

# 여대생 음주자를 위한 생의 의미찾기 프로그램 개발 및 효과

이수희<sup>1</sup> · 김성재<sup>2</sup>

제주한라대학교 간호학과 조교수<sup>1</sup>, 서울대학교 간호대학 · 간호과학연구소 교수<sup>2</sup>

## Development and Effect of a Logotherapeutic Program for Problem Drinking in Female College Students

Lee, Soohee<sup>1</sup> · Kim, Sungjae<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Assistant Professor, School of Nursing, Cheju Halla University, Jeju

<sup>2</sup>Professor, College of Nursing · The Research Institute of Nursing Science, Seoul National University, Seoul, Korea

**Purpose:** Alcohol use in South Korean women, particularly college students, is increasing. Women are more vulnerable than men to alcohol use, which puts them at greater risk of physical and psychosocial problems. Some studies have reported that on failing to find meaning in life, many South Korean college students experience depression, subsequently using alcohol as a coping mechanism. This study aimed to develop a logotherapeutic program and identify its effects on meaning in life, depression, and problem drinking among female college students. **Methods:** This study was a quasi-experimental trial. The participants were female college students who scored over 8 in the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT). Twenty-four students were assigned to the experimental group and twenty-three to the control group. Three scales were used in this study: the Purpose in Life test, Beck Depression Inventory, and AUDIT. The data were analyzed using the Mann-Whitney test in SPSS/WIN 12.0. **Results:** After the conclusion of the logotherapeutic program, the level of meaning in life and depression were more greatly improved in the experimental group than the control group. **Conclusion:** The logotherapeutic program is an effective method to help female college students find meaning in life and reduce depression in this population.

**Key Words:** Group psychotherapy; Alcohol drinking in college; Value of life; Depression

### 서 론

#### 1. 연구의 필요성

높아지는 여성의 교육 수준과 증가하는 사회활동으로 인해 여성의 음주율이 높아지고 있다.<sup>1)</sup> 제 7기 국민건강영양조사에 의하면 2017년 월간 음주율이 남자 52.7%, 여자 25%로, 12년 동안 남자의 음주율은 2.6% 감소한 데 비해 여자의 음주율은 7.8% 증가하였다.<sup>1)</sup> 특히 여자 음주율은 20대가 45.9%로 가장

큰 비율을 차지하고 있으며,<sup>1)</sup> 국내 대학생의 음주 관련 연구들에서 조사된 여대생의 음주율은 82.7%에서 100%에 이른다.<sup>2-4)</sup> 이러한 연구결과들은 여성, 특히 여대생의 음주가 크게 증가한 것을 보여준다. 문제음주란 음주행위 중 자신 또는 주변의 타인에게 음주 관련문제를 유발시키는 것을 말하는데,<sup>5)</sup> 여대생 문제음주율은 15.6%<sup>3)</sup>에서 37%<sup>6)</sup>로 조사되었다. 2011년 국내 20대 여성의 고위험 음주자 비율이 9.4%임을 비교해 볼 때,<sup>7)</sup> 이는 심각한 수준으로 볼 수 있다.

여대생은 남학생에 비해 신체적으로 알코올에 취약하며, 성

**주요어:** 생의 의미찾기 프로그램, 여대생음주자, 생의 의미, 우울

**Corresponding author:** Kim, Sungjae

College of Nursing, Seoul National University, 103 Daehak-ro, Jongno-gu, 03080 Seoul, Korea.

Tel: +82-2-740-8814, Fax: +82-2-765-4103, E-mail: [sungjae@snu.ac.kr](mailto:sungjae@snu.ac.kr)

- 이 논문은 제1저자 이수희의 석사학위논문 축약본임.

- This article is a condensed form of the first author's master's thesis from Seoul National University.

Received: Mar 18, 2019 / Revised: Apr 20, 2019 / Accepted: Apr 21, 2019

추행이나 테이트 폭력 등 음주로 인한 문제의 위험성이 크다.<sup>8)</sup> 이러한 문제들은 여대생 음주자에게 큰 위협이 되거나, 문제의 크기와 심각성 정도에 따라 치명적인 결과를 야기할 수 있다. 더구나 여성의 음주는 쉽게 노출되지 않아 문제가 발견되기 전에 조기발견과 조기치료가 어렵고, 남성에 비해 알코올 중독이 되기까지의 시간이 짧다.<sup>9)</sup> 주 음주 연령대가 20~40대로 넓게 분포하고 있는 남성과 달리 여성의 주 음주 연령대와 음주량은 20~30대에 집중되어 있어,<sup>1,6)</sup> 여대생 음주자를 대상으로 한 예방 활동이 필요하다.

여대생의 음주에 미치는 요인은 사회경제적, 심리적, 가족적 요인 등 다양하다.<sup>2,4,6,10)</sup> 이 중 많은 연구들이 우울을 음주, 특히 문제음주와 관계있는 중요한 요인으로 규명하고 있다.<sup>3,6,10)</sup> 또한 Cooper<sup>11)</sup>는 음주 동기를 고양, 사교, 대처, 동조동기의 4요인으로 음주동기 모형을 설명하였다. 이 모형을 토대로 한 국내의 연구결과 여대생은 사교, 고양, 대처동기가 있을수록 위험 음주일 가능성이 높았으며, 특히 대처동기가 높으면 유해 음주자일 가능성이 높은 것으로 조사되었다.<sup>10,12,13)</sup> 대처동기란 부정적인 정서를 감소시키거나 제어하기 위한 부적 강화의 동기를 말한다.<sup>11)</sup> 즉, 여대생의 경우 우울감을 많이 느끼며, 이를 대처하기 위해 음주를 한다는 것을 의미한다. 이뿐만 아니라, 스트레스에 대한 문제중심적 대처의 방법으로 음주를 한다는 연구보고도 있다.<sup>2,12-14)</sup> 이와 같이 여대생 음주는 우울, 스트레스 등의 정서와 관련이 깊은 것을 알 수 있다.

국내에서는 대학생의 음주 형태나 특성, 음주의 영향요인과 동기 등에 관한 대학생 음주 실태를 조사한 연구들은 많이 시행되었지만, 대학생 음주 예방을 위한 프로그램 중재 연구는 부족한 실정이다. 또한 시행된 실험연구의 대부분은 문제음주 행위 그 자체에 초점을 두고 행위 변화를 목적으로 시도된 중재 연구들이다.<sup>15,16)</sup> 이처럼 증상으로 드러나는 문제음주 행위를 교정시키는 것도 중요하지만 그 행위를 유발하는 근원적 문제에 접근할 필요가 있다. 이를 위해 본 연구는 생의 의미요법의 원리를 적용한 프로그램을 개발하고자 한다.

의미요법은 오스트리아의 정신의학자인 Frankl이 창시한, 인간의 '실존 분석'을 기초로 한 생의 의미와 동시에 의미 추구를 중심으로 하는 심리요법이다. 인간은 다른 존재와 만나고 실현해야 할 의미에 도달하고자 하는 존재로, 참 의미를 발견함으로써 인간의 자아실현이 이루어질 수 있다. 하지만 자신을 부정적이고 그릇된 믿음 속에 가둔 채 살아가는 이유를 잃은 사람들이 있는데, Frankl은 이처럼 삶의 주체성을 잃고 생의 의미와 목적을 상실한 상태를 '실존적 공허'라고 하였다. 이는 20세기에 널리 퍼져 있는 현상으로 공허한 느낌, 권태감, 무

가치감 등으로 나타난다. 현대인이 고통 받고 있는 것, 오늘을 사는 우리가 하루하루를 가장 힘겹게 느끼는 고뇌가 바로 이 의미상실감이다.<sup>17)</sup>

대학생 시기는 정체감 위기를 경험하는 시기로,<sup>18)</sup> 이 시기에 대학생들은 자아정체감을 확립하여 생의 의미를 찾는다. 자아정체감의 혼란에 빠진 대학생들은 불확실한 목적의식과 가치관으로 인해 생의 의미를 상실할 수 있다. 이처럼 실존적 공허 상태에 놓이게 되면 사람들은 일이나 물질적인 재화의 축적, 술이나 마약 사용, 성적 행동, 과도한 행위 등의 경험을 통해서 내적인 공허감을 채우려고 노력한다.<sup>17)</sup> 이 외에도 우울감을 느끼며, 파괴적 에너지의 증가로 공격성을 나타내거나, 다양한 중독의 행태가 나타나기도 한다.<sup>17)</sup> 또한 생의 의미 수준은 우울,<sup>19)</sup> 스트레스 지각<sup>20)</sup>과 부적인 상관관계가 있다.

위에서 조사한 바와 같이 여대생의 경우 특히 우울을 많이 느끼며,<sup>3,6,10,13)</sup> 음주는 이들이 흔히 사용하는 우울과 스트레스에 대한 대처로 알려져 있다.<sup>2,10,12,14)</sup> 이처럼 여대생에게 있어 낮은 생의 의미 수준과 연관된 우울은 음주 행위와 상관성이 높다. 최근 여대생의 음주율이 증가하고 있음을 감안할 때, 이들의 신체적·정신적 건강을 돕기 위한 전문적 개입이 필요하다고 본다. 이에 본 연구에서는 여대생 음주자를 위한 '생의 의미찾기' 프로그램을 개발하고, 이를 적용하여 생의 의미, 우울, 문제음주에 미치는 효과를 확인하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구는 여대생 음주자를 대상으로 한 '생의 의미찾기' 프로그램을 개발하고, 이를 적용하여 '생의 의미찾기' 프로그램이 여대생 음주자의 생의 의미, 우울과 문제음주에 미치는 효과를 확인하고자 한다. 본 연구의 연구가설은 다음과 같다.

- '생의 의미찾기' 프로그램을 적용한 실험군의 생의 의미의 점수가 높아질 것이다.
- '생의 의미찾기' 프로그램을 적용한 실험군의 우울 점수가 낮아질 것이다.
- '생의 의미찾기' 프로그램을 적용한 실험군의 문제음주 점수가 낮아질 것이다.

## 3. 용어정의

### 1) 여대생 음주자

본 연구에서는 알코올 사용 장애 선별검사(Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT) 결과 8점 이상 측정

된 ‘문제음주자’로 음주 예방이 필요한 여대생을 말한다.<sup>5)</sup>

## 2) ‘생의 의미찾기’ 프로그램

Frankl이 주창한 의미요법을 바탕으로 여대생 음주자의 생의 의미 발견과 생의 의미 추구를 위해 본 연구자가 개발한 6회기 집단 프로그램을 말한다.

## 3) 생의 의미

어떤 주어진 상황에서 한 개인의 삶이 갖고 있는 고유한 의미로서<sup>17)</sup> 본 연구에서는 Crumbaugh와 Maholick<sup>21)</sup>가 개발한 삶의 목적 검사(Purpose in life, PIL)로 측정된 점수를 말한다.

## 4) 우울

불안감, 침울함, 무력감 및 무가치감을 나타내는 기분장애로서<sup>22)</sup> 본 연구에서는 Beck 등<sup>23)</sup>이 개발한 Beck의 우울척도(Beck Depression Inventory, BDI)를 Han 등<sup>24)</sup>이 한국의 실정에 맞게 표준화시켜 사용한 도구로 측정된 점수를 말한다.

## 5) 문제음주

음주로 인한 위험성, 의존성, 유해성의 정도를 말하며,<sup>5)</sup> 본 연구에서는 세계보건기구(World Health Organization, WHO)에서 개발한 알코올 사용 장애 선별검사(Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT)로 측정된 점수를 말한다.

연구의 대상자 선정기준은 다음과 같다.

음주하는 여대생으로서,

- 사전검사에서 AUDIT 시행 결과 총점 8점 이상으로 음주자로 선별된 자<sup>5)</sup>
- 본 연구의 참여에 서면으로 동의하고 성실히 프로그램에 참여할 수 있는 자
- 현재 정신과 전문의로부터 정신질환 진단을 받은 적이 없는 자이다.

## 3. 측정도구

### 1) 생의 의미

본 연구에서는 Crumbaugh와 Maholic<sup>21)</sup>이 개발한 PIL로 생의 의미를 측정하였으며, 이는 3부분으로 구성되어 있다.

첫째 부분은 인생목적, 목표달성, 생활만족, 실존적 공허, 미래 열망, 내외적 자아통제 및 인생관을 내포한 것으로 20개 문항의 7점 Likert 척도로 이루어져 있다. Crumbaugh와 Maholic<sup>21)</sup>은 112점 이상은 명확한 생의 목적과 의미를 제시한다고 하였고, 92~112점 사이는 생의 목적이 불명확하게 나타난 결과이며, 92점 이하는 명확한 의미와 목적의 결여를 나타낸다고 하였다. 둘째 부분은 죽음, 삶, 자살, 희망, 인생 등을 포함한 13개의 문장을 완성시키는 문장완성 검사로 구성되어 있으며, 셋째 부분은 개인적인 목표, 야망, 목적을 서술하여 작성하는 부분으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 둘째, 셋째 부분은 임상적인 해석이 필요하므로 객관적인 평가가 가능한 첫째 부분만을 사용하였다. 도구개발시의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .90이었고, 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$  값은 .92였다.

### 2) 우울

본 연구에서는 Beck 등<sup>23)</sup>이 개발한 BDI를 Han 등<sup>24)</sup>이 한국의 실정에 맞게 표준화시켜 사용한 도구로 우울을 측정하였다. BDI는 우울증의 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증상을 나타내는 21문항으로 구성되어 있으며 4점 Likert 척도로 되어 있다. 10점에서 18점은 경미한 우울의 상태로 보고, 19점에서 29점은 중간정도에서 심각한 우울증으로 보며, 30점 이상은 극심한 우울의 심각성을 나타내며,<sup>23)</sup> 국내에서는 20점을 임상적 우울의 기준으로 본다.<sup>23)</sup> 도구개발시의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .86이었고, 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$  값은 .91이었다.

### 3) 문제음주

본 연구에서는 WHO에서 개발한 AUDIT로 문제음주자를

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 ‘생의 의미찾기’ 프로그램이 여대생 음주자의 생의 의미, 우울과 문제음주에 미치는 효과를 보기 위한 비동등성 대조군 전후실험 설계이다.

### 2. 연구대상

본 연구의 대상자는 여대생 음주자로 여대생을 표적 모집단으로 하였다. 대상자 수는 Cohen이 제시한 표를 이용하였다. 유의수준  $\alpha$ 는 .05, 분자의 자유도  $u=1$ , 검정력  $1-\beta=.8$ , 효과 크기  $f=0.4$ 로 설정하였으며, 그룹당 26명이 측정되었다. 프로그램 참여를 원하는 자원자를 모집하였으며, 선정기준에서 탈락한 자를 제외한 후 실험군 24명, 대조군 23명이 선정되었다.

선별하였다. AUDIT는 문제의 위험이 있는 성인을 조기에 발견하는 선별 도구로서 세계 6개국에서의 조사를 거쳐 만들어진 총 10문항으로 구성되어 있다. 이는 개인이 경험한 음주의 빈도와 양, 알코올 의존증상, 음주와 관련된 문제 등 세 영역을 측정한다.

AUDIT은 5점 Likert 척도로 1~8번 문항은 0, 1, 2, 3, 4점으로 채점되고, 9~10번 문항은 0, 2, 4점으로 채점된다. 총점이 8점 이상인 경우에 보다 전문적인 진단과 평가를 필요로 하는 문제음주자로 선별된다. 처음 3문항까지는 위험성 음주의 측정, 4~6번 문항까지는 의존성 음주의 측정, 7번~10번 문항까지는 유해성 음주를 측정하는 척도이다.<sup>5)</sup> 개발당시 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .84였고, 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$  값은 .81이었다.

#### 4. '생의 의미찾기' 프로그램

##### 1) 프로그램 개발을 위한 준비

본 연구자는 프로그램 개발을 위해 Frankl의 의미요법과 집단상담 프로그램에 대한 문헌고찰을 하였다. 본 프로그램은 정신간호학 교수 1인의 자문을 받아 세부적으로 구조화시켰으며, 6명의 여대생을 대상으로 한 예비조사를 거쳐 최종적으로 개발되었다. 본 연구자는 집단상담 활동 경험과 대학생 지도 경험이 있으며 정신과 병동에서 근무하며 집단을 운영한 경력이 있다. 본 프로그램 진행자로서 준비를 위해 Stephen R. Covey의 「성공하는 사람들의 7가지 습관」을 읽고 이를 자기 내면화하였으며, 행복코칭 집단 상담 과정을 이수하였다. 프로그램의 매 회기가 끝날 때마다 집단별로 대상자 노트와 관찰자 노트를 작성하여, 정신 간호학 교수 1인에게 감독을 받으며 본 프로그램을 진행하였다.

##### 2) 프로그램의 진행 원리

본 프로그램은 의미요법의 대표적 기법인 역설 의도법, 반성 제거법, 소크라테스 대화법과 태도수정기법을 적용하여 진행하였으며, 각 기법에 대한 설명은 다음과 같다. 첫 번째로 역설 의도(paradoxical intention)는 마음속의 두려움이 정말로 두려워하는 일을 생기게 하고, 지나친 주의집중이 오히려 원하는 일을 불가능하게 만든다는 사실을 염두에 두고 개발된 기법이다. 두 번째로 반성제거(dereflection)는 지나치게 걱정하는 나머지 어떤 문제에 사로잡혀서 헤어나지 못하는 상황에서 의미를 찾을 수 있게 해주는 기법이다. 세 번째로 소크라테스 대화법(Socratic dialogue)은 대상자의 말로부터 의미암시를

찾아주어 대상자 스스로 자아의 참모습을 발견하게 하는 기법으로, 자아발견, 독자성, 책임성, 자기초월, 선택의 5가지 영역을 찾도록 하며 새로운 대안을 찾게 한다. 네 번째로 태도수정 기법(modification of attitudes)은 삶에 대한 건실치 못한 태도를 변화시키거나, 바꿀 수 없는 무의미한 상황에서 새롭고 의미 충만한 태도를 찾아내게 하는 기법이다.

Lantz<sup>26)</sup>는 Frankl이 제시한 세 가지 기본 치료 원칙인 발견화(noticing), 인정 또는 회상(honoring or re-collection), 실현화(actualizing)를 이해함으로써, 이를 통해 집단 역동의 과정을 도울 수 있다고 하였다. 발견화(noticing)란 많은 사람들이 기회와 잠재성 의미를 “발견하는” 데 어려움을 갖고 있기 때문에 그룹 치료를 통해 그들 삶에 잠재되어 있는 의미를 발견하고 의식을 확장할 수 있도록 도와주는 것을 말한다. 인정 또는 회상(honoring or re-collection)이란 대상자가 이전에 실현화되어 과거의 것으로 감춘 것을 기억하고 회상하여 이를 인정할 수 있도록 돕는 것이다. 마지막으로 실현화(actualizing)는 대상자가 매일의 삶에서 상호 작용하는 충돌과 대처 패턴을 이해하도록 도와주는 것이다. 본 프로그램에서는 이 세 가지 원칙을 유념하며 집단 치료 역동을 유심히 관찰하였다.

##### 3) 프로그램의 기본 구조

'생의 의미찾기' 프로그램은 총 6회기로 1회기 당 100분이 소요되도록 구성되었으며, 대상자 수와 집단의 역동에 따라 70~120분으로 탄력적으로 운영되었다. 매 회기는 준비 단계, 본 단계, 마무리 단계로 구조화되었고, 각 단계는 각각 약 20분, 60분, 20분이 소요되도록 구성하였다.

준비 단계에서는 각 회기의 주제를 전반적으로 안내하고, Frankl의 경험담을 소개함으로써 인지적 위밍업을 실시하였다. 지난 회기 과제 수행에 대한 느낌을 발표하고, 별명짓기, 심상, 피드백 등을 통해 정서적·행동적 위밍업을 실시하였다. 이를 통해 집단 참여자들의 자발성을 촉진시키고 신체적, 심리적인 준비를 도왔다. 본 단계에서는 Frankl의 세 가지 가치를 탐색하였는데, 각 회기의 주제에 맞는 다양한 행위기법을 통해 경험적 가치, 태도적 가치, 창조적 가치에 대한 자기이해를 돕고 이를 발견하도록 하였다. 또한 집단 토의 활동을 통해 자신의 이야기를 나누고 대상자들 간에 피드백을 주도록 하였다. 마무리 단계에서는 대상자들이 각 회기의 주제를 재요약하고 자신을 재조명하는 시간을 가졌다. 그리고 과제를 통해 다음 회기까지 프로그램 내용을 실천하도록 하여, 이를 자기 내면화할 수 있도록 도왔다.

4) 프로그램의 회기별 진행 내용

매회기의 기본적 구조는 Table 1과 같다.

5. 자료수집

본 연구는 편의 표출에 의해 대상자를 모집하였다. 대상자 모집을 위해 2008년 9월 1일부터 22일까지 Y대학 신문, 서울 시내에 위치한 8개 대학교 홈페이지와 서울 시내에 위치한 C대학의 보건소, 여학생 휴게실, 기숙사, 도서관, 화장실에 대상자 모집 광고를 냈다. 참여 연락이 온 서울 시내 위치한 C대학, S대학과 인천에 위치한 K대학을 방문하여 학생들에게 본 연구에 대해 설명한 후 자원자 신청을 받았다. 자원자들에게 서면으로 참여동의서를 받은 후 사전검사를 시행하였다. 연구대상자는 사전검사 중 AUDIT 결과 총점 8점 이상으로 문제음주자로 선별된<sup>5)</sup> 대상자이다. 실험군과 대조군의 동질성 확보를 위해 실험처치 전 사전 AUDIT 점수로 짝짓기하여 각 군에 할당하였다. 실험군에 할당된 대상자는 총 27명이었으나 3명이 중도탈락하여 1회기부터 6회기까지 참여한 대상자는 총 24명이었다. 프로그램은 서울 시내에 위치한 C대학생 2명, S대학생 12명, E대학생 1명, 인천에 위치한 K대학생 12명으로 한 집

단 당 4~7명, 총 5집단으로 구성하여 제공하였다. 프로그램은 C대학의 보건소, S대학의 강의실, 인천에 위치한 K대학의 강의실에서 진행되었으며, E대학생 1명은 C대학에서 운영하는 프로그램에 참여하였다.

본 연구자는 프로그램 시행 전 연구의 목적을 밝히고, 모임에서의 진행 절차와 유의 사항을 설명하였다. 프로그램에서 나오는 토의 내용이나 제출된 자료는 연구목적 이외에 사용하지 않으며, 참여자의 권리와 개인정보는 보호됨을 약속하고, 설문조사지와 제출된 자료는 즉시 폐기됨을 설명하였다. 또한 실험군 대상자들에게 프로그램에서 사용된 모든 토의 내용이나 활동은 집단 내에서 끝내고 외부에 누설하지 않도록 당부하고, 비밀을 보장하도록 하였다. 마지막 회기 후 사후 검사를 실시하였으며, 대조군의 경우 6주 후 전화 연락하여 이메일로 설문지를 보내어 회수하였다. 프로그램 시행 후 연구참여에 따른 보상을 위해 실험군과 대조군에게 선물을 제공하였고, 대조군의 경우 원하는 대상자에게 사후 조사 후 생의 의미찾기 프로그램을 제공하였다. 본 연구는 S대학교 간호대학의 연구대상자 보호심사위원회(Institutional Review Board)의 승인을 받았다.

Table 1. Fundamental Structure of the Logo-therapeutic Program

No.	Topic	Goals	Contents
1	What make you drink alcohol?	<ul style="list-style-type: none"> <li>· To understand the purpose of the program</li> <li>· To make trust within a group</li> <li>· To share experience related to alcohol use</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Self introduction</li> <li>· Sharing the first alcohol drinking experience and one's motivation for alcohol use</li> <li>· Sharing their feeling about being a problematic alcohol drinking</li> </ul>
2	Self-reflection	<ul style="list-style-type: none"> <li>· To do self-reflection</li> <li>· To find the most important value in life</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Self-understanding: drawing a life curve</li> <li>· Sharing one's important value in life</li> </ul>
3	To find meaning in life (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· To find meaning in life related to experiencing or meeting someone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Exploring meaning in life with                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- finding the sincere moment</li> <li>- finding helpful behaviors for others</li> <li>- finding the beauty in life</li> </ul> </li> <li>· Exploring someone who has good relations at the moment</li> </ul>
4	To find meaning in life (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· To understand attitude value</li> <li>· To share one's suffered experience</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sharing experience toward unavoidable suffering</li> </ul>
5	To find meaning in life (3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· To find meaning of one's death</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sharing a desperate moment</li> <li>· [Meditation] my future funeral</li> </ul>
6	What meaning in life do you have?	<ul style="list-style-type: none"> <li>· To find one's meaning in life at the moment</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Drawing a current life curve</li> <li>· Comparing the live curve with the curve drew in 2nd session</li> <li>· Finding one's meaning in life at the moment</li> </ul>

6. 자료분석

본 연구의 자료는 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 이용해 다음과 같이 분석하였다. 수집된 자료가 모수통계의 기본 가정인 정규성을 만족하지 못하였기에 비모수 통계를 이용하였다.

- 실험군과 대조군의 생의 의미, 우울, 문제음주에 대한 사전 검사의 동질성은 Mann-Whitney U 검정을 시행하였다.
- 실험군과 대조군의 생의 의미 찾기 프로그램 중재 전후의 생의 의미, 우울, 문제음주의 차이에 대해 Mann-Whitney 검정을 시행하였다.

연구결과

1. 대상자의 특성 및 두 군간 사전 검사의 동질성

본 연구대상자의 일반적 특성으로 연령, 종교, 경제적 상태, 가족 중 알코올 중독 병력, 본인의 정신과 병력을 조사하였다. 실험군 및 대조군의 일반적 특성은 Mann-Whitney 검정 결과 모두 동질한 것으로 나타났다(Table 2).

실험군 및 대조군의 사전 검사 결과의 동질성을 검증하기 위해 Mann-Whitney 검정을 시행하였으며, Table 3과 같이 두 집단은 각 항목에서 동질한 것으로 나타났다.

**Table 2.** Homogeneity Test of Demographic Characteristics (N=47)

Characteristics	Categories	Exp. (n=24)	Cont. (n=23)	Z	p
		n (%)	n (%)		
Age (year)	19	2 (8.3)	0 (0.0)	-1.00	.315
	20	3 (12.5)	2 (8.7)		
	21	5 (20.8)	6 (26.1)		
	22	9 (37.5)	7 (30.4)		
	23	4 (16.7)	8 (34.8)		
	24	1 (4.2)	0 (0.0)		
Religion	Catholicism	5 (20.8)	4 (17.4)	-0.03	.973
	Christian	8 (33.3)	8 (34.8)		
	Buddhist	2 (8.3)	4 (17.4)		
	Etc.	9 (37.5)	7 (30.4)		
Economic status	High	0 (0.0)	1 (4.3)	-0.92	.358
	Middle	23 (95.8)	18 (78.3)		
	Low	1 (4.2)	4 (17.4)		
Family history of alcoholism	Yes	0 (0.0)	2 (8.7)	-1.46	.144
	No	24 (100.0)	21 (91.3)		
Past psychiatric history	Yes	1 (4.2)	1 (4.3)	-0.03	.976
	No	23 (95.8)	22 (95.7)		

Cont.=Control group; Exp.=Experimental group.

**Table 3.** Homogeneity the Pretest of Outcome Variables between the Groups (N=47)

Variables	Categories	Exp. (n=24)	Cont. (n=23)	Z	p
		M±SD	M±SD		
PIL		91.88±17.14	97.61±16.17	-1.28	.201
BDI		10.83±6.55	9.13±6.08	-0.85	.393
AUDIT	Hazardous alcohol use	6.46±2.26	7.04±2.65	-0.81	.417
	Dependence symptoms	2.63±1.24	2.52±2.17	-1.37	.170
	Harmful alcohol use	5.08±3.05	4.09±3.15	-1.27	.206
	Total	14.17±4.57	13.65±5.87	-0.88	.380

AUDIT=Alcohol use disorders identification test; BDI=Beck depression inventory; Cont.=Control group; Exp.=Experimental group; PIL=Purpose in life.

## 2. 연구가설 검증

### 1) 연구가설 1

연구가설 1에 대한 검증 결과, 실험군은 ‘생의 의미찾기’ 프로그램 참여 후 생의 의미 점수가 평균 13.54±9.75점이 상승하였고, 대조군보다 사후 검사와 사전검사 차이의 평균값이 통계적으로 유의하여( $Z=3.36, p=.001$ ) 가설 1은 지지되었다(Table 4).

### 2) 연구가설 2

연구가설 2에 대한 검증 결과, 실험군은 ‘생의 의미찾기’ 프로그램 참여 후 우울 점수가 평균 5.54±7.11점이 감소되었고, 대조군보다 사후 검사와 사전검사 차이의 평균값이 통계적으로 유의하여( $Z=2.13, p=.033$ ), 가설 2는 지지되었다(Table 4).

### 3) 연구가설 3

연구가설 3에 대한 검증 결과, 실험군은 ‘생의 의미찾기’ 프로그램 참여 후 알코올 사용 장애 선별검사 점수가 유의한 차이를 보이지 않아 가설 3은 지지되지 않았다(Table 4).

향과 초점으로 제시한 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치를 탐색하도록 구성되었다.<sup>17,26)</sup> 또한 세 가지 가치를 탐색하도록 돕는 기초로 자기 이해의 내용을 포함하였다. 본 프로그램은 대학에 재학 중인 학생들의 학기를 고려하여 총 6회기, 회당 100분으로 구성하였으며, 6회기 안에 생의 의미를 찾기 위해 다뤄야 할 기본적인 원리와 내용을 모두 포함시켰다. 또한 프로그램 효과를 높이기 위해 매회기마다 대상자들이 생의 의미를 계속적으로 탐색할 수 있는 과제를 할당하였다.

대상자들이 집단 활동을 보다 적극적으로 참여할 수 있도록 하기 위해 다양한 집단상담기법인 심상 요법, 명상, 역할극 등을 사용하였다. 특히 심상 요법은 3회기 운영 시 준비 단계의 위명업을 위해 활용했는데, 자연, 음식, 사랑, 가족 등의 심상을 통해 대상자들은 평범한 생활 속에서 의미를 발견했으며, 개인의 경험적 가치 탐색에 도움을 받았다고 하였다. 4회기 ‘태도적 가치’를 탐색하는 시간에는 집단의 역동과 구체적인 내용에 따라 Frankl이 제시한 의미극(Logodrama)을 적절히 변환시킨 빈 의자 기법, 역할극과 태도수정기법 등을 사용하였다. 본 프로그램 진행 시 이러한 기법들의 활용으로 집단 활동을 적극적으로 이끌 수 있었다고 평가된다.

각 회기 마무리 단계에서 대상자들이 한 평가적 피드백과 프로그램 종료 후 작성한 프로그램 평가지를 통해 본 프로그램의 내용을 논의해보면 다음과 같다. 프로그램을 통해 대상자들이 발견한 경험적 가치는 자연의 아름다움을 느낌, 친구와 가족의 소중함을 느낌으로 드러났다. 특히 한 대상자는 본 프로그램을 통해 암 투병 중인 어머니와의 관계가 회복되었다고 이야기하였는데, 이는 경험적 가치를 발견한 예로 평가할 수 있다. 두 번째로 창조적 가치에 대해 많은 대상자들이 배려, 봉사, 인정 등을 추구하였다. 마지막으로 대상자들은 과거 고통의 경험에 대한 태도가 변화되었다. 이는 태도적 가치의 발견이라고 볼 수 있는데, 2회기에 그린 인생 곡선에 비해 6회기에 그린 것은 전반적으로 그래프 모양이 위로 상승한 경향을 그

## 논 의

본 연구는 의미요법을 바탕으로 ‘생의 의미찾기’ 프로그램을 개발하고 이를 여대생 음주자에게 적용하여 그 효과를 검증한 연구이다. 여기에서는 ‘생의 의미찾기’ 프로그램의 개발 및 적용과 본 프로그램이 여대생 음주자의 생의 의미와 우울, 문제 음주에 미친 효과에 대해 논의하고자 한다.

### 1. ‘생의 의미찾기’ 프로그램의 개발 및 적용

본 연구의 프로그램은 Frankl의 의미요법을 바탕으로 개발되었다. 프로그램 내용은 Frankl이 생의 의미를 찾기 위한 방

**Table 4.** Comparison of the Meaning in Life, the Depression, and the Problem Alcohol Use between the Groups (N=47)

Variables	Group	Pretest	Posttest	Difference	Z	p
		M±SD	M±SD	M±SD		
Meaning in life	Exp. (n=24)	91.88±17.14	105.42±15.17	13.54±9.75	3.36	.001
	Cont. (n=23)	97.61±16.17	99.91±17.36	-2.30±10.87		
Depression	Exp. (n=24)	10.83±6.55	5.29±4.77	-5.54±7.11	2.13	.033
	Cont. (n=23)	9.13±6.08	8.26±7.96	0.87±5.86		
Problem alcohol use	Exp. (n=24)	14.17±4.57	12.42±4.99	-1.75±2.92	0.78	.434
	Cont. (n=23)	13.65±5.87	12.26±5.37	-1.39±3.58		

Cont.=Control group; Exp.=Experimental group.

예로 들 수 있겠다. 또한 많은 대상자들이 나눔 시간에도 같은 고통의 경험에 대해 가볍게 바라볼 수 있게 되었다고 말하였다. 위와 같이 본 '생의 의미찾기' 프로그램은 대상자들이 세 가지 가치를 찾도록 도와주었으며, 더 나아가 이들의 생의 의미 발견에 기여를 하였다고 볼 수 있다.

위의 논의를 바탕으로 본 프로그램은 의미요법의 원리를 충실히 반영하여 구성되었으며, 6회기 구성 안에 생의 의미를 찾기 위한 내용이 모두 포함된 것을 알 수 있다. 또한 본 프로그램은 여대생 음주자들이 세 가지 가치를 찾는 과정을 통해 생의 의미를 발견하도록 체계적으로 구조화된 프로그램이라고 평가된다. 특히 본 프로그램은 여대생 음주자를 대상으로 의미요법을 적용한 최초의 프로그램으로, 여대생 음주자가 증가하고 실존적 공허로 인해 수반되는 문제가 증폭되는 현대 사회에 있어 여대생들의 정신적 건강을 유지하고 여성 알코올 중독을 예방하는 데 기여할 수 있는 점에서 그 의의가 크다.

## 2. '생의 의미찾기' 프로그램의 효과

본 연구의 PIL 점수는 국내의 선행연구들의 결과와 마찬가지로 프로그램 중재 전후 PIL 점수가 모두 112점 이하로 측정되어, 생의 목적이 불명확한 수준임을 나타냈다.<sup>21,26)</sup> 본 프로그램 진행 시 대상자들에게 프로그램 참여 전 자신의 모습을 평가하도록 했을 때, 대다수가 의미 없이 하루하루를 살아가고 막연함과 공허감 속에 있었다고 주관적인 공허감을 표현하였다. 이러한 모습은 간접적으로 실존적 공허가 만연한 대학생들의 실상을 보여준다. 본 '생의 의미찾기' 프로그램 적용 후 실험군의 PIL 점수는 평균 91.88점에서 105.42점으로 13.54점이 증가하였으며, 이는 통계적으로 유의한 차이( $Z=3.36, p=.001$ )를 가진다. 이러한 결과는 국내에 의미요법을 적용한 선행연구들의 결과와 일치한다.<sup>27,28)</sup> 이처럼 의미요법은 살아가는 의미와 목적을 찾도록 도와주는 데 효과가 있다. 따라서 국내에서 의미요법의 적용은 비용효과적인 면에서 유용하므로 실존적 공허감에 놓인 대상자들에게 의미요법을 확대, 적용할 필요가 있다.

본 연구에서는 '생의 의미찾기' 프로그램이 우울을 감소시키는 효과를 나타냈다. 실험군의 우울 점수가 평균 10.83점에서 5.29점으로 5.54점이 감소되었고, 이는 통계적으로 유의한 결과이다( $Z=2.13, p=.033$ ). 국내에서는 생의 의미와 우울에 대한 상관성 연구<sup>19)</sup>는 있으나, 의미요법을 적용하여 그 효과로 우울변수를 측정한 선행연구는 없었다. 따라서 본 연구결과 의미요법 집단상담 프로그램은 여대생 우울 감소에도 효과가 있음을 알 수 있다.

본 연구에서는 '생의 의미찾기' 프로그램이 문제음주 감소에 유의한 효과를 보이지 않았다. 문제음주에 관한 선행연구들을 살펴보면, 인지행동 치료,<sup>29)</sup> 해결중심 프로그램,<sup>30)</sup> 웹기반 교육 프로그램<sup>15)</sup> 등 음주행동을 주로 교정하는 프로그램들이 대다수 적용되었으며, 그 결과는 효과적이었다. 그러나 알코올 중독의 치료에 있어서 일시적인 단주시도는 궁극적이고 장기적인 결과를 가져오지 못하여 결국 재발을 일으키게 되므로,<sup>31)</sup> 우울이나 자기효능감 및 생의 의미 등의 정신적이고 영적인 측면을 지속적으로 다루어준다면 문제음주 행동이 감소될 것이라고 본다.<sup>30)</sup> 특히 여대생은 정체감 위기를 경험하는 시기에 있으며, 생의 의미와 목적을 찾지 못함으로써 실존적 공허 상태에 빠질 수 있다. 이미 현대 사회에 많은 대학생들이 실존적 공허 상태에 있음이 조사되었고, 생의 의미와 우울, 생의 의미와 음주간에 부적인 관련성이 있음을 감안할 때, 여대생 음주자에게 생의 의미를 찾도록 도와주는 일이 시급하다. 따라서 '생의 의미찾기' 프로그램은 여대생 음주자에게 필요하며, 행동 양식의 변화를 확인하기 위해 추후 문제음주의 효과 측정이 이루어질 필요가 있다.

상의 논의를 통해 여대생 음주자에게 '생의 의미찾기' 프로그램은 생의 의미 수준을 높이고 우울을 감소시키는 데 효과적임을 알 수 있다. 또한 문제음주 감소에는 효과적이지 않았으나 장기적인 안목에서 음주 행위에 긍정적 영향을 줄 수 있으므로, 의의가 있다고 본다. 여대생 음주자가 지속적으로 증가하고 있기 때문에 여대생 음주문제에 대한 다양한 중재 프로그램이 요구된다고 본다. 이러한 측면에서 볼 때 비록 10년전에 수행된 연구이지만, 여대생의 음주문제를 개선하기 위한 시도였다는 것에서 점에서 의미있다고 본다. 또한 생의 의미에 대한 지속적인 관심과 연구가 이루어지고 있으나, 현재까지 여대생들의 문제음주 행동을 개선하기 위하여 생의 의미 중재 프로그램을 개발하여 적용한 연구는 현재까지 없었다. 본 연구의 대상자는 문제음주자로, 이들은 절주교육 뿐만 아니라 간단한 상담과 권고가 필요한 대상으로,<sup>5)</sup> 정신간호가 요구된다. 따라서 본 연구는 '생의 의미찾기' 프로그램을 통해 여대생 음주자들이 생의 의미를 찾고, 자아정체감을 확립하여 생의 의미 상실로 인한 우울과 음주가 줄어들어 정신건강 증진을 위한 1차 예방에 기여하고, 지역 정신건강에 이바지하고자 하는 데 학문적 의의가 있다.

## 결 론

최근 여대생의 음주율이 증가하고 있으며, 이로 인해 신체

적·심리적·사회적 문제들이 발생하고 있다. 음주는 우울과 생의 의미와 관련성이 높으며, 특히 많은 대학생들이 실존적 공허 상태에 있는 현대 사회에 있어 생의 의미 상실 문제는 중요하다. 이에 본 연구는 여대생 음주자를 대상으로 ‘생의 의미찾기’ 프로그램을 개발하여, 프로그램 적용 전후의 생의 의미, 우울, 문제음주 효과를 검증하고자 한다.

본 연구자는 의미요법에 관한 문헌과 선행연구를 토대로 프로그램 초안을 작성하고, 예비조사와 정신간호학 지도 교수 1인의 자문을 거쳐 6회기의 ‘생의 의미찾기’ 프로그램을 개발하였다. 매회기는 준비 단계, 본 단계, 마무리 단계로 100분 동안 진행되었으며, 회기별 주제는 1) 어떤 때 술을 드십니까?, 2) 인생곡선 그리기, 3) 오늘은 사랑을 신고-경험적 가치, 4) 성장 드라마: 반올림 해 볼까요?-태도적 가치, 5) 3년 후 내 장례식-창조적 가치, 6) 잃어버린 나를 찾아서이다.

본 연구는 비동등성 대조군 전후실험 설계 연구로써, AUDIT 점수 8점 이상으로 측정된 여대생 음주자를 연구대상으로 한다. 자료수집기간은 2008년 9월부터 10월까지였으며, 실험군 24명에게는 6주간 프로그램을 제공하였고, 대조군 23명에게는 별도의 처치를 하지 않고, 두 군의 사전 및 사후 결과를 수집하였다.

수집된 자료는 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 두 군간의 사전 검사의 동질성과 종속 변수에 대한 두 군간의 차이를 비교하기 위해 Mann-Whitney 검정을 시행하였다.

‘생의 의미찾기’ 프로그램 중재 후 다음과 같은 결과를 얻었다.

- 실험군과 대조군의 생의 의미의 점수 차이는 유의한 결과를 얻었다( $Z=3.36, p=.001$ ).
- 실험군과 대조군의 우울 점수 차이는 유의한 결과를 얻었다( $Z=2.13, p=.033$ ).
- 실험군과 대조군의 문제음주의 점수 차이는 유의한 결과를 얻지 못했다( $Z=0.78, p=.434$ ).

이상의 연구결과는 ‘생의 의미찾기’ 프로그램이 여대생 음주자의 생의 의미 수준을 증진시키고 우울을 감소시킬 수 있음을 시사한다. 특히 본 프로그램은 여대생 음주자를 대상으로 의미요법을 적용한 최초의 프로그램으로 그 의의가 크며, 여대생 음주자들이 여성 알코올 중독자가 되지 않도록 예방하고 이들의 정신건강증진에 기여할 수 있을 것이다.

이상의 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

- 첫째, ‘생의 의미찾기’ 프로그램이 문제음주에 미치는 효과를 확인을 위해 장기적인 추후 검사와 반복 연구가 필요하다.
- 둘째, ‘생의 의미찾기’ 프로그램에 음주에 대한 내용을 추가

하여 수정·보완 후 재 연구가 필요하다.

셋째, ‘생의 의미찾기’ 프로그램이 생의 의미에 긍정적 효과를 가지므로 실존적 공허감에 빠진 대상자들에게 ‘생의 의미찾기’ 프로그램을 확대, 적용할 필요가 있다

넷째, ‘생의 의미찾기’ 프로그램이 우울에 효과가 있으므로 우울을 호소하는 대상자들에게 ‘생의 의미찾기’ 프로그램을 확대, 적용할 필요가 있다.

## REFERENCES

1. Kindicator [Internet]. Deajeon (KR): Statistics Korea government official work conference. c2018. [Table], Eumjuyul [Drinking rate]; [cited 2019 March 15]. Available from: [http://www.index.go.kr/potal/stts/idxMain/selectPoSttsIdxSearch.do?idx\\_cd=4039&stts\\_cd=403901](http://www.index.go.kr/potal/stts/idxMain/selectPoSttsIdxSearch.do?idx_cd=4039&stts_cd=403901)
2. Ryu H, Baek M. Factors influencing the drinking behavior in female university student. J Korean Acad Community Health Nurs. 2012 Sep;23(3):307-15.
3. Park J, Kim S, Lee S. Factors affecting problem drinking in Korean college women. J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs. 2017 Sep;26(3):291-300. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2017.26.3.291>
4. Mun Y. Factors influencing drinking problems in female university students. J Korean Acad Community Health Nurs. 2007 Dec;18(4):552-61.
5. Saunders JB, Aasland OG, Babor TF, De La Fuente JR, Grant M. Development of the Alcohol Use Disorders Identification Test(AUDIT): WHO collaborative project on early detection of persons with harmful alcohol consumption-II. Addiction. 1993 Jun;88(6):791-804. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1993.tb02093.x>
6. Chung S. Factors influencing problem drinking among female college students in Korea. Ment Health Soc Work. 2007 Dec;27:176-98.
7. Statistical Research Institute. Hanguui sahoedonghyang [Korean Social Trends 2013] [Internet]. Daejeon (KR): Statistics Korea; 2013 [cited 2019 Mar 15]. 331 p. Available from: [http://kostat.go.kr/edu/sri\\_kor\\_new/5/6/index.board?bmode=download&bSeq=&aSeq=310780&ord=2](http://kostat.go.kr/edu/sri_kor_new/5/6/index.board?bmode=download&bSeq=&aSeq=310780&ord=2)
8. Suh K, Lee K. An investigation of inflicting or receiving dating violence and drinking behavior among female college students. J Korean Acad Women Health Nurs. 2003 Dec;4(2):29-48.
9. Kim S. Drinking experiences of women alcoholics: a feminist approach. J Korean Psychiatr Ment Health Nurs Acad Soc. 2006 Dec;15(4):362-74.
10. Joeng J, Kim E, Lee Y, Choi S, Kim J. The effects of psychosocial factors on college students` drinking motives: focused on de-

- pression, adult attachment, and interpersonal competency. *Korean J Couns*. 2015 Apr;16(2):293-308.
11. Cooper ML. Motivation for alcohol use among adolescents: development and validation of a four factor model. *Psychol Assess*. 1994 Jun;6(2):117-28.  
<https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.2.117>
  12. Suh KH, Chung SJ, Kim SM. Characteristics and motivation for alcohol use of problematic drinkers among the female college students. *J Korean Acad Women Health Nurs*. 2005 Jun;6(1):33-52.
  13. Lee E, Bong E. Influence of alcohol outcome expectancy, depression and suicidal ideation on problem drinking among college students. *J East West Nurs Res*. 2014 Dec;20(2):121-8.  
<https://doi.org/10.14370/jewnr.2014.20.2.121>
  14. Han G, Yang S, Jeon G. Effects of perceived stress and ways of coping on symptoms of stress and drinking related problems among female college students. *Korean J Clin Psychol*. 2003 Dec;8(3):565-79.
  15. Kim K, Jekarl J, Park M, Lee J. Development and efficacy evaluation of a web-based prevention programs of alcohol-related problems for university students. *Korean J Health Educ Promot*. 2011 Dec;28(5):131-43.
  16. Lee S. Daehagsaeng munjeeumjuyebang-gwa geonjeonhan jeoljumunhwahyeongseong gyoyugpeulogeulaem gaebalgwa sihaeng [Development & operation of a healthy drinking educational program for college students about the formation of temperance culture and prevention of drinking problems]. Seoul (KR): Korea Health Promotion Institute; 2013. 153 p. Report No.: Ilban, 13-10. Korean. Available from:  
[https://www.khealth.or.kr/kps/rsrhBusnRept/fileDownload?fileGubun=site&menuId=rsrhBusnReptMgr&userFileName=\[13-10\]+%EC%9D%B4%EC%83%81%EC%97%BD\\_%EB%B6%80%EC%82%B0%EB%8C%80%ED%95%99%EA%B5%90.pdf&systemFileName=390163e0-ed70-48ce-a5ff-323d3fe3e6a3.pdf&titleId=908&fileId=1](https://www.khealth.or.kr/kps/rsrhBusnRept/fileDownload?fileGubun=site&menuId=rsrhBusnReptMgr&userFileName=[13-10]+%EC%9D%B4%EC%83%81%EC%97%BD_%EB%B6%80%EC%82%B0%EB%8C%80%ED%95%99%EA%B5%90.pdf&systemFileName=390163e0-ed70-48ce-a5ff-323d3fe3e6a3.pdf&titleId=908&fileId=1)
  17. Frankl VE. *The will to meaning: foundations and applications of logotherapy*. New York: Penguin; 1988. 198 p.
  18. Erikson EH. *Childhood and society*. 3rd ed. New York: Norton & Company; 1993. 445 p.
  19. Lee K, Cheong S. A correlational study among gender equality awareness, meaning in life, and depression. *J Korean Psychiatr Ment Health Nurs Acad Soc*. 2006 Mar;15(1):14-21.
  20. Kim S, Chae K. The effects of university student's life stress on suicidal ideation: the moderating effects of perceived social support and the meaning of life. *J Hum Underst Couns*. 2013 Jun;34(1):1-13.
  21. Crumbaugh JC, Maholick LT. *Manual of instructions for the purpose-in-life test*. Munster (IN): Psychometric Affiliates. 1969.
  22. Battle J. Relationship between self-esteem and depression. *Psychol Rep*. 1978 Jun;42:745-6.  
<https://doi.org/10.2466/pr0.1978.42.3.745>
  23. Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J. An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry*. 1961;4(6):561-71.  
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
  24. Han H, Yeum T, Shin Y, Yun D, Jeong K. A standardization study of Beck Depression Inventory in Korea. *J Korean Neuropsychiatr Assoc*. 1986 Aug;25(3):487-502.
  25. Beck AT, Beamesderfer A. Assessment of depression: The depression inventory. *Mod Probl Pharmacopsychiatry*. 1974;7:151-69.
  26. Lantz J. Viktor Frankl and interactional group therapy. *J Relig Health*. 1988 Jun;37(2):93-104.  
<https://doi.org/10.1023/A:1022922713843>
  27. Park S. The effect of the group logotherapy on university students for searching life meaning and fulfilling inner meaning. *J Educ Res*. 2005 Dec;26(2):87-108.
  28. Cho S. Development and application of a logotherapeutic autobiography program for the wives of alcoholics [dissertation]. Seoul: Seoul National University; 2007.
  29. Seo SA. The effects of cognitive-behavioral treatment on depression, alcohol expectancy, negative emotion alleviative coping, and problematic drinking behavior of college students [dissertation]. Jeonju: Chonbuk National University; 2007.
  30. Kwon Y, Lee C. The effect of the solution-focused group counseling program on meaning of life and abstinence self-efficacy of alcoholics. *J Korean Psychiatr Ment Health Nurs Acad Soc*. 2002 Sep;11(3):336-51.
  31. Gorski TT. Relapse prevention planning: A new recovery tool. *Alcohol Health Res World*. 1986;fall:6-11.