

외로움, 영성 및 우울의 관계: 베트남 거주 한인 이주여성을 중심으로[†]

박 신 영 이 서 정 현 명 호[‡]
중앙대학교 심리학과

본 연구는 외로움과 우울의 관계에서 영성이 중재 역할을 하는지 확인해보고자 수행되었다. 연구의 참여자는 베트남 호치민시에 거주하는 195명의 한인 이주여성이었으며, 이들의 연령은 만 34세에서 64세($M=42.03$, $SD=5.64$)였다. 이들을 대상으로 외로움과 우울, 영적 안녕감과 종교적 참여를 측정하는 척도를 시행하였다. 분석 결과, 이주생활에서 외로움은 우울을 유발하는 중요한 요인이었다. 또한 우울은 귀국 예정 유무와 같이 이주생활과 관련된 변인과 정적 상관이 있었다. 중재 효과를 검증한 결과, 외로움과 우울의 관계에서 영적 안녕감의 하위 차원인 실존적 안녕감이 한인 이주여성을 우울로부터 보호하는 역할을 하고 있었다. 영적 안녕감의 또 다른 하위 차원인 종교적 안녕감과, 종교적 참여 정도는 우울에 영향을 주지 못하였다. 이러한 결과는 이주생활에서 자신의 삶에 의미를 부여하고 상황을 재해석하고자 하는 경향성을 증진하는 것이 우울감을 방지하는데 효과적임을 의미한다. 마지막으로, 본 연구의 한계와 추후 연구에 대한 제안점에 대해 언급하였다.

주요어: 외로움, 영성, 우울, 해외이주, 한인 이주여성

[†] 이 논문은 박신영의 석사학위 청구 논문을 수정 정리한 것이며, 일부분은 한국임상심리학회 2013년 가을 학술대회에서 포스터 논문으로 발표되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 현명호, (06974) 서울시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 심리학과, Tel : 02-820-5125, E-mail: hyunmh@cau.ac.kr

국제화 시대의 도래와 함께 해외에 이주한 국민이 늘고 있다. 해외이주란 자기 나라를 떠나 다른 나라로 이동하는 국제적 인구이동현상이다. 현재 한국 국적을 보유한 재외국민과 외국 국적을 획득한 시민권자를 합친 재외동포는 718만 명 정도로 추산된다(외교부, 2015). 해외이주를 하는 이유는 다양한데, 최근에는 사업 및 해외근무, 어학연수, 조기유학 등과 은퇴이민을 목적으로 해외로 이주하는 사례도 증가하고 있다.

재외국민 등록법에서는 “외국의 일정한 지역에 계속하여 90일 이상 거주 또는 체류할 의사를 가지고 해당 지역에 체류하는 대한민국 국민을 재외국민”이라고 정의하고 있다(국가법령정보센터, 2008). 이외에도 해외이주를 하는 국민을 해외교포, 재외한인, 이민자, 한국계 교민 등이라 칭한다. 본 연구에서는 한인 이주자라는 용어를 사용하겠다.

해외이주는 이주자의 삶 전반에 커다란 변화를 야기하는 사건이다(김현실, 2006). 이주자는 언어, 종교 등의 문화 차이로 인해 문화적응 스트레스를 비롯한 다양한 스트레스를 겪게 되고(경수영, 장수미, 2010; 설동훈 외, 2005; 최현주, 2006), 이러한 스트레스가 극심해지면 우울, 불안 등의 정신 질환에도 취약해질 수 있다(Hoschl et al., 2008).

선행 연구에서는 미국으로 이주한 한인의 대부분은 우울을 경험한다며 보고하며, 이주자의 정신건강문제 가운데 특히 우울에 관심을 가질 필요가 있다고 주장하였다(Park & Bernstein, 2008). 한인 이주자는 우울 등의 심리적 장애를 스스로 해결할 수 있다고 생각하는 경향이 있어서 정신건강 서비스에 대한 치료 동기가 높지 않은 편이다. 게다가 외국에서는 정신건강 서비스에 대한 접근 자체가 한국에 비해 용이하지 않아 한인 이

주자가 심리적 장애에 노출될 위험이 더욱 크다(Kim, Han, Shin, Kim, & Lee, 2005).

이주생활에서 경험하는 외로움은 특히 이주자가 타지 생활에서 공통적으로 호소하는 어려움이며(배정미, 2009), 우울을 유발하고 지속시키는 위험요인으로 알려져 있다. 외로움은 개인의 사회적 관계가 양적으로나 질적으로 결여되었다고 느낄 때 발생하는 주관적이고 불쾌한 경험이다(Replau & Pealman, 1982). 이는 지속되는 기간에 따라 일시적인 외로움, 상황적 혹은 상태적 외로움, 그리고 만성적 외로움으로 분류할 수 있다(Young, 1982; Replau & Pealman, 1982에서 재인용).

외로움 중에서도 특히 임상적으로 주목해야 할 것은 상황적 혹은 상태적 외로움과 만성적 외로움이다. 상황적 혹은 상태적 외로움은 이혼이나 사별, 새로운 곳으로의 이사, 전학과 같이 사회적 인 접촉의 변화와 상실을 경험하게 되었을 때 발생하며, 개인에게 심각한 스트레스 경험이 될 수 있다. 해외 이주자는 이주로 인해 기존에 유지해왔던 사회적 관계를 상실하면서 극심한 상황적 외로움을 겪을 가능성이 있다.

관계성과 조화를 강조하는 한국인의 집단주의 문화 성향(Markus & Kitayama, 1991)이 외로움에 영향을 주기도 한다. 한국인은 관계적인 측면에 대한 만족감을 중요하게 여기며(구제선, 서은국, 2011), 주관적으로 지각하는 행복감이 관계적인 정서와 밀접한 관련이 있다(Kitayama & Markus, 2000). 이는 한국인에게 관계적, 집단적 측면의 만족감이 결여되거나 결핍되었을 때, 더 큰 외로움을 경험할 수 있음을 나타낸다. 따라서 해외 한인 이주자는 관계적인 의미를 중시하는 한국인의 집단주의적 문화 성향과 해외이주라는

특수한 생활 사건이 결합하여, 외로움을 크게 느낄 가능성이 있다.

특히 여성은 남성보다 결혼, 자녀 및 친구관계에 상대적으로 중요한 가치를 두는 경향이 있어서, 사회적 관계와 관련된 요인이 정신건강에 더 큰 영향을 미칠 수 있다(McGrath, Keita, Strickland, & Russo, 1990). 실제 여성 이주자가 남성 이주자보다 문화적응에 대한 스트레스를 더 느끼며, 이민 생활 중 우울이나 불안 등의 심리적 증상에도 더 취약한 것으로 보고된다(오성희, 박기환, 2007). 뿐만 아니라 생물학적으로도 여성은 다양한 발달 과업을 수행하며 남성보다 우울에 취약한 것으로 알려져 있다. 이에 따라 본 연구에서는 한인 이주여성을 중심으로 연구를 진행하고자 한다.

본 연구의 대상자인 베트남에 거주 중인 한인 이주여성은 대중교통 이용이 용이하지 않은 현지의 혼잡한 교통 상황이나 무더운 날씨, 영어가 통용되지 않아 경험하게 되는 언어적 어려움 등의 상황적 여건으로 외부 활동에 제약을 받고 있다. 이러한 측면으로 상황적인 외로움이 지속되면 만성적 외로움으로 발전할 수 있다. 만성적인 외로움은 개인의 신체적인 안녕뿐만 아니라 정신적 안녕에 부정적인 영향을 미쳐 우울을 비롯해 물질남용, 자살 등을 유발할 수 있으므로(김옥수, 1999; Mahon, 1994; Replau & Pealman, 1982), 조속한 개입이 필요하다.

물론 외로운 사람이 모두 우울을 경험하는 것은 아니다(Adams, Sanders, & Auth, 2004). 즉, 우울에 미치는 외로움의 효과를 완충해줄 수 있는 요인이 있을 수 있다. 외로움과 우울은 그 자체가 스트레스이며, 또 다른 강한 스트레스를 유발할 수 있는 요인에 해당한다. 최근 연구에서는

이러한 스트레스 상황에서 영성이 완충적인 역할을 할 수 있다고 보고한다(McIntosh, Poulin, Silver, & Holman, 2011). 또한 이를 개인의 신체 및 정신건강과 접목시키는 연구가 늘어나고 있다.

영성은 개인의 존재를 인식하게 하여 삶의 목표와 의미를 추구하게 만드는 내적 욕구로(이진화, 2012), 이를 해석하는 학자나 바라보는 관점에 따라 다양하게 개념화되고 있다. 이에 따라 영성을 측정하는 방법이나 정신건강에 미치는 영향에 대해서도 의견이 매우 다양하다. 일부 연구(Bergin, 1983)에서는 영성에도 병리적인 측면이 존재한다는 주장도 있지만, 일반적으로 영성이 깊은 개인은 심리적 안녕 수준과 삶의 질이 높고(Hadzic, 2011, Koenig, McCullough, & Larson, 2001), 우울이나 불안 등의 부정적인 정서를 덜 경험하는 것으로 보고되고 있다(강은실, 송양숙, 조향숙, 강성년, 2004; 계은경, 2007).

영성의 한 요인으로 알려진 영적 안녕감은 비교적 일관적으로 긍정적인 자기개념을 증진시키며, 정신건강을 향상시키는 요인이라 알려져 있다(이진화, 2012; 정덕신, 배성만, 주은선, 2014). 영적 안녕감은 신, 자신, 이웃 환경과 바른 관계를 유지하며 조화를 이루고 있는 내적 상태로(황혜리, 류수정, 2009), 실존적 안녕감과 종교적 안녕감이라는 두 가지 하위 차원으로 구성되어 있다(Ellison, 1983). 실존적 안녕감은 자신, 이웃, 환경과의 관계에서 경험하는 안녕감으로, 삶에 대한 만족감과 의미를 부여하는 경향성으로 이루어져 있다(김유심, 2010).

실존적 안녕감과 달리 종교적 안녕감은 신과의 관계에서 느끼는 안녕감을 의미한다. 이는 종교의 유무와 관계없이 사용되는 개념으로, 종교인에게는 '신'으로 간주되는 존재가 비종교인에게는 '초월적 존재', '최상의 가치' 등과 같이 개인이 의미

를 부여하는 그대로 적용되고 해석될 수 있다. 즉, 실존적 안녕감은 수평적 차원에서 느끼는 영적 안녕감이며, 종교적 안녕감은 수직적 차원에서 느끼는 영적 안녕감이라고 정의한다.

영적 안녕감은 스트레스 상황에서 개인이 긍정적인 사고와 행동을 할 수 있도록 돕는다(George, Larson, Koenig, & McCullough, 2000). 최근 연구에서는 암을 비롯한 만성적인 질병이 있는 환자 중 영적 안녕감이 깊은 환자는 우울을 적게 호소하고, 우울해지더라도 빠르게 회복된다고 보고한다. 이는 “질병이나 스트레스로 고통을 받는 많은 이들이 자신의 질병에 대처하기 위한 방법으로 종교를 선택”(Harold & Koenig, 2007)했기 때문이다. 또한 영적 안녕감은 개인의 적응 능력에 영향을 주고 결과적으로 스트레스나 질병에 대항할 수 있는 탄력성의 자원이 될 수 있다(Lindsey & Brandon, 2011; Nelson, Rosenfeld, Brietbart, & Galietta, 2002). 이와 같은 맥락에서 이주 상황에서의 영적 안녕감은 외로움이라는 일종의 스트레스에 대처하는 중요한 내적 자원이자, 우울을 방지하는 보호요인으로 기능할 수 있을 것이다.

영적 안녕감은 종교적 참여와도 관련이 있다. 종교적 참여란 종교의 신념이나 행동이 개인의 생활에 영향을 미치는 정도를 의미한다(백준흠, 2000). 종교적 참여 수준이 높은 개인은 미사, 예배, 법회 등의 정기적인 종교 모임에 참석할 뿐만 아니라, 일상생활에서 비정기적인 종교모임이나 활동에도 적극적으로 참여하는 모습을 보인다. 이러한 종교적 참여는 영적 안녕감과 밀접한 관계를 가지고 있다(한은경, 2003). 본 연구에서는 영적 안녕감과 종교적 참여의 이러한 관계성이 두 개념 모두 영성을 추구하는 것을 목적으로 한다는 공통점에서 비롯된다고 보았다. 즉, 영적 안녕

감과 종교적 참여는 서로 다른 측면에 중점을 두고 영성을 추구하고 표현하는 방식이다. 영적 안녕감이 영성을 보다 질적이고 내적인 측면에서 표현하는 방식이라면, 종교적 의식과 활동에 참여하는 것은 양적이고 관계적인 측면에서 표현하는 방식으로 볼 수 있다(Richards & Bergin, 1997). 따라서 영성을 측정할 때 영적 안녕감과 종교적 참여를 함께 고려할 필요성이 있다.

종교적 참여 역시 우울의 보호 요인이 될 수 있다. 예를 들어, 종교가 있으면서 종교 활동을 활발하게 하는 주부는 그렇지 않은 주부보다 우울 증에 노출될 가능성이 적었으며(신혜진, 2005), 종교서적을 읽고 종교모임에 참여하는 등 종교생활 참여 수준이 높은 노인이 그렇지 않은 노인보다 우울감을 덜 호소했다(이은령, 2012). 즉, 종교적 활동에 대한 몰입이 때로는 개인의 부정적인 감정을 극복하는데 도움이 된 것으로 판단된다(Epley, Akalis, Waytz, & Cacioppo, 2008).

종교적 참여는 개인에게 풍부한 영적 경험을 제공하여 내부에 가지고 있는 부정적 경험을 완화할 수 있도록 돕는다. 실제로 이주생활에서 한인 이주자가 겪게 되는 외로움은 개인에게 부정적 영향을 미칠 가능성이 큰 경험 중 하나이다. 그러나 이주자 개인이 종교 활동에 몰입하고 참여하는 정도에 따라 외로움이 가지고 있는 부정적인 영향력의 수준도 달라질 수 있을 것이다. 즉, 종교적 참여는 영적 안녕감과 마찬가지로 외로움의 부정적인 영향을 완화하며, 결과적으로 이주자를 우울로부터 보호하는 역할을 할 것이다.

본 연구에서는 한인 이주여성의 외로움이 우울에 영향을 미칠 때 영성이 표현되는 두 가지 방식에 따라 영성의 역할이 다른지를 살펴보았다.

개인 내적이고 질적인 측면에서 영성을 표현하는 방식인 영적 안녕감은 한인 이주여성이 이주 상황에서 오는 외로움이라는 스트레스를 재해석하고 대처할 수 있도록 돕는 기능을 할 것이다. 또한 양적이고 관계적인 측면에서 영성을 표현하는 종교적 참여는 외로움이라는 부정적 감정을 극복하게 하여 우울을 방지할 것이다.

방 법

참여자 및 연구 절차

본 연구의 대상자는 베트남 호치민시에 거주하는 한인 이주여성이었다. 예비 연구를 진행한 후, 베트남 호치민시의 다양한 지역에 위치한 한인 교회, 문화교육 기관 등에 소정의 보상과 함께 설문지를 배포하였다. 총 234부가 회수되었으나 불성실하거나 불완전하게 응답한 설문지를 제외한 총 195명의 자료가 최종 분석되었다. 연구대상자의 평균 연령은 42.03(± 5.64, 범위 34-64)세였다.

종교와 관련된 배경변인과 종교적 참여에 대한 문항에 대해서는 종교가 있는 사람만 응답하게 하였다. 전체 대상자 중에서 종교가 있다고 응답한 사람은 156(80%)명이었다.

측정 도구

외로움. 김교현과 김지환(1989)이 번안한 Russell, Peplau와 Cutrona(1980)의 개정판 UCLA 외로움 척도(The Revised UCLA Loneliness Scale)를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 사회적 관계 지지망 부족, 친밀감 부족과 소속감 부족의

내용으로 구성되어 있지만 본질적으로는 외로움을 단일 차원이라 간주하며 총 20문항으로 구성되어 있다. 문항의 응답은 1점에서 6점 척도로 기록하며 점수가 높을수록 외로움이 높은 것으로 본다. 본 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 .91이었다.

영적 안녕감. 이진화(2012)가 번안 및 타당화한 Ellison(1983)의 영적 안녕감 척도(Spiritual Well-Being Scale: SWBS)를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 자신, 이웃, 환경과의 관계에서 느끼는 안녕감을 측정하는 실존적 안녕감 문항 10개와 신과의 관계에서 느끼는 안녕감을 측정하는 종교적 안녕감 문항 10개로 구성되어 있다. 문항의 응답은 1점에서 6점 척도로 평정한다. 본 연구에서 영적 안녕감의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .94였으며, 실존적 안녕감과 종교적 안녕감의 내적 일치도(Cronbach's α)는 각각 .90, .96이었다.

종교적 참여. 김수연(1988)이 번안한 Ainlay와 Smith(1984)의 종교적 참여 척도를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 종교 활동에 개인적, 공적으로 참여하는 정도와 일반적인 종교 참여에 대한 개인의 태도를 측정하는 총 12문항의 6점(1점 - 6점) 리커트 척도로서 내적 일치도(Cronbach's α)는 .90이었다.

우울. Beck, Steer과 Brown(1996)이 개발한 우울 척도(Beck Depression Inventory-II: BDI-II)를 김명식, 이임순, 이창선(2007)이 번안한 것을 사용하여 측정하였다. 이 척도는 총 21문항으로 구성되어 있으며, 문항의 응답은 0점에서 4점

척도로 평정한다. 본 연구에서 내적 일치도 (Cronbach's α)는 .90이었다.

인구통계학적 변인, 이주생활 관련 변인, 종교 관련 배경변인. 본 연구에서는 인구통계학적 변인과 이주생활 관련 변인을 함께 측정하였다. 직업의 유무와 종류, 교육년수, 결혼 상태, 현재 거주 상태, 개인이 지각하는 건강수준, 현재 거주 지역, 이주 목적, 이주 만족도, 월 소득수준, 현지 언어 능력 수준, 한국 방문 후 지난 시간, 외부활동 참여 유무와 종류, 일주일에 종교 활동을 제외한 외부활동에 참여하는 시간, 이주생활에서의 어려움, 한국으로 돌아갈 계획의 유무와 시기 등이 함께 파악되었다.

종교 관련 배경변인으로는 종교의 유무와 종류, 일주일에 종교 활동에 참여하는 시간, 종교가 삶에 미치는 영향, 신앙생활 기간을 함께 측정하였다.

자료 분석

통계 분석에는 SPSS 18.0 프로그램을 사용하였다. 대상자의 특성과 변인 간의 관계를 알아보기 위하여 기술통계분석과 상관분석을 실시하였다. 다음으로, 본 연구의 독립변인인 외로움이 종속변인인 우울을 예측하는지 파악하고자 회귀분석을 시행하였다. 마지막으로, 영적 안녕감의 두 가지 차원인 실존적 안녕감 및 종교적 안녕감과, 종교적 참여의 중재효과를 알아보기 위하여 위계적 회귀분석을 시행하였다. 이 때 인구통계학적 변인과 이주생활 관련 변인 중에서 종속변인과 상관관계가 유의한 변인은 통제변인으로 선정하여 첫 번째 단계에서

투입하였다. 또한 두 번째 단계부터는 다중공선성을 방지하기 위해서, 원래 변인의 값에서 그 변인의 평균값을 빼어 센터링(centering)한 값을 투입하였다.

결 과

참여자의 일반적 특성

본 연구 대상자의 연령은 평균 42.03($SD = 5.64$, 범위 34-64)세이며, 기혼 여성(95.9%)이 대부분이었다. 대상자의 교육년수는 평균 15.11(± 1.82)년으로 대다수가 고졸 이상이었다. 직업이 있는 사람은 49명(25.1%)으로 74.9%에 해당하는 146명은 직업을 가지고 있지 않았다. 직업의 종류는 자영업(9.7%)의 빈도가 가장 높았으며, 그 다음으로 전문직(6.2%), 사무직(4.1%), 기타(2.6%), 공무원(1.5%), 기술직(1.0%)의 순이었다.

연구 대상자가 베트남에서 거주한 기간은 평균 5.59(± 3.61)년이었으며, 현지 언어 수준은 낮은 수준(79.5%)과 중간 수준(19.5%)이 대다수를 차지했다. 이들은 최근에 한국을 방문한 후 평균 7.21(± 8.91)개월이 지났다고 보고하였으며, 귀국 예정 시기는 평균 6.14(± 4.68)년 후라고 응답하였다. 이주 만족도는 평균 3.97($\pm .947$)으로, 이주생활에 대해 만족하는 편으로 나타났다.

종교 활동을 포함한 외부활동에 참여한다고 응답한 대상자는 153(78.5%)명이었고, 참여하지 않는다고 응답한 대상자는 42(21.5%)명이었다. 대상자의 종교는 개신교가 72명(36.9%), 불교가 38명(19.5%), 천주교가 46명(23.6%), 무교가 39명(20.0%)이었다.

주요 변인 간의 상관관계

인구통계학적 변인과 이주생활 관련 변인, 외로움, 영적 안녕감, 실존적 안녕감, 종교적 안녕감, 종교적 참여, 우울의 상관을 표 1에 제시하였다. 측정 변인 중 연구 대상자의 연령, 교육년수, 건강수준, 소득수준과 더불어 종교 활동을 제외한 외부 활동에 참여하는 총 시간과 우울의 상관이 유의하였다.

외로움은 본 연구의 주요 변인 모두와 유의한 상관관계가 있었는데 그 중에서도 우울과 정적 상관($r=.50, p<.01$)이 있었다. 영적 안녕감은 하위 차원인 실존적 안녕감($r=.84, p<.01$), 종교적 안녕감($r=.93, p<.01$)과 정적 상관이 있었으며, 종교적 참여와도 정적 상관($r=.70, p<.01$)이 있었다. 영적 안녕감과 영적 안녕감의 두 가지 하위 차원인 실존적 안녕감($r=-.59, p<.01$) 및 종교적 안녕감

($r=-.19, p<.01$)은 모두 우울과 부적 상관이 있었으며, 종교적 참여 역시 우울과 부적 상관($r=-.18, p<.05$)이 있었다.

외로움과 우울의 관계에서 영적 안녕감의 중재 효과

실존적 안녕감의 중재효과. 표 2는 외로움과 우울의 관계를 영적 안녕감의 하위 요인인 실존적 안녕감이 중재하는지 알아보기 위해 통제변인과 함께 위계적 회귀분석을 시행한 결과이다. 외로움, 실존적 안녕감, 외로움과 실존적 안녕감의 상호작용항 모두 센터링하고 분석에 투입되었다.

통제변인을 투입한 모델 1의 설명력은 18.2%였다. 통제변인 중에 교육년수($\beta = -.206$), 건강수준($\beta = -.241$)과 외부활동 참여시간($\beta = -.196$)이 우울에 미치는 영향이 유의하였다.

표 1. 주요 변인 간의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. 연령											
2. 교육년수	-.33**										
3. 건강수준	-.05	.02									
4. 소득수준	.01	.22**	.11								
5. 외부활동 참여시간	.01	.03	-.05	.30**							
6. 외로움	.13	-.08	-.24**	.17*	-.03						
7. 영적 안녕감	.04	.17*	.08	.03	-.03	-.51**					
8. 실존적 안녕감	-.08	.18*	.19**	.17*	.09	-.63**	.84**				
9. 종교적 안녕감	.10	.13	-.01	-.06	-.10	-.33**	.93**	.57**			
10. 종교적 참여	.15	.06	.02	-.07	-.06	-.24**	.70**	.46**	.76**		
11. 우울	.15*	-.27**	-.21**	-.19**	-.21*	.50**	-.39**	-.59**	-.19**	-.18*	
평균	42.03	15.11	2.11	3.32	3.83	52.63	84.85	43.94	40.91	42.87	12.06
표준편차	5.65	1.82	0.50	1.10	3.95	12.44	16.23	7.43	10.83	12.34	8.03

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

모델 1에 외로움을 투입한 모델 2의 설명력은 27.9%로써 모델 1보다 9.7% 증가하였다. 또한 모델 2에 실존적 안녕감을 추가로 투입한 모델 3의 설명력은 35.2%이어서 모델 2에 비해 7.2% 증가하였다.

모델 4는 외로움과 실존적 안녕감의 상호작용항을 추가로 투입한 결과로서, 모델 3에 비해 3.3% 증가한 38.5%의 설명력을 가지고 있었고 통계적으로 유의하였다. 그림 1은 모델 4의 상호작용이 유의하여 실존적 안녕감의 중재효과를 시각적으로 표현한 것이다.

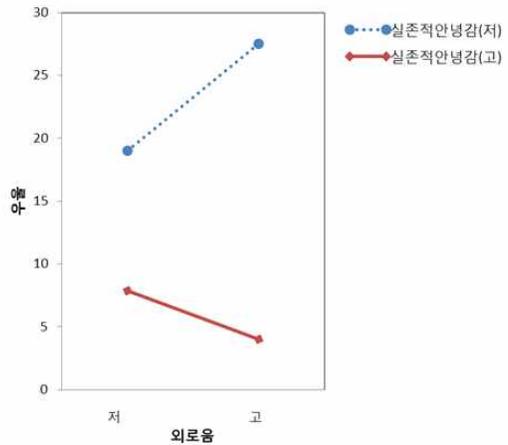


그림 1. 외로움과 실존적 안녕감 수준에 따른 우울 정도의 차의 차이

표 2. 외로움과 우울의 관계에 대한 실존적 안녕감의 중재효과 (N=195)

	우울							
	모델 1		모델 2		모델 3		모델 4	
	β	t	β	t	β	t	β	t
통계								
연령	.084	1.043	.046	.598	.053	.729	.027	.374
교육년수	-.206	-2.542*	-.248	-3.233**	-.187	-2.493*	-.183	-2.499*
건강수준	-.241	-3.087**	-.151	-1.973	-.155	-2.136*	-.157	-2.214*
소득수준	-.078	-.947	-.022	-.276	-.006	-.087	-.001	-.020
외부활동 참여시간	-.196	-2.416*	-.198	-2.596*	-.179	-2.453*	-.156	-2.176*
외로움			.334	4.302***	.145	1.643	.164	1.889
실존적 안녕감					-.334	-3.890***	-.380	-4.441***
외로움 X 실존적 안녕감							-.194	-2.705**
R^2	.182		.279		.352		.385	
adjusted R^2	.152		.248		.318		.349	
ΔR^2	.182		.097		.072		.033	
F	6.145**		8.856***		10.536***		10.562***	

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

이 그래프는 외로움과 실존적 안녕감을 중심으로 점수 분포를 3등분하여 상위 33%와 하위 33%를 선정하여 그 집단의 평균을 표현한 것이다. 그리고 실존적 안녕감이 높은 집단과 낮은 집단 내에서 외로움이 우울에 미치는 영향을 단순회귀분석한 결과 실존적 안녕감이 낮은 집단에서는 외로움이 우울에 미치는 영향력이 유의했지만, $F(1,29)=8.622$, $\beta=.479$, $p<.01$, 실존적 안녕감이 높은 집단에서는 외로움이 우울을 예측하지 못하였다, $F(1,51)=.075$, ns . 따라서 외로움이 높을수록 우울이 증가하지만 이는 실존적 안녕감이 낮은 경우에만 유의하여서 외로움이 우울에 미치는 영향을 실존적 안녕감이 중재하고 있음을 확인할

수 있었다.

종교적 안녕감의 중재효과. 영적 안녕감의 하위 요인인 종교적 안녕감이 외로움과 우울의 관계를 중재하는지 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 시행한 결과는 표 3과 같다. 그 결과 통제변인과 외로움이 우울에 미치는 영향력을 배제하였을 때, 종교적 안녕감이 우울에 미치는 영향력은 유의하지 않았다, $\beta = -.030$, $t = -.377$, ns . 또한 종교적 안녕감과 외로움의 상호작용은 우울에 유의한 영향을 미치지 못하였다, $\beta = -.074$, $t = -.845$, ns .

표 3. 외로움과 우울의 관계에 대한 종교적 안녕감의 중재효과 (N=195)

	우울							
	모델 1		모델 2		모델 3		모델 4	
	β	t	β	t	β	t	β	t
통계								
연령	.086	1.068	.046	.600	.054	.676	.064	.793
교육년수	-.206	-2.555*	-.248	-3.245**	-.244	-3.144**	-.230	-2.891**
건강수준	-.240	-3.095**	-.151	-1.982*	-.153	-1.997*	-.153	-1.995*
소득수준	-.077	-.940	-.022	-.283	-.026	-.327	-.033	-.411
외부활동 참여시간	-.197	-2.444*	-.198	-2.610*	-.200	-2.624*	-.193	-2.515*
외로움			.334	4.321***	.325	4.007***	.343	4.084***
종교적 안녕감					-.030	-.377	-.058	-.683
외로움 X 종교적 안녕감							-.074	-.845
R^2	.182		.280		.281		.284	
adjusted R^2	.153		.249		.244		.242	
ΔR^2	.182		.097		.001		.004	
F	6.205***		8.940***		7.635***		6.756**	

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

외로움과 우울의 관계에 대한 종교적 참여의 중재효과

외로움과 우울의 관계를 종교적 참여가 중재하는지 알아보고자 위계적 회귀분석을 시행한 결과는 표 4와 같다. 분석 결과, 통제변인 및 외로움이 우울에 미치는 영향력을 배제하였을 때, 종교적 참여가 우울에 미치는 영향력은 유의하지 않았다, $\beta = -.036, t = -.419, ns$. 또한 종교적 참여와 외로움의 상호작용이 우울에 유의한 영향을 미치지 못하였다, $\beta = -.079, t = -.778, ns$.

논 의

본 연구는 해외에 거주하는 한인 이주여성들

대상으로 이들의 외로움과 영적 안녕감 수준, 종교적 참여 정도가 우울에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 살펴보았다. 먼저 인구통계학적 변인, 이주생활 관련 변인, 종교관련 배경변인을 비롯해 주요 변인의 상관관계를 살펴보았고, 종속변인인 우울과 상관이 있는 변인을 통제변인으로 선정하였다. 이어서 한인 이주여성의 외로움이 우울에 미치는 영향을 살펴보았다. 마지막으로 영적 안녕감의 두 가지 하위차원인 실존적 안녕감과 종교적 안녕감, 그리고 또 다른 변인으로 선정한 종교적 참여가 외로움과 우울의 관계를 중재하는지 검증하였다.

분석 결과, 이주여성의 연령이 증가할수록 우울을 호소할 경향성이 높았고, 교육년수, 건강수준 및 소득수준은 높을수록 우울감을 덜 경험하는

표 4. 외로움과 우울의 관계에 대한 종교적 참여의 중재효과 (N=143)

	우울							
	모델 1		모델 2		모델 3		모델 4	
	β	t	β	t	β	t	β	t
통제								
연령	.070	.761	.016	.189	.026	.289	.036	.396
교육년수	-.241	-2.643**	-.307	-3.585**	-.305	-3.529**	-.302	-3.490**
건강수준	-.224	-2.503*	-.146	-1.721	-.142	-1.660	-.145	-1.695
소득수준	-.102	-1.110	-.031	-.359	-.036	-.414	-.041	-.463
외부활동 참여시간	-.191	-2.094*	-.190	-2.258*	-.192	-2.270*	-.178	-2.042*
외로움			.376	4.354***	.370	4.218***	.408	4.060***
종교적 참여					-.036	-.419	-.047	-.534
외로움 X 종교적 참여							-.079	-.778
R^2	.188		.313		.314		.319	
adjusted R^2	.149		.274		.268		.265	
ΔR^2	.188		.125		.001		.004	
F	4.867***		7.909***		6.750***		5.960***	

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

것으로 나타났다. 한인 이주자를 대상으로 진행된 선행 연구에서도 소득수준과 건강수준은 우울에 유의한 영향을 미치는 주요 변인이었다(배정미, 박영숙, 윤숙희, 김윤정, 2010; 배정미, 박현주, 2010; 손신, 이정미, 류철원, 2007; 전은영, 김숙영, 김귀분, 2005). 이러한 측면을 고려하여, 본 논문에서는 연령과 교육년수, 건강수준, 소득수준을 통제변인으로 선정하여 우울에 미치는 영향력을 배제하였다. 이와 더불어 외부활동에 참여하는 시간이 길수록 사회적 지지체계를 형성하는데 도움을 주어 우울감을 덜 경험한다고 알려진 바(배정미, 박현주, 2010; 조인주, 2010), 종교 활동을 제외한 외부활동에 참여하는 시간도 통제변인에 포함하였다.

이러한 변인의 영향력을 모두 배제한 뒤에도, 이주여성의 외로움은 우울에 유의한 영향을 미치고 있었다. 즉, 이주생활 중 외로움을 많이 느낄수록 더 많은 우울감을 호소하였다. 이는 그간 한인 이주자의 우울과 관련된 국내 연구에서 문화적응 스트레스를 구성하는 개념으로 외로움을 측정했던 것과 동일한 결과이다. 또한 외로움의 정도가 높으면 우울의 정도 역시 높아진다고 밝힌 선행 연구(김옥수, 1999; Green et al., 1992; Luanaigh & Lawlor, 2008)의 결과와 일치한다.

외로움과 우울의 관계에서 영적 안녕감의 역할을 탐색해본 결과, 영적 안녕감을 구성하는 두 가지 하위 차원 중에 실존적 안녕감이 외로움과 우울의 관계를 중재하였다. 해외이주는 이주여성의 삶에 큰 변화를 유발하는 사건이다. 그러나 안정을 추구하는 경향이 높은 인간에게 변화란 유쾌하지 못한 자극이며, 이로 인해 변화를 경험하는 이주여성은 다양한 스트레스를 경험할 수 있

다. 특히 외로움은 해외이주로 인해 유발되는 불가피한 스트레스 요인으로서 이주여성의 정신건강을 위협할 수 있다. 하지만 이 같은 스트레스 상황에서 의미를 추구한다면 불안정한 삶에서 흔들리지 않을 수 있는 힘을 얻게 된다(Baumeister & Vohs, 2002). 삶의 의미는 시간이 지나고 상황이 변화해도 안정적으로 지속되는 속성을 가지고 있기 때문이다(박선영, 권석만, 2012).

이와 더불어 이주생활에서 느낄 수 있는 외로움이라는 스트레스를 개인이 어떻게 마주하는지에 따라 각기 다른 결과를 이끌어낼 수 있다는 점을 고려하였을 때, 실존적 안녕감은 이주생활에서 개인이 부정적인 스트레스를 재해석할 수 있게끔 돕는 통합적인 해석의 틀이 되는 것으로 보인다. 실존적 안녕감이 높은 사람은 외로움이 우울이라는 극단적인 결과로 나아가지 않도록 자신의 외로움을 긍정적인 방향으로 승화시킬 것이다. 실제로 외로움을 긍정적으로 경험한다면, 오히려 인간 존재의 의미와 타인과의 관계의 본질을 깨닫게 하고, 나아가 자신을 더 잘 이해할 수 있다(Moustakas, 1972; 김옥수, 1999에서 재인용). 이러한 측면에서 실존적 안녕감은 부정적인 스트레스를 긍정적으로 재해석하고 의미를 부여하게 돕는 개인의 중요한 자원으로도 작용할 수 있다.

영적 안녕감을 구성하는 또 다른 하위 차원인 종교적 안녕감은 우울을 감소시키는 역할을 하지 않는 것으로 밝혀졌다. 이러한 결과는 종교적 안녕감과 외로움이 가지고 있는 특성의 차이에서 비롯된 것으로 보인다. 이주생활에서 느끼는 외로움은 주로 인간관계에서 느끼게 될 가능성이 크며, 이러한 외로움을 해소하기 위해서는 사람과의 관계에 대한 만족감이 우선 요구될 수 있다. 그러

나 종교적 안녕감은 영적 안녕감의 수직적 차원으로, 절대자와의 관계에서 비롯되는 만족감이다. 따라서 실제 인간관계에서 비롯되는 외로움을 종교적 안녕감을 통해 극복하기에는 어려움이 있어 보인다.

본 연구에서는 종교가 없는 사람에게도 종교적 안녕감을 측정하였는데, 이러한 점이 종교적 안녕감이 우울을 예측하는 정도에 영향을 주었을 가능성도 있다. 종교적 안녕감의 측정 도구에 있는 '절대자'라는 표현은 비종교인에게는 다소 낯설게 느껴질 수 있는 개념이다. 종교인은 자신이 믿는 신을 의미하는 존재로 받아들이지만 비종교인은 실제 존재하지 않는 가상의 인물로 받아들일 가능성이 있기 때문이다. 이는 종교인의 종교적 안녕감 수준이 비종교인보다 높았다($t = 8.182, p < .001$)는 본 연구 결과에서 유추할 수 있었다.

종교적 참여는 외로움과 우울의 관계를 중재하지 않았다. 종교적 참여는 외로움 및 우울과 부적 상관이 있었으며, 실존적 안녕감과 정적 상관이 있었다. 그럼에도 불구하고 종교적 참여가 우울을 방지하지 못한 것은 종교성향으로 설명할 수 있을 것이다. Allport와 Ross(1967)는 개인이 종교를 받아들이는 목적을 종교성향이라 명명하고, 이를 내재적 종교성향과 외재적 종교성향으로 구분하였다. 내재적 종교성향의 사람은 종교 자체에서 삶의 가치와 이상을 발견하고자 종교를 택한다고 알려지는 반면에(박신영, 이서정, 현명호, 2012), 외재적 종교성향의 사람은 친구나 위로, 여가생활과 같은 목적을 위해 종교 활동을 하는 것으로 알려진다(김동기, 2003).

일반적으로 내재적 종교성향은 정신건강에 긍정적인 영향을 주지만 외재적 종교성향은 개인의

정신건강에 영향을 주지 못하거나 오히려 부정적인 영향을 주는 것으로 알려져 있다(조혜윤, 손은정, 2008). 이러한 맥락에서 보았을 때, 이주여성이 이주 상황에서 경험하는 외로움을 해결하고자 종교적 활동에 대한 몰입을 택하였다면, 이는 종교 자체가 지닌 의미가 아닌 자신의 목적 및 수단으로 종교적 활동에 참여한 것으로 해석할 수 있다. 아울러 이러한 목적으로 행하는 종교적 활동이 개인의 외로움을 극복하고 나아가 우울을 예방하기에는 어려움이 있는 것 같다.

결과적으로, 본 연구 결과는 해외 이주라는 극심한 변화와 이로 인해 외로움을 비롯한 여러 가지 스트레스가 유발되는 상황에서도 실존적 안녕감이 높은 개인은 이를 보다 안정적으로 이겨낼 수 있음을 시사한다. 이주생활에서 동일한 외로움을 경험해도 삶의 목적이나 의미를 추구하는 경향성이 높으면 우울감을 덜 경험할 수 있는 것이다. 이러한 결과를 고려하였을 때, 한인 이주여성은 해외이주 시 한국에서와는 달리 오직 이주생활을 통해 얻을 수 있는 것에 대해 생각해 보는 것과 같이 이주생활을 새로운 관점에서 해석해 보는 것이 적응에 도움이 될 것이다. 나아가 이주생활을 하며 스스로가 달성할 수 있는 것을 주도적으로 탐색해볼 필요가 있어 보인다. 목표를 세우고 성취해나가는 것은 이주생활 속에서 의미를 발견할 수 있는 방법일 뿐 아니라 자신의 삶에 대한 의미나 목적을 찾는 경향성과 관련된 실존적 안녕감을 증진시킬 수 있는 과정이 될 수 있기 때문이다. 이와 더불어 본 연구에서 건강수준이 안정될수록 실존적 안녕감이 높았다는 점을 보았을 때, 개인의 신체건강을 유지하고자 행하는 노력도 궁극적으로는 실존적 안녕감을 증진하기

위한 방법이 될 수 있을 것 같다. 다만 이러한 실존적 안녕감은 단기간에 형성되는 것은 아니므로, 꾸준한 노력을 통해 개인의 내적 자원을 채워나갈 필요가 있겠다.

한편, 본 연구에서는 이주생활과 관련하여 몇 가지 흥미로운 결과를 알아낼 수 있었다. 우선 본 연구의 대상자가 이주생활의 어려움이라 응답한 것은 문화적 결핍감이었다. 이는 문화적 차이에서 오는 충격이나 지각된 적대감, 차별감 등으로 구성된 문화적응 스트레스가 이주생활의 주된 어려움이라 밝힌 미국 내 한인 이주여성과의 연구 결과와 상이한 결과이다. 이러한 결과는 본 연구가 동남아시아로 이주한 한인 이주여성을 대상으로 진행되었기 때문이라고 해석된다.

문화적응 스트레스는 주로 문화 수준이 상대적으로 낮은 국가에서 높은 국가로 이주한 이주자를 대상으로 진행된 연구에서 적용되었다. 따라서 본 연구에서와 같이 이주자 본인이 자국의 문화 수준이나 경제 수준이 이주 국가보다 높다고 생각하는 경우에는 적용되지 않는 것으로 보인다.

또한 본 연구에서는 한국으로 돌아갈 예정의 유무에 따라 이주여성의 우울의 차이가 유의하게 나타났다. 고국에 돌아갈 계획이 없는 이주여성이 돌아갈 계획이 있다고 응답한 이주여성에 비해 우울을 더욱 크게 호소하였다. 즉, 이주생활이 어렵고 힘들어도 언젠가 끝날 것이라는 희망이 있다면 그 상황을 조금 더 유연하게 받아들이고 이겨낼 수 있는 것으로 판단된다.

본 연구는 베트남 호치민시에 거주하는 이주여성을 대상으로 연구를 진행하여 연구 결과를 일반화하는 데에 한계가 있다. 해외에 거주하는 한인 이주자는 표집이 어려운 것이 사실이다. 그러나 이주생활에서의 여러 가지 요인이 이주자의 삶에 영향을 줄 수 있다는 것을 고려했을 때, 추

후 연구에서는 한 국가 내에서도 최대한 다양한 지역에서 대상자를 모집하여 연구의 정확성과 일반화 가능성을 높여야 할 것이다. 예를 들어, 이주 국가에서 한인 타운에 거주하는 것과 거주하지 않는 것은 이주생활을 비롯한 개인의 전반적인 삶에 큰 영향을 주는 요인이다.

또한 본 연구에서는 이주여성의 우울에 초점을 맞춘 연구를 진행하였으나, 추후 연구에서는 대상자의 성별이나 연령대를 확대할 필요가 있다. 예컨대, 본 연구에서 이주여성의 이주 목적이 주로 배우자의 사업이나 해외파견으로 인한 것이었다는 응답으로 미루어보았을 때, 이주지에서 남성은 가족을 부양하기 위해 더 많은 경제적 책임감과 부담감을 느낄 것이라 추측된다. 즉, 타지에서 생활한다는 것은 결국 가족 모두에게 스트레스가 되는 상황이지만, 여성과 남성, 자녀가 생활하는 환경이 서로 다르기 때문에 각자가 어려움을 느낄 수 있는 상황에도 차이가 있을 수 있는 것으로 보인다.

아울러 본 연구에서는 최근 한국 방문 후 지난 시간, 귀국 예정 유무 등을 함께 파악했지만, 본 연구의 범위를 벗어났기 때문에 자세한 분석 및 해석은 진행하지 않았다. 그러나 본 연구 결과에 의하면 앞서 언급한 변인이 우울을 유발하거나 예방하는데 중요한 역할을 할 수 있는 것으로 보인다. 따라서 추후 연구에서는 이주생활과 관련된 변인이 이주자 개인의 정신건강과 어떠한 관계가 있는지 구체적으로 탐색해 볼 필요가 있다.

마지막으로, 개념에 대한 합의가 현재도 진행 중일 정도로 영성의 개념이 광범위하며 불명확하다는 점을 고려하였을 때, 본 연구에서 정의하여 측정된 영성 및 이에 대한 분석 결과에 대해서도 조심스럽게 해석할 필요가 있어 보인다. 실제로 본 연구에서는 영성을 측정하기 위해, 영적 안녕

감과 종교적 참여라는 두 가지의 개념을 사용하였다. 그러나 이러한 두 개념만으로 영성이 지닌 복합적인 속성을 고르게 반영하는 것은 어렵다. 또한 본 연구에서 사용된 종교적 참여에 대한 자기보고식 척도의 경우, 종교에 대한 태도가 측정치로 일부만 포함되어 있어 영성의 양적인 측면과 더불어 질적인 측면이 함께 혼재되어 측정되었을 가능성이 있다. 따라서 추후 연구에서는 영성의 속성을 명확히 분류하고자 하는 노력이 필요해보이며, 나아가 기존에 사용되는 자기보고식 척도를 대체하여 다차원적으로 영성을 반영할 수 있는 측정 방법을 강구할 필요가 있겠다.

본 연구는 외로움과 우울의 관계를 경험적으로 연구하여 두 변인간의 관계에 대한 설명을 확장하였다. 그간 국내에서 외로움과 우울에 대한 연구의 필요성이 대두되었으나(김지연, 신민섭, 이영호, 2011), 현재까지는 주로 두 변인 간의 관계를 파악하는 데 그쳤다. 그러나 본 연구에서는 중재 역할을 할 수 있는 실존적 안녕감이라는 변인을 파악함으로써 외로움이 우울에 미치는 영향에 대해 깊이 있는 탐색을 시도했다. 나아가 이런 과정에서 어떤 방식으로 실존적 안녕감을 추구하는 것이 이주생활에 유용하게 작용할 수 있을지 논 의해보았다.

현재까지 한인 이주자에 대해 시행된 대부분의 연구는 미국이나 캐나다, 호주, 영국에 거주하고 있는 이주자에 제한되어 있다(김옥수, 1999; 배정 이 외, 2010; 배정 이, 박현주, 2010; 손신 외, 2007; 안황란, 2007; 오성희, 박기환, 2007; 전은영 외, 2005). 본 연구는 베트남에 거주하는 한인 이주여성의 이주생활에 대해 구체적으로 알아봄으로서 세계 각국에서 거주하는 한인 이주자에게서 공통적으로 발견되는 요소뿐만 아니라 차이점을 알아 볼 수 있는 기회를 제공하였다. 이는 국가 차원에

서 서로 다른 문화권에서 생활하는 한인 이주자에 대한 차별화된 정책이나 프로그램을 개발하고 보급하는 데 도움이 될 것이며, 국내에 있는 다문화 구성원을 대상으로도 적용할 수 있는 경험적 틀이 될 것이다. 마지막으로 본 연구 결과가 동남아시아의 한인 이주자뿐만 아니라 동남아시아로 이주를 준비하거나 꿈꾸는 많은 이들에게 보다 유용한 정보가 될 수 있기를 기대한다.

참 고 문 헌

- 강은실, 송양숙, 조향숙, 강성년 (2004). 청소년의 자살 의도와 우울, 영적안녕과의 관계. *정신간호학회지*, 13(2), 190-199.
- 경수영, 장수미 (2010). 중국 유학생의 문화적응 스트레스가 우울과 음주문제에 미치는 영향. *정신보건과 사회사업*, 24(4), 399-421.
- 계은경 (2007). 청소년 자살위험성과 영적 안녕감과의 관계, 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 구재선, 서은국 (2011). 한국인, 누가 언제 행복한다? *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 25(2), 143-166.
- 국가법령정보센터 (2008). 재외국민등록법. 대한민국 국회.
- 김교현, 김지환 (1989). 한국판 UCLA 고독척도. *학생생활연구*, 16, 13-30. 충남대학교.
- 김동기 (2003). *종교심리학*. 서울: 학지사.
- 김명식, 이임순, 이창선 (2007). 한국판 BDI-II의 타당화 연구 1. *한국심리학회지: 임상*, 26(4), 997-1014.
- 김수연 (1988). 도시노인의 생활만족도와 관련변인에 관한 연구. *숙명여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김옥수 (1999). 일부 대학생들의 외로움이 음주, 흡연, 건강상태에 미치는 영향. *대한간호학회지*, 29(1), 107-116.
- 김유심 (2010). 생활사건 스트레스가 빈곤층 여성 한부모의 우울에 미치는 영향 -영적 안녕감의 조절효과를 중심으로. *한국가족복지학*, 28, 187-218.

- 김지연, 신민섭, 이영호 (2011). 대학생의 외로움 및 우울의 인지적 특성 : 초기부적응도식을 중심으로. *청소년문화포럼*, 27, 40-60.
- 김현실 (2006). 문화 정체성, 문화 변동과 청소년의 정신건강: 캐나다의 소수 민족 이민 청소년을 중심으로. *정신간호학회지*, 15(4), 384-391.
- 박선영, 권석만 (2012). 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의. *한국심리학회지: 일반*, 31(3), 741-768.
- 박선영, 이서정, 현명호 (2012). 내재적 종교성향, 종교적 대처 및 감사의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 17(2), 449-460.
- 배정아 (2009). 미국 이민 한국인의 경험 연구. *정신간호학회지*, 18(4), 449-462.
- 배정아, 박영숙, 윤숙희, 김윤정 (2010). 캐나다 이민자의 정신건강 실태. *스트레스 연구*, 18(3), 191-199.
- 배정아, 박현주 (2010). 미국 이민 한국인의 우울 및 관련요인. *정신간호학회지*, 19(1), 67-75.
- 백준흠 (2000). 청소년의 종교성이 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구 : 원불교 청소년 교회의 활성화를 위한 제언. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 실동훈, 김윤태, 김현미, 윤홍식, 이혜경, 임경태, ... 한건수 (2005). 국제여성결혼이민자 실태조사 및 보건복지 지원 정책방안. 보건복지부.
- 손신, 이정미, 류철원 (2007). 뉴욕시 거주 한인 노년층 이민자들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 문화적 옹호정상의 요인들에 관한 연구. *노인복지연구*, 38, 79-108.
- 신혜진 (2005). 종교성이 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구: 자기효능감을 중심으로. 감리교 신학대학원 석사학위논문.
- 안향란 (2007). 미국 이민 한국 여성의 문화 이입적 스트레스 경험. *정신간호학회지*, 16(2), 160-173.
- 오성희, 박기환 (2007). 이민자들의 심리적 건강에 영향을 미치는 요인들: 한국계 호주 이민자들을 중심으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 21(4), 55-69.
- 외교부 (2015). 재외동포현황.
- 이은령 (2012). 노인의 종교생활이 우울수준 요인에 미치는 영향. 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 이진화 (2012). 영적 안녕감 척도의 타당화 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 전은영, 김숙영, 김귀분 (2005). 미국이민 한국노인의 우울 및 건강상태 분석. *노인간호학회지*, 7(2), 157-165.
- 정덕신, 배성만, 주은선 (2014). 영성과 포커싱적 태도가 중년 여성의 웰빙에 미치는 영향. *한국심리학회지: 여성*, 19(3), 301-314.
- 조인주 (2010). 재미 한인 남성의 우울증 실태 및 영향 요인. *한국심리학회지: 사회문제*, 16(3), 221-240.
- 조혜윤, 손은정(2008). 종교성향과 불안과의 관계에서 종교적 대처와 낙관성의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(3), 773-793.
- 최현주 (2006). 국내 외국인근로자의 정신건강에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 한은경 (2003). 신앙성숙도 및 영적 안녕과 용서의 관계 : 기독교학생을 중심으로. 전주대학교 대학원 석사학위논문.
- 황혜리, 류수정 (2009). 대학생의 진로결정수준과 진로결정 자기효능감, 진로장애, 진로태도성숙 및 영적 안녕과의 관계. *한국기독교상담학회지*, 18, 355-380.
- Adams, K. B., Sanders, S., & Auth, A. (2004). Loneliness and depression in independent living retirement communities: Risk and resilience factors. *Aging and Mental Health*, 8(6), 475-485.
- Ainlay, S. C., & Smith, D. R. (1984). Aging and religious participation. *Journal of Gerontology*, 39(3), 357-363.
- Allport, G. W., & Ross, J. D. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 432-443.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996).

- Manual for the Beck depression inventory-II*.
San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Bergin, A. E. (1983). Religiosity and mental health: A critical reevaluation and meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice, 14*, 170-184.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology, 11*, 330-340.
- Epley, N., Akalis, S., Waytz, A., & Cacioppo, J. T. (2008). Creating social connection through inferential reproduction: Loneliness and perceived agency in gadgets, gods, and greyhounds. *Psychological Science, 19*(2), 114-120.
- George, L. K., Larson, D. B., Koenig, H. G., & McCullough, M. E. (2000). Spirituality and health: What we know, what we need to know. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 102-116.
- Green, B. H., Copeland, J. R., M., Dewey, M. E., Sharma, V., Saunders, P. A., Davidson, I. A., ... & McWilliam, C. (1992). Risk factors for depression in elderly people: a prospective study. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 88*(3), 213 - 217.
- Hadzic, M. (2011). Spirituality and mental health: Current research and future directions. *Journal of Spirituality in Mental Health, 13*(4), 223-235.
- Harold, G., & Koenig, H. G. (2007). Spirituality and depression: A look at the evidence. *Southern Medical Journal, 100*(7), 737-739.
- Hoschl, C., Ruiz, P., Casas, M., Musalek, M., Gaebel, W., & Vavrusova, L. (2008). The impact of migration on mental health and mental illness. *European Psychiatry, 23*, S42.
- Kim, M. T., Han, H. R., Shin, H. S., Kim, B. K., & Lee, H. B. (2005). Factors associated with depression experience of immigrant populations: A study of Korean immigrants. *Archives of Psychiatric Nursing, 19*(5), 217-225.
- Kitayama, S., & Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Cultural and subjective well-being* (pp. 113-161). The MIT Press, Cambridge.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. New York: Oxford University Press.
- Lindsey, M. N., Brandon, H. (2011). The significance of Spirituality for Individuals with Chronic Illness: Implications for Mental Health Counseling. *Journal of Mental Health Counseling, 33*(1), 51-66.
- Luanagh, C. O., & Lawlor, B. A. (2008). Loneliness and the health of older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 23*(12), 1213-1221.
- Mahon, N. E. (1994). Loneliness and sleep during adolescents. *Perceptual and Motor Skills, 78*, 227-331.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 88*(2), 224-253.
- McGrath, E., Keita, G. P., Strickland, B. R., & Russo, N. F. (1990). *Women and depression : Risk factors and treatment issues*. Washington, DC: American Psychological Association.
- McIntosh, D. N., Poulin, M. J., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2011). The distinct roles of spirituality and religiosity in physical and mental health after collective trauma: A national longitudinal study of responses to the 9/11 attacks. *Journal of Behavioral Medicine, 34*(6), 497-507.
- Nelson, C. J., Rosenfeld, B., Brietbart, W., & Galietta, M. (2002). Spirituality, religion, and depression in the terminally III. *Psychosomatics, 43*(3), 213-218.

- Park, S. Y., & Bernstein, K. S. (2008). Depression and Korean American immigrants. *Archives of Psychiatric Nursing, 22*(1), 12-19.
- Replau, L. A., & Pealman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Replau & D. Pealman (Eds.), *Loneliness : A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Richards, P. S., & Bergin, A. E. (1997). *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Russel, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*, 472-480.

원고접수일: 2015년 12월 9일

논문심사일: 2016년 4월 19일

게재결정일: 2016년 4월 29일

The Relationship Between Loneliness, Spirituality and Depression: Focused on Korean Immigrant Women in Vietnam

Shin-Young Park

Seo-Jeong Lee

Myoung-Ho Hyun

Dept. of Psychology,
Chung-Ang University

The aims of this study were to investigate whether spirituality plays a moderating role in the relationship between loneliness and depression. The participants were 195 Korean immigrant women of the age range from 34 to 64 years ($M=42.03$, $SD=5.64$). Loneliness, depression, and spirituality were evaluated by self-reported questionnaire. The results showed that loneliness of life in immigration was an important factor that leads to depression. Also, depression was correlated with immigration-related variables, such as plans to return to Korea or not. Test results indicated that existential well-being, a subordinate dimension of spiritual well-being, protected Korean immigrant women from depression. However, religious well-being, another subordinate dimension of spiritual well-being and religious participation, did not have an impact on depression. Thus, enhancing one's life meaning and reinterpretation of the situation in living overseas prevents depression efficiently. Finally, the limitations of this study and directions of future study were suggested.

Keywords: loneliness, spirituality, depression, emigration, Korean immigrant women