

불교신도의 종교적 믿음과 낙관성이 행복에 미치는 영향

김정희*

목차

- I. 서론
 - II. 이론적 배경 및 선행연구 고찰
 - 1. 행복의 개념
 - 2. 종교적 믿음이 행복에 미치는 영향
 - 3. 낙관성이 행복에 미치는 영향
 - III. 연구방법
 - 1. 자료수집 및 연구대상
 - 2. 측정도구
 - 3. 분석방법
 - 4. 조사대상자의 인구사회학적 특성
 - IV. 연구결과 및 해석
 - 1. 인구사회학적 특성에 따른 행복 차이
 - 2. 종교적 믿음과 낙관성이 행복에 미치는 영향
 - V. 논의 및 제언
- 참고문헌

* 중앙승가대학교 불교사회학부 조교수

국문 초록

본 연구의 목적은 불교신도의 종교적 믿음과 낙관성이 행복에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보고자 한다. 분석에 사용된 표본은 성균관대학교 동아시아학술원의 「한국종합사회조사」를 활용하여 연구 주제에 부합한 종교가 불교인 성인 167명을 추출하여 연구대상으로 선정하였다. 수집된 자료는 SPSS 25.0을 통해 기술 통계, 차이검증, 회귀분석을 실시하였다. 연구문제에 따른 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 인구사회학적 특성에 따른 행복의 차이를 분석한 결과, 가족요인의 결혼상태, 가족관계 만족도가 건강요인은 건강상태가 행복과 유의미한 차이가 있었다. 둘째, 종교적 믿음과 낙관성이 행복에 미치는 영향 관계에 대한 분석결과 종교적 믿음, 낙관성 수준이 높아질수록 불교신도의 행복 수준이 증가하였다. 개인요인과 종교요인은 행복과 유의미한 차이 및 영향력이 없는 것으로 나타났다. 따라서 불교신도의 행복을 위한 요인으로 가족관계 만족도와 신체 및 정신건강을 비롯해 종교적 믿음과 낙관성 향상을 위한 대안을 제시하였다.

주제어 : 불교신도, 행복, 종교적 믿음, 낙관성, 정신건강

1. 서론

인간은 누구나 행복한 삶을 살아가길 원한다. 행복은 개인이 추구하는 가장 근본적 가치이자 목적으로, 이는 우리나라 헌법에 서도 그 의무가 명시되어 있다. 대한민국헌법 제10조에 의하면 “모

든 국민은 인간으로서의 존엄과 가치를 가지며, 행복을 추구할 권리를 가진다. 국가는 개인이 가지는 불가침의 기본적 인권을 확인하고, 이를 보장할 의무를 진다”로 국민의 행복을 국가가 보장하고 있다. 국가는 국민의 행복한 삶을 위해 지속적인 고민과 그에 따른 방안을 마련해야 하는 것이 정부의 책무라 볼 수 있다.

하지만 국민의 행복을 국가가 보장해야 하는 정책적 틀이 마련되어 있음에도 불구하고 우리나라 국민의 행복지수는 낮은 수준이다. 유엔 지속가능발전해법네트워크(UN Sustainable Development Solution Network, SDSN)에서 발표하는 ‘세계행복보고서 2024(World Happiness Report 2024)’에 의하면 대한민국의 행복지수 순위는 2018년 57위, 2022 59위, 2023년 57위였으며, 2024년은 143개국 중 52위로 나타났다. 이는 OECD 가입국 중 최하위 수준인 것이다(OECD, 2024). 우리나라는 지속적인 경제성장으로 10위권 내에 드는 국내총생산(Gross Domestic Product, GDP)을 보유하고 있어(외교부, 2024) 행복에 대한 관심이 증가하고 있음에도 불구하고, 우리나라 성인들은 행복하지 않은 것으로 보인다. 이는 국내의 통계자료를 통해서도 확인할 수 있었다. 2021년 정신건강실태조사 보고서에 따르면 정신장애 평생 유병률이 27.8%였는데, 이는 일반 인구의 1/4 이상이 평생에 한 번 이상 알코올 사용장애, 니코틴 사용장애, 불안장애 혹은 우울장애 등을 경험한다는 것이다. 아울러 자살사고, 자살계획 및 자살 시도를 의미하는 자살 관련 행동에 대한 비율 역시 10.7%로 나타나(보건복지부, 2022), 우리나라 국민의 정신건강에 대해 신중히 고민해야 할 시점이다.

변화하는 사회적 맥락 속에서 학계에서는 행복에 대해 다양한 대상과 주제로 연구가 진행된 것으로 보인다. 아동, 성인, 노인 등을 대상으로 한 연구를 통해 심리, 사회, 가족, 종교, 개인 등

다양한 요인들이 행복에 영향을 주는 것을 확인할 수 있었다. 심리 요인은 자기효능감, 향유하기, 생활만족도 등과 유의미했고(박수련 · 김광수, 2012; 이재상 · 김상미, 2022; 김정희, 2023), 사회요인은 사회적 지지, 사회 갈등, 사회 신뢰, 정부 신뢰 등이 행복과 유의미했다(서정우, 2023; 이재상 · 김상미, 2022). 가족요인은 배우자 유무, 자녀 만남 및 연락빈도, 혼인상태, 가구소득 등이 유의미했으며(전미애, 2019; 서정우, 2023), 종교요인은 종교 유무, 종교성, 종교 성향, 종교 참여도가 행복과 유의미한 관계였다(전로로, 2017; 박준성 · 정태연, 2011; 강한솔, 2019, 김정희, 2023). 또한 개인요인은 교육수준, 건강상태 등이 유의미한 것으로 나타났다(전미애, 2019; 김정희, 2023). 이와 같은 선행연구들을 통해 인간에게 있어 행복은 어느 한 가지 요소가 아닌 다양한 원인에 의해 작용한다고 이해할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 급변하는 사회 현상 속에서 불교신도들의 정신건강 회복과 향상 차원에 대한 주요 변수로써 행복에 대해 탐색해 보고자 한다. 그 영향 요인으로 사후세계 및 극락, 기적 등의 내용을 포함하는 종교적 믿음과 삶에 대한 낙관적 태도를 주요 변인으로 정하고, 불교신도의 개인, 가족, 건강, 종교의 어떤 요인이 행복에 작용하는지를 다차원적으로 살펴보고자 한다.

이를 통해 불교신도를 비롯해 전체 국민이 행복 추구에 대해 고려할 수 있는 대안으로 불교 차원에서 기능할 수 있는 방향성을 제시하는데, 본 연구의 목적을 둔다. 연구목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

[연구문제 1] 불교신도의 인구사회학적 특성에 따른 행복의 차이는 어떠한가?

[연구문제 2] 불교신도의 행복에 영향을 미치는 요인은 무엇인가?

II. 이론적 배경 및 선행연구 고찰

1. 행복의 개념

인간이 추구하는 가장 근원적 바램은 행복이다. 아리스토텔레스는 그의 저서 「니코마코스 윤리학」을 통해 행복은 목적으로서의 선으로 최고선으로써의 행복을 강조하였다. 여기서 선은 ‘ 좋음 (good)’으로 번역되는데, 환언하자면 인간이 하는 모든 행위, 선택, 탐구는 선을 목적으로 한다는 것이다(김남두 외, 2006). Layard(2005) 역시 행복은 인간의 궁극적 목표로써 인간의 삶을 설명할 때 반드시 고려해야 할 사항으로 제시하였다.

용어적 개념에 있어 행복은 서구의 Happiness로 표현한다. 한자로는 ‘낙(樂)’에 상응하며, 불교 경전에서는 일반적으로 안락(安樂)이나 복락(福樂) 혹은 복덕(福德)으로 사용한다(조준호, 2015). 행복에 대한 개념을 측정하는 데는 소득, 직업, 교육 등과 같이 물리적 차원에 초점을 둘 것인지 혹은 개인이 추구하는 주관적 입장에 초점을 줄 것인지는 학자마다 다른 입장이다. 2024년 세계행복보고서에서는 행복을 설명하는 요인으로 1인당 GDP(GDP per capita), 사회적 지지(social support), 건강기대수명(healthy life expectancy), 자유(freedom), 관대함(generosity), 부패(corruption)로 보았다(World Happiness Report, 2024). 또한 경제협력개발기구(OECD)에서는 해마다 더 나은 삶의 지수 BLI(Better Life Index)를 제시하는데, 이는 행복의 지표로 이해할 수 있다(이현아 · 김주희, 2023). BLI 항목은 주거(housing), 소득(income), 직업(jobs), 지역사회(communit), 교육(education), 환경(environment), 시민참여(civic engagement), 건강(health), 삶의 만족(life satisfaction), 안전(safety), 일-생활균형(work-

life balance)을 포함하고 있어(OECD, 2024), 행복에 대한 물리적 또는 주관적 견해를 설명하는 하위요인으로 해석할 수 있다. 행복과 관련한 초기 연구자인 Wilson(1967)은 행복과 다양한 속성들과의 관계를 분석하였는데, 젊음, 건강, 교육 및 급여수준, 외향성, 낙관성, 자아존중감 등이 행복한 사람들이 가지고 있는 특징이라고 보았다. Wilson(1967)의 연구를 추후 재검증한 Diener와 Suh(1999)의 연구에서 기혼, 유종교, 외향성, 낙관성은 그의 주장이 여전히 타당하나, 성별, 연령 및 자아존중감에 대해서는 특정 문화와 관련되는 것으로 행복을 설명하기에는 다소 제한적이라고 보았다.

붓다는 행복에 관심을 갖고 있었는데, 물질적·사회적 여건이 충족되지 않으면 어렵다고 보았다. 하지만 행복에 있어 물질적 요건이 궁극적 목표가 되지 말아야 하며, 보다 높고 숭고한 목표를 이루기 위한 수단에 지나지 말아야 할 것을 강조하였다(법구, 2022). 불교에서 행복한 상태는 감정이나 마음과 같은 내적 작용에 관련하며, 이를 표현하는 대표적인 단어는 ‘sukha’이다. ‘sukha’는 행복, 축복, 기쁨 등으로 번역되어 오늘날 사용되고 있다(양정연, 2015). 일반적 의미에서의 행복이 고통이나 괴로움이 없는 상태라고 볼 때, 불교에서도 역시 이와 같은 입장에 동의한다. 하지만 불교는 인연에 따라 이루어진 모든 것이 항상하지 않기 때문에 단순히 정신이나 육체적 고통, 괴로움이 없는 것을 행복이라 정의하지는 않는다. 불교 최초의 경전인 『숫타니파타』의 「행복경」에서 존경, 공덕, 지식, 사랑, 이치, 악, 겸손, 진리, 수행, 마음 등이 행복을 가능케 하는 바탕이 된다고 하였다(법정, 1999). 초기불교 사상을 담은 『법구경』의 「교학품」에서는 불법을 배우는 이유는 안락을 얻는데 있다고 보았으며, 「안녕품」은 원한, 질병, 근심, 현인, 승부욕 등은 중생이 안락을 바라는 요인이 된다고 하였다.

따라서 불교신도에게 있어 행복은 괴로움이나 고통이 없는 상태로 경제적 상황, 주거, 소득, 가족 등 외적 요인을 비롯해 마음, 감정, 공덕, 사랑 등의 내적 요인을 포함한다고 볼 수 있다. 특히 외적 요인을 충족하게 하는 물질적 상황이 삶의 궁극적 목표가 아닌 목표를 이루기 위한 수단에 지나지 않아야 함을 강조한다.

2. 종교적 믿음이 행복에 미치는 영향

무한경쟁 사회를 살아가야 하는 현대인들은 불안과 두려움이 엄습하기도 하고, 인간관계 속에서의 다양한 갈등으로 인해 위기를 경험하기도 한다. 사람들은 이러한 위기상황을 종교를 통해 심리적 안정을 찾으려고 한다. 종교는 절대적이고 유일한 존재가 인간의 행복을 좌우한다고 보고, 그 존재를 믿고 의지하면서 나름의 해결책을 찾아가는 과정이라 볼 수 있다. 하지만 불교는 유일한 존재를 전적으로 부정하지는 않지만, 그렇다고 신에게 의존한다고 개인의 궁극적인 문제가 해결된다고 보지는 않는다. 불교에서는 세 가지 보배를 믿음의 대상으로 삼아야 하는데, 이를 불(佛), 법(法), 승(僧) 삼보(三寶)라 한다. 특히 불교는 깨달음의 길로 인도하는 가르침으로, 깨달음은 지혜의 눈을 의미한다. 인간이 지혜의 눈을 뜨면 갈등과 번뇌가 사라진 비로소 행복을 얻게 되는데, 그 행복이 바로 열반(涅槃)이다(대한불교조계종포교원, 2017).

종교와 행복의 관계에 대해 학계에서는 이미 다양한 차원에서의 연구가 진행되었다. 하지만 본 연구의 주제인 불교 차원에서의 종교적 믿음과 행복에 관련된 연구는 확인할 수 없었다. 따라서 종교적 믿음의 하위요인에 해당하는 사후세계, 극락(천당), 지옥, 종교적 기적의 내용을 포함하는 종교 관련 변수와 행복과의 영향 관계

를 살펴보고자 한다.

박준성과 정태연(2011)은 종교인을 불교, 개신교, 천주교, 비종교인으로 정의하고, 그들의 종교성과 행복에 대해 분석하였다. 종교성의 하위요인에 해당하는 신앙의 문항이 ‘내세(사후세계, 천국, 극락)에 대한 소망을 갖는다’였는데, 이는 부모 및 친지 간의 원만한 관계, 성취 및 자기수용, 경제력, 자립성, 이타심 등을 의미하는 행복과 유의미한 영향이 있었다. 기독교인을 대상으로 한 서경현(2023)은 종교적 안녕감의 하위요인인 종교적 기적을 신에 대한 만족, 신의 돌봄, 신으로부터의 힘, 신과 관계를 맺는 것으로 구분하고, 행복과 불행한 상태를 의미하는 행복과의 영향관계를 분석한 결과, 두 변수는 유의미한 영향이 있는 것으로 나타났다. 아울러 기독교소년을 대상으로 한 강한솔(2019)은 종교성향과 주관적 행복 간의 영향관계를 분석하였다. 종교성향은 외재적 종교성향과 내재적 종교성향으로 구분되는데, 외재적 종교성향은 문제 해결을 위해 기도를 하는 것을 의미하며, 내재적 종교성향은 종교적 신념 및 신의 존재를 느끼는 것으로 두 요인 모두 삶의 질, 삶의 만족, 안녕감과 유사한 의미를 지니는 주관적 행복에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 유럽연합회원국 시민을 대상으로 한 연구도 있었는데, 사후의 삶, 환생, 천국, 지옥을 의미하는 종교의 영원은 행복에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다(이종화, 2023).

이러한 논의를 중심으로 본 연구에서는 불교신도들의 종교적 믿음을 사후세계, 극락(천당), 지옥, 종교적 기적에 대한 믿음의 수준이 일상에서 느껴지는 행복에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 분석해 보고자 한다.

3. 낙관성이 행복에 미치는 영향

Scheier와 Carver(1985)는 낙관성(optimism)이란 미래에 부정적인 일보다 긍정적인 일이 일어날 것이라고 보는 일반적 기대이고, 인생의 전반을 안정되게 보는 성격적 특성이라 보았다. 낙관성은 개인이 인생 전반을 행복하게 지낼 수 있는 원동력이 된다고 보는데, 즉, 역경을 긍정적으로 변화시킬 수 있는 신념이 있고, 긍정적인 정서를 유지할 수 있는 원동력이 된다는 것이다(Seligman, 2002).

하지만 이러한 논리는 현실을 직시하는 불교의 합리적 견해와는 모순된다고 볼 수 있다. 불교는 비관주의도 낙관주의도 아니다. 일반적으로 감정 중심의 세계관을 지양하고, 합리적인 인생관과 세계관을 갖고 있기 때문에 현실적이고 객관적인 종교로 본다(월풀라 라홀라, 2005). 이러한 논리는 불교적 낙관성은 존재하지 않는 것처럼 여겨질 수 있다. 하지만 『법화경』의 「제바달다품」에서는 악행을 저질러도 성불할 수 있고, 여성(용녀, 龍女)도 부처가 될 수 있어 모든 존재는 깨달음의 가능성이 열려 있다는 점에서 불교의 근본적인 낙관성을 드러낸다(혜조, 2010). 따라서 불교적 낙관성은 모든 중생이 깨달음을 이룰 수 있다는 가르침을 강조한다. 한편, 성경적 낙관성은 하나님의 은혜를 소망함으로써 현실 속 고난이나 역경을 긍정적으로 해석하고 극복하기 위해 적극적으로 대처하는 태도라 본다(김순원, 2008). 실제 위기 상황에 직면했을 때 어떤 사람은 종교로써 극복하려 하고, 또 어떤 사람은 종교로부터 멀어지는 경우가 있다. 이때 종교적 대처로 낙관적 사고를 하는 사람은 부정적 사고로 대처하는 경우보다 심리적으로 잘 적응하는 것으로 알려져 있다(Pargament, 1997).

낙관성과 행복의 관계에 대해 청소년, 여성, 남성 중심의 다양한

선행연구를 확인할 수 있었다. 청소년을 대상으로 다수의 연구가 진행되었는데, 김혜원, 안진아와 이지연(2016)은 중고생의 낙관성이 행복에 어떠한 영향을 미치는지를 분석하였다. 낙관성은 미래에 대한 일반화된 긍정적 기대이며, 행복은 얼마나 기쁨과 즐거움을 느끼는지인데, 두 변인은 정적 영향 관계가 있는 것으로 나타났다. 중학생 대상의 명수정(2011)의 연구에서는 낙관성을 결과에 대한 일반화된 긍정적 기대와 비관적 기대로 보고, 행복과의 관계를 분석한 결과 두 변인은 정적 영향이 있었다. 아울러 영재 중학생의 낙관성 수준 역시 행복을 증가시키는 요인으로 작용하였다(차주환·최선일, 2017). 유아교육학과 대학생을 대상으로 한 황해익, 강현미와 탁정화(2015)의 연구에서 즐거운 삶, 몰입하는 삶, 의미 있는 삶을 행복으로 정의하였는데, 이러한 행복감은 낙관성과 유의미한 상관 및 영향 관계가 있는 것으로 나타났다. 마찬가지로 간호학과 대학생을 연구한 김은영과 임경숙(2017)의 연구에서 스트레스와 행복지수와의 관계에서 낙관성을 부분매개 효과가 있었다. 즉, 스트레스는 행복에 직접적인 영향을 주기도 하지만, 낙관성 수준을 감소시키고, 감소된 낙관성은 행복을 저하시키는 요인이라 해석할 수 있다. 학술지 및 학위논문을 메타분석한 김희정, 최한나와 김진희(2023)는 중년남성의 행복에 관련된 변인을 분석한 결과, 낙관성이 행복에 유의미한 영향이 있었다. 아울러 중년여성의 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미있는 삶을 행복의 요인이라 정의한 윤성민과 신희천(2012)의 연구에서도 성격적 강점의 하위요인인 낙관성이 행복에 영향을 미치는 주요 변인이라 보았다. 어린이집 원장을 대상으로 한 신서연(2014)은 낙관성을 삶에 대한 긍정적 기대, 삶에 대한 긍정적 인식과 대처, 관계에 대한 낙관성, 성취에 대한 낙관성으로 구분하고, 행복을 외적 행복, 내적 행복, 자기조절 행복

으로 구분하여 분석한 결과, 낙관성은 행복에 유의미한 영향이 있었다. 또한 송해룡, 김찬원과 김원제(2012)는 행복감의 하위요인이 긍정적 정서와 부정적 정서로 구성된 여성노인의 낙관성은 행복감과 유의미한 상관관계 및 영향 관계를 증명하였다.

위와 같이 낙관성과 행복에 대해 세부적인 정의는 다르지만, 다수의 논문을 통해 두 변수 간 유의미한 관계들이 성립됨을 확인할 수 있었다. 이러한 논의를 바탕으로 불교신도들에게도 두 변수 간 영향력이 유의미한지 분석해 보고자 한다.

III. 연구방법

1. 자료수집 및 연구대상

성균관대학교 동아시아학술원 서베이리서치센터(SRC)에서는 「한국종합사회조사(General Social Survey, GSS)」를 실시하고 있다. 본 조사는 2003년부터 한국의 주요 정치, 경제 및 사회문제 등을 주제로 하는 유용한 자료이다. 한국종합사회조사의 모집단은 전국 만 18세 이상 성인 남녀로 다단계지역확률표집(multi-stage area probability sampling) 방법에 의거해 표본을 추출하며, 현지 조사는 대면면접(person to person interview) 방식으로 수행된다.

본 연구에 사용된 자료는 연구 모형에 부합한 종교 관련 변수를 다수 포함하고 있는 2018년도 데이터를 활용하였다. 연구 모집단은 총 1,031명이다. 이 중 무응답, 모르겠음, 해당 없음 등의 케이스는 제외하고, 종교가 불교이면서 연령이 만 20세 이상인 사람을 불교신도로 정의하였다. 연구에 사용된 최종 표본은 167명이다.

2. 측정도구

1) 종속변수 : 행복

행복은 ‘귀하의 요즘 생활을 고려할 때 전반적으로 얼마나 행복 또는 불행하다고 생각하십니까?’로 단일문항으로 구성되어 있다. 응답범주는 ‘매우 행복하다’ 1점, ‘다소 행복하다’ 2점, ‘별로 행복하지 않다’ 3점, ‘전혀 행복하지 않다’ 4점으로 4점 평정척도이다. 해석의 용이성을 위해 응답 점수를 역채점하였으며, 점수가 높을수록 행복 수준이 높은 것을 의미한다.

2) 독립변수

(1) 종교적 믿음

종교적 믿음은 ‘귀하는 다음의 각각을 어느 정도 믿으십니까?’이며, 하위요인은 사후세계, 천당(극락), 지옥, 종교적 기적으로 총 4개의 문항이다. 응답범주는 ‘확실히 믿는다’ 1점, ‘대체로 믿는다’ 2점, ‘대체로 믿지 않는다’ 3점, ‘전혀 믿지 않는다’ 4점으로 4점 리커트 척도이다. 해석의 용이성을 위해 응답 점수를 역채점하였으며, 점수가 높을수록 종교적 믿음 수준이 높은 것을 의미한다. 척도의 신뢰도는 Cronbach α =.869이다.

(2) 낙관성

낙관성은 ‘귀하의 삶에 대한 태도에 어느 정도 찬성하는지 말씀해 주십시오’이며, 6개의 하위요인으로 구성되어 있다. 내용은 ‘불확실한 상황 속에서도 나는 대개 최선의 결과가 나타날 것이라고 기대한다’, ‘나에게 나쁜 일이 일어날 가능성이 있을 때에는 꼭 나쁜

일이 일어난다'[역], '나는 항상 나 자신의 미래에 대해 낙관적이다', '나는 내 뜻대로 일이 진행될 것이라고 거의 기대하지 않는다'[역], '나는 나에게 좋은 일이 생길 것이라고 거의 기대하지 않는다'[역], '전반적으로 내게는 나쁜 일보다 좋은 일이 더 많이 생길 것이라고 기대한다'이다. 응답 범주는 '매우 반대' 1점, '반대' 2점, '반대도 찬성도 아님' 3점, '찬성' 4점, '매우 찬성' 5점으로 5점 리커트 척도이다. 역채점 문항을 포함한 점수의 합산이 높을수록 낙관성 수준이 높은 것을 의미한다. 척도의 신뢰도는 Cronbach α =.683이다.

3) 통제변수

연구의 심층적 분석을 위해 통제변수를 개인요인, 가족요인, 건강요인, 종교요인으로 구분하였다. 개인요인은 성별, 연령, 학력이고, 가족요인은 결혼상태, 가구소득, 가족관계 만족도이다. 건강요인은 건강상태, 자살사고이며, 종교요인은 불공 빈도, 기도 빈도, 부적 소유이다. 자살사고는 '지난 1년간 나는 자살에 대하여 생각한 적이 있었다'에 대한 여부를 의미한다. 불공 빈도는 '귀하는 얼마나 자주 불공 또는 예배(미사)를 드리러 가십니까?'에 대한 빈도를 의미하고, 부적 소유는 '나는 행운을 가져다주는 부적이나 불운을 막아주는 부적을 가까이 지니고 있다'로 부적의 소유 여부를 묻는 질문이다.

3. 분석방법

불교신도의 행복에 영향을 미치는 변인들에 대한 분석방법은 다음과 같다. 첫째, 조사대상자의 인구사회학적 특성을 알아보기 위해 기술통계를 실시하여 빈도, 백분율, 평균 및 표준편차를 제시

하였다. 둘째, 인구사회학적 특성에 따른 행복의 차이검증을 위해 T검증 및 분산분석을 실시하였고, 집단 간 세부적 차이는 Duncan의 사후분석 방법을 통해 확인하였다. 셋째, 불교신도의 행복에 미치는 영향 변수를 확인하기 위해 다중회귀분석을 진행하였고, 측정도구에 대한 신뢰도는 Cronbach α 값을 제시하였다.

4. 조사대상자의 인구사회학적 특성

본 연구 대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 자세한 사항은 <표 1>과 같다.

성별은 남자 63명(37.7%), 여자 104명(62.3%)이고, 연령대는 20-30대 19명(11.4%), 40-50대 55명(32.9%), 60대 이상 93명(55.7%)으로 평균은 59.86세(SD=15.41)이다. 학력은 중졸 이하 78명(46.7%), 고졸 46명(27.5%), 초대졸 10명(6.0%), 대졸 이상 33명(19.8%)이다. 결혼상태는 기혼 101명(60.5%), 사별·이혼·별거 49명(29.3%), 미혼 17명(10.2%)이다. 가구소득은 100만 원 이하 40명(24.0%), 101-300만 원 60명(35.9%), 301-500만 원 34명(20.4%), 501만 원 이상 33명(19.8%)으로 평균 343.83만 원(SD=333.59)이며, 가족관계 만족도는 불만족 7명(4.2%), 보통 19명(11.4%), 만족 141명(84.4%)이다. 건강상태는 나쁨 42명(25.1%), 보통 43명(25.7%), 좋음 82명(49.1%)이고, 자살사고는 아니오 155명(92.8%), 예 12명(7.2%)이다. 불공빈도는 1년에 한 번 이하 54명(32.3%), 1년에 몇 번 75명(44.9%), 한 달에 한 번 이상 38명(22.8%)이고, 기도빈도는 1년에 한 번 이하 63명(37.7%), 1년에 몇 번 52명(31.1%), 한 달에 한 번 이상 52명(31.1%)이다. 부적 소유는 예 54명(32.3%), 아니오 113명(67.7%)이다.

〈표 1〉 조사대상자의 인구사회학적 특성(N=167)

변수		구분	빈도(명)	비율(%)	평균(표준편차)
개 인 요 인	성별	남자	63	37.7	59.86(15.41)
		여자	104	62.3	
	연령대	20-30대	19	11.4	
		40-50대	55	32.9	
		60대 이상	93	55.7	
	학력	중졸 이하	78	46.7	
		고졸	46	27.5	
초대졸		10	6.00		
대졸 이상		33	19.8		
가 족 요 인	결혼상태	기혼	101	60.5	343.83(333.59)
		사별·이혼·별거	49	29.3	
		미혼	17	10.2	
	가구소득	100만 원 이하	40	24.0	
		101-300만 원	60	35.9	
		301-500만 원	34	20.4	
		501만 원 이상	33	19.8	
	가족관계 만족도	불만족	7	4.2	
		보통	19	11.4	
만족		141	84.4		
건 강 요 인	건강상태	나쁨	42	25.1	
		보통	43	25.7	
		좋음	82	49.1	
	자살사고	아니오	155	92.8	
		예	12	7.2	
종 교 요 인	불공빈도	1년에 한 번 이하	54	32.3	
		1년에 몇 번	75	44.9	
		한달에 한 번 이상	38	22.8	
	기도빈도	1년에 한 번 이하	63	37.7	
		1년에 몇 번	52	31.1	
		한달에 한 번 이상	52	31.1	
	부적 소유	예	54	32.3	
		아니오	113	67.7	

IV. 연구결과 및 해석

1. 인구사회학적 특성에 따른 행복 차이

조사대상자의 인구사회학적 특성에 따른 행복의 차이를 확인하기 위해 T검증 및 분산분석을 실시하였다. 분산분석에 따른 집단 간 차이는 Duncan의 사후분석을 실시하였다. 분석에 따른 결과를 <표 2>에 제시하였다.

인구사회학적 특성에 따라 행복과 유의미한 차이가 있는 것은 가족요인의 결혼상태, 가족관계 만족도, 건강요인의 건강상태였다. 결혼상태가 기혼, 미혼, 사별·이혼·별거 순, 가족관계 만족도가 만족, 보통, 불만족 순, 건강상태가 좋음, 보통, 나쁨 순으로 행복 수준이 더 높았다. 집단 간 세부적 차이를 위해 Duncan의 사후분석을 실시한 결과, 결혼상태, 가족관계 만족도, 건강상태가 유의미한 차이가 있었다.

2. 종교적 믿음과 낙관성이 행복에 미치는 영향

불교신도의 행복에 미치는 요인들의 상대적 영향력을 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였다. 공차한계 및 분산팽창계수를 확인한 결과 다중공선성의 문제는 발견되지 않았다. 회귀모형은 연구대상자의 인구사회학적 특성과 독립변수인 종교적 믿음, 낙관성을 투입하였다. 자세한 분석결과를 <표 3>에 제시하였다.

모형의 설명력은 35.5%로 통계적으로 유의미하였다. 인구사회학적 특성 중 가족관계 만족도($\beta=.302, p<.001$), 건강상태($\beta=.163, p<.05$), 자살사고($\beta=.199, p<.05$), 독립변인은 종교적 믿음($\beta=.155, p<.05$), 낙

〈표 2〉 인구사회학적 특성에 따른 행복의 차이(N=167)

변수		빈도	평균(SD)	F(t)	Duncan		
개 인 요 인	성별	남자	63	3.03	.83		
		여자	104	2.94			
	연령대	20-30대	19	3.05	.24		
		40-50대	55	3.00			
		60대 이상	93	2.95			
	학력	중졸 이하	78	2.91	.58		
		고졸	46	3.00			
초대졸		10	3.00				
대졸 이상		33	3.09				
가 족 요 인	결혼상태	기혼	101	3.09	5.49**	b	
		사별·이혼·별거	49	2.71		a	
		미혼	17	3.06		b	
	가구소득	100만 원 이하	40	2.75	2.60		
		101-300만 원	60	3.00			
		301-500만 원	34	3.18			
		501만 원 이상	33	3.00			
가족관계 만족도	불만족	7	2.43	8.37***	a		
	보통	19	2.53		a		
	만족	141	3.06		b		
건 강 요 인	건강상태	나쁨	42	2.69	9.00***	a	
		보통	43	2.86		a	
		좋음	82	3.18		b	
	자살사고	아니오	155	3.02	1.90		
		예	12	2.42			
종 교 요 인	불공빈도	1년에 한 번 이하	54	2.87	2.58		
		1년에 몇 번	75	2.95			
		한달에 한 번 이상	38	3.18			
	기도빈도	1년에 한 번 이하	63	3.06	1.23		
		1년에 몇 번	52	2.87			
		한달에 한 번 이상	52	2.98			
	부적소유	예	54	3.06	1.06		
아니오		113	2.94				

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

〈표 3〉 종교적 믿음과 낙관성이 행복에 미치는 영향(N=167)

변수		행복				
		B	β	T	TOL	VIF
개인 요인	성별	.039	.028	.383	.777	1.287
	연령	.001	-.021	-.226	.505	1.980
	학력	-.052	-.123	-1.179	.385	2.595
가족 요인	결혼상태	.136	.099	1.384	.830	1.205
	가구소득	.000	-.062	-.702	.547	1.828
	가족관계 만족도	.186	.302	4.068***	.768	1.303
건강 요인	건강상태	.099	.163	2.120*	.718	1.394
	자살사고	.520	.199	2.883*	.885	1.130
종교 요인	불공빈도	.003	.006	.079	.745	1.343
	기도빈도	-.012	-.048	-.664	.792	1.262
	부적소유	.106	.074	1.044	.844	1.185
독립 변수	종교적믿음	.131	.155	2.331*	.951	1.051
	낙관성	.248	.224	3.036**	.775	1.291
R ² (Adj.R ²)		.355(.300)				
F(p)		6.474***				

Dummy Variable = 1

① 성별 = 남성 ② 결혼상태 = 기혼 ③ 자살사고 = 아니오 ④ 부적 소유 = 예

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

관성($\beta = .224, p < .01$)이 유의미한 영향이 있었다. 즉, 가족관계 만족도 수준이 높을수록, 건강상태가 좋을수록, 자살사고를 하지 않을 경우, 종교적 믿음, 낙관성 수준이 높을수록 행복 수준이 높아지는 것이다.

V. 논의 및 제언

본 연구의 목적은 불교신도의 종교적 믿음과 낙관성이 행복에

어떠한 영향을 미치는지를 규명하는 것이다. 이를 위해 성균관대학교 동아시아학술원에서 조사된 「한국종합사회조사, GSS」 자료 중 연구 모형에 부합한 167명의 표본을 추출하여 SPSS 25.0을 통해 데이터를 분석하였다. 연구문제에 기초한 주요 논의는 아래와 같다.

첫째, 불교신도의 인구사회학적 특성에 따른 행복의 차이이다. 행복과 유의미한 변수는 가족요인의 결혼상태, 가족관계 만족도였고, 건강요인은 건강상태였다. 개인요인과 종교요인은 유의미한 변수가 없었다. 가족요인의 결혼상태는 기혼, 미혼인 경우가 사별·이혼·별거인 경우보다 행복 수준이 더 높았고, 가족관계 만족도는 만족이 보통, 불만족보다 행복 수준이 더 높았다. 두 변인은 가족의 건강성을 유지하는 보호요인이라 해석할 수 있는데, 환언하자면 배우자가 있고, 가족 구성원들에 대한 만족도가 높은 집단이 그렇지 않은 집단보다 더 행복하다고 볼 수 있다. 대학생을 대상으로 한 송인숙, 홍달아기와 박현성(2013)의 연구에서도 가족건강성과 행복감은 유의미한 상관이 있어 본 연구결과를 지지하였다. 건강요인의 건강상태는 좋음이 보통, 나쁨인 집단보다 더 행복했다. 건강상태는 행복뿐 아니라 사회·경제적 지위 및 불평등, 부정적 감정 등에도 작용하고 있는 것으로 알려져 있는데(황성희·계승희, 2018), 이와 같은 문제점을 일부 해결할 수 있는 하나의 대안으로 불교의 심리치유 프로그램이 다양한 사찰과 기관을 통해 운영되어야 할 것이다. 본 연구의 이러한 결과는 청소년의 주관적 건강상태가 행복에 유의미한 상관관계가 있었다는 채인석과 장효열(2021)의 연구와 맥을 같이 하였다.

둘째, 불교신도의 행복에 영향을 미치는 요인을 분석하였다. 행복에 영향을 미치는 일반적 특성으로 가족요인의 가족관계 만족도, 건강요인의 건강상태, 자살사고였다. 주요 변수는 종교적 믿음,

낙관성이 모두 불교신도의 행복에 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉, 불교신도는 자신의 가족 구성원들 간의 관계에 만족할수록, 신체 및 정신이 건강할수록, 종교적 믿음과 낙관성 수준이 높을수록 행복 수준이 높아진다고 볼 수 있다. 이는 20-40대 성인남녀의 가족관계 건강성이 행복에 유의미한 영향을 준다는 연구(서종수·양지훈, 2022)와 중년여성의 건강수준, 결혼만족도와 자녀와의 친밀감을 의미하는 가족관계 만족도는 행복에 영향을 준다는 연구(홍주연·윤미, 2013), 스트레스 및 자살 행동은 행복감 수준을 낮춘다는 연구결과(이래혁·장혜림, 2019)들과 맥을 같이 하였다. 아울러 사후에 대한 믿음을 의미하는 종교성과 행복은 유의미한 영향이 있었고(박준성·정태연, 2011), 미래에 대한 일반화된 긍정적 기대를 의미하는 낙관성과 행복은 정적 영향 관계가 있는 것으로 나타나(김혜원 외, 2016) 본 연구결과를 지지하였다. 본 연구결과에서 주목할 점은 불공빈도, 기도빈도, 부적소유를 포함하는 종교요인이 행복과 아무런 영향력이 없었다는 것이다. 이러한 요인들이 종교요인 중 외적 요인에 해당한다면 종교적 믿음, 낙관성, 가족관계 만족도, 정신건강은 내적 요인에 해당한다고 볼 수 있다. 불교신도의 행복을 위해서는 내적 요인에 초점을 둔 교리와 수행 중심의 접근이 필요해 보인다. 따라서 불교신도들이 좀 더 행복해질 수 있도록 가족관계, 신체 및 정신건강, 종교적 믿음 및 낙관성 수준을 향상시킬 수 있는 불교 차원의 다양한 대안이 필요해 보인다.

이와 같은 논의를 바탕으로 불교신도의 행복 수준 향상을 위한 사찰 프로그램 운영에 대한 제언을 하고자 한다. 첫째, 종교적 믿음과 심리자원인 낙관성 증진을 위한 체계적 개입이 필요하다. 종교적 믿음에 대한 내용으로 사후세계, 극락, 지옥, 종교적 기적과

관련한 불교 교리를 이해할 수 있는 법문 강의 및 신행 상담을 강화하여 불교신도들의 영적 확신을 높여야 한다. 또한 낙관성 함양을 위해 불교 교리에 입각한 심리상담과 자비명상 프로그램 등이 제공되어야 할 것이다. 아울러 공동체적 수행의 일환으로 자비 나눔 실천을 위해 자원봉사 및 율력과 같은 공동체 중심의 수행에 참여함으로써 수행과 삶의 긍정적 태도를 일상 속에서 경험할 수 있도록 지원해야 할 것이다.

둘째, 불교신도들의 가족관계 회복 및 향상을 위한 불교계의 역할이 강조된다. 본 연구결과에서 가족관계 만족도는 불교신도들의 행복에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 잘 알려진 바와 같이 사찰을 이용하는 신도들의 기대 대부분은 가족의 안녕을 발원하는 내용이다. 법문을 통해 가족에 대한 이해 및 역할 등에 대해 익힐 수 있어야 하고, 사찰 및 불교 관련 단체에서 이루어지는 다양한 프로그램들 역시 경전에 입각한 가족 관련 프로그램들이 개발되어야 할 것이다.

셋째, 사찰에서 진행되는 다양한 프로그램들에 대한 접근성이 개선되어야 한다. 최근 한국불교에서는 명상이 단순한 수행을 넘어, 현대 사회의 정신건강을 증진하는 실용적 방법으로 주목받고 있다(손강숙, 2024). 특히 우리가 주목해야 할 점은 사찰에서는 명상뿐만 아니라, 108배, 다도, 요가, 율력 등 다양한 수행 프로그램을 운영할 수 있다. 이러한 프로그램들은 종교적 배경과 무관하게 현대인들의 스트레스 해소와 자기 성찰, 그리고 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 그러나 현재 대부분의 사찰에서는 이와 같은 프로그램이 충분히 활성화되어 있지 않으며, 접근성과 정보 제공 측면에서도 일반 대중이 쉽게 이용하기 어려운 구조적 한계를 보이고 있다. 따라서 사찰은 프로그램 운영을 일상화하고, 이를

외부에 명확하게 안내하는 체계적인 홍보 전략을 마련함으로써 보다 많은 사람들이 불교적 수행을 통해 정신건강을 증진할 수 있도록 접근성을 개선해야 할 필요가 있다.

마지막으로 본 연구는 2차 데이터를 활용함에 있어 주요 변수들에 대한 이론적 근거가 부족하다는 한계가 있다. 특히 불교 차원의 행복, 종교적 믿음, 낙관성을 설명하는데 불교적 의미가 반영되지 못하여 문항의 객관성이 확보되지 못했다. 향후 불교 교리에 입각한 주요 변수들에 대한 척도가 개발되어 후속 연구가 진행되길 기대한다.

참고문헌

- 강한솔. 2019. “기독교소년의 종교성향이 주관적 행복감에 미치는 영향에서의 자아개념의 매개효과: 경험표집방법을 활용하여.” 성균관대학교 석사학위논문.
- 김남두 · 김재홍 · 강상진 · 이창우. 2004. 『아리스토텔레스 니코마코스 윤리학』. 서울대학교 철학사상연구소.
- 김순원. 2009. “성경적 낙관성과 그리스도인의 행복연구: 로마서 5장 3-5절을 중심으로.” 총신대학교 석사학위논문.
- 김은영 · 임경숙. 2017. “스트레스가 간호대학생의 행복지수에 미치는 영향: 낙관성의 매개효과를 중심으로.” 『디지털융복합연구』. 15(12): 381-391.
- 김정희. 2023. “노인의 종교 참여도가 행복도에 미치는 영향: 생활만족도의 매개효과를 중심으로.” 『한국콘텐츠학회논문지』. 23(8): 599-609.
- 김혜원 · 안진아 · 이지연. 2016. “청소년의 낙관성과 행복의 관계: 지각된 사회적 지지와 무조건적 자기수용의 매개효과.” 『사회과학연구』. 42(1): 277-302.
- 김희정 · 최하나 · 김진희. 2023. “중년남성의 행복에 관련된 변인 메타분석.” 『상담학연구』. 24(3): 61-85.

- 대한불교조계종포교원. 2017. 『불교입문』. 조계종출판사.
- 명수정. 2011. “중학생의 행복에 대한 사회적 지지와 학업 성취 및 낙관성의 효과.” 강원대학교 박사학위논문.
- 박수련·김광수. 2012. “초등학생의 향유하기와 행복감 및 낙관성의 관계.” 『초등상담연구』. 11(3): 465-484.
- 박준성·정태연. 2011. “한국인의 종교성이 행복, 봉사활동 그리고 삶의 의미에 미치는 영향.” 『종교연구』. 64: 109-135.
- 법구. 2022. 『752계승 법구경』. 이동형 편역. 유지난 등역. 운주사.
- 법정. 1999. 『숫타니파타』. 이레.
- 보건복지부. 2022. 『2021년 정신건강실태조사 보고서』. 국립정신건강센터.
- 서경현. 2023. “기독교인의 내적 종교성과 행복감 -감사성향, 전념 및 종교적 안녕감의 다중매개효과를 중심으로.” 『신학과 학문』. 39: 145-169.
- 서정우. 2023. “사회갈등에 대한 인식이 행복감에 미치는 영향: 정부신뢰와 사회신뢰의 조절효과를 중심으로.” 서울대학교 석사학위논문.
- 서중수·양지훈. 2022. “스트레스가 행복에 미치는 영향에서 가정건강성의 조절효과.” 『가족자원경영과 정책』. 26(4): 15-24.
- 손강숙. 2024. “바디스캔 프로그램이 불교수행자의 마음챙김과 자기자비에 미치는 효과.” 『불교와사회』. 16(1): 66-95.
- 송인숙·홍달아기·박현성. 2013. “대학생이 지각하는 가족건강성이 행복감에 미치는 영향.” 『한국가족복지학』. 18(4): 579-598.
- 송해룡·김찬원·김원제. 2012. “여가-신체활동 참여 여성노인의 삶의 의미, 낙관성 및 행복의 관계.” 『한국콘텐츠학회논문지』. 12(4): 304-314.
- 신서연. 2014. “직무만족도와 낙관성이 가정 및 민간 어린이집 원장의 행복감에 미치는 영향.” 부산대학교 석사학위논문.
- 양정연. 2015. “불교의 행복 개념과 인식.” 『철학논집』. 42: 63-85.
- 외교부. 2024. “외교부 세계 GDP 현황.” 최종수정일 3월 28일. https://opendata.mofa.go.kr/lod/countryAnalysis_gdp.do
- 월풀라라홀라. 2005. 『붓다의 가르침과 팔정도』. 전재성 역. 한국빠알리성전협회.
- 윤성민·신희천. 2012. “한국 수도권 중년여성들의 성격적 강점과 행복과의 관계.” 『한국심리학회지 상담 및 심리치료』. 24(1): 27-49.

- 이래혁·장혜림. 2019. “다문화 청소년의 스트레스와 자살행동의 관계에서 행복감의 매개효과 - 학교급별 비교 -.” 『청소년시설통계』. 17(2): 19-30.
- 이재상·김상미. 2022. “대학생의 대학생활 적응이 행복감에 미치는 영향-자기효능감과 사회적지지의 이중매개효과.” 『한국지역사회복지학』. 83: 175-203.
- 이종하. 2023. “종교는 행복감을 높이는가? - 유럽가치관조사(EVS) 자료의 실증분석.” 『연구방법논총』. 8(2): 71-100.
- 이현아·김주희. 2023. “기혼여성의 행복은 세대별로 어떻게 다른가? -생활시간의 영향을 중심으로-.” 『가족자원경영과 정책』. 27(4): 63-74.
- 전로로. 2017. “종교유형과 참여빈도가 중국인의 행복감에 미치는 영향.” 성균관대학교 석사학위논문.
- 전미애. 2019. “노인의 우울과 행복감에 미치는 가구소득과 종교유무의 조절효과.” 『총신대논총』. 39: 287-312.
- 조준호. 2015. “초기불교에 있어 행복과 욕망.” 『불교학보』. 73: 93-115.
- 차주환·최선일. 2017. “영재 중학생의 낙관성과 행복과의 관계에서 진로정체감의 매개효과.” 『인문사회21』. 8(6): 1045-1058.
- 채인석·장효열. 2021. “청소년의 주관적 건강상태가 행복감에 미치는 영향: 우울의 매개효과.” 『한국자치행정학보』. 35(2): 257-275.
- 혜조. 2010. 『우리말 법화경』. 운주사.
- 홍주연·윤미. 2013. “중년여성의 영성이 행복과 우울에 미치는 영향.” 『한국심리학회지 여성』. 18(1): 219-242.
- 황성희·계승희. 2018. “한국 청소년의 주관적 건강상태에 영향을 미치는 요인 분석: 가정환경, 건강행태, 심리적 요인 및 식습관.” 『한국학교지역보건교육학회지』. 19(1): 27-45.
- 황해익·강현미·탁정화. 2015. “예비 유아교사의 행복감, 낙관성, 희망, 정서성 간의 구조관계 분석.” 『유아교육연구』. 35(3): 365-386.
- Diener, E. & Suh, E. M. 1999. National Differences in Subjective Well-Being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz(Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. NY: Russell Sage Foundation.
- Layard, R. 2005. *Happiness: Lessons form a New Science*. London: Allen Lane.

- OECD. 2024. "Better Life Index." 최종수정일 3월 12일. <https://www.oecdbetterlifeindex.org/#/111111111111>
- Pargament, K. I. 1997. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Reach, Practice*. Guilford Press.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. 1985. "Optimism, Coping, and health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies." *Health Psychology* 4(3): 219-247.
- Seligman, M. E. P. 2002. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. NY: The Free Press.
- Wilson, W. 1967. "Correlates of Avowed Happiness." *Psychological Bulletin* 67: 294-306.
- World Happiness Report. 2024. "World Happiness Report 2024. Sustainable Development Solutions Network. <https://worldhappiness.report/ed/2024>

(논문 접수 : 2025.05.03. / 수정본 접수 : 2025.06.20. / 게재 승인 : 2025.06.20.)

ABSTRACT

The Effect of Religious Belief and Optimism on Happiness among Buddhists

Kim, Jung-hee

Assistant Professor, Joong-Ang Sangha University

The purpose of this study is to examine how religious belief and optimism influence happiness among Buddhists. The sample used for analysis was drawn from the "Korean General Social Survey(KGSS)" conducted by the Academy of East Asian Studies at Sungkyunkwan University, selecting 167 adult respondents whose religion was identified as Buddhism, in accordance with the research topic. The collected data were analyzed using SPSS 25.0, employing descriptive statistics, difference tests, and regression analysis. The key findings based on the research questions are as follows: First, an analysis of differences in happiness based on demographic and sociological characteristics revealed that marital status and satisfaction with family relationships, as well as health status, showed significant differences in their association with happiness. Second, the analysis of the relationship between religious belief, optimism, and happiness indicated that higher levels of religious belief and optimism were associated with increased happiness among Buddhists. Personal factors

and religious factors were found to have no significant differences or influence on happiness. Consequently, the study suggests alternatives for enhancing happiness among Buddhist believers through improving satisfaction with family relationships, physical and mental health, as well as fostering religious belief and optimism.

Key Words: Buddhist, Happiness, Religious Belief, Optimism, Mental Health