

영성(영적 경향성)이 대학생에서 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향

용인정신병원 정신건강의학과,¹ 임상심리과²

이정식¹ · 김한성¹ · 한승리¹ · 한승민¹ · 최 선² · 김서현²

The Effect of Spirituality on Depression and Psychological Well-Being in Undergraduate Students

Jung-Sik Lee, MD, PhD¹, Han-sung Kim, MD¹, Seung-rie Han, MD, PhD¹,
Seung-Min Han, MD¹, Sun Choi, MA² and Seo-hyeon Kim, MA²

Department of Psychiatry¹, Clinical Psychology², Yong-In Mental Hospital, Yongin, Korea

ABSTRACT

Objective : The aims of this study are to investigate the correlation between spiritual well-being and the pattern of stress coping strategies, as well as understand how they impact depression and psychological well-being.

Methods : We analyzed 320 undergraduate students in a capital area (135 males, 170 females; 15 students who answered irrelevantly were excluded). Spiritual well-being (religious and existential), stress coping strategies (active and passive), psychological well-being and, depression were rated using the Spiritual Well-Being scale, Ways of Coping checklist, Psychological Well-Being measurement, and Depression Scale (CES-D), respectively. For the analysis, we utilized Pearson correlation analysis and simple regression analysis.

Results : The analysis revealed a positive correlation between Spiritual well-being and active coping strategies, a negative correlation between existential well-being and depression, and a positive correlation between religious well-being and psychological well-being. By regression analysis, it showed spiritual-well being affected depression negatively. Existential well-being, but not religious well-being, affected depression negatively. Furthermore, the impact of existential well-being on depression remained a strong predictor in males better than females. Existential well-being affected psychological well-being positively through active coping strategies.

Conclusion : In this study, we verified a correlation between existential well-being and active coping strategies which affected depression and psychological well-being in undergraduate students. (Anxiety and Mood 2018;14(1):14-20)

KEY WORDS : Spirituality · Depression · Psychological well-being.

서 론

영성은 미국정신의학회에서 1995년부터 진단 통계 편람에 종교 혹은 영적인 문제로 등재될 정도로 정신건강에서 중요

Received : July 25, 2017 / Revised : December 26, 2017

Accepted : January 26, 2018

Address for correspondence

Jung-Sik Lee, M.D., Ph.D., Department of Psychiatry, Yong-In Mental Hospital, 940 Jungbu-daero, Giheung-gu, Yongin 17089, Korea

Tel : +82-31-2880-218, Fax : +82-31-2880-107

E-mail : jsleephd@naver.com

본 논문은 용인정신병원 부설 용인정신의학연구소의 연구비 지원으로 이루어 졌음.

한 부분이다. 그래서 실제로 환자 진료에서 영적인 요소를 고려하는 노력들이 증가되고 있다. 뿐만 아니라 영성은 인간이 삶의 역경에 어떻게 대처하는가에 영향을 미치기에 정신건강 연구에서 중요한 주제들 중 하나이다.¹ 최근에 영성과 정신건강과의 관계가 지속적인 관심을 받은 결과, 이와 관련된 연구 논문들의 발표가 증가되고 있는 추세이다.² 이런 경향은 서구 뿐만 아니라 우리나라에서도 마찬가지이며 이러한 영성에 대한 관심은 지역뿐만 아니라 종교의 유형과도 관계없이 점증하고 있다.

영성은 종교를 넘어서는 인류 보편적인 것이라고 할 수 있다. 사실 종교를 가지고 있는 사람이든 그렇지 못한 사람이든

자연이나 문화적인 현상에 깊은 감동을 받고 삶의 의미나 목적에 관심을 가지게 된다.¹ 그런데 지금까지의 영성에 대한 연구들이 영성 그 자체 보다는 종교성에 대하여 측정하는 문제가 있어 영성의 역할에 대한 연구들이 제한점을 가지고 있다. 이는 영성에 대한 정의가 모호하여 일치하지 않고 있기 때문으로 생각한다. 영성은 복잡한 다차원인 개념이다.³⁻⁶ 그래서 관점에 따라 영성에 대한 많은 정의들이 있어왔다. 어떤 사람은 '그들 나름의 궁극적인 의미 체계와 가치관으로 자신의 삶을 이해하고 살아나가는 방식'이라고 주장하기도 하고⁷ 다른 사람은 '신성함의 주관적인 경험'이라고 말하기도 하고⁸ 또 다른 사람은 '어떤 선도 믿지 않는 사람들조차 추구하는 영감, 경외, 공경, 삶의 의미나 목적 같은 종교에 대한 귀의를 넘어서는 어떤 것'이라고도 한다.⁹

사실 대부분의 사람들이 받아들일 수 있도록 영성에 대한 정의를 내리는 것은 아주 어려운 일이다. 하지만 영성을 종교와 관계없이 많은 사람들이 경험하는 다양한 양상들을 종합해보면 '자기 자신이나 다른 사람들과의 교감 그리고 자연과의 합일이나 초월적인 존재와의 연결성에 대한 경험과 추구'라고 정의해볼 수 있겠다. 결국 영성은 연결성이 중요한 요소이므로 한 개인 안에서 진정한 자신의 느낌을 느끼고 다른 사람과의 교감이나 주위 환경과의 합일을 경험하고 개인을 넘어서는 초월적 존재와의 연결성을 느끼고 추구하는 것이라고 할 수 있다.¹⁰

이러한 연결성은 종교나 인종과 관계없이 경험하게 된다. 자신과의 연결성은 진정성, 내적 조화나 마음의 평화, 의식화나 자기 인식 그리고 삶의 의미를 추구하고 경험하는 것을 의미하고¹¹ 다른 사람이나 자연과의 연결성은 연민, 보호, 감사, 경이 등과 관련이 있으며 또한 초자아적인 연결성은 우주, 초월적 존재나 초자연적인 힘 그리고 신과 관련되어 초월적 대상에 대한 외경이나 희망, 신성함, 숭배 등의 경험을 하는 것을 의미 한다.³ 기존의 연구들이 특정 종교를 대상으로 하여 종교성이 강조되는 경향이 있어 본 연구에서는 인류 보편적인 영성을 중심으로 하여 논의하고자 한다.²

영성은 만성적이거나 생명을 위협하는 질환을 대처하려고 할 때 아주 중요한 지지 역할을 하게 된다.¹² 또한 영성은 인생의 역경이나 스트레스 상황에서도 관련이 있어¹³ 정신건강에도 영향을 미친다.^{14,15} 하지만 영성이 어떤 대처방식을 통해 영향을 미치는지는 아직까지 정확하게 알려져 있지는 않은 실정이다.

정신과 외래 청소년 환자에서도 종교적 신념이나 지지가 우울의 감소와 관련이 있다고 하였다.¹⁶ 또한 국내에서도 대학생에서 영성지수가 높을수록 우울지수가 낮아진다는 보고¹⁷가 있다. 뿐만 아니라 영성치료프로그램이 우울증 증상의 심각도를 감소시킨다는 보고도 있어 비약물적인 우울증의 치료

에 영성을 고려하는 것이 바람직할 수 있겠다.¹⁸

또한 영적인 지지는 노인에서 심리적 안녕감과 관계가 있다는 연구¹⁹가 있다. 그리고 대학생에서도 실존적 영성이 심리적 안녕감에 영향을 미친다는 발표가 있다.²⁰ 영성 그리고 종교는 우울과 불안 감소, 심리적 안녕감 증진 등 정신건강에 긍정적인 영향을 끼치는 것으로 보고되었다.²¹

본 연구에서는 영성이 어떤 대처방식을 통해 우울과 심리적 안녕감에 영향을 미치는지 알아봄으로써 치료적 개입에서 영성을 고려할 수 있는 토대를 마련하고자 한다.

대상 및 방법

연구 대상

본 연구는 수도권 소재의 대학생 320명을 대상으로 영적 안녕, 스트레스 대처방식, 심리적 안녕, 우울에 대한 평가 척도를 이용하여 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료 중에서 나이가 35세 이상으로 상대적으로 많은 4명과 부적합하게 응답한 설문지 11명을 분석에서 제외하고, 남자 135명, 여자 170명을 대상으로 분석하였다.

연구 방법

영적안녕척도

한국판 영적안녕척도는 Paloutzian과 Ellison²²이 1982년에 개발한 영적안녕척도(Spiritual Well-Being Scale, 이하 SWS)를 Cheung 등²³이 2001년 표준화한 척도이다. 이 척도는 총 20문항으로 10문항은 종교적 안녕(Religious Well-Being Scale, 이하 RWS)과 실존적 안녕(Existential Well-Being Scale, 이하 EWS)을 평가하는 두 개의 하위 척도로 구성되어 있으며 종교적 안녕은 10개의 홀수 문항, 실존적 안녕은 10개의 짝수 문항으로 이루어져 있다. 영적이라는 것은 수직적으로 초월하는 경향과 수평적으로 자기 실현을 추구하는 특성이 있다. 이에 상응하여 신과의 관계를 받아들이는 것을 내포하는 수직적인 차원이 종교적 안녕이며, 자신의 존재에 만족하거나 인생의 의미나 목적을 지각하는 것을 내포하는 수평적인 차원이 실존적 안녕이다. 각 문항은 1점(전혀 아니다)에서 6점(매우 그렇다)까지 채점하도록 구성되어 있으며 1, 2, 9, 12, 13, 18번 부정적인 문항들은 역으로 채점한다.

스트레스 대처방식 척도

스트레스 대처방식 척도는 Lazarus와 Folkman²⁴이 개발한 스트레스 대처방식 척도 67개 문항을 토대로 Kim과 Lee²⁵가 요인분석을 통해 재구성한 62개 문항의 척도를 사용하였

다. 연구에 사용한 척도는 대처방식을 적극적 대처와 소극적 대처로 구분하고, 전자에 속하는 유형으로 문제 중심적 대처, 사회적 지지 추구 대처를, 후자에 속하는 유형으로 정서 중심적 대처, 소망적 사고 대처를 제시하였다. 적극적 대처는 스트레스의 원인이나 스트레스 자체에 맞서는 방식의 대처이며, 소극적 대처는 스트레스 자체의 제거나 변형을 위한 노력이 아니라 스트레스의 파생 효과를 적절히 다루는 방식의 대처이다. 이 척도는 자기보고 형식으로 '전혀 사용하지 않음(0)'부터 '매우 많이 사용함(3)'까지 4점 척도로 표시하도록 하였다. 전체 검사지의 신뢰도 계수는 Cronbach's α 0.90이었으며 각 하위척도들의 신뢰도계수는 문제 중심적 대처 0.86, 사회적 지지 추구 대처 0.70, 정서 중심적 대처 0.78, 그리고 소망적 사고 대처 0.76로 나타났다.

심리적 안녕감 척도

이 척도는 Ryff²⁶가 개발하였고 총 54개의 문항으로 이루어져 있으며 6개의 하위 척도로 구성되어 있다.²⁷ 6개의 하위 척도는 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경통제, 삶의 목적, 개인적 성장이다. 본 연구에서는 Kim 등²⁸이 문항분석과 요인분석 후 각 척도 당 7~8개 문항씩 선별한 46개 문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 각 문항은 5점 척도로 평정하며 총점수의 범위는 46~230점이며 점수가 높을수록 심리적 안녕감의 정도가 높음을 의미한다. 하위 척도의 내적 합치도 계수는 0.67~0.84였고 전체 척도의 cronbach's α 는 0.93이다.

우울척도

우울척도로는 Center for Epidemiological Studies-Depression Scale(CES-D)²⁹을 사용한다. 이 척도는 일반인을 대상으로 우울증의 지역사회 역학조사용으로 개발된 20개 문항으로 이루어진 구조화된 자기보고식 우울척도로 우울증의 일차선별용 도구이다. 각각의 문항에 대한 반응은 0점에서 3점 사이에서 채점된다. 5, 10, 15번의 문항들은 역으로 채점한다. 총점은 0점에서 60점까지 나올 수 있다. 본 연구에서는 조맹제 등³⁰의 한국어판을 사용하였다. 이 한국어판 척도는 높은 신뢰도와 타당도를 보였으며 지역사회 역학용으로서 최적의 절단점은 21점, 주요우울증 진단 군을 대상으로 했을 때는 25점을 제시하였다.

통계분석

먼저 기초자료의 분석을 위해 SPSS 18.0을 이용하여, 연구 대상자들의 인구통계학적 변인 및 관련 배경 변인들의 기술 통계치를 알아보고 영성, 스트레스 대처방식 척도, 심리적 안녕감, 우울 등의 변인들 사이의 상호 관련성을 살펴보았다. 그

리고 회귀 분석(regression analysis)을 통해 영성이 우울과 주관적 심리적 안녕에 영향을 미치는 정도를 알아보고자 했다. 또한, 영성이 어떤 대처방식을 통해 우울과 심리적 안녕감에 영향을 미치는지를 알아보았다.

결 과

인구 통계학적 특성

인구 통계학적 특성을 살펴보기 위한 결과는 Table 1에 제시하였다. 최종 분석에 포함된 연구 참여자는 대학생 총 305명으로 남성은 44.3%(135명), 여성은 55.7%(170명)였으며, 연령 범위는 만 18세에서 32세이었다. 전공은 공학과가 36.1%(110명), 심리학과 32.1%(98명), 간호학과 31.8%(97명) 이었다. 종교는 없음 62.3%(190명), 개신교 16.7%(51명), 천주교 9.8%(30명), 불교 9.8%(30명), 기타 1.3%(4명)이었다.

주요 변인 간의 상관 관계

주요 변인들인 종교적 안녕, 실존적 안녕, 우울, 심리적 안녕감 등의 관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관 계수를 구한 결과는 Table 2에 제시하였다. 영성은 심리적 안녕감과 정적인 상관관계($r=0.435, p<0.001$)를 보이며 적극적 대처방식과도 정적인 상관관계($r=0.329, p<0.001$)를 보였으나 우울과는 음의 상관관계를 나타냈다($r=-0.236, p<0.05$). 영성에서 실존적 안녕은 우울과는 음의 상관관계($r=-0.380, p<0.001$)를 종교적 안녕은 심리적 안녕감과 정적인 상관관계를 나타내었다($r=0.198, p<0.001$).

회귀 분석을 통해서 본 영성과 우울, 심리적 안녕, 스트레스 대처법의 관계

영성과 우울, 심리적 안녕감, 스트레스 대처법에 대한 회귀

Table 1. Sociodemographic characteristics of the subjects

	Percentage (%)	Numbers
Sex		
Male	44.3	135
Female	55.7	170
Speciality		
Engineering	36.1	110
Psychology	32.1	98
Nursing	31.8	97
Religion		
Atheistic	62.3	190
Protestant	16.7	51
Roman catholic	9.8	30
Buddhist	9.8	30
Others	1.3	4

분석 결과는 Table 3, 4에 기술하였다.

영성은 우울에 음의 영향을 미쳤으나($t=-4.144$, $F=17.169$) 영성을 이루고 있는 종교적 안녕은 우울에 유의미한 영향을 주지 않았다($t=-1.174$, $F=1.377$). 실존적 안녕이 우울에 음의 영향을 미쳤으며($t=-7.042$, $F=49.585$) 종교가 있는 군(개신교 $R^2=0.259$, 천주교 $R^2=0.226$, 불교 $R^2=0.240$, $p<0.01$)이 종교가 없는 군($R^2=0.095$, $p<0.01$)에서 보다 설명력이 유의미하게 높은 것을 알 수 있었다. 성별에서도 남자($R^2=0.191$, $p<0.001$)에서 여자($R^2=0.090$, $p<0.001$)보다 설명력이 유의미하게 높게 나타났다.

영성이 심리적 안녕에 유의미한 영향을 미쳤으며($t=8.207$, $F=67.355$) 심리적 안녕에는 실존적 안녕($R^2=0.341$, $F=150.137$,

$t=12.253$)이 종교적 안녕($R^2=0.039$, $F=11.634$, $t=3.411$)보다 높은 설명력을 보였다.

영성이 적극적 대처방식에는 유의미한 영향을 미쳤으며($t=5.865$, $F=34.400$) 소극적 대처방식에는 유의미한 영향을 주지 않았다($t=1.851$, $F=3.427$).

영성과 우울에 대한 회귀분석 결과 이외에는 인구 통계학적 특성에 따른 영성과 심리적 안녕감, 스트레스 대처법에 대한 회귀분석 결과상의 유의미한 차이는 확인되지 않았다.

고 찰

영성은 종종 삶에서 영감을 주고 삶의 방향을 알려주는 원

Table 2. Pearson's correlation among spiritual well-being, psychological well-being and stress-coping strategies in undergraduate students

	Spiritual well-being	Religious well-being	Existential well-being	Psychological well-being	Depression	Active coping
Religious well-being	0.878 [†]					
Existential well-being	0.604 [†]	0.150*				
Psychological well-being	0.435 [†]	0.198 [†]	0.583 [†]			
Depression	-0.236 [†]	-0.069	-0.380 [†]	-0.523 [†]		
Active coping	0.329 [†]	0.222 [†]	0.303 [†]	0.496 [†]	-0.128*	
Passive coping	0.108	0.112	0.025	-0.180 [†]	0.270 [†]	0.383 [†]

* : $p<0.05$, † : $p<0.005$

Table 3. Simple regression analysis between depression or psychological well-being and spiritual well-being

		B	β	R^2	F	t	p
Depression and spiritual well-being	SWS	-0.203	-0.236	0.056	17.169	-4.144	0.000
	EWS	-0.683	-0.380	0.144	49.585	-7.042	0.000
	(Religion) Atheistic	-0.561	-0.309	0.095	19.080	-4.368	0.000
	Protestant	-0.943	-0.509	0.259	16.782	-4.097	0.000
	Catholic	-0.962	-0.475	0.226	7.874	-2.806	0.009
	Buddhist	-0.890	-0.490	0.240	8.855	-2.976	0.006
	(Sex) Male	-0.797	-0.437	0.191	30.217	-5.497	0.000
	Female	-0.552	-0.300	0.090	16.180	-4.022	0.000
	RWS	-0.073	-0.069	0.005	1.377	-1.174	0.242
Psychological well-being and spiritual well-being	SWS	0.853	0.435	0.190	67.355	8.207	0.000
	EWS	2.241	0.584	0.341	150.137	12.253	0.000
	RWS	0.477	0.197	0.039	11.634	3.411	0.001

SWS : Spiritual well-being, EWS : Existential well-being, RWS : Religious well-being

Table 4. Simple regression analysis between active-coping strategies or passive-coping strategies and spiritual well-being

		B	β	R^2	F	t	p
Active-coping strategies and spiritual well-being	SWS	0.309	0.329	0.108	34.400	5.865	0.000
	EWS	0.591	0.303	0.092	28.987	5.384	0.000
	RWS	0.258	0.222	0.049	14.690	3.833	0.000
Passive-coping strategies and spiritual well-being	SWS	0.093	0.108	0.012	3.427	1.851	0.065
	EWS	0.044	0.025	0.001	0.177	0.420	0.674
	RWS	0.119	0.112	0.013	3.665	1.914	0.057

SWS : Spiritual well-being, EWS : Existential well-being, RWS : Religious well-being

천으로 경험되는 것이며³¹ 주요한 정신건강의 지표이다. 그래서 정신건강연구에서 영성에 관한 논문들의 발표가 증가하고 있는 추세이다. 본 연구에서는 영성 그리고 영성을 구성하는 종교적 안녕과 삶에 대한 의미와 목적을 추구하는 실존적 안녕을 평가하였고 특히 실존적 안녕이 스트레스에 대처 방식과 우울, 심리적 안녕감에 대해 어떤 관계가 있는지 알아보고자 하였다. 연구의 결과와 그 의미를 종합적으로 고찰해보면 다음과 같다.

첫째, 실존적 안녕이 이전의 연구에서와 마찬가지로 우울에 긍정적 영향을 미쳤다. 본 연구에서와 같은 영적 안녕과 우울감 척도이나 변인이 다른 버전으로 연구된 대학생을 대상으로 조사한 이전 연구¹⁹에서도 영성 지수 중 실존적 안녕만이 우울과 높은 상관관계를 나타낸 결과와 일치한다. 노인을 대상으로 하였으며 한국판 노인우울척도(GDSSF-K)를 이용한 이전 연구에서도 영성 중 실존적 안녕이 노인의 우울에 긍정적인 영향을 미치는 결과와 동일하게 나타났다.³² 이는 노인을 비롯한 대학생들은 영적인 성숙을 통해 우울과 같은 문제에서 긍정적인 도움을 받을 수 있을 것이고 특히 삶에 대한 의미와 목적을 나타내는 실존적 안녕감의 성숙이 우울에 긍정적인 도움을 줄 수 있겠다. 실존적 안녕이 우울에 미치는 영향은 종교가 있는 군과 없는 군에서 모두 유의미한 관계가 있었다. 하지만 종교가 있는 군에서 그렇지 않은 군보다 더 큰 설명력이 있는 것은 영적인 성숙을 동반한 종교 생활은 우울감에 빠지는 것을 방지하는데 의미있는 역할을 하고 있다는 것을 유추해 볼 수 있었다. 신과의 개인적인 관계 속에서 안정감을 얻는 것에 더하여 영적 성숙을 타인들과의 상호작용 속에 적용하면 어려움 속에서도 우울과 같은 문제에 긍정적인 힘을 얻을 수 있을 것으로 생각할 수 있겠다. 실존적 안녕감이 우울을 방어할 수 있는 내적인 힘을 갖는다는 것은 임상에서도 신앙심이 깊지만 우울감을 경험하거나 위험성이 있는 환자가 극복할 수 있는 힘을 찾도록 인도하는데 도움을 줄 수 있다는 것을 시사한다. 한편, 실존적 안녕이 우울에 미치는 영향이 남자군에서 여자군보다 설명력이 높은 것은 이전의 연구에서 남자가 여자에 비해 자신의 삶에 더 만족하며 주관적 안녕감이 높은 것이라는 결과³³와 같은 맥락이라고 할 수 있겠다.

둘째, 본 연구에서는 영성은 심리적 안녕에 긍정적인 영향을 주는 것이 확인되었다. 위의 결과는 19세부터 76세까지의 성인 기독교인들을 대상으로 한 이전의 연구 결과³⁴와도 일치하였다. 이는 영적인 안녕감을 가진 사람이 자신을 수용하고 다른 사람과 긍정적인 대인관계를 맺는 것과 관련이 있다고 하겠다. 또한 실존적 안녕이 심리적 안녕에 미치는 영향은 종교적 안녕이 심리적 안녕에 미치는 영향보다 설명력이 높은 것은 결국 신과의 관계를 통해 얻는 안정감보다는 삶에 대한 의

미와 목적을 추구하는 것이 삶에 더 큰 안정감을 경험할 수 있도록 하는 것이라고 할 수 있겠다.

셋째, 본 연구에서는 영적안녕이 적극적 대처에 유의미한 영향을 미쳤다. 이는 대학생과 대학원생을 대상으로 한 이전 연구³⁵에서 영적 안녕이 적극적 대처에만 유의미한 영향을 미친다는 결과와 일치한다. 영성은 종종 삶에서 영감을 주고 삶의 방향을 알려주고 있는 원천으로 경험된다는 말처럼³² 영적 안녕이 높은 사람들이 문제 중심적이며 사회적으로 지지를 추구하는 방식으로 대처할 수 있음을 의미한다. 이는 스트레스 상황에서 긍정적인 재해석이 적극적인 대처로 이어진다는 것을 뒷받침할 수 있을 것이다. 더 나아가 이런 적극적인 대처는 본 연구 결과에서 영성이 우울에 긍정적인 영향을 미쳤던 것을 어느 정도 설명할 수 있을 것이라고 추정해 볼 수 있었다. 하지만 본 연구의 제한된 설명력으로 인해 영성이 우울감을 방지하는데 미치는 다른 요인들이 없는지 더 많은 연구가 필요할 것으로 보인다. 반면, 영성과 소극적 대처와는 유의미한 관계가 나타나지 않았는데 이는 영적인 안녕감이 높은 사람은 스트레스 상황에서 감정만 앞세우거나 막연히 무언가를 바라는 수동적인 태도보다는 본 연구와 기존 연구처럼 스트레스 상황에서 적극적으로 맞서는 형식을 취하는 것과 관련이 있는 것으로 생각할 수 있겠다.³⁵

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 통계적 오류를 줄이기 위해 나이, 직업, 경제 여건 등에 대한 다른 변인의 차이를 줄이기 위해 20대와 30대 초반의 대학생을 대상으로 하였다. 향후 다양한 연령대별, 직업군별로 연구가 진행되어 본 연구의 결과와 비교 대조를 해나가는 연구가 필요할 것으로 생각된다. 둘째, 대상에 있어서 수도권에 위치한 몇 개의 대학교와 주로 간호학과, 심리학과, 공학과를 대상으로 실시하여 연구결과의 일반화에 오류가 있을 수 있겠다. 후속 연구에서는 수도권 외의 지역을 포함하여 다양한 학과를 대상으로 하는 연구가 이루어지면 연구의 결과를 보완할 수 있을 것이다. 셋째, 실존적 안녕감과 심리적 안녕감이 다소 비슷한 경향의 문항을 공유하는 부분이 있어 통계 결과 값에 영향을 줄 수 있겠다. 하지만 실존적 안녕감에서는 신을 포함한 질문과 미래에 대한 질문들을 포함하고 있고 이는 심리적 안녕감의 척도와 충분히 구분이 될 수 있었다. 넷째, 본 연구는 모두 자기 보고식 질문지였고 설문에 대다수를 차지하는 간호학과나 심리학과는 다른 학과에 비해 사회적 바람직성의 영향을 많이 받을 수 있어 편향된 응답을 했을 가능성도 있다. 추후 연구에서는 이런 오차를 줄이기 위해 측정 방법의 보완이 필요할 것이다. 다섯째, 본 연구에서 종교 성향에 대해서 대상자의 현재 종교를 표시하였지만 이는 대상자의 주변인들로부터 영향을 많이 받은 종교를 이야기 하거나 개종을 하였을 가능

성 등의 측정하기 어려운 항목들로 인해 다소 편차가 있을 수 있겠다.

본 연구는 비록 이처럼 제한점을 가지고 있지만 대학생을 대상으로 영적 안녕의 차이에 따른 우울, 스트레스 대처방식의 관계를 확인하는데 기초 자료로서의 의미가 있겠다. 기존의 연구들에서는 영적인 안녕과 우울 또는 영적인 안녕과 스트레스에 대한 대처방식으로 한 가지의 관계를 조사를 한 것과는 달리 본 연구에서는 같은 대상자들을 상대로 영적인 안녕과 심리적 안녕, 우울, 대처방식을 조사해보며 서로의 연관성을 확인할 수 있었다. 즉, 비슷한 종교 성향을 가진 사람이라도 영성에 따라 스트레스 대처 방식이 다르고 이는 우울, 심리적 안녕감에 미치는 영향이 다를 수 있다는 것이다. 영성을 이용한 치료적 개입을 통해 환자가 갖고 있을 심리적 취약성을 예상하여 발병을 예방하고 환자가 가진 자원을 치료에 이용함으로써 지역 사회의 정신건강을 증진시키는데 도움이 될 수 있겠다.

요 약

본 연구는 영성이 어떠한 대처방식을 통해 우울과 심리적 안녕감에 영향을 미치는지 알아보기 위해 경기도 소재의 대학생 320명을 대상으로 연구를 수행하였다. 영적 안녕 척도, 스트레스 대처방식 척도, 심리적 안녕감 척도, 우울 척도를 이용하여 대상자들을 평가하였으며 Pearson 상관 분석, 회귀 분석을 이용해 자료를 분석하였다. 영성은 심리적 안녕감, 적극적인 대처방식과는 정적 상관관계를 우울과는 부적 상관관계를 보였다. 실존적 안녕은 우울과는 부적 상관관계를 종교적 안녕은 심리적 안녕감에 정적인 상관관계를 나타냈다. 영성이 영향을 미치는 각각의 변수에 대해 더욱 자세히 알아보기 위해 단순회귀분석을 시행하였고 영성은 우울에 부적으로 유의미한 영향을 주었다. 그 중 실존적 안녕이 우울에 유의미하게 부적 영향을 미쳤으며 종교가 있는 군과 남자 군에서 더욱 설명력이 높았다. 영성이 심리적 안녕과 스트레스 상황 시 적극적인 대처방식에 정적으로 유의미한 영향을 미쳤다. 결론적으로, 본 연구에서는 실존적 영성이 적극적 대처방식을 통해 우울과 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 미치는 것을 확인 하였다. 이를 근거로 실존적 영성을 활성화 하는 치료적 개입을 통해 환자의 정신건강에 도움을 줄 수 있겠다.

중심 단어: 영성·우울·심리적 안녕감.

REFERENCES

1. Meezenbroek EJ, Garssen B, Berg M, Dierendonck D, Visser A, Wilmar B, et al. Measuring Spirituality as a Universal Human Expe-

rience: A Review of Spirituality Questionnaires 2012;51:336-354.
 2. Weaver AJ, Pargament KI, Flannelly KJ, Oppenheimer JE. Trends in the scientific study of religion, spirituality, and health: 1965-2000. *Journal of Religion and Health* 2006;45:208-214.
 3. Cook CCH. Addiction and spirituality. *Addiction* 2004;99:539-551.
 4. George LK, Larson DB, Koenig HG, McCullough ME. Spirituality and health: What we know, what we need to know. *Journal of Social and Clinical Psychology* 2000;19:102-116.
 5. Hill PC, Pargament KI, Hood RW, McCullough ME, Swyers JP, Larson DB, et al. Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour* 2000;30:51-77.
 6. Moberg DO. Assessing and measuring spirituality: Confronting dilemmas of universal and particular evaluative criteria. *Journal of Adult Development* 2002;9:47-60.
 7. Muldoon M, King N. Spirituality, health care, and bioethics. *Journal of Religion and Health* 1995;34:329-349.
 8. Vaughan F. Spiritual issues in psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology* 1991;23:105-119.
 9. Murray RB, Zenter JB. *Nursing concepts for health promotion*. London: Prentice-Hall; 1989. *Spiritual well-being: a definition*. Athens, GA: National Interfaith Coalition on Aging;1975.
 10. Reed PG. An emerging paradigm for the investigation of spirituality in nursing. *Research in Nursing and Health* 1992;15:349-357.
 11. Elkins DN, Hedstrom LJ, Hughes LL, Leaf JA, Saunders C. Toward a humanistic phenomenological spirituality. Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology* 1988;28:5-18.
 12. Stefanek M, McDonald PG, Hess SA. Religion, spirituality and cancer: Current status and methodological challenges. *Psycho-Oncology* 2005;14:450-463.
 13. Smith TB, McCullough ME, Poll J. Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin* 2003;129:614-636.
 14. Sawatzky R, Ratner PA, Chiu L. A meta-analysis of the relationship between spirituality and quality of life. *Social Indicators Research* 2005;72:153-188.
 15. Koenig HG, McCullough ME, Larson DB. *Handbook of religion and health*. New York: University Press;2001.
 16. Dew RE, Daniel SS, Goldston DB, Koenig HG J. Religion, spirituality, and depression in adolescent psychiatric outpatients. *Nervous and Mental Disease* 2008;196:247-251.
 17. Chang EJ. A Study on Correlation Among University Students' Spirituality, Emotion, and Depression [Master dissertation]. Seoul: Yonsei University;2006.
 18. Rickhi B, Moritz S, Reesal R, Xu TJ, Paccagnan P, Urbanska B, et al. A spirituality teaching program for depression: a randomized controlled trial. *Int J Psychiatry Med*. 2011;42:315-329.
 19. Mackenzie ER, Rajagopal DE, Meibohm M, Lavizzo-Mourey R. Spiritual support and psychological well-being: older adults' perceptions of the religion and health connection. *Altern Ther Health Med* 2000;6:37-45.
 20. Fehring RJ, Brennan PF, Keller ML. Psychological and spiritual well-being in college students. *Res Nurs Health* 1987;10:391-398.
 21. Creagan ET. Attitude and disposition: do they make a difference in cancer survival? *Mayo Clin Proc* 1997;72:160-164.
 22. Paloutzian RF, Ellison CW. Loneliness, spiritual well-being & the quality of life. In *Loneliness: a Source-book of current theory. Research & therapy*, ed by Peplau LA and Perman D, New York, John Wiley & Son;1982.
 23. Cheung SD, Lee JB, Park HB, Kim JS, Bai DS, Lee KH, et al. A study on reliability and validity of the korean version of spiritual well being scale. *J Korean Neuropsychiatr Assoc* 2001;40:230-242.
 24. Lazarus RS, Folkman S. Coping and adaptation. In: Gentry WD, editor. *The handbook of behavioral medicine*. New York, Guilford;1984.
 25. Kim JH, Lee JH. The relationship between components of stress coping styles and depression. *The Journal of Behavioral Sciences* 1985;7: 127-138.

26. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 1989;57:1069-1081.
27. Ryff CD, Keyes CLM. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 1995;73:549-559.
28. Kim MS, Kim HW, Cha KH. Analyses on the Construct of Psychological Well-Being (PWB) of Korean Male and Female Adults. *Korean Journal of Social and Personality Psychology* 2001;15:19-39.
29. Radloff LS. The CES-D scale. A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement* 1997;1:385-401.
30. Cho MJ, Kim KH. Diagnostic Validity of the CES-D(Korean Version) in the Assessment of DSM-III-R Major Depression. *J Korean Neuropsychiatr Assoc* 1993; 37:340-351.
31. Waaijman K. *Spirituality: forms, foundations, methods*;2002. p.1.
32. Kim JS. A study on the influence factors on depression in the elderly : focused on the spirituality[Master dissertation]. Seoul: Seoul woman university;2008.
33. Lim SH. Mediating Effects of Religious Well-being in the Relationships between Neuroticism and Subjective Well-being[Master dissertation]. Anyang: Sungkyul University;2012.
34. Kim KM. The Influence of Christian's Spirituality on Well-being : The Mediating effect of gratitude[Master dissertation]. Suwon: Ajou university;2009.
35. Lee SJ. The relation between spirituality and coping : cognitive emotion regulation as a mediating variable[Master dissertation]. Seoul: Catholic University;2009.