

기독교중년여성의 생활사건스트레스가 영적 안녕감에 미치는 영향 -우울과 자아존중감의 매개효과-

김희선* 전요섭**

국문초록

이 연구에서는 기독교중년여성의 생활사건스트레스가 영적 안녕감에 미치는 영향을 우울과 자아존중감을 매개효과로 연구하였다. 이를 위해 경기지역의 기독교중년여성을 중심으로 설문조사를 실시하여 360명을 표집한 후 결측치를 제외한 307명을 최종 분석하였다.

이 연구결과 기독교중년여성의 생활사건스트레스가 영적 안녕감에 유의미한 차이를 보였고, 우울은 생활사건스트레스와 영적 안녕감의 관계에서 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 자아존중감도 생활사건스트레스와 영적 안녕감의 관계에 대한 분석의 결과도 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이런 결과를 통하여 신앙생활을 오래함으로 생활사건스트레스에 많은 영향을 주지는 않았지만 우울감은 낮아지고, 자아존중감과 영적 안녕감이 부적상관 관계를 이루는 것을 알 수 있었다. 결과적으로 영적 안녕감이 생활사건스트레스가 우울에 미치는 영향을 조절할 수 있는 요인으로 분석됨으로 영적 안녕감이 생활사건스트레스가 증가 할 때 대처를 촉진하는 자원으로 도움이 된다는 의미로 해석하였다. 그에 따른 기독교상담방안을 인지행동치료로 살펴보고, 생활사건스트레스를 해소하고, 우울감을 극복하고 자아존중감을 높이기 위해서는 왜곡된 사고를 변화시킴으로 건전한 종교생활과 영적 안녕감을 높임으로 안정된 가정생활을 이루도록 도움을 주고자 하였다.

중심단어: 기독교중년여성, 생활사건스트레스, 우울, 자아존중감, 영적 안녕감

• 논문 투고일: 2014년 10월 10일

• 논문 수정일: 2014년 11월 4일

• 게재 확정일: 2014년 11월 10일

*성결대학교

**성결대학교

I. 여는 글

1. 연구의 필요성과 목적

중년여성의 생활사건스트레스는 부정적 생각, 불안 등으로 삶을 위협하고 우울로 이어질 수 있다. 이런 일들이 모든 중년여성의 문제라 할 수 없지만 중년여성의 심한 우울은 자살에까지 이어지게 하고 이런 우울은 정신장애 가운데 많은 사람들이 고통 받는 것이고 흔한 심리적 문제이다.

Edmund Sherman은 중년기를 사회의 지배계층 또는 명령계층에 속하고 대략 35세부터 65세까지며 인생의 허리와 같은 시기로 예상치 못한 죽음, 질병 등 과도기적인 삶을 경험하는 시기로 보았다.¹⁾ 중년기는 인생구조가 변화되고 사회적으로는 지도자의 위치에 있으며 젊은층에 자리를 내어주어야 하는 불안한 위치에 있다. 그래서 중년기를 ‘불안의 시기,’ ‘빈둥지의 시기,’ ‘탈 부모기,’ ‘성취의 시기’ 등 특성에 따른 다양한 이름으로 불리기도 한다. 중년기는 이른바 ‘황금기’라 하여 인생에서 중요한 시기이다.

인간은 순차적으로 발달이 이루어지며 단계를 뛰어 넘어갈 수 있는 것이 아니다. 중년기의 중요한 신체변화는 자신이 알아차리지 못할 정도로 점진적으로 일어난다. 신체변화의 특징은 체력의 저하, 생리적 불균형은 생체리듬을 깨뜨리고 깨어진 평형은 회복하는데 많은 시간이 걸린다. 또한 이 시기는 성인병과 환경에 의한 생활사건스트레스의 영향을 많이 받는 시기이다. 중년여성의 갱년기 증상으로 시력과 청력이 떨어지고 손이 떨리거나 날씨가 흐리거나 비가 오면 관절이 쭈신다. 무릎에 통증이 생기고, 허리가 쭈시는 신체적 한계가 나타난다. 이렇게 나타나는

1) Edmund Sherman, *Meaning in Mid-life Transitions* (Albany, NY.: State University of New York, 1987), 7-8.

현상에 대한 개인의 태도가 중요하고 이런 생리현상을 통해 우울과 불쾌한 경험도 하지만 반면에 월경이 끝났다는 안도감을 느끼기도 한다.²⁾ 중년여성은 자녀의 독립과 폐경이 심리의 균형을 깨뜨리고 지금까지 지켜온 자신이나 가족에 대한 신뢰감을 차츰 잃어버리기 시작하는데 이것을 동일성 또는 정체감의 위기라고 부른다.

이런 중년기를 지나면서 신앙중년여성과 비 신앙중년여성에게는 차이가 있을 것으로 보인다. 신앙중년여성과 비 신앙중년여성의 차이는 어렵고 힘든 상황, 극도의 스트레스 상황에서 극복하는 힘이 다르다. 신앙중년여성은 모든 문제의 해결을 하나님 안에서 찾으려는 노력을 하고 말씀과 기도로 극복하려고 한다. 사무엘상 1장 10절에서 11절에 아이를 낳지 못해 마음이 심히 괴로웠던 한나의 경우도 성전에 올라가 전심으로 기도하며 해결하였다. 성경에는 중년기에 대한 언급이 이사야 38장 10절과 시편 102편 24절, 예레미야 17장 11절 등 기록되어 있다. 중년여성의 많은 경우 외모에 의해 나타난 변화로 절망하기도 한다. 외모지향주의 가치관과 신체적 매력을 강조하는 영향 때문에 육체적 아름다움을 집착하여 그것을 잃어버림에 분하게 생각한다.³⁾ 성경에서 여인의 주요역할은 어머니로서 자녀를 돌보고 양육하는 일과 아내의 일을 수행하는 데 있었고, 사무엘하 1장 24절에 사울과 요나단의 죽음 앞에 여인들의 애도가 사회적으로 중요한 역할을 하고 있음을 보여 주었다. 잠언 31장에서는 현숙한 여인이란 자신의 마음도 지배하고 다른 사람의 마음도 다스릴 줄 아는 지혜와 은혜가 하나님께 대한 경외심이 강한 내조에 적합한 여인을 의미하고 있다.⁴⁾ 성경적 여성상은 가정을 돌보고 사회적으로 경제활동도 활발

2) 최윤성, “중년기 그리스도인의 우울증 치료를 위한 성경적 상담 사례 연구”(박사학위논문, 총신대학교 목회신학전문대학원, 2009), 16-17.

3) 홍근미, “중년여성 분노의 다면적 분석을 통한 기독교 상담 방안”(박사학위논문, 성결대학교 신학전문대학원, 2010), 48-49.

4) Matthew Henry, *Matthew Henry's Commentary* (Old Tappan, NJ.: Fleming H. Revell, 1983), 972.

히 하는 강한 여성을 의미한다. 그 외에 사사기 4장 4절에 기록되어 있는 드보라와 중년여성의 삶을 상징적으로 나타낼 수 있는 룯기에 나오미를 보면 중년여성이 어떻게 살아야 하는지를 보여주는 전형적인 중년여성의 모습이다. 그 외에도 에스더와 밧세바, 다윗의 아내 미갈 등을 들 수 있다.

우리나라의 교회 안에서 중직자로 헌신과 봉사를 하는 연령대가 중년층이다. 교회안의 모든 일에 그들은 중요한 직분과 심방, 봉사 등 다양한 역할을 수행하고 있다. 그러나 그들의 내면 깊은 곳에서는 영적 갈등을 겪고 있으며 변화되는 삶 속에서 힘든 시간을 보내고 있다.⁵⁾ 신앙중년 여성은 스트레스 자체를 하나님께서 자신을 단련시키는 수단으로 보거나 어려운 상황에서도 위협적이거나 해로운 것이 아니라고 평가할 수 있다. 이런 영성을 가진 사람은 하나님께서 함께할 때 실패하지 않으리라는 효능감의 상승으로 어려운 상황에서도 적극적인 대처를 한다. 스트레스로 지치게 되는 주요인으로는 하나님께 순종하는 것이 아니라 자신이 원하는 길을 가고자 하는 고집에서 시작된다. 그러므로 중년기는 영적 질문의 답변을 재정립할 필요가 있는 시기로 정체성에 대한 문제는 중요한 문제가 될 것이다.⁶⁾

이런 근본적인 원인은 중년여성이 겪는 생활사건스트레스이다. 스트레스를 일으키는 요인은 신체적, 심리정서적, 사회적, 영적 요인이 있다. 대부분이 복합적으로 영향을 미친다. 중년여성이 생활사건스트레스를 잘 극복하고 정신건강을 유지한다면 자기개발과 자기만족을 발전시켜 잠재능력개발과 가족의 행복과 정신건강에 커다란 힘이 될 것이다. 그러므로 중년여성의 정신건강을 지키고 향상시키는 일은 가족의 행복과 사회발전에 중요한 역할을 하는 것이다. 이 연구에서는 이런 일반적인 중

5) Gary R. Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*, 3rd ed. (Wheaton, IL.: Thomas Nelson, 2007), 276.

6) David G. Benner, *Care of Souls*, 전요섭 외 공역, 『영혼 돌봄의 이해』(서울: CLC, 2010), 126.

년여성 중 기독교중년여성의 생활사건스트레스와 우울, 자아존중감이 영적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

2. 연구문제

이 연구에서는 기독교중년여성의 생활사건스트레스가 영적 안녕감에 영향을 미치는 우울과 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 신앙기간에 따른 생활사건스트레스, 자아존중감, 우울, 영적 안녕감의 차이는 어떠한가?

둘째, 생활사건스트레스와 영적 안녕감의 관계에서 우울의 매개효과는 어떠한가?

셋째, 생활사건스트레스와 영적 안녕감의 관계에서 자아존중감의 매개효과는 어떠한가?

3. 선행연구

중년여성의 스트레스와 관련된 선행연구는 주로 생활사건스트레스를 다루고 있다. 스트레스란 자신에게 부과된 일의 요구 수준과 자신이 일에 대해 부응할 수 있는 능력에 한계를 지각할 때 심리정서적 상태가 복잡하게 얽혀지는 생리적 반응이다.⁷⁾ 심리사회적 스트레스 이론에 의하면 일상생활의 문제나 인생의 중요한 위기사건은 신체적 건강에 부정적 영향을 미칠 수 있다.⁸⁾ 중년기에 접한 여성은 남편과 자녀가 가정 외 활

7) 김미례, “기혼여성의 생활스트레스와 우울의 관계: 사회적 지지의 매개효과”, 한국 상담학회, 「상담학연구」 제7권 3호(2006): 669-82.

8) Y. J. Chun, “The Relationship between Multi-Role Stress and Mental Health,” *In-Jae Article* 12, no.1 (1996): 435-452.

동의 증가로 가족 간의 대화에서 소외되고 스스로 삶 자체에 무의미함을 느껴 생활의 의욕과 활기를 상실하는 경우가 많다. 심리적으로 외로움과 상실감으로 우울증상을 호소하는 여성이 생활사건스트레스로 인한 고통과 자기 자신에 대한 정체성의 혼란을 종교적으로 승화 시켜 극복하는 경우도 있다.

1) 중년여성의 생활사건스트레스

전경구·김교현의 논문에서 한국 주부들은 가사노동문제와 관련된 스트레스를 가장 빈번하게 경험하고 다음으로는 경제문제와 건강문제 및 자녀문제와 관련된 생활사건스트레스를 상대적으로 많이 경험하고 있었다.⁹⁾ 한국 주부들은 자기조절/문제해결 대처를 가장 많이 사용하고 종교적 지원추구를 가장 적게 사용하는 것으로 나타났다. 거주 지역, 종교, 결혼상태, 교육과 소득수준 등의 인구학적 변인에 따라 스트레스 경험과 대처 양식이 달라졌고 주부 자신이 믿고 있는 종교의 차이에 따라서 하위영역별 스트레스 경험 양상에 유의한 차이를 보이지 않았다. 종교적 지원 추구에서는 종교 집단에 따라 다른 대처 양상을 보였는데 기독교집단이 생활사건스트레스에 대처로 종교적 지원 추구를 가장 많이 사용하고 있었다. 별거나 이혼 상태에 있는 주부들은 남편관계, 친구관계, 건강문제 영역의 스트레스를 더 많이 경험하고 있고 주부의 연령 증가는 건강문제, 자녀관계 스트레스를 더 많이 경험하고 있었다. 한국 주부가 경험하는 생활사건스트레스와 대처의 양상을 질적 방법과 양적 방법을 함께 사용하여 종합적으로 파악하려고 했다. 이 연구에서는 스트레스가 대처에 영향을 미치는 것으로 가정했는데 그 이유는 일차적으로 대처는 스트레스를 대응하기 위하여 발생하는 인간 행동이라는 점이다. 안

9) 전경구·김교현, “한국 주부의 생활스트레스와 대처양상”, 한국심리학회, 「한국심리학회지: 건강」 제8권 1호(2003): 1-39.

정적 대처 양식이 특정한 생활사건을 초래하는 면도 있겠지만 주부들이 당면하고 있는 환경과 경험하는 생활사건의 특성이 특정한 성질의 대처를 유발하는 데 보다 큰 영향을 미친다고 보았다.¹⁰⁾

이 논문에서는 한국 주부의 스트레스와 대처 연구에 대한 정보가 부족하여 비교 분석 할 수 있는 연구가 필요하다. 한국의 문화적 특성에 적합한 신뢰도 높고 타당한 주부 생활사건스트레스 연구와 대처 간의 관계성에 대한 이론적 발전을 기대해봐야 될 것이다.

2) 중년여성의 우울과 자아존중감

중년기의 우울 문제는 21세기에 인류를 괴롭힐 대표적인 질병으로 대두되고 있다.¹¹⁾ 일반적으로 우울증에 노출된 사람은 자신을 무가치하고 무능력하다고 생각한다. 또한 삶의 동기나 의욕이 감소되고 부정적 정서로 인한 죄의식을 가지게 된다. 일반여성에 비해 신앙중년여성은 신앙인이라는 이유로 자괴감과 우울을 영적인 문제로 인식하여 자신을 하나님과 단절된 존재로 느끼게 된다. 이로 인한 슬픔과 좌절감이 자신을 더욱 초라하고 비참하게 하며 무기력에 빠지게 한다. 이렇게 스트레스로 인한 자아존중감의 상실은 우울을 유발하게 된다.¹²⁾ 우울을 겪는 이들은 매사에 흥미를 잃고 의욕을 상실한 채 미래에 대한 희망을 잃고 절망감에 빠지게 된다. 이런 상황이 계속적으로 진행된다면 아무리 기독교인이라 할지라도 삶의 의미를 잃고 자살 충동을 느끼며 실행하기도 한다. 이런 심리적 갈등은 하나님이 자신을 사랑하지 않을 것이라는 그릇된 자기 대화로 그릇된 신념을 가지게 된다. 로마서 7장 23절에서 바울은 내면의 갈등을 고백하였고, 시편기자는 “무릇 지킬 만한 것보다 더욱 네 마음을

10) 전검구 · 정봉도 · 김용환, “생활 스트레스, 영적 안녕 및 우울간의 관계”, 한국재활과학회, 「난청과 언어장애」 제23권 1호(2000): 311-325.

11) 최윤성, “중년기 그리스도인의 우울증 치료를 위한 성경적 상담 사례 연구”, 9.

12) 박금자 외, “중년여성의 지각된 생활스트레스와 자아존중감 및 우울의 관계”, 지역사회간호학회, 「지역사회간호학회지」 제13권 2호(2002): 354-362.

지키라”(잠 4:23)고 하였다. 그러므로 심리적 갈등과 영적 투쟁으로 발생하는 그릇된 신념을 기독교상담에서는 단순히 긍정적 사고로 극복하는 것을 넘어 성경적이고 진리에 기초한 자기대화를 할 수 있어야 한다.¹³⁾

최근 연구에 따르면 생애주기에 있어서 기혼여성의 우울이 심각한 문제가 되고 있다고 분석했다.¹⁴⁾ 중년여성생활 자체에서 야기되는 다양한 생활사건스트레스가 기혼여성에게 우울증을 유발하는 주요원인으로 밝혀졌다. 기혼여성이 생활사건스트레스를 잘 극복하여 우울증에 걸리지 않고 정신건강을 유지하게 되면 개인적인 만족감과 자기발전을 도모할 뿐 아니라 가족의 행복과 정신건강 및 잠재능력개발에 버팀목이 되어 줄 수 있다.

3) 생활사건스트레스가 영적 안녕감과 우울에 미치는 영향

선행 연구들은 생활사건스트레스가 우울에 미치는 영향과 자아존중감에 대한 것들이 많았다. 실제로 영적 안녕감이라는 내용은 신학적으로 사용되는 것이 많았고 상담 부분에서는 제한적일 수밖에 없다. 하지만 최근에는 건강에 대한 개념을 ‘신체적, 심리적, 사회적, 영적 안녕 상태’로 규정되고 인간의 건강과 질병을 올바르게 이해하고 적절히 다루기 위해서는 영적 차원에 대한 고려가 중시되고 있다. 영적 안녕감은 개인의 모든 차원, 신체, 심리, 영적 측면이 전체적으로 통합된 상태를 의미한다. 영적 안녕감이 견고해지면 신앙적 자아정체성과 인생의 개념이 확고해 지고, 자기 존재 자체나 삶에 대한 의미를 긍정적으로 갖게 되며 자아

13) 전요섭, “심리정서적 ‘자기대화’에 대한 이해와 기독교상담방안: William D. Backus의 이론에 기초하여”, 한국복음주의 기독교상담학회, 「복음과 상담」제21권 (2013): 255-291.

14) 김미례, “기혼여성의 생활스트레스와 우울의 관계: 자아존중감과 사회적 지지의 매개효과 및 조절효과” (박사학위논문, 전남대학교대학원, 2006), 2-4.

존재의식이 분명해진다.¹⁵⁾ Melvin Pollner는 종교가 개인에게 문제 상황에 대한 설명과 해결을 위해 제공하고 능력과 효능감, 개인의 정체성을 제공함으로써 공허감을 유발시킬 수 있는 사건을 의미있게 받아들일 수 있다고 해석하고 있다.¹⁶⁾

전검구의 연구에 의하면 영적 안녕과 우울 간에 유의한 연관성이 있고 무의미감이 우울과 정적 상관으로 나타났으며 반면 충족감이 우울과 부적 상관이 있는 것으로 보았다. 생활사건스트레스와 우울 간의 관계에서 영적 안녕의 역할을 살펴 본 결과 영적 안녕이 우울에 대한 생활사건스트레스의 부정적 효과를 전반적으로 감소시키는 것으로 나타났다. 영적 안녕은 생활사건스트레스와 부적 상관을 보였으며 우울을 감소시킬 수 있다는 가능성을 발견하였지만 반면에 영성 가운데 병리적 측면이 있다면 스트레스에 부정적 효과를 가져올 수도 있을 것이다.¹⁷⁾ 이런 결과는 영적 안녕이 개인적 대처 방식과 사회적 지원과 동일하게 넓은 의미에서 대처 기능으로 작용하고 있음을 시사하고 있다.¹⁸⁾ 또한 개인의 내적 대처차원으로 영적 안녕감은 삶의 분명한 목적과 방향을 제시해주므로 개인적인 삶과 위기 시에 정신적 안녕감을 주는 자원역할을 하며, 안녕과 건강을 위협하는 중대한 사건들 혹은 관계에서 어려움을 이기도록 촉진한다. 중년여성의 갈등은 자연스럽게 일시적이며 갱년기와 노화로 인해 신체적 스트레스를 경험하기도 한다. 결국은 자신의 영적 성장이 하나님과 동행하는 삶이 기독교중년여성의 목표가 되어야 한다.¹⁹⁾ 결론적

15) 한경옥 · 전요섭, “노인의 영적 안녕감 형성이 죽음 불안 감소에 미치는 영향”, 한국복음주의 기독교상담학회, 「복음과 상담」 제19권(2012): 296-323.

16) Melvin Pollner, “Divine Relations, Social Relation, and Well-Being,” *Journal of Health and Social Behavior* 30(1989): 92-104.

17) 서경현 · 전검구, “영적 안녕, 생활스트레스 및 대처”, 한국심리상담학회, 「한국심리상담학회지: 건강」 제9권 2호 (2004): 333-350.

18) 전검구 외, “생활 스트레스, 영적 안녕 및 우울간의 관계”, 319-320.

19) 홍근미, “중년여성 분노의 다면적 분석을 통한 기독교 상담 방안”(박사학위논문: 성결대학교 신학전문대학원, 2010), 54-55.

으로 이 연구에서는 생활사건스트레스가 우울을 증가 시키고 있는 반면 영적 안녕이 우울을 감소시키고 있었다. 종교가 중요한 대처 방안임을 제시하고 있다.

4) 생활사건스트레스와 영적 안녕감에 우울과 자아존중감의 매개효과

생활사건스트레스를 일상생활에서 경험할 수 있는 모든 사건으로 개인이 가지는 자원을 벗어나거나 개인의 안녕을 위협한다고 인지하는 개인과 환경 간의 관계에 대해 대상자가 주관적으로 인식하는 고유한 경험으로 정의하였다. 가족 스트레스는 가족에 영향을 끼치는 생활사건인 스트레스원의 누적된 결과로 자녀의 독립 등 발달상 또는 예측 가능한 문제들로부터 생겨날 수도 있지만 구성원의 죽음이나 질병, 이혼 등과 같이 예측 불가능한 사건들로부터 야기할 수 있다고 보았다.²⁰⁾ 결혼 갈등이 많은 중년여성에게서는 우울 증상이 빈번하게 발생하고 대인 관련 부정적인 생활사건스트레스의 반복이 우울을 야기하는데 영향을 미친다고 하였다. 생활사건스트레스와 우울의 관계를 매개하는 여러 변인들 중 심리사회적 변인인 사회적 지지의 매개 가능성이 있음을 시사해준다.²¹⁾

영적 안녕감은 개인이 본래적으로 가지고 있는 영성을 최대한 실현시켰을 때 느낄 수 있는 심리 상태라고 볼 수 있다.²²⁾ 인간의 영성은 학문 분야마다 보는 관점과 의미가 다르다. 영성을 철학적 관점에서는 인간에 대한 이해에 초점을 두고 심리학에서는 한 사람의 내적 동기의 표현으로 자기 자신으로 집중하고자 하는 것이다. 또한 사회학에서는 개별적인 관

20) 김유심, “빈곤층 여성한부모의 생활사건 스트레스와 우울에 관한 대처자원 연구”, 18.

21) 김은정 외, “기혼여성의 우울증상과 심리사회적 기능”, 한국심리학회, 「한국심리학회지: 임상」 제16권(1997): 101-114.

22) M. A. Burkgardt, “Spirituality: An Analysis of the Concept,” *Holistic Nursing Practice* 3(1989): 69-77.

계 속에서의 사회적 도덕뿐만 아니라 그룹의 영적인 실현으로서 표현한다.²³⁾ 최근에는 영적인 측면이 신체, 심리사회적 변인들을 지배한다는 주장이 제기되고 있다. 영적 안녕감은 인간에게 영향을 미치는 삶의 원리와 동등한 것으로 시간과 공간을 초월하여 존재하는 절대자, 자신, 이웃, 환경과의 관계에서 조화된 삶을 영위하는 사람이 총체적으로 건강한 상태를 말한다.²⁴⁾

김미례에 의하면 스트레스가 자아존중감을 감소시키고 감소된 자아존중감이 우울을 증가시킴으로 스트레스가 자아존중감이란 매개변인을 통해 우울에 간접적으로 영향을 미친다고 보고하였다.²⁵⁾ 이 연구에서 생활사건스트레스와 우울 관계에서 직접적 영향을 미치기도 하지만 자아존중감이 정신건강에 영향을 미치는 주요 인지변인이라는 관점에 근거하여 자아존중감을 매개로 할 때 우울에 더 큰 영향을 준다고 보았다. 결론적으로 생활사건스트레스가 높을수록 자아존중감 수준이 낮았고 자아존중감이 스트레스에 대한 완충역할 등 심리적인 영역에서 매우 중요한 역할을 하고 있다. 생활사건스트레스와 우울 간의 관계에서 자아존중감의 매개효과가 유의하게 나타났다. 생활사건스트레스가 우울에 직접 영향을 미치기 보다는 자아존중감을 통해서 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났기 때문에 자아존중감이 낮으면 우울이 발생한다고 볼 수 있다. 그러면 자아존중감을 증진 시킬 수 있으면 여성들이 스스로 내적 힘이 강화되어 우울과의 관련 정도를 낮출 수 있다.

따라서 이 연구는 중년기 여성에게 실천적 삶의 의미와 목적을 찾아가는 측면에서 생활사건스트레스와 우울, 자아존중감이 기독교중년여성의

23) D. O. Morberg, "Subjective Measures of Spiritual Well-Being," *Review of Spiritual Research* 25, no. 4(1984): 351-364.

24) Burkgardt, "Spirituality: An Analysis of the Concept," 69-77.

25) 김미례, "기혼여성의 생활스트레스와 우울의 관계에서 자아존중감의 매개효과 및 조절효과 검증", 한국심리학회, 「한국심리학회지: 건강」 제12권 4호(2007): 761-777.

영적 안녕감에 미치는 영향을 확인함으로써 생활사건스트레스를 극복할 수 있는 방안을 탐색해 볼 가치가 있다고 본다.

II. 펴는 글

1. 연구대상

이 연구대상은 서울, 경기도에 거주하는 307명의 여성으로 구성되었다. 이들은 모두 자신이 기독교인임을 명시한 자로 직업은 기타(64.5%)가 가장 많았고, 서비스직, 기술직, 문화직, 비즈니스직 등 다양한 직업을 가지고 있었다. 연구기간은 2013년 3월 4일부터 6월 29일까지 약 3개월동안 이루어졌다. 자료수집은 수도권에 위치한 기독교 기관과 교회를 중심으로 설문조사를 실시하였고, 총 360명을 표집한 후, 결측치가 있거나 연구에 사용하기 부적절한 검사지를 제외한 307부를 최종분석에 사용하였다.

이 연구는 수집된 자료를 통계프로그램 SPSS 20.0을 이용하여 분석하였다. 연구대상자의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였고, 신앙기간에 따른 생활사건스트레스, 자아존중감, 우울, 영적 안녕감의 차이를 알아보기 위해 일원분산분석(one way ANOVA)를 실시하였다. 또한 생활사건스트레스와 영적 안녕감의 관계에서 우울의 매개효과와 자아존중감의 매개효과를 알아보기 위해 R. M. Baron과 D. A. Kenny가 제안한 매개효과 검증 절차를 사용하였다.²⁶⁾

26) R. M. Baron & D. A. Kenny, "The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research," *Journal of Personality and Social Psychology* 51(1986): 1173-1182.

2. 검사도구

1) 주부생활스트레스

전경구와 김교현이 개발한 것으로 교통문제에 대한 문항을 제외한 52개 문항으로 진행하였다. 이 척도는 자기보고형식의 Likert 4점 척도이며 하위변인으로는 남편과의 관계, 자녀와의 관계, 시댁과의 관계, 친구와의 관계, 경제문제, 주거환경문제, 건강문제, 가사노동문제로 구분하고 있고, 총 52문항이다. 김미례의 연구에서는 Cronbach' α 는 남편과의 관계 .85, 자녀와의 관계 .69, 시댁과의 관계 .86, 친구와의 관계 .86, 경제문제 .86, 주거환경 문제 .85, 건강문제 .85, 가사노동 문제 .85로 나타났다. 이 연구에서는 전체 Cronbach' α =.96으로 나왔고, 남편과의 관계 .85, 자녀와의 관계 .89, 시댁과의 관계 .93, 친구와의 관계 .92, 경제문제 .80, 주거환경문제 .87, 건강문제 .87, 가사노동문제 .89로 나타났다.

〈표 1〉 주부생활스트레스 하위변인

변인	문항수	문항번호
남편과의 관계	8	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
자녀와의 관계	8	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
시댁과의 관계	5	17, 18, 19, 20, 21
친구와의 관계	5	22, 23, 24, 25, 26
경제문제	6	27, 28, 29, 30, 31, 32
주거환경문제	7	33, 34, 35, 36, 37, 38, 39
건강문제	7	40, 41, 42, 43, 44, 45, 46
가사노동문제	6	47, 48, 49, 50, 51, 52
전체	52	

2) 자아존중감

Rosenberg의 척도를 전병제가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 자

기보고형식의 Likert 4점 척도이며 하위변인으로는 긍정적 자아존중감 5문항, 부정적 자아존중감 5문항으로 구성되어 총 10문항이다. 김미례의 연구에서 전체 신뢰도 Cronbach' α 는 긍정적 자아존중감 .83, 부정적 자아존중감 .68로 나타났다. 이 연구에서는 자아존중감 척도 전체 신뢰도 Cronbach' α 는 .70이며 긍정적 자아존중감 .78, 부정적 자아존중감 .67로 나타났다.

〈표 2〉 자아존중감 척도 하위변인

변인	문항수	문항번호	역산문항
긍정적 자아존중감	5	1, 2, 4, 6, 7	3, 5, 8, 9, 10
부정적 자아존중감	5	3, 5, 8, 9, 10	
전체	10		

3) 우울증 척도

Beck 등이 개발한 BDI(Beck Depression Inventory)의 한국판을 개발하기 위해 이영호가 우리말로 번역한 것을 사용하였다. 이 척도는 자기 보고형식의 Likert 4점 척도이며 하위변인으로는 우울정서, 죄책감과 비난, 신체증상I, 신체증상II로 구성되어 있으며 총 21문항이다. Beck의 경우 $\alpha=.65$ 에서 $\alpha=.67$ 까지였으며, 이영호가 수정문항을 대학생 125명에게 실시한 결과 $\alpha=.98$, 반분신뢰도 $\alpha=.91$ 이었다. 일반인 256명에게 실시한 결과 신뢰도 Cronbach' α 는 .84이었다. 김미례의 연구에서 신뢰도 Cronbach' α 는 우울정서 .84, 죄책감과 비난 .69, 신체증상 I .70, 신체증상II .75로 나타났다. 이 연구에서는 우울증 척도 전체 신뢰도 Cronbach' α 는 .88이며 우울정서 .85, 죄책감과 비난 .60, 신체증상I .49, 신체증상II .42로 나타났다.

〈표 3〉 우울증 척도 하위변인

변인	문항수	문항번호
우울정서	11	1, 2, 3, 4, 7, 11, 12, 13, 14, 15, 17
죄책감과 비난	4	5, 6, 8, 9
신체증상 I	3	18, 19, 20
신체증상 II	3	10, 16, 21
전체	21	

4) 영적 안녕감

영적 안녕감은 Raymond F. Paloutzian과 Craig W. Ellison이 개발한 영적 안녕감 척도를 사용하였다.

이 척도는 자기보고형식의 Likert 4점 척도이며 하위변인으로는 종교적 안녕감, 실존적 안녕감으로 구성되어 있으며 총 20문항이다. Paloutzian과 Ellison의 연구에서 전체 신뢰도 Cronbach' α 는 .93, 종교적 안녕감 .96, 실존적 안녕감 .86이었다. 박미하의 연구에서는 Cronbach' α 는 .93, 종교적 안녕감 .90, 실존적 안녕감 .87로 나왔다.²⁷⁾ 이 연구에서는 영적 안녕감 척도의 전체 신뢰도 Cronbach' α 는 .92이며 종교적 안녕감 .87, 실존적 안녕감 .89의 신뢰도를 보였다.

〈표 4〉 영적 안녕감 척도 하위변인

변인	문항수	문항번호	역산문항
종교적 안녕감	10	1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19	1, 5, 9, 13
실존적 안녕감	10	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20	2, 6, 12, 16
전체	20		

연구방법은 수도권의 기독교중년여성을 대상으로 15일 단위 검사-재검사 신뢰도를 측정하였다. 그 결과 생활사건스트레스에 대한 신뢰도

27) 박미하, “성격강점과 영적 안녕감과과의 관계: 자존감과 일치성의 매개효과 검증”(박사학위논문, 한영신학대학교, 2012), 71.

Cronbach $\alpha=.95$, 우울검사지에 대한 신뢰도 Cronbach $\alpha=.86$ 이었다. 또한 영적 안녕감에 대한 신뢰도 Cronbach $\alpha=.89$ 와 자아존중감에 대한 신뢰도는 Cronbach $\alpha=.69$ 이었다.

3. 연구결과 및 해석

1) 신앙기간에 따른 주요변인의 차이

(1) 신앙기간에 따른 생활사건스트레스 차이

신앙기간에 따른 생활사건스트레스의 차이가 있는지 알아보기 위하여 일원분산분석을 실시하였고, 그 결과는 <표 5>와 <표 6>에 제시되어 있다.

<표 5> 신앙기간에 따른 생활사건스트레스의 차이에 대한 기술통계

측정변인	신앙기간	N	M	SD
생활사건 스트레스	1-10	53	99.51	24.88
	11-20	56	91.57	17.37
	21-30	72	90.89	21.85
	31-40	65	91.46	25.52
	41-50	36	89.19	18.85
	51-60	20	94.50	26.00
	61-70	5	99.00	23.55
	합계	307	92.79	22.54

<표 6> 신앙기간에 따른 생활사건스트레스의 차이에 대한 일원분산분석 결과

		SS	df	MS	F
생활사건 스트레스	집단 간	3567.795	6	594.632	1.175
	집단 내	151874.863	300	506.250	
	합계	155442.658	306		

<표 6>을 보면 신앙기간에 따른 생활사건스트레스의 차이를 살펴본 결과, 생활사건스트레스는 신앙기간에 따라 유의미한 차이가 없는 것으

로 나타났다($F=1.175$).

(2) 신앙기간에 따른 자아존중감의 차이

신앙기간에 따른 자아존중감의 차이가 있는지 알아보기 위하여 일원 분산분석을 실시하였다. 그 결과는 <표 7>, <표 8>과 같다.

<표 7> 신앙기간에 따른 자아존중감의 차이에 대한 기술통계

측정변인	신앙기간	N	M	SD
자아존중감	1-10	53	27.68	3.42
	11-20	56	29.68	4.14
	21-30	72	28.81	3.43
	31-40	65	29.20	3.62
	41-50	36	30.31	3.40
	51-60	20	29.45	4.52
	61-70	5	27.00	2.83
	합계	307	29.04	3.73

<표 8> 신앙기간에 따른 자아존중감의 차이에 대한 일원분산분석 및 사후분석 결과

		SS	df	MS	F	Schéf
자아존중감	집단 간	208.421	6	34.737	2.573*	a(e)
	집단 내	4050.028	300	13.500		
	합계	4258.450	306			

* $P<.05$

<표 8>과 같이 신앙기간은 자아존중감에 따라 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=2.573, p<.05$). 이를 보다 구체적으로 살펴보기 위해 Schéffe 사후검증을 실시한 결과, 신앙기간에 따른 자아존중감의 차이는 1-10년과 41-50년 사이에서 있었고, 41-50년($M=30.31, SD=3.40$)이 1-10년($M=27.68, SD=3.42$)보다 자아존중감이 높았다. 이를 통해 신앙 기간이 오래된 신앙중년여성과 그렇지 않은 비 신앙중년여성에 비해 자아존중감이 높음을 알 수 있다.

(3) 신앙기간에 따른 우울의 차이

신앙기간에 따른 우울의 차이가 있는지 알아보기 위하여 일원분산분석을 실시하였다. 그 결과는 <표 9>, <표 10>과 같다.

<표 9> 신앙기간에 따른 우울의 차이에 대한 기술통계

측정변인	신앙기간	N	M	SD
우울	1-10	53	32.79	8.87
	11-20	56	28.23	6.95
	21-30	72	27.97	5.86
	31-40	65	26.98	5.01
	41-50	36	26.11	3.92
	51-60	20	29.25	6.70
	61-70	5	28.60	4.04
	합계	307	28.52	6.67

<표 10> 신앙기간에 따른 우울의 차이에 대한 일원분산분석 및 사후분석 결과

		SS	df	MS	F	Schéf
우울	집단 간	1366.518	6	227.753	5.576***	a)b, c, d, e
	집단 내	12254.134	300	40.847		
	합계	13620.651	306			

***p<.001

<표 10>과 같이 신앙기간은 우울에 따라 유의미한 차이가 있었다 (F=5.576, p<.001). 이를 보다 구체적으로 살펴보기 위해 Schéffe 사후검증을 실시한 결과, 신앙기간이 11-20년, 21-30년, 31-40년, 41-50년 보다 1-10년이 우울감이 높은 것으로 나타났다.

(4) 신앙기간에 따른 영적 안녕감의 차이

신앙기간에 따른 영적 안녕감의 차이가 있는지 알아보기 위하여 일원분산분석을 실시하였다. 그 결과는 <표 11>, <표 12>와 같다.

〈표 11〉 신앙기간에 따른 영적 안녕감의 차이에 대한 기술통계

정변인	신앙기간측	N	M	SD
영적 안녕감	1-10	53	57.89	8.78
	11-20	56	64.91	9.94
	21-30	72	64.89	9.60
	31-40	65	68.31	9.30
	41-50	36	67.39	8.32
	51-60	20	68.35	8.66
	61-70	5	68.60	7.37
	합계	307	64.99	9.81

〈표 12〉 신앙기간에 따른 자아존중감의 차이에 대한 일원분산분석 및 사후분석 결과

		SS	df	MS	F	Schéf
영적 안녕감	집단 간	3888.811	6	648.135	7.601***	a(b, c, d, e, f)
	집단 내	25581.137	300	85.270		
	합계	29469.948	306			

*** p < .001

〈표 12〉와 같이 신앙기간은 영적 안녕감에 따라 유의미한 차이가 있었다(F=7.601, p<.001). 이를 보다 구체적으로 살펴보기 위해 Schéffe 사후검증을 실시한 결과, 신앙기간이 1-10년보다 높을수록 영적 안녕감을 높게 느끼는 것으로 나타났다.

2) 생활사건스트레스와 영적 안녕감의 관계에서 우울의 매개효과

생활사건스트레스 총점과 영적 안녕감의 관계에서 우울의 매개효과를 알아보기 위하여 R. M. Baron과 D. A. Kenny가 제안한 매개효과 검증 절차를 사용하였다.²⁸⁾

28) Baron & Kenny, "The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research," 1173-1182.

〈표 13〉 생활사건스트레스 총점과 영적 안녕감의 관계에서 우울의 매개효과에 대한 중다회귀분석 결과(N=308)

예측변인			종속변인	β	t	R ²	F
1단계	생활사건 스트레스	→	우울	.36	6.734***	.13	45.35***
2단계	생활사건 스트레스	→	영적 안녕감	-.25	-4.466***	.06	19.95***
3단계	생활사건 스트레스	→	영적 안녕감	-.12	-2.089*	.17	32.838***
	우울	→		-.37	-6.557***		

* $p < .05$, *** $p < .001$

〈표 13〉과 같이 독립변인인 생활 스트레스 총점이 매개변인인 우울에 미치는 영향력이 통계적으로 유의하였다($\beta=.36$, $p<.001$). 두 번째 단계에서 생활 스트레스가 종속변인인 영적 안녕감에 미치는 영향력도 통계적으로 유의하였다($\beta=-.25$, $p<.001$). 그리고 세 번째 단계에서 매개변인인 우울이 영적 안녕감에 미치는 영향력이 유의하였으며($\beta=-.37$, $p<.001$), 생활사건스트레스 총점이 영적 안녕감에 미치는 영향력이 두 번째 방정식($\beta=-.25$)보다 세 번째 방정식($\beta=-.12$)에서 줄어들었다. 따라서 우울은 생활사건스트레스와 영적 안녕감의 관계에서 부분매개효과를 가지는 것으로 나타났다.

또한, 영적 안녕감에 대한 설명량을 살펴보면, 생활사건스트레스가 단독으로 6%($F=19.95$, $p<.001$), 우울이 투입되었을 때는 설명량이 17%($F=32.838$, $p<.001$)로 늘어 생활사건스트레스가 통제된 후에도 우울이 영적 안녕감에 미치는 영향이 유의하였다.

3) 생활사건스트레스와 영적 안녕감의 관계에서 자아존중감의 매개효과
생활사건스트레스 총점과 영적 안녕감의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 알아보기 위하여 중다회귀분석을 실시하였다.

(표 14) 생활사건스트레스 총점과 영적 안녕감의 관계에서 자아존중감의 매개효과에 대한 중다회귀분석 결과(N=308)

예측변인			종속변인	β	t	R ²	F
1단계	생활사건 스트레스	→	자아존중감	.30	-5.586***	.09	31.20***
2단계	생활사건 스트레스	→	영적 안녕감	-.25	-4.466***	.06	19.95***
3단계	생활사건 스트레스	→	영적 안녕감	-.12	-2.234*	.23	44.226***
	자아존중감	→		.43	8.023***		

* p < .05, ***p < .001

(표 14)와 같이 독립변인인 생활사건스트레스 총점이 매개변인인 자아존중감에 미치는 영향력이 통계적으로 유의하였다($\beta=.30, p<.001$). 두 번째 단계에서 생활사건스트레스가 종속변인인 영적 안녕감에 미치는 영향력도 통계적으로 유의하였다($\beta=-.25, p<.001$). 그리고 세 번째 단계에서 매개변인인 자아존중감이 영적 안녕감에 미치는 영향력이 유의하였으며($\beta=.43, p<.001$), 생활사건스트레스 총점이 영적 안녕감에 미치는 영향력이 두 번째 방정식($\beta=-.25$)보다 세 번째 방정식($\beta=-.12$)에서 줄어들었다. 따라서 자아존중감은 생활사건스트레스와 영적 안녕감의 관계에서 부분매개효과를 가지는 것으로 나타났다.

또한, 영적 안녕감에 대한 설명량을 살펴보면, 생활사건스트레스가 단독으로 6%(F=19.95, p<.001), 자아존중감이 투입되었을 때는 설명량이 23%(F=44.226, p<.001)로 늘어 생활사건스트레스가 통제된 후에도 자아존중감이 영적 안녕감에 미치는 영향이 유의하였다.

Ⅲ. 닫는 글

생활사건스트레스나 우울과 자아존중감에 대한 연구도 많이 진행되어 왔다. 그러나 영적 안녕감에 대한 논문은 미비한 실정이었다. 중년여성의 문제 중 가장 많은 부분을 차지하고 있는 것이 생활사건스트레스임에도 불구하고 대처방안이나 해결방안에 대한 논문은 미비하다. 일반적으로 중년여성에 대한 우울과 자아존중감에 대한 연구가 많았다. 그래서 이 연구에서는 생활사건스트레스를 우울과 자아존중감을 매개변인으로 분석하여 영적 안녕감에 미치는 영향을 살펴봄으로 기독교상담 방안을 모색하고자 하였다.

이 연구에서는 생활사건스트레스가 영적 안녕감에 미치는 영향을 우울과 자아존중감을 매개변인으로 하고, 이를 위해 신앙기간에 따른 생활사건스트레스와 우울, 자아존중감을 일원분산분석을 통하여 확인하였다. 또한 생활사건스트레스가 영적 안녕감에 미치는 요인 중 우울과 자아존중감이 미치는 영향을 알아보았다. 이를 위하여 생활사건스트레스, 우울, 자아존중감, 중년여성에 관한 선행연구를 통하여 고찰하였고, 각각의 요인들이 어떤 영향을 주는지를 밝혀보고자 하였다. 이 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 신앙기간에 따른 생활사건스트레스, 자아존중감, 우울, 영적 안녕감의 차이는 어떠한가를 분석하였다. 신앙기간에 따른 생활사건스트레스는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났지만 자아존중감은 1-10년과 41-50년 사이에 차이가 있었다. 41-50년의 신앙기간이 오래된 성도가 그렇지 않은 성도에 비해 자아존중감이 높음을 알 수 있었다. 또한 우울에 대해서는 신앙생활의 기간이 짧을수록 우울감이 높은 것으로 나타났고, 영적 안녕감도 신앙생활이 오래 될수록 영적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 이런 결과로 볼 때 신앙기간에 따른 생활사건스트레스에는

유의미한 차이가 없었지만 우울이나 자아존중감은 신앙생활이 오래 될수록 우울감은 낮아지고 자아존중감과 영적 안녕감은 높아지는 것을 알 수 있다. 하나님을 믿는 믿음이 깊을수록 신앙인들은 마음에 소망과 기쁨이 넘쳐 평강을 누리게 된다. 로마서 15장 13절에 “성령의 능력으로 소망이 넘치게 하기를 원하노라” 하였고 예수께서 “믿는 자에게는 능치 못할 일이 없느니라 하시니라”(막 9:23)라는 말씀으로 자신의 부족함과 어려움이 하나님 말씀 안에서 소망과 위로함을 얻기 때문에 영적인 면에서 안녕감이 높아질 수 있다.

둘째, 생활사건스트레스와 영적 안녕감의 관계에서 우울의 매개효과가 있는지를 분석한 결과 우울은 생활사건스트레스와 영적 안녕감의 관계에서 부분매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 교회 안에서 중년여성들의 신앙생활이 생활사건스트레스에는 많은 영향을 미치지 못하는 못해도 우울감이나 영적 안녕감에서 미치는 영향이 유의한 차이가 있는 것이다.

셋째, 생활사건스트레스와 영적 안녕감의 관계에서 자아존중감은 부분매개효과가 있는 것으로 분석되었다. 결론적으로 생활사건스트레스에 자아존중감이나 영적 안녕감에 통계적으로 유의하였지만 생활사건스트레스가 통제가 된다해도 자아존중감이 영적 안녕감에 미치는 영향이 유의하였다.

결론적으로 생활사건스트레스는 신앙기간과는 상관관계가 없지만 우울과 자아존중감은 영적 안녕감에 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 우울과 자아존중감은 생활사건스트레스에 직접적인 영향을 미치지 않지만, 신앙생활을 오래한 경우에는 우울과 자아존중감 및 생활사건스트레스에 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 중년여성들이 겪고 있는 생활사건스트레스나 우울 등은 신앙생활을 함으로 자아존중감이 높아지고 영적 안녕감도 높아질 수 있는 것이다. 이런 이유로 중년여성들의 생활사건스트레스를 줄이고 우울감을 낮추며 자아존중감을 높이는 방법으로 기독교상담 방안이 필요하다.

시편 73편 21절 아삽의 시 “내 마음이 산란하며 내 양심이 찢렸나이대”라는 고백을 보면 인간의 스트레스는 마음과 육체를 약하게 한다는 것을 알 수 있다. 중년여성의 삶을 대변할 수 있는 성경의 인물로 룻기에 나오는 나오미를 표현 할 수 있다. 이국땅에서 남편만 잃어도 괴로울 텐데 두 아들까지 잃은 그녀의 마음은 견디기 힘든 고통과 슬픔에 빠져 있었을 것이다.²⁹⁾ 시대적 배경이 남성위주의 사회로 인정받지 못하는 여성이었다. 그러나 며느리에게 존경받은 것으로 보아 성품을 짐작할 수 있었고, 나오미의 삶은 우울감과 더불어 생활사건스트레스는 최고의 상황이었을 것이다. 나오미는 “나를 나오미라 칭하지 말고 마라라 칭하라는 전능자가 나를 심히 괴롭게 하셨음이니라”(룻 1:20)라는 고백을 쓰라린 실패의 맛을 본 그녀의 고통을 드러낸다. 남편과 두 아들을 잃은 상실감은 인간이 겪는 고통 중 견디기 힘든 상황이었을 것이다. 위기와 상실을 경험했던 나오미의 극복은 신앙중년여성에게 삶에 용기와 희망이 될 것이다.

많은 중년여성은 내면적으로 분노, 화, 우울, 상처 등 적의가 깊어 스트레스 상황에서 벗어나기가 쉽지 않다. 그러나 연구결과 영적 안녕감이 생활사건스트레스가 우울에 미치는 영향을 조절할 수 있는 요인으로 분석됨으로 영적 안녕감이 생활사건스트레스가 증가할 때 대처를 촉진하는 자원으로 도움이 된다는 것을 의미한다. 결과적으로 생활사건스트레스 상황에서 영적 안녕감은 상황에 대한 재해석, 수용, 힘을 갖게 함으로 스트레스에 대한 대처자원으로 작용하게 된다는 것을 시사한다.³⁰⁾ 중년기의 이해를 통해 중년기 위기에 처한 신체적, 심리적 변화는 중년여성의 삶에 대한 공허감과 무의미함을 겪으며 삶에 대한 회의로 자신의 내

29) Jeanne W. Hendricks, *A Woman for All Seasons* (Nashville, TN.: Thomas Nelson, 1990), 93-94.

30) 노철우, “완벽주의가 인지, 정서, 행동, 신앙에 미치는 영향과 기독교상담 방안”, 60.

면세계와의 관계를 다시 맺어야 할 필요성을 가지게 된다. 성경은 교회 내에서 상담이 필요함을 강조하고 있다. 데살로니가전서 5장 11절의 “피차 권면하여”, 4장 18절에는 “여러말로 위로하라”, 야고보서 5장 16절에는 “너희 죄를 서로 고하며 병 낫기를 위하여 서로 기도하라” 등이 다.³¹⁾ 요한복음에서는 성령을 보혜사로 부르고 있는데 이 보혜사는 상담자나 위로자의 역할이다. 그러므로 기독교중년여성들의 심리적 안정과 평안을 위해서는 기독교상담이 중요하다.

기독교상담 방안으로 William D. Backus의 인지행동치료가 도움이 될 것이다. Backus의 인지행동치료는 부정적 사고와 역기능적 사고가 정서와 행동에 미치는 영향에 대해 강조한다. 인지행동치료는 내담자가 왜곡된 사고를 인지하고 오류 된 부분을 수정하도록 가르침으로 우울, 불안, 분노와 같은 정서문제를 극복하는데 도움을 준다.³²⁾ 인지행동치료에서는 인간의 상황에 대한 잘못된 지각, 역기능적 해석 때문에 감정 문제에 빠지게 된다고 보았다.³³⁾ 이런 비합리적 신념을 논박함으로써 내담자는 자신이 구성적, 합리적 사고에 집중할 수 있으며, 정서장애를 줄일 수 있다. 그러므로 개인은 자신의 생각, 태도 또는 신념이 자신의 감정과 경험에 크게 영향을 미친다는 것을 자각함으로써 비합리적 사고를 합리적 사고로 바꿀 수 있는 능력을 가지고 있다.³⁴⁾ 인지행동치료에 기반을 둔 상담자는 그릇된 자기대화가 심리 정서적 고통을 야기하여 절망적인 정서를 발생시킬 수 있기 때문에 내담자로 하여금 자기대화가 얼마나 비합리적인지를 인식하게 하고 분석을 도우며 그것에 도전하여 치료에

31) 오우성 · 박민수, 『상담으로 풀어본 신학』 (대구: 계명대학교출판부, 2005), 35-36.

32) Aron T. Beck, *Cognitive Therapy of Depression* (New York: Guilford, 1979), 34-42.

33) 노철우, “완벽주의가 인지, 정서, 행동, 신앙에 미치는 영향과 기독교상담 방안” (박사학위논문, 성결대학교 신학전문대학원, 2013), 92-93.

34) Albert Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy* (New York: L. Stuart, 1962), 140-149.

이르게 해야 한다. 그러므로 기독교상담자는 내담자에게 왜곡된 사고를 논박함으로써 긍정적 사고로 바꿀 수 있도록 영성을 회복시키고 성경말씀을 내면화시키며 자기대화가 성경에 기초하여 진리를 선포하도록 하는 것이 중요하다. 진리선포는 자기대화를 그릇된 신념에서 하나님께서 주신 진리로 말하는 것이며 성경 말씀을 기준으로 인지하고 행동하도록 한 것으로 성경의 진리로 교정하는 것이 진리요법이다.³⁵⁾ 성경에서 말하는 스트레스는 인간이 죄를 짓고 타락의 길로 가면서 겪는 수치와 고통 등이 스트레스를 발생시키는 원인으로 죄의 문제를 다룬다. 그러므로 기독교상담에서는 내담자에게 상황을 다르게 바라보는 관점, 소망적 사고, 자기격려와 긴장 이완하는 방법을 배우게 하는 인지행동치료가 도움이 될 것이다.

이 연구에 대한 의의를 살펴보면 연구의 대상을 기독교중년으로 제한함으로써 중년여성을 전체로 확인하지 못했다는 제한점이 있었다. 이 연구를 통해 기독교상담적 접근을 모색하기 위한 부분이기도 하다.

이 연구를 통해 다음과 같은 제언을 통해 중년여성의 다각적인 연구가 후속연구로 진행된다면 이 연구와 아울러 입체적인 연구가 될 수 있을 것이다.

첫째, 중년여성들의 신체화 증상이나 갱년기의 여성에 대한 분석들이 연구됨으로 생활사건스트레스의 원인이 될 수 있는 분노 등 부정적 정서에 대해 대처할 수 있는 방법이나 예방 및 치료차원에서 많은 도움이 되리라 생각한다.

둘째, 영적 안녕감에 대한 연구가 기독교적인 관점보다는 다른 종교적 관점에서 연구된 것들이 많아 영적 안녕감에 대한 기독교상담의 접근이 필요하다고 본다. 중년여성의 종교생활이 하나님에 대한 영성과 그들의 삶의 의미를 부여하는 중요한 관점을 연구함으로써 기독교상담의 접

35) 전요섭, “심리정서적 ‘자기대화’에 대한 이해와 기독교상담방안,” 255-291.

근방법을 모색할 수 있으리라 본다.

셋째, 기독교중년여성의 생활사건스트레스와 일반여성의 생활사건스트레스를 극복하는 방법의 차이를 비교, 분석함으로 신앙중년여성과 그렇지 않은 비 신앙중년여성의 심리적 안녕감을 줄 수 있는 변인으로 연구할 필요가 있다. 그러므로 다음 연구에서는 영적 안녕감을 가지기 위한 방안을 제시하는 심층적 연구가 필요하다.

【 참고문헌 】

- 김미례. “기혼여성의 생활스트레스와 우울의 관계: 사회적 지지의 매개효과”. 한국상담학회. 「상담학연구」 제7권 3호(2006): 669-682.
- 김미례. “기혼여성의 생활스트레스와 우울의 관계에서 자아존중감의 매개효과 및 조절효과 검증”. 한국심리학회. 「한국심리학회지: 건강」 제12권 4호(2007): 761-777.
- 김미례. “기혼여성의 생활스트레스와 우울의 관계: 자아존중감과 사회적 지지의 매개효과 및 조절효과”. 박사학위논문, 전남대학교대학원, 2006.
- 김유심. “빈곤층 여성한부모의 생활사건 스트레스와 우울에 관한 대처자원 연구”. 박사학위 논문, 연세대학교 사회복지대학원, 2007.
- 김은정. 하은혜, 배성윤, 오성자 “기혼여성의 우울증상과 심리학적 기능”. 한국심리학회. 「한국심리학회지: 임상」 제16권(1997): 101-114.
- 노철우. “완벽주의가 인지, 정서, 행동, 신앙에 미치는 영향과 기독교상담 방안”. 박사학위논문, 성결대학교 신학전문대학원, 2013.
- 박미하. “성격강점과 영적 안녕감과의 관계: 자존감과 일치성의 매개효과 검증”. 박사학위논문, 한영신학대학교, 2012.
- 박금자 · 이지현 · 김미옥 · 방부경 · 윤수정 · 최은주. “중년여성의 지각된 생활스트레스와 자아존중감 및 우울의 관계”. 지역사회간호학회. 「지역사회간호학회지」 제13권 2호(2002): 354-362.
- 서경현 · 전겸구. “영적 안녕, 생활스트레스 및 대처”. 한국심리학회. 「한국심리학회지: 건강」 제9권 2호(2004): 333-350.
- 오우성 · 박민수. 『상담으로 풀어본 신학』. 대구: 계명대학교출판부, 2005.
- 이영호. “귀인양식, 생활사건, 사건 귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량 구조모형을 통한 분석”. 박사학위논문, 서울대학교 대학원, 1993.
- 전겸구 · 김교현. “한국 주부의 생활스트레스와 대처양상”. 한국심리학회. 「한국심리학회지: 건강」 제8권 1호(2003): 1-39.
- 전겸구 · 정봉도 · 김용환. “생활 스트레스, 영적 안녕 및 우울간의 관계”. 한국재활과학회. 「난청과 언어장애」 제23권 1호(2000): 311-325.
- 전요섭. 『심리상담 마음다스리기』. 서울: 쿠파, 2007.
- 전요섭. “심리정서적 ‘자기대화’에 대한 이해와 기독교상담방안: William D.

- Backus의 이론에 기초하여”. 한국복음주의 기독교상담학회. 「복음과 상담」 제21권(2013): 255-291.
- 최미래 · 이인혜. “스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 중재효과와 매개효과”. 한국심리학회. 「한국심리학회지: 임상」 제22권 2호: 363-383.
- 최윤성. “중년기 그리스도인의 우울증 치료를 위한 성경적 상담 사례 연구”. 박사학위논문, 총신대학교 목회신학전문대학원, 2009.
- 한경옥 · 전요섭. “노인의 영적 안녕감 형성이 죽음 불안감소에 미치는 영향”. 한국복음주의기독교상담학회. 「복음과 상담」 제19권(2012): 296-323.
- 홍근미. “중년여성 분노의 다면적 분석을 통한 기독교상담방안”. 박사학위논문, 성결대학교 신학전문대학원, 2010.
- Baron, R. M. & D. A. Kenny. “The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research.” *Journal of Personality and Social Psychology* 51 (1986): 1173-1182.
- Benner, David G. *Care of Souls*. 전요섭 · 김찬규 공역. 『영혼 돌봄의 이해』. 서울: CLC, 2010.
- Beck, Aron T. *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford, 1979.
- Burkhardt, M. A. “Spirituality: An Analysis of the Concept.” *Holistic Nursing Practice* 3(1989): 69-77.
- Collins, Gary R. *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*, 3rd ed. Wheaton, IL.: Thomas Nelson, 2007.
- Chun, Y. J. “The Relationship between Multirole Stress and Mental Health.” *In-Jae Article*(1996): 435-452.
- Ellis, Albert. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: L. Stuart, 1962.
- Hendricks, Jeanne W. *A Woman for All Seasons*. Nashville, TN.: Thomas Nelson, 1990.
- Henry, Matthew. *Matthew Henry's Commentary*. Old Tappan, NJ.: Fleming H. Revell, 1983.
- Morberg D. O. “Subjective Measures of Spiritual Well-Being.” *Review of Spiritual Research* 25, no. 4(1984): 351-364.

Pollner, Melvin. "Divine Relations, Social Relations, and Well-Being."
Journal of Health and Social Behavior 30(1989): 92-104.

Sherman, Edmund. *Meaning in Mid-Life Transitions*. Albany, NY.: State
University to New York, 1987.

【 Abstract 】

The Effects of Spiritual Well-Being and Life Events
Stress in Middle-Aged Christian Women
- Centering around Mediating Effect of Depression and
Self-Esteem -

Heesun Kim & Joseph Jeon

Sungkyul University

This research was to clarify the effects of spiritual well-being and life events stress in middle-aged Christian women centering around mediating effect of depression and self esteem. This research was conducted with 307 middle aged Christian women living in Kyonggi Province area.

The results of this study were as follows; firstly, there were statistically significant difference between life events stress and spiritual well-being of middle aged Christian women. It is also found that among mental depression, spiritual well-being, life events stress and self-esteem have mediating effect. Further more, duration of Christian life had no effect on life events stress. However, there were negative correlation between self-esteem and spiritual well-being.

The study was limited to the Christian middled-aged as subject of study and not all the middle-aged women were covered in the research. However, this was to draw solutions in light of Christian consultation.

As a result, spiritual well-being can control the effects of life events stress on mental depression, then, spiritual well-being can help to cope with the life events stress when it is increased. Therefore, the study sought for way of Christian consultation through cognitive behavioral therapy. It is crucial to correct distorted thoughts to relieve life events stress, to overcome depression, and uplift self-esteem. This leads to have stable family with the help of healthy Christian life and spiritual well-bing.

Key words: middle-aged Christian women, life events stress, mental depression, self-esteem, spiritual well-being