

## 대학생의 영적 안녕과 심리적 안녕 간의 관계

황 혜 리	서 경 현 <sup>†</sup>	김 지 윤
한동대학교	삼육대학교	한동대학교
상담심리사회복지학부	상담심리학과	상담센터

본 연구의 목적은 영적 안녕이 심리적 안녕과 어떤 관계가 있는지 탐색하여 상담 및 심리치료 전문가들에게 내담자의 영적 상태를 어느 정도 고려해야 하는지를 비롯해 영적 안녕에 대한 이해와 돌봄을 위한 유용한 정보를 제공하기 위함이다. 본 연구의 참여자는 남녀 대학생 667명(남:320, 여:347)이었으며, 이들의 연령 분포는 만 19세에서 30세( $M=22.33$ ,  $SD=2.21$ ) 사이였다. 본 연구에서 사용된 심리검사는 한국판 영적 안녕 척도와 심리적 안녕 척도이다. 분석결과는 다음과 같다. 성차에 따른 영적 안녕, 심리적 안녕 수준의 차이는 없는 것으로 나타났다. 그러나 하위요인 비교에서 여학생은 남학생보다 종교적 안녕 수준이 높게 나타났고, 남학생은 여학생보다 자율성과 환경에 대한 통제력 수준이 더 높게 나타났다. 영적 안녕은 심리적 안녕과 그 모든 하위 영역과 유의한 정적 상관이 있었다. 영적안녕의 하위요인인 실존적 안녕, 종교적 안녕은 심리적 안녕과 전반적으로 긍정적인 관계를 나타냈다. 실존적 안녕은 심리적 안녕의 모든 하위영역과 상관이 있었으나, 종교적 안녕과 자율성은 상관이 없었다. 이러한 관계를 보다 자세히 고찰하고자 단계적 회귀 분석을 실시한 결과, 실존적 안녕으로 보정되었을 때 종교적 안녕이 높을수록 자율성, 환경에 대한 통제력, 자아수용 및 삶의 목적 수준이 낮아지는 것으로 나타났다. 본 연구결과와 관련하여 종교적 안녕에서 실존적 요소를 제거하여 심리적 안녕에 부정적 영향을 미칠 가능성에 관해 선행연구들에 비추어 논의하였다. 본 연구 결과는 임상 장면에서 종교를 가진 내담자나 종교성을 지닌 내담자의 심리적 안녕을 돕기 위해 자율성과 관련된 심리적 안녕 특성에 관심을 가져야 한다는 것을 시사하고 있다.

주요어: 영적 안녕, 종교적 안녕, 실존적 안녕, 심리적 안녕

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding author) : 서경현, (139-742) 서울시 노원구 공릉2동 26-21 삼육대학교 상담심리학과, 전화: 02) 3399-1676 E-mail: khsuh@syu.ac.kr

복잡한 현대사회에서 발생하는 개인의 정신과 내면의 다양한 위기 가운데, 전인적 건강에 대한 욕구는 나날이 증대되고 있다. 이러한 현상의 중심에 안녕(well-being)이 있다(Springer & Hausser, 2006). 안녕 혹은 웰빙은 일상생활에서 여러 의미로 사용되고 있으나, 심리학에서는 이를 최적의 경험과 기능에 관한 복잡한 구성개념으로 보고, 연구자들 간에 일치된 정의를 만들어가는 과정 중에 있다. 초기 연구들은 대체로 외적 기준이나 객관적인 삶의 조건, 즉 물질적 풍요나 사회적 신분을 강조하는데 반해 최근의 연구들은 개인의 주관적이고 내적인 측면인 자신에 대한 만족감이나 성공적 대인관계가 더 중요한 요소임을 강조하고 있다(김혜원, 홍미애, 2007). Diener (1984)는 교육수준이나 나이, 성별, 소득과 같은 객관적인 변인들이 한 개인의 삶의 질을 약 15% 정도 밖에 설명할 수 없다고 밝히면서 주관적 변인들에 대한 연구를 가속화시켰다(김두만, 2011). 개인의 삶의 질과 만족도를 고려하는데 있어 주관적인 요소를 중시하는 관점은 크게 쾌락주의적(hedonic)관점과 자기실현적(eudaimonic) 관점으로 나누어진다. 이러한 두 관점은 안녕의 원인, 결과 및 역동에 관한 다른 유형의 연구를 이끌어왔다(Ryan & Deci, 2001).

쾌락주의적 관점에서는 안녕을 주로 행복에 초점을 두고 쾌락 획득과 고통 회피로 규정한다. 이런 관점에서 안녕은 주관적 안녕(subjective well-being, SWB)으로 평가되어 왔다(Diener & Lucas, 1999). 주관적 안녕은 인지적 요소인 삶의 만족과 정서적 요소인 긍정 정서와 부정 정서 세 요소로 구성된다(Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 인지적 요소는 삶의 만족

도(Andrews & Withey, 1976)를 일컫는 것으로 개인이 설정한 자신의 바람, 기대, 희망에 대한 기준 또는 다른 준거집단과 비교하여 자신의 삶의 질을 평가하는 판단과정을 말한다(Shin, & Johnson, 1978). 정서적 요인인 긍정적 정서와 부정적 정서는 서로 독립적으로 존재하기 때문에 긍정적 정서가 부정적 정서보다 상대적으로 우세할 때, 안녕의 수준은 더욱 높아진다(Diener & Emmons, 1984; Watson & Clark, 1984). 그러므로 주관적 안녕 수준이 높다는 것은 삶의 만족 및 긍정적 기분이 상대적으로 많고, 부정적 기분이 적은 상태라고 할 수 있다.

서은국(2004)은 주관적 안녕에 대한 최근 연구 동향의 개관에서 주관적 안녕을 삶의 경험에 대한 인지적, 정서적 반응으로 비교적 안정적이라고 하였고, 행복을 예측하는 중요한 요인으로 객관적 지표보다는 주관적, 심리적 변인들에 초점을 둔다고 하였다. 이와 맥락을 같이하여, 수입이나 건강, 외모보다는 외향성, 신경증 성향, 자기존중감 등이 주관적 안녕과 더 큰 상관을 보였으며, ‘어떤 일이 발생했느냐’ 보다는 ‘어떤 기질을 갖고 있느냐’가 더 중요하다고 하였다. 행복한 사람은 긍정적 기질을 가져서 모든 것의 긍정적 측면을 보며, 부정적 사건에 대해 지나치게 반추하지 않으며, 경제적으로 풍족하고, 사회적으로 믿을 만한 친구가 있고, 가치 있는 목표를 향해 나아갈 수 있는 적절한 자원을 가지고 있다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; 서은국, 2004에서 재인용)고 하였다. 이와 같이 쾌락주의적 관점에서는 주관적 평가와 성격 요인이나 기질과 같은 심리적 변인이 행복에 기여하는바가 크다고 보았다.

자기실현적 관점에서 안녕은 자기실현과 성장

에 초점을 두고, 한 개인이 사회의 구성원으로서 얼마나 잘 기능하고 있는가(well functioning)로 본다. 여기서 안녕은 자신의 진정한 본성(daimon)을 깨닫고 발휘하는 것으로 참된 자아와 일치되는 삶을 살아가면서, 개인적 성장과 발달을 도모하는 것과 관련된다(Ryan & Deci, 2001). Ryff(1989)는 광범위한 문헌연구와 이론을 토대로 Maslow의 자아실현, Rogers의 완전히 기능하는 개인, Jung의 개성화, Allport의 성숙, Erickson의 기본적 삶의 경향, Neugarten의 성격의 변화 등의 심리학적 이론들을 기초로 하여 개인의 삶의 질을 측정할 수 있는 6개 차원으로 이루어진 척도를 개발하였고, 이것이 측정하는 것을 심리적 안녕(psychological well-being)이라 하였다. 즉 심리적 안녕은 삶에 대한 전반적이고 주관적인 평가인 주관적 웰빙과 달리 이론적으로 개인의 삶의 질을 구성한다고 여겨지는 심리적 측면들의 합을 말한다(김명소 외, 2003). 이 심리적 안녕감의 6개 차원은 자아수용성(self-acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with other), 자율성(autonomy), 환경에 대한 통제력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth)을 포함한다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001). Ryff(1998)의 웰빙 혹은 안녕의 차원은 긍정적인 최적의 기능을 향한 소인이며, 삶에 대한 주관적인 평가를 반영한다. 이러한 심리적 안녕이 측정하는 웰빙은 단순히 스트레스가 없는 상태가 아니며, 성격요인과는 단지 부분적인 관계가 있었다(Ruini et al., 2003). 이러한 맥락에서 심리적 안녕이 높다는 것은 자기를 그대로 수용하고, 긍정적인 대인관계를 유지하며, 자신의 행동을 독립적으로 혹은 스스로 조절하는 능력이 있고,

주변 환경에 대한 지배력이 있으며, 삶에 대한 뚜렷한 목적이 있고, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있음을 의미한다(김남희, 2006). Ryff와 Keyes(1995)에 의해 제기된 심리적 안녕의 6개 차원은 이미 우리나라의 성인에서도 적합한 것으로 나타났다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001).

최근 심리학에서 관심이 증가하고 있는 전인적 건강(wellness)이란 인간의 신체, 심리, 영성이 최적으로 통합된 상태를 의미한다(Myers, Sweeny, & Witmer, 2000). Mayer(2000)는 전인적으로 건강한 개인의 특성을 전인적 건강의 바퀴로 표현된 5가지 생의 과제인 영성, 자기조절, 일, 사랑, 우정으로 설명하였다. 그 중 영성(spirituality)을 그 바퀴의 가장 중심에 두었는데, 이는 전인적 건강의 중심으로서 가장 중요한 역할을 한다고 보았기 때문이다. 인간의 적응과 관련하여 종교성 혹은 영적 차원의 중요성은 이미 예전부터 강조되어 왔는데(Crawford, 1989), 이는 인간의 영적 차원이 신체적, 정서적, 사회적 측면과 같은 다른 모든 차원을 연합시키는 핵심(central core)이기 때문이다(Banks, 1980). 이러한 맥락과 더불어 세계보건기구(WHO)에서는 근래에 와서 건강에 대한 생물·심리·사회적 모델(biopsychosocial model)에 영적인 부분을 추가하여 설명하고 있다. WHO의 건강에 대한 개념, 즉 “질병의 부재가 아니라 신체적, 심리적 및 사회적 안녕 상태”라는 정의에 영적 안녕도 포함시켜야 한다는 주장(전경구, 정봉도, 김영환, 2000; Brannon & Feist, 2000)은 영적 안녕을 심리적 안녕과는 독립적으로 간주해야 한다는 것을 전제한다.

영성은 삶의 위기에서 개인의 삶에 안정감을 주는 자원으로, 안녕과 건강을 위협하는 중대한

삶의 사건들 혹은 관계에서 영적 고뇌를 이기도록 하는 촉진적 작용을 한다(Goddard, 1995). 또한 영성은 수용을 의미하는 에너지이기 때문에 긍정적 사고를 강화시키며, 내적 방어를 향상시키고 활성화하여 조화를 통해 창조적으로 활용할 수 있도록 하는 힘이 된다(Yong, 1999). 종교성이 개인의 적응에 도움이 된다는 결과는 여러 연구들에서 밝혀졌다(Batson, Schoenrade, & Venis, 1993; Donahue 1985; Kirkpatrick, 1997; Pargament, 1977). 이에 반해 정신 병리적 효과를 보인 경우도 있어(Rosenstiel & Keefe, 1983) 종교성은 심리적으로 긍정적인 효과와 부정적인 효과가 공존하는 점을 시사한다(Anderson, 1972; Bergin, 1983). 따라서 연구를 통해 종교성 혹은 영성이 개인의 웰빙 혹은 안녕과 어떤 관계가 있는지 분석해 볼 필요가 있다.

지금까지 연구들에서 다룬 종교 혹은 영성관련 변인으로는 신의 개념(Schwab & Peterson, 1990), 내·외재적 방향성(Donahue, 1985), 종교성(Peterson & Roy, 1985), 영적 대처방식(Pargament et al., 1988), 영적 안녕(Ellison, 1983) 등이 있는데, 본 연구에서는 영적 안녕(spiritual well-being)을 영성 변인으로 다루고자 한다. 영적 안녕을 변인으로 채택한 이유는 선행 연구에서 개념적 접근(Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf, & Saunders, 1988)이 가장 많았고, 척도개발(Elkins et al., 1988; Genia, 1991; Jagers & Smith, 1996)도 많이 이루어졌으며, 실증적인 연구(Potes, 1996; Ross, 1997)가 자주 수행되었기 때문이다. 영적 안녕은 영적 건강상태를 비교적 분명하게 나타내는 행동적 표현이자(Stoll, 1989), 인간에게 영향을 미치는 삶의 원리로 신(하나님,

신성, 초월적 존재, 최상의 가치), 자신, 이웃, 환경과의 관계에서 통합, 질서, 조화, 평화를 이루고 사람의 내적 자원이 총체적으로 건강한 상태를 말한다(황혜리, 류수정, 2009; Soeken & Carson, 1987). 영적 안녕(spiritual well-being)이란 개인의 모든 차원들 즉, 신체적인 몸, 이성적인 정신, 감성적인 마음, 직관적인 영의 측면들이 전체적으로 통합을 이루어 인간으로서 또 공동체 안에서 최적의 건강을 추구하며 좀 더 완전히 살게 되는 삶의 한 양식이라 할 수 있다(박지아, 2003). 그런 의미에서의 영적 안녕은 바로 건강의 초석이 될 수 있다(Stuart, Deocko, & Mandel, 1989). 이와 같이 영성변인으로서의 영적 안녕은 개인의 삶의 질과 행복에 주요한 영향을 준다는 것을 알 수 있다.

삶의 질을 살펴보기 위해 기능적인 면을 중시하는 심리적 안녕을 선택한 이유는 아래와 같다. 삶의 질을 주관적 안녕을 통해 파악하는 입장은 많은 연구자들에게 지지를 받아왔으나, 몇몇 연구자들은 주관적 안녕의 철학적 배경은 쾌락적 관점으로 삶의 질의 문제를 지나치게 단순한 방법으로 측정하려는 접근이고, 이러한 접근방법 자체가 심리학적 이론과 맞닿아 있지 않기 때문에 삶의 질을 정확하게 측정할 수 없다고 비판하면서, 단지 만족감과 쾌락적 행복만을 웰빙 혹은 안녕의 준거로 삼는 것에 의문을 제기하였다(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). 이러한 점을 고려하여 본 연구에서는 웰빙 변인으로 기능적인 면을 중시하는 심리적 안녕(psychological well-being)을 채택하였다.

이와 관련된 선행연구들을 통해 종교 및 영성과 심리적 안녕이 밀접한 관련이 있음을 알 수

있다. 심리적 안녕과 정신건강은 종교와 영성과 정적으로 상관이 있고(Brawer, Handal, Fabricatore, Robert, & Wajda-Johnston, 2002), 종교적 신념은 통제감과 낙관적 성향의 증진으로 자아 및 심리적 안녕을 강화시킨다(김광미, 2009; Dull & Skokan, 1995). 종교 활동에 많이 참가할 수록 비행, 알코올 중독, 약물남용, 그 외 다른 사회적 문제들을 덜 겪으며(Donahue & Benson, 1995), 심리적 안녕이 높고 행복한 삶의 의식을 준다는 결과가 나타났다(김두만, 2011). 종교 그 자체가 심리적 안녕을 증진시킨다는 연구(Ryan, Rigby, & King, 1993)도 있지만, 대학생을 대상으로 영적 안녕과 기능적 측면에서의 심리적 안녕과의 관계를 살펴본 연구는 없는 실정이다.

본 연구에서는 영적으로 안녕한 상태가 심리적 안녕과 어떤 관계가 있는지를 검증하고, 구체적으로는 영적 안녕의 하위변인인 종교적 안녕과 실존적 안녕 중에 어떤 하위변인이 심리적 안녕과 더 밀접한 관계가 있는지를 탐색하려고 하였다. 이를 통해 심리 전문가들이 종교성을 가진 내담자들을 상담 혹은 심리치료 할 때 그들의 영적 상태를 어느 정도 고려해야 하는지에 관한 유용한 정보를 제공하려는 것을 목적으로 하였다. 위와 같은 목적을 성취하기 위해 연구자들은 다음과 같은 문제를 제기하고자 한다. 첫째, 영적 안녕 및 심리적 안녕 수준의 성차가 있는지 확인하고자 한다. 둘째, 영적 안녕과 심리적 안녕 간에 유의한 상관이 있는지를 검증하고자 한다. 셋째, 영적 안녕의 하위요인인 실존적 안녕과 종교적 안녕이 심리적 안녕에 얼마나 영향을 미치는지를 검증하고자 한다. 본 연구의 결과는 상담 혹은 심리치료 전문가에게 영적인 면이 내담자의 심리적

안녕에 있어서 어느 정도 중요한지에 관한 기초 정보를 제공할 것이다.

## 방 법

### 참여자 및 절차

본 연구는 경상북도 포항시에 소재한 H 대학교 400명, 서울특별시 소재 K대학교 100명, 대전광역시 소재 C대학 150명, 대구광역시 K대학 50명을 대상으로 총 700부의 설문지를 배포하였다. 그 중 총 687부가 회수되었으며, 이 중 불성실하게 응답하거나 응답이 누락된 설문지를 제외하고 최종적으로 667부를 분석 자료로 사용하였다. 성별은 여자가 347명(51.6%)으로 남자 320명(47.5%)보다 약간 더 많았다. 연령은 21세 이하가 323명(48%), 22세에서 24세 사이가 212명(31.5%), 25세 이상이 132명(19.6%)이었다. 경제적 수준은 중간 수준이라고 답한 학생이 533명(86.1%)으로 가장 많았고, 경제적 수준이 가장 낮다고 답한 학생이 68명(11%), 가장 높다고 답한 학생이 18명(2.9%) 순으로 나타났다.

설문을 하기 전에 참여자들에게 연구의 내용을 설명하고 개인정보의 누출이 없을 것이라는 점을 알리고 연구 참여에 동의를 구하였다. 참여자들에게 연구에 참여하는 것은 자율적 의지로 결정할 수 있으며, 언제든지 포기할 수 있다고 알렸다. 본 연구를 위한 통계분석은 SPSS 18.0 for Windows에 의해 실행되었고, 주요 통계분석은 t검증, 적률 상관분석, 단계적(Stepwise) 회귀분석 및 이원변량분석이었다.

## 조사도구

**영적 안녕.** 본 연구에서는 Paloutzion과 Ellison(1983)이 개발한 영적 안녕 척도로 박지아(2003)가 번안하여 수정, 보완한 척도를 사용하였다. 이 척도는 신과의 관계에서 느끼는 종교적 안녕(religious spiritual well-being)과 인간의 삶에 대한 만족감 및 삶의 의미와 목적에 초점을 둔 실존적 영적안녕(existential spiritual well-being) 두 개의 하위 척도로 구성되어 있다. 종교적 안녕 문항은 10개의 홀수 문항, 실존적 문항은 10개의 짝수 문항으로 총 20문항으로 이루어져 있다. 이 척도는 1점(전혀 아니다)부터 6점까지(매우그렇다)의 Likert척도이며, 총 점수의 범위는 최저 20에서 최고 120점이다. Ellison(1983)의 연구에서 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .93, 종교적 안녕은 .96, 실존적 안녕은 .86이었다. 본 연구에서 영적 안녕의 하위 척도와 문항 구성 및 역환산 문항, 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94, 종교적 안녕은 .94, 실존적 안녕은 .89였다.

**심리적 안녕.** 본 연구에서 심리적 안녕은 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)로 측정하였다. 이 척도는 원래 6개의 차원으로 구성되었으며, 54문항으로 이루어져 있다. 점수가 높을수록 삶의 질 즉 심리적 안녕이 높다고 할 수 있다(김철섭, 2007). 6개의 차원은 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장이다. 김명소, 김혜원과 차경호(2001)는 한국판으로 번안된 PWBS(Ryff & Keyes, 1995)를 요인분석 하여, 각 척도 당 7-8개 문항씩 총

46문항을 선별하였다. 이 척도는 1점(전혀 아니다)에서 6점(매우 그렇다)의 Likert 척도이며, 본 질문지의 점수범위는 최저 46에서 최고 276점이다. Ryff(1989)의 연구에서 심리적 안녕 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 자아수용 .93, 긍정적 대인관계 .91, 자율성 .86, 환경에 대한 지배력 .90, 삶의 목적 .90, 개인적 성장 .87이다. 본 연구에서 심리적 안녕의 Cronbach's  $\alpha$ 는 전체 .93, 자아수용 .83, 긍정적 대인관계 .84, 자율성 .76, 환경에 대한 지배력 .75, 삶의 목적 .74, 개인적 성장 .70이었다.

## 결 과

### 성별에 따른 대학생의 영적 안녕과 심리적 안녕

대학생의 성별에 따라 영적 안녕 및 심리적 안녕 수준에 차이가 있는지를 살펴보고, 그 결과를 표 1에 제시하였다. 분석 결과, 종교적 안녕( $t=-2.57, p<.05$ ), 자율성( $t=4.36, p<.001$ )과 환경에 대한 통제력( $t=2.17, p<.05$ )에서 유의한 성차가 나타났다. 이는 여성이 남성보다 종교적 안녕 수준이 높은 것을 의미하며, 남성이 여성보다 자율성과 환경에 대한 통제력 수준이 높은 것을 의미한다.

실존적 안녕에는 유의한 성차가 없었으며, 심리적 안녕 요인 중에 자아수용, 긍정적 대인관계, 삶의 목적 및 개인적 성장도 성별에 따라 차이가 없는 것으로 나타났다.

**대학생의 영적 안녕과 심리적 안녕의 관계**

영적 안녕과 심리적 안녕 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 통해 검증해 보았으며, 그 결과를 표 2에 제시하였다. 분석결과, 영적 안녕은 심리적 안녕 및 모든 하위요인과 유의한 정적 상관이 있었다. 이는 영적 안녕 수준이 높은 대학생일수록 심리적 안녕을 비롯한 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장에 있어 안녕을 더 경험할 가능성이 있음을 암시한다.

종교적 안녕은 심리적 안녕과 유의한 정적 상관이 있었다. 종교적 안녕과 심리적 안녕의 거의 모든 하위요인은 유의한 정적 상관이 있었다. 그

리나 종교적 안녕은 자율성과 유일하게 관계가 없는 것으로 나타났다. 종교적 안녕 수준은 심리적 안녕 중에 자아수용, 긍정적 대인관계, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적 및 개인적 성장과 유의한 정적 상관이 있었다.

실존적 안녕의 경우 심리적 안녕 및 모든 하위요인과 유의한 정적 상관이 있었다. 이는 실존적 안녕이 높은 대학생일수록 심리적 안녕, 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장 수준이 높을 것으로 생각된다.

**심리적 안녕에 대한 영적 안녕의 설명력**

각각의 심리적 안녕 변인에 대해 어떤 영적 안

표 1. 대학생의 영적 안녕과 심리적 안녕의 성차

변인	남성(n=320)	여성(n=347)	t
	M(SD)	M(SD)	
영적 안녕	92.88(16.2)	94.63(15.75)	-1.40
종교적 안녕	45.66(10.43)	47.7(9.95)	-2.57*
실존적 안녕	47.25(8.01)	46.93(7.58)	.52
심리적 안녕	189.33(26.76)	186.71(25.08)	1.27
자아수용	31.99(6.41)	32.08(6.6)	-.16
긍정적 대인관계	30.84(6.33)	31.29(6.01)	-.93
자율성	30.07(5.83)	28.17(5.31)	4.36***
환경에 대한 통제력	30.42(5.48)	29.53(5.08)	2.17*
삶의 목적	30.41(5.28)	30.04(5.11)	.91
개인적 성장	35.80(5.64)	35.84(5.22)	-.12

\*p<.05, \*\*\*p<.001.

표 2 남녀 대학생의 영적 안녕, 심리적 안녕 간의 상관

변인	심리적 안녕	자아수용	긍정적 대인관계	자율성	환경에 대한 통제력	삶의 목적	개인적 성장
영적안녕	.61***	.57***	.48***	.27***	.46***	.55***	.50***
	.61***	.58***	.51***	.19***	.46***	.49***	.51***
종교적 안녕	.34***	.35***	.28***	.10	.25***	.33***	.29***
	.38***	.37***	.35***	.07	.29***	.30***	.34***
실존적 안녕	.79***	.71***	.60***	.41***	.61***	.68***	.64***
	.77***	.73***	.59***	.30***	.59***	.64***	.62***

\*\*\*p<.001.

주. 위는 남학생(n=320)의 상관계수이며 아래는 여학생(n=347)의 상관계수임.

녕 요인이 유의한 예언변인이고, 그 설명력은 어느 정도인지를 파악하기 위하여 영적 안녕의 두 개의 하위요인을 투입하여 단계적 회귀분석을 하였다(표 3). 다중공선성을 점검한 결과 분산팽창계수(VIF)가 1.47로 10보다 훨씬 작았고 공차(tolerance)도 .68이었으며 Durbin-Watson 값도 1.85로 2에 근접하여 잔차들 간에 독립성이 확보되어 문제가 없는 것으로 나타났다.

분석결과, 종교적 안녕과 실존적 안녕 모두 심리적 안녕에 대한 유의한 예언변인인 것으로 나타났다. 실존적 안녕은 심리적 안녕에 60%이상의 설명력을 보였다. 종교적 안녕이 심리적 안녕을 유의하게 설명하고 있었으나( $\beta = -.13, p < .001$ ), 실존적 안녕에 더해 추가적 설명력이 1.1% 정도에 지나지 않았다.

이는 실존적 안녕을 제외한 종교적 안녕의 부분은 개인의 심리적 건강에 부정적으로 작용할 수 있다는 것을 의미한다. 상관분석에서 종교적 안녕이 심리적 안녕과 정적으로 관계하고 10%의

변량을 공유하고 있었는데, 그 중 9%가량은 실존적 안녕과 공유하는 부분이고 1%만이 종교적 안녕의 독특한 부분인데 이 부분이 심리적 안녕에 부정적으로 작용한다고 볼 수 있다. 각 심리적 안녕 하위요인들을 종속변인으로 하여 단계적 회귀분석을 실시하였더니 그런 관계, 즉 실존적 안녕으로 보정되었을 때 종교적 안녕이 부적으로 관계하는 경우가 자아수용, 자율성, 환경에 대한 통제력 및 삶의 목적에서 나타났다. 이런 결과로 미루어 볼 때 자기개념이나 자율성과 통제력과 같은 개인이 주도적인 삶을 사는데 필요로 하는 것을 억압하는 것이 종교성에 포함되어 있을 수 있다는 것을 암시한다.

### 논 의

정신건강과 심리상담 분야에서 차츰 영성에 대한 관심이 높아지고 있는 가운데(박노권, 2002; Chae, 2001; Nielsen et al., 2001), 본 연구는 영적

표 3. 남녀 대학생의 심리적 웰빙에 영적 안녕의 단계적 회귀분석 결과( $n=667$ )

종속변인	예언변인	$\beta$	$t$	$\Delta R$	$F$
심리적 웰빙	실존적 안녕	.78	28.21***	.607	498.36***
	종교적 안녕	-.13	-4.14***	.011	
자아수용	실존적 안녕	.63	22.85***	.516	343.54***
	종교적 수준	-.07	-2.23*	.004	
긍정적 대인관계	실존적 안녕	.59	18.57***	.350	344.91***
	종교적 안녕	-.20	-4.43***	.026	
자율성	실존적 안녕	.67	17.46***	.356	185.27***
	종교적 안녕	-.12	-3.16**	.010	
환경에 대한 통제력	실존적 안녕	.71	13.65***	.429	245.35***
	종교적 안녕	-.09	-2.58*	.006	
삶의 목적	실존적 안녕	.63	20.49***	.396	419.82***
	종교적 안녕	-.09	-2.58*	.006	

\*  $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

안녕이 심리적 안녕과 어떤 관계를 가지고 있는지 규명해보고자 하였다. 이를 통해 심리상담 전문가들이 내담자들의 자기실현과 기능적 측면에서의 성장을 도모하고자 할 때, 그들의 영적상태를 어느 정도 고려해야 하는지에 관한 정보를 제공하려는 목적 하에 이루어졌다. 우선 논의에 앞서 본 연구는 조사연구이므로 선행 연구들을 기초하겠지만 여전히 변인간의 인과관계의 방향을 예측하기에는 조심스러운 점이 많음을 고려하기 바란다.

연구결과를 토대로 종합적인 논의를 제시하면 다음과 같다. 성별에 따른 심리적 안녕 수준의 차이를 확인한 결과 모든 심리적 안녕 하위요인에서 성차가 있는 것은 아니었다. 하지만 심리적 안녕의 하위요인인 자율성과 환경에 대한 통제력에서는 성차를 보이는데, 남성이 여성보다 높게 나타났다. 이러한 결과는 남성이 여성보다 자율성이 높다는 선행 연구(김명소 외, 2001; 하유진, 2007; 김경순, 2006)를 지지한다. 여성의 자율성이 남성보다 낮은 이유를 문화적 억압으로 인해 여성의 자율성 발달이 남성에 비해 복잡하고 오래 걸린다는 설명(Gilligan, 1983)에서 찾을 수 있다. 자율성이 안녕(well-being)에 상당히 중요한 요소(Deci & Ryan, 2000)인 만큼 상담 및 심리치료 현장에서 여성 내담자들의 자율성 수준에 특히 주의를 기울여 진단하고 중재할 필요가 있다.

대학생의 영적 안녕은 대부분의 심리적 안녕 요인과 정적 상관관계를 보였다. 즉 영적인 안녕감을 가지고 사는 사람들이 심리적으로 건강함을 보이고 있다. 이런 결과는 종교와 영성, 안녕감과 적응, 삶의 만족은 정적으로 상관이 있다는 것을 밝힌 연구(Brawer, Handal, Fabricatore, Robert

& Wajda-Johnston, 2002), 영적 안녕은 심리적 안녕과 유의한 정적 상관관계가 있다는 연구(허현나, 2002; Allport & Ross, 1967; Ellison & Smith, 1991; Kirschling & Pittman, 1989)와도 일치한다. 영적 안녕과 심리적 안녕 간의 높은 상관관계는 인간은 신체적, 심리적, 영적 측면을 가진 통합적 존재임을 나타내며, 또한 인간의 행동과학을 근거로 하는 상담심리에서 영적 측면이 간과해서는 안 되는 중요한 문제임을 다시 한 번 확인해준다. 현재 한국인의 절반이 종교인이라는 통계를 감안할 때(정성진, 서경현, 김신섭, 2010), 심리치료에 있어 영적 안녕이라는 측면의 이해와 이를 돕기 위한 이론적 기초와 임상적 모델과 관련한 연구 결과들은 앞으로 종교인들의 상담 현장에 도움을 줄 수 있을 것이다. 또한 상담의 대상이 굳이 종교인이 아니어도 주변의 영향력으로 인해 종교성을 가지고 살아가는 사람들까지 고려한다면 영성과 심리적 안녕에 관한 연구는 앞으로도 주요한 관심의 영역이 될 것이라고 본다.

본 연구결과를 통해 얻을 수 있었던 가장 특별한 결과는 종교적 안녕과 심리적 안녕의 관계이다. 종교적 안녕과 심리적 안녕이 상관 분석에서는 정적 관계를 보였음에도 불구하고, 단계적 회귀분석에서는 실존적 안녕과 종교적 안녕이 심리적 안녕과 관계하는 부분은 부적이었다. 상관분석 결과와 단계적 회귀분석 결과를 종합해보면 실존적 안녕과 공변하는 부분을 제외한 종교적 안녕 부분이 심리적 안녕에 부정적으로 작용할 수 있다는 것을 알 수 있다. 이 부분이 Andreason (1972)이 표현한 종교가 가진 갈의 양날, 즉 긍정적인 부분과 부정적인 부분 중에 부정적인 한 쪽 날일 수 있다. 그리고 종교적 안녕의 부정적인 작

용을 암시하는 결과는 심리적 안녕 중에서도 자아수용이나 통제력, 특히 자율성에서 나타났다. 그러나 종교적 안녕이 부정적으로 작용할 가능성이 있는 부분이 그리 크지는 않았다. 구체적으로 말하면 종교적 안녕과 심리적 안녕이 정적으로 관계하고 있는 부분이 10%인데 반해 그 부분에서 실존적 안녕의 요소를 뺀 단 1%의 종교적 안녕의 부분이 자기통제나 자아수용을 포함한 자율성에 부정적으로 작용할 가능성이 탐지된 것이다.

자율성은 안녕을 경험하는데 결정적인 요소로 (Deci & Ryan, 2000), 개인은 자신이 원하는 것을 자신의 의지에 따라 결정하고 행동할 수 있을 때 행복감이 높고, 불안감이 적다(김용희, 2010). 자기 실현적 관점에서 웰빙 혹은 안녕을 설명하는 자기결정이론에서는 인간의 기본적인 욕구인 자율성, 유대감, 유능감이 만족될 때 개인이 스스로 성취하고자 하는 내적동기가 발휘되며, 스스로 성취함으로써 개인의 사회적 발전과 안녕 수준이 증진될 수 있다고 주장하고 있다(Ryan & Deci, 2000). 기존의 연구결과는 자율성이 높은 학생들이 대학 생활에 더 잘 적응한다고 보고하고 있으며, 대학 생활에 잘 적응하는 학생들이 삶에 대한 만족도가 높음을 확인할 수 있었다. 이는 중·고등학교 시절과는 달리, 대학에서는 학생 스스로 자신의 일상생활 관리와 학습의 범위와 정도를 스스로 정해서 공부해야 하는 등 환경적 요구가 달라지기 때문에 스스로 자신의 행동의 주체로서 선택의 경험을 가져본 학생들이 대학생활에서 정서적인 안정감을 유지하고, 학업을 수행하는데 수월할 것이다. 이와 함께 대학생활에서 주어지는 자유와 선택을 긍정적으로 받아들이게 되고, 결과적으로 삶에 대한 만족도가 증가하는 것으로 이해할 수

있다. 따라서 자율성이 낮은 학생들은 자신을 관리해야 하는 대학생활에서 무력증을 느낀다고 보고하고 있다(김성경, 2003; 김은주, 2007). 이와 같이 대학생활에서 자율성은 매우 중요한 심리적 안녕 요소인데 종교성이 이를 낮추는 역할을 한다면, 이에 대한 통찰은 매우 중요하다고 볼 수 있다.

종교성에 대해 살펴보면 종교성이 개인의 적응에 도움이 된다고 여러 연구들이 밝히고 있다 (Batson, Schoenrade, & Venis, 1993; Donahue 1985; Kirkpatrick, 1997; Pargament, 1977). 미국의 전국적 조사를 바탕으로 한 최근 연구 (Chatters et al., 2008)에서도 종교적 참여가 기분 장애와 부적 상관성이 있었고, 예배 등 종교적 행사에 참여하는 사람들에게서 정신장애 때문에 치료 받는 비율이 낮았다(정성진 외, 2010). 종교성과 웰빙 간의 관계를 검증한 연구들 중에는 웰빙 변인으로 우울, 불안, 자기 효능감, 심리적 안녕 혹은 적응과 관련된 변인을 채택한 연구가 다수였는데(Maltby, Lewis, & Day, 1999), 인간의 적응 혹은 기능 차원의 심리적 안녕을 중심으로 수행된 일련의 실증연구들에서는 종교성이 심리적 건강에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타난 경우가 많았다(Hathaway & Pargament, 1990; Lea, 1982; Peterson & Roy, 1985; Ross, 1995).

이에 반해 여러 연구들을 통해 융통성 없고, 절대적인 종교성은 정서적, 사회적 부적응을 낳는다는 주장이 있어(Hunsberger, Alisat, Pancer, & Pratt, 1996; Rosenstiel & Keefe, 1983), 종교성은 심리적으로 긍정적인 효과와 부정적인 효과가 공존하는 점을 시사하고 있다(Bergin, 1983; Anderson, 1972). 정서적, 합리적 행동치료를 창시

한 Ellis(1986)도 종교성의 부정적 측면이 개인의 적응에 도움이 되지 않는다고 주장하였다. 그러나 최근 종교의 자기 패배적 신념의 부정적인 측면을 경계하면서, 종교성이 일반적으로 심리적 건강에 도움이 된다고 결론을 지은 바 있다(Ellis, 2000). Anderson(1972)는 이러한 종교성의 두 가지 상반된 효과를 양날을 가진 칼로서 묘사하였다. 종교성이 심리적 안녕에 부정적 역할을 하는 부분들에 대한 규명이 아직 확실치 않은 이와 같은 상황에서 특별히 종교성의 어떤 특성이 자율성을 감소시키는지에 대한 지속적인 연구가 필요하다고 하겠다.

종교성의 특성에 대한 통찰과 더불어 종교적 안녕 개념 자체에 대한 좀 더 상세한 연구도 도움이 되리라 본다. 예를 들면, 종교적 안녕 개념에서 실존적 안녕과 겹쳐지는 부분들 즉 의미감과 충족감(서경현, 전경구, 2004)등의 요소에 대한 연구이다. 다시 말하면 종교적 안녕에 실존적 안녕의 개념이 중복되어 포함되어 있을 가능성이 있다. 본 연구에서 종교적 안녕은 심리적 안녕 수준과 정적 상관관이 나타났으나, 단계적 회귀분석에서는 실존적 안녕을 보정하면 종교적 안녕이 심리적 안녕 수준을 낮추는 것으로 나타났다. 다시 말하면 실존적 안녕 개념을 제거한 종교적 안녕은 심리적 안녕에 도리어 좋지 않은 영향력을 미칠 수 있는 가능성을 시사한다. 이는 선행 연구에서도 비슷한 결과가 언급된 바 있다(서경현, 전경구, 2004). 심리적 안녕에서 중시하는 것은 자신의 행동에 대한 스스로의 의지에 따른 선택과 행동이며(Deci & Vansteenkiste, 2004), 자기결정, 독립, 내부로부터의 통제이다(Ryff, 1989). 이에 반해 종교는 절대자에 대한 믿음을 기반으로 자신을 행

동의 원천으로 삼기보다는 절대자의 뜻과 인도를 따르는 것을 우선한다. 이러한 종교적 분위기에서 오는 자율성 약화에 대한 가능성에 대해 생각해 볼 필요가 있다. 종교적 삶의 태도가 자칫 지나친 의존성이나 통제력 저하, 혹은 수동성, 자기비하 등으로 잘못 인식되어져 심리적 안녕을 저하시킬 수 있는 가능성에 대해 좀 더 심도 있는 연구의 필요성이 제기된다.

결론적으로 본 연구를 통해 작지만 종교적 안녕의 한 부분이 자율성을 낮출 수 있는 가능성이 있다는 것을 발견한 것이 매우 의미 있다고 볼 수 있다. 이런 결과는 영적 성숙이나 안녕이 개인의 심리적 건강을 바탕으로 할 때 가능할 수 있는 것이라는 것을 암시한다. 이와 같은 결론을 고려하여 특별히 종교인이나 종교성을 지닌 내담자를 상담 및 심리치료 할 때 자율성이나 환경 통제력의 중요성에 대한 지도와 교육이 제공 되도록 상담 장면에서의 특별한 고려가 필요할 것 같다. 이와 같은 돌봄은 여성 종교인 내담자들의 경우 더욱 강조되어야 할 것으로 보인다.

본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지고 있다. 첫째, 본 연구에서 종교의 유무에 따른 영적 안녕과 심리적 안녕과의 관련성을 확인할 수 없었던 점이다. 둘째, 본 연구에서 사용한 영적 안녕 척도가 Ellison(1983)의 척도를 기초로 구성되었으나 영적 안녕을 측정하는 보다 개선된 척도(Rayburn & Richmond, 1996)를 참조하여 보다 양호한 척도를 개발할 필요가 있겠다. 특히 한국 문화에 적절한 영적 안녕 척도를 개발함으로써 국내 연구에서 사용하기에 적절한 척도, 즉 신뢰할 수 있고 타당한 척도를 개발할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서 심리적 안녕을 측정하는데 Ryff(1989)가 개

발한 척도를 사용하였다. 사회에서 잘 기능하는지 여부를 나타내는 사회적 웰빙(Keyes, 1998) 개념까지 통합한 심리적 안녕 척도로도 연구할 필요가 있다. 넷째, 본 연구의 대상이 대학생이어서 연구 결과를 일반적으로 적용하기에는 연령대의 한계가 있다. 다섯째, 본 연구가 조사 연구에 기초하고 있어서 영적 안녕과 심리적 안녕의 관계에 대한 명확한 인과관계를 논하기가 어렵다. 더 나아가 추후 연구에서는 변인들 사이에 매개변인 혹은 조절변인 역할에 대한 세부적인 분석을 시도할 필요가 있겠으며, 전향적 연구 등을 통하여 이 주제에 대한 심도 있는 연구를 수행할 필요가 있겠다. 이와 같은 제한점을 바탕으로 앞으로 대학생의 영적 안녕과 심리적 안녕에 대해 보다 다양하고 세부적인 연구를 통하여 영성이 개인의 전인적 건강에 미치는 기제가 보다 심도 있게 규명되고, 그런 연구들의 결과를 바탕으로 정신적 문제에 대한 예방, 치료 및 재활이 이루어지기를 기대하는 바이다.

## 참 고 문 헌

- 김경순 (2006). 대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램 개발. 경성대학교 박사학위논문.
- 김광미 (2009). 기독교인의 영성이 안녕감에 미치는 영향 : 감사의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 김두만 (2011). 기독교 신앙이 청소년의 자아존중감과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 장로회신학대학교 석사학위논문.
- 김명소, 김혜원 (2000). 우리나라 기혼여성들의 심리적 안녕감의 구조분석 및 주관적 안녕감과 관계분석. 한국심리학회지: 여성, 5, 27-41.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석 : 한국성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김용희 (2010). 기혼 여성의 분리개별화, 자율성 및 친밀감이 행복감과 불안에 미치는 영향. 한국심리학회지 : 여성. Vol. 15, 515-528.
- 김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. 한국심리학회지 : 건강, 11, 453-484.
- 김철섭 (2007). 기독교인의 내외통제성 수준에 따른 심리적 안녕감과 영적 안녕감의 차이. 계명대학교 석사학위논문.
- 김혜원, 홍미애 (2007). 우리나라 청소년들의 삶의 질 정도와 설명요인 분석. 청소년학 연구, 14(2), 269-297
- 남정자, 최정수 (1993). 지역사회정신보건 시행방안연구. 한국보건사회연구원 정책보고서.
- 박노권(2002). 기독교 영성에 대한 심리학적 접근. 한국기독교신학논총, 24, 311-321.
- 서경현, 전경구 (2004). 영적 안녕, 생활 스트레스 및 대처. 한국심리학회지: 건강, 9, 333-390.
- 서경현, 정성진, 구지현 (2005). 대학생의 영적안녕과 생활 스트레스, 우울 및 자아존중감. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17, 1077-1096.
- 서은국 (2004). 주관적 안녕감 : 최근의 연구동향. 2004년 한국임상심리학회 추계학술대회.
- 손은정, 홍혜영, 이은경 (2009). 종교성과 안녕감 간의 관계에서 삶의 의미와 낙관성의 매개역할. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, 21, 465-480.
- 원두리, 김교현 (2006). 심리적 안녕을 어떻게 추구할 것인가 : 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. 한국심리학회지: 건강, 11, 125-145.
- 이경희 (2011). 대학생의 위험요인과 심리적 안녕감의 관계에서 정서명확성과 대처양식의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이명자 (2008). 대학생의 자원과 심리적 안녕감의 관계 : 자율·통제 동기 및 내재·외재 목표의 매개효과. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 전경구, 정봉도, 김영환(2000). 생활스트레스, 영적 안녕

- 및 우울간의 관계. *난청과 언어장애연구*, 23, 311-325.
- 정성진, 서경현, 김신섭 (2010). 종교지향과 주관적 웰빙의 관계에 대한 종교적 원리주의의 조절효과. *한국심리학회지: 사회문제*, 16, 19-41.
- 하유진 (2007). 자아 존중감 및 내외 통제성과 심리적 안녕감의 관계 : 20, 30대 성인남녀를 중심으로. 연세대학교 석사학위논문.
- 황혜리, 류수정 (2009). 대학생의 진로결정수준과 진로결정 자기효능감, 진로장애, 진로태도성숙 및 영적 안녕과의 관계. *한국기독교상담학회지*, 11, 355-380.
- Anderson, N. J. C. (1972). The role of religion in depression. *Journal of Religion and Health*, 11, 153-166.
- Banks. R. (1980). Health and spiritual dimensions: Relationship and implications for professional programs. *Journal of school Health*, 50, 195.
- Batson, C. D., Schoenrade, P., & Ventis, W. L. (1993). *Religion and the individual: A social-psychological perspective*. New York: Oxford University Press.
- Bergin, A. E., (1980). Psychotherapy and religious values. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 75-105.
- Brannon, L. W. & Feist, J. (2000). *Health Psychology : An introduction to Behavior and Health*, Belmont: Wordsworth
- Brawer, P. A., Handal, P. J., Fabricatore, A. A., Robert, R., & Wajda-Johnston, V. A. (2002). Training and education in religion, spirituality within APA-accredited clinical psychology programs. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33, 203-206
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America* New York : McGraw-Hill.
- Chae, P. K. (2001). Mental health needs and resources in Christian community in South Korea. *Journal of Psychology and Theology*, 29(2), 140-147.
- Crawford, C. (1985). Ayurveda : The science of long life in contemporary perspective. A. A. Sheikh & K. S. Sheikh (Eds.), *Eastern and western approaches to healing : Ancient wisdom and modern knowledge*. New York: John Wiley & Sons.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27, 17-34
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1984). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 49, 71-75
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being : Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Donahue, M. J., & Benson, P. L. (1995). Religion and the well-being of adolescents. *Journal of Social Issues*, 51(2), 145-160.
- Dull, V. T., & Skokan, L. A. (1995). A cognitive model of religion's influence on health. *Journal of Social Issues*, 51, 49-64.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic psychology*, 28(4), 5-18.
- Ellis, A. (1986). Do some religious beliefs help create emotional disturbance? *Psychotherapy in Private Practice*, 4, 101-106.
- Ellis, A. (2000). Can REBT be effectively used with

- people who have devout beliefs in God and religion? *Professional Psychology: Research and Practice*, 31, 29-33.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual Well-being : Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330-340.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196, 129-136.
- Genia, V. (1991). The spiritual Experience Index: A measure of spiritual maturity. *Journal of Religion and Health*, 30(4), 337-347.
- Gilligan, C. (1993). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Hathaway, W. L., & Pargament, T. L. (1990). Intrinsic religiousness, religious coping, and psycho-social competence. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29, 423-441.
- Hunsberger, B., Alisat, S., Pancer, S. M., & Pratt, M. (1996). Religious fundamentalism and religious doubts: Content, consciousness and complexity of thinking. *International Journal of the Psychology of Religion*, 6, 39-49.
- Jagers, R. J., & Smith, P. (1996). Further examination of the spirituality Scale. *Journal of Black Psychology*, 22, 429-442.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychological Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Kirkpatrick, L. A., (1997). A longitudinal study of changes in religious belief and behavior as a function of individual differences in adult attachment style. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36, 207-217.
- Lea, G. (1982). Religion, mental health, and clinical issues. *Journal of Religion and Health*, 21, 336-351.
- Mussen, P. H., Ohn J., & Conger, K. (1963). *Child development and personality*, 2nd Ed. New York: Harper and Row.
- Myers, D. G. (2000). The fund, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.
- Myers, J. E. Sweeny, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78, 251-266.
- Nielsen, S. L., Johnson, W. B., & Ellis, A. (2001). *Counseling and psychotherapy with religious persons*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1983). Loneliness, spiritual well-being and the quality of life. In L. A. Peplau, D. Perman (Ed). *Loneliness: a source-book of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons, 224-236
- Pargament, K., (1997). *The Psychology of religion and coping*. New York: Guilford.
- Pargament, K., Grevengoed, N., Hathaway, W., Kennel, J., Newman, J., & Jones, W. (1988). *Religion and problem-solving: Three styled of Religion*, 27, 90-104.
- Potts, R. G., (1996). Spirituality and the experience of cancer in African-American community: Implications for psychological oncology. *Journal of Psychological Oncology*, 14(1), 1-19.
- Rayburn. C. A., & Richmond, L. J. (1996). *Inventory on spirituality*. Silver Spring, MD : Author.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, N. J. Princeton University Press.
- Rosenstiel, A. K., & Keefe, F. J. (1983). The use of

- coping strategies in Chronic low back pain patients: Relationship to patient characteristics and current adjustment. *Nursing Studies*, 32(5), 457-468.
- Ross, L. A. (1995). Spiritual dimension: its importance to patient's health, well-being and quality of life and its implications for nursing practice. *International Journal of Nursing Studies*, 32(5), 457-468.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001) On happiness & human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. J. M. (1995). The structure of psychological Well-being revised. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Schwab, R., & Peterson, K. U. (1990). Religiousness: Its relation to loneliness, neuroticism, and subjective well-being. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29, 335-345.
- Soeken, K. L., & Carson, V. J. (1987). Responding to the spiritual needs of the chronically ill. *Nursing clinics of North American*, 22(3), 603-611.
- Springer, K. W., & Hausser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's Scale of Psychological Well-Being : Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35(4), 1080-1102.
- Wajda-Johnston, V. A. (2002). Training and education in religion, spirituality within APA-accredited clinical psychology programs. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33, 203-206.
- 원고접수일: 2011년 10월 19일  
수정논문접수일: 2011년 11월 20일  
게재결정일: 2011년 12월 12일

# The Relationship between Spiritual Well-being and Psychological Well-being among University Students

Hye-Ree Hwang  
Handong University

Kyung-Hyun Suh  
Sahmyook University

Ji-Yun Kim  
Handong University

This study is to investigate the relation of spiritual well-being and psychological well-being among Korean college students. The purpose of the study is to examine the importance of clients' spirituality in counseling and psychotherapy. The participants were 667 Korean college students (320 males and 347 females), ages ranged from 19 to 30 ( $M=22.33$ ,  $SD=2.21$ ). The psychological tests used in this research are the followings: the Korean version of the Spiritual Well-Being Scale and the Psychological Well-Being Scale. In the results, female students showed higher score of spiritual well-being than male students, and male students showed higher score of autonomy, environmental mastery than female students. The score of psychological well-being was found to be higher as the age and economic level of participants. Correlational analysis revealed that Spiritual well-being is positively related to psychological well-being and psychological sub-factors of well-being, and existential well-being is positively related to all psychological sub-factor well-being, and religious well-being is not necessarily related to autonomy. To contemplate over the study, stepwise regression is used. It revealed as religious well-being score gets higher, the scores of autonomy, environmental mastery, self acceptance, purpose in life of college students decrease if it was adjusted by existential well-being. The result agrees with previous studies that the religious well-being is negatively related to the psychological well-being as adjusted by existential well-being. These findings indicate the importance of spiritual well-being to help clients who are religious and have religion in counseling and psychotherapy. The mental health practitioners are suggested to be concerned about the psychological trait of clients especially when they deal with autonomy of clients.

*Keywords:* spiritual well-being, religious well-being, existential well-being, psychological well-being