

영성이 회복탄력성에 미치는 영향: 자아존중감과 자기통제력의 매개효과*

백 은 주¹⁾ 성 승 연[†]

본 연구에서는 영성이 회복탄력성에 미치는 영향을 살펴보고, 영성과 회복탄력성의 관계에서 자아존중감과 자기통제력의 매개효과를 확인하고자 하였다. 만 19세 이상 성인을 대상으로 영성, 자아존중감, 자기통제력, 회복탄력성 척도를 포함한 자기보고식 설문을 실시하였고, 이 중 397명의 응답을 분석에 활용하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 영성, 자아존중감, 자기통제력, 회복탄력성 간의 상관 분석을 실시한 결과, 모든 변인 간 유의한 정적인 상관관계를 나타냈다. 둘째, 영성과 회복탄력성 간의 관계에서 자아존중감과 자기통제력이 각각 부분 매개하고 있음을 확인하였다. 셋째, 영성과 회복탄력성의 관계에서 자아존중감과 자기통제력이 순차적으로 매개하고 있음을 확인하였다. 이 결과는 영성이 자아존중감에 긍정적 영향을 미치고, 자아존중감은 자기통제력을 높임으로써 회복탄력성을 높인다는 것을 보여준다. 마지막으로 본 연구가 갖는 의의, 한계점과 후속 연구를 위한 제언을 제시하였다.

주요어 : 영성, 회복탄력성, 자아존중감, 자기통제력, 매개효과

* 이 논문은 2024년 서울불교대학원대학교 백은주의 석사학위 논문을 수정·요약한 것임.

1) 서울불교대학원대학교 상담심리학 석사, E-mail: eunjunely4@naver.com

† 교신저자 : 성승연, 서울불교대학원대학교 상담심리학과 교수, (08559) 서울특별시 금천구 독산로70길 8,
Tel: 02-890-2834, E-mail: madisonair@naver.com



Copyright ©2025, The Korean Psychological Association of Culture and Social Issues
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

과학적 사고와 합리성이 지배하는 현대 사회는 인간이 만든 자연어처리 인공지능이 인간의 심리적 문제와 고민에 대한 질문까지도 답을 하는 세상이 되었다. 그러나 영성의 영역은 자연에서 받은 생명의 몸을 가진 인간 고유의 영역이며 지식만으로는 대체 할 수 없는 깊은 감성과 삶의 경험에서 체험할 수 있는 영역이다. 궁극적으로는 인간이 스스로 성숙해지며 심리적 문제의 원인과 근본을 살피면서 어려움을 이겨낼 수 있는 내적 힘을 기르는 것이 중요할 것으로 보이며, 그러한 내적 힘을 기르는 것은 영성의 증진을 통해서 시작할 수 있다고 여겨진다. 이러한 영성을 통해 정신적 건강과 회복을 기대하는 연구들이 진행되고 있다.

김근향(2013)은 DSM-IV에서 종교 및 영성에 관한 문제에 임상적 주의를 권고한 바와 WHO에서 건강에 대한 정의를 '신체적이고 심리적이고 사회적이고 영적인 웰빙'으로 하였음을 언급하면서 이제 한국의 임상현장에서 영성이 포함된 통합적 정신건강을 지향해야할 시점이라고 주장한다.

Jung(1933)은 현대인들의 정신적 문제 및 스트레스의 원인으로 영적 의미의 부재를 들며 삶에 대한 영적 관점의 회복이 곧 치료책이라고 강조하였다(박성현, 성승연, 2013에서 재인용). 또한 Frankl(1963)은 현대인들의 우울증과 스트레스의 바탕에는 영적 의미의 부재가 자리 잡고 있다고 말하였다(박성현, 성승연, 2013에서 재인용).

최근에도 이와 같은 관점을 지지하며, 영적 태도가 심리적 증상을 감소시키고, 정신적, 신체적 건강에 미치는 긍정적 영향을 입증하려는 연구들이 활발히 진행되고 있다. 이러한 연구들은 영적 가치가 심리적 회복을 돕고,

치료 과정에서 중요한 역할을 할 수 있음을 강조하며, 이를 심리치료에 통합할 필요성을 제안하고 있다(Saad et al., 2022; Hinterberger & Walter, 2025).

심리적 문제와 스트레스 관리에서 영성은 중요한 내적 자원으로 주목받고 있다.

정신병리의 대표적인 증상인 우울과 불안에 대한 영성의 긍정적 효과가 다수의 선행 연구를 통해 밝혀졌다. Stoll(1989)과 Ellison(1983)은 영적 안녕이 인생에서 희망을 가지게 하고 활기가 넘치고 자신의 인생에 대해 충만한 느낌을 가지게 한다고 하였다(서경현 등, 2005에서 재인용). 임현숙(1998)은 영적 안녕이 암 환자에게는 희망을 가지게 한다고 하였다. 또한 영적인 안녕감은 부정적인 환경에서도 자신의 삶에 대해서 긍정적인 태도를 갖게 하고 내적 평화 및 건강을 증진시킨다고 하였다(임현숙, 1998). 유정순과 정현희(2018)는 환경적 요소인 가족기능의 문제로 우울한 대학생에게는 영성을 높임으로써 우울 수준을 낮추고 자존감 향상을 할 수 있을 것이라 하였다. 또한 영성이 불안을 낮춘다는 다수의 선행 연구(김영철, 2011; 염형욱 등, 2005; 윤현숙 등, 2015; Chamberlain, K. & Zika, S., 1988) 외에 자살충동에도 완화효과를 보인다는 연구(최길순, 박대성, 2009)도 있다.

영성은 인간의 모든 측면을 통합시키며 신체적, 정신적 측면을 초월하여 역경에 반응하고 삶의 의미와 가치를 경험하게 하는 힘(Frankl, 1963)으로 널리 지지받고 있다(오복자, 강경아, 2001에서 재인용; Banks et al., 1984). 영적 추구의 동기는 성장하고자 하는 열망과 그 내적 가치의 의미를 드러내는 인격의 성장, 지혜의 증가, 창조성의 발달, 심리적 자유, 사심 없는 대인관계, 이타적 사랑 등과 같은 특

정이 있다는 것이다(김종성 등, 2009; 박성현, 성승연, 2013).

영성을 통한 근원적인 사랑의 체험은 여러 심리적 부작용을 해결하는 데 도움을 줄 수 있다는 연구가 많다(김미령, 2014; 서경현 등, 2005; 염형욱 등, 2005; 이정식 등, 2018; 임현숙, 1998; 장은주, 2006; 장인순, 2004; 전경구 등, 2000; 허재은, 2013).

영성과 회복탄력성은 심리적 자가 면역과 같은 역할을 한다는 점에서 그 특성이 비슷하다. 영성은 인간의 삶에 방향성과 목적의식을 심어주고, 심리적 안정과 더불어 강렬한 초월 경험을 제공하며, 역경을 이겨낼 수 있는 심리적 강인함을 제공한다(박성현, 성승연, 2013). 그리고 회복탄력성은 스트레스나 역경에 대한 정신적인 면역성(Rutter, 1985), 역경을 성숙한 경험으로 바꾸는 능력(Polk, 1997)이라 정의되고 있다(박다송이, 2017에서 재인용). 즉, 개인이 처한 상황에 좀 더 적응적으로 대응하는 것을 넘어서 삶에서 부딪히는 많은 고통과 어려운 요소들에 대한 의미를 이해하고 더 큰 성장의 힘으로 성장시키는 것은 영성과 회복탄력성의 공통 속성으로 보인다. 고등학생을 대상으로 영성과 회복탄력성의 관계를 다룬 선행 연구(박다송이, 2017)에서는 영성이 높게 측정된 학생들이 회복탄력성도 높은 것으로 결과가 나타났다.

회복탄력성 연구의 중요한 기초를 제공한 Werner & Smith(1982)의 카우아이 섬 연구는 한 명이라도 아이를 무조건적으로 이해하고 사랑으로 받아주는 어른이 있었던 아이는 이를 바탕으로 자아존중감을 형성하고 타인을 배려하며 건강한 인간관계를 맺는 회복탄력성을 발달시킬 수 있다고 밝혔다(김주환, 2011).

청소년의 부모애착 관계는 자아존중감에 직

접적인 영향을 미친다는 선행 연구가 있다(정병삼, 2010; 최해림, 2005; 한영주, 하창순, 2016). 이러한 결과는 무조건적 사랑과 애착의 결핍으로 인한 낮은 자아존중감을 영성을 통해서 증진시킬 수 있음을 시사한다.

영성은 인간이 살아가는 데 필요한 햇빛, 영양소, 사랑과도 같다(김종성 등, 2009; 박성현, 성승연, 2013)고 하였고, 이러한 요소는 영성의 초월성, 삶의 의미와 목적, 수용성과 사랑, 연결성, 내면의 성찰, 치유와 평화 등을 말한다. 선행 연구에서도 영성이 높은 사람들은 삶의 의미를 더 깊이 깨닫고 더 높은 자아존중감을 가지는 것으로 나타났다(노경이, 2009). 이러한 영성의 특성은 자아존중감에 긍정적 효과를 미친다는 다수의 선행 연구가 있다(김숙남, 2013; 노경이, 2009; 서정애, 2015; 이정열, 2006).

따라서 영성은 인간의 다양한 발달단계에서 영적 각성과 증진을 통해 자기자비와 사랑의 경험을 체험하게 하고, 진정으로 자신을 있는 그대로 수용할 수 있는 건강한 수준의 자기인식의 성장을 촉진한다.

이러한 자아존중감은 궁극적으로 자기통제력을 증진시키는 데 중요한 요인으로 작용한다는 결과가 보고되었다(도금혜, 이지민, 2011; 한영주, 하창순, 2016). 자기 자신을 있는 그대로 마음에 들어 하고(김성숙, 2011) 존중하며 타인을 배려하고 존중할 수 있는 사람은 자기통제력도 높을 수 있다는 것이다.

자아존중감이 높을수록 개인은 자신에 대해 긍정적인 신념을 갖고 충동을 효과적으로 억제하며, 자신이 설정한 목표를 향해 꾸준히 노력하게 된다(이경님, 2002; 한영주, 하창순, 2016). 자기통제력은 개인이 부정적인 감정과 상황을 객관적으로 대처하고, 장기적인 목표

를 위해 즉각적인 유혹을 억제할 수 있게 한다고 다수의 선행 연구에서 밝히고 있다(김슬기, 2009; 변경보, 2005; 송명자, 1998; 송원영, 1998; Kanfer, F. H. & Goldfoot, D. A., 1966; Logue, A. W., 1995; Shaffer, 1993).

특히 내적통제 성향을 가진 사람은 스스로 환경을 통제할 수 있다고 믿으며, 책임감 있는 행동을 보인다(강정화, 2006). 이들은 자아강도가 높고, 불안과 소외감이 적으며, 좌절에 건설적으로 대응하고 정서적으로 안정된 태도와 가치관을 가진다(강명신, 2002; 강정화, 2006).

따라서 자기통제력은 삶에서 직면하는 위기 상황을 성공의 원동력으로 바꾸고 심리적 고통에 대한 회복탄력성을 높여준다.

자기통제력이 영성과 회복탄력성의 관계에서 매개하고 있음을 시사하는 선행 연구가 있다. Frankl(1959)의 연구를 인용한 선행 연구에서 자기통제력은 영성과 밀접한 상관관계가 있다고 주장하는데, 영성이 본질적으로 세속적이고 개체적인 자아를 넘어서는 보다 궁극적이고 초월적이며 가치 있는 무언가를 추구하는 능력이므로, 절제와 극기, 인내 등을 필요 조건으로 하기 때문이라는 거다(이희동, 2018에서 재인용). 또한 인도의 통합 요가 수행자이자, 명상가, 영성가로 알려진 Krishnananda, S. (1972)는 자기통제력은 영적 성장과 자기실현을 위한 강력한 도구임을 강조하면서 영적 수행에서의 자기통제력의 중요성을 강조하였다. 그러면서 자기통제력을 통해서 더 깊은 통찰을 얻게 된다고 했고 이것은 우리의 본질적 본성의 의식으로써 의식자체에 내재되어 있음을 강조하며 이를 통해 정신과 감각의 한계를 초월할 수 있다고 말한다.

자기통제력이 잘 발달한 개인은 분별력과

조심성을 지니고 있고, 자기표현에 있어 절제력이 있으며, 타인의 고통과 이해에 민감하다는 것이다(하창순, 2004). 또한 자기통제력은 문제를 회피하지 않고 직면할 수 있게 하고, 불안하고 고통스러운 상황에서 즉각적인 감정적 반응 대신 통찰적인 사고를 할 수 있게 도움으로써 회복탄력성을 높인다.

영성의 초월적 특성과 사랑, 수용감 등은 개인이 스스로를 가치 있는 존재로 인식하도록 돕는 긍정적 자기인식 경험을 제공하며, 긍정적 자아존중감 형성을 촉진한다. 긍정적 자아존중감은 자기통제력을 강화한다. 자기통제력은 스트레스 상황에서도 내적 통제감을 유지하며, 자신의 감정을 조절하고 충동을 억제하여 긍정적 관점을 지속하도록 돕는다. 이를 통해 목표 달성뿐만 아니라, 심리적, 환경적 변화에서 발생하는 스트레스와 역경에 유연하게 대처할 수 있는 회복탄력성을 증진시킨다.

기존 연구들은 각 변수 간의 관계를 독립적으로 다루었으며, 이를 순차적 직렬 모형으로 통합한 연구가 부족하였다. 따라서 본 연구에서 이를 확인하고자 한다. 영성을 중심으로 한 심리 건강 개선 경로를 탐구하는 것은 학문적으로 인간의 심리, 내적 회복력, 성장 과정을 체계적으로 설명하고 심층적으로 이해하는 데 기여할 것으로 예측된다. 실용적으로는 심리적 건강 문제의 예방과 치료를 위한 효과적인 근거를 제공할 수 있다.

본 연구는 영성을 통한 회복탄력성의 증진이 개인이 직면하는 내, 외적 스트레스와 역경으로부터 자신을 보호하고, 이러한 변화와 고통을 성장의 발판으로 삼아 발전할 수 있는 구체적인 경로를 제시한다. 영적 돌봄의 중요성을 확인하며, 심리치료의 실질적인 적용 가

능성을 확인하고자 한다.

이러한 목적에 따라 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 영성, 자아존중감, 자기통제력, 회복탄력성의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 영성과 회복탄력성의 관계에서 자아존중감과 자기통제력이 각각 매개할 것인가?

연구문제 3. 영성과 회복탄력성의 관계에서 자아존중감과 자기통제력이 순차매개할 것인가?

연구방법

연구대상 및 연구절차

본 연구에서는 온라인 설문조사를 통해 지역 소재와 무관하게 만 18세 이상의 성인 남녀 일반인을 대상으로 자료를 수집하였다. 본 조사 전에 측정 도구의 타당성과 질문지에 대한 응답 소요 시간 등을 파악하기 위해 2023년 12월 14일부터 12월 23일까지 온라인 설문지를 활용하여 예비조사를 실시하였으며, 예비조사를 통해 61명의 자료를 수집하였다. 예비조사 결과에 이상이 없었으므로 본 조사를 실시하게 되었다. 이후 2024년 1월 22일부터 1월 25일까지 추가로 336명의 자료를 수집하였다. 본 설문조사는 다양한 온라인 커뮤니티를 통해 수집하였고, 20대부터 60대 사이의 남녀 성인을 대상으로 총 397명이 설문에 참여하였으며, 회수된 설문지 중에서 불성실한 응답이나 연구 대상 이외의 설문지는 발견되지 않았으므로 397명의 설문 응답지를 분석하여 사용

하였다.

측정 도구

영성

영성을 측정하기 위해서 Elkins 등(1988)이 개발한 영성 지향 척도(Humanistic-Phenomenological Spirituality Oriented Inventory: HPSOI)를 박성현과 성승연(2008)이 한국어로 번안하여 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 자기보고식 설문지로 총 18문항의 7점 리커트 형식의 척도로 구성되어 있으며, 높은 점수는 더 높은 수준의 영성을 의미한다. 하위 요인으로는 4요인 9차원의 문항이 사용되었으며, 4요인은 삶의 의미와 사명감, 초월적 영적 차원, 실존적 삶의 인식(박성현, 성승연, 2008), 그리고 삶의 연결성으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 영성의 내적 신뢰도가 .932로 나타났다.

회복탄력성

회복탄력성을 측정하기 위해 Reivich와 Shatte(2003)가 개발한 회복탄력성 검사(Resilience Quotient Test: RQT)에 근거하여 김주환(2011)이 우리나라 실정에 맞도록 보완한 한국형 회복탄력성 검사(Korean Resilience Quotient Test: KRQ-53)를 사용하였다. 본 척도는 크게 3가지 하위요인인 감정조절력, 충동조절력, 원인분석력을 측정하는 자기조절 능력 18문항과 소통 능력, 공감능력, 자아확장력을 측정하는 대인관계 능력 18문항, 생활만족도, 감사하는태도, 자아낙관성을 측정하는 긍정성 17문항을 포함하여 전체 53개 문항으로 구성되어 있다(이희락, 2017). 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지의 리커트 5점 척도로 평정되며, 이들 문항 중 역채점 문항은

24문항으로 총 점수가 높을수록 회복탄력성 수준이 높음을 의미한다(이희락, 2017). 본 연구에서는 회복탄력성의 내적 신뢰도는 .960으로 나타났다.

자아존중감

본 연구에서는 자아존중감 측정을 위해 Rosenberg(1965)가 개발한 척도를 전병재(1974)가 번안한 도구를 본 연구에 맞게 수정하여 연구를 진행하였다. 이 척도는 자아존중감을 긍정적으로 표현한 5문항과 부정적으로 표현한 5문항을 포함한 총 10문항으로 구성되어 있다(김숙남, 2013). 본 연구에서는 자아존중감 10문항 중 번역에 오류가 있다고 지적된 8문항을 제외하고 사용하였으며, 이는 이자영 등(2009)의 연구 결과를 기반으로 하였다. 또한 4점 척도를 5점으로 변경하여 사용할 예정이다(이어진, 최수미, 2015). 각 문항은 5점 척도로, 점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 자아존중감의 내적 신뢰도는 .891 이었다.

자기통제력

본 연구에서는 자기통제력의 수준을 측정하기 위해 Shapiro(1994)가 개발하고 박성현과 성승연(2008)이 국내에서 번안하고 타당화한 한국판 통제척도(K-SCI)를 사용하였다. 한국판 Shapiro 통제척도(K-SCI)는 총 68문항으로 일반 통제 영역의 3개의 하위척도(부정적 통제감, 긍정적 통제감, 통제욕구)와 통제양식의 4가지 양식(긍정적 유위양식, 긍정적 무위양식, 부정적 유위양식, 부정적 무위양식)으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 '통제를 갖고 있다는 지각 혹은 자신이 원하면 그러한 통제를 얻을 수 있다는 긍정적인 신념'을 측정하는 일반통

제 양식의 하위척도인 '긍정적 통제감'을 자기통제력 척도로 사용하였다. 이는 '내 삶에서 중요한 것에 대해서 스스로 선택을 하거나 결정할 수 있다'와 같은 10문항으로 이루어져 있으며 각 문항은 7점 척도로 응답하도록 되어 있다. 본 연구에서는 자기통제력의 내적 신뢰도는 .933으로 나타났다.

분석방법

본 연구는 영성과 회복탄력성 간의 관계에서 자아존중감과 자기통제력의 매개효과를 검증하기 위해서 SPSS 28.0과 SPSS Process Macro 4.2 프로그램을 사용하여 분석을 실시하였다. 첫째, 측정 도구의 신뢰성을 검증하기 위해 SPSS 28.0을 활용하여 신뢰도 분석을 실시함으로써 요인 및 문항의 Cronbach's α 값을 산출하여 내적 일관성 신뢰도를 확인하였다. 둘째, 연구대상자의 인구학적인 특성을 알아보기 위해 빈도분석 (Frequency analysis)을 실시하였다. 셋째, 설문에 대한 응답자의 반응 경향 파악을 위해 기술 통계 분석을 시행하였다. 구체적으로 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 등을 산출하여 각 변인이 정규성을 충족하는지 확인하였다. 넷째, 본 연구의 변인 간의 상관관계를 파악하기 위해 피어슨의 상관관계 분석 (Pearson's correlation analysis)을 실시하였다. 다섯째, 영성이 회복탄력성에 미치는 영향에서 자아존중감과 자기통제력의 매개효과를 검증하기 위하여 독립변인을 영성으로, 자아존중감을 매개변인1, 자기통제력을 매개변인2, 그리고 회복탄력성을 종속변인으로 설정하여 SPSS Process Macro Model 6번을 이용해 분석을 실시하였다. 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 5000회의 부트스트래핑(bootstrapping)방법

을 통해 유의성을 검증하였으며 95% 신뢰구간을 적용하였다.

결 과

연구 참여자들의 인구통계학적 특성

연구 대상자의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다. 성별에서 남자는 107명(27.0%), 여성은 290명(73.0%)으로 여성의 응답률이 더 높았다. 연령대를 보면, 20세~29세는 89명(22.4%), 30세~39세는 179명(45.1%), 40세~49세는 91명(22.9%), 50세~59세는 34명(8.6%), 60세 이상은 4명(1.0%)으로 20세~39세의 응답률이 가장 높았고, 그 다음으로 40세~49세와 20~29세가 비슷하게 높았으며, 50세~59세, 60세 이상의 순으로 응답률을 보였다.

표 1. 연구 대상자들의 인구통계학적 특성 (N=397)

변인	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남자	107	27.0
	여자	290	73.0
연령	20대	89	22.4
	30대	179	45.1
	40대	91	22.9
	50대	34	8.6
	60대 이상	4	1.0
종교	천주교	60	15.1
	개신교	79	19.9
	불교	127	32.0
	무교	124	31.2
	기타	7	1.8

종교 분포를 살펴보면, 천주교는 60명(15.1%), 개신교는 79명(19.9%), 불교는 127명(32.0%), 무교는 124명(31.2%), 그리고 기타는 7명(1.8%)으로, 불교, 무교의 응답률이 가장 높았고, 개신교와 천주교가 그 다음으로 응답하였으며 기타 종교로는 1.8%로 가장 낮았다.

연구 대상자들의 인구통계학적 특성에 따른 차이 검증

연구 대상자의 인구통계학적 특성에 따른 영성에서 차이를 살펴본 결과는 표 2와 같다. 연령대에서는 영성과 자기통제력에서 유의한 차이가 나타났다. 영성의 경우는 연령대가 높아질수록 영성이 더 높은 것으로 나타났지만, 자기통제력($F=2.725$, $p<.05$)은 20~30대에서 상대적으로 높게 나타났고, 40~60대에서는 낮은 경향을 보였다. 종교에서는 영성은 종교 집단($M=4.02$)이 무교 집단($M=3.45$)보다 유의하게 높은 것으로 나타났다($t=-8.213$, $p<.001$). 자아존중감은 종교 집단($M=3.83$)이 무교 집단($M=3.77$)보다 유의하게 높은 것으로 나타났다($t=-.868$, $p<.05$). 자기통제력에서도 유의한 차이가 나타났는데 종교 집단($M=5.13$)이 무교 집단($M=4.83$)보다 유의하게 높은 것으로 나타났다($t=-3.082$, $p<.001$). 회복탄력성에서도 종교가 있는 집단($M=3.73$)이 무교 집단($M=3.56$)보다 유의하게 높은 것으로 나타났다($t=-3.226$, $p<.001$). 성별에서는 모든 변수에서 유의한 차이가 나타나지 않았다.

측정 변인들의 기술 통계 및 상관 분석

본 연구에서 연구 변인으로 선정한 영성, 자아존중감, 자기통제력, 회복탄력성에 대한

표 2. 연구 대상자들의 인구통계학적 특성에 따른 차이검증

(N=397)

구분		영성		자아존중감		자기통제력		회복탄력성	
		$M \pm SD$	t or F Scheffe	$M \pm SD$	t or F Scheffe	$M \pm SD$	t or F Scheffe	$M \pm SD$	t or F Scheffe
종교	종교	4.02±0.54	-8.213***	3.83±0.65	-.868	5.13±0.96	-3.082***	3.73±0.56	-3.226***
	무교	3.45±0.69		3.77±0.66		4.83±0.87		3.56±0.43	
연령	20대	3.76±0.72	1.597	3.97±0.71	1.817	5.28±1.07	2.725*	3.87±0.62	6.282***
	30대	3.81±0.68		3.75±0.66		5.04±0.91		3.69±0.55	
	40대	3.90±0.52		3.79±0.59		4.84±0.83		3.49±0.37	
	50대	4.02±0.56		3.86±0.63		4.94±0.96		3.61±0.35	
	60대	4.17±0.47		3.70±0.17		4.78±0.92		3.59±0.32	
성별	남자	3.78±0.66	-1.140	3.84±0.60	0.443	5.17±0.96	1.741	3.70±0.58	0.393
	여자	3.86±0.64		3.81±0.67		4.99±0.93		3.67±0.51	

연구 대상자들의 일반적인 응답 분포 및 경향성을 살펴보기 위하여 기술 통계 및 분석을 시행하여 각 변인들의 평균값과 표준편차에 대한 분석을 확인하였다. 왜도의 절댓값이 3 이하라면 정규성에 큰 문제가 없는 것으로 볼 수 있으며, 첨도의 절댓값이 20 이상일 경우, 심각한 정규성 문제를 야기할 수 있다고 해석할 수 있다(Kline, 2015). 표 3과 같이 본 연구에서는 왜도의 절댓값은 최소 .132에서 최대 .916이며, 첨도의 절댓값은 최소 .463에서 최대 .993으로 확인되어 측정한 모든 변수는 정규성 가정을 충족하였다.

영성, 자아존중감, 자기통제력, 회복탄력성 간의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 상관 분석을 실시하였으며 결과는 표 4와 같다. 영성은 자아존중감($r=.458$), 자기통제력($r=.487$)과 $p<.01$ 수준에서 정적(+) 관계를 나타냈다. 이는 영성이 높을수록 자아존중감과 자기통제력이 높다는 것을 의미한다. 또한 영성은 회복탄력성($r=.517$)과 $p<.01$ 수준에서 정적(+) 관계를 나타냈다. 이는 영성이 높을수록 회복탄력성이 높다는 것을 의미한다. 자아존중감은 자기통제력($r=.734$), 회복탄력성($r=.789$)과 $p<.01$ 수준에서 정적(+) 관계를 나타냈다. 이

표 3. 기술 통계 분석결과

(N=397)

변수	평균	표준편차	왜도	첨도
영성	3.841	.646	-.916	.993
자아존중감	3.814	.652	-.391	-.463
자기통제력	5.038	.944	-.324	-.649
회복탄력성	3.677	.528	.132	-.593

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

표 4. 변인간의 상관관계

(N=397)

변수	1	2	3	4
영성	1			
자아존중감	.458**	1		
자기통제력	.487**	.734**	1	
회복탄력성	.517**	.789**	.798**	1

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

는 자아존중감이 높을수록 자기통제력과 회복탄력성이 높다는 것을 의미한다. 마지막으로 자기통제력 또한 회복탄력성($r=.798$)과 $p<.01$ 수준에서 정적(+) 관계를 나타냈다. 이는 자기통제력이 높을수록 회복탄력성이 높다는 것을 의미한다.

매개효과 검증

영성이 회복탄력성에 미치는 영향에서 자아존중감과 자기통제력의 순차적 매개효과 영성이 회복탄력성에 미치는 영향에서 자아존중감과 자기통제력의 순차적 매개효과를 검증하기 위해서 SPSS Process Macro Model 6번을 통해 경로 분석을 실시하였으며 결과는 다음과 같다. 또한 부트스트래핑(Bootstrapping)을 통하여 간접효과인 매개효과의 유의성 검증을 하였고 이에 대한 결과는 표 5에 제시하였다.

매개효과 검증 1단계로 영성이 자아존중감에 미치는 영향을 분석한 결과 영성은 자아존중감에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.463$, $p<.001$). 즉, 영성이 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 의미한다. 이때 설명력은 21.0%($R^2=.210$)로 나타났다. 2단계에서 영성과 자아존중감이 자기통제력에 미치는 영향을 분석한 결과, 영성($B=.279$, $p<.001$)과 자아존중감($B=.935$, $p<.001$) 모두 자기통제력에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

자아존중감은 자기통제력에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 영성이 높을수록 자기통제력이 높아지고, 자아존중감이 높을수록 자기통제력이 높아진다는 것을 의미한다. 이때 설명력은 56.7%($R^2=.567$)로 나타났다. 3단계로 영성, 자아존중감, 자기통제력이 회복탄력성에 미치는 영향

표 5. 매개효과 검증 결과

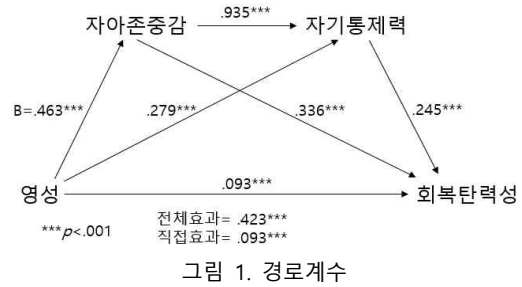
($N=397$)

종속변인	독립변인	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	95% 신뢰구간		<i>R</i> ²	<i>F</i>
					LLCI	ULCI		
자아존중감	constant	2.037	.176	11.573***	1.691	2.383	.210	104.903
	영성	.463	.045	10.242***	.374	.552		
자기통제력	constant	.400	.218	1.830	-.030	.829	.567	258.201
	영성	.279	.054	5.121***	.172	.386		
	자아존중감	.935	.054	17.334***	.829	1.041		
회복탄력성	constant	.802	.096	8.355***	.613	.990	.736	365.462
	영성	.093***	.025	3.766***	.044	.141		
	자아존중감	.336***	.031	10.729***	.275	.398		
	자기통제력	.245***	.022	11.130***	.202	.289		
회복탄력성	constant	2.052	.137	14.952***	1.782	2.322	.267	144.153
	영성	.423	.035	12.006	.354	.492		

LLCI: 신뢰구간 내 하한값, ULCI: 신뢰구간 내 상한값.

을 분석한 결과, 영성은 회복탄력성에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.093$, $p<.001$), 자아존중감은 회복탄력성에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고($B=.336$, $p<.001$), 자기통제력은 회복탄력성에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.245$, $p<.001$). 즉, 영성이 높을수록 회복탄력성이 높아지고, 자아존중감이 높을수록 회복탄력성이 높아지며, 자기통제력이 높아지면 회복탄력성도 높아진다는 것을 의미한다. 이때의 설명력은 73.6%($R^2=.736$)로 나타났다. 검증 결과는 표 5에 제시하였고, 각 경로계수는 그림 1에 제시하였다.

영성이 회복탄력성에 미치는 전체효과(effect=.423, $p<.001$)와 직접효과(effect=.093, $p<.001$)는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.



다. 결과는 표 6에 제시하였다.

영성이 회복탄력성에 미치는 영향에서 자아존중감과 자기통제력의 매개효과에 대한 부트스트랩 검증 결과는 다음과 같다. 영성이 자아존중감을 거쳐 회복탄력성에 영향을 미치는 경로는 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 자아존중감의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 영성이 자기통제력을 거쳐 회복탄력성에 영향을 미치는 경로 또한 95% 신뢰구간

표 6. 영성과 회복탄력성에 미치는 전체 효과 및 직접효과에 대한 결과

(N=397)

구분	B	SE	t	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
전체효과(총효과)	.423***	.035	12.006***	.159	1.175
직접효과	.093***	.025	3.766***	1.766	2.579

LLCI: 신뢰구간 내 하한값, ULCI: 신뢰구간 내 상한값.

표 7. 순차매개효과에 대한 부트스트랩 검증결과

(N=397)

구분	B	SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
전체 간접효과	.330	.036	.262	.402
영성 -> 자아존중감 -> 회복탄력성	.156	.023	.112	.204
영성 -> 자기통제력 -> 회복탄력성	.069	.017	.037	.104
영성 -> 자아존중감 -> 자기통제력 -> 회복탄력성	.106	.017	.076	.141

LLCI: 신뢰구간 내 하한값, ULCI: 신뢰구간 내 상한값.

에서 0을 포함하고 있지 않아 자기통제력의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 또한 영성이 자아존중감과 자기통제력을 거쳐 회복탄력성에 영향을 미치는 경로도 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 유의하게 나타났다. 즉, 영성이 회복탄력성에 미치는 영향에서 자아존중감과 자기통제력의 순차적 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 결과는 표 7에 제시하였다.

논 의

첫째, 영성, 자아존중감, 자기통제력, 회복탄력성 간의 상관 분석을 실시한 결과, 모든 변인 간 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 특히 영성은 모든 변인과의 유의미한 상관관계를 보였다. 영성이 높을수록 긍정적 자아존중감이 발달된다는 선행 연구(김숙남, 2013; 노경이, 2009; 이경열, 2006)와 영적 건강은 자아존중감과 삶의 만족에 긍정적인 영향을 주었다는 결과와 일치했다(권양순, 2009). 또한 본 연구 결과는 영성이 높을수록 자기통제력도 높은 결과를 보였다는 선행 연구 결과를 지지한다(오청옥, 2014; 이희동, 2018; 정경륜, 2015). 영성적으로 건강한 사람들이 심리적으로 안정되어 있고, 대인관계를 잘하며, 삶의 만족도가 높고, 생활 스트레스가 우울에 미치는 영향을 감소시키며, 심리적 소진을 감소시킨다는 연구 결과들(박정해, 2006; 이종연, 2007/2011; 전경구 등, 2000; Westgate, 1996)이 있으며 회복탄력성이 높은 고등학생은 부정적인 환경에도 적응적인 모습을 보인 결과가 나타났다(김현순, 2005; 마예림, 2016; 유안진 등, 2005; 허희임, 2013). 또한 자아존중감과 자기

통제력 간의 정적 상관도 나타났는데 이는 자아존중감이 높을수록 자기통제력이 높다는 선행 연구 결과를 지지한다(김종희, 2019; 도금혜, 이지민, 2011; 변경보, 2005; 이경남, 2002; 이수경, 강혜자, 2006; 이지은, 임효진, 2016; 전인자, 2002; 진미령, 신성만, 2016; 한영주, 하창순, 2016). 이러한 다수의 연구 결과는 자아존중감이 높을수록 스스로의 생각을 점검하고 자기통제력을 발휘하여 문제 상황을 잘 해결하여 미래에 대해 긍정적으로 사고할 수 있다는 주장들(Baumgardner, 1990; Campbell & Lavellee, 1993)과 맥락을 같이 한다.

둘째, 영성과 회복탄력성 간의 관계에서 자아존중감과 자기통제력이 각각 부분 매개효과를 갖는 것으로 확인하였다. 이는 영성이 회복탄력성에 직접 영향을 미치거나 자아존중감 또는 자기통제력이라는 매개변인을 통해 간접적으로도 영향을 미칠 수 있음을 나타낸다. 먼저 제1 매개 변인으로 설정한 자아존중감과 회복탄력성의 관계를 살펴본 결과 자아존중감이 높을수록 회복탄력성 수준이 높아지는 것을 확인할 수 있었다. 즉, 영성은 자아존중감을 높임으로써 회복탄력성의 수준을 더욱 높인다는 것을 알 수 있다.

또한 제2 매개 변인으로 설정한 자기통제력과 회복탄력성의 관계를 살펴본 결과 자기통제력의 수준이 높을수록 회복탄력성 역시 높아지는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 영성은 초월적이거나 더 높은 힘과 관련된 신념이나 가치, 관행을 포함하며 개인의 대처 메커니즘(coping mechanism), 회복탄력성 및 전반적인 정신 건강에 큰 영향을 미칠 수 있을 거라고 한 Stanard et al. (2000)의 연구와도 일치한다.

셋째, 영성과 회복탄력성 간에 자아존중감

과 자기통제력의 순차매개효과가 있음이 확인되었다. 즉, 영성은 자아존중감에 정적인 영향을 미치고 이는 다시 자기통제력을 거쳐 결과적으로 회복탄력성에 정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 영성이 높으면 자아존중감이 높아지고, 높은 자아존중감이 자기통제력에 영향을 미치고 이는 다시 자기통제력을 거쳐 결과적으로 회복탄력성 증진에 영향을 미친다는 것으로 밝혀졌다.

무조건적으로 자신을 존중하고 긍정해 주는 사랑을 통해 건강한 자아존중감이 형성되며(Werner & Smith, 1982), 건강한 자아존중감은 자신의 문제를 직면하고 자신이 바라는 바의 목표를 위해 기꺼이 어려움을 직면하고 감내하며 불안을 스스로 조절할 수 있는 통제력이 생길 수 있게 한다. 이는 위기에 직면했을 때 부정적인 감정을 스스로 조절하고 긍정적인 감정을 기능하게 하며 자신의 위기상황을 객관적이고 정확하게 파악하여 대처할 수 있는 능력인 회복탄력성을 증진시키기 때문이다(박다송이, 2017).

이 결과는 영성이 회복탄력성을 높이는 구체적인 경로를 보여준다. 따라서 영성과 회복탄력성 사이에 자아존중감과 자기통제력이 순차적으로 매개하여 영성의 증진을 통한 심리적 성장과 역경 극복의 경로를 확인할 수 있었다.

넷째, 연구대상자의 인구통계학적 특성에 따른 차이 검증 결과에서 종교가 있는 사람들이 무교인 사람들보다 영성과 기타 변인들에 대해 더 높은 응답을 보였다. 종교성이 높을 경우 상황을 보다 긍정적으로 해석하고, 심리적 안정이 높으며 반사회적 행동 및 불법 행동을 회피하고, 불안과 우울을 더 잘 극복한다는 다수의 선행 연구의 결과가 있다(강동훈,

2020; 길태영, 2023; 김근향, 2013; 서경현 등, 2005; 전검구 등, 2000; Idler, 1987; Pollner, 1989). Idler(1987)는 종교를 통해서 신체적 고통을 겪는 상황에서도 의미를 찾는 등 풍부한 해석체계를 갖고 있다는 것이다. 종교가 고통의 지각을 부정적인 것에서 긍정적으로 해석하도록 함으로써 우울의 위험을 줄이게 된다는 것이다(전검구 등, 2000).

본 연구는 회복탄력성이 낮고 우울하거나, 대인관계 및 다양한 심리적 부작용 상태이거나, 초기 애착관계 형성에서 부모와의 좋은 관계를 형성하지 못하고 낮은 자존감을 형성한 사람들에게 영성을 통해 자아존중감과 자기통제력을 높여 궁극적으로 회복탄력성을 증진시킬 수 있는 방안을 제시하였다. 따라서 본 연구의 결과는 회복탄력성을 높이기 위해서는 회복탄력성의 보호요인들을 높이는 방법이 가장 효과적이라는 선행논문(노치경, 2018)과 맥을 같이한다. Zimmerman(2013)은 회복탄력성이 개인의 긍정적인 발달과 관련이 있으므로, 위험요인에 대한 노출을 줄이거나 개인의 결핍에 초점을 두기보다는, 촉진 요인을 향상시키는 데 중점을 두므로 예방적 중재를 개발하는 강점기반 접근법(strength-based approach)이 필요함을 주장하였다(노치경, 2018에서 재인용). 따라서 영성을 통한 회복탄력성이 아동부터 노년기까지 전 생애에 걸친 변화와 역경, 스트레스, 정신적 외상 등으로부터 회복하는 힘을 키우는 경로를 검증하였다고 본다. 이는 영성을 증진시키는 프로그램 및 교육의 필요성에 대한 실제적인 시사점을 제공하고 있다.

많은 심리적 부작용의 원인이 영성에 대한 무관심과 부재에서 시작될 수 있다는 학자들(Frankl, 1963; Jung, 1933)의 이론과 연구 결과

가 있다. 인간이 스스로 사랑받고 있는 존귀한 존재임을 느끼고 자각하며, 자기와의 일체감과 사랑, 연민을 느끼고, 상위 차원과의 조건 없는 존중과 사랑의 관계를 경험하고 자각함으로써 자아존중감을 증진할 수 있다. 자아존중감이 높은 사람은 건강한 자아 인식을 바탕으로 자기통제력을 강화할 수 있다. 자기통제력은 자신의 믿음대로 목표 지향적인 행동을 할 수 있는 힘을 의미하며, 자신에 대한 긍정적 평가와 믿음을 통해 자기통제감이 상승한다는 것을 뜻한다. 이러한 과정은 결론적으로 회복탄력성을 높인다는 결과를 본 연구에서 보여주고 있다.

지나친 개인주의 속에서 외롭게 방안에 칩거하는 젊은이들도 늘어나고 있다. 치열한 경쟁 속에서 학업 성취에 몰두했던 젊은이들은 자신을 사회적 능력과 기능으로만 정의하며, 원하는 학교나 직장에 들어가지 못했을 때 이를 사회적 거부로 받아들인다. 이로 인해 사회적 고립과 더불어 은둔형 외톨이가 되는 사례는 많아지고 있으며, 이러한 현상은 미디어와 뉴스를 통해 자주 보도되고 있다. 이러한 문제를 단일한 이유로 설명할 수는 없지만, 인간다움에 깊이 고민할 필요가 있다고 보인다. 인간성의 상실이란 어쩌면 우리가 우리의 영적 가능성에 대한 가치를 평가절하하고 무시함으로써 물질문명이 추구하는 지적이고 유물론적인 틀 안에서만 편향된 인간성을 추구하였을 때 나타나는 현상이며 각종 심리적 고통이 발생한다고 볼 수 있겠다. 자아존중감의 불안정성은 자기 불일치와 물질주의 추구로 이어질 수 있다는 선행 연구도 있다(신지운, 설경옥, 2022). 반면 지나치게 이원론적이고 관념론적 틀로만 이해하는 태도 역시 인간성을 충분히 존중한다고 보기 어렵다. 따라서

좀 더 상위 차원의 인간성을 발견하기 위해서는 우리의 몸이 기계식으로 만들어지고 구분되어지는 것이 아니라 자연에서 태어난 개인의 몸과 정신이 영성과 함께 유기체적으로 서로 연결되어 있으며 외부의 타인과 세계로도 그와 같이 영향을 주고, 받고 있음을 알아야 한다. 자아존중감이 자신의 존재와 본질에 대한 신뢰를 나타내기도 한다. 이는 스스로를 긍정적으로 평가하고 인지할수록 자아존중감이 높아지는 것과 마찬가지로이다(김종희, 2019). 인간이 인간 스스로를 어떻게 대하고 느끼는지가 인간성과도 분명히 연결되어 있을 것이다. 또한 자신을 사랑스럽고 존귀하게 느끼는 사람이 자연과 동식물 그리고 이웃에게도 그렇게 똑같이 대하고 느끼게 된다. 김주환(2011)은 카우아이 섬 연구 결론을 통해 사람은 사랑을 먹고 살며 사랑 없이 아이는 강한 인간이 되지 못하며 사랑을 먹고 자라야 아이는 이 험한 세상을 헤쳐 나갈 힘을 얻는다고 하였다. 영성을 모든 생명과의 연결을 통해 존재의 고유한 활력을 주는 정수라고(박성현, 성승연, 2013에서 재인용; Burkhard & Nagai-Jacobson, 2002)하였듯이 영성은 모든 정신 산물의 근원이자, 생명의 핵심에 자리 잡고 있는 원형적 사랑인 것이며, 선과 생명의 의지이기도 하다고 말할 수 있겠다. 영성은 우리가 올바르게 소통하고 사랑하게 만들기도 하며 다양한 차원의 관계성에 큰 관여를 하기도 한다. 그 관계성은 내면으로도 흐르고 바깥으로도 흐르며, 주변의 가족과 친구 및 동료들, 사회공동체로도 흘러가서 우주 만물과 나아가 초월적인 신과도 연결하고자 한다. 우리의 영성이 회복되고 스스로가 인지하여 자신을 돌볼 때 어떠한 심리 내적 고통과 커다란 시련 속에서도 스스로 회복하고 이겨나갈

긍정적인 의지와 힘이 나올 것이다.

자존감은 스스로에 대해서 긍정적으로 믿는 것이다. 자신에 대한 긍정적 믿음이 자신의 바람과 목적을 위해 충동을 통제할 수 있게 해주며 대인관계를 긍정적으로 인식하고 관계 맺도록 해주는 힘이 되는 것이다. 자기 자신에 대한 긍정적 믿음이 없다면, 스스로 지각된 통제감이 떨어지는 데 이 말은 자기 내면의 통제력을 잃는 것이 되고 그럴수록 외부만을 더욱 통제하려고 하며 불안을 가속화하거나 무기력한 대응을 사용하게 될 수도 있다는 것이다. 이러한 경로는 회복탄력성과 반대되는 방향의 경로가 될 것이다. 따라서 자기 자신을 있는 그대로 조망하고, 사랑해 주는 따뜻한 시선을 자신 내부로 돌릴 수 있도록 해야 한다. 자아존중감의 긍정적 형성 및 발달은 영성의 체험과 훈련으로 인해 가능하다고 선행 연구(이경열, 2006; 이경열 등, 2003)에서 밝혔다. 다른 선행 연구에서도 영성은 명상, 관상기도 등 여러 활동과 프로그램들을 통해서 증진될 수 있음이 입증(이희동, 2018)되기도 하였다.

결론적으로 인간이 단순한 지적 생명체가 아니고 또한 고기능을 하는 기계와는 다른 자연에서 기반한 유기체적 존재로써 인간의 영성은 인간의 존엄성, 그리고 심리 내적 성숙을 위한 긍정적 가능성과 그것을 실현해 낼 수 있는 따스한 생명력을 내포하고 있다고 할 수 있겠다. 피상적 문제의식과 즉각적인 방식으로 정답을 찾으려고 하는 기계적 방식에서 빠져 나와서, 인간 깊은 곳에 있는 인류 공통된 실존적 위기와 상처에서부터 시작되는 많은 현대 사회에서의 심인성 문제 등에 대해 영성을 통해 치유하고 인간성의 성장으로 바꿀 수 있기를 바란다. 영성이 갖는 회복력, 생

명력과 지혜를 통해 서로가 서로를 사랑하고 도울 수 있기를 기대해 본다.

이상의 논의를 토대로 본 연구가 갖는 의의를 정리하면 다음과 같다.

영성과 회복탄력성 간의 관계에서 매개변인으로 자아존중감과 자기통제력에 초점을 맞춰 연구를 진행하였다. 영성과 회복탄력성 관계에서 자아존중감과 자기통제력이 매개 및 순차매개를 하고 있음을 주목하고 영성이 자아존중감과 자기통제력을 통하여 회복탄력성 증진으로 연결될 수 있을 뿐만 아니라, 회복탄력성 증진의 원인이 될 수 있다는 근거를 제시하고 있다. 이를 통해서 본 연구는, 영성의 부재로부터 오는 정신적, 신체적 질병을 예방하고 극복하는 해결책으로 영성의 중요성을 확인할 수 있었다. 즉, 선행 연구들을 통해 영성이 우울과 불안과 같은 정신적 및 신체적 질병에 대한 예방 및 치료 효과가 있음을 입증하였다. 이는 영성이 자아존중감과 자기통제력을 통해 회복탄력성을 증진 시킨다는 치료적 기제와 경로에 대한 자료를 제공하는 데 의의가 있다.

따라서 영성이 임상 및 심리 상담 장면에서도 치료 기제로써 다양한 방식으로 사용되어야 하며 관련 교육과 프로그램이 다양한 계층에 맞게 맞추어 개발될 필요가 있음을 시사한다.

본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제언을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 연구 참가자가 자발적으로 보고하는 내용에 기반 한 자료를 바탕으로 분석이 진행되었다. 자기보고식 설문이 가지고 있는 수검자의 왜곡 가능성을 배제하기 어려운 연구방법이기 때문에 실제 연구 대상자로부터 측정하고자 했던 변인이 정확히 측정되

지 못했을 가능성이 존재한다. 추후 연구에서는 자기보고식 설문 이외의 인터뷰, 면접, 관찰 등 다양한 방법을 사용하여 연구의 신뢰성을 높일 수 있도록 해야 한다.

둘째, 본 연구는 한 시점에 측정된 자료를 활용한 횡단 연구로 진행되었다. 그러므로 본 연구는 각 변인 간의 영향 관계가 시간적인 흐름과 변화에 따라 어떠한 양상을 보이는지를 설명하는데 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 여러 시점의 측정 자료를 활용한 종단연구를 통해 좀 더 정확한 변인 간의 인과 관계를 확인할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 연구자 표본으로는 영성에 대한 인구 전체를 대변할 수 없다. 따라서 추후 연구에서는 지역별, 성별, 나이별로 좀 더 다양하고 많은 양의 데이터를 수집하여 연구를 진행해 볼 수 있겠다.

넷째, 종교성과 영성에 대한 보다 구체적인 연구가 필요하다. 특히, 기존의 종교에서 영성을 기르기 위한 훈련법 또는 종교심이 영성의 발달에 작용하는 과정과 핵심 요인에 대한 심층적인 탐색이 필요할 것으로 보인다. 또한 종교성이 높은 집단이 자기통제력에서도 높은 경향을 보인 점과, 자기통제력과 영성의 하위 요인 간의 관계에 대해서도 보다 세심한 연구가 요구된다.

참고문헌

- 강동훈 (2020). 종교가 노인의 삶의 만족도에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지, 20(5) 212-221.
- 강명신 (2002). 현실치료 집단 프로그램이 여중생의 성취동기와 내외 통제성 및 교칙 위반 행동에 미치는 영향. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강정화 (2006). 현실치료집단상담 프로그램이 수용자의 자기통제력과 자아존중감에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권양순 (2009). 영적 건강과 자아존중감이 노인의 삶의 만족에 미치는 영향. 백석대학교 기독교 전문대학원 박사학위논문
- 길태영 (2023). 예비노인 세대의 죽음불안에 대한 보호 요인으로서 영성과 삶의 의미: 알폰스 데켄의 “잘 살고 잘 웃고 좋은 죽음과 만나다”를 중심으로. 한국과 세계, 5(1), 5-29.
- 김근향 (2013). 정신건강 분야에 영성을 적용하기 위한 제언. 한국심리학회지: 일반, 32(1), 213-230.
- 김미령 (2014). 자기초점주의와 우울과의 관계에서 영성의 조절효과. 종교교육학연구, 44, 21-44.
- 김성숙 (2011). 유아의 자아존중감 증진을 위한 프로그램 구성 및 적용 효과. 열린유아교육연구, 16(5), 473-493.
- 김숙남 (2013). 중년여성의 영성과 자아존중감. 정신간호학회지, 22(2), 128-136.
- 김슬기 (2009). 자아존중감과 자기통제력이 사회적 문제해결에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교대학원 석사학위논문.
- 김영철 (2011). 영적안녕과 사회적 지지가 입원환자의 불안에 미치는 영향. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 김종성, 안상섭, 한성열 (2009). 영성의 긍정적 기여. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 15(1), 207-226.
- 김종희 (2019). 어머니 의사소통이 청소년의

- 대인관계에 미치는 영향: 내면화된 수치심, 자아존중감, 자기통제력의 매개효과. 가천대학교일반대학원 박사학위논문.
- 김주환 (2011). 회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀 = Resilience. 고양: 위즈덤하우스.
- 김현순 (2005). 청소년의 애착과 자아탄력성이 정서/행동문제에 미치는 영향. 숙명여자 대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 노경이 (2009). 초월영성상담: 영성과 자아존중감 및 종교 간의 관계 연구. 상담학연구, 10(4), 2592-2606.
- 노치경 (2018). 성인 회복탄력성 관련변인에 관한 메타분석 - 보호요인과 위험요인을 중심으로 -. 명지대학교대학원 박사학위논문.
- 노금혜, 이지민 (2011). 청소년의 인터넷 중독, 자아존중감, 자기통제, 공격성 간의 관계 구조. 한국가정관리학회지, 29(3), 59-69.
- 마예림 (2016). 중 · 고등학생의 자아개념과 사회적지지이 회복탄력성에 미치는 영향. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박다송이 (2017). 고등학생의 영성지능과 회복탄력성의 관계. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박성현, 성승연 (2008). 한국판 Shapiro 통제 척도 (K-SCI)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 사회및성격, 22(4), 111-132.
- 박성현, 성승연 (2013). 한국판 인본주의적-현상적 영성 지향 척도(K-HPSOI)의 타당화 연구. 인문학 논총, 32, 181-209.
- 박정혜 (2006). 상담자의 자기위로능력, 영적안녕 및 상담자발달수준과 심리적 소진의 관계. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 변경보 (2005). 자기통제력, 자아존중감과 주관적 행복과의 상관관계 연구. 건양대학교 대학원 석사학위논문.
- 서경현, 정성진, 구지현 (2005). 대학생의 영적안녕과 생활 스트레스, 우울 및 자아존중감. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4), 1077-1095.
- 서정애 (2015). 청소년의 영적 성숙도에 따른 자아존중감, 자기통제력, 생명존중의식차이. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송명자 (1998). 발달심리학. 서울: 학지사.
- 송원영 (1998). 자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. 연세대학교대학원 석사학위논문.
- 신지윤, 설경옥 (2022). 대학생의 외적 자기가치 수반성과 물질주의의 관계: 자기 불일치, 자존감 안정성의 매개효과. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 28(3), 373-392.
- 염형욱, 정상덕, 서완석, 구본훈, 배대석 (2005). 노년기 영성과 불안, 우울 및 삶의 질과 관계. 영남의대학술지, 22(1), 27-42.
- 오복자, 강경아 (2001). 영성(Spirituality) 체험 - 기독교인 중심의 현상학적 접근 -. 대한간호학회지, 31(6), 967-977.
- 오청옥 (2014). 한국군 병사의 자살사고 예방을 위한 영적안녕, 자기통제, 조직몰입의 상관관계 연구. 한국산학기술학회논문지, 15(7), 4157-4164.
- 유안진, 이점숙, 김정민 (2005). 신체상, 부모와 또래에 대한 애착, 탄력성이 청소년의 생활만족에 미치는 영향. 가정과삶의질학회 학술발표대회 자료집, 154-154.
- 유정순, 정현희 (2018). 가족기능과 대학생 우울과의 관계에서 자존감과 영성의 조절효과. 한국기독교상담학회지, 29(1), 95-118.

- 윤현숙, 임연옥, 고운순, 범경아 (2015). 노인의 영성, 사회적지지, 우울이 죽음불안에 영향을 미치는 경로분석, *한국지역사회복지학*, 53, 229-254.
- 이경님 (2002). 청소년 애착, 자아존중감 및 충동통제가 비행에 미치는 영향. *대한가정학회지*, 40(8), 191-206.
- 이경열 (2006). 영성증진 훈련프로그램의 개발. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(4), 779-800.
- 이경열, 김정희, 김동원 (2003). 한국인을 위한 영성척도의 개발, 상담 및 심리치료. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(4), 711-728.
- 이수경, 강혜자 (2006). 연인관계의 질투 상황에서 경험하는 정서, 대처반응 및 성차. *한국심리학회지: 건강*, 11(4), 743-765.
- 이어진, 최수미 (2015). 대학생의 자기수용이 대인관계능력에 미치는 영향: 자아존중감과 의사소통능력의 매개효과. *상담학연구*, 16(4), 209-224.
- 이자영, 남숙경, 이미경, 이지희, 이상민 (2009). Rosenberg의 자아존중감 척도: 문항수준 타당도 분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(1), 173-189.
- 이정식, 김한성, 한승리, 한승민, 최선, 김서현 (2018). 영성(영적 경향성)이 대학생에서 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향. *대한불안의학회*, 14(1), 14-20.
- 이종연 (2007). 예비 상담교사들의 영적 안녕과 심리사회적 성숙성. *교육연구논총*, 27(3), 61-84.
- 이종연 (2011). 중등학교 교사의 영성과 공감능력의 관계에서 심리사회적 성숙성의 매개효과. *중등교육연구*, 59(2), 481-508.
- 이지은, 임효진 (2016). 중학생의 자존감, 자기통제 및 학업성취도의 종단적 변화. *학습자중심교육연구*, 16(12), 315-335.
- 이희동 (2018). 교정시설 수형자의 영성과 주관적 행복감과의 관계에서 자기통제력의 매개효과. *고려대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 이희락 (2017). 낙관성, 회복탄력성, 삶의 의미가 성인의 긍정적 정신건강에 미치는 영향. *한국외국어대학교 석사학위논문*.
- 임현숙 (1998). 영적안녕과 희망과의 관계. *삼육대학교 석사학위논문*.
- 장인순 (2004). 일부 지역사회 여성노인의 영적안녕, 우울, 주관적 건강상태에 관한 연구. *여성건강간호학회지*, 10(2), 91-98.
- 장은주 (2006). 대학생의 영성, 감성, 우울과의 상관관계 연구. *연세대학교 보건대학원 석사학위논문*.
- 전경구, 정봉도, 김영환 (2000). 생활스트레스, 영적 안녕 및 우울간의 관계. *난청과 언어 장애연구*, 23(1), 311-325.
- 전병재 (1974). 자아개념 측정 가능성에 관한 연구. *연세논총*, 11(1), 107-130.
- 전인자 (2002). 고등학생의 분노 수준과 분노 표현방식에 따른 자기통제력 및 자아존중감과의 관계. *서강대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 정경륜 (2015). 청소년의 영적 안녕과 자기통제력의 관계에 관한 연구 - 가톨릭 청소년을 중심으로. *중앙대학교대학원 석사학위논문*.
- 정병삼 (2010). 부모-자녀 애착과 부모지도감독이 청소년의 자아존중감의 변화에 미치는 종단적 영향. *한국청소년연구*, 21(4), 5-30.
- 진미령, 신성만 (2016). 애착외상, 자아존중감,

- 우울, 자기통제력이 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향. *한국심리학회지: 중독*, 1(1), 31-53.
- 최길순, 박대성 (2009). 노인환자의 자살 충동과 가족지지 및 영성의 관계. *한국노년학연구회*, 18, 51-60.
- 최해림 (2005). 부모애착, 자동적사고, 성역할 정체감과 공격성의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(3), 599-616.
- 하창순 (2004). 한국판 자기통제력 척도 타당화 연구. 단국대학교대학원 박사학위논문.
- 한영주, 하창순 (2016). 부모애착과 자기통제력과의 관계에서 공격성과 자아존중감의 매개효과: 육군병사를 중심으로. *한국콘텐츠학회논문지*, 16(12), 805-814.
- 허제은 (2013). 중년여성의 영적안녕, 사회적 지지와 우울의 관계. 고신대학교대학원 석사학위논문.
- 허희임 (2013). 공감 집단상담 프로그램이 청소년의 회복탄력성에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Banks, R. L., Poehler, D. L., Russell, R. D. (1984). Spirit and human-spiritual interaction as a factor in health and in health education. *Health Education*, 15(5), 16-19.
- Baumgardner, A. H. (1990). To know oneself is to like oneself: Self-certainty and self-affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(6), 1062-1072.
- Campbell, J. D., & Lavalley, L. F. (1993). Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*, 3-20.
- Chamberlain, K. & Zika, S. (1988). Religiosity, life meaning and wellbeing: Some relationships in a sample of women. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(3), 411-420.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330-340.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality: Definition, Description, and Measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5-18.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press.
- Idler, E. L. (1987). Religious involvement and the health of the elderly: Some hypotheses and an initial test. *Social Forces*, 66(1), 226-238.
- Jung, C. G. (1933). Modern man in search of a soul. *New York: Harcourt Brace & World*.
- Kanfer, F. H., & Goldfoot, D.A. (1966). Self-control and tolerance of noxious stimulation. *Psychological Reports*, 18(1), 79-85.
- Logue, A. W. (1995). Self-control : Waiting until tomorrow for what you want today. *Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, Inc.*
- Saad M, Drysdale E and Maraldi E (2022). Spirituality and mental health: Exploring the meanings of the term "spiritual". *Frontiers in Psychology*, 13, 963708. doi: 10.3389/fpsyg.2022.963708
- Pollner, M. (1989). Divine relations, social relations, and well-being, *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 92-104.
- Polk, L. V. (1997). Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in Nursing Science*, 19(3), 1-13.

- Reivich, K., & Shatté, A. (2003). *The resilience factor*. New York: Broadway Books.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. *Measures package*, 61(52), 18.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.
- Shaffer, D. R. (1993). *Developmental psychology: Childhood and adolescence*(3rd ed). Pacific Grove, California: Brooks & Cole.
- Shapiro, D. H. (1994a). *Manual for the Shapiro control inventory (SCI)*. Palo Alto, CA: Behaviordata.
- Stanard R. P., Sandhu, D. S., & Painter, L. C. (2000). Assessment of Spirituality in Counseling. *Journal of Counseling & Development*, 78(2), 204-210.
- Stoll, R. I. (1989). *The essence of spirituality*. In V. B. Carson (Ed.), *Spiritual dimensions of nursing practice* (pp. 4-23). W. B. Saunders.
- Krishnananda, S. (1972). *The Meaning and importance of self-control in spritual practice*. The divine Life Society.
- Hinterberger, T., & Walter, N. (2024). Spirituality and mental health: Investigating the association between spiritual attitudes and psychosomatic treatment outcomes. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1497630.
[https://doi: 10.3389/fpsy.2024.1497630](https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1497630)
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible*. New York: McGraw-Hill.
- Westgate, C.E. (1996). Spiritual Wellness and Depression. *Journal of Counseling & Development*, 75(1), 26-35.
- Zimmerman, MA, Stonddard, SA, Eisman, AB, Caldwell, CH, Aiyer, S M, & Miller, A. (2013). Adolescent resilience: Promotive factors that inform prevention. *Child Development perspectives*, 7(4), 215-220.
- 논문 투고일 : 2025. 01. 01
1 차 심사일 : 2025. 03. 13
게재 확정일 : 2025. 05. 14

The effect of spirituality on resilience: The mediating effects of self-esteem, and self-control

Eun Ju Baik

Seoung Yun Sung

Seoul University of Buddhism

This study examines the impact of spirituality on resilience and investigates the mediating effects of self-esteem and self-control in the relationship between spirituality and resilience. A self-report survey was conducted using scales measuring spirituality, self-esteem, self-control, and resilience among adults aged 19 and older. Data from 397 respondents were analyzed. The results of this study are summarized as follows: First, correlation analysis among spirituality, self-esteem, self-control, and resilience showed significant positive correlations among all variables. Second, self-esteem and self-control were each found to partially mediate the relationship between spirituality and resilience. Third, self-esteem and self-control sequentially mediated the relationship between spirituality and resilience. These results indicate that spirituality positively influences self-esteem, which in turn enhances self-control, thereby increasing resilience. Finally, implications, limitations, and suggestions for future research are discussed.

Key words : Spirituality, resilience, self-esteem, self-control, mediating effect