

자기초점주의와 우울과의 관계에서 영성의 조절효과*

김 미 령**

원광대학교

〈요 약〉

본 연구의 목적은 자기초점주의와 청년기 우울감과의 관계에서 영성의 조절효과를 검증하는 데 있다. 이를 위해 서울에 있는 2개의 신학대학생 남녀 1. 2학년, 남자 70명, 여자 147명, 합계 217명을 대상으로 자기초점주의, 우울, 영성 척도로 구성된 질문지 조사를 했다. 독립변수로 자기초점주의의 하위요인인 자기자각과 자기압박을 제시하였고 종속변인으로 우울을 제시하여 영성의 조절효과를 분석하였다. 위계적 조절 회귀분석에 의한 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 영성이 높은 집단의 경우, 자기자각이 높아지면 우울감이 낮아짐을 보여 주었고, 자기압박이 높아지면 우울감이 높아지는 것으로 나타났다. 영성이 낮은 집단의 경우, 자기자각의 우울 억제 효과는 유의미하지 않았으나, 자기압박이 높아지면 우울감도 높아져, 자기압박이 우울감에 위험한 요인임을 알 수 있었다. 둘째, 영성이 낮은 집단은 영성이 높은 집단에 비해 자기압박이 높고 낮음에 상관없이 우울감이 높았다. 영성이 높은 집단은 영성이 낮은 집단에 비해 자기압박이 높은 상황에서도 우울의 증가 정도가 낮았다. 이러한 결과는 영성이 자기압박이 높을 때 우울로 연결되는 것을 억제해 주는 조절변인 역할을 하고 있음을 시사한다. 본 연구 결과는 영성의 수준에 따라 상담 개입이 다르게 적용되어야 함을 시사한다. 본 연구의 의의는 영성의 조절효과를 살펴봄으로써, 교육 현장에서의 우울 예방 대책으로 영성의 효과적 개입 방안을 제시했다는 데 있다.

핵심주제어: 우울, 자기초점주의, 영성, 조절효과

* 본 논문은 2010년도 정부재원(교육과학기술부 학술연구조성사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2010-361-A0008)

** 교신저자 : 김미령, 원광대학교, 570-749 전북 익산시 익산대로 460

Tel: 063-850-7065, E-mail: esther3590@naver.com

I. 서론

우울은 ‘마음의 감기이다.’ 라고 말해지는 만큼 현대인에게 만연해 있다. 우울은 현대인의 가장 일반적 정서적 장애 중의 하나로 신체적 건강 문제, 낮은 학업 성취, 등과 함께 교육현장에서 심각한 문제로 지적되고 있다. 미국 대학생의 약 14%가 우울증이며, 특히 청년기의 우울 경향이 높다고 지적된다.¹⁾ 청년기는 학업 외 경제활동, 취업 대란, 불확실한 미래, 자아 정체성 확립이라는 발달과제에 직면해서 심리적으로 복잡하고 혼란스런 감정을 경험하게 되는 시기만큼 특히 대학생의 우울 경향이 높다고 볼 수 있다. 한국 청년의 경우는 청년기 발달적 변화 이외에도 급속한 사회 환경적 변화에 의한 가정의 구조적·기능적 변화, 입시 중심의 교육 환경, 유해한 지역사회 환경 등에 의한 정신적 스트레스로 우울감이 증대하고 있다.²⁾ 이러한 청년기의 정신적 문제는 한국 사회의 중요한 과제가 되고 있다.³⁾ 한국 청년기(15세~22세) 우울은 34.5%이며, 이 중에서 임상치료를 필요로 하는 중증의 우울은 14%가 된다.⁴⁾

한국 청년기 우울감에 대한 연구는 환경·가정·학교·사회·정치적 환경 등, 외적 변인에 의해 발생하는 우울감에 대한 연구들이 많았고, 개인의 내적 심리 정서 상태라든가 종교 생활의 관점에서 접근하는 연구는 그다지 활발히 이루어지지 않았다. 그러나 청년기는 신체적으로나 정신적으로 가장 정점에 서 있는 시기이므로 청년기 우울 연구는 외적 환경뿐만이 아니라, 내적 상황으로부터의 탐색도 간과해서는 안 된다. 왜냐하면, 청년기는 자신의 가치관, 인생관, 인생의 목표를 세우고 나아갈 방향을 설정함으로 자아 정체성, 주체성, 자립성, 독립성을 확립할 수 있고 이러한 것을 기반으로 정신적 건강을 유지할 수 있기 때문이다.

벡(Beck et al)⁵⁾과 엘리스(Ellis)⁶⁾는 우울을 유발하는 것은 외계의 부정적 사건이 아니라, 사물에 대한 부정적 인지라고 주장했다. 셀리그만(Seligman)의⁷⁾ 학습된 무기력 이론

1) Kisch, J., Leino, E., & Silverman, M. "Aspects of suicidal behavior, depression and treatment in college students": Results from the Spring 2000 National College Health Assessment Survey. *Journal of Suicide Life Threatening Behavior*, 35, 2005. p. 3-13.

2) 〈우울증 앓는 청소년〉 (조선 미디어) 2011년 3월 25일, 〈청소년 20% “공부 때문에 우울증세 74%는 학업스트레스”〉 (서울뉴스) 2013년 11월

3) 청소년폭력예방재단 『학교폭력예방! 함께 걸어온 10년』 『청소년폭력예방재단』 (서울: 청소년폭력예방재단, 2005.) 229-250쪽.

4) 〈청소년 우울은 심각하다.〉 (서울신문) 1997년 5월 9일 3면.

5) Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & the Emery, G. "Cognitive therapy of depression" New York: Guilford Press, 1979.

6) Ellis, A. "How to stubbornly refuse to make yourself miserable about Anything- yes, anything!" New York, Lyle Stuart, 1988.

7) Seligman, M.E.P. "Helplessness: On Depression, development and death" San Francisco, CA: Freeman, 1975. (셀리그만, M.E.P. 平井 久・木村 駿 監(譯)うつ病の行動學: 學習性絶望感とは何か)

(LH: learned helplessness), 절망감 이론(hopelessness theory of depression)에서도 부정적 인지가 우울에의 취약요인이라고 지적하고 있다.⁸⁾ 벡(Beck)은 청년기 우울과 관련해서 미래에 대한 확신 부족, 자기비하 등의 인지 도식이 습관적으로 부정적 사고를 갖게 하여 청년기 우울을 초래한다고 했다. 벡(Beck)은 우울에는 인지적 변수가 크게 관여하고 있고, 인지를 바꾸는 것에 의해서 우울의 개선을 얻을 수 있다고 논하고 있다. 인지를 변용하는 것으로 우울감이 개선된다면 우선, 인지에 영향을 끼치는 요인을 살펴볼 필요가 있다.

인지적 입장에서는 자기초점주의(self-focused attention)가 우울을 유지 심화시킨다고 보았다.⁹⁾¹⁰⁾ 자기초점주의는 개인의 주의(attention)가 자기 생각이나 느낌, 행동, 외모 등에 집중된 높은 자기자각 상태를 말한다.¹¹⁾ 부정적 측면에서 자기초점주의는 주로 우울과 관련된 취약성으로 많이 조명되어 왔다.¹²⁾ 반면, 긍정적 측면에서 연구는 자기 내면에 주의를 기울이면 자기자각과 자기수용을 증진할 수 있기 때문에 궁극적으로는 자기초점주의가 통찰에 기여하고 심리적 적응과 건강에 영향을 끼친다고 보았다.¹³⁾ 이처럼 자기초점주의와 우울과의 선행 연구 결과는 매우 상반된 것으로 자기초점주의 모습을 한가지로 그려내기는 어렵다.

자기초점주의 모습을 한가지로 그려내기는 어려운 것은 자기초점주의 내에 두 요인이 있어 그중 한 요인이 부적응과 관련되고, 또 다른 하나는 심리적 건강과 관련되는 변인으로 구성되어 있다는 가능성을 배제할 수 없다. 자기초점주의가 높다고 해서 우울감이 발생하는 것은 아니라, 집단의 특성에 따라서 자기초점주의 하위요인 중에 어느 요인이 활성화되고, 그 요인의 기능에 의해서 우울감에 끼치는 영향력은 다르게 나타날 것이라는 것이 예측된다. 즉, 이는 자기초점주의와 우울의 관계에서 완충적 보호 역할을 하는 요인이 존재함을 가정해 볼 수 있는데, 본 연구에서는 그 보호요인으로 영성의 조절효과를 상

東京:誠信書房) 1985.

- 8) Alloy, L.B., Abramson, L.Y., Metalsky, G.L., & Harllage, S. "The Hopelessness theory of depression: attribution aspects." *British Journal of Clinical Psychology*, 27, 1988. pp.5-21.
- 9) 김은정, 오경자. 『우울증상의 지속에 영향을 주는 인지 및 행동요인들: 3개월간 추적연구』 『한국심리학회지: 임상』 제13권 제1호(서울: 한국심리학회, 1994.) 1-19쪽.
- 10) Sloan, D.M. "It's allaboutme:"Self-focused attention and depressed mood" *Cognitive Therapy and Research*, 29, 3. 2005. pp.279-288.
- 11) Duval, S., Wicklund, R. A., & Fine, R.L. "Avoidance of objective self-awareness under conditions for high and inter-self discrepancy" In S. Duval & R. A. Wicklund(Eds.), *A Theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press, 1972. pp.16-21.
- 12) Hull, J. G. & Young, R.D. "Self- consciousness, self-esteem, and success-failure as determinants of alcohol consumption in mail social drinkers." *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1983. pp.1097-1109.
- 13) Trapnell, D. P., & Campbell, D. J. Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 2, 1999. pp.284-304.

정한다. 본 연구는 개인의 내적 인지 변화에 영향을 줄 수 있는 종교 생활 속에서 대학생의 우울을 조망하고, 대학생 우울을 예방하는 데 있어 영성의 조절효과를 살펴봄으로 사회적응력을 향상하고, 교육 현장에서 상담의 효과적 개입에 대한 방향성을 제시하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 영성과 우울감과의 관계

영성(spirituality)은 라틴어에서 유래한 말로 영(spiritus)이라는 명사와 영적(spiritualis)이라는 형용사에 관련된 추상 명사이다. 이는 오래전부터 종교 영역에서 사용되었으나 영성이 지니고 있는 속성 때문에 의미, 유대감, 정체성, 변화, 초월 등과 같은 추상적 용어 안에서 이해되고 있다. 영(spirit)이라는 것은 공기의 움직임을 나타내는 말로 생명의 본질 또는 생명력이라는 의미를 지닌다. 그러므로 영성은 인간 존재의 생명과 관련 있는, 살아 있게 만드는 기운으로 이해될 수 있을 것이다.

영성은 기도를 통해서 개인의 영혼이 하나님과의 관계 속에서 성장하고 궁극적으로 하나님과의 합일을 이룬다는 신비적 의미로 사용되었다. 영성은 영혼과 육체, 물질, 세상과는 대립되는 말로 사용되었으며, 이러한 영성은 특별한 소수의 성직자나 종교적으로 영적 능력이 있는 상태를 가리키는 말로 사용되었다. 그러나 점차 영성은 인간의 삶 또는 삶의 방향을 가리키는 말로 폭넓게 사용되고 있으며, 오늘날 영성이라는 것은 내면적인 삶, 영적 삶, 개인적 경건, 완성의 추구를 지칭하는 포괄적이며 체험적인 용어로 이해되고 있다. 삶의 영역도 개인의 영혼과 관련된 내면의 심리적 차원에 국한되는 것이 아니라 삶의 전 영역, 즉 사회적, 정치적 영역까지 포함하는 전인적이고 총체적 모습을 가리키는 말로 쓰이고 있다. 영성은 인간의 내면적 차원과 대인관계의 차원, 사회적 만남의 차원 등 인생의 전 영역에 끼치는 전인적 삶을 포괄하고 있다.¹⁴⁾

영성을 모든 영역에서 동의를 이끌어 낼 수 있는 하나의 의미로 정의를 내리는 것은 매우 어려운 일이나, 본 연구에서는 개인의 영혼과 관련된 초월적 차원에 국한하지 않고, 영성을 육체에 생명을 주는 힘, 절대자와 연결되는 요소, 인간의 기본적 본성으로 변화와 성장을 초래하는 창조적 힘, 내적 자원의 근원, 역동적인 힘, 자신·타인 및 절대자와 관계를 맺게 하는 힘 등으로 묘사되는 삶의 전 영역에서 다루는 인간의 본질로 정의한다. 즉, 인간이 그저 단순히 생존하지 않고 사람으로서 사람답게 살아 나가려는 삶의 스타일, 삶의 지향성, 스스로 이루려 하는 마음, 생존 이상의 참사람으로서의 삶을

14) 오성춘, 영성과 묵회, 서울: 도서출판부, 1995.

가능케 하는, 인간의 본질적 의미로 영성을 정의한다. 영성은 사람에 대한 만족감, 가치, 생활양식을 통하여 절대자와의 관계에서 경험하는 것으로 영의 질적 측면이라고 볼 수 있다.¹⁵⁾

심리학적으로 깊은 단계의 영성은 훌륭한 자아상을 가질 때 획득될 수 있다.¹⁶⁾ 자아상이란 본능적 삶을 넘어서는 “나는 누군가”라는 의미론적 질문과 관련된다. 즉, 영성이란 것은 자신의 존재 의미를 묻는 작업이며 활동이라는 것이다. 인간은 본능 만으로만 살지 못하며 삶의 목적과 의미를 필요로 한다. 모든 인간은 의미를 찾기 위해서 어떤 가치의 중심에 자기를 맡기거나 어떤 이념적 목표를 달성하기 위해서 헌신하는 모습을 가지며 이를 통하여서 삶의 의미를 발견한다. 그것은 영성이 담당하는 중요한 역할이다. 인간이 의미를 추구하는 한 모든 인간에게 영성은 있는 것이다.¹⁷⁾

영성과 신앙은 유사한 점이 있다. 사람에게 의미를 줄 수 있는 생명력 있는 그 무엇이라는 점에서 영성과 신앙의 합일점을 찾을 수 있다. 영성과 신앙은 어느 한 특정 종교에만 한정되는 것이 아니라 모든 인간에게 보편적이며 선천적 경향이 있다.¹⁸⁾ 인간은 신앙 없이 살 수 없으며 심지어 무신론자에게도 신앙이라는 현상이 실재한다고 했다. 영성과 신앙은 개념 정리를 위해서, 사용한 언어적 낱어와 그 표현 방식에서 미묘한 차이를 보이지만, 근본적 본질에서 차이가 있는 부분은 거의 없다. 즉, 영성과 신앙은 하나의 본질을 나타내는 두 가지의 표현 양상이라고도 할 수 있다.¹⁹⁾ 그럼에도 영성과 신앙과의 관계는 완전한 동일 현상은 아닌, 신앙의 발달이 영성 발달의 근간이 되는 관계라고 할 수 있다.

영성과 건강 간의 관련성을 검증하는 연구가 많아지고 있는데, 영성은 장애인들의 우울증을 완화한다고 보고하였고, 혈압을 낮추고 면역기능을 높이는 것과 강한 관계가 있고, 명상과 신체상태 호전과도 매우 강한 관계가 있으며, 심혈관, 신경내분비, 면역기능 분야의 신체적 건강에도 영향을 끼치는 것으로 보고된다.²⁰⁾ 영성과 우울과의 관계를 분석한 연구에서 영성은 개인의 의미와 목적을 부여하는 것으로 부정적 경험과 사건에 대해 해

15) Burkgardt, M. A. “*Spirituality : An analysis of the concept*,” Holistic Nursing Practice, 3, 1989. pp.69-77.

16) Cully, I. V. 오성춘, 이기문, 류영모 역, Education for Spiritual Growth, 영적 성장을 위한 교육, 서울: 한국 장로교 출판부, 1993.

17) 인간이 가지는 신앙은 단일신론, 다신론, 유일신론, 급진적 유일신론 4가지로 구분할 수 있다. 인간은 적어도 네 가지 신앙 가운데 한가지에는 참여한다는 것이다.

18) J. W. Fowler, “Stage of Faith and Adults’ Life Cycles” Kenneth Stokes ed, Faith Development in the Adult Life Cycle (New York: W.H. Sadlier, 1982.), p.180.

19) 영성을 삶을 통한 신앙의 체현 또는 구현된 신앙이라고 정의한다. 정용석, 『기독교 영성과 영성학』 『기독교 사상』 410, 서울: 대한 기독교서회, 1993.

20) Idler, E. L., and Kasl, S. V “Religion among disabled and non-disabled person: Cross-sectional patterns in health practices, social activities, and Well-being” *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 52B(6), 1997. pp. 294-305.

석의 틀을 제공해 주어 우울 감소에 영향을 끼치는 것으로 보고된다.²¹⁾²²⁾ 영적 생활을 하는 개인의 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 끼치는 영향의 차이를 비교한 연구 결과에서 종교생활과 명상 경험이 있는 개인이 없는 개인에 비해 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 즉, 신(神)과 얼마나 가까운가에 대한 개인적 인식이 정신적 안녕감을 가장 잘 예측하는 단일 변인이라 할 수 있다.²³⁾ 종교적 신앙은 심각한 스트레스를 받은 후 나타나는 심리적인 문제를 줄이며 삶의 만족과 행복감을 가져온다 하였다. 영성이 심신 건강에 끼치는 영향력에 대한 연구에서, 종교 활동에 많이 참여하는 사람이 더 건강한 경향성을 나타낸다고 보고한다.²⁴⁾ 종교는 사람들에게 희망, 낙천적 사고, 의미, 보호를 제공한다는 데, 이는 종교 활동을 통한 영적 생활이 있는 개인이 없는 개인보다 평소에 삶의 의미를 추구하고 자신을 돌아볼 수 있음을 추측하게 한다.

한국인의 영성의 구성요소를 이경렬은²⁵⁾ 삶의 의미와 목적, 자비심, 내적 자원, 자각, 연결성, 초월성으로 구분하고 있다. 구성요소 중 삶의 의미와 목적은 개인의 가치와 희망, 삶의 이유를 알게 하는 일이다. 자비심은 기본적으로 타인의 기쁨을 같이 기뻐하고 타인의 슬픔을 같이 슬퍼하는 마음을 의미한다. 내적 자원은 인생을 이해하는 틀을 제공하며 외적 상황과 관계없이 삶을 안정적으로 안내한다. 자각이라는 것은, 개체가 환경과의 장에서 일어나는 중요한 내적, 외적 사건들을 지각하고 체험하는 것을 의미한다. 연결성은 우주와 우주적 존재를 포함하는 자기, 타인 및 모든 사람과의 관계를 포함한다. 초월성은 더 높은 존재나 힘, 의식적 존재 또는 우주의 창조자와 관계에 초점을 맞춘다.²⁶⁾ 특히, 영적 구성 요소 중에서도, 힘든 상황에서도 마음을 고요하게 할 수 있는 내적 힘을 나타내는 내적 자원요인과 자기 생각과 느낌을 알아차리고 자신에게 일어난 일이 자신에게 어떤 영향을 끼치는지 알아차리는 자각요인은 개인의 자아의식(self-consciousness)과 관련이 깊을 것으로 예측된다.²⁷⁾

21) 손용진, 「노년기의 종교변화에 따른 생활 만족도」, 『노인복지연구』 제36권 (서울: 한국노인복지학회, 2007.) 118-200쪽.

22) 김수정, 「노인의 종교 활동이 삶의 질에 미치는 영향의 경로 분석 - 사회적 지지 및 실존적 건강의 매개효과를 중심으로」, 『한국노인복지연구』 제33권 제29호. (서울: 한국 노인복지학회, 2006) 29-50쪽.

23) Peacock, J. R., & Poloma, M. M., "Religiosity and life satisfaction across the life course," *Social Indicators Research* 48, 1999, pp.321-345.

24) Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. *Handbook of religion and health*, London: Oxford University Press, 2001.

25) 이경렬, 「한국인을 위한 영성 척도의 개발」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 제15권 제4호. (서울: 한국심리학회, 2003.) 711-728쪽.

26) Banks, R., "Health and spiritual dimensions: Relationship and implications for professional programs," *Journal of School Health*, 50, 1980, pp.195-202.

27) 한국심리학회 심리검사 심의위원회 연구자를 위한 최신심리척도 북 (서울: 학지사, 2011.) 82-85쪽.

2. 자기초점주의와 우울

자기초점주의(self-focused attention)는 개인의 관심 초점이 자기에게 맞추어져 자신의 사고나 감정 행동 외모 등에 주목하게 되는 높은 자기자각 상태(self-awareness)를 말한다.²⁸⁾ 이러한 자기-자각 상태를 성향으로 가지는 것을 자아의식(self-consciousness)이라고 한다.²⁹⁾ 웨니그스틴(Fenigstein)의³⁰⁾ 자아의식 척도(self-consciousness-scale)에서는 사적 자의식, 공적 자의식, 사회불안이라는 세 하위 요인으로 구분한다. 자아의식척도의 세 하위 요인 중에서 자기초점주의에서 발전된 자아의식의 원 개념에 가장 근접한 것은 개인이 자신에게 주의의 초점을 맞추는 정도를 의미하는 사적 자의식이라 할 수 있다.

자기초점주의는 심리치료 분야에서는 자기 내면에 주의를 기울이면 자기자각과 자기수용을 증진할 수 있기 때문에 궁극적으로는 자기초점주의가 통찰에 기여하고 심리적 적응과 건강에 영향을 끼친다고 보았다.³¹⁾ 그러나 정신 병리 분야에서는 자기초점주의가 우울을 악화시키는 요인이라고 간주해왔다.³²⁾ 자기초점주의에 의해 행동의 적절한 기준이 의식되어 현실의 자기 상태와 적절함의 기준이 비교 된다.³³⁾ 그리고 그 기준에 자기의 행동이 근접해지도록 행동한다. 현실의 자기가 기준보다 밀돌고 있는 경우에는 부정적 감정을 경험한다. 그리고 자기에게 주의를 향하는 횟수가 많아지면 질수록 자기의 다양한 차원에서 적절함이 기준에 이르지 못하고 있다는 것이 의식되어 자존심이 저하한다.³⁴⁾ 왜냐하면, 주의의 초점이 자기에게 맞춰진 사람은 그렇지 않은 사람보다 부정적 사건에 처했을 때 외적인 사건해결보다 내적인 감정조절을 선호하는 경향이 있기 때문이다. 따라서 높은 자기초점주의는 부정적 평가 기제를 더욱 활성화해서 부정적인 정서를 더 많이 경험하게 한다.³⁵⁾ 이로써 우울감이 발생한다.

28) Duval, S., Wicklund, R.A., & Fine, R.L. "Avoidance of objective self-awareness under conditions for high and inter-self discrepancy" In S. Duval & R. A. Wicklund(Eds.), *A Theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press, 1972. pp.16-21.

29) Ingram, R. E., "Self-focused attention in clinical disorder: Review and conceptual model" *Psychological Bulletin*, 107, 2, 1990. pp.156-176.

30) Fenigstein, A. "Self-consciousness, self-attention, and interaction" *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1979. pp.75-86.

31) Trapnell, D. P., & Campbell, D. J., Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 2, 1999. pp.284-304.

32) 김기호, 이장한. 「자기초점적주의가 낮봄힘 경향성에 미치는 영향」 『한국심리학 :임상』 제29권 제3호 (서울: 한국심리학회. 2010.) 729-743쪽.

33) Duval, S., Wicklund, R. A., & Fine, R. L. "Avoidance of objective self-awareness under conditions for high and inter-self discrepancy" In S. Duval & R. A. Wicklund (Eds.), *A Theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press, 1972. pp.16-21.

34) Wicklund, R. A., & Gollwitzer, P.M "The fallacy of the private-public self focus distinction" *Journal of Personality*, 55, 1987. pp. 491-523.

3. 우울과 자기초점주의와의 관계에서 영성의 조절효과

DSM-IV(American Psychiatric Association)³⁶⁾에 의하면, 청년기의 우울은 반향감과 함께 기분의 침체나 공격적인 행동으로 나타나거나 두통이나 복통 등 신체 증상을 호소하기도 하고, 다른 정신 질환과 혼재되어 나타나는 경우가 많으므로 이러한 증세 뒤에 감추어진 우울의 가능성을 간과해서는 안 된다.

우울 증상은 일반적으로 격렬한 허무감, 무가치, 허망감, 좌절감 등 낮은 자기 평가를 포함하는 감정을 수반한다. DSM-IV(diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th de.)와 국제 질병 분류의 개정판(10th revision of the international classification of disease)³⁷⁾의 분류에 의하면, 우울은 우울 기분(depression mood), 우울 증후군(depressives syndrome), 우울증(depressive illness) 3단계로 평가하고 있다. 일반적으로 우울은 개인의 신체적, 사회적, 환경적 요인에 의해 근심, 침울함, 무력감, 무가치감 등을 나타내는 2주 이상 지속하는 기분 상태로 정의하고 있으며, 우울 증후군은 우울 기분의 항진으로 유발 되는 증상이라고 할 수 있다. 예를 들면, 흥미 상실, 쉽게 피곤함, 자신감 상실, 자책감, 근심, 침울함, 무력감, 자존심 상실, 무가치함을 나타내는 기분 장애로 정의하기도 한다. 우울 증후군은 Zung(Zung self-rating depression scale)³⁸⁾의 우울 척도나 Beck(Beck depression inventory)³⁹⁾의 우울 질문지, CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)⁴⁰⁾ 등에 의해 측정된다. 한편 우울증은 병 단위로서의 ‘우울’이며, 뇌의 신경 전달 물질인 노르에피네프린, 도파민, 세로토닌 등이 감소하여 뇌의 기분 조절 회로에 이상이 생기는 병으로 규정하고 있다. 사람은 누구나 다양한 삶을 경험하게 되고 그 과정에서 다양한 감정을 경험하게 된다. 어느 정도의 두려움, 불안, 슬픔, 분노, 놀라움, 즐거움 등의 정서는 누구나 경험하지만, 이러한 정서가 비정상적이고 부적응 상태로 나타나는 현상을 우울이라고 본다. 본 연구에서는 병적 상태의 우울증이 아닌, 정도의 차이는 있지만, 누구나 일상에서 경험하는 기분장애 현상으로, 마음의 부정적 상태를 우울이라고 정의한다.

35) Fenigstein, A., & Carber, C.S. “Self-focusing effects of heart-beat feedback” *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1978. pp.1241-1250.

36) American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (4th ed.), Washington, D.C.:American Psychiatric Association, (高橋三郎・大野 裕・染矢俊幸(譯) (1996). DSM-IV精神疾患の診断・統計マニュアル 東京:医学書院)

37) World Health Organization (1989). “The ICD-10 *Classification of mental and behavioral disorder*: Diagnostic criteria for research. Geneva: Author”

38) Zung, W. W.K. “A Self-rating depression scale.” *Archive of General Psychiatry*, 12, 1965. pp.63-70.

39) Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. “An Inventory for measuring depression.” *Archives of General Psychiatry*, 4, 1961. pp.561-571.

40) Radloff, L.S. “The CES-D Scale: A New self-report depression scale for research in the general population. Applied” *Psychological Measurement*, 1, 1977. pp.385-401.

Beck과 Ellis는 우울을 발생시키는 것은 외계의 부정적 사건이 아니라, 사물에 대한 부정적 인지라고 주장했다. 엘리스(Ellis)⁴¹⁾에 의하면, 우울을 유발하는 것은 불합리한 신념이다. 이것은 Beck의 우울 스키마(schema)와 유사하다. Ellis는 ‘무엇을 하지 않으면 안 되는 주의’로 부터 공포, 비탄, 극단적 사고 등의 불합리한 사고가 나타난다고 했다. 우울한 사람의 인격 구조는 ‘무엇을 하고 싶다.’ 라고 하는 인격 구조에 비교해서, ‘무엇을 해야만 한다.’라고 하는 규범의식이 강하고, 게다가 그 규범에 속박되는 것처럼 보여 진다. Beck은 우울증에 인지적 변수가 크게 관여하고 있고, 인지를 바꾸는 것에 의해서 우울을 개선할 수 있다고 논하고 있다.

인지적 입장에서는 자기초점주의는 주로 우울과 관련된 취약성으로 주로 많이 조명되어 왔다.⁴²⁾ 그러나 자기초점주의와 우울과의 선행 연구 결과는 매우 상반된 것으로 자기초점주의 모습을 한가지로 그려내기 어렵다. 높은 자기초점주의는 자기에 대한 지식을 높여주고 내성을 통해 통찰을 얻는 심리 치료의 요소로 사용되기도 한다는 긍정적 연구 결과도 있지만,⁴³⁾ 외부 자극을 효율적으로 처리할 수 없게 되니 정신 건강에 부적응을 일으키게 하고 우울을 유발하는 요소로서 작용한다는 주장이 있다.⁴⁴⁾ 즉, 자기초점주의는 우울을 유발하는 요소로서, 다른 한편으로는 내성을 통해 통찰을 얻는 심리 치료의 요소로 사용되기도 하는 양가의 속성을 지닌 요인으로 지적되기도 한다. 이처럼 자기초점주의 기능이 긍정적 의미로 작용하여 우울을 억제하는 경우도 있고, 부정적으로 작용하여 우울을 촉진하는 상반된 경우가 나타나는 것을 본 연구에서는 집단의 특성에 따라서 민감하게 달라지는 자기초점주의 성향으로 상정한다.

본 연구의 목적은 “자기초점주의와 우울과의 관계에서 영성의 조절효과를 검토하는 데 있다. 다음과 같은 연구 절차에 의해 영성의 조절효과를 검토한다. 먼저, 자기초점주의가 높다고 해서 우울감이 발생하는 것은 아니라, 집단의 특성에 따라서 우울감에 끼치는 영향력은 다르게 나타날 것이라고 가정하고, 영성이 높은 집단과 낮은 집단을 설정한 후 자기초점주의 두 개의 하위 요인의 역할 차이가 있는지 검토한다. 즉, 자기초점주의와 우울감과의 관계에서 영성이 보호요인으로서 기능하고 있는지 영성의 조절효과를 검토한다. 자기초점주의가 어떤 조건에서 우울을 촉진하고 정신 건강에 부적응을 일으키게 하는지 또는, 긍정적으로 기능하여 내면 인식으로 작용하는지를 설명하는 이론적 모형을 제안하

41) Ellis, A. “*The Essence of rational psychotherapy: A Comprehensive approach to treatment*” New York: Institute of Rational Living.(1970).

42) Smith, T.W., & Greenberg, J. “Depression and self-focused attention” *Motivation and Emotion* 5, 1981, pp.323-331.

43) 김영아, 오경자, 문혜신, 김진관. 「사적자의식 구인의 두 가지 심리적 특성」 『한국심리학회지: 임상』 제18권 제1호. (서울: 한국심리학회. 1999.). 69-78쪽.

44) 神田信彦・池田善英・杉山成 「中學生の自己意識特性の構造」 『白梅學短期大學紀要』 32, 1996. 113 - 123쪽.

고자 한다. 자기초점주의와 우울과의 관계에서 영성의 조절효과를 살펴봄으로써 청년기 우울증 예방에 대한 보호적 대처 방안을 제시하고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상 및 방법

서울에 있는 2개의 신학대학교 1, 2학년 학생 217명(남자 70명, 여자 147명)을 대상으로 설문지 조사를 했다. 본 연구에서는 일본어로 작성된 척도를 한국어로 번역해서 척도로 사용했으므로 한국어를 다시 일본어로 고치는 역-번역(back-translation) 작업을 했다. 번역한 한국어와 일본어 번역의 정확함에 대해서는 일본어를 전공하고 있는 한국 대학원생 2명이 검토했다. 일본어판 척도와 한국어판 척도의 내용이 동일한가에 대해서, 필자와 한국의 심리 측정 전문가가 협력해서 양쪽 모두 척도의 심리적 의미의 동일성을 확인했다. 역-번역 작업에서 평정자 사이의 신뢰도는 우울척도 .89, 사적자아의식 .90이었다.

2. 측정 도구

① 영성 척도: 이경렬⁴⁵⁾이 개발한 한국인을 위한 영성척도를 활용했다. 척도의 30문항은 6개의 하위 요인(삶의 의미와 목적, 자비심, 내적 자원, 자각, 연결성, 초월성)으로 구성되었다. 영성을 모든 영역에서 동의를 이끌어 낼 수 있는 하나의 의미로 정의를 내리는 것은 어려운 일이나, 본 연구에서는 “깊은 단계의 영성은 건강한 자아의식과 삶의 의미를 가질 때 획득될 수 있다.”라는 심리적 관점에 중점을 두고, 우울과 개인의 자아의식과 관련이 깊을 것으로 예측되는 3개의 요인(“삶의 의미와 목적”, “내적 자원”, “자각”)을 선택했다. 우울 억제 요인을 측정하기 위해 “삶의 의미와 목적” 요인에서 목적 지향성 긴장에 해당하는 5문항을 선택했다. 자신이 뜻하는 대로 삶을 이끌어 갈 수 있으며, 힘든 상황에서도 마음을 고요하게 할 수 있는 내적 힘을 측정하기 위해 “내적 자원” 요인에서 5문항을 선택했다. 내적 상태에 대한 적절한 자기 인식을 측정하기 위해 “자각” 요인에서 자기 생각과 느낌을 알아차리는 5문항을 선택하여 주성분 분석법에 의한 요인 분석을 했다. 문항평정은 리커트(Likert) 식 5점 척도로 회답을 구했다. 요인 부하량이 .40보다 낮은 문항과 다수 요인에 부하하는 항목을 제외한 후, 제1 요인의 공통성이 .15이상의 항목을 선택했다. 제1 요인의 기여율은 30.13%였고, 크론바흐(Cronbach)의 α 계수는 .75이었다.

45) 이경렬 『한국인을 위한 영성 척도의 개발』 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 제15권 제4호, 2003, 711-728쪽.

② 우울 척도: 시마, 카노, 기타무라, 아사이(島, 鹿野, 北村, 浅井)의⁴⁶⁾ ‘우울 자기 평가 척도’ 52항목 중에서 병적 상태의 우울증이 아니고, 일반 대학생에게 잘 나타나는 가벼운 우울 증상 24항목을 발췌했다. 평정은 ‘네(2점)’, ‘아니오(1점).’ 라고 하는 2점 척도로 회답을 요구했다. 제1 요인의 기여율이 29.75%이라는 것을 확인한 후에 15문항을 채택했다. α 계수는 .72이었다.

③ 자기초점 주의 척도: 자기초점주의에서 발전된 자아의식의 원 개념에 가장 근접한 것은 사적 자의식이라 할 수 있다. 기존연구에서는 사적 자의식이 높으면 자기초점 주의도 높은 것으로 판단하였다. 본 연구에서는 공적 자아의식과 사적 자아의식으로 구성된 스가와라(菅原)의⁴⁷⁾ 자아의식 척도 중에서 사적 자아의식 11항목을 발췌했다. 평정은 ‘전혀 그렇지 않다. (1점)’ ~ ‘매우 그렇다. (7점)’라고 하는 Likert 식 7점 척도로 회답을 요구해서 순서에 따라 7~1점의 득점을 할당했다. 제2 요인의 기여율이 31.71%이라는 것을 확인한 후에 부하량이 .40 이상 및 공통성 .15이상을 기준으로 1 요인에서 6문항, 2 요인에서 3문항을 채택해 척도 득점을 구했다. α 계수는 .80, .79이었다.

1 요인은 내적 상태에 대한 적절한 자기 인식(balanced self-awareness)에 속하는 문항으로 다음과 같은 문항을 들 수 있다. “자신이 어떤 인간일까 스스로 깨달으려고 노력하고 있다.”, “그때 기분의 변화를 스스로 파악하고 있다.” “자신이 정말로 무엇을 하고 싶은지 생각하면서 행동한다.”, “문득 한발 떨어진 곳에서 다른 사람을 보듯이 자신을 바라볼 때가 있다.”, “자신을 성찰할 때가 자주 있다.”, “언제나, 자신을 바라보는 눈을 잊지 않으려고 한다.” 제2 요인은 부적응적인 면과 관련된 문항으로 다음과 같은 문항을 들 수 있다. “자신이 이런 사람이었다면 하는 상상을 장시간 한다.”, “다른 사람과 자신을 비교하는 생각을 자주 한다.”, “자기 자신에 대해서 생각하기 시작하면 좀처럼 멈추기가 힘들다.” 제1 요인을 자기자각(self-awareness), 제2 요인을 자기압박(self-oppression)이라고 했다.

3. 자료 분석

본 연구의 목적은 자기초점주의와 청년기 우울감과의 관계에서 영성의 조절효과를 검증하는 데 있다. 이를 위해서 변수의 기술통계분석을 하였고, 우울과 자기자각, 자기압박이 영성의 수준 정도에 따라 차이가 있는지 알아보기 위해 영성의 평균값을 기준으로 고군과 저군으로 나누어서 일원 배치 분산분석을 하였다. 다음으로 각 변인 사이 상관관계를 알아보기 위해 피어슨(Pearson)의 상관관계분석을 했다. 영성의 조절효과를 검증하기

46) 島 悟, 鹿野達男, 北村俊則, 浅井昌弘 『新しい抑うつ性自己評価尺度について』 『精神医学』 제27권 1985, 717-723쪽.

47) 菅原健介 『自己意識尺度(self-consciousness scale)日本語版作成の試み』 『心理學研究』 55, 1984, 184-188쪽.

위해 위계적 조절 회귀분석(hierarchical moderation regression analysis)을 하였다. 자료 분석을 위해 SPSS 21.0을 사용하였다.

IV. 연구 결과

1 기술 통계량

본 연구의 목적은 영성의 수준 정도에 따라서 자기초점주의 하위요인이 우울감에 끼치는 영향력에 차이가 있는지, 영성의 조절효과를 검토하는 데 있다. 영성의 평균값을 기준으로 고군과 저군으로 나누어 일원 배치 분산분석에 의한 변인의 평균값의 차이를 검토했다. 영성의 고저 군에 의한 평균값의 차이는 모든 변인에서 5% 수준으로 유의미한 차이가 있었다(우울: $F(1,215)=102.136$, $p<.05$, 저 > 고; 자기자각: $F(1,215)=34.048$, $p<.05$, 고 > 저; 자기압박: $F(1,215)=13.568$, $p<.05$, 저 > 고).

〈표 1〉 영성의 고저 군별로 변인들 사이의 기술통계 및 평균값 비교

변인	영성 고저군	평균	표준편차	F 값($df=1/215$)
자기자각	고군	5.410	.854	34.048*
	저군	4.909	.902	
자기압박	고군	4.599	1.259	13.568*
	저군	5.029	1.188	
우울	고군	1.331	.148	102.136*
	저군	1.481	.155	

* $p<.05$

2. 우울과 자기초점주의 하위 요인과의 상관관계

영성의 고저 군에 따라 변수 사이 Pearson의 상관계수를 산출한 상관관계는 다음과 같다. 우울과 자기자각(고: $r=-.103$, $p<.05$ / 저: $r=-.075$, $p<.05$), 우울과 자기압박(고: $r=.324$, $p<.05$ / 저: $r=.268$, $p<.05$), 자기자각과 자기압박(고: $r=.307$, $p<.05$ / 저: $r=.419$, $p<.05$)의 상관관계를 나타내었다.

이상의 결과를 정리하면, 영성의 고저 군에 있어 우울과 자기압박 사이에는 정적상관을 나타냈었으나, 우울과 자기자각 사이에는 낮은 부적 상관관계를 나타내었다. “자기초점주의 두 개의 하위 요인은 우울감과 관계에서 각각 정적상관과 부적상관으로 나타나 자기

초점주의 두 개의 하위 요인이 우울감에 대해 갖는 영향력은 서로 다르다는 것을 알 수 있었다. 즉, 자기자각이 높아질수록 우울감은 낮아지고, 자기압박이 높아질수록 우울감은 높아진다는 것을 알 수 있었다. 자기자각은 우울의 억제 효과를 나타냈고, 자기압박은 우울을 촉진하는 효과를 보여주었다.

〈표 2〉 변인들 사이의 상관관계

변인		우울	자기자각	자기압박
우울	우울			
	자기자각		-.103*	.324*
자기초점주의	자기자각	-.075*		.307*
	자기압박	.268*	.419*	

* $p < .05$ 영성의 고군: 대각선 위, 영성의 저군: 대각선 아래

3. 우울과 자기초점주의와의 관계에서 영성의 조절 효과

우울감과 자기초점주의 하위 요인과의 상관관계가 다르게 나타난 것에 근거해서, 본 연구의 목적 자기초점주의와 우울감과의 관계에서 영성의 조절효과를 검증하기 위한 위계적 조절 회귀분석을 진행하였다. 독립변인과 조절변인간의 상호작용에 의한 조절 회귀분석에서는 변인 간의 높은 상관에 의한 다중공선성 문제가 제기될 수 있다. 이를 해결하기 위하여 본 연구에서는 변인의 센터링(Centering) 방법을 적용하여 회귀분석을 진행함으로써 다중공선성 문제를 해결하였다. 다음 〈표 3〉은 영성이 높은 집단의 조절효과를 분석한 결과이다.

모형 1은 자기 자각과 자기압박을 독립 변인으로 하여 설정한 회귀모형으로 설명력은 8.1%이며, 모형의 적합성은 통계적으로 유의미하였다($F=17.256$, $p < .05$). 모형 2는 조절 변인인 영성을 새롭게 추가로 투입한 결과로 설명력은 19.7%로 모형 1에 비하여 설명력이 증가하였고, 이러한 설명력의 변화는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($F=32.053$, $p < .05$) 즉, 모형 2에서 영성의 투입은 우울을 설명하는데 유의미하다고 볼 수 있다. 모형 3은 독립변수와 조절변수의 상호작용을 투입한 결과로 모형의 설명력은 20.1%로서 모형 2에 비해 설명력이 증가하였다($F=19.615$, $p < .05$). 자기압박과 영성의 상호작용 변인($\beta=.137$, $p < .05$)이 우울감에 유의미한 영향요인으로 나타났다. 반면, 자기 자각과 영성과의 상호작용에서 우울감에 끼치는 영향은 통계적으로 유의미하지 않았다($\beta=.073$, $n.s$). 이러한 결과는 영성이 높은 집단의 경우 자기압박은 우울을 설명하는데 주 효과(Main effect)도 유의미하고 영성과의 상호작용도 유의미했으나, 자기자각은 우울을 설명하는 데 있어 그 주 효과는 유의미하였으나, 영성과의 상호작용은 유의미하지 않는 것으로 나타났다.

다음 〈표 4〉는 영성이 낮은 집단의 조절효과를 분석한 결과이다. 모형 1은 자기자각과 자기압박을 독립 변인으로 하여 설정한 회귀모형으로 우울을 12.2%로 설명하였고, 자기압

박($\beta=.357$, $p<.05$)이 높을수록 우울감이 증가하는 것으로 나타났으나, 자기자각은 통계적으로 유의미하지 않았다($\beta=.051$, $n.s$). 모형 2는 조절 변인 영성을 새롭게 추가로 투입한 결과로 모형 1에 비하여 설명력이 약 2.9% 증가하였고, 이러한 설명력의 변화는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($F=8.510$, $p<.05$). 즉, 모형 2에서 영성의 투입이 우울을 설명하는데 유의미하다고 볼 수 있다. 모형 3은 독립변수와 조절변수의 상호작용을 투입한 결과로 모형의 설명력은 16.4%로서 모형 2에 비해 설명력이 증가하였다($F=5.530$, $p<.05$). 자기압박과 영성의 상호작용 변인($\beta=-.186$, $p<.05$)이 우울감에 유의미한 영향요인으로 나타났다. 반면, 자기자각과 영성과의 상호작용에서 우울감에 끼치는 영향은 통계적으로 유의미하지 않았다($\beta=.035$, $n.s$). 영성이 낮은 집단에서 자기자각은 우울을 설명하는 데 있어 그 주 효과(Main effect)도 유의미하지 않았고, 영성과의 상호작용도 유의미하지 않는 것으로 나타났다. 자기압박은 영성의 주 효과도 유의미했고 영성과의 상호작용도 유의미했다. 위의 결과에서 영성의 고군과 저군에 있어 자기압박이 우울감에 위험요인임을 알 수 있었다.

다음 <그림 1>은 영성과 자기압박과의 조절효과를 도식적으로 파악하기 위한 도표이다. <그림 1>을 살펴보면 영성이 낮은 집단은 영성이 높은 집단에 비해 자기압박이 높고 낮음에 상관없이 우울감이 높음을 보여준다. 영성이 높은 집단은 영성이 낮은 집단에 비해 자기압박이 높은 상황에서도 우울의 증가 정도가 낮음을 보여주었다. 이는 자기압박이 낮은 상황에서는 영성이 높고 낮음이 우울감에 큰 차이는 나타나지 않았으나 자기압박이 높은 상황에서는 높은 영성이 우울을 완화해주는 것으로 해석할 수 있다.

〈표 3〉 영성의 고군의 조절효과 분석

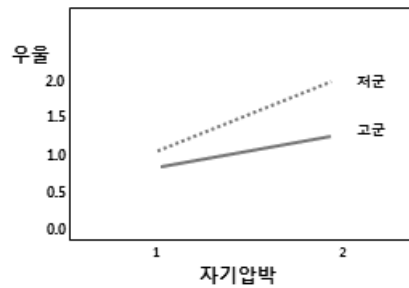
		모형 1			모형 2			모형 3		
		B	β	t	B	β	t	B	β	t
독립 변수	자기자각(A)	-.018	-.105	-1.964*	-.001	-.006	-.114	-.009	-.052	-.834
	자기압박(B)	.041	.312	5.850*	.028	.211	4.100*	.031	.240	3.555*
조절 변수	영성(C)				.152	.357	7.533*	.151	.357	7.486*
상호 작용	A* C							-.021	-.073	-1.269
	B* C							-.033	-.137	-2.687*
		R^2	.081			.197			.201	
		F	17.256			32.053			19.615	

* $p<.05$

〈표 4〉 영성의 저군의 조절효과 분석

		모형 1			모형 2			모형 3		
		B	β	t	B	β	t	B	β	t
독립 변수	자기자 각(A)	-.009	-.051	-.641	-.001	-.004	-.047	-.001	-.004	.044
	자기압 박 (B)	.042	.357	4.472*	.042	.356	4.527*	.054	.461	4.089*
조절 변수	영성(C)				.108	.177	2.216*	.114	.187	2.328*
상호 작용	A* C							-.026	-.035	-.379
	B* C							-.070	-.186	-2.262*
		R^2	.122			.151			.164	
		F	10.038			8.510			5.530	

* $p < .05$



〈그림 1〉

V. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 자기초점주의와 청년기 우울감과의 관계에서 영성의 조절효과를 검증하는 데 있다. 이를 위해 서울에 있는 신학대학교 학생을 대상(1학년 및 2학년, 남자 70명, 여자 147명, 합계 217명)으로 설문지 조사를 했다. 본 연구의 목적을 검증하기 위해, 종속변수로 우울을, 독립변수로 자기초점주의 두 개 하위요인 자기자각과 자기압박을 제시하여 자기초점주의가 우울감에 끼치는 영향에서 영성의 조절효과를 분석하였다. 본 연구의 결과에 근거해서 다음과 같이 논의한다.

첫째, 본 연구의 결과에서 영성이 높은 집단의 경우 자기자각($\beta = -.105$, $p < .05$)과 자기압박($\beta = .312$, $p < .05$)은 우울감에 대해 유의미한 주 효과를 나타냈다. 즉, 자기자각이 높

아지면 우울감이 낮아짐을 보여 주었고, 자기압박이 높아지면 우울감이 높아짐을 보여주었다. 영성이 높은 집단일수록 자기자각이 높을 뿐만 아니라, 자기자각으로 해서 우울감이 낮아지는 것은 분석을 통한 명확한 자기통찰과 이해로 자기를 강하게 하는 효과로 볼 수 있다. 이러한 결과는 명확한 자기자각을 가지고 있는 영성이 높은 집단은 위협적이고 스트레스가 높은 상황에서도 심리적으로 안정될 가능성이 높음을 시사한다.

영성이 낮은 집단의 경우 자기자각($\beta = -.051$, $n.s$)은 우울감에 대해 유의미한 주 효과를 나타내지 않았고, 자기압박($\beta = .357$, $p < .05$)만 우울감에 대해 유의미한 주 효과를 나타냈다. 즉, 영성이 낮은 집단일 경우, 자기자각은 우울 억제효과를 나타내지 못하고, 자기 압박은 우울과 정적 관계를 나타내 자기 압박이 높아질수록 우울감도 높아지는 것을 알 수 있었다. 자기자각은 자신의 모습을 이해하기 위한인 긍정적 동기에서 비롯될 것이라고 예측했으나, 영성이 낮은 집단의 경우에는 부정적 사건이 생기면 자기자각이 부정적 자기인지의 형성을 억제하지 못해서 우울감이 발생한다고 할 수 있다. 자기 압박의 경우는 영성이 높은 집단과 낮은 집단 모두에서, 자기 압박 변수의 값이 높아지면 우울도 높아지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 우울감에 대한 자기초점주의 효과를 단순히 긍정적 부정적으로 논하기보다는 집단과 대상의 특성에 따라서 자기초점주의 기능과 역할이 다를 수 있다는 것으로 해석할 수 있다.

둘째, 영성이 독립 변인과 상호작용하여 조절효과를 가지는가에 대한 결과이다. 자기압박은 영성과 상호작용하여 우울감이 억제되는 것으로 나타났으나, 자기자각은 영성과의 상호작용이 통계적으로 유의미한 효과를 나타내지 않았다. 즉, “자기초점주의와 우울과의 관계에서 영성의 조절효과는 “자기압박”과의 관계에서만 그 효과를 나타냈다. 이것은 영성이 높은 집단과 낮은 집단 모두에 있어 자기압박이 우울감에 위험한 요인임을 시사한다. 영성이 낮은 집단은 자기압박이 낮을 때도 영성이 높은 집단에 비해 우울감이 높았다. 영성이 높은 집단은 자기압박이 높은 상황에서도 영성이 낮은 집단에 비해 우울의 증가 정도가 낮음을 보여주었다. 이러한 결과는 영성이 자기압박이 높을 때 우울로 연결되는 것을 억제해 주는 조절변인의 역할을 함을 시사한다.

셋째, 우울감과 자기초점주의와의 관계에서 영성이 높은 집단과 낮은 집단에서 조절효과가 다르게 나타난 본 연구 결과는 집단에 따라 상담 개입이 다르게 적용되어야 함을 나타내는 것이기도 하다. 즉, 영성이 높은 집단에서는 내면의 인식 및 성찰에 필요한 긍정적 정서와 관련되는 자기자각을 활성화하는 치료적 개입이 효과적일 수 있으나, 영성이 낮은 집단에서는 부정적 정서의 원인을 생각하거나 해결되지 않는 문제를 계속 떠올리며 대처하는 반응양식이라 할 수 있는 자기압박을 억제하는 상담(치료) 프로그램이 더 효과적이라는 것을 시사한다.

넷째, 영성의 충족은 자기 주체성을 가지고 기능을 발휘하게 하므로 희망을 갖게 하고 목표를 성취하게 하여 궁극에는 만족한 삶을 영위하게 한다. 그러나 삶에서 영적 요구들

이 충족되지 않을 때에는 공허감, 절망감, 소외감, 죄책감 및 분노 등과 같은 영적 고뇌가 생길 수 있다. 영성은 위협적이고 스트레스 가득한 환경 요소에 대해 완충의 역할을 한다고 할 수 있고, 우울감에 대해 보호 요소로 작용한다는 것이 본 연구를 통해서 밝혀졌다. 자기초점주의가 높다고 해서 우울감이 높은 것이 아니라, 우울한 기분이나 사고와 관계 맺는 방식의 변화가 우울증 예방에 더 본질적 요소이다. 개인이 내적 경험을 어떠한 방식으로 처리하는가에 따라서 심리적 부적응으로 또는 심리적 안녕으로 나타날 여지가 많다는 것이다. 본 연구의 결과는 영성을 향상함으로써 자기에 대한 신념을 명확하게 하고 우울한 기분이나 사고와 관계 맺는 방식을 변화시킨다면 자기초점주의가 개인의 심리적 적응에 효과적으로 작용할 수 있다는 것을 시사한다.

결론을 요약하면, 첫째 그동안 선행 연구에서 우울과의 관계에서 자기초점주의 기능에 대한 상반되는 연구 결과로 그 모습을 한가지로 그려내지 못했다. 자기초점주의 모습을 한가지로 그려내기 어려운 것은, 자기초점주의 내에 두 개의 요인이 있어 그중 한 요인이 부적응과 관련되고, 또 다른 하나는 심리적 건강과 관련되는 변인으로 구성되어 있다고 가정하고 본 연구의 분석을 진행하였다. 그 결과 “자기초점주의 두 개의 하위 요인은 우울감과 관계에서 각각 정적상관과 부적상관으로 나타나 자기초점주의 두 개의 하위 요인이 우울감에 대해 갖는 영향력은 서로 다르다는 것을 알 수 있었다. 즉, 자기자각은 우울의 억제 효과를 나타냈고, 자기압박은 우울을 촉진하는 효과를 나타내, 자기초점주의는 서로 다른 기능을 나타내는 두 개의 변인으로 구성되어 있음을 알 수 있었다.

둘째, 자기초점주의가 높다고 해서 우울감이 발생하는 것은 아니라, 집단의 특성에 따라서 우울감에 끼치는 영향력은 다르게 나타났다. 즉, 자기초점주의 하위요인에는 우울을 억제하는 기능과 촉진하는 두 가지 역할이 있는데, 그 영향은 영성의 수준에 따라서 다르게 나타남이 밝혀졌다. 자기초점주의와 우울과의 관계에서 영성의 조절효과는 “자기압박”과의 관계에서만 그 효과를 나타내, 자기압박은 정신 건강에 부적응을 일으키게 하고 우울을 유발하는 위험 요인임이 밝혀졌다. 영성이 높은 집단은 자기압박이 높은 상황에서도 영성이 낮은 집단에 비해 우울의 증가 정도가 낮았다. 이것을 영성의 조절효과로 해석할 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 심리적 건강에서 긍정적 부정적 효과성으로 논란이 많은 자기초점주의에 대해, 본 연구에서는 자기초점주의를 서로 다른 기능을 나타내는 두 개의 변인으로 구성되어 있다고 가정하고, 그 두 가지 하위 요인의 기능은 영성이 높은 집단과 낮은 집단에 따라서 다르게 나타난다는 것을 확실히 규명했다는 데 있다. 아울러 우울 억제 프로그램 개발에 이론적 모형을 제시했다는 데 의의가 있다. 즉, 개인의 심리적 적응 및 내적 인지 변화에 영향을 줄 수 있는 영성의 개입 효과를 살펴봄으로 이론적 모형에 근거한 보호 대처 방안을 제시하고, 집단에 따라 치료적 개입이 다르게 적용되어야 한다는 상담의 방향성을 제시했다는 데 의의가 있다. 둘째, 개인의 내적 인지 변화에 영향을 줄 수 있는 영적 생활 속에서 대학생의 우울을 조망하고, 대학생의 우울을 예

방을 위한 영성의 조절효과를 살펴봄으로 사회적응력을 향상하고, 교육 현장에서의 상담의 효과적 개입에 대한 방향성을 제시했다는 데 의의가 있다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 본 연구는 신학 대학생을 대상으로 조사한 연구 결과이다. 본 연구의 결과를 일반 대학생들에게까지 적용하기에는 한계점이 있을 수 있다는 우려의 가능성도 있다. 그러나 영성은 어느 한 특정 종교에만 한정되는 것이 아니라, 모든 인간에게 보편적이며 심지어 무신론자에게도 신앙이라는 현상이 실재한다고 한다. 영성과 신앙이 사람에게 의미를 줄 수 있는 생명력 있는 그 무엇이라는 점을 고려한다면, 반드시 일반 대학생과 신학대학생을 구별해서 선불리 단정할 필요는 없을 것 같다. 앞으로 이러한 검토를 위해서 신학대학생뿐만 아니라, 일반인까지 연구 대상에 포함시켜 영성에 대한 지속적 연구가 진행되어야 할 것으로 여겨진다.

참고문헌

- 김기호·이장한. 「자기초점적주의가 낮봄힘 경향성에 미치는 영향」 『한국심리학: 임상』 제 29권 제3호. 서울: 한국심리학회. 2010.
- 김수정. 「노인의 종교 활동이 삶의 질에 미치는 영향의 경로 분석 - 사회적 지지 및 실존적 건강의 매개효과를 중심으로」 『한국노인복지연구』 제33권 제29호. 서울: 한국노인복지학회. 2006.
- 김영아·오경자·문혜신·김진관. 「사적자의식 구인의 두 가지 심리적 특성」 『한국심리학회지: 임상』 제18권 제1호. 서울: 한국심리학회. 1999.
- 김은정·오경자. 「우울증상의 지속에 영향을 주는 인지 및 행동요인들: 3개월간 추적연구」 『한국심리학회지: 임상』 제13권 제1호. 서울: 한국심리학회. 1994.
- 손용진. 「노년기의 종교변화에 따른 생활 만족도」 『한국노인복지학회』 제36권. 서울: 한국노인복지학. 2007.
- 이경렬. 「한국인을 위한 영성 척도의 개발」 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 제15권 제 4호. 서울: 한국심리학회. 2003.
- 오성춘. 『영성과 묵회』. 서울: 도서출판부. 1995.
- 청소년폭력예방재단. 「학교폭력예방! 함께 걸어온 10년」 『청소년폭력예방재단』. 서울: 청소년폭력예방재단. 2005.
- 한국심리학회. 『심리검사 심의위원회 연구자를 위한 최신심리척도 북』. 서울: 학지사. 2011.
- 神田信彦・池田善英・杉山成. 「中学生の自己意識特性の構造」 『白梅学短期大学紀要』 32. 1996.
- 島 悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘. 「新しい抑うつ性自己評価尺度について」 『精神医学』 제27권. 1985.
- 菅原健介. 「自己意識尺度(self-consciousness scale)日本語版作成の試み」 『心理学研究』 55. 1984.
- Alloy, L.B., Abramson, L.Y., Metalsky, G.L., & Harllage, S. "The Hopelessness theory of depression: attribution aspects" *British Journal of Clinical Psychology*, 27, 1988.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (4th ed.), 1994. Washington, D.C.: American Psychiatric Association. (高橋三郎・大野 裕・染矢俊幸(訳) 「DSM-IV精神疾患の診断・統計マニュアル」 東京:医学書院) 1996.
- Banks, R. "Health and spiritual dimensions: Relationship and implications for professional programs." *Journal of School Health*, 50, 1980.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. "An Inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 1961.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & the Emery, G. "*Cognitive therapy of depression*" New York: Guilford Press. 1979.
- Burkhardt, M. A. "Spirituality : *An analysis of the concept*." *Holistic Nursing Practice*, 3, 1989.
- Cully, I. V. 오성춘·이기문·류영모 역, *Education for Spiritual Growth*, 『영적 성장을 위

- 한 교육』. 서울: 한국 장로교 출판부. 1993.
- Duval, S., Wicklund, R. A., & Fine, R.L. "Avoidance of objective self-awareness under conditions for high and inter-self discrepancy" In S. Duval & R. A. Wicklund(Eds.), *A Theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press, 1972.
- Ellis, A. "The Essence of rational psychotherapy: A Comprehensive approach to treatment" New York: Institute of Rational Living. 1970.
- Ellis, A. "How to stubbornly refuse to make yourself miserable about Anything- yes, anything!" New York, Lyle Stuart. 1988.
- Ellison, C. W., & Smith, J. "Toward an integrative measure of health and wellness." *Journal of Psychology and Theology*, 19, 1991.
- Fenigstein, A., & Carber, C.S. "Self-focusing effects of heart-beat feedback" *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1978.
- Fenigstein, A. "Self-consciousness, self-attention, and interaction" *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1979.
- Idler, E. L., and Kasl, S. V. "Religion among disabled and non-disabled person: Cross-sectional patterns in health practices, social activities, and Well-being" *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 52B(6), 1997.
- Ingram, R.E. "Self-focused attention in clinical disorder: Review and conceptual model" *Psychological Bulletin*, 107, 2, 1990.
- J. W. Fowler. "Stage of Faith and Adults' Life Cycles" Kenneth Stokes ed, *Faith Development in the Adult Life Cycle* (New York: W.H. Sadlier, 1982.).
- Kisch, J., Leino, E., & Silverman, M. "Aspects of suicidal behavior, depression and treatment in college students": Results from the Spring 2000 National College Health Assessment Survey. *Journal of Suicide Life Threatening Behavior*, 35, 2005.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. *Handbook of religion and health*. London: Oxford University Press, 2001.
- Peacock, J. R., & Poloma, M. M. Religiosity and life satisfaction across the life course. *Social Indicators Research*, 48, 1999.
- Radloff, L.S. "The CES-D Scale: A New self-report depression scale for research in the general population. Applied" *Psychological Measurement*, 1, 1977.
- Seligman, M. E.P. "Helplessness: On Depression, development and death" San Francisco, CA: Freeman. (セリグマン, M.E.P. 平井 久・木村 駿 監(訳)(1985). 「うつ病の行動学:学習性絶望感とは何か」 東京:誠信書房) 1985.
- Sloan, D.M. "It's all about me: Self-focused attention and depressed mood" *Cognitive Therapy and Research*, 29, 3, 2005.
- Smith, T.W., & Greenberg, J. "Depression and self-focused attention" *Motivation and Emotion*, 5, 1981.
- Trapnell, D.P., & Campbell, D. J., Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and*

Social Psychology, 76, 2, 1999.

Wicklund, R. A., & Gollwitzer, P.M. "The fallacy of the private-public self focus distinction" *Journal of Personality*, 55, 1987.

World Health Organization "The ICD-10 *Classification of mental and behavioral disorder: Diagnostic criteria for research*. Geneva: Author" 1989.

Zung, W.W.K. "A Self-rating depression scale." *Archive of General Psychiatry*, 12, 1965.

기타

〈청소년 우울은 심각하다.〉 (서울신문) 1997년 5월 9일.

〈우울증 앓는 청소년〉 (조선 미디어) 2011년 3월 25일

〈청소년 20% "공부 때문에 우울증세"...74%는 학업스트레스〉 (서울뉴스) 2013년 11월

원고접수일: 2014년 1월 19일 심사일: 2014년 2월 10일 게재확정일: 2014년 2월 17일
연구자소개: 김미령

① 전공: 상담심리학

② 관심영역: 심리치료, 마음치유

③ 주요논저: 김미령(2011). 공적 자의식과 대인 불안과의 관계에서 자아 정체성 확립의 매개 효과와 조절 효과, 한국상담학연구, 12,1-17
김미령(2011). 부모의 양육태도가 우울 불안 강박에 끼치는 영향에서 정체성 혼미의 매개 효과에 대한 검토: 일본 대학생을 대상으로, 청소년학 연구 9,337-362.
김미령(2007). Identity confusion as a depression vulnerability factor in Korea high school students, Japan Journal Society of Personality Psychology, 15,205-216
김미령(2005). The Relationship of Social Anxiety with Identity, Public Self-Consciousness, and Interdependent Self :A Comparative Study of Korean and Japanese University Students, Japan Journal Society of Personality Psychology, 14,42-53.

④ E-mail: esther3590@naver.com

Abstract

Moderating Effect of Spirituality in the Relationship between Self-focused Attention and Depression

Kim, Miryoung

Wonkwang University

The purpose of this study is to verify the moderating effect of spirituality in the influence of self-focused attention on adolescent depression. To this end, the questionnaires survey was conducted to 217 theological college students (male-70, female-147) two theological college in Seoul. Self-awareness and self-oppression were included as the independent variables, and the moderating effect of spirituality was analyzed in terms of the influence of self-focused attention on depression. Results from a hierarchical moderation regression analysis showed as follows. First, the group of a high degree of spirituality showed that depression was lowered when self-awareness became higher, whereas depression was increased when self-oppression became higher. As for the group of a low degree of spirituality, self-awareness did not show an effect of suppressing depression; thus, self-oppression was found to be a risk factor for depression. Second, as a result of verifying the moderating effect of spirituality, the moderating effect of spirituality in the relationship between self-focused attention and depression was only effective in the relationship with “self-oppression”. low group of spirituality have high depression compare to high group of spirituality regardless in self-oppression is high or low. Increase of degree of depression of high group of spirituality was low to compared to low group of spirituality, though in situation high of self-oppression. Spirituality was found to suppress depression as interacting with self-oppression; thus, it was possible to find out that spirituality played a role of suppressing depression when the level of self-oppression was high. And as a result of verifying the moderating effect of self-focused attention and spirituality, self-oppression was found to play a role of suppressing depression as self-oppression interacted with spirituality. The result of this study implies that counseling intervention should be applied differently depending on the

level of spirituality. This study is significant since it suggested an effective intervention measure of spirituality as a preventive measure for depression in the education fields through examining the moderating effect of spirituality.

Key words: Depression, Self-focused Attention, Spirituality, Moderating Effects