

감사와 우울과의 관계에서 영적 안녕감의 매개효과

박 미 하*

국문초록

본 연구의 목적은 기독교인의 감사와 우울과의 관계에서 영적 안녕감의 하위 변인인 종교적 안녕감과 실존적 안녕감의 매개효과를 검증하는데 있다. 연구대상은 20세 이상 기독교인 339명이었으며, 감사척도, 영적 안녕감척도, 우울척도를 실시하였다. SPSS WIN 18.0을 사용하여 상관분석, Baron과 Kenny(1986)가 제시한 매개회귀분석을 실시하였다. 이러한 과정을 거쳐 나타난 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 감사는 영적 안녕감과 정적 상관이 있었고, 우울과는 부적 상관이 있었으며, 영적 안녕감은 우울과 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 영적 안녕감의 하위변인인 종교적 안녕감과 실존적 안녕감은 감사와 우울과의 관계에서 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 감사는 우울에 직접적인 영향을 미치기도 하지만, 영적 안녕감의 하위변인인 종교적 안녕감과 실존적 안녕감을 매개로 간접적인 영향도 미치고 있었다. 이러한 결과는 기독교인의 우울을 감소시키는데 감사의 역할이 중요하며 영적 안녕감을 증진시키는 것이 필요하다는 사실을 시사한다. 따라서 이 연구는 기독교인의 우울을 감소시키는데 있어 감사와 영적 안녕감이라는 새로운 자원에 대한 자료를 제공하였다. 끝으로 본 연구의 의의와 제한점, 그리고 후속연구에 대한 방향에 대해 논의하였다.

중심단어 : 감사, 우울, 영적 안녕감, 종교적 안녕감, 실존적 안녕감

• 논문 투고일: 2014년 10월 15일

• 논문 수정일: 2014년 11월 6일

• 게재 확정일: 2014년 11월 10일

*한영신학대학교

I. 여는 글

우울은 대부분의 사람들이 살아가면서 앓게 되는 감기에 비유될 만큼 누구나 경험할 수 있는 증상 중의 하나이다. 그러나 그 증상이 심각해지면 자살로 이어질 수 있는 매우 위험한 정신장애 중의 하나이기도 하다. 우울은 이러한 양면성을 기초로 이해하는 것이 필요하다. 즉, 우울은 특정한 정신장애자들만 경험하는 증상이 아니기 때문에 누구에게나 찾아올 수 있다는 것을 인정하고, 그 증상이 심각해지지 않도록 적절한 처치를 받아야 한다는 것이다.

이런 의미에서 기독교인도 우울을 경험할 수 있다. 그리고 증상이 심각해지면 자살로 이어질 수도 있다. 실제로 많은 매스컴들을 통해서 기독교인들의 우울증과 그로 인한 자살 사건이 보도 되고 있다. 이러한 사건이 나올 때마다 언급되는 것이 “기독교인도 우울에 걸리고, 자살할 수 있는가?”에 대한 것이다. 그러나 기독교인의 우울을 신앙과 결합시켜 보는 관점은 타당하지 않다. 성경은 욥, 모세, 엘리야 등의 신앙인들도 우울을 경험했다고 기록하고 있기 때문이다.¹⁾ 따라서 기독교인도 우울을 경험할 수 있고, 신앙의 부족이 그 원인도 아니라는 점을 먼저 분명히 인식해야 할 필요가 있다. 중요한 것은 기독교인도 우울에 빠질 수는 있지만, 신앙 안에서 해결하고 예수 그리스도가 약속한 더 풍성한 삶과 기쁨을 누리야 한다는 것이다.

이에 본 연구에서는 기독교인의 우울을 감소시키고 예방하는데 효과적인 영적 자원으로 감사와 영적 안녕감의 효과를 실증적으로 검증하여 제시하고자 한다. 감사는 친구약 성경을 통해 일관되게 요구되고 있는 신앙적 행위이며, 기독교의 대표적인 미덕중의 하나이다. 성경에 나타난 신앙의 인물들도 다양한 삶의 상황 가운데에서 하나님께서 자신에게 베푸

1) 오윤선, “역기능 가정 청소년의 우울 및 공격 성향 분석에 따른 기독교 상담 연구”, 한국복음주의 기독교상담학회, 「복음과 상담」 제7권(2006): 17.

신 은혜를 발견하거나 미래에 주어질 것을 믿음으로 감사했다는 사실을 쉽게 찾아 볼 수 있다. 사도 바울도 빌립보서를 통해 “아무것도 염려하지 말고 감사함으로 하나님께 아뢰면 하나님의 평강이 마음과 생각을 지켜주신다”고 하였다(빌 4:6-7). 하나님에게 감사할 때 부정적인 생각과 마음으로부터 보호를 받고 평안을 누릴 수 있다는 것이다. 경험적인 연구에서도 감사는 안녕감과 정적인 상관이 있고, 우울과는 부적 상관이 있는 것으로 나타나서 기독교인의 우울을 감소시키는데 영향을 미칠 것으로 예상된다.²⁾

영적 안녕감은 하나님, 자신, 이웃, 외부 환경과의 관계를 조화롭게 영위하는 삶을 의미하는 것으로 기독교인의 영적인 건강상태를 의미한다.³⁾ 영적 안녕감은 수직적 차원에서 하나님과의 바른 관계를 나타내는 종교적 안녕감과 수평적 차원에서 이웃과 환경을 대상으로 삶의 의미와 목적을 실현함으로써 영위하게 되는 실존적 안녕감으로 구성되어 있다. 건강한 사람은 질병에 잘 걸리지도 않지만 쉽게 치료가 이루어진다. 영적 안녕감도 기독교인의 영적인 건강상태를 나타낸다는 점에서 심리적 부적응으로 대표되는 우울을 감소시키는 보호요인이 될 것으로 기대된다. 특히 감사가 안녕감을 촉진시키는 기제로 알려져 있고, 영적 안녕감 또한 우울과 부적 상관이 있는 것으로 나타나고 있어 감사와 우울과의 관계에서 매개역할을 할 것으로 예상된다.⁴⁾ 매개변인은 상담전략을 수립하는데 방향을 제시해 주는 역할을 한다.⁵⁾ 따라서 영적 안녕감의 매개

-
- 2) 김민경, “대학생의 우울, 감사 및 낙관성과 행복과의 관계”, 한국청소년문화연구소, 「청소년문화포럼」 제28권(2011): 19-20.
 - 3) M. A. Burkhardt, “Spirituality an Analysis of the Concept,” *Holistic Nursing Practice* 3, no. 3(1989): 69-77.
 - 4) 김유심, “빈곤층 여성한부모의 생활사건 스트레스와 우울에 관한 대처자원 연구: 영적 안녕감의 조절효과” (박사학위논문, 연세대학교대학원, 2008), 71; S. Folkman & J. T. Moskowitz, “Positive Affect and the Other Side of Coping,” *Journal of Personality and Social Psychology* 84(2000): 377-389.
 - 5) E. L. Pederson & D. L. Vogel, “Male Gender Role Conflict and Willingness to

효과가 검증될 경우 향후 감사를 활용하여 우울을 감소시키는 상담전략을 수립할 때에는 매개변인인 영적 안녕감을 개입시켜야 한다. 즉, 기독교인의 감사가 우울에 직접적인 부적 영향을 미치고, 영적 안녕감을 통해 간접적인 영향을 미치는 것으로 확인 될 경우 감사와 영적 안녕감은 중요한 영적자원으로 활용될 수 있다.

그러나 지금까지 영적 안녕감은 초월적 정서로 죽음을 앞둔 호스피스 장면에서 많이 연구되어 왔으나 정상적인 기독교인을 대상으로 한 연구는 거의 찾아 볼 수 없고, 감사와 우울과의 관계에서 영적 안녕감의 매개효과를 검증한 연구들도 매우 미비하여 이에 대한 실증적인 연구가 필요하다. 이에 본 연구에서는 기독교인의 우울을 감소시키는데 감사와 영적 안녕감이 영적 자원으로서 어떠한 역할을 하는지 그 관계를 경험적으로 규명해보고자 한다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 기독교인의 감사, 영적 안녕감, 우울 간의 관계는 어떠한가?

둘째, 기독교인의 감사와 우울과의 관계에서 영적안녕감의 하위변인인 종교적 안녕감과 실존적 안녕감의 매개효과가 있는가?

II. 펴는 글

1. 이론적 배경

1) 감사

일반적인 의미에서 감사는 자신이 받게 된 혜택이 다른 사람의 수고와 배려를 통해 이루어졌다는 것을 인식하고 고마움을 느끼는 능력을 의

미한다. 즉, 선물을 받은 것에 대한 심리적인 반응으로 다른 사람의 행동에 의해 은혜를 입었다고 인식하는데서 경험하는 초월적인 긍정정서이다.⁶⁾ 이러한 개념적 정의를 기초로 학자들은 감사를 자신에게 발생한 긍정적인 결과의 원인이 외부에 있다는 사실을 인식하게 되는 귀인-의존적 정서,⁷⁾ 호의를 베푸는 타인의 정서에 감정이입이 되는 공감적 정서,⁸⁾ 자신에게 이타적 행위를 베푸는 대상을 향해 친사회적인 행동을 유발하게 한다는 점에서 도덕적 정서로 구분하기도 한다.⁹⁾ 이로 볼 때, 감사는 자신에게 일어난 긍정적인 결과가 타인에게 있다는 사실을 인식, 공감, 반응하는 과정이라고 볼 수 있다.

감사는 영성이나 종교성과도 밀접한 관련이 있는 것으로 알려져 있다. 연구결과, 감사성향이 높은 사람들은 종교 활동에 정기적으로 참여하고, 모든 생명이 서로 연결되어 있어서 다른 사람에 대한 책임감을 느끼고 있었다. 그리고 물질을 기준으로 인생의 성공을 판단하지 않으며, 많은 소유를 가진 사람에 대해서도 시기하는 마음이 적었고, 이웃과 자신의 소유물을 공유하는 경향도 높은 것으로 나타났다.¹⁰⁾ 인간의 성격 강점을 연구하는 긍정심리학에서도 감사는 보다 큰 우주와의 연결성을 추구하고 의미를 부여하는 영적 강점에 속해 있다. 이러한 사실은 감사가 기독교의 대표적인 성경적 가치이며, 신구약을 통해 기독교인에게 일관되게 요구되고 있는 미덕이라는 사실을 시사해 준다.

6) 권석만, 『긍정심리학: 행복의 과학적 탐구』 (서울: 학지사, 2008), 326.

7) B. Weiner, "An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion," *Psychological Review* 92(1985): 548-573.

8) R. S. Lazarus & B. N. Lazarus, *Passion and Reasons Making Sense of Our Emotions* (New York: Oxford University Press); 박동순, "현실치료를 적용한 집단 미술치료가 만성질환 고령노인의 감사성향과 자아통합감에 미치는 효과" (박사학위 논문, 영남대학교대학원, 2011), 14에서 재인용.

9) M. E. McCullough, S. D. Kilpatrick, R. A. Emmons, & D. B. Larson, "Is Gratitude a Moral Affect?" *Psychological Bulletin* 127, no. 2(2001): 249-266.

10) 권석만, 『긍정심리학: 행복의 과학적 탐구』, 329.

기독교인에게 감사는 구원이 예수 그리스도의 십자가 구속을 통해 주어진 은혜의 선물임을 인식하고 하나님께 고마움을 느끼는 믿음의 표현이라고 할 수 있다. 구약에 나타난 감사는 하나님께서 베푸실 구원과 예비하실 것에 대해 미리 기뻐하고 걱정을 떨쳐내는 것으로 나타난다. 특히 시편은 낙심, 좌절, 비관, 원망, 불평, 불안 가운데에서 하나님께 드리는 감사로 가득 차 있다. 그 중 42편 52절은 “내 영혼아 네가 어찌하여 낙망하며 어찌하여 내 속에서 불안하여 하는 고. 너는 하나님을 바라라 그 얼굴의 도우심을 인하여 내가 오히려 찬송하리로다”라고 감사의 필요성을 역설하고 있다. 또, 예언서는 하나님을 향해 감사의 찬양과 기도를 드리는 선지자들의 모습을 통하여 감사는 생애의 마지막 절망의 상황 가운데서도 성도들이 하나님을 향해 드릴 수 있는 신앙의 응답이며, 하나님의 주권을 온전히 인정하고 주님의 구원을 기대하며 주님의 뜻에 온전히 순종하는 믿음의 반응임을 보여준다(겔 45:15, 17; 단 4:34; 합 3:17-19).¹¹⁾

신약에서도 바울은 아무 것도 염려하지 말고 오직 모든 일에 기도와 간구로 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라(빌 4:6)고 권유하고 있으며, 특정한 상황에서만이 아니라 범사에 감사하라(살전 5:18)고 가르치고 있다. 그리고 바울 자신이 다양한 위험과 어려움의 상황에서도 감사를 통해 마음의 평안을 누리는 모습을 실천적으로 보여주었다.

이로 볼 때, 기독교인에게 감사는 예수 그리스도의 구속행위를 통해 어떠한 상황에서도 자녀 된 우리를 하나님께서 지키시고 보호하실 것을 믿음으로 현재 상황이 주는 모든 부정적인 생각과 정서로부터 벗어나 소망가운데 마음의 기쁨과 평안을 유지하는 실천적 신앙 행위라고 할 수 있다. 따라서 감사를 많이 하는 기독교인은 자신의 삶에서 발생하는 긍

11) 오윤선, “감사가 기독교 청소년의 행복감 증진에 미치는 효과 연구”, 한국복음주의 기독교상담학회, 『복음과 상담』 제18권(2012): 243.

정적인 결과들이 하나님과 다른 사람의 공헌 없이는 불가능하다는 것을 인식하고 호의를 베푸시는 하나님의 감정에 공감하면서 기뻐할 수 있고, 실천적인 신앙을 보여줄 수 있다.¹²⁾

2) 영적 안녕감

영적 안녕감은 절대자와 자신, 타인, 외부 환경과의 관계를 조화롭게 영위하는 삶을 의미하는 것으로 한 개인의 전반적인 영적 건강상태를 의미한다.¹³⁾ Moberg은 영적으로 건강한 사람의 특성을 내적인 평안, 다른 사람에 대한 연민, 생명에 대한 존중, 타인과의 지지적인 관계, 도덕적 행위라고 하였으며,¹⁴⁾ Vaughan은 감사하고 만족해하는 삶이라고 하였다.¹⁵⁾ 즉, 영적인 안녕감을 가지고 있는 사람은 내적인 평안을 유지하면서 다른 사람의 생명을 존중하고 이타적인 행위를 통해 만족스럽고 감사한 삶을 사는 것이라고 할 수 있다. 반면, 영적 안녕감이 낮은 사람은 삶의 의미를 느끼지 못하고, 절망과 공허함을 경험하면서 타인과의 관계가 단절 되는 등 우울과 유사한 증상을 나타낸다.¹⁶⁾

Poloutzian과 Ellison은 영적 안녕감을 수직적 차원의 종교적 안녕감과 수평적 차원의 실존적 안녕감으로 구분하여 설명하였다.¹⁷⁾ 먼저, 중

12) 전요섭, “감사의 긍정적 영향에 기초한 기독교 상담”, 기독교학문연구회, 「신앙과 학문」 제14권 3호(2009): 267.

13) Burkhardt, “Spirituality an Analysis of the Concept,” 69-77.

14) D. O. Moberg, “Subjective Measures of Spiritual Well-Being,” *Review of Religious Research* 25, no. 4(1984): 351-364.

15) F. Vaughan, *The Inward Arc: Healing and Wholeness on Psychotherapy and Spirituality* (Boston: New Science Libery); 김미정, “호스피스 자원봉사자의 사회적 지지가 소진에 미치는 영향: 영적 안녕감과 죽음불안의 매개효과를 중심으로”(박사학위논문, 명지대학교대학원, 2012), 22에서 재인용.

16) 김미정, “호스피스 자원봉사자의 사회적 지지가 소진에 미치는 영향”, 23.

17) R. F. Paloutzian & C. W. Ellison, “Loneliness, Spiritual Well-Being and the Quality of Life,” in *Loneliness: A Source-Book of Current Therapy, Research and Therapy*, eds. L. A. Peplau & D. Perlman(New York: John Wiley & Sons, 1982): 224-236.

교적 안녕감은 자신보다 상위 존재인 절대적 존재를 추구하는 것이다. 수직적 차원의 안녕감은 절대자와의 관계를 인식하고, 그 관계의 관점에서 삶을 바라보는 것으로 삶의 부정적인 위기 상황을 바라보고 대처하는 방법에 영향을 준다. 반면, 실존적 안녕감은 수평적 차원인 타인 즉, 이웃과 환경과의 관계에서 자신의 삶의 의미를 발견하고 그 목적을 이루어 가는 데서 얻는 만족감을 의미한다. 따라서 실존적 안녕감은 대인관계에 영향을 준다고 할 수 있다.

이와 같은 관점에서 기독교인의 영적 안녕감은 하나님과 자신, 타인, 외부환경과의 조화로운 관계에서 나타나는 영적인 건강상태의 표현이라고 할 수 있다. 먼저 종교적 안녕감은 하나님과의 바른 관계를 통해 얻게 되는 내적인 평안이라고 할 수 있다. 종교적 안녕감이 높은 사람은 예수 그리스도의 구속사역을 기반으로 하나님과의 바른 관계를 형성한다. 즉, 하나님의 자녀가 되는 것이다. 따라서 하나님이 자녀인 자신을 돌보고 사랑하고 있다는 관계적 믿음 안에서 삶의 위기 상황을 바라봄으로서 고난의 의미를 발견하고 소망 가운데 성경적 방식으로 문제들을 해결해 나간다. 반면, 기독교인의 실존적 안녕감은 하나님과의 관계를 토대로 세상과 구별된 삶의 의미와 목적을 추구하는데서 얻는 만족감이라고 할 수 있다. 즉, 하나님과의 관계에서 경험한 성경적 가치들(예, 용서, 믿음 등의 예수 그리스도의 성품, 성령의 열매 등)을 수평적 차원의 이웃 및 환경을 대상으로 실현하는 가운데서 얻는 안녕감이라고 할 수 있다.

본 연구에서는 영적 안녕감을 하나님, 자신, 이웃, 환경과의 조화로운 관계를 유지하는 데서 누리는 만족감으로 정의하고, 종교적 안녕감과 실존적 안녕감으로 나누어 그 효과를 살펴보고자 한다.

3) 우울

우울은 부정적인 사고, 활력의 감소, 욕구 상실, 집중력 저하 등 일상

적인 생활에 부정적인 영향을 끼치는 정서 상태를 말한다.¹⁸⁾ DSM-4에서는 이러한 부정적인 기분상태가 2주 이상 지속될 때 우울이라고 정의한다. 우울은 생리적, 인지적, 정서적, 증상을 동반한다. 우울한 사람은 신체적으로는 불면증, 식욕감퇴, 체중의 감소, 피로감 등의 증상을 나타내며, 자기비난과 자기비하를 통해 죄의식과 무가치감을 경험하고 무력감과 미래에 대한 절망감을 가지는 독특한 인지적 증상을 보인다. 그리고 지속적으로 슬픈 기분과 외로움, 공허감 등을 경험하면서 흥미와 기쁨을 느끼지 못하고 결국은 대인관계의 단절로 이어지면서 현실감을 잃게 된다. 이러한 우울은 자살에 대한 반복적인 사고와 자살사고의 증상도 가지고 있어서 자살과 직접적인 상관이 있는 것으로 알려져 있다.¹⁹⁾

우울의 원인은 이론적 관점에 따라 다양한데 그중에서도 인지이론은 우울의 발생과정을 잘 설명해주고 임상에서도 주요한 효과가 있는 것으로 알려져 있다. Beck의 인지치료에 의하면, 우울은 생활사건을 해석하는 과정에서 자신과 미래, 세상에 대해 부정적으로 해석하는 인지삼제 때문에 일어난다고 본다. 즉, 우울을 발생시키는 것은 외부에서 발생하는 부정적인 사건 때문이 아니라 그 사건을 해석하는 부정적인 사고이다. 즉, 우울한 사람들은 어린 시절의 경험에 의해 특정한 내용의 인지도식과 역기능적 신념을 형성하는데, 일상생활에서 부정적인 생활사건을 경험할 때 이러한 인지도식에 의해 사건을 부정적으로 해석하여 결과적으로 우울의 증상들을 나타낸다는 것이다.²⁰⁾ 실제로 Beck이 대학생들 대상으로 인지적 왜곡과 외로움의 관계를 연구한 결과, 우울이 높은 학

18) 홍주연·윤미, “중년여성의 영성이 행복과 우울에 미치는 영향”, 한국심리학회, 「한국심리학회지: 여성」 제18권 1호(2013): 222.

19) 박재연·임연옥·윤현숙, “한국인의 스트레스가 자살충동에 이르는 경로분석: 실존적 영성, 가족지지, 우울의 매개효과를 중심으로”, 한국사회복지연구회, 「사회복지연구」 제41권 4호(2010): 88.

20) A. T. Beck, *Cognitive Therapy of Depression*, 원호택 역, 『우울증 인지치료』(서울: 학지사, 1996), 26-30.

생들은 우울이 낮은 학생들에 비해 사랑받고 의지할 수 있는 대상이 없다고 보고하였다.²¹⁾

Seligman은 우울한 사람은 잘못의 원인을 자신에게 귀인하기 때문에 자신의 가치를 평가절하하면서 죄책감과 절망감을 느끼고 미래에 대해 무력감을 느끼는 것이라고 하였다.²²⁾ 즉, 우울한 사람은 부정적인 사건이 일어날 때마다 그 잘못이 자신에게 있다고 느끼기 때문에 무엇을 해도 자신은 안 될 것이라는 절망감으로 흥미와 활동이 감소되면서 우울한 정서를 경험하게 된다는 것이다. 따라서 인지치료에서는 내담자로 하여금 자신, 미래, 세상을 긍정적인 방식으로 바라보도록 돕기 위해 부정적인 사고나 감정을 긍정적으로 연결해 나가는데 초점을 둔다.²³⁾ Ingram과 Wisnickisms의 연구에서도 긍정적인 사고의 빈도수는 우울과 부적 관계에 있는 것으로 나타났다.²⁴⁾ 이로 볼 때, 기독교인의 감사와 영적 안녕감은 동일한 사건도 하나님과의 관계 안에서 긍정적인 의미를 발견하고 사고함으로써 기쁨과 평안의 긍정정서를 유발한다는 점에서 우울의 인지적, 정서적 증상에 도움을 줄 것으로 예측된다.

Ellis도 REBT이론을 통해 우울의 부적절한 정서와 행동은 비합리적 신념에 의해 야기된다고 하였다. 특히 당위적 사고는 비합리적 신념을 대표하는 것으로 자신, 타인, 세상이 “반드시~해야만 한다”는 절대적 사고를 의미한다. 이 사고는 비현실적인 것으로 원하는 기준에 못 미칠 경우 죄책감, 불안, 분노 등을 유발하며 우울로 이어진다. 이러한 인지적

- 21) 한미경, “인지적 집단미술치료가 여대생 우울 감소에 미치는 효과” (석사학위논문, 명지대학교대학원, 2011), 16에서 재인용.
- 22) M. E. P. Seligman, C. Peterson, N. J. Kaslow, R. L. Tanenbaum, L. B. Alloy, & L. Y. Abramson, “Attributional Style and Depressive Symptoms among Children,” *Journal of Abnormal Psychology* 93(1984): 235-238.
- 23) M. R. McMinn, *Cognitive Therapy Techniques in Christian Counseling*, 정동섭 역, 『기독교상담과 인지요법』 (서울: 두란노, 2003), 25.
- 24) R. E. Ingram & K. S. Wisnicki, “Assesment of Positive Automatic Cognition,” *Journal of Counseling and Clinical Psychology* 56(1988): 898-902.

관점에서 기독교인은 비기독교인보다 우울을 더 크게 경험할 가능성이 있다. 첫째, 기독교인은 하나님을 믿기 때문에 “항상 행복해야 하고 기뻐해야 한다.”는 당위적 사고를 가지고 있다. 예를 들어, 사별로 인한 상실의 고통을 경험하면서도 슬픔이나 아픔을 표현하면 신앙이 없다고 할까봐 표현하지 못하는 것이다. 이승미와 오경자도 우울 증상은 정서인식 불능과 정서표현에 대한 양가감정과 관련이 있다고 하였다.²⁵⁾ 결국 이러한 부정적인 정서들이 해소되지 못하고 내면으로 향해 우울증으로 발전될 수 있다. 둘째, 기독교인은 “신앙이 좋으면 문제도 없고, 우울증에도 걸리지 않는다”는 비합리적인 신념을 가지고 있다. 즉, 우울한 감정을 느끼는 것 자체가 신앙이 없는 것으로 간주되어 과도한 수치심과 죄책감을 가지게 되어 더 우울해 지는 것이다.²⁶⁾ 따라서 기독교인에게는 신앙이 있다할지라도 어떤 경우에는 우울을 경험할 수 있다는 융통성 있는 조건적 사고를 가지도록 하여 불필요한 수치심과 죄책감으로 인해 우울이 더 심화되지 않도록 도울 필요가 있다.

본 연구에서는 우울을 인지적 관점에서 보고, 생활사건에 대한 자신, 세상, 미래에 대한 부정적인 견해와 비합리적인 사고로 야기되는 부정적인 정서적 증상과 그에 수반되는 생리적증상이라고 정의하고자 한다.

4) 감사와 우울과의 관계에서 영적 안녕감의 효과

우울은 인지적 관점에서 볼 때, 외부에서 발생하는 부정적인 사건이 원인이 아니라 그 사건을 해석하는 부정적인 사고 때문에 발생한다. 특히 우울한 사람은 외부환경이나 타인보다는 자신에게 지나치게 주의를 기울이는 반추적 사고를 한다. 이 사고는 우울한 감정을 감소시키려는 행동

25) 이승미·오경자, “정서인식불능, 정서표현에 대한 양가감정, 정서표현성이 중년기 여성의 심리적 부적응에 미치는 영향”, 한국심리학회, 「한국심리학회지: 임상」 제25권 1호(2006): 113-218.

26) 김영희, “크리스천의 우울증에 대한 이해와 치유: God-Images를 중심으로 한 목회상담적 접근”, 한국복음주의 기독교상담학회, 「복음과 상담」 제9권(2007): 37-38.

을 하기 보다는 오히려 우울한 감정과 그 원인에 대해 더 주의를 기울이는 것으로 부정적인 기억을 계속해서 회상하는데 중점을 두기 때문에 우울한 기분을 지속시키고 심화시킨다. 이에 반해, 감사는 타인이 자신에게 베푼 혜택에 초점이 있기 때문에 자신의 긍정적인 측면에 집중하도록 도와준다.²⁷⁾ 즉, 자신보다는 타인을 향하게 하고, 자신에 대한 부정적인 측면보다는 긍정적인 특성에 주의를 기울이도록 전환시켜 준다. 따라서 감사하는 사람은 타인의 이타적 행위로 인해 자신이 처한 문제 상황 속에서도 세상을 호의적으로 지각하게 된다. 문제해결에 있어서도 아주 사소한 긍정적인 측면을 극대화시킴으로서 미래에 대해 희망을 가지고 적극적으로 대처한다. 이와 같이 감사는 Beck이 제시한 자신, 세상, 미래에 대한 부정적인 견해로부터 긍정적인 견해로 전환시켜주는 효과가 있다.

McCullough 외도 일상생활에서 감사성향이 높은 사람은 낮은 사람보다 삶에 대한 만족도가 높고, 미래에 대해 낙관적이며 친사회적 행동을 많이 해서 대인관계도 유연한 것으로 나타났다.²⁸⁾ 그리고 이러한 사람들은 과거에 발생한 부정적 사건의 영향력의 지속성이 약해 우울이나 근심, 시기심을 덜 경험한다고 하였다. 이는 감사를 하는 동안에 부정적인 사건들 속에서 긍정적인 의미를 발견하고 그것을 정교화하기 때문이다. 선행연구에서도 감사는 부정적 생활사건에서 긍정적인 의미를 찾아내도록 촉진하고²⁹⁾ 감사를 많이 하는 사람일수록 일상생활의 긍정성이 확대되어 안녕감과는 정적 상관이 있고, 우울과는 부적 관계를 가지고 있는 것으로 나타났다.³⁰⁾ 특히 종교적 지향의 감사는 9개 정신과적 장애

27) 전요섭, “감사의 긍정적 영향에 기초한 기독교 상담”, 265.

28) M. E. McCullough, R. A. Emmons & J. Tsang, “The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography,” *Journal of Personality and Social Psychology* 82, no. 1(2002): 112-127.

29) Folkman & Moskowitz, “Positive Affect and the Other Side of Coping,” 377-389.

30) 김민경, “대학생의 우울, 감사 및 낙관성과 행복과의 관계”, 19-20; 김별님 · 이인혜, “감사 지각이 자기초점주의와 우울에 미치는 영향”, 한국심리학회, 「한국심리학

를 가진 사람들의 생애사를 예견하는데 있어서 주요 우울장애, 범불안장애, 공포증의 내면화장애에 대한 위험이 더 적은 것으로 나타났다.³¹⁾ 이와 같은 선행연구들을 살펴볼 때, 감사는 자신, 미래, 세상에 대한 부정적인 견해로 인해 야기되는 부정정서인 우울을 감소시키는데 영향을 미칠 것으로 예상된다.

영적 안녕감은 감사가 우울에 영향을 미치는 과정에서 매개효과가 있을 것으로 예측된다. 먼저, 감사는 심리적, 주관적 안녕감, 삶의 만족도, 긍정정서 등과 정적 상관이 있는 것으로 나타나서 영적 안녕감에도 영향을 미칠 것으로 보인다.³²⁾ 또, 영적 안녕감의 하위변인인 종교적 안녕감은 하나님과의 관계에서 누리는 내적 평안함으로 위기상황을 바라보는 관점에 영향을 미친다는 점에서 감사와 밀접한 관련이 있다고 볼 수 있다. 기독교인의 감사는 부정적인 상황에서도 하나님께서 자신에게 베푸신 혜택을 발견하고 마음의 평안을 누리도록 해주기 때문이다. 더 나아가 감사는 부정적 생활사건에서 긍정적인 의미를 찾아내도록 촉진하기 때문에 삶의 의미와 목적을 추구하는 실존적 안녕감에도 영향을 미칠 가능성이 높다.

또한, 영적 안녕감은 감사의 영향을 받아서 우울을 감소시키는데 기

회지: 건강] 제14권 2호(2009): 370; 윤성민, “감사성향과 안녕감, 우울의 관계: 자아-적응유연성의 매개효과”, 한국심리학회, 「한국심리학회지: 일반」 제32권 4호(2013): 1010-1011.

- 31) K. S. Kendler, K. C. Jacobson, C. A. Prescott, & M. C. Neale, “Specificity of Genetic and Environmental Risk Factors for Use and Abuse/Dependence of Cannabis, Cocaine, Hallucinogens, Sedatives, Stimulants, and Opiates in Male Twins,” *American Journal of Psychiatry* 160(2003): 687-695.
- 32) 노혜숙·신현숙, “청소년의 감사성향과 심리적 안녕의 관계에서 사회적 지지의 매개효과”, 한국청소년학회, 「청소년학 연구」 제15권 2호(2008): 158-159; 유주연·박경, “자기애와 심리적 안녕감 간의 관계에서 감사성향의 매개효과”, 한국청소년학회, 「청소년학 연구」 제17권 4호(2010): 10-11; 함경애·변복희·천성문, “청소년의 감사성향과 심리적 안녕감과의 관계: 스트레스 대처전략의 조절효과”, 한국상담학회, 「상담학연구」 제12권 6호(2011): 2166-2177.

여할 것으로 추측해 볼 수 있다. 선행연구에서 영적 안녕감은 우울과 부적 상관이 있는 것으로 나타났는데, 신성만 외가 실존적 안녕감과 우울과의 연구들을 전반적으로 탐색한 결과를 보면, 실존적 안녕감이 종교적 안녕감보다 우울과 더 높은 부적관계를 보이는 것으로 나타났다.³³⁾ 홍주연과 윤미도 영성과 우울에 대한 연구결과들에서 삶의 의미를 찾는 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 우울이 낮고, 처치과정에서 영성적 삶의 의미를 강조할 때 우울이 완화되는 효과가 있다는 사실을 확인하였다.³⁴⁾ 이러한 결과들은 영적 안녕감이 감사의 영향을 받아 우울에 부정적인 영향을 미치는데 있어서 하위변인 간에 효과 차이가 있을 수 있다는 사실을 보여 주는 것으로 이에 대한 실증적인 연구가 필요하다. 이에 본 연구에서는 영적 안녕감의 매개효과를 종교적 안녕감과 실존적 안녕감으로 구분하여 살펴보고자 한다. 이외에도 자기초점주의와 우울과의 관계에서 영성의 조절효과를 연구한 결과, 영적 요구들이 충족되지 않을 때에는 공허, 절망, 소외, 죄책감, 분노 등과 같은 영적 고통이 발생할 수 있어 영성은 위협적이고 스트레스가 많은 환경에서 우울에 대한 보호요인으로 완충의 역할을 하는 것으로 나타나서 영적 안녕감이 매개역할을 할 것으로 예측된다.³⁵⁾

지금까지의 연구들을 종합해 볼 때, 감사는 우울에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 영적 안녕감을 매개변인으로 우울에 간접적인 영향을 미칠 것으로 예상되며, 종교적 안녕감과 실존적 안녕감의 효과가 다르게 나타날 것으로 가정해 볼 수 있다.

33) 김유심, “빈곤층 여성한부모의 생활사건 스트레스와 우울에 관한 대처자원 연구”, 71; 신성만 · 김주은 · 오종현 · 구충성, “청소년의 실존적 영적 안녕감과 인터넷 중독의 관계: 자아존중감과 우울의 매개효과”, 한국상담학회, 「상담학연구」 제12권 5호(2011): 1615.

34) 홍주연 · 윤미, “중년여성의 영성이 행복과 우울에 미치는 영향”, 223.

35) 김미령, “자기초점주의와 우울과의 관계에서 영성의 조절효과”, 한국종교교육학회, 「종교교육학연구」 제44권(2014): 36-37.

2. 연구방법 및 절차

1) 연구대상

수도권에 소재한 교회에 출석하고 있는 20세 이상 기독교인 382명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 연구자가 직접 실시하거나 교회 목회자들에게 연구의 목적과 실시 방법 등을 설명한 뒤 실시하도록 하였다. 회수된 설문지 중 불성실하게 응답한 43부를 제외한 총 339명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 대상을 살펴보면, 남자가 12명(35.4%), 여자가 219명(64.6%)이었고, 20대가 181명(53.4%), 30대가 56명(16.5%), 40대가 77명(22.7%), 50대가 23명(6.8%), 60대 이후가 2명(6%)이었다.

2) 측정도구

(1) 감사 척도

감사척도는 Peterson과 Seligman(2004)이 제시한 VIA 강점척도(VIA-IS)를 기초로 권석만(2009)³⁶⁾이 개발한 성격강점 척도 가운데 감사를 측정하는 10개의 문항을 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 각 문항은 Likert 4점 척도(0-3점)로 평정하며, 점수가 높을수록 감사가 높다는 것을 의미한다. 개발 당시 하위강점의 내적 합치도 계수는 .74-.92의 범위였으며, 본 연구에서는 .87이었다.

(2) 영적 안녕감 척도

영적 안녕감 척도는 Paloutzian과 Ellison(1982)이 개발하고 박지아(2002)³⁷⁾가 번안하여 수정한 것을 다시 기독교 성인에 맞게 수정하여 사용하였다. 이 척도는 하나님과의 관계에서 가지게 되는 수직적 차원에서

36) 권석만, 『서울대 리더십 향상 프로그램의 운영을 위한 성격강점 검사의 개발』(서울대 기초교육연구원 연구보고서, 2009).

37) 박지아, “적응유연성과 영적 안녕 및 부모 애착간의 관계: 적응유연 청소년, 위험 청소년, 유능 청소년의 비교” (석사학위논문, 이화여자대학교대학원, 2002).

의 주관적인 영적 안녕상태를 측정하는 종교적 안녕감 10문항과 수평적 차원에서 인간의 삶에 대한 만족감과 삶의 의미와 목적을 나타내는 실존적 안녕감 10문항으로 총 20문항이다. 5점 Likert 척도로 평정한다. 박지아(2002)의 연구에서는 전체 신뢰도가 .93이었고, 본 연구에서 나타난 신뢰도는 종교적 안녕감이 .89, 실존적 안녕감이 .86, 전체 신뢰도는 .92이었다.

(3) 우울 척도

우울 척도는 최태영, 이길홍, 민병근(1985)이 번안한 Zung의 자기평가 우울척도를 사용하였다.³⁸⁾ 이 척도는 총 20문항으로 정동적, 생리적, 심리적 우울성향의 세 영역으로 나뉘어 증상과 동일한 질문 10문항과 증상과 반대되는 질문 10문항으로 구성되어 있다. Likert 4점 척도로 평정된다. 번안 당시의 신뢰도는 .76이었으며, 본 연구에서의 신뢰도는 .70이었다.

3) 연구대상

본 자료의 분석은 SPSS WIN 18.0을 사용하였다. 연구대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였고, 측정변인의 신뢰도를 산출하였다. 감사, 영적 안녕감, 우울 간의 관계를 알아보기 위하여 상관분석(Pearson correlation)을 한 후, 감사와 우울과의 관계에서 영적 안녕감의 매개효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 3단계의 매개회귀분석(The three-step mediated regression analysis)을 실시하였다.³⁹⁾ 1단계는 독립변인이 매개변인에 통계적으로 유의미한 영

38) 최태영 · 이길홍 · 민병근, “학생 청소년의 ABO 혈액형과 우울성향간의 관계분석”, 대한신경정신의학회, 「신경정신의학」 제24권 4호(1985): 533-543.

39) R. M. Baron & D. A. Kenny, “The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic and Statistical Consideration,” *Journal of Personality and Social Psychology* 51, no 6(1986): 1173-1182.

향을 미쳐야 하며, 2단계에서는 독립변인이 종속변인에 유의미한 영향을 미쳐야 한다. 마지막 3단계에서는 독립 및 매개변인이 동시에 투입되었을 때 매개변인이 종속변인에 유의미한 영향을 미쳐야 한다. 이때, 독립변인의 영향력이 2단계보다 유의미하게 감소하면 매개효과가 있는 것으로 추정할 수 있다. 독립변인이 매개변인을 통해 종속변인에 미치는 간접효과에 대한 유의도를 검증하기 위하여 Sobel test를 실시하였다.

3. 연구의 결과 분석

1) 기초분석

매개효과 검증을 위해 먼저 기술통계 및 상관관계 분석을 실시하였다. 각 변인의 평균과 표준편차 그리고 변인 간의 상관관계수는 다음의 <표 1>과 같다. 변인 간의 상관관계를 구체적으로 살펴보면, 감사는 종교적 안녕감($r=.52, p<.001$), 실존적 안녕감($r=.57, p<.001$)과 정적 상관이 있었고, 우울과는 부적상관이 있었다($r=-.40, p<.001$). 종교적 안녕감($r=-.31, p<.001$)과 실존적 안녕감($r=-.54, p<.001$)은 우울과 부적상관이 있는 것으로 나타났다.

<표 1> 감사, 영적 안녕감, 우울 간의 상관관계(N=339)

변인	감사	종교적 안녕감	실존적 안녕감	우울
감사	-			
종교적 안녕감	.52***	-		
실존적 안녕감	.57***	.71***	-	
우울	-.40***	-.31***	-.54***	-
M	2.20	3.99	3.89	2.60
SD	.51	.74	.65	.32

*** $p < .001$

2) 감사와 우울과의 관계에서 종교적 안녕감의 매개효과 검증

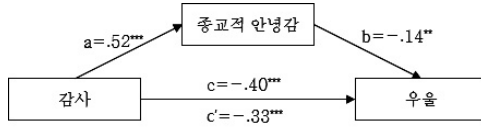
감사와 우울과의 관계에서 종교적 안녕감의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 매개회귀분석을 실시하였다. 결과를 해석하기에 앞서 기본 가정의 충족여부를 확인한 결과 VIF 값은 1.48로 다중공선성은 존재하지 않았으며, Durbin-Watson 계수는 1.89로 오차항의 독립성 가정을 위배하지 않았다. 매개효과 검증 결과는 다음의 <표 2>와 같다.

결과를 살펴보면, 감사가 우울에 미치는 영향에서 종교적 안녕감의 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 감사가 매개변인인 종교적 안녕감을 유의미하게 설명하였고($\beta=.52, p<.001$), 종속변인인 우울을 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다($\beta=-.40, p<.001$). 또한 감사와 종교적 안녕감을 동시에 투입하였을 때 우울의 β 값이 유의미한 수준으로 떨어졌으므로($\beta=-.33, p<.001$) <그림 1>에 보이는 바와 같이 종교적 안녕감은 감사와 우울과의 관계를 부분매개하고 있다는 사실을 알 수 있다. 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 Sobel test를 실시한 결과에서도 종교적 안녕감의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다($Zab=-1.97, p<.05$).

<표 2> 감사와 우울과의 관계에서 종교적 안녕감의 매개효과 검증

단계	모형	B	SE	β	t	R ² (Adj-R ²)	ΔR^2
1	감사→종교적 안녕감(a)	.76	.07	.52	11.23***	.27(.27)	
2	감사→우울(c)	-.25	.03	-.40	-8.11***	.16(.16)	
3	감사→우울(c')	-.21	.04	-.33	-5.75***	.18(.17)	.01
	종교적 안녕감→우울(b)	-.06	.03	-.14	-2.33**		

** p < .01, *** p < .001



〈그림 1〉 감사와 우울과의 관계에서 종교적 안녕감의 매개효과

3) 감사와 우울과의 관계에서 실존적 안녕감의 매개효과 검증

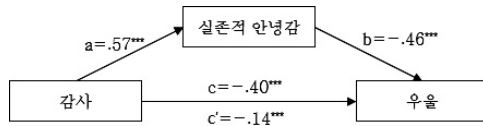
감사와 우울과의 관계에서 실존적 안녕감의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 매개회귀분석을 실시한 결과 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. VIF 값은 1.37로 다중공선성은 존재하지 않았고, Durbin-Watson 계수도 1.87로 오차항의 독립성 가정을 위배하지 않았다. 매개효과 검증 결과는 다음의 〈표 3〉과 같다.

결과를 살펴보면, 감사가 매개변인인 실존적 안녕감을 유의미하게 설명하였고($\beta = .57, p < .001$), 종속변인인 우울을 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다($\beta = -.40, p < .001$). 또한 감사와 실존적 안녕감을 동시에 투입하였을 때 우울의 β 값이 유의미한 수준으로 떨어졌으므로($\beta = -.14, p < .01$) 〈그림 2〉에 보이는 바와 같이 실존적 안녕감은 감사와 우울과의 관계를 부분매개하고 있다는 사실을 알 수 있다. 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 Sobel test를 실시한 결과에서도 실존적 안녕감의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다($Z_{ab} = -6.28, p < .001$).

〈표 3〉 감사와 우울과의 관계에서 실존적 안녕감의 매개효과

단계	모형	B	SE	β	t	R ² (Adj-R ²)	ΔR^2
1	감사→실존적 안녕감(a)	.73	.06	.57	12.72***	.32(.32)	
2	감사→우울(c)	-.25	.03	-.40	-8.11***	.16(.16)	
3	감사→실존적 안녕감(c')	-.09	.04	-.14	-2.58**	.31(.30)	.14
	실존적 안녕감→우울(b)	-.22	.03	-.46	-8.31***		

** p < .01, *** p < .001



〈그림 2〉 감사와 우울과의 관계에서 실존적 안녕감의 매개효과

4. 연구의 논의

본 연구는 기독교인을 대상으로 감사와 우울과의 관계에서 영적 안녕감의 매개효과에 대하여 알아보았다. 위의 결과를 통해 논의를 하면 다음과 같다.

첫째, 기독교인의 감사, 영적 안녕감, 우울 간의 상관관계를 분석한 결과, 감사는 영적 안녕감의 하위변인인 종교적 안녕감, 실존적 안녕감과 정적 상관이 있었고, 우울과는 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 종교적 안녕감과 실존적 안녕감은 우울과 부적 상관이 있었다. 즉, 감사가 높아질수록 종교적 안녕감과 실존적 안녕감도 높고, 우울은 낮아진다. 그리고 영적 안녕감이 높아질수록 우울도 낮아진다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 감사가 안녕감과 정적 상관이 있고, 우울과는 부적 상관이 있었다는 연구결과들과 맥을 같이하며, 영적 안녕감과 우울이 부적 상관이 있었다는 연구결과와는 일치하는 결과이다.⁴⁰⁾

이는 기독교인들이 하나님으로부터 받은 혜택을 인식하고 감사를 많

40) 김민경, “대학생의 우울, 감사 및 낙관성과 행복과의 관계”, 19-20; 김별님 · 이인혜, “감사지각이 자기초점주의와 우울에 미치는 영향”, 370; 윤성민, “감사성향과 안녕감, 우울의 관계: 자아-적응유연성의 매개효과”, 1010-1011; 노혜숙 · 신현숙, “청소년의 감사성향과 심리적 안녕의 관계에서 사회적 지지의 매개효과”, 158-159; 유주연 · 박경, “자기애와 심리적 안녕감 간의 관계에서 감사성향의 매개효과”, 10-11; 함경애 · 변복희 · 천성문, “청소년의 감사성향과 심리적 안녕감과 관계: 스트레스 대처전략의 조절효과”, 2166-2177; 김유심, “빈곤층 여성한부모의 생활사건 스트레스와 우울에 관한 대처자원 연구: 영적 안녕감의 조절효과”, 71.

이 할수록 하나님과의 관계에서 평안을 누리는 종교적 안녕감이 높아지고, 감사에 대한 반응으로 친사회적 행동을 하게 됨으로서 이웃과의 관계 차원에서 만족감을 누리는 실존적 안녕감 또한 높아진다는 것이다. 그리고 부정적인 생활사건에서도 감사를 통해 긍정적인 면에 초점을 맞추어 갈수록 부정적 사고로 인해 유발되는 우울이 감소된다는 사실을 알 수 있다. 영적 안녕감도 우울과 부적 상관이 있어 하나님과의 관계를 기초로 이웃과의 관계에서 삶의 의미와 목적을 추구할수록 공허와 절망감, 대인관계 단절로 나타나는 우울이 낮아진다는 사실을 시사해 준다. 기독교인의 우울을 감소시키는데 있어서 감사와 영적 안녕감이 영적 자원으로 활용될 수 있다는 사실을 입증해 주는 결과라고 할 수 있다.

둘째, 기독교인의 감사와 우울과의 관계에서 영적 안녕감의 매개효과를 검증한 결과, 영적 안녕감의 하위변인인 종교적 안녕감과 실존적 안녕감 모두 감사가 우울에 영향을 미치는 과정에서 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 특히 실존적 안녕감은 종교적 안녕감보다 간접효과가 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 영적 욕구의 충족을 의미하는 영성이 우울과의 관계에서 완충역할을 한다는 연구결과와 맥을 같이한다.⁴¹⁾ 그리고 실존적 안녕감이 종교적 안녕감보다 우울과 더 부적 관계가 높고, 영성의 삶의 의미를 강조할 때 우울의 완화효과가 더 높았다는 결과와 유사하다고 할 수 있다.⁴²⁾

이는 감사가 우울에 직접적인 부적 영향을 미치기도 하지만, 영적 안녕감을 매개로 간접적인 영향을 미치기도 한다는 것을 의미한다. 즉, 기독교인이 감사를 많이 할수록 우울이 감소되기도 하지만, 감사를 많이 할수록 영적 안녕감이 높아지고, 영적 안녕감이 높아질수록 우울이 감소된다는 것이다. 이는 종교가 사람들에게 희망, 낙관적 사고, 삶의 의미,

41) 김미령, “자기초점주의와 우울과의 관계에서 영성의 조절효과”, 36-37.

42) 신성만·김주은·오종현·구충성, “청소년의 실존적 영적 안녕감과 인터넷 중독의 관계”, 1615; 홍주연·윤미, “중년여성의 영성이 행복과 우울에 미치는 영향”, 223.

돌봄을 제공해 주고, 삶의 의미와 목적이 한 개인의 존재 가치를 높이고, 살아야 하는 이유와 희망을 발견하게 해 준다는 점에서 영적 안녕감이 우울을 감소시키는데 주요 역할을 하는 것으로 보인다.⁴³⁾

그리고 종교적 안녕감보다 실존적 안녕감의 매개효과가 더 크다는 결과는 영적 안녕감의 하위변인들이 가지는 특성 때문인 것으로 보여진다. 하나님과의 관계에서 얻어지는 안녕감이 내적인 특성을 가진다면, 실존적 안녕감은 이웃과 환경과의 상호작용을 통해 외부로 드러나는 외적 특성을 가지고 있다. 대부분의 우울의 증상들이 대인간의 상호작용을 통해 직접적으로 나타나기 때문에 종교적 안녕감보다는 실존적 안녕감이 우울에 더 큰 효과를 보이는 것으로 사료된다. 특히 우울의 주요증상들인 외로움, 공허감, 절망감, 무가치감, 무력감 등은 하나님과의 관계에서 충족될 수 있는 것이지만, 대인관계를 통해 직접적으로 채워질 때에야 궁극적으로 안녕감이 완성될 수 있기 때문에 수평적 차원에서의 실존적 안녕감이 우울에 더 큰 효과를 보인 것이라고 할 수 있다. 특히 이 결과는 기독교 상담에 있어서 하나님과의 관계 확립도 중요하지만, 그 관계를 기초로 수평적 차원인 대인관계에서 하나님이 주신 삶의 의미와 목적을 실현하는 실천적 신앙이 이루어질 때 건강한 영적 상태를 유지 할 수 있다는 사실을 시사해 준다. 기독교라는 관점에서 상담을 할 때 종교적 안녕감만을 강조하고 수평적 차원의 실존적 안녕감을 간과해서는 안 될 것이다.

Ⅲ. 닫는 글

지금까지 감사와 우울과의 관계에서 영적 안녕감의 매개효과를 살펴

43) 김미령, “자기초점주의와 우울과의 관계에서 영성의 조절효과”, 26.

보았다. 그 결과 기독교인의 감사는 우울에 직접적인 영향을 미치기도 하지만, 영적 안녕감의 하위변인인 종교적 안녕감과 실존적 안녕감을 매개로 간접적인 영향을 미치고 있어서 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 그리고 실존적 안녕감이 종교적 안녕감보다 간접효과가 큰 것으로 나타나서 영적 안녕감의 매개효과가 하위변인에 따라 다르다는 사실을 알 수 있었다.

본 연구는 기독교인을 대상으로 감사와 우울과의 관계에 대한 연구와 이 과정에서 영적 안녕감의 매개효과를 살펴 본 연구를 거의 찾아볼 수 없는 상태에서 이를 실증적으로 검증하였다는 점에서 그 의의가 있다. 이를 통해, 기독교인의 우울을 감소하는데 있어서 기독교의 대표적 미덕인 감사와 영적 안녕감을 영적 자원으로 제시하였다. 또, 영적 안녕감의 매개 효과를 하위변인인 종교적 안녕감과 실존적 안녕감으로 구분하여 기독교 상담현장에서 하나님과의 수직적인 관계와 대인간의 수평적 관계의 균형의 중요성에 대한 이해를 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 본 연구의 결과를 볼 때, 우울은 하나님, 자신, 이웃, 환경과의 조화로운 관계를 유지하면서 하나님과의 관계에서 경험하는 감사와 같은 성경적 가치들을 대인간의 상호작용을 통해 실현할 때 감소시킬 수 있다는 사실을 알 수 있다. 따라서 기독교 내담자의 경우 하나님과의 관계만을 강조하기 보다는 이웃과의 관계에서 적극적인 실천 신앙으로 이어질 수 있도록 도울 필요가 있다.

기독교 상담은 내담자로 하여금 예수 그리스도의 구속을 기초로 하나님과의 바른 관계를 형성하고, 이 관계 안에서 성경을 기반으로 한 삶을 살아갈 수 있도록 도와줌으로서 인간관계의 회복을 통해 문제를 해결하도록 돕는 것이다. 이로 볼 때, 기독교에서의 우울 상담은 하나님, 타인, 환경이 베푸는 혜택을 인식하고 감사를 실천적으로 행하면서 종교적(하나님과의 관계 회복), 실존적 안녕감(이웃과의 관계회복)으로 통합된 영적 안녕감을 증진시켜 줄 때 더 효과적인 결과를 가져올 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 수도권 지역에 소재한 기독교인을 대상으로 했기 때문에 연구의 결과를 전체 기독교인에게 일반화하는 데에는 제한이 있다. 둘째, 기독교인의 신앙특성과 신앙성숙도 등을 고려한 보다 구체적인 연구가 이루어져야 할 필요가 있다. 셋째, 감사 외에도 영적 안녕감에 영향을 줄 수 있는 영적 자원들을 탐색하고 실증적 연구를 통해 검증하는 연구들이 이루어져야 할 필요가 있다. 넷째, 본 연구에서 사용한 척도들은 일반인을 대상으로 개발된 척도이기 때문에 기독교인을 대상으로 한 척도 개발이 필요하다.

【 참고문헌 】

- 권석만. 『서울대 리더십 향상 프로그램의 운영을 위한 성격강점 검사의 개발』. 서울대 기초교육연구원 연구보고서, 2009.
- 권석만. 『긍정심리학: 행복의 과학적 탐구』. 서울: 학지사, 2008.
- 김미령. “자기초점주의와 우울과의 관계에서 영성의 조절효과”. 한국종교교육학회. 『종교교육학연구』 제44권(2014): 21-44.
- 김미정. “호스피스 자원봉사자의 사회적 지지가 소진에 미치는 영향: 영적 안녕감과 죽음불안의 매개효과를 중심으로”. 박사학위논문, 명지대학교 대학원, 2012.
- 김민경. “대학생의 우울, 감사 및 낙관성과 행복과의 관계”. 한국청소년문화연구소. 『청소년 문화포럼』 제28권(2011): 7-31.
- 김별님 · 이인혜. “감사지각이 자기초점주의와 우울에 미치는 영향”. 한국심리학회. 『한국심리학회지: 건강』 제14권 2호(2009): 363-382.
- 김영희. “크리스천의 우울증에 대한 이해와 치유: God-images를 중심으로 한 목회상담적 접근”. 한국복음주의 기독교상담학회. 『복음과 상담』 제9권(2007): 31-67.
- 김유심. “빈곤층 여성한부모의 생활사건 스트레스와 우울에 관한 대처자원 연구: 영적 안녕감의 조절효과”. 박사학위논문, 연세대학교 대학원, 2008.
- 노혜숙 · 신현숙. “청소년의 감사성향과 심리적 안녕의 관계에서 사회적 지지의 매개 효과”. 한국청소년학회. 『청소년학 연구』 제15권 2호(2008): 147-168.
- 박동순. “현실치료를 적용한 집단미술치료가 만성질환 고령노인의 감사성향과 자아통합감에 미치는 효과”. 박사학위논문, 영남대학교 대학원, 2011.
- 박재연 · 임연옥 · 윤현숙. “한국인의 스트레스가 자살충동에 이르는 경로분석: 실존적 영성, 가족의지지, 우울의 매개효과를 중심으로”. 한국사회복지연구회. 『사회복지 연구』 제41권 4호(2010): 81-105.
- 박지아. “적응유연성과 영적 안녕 및 부모 애착간의 관계: 적응유연 청소년, 위험 청소년, 유능 청소년의 비교”. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원, 2002.

- 신성만 · 김주은 · 오종현 · 구충성. “청소년의 실존적 영적 안녕감과 인터넷 중독의 관계: 자아존중감과 우울의 매개효과”. 한국상담학회. 「상담학연구」 제12권 5호(2011): 1613-1628.
- 이승미 · 오경자. “정서인식불능, 정서표현에 대한 양가감정, 정서표현성이 중년기 여성의 심리적 부적응에 미치는 영향”. 한국심리학회. 「한국심리학회지: 임상」 제 25 권 1호(2006): 113-218.
- 오윤선. “역기능 가정 청소년의 우울 및 공격 성향 분석에 따른 기독교 상담 연구”. 한국복음주의 기독교상담학회. 「복음과 상담」 제7권(2006): 9-44.
- 오윤선. “감사가 기독교 청소년의 행복감 증진에 미치는 효과 연구”. 한국복음주의 기독교상담학회. 「복음과 상담」 제18권(2012): 237-263.
- 유주연 · 박경. “자기애와 심리적 안녕감 간의 관계에서 감사성향의 매개효과”. 한국청소년학회. 「청소년학 연구」 제17권 4호(2010): 1-23.
- 윤성민. “감사성향과 안녕감, 우울의 관계: 자아-적응유연성의 매개효과”. 한국심리학회. 「한국심리학회지: 일반」 제32권 4호(2013): 1003-1021.
- 전요섭. “감사의 긍정적 영향에 기초한 기독교 상담”. 기독교학문연구회. 「신앙과 학문」 제14권 3호(2009): 253-284.
- 최태영 · 이길홍 · 민병근. “학생 청소년의 ABO 혈액형과 우울성향간의 관계 분석”. 대한신경정신의학회. 「신경정신의학」 제24권 4호(1985): 533-543.
- 한미경. “인지적 집단미술치료가 여대생 우울 감소에 미치는 효과”. 석사학위논문, 명지대학교 대학원, 2011.
- 함경애 · 변복희 · 천성문. “청소년의 감사성향과 심리적 안녕감과 관계: 스트레스 대처 전략의 조절효과”. 한국상담학회. 「상담학연구」 제12권 6호(2011): 2163-2176.
- 홍주연 · 윤미. “중년여성의 영성이 행복과 우울에 미치는 영향”. 한국심리학회. 「한국심리학회지: 여성」 제18권 1호(2013) :222, 219-242.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy of Depression*. 원호택 역. 『우울증 인지치료』. 서울: 학지사, 1996.
- Baron, Reuben M. & David A. Kenny. “The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic and Statistical Consideration.” *Journal of Personality and Social Psychology* 51, no 6(1986) : 1173-1182.

- Burkhardt, Margaret A. "Spirituality an Analysis of the Concept." *Holistic Nursing Practice* 3, no. 3(1989): 69-77.
- Folkman, Susan, & Judith Tedile Moskowitz. "Positive Affect and the Other Side of Coping." *Journal of Personality and Social Psychology* 84(2000): 377-389.
- Ingram, R. E. & K. S. Wisnicki. "Assessment of Positive Automatic Cognition." *Journal of Counselling and Clinical Psychology* 56(1988): 898-902.
- Kendler, Kenneth S., Kristen C. Jacobson, Carol A. Prescott, & Michael C. Neale. "Specificity of Genetic and Environmental Risk Factors for Use and Abuse /Dependence of Cannabis, Cocaine, Hallucinogens, Sedatives, Stimulants, and Opiates in Male Twins." *American Journal of Psychiatry* 160(2003): 687-695.
- McCullough, Michael E., Shelley D. Kilpatrick, Robert A. Emmons, & David B. Larson. "Is Gratitude a Moral Affect?" *Psychological Bulletin* 127, no. 2(2001): 249-266.
- McCullough, Michael E., Robert A. Emmons, & Jo-Ann Tsang. "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography." *Journal of Personality and Social Psychology* 82, no. 1(2002): 112-127.
- McMinn, Mark R. *Cognitive Therapy Techniques in Christian Counseling*. 정동섭 역. 『기독교상담과 인지요법』. 서울: 두란노, 2003.
- Moberg, David O. "Subjective Measures of Spiritual Well-Being." *Review of Religious Research* 25, no. 4(1984): 351-364.
- Paloutzian, Raymond F. & Craig W. Ellison. "Loneliness, Spiritual Well-Being and the Quality of Life." In *Loneliness: A Source-Book of Current Therapy, Research and Therapy*. Eds. L. A. Peplau & D. Perlman. New York: John Wiley & Sons, 1982), 224-236.
- Pederson, Erin L. & David L. Vogel. "Male Gender Role Conflict and Willingness to Seek Counseling: Testing a Mediation Model on College-Aged Men." *Journal of Counseling Psychology* 54(2007): 373-384.
- Seligman, Martin E. P., Christopher Peterson, Nadine J. Kaslow, Richard L.

Tanenbaum, Lauren B. Alloy, & Lyn Y. Abramson. "Attributional Style and Depressive Symptoms among Children," *Journal of Abnormal Psychology* 93 (1984): 235–238.

Weiner, Bernard. "An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion," *Psychological Review* 92(1985): 548–573.

【 Abstract 】

Mediating Effect of Spiritual Well-Being in the Relation between Gratitude and Depression

Mi Ha Bak

Hanyoung Theological University

The purpose of this study is to verify the mediating effect of the lower variables of spiritual well-being of religious well-being and existential well-being in the relation between gratitude and depression of Christians. The subjects of study were 339 Christians above age 20 and gratitude scale, spiritual well-being scale and depression scale were conducted. Using SPSS WIN 18.0, correlation analysis and the mediation regression analysis presented by Baron & Kenny (1986) were conducted. The Conclusions drawn from the analyses are as follows. First, gratitude was positively correlated with spiritual well-being and negatively correlated with depression, while showing that spiritual well-being was negatively correlated with depression. Second, it was found that the lower variables of spiritual well-being of religious well-being and existential well-being had a partial mediating effect in the relation between gratitude and depression. Namely, gratitude had direct effects on depression but it had indirect effects through the mediation of the lower variables of spiritual well-being of religious well-being and existential well-being. Such result implies that the role of gratitude is important in decreasing Christians' depression and there is a need to increase spiritual well-being. Accordingly, this study providing information on a new resource of gratitude and spiritual well-being in decreasing the depression of Christians. Finally, implications and limitations of the study, directions for future research were considered.

Key words: gratitude, depression, spiritual well-being, religious well-being, existential well-being