

## 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의

박 선 영<sup>†</sup>

권 석 만

서울대학교 심리학과

Frankl의 의미치료를 제안한 이후 삶의 의미에 대한 많은 논의와 연구들이 이루어져왔다. 특히 최근에는 긍정심리학이 대두되고 ‘행복’에 대한 관심이 증가하면서 안녕감의 또 다른 흐름으로서 ‘삶의 의미’에 대한 연구들이 재조명되고 있다. 그러나 삶의 의미는 모호하고 추상적인 개념이라는 점에서 학자마다 다양하게 정의되어 왔고, 그 유형에 대해서도 사실상 합의가 이루어지지 못했다. 이에 본고에서는 ‘의미’에 대한 사전적 정의를 통해 삶의 의미에 대해 개념적 합의를 시도하였고, 지금까지 분류된 삶의 의미의 유형을 이론적으로 고찰해봄으로써 삶의 의미의 유형을 새롭게 구분할 필요가 있음을 제안하였다. 또한 사람들이 삶의 의미를 왜 추구하고자 하는지, 무엇으로부터 삶의 의미를 경험하는지를 논의하였고, 지금까지의 경험적 연구를 삶의 의미의 유형에 따라 개관하면서 삶의 의미가 인간의 정신건강에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보았다. 아울러 Frankl의 의미치료, Wong의 의미중심치료, Hayes의 수용진념치료를 개관하면서 삶의 의미가 치료적으로 어떻게 적용될 수 있는지 살펴보았고, 삶의 의미가 갖는 임상적 함의를 논의하였다. 마지막으로 향후 삶의 의미에 대한 연구의 활성화를 위해 고려해야 할 점을 제안하였다.

주요어 : 삶의 의미, 전반적 삶의 의미, 상황 특정적 의미, 초월적 의미, 개인적 의미, 의미부여, 의미중심치료

<sup>†</sup> 교신저자: 박선영, 서울대학교 심리학과, (151-742) 서울시 관악구 관악로 1  
Tel: 02-880-6431, E-mail: pp9901@hanmail.net

인간은 왜 살아가는가? 인간은 태어나는 순간, 죽음을 향해 살아간다. 그럼에도 불구하고 인간이 삶을 살아가는 이유는 무엇인가? 죽음이라는 유한성에 직면했을 때 삶을 살아야 할 이유를 찾지 못한다면 인간은 실존적 위기를 겪게 될 것이다. 그러나 죽음이라는 유한성을 받아들이고 삶을 살아가는 이유, 즉 삶의 의미를 발견한다면 삶은 만족스러워질 것이다.

그동안 인간의 삶과 죽음, 삶의 의미에 대한 논의는 종교적, 철학적 관점에서 많이 이루어져왔다. 심리학에서는 실존주의 심리치료를 통해 삶의 의미에 대한 논의가 시작되었고, 의미치료의 창시자인 Frankl(1959)이 인간의 보편적이고 근원적인 동기로서 ‘의미에의 의지’를 제안한 이후 많은 논의와 연구들이 이루어졌다. 최근에는 긍정심리학이 대두되면서 안녕감을 설명하는 요인으로 ‘행복’에 대한 관심이 활발해졌고 이에 안녕감을 설명하는 또 다른 흐름인 ‘삶의 의미’에 대한 연구들이 재조명되고 있다. 특히 삶의 의미와 행복이 안녕감의 독립적인 요소임이 입증되면서 삶의 의미에 대한 독자적인 연구의 필요성도 제기되고 있다(Emmons, 1999).

그러나 삶의 의미에 대한 다양한 논의와 연구에도 불구하고, 삶의 의미라는 개념이 모호하고 추상적이기 때문에 연구자들 간에 삶의 의미가 무엇인지에 대해 개념적 합의가 이루어지지 못하고 있다. 또한 삶의 의미가 여러 유형과 구조로 구성됨에도 불구하고 이를 명확하게 구분하지 않은 채 연구들이 진행되면서 개념상의 혼란이 야기되고 있다.

이에 본고에서는 안녕감의 중요한 변인으로 ‘삶의 의미’에 주목하면서, 삶의 의미의 개념을 명확하게 정의하고, 그 유형 및 구조, 원천 등을 살펴보고자 한다. 또한 지금까지 삶의

의미에 대한 연구들이 그 유형을 구분하지 않은 채 진행되어 왔다는 점에서, 삶의 의미를 유형별로 구분하고 이에 대한 경험적 연구를 개관함으로써 삶의 의미가 인간의 정신건강에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 마지막으로 삶의 의미를 다룬 치료 이론을 개관하면서 치료적 시사점 및 임상적 함의를 살펴보고, 향후 삶의 의미에 대한 연구의 활성화를 위해 고려할 점을 제안하고자 한다.

### 안녕감을 설명하는 두 요인: 행복과 삶의 의미

‘최적의 심리적 기능과 경험’을 의미하는 안녕감에 대한 철학적 주장은 전통적으로 크게 두 가지 입장으로 구분되어왔다(Ryan & Deci, 2001). 한 가지는 쾌락주의적 입장(Hedonism)으로, 개인이 주관적으로 경험하는 유쾌한 상태를 강조한다. 이러한 입장에서는 ‘주관적 안녕감’이라는 용어를 사용하면서 많은 긍정 정서, 적은 부정 정서, 높은 삶의 만족도를 경험하는 상태를 안녕감으로 정의하였고(Diener, 1999), 현재는 긍정 경험으로서의 ‘행복’을 측정하는 심리학적 개념으로 자주 사용되고 있다. 다른 한 가지는 자기실현적 입장(Eudaimonism)으로, 개인의 잠재력을 실현하고 성장과 의미에 초점을 두는 입장이다. 이러한 입장에서는 개인적 성장, 삶의 목적, 타인과의 긍정적 관계, 자기수용, 환경지배력, 자율성을 반영하는 ‘심리적 안녕감’이라는 용어를 사용한다(Ryff, 1995). 물론 심리적 안녕감이 삶의 의미와 동일한 개념은 아니지만 주관적으로 느끼는 유쾌한 상태인 행복을 넘어서 자기 실현과 성장을 강조한다는 점에서 유

사한 관점으로 볼 수 있다.

이러한 안녕감에 대한 입장은 진정한 안녕감을 위해서는 행복 뿐만 아니라 삶의 의미를 고려해야 한다는 논의로 이어진다(Bauer, McAdams & Sakaeda, 2005). Compton, Smith, Cornish와 Qualls(1996)는 안녕감에 대한 지표를 분석하면서, 전체 안녕감 지표들이 두 개의 요인, 즉 행복을 반영하는 요인과 개인적 성장이나 삶의 의미를 반영하는 요인으로 구분됨을 밝혔고, McGregor와 Little(1998)도 안녕감에서 행복과 의미의 구분을 강조하였다. 또한 King과 Napa(1998)는 사람들이 생각하는 ‘좋은 삶’을 확인함으로써 삶의 의미의 중요성을 언급했다. 즉 참여자에게 좋은 삶을 행복, 삶의 의미, 경제적 성공의 함수로 제시하고 평정하게 했을 때, 삶의 의미와 행복은 경제적 성공보다 좋은 삶의 중요한 기준이 되었으며, 그 중 삶의 의미가 더 많은 설명량을 차지했다. 즉 좋은 삶을 위해서는 행복 뿐만 아니라 삶의 의미도 고려해야 한다는 것이다. Seligman(2002/2006)도 진정한 행복을 위해서는 즐거운 삶, 적극적인 삶 이외에도 의미있는 삶이 중요하다고 보았다. 여기에서 삶의 의미는 자신만을 위한 이기적인 삶보다는 타인과 사회를 위해 봉사하고 기여하는 것과 같이 자신보다 더 큰 것과의 관계 속에서 발견된다.

이렇듯 행복과 삶의 의미는 안녕감을 설명하는 두 요인으로 구분될 수 있음에도 불구하고, 긍정심리학의 흐름 속에서 행복에 대한 연구는 활발하게 이루어진 반면, 삶의 의미에 대한 연구는 제한적으로만 이루어져왔다. 이는 삶의 의미라는 개념이 모호하고 추상적이기 때문에 경험적인 연구를 하기가 상대적으로 쉽지 않았기 때문으로 볼 수 있다. 따라서 본고에서는 삶의 의미에 대한 연구의 기초 작

업을 위해, 삶의 의미를 어떻게 정의할 것인 지에 대해 논의해 보고자 한다.

### 삶의 의미의 정의

지금까지의 연구를 살펴보면, 삶의 의미는 삶에서의 일관성(Battista & Almond, 1973; Reker & Wong, 1988), 목표 지향성 또는 목적성(Ryff & Singer, 1998), 삶의 존재론적 중요성(Crumbaugh & Maholick, 1964), 행동을 하는 의도 또는 행동의 이유(Mascaro, Rosen, & Morey, 2004) 등 학자마다 다르게 정의되어 왔다. 이로 인해 삶의 의미를 어떻게 정의하느냐에 따라 이를 측정하는 방식도 학자마다 다를 수밖에 없었다(Chamberlain & Zika, 1988).

이러한 개념상의 혼란이 발생한 이유는 삶의 의미가 추상적이고 모호한 개념일 뿐 아니라, 여러 유형과 구조를 포함하는 다차원적인 구성개념이기 때문이다. 따라서 삶의 의미에 대한 일관성있는 연구를 위해서는 삶의 의미가 무엇인지에 대해 개념적 합의가 필요하다. 그 시작으로 ‘의미(meaning)’라는 개념의 사전적 정의를 먼저 살펴보고자 한다.

‘의미’의 뜻은 크게 세 가지로 볼 수 있다 (Morris, 1981). 첫째는 ‘의도(intention)’이다. ‘의도’는 ‘마음에 목적을 담아두다’, ‘무언가를 의도하다’의 뜻으로 사용된다. 이와 유사하게 Klinger(1998)는 의미를 ‘사물이나 사건 기저에 있는 생각’이라고 정의하면서 인간의 행동과 관련해서는 행동의 의도, 즉 행동을 하는 이유라고 설명했다. 이러한 맥락에서 삶의 의미는 삶을 살아가는 의도나 이유, 즉 삶의 목적을 뜻한다. 이는 Ryff와 Singer(1998)가 삶의 의미는 자신의 삶이 목적을 가지고 있고, 소중

한 목표를 달성하기 위해 시간과 노력을 투자하고 있다는 느낌, 즉 목표 지향성과 목적성이라고 정의했던 내용과 일관된다.

의미의 두 번째 뜻은 ‘중요성(significance)’이다. 즉 의미는 ‘중요하다’, ‘의의, 취지’라는 뜻이다. Crumbaugh와 Maholick(1964)은 삶의 의미를 삶의 존재론적 중요성이라고 정의하였고, Wong(1998a)은 삶의 의미를 목표의 추구와 달성으로 보는 관점을 넘어서서 개인의 삶에 대한 해석이라는 측면에서 개인적 의미를 찾는 과정으로 보았다. 이러한 관점에서 삶의 의미는 개인이 삶에서 중요하다고 생각하는 것, 개인이 부여한 의미, 즉 ‘중요하다’고 판단되는 구성된 실체라고 할 수 있다.

의미의 세 번째 뜻은 ‘어의(semantic)’이다. ‘어의’는 ‘어떤 단어가 무엇을 뜻하는지를 의미하는 것’이며 ‘나타내다’라는 뜻을 갖고 있다. 즉 ‘어의’란 어떤 기호가 어떤 대상을 가리키는지를 나타내는 것으로, 기호와 대상을 ‘연결’한다는 의미이다. 이는 Baumeister와 Vohs(2002)가 의미의 본질을 ‘연결’이라고 정의한 것과 유사하다. 이들은 연결이 물리적 구조가 아니라 인간의 마음에 의해서 인식되는 것으로 보았고, 이러한 맥락에서 의미는 사물, 사건, 인간관계 등의 가능한 관계에 대한 공유된 정신적 표상을 뜻한다고 보았다. 이러한 관점은 삶의 의미를 보다 더 큰 것과의 관계로 확장하게 한다. Allport(1961)는 삶의 의미를 자신의 존재가 종교나 삶의 철학과 같은 더 큰 의미체계와 관련될 때 얻어진다고 보았고, Seligman(2002/2006)도 삶의 의미는 자신보다 더 큰 어떤 것을 위해 공헌하고 있다는 인식으로부터 도출될 수 있다고 보았다. 이런 점에서 삶의 의미는 대상과 기호, 나와 세상 혹은 환경, 더 나아가 영적이고 초월적인 것과

의 연결을 의미한다.

이렇게 ‘의미’에 대한 정의를 통해 삶의 의미를 재정의해 보면, 삶의 의미는 삶에서 추구하는 목적일 뿐 아니라, 개인이 삶에서 ‘중요하다’ 혹은 ‘의미있다’고 판단하는 구성된 실체를 말한다. 또한 이러한 삶의 의미는 개인의 영역을 넘어서서, 타인, 환경, 더 나아가 초월적인 존재와의 연결을 나타낼 때 본질에 근접한다고 볼 수 있다.

### 삶의 의미의 유형

이러한 삶의 의미에 대한 정의를 바탕으로 삶의 의미의 유형에 대해서도 합의가 필요하다. 지금까지는 학자마다 삶의 의미의 유형에 대해 다르게 구분해왔고, 그러한 유형 간에는 유사점과 차이점이 존재한다. 따라서 본고에서는 여러 학자들이 제시한 삶의 의미의 유형을 검토하면서 삶의 의미가 어떤 유형으로 구분될 수 있는지에 대해 이론적인 합의를 모색해보자 한다.

우선, Yalom(1980)은 삶의 의미를 우주적 의미(cosmic meaning)와 현세적 의미(secular meaning)로 구분했다. 우주적 의미는 세상에 대한 상위 관점, 가령 종교적인 것을 지향하는 것으로, 우리가 살고 있는 세상과 우주에 어떤 목적과 질서가 있는지에 대한 믿음이나 세계관을 말한다. 한편 현세적 의미는 개인이 삶에서 추구하는 가치와 목적에 관한 개인적인 신념으로서, 삶의 내용이나 삶의 목적을 뜻한다.

이와 유사하게 Mascaro, Rosen과 Morey(2004)도 삶의 의미를 영적 의미(spiritual meaning)와 개인적 의미(personal meaning)로 구분했다. 먼

저 개인적 의미는 자신의 삶에 철학과 체계를 갖는 것으로 개인이 삶에 부여한 의미를 말한다. 즉 한 개인이 자신의 삶을 일관되고 목적이 있는 것으로 바라보는 정도이다. 한편 영적 의미는 삶이 자신에게 부여한 의미, 즉 삶 그 자체에 대한 의미가 포함된다. 자신이 믿고 있는 어떤 초월적인 힘이나 존재로부터 개인적 의미를 끌어온 것을 의미하기 때문에 영성과 초월성의 개념이 포함되어 있다(Mascaro & Rosen, 2006). 이러한 맥락에서 Frankl이 제시한 삶의 의미는 초월성이 내재되어 있고, 개인이 창조하거나 구성하는 것이 아니라 삶이 부여한 의미를 개인이 발견해야 한다는 점에서, 개인적 의미를 넘어서는 영적 의미와 유사한 개념이라고 볼 수 있다.

또한 Park과 Folkman(1997)은 삶의 의미를 ‘전반적 의미(global meaning)’와 ‘상황적 의미(situational meaning)’로 구분했다. 전반적 의미는 인생 전반의 방향, 기본적인 신념체계 그리고 중요한 인생 목표의 측면에서 삶의 의미와 가치를 부여하는 것이다. 반면 상황적 의미는 개인이 특정한 상황이나 사건에 부여한 의미로, 독특한 상황적 맥락에서 그 사건 또는 상황에 대해 의미를 발견하는 것이다.

이렇듯 삶의 의미는 다양한 유형으로 구성된 복합적인 개념일 뿐 아니라, 연구자에 따라 서로 다른 관점에서 유형을 구분해 왔다는 점에서, 앞으로의 삶의 의미에 대한 일관된 논의를 위해서는 유형 구분에 대한 합의된 견해가 필요할 것이다.

이에 본고에서는 여러 학자들의 견해를 고찰하면서 삶의 의미의 유형을 다음과 같이 구분하는 것을 제안하고자 한다. 먼저, 우리가 삶의 의미를 경험한다고 했을 때, ‘삶’을 어떻게 정의하느냐를 기준으로 유형을 구분할 필

요가 있다. 이는 Park과 Folkman(1997)의 유형 구분과 유사한 것으로, 삶의 의미가 전반적인 삶에 대한 신념이나 태도를 나타내는지, 아니면 개별적이고 특수한 사건이나 상황에 대한 생각을 나타내는지에 따라 유형을 구분하는 것이다. 이에 본고에서는 두 유형이 의미하는 바를 보다 명확하게 전달하기 위해 삶의 의미를 전반적인 삶에 대한 신념이나 태도를 나타내는 ‘전반적 삶의 의미(global life meaning)’와 특정한 상황이나 사건에 대한 의미를 나타내는 ‘상황 특정적 의미(situation specific meaning)’로 구분할 필요가 있음을 제안하고자 한다.

다음으로는, 삶의 의미를 삶을 살아가는 ‘의도’라고 정의할 때 그 의도의 주체가 누구인지에 따라 유형을 구분하는 것이다. 이는 Yalom(1980), Mascaro, Rosen과 Morey(2004)의 유형 구분을 반영하는 것으로, 즉 인간이 ‘의도’의 주체라면 삶의 의미는 개인이 ‘삶을 살아가는 의도, 즉 목적’이 된다는 점에서 ‘현세적 의미’ 또는 ‘개인적 의미’와 유사하고, 삶이나 초월적인 존재가 주체가 된다면 ‘삶이 우리에게 던진 삶의 의도, 또는 초월적인 존재가 던진 의도’라는 점에서 ‘우주적 의미’ 또는 ‘영적 의미’와 유사해진다. 이러한 맥락에서 본고에서는 이러한 유형을 지칭하기 위해 ‘초월적 의미(transcendental meaning)’와 ‘개인적 의미(personal meaning)’라는 용어를 사용하고자 한다. 그리고 이러한 초월적 의미와 개인적 의미는 앞서 제안한 전반적 삶의 의미와 상황 특정적 의미 각각에 대해서 나타날 수 있다.

종합해 보면, 삶의 의미는 다음과 같이 구분될 수 있다(그림 1). ‘삶’을 어떻게 정의하느냐에 따라 ‘전반적 삶의 의미’와 ‘상황 특정적 의미’로 구분될 수 있고, 이러한 두 유형 각각에 대해서 ‘초월적 의미’와 ‘개인적 의미’가

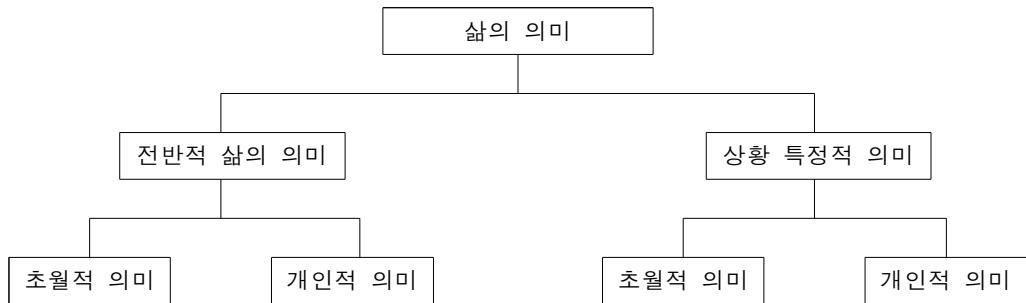


그림 1. 연구자가 제안한 삶의 의미의 유형

부여될 수 있다. 즉 전반적인 삶의 의미에 대해서도 초월적 의미와 개인적 의미가 있을 수 있고, 특정한 상황이나 사건에 대해서도 초월적 의미와 개인적 의미가 있을 수 있다는 것이다. 가령, 자신의 삶 전체에 대해 ‘신의 뜻에 따르며 이를 전하는 삶이 중요하다’라고 의미를 부여하는 것은 ‘전반적 삶의 의미’에 대한 ‘초월적 의미’에 해당하며, ‘내가 원하는 직업을 갖고 가족들과 행복하게 사는 삶이 중요하다’라고 의미를 부여한다면 이는 ‘전반적 삶의 의미’에 대한 ‘개인적 의미’에 해당한다. 또한 불행한 사건에 직면했을 때, ‘나를 더욱 성숙하게 하려는 신의 뜻이다’라고 해석하는 것은 ‘상황 특정적 의미’에 대한 ‘초월적 의미’이고, ‘이 사건을 통해 나는 가족의 소중함을 깨달았다’라고 해석하는 것은 ‘상황 특정적 의미’에 대한 ‘개인적 의미’에 해당할 것이다.

하지만 이러한 유형 구분은 본 연구자의 가설적 제안일 뿐이며, 향후 많은 논의가 필요할 것이다. 또한 삶의 의미에 대한 연구들에 대한 일관성 있는 논의를 위해서는 앞으로의 연구에서 삶의 의미의 유형을 구분하고 용어를 명확하게 제시하는 과정이 필요할 것이다.

### 삶의 의미의 구조

삶의 의미의 구조에 대해서도 지금까지 다양한 논의가 이루어져왔다. 그러나 앞에서 언급한 삶의 의미의 유형을 고려한다면, 이러한 논의는 대체로 삶의 의미 중에서도 ‘전반적 삶의 의미’의 구조에 대해서 이루어져왔다고 볼 수 있다.

Wong(1998a)은 삶의 의미에 대한 암묵적 이론을 통해 전반적 삶의 의미가 인지적 요소, 동기적 요소, 정서적 요소로 구분된다고 보았다. 인지적 요소는 가치 또는 삶의 목적과 관련되는 것으로, 세상에 대한 신념, 도식, 삶에 대한 이해와 해석을 포함한다. 동기적 요소는 가치있다고 생각하는 삶의 목표와 활동을 추구하는 것으로, 인지 체계에 의해 안내되고 전념이나 활동을 통해 표현되므로 행동적 요소일 수 있다. 정서적 요소는 삶의 목표 추구와 가치있는 활동에서 비롯된 만족감과 충족감이다. 이 중에서 인지적 요소는 다른 두 요소의 기반을 형성하며, 진정한 삶의 의미를 위해서는 세 가지 요소가 모두 관련되어야 한다. 가령 중독 행동은 동기적 요소는 강하지만 인지적 기반이 없고 고통을 불러일으키기 때문에 의미있는 행동일 수 없다.

Hermans(1989)는 삶의 의미의 구조를 이해하기 위해 '가치 이론(valuation theory)'을 제안했다. 그는 삶의 의미를 '가치를 조직화하는 과정'이라고 보았는데, 여기에서 말하는 가치는 사람들이 자신의 이야기나 어떤 상황을 이야기할 때 중요하게 여기는 무언가를 뜻한다. 가치는 외현적 수준과 잠재적 수준으로 구분되는데, 외현적 수준의 가치는 현상적으로 개인마다 다양하고, 시간이나 공간에 따라 한 개인 내에서도 다양하다. 반면 잠재적 수준의 가치는 작은 단위의 기본 동기로 구성되어 있는데, 이러한 동기는 개인들 간에 유사하며 각 개인 내에서 지속적으로 활성화된다. 이러한 잠재적 수준의 동기는 크게 '자기 유지 및 자기 강화에 대한 동기(S-motive)'와 '타인 혹은 자기 이외의 무언가와 접촉하고 통합하려는 자기 초월적 동기(O-motive)'로 구분된다. 결국, 삶의 의미는 잠재적 수준과 외현적 수준으로 구분되는데, 이 때 잠재적 수준의 기본 동기가 외현적 수준에서의 가치에 대한 정서적인 요소를 통해 표현된다고 볼 수 있다.

최근에는 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2006)가 삶의 의미를 측정하는 도구를 통합, 재분석하는 과정에서 삶의 의미의 구조가 '의미추구'와 '의미발견'으로 이루어진다고 제안했다. 의미추구는 의미를 찾고자 하는 지향 또는 동기를 말하고, 의미발견은 실제로 자신의 삶에 의미가 있다는 주관적 느낌을 말한다. 그러나 의미추구와 의미발견의 관계에 대해서는 다양한 논의들이 이루어지고 있는데, 의미발견 노력이 실제로 의미발견으로 이어지지 않는다면 대체로 더 큰 심리적 고통을 겪을 수 있다는 의견으로 수렴되고 있다(정주리, 2007; Davis, Wortman, Lehman, & Silver, 2000).

그렇다면 개인에게 고유한 삶의 의미의 구

조가 있는지, 아니면 인간에게 보편적으로 적용될 수 있는 삶의 의미의 전형적인 구조가 있는지에 대한 논의가 가능할 것이다. 기존의 연구에서는 의미의 경험이 개인에게 매우 고유한 것이라는 입장을 취해 왔다(Frankl, 1959; Little, 1998). 그러나 Wong(1998a)의 연구에서 의미있는 삶을 구성하는 요인들이 밝혀지면서 삶의 의미에도 전형적인 구조가 있음이 확인되었다. 즉 우리가 어떤 개인의 삶이 의미 있다고 평가할 때 객관적인 참조들이 있다는 것이다. 가령, 히틀러가 자신의 행동을 가치있게 여길지라도 사람들이 그의 행동을 '의미있다'고 지각하지 않는 이유는 삶의 의미의 전형적인 구조에 적합하지 않기 때문이라는 것이다.

또한 Wong(1998a)은 Little(1998)의 개인적 과제에 대한 연구를 언급하면서, 개인이 일상에서 추구하는 과제나 목표를 작성할 때에도 삶의 의미의 전형적인 구조를 고려해야 이러한 개인적 과제에 대한 의미 차원이 안녕감을 잘 설명할 수 있다고 제안했다. 왜냐하면 의미의 전형적인 구조는 개인의 정체성과 자존감에 핵심이 되는 개인의 중요한 가치와 관련되기 때문이다. 이런 점에서 삶의 의미는 개인이 중요하다고 생각하는 경험이라는 점에서 고유한 특성을 지니면서도, 전형적인 구조를 갖는다고 볼 수 있다.

### 삶의 의미의 기능: 삶의 의미를 왜 추구하는가?

사람들이 삶의 의미를 추구하는 이유는 무엇인가? 삶의 의미를 실증적으로 다룬 최초의 심리학자인 Klinger(1977)는 인간이 의미를 추구하려는 경향성을 진화적인 관점에서 추론할

수 있다고 보았다. 즉 인간의 뇌는 목적지향적인 행동을 추구하도록 설계되어 있으며, 생존에 대한 필요성으로 인해 인간은 환경에 적극적으로 관여하고 생존과 관련된 목표를 추구하게 된다는 것이다.

Baumeister(1991)는 인간의 삶에서 의미가 필요한 이유를 동기적 측면에서 제시했다. 즉 인간은 어떤 방식으로든 삶을 의미있게 만들려는 욕구를 갖고 있으며 그러한 욕구를 만족 시킬 때 자신의 삶이 의미있다고 느낀다는 것이다. 그러한 동기적 측면을 살펴보면 첫째, 삶의 의미는 삶의 목적(purpose)이나 방향을 발견하는데 도움을 준다. 의미는 과거, 현재, 그리고 미래의 사건들 간의 연결성을 부여한다. 따라서 현재의 행동들이 미래에 원하는 결과로 이어질 것임을 지각할 때 삶에서 목적의식을 갖게 된다. 둘째, 삶의 의미는 가치(value)를 추구하도록 한다. 여기서 말하는 가치는 어떤 행위가 옳고 바람직하다는 의미이다. 인간은 자신의 삶과 행위가 옳고 선하며 가치있는 것이라고 정당화할 수 있는 근거를 추구한다. 따라서 어떤 행위가 옳고 바람직하다는 신념은 사람에게 행동을 할 이유를 제공해준다는 점에서 동기의 형태가 될 수 있다. 셋째, 삶의 의미는 효능감(efficacy)을 제공한다. 인간은 자신의 삶에서 무언가 변화를 만들어낼 수 있는 유능한 존재이며, 자신의 삶을 스스로 결정할 수 있다는 믿음을 갖고자 한다. 마지막으로, 삶의 의미는 자기 가치감(self-worth)을 느끼도록 한다. 인간은 자신이 가치있는 존재이기를 바란다. 즉 소중하게 여기는 가치를 개인적인 노력을 통해 달성함으로써 자기 가치감을 얻게 된다는 것이다. 이렇듯 삶의 의미는 삶의 목적과 방향을 제시해주고, 가치있는 행동을 하도록 하며, 이를 통해 효능감과 자기 가치

감을 느끼도록 한다. 따라서 이 네 가지 동기 중 하나라도 충족되지 않을 경우에는 삶에서 충만한 의미감을 느끼지 못한다고 볼 수 있다 (Baumeister & Vohs, 2002).

또한 삶의 의미는 불안정한 삶에 안정성을 부여해준다(Baumeister & Vohs, 2002). 삶의 의미라는 개념에서 그럴듯한 역설은, 삶은 가변적인 반면에 의미는 안정적이라는 점이다. 다시 말하면, 삶은 지속적인 변화가 특징인데, 이러한 변화는 인간에게 환영할 만한 일이 아니다. 반면 언어로 공유되는 의미는 시간이 지나도 안정적이며, 사회가 변화하더라도 지속성을 가진다. 그러므로 안정적이고 예측가능한 환경을 선호하는 인간은 삶의 의미를 통해 변화하는 삶에 안정적인 개념을 부여하게 된다. 즉 인간은 안정성을 창조하기 위해 의미를 추구한다고 볼 수 있다.

마지막으로, 삶의 의미는 인간이 역경이나 불행에 직면했을 때 그 고통에 의미를 부여함으로써 고통에 대처하도록 도와준다. 고통은 의미에의 욕구를 자극한다(Baumeister, 1991). Taylor(1983)는 사람들이 불운에 대처하는 방식을 설명하면서, 고통의 힘이 의미부여의 욕구를 자극한다고 기술했다. 즉 부정적인 사건에서 의미를 추구함으로써 목적을 발견하고, 통제감을 얻으며, 자기 가치감을 강화할 수 있다는 것이다. 이와 마찬가지로 Frank(1959)은 모든 고통에는 의미가 있으며, 고통 가운데서 그 의미를 발견한다면 고통은 더 이상 고통일 수 없다고 하였다. 즉 인간은 고통스러운 사건 자체 때문에 절망하는 것이 아니라 그 사건에서 의미를 찾고자 하는 노력을 포기하기 때문에 고통을 겪게 된다는 것이다. 따라서 고통스러운 삶의 상황에서도 고통의 의미를 발견할 수 있다면, 고통에 더 잘 대처하고 적

응적인 삶을 살게 될 것이다.

### 삶의 의미의 원천: 삶의 의미를 무엇으로부터 얻는가?

삶의 의미는 인간의 다양한 동기를 충족시켜주고 안정감을 제공하며 고통에 대처하도록 도와준다. 그렇다면 삶의 의미를 경험하기 위해서는 어떻게 해야 하는가? 이러한 질문에 답하기 위해서는 사람들이 무엇으로부터 삶의 의미를 느끼는지, 그 원천에 대한 탐색이 필요하다.

일반적으로 사람들은 의미의 모든 욕구를 충족시킬 수 있는 단일한 원천이 있다고 믿는다. 즉 성공을 하거나 친밀한 관계를 맺는 등의 한 가지 원천이 충족되면 삶의 의미를 경험할 수 있다고 생각한다. 그러나 경험적인 연구를 보면 사람들은 다양한 원천으로부터 의미를 추구하는 것으로 나타났다(Emmons, 1997).

Klinger(1977)는 대학생들에게 자신의 삶이 얼마나 의미있는지, 무엇이 자신의 삶을 의미 있게 만들어주는지를 기술하도록 함으로써 삶을 의미있게 만드는 원천을 밝히고자 했다. 그 결과 삶의 의미 원천은 14개의 범주로 나타났고, 그 중 인간관계와 미래의 목표, 혹은 이와 연결된 느낌과 활동이 가장 중요한 것으로 나타났다.

Ebersole과 Depaola(1987)의 연구에서는 자신의 삶에서 가장 의미있는 원천을 적도록 했다. 내용분석 결과 8개의 범주가 나타났는데, 그 영역은 관계, 봉사, 신념, 획득, 성장, 건강, 직무, 그리고 즐거움이다. 연령대에 따라 의미 유형에서 차이가 있는지 살펴본 결과 본질적

으로 동일한 의미유형 패턴이 발견되었는데, 다만 연령에 따라 보고되는 유형의 빈도에서 차이가 있었다. 즉 젊은층은 개인적 성장과 활동에서 의미를 느끼는 반면, 노인층은 건강과 즐거움에서 의미를 경험했다. 그렇지만 관계 영역은 어느 세대를 막론하고 매우 중요한 공통 요인으로 나타났다.

이러한 질적인 연구뿐만 아니라 Wong(1998a)은 사람들이 ‘이상적으로 생각하는 의미있는 삶’이 무엇인지 조사하고 이를 척도로 구성하여 사람들이 무엇으로부터 삶의 의미를 얻는지 양적 측정치를 통해 살펴보았다. 그 결과 성취, 관계, 종교, 자기초월, 자기수용, 친밀감, 공정한 대우, 총 7개의 요인이 나타났고, 이를 ‘의미추구를 위한 7가지 최상의 경로’라고 제안했다.

이러한 연구들을 바탕으로 Emmons(2003)는 사람들이 보고하는 삶의 의미가 Big Four(WIST: Work, Intimacy, Spirituality, Transcendence), 즉 일(성취), 친밀감(관계), 영성(종교), 초월(다산성)이라는 네 가지 주제로 수렴된다고 제안했다. 다시 말하면 삶의 의미를 경험하기 위해서는 자신이 원하는 일이나 직업에 전념하고 성취를 이루는 것, 다른 사람과 친밀한 관계를 맺거나 돋는 것, 신과 개인적 관계를 맺거나 신앙생활을 하는 것, 그리고 사회에 봉사하고 공헌하며 후속 세대를 양성하는 것 등이 중요하다는 것이다(권석만, 2008, p.454).

국내에서는 전경숙(2010)이 중년집단을 대상으로 삶의 의미의 원천을 살펴보았다. 그 결과 삶의 의미 또는 의미있는 삶은 가족관계, 자기가치감, 물질적 추구, 경제적 안정, 공동체 의식/나눔, 종교, 자아실현을 통해 가능하다고 제안했으며, 이러한 결과는 Emmons(2003)의 Big Four와 내용상으로 유사하다. 하지만

삶의 의미의 원천은 문화나 연령 등에 따라 우선순위나 내용 영역에서 차이가 있을 것으로 예상되므로 국내에서도 추가적인 연구가 필요할 것으로 판단된다.

### 삶의 의미의 측정 및 경험적 연구

앞서 언급했듯이 삶의 의미의 유형은 전반적 삶의 의미와 상황 특정적 의미로 구분될 수 있고, 각 의미 유형에 대해 초월적 의미와 개인적 의미가 있을 수 있다. 그러나 지금까지의 연구에서는 삶의 의미의 유형을 명확하게 구분하지 않고 모호하게 언급한 채 이루어진 경우가 많았다. 이에 본고에서는 삶의 의미의 유형에 따라 이를 측정할 수 있는 도구와 경험적 연구 결과를 살펴봄으로써 삶의 의미에 대한 연구들이 어떻게 진행되어 왔는지 개관하고, 삶의 의미가 정신건강에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보자 한다.

#### 전반적 삶의 의미

전반적 삶의 의미에 대한 연구는 초월적 의미의 관점보다는 개인적 의미의 관점에서 연구들이 이루어져 왔기 때문에 후자에 대한 연구를 중심으로 살펴보자 한다.

전반적 삶의 의미에 대한 개인적 의미는 인생 전반의 방향, 기본적인 신념체계 그리고 중요한 인생 목표의 측면에서 개인이 삶의 의미와 가치를 부여하는 것이다. 이를 측정하는 도구 중에서 가장 광범위하게 사용되어 온 척도로는 삶의 목적 척도(Purpose in Life test: 이하 PIL)가 있다(Crumbaugh & Maholick, 1964). PIL은 Frankl의 개념을 측정하기 위해 고안된

척도로서 개인이 경험하는 삶의 의미감 혹은 목적의 정도를 평가한다. PIL은 7점 척도이며 20문항으로 구성된다. 그러나 PIL은 사회적 바람직성과의 높은 상관으로 인해 비판이 제기되었고(Braun & Dolmino, 1978), 죽음에 대한 공포와 자유, 자살과 같은 다른 개념들이 혼합되어 있거나, 우울을 간접적으로 반영한다는 점에서 타당도에 대한 의문이 제기되었다 (Yalom, 1980). 또한 요인분석 결과에서도 행복 요인으로 해석 가능한 차원이 산출되면서 비판을 받고 있다(McGregor & Little, 1998).

이러한 한계로 최근에 많이 사용되는 척도로는 Battista & Almond(1973)가 개발한 인생 관점 지표(Life Regard Index: 이하 LRI)가 있으며, 국내에서는 심미성(2006)이 변안한 척도가 많이 사용되고 있다. LRI는 삶의 의미를 ‘삶에 대한 긍정적인 관점’이라고 조작적으로 정의하고, 삶의 의미를 체계(framework)와 실현(fulfillment)이라는 두 요인으로 구분했다. 여기에서의 체계는 자신의 삶에 대해 어떠한 체계와 철학을 갖고 있는지를 나타내고, 실현은 그러한 삶의 체계에 맞추어 자신의 삶을 살고 있는지에 대한 인식을 나타낸다. 그러나 실현은 정서적 요소가 많이 포함되어 있어 스트레스, 우울, 희망과의 상관이 과장될 가능성이 있기 때문에 경험적 연구에서는 인생관점지표-체계를 단독으로 사용하는 경향이 있다(심미성, 2006). LRI는 3점 척도이며 28문항으로 구성된다.

다음으로는 통합감 척도(Sense of Coherence Scale: 이하 SCS)를 들 수 있다(Antonovsky, 1987). SCS에서는 삶의 의미를 삶을 바라보는 일반적인 방식으로 정의하면서, 세 가지 구성요소를 제안했다. 첫째는 이해력(comprehensibility)으로, 개인이 내적 경험이나

외적 환경을 얼마나 예측가능하며 이해할 수 있다고 느끼는지, 둘째는 관리력(menageability)으로 개인이 환경의 요구에 대처하기 위해 개인적·사회적 자원을 얼마나 잘 관리할 수 있는지, 셋째는 의미있음(meaningfulness)으로 사람들이 고통스러운 경험에 대해 얼마나 도전하고 관여를 할 만한 가치가 있다고 생각하는지를 측정한다. 삶의 의미를 측정하기 위해서는 세 가지 요인을 모두 사용하기도 하고 의미있음과 관련된 요인만 선택해서 사용하는 경우도 있다. SCS는 7점 척도로 29문항으로 구성된다.

또한 최근에 많이 사용되는 척도로는 삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire: 이하 MLQ)가 있으며(Steger et al., 2006), 국내에서는 원두리, 김교현, 권선중(2005)이 타당화 했다. MLQ에서는 삶의 의미를 인간 본연의 존재에 대한 이해와 중요성이라고 정의했으며, 인간이 자신의 삶의 의미를 정의할 때 미리 결정된 것은 없다는 상대적인 이론을 택했다. MLQ는 7점 척도이며 10문항으로 구성된다. 그리고 하위 영역은 의미를 추구하고자 하는 욕구와 동기인 ‘의미추구’와 삶에서 의미를 가지고 있다는 느낌인 ‘의미발견’으로 구분된다.

이러한 전반적 삶의 의미를 측정하는 도구는 표 1에 제시했다.

전반적 삶의 의미의 관점에서 삶의 의미를

측정한 경험적 연구를 살펴보면, 여러 연구들에서 전반적 삶의 의미를 가진 사람들이 더 큰 행복감과 만족감, 긍정 정서를 경험하는 것으로 일관되게 나타났다(Chamberlain & Zika, 1988; Debats, Van der Lubbe, & Wezeman, 1993; Steger et al., 2006). 또한 많은 연구들에서 전반적 삶의 의미는 우울과 부적상관이 관찰되었고(Bond & Feather, 1988; Harlow, Newcomb & Bentler, 1986; Klinger, 1977; Reker, 1997), 자살 사고 및 미래의 자살 행동 가능성과도 부적 상관이 나타났다(Edwards & Holden, 2001; Harlow et al., 1986). 국내에서도 중년부부를 대상으로 한 연구에서 전반적 삶의 의미가 우울변량의 51%를 설명하였고(신희석, 2000), 청소년을 대상으로 학교 생활 적응을 설명하는 요인을 알아본 결과 희망과 전반적 삶의 의미가 다른 보호요인들에 비해 더 큰 설명력을 보인다는 것을 발견했다(김택호, 2004). 노인을 대상으로 한 연구에서도 전반적 삶의 의미가 정신건강에 주요한 변인으로 나타났다(안영미, 2002). 또한 원두리, 김교현, 권선중(2005)은 전반적 삶의 의미가 높은 사람들의 성격적 특성을 연구했는데, 그 결과 전반적 삶의 의미가 높은 사람들이 삶에 만족하고 긍정정서를 느끼며, 성실하고 경험에 대해 개방적이며, 외향적이고, 타인을 배려하고 믿으며, 우울, 불안, 고독 및 신경증 성향이 낮은 것으로 나타났다.

표 1. 전반적 삶의 의미에 대한 측정 도구

측정 도구	연구자	하위요인	요인수	문항수
삶의 목적 척도(PIL)	Crumbaugh & Maholick (1964)	삶의 의미 및 목적	1	20
인생 관점 지표(LRI)	Battista & Almond, (1973)	체계, 실현	2	28
통합감 척도(SCS)	Antonovsky (1987)	이해력, 관리력, 의미있음	3	29
삶의 의미 척도(MLQ)	Steger et al. (2004)	의미추구, 의미발견	2	10

또한 최근에는 외상 또는 스트레스와 정신 건강의 관계를 전반적 삶의 의미가 조절 또는 매개함으로써 적응적인 대처 방식을 촉진한다고 보고되고 있다(Park & Folkman, 1997). 즉 사람들은 고통스러운 사건을 경험할 때 전반적 삶의 의미가 상실되는 경험을 하는데, 이에 대처하고자 의미를 재발견하려는 시도를 한다는 것이다(Bulman & Wortman, 1977). 홍미혜(1999)는 중년 여성을 대상으로 한 연구에서 생활사건 스트레스 수준은 낮지만 전반적 삶의 의미를 적게 가지고 있는 집단이, 생활사건 스트레스 수준은 높지만 더 많은 의미수준을 갖고 있는 집단보다 위기감 수준이 더 높다는 결과를 보여주었다. 즉 스트레스 사건 자체보다 전반적 삶의 의미 수준이 중년 여성의 위기감에 더 중요한 변인이었다. 또한 심미성(2006)의 연구에서는 전반적 삶의 의미가 스트레스 상황에서 우울을 낮추고 희망을 유지하도록 하는 등 스트레스의 완충자원으로서의 역할을 하는 것으로 나타났다. 송주연(2010)의 연구에서도 소아암 환아를 돌보는 어머니의 양육경험에서, 희망과 외상 후 성장의 관계를 전반적 삶의 의미가 완전 매개하는 것을 밝힌바 있다.

한편 전반적 삶의 의미를 의미추구와 의미발견으로 구분하여 연구한 결과를 살펴보면, Davis 등(2000)은 의미를 찾고자 했지만 의미를 발견하지 못했던 사람들이 의미를 발견했거나 아예 의미를 추구하지 않았던 사람들보다 더 많은 괴로움을 경험하며 적응 수준도 훨씬 좋지 못함을 보여주었다. 그러나 김보라와 신희천(2010)은 자아탄력성을 가진 개인이 외상 후 성장을 이루어내는 과정에서 의미추구와 의미발견의 매개효과를 확인했는데, 그 결과 의미추구와 의미발견은 각각 독립적으로 부분매개

효과를 가지는 것으로 확인되었고, 또한 의미추구-의미발견 간 순차적 과정의 간접효과도 유의미한 것으로 나타났다. 이는 자아탄력성을 가진 개인이 의미추구 과정, 의미발견 과정, 그리고 의미추구가 의미발견으로 이어지는 과정에서 각각 독립적으로 성장을 경험할 수 있다는 것을 의미한다.

이렇듯 전반적 삶의 의미와 정신건강의 관련성은 꾸준히 제기되어 왔으며 적응이나 대처에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다.

#### 상황 특정적 의미와 의미부여

상황 특정적 의미에 대해서도 초월적 의미와 개인적 의미에 대한 설명이 가능하지만 초월적 의미에 대한 연구는 많지 않으므로 개인적 의미의 관점에서 연구를 살펴보자 한다.

상황 특정적 의미에 대한 개인적 의미는 개인이 특정한 상황이나 특정한 사건에 부여한 의미로, 독특한 상황적 맥락에서 그 사건이나 상황에 대해 의미를 발견하는 것이다.

우리의 삶은 수많은 사건들로 이루어져 있기 때문에, 특정한 맥락에서 발생하는 사건에 대해 어떤 의미를 부여하느냐가 이후의 대처 과정과 적응에 영향을 미칠 수 있다. 특히 고통이 의미에의 욕구를 자극한다고 했을 때(Baumeister, 1991), 그 의미는 전반적 삶의 의미를 뜻할 수도 있고, 또는 그 고통을 어떻게 해석하는가를 뜻하는 상황 특정적 의미일 수도 있다. 즉 전자의 경우에는 사람들이 고통을 경험하더라도 전반적 삶의 의미, 즉 삶을 살아가는 이유가 무엇인지, 삶에서 중요한 가치와 목표가 무엇인지를 자각하는 사람들은 고통에 더 잘 대처하고 적응할 수 있다는 의

미이다. 하지만 후자의 경우라면, 사람들이 고통을 경험할 때 그 고통에 대해 어떻게 평가하고 해석하느냐에 따라, 즉 상황 특정적 의미를 어떻게 부여하느냐에 따라 이후의 대처와 적응이 달라진다는 것이다.

그러나 현재까지 삶의 의미에 대한 연구들은 대체로 전반적 삶의 의미의 맥락에서 이루어져 왔다. 특히 스트레스에 대한 적응적인 대처과정으로서 삶의 의미의 매개 및 조절효과를 밝힌 연구들에서도, 삶의 의미는 구체적인 사건에 대한 상황 특정적 의미보다는 전반적 삶의 의미인 경우가 많았다(송주연, 2010; 심미성, 2006; 조하, 2008). 왜냐하면 전반적 삶의 의미는 결과 변인이라는 점에서 측정 가능한 척도들이 많이 개발되어 있는 반면, 상황 특정적 의미는 과정 변인이기 때문에 이를 측정할 수 있는 척도가 거의 부재하기 때문이다. 제한적으로나마 Craver, Scheier와 Weintraub(1989)가 개발한 대처방식질문지의 '긍정적 재해석'이라는 하위요인이 상황 특정적 의미를 측정하는 도구로 사용되고 있기는 하나, 단지 2문항으로 측정한다는 점에서 타당도의 문제 가 제기될 수 있다. 또한 일부 연구에서 상황 특정적 의미를 인터뷰, 글쓰기와 같이 질적인 방법으로 측정하기는 하나 그러한 방식이 상황 특정적 의미를 특정적으로 측정하는지는 논란의 여지가 있다.

이런 점에서 삶의 의미를 전반적 삶의 의미와 상황 특정적 의미로 구분한다고 했을 때, 상황 특정적 의미에 대해서는 경험적인 연구들이 아직 충분히 이루어지지 못한 상태이다. 그러나 스트레스의 보호요인으로서 삶의 의미 뿐만 아니라 스트레스에 대한 대처로서의 삶의 의미, 특히 사건에 대한 평가와 해석을 뜻하는 상황 특정적 의미의 독자적인 역할이 강

조되면서 Park와 Folkman(1997)은 '의미부여모형(meaning making model)'을 제안했다.

의미부여모형에서는 삶의 역경이나 위기에 적응적으로 대처하기 위해서는 그 사건의 의미를 발견하고 재평가하는 의미부여 과정이 중요함을 언급하고 있다. Park(2010)에 의하면 사람들은 기본적으로 자신의 경험을 해석하는 개인만의 인지적 틀이나 지향적 체계인 전반적 삶의 의미를 가지고 있으며, 이러한 전반적 삶의 의미를 위협하는 잠재적인 스트레스 사건에 직면했을 때 그 사건을 나름대로 평가하게 된다. 이 때 사건에 대한 최초의 평가가 기준의 전반적 삶의 의미와 불일치하는 정도에 따라 개인은 자신이 처한 사건을 스트레스로 지각하게 되며, 이러한 불일치에서 발생한 스트레스가 의미부여 과정을 시작하도록 한다. 따라서 개인은 의미부여 노력을 통해 평가된 상황 특정적 의미와 전반적 삶의 의미의 불일치를 감소시키고, 삶에 대한 가치와 세상에 대한 유의미성을 회복하게 된다. 이러한 과정이 성공적일 때, 개인은 보다 적응적인 대처방식을 선택하고 스트레스 상황에 대해서도 적응적인 수준에 도달하게 된다. 이렇듯 상황 특정적 의미는 일시적인 평가이기 보다는, 사건에 대한 초기 평가, 평가된 의미와 전반적 삶의 의미의 불일치, 의미부여 노력, 의미부여 결과, 사건에 대한 적응을 포함하는 지속적인 과정과 결과를 말한다.

이 중에서도 가장 중요한 심리적인 과정은 '의미부여(meaning making)'이다. 여기에서 언급된 의미부여는 상황 특정적 의미의 일부로, 사람들이 사건을 수정하거나 재평가하는 적극적인 과정을 말한다(Taylor, 1983). 이는 동화(assimilation) 또는 조절(accommodation)의 과정과 유사한 것으로, 개인은 상황에 대한 의미평가

를 변화시켜 기준의 전반적 삶의 의미에 동화시키거나, 신념이나 목표를 사건에 맞게 조절함으로써 의미부여에 성공하게 된다(Park & Folkman, 1997).

또한 의미부여는 내용적인 면에서 사건에 대한 이해(sense making)와 긍정적 측면의 발견(benefit finding)으로 구분된다(Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998). 먼저 사건에 대한 이해는 사건의 특성을 파악하여 개인의 인지적 체계에 통합함으로써 통제감을 회복하는 것이다. 즉 부정적인 사건이 발생했을 때 그 사건이 왜 발생했는지, 사건이 미친 영향이 무엇인지, 누가 또는 무엇이 사건을 해결하는데 책임이 있는지를 파악함으로써 자신에게 발생한 불행이나 외상적인 경험을 이해하고자 한다(Taylor, 1983). 한편 긍정적 측면의 발견은 부정적인 사건을 통해 얻은 것이 무엇인지를 나타내는 것으로, 성공적인 대처와 적응에 긍정적인 영향을 미치고 지각된 고통을 덜어줄 수 있다는 점에서 중요하다(Affleck & Tennen, 1996). 특히 상황을 되돌리기 어렵거나, 사건의 발생 자체를 통제하기 어려운 상황일수록 긍정적 측면의 발견은 더욱 중요한 역할을 한다(Mattlin, Wethington, & Kessler, 1990; Schussler, 1992).

종합해보면, 의미부여모형은 인생의 위기라고 지각되는 위협적인 사건이나 역경을 경험할 때 그 상황에 대해 어떤 의미를 부여하는지에 따라 개인이 어떻게 적응적으로 변해 가는지, 또는 이전의 기능 수준을 넘어서는 외상 후 성장과 같은 변화를 어떻게 경험하게 되는지를 설명하고 있다.

이러한 배경에서 상황 특정적 의미 또는 의미부여에 대한 경험적 연구를 살펴보면, 앞서 언급했듯이 상황 특정적 의미를 측정하는 척

도가 부재하기 때문에 연구마다 다양한 방식으로 측정되었다는 점은 한계점으로 보인다. 그러나 그 결과를 살펴보면 상황 특정적 의미 또는 의미부여가 적응 및 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

우선 Pennebaker의 일련의 연구에 의하면, 글쓰기를 통한 의미부여는 신체적 및 심리적 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 외상을 경험한 사람들을 대상으로 3일 간의 글쓰기 개입을 실시한 결과, 면역체계 기능이 향상되었고(Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988), 신체적 질병의 정도가 감소하면서 병원 방문이 감소했으며(Pennebaker & Beall, 1986), 학문적 성취가 향상되고, 실직 이후에 재고용을 시작하도록 했다(Spera, Buhrfeind, & Pennebaker, 1994). 또한 van Selm과 Dittman-Kohli(1998)의 연구에서도 글쓰기 개입을 통해 의미부여를 연구했는데, 사건에 대한 글쓰기를 실시한 경우, 개입 직후에는 부정정서가 증가되고 긍정정서가 감소되었지만 일정 시간이 경과된 후에는 부정정서를 유의미하게 덜 보고하고, 긍정정서를 더 많이 보고하는 것으로 나타났다. 이런 점에서 의미부여는 인지적인 처리과정이면서도 정서 상태에도 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 또한 Davis 등 (1998)은 가족의 상실을 경험한 사람들을 대상으로 연구했는데, 상실 후 12개월까지는 사건에 대한 이해가 고통의 감소를 예측하는 반면, 상실 후 13~18개월 이후에는 긍정적 측면의 발견이 고통의 감소를 예측하는 등 의미부여의 내용적 측면의 차별적 역할을 보여주었다.

이렇듯 상황 특정적 의미, 특히 의미부여의 과정에 대한 경험적인 지식은 초기 단계이지만, 의미부여가 어떻게 사건에 통합된 구조를 부여하고 부정적인 것을 긍정적으로 변화시킬

으로써 적응을 향상시키는지 그 과정에 대해서 탐색하는 것은 향후 과제로서 매우 중요하다고 하겠다.

### 초월적 의미

전반적 삶의 의미와 상황 특정적 의미에 대해서는 각각 초월적 의미와 개인적 의미를 부여할 수 있는데, 개인적 의미에 대해서는 앞서 살펴보았으므로 지금부터는 초월적 의미에 대한 연구를 살펴보자 한다.

초월적 의미는 삶이 자신에게 부여한 의미, 즉 자신이 믿고 있는 어떤 초월적인 힘 혹은 존재로부터 부여받은 의미로 정의할 수 있다. 초월적 의미는 전반적 삶의 의미와 상황 특정적 의미 모두에 있을 수 있지만, 지금까지의 연구에서는 전반적 삶의 의미에 대한 초월적 의미에 대한 연구들이 이루어지고 있다.

초월적 의미를 측정하는 도구로는 Mascaro 와 Rosen(2006)이 개발한 영적 의미 척도 (Spiritual Meaning Scale: 이하 SMS)가 있으며, 국내에서는 심미성(2006)이 번안한 척도가 자주 사용되고 있다. SMS는 5점 척도로 15문항으로 구성되며, ‘인생 자체의 의미 지각’과 ‘초월적 힘의 인식’이라는 두 개의 요인으로 이루어져 있다.

지금까지의 삶의 의미에 대한 연구들은 대체로 개인적 의미를 중심으로 이루어져왔기 때문에 초월적 의미에 대한 연구들은 상대적으로 많지 않다. 그러나 초월적 의미가 개인적 의미를 넘어서는 독자적인 구성개념임을 보여주는 연구들이 제안되고 있다.

Mascaro 등(2004)은 삶의 의미가 우울이나 불안과 부적으로 관련되고, 희망과는 정적으로 관련됨을 보여주었을 뿐 아니라, 개인적

의미와 암묵적 의미를 통제하고도 초월적 의미의 추가적인 설명량이 있음을 보여주었다. 즉 초월적 의미가 다른 삶의 의미 유형과는 다른 고유한 개념이라는 것이다. 또한 Mascaro 와 Rosen(2006)의 연구에서는 개인적 의미와 초월적 의미 중 초월적 의미만이 우울과 관련하여 스트레스를 완충하는데 유의미한 것으로 나타났고, 심미성(2006)의 연구에서는 초월적 의미와 개인적 의미가 모두 스트레스의 완충 자원으로서 스트레스와 우울, 희망간의 관계를 중재하는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 통해 초월적 의미는 개인적 의미와 유사하거나 혹은 더 큰 정도로 정신건강에 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

조하(2008)의 연구에서는 중대한 생활사건 스트레스와 일상적 생활사건 스트레스가 자살사고에 미치는 영향을 삶의 의미가 매개 또는 중재하는지를 검증하였다. 먼저, 중대한 생활사건 스트레스와 자살의 관계에서는 개인적 의미와 초월적 의미가 각각 매개효과를 보이는 것으로 나타났고, 개인적 의미와 초월적 의미를 동시에 고려했을 때에는 초월적 의미에서 자살사고로 이어지는 경로만이 유의미했다. 이러한 결과는 중대한 생활사건 스트레스로 인한 초월적 의미의 손상이 개인적 의미의 손상보다 자살사고에 더 치명적인 결과를 초래할 수 있음을 보여주는 결과이다. 한편 일상적 생활사건 스트레스와 자살 사고의 관계에서 개인적 의미와 초월적 의미의 조절효과를 검증한 결과에서는 둘 다 유의미한 조절효과를 보이는 것으로 나타났다. 이는 스트레스가 자살사고의 관계에서 개인적 의미와 초월적 의미가 보호요인일 수 있다는 것을 의미한다.

이러한 연구 결과들을 볼 때, 초월적 의미

가 정신건강에 영향을 미칠 뿐 아니라 독자적인 역할을 하는 것으로 보인다. 하지만 지금 까지의 삶의 의미에 대한 연구에서 초월적 의미의 중요성이 간과되어 왔으므로 이에 대한 추가적 연구가 필요할 것이다.

### 삶의 의미의 치료적 적용

삶의 의미는 고통을 바라보는 태도를 변화시킬 뿐만 아니라 안녕감 그 자체를 의미한다는 점에서 그 동안 많은 연구들이 이루어져 왔다. 그러나 삶의 의미를 어떻게 증진시킬 수 있는지에 대한 치료적 전략은 Frankl의 의미치료를 제안한 이후로 많은 논의들이 진행되지는 못한 실정이다. 이에 삶의 의미를 심리치료에 적용하기 위한 이론적 기반으로서 Frankl의 의미치료에 대해 살펴보고, 최근 들어 삶의 의미에 대한 중요성이 강조되면서 논의가 진행되고 있는 Wong의 의미중심치료, 그리고 인지행동치료의 제 3의 흐름으로 삶의 의미와 유사한 개념인 ‘가치(value)’를 강조하고 있는 Hayes의 수용전념치료를 중심으로 삶의 의미를 치료에 어떻게 적용할 수 있을지 논의하고자 한다.

#### Frankl의 의미치료

Frankl은 나치의 강제수용소라는 극도의 공포와 긴장 상태에서의 인간 실존에 대한 체험을 바탕으로 의미치료를 체계화했다. 의미치료는 인간의 실존을 근원적으로 이해하고 해석하여, 인간이 무의미 상태 또는 실존적 공허로부터 벗어나 삶의 의미와 목적을 발견하고 실존에 대한 자유와 책임을 깨닫도록 도와

주는 치료 이론이다.

의미치료에서는 인간의 실존을 자유 의지, 의미를 찾으려는 의지, 삶의 의미를 중심으로 파악한다(Wong, 1998b). 먼저 자유 의지는, 어떤 조건을 피할 수 있는 자유가 아니라 어떤 조건하에 있더라도 그것에 대해 자신의 태도를 결정할 수 있는 자유를 말한다. 즉 인간은 주어진 조건에 굴복하기보다는 그러한 상황과 맞서는 자유를 가지고 있으며 정신적으로나 영적으로 자신이 어떻게 되는가를 결정할 수 있는 존재라는 것이다(Frankl, 1967; Wong, 1998b).

다음으로 의미에의 의지는 인간의 가장 기본적인 동기로서, Freud학파의 ‘쾌락에의 의지’ 또는 Adler학파의 ‘권력에의 의지’와 대조적으로 사용된다. 즉 의미치료에서 쾌락은 의미를 통해 얻을 수 있는 결과이며, 권력은 의미추구의 수단이다. 이런 점에서 의미에의 의지는 쾌락이나 권력을 넘어서는 가장 인간적인 현상이며, 이러한 의미에의 의지를 통해 인간은 강제수용소와 같은 최악의 상태에서도 자신의 삶을 결정할 수 있다(Frankl, 1967; Wong, 1998b).

마지막으로 삶의 의미는 창조적 가치, 경험적 가치, 그리고 태도적 가치의 탐색을 통해서 발견할 수 있다(Frankl, 1959; Wong, 1998b). 창조적 가치는 행동에 의해 실현될 수 있는데, 무엇을 달성하거나 성취하고자 하는 행위를 통해서 의미를 발견하는 것이다. 경험적 가치는 자신이 직접 창조해내지는 않지만 타인이 창조한 것을 경험함으로써 가치로움을 느끼는 것을 말한다. 즉 선이나 진리, 아름다움을 체험하거나 자연과 문화를 체험하고, 혹은 사랑을 통해서 타인을 체험할 수 있고 자신의 본질을 이해할 수 있다. 태도적 가치는 바꿀 수

없는 운명이나 고통에 대해 어떤 태도를 취하느냐와 관련된 선택을 통해서 의미를 발견하는 것이다. 이렇듯, 인간은 세 가지 가치, 즉 창조를 통해 세계에 주는 것, 경험에 의해서 세계로부터 얻는 것, 세계에 대해 취하는 태도, 즉 고통에 대처하는 태도에 따라서 삶의 의미를 발견하게 된다.

의미치료는 여러 학파의 치료 기법에 개방적이다. 즉 Frankl은 여러 학파의 치료 기법을 사용할 뿐 아니라 역설적 의도, 반성 제거법, 소크라테스식 대화법, 태도의 수정 등의 다양한 기법을 활용하고 있다. 그러나 사실상 의미치료에서는 어떤 기법이나 방법보다도 치료자와 내담자 두 사람의 관계, 즉 ‘참만남’의 관계를 중요하게 여긴다. 이러한 실존적 만남을 통해 내담자는 자유, 선택, 책임, 그리고 자기초월과 같은 인간적 본성을 자각함으로써 삶에서 의미를 추구하게 된다. 따라서 상담자의 역할은 내담자에게 특별한 의미가 무엇이라고 말해주는 것이 아니라 있는 그대로의 자신을 이해하고 삶의 전체성 속에서 삶의 가치와 의미를 인식하도록 돋는 것이다(이형득, 2005).

결국 Frankl의 의미치료는 인간의 자유의지, 책임, 영성을 강조하고, 인간이 스스로의 힘으로 상실한 실존을 되찾고 삶의 의미를 추구하는 것이 중요함을 역설하면서 이전의 심리치료와는 달리 인간의 긍정성을 강조했다. 또한 기법이나 기술보다는 치료자와 내담자의 관계를 강조했다는 점에서 기계적인 치료관계를 인간적인 관계로 이끄는데 큰 기여를 했다고 볼 수 있다(이형득, 2005).

그러나 의미치료는 공식적인 이론이나 완결된 체계가 아니라, 적응과 생존에서 의미의 중요한 역할에 중점을 둔 치료적 접근이다

(Wong, 1998b). 그러다보니 의미치료의 원리는 철학적 용어나 비유로 기술되는 경우가 많고, 이러한 모호함으로 인해 과학적 분석이 불가능하다는 비판이 제기되었다(Patterson, 1986; Yalom, 1980). 특히 Frankl이 말한 삶의 의미는 심리적 차원이기 보다는 초월적 의미가 강하고, 특히 가치와 영성을 지나치게 강조하다보니 치료 회기도 대체로 의미치료의 철학과 가치를 교육하는 식으로 진행되었다. 물론 의미와 가치가 상담에서 중요한 고려점으로 받아들여지고 있지만, 영성과 가치의 강조는 과학적 분석이나 체계적인 연구가 불가능하다는 점에서 제한적일 수 있다(Patterson, 1986).

#### Wong의 의미중심치료

Wong(1998b)은 Frankl의 의미치료에 대한 철학적 견해를 받아들이면서도 이를 확장하여 의미중심치료(Meaning-Centered Counseling)를 제안했다. 즉 의미치료가 철학적이며 영적인 접근을 강조했다면, 의미중심치료에서는 실존주의 심리학과 인지행동치료를 결합한 심리학적인 접근을 강조하고 있다.

의미중심치료에서는 진정한 성장과 변화를 주어진 상황의 의미에 대한 이해와 수용, 개인의 존재 가치에 대한 자기 또는 사회적 타당화, 그리고 가치있는 삶의 목표의 추구와 실현이라고 가정하고 있다. 또한 치료 목표로서, 내담자가 자신의 고통의 이유와 원인을 더 깊게 이해하도록 하고, 만족스럽고 풍요로운 삶을 위해서 긍정적인 의미를 발달시키도록 돋는다. 또한 의미있는 삶의 목표를 달성하는 과정에서의 내적·외적 장애물을 어떻게 극복하는지, 고통, 외로움, 불안과 같은 삶의 현실에도 불구하고 삶을 살아나가는 방법 등

을 배우도록 한다. 그리고 의미 실현의 과정을 촉진하기 위해서 치료자 혹은 의미있는 관계를 통해 사회적인 타당화를 얻도록 도와준다.

이러한 치료 목표를 위해 다양한 치료적 기법을 활용한다. 경청, 공감, 도전, 문제 해결과 같이 다른 심리치료와 유사한 기법을 사용하지만, 다음에 제시되는 기법들이 의미 타당화에서 특히 중요하다. 먼저, 문제를 전체적인 맥락에서 바라보는 것이다. 즉 내담자의 문제를 현재와 전체 삶의 맥락에서 바라봄으로써, 문제에 대한 협소한 조망으로부터 벗어나서 전체적인 시야를 갖고, 보다 합리적이고 낙관적으로 문제를 바라보도록 한다. 다음으로는 귀인의 탐색을 통해 원치 않는 사건이 왜 발생하게 되었는지에 대한 인과적 귀인과 자신의 행동에 대한 이유와 목적을 뜻하는 실존적 귀인 이면에 있는 논리를 이해하도록 한다. 이를 통해 부정적인 귀인을 적응적인 것으로 재훈련할 수 있다. 또한 현재 문제에 대한 규명을 위해 과거를 회고하는 방법도 있다. 생애 회고는 과거를 바라보는 체계적인 방법으로, 삶의 이야기에 대한 글쓰기를 통해 긍정적인 의미를 발견할 수 있으며, 자기 수용, 자기 확인, 자기 통합을 이를 수 있다. 그밖에도 그림이나 질문을 사용하여 가상의 선택을 하도록 함으로써 사람들에게 자신이 결정한 결과에 대해 책임감을 갖도록 한다. 또한 마술적 사고를 통해 현재의 상황을 초월해서 새로운 가능성을 고려하도록 하거나, 개인적 의미 척도를 작성하도록 한다.

이러한 과정을 통해 성공적인 의미중심치료가 이루어진다면 내담자는 다음과 같은 결과를 얻게 된다: (1) 현재 문제, 자신의 가치와 의미체계에 대한 깊은 이해, (2) 매일의 활동

과 현재의 삶의 상황에 대한 긍정적 의미의 자각, (3) 자신에게 국한된 관심을 초월한 핵심적인 가치의 발달, (4) 보다 현실적이고 의미있는 삶의 목표의 설정, (5) 삶의 문제에 대처하고 의미있는 목표를 성취하기 위한 효과적인 방법의 개발, (6) 주요한 삶의 과제에 대해 집중하고 열정적인 태도를 갖는 것, (7) 의미의 타당화, 즉 자신의 한계와 실패의 수용, 자신의 긍정적 측면에 대한 확신, 그리고 개인에게 실존하는 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 일관되고 의미있는 자기로 통합하는 것, (8) 정신 및 신체적 건강의 향유.

의미중심치료는 현재 공식화된 이론이나 치료체계는 아니다. 단지 심리적 적응과 개인적 성장의 과정에서 개인적 의미의 주요한 역할을 강조하는 개념적 모델이다. 그러나 의미중심치료는 문제에 초점을 맞추기보다 성장을 지향하며, 성장과 실현에 대한 인간의 잠재력에 관심이 있다. 또한 인간이 삶의 목표를 달성하고자 한다면 많은 고통스러운 문제들이 사라지거나 혹은 견딜 수 있게 된다고 강조하고 있다. 이러한 입장은 실존주의 심리학과 유사하지만, 치료에서는 다양한 인지적 전략을 활용한다는 점에서 전통적인 치료와는 다른 차별성을 갖는다고 하겠다(Wong, 1998b).

#### Hayes의 수용전념치료

다음으로 인지행동치료의 제 3의 동향이라고 할 수 있는 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy)는 기존의 심리치료의 관심이었던 증상의 완화를 넘어서서 자신이 원하는 삶의 방향, 즉 ‘가치(value)’에 따라 살아가도록 돕는 치료 이론이다.

수용전념치료에서는 심리적 고통이 부정적

인 사적 경험 자체보다는 통제 전략에 의해서 생기는 경험 회피의 과정에서 비롯된다고 본다. 여기서 경험 회피란 자신의 특정한 사적 경험에 접촉하지 않고 사적 사건들의 형태나 빈도 또는 그것이 발생된 상황들을 바꾸려고 할 때 생기는 현상으로, 사적 경험은 그 자체로 해롭지는 않으나 의도적인 통제 노력에 의해서 역설적으로 증가될 수 있다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999).

이러한 사적 경험에 대한 통제 노력으로 인해 인간은 ‘실재의 고통(pain of presence)’, 즉 없어졌으면 하고 바라지만 실제로 존재하는 문제들로 인해 고통을 겪게 된다. 이에 수용 전념치료에서는 개인의 통제 의제를 버리고 사적 경험들을 있는 그대로 온전히 경험하는 심리적 수용의 과정을 주요한 치료 기제로 보았다. 더 나아가 수용전념치료에서는 실재의 고통과는 다른 종류의 고통으로 ‘부재의 고통(pain of absence)’을 언급하고 있다. 이는 실재의 고통으로 인해 원하는 삶의 살지 못함으로써 야기되는 고통으로, 실재의 고통을 차단하려고 애쓸수록 삶의 방향과 멀어지게 됨을 강조하고 있다.

따라서 우리가 무엇을, 왜 수용할 것인가라는 질문에 수용전념치료는 자신이 원하는 삶의 방향으로 살아가기 위해서 가치와 부합하는 삶과 관련된 모든 경험들을 기꺼이 경험하도록 안내한다(Dougher, Auguston, Markham, & Greenway, 1994). 즉 우리가 두려워하는 심리적 장애물들에 직면하기 위해서는 그렇게 하는 목적이 필요한데, 그 목적이 ‘가치’라는 것이다.

이러한 수용전념치료의 ‘가치’의 개념은 삶의 의미, 특히 개인이 원하는 삶의 방향을 뜻한다는 점에서 ‘전반적 삶의 의미’와 유사한

개념이라고 볼 수 있다. 즉 ‘가치’는 선택한 삶의 방향이고, 다양한 삶의 영역에서 자신의 삶이 어떻게 실현되기를 바라는지를 나타낸다. 또한 가치의 방향으로 살아간다는 것은 좋은 느낌을 느끼는 것(feeling good)이 아니라 좋은 삶을 사는 것(living good)이다(Hayes & Smith, 2005/2010). 이러한 맥락에서 ‘가치’는 ‘전반적 삶의 의미’와 유사하며, 삶의 의미는 ‘가치’를 포함하는 더 큰 개념이라고 볼 수 있다.

수용전념치료에서는 ‘가치’를 확인하기 위해 다양한 행동과제, 비유, 연습들을 사용한다. 특히 장례식 추도문 및 비문 상상하기 등의 방법은 죽음의 순간을 떠올리고 인간의 유한성을 자각함으로써 삶의 방향에 대한 실존적 자각을 할 수 있다는 점에서 실존주의의 흐름과 유사하다고 볼 수 있다. 또한 가치평정 기록지와 같은 방법은 다양한 삶의 영역에서 개인이 중요하게 여기는 가치를 기록하고 그러한 가치와 얼마나 일치된 삶을 살아가는지를 확인해 봄으로써, 중요한 삶의 영역에서 가치와 부합하는 삶을 살지 못할 때 부재의 고통을 겪게 된다는 사실을 자각하게 한다. 하지만 수용전념치료에서도 심리적 수용에 대한 실증적 연구들은 이루어진 반면, 가치에 대한 연구는 제한적이라는 점에서 이를 보완할 수 있는 다양한 연구와 치료 기법들이 필요할 것이다.

## 삶의 의미의 임상적 함의

삶의 의미에 대한 여러 연구와 치료 이론을 개관해 본 결과, 삶의 의미는 인간의 심리적 적응과 안녕감에 긍정적인 영향을 미치며, 치료적으로도 다양한 개입이 가능하다는 점에서

임상적으로 중요하다고 볼 수 있다.

먼저, 삶의 의미는 고통에 대한 태도를 변화시킬 수 있다는 점에서 중요하다. 지금까지의 심리학 연구는 인간의 부정적인 측면을 개선하는 것에 대해 중점을 두어왔다(Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, & Vohs, 2001). 이러한 맥락에서 삶의 의미에 대한 연구 역시 사람들이 불행, 외상, 부정적인 사건에 직면했을 때 삶의 의미가 어떠한 도움을 주는지에 대해 초점을 맞추면서 시작되었다. 대표적으로 Frankl (1959)은 변화시킬 수 없는 상황이나 고통, 더 나아가 죽음에 직면했을 때에도 삶이 의미 있다고 지각하는 사람들은 삶을 더 만족스럽게 살아간다고 보았다. 이러한 관점에서 삶의 의미는 불행이나 외상, 부정적인 사건을 겪더라도 그 고통감의 영향을 완충함으로써 인간을 보호할 수 있으며, 고통에 대한 태도와 더 나아가 삶 자체에 대한 태도를 변화시킬 수 있다는 점에서 중요하다.

또한 삶의 의미는 부정적인 것을 완화할 뿐 아니라 긍정적인 것을 강화하는데 더욱 강력한 힘이 있다. 행복, 충만감, 다산성, 다른 형태의 긍정적인 안녕감은 긍정심리학의 필수적인 초점이며, 삶의 의미는 이 모든 것을 통합한다(Baumeister & Vohs, 2002). 또한 삶의 의미는 안녕감과 긍정적인 관계가 있을 뿐만 아니라(Crumabaugh & Maholick, 1969; Reker, Peacock, & Wong, 1987; Reker & Wong, 1988), 그 자체로 가장 긍정적인 결과이다(Baumeister & Vohs, 2002). Ryff와 Singer(1998)는 ‘삶의 목표와 개인적 성장은 긍정적인 정신건강에 기여하는 요인’이기 보다는 사실상 그 특징을 정의하는 것이다’라고 제안하면서 삶의 의미는 단지 고통감을 감소시킨다는 사실을 넘어서서 안녕감이라는 본질 그 자체임을 강조하였다. 즉 고통,

외상, 병리, 불행이 부재할 때조차 삶의 의미가 부족하다면, 인간은 최상의 잠재력을 발휘할 수 없다는 것이다. 이런 점에서 삶의 의미는 긍정적인 인간으로서 기능하는데 핵심적인 요인일 뿐 아니라 안녕감 그 자체를 의미할 수 있다.

게다가 최근에는 인간의 고통이나 불행을 극복하기 위한 효과적인 대처 전략으로서 삶의 의미, 특히 상황 특정적 의미가 연구되고 있다. 인간은 적극적으로 세상을 구성해 나가는 존재이다. 즉 삶에서 부정사건을 경험하게 되면, 그 사건을 이해하기 위해 사건을 적극적으로 해석하고 평가하면서 의미를 부여해나간다. 또한 King과 Pennebaker(1998)는 부정정서를 느끼더라도 고통스러운 사건에 대해 의미를 찾게 되면 개인적 성장과 자기실현적 안녕감이 촉진된다고 보았다. 즉 부정사건을 어떻게 해석하고 어떤 의미를 부여하는지에 따라 부정사건을 경험한 이후에 이전의 기능을 상실하기도 하고, 혹은 이러한 경험을 통해 성장에 이르기도 한다는 것이다. 따라서 역경이나 고통에 대한 평가나 해석을 변화시키는 상황 특정적 의미에 대한 개입을 통해 효과적인 적응과 스트레스의 극복이 가능할 것이다.

더 나아가 삶의 의미를 강조하는 치료를 통해 심리치료가 가진 치료적 효과를 증대시킬 수 있을 것이다. 심리치료는 인간이 고통으로부터 벗어나 자신이 원하는 삶의 방향에 따라 더욱 행복하고 의미있는 삶을 살 수 있도록 기여해왔다. 특히 최근에는 Wong의 의미중심 치료, Hayes의 수용전념치료와 같이 삶의 의미 혹은 가치를 전면에 내세우는 치료적 입장이 제기되면서, 증상이나 삶을 바라보는 태도가 변화되고 있다. 즉 내담자가 호소하는 증상을 단지 문제로 인식하고 이를 통제의 대상으로

여기기보다는 전체적인 삶의 맥락에서 자신이 원하는 삶을 살아가도록 돋는 것이 치료의 목표가 되고 있다. 따라서 가치와 의미의 상실로 인해 고통받고 있는 인간에게 삶의 의미에 대한 치료적 개입은, 고통에 대한 태도를 변화시킴으로써 고통 속에서도 살아야 할 이유를 자각하도록 도와주며, 삶을 보다 만족스럽고 훨씬 있게 한다는 점에서 시사하는 바가 크다고 하겠다.

마지막으로, 삶의 의미에 대한 연구는 궁정 심리학에 대한 조망을 확장하고 통합할 수 있다. 궁정심리학에 대한 비판 중 한 가지는 궁정심리학이 부정정서와 부정경험이 존재할 수 밖에 없는 현실과 그 이점을 간과하고 있다는 것이다(Wong, 2011). 아울러 궁정심리학에 대한 연구들이 '행복'을 중심으로 이루어지면서 궁정과 부정의 개념이 이분법적으로 구분되고 궁정의 개념만이 편향되어 강조되고 있다는 비판이 제기되고 있다. 그러나 인간의 삶은 고통과 행복이 공존할 수밖에 없다. 따라서 삶의 의미에 대한 연구와 논의는 삶을 부정적인 것과 궁정적인 것의 통합이라는 관점에서 바라보도록 하고, 궁정심리학의 영역을 인간의 성장에 대한 본질적인 물음으로 재위치시킴으로써 궁정심리학을 확장하고 통합하는데 기여할 수 있을 것이다.

## 논 의

지금까지의 논의를 바탕으로 삶의 의미에 대한 향후 연구의 활성화와 치료적 적용을 위해서 고려해야 할 점을 몇 가지 제안하고자 한다.

첫째, 삶의 의미에 대한 연구를 위해서는

그 정의와 유형 등에 대한 개념적 합의가 선행되어야 할 것이다. 지금까지는 학자마다 삶의 의미를 다양하게 정의해왔고, 그 유형에 대해서도 사실상 합의가 이루어지지 못했다. 이에 본고에서는 삶의 의미가 무엇인지 사전적 정의를 기반으로 다양한 학자들의 견해를 통합하고자 시도했다. 본고에서 제시한 이러한 정의와 유형은 하나의 제안일 수 있다. 이러한 시도를 시작으로 향후 삶의 의미에 대한 일관된 논의가 이루어지기를 기대한다.

둘째, 앞서 언급했던 것처럼 삶의 의미를 측정하는 도구는 다양하게 개발되어왔다. 하지만 그 문항들을 살펴보면 삶의 의미를 얼마나 추구하는지 혹은 얼마나 경험하는지의 정도만을 측정할 뿐 개인이 생각하는 삶의 의미가 무엇인지에 대해서는 알려주지 못한다. 다만 Wong(1998a)이 '이상적으로 생각하는 의미 있는 삶'이 무엇인지를 확인함으로써 개인적 의미 척도를 개발하였고, 이를 통해 사람들이 암묵적으로 생각하는 삶의 의미를 밝히고자 했다. 하지만 삶의 의미는 문화와 시대에 따라 달라질 수 있다. 이런 점에서 한국인이 생각하는 삶의 의미가 무엇인지 살펴보는 연구가 필요하지만 아직까지는 충분히 이루어지지 못했다. 이에 한국인이 삶의 의미에 대해 어떤 암묵적 이론을 갖고 있는지, 무엇으로부터 삶의 의미를 느끼는지 살펴보는 연구가 필요할 것이다.

셋째, 삶의 의미는 추상적이면서도 다차원적인 개념이므로 양적 연구만으로는 삶의 의미를 깊이 있게 탐색하기에 한계가 있다. DeVogler-Ebersole과 Ebersole(1985)은 삶의 의미를 자기 보고식 검사로 측정하는 데에 한계가 있음을 지적하면서, 사람들에게 자신의 삶의 의미에 대해 글을 쓰도록 한 후, 평정자가 그

글에 대해 삶의 의미 수준을 평정하도록 했다. 즉 삶의 의미에 대한 복잡성(complexity)과 개성화(individuality)의 정도가 어떠한지, 내용이 얼마나 구체적이고, 믿을 만하며, 실제적이고, 유의미한지, 또한 의미의 발달의 정도가 어떠한지에 따라 삶의 의미 수준을 평정하도록 한 것이다. 이렇듯, 삶의 의미에 대한 양적 측정치 뿐 아니라 질적인 측정치를 함께 사용할 때 삶의 의미에 대한 깊이 있는 평가가 가능하므로, 삶의 의미를 측정할 수 있는 다양한 질적 측정 방법들이 개발될 필요가 있다.

넷째, 삶의 의미에 대한 연구에서 상황 특정적 의미, 특히 의미부여에 대한 관심이 증가하고 있으나 이를 측정하는 도구는 아직 개발되지 않은 상태이다. 상황 특정적 의미는 스트레스 상황에 직면했을 때 이에 대해 평가하고 해석하는 자동적이고 의도적인 과정이며, 의미를 부여하는 노력에서부터 그 결과까지 포함하는 과정으로서의 개념이다. 그 중 의미부여는 사건을 이해하고 긍정적 측면을 발견하려는 의도적이고 적극적인 과정이며 대처 전략이라고 볼 수 있다. 하지만 의미부여를 측정할 수 있는 적절한 도구가 개발되어 있지 않아 질적으로만 측정하고 있는 실정이다. 따라서 외상이나 스트레스를 극복하는 과정을 명확하게 이해하기 위해서는 의미부여를 측정하는 양적 측정치가 개발될 필요가 있다.

다섯째, 삶의 의미와 긍정사건 또는 긍정정서의 관계에 대해서도 연구가 필요하다. 지금 까지는 부정사건을 경험할 때 이에 대한 대처로서의 삶의 의미, 또는 전반적인 삶의 의미와 안녕감의 관계에 초점을 둔 연구가 이루어 졌다면, 최근에는 삶의 의미와 긍정사건의 관계에 대한 연구들이 이루어지고 있다. King, Hicks, Krull과 Del Gaiso(2006)는 일이 잘 되고

있는 순간에도 의미를 경험할 수 있으며, 긍정경험도 초월적인 것으로 경험될 수 있다고 주장하면서 긍정경험의 중요성을 제안했다. 또한 긍정적인 삶의 경험이 의미의 개발되지 않은 영역이라고 제안하면서 긍정정서, 특히 향유와 같은 과정에 대한 연구가 필요하다고 언급했다. 이후 King과 Hicks(2009)는 생활사건이 삶의 의미에 미치는 영향을 연구하면서, 중대한 사건 중에서도 부정사건을 경험할 때 삶의 의미가 증가하지만, 중대한 긍정사건을 경험할 때 역시 삶의 의미가 증가한다는 사실을 보여주었다. 또한 긍정사건의 경우에는 의미발견(meaning detection)이, 부정사건에 대해서는 의미 구성(meaning construction)이 서로 다르게 관여됨을 보여주었다. 아직까지는 긍정사건, 긍정정서와 삶의 의미에 대한 연구는 시작 단계이지만, 삶의 의미는 고통을 통해 성장하기도 하지만 긍정적인 경험에 대한 향유를 통해서도 증가될 수 있으므로 앞으로의 연구에서 긍정사건이 삶의 의미에 어떤 영향을 미치는지 연구해 볼 가치가 있겠다.

여섯째, 삶의 의미의 여러 유형들간의 관계에 대한 탐색이 필요하다. 사람이 삶이 의미 있다고 경험하는 것은 이러한 삶의 의미의 유형들이 복합적으로 작용한 결과일 것이다. 아직은 삶의 의미의 유형에 대한 합의조차 이루 어지지 않은 실정이지만, 보다 정교한 연구를 위해서는 삶의 의미에 대한 정의와 유형에 대한 명확한 이해를 통해 여러 유형들 간의 관계를 밝히는 시도가 필요할 것이다.

마지막으로, 삶의 의미를 증진시키는 다양한 치료전략을 개발할 필요가 있다. 삶의 의미에 대한 연구는 결국 인간을 고통으로부터 보호할 뿐 아니라 삶을 더욱 풍요롭게 한다는 점에서 그 가치가 있다. 또한 삶의 의미는 인

간의 안녕감 그 자체를 의미하며, 삶의 의미의 증진을 통해 인간의 삶은 건강해질 수 있다. 따라서 앞서 언급했던 의미치료, 의미중심치료, 수용전념치료에 대한 발전적 논의를 통해 삶의 의미를 증진하는 다양한 치료 전략을 개발하기 위해 노력할 필요가 있다.

하지만 본 연구에는 몇 가지 제한점이 있다. 삶의 의미에 대한 논의들은 심리학 분야에서 뿐만 아니라 종교, 철학과 같은 학문분야에서도 논의가 이루어져왔다. 하지만 본 연구에서는 심리학적인 관점을 중심으로 다루었기 때문에 다른 분야에서의 논의를 제대로 반영하지 못했다는 한계점이 있다. 아울러 최근 들어 국내에서도 삶의 의미에 대한 연구들이 이루어지고 있지만 한국적 시각에서 삶의 의미를 어떻게 바라보아야 할 것인지에 대해서는 충분한 검토가 이루어지지 못했으므로, 향후 연구에서는 한국인이 생각하는 삶의 의미에 대한 논의가 필요할 것으로 보인다.

삶의 의미는 인간에게 삶의 본질에 대한 실존적 물음을 던진다. 피할 수 없는 고통, 불안, 외로움, 더 나아가 죽음이라는 유한성 속에서도 삶의 의미를 발견할 수 있다면, 인간이 왜 살아가야 하는지, 삶을 어떻게 살아가야 하는지에 대해 해답을 얻게 될 것이다. 삶의 의미에 대한 경험적 연구와 치료적 개입에 대한 생산적인 논의가 활성화됨으로써 인간의 삶을 더 깊이 이해하고 통합적으로 바라볼 수 있기 를 기대해 본다.

### 참고문헌

- 권석만 (2008). 긍정 심리학. 서울: 학지사.  
김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의

미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미 추구와 의미발견의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22, 117-136.

김택호 (2004). 희망과 삶의 의미가 청소년의 탄력성에 미치는 영향. *한양대학교 박사학위논문*.

송주연 (2010). 소아암 환아 어머니의 희망과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향. *가톨릭대학교 석사학위논문*.

신희석 (2000). 생의 의미 및 지각된 스트레스가 중년 주부의 우울 성향에 미치는 영향. *한양대학교 석사학위논문*.

심미성 (2006). 스트레스 완충자원으로서 삶의 의미의 역할. *가톨릭대학교 석사학위논문*.

안영미 (2002). 노인의 삶의 의미와 자아존중감 및 정신건강과의 관계 연구. *이화여자대학교 석사학위논문*.

원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미 척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. *한국심리학회지: 일반*, 12, 576-585.

이형득 (1985). 실존치료. *현대 상담 · 심리치료의 이론과 실제* (pp.173-225). 서울: 중앙적 성출판사

전경숙 (2010). 한국 중년의 안녕감: 행복과 삶의 의미에 대한 척도 개발 및 집단 간 비교. *중앙대학교 박사학위논문*.

정주리 (2007). 삶의 의미 발견 과정과 주관적 안녕감의 관계. *연세대학교 석사학위논문*.

조 하 (2008). 중대한 생활 사건 스트레스와 일상적 생활 사건 스트레스가 자살사고에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개 효과와 조절 효과. *아주대학교 석사학위논문*.

홍미혜 (1999). 생활사건 스트레스와 삶의 의미수준이 중년기 여성의 위기감에 미치는 영향.

서강대학교 석사학위논문.

- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899-922.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409-427.
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the good life: Growth memories in the lives of mature, happy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 203-217.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meaning of life*. New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.
- Bond, M. J., & Feather, N. T. (1988). Some correlates of structure and purpose in the use of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 321-329.
- Braun, G., & Dolmino, G. (1978). The purpose in life test. In O. K. Borus (Ed.). *The seventh mental measurements yearbook*. (p.656). Highland Park. NJ: Gryphon.
- Bulman, R. J., & Wortman, C. B. (1977). Attributions of blame and coping in the "real world": Severe accident victims react to their lot. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 351-363.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Measuring meaning life: An examination of three scales. *Personality and Individual Differences*, 9, 589-596.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 406-413.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). *Manual of instructions for Purpose in Life Test*. Lafayette, IN: Psychometric Affiliates.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561-574.
- 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., Van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index(LRI): A measure of meaning life.

- Personality and Individual Differences, 14, 337-345.
- DeVogler-Ebersole, K. L., & Ebersole, P. (1985). Depth of meaning in life: Explicit rating criteria. *Psychological Reports*, 56, 303-310.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Dougher, M. J., Auguston, E., Markham, M. R., & Greenway, D. E. (1994). The transfer of respondent eliciting and extinction functions through stimulus equivalence classes. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 62, 331-351.
- Ebersole, P., & DePaola, S. (1987). Meaning in life categories of later life couples. *Journal of Psychology*, 121, 185-192.
- Edwards, M. J., & Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 1517-1534.
- Emmons, R. A. (1997). Motives and goals. In R. Hogan, & J. A. Johnson (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp.485-512). San Diego, CA: Academic Press.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford Press.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp.105-128). Washington, DC: American Psychological Association.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to Logotherapy*. Boston, MA: Beacon Press.
- Frankl, V. E. (1967). *Psychotherapy and existentialism*. New York: Washington Square Press.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42, 5-21.
- Hayes, S. C. & Smith, S. (2010). *마음에서 빠져나와 삶속으로 들어가라*. (민병배, 문현미 역). 서울: 학지사. (원전은 2005에 출판)
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
- Hermans, H. J. M., (1989). The meaning of life as an organized process. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 26, 11-22.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2009). Detecting and constructing meaning in life events. *Journal of Positive Psychology*, 4, 317-330.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156-165.
- King, L. A., & Pennebaker, J. W. (1998). What's so great about feeling good. *Psychological Inquiry*, 9, 53-56.
- 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. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- 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 psychological research and clinical applications* (pp.27-50). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Little, B. R. (1998). Personal project pursuit: Dimensions and dynamics of personal meaning. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp.193-212). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Mascardo, N., & Rosen, D. H. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46, 168-190.
- Mascardo, 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.
- Mattlin, J. A., Wethington, E., & Kessler, R. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behavior*, 31, 103-122.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512.
- Morris, W. (1981). The American heritage dictionary of the english language. Boston: Houghton Miifflin.
- Park, C. L. & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115-144.
- 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.
- Patterson, C. H. (1986). *Theories of counseling and psychotherapy* (2nd ed.). New York: HarperCollins.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245.
- Reker, G. T. (1997). Personal meaning, optimism, and choice: Existential predictors of depression in community and institutional elderly. *The Gerontologist*, 37, 709-716.
- 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.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness & human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The

- structure of psychological well-being revised. *Journal of personality & Social Psychology*, 73, 549-559.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Schussler, G. (1992). Coping strategies and individual meaning of illness. *Social Science and Medicine*, 34, 427-432.
- Seligman, M. E. P. (2006). 긍정 심리학. (김인자 역). 서울: 물푸레. (원전은 2002에 출판)
- Spera, S., Buhrfeind, E., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and job loss. *Academy of Management Journal*, 37, 722-733.
- 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.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaption. *American Psychologist*, 38, 1161-1173.
- van Selm, M., & Dittman-Kohli, F. (1998). Meaninglessness in the second half of life: The development of a construct. *International Journal of Aging and Human Development*, 47, 81-104.
- Wong, P. T. P. (1998a). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp.111-140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wong, P. T. P. (1998b). Meaning-Centered Counseling. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp.395-435). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life. *Canadian Psychology*, 52, 69-81.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*, New York: Basic Books.

1차원고접수 : 2012. 5. 16.

수정원고접수 : 2012. 9. 3.

최종게재결정 : 2012. 9. 5.

## **A theoretical review with clinical implications for the meaning in life**

**Sun-Young Park**

**Seok-Man Kwon**

Department of Psychology, Seoul National University

Since Frankl proposed Logotherapy, a lot of research has focused on the meaning in life. More recently, as positive psychology emerged and there is an increasing interest in happiness, research in the meaning in life has been revisited from the perspective of psychological wellbeing. However, because the meaning in life is a vague and abstract concept, it has been variously defined by different scholars and there is no agreement on its types. This study attempted to integrate the concepts of meaning in life, based on the dictionary definition of meaning, and proposed types of meaning in life by reviewing literature on typology of meaning in life. Also, this study discussed why people pursue the meaning in life and what experiences lead people to think about it, and examined the influence of three types of meaning in ones' life on their mental health through the review of empirical studies. In addition, by examining the Logotherapy of Frankl, Meaning-Centered counseling of Wong, Acceptance-Commitment therapy of Hayes, it discussed the clinical implications that can be drawn from the meaning in life. Lastly, some suggestions were made for further research on the meaning in life.

*Key words : meaning in life, global life meaning, situation specific meaning, transcendental meaning, personal meaning, meaning making, Meaning-Centered counseling*