

기독교대학생의 지각된 스트레스가 주관적 웰빙에 미치는 영향: 회복탄력성과 영적 경험의 매개효과

The Influence of Perceived Stress on Subjective Well-being: The Mediating Effect of Resilience and Spiritual Experience

봉원영*, 정구철**

삼육대학교 신학과*, 삼육대학교 상담심리학과**

Won Young Bong(bong10@syu.ac.kr)*, Goo-Churl Jeong(gcjeong@syu.ac.kr)**

요약

본 연구는 기독교대학생들의 지각된 스트레스가 주관적 웰빙에 미치는 영향에서 회복탄력성과 영적경험의 매개효과를 검증하기 위해 수행하였다. 이를 위해 서울에 소재한 한 대학교에서 기독교인 대학생 157명의 자료를 수집하여, 구조방정식모형을 통해 매개효과를 분석하였다. 연구결과, 첫째, 지각된 스트레스는 주관적 웰빙과 유의한 부적 상관관계가 있었다. 둘째, 지각된 스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 회복탄력성과 영적 경험은 완전매개효과가 있었다. 셋째, 지각된 스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 회복탄력성을 통한 간접효과는 영적 경험을 통한 간접효과보다 유의하게 더 큰 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 고려해 볼 때, 기독교대학생들의 영적 요인은 스트레스와 주관적 웰빙에 있어서 유의미한 변인이지만, 영적 요인 외에도 회복탄력성과 같은 심리적 기제가 기독교대학생들에게도 스트레스와 주관적 웰빙을 매개하는 매우 중요한 변인인 것을 확인할 수 있었다. 이러한 연구결과를 바탕으로 본 연구의 함의와 후속연구에 대한 제언을 논의하였다.

■ 중심어 : | 지각된 스트레스 | 주관적 웰빙 | 회복탄력성 | 영적 경험 |

Abstract

The purpose of this study was to analyze mediating effect of resilience and daily spiritual experiences in the relationship of stress situations and subjective well-being of Christian college students. The subjects of this study were 157 Christian college students in a certain University which is located in Seoul, and mediating effect were analyzed through structural equation model. As a result of the analysis, first, there was a significant negative correlation between perceived stress and subject well-being. Second, resilience and spiritual experience had a full mediating effect on the relationship of perceived stress and subjective well-being. Third, in the relationship of perceived stress and subjective well-being, indirect effect through resilience has a greater mediating effect than spiritual daily experience. Implications of these results were concluded that spiritual daily experience of Christian college students is a significant variable in terms of stress and happiness. Apart from spiritual experience, however, resilience also could be a very important variable that mediates stress and happiness for Christian college students. In addition, suggestions for future research were discussed.

■ keyword : | Perceived Stress | Subjective well-being | Resilience | Spiritual Experience |

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대사회의 빠른 발전이 오늘날 인류에게 많은 혜택을 준 것이 사실이지만 그 속도에 비례해서 현대인의 스트레스 문제도 함께 증가하고 있으므로 어느 누구도 이 문제로부터 자유롭지 못한 것이 사실이다. 그 중에서도 Arnett(2006)는 인간발달 단계의 후기 청소년기 혹은 초기 성인기에 속하는 대학생 연령대를 'Emerging Adulthood(출현하는 성인기)'로 명명하고 이들의 특징을 자아정체성 탐색(identity explorations), 불안정성(instability), 자아중심(self-focused), 중간적인 느낌(feeling in-between) 및 가능성(possibilities)으로 들었다[1]. 김효정과 정미애(2010)는 오늘날 대학생들에게 있어서 학업 및 진로문제, 가족과 친구들과의 대인관계 문제를 매우 중요한 스트레스 요인으로 지적함으로[2], 이 시기가 어느 연령대보다도 스트레스와 관련한 정신건강의 문제를 더 많이 경험하게 된다고 하였다[3]. 최우경과 김진숙(2014)은 이를 더 세분화하여 대학생의 삶에서 필연적으로 경험하게 되는 친구관계, 이성관계, 교수관계, 가족관계, 경제문제, 진로문제, 학업문제, 가치관문제 등 8개 항목을 이용하여 대학생들이 경험하는 생활스트레스가 자살생각에까지 이르게 하는 위험요인임을 확인하였다[4]. 이처럼 대학생은 청소년에서 신체적, 정신적으로 성숙한 시기로 넘어가면서 부모로부터 심리적 독립과 의존 간의 균형을 지혜롭게 유지하고, 자아 정체성을 확립하는 등 기본적인 발달을 성취해야 할 뿐만 아니라, 졸업 후 진로의 선택과 취업난에 따른 치열한 경쟁과 생활환경의 변화에 대한 적응 때문에 그 어느 때보다 강한 스트레스 문제를 경험할 가능성이 크다고 할 수 있다[5][6].

그런데 이러한 스트레스는 주관적 웰빙을 저해하는 많은 부정적 정서의 예측변수가 되어 개인의 정신건강에 부정적인 영향을 주고 삶의 의욕을 저하시키거나 무력감, 불면증과 식욕감퇴 등의 우울증상을 심화시킬 수 있다는 다양한 연구결과들이 있어왔다[7][8]. 스트레스를 단순히 환경적 자극이나 그에 대한 개인의 반응을 의미하는 것이 아닌 개인과 환경 간의 상호작용의 결과

로 인식할 때, 스트레스 사건을 경험하는 개인의 신체적, 정서적, 심리적, 사회적 요인에 따라 스트레스를 경험하는 정도가 다르기 때문에 그에 대한 대처방식도 다르게 나타난다[9]. 스트레스 유발 상황을 만든 사람이나 상황 등 스트레스의 근원을 바꾸려는 문제 중심의 대처나 스트레스 사건을 해결하기 위해 제3자에게 도움을 요청하는 사회적 지지추구 대처를 사용하는 사람들은 긍정정서와 학교적응도가 높았으며 우울감도 낮았다[10-12]. 그러나 스트레스로 인해 초래되는 감정 상태를 통제하기 위해 정서적 고통을 조정하여 삶과 환경의 관계에 변화를 주고자 하는 정서완화적 대처나 스트레스 문제 요인으로부터 벗어나 이상적인 상황을 상상하거나 바라는 소망적 사고와 같은 소극적 대처는 오히려 우울과 상관이 있는 것으로 나타났다[13]. 스트레스에 대한 이러한 대처방식들은 사회화 과정에서 습관화되기 쉬운 것들이기 때문에, 스트레스의 상황에서 문제해결 중심적 대처나 사회적 지지추구의 대처 전략을 사용하는 습관을 가지도록 청소년들을 지도하는 것이 필요할 것이다[14]. 그러나 막상 스트레스 상황에 직면하게 되면 대처전략을 사용하기도 전에 심리적으로 포기하거나, 무언가를 시작할 엄두를 내지 못하는 경우가 많은데, 이와 같은 심리적 스트레스 상황에서 개인이 받는 스트레스의 양을 조절하여 그 영향을 완충시키거나 건강하고 지혜롭게 적용할 수 있도록 도와주는 변인들 가운데 하나가 회복탄력성이다. 회복탄력성은 일반적으로 위험이나 고난, 또는 스트레스 상황을 전제로 하며, 사람들이 지각하는 다양한 내적 및 외적 스트레스와 심리적 안녕감을 유지하고자 하는 보호 과정 사이의 역동적 상호과정으로써 적극적인 문제해결전략을 동원하여 다시 이전의 자아통제 수준으로 돌아갈 수 있는 역량을 의미한다[15] 따라서 회복탄력성이 높을수록 스트레스 상황에서 융통성 있고 효율적인 적응이 수월할 뿐만 아니라, 회복의 능력도 빠르다고 할 수 있다.

그러나 인간의 마음을 이성이나 정서와 같은 심리적 요인뿐만 아니라, 초월적 신과의 관계를 통한 영성적 요인도 고려해 볼 필요가 있다. 종교가 있는 사람들은 삶의 많은 부분에서 신과의 연결점을 찾거나, 교리에 따른 삶을 살기위해 노력하기 때문이다. 그런데 이러한

노력은 스트레스 사건이 발생했을 때에도 종교와 관련된 대처방식으로 나타날 수 있다. 스트레스 사건을 해결하기 위해 제3자에게 도움을 요청하는 사회적 지지 추구 대처가 긍정정서에 유의하였다는 점을 고려해 보면[12], 초월적인 신과의 관계에서 얻는 영적 경험은 사회적 지지추구와 무관하지 않다. 그러므로 평소 신과의 영적 관계와 경험이 적절히 형성되어 있는 기독교인은 스트레스가 주관적 웰빙에 미치는 영향에서 영적 요인이 중재를 할 것으로 보인다. 이러한 이유에서, 어느 연령대보다도 극심한 스트레스를 경험하는 것으로 인식되고 있는 대학생 연령대 집단에서 기독교적 신앙을 가진 대학생들을 대상으로 그들의 지각된 스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 나타나는 심리적인 회복탄력성과 영적 경험의 중재효과를 분석하는 것은 매우 의미 있는 일이 될 것이다. 또한 이러한 연구는 기독교대학생들에 대한 스트레스 대처 모형의 개발에도 기여할 것으로 기대된다.

2. 연구의 목적과 가설

본 연구의 목적은 대학생들의 삶에서 경험하게 되는 다양한 스트레스 문제들로부터 주관적 웰빙에 이르는 과정에서 회복탄력성과 영적 경험이 각각 어떠한 매개효과를 나타내는지 알아보고자 하는 것이다. 일반적으로 알려진 바와 같이 보통의 경우, 스트레스와 주관적 웰빙과의 관계에서 심리적 요소인 회복탄력성은 중요한 중재 요인으로 작용한다. 그러나 앞에서 기술한 것처럼, 기독교라는 종교를 가지고 있는 경우에는 자신의 삶에서 경험하게 되는 고뇌나 스트레스 문제를 영성이라는 개념으로부터 배제할 수 없는 것이 사실이다. 그렇다면 현실에서 지각하는 스트레스에 대해 심리적 요인과 영적 요인에 대한 효과를 비교함으로써, 과연 신앙만으로 스트레스를 이길 수 있는지 혹은 신앙이 있어도 심리적 보호 요인을 증진시킬 필요가 있는지에 대해 알아보는 것은 대학생들의 스트레스 대처 모형의 이해와 개발에 중요한 도움이 될 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 그들의 영적 경험치를 측정하기 위하여 기독교대학생들만을 그 대상으로 하였다.

연구모형은 지각된 스트레스가 주관적 웰빙에 미치

는 영향에서 회복탄력성과 영적 경험이 부분매개를 하는 모형이다[그림 1]. 그러나 회복탄력성과 영적 경험 간의 인과관계를 가정할 수 있는 이론적 배경이 충분하지 않으므로 두 변수 간 상관관계를 가정하였다. 이를 통해 지각된 스트레스가 주관적 웰빙에 미치는 직접효과와 회복탄력성을 통한 간접효과, 그리고 영적 경험을 통한 간접효과를 비교하여 분석하고자 한다.

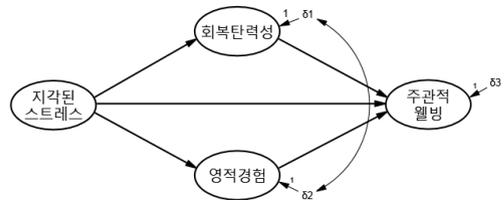


그림 1. 지각된 스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 회복탄력성과 영적 경험의 매개효과 연구모형

II. 이론적 배경

1. 스트레스와 회복탄력성 및 주관적 웰빙

스트레스와 같은 부정적인 상황에서 그 상황적 요구에 맞게 적극적으로 문제해결 전략을 동원하여 다시 이전의 자아통제 수준으로 되돌아갈 갈 수 있는(bouncing back) 역동적인 능력을 회복탄력성이라고 한다[15]. 회복탄력성이 높을수록 매사에 긍정적이고, 낮은 상황에서 융통성을 발휘할 줄 알며, 또래에 대한 공감능력과 문제해결능력이 우수할 뿐만 아니라, 건강한 삶을 지탱할 수 있는 능력이 된다[16]. 이러한 회복탄력성은 사람마다 다르게 변화와 개발이 가능한 특성을 가지고 있다[17][18].

김노은(2011)은 대학생의 스트레스와 삶의 질과의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 분석하여 삶의 질을 향상시키기 위해서 스트레스의 관리 뿐 아니라 회복탄력성을 증진시켜야 함을 확인하였다[15]. 또한 이옥형(2012)은 스트레스 상황과 심리적 안녕감 간의 관계를 규명하면서 사회적 지지가 심리적 안녕감에 정적인 영향을 미치고 있음을 확인하였다[19]. 김민경(2012)은 대

학생의 가족학대경험과 사회부적응이 일상생활만족을 매개하는데 회복탄력성의 효과가 나타남을 확인하고 회복탄력성을 향상시키기 위한 방법으로 낙관적인 사고와 대인관계를 향상시킬 수 있는 프로그램의 개발을 제안하였다[20]. 이처럼 스트레스와 주관적 웰빙, 안녕감과 삶의 만족감 같은 요인에 회복탄력성의 매개효과를 여러 선행연구들이 보고하고 있어, 본 연구에서 지각된 스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 기대해 볼 수 있다.

2. 회복탄력성과 영적경험

박병기 등(2010)은 지금까지 회복탄력성과 관련하여 선행연구자들이 제안했던 구성요소들을 정리하면서 구성요소간의 고유성과 포괄성을 고려하여 회복탄력성의 하위요인을 낙관성, 활력성, 감정통제력, 그리고 대인능력으로 재조직하였다[21]. 여기에 봉원영(2014)은 기독교인들과 관련하여 절대자를 의지하는 종교적 신앙을 회복탄력성의 또 다른 구성요소로 추가할 수 있다고 제안하였다[18]. 기독교인과 비종교인의 생활양식을 비교하여 종교성이 자기효능감과 생활만족도에 미치는 영향을 연구했던 박준성(2009) 등은 종교성이 스스로 해결할 수 없는 스트레스 상황에서 그러한 원동력을 극복할 수 있는 매우 중요한 요소가 된다고 하여[22], 영성과 주관적 웰빙의 상관을 제안하였다. 또한 강성봉(2013) 등은 주관적 종교 활동이 정서적 혹은 심리적인 우울과 비활력 요인을 낮추는 요인이 되고, 종교생활기간에 비례하여 자아통합감이 높아지고 우울의 정도는 낮아지는 것으로 밝혀냈다[23]. 2개 대학의 간호학생 203명을 대상으로 하여 영성과 학업 스트레스 정도를 평가한 연구에서도 영성이 대학생들의 학업에서 경험하는 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 확인하였다[24].

김혜순(2011)은 예비유아교사들을 대상으로 한 연구에서 전체 종교성이 높을수록 회복탄력성이 발달하며, 회복탄력성이 높을수록 개인적 교수효능감이 발달하고, 종교성이 발달할수록 개인적 교수효능감이 발달하는 것으로 결론지었다[25]. 이는 개인의 종교성이 회복탄력성뿐만 아니라 개인의 능력에도 영향을 미칠 수 있

음을 시사하고 있다. 유은영(2009)도 대학생들 가운데 종교가 있을 경우 자아존중감 점수가 높았는데 이는 자기 자신에 대한 존경과 자신을 가치 있는 사람으로 생각하기 때문인 것으로 분석했다[26]. 그러므로 신앙을 가진다는 것은 개인의 삶을 통찰하게 하고 안정을 추구하게 하며 만족감을 제공하기 때문에 생활만족도나 주관적 웰빙감에 긍정적 영향을 미치고 현세에서의 삶의 고통을 이겨낼 수 있는 힘을 가지게 한다고 할 수 있다. 이러한 의미에서 종교적 신앙은 갈등과 위기의 상황을 극복하고 그 문제를 해결할 수 있는 능력을 증진시키므로 회복탄력성과도 직접적인 관계가 있음을 알 수 있다[18].

박병기 등(2010)은 초등학교생들을 대상으로 한 회복탄력성 증진 프로그램 개발과 그 효과성에 대한 연구에서 주관적 웰빙을 그 준거로 삼았는데, 이는 건강한 회복탄력성은 다양한 삶의 문제들을 극복할 뿐만 아니라 그 결과가 주관적 웰빙에로까지 연결되어야 한다고 보았기 때문이었다[21]. 그러나 지금까지 대학생 연령대의 스트레스 문제와 관련하여 연구된 논문들 가운데 대학생의 스트레스와 영적 경험과의 관계를 다룬 연구는 드물며, 특히 대학생의 스트레스와 주관적 웰빙과의 관계에서 회복탄력성과 영적 경험의 다중매개 효과에 대한 연구가 거의 없는 실정이다[27]. 영성과 관련된 연구는 주로 종교성이나 영적 안녕감과 같은 요인들로 연구되고 있으나[22][24], 영적 경험은 강도를 측정하는 방식이 아니라 얼마나 자주 경험하는지 행동을 측정하는 방식이므로 수량화에 더 적합하였다. 또한 지각된 스트레스는 매일 기독교인들이 경험하는 일상적 영적 경험을 감소시킬 것으로 기대되기에 매일의 영적 경험 척도(The Daily Spiritual Experience Scale)를 사용하여 영성을 측정하였다[28]. 그리고, 매일의 영적 경험 척도는 영적 안녕감에 나타나는 초월적 존재와의 관계라는 모호성을 배제하고 오직 하나님과의 관계에 대해 측정하므로 기독교인을 대상으로 측정하기에 더 적합하였다.

대학생의 스트레스 문제와 주관적 웰빙 간의 관계에서 회복탄력성과 영적 경험이 매개변인으로 작용하여 유의한 영향이 나타난다면, 스트레스 완화를 위해 회복탄력성의 강화와 더불어 영적 경험을 제고하는 방안이

대학생의 주관적 웰빙 향상을 위한 효과적인 방안이 될 수 있을 것이다. 그러므로 기독교대학생들의 지각된 스트레스가 주관적 웰빙에 미치는 영향에서 회복탄력성과 영적 경험을 통해 매개효과를 분석해 보고자 한다.

III. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 서울에 거주하는 기독교인 대학생 200명을 대상으로 2015년 10월 중순에서 11월 초까지 3주간 조사하였다. 설문조사는 기독교대학생을 대상으로 하였으므로, 종교를 먼저 확인하여 기독교인이 아닌 경우를 제외하고 총 162부를 회수하였다. 설문조사를 통해 수거된 응답지 중에서 불성실한 경우를 제외하고 총 157부의 설문지를 최종 분석에 사용하였다. 응답자들에게는 무기명으로 설문지 조사가 되며, 응답된 결과는 연구목적 외에는 사용되는 일이 없음을 고지하였다. 또한 설문지에 응답하는 일을 응답 도중이라도 언제든지 포기할 수 있다는 점을 고지하였고, 설문지의 머리말에도 기술하였다. 설문조사는 응답자에 따라 차이가 있으나 약 20분가량 소요되었다. 구조방정식모형을 분석하기 위한 표본크기는 자유모수(경로 수)의 20배에서 현실적으로는 10배 정도까지 수용하고 있다[29]. 본 연구모형의 자유모수는 6개이므로 보수적으로 20배의 비율을 적용하더라도 최소 표본크기는 유지한 것으로 판단하였다.

연구 대상자의 평균연령은 20.7세(SD=2.0)였으며, 19세에서 28세까지 분포하였다. 남학생이 85명(54.1%), 여학생이 72명(45.9%)이었다. 신앙을 시작한 시기를 살펴보면, 모태교인이 119명(75.8%)으로 가장 많았고, 고등학교 이하가 30명(19.1%), 대학에서 시작한 경우는 8명(5.1%)이었다. 신앙을 시작한 이유는 부모님이 교인이기 때문이라는 응답이 115명(73.2%)으로 가장 많았고, 개인적인 경험과 생각으로 기독교를 믿는다고 응답한 학생도 15.3%(24명)였다.

2. 연구 도구

2.1 지각된 스트레스

지각된 스트레스는 Cohen(1983)이 개발한 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale-10: PSS-10)를 연구자들이 번안하여 사용하였다[30]. 문항의 번역은 미국에서 대학원을 졸업하고 한국어와 영어에 능통한 연구자가 1차로 번역을 하고, 다시 미국에서 대학원을 졸업한 상담심리학과 교수 1인이 재 번안을 한 결과를 논의하여 최종 문항을 구성하였다. PSS-10척도는 총 10 문항이며, 지난 한 달 동안 각 문항의 스트레스들을 얼마나 자주 경험했는지를, '전혀 없었다' 1점에서 '자주 있었다' 5점의 Likert식 5점 척도로 응답하도록 구성되어 있다. 일부 문항(4, 5, 7, 8번)을 역채점하였으며, 점수가 높을수록 지각된 스트레스가 높은 것을 의미한다.

번역된 10문항의 구성타당도 검증을 위해 요인분석을 수행하였다. 지각된 스트레스의 각 문항과 전체총점 간의 상관관계분석을 수행한 결과 모두 .45이상으로 나타나 모든 문항을 요인분석에 투입하였다. 요인분석의

표 1. 지각된 스트레스 척도의 요인분석 결과

문항 (지난 한달 동안, 당신은 얼마나 자주...)	2요인		1요인	공통성
	요인1	요인2	요인1	
1. 갑작스럽게 발생한 일들로 인해 화가 났습니까?	.89	-.22	.70	.70
3. 신心が 예민해지고 스트레스를 받는 경험을 했습니까?	.75	.03	.75	.58
9. 통제할 수 없는 어떤 일들 때문에 화가 났습니까?	.72	.03	.72	.54
2. 삶의 중요한 일들을 제대로 감당할 수 없다고 느꼈습니까?	.66	.08	.70	.48
10. 어려운 일들이 너무 많이 쌓여서 감당하기 어렵다고 느꼈습니까?	.51	.32	.71	.50
6. 꼭 해야만 하는 모든 일이라도 다 대처할 수는 없겠다는 생각이 들었습니까?	.35	.03	.37	.14
5. 당신의 방식대로 일이 잘 진행되고 있다고 느꼈습니까?	.01	.80	.44	.64
4. 개인적인 문제들을 감당하는 당신의 능력에 대해 자신감을 느꼈습니까?	-.11	.79	.34	.57
8. 어떤 일들을 정말 잘 처리했다고 느꼈습니까?	.02	.55	.34	.31
7. 일상생활에서 당신을 짜증나게 하는 일들을 잘 처리했습니까?	.12	.47	.38	.28
고유값 (설명된 총 분산비율)	3.34 (33.9)	1.34 (47.3)	3.25 (32.5)	
Cronbach' s α	.83	.75	.82	
KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)	.82			
Bartlett의 구형성 검증	$\chi^2=535.40$ (p<.001)			

주. 2요인을 가정한 요인계수는 사각회전(Promax) 후 패턴행렬의 값임.

방법은 각 문항들의 첨도(-.74~.14)와 왜도(-.14~.36)의 절대값이 모두 2보다 작게 나타나 정규성을 가정할 수 있었으므로, 최대우도법(Maximum Likelihood)을 사용하였다. 요인분석을 위한 자료의 적합성 검정을 수행한 결과 KMO값은 .82로 기준 값인 .70보다 높았고, Bartlett의 구형성 검정 결과도 통계적으로 유의하게 나타나($\chi^2=535.40$, $p<.001$), 자료는 요인분석을 수행하기에 적합하였다.

탐색적 요인분석을 수행한 결과 고유값을 기준으로 요인 수는 2개로 산출되었고, 요인계수를 보다 명료하게 분석하기 위해 사각회전(Promax)을 수행한 후 요인계수(Pattern Matrix)를 [표 1]에 제시하였다. 이러한 결과는 천식에 걸린 성인들을 대상으로 지각된 스트레스를 요인 분석한 선행연구 결과와 동일한 요인구조였다[31]. 선행연구는 이를 긍정적 요인과 부정적 요인으로 명명하고 있으나, 본 연구자는 이러한 명명이 부적절한 것으로 판단하였다. 그 이유는 선행연구와 본 연구에서 동일하게 2번째 요인으로 4문항이 선정되었는데, 이 문항들을 살펴보면, 결혼이나 승진과 같은 실제 긍정적 요인으로 인해 발생된 스트레스가 아니라 단지 역할점을 해야 하는 문항들이 한 요인으로 묶인 것에 불과하였다. 이러한 내용타당도를 고려해 보았을 때, 긍정적 요인이라는 명명은 자칫 지각된 스트레스를 해석함에 있어서 오해를 일으킬 수 있으며, 논리적으로도 긍정적인 일로 인한 스트레스가 아니므로, 본 연구에서는 2개 요인의 분할이 부적절한 것으로 판단하여 단일 요인구조로 요인분석을 다시 수행하였다.

단일요인을 가정한 요인분석결과[표 1], 요인계수가 모두 .34이상으로 나타나 수용할 만한 수준이었다. 공통성이 낮은 문항이 6번과 7번으로 나타났으나, 요인계수가 수용할만한 수준이었다는 점과 문항 제거 시 신뢰도 계수(Cronbach's α) 값의 증가를 분석해본 결과 각 문항을 제거해도 신뢰도 계수의 증가가 거의 없는 것으로 나타나, 원도구와 같이 10문항으로 최종 문항을 구성하였다. 본 연구에서 지각된 스트레스 10문항의 내적 일치도 계수(Cronbach's α)는 .82였다.

2.2 회복탄력성

회복탄력성은 주소영과 이양희[32]가 개발한 탄력성 척도를 사용하여 측정하였다. 하위요인은 자기와 타인에 대한 신뢰, 문제해결 능력, 부정적 감정의 이내, 학업적 유능감의 4개 요인으로 구성되었고, 총 27문항이다. 각 문항은 “전혀 그렇지 않다” 1점에서 “매우 그렇다” 5점의 Likert식 5점 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 회복탄력성이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 일치도 계수(Cronbach's α)는 .94로 매우 높았다.

2.3 영적 경험

영적 경험은 Underwood와 Teresi(2002)가 타당화한 매일의 영적 경험 척도(The Daily Spiritual Experience Scale: DSES)를 김신섭과 정구철(2015)이 신뢰도와 구성타당도를 검증한 도구를 사용하였다[28][33]. 영적 경험 척도는 “나는 하나님의 임재를 느낀다”, “나는 나의 종교 혹은 영성 속에서 능력을 발견한다” 등의 총 16문항으로 구성되어 있으나, 15문항이 매일의 영적 경험을 6점 Likert식 척도(6점-하루에도 여러 번, 5점-매일, 4점-거의 매일, 3점-가끔, 2점-어쩌다 한번, 1점-전혀 없음)로 측정하도록 구성되어 있고, 마지막 16번 문항은 하나님과 얼마나 가깝게 느끼는지 주관적 거리감을 기록하게 되어 있다. 본 연구에서는 15문항을 사용하여 영적 경험을 측정하였으며, 점수가 높을수록 매일의 영적 경험을 더욱 높게 지각하는 것으로 해석한다. 본 연구에서 내적 일치도 계수(Cronbach's α)는 .94로 매우 높게 나타났다.

2.4 주관적 주관적 웰빙

주관적 주관적 웰빙 척도(Subjective Well-being Scale)는 김정호 등(2009)이 주관적 주관적 웰빙 척도를 보완하여 재 타당화한 척도를 사용하였다[34]. 주관적 주관적 웰빙 척도의 하위요인은 삶의 기대와 삶의 만족 2개 요인으로 구성되어 있으며, 각 5문항씩 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert식 척도로 응답하도록 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 주관적 주관적 웰빙이 높은 것이다. 주관적 주관적 웰빙 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .94로 매우 높게 나타났다.

3. 분석 방법

본 연구에서 수행된 통계분석은 SPSS 21.0 프로그램과 AMOS 21.0 프로그램을 이용하여, 연구 변수들의 평균과 표준편차를 산출하였다. 측정변수들 간의 관계는 Pearson의 적률상관관계 분석을 하였고, 주요 연구변수 간의 관계는 구조방정식모형을 활용하여 분석하였다. 모형의 적합도는 χ^2 검증결과와 χ^2 값과 자유도의 비, RMSEA, SRMR, TLI, CFI를 활용하였다. χ^2 값과 자유도의 비는 3보다 작으면 일반적으로 좋은 적합도로 수용하고 있고, TLI와 CFI는 .90이상이면 적절하다고 볼 수 있으나, 최근에는 엄격하게는 .95이상을 권하기도 한다. RMSEA은 .08이하이면 보통 수준으로 볼 수 있고, 90% 신뢰구간(90% CI)이 모두 .10이하일 것을 권장하고 있다. SRMR의 경우 .08이하이면 보통 수준으로 볼 수 있으며, .05이하이면 매우 적합한 것으로 판단하였다[29].

III. 연구 결과

1. 측정변수들의 상관관계

스트레스, 회복탄력성, 영적 경험 및 주관적 웰빙 간의 상관계수와 기술통계치를 [표 2]에 제시하였다. 측정

변수들의 정규성 가정을 확인하기 위해 첨도(-.80~.67)와 왜도(-.58~.85)를 분석한 결과, 첨도의 절대값이 모두 8이하였고, 왜도의 절대값은 모두 3이하로 나타나 측정변인들의 정규성을 가정할 수 있었다[20]. 구조방정식 모형 분석을 위해 지각된 스트레스와 영적 경험은 단일차원의 1요인 구조이므로 요인분석의 공통성(communality)을 기준으로 항목을 묶어 하위 측정변인을 구성하였다. 회복탄력성과 주관적 웰빙은 선행연구에서 각기 단일 차원의 하위요인 구조를 검증하여 구성 타당도를 보고하고 있으므로, 하위요인으로 측정변인을 구성하였다. 회복탄력성의 하위요인은 자기와 타인에 대한 신뢰(M1), 문제해결 능력(M2), 부정적 감정의 인내(M3), 학업적 유능감(M4)의 4개 요인으로 구성하였고, 주관적 웰빙은 삶의 기대(Y1)와 삶의 만족(Y2)요인으로 측정변인을 구성하였다. 측정변인들의 상관계수와 평균 및 표준편차 값은 [표 2]에 제시하였고, 모든 측정 변인들 간에 유의한 상관관계가 나타났다.

2. 측정모형의 검증과 잠재변수 간의 상관관계

Anderson과 Gerbing(1988)은 구조방정식모형을 분석하기 위해 측정모형에 대한 적합도를 먼저 분석한 후, 구조모형에 대한 적합도를 분석하는 2단계 접근법

표 2. 지각된 스트레스, 회복탄력성, 영적 경험 및 주관적 웰빙 간의 상관계수와 평균 및 표준편차 (N=157)

	(1)	(1-1)	(1-2)	(1-3)	(2)	(2-1)	(2-2)	(2-3)	(2-4)	(3)	(3-1)	(3-2)	(3-3)	(4)	(4-1)	(4-2)
(1) 스트레스																
(1-1) X1	.89***															
(1-2) X2	.89***	.66***														
(1-3) X3	.85***	.60***	.70***													
(2) 회복탄력성	-.56***	-.46***	-.51***	-.51***												
(2-1) M1	-.48***	-.41***	-.44***	-.42***	.94***											
(2-2) M2	-.51***	-.45***	-.45***	-.45***	.91***	.81***										
(2-3) M3	-.55***	-.41***	-.53***	-.53***	.89***	.75***	.75***									
(2-4) M4	-.49***	-.41***	-.44***	-.45***	.85***	.71***	.73***	.76***								
(3) 영적 경험	-.29***	-.23***	-.27***	-.28***	.55***	.53***	.51***	.49***	.45***							
(3-1) M5	-.28***	-.23***	-.24***	-.29***	.55***	.51***	.50***	.52***	.45***	.94***						
(3-2) M6	-.25***	-.19***	-.24***	-.23***	.48***	.47***	.45***	.40***	.39***	.96***	.85***					
(3-3) M7	-.30***	-.23***	-.29***	-.28***	.56***	.55***	.50***	.48***	.46***	.96***	.86***	.89***				
(4) 주관적 웰빙	-.40***	-.38***	-.31***	-.34***	.67***	.65***	.68***	.55***	.53***	.66***	.64***	.61***	.66***			
(4-1) Y1	-.30***	-.26***	-.25***	-.28***	.58***	.56***	.61***	.47***	.43***	.63***	.62***	.58***	.61***	.91***		
(4-2) Y2	-.43***	-.43***	-.32***	-.35***	.66***	.63***	.65***	.54***	.55***	.60***	.57***	.55***	.60***	.94***	.71***	
M	2.89	2.97	2.94	2.74	3.69	3.75	3.74	3.61	3.59	4.07	3.92	4.17	4.13	4.13	4.35	3.92
(SD)	(.57)	(.65)	(.67)	(.60)	(.52)	(.53)	(.57)	(.60)	(.64)	(.82)	(.84)	(.89)	(.85)	(.90)	(.90)	(1.04)

p<.01, *p<.001

을 제한하였다[35]. 이에 따라 본 연구에서도 먼저 측정 모형의 적합도를 검증한 후 구조모형의 적합도를 검증하였다.

측정모형을 검증하기 위해 확인적 요인분석을 수행한 결과, 측정모형의 전반적인 적합도는 $\chi^2 = 84.48(p < .001)$, $\chi^2/df = 1.76$, TLI = .97, CFI = .98, RMSEA = .070(90% CI = .044-.094), SRMR = .037로 나타나, 단일차원으로 구성된 측정모형의 적절한 적합도를 확인할 수 있었다. 측정변수와 잠재변수 간의 요인계수들을 분석해 보면 표준화된 요인계수가 모두 .76 이상으로 유의하게 나타났으며[표 3], 각 잠재변수의 구성신뢰도(Construct Reliability: CR)가 모두 기준값인 .70보다 높았고, 추출된 평균분산(Average Variance Extracted: AVE)도 기준값인 .50보다 높게 나타나[표 4], 측정모형의 집중타당성(convergent validity)은 적합한 것으로 판단하였다.

표 3. 측정모형의 요인계수

잠재변수	측정변수	비표준화 계수	표준오차	표준화 계수	t
지각된 스트레스	X1	.49	.05	.76	10.49***
	X2	.58	.05	.87	12.60***
	X3	.49	.04	.81	11.45***
회복탄력성	M1	.46	.03	.89	13.93***
	M2	.51	.04	.90	14.35***
	M3	.51	.04	.86	13.17***
	M4	.52	.04	.82	12.29***
영적 경험	M5	.75	.05	.91	14.55***
	M6	.83	.05	.93	15.32***
	M7	.81	.05	.96	16.03***
주관적 웰빙	Y1	.74	.06	.83	11.96***
	Y2	.90	.07	.87	12.72***

*** p<.001

잠재변수 간 상관계수를 살펴보면[표 4], 지각된 스트레스와 회복탄력성은 유의한 부적 상관관계가 강하게 나타났고($r = -.63, p < .001$), 영적 경험($r = -.33, p < .001$) 및 주관적 웰빙($r = -.45, p < .001$)과도 유의한 부적 상관관계가 있었다. 회복탄력성과 영적 경험은 유의한 정적 상관관계가 있었고($r = .59, p < .001$), 주관적 웰빙은 회복탄력성($r = .77, p < .001$) 및 영적 경험($r = .75, p < .001$)과 강한 정적 상관관계를 보였다. 연구변수들 간의 상관관계의 유의성과 방향이 논리적으로 수용 가능하므로 법적

타당성(nomological validity)을 확인할 수 있었다. 가장 강한 상관계수인 회복탄력성과 주관적 웰빙 간의 상관계수의 제곱값($r^2 = .59$)보다 가장 적은 AVE값(.72)이 큰 것으로 나타나 연구변수 간 판별타당성(discriminant validity)도 확보되었다.

표 4. 잠재변수 간 상관계수와 구성신뢰도(CR) 및 추출된 평균분산(AVE)

잠재변수	스트레스	회복탄력성	영적 경험	주관적 웰빙
스트레스	.93(.82)			
회복탄력성	-.63***	.97(.89)		
영적 경험	-.33***	.59***	.96(.90)	
주관적 웰빙	-.45***	.77***	.74***	.84(.72)

주. 대각선은 CR(AVE) 값임.
*** p<.001

3. 지각된 스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 회복탄력성과 영적 경험의 다중매개효과

지각된 스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 회복탄력성과 영적 경험의 다중매개효과를 검증하기 위해 구조방정식 모델을 활용하여 분석하였다. 측정모형의 검증결과 각 측정변인들의 정규성을 가정할 수 있었고, 신뢰도도 적절한 것으로 나타났으므로, 구조방정식 모델을 분석하기 위한 추정방법은 최대우도추정(Maximum Likelihood Estimate) 방법을 사용하였다. 간접효과의 유의성은 붓스트래핑(bootstrapping) 방법을 통해 검증하였고, 분석을 위한 반복추출 횟수는 2,000회로 지정하였으며, 신뢰구간은 95%로 설정하였다.

먼저 연구모형의 적합도를 살펴보면[표 5], 측정모형의 모든 상관계수를 경로계수로 포함하고 있으므로 적합도는 측정모형의 적합도와 같이 $\chi^2 = 84.48(p < .001)$, $\chi^2/df = 1.76$, TLI = .97, CFI = .98, RMSEA = .070(90% CI = .044-.094), SRMR = .037로 동일하게 적절한 적합도를 나타냈다. 분석 결과 5개의 경로계수 중 4개의 경로계수는 통계적으로 유의했으나, 지각된 스트레스가 주관적 웰빙에 영향을 미치는 계수(지각된 스트레스 → 주관적 웰빙)는 통계적으로 유의하지 않았다($\beta = .03, p = .702$). 이는 직접효과가 통계적으로 유의하지 않다는

것을 의미하므로, 직접효과를 제거한 수정모형을 [그림 2]와 같이 구성하여 재분석하였다.

수정모형에 대한 구조방정식 모형 분석 결과[표 5], 전반적인 적합도는 $\chi^2 = 84.62(p<.001)$, $\chi^2/df = 1.73$, TLI = .97, CFI = .98, RMSEA = .068(90% CI = .043-.092), SRMR = .037로 적절하게 나타났다. 연구모형과 수정모형은 내재(nested)되어 있으므로, χ^2 값의 차이 검정을 통해 비교하였다. 비교분석 결과 연구모형과 수정모형의 χ^2 값의 차이는 자유도가 1일 때, $\Delta\chi^2 = .14$ 로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 없었으므로 ($p=.708$), 지각된 스트레스와 주관적 웰빙 간의 경로가 삭제된 더 간명한 모형인 수정모형을 채택하였다[표 5].

표 5. 구조방정식 모형의 적합도

모형	χ^2	df	χ^2/df	TLI	CFI	RMSEA (90%CI)	SRMR	$\Delta\chi^2$
연구모형	84.48**	48	1.76	.97	.98	.070 (.044-.094)	.037	
수정모형	84.62**	49	1.73	.97	.98	.068 (.043-.092)	.037	.14

**p<.001

수정모형의 경로계수를 살펴보면 모두 통계적으로 유의하게 나타났다[표 6]. 지각된 스트레스는 회복탄력성($\beta=-.63$, $p=.702$)과 영적 경험($\beta=-.33$, $p<.001$)에 유의한 부적 영향을 미쳤다. 회복탄력성($\beta=.52$, $p<.001$)과 영적 경험($\beta=.44$, $p<.001$)은 주관적 웰빙에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한편 회복탄력성과 영적 경험의 구조오차 간 상관관계는 통계적으로 유의한 정적 상관관계가 있었다($r=.52$, $p<.001$). 이를 보다 명료하게 가시화하여 표준화된 경로계수와 함께 수정모형의 구조방정식모형 분석결과를 [그림 2]에 도식화하여 제시하였다.

표 6. 수정모형의 경로계수

경로	B	β	SMC
스트레스 → 회복탄력성	-.59***	-.63	.39
스트레스 → 영적 경험	-.50***	-.33	.11
회복탄력성 → 주관적 웰빙	.82***	.52	.72
영적 경험 → 주관적 웰빙	.43***	.44	

***p<.001

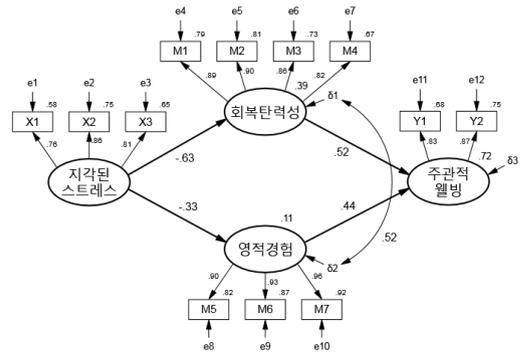


그림 2. 수정모형의 구조방정식모형 도식

지각된 스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 지각된 스트레스가 주관적 웰빙에 미치는 직접효과는 유의하지 않았고, 회복탄력성과 영적 경험을 통한 간접효과와 경로계수만 유의하게 나타났다. 간접효과와 경로계수 별 효과크기와 차이에 대한 검증을 수행하기 위해 팬텀변수(phantom variable)를 이용하여 간접효과를 추정 후 붓스트래핑 방법을 통해 95%신뢰구간과 유의확률을 분석하였다[표 7]. 분석결과, 지각된 스트레스가 회복탄력성을 통해 주관적 웰빙에 영향을 미치는 간접효과는 통계적으로 유의하였고($B=-.48$, $p<.01$), 영적 경험을 통한 간접효과도 유의한 것으로 나타났다($B=-.22$, $p<.01$). 두 간접효과의 차이를 붓스트래핑으로 분석한 결과 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($\Delta B=-.26$, $p<.05$). 즉, 지각된 스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 회복탄력성을 통한 간접효과가 영적 경험을 통한 간접효과보다 유의하게 더 큰 것으로 나타났다.

표 7. 수정모형의 간접효과 붓스트래핑 검증 결과

간접효과 경로	추정치 (95%CI)	차이값 (95%CI)
스트레스 → 회복탄력성 → 주관적 웰빙	-.48** (-.66 ~ -.35)	-.26* (-.47 ~ -.05)
스트레스 → 영적 경험 → 주관적 웰빙	-.22** (-.36 ~ -.11)	

p<.05, **p<.01

IV. 논의

본 연구는 기독교대학생들의 지각된 스트레스가 주관적 웰빙에 미치는 영향에서 회복탄력성과 영적 경험의 매개효과를 분석하기 위해 수행되었다. 이를 위해 기독교대학생들을 대상으로 설문조사를 수행하였고, 분석결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 기독교대학생들의 지각된 스트레스는 주관적 웰빙과 유의한 부적 상관관계가 있었다. 이는 스트레스가 주관적 웰빙, 삶의 만족 등에 부적 영향을 미친다는 전형적인 선행연구들과 일치된 결과이다[12][19]. 스트레스는 본 연구와 같이 지각된 스트레스뿐만 아니라, 사회적 스트레스와 같이 용어의 조작적 정의가 다른 도구로 측정을 하거나, 대상을 달리 측정하여도 행복과 부적 관계가 있는 것으로 일관되게 나타나고 있다. 본 연구에서도 기독교대학생들의 스트레스가 주관적 웰빙에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타나 맥락을 같이 하고 있었다. 스트레스는 주관적 웰빙뿐만 아니라 정신건강[10]이나 신체건강[5]과도 밀접한 관련이 있다. 대학생들의 청년 실업의 장기화와 맞물려 현재의 대학생들이 지각하고 있는 스트레스의 강도는 심각한 수준이며, 극심한 스트레스는 자살생각을 비롯하여[7][8], 다양한 정신건강 문제로 이어질 수 있으므로[10], 이러한 스트레스에 대해 적극적으로 대처하도록 교육하여야 한다. 대학생들의 스트레스 대처에 대한 중재는 가끔씩 열리는 대규모 인성교육 강좌나 긍정심리학과 같은 특정 교과목으로 대체될 수 있는 수준이 아니다. 이보다는 더 적극적인 방법으로써 개별화된 대처전략을 배울 수 있도록 학생생활상담센터와 같은 전문적 상담기관을 통한 자기계발이 반드시 필요하다. 스트레스에 대한 대처는 개인의 특성, 환경 등이 상호작용하므로 이러한 전문기관을 통한 중재가 반드시 필요한 것이다.

둘째, 회복탄력성은 지각된 스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 유의한 매개변수인 것으로 나타났다. 한금상과 서경현(2015)이 대학생 4학년들을 대상으로 취업스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 분석한 결과[36], 자아탄력성은 취업스트레스와 주관적 웰빙을 부분매개 하는 것으로 나타나

본 연구결과와 유사하였다. 물론 선행연구는 대학 졸업반을 중심으로 취업스트레스라는 한정적인 부분을 조사했지만, 대학생들이 지각하는 스트레스의 상당부분이 취업이라는 점을 고려해 본다면 본 연구결과와 유사한 관점에서 해석해 볼 수 있겠다. 또한 대학생들의 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 성별에 따라 나누어 분석한 결과에서도 자아탄력성이 두 집단에서 모두 유의한 매개효과를 보인다[37]는 연구결과와도 유사한 맥락의 결과이다. 본 연구결과와 선행연구들의 유사한 결과들을 고려할 때, 대학생들이 스트레스에 대해 적극적으로 대처하기 위해서는 회복탄력성의 증진이 매우 중요한 것을 알 수 있다. 회복탄력성은 대학생뿐만 아니라 재소자를 비롯하여[38], 교사[39], 정신병리[40]에 이르기까지 다양한 계층 및 변인들과 유의한 관계가 있는 것으로 보고되고 있어, 회복탄력성의 증진을 위한 인성교육이 대학에서 수행되어야 한다. 회복탄력성은 주로 낙관성, 활력성, 감정통제력, 그리고 대인관계능력 등으로 요약할 수 있으므로[21], 긍정심리학을 기반으로 개인 내적인 낙관성과 감정통제력의 향상과 개인 외적인 대인관계역량과 활력 등을 증진시키는 내용을 포함한 교육프로그램을 운영할 필요가 있다. 회복탄력성의 증진은 단순히 학교생활의 적응도 향상을 위해서가 아니라 졸업 후 맞이하게 되는 직장생활 스트레스와 변화된 환경에 대한 적응 등에도 유용한 심리적 기제이므로 대학에서는 졸업 전에 회복탄력성 증진을 위한 노력을 기울일 필요가 있다.

셋째, 영적 경험은 지각된 스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 유의한 매개변수인 것으로 나타났다. 기독교인들에게 있어서 매일의 영적 경험은 삶의 질과 행복에 있어서 매우 중요한 요소이다. 영성과 관련된 선행연구들은 영성의 요인으로 초월자와의 연결성이나 초월적 경험을 포함하고 있다[41]. 기독교대학생들이 스트레스를 지각할 경우 이러한 영적 경험에 부정적 영향을 미치고, 이는 기독교인의 행복과도 직접적인 영향이 있을 것이다. 이러한 가설에 대한 검증결과로서 본 연구에서는 지각된 스트레스가 영적 경험에 부적 영향을 미치며, 영적경험은 주관적 웰빙에 정적 영향을 유의하게 미치는 것으로 나타나 일련의 과정을 파악할 수 있

었다는데 의의가 있다. 이러한 연구 결과는 영성을 매개로 하는 연구결과들이 적어 직접적인 비교는 어렵지만, 한국인의 종교성이 생활만족도, 삶의 만족, 행복 및 삶의 의미와 밀접한 관련이 있다는 선행연구[42][43]들을 통해 간접적으로 유사한 결론을 확인할 수 있다. 또한 영성에 대한 연구가 더욱 활발한 미국의 경우, 대학생들의 웰빙을 긍정적으로 측정하여 준거변수로 하고, 생활스트레스를 통제해도 영적 생활이 웰빙에 유의한 예측변수가 된다는 연구결과와 유관하며[44], 대학생들의 영적 안녕과 생활스트레스, 우울 등이 유의한 관계가 있다는 선행연구 결과와도 유사한 면이 있었다[45]. 이경열(2003) 등은 영성척도를 개발하면서[41], Kelly(1995)가 영성의 측정은 상담자에게는 내담자의 세계관을 이해하는 데 도움이 되고, 내담자에게는 자기 탐색과 의사결정에 유용하다고 제안한 내용을 인용하며[46], 의사결정과 행동 양식과 관련하여 영성의 중요성을 주장하고 있었다. 기독교대학생들의 경우 스트레스에 대한 대처 방법의 선택과 태도 등에 있어서 영성 요인을 제외하고 상담이나 교육을 수행하는 것은 내담자의 심리적 요인의 상당히 큰 부분을 배제하고 판단하는 것이므로 적절한 진단과 평가가 이루어지지 않을 수 있다. 그러므로 기독교대학생들에 대한 스트레스 대처 기술에 영성과 관련된 프로그램이 반드시 포함되어야 한다. 대부분의 스트레스 대처 훈련은 심리적 기제를 중심으로 구성되어 있으나, 종교가 삶의 상당 부분 영향을 미친다는 점을 고려한다면, 영성을 고려한 프로그램 개발이 반드시 수행되어야 한다.

넷째, 지각된 스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 회복탄력성을 통한 간접효과가 영적 경험을 통한 간접효과보다 유의하게 더 큰 것으로 나타났다. 기독교대학생들의 스트레스와 웰빙 간의 관계에서 회복탄력성과 영적 경험은 모두 유의한 간접효과를 보였다. 또한 회복탄력성과 영적 경험이 투입되었을 때에, 스트레스가 주관적 웰빙에 미치는 직접효과는 유의하지 않았다. 이러한 결과는 스트레스가 주관적 웰빙을 직접 낮추기 보다는 회복탄력성과 영적 경험에 의해 웰빙의 수준이 결정된다는 것을 의미한다. 이처럼 회복탄력성과 영성은 주관적 웰빙과 밀접한 관련이 있고, 중요한 매개변수로

작용하는 것을 알 수 있었다. 그러나 심리적 기제와 영적 기제의 영향을 보다 정확하게 분석하기 위해 간접효과와의 차이를 검증한 결과 스트레스가 웰빙에 미치는 영향을 회복탄력성이 더욱 많이 중재하는 것으로 나타났다. 이는 기독교청소년들이 영성이 있다라도 심리적 기제인 회복탄력성의 증진이 반드시 필요하다는 것을 의미한다. 간혹 종교에 편향된 경우 삶의 모든 문제들을 기도와 하나님께 맡겨버리는 회피적 대처로 오용할 수 있다. 하나님으로부터 오는 지지와 영성은 삶에 충만감을 주고 용기를 북돋워주지만, 실제 현실에서 나타나고 있는 스트레스에 대해 긍정적이고, 활력적으로 대처할 수 있는 회복탄력성이 매우 중요하다는 것을 지지하는 결과이다. 영성이나 심리적 기제를 본 연구에서 측정된 변수로 모두 일반화할 수는 없으나, 영성에만 의존하여 심리적 기제를 등한히 해서는 안 된다는 결과를 일부 수용할 필요가 있다.

본 연구는 기독교대학생들의 지각된 스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 회복탄력성과 영적 경험의 매개효과를 분석하였으며, 이를 통해 기독교대학생들의 지각된 스트레스가 주관적 웰빙에 미치는 영향에서 회복탄력성과 영적 경험을 통해 완전 매개한다는 경로를 밝혔는데 의의가 있다. 또한 심리적으로 회복탄력성을 통한 간접효과가 영성과 관련된 영적 경험을 통한 간접효과보다 유의하게 강한 것으로 나타난 점을 고려할 때, 기독교대학생이라 할지라도 현실적 스트레스에 대한 대처는 영성과 더불어 회복탄력성이 더욱 중요한 요인이라는 것을 검증하였다는 데 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 1개 기독교 대학에서 조사한 연구결과이므로 전국적으로 다양한 종교적 관점에서 재연구할 필요가 있다. 그러나 특정 종교 교단만을 대상으로 조사한 것은 아니며, 개신교에 해당하는 학생들을 모두 포함하여 조사를 진행하였다. 둘째, 영성을 측정하는 방법과 도구들의 개발이 아직 심리적 기제를 측정하는 도구들만큼 활발해 연구가 진행되고 있지 않아 측정도구의 제약이 있다. 후속 연구에서는 다양한 종교적 관점과 문화 간 타당도를 반영하여 적절한 영성 측정도구개발이 필요할 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구에서는 기독교 학생들의 스트레스와 행복 간의 관계에서 영적 요인과 심리적 요인을 모두 고려하여 간접효과의 경로를 밝히고 효과크기를 검증하였다는 데 의의가 있다.

참 고 문 헌

- [1] J. J. Arnett and J. L. Tanner, *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century*, American Psychological Association, 2006.
- [2] 김효정, 정미애, “대학생의 가족기능과 자기효능감이 자살생각에 미치는 영향,” 한국간호교육학회지, 제16권, 제1호, pp.43-50, 2010.
- [2] R. C. Kessler, P. Berglund, O. Demler, R. Jin, K. R. Merikangas, and E. E. Walters, “Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication,” *Archives of General Psychiatry*, Vol.62, pp.593-603, 2005.
- [4] 최우경, 김진숙, “대학생 생활스트레스와 자살생각의 관계: 부적응적 인지적 정서조절과 좌절된 대인관계욕구의 매개효과,” 청소년상담연구, 제22권, 제1호, pp.1-25, 2014.
- [5] 성민정, 장경자, “일부 지역 대학생의 생활 스트레스와 수면, 신체계측, 영양소섭취 상태와의 상관관계,” 한국식품영양과학회지, 제36권, 제7호, pp.840-848, 2007.
- [6] 배옥현, 홍상욱, “대학생의 자아분화 정도가 스트레스 수준 및 대처방식에 미치는 영향에 관한 연구,” 한국생활과학회지, 제17권, 제1호, pp.27-34, 2008.
- [7] 우채영, 박아청, 정현희, “성별 및 학교 급별에 따른 청소년의 인간관계, 스트레스, 우울과 자살생각 간의 구조적 관계,” 교육심리연구, 제24권, 제1호, pp.19-38, 2010.
- [8] 김재엽, 남석인, 최선아, “기혼 직장여성의 스트레스, 우울, 자살생각의 관계: TSL 대처방식에 따른 다집단 분석,” 한국사회복지조사연구, 제22권, pp.375-308, 2009.
- [9] R. S. Lazarus and S. Folkman, “Stress, coping, adjustment in female adolescent incest victims,” *Child Abuse & Neglect*, No.15, pp.293-305, 1984.
- [10] 조민영, *중고등학생들의 스트레스가 청소년의 정신건강에 미치는 영향 연구*, 가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문, 2004.
- [11] 서정진, *청소년이 지각한 교사-학생 관계와 학교 적응수준에서의 스트레스 대처 방식의 매개효과 연구*, 연세대학교 대학원, 석사학위논문, 2009.
- [12] 오성희, *사회적 지지와 스트레스 대처방식이 고등학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향*, 숙명여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2010.
- [13] R. H. Billings and Moos, “Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression,” *Journal of Personality and Social Psychology*, No.46, pp.877-891, 1984.
- [14] 강혜자, “대학생의 지연행동 및 스트레스 대처방식과 주관적 안녕감,” *담론* 201, 제15권, 제1호, pp.67-92, 2012.
- [15] 김노은, “대학생의 스트레스, 탄력성, 삶의 질의 관계,” *청소년복지연구*, 제13권, 제4호, pp.1-19, 2011.
- [16] S. Howard and B. Johnson, “Tracking Student Resiliency,” *Children Australia*, Vol.24, pp.14-23, 1999.
- [17] 김수안, 민경환, “탄력성 척도의 비교 및 탄력성과 정서적 특성과의 관계 탐색,” *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 제25권, 제2호, pp.223-243, 2011.
- [18] 봉원영, “자아탄력성의 이해와 기독교대학에서의 소그룹 활동을 통한 적용,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제14권, 제3호, pp.509-521, 2014.
- [19] 이옥형, “대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향,” *청소년학연구*, 제19권, 제1호, pp.29-57, 2012.
- [20] 김민경, “대학생의 가족학대경험, 사회부적응 및 자아탄력성과 일상생활만족의 관계,” *한국가정관*

- 리학회지, 제30권, 제1회, pp.1-13, 2012.
- [21] 박병기, 이선영, 송정화, “자아탄력성 증진 프로그램의 개발 및 효과검증,” 교육심리연구, 제24권, 제1호, pp.61-82, 2010.
- [22] 박준성, 박은미, 정태연, “종교성이 일반적 신뢰, 자기-효능감 그리고 생활만족도에 미치는 영향 - 개신교인과 비종교인의 생활양식 비교,” 종교연구, 제55집, pp.159-190, 2009.
- [23] 강성봉, 조성숙, “노인의 종교 활동과 신앙태도가 우울 및 자아통합감에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제13권, 제10호, pp.325-346, 2013.
- [24] 홍성실, 홍정아, 전원희, “간호학생의 영성과 임상실습 스트레스,” 한국콘텐츠학회논문지, 제13권, 제6호, pp.361-369, 2013.
- [25] 김혜순, “예비유아교사의 자아탄력성과 개인적 교수효능감의 관계에서 종교성의 매개효과,” 종교교육학연구, 제35권, pp.139-158, 2011.
- [26] 유은영, “보건계열 대학생의 자아존중감과 스트레스 대처방안,” 한국콘텐츠학회논문지, 제9권, 제6호, pp.225-236, 2009.
- [27] 강혜자, “대학생의 지연행동 및 스트레스 대처방식과 주관적 안녕감,” 담론 201, 제15권, 제1호, pp.67-92, 2012.
- [28] L. Underwood and J. Teresi, “The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health-Related Data,” The Society of Behavioral Medicine, Vol.24, No.1, pp.22-33, 2002.
- [29] R. Kline, *Principles and Practice of Structural Equation Modeling (2nd Edition ed.)*, New York: The Guilford Press, 2005.
- [30] S. Cohen, T. Kamarak, and R. Mermelstein, “A global measure of perceived stress,” Journal of Health Society Behavior, Vol.24, pp.385-396, 1983.
- [31] S. Maroufizadeh, “Reliability and Validity of Persian Version of Perceived Stress Scale (PSS-10) in Adults with Asthma,” Archives of Iranian medicine, Vol.17, No.5, pp.361-365, 2014.
- [32] 주소영, 이양희, “청소년용 탄력성 척도 개발 및 타당화,” 청소년학연구, 제18권, 제4호, pp.103-139, 2011.
- [33] 김신섭, 정구철, “목회자 아내의 자아정체감이 주관적 웰빙에 미치는 영향: 영적 체험과 우울의 매개효과,” 한국콘텐츠학회논문지, 제15권, 제5호, pp.242-253, 2015.
- [34] 김정호, 유제민, 서경현, 임성경, 김선주, 김미리혜, 공수자, 강태영, 이지선, 황정은, “삶의 만족은 만족스러운가: 주관적 웰빙 측정의 보완,” 한국심리학회지: 사회문제, 제15권, 제1호, pp.187-205, 2009.
- [35] J. Anderson and D. Gerbing, “Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach,” Psychological Bulletin, Vol.103, No.3, pp.411-423, 1988.
- [36] 한금상, 서경현, “경험논문: 대학생의 취업스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계: 자아탄력성의 역할을 중심으로,” 한국심리학회지: 건강, 제20권, 제1호, pp.235-254, 2015.
- [37] 이옥형, “대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향,” 청소년학연구, 제19권, 제1호, pp.29-57, 2012.
- [38] 한수연, 정구철, “경험논문: 남성 수행자와 일반인의 회복탄력성과 심리적 안녕감의 차이,” 한국심리학회지: 건강, 제18권, 제4호, pp.763-781, 2013.
- [39] 정혜욱, 이옥형, “초임 유아교사와 경력 유아교사의 직무스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 직무만족도에 미치는 영향,” 유아교육연구, 제31권, 제3호, pp.31-53, 2011.
- [40] 장휘숙, “사회정서발달: 정신병리를 차단하는 요인으로서의 탄력성,” 한국심리학회지: 발달, 제14권, 제1호, pp.113-127, 2001.
- [41] 이경열, 김정희, 김동원, “한국인을 위한 영성척

도의 개발,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제15권, 제4호, pp.711-728, 2003.

[42] 박준성, 정태연, “한국인의 종교성이 행복, 봉사 활동 그리고 삶의 의미에 미치는 영향,” 종교연구, 제64권, pp.109-135, 2011.

[43] 이원규, “종교성과 삶의 만족도의 상관관계에 대한 경험적 연구,” 신학과세계, 제20권, pp.246-299, 1990.

[44] D. V. Powers, R. J. Cramer, and J. M. Grubka, “Spirituality, life stress, and affective well-being,” *Journal of Psychology and Theology*, Vol.35, No.3, pp.235-243, 2007.

[45] 서경현, 정성진, 구지현, “대학생의 영적 안녕과 생활스트레스, 우울 및 자아존중감,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제17권, 제4호, pp.1077-1095, 2005.

[46] Jr. Kelly, and W. Eugene, *Spirituality and religion in counseling and psychotherapy: Diversity in theory and practice*, American Counseling Association, 1995.

정 구 철(Goo-Churl Jeong)

정회원



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

<관심분야> : 심리측정 · 평가, 학교심리, 건강심리

저 자 소 개

봉 원 영(Won Young Bong)

종신회원



- 1998년 2월 : 삼육대학교 대학원 신학과(신학 석사)
- 2010년 5월 : 미국 Andrews University 신학과(목회학 박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 삼육대학교 신학과 조교수

<관심분야> : 청소년, 리더십, 교육 콘텐츠