

# 목회자 사모의 정신건강과 영적 안녕감의 관계 분석

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

김나미  
삼육대학교 교양학부

Nami Kim(kimnami75@syu.ac.kr)

### 요약

본 논문은 목회자 사모들의 정신건강과 영적 안녕감 간의 관계를 파악하기 위해 부정적 정신건강 요소인 우울과 긍정적 정신건강 요소인 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 미치는 영향을 분석하였다. 목회자 사모 236명을 대상으로 심리적 안녕감, 우울, 영적 안녕감 척도를 실시하고 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 인구통계학적 변인에 따른 우울, 심리적 안녕감, 영적 안녕감 차이를 검증한 결과 목회만족도만이 유의수준 5%에서 유의한 모습을 보였다. 둘째, 우울은 영적 안녕감과 부적 관계를, 심리적 안녕감과는 정적 관계가 있었고, 우울보다 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 더 많은 영향을 주는 것을 알 수 있다. 셋째, 우울과 심리적 안녕감이 한 단위 증가할 때, 영적 안녕감에 대해 각각 -0.282, 0.668만큼 영향을 주는 것을 확인하였다. 마지막으로 목회 만족도에 따라 만족/만족하지 못하는 그룹을 나누고 우울과 심리적 안녕감의 하위요인들이 영적 안녕감의 하위요인에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과 두 그룹 모두에서 우울은 실존적 안녕만 유의한 영향을 미쳤고, 심리적 안녕감은 종교적 안녕과 실존적 안녕 모두에 영향을 미쳤으며 부정적 정신건강인 우울보다는 긍정적 정신건강인 심리적 안녕감이 목회자 사모의 영적 안녕감에 더 큰 영향을 미치고 있었다. 또한 우울과 심리적 안녕감이 목회에 만족하는 그룹보다 만족하지 않는 그룹의 영적 안녕감에 더 큰 영향을 준다는 결과를 얻었다.

■ **중심어** : | 우울 | 심리적 안녕감 | 영적 안녕감 |

### Abstract

The aim of this study is to gain a better understanding of the relationship between the mental health and spiritual wellbeing of the wives of pastors by analyzing the influence of both negative and positive elements of mental health (depression and psychological wellbeing) and spiritual wellness. The findings of conducted survey and the analysis of its result on the 236 subjects to measure their psychological wellbeing, depression, and spiritual wellbeing are as follows: First, the verified result of the differences between depression, psychological wellness, and spiritual wellness depending on the demographic variables revealed that the satisfaction level of ministry uniquely showed a 5% level of significance. Second, depression showed a negative correlation with spiritual wellbeing, and a positive correlation with psychological wellbeing, which proves that rather than depression, psychological wellbeing possesses a greater influence on spiritual wellness. Third, a one-level increase of depression and psychological wellbeing had an influence on spiritual wellbeing by - 0.282 and 0.668 respectively. Lastly, the study categorized the subjects into two groups -- those who are satisfied with their ministry and those who are not -- to analyze the influence of the sub-factors of depression and psychological wellbeing on the sub-factors of spiritual wellness. As a result, both groups showed that depression had significant influence only on the existential wellbeing, while psychological wellbeing had an influence on both religious and existential wellbeing, and rather than depression, a negative state of mental health, a psychological wellbeing which is a positive state of mental health had a greater influence. The study also revealed that depression and psychological wellbeing had a greater influence on the group that is dissatisfied with their ministry than the group that is satisfied

■ **keyword** : | Psychological well-being | Depression | Spiritual well-being |

\* 본 논문은 한국콘텐츠학회 2014 추계 종합학술대회 우수논문입니다.

접수일자 : 2014년 11월 27일

심사완료일 : 2015년 01월 19일

수정일자 : 2014년 12월 15일

교신저자 : 김나미, e-mail : kimnami75@syu.ac.kr

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

지난 온 세기동안 인류는 덜 불행해지는 마이너스(-)에서 제로(0)가 되는 삶을 목표로 했다면 21세기를 맞이하며 플러스(+)를 지향하는 적극적인 '전인적 안녕'에 더 관심을 갖게 되었다. 전인적 안녕은 한 개인의 신체, 심리, 영성의 최적의 통합된 상태로 개념화 되었으며, 영적 안녕감이 가장 중요한 역할을 하고 있다[1]. 영적 안녕의 수준이 높은 사람은 부정적인 환경에도 불구하고 자신의 삶에 대해 긍정적인 태도를 보이며 내적인 조화와 평화, 감사와 만족, 타인과의 지지적인 관계를 가진다[2]. 특히 영적 안녕감이 높은 사람들은 종교적 활동에 더 많이 참여하며 육체적, 정신적으로 더 건강한 경향을 보이며, 높은 수준의 안녕을 누리고, 비행, 알코올 중독, 약물남용, 그 외 다른 사회적 문제들을 덜 겪는다[3]. 이런 사실들을 통해 영적 안녕감이 전인건강에 긍정적으로 기여하는 것을 확인할 수 있다.

영적 안녕이 전인 건강에서 핵심적 역할을 하고, 종교 활동을 많이 하는 사람들이 더 건강하다면 영적인 일에 종사하는 목회자와 목회자 사모의 영적 안녕과 건강은 일반인보다 더 높을 것으로 예측이 된다. 목회자의 영적 안녕감에 관한 선행 연구들은 그 예측과 일치하는 결과들을 보고하였다. Chng(2012)은 싱가포르 목회자들을 대상으로 목회자의 소진과 영적안녕감이 목회만족도에 미치는 영향을 분석하였고[4], 이만식(2009)은 한국의 목회자, 평신도, 비기독교인의 영적 안녕감을 비교 연구하였다. 그 결과 두 연구 모두에서 목회자의 영적 안녕감이 일반인보다 더 높게 나타났고 영적 안녕감이 높은 목회자들은 대인관계, 삶의 만족, 직업만족도, 정신건강이 더 높게 나타났다[5]. 하지만 목회자 사모의 영적 안녕감에 관한 선행 연구결과는 찾을 수 없었다. 21세기의 새로운 변화 중 하나는 남성들이 주도하던 여러 분야에서 여성들의 리더십이 증가하고 있고, 이러한 추세는 교회에서도 예외가 아니다. 목회에서 사모의 영향력을 검증한 김상태(1992)의 연구에서는 사모들의 89.6%, 목회자들의 85.2%가 목회에서 사모의 영향력이 크다고 응답하였다[6]. 그러므로 현대 목회에서

목회적 영향이 증가하고 있는 목회자 사모의 영적 안녕감에 관한 연구는 관심이 필요한 분야임을 알 수 있다.

더 주목할 만한 점은 목회자 사모에 관한 최근 선행 연구 결과들은 앞에서 제시한 영적 안녕감과 정신건강에 관한 설명과 반대되는 양상을 보인다는 점이다. 목회자 사모들은 직무상 영적 안녕감이 가장 필요함에도 불구하고, 우울과 스트레스를 경험하고 있어 정신건강이 위협받고 있는 환경에서 살아가고 있다. 또한, 목회자 사모가 겪는 어려움은 그들 개인의 문제로만 국한되지 않고 그와 관련된 교회나 가정 등 목회 전반에 절대적인 영향을 주고 있다[7][8]. 이런 역설적인 상황을 해결하기 위해 김영경(2006)은 더 적극적인 방안이 모색되어야 하며 목회자 사모들의 스트레스나 갈등관리의 부정적인 측면을 넘어 심리적 안녕감 증진에 대한 시도가 필요하다고 주장하였다[9].

그러므로 본 연구에서는 목회자 사모들에게 관한 선행연구 결과들을 바탕으로 영적 안녕감 향상을 모색해 보고자 하였다. 목회자 사모들이 경험하고 있는 대표적인 부정적인 정신건강인 우울과 목회자 사모들에게 필요하다고 제시되는 긍정적인 정신건강인 심리적 안녕감이 목회자 사모의 영적안녕감에 미치는 영향을 분석하므로 목회자 사모의 영적 안녕감 향상에 접근하고자 한다.

### 2. 연구 문제

목회자 사모들의 정신건강과 영적 안녕감 간의 관계를 분석하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

- 첫째, 목회자 사모와 관련된 인구학적 변인의 분포와 결과는 어떠한가?
- 둘째, 목회자 사모의 우울, 심리적 안녕감, 영적 안녕감 간에는 어떤 상관관이 있는가?
- 셋째, 목회자 사모의 우울과 심리적 안녕감은 영적 안녕감에 어떤 영향을 미치는가?
- 넷째, 목회만족도에 따라 목회자 사모의 우울과 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 미치는 영향력은 어떠한가?

## II. 이론적 배경

### 1. 정신건강과 영적 안녕감 간의 관계

정신건강이란 학자들마다 견해가 다르지만 공통적인 요소는 정신적인 질병이 없는 상태를 넘어 자신의 삶에서 충분히 기능하며, 행복하고 즐겁게 생활하는 상태를 지칭하고 있다[8]. 설경옥, 박지은, 박선영(2012)은 종교성과 정신건강을 다룬 최근 논문들에 대한 메타 연구를 실시하여 종교성이 정신건강에 어떤 영향을 미치는가를 분석하였다. 메타분석에 사용된 국내 66편의 논문 중 50%인 30편의 논문들이 정신건강 요소(불안, 우울, 심리적 안녕감과 주관적 안녕감)와 영적 안녕감 간의 관계를 다루고 있어, 영적 안녕감이 정신건강과 밀접한 연관이 있는 요소임을 알 수 있다[10]. 오복자와 강경아(2000)는 영적안녕감은 시간과 공간을 초월하여 존재하는 절대자와 자신, 이웃, 환경과의 관계에서 조화된 삶을 영위하는 총체적 건강 상태로 정의하였다[11]. 그리고 Paloutzian과 Ellison(1982)는 한 개인의 영적 안녕 상태를 측정하기 위해 두 개의 하위척도, 종교적 안녕과 실존적 안녕으로 분류하였다. 종교적 안녕은 수직적 차원으로 절대자 혹은 신과의 관계에서 느끼는 안녕감이다. 이는 인간이 질병, 고통, 상실 등과 같은 삶의 위기에 어떻게 대처하고 삶을 어떤 관점으로 보는지에 많은 영향을 준다. 실존적 안녕은 수평적 차원으로 자신과 타인, 환경과의 관계를 나타내는 인간의 삶에 대한 만족감 및 삶의 의미와 목적 등의 가치인식에 초점을 둔 개념이다[12].

종교성과 정신건강에 관한 연구들을 살펴보면 두 가지 양상이 나타나고 있음을 알 수 있다. 첫째는 영적 안녕감과 정신건강은 정적인 관계라는 관점이다. Idler(1987; 서경현, 정성진, 구지현 재인용, 2005)는 종교가 정신건강에 미치는 유익을 세 가지로 요약하였는데 첫째는 사회적 지원을 제공하여 심리적으로 건강하게 한다는 점, 둘째는 낙관적 관점으로 인해 심리적 건강을 유지하게 한다는 점, 마지막으로 고통을 긍정적으로 해석하므로 심리적 건강을 도모한다는 점을 제시하였다[13]. 손은정, 홍혜영, 이은경(2009)도 종교성이 높아질수록 삶의 의미가 높아지고 낙관성이 높아지며 이

로 인해 안녕감이 증가한다는 결과를 보고하여[14] 영적안녕감이 정신적 건강과 긍정적 연관이 있음을 설명하고 있다.

하지만 종교성과 정신건강에 관한 연구들의 또 다른 흐름은 종교성이 정신건강에 부정적인 영향도 끼친다는 점이다. Bergin(1983)은 종교성과 정신건강에 관한 24편의 논문을 메타 분석한 결과 선행연구들 중 23%는 종교성과 심리적 건강이 부정상관을 보인 반면, 47%는 정적 상관을 보인다는 결과를 얻었고, 종교심이 강한 사람들 중 적응집단과 부적응 집단이 있다고 했다[15]. Hunsberger와 그의 동료들의 연구(1996)에서도 이와 유사하게 융통성 없고 절대적인 종교성은 정서적 사회적 부적응을 낳는다는 결과를 보고하였다[16]. 설경옥과 그의 동료들(2012)이 실시한 종교성과 정신건강에 관한 국내 메타분석 연구에서도, 종교성과 긍정적 정신건강인 주관적, 심리적 안녕감과 관계에서는 종교성 측정 유형에 상관없이 정적인 관계를 보였다. 하지만 종교성과 부정적인 정신건강(불안, 우울)과의 관계에서는 종교적 행동, 내재적 종교 정향성, 영적 안녕감은 불안, 우울과 부적인 관계가 있었으나 외재적 종교 정향성은 불안, 우울과 정적인 관계가 있었다[10]. 이런 선행 연구결과를 종합해 볼 때 대부분의 경우 종교성은 정적인 정신건강과 정적 관계, 부정적 정신건강과 부적관계를 보이지만, 종교성이 강요되는 상황에서는 부정적인 정신건강과 정적 관계가 있음을 알 수 있다.

### 2. 목회자 사모의 정신건강과 영적 안녕감

목회자 사모는 독특한 지위, 경험, 역할 기대를 경험하는 사람이다. 일반적인 여성들과 달리 결혼하는 순간 성직자인 남편의 아내가 됨과 동시에 교회에서 사모라는 직분과 임무를 부여받게 된다. 신학을 전공하고 목회자로 훈련받아온 남편과는 달리 결혼과 동시에 남편을 도와 전문적인 목회를 하도록 준비된 사람으로 간주된다. 그리고 목회자와 달리 사모 역할에 대해서는 정확한 역할이 규정되어 있지 않아 오히려 더 많은 역할과 다양한 기대수준이 요구되고 있다. 이런 특수성으로 인해 많은 사람들은 목회자 사모 역할이 힘들고 어렵다고 생각하고, 목회자 사모들 역시 높은 스트레스와 신

체적, 심리적 질병으로 힘들어 하고 있다[17].

사모직의 특수성과 어려움으로 인해 목회자 사모 연구의 주 키워드는 스트레스와 우울이 되었고, 최근사모들의 정신건강에 관한 다양한 연구들이 진행되었다. 오원택(2004)은 목회자 사모는 자신의 성향과 스타일보다는 자신에게 요구되는 사모로서의 자아상을 가져야 한다는 압박감으로 인해 불안과 우울로 고통 받고 있으며, 우울을 경험하는 사모들에게 인지 치료가 적절하다고 주장하였다[7]. 장은진(2008)은 사모 726명을 대상으로 한 연구에서 59.9%의 사모가 우울 상태이고, 이 중 10%는 심각한 우울 상태라고 보고하였으며, 사모들을 위한 상담 프로그램에 대한 수요 조사에서 90.9%의 사모들이 상담을 필요로 한다고 응답하였다[8]. 또 Polly와 그의 동료들(2006)은 목회자 사모들의 스트레스 원인을 5가지(역할 기대, 개인영역 침해, 사회적 지지 부족, 잦은 이동, 경제적 어려움)로 제시하고, 스트레스를 줄이기 위한 교육적 노력의 필요성을 주장하였다[18].

목회자 사모들이 경험하는 이러한 부정적인 정신건강 증상들은 국내에서 실시된 종교성과 정신건강에 관한 메타 연구 결과와 비교하여 보면 영적 안녕감보다는 외재적 종교 정향성, 융통성 없는 절대적 신앙으로 인해 경험하는 증상들과 유사함을 알 수 있다. 이런 결과들은 안석모(2005)가 지적하는 ‘부여되는 정체성’을 가진 목회자 사모들의 취약점일 수 있고[19], ‘돌보는 자를 위한 돌봄’의 필요성을 잘 보여주고 있다[8]. 변화를 위한 제안으로 김영경(2006)은 목회자 사모들의 스트레스나 갈등관리의 부정적인 측면보다는 심리적 안녕감 증진의 중요성을 부각시키며 교육 프로그램을 제안하였다[9]. 따라서 목회자 사모의 영적 안녕감 향상을 위해서는 스트레스나 우울을 치료하기 위한 치료적탐색도 중요하지만 영적 안녕감과 정적인 관계를 가지고 있는 심리적 안녕감 향상 교육과 치료에 노력을 기울일 필요가 있음을 알 수 있다.

### III. 연구 방법

#### 1. 연구 대상

본 연구는 전국에 있는 목회자 사모들을 대상으로 실시한 한 사모 세미나에 참석한 참가자들을 대상으로 자료를 수집하였다. 두 번에 걸친 (7월-서울, 경기, 강원 지역, 9월-충청, 영남, 호남 지역의 사모) 세미나에서 총 700여부의 설문지를 배포하였다. 설문에 참여한 사모들은 총 255명이었지만 불성실하게 응답한 19부의 설문지를 제외한 236부의 설문 자료가 연구에 사용되었다. 설문을 하기 전에 주최 측에 양해를 얻어 참여자들에게 연구의 내용을 설명하고 개인의 정보유출이 없을 것이라는 점을 알리고 연구 참여에 동의를 구하였다.

#### 2. 연구 도구

##### 3.1 심리적 안녕감

심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff의 PWBS (Psychological Well-Being Scale)를 김명소, 김혜원 및 차경호(2001)가 한국 실정에 맞게 번안하고 타당화한 한국형 ‘심리적 안녕감 척도’를 사용하였다[20]. 이 검사는 6개 차원을 포함하는 총 46문항 6점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(6점)’로 구성되어 있다. 심리적 안녕감의 하위척도별(자율성, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 자아수용)의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ =.61, .74, .74, .75, .83, .83이며, 전체 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ =.93이다.

##### 3.2 Beck Depression Inventory-II(BDI-II)

BDI-II는 Beck, Steer, & Brown(1996)이 개발한 검사로써 지난 2주일 동안의 기분과 상태를 생각하여 기술되어 있는 4개의 진술 중 자신의 상태를 가장 잘 나타내고 자신에게 가장 적절하다고 생각되는 하나를 선택하도록 한 검사이다[18]. 이 검사는 0-3점 척도로 되어 있고, 점수가 높아질수록 높은 우울 상태를 나타낸다. 본 연구에서는 BDI-II의 21문항 중 양명주(2012)가 개발하여 내용 타당도와 신뢰도를 검증하고 수정한 15문항의 척도를 사용하였다[21]. 각 하위척도별(신체적 증상, 인지적 증상, 정서적 증상)의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ =.77, .66, .60이며, 전체 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ =.84이다.

3.3 영적안녕감

영적 안녕감을 측정하기 위해 Paloutzion과 Ellison (1982)에 의해 개발된 자기보고형 검사로 주관적인 영적상태를 측정하였다[11]. 본 연구에서는 박지아(2003)가 번안하여 사용한 척도를 참고하였다[22]. 이 검사는 2개 차원을 포함하는 총 20문항 6점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(6점)’로 구성되어 있다. 영적 안녕감의 하위척도별(종교적 안녕 10문항, 실존적 안녕 10문항) 신뢰도 Cronbach's a =.79, .85이며, 전체 신뢰도는 Cronbach's a=.90이다.

3. 연구 절차

본 연구에서는 다음과 같은 연구절차를 따랐다. 첫째, 측정도구들인 심리적 안녕감, 우울, 영적 안녕감 척도의 신뢰도를 분석하였다. 둘째, 연구 대상자들의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 기술통계를 사용하여 분석하였다. 인구통계학적 특성에 따른 심리적 안녕감, 우울, 영적 안녕감 수준의 차이를 알아보기 위해 차이검증을 실시하였다. 셋째, 각 요인간의 상관성을 분석하기 위해 상관관계 분석을 실시하였다. 넷째는 긍정적 정신건강 척도인 심리적 안녕감과 부정적 정신건강 척도인 우울이 영적안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 회기분석을 실시하였으며, 마지막으로 인구통계학적 분석해서 유의미한 차이를 보이고 있는 목회만족도에 따라 나눈 두 그룹(만족한 그룹과 만족하지 못한 그룹)을 대상으로 심리적 안녕감과 우울의 하위요인들이 영적 안녕감의 하위요인에 미치는 영향을 분석하였다. 본 연구에서는 통계분석을 위해 PASW 18.0을 이용하였다.

IV. 연구 결과

1. 인구학적 변인에 따른 주요변수들의 차이검증

인구학적 변인(나이, 학력, 신앙경력, 목회경력, 지역, 목회 만족도)에 따른 우울, 심리적 안녕감, 영적 안녕감 차이를 알아보기와 차이검증을 실시하였다. 검증 결과 목회만족도만이 p값 0.000으로 유의수준 5%하에 유의한 모습을 보였다. [표 1]에 검증 결과를 제시하였다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성

(N=236)

특성	구분	N	M ±SD	F	P	Scheffe
우울	만족(a)	172	1.28 ± 0.242	20.579	0.000**	a < b, c
	보통(b)	55	1.54 ± 0.414			
	불만족(c)	7	1.67 ± 0.331			
심리적 안녕감	만족(a)	172	4.13 ± 0.482	14.740	0.000**	c < a
	보통(b)	55	3.79 ± 0.434			
	불만족(c)	7	3.51 ± 0.740			
영적 안녕감	만족(a)	172	5.07 ± 0.575	19.493	0.000**	b, c < a
	보통(b)	55	4.53 ± 0.616			
	불만족(c)	7	4.48 ± 0.721			

목회 만족도에 따른 다중비교(scheffe) 결과, 우울 척도에서는 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 연구변수들 간의 상관관계

목회자 사모들의 우울, 심리적 안녕감, 영적 안녕감 간의 관계를 살펴보기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출하였으면 그 결과를 [표 2]에 제시하였다. 분석 결과, 영적 안녕감은 심리적 안녕감과 상관계수는 0.608로 양의 상관임을 확인 할 수 있고, 반면 우울의 상관계수는 -0.410으로 음의 상관임을 확인 할 수 있고, 두 변수의 유의 확률 또한 유의함을 알 수 있다. 영적 안녕감은 우울보다 심리적 안녕감과 더 높은 상관을 보였다.

표 2. 주요 변수간의 상관관계 분석

변수	우울	심리적 안녕감	영적 안녕감
우울	1		
심리적 안녕감	-0.500**	1	
영적 안녕감	-0.410**	0.608**	1

3. 목회자 사모의 심리적 안녕감과 우울이 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. 다중공선성 문제를 고려하여 VIF(분산확대 인자)를 확인 해 본 결과, 1.334로 다중공선성이 없음을 확인 할 수 있다. 그리고 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 3]에 검증 결과를 제시하였다.

표 3. 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\*\*

3.2 목회만족도에 따른 우울과 심리적 안녕감의 하위요인이 영적 안녕감 하위요인에 미치는 영향

우울의 하위요인이 영적 안녕감의 하위요인인 종교적 안녕과 실존적 안녕에 미치는 요인을 파악하기 위해 분석한 결과를 [표 4]에 제시하였다. 목회자 사모의 우울은 종교적 안녕에는 영향을 미치지 않았고 실존적 안녕에만 영향을 주었다. 목회에 만족한 그룹의 실존적 안녕에 영향을 주는 우울의 설명변수는 신체적 증상으로 신체적 증상이 한 단위 증가할 때 실존적 안녕에 대해 -0.506만큼 영향을 주는 것을 확인 할 수 있다. 회귀식에 대한 설명력( $R^2$ )은 0.106으로 반응변수(실존적 안녕)의 전체 변이중 10.6%가 설명변수에 의하여 설명되는 것을 확인 할 수 있다.

표 4. 우울이 종교적 안녕감과 실존적 안녕에 미치는 회귀분석 결과(만족)

Response variable	Variable	Parameter Estimate	Standardized Estimate	t	P	VIF	F(P)	$R^2$
종교적 안녕	상수	5.681		22.109	0.000		2.623 (0.052)	0.212
	신체적증상	-0.377	-0.205	-1.966	0.051	1.910		
	인지적증상	-0.068	-0.031	-0.368	0.714	1.220		

	정서적증상	0.026	0.013	0.139	0.890	1.662		
실존적 안녕	상수	5.954		22.647	0.000		6.610 (0.000**)	0.106
	신체적증상	-0.506	-0.260	-2.582	0.011*	1.910		
	인지적증상	-0.225	-0.096	-1.185	0.238	1.220		
	정서적증상	-0.039	-0.019	-0.206	0.837	1.662		

목회에 만족하지 않는 그룹에서는 실존적 안녕에 영향을 주는 우울의 설명변수는 인지적 증상으로, 인지적 증상이 한 단위 증가할 때 실존적 안녕에 대해 -0.821만큼 영향을 주며, 전체 변이중 32%가 설명변수에 의하여 설명되는 것을 알 수 있다. 목회만족도에 따라 실존적 안녕에 영향을 미치는 우울의 하위요인이 차이를 보이고 있고, 목회만족도가 낮은 그룹에서 우울이 미치는 영향이 더 높은 것을 알 수 있다. [표 5]에 검증결과를 제시하였다.

표 5. 우울이 종교적 안녕감과 실존적 안녕에 미치는 회귀분석 결과(만족하지 않는 그룹)

Response variable	Variable	Parameter Estimate	Standardized Estimate	t	P	VIF	F(P)	$R^2$
종교적 안녕	상수	5.248		16.208	0.000		2.066 (0.115)	0.097
	신체적증상	-0.021	-0.015	-0.083	0.934	2.162		
	인지적증상	-0.437	-0.320	-1.961	0.055	1.713		
	정서적증상	0.093	0.078	0.521	0.605	1.435		
실존적 안녕	상수	5.535		18.128	0.000		9.083 (0.000**)	0.320
	신체적증상	-0.092	-0.060	-0.377	0.707	2.162		
	인지적증상	-0.821	-0.553	-3.902	0.000**	1.713		
	정서적증상	0.118	0.091	0.700	0.487	1.435		

반면에 심리적 안녕감은 두 그룹 모두에게 영적 안녕감의 하위요인인 종교적 안녕과 실존적 안녕에 영향을 주었다. [표 6]에 제시한 목회 만족하는 그룹에서는 종교적 안녕에 영향을 주는 심리적 안녕감의 설명변수는 개인적 성장(0.177)으로 전체 변이중 16.3%를, 실존적 안녕에서는 자아수용성(0.225), 개인적 성장(0.183)으로 전체변이 중 34.8%가 설명변수에 의해 설명되고 있다. 목회에 만족하는 그룹에서는 개인적 성장이 공통적으로 유의미한 영향을 주고 있다.

표 6. 심리적 안녕감이 종교적 안녕감과 실존적 안녕에 미치는 회귀분석 결과(만족)

Response variable	Variable	Parameter Estimate	Standardized Estimate	t	P	VIF	F(P)	R <sup>2</sup>
종교적 안녕	상수	3.346		8.763	0.000		5.364 (0.000**)	0.163
	자아수용성	0.046	0.048	0.434	0.665	2.406		
	긍정적 대인관계	0.101	0.121	1.276	0.204	1.766		
	자율성	0.105	0.094	1.084	0.280	1.483		
	환경통제력	-0.115	-0.102	-0.924	0.357	2.424		
	삶의 목적	0.128	0.135	1.276	0.204	2.213		
	개인적성장	0.177	0.205	2.034	0.044*	1.999		
실존적 안녕	상수	1.932		5.425	0.000		14.706 (0.000**)	0.348
	자아수용성	0.225	0.222	2.273	0.024*	2.406		
	긍정적 대인관계	0.047	0.053	0.639	0.524	1.766		
	자율성	0.000	0.000	-0.003	0.997	1.483		
	환경통제력	0.189	0.159	1.628	0.105	2.424		
	삶의 목적	0.073	0.073	0.781	0.436	2.213		
	개인적성장	0.183	0.201	2.264	0.025*	1.999		

[표 7]에 제시한 목회에 만족하지 않는 그룹에서 심리적 안녕감의 하위요인 중 유의수준 5% 하에 유의한 모습을 보이는 요인은 다음과 같다. 종교적 안녕에 영향을 주는 심리적 안녕감의 설명변수는 자아수용성(0.300), 삶의 목적(0.404)으로 전체 변이중 38.3%를, 실존적 안녕에서는 자아수용성(0.603), 긍정적 대인관계(0.191)로 전체변이 중 61%가 설명변수에 의해 설명되고 있다. 이 그룹에 공통적으로 유의미한 영향을 주는 요인은 자아수용성이며, 이 요인은 목회 만족도에 상관없이 영적안녕감에 가장 유의미한 영향을 미치는 요소임을 알 수 있다.

표 7. 심리적 안녕감이 종교적 안녕감과 실존적 안녕에 미치는 회귀분석 결과(만족하지 않는 그룹)

Response variable	Variable	Parameter Estimate	Standardized Estimate	t	P	VIF	F(P)	R <sup>2</sup>
종교적 안녕	상수	2.691		4.385	0.000		5.689 (0.000**)	0.383
	자아수용성	0.300	0.301	2.114	0.039*	1.811		
	긍정적 대인관계	-0.063	-0.080	-0.596	0.554	1.595		
	자율성	-0.225	-0.194	-1.610	0.113	1.293		
	환경통제력	0.004	0.003	0.020	0.984	2.158		
	삶의 목적	0.404	0.448	2.564	0.013*	2.724		
	개인적성장	0.055	0.057	0.441	0.661	1.483		

실존적 안녕	상수	1.019		1.922	0.060		14.333 (0.000**)	0.610
	자아수용성	0.603	0.557	4.913	0.000**	1.811		
	긍정적 대인관계	0.191	0.224	2.109	0.040*	1.595		
	자율성	-0.009	-0.007	-0.071	0.943	1.293		
	환경통제력	-0.218	-0.155	-1.250	0.217	2.158		
	삶의 목적	0.132	0.135	0.972	0.335	2.724		
개인적성장	0.164	0.158	1.531	0.132	1.483			

목회자 사모의 영적 안녕감에 영향을 주는 정신 건강 변인들인 우울과 심리적 안녕의 영향을 분석한 결과 우울보다는 심리적 안녕감이 더 많은 영향을 미치고 있고 또한 우울은 종교적 안녕감에는 영향을 미치지 않고 실존적 안녕에만 영향을 주었다. 우울과 심리적 안녕감은 목회에 만족하는 그룹보다 만족하지 않는 그룹에 더 큰 영향을 준다는 결과를 얻었다. 마지막으로 우울에는 인지적 증상이, 심리적 안녕감에서는 자아수용성이 목회자 사모의 영적 안녕감 중 특히 실존적 안녕에 가장 유의미한 영향을 주었다.

### V. 논의

본 연구에서는 목회자 사모들의 정신건강과 영적 안녕감 간의 관계를 분석하였고 본 연구에서 얻어진 결과를 연구문제 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 목회자 사모와 관련된 인구학적 변인(나이, 학년, 신앙 경력, 사모 경력, 만족도, 지역)에 따라 주요 변인인 우울, 심리적 안녕감, 영적 안녕감에서 차이를 검증한 결과 목회만족도에서만 차이를 나타냈다. 우울은 목회만족도가 낮은 그룹이, 심리적 안녕감과 영적 안녕감은 목회만족도가 높은 그룹이 높게 나와 목회만족도가 사모들의 정신건강과 영적 안녕감에 영향을 미치는 중요한 요소임을 알 수 있었다. Chng(2012)은 목회자를 대상으로 영적안녕감이 목회만족도에 미치는 영향을 분석하였는데 그 결과 영적안녕감이 높은 목회자들이 하나님과의 친밀감, 강한 삶의 목적과 만족, 목회만족도도 높게 나타났으며 역으로 검증하였을 때도 동일한 결과를 얻었다고 하였다[4]. 따라서 목회자 사모들도 목회만족도가 높을수록 영적안녕감이 높다는 본 연구의 결

과는 유의미함을 알 수 있다. 김승국(2009)의 연구에서는 스트레스의 영역별 편차가 있지만 큰 흐름에서 볼 때, 사모의 연령이 높을수록, 사모 경력이 많을수록 중, 소도시보다는 대도시나 농,어촌에서 목회하는 사모들의 스트레스가 더 낮다는 연구결과 나와 본 연구와는 다른 양상을 보이고 있어 다양한 인구학적 변인들이 사모들의 정신건강에 미치는 영향에 대한 연구들이 지속적으로 연구될 필요가 있다[23].

둘째, 목회자 사모의 우울, 심리적 안녕감, 영적 안녕감 간의 상관관계를 분석한 결과 영적 안녕감은 심리적 안녕감과 상관계수는 0.608로 양의 상관인 반면, 우울과의 상관계수는 -0.410으로 음의 상관을 보였다. 이런 연구 결과는 정신건강과 영적안녕간의 상관을 분석했던 국내 메타분석 연구 결과(설경옥, 박지은, 박선영, 2012)와도 일치하는 결과이며[8], 두 연구 모두에서 우울보다는 심리적 안녕감이 더 높은 상관을 나타내고 있다.

셋째, 목회자 사모의 우울과 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 미치는 영향의 정도를 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 우울보다 심리적 안녕감이 영적 안녕감에 미치는 영향이 훨씬 더 크다는 것을 알 수 있었다. 이 결과를 통해 주목하고자 하는 것은 어느 누구보다도 영적 안녕감 향상이 필요한 목회자 사모들을 위해 부정적 정신건강인 우울의 치유보다는, 긍정적인 정신건강인 심리적 안녕감 향상이 필요함을 알 수 있었다. 하지만 최근까지 목회자 사모들에 관한 연구들은 대부분 우울, 스트레스 정신적 갈등의 치유에 치우쳐 있었기 때문에 본 연구의 결과는 심리적 안녕감 향상이 영적 안녕감 향상에 미치는 영향에 대한 더 연구와 관심이 필요한 영역임을 밝히는데 의의를 두고자 한다.

마지막으로, 인구학적 변인 중 주요 변수들에 유의미한 영향을 주었던 목회만족도에 따라 목회자 사모 그룹을 두 그룹(만족/만족하지 않는 그룹)으로 나누고 우울과 심리적 안녕감 하위요인이 영적 안녕감 하위요인에 미치는 영향을 분석해보았다.

먼저 두 그룹에서 우울의 하위요인이 종교적 안녕과 실존적 안녕에 미치는 영향을 분석한 결과 종교적 안녕에는 유의미한 영향을 주지 않았다. 목회에 만족한 그룹의 실존적 안녕에 영향을 주는 우울의 설명변수는 신

체적 증상이었고, 목회에 만족하지 않는 그룹에서는 인지적 증상이 실존적 안녕에 영향을 주었다.

이런 결과는 김남희(2010)가 청소년을 대상으로 한 연구에서도 우울은 종교적 안녕이 아닌 실존적 안녕감에만 영향을 받는다는 결과와 연관을 보이고 있다[24]. 우울이 실존적 안녕에만 영향을 미친다는 것은 절대자와의 관계인 수직적 관계에는 영향을 미치지 않고 자신, 이웃, 환경과의 조화로운 관계를 추구하는 수평적 관계에만 영향을 주는 것을 알 수 있어 사모들의 우울의 방향성을 알 수 있었다. 또한 오원택(2004)이 제시한 목회자 사모들의 특성인 성도들이 원하는 모습, 남편이 원하는 모습, 내가 원하는 모습 사이에 심각한 갈등을 보일 수 있으며 이러한 갈등에 제대로 대처하지 못하면 우울하게 된다는 결과와도 밀접한 연관이 있다[7].

우울의 하위요인 중 인지적 증상이 실존적 안녕에 유의미한 영향을 주고 있다는 결과는 우울을 설명하는 가장 유력한 설명체계인 백의 인지치료 이론에서 주장하는 인간의 감정과 행동은 환경의 자극 자체보다는 그 자극에 부여한 의미에 의해 결정된다고 한 점과 일치해 보인다[25]. 따라서 주변 환경과의 관계에서 오는 왜곡된 압박과 이로 인한 우울이 사모들의 실존적 안녕에 깊은 영향을 주고 있음을 설명하고 있고, 대인관계에 대한 훈련을 통해 수평적 관계에 적극적으로 대응할 수 있는 도움이 필요함을 알 수 있다[7].

심리적 안녕감 변인이 영적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과 우울보다 훨씬 더 큰 영향을 미치고 있는 것을 알 수 있다. 심리적 안녕감은 목회의 만족도에 상관없이 모두의 종교적 안녕과 실존적 안녕에 영향을 주었다.

목회에 만족하는 그룹은 심리적 안녕감의 하위영역 중 종교적 안녕에는 개인적 성장이, 실존적 안녕에는 자아수용과 개인적 성장 요인이 유의한 영향을 주는 요인으로 목회에 만족하는 그룹은 개인적 성장이 공통적으로 유의미한 영향을 주고 있다.

목회에 만족하지 않는 그룹에서는 심리적 안녕감의 하위요인 중 종교적 안녕감에는 자아수용성과 삶의 목적이, 실존적 안녕에는 자아수용성과 긍정적인 대인관계가 유의미한 영향을 미치고 있어, 이 그룹에 공통적인



영향을 주는 요인은 자아수용성 요인임을 알 수 있다. 더 나아가 목회 만족도에 상관없이 자아수용 요인은 영적안녕감에 가장 유의미한 영향을 미치는 요소임을 알 수 있었다.

이런 연구 결과는 신수옥(2013)이 청소년을 대상으로 진행한 최근 연구에서도 심리적 안녕감 여러 하위요인 중 자아수용성이 영적 안녕감에 가장 영향을 많이 미치는 것으로 나타났고[26], 교사의 심리적 안녕감이 직무 만족도에 미치는 영향에서도 자아수용성은 유의미한 예측변인으로 나타난 결과와 일치성을 보인다[27]. 자아수용성은 자신의 과거와 현재에 대해 긍정적인 태도를 지니고 자신이 가진 다양한 특성을 인정하고 수용하는 특성으로[28], 목회자 사모들이 절대자와의 수직적 관계와 교인들과의 수평적 관계에서 자신에 대해 긍정적이고 유연한 태도를 갖는 것이 영적 안녕감 향상에 큰 영향을 줄 수 있음을 의미하고 있다.

본 연구를 통해 목회자 사모의 영적 안녕감 향상을 위한 몇 가지 중요한 사실들을 알 수 있었다. 첫째는 부정적인 정신건강의 치유보다는 긍정적 정신건강인 심리적 안녕감 향상이 영적 안녕감 향상에 더 밀접한 영향을 줄 수 있다는 점이다. 따라서 사모 연구와 교육에서 심리적 안녕감 향상을 위한 노력에 더 중점을 기울여야 함을 알게 되었다. 둘째, 사모의 자아수용, 개인적 성장, 긍정적 대인관계, 삶의 목적 등은 목회자 사모의 영적안녕감 향상을 위해 중요한 요소임을 알 수 있었다. 그러므로 사모 교육 내용과 상담에서 더 집중적으로 다루어야 할 요소들을 알 수 있었다. 셋째, 이런 교육과 상담에 있어 인지적 접근이 가장 유용한 접근임을 알 수 있어 교육과 상담 프로그램의 구체적인 접근 방법을 알 수 있었다. 마지막으로 우울과 심리적 안녕감은 목회에 만족하는 그룹보다 만족하지 않는 그룹에 더 많은 영향을 주고 있는 것으로 나타나 목회 만족도가 낮은 그룹에 대한 우울과 심리적 안녕감 향상에 대한 도움이 더 필요함을 알 수 있었다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 정신건강과 영적 안녕감에 관한 대부분의 연구들이 영적 안녕감이 정신적 건강에 미치는 영향을 연구한 것과 반대로 본 연구에서는 목회자 사모라는 특

수한 대상의 정신건강이 영적 안녕감에 미치는 영향을 분석하였다. 따라서 본 연구에서는 방향은 다르지만 상관관계 분석 결과가 동일한 양상을 보이고 있어 연구 결과들을 선행연구와 연결하여 분석하였지만 한계가 있을 수 있기에 후속 연구들을 통해 지속적인 검증이 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구 결과는 목회자 사모들을 대상으로 정신건강이 영적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 것으로 일반인을 대상으로 할 때의 결과는 달라질 수 있다는 점을 고려해야 할 것이다.

## 참고 문헌

- [1] J. E. Myers, T. Sweeny, and J. M. Witmer, "A Wholistic model for treatment planning," *Journal of Counseling and Development*, Vol.78, pp.251-266, 2000.
- [2] P. Voughan, *The inward are: Healing and wholeness in psychotherapy and spirituality*, Boston: New Science Library, 1986.
- [3] 김광미, *기독교인의 영성이 안녕감에 미치는 영향: 감사의 매개효과*, 아주대학교 석사학위논문, 2012
- [4] A. P. L. Chng, *The impact of burnout and spiritual well-being on the job satisfaction of pastor within the methodist church in Singapore*, Asbury Theological Seminary, Unpublished Manuscript, 2012.
- [5] 이만식, *한국인들의 정신건강, 소진, 영적안녕에 대한 의식조사 및 이에 영향을 미치는 요인 연구*, 제3회 바른신학 균형 목회 세미나 보고서, 2009.
- [6] 김상태, *재림교회 목회자의 바람직한 부인상과 목회현장에서의 사모의 역할에 관한 연구*, 삼육대학교 석사학위논문, 1993.
- [7] 오원택, *인지요법을 활용한 목회자 사모의 우울증 치료 프로그램*, 장로회신학대학교 석사학위논문, 2004.
- [8] 장은진, "목회자 사모의 정신건강과 상담에 대한 요구도 조사", *한국기독교상담학회지*, 제16호 pp.187-210, 2008.
- [9] 김영경, "목회자 아내들의 심리적 안녕과 행복증

- 진을 위한 집단상담 프로그램 개발”, 기독교상담학회지, 제12권, pp.92-116, 2006.
- [10] 설경옥, 박지은, 박선영, “종교성과 정신건강과의 관계 메타분석: 국내 학회지 게재논문(1995-2011)을 중심으로”, 한국심리학회지: 일반, 제31권, 제3호, pp.617-642, 2012.
- [11] 오복자, 강경아, “영성: 개념분석”, 한국간호학회지, 제30권, 제5호, pp.1145-1155, 2000.
- [12] P. E. Paloutzian and C. W. Ellison, *Loneliness, spiritual well-being and the quality of life: A source book of current theory*, New York: John Wiley & Sons, 1982.
- [13] 서경현, 정성진, 구지현, “대학생의 영적 안녕과 생활 스트레스, 우울 및 자아존중감”, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제17권, 제5호, pp.1077-1095, 2005.
- [14] 손은정, 홍혜영, 이은경, “종교성과 안녕감 간의 관계에서 삶의 의미와 낙관성의 매개 역할”, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제21권, 제2호, pp.465-480, 2009.
- [15] A. E. Bergin, “Religiosity and mental health: A critical reevaluation and meta analysis,” *Professional Psychology: Research and Practice*, Vol.14, pp.170-184, 1983.
- [16] B. Hunsberger, S. Alisat, S. M. Pancer, and M. Pratt, “Religious fundamentalism and religious doubts: Content, consciousness and complexity of thinking,” *International Journal of the Psychology of Religion*, Vol.6, pp.39-49, 1996.
- [17] 최미선, *인지요법을 활용한 목회자 사모의 우울증 치료 프로그램*, 서울여자대학교, 석사학위논문, 2007.
- [18] S. R. Polly, G. G. Hildy, and E. S. Gary, “Alleviating stress in clergy wives,” *The Journal of Spirituality in Mental Health*, Vol.9, No.1, pp.35-58, 2006.
- [19] 안석모, “사모의 정체성 문제에 대한 허와 실”, *목회와 신학*, 제3권, pp.134-135, 2005.
- [20] 김명소, 김혜원, 차경호, “심리적 안녕감이 구성 개념 분석: 한국 성인 남녀 대상으로”, *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 제15권, 제2호, pp.19-39, 2001.
- [21] 양명주, *무영전공 여대생들의 무용 경력과 체지방률이 섭식장애와 우울에 미치는 영향*, 숙명여자대학교, 박사학위논문, 2012.
- [22] 박지아, *적응유연성과 영적 안녕 및 부모 애착간의 관계*, 이화여자대학교, 석사학위논문, 2003.
- [23] 김승국, *한국 재림교회 목회자 사모들의 스트레스 요인과 대처방식에 관한 연구*, 삼육대학교, 석사학위논문, 2009.
- [24] 김남희, *청소년의 영적 안녕감, 스트레스 대처 및 우울과의 관계*, 숙명여자대학교, 석사학위논문, 2012.
- [26] A. T. Beck, R. S. Steer, and G. K. Brown, *Manual for the Beck Depression Inventory-II*, San Antonio, TX: Psychological Corporation, 1996.
- [27] 신수옥, *청소년의 영적 안녕감과 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향*, 제주대학교, 석사학위논문, 2013.
- [28] 황인호, 장성화, “교사의 심리적 안녕감, 공감능력, 직무효율성이 직무만족도에 미치는 영향”, *한국콘텐츠학회논문지*, Vol.12, No.2, pp.232-242, 2012.
- [29] 권석만, *긍정심리학: 행복의 과학적 탐구*, 서울: 학지사, 2008.

저 자 소 개

김 나 미(Nami Kim)

정희원



- 1994년 2월 : 삼육대학교
- 1997년 8월 : Andrews University Community Counseling(교육학 석사)
- 2009년 8월 : 연세대학교 대학원 교육학과(교육학 박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 삼육대학교 교양학부 교수  
<관심분야> : 멘탈 피트니스, 회복탄력성, 결혼예비 교육 및 상담, 부부 상담