

목회자 사모의 정신건강과 영적 안녕감의 관계 분석

A Relation Analysis on Mental Health and Spiritual Wellbeing of the Pastors' Wives.

김 나 미
삼육대학교

Nami Kim
Sahm Yook University

요약

본 논문은 목회자 사모들의 정신건강과 영적 안녕감 간의 관계를 파악하기 위해 부정적 정신건강 요소인 우울과 긍정적 정신건강인 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과 우울은 영적 안녕감과 부정 관계를, 심리적 안녕감은 영적 안녕감과 정적 관계가 있었고, 우울보다 심리적 안녕감이 영적안녕감에 더 많은 영향을 주는 것을 알 수 있다. 우울과 심리적 안녕감의 하위요인들이 영적안녕감에 미치는 영향도 분석하였다.

I. 서론

1. 연구 목적

최근 연구 동향 중 하나로 영성적인 차원이 한 개인의 건강을 이해하는 데 있어 전인적 요소이며, 개인의 탄력성 증대와 치료적 개입을 위해 활용될 수 있는 중요한 차원으로 인식되기 시작했다. 따라서 종교성과 정신건강에 대한 메타분석 연구가 진행되었고, 그 결과 종교성과 긍정적 정신건강은 긍정적 관계를 보였으나 부정적 정신건강은 관계가 없거나 모호한 결과를 보였다[1.] 이런 선행 연구를 바탕으로 국내에서는 종교성과 정신건강을 더 세분화하여 분석한 결과 인구변인이나 출판년도 따른 차이는 없었고, 종교성과 부정적인 정신건강인 불안의 효과 크기는 유의미 하지 않았고 우울은 신뢰할만한 수준을 보였다. 반면에 긍정적 정신건강인 주관적, 심리적 안녕감과의 관계에서는 종교성 종류에 상관없이 높은 정적인 관계를 보였다[2].

본 연구는 선행연구 결과를 바탕으로 종교성과 정신건강과 밀접한 연관을 가지고 있는 목회자 사모들을 연구 대상으로 선택하여 정신건강이 영적안녕감에 미치는 영향을 분석하였다. 종교성과 정신건강을 측정하기 위한 구체적인 연구 변인은 국내 메타 분석 연구 결과에서 가장 효과크기를 큰 요인들로 선정하여 종교성은 영적 안녕감을, 부정적인 정신건강은 우울을, 긍정적인 정신건강은 심리적 안녕감을 선택하여 그 영향을 분석하였다. 여러 스트레스 요인들로 인해 정신건강 취약한 그룹으로 꼽히는 사모들의 정신건강 강화가 영적 안녕감 향상을 통해 더 건강한 목회사역을 위한 초석이 될 수 있는지 알아보고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

한 교단에서 주최한 사모 세미나에 참석한 전국에서 온 20대-60대 사모 236명.

2. 연구절차

사모의 인구학적 변인에 따른 우울, 심리적 안녕감, 영적 안녕감 수준의 차이를 알아보기 위해 차이검증을 실시하였고, 사모의 우울과 심리적 안녕감과 영적 안녕감과 관계를 분석하기 위해 상관분석을 실시하였으며 사모의 우울과 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 미치는 영향을 분석하기 위해 회귀분석을 실시하였다.

3. 연구도구

심리적 안녕감 척도, 우울 척도, 영적 안녕감 척도를 사용하였다.

III. 연구결과

1. 인구학적 변인에 따라 주요 변수들의 차이검증

일반적 특성(나이, 신앙경력, 목회경력, 지역, 목회 만족도)에 따른 우울, 심리적 안녕감, 영적 안녕감 차이를 알아보고자 차이검증을 실시하였다. 그 결과 목회만족도만이 검정 결과 유의수준 5%하에 유의한 모습을 보였다.

다중비교 결과 우울에 대해 만족보다 보통과 불만족 그룹의 평균이 높았으며, 심리적 안녕감은 불만족 그룹보다 만족 그룹이 높았다. 그리고 영적 안녕감 또한 보통과 불만족 그룹에 비해 만족 그룹이 높음을 확인 할 수 있었다.

2. 주요 연구 변수들 간의 상관관계

우울, 심리적 안녕감, 영적 안녕감 간의 관계를 상관 분석 결과, 영적 안녕감은 심리적 안녕감과 상관계수는 0.608로 양의 상관임을 확인 할 수 있고, 반면, 영적 안녕감과 우울의 상관계수는 -0.500으로 음의 상관임을 확인 할 수 있고, 두 변수의 유의 확률 또한 유의함을 알 수 있다.

3. 우울과 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 미치는 영향

3.1 우울과 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 미치는 영향

우울과 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 미치는 요인을 파악하기 위해 설명 변수인 우울과 심리적 안녕감을 통해 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 영적 안녕감에 유의한 영향을 주는 설명변수는 우울(-0.282)과 심리적 안녕감(0.668)으로, 회귀식에 대한 설명력(R^2)은 반응변수(영적 안녕감)의 전체 변이중 38.4%가 설명변수에 의하여 설명되는 것을 확인 할 수 있다.

표 1. 영적안녕감에 미치는 요인 회귀분석

Variable	Parameter Estimate	Standardized Estimate	t	P
상수	2.614		6.486	0.000
우울	-0.282	-0.142	-2.392	0.018
심리적 안녕감	0.668	0.537	9.041	0.000
R_square: 0.384 Adj R-square: 0.379 F-value: 72.763 P-value: 0.000**				

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

3.2 우울과 심리적 안녕감의 하위요인이 영적 안녕감에 미치는 영향

우울의 하위요인이 영적 안녕감의 하위요인인 종교적 안녕과 실존적 안녕에 미치는 요인을 파악하기 위해 설명 변수인 우울을 구성하는 하위요인을 통해 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 종교적 안녕에 유의한 영향을 주는 설명변수는 인지적 증상(-0.335) 회귀식에 대한 설명력(R^2)은 반응변수(종교적 안녕)의 전체 변이중 10.0%가 설명변수에 의하여 설명되었다. 실존적 안녕에 유의한 영향을 주는 설명변수는 신체적 증상(-0.390)과 인지적 증상(-0.629)으로, 회귀식에 대한 설명력(R^2)은 23.7%가 설명변수에 의하여 설명되는 것을 확인 할 수 있다.

실존적 안녕감의 하위요인이 영적 안녕감의 하위요인인 종교적 안녕과 실존적 안녕에 미치는 요인을 파악하기 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 종교적 안녕에 유의한 영향을 주는 설명변수는 자아수용성(0.218), 삶의 목적(0.207)이며, 회귀식에 대한 설명력(R^2)은 전체 변이중 24.2%가 설명변수에 의하여 설명되었다. 실존적 안녕에 유의한 영향을 주는 설명변수도 자아수용성(0.411)과

개인적 성장(0.146)으로, 회귀식에 대한 설명력(R^2)은 46.6%가 설명변수에 의하여 설명되는 것을 확인 할 수 있다.

IV. 논의

1. 논의

사모들의 인구학적 변인들에 따라 주요 변수들에 대한 차이검증을 실시한 결과 목회만족도 외에 다른 요인들은 유의미하지 않았다. 따라서 목회만족 여부가 사모의 심리적, 영적 건강과 밀접한 연관이 있음을 알 수 있다.

사모들의 정신건강과 영적 안녕감 간의 상관관계를 분석한 결과 사모의 우울은 영적 안녕감과 부적 관계가 있었고, 심리적 안녕감은 영적 안녕감과 정적관계를 보였으며 특히 심리적 안녕과 더 높은 상관을 나타냈다. 이러한 결과는 다양한 연구대상으로 검증한 국내의 선행연구 결과와 일치하는 결과임을 알 수 있으며[3], 사모들의 심리적 안녕 향상을 위한 연구들이 실시되어야 함을 보여주고 있다.

또한 우울의 하위요인 중 영적 안녕감 하위요인에 미치는 영향을 분석한 결과 종교적 안녕과 실존적 안녕에 동일하게 영향을 준 요소는 인지적인 요소이며, 실존적 안녕에 더 많은 영향을 준다. 이는 청소년을 대상으로 영적안녕감이 우울에 미치는 영향을 조사한 연구결과와 유사함을 알 수 있다[4]. 심리적 안녕감의 하위요인들이 영적 안녕감 하위요인에 미치는 영향을 분석한 결과 동일하게 영향을 준 요소는 자아수용성이었다. 선행연구에서는 자아수용성이 실존적 안녕과 정적관계 종교적 안녕 청소년을 대상으로 한 연구에서도 심리적 안녕감 여러 하위요인 중 자아수용성이 영적 안녕감에 가장 영향을 많이 미치는 것으로 나타난 결과와 일치함을 알 수 있다[5].

■ 참고 문헌 ■

- [1] D. B. Larson, G. D. Allen, & J. Gartner, "Religious commitment and mental health: A review of the empirical literature.", *Journal of Psychology and Theology*, 19, pp.6-25, 1991.
- [2] 설경옥, 박지은, 박선영, "종교성과 정신건강과의 관계 메타분석: 국내 학회지 게재논문(1995-2011)을 중심으로", *한국심리학회지:일반*, 제31권, 제3호, pp.617-642, 2012.
- [3] 서경현, 정성진, 구지현, "대학생의 영적 안녕과 생활스트레스, 우울 및 자아존중감", *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제17권, 제4호, 1077-1095, 2005.
- [4] 김남희 "청소년의 영적 안녕감, 스트레스 대처 및 우울과의 관계" 석사학위논문, 숙명여자대학교, 2010
- [5] 주영아, 김영혜, 원수경, "학사경고 여대생의 학업성취 실패 및 지속요인에 대한 탐색적 연구-포커스 그룹 인터뷰를 중심으로", *청소년 복지연구*, 14(4), pp.47-60, 2012.