

대학생을 위한 의미요법 자서전쓰기 프로그램 타당성: 예비연구

조선희¹, 도은나^{2*}

¹국립목포대학교 간호학과 부교수, ²국립목포대학교 간호학과 강사

Validity of Logo-Autobiography for College Students: A Pilot Study

Sunhee Cho¹, Eunna Do^{2*}

¹Associate Professor, Department of Nursing, Mokpo National University

²Lecturer, Department of Nursing, Mokpo National University

요약 본 연구는 대학생을 위한 의미요법 자서전쓰기 프로그램의 타당성을 융합적으로 평가하기 위해 시행되었다. 프로그램은 Frankl의 의미요법과 우울한 중년 여성들을 위한 의미요법 자서전쓰기 프로그램을 기본으로 하여 개발되었다. 개발된 프로그램을 세 명의 정신건강간호사가 양적인 내용타당성 검사를 실시하였고 피드백 받은 내용을 수정하여 최종 90분짜리 6회기 프로그램을 확정하였다. 프로그램에 참여한 대학생 11명을 대상으로 포커스 집단 면접을 하여 참여 후 느낀 점을 자유롭게 말하도록 한 뒤 질적 자료를 내용분석하여 프로그램의 타당성을 질적으로 평가하였다. 질적 자료를 회기별로 내용분석한 결과 총 9개의 주제와 20개의 하위주제가 도출되었다. 주제명은 존재의 발견, 존재의 유일성, 나의 미래를 생각함, 참만남 경험, 나의 유일성, 성공적 대처경험, 태도 선택의 자유 인식, 자기초월의 필요성, 나의 존재 발견이었다. 주제명은 모두 각 회기의 목적과 일치하는 것으로 평가되었다. 추후 실험연구를 통해 의미요법 자서전쓰기가 대학생의 정신건강에 어떤 영향을 미치는지 효과를 확인할 필요가 있다.

주제어 : 대학생, 의미요법, 자서전, 타당성, 융합

Abstract The purpose of this study was to examine validity of developed Logo-Autobiography for College students (LAC). The LAC was developed based on Frankl's logotherapy and Logo-Autobiography program for middle-aged women. Eleven college students participated in 6 sessions of LAC after 3 psychiatric nurse practitioners confirmed content validity of the program. Focus group interviews were conducted to identify participation experiences and to examine validity of the program sessions. Qualitative data were analyzed using content analysis method. A total of 9 themes were emerged from the data; 1)Realizing my existence, 2)Discovering my uniqueness of existence, 3)Thinking my future, 4)Experiences of encounter, 5)My uniqueness, 6)Experiences of successful coping, 7)Realizing freedom of attitude choice, 8)Needs of self-transcendence, and 9)Discovering my existence. The emerged 9 themes were all evaluated to be consistent with the objectives and topics of each session. We suggest a randomized experimental study to examine effects of LAC on college students' mental health.

Key Words : College students, Logotherapy, Autobiography, Validity, Convergence

*This research was supported by Basic Science Research Program through the National Research Foundation of Korea (NRF) funded by the Ministry of Education (2018R1D1A1B07044175).

*Corresponding Author : Eunna Do(doeunna@naver.com)

Received October 7, 2020

Accepted November 20, 2020

Revised November 5, 2020

Published November 28, 2020

1. 서론

우리나라 대학생들은 경제불황, 청년실업, 높은 등록금 부담 등으로 인해 학업 스트레스, 생활 스트레스와 더불어 경제적 스트레스에도 대응해야 하는 상황이다. 대학생의 취업 및 학업 스트레스와 관련된 정신건강 문제가 보고되고 있고[1] 대학생의 정신건강에 대한 전문가들의 관심이 높다. 대학생은 다양한 상황에서 경험하는 생활 스트레스를 스스로 대처해야 하는 상황에 있다. 부모와 학교의 통제와 보살핌 속에 있다가 대학생이 되면서 대학생활 적응, 초기 성인기로의 이행, 경제문제 등으로 인해 스트레스 수준이 높아진다[1]. 2020년 시작된 코로나-19 대유행으로 인하여 대학생들은 2020년 1학기 수업을 비대면으로 해야 했고 사회활동이 제한됨으로 인하여 고립감과 스트레스 등으로 어려움을 겪고 있다[2].

‘코로나 블루’라는 용어는 코로나-19 장기화로 인해 우울감을 느끼는 것을 일컫는 신조어이며 비대면, 외출 자제 등 일상에 큰 변화가 생기면서 우울감이나 무기력증을 경험하는 사람들이 증가하고 있다[3]. 대학생들은 특히 비대면 수업이라는 새로운 환경에 적응해야 하고 매일 주어지는 과제를 혼자 해야 하는 과정에서 평소보다 우울감과 스트레스를 더 많이 느꼈을 것으로 보인다[2]. 대학생의 스트레스는 정신건강의 문제를 야기할 수 있으며 위키 시 자살 행동에 중대한 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다[4]. 스트레스는 주관적 평가에 따라 개인에게 미치는 영향이 달라질 수 있으며, 특히 고통 속에서 의미를 찾고자 하는 ‘삶의 의미’는 정신건강 취약 집단에서 중요한 보호요인으로 작용한다[5,6].

의미요법(Logotherapy)은 의미치료나 의미중심치료라고도 하는데 본 연구에서는 간호학에서 주로 사용하는 의미요법이라는 용어를 사용하였다. 의미요법은 개발자인 Frankl [7]이 제시한 내용을 기반으로 하며 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치를 통해 삶의 의미를 발견하도록 돕는 심리요법이다.

의미요법을 응용한 개인 및 집단요법 중 반복연구가 이루어져 프로그램의 효과가 검증된 것은 네 가지 정도이다. 즉, 의미중심치료[8], 암환자를 위한 의미중심 정신치료[9], 그리고 의미요법과 자서전쓰기 방법을 결합한 의미요법 자서전쓰기(logo-autobiography)[10]가 그것이다. 전통적인 의미요법은 치료자와 대상자의 관계에서 대화를 통한 소위 ‘talking therapy’ 라고 한다면, 자서전쓰기와 의미요법을 결합한 의미요법 자서전쓰기는 삶의 회고와 표현적 글쓰기의 장점을 의미요법에 도입한

것이 차이점이라고 할 수 있다. 의미요법 자서전쓰기는 알코올 의존자 부인의 정신건강 향상을 가져왔고[8], 미국 이민 여성의 우울[11,12]과 대처[13]에도 효과가 있었다.

대학생을 위한 의미요법 자서전쓰기(Logo-Autobiography for College students, LAC) 프로그램은 대학생으로서의 삶의 목적과 의미를 찾는 과정에서 현재 자신이 처한 고통을 새로운 관점으로 재해석하고 고통에 대한 태도를 선택할 수 있음을 깨닫도록 하며 궁극적으로 삶의 의미를 발견하도록 돕는 집단 프로그램이다. 이 프로그램은 Frankl의 의미요법 원리와 우울한 이민 여성을 위해 개발되었던 의미요법 자서전쓰기 프로그램[11]을 기반으로 하여 개발되었다. 의미요법 자서전쓰기는 공통적으로 의미요법 주제에 따라 글쓰기를 한 후 그 내용을 집단원들과 공유하고 서로 피드백을 주고받으며 의미를 발견하는 방식을 기본으로 하고 있다.

개발된 프로그램의 타당성 평가를 위해 석사 학위 이상의 정신건강간호사 세 명에게 내용 타당도 검사를 시행한 결과 1.00점 만점에 평균 0.88점으로 나타나 내용 타당성이 검증되었다. 그러나 실제 프로그램의 대상자들이 프로그램의 각 회기가 그 목적에 맞게 구성되어 있는지 확인할 필요가 있다. 따라서, 본 연구는 개발된 프로그램의 타당성 평가를 위해 실시된 질적 예비연구이며, 본 연구 결과는 프로그램의 수정 보완 및 실험연구 설계를 위한 자료로 활용될 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 대학생의 의미요법 자서전쓰기 프로그램의 회기별 내용타당성과 참여자의 경험을 파악하기 위하여 포커스 집단면접 방법을 활용한 질적 연구이다.

2.2 연구대상자 및 자료수집 절차

본 연구의 대상자는 4년제 대학에 재학 중인 남녀 대학생이다. 자료수집을 위해 전라남도 에 있는 4년제 종합대학 간호학과 4학년 학생들에게 모바일 메시지를 이용하여 프로그램 참여를 홍보하였다. 프로그램 참여를 희망하는 자발적 참여자 11명을 모집한 후 3~5명씩 집단을 구성하여 총 3개 집단을 확정하였다. 제공된 프로그램은 한 회기 당 90분이 소요되었으며 총 6회기로 이루어져 있다(Table 1 참고).

Table 1. Topic, goal, activity and value in LAC

Session	Topic	Goal	Activity	Value
1	Self-introduction	Introducing and thinking of oneself	Writing on one's symbol or nickname	Creative, experiential, attitudinal
2	Exploring the unique self	Recognizing my uniqueness	'Am I unique?' Writing on my purpose of life, desire, or interest	Creative, experiential, attitudinal
3	Encounters in my stories	Finding meaning through life review	Drawing my life graph & writing on experience of encounter	Attitudinal
4	My crises & choices	Finding meaning in times of crisis	Writing on times of my crisis	Attitudinal
5	Self-transcendence in my stories	Finding meaning in self-transcendence	Writing on experience of self-transcendence	Attitudinal
6	Making a tree of meaning in life	Identifying discovered meanings	Filling in blank meaning tree	Creative, experiential, attitudinal

LAC=logo-autobiography for college students

1회기에서 '나를 소개하기'라는 주제 하에 자기소개 및 프로그램의 목적과 내용이해를 목표로 나는 누구인가? 활동을 하였다. 자기발견을 통해 창조적, 경험적, 태도적 가치를 통한 의미를 발견하도록 하였다. 2회기에서는 '세상에 하나뿐인 나'라는 주제 하에 나의 유일성 인식과 내 삶의 목표, 열망, 목적, 관심의 인식을 통해 의미를 발견을 목표로 '나는 유일한가?' 활동과 내 삶의 목표, 열망, 목적, 관심 목록쓰기 활동을 하였다. 자신의 목표나 열망, 관심을 기록해 봄으로써 자신이 진정으로 원하는 내면의 욕구들을 창조적, 경험적, 태도적 가치를 통해 의미를 발견하도록 하였다. 3회기는 '나의 인생그래프'라는 주제 하에 삶의 경험회고를 통해 의미를 발견을 목표로 나의 인생그래프 그리기와 참담담의 경험쓰기 활동을 하였다. 자신의 삶에서 중요한 장면과 누군가와 의 진정한 만남의 경험을 떠올려보고 그 경험이 중요하다고 생각되는 이유를 생각해봄으로써 경험적 가치를 통해 의미를 발견하도록 하였다. 4회기는 '태도 선택의 자유'라는 주제 하에 고통과 어려움의 경험에서 의미를 발견을 목표로 삶에서 힘들었던 순간 쓰기 활동을 하였다. 위기의 순간 문제해결을 위해 내가 한 선택과 태도의 선택을 떠올려보고 태도적 가치를 통한 의미를 발견하도록 하였다. 5회기는 '나를 넘어서'라는 주제 하에 자기초월 경험을 통해 의미를 발견을 목표로 자기초월의 경험쓰기 활동을 하였다. 다른 사람을 도와줌으로써 기쁨을 느꼈던 경험

및 다른 사람이 나를 도와주어서 감사했던 경험을 떠올려보고 경험적 가치를 통한 의미를 발견하도록 하였다. 6회기는 '나의 삶의 의미나무'라는 주제 하에 의미요법을 통해 발견한 의미들을 확인을 목표로 나의 삶의 의미나무 채우기 활동을 하였다. 완성된 의미나무에는 어떤 의미들이 들어있는지 확인하고, 내가 생각하는 의미있는 삶이란 어떤 삶인지 생각해봄으로써 의미있는 삶을 실현할 수 있는 구체적이고 현실적인 목표를 세워보도록 지지하고 의미있는 삶을 추구할 수 있도록 격려하고 참여소감을 나누는 뒤 프로그램을 종료하였다.

프로그램의 각 회기가 끝난 후 15~20분간 집단면접을 시행하여 그 회기 동안에 자신이 경험한 감정과 생각에 대해 자유롭게 말하도록 하고 연구자는 그 내용을 녹음 후 전사하였다.

2.3 자료분석

전사된 자료는 내용분석 방법[14]으로 분석하였고 범주와 하위범주로 구분하였다. 범주 구분에 대한 이견이 있을 때 두 연구자가 합의하는 방식으로 최종 결정하였다.

2.4 윤리적 고려

자료 수집 전 연구자가 소속된 기관의 생명윤리심의를 거쳤다(MNUIRB-20190904-SB-014-01). 모든 참여자에게 연구의 목적과 절차, 참여자의 권리에 대해 설명하고 동의서를 획득하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상자의 일반적 특성

연구에 참여한 대상자는 모두 간호학과 3학년에 재학 중인 학생으로, 평균 나이는 21.72세였고 여학생이 10명(90.9%), 남학생이 1명(9.1%)이었다.

3.2 주제 분석

3.2.1 1회기

의미요법 자서전쓰기 프로그램 1회기의 목적은 집단원의 첫 만남에서 자신을 소개하고 자신에 대해 생각해 보는 기회를 갖는 것이다. 1회기 참여 후 도출된 주제는 '존재의 발견'이었다. 이 주제에 해당하는 2개의 하위주제는 '나의 발견'과 '타인의 발견'이 있었다. 도출된 주제와 하위주제는 1회기 목적에 부합하는 내용이었다.

하위주제 '나의 발견'에 해당하는 내용으로 '자기발견의 기회'와 '새로운 내 모습을 발견함'이 있었고, 하위주제 '타인의 발견'의 내용으로 '친구들과 친근해짐', '몰랐던 친구의 모습을 더 알게 됨'이 도출되었다. 1회기의 대표적 진술문은 다음과 같다. 인용문의 괄호는 포커스집단 번호와 대상자 고유번호이다.

내가 누구인가 생각해보았어요. (FG3-2)
 내가 누구인지 표현해보니 내 모습이 보였어요. (FG1-1)
 제가 갖고 있는 모습이 '나는 OO입니다'에 드러나니까 신기했어요. (FG3-1)
 다른 친구들의 이야기를 들으면서 몰랐던 모습을 더 알게 되었어요. (FG1-2)
 다 차이가 있고 다르구나 생각하게 되었어요. (FG2-1)
 잘 몰랐던 친구들과 친근해 지는 것 같아서 좋았어요. (FG1-3)

3.2.2 2회기

2회기의 목적은 자신의 유일성에 대해 생각해보는 것이며, 2회기 참여 후 '존재의 유일성 발견'과 '나의 미래를 생각함'이라는 두 개의 주제가 도출되었다. 먼저 '존재의 유일성 발견'에 대한 하위주제로 '나는 유일한 존재'와 '다른 사람을 통해 배움'이 발견되었다. 두 번째 주제인 '나의 미래를 생각함'에서는 '나와 너의 삶의 목표가 하위주제였다. 도출된 주제와 하위주제는 2회기 목적에 부합하는 내용이었다. 이 주제와 관련된 대표 진술문은 다음과 같다.

내가 유일한 존재라는 것을 깨닫게 되었어요. (FG3-4)
 나의 새로운 모습을 오늘 발견한 것 같아요. (FG3-1)
 내 삶의 목표나 의미를 생각해보게 되었어요. (FG3-5)
 다른 사람의 삶을 통해서 배우는 것을 느꼈어요. (FG1-1)
 내 삶의 목표를 진짜 꼭 이루고 싶어요. (FG3-2)
 나는 끈기가 있다고만 생각했는데 그게 책임감이었다는 것을 깨닫게 되었어요. (FG2-2)
 나는 유일하니까 다른 잣대로 나를 평가하지 말아야겠다고 생각했어요. (FG3-4)
 진로를 인식하는 데 도움이 될 것 같아요. (FG1-3)
 1학년 때 의미요법을 했으면 진로를 더 빨리 결정할 수 있었을 텐데 아쉬워요. (FG1-2)

3.2.3 3회기

3회기에서는 '참만남 경험', '나의 유일성'이 주제로 도출되었고, '나를 변화시킨 참만남', '모두 지나간 과거', '저마다 다른 경험과 선택', '나의 유일성 발견', '미래에 대한 기대'가 하위주제로 나타났다.

'참만남 경험'의 첫 번째 하위주제 '나를 변화시킨 참만남'에서는 잊고 있었으나 의미요법을 통해 자신에게도 삶에 변화를 일으킨 참만남이 있었다는 것을 인식하게 된 내용이 주를 이루었다. 두 번째 하위주제 '모두 지나간 과거'에서는 힘들었던 과거와 이제는 거리두기를 하고 있으며 모두 추억에 불과하다는 깨달음이 주 내용이었다. 세 번째 하위주제 '저마다 다른 경험과 선택'에서는 참가자 모두 저마다의 경험이 다르고 선택이 달랐다는 내용으로, 자신의 과거 경험과 선택에서 옳고 그름이 없다는 깨달음을 담고 있었다.

'나의 유일성'의 첫 번째 하위주제 '나의 유일성 발견'에서는 지금까지의 경험을 통해 내가 많이 변화되었고 지금의 고유한 나를 이루었다고 인식하게 된 내용이 있었고 두 번째 하위주제 '미래에 대한 기대'는 앞으로 더 좋은 경험을 많이 하고 싶고 좀 더 재미있는 인생을 만들어서 오늘을 되돌아보고 싶다는 내용이 있었다. 3회기의 대표 진술문은 다음과 같다.

이때까지 경험을 통해서 내가 많이 바뀌었고 이런 하나 하나를 통해서 지금의 내가 되었다고 생각해볼 수 있었어요. (FG2-3)
 안 좋은 일도 있었지만, 지금은 추억으로 넘어갈 수 있을 것 같아요. (FG3-3)
 같은 나이지만 각자가 다른 경험을 하면서 사는구나 하는 생각을 했어요.
 오늘 경험을 되돌아보면서 나만의 유일성을 더 확인하게 되었어요. (FG3-4)
 좀 더 재미있는 인생을 만들어서 10년 뒤에 이걸 썼을 때 재미있었으면 좋겠어요. (FG3-4)

3.2.4 4회기

4회기에는 '성공적 대처 경험'과 '태도 선택의 자유를 발견함'이라는 두 개의 주제가 도출되었다. 첫 번째 주제인 '성공적 대처 경험'에서 하위주제로 '성공적 대처 경험', '과거로부터 거리두기' '행복한 현재'가 도출되었다. 두 번째 주제 '태도 선택의 자유를 발견함'의 하위주제로 '내 태도를 선택할 수 있다는 것을 깨달음'과 '실패 경험이 기회를 만든다'가 하위주제로 도출되었다. 대표적인

진술문은 다음과 같다.

위기를 만났을 때 위축되기보다는 적극적으로 대처하면 잘 극복할 수 있음을 알게 되었어요. (FG1-2)
 그때를 생각해 보면 지금은 정말 행복한 것 같다는 생각이 들어요. (FG3-3)
 그때는 너무 힘들다고 생각했었는데 지금 와서 생각해 보면 다 지난 일이라는 생각이 들어요. (FG2-1)
 앞으로 힘든 일이 생기면 내가 어떤 태도로 생각하고 선택을 해야 할지 알게 되는 기회가 되었던 것 같아요. (FG2-1)
 실패의 경험이 진로를 정확히 정하게 된 계기가 되었어요. (FG1-3)

3.2.5 5회기

5회기에서는 '자기초월의 필요성'이 주제로 도출되었고 '자기초월의 경험'과 '자기초월의 필요성을 절실히 느끼'가 하위 주제로 나타났다. 대표적인 진술문은 다음과 같다.

내가 할 수 있는 것이 다른 사람에게 도움이 된다는 것에 뿌듯함을 느꼈어요. (FG1-3)
 다른 사람과 도움을 주고받을 때 마음이 뿌듯하고 감사하다고 느낀다는 것을 알게 되었어요. (FG1-1)
 다른 사람을 많이 도와주지 못했다는 걸 알게 되었어요. 그래서 앞으로는 다른 사람을 많이 돕고 살도록 노력해야겠다는 생각을 했어요. (FG1-3)
 더 많은 사람에게 자기를 도와주었던 사람으로 좋은 기억으로 남는 사람이 되고 싶어요. (FG2-3)

3.2.6 6회기

6회기에서는 '내 존재의 발견'이라는 주제가 도출되었고, '나의 유일성 재발견', '미래의 나', '태도적 가치의 중요성을 발견함'이 하위 주제로 나타났다. 대표적인 진술문은 다음과 같다.

내가 유일하다는 걸 발견하게 되었고, 내가 소중하게 느껴졌어요. (FG2-1)
 제가 소중하고 특별한 사람이라는 걸 알게 되었어요. (FG2-2)
 제가 구체적인 꿈이 없었는데 이번 기회를 통해서 꿈이 확고해 졌어요. (FG3-3)
 제가 살고 싶은 삶을 살기 위해서 어떻게 살아야 할지 생각해 보게 되어서 좋았어요. (FG1-2)
 자기가 발전해 나가기 위해서는 좀 더 긍정적인 모습을 많이 보려고 노력을 해야 할 것 같아요. (FG3-1)
 안 좋은 일들도, 좋은 일들도 뭔가 저에게 의미를 주는 것이라는 것을 깨달았어요. (FG2-3)

Table 2. Session topics and emerged themes

Session	Topic	Categories	Sub-categories
1	Self-introduction	Realizing my existence	Realizing self
			Realizing other people
2	Exploring unique self	Discovering my uniqueness of existence	I am a unique existence
			Learning from others' life stories
			Life goals
3	Encounters in my story	Thinking my future	Encounters changed me
			It's in the past
			Unique past and choices
			Realizing my uniqueness
4	My crisis & choice	Experiences of encounters	Expectations for my future
			Experiences of successful coping
			Distancing myself from the past
			Happy present
			Realizing that I can choose my attitude
5	Self-transcendence in my story	My uniqueness	Failure experience becomes a chance
			Experiences of self-transcendence
6	Making a tree of meaning in life	Experiences of successful coping	Feeling keenly the needs of self-transcendence
			Rediscovering my uniqueness
			Future self
			Realizing importance of attitude value

4. 논의

본 연구는 대학생들에게 궁극적으로 삶의 의미를 발견하도록 도와 우울 및 스트레스 감소시키기 위한 의미요법 자서전쓰기 프로그램의 내용타당성을 평가하기 위해 시도된 질적 연구이다. 본 논의에서는 각 회기별로 도출된 주제들과 의미에 대해 정리하고 대학생들을 위한 의미요법의 적용방안과 프로그램 개발의 함의에 대해 논하고자 한다.

본 연구는 프로그램의 각 회기가 그 목적을 달성하기 위해 적합한 내용인지 확인하기 위한 예비연구이며, 질적인 연구방법을 사용하여 수행되었다. 기존의 프로그램 개발 연구들은 개발된 프로그램의 타당성 평가를 위해 전문가에게 양적인 평가 또는 질적인 평가 또는 델파이 방

법을 사용하는데, 본 프로그램도 그러한 과정을 거쳐 전문가 집단의 평가를 완료하였다. 그럼에도 불구하고 개발된 프로그램이 타당한 내용인지 평가하기 위해서는 프로그램에 참여한 대상자들이 프로그램 참여를 통해 무엇을 느끼고 경험하였는지를 알아봄으로써 프로그램의 타당성을 평가할 필요가 있다[15].

본 연구참여자들의 프로그램 참여 경험 내용을 질적으로 분석한 결과, 각 회기에서 도출된 주제와 하위주제들이 모두 연구자들이 개발 당시에 목표로 했던 내용과 일치하였다. 즉, 각 회기의 글쓰기 활동과 집단 피드백 활동을 통해 대학생들이 발견해야 하는 의미들을 대부분 발견함으로써 개발된 프로그램의 내용이 타당함이 간접적으로 입증되었다고 판단할 수 있다.

LAC 집단의 리더이자 진행자는 소집단 구성원들이 주어진 주제에 관하여 자연스럽게 자전적 글쓰기를 하도록 지지하고 격려해줌으로써 집단을 이끌었다. 자신이 작성한 자전적 글쓰기 내용을 집단원들에게 공유할 때 공유하기로 스스로 결정한 내용에 한해 말하도록 도와주었다. 집단 활동을 통해 의미를 발견하기 어려운 경우에는 진행자가 개입하여 명확한 의미를 발견할 수 있도록 안내하는 역할을 하였다. 본 연구에서 시행된 LAC는 진행자 단독으로 상담을 이끌어가는 것이 아니라 개인의 자전적 글쓰기와 소집단 활동, 그리고 진행자의 안내가 적절히 융합되어 진행된 것으로 보이며 이러한 LAC의 특성은 글쓰기에 능숙하고 자발성이 높으며 자신과 삶에 대한 호기심이 있는 대학생 집단에게 적합한 것으로 판단된다.

대학생을 대상으로 한 의미요법 프로그램 개발 연구는 흔하지 않다. 최근 본 연구와 유사하게 대학생을 대상으로 의미중심 심리교육 (meaning-centered psychoeducation)을 개발한 연구[16]가 있어 그 내용을 비교해 보았을 때 다음과 같은 차이가 있었다.

첫째, 본 연구의 회기 수는 6회기로 의미중심 심리교육의 9회기보다 짧다. 국내 의미요법에 관한 문헌고찰 연구[17,18] 결과에서 6~8회기의 의미요법이 가장 많았는데, 이는 대상자의 참여 용이성과 관련이 있다. 너무 짧으면 효과를 기대하기 어렵고 너무 길면 참여자가 탈락할 확률이 높다[18]. 따라서 본 연구의 LAC가 6회기인 것은 적절하다고 볼 수 있다.

둘째, 의미중심 심리교육의 회기별 주제는 Frankl [7]의 전통적인 의미발견 방법을 따르지 않고 Ellis [19]의 인지, 정서, 행동 모델 및 긍정심리[20] 방법을 부분적으로 활용하고 있었다. 그에 비해 LAC는 창조적 가치, 경

험적 가치, 태도적 가치를 통해 삶의 의미를 발견하는 기본 내용과 일치하고 있다.

셋째, 의미중심 심리교육은 전통적인 집단상담의 기본틀을 유지하고 있으나 LAC는 자전적 글쓰기를 기본으로 하면서 집단상담 방식을 병행하는 것이 차이점이다. 의미요법 자서전쓰기는 대상의 연령과 사회적, 심리적 특성에 따라 다르게 적용될 수 있다. LAC는 기존의 의미요법 자서전 쓰기 방법과 유사하나 대학생의 사회적, 심리적 특성을 반영한 것이라 할 수 있다. 따라서, LAC는 Frankl의 전통적인 의미요법 방식을 사용하면서 자서전 쓰기 방법을 활용함으로써 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치를 통해 존재의 유일성 인식과 삶의 의미를 발견해 나가는 것이 특징이라 할 수 있다.

본 연구는 프로그램의 타당성을 확인하기 위한 예비 연구이므로 본 연구결과를 통해 프로그램의 효과를 판단하기에는 한계가 있으며, 연구참여자가 한 대학의 같은 전공 4학년 학생들이므로 연구결과를 해석함에 있어 이를 고려할 필요가 있다. 이러한 연구의 제한점에도 불구하고 본 연구는 대학생을 위한 의미요법 프로그램을 개발하고 이를 대학생에게 적용하여 참여자의 경험을 통해 프로그램 타당성을 확인했다는 점에서 그 의미가 있다.

5. 결론

본 연구는 대학생을 위해 개발된 의미요법 자서전쓰기 프로그램의 내용타당성을 평가하기 위해 시도된 질적 연구이다. 프로그램 참여자들의 포커스 집단면접에서 나타난 자료분석 결과, 참여자들이 느끼고 깨달은 내용은 모두 프로그램의 목적 및 주제와 일치하는 것으로 나타났다. 따라서, 개발된 프로그램은 내용타당성이 있으며 향후 실험연구를 통해 그 효과를 양적으로 분석할 필요가 있다.

REFERENCES

- [1] S. Cho & G. S. Jeon. (2015). Influencing factors of job-seeking stress among Korean college students in west south area. *Korean Journal of Stress Research*, 23(2), 79-89. DOI : 10.17547/kjsr.2015.23.2.79
- [2] T. Chung. (2020). The effect of personal training studio customer's character traits on participation satisfaction and behavior intention. *The Korean Journal of Sport*, 18(3), 509-519.

DOI : 10.46669/kss.2020.18.3.045

[3] E. H. Lee. (2020). COVID-19 generation, Is their mental health good? *Issue & Analysis*, 414, 1-25.

[4] V. M. Bhujade. (2017). Depression, anxiety and academic stress among college students: a brief review. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(7), 748-751.

[5] S. H. Kim. (2016). Moderating effects of reasons for living and impulsivity on the relationship between stress and suicidal ideation among college students. *Korean Journal of Stress Research*, 24(3), 103-113. DOI : 10.17547/KJSR.2016.24.3.103

[6] S. Y. Kim & G. M. Chae. (2013). The effects of university student's life stress on suicidal ideation: the moderating effects of perceived social support and the meaning of life. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 34(1), 1-13.

[7] V. E. Frankl. (1971). *Man's Search for Meaning: an Introduction to Logotherapy*. New York: Washington square press.

[8] P. T. P. Wong. (1997). Meaning-centered counseling: a cognitive-behavioral approach to logotherapy. *The International Forum for Logotherapy*, 20, 85-94.

[9] W. Breitbart, B. Rosenfeld, C. Gibson, H. Pessin, S. Poppito, C. Nelson, et al. (2010). Meaning-centered group psychotherapy for patients with advanced cancer: a pilot randomized controlled trial. *Psycho-Oncology*, 19(1), 21-28. DOI : 10.1002/pon.1556

[8] S. Cho. (2008). Effects of logo-autobiography program on meaning in life and mental health in the wives of alcoholics. *Asian Nursing Research*, 2(2), 129-139. DOI : 10.1016/S1976-1317(08)60036-5

[11] S. Cho, K. S. Bernstein, S. Roh & D. C. Chen (2013). Logo-autobiography and its effectiveness on depressed Korean immigrant women. *Journal of Transcultural Nursing*, 24(1), 33-42. DOI : 10.1177/1043659612452005

[12] S. Cho, K. S. Bernstein & S. Roh (2013). Logo-autobiography and its effectiveness on depressed Korean immigrant women: a replication study. *Journal of Nursing Education and Practice*, 3(6), 52-60. DOI : 10.5430/jnep.v3n6p51

[13] K. Bernstein, S. Y. Park, S. Hahm, Y. N. Lee, J. Y. Seo & K. M. Kokes. (2016). Efficacy of a culturally tailored therapeutic intervention program for community dwelling depressed Korean American women: a non-randomized quasi-experimental design study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 30(1), 19-26. DOI : 10.1016/j.apnu.2015.10.011

[14] F. L. Cole. (1988). Content analysis: process and application. *Clinical Nurse Specialist* 2(1), 53-57.

[15] H. Jun. (2020). *Validity study of elementary school student's emotional self-control program*. Master's thesis, Seoul National University, Seoul.

[16] M. Cheng, L. Hasche, H. Huang & X. S. Su. (2015). The effectiveness of a meaning-centered psychoeducational group intervention for Chinese college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 43(5), 741-756. DOI : 10.2224/sbp.2015.43.5.741

[17] S. Cho. (2019). Effects of meaning-centered therapy on depressive symptoms in adults and older adults: a systematic review. *Journal Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(4), 333-343. DOI : 10.12934/jkpmhn.2019.28.4.333

[18] K. A. Kang, S. J. Han, S. J. Kim & Y. S. Lim. (2018). An integrative review of meaning-centered intervention studies for patients with advanced or terminal cancer. *Asian Oncology Nursing*, 18(4), 173-187. DOI : 10.5388/aon.2018.18.4.173

[19] A. Ellis & C. MacLaren.(1998). *Rational emotive behavior therapy: a therapist's guide*. Oakland, CA : Impact Publishers.

[20] M. E. P. Seligman & M. Csikszentmihalyi (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. DOI : 10.1037/0003-066X.55.1.5

조 선 희(Sunhee Cho)

[정회원]



- 2001년 8월 : 서울대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2007년 8월 : 서울대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2011년 6월 : Hunter-Bellevue School of Nursing, City University of New York (Psych/Mental Health Nurse Practitioner, MSN)
- 2011년 8월 ~ 현재 : 국립목포대학교 간호학과 교수
- 관심분야 : 정신건강 융합간호, 지역사회정신보건
- E-Mail : chosunhy@gmail.com

도 은 나(Eunna Do)

[정회원]



- 2016년 2월 : 목포대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2017년 3월 ~ 현재 : 목포대학교 간호학과 박사과정
- 2016년 3월 ~ 현재 : 목포대학교 간호학과 강사
- 관심분야 : 정신건강 융합간호, 노인간호
- E-Mail : doeunna@naver.com