

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2018.4.4.115>

JCCT 2018-5-14

기독교대학생의 스트레스와 자존감이 우울에 미치는 영향: 내재적 영성의 조절효과

The Effects of Stress and Self-Esteem on Depression in Christian College Students: Moderating Effect of Intrinsic Spirituality

노은석

Eun-Suck Know

요약 본 연구는 기독교대학생의 스트레스와 자존감이 우울에 미치는 영향에 대하여 알아보는 것이었다. 연구를 위해 기독교대학생 382명을 대상으로 설문을 실시하였다. 연구결과 내재적 영성과 스트레스, 우울은 부적상관관계가 있는 것으로, 그리고 내재적 영성과 자존감은 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다. 그리고 기독교대학생의 자존감과 우울과의 관계에서 내재적 영성은 두 변인의 관계를 조절하는 것으로 확인되었다.

주요어 : 스트레스, 자존감, 우울, 내재적 영성

Abstract This study examined the effects of stress and self-esteem on depression in Christian college students. For the study, 382 Christian Education college students were surveyed. The results showed that intrinsic spirituality was negatively correlated with stress and depression, while it was positively correlated with self-esteem. It also revealed that intrinsic spirituality was the control between the two variables of self-esteem and depression among the students.

Key words : stress, self-esteem, depression, intrinsic spirituality

1. 서론

고등학교를 졸업하고 대학이라는 문화에 접어든 젊은이는 대학이라는 사회에서 이전에 경험하지 못한 것을 많이 경험하게 된다. 이전과 전혀 다른 대학이라는 세상에서 많은 것을 배우고 익혀 한 사회의 구성원으로 그리고 성인으로 임무를 잘 수행할 수 있는 준비를 해 나가야 한다. 이런 면에서 대학은 새로운 출발을 하는 좋은 기회가 되기도 하지만 많은 학생들이 새로운 환경에 적응하는데 어려움을 겪게 되는 것도 사실이다. 새롭게 직면하는 많은 문제를 통해 스트레스를 경험하고 더 나아가 우

울 증세를 호소하는 대학생이 점점 많아지고 있다[1].

이런 문제를 해결하고자 대학생들을 대상으로 한 우울에 관한 연구들이 많이 있지만 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 조사된 종교와 관련된 연구는 많지 않다. 이에 본 연구는 종교가 우울에 영향을 미친다는 전제아래 기독교대학생을 대상으로 그들의 우울에 영향을 미치는 요인을 선별하여 변인 간에 어떤 관계가 있는지를 알아보고자 한다. 그리고 스트레스와 자존감이 우울에 영향을 미칠 때 그 변인 사이에 내재적 영성이 조절효과가 있는지도 검증하고자 한다. 이런 연구는 우울을 예방하고 치료하는 교육이나 프로그램에 대안을 제시할 수 있는 한 방향

*정회원, 기독교교육학과 침례신학대학교
접수일: 2018년 9월 2일, 수정완료일: 2018년 9월 24일
게재확정일: 2018년 10월 2일

Received: September 2, 2018 / Revised: September 24, 2018
Accepted: October 2, 2018

*Corresponding Author: esknow@naver.com
Dept. of Christian Education, Korea Baptist Theological Univ, Korea

을 제공할 수 있다.

II. 이론적 배경

1. 내재적 영성

유한한 인간이 절대자를 신뢰하거나 정신적으로 의지할 것을 찾는 것은 인간의 본능에 가깝다고 말할 수 있을 것이다. 그렇게 정신적으로 혹은 영적으로 의지할 대상이 생긴다면 인간 삶의 전반적인 영역에 걸쳐 상당량의 영향을 미칠 수 있다[2]. 우선 정서적인 부분에 상당한 영향을 미친다. 영성은 인간의 정신건강이나 삶의 안녕에 긍정적인 영향을 미치고 그 결과 긍정적인 자아정체성을 형성하는데 도움이 된다. 그리고 그 긍정적인 자아정체성은 삶의 질을 결정하는 삶의 만족도에까지 영향을 미치게 된다.

영성은 인간의 정신건강에 영향을 미치는데 특별히 내재적 영성은 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다[3]. 영성은 삶의 안녕감이나 자아정체성 등에 영향을 미치는데 이는 종교성이 강한 사람에게는 삶의 부정적인 요소인 우울이나 스트레스 요인이 적게 나타나고 있다는 것을 나타낸다[4]. 영성은 자존감이나 자아정체성은 삶을 바라보는 시각마저도 다르게 만든다. 즉 건강한 정신이나 정서를 형성하는 영성은 자신의 삶에 만족을 느끼게 한다[5].

2. 자존감

한 개인이 스스로 대해 어떻게 생각하고 인식하는가에 대한 의견을 자아개념 혹은 자아정체성이라고 한다. 자신에 대해 긍정적으로 인식하거나 부정적으로 인식하느냐의 차이에 따라 삶에 다양하게 영향을 미친다. 자신을 중요하고 존중받을 만한 존재로 여기기 위해서는 높은 자존감을 가져야 하는데 이를 위해서는 어릴 때의 성장환경이 중요하게 작용한다[6]. 즉, 부모의 양육형태에 따라 그 영향이 개인의 자존감형성에도 미치게 되는 것이다[7].

또한 가족 간의 관계도 자존감에 영향을 미치는데 가정에서 건강하고 긍정적인 경험들과 서로 존중하고 사랑하는 경험을 많이 하면 자존감이 높아지고 행복감을 느끼게 된다[8]. 그리고 성장하면서 청소년 시기에는 자신의 변화하는 외모와 신체에 따라 자존감 형성이 달라지

지도 한다[9]. 즉 자신이 인식한 외모나 신체 이미지에 만족하거나 자존감이 있으면 자존감이 높게 형성되기도 하고 반대로 외모나 신체 이미지에 자존감이 없거나 불만족하면 자존감이 낮게 형성되는 것이다.

이렇게 형성된 자존감은 여러 영역에 걸쳐 삶의 질을 결정하는데 작용을 하게 된다. 우선 자존감은 정신건강이나 대인관계, 사회관계, 그리고 더 나아가 삶의 의미에 까지 영향을 미친다[10]. 자존감이 높은 사람은 자존감이 낮은 사람보다 대인관계를 더 잘 하는 것으로 나타났고[11], 그리고 청소년의 경우 학교에 적응하는 부분도 자존감과 깊은 연관이 있어 자존감이 높을수록 학교생활을 더 잘하는 것으로 조사되었다[12]. 반면 자존감이 낮은 청소년은 학교생활에 적응하는 것을 잘 못할 뿐 아니라 휴대전화 의존도나 중독 등에도 영향을 미친다. 즉 자존감이 높은 학생보다 자존감이 낮은 학생이 휴대전화에 더 의존하게 되고 중독의 가능성도 더 많다[13].

3. 스트레스 및 우울

심리적이거나 신체적으로 극복하기 힘든 상황에 처했을 때 느끼는 불안한 감정을 스트레스라고 하고 활기가 없고 답답하거나 슬픈 감정을 우울이라고 한다. 그런데 스트레스와 우울은 서로 상호작용하는 관계이기도 하다. 이는 사회적 스트레스나 일상생활에서의 스트레스는 불안이나 우울에 직접적으로 영향을 미치기 때문이다[14]. 예를 들어 대학생의 우울에 영향을 미치는 여러 요인 가운데 스트레스가 가장 높은 위치에 자리하고 있다[15]. 이는 스트레스의 수치가 높아질수록 우울이 더 심해지는데, 예를 들면 대학생이 가치관이나 친구관계 등에서 스트레스를 받으면 받을수록 우울감의 수치는 높아지는 것이다[16]. 이런 상관관계는 초등학교의 경우에도 찾아볼 수 있는데 초등학교 고학년 학생을 상대로 조사한 연구에서 스트레스와 우울감은 서로 영향을 미치는 것으로 나타났다[17].

스트레스와 우울은 한 개인의 삶이 질을 결정하는 중요한 요인이 될 수 있다[18]. 스트레스와 우울의 정도로 인해 삶에 만족과 행복을 느끼기도 하고 잘못된 대처방법을 선택함으로써 스스로 불행한 삶으로 이끌어가기도 한다. 한 개인은 자존감을 매개로 하여 본인이 스트레스를 받는 정도에 따라 행복을 느끼는 정도가 다르게 나타나고[19], 스스로 인지한 스트레스는 그 정도에 따라 학교 생활에 적응에 직간접으로 부정적인 영향을 미친다[20].

III. 연구방법

1. 조사대상 및 자료수집 방법

본 연구의 조사대상은 대전에 위치한 신학대학교 남녀 학생을 대상으로 하였다. 설문조사를 위해 연구자가 강의실과 학과 사무실 등에서 설문지를 배포하여 조사를 실시하였다. 총 400명을 대상으로 설문을 실시하였다. 설문은 2018년 9월에 배포하고 회수하였다. 총 400부의 설문지 가운데 불성실하게 응답한 18부를 분석에서 제외하고 382부를 최종분석에 사용하였다.

2. 측정도구

1) 영성

종교성향을 알아보기 위한 척도는 한국판 종교성 척도를 사용하였다. 한국판 종교성향 척도는 총 26문항으로 구성되었다[21]. 본 연구에서는 내재적 종교성의 13문항만 사용하였다. 검사의 모든 문항은 ‘매우 그렇다’ 4점 또는 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점의 Likert식 4점 척도로 구성되었다. 본 연구에서 내재적 영성의 Cronbach's α 값은 .729이며 이는 신뢰할 만한 수준이다.

2) 자존감

자존감을 측정하기 위한 도구로는 오승환의 연구에서 저소득 결손가정 청소년을 대상으로 사용한 자존감 척도 가운데 5문항을 사용하였다[22]. 검사문항은 ‘매우 그렇다’ 4점부터 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점의 Likert식 4점 척도로 구성되었다. 본 연구에서 chronbach's α 값은 .788로 신뢰할 만한 수준인 것으로 나타났다.

3) 스트레스

본 연구에서 스트레스를 측정하기 위한 도구로 Felner와 그의 동료들이 개발한 자기보고서식 질문지를 기초로 유안진, 한미현이 한국 아동에게 적합하게 개발한 일상적 스트레스 척도를 사용하였다[23]. 본 연구에서는 하위 영역의 5가지 가운데 하나씩을 선정하여 5문항으로 구성하였다. 검사문항은 ‘매우 그렇다’ 4점부터 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점의 Likert식 4점 척도로 구성되었다. 신뢰도 검증 결과 본 연구에서의 신뢰도 계수는 chronbach's α = .719로 나타났다.

4) 우울

본 연구에서 우울을 측정하기 위한 도구로 Zung이 개발한 자기평가우울척도를 김웅[24]이 번안하여 사용한 것 가운데 우울에 관한 5문항을 사용하였다. 검사문항은

‘매우 그렇다’ 4점부터 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점의 Likert식 4점 척도로 구성되었다. 본 연구에서 chronbach's α 값은 .788로 나타났다.

5) 통제변수

본 연구의 통제변수로는 성별, 학년, 학업성적, 경제수준 등이다. 학업성적은 상위권, 중상위권, 중위권, 중하위권, 하위권의 다섯 단계로 구분하였고, 경제수준은 상층, 중상층, 중층, 중하층, 하층으로 다섯 단계로 구분하여 조사하였다.

3. 분석방법

본 연구의 목적을 수행하기 위해 SPSS 18.0k를 활용하여 분석하였다. 먼저, 응답자의 인구사회학적 특성 및 주요 변수들의 특성을 파악하기 위해 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 산출하였다. 또한 주요변인간의 상관성을 확인하기 위해 person 상관분석을 하였으며, 스트레스와 자존감 그리고 내재적 영성이 우울에 미치는 영향을 확인하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 조절효과를 분석하는 과정에서 상호작용항의 다중공선성의 문제를 해결하기 위해 센터링(centering) 방법을 사용하여 회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

본 연구대상자의 일반적인 특성은 <표 1>에 나타난 바와 같다. 우선 성 별로는 남자가 51.8%(198명), 그리고 여자가 48.2%(184명)였다. 학년별로는 1학년이 24.1%(92명), 2학년이 28.5%(109명), 3학년이 37.4%(143명), 그리고 4학년이 9.9%(38명)로 3학년이 가장 많고 4학년이 가장 적었다. 학업성적은 중위권이 36.1%(138명)로 가장 많았고 하위권이 4.5%(17명)로 가장 적었다. 경제적 상태는 상층이 가장 적은 2.4%(9명)였고 다음으로 중상층이 15.7%(60명), 하층이 16.2%(62명), 중하층이 27.7%(106명), 그리고 중층이 38.0%(145명)로 중층이 가장 많았다.

표 1. 응답자의 일반적 특성

Table 1. General Characteristics of Respondents (n=382)

구분		빈도	퍼센트
성별	남자	198	51.8

	여자	184	48.2
학년	1학년	92	24.1
	2학년	109	28.5
	3학년	143	37.4
	4학년	38	9.9
성적	상위권	48	12.6
	중상위권	106	27.7
	중위권	138	36.1
	중하위권	73	19.1
	하위권	17	4.5
	상층	9	2.4
경제상태	중상층	60	15.7
	중층	145	38.0
	중하층	106	27.7
	하층	62	16.2

2. 주요변수들의 기술통계

기독교대학생의 스트레스와 자존감, 그리고 이에 영향을 미치는 변수의 기술통계는 <표 2>에 나타나고 있다. 독립변수인 스트레스와 자존감은 평균점수가 각각 1.98과 2.81로 나타나 스트레스가 많지 않고 자존감도 높은 편에 해당된다. 조절변수인 내재적 영성은 3.17점으로 나타나 높은 편에 해당되며 이는 겉으로 드러나는 신앙생활보다는 내면적인 신앙생활을 더 추구하는 것으로 바람직한 현상이라고 볼 수 있다. 종속변수인 우울은 1.95로 낮은 점수에 해당된다고 볼 수 있다.

표 2. 주요변수들의 기술통계
Table 2. Descriptive Statistics of Variables

구분	평균	표준편차	최소값	최대값	
독립 변수	스트레스	1.98	.60	1.00	3.40
	자존감	2.81	.63	1.00	4.00
조절 변수	내재적영성 교성	3.17	.42	1.23	3.92
종속 변수	우울	1.95	.66	1.00	3.60

3. 스트레스, 자존감, 우울 및 내재적 영성과의 관계

1) 내재적 영성 수준에 따른 스트레스, 자존감, 우울의 차이

본 연구의 조절변수인 내재적 영성을 중심으로 스트레스, 자존감, 우울 수준의 차이를 확인한 결과는 <표 3>에 나타난 바와 같다. 내재적 영성이 높은 학생의 스트레스는 1.83점인 반면 내재적 영성수준이 낮은 학생의 스트레스는 2.11점으로 내재적 영성이 높은 학생에 비해 상대적으로 스트레스가 많은 것으로 나타났다. 우울 수준도 내재적 영성이 높은 학생(1.75점)에 비해 상대적으로 내

재적 영성이 낮은 학생(2.12)이 우울 수준이 높게 나타났다. 반면 자존감은 내재적 영성이 높은 학생의 점수는 2.96점으로 내재적 영성 수준이 낮은 학생의 2.69점에 비해 다소 높게 나타났다.

표 3. 내재적 영성에 따른 스트레스, 자존감, 우울간의 차이
Table 3. Intrinsic Spirituality vs. Stress, Self-Esteem and Depression

구분	내재적 영성		t
	높음	낮음	
스트레스	1.89(.59)	2.11(.57)	-4.655**
자존감	2.96(.62)	2.69(.61)	4.241**
우울	1.75(.59)	2.12(.67)	-5.623**

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

2) 주요변인간의 상관관계

본 연구의 종속변수인 우울과 주요변수인 스트레스 및 자존감의 상관관계를 분석한 결과는 <표 4>와 같다. 스트레스와 우울은 r=.637로 높은 정적인 상관관계가 있음을 보여, 스트레스가 높아질 때 우울성향도 높아짐을 확인할 수 있다. 반면에 자존감과 우울은 r=-.689로 부적인 상관관계를 보여 자존감이 높아질 때 우울 성향이 낮아지는 양상을 보였다.

내재적 영성은 스트레스와 부적 상관관계(r=-.237)를 보였고, 자존감과 높은 양적 상관관계(r=.196)가 있음을 보였다. 즉 내재적 영성 수준이 높아질 때 스트레스는 낮아지는 분포를 나타낸 반면에 자존감은 높아지는 분포를 보였다.

표 4. 주요변수들의 상관관계
Table 4. Correlation of Variables

구분	스트레스	자존감	내재적영성
스트레스	1	-	-
자존감	-.541**	1	-
내재적영성	-.237*	.196**	1
우울	.637**	-.689	-.265**

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

4. 기독교대학생 우울의 영향요인 및 내재적 영성의 조절효과 분석

1) 기독교대학생의 우울의 영향요인

기독교대학생의 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 결

과를 <표 5>에 제시하였다. 성별, 학년, 학업성적, 경제수준을 통제변수로 설정하고, 스트레스, 자존감, 내재적 영성을 독립변수로 투입하여 우울과의 인과관계로 확인한 결과, 독립변수는 종속변수를 59.4% 설명하였으며 모형적합도도 $F=78.132$, $p=.000$ 으로 유의하게 나타났다.

기독교대학생의 스트레스($B=.416$), 자존감($B=-.508$), 내재적 영성($B=-.167$)은 우울의 유의미한 영향변수로 나타났다. 즉, 스트레스가 많을수록, 자존감이 낮을수록, 내재적 영성이 낮을수록 우울은 높아지는 것이다. 특히, 자존감이 기독교대학생의 우울을 설명하는 가장 강력한 요인이었으며 그 다음이 스트레스와 내재적 영성 순이었다.

표 5. 기독교대학생 우울의 영향요인
 Table 5. Factors Influencing Depression

구분	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의 확률	VIF
	B	표준 오차	베타			
(상수)	2.784	.266		10.471	.000	
성별	-.027	.045	-.020	-5.94	.553	1.065
학년	.031	.023	.045	1.363	.174	1.012
학업 성적	.062	.023	.097	2.734	.007	1.168
경제수준	.018	.022	.027	.801	.424	1.039
스트레스	.416	.045	.378	9.340	.000	1.511
자존감	-.508	.042	-.484	-12.155	.000	1.458
내재적 영성	-.167	.054	-.108	-3.102	.002	1.114
R^2	.594					
F(p)	78.132(.000)					

2) 기독교대학생 스트레스와 우울의 관계에서 내재적 영성의 조절효과

기독교대학생의 스트레스와 우울의 관계에서 내재적 영성의 조절효과를 파악한 결과는 <표 6>에 나타난 바와 같다. 성별, 학년, 학업성적, 경제수준을 통제변수로 설정하고, 스트레스, 자존감, 내재적 영성을 독립변수로 설정한 후 스트레스와 우울의 관계에서 내재적 영성의 조절효과를 파악하기 위해 centering을 실시하여 변수에 투입하였다. 이 모형에서는 $F=58.9$ ($p=.000$)로 모형에 적합한 것으로 나타났다.

기독교대학생의 스트레스($B=.382$), 자존감($B=-.479$), 내

재적 영성($B=-.102$)은 우울의 유의미한 영향변수였으며, 스트레스와 내재적 영성의 상호작용은 $p<.1$ 수준에서 의미있는 효과가 나타났다. 즉, 기독교대학생의 스트레스로 인한 우울의 증가현상을 내재적 영성이 조절하는 효과가 미미한 수준임이 확인되었다.

표 6. 기독교대학생의 스트레스와 우울의 관계에서 내재적 영성의 조절효과
 Table 6. Moderating Effect of Intrinsic Spirituality between Stress and Depression

구분	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의 확률	VIF
	B	표준 오차	베타			
(상수)	2.722	.268		10.171	.000	
성별	-.025	.045	-.019	-5.57	.578	1.065
학년	.029	.023	.041	1.243	.215	1.017
학업성적	.062	.023	.098	2.768	.006	1.169
경제수준	.021	.022	.032	.948	.344	1.047
스트레스(a)	.420	.045	.382	9.440	.000	1.515
자존감(b)	-.503	.042	-.479	-12.036	.000	1.466
내재적 영성(c)	-.159	.054	-.102	-2.940	.003	1.123
a * c	-.145	.083	-.058	-1.754	.080	1.028
R^2	.589					
F(p)	69.197(.000)					

3) 기독교대학생의 자존감과 우울의 관계에서 내재적 영성의 조절효과

기독교대학생의 자존감과 우울의 관계에서 내재적 영성의 조절효과를 파악한 결과를 <표 7>에 제시하였다. 이전 모형과 동일하게 독립변수와 종속변수를 설정하였고, 자존감과 우울의 관계에서 내재적 영성의 조절효과를 파악하기 위해 centering을 실시하여 변수에 투입하였다. 이 모형은 $F=59.2$ ($p=.000$)로 모형이 적합한 것으로 나타났다.

기독교대학생의 스트레스($B=.375$), 자존감($B=-.482$), 내재적 영성($B=-.102$)은 우울의 유의미한 영향변수였으며, 자존감과 내재적 영성의 조절효과는 $p<.05$ 수준에서 의미있는 효과가 있는 것으로 드러났다. 즉, 기독교대학생의 자존감이 높을수록 우울은 감소하는 현상을 보였고 내재적 영성은 두 변인의 관계를 조절하는 것으로 확인되었다.

표 7. 기독교대학생의 자존감과 우울의 관계에서 내재적 영성의 조절효과

Table 7. Moderating Effect of Intrinsic Spirituality between Self-Esteem and Depression

구분	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의 확률	VIF
	B	표준 오차	베타			
(상수)	2.747	.265		10.378	.000	
성별	-.031	.045	-.023	-.692	.490	1.066
학년	.025	.023	.036	1.091	.276	1.025
학업성적	.060	.022	.095	2.678	.008	1.169
경제수준	.026	.022	.039	1.155	.249	1.063
스트레스 (a)	.413	.044	.375	9.315	.000	1.513
자존감 (b)	-.506	.042	-.482	-12.177	.000	1.459
내재적 영성(c)	-.157	.054	-.102	-2.932	.004	1.121
b * c	.172	.017	.081	2.414	.016	1.048
R ²	.592					
F(p)	69.976(.000)					

V. 결론

본 연구는 기독교대학생의 스트레스와 자존감이 우울에 미치는 영향에 대하여 알아보는 것이었다. 연구결과 주요 변인의 통계를 보면 기독교대학생의 스트레스와 우울 지수는 높지 않고 자존감은 높은 편으로 나타났다. 그리고 내재적 영성도 높은 편으로 나타나 겉으로 보이기 위한 신앙보다는 신앙의 본질을 추구하는 편이 많은 것으로 나타났다.

내재적 영성과 주요변인과의 관계를 보면 내재적 영성이 높은 학생이 그렇지 않은 학생에 비해 스트레스 지수가 낮았다. 우울도 비슷한 결과를 보여 내재적 영성이 낮은 학생의 우울 지수가 그렇지 않은 학생에 비해 더 높게 나타났다. 그러나 자존감은 내재적 영성이 높은 학생이 그렇지 않은 학생보다 더 높게 나타났다. 변인간의 상관관계를 분석한 결과 내재적 영성과 스트레스, 우울, 자존감은 서로 관련이 있는데, 먼저 스트레스와 우울은 높은 정적관계가 있음을 보여 스트레스가 높으면 우울감도 높은 것을 확인할 수 있었다. 다음으로 자존감과 우울은 부적 상관관계를 보여 자존감이 높으면 우울감은 낮아지는 현상을 보였다. 그리고 내재적 영성은 스트레스와는

부적인 상관관계를 보였고 자존감과는 정적인 상관관계를 보였다.

기독교대학생의 우울의 영향요인과 내재적 영성의 조절효과를 분석한 결과로 기독교대학생의 우울의 영향요인은 스트레스, 자존감, 내재적 영성이 유의미한 변수로 나타나 스트레스가 많고, 자존감이 낮고, 내재적 영성이 낮을수록 우울이 높아졌다. 그 가운데 가장 강력한 요인은 자존감이었다. 그리고 기독교대학생의 자존감과 우울의 관계에서 내재적 영성의 조절효과는 자존감과 내재적 영성의 조절효과가 유의미하게 나타났다.

위의 연구결과를 통해 기존의 기독교교육이 내재적 영성을 추구하는 면에서 효과가 있음이 증명되었고, 내재적 영성은 연구 주요 변인 간에 의미 있는 영향을 미치기에 기독교대학생의 스트레스와 우울을 낮추기 위해서는 내재적 영성을 위한 교육과 더불어 자존감을 높이는 교육이 필요함을 확인할 수 있었다. 본 연구는 제한된 지역과 학생을 대상으로 하였기에 본 연구의 한계점을 극복할 수 있는 지속적인 연구가 필요하다.

References

- [1] Park, Kwanghee & Yangsook Ha(2007). Depression, Self-efficacy, Life Satisfaction and Coping Behaviors of University Students. Korean Journal of Stress Research. 15(1). 17-25.
- [2] Han, Nae Chang(2002). Empirical Study on the Effects of Religiosity on the Mental Health. Korean Journal of Sociology. 36(3): 157-182.
- [3] Choi, Sooyoung & Jun Kim(2014). Research on Spirituality, Religiosity and Mental Health of Christian Adolescent and Implications for Christian Counseling. Gospel and Counseling 22(2): 371-409.
- [4] Seo, Ha Jin and others(2005). Spiritual Well-Being, Life Stress, Depression, and Self-Esteem Among College Students. The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy 17(4): 1077-1095.
- [5] Bae, Sang Jung & Nan Mi Yang(2014). The Relationship among Spirituality, Hope, Posttraumatic Growth and Life Satisfaction. Korean journal of counseling and psychotherapy 26(3): 597-618.
- [6] Park, Young Yae & Ock-Boon Chung(1996). Parental Childrearing, Behavior, Children's Sibling Relationships and Children's Self-Esteem.

- Korea Journal of Child Study. 17(1): 189-212.
- [7] Park, Ju Na & Jong Serl Chun(2013). The Relationships between Perceived Parenting Attitudes and Mobile Phone Dependency: The Mediating Effects of Self-Esteem. *Social Work Practice & Research*. 10: 127-159.
- [8] Seo, Ha Jin & Jung Ok Kim(2009). Self-esteem and Happiness Caused by University Student's Perception of Family Strengths. *Journal of family relations*. 14(3): 141-178.
- [9] Park, Ji Hyun & Tai San Choi(2008). The Effect of Body Image on Self-Esteem in Adolescents. *Korean Journal of Play Therapy*. 11(1). 117-129.
- [10] Choi, Myung Shim(2011). Relationship of Self-Esteem, Mental Health, Perceived Social Support Social Avoidance and Distress According to Purpose in Life. *The Korean Journal of Health Psychology*. 16(2): 363-377.
- [11] Lee, Min-Sun & Kyu-Man Chae(2012). The Mediating Effects of Emotion Regulation Strategies on the Relationship Between Self-Esteem and Interpersonal Relationship. *Abilities Cognitive Behavior Therapy in Korea*. 12(1): 63-75.
- [12] Park, Eun Min(2010). Effects of Adolescent's Attachment to Teachers, Peers, Mother, Self-esteem, Depression on School Life Adjustment. *Korean Journal of Play Therapy*. 13(3): 75-88.
- [13] Park, Ju Na & Jong Serl Chun(2013). The Relationships between Perceived Parenting Attitudes and Mobile Phone Dependency: The Mediating Effects of Self-Esteem. *Social Work Practice & Research*. 10: 127-159.
- [14] Lee, Myung-Jun & Young-Chae Cho(2013). Self-Perceived Psychosocial Stress, Anxiety and Depression Symptoms, and Its Related Factors Among College Students *Journal of the Korea Academia-industrial Cooperation Society*. 14(6): 828-838.
- [15] Kim, Mee(2017). The Effects of Life Stress and Circadian Rhythm on Depression in College Students. *Journal of Digital Convergence*. 15(7):247-257.
- [16] Cho, Sung-Kyoung & Uoun-Shil Chio(2014). Effects of Stress and Coping Style on Depression and Anxiety of Male and Female University Students. *Korean Journal of Family Therapy*. 22: 53-74.
- [17] Shin, Hyunkyun(2014). Relationship Between Stress and Depression in Elementary-School Children: Mediating Effects of Dysfunctional Attitudes and Self-Esteem, and Gender Difference. *Korean journal of clinical psychology* 33(3): 591-613.
- [18] Baek, Sun-Sook & Ju-Yeon Cho(2017). The Influence of Life Stress, Depression, Smart-phone Addiction on Quality of Life among College Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society* 18(8): 248-256.
- [19] Shim, WooYoup(2013). Mediation Effects of Self-Esteem in the Relationship between Stress and Happiness of Elementary School Students. *Korean Journal of Elementary Counseling*. 12(2): 261-277.
- [20] Yoo, Joan(2013). Influence of Perceived Stress, Self-esteem, and Positive Future Orientation on the College Adjustment of North Korean Defectors in South Korean Universities : An exploratory examination of multiple mediating and moderating effects using a risk and resilience perspective. *Journal of School Social Work*. 26: 209-239.
- [21] Je, Seok Bong & Seoung Bae Lee(1995). The Development of Religious Orientation Scale and the Effect of Religious Orientation on Adaptation and Religious Problem Solving. *Korean Journal of Religious Studies*. 11: 254-263
- [22] Oh, Seung Hwan(2001). Determinants of Adolescents' adaptation in Low Income Broken Family. Ph.D. Diss. Seoul National University.
- [23] Yoo, An Jin & Mi Hyun Han(1995). Development of Daily Hassles Scale for Children in Korea. *Family and Environment Research*. 34(4): 64.
- [24] Kim, Wook(2012). Current Status and Influencing Factors of Depression Among College Students. *Korea Journal of Social Welfare Education*. 20:203-229.