

대학생들의 정신건강과 자기용서 및 심리적 웰빙 간의 관계

Relationships among Mental Health, Self-forgiveness, and Psychological Well-being in University Students

정구철

삼육대학교 상담심리학과

Goo-Churl Jeong(gcjeong@syu.ac.kr)

요약

우리나라는 경제적으로 풍요로워졌지만 여전히 행복지수는 낮다. 본 연구는 대학생들의 정신건강과 자기용서 및 심리적 웰빙 간의 관계를 분석하기 위해 수행되었다. 이를 위해 서울에 소재한 대학교에서 232명의 자료를 조사하여 분석하였다. 분석 방법은 분산분석, 상관관계분석, 다중회귀분석 및 경로분석을 하였다. 연구결과, 첫째, 심리적 웰빙과 유의한 상관관계가 나타난 MMPI-2의 임상척도는 건강염려증, 우울증, 반사회성, 편집증, 강박증, 정신분열증, 내향성이었다. 둘째, 심리적 웰빙과 유의한 상관관계가 나타난 성격병리 5요인 척도는 정신증, 부정적 정서성/신경증, 내향성/낮은 긍정적 정서성이었다. 셋째, 임상척도 중 심리적 웰빙에 대한 유의한 예측변수는 반사회성, 정신분열증, 내향성으로 나타났다. 넷째, 성격병리 5요인 중에서는 정신증, 부정적 정서성/신경증과 내향성/낮은 긍정적 정서성이 유의한 예측변수로 나타났다. 다섯째, 정신건강과 심리적 웰빙 간의 관계에서 자기용서는 유의한 매개효과가 있었다. 이러한 연구결과를 바탕으로 대학생들의 행복증진을 위한 정신건강과 자기용서의 중요성을 논의하였다.

■ 중심어 : | 정신건강 | 다면적인성검사 | 자기용서 | 심리적 웰빙 | 행복 |

Abstract

South Korea has become richer economically than the past, but still level of happiness is low. This research was conducted to verify the relationships among mental health, self-forgiveness, and psychological well-being. Participants were 232 college students in an university in Seoul. Methods of data analysis were ANOVA, regression analysis, and path analysis. As a result of analyses, first, MMPI-2 clinical scales which showed significant correlation with psychological well-being were as follows: Hs, D, Pd, Pa, Pt, Sc, Si. Second, PSY-5 scales which showed significant correlation with psychological well-being were as follows: PSYC, NEGE, INTR. Third, stepwise regression analysis revealed that Sc, Si and Pd among clinical scales of MMPI-2 were associated with psychological well-being. Fourth, PSYC, NEGE and INTR among clinical scales of PSY-5 scales were associated with psychological well-being. Fifth, self-forgiveness had a significant mediating effect in the relationship between mental health and psychological well-being. Based on the results, implications related to importances of mental health and self-forgiveness were discussed for increasing psychological well-being of college students.

■ keyword : | Mental Health | MMPI | Self-forgiveness | Psychological Well-being | Happiness |

* 본 연구는 삼육대학교 학술연구비지원에 의해 수행되었음.

접수일자 : 2016년 11월 07일

수정일자 : 2016년 11월 14일

심사완료일 : 2016년 11월 14일

교신저자 : 정구철, e-mail : gcjeong@syu.ac.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성

한 취업포털 사이트에서 2016년에 조사한 대학생의 행복점수는 100점을 기준으로 66.6점으로 나타났으며 [1], 2010년에 OECD 국가의 청소년들을 대상으로 행복 지수를 조사한 선행연구에서 우리나라 청소년들이 삶에 만족한다고 응답한 비율이 55.5%로 최하위를 기록했던 보고와 함께 고려했을 때[2], 현재의 행복 수준도 크게 개선된 것으로 보이지는 않는다. 한편, 대학생의 행복 점수와 더불어 조사한 행복의 조건에서는 1위가 '감사와 긍정적인 마음(29.8%)'인 것으로 나타났고, '경제력'과 '신체적 건강'이 각각 2, 3위를 차지하여[1], 대학생들의 행복에 정신건강의 중요성을 다시금 확인할 수 있었다.

행복에 관한 연구는 매우 광범위하게 진행되고 있는데, 안녕감(Well-being), 삶의 질, 삶의 만족 등 다양한 변인으로 조작적 정의되어 연구하고 있다. 물론 행복이라는 추상적 개념의 범주가 넓어 단일 요인으로 측정하는 데 어려움이 있는 것도 사실이다. 이러한 행복의 구성개념에 대해 한국 청소년들을 대상으로 탐색적으로 행복 요인을 연구한 결과에서는, 행복의 심리적 측면이 주로 자기만족과 수용, 자율성, 개성 등의 요인으로 추출되었다고 보고하고 있었다[3]. 국외에서는 Ryff[4]가 행복에 대해 개인의 평가, 삶의 목표, 성장 및 자아실현과 같은 하위요인들로 구성된 심리적 웰빙을 제안하고 있다. 심리적 웰빙은 주관적인 삶의 만족을 증시하는 주관적 웰빙[5]보다 행복을 더 기능적으로 측정하고 있다. Ryff[4]는 인간의 행복은 단순히 삶에 만족하는 느낌보다는 사회 구성원으로서의 기능을 중요하게 생각하여, 자율성, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장, 자아수용 및 환경통제로 구성된 심리적 웰빙 척도를 제시하였다[6]. 한국 청소년의 행복요인과 심리적 웰빙의 구성요소를 비교해 볼 때, 정신건강을 통한 행복에 관한 연구는 삶의 만족과 기대로 측정되는 주관적 웰빙보다[5], 행복요인에 대한 선행연구와 맥락을 같이 하는 심리적 웰빙을 통해 측정하는 것이 더 적절하다고 판단하여, 본 연구에서의 행복은 심리적 웰빙으로 측정해

분석하였다. 또한 신경증이나 편집증, 강박증과 같은 다양한 정신건강의 요인들이 심리적 웰빙의 구성요인인 대인관계나 자아 수용 및 성장, 환경통제와 같은 하위 요인들과 상관관계가 기대되므로, 본 연구에서는 행복을 심리적 웰빙으로 측정하여 연구하였다.

대학생들을 대상으로 삶의 의미에 대한 노력과 심리적 안녕감에 대해 연구한 결과, 자기이해 및 성장과 관련하여 노력을 많이 한 상위집단이 하위집단보다 더욱 높은 심리적 웰빙을 경험하는 것으로 나타났고, 이는 학업이나 가족관계, 친구관계에 관한 노력정도 요인들보다 더 큰 차이가 있었다[7]. 또한 동일한 연구에서 중년 성인을 대상으로 했을 때, 정신건강 관련 노력 정도에서 심리적 안녕감의 상·하위 집단 간 차이가 가장 크게 나타나[7], 정신건강의 역할이 생애 전반에 걸쳐서 행복의 중요한 요소로 나타날 수 있다는 것을 시사하였다.

대학생들의 심리적 웰빙과 정신건강에 관한 선행연구들을 살펴보면, 긍정 혹은 부정정서[8]가 행복과 유의한 상관이 있다고 보고되고 있으며, 남학생의 경우 능동적인 정서조절 양식의 사용이, 여학생은 회피적 정서조절 양식을 줄이는 것이 심리적 웰빙에 더 강한 영향을 미치는 것으로 보고되는 등[9], 정서와 심리적 웰빙의 관계에 관한 연구들이 다수 출간되고 있었다. 그리고 대인관계능력[10]이나 부모의 양육태도나 가족변인[11][12]과 같이 대인관계와 관련되거나, 인터넷 중독[13] 및 건강[14]관련 연구들이 대학생을 대상으로 수행된 바 있었다. 그러나 전반적으로 정신건강과 관련된 연구들이 정신건강의 단편적인 한 요인들을 측정하여 수행된 연구가 대부분이었다. 이는 정신건강을 한 가지로 개념화하거나 측정할 수 없는 한계가 적용된 결과이기도 하다. 그러나 정신건강과 심리적 웰빙의 연구가 우울이나 불안과 관련된 연구들로 집중되어 출간되고 있어 종합적인 정신건강과 행복에 관한 연구가 필요한 실정이다.

다면적 인성검사(Minnesota Multiphasic Personality Inventory: MMPI)는 현재 가장 널리 사용되는 표준화된 심리검사이며, 정신과적 영역의 평가에서 중요하게 사용되고 있고, 국제적으로 규준이 마련되어 있으므로 정신건강의 측정과 연구를 위해 매우 적합한 심리검사

라고 볼 수 있다[15]. MMPI는 정신건강의 우울, 불안과 같은 변인뿐만 아니라 여러 신경증과 정신증에 대한 요인들을 포함하고 있어, 정신건강의 평가에 적절한 결과를 제공할 것이다. 임상척도는 MMPI검사의 핵심 척도로써 신경증을 비롯한 다양한 정신병리를 측정하도록 고안되었다. 임상척도는 건강에 대한 과도한 걱정과 관련된 '건강염려증', 의기소침이나 절망적 감정을 반영한 '우울증', 그리고 일상생활의 문제나 사회적 불안에 대한 부인(denial)과 관련된 '히스테리', 규범위반이나 위법과 관련된 '반사회성', 성역할과 관련된 '남성성-여성성', 의심이나 예민성 등과 관련된 '편집증', 불안과 관련된 '강박증', 기이한 사고와 관련된 '정신분열증', 활동성과 관련된 '경조증', 사회적 내·외향성과 관련된 '내향성' 척도로 구성되어 있다[16]. MMPI의 성격병리 5요인 척도는 개인의 성격장애를 정상적인 기능에서의 연장선상에서 개념화 한 것으로, Harkness와 McNulty의 성격병리에 대한 차원모델을 기초로 개발된 척도이다[15][16]. 성격병리 5요인 척도는 공격적인 주장적 행동과 관련된 '공격성(Aggressiveness)', 사고장애와 관련된 경험을 측정하는 '정신증(Psychoticism)', 통제되지 않은 행동을 평가하는 '통제결여(Disconstraint)', 광범위한 부정적 정서경험을 평가하는 '부정적 정서성/신경증(Negative Emotionality/Neuroticism)', 그리고 긍정적 정서경험의 결여와 사회적 상호작용의 회피를 평가하는 '내향성/낮은 긍정적 정서성(Introversion/Low Positive Emotionality)'의 5요인으로 구성되어 있으며, 정상적인 기능과 임상적 기능을 모두 특정하기 위해 제작되었다[16]. 비 임상장면의 일반적인 대학생들을 대상으로 수행한 본 연구에서는 임상척도뿐만 아니라 개인의 전반적인 성격특성을 파악할 수 있는 성격병리 5요인 척도를 함께 활용하여 분석할 필요가 있다. 그러므로 본 연구에서 대학생들의 정신건강을 표준화된 MMPI의 임상척도와 더불어 성격병리 5요인을 함께 고려하여 분석하고자 한다.

한편, 최근 행복에 대한 긍정심리학적 관점에서 용서와의 관련성이 제기되고 있다. 선행연구에서는 행복을 위한 용서의 역할과 관련하여 용서는 주관적 웰빙과도 관련이 있으며, 가해자에 대한 공감을 통한 용서는 미

움, 분노, 증오 등 부정적 정서를 해소하여 행복감과 관계가 있음을 시사하고 있다[17]. 그리고 인생의 노년기에도 원한과 용서가 행복과 관련이 있다는 연구들이 출판되고 있어[18], 전 생애에 걸친 용서와 행복의 관련성을 유추해 볼 수 있다. 그러나 이러한 용서의 영역들은 대부분 타인에 대한 용서나 타인으로부터 받는 용서와 관련되어 있다. 그러나 심리적 웰빙이 개인의 성장을 중요시하는 행복척도라는 점에서 타인뿐만 아니라 자기 자신을 용서하는 자기용서의 개념이 행복에 매우 중요하게 작용할 것으로 기대된다. 자기용서란 "스스로 생각하기에 적절치 못한 자신의 행위에 대해 부정적이고 처벌적으로 반응하는 것으로부터, 이해와 관대함을 바탕으로 한 사고·정서·행동양식으로 변화되어 반응하는 과정"으로 정의하고 있으며[19][20], 다른 학자들의 정의도 유사하게 진술되고 있다. 즉, 본 연구에서 자기용서란 '자신의 부적절한 생각과 행동에 대해 부정적으로 반응하는 대신에 수용과 책임을 바탕으로 하는 긍정적 반응으로 대체하는 것'으로 조작적 정의할 수 있다. 김병직 등[20]은 한국 대학생들을 대상으로 자기용서척도를 개발하고 타당화하였으며, 하위요인으로 수용과 개선, 책임 인정 및 부정적 사고·정서·행동의 3개 요인을 제시하고 있다. 또한 자기수용과 용서를 바탕으로 한 성장과 성숙의 측면을 반영하였고, 일반적인 자기용서를 측정하는 도구 특성으로 인해 정신건강이나 웰빙과의 관계를 연구하는 데 더 타당할 것이라고 제안하고 있다[20]. 이러한 제언과 도구의 특성을 고려할 때 대학생들의 심리적 웰빙과 자기용서 간의 관계를 규명하기 위해 본 연구에서 사용하는 것이 적절하다고 판단하였다. 자기용서는 일반 성인들을 대상으로 우울 및 불안의 증상들과 유의한 상관이 있다는 선행연구가 있으며[21], 유방암 생존자들의 삶의 질과 긍정 및 부정 정서와도 유의한 상관이 있는 것으로 보고되고 있어, 일반인과 임상장면에서 모두 유용한 변수로 연구되고 있는 추세이다[22]. 국내에서는 용서와 관련된 연구들이 대부분 대인 간 용서 연구가 많고 자기용서에 대한 연구는 현재 부족한 실정이다. 그러나 개인의 성장을 포함한 행복의 연구에서 자기용서의 개념은 매우 중요한 역할을 할 것으로 기대된다.

이상과 같은 선행연구들을 고찰해 보면, 대학생들의 정신건강은 심리적 웰빙에 부적 영향을 미칠 것으로 기대되며, 자기용서는 대학생들의 심리적 웰빙을 더욱 증진시키는 데 도움을 줄 것으로 기대된다. 그러나 개인의 성격특성이나 정신증과 같은 정신건강의 결여는 자기용서를 적절히 활용할 수 없도록 부적 영향을 미치고, 궁극적으로 심리적 웰빙을 저해하는 결과를 가져올 것으로 기대된다. 그러므로 대학생들의 정신건강과 자기용서 및 심리적 웰빙 간의 관계를 분석하여, 정신건강과 자기용서의 역할을 파악하고, 추후 대학생들의 행복 증진을 위한 자기용서의 활용에 대한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구에서는 대학생들의 정신건강과 자기용서가 심리적 웰빙에 미치는 영향에서 자기용서의 매개효과를 분석해 보고자 한다. 이를 위한 구체적인 연구 목적은 다음과 같다.

- 첫째, 정신건강과 자기용서 및 심리적 웰빙 간의 관계를 분석한다.
- 둘째, 정신건강과 자기용서가 심리적 웰빙에 미치는 영향을 분석한다.
- 셋째, 정신건강과 심리적 웰빙 간의 관계에서 자기용서의 매개효과를 분석한다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

연구 대상은 서울에 소재한 1개 대학교의 대학생 250명을 대상으로 본 연구의 목적을 설명하고 서면동의를 작성한 경우에만 심리검사와 설문조사를 병행하여 수행하였다. 조사한 자료에서 MMPI-2의 타당도 척도를 먼저 고려하여 적합하지 않은 자료를 제거하였다. 제거의 기준은 무응답이 10문항 이상이거나, 무선반응 비일관성(Variable Response Inconsistency: VRIN)과 고정반응 비일관성(True Response Inconsistency: TRIN), 부인(Lie: L) 척도가 80T점수 이상인 경우, 그

리고 비전형-후반부(Back Infrequency: F(B)) 척도는 비임상장면임을 고려해 90T점수 이상을 제거하였고, 비전형-정신병리(Infrequency-Psychopathology: F(P)) 척도는 100T점수 이상을 제거하였다. 교정(Correction: K) 척도가 75T점수 이상인 경우와 40T점수 이하인 경우에 자료의 과소 혹은 과대보고의 가능성이 있으므로 자료에서 제외하였다[15][16]. 비전형성 척도인 F(Infrequency)척도의 경우 임상척도와 동반상승이 가능하므로, 높은 점수는 연구자가 다른 타당도 척도 및 함께 상승한 임상척도를 확인하고 제외여부를 판단하였다. 불성실하게 응답한 설문지와 타당도 척도가 적합하지 않은 자료를 제거하고 최종 232부를 분석하였다.

심리검사는 대학 내 상담센터에서 심리검사도구와 전산체점의 지원을 받아 본 연구의 연구보조원 20명이 4주에 걸쳐서 조사를 수행하였다. 설문조사 시 연구의 목적과 내용을 설명하였고, 응답된 자료는 연구목적 외에는 사용하지 않으며, 설문 작성에 불편감이 느껴질 경우 중도에 언제든지 응답을 포기할 수 있다고 고지하였다. 이에 동의하는 사람만 동의를 작성한 후 설문지에 응답하도록 하였다. 응답시간은 개인차가 있으나 심리검사에 약 50분, 설문지 응답에 약 15분 정도 소요되었다. 설문 응답자에게는 참여 시간에 대한 보상으로 소정의 상품을 제공하였으며, 심리검사의 전산체점 결과를 받아 설문자료와 병합한 후 개인 신상정보와 관련된 변인을 제거하여 응답자의 신원을 보호하였다.

연구 대상자는 남학생이 109명(47.0%), 여학생이 123명(53.0%)이었고, 인문사회계열이 126명(54.3%), 이공계열이 53명(22.8%), 예체능계열이 36명(15.5%), 무응답이 17명(7.3%)이었다. 학년별로는 1학년이 18명(7.8%), 2학년 60명(25.9%), 3학년 90명(38.8%), 4학년이 64명(27.6%)이었다. 평균 연령은 22.3세(SD= 2.1)였으며, 최소 18세에서 최대 28세까지 분포하였다.

2. 연구 도구

2.1 다면적 인성검사(MMPI-2)

대학생들의 정신건강은 (주)마음사랑에서 판권을 보유하고 표준화한 심리검사인 다면적 인성검사 2판(MMPI-2)을 사용하였다[16]. MMPI-2는 미국 미네소

타 대학병원의 Hathaway와 McKinley에 의해 개발된 MMPI척도를 2005년에 한국판 표준화과정을 완료하여 정식 출판되었다[15]. 본 연구에서 사용한 MMPI-2 척도별 점수는 전체기준에 대한 표준 T점수(평균 50, 표준편차 10)를 제공받아 분석에 사용하였다.

2.2 자기용서

자기용서는 한국 대학생들을 대상으로 개발한 자기용서 척도를 사용하여 측정하였다[20]. 하위요인은 수용과 개선, 책임 인정, 부정적 정서·사고·행동의 3개 요인으로 구성되어 있으며, 총 19문항의 총합척도를 사용하였다. 각 문항은 Likert식 5점 척도로 측정하였고, 최소 19점에서 최대 95점의 범위를 가지며 점수가 높을수록 자기용서 성향이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 일치도 계수는 .91이었다.

2.3 심리적 웰빙

심리적 웰빙은 Ryff[4]가 개발한 54문항의 심리적 웰빙 척도(Psychological Well-Being Scale: PWB)를 46 문항으로 선별하여 한국판으로 표준화한 척도를 사용하였다[23]. 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장의 6개 요인으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 총합척도를 사용하였다. 각 문항은 Likert식 5점 척도로 측정하였고, 최소 46점에서 최대 230점의 범위를 가지며 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 심리적 웰빙 척도의 내적 일치도 계수(Cronbach's α)는 .74이었다.

3. 분석 방법

본 연구에서 수행된 통계분석은 IBM사의 SPSS 23.0과 AMOS 23.0 프로그램을 이용하여, 인구통계특성과 주요 연구 변인들의 백분율과 평균, 표준편차를 빈도분석과 기술통계로 산출하였다. 인구통계특성에 따른 연구 변인들의 차이는 분산분석을 수행하였고, 연구 변인들 간의 관계는 적률상관관계분석, 다중회귀분석 및 경로분석을 하였다. 모든 통계적 검증의 유의확률은 .05 수준에서 분석하였다.

III. 연구 결과

1. 정신건강과 자기용서, 심리적 웰빙의 기술통계

대학생들의 정신건강은 MMPI-2에서 제공하는 10개의 임상척도(Clinical Scales)와 성격병리 5요인 척도(PSY-5 Scales)를 사용하여 분석하였다. MMPI-2의 임상척도와 성격병리 5요인 척도는 모두 T점수로 표준화된 점수를 사용하였고, 자기용서와 심리적 웰빙은 총합척도를 사용하였다. 정신건강과 자기용서, 심리적 웰빙의 평균과 표준편차는 [표 1]에 제시하였다. 정신건강 점수들은 동형분포를 따르는 표준화 점수이며, 자기용서와 심리적 웰빙을 비롯한 모든 연구변수들의 왜도와 첨도 값을 분석한 결과 모두 절댓값이 1.08 이하로 나타나 정규성을 가정하였다.

표 1. 정신건강과 자기용서, 심리적 웰빙의 기술통계

(N=232)

변수	M±SD	왜도	첨도
임상척도			
건강염려증(Hs)	46.34±8.26	.93	1.08
우울증(D)	45.04±9.61	.40	-.17
히스테리(Hy)	46.39±7.57	.42	.81
반사회성(Pd)	44.86±10.50	.55	.09
여성성(Mf) [§]	53.81±10.13	-.11	-.23
남성성(Mi) [§]	54.52±9.36	.01	-.29
편집증(Pa)	47.97±8.59	.71	.84
강박증(Pt)	48.32±10.89	.63	.03
정신분열증(Sc)	46.03±8.89	.88	.41
경조증(Ma)	49.52±8.68	.25	.04
내향성(Si)	46.38±11.95	.24	-.59
성격병리 5요인			
공격성(AGGR)	49.13±10.30	.15	-.30
정신증(PSYC)	48.92±7.48	.69	.50
통제결여(DISC)	49.87±9.99	.15	-.09
부정적 정서성/신경증(NEGE)	51.39±11.50	.19	-.45
내향성/낮은 긍정적 정서성(INTR)	44.48±9.29	.45	-.25
자기용서	71.97±10.56	-.54	.24
심리적 웰빙	148.22±11.78	-.24	.83

[§] 남성성-여성성(Mf) 척도는 성별에 따라 자료를 분할하여 남자는 여성성, 여자는 남성성 요인의 값을 제시함.

Hs=Hypochondriasis, D=Depression, Hy=Hysteria, Pd=Psychopathic deviate, Mf=Masculinity-Femininity, Pa=Paranoia, Pt=Psychasthenia, Sc=Schizophrenia, Ma=Hypomania, Si=Social Introversion, AGGR=Aggressiveness, PSYC=Psychoticism, DISC=Disconstraint, NEGE=Negative Emotionality/Neuroticism, INTR=Introversion/Low Positive Emotionality.

2. 인구통계특성에 따른 자기용서와 심리적 웰빙의 차이

인구통계특성에 따른 자기용서와 심리적 웰빙의 차이를 분석한 결과, 모두 통계적으로 유의한 차이가 없었다(표 2).

표 2. 인구통계특성에 따른 자기용서와 심리적 웰빙의 차이 (N=232)

변수	자기용서		심리적 웰빙	
	M±SD	F(p)	M±SD	F(p)
성별				
남성	71.57±11.12	.30(.583)	148.09±12.30	.024(.877)
여성	72.33±10.07		148.33±11.36	
전공계열				
인문사회계	71.99±10.71	.18(.839)	149.02±11.92	.17(.842)
이공계	72.98±8.91		148.92±10.16	
예체능계	72.36±10.18		147.78±11.13	
학년				
1학년	65.94±13.93	2.42(.067)	142.44±18.11	1.66(.176)
2학년	71.70±11.45		148.07±12.09	
3학년	72.39±9.57		149.02±10.77	
4학년이상	73.34±9.57		148.86±10.45	

3. 정신건강과 자기용서 및 심리적 웰빙 간의 상관관계

대학생들의 정신건강과 자기용서, 심리적 웰빙 간의 상관관계 분석 결과를 [표 3]에 제시하였다. 자기용서는 MMPI-2의 임상척도 중 건강염려증($r=-.25, p<.001$), 우울증($r=-.36, p<.001$), 반사회성($r=-.41, p<.001$), 여성성($r=-.21, p=.026$), 편집증($r=-.32, p<.001$), 강박증($r=-.53, p<.001$), 정신분열증($r=-.50, p<.001$), 경조증($r=-.16, p=.016$) 및 내향성($r=-.42, p<.001$)과 유의한 부적 상관관계가 있었다. 심리적 웰빙의 경우 건강염려증($r=-.27, p<.001$), 우울증($r=-.42, p<.001$), 반사회성($r=-.46, p<.001$), 여성성($r=-.29, p=.002$), 편집증($r=-.35, p<.001$), 강박증($r=-.53, p<.001$), 정신분열증($r=-.54, p<.001$), 내향성($r=-.51, p<.001$)과 유의한 부적 상관관계가 있었다.

성격병리 5요인과의 상관관계를 살펴보면 자기용서는 정신증($r=-.25, p<.001$), 부정적 정서성/신경증($r=-.42, p<.001$), 내향성/낮은 긍정적 정서성($r=-.34, p<.001$)과 유의한 부적 상관관계가 있었다. 심리적 웰빙도 자기용서와

같이 정신증($r=-.25, p<.001$), 부정적 정서성/신경증($r=-.46, p<.001$), 내향성/낮은 긍정적 정서성($r=-.46, p<.001$)과 유의한 부적 상관관계가 있었다. 한편 자기용서와 심리적 웰빙은 강한 정적 상관관계가 유의하게 나타났다($r=.70, p<.001$).

표 3. 정신건강과 자기용서, 심리적 웰빙 간의 상관관계 (N=232)

변수	자기용서	심리적 웰빙
	r(p)	r(p)
임상척도		
건강염려증(Hs)	-.25(<.001)	-.27(<.001)
우울증(D)	-.36(<.001)	-.42(<.001)
히스테리(Hy)	.02(.783)	-.01(.886)
반사회성(Pd)	-.41(<.001)	-.46(<.001)
여성성(Mf) [§]	-.21(.026)	-.29(.002)
남성성(Mf) [§]	-.01(.941)	-.04(.674)
편집증(Pa)	-.32(<.001)	-.35(<.001)
강박증(Pt)	-.53(<.001)	-.53(<.001)
정신분열증(Sc)	-.50(<.001)	-.54(<.001)
경조증(Ma)	-.16(.016)	-.11(.108)
내향성(Si)	-.42(<.001)	-.51(<.001)
성격병리 5요인		
공격성(AGGR)	-.01(.918)	.10(.127)
정신증(PSYC)	-.25(<.001)	-.25(<.001)
통제결여(DISC)	-.06(.361)	-.05(.474)
부정적 정서성/신경증(NEGE)	-.42(<.001)	-.46(<.001)
내향성/낮은 긍정적 정서성(INTR)	-.34(<.001)	-.46(<.001)
자기용서		.70(<.001)

[§] 남성성-여성성(Mf) 척도는 성별에 따라 자료를 분할하여 상관계수를 산출하였음. 즉, 남성은 여성성, 여성은 남성성 요인으로 제시함.

Hs=Hypochondriasis, D=Depression, Hy=Hysteria, Pd=Psychopathic deviate, Mf=Masculinity-Femininity, Pa=Paranoia, Pt=Psychasthenia, Sc=Schizophrenia, Ma=Hypomania, Si=Social Introversion, AGGR=Aggressiveness, PSYC=Psychoticism, DISC=Disconstraint, NEGE=Negative Emotionality/Neuroticism, INTR=Introversion/Low Positive Emotionality.

4. 정신건강과 자기용서가 심리적 웰빙에 미치는 영향

심리적 웰빙을 준거변수로 하여 정신건강과 자기용서의 영향을 회귀분석으로 분석하였다. 1단계 모형에서 상관관계 분석을 통해 통계적으로 유의한 정신건강 임상척도를 투입한 후 단계적(stepwise) 방법으로 유의한 변수를 추출하였다. 그리고 2단계 모형에 위계적으로 자기용서를 투입하여 모형의 변화를 살펴보았다.

먼저 심리적 웰빙을 준거변수로 하여, MMPI-2의 임상척도를 예측변수로 투입해 탐색적으로 단계적 회귀

분석을 수행한 결과[표 4], 내향성($\beta=-.33, p<.001$)과 정신분열증($\beta=-.22, p=.005$), 반사회성($\beta=-.21, p=.002$)이 유의한 변수로 추출되었다. 이러한 결과는 단계적 회귀분석을 통해 함께 투입된 예측변수들을 통제했을 때 유의한 변수들만 추출된 결과이지, 임상척도 중 이 변수들만이 심리적 웰빙에 유의한 영향을 미친다는 의미는 아니므로 해석에 유의해야 할 것이다.

표 4. 심리적 웰빙에 대한 MMPI-2 임상척도와 자기용서의 회귀모형 (N=232)

변수	모형 I		모형 II		VIF
	B	$\beta(p)$	B	$\beta(p)$	
상수	187.26		127.67		
내향성	-.32	-.33(<.001)	-.21	-.22(<.001)	1.48
정신분열증	-.29	-.22(.005)	-.09	-.07(.296)	2.36
반사회성	-.24	-.21(.002)	-.15	-.13(.023)	1.81
자기용서			.58	.52(<.001)	1.42
$R^2(\Delta R^2)$.385		.572(.187)		
F(p)	47.51(<.001)		75.82(<.001)		

임상척도가 포함된 모형 I의 설명량은 38.5%로 통계적으로 유의하게 나타났다($R^2=.385, F=47.51, p<.001$). 자기용서를 추가로 투입한 모형 II의 설명량은 모형 I보다 18.7%p 유의하게 증가하여($\Delta R^2=.187, F=99.31, p<.001$), 57.2%로 나타났다($R^2=.572, F=75.82, p<.001$). 모형 II에 투입된 예측변수들의 다중공선성을 분산팽창계수로 확인한 결과 2.36 이하로 나타나 다중공선성의 문제는 없었고, Durbin-Watson값도 2.09로 나타나 오차항의 독립성을 가정하였다. 모형 II의 예측변수들을 살펴보면, 추가로 투입된 자기용서는 유의한 예측변수로 나타났다($\beta=.52, p<.001$), 자기용서의 투입으로 인해 정신분열증은 통계적으로 유의하지 않았으며($\beta=-.07, ns$), 내향성($\beta=-.22, p<.001$)과 반사회성($\beta=-.13, p=.023$)은 여전히 유의한 예측변수로 나타났다.

심리적 웰빙을 준거변수로 하여, MMPI-2의 성격병리 5요인 척도 중 상관관계 분석에서 유의한 변수들을 예측변수로 투입해 다중회귀분석을 수행한 결과[표 5], 내향성/낮은 긍정적 정서성($\beta=-.40, p<.001$), 부정적 정서성/신경증($\beta=-.29, p<.001$)과 정신증($\beta=-.16, p=.005$), 이 모두 유의한 예측변수로 나타났다. 모형 I의 설명량은 36.0%로 통계적으로 유의하게 나타났다($R^2=.360$,

$F=42.67, p<.001$). 자기용서를 추가로 투입한 모형 II의 설명량은 모형 I보다 21.2%p 증가하여($\Delta R^2=.212, F=112.72, p<.001$), 57.2%로 유의하게 나타났다($R^2=.572, F=75.87, p<.001$). 모형 II에 투입된 예측변수들의 다중공선성을 분산팽창계수로 확인한 결과 모두 1.39 이하로 나타나 다중공선성의 문제는 없었고, Durbin-Watson값도 2.08로 나타나 오차항의 독립성을 가정하였다. 모형 II의 예측변수들을 살펴보면, 추가로 투입된 자기용서는 유의한 예측변수로 나타났다($\beta=.53, p<.001$), 내향성/낮은 긍정적 정서성($\beta=-.25, p<.001$)과 부정적 정서성/신경증($\beta=-.14, p=.006$)이 여전히 유의한 예측변수로 나타났다.

표 5. 심리적 웰빙에 대한 성격병리 5요인과 자기용서의 회귀모형 (N=232)

변수	모형 I		모형 II		VIF
	B	$\beta(p)$	B	$\beta(p)$	
상수	198.81		133.06		
INTR	-.51	-.40(<.001)	-.31	-.25(<.001)	1.20
NEGE	-.30	-.29(<.001)	-.15	-.14(.006)	1.39
PSYC	-.26	-.16(.005)	-.13	-.08(.094)	1.24
자기용서			.60	.53(<.001)	1.34
$R^2(\Delta R^2)$.360		.572(.212)		
F(p)	42.67(<.001)		75.87(<.001)		

INTR=Introversion/Low Positive Emotionality, NEGE=Negative Emotionality/Neuroticism, PSYC=Psychoticism.

5. 정신건강과 심리적 웰빙 간의 관계에서 자기용서의 매개효과

회귀분석결과를 바탕으로 대학생들의 정신건강과 심리적 웰빙 간의 관계에서 자기용서의 매개효과를 경로 분석을 통해 검증하였다. 먼저 경로모형 I은 외생변수로 임상척도의 내향성, 정신분열증, 반사회성을 투입하고, 내생변수로 자기용서와 심리적 웰빙을 투입한 경로모형이다. 경로분석결과 정신분열증과 심리적 웰빙 간의 경로계수가 통계적으로 유의하지 않았으므로($\beta=-.07, p=.290$), 이 경로를 제거한 수정경로모형 I을 구성하였다. 수정경로모형 I의 모든 경로계수는 통계적으로 유의하였으며, 자유도가 1일 때 $\chi^2=1.12(p=.291)$ 로 통계적으로 유의하지 않았으므로 자료는 모형에 적합한 것으로 나타났다. 수정경로모형 I의 적합도를 살펴

보면, GFI=.99, AGFI=.97, NNFI=.99, CFI=.99, RMSEA=.022, SRMR=.007로 나타나 여러 지수를 고려했을 때 전체적으로 수정모형은 적합한 것으로 판단하였고, [그림 1]에 표준화된 경로계수와 함께 경로모형을 도식화하여 제시하였다.

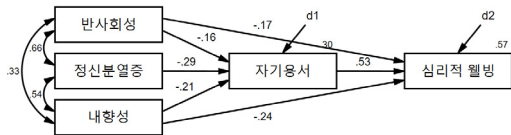


그림 1. 반사회성, 강박증, 내향성과 심리적 웰빙 간의 관계에서 자기용서의 매개효과(수정경로모형 I)

수정경로모형 I의 경로계수와 표준화된 간접효과를 분석한 결과는 [표 6]에 제시하였다. 반사회성($\beta=-.16, p=.035$), 정신편열증($\beta=-.29, p<.001$), 내향성($\beta=-.21, p=.001$)은 모두 자기용서에 유의한 직접효과가 있었고, 반사회성($\beta=-.17, p<.001$)과 내향성($\beta=-.24, p<.001$), 자기용서($\beta=.53, p<.001$)는 심리적 웰빙에 유의한 직접효과가 있었다. 자기용서를 통한 간접효과의 유의성은 Bootstrap방법을 통해 검증하였고, 95%신뢰수준에서 추출횟수는 5,000회를 수행하였다. 심리적 웰빙에 대한 정신편열증($\beta=-.15, p=.002$)과 내향성($\beta=-.11, p=.001$)의 간접효과는 통계적으로 유의하였으나, 반사회성의 간접효과는 유의하지 않았다($\beta=-.15, p=.058$). 자기용서의 설명량은 29.8%였고, 심리적 웰빙은 57.0%의 설명량을 보였다.

표 6. MMPI 임상척도와 심리적 웰빙 간의 관계에서 자기용서의 매개효과 경로계수(수정경로모형) (N=232)

경로	B(p)	β	간접효과(p)	SMC
반사회성 → 자기용서	-.16(.035)	-.16		.298
정신편열증 → 자기용서	-.34(.001)	-.29		
내향성 → 자기용서	-.14(.001)	-.21		
반사회성 → 심리적 웰빙	-.19(.001)	-.17	-.08(.058)	.570
정신편열증 → 심리적 웰빙			-.15(.002)	
내향성 → 심리적 웰빙	-.24(.001)	-.24	-.11(.001)	
자기용서 → 심리적 웰빙	.59(.001)	.53		

경로모형 II에서는 외생변수로 성격병리 5요인의 부정적 정서성/신경증(NEGE), 정신편열증(PSYC)과 내향성/

낮은 긍정적 정서성(INTR)을 투입하고, 내생변수로 자기용서와 심리적 웰빙을 투입한 모형이다. 경로분석결과 정신증과 심리적 웰빙 간의 경로계수가 통계적으로 유의하지 않았으므로($\beta=-.08, p=.090$), 이 경로를 제거한 수정경로모형 II를 구성하였다. 수정경로모형 II의 모든 경로계수는 유의하였고, 자유도가 1일 때, $\chi^2=2.85(p=.091)$ 로 통계적으로 유의하지 않아 자료는 모형에 적합한 것으로 나타났다. 수정경로모형 II의 적합도를 살펴보면, GFI=.99, AGFI=.93, NNFI=.94, CFI=.99, RMSEA=.090, SRMR=.017로 나타나 여러 지수를 고려했을 때 전체적으로 모형은 적합한 것으로 판단하였고, [그림 2]에 표준화된 경로계수와 함께 경로모형을 도식화하여 제시하였다.

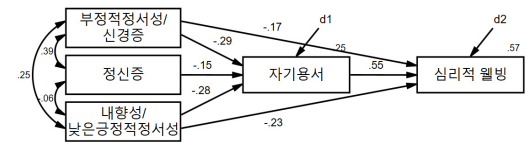


그림 2. 성격병리와 심리적 웰빙 간의 관계에서 자기용서의 매개효과(수정경로모형 II)

수정경로모형 II의 경로계수와 간접효과를 분석한 결과는 [표 7]에 제시하였다. 부정적 정서성/신경증($\beta=-.28, p<.001$), 정신편열증($\beta=-.15, p<.001$)과 내향성/낮은 긍정적 정서성($\beta=-.28, p<.001$)은 모두 자기용서에 유의한 부적 직접효과가 있었고, 부정적 정서성/신경증($\beta=-.17, p<.001$)과 내향성/낮은 긍정적 정서성($\beta=-.23, p<.001$), 자기용서($\beta=.55, p<.001$)은 심리적 웰빙에 유의한 직접효과가 있었다. 자기용서를 통한 간접효과의 유의성을 bootstrap방법으로 검증한 결과, 심리적 웰빙에 대한 부정적 정서성/신경증($\beta=-.16, p<.001$)과 정신편열증($\beta=-.08, p=.023$), 내향성/낮은 긍정적 정서성($\beta=-.15, p<.001$)의 간접효과는 모두 통계적으로 유의하였다. 표준화된 간접효과의 크기와 bootstrap방법을 통해 산출된 유의확률을 [표 7]에 제시하였다. 자기용서의 설명량은 25.4%였고, 심리적 웰빙은 56.7%의 설명량을 보였다.

표 7. 성격병리와 심리적 웰빙 간의 관계에서 자기용서의 매개효과 경로계수(수정경로모형II) (N=232)

경로	B(p)	β	간접효과(p)	SMC
NEGE → 자기용서	-.26(.001)	-.28		.254
PSYC → 자기용서	-.22(.014)	-.15		
INTR → 자기용서	-.32(.001)	-.28		
NEGE → 심리적 웰빙	-.18(.001)	-.17	-.16(.001)	.567
PSYC → 심리적 웰빙			-.08(.023)	
INTR → 심리적 웰빙	-.29(.001)	-.23	-.15(.001)	
자기용서 → 심리적 웰빙	.61(.001)	.55		

NEGE=Negative Emotionality/Neuroticism, PSYC=Psychoticism, INTR=Introversion/Low Positive Emotionality, SMC=Squared Multiple Correlations.

IV. 논의

본 연구는 대학생들의 정신건강과 자기용서 및 심리적 웰빙 간의 관계를 분석하기 위해 수행하였다. 정신건강의 측정은 표준화된 심리검사인 다면적 인성검사 2판(MMPI-2)을 사용하여 임상척도와 성격병리 5요인 척도를 이용하였다. 분석결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 심리적 웰빙과 중간정도의 효과크기($r=.30$ 이상) 이상으로 유의한 상관관계가 나타난 임상척도는 우울증, 반사회성, 편집증, 강박증, 정신분열증과 내향성이었다. 또한 성격병리 5요인 척도에서는 부정적 정서/신경증과 내향성/낮은 긍정적 정서성 요인이 중간 이상의 효과크기를 보이며 유의한 부적 상관관계를 보였다. 단계적 회귀분석을 통해 임상척도를 정리해 보면 정신분열증, 내향성, 반사회성으로 요약해 볼 수 있으며, 성격병리에서는 정신증, 내향성/낮은 긍정적 정서성과 부정적 정서성/신경증으로 요약해 볼 수 있다.

이러한 결과를 종합적으로 판단해 보면, 대학생들의 심리적 웰빙에 가장 큰 영향을 미치는 정신건강 요인은 정서와 관련이 있다고 볼 수 있다. 임상척도의 내향성이 높을 경우 정서적으로 과잉 통제되는 경향이 있고 [15], 성격병리에서 내향성은 낮은 긍정적 정서성과 통합되어 즐거움을 경험하는 능력이 부족하고 슬프거나 우울한 느낌을 보고하는 경우를 의미한다[16]. 또한 성격병리의 부정적 정서성은 부정적 정동을 경험하는 성향을 의미하며 슬프거나 우울한 감정을 보고하는 요인

으로 보고되고 있다[16]. 그리고 임상척도에서도 우울증이 심리적 웰빙과 유의한 상관이 있었다는 점까지 종합적으로 고려해 볼 때, 긍정적 정서를 경험하는 능력이 부족하고, 내향적으로 정서를 과잉 통제하는 등 전반적으로 부정적 정서가 대학생들이 행복에 위협요인이 되는 것을 알 수 있었다.

이러한 결과는 대학생의 외향성 및 신경증적 경향성과 심리적 웰빙을 연구한 선행연구에서, 외향성과 심리적 웰빙이 정적 상관관계를 보였고, 신경증적 경향성과는 부적 상관관계를 보인 선행연구 결과와도 유사하게 해석해 볼 수 있다[24]. 선행연구의 신경증은 우울과 불안, 충동성과 공격성도 포함하고 있었고[24], 본 연구에서는 우울과 불안, 그리고 반사회성이 심리적 웰빙과 유의한 부적 상관을 보였다는 점에서 유사한 결과라고 볼 수 있다. 박윤정[25]은 청소년의 행복감과 심리적 웰빙을 향상시키기 위해 정서관리 프로그램을 제안하고 있다. 정서관리 프로그램의 주요 요소를 살펴보면, 자신의 정서를 인식하고, 적절히 정서를 표현하며, 목표에 따라 정서를 조절할 수 있는 역량을 증진시키는 내용으로 구성되어 있다. 정서관리 프로그램의 효과 검증 결과 긍정정서와 심리적 웰빙의 증진에 기여했다는 연구 결과를 고려해 볼 때, 대학생의 행복 증진을 위해서도 정서관리 전략을 수립해 교육할 필요가 있음을 알 수 있었다.

둘째, 부정적 정서 외에도 대학생들의 심리적 웰빙은 정신증과도 관련이 깊은 것으로 나타났다. 임상척도 중 정신분열증과 성격병리요인 중 정신증이 모두 통계적으로 유의하게 심리적 웰빙에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 임상척도에서는 정신분열증만이 단계적 회귀분석을 통해 추출되었지만, 편집증, 강박증과 같은 요인들도 모두 심리적 웰빙과 유의한 상관이 있었고, 정신분열증과 상관관계가 있어 통제되었을 가능성이 높다는 점을 고려해 보면, 대학생들의 정신증과 심리적 웰빙 간의 관계를 포괄적으로 이해해 볼 수 있다. 정신분열증 환자를 대상으로 심리적 웰빙에 대해 연구한 결과[27], 일반적으로 정신분열증 환자들이 심리적 웰빙과 삶의 만족이 낮은 것으로 나타났다. 또한 우울($\beta=-.34$)과 부정적 정서 증상($\beta=-.29$)은 정신분열증 환

자들의 심리적 웰빙을 예측하는 유의한 변수로 나타났고, 부정적 정서 중 무욕증(사회적 무쾌감증 등)과 관련된 변수들이 심리적 웰빙의 하위요인들과 대부분 유의한 부적 상관관계를 보였다. 한편, 정서표현과 관련된 변수들은 심리적 웰빙과의 상관관계가 유의하지 않았고, 하위요인 중 자기수용에서만 유의한 부적 상관을 보였다[27]. 이러한 연구결과는 본 연구에서 정신증이 심리적 웰빙에 부적 영향을 미치는 결과와 유사한 맥락에서 이해해 볼 수 있다. 정신증 환자들이 대부분 현실에 대한 감각이나 감정력이 부족하고, 무쾌감증 등이 동반된다는 점에서 행복감의 저하가 나타나는 것으로 이해해 볼 수 있다.

셋째, 자기 자신에 대해 비판적이고 죄책감을 많이 느끼는 부정적 정서성/신경증 요인과 걱정이 많고 불안을 자주 느끼는 내향성/낮은 긍정적 정서성 요인, 그리고 정신증을 고려해 볼 때, 자기자신을 관대하게 대하고 수용하는 자기용서가 행복을 증진시키는 데 중요한 역할을 할 것으로 기대된다. 이러한 맥락에서 정신건강의 요인들과 심리적 웰빙 간의 관계에서 자기용서의 매개효과를 검증한 결과, 반사회성이 심리적 웰빙에 미치는 영향에서 자기용서의 매개효과는 통계적으로 유의하지 않았고, 정신분열증과 내향성, 그리고 성격병리의 부정적 정서성/신경증, 내향성/낮은 긍정적 정서성, 그리고 정신증과 심리적 웰빙 간의 관계에서 자기용서의 매개효과는 모두 통계적으로 유의하게 나타났다. 이러한 결과는 내향적이고 부정적 정서를 경험하는 사람들의 행복을 증진시키기 위해 자기용서의 역할을 일부 제시하는 것이라고 볼 수 있다. 스트레스 사건으로 인해 발생하는 부정적 정서나, 갈등관계로 발생하는 스트레스 상황에서 내향성 및 낮은 긍정적 정서성은 상황에 대한 적절한 자기수용과 통제를 수행하지 못하게 된다. 이러한 현상을 극복하기 위해 자신에게 관대한 마음으로 이해하고 수용하며, 자신에게 처벌적으로 임하지 않고 긍정적인 방법으로 자신을 대할 때 심리적 웰빙을 증진시킬 수 있는 것이다. 행복을 결정하는 요인에 관한 선행연구에서[3], 고등학생과 중년기, 노년기에 걸쳐서 모두 가족관계나 대인관계, 사회적 성취와 관련된 사회적 측면의 요인이 가장 점수가 높은 것으로 나타

나, 대인관계의 문제에서 자기용서의 역할을 충분히 교육시킬 필요가 있다. 자기용서는 자칫 문제를 상황을 합리화시킴으로서 책임을 회피하는 경우가 발생할 수도 있지만, 본 연구에서 사용한 자기용서 척도에 책임 인정 요인이 포함되어 있듯이 회피적으로 사용하는 것이 아니라 상황을 수용하고, 처벌적으로 자신을 대하지 않도록 지도하는 것이 중요하다고 볼 수 있다.

한편 정신증의 경우에도 자기용서를 통해 심리적 웰빙에 미치는 간접효과가 유의하게 나타났다. 이는 정신증의 경우 현실과 단절된 경험을 보고하거나 비현실적인 수준으로 위험을 추측하여 자신에게 큰 불안을 안겨 주거나, 혹은 관계망상적인 사고로 인해 이성적으로 자신을 돌아보고 수용하기에 어려움이 있을 것으로 예상된다[16]. 자기용서는 자신에 대한 수용과 인정, 책임 등이 뒤따라야 하며, 정서에 대한 인식과 변화도 나타나야 하지만 정신증의 특성이 쾌감을 추구하지 않고, 망상적 관계를 지각하는 것으로 인해 적절히 구현되지 않고 있는 것으로 보인다. 이에 정신증 환자의 심리적 웰빙 증진을 위해 자기 자신에 대한 인식과 수용, 그리고 관대하게 자신을 대하도록 교육하는 것이 필요하다고 생각한다. 그러나 정신증 환자의 경우 현실 감정력의 저하로 인해 적절한 언어적 상담치료와 관계형성의 어려움이 있으므로, 추후 이러한 영역에서 어떻게 개선을 할 것인지 다양한 영역의 전문가가 모여 방안을 강구할 필요가 있다.

행복과 정신건강의 긍정심리학적 연구에 따르면[27], 긍정심리학에서 치료적 개입이 가능한 부분은 개인의 노력을 이용하여 개입하는 것인데, 이러한 개인의 노력에는 운동, 웃음, 성격적 특성의 변화, 용서, 감사 등을 제시하고 있다. 대학생들의 행복을 증진시키기 위해 모두 필요한 요인이며, 후속 연구에서 다루어야 할 주제이기도 하다. 특히 부정적 사고와 행동을 일으킨 자신에 대한 수용과 이해, 긍정적 방법의 대처와 관련된 자기용서는 개인의 성장과 행복을 위해 반드시 필요하다고 볼 수 있다. 본 연구는 대학생들의 정신건강과 심리적 웰빙의 관계에 대해 유의한 정신건강의 요인들을 분석해 내었고, 정신건강 요인들과 심리적 웰빙 간의 관계에서 자기용서의 매개효과를 검증하여 자기용서의

역할을 밝혔는데 연구의 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 조사 대상이 대학생으로 한정되어 있으므로 모든 성인기로 확대하여 해석하기에 제한이 있다. 또한 중·고등학교 청소년들의 경우 청소년용 MMPI-A 검사가 별도로 있으므로, MMPI-A 임상척도를 활용한 정신건강과 행복의 후속 연구를 제언하는 바이다.

둘째, 행복이라는 범주는 매우 폭넓은 개념으로 다양한 조작적 정의에 의해서 한정적으로 연구되고 있다. 그러므로 본 연구 결과는 행복의 모든 범주를 통합하여 측정하였다고 보기 어려우므로 해석을 제한적으로 하여야 한다. 특히 추후 다양한 조작적 정의에 따른 도구 특성을 고려해 정신건강과 행복의 연구가 지속적으로 수행될 필요가 있다. 그리고, 정신증을 비롯한 임상장면의 환자군을 대상으로 하는 연구도 수행할 필요가 있다.

셋째, 정신건강을 곧 행복으로 간주하여 정신건강과 행복을 동질한 개념으로 주장하는 논의가 있다. 그러나 국내 행복 요인에 관한 연구에서도 밝혀졌듯이 정신건강뿐만 아니라 영적건강, 사회적 건강 및 신체적 건강에 관한 행복이 존재하므로, 정신건강이 곧 행복이라고 단정 짓기에는 어려움이 있다. 일례로 정신분열증이나 우울증이 없다고 행복한 것은 아니며, 인간의 행복에 정신건강이 일부분을 설명하고 있는 것으로 본 연구자는 해석하였다.

넷째, 정신건강을 비롯하여, 자기용서와 심리적 웰빙에 이르기까지 모든 변수의 측정오차를 고려하여 자료를 분석할 필요가 있다. 물론 표준화된 심리검사와 신뢰도와 타당도가 검증된 연구도구를 사용함으로써 이러한 점을 보완하기는 했으나 추후 다양한 도구들을 활용하여 분석을 수행할 경우 측정오차를 보완하여 연구할 것을 제언한다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구에서는 표준화된 심리검사를 통해 대학생들의 심리적 웰빙을 예측하는 정신건강의 요인들을 일부 확인하였다는 데 의의가 있다. 또한 대학생들의 정신건강과 심리적 웰빙 간의 관계에서 자기용서의 매개효과를 분석하여 심리적 행

복에 대한 용서의 역할을 규명했다는 데 의의가 있다.

참고 문헌

- [1] 리서치 미디어스(2016년 9월 23일자), “알바몬 조사 ‘대학생 행복점수 평균 66.6점,’” <http://www.pollmedia.net/news/articleView.html?idxno=5547>에서 인출, 2016.
- [2] 박종일, 박찬웅, 서효정, 염유식, “한국 어린이-청소년 행복지수 연구와 국제비교,” 한국사회학, 제44권, 제2호, pp.121-154, 2010.
- [3] 전경숙, 정태연, “한국 청소년의 행복을 결정하는 요인들,” 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 제15권, 제1호, pp.133-153, 2009.
- [4] C. D. Ryff, “Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being,” Journal of personality and social psychology, Vol.57, No.6, pp.1069-1081, 1989.
- [5] E. Dinner, E. M. Suh, R. E. Lucas, and H. Smith, “Subjective well-being: Three decades of progress,” Psychological Bulletin, Vol.125, pp.276-302, 1999.
- [6] 김명소, 김혜원, “우리나라 기혼 여성들의 심리적 안녕감의 구조분석 및 주관적 안녕감의 관계분석,” 한국심리학회지: 여성, 제5권, 제1호, pp.27-41, 2000.
- [7] 정영숙, 조설애, “삶의 의미 원천과 의미에 대한 노력이 대학생과 중년 성인의 행복에 미치는 영향,” 한국심리학회지: 일반, 제32권, 제3호, pp.507-531, 2013.
- [8] 조은영, 임정하, “대학생의 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로,” 한국청소년연구, 제25권, 제4호, pp.185-210, 2014.
- [9] 채영문, 박수진, “대학생의 성인애착, 정서조절양식 및 심리적 안녕감의 관계,” 한국생활과학회지, 제24권, 제5호, pp.645-661, 2015.

- [10] 천부경, 양난미, “대학생의 대인관계능력과 심리적 안녕감 : 정서강도, 정서주의, 정서명확성, 정서표현양가성의 군집비교,” 한국심리학회지: 일반, 제32권, 제3호, pp.719-733, 2013.
- [11] 광윤영, 정문자, “부모의 양육태도 및 대학생의 경제적 자립도가 대학생의 심리적 안녕감 및 자기효능감에 미치는 영향,” 한국청소년연구, 제21권, 제3호, pp.121-141, 2010.
- [12] R. Talukdar and K. Goswami, “The family environment as the predictor of psychological well-being among postgraduate students in Assam,” Indian Journal of Health and Wellbeing, Vol.4, No.6, pp.1341-1343, 2013.
- [13] M. Cardak, “Psychological Well-Being and Internet Addiction among University Students,” The Turkish Online Journal of Educational Technology, Vol.12, No.3, 2013.
- [14] Hamdan-Mansour, M. Ayman, and L. Marmash, “Psychological Well-Being and General Health of Jordanian University Students,” Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services, Vol.45, No.10, pp.31-9, 2007.
- [15] 이훈진, 문혜신, 박현진, 유성진, 김지영, *MMPI-2 성격 및 정신병리 평가(제4판)*, 서울: 시그마프레스, 2011.
- [16] 한경희, 김중술, 임지영, 이정흠, 민병배, 문경주, *다면적 인성검사 II 매뉴얼 개정판*, 서울: 주마음 사랑, 2011.
- [17] 김기범, 임효진, “대인관계 용서의 심리적 과정 탐색: 공감과 사과가 용서에 미치는 영향 분석,” 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제20권, 제2호, pp.19-33, 2006.
- [18] 서경현, 이상숙, 양승애, “노인의 원한과 용서가 주관적 웰빙에 미치는 영향,” 한국심리학회지: 건강, 제17권, 제2호, pp.433-448, 2012.
- [19] J. H. Hall and F. D. Fincham, “Self forgiveness: The stepchild of forgiveness research,” Journal of Social and Clinical Psychology, Vol.24, No.5, pp.621-637, 2005.
- [20] 김병직, 이동귀, 김지근, 김윤상, 황정은, “자기용서 척도의 개발 및 타당화,” 상담학연구, 제14권, 제2호, pp.973-993, 2013.
- [21] M. Sternthal, D. Williams, M. Musick, and A. Buck, “Depression, Anxiety, and Religious Life: A Search for Mediators,” Journal of Health and Social Behavior, Vol.51, No.3, pp.343-59, 2010.
- [22] L. Friedman, R. C. Barber, J. Chang, Y. L. Tham, M. Kalidas, M. Rimawi, M. Dulay, and R. Elledge, “Self-blame, Self-forgiveness, and Spirituality in Breast Cancer Survivors in a Public Sector Setting,” Journal of Cancer Education, Vol.25, No.3, pp.343-8, 2010.
- [23] 김명소, 김혜원, 차경호, “심리적 안녕감의 구성 개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로,” 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제15권, 제2호, pp.19-39, 2001.
- [24] 정민식, 노안영, “대학생의 외향성 및 신경증적 경향성과 심리적 안녕감 간의 관계: 장독립-장의 존적 인지양식의 조절효과,” 한국심리학회지: 일반, 제27권, 제2호, pp.373-387, 2008.
- [25] 광윤정, “청소년의 행복감과 심리적 안녕감 향상을 위한 정서관리 프로그램 개발 연구,” 한국콘텐츠학회논문지, 제15권, 제11호, pp.227-237, 2015.
- [26] G. Strauss, A. Sandt, L. Catalano, T. Lauren, and D. Allen, “Negative symptoms and depression predict lower psychological well-being in individuals with schizophrenia,” Comprehensive Psychiatry, Vol.53, No.8, pp.1137-1144, 2012.
- [27] 박주연, 강은호, 박영민, 최삼욱, 채정호, “행복과 정신건강의 긍정심리학적 접근,” 스트레스연구, 제16권, 제2호, pp.107-114, 2008.

저 자 소 개

정 구 철(Goo-Churl Jeong)

정회원



- 2002년 2월 : 연세대학교 심리학
과(문학사)
- 2010년 8월 : 중앙대학교 대학원
교육학과(교육학 박사)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 삼육대학
교 상담심리학과 교수

<관심분야> : 심리측정 · 평가, 학교심리, 정신건강