

시간관과 외상 후 성장 간의 관계: 대처 방식의 매개효과*

김 명 지[†]

중앙보훈병원 임상심리실

본 연구는 대학생을 대상으로 시간관과 외상 후 성장 간의 관계에서 대처 방식의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 시간관과 외상 후 성장, 대처 방식을 평가한 347명의 대학생들의 응답을 분석하였다. 연구 결과, 사회적 지지추구 대처는 과거 긍정적 시간관과 외상 후 성장 간의 관계를 완전 매개하였고, 문제 중심적 대처는 미래 지향적 시간관과 외상 후 성장 간의 관계를 부분 매개하였다. 그러나 현재 쾌락적 시간관과 외상 후 성장 간의 관계에서는 대처 방식의 매개 효과가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 외상 후 성장을 촉진시키는 개입에 있어 초점을 두어야 하는 시간관과 대처 방식을 제안하며, 개인이 지향하는 시간관에 따라 적합한 대처 방식이 필요하다는 점을 시사한다.

주요어 : 시간관, 외상 후 성장, 사회적 지지추구 대처, 문제 중심적 대처

* 본 논문은 저자의 석사학위 논문 중 일부를 수정 및 보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 김명지 / 중앙보훈병원 / (05368) 서울시 강동구 진황도로 61길 53, 임상심리실 / E-mail : mjkim3003@naver.com

삶을 살아가면서 누구나 다양한 스트레스 사건을 경험하게 된다. 하지만 그 중 개인의 삶에 강하게 영향을 미칠 수 있는 극심한 스트레스 사건을 외상 사건(trauma)이라고 한다 (Calhoun & Tedeschi, 2004). 그러나 최근 국내외 연구들에서는 이별이나 따돌림, 배신 등의 관계 문제, 학업이나 일 문제 등과 같은 생활 스트레스 사건도 개인에게 다양한 심리적 증상을 발생시킬 수 있다고 제안하였다(서영석, 조화진, 안하얀, 이정선, 2012; Cameron, Palm, & Follette, 2010). 이러한 연구 결과는 외상 후 스트레스 장애(Posttraumatic Stress Disorder; 이하 PTSD)를 유발하는 외상 사건의 종류가 정신질환의 진단 및 통계편람 제 5판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5; APA, 2013)의 정의를 넘어서 일반적인 스트레스 사건까지도 포함할 수 있다는 점을 시사하며, 외상 사건의 범주를 확장하고 있다(서영석 등, 2012). 또한 개인의 심리적 고통감을 유발하는데 있어 사건의 객관적인 심각성뿐만 아니라 개인의 주관적인 지각도 중요하다는 점을 함의한다(김보라, 이덕희, 이도영, 이동훈, 2019). 뿐만 아니라 2011년 정신 질환 역학조사에서는 외상 사건을 경험한 사람들 중 PTSD는 20-30세에서 50%의 발병률이 나타났고, 발병 연령은 20-24세에서 18.9%로 가장 높게 나타났다(조맹제, 보건복지부, 서울대학교 의과대학, 2011). 이와 같은 결과는 외상을 경험한 일반인들 중 특히 20-30세 사이 연령층을 대상으로 한 외상 연구가 필요함을 제안한다.

외상 사건으로 인한 심리적 여파에 대해 다룬 선행 연구들에서는 주로 PTSD와 같은 병리적인 결과들에 대해 주목해 왔지만(Mechanic, Weaver, & Resick, 2008), 지난 십여 년 동안 연구의 패러다임은 변화되었다. 따라서 다수의

연구들에서는 외상 사건 이후 긍정적인 변화, 즉 외상 후 성장에 주목하고 있다(Levine, Laufer, Stein, Hamama-Raz, & Solomon, 2009; Mally, 2014). 외상 후 성장은 학자들에 따라 이득 찾기(Affleck & Tennen, 1996), 스트레스 관련 성장(Park, Cohen, & Murch, 1996), 역경 후 성장(Linley & Joseph, 2004) 등으로 다양하게 정의되어 왔다. 그 중 Tedeschi와 Park, Calhoun(1999)은 외상을 경험한 사람들에게서 주관적으로 보고되는 긍정적 심리적 변화를 외상 후 성장이라고 정의하였다. 그리고 외상 후 성장을 통해 경험할 수 있는 긍정적 심리적 변화로 삶에 대한 감사의 증가 및 삶의 우선 순위의 변화, 대인 관계에서의 친밀감 증가, 강점에 대한 인식의 증가, 새로운 가능성의 발견, 긍정적인 영적 성장을 제안하였다. 이와 같은 외상 후 성장은 개인의 신념이나 행동, 목표 그리고 정체감에 대한 변화뿐만 아니라 삶에 대한 이야기, 지혜의 발달을 포함하는 다차원적 구조로 개념화 할 수 있다(이양자, 정남운, 2008).

최근 외상 후 성장에 관한 연구들은 증가하고 있지만 외상 후 성장의 결과 및 이를 예측할 수 있는 요인에 관한 연구들은 여전히 결론에 도달하고 있지 못하고 있다(Lindstorm et al., 2013). 외상 후 성장에 관한 경험적 연구들을 조사한 Catarina와 Isabel(2013)의 리뷰 논문에서는 외상 후 심리적 고통의 크기를 비롯해 외향성, 경험에 대한 개방성, 우호성, 성실성과 같은 개인의 성격 특성, 그리고 대처 전략, 사회적 지지, 영성/종교성, 낙관성 등이 외상 후 성장에 영향을 미칠 수 있는 요인이라고 제안하였다. 최승미(2008)의 국내 연구에서도 외상 후 성장에 영향을 미치는 주요 변인들을 탐색한 결과, 연령, 종교와 같은 인구학적 변

인뿐만 아니라 외상 사건에 대한 반복적 사고와 낙관성, 종교 추구, 적극적 스트레스 대처 등이 확인된 바 있다.

외상 후 성장에 영향을 미치는 또 다른 변인으로는 인간의 삶과 매우 밀접하게 관련된 개념인 시간관이 있다(한정숙, 최윤경, 2014). Zimbardo와 Boyd(1999)는 시간관(Time Perspective; TP)이 각 개인이 시간에 대해 가지고 있는 사적인 또는 무의식적인 태도이며 과거, 현재, 미래 중 어느 것을 더 선호하고 어느 방향을 지향하느냐와 밀접하게 연관된 개념으로 정의하였다. 이와 같은 선호하는 특정 방향으로 편향된 시간관은 특질과도 같은 하나의 기질적 성격 특성으로 작용할 수 있으며 현재의 행동, 미래에 대한 기대 및 목표 형성에도 영향을 미친다(Zimbardo & Boyd, 1999). 또한 Zimbardo와 Boyd(1999)는 시간관을 다음과 같은 다섯 가지 하위 요인으로 구분하였다. 먼저 과거 부정적 시간관(past negative time perspective; PN)은 과거 사건들에 대해 부정적, 회피적으로 바라보는 태도이다. 이는 실제 외상 사건이나 부정적인 사건을 경험한 이후 나타날 수 있으며 우울, 불행감, 낮은 자존감 및 불안과 높은 상관이 존재한다(Stolarski & Bitner, 2011). 또한 과거 긍정적 시간관(past positive time perspective; PP)은 과거를 따듯한 경험으로 회상하고 향수적이며 감성적으로 바라보는 태도로, 현재 경험하는 행복감과 높은 상관이 존재한다(Liniauskaite & Kairys, 2009). 한편, 현재 쾌락적 시간관(present hedonistic time perspective; PH)은 삶에서 즐거움을 추구하고 위험을 기꺼이 감수하는 쾌락지향적인 태도를 반영하며 충동성, 새로움 및 감각 추구 경향성과도 높은 상관이 존재한다(Stolarski & Bitner, 2011). 뿐만 아니라, 현재 운명적 시간

관(present fatalistic time perspective; PF)은 현재와 미래가 이미 운명에 의해 결정되어 개인의 행동에 의해 좌지우지 될 수 없다고 바라보는 태도로, 불안 및 우울과 상관이 높은 것으로 나타났다(Stolarski & Bitner, 2011). 끝으로 미래 지향적 시간관(future time perspective; F)을 가진 사람들은 미래 목표를 추구하며 이를 달성하기 위해 계획을 세우고 따르는 경향이 있으며, 현재 자신의 행동이 미래에 보상으로 작용할 것 기대하는 경향성이 높고 더 나은 목표 추구를 위해 즉각적인 보상을 지연하는 특징이 있다(오정아, 2008에서 재인용).

Zimbardo와 Boyd(1999)는 높은 과거 긍정적 시간관, 중간 이상 수준의 미래 지향적 시간관 및 현재 쾌락적 시간관, 낮은 수준의 과거 부정적 시간관과 현재 운명적 시간관을 균형 잡힌 시간관(balanced time perspective; BTP)이라고 정의하였다. 이와 같이 균형 잡힌 시간관을 가진 사람들은 직면한 상황에서 과제의 특성이나 개인의 자원 등을 고려하여 효과적인 시간관으로 전환할 수 있는 능력을 지녀 더 나은 결과를 얻을 수 있게 된다. 하지만 인생의 역경이나 외상 사건은 시간관의 불균형을 초래할 수 있다. 즉, 외상 사건을 경험한 사람들은 강한 과거 부정적 시간관 및 현재 운명적 시간관에 몰두하며, 상대적으로 과거 긍정적 시간관 및 현재 쾌락적 시간관, 미래 지향적 시간관의 결여가 초래된다(Zimbardo, Sword, & Sword, 2012). 따라서 Zimbardo 등(2012)이 개발한 시간관 치료(Time Perspective Therapy; TPT)에서는 내러티브 치료 방식을 통해 PTSD 환자들의 불균형적인 시간관을 균형적으로 만들도록 돕는데, 이는 PTSD 뿐만 아니라 우울, 약물 남용 등에도 적용될 수 있는 치료법으로 활용될 수 있다.

이와 같은 시간관은 각 하위 요인에 따라 다양한 긍정적인 변인들과의 상관이 밝혀졌다. 먼저 외상 사건을 경험했던 사람들을 대상으로 한 일부 국내 연구에서는 미래 지향적, 현재 쾌락적, 과거 긍정적 시간관은 외상 후 성장과 유의미한 정적 상관이 있었으며, 미래 지향적 시간관은 외상 경험자의 용서 행동과 상관이 존재하였고, 현재 쾌락적 시간관은 자기 용서와 상관이 존재하였다(김유희, 2013; 김현승, 2016; 한정숙, 최윤경, 2014). 또한 김범준(2014)의 연구에서 과거 긍정적 및 현재 쾌락적 시간관은 행복감에 유의미한 정적 영향을 주었고 과거 부정적 시간관은 부적 영향을 주는 것으로 나타났다. 국외 연구들을 살펴보다도 과거 긍정적 시간관과 미래 지향적 시간관, 현재 쾌락적 시간관은 삶의 만족도 및 행복감, 안녕감과 유의한 정적 상관이 존재하였지만 현재 운명적 시간관, 과거 부정적 시간관은 이와 부적 상관이 존재한다는 것이 밝혀졌다(Chua et al., 2014; Gana et al., 2013; Zhang & Howell, 2011). 다만, Zambianchi 등(2014)의 연구에서는 현재 쾌락적 시간관이 삶의 만족도와 부적 상관을 보이기도 했는데, 이는 기존 연구들과는 불일치하는 결과이다. 이러한 선행 연구 결과들을 종합해 보면, 시간관의 다섯 가지 하위 요인들 중 과거 긍정적 시간관, 미래 지향적 시간관은 긍정적인 결과 변인들과 정적 상관이 존재하고 과거 부정적 시간관, 현재 운명적 시간관은 이와 부적 상관이 존재하지만 현재 쾌락적 시간관은 연구에 따라 비일관적인 결과가 나타난 것으로 볼 수 있다.

외상 후 성장에 영향을 미칠 수 있는 또 다른 선행 변인으로 본 연구에서는 대처 방식에 주목하였다. 스트레스 대처란 개인이 지닌 심

리적 자원을 초과하는 외적 및 내적 사건을 다루기 위한 지속적인 인지적 및 행동적 노력으로, 스트레스 사건 이후 적응의 결과는 사건 자체보다도 사건을 어떻게 대처했는지에 따라 달라질 수 있다(신화영, 2012). 이러한 스트레스 대처 방식은 학자들마다 다양하게 구분되어졌다. 그 중 Amirkhan(1990)은 스트레스 상황에서 개인이 취할 수 있는 기본적인 대처 구조를 밝혀내었는데, 여기에는 문제 해결적 대처, 사회적지지 추구 대처, 회피적 대처가 포함된다. 그가 분류한 대처 방식은 대처 연구 영역에서 공통적으로 합의되어 온 문제 중심-정서 중심(Folkman & Lazarus, 1984), 회피-접근(Roth & Cohen, 1986) 등의 대표적 대처 차원들을 모두 포괄하고 있다(신혜진, 2002). 또한 Amirkhan(1990)이 개발한 스트레스 대처 전략 검사(Coping Strategy Indicator; CSI)에서는 앞서 제시한 세 가지 스트레스 대처 방식이 가상이 아닌 실제 스트레스 상황에서 적용되는 것을 보고함으로써 좀 더 실제적인 대처 방식을 측정한다.

본 연구에서 초점을 둔 대처 방식 중 한 가지인 사회적 지지추구 대처는 한 개인이 자신을 둘러싸고 있는 가족, 친구, 이웃들로부터 여러 가지 형태의 도움과 원조를 받는 대처 방식으로, 사회적 지지를 높게 지각한 사람일수록 스트레스 사건에 대한 대처 능력이 높다(박지원, 1985; Cohen & Willis, 1985). 또한 Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스 상황에서 긍정적인 자원을 얻기 위해 타인과의 의미 있는 상호작용을 시도하는 노력을 사회적 지지추구 대처라고 보았다. 국내의 선행 연구들에서는 사회적 지지추구를 많이 사용하는 사람일수록 지지적인 관계 경험의 기회가 많아지므로 외상 후 성장에 이를 가능성이 높으며,

이는 PTSD, 범불안 장애, 우울 등의 감소와도 상관이 존재한다는 것이 나타났다(김정옥, 2016; 박선정, 2015; 신선영, 2012; Annie et al., 2016; Brewin et al., 2000; Mugisha et al., 2015; Thornton & Perez, 2006).

한편, 문제 중심적 대처는 직면한 문제 자체를 해결하기 위해 직접적인 행동을 취하며 적극적으로 노력을 기울이는 대처 방식이다(Lazarus & Folkman, 1984). 이러한 문제 중심적 대처는 스트레스 사건을 해결하기 위한 정보 추구 활동, 행동 전략을 계획하고 실행하는 것 등의 적극적인 노력이 포함된다(손민옥, 2004). 문제 중심적 대처는 여러 선행 연구들을 통해 외상 후 스트레스 증상들에 부정적인 영향을 미치는 반면, 외상 후 심리 사회적 적응에는 긍정적인 영향을 미친다는 것이 드러났다(Bhaveena et al., 2013; Bryant et al., 2000; Mearcker et al., 2001; Sattler et al., 2014). 이와 비슷하게 국내 연구에서도 문제 중심적 대처와 같은 적극적인 형태의 대처 방식은 외상 후 스트레스 증상의 보호 요인으로 작용하는 것으로 나타났다(이지영, 2007; 최승미, 2013).

앞서 살펴 본 개인의 시간 지향성은 태도와 행동에 영향을 미칠 수 있는 핵심적인 변인으로, 개인이 처한 상황에서 사용하는 대처 전략 또한 그들이 가진 시간관의 영향을 받을 수 있다(Bolotova, 2013). 먼저 시간관과 스트레스 대처 방식과의 관계를 살펴본 선행 연구들에서는 미래 지향적 시간관이 문제 상황을 분석하고 해결 가능한 방법들을 적극적으로 찾는 대처 방식과 높은 상관이 존재하였고, 과거 긍정적 시간관은 낙관주의나 타인과의 협력 추구적 대처 방식, 문제 상황을 재평가하고 수용하는 대처 방식과 상관이 높았다. 또한 현재 쾌락적 시간관의 경우, 연구에 따라

낙관주의, 감정 수용 및 재평가와 같은 대처 방식과는 정적 상관이 존재하였으나, 반대로 감정 억압이나 자기 비난, 회피 등 부적응적 대처 전략을 취하는 경우도 높았고, 협력 추구적 대처, 문제 초점적 전략 등과는 결과가 혼재되는 것으로 나타났다(Anna-Sara, 2016; Belinskaya, 2009; Bolotova, 2013; Holman & Zimbardo, 1999; Kseniya, 2014).

따라서 본 연구에서는 외상 후 성장에 영향을 주는 변인을 밝히고자 다음과 같은 연구의 목적을 설정하였다. 첫째, 어떤 시간관이 외상 후 성장과 밀접한 관련이 있는지 알아보하고자 하였다. 이에 Zimbardo 등(1999)의 시간관 치료에서 미래 지향적, 과거 긍정적, 현재 쾌락적 시간관의 증진을 목적으로 두는 바와 같이 이와 같은 세 가지 시간관이 외상 후 성장과 정적으로 상관이 존재할 거라 예측하였다. 특히 일부 선행 연구에서 현재 쾌락적 시간관은 외상 후 성장을 비롯한 긍정적인 결과 변인들과의 관계가 혼재되어 나타났으므로 본 연구에서 이를 반복 검증해 보고자 하였다. 둘째, 어떤 시간관이 사회적 지지추구 대처 및 문제 중심적 대처와 상관이 존재하는지 살펴보고자 하였다. 구체적으로, 미래 지향적, 과거 긍정적 시간관이 두 가지 스트레스 대처 방식과 정적 상관이 존재할 거라 예측하였다. 또한 현재 쾌락적 시간관은 이전 연구들에서 스트레스 대처 방식과의 결과가 혼재되어 나타나 본 연구에서도 이를 반복 검증하고자 하였다(Anna-Sara, 2016; Belinskaya, 2009; Bolotova, 2013; Holman & Zimbardo, 1999; Kseniya, 2014). 마지막으로 시간관, 특히 미래 지향적, 과거 긍정적, 현재 쾌락적 시간관과 외상 후 성장 간의 관계에서 스트레스 대처 방식의 매개 효과를 검증하고자 하였다. 이처럼 외상 후 성

장에 기여하는 시간관과 스트레스 대처 방식의 역할을 검증함으로써 본 연구는 외상을 경험한 이후 심리적 적응에 도움을 줄 수 있는 개입 방안을 모색 하고자 하였다.

방 법

연구 대상

본 연구는 경기도 소재 대학교의 기관 생명윤리 위원회의 승인을 받은 후(승인 번호: 201610-HB-001) 수행이 되었고, 외상 경험이 있는 학부생 약 370명이 설문 조사에 참여하였다. 그 중 불성실한 응답이나 외상 사건을 경험하지 않은 참가자의 응답, 그리고 외상 사건 발생 당시 외상 사건에 대한 주관적 고통의 수준이 4점(보통이다) 이하인 응답을 제외하였다. 이는 외상 사건에 대한 객관적인 기준뿐만 아니라 참가자가 느낀 주관적인 기준을 고려하기 위함이다(Tedechi & Calhoun, 2004). 따라서 총 347명(남자: 142명, 여자: 205명)의 응답이 분석에 사용되었다. 참가자들의 평균 연령은 21.41세($SD=2.41$)였으며, 외상 사건 목록 질문지에서 제시된 16가지 외상 사건들 중 참가자들이 가장 많이 보고한 외상 사건으로는 대인 관계 파탄(이별, 실연, 절교 등)이 71명(20.5%), 학업 및 과업 문제 61명(17.6%), 적응의 어려움(학교, 사회, 군대에서의 소외나 따돌림 등)이 59명(17%), 사랑하는 사람의 사망 30명(8.6%) 등으로 나타났다. 또한 외상 사건으로 인한 무력감과 공포감, 긴장 등의 경험 유무를 묻는 질문에 ‘그렇다’는 응답이 217명(78.1%)이었으며, 외상 사건이 발생한 시기로는 3-10년 전 139명(40.1%)으로 가장

많았고 이어서 1-2년 전 52명(15%) 등 이었다. 한편, 외상 사건이 현재 지속되고 있는지 여부에 대한 질문에 286명(82.4%)이 ‘아니오’로 응답하였다. 또한 외상 사건 발생 당시 경험한 주관적 고통 수준에 관한 질문의 응답은 ‘약간 고통스러웠다’ 105명(30.2%), ‘고통스러웠다’ 165명(47.6%), ‘매우 고통스러웠다’ 77명(22.2%)으로 나타났고, 외상 사건으로 인한 최근 주관적 고통의 수준은 ‘전혀 고통스럽지 않다’ 102명(29.4%), ‘고통스럽지 않았다’ 75명(21.6%)으로 나타났다.

측정 도구

외상 사건 목록 질문지

참가자들이 경험한 외상 사건의 종류, 발생 시기, 현재 지속 여부 및 외상 사건으로 인한 무력감과 전율, 공포감, 긴장 등의 경험과 발생 당시 그리고 현재 주관적 고통의 수준을 측정하기 위해 송승훈(2007)이 개발하고 신선영 등(2012)이 보완한 외상 사건 목록 질문지를 사용하였다. 외상 사건의 목록은 사고 및 상해, 자연재해, 범죄 피해, 성추행 및 성폭력, 본인의 심각한 신체적 질병, 사랑하는 사람의 질병, 사랑하는 사람의 사망, 대인관계 파탄(이별, 실연, 절교 등), 적응의 어려움(학교, 사회, 군대에서의 소외나 따돌림 등), 이혼이나 별거(본인 및 부모), 학업 및 과업 문제(낙방, 실패, 좌절 등), 배신 충격, 재정적 어려움(부도, 파산, 신용불량 등), 실직이나 구직의 실패, 어린 시절의 학대, 기타로 구성되어 있으며 참가자들에게 외상 사건 목록 중 가장 비극적이고 충격적이었던 사건 한 가지를 고르도록 하고, 이를 외상 사건으로 정의하였다. 또한 외상 사건으로 인한 주관적 고통의 수준은 7

점 Likert 척도(1점: 전혀 고통스럽지 않았다, 7 점: 매우 고통스러웠다)로 응답하도록 하였다.

한국판 Zimbardo 시간관 척도

개인이 가진 시간관을 측정하기 위해 Zimbardo와 Boyd(1999)가 개발한 척도를 윤소정과 김정섭(2012)이 국내 대학생들을 대상으로 번안 및 타당화 한 한국형 Zimbardo 시간관 척도(Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI)를 사용하였다. 본 척도는 총 30문항으로 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 5점 Likert 척도이며, 하위 요인은 과거 부정적 시간관, 과거 긍정적 시간관, 현재 쾌락적 시간관, 현재 운명적 시간관, 미래 지향적 시간관으로 구성된다. 본 연구에서 각 하위 요인들의 내적 합치도는 과거 부정적 시간관 .78, 과거 긍정적 시간관 .79, 현재 쾌락적 시간관 .66, 현재 운명적 시간관 .73, 미래 지향적 시간관 .80이었다.

한국판 스트레스 대처전략 척도

사회적 지지추구 대처와 문제 중심적 대처를 측정하기 위해 Amirkhan(1990)의 스트레스 대처 전략 평가지를 신혜진과 김창대(2002)가 번안 및 타당화 한 척도의 두 가지 하위 요인을 사용하였다. 본 척도는 총 33문항의 3점 Likert 척도로 '전혀 하지 않음(1점)', '조금 하였음(2점)', '많이 하였음(3점)'으로 응답하며, 사회적지지 추구 대처 전략, 문제해결중심 대처 전략, 회피중심 대처 전략의 3가지 하위 요인으로 구성되고 각 하위 요인은 11개의 문항으로 이루어진다. 본 연구에서 내적 합치도는 문제해결 중심 대처 .90, 사회적 지지추구 대처 .92로 나타났다.

한국판 외상 후 성장 척도

외상 후 성장을 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 외상 후 성장 척도를 송승훈 등(2009)이 번안 및 타당화 한 척도를 사용하였다. 각 하위 요인으로는 자기 지각의 변화, 대인 관계의 깊이 증가, 새로운 가능성의 발견, 영적 및 종교적 관심의 증가로 이루어지며, 총 16문항으로, '경험 못함(0점)'에서 '매우 많이 경험(5점)'의 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서 전체 내적 합치도는 .90으로 나타났으며, 각 하위 요인 별 내적 합치도는 자기 지각의 변화 .90, 대인 관계의 깊이 증가 .90, 새로운 가능성의 발견 .76, 영적 및 종교적 관심의 증가 .75로 나타났다.

통계적 분석

본 연구에서 수집된 자료를 분석하기 위해 SPSS 22.0을 사용하였다. 먼저, 주요 변인들 간의 관계를 검토하기 위해 상관 분석을 실시하였다. 그리고 시간관이 외상 후 성장에 미치는 영향을 살펴보기 위해 중다회귀 분석을 실시하였다. 1단계에서는 상관 분석에서 외상 후 성장과 유의한 상관을 보였던 변인인 연령과 외상 후 최근 고통 수준을 투입하여 이를 통제하였고, 2단계에서는 5가지 시간관의 하위 요인들을 투입하였다. 다음으로 외상 후 성장에 유의미한 정적 영향을 미치는 것이 확인된 미래 지향적 시간관, 과거 긍정적 시간관, 현재 쾌락적 시간관과 외상 후 성장의 관계에서 문제 중심적 대처 방식과 사회적 지지추구 대처 방식의 매개 효과를 알아보하고자 AMOS 22.0을 사용하여 분석하고자 하는 모형의 측정 모형과 연구 모형을 분석하였다. 또한 완전 매개 모형과 부분 매개 모형 중 최적

의 모형을 선택하기 위해 카이제곱 검증을 실시하였고, 매개 효과의 유의미성 검증을 위해 Bootstrap 검증(Shrout & Bolger, 2002)을 실시하였다.

결 과

먼저 연구 참가자들의 인구통계학적 특성과 외상 후 성장 간의 관계를 파악하기 위해 상관분석을 실시하였고, 결과를 표 1에 제시하였다. 이를 살펴보면, 연령은 외상 후 성장과 유의한 정적 상관이 존재하였고 외상 후 성장의 하위 변인 중 자기지각의 변화 및 새로운 가능성의 발견과의 정적 상관이 유의미하였다. 그러나 외상 사건에 대한 현재 주관적 고통 수준은 외상 후 성장과 유의한 부적 상관을

보였으며, 특히 자기지각의 변화라는 하위 요인과의 부적 상관이 유의미하였다.

다음으로 시간관과 대처 방식, 외상 후 성장 간의 상관 분석을 실시하였고, 그 결과는 표 2와 같다. 구체적으로 살펴보면, 5가지 시간관 중 과거 긍정적 시간관과 미래 지향적 시간관, 현재 쾌락적 시간관은 외상 후 성장과 유의한 정적 상관이 존재하였다. 그러나 과거 부정적 시간관 및 현재 운명적 시간관은 외상 후 성장과 유의한 부적 상관이 존재하는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라, 사회적 지지 추구 대처는 외상 후 성장, 과거 긍정적 시간관, 문제 중심적 대처와 정적 상관이 존재하였고 문제 중심적 대처도 외상 후 성장을 포함해 과거 긍정적 시간관, 미래 지향적 시간관과 유의한 정적 상관을 보였다.

표 1. 인구통계학적 특성과 외상 후 성장의 상관(N=347)

인구통계학적 변인들	외상 후 성장	총점	1	2	3	4
성별		.34	.05	.01	.003	-.04
연령		.13*	.15**	.04	.13*	-.03
무력감, 전율, 공포, 긴장 경험-1		.01	-.03	.02	.08	.08
무력감, 전율, 공포, 긴장 경험-2		-.01	.03	-.02	-.08	-.08
외상 후 흐른 시간		-.03	-.01	-.09	-.04	.04
현재 사건 지속여부		-.07	-.10	-.01	.01	-.05
당시 고통		.02	-.02	.05	.07	.01
현재 고통		-.11*	-.19**	-.04	-.03	-.02
평균		27.76	15.92	11.44	7.84	2.08
표준편차		11.97	6.91	6.27	3.70	2.64

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

성별(남자=1, 여자=0), 무력감, 전율, 공포, 긴장경험 여부(그렇다=1, 아니다=0), 현재 사건 지속여부(예=1, 아니오=0)는 더미코딩 하였음. (1=자기지각의 변화, 2=대인관계 깊이 증가, 3=새로운 가능성의 발견, 4=영적 및 종교적 관심의 증가)

표 2. 시간관, 대처 방식, 외상 후 성장간의 상관(N= 347)

		1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	2	3	4
1-1	과거 부정적 시간관	1							
1-2	과거 긍정적 시간관	-.19**	1						
1-3	현재 쾌락적 시간관	-.02	.26**	1					
1-4	현재 운명적 시간관	.39**	-.08	.02	1				
1-5	미래 지향적 시간관	-.14*	.14*	-.07	-.27**	1			
2	사회적 지지추구 대처	-.10	.29**	.03	-.02	.02	1		
3	문제 중심적 대처	-.03	.12*	.01	-.06	.28**	.43**	1	
4	외상 후 성장	-.13*	.27**	.17**	-.11*	.32**	.30**	.33**	1
	평균	12.16	20.96	21.04	17.66	23.33	21.36	21.04	27.76
	표준편차	3.33	4.35	3.53	4.37	4.81	5.55	5.98	11.97

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

시간관이 외상 후 성장에 미치는 영향

시간관이 외상 후 성장에 미치는 영향을 중다회귀분석을 통해 살펴본 결과, 시간관은 1 단계에서 통제 변인으로 투입된 연령 및 외상 사건에 대한 현재 주관적 고통 수준의 설명량 ($R^2=.03$)에 비해 17% 정도를 추가적으로 설명하는 것으로 나타났다($\Delta R^2=.17$, $p<.001$). 또한 과거 긍정적 시간관($\beta=0.19$, $p<.001$)과 미래

지향적 시간관($\beta=0.30$, $p<.001$), 현재 쾌락적 시간관($\beta=0.14$, $p<.01$)은 외상 후 성장에 유의미한 예측 변수인 것으로 나타났는데, 이는 상기의 세 가지 시간관이 높을수록 외상 후 성장이 더 많이 일어날 수 있음을 의미한다. 반면에 과거 부정적 시간관 및 현재 운명적 시간관은 외상 후 성장에 미치는 영향이 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

표 3. 외상 후 성장에 대한 중다회귀분석 결과

		B	β	t(p)	R ²	ΔR^2	F
1단계	연령	0.56	0.12	2.13*			
	외상 후 최근 고통	-0.77	-0.12	-1.97	0.03	0.03*	4.66*
2단계	과거 부정적 시간관	-0.09	-0.02	-0.40			
	과거 긍정적 시간관	0.52	0.19	3.55***			
	현재 쾌락적 시간관	0.49	0.14	2.71**	0.20	0.17***	13.82***
	현재 운명적 시간관	0.01	0.00	0.03			
	미래 지향적 시간관	0.76	0.30	5.77***			

Note. 종속 변수: 외상 후 성장, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

측정 모형 검증

연구 모형을 검증하기 전, 측정 변인들이 잠재 요인을 잘 측정하고 있는지 살펴보기 위해 측정 모형 검증을 실시하였다. 측정 모형에는 5가지 시간관 중 중다회귀 분석에서 외상 후 성장을 유의미하게 설명한 과거 긍정적 시간관, 현재 쾌락적 시간관, 미래 지향적 시간관과 사회적 지지추구 대처, 문제 중심적 대처, 외상 후 성장 잠재 변인이 포함되었다. 3가지 시간관 및 2가지 대처 방식은 단일 요인이므로 문항 묶음을 통해 각각 2개와 3개의 측정 변인을 구하였다. 분석 결과, $\chi^2(89)=171.860, p<.001, CFI=.971, NFI=.943,$

TLI=.961, RMSEA=.052으로, 측정 모형은 양호한 적합도를 가지고 있는 것이 확인되었다.

연구 모형 검증

과거 긍정적 시간관, 현재 쾌락적 시간관, 미래 지향적 시간관과 외상 후 성장 간의 관계를 사회적 지지추구 대처와 문제 중심적 대처가 매개하는지를 검증하기 위해 먼저 본 연구의 완전 매개 모형과 부분 매개 모형의 적합도를 확인하였다. 그 결과, 2개의 연구 모형 모두 양호한 적합도를 가지는 것이 확인되었다. 다음으로 두 가지의 연구 모형 중 더욱 적합한 모형을 선정하기 위해 χ^2 차이 검증을

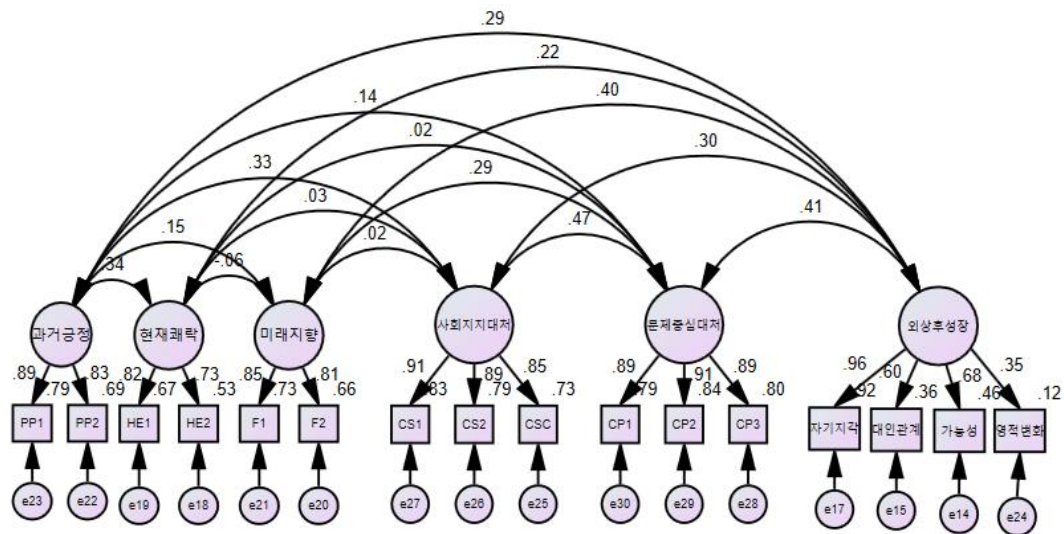


그림 1. 측정모형 검증

표 4. 연구 모형들의 적합도 지수

	χ^2	df	CFI	NFI	TLI	RMSEA
완전매개모형	290.872	93	.932	.903	.912	.078
부분매개모형	241.115	90	.948	.920	.930	.070

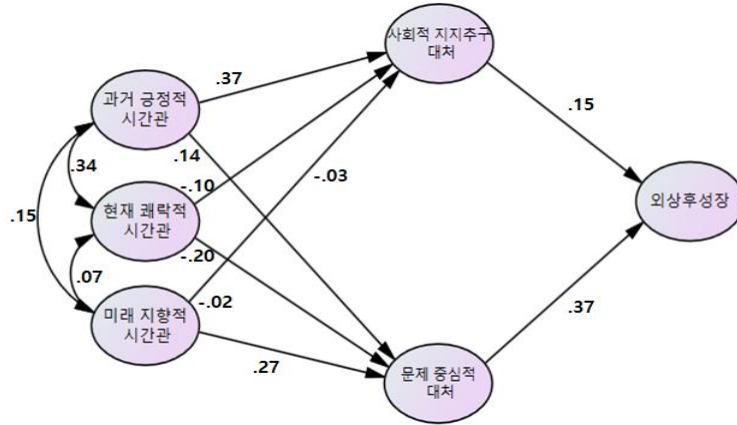


그림 2. 완전매개모형 검증

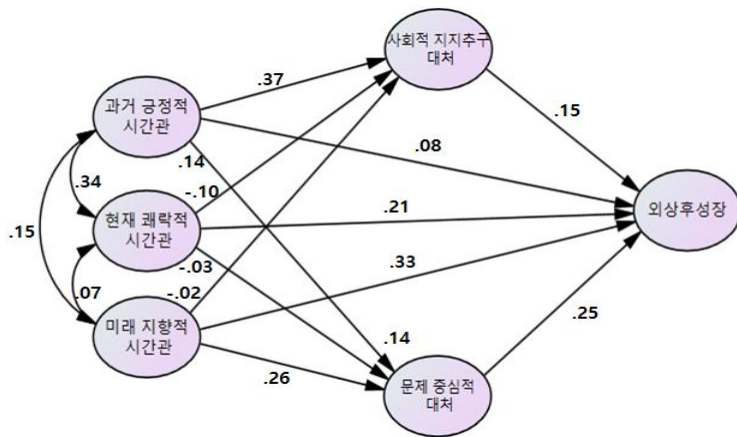


그림 3. 부분매개모형(최종 모형) 검증

실시하였고, 연구 모형의 적합도는 표 4에 제시하였다. 연구 모형 간 χ^2 차이 검증을 실시한 결과, 완전 매개 모형과 부분 매개 모형의 차이는 유의미하였다($\Delta\chi^2=49.757$, $\Delta df=3$ $p=0.00$). 따라서 자유도가 작은 모형인 부분 매개 모형을 최종 모형으로 선택하였고, 완전 매개 모형과 부분 매개 모형의 경로 계수는 각각 그림 2과 그림 3에 제시하였다. 경로 계수는 모두 표준화된 회귀 계수를 사용하였다. 또한 본연구의 최종 모형인 부분 매개 모형의

비표준화된 경로 계수, 표준화된 경로 계수, 표준 오차, C.R 값은 표 5에 제시하였다.

매개효과 검증

최종 모형인 부분 매개 모형을 검증하기 위해 Bootstrap 분석(Shout & Bolger, 2002)을 실시하였다. 분석 결과, 과거 긍정적 시간관과 외상 후 성장 간의 관계에서 사회적 지지추구 대처의 매개 효과($b=.172$, $CI=.030-.382$)가 유

표 5. 최종모형의 경로계수

경로	<i>b</i>	β	S.E.	C.R
과거 긍정적 시간관 → 사회적 지지추구 대처	0.340	0.374	0.061	5.586***
과거 긍정적 시간관 → 외상 후 성장	0.279	0.081	0.219	1.275
과거 긍정적 시간관 → 문제 중심적 대처	0.142	0.140	0.066	2.157*
현재 쾌락적 시간관 → 사회적 지지추구 대처	-0.111	-0.098	0.078	-1.417
현재 쾌락적 시간관 → 외상 후 성장	0.894	0.208	0.276	3.245**
현재 쾌락적 시간관 → 문제 중심적 대처	-0.041	-0.032	0.087	-0.468
미래 지향적 시간관 → 사회적 지지추구 대처	-0.016	-0.021	0.046	-0.349
미래 지향적 시간관 → 외상 후 성장	0.951	0.334	0.172	5.519***
미래 지향적 시간관 → 문제 중심적 대처	0.218	0.260	0.053	4.100***
사회적 지지추구 대처 → 외상 후 성장	0.565	0.149	0.207	2.725**
문제 중심적 대처 → 외상 후 성장	0.852	0.251	0.183	4.662***

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

표 6. 매개 효과의 유의미성 검증

경로	Estimate(b)	S.E.	95% BCI	
			Lower	Upper
매개경로 1	0.172***	0.086	0.030	0.382
매개경로 2	0.108	0.067	-0.006	0.256
매개경로 3	-0.062	0.066	-0.281	0.016
매개경로 4	-0.034	0.096	-0.257	0.131
매개경로 5	-0.010	0.034	-0.105	0.044
매개경로 6	0.208***	0.078	0.082	0.402

****p* <.001, N=347

Note. Bootstrap samples=2000, Estimate(b)=비표준화계수, S.E.=표준오차

매개경로1: 과거 긍정적 시간관→ 사회적 지지추구 대처→ 외상 후 성장

매개경로2: 과거 긍정적 시간관→ 문제중심적 대처→ 외상 후 성장

매개경로3: 현재 쾌락적 시간관→ 사회적 지지추구 대처→ 외상 후 성장

매개경로4: 현재 쾌락적 시간관→ 문제중심적 대처→ 외상 후 성장

매개경로5: 미래 지향적 시간관→ 사회적 지지추구 대처→ 외상 후 성장

매개경로6: 미래 지향적 시간관→ 문제중심적 대처→ 외상 후 성장

의미하였다. 또한 미래 지향적 시간관과 외상 후 성장의 관계에서 문제 중심적 대처의 매개 효과가 나타났다($b=.078$, $CI=.082-.402$). 그러나 현재 쾌락적 시간관은 어떠한 매개 효과도 나타나지 않았다. 개별 매개 효과에 대한 추정치와 표준 오차, 신뢰 구간은 표 6에 제시하였다.

논 의

본 연구는 외상 후 성장에 대한 시간관과 대처 방식의 영향에 대해 살펴보고자 하였으며, 구체적인 연구 결과를 살펴보면 다음과 같다.

먼저 시간관과 외상 후 성장 간의 상관 분석 결과, 과거 긍정적 시간관과 현재 쾌락적 시간관, 미래 지향적 시간관은 외상 후 성장과 유의미한 정적 상관을 보였다. 또한 과거 부정적 시간관, 현재 운명적 시간관은 유의미한 부적 상관이 나타났다. 이는 시간관과 외상 후 성장 간의 관계에 대해 살펴본 선행 연구의 결과와 일치하며(김현승, 2016; 한정숙, 최윤경, 2014), 과거 긍정적 시간관, 현재 쾌락적 시간관, 미래 지향적 시간관이 높을수록 그리고 과거 부정적 시간관, 현재 운명적 시간관이 낮을수록 더 높은 외상 후 성장에 이를 수 있음을 시사한다.

또한 외상 후 성장과 유의미한 상관 관계가 나타난 연령과 외상 사건으로 인한 최근 고통 수준을 통제된 뒤에 시간관은 외상 후 성장을 추가적으로 유의미하게 설명하였다. 뿐만 아니라, 5가지 시간관 중 과거 긍정적 시간관, 현재 쾌락적 시간관, 미래 지향적 시간관은 외상 후 성장에 대해 유의미하게 정적으로 영

향을 미친다는 것이 확인되었지만, 과거 부정적 시간관과 현재 운명적 시간관은 유의미한 영향을 주지 않았다. 이는 외상 사건을 경험한 사람들이 외상 후 성장을 이루도록 하는 심리적 개입에 있어 과거 긍정적 시간관, 현재 쾌락적 시간관, 미래 지향적 시간관을 증진시키는 데에 초점을 두어야 한다는 것을 의미하며, Zimbardo 등(2012)이 제안한 시간관 치료에서 합의하는 바와 일치한다.

뿐만 아니라, 대처 방식 중 사회적 지지 추구 대처는 과거 긍정적 시간관과 정적 상관이 나타났고, 문제 중심적 대처는 과거 긍정적 시간관 및 미래 지향적 시간관과 정적 상관이 나타났다. 그리고 두 가지 대처 방식 모두 외상 후 성장과 유의미하게 정적으로 관련되었다. 이러한 결과는 사회적 지지 추구 대처와 문제 중심적 대처가 외상 후 성장과 관련된다는 선행 연구 결과를 뒷받침 하며(김정옥, 2016; 박선정, 2015; 신선영, 2012; 최승미, 2008; Thornon & Prez, 2006), 시간관에 따라 선호하는 대처 방식에서 차이가 존재한다는 것을 드러난 선행 연구 결과와도 부분적으로 일치한다(Belinskaya, 2009; Bolotova et al., 2013; Holman & Zimbardo, 1999; Kseniya et al., 2014). 한편, 현재 쾌락적 시간관의 경우, 선행 연구에서 긍정적인 결과 변인 및 대처 전략과의 상관이 혼재되어 나타났다(Bolotova, 2013; Zmbianchin et al., 2014). 따라서 본 연구에서 이를 반복 검증한 결과, 현재 쾌락적 시간관은 외상 후 성장을 정적으로 예측하는 변인이기는 했으나, 두 가지 적응적 대처와의 상관은 존재하지 않았다.

다음으로 시간관이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 대처 방식의 매개 효과를 검증한 결과를 살펴보면 첫째, 사회적 지지추구 대처는

과거 긍정적 시간관과 외상 후 성장 간의 관계를 완전 매개하였다. 반면에, 문제 중심적 대처의 매개 효과는 존재하지 않았다. 따라서 과거 긍정적 시간관이 높을수록 사회적 지지 추구 대처를 사용할 가능성이 높고, 이를 통해 외상 후 성장으로 이어질 수 있다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 Bolotova 등(2013)의 연구에서 과거 긍정적 시간관이 높은 사람들이 스트레스 사건에 대해 인지적 대처 전략을 사용하기보다 타인과의 상호작용을 통해 부정적 정서를 완화시킬 수 있는 정서 중심적 대처를 추구하는 것과 맥락을 함께 한다.

둘째, 문제 중심적 대처는 미래 지향적 시간관과 외상 후 성장 간의 관계를 부분 매개하였고, 사회적 지지추구 대처는 매개 효과가 존재하지 않았다. 이는 미래 지향적인 사람들이 외상 사건에 대해 문제 중심적 대처를 사용할 가능성이 높고, 따라서 외상 후 성장으로 이어질 수 있다는 것을 의미한다. 선행 연구에서도 미래 지향적 시간관인 사람들은 스트레스 상황을 해결하기 위해 스스로를 통제하고 직접적인 문제 해결을 위한 인지적 대처 전략들을 적극적으로 활용하는 것으로 나타났다(Bolotova et al., 2013).

셋째, 사회적 지지추구 대처와 문제 중심적 대처는 현재 쾌락적 시간관과 외상 후 성장 간의 관계에서 아무런 매개 효과가 나타나지 않았다. 이는 현재 쾌락적 시간관이 외상 후 성장에 이르는 데에 있어 상기의 대처 방식이 아닌 또 다른 변인을 통한 경로가 존재할 가능성이 있다고 추측해 볼 수 있다. 이를 선행 연구를 통해 살펴보면, Bolotova 등(2013)의 연구에서 현재 쾌락적 시간관을 가진 사람들은 현재의 삶을 즐기기 위해 스트레스 사건에 적극적으로 관여하기보다 이를 낙관적으로 바라

보려는 정서적 대처 전략을 사용하였다. 이와 같은 낙관성은 역경 속에서도 긍정적인 결과를 기대하고 긍정적 정서를 이끌어냄으로써 외상 사건을 적응적으로 이겨낼 수 있다는 것이 선행 연구 결과들을 통해 확인되었다(최종현, 2015). 따라서 본 연구에서 측정하지 않은 낙관성이라는 변인이 현재 쾌락적 시간관과 외상 후 성장 간의 관계를 매개하는 변인이 될 수 있음을 가정해 볼 수 있다.

또한 연구 결과에서 미래 지향적 시간관과 현재 쾌락적 시간관은 외상 후 성장으로 가는 직접 경로가 유의하였지만, 과거 긍정적 시간관은 이러한 직접 경로가 유의하지 않았다. 이는 Zimbardo 등(2012)이 제안한 시간관 치료에서 증진의 초점을 두는 세 가지 시간관 중에 미래 지향적 시간관과 현재 쾌락적 시간관은 과거 긍정적 시간에 비해 실제적인 변화와 실천을 통한 적극적인 개입이 이루어질 수 있다는 점에서 외상 후 성장을 촉진시키는 데에 직접적으로 영향을 미칠 수 있는 가능성을 제시해 볼 수 있다.

본 연구의 임상적 함의 및 치료적 개입에 있어서의 시사점은 다음과 같다. 먼저 시간관과 외상 후 성장 간의 관계를 살펴본 국내 선행 연구들이 부족한 실정에서 시간관과 대처 방식, 외상 후 성장 간의 관계를 살펴봄으로써 외상 후 성장을 증진시키기 위한 프로그램 개발 시에 활용할 수 있는 구성 요소들을 제시하였다는 점이다. 시간관 치료를 개발한 Zimbardo 등(2012)은 외상 경험자들이 외상 사건에 대해 긍정적으로 재평가를 하고, 현재 순간을 깊고 충만하게 즐기며, 긍정적인 미래 지향적 사고를 지니는 것이 중요하다고 보았다. 시간관 치료는 이러한 목표를 바탕으로 외상 사건을 경험한 사람들에게 적용할 수 있

는 내러티브 방식의 단계적인 치료법으로, 불안이나 우울 등의 병리적인 용어의 사용을 지양하고 PTSD를 부정적인 과거에 사로잡힌 상태내지는 그 사건으로부터 부상을 당한 상태로 정의한다는 점에서 기존의 치료법과 차이가 있다. 이는 외상으로 인한 부정적인 결과에 초점을 두기보다 외상을 통해 긍정적인 의미나 교훈을 탐색하고 외상 경험자로 하여금 외상 사건의 부담감에서 벗어나게 하기 위함이다(Sword et al., 2014, Zimbardo et al., 2012). 또한 외상을 경험한 참가자들을 대상으로 시간관 치료의 효과성을 검증한 국내 연구에서 시간관 치료는 유의한 수준에서 외상 후 부정적 인지, 부적응적 정서 조절을 감소시키고, 외상 후 성장은 증가시키는 것으로 나타났다(권도연, 2019). 이와 같이 외상 경험자들에게서 효과가 나타난 기존의 시간관 치료에서 본 연구 결과를 접목하여 시간관을 균형적으로 만드는 개입뿐만 아니라, 균형 잡힌 시간관을 구성하는 시간관들 중에서 개인이 좀 더 지향하는 시간관에 따라 적합한 대처 방식을 함양하도록 하는 개입이 함께 이루어질 수 있으며, 이를 통해 외상 후 부적응적인 증상들을 완화시키는 효과에 더해 외상 후 성장으로 나아갈 수 있음을 시사한다.

한편, 본 연구의 제한점과 후속 연구 방향을 제시하면 다음과 같다. 먼저 본 연구의 자료는 횡단적으로 수집되었기 때문에 연구 대상자들이 가진 적응적인 시간관이 외상 사건 이전부터 지녔던 것인지 혹은 외상 후에 성숙된 결과로서 지니게 된 것인지에 대해 명확하게 밝힐 수 없다. 따라서 추후에는 종단적 연구를 통해 이러한 한계점에 대해 보완해 볼 필요가 있다. 또한 본 연구에서 참가자들이 보고한 외상 사건은 경험한 시점과 시간적 거

리가 존재한다. 따라서 참가자들이 외상 사건에 대해 회상하는 과정에서 기억이 왜곡되어 부정확하게 보고하였을 가능성이 존재한다는 제한점이 있다. 뿐만 아니라, 본 연구에서는 인구 통계학적 특성들 중 외상 후 성장과 상관성이 존재하는 연령, 외상 사건에 대한 현재 고통 수준만을 중다 회귀 분석에서 통제하였다. 그러나 외상 후 성장과 관련된 변인에 대해 탐색한 최승미(2008)의 연구에서는 외상 사건 이후 경과한 시간은 외상 후 성장과 정적 상관성이 존재하는 것으로 나타났는데, 이에 추후 연구에서는 상기의 변인도 통제할 필요성이 있다. 그리고 본 연구는 일반 대학생 집단을 대상으로 실시한 연구이기 때문에 일반 성인 집단 또는 임상 집단으로 연구 결과를 일반화 시키는 데에 한계가 존재한다고 본다. 따라서 추후에는 다양한 표본 집단을 대상으로 본 연구를 반복 검증해 볼 필요가 있다. 더불어, 본 연구는 자기 보고 형태의 질문지를 사용하여 측정이 이루어졌기 때문에 수검자의 왜곡 보고 가능성이 존재한다. 이에 따라 미래 연구에서는 자기 보고식 질문지 외 실험 연구, 관찰 연구 등의 형태로 연구를 확장시킬 수 있다. 한편, 본 연구에서 현재 쾌락적 시간관과 외상 후 성장의 관계에서 사회적 지지추구 대처 및 문제 중심적 대처의 매개효과가 유의하지 않았다. 따라서 추후 연구에서는 시간관과 외상 후 성장간의 관계를 설명할 수 있는 또 다른 대처 변인에 대한 탐색이 필요하다고 본다. 그리고 본 연구에서는 과거 긍정적 시간관, 과거 부정적 시간관, 현재 쾌락적 시간관, 현재 운명적 시간관, 미래 지향적 시간관이라는 5가지 시간관 변인만을 측정하였다. 하지만 이와 같은 시간관 분류에서는 미래 시점에 관한 시간관이 한 가지만 존재한

다는 점에서 미래 지향적 시간관의 긍정적인 측면만을 부각시키는 제한점을 가진다(송유현, 2016). 이와 관련하여 Carelli 등(2011)은 다양한 국가의 표본을 대상으로 미래 부정적 시간관(future negative time perspective; FN)이 포함된 새로운 요인 구조의 탐색이 필요하다고 제안한 바 있다. 따라서 추후 연구에서는 미래 부정적 시간관 변인을 추가하여 확장된 연구를 시도해 볼 수 있을 것이다. 끝으로, 본 연구에서는 Zimbardo(1999)가 주장한 여섯 번째 시간관인 초월적인 미래 지향적 시간관(transcendental future perspective)을 포함시키지 않았다. 본 시간관은 육체의 죽음 이후부터 무한대로 연장된 시간관을 일컬으며 종교, 영성, 사후 세계에 대한 믿음과 관련이 있다(김달효, 2016). 미래 연구에서는 본 시간관을 추가적으로 고려한다면 더욱 다양한 연구 결과들을 살펴볼 수 있을 것이라 기대된다.

참고문헌

- 권도연 (2019). 시간관 치료가 외상 경험자들의 인지 및 정서에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문.
- 김달효 (2016). 한국 대학생들의 시간관 분석. 인문과학연구, 27(0), 187-213.
- 김범준 (2014). 시간관과 행복. 한국심리학회지 사회 및 성격, 28(1), 49-67.
- 김보라, 이덕희, 이도영, 이동훈 (2019). 트라우마 사건 경험과 심리적 증상, PTSD 증상, 외상 후 성장의 관계에서 스트레스 대처 능력의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 24(1), 117-145.
- 김유희 (2013). 조절초점과 시간관이 용서에 미치는 영향. 아주대학교 석사학위논문.
- 김정옥 (2016). 청소년이 지각한 사회적 지지와 외상 후 성장에 미치는 영향: 희망과 의도적 반추를 매개로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김현승 (2016). 사건중심성과 외상 후 스트레스 증상 및 외상 후 성장의 관계에서 시간관의 조절효과. 강원대학교 석사학위논문.
- 박지원 (1985). 불안애착과 회피애착이 연인관계의 질에 미치는 영향: 파트너에 대한 보살핌의 매개효과. 서강대학교 석사학위논문.
- 손민옥 (2004). 교사의 자기효능감과 교사의 자기효능감과 스트레스에 대한 대처가 불안과 신체증상 지각에 미치는 영향. 충남대학교 석사학위논문.
- 송승훈 (2007). 한국판 외상후 성장척도(K-PTGI)의 신뢰도와 타당도. 충남대학교 석사학위논문.
- 송승훈, 김교현, 권선중, 이홍석 (2009). 한국판 외상후 성장척도(K-PTGI)의 신뢰도와 타당도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 193-214.
- 송유현 (2016). 시간관이 중년의 행복에 미치는 영향: 노후준비행동의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 서영석, 조화진, 안하얀, 이정선(2012). 청소년들의 외상사건 경험. 교육심리연구, 26(3), 787-816.
- 신선영 (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개 변인으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 신화영 (2012). 소방공무원의 외상성 사건 경험과 PTSD 증상의 관계: D유형 성격과 대처 방식의 조절효과. 충북대학교 석사학위논문.

- 신혜진 (2002). 스트레스 대처전략검사의 타당화 연구: 한국 대학생을 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 양어진 (2009). 유방암 생존자의 마음챙김과 외상 후 성장에서 긍정적 암대처의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 오정아, 옴김 (2008). 타임 패러독스. 서울: 미디어월.
- 윤소정, 김정섭 (2012). 한국형 Zimbardo 시간관 척도 타당화. 한국교육심리학회, 26(2), 587-606.
- 은현정, 이선미, 김태형 (2001). 일 도시 지역의 외상 후 스트레스 장애 역학 조사. 신경정신의학, 40(4), 581-591.
- 이양자, 정남운 (2008). 외상 후 성장에 대한 연구 개관: 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(1), 1-23.
- 이지영 (2007). 소방대원의 정서지능, 적극적 대처양식, 사회적 지지가 PTSD 증상에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문.
- 조맹제, 보건복지부, 서울대학교 의과대학 (2011). 정신질환실태 역학조사. 보건복지부(보건사회부).
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 박사학위논문.
- 최승미, 김영재, 권정혜 (2013). 인지적, 문제 해결적 행동 대처 및 사회적지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: PTSD 증상 수준에 따라. 인지행동치료, 13(2), 307-328.
- 최종현 (2015). 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인들: 자기성찰, 낙관성의 매개효과를 중심으로. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 한정숙, 최윤경 (2014). 이혼경험자의 인지적 유연성이 역경 후 성장에 미치는 영향: 시간관의 매개효과. 인지행동치료, 14(2), 217-237.
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 900-922.
- American Psychiatric Association (2013). *The diagnostic and statistical manual of mental disorder: DSM-5*. American Psychiatric Association.
- Amirkha, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1075.
- Anna-Sara, B., Kajsa, S., Elisabeth, A., Michael, R. (2016). Coping strategies in late adolescence: Relationships to parental attachment and time perspective. *The Journal of Generic Psychology*, 177(3), 85-96.
- Annie M., & Matthew P. (2016). The indirect effect of social support on post-trauma psychopathology via self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 88(1), 102-107.
- Belinskaya, E. P. (2009). Coping as a social-psychological problem. *Psychology in Russia*, 1(3).
- Bhaveena S., & Cheung Chung M. (2013). Posttraumatic stress and well-being following relationship dissolution: Coping, posttraumatic stress disorder symptoms from past trauma, and traumatic growth. *Journal of loss and trauma*, 4(20), 317-335.
- Bolotova A. K., Hachaturova. M. R. (2013). The role of time perspective in coping behavior.

- Psychology in Russia.*, 6(3), 120-131.
- Brewin, C.R., Andrews, B., & Valentine, J.D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748-766.
- Bryant, R. A., Marosszeky, J. E., Crooks, J., Baguley, I., & Gurka, J. (2000). Coping style and post-traumatic stress disorder following severe traumatic brain injury. *Brain Injury*, 14, 175-180.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). Author's response: The foundations of posttraumatic growth: New Considerations. *Psychological inquiry*, 15(1), 93-102.
- Cameron, A., Palm, K., & Follette, V. (2010). Reaction to stressful life events; What predicts symptom severity?. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 645-649.
- Carelli, M. G., Wiberg, B., & Wiberg, M. (2011). Development and construct validation of the swedish zimbarado time perspective inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 27, 220-227.
- Catarina R., & Isabel L. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health*, 2(1), 43-54.
- Chua L. W., Molfont T. L., Jose. P. E. (2014). Coping skills help explain for future-oriented adolescents accrue greater well-being over time. *Journal of youth and adolescence*, 44(11), 2028-2041.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis, *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Gana, K., Klein, V., Saada, Y. & Trouillet, R. (2013). Relation between time perspective and life satisfaction among older adults: Test of mediating effect of self-efficacy. *European Review of Applied Psychology*, 63(1), 49-57.
- Holman E. A., Zimbardo, P. G. (1999). *The time of our lives: Time perspective and social relations in young adulthood*. Stanford University Press.
- Kseniya S. (2014). Coping strategies, time perspective and psychological well-being: a comparative study in belarusian and portuguese university students. *Psicologia da saúde*. 11(1), 52-64.
- Levine, S. Z., Laufer, A., Stein, E., Hamama-Raz, Y., & Solomon, Z. (2009). Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 22, 282-286.
- Liniauskaite, A. & Kairys, A. (2009). The Lithuanian version of the Zimbardo time perspective inventory. *Psicologija*, 40, 66-87.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11-21
- Mally Shechory Bitton. (2014). PTSD, Posttraumatic growth, and coping among ultra-orthodox jewish battered women in israel. *Journal of Loss & Trauma*, 19(2), 155-172.
- Mearcker, A., & Langner, R. (2001). Posttraumatic personal growth: Validation of german version of 2 questionnaires. *Diagnostica.(German)*, 47, 153-262.
- Mechanic, M. B., Weaver, T. L., & Resick, P. A.

- (2008). Mental health consequences of intimate partner abuse: A multidimensional assessment of four different forms of abuse. *Violence Against Women, 14*, 634-654.
- Mugisha, J., Muyinda, H., Malamba, S., & Kinyanda, E. (2015). Major depressive disorder seven years after the conflict in northern uganda: burden, risk factors and impact on outcomes. *BMC Psychiatry, 15*(1), 48.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality, 64*, 71-105.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist, 4*, 813-819.
- Sattler, D. N., & Boyd, B., Kirsch, J. (2014). Trauma-exposed firefighters: relationships among posttraumatic growth, posttraumatic stress, resource availability, coping and critical incident stress debriefing experience. *Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 30*(5), 356-365.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods, 7*(4), 422.
- Stolarski, M. & Bitner, J. & Zimbardo, P. G. (2011) Time perspective emotional intelligence and discounting of *delayed awards*. *Time and Society, 20*(3), 346-363.
- Sword, R. M., Sword, R. K., Brunskill, S. R., & Zimbardo, P. G. (2014). Time perspective therapy: a new time-based metaphor therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma, 19*(3), 197-201.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18.
- Thornton, A. A., & Perez, M. A. (2006). Posttraumatic growth in prostate cancer survivors and their partners. *Psychology, 15*(4), 285-296.
- Zambianchi M., Ricci Bitti P. E. (2014). The role of proactive coping strategies, time perspective, perceived efficacy in affect regulation, divergent thinking and family communication in promoting social well-being in emerging adulthood. *Soc Indic Res. 116*, 493-507.
- Zhang J. W., Howell. R. T. (2011). Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and individual differences, 50*, 1261-1266.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable, individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(6), 1271-1288.
- Zimbardo, P. G., Sword, R., & Sword, R. (2012). *The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. SanFrancisro, CA: Jossey-Bass.

원고접수일 : 2019. 07. 31.

수정원고접수일 : 2019. 10. 14.

게재결정일 : 2019. 11. 10.

The Relationship between Time Perspective and Post-traumatic Growth: Mediating Effect of Coping Strategy

Myung-Ji Kim

VHS Medical Center

This study aimed to investigate the mediating role of coping strategy on the relationship between time perspective and post-traumatic growth. Data of 347 college students were analyzed by measuring their time perspective, post-traumatic growth and coping strategy. The results indicated that social support seeking coping totally mediated the relationship between past positive time perspective and post-traumatic growth. Whereas, problem focused coping partially mediated the relationship between future time perspective and post-traumatic growth. However, coping strategy did not mediate the relationship between hedonistic time perspective and post-traumatic growth. These results suggest a time perspective and coping strategy that should be given focus in interventions designed to promote post-traumatic growth. These findings likewise emphasized the need for an appropriate coping strategy according to the time perspective of the target individual.

Key words : Time Perspective, Post-traumatic Growth, Social Support Seeking Coping, Problem Focused Coping