

## 성경의 웰빙인지와 웰빙 및 스트레스와의 관계<sup>†</sup>

김 정 호      은 회 진<sup>‡</sup>  
덕성여자대학교 심리학과

본 연구는 성경의 웰빙인지와 웰빙 및 스트레스와의 관계를 살펴보기 위해 수행되었다. 자료는 서울 시내 10여개 교회의 청년부(20살 이상부터 결혼 전의 남녀) 181명을 대상으로 설문조사를 통해 수집되었다. 구체적으로 하루에 성경구절을 얼마나 자주 떠올리는지와 웰빙 및 스트레스 관련 척도와의 상관을 분석하였다. 그 결과 하루에 성경구절을 떠올리는 횟수와 삶의 만족, 삶의 기대, 긍정 정서와는 유의한 정적 상관이, 우울, 불안과는 유의한 부적 상관이 관찰되었다. 성경구절 회상횟수의 효과를 주관적 웰빙의 수준에 따라 분석했을 때 주관적 웰빙이 낮은 경우, 즉 현재의 삶이나 미래의 삶에 대해 덜 긍정적으로 생각하는 사람들에게 성경구절 회상횟수의 효과가 더 큰 것으로 나타났다. 끝으로 본 연구의 제한점과 제안점이 논의되었다.

주요어: 동기상태이론, 동기, 웰빙인지, 주관적 웰빙, 주관적 안녕, 삶의 만족, 삶의 기대, 스트레스, 웰빙

---

<sup>†</sup> 이 논문은 2009년 한국건강심리학회 제3차 학술대회에서 포스터 발표한 '성경의 웰빙인지와 웰빙 및 스트레스와의 관계'를 수정, 보완한 것임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 은회진, (135-914) 서울시 도봉구 쌍문동 419 덕성여자대학교 심리학과, Tel: 02) 02-901-8167, E-mail: sunlight76@hanmail.net

심리학에서 최근에 대두되기 시작한 긍정심리학(positive psychology)은, 기존의 심리학이 부정적인 심리상태의 치유에 초점을 둔데 비하여, 좀 더 충분히 기능하는 상태(웰빙, 혹은 행복)를 지향하며, 단순히 단점의 보완보다도 강점을 강화시키는 방식을 통해 웰빙의 증진을 도모한다(김정호, 2008, p.2). 긍정심리학은 인간의 행복, 성장 및 건강에 대한 과학적 연구뿐만 아니라 이것들을 증진하는 중재법으로 적용되고 있다(김정호, 2010, p.370).

최근에 긍정적 사고, 낙관적 사고, 희망, 감사, 향유, 몰입 등 긍정적인 성향이 웰빙에 미치는 영향에 대한 연구가 늘어나고 있다(권선중, 김교현, 이홍석, 2006; 김현정, 오윤희, 오강섭, 서동우, 신영철, 정지영, 2006; 신정원, 이인혜, 2003; 이희경, 2007; 이희경, 김혜선, 2006; 조현석, 권석만, 임영진, 2010; 최윤희, 이희경, 이동귀, 2008). 그러나 웰빙에 관한 연구가 많이 있음에도 불구하고 웰빙에 영향을 미치는 여러 변인들 간의 관계와 역동에 대한 연구는 상대적으로 부족하며, 특정한 표본 집단을 대상으로 일상생활에서 웰빙을 증진시키는 구체적인 방법이나 치료법들이 더 많이 개발되어야 하는 상황이다(원두리, 김교현, 2006).

김현정 등(2006)은 어떤 사람들은 역경에 굴복하지만 어떤 사람들은 역경을 통하여 새로운 삶의 방향과 의미를 발견한다고 하며, Goodhart (1985)는 이 같은 개인차의 이유를 인지적 해결방법의 하나인 긍정적 전환이라는 긍정적 사고의 개념으로 설명하였다고 소개하였다. 한편 이주영과 김지혜(2002)는 자동적 사고(automatic thinking)는 정신병리의 많은 이론, 특히 우울증에

관한 인지 이론에서 가장 핵심이 되는 구성요인 중의 하나라고 지적하였다. 이 같은 점에서 볼 때 일상생활 중 다가오는 많은 스트레스를 막기 위해 긍정적 사고를 늘리고 부정적 자동적 사고를 막을 수 있는 방법이 필요하다고 볼 수 있겠다. 본 연구에서는 이러한 방법으로 웰빙인지의 효과를 검토하였다.

김정호는 안-밖 합치도의 관점(김정호, 1985, 1991; Kim, 1986a, 1986b, 1992; 김정호, 김선주, 1998)에서 웰빙을 증진하는 방법의 하나로 웰빙목록을 제안하고(김정호, 2000), 다시 웰빙목록을 웰빙인지목록과 웰빙행동목록으로 나누었다(김정호, 2002)<sup>1)</sup>. 웰빙인지는 제공했을 때 웰빙상태(특히 여러 가지 웰빙정서상태)를 일으키는 시, 에세이의 한 구절, 성경이나 불경의 말씀, 경구 등으로, 웰빙행동은 실천했을 때 웰빙상태를 가져오는 여러 가지 행동들(예: 노래 부르기, 수영하기, 샤워하기 등)로 정의했다(김정호, 2002, p.52).

김정호 등의 동기상태이론(Motivational States Theory, MoST)(김정호, 2006, 2007a, 2009; 김정호와 김선주, 1998; Kim, Kim & Kim, 1999)에서는 스트레스와 웰빙을 동기상태로 간주하며, 스트레스는 동기좌절과 동기좌절예상의 동기상태로, 웰빙은 동기충족과 동기충족예상의 동기상태로 정의한다. 일반적으로 웰빙인지의 활성화는 동기좌절과 동기좌절예상의 스트레스상태를 감소시키는데도 도움을 주므로, 동기상태이론을 토대로 웰빙인지를 다시 정의해보면 ‘동기좌절과 동기좌절예상의 스트레스상태를 감소시키거나 동기충족과 동기충족예상의 웰빙상태를 만드는 데 도움을 주는 문장 혹은 글’이라고 할 수 있다. 이러한 문장

1) 참고로 당시에 김정호 등은 well-being의 번역어로 ‘복지’를 사용하였다.

이나 글은 읽거나 보거나 떠올릴 때 우리 마음에서 인지로 나타나며 이러한 인지는 스트레스의 정서 상태를 감소시키거나 웰빙의 정서상태를 만들 확률이 높다.

김정호(2000, pp.76-88)는 웰빙목록이 스트레스 관리와 웰빙증진에 도움이 되는 이유를 다음과 같이 설명하고 있다. 첫째, 스트레스로 인한 부정적 정서 상태에서는 기분일치성 효과(mood congruency effect)(Baddeley, 1990)로 인해 부정적 기억이 더 잘 인출되고 결과적으로 부정적 정서를 더 많이 경험하게 되는 스트레스의 악순환에 빠지게 되는데, 웰빙목록을 적용하게 되면 이러한 스트레스의 악순환의 고리를 끊어준다. 둘째, 스트레스상태에 놓였을 때 스트레스와 관련된 생각을 하지 않으려고 하면 할수록 정신적 역설의 효과 (mental irony effect)(Wegner, 1994; Wegner, Ralph, & Zanakos, 1993)로 인해 더 잘 떠오르게 되는데, 웰빙목록을 적용하게 되면 스트레스와 관련된 생각으로부터 주의전환을 가능하게 함으로서 스트레스와 관련된 생각을 차단해준다. 셋째, 휴대폰의 메모장, 자주 사용하는 컴퓨터의 바탕화면, 지갑이나 핸드백 등 자신의 가까운 곳에 웰빙목록을 작성해 두면 웰빙목록의 인출이 용이해진다. 스트레스 상태에서는 기분일치성 효과의 영향으로 평소에 잘 알고 있는 자신의 웰빙목록을 제대로 인출하지 못하게 되기 쉽다. 따라서 웰빙목록을 작성해 두고 필요할 때 펼쳐 보거나 클릭해서 보면 적절한 웰빙목록을 쉽게 인출할 수 있다. 넷째, 웰빙목록의 사용은 주변 환경에 대한 통제력 혹은 통제감의 증진을 가져온다. 웰빙목록을 사용하게 되면 일단 스트레스가 발생했다고 해도 그 스트레스의 부정적인 정서에 압도

당하지 않고 통제할 수 있다. 스트레스를 경험하게 되어도 웰빙목록을 통해 통제할 수 있게 되는 경험을 반복하게 되고 평소에도 스스로 웰빙목록을 실천하여 긍정적 정서의 경험이 증진되면 주변 환경에 대한 통제력 혹은 통제감이 증진된다. 다섯째, 웰빙목록의 사용은 자기이해를 증진시킨다. 웰빙목록을 꾸준히 적용하다보면 자신이 어떤 상황에서 어떤 방식으로 스트레스를 경험하게 되는지를 잘 알게 되며 어떤 방식으로 대처할 때 기분을 전환시킬 수 있는지에 대해서도 잘 알게 된다.

요컨대 웰빙목록은 스트레스를 감소시켜주고 웰빙을 증진시키는데 도움이 된다. 특히 스트레스의 부정적 정서상태에 있을 때 사람들은 스트레스와 관련된 생각을 반추(rumination)하는 경향이 있으며, 이러한 반추는 스트레스를 증폭시키게 된다(Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998). 웰빙목록의 항목을 실천하는 것은 이러한 반추를 차단하는 좋은 방법의 하나가 된다. 또한 웰빙목록은 평소에도 실천함으로써 웰빙의 증진을 도모할 수 있다(김정호, 2000).

사람들은 대체로 자기 나름의 웰빙인지를 가지고 있다. 자신의 뜻대로 일이 돌아가지 않을 때 ‘그럴 수도 있다’, ‘새옹지마(塞翁之馬)’, ‘이것이 더 좋을 수도 있다’, ‘전화위복(轉禍爲福)’ 등의 글귀를 떠올리며 스스로를 위로하기도 하며, 힘든 일이 있을 때도 ‘이것도 지나간다’ 또는 ‘다 잠시 뿐이다’ 등의 글귀를 떠올리며 어려움을 견뎌내기도 한다. 본 연구에서는 성경의 말씀이라는 비교적 공통된 웰빙인지를 사용하는 기독교인들을 대상으로 웰빙인지가 스트레스관리나 웰빙증진에 주는 긍정적 효과를 알아보려고 하였다.

또한 본 연구에서는 웰빙인지의 긍정적 효과가 전반적인 삶의 행복 수준에 따라 어떻게 달라지는지를 알아보기 위해 주관적 웰빙의 인지적 판단을 반영하는 삶의 만족과 삶의 기대(미래의 삶의 만족에 대한 예상)의 수준을 상하로 나누어 성경구절의 웰빙인지가 주는 긍정적 효과를 알아보았다. 삶의 기대는 김정호 등의 동기상태이론에서 웰빙은 동기충족만이 아니라 동기충족예상도 포함해야 한다는 입장을 반영한다(김정호, 2006). 동기상태이론에서 볼 때 주관적 웰빙의 측정을 위해 많이 사용되는 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족 척도로는 전반적인 동기충족-동기좌절만을 측정하기 때문에 주관적 웰빙 전체를 반영하기 위해서는 전반적인 동기충족예상-동기좌절예상을 측정하기 위해 김정호 (2007a)가 개발한 삶의 기대 척도를 포함하는 것이 바람직하다. 주관적 웰빙 수준을 상하로 나누어 성경구절의 웰빙인지 효과를 살펴보는 것은 성경구절의 웰빙인지가 웰빙 수준이 높은 집단과 낮은 집단에 다르게 영향을 주는지 알아보기 위해서이다. 예를 들면, 주관적 웰빙 수준이 낮을 때는 웰빙인지의 사용이 긍정적 효과가 있지만, 일정한 주관적 웰빙 수준에 이르면 더 이상의 긍정적 효과가 나타나지 않을 수도 있다. 또는 웰빙인지의 긍정적 효과는 주관적 웰빙 수준이 어느 정도 이상이어야 나타날 수도 있다. 또는 주관적 웰빙 수준과 무관하게 긍정적 영향을 줄 수도 있다. 참고로 김정호(2007a)에서는 삶의 기대와 긍정적 및 부정적 심리적 변인들과의 상관관계가 삶의 만족 수준에 따라 다르게 나타났었다.

본 연구에서는 성경구절의 웰빙인지가 스트레스관리나 웰빙증진에 주는 긍정적 효과를 살펴보

기 위해 주관적 웰빙의 인지적 측면을 나타내는 삶의 만족 척도나 삶의 기대 척도뿐만 아니라 주관적 웰빙의 정서적 측면을 나타내는 긍정정서와 부정정서를 측정하는 척도를 포함했으며, 긍정적 인 심리적 특질로 알려진 수용의 측정과 우울, 불안, 분노 등의 스트레스 관련 변인의 측정을 포함하였다.

설문에서는 최근 3개월 간 평균적으로 하루에 성경구절을 얼마나 자주 떠올리는지를 묻고 웰빙 및 스트레스 척도와의 상관을 분석하였다.

## 방 법

### 참여자

서울에 위치한 10개 교회의 청년부(20세 이상부터 결혼 전의 남녀)에서 활동하고 있는 회원 191명이 참여하였다. 이중 연령의 동질성을 감안하여 40세 이상인 사람들의 자료를 제외하였다. 최종적으로 본 연구의 분석에 포함된 사람들은 20세 이상부터 40세 미만인 181명(남 84명, 여 97명)이었으며 평균 연령은 27.70세(SD=3.92)였다.

### 측정도구

**삶의 만족 척도.** Diener 등(1985)이 개발한 삶의 만족 척도(The satisfaction with Life Scale: SWLS)는 주관적 웰빙(subjective well-being: SWB)의 수준을 측정하는 척도로 응답자들은 자신의 삶이 얼마나 만족스럽고 이상에 가까운지에 대해 묻는 총 5개 문항에 대해 7점 척도(1=매우 반대한다, 7=매우 찬성한다)로 평정하도록 되어

있다. 본 연구에서는 조명환과 차경호(1998)의 한국판 척도의 문항들을 좀 더 자연스러운 우리말로 바꾼 김정호(2007a)의 한국판 척도를 사용하였다. 김정호(2007)의 연구에서 내적 신뢰도는  $\alpha=.84$ 였으며 본 연구에서는  $\alpha=.83$ 이었다.

**삶의 기대 척도.** 김정호(2007a)의 삶의 기대 척도(The life satisfaction expectancy scale: LSES)를 사용하였다. 삶의 기대척도는 Diener 등(1985)의 삶의 만족 척도를 변형하여 김정호(2007a)가 만든 것으로 삶의 만족 척도의 문항내용을 미래의 만족에 대한 예상을 나타내는 문항내용으로 변형하여 구성함으로써 삶 전반에 걸쳐서 동기충족예상 상태를 반영하도록 하였다. 삶의 기대 척도는 삶의 만족 척도와 마찬가지로 총 5개 문항에 대해 7점 척도(1=매우 반대한다, 7=매우 찬성한다)로 평정하도록 되어 있다. 김정호(2007a)의 연구에서의 내적 신뢰도는  $\alpha=.89$ 였고 본 연구에서의 내적 신뢰도는  $\alpha=.90$ 이었다.

**한국판 긍정 정서와 부정 정서 척도.** Watson, Clark와 Tellegen(1988)이 개발한 PANAS (Positive Affect and Negative Affect schedule)를 사용하였다. PANAS는 지난 일주일 동안의 긍정 정서와 부정 정서를 측정하고 총 20문항으로 구성되어 있으며 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 1=약간 그렇다, 2=보통 정도로 그렇다, 3=많이 그렇다, 5=매우 많이 그렇다)를 사용하여 자신에게 해당되는 정도를 평정한다. 본 연구에서는 김정호 등의 덕성여대 건강심리연구실에서 번안한 한국판 긍정 정서와 부정 정서 척도(김정호, 2007b)를 사용하였다. 본 연구에서의 내적 신뢰도

는  $\alpha=.74$ 였다.

**수용:** Bond와 Bunce(2003)가 개발하고 문현미(2006)가 번안한 AAQ(Acceptance & Action Questionnaire-16)를 사용하였다. 수용(acceptance)과 행동(action), 두 요인으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 심리적 수용의 정도가 높다는 것을 나타낸다. 자신에게 해당되는 정도를 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=항상 그렇다)를 사용하여 기록하도록 했고, 총16문항(수용 7문항, 행동 9문항)이었다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는  $\alpha=.66$ 이었다.

**우울:** Radloff(1977)가 개발한 CES-D를 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 번안 및 표준화한 통합적 한국판 CES-D(Centered for Epidemiologic Studies Depression Scale)를 사용하였다. 한국판 CES-D는 전부 20문항으로 구성되어 있으며, 각 문항에 대해 지난 1주일 동안 느끼고 행동한 것 중 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자를 1(극히 드물게)에서 4(거의 대부분)의 4점 척도로 나타내도록 하고 있다. 전경구 등(2001)에서의 한국판 CES-D의 내적 신뢰도는  $\alpha=.91$ 이었으며, 본 연구에서는  $\alpha=.90$ 이었다.

**불안:** 한덕웅, 이장호 및 전경구(1996)가 개발한 한국판 상태-특성 불안검사(STAI-Y, State-Trait Anxiety Inventory (Form-Y), Spielberger, 1983) 중 특성불안검사를 사용하였다. 특성불안검사는 일상적으로 흔히 느끼고 있는 자신의 성격적 경향으로서의 불안을 측정하고 있으며, 자신의 성격적인 경향을 잘 나타낸다고 생각되는 숫자를

1(거의 전혀 아니다)에서 4(거의 언제나 그렇다)의 4점 척도로 나타내도록 하고 있고, 20문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는  $\alpha = .93$ 이었다.

**분노:** 전겸구, 한덕웅, 이장호 및 Spielberger (1997)가 개발한 한국판 상태-특성분노표현척도 (STAXI-K, Korean Adaptation of the State-Trait Anger Expression Inventory, Spielberger, 1988) 중 특성분노척도를 사용하였다. 특성분노는 10문항으로 구성되어 있으며 평소에 분노하는 경향성을 측정하기 위해 각 문항에 대해 평소에 느끼는 바를 1(거의 전혀 아니다)에서 4(거의 언제나 그렇다)의 4점 척도로 나타내도록 하고 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는  $\alpha = .85$ 였다.

### 절 차

지인을 통해 참여를 원하는 사람들에게 설문지를 나누어 주었으며, 설문에 응답하기 전 참여자들에게 연구의 내용과 비밀보장을 주지시켰다. 질

문지에 모두 응답하는 데는 대략 15분가량 소요되었다. 설문작성이 끝나면 지인이 일괄 수거하여 연구자에게 전해주었다.

### 결 과

참가자들이 평균적으로 하루에 성경구절을 얼마나 자주 떠올리는지의 빈도(성경회상횟수)에 대한 분석 결과는 다음과 같다. 하루에 1회에서 3회 떠올린다는 참여자가 46.7%로 가장 많았고, 1회 이하가 26.1%, 3회에서 5회가 16.1%, 5회에서 10회가 7.2%, 10회 이상이 3.3%의 순이었다.

하루에 성경구절을 떠올리는 성경회상횟수와 여러 가지 웰빙 및 스트레스 척도와의 상관관계와 각각의 평균과 표준편차를 표 1에 제시하였다.

참가자들이 하루에 성경구절(즉, 웰빙인지)을 떠올리는 횟수와 삶의 만족, 삶의 기대 및 긍정정서의 상관관계는 각각  $r = .27$ ,  $r = .22$  및  $r = .21$ 로 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 보였다(모두  $p < .01$ 로 유의함.). 즉, 하루에 성경구절을 더 많이 떠올릴수록 삶의 만족 및 삶의 기대가 높았고 긍

표 1. 전체집단에서 성경회상횟수와 제변인들 간의 상관계수와 각 변인들의 평균 및 표준편차 (N=181)

	M(SD)	성경회상횟수
성경회상횟수	2.13(1.01)	
삶의 만족	20.25(5.43)	.27**
삶의 기대	29.91(4.71)	.22**
수용	35.64(9.75)	.08
우울	64.40(10.43)	-.17*
불안	42.23(10.69)	-.19**
분노	20.11(5.40)	-.07
긍정 정서	29.42(6.90)	.21**
부정 정서	23.65(7.48)	-.11

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

정정서를 더 많이 경험했다. 그러나 성경회상횟수와 수용의 상관관계는 통계적으로 유의하지 않았다( $r=.08, p>.05$ ).

한편 참가자들의 성경회상횟수와 우울 및 불안의 상관관계는 각각  $r=-.17$  및  $r=-.19$ 로 통계적으로 유의한 부적 상관관계를 보였다(각각  $p<.05, p<.01$ ). 즉, 하루에 성경구절을 더 많이 떠올릴수록 우울과 불안의 점수가 낮았다. 그러나 성경회상횟수와 분노 및 부정정서의 상관관계는 각각

$r=-.07, r=-.11$ 로 통계적으로 유의하지 않았다(모두  $p>.05$ ).

성경회상횟수가 삶의 만족과 삶의 기대가 높고 낮음에 따라 웰빙 및 스트레스에 미치는 영향의 차이를 보기 위해 삶의 만족이 높은 집단, 삶의 만족이 낮은 집단, 삶의 기대가 높은 집단, 삶의 기대가 낮은 집단으로 나누어 성경회상횟수와 여러 가지 웰빙 및 스트레스 척도와의 상관관계와 각각의 평균과 표준편차를 각각 표 2, 표 3, 표 4

표 2. 삶의 만족이 높은 집단에서 성경회상횟수와 제변인들 간의 상관계수와 각 변인들의 평균 및 표준편차 (N=89)

	M(SD)	성경회상횟수
성경회상횟수	2.33(1.12)	
삶의 만족	24.75(2.64)	.10
삶의 기대	31.29(3.30)	.18
수용	66.68(9.86)	-.01
우울	32.38(8.76)	-.12
불안	37.01(8.51)	-.10
분노	19.47(5.45)	.02
긍정 정서	31.74(6.29)	.11
부정 정서	22.40(6.99)	-.05

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

표 3. 삶의 만족이 낮은 집단에서 성경회상횟수와 제변인들 간의 상관계수와 각 변인들의 평균 및 표준편차 (N=91)

	M(SD)	성경회상횟수
성경회상횟수	1.92(0.84)	
삶의 만족	15.85(3.50)	.29**
삶의 기대	28.54(5.48)	.18
수용	62.10(10.59)	.10
우울	38.72(9.72)	-.13
불안	47.38(10.19)	-.12
분노	20.80(5.30)	-.13
긍정 정서	27.04(6.72)	.21
부정 정서	24.90(7.79)	-.11

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

및 표 5에 제시하였다. 삶의 만족은 평균이 20.25였고 중위값이 20.00이었는데 삶의 만족의 높고 낮음을 구분하기 위해 21점 이상은 삶의 만족이 높은 집단(N=89)으로, 20이하는 삶의 만족이 낮은 집단(N=91)으로 구분하였다. 삶의 기대는 평균이 29.91이었고 중위값이 31.00이었는데 삶의 기대의 높고 낮음을 구분하기 위해 31점 이상은 삶의 기대가 높은 집단(N=95)으로, 30이하는 삶의 기대가 낮은 집단(N=86)으로 구분하였다.

삶의 만족이 높은 집단에서는 성경희상횟수와 각각의 웰빙 및 스트레스 척도와 유의한 상관이 발견되지 않았다(모두  $p>.05$ ).

삶의 만족이 낮은 집단에서는 성경희상횟수와 삶의 만족의 상관관계가  $r=.29$ 로 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 보였다( $p<.01$ ). 즉, 하루에 성경구절을 더 많이 떠올릴수록 삶의 만족이 높았다. 성경희상횟수와 긍정정서의 상관관계는  $r=.21$ 로 유의수준에 매우 근접하였다( $p=.54$ ). 성경희상

표 4. 삶의 기대가 높은 집단에서 성경희상횟수와 제변인들 간의 상관계수와 각 변인들의 평균 및 표준편차 (N=95)

	M(SD)	성경희상횟수
성경희상횟수	2.27(1.09)	
삶의 만족	21.62(5.41)	.22*
삶의 기대	33.40(1.60)	.03
수용	65.33(9.70)	-.04
우울	33.61(7.83)	-.10
불안	39.74(10.30)	-.12
분노	19.65(5.52)	.00
긍정 정서	30.96(6.51)	.14
부정 정서	22.96(7.39)	-.11

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

표 5. 삶의 기대가 낮은 집단에서 성경희상횟수와 제변인들 간의 상관계수와 각 변인들의 평균 및 표준편차 (N=86)

	M(SD)	성경희상횟수
성경희상횟수	1.98(0.90)	
삶의 만족	18.76(5.08)	.29**
삶의 기대	26.05(3.93)	.27*
수용	63.37(11.16)	.20
우울	37.81(11.10)	-.18
불안	44.98(10.50)	-.23*
분노	20.62(5.25)	-.15
긍정 정서	27.73(6.96)	.24*
부정 정서	24.42(7.54)	-.07

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$



횟수와 나머지 변인들 간의 관계에서는 유의한 상관이 발견되지 않았다(모두  $p > .05$ ).

삶의 기대가 높은 집단에서는 성경회상횟수와 삶의 만족의 상관관계가  $r = .22$ 로 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 보였다( $p < .05$ ). 즉, 하루에 성경구절을 더 많이 떠올릴수록 삶의 만족이 높았다. 성경회상횟수와 나머지 변인들 간의 관계에서는 유의한 상관이 발견되지 않았다(모두  $p > .05$ ).

삶의 기대가 낮은 집단에서는 성경회상횟수와 삶의 만족, 삶의 기대 및 긍정정서의 상관관계는 각각  $r = .29$ ,  $r = .27$  및  $r = .24$ 로 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 보였다(각각  $p < .01$ ,  $p < .05$  및  $p < .05$ 로 유의함). 즉, 하루에 성경구절을 더 많이 떠올릴수록 삶의 만족 및 삶의 기대가 높았고 긍정정서를 더 많이 경험했다. 성경회상횟수와 수용의 상관관계는  $r = .20$ 로 유의수준에 근접하였다( $p = .07$ ). 또한 성경회상횟수와 불안의 상관관계는  $r = -.23$ 로 통계적으로 유의한 부적 상관관계를 보였다( $p < .05$ ). 즉, 하루에 성경구절을 더 많이 떠올릴수록 불안의 점수가 낮았다. 성경회상횟수와 우울의 상관관계는  $r = -.18$ 로 유의수준에 근접하였다( $p = .09$ ). 성경회상횟수와 분노 및 부정정서의 상관관계는  $r = -.15$  및  $r = -.08$ 로 통계적으로 유의하지 않았다(모두  $p > .05$ ).

## 논 의

본 연구는 동기상태이론에 근거하여 웰빙인지를 정의하고 성경구절을 자주 떠올리는 것이 웰빙 및 스트레스와 어떤 상관관계를 갖는지 알아보고자 하였다. 그 결과 삶의 만족, 삶의 기대, 긍정정서 등 웰빙 척도와는 정적 상관을, 우울, 불

안 등 스트레스 척도와는 부적 상관을 보였다. 따라서 성경구절을 자주 떠올리는 것이 웰빙을 증진하고 스트레스를 감소시키는 데 도움이 된다는 것을 알 수 있었다. 그러나 스트레스를 나타내는 중요한 척도인 분노와 부정정서와는 유의한 상관이 나타나지 않은 것을 볼 때 웰빙인지가 스트레스를 감소시키는 효과보다 웰빙을 증진시키는 효과가 더 클 수도 있다고 추론해 볼 수 있다. 이와 관련하여 김정호, 신아영, 김정은(2008)은 웰빙행동의 빈도가 삶의 만족, 삶의 기대, 긍정정서, 자존감, 일상의 즐거운 일(uptilts) 등 웰빙 변인들과는 유의한 정적 상관을 보였지만, 부정정서, 신체화, 우울, 분노 등의 스트레스 변인과는 유의한 상관을 보이지 않았다. 웰빙인지와 웰빙행동이 스트레스나 웰빙에 주는 효과와 이 둘의 차이점은 앞으로 좀 더 연구해 볼 부분이라고 생각된다.

주관적 웰빙의 인지적 부분 중 현재 삶의 만족을 반영하는 삶의 만족척도에서 점수가 높은 집단과 낮은 집단으로 구분했을 때, 삶의 만족이 높은 집단에서는 성경구절의 웰빙인지를 떠올리는 횟수가 웰빙이나 스트레스와 관련된 어떤 변인과도 유의한 상관을 보이지 않았으나, 삶의 만족이 낮은 집단에서는 삶의 만족과 유의한 정적 상관을 보였고, 긍정정서와는 유의수준에 매우 근접하는 정적 상관을 보였다. 이것은 삶의 만족이 높은 사람들의 경우에는 성경구절의 웰빙인지를 떠올리는 것이 더 이상 웰빙을 높이거나 스트레스를 낮추는 긍정적 효과를 보이지 않고, 삶의 만족이 낮은 사람들의 경우에는 성경구절의 웰빙인지를 자주 떠올리는 것이 자신의 삶을 만족스럽게 생각하거나 미래의 삶의 만족을 긍정적으로 예상하는데 도움을 준다고 할 수 있다.

주관적 웰빙의 인지적 부분 중 미래의 삶의 만족을 반영하는 삶의 기대척도에서 점수가 높은 집단과 낮은 집단으로 구분했을 때, 삶의 기대가 높은 집단에서는 성경구절의 웰빙인지를 떠올리는 횟수가 삶의 만족과만 유의한 정적 상관을 보였고 웰빙이나 스트레스와 관련된 나머지 변인들과는 유의한 상관을 보이지 않았으나, 삶의 기대가 낮은 집단에서는 삶의 만족뿐만 아니라 삶의 기대 및 긍정정서와도 유의한 정적 상관을 보였고, 불안과는 유의한 부적 상관을 보였다. 이것은 삶의 기대가 높은 사람들의 경우에 성경구절의 웰빙인지를 떠올리는 것이 삶의 만족을 높게 평가하는 데는 도움을 주지만 그밖에 더 이상 웰빙을 높이거나 스트레스를 낮추는 긍정적 효과를 보이지 않고, 삶의 기대가 낮은 사람들의 경우에는 성경구절의 웰빙인지를 자주 떠올리는 것이 자신의 삶을 만족스럽게 생각하거나 미래의 삶의 만족을 긍정적으로 예상하는데 도움을 줄 뿐만 아니라 긍정정서를 더 많이 경험하고 불안을 적게 경험하는데 기여한다고 할 수 있다.

이상에서 볼 때 성경구절의 웰빙인지를 일상생활에서 자주 떠올리는 것은 웰빙을 증진시키고 스트레스를 감소시키는데 도움을 주며, 이러한 효과는 주관적 웰빙이 낮은 경우, 즉 현재의 삶이나 미래의 삶에 대해 덜 긍정적으로 생각하는 사람들에게 더 크게 나타난다고 할 수 있다.

끝으로 본 연구의 제한점을 살펴보고 이와 관련해서 추후 연구를 위한 제안을 들면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 기독교인 청년들이라는 특수한 참가자를 대상으로 성경이라는 제한된 도구로 웰빙인지를 연구하였다는 점에서 웰빙인지의 효과를 일반화하는 데는 어느 정도 제한이 있다. 앞

으로는 좀 더 다양한 웰빙인지에 대해 다양한 집단을 대상으로 웰빙인지의 긍정적 효과를 연구하는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 전반적으로 웰빙인지가 웰빙변인과 스트레스변인에 영향을 주는 것으로 해석했으나, 그 반대의 가능성도 있고, 혹은 양방향적인 영향의 가능성도 있다. 즉, 웰빙인지가 웰빙의 증진, 스트레스의 감소에 긍정적 영향을 줄 수 있으나, 웰빙수준이 높거나 스트레스 수준이 낮으면 웰빙인지를 사용한 가능성이 높아진다고 볼 수도 있고, 양방향으로 서로 영향을 줄 가능성도 있다. 이 점과 관련해서는 웰빙인지를 독립변인으로 해서 일상생활에서 적용하도록 하는 실험연구가 필요하다고 생각된다.

셋째, 웰빙인지와 관련해서 좀 더 다양한 심리적 변인과의 관계를 살펴보는 것이 필요하다. 외향성이나 신경증 등의 성격 변인, 낙관성이나 자기효능감 등의 긍정적 특질, 좀 더 다양한 웰빙이나 스트레스의 측정치 등과의 관계를 다룬다면 웰빙인지의 효과에 대해 더 포괄적이고 깊이 있는 이해가 가능할 것이다.

## 참 고 문 헌

- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사 성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. *한국심리학회지: 건강*, 11, 177-190.
- 김정호 (1985). 합치도 원리: 약호화 특수성 원리에 대한 대안. *행동과학연구*, 7, 65-76.
- 김정호 (1991). 효율적인 인간-컴퓨터 상호작용을 위한 인지심리학적 고찰: 안-밖 합치도 접근. *한국심리학회지: 실험 및 인지*, 3, 117-130.
- 김정호 (2000). 조금 더 행복해지기: 복지정서의 환경-

- 행동 목록. 서울: 학지사.
- 김정호 (2002). 스트레스관리. 대한산업보건협회(편), 스트레스관리(pp.9-81). 서울: 대한산업보건협회.
- 김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. 한국심리학회지: 건강, 11, 453-484.
- 김정호 (2007a). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. 한국심리학회지: 건강, 12, 325-345.
- 김정호 (2007b). 한국판 긍정 및 부정정서 척도. 덕성여자대학교 건강심리연구실. 미간행.
- 김정호 (2008). 긍정심리학과 한의학. 동의신경정신과학회지, 19, 1-22.
- 김정호 (2009). 통합동기관리 혹은 통합동기치료: 인지행동치료의 새로운 흐름의 이해. 한국심리학회지: 건강, 14, 677-697.
- 김정호 (2010). 마음챙김과 긍정심리학 중재법의 통합 프로그램을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 15, 369-387.
- 김정호, 김선주 (1998). 스트레스의 이해와 관리. 서울: 도서출판 아름다운세상.
- 김형정, 오윤희, 오강섭, 서동우, 신영철, 정지영 (2006). 긍정적 사고 척도의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 11, 767-784.
- 신정원, 이인혜 (2003). 낙관주의 성향과 유도된 기분 상태가 만성 통증 지각에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 8, 457-472.
- 원두리, 김교현 (2006). 심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가: 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. 한국심리학회지: 건강, 11, 125-145.
- 이주영, 김지혜 (2002). 긍정적 사고의 평가와 활용: 한국판 긍정적 자동적 사고 질문지(Automatic Thought Questionnaire - Positive: ATQ-P)의 표준화 연구. 한국심리학회지: 임상, 21, 647-664.
- 이희경(2007). 중학생의 희망과 공감 하위집단에 따른 심리적 안녕감의 차이. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19, 751-766.
- 이희경, 김혜선 (2006). 놀이치료 내담아동 어머니의 대상관계수준과 희망이 부모상담 만족도에 미치는 영향. 교육심리연구, 20, 57-72.
- 조현석, 권석만, 임영진 (2010). 한국판 향유신념 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 29, 349-365.
- 최유희, 이희경, 이동귀 (2008). Snyder의 희망척도 한국 번역판의 타당화 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 22, 1-16.
- Baddeley, A. (1990). *Human memory: Theory and practice*. London: LEA.
- Goodhart, D. E. (1985). Some psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful event outcomes: Was Pollyanna right? *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 216-232.
- Kim, J.-H. (1986a). Some difficulties of encoding specificity principle. *Korean Journal of Psychology*, 5, 154-166.
- Kim, J.-H. (1986b). Compatibility principle model: A general framework for memory research. *Research Review (Duksung Women's University)*, 6, 69-103.
- Kim, J.-H. (1992). Inner-Outer Compatibility Principle Model: Functionalism and Computationalism. *Korean Journal of Experimental and Cognitive Psychology*, 4, 165-177.
- Kim, J.-H., Kim, S.-J., & Kim, M. (1999, August). *On the definition of stress and well-being: An extension of Lazarus Model*. The 3rd Conference of the Asian Association of Social Psychology, Taipei, Taiwan.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N.D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 166-177.

- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063-1070.
- Wegner, D.M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, *101*, 34-52.
- Wegner, D.M., Ralph, E., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 1093-1104.

원고접수일: 2010년 11월 15일

게재결정일: 2010년 12월 7일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology

2010. Vol. 15, No. 4, 673-685

---

# The Relations between the Recollecting the Well-Being Cognitions from the Bible and Well-Being/Stress

Jung-Ho Kim    Hee Jin Eun

Department of Psychology, Duksung Women's University

The present study examined the relations between well-being cognitions from the Bible and well-being/stress. The data were collected from 181 men and women who belong to the young people divisions of 10 churches in Seoul. The present study explored the correlations among the frequency of recollecting the well-being cognitions from the Bible in a day and well-being/stress. The result showed that the frequency of recollecting the well-being cognitions from the Bible was positively correlated with life satisfaction, life satisfaction expectancy and positive affect, and negatively correlated with depression and anxiety. When we reanalyzed the data according to the level of subjective well-being, we found that the effects of the frequency of recollecting the well-being cognitions from the Bible were bigger in the case of the people who think their life is less satisfied or will be less satisfied than those who think their life is satisfied or will be satisfied.

*Keywords:* motivational states theory, motivation, well-being cognition, subjective well-being, life satisfaction, life satisfaction expectancy, stress, well-being