

선교사의 생활사건 스트레스, 심리적 소진, 침습적 반추와 정신건강 문제의 구조적 관계연구

박 선 희* 오 윤 선**

국문초록

본 연구의 목적은 선교사의 생활사건 스트레스, 심리적 소진, 침습적 반추와 정신건강 문제의 구조적 관계를 규명하는데 있다. 본 연구는 선교단체에서 파송 받은 한국 선교사들 가운데 현재 선교지에 거주하며 사역을 감당하고 있는 317명의 선교사를 대상으로 실시되었다. 본 연구를 위해서 수집 자료는 SPSS 25.0를 통하여 통계처리되었고, 연구모형을 검증하기 위해서는 AMOS 21.0을 활용하였으며, 모든 통계적 유의 수준은 5% 이하로 설정하였다.

본 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 생활사건 스트레스는 심리적 소진, 침습적 반추, 정신건강 문제에 정적 영향력이 나타났다. 둘째, 심리적 소진, 침습적 반추는 정신건강 문제에 정적 영향력이 나타났다. 셋째, 생활사건 스트레스는 정신건강 문제에 정적 영향력이 나타났다. 넷째, 생활사건 스트레스는 심리적 소진과 침습적 반추의 경로를 통해 직접효과($B=.278, p<.001$), 간접효과($B=.134, p<.001$)로 정신건강 문제에 순차적 매개효과가 검증되었다. 본 연구의 결과는 선교사의 생활사건 스트레스는 직접적으로 정신건강 문제를 증가시키는 것뿐만 아니라, 심리적 소진과 침습적 반추를 거쳐 정신건강 문제를 증가시키는 것으로 나타났다.

주제어: 선교사, 생활사건 스트레스, 심리적 소진, 침습적 반추, 정신건강 문제

* 마음과생각심리상담센터 센터장, 제1저자

** 한국성서대학교 기초교양교육학과 교수, 교신저자

• 이 연구는 한국성서대학교 박선희의 박사학위 논문(2023년 2월, 지도교수: 오윤선)을 요약·재구성한 논문임.

I. 여는 글

2021년 보건복지부에서 실시한 정신건강실태조사의 주요 결과에 따르면 지난 1년간 대한민국에서 정신건강 문제를 경험한 사람은 약 355만 명으로 전체인구의 6.4%에 해당한다. 대한민국 국민의 정신건강 평생 유병률은 남성이 32.7%, 여성이 22.9%로 전체 인구의 27.8%를 차지한다. 이는 성인 4명 가운데 1명이 평생에 한 번 이상은 정신건강 문제를 경험하고 있다는 것을 의미한다(보건복지부, 2021). 현대인은 일상에서 스트레스와 질병, 외상적인 사건, 죽음 등(김희선, 2014)과 같은 다양한 문제로 인해 신체 및 정신건강을 위협 받는 삶을 살고 있다(Mate, 2003).

정신건강 문제는 타문화권에서 선교를 하고 있는 선교사들에게도 예외는 아니다. 선교사가 선교현장에서 스트레스를 적절히 해소하지 못하고 심리적 압박에 시달리게 되면 우울, 불안, 분노, 두려움과 같은 정신건강의 문제에 직면하게 된다(김종각, 2021; 박선희, 2018). 그리고 선교사들이 선교현장에서 경험하는 에너지 고갈로 인한 심리적 소진 또한 정신건강에 큰 영향을 미친다(Schaufeli & Enzmann, 1998). 특히 복음을 전파하기 위해 낯선 문화와 환경의 공간으로 이동하여(창 12:1) 타문화권에서 새로운 삶에 적응해 가야만 하는 선교사는 여러 복잡한 문제 상황들로 인해 소진을 경험하게 된다(홍석희, 2018). 하지만 많은 선교사가 자신의 소진에 대해 대수롭지 않게 여기며 해결을 위한 도움이나 대처에 있어 적극적인 노력을 기울이지 않는다. 결국 이러한 외면이 정신건강 문제에 부정적 영향을 미치게 되는 것을 볼 수 있다. 그리고 선교사의 정신건강에 영향을 미치는 또 다른 변인으로는 침습적 반추(intrusive rumination)라고 할 수 있다. 침습적 반추는 이전에 경험한 사건에 대한 정보를 반복하여 재경험하게 함으로써 개인이 외상 후 스트레스 증상이나 우울 및 불안과 같은 부정적인 증상을 다시 경험하게 되는 것이다(홍다솜, 2021). 침습적 반추는 자동적이고 끊임없이 다시 생각하려는 불수의적인 사고 과정이며(김미리, 2018), 외상 사건 후 대처에 실패하여 고통이 증가하는 것과 관련이 깊다(Ehlers & Clark, 2000). 대부분의 정신과적 장애는 이러한 침습적 반추를 동반하며(Brewin & Smart, 2005), 부정적인 특징을 나타낸다(Triplett et al., 2012). 따라서 정신건강을 유지하기 위해서는 침습적 반추의 감소나 소멸이 필요하다(권혁식, 2022).

선교사의 정신건강은 선교사 본인만의 문제가 아니라 선교지에서 만나게 되는 현지인이나 함께 사역하는 동료들 그리고 복음 전파 사역 등 여러 영역에 영향을 미치기에 매우 중요하다. 따라서 정신건강을 잘 유지하기 위해서는 적극적인 전문가의 돌봄

이 필요하다(Parks, 2010). 이러한 문제를 해결하기 위해 2000년대 이후부터 선교사를 대상으로 한 연구들은 멤버케어나 스트레스 및 돌봄에 많은 관심이 집중되어 다양한 연구와 프로그램들이 개발되고 있다. 그러나 이러한 노력에도 불구하고 목회자 대상 연구와 비교해 보면 여전히 선교사의 정신건강에 대한 연구와 대책은 미비한 실정이다. 특히 본 연구자가 살펴보고자 하는 정신건강이나 침습적 반추와 관련하여 선교사를 대상으로 연구한 자료는 매우 부족한 현실이다. 이기에 그 필요성이 더욱 요구된다.

따라서 본 연구는 이러한 필요성을 바탕으로 선교사의 생활사건 스트레스, 심리적 소진, 침습적 반추, 정신건강 문제에 대한 구조적 관계를 연구하였다. 본 연구에 따른 구체적인 연구 목표는 다음과 같다. 첫째, 선행연구를 고찰하여 실증자료를 수집하고 연구모형을 설계한다. 둘째, 선교사를 대상으로 실증연구 자료를 수집한다. 셋째, 수집된 자료를 분석하여 생활사건 스트레스가 정신건강에 미치는 영향과 심리적 소진과 반추의 순차적 매개효과를 규명한다. 넷째, 최근 관심이 높아지고 있는 정신건강에 대해서 생활사건 스트레스와 심리적 소진 및 반추를 중심으로 살펴보는 실증연구를 통하여 선교사의 정신건강을 위한 개입전략 수립의 기초자료를 제공하고 시사점을 도출한다. 본 연구의 가설은 다음과 같다. 가설 1. 선교사의 생활사건 스트레스가 높을수록 심리적 소진, 침습적 반추, 정신건강 문제에 정적 영향을 미칠 것이다. 가설 2. 선교사의 심리적 소진이 높을수록 침습적 반추, 정신건강 문제에 정적 영향을 미칠 것이다. 가설 3. 선교사의 침습적 반추가 높을수록 정신건강 문제에 정적 영향을 미칠 것이다. 가설 4. 심리적 소진과 침습적 반추는 생활사건 스트레스가 정신건강 문제에 미치는 영향을 매개할 것이다. 가설 5. 선교사의 생활사건 스트레스가 정신건강 문제에 미치는 영향에서 심리적 소진과 침습적 반추가 순차적으로 매개할 것이다.

II. 펴는 글

1. 이론적 배경

1) 선교사에 대한 이해와 선행연구

선교사는 복음 전도를 위하여 ‘지역교회와 성령의 권위에 따라 선교적 사명을 감당하도록 보냄을 받은 사람으로서 열정이 있고, 은사를 가진 사람’을 가리킨다(Steffen

& Douglas, 2010: 69-70). 선교사(missionary)의 어원은 라틴어 "mitto"에서 유래되었으며 보내다, 파견하다(to send)는 뜻으로 특별한 사명이나 과제를 위임받아 떠나는 것을 의미한다(박영환, 2002: 15). 헬라어로는 '아포스텔로(apostello)'라고 하며, 이것 역시 '하나님의 증인으로서 이 세상에 보냄을 받다'라는 의미를 지닌다(박선희, 2018). 정리하면 선교사는 특별한 명령을 성령으로부터 위임받아 하나님을 증거 하기 위해 보냄을 받은 사람을 뜻한다(행 1:8).

선교사에 대한 학자들의 정의를 살펴보면, Harry Reis(2004)는 선교사를 역할이나 기능에 따라 규정짓는 것이 불가능하고 대신 선교사가 어떤 사람인가에 따라서 정의 되어야만 한다고 하였다(박선희, 2018). 세계교회협의회(World Council of Churches: WCC)의 지도자 Newbegin(1958: 29)은 선교사를 신앙의 세상에서 불신앙의 세상으로 넘어가는 전도자라고 정의하였으며, Herbert Kane(1988: 30)은 성서적 관점에서 선교사란 말씀전파와 기도 사역을 전임하도록(행 6:4) 하나님으로부터 부르심을 받은 사람으로 예수 그리스도를 알지 못하는 지역에서 복음전파를 위해(롬 15:20) 문화적, 지리적 경계를 건넌(행 22:21) 사람을 일컫는다고 정리하였다.

선교사가 갖추어야 할 자격은 일률 편향적으로 규정지을 수는 없지만 대부분 그리스도를 사랑하는 자, 친절하고 상냥한 자, 사람을 쉽게 사귀는 자, 겸손함, 하나님을 신뢰하는 신앙을 자격으로 규정하고 있다(이인순, 1997: 48).

선교사에 대한 일반적인 특징은 첫 번째 타문화권 선교사로 하나님의 인도하심을 받았다는 확고한 소명이다(김형준, 2008). 두 번째는 영성에 대한 특징이다. 선교사에게 있어 영성은 선교지라는 상황 속에서 복음을 전하기 위해 필수적이며, 선교사의 일상생활 가운데 드러나야 하는 것이다(Tennent, 2013). 세 번째는 문화 및 환경 적응에 대한 특징이다. 선교사는 타국이라는 낯선 환경에서부터 음식과 옷차림 및 이용 가능한 생활수준에 이르기까지 현지인들의 수준에 맞추어야 하며, 그들의 전통 종교와 풍습 그리고 사회규범 등과 같은 이질적인 문화와 환경에도 적응해야만 한다(Kane, 2003). 네 번째는 선교사의 직업에 관한 특징이다. 선교사역은 일반적인 직업과 달리 공적 업무와 개인 생활의 경계가 모호하여 업무의 종결을 구분하기가 어렵고 이러한 이유로 선교사의 에너지 소모가 커지게 된다(Cousineau et al., 2010). 다섯 번째는 관계적인 특징이다. 특히 동료 선교사나 선·후배들과 맺게 되는 관계는 이들은 삶과 사역에 있어 상호 간에 매우 밀접한 영향을 주고받는다. 동료 및 선·후배 선교사와 좋은 관계를 맺고 있는 선교사는 사역을 즐겁고 활발하게 감당할 수 있지만 반면에 그렇지 못한 경우에는 심리적인 위축과 사역에 있어 능률의 저하를 가져오거나 선교사

중도탈락의 주요 요인이 되기도 한다(이은하, 2013; Kane, 2003). 마지막은 선교사 자격에 관한 특징으로 선교사가 되기 위해서는 선교단체나 교단 선교부에서 제시하는 엄격한 자격 검증절차를 거쳐야 한다. 가장 먼저는 신체적으로 건강해야 하며 스트레스에 대한 높은 감내력과 좋은 회복 탄력성과 같은 심리적 요건 등을 갖추어야 한다(Gardner, 2016; Warschaw, Albert, & Dee, 1995).

국내 선교사에 관한 연구는 선교사의 심리적 소진이나 탈진에 관한 연구(고현주, 2004; 안홍철, 2021; 홍석희, 2018), 선교사의 자격과 역할에 관한 연구(황미숙, 2014; 최원진, 2019) 선교사의 대인관계 스트레스 경험에 관한 연구(홍경화, 2021; 최혜진, 2010), 선교사의 타문화 적응에 대한 스트레스 연구(김형준, 2009; 최은수, 2014; 박선희, 2018), 선교사 멤버케어에 관한 연구(엄은정, 2020; 최형근, 2011), 선교사의 소명의식에 대한 연구(오채엽, 2020; 윤은아, 2021), 선교사 양성 교육과정 에 관한 연구(조신일, 2017) 등을 찾아볼 수 있다.

2) 생활사건 스트레스에 대한 이해와 선행연구

생활사건 스트레스는 일상적인 생활에서 누구나 경험할 수 있는 사건이며(Holmes & Rahe, 1967), 기존의 생활을 변화시킬 수 있는 사건이 개인이 지닌 적응능력을 초과함으로써 심리적 안정을 깨뜨리고 신체적, 정서적 긴장 상태를 유발하게 되는 스트레스이다(정윤주, 2016).

생활사건 스트레스에 대한 학자들의 정의를 살펴보면 Dohrenwend(1974)는 생활사건 스트레스를 '정상적인 일상을 위협하는 객관적인 사건' 또는 '개인의 일상에 대한 방해'라고 정의하였으며, 생활의 변화로 인한 재적응 과정에서 스트레스가 발생 된다고 하였다(류현미, 2006). 생활사건 스트레스는 심리적으로나 신체적으로 부정적인 영향을 더 많이 미치는 것으로 알려져 있으며, 심리 장애의 발생과도 높은 관련이 있다고 보았다(Barlow, Brown, & Chorpita, 1996; 이경희, 이훈진, 2007에서 재인용). 이러한 생활사건 스트레스는 위기 상황에 있을 때 더욱 강화되고 일정한 정도의 스트레스 범위를 넘어 생존과 안녕을 위협할 만큼 스트레스가 높아지게 되면 개인에게 있어 정서불안과 질병을 유발하게 된다고 하였다(김대명, 2014).

선교사가 경험하는 생활사건 스트레스를 살펴보면 선교사는 새로운 문화권에 들어갈 때 그동안 자신이 익혀온 모든 문화적 규범과 규칙들이 더 이상 적용되지 않는 방향 감각의 상실을 경험하게 되는데 이러한 상태를 '문화충격'이라고 부르며 이는 극심한 스트레스 상태라고 할 수 있다. 선교사가 경험하는 생활사건 스트레스는 이제 막

파송된 초임선교사만이 아니라 장기간에 걸쳐 사역하는 선교사들도 각종 위기와 생활로 인한 스트레스를 겪게 된다.

학자들이 보고한 선교사들의 스트레스를 살펴보면, Collins(1983)는 고독, 타문화 적응, 의료기관이나 의약품의 부족, 과도한 업무 처리와 열악한 사역 환경, 계속 전도해야 한다는 압박감, 현지 교회에서의 선교사 역할에 관한 혼란, 보호받지 못하는 사생활, 휴가나 휴식의 기회가 적음 등을 기술하였다. O'donnell(1992: 110-122)는 선교사들이 문화적 스트레스(타문화 적응, 언어배우기), 조직의 스트레스(선교단체의 정책, 업무의 만족, 과중한 업무, 리더십 스타일), 인간관계의 스트레스(동역자 간의 갈등, 가족에 대한 책임, 피선교지에서 겪는 반대), 심리적 스트레스(우울증, 해결되지 않은 과거의 상처, 실패감, 중년의 위기), 신체적 스트레스(병, 피로, 노화, 새로운 기후와 환경에 적응하기), 영적 스트레스(유혹 피하기, 헌신된 삶 살기), 후원에서 오는 스트레스(재정 후원받기, 은퇴준비, 주택문제)를 받는다고 언급하였다.

선교사는 복음전파를 이루기 위해 필요한 모든 역할을 감당해야만 한다. 이것은 예수님께서 직접 이 땅에 오셔서 연약한 인간과 더불어 거하며 인간의 요청에 반응하신 삶의 모습을 본받은 것이라고 할 수 있다. 그러므로 선교사는 삶의 다양한 스트레스를 인지하고 상황에 알맞게 대처할 수 있는 방법과 도움을 받을 수 있는 지지 자원을 확보해야만 한다. 또한 환란 가운데 보이시는 주님의 도우심을 신뢰하며 높은 소명의식을 갖추었을 때 보다 스트레스를 잘 관리할 수 있다(최성상, 2021).

선교사의 스트레스에 관한 연구는 선교사 자녀에 대한 연구(장은진, 2006), 선교사 대인관계 스트레스에 관한 연구(이현숙, 2015), 선교사의 스트레스 대처방식에 관한 연구(안성삼, 2013; 김영옥, 2014), 선교사의 스트레스 원인과 증상에 관한 연구(김형준, 2014; 박선희, 2018) 등이 있다.

3) 심리적 소진에 대한 이해와 선행연구

소진(burnout)은 심리적, 정서적, 신체적 측면에서 개인의 에너지나 기력이 고갈된 상태이며 적절한 휴식이 이루어지지 않은 상태에서 지속된 과도한 업무나 스트레스의 결과로 인해 초래되는 현상을 말한다(양돈규, 2017). 상담학에서의 심리적 소진이란 지속적인 심리적 고통으로 에너지가 사라지고 과업 수행에 있어 처리할 능력이 저조한 상태를 말하며 특히, 타인에게 봉사하는 일에 종사하는 사람들이 자신의 직무와 관련하여 부정적인 경험을 묘사하는 데 사용하는 개념이다(김춘경, 2016: 10-21). 현대인들은 심리적 소진을 다양한 단어로도 사용하고 있는데 대중들에게는 일반적으로 심

리적 소진보다는 '감정소모', '번아웃증후군(burnout syndrome)', '탈진'으로도 많이 알려져 있고(신지혜, 2020), 일에 자신의 에너지를 쏟아 붓다가 어느 순간 일로부터 자신이 소외당하면서 겪게 되는 심리적 행동상의 증상으로, 열정소진증후군, 혹은 탈진증후군 이라고도 일컫는다(강진령, 2008: 290-291).

소진에 대한 연구는 정신병리 학자인 Freudenberher(1974)에 의해 시작되었다. 그는 환자를 돌보면서 극빈자들이 비용을 지불하지 않고 의료 서비스를 받을 수 있는 Free Clinic에도 참여하며 봉사를 했는데 이곳에서 사례를 거의 받지 않고 참여하는 의사나 간호사 및 심리학자와 같은 사회 봉사자에게서 어떤 공통점을 발견하고 그들의 변화에 집중하였다. 그 결과, 일정한 시간이 흐른 후에는 초반에 그들이 가지고 있던 열정이나 일에 대한 의지 그리고 높은 동기들은 퇴색하기 시작하였으며 점차 의욕 상실, 절망, 탈진, 냉담한 태도, 피곤함 등을 보이기 시작하였다. 이런 과정과 결과를 본 Freudenberher는 1974년에 자신이 발표한 논문 "Staff Burn-out"에서 이런 변화의 과정을 가리키는 말로써 '번아웃'이라는 학술적 용어를 처음 사용하였다(Freudenberger, 1974: 159-165).

여러 학자들이 언급한 소진의 요인을 살펴보면, Maslach와 Jackson(1981)은 심리적 소진의 핵심적인 요인을 정서적 고갈(emotional exhaustion)과 비인간화(depersionalization) 및 개인적 성취감의 결여(sense of personal accomplishment)로 설명하였다(권재성, 2008). 정서적 소모는 에너지의 손실과 피로감, 다 닳아 없어진 느낌을 주는 현상이고, 비인간화는 타인에 대해 갖는 부정적인 태도나 본도를 동반하는 것으로 이상주의를 상실하는 현상을 말한다. 개인적 성취감 감소는 생산성의 감소, 사기 저하, 회피, 대처 의지의 부족 등으로 나타난다(Maslach, 1993: 19-32). Huebner, Moore 그리고 Cooper는 스트레스 수준이 높은 환경 안에서 지속적으로 스트레스를 받게 되면 소진에 영향을 미치게 된다는 결과를 보고하였다(윤은주, 2008). Maslach은 Jackson과 함께 소진의 세 가지 차원을 토대로 1981년에 소진척도(Maslach Burnout Inventory: MBI)를 개발하였으며, 이는 심리적 소진 연구에서 가장 많이 사용되는 측정도구로써 현재까지도 사용되고 있다(Maslach & Jackson, 1986: 251-255).

심리적 소진을 경험하는 사람들은 신체적 피로와 무기력감 및 절망감 그리고 정서적인 고갈과 함께 자신에 대한 부정적 느낌 등이 있으며, 직업적 만족과 수행에 있어서도 부정적인 생각을 자주하게 된다(Ross et al., 1989). 특히 감정적 접촉이 많은 업무를 하는 사람이 소진을 경험하게 되면 정신적인 고갈과 함께 성취감 또한 낮아지

게 된다(Brewer & MacManhan, 2003). 따라서 소진은 긴장감과 좌절감을 가져와 개인이 앞으로의 상황을 직면하기 어렵게 만든다(Maslach, 1981; Jackson, 1981).

신·구약 성경에서 선교사의 유형을 찾아본다면 아브라함을 들 수 있다(박찬일, 2008). 하나님께서는 구원의 계획을 아브라함을 가나안으로 불러내시며 이스라엘 민족을 향한 구원의 계획을 실행하신다. 즉, 선교사는 “고향과 친척 본토 아버지의 집을 떠나”(창 12:1) 낯선 문화와 환경의 공간으로 이동한 사람들이다. 낯선 나라로 이동한 선교사는 새로운 문화권 안에서 문화충격을 경험하고 언어, 관계, 일상생활, 감정과 가치관, 이해력의 상실 등으로 극심한 스트레스를 경험하게 된다(안홍철, 2021). 선교사는 현장에서 경험하는 스트레스 상황에서의 노출이 지속적으로 강화될 때 소진을 경험하게 된다. 또한 지속되는 스트레스에 대한 대처방안으로 물질 의존, 과식, 충동구매, 도박 등이 나타나기도 하고, TV나 인터넷 등을 통한 수동적인 여가활동을 선호하며, 타인과의 관계도 맺기 어려워진다(Kottler, 2010; Maslach, 2003).

선교사는 소진상태를 경험하게 되면 그 상태를 벗어나기 위한 노력을 한다. 그러나 한국 교회의 시각에서는 선교사의 소진에 대해 선교사가 극복해야하는 믿음의 문제로 인식하고 있다. 따라서 소진이 되었다는 것은 심리적으로 나약한 존재가 되었다고 생각하기 때문에 선교사는 자신의 상태에 대한 노출을 꺼려한다(Bonk, 2013). 결국 선교사는 자신이 심리적으로 소진되었다는 사실이나 상황들을 인정하지 않으려 억압하고 더 내면화하게 되면서 심각한 신체적, 심리적, 정서적, 사회적, 영적 위기를 맞게 되고 정신건강에도 부정적 영향을 끼치게 된다.

선교사는 이러한 문제를 해결하기 위하여 선교사가 완전할 수 없는 나약한 존재이며 주님의 은혜로 공급되는 도우심과 선교사를 향한 긍휼과 돌봄이 필요한 존재임을 성경을 통해 깨달아야 한다(김준, 2017).

소진에 대한 국내연구를 살펴보면 홍석희(2021)는 쉽게 거절하지 못하는 선교사의 현신적이고 이타적인 태도가 탈진을 초래하며, 유교적 문화로 인한 수직적 관계설정이 선교사로 하여금 수동적 태도를 보이게 한다고 하였다. 결국 자신에 대한 부정적인 자아개념이 업무에 대한 낮은 성취감을 얻게 하여 사람들을 회피하는 탈진으로 이어진다고 하였다. 고현주(2005)는 특히 선교사가 사역의 열매가 없다는 것이 탈진에 가장 큰 영향을 주는 것으로 봤을 때 성취에 대한 높은 동기가 탈진을 유발한다고 보았다. 안성삼(2013)은 선교사 돌봄을 위한 탈진회복에 대한 연구에서 선교사 중도탈락은 스트레스와 소진이 원인이라고 하였으며, 김종각(2021)은 선교사들이 타문화권에서의 생활과 사역으로 과도한 스트레스에 직면하게 되면 선교사는 부부나 자녀 그리고 동역

자와의 관계에서 갈등이나 위기 및 탈진을 경험하게 되고 이것은 우울, 불안, 분노, 두려움과 같은 정신건강 상의 문제로 나타난다고 보고하였다. 이상의 선행연구를 통해 선교사의 심리적 소진이 발생하는 원인은 성취에 대한 과잉동기, 타문화적응에 대한 곤란, 관계 설정에서의 어려움, 지속적인 희생과 봉사, 영적인 침체, 부부관계에서의 친밀감 부족, 낮은 자존감이라는 것을 확인하였다.

4) 침습적 반추에 대한 이해와 선행연구

반추(rumination)는 경험한 어떤 사건이나 일에 대해 반복적으로 되풀이하여 음미하거나 떠올리는 것을 말한다(Greenberg, 1995). 이것은 자신의 행동과 문제, 고통, 걱정, 우울한 기분에 대해 분석하려는 경향이며, 반복적으로 부정적인 생각을 지속하게 되는 특징이 있다. 반추에 대한 초기 연구를 살펴보면 반추는 주로 부정적 사건이나 정서를 경험하였을 때 그것을 인지적으로 처리하는 과정에 해당되는 것으로서 주로 부정적인 의미로 사용되었다(Nolen-Hoeksema, 1991; Kelly et al., 2007). 반추는 부적응적인 정서에 계속 초점화하게 함으로써 개인이 부정적 감정을 줄이기 위한 해결책을 찾는 것을 어렵게 만드는 수동적이고 부적응적인 과정이라 할 수 있다(박경, 2012에서 재인용). 이런 측면 때문에 반추는 우울증에 있어서 심리적 고통을 유발하게 하는 병리적 개념으로 사용되며, 침습적(intrusive)이고 자동적(automatic)으로 떠오르는 사고나 이미지로 정의될 수 있다(윤미연, 2018).

Tedeschi와 Calhoun(2006)는 외상적 사건을 경험한 후에 일어나는 반추를 침습적 반추(intrusive)와 의도적 반추(deliberate)로 나누어 설명하였다. 개인의 인지적 사고에 예상치 못한 사건이 침입해 들어올 때 개인은 그 사건에 대해 반복적이고 자동적으로 생각하게 되는 침습적 반추를 경험하게 된다(엄미선, 2014). 침습적 반추는 외상 후 스트레스 장애의 진단기준인 재경험 증상 중 침습적인 사고와 플래시백(flashback) 증상과 유사 개념임이라는 사실이 검증된 바 있다(안현의, 주혜선, 2013). 결국 침습적 반추(intrusive rumination)는 이전에 경험한 사건에 대한 정보를 반복하여 재경험하게 함으로써 개인이 외상 후 스트레스 증상이나 불안 및 우울과 같은 부정적인 증상을 다시 경험하게 되는 것이다(홍다솜, 2021). 대부분의 정신과적 장애는 이러한 침습적 반추를 동반하기 때문에(Brewin & Smart, 2005) 심리적 안정감을 갖기 위해서는 침습적 반추의 감소 또는 소멸이 필요한 것이다(권혁식, 2022).

선교사는 사역자로서 자신의 삶을 돌아보며 좀 더 선한 영향력을 미치지 못한 것에 대해 자신을 책망한다. 성경의 말씀대로 모든 인간을 사랑하기 위해 애쓰지만 그렇게

되지 않는 자신의 모습을 보며 괴로워한다. 불편한 관계를 만들지 않기 위해 희생하고 수고하면서도 불평조차 쉽게 할 수 없다. 결국 주님 앞에서 자신의 모습을 돌아보며 끝없는 부족함을 고백하게 된다.

선교사에게 필요한 중요한 자세는 주님 앞에서 겸손히 자신을 점검하는 것이다. 그러나 사건을 통해 늘 부정적인 결론을 내리는 것이 아니라 좀 더 긍정적인 성장의 가능성을 발견하는 것이 필요하다. 즉, 선교사가 감당할 수 있는 능력의 한계를 알고 부족함을 보완할 수 있는 외부적인 도움들을 마련해야 한다. 자신의 부족함을 받아들일 수 있고 협조를 요청할 수 있는 인격적 성숙이 영적측면과 함께 공존할 때 비로소 성공적인 선교가 가능하게 된다.

반추의 기능에 대한 선행연구를 살펴보면, 김현숙(2021)은 대학생들을 대상으로 좌절된 대인관계 욕구는 침습적 반추를 매개로 하여 대학생의 우울에 영향을 미치게 된다는 것을 보고하였다. 최승미(2008)는 일반적으로 높은 수준의 침습적 반추는 스트레스에 초점을 맞추고 문제를 증가시켜 상황에서의 대처를 어렵게 한다고 주장하였으며, 문은주와 최해연(2015)은 외상 후 강렬한 자기 비난이나 침습적 반추사고에 빠지게 되면 우울증으로 이어질 수 있고(Strosahl & Wilson, 2009), 그러한 정서로부터 벗어나기 위해 약물이나 술에 의존하게 됨으로써 정신건강을 더욱 악화시킨다고 하였다. 이상의 연구 결과들을 통하여 침습적 반추가 높은 경우 지속적이고 반복적으로 우울한 사고과정을 되풀이하게 되면 이것은 부정적 정서로 이어져 선교사의 정신건강에 부정적 영향을 미치게 됨을 알 수 있다.

5) 정신건강에 대한 이해와 선행연구

정신건강은 일상적 생활에서 스트레스에 잘 대처할 수 있고 생산적인 일을 효율적으로 지속하며 지역사회와 적절히 관계 맺을 수 있는 정신적 웰빙(well-being) 상태를 뜻한다(World Health Organization, 2007). 세계보건기구헌장(Constitution of the World Health Organization)에서 정의하고 있는 정신건강은 개인이 자신의 삶에서 발생하는 스트레스에 잘 적응하고 생산적으로 일할 수 있는 심리적 안녕의 상태이다. 정신건강은 이 정의와 같이 스트레스와 심리적 안녕 상태가 중요한 요소로 간주된다. 과거에는 '건강'에 대한 개념이 주로 신체의 건강을 의미하였지만, 시대가 변화하면서 신체적인 건강뿐만 아니라, 정신적인 부분을 모두 포함하는 총괄적인 개념으로 변화되었다(김민지, 2017).

선교사의 정신건강에 대해 Parks(2010)는 선교사들 가운데 1/3 정도는 정서적으로

건강하고 선교지에서도 좋은 영향을 주고받으며, 또 다른 1/3 정도는 자신의 건강을 겨우 유지하는 정도로써 선교지에 커다란 해를 끼치지도 않고 그렇다고 생산적이지도 않고, 나머지 1/3은 정서적으로도 불안정하여 선교지에 좋은 역할보다는 해를 더 많이 입힌다고 말했다(유희주, 2018).

선교사의 정신건강은 본인 한 사람만의 문제가 아니라 선교지에서 만나는 다른 현지인이나 동료, 가족, 그리고 복음전파 사역 등 여러 영역에 영향을 미치기 때문에 매우 중요하며 문제가 있을 때는 적극적으로 전문가의 도움을 받아야 한다(Parks, 2010). 선교사가 감당하는 사역을 고려한다면 스트레스를 받는 이유와 정신건강에 미치는 영향에 대해서 쉽게 이해할 수 있을 것이다. 그러나 선교사는 이런 상황에서도 자신의 뜻대로 판단하지 않고 기도하며 견뎌야만 한다. 이처럼 견뎌내기가 장기화 되면서 선교사는 신체적 정신적으로 고갈 상태를 경험하게 되며(김진, 김세리, 2010) 정신건강에도 부정적 영향을 받게 된다. 스트레스와 소진 등으로 곤란을 겪는 선교사는 환멸감, 잘못된 죄책감, 패배감, 자기 정체성의 상실 등과 같은 심리적 증상이 나타나며, 영적 무감각 상태도 경험하게 된다. 성경에서도 엘리야 선지자가 극심한 좌절 속에서 죽기를 청하며 현실의 고통을 이야기 한다(이은주, 2016). 이와 같은 상태가 되면 결국 선교사는 심리적 고충과 개인 내적인 문제를 언급하며 선교사의 사역을 중도에 포기하기도 한다(홍석희, 2017). 사역을 포기할 정도로 어려움을 겪는 선교사들은 더이상 사역을 지속할 수 없을 정도로 정신건강의 능력이 감소된 상태임을 알 수 있다.

따라서 이러한 문제를 예방하기 위해 선교사는 자신의 정신건강 상태를 확인하는 것이 필요하다. 이를 위해 선교사의 정신건강을 측정할 수 있는 도구와 전문가가 제공되어야 하며 무엇보다 선교사는 자신의 상태를 솔직하게 체크하는 것이 요구된다. 뿐만 아니라 이러한 상태에 놓인 선교사를 케어할 수 있는 프로그램이 마련되어야 한다. 정기적으로 동료 사역자들과 관계하며 자신의 정신건강 상태를 노출하는 것이 부끄러운 일이 되지 않아야 하며, 이미 경험한 동료 선배 선교사들로부터 지혜를 얻고 격려와 지지를 통한 멤버십을 갖게 함으로써 건강한 선교사로 사역을 감당할 수 있는 용기와 희망을 얻게 해 주어야 한다.

선교사를 대상으로 한 정신건강에 관한 연구는 부족하다. 따라서 유사 직종에 근무하는 대상에 대해 시행된 선행연구를 통해 그 자료를 찾아보고자 한다. 최해연(2020)은 소방공무원을 대상으로 한 연구에서 직무스트레스가 제 때에 적절히 해소되지 않았을 경우 소진으로 이어지며 이런 심리적 소진이 정신건강에 부정적 영향을 미친다

는 연구 결과를 주장했다. Reervers(2005)는 심리적 스트레스를 해소 시키지 않고 그대로 방치하게 되면 부적응적인 방향으로 정신건강을 악화시키며 이것은 결국 보육의 질을 떨어뜨리는 결과를 초래한다고 하였다. 김현정과 손정락(2006)은 반추의 매개가 정신건강에 미치는 영향을 살펴보았는데 스트레스와 우울을 매개하는 반추가 스트레스를 어떻게 해석하고 어떤 반응을 하는지에 따라 정신건강에 영향을 미치게 된다고 보고하였다. 이상의 선행연구를 통해 스트레스나 심리적 소진상태가 지속적으로 반복될 경우 정신건강에 부정적 영향을 미치게 됨을 확인하였다. 정신건강은 우울이나 불안 그리고 대인관계에서의 예민성이 관계를 철수시키기는 형태로 나타나기도 하며, 특히 만성피로나 두통 및 호흡질환과 같은 신체적인 증상 발현으로도 종종 나타나게 된다는 것을 확인할 수 있었다.

2. 연구방법

1) 연구방법 및 대상

본 연구의 절차 및 방법은 이론적 배경에서 설명한 네 가지 조사도구(생활사건 스트레스, 심리적 소진, 침습적 반추, 정신건강)와 다양한 자료분석 기법을 활용하여 통계 분석을 진행하였다. 통계 자료처리는 SPSS 25.0과 AMOS 21.0을 활용하였다. 본 연구 대상은 선교단체에서 허입되어 파송 받은 한국 선교사들 가운데 현재 선교지에 거주하며 사역을 감당하고 있는 선교사를 대상으로 하였다. 단, 단기·장기 안식년과 개인 사정으로 잠시 국내에 들어와 있는 경우에도 연구대상자에 포함하였다. 선교사들의 거주 특성상 설문은 온라인으로 실시할 수 있는 구글 폼 설문지를 이용하여 제작하였고 모바일과 이메일을 통해 응답하도록 하였다. 총 325명이 설문에 응답하였으며, 불성실한 응답한 자료 8부를 제외하고 최종 317명의 자료를 통계 분석에 활용하였다.

2) 연구도구

(1) 생활사건 스트레스 척도

생활사건 스트레스를 측정하기 위해 이평숙(1984)의 한국인 1,075명을 대상으로 생활사건에 따른 스트레스 양을 측정한 연구도구 중 20개의 항목을 추출하여 수정, 보완한 정윤주(2016)의 생활사건 스트레스 척도를 사용하였다. 하위척도는 역할문제 4문항, 경제문제 5문항, 가족관계 문제 6문항, 건강문제 5문항으로 총 20 문항으로 구성되었다. 정윤주의 선행연구에서 생활사건 스트레스의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's

α 값은 .89이었으며, 본 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α) 값은 .89로 나타나 신뢰도가 확보되었다. 본 연구의 생활사건 스트레스에 대한 조사도구의 구성과 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 <표 1>과 같다.

(2) 심리적 소진 척도

심리적 소진을 측정하기 위하여 Maslach와 Jackson(1996)이 개발한 Maslach Burnout Inventory(MBI)를 유성경과 박성호(2002)가 번안하여 제작한 척도를 사용하였다. MBI는 정서적 소모와 비인간화 그리고 개인적 성취감 감소 세 가지 하위 척도로 구성되어 있으며, 정서적 소모 9문항과 비인간화 5문항 그리고 개인적 성취감 감소 8문항으로 총 22개 문항으로 이루어져 있다. 유성경과 박성호(2002)가 번안한 척도에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α) 값은 .87로 나타났으며, 본 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α) 값은 .87로 나타나 신뢰도가 확보되었다. 본 연구의 심리적 소진에 대한 조사도구의 구성과 신뢰도 계수 Cronbach's α 값은 <표 1>과 같다.

(3) 침습적 반추 척도

본 연구에서는 침습적 반추를 측정하기 위해 Cann 등이(2011) 개발하고 타당화된 사건-관련 반추 검사를 하진의(2013)가 번안하여 재구성한 척도로 사용하였다. 이 검사는 사건과 관련된 침습적 사고 및 의도적 사고로 구성되어 있으나 본 연구에서는 '그 사건에 대한 생각이 마음속에서 떠오르고 그것에 대해 생각을 멈출 수 없었다.', '그 사건에 대한 생각들로 주의가 흐트러지거나 집중할 수 없었다.' 등 침습적 반추 10 문항만을 사용하였다. Cann 등의(2011) 연구에서 사건-관련 반추 중 침습적 반추 척도의 Cronbach's α 값은 .94로 나타났고, 본 연구에서 전체 신뢰도 계수 Cronbach's α 값은 .93으로 나타났다. 본 연구의 침습적 반추에 대한 조사도구 구성과 신뢰도 계수 Cronbach's α 값은 <표 1>과 같다.

(4) 정신건강 척도

정신건강을 측정하기 위한 도구는 원호택과 김재환 그리고 김광일(1984)이 번안하여 한국의 실정에 맞춰 표준화한 간이정신진단검사(Symptom Check List-90-Revision: SCL-90-R)를 이훈구(1986)가 축소 분석한 간이정신진단검사 SCL-47-R을 사용하였다. 본 연구에서는 47개의 문항 가운데 선교사에게 해당하는 33개의 문항을 선택하여 사용 하였다. 본 연구에서 정신건강의 전체 신뢰도 계수 Cronbach's α 값은 .95로 나타나 신뢰도가 확보되었다. 본 연구의 정신건강에 대한 조사도구 구성과 신뢰도 계수 Cronbach's α 값은 <표 1>과 같다.

〈표 1〉 조사도구의 구성 및 신뢰도

문항의 하위영역		문항수	문항번호	신뢰도
생활사건 스트레스	역할문제	4	4,8,10,13	.62
	경제문제	5	3,7,12,15,18	.83
	가족관계 문제	6	2,5,9,11,19,20	.70
	건강문제	5	1,6,14,16,17	.67
	계	20		.89
심리적 소진	정서적 고갈	9	1,2,3,6,8,13,14,16,20,	.81
	비개인화	5	5,10,11,15,22	.59
	개인적 성취감 감소*	8	4,7,9,12,17,18,19,21	.75
	계	22		.87
반추	침습적 반추	10	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	.93
	계	10		.93
정신 건강	신체화	6	2,7,10,17,22,26,	.85
	공포불안	4	3,11,18,27	.78
	불안	5	5,14,25,28,30	.82
	우울	5	1,6,13,21,31	.80
	대인예민성	7	4,8,15,16,19,23,32	.84
	적대감	6	9,12,20,24,29,33	.85
	계	33		.95

3) 자료분석 및 절차

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 25.0과 AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 분석하였으며, 모든 통계적 유의수준은 5% 이하로 설정하였다. 자료 분석 및 절차는 다음과 같다. 첫째, 관측변인들이 정규분포를 따르는지 확인하기 위해 기술통계분석을 통해 변인들의 왜도(skewness)와 첨도(kurtosis)를 산출하고 정규성(Test of Normality) 가정을 충족하는지 확인하였다. 둘째, 측정도구에 사용된 문항들이 구성개념을 일관되게 측정하는지 확인하기 위해 신뢰도 계수(Chronbach's α)를 산출하였다. 셋째, 변인들 간 선형적 관계를 알아보기 위해서 Pearson 상관분석을 실시하였다. 넷째, 선교사의 생활사건스트레스, 심리적 소진, 침습적 반추, 정신건강의 잠재변인에 대한 구성개념에 대한 타당성을 확인하기 위해 측정모형을 설정하고 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis: CFA)을 실시하였다. 다섯째, 다변량 회귀분석 및 단순 회귀분석을 통해 변인들 간 대략적인 영향관계를 확인하고 구조방정식 모형

(SEM) 분석을 실시하였다. 여섯째, 가설로 설정한 연구모형이 타당한지 확인하기 위해 경쟁모형과 비교하는 전략을 사용하였다. 모형 적합성 판단을 위해 χ^2 , CFI, TLI, RMSEA 지수를 참조하였다. 매개효과의 유의성 검정을 위해 Sobel(1982)의 Z검정 및 5,000번의 부트스트래핑(Bootstrapping)을 통해 간접효과를 5,000번 계산하고 산출된 값들을 활용하여 95% 신뢰구간을 추정하였다.

3. 연구결과 분석 및 해석

1) 조사대상자의 인구통계학적 특성

본 연구의 인구 사회학적 특성은 <표 2>와 같다. 첫째, 응답자의 성별을 살펴보면 남성 179명, 여성 138명으로 성비는 비교적 고르게 분포되었다. 둘째, 응답자의 연령대는 50대가 125명으로 가장 많았으며, 60대 이상이 107명, 40대가 81명, 30대가 4명으로 대부분 중장년층인 것으로 나타났다. 셋째, 조사 대상자들의 학력 수준은 대학원 이상이 173명으로 절반 이상이었으며, 대졸은 113명, 전문대졸 23명, 고졸과 기타가 각각 7명, 1명 순이었다. 넷째, 응답자들의 결혼 상태는 기혼이 295명으로 대부분이 기혼에 속했으며, 미혼 14명, 사별 6명, 별거 및 이혼이 2명 순으로 나타났다. 다섯째, 조사대상자들의 사역기간을 살펴보면, 10년 이상~20년 미만이 122명으로 가장 많았으며, 20년 이상 종사자들도 103명으로 응답자의 약 70%가 10년 이상 사역에 종사하고 있는 것으로 나타났다. 그리고, 4년 이상~10년 미만에 속한 사람이 68명, 1년 이상~4년 미만이 13명, 1년 이하 종사자가 11명 순이었다. 여섯째, 응답자들의 자녀수는 2명인 응답자가 166명으로 가장 많았으며, 3명인 응답자는 68명, 0명인 응답자가 37명, 1명인 응답자 28명, 4명 이상 18명 순으로 나타났다. 일곱째, 조사대상자들의 사역지역은 이슬람교 우세지역이 111명으로 가장 많았다. 그 다음으로 불교 우세지역, 카톨릭, 정교회 우세지역, 공산권, 기독교 우세지역, 힌두교 우세지역, 전통종교권, 국내 순으로 나타났다. 여덟째, 조사대상자들의 재정상황은 보통이 159명으로 절반을 차지했고, 다소 안정 70명, 다소 불안정 66명, 매우 불안정 15명, 매우 안정 7명 순으로 나타났다. 아홉째, 조사대상자들의 상담 경험을 묻는 질문에 '없다'라고 응답한 사람이 229명으로 '있다'라고 응답한 88명보다 많았다.

〈표 2〉 조사대상자의 인구통계학적 분석(N=317)

변인	구분	빈도 (비율)
성별	남성	179 (56.6%)
	여성	138 (43.4%)
연령	30대	4 (1.5%)
	40대	81 (25.5%)
	50대	125 (39.4%)
	60대 이상	107 (33.6%)
최종 학력	고졸	7 (1.8%)
	전문대졸	23 (7.3%)
	대졸	113 (35.8%)
	대학원 이상	173 (54.7%)
	기타	1 (0.4%)
결혼 상태	미혼	14 (4.4%)
	기혼	295 (93.1%)
	사별	6 (1.8%)
	별거, 이혼	2 (0.7%)
사역 기간	1년 이하	11 (3.3%)
	1년 이상 ~ 4년 미만	13 (4.0%)
	4년 이상 ~ 10년 미만	68 (21.5%)
	10년 이상 ~ 20년 미만	122 (38.7%)
	20년 이상	103 (32.5%)
자녀 수	0명	37 (11.7%)
	1명	28 (8.8%)
	2명	166 (52.6%)
	3명	68 (21.2%)
	4명 이상	18 (5.8%)
사역 지역	국내	8 (2.6%)
	카톨릭, 정교회 우세지역	43 (13.5%)
	기독교 우세지역	20 (6.2%)
	불교 우세지역	68 (21.6%)
	힌두교 우세지역	19 (5.8%)
	이슬람교 우세지역	111 (35.1%)
	공산권	37 (11.7%)
	전통종교권	11 (3.6%)
재정 상황	매우 불안정	15 (4.7%)
	다소 불안정	66 (20.8%)
	보통	159 (50.0%)
	다소 안정	70 (22.3%)
	매우 안정	7 (2.2%)
상담 경험	있다	88 (27.7%)
	없다	229 (72.3%)
합계		N=317

2) 상관관계 분석

본 연구모형을 구성하는 측정변인들 간 상관관계를 조사하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 3>과 같다. 그 결과 연구모형을 구성하는 생활사건 스트레스, 심리적 소진, 침습적 반추, 정신건강 문제의 측정변인들이 서로 관련이 있으며, 각 측정변인들이 연구 모형 내에서 의미 있는 관계를 구성한다는 것을 확인할 수 있다. 주요 내용을 중심으로 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 생활사건 스트레스는 심리적 소진, 침습적 반추, 정신건강 문제와 모두 정적 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 둘째, 심리적 소진과 침습적 반추는 정적 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 셋째, 침습적 반추는 정신건강 문제와 정적 상관관계를 가지는 것으로 나타났다.

<표 3> 기술통계 및 변인들 간 상관계수 (N=317)

잠재변인	측정변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1. 역할문제	-														
생활사건 스트레스	2. 경제문제	0.545***	-													
	3. 가족관계문제	0.688***	0.522***	-												
	4. 건강문제	0.607***	0.523***	0.655***	-											
심리적 소진	5. 정서적 고갈	0.582***	0.447***	0.421***	0.435***	-										
	6. 비개인화	0.314***	0.137*	0.317***	0.251***	0.498***	-									
	7. 성취감 감소	0.236***	0.078	0.247***	0.161**	0.347***	0.186**	-								
침습적 반추	8. 반추1	0.387***	0.339***	0.390***	0.366***	0.427***	0.308***	0.159**	-							
	9. 반추2	0.324***	0.294***	0.375***	0.366***	0.402***	0.326***	0.168*	0.901***	-						
	10. 신체화	0.49***	0.414***	0.447***	0.576***	0.517***	0.293***	0.173*	0.553***	0.513***	-					
	11. 공포불안	0.26***	0.118	0.299***	0.296***	0.369***	0.312***	0.333***	0.428***	0.468***	0.492***	-				
정신건강 문제	12. 불안	0.451***	0.331***	0.455***	0.515***	0.555***	0.380***	0.330***	0.567***	0.586***	0.665***	0.706***	-			
	13. 우울	0.513***	0.456***	0.569***	0.548***	0.594***	0.310***	0.268***	0.576***	0.588***	0.547***	0.482***	0.727***	-		
	14. 대인예민성	0.475***	0.290***	0.511***	0.476***	0.566***	0.384***	0.357***	0.546***	0.587***	0.552***	0.601***	0.691***	0.709***	-	
	15. 적대감	0.455***	0.251***	0.483***	0.369***	0.493***	0.370***	0.380***	0.387***	0.435***	0.448***	0.515***	0.673***	0.633***	0.705***	-
	평균	9.99	12.89	14.03	13.59	23.28	11.62	18.17	10.84	10.28	13.9	6.66	9.27	11.23	15.86	10.64
	표준편차	2.88	4.45	4.1	3.78	5.75	2.57	4	3.56	3.48	5.16	2.8	3.54	4.08	4.98	4.01

p<.01, *p<.001

3) 다중공선성 검증

다중공선성 문제를 확인하기 위해 정신건강문제를 종속변수로, 생활사건 스트레스 측정변인(역할문제, 경제문제, 가족관계문제, 건강문제), 심리적 소진 측정변인(정서적 고갈, 비개인화, 개인적 성취감 감소), 침습적 반추 측정변인(반추1, 반추2)을 독립변

인으로 투입한 회귀모형에서 변인들의 공차(>.10), 분산팽창지수(VIF<10)을 검토하였다. <표 4>에서 볼 수 있듯이 각 측정변수들의 공차는 .164~.677, 분산팽창지수는 1.478~6.108의 값을 보여 다중공선성 판단 기준인 공차 .10 이상, 분산팽창지수 10 미만을 충족시키는 것을 확인했다. 이를 통해 본 연구의 구조방정식 모형에 사용된 측정변수들이 다중공선성 문제가 없을 것으로 판단하였다.

〈표 4〉 측정변인들의 다중공선성 통계량

잠재변인	측정변인	공차	VIF
생활사건 스트레스	1. 역할문제	0.384	2.606
	2. 경제문제	0.578	1.729
	3. 가족관계 문제	0.400	2.501
	4. 건강문제	0.488	2.048
심리적 소진	5. 정서적 고갈	0.462	2.166
	6. 비개인화	0.697	1.435
	7. 개인적 성취감 감소	0.843	1.186
침습적 반추	8. 반추1	0.176	5.695
	9. 반추2	0.179	5.594

*종속변수: 정신건강문제

4) 측정모형 분석

(1) 측정모형의 적합도 검증

본 연구의 관심 모형을 검증 절차는 Anderson과 Gergbeing(1988)의 2단계 접근법(two step approach)을 적용하였다. 구체적으로, 첫 번째 단계에서는 측정변인들이 잠재변인을 설명하는 측정모형의 적합도와 타당도를 확인적 요인분석을 통해 검증했다. 두 번째 단계에서는 구조방정식 모형(structural equation model: SEM)을 검증함으로써 본 연구의 구조모형을 추정하였다. 구조방정식 모형의 적합도 평가를 위해 χ^2 , RMSEA, TLI, CFI를 사용하였다. 본 연구에서 사용된 측정모형에 대한 확인적 요인분석 결과 산출된 적합도 지수는 <표 5>와 같다. 관측된 자료의 공분산 행렬과 제안 모델의 공분산 행렬의 일치도 차이에 기초한 절대 적합도 지수(absolute fit index)에 대한 대표적인 지표인 χ^2 통계량을 살펴보면, 본 연구의 측정 모형이 관측

자료를 적절하게 설명한다는 영가설을 지지하지 못 하는 것으로 나타났다($\chi^2 = 268.023$, $p < .001$). 그러나 χ^2 통계량의 경우 표본의 크기에 따라 영향을 받기 때문에, χ^2 통계량 외에도 다른 적합도 지수를 함께 고려하는 것을 권장한다(홍세희, 2000). 표본 수에 민감한 χ^2 의 문제점을 보완하기 위해 개발된 모델 적합도 지수로 RMSEA(root mean square error of approximation)를 같이 고려한다.

〈표 5〉 측정모형의 적합도 지수와 판단기준

적합도 종류		판단기준	측정값
절대적합지수	χ^2	$p < .05$ 양호	268.023***
	RMSEA	.10 이하 보통	.092
		.08 이하 양호 .05 이하 좋음	
증분적합지수	TLI	.9 이상 양호	.910
	CFI	.9 이상 양호	.931

*** $p < .001$

본 연구에서 RMSEA는 .092로 판단기준을 충족시켰다. 절대 적합도 지수 외에, 기초모델에 대한 연구모형의 적합도를 비교하는 증분 적합 지수(incremental fit index)에 속하는 TLI(Turker-Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index)는 .910, .931로 양호한 적합도를 보여주었다.

(2) 법칙타당도 검증

법칙 타당도(nomological validity)는 이론적 배경을 바탕으로 설정한 잠재변수들의 상관계수의 방향이 이론의 예측과 일치하는지, 유의한 상관을 보이는지 확인함으로써 검증할 수 있다. 분석 결과, 아래 〈표 6〉에서 볼 수 있듯이 모든 잠재변인들 간 상관관이 정적 방향으로 나타났으며, 통계적으로 유의했다. 이러한 결과는 연구의 방향성과 일치하며 본 연구의 측정 모형의 법칙 타당도를 지지하는 결과이다.

〈표 6〉 잠재변수들 간 상관 (N=317)

잠재변인	1	2	3	4
1. 생활사건 스트레스	-			
2. 심리적 소진	.679***	-		
3. 침습적 반추	.474***	.499***	-	
4. 정신건강 문제	.729***	.777***	.715***	-

*** $p < .001$

5) 가설 검증

본 연구의 마지막 가설의 최종모형인 생활사건 스트레스와 정신건강 문제에 대한 심리적 소진과 침습적 반추의 순차적 부분매개 모형에 대한 모든 직접경로 검증 결과는 〈표 7〉에 제시하였다.

〈표 7〉 순차적 모형의 직접 경로 유의성

경로	B	β	S.E.	C.R.
생활사건 스트레스 → 심리적 소진	1.448	.679	.144	10.051***
생활사건 스트레스 → 침습적 반추	.351	.250	.067	2.647**
생활사건 스트레스 → 정신건강 문제	.432	.278	.111	3.900***
심리적 소진 → 침습적 반추	.217	.329	.067	3.244**
심리적 소진 → 정신건강 문제	.289	.396	.064	4.550***
침습적 반추 → 정신건강 문제	.428	.386	.059	7.210***

** $p < .01$, *** $p < .001$, B=비표준화 회귀계수, β =표준화된 회귀계수

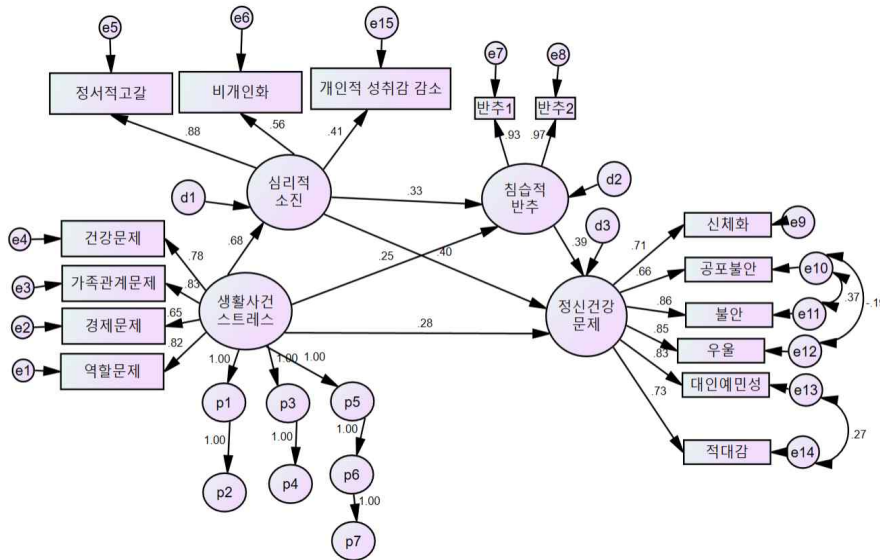
첫째, 모든 경로는 통계적 유의수준 .001 미만에서 유의하였다. 각 경로의 표준화된 경로계수는 생활사건 스트레스에서 출발하여 심리적 소진까지($B=1.448$, $\beta=.679$, $p < .001$), 침습적 반추까지는($B=.351$, $\beta=.250$, $p < .001$), 정신건강 문제까지는($B=.432$, $\beta=.278$, $p < .001$) 심리적 소진에서 침습적 반추까지는($B=.217$, $\beta=.329$, $p < .001$), 정신건강 문제까지는($B=.289$, $\beta=.396$, $p < .001$), 침습적 반추에서 정신건강 문제까지는($B=.428$, $\beta=.386$, $p < .001$)이었다. 생활사건 스트레스에서 정신건강 문제의 관계는 심리적 소진과 침습적 반추가 포함되기 전의 상관계수($r=.729$)에 비해 약해졌지만 여전히

히 유의했다($p < .001$). 둘째, 매개경로의 유의성을 확인하기 위해 부트스트래핑을 통해 추정된 95% 신뢰구간을 정리한 결과가 <표 8>에 제시되어 있다.

각 매개경로의 통계적 유의성을 구분해서 살펴보기 위해 (그림 1)과 같이 팬텀변수를 추가하여 경로를 지정했으며, 이를 통해 간접효과의 통계적 유의성을 검증했다. 분석 결과 생활사건 스트레스가 심리적 소진, 침습적 반추를 각각 매개하는 경로와 심리적 소진과 침습적 반추를 순차적으로 매개한 경로 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 스트레스를 많이 겪는 선교사들은 심리적 소진을 경험하고, 이로 인해 부정적인 사건들을 지속해서 떠올리면서 정신건강 문제가 증가하는 것을 의미한다.

<표 8> 순차적 모형의 간접효과(매개효과) 분석 결과

경로	Effect	S.E.	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
생활사건 스트레스 → 심리적 소진 → 정신건강 문제	.419	.104	.247	.669
생활사건 스트레스 → 침습적 반추 → 신건강 문제	.150	.067	.034	.294
생활사건 스트레스 → 심리적 소진 → 침습적 반추 → 정신건강 문제	.134	.043	.063	.244



(그림 1) 연구모형 경로 유의성

셋째, 순차적 매개 경로에 대한 직접효과, 총효과 및 다중상관자승(Squared Multiple Correlations: SMC) 값을 제시했다. 생활사건 스트레스와 정신건강 문제에서 심리적 소진과 침습적 반추의 순차적 매개모형에 대해 직접효과($\beta=.278, p<.001$)와 총효과($\beta=.729, p<.001$)가 나타났다. SMC 값을 통해 생활사건 스트레스에서 심리적 소진과 침습적 반추의 순차적 매개를 통해 정신건강 문제의 78.6%를 설명하고 있음을 확인했다. 다음 <표 9>과 같이 제시하였다.

<표 9> 순차적 모형의 직접 효과와 SMC

간접 경로				직접효과	총효과	SMC
생활사건 스트레스	→ 심리적 소진	→ 침습적 반추	→ 정신 건강	.278	.729	.786

이상의 결과를 종합하면, 본 연구는 경쟁모형 전략을 사용하여 선교사의 생활사건 스트레스와 정신건강 문제의 관계에서 심리적 소진과 침습적 반추의 순차적 매개효과를 확인하였다. 그 결과 선교사의 생활사건 스트레스는 직접적으로 정신건강 문제를 증가시키는 것뿐만 아니라, 심리적 소진과 침습적 반추를 거쳐 정신건강 문제를 증가시키는 것으로 나타났다. 이 결과는 선교사들의 정신건강 문제의 개입 방안을 고려할 때 스트레스 관리 외에도, 소진을 적게 경험하고 부정적 기억을 계속해서 떠올리는 침습적 반추를 감소시킬 수 있는 개인 및 집단상담 프로그램과 같은 통합적 개입법이 필요하다는 것을 시사한다.

III. 닫는 글

1. 연구의 논의 및 결론

본 연구는 한국 선교사의 생활사건 스트레스가 심리적 소진과 침습적 반추를 중심으로 정신건강에 영향을 미치는 요인에 대한 직·간접 효과와 순차적 매개효과를 규명하는 구조적 관계 연구이다. 본 연구를 통하여 확인된 연구 결과의 논의는 다음과 같다.

1) 선교사의 생활사건 스트레스가 심리적 소진, 침습적 반추, 정신건강 문제에 미치는 영향

선교사의 생활사건 스트레스는 심리적 소진과 침습적 반추 및 정신건강 문제에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타나 연구가설 1이 지지 되었다. 구체적인 결과는 다음과 같다. 첫째, 심리적 소진에 대한 생활사건 스트레스 모형은 통계적으로($F(1, 272)=93.672, p<.001$) 유의성이 검증되었고, 생활사건 스트레스가 심리적 소진에 정적 영향을 미치고 있다는 결과가 나타났다($t=9.678, p<.001$).

이와 같은 연구 결과는 스트레스가 소진에 영향을 미친다는 선행연구(강병문, 2003; 김은미, 2004; 김혜경, 2011; 이유경, 2020; Maslach & Jackson, 1982) 결과를 지지하고 있다. 둘째, 심리적 소진에 대한 생활사건 스트레스 모형은 통계적으로($F(1, 272)=64.350, p<.001$) 유의성이 검증되었고 생활사건 스트레스가 침습적 반추에 정적 영향을 미치고 있다는 결과가 나타났다($t=8.022, p<.001$). 이와 같은 연구 결과는 스트레스가 침습적 반추에 영향을 미친다는 선행연구(조성연, 2017: 809-842; 이수인, 2019: 1-19; 황정윤, 2020: 33-47; Nolen-Hoeksema, 2000; Spasojevic & Alloy, 2001) 결과를 지지하고 있다. 셋째, 정신건강 문제에 대한 생활사건 스트레스 모형은 통계적으로($F(1, 272)=172.791, p<.001$) 유의성이 검증되었고 생활사건 스트레스가 정신건강 문제에 정적 영향을 미치고 있다는 결과가 나타났다($t=13.145, p<.001$). 이와 같은 연구 결과는 생활사건 스트레스가 정신건강 문제에 영향을 미친다는 선행연구(정경순, 2017: 67-76; 김윤희, 2015: 291-301; 유채영, 2017: 61-80; Fisher & Reason, 1988; Kaplan, 1996) 결과를 지지하고 있다. 따라서 생활사건 스트레스가 높을 때 심리적 소진과 침습적 반추가 증가하며 이는 정신건강 문제에 미치는 부정적 영향이 증가하는 것을 확인할 수 있다.

2) 선교사의 심리적 소진이 침습적 반추, 정신건강 문제에 미치는 영향

첫째, '선교사의 심리적 소진이 높을수록 침습적 반추에 정적(+)인 영향을 미칠 것이다'가 지지 되었다. 구체적인 결과는 다음과 같다. 침습적 반추에 대한 심리적 소진 모형은 통계적으로($F(1, 272)=56.901, p<.001$) 유의성이 검증되었고 심리적 소진이 침습적 반추에 정적 영향을 미치고 있다는 결과가 나타났다. 이와 같은 연구 결과는 심리적 소진이 침습적 반추에 영향을 미친다는 선행연구(정민지, 2018; 허옥재, 2020; Stroebe et al., 2007; Giorgio et al., 2010) 결과를 지지하고 있다. 둘째, '선교사의 심리적 소진이 높을수록 정신건강 문제에 정적(+)인 영향을 미칠 것이다'가 지지

되었다. 결과에 따르면 정신건강 문제에 대한 심리적 소진 모형은 통계적으로($F(1, 272)=201.280, p<.001$) 유의성이 검증되었고, 심리적 소진이 정신건강 문제에 정적 영향을 미치고 있다는 결과가 나타났다. 이와 같은 연구 결과는 심리적 소진이 정신건강 문제에 영향을 미친다는 선행연구(김민지, 2019; 염연옥, 2020; Salmela-Aro et al., 2009; Shin et al., 2011)결과를 지지하고 있다. 따라서 심리적 소진이 높을수록 침습적 반추가 증가하며 정신건강 문제에도 부정적 영향을 미치는 것을 확인 하였다.

3) 선교사의 침습적 반추가 정신건강 문제에 미치는 영향

여섯째, 가설 3-1 '선교사의 침습적 반추가 높을수록 정신건강 문제에 정적(+인) 영향을 미칠 것이다'가 지지 되었다. 결과에 따르면 정신건강 문제에 대한 침습적 반추 모형은 통계적으로($F(1,272)=203.212, p<.001$) 유의성이 검증되었고, 침습적 반추가 정신건강 문제에 정적 영향을 미치고 있다는 결과가 나타났다($B=1.926, t=14.255, p<.001$). 이와 같은 연구 결과는 침습적 반추가 높을수록 정신건강 문제에 부정적 영향을 미친다는 선행연구(서정민, 2019; 최희숙, 2020; Watkins & Baracaia, 2002; Watkins & Moulds, 2005)결과를 지지하고 있다.

4) 생활사건 스트레스가 정신건강 문제에 미치는 영향에서 심리적 소진과 침습적 반추의 매개효과

첫째, 가설 4-1 '심리적 소진은 생활사건 스트레스가 정신건강 문제에 미치는 영향을 매개할 것이다'가 지지 되었다. 연구모형 적합도 지수들을 확인하고 생활사건 스트레스와 정신건강 문제에 대한 심리적 소진의 부분매개 모형에서 모든 직접 경로에 대한 유의성을 검증하였다. 경로분석 결과 모든 경로는 .001 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 생활사건 스트레스와 심리적 소진의 경로($\beta=.680, p<.001$), 심리적 소진과 정신건강 문제의 경로($\beta=.527, p<.001$)가 통계적으로 유의했다. 그리고 매개변수인 심리적 소진이 포함됐을 때도 생활사건 스트레스가 정신건강 문제에 미치는 영향은 여전히 유의했다($\beta=.369, p<.001$). 따라서 생활사건 스트레스와 정신건강 문제의 관계에서 심리적 소진의 부분 매개효과가 확인되었다. 본 연구의 최종 모형에 대한 직접효과($B=.368, p<.001$), 총효과($B=.358, p<.001$) 및 다중상관자승(Squared Multiple Correlations: SMC) 값을 제시하였다. 분석 결과를 통해 생활사건 스트레스는 심리적 소진을 매개로 정신건강 문제의 약 67.8% 설명한다는 것을 보여준다. 본 연구에서 생활사건 스트레스와 정신건강 문제에 있어 심리적 소진의 간접효과는($B=.550, p<.001$)

로 나타나 통계적으로 유의함을 확인하였다. 이와 같은 결과는 선행연구(양점미, 문승연, 2016; 기용희, 2014; 임미영, 2012; 임선영, 2013; 백지윤, 2017; 김올아, 2018; 조명근, 2020; 이자영, 2015; 구은미, 2011; 윤경미 외, 2015, June, Choi, & Park, 2013; Stansfeld & Candy, 2006; IsHak et al., 2013) 결과를 지지한다.

둘째, 가설 4-2 '침습적 반추는 생활사건 스트레스가 정신건강 문제에 미치는 영향을 매개할 것이다'가 지지 되었다. 결과에 따르면 생활사건 스트레스에서 침습적 반추의 상관($r=.474, p<.001$), 침습적 반추에서 정신건강 문제의 상관($r=.715, p<.001$)은 모두 통계적으로 유의하여 매개분석의 기본 가정을 충족시켰다. 본 연구의 최종 모형에 대한 직접효과($B=.503, p<.001$), 총효과($B=.729, p<.001$) 및 다중상관자승(Squared Multiple Correlations: SMC) 값을 제시하였다. 분석 결과를 통해 침습적 반추는 심리적 소진을 매개로 정신건강 문제의 약 70.7% 설명한다는 것을 보여준다. 본 연구에서는 생활사건 스트레스와 정신건강 문제에 있어 심리적 소진의 간접효과는($B=.226, p<.001$)로 나타나 통계적으로 유의함을 확인할 수 있다. 이와 같은 결과는 선행연구(정민선, 2014; 박재원, 2017; Marks, Sobanski, & Hine, 2010; Mezo & Baker., 2012) 결과를 지지한다.

5) 생활사건 스트레스가 정신건강에 미치는 영향에서 심리적 소진과 침습적 반추의 순차적 매개효과

생활사건 스트레스에서 심리적 소진, 생활사건 스트레스에서 침습적 반추, 심리적 소진에서 침습적 반추, 침습적 반추에서 정신건강 문제의 경로는 모두 $p<.001$ 로 유의하였으며 이 경로의 표준화된 계수는 생활사건 스트레스에서 출발하여 심리적 소진까지는($B=1.448, \beta=.679, p<.001$), 침습적 반추까지는($B=.351, \beta=.250, p<.001$), 정신건강 문제까지는($B=.432, \beta=.278, p<.001$), 심리적 소진에서 침습적 반추까지는($B=.217, \beta=.329, p<.001$), 정신건강 문제까지는($B=.289, \beta=.396, p<.001$), 침습적 반추에서 정신건강 문제까지는($B=.428, \beta=.386, p<.001$)으로 나타났다. 순차적 매개 경로에 대한 직접효과($B=.278, p<.001$)와, 총효과($B=.729, p<.001$)가 나타났다. SMC 값을 통해 생활사건 스트레스가 심리적 소진과 침습적 반추의 순차적 매개를 통해 정신건강에 미치는 영향을 78.6% 설명하고 있음을 확인하였다. 간접효과는 ($B=.419, p<.001, S.E., .104, LLCI, .247, ULCI .669$)로 나타나 통계적으로 유의함을 확인할 수 있었다.

본 연구의 분석 결과는 다음과 같이 나타났다.

첫째, 선교사의 생활사건 스트레스가 심리적 소진, 침습적 반추, 정신건강 문제에 영향을 미치는 것이 검증되었다. 둘째, 선교사의 심리적 소진이 침습적 반추, 정신건강 문제에 영향을 미치는 것이 검증되었다. 셋째, 선교사의 생활사건 스트레스가 정신건강 문제에 영향을 미치는 것이 검증되었다. 넷째, 심리적 소진과 침습적 반추는 선교사의 생활사건 스트레스가 정신건강 문제 사이에서 각각의 부분 매개를 통해 정신건강 문제에 영향을 미치는 것으로 연구가설이 지지 되었다. 다섯째, 선교사의 생활사건 스트레스가 정신건강 문제에 미치는 영향에서 심리적 소진과 침습적 반추가 순차적 매개를 통하여 영향을 미치는 것으로 연구가설이 지지 되었다.

2. 연구의 한계 및 제언, 의의

본 연구는 다음과 같은 한계를 가진다. 첫째, 연구결과를 일반화하기 어렵다는 점이다. 본 연구의 설문 자료는 국내를 포함한 해외의 다양한 지역에서 사역하고 있는 선교사를 통해 수집되긴 했으나 확률표집방법이 아닌 비확률표집방법에 의거하여 수집되어 표본의 대표성이 확보되기 어렵다는 한계를 가진다. 둘째, 본 연구는 선교사를 대상으로 연구가 수행되었으나 선교사의 연령대별, 사역지역, 사역 기간, 자녀수로 세분화하여 그 영향 관계를 살펴보지 못했다는 점에 그 한계가 있다. 셋째, 선교사의 정신건강 문제에 영향을 미치는 다양한 변인들이 포함되지 못했다. 본 연구에서는 생활사건 스트레스를 중심으로 심리적 소진, 침습적 반추, 정신건강 문제와의 관련성을 살펴 보았으나, 선교사의 정신건강 문제에 영향을 미치는 다양한 배경의 요인들이 있을 수 있다. 본 연구에서는 선교사의 삶과 관련된 다양한 변인들을 투입 및 통제하지 못했다는 점에서 한계를 갖는다. 넷째, 본 연구에 사용된 척도들은 자기보고 형식으로 응답되었다. 따라서 실제보다 다소 축소되거나 과장된 태도로 반응되었을 가능성이 존재하므로 선교사 개개인의 심층적 자료도출에 한계를 갖는다. 따라서 본 연구의 결과를 모든 선교사를 대상으로 일반화하는 것은 다소 무리가 있다.

본 연구의 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 표집대상은 선교단체(UBF, 기독교 간호사 선교회, 시니어 선교한국, 선교한국, GMP, GO, GMF, WEC, OM, OMF, CCC, CMI, YM, WMC, FMB, 한국국제기아대책기구, 인터콥)등의 선교단체에서 허입되어 파송 받은 선교사들 가운데 현재 선교지에 거주하며 사역을 감당하고 있는 단기·장기 선교사와 안식년과 개인 사

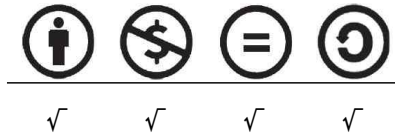
정으로 잠시 국내에 있는 경우도 연구대상자에 포함하였다 그러나 한국의 모든 선교사를 대상으로 자료를 수집하지 못하였기 때문에 좀 더 많은 자료 수집이 필요하다. 둘째, 본 연구는 선교사의 생활사건 스트레스, 심리적 소진, 침습적 반추, 정신건강 문제의 구조적 관계를 규명하기 위한 학위논문의 요약 연구이므로 후속 연구에서는 선교사의 정신건강 문제에 영향을 미치는 다양한 개인 내적요인과 개인 외적요인의 관계성을 규명해 볼 필요가 있다. 셋째, 선교사의 삶에 영향을 미치는 다양한 변인을 자세히 탐색하기 위해 그 특성을 평가할 수 있는 측정 도구의 개발 및 타당화 연구가 활발히 이루어질 필요가 있다. 넷째, 본 연구에서 사용한 척도들은 자기보고식으로 이루어짐으로 생활사건 스트레스, 심리적 소진, 침습적 반추, 정신건강 문제에 대해 방어적 태도로 실제보다 과장 되거나 축소되었을 가능성이 있다. 따라서 검사가 가지는 이러한 한계를 극복하기 위해 관찰법이나 타인의 평가 그리고 개인적 면담 등 다양한 방식으로 결과의 타당도를 높일 수 있는 실험방법이나 혼합 연구방법이 제공되어야 할 것이다. 다섯째, 선교사 정신건강 문제뿐만 아니라 동반 가족들의 정신건강 문제에 대한 연구가 함께 이루어져야 하며, 가족에게 미치는 영향을 확인하는 양적 연구와 함께 정신건강에 영향을 주는 구체적 내용을 확인할 수 있는 질적 연구도 필요하다. 여섯째, 선교사의 건강한 정신건강과 심리적 치유를 위해 선교사에 대한 이해가 높은 숙련된 전문 상담사가 필요하며, 선교사의 정신건강을 측정할 수 있는 구조화된 진단 검사지를 사용하여 정신건강 문제를 측정 할 수 있어야 한다. 일곱째, 정신건강 문제가 우리 삶에 부정적인 영향만을 주는 것이 아니라 하나님과의 관계를 회복하고 개인의 왜곡되고 부정적인 하나님 이미지를 은혜의 하나님 이미지로 변화할 수 있는 기회의 통로로 제공되어야 한다. 여덟째, 정신건강 문제를 치료할 수 있는 상담프로그램 개발과 그 효과검증에 관한 후속 연구가 필요하다. 예를 들어 해외에 거주하고 있는 상황을 고려하여 온라인 매체를 활용한 치유 프로그램을 적용한다거나 비슷한 이슈로 그룹화하고 익명성 보장을 위해 가면이나 별칭을 활용한 집단상담 기법도 활용할 수 있을 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 현재까지 선교사를 대상으로 정신건강에 관한 국내연구를 찾아보기가 힘들다. 이에 본 연구결과는 선교사들의 생활사건 스트레스와 정신건강 문제의 관계에서 심리적 소진과 반추의 매개효과를 분석하여 선교사의 정신건강에 어떤 영향을 미치는지를 제시한 것에 의의를 둔다. 둘째, 국내에서 활발히 연구되지 않은 선교사의 정신건강 문제에 관한 연구를 시도함으로써 향후 선교사들의 정신건강을 위한 멤버케어 프로그

램 개발과 이에 따른 적용 방법을 모색하여 선교사역의 발전에 활용할 수 있도록 본 연구가 기초적인 선행연구 자료를 제공할 수 있게 된 점에 의의를 둔다.

- 논문 투고일: 2023년 05월 30일
- 논문 수정일: 2023년 07월 03일
- 게재 확정일: 2023년 07월 07일



【참고문헌】

- 강길현 (2013). 사회복지사의 이직의도 형성과정에서 감성지능의 조절효과에 관한 연구. 조선대학교대학원 박사학위논문.
- 강병문 (2002). 선교 전략으로서의 타문화권 상담. **신학지남**, 69(3), 354-380.
- 고현주 (2004). 장기 선교사의 탈진 실태와 요인분석에 관한 연구. 총신대학교선교대학원 석사학위논문.
- 국립정신건강센터(2021). **2015년 국가 정신건강 현황 예비 조사 결과 보고서**.
- 권재성 (2008). 재활치료 종사자의 자기-구획화와 지각된 사회적 지지에 따른 심리적 소진에 관한 연구. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 김대명 (2014). 생활사건 스트레스, 자아존중감, 우울과 자살생각의 관계. **한국교육문제연구**, 32(2), 113-131.
- 김미리 (2018). 외상 후 고통이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 침습적 반추와 의도적 반추의 이중매개효과. 단국대학교대학원 석사학위논문.
- 김민지 (2018). 보육교사의 심리적 소진이 교사의 정신건강 및 교사-유아의 상호작용에 미치는 영향. 부경대학교대학원 박사학위논문.
- 김세리, 김건 (2010). 외식산업 종사원의 감정노동, 소진, 고객지향성의 관계. **관광연구저널**, 24(1), 119-136.
- 김진희 (2020). 중년남성 선교사의 분노경험 연구. 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문.
- 김학유 (2001). 기독교 선교를 위한 神道 연구. **신학정론**, 19(2), 503-525.
- 김한성 (2012). 오늘날 지구촌 선교 공동체에서 한국인 선교사의 역할. **복음과 선교**, 12(2), 163-196.
- 김현숙 (2021). 대학생의 좌절된 대인관계욕구와 우울 간의 관계. 한남대학교대학원 박사학위논문.
- 김현정, 손정락 (2006). 적응적 완벽주의, 부적응적 완벽주의와 자아존중감, 일상적 스트레스, 반추 및 우울의 관계. **STRESS**, 14(1), 23-31.
- 김형준 (2008). 타문화권 선교사 부부의 탈진과 부부적응. 장로회 신학대학교 대학원 박사학위논문.
- 김희선, 전요섭 (2014). 기독교중년여성의 생활사건 스트레스가 영적 안녕감에 미치는 영향. **복음과 상담**, 22(2), 153-183. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2014.22.2.153>

- 박선희 (2018). 선교사의 문화적응 스트레스가 조직유효성에 미치는 영향. 한국성서대학교대학원 석사학위논문.
- 배남숙 (2015). 타문화권 선교사의 멤버케어에 관한 연구. 고신대학교대학원 박사학위논문.
- 보건복지부 (2021). **국가 정신건강현황 2차 예비조사 보고서**.
- 손중철 (2001). 선교사와 선교인식 변화. **선교와 현장**, 6, 9-27.
- 송유미 (2005). 종합사회복지관 사회복지사의 직무스트레스 관리에 관한 연구. 대구대학교대학원 박사학위논문.
- 송재홍 (2019). 탈진을 통해 보는 선교사 케어. **활천**, 788(7), 68-71.
- 안경승 (2005). 타문화 선교현장에서의 기독교상담. **복음과 상담**, 5, 137-160.
- 안성삼 (2013). 동남아시아 한국 선교사들의 탈진 인식과 실태. 국제신학대학원대학교 **국제신학**, 15, 287-311.
- 안성삼 (2013). 선교사 돌봄을 위한 탈진회복. 국제신학대학원대학교 박사학위논문.
- 안현의, 박혜원 (2006). 외상 후 스트레스 증상, 영성 및 외상관련 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. **상담학연구**, 7(1), 201-214.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추 척도(K-ERRI)의 타당화. **인지행동치료**, 13(1), 149-172.
- 안홍철 (2021). 근거이론을 활용한 선교사의 소진과 회복탄력성에 대한 선교신학적 연구. 주안대학원대학교 박사학위논문.
- 양돈규 (2017). **소진**. 서울: 박영사.
- 오윤선 (2013). 기독교 청소년 사역자의 소명의식과 자아탄력성이 탈진에 미치는 영향. **복음과 상담**, 21, 190-221. <https://doi.org/10.17841/jocag.2013.21..190>
- 유미옥 (2016). 소아청소년과 간호사의 스트레스 대처 경로모형 분석. 순천향대학교대학원 박사학위논문.
- 유완상 (1992). 서울시 가정주부의 생활사건 스트레스에 관한 연구. 한양대학교대학원 박사학위논문.
- 윤미연 (2018). 외상 후 성장 과정에서 자기자비의 영향에 관한 연구. 불교대학교대학원 박사학위논문.
- 윤선영, 전해연, 홍경화 (2021). 선교사의 선교지에서의 대인관계 스트레스 경험에 관한 현상학 연구. **한국기독교상담학회지**, 32(3), 215-243. <http://dx.doi.org/10.23909/KJCC.2021.08.32.3.215>

- 윤은아 (2021). 선교사의 인성과 소명의식에 대한 목회신학적 고찰. 장로회신학대학교 대학원 박사학위논문.
- 이선희 (1993). 한국선교사의 타문화 적응에 관한 연구. 아세아연합신학대학원 석사학위논문.
- 이시형 (2021). 사회복지기관 사회복지사의 감정노동이 직무스트레스와 직무소진에 미치는 영향. 가천대학교대학원 박사학위논문.
- 이유경 (2001). 선교사의 스트레스와 탈진에 관한 연구. 연세대학교 연합신학대학원 석사학위논문.
- 이은주 (2017). 부인 선교사들의 심리적 갈등과 불안이 우울에 미치는 영향 연구. 총신대학교 목회신학전문대학원 박사학위논문.
- 이은하 (2014). 선교사 상담의 현황 및 상담추구 의도 모형. 헛볼트리니티신학대학원 대학교 박사학위논문.
- 이인순 (1997). 한국선교사의 타문화 적응에 대한 연구. 안양대학교신학대학원 석사학위논문.
- 이혜영, 김엽래 (2017). 소방공무원의 직무스트레스와 자아탄력성에서 소진의 영향. **한국화재소방학회논문지**, 31(2), 106-112. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2021.21.10.690>
- 이현숙 (2015). 선교사의 대인관계 스트레스 회복과정 연구. 백석대학교대학원 박사학위논문.
- 이현숙, 한재희 (2016). 선교사의 대인관계 스트레스 회복과정 연구. **한국기독교상담학회지**, 27(2), 195-223.
- 장은진 (2008). 목회자 사모의 정신건강과 상담에 대한 요구도 검사. **한국기독교상담학회지**, 16, 187-210.
- 정윤주 (2016). 생활사건 스트레스가 중년기 위기감에 미치는 영향. 성산효대학원대학교 박사학위논문.
- 조신일 (2020). 국내 선교사 양성 교육과정의 교육내용에 관한 비판적 논의. 고신대학교대학원 박사학위논문.
- 최원진 (2019). 4차 산업혁명 시대 선교의 방향성과 선교사의 역할. **복음과 실천**, 63, 225-253.
- 최혜윤, 김은하 (2017). 심리적 소진으로부터 회복에 이르는 과정에 대한 질적 연구. **인간이해**, 38(1), 17-45.
- 한국일 (2004). 선교 120년과 한국 선교의 미래. **선교와 신학**, 14, 109- 142.
- 한금선, 추진아, 오연재, 추일한 (2009). 일개 지역사회주민의 생활사건 스트레스 인지 수준과 그 관련요인. **STRESS**, 17(2), 91-98.

- 홍석희 (2018). 타문화권 선교사들의 정서적 탈진과 대응과정에 관한 현상학적 연구. 서울신학대학교대학원 박사학위논문.
- 황미숙(2014). 내한 미국감리교회 선교사들의 사회복지사업 연구. 목원대학교대학원 박사학위논문. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195177664.003.0009>
- Bauer, J. (2015). **변아웃 시대의 행복한 삶을 위하여**(전진만 역, *Arbeti: Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht*). 서울: 책세상. (원전 2013 출판).
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1967). Anxiety and self-focused attention. *Journal of Cognitive Therapy, 1*(1), 23-54. <https://doi.org/10.1080/10615808808248218>
- Bonk, J. J., Jennings, J. N., & Kim, J. (2020). **선교사의 정신건강과 책무**(이재훈 외 39 공역, *Missionaries, mental health, and accountability*). 서울: 두란노서원. (원전 2020 출판).
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C, M. (2011). Assessing post traumatic cognitive processes. *An International Journal, 24*(2), 137-156. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- Collins, G. R. (1983). *Spotlight on stress*. Ventura, CA: Vision House.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues, 30*, 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Gish, D. J. (1983). Sources of missionary stress. *Journal of Psychology and Theology, 11*(3), 231-236. <https://doi.org/10.1177/009164718301100309>
- Glasser W. (2003). *Warning: Psychiatry can be harmful to your mental health*. New York: Harper Collins Press.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Springer Science & Business Media.
- Jones, G. N., & Brantly, P. J. (1988). The relationship between daily stress and physical symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(4), 549.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schafer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement. *Journal of Behavior Medicine, 4*, 1-39. <https://doi.org/10.1007/bf00844845>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New

York: Springer.

- Lazarus, R. S., DeLongis, A., & Folkman, S. (1988). The impact of daily stress on health and mood. *Journal of Personality and social psychology*, 54(3), 486-495. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.486>
- Manning, M. R., Williams, R. F., & Wolfe, D. M. (1988). Hardiness and the relationship between stressors and outcomes. *Journal of Work, Health & Organizations*, 2(3), 205-216. <https://doi.org/10.1080/02678378808259168>
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr.(Ed.), *Ruminative thoughts* (pp. 1-47). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach burnout inventory manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Mate, G. (2015). **몸이 아니라고 말할 때**(류경희 역, *When the body says no*). 서울: 김영사. (원전 2011 출판).
- Minirth, H. D., Meier, F. P., & Flounoy, R. (1995). **탈진된 마음의 치유**(김은철 역, *Burnout*). 서울: 규장. (원전 1994 출판).
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7(6), 561-570. <https://doi.org/10.1080/02699939308409206>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco. B. E., & Lyubomirsky. S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- O'Donnell, K. (2004). **선교사 멤버케어**(최형근 외 4인 역, *Doing member care well*). 서울: CLC. (원전 2002 출판).
- Ralph, E. D. (1988). Today's choice for tomorrow's mission. *International Mission Research Bulletin*, 12(3), 98-118. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1ddcqh.20>
- Reis H., & Rusbult, C. E. (2004). *Close relationships: Key readings*. New York: Psychology Press.
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A., & Zhang, X, C. (2016). The effects of

- daily stress on positive and negative mental health. *Journal of Clinic and Health Psychology*, 16, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.08.005>
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *Beginner's guide to structural equation modeling*. New York: Psychology Press.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Life satisfaction in response to posttraumatic growth, meaning of life, and trauma. *Theory, Research, Practice and Policy*, 4(4), 400-410. <https://doi.org/10.1037/a0024204>
- William, D. T. (1998). **잃어버리기에는 너무 소중한 사람들**(백인숙 역, *Too valuable to lose*). 서울: 조이선교회출판부. (원전 1997 출판).
- World Health Organization (2001). *Basic documents*. 43rd ed. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (2001). *Strengthening mental health promotion*. Geneva: World Health Organization.
- 국가법령정보센터 (2022). 정신건강복지법. <https://www.law.go.kr>에서 2022년 10월 14일 인출.
- 보건복지부 (2022). 정신질환실태 조사. <http://www.mohw.go.kr/react/index.jsp>에서 2022년 10월 14일 인출.
- 예수전도단 홈페이지 (2022). 예수전도단소개. <http://www.ywamkorea.org>에서 2022년 10월 20일 인출.
- 종교신문 (2022). 선교. www.christiantoday.co.kr에서 2022년 10월 20일 인출.
- 통계청 (2022). 한국표준건강분류. https://kssc.kostat.go.kr:8443/ksscNew_web/index.jsp#에서 2022년 10월 20일 인출.
- 한국선교연구원 (2022). 선교현황. <https://krim.org/2021-korean-mission-statistics/#>에서 2022년 11월 14일 인출.
- 한국심리학회 (2022). 심리학용어사전. <https://www.koreanpsychology.or.kr>에서 2022년 10월 14일 인출.

[Abstract]

A Study on the Structural Relationship between Life Event Stress, Psychological Burnout, Invasive Ruminating and Mental Health Problems of Missionaries

Park, Sun-Hee* Oh, Yoon-Sun**

The purpose of this study is to investigate the structural relationship between life event stress, psychological burnout, invasive rumination, and mental health problems in missionaries. This study was conducted on 317 Korean missionaries who are currently living in the mission field and carrying out their ministry among Korean missionaries sent by mission organizations. For this study, the collected data was statistically processed through SPSS 25.0, and AMOS 21.0 was used to verify the research model, and all statistical significance levels were set to 5% or less. The results of this study are as follows. First, life event stress appeared to have a positive effect on psychological burnout, invasive rumination, and mental health problems. Second, psychological burnout and invasive rumination had a positive effect on mental health problems. Third, life event stress has a positive effect on mental health problems. Fourth, life event stress has a direct effect ($B=.278, p<.001$) and an indirect effect ($B=.134, p<.001$) through the path of psychological burnout and invasive rumination, and has sequential mediating effects on mental health problems. The results of this study showed that missionary life event stress not only directly increased mental health problems, but also increased mental health problems through psychological burnout and invasive rumination.

Key words: missionary, life event stress, psychological burnout, intrusive rumination, mental health problems

* Heart and Mind Psychological Counseling Center / Counselor

** Korean Bible University, Department of Liberal Studies / Professor