

침습적 반추와 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향: 사고통제방략의 매개효과*

곽 아 름

박 기 환†

가톨릭대학교 심리학과

본 연구는 외상 사건 이후에 뒤따르는 침습적 반추가 어떠한 심리적 변인에 의해 의도적 반추로 이행하게 되는지 알아보고자 하였다. 이를 위해 외상 사건을 경험한 대학생과 일반 성인 505명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며 외상 경험 질문지, 사건관련 반추 척도(K-ERRI), 외상 후 성장 척도(K-PTGI), 사고 통제 질문지(TCQ)를 도구로 사용하였다. 그리고 각 변인들 간의 관계를 알아보기 위해 순차적 중다매개효과 검증을 실시하였다. 분석 결과 침습적 반추와 의도적 반추의 관계에서 사고통제방략의 매개효과는 유의하지 않았으나 사고 통제 방략은 의도적 반추를 통해 외상 후 성장에 영향을 미쳤다. 사고통제방략의 하위변인을 나눠 분석한 결과 침습적 반추와 의도적 반추 사이에서 주의분산 방략과 사회적 통제 방략의 매개효과가 유의함을 확인하였다. 외상 후 성장으로 가는 과정에서 침습적 반추와 의도적 반추를 연결하는 심리적 매개 과정을 탐색적으로 확인하였다는 점에서 본 연구의 의의를 찾을 수 있다.

주요어 : 외상 후 성장, 사건관련반추, 사고통제방략, 침습적 반추, 의도적 반추

* 이 논문은 제 1저자의 석사학위 청구논문을 수정·정리한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 박기환 / 가톨릭대학교 심리학과 / (14662) 경기도 부천시 지봉로 43

E-mail : psyclinic@catholic.ac.kr

우리는 생활하며 다양한 스트레스 사건을 맞닥뜨리게 되는데, 이때마다 자기 자신만의 고유한 방법으로 반응하게 된다. 어떤 이에게 이러한 사건은 심리적인 증상을 호소하게 하는 고통스러운 일일 뿐이지만 누군가는 더욱 성숙해지는 긍정적인 변화를 겪게 된다. 이렇게 인생의 주요한 위기들과 투쟁한 결과로 경험되는 긍정적인 심리적 변화를 외상 후 성장(Posttraumatic Growth)이라고 한다(Calhoun & Tedeschi, 1999; Calhoun & Tedeschi, 2004).

Calhoun과 Tedeschi(2004)는 외상 후 성장에 대한 모형을 제안했다. 그들에 따르면 외상 사건은 개인의 삶을 뿌리부터 뒤흔드는 강력한 경험을 유발하여 개인의 가치, 삶의 목표, 신념 체계를 흔들고 감정적 스트레스를 경험하게 한다. DSM-5에서는 외상 사건을 “실제적이거나 위협적인 죽음, 심각한 부상, 또는 성폭력에의 노출(APA, 2013)”로 정의하고 있다. 그러나 선행 연구들에서 심각한 질병이나 시한부 선고 같이 DSM의 준거를 충족시키지 않는 사건을 겪은 개인에게도 외상 후 스트레스 장애 증상이 나타날 수 있다는 것이 확인되었으며 심지어 중대한 사건의 경험을 보고하지 않은 개인에게서도 외상 후 스트레스 증상이 나타날 수 있음이 밝혀졌다(Breslau & Kessler, 2001; Kilpatrick, Resnick & Acierno, 2009). 게다가 이혼, 실직 같은 사건을 겪은 개인들의 외상 후 스트레스 증상이 사고, 성폭행 같은 외상 사건을 겪은 개인의 외상 후 스트레스 증상보다 더 심각하게 나타나기도 했다(Mol et al., 2005). 이와 같이 DSM에서 정의하는 외상만이 그와 관련된 스트레스를 일으키는 것은 아니며 외상에 대한 DSM의 엄격한 정의가 일상적인 외상의 의미를 충분히 포괄하기엔 한계가 있어 보인다. 본 연구에서도 DSM의 정

의보다 포괄적인 의미의 외상 개념을 사용하고자 했다. 이는 외상 후 성장 이론에서도 마찬가지인데, 외상 후 성장에서의 외상은 개인이 위협적으로 지각한 삶의 위기나 삶을 뒤흔드는 사건 또는 부정적인 심리적 반응을 낳는 높은 수준의 스트레스 사건으로, 사건의 객관적 특성에 더해 개인의 주관적 경험이 강조된다. 이러한 스트레스 사건은 개인이 세상과 스스로에 대해 갖고 있는 기본 신념, 인지적 도식을 부서트려 이해의 틀을 잃게 만들지만 이후에 사건을 재해석하고 기본 신념을 재건하는 과정은 개인이 성장을 지각하는 기회를 제공하기도 한다.

외상 후 성장과 관련된 변인으로는 정서적 안정성, 외향성, 경험에 대한 개방성, 낙관성, 자존감과 같은 개인 특성과, 수용, 긍정적 재구조화 같은 대처 방법, 사회적 지지, 인지적 처리 과정 등이 있는 것으로 밝혀졌다(Linley & Joseph, 2004). 이 중 사건에 대한 인지적 처리 과정이 외상 후 성장에서 필수적인 것으로 간주되는데(Calhoun, Cann, Tedeschi, & McMillan, 2000; Linley & Joseph, 2004; Tedeschi & Calhoun, 2004), 효과적인 인지적 작업은 개인이 기존의 신념을 수정하거나 재건하도록 돕고, 이를 통해 그들의 신념이 어떻게 시험대에 오르게 되었는지 또 스스로가 어떻게 변화하였는지 이해하여 심리적으로 회복할 수 있게 된다(Barlow, 2014; Janoff-Bulman, 1992; Michenbaum, 1994). 외상 경험에 대한 인지적 처리를 통해 의미를 찾는 것은 심리적 회복에 필수적인 요소이며, 인지 기반의 치료는 외상으로 고통받는 사람들을 대상으로 하는 치료의 핵심 기제라고 할 수 있다(Monson et al., 2006; Resick, Nishith, Weaver, Astin, & Feuer, 2002).

Calhoun과 Tedeschi(2006)는 심각한 스트레스

사건 후에 인지적 도식의 재건을 돕는 데에 반추가 중요한 역할을 하고 외상 후 성장을 이끈다고 보았다. 반추는 우울, 외상 후 스트레스 장애와 관련된 기존의 임상 연구에서는 부정적인 의미를 갖게 되었지만 본래 의미는 어떤 일을 되풀이하여 음미하거나 생각하는 것으로 정의될 수 있다. 외상 사건이 일어난 시기와, 생존자들이 자신에게 그 사건이 정말로 일어났고 환경은 돌이킬 수 없이 변했다는 것을 받아들이는 시기엔 격차가 있다. 이 사이에 반추가 일어나게 되는데 생존자들의 “이해”를 증진시키는 데엔 이 반추 과정이 중요하다. 외상 기억에 대한 반추를 통해 개인은 기존에 갖고 있던 목표와 세상에 대한 가정을 현재의 환경에 맞춰 변화시키며 적응으로 한 걸음 나아가게 되는 것이다(Calhoun & Tedeschi, 2006). 외상 후 성장에서의 반추는 사건관련 반추(Event-Related Rumination)라 하여 특정 외상과 관련된 반복적인 생각을 의미한다. 사건 관련 반추는 침습적 반추와 의도적 반추로 구분되는데 침습적 반추는 개인의 인지적 세계에 자동적이고 불수의적으로 떠오르는 반복적인 사고, 이미지, 기억 및 사건의 재경험을 의미하는 반면 의도적 반추는 외상 사건의 원인과 의미를 이해하려는 측면에 초점을 맞춘 반복적이고 목적성 있는 생각을 의미한다. 외상 후 초기엔 인지적 처리과정이 자동적으로 발생하게 되는데, 사건에 대한 침습적인 사고와 사건에 대한 심상 등이 자주 떠오르며 이는 정서적 고통을 유발하는 경우가 많다. 하지만 처리 과정이 효과적이고 정서적 고통을 잘 다루게 되면 개인은 스스로에게 일어난 일에 현실적으로 대처하기 위해 능동적으로 정보를 처리하게 되는데 이것은 더 반영적이고 의도적인 인지 과정, 즉 의도적 반추라 할 수 있

다. 이러한 의도적 반추는 개인이 경험을 이해하고 의미를 찾을 수 있게 하며 최종적으로 수정된 삶의 이야기(narrative)를 낳게 한다. Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun과 Reeve (2012)는 Calhoun과 Tedeschi의 외상 후 성장 모형에 제시된 주요 변인들을 토대로 외상 후 성장의 과정을 구조모형을 통해 확인하였다. 외상을 겪은 후, 세상과 스스로에 대해 개인이 갖고 있었던 핵심신념이 붕괴되고 이를 계기로 인지적 작업인 침습적 반추, 의도적 반추가 발생된다. 침습적 반추는 외상 후 심리적 고통과 관련 있는 사건 충격을 낳기도 하지만 사건의 의미와 삶에 미친 영향을 생각하는 의도적 반추를 통해 외상 후 성장에도 영향을 미치게 된다. 모형에서 사건 충격은 삶의 의미와 삶의 만족도에 부적인 영향을 미치지만 외상 후 성장에 이르게 되면 이를 통해 결과적으로 삶의 의미, 삶의 만족도에 정적으로 직, 간접적인 영향을 미치게 된다.

기존 연구에서는 침습적 반추에서 의도적 반추로 나아가는 과정을 시간의 경과나 자기노출, 타인으로부터의 지지, 정서적 고통의 효율적 조절 등으로 설명하고 있지만(Tedeschi & Calhoun, 2004; Triplett et al., 2012), 어떠한 심리적 기제가 작용하여 침습적 반추가 의도적 반추로 이행하게 되는지에 대한 경험적 근거는 부족한 상황이다. 침습적 반추가 외상 후에 누구에게나 나타날 수 있는 자연스러운 반응이고 외상 후 성장으로 향하는 관문인 의도적 반추를 이끌기도 하지만 외상 후의 심리적 스트레스와도 깊은 관련이 있기 때문에 외상 후 성장을 이해하기 위해서는 침습적 반추에서 의도적 반추로 나아가는 과정을 밝히는 것이 중요하다. 즉, 외상 사건 이후 침습적 반추가 의도적 반추로 이행되지 않는다면 외상 후

스트레스와 같은 부정적인 증상을 경험할 위험이 있는 것이다. Calhoun과 Tedeschi(2012)도 외상 후 성장을 위한 치료적 개입에서 침습적 반추를 의도적인 반추로 대체해야 성장이 일어날 가능성이 커진다고 언급하였다. 박애실(2016)은 침습적 반추와 의도적 반추의 관계에 대한 연구에서 인지적 정서조절전략 중 긍정적 재초점, 긍정적 재평가가 조절 요인으로 작용하는 것을 밝혔고, 김진목과 이희경(2016)은 기본심리욕구 충족이 조절요인으로 작용하는 것을 밝혔다. 아울러, 조한로와 정남운(2017)은 정서인식명확성이 침습적 반추와 의도적 반추를 매개하여 외상 후 성장에 영향을 미치는 것을 확인하였다. 그러나 침습적 반추의 인지적 측면에 초점을 맞춰, 특히 능동적이고 전략적인 대처 전략을 중심으로 의도적 반추 및 외상 후 성장과의 관계를 살펴본 연구는 많지 않은 실정이다. 외상으로 인해 인지적 도식이 붕괴된 후 통합되지 못하면 잘못된 신념을 지닌 채 고통스럽게 살아갈 위험이 있다. 외상 초기에 인지적 처리가 불완전하고 부정확하며 조직화되지 못하였을 때 외상 사건의 ‘재처리’를 촉진하기 위해서 노출과 인지적 재구조화 같은 전략이 유용하다고 알려져 있으며(Zayfert & Becker, 2006) 인지적 재구조화가 외상 사건 이후 나타나는 수치심이나 죄책감을 효과적으로 감소시키는 것도 확인되었다(Resick et al., 2002). Wells (2002)는 외상 후 스트레스 장애의 인지 모델을 설명하며 외상 후 정상적인 정서 처리를 위해서 인지적 유연성이 필요하다고 했는데, 인지적 유연성은 외상 이후 나타나는 침습적 사고, 기억 상실과 같은 인지적 결함에 대해 적응적인 전략을 사용하는 것이라고 하였다. 이렇게 외상에 대한 인지적 대처가

외상 후 회복과 관련 있다는 설명에 기반하여 본 연구에서는 인지적 전략에 초점을 맞추고자 했다.

사고통제전략(thought control strategy)이란, 원치 않는 침투사고가 떠올랐을 때 이에 대처하고 이를 통제하기 위해 개인이 사용하는 다양한 전략을 말한다(Freeston & Ladouceur, 1997). Wells와 Davies(1994)는 불안장애, 건강염려증 환자와 정상인을 대상으로 원하지 않는 침투 사고를 경험할 때 어떤 전략을 사용하는지 탐색하였고 이 자료를 토대로 사고통제 질문지(Thought Control Questionnaire: TCQ)를 개발하였다. 질문지에서 측정하는 사고통제전략은 주의분산 전략(‘그 생각 대신 다른 일에 몰두 한다’ 등), 사회적 통제 전략(‘친구들이 이 생각을 어떻게 다루는지 알아본다’ 등), 재평가 전략(‘다른 각도에서 생각하려고 노력 한다’ 등), 걱정 전략(‘대신 좀 더 작은 일을 걱정 한다’ 등), 처벌 전략(‘그런 생각을 하면 뭔가 나쁜 일이 생길 거라고 스스로에게 말한다’ 등)의 다섯 가지로 나뉜다. 사고통제전략은 부적응적인 전략(걱정, 처벌전략)과 적응적 전략(주의분산, 사회적 통제, 재평가 전략)으로 나눌 수 있는데 여기서 주목할 것은 만약 사용된 사고통제전략이 적응적이라면 침습적 반추로 인해 나타나는 부정적인 정서나 사고의 빈도는 감소할 것이고, 부적응적인 대처 전략을 사용한다면 그 빈도 및 부정적 정서는 줄지 않거나 오히려 더 늘어나게 될 것이라는 점이다. 실제 경험적 연구를 통해 걱정과 처벌이 환자 집단과 그렇지 않은 집단을 변별해주는 통제 전략임이 밝혀졌으며(Abramowitz, Whiteside, Kalsy, & Tolin, 2003; Amir, Cashman, & Foa, 1997) 걱정 전략과 처벌 전략은 불안에 대한 취약성, 강박 행동, 외상 후 스트레스 장

에 등 여러 가지 정신병리 지표와 연관되어 있음이 확인되었다.

사고통제방략의 하위 요인들과 외상 후 성장 간의 직접적인 관련성에 대해 알아본 연구는 없기 때문에 사고통제방략의 하위 요인과 외상 후 스트레스 반응 관련 연구들을 통해 두 변인간의 관련성을 간접적으로 살펴보았다. 사고통제질문지(TCQ)를 사용해 사고통제방략과 PTSD증상, 우울간의 관련성을 알아본 Reynolds와 Wells(1999)의 연구에서 걱정과 처벌방략이 PTSD 증상과 우울의 지속을 예언한 반면 주의분산, 사회적 통제, 재평가 방략은 PTSD 증상과 우울로부터 회복을 예언한다고 밝혔다. 또 교통사고 피해자들을 대상으로 사고통제방략과 급성스트레스 장애 증상간의 관계를 살펴본 연구에서 걱정과 처벌 전략은 급성스트레스 장애 증상과 정적 상관을 보였다(Warda & Bryant, 1998). PTSD에 대한 중단 연구에서 사고 후의 걱정 전략은 이후 PTSD 발병을 유의하게 예측했고 주의분산과 사회적 통제 방략은 스트레스 증상의 완충제 역할을 하였다(Holeva, Tarrier, & Wells, 2002). 특히 사회적 통제 전략은 아동기 성 학대 생존자, 대인관계 외상 경험자, 교통사고 피해자, 급성스트레스 장애 환자 등 다양한 외상 생존자를 대상으로 한 연구에서 외상 후 스트레스 반응과 부적 상관을 보였으며 나아가 외상 후 회복과도 관련 있음이 확인되었다(Bakhshian, Abolghasemi, & Narimani, 2013; Valdez & Lilly, 2012; Wilson & Scarpa, 2012).

Wells와 Sembi(2004)가 제안한 PTSD를 위한 메타인지치료에 따르면 반추와 같은 침습 증상은 외상 후에 나타나는 정상적인 반응이며 미래의 위협에 대응할 사고, 행동, 계획을 발달시키는 정서적 처리를 위한 추진력을 제공

한다. 이 처리는 보통 방해물 없이 지속되지만 침습 증상에 대한 개인의 대처 전략이 적절하지 못하면 정상적인 처리 과정이 좌절되는데 이를 “외상에 갇힌(trauma-lock)” 상태라고 했으며 이러한 상태가 지속될 때 외상 후 스트레스가 야기된다고 하였다. Wells와 Sembi는 외상 치료에서 외상에 대한 사고나 기억을 수정하는 것보다 자연스러운 적응 처리과정을 막고 있는 방해물을 치우는(unlock) 것이 중요하다고 하였으며, 이 과정은 침습 증상에 대한 적응적인 전략을 심어줌으로써 가능하다고 했다. Wells와 Sembi는 스트레스 사건을 겪은 개인을 대상으로 침습 증상에 대한 사고통제방략과 스트레스 사건으로 인한 심리적 고통간의 관계를 살펴보았는데, 적응적인 사고통제방략인 사회적 통제 방략, 재평가 방략이 더 적은 심리적 고통과 상관이 있음이 확인되었다. 이러한 메타인지 전략은 초기 학대 경험과 같은 외상과 우울 증상을 완전 매개하였으며(Raes & Hermans, 2008; Scarpa, Wilson, Wells, Patriquin, & Tanaka, 2009) 다른 경험적 연구를 통해 메타인지 방략이 더 적은 우울상화와 관련되어 있다는 결과가 확인되기도 했다(Spasojevic & Alloy, 2002).

오은아와 박기환(2011)은 사후가정사고와 외상 후 성장간의 관계에서 사후가정사고가 미래 적응적인 행동계획을 발생시켜 외상 후 성장에 도움을 주지만 그로 인한 부정적 정서를 적절히 감소시키기 위해선 사고통제방략이 필요하다고 하였고 연구 결과 적응적 사고통제방략인 주의분산, 사회적 통제, 재평가 방략이 외상 후 성장에 유의한 영향을 미치는 것을 확인하였다.

이러한 선행연구를 토대로 보았을 때 침습적 반추로 인한 정서적 고통은 이에 대처할

사고통제방략을 세우게 하는데, 침습적 반추에 적응적인 사고통제방략으로 대처하면 정서적 고통이 완화되어 인지적 처리가 진행되면서 외상 이후의 자연스러운 처리과정을 활성화시켜 자발적이고 반영적인 의도적 반추로 이어질 것으로 보인다.

본 연구는 Calhoun과 Tedeschi(2004)의 외상 후 성장 모형을 바탕으로 사건관련 반추와 사고통제방략이 외상 후 성장에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 특히 침습적 반추가 의도적 반추를 통해 외상 후 성장에 영향을 주는 과정에서 침습적 반추에 대한 대처로 발생하는 적응적인 사고통제방략의 매개효과를 밝히고자 한다. 본 연구의 연구 모형은 Triplett 등(2012)의 외상 후 성장 구조모형과 오은아와 박기환(2011)의 연구를 토대로 설계했다. 침습적 반추가 의도적 반추를 통해 외상 후 성장으로 향하는 기존의 모형에 사고통제방략의 매개효과를 확인하기 위한 경로를 추가하였으며 사고통제방략이 외상 후 성장에 직접적으로 미치는 영향도 경로 모형을 통해 재확인하고자 하였다(그림 1).

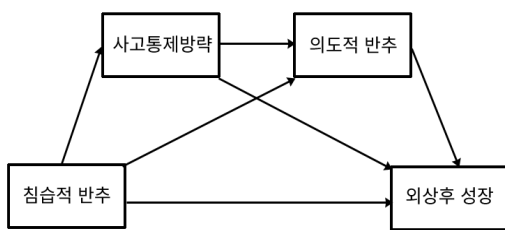


그림 1. 연구모형

방 법

연구대상

경기도 소재 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 대학생과 직장인을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문에 응한 537명의 참가자 중 외상사건을 보고하지 않은 6명과 불성실하게 응답한 26명을 제외한 505명(남=43.2%, 여=56.6%)의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 대상자의 평균 연령은 23.02세(SD=2.85, 19세~32세)였으며, 학력은 대학 재학이 457명으로 가장 많았다(90.5%).

측정 도구

외상 경험 질문지

외상 사건의 유형 및 강도를 알아보기 위해 주요 외상 사건들을 총 16가지 항목으로 분류하여 제시하였다. 이는 송승훈(2007)이 사용한 외상 사건 관련 목록을 신선영(2009)이 보완한 것이다. 항목은 사고 및 상해, 자연 재해, 구타나 강도 등의 범죄 피해, 성추행 및 성폭력, 본인의 신체 질병, 의미 있는 사람의 질병이나 사망, 이별이나 절교 등 대인관계 파탄, 학교나 사회에서의 따돌림 같은 적응의 어려움, 가정불화, 학업, 과업문제, 외도나 사기 등의 배신 충격, 재정적 어려움, 실직, 어린 시절의 학대 등이 포함되어 있으며 해당되지 않는 경우 기타 란에 작성하도록 했다. 이 중 가장 고통스러웠던 사건을 하나만 선택해서 사건 당시의 무력감, 공포감 등의 감정을 경험하였는지 응답하도록 했다. 또 외상이 발생했을 당시에 얼마나 괴롭고 고통스러웠는지, 또 외상으로 인해 최근 얼마나 고통스럽고 괴로운지 7점 척도(1점: 전혀 고통스럽지 않았다, 7점: 매우 고통스러웠다)로 응답하도록 했다.

사건관련 반추 척도(Event Related Rumination Inventory; ERRI)

외상 관련 반추를 알아보기 위해 Cann 등(2011)이 개발하고 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선(2013)이 번안, 타당화한 한국판 사건관련 반추 척도를 사용하였다. 척도는 총 20문항이며 침습적 반추 10문항과 의도적 반추 10문항으로 구성되어있다. 참가자는 외상 사건과 관련하여 평소 해당 반추를 얼마나 자주 경험하는지 4점 척도(0점: 전혀 아니다~3: 자주 그렇다)로 응답하며 점수가 높을수록 해당 영역의 반추 양식을 더 많이 사용한다고 해석할 수 있다. 본 연구에서 내적 합치도는 .92였다.

외상 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory; PTGI)

Tedeschi와 Calhoun(1996)이 외상 경험 후의 긍정적 변화에 대한 개인의 지각 수준을 측정하기 위해 개발한 척도로, 송승훈(2007)이 번안하고 표준화한 한국판 외상 후 성장 척도를 사용하였다. 21개 문항으로 구성되어 6점 척도(0점: 경험하지 못 했다~5점: 매우 많이 경험하였다)로 응답한다. 점수가 높을수록 외상 후 성장 수준이 높다는 것을 의미한다. 새로운 가능성의 발견, 대인관계 의미변화, 개인내적 강점의 변화, 삶에 대한 감사, 영적 관심의 변화의 총 5가지 하위 차원으로 나누어지며 송승훈의 연구 결과, 미국판과 유사한 요인 구조를 보였다. 본 연구에서 내적 합치도는 .95였다.

사고 통제 질문지(Thought Control Questionnaire; TCQ)

Wells와 Davies(1994)가 개발한 질문지로 본 연구에서는 이훈진(2009)이 번안한 것을 사용

하였다. 총 30문항으로 각 문항에 대해 4점 척도로 평정한다. 주의분산, 처벌, 사회적 통제, 걱정, 재평가의 다섯 가지 하위 척도(각 6 문항씩)로 구성되어 있으며 각각의 사고통제 방략을 얼마나 많이 사용하는지 측정한다. 본 연구에서는 오은아와 박기환(2011)의 연구에서처럼 적응적인 사고통제방략인 주의분산, 사회적 통제, 재평가 세 가지 하위척도만 사용하였다. 더 나아가 침습적 사고에 대처하기 위한 치료적 전략으로서 사고통제방략을 사용할 때 부적응적인 방략은 정서적 스트레스를 증가시킬 가능성이 높아 이를 줄이기 위한 추가적인 치료 전략이 필요하지만 적응적인 방략은 이러한 추가 조치 없이 직접 적용할 수 있기 때문에(오수연, 박기환 2014) 치료 장면에서의 효율성을 고려하여 적응적인 사고통제 방략에 초점을 맞추었다. 이훈진(2009)의 연구에서 각 하위척도별 내적 합치도는 .74~.89였다. 본 연구에서 전체 내적 합치도는 .80였고 각 하위척도별 내적 합치도는 주의분산 방략 .81, 재평가 방략 .84, 사회적 통제 방략 .85로 나타났다.

분석 방법

본 연구에서는 SPSS 22.0 프로그램을 사용하여 참가자의 인구통계학적 특성과 참가자가 경험한 외상 종류를 알아보기 위해 빈도 분석을 실시하였다. 또 사건관련 반추 척도, 외상 후 성장 척도, 사고 통제 질문지의 신뢰도 분석을 실시하였고 주요 변인들의 기술 통계 분석 및 각 변인들에 대한 상관 분석을 실시하였다. 침습적 반추와 외상 후 성장에 대한 사고통제 방략 및 의도적 반추의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2012)의 PROCESS Macro를

이용하여 순차적 중다매개효과 검증을 실시하였다. 순차적 매개효과 모형은 직렬로 매개변인이 연결된 형태를 말하는데, 본 연구에선 두 개의 매개변인인 사고통제방략과 의도적 반추가 인과적인 연결로 이루어져 있다. 이 모형에서 종속변인에 대한 독립변인의 직접효과와 간접효과를 Hayes(2012) 분석 절차에 따라 분석하였으며 이와 함께 구현되는 부트스트랩(Bootstrap) 검증을 통해 간접효과의 유의성을 확인하였다.

결 과

주요 변인의 기술 통계치 및 상관

본 연구의 참가자가 경험한 외상은 중복 응답이 가능하게 했다. 빈도분석 결과, 가장 많이 경험한 외상은 학업, 과업문제(낙방, 실패, 좌절)이었으며(16.3%), 대인관계 파탄(이별, 실연, 절교 등)(14.3%), 적응의 어려움(학교, 사회에서의 소외, 따돌림)(12.7%), 배신충격(거짓말, 외도, 사기 등)(9.1%), 이혼이나 별거 혹은 가정불화(8.7%) 순으로 나타났다. 경험한 외상 중 가장 고통스러웠던 사건에 대한 빈도분석 결과는 표 1에 제시한 바와 같다. 참가자의 77.6%가 외상 사건을 경험하며 무력감이나 전율, 공포감, 긴장 등의 감정을 경험하였다고

표 1. 가장 고통스러웠던 외상사건의 유형(n=500)

외상 사건의 유형	빈도	백분율
적응의 어려움(학교, 사회에서의 소외, 따돌림)	75	14.9
학업, 과업 문제(낙방, 실패, 좌절 등)	74	14.7
대인관계 파탄(이별, 실연, 절교 등)	66	13.1
이혼이나 별거(본인, 부모) 혹은 가정불화	57	11.3
사랑하는 혹은 의미 있는 사람의 사망	51	10.1
사고 및 상해	44	8.7
배신 충격(거짓말, 외도, 속임, 사기 등)	31	6.1
본인의 심각한 신체 질병	21	4.2
사랑하는 혹은 의미 있는 사람의 질병	21	4.2
재정적 어려움(부도, 파산, 신용불량 등)	18	3.6
성추행 및 성폭력	12	2.6
범죄피해(구타, 폭행, 강도 등)	10	2.4
어린 시절의 학대	4	0.8
자연재해(홍수, 지진, 폭설 등)	2	0.4
실직 혹은 구직의 실패	1	0.2
기타	13	2.6

표 2. 주요 변인 간 기술 통계치 및 상관(N=505)

변인	1	2	3	3-1	3-2	3-3	4
1. 침습적 반추							
2. 의도적 반추	.34**						
3. 사고통제방략	.06	.40**					
3-1. 주의분산 방략	.13**	.14**	.55**				
3-2. 재평가 방략	.09*	.49**	.72**	.15**			
3-3. 사회적 통제 방략	-.10*	.13**	.65**	-.04	.21**		
4. 외상 후 성장	.05	.53**	.49**	.31**	.42**	.21**	
평균	9.4	13.6	41.7	14.5	13.2	14.0	40.6
표준편차	7.2	8.1	8.3	4.1	4.4	4.6	23.2

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

하였으며 당시 고통 수준은 평균 5.77 수준이었다.

본 연구의 가설 검증을 위해 사용된 주요 변인들 간의 관련성을 확인하기 위해 Pearson 상관 분석을 실시하였다. 본 연구에서 분석한 사건관련반추의 하위 요인인 침습적 반추, 의도적 반추와, 사고통제방략의 총점 및 그 하위요인인 주의분산, 재평가, 사회적 통제 방략과 외상 후 성장 간 상관 분석 결과는 표 2에 제시한 바와 같다.

침습적 반추는 의도적 반추와 유의한 정적 상관을 보였으나, 사고통제방략 총점 및 외상 후 성장과는 유의한 상관을 보이지 않았다. 침습적 반추와 사고통제방략의 하위요인 간 상관을 살펴보면, 침습적 반추는 주의분산 방략, 재평가 방략과는 유의한 정적 상관을 보였으나 사회적 통제방략과는 유의한 부적 상관을 보였다. 의도적 반추는 사고통제방략의 총점 및 하위요인, 외상 후 성장과 유의한 정적 상관을 보였다. 사고통제방략 총점과 외상 후 성장은 유의한 정적 상관을 보였고, 사고

통제방략의 하위 요인도 모두 외상 후 성장과 유의한 정적 상관을 나타냈다.

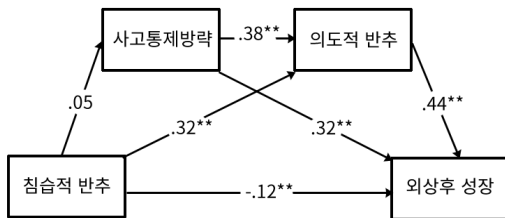
침습적 반추와 외상 후 성장 관계에서 의도적 반추와 사고통제방략의 매개효과

침습적 반추와 외상 후 성장 간의 관계에서 사고통제방략과 의도적 반추의 매개효과를 확인한 결과, 침습적 반추가 사고통제방략에 영향을 주는 회귀모형이 통계적으로 유의하지 않았으며($F=1.51$, ns.), 모형의 설명력은 0.2%로 나타났다. 의도적 반추에 대한 사고통제방략, 침습적 반추의 회귀모형은 통계적으로 유의하였으며($F=88.51$, $p < .01$), 모형의 설명력은 26%로 나타났다. 의도적 반추에 대한 사고통제방략($\beta=38$, $t=9.94$, $p < .01$)과 침습적 반추($\beta=32$, $t=8.28$, $p < .01$)의 영향이 모두 정적으로 유의하였다. 외상 후 성장에 대한 사고통제방략, 의도적 반추, 침습적 반추의 회귀 모형도 통계적으로 유의하였으며($F=102.71$ $p < .01$), 모형의 설명력은 38%로 나타났다. 외상 후 성장

표 3. 침습적 반추와 외상 후 성장 관계에서 사고통제방략과 의도적 반추의 매개효과

종속변인	독립변인	B	S.E	β	t	F	R ²
사고통제방략	침습적 반추	.06	.05	.05	1.23	1.51	.002
	의도적 반추	.37	.04	.38	9.94**	88.51**	.26
의도적 반추	사고통제방략	.36	.04	.32	8.28**		
	외상 후 성장	사고통제방략	.89	.11	.32	8.28**	102.71**
의도적 반추		1.25	.12	.44	10.74**		
침습적 반추		-.38	.12	-.12	-3.15**		

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



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

그림 2. 침습적 반추와 외상 후 성장에서 사고통제방략과 의도적 반추의 매개효과

에 대한 사고통제방략($\beta = .32$, $t = 8.28$, $p < .01$), 의도적 반추($\beta = .44$, $t = 10.74$, $p < .01$)의 영향이 정적으로 유의하였으며 침습적 반추는 부적으로 유의하였다($\beta = -.12$, $t = -3.15$, $p < .01$). 이러한 결과를 표 3과 그림 2에 제시하였다.

Bootstrap 검증을 통한 간접효과 분석 결과 (표 4), 침습적 반추는 의도적 반추를 통해 외상 후 성장에 유의한 영향을 미쳤으나($B = .45$, Bias-corrected CI = .32~.60), 사고통제방략을 통해 외상 후 성장에 유의한 영향을 미치지 못했고($B = .06$, Bias-corrected CI = -.03~.16), 사고통제방략과 의도적 반추를 통한 경로로도 외상 후 성장에 유의한 영향을 미치지 못했다($B = .03$, Bias-corrected CI = -.02~.08).

침습적 반추와 외상 후 성장 관계에서 주의분산방략과 의도적 반추의 매개효과

침습적 반추와 외상 후 성장 간의 관계에서 주의분산방략과 의도적 반추의 매개효과를 확

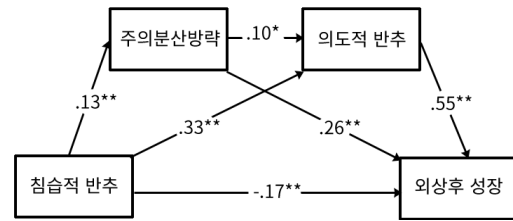
표 4. 침습적 반추와 외상 후 성장 관계에서 사고통제방략과 의도적 반추의 효과에 대한 부트스트래핑 결과

	경로	B	S.E	95% Bias-corrected CI	
				상한	하한
침습적 반추	→ 사고통제방략 → 외상 후 성장	.06	.05	-.03	.16
	→ 의도적 반추 → 외상 후 성장	.45	.07	.32	.60
	→ 사고통제방략 → 의도적 반추	.03	.03	-.02	.08
	→ 외상 후 성장				

인한 결과, 침습적 반추가 주의분산방략에 영향을 주는 회귀모형이 통계적으로 유의하였으며($F=8.76, p<.01$), 모형의 설명력은 2%로 나타났다. 주의분산방략에 대한 침습적 반추의 영향은 정적으로 유의하였다($\beta=.13, t=2.96, p<.01$). 의도적 반추에 대한 주의분산방략, 침습적 반추의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며($F=35.62, p<.01$), 모형의 설명력은 12%로 나타났다. 의도적 반추에 대한 주의분산방략($\beta=.10, t=2.30, p<.05$)과 침습적 반추($\beta=.33, t=7.76, p<.01$)의 영향이 모두 정적으로 유의하였다. 외상 후 성장에 대한 주의분산방략, 의도적 반추, 침습적 반추의 회귀 모형도 통계적으로 유의하였으며($F=93.72, p<.01$), 모형의 설명력은 36%로 나타났다. 외상 후 성장에 대한 주의분산방략($\beta=.26, t=7.06, p<.01$), 의

도적 반추($\beta=.55, t=14.37, p<.01$)의 영향이 정적으로 유의하였으며 침습적 반추는 부적으로 유의하였다($\beta=-.17, t=-4.49, p<.01$). 이러한 결과를 표 5와 그림 3에 제시하였다.

Bootstrap 검증을 통한 간접효과 분석 결과(표 6), 침습적 반추가 주의분산방략($B=.11$,



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

그림 3. 침습적 반추와 외상 후 성장에서 주의분산방략과 의도적 반추의 매개효과

표 5. 침습적 반추와 외상 후 성장 관계에서 주의분산 방략과 의도적 반추의 매개효과

종속변인	독립변인	B	S.E	β	t	F	R ²
주의분산	침습적 반추	.07	.02	.13	2.96**	8.76**	.02
의도적 반추	주의분산	.19	.08	.10	2.30*	35.62**	.12
	침습적 반추	.37	.05	.33	7.76**		
외상 후 성장	주의분산	1.45	.21	.26	7.06**	93.72**	.36
	의도적 반추	1.57	.11	.55	14.37**		
	침습적 반추	-.55	.12	-.17	-4.49**		

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

표 6. 침습적 반추와 외상 후 성장 관계에서 주의분산 방략과 의도적 반추의 효과에 대한 부트스트래핑 결과

경로	B	S.E	95% Bias-corrected CI	
			상한	하한
→ 주의분산 → 외상 후 성장	.11	.04	.04	.20
→ 의도적 반추 → 외상 후 성장	.58	.09	.42	.76
→ 주의분산 → 의도적 반추	.02	.01	.00	.06
→ 외상 후 성장				

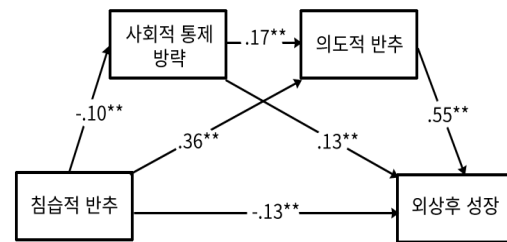
Bias-corrected CI=.04~.20), 의도적 반추(B=.58, Bias-corrected CI=.42~.76) 각각을 통해 외상 후 성장에 유의한 영향을 미쳤으며, 주의분산 방략과 의도적 반추를 통해 외상 후 성장에 미치는 경로도 통계적으로 유의하였다(B=.02, Bias-corrected CI=.00~.06).

침습적 반추와 외상 후 성장 관계에서 사회적 통제방략과 의도적 반추의 매개효과

침습적 반추와 외상 후 성장 간의 관계에서 사회적 통제방략과 의도적 반추의 매개효과를 확인한 결과, 침습적 반추가 사회적 통제방략에 영향을 주는 회귀모형이 통계적으로 유의하였으며($F=5.32, p<.05$), 모형의 설명력은 10%로 나타났다. 사회적 통제방략에 대한 침습적 반추의 영향은 부적으로 유의하였다($\beta=-.10, t=-2.31, p<.05$). 의도적 반추에 대한 사회적 통제방략, 침습적 반추의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며($F=42.15, p<.01$), 모형의 설명력은 14%로 나타났다. 의도적 반추에 대한 사회적 통제방략($\beta=.17, t=4.10, p<.01$)과 침습적 반추($\beta=.36, t=8.60, p<.01$)의 영향이 모두 정적으로 유의하였다. 외상 후 성장에

대한 사회적 통제방략, 의도적 반추, 침습적 반추의 회귀 모형도 통계적으로 유의하였으며($F=75.53, p<.01$), 모형의 설명력은 31%로 나타났다. 외상 후 성장에 대한 사회적 통제방략($\beta=.13, t=3.33, p<.01$), 의도적 반추($\beta=.55, t=13.78, p<.01$)의 영향이 정적으로 유의하였으며 침습적 반추는 부적으로 유의하였다($\beta=-.13, t=-3.17, p<.01$). 이러한 결과를 표 7과 그림 4에 제시하였다.

Bootstrap 검증을 통한 간접효과 분석 결과 (표 8), 침습적 반추가 사회적 통제방략(B=-.04, Bias-corrected CI=-.10~-.01), 의도적 반추(B=.63, Bias-corrected CI=.48~.82) 각각을 통해 외상 후 성장에 유의한 영향을 미쳤으며, 사



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

그림 4. 침습적 반추와 외상 후 성장에서 사회적 통제 방략과 의도적 반추의 매개효과

표 7. 침습적 반추와 외상 후 성장 관계에서 사회적 통제 방략과 의도적 반추의 매개효과

종속변인	독립변인	B	S.E	β	t	F	R ²
사회적 통제	침습적 반추	-.07	.03	-.10	-2.31*	5.32*	.10
의도적 반추	사회적 통제	.30	.07	.17	4.10**	42.15**	.14
	침습적 반추	.40	.05	.36	8.60**		
외상 후 성장	사회적 통제	.64	.19	.13	3.33**	75.53**	.31
	의도적 반추	1.58	.11	.55	13.78**		
	침습적 반추	-.41	.13	-.13	-3.17**		

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

표 8. 침습적 반추와 외상 후 성장 관계에서 사회적 통제 방략과 의도적 반추의 효과에 대한 부트스트래핑 결과

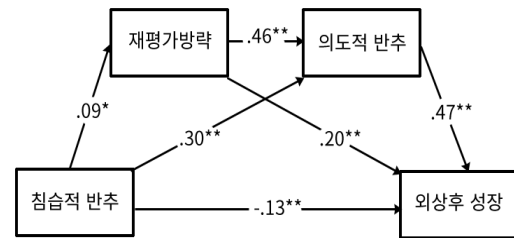
	경로	B	S.E	95% Bias-corrected CI	
				상한	하한
침습적 반추	→ 사회적 통제 → 외상 후 성장	-.04	.02	-.10	-.01
	→ 의도적 반추 → 외상 후 성장	.63	.09	.48	.82
	→ 사회적 통제 → 의도적 반추				
	→ 외상 후 성장	-.03	.01	-.07	-.01

회적 통제방략과 의도적 반추를 통해 외상 후 성장에 미치는 경로도 통계적으로 유의했다 (B=-.03, Bias-corrected CI=-.07~-.01).

침습적 반추와 외상 후 성장 관계에서 재평가 방략과 의도적 반추의 매개효과

침습적 반추와 외상 후 성장 간의 관계에서 재평가방략과 의도적 반추의 매개효과를 확인한 결과, 침습적 반추가 재평가방략에 영향을 주는 회귀모형이 통계적으로 유의하였으며 ($F=4.09, p<.05$), 모형의 설명력은 1%로 나타났다. 재평가방략에 대한 침습적 반추의 영향은 정적으로 유의하였다($\beta=.09, t=2.02, p<.05$). 의도적 반추에 대한 재평가방략, 침습적

반추의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며 ($F=122.19, p<.01$), 모형의 설명력은 33%로 나타났다. 의도적 반추에 대한 재평가방략($\beta=.46, t=12.59, p<.01$)과 침습적 반추($\beta=.30, t=8.10, p<.01$)의 영향이 모두 정적으로 유의



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

그림 5. 침습적 반추와 외상 후 성장에서 재평가방략과 의도적 반추의 매개효과

표 9. 침습적 반추와 외상 후 성장 관계에서 재평가 방략과 의도적 반추의 매개효과

종속변인	독립변인	B	S.E	β	t	F	R ²
재평가	침습적 반추	.06	.03	.09	2.02*	4.09*	.01
	의도적 반추	.86	.07	.46	12.59**	122.19**	.33
	침습적 반추	.33	.04	.30	8.10**		
외상 후 성장	재평가	1.03	.22	.20	4.62**	80.39**	.32
	의도적 반추	1.36	.13	.47	10.61**		
	침습적 반추	-.42	.13	-.13	-3.33**		

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

표 10. 침습적 반추와 외상 후 성장 관계에서 재평가 방략과 의도적 반추의 효과에 대한 부트스트래핑 결과

	경로	B	S.E	95% Bias-corrected CI	
				상한	하한
침습적 반추	→ 재평가 → 외상 후 성장	.06	.03	.00	.13
	→ 의도적 반추 → 외상 후 성장	.46	.07	.33	.61
	→ 재평가 → 의도적 반추	.06	.03	-.00	.13
	→ 외상 후 성장	.06	.03	-.00	.13

하였다. 외상 후 성장에 대한 재평가방략, 의도적 반추, 침습적 반추의 회귀 모형도 통계적으로 유의하였으며($F=80.39$, $p<.01$), 모형의 설명력은 32%로 나타났다. 외상 후 성장에 대한 재평가방략($\beta=.20$, $t=4.62$, $p<.01$), 의도적 반추($\beta=.47$, $t=10.61$, $p<.01$)의 영향이 정적으로 유의하였으며 침습적 반추는 부적으로 유의하였다($\beta=-.13$, $t=-3.33$, $p<.01$). 이러한 결과를 표 9와 그림 5에 제시하였다.

Bootstrap 검증을 통한 간접효과 분석 결과(표 10), 침습적 반추가 재평가방략($B=.06$, Bias-corrected CI=.00~.13), 의도적 반추($B=.46$, Bias-corrected CI=.33~.61) 각각을 통해 외상 후 성장에 유의한 영향을 미쳤으나, 재평가방략과 의도적 반추를 통해 외상 후 성장에 미치는 경로는 통계적으로 유의하지 않았다($B=.06$, Bias-corrected CI=-.00~.13).

논 의

본 연구는 외상 사건 이후에 뒤따르는 침습적 반추가 어떠한 심리적 변인에 의해 의도적 반추로 이행하게 되는지 살펴봄으로써 외상 후 성장 모델 경로를 더욱 구체화하고 그 발생과정을 통합적으로 알아보고자 하였다. 이

를 위해 선행연구의 외상 후 성장 모델에서 사고통제방략의 매개효과 검증을 실시하였다.

먼저 사건관련반추와 사고통제방략, 외상 후 성장의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 침습적 반추와 의도적 반추는 유의한 상관을 보였는데, 이에 대해 Triplett 등 (2012)은 침습적 반추가 개인에게 어떤 일이 일어난 것인지 이해하도록 더 많은 건설적인 노력을 고무시키기 때문에 의도적 반추와 관련이 있다고 설명하고 있다. 침습적 반추와 사고통제방략은 유의한 상관을 보이지 않았는데 이는 침습적 반추와 사고통제방략의 각 하위요인들과의 상관이 서로 다르게 나타났기 때문으로 보인다. 침습적 반추와 주의 분산 방략, 재평가 방략은 정적인 상관을 보였으나 사회적 통제방략과는 부적의 상관을 보였다. 이는 선행 연구와 일치하는 결과로, 침습적 반추를 경험할 때 개인은 이로부터 회피하고자 하며, 반대로 이에 대해 다시 생각해보는 경향을 보이기도 한다(Scarpa et al., 2009). 아울러 이를 타인에게 털어놓는 것은 침습적 반추의 감소와 관련 있다(Reynolds & Wells, 1999; Roussis & Wells, 2006). 또한 침습적 반추는 외상 후 성장과도 상관을 보이지 않았는데 이는 침습적 반추가 외상 후 성장의 주요한 인지과정이지만 외상 후 성장을 일으키는 충분

조건은 될 수 없다는 것과 맥락을 같이 한다. 한편 의도적 반추는 사고통제방략과 유의한 상관을 보였는데 사고통제방략을 많이 사용할수록 의도적 반추를 많이 경험하는 것을 알 수 있다. 사고통제방략 중 재평가 방략은 의도적 반추와는 강한 상관을 보였는데, 사고의 타당성을 따지고 합리적으로 분석하는 것은 외상의 원인과 의미를 이해하려는 것에 초점을 맞춘 의도적 반추와 궤를 같이 하는 것 같다. 그러나 사고통제방략은 원치 않는 침투 사고가 떠올랐을 때 이러한 사고에 대처하고 통제하기 위한 방략으로, 사고에 대한 사고로서 일종의 메타 인지적인 속성을 가지며 (Roussis & Wells, 2006; Takarangi, Smith, Strange, & Flowe, 2017; Wells & Davies, 1994), 의도적 반추는 외상 사건에 초점을 맞춘 사고로 외상 사건의 의미와 사건으로부터 이득을 얻고자 하는 시도로 볼 수 있어(Calhoun & Tedeschi, 1999) 두 변인간의 구분이 가능하다. 그럼에도 불구하고 의도적 반추의 많은 부분이 재평가 방략과 중복된 측면이 있어 향후 두 개념이 이론적, 실제적으로 어떤 유사점과 차이점이 있는지를 규명하는 작업이 필요하다.

사고통제방략은 외상 후 성장과 유의한 정적 상관을 보였다. 사고통제방략의 각 하위요인들 또한 외상 후 성장과 유의한 상관을 보였는데, 사고통제방략을 많이 사용할수록 외상 후 성장을 많이 경험함을 알 수 있다.

다음으로 침습적 반추와 의도적 반추의 관계에서 사고통제방략이 매개변인으로 작용하는지 확인하기 위해 매개효과검증을 실시하였다. 침습적 반추와 의도적 반추의 관계에서 사고통제방략의 매개효과는 유의하지 않았는데, 침습적 반추에서 사고통제방략의 하위요인들로 향하는 경로가 서로 다르게 나온 결과

에 영향을 받았기 때문으로 보인다. 그러나 사고통제방략은 외상 후 성장에 유의한 영향을 미쳤는데 이는 사고통제방략이 외상 후 성장에 유의한 영향을 미친다는 오온아와 박기환(2011)의 연구와도 일치하는 결과이다.

사고통제방략의 각 하위요인들이 침습적 반추와 의도적 반추의 관계에서 매개변인으로 작용하는지 확인하기 위해 매개효과검증을 실시하였다. 침습적 반추와 의도적 반추의 관계에서 주의분산 방략의 매개효과는 유의하게 나타났다. 주의분산 방략은 장기적으로는 부정적인 영향을 줄 수 있는 대처법이지만 단기적으로는 침습적 반추로 인한 심리적 고통의 완화와 의도적 반추라는 긍정적인 결과를 가지고 올 수 있다. 우울증 환자와 PTSD 환자들이 주의분산 방략을 많이 사용하는 것은 낮은 우울 수준과 관련 있었다(Reynolds & Wells, 1999). Devilly(2001)는 PTSD 치료에서 EMDR 요법이 노출 중의 불안을 완화하기 위한 주의분산의 역할을 한다고 제안했는데, 이를 통해서도 주의분산 방략이 효과적인 대처 기제라는 것을 알 수 있다.

침습적 반추와 의도적 반추의 관계에서 사회적 통제 방략의 매개효과 또한 유의하게 나타났다. 외상 사건에 대한 침습적 사고가 사회적 통제 방략 사용을 줄이지만 그럼에도 사회적 통제 방략을 사용할 수 있게 된다면 이는 의도적 반추를 이끌어 내는 역할을 하게 된다. 이러한 사회적 통제 전략은 Calhoun과 Tedeschi가 외상 후 성장 모델에서 말했던 자기개방, 사회적지지의 맥락과 일치한다. 또한, 급성스트레스 장애를 보이는 개인을 대상으로 한 연구에서 외상 관련 침투사고에 대해 사회적 통제방략을 많이 사용할수록 불안 수준이 낮다는 결과(Warda & Bryant, 1998)에서도 사회

적 통제방략의 긍정적인 기능을 확인할 수 있다. 침습적 반추를 경험하는 개인에게 사회적 통제방략, 즉 외부 대상과의 교류를 시작할 수 있도록 하는 치료적 개입이 필요한 것으로 보인다.

그러나 재평가 방략의 경우 매개변인으로서 유의한 효과를 나타내지 않았는데 침습적 반추 과정에서 인지적으로 재평가하는 특징이 의도적 반추를 이끌어내는 역할을 하지 못한다는 것을 의미한다. 이는 침습적 반추가 의도적 반추에 미치는 영향력을 인지적 정서조절 전략 중 긍정적 재평가가 매개한다는 선행 연구의 결과와 불일치하는 결과이다(박나영, 2012; 박애실, 2016). 그러나 외상 사건과 관련된 사고를 단순히 재검토 하는 것만으로는 그 재검토의 결과가 반드시 적응적이고 긍정적인 것이라 예측하기 어려울 수 있다. 침습적 반추에 대한 재평가 방략이 외상 후 스트레스와 유의한 상관을 보였던 Valdez와 Lilly(2012), Scarpa 등(2009)의 연구에서는 이러한 결과에 대해 재평가 방략이 다른 네 가지 방략과 모두 정적 상관을 보였다는 것에 주목하면서, 재평가 방략이 부정적인 전략인 처벌, 걱정 전략과도 정적 상관이 나타났다는 점은 재평가 방략이 긍정적인 방략과 부정적인 방략 모두와 관련된 하위 방략일 수 있다고 설명하고 있다. 예를 들어 “생각에 집중한다”, “그런 생각을 하는 이유를 반문해본다”와 같은 재평가 내용은 개인이 침습적 외상 사고나 외상 관련 사고에 대해 자기비난을 되풀이하도록 함으로써 부적응적인 역할을 할 수 있다.

이와 같은 결과는 사고통제방략 질문지의 한계점과 관련해서도 생각해 볼 수 있다. 오수연과 박기환(2014)의 연구에서 재평가 방략은 사후반추사고와 사회불안 사이에서 중재효

과를 보이지 않았는데 이를 재평가방략의 문항 내용이 변화를 이끌어내기 위해 사고를 효율적으로 변화시킨다는 내용이라기보다는 단순히 그 생각을 검토하는 데 그쳤기 때문으로 해석하고 있다. 또 이훈진(2009)의 연구에서도 재평가 방략이 심리적 증상 및 자존감, 삶의 만족도와 상관이 없게 나타났는데, 문화적 차이나 척도의 동등성 문제와 관련해 언급하고 있어 본 연구의 결과도 이와 무관하지 않을 것으로 보인다. 그러나 재평가 방략은 외상 후 성장에 정적으로 유의한 영향을 미쳤는데, 외상 후 성장을 이루는 과정에서 재평가 방략의 부분적인 역할이 있음을 확인할 수 있었다. 재평가 방략의 측정 한계와 관련하여, Shiota와 Levenson(2009)은 정서조절 전략 중 재평가를 상황의 부정적 측면보다는 객관적 측면에 초점을 맞추는 분리적(detached)재평가와 상황의 부정적 측면에 초점을 맞추되 그 의미를 재해석하고자 하는 긍정적(positive)재평가로 나누어 볼 수 있다고 하였는데 이와 같이 재평가를 더 구체적인 차원으로 나누어 확인하는 과정이 필요할 것으로 보인다.

이러한 연구 결과들을 통해, 본 연구는 다음과 같은 의미를 가진다. 침습적 반추가 어떠한 심리적 변인에 의해 의도적 반추로 이행하게 되는지 밝혀낸 것에 의의가 있다. 침습적 반추와 의도적 반추가 외상 후 성장의 주요한 인지적 과정임에도 불구하고 어떠한 심리적 기제로 인해 침습적 반추가 의도적 반추로 향하는지는 구체적으로 밝혀진 바가 없었다. 본 연구에서는 사고통제방략이 두 반추를 매개하는 변인임을 밝혀냈고, 특히 사고통제 방략 중 주의분산 방략과 사회적 통제 방략이 의도적 반추 및 외상 후 성장에 이르게 하는데 도움이 됨을 확인하였다. 또 주의분산 방

략, 사회적 통제 방략, 재평가 방략이 사고통제방략의 하위요인으로 구성되어 있지만, 침습적 반추와 의도적 반추 사이에서 각 하위요인들의 역할이나 기능이 차별적일 수 있다는 것을 보여주었다.

끝으로, 본 연구의 제한점과 후속 연구에서 고려하여야 할 점은 다음과 같다.

첫째, 침습적 반추와 의도적 반추의 관계에서 주의분산 방략과 사회적 통제 방략이 통계적으로 유의했으나 그 효과 크기가 충분히 크지 않았던 것에 미뤄 가능성 있는 다른 매개변인에 대한 탐색이 필요하다. 특히 침습적 반추는 외상 후 스트레스를, 의도적 반추는 외상 후 성장을 예언하는 상대적으로 모순되는 변인인 만큼 이 둘을 고려할 수 있는 변인을 함께 탐색하는 것이 중요하겠다.

둘째, 본 연구에서 사용된 사고통제방략 척도는 다양한 사고통제방략을 측정하는 데 용이하나 선행연구에서 일관된 결과를 보이지 않고 있어 사고통제방략의 구성적 개념을 잘 반영하는 도구를 개발하여 이러한 도구를 통해 재검증하는 작업이 필요하다.

셋째, 본 연구에서 측정된 사건관련 반추는 현재 시점에서 외상 사건에 대해 경험되는 반추의 빈도를 확인하고 있다. 이러한 회고적 방법의 한계로, 시간적 변화에 따른 각 변인들의 인과 관계를 추정하는 데엔 어려움이 있다. 추후 연구에서는 종단 연구 등 시간의 흐름을 고려한 방법을 사용한 검증이 필요할 것으로 보인다.

넷째, 침습적 반추가 자기 초점적인 부정적 사고라는 의미로 사용되어 부정적인 의미를 내포하는 것으로 받아들여지고 있지만 (Nolen-Hoeksema, McBride, & Larson, 1997) 참가자들이 이로 인해 실제로 어느 정도의 정서적

고통을 경험하였는지 객관적 지표를 활용하여 확인하지 못하였다.

마지막으로 연구 대상이 대부분 대학생이었기 때문에, 본 연구의 결과를 임상 집단에 일반화시키기 어렵다. DSM-5에서 정의하는 외상 후 스트레스 장애나 기타 정신과적 문제를 지니고 있는 피험자들을 대상으로 한 추후 연구가 필요하다.

참고문헌

- 김진목, 이희경 (2016). 침투적 반추와 의도적 반추, 외상 후 성장의 관계: 기본심리욕구 충족의 매개된 조절효과와 조절된 매개효과. *상담학연구*, 17(6), 165-182.
- 박나영 (2013). 원하지 않는 성관계 응낙이 외상 후 성장과 사건충격에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 조절효과. *건양대학교 석사학위논문*.
- 박애실 (2016). 외상 후 인지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 침습적 반추와 의도적 반추의 이중매개효과와 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 검증. *상담학연구*, 17(5), 181-200.
- 송승훈 (2007). 한국판 외상 후 성장 척도 (K-PTGI)의 신뢰도와 타당도. *충남대학교 석사학위논문*.
- 신선영 (2009). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추 척도(K-ERRI)의 타당화. *인지행동치료*, 13, 149-172.
- 오수연, 박기환 (2014). 사후반추사고와 사회불

- 안의 관계: 사고통제방략의 중재효과. *인지행동치료*, 14, 61-77.
- 오은아, 박기환 (2011). 사후가정사고와 사고통제방략이 외상 후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지 건강*, 16, 577-593.
- 이훈진 (2009). 수용(Acceptance)이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향. *인지행동치료*, 9(1), 1-23.
- 조한로, 정남운 (2017). 침습적 반추, 의도적 반추 및 정서인식명확성이 외상후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지 건강*, 22, 433-455.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder-5th edition(DSM-5)*. Washington DC: APA.
- Abramowitz, J. S., Whiteside, S., Kalsy, S. A., & Tolin, D. F. (2003). Thought control strategies in obsessive-compulsive disorder: A replication and extension. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 529-540.
- Amir, N., Cashman, L., & Foa, E. B. (1997). Strategies of thought control in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 775-777.
- Barlow, D. H. (2014). *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual*. New York: Guilford press.
- Bakhshian, F., Abolghasemi, A., & Narimani, M. (2013). Thought control strategies in the patients with acute stress disorder and PTSD. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 929-933.
- Breslau, N., & Kessler, R. C. (2001). The stressor criterion in DSM-IV posttraumatic stress disorder: An empirical investigation. *Biological Psychiatry*, 50, 699-704.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13, 521-527.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*, 15, 93-102.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2012). *Posttraumatic growth in clinical practice*. Oxford: Routledge.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24, 137-156.
- Deville, G. J. (2001). The roles of popularised distraction during exposure and researcher allegiance during outcome trials. *The Behavior Therapist*, 24, 18-21.
- Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). What do patients do with their obsessive thoughts? *Behaviour Research and Therapy*, 35, 335-348.
- Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A versatile*

- computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling*. New York: Guilford Press.
- Holeva, V., Tarrier, N., & Wells, A. (2002). Prevalence and predictors of acute stress disorder and PTSD following road traffic accidents: Thought control strategies and social support. *Behavior Therapy, 32*, 65-83.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Kilpatrick, D. G., Resnick, H. S., & Acierno, R. (2009). Should PTSD criterion A be retained? *Journal of Traumatic Stress, 22*, 374-383.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress, 17*, 11-21.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Clarifying our thoughts. In R.S. Wyer(Ed.), *Ruminative thought: Advances in social cognition* (Vol. 9 pp. 189-209). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Michenbaum, D. A. (1994). *A clinical handbook/practical therapist manual for assessing and treating adults with posttraumatic stress disorder*. Ontario: Institute Press.
- Mol, S. S., Arntz, A., Metzmakers, J. F., Dinant, G. J., Vilters-Van Montfort, P. A., & Knottnerus, J. A. (2005). Symptoms of post-traumatic stress disorder after non-traumatic events: Evidence from an open population study. *The British Journal of Psychiatry, 186*, 494-499.
- Monson, C. M., Schnurr, P. P., Resick, P. A., Friedman, M. J., Young-Xu, Y., & Stevens, S. P. (2006). Cognitive processing therapy for veterans with military-related posttraumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*, 898-907.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 855-862.
- Raes, F., & Hermans, D. (2008). On the mediating role of subtypes of rumination in the relationship between childhood emotional abuse and depressed mood: Brooding versus reflection. *Depression and Anxiety, 25*, 1067-1070.
- Resick, P. A., Nishith, P., Weaver, T. L., Astin, M. C., & Feuer, C. A. (2002). A comparison of cognitive processing therapy, prolonged exposure, and a waiting condition for the treatment of posttraumatic stress disorder in female rape victims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*, 767-789.
- Reynolds, M., & Wells, A. (1999). The thought control questionnaire-psychometric properties in a clinical sample, and relationships with PTSD and depression. *Psychological Medicine, 29*, 1089-1099.
- Roussis, P., & Wells, A. (2006). Post-traumatic stress symptoms: Tests of relationships with thought control strategies and beliefs as predicted by the metacognitive model. *Personality and Individual Differences, 40*, 111-122.
- Scarpa, A., Wilson, L. C., Wells, A., Patriquin, M. A., & Tanaka, A. (2009). Thought control strategies as mediators of trauma symptoms in young women with histories of child sexual

- abuse. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 809-813.
- Shiota N. M., & Levenson W. R. (2009). Effects of aging on experimentally instructed detached reappraisal, positive reappraisal, and emotional behavior suppression. *Psychology and Aging*, 24, 890-900.
- Spasojevic, J., & Alloy, L. B. (2002). Who becomes a depressive ruminator? Developmental antecedents of ruminative response style. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16, 405-419.
- Takarangi, M. K., Smith, R. A., Strange, D., & Flowe, H. D. (2017). Metacognitive and metamemory beliefs in the development and maintenance of posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychological Science*, 5, 131-140.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4, 400-410.
- Valdez, C. E., & Lilly, M. M. (2012). Thought control: Is it ability, strategies, or both that predicts posttraumatic symptomatology in victims of interpersonal trauma? *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34, 531-541.
- Warda, G., & Bryant, R. A. (1998). Thought control strategies in acute stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 1171-1175.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163-206.
- Wells, A. (2002). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Wells, A., & Sembi, S. (2004). Metacognitive therapy for PTSD: A preliminary investigation of a new brief treatment. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 35, 307-318.
- Wells, A., & Davies, M. I. (1994). The thought control questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 871-878.
- Wilson, L. C., & Scarpa, A. (2012). The mediating role of peritraumatic dissociation and thought control strategies on posttraumatic stress in women survivors of child sexual and physical abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 21, 477-494.
- Zayfert, C., & Becker, C. B. (2006). *Cognitive-behavioral therapy for PTSD: A case formulation approach*. New York: Guilford Press.
- 원고접수일 : 2017. 11. 06.
수정원고접수일 : 2018. 01. 02.
게재결정일 : 2018. 01. 30.

The Mediation Effects of Thought Control Strategies in the Relationship between Event-related Rumination and Posttraumatic Growth

Ah Reum Gwak

Kee Hwan Park

The Catholic University of Korea

This study aimed to clarify the paths of posttraumatic growth(PTG) model in further detail by examining mediation effects of thought control strategies in the relationship between event-related rumination and posttraumatic growth. Data were collected from 505 students and adults who had experienced traumatic events. They completed the Traumatic Experience Schedule, Event-related Rumination Inventory(ERRI), Posttraumatic Growth Inventory(PTGI), and Thought Control Questionnaire(TCQ). The mediation effects of thought control strategies were examined using a multiple mediator model approach proposed by Hayes. The results of this study indicated that distraction strategies and social control strategies had significant mediating effects in the relationship between intrusive rumination and deliberate rumination. Unlike the other strategies, reappraisal strategy had not significant mediating effect. Finally, the implications and limitations of this study were discussed along with suggestions for future research.

Keywords : posttraumatic growth, event-related rumination, thought control strategies, intrusive rumination, deliberate rumination