



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

청소년의 영적 안녕감과
자아탄력성이
심리적 안녕감에 미치는 영향

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

신 수 욱

2013년 8월

The Effects of Adolescent's
Spiritual Well-Being and Ego-Resilience
on Psychological Well-Being

Shin, Soo Ok

(Supervised by Professor: Dr. Kim, Yang Soon)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements
for the degree of Master of Social Education

Department of Psychotherapy
Graduate School of Social Education,
Jeju National University

2013. 8.

국문초록

청소년의 영적 안녕감과 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향

신수옥

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과
지도교수 김양순

본 연구는 청소년의 영적 안녕감과 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 파악하고 영적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 알아보는데 있다. 이를 통해 청소년의 심리적 안녕에 영향을 주는 요인으로서 영적 안녕감과 자아탄력성의 중요성을 기초로 하여 그들의 종교생활 프로그램 개발에 기초자료를 제공하는데 목적이 있다. 이 목적을 달성하기 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 청소년의 인구학적 특성에 따라 영적 안녕감과 심리적 안녕감, 자아탄력성의 정도는 어떠한가?

둘째, 영적 안녕감, 심리적 안녕감, 자아탄력성은 상관관계가 있는가?

셋째, 청소년의 영적 안녕감과 자아탄력성이 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는가?

넷째, 영적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계에서 자아탄력성이 매개효과를 갖는가?

이러한 연구목적을 달성하기 위해 제주도에 소재한 11개 천주교 성당의 중고등부 주일학교 학생 300명을 대상으로 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 실험의 결과를 분석하기 위해 SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 빈도분석, 독립표본 t-test, 일원변량분석(ANOVA), Pearson 상관분석, 다중회귀분석, Baron과 Kenny의 매개효과 검증을 실시하였다.

연구결과는 다음과 같다.

첫째, 청소년의 인구사회학적 특성 중 기도 빈도에 따른 영적 안녕감과 자아탄력성, 심리적 안녕감은 통계적으로 유의미한 차이가 있었고 부모님 모두 신자인 경우 자아탄력성과 심리적 안녕감에 높은 차이를 보였다. 또 연령이 높을수록 자아탄력성과 심리적 안녕감이 높게 나타났으며, 남학생보다 여학생이 자아탄력성이 높은 차이를 보였다.

둘째, 청소년의 영적 안녕감, 자아탄력성, 심리적 안녕감은 정적 상관관계를 나타냈다.

셋째, 청소년의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인은 영적 안녕감의 하위요인인 실존적 안녕감과, 자아탄력성의 하위요인인 낙관성과 활력성으로 나타났다.

넷째, 영적 안녕감과 심리적 안녕감 관계에서 자아탄력성이 부분매개효과가 있음을 검증했다.

결론적으로 청소년의 심리적 안녕감은 영적 안녕감과 자아탄력성에 영향을 받음과 동시에 영적 안녕감과 심리적 안녕감 사이에 자아탄력성의 매개효과를 나타냈다. 또한 변인에 통계적으로 유의미한 차이를 보인 기도 빈도는 단순히 종교 활동의 의례를 넘어 청소년들이 스트레스에 유연하게 대처할 수 있는 능력과 심리적 안녕에 영향을 주는 것으로 확인되었다. 따라서 청소년들을 위한 올바른 기도방법과 기도시간을 조절할 수 있는 종교생활 프로그램이 개발이 필요하다.

* 주제어: 영적 안녕감, 자아탄력성, 심리적 안녕감

목 차

국문초록

I. 서 론	1
1. 연구의 목적과 필요성	1
2. 연구문제	3
3. 용어의 정의	3
II. 이론적 배경	6
1. 영적 안녕감.....	6
가. 영성과 영적 안녕감의 개념	6
나. 영적 활동과 영적 안녕감	8
다. 청소년의 영성과 영적 안녕감	9
2. 자아탄력성.....	10
가. 자아탄력성의 개념	10
나. 청소년의 자아탄력성	12
3. 심리적 안녕감	12
가. 심리적 안녕감의 개념.....	12
나. 청소년의 심리적 안녕감	15
4. 선행연구 고찰	15
가. 영적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계	15
나. 영적 안녕감과 자아탄력성의 관계	17
다. 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계	18
III. 연구방법	20
1. 연구대상.....	20

2. 측정도구	21
가. 인구사회학적 특성 조사지	21
나. 영적 안녕감 척도	21
다. 자아탄력성 척도	22
라. 심리적 안녕감 척도	23
3. 자료처리 및 분석	24
IV. 결 과	25
1. 청소년의 인구사회학적 특성에 따른 영적 안녕감과 자아탄력성 및 심리적 안녕감	25
가. 성별에 따른 변인 분석	25
나. 연령에 따른 변인 분석	26
다. 성당 활동 유무에 따른 변인 분석	28
라. 가족 구성원 신자 여부에 따른 변인 분석	29
마. 기도빈도에 따른 변인 분석	30
2. 청소년의 영적 안녕감, 자아탄력성, 심리적 안녕감과의 관계	33
3. 영적 안녕감과 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향	35
가. 영적 안녕감이 심리적 안녕감에 미치는 영향	35
나. 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향	36
4. 영적 안녕감과 심리적 안녕감간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과	38
V. 논의 및 제언	40
1. 논의	40
2. 제한점 및 제언	42
참고문헌	43
Abstract	51
부 록	54

표 목 차

<표 II-1> 심리적 안녕감의 6가지 차원	14
<표 III-1> 연구대상자의 인구사회학적 분포	20
<표 III-2> 영적 안녕감 척도의 하위영역별 문항구성	22
<표 III-3> 자아탄력성 척도의 하위영역별 문항구성	22
<표 III-4> 심리적 안녕감 척도의 하위영역별 문항구성	23
<표 IV-1> 성별에 따른 변인 분석	26
<표 IV-2> 연령에 따른 변인 분석	27
<표 IV-3> 성당 활동 유무에 따른 변인 분석	28
<표 IV-4> 가족 구성원 신자 여부에 따른 변인 분석	30
<표 IV-5> 기도빈도에 따른 변인 분석	32
<표 IV-6> 청소년의 영적 안녕감, 심리적 안녕감, 자아탄력성 간의 상관분석	34
<표 IV-7> 영적 안녕감이 심리적 안녕감에 미치는 영향	36
<표 IV-8> 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향	37
<표 IV-9> 영적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 매개효과	39

I. 서론

1. 연구의 목적과 필요성

최근 한국 아동 청소년이 느끼는 주관적 행복지수는 5년 연속 경제협력개발기구(OECD) 국가 중 가장 낮은 결과를 보였다(한국방정환재단, 2013). 2013년 Unicef가 선정한 교육·복지에서 아이들이 가장 행복한 나라 1위는 네덜란드로 나타났으며 이 나라가 지향하는 교육 목적과 가치는 한국과 큰 차이점을 보인다. 서적 「공교육 천국 네덜란드」의 서평에서는 아이들이 공부를 열심히 하지 않아도 행복한 삶을 살 수 있다고 소개한다(오마이뉴스, 2012.05.30).

반면 한국의 청소년(13~24세)들이 자살하고 싶은 주된 이유로 성적 및 진학문제(39.2%)가 1위로 나타났으며 10명 중 6명은 학교생활에서 스트레스를 받는 것으로 보고되어 학업스트레스의 비율이 높음을 알 수 있다. 또한 한국 청소년(15~24세) 사망원인 1위가 고의적 자해(자살)로 나타나는 것은 오늘날 청소년들의 정신건강과 심리적 안녕감에 대한 심각성을 알려주고 있다(통계청 청소년 통계, 2013). 하지만 모든 청소년들이 부적응 현상을 나타내는 것은 아니다. 발달과정 중에 겪게 되는 환경적 결핍에도 불구하고 정상적으로 건강하게 적응하는 청소년들에게는 스트레스와 적응 사이에 부정적 효과를 완충시켜주는 개인의 능력이 존재한다. 이것을 자아탄력성이라는 용어로 설명할 수 있는데 Block & Block은 환경이 요구하는 특징적인 기능으로서 자아통제 수준을 조절하는 개인의 역동적인 능력이라고 하였다(박영애, 2010 재인용). 즉, 자아탄력성이 높은 청소년은 외부 환경에 대한 자신의 감정통제를 잘하고 낙천적인 성격을 지니며 대인관계에서도 원만함을 유지하는 능력을 갖추고 있는데 이는 심리적 안녕감에도 밀접한 영향을 줄 것으로 보인다.

세계보건기구는 1988년 건강의 정의를 육체적·정신적·사회적·영적 안녕이라는 개념을 새롭게 부각시킴으로써 영적 안녕감의 중요성을 강조하였다. 영적

안녕감에는 종교적 안녕감뿐만 아니라 실존적 안녕감을 포함한다. 이는 개인이 자신의 행복을 추구할 수 있는 삶의 의미와 목적에 직접 관계되기 때문이다.

종교는 인간에게 긍정적인 힘과 에너지를 불러일으켜 삶을 보다 아름답고 가치 있게 만들어 주며 인간의 고통을 덜어준다고 보고 있다. 종교를 갖고 있는 사람이 그렇지 않은 사람보다 스트레스 수준이 낮다는 연구결과 또한 종교가 삶에 희망과 의미를 제공해주고 위기의 상황에 직면했을 때 극복해 나갈 수 있도록 도움을 준다는 의미로 해석할 수 있다(석창훈, 2001; 김남희, 2009). 종교가 없는 부모가 자녀의 인성교육을 위해 인근 성당 주일학교에 보내는 사례가 있는데 이들은 종교기관에서 제공하는 교육과 활동들이 자녀의 심리적인 안녕감에 긍정적인 기여를 할 것이라는 기대를 갖고 있어 이에 대한 실증적인 연구가 필요하다.

종교성을 종교적 행동, 태도 및 신념, 영적 안녕감 등으로 정의하고 정신건강을 불안과 우울의 부정적 정신건강과 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 긍정적 정신건강으로 분류하여 다수의 연구를 메타 분석한 선행연구에서는 종교성이 높아질수록 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 높아지는 관계를 보고하였다. 그러나 청소년 대상 연구는 현저히 적어 다양한 연령대를 대상으로 한 종교성과 정신건강과의 연구가 필요한 상황이다. 또한 청소년의 영적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계에서 영향을 미치는 매개변인에 대한 연구도 미흡한 실정이다(설경옥, 박지은, 박선영, 2012).

행복을 추구하는 것은 실존주의적 시각에 입각하여 자신의 삶에 대한 만족감과 의미를 추구함을 뜻한다. 오늘날 입시위주의 가열된 경쟁으로 인한 학업스트레스, 증가하는 청소년 자살률은 청소년들이 삶의 의미와 목적을 발견하는 노력이 필요하다는 것을 시사한다. 청소년들이 신과의 관계 속에서 삶의 의미를 발견하고 희망과, 사랑, 관심, 용서 등의 가치를 추구하는 영적 안녕감을 통해 심리적인 안녕감에 미치는 긍정적인 영향을 기대할 수 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 종교 활동을 하고 있는 제주도내 가톨릭 청소년들의 영적 안녕감과 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석하고 또한 영적 안녕감과 심리적 안녕감 사이에 자아탄력성이 매개효과로서 작용하는지 알아보고자 한다. 이에 청소년의 심리적 안녕감에 영향을 주는 요인으로서 영적 안녕감과 자아탄력성의 중요성을 기초로 하여 그들의 종교생활 교육 프로그램 개발

에 도움을 주고자 한다.

2. 연구문제

본 연구에서는 청소년을 대상으로 영적 안녕감과 심리적 안녕감, 자아탄력성 간의 관계를 파악하고 영적 안녕감과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아탄력성이 매개효과를 나타내는지 알아보기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1) 청소년의 인구사회학적 특성에 따라 영적 안녕감과 심리적 안녕감, 자아탄력성의 정도는 어떠한가?

연구문제 2) 영적 안녕감, 심리적 안녕감, 자아탄력성은 상관관계가 있는가?

연구문제 3) 청소년의 영적 안녕감과 자아탄력성이 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는가?

연구문제 4) 영적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계에서 자아탄력성이 매개효과를 갖는가?

3. 용어의 정의

가. 청소년(Adolescent)

청소년 보호법에서는 19세 미만을 청소년으로 정하고 있고 아동복지법, 청소년 보호법, 선거법, 민법에서는 각각 18세 미만, 19세 미만, 20세 미만을 청소년으로 규정하고 있다. 사회 통념적 관점의 청소년으로는 중학생이 되는 시작연령과 고등학생을 마치는 연령을 연결하여 1318로 간주한다. 본 연구에서 청소년은 가톨릭 종교 생활을 하고 있는 중학교 1학년부터 고등학교 3학년까지의 학생으로 정하였다.

나. 영적 안녕감(Spiritual Well-Being)

영적 안녕감은 수직적 차원인 종교적 안녕과 수평적 차원인 실존적 안녕으로 구분된다. 종교적 안녕은 인간이 질병과 고통, 상실 등과 같은 삶의 위기에 어떻게 대처하고 자신의 삶을 어떤 관점으로 보는지에 영향을 준다. 실존적 안녕은 인간의 삶에 대한 만족감과 자신의 존재 의미, 대인관계, 환경 등을 반영한다 (Paloutzian & Ellison, 1982; 유수현 최희철, 2006 재인용). 본 연구에서 영적 안녕감이란 신, 최고의 가치, 믿음과 관련된 종교적 안녕과 자신의 존재 의미, 대인관계, 환경 등과 관련된 실존적 안녕으로 정의한다.

다. 영적 활동(Spiritual Activity)

영적 활동은 신과의 관계를 통해 생활에 대한 행복감 및 자신에 대한 실존감을 추구하는 다양한 종교 활동의 포괄적 개념이다. 본 연구에서는 제주도내 가톨릭 중, 고등부 주일학교에 다니는 청소년들의 기도활동, 성당 내 활동을 영적 활동으로 정의한다.

라. 심리적 안녕감(Psychological Well-Being)

심리적 안녕감은 일상생활의 사건에 사람들이 적응하면서 느끼는 정서로서, 환경에 대한 개인의 반응이나 환경의 자극과 개인의 반응 사이의 상호작용의 결과로 나타나는 개인의 지각된 주관적인 경험에 기초한 행복함 또는 전체적인 감정을 일컫는 것으로 정의 하였다(McDowell & Newell, 1990). 본 연구에서는 심리적 안녕감을 Ryff(1989)가 제시한 6가지 차원으로 정의한다. ‘자아수용’은 자신에 대한 긍정적 태도로 자아의 다양성 인지와 과거 삶에 대한 긍정을 갖는 것을 의미하고 ‘타인과의 긍정적 관계’는 타인과의 따뜻하고 만족스러우며 신뢰로운 관계를 갖는 것을 말한다. 또 자신이 성장하고 발전되는 느낌을 갖으며 새로운 경험에 대하여 개방적인 ‘개인적 성장’, 삶의 목표와 방향 감각을 갖고 있는 ‘삶의 목적’이 있으며, 주어진 환경을 필요나 가치에 적합한 환경으로 변화시키는 능력

인 ‘환경에 대한 통제력’이 있다. 마지막으로 ‘자율성’으로서 자기 결정적이고 독립된 특성을 지님을 뜻한다.

마. 자아탄력성(Ego-Resilience)

자아탄력성이란 좁은 의미로는 개인의 감정 차원을 잘 조절하고 상황과 환경을 변화시키는 적응적 차원이며, 넓은 의미로는 외적·내적 스트레스에 대해 융통성 있게 적응하는 능력이다(Block, 1980; 송혜리, 2010 재인용). 이 정의를 바탕으로 본 연구에서는 스트레스 상황에서도 경직되거나 쉽게 좌절하지 않으며 유연하게 상황을 대처할 수 있는 개인적 특성을 자아탄력성으로 정의한다.

II. 이론적 배경

1. 영적 안녕감

가. 영성과 영적 안녕감의 개념

영성(spirituality)이라는 용어는 라틴어의 '스피리투알리타스(spiritualitas)'에서 유래되었는데, 어원은 숨, 호흡, 입김 등을 의미하는 'spititus'이다. 이는 사도 바오로가 사용한 '프네우마(πνευμα, pneûa)'를 '스피리투스(spititus)'로, 형용사형인 '프네우마티코스(πνευματικός, spiritualis)'를 '스피리투알리스(spiritualis)'로 번역한 것이며 여기서 'spiritualitas'가 파생되었다(한국가톨릭대사전, 2005).

'Spiritualis'는 '영으로 채워진', '영적인', '정신적인' 등의 뜻이 있고 이 단어의 명사형이 우리가 말하는 '영성(spiritualitas)'인 것이다. 이 단어는 동시에 신(神)의 입김이란 뜻인 '영감(inspiration)'의 뜻으로도 사용된다. 즉 영성은 육체에 생명과 활력을 주는 힘, 신체와 정신 및 영적 측면을 통합시키는 힘, 신(절대자)과 연결시키는 요소로 언급되고 있다(송미원, 2011).

학자들의 관점에 따라 영성에 대해 상이한 입장을 보이지만 경험적 연구에서 대부분의 사람들이 자기 자신을 종교적이면서도 영적이라고 정의하는 것과 관련하여(Zinnbauer et al., 1997), 대체로 많은 학자들은 영성과 종교는 상호 구별되지만 중첩되는 부분이 있는 것으로 보고 있다(Canda, 1988; 박선희, 2011 재인용).

영성은 자기초월을 통해 삶의 의미를 찾으려는 인간의 경향성과 개별적인 자기를 넘어선 더 큰 무엇인가와 연결되기를 원하는 인간의 욕구를 말하며, 종교(religion)는 공식적인 종교기관과 관련된 영적 추구인 반면, 영성은 종교 기관에 의존 하지 않는다(Zinnbauer, Pargament, & Scott, 1999). 따라서 영성은 개인이 신성한 것을 찾는 것에 대한 더 포괄적인 개념이고, 종교는 영성의 추구가 기

관적인 형태에 바탕을 두고 있다는 것을 알 수 있다.

영성에서 강조되는 두 가지 공통된 속성은 초월과 의미를 만드는 것으로 이것은 영성에 대한 수직적 영역과 수평적 영역을 암시한다(김형화, 2013).

Bank(1980)는 포괄적인 영의 개념을 수용하여 영적 안녕을 종교적 안녕과 실존적 안녕으로 구분하였으며, Paloutzion과 Ellison(1982)은 영적 안녕감을 수직적 차원인 종교적 안녕과 수평적 차원인 실존적 안녕으로 구조화하였다. 또 Moberg(1984)는 신(절대자)과의 관계를 받아들이는 것을 내포하는 수직적인 측면의 한 축과 자신의 존재에 만족하거나 인생의 의미나 목적을 지각하는 수평적 측면이 있다고 하였다.

본 연구에서는 영적 안녕감 척도를 만들어 다양한 실증연구를 가능하게 한 Paloutzion과 Ellison(1982)의 영적 안녕감 개념에 초점을 두었다. 영적 안녕감의 측정을 위한 이 척도는 영성의 수직적, 수평적 측면을 측정하는 도구로 두 가지 하위척도인 종교적 안녕(Religious Well-Being)과 실존적 안녕(Existential Well-Being)으로 구성되어 있다.

수직적 차원인 종교적 안녕은 신(절대자)과의 관계에서 느끼는 영적 안녕으로 이것은 특정한 종교를 가짐으로써 생기는 영적 충족과 안정의 자기인식이라고 할 수 있다. Chapman(1986)은 인간이 신(절대자)과의 바른 관계를 통해 삶에 있어서 자신의 기본적인 목적을 설정하고 사랑과 기쁨, 평안을 누리며 자신과 타인들이 잠재성을 최대한 성취할 수 있도록 이끌어주는 힘으로 정의하고 있다.

구약에서 드러나는 그리스도교 영성의 주제는 인간과 세상이 자신의 존재와 생명을 하느님으로부터 부여 받은 영적인 존재임을 알고 하느님과의 관계 속에서 존재하도록 지키고 보존하는 것이다. 모든 인간이 하느님의 영을 통한 부르심에 응답하여, 하느님과 이웃을 섬기는 책임과 사명을 완수해야 함을 의미한다(이영준, 2003). 수직적 차원에서의 영성은 성령 안에서 그리스도를 통하여 하느님과 함께 하는 삶의 의미하는 것으로 ‘하느님 체험이고 삶’이라고 할 수 있겠다(송미원, 2011).

수평적 차원인 실존적 안녕은 인간의 삶에 대한 만족감과 삶의 의미 그리고 목적과 관계가 있다. 이는 인간의 믿음, 가치, 생활양식을 통한 신(절대자)과의 관계에 대한 궁극의 가치 있는 경험과 자신, 이웃, 환경과의 상호작용을 반영한

다. 실존주의 철학자인 Frankl의 이론에서 설명하는 인간 실존의 특성 중 영성(Spirituality)은 존재의 영적차원(spiritual dimension)이라는 인간만의 특유한 현상의 차원으로서 실존하는 개개인이 정신적 차원의 추구를 통해 신(절대자)과의 관계를 맺을 수 있음을 드러낸다(김현조, 1999).

영적 안녕은 신(절대자)과의 관계 속에서 삶의 의미와 목적을 발견하고 희망과, 사랑, 관심, 용서 등의 가치를 주고받으면서 온전함을 성취하는 것이다. 영적 안녕감이 높은 사람은 내적인 조화와, 평화, 감사와 만족, 타인과의 지지적인 관계를 갖는 특징으로 구별되고 이들은 부정적인 환경에도 자신의 삶에 대해 긍정적인 태도를 보이는 능력을 갖는다(Moberg, 1974; Voughan, 1986).

영성이 신체적 건강과 정신적 건강에 어떤 영향을 주는지에 대한 연구들의 대부분은 더 종교적이고 종교적 활동에 많이 참여하는 사람들이 육체적으로도 정신적으로도 더 건강한 경향을 보인다고 발표하였다(Chamberlain & Hall, 2000; Koenig, McCullough, & Larsen, 2001).

다양한 종교 활동의 포괄적 개념인 영적 추구활동은 신(절대자)과의 관계를 통해 생활에 대한 행복감 및 자신에 대한 실존감을 영성과 영적 안녕으로 정의하고 있으며 영적 활동의 긍정 및 부정적 효과를 규명하기 위한 최근 연구들은 포괄적인 종교의 의미를 포함하고 있는 영적 안녕과 심리요인과의 관계분석을 통하여 종교 활동의 효과를 규명하고 있다(Genia, 1991; Jagers & Smith, 1996; Levin, 1997; 이미숙 외, 2011 재인용).

나. 영적 활동과 영적 안녕감

영성을 위한 가장 바람직한 훈련은 기도이며 이는 실제적으로 실천하고 경험함으로써 깊은 의미와 영적인 힘을 얻게 된다. 기도는 성스러운 존재와의 상상적 또는 실제적 만남 속에서 의사소통하는 경배행동을 뜻하는데 여기에는 세 가지 요소가 있다. 첫째는 기도를 받는 신(절대자)이고 둘째는 기도하는 사람이며 셋째는 의사소통이다. 이 세 가지 요소가 충만한 조화가 이루어 질 때 바른 기도라 할 수 있으며 바른 기도는 먼저 신(절대자)을 향해야 하며, 다음으로 기도자의 자기 인식이 있어야 하고 적절한 표현 방법을 사용해야 한다(전병환, 2010).

기도는 형식과 내용에 따라 크게 의례적 기도(기도문을 읽거나 암송하는 경우), 구복적 기도(신에게 물질적 도움을 요청하는 경우), 회개적 기도(자신의 죄를 용서해주시도록 신에게 요청하는 경우), 명상적 기도(그저 신과 함께 존재하며 시간을 보내는 경우)등 크게 네 가지로 구분 할 수 있다. 이와 행복과의 관련성을 탐색한 연구 결과에서 다른 형태의 기도보다 명상적 기도가 개인적 행복감이나 신과의 친근감과 더 밀접한 것으로 나타났다(Poloma & Gallup, 1991).

기도를 통하여 얻게 되는 효과는 자신이 겸손해 진다는 것과 다른 사람의 허물에 대해서 용서할 수 있는 마음을 가질 수 있다는 점이다. 또 인내를 기르고, 진지한 경청을 가능케 한다. 마지막으로 기도는 분노를 다스릴 수 있게 도와준다(전병환, 2010). 이처럼 기도는 영적 안녕감을 추구할 수 있는 영적 활동 중 하나이며 이를 통해 신(절대자)과의 관계 속에서 삶의 의미와 목적을 발견하고 올바른 인간관계를 형성하는데 도움을 준다.

다. 청소년의 영성과 영적 안녕감

청소년기는 아동기에서 성숙한 성인으로 옮겨가는 과도기이며 성인으로서의 지위와 역할을 획득하는 시기이므로 그들이 건전한 사회성을 가진 인격체로 성장하는데 영성은 중요한 영향을 주는 것으로 이해되고 있다(Lerner, Roeser & Phelps, 2008). 또한 인간을 바르게 이해하고 그것을 적절히 다루기 위해서는 영적 차원에 대한 고려가 반드시 있어야 한다고 하였다(서경현, 정성진, 구지현; 2005). 청소년의 발달적 측면에서 영성의 중요성을 언급한 내용을 살펴보면, 영성은 청소년들의 삶에서 긍정적 요인으로 작용하며 도덕적 가치에 대한 신념이 청소년들로 하여금 자기 파괴적이고 반사회적인 행동을 예방할 수 있으며 우울, 범죄, 폭력과 비행과의 접촉에서 보호요인이 될 수 있다고 주장한다. 또한 신체적 건강, 회복력(resilience), 자살과 임신문제, 심리적 고민과 아동 학대 등의 주제들이 더욱 밀접한 관련을 갖고 있어 영성적 접근이 효과적이라는 점을 제시한다(천정웅, 2007). Werner(1995)는 여러 연구를 거쳐 탄력적인 아동들의 전형적인 특징 중 이들이 속한 가정은 그들이 겪는 어려움의 의미를 제공할 수 있는 종교적인 믿음을 가지고 있음을 밝혔다.

영적발달은 청소년의 삶을 성찰하고 의미를 추구하는데 도움을 주며 이를 위한 부모의 역할도 중요하다. Jacobs는 아동과 부모의 공감적 유대가 정서적 바탕이 되어 종교적 믿음과 소속감이 세대에 걸쳐 전달된다고 보았다. 부모에게 정서적으로 애착되어 있는 사람들은 부모의 종교적 믿음과 행동을 기억하면서 그에 대한 강력한 애착을 보이게 된다. 또 Myers는 부모가 자녀의 종교적 소속감, 종교적 믿음 그리고 종교적 헌신에 영향을 미치는 것으로 여겨지고 있음을 밝히며 핵가족 속에서 양육되고, 어머니가 직업을 갖지 않으며, 부모가 모두 같은 종교적 태도를 지니고 있는 자녀일수록 종교에 더 깊이 관여하는 경향이 있음을 제시하였다(권석만, 2008 재인용). 따라서 부모의 종교적 태도는 자녀의 영적 발달과 안녕감 형성에 도움을 준다는 것을 알 수 있다.

2. 자아탄력성

가. 자아탄력성의 개념

인간의 전인적 발달에 대한 관심이 증가하면서 보통 사람들을 더 강건하게 만들고 최대한의 잠재력을 실현하는 방향으로 바꾸는 긍정심리학의 관점을 지닌 연구들이 늘고 있다. 여기에 탄력성(resilience)이란 개념에 대한 관심은 심리학뿐만 아니라, 의학, 사회복지 등 다양한 분야에서 급격히 증가하고 있다(Davydov Stewart, Ritchie, & Chaudieu, 2010).

탄력성(resilience)이란 용어는 라틴어 resiliere에서 유래된 것으로, 유연·신축적인 물체의 성질을 의미한다. Werner(1982)는 비교 문화적 연구를 통해 고난과 역경을 잘 견뎌내면서 성장하는 아동들이 존재함을 확인하고 이러한 아동들의 성격특질을 지칭하기 위해 탄력성이라는 용어를 처음으로 사용하였다.

탄력성의 개념은 접근하는 방식에 따라 크게 두 가지로 분류할 수 있다. 하나는 탄력성을 변하지 않는 개인적 성향의 한 유형으로 성격적 관점인 자아탄력성(ego-resiliency)이라고 한다. 이 용어는 Rutter와 Garmezy가 생물학적 유전성이

강한 정신분열증 부모, 빈곤 같은 위험환경으로 인해 심각한 문제를 보일 것으로 예상되는 위험집단의 종단연구에서 환경적 역경과 스트레스 조건하에서 놀랍게 잘 기능하며 스트레스에 저항적인 어린이들을 발견함으로써 처음 사용하게 되었다(김미향, 2011 재인용). 또 다른 하나는 상황에 따라 변화하는 개인의 속성으로 보는 관점으로 한 개인의 일평생 중 어떤 시점에서 발달되어질 수 있는 역동적인 과정(dynamic process)으로 규정한다(이은정, 2012).

자아탄력성은 Block과 Block(1980)에 의해 성격의 한 유형으로 개념화되고 역동적인 성격과정을 설명하는 이론적 기반이 되었고 성격변인의 일종인 자아통제와 자아탄력성의 개념을 제안했다. 자아통제란 공격 억제와 계획하는 능력과 같은 기능에서의 충동 통제 정도를 말하며 자아탄력성은 이 습관적인 자아 통제 수준을 절적하게 수정함으로써 환경적 요구에 적응하는 개인의 능력을 말한다. 즉 자아탄력성은 상황의 요구에 따라 자아통제를 강화시키거나 약화시키는 조절 능력이라는 점에서 스트레스를 견뎌내는 저항능력을 의미하는 탄력성보다 포괄적인 개념이라고 기술하였다.(Block & Kremen, 1996).

자아탄력적인 사람들은 낙관주의, 생산적이고 자율적인 활동력, 대인관계에서의 통찰력과 따스함 및 능숙한 자기 표현력을 구성요소로 가지고 있다. 또한 불안에 취약하지 않을 뿐 아니라 세계에 대해 긍정적으로 동참하고 확실히 긍정적 정서를 보일 것으로 기대된다(Tellegen, 1985).

자아 탄력성의 하위 요인으로는 연구자들마다 다른 관점을 보이고 있으나 본 연구에서는 Block과 Kremen(1996)의 자아탄력성 검사문항을 재구성한 박은희(1996)의 연구에서 사용된 5개의 하위 요인을 사용하였다. 이를 살펴보면, 다른 사람의 긍정적 관심을 얻는 능력을 의미하는 대인관계, 삶의 문제를 해결하는데 활동적이고 환기적인 접근을 하는 활력성, 고통이나 괴로운 상황에서 그들의 경험을 구조적으로 인식하는 능력인 감정통제, 새로운 환경과 상황에 대하여 관심을 갖는 능력인 호기심, 삶의 의미에서 긍정적인 신념을 유지하는 능력을 의미하는 낙관성 등이 이에 해당된다.

나. 청소년의 자아탄력성

청소년기는 신체적·심리적과 더불어 생리적·인지적 변화를 경험하면서 자아 정체감을 형성해가는 시기로 이 시기의 과업 자체가 스트레스가 된다고 하였다(Erikson, 1968). 청소년기 발달과업으로 인한 다양한 갈등과 심리적 불안정은 청소년기의 부적응으로 이어지며 사회적 위축, 우울 및 불안과 같은 내재화 문제와 공격성, 비행등의 외현화 문제를 유발할 수 있다(신현숙, 2003).

하지만 스트레스를 받는 모든 청소년들이 부적응 현상을 나타내는 것은 아니다. 실제로 발달과정 중에 겪게 되는 환경적 결핍에도 불구하고 정상적으로 건강하게 적응하는 청소년들도 많다. 어떤 청소년들은 다른 청소년들에 비해 이러한 스트레스 상황에 건강하게 적응하여 행복감을 증진시키기도 한다(Garmezy, 1983, 1993; Rutter, 1979, 1985). 이는 자아 탄력적인 청소년이 자신들이 경험하는 스트레스나 부정적 압력을 완화시키는 성격적 특성 또는 환경적 보호요인을 가지고 있다는 것을 말해준다.

Kumpfer는 청소년의 위기 위험요소들에 초점을 맞춰 절망과 좌절을 일으키기보다 자아탄력성에 초점을 두는 것이 긍정과 희망을 높인다고 하였으며, 위기와 불운한 조건 속에서 자아탄력성을 일으키는 요인이란 지금보다 더 건강이 나빠지지 않는 길을 찾는 데 초점을 맞추는 것이라고 하였다(이성훈, 2011 재인용).

3. 심리적 안녕감

가. 심리적 안녕감의 개념

삶의 질을 평가하기 위한 초기 노력은 주로 삶의 물질적인 측면만을 고려하였다. 그 후 교육, 정치 참여도, 인구의 증가나 이동과 같은 객관적인 인구 사회적 지표들을 사용하여 삶의 질을 측정하고자 노력하였지만 삶의 질은 개인이 주관적으로 경험하는 것이기 때문에 이를 제대로 측정할 수 없다는 한계에 도달하였

다. 이에 심리학자들은 개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하고 만족하는지 측정함으로써 개인의 행복을 연구하기 시작했다(Andrews & Withey, 1976; Campbell, 1976). 이러한 연구는 주관적 안녕감, 주관적 삶의 질 등 다양한 용어들로 서로 유사하고 상호 관련된 것으로 간주 되었다(Fodyce, 1988).

심리학에서 철학적으로 쾌락적 관점에서 출발한 주관적 안녕감은 자신의 인생에 대한 인지적이고, 정서적인 평가를 의미하며 삶에 대한 만족과 행복, 장기적인 유쾌한 감정의 수준 및 불쾌한 감정의 부족도로 구성된다(Diener, 1984). 하지만 이에 대하여 Ryff(1989)는 주관적 안녕감의 이론적 근거에 대해 삶의 질의 문제를 단순하게 측정한다는 입장에 반론을 제기하였다. 행복은 단순한 쾌락적 행복이 아닌 가치가 있는 삶, 진정한 자아와 일치하는 삶에서 한 개인이 사회의 구성원으로서 얼마나 잘 기능하는지를 기준으로 삼아야함을 제기하였고 이를 심리적 안녕감(Psychological Well-Being)이라 명했다. 이 기능들을 구성하는 요소들을 좋은 삶(good-life)에 관한 발달심리학 및 임상심리학의 여러 이론들로 구성하였다. 이에 대한 이론적 배경들은 Maslow의 자아실현(self-actualization), Rogers의 완전히 기능하는 개인(fully functioning person), Jung의 개성화(individuation), Allport의 성숙(maturity), Erikson의 심리사회적 발달단계(psychosocial stage), Buhler의 기본적 삶의 경향(basic life tendencies), Neugarten의 성격 변화(personality changes), Frankl의 의미에서의 의지(will to meaning), 그리고 Johoda의 정신 건강(mental health) 등을 기초로 하였다. 안녕에 대한 판단은 각 개인에게 속하지만, 안녕의 본질과 구성요소는 각 개인이 결정할 수 있는 사항이 아니라 이론적 바탕에 근거하여야 한다는 것이다. 즉, 심리적 안녕감은 삶에 대한 전반적이고 주관적인 평가인 주관적 안녕감과 달리 개인의 삶의 질에 영향을 준다고 생각되는 심리적 측면의 합으로도 정의될 수 있으며, 심리적 안녕감의 관점에서 삶의 질이 높다는 것은 한 개인의 사회 구성원으로서 심리적으로 잘 기능하고 있음을 의미한다(Ryff, 1989 ;김명소 외, 2001).

심리적 안녕감의 6개의 차원은 자기수용(self acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with other), 개인적 성장(personal growth), 삶의 목적(positive in life), 환경에 대한 통제력(environmental mastery), 자율성(autonomy)을 포함하며 내용은 <표 II-1>과 같다.

본 연구에서 심리적 안녕감은 Ryff(1989)가 제시한 6가지 차원으로 보았다.

<표 II-1> 심리적 안녕감의 6가지 차원(Ryff, 1989)

차 원	정 의
자기수용	자기 자신에 대해서 긍정적 태도를 지닌다. 긍정적 특성과 부정적 특성을 모두 포함한 자신의 다양한 특성을 인정하고 수용한다. 과거의 삶에 대해서 긍정적으로 느낀다.
긍정적 대인관계	타인과 따뜻하고 신뢰할 수 있는 관계를 형성한다. 타인의 행복에 관심을 지닌다. 공감적이고 애정 어린 친밀한 관계를 형성하는 능력을 지닌다. 인간관계의 상호 교환적 속성을 잘 이해한다.
개인적 성장	자신이 지속적으로 성장하고 있다는 느낌을 갖는다. 자신이 발전하고 확장되고 있으며, 자신의 잠재력이 실현되고 있다는 느낌을 지닌다. 새로운 경험에 개방적이다. 자신의 발전과 성장을 위해 노력한다.
삶의 목적	인생의 목적과 방향감을 지니고 있다. 현재와 과거의 삶에 의미가 있다고 느낀다. 인생에 부여하는 신념체계를 지니고 있다. 삶에 대한 일관성 있는 목적과 목표를 가지고 있다.
환경에 대한 통제력	주변 환경에서 발생하는 문제를 잘 처리하는 능력과 이에 대한 통제감을 지닌다. 자신의 환경적 조건을 효과적으로 잘 활용한다. 자신의 가치나 욕구에 적합한 환경을 선택하고 창출해낸다.
자율성	독립적이며 독자적인 결정능력이 있다. 자신을 특정한 방향으로 생각하고 행동하도록 요구하는 사회적 압력에 저항하는 능력을 지니고 있다. 내면적 기준에 의해 행동을 결정한다. 외부적 기준보다 자신의 개인적 기준에 의해 자신을 평가한다.

나. 청소년의 심리적 안녕감

청소년기는 자아정체감을 형성하는데 결정적 시기임과 동시에 정체감의 위기를 경험한다. 이 시기에 급격한 신체적 변화와 성적 성숙이 이루어지고 다양한 문제들에 대해 선택하고 결정을 해야 하기 때문이다. 이러한 정체감 탐색에 실패하는 경우 정체감 혼미를 경험하며 부정적 정서, 행동을 나타낼 수 있다(Erikson,1968).

청소년의 심리적 안녕감에 대한 선행연구들을 살펴보면, 심리적 안녕감이 중학생의 학교생활 적응행동에 직접적인 영향을 준다는 문은식(2002)의 연구 결과도 청소년기의 성공적인 학교생활을 위해 그들의 심리적 안녕감을 긍정적으로 촉진시킬 필요가 있음을 보여준다. 주현숙(2006)은 스트레스와 타인과의 관계에서 자신에 대한 인식이 고등학생의 심리적 안녕감에 영향을 준다고 하였고 소연희(2007)는 고등학생의 숙달목표가 자기결정성에 영향을 주고, 이는 다시 학습동기 및 학업성취를 매개하는 심리적 안녕감과 관련된 동기변인으로 자기조절동기와 유능감을 제시한다. 조현희(2009)는 중학생의 자기효능감이 심리적 안녕감에 미치는 영향력이 크다고 보며 자신의 가치와 능력에 대해 확신을 갖고 스스로의 행동을 조절하면서 삶의 목적과 목표를 설정하고 보다 의미 있는 삶을 전개하도록 지원할 필요가 있다고 한다.

3. 선행연구 고찰

가. 영적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계

최근 심리학에서는 전인적 건강에 대한 관심이 증가되고 있다. 세계보건기구의 건강에 대한 정의에 신체적, 심리적 및 사회적 안녕 상태에 더불어 영적 안녕의 중요성을 강조한 내용은 영적 안녕을 심리적 안녕감과 독립적으로 간주해야 한다는 것을 전제한다(황혜리 외, 2011 재인용).

선행연구들을 통해 영적 안녕은 심리적 안녕감에 주요한 영향을 미치는 것으로 나타났다(김동기, 2005). 특히 영적 안녕감은 삶의 만족이나 심리적 안녕감의 긍정적 심리요인들의 형성을 촉진하거나 수준을 향상시키는 반면 스트레스와 우울 및 불안의 부정적 심리 요인의 형성을 억제하거나 감소시키는 것으로 나타났다. 또한 다양한 영적 추구활동을 통해서도 영적 안녕감이 형성되어 심리적 안녕감 형성에 기인한다고 제시하였다(이미숙 외, 2011).

대학생의 영적 안녕감과 심리적 안녕감 간의 관계를 연구한 황혜리 외(2011)의 연구에서도 영적 안녕과 심리적 안녕감의 높은 상관관계를 나타내 영적인 안녕감을 가지고 사는 사람들이 심리적으로 건강함을 보인다는 것을 제시하였다. 이러한 선행연구들은 영성 및 종교성, 영적 안녕감이 심리적 안녕감에 미치는 긍정적인 영향을 보고하고 있다. Mattis에 의하면 영성과 종교성은 모두 우리 삶에 있어서 초월적 차원이 존재한다는 믿음을 반영한다. 이는 인간의 삶에 방향과 목적의식을 심어줄 뿐만 아니라 심리적 안정과 더불어 강렬한 초월 경험을 제공한다. 또한 역경을 이겨낼 수 있는 심리적 강인함을 얻을 수 있고 인생과 세상에 대한 다양한 의문을 해소하는 데에도 도움을 준다(권석만, 2008 재인용).

인간의 발달과정에서 청소년기가 중요한 시기임을 생각할 때 청소년들에게 영성의 역할은 더욱 중요하다. 청소년에 경우 경험할 수 있는 부정적 감정들이 영적 안녕감을 통해 완화되기도 하며(강은실, 2004; 김은정, 2006; 서경현, 정성진, 구지현, 2005), 역경을 극복하는 강점(박지아, 2003; 이해리, 2007)으로 작용하기도 한다.

청소년의 영적 안녕감과 영성 등에 관련된 연구들의 대부분은 보호요인으로 살펴볼 수 있다. 박지아(2003)는 위험요소 수준과 적응 수준에 따라 적응 유연 청소년, 고위험 청소년, 유능 청소년으로 분류하고 각 집단 간에 보호요소로서 영적 안녕감의 하위요인인 실존적 안녕감이 적응 유연 청소년에게 높게 측정된 결과를 보고하였다. 그 밖에 김영아(2004)는 청소년의 자살위험성에 관련된 변인 중 영적 안녕의 비교적 높은 설명력을 강조하였고, 계은경(2007)도 실존적 영적 안녕감이 자살 위험성에 영향을 주는 보호요인으로 탐색되었다. 청소년의 자살생각에 영향을 미치는 변인에 대한 메타분석에서 보호변인 중 심리적 변인군의 가장 큰 하위변인으로 영적 안녕감을 나타냈다(김보영, 2008). 그밖에 빈곤 청소년

의 학교적응 유연성에 영향을 미치는 보호요인으로 실존적 안녕감을 연구한 전소은(2009)이 있고 그 외 영적 안녕감과 스트레스 대처 및 우울과의 관계를 연구한 김남희(2009)등이 있다. 선행연구에서 나타난 것처럼 보호요인으로서 영적 안녕감에 대한 연구는 활발하게 진행되고 있지만 직접적으로 청소년의 영적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계를 다룬 연구는 부족한 실정이다.

선행연구를 바탕으로 청소년들의 종교생활을 통해 형성된 신(절대자)과의 관계 속에서 자신의 삶의 의미와 목적을 추구하며 삶에 대한 긍정적 태도를 갖는 수직적 차원인 영적 안녕감을 영위할 수 있으며 이로 인해 수평적 차원인 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것을 예상해본다.

나. 영적 안녕감과 자아탄력성의 관계

청소년들이 겪는 환경적 위협과 혼란의 시기에서 건강하고 올바른 성장과 적응을 위한 개인 내적 요인으로서 자아탄력성 증진의 영성적 역할은 중요하다. 극한 상황에서의 삶에 대한 희망과 의지는 외부 환경적 요인과 그로부터 받는 지지와는 다른 탄력성의 보호요인으로 작용한다. 그 힘이 바로 영성 및 영적 안녕이며 삶의 위기와 위협의 시기에 그것을 직면하고 이겨나가며 초월할 수 있게 하는 힘이다. 이 힘은 청소년들에게 어려운 현실을 극복할 수 있는 가능성을 지닌 청소년으로 성장 할 수 있도록 하는 근원이 된다(김소연, 2011).

영적 안녕감과 자아탄력성간의 관계를 다룬 선행연구를 살펴보면, 강은실(2003)은 청소년의 영적 안녕감이 높을수록 자아개념 또한 높아지는 연구 결과를 제시하였고, 가정 내의 위협요인에도 불구하고 성공적인 적응을 한 청소년들에게 실존적 영성이 매개효과의 역할을 한다는 유성경, 홍세희와 최보윤(2004)의 연구, 또 영성이 높을수록 자아존중감과 자아탄력성이 증진되는 정적 상관관계를 보이는 연구를 통해 청소년들의 자아탄력성을 증진하는데 있어 영성의 및 영적 안녕감의 역할과 중요성이 경험적으로 입증되고 있다(이해리, 2007; 이형태, 2011).

심리적 안녕감을 저해하는 요소의 원인을 제거하는 것은 한계가 있다. 이에 위협 요인을 긍정적으로 대처하기 위해서는 개인이 지닌 성격적 특성을 발전시킬 필요가 있다. 환경적 어려움 속에서도 신(절대자)과의 관계 속에서 삶의 의미를

찾고 긍정적인 대처를 할 수 있도록 하는 힘은 영적 안녕감이며, 자아탄력성의 상관관계와 영향력을 연구하는 것은 긍정적 관점에서의 청소년 접근이라는 점에서 의미도 클 것이다.

다. 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계

Block과 Kremen(1996)은 자아탄력성을 환경적 요구에 따라 긴장 인내 수준과 통제를 강화하거나 약화시키는 조절능력으로 보고 있다. 이에 따르면 자아탄력성은 개인의 자아에 내재된 적응적인 자원이며 환경에 대해 적응할 수 있게 하는 행동, 정서적, 인지적 능력으로 정의된다(김현옥, 2010). Veenhoven(1991)은 통제신념 즉, 자신의 일이나 외부의 사건을 자신이 스스로 통제할 수 있다고 믿는 것 자체가 안녕감의 구성요소라고 주장한다. 통제신념이란 어떤 사건 또는 행위의 발생이 개인의 의지에 의해서 이루어지는가, 아니면 개인의 통제를 벗어나 있는가에 대한 믿음을 말하는 것으로써 전자의 경우는 내적 통제신념을, 후자의 경우를 외적 통제신념으로 간주된다. 내적 통제감의 소유자는 해야 할 일을 성공적으로 할 수 있다는 확신을 가지고 있으므로 부적응을 일으킬 확률이 더 적다고 한다(강명희, 2013 재인용). 이는 선행연구들(조미환, 임정빈, 1991; 장윤옥, 정서린, 1997; 김현옥, 2010)과 일치하는 결과를 보인다.

심리적 안녕감의 삶의 목적과도 맥을 같이 하는 삶의 의미와 자아탄력성의 높은 상관을 보여주는 연구(김택호, 2004; 유성경, 홍세희, 최보운, 2004)는 자아탄력성이 삶의 의미에 긍정적인 역할을 하고 있음을 보여준다. 또 삶의 의미추구과 의미발견의 관계에서 자아탄력성이 매개효과를 갖는다는 연구(조은향, 2009)는 청소년들의 삶의 목적을 추구하는데 있어 자아탄력성의 역할이 중요함을 시사한다.

자아탄력성과 심리적 안녕감에 정적 상관을 나타내는 이옥형(2012)의 연구와 특히 자아탄력성의 하위요소인 낙관성과 활력성이 청소년의 심리적 안녕감에 영향을 주어 이를 증진시키려는 노력이 필요함을 밝힌 이정란(2013)의 연구에서도 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계를 강조하였다.

즉, 자아탄력성이 높은 사람은 자신의 감정통제를 잘하고 자신의 상황과 삶의

의미에 대해 긍정적이며 대인관계에서도 원만함을 유지하는 특성을 지닌다고 할 수 있다. 이러한 특성은 심리적 안녕감을 구성하는 하위요소로 가정할 수 있어 청소년의 자아탄력성과 심리적 안녕감에도 정적인 상관성이 있음을 예상할 수 있다.

이상의 이론적 배경과 선행연구들을 통해 청소년의 전인적 발달 및 건강에 대한 관심이 많음을 알 수 있다. 이를 증진시키기 위한 방법으로 다양한 영적 추구 활동을 통해 형성된 영적 안녕감이 심리적 안녕감 형성에 기인함을 강조하였다. 또한 청소년의 어려운 상황과 스트레스에 대하여 희망과 의지를 갖고 극복할 수 있는 요소인 자아탄력성 증진의 영성적 역할에 대한 중요성이 부각되고 있다. 따라서 종교생활은 신(절대자)과의 관계 속에서 자신의 삶의 의미와 목적을 추구하며 삶에 대한 긍정적 태도를 갖는 수직적 차원인 영적 안녕감에 영향을 줄 것이며 이는 수평적 차원인 심리적 안녕감에도 긍정적인 역할을 할 것으로 여겨진다. 또한 이 관계에서 자아탄력성은 심리적 안녕감을 높이는데 도움을 주는 역할을 할 것으로 예상하며 이는 현재 양적으로 부족한 청소년의 영적 안녕감, 자아탄력성, 심리적 안녕감에 대한 연구 기초자료로서 역할을 하는데 의의를 가질 것이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 제주도에 소재한 11개 천주교 성당의 중고등부 주일학교 청소년 350명을 연구대상으로 선정하였다. 이 중 불성실한 응답자를 제외한 300명(유효 응답률 85.7%)의 응답 자료가 분석에 활용되었다. 연구 대상자의 인구사회학적 분포는 <표 Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 연구대상자의 인구사회학적 분포 (n=300)

구분		사례수(명)	구성 비율(%)
성별	남자	130	43.3
	여자	170	56.7
학년	중학생	193	64.3
	고등학생	107	35.6
가족 구성원	부모	203	67.7
	아버지	3	1.0
신자 여부	어머니	79	26.3
	본인	15	5.0
성당 활동 (복수응답)	복사단	64	21.3
	전례단	69	23.0
	성가대	72	24.0
	레지오	17	5.7
	학생회	49	16.3
	주일학교만 참여	101	33.7
기도 빈도	하루에 한 번 이상	85	28.3
	1주일에 한두 번	135	45
	한 달에 한두 번	45	15
	하지 않는다	35	11.7
	합 계	300명	100(%)

연구대상자의 성별 구성은 전체 300명 중 남자 130명(43.3%), 여자 170명(56.7%)이며 학년별로는 중학생 193명(64.3%), 고등학생 107명(35.6%)이다. 가족 구성원 신자 현황은 부모 모두 신자 203명(67.7%), 아버지만 신자 3명(1%), 어머니만 신자 79명(26.3), 본인만 신자 15명(5%)로 나타났다. 주일학교 참여자 총 300명 중, 성당활동 참여자는 199(66.3%)명, 그 외 101명(33.7%)이다. 마지막으로 청소년들의 기도 빈도는 하루에 한 번 이상이 85명(28.3%), 1주일에 한두 번 135명(45%), 한 달에 한두 번 45명(15%), 하지 않는다 35명(11.7%)로 나타났다.

2. 측정도구

가. 인구사회학적 특성 조사지

인구학적 특성 조사지는 주일학교에 참여하는 청소년에 대한 일반적인 사항을 묻는 내용으로 오상환(1998)의 설문 문항을 참고하여 구성하였다. 청소년의 연령과 성별 그리고 이들의 종교생활과 관련하여 가족 구성원 가톨릭 신자 여부와 성당 활동, 기도 빈도에 대한 질문을 포함하였다.

나. 영적 안녕감 척도

영적 안녕감 척도(Spiritual Well-Being Scale: SWBS)는 Paloutzian과 Ellison(1982)이 개발한 것을 박지아(2003)가 번안하여 수정·보완한 척도를 사용하였다. 이는 주관적인 영적 안녕 상태를 측정하기 위한 두 가지 하위 척도로 구성되어 있는데 신(절대자)과의 관계에서 느끼는 종교적 영적 안녕감(religious spiritual well-being)과 인간의 삶에 대한 의미와 목적에 초점을 둔 실존적 영적 안녕감(existential spiritual well-being)을 측정한다.

종교적 안녕감 문항과 실존적 문항은 각각 10문항씩 총 20문항으로 구성되어 있으며, 6점 Likert 척도로 측정한다. 박지아(2003)의 연구에서 영적 안녕감 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=0.91$ 이었고, 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha= .91$ 이며, 하

위 영역별 문항구성과 내적 신뢰도 검증 결과는 <표 III-2>에 제시되어 있다.

<표 III-2> 영적 안녕감 척도의 하위영역별 문항구성

문항구성	문항수	문항번호	Cronbach's α
종교적 안녕감	10	1*, 3, 5*, 7, 9*, 11, 13*, 15, 17, 19	.88
실존적 안녕감	10	2*, 4, 6*, 8, 10, 12*, 14, 16*, 18, 20	.87
전체	20		.91

*역문항 채점

다. 자아탄력성 척도

청소년의 자아탄력성을 측정하기 위하여 박은희(1996)가 개발하고 송혜리(2010)가 수정한 자아탄력성 척도를 사용하였다. 이 척도는 5개의 하위영역으로 이루어져있고, 총 40문항으로 5점 Likert 척도로 측정한다. 송혜리(2010)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .86$ 로 보고되었다. 본 연구에서는 하위영역인 감정통제의 신뢰도가 Cronbach's $\alpha = .45$ 로 다소 낮아 해당 문항(3*,8,13,18,23*,28*,33,38)을 제외한 나머지 변인들을 분석하였다. 그 결과 전체 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .89$ 로 나타났으며 하위영역별 내적신뢰도 검증 결과는 <표 III-3> 제시되어 있다.

<표 III-3> 자아탄력성 척도의 하위영역별 문항구성

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
대인관계	8	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31*, 36	.72
활력성	8	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37*	.76
호기심	8	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39	.69
낙관성	8	5, 10, 15, 20, 25*, 30*, 35*, 40*	.71
전체	32		.89

*역문항 채점

라. 심리적 안녕감 척도

심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도 (psychological well-being scale : PWBS)를 김명소 등(2001)이 한국판으로 번안하였다. Ryff가 개발한 심리적 안녕감 척도는 총 46문항으로 자아수용성(8문항), 긍정적 대인관계(7문항), 자율성(8문항), 환경에 대한 통제력(8문항), 삶의 목적(7문항), 개인적 성장(8문항)의 6개의 하위영역으로 구성되어 있고, 이를 김기형(2006)이 청소년을 대상으로 예비검사를 걸쳐 총 34문항으로 재구성한 것을 사용하였다. 이 척도는 6개의 하위영역으로 이루어져있고, 5점 Likert 척도로 측정하며 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높다는 것을 나타낸다. Ryff(1989)의 연구에서는 심리적 안녕감 척도의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .86 \sim .93$ 으로 보고되었으며 김기형(2006)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .89$ 로 보고되었다. 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .89$ 이며 하위 영역별 문항구성과 내적 신뢰도 검증 결과는 <표 III-4> 제시되어 있다.

<표 III-4> 심리적 안녕감 척도의 하위영역별 문항구성

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
개인적 성장	6	1*, 16*, 24, 27*, 29*, 33*	.69
자아수용	6	2, 6, 13, 18, 28, 30	.78
긍정적 대인관계	5	3*, 7*, 14*, 20*, 34*	.79
자율성	6	4, 10, 15*, 22, 26*, 31	.55
삶의 목적	6	5*, 8*, 12*, 17*, 21, 25	.72
환경에 대한 통제력	5	9, 11*, 19, 23, 32	.67
전체	34		.89

*역문항 채점

3. 자료처리 및 분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 18.0 통계프로그램을 이용하여 다음과 같은 분석을 하였다.

첫째, 연구대상자의 인구사회학적 특성으로 빈도, 백분율로 산출하여 살펴보았다.

둘째, 연구 대상자에 대한 청소년의 성별, 연령별, 성당 내 활동 유무, 부모님 신자 여부, 기도빈도수에 따른 영적 안녕감 정도의 차이를 보기 위해 t-test와 일원변량분석(ANOVA)를 사용하여 분석하였다.

셋째, 영적 안녕감, 심리적 안녕감, 자아탄력성의 관계를 분석하기 위해 Pearson의 상관관계분석 방법을 사용하였다.

넷째, 청소년의 영적 안녕감과 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 회귀분석을 실시하였다.

다섯째, 청소년의 영적 안녕감이 심리적 안녕감에 간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 세 가지 단계의 접근모델에 근거한 회귀분석을 실시하였으며, 통계적 유의성을 검증하고자 Sobel test(1982)를 실시하였다.

Baron과 Kenny(1986)의 매개모형과 3단계 회귀분석 절차는 다음과 같다.

1단계 : 독립변인은 매개변인에 유의하게 영향을 미친다.

2단계 : 독립변인은 종속변인에 유의한 영향을 미친다.

3단계 : 매개변인은 종속변인에 유의한 영향을 미친다.

독립변인과 매개변인이 함께 종속변인에 영향을 줄 때, 두 번째 경우의 방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 설명량보다 세 번째 방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 설명량이 줄어들면 매개효과가 있다고 할 수 있다. 그리고 베타값이 0에 가까울수록 매개변인이 독립변인과 종속변인을 강하게 매개한다고 할 수 있다.

IV. 결과

1. 청소년의 인구사회학적 특성에 따른 영적 안녕감과 자아탄력성 및 심리적 안녕감

청소년의 인구사회학적 특성 중 성별, 학년, 성당활동 유무의 경우는 독립표본 t-test를 실시하였고 가족 내 가톨릭 신자 여부, 기도 빈도에 따른 차이는 일원변량분석(ANOVA)을 실시하였다.

가. 성별에 따른 변인 분석

성별에 따른 변인 간 하위요인의 차이에 대한 분석결과는 <표 IV-1>와 같다. 분석 결과 성별에 따른 요인에서 종교적 안녕감과, 심리적 안녕감은 차이가 없었다($p < .05$). 자아탄력성의 하위영역 중 대인관계에서는 여학생이 남학생보다 높음을 보여 타인으로부터 긍정적인 관심을 얻는 능력은 여학생이 높다고 볼 수 있다($t = -2.23, p < .05$). 반면 자아탄력성의 하위영역 중 새로운 환경과 상황에 대한 관심을 갖는 능력인 호기심 영역은 남학생이 높게 나왔다($t = 2.31, p < .05$).

<표 IV-1> 성별에 따른 변인 분석

(n=300)

	구분	남자(n=130)	여자(n=170)	t	p
		$\bar{X}(S)$	$\bar{X}(S)$		
영적 안녕감	종교적 안녕감	4.00(.79)	4.14(.71)	-1.71	.089
	실존적 안녕감	4.41(.87)	4.38(.76)	.36	.72
	전체	4.21(.76)	4.26(.65)	-.70	.48
자아탄력성	대인관계	3.57(.51)	3.70(.54)	-2.23*	.03
	활력성	3.54(.62)	3.57(.60)	-.40	.69
	호기심	3.45(.55)	3.30(.60)	2.31*	.02
	낙관성	3.33(.62)	3.33(.56)	.02	.89
	전체	3.36(.43)	3.35(.44)	.25	.98
심리적 안녕감	개인적 성장	3.39(.64)	3.41(.57)	-.28	.78
	자아수용	3.30(.61)	3.27(.69)	.37	.71
	긍정적 대인관계	3.58(.74)	3.56(.73)	.14	.89
	자율성	3.15(.48)	3.13(.49)	.25	.80
	삶의 목적	3.37(.62)	3.42(.65)	-.79	.43
	환경에 대한 통제력	3.09(.56)	3.08(.57)	.09	.93
	전체	3.31(.45)	3.31(.47)	-.07	.95

* $p < .05$

나. 연령에 따른 변인 분석

연령에 따른 변인 간 하위요인의 차이에 대한 분석결과는 <표 IV-2>와 같다. 분석 결과에 따른 요인에서 종교적 안녕감은 연령에 따라 차이가 없었다($p < .05$).

자아탄력성의 하위영역에서는 호기심($t = -2.25, p < .05$), 대인관계($t = -2.01, p < .05$) 순으로 고등학생 집단이 높은 차이를 보여 연령이 높을수록 새로운 환경에 대한 관심이 높아지고 다른 사람들로 부터 긍정적인 관심을 얻는 능력이 높음을 알 수

있다.

심리적 안녕감의 하위영역 중 긍정적 대인관계($t=-3.23, p<.001$), 개인적 성장($t=-2.53, p<.05$), 삶의 목적($t=-2.41, p<.05$) 순으로 고등학생의 평균점수가 높아 연령이 증가할수록 타인에게 공감할 수 있고 친밀한 관계를 유지하는 능력이 높아지고 자신의 발전과 성장을 위한 노력을 기울임과 동시에 삶에 대한 목적과 목표를 갖게 됨을 알 수 있다.

<표 IV-2> 연령에 따른 변인 분석 (n=300)

구분	중학생 (n=130)	고등학생 (n=130)	t	p	
	$\bar{X}(S)$	$\bar{X}(S)$			
영적 안녕감	종교적 안녕감	4.04(.76)	4.16(.73)	-1.36	.17
	실존적 안녕감	4.41(.84)	4.36(.74)	.47	.64
	전체	4.22(.72)	4.26(.72)	-.45	.65
자아탄력성	대인관계	3.60(.53)	3.72(.53)	-2.01*	.05
	활력성	3.51(.63)	3.64(.56)	-1.92	.06
	호기심	3.30(.58)	3.47(.58)	-2.25*	.03
	낙관성	3.30(.60)	3.38(.56)	-1.16	.25
	전체	3.31(.43)	3.42(.43)	-1.96*	.05
심리적 안녕감	개인적 성장	3.34(.60)	3.52(.59)	-2.53*	.01
	자아수용	3.29(.66)	3.27(.65)	.21	.84
	긍정적 대인관계	3.47(.76)	3.74(.65)	-3.23***	.00
	자율성	3.13(.47)	3.17(.52)	-.63	.53
	삶의 목적	3.33(.66)	3.51(.58)	-2.41*	.02
	환경에 대한 통제력	3.08(.58)	3.11(.53)	-.49	.63
	전체	3.27(.48)	3.39(.43)	-2.02*	.04

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

다. 성당 활동 유무에 따른 변인 분석

성당 활동 유무에 따른 변인의 차이는 <표 IV-3>과 같이 통계적으로 유의하지 않았다($p < .05$). 이는 전체 조사대상이 주일학교 참여자로 기본적으로 종교 활동에 참여하는 청소년들로 구성되어 있기 때문에 추가적인 종교 활동에 대한 차이는 나타내지 않는 것으로 보인다.

<표 IV-3> 성당 활동 유무에 따른 변인 분석 (n=300)

구분	활동함	안함	t	p	
	(n=119)	(n=101)			
	$\bar{X}(S)$	$\bar{X}(S)$			
영적 안녕감	종교적 안녕감	4.08(.72)	4.09(.81)	-.17	.87
	실존적 안녕감	4.39(.78)	4.41(.87)	-.26	.78
	전체	4.23(.67)	4.25(.76)	-.24	.81
자아탄력성	대인관계	3.65(.53)	3.64(.52)	.16	.87
	활력성	3.58(.60)	3.50(.62)	1.01	.31
	호기심	3.34(.58)	3.40(.59)	-.76	.45
	낙관성	3.35(.58)	3.30(.59)	.61	.54
	전체	3.48(.47)	3.46(.49)	.32	.75
심리적 안녕감	개인적성장	3.41(.57)	3.38(.66)	.53	.60
	자아수용	3.29(.64)	3.26(.68)	.30	.76
	긍정적 대인관계	3.57(.73)	3.57(.75)	-.06	.95
	자율성	3.17(.48)	3.09(.49)	1.24	.22
	삶의목적	3.40(.62)	3.40(.67)	.01	.99
	환경에 대한 통제력	3.08(.54)	3.12(.61)	-.57	.57
	전체	3.32(.45)	3.30(.48)	.31	.76

* $p < .05$

라. 가족 구성원 신자 여부에 따른 변인 분석

가족 구성원 신자여부에 따른 변인의 차이는 <표 IV-4>와 같다. 영적 안녕감과 가족 구성원의 신자 여부는 유의미한 차이가 없다($p < .05$).

자아탄력성과 가족 구성원 신자 여부에 따라 유의미한 차이를 보이는 것은 가족이 함께 종교생활을 영위하는 분위기에서 성장한 자녀의 자아탄력성이 높음을 시사한다($F=4.116, p < .05$). 하위요인별로 살펴보면 대인관계 영역에서 부모 모두 신자($\bar{X}=3.69$), 어머니만 신자($\bar{X}=3.59$), 혼자만 신자($\bar{X}=3.39$), 아버지만 신자($\bar{X}=3.04$) 순으로 통계적으로 유의미한 차이를 보여 부모가 신자인 경우의 자녀들이 다른 사람의 긍정적 관심을 얻는 능력이 높음을 의미한다. 활력성 영역에서는 부모 모두 신자($\bar{X}=3.63$), 어머니만 신자($\bar{X}=3.44$), 혼자만 신자($\bar{X}=3.34$), 아버지만 신자($\bar{X}=2.96$) 순으로 차이를 보여 부모와 같은 종교 활동을 하는 자녀들이 삶이 문제를 해결하는 데도 활동적이고 환기적인 접근이 높음을 알 수 있다. 호기심 영역에서는 부모 모두 신자($\bar{X}=3.40$), 어머니만 신자($\bar{X}=3.34$), 혼자만 신자($\bar{X}=3.05$), 아버지만 신자($\bar{X}=2.67$) 순으로 통계적으로 유의미한 차이를 보여 부모가 신자인 경우의 자녀들이 새로운 환경과 상황에 대해 관심을 갖는 능력이 높음을 알 수 있다($F=3.309, p < .05$). 이와 같은 결과는 부모와 같은 종교를 갖고 있는 자녀의 자아탄력성이 높은 차이를 보여주고 있다.

심리적 안녕감과 가족 구성원 신자 여부에 따라서도 통계적으로 유의미한 차이를 나타내 부모가 신자인 경우의 자녀들이 좋은 삶에 대한 평가가 높음을 알 수 있다($F=3.687, p < .05$). 하위요인별로 살펴보면 개인적 성장 항목은 자신이 지속적으로 성장하고 있다는 느낌을 갖는 것으로서 이는 부모 모두 신자($\bar{X}=3.44$), 어머니만 신자($\bar{X}=3.38$), 혼자만 신자($\bar{X}=3.20$), 아버지만 신자($\bar{X}=2.28$) 순으로 차이를 보여 부모가 신자인 자녀들이 좀 더 자신의 발전과 성장을 위한 노력이 크다는 것을 의미한다($F=4.601, p < .01$). 긍정적 대인관계에서는 부모 모두 신자($\bar{X}=3.61$), 어머니만 신자($\bar{X}=3.55$), 혼자만 신자($\bar{X}=3.28$), 아버지만 신자($\bar{X}=2.60$) 순으로 타인과 따뜻하고 신뢰할 수 있는 관계를 형성할 수 있는 능력에 차이가 있음을 알 수 있다($F=2.810, p < .01$). 이는 부모와 자녀가 같은 종교를 갖고 생활하

는 것은 청소년들의 심리적 안녕감의 차이를 주는 요인임을 나타낸다.

<표 IV-4> 가족 구성원 신자 여부에 따른 변인 분석 (n=300)

구분	부모모두 (n=203)	부만 (n=3)	모만 (n=79)	본인만 (n=15)	F	
	$\bar{X}(S)$	$\bar{X}(S)$	$\bar{X}(S)$	$\bar{X}(S)$		
영적 안녕감	종교적 안녕감	4.10(.76)	3.38(.85)	4.07(.73)	3.82(.68)	.816
	실존적 안녕감	4.41(.84)	3.37(.65)	4.41(.75)	4.20(.53)	.988
	전체	4.26(.73)	3.60(.36)	4.24(.65)	4.01(.53)	1.457
자아 탄력성	대인관계	3.69(.50)	3.04(.31)	3.59(.55)	3.39(.69)	3.349*
	활력성	3.63(.61)	2.96(.62)	3.44(.59)	3.34(.54)	3.657*
	호기심	3.40(.58)	2.67(.38)	3.34(.58)	3.05(.50)	3.309*
	낙관성	3.35(.58)	2.63(.33)	3.33(.58)	3.16(.64)	2.032
	전체	3.52(.46)	2.82(.40)	3.43(.48)	3.24(.52)	4.116**
심리적 안녕감	개인적 성장	3.44(.60)	2.28(.67)	3.38(.58)	3.20(.58)	4.601**
	자아수용	3.30(.64)	2.61(1.11)	3.30(.67)	3.06(.54)	1.726
	긍정적 대인관계	3.61(.73)	2.60(.20)	3.55(.73)	3.28(.67)	2.810*
	자율성	3.17(.47)	2.83(.17)	3.12(.50)	2.98(.62)	1.241
	삶의목적	3.40(.64)	2.44(.96)	3.42(.61)	3.40(.59)	2.328
	환경에 대한 통제력	3.14(.59)	2.67(1.10)	3.01(.49)	2.92(.53)	2.051
	전체	3.34(.46)	2.57(.65)	3.30(.45)	3.14(.41)	3.687*

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

마. 기도빈도에 따른 변인 분석

기도 빈도에 따른 변인 간 차이는 <표 IV-5>와 같다. 기도 빈도는 영적 안녕감 전체와 하위요소인 종교적 안녕감($F=13.732, p<.001$)과 실존적 안녕감($F=4.872, p<.01$)에 유의미한 차이를 나타냈다($F=10.250, p<.001$). 이는 기도 빈

도수가 높을수록 영적 안녕감이 높아짐을 시사한다.

기도 빈도에 따라 자아탄력성에도 차이를 나타내는데 하위요인별로 살펴보면 활력성 항목에서 하루 1회 이상($\bar{X}=3.75$), 1주일에 1~2회($\bar{X}=3.53$), 한 달에 1~2회($\bar{X}=3.50$), 하지 않는다($\bar{X}=3.28$) 순으로 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($F=5.659, p<.01$). 이는 기도 횟수가 높을수록 자신의 문제에 대해 긍정적이고 활동적인 접근이 높아짐을 의미한다.

호기심 항목에서는 하루 1회 이상($\bar{X}=3.53$), 1주일에 1~2회($\bar{X}=3.30$), 한 달에 1~2회($\bar{X}=3.29$), 하지 않는다($\bar{X}=3.29$) 순으로 차이를 보여 기도 횟수가 높을수록 새로운 환경과 상황에 대한 관심이 높음을 유추할 수 있다($F=3.453, p<.05$). 낙관성 항목에서도 하루 1회 이상($\bar{X}=3.46$), 1주일에 1~2회($\bar{X}=3.31$), 한 달에 1~2회($\bar{X}=3.30$), 하지 않는다($\bar{X}=3.12$) 순으로 나타나 기도는 청소년의 삶의 의미에서 긍정적인 신념을 유지하는데 도움을 준다.

기도 빈도는 청소년의 삶의 질에 영향을 주는 심리적 안녕감과도 유의미한 차이를 보였다($F=3.574, p<.01$). 하위요인별로 살펴보면 개인적 성장 항목에서 하루 1회 이상($\bar{X}=3.53$), 1주일에 1~2회($\bar{X}=3.40$), 한 달에 1~2회($\bar{X}=3.26$), 하지 않는다($\bar{X}=3.28$) 순으로 통계적으로 유의미한 결과를 보여 기도 횟수가 많을수록 자신이 지속적으로 성장하고 있다는 느낌과 잠재력이 실현되고 있다는 느낌을 강하게 받는다($F=2.672, p<.05$). 삶의 목적에서는 하루 1회 이상($\bar{X}=3.56$), 1주일에 1~2회($\bar{X}=3.41$), 하지 않는다($\bar{X}=3.22$), 한 달에 1~2회($\bar{X}=3.19$) 순으로 나타났다($F=4.652, p<.01$). 이는 기도가 자신의 삶에 대한 목적과 방향성을 갖게 하고 자신의 발전과 성장에 긍정적 기여를 하고 있음을 보여준다.

<표 IV-5> 기도 빈도에 따른 변인 분석

(n=300)

구분	하루1회이상 (n=85)	1주일에1~2회 (n=135)	한 달에 1~2회 (n=45)	하지 않는다 (n=35)	F	
	$\bar{X}(S)$	$\bar{X}(S)$	$\bar{X}(S)$	$\bar{X}(S)$		
영적 안녕감	종교적 안녕감	4.40(.77)	4.09(.70)	3.88(.53)	3.55(.75)	13.732***
	실존적 안녕감	4.63(.89)	4.33(.76)	4.38(.69)	4.06(.82)	4.872**
	전체	4.52(.76)	4.21(.65)	4.13(.53)	3.80(.68)	10.250***
자아탄력성	대인관계	3.72(.55)	3.66(.52)	3.57(.59)	3.50(.42)	1.770
	활력성	3.75(.63)	3.53(.59)	3.50(.58)	3.28(.54)	5.659**
	호기심	3.53(.57)	3.30(.59)	3.29(.56)	3.29(.55)	3.453*
	낙관성	3.46(.64)	3.31(.54)	3.30(.58)	3.12(.58)	3.111*
	전체	3.62(.48)	3.45(.47)	3.42(.48)	3.30(.42)	4.564**
심리적 안녕감	개인적 성장	3.53(.68)	3.40(.56)	3.26(.60)	3.28(.49)	2.672*
	자아수용	3.37(.71)	3.26(.65)	3.24(.58)	3.13(.58)	1.493
	긍정적 대인관계	3.67(.80)	3.56(.69)	3.55(.71)	3.37(.73)	1.358
	자율성	3.25(.55)	3.10(.46)	3.10(.47)	3.13(.43)	1.743
	삶의목적	3.56(.65)	3.41(.62)	3.19(.56)	3.22(.66)	4.652*
	환경에 대한 통제력	3.22(.61)	3.07(.56)	2.94(.44)	3.05(.56)	2.642
	전체	3.44(.52)	3.30(.44)	3.21(.41)	3.20(.39)	3.574**

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

2. 청소년의 영적 안녕감, 자아탄력성, 심리적 안녕감의 관계

청소년의 영적 안녕감, 자아탄력성, 심리적 안녕감과의 관계를 분석하고자 Pearson 상관계수를 산출하였다. 그 결과는 <표 IV-6>과 같다.

청소년의 영적 안녕감과 심리적 안녕감, 자아탄력성의 모든 요인들이 서로 높아지는 정적 상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다.

영적 안녕감과 자아탄력성에는 유의한 정적 상관관계($r=.56, p<.01$)가 나타나는 것은 영적 안녕감과 자아탄력성이 서로 높아지는 것을 의미하며 특히 영적 안녕감의 하위요인인 실존적 안녕감($r=.61, p<.01$), 종교적 안녕감($r=.39, p<.01$) 순으로 자아탄력성과 함께 높아짐을 알 수 있어 영적 안녕감이 높은 청소년은 자아탄력성도 높을 것으로 해석할 수 있다.

영적 안녕감과 심리적 안녕감은 유의한 정적 상관관계($r=.67, p<.01$)가 나타나 영적 안녕감이 높을수록 심리적 안녕감도 높아지는 결과를 보인다. 특히 영적 안녕감 하위요인인 실존적 안녕감이 높아질수록 심리적 안녕감이 높아짐을 볼 수 있는데($r=.74, p<.01$) 이는 자신이 누구인지 상대방은 어떤 존재인지를 실존주의적 입장에서 바라 볼 때 자신의 삶과 존재 의미를 인지하고 그 삶에 있어 만족감을 부여할 수 있고 목적의식을 가질 수 있다는 것을 의미한다.

자아탄력성과 심리적 안녕감 간에는 유의한 높은 정적 상관관계($r=.73, p<.01$)를 보이는데 이는 자아탄력성이 높을수록 심리적 안녕감도 함께 높아지는 것을 의미한다. 또한 자아탄력성 하위요인과 심리적 안녕감 하위요인 간에도 모두 유의한 정적 상관관계를 보이는 것으로 나타나 자아탄력성이 높을수록 심리적 안녕감이 높아짐을 알 수 있다. 이는 자아탄력성이 높은 청소년들은 타인과의 관계가 원만하고 자신의 감정을 통제할 수 있으며 삶에 대한 긍정적인 신념을 갖는 특성을 지니고 있는데 이것은 심리적 안녕감을 구성하는 요인들의 성격과 밀접한 관련을 갖기 때문이다.

<표 IV-6> 청소년의 영적 안녕감, 심리적 안녕감, 자아탄력성 간의 상관분석

(n=300)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
종교적 안녕감	1	1														
실존적 안녕감	2	.61**	1													
영적 안녕감 전체	3	.89**	.97**	1												
개인적 성장	4	.35**	.55**	.51**	1											
자아수용	5	.42**	.67**	.61**	.51**	1										
긍정적 대인관계	6	.33**	.50**	.46**	.52**	.44**	1									
자율성	7	.19**	.36**	.31**	.45**	.45**	.32**	1								
삶의 목적	8	.38**	.64**	.58**	.64**	.53**	.52**	.41**	1							
환경에 대한 통제력	9	.34**	.58**	.51**	.64**	.59**	.36**	.46**	.59**	1						
심리적 안녕감 전체	10	.45**	.74**	.67**	.80**	.79**	.71**	.66**	.83**	.75**	1					
대인관계	11	.34**	.46**	.45**	.47**	.47**	.48**	.28**	.44**	.41**	.57**	1				
활력성	12	.37**	.57**	.53**	.47**	.59**	.47**	.40**	.49**	.53**	.65**	.72**	1			
호기심	13	.20**	.36**	.31**	.37**	.42**	.22**	.33**	.35**	.42**	.46**	.53**	.63**	1		
낙관성	14	.39**	.63**	.57**	.62**	.61**	.47**	.45**	.63**	.52**	.73**	.57**	.58**	.48**	1	
자아탄력성 전체	15	.39**	.61**	.56**	.58**	.63**	.49**	.44**	.58**	.57**	.73**	.84**	.89**	.80**	.80**	1

**p<.01

3. 영적 안녕감과 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향

가. 영적 안녕감이 심리적 안녕감에 미치는 영향

영적 안녕감이 심리적 안녕감에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위하여 회귀분석을 실시하였다. Durbin-Watson 검증 결과 D-W계수가 1.88~2.10으로 2에 가까울수록 잔차의 독립성 가정을 만족함으로 잔차항 간의 상관성이 없음을 가정하였다. 또한 공차한계가 모두 1.00로 .1이상이고 분산팽창요인(VIF) 값이 모두 1.00로 10 이하이므로 각 변인 간 다중공선성의 위험은 없는 것으로 판단하였으며 <표 IV-7>에 결과를 제시하였다.

영적 안녕감의 하위요소인 실존적 안녕감이 심리적 안녕감에 미치는 영향력은 54%로 나타났고($F=353.07, p<.001$). 그 외 심리적 안녕감의 하위요소들도 실존적 안녕감에 영향을 받는 것으로 나타났다. 이는 청소년들이 자기 자신에 대해서 주체적이고 긍정적인 태도를 갖고 인생의 목적과 목표를 설정 할 수 있으며 발전과 성장을 위한 노력을 영적 안녕감을 통해 증진시킬 수 있음을 시사한다. 또한 주변 환경에서 발생하는 문제를 처리할 수 있는 능력을 갖추고 타인과의 친밀한 관계를 형성할 수 있는 능력을 증진시켜 심리적인 안녕을 높이는데 영적 추구활동의 중요성이 강조된다.

<표 IV-7> 영적 안녕감이 심리적 안녕감에 미치는 영향

(n=300)

종속변인	독립변인	β	R^2	t	F
개인적성장	실존적 안녕감	.55	.30	11.45***	130.99***
자아수용	실존적 안녕감	.68	.44	15.43***	238.22***
긍정적 대인관계	실존적 안녕감	.50	.25	9.96***	99.18***
자율성	실존적 안녕감	.36	.13	6.74***	45.37***
삶의 목적	실존적 안녕감	.64	.42	14.54***	211.27***
환경의 통제	실존적 안녕감	.58	.33	12.23***	149.46***
전체	실존적 안녕감	.74	.54	18.79***	353.07***

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

나. 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향

자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위하여 회귀 분석을 실시하였다. Durbin-Watson 검증 결과 D-W계수가 1.80~2.12으로 2에 가까울수록 잔차의 독립성 가정을 만족함으로 잔차항 간의 상관성이 없음을 가정하였다. 또한 공차한계가 .45~.67로 모두 .1이상이고, 분산팽창요인(VIF) 값이 1.51~2.68 모두 10 이하로 각 변인 간 다중공선성의 위험은 없는 것으로 판단하였으므로 <표 IV-8>에 결과를 제시하였다.

심리적 안녕감의 하위요소별로 영향을 미치는 자아탄력성의 하위요소를 살펴보면 개인적 성장에는 낙관성($\beta=.53$)과 대인관계($\beta=.17$)가 영향을 주는 것으로 나타났고($F=101.13, p<.001$), 자아수용에는 낙관성($\beta=.40$)과 활력성($\beta=.36$)이 통계적으로 유의미한 결과를 보였다($F=125.67, p<.001$).

또 긍정적 대인관계에서는 낙관성($\beta=.28$), 활력성($\beta=.28$), 대인관계($\beta=.23$), 호기심($\beta=-.22$)이 영향을 미쳤고($F=35.94, p<.001$), 자율성은 활력성($\beta=.20$)과 낙관

성($\beta=.33$)이 영향을 주는 요소임을 알 수 있다($F=44.15, p<.001$).

삶의 목적에서는 낙관성($\beta=.53$)과 활력성($\beta=.18$)이 영향을 미쳤고($F=108.16, p<.001$), 환경의 통제 요인에는 활력성($\beta=.35$)과 낙관성($\beta=.32$)이 영향을 주고 있음을 확인할 수 있다($F=80.34, p<.001$). 마지막으로 전체 심리적 안녕감에 대해 자아탄력성의 하위요인인 낙관성($\beta=.54$)과 활력성($\beta=.34$)이 영향을 미치고 있음을 알 수 있다($F=237.51, p<.001$).

심리적 안녕감의 전체 및 하위요인에 영향을 주는 자아탄력성의 하위요인은 낙관성과 활력성임을 확인할 수 있었다. 이는 삶의 의미 대해 긍정적인 신념을 유지하는 능력과 적극적이고 활동적인 접근으로서 삶의 문제를 해결하는 능력이 청소년의 심리적 안녕감에 영향을 주는 것을 의미한다.

<표 IV-8> 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향 (n=300)

종속변인	독립변인	β	R^2	t	F
개인적 성장	낙관성	.53	.40	9.63***	101.13***
	대인관계	.17		3.06***	
자아수용	낙관성	.40	.46	7.61***	125.67***
	활력성	.36		6.88***	
긍정적 대인관계	낙관성	.28	.32	4.58***	35.94***
	활력성	.28		3.56***	
	대인관계	.23		3.21***	
자율성	호기심	-.22		-3.41***	
	활력성	.20	.22	3.23***	44.15***
낙관성	.33	5.30***			
삶의 목적	낙관성	.53	.42	9.75***	108.16***
	활력성	.18		3.28***	
환경의 통제	활력성	.35	.35	6.05***	80.34***
	낙관성	.32		5.54***	
전체	낙관성	.54	.61	12.13***	237.51***
	활력성	.34		7.66***	

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

4. 영적 안녕감과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과

Durbin-Watson 검증 결과 D-W계수가 1.901~1.956으로 2에 가까울수록 잔차의 독립성 가정을 만족함으로 잔차항 간의 상관성이 없음을 가정하였다. 또한 공차한계가 모두 .1이상이고, 분산팽창요인(VIF) 값이 모두 10 이하이므로 각 변인 간 다중공선성의 위험은 없는 것으로 판단하였다.

분석결과 청소년의 영적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계에서 자아탄력성이 가지는 매개효과를 검증하기 위한 회귀분석 결과 및 매개효과의 유의성 검증 결과는 <표 IV-9>과 같다. 1단계로 독립변인인 영적 안녕감이 매개변인인 자아탄력성에 미치는 영향을 측정한 결과($\beta=.56, p<.001$) 영적 안녕감이 자아탄력성에 영향을 미쳤다. 2단계 독립변인인 영적 안녕감이 종속변인인 심리적 안녕감에 미치는 영향도 유의하여($\beta=.67, p<.001$) 영적 안녕감이 심리적 안녕감에 영향을 미쳤다.

마지막 단계로 매개변인인 자아탄력성은 종속변인인 심리적 안녕감에 유의미하게 나타나 영향을 주었으며($\beta=.52, p<.001$), 영적 안녕감이 심리적 안녕감에 미치는 영향력은 2단계 회귀방정식보다 줄어들었다($\beta=.56, p<.001 \rightarrow \beta=.37, p<.001$). 이는 영적 안녕감과 심리적 안녕감에 대해 자아탄력성이 부분적으로 매개하였다고 할 수 있다.

Sobel Test 결과 $Z=9.01, p<.001$ 으로 통계적으로 유의하였다. 이 분석을 종합해 보면 심리적 안녕감은 자아탄력성을 부분매개로 하여 영적 안녕감에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

<표 IV-9> 영적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 매개효과

($n=300$)

예측변인	종속변인	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	R^2	<i>F</i>
1단계						
영적 안녕감	자아탄력성	.39	.03	.56***	.32	137.48***
2단계						
영적 안녕감	심리적 안녕감	.44	.03	.67***	.44	236.80***
3단계						
영적 안녕감	심리적 안녕감	.25	.03	.37***	.63	249.26***
자아탄력성		.50	.04	.52***		

*** $p<.001$

V. 논의 및 제언

1. 논의

본 연구는 가톨릭 청소년의 인구사회학적 특성에 따른 영적 안녕감, 자아탄력성, 심리적 안녕감의 차이를 분석 하였다. 또한 영적 안녕감과 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향과 영적 안녕감과 심리적 안녕감 사이에 자아탄력성이 매개효과로서 작용하는지 알아보았다. 본 연구를 위하여 제주도에 소재한 11개 천주교 성당의 중고등부 주일학교 청소년 300명을 대상으로 설문조사를 실시하였고 SPSS 18.0 통계 프로그램을 사용하여 수집된 자료를 분석하였다.

본 연구의 결과와 논의에 대한 내용은 다음과 같다.

첫째, 청소년들의 영적 활동 중 기도빈도가 높을수록 영적 안녕감과 자아탄력성, 심리적 안녕감이 높아지는 차이를 나타냈다. 이는 기도가 개인적 행복감이나 신과의 친근감에 더 밀접한 것으로 나타난 Poloma & Gallup(1991)의 연구 결과를 지지하며 기도 빈도가 높을수록 자아탄력성이 높아지는 것은 스스로 해결하기 힘든 문제 상황으로 발생된 스트레스에 대해서 좌절하지 않고 신(절대자)과의 관계를 통해 심리적 위안과 희망을 얻어 탄력적으로 해결방안을 모색하는 능력이 있음을 시사한다. 또한 기도를 자주하는 것은 더 큰 활력과 정신건강, 더 높은 수준의 심리적 안녕, 우울의 감소와 연관이 있다는 연구(Ai, Dunkle, Peterson, & Bolling, 1998; Ai, Bolling, & Peterson, 2000; William, 2007 재인용)는 기도빈도에 따른 심리적 안녕감의 차이를 나타낸 본 연구 결과와 맥을 같이 함으로써 청소년의 영적·심리적 안녕감 및 자아탄력성 증진에 기도의 역할이 중요함을 나타낸다.

둘째, 부모가 모두 신자인 경우 본인 혹은 부모 중 한쪽이 신자인 경우 보다 자아탄력성 및 심리적 안녕감이 높은 차이를 나타냈다. 부모가 모두 같은 종교적 태도를 지닌다는 것은 자녀에게 종교적 소속감과 믿음에 영향을 줄 수 있고 중

교에 대한 헌신을 갖게 하는데 도움을 준다. 신앙이 청소년들의 긍정적인 정서를 높인다는 김성수(2007)의 연구와 신앙생활의 수준에 따라 심리적 안녕감의 차이가 있음을 밝힌 김두만(2010)의 연구결과는 청소년의 올바른 신앙생활의 중요성을 나타냈으며 이를 위한 부모의 역할 또한 중요하다고 여겨진다. 이는 청소년과 가족이 함께 신앙생활을 할수록 종교성숙도가 높고 종교성숙도가 높을수록 자아탄력성과 심리적 안녕감이 높음을 보고한 유현우(2008)의 연구를 지지한다.

셋째, 신(절대자)과의 관계 속에서 자신에 대한 삶의 의미와 목적을 발견하는 실존감을 많이 느낄수록 심리적인 행복감을 더 느끼게 되고 나아가 어려운 상황을 극복할 수 있는 힘을 키우게 된다. 이는 상호 유기적인 특성을 나타내며 청소년의 전인적 발달을 돕는다.

영적인 안녕감을 가지고 사는 사람들이 심리적으로 건강함을 보인다고 제시한 황혜리(2011)의 연구와 자아탄력성을 증진하는데 영적 안녕감의 중요성을 강조한 연구(강은실, 2003; 이해리, 2007; 이형태, 2011), 또 자아탄력성이 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미친다는 연구(이옥형, 2012; 이정란, 위종희, 2013)의 결과를 지지한다.

넷째, 청소년들이 해결해야하는 문제 상황에서 활동적으로 해결방안을 모색하는 능력과 삶의 의미에서 긍정적인 신념을 유지하는 능력에 따라 심리적 안녕감에도 영향을 미침을 알 수 있다. 본 연구 결과에서 나타난 영적 안녕감의 하위요인인 실존적 안녕감과 자아탄력성의 하위요인인 활력성, 낙관성이 심리적 안녕감에 영향을 주는 것은 청소년의 심리적 안녕감을 증진시키기 위해 영적 측면을 이해하고 개발할 필요성을 나타낸다. 이는 심리적 안녕감을 높이기 위한 심리학적 개입과정에서 자아탄력성의 하위요소인 낙관성과 활력성을 증진시키려는 노력이 필요함을 입증하였고 또한 낙관성과 활력성은 지각된 스트레스를 조절하는 역할도 하고 있음을 밝힌 이정란(2013)의 연구와 안녕감과 자아탄력성이 높을수록 스트레스로부터 안전함을 제시한 김지영(2008)의 연구를 지지하는 바이다.

다섯째, 청소년의 영적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계에서 자아탄력성이 부분매개효과를 보였다. 이는 비슷한 영적 안녕감을 가진 학생들일지라도 자아탄력성이 높은 학생이 심리적 안녕감 수준이 높음을 나타내는 것으로써, 자아탄력성 증진프로그램을 접목한 새로운 종교교육 개발 가능성에 대한 의의가 있다.

결론적으로 청소년의 심리적 안녕감은 영적 안녕감과 자아탄력성에 영향을 받음과 동시에 영적 안녕감과 심리적 안녕감 사이에 자아탄력성의 매개효과를 나타냈다. 또한 변인에 통계적으로 유의미한 차이를 보인 기도 빈도는 단순히 종교 활동의 의례를 넘어 청소년들이 스트레스에 유연하게 대처할 수 있는 능력과 심리적 안녕에 영향을 주는 것으로 확인되었다. 따라서 청소년들을 위한 올바른 기도방법과 기도시간을 조절할 수 있는 종교생활 프로그램이 개발이 필요하다.

2. 제한점 및 제언

이상의 연구 결과와 논의를 토대로 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구 대상은 제주도 가톨릭 청소년이라는 특정 종교에 소속된 집단으로 본 연구 결과를 모든 청소년을 대상으로 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 대상을 일반 청소년으로 확대함으로써 연구 결과의 일반화를 시도해 보는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구는 설문지를 통한 자기보고식 측정이므로 실제 자신의 경험을 솔직하게 응답했는지 판단하는데 한계가 있어 자기보고식 측정을 보완할 수 있는 방법을 통해 총체적으로 분석이 이루어져야 한다.

셋째, 본 연구결과를 토대로 청소년의 심리적 안녕감 증진을 위해 영적 안녕감 발달을 도모한 종교생활 프로그램 개발이 필요하다. 또한 가정 안에서 올바른 신앙생활을 할 수 있도록 지도할 수 있는 부모교육이 지속적으로 병행되어야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 강명희 (2013). 청소년의 학업스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 희망 및 자아탄력성의 매개효과. 박사학위논문. 대구한의대학교.
- 강은실 (2003). 청소년의 삶의 목적, 영적 안녕감, 자아개념 및 자아존중감과의 관계. *정신간호학회지*. 12(3). 245-259
- 권석만 (2008). *긍정심리학-행복의 과학적 탐구*. 서울: 학지사.
- 계은경 (2007). 청소년 자살 위험성과 영적 안녕감과의 관계. 석사학위논문. 서울대학교.
- 김기형 (2005). 고등학생과 대학생의 가족관계, 교우관계, 학교적응도와 심리적 안녕감과의 관계. 석사학위논문. 부산대학교.
- 김남희 (2009). 청소년의 영적 안녕감과 스트레스 대처 및 우울과의 관계. 석사학위논문. 숙명여자대학교.
- 김동기 (2005). 종교인들의 심리적 안녕감에 대한 종교적 내재성 및 종교정향의 상호작용 연구. *종교연구지*. 39(1). 107-133.
- 김두만 (2010). 기독교 신앙이 청소년의 자아존중감과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 석사학위논문. 장로회신학대학교 교육대학원.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석 : 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*. 15(2). 19-39.
- 김미향 (2011). 중학생용 자아탄력성 증진 프로그램 개발. 박사학위논문. 경북대학교 대학원.
- 김보영 (2008). 청소년 자살생각에 영향을 미치는 변인에 대한 메타분석. 석사학위논문. 전남대학교.
- 김성수 (2007). 종교정향과 신앙성숙도가 비행과 친사회적 행동에 미치는 영향 : 기독교 신앙을 가진 고등학생을 대상으로. 석사학위논문. 한양대학교. 교육대학원.
- 김소연 (2011). 청소년의 영성과 종교성향이 탄력성에 미치는 영향: 가톨릭

- 청소년을 중심으로. 석사학위논문. 대구가톨릭대학교.
- 김영아 (2004). **고등학생의 자살위험성에 영향을 미치는 변인**. 석사학위논문. 계명대학교.
- 김은정 (2006) **청소년의 종교성과 영적안녕이 불안과 우울에 미치는 영향**. 석사학위논문. 이화여자대학교.
- 김지영 (2008). **자아탄력성, 주관적 안녕감, 스트레스 지각수준 및 대처방식**. 석사학위논문. 연세대학교.
- 김택호 (2004). **희망과 삶의 의미가 청소년의 탄력성에 미치는 영향**. 박사학위논문. 한양대학교.
- 김현옥 (2010). **아동의 사회적 관계망이 역량지각 및 자아탄력성과 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 박사학위논문. 동덕여자대학교.
- 김현조 (1999). **영적성숙을 위한 의미요법의 접근**. 석사학위논문. 가톨릭대학교 신학대학 대학원.
- 김형화 (2013). **비혼독신의 자기분화와 가족분화가 영적 안녕감과 결혼태도 및 삶의 만족에 미치는 영향**. 박사학위논문. 백석대학교.
- 문은식 (2002). **청소년의 학교생활 적응행동에 관련되는 사회·심리적 변인들의 구조적 분석**. 박사학위논문. 충남대학교.
- 박영애 (2010). **스트레스와 학교적응과의 관계에서 자아탄력성, 사회적 지지의 매개효과**. 석사학위논문. 경북대학교.
- 박은희 (1996). **자아탄력성, 지능 및 학업성취도와 관계 연구**. 석사학위논문. 충남대학교.
- 박지아 (2003). **적응 유연성과 영적안녕 및 부모 애착간의 관계**. 석사학위 논문. 이화여자대학교.
- 서경현, 정성진, 구지현, (2005). **대학생의 영적 안녕과 생활스트레스, 우울 및 자아존중감**. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4). 1077-1995.
- 석창훈 (2001). **宗敎生活尺度(RSI) 開發과 宗敎的 成熟이 스트레스 水準 및 宗敎的 問題解決에 미치는 影響**. 박사학위논문. 대구가톨릭대학교 대학원.
- 설경옥, 박지은, 박선영 (2012). **종교성과 정신건강과의 관계 메타분석: 국내 학회지 게재논문(1995-2011)을 중심으로**. 한국심리학회지: 일반. 31(3). 617-642.

- 소연희(2007). 학습자 동기 특성 변인들이 고등학생들의 주관적 안녕감에 미치는 영향: 성취목표지향성, 자기효능감, 자기결정성, 학습동기 및 학업 성취를 중심으로. **교육심리연구**. 21(4). 1007-1028.
- 송미원(2011). **가톨릭 신자의 영성과 사회복지의식과의 관계**. 석사학위논문. 관동대학교 경영행정, 사회복지대학원.
- 송혜리 (2010). **청소년의 집단따돌림 경험 및 자아탄력성, 학교생활적응과의 관계**. 석사학위논문. 성균관대학교 교육대학원.
- 신현숙 (2003). **英才 靑少年의 個人的 特性과 完璧主義 性向間의 關係**. 박사학위논문. 건국대학교.
- 오상환 (1998). **가톨릭 청소년들이 신앙 생활에서 느끼는 갈등에 대한 연구**. 석사학위 논문. 가톨릭대학교.
- 위중희 (2012). **아동이 지각한 가족건강성, 자아탄력성, 사회적지지, 스트레스 대처행동 및 심리적 안녕감 간의 구조관계분석**. 박사학위 논문. 동아대학교.
- 유성경, 홍세희, 최보운 (2004). 가정의 위험요소와 적응의 관계에서 자아 탄력성, 애착, 실존적 영성의 매개 효과 검증. **한국교육심리학회지**. 18(1). 393-408
- 유수현, 최희철 (2006). 정신장애인의 영적 안녕감에 따른 자아존중감과 삶의 만족도에 관한 연구. **정신보건과 사회사업**. 24. 36-63.
- 유현우 (2008). **청소년의 종교성숙도가 자기통제력과 자아탄력성 및 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 석사학위논문. 한양대학교 교육대학원.
- 이미숙, 남정훈, 이인화 (2011). 대학운동선수의 영성안녕과 자아존중감 및 심리적안녕감의 관계. **한국여성체육학회지**. 25(3). 135-152.
- 이성훈 (2011). **긍정심리치료에 근거한 집단상담이 청소년의 자아탄력성, 학교 생활적응력 및 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 석사학위논문. 경성대학교
- 이영준 (2003). **현대 그리스도교 영성과 사회적 책임과의 관계 고찰**. 석사학위논문. 부산카톨릭대학교.
- 이옥형 (2012). **대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안**

- 녕감에 미치는 영향. **청소년학연구**, 19(1), 29-57.
- 이은정 (2012). 자아탄력성의 정서 및 인지 유연성이 적응과 적극적 대처에 미치는 영향. 박사학위논문. 대구대학교 대학원.
- 이정란 (2013). 자기자비, 자아탄력성 그리고 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 석사학위논문. 경상대학교.
- 이해리 (2007). 청소년의 역경과 긍정적 적응 : 유연성의 역할. 박사학위논문. 한양대학교.
- 이형태 (2011). 고등학생의 영성과 자아존중감, 자아탄력성간의 관계. 석사학위논문. 가톨릭대학교.
- 장윤옥, 정서린 (1997). 가정자원적정도지각과 통제소재가 주부의 가정자원관리 스트레스에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 15, 141-153.
- 전병환 (2010) **기도생활이 자신의 영성과 인간관계에 미치는 영향**. 석사학위논문. 안양대 신학대학원.
- 전소은 (2009) **빈곤 청소년의 학교적응유연성에 영향을 미치는 보호요인에 관한 연구**. 석사학위논문. 인제대학교
- 조미환, 임정빈(1991). 도시주부의 가정관리행동유형과 가정생활만족. **대한가정학회지**, 29(2), 169-184.
- 조은향 (2009). 삶의 의미추구와 의미별견의 관계에서 긍정 및 부정정서와 자아탄력성의 매개효과 검증. 석사학위논문. 이화여자대학교.
- 조현희 (2009). 중학생의 자기효능감과 심리적 안녕감의 관계. 석사학위논문. 충북대학교.
- 주현숙(2006). **대인관계 스트레스와 상호의존적 자아해석이 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 스트레스 대처 양식의 매개 효과를 중심으로**. 석사학위논문. 이화여자대학교.
- 천정웅 (2007). 아동청소년 복지와 청소년 개발을 위한 영성의 개념화. 천정웅 · 이용교 편저, **적극적 관점의 아동 청소년 복지**(pp. 357-380). 서울 : 인간과 복지.
- 한국가톨릭대사전 편찬위원회(2005). **한국가톨릭대사전**. 서울: 한국교회사연구소.
- 허현나 (2002). 종교적 지향성과 영성적 안녕 및 심리적 안녕간의 관계.

석사학위논문. 가톨릭대학교.

- 황혜리, 서경현, 김지윤 (2011). 대학생의 영적 안녕과 심리적 안녕 간의 관계. **한국심리학회지: 건강**. 16(4). 709-724.
- Ai, A. L., R. E. Dunkle, C. Peterson, and S. Bolling. (1998). The role of private prayer in psychological recovery among midlife and aged patients following cardiac surgery. *The Gerontologist* 38(5), 591-601
- Ai, A. L., Bolling, S. F., & Peterson, C. (2000). The use of prayer by coronary artery bypass patients. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(4), 250-220
- Andrews, F. M. Andrews. (1976). *Social indicators of well-being: American's perceptions of life quality*. New York: Plenum.
- Bank, R. (1980). Health and Spiritual dimension: Relationships and Implications for professional preparation programs. *Journal of School Health*. 5(4), 195-202.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research conceptual, strategic, and statistical consideration. *Journal of Personality & Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Block, J. H., & Block. J (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposia on Child Psychology*. 13. 39-101.
- Block, J., & Kremen, A. M.(1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality & Social Psychology*. 70. 349-361.
- Canda, E. R. (1988). Spirituality, religious diversity, and social practice *Social Casework*. 69(4). 238-247.
- Campbell, A., Convers, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American Life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Chamberlain, T. J., & Hall, C. A. (2000). Realized religion: *Research on the*

- relationship between religion and health*. Philadelphia. PA: Templeton Foundation.
- Champman, N. L.(1986). Spiritual health: A component missing from health promotion. *American Journal of Health Promotion*. 1(1). 38-41.
- Davydov, D. M., Stewart, B., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*. 30. 479-495.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95. 542-575.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, Youth and Crisis*. New York: Norton.
- Fish, S. & Shelly, J. A. (1979) *Spiritual Care : The Nurse's role*. New York: Washington Square Press.
- Fodyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health, *Social Indicators Research*. 20. 355-381.
- Garmezy, N. (1983). stressors od childhood. In N. Garmezy & M. Rutter(Eds.), *Stress, coping, and development in children(pp.43-84)*. New York: McGraw-Hill.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: resilience despite risk., *Psychiatry*. 56. 127-136.
- Genia, V. (1991). The Spiritual Experience Index: A measure of spiritual maturity. *Journal of Religion and Health*. 30(4). 337-347.
- Jager, R. J., & Smith, P. (1996). Further examination of the Spiritual Scale. *Journal of Black Psychology*. 22. 429-442.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. London: Oxford University Press.
- Lerner, R., Roeser, R. W., & Phelps, E.(2008). *Positive youth development & spirituality: From theory to Research*. : Templeton Foundation press.
- Levin, J. (1997). Religious research in gerontology, 1980-1994: A systematic review. *Journal of Religious Gerontology*. 10. 3-31.
- McDowell, I., & Newell, C. (1990). *Measuring Health: A Guide to Rating*

- Scale and questionnaires.* Oxford University Press.
- Moberg, D. O. (1974) Spiritual Well-being in late life. In J. F. Gubrium(Ed), *Late life: Communities an environment policy.* Springfield IL: Charles C. Thomas. 1974.
- Moberg, D. O. (1984). Subjective measures of spiritual well-being. *Review of Religious Research* 25(4): 351-364
- Paloutzion, R. F., & Ellison, C. W. (1982). 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*(pp. 224-236). New York: John Wiley & Sones.
- Poloma, M. M., & Gallup, G. H., Jr. (1991). *Varieties of prayer: A survey report.* Philadelphia: Trinity Press International.
- Rutter, M. (1979). Protective factors in children's reponses to stress and disadvantage. In : M. W. Kent & J. E. Rolf (Eds), *Primary prevention of psychopathology: Social competence in children*(pp. 49-62). Hanover, NH: University Press of New England.
- Ryff. C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychological.* 57. 1069-1081.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. In S. Leinhardt(Ed.), *Sociological Methodology 1982* (pp. 290-312). Washington, DC:American Sociological Association.
- Tellegan, A. (1985). Structures of mood of personality and on self-report In, A. H. Tuma., & J. D. Maser (Eds.). *Anxiety and anxiety disorders* (pp.681-706), Hillsdale, NJ-Erlbaum.
- Veenhoven, R.(1991). Question on happiness; Classical topics, modern answer, blind spots, In F. Strck, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.). *Subjective Well-Being.* 7-26. Oxford: Pergamon Press.

- Voughan, F. (1986). *The Inward Arc: Healing and wholeness in Psychotherapy and Spirituality*. Boston: New Science Library.
- Werner, E. E. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*. 4(3). 81-85.
- William C. (2007). **긍정심리학 입문**. 서은국, 성민선, 김진주 역. 서울: 박학사
- Zinnbaurer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., Hipp, K. M., Scott, A. B., &Kadar, J. L. (1997). Religion and Spirituality: Unfuzzing the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 36. 549-564.
- Zinnbaurer, B. J., Pargament, K. I., & Scott, A. B.(1999). The emerging meanings of religiousness and spirituality: Problems and prospects. *Journal of Personality*. 67(6). 889-920.
- “세상에나, 구구단을 2년 동안 가르치다니...” 서평 「공교육 천국 네덜란드」를 읽고 오마이뉴스. 2012.05.30 <<http://bit.ly/JV8L3b>>
- 아이들이 가장 행복한 나라 공교육 천국 네덜란드를 배워라! 주간조선.2013.04.22
유니세프 <http://www.unicef.org/>
세계보건기구(WHO) <http://www.who.int/>
통계청 <http://kostat.go.kr/>
한국방정환재단(2013). “행복하지 않은 어린이들의 어린이날” 한겨레. 2013.05.05
<http://www.korsofa.org/>

The Effects of Adolescent's
Spiritual Well-Being and Ego-Resilience
on Psychological Well-Being

Shin, Soo Ok

Department of Psychotherapy
Graduate School of Social Education,
Jeju National University

Supervised by Professor: Dr. Kim, Yang Soon

Abstract

This study is to examine psychological well-being affected by spiritual well-being and ego-resilience of adolescents and to comprehend the mediating effect of ego-resilience in relation to spiritual well-being and ego-resilience. The purpose of this study lies in providing the basic information about the development of their religious life program on the basis of the importance of spiritual well-being and ego-resilience through the study.

The set research questions to achieve this goal are as follows:

First, What is the degree of spiritual well-being psychological well-being and ego-resilience according to the general characteristics of adolescents?

Second, Is there a correlation between spiritual well-being, psychological well-being and ego-resilience?

Third, What is the effect of spiritual well-being and ego-resilience of adolescents to psychological well-being?

Fourth, Does ego-resilience have a mediating effect in relation to spiritual well-being and psychological well-being?

In order to achieve the objectives of these studies, 300 middle and high school students in 11 Catholic churches located on Jeju Island were surveyed with a questionnaire designed to self-report. To analyze the results of the survey, Baron and Kenny's Mediating Effect, Frequency Analysis, Independent Sample T-test, One-way Analysis of Variance (ANOVA), Single Correlation Analysis, and Multiple Regression Analysis were verified with SPSS 18.0 program.

The results of this study are as follows:

First, regarding the general characteristics of adolescents, there was a statistically significant difference between spiritual well-being, ego-resilience and psychological well-being depending on the frequency of prayer. In cases where both parents are Catholics, ego-resilience and psychological well-being showed significant differences. In addition, ego-resilience and psychological well-being became higher according to older age. Ego-resilience of female students was higher than that of male students.

Second, the youths' spiritual well-being, ego-resilience, and psychological well-being showed positive relationship.

Third, the factors that affect the psychological well-being of adolescents turned out to be existential well-being which is the sub-factor of spiritual well-being, and optimism and vitality which are the sub-factors of ego-resilience respectively.

Fourth, ego-resilience turned out to have a partial mediation effect in relation to spiritual well-being and psychological well-being.

In conclusion, the psychological well-being of adolescents is influenced by spiritual well-being and ego-resilience. At the same time, ego-resilience

works as a mediating effect between spiritual well-being and psychological well-being. In addition, the frequency of prayer which showed statistically significant differences have an influence on adolescents' ability to cope with stress flexibly and psychological well-being beyond the religious ritual. Thus, religious life programs emphasizing the positive side of the study result are expected to be developed.

부 록

<부 록 1> 설문지

<부 록 2> 영적 안녕감 척도

<부 록 3> 심리적 안녕감 척도

<부 록 4> 자아탄력성 척도

설문지

안녕하세요?

이 설문지는 청소년 여러분이 종교생활을 하면서 경험할 수 있는 내용과 일상생활에서 평소 느꼈던 내용들로 구성되어 있습니다.

이 설문지는 맞거나 틀린 답이 없는 것이므로 여러분이 느끼고 생각하는 그대로를 한 문항도 빠짐없이 표시해 주시기 바랍니다.

본 설문내용은 숫자상으로만 표기되어 통계처리 되므로 개인의 비밀이 철저히 보장되며 조사 목적 이외에는 절대로 사용하지 않을 것을 약속드립니다.

여러분의 성의 있는 답변을 부탁드립니다, 소중한 시간을 내주셔서 감사합니다.

2013년 4월

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수: 김 양 순

연구자: 신 수 옥

< 부록 2 > 영적 안녕감 척도

※ 다음은 영적 안녕감에 관한 문항입니다. 자신에게 해당한다고 생각되는 곳에
 ✓ 표시해 주세요.

번호	문항 내용	전혀 그렇 지 않다	거의 그렇 지 않다	그렇 지 않다	그렇 다	거의 그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 신에게 기도해서 그다지 큰 만족을 얻지 못한다.	1	2	3	4	5	6
2	나는 내가 누구인지 어디서 왔는지 혹은 어디로 가고 있는지 모른다.	1	2	3	4	5	6
3	나는 신이 나를 사랑하고 돌보아 주신다고 믿는다.	1	2	3	4	5	6
4	나는 살아가는 것이 좋은 경험이라고 믿는다.	1	2	3	4	5	6
5	나는 신이 나의 일상생활에 대해 관심이 없다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6
6	나는 나의 장래가 안정되어 있지 않다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6
7	나와 신은 서로를 소중하고 중요하게 생각한다.	1	2	3	4	5	6
8	나는 열심히 살고 있고, 그것에 대해 만족스럽다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6
9	나는 신으로부터 힘과 칭찬을 많이 얻지 못한다.	1	2	3	4	5	6
10	나는 살아가는 것이 행복하다.	1	2	3	4	5	6
11	나는 신이 나의 문제에 대하여 관심을 가지고 있다고 믿는다.	1	2	3	4	5	6
12	나는 살아가는 것이 별로 즐겁지 않다.	1	2	3	4	5	6
13	나는 신과 만족스러운 관계를 가지고 있지 않다.	1	2	3	4	5	6
14	나는 나의 장래를 좋게 본다.	1	2	3	4	5	6
15	내 곁에는 신이 있어서 외롭지 않다.	1	2	3	4	5	6
16	나는 고민이 많고 불행하다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6
17	나는 신과 가깝게 지낼 때 가장 만족스럽게 느낀다.	1	2	3	4	5	6
18	산다는 것은 내게 많은 의미를 준다.	1	2	3	4	5	6
19	나는 신과 관계를 맺을 때 행복하다.	1	2	3	4	5	6
20	나는 살아가는 것에 어떤 참 목적이 있다고 믿는다.	1	2	3	4	5	6

< 부록 3 > 심리적 안녕감 척도

※ 다음 문항들은 본인의 삶에 대한 생각을 알아보려고 하는 것입니다.

평소의 생각에 해당하는 칸에 √ 표시해 주세요.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이 다	그렇다	매우 그렇다
1	현재 나의 생활영역을 넓힐 생각이 있다.	1	2	3	4	5
2	지난 시간들을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	1	2	3	4	5
3	친구들과 친밀한 관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	1	2	3	4	5
4	많은 사람들과 의견이 달라도, 내 의견을 분명히 말한다.	1	2	3	4	5
5	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
6	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
7	나의 고민을 털어놓을 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.	1	2	3	4	5
8	과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했지만, 지금 돌이켜보면 그것이 시간낭비였던 것 같다.	1	2	3	4	5
9	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	1	2	3	4	5
10	나는 무슨 일을 결정하는데 있어서 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
11	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5
12	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
13	나는 내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	1	2	3	4	5
14	정말 필요할 때 내말에 귀를 기울여줄 사람은 많지 않다.	1	2	3	4	5
15	나는 자기 의견이 강한 사람의 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5
16	지난 시간들을 돌이켜보면, 나 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다.	1	2	3	4	5
17	나는 내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이 다	그렇다	매우 그렇다
18	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.	1	2	3	4	5
19	나는 일반적으로 나의 개인적인 문제를 잘 처리하고 있다.	1	2	3	4	5
20	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5
21	나는 미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
22	내 의견이 비록 다른 사람들의 의견과 반대되는 경우가 있다고 해도, 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	1	2	3	4	5
23	나는 시간 활용을 잘해서 해야 할 일을 제 시간에 맞게 처리해 나갈 수 있다.	1	2	3	4	5
24	그 동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다.	1	2	3	4	5
25	내가 세운 계획은 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
26	서로 의견이 분분한 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.	1	2	3	4	5
27	지금의 생활방식을 바꾸어야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.	1	2	3	4	5
28	과거를 돌이켜보면 좋았던 때도 있고 힘들었던 때도 있었지만, 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5
29	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 이미 버렸다.	1	2	3	4	5
30	나 자신을 친구나 친척들과 비교할 때면 나 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다.	1	2	3	4	5
31	나 스스로 정한 기준으로 나 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 나 자신을 평가하지 않는다.	1	2	3	4	5
32	나의 생활방식을 내 맘에 들도록 만들어 올 수 있었다.	1	2	3	4	5
33	지금까지 살아온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
34	다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	1	2	3	4	5

< 부록 4 > 자아탄력성 척도

※ 다음 문항들은 여러분이 어떻게 생각하고 행동하는지를 알아보고자 하는 것입니다. 자신과 가장 가깝다고 생각되는 곳에 √ 표시해 주세요.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	나는 친구의 말을 존중해 준다.	1	2	3	4	5
2	나는 할 일이 있으면 그 일을 끝내 놓고 쉰다.	1	2	3	4	5
3	나는 화가 나면 욕을 한다.	1	2	3	4	5
4	나는 새로운 반 친구가 생기면 그 친구에게 말을 건다.	1	2	3	4	5
5	나는 어려운 일이 생겨도 잘 될 것이라 생각한다.	1	2	3	4	5
6	나는 친구가 어려운 일을 당하면 도와준다.	1	2	3	4	5
7	나는 친구들을 보면 먼저 상냥하게 말을 건다.	1	2	3	4	5
8	나는 화가 난 경우에 혼자 산책을 한다.	1	2	3	4	5
9	나는 새로운 장난감을 보면 그 속에 무엇이 들어 있는지 알고 싶다.	1	2	3	4	5
10	나는 친구의 나쁜 점보다도 좋은 점을 발견한다.	1	2	3	4	5
11	나는 친구가 고민하면 내 일처럼 함께 고민한다.	1	2	3	4	5
12	나는 우울할 때보다 즐거울 때가 많다.	1	2	3	4	5
13	나는 친구와 싸운 경우 그 친구의 입장에서 다시 생각해 본다.	1	2	3	4	5
14	나는 가보지 않은 생소한 길도 혼자서 잘 다닌다.	1	2	3	4	5
15	나는 시험을 못 보았어도 다음번에 더 잘 할 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
16	나는 친구들에게 좋은 인상을 심어준다.	1	2	3	4	5
17	나는 잘 웃는다.	1	2	3	4	5
18	나는 어떤 일을 할 때 결과를 미리 생각해 본다.	1	2	3	4	5
19	나는 궁금한 것(알고 싶은 것)이 많다.	1	2	3	4	5
20	나는 일이 잘못되어도 좋은 쪽으로 생각한다.	1	2	3	4	5

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이 다	약간 그렇다	매우 그렇다
21	만나는 대부분의 사람들은 나를 좋아한다.	1	2	3	4	5
22	나는 일이 있을 때 앞장서서 한다.	1	2	3	4	5
23	나는 일이 뜻대로 안 될 때 신경질을 낸다.	1	2	3	4	5
24	나는 새로운 것을 보면 그것을 하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
25	나는 노력해도 안 되는 일이 많다고 생각한다.	1	2	3	4	5
26	나는 내가 잘못된 경우 먼저 사과한다.	1	2	3	4	5
27	다른 사람들은 내가 활기 있다고 말한다.	1	2	3	4	5
28	나는 화가 나면 오랫동안 그 일에 대해서 생각한다.	1	2	3	4	5
29	나는 무엇(공부, 놀이)을 할 때 친구들과 다른 방법으로 한다.	1	2	3	4	5
30	나는 걱정거리가 있으면 잠을 못 잔다.	1	2	3	4	5
31	나는 나에게 잘해주는 아이하고만 사귀다.	1	2	3	4	5
32	나는 새롭고 신기한 일에 흥미를 가진다.	1	2	3	4	5
33	나는 화가 나도 겉으로 표현하지 않는다.	1	2	3	4	5
34	나는 교과서에 모르는 단어가 나오면 사전을 찾는다.	1	2	3	4	5
35	나는 어려운 일이 생기면 쉽게 포기한다.	1	2	3	4	5
36	나는 내 또래의 아이들과 만나는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
37	나는 우울할 때가 많다.	1	2	3	4	5
38	나는 기분이 나쁜 경우에도 마음의 평화를 바로 찾는다.	1	2	3	4	5
39	나는 모르는 것은 누구에게 물어서라도 알려고 한다.	1	2	3	4	5
40	내가 하는 일에 자신감이 없다.	1	2	3	4	5

★설문에 응해주셔서 감사합니다. 다시 한 번 빠진 문항이 없는지 확인
바랍니다.^^★