성뿐만 아니라 영성이나 종교성, 사회적 공헌 등을 초월적이고 영적인 차원의 특성이 삶의 의미와 관련이 있는 것으로 보고된다(Emmons, 2003; Park, 2010; Steger et al., 2008b). 의미를 제공하는 개인적 원천(source)의 경우 친밀감, 성취, 영성 등이 일반적으로 보고되기는 하나(Emmons, 2003) 이 역시 연령과 문화, 개인 특성, 그리고 최근의 경험 등에 따라 다를 수 있다고 보고되고 있다(Steger et al., 2008a).

결론적으로 삶의 의미와 정신건강과의 관계에 대한 많은 연구들이 어느 정도 합의를 보이기는 하나 삶의 의미 자체에 영향을 주는 요인들이 매우 다양하다는 점, 그리고 정신건강 변인과의 관계에 대해서 아직 잘 알려져 있지 않거나 모순되는 결과들이 보고되고 있다는 점을 감안하여 본 연구는 메타분석을 실시함으로써 지금까지 국내에서 진행되어 온 삶의 의미와 정신건강에 관한 연구결과들을 종합적으로 검토하고 삶의 의미의 개념에 대한 이해를 도우며 후속연구에 대한 제언을 하

고자 한다. 이러한 연구목적으로 본 연구에서 답하고자 하는 구체적 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 삶의 의미와 정신건강의 긍정적 지표 간의 관계에 대한 평균효과크기는 어떠한가?

둘째, 삶의 의미와 정신건강의 부정적 지표 간의 관계에 대한 평균효과크기는 어떠한가?

셋째, 삶의 의미와 정신건강과의 관계가 측정영역과 연구대상에 따라 차이가 있는가?

방 법

자료수집

본 연구에서 분석한 자료는 1997년부터 2013년까지 최근 17년간 국내에서 발표된 학위논문과 학술지 논문을 수집하였으며, 자료를 수집하기 위해 국회도서관(www.nanet.go.kr), 이화여자대학교 도서관(lib.ewha.ac.kr), 한국교육학술정보원(www.riss4u.net) 웹사이트를 활용하였다. ‘삶의 의미’, ‘의미’, ‘생의 의미’ 등을 주제로 하여 검색된 총 205편(석박사 학위논문 62편, 학술지발표 논문 143편)의 자료에 대해 정신건강, 우울, 불안, 안녕감, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 행복 등으로 재검색한 결과 정신건강과 관련된 54편의 논문이 선택되었다. 이 중 삶의 의미와 정신건강과의 상관계수 통계치를 제시하지 않은 논문 2편, 집단상담의 효과크기 측정과 같이 연구내용이 본 연구의 선정기준에 부합하지 않는 논문 5편, 그리고 부정정서, 자기효능감 등 본 연구의 정신건강 분류에 포함되지 않는 논문 7편을 제외한 총 38편의 논문이 최종 분석에 사용되었다. 이에 본 연구의 메타분석에 포함된 논

문의 기준은 다음과 같다.

첫째, 연구 논문의 언어와 대상이 한국어와 한국인이어야 한다.

둘째, 논문은 한 개 이상의 정신건강(불안, 우울, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감)에 대한 변인과 한 개 이상의 삶의 의미에 대한 변인을 포함해야 한다.

셋째, 삶의 의미와 정신건강에 대한 상관계수와 사례수를 제시해 효과크기를 구할 수 있는 논문이어야 한다.

자료수집과 선별의 전 과정은 2명의 연구자가 분석에 포함된 모든 연구를 독립적으로 검토하였으며, 최종적으로 선정된 논문이 본 연구의 메타분석 조건에 맞는지 3명의 연구자가 확인하였다.

자료분석

본 연구에 포함된 연구논문은 취합이 용이하도록 코딩표에 따라 정리하였다. 코딩표는 일련번호, 저자, 논문제목, 학위종류(학술지 종류), 발표연도, 표본 수, 연구 대상자, 측정도구와 통계치 등으로 구성하였다. 본 연구에 포함된 연구대상 논문은 표 1과 같고 하나의 논문에서 정신건강 측정영역과 삶의 의미 측정영역에 따라 복수의 효과크기를 허락하였다. 또한, 본 연구에 포함이 되어 자료 분석의 대상이 된 삶의 의미 및 정신건강의 측정 도구는 표 2에 제시하였다. 사용된 삶의 의미척도는 Steger 등에(2006) 의해 삶의 의미는 의미추구와 의미발견이라는 두 구성요소로 구성된다고 보는 MLQ(Meaning in Life Questionnaire; Steger et al., 2006)척도가 17개의 논문에서 가장 많이 사용되고 있었다. 다음으로는 삶을 살아가는 주체에 따른 초월적, 개인적 의미

중 개인적 의미를 측정하는 도구로서 Frankl (1959)이 말한 의미에의 추구가 좌절된 실존적 공허를 측정하기 위한 PIL(Purpose In Life Test; Crumbaugh & Maholick, 1964)척도가 11개의 논문에서 사용되고 있었으며, 이러한 개인적 의미로 삶에서의 일관성을 측정하기 위한 LRI(Life Regard Index-Framework; Battista & Almond, 1973)척도도 사용되고 있었다. 또한 삶의 의미가 인지적, 동기적, 정서적 요소로 구성되었다고 보는 Wong(1998)이 개발한 PMP(Personal Meaning Profied; Wong, 1998)의 척도를 포함하여 4개의 척도가 변안되어 사용되고 있었다. 그 외 국내에서 개발된 척도는 Frankl (1959)의 의미개념에 기반하여 청소년을 대상으로 하는 하는 척도(Adolescents Meaning in Life Scale; 김신정, 강경아, 송미경, 2007), 중년대상 척도(전경숙, 2010), 노인대상 척도(김숙남, 최순옥, 신경일, 이정지, 2002)가 있었으며, 기존 척도들에서 간과한 삶의 의미의 원천과 구조를 파악하고자 하는 다차원적 삶의 의미(Multidimensional Meaning in Life Scale; 박선영, 권석만, 2012b)척도가 있었다.

정신건강 변인에 대한 분류는 Hackney와 Sanders(2003)의 정신건강에 대한 정의에 따라 심리적 적응의 부정적 측면과 긍정적 측면으로 보았으며, 이러한 정의에 따라 분류한 설경옥, 박지은, 박선영(2012), Yonker 등(2012)의 연구를 참고로 하여 정신건강의 긍정적 지표로 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을, 그리고 정신건강의 부정적 지표로 우울과 불안을 선정하였는데 주관적 안녕감은 다시 삶의 만족, 긍정정서, 행복, 삶의 질을 포함하였고 심리적 안녕감에는 자아존중감, 심리적 안녕감을 포함하였다.

정신건강 변인 분류에 대한 평정은 연구자

표 1. 메타분석에 포함된 논문 목록

(k=38)

논문저자(출판년도)	N	정신건강 측정영역*	연구대상
강경아, 김신정, 송미경(2008)	468	4	청소년(중학생)
강경아, 김신정, 송미경(2009)	495	4	청소년
강은실 (2003)	211	4	청소년(고등학생)
공수자, 김계하(2010)	217	2	노년
김경미, 류승아, 최인철(2011)	409	3	대학생, 노년
김순안(2010)	414	4	성인(여성)
김세인(2001)	308	4	성인(여성)
김신정, 강경아, 송미경(2007)	574	4	청소년(초, 고학년)
김희정(2009)	570	3	대학생
노윤경(2012)	365	3	대학생
박근희(2004)	272	1, 2	성인(남성)
박금자(2002)	190	4	성인(여성)
박선영, 권석만(2012b)	409	2, 3, 4	대학생
박재옥(2008)	258	3, 4	성인
박준성, 정태연(1999)	588	3	성인, 노년
박준성, 정태연(2012)	1431	3	성인
백지영(2012)	247	3, 4	대학생
서수균, 백지영, 정영숙(2012)	144	3, 4	노년
손은정, 홍혜영, 이은경(2009)	260	3	대학생
송주연, 이희경(2010)	106	3	성인(여성)
송혜룡, 김찬원, 김원제(2012)	211	3	노년
신주연, 이윤아, 이기학(2005)	346	4	청소년(중, 고등학생)
신희석(2002)	254	2	성인(여성)
심미성(2006)	346	2	대학생
안영미(2003)	200	4	노년
오혜진(2011)	366	4	대학생
유순희(2011)	240	2	성인(여성)
윤민지(2012)	467	3	대학생
이경순, 정성진(2006)	284	2	성인
이현정(2008)	592	3	청소년
원두리, 김교현, 권선중(2005)	153	1, 2, 3, 4	대학생
임주영(2012)	212	1	노년
정영미(2011)	424	2, 4	성인
정주리, 이기학(2006)	346	3	대학생
조은향(2009)	290	3	대학생
최명심(2011)	632	4	대학생
최명심, 손정락(2007)	277	4	청소년
허지연, 손은정(2009)	385	4	대학생, 성인

* 1: 불안, 2: 우울, 3: 주관적 안녕감, 4: 심리적 안녕감

표 2. 삶의 의미 및 정신건강 측정도구

변인	측정 척도	논문 수	
삶의 의미	MLQ(Meaning in Life Questionnaire; Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006)	17	
	PIL(Purpose In Life Test; Crumbaugh & Maholick, 1964)	11	
	청소년대상 생의 의미(Adolescents Meaning in Life Scale; 김신정, 강경아, 송미경, 2007)	3	
	PMP(Personal Meaning Profile; Wong, 1998)	2	
	노인대상 생의의미(김숙남, 최순옥, 신경일, 이정지, 2002)	2	
	LRI(Life Regard Index-Framework; Battista & Almond, 1973)	1	
	중년대상 삶의 의미척도(전경숙, 2010)	1	
	다차원적 삶의 의미(Multidimensional Meaning in Life Scale; 박선영, 권석만, 2012b)	1	
정신 건강	불안	AMAS-E(Adult Manifest Anxiety Scale-Elderly; Lowe & Reynolds, 2000)	1
		간이정신진단검사(Symptom Distress Checklist-90Revision; Derogatis, Lipman, & Covi, 1973)	1
		한국판 STAI(State Trait Anxiety Inventory; 이장호, 한덕웅, 전겸구, 1997)	1
부정적 지표	우울	CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; Radloff, 1997)	1
		한국판 CES-D(전겸구, 최상진, 양병창, 2001)	2
		간이정신진단검사(Symptom Distress Checklist-90-Revision; Derogatis, Lipman, & Covi, 1973)	1
		BDI(Beck Depression Inventory; Beck, 1978)	2
		한국우울증검사(이민수, 이민규, 2003)	1
정신 건강	주관적 안녕감	행복(김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석, 2003)	2
		SHS(Subjective Happiness Scale; Lyubomirsky & Lepper, 1999)	3
		주관적 안녕감(한덕웅, 표승연, 2002)	1
	긍정적 지표	SWLS(Satisfaction with life scale; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)	9
		PANAS(Positive and Negative Affect Schedule; Watson, Clark, & Tellegen, 1988)	4
심리적 안녕감	ITAS(Intensity & Time Affect Scale; Diener, Smith, & Fujita, 1995)	2	
	행복지수(서은국, 구재선, 이동귀, 정태연, 최인철, 2010; 하위요인 ‘긍정정서’)	1	
	PWSB(Psychological Well-Being Scale; Ryff, 1995)	6	
	RSES(Rosenberg Self-Esteem Scale; Rosenberg, 1965)	13	

2인이 실시하였으며, 평정에 대한 신뢰도와 타당도를 높이기 위해 대상 연구들 중 16편(31.58%)의 결과를 무작위 추출하여 이들에 대해 평정자간 일치율을 확인한 결과 Kappa는 .83으로 평정자간 일치율을 확보하였다. 평정자간 불일치 사례에 대해서는 자료선정 또는 제외기준에 따라 해당연구를 두 연구자가 함께 검토하였다.

메타분석은 Comprehensive Meta-Analysis 프로그램 version 2(CMA 2)를 이용하여 효과크기, 연구의 동질성, 출판편향을 분석하였다. 먼저, 효과크기 산출을 위해 Pearson 상관계수 r 을 사용하였는데, 상관계수 r 은 정상분포를 이루지 않기 때문에 Fisher's Z ¹⁾로 변환하여 분석하였다(Shadish & Haddock, 1994). 그리고 Fisher's Z 를 이용해 산출된 효과크기는 해석의 용이성을 위해 다시 Pearson 상관계수 r 의 단위로 변환하여 제시하였다. 효과크기에 대한 해석은 Cohen(1988)의 기준에 따라 0.1 작은, 0.3 중간, 0.5 큰 것으로 보았으며, 효과크기의 95% 신뢰구간을 산출하여 0의 포함여부를 통해 효과크기의 통계적인 유의미성을 판단하였고 유의수준은 5%를 기준으로 하였다.

이후 효과크기에서의 동질성 검증을 하고 연구들 간 이질성의 원인을 파악하기 위해 조절변수를 사용한 하위집단분석을 실시하였다. 메타분석에서는 평균 효과크기 산출 및 하위집단 분석에 있어 연구간 이질성 가정여부에 따라 고정효과모형(Fixed effect model)과 임의효과모형(Random effect model)으로 구분되는데 고정효과모형에서는 연구들 간의 이질성을 가정하지 않으나 임의효과모형에서는 연구들 간에 이질성이 존재한다고 본다(Borenstein, Hedges, Higgins, & Rothstein, 2009). 즉, 임의효과모형

1) $z(r)=1/2\log(1+r)/(1-r)$

은 메타분석의 대상이 되는 각각의 연구들이 하나의 모집단으로부터 무선으로 추출된 표본 연구라는 가정하게 이루어지므로 서로 다른 연구들에서 발생하는 표집오차를 감안하여 처리한 모형이다. 그러므로 연구에서는 표집오차와 연구간 차이를 모두 고려하기 위하여 임의효과모형을 적용하여 모든 분석을 실시하였다.

끝으로 메타분석을 위한 문헌탐색시 유의한 연구결과를 보인 연구들이 더 많이 발견되어 결과적으로 메타분석 결과가 왜곡되는 편향을 의미하는 출판 편향(이준영, 2008)을 검토하기 위하여 Trim and Fill(Duval & Tweedie, 2000)과 fail-safe N (Rosenthal, 1979)을 실시하였다.

결 과

기술통계

본 연구의 메타분석에 포함된 38편 연구의 일반적 특징은 표 3과 같다. 국내에서 1997년부터 2013년까지 총 17년간 발표된 논문으로 연구출처는 학술지 15편, 학위논문이 23편이었다. 연령대별 분포는 아동 및 청소년 7편(17.07%), 대학생 14편(34.15%), 성인 13편(31.71%), 노년 7편(17.07%)이었다. 표본크기는 100명~200명 5편(13.16%), 201~300명 13편(34.21%), 301~400명 7편(18.42), 401~500명 7편(18.42), 500명이상 6편(15.79%)으로 전체 연구 참여자는 13,961명이었다.

일반적으로 표본크기가 작은 연구의 경우 표본크기가 큰 연구에 비해 효과크기가 크게 나타난 연구들만이 출판될 가능성이 높다(Borenstein et al., 2009). 이런 출판편향 분석을

표 3. 메타분석에 포함된 논문 분류 (k=38)

분류기준	분류범주	논문수(k)
출간연도 (단위: 년)	1999~2013	38
연구출처	학술지	15
	학위논문	23
표집대상	청소년	7
	대학생	14
	성인	13
	노년	7
표본크기 (단위: 명)	100~200	5
	201~300	13
	301~400	7
	401~500	7
	>500	6
연구설계	횡단연구	38
	종단연구	0

위해 먼저 Duval과 Tweedie(2000)의 Trim and Fill방법을 적용하였다. 이 방법은 효과크기와 표준오차의 분포가 좌우대칭으로 분포하는지 확인하여 좌우대칭이 아닐 때 대칭을 만들기 위해 효과크기 값을 인위적으로 삽입한 후에 원래의 효과크기 값과 비교하여 그 차이가 크면 출판편향의 가능성이 있다고 본다. Trim and Fill방법을 적용한 결과 그림 1과 같이 부정적 정신건강 지표에서는 삽입된 값이 두 개가 있으며, 원래의 평균효과크기와 삽입 후 교정된 평균 효과크기가 동일하지 않게 나타났다. 긍정적 정신건강의 지표는 그림 2와 같이 삽입된 값이 없어 원래의 효과크기와 삽입 후의 평균효과크기가 동일한 것으로 나타났다.

또한 효과크기가 작은 연구는 출판된 가능성이 적고 따라서 메타분석에 포함될 가능성이 적으므로 얼마나 많은 연구가 새롭게 추가되어야 본 연구에서 계산된 평균 효과크기가 0이 되는지를 산출하는 Rosenthal(1979)의 fail-safe N을 통해 출판편향을 확인하였다. 유의수준 .05수준에서 정신건강의 부정적 지표에 대

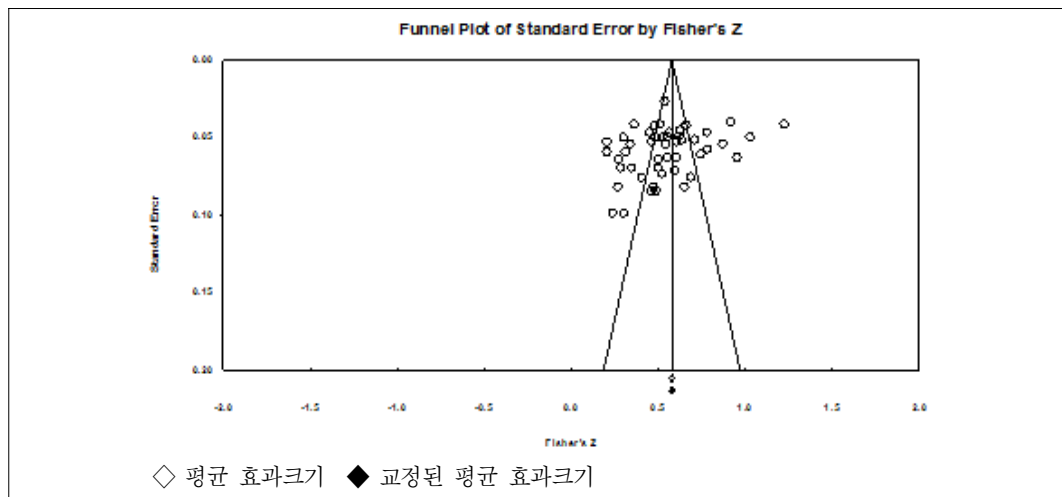


그림 1. 정신건강 긍정적 지표의 효과크기 분포

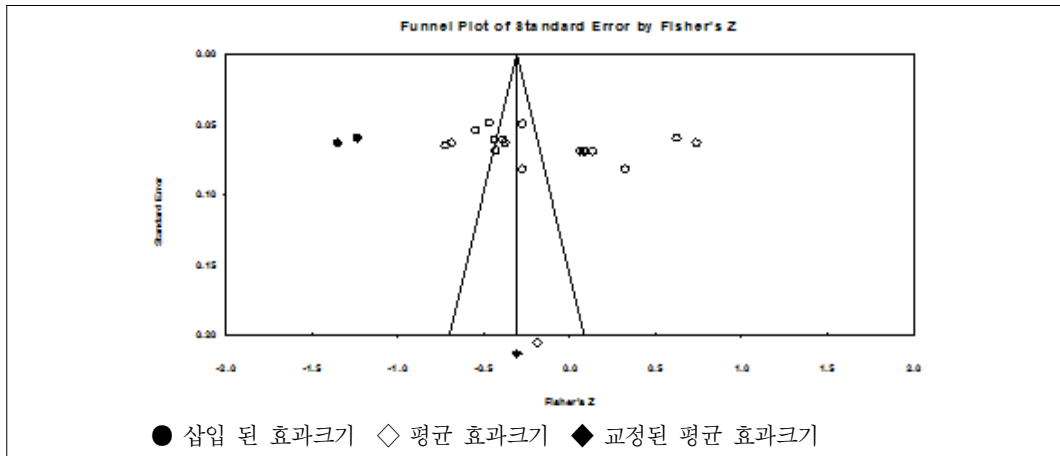


그림 2. 정신건강 부정적 지표의 효과크기 분포

해서는 527, 긍정적 지표에 대해서는 5,612편의 연구가 본 연구와 반대되는 결과를 제시해야 본 연구의 평균 효과크기가 0이 될 수 있는 것으로 나타났다. 이러한 수의 논문이 현실적으로 존재하기는 쉽지 않기 때문에 본 연구의 평균 효과크기는 출판편향의 가능성이 적은 안정적인 효과크기라 할 수 있다. 그럼에도 정신건강의 부정적 지표에서는 Trim and Fill방법에서 빠진 것으로 추정된 2개의 효과크기 값을 삽입하여 이를 고려한 평균 효과크기를 재산출하여 출판편향에 대해 주의를 기울이고자 하였다.

삶의 의미와 정신건강의 긍정적 지표 및 집단 간 차이

삶의 의미와 정신건강의 긍정적 지표간의 관계를 분석한 논문은 총 28편이었다. 총 28편의 연구에서 49개의 효과크기가 산출되었다. 무선임의효과 모형으로 가중치를 부여하여 49개의 효과크기에 대한 평균을 산출하였고 그 값은 0.499($p=.001$)였다. 삶의 의미와 정신건강

의 긍정적 지표간의 효과크기는 Cohen(1988)의 해석에 따르면 큰 효과크기를 가진다고 할 수 있다. 효과크기의 95% 신뢰구간 범위는 0.450에서 0.544로 0을 포함하지 않으므로 통계적으로 유의미하다. 모든 효과크기는 정적이었고 범위는 0.2에서 0.772로 높은 분산성을 보였다. 동질성 검사결과 통계적으로 유의미했으며 ($Q(48)=839.753, p<.001$), 이는 삶의 의미와 정신건강의 긍정적 지표와의 관계에 대한 49개 연구의 효과크기들이 동질적이지 않음을 의미한다. 따라서 효과크기 간의 차이를 알아보기 위해 연령과 정신건강 긍정적 지표의 측정영역(주관적 안녕감, 심리적 안녕감)에 따른 하위집단분석을 실시하였다.

정신건강 긍정적 지표의 주관적, 심리적 안녕감 측정영역에 따라 집단 간 차이분석 결과 집단 간 차이가 통계적으로 유의미하였다 ($Q(1)=149.533, p<.001$). 즉 삶의 의미와 정신건강 긍정적 지표와의 관계에서 측정영역에 따른 차이가 있음을 나타낸다. 측정영역별 효과크기는 주관적 안녕감 0.434, 심리적 안녕감 0.578으로 둘 모두 Cohen(1988)의 해석에 따라

표 4. 정신건강 긍정적 지표의 평균 효과크기 및 조절효과 메타분석 결과

	Q _b	p	k	r+	95% CI		Q _w	p
정신건강 긍정적 지표	839.753	.000	49	0.499	0.450	0.544		
측정영역	149.533	.000						
주관적 안녕감			28	0.434 ^{***}	0.369	0.494	537.535	.000
심리적 안녕감			21	0.578 ^{***}	0.517	0.634	152.685	.000
연구대상 연령	69.271	.000						
청소년			10	0.546 ^{***}	0.458	0.623	96.231	.000
대학생			20	0.443 ^{***}	0.374	0.508	232.289	.000
성인			9	0.559 ^{***}	0.467	0.639	139.289	.000
노년			5	0.407 ^{***}	0.254	0.539	11.704	.000

*** $p < .001$, Q_b=집단간 변량, K=논문수, r+=가중치가 부여된 평균 효과크기, CI=신뢰구간, Q_w=집단 내 변량

면 큰 효과크기를 가지며, 삶의 의미와의 관계에서 있어 주관적 안녕감보다 심리적 안녕감과 관계가 더 크다는 것이다. 이는 삶의 의미가 높을수록 심리적 안녕감이 더 높다는 것을 의미한다.

연구대상 연령에 따른 집단 간 차이는 통계적으로 유의미하였다(Q(3)=69.271, $p < .001$). 이는 삶의 의미와 정신건강의 긍정적 지표와의 관계에 대한 효과크기는 연령에 따라 유의한 차이가 날 수 있다는 것을 나타낸다. 연령별 효과크기는 청소년 0.546, 대학생 0.443, 성인 0.559, 노년 0.407로 모두 통계적으로 유의미하였다.

삶의 의미와 정신건강의 부정적 지표 및 집단 간 차이

삶의 의미와 정신건강의 부정적 지표간의 관계를 분석한 논문은 총 10편으로 10편의 논문에서 17개의 효과크기가 산출되었다. 무선

임의효과 모형으로 가중치를 부여하여 17개의 효과크기의 평균을 산출하였을 때 그 값은 $-.152(p=.147)$ 로 효과크기의 95% 신뢰구간 범위는 -0.346 에서 0.054 로 0을 포함하여 통계적으로 유의미하지 않았다. 17개의 효과크기 중 10개의 효과크기는 부적, 7개의 효과크기는 정적이었고 범위는 -0.620 에서 0.627 로 높은 분산성을 보였다. 동질성 검사 결과는 통계적으로 유의미하였다(Q(16)=767.886, $p < .001$). 이는 삶의 의미와 정신건강의 부정적 지표와의 관계에 대한 17개 연구의 효과크기들이 서로 동질적이지 않음을 의미하므로 17개 연구들 간의 효과크기에서의 차이를 알아보기 위해 연령과 정신건강 부정적 지표의 측정영역(불안, 우울)을 조절변인으로 하는 하위집단분석을 실시하였다.

정신건강 부정적 지표의 우울, 불안 측정영역에 따른 집단 간 차이를 분석해 본 결과 집단 간 차이가 유의미하였다(Q(1)=30.567, $p < .001$). 불안(Q(6)=55.908, $p < .001$)과 우울(Q(11)=

표 5. 정신건강의 부정적 지표의 평균 효과크기 및 조절효과 메타분석 결과

	Q_b	p	k	$r+$	95% CI		Q_w	p
정신건강 부정적 지표	767.886	.000	17	-0.152	-0.346	0.054		
측정영역	30.567	.000						
불안			6	-0.051	-0.232	0.134	55.908	.000
우울			11	-0.206	-0.463	0.084	681.410	.000
연구대상 연령	43.066	.000						
대학생			4	-0.197	-0.479	0.122	78.980	.000
성인			8	-0.214	-0.539	0.166	598.589	.000
노년			5	-0.015	-0.219	0.191	47.251	.000

Q_b =집단간 변량, K =논문수, $r+$ =가중치가 부여된 평균 효과크기, CI=신뢰구간, Q_w =집단 내 변량

681.410, $p < .001$)의 집단 내 편차도 모두 유의미하였으며 각각의 효과크기는 통계적으로 유의미하지 않았다. 즉, 집단 간과 집단 내 모두에서 이질성이 유의미하게 나타나 조절변수에 의해 분류된 불안과 우울 각 집단 내에서도 아직 이질성이 유의미하게 존재하는 것으로 나타났다.

연구대상 연령에 따른 분류를 통한 집단 간 차이분석결과 집단 간 차이가 유의미하였다 ($Q(17)=43.066$, $p < .001$). 연구대상 각 연령에 따른 효과크기는 대학생 -0.197 , 성인 -0.214 , 노년 -0.015 로 통계적으로 유의미하지 않았으며, 청소년을 대상으로 하여 부정적 지표와 삶의 의미의 관계를 조사한 연구는 없었다.

출판편향 분석결과를 고려하여 2개의 효과크기 값을 삽입하여 추정된 효과크기는 -0.267 로 나타나 본 분석에서의 평균 효과크기 ($r+ = -.152$)보다 효과크기가 더 클 수 있음을 시사한다.

논 의

지금까지 이루어진 삶의 의미와 정신건강에 대한 국내 연구들에 대하여 메타분석을 이용하여 살펴본 결과 정신건강의 부정적 지표와 삶의 의미에 대한 평균 효과크기는 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 반면, 정신건강의 긍정적 지표와 삶의 의미에 대한 평균 효과크기는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났는데, 정신건강의 긍정적 지표를 심리적 안녕감과 주관적 안녕감으로 분류하여 효과크기를 비교하였을 때, 주관적 안녕감보다는 심리적 안녕감과 삶의 의미의 효과크기가 상대적으로 큰 것으로 나타났다.

이러한 본 연구의 결과는 삶의 의미가 긍정적 정신건강의 핵심요소라는 기존의 결과들을 지지하는 것으로(Ryff & Singer, 1998) 특히 심리적 안녕감이 주관적 안녕감에 비해 더 큰 효과크기를 보이는 점 역시 선행연구와 같은 방향성을 보였다(서수균 외, 2012; Reker et al., 1987). 이는 심리적 안녕감의 구성요소가 행복이나 긍정정서 등 정서적 요인뿐만 아니라 삶

의 의미와 연관성이 깊은 자율성이나 존중감, 삶의 목적, 개인의 성장 등의 요인들을 포함하고 있기 때문에 설명할 수 있으며 삶의 의미 자체가 이러한 심리적 안녕감의 중요한 지표 중의 하나로 보는 의견으로도 설명할 수 있다(Reker et al., 1987; Ryff, 1989; Steger et al., 2009).

반면, 불안, 우울 등의 부정정서와 삶의 의미의 효과크기가 통계적으로 유의미하지 않다는 본 연구 결과는 삶의 의미가 단순히 쾌, 불쾌의 정서적 개념 이상의 요인을 가지고 있기 때문에 개별적인 정서 상태에 기여하는 바가 크지 않음을 시사한다고 볼 수 있다. 그러나 이러한 해석에는 주의가 필요한데 출판편향을 고려하여 효과크기를 재산출한 결과 그 크기가 -0.267 로 상승됨을 확인할 수 있었기 때문이다. 삶의 의미와 관련하여 또 한 가지 고려해야 할 점은 삶의 의미는 삶의 의미추구(search for meaning)와 의미발견(presence of meaning)의 독립된 두 차원으로 구성되어 있다는 점이다(Steger, 2006). 삶의 의미추구와 발견으로 구분하여 이들 하위 차원과 심리적 특성과의 관련성에 대한 선행연구 결과들을 살펴보면, 삶의 의미 추구는 부정적인 정서와 일관되게 유의한 관련성을 보였으며 의미발견은 긍정적인 정서와 유의한 관련성을 보였다(Davis, Wortman, Lehman, Silver, 2000; Kashdan, Rose, Fincham, 2004; Nolen-Hoeksema, McBride, & Larson, 1997; Ryff & Singer, 1998; Steger, 2006; Zimbardo & Boyd, 1999). 그런데 본 메타분석에서는 삶의 의미의 두 하위 차원을 구분하지 않고 부정적인 정서와의 관련성을 분석하여 의미추구와 의미발견의 영향이 부정적 정서에 미치는 영향을 서로 상쇄한 것으로 해석할 수도 있다. 앞으로 삶의 의미의 차원을

구분한 보다 많은 연구들이 축적되었을 때 추가적인 메타분석을 실시하여 과연 삶의 의미의 독립된 두 차원과 정서와의 효과 크기가 어떻게 되는지를 검토해볼 수 있을 것이다.

본 연구의 결과 연령집단에 따라 삶의 의미의 효과크기에 차이가 있었는데 구체적으로 성인, 청소년, 대학생, 노년의 순서로 효과 크기가 점차 감소하는 것으로 나타났다. 일반적으로 삶의 의미에 영향을 미치는 사회 인구학적 특징으로는 연령, 학력, 종교, 결혼 상태나 가족 관계 등이 연구되어 왔는데(김순안, 2010; 박근희, 2004) 연령은 꾸준히 연구된 변인이었으나 그 결과가 일관되게 나타나지 않았다. 예를 들어, 성인을 대상으로 한 연구에서는 40대가 20대보다 삶의 의미와 주관적 안녕감 간의 관계, 그리고 부정정서간의 부적 상관이 강하게 나타나는 것을 볼 수 있는 반면에(박재욱, 2008), 중년 집단과 노년 집단에서 의미감의 차이가 유의하지 않다고 보고한 연구(박선영, 2013), 연령이 증가할수록 삶의 목적 수준이 감소한다는 것을 보여주는 결과들도 있다(Pinquant, 2002). 본 연구에서는 정신건강의 부정적 지표의 경우 성인, 대학생, 노년의 순으로, 긍정적 정신건강의 경우 성인, 청소년, 대학생, 노년 순으로 삶의 의미에 대한 효과크기가 크게 나타나서 일반적으로 성인기의 삶의 의미가 정신건강과 가장 큰 관련성을 지니고 있으며 상대적으로 노년기의 정신건강은 삶의 의미와 가장 작은 관련성을 지니고 있는 것을 볼 수 있었다. 이는 Pinquant (2002)가 설명한대로 나이가 들수록 삶의 목적이 이미 달성되었거나 혹은 비현실적인 것이 제거됨으로써 목적이 감소되고 그에 따라서 정신건강 지표들이 크게 영향을 받지 않는 상태에 이르렀기 때문으로 해석할 수 있다. 전

생애적 관점에서 삶의 의미를 살펴본 Reker 등 (1987)은 연령에 따라 삶의 의미를 개념화 하는데 차이가 있음을 지적하면서 새로운 목표와 의미 있는 미래에 대한 소망이 강한 초기 성인기에 삶의 의미에 대한 탐구가 더 높다고 설명하였다. 청소년기의 경우, 삶의 의미와 정신건강의 긍정적 지표와의 효과크기가 성인기 다음으로 큰 연령집단으로 나타났는데 이는 청소년 시기가 삶의 의미와 목적의식을 형성하고 신념체계에 헌신하는 시기라는 측면을 (Erikson, 1968; Damon, Menon, & Bronk, 2003) 반영하는 결과로 해석할 수 있다.

본 연구는 그동안 삶의 의미와 정신건강과의 관계에 관해 축적된 국내의 경험연구들의 결과를 종합적으로 제시하는 첫 번째 연구라는 점에서 그 의의를 가지나 다음과 같은 제한점을 지니고 있다. 첫째, 앞서도 언급한대로 연구 경향에서의 편중 가능성을 들 수 있는데 불안과 우울에 관한 연구가 심리적 안녕감, 주관적 안녕감에 대한 연구에 비해 현저히 적고 대상 면에서도 대학생에 편중되어 있기 때문에 이것이 결과에 영향을 미칠 수도 있다는 점이다. 이러한 경향성에는 표집의 편이성이나 연구 트렌드, 혹은 사회적 관심이 반영된 것으로 여겨진다. 앞으로 삶의 의미에 관한 경험연구들이 보다 다양한 대상들을 대상으로 축적된 이후 본 연구와 같은 방식의 메타분석을 실시하여 본 연구의 결과와 어떠한 차이를 보이는지에 대해 비교 분석할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서는 하위집단별로 기존 연구에서 삶의 의미에 영향이 있다고 제안한 변인들과 사회 인구학적 특징 등을 중심으로 분석하고자 하였으나 분석에 필요한 논문수를 확보하지 못하였고, 분석된 논문들 중에서도

이에 대한 기술통계 자료가 제시되어있지 않은 경우도 있어서 연구 참여자들의 확인 가능한 연령자료만을 활용하여 연령에 따른 하위 집단간 분석이 시행되었다는 점도 제한점으로 볼 수 있다. 그러므로 이러한 연령별 차이를 좀 더 구체적으로 논의할 자료도 불충분하였는데, 예를 들어 심리적 안녕감이나 주관적 안녕감을 분리하여 연령별로 삶의 의미와의 관계를 확인할 수 있다면 생애주기별 관점에서 어떤 측면이 삶의 의미에 좀 더 중요성을 갖는지 혹은 연령별 차이가 어디서 기인하는지 확인하는데 유용한 정보를 제공할 수 있을 것이나 이러한 분석을 위한 논문 자료의 부족으로 인해 확인할 수 없었음을 밝힌다.

마지막으로 본 연구 메타분석의 결과로는 삶의 의미와 정신건강 간의 영향을 주고받는 방향이나 인과성에 대해서 확인할 수는 없다는 점에서 제한점을 갖는다. 앞으로의 연구에서는 삶의 의미와 정신건강의 관계를 보다 심층적으로 탐색하기 위해 삶의 의미와 정신건강의 각 하위 차원을 보다 세분화하고, 이들의 관계를 구조적으로 검토해 볼 필요가 있는데 이러한 정의와 분류에서의 어려움은 본 연구에서 뿐만 아니라 여러 연구에서 공유되고 있는 실정이다(Hackney & Sanders, 2003). 실제로 Park과 Gutierrez(2013)은 의미를 전반적인 의미와 상황적인 의미로 나누고 또 이를 세부적으로 나누어서 각각 불안, 우울, 만족, 스트레스, 행복 등의 정신건강 요인들과의 관계를 살펴보았는데 세부 요인들에 따라 각각 영향을 미치는 패턴에서 차이를 보임을 확인할 수 있었다. 또한 삶의 의미와 다른 적응적 지표들과의 관계에 대해서도 많은 설계가 이루어질 수 있음이 제안되는데(원두리 외, 2005; 조은향, 2009; Cohen & Cairns, 2012; Steger et al.,

2008a), 예를 들어 안녕감과의 관계에서 의미 발견과 의미추구의 관계, 그리고 자아실현, 성취동기, 탄력성, 인지 스타일이나 낙관성 등 좀 더 다양한 조절변인에 대한 연구가 더 많이 진행되고 이에 대한 메타분석이 시행된다면 경로 메카니즘을 확인하는데 좀 더 확실한 정보를 제공할 수 있을 것이다. 이를 위해서는 방향성이나 인과성에 대한 확인을 위한 종단연구나 실험연구들도 제안될 수 있으며 삶의 의미의 다양한 측면을 측정할 수 있는 측정도구의 개발이 필요하다(Park, 2010). 삶의 의미를 통해 심리적 건강을 지원하기 위한 개입에 대한 시사점을 제공하기 위해서는 변인들의 보다 구체적인 차원들 간의 인과적, 구조적 관계에 대한 탐색이 필요하다. 실제로 삶의 질에 개입하는 방법으로 탄력성 강화가 효과가 있고(Sood, Prasad, Schroeder & Varkey, 2011), 상승나선 패턴을 보이는 긍정정서와 삶의 의미의 관계를 통해 개입경로를 제시한 연구처럼(김경희, 이희경, 2011) 각 변인 간의 효과크기를 보다 세분화 하여 확인할 때 효과적 개입 경로에 대한 설계가 가능해질 것이다.

요약하면, 본 연구에서는 삶의 의미와 정신건강과의 관계에 관한 메타분석을 통해 두 변인간의 유의한 관계성을 단일 논문이 아니라 누적된 연구결과를 통해 확인하였다. 그러나 삶의 의미에 대한 선행 연구들의 숫자가 아직은 매우 부족하고, 이에 따라 변인들의 하위 차원들 간의 관계에 대한 보다 심층적인 분석을 하지 못한 한계점을 지닌다. 추후 연구에서는 보다 많은 수의 삶의 의미에 대한 연구가 다양한 연구대상을 중심으로, 변인들의 차원을 보다 세분화하여 이루어질 필요가 있겠다.

참고문헌

- 2)*강경아, 김신정, 송미경 (2008). 청소년(중학생)의 생의 의미와 자아존중감 및 영적 안녕과의 관계. 아동간호학회 학술대회 논문집, 6, 93-96.
- *강경아, 김신정, 송미경 (2009). 초등학교 고학년 학생의 자아존중감과 삶의 의미. 지역사회간호학회지, 20, 269-276.
- *강은실 (2003). 청소년의 삶의 목적, 영적 안녕, 자아 개념 및 자아존중감과의 관계. 정신간호학회지, 12, 245-259.
- *공수자, 김계하 (2010). 노인의 삶의 의미에 영향을 미치는 요인. 성인간호학회지, 22, 438-447.
- *김경미, 류승아, 최인철 (2011). 삶의 의미가 노년기 행복과 건강에 미치는 영향: 청년기와 노년기의 비교를 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 30, 503-523.
- 김경희, 이희경 (2011). 긍정정서와 자기결정성 요인이 삶의 의미에 미치는 영향. 상담학연구, 12, 1353-1370.
- 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석 (2003). 한국 성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발. 한국심리학회지: 건강, 8, 415-442.
- 김숙남, 최순옥, 신경일, 이정지 (2002). 일부지역 성인의 생의 의미. 성인간호학회지, 14, 359-367.
- *김순안 (2010). 갱년기 여성의 삶의 의미에 영향을 미치는 관련 변인 연구. 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문.
- *김세인 (2001). 자폐성 장애아 어머니와 정상아 어머니의 자기존중감과 삶의 의미 수준 비교

2) *표가 있는 것은 메타분석에 포함된 논문임.

- 연구. 단국대학교 석사학위논문.
- *김신정, 강경아, 송미경 (2007). 초등학생의 삶의 의미와 자아존중감과 관계. 아동간호학회 학술대회 논문집, 63-63.
- *김희정 (2009). 대학생의 긍정적 정서, 몰입, 삶의 의미가 행복감에 미치는 영향. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- *노윤경 (2012). 삶의 의미 추구 및 발견 과정과 주관적 안녕감의 관계 모형 검증. 연세대학교 석사학위논문.
- *박근희 (2004). 한국 중년남성의 삶의 의미와 정신건강과의 상관관계 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박은선, 박지아 (2013). 삶의 의미 연구의 국내 동향과 과제. 이화여자대학교 사회과학논총, 29, 267-299.
- *박금자 (2002). 중년여성의 삶의 의미와 영향 요인. 여성건강간호학회지, 8, 232-243.
- 박선영 (2013). 삶의 의미와 심리적 건강의 관계: 다차원적 삶의 의미 척도와 의미감 증진 프로그램 개발. 서울대학교 박사학위논문.
- *박선영, 권석만 (2012a). 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의. 한국심리학회지: 일반, 31, 741-768.
- *박선영, 권석만 (2012b). 삶의 의미의 원천, 구조의 탐색 및 다차원적 삶의 의미척도의 개발: 대학생을 대상으로. 인지행동치료, 12, 199-224.
- *박재욱 (2008). 시민단체(NGO) 활동가의 주관적 안녕감과 자아존중감, 삶의 의미, 정신건강의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- *박준성, 정태연 (2012). 한국인의 종교성이 행복, 봉사활동 그리고 삶의 의미에 미치는 영향. 종교연구, 64, 109-135.
- *박준성, 정태연 (1999). 중·노년기의 봉사활동이 행복 및 삶의 의미에 미치는 영향: 자기조절과 효능감의 매개효과 검증. 한국노년학, 32, 513-524.
- *백지영 (2012). 스트레스와 심리적 안녕감 사이에서 삶의 의미성의 역할. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- *서수균, 백지영, 정영숙 (2012). 노인의 스트레스 및 삶의 의미성과 행복감의 관계. 한국심리학회지: 발달, 25, 17-30.
- 서은국, 구재선, 이동귀, 정태연, 최인철 (2010). 한국인의 행복 및 정신건강지수: 한국인의 행복 지수와 그 의미. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 213-232.
- 설경옥, 박지은, 박선영 (2012). 종교성과 정신건강과의 관계 메타분석: 국내 학회지 게재논문(1995-2011)을 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 31, 617-642.
- *손은정, 홍혜영, 이은경 (2009). 종교성과 안녕감 간의 관계에서 삶의 의미와 낙관성의 매개 역할. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21, 465-480.
- *송주연, 이희경 (2010). 소아암 환자 어머니의 희망이 외상후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미를 매개로. 상담학연구, 11, 1501-1517
- *송해룡, 김찬원, 김원제 (2012). 여가-신체활동 참여 여성노인의 삶의 의미, 낙관성 및 행복의 관계. 한국콘텐츠학회논문지, 12, 304-314.
- *신주연, 이윤아, 이기학 (2005). 삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17, 1035-1057
- *신희석 (2002). 생의 의미가 중년주부의 우울 성향에 미치는 영향. 한국심리학회지: 여

- 성, 7, 29-45.
- *심미성 (2006). 스트레스 원천자원으로서 삶의 의미의 역할. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- *안영미 (2003). 노인의 삶의 의미와 자아존중감 및 정신건강과의 관계 연구. 정신간호학회지, 12, 575-585.
- *오혜진 (2011). 기본심리욕구가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- *유순희 (2011). 중년 여성의 스트레스, 정서조절, 삶의 의미와 우울의 관계. 충북대학교 석사학위논문.
- *윤민지 (2012). 긍정정서와 삶에 대한 만족 관계에서 긍정사고, 의미발견 및 의미추구의 매개효과 검증. 이화여자대학교 석사학위논문.
- *이경순, 정성진 (2006). 성인의 양성평등의식, 생의 의미 및 우울간의 관계. 정신간호학회지, 15, 14-21.
- 이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 13, 887-905.
- 이장호, 한덕웅, 전경구 (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. 한국심리학회지: 건강, 2, 60-78.
- *이현정 (2008). 일반계 고등학생의 긍정적 정서, 몰입, 삶의 의미가 행복감에 미치는 영향. 계명대 교육대학원 석사학위논문.
- *원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 건강, 10, 211-225.
- 이준영 (2008). 메타분석. 대한내분비학회지, 23, 361-366.
- 이민수, 이민규 (2003). 한국우울증척도의 개발. 신경정신학회, 42, 492-506.
- *임주영 (2012). 노인의 스트레스와 불안과의 관계: 위협적 상황 인지와 삶의 의미의 매개효과를 중심으로. 한국노년학, 32, 257-272.
- *정영미 (2011). 중년층의 삶의 의미 영향요인. 성인간호학회지, 23, 209-220.
- *정주리, 이기학 (2006). 삶의 의미발견 과정과 주관적 안녕감의 관계. 상담심리학회 연차 학술발표대회 논문집, 292-293.
- 정주리, 이기학 (2007). 의미발견을 통한 의미추구와 주관적 안녕감의 모형 검증: 문제해결 책임감과 긍정적 재해석을 매개로. 상담학연구, 8, 1309-1321.
- 정지현, 손정락 (2014). 긍정심리치료가 학교 부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 19, 99-117.
- *조은향 (2009). 삶의 의미추구와 의미발견의 관계에서 긍정 및 부정정서와 자아탄력성의 매개효과검증. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 주경례, 안신호 (2005). 무엇이 삶을 살만한 가치가 있게 만들어주는가? 삶의 의미 연구에 대한 개관. 심리과학연구, 4, 1-24.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6, 59-76.
- 전경숙 (2010). 한국 중년의 안녕감: 행복과 삶의 의미에 대한 척도 개발 및 집단간 비교. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- *최명심 (2011). 삶의 의미 수준과 자존감, 대인관계, 사회적지지 및 정신건강의 관계. 한국심리학회지: 건강, 16, 363-377.
- *최명심, 손정락 (2007). 삶의 의미수준이 자존감, 문제해결 인식도 및 부정적 평가에

- 대한 두려움에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 12, 951-967.
- 한경혜, 이정화, 옥선화, Ryff, D., Marks, N. (2002). 중년기 남녀의 사회적 역할과 정신건강. 한국노년학, 22, 209-225.
- 한덕웅, 표승연 (2002). 정서경험에 따른 주관 안녕, 건강지각 및 신체질병의 예측. 한국심리학회지: 건강, 7, 403-427.
- *허지연, 손은정 (2009). 청년기와 중년기 집단에서의 삶의 의미와 심리적 안녕감 간의 관계: 자기효능감과 지각된 사회적 지지를 매개변인으로. 사회과학논총, 28, 105-128.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61, 461-480.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meaning in life*. New York, NY: Guilford.
- 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*. New York: Oxford University Press.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409-427.
- Beck, A. T. (1978). *The Beck Depression Inventory*. Philadelphia: Center for Cognitive Therapy.
- Beutel, A., & Marini, M. (1995). Gender and values. *American Sociological Review*, 60, 436-448.
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P. T., & Rothstein, H. R. (2009). *Introduction to meta-analysis*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral science* (2nd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Cohen, K., & Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness Study*, 13, 313-331.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental Study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207.
- Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, 7, 119-128.
- Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. R., & Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? *Death Studies*, 24, 497-540.
- Debats, D. L., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86, 359-375.
- Debats, D. L., van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*, 14, 337-345.
- de Lazzari, S. A. (2000). *Emotional intelligence, meaning, and psychological well-being: A comparison between early and late adolescence*. Unpublished

- master's thesis, Trinity Western University, Langley, British Columbia, Canada.
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., & Covi, L. (1973). An outpatient psychiatric rating scale-preliminary report. *Psychopharmacology Bulletin*, 9, 13-27.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Smith, E. D., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 130-141.
- 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, 455-463.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the well-lived life* (pp.105-128). Washington: American Psychological Association.
- 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. (1963). *Man's search for meaning*. New York, NY: Pocket Books.
- Frankl, V. E. (1967). *Psychotherapy and existentialism*. New York: Washington Square Press.
- Hackey, C. H., & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42, 43-55.
- Kashdan, T. B., Rose, P., & Fincham, F. D. (2004). Curiosity and exploration: Facilitating positive subjective experiences and personal growth opportunities. *Journal of Personality Assessment*, 82, 291-305.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62, 95-108.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156-165.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179-196.
- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychology research and clinical implications* (pp. 27-50). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social*

- Indicators Research*, 46, 137-155.
- Lowe, P. A., & Reynolds, C. R. (2000). Psychometric analysis of the adult manifest anxiety scale-adult version among young and middle-aged adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64, 661-681.
- Mascaro, N., Rosen, D. H., & Morey, L. C. (2004). The development, construct validity, and clinical utility of the Spiritual Meaning Scale. *Personality and Individual Differences*, 37, 845-860.
- McIntosh, D. N., Silver, R., & Wortman, C. B. (1993). Religion's role in adjustment to a negative life event: coping with the loss of a child. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 812-821.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 855-862.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136, 257-301.
- Park, C. L., & Gutierrez, I. A. (2013). Global and situational meanings in the context of trauma: Relations with psychological well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 26, 8-25.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115-144.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2, 1-13.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27, 90-114.
- Radloff, L. S. (1997). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Reker, G. T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index. *Personality and Individual Differences*, 38, 71-85.
- Reker, G. T., & Fry, P. S. (2002). Factor structure and invariance of personal meaning measures in cohorts of younger and older adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 977-993.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214-246). New York: Springer.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44-49.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenthal, R. (1979). The file drawer problem and tolerance for null results. *Psychological Bulletin*, 86, 638-641.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations of the meaning of

- psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Shadish, W., & Haddock, C. K. (1994). Combining estimates of effect size. In H. Cooper & L. Hedges (Eds.). *The handbook of research synthesis*. NY: Russell Sage Foundation.
- Sood, A., Prasad, K., Schroeder, D., & Varkey, P. (2011). Stress management and resilience training among department of medicine faculty: A Pilot randomized clinical trial. *Journal of General Internal Medicine*, 26, 858-861.
- Spielberger, C. D. (1998). *Professional manual for the State-trait Anger Expression Inventory (STAXI)*, Research ed.), Tampa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Steger, M. F., Frazier, P., & Zacchanini, J. L. (2008a). Terrorism in two cultures: Traumatization and existential protective factors following the September 11th attacks and the Madrid train bombings. *Journal of Trauma and Loss*, 13, 511-527.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2009). Depression and everyday social activity, intimacy, and well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 56, 289-300.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, S., & Lorentz, D. (2008b). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199-228.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 43-52.
- Thompson, N. J., Coker, J., Krause, J. S., & Henry, E. (2003). Purpose in life as a mediator of adjustment after spinal cord injury. *Rehabilitative Psychology*, 48, 100-108.
- Thompson, S. C. (1985). Finding positive meaning in a stressful event and coping. *Basic and Applied Psychology*, 6, 279-295.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp.111-140). Mahwah, NJ:

- Lawrence Erlbaum Associates.
- Wong, P. T. P. (2012). *The human quest for meaning*. (2nd ed.). New York, NY: Routledge Publishers.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yonker, J. E., Schnabelrausch, C. A., & DeHaan, L. G. (2012). The relationship between spiritually and religiosity on psychological outcomes in adolescents and emerging adults: A meta-analytic review. *Journal of Adolescence*, 35, 299-314.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.

1차원고접수 : 2014. 03. 19.

수정원고접수 : 2014. 05. 27.

최종게재결정 : 2014. 06. 02.

Meta-Analytic Review on the relationship between Meaning in Life and Mental Health (Mainly of domestic studies between 1996-2013)

Sung-Kyung Yoo

Eunseon Park

Soo-Jeong Kim

Hyojin Cho

Ewha Womans University

The association between meaning in life and mental health outcomes was examined with meta-analysis across 38 studies ($N=13,961$) published from 1996 to 2013 in Korea. The mental health outcome variables were categorized as negative measures of anxiety and depression and positive measures of subjective and psychological well-being according to Hackney & Sanders(2003). The average effect size(r) between meaning in life and positive measures was 0.499, indicating the greater the meaning in life is strongly associated with higher levels of subjective and psychological well-being. Specifically, the association between meaning in life and positive measures differed in age groups, indicating the strongest association was found in adult group and the weakest one in elderly group. Moreover, meaning in life was more strongly associated with psychological well-being than with subjective well-being. The average effect size(r) between meaning in life and negative measures was insignificant($r=-.152$).

Key words : meaning in life, mental health, subjective well-being, psychological well-being, meta-analysis