

## 외상 후 성장 과정에 대한 분석: 정서조절곤란, 침습적 반추, 의도적 반추의 삼중매개효과와 낙관성의 조절효과<sup>†</sup>

양귀화                      김중남<sup>‡</sup>  
서울여자대학교 교육심리학과

본 연구에서는 외상 경험자들을 대상으로 Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상 후 성장 모델에 근거한 외상 후 성장 과정을 경험적으로 분석하였다. 특히, 개인내적 과정에 중점을 두고 주요 변인들이 어떠한 경로를 거쳐 외상 후 성장에 이르게 되는지와 개인의 성격적 특성 중의 하나인 낙관성이 외상 후 성장에 조절효과를 보이는지 검증하였다. 먼저 450명의 대학생 및 성인 남녀에게 외상경험질문지를 통해 외상 사건의 경험여부를 확인한 후, 외상 경험이 있는 384명이 연구에 참여하였다. 외상 후 성장 과정에 대한 분석을 위해 기초 설문지 및 외상 경험 질문지, 외상 후 성장 척도(PTGI), 한국판 사건관련척도(K-ERRI), 한국판 정서조절곤란 척도(K-DERS), 삶의 지향 검사 개정판(LOT-R)을 실시하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 외상 경험에서 외상 후 성장으로 가는 삼중매개효과 검증에서 외상 경험이 정서조절곤란, 이후 침습적 반추, 그 다음 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이와 함께, 외상 경험이 순차적으로 침습적 반추와 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장에 영향을 미치는 경로도 확인되었다. 이로 인해 침습적 반추를 통해 의도적 반추를 거치고 난 이후에 외상 후 성장을 이룰 수 있음이 검증되었다. 반면에, 외상 경험 이후 정서조절곤란을 거쳐 외상 후 성장으로 가는 경로와 외상 경험 이후 침습적 반추를 거쳐 외상 후 성장으로 가는 경우는 외상 후 성장에 부정적 영향을 미치는 경로임이 확인되었다. 둘째, 외상 경험 이후 외상 후 성장으로 가는 과정에서 낙관성이 미치는 영향에 대한 검증에서 의도적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 낙관성의 조절 효과가 확인되었다. 그러나, 외상 경험과 외상 후 성장의 관계에서 낙관성의 조절효과, 정서조절곤란과 외상 후 성장의 관계에서 낙관성의 조절효과, 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 낙관성의 조절 효과가 확인되지 않았다. 그 밖에 본 연구의 의의와 제한점 및 추후 연구에 대한 제언을 논의하였다.

주요어: 외상 경험, 정서조절곤란, 침습적 반추, 의도적 반추, 낙관성, 외상 후 성장

<sup>†</sup> 이 논문은 제 1 저자의 박사학위 청구 논문을 수정, 보완한 것임. 2014년 한국심리학회 연차대회에서 포스터 발표 하였음.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 김중남, (139-774) 서울 노원구 화랑로 621, 전화 :02) 970-5561, E-mail: kimjnjn@swu.ac.kr

‘塞翁之馬(새옹지마)’라는 고사 성어가 있다. 우리가 익히 알고 있는 속뜻은 ‘인생의 길흉화복은 변화가 많아 예측하기 어렵다’는 것을 이르는 말이다(고려대 민족문화연구원, 2009). 어느 누구나 이 세상을 살아가면서 여러 가지 사건과 사고를 예기치 않게, 또 급박하게 경험한다. 예를 들어, 의미 있는 사람과의 이별 혹은 사망, 신체적 질병, 자연재해, 실직, 학교 및 직장의 적응 곤란, 대인 관계의 어려움 등을 경험한다. 이러한 예측치 못한 경험을 한 이후, 그 과정에 관심을 두며 사건과 사고의 의미를 깨닫고 수용하는 과정을 진정으로 누리게 되면 오히려 긍정적인 변화와 결과를 기대할 수 있고 우리의 삶에서 인생의 새로운 장을 열 수 있다.

이렇듯 고통과 곤란 및 어려움을 견디고 이해하는 과정을 통하여 우리의 삶이 성장하고 긍정적인 변화를 이루며 발전해 나가는 과정에 심리학이 관심을 두기 시작한 것은 얼마 되지 않는다. 1990년대 긍정 심리학 관점이 대두되기 시작하면서 부터 몇몇의 연구자는 외상(trauma)이 어떤 개인에게는 질병을 야기하거나 여러 가지 병적 증상을 일으키지만, 또 다른 개인에게는 외상 이전보다 더 나은 기능과 적응을 할 수 있게 한다는 점에 주목하기 시작하였다(Joseph, Williams, & Yule, 1993; Tedeschi & Calhoun, 1996).

Tedeschi와 Calhoun(1996)은 이러한 관점을 기초로 인간이 살아가면서 경험하는 극심한 스트레스 사건에 대처하고 대응한 결과로 얻는 긍정적인 변화를 외상 후 성장(Posttraumatic Growth: PTG)이라는 용어로 소개하였다. 외상 경험 이후 관찰할 수 있는 이러한 여러 가지 긍정적인 변화는 외상 후 성장 이외에 역경 후 성장 또는 역

경을 통한 성장(Adversarial growth; Linely & Joseph, 2004), 긍정적인 산물(Positive by-products; McMillen & Cook, 2003), 스트레스 관련 성장(Stress-related growth; Armeli, Gunthert, & Cohen, 2001; Park, Cohen, & Murch, 1996), 역설적 대응(Transformational coping; Aldwin, 1994), 긍정적인 착각(Positive illusion; Taylor & Brown, 1994) 등으로 다양하게 부르지만, 공통적으로 외상 경험 이후에 그 이전과는 다른 긍정적인 변화를 보이고 삶의 태도 및 행동에 질적인 변화가 있음을 강조하는 것이다.

정신 건강 영역에서는 전통적으로 병리적 모델에 기반을 두고 적응의 어려움이나 증상의 경감에만 초점을 맞추고 증상을 회복하는 것에 목표를 두었다. 그러나 외상 후 성장은 외상 이전 기능 수준으로의 회복이 아니라 개인이 가지고 있던 이전의 적응 수준이나 심리적 기능 수준을 넘어서는 진정한 ‘긍정적인 심리적 변화’이다(이양자, 정남운, 2008; Tedeschi & Calhoun, 1996). 국내에서도 외상 후 성장에 대한 관심이 증가하나 외상 후 성장 관련 몇 개의 변인만으로 그 관계를 이해하고자 하는 경우가 대다수이며, 외상 경험 이후에 어떠한 과정을 거쳐 성장으로 나아가는지에 대한 관심은 부족하다. 이와 같은 국내의 상황에서 외상 경험 이후의 과정에 대한 체계적인 분석과 그 과정에 대한 통합적인 이해의 틀이 마련되어야 할 필요가 있다.

외상 후 성장(PTG)에서 정의하고 있는 외상의 개념은 미국정신의학회(American Psychiatric Association)에서 펴낸 DSM-5(APA, 2013)에서 기술하고 있는 과도한 위협과 공포, 스트레스 상황에 대한 심각한 충격을 포함한 외상의 개념보

다 좀 더 포괄적이다. 즉, 외상 사건의 객관적인 특성이나 영향뿐만 아니라 개인에게 미치는 주관적인 지각과 영향까지 포괄한다(Sawyer, Ayers, & Field, 2010). 다시 말해 외상 후 성장 이론에서 보는 외상은 객관적인 사건 경험과 더불어 주관적으로 지각한 삶의 위기 혹은 고통을 유발하거나 삶을 송두리째 뒤흔드는 경험이며 부정적인 심리상태를 야기하는 매우 높은 수준의 스트레스를 만들어내는 경험이다. Tedeschi와 Calhoun(2004)은 외상 후 성장에 이르는 과정을 외상 후 성장 모델을 통해 통합적으로 제시하였다.

이들의 모델을 자세히 살펴보면, 그 내용은 다음과 같다. 개인은 외상 사건을 통해 여러 가지 도전에 맞닥뜨린다. 이 외상사건은 정서적 고통의 조절을 어렵게 하고, 기존의 신념과 목표를 흔트리며, 기존의 삶의 이야기를 모두 뒤흔드는 경험을 초래한다. 즉, 외상 사건은 정서적인 측면, 인지적인 측면, 나아가 인생관에 대한 도전을 초래하고 개인은 총체적 난국을 경험한다. 먼저, 부정적인 정서 경험으로 충동적인 행동에 대한 통제가 어려워지고 정서에 대한 수용 및 자각의 어려움과 같은 정서조절곤란을 경험한다. 그 이후, 외상 경험에 대해 끊임없이 떠올리고 되새김질하여 생각하는 자동적이고 침습적인 반추가 일어난다. 이와 같은 침습적 반추를 어느 정도 조절 할 수 있게 되면, 인지는 숙고하는 사고로 전환되며 의도적 반추를 거친다. 이후 대안적인 신념을 떠올리고 적응과 성장으로 나아가며 삶의 이야기를 발전시키고, 종국에는 외상 후 성장에 이르러 삶의 지혜를 쌓는다. Tedeschi와 Calhoun(2004)은 이러한 과정 중, 침습적 반추의 상태에서 자기 노출(글쓰기, 대화, 기도)과 사회적 지지(사회적 문

화적 요소의 공급)가 있을 때 의도적 반추에 촉진적 영향을 주며 외상 후 성장으로 가는데 도움이 됨을 제안하였다.

한편, 낙관성과 외상 후 성장이 정적 상관성이 있으며 외상 후 성장을 이루는 과정 중에 낙관성이 인지적 정보 처리에 영향을 주는 연구(Tedeschi & Calhoun, 1996)가 있다. Peterson(2000)도 스트레스 상황에서 문제를 해결하는데 원동력이 될 수 있는 요소로 낙관성을 지목하며 외상 후 성장의 맥락에서 다룰 것을 주장하였다.

또한, 외상 후 성장과 관련된 것으로 예상되는 몇 가지 개념들이 있다. ‘탄력성(resilience)’은 인생에서 극심한 어려움과 역경을 경험한 이후에도 삶을 지속해 가는 능력을 의미한다. 이는 불우한 환경에도 불구하고 심리적 건강을 잘 유지하고 있는 아동에 대해 자주 연구 되어 왔다(Garmezzy, 1985; Rutter, 1987; Werner, 1989). ‘강인성(hardness)’은 인생에서 경험하는 사건들에 대해 개입하고 통제하고 도전하는 경향을 의미한다. 강인성이 높은 사람들은 호기심이 많고, 활동적이며, 삶에서 일어나는 사건들에 자신이 영향력을 행사할 수 있다는 믿음이 있고 도전적인 일들이 생기기 기대한다(Kobasa, 1979; Kobasa, Maddi, Puccetti & Zola, 1985). ‘응집성(Sense of coherence)’은 스트레스를 다룰 수 있는 최상의 상태에 있음을 의미한다. 이 경우, 외상 경험을 이해하고 극복하거나 다룰 수 있으며 외상 경험에 대한 의미를 파악할 수 있다(Antonovsky, 1987). 이러한 개념들은 외상 후 성장이 외상 경험 이전에 지니고 있던 수준을 넘어서는 질적인 변화를 한다는 것과 구별되며, 외상 후 성장을 촉진시킬 수 있는 개인 내적 특성이라 볼 수 있겠다

(Tedeschi & Calhoun, 1995).

이에 본 연구는 Tedeschi와 Calhoun(2004)이 외상 후 성장 모델에서 제시하는 외상 경험 이후에 외상 후 성장으로 가는 과정에 대한 실증적 검증을 하고자 한다. 이러한 실증적 검증은 외상 경험 이후에 거치는 여러 가지 심리적 과정과 단계가 외상 후 성장과 어떠한 관계가 있는가를 제시함으로써 외상 경험자가 외상 경험 이후의 삶을 보다 풍요롭고 성숙하게 살아갈 수 있도록 돕는 방안을 마련하는 발판이 될 수 있을 것이다. 현재까지 부정적이거나 병리적인 관점으로만 보아 왔던 여러 가지 외상 관련 변인의 기능과 역할을 보다 정확히 파악하여 긍정적인 결과와 변화를 이끄는 데 사용함으로써 외상 경험자들의 회복과 성장을 이끌도록 도울 수 있다. 기존의 국내 연구는 자아 탄력성과 외상 후 성장의 관계(김보라, 2010), 사회적 지지 및 성장적 반추와 외상 후 성장의 관계(김진수, 서수균, 2011), 심리적 강인성 및 정서 지능과 외상 후 성장의 관계(송현, 2011), 종교적 대처와 외상 후 성장의 관계(이정호, 2011) 등, 일부 변인과 외상 후 성장 간 관계를 분석한 것이 대부분이다. 본 연구처럼 외상 경험 이후 외상 후 성장으로 가는 과정을 이론적 모델에 근거하여 포괄적으로 분석한 경우는 부재하였다. 본 연구는 서양에서 개발된 외상 후 성장에 대한 이론적 모델을 국내의 외상 경험자들을 대상으로 하여 개인내적 과정을 중심으로 체계적이고 경험적으로 검증하고자 한다.

이에 따라 본 연구는 구체적으로 외상 경험 이후 정서적인 측면에 대한 도전으로 정서조절 곤란을 경험하고 이후 침습적 반추를 통해 의도적 반추를 거쳐서 외상 후 성장에 이르는 과정을 검

증하며, 외상 후 성장을 도울 수 있는 개인의 성격 요인 중 하나로 낙관성이 외상 후 성장을 이루는데 어떠한 영향을 미치는지 확인하는데 그 목적이 있으며, 이를 통해 임상적 활용의 근거를 마련하고자 한다.

## 방 법

### 참가자

본 연구는 서울 및 경기도 거주 대학생 및 20세 이상 성인 남녀 450 여명을 대상으로 설문 실시하였다. 설문 대상은 수도권 4년제 대학에서 심리학 관련 과목을 수강하고 있는 학생 200여명, 수도권의 4년제 대학 2곳의 학생 상담 센터 내담자 각 50여명, 수도권에 위치한 심리상담 센터 내담자 50여명, 수도권에 위치한 발달심리 센터의 내담자 50여명, 서울의 OO도서관 방문자 50여명, 수도권의 근로자 건강센터 내담자 50여명을 대상으로 하였다. 이들을 대상으로 외상 경험 질문지를 통해 외상 사건의 경험 여부를 확인한 후 설문을 진행하였다. 외상 사건의 경험이 없거나, 불성실하게 응답한 설문을 제외하였다. 또한, 연구 참가자들의 동질성을 확보하기 위하여 ‘위기 상황이 발생했을 당시 충격 및 고통의 심각도’를 묻는 질문에서 0점(전혀 심각하지 않음)~6점(매우 심각함)을 체크하도록 하여 2점(약간 심각함) 이상으로 체크한 경우에 최종적으로 연구에 포함되었다. 이를 위해 분석된 자료는 384부이었다. 인구통계학적인 특성을 보면, 여성(N=325, 84.6%)이 남성(N=59, 15.4%)보다 많았으며, 미혼이 기혼에 비해 대다수를 차지하였다. 연령별로 20대(N=290,

75.5%), 30대(N=95, 24.7%), 40대(N=53, 13.8%) 이상의 순으로 많았으며, 종교가 있는(N=246, 64.1%) 경우가 없는(N=135, 35.4%) 경우 보다 많았다. 외상 경험자의 외상 사건 경험 유형은 표 1에 제시하였다.

### 측정도구

**기초 설문지 및 외상 경험 질문지.** 기초 설문지는 연구 참여자의 기본적인 인구통계학적 변인에 대한 정보를 얻기 위하여 성별, 연령, 결혼 여부, 종교 유무 등의 질문들로 구성되어 있다. 또한, 외상 사건의 발생 시기 및 그 유형, 외상 경험의 지속 여부, 외상 발생 당시와 최근의 주관적

고통감을 측정하기 위해 송승훈(2007)이 만든 외상 사건 목록 질문지를 연구자가 일부 수정, 보완하여 사용하였다. 11번 문항에서 외상 사건 발생 당시에 경험하였던 고통감과 외상 경험 당시 심각함의 정도를 7점 척도(0점~6점)로 평정하여 외상 경험에 대한 측정 변인으로 사용하였다. 본 연구는 이 질문에서 2점 이상으로 체크한 경우만 연구 참가자로 선정하였다.

**외상 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory: PTGI).** 외상 후 성장 척도는 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 척도로 21개의 문항으로 구성된 자기 보고식 질문지이다. Tedeschi와 Calhoun의 척도를 송승훈(2007)이 한

표 1. 외상 경험자의 외상 사건 경험 유형

외상 사건 경험 유형	유형별 빈도 (중복 체크 가능)	가장 큰 영향 외상 사건 유형 (한 가지 체크)	
		빈도	백분율(%)
1. 가까운 사람의 상실 (사망, 이별, 이혼, 실연, 절교 등)	169	78	19.8
2. 본인의 사고 및 상해 (교통사고, 폭행, 성폭행 및 성추행, 산업재해, 화재, 자연재해 등)	64	14	3.6
3. 본인의 심각한 질병 (수술, 암, 만성 질환 등)	40	7	1.8
4. 가족이나 가까운 사람의 사고 및 질병 (교통사고, 폭행, 성폭행 및 성추행, 산업재해, 화재, 자연재해, 수술, 암, 만성 질환 등)	119	49	12.8
5. 경제적 어려움 (실직, 구직 실패, 파산, 신용불량, 가난 등)	96	36	9.4
6. 학대 및 가혹행위 경험 (가정, 학교, 직장, 군대 등)	38	12	3.1
7. 학업 및 과업 문제 (진학실패, 낙방, 낙제, 좌절 등)	173	50	13.0
8. 주변 사람들의 배신 충격 혹은 사회 적응의 어려움(외도, 거짓말, 속임, 사기, 따돌림, 적응 곤란 등)	198	117	30.5
9. 기타	24	23	6.0
		<i>n</i> =384	100

국어로 빈안한 21문항 전체를 사용하였다. PTGI는 외상 경험 후의 긍정적 변화에 대해 개인이 지각한 정도를 측정 한다.

각 문항에 대해 6점 리커트 척도(0점: 경험하지 못하였다 ~ 5점: 매우 많이 경험하였다)로 응답하며, 점수가 높을수록 외상 후 긍정적 변화를 많이 경험하였음을 의미한다. Tedeschi와 Calhoun(1996)은 5가지 하위 차원으로 새로운 가능성(new possibilities), 타인과의 관계(relating to others), 개인 강점(personal strength), 삶에 대한 감사(appreciation of life), 영적 변화(spiritual change)를 보고하였다. 본 연구에서는 탐색적 요인분석을 사각회전으로 시행하여 CFI와 TLI가 .9 이상, RMSEA가 .05 미만으로 추출될 때까지 요인 수를 늘려 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 보고한 요인 수와 같은 5요인 구조를 도출하였다. 이후 이 요인구조가 타당한지 확인적 요인분석에서 이를 재확인하였다. 확인적 요인 분석 요인 부하량과 전반적 합치도 지수는 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)가 .068로 괜찮은 적합도(resonable fit)의 .08보다 낮은 것으로 나타났다(Browne & Cudeck, 1993). 또한, CFI는 .917, TLI는 .901로 좋은 모형의 부합도 지수 기준인 .90을 넘고 있다(Bentler & Bonett, 1980). 본 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .91였으며, 하위 척도들의 내적 합치도는 .72~.87사이 이었다.

**한국판 사건관련 반추 척도(K-Event Related Rumination Inventory: K-ERRI).** ERRI는 주요 생활 스트레스 사건을 경험한 후 발생하는 인지적인 과정인 침습적 반추와 의도적 반추를 측정하는 도구로 20문항으로 구성되어 있

다(Cann, Calhoun, Tedeschi, Triplett, Vishnevsky & Lindstrom, 2011). 하위 척도는 침습적 반추(intrusive rumination; 10문항), 의도적 반추(deliberate rumination; 10문항)로 이루어져 있으며 각 문항에 대해 4점 리커트 척도(0점 : 전혀 하지 않았다 ~ 3점 : 자주 했다)로 응답하도록 되어 있다. 하위 척도의 점수가 높을수록 해당 영역의 반추 양식을 더 많이 사용한다고 해석할 수 있다(안현의, 주혜선, 민지원, 심기선, 2013). Cann 등(2011)이 개발하고 타당화한 연구에서 내적 합치도는 침투적 반추 .94, 의도적 반추 .88으로 나타났다. 안현의 등(2013)의 한국판 전체 척도의 내적 합치도는 .95이고, 두 요인의 내적 합치도는 침습적 반추 .96와 의도적 반추 .95로 양호하였다. 본 연구에서의 전체 문항의 내적 합치도는 .93이었으며, 하위척도들의 내적 합치도는 침습적 반추 .94와 의도적 반추 .93이었다. 확인적 요인 분석에서 전반적 합치도 지수는 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)가 .063로 괜찮은 적합도(resonable fit)의 .08보다 낮은 것으로 나타났다(Browne & Cudeck, 1993). 또한, CFI는 .947, TLI는 .940으로 좋은 모형의 부합도 지수 기준인 .90을 넘고 있다(Bentler & Bonett, 1980).

**한국판 정서조절곤란 척도(Korean Difficulties in Emotion Regulation Scale: K-DERS).** 정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale)는 Gratz와 Roemer(2004)가 정서 조절의 어려움을 측정하기 위해 개발한 자기보고식 검사이다. 평소 자신에게 얼마나 자주 해당하는지 그 정도를 5점 리커트 척도(1점: 거의 그렇지 않다~ 5점: 거의 언제나 그렇다)로

평가하며 총 36문항으로 구성되어 있다. 충동통제 곤란, 정서에 대한 주의/자각 부족, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성의 부족, 정서조절전략의 제한, 목표지향행동의 어려움의 6가지 하위 척도로 구성되어 있다. 한국판 정서조절곤란 척도는 조용래(2007)에 의해 타당화 되었으며, 17번 문항을 제외하여 총 35문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서 확인적 요인 분석을 실시하여 얻어진 전반적 적합도는 RMSEA 값이 .052로 괜찮은 적합도(resonable fit)의 .08보다 낮은 것으로 나타났다(Browne & Cudeck, 1993). 또한, CFI는 .916, TLI는 .905로 좋은 모형의 부합도 지수 기준인 .90을 넘고 있다(Bentler & Bonett, 1980). 본 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .87였으며, 하위 척도들의 내적 합치도는 .82~.91이었다.

**삶의 지향 검사 개정판(Life Orientation Test-Revised: LOT-R).** Scheier, Carver 와 Bridges(1994)는 초판 삶의 지향검사(Life Orientation Test; LOT)를 개발한 이후에 두 문항을 삭제하고 개정판(LOT-R)을 만들었다. LOT-R은 개인이 미래를 바라보는데 있어서 일반화된 낙관주의 대 비관주의를 측정한다. 문항은 총 10문항으로, 5점 리커트 척도(0점: 전혀 그렇지 않다 ~ 4점: 매우 그렇다)로 평가하며 각각의 문항에 동의 수준을 평정한다. 10문항 중의 허위문항(filler: 2, 5, 6, 8 문항)이 4개 있으며, 이를 제외한 문항(1, 3, 4, 7, 9, 10 문항)을 합산하여 전체 점수를 환산하며 역채점 문항(3, 7, 9 문항)은 3개이다. 점수가 높을수록 높은 낙관주의 경향을 의미한다. 본 연구에서는 한국어로 번역한 삶의 지향 검사 개정판(이희경, 이영호, 조성호, 남종호,

2008)을 사용하였다. 본 연구에서 내적 합치도는 .83이었다. 확인적 요인 분석 전반적 합치도 지수는 RMSEA 값이 .127로 괜찮은 적합도(resonable fit)의 .08을 크게 이탈하는 것으로 나타났다(Browne & Cudeck, 1993). 그러나 이는 RMSEA 특성상 투입 문항 수가 적을 때 발생하는 현상으로, 다른 적합도 지수를 참고할 필요가 있다. CFI는 .925로 좋은 모형의 부합도 지수 기준인 .90을 넘고 있고, TLI는 .851로 받아들일 수 있는 적합도를 보인다(Bentler & Bonett, 1980). 추가적으로 SRMR을 검토한 결과 SRMR 값이 .049로 .05 미만으로 나타나 따라서 전반적 합치도 지수 결과는 모두 매우 양호한 것으로 나타났으며, 삶의 지향 검사를 사용하여 낙관성을 측정하기 위해 사용하는데 타당함을 보여주었다.

## 자료 분석

본 연구는 SPSS for Windows version 18.0내에서 작동하는 Hayes(2012)의 Process procedure for SPSS Release 2.0을 사용하여 삼중매개효과 모형과 조절효과 모형을 검증하였다. 첫째, 외상 경험과 외상 후 성장의 관계에서 정서조절곤란, 침습적 반추, 의도적 반추의 삼중매개효과를 검증하기 위하여 Process for SPSS의 Model 6을 사용하여 부트스트래핑(bootstrapping)방식으로 95% 신뢰구간의 모수 추정치를 구하였다(Preacher, Rucker & Hayes, 2007). 통상적으로 구조방정식 모형을 사용하여 과정 모형(Process model)을 검증하지만, AMOS에서는 이중매개 이상의 간접효과 유의성 검증은 수행할 수 없어 본 연구에서 AMOS를 활용하지 않았다. 또한, 일반

적으로 SPSS를 이용한 매개 효과 분석을 위해서 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 인과단계전략(causal step approach)을 많이 사용하나, 이 방법에 일부 문제가 있다고 주장하는 최근 연구(Rucker, Preacher, Tormala, & Petty, 2011; Zhao, Lynch, & Chen, 2010)에 따라 최근 연구의 제안을 기반으로 해석을 시행하였다. 둘째, 외상 후 성장 과정에서 낙관성의 조절효과를 분석하기 위하여 다중회귀분석과 단순기울기 검증을 실시하였다. 또한 계산 과정에서 모든 독립변수를 표준화하였는데, 이는 평균 중심화를 한 후 모든 독립변수를 표준편차로 나눈 것이고, 상수 효과가 조절 효과를 대표하기에는 부적절할 수 있으므로 Aiken과 West(1991)의 주장대로 조건부 효과(conditional effect)를 검토할 필요가 있다. 즉, 조절 효과가 어떤 조건, 어떤 값에서 상호작용 효과를 나타내는가를 알기 위해서 Aiken과 West(1991)가 검토한 수준(평균값과 평균값의  $\pm 1SD$ )에서 단순 기울기를 구하여 이 단순 기울기의 유의성을 검증하면, 혹시라도 상수 효과가 조절효과를 대표하지 못하더라도 단순 기울기 검정을 통해 상호작용의 조건부 효과(conditional effect of interaction)를 구함으로써 조절 변수가 조건부로 있는지를 세세히 알 수 있다. 즉,  $+1SD$ 의 기울기 계수, 평균의 기울기 계수,  $-1SD$ 의 기울기 계수에 대한 회귀식을 구하고,  $+1SD$ , 평균,  $-1SD$ 의 회귀 계수의 유의성을 검증하여, 어느 지점에서 상호작용이 일어나는지를 알 수 있게 되는 것이다. 이밖에도 모형 검증 과정에서 성별, 종교, 결혼여부는 질적 인구통계학적 변수이므로 더미(dummy)변수로 변환하여 통제하였고, 나이는 연속형 변수로 취급하여 표준화 후 성별, 종

교, 결혼여부와 함께 통제하였다.

## 결 과

### 주요변인 간의 상관관계

본 연구의 주요 변인들의 상관계수를 표 2에 제시하였다. 상관계수를 살펴보면, 성별과 침습적 반추가 정적 상관( $r=.15, p<.05$ )이 있으며 여성이 침습적 반추를 더 경험하고 있는 것으로 나타났다. 외상 경험과 정서조절곤란( $r=.17, p<.05$ ), 외상 경험과 침습적 반추( $r=.24, p<.05$ ), 외상 경험과 의도적 반추( $r=.12, p<.05$ )는 유의한 정적 상관을 나타내고 있지만, 외상 경험과 낙관성( $r=-.22, p<.05$ )은 유의한 부적 상관을 보였다. 외상 경험이 높은 사람은 정서조절곤란과 침습적 반추 및 의도적 반추 수준이 높은 경향이 있으나, 낙관성은 낮은 경향이 있다. 외상 후 성장과 정서조절곤란( $r=-.16, p<.05$ ), 외상 후 성장과 침습적 반추( $r=-.15, p<.05$ )는 유의한 부적상관을 나타내고 있으며, 외상 후 성장과 의도적 반추( $r=.25, p<.05$ ), 외상 후 성장과 낙관성( $r=.30, p<.05$ )은 유의한 정적 상관이 있다. 정서조절곤란과 침습적 반추( $r=.45, p<.05$ ), 정서조절곤란과 의도적 반추( $r=.22, p<.05$ )는 정적 상관을 보이고 있으나, 정서조절곤란과 낙관성( $r=-.42, p<.05$ )은 부적 상관이 있다. 침습적 반추와 의도적 반추는 정적 상관( $r=.38, p<.05$ )을 보이고, 침습적 반추와 낙관성은 부적 상관( $r=-.32, p<.05$ )을 나타내고 있다.

**외상 경험이 정서조절곤란, 침습적 반추, 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장에 미치는 영향**

외상 경험이 정서조절곤란, 침습적 반추, 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장에 미치는 영향을 알아보기 위하여 독립변수에는 외상 경험, 종속변수에는 외상 후 성장을 투입하였다. 정확한 결과를 보기 위하여 공분산으로는 성별, 결혼여부, 나이, 종교 유무를 투입하였고, 모든 매개변수와 종

속변수에 인구통계학적 영향력을 통계적으로 통제하였다. 분석 결과는 그림 1과 표 3에 제시하였으며, 그림 1은  $p < .05$  수준에서 유의한 경로만 굵게 제시하였다. 모든 변수를 표준화 하였으므로 모든 회귀 계수는 표준화 계수이다. 그림 1과 표 3에서 매개 효과(간접 효과)를 알 수 없으므로 Zhao 등(2010)과 Rucker 등(2011)의 제안에 따라 간접효과 추정치를 표 4에서 확인하였다.

표 2. 변수 간의 상관 계수

	성별	나이	외상 경험	외상 후 성장	정서 조절 곤란	침습적 반추	의도적 반추	낙관성
성별	-							
나이	-.11*	-						
외상 경험	.06	.01	-					
외상 후 성장	-.04	.23*	.07	(.93)				
정서조절 곤란	.08	-.10*	.17*	-.16*	(.91)			
침습적 반추	.15*	-.10*	.24*	-.15*	.45*	(.96)		
의도적 반추	.08	-.10*	.12*	.25*	.22*	.38*	(.94)	
낙관성	-.03	.10*	-.22*	.30*	-.42*	-.32*	.02	(.83)

\*  $p < .05$ , 모든 값은 표준화하였으므로 평균은 0, 표준편차는 1임.

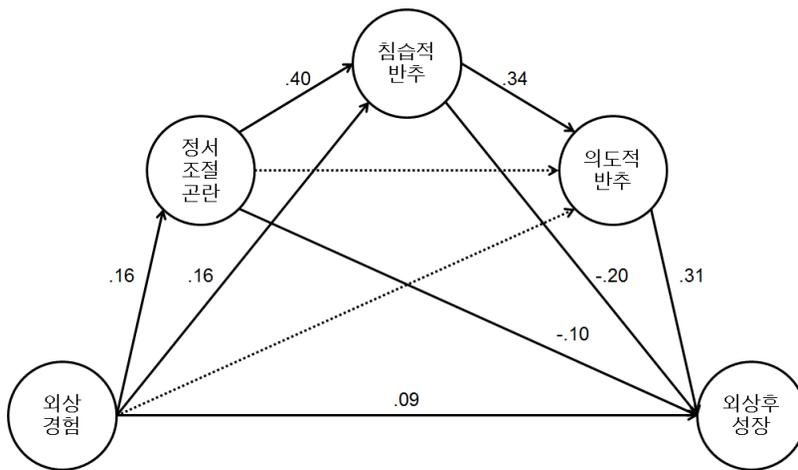


그림 1. 외상 후 성장에 대한 삼중매개 검증 결과

표 3. 외상 후 성장에 대한 삼중매개 검증 결과

종속 변수	독립 변수	회귀 계수	표준 오차	<i>t</i>	<i>p</i>	95% 신뢰구간		<i>F</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
						하한값	상한값		
정서 조절 곤란	(상수)	-.09	.42	-.21	.83	-.91	.73	3.26*	.04
	성별	.15	.15	1.02	.31	-.14	.44		
	결혼여부	-.05	.17	-.31	.76	-.39	.28		
	종교	-.08	.11	-.68	.50	-.30	.15		
	나이	-.07	.07	-.94	.35	-.21	.07		
	외상 경험	.16	.06	2.91	.00	.05	.27		
침습적 반추	(상수)	-.34	.34	-.99	.32	-1.02	.33	19.43*	.24
	성별	.25	.12	2.07	.04	.01	.48		
	결혼여부	.02	.16	.15	.88	-.29	.34		
	종교	-.09	.10	-.90	.37	-.28	.11		
	나이	-.05	.07	-.72	.47	-.19	.09		
	정서조절곤란	.40	.04	9.22	.00	.32	.49		
의도적 반추	(상수)	-.18	.38	-.46	.64	-.93	.57	10.40*	.16
	성별	.06	.14	.46	.65	-.20	.33		
	결혼여부	-.26	.17	-1.50	.13	-.61	.08		
	종교	.24	.10	2.33	.02	.04	.44		
	나이	.00	.08	.00	1.00	-.15	.15		
	정서조절곤란	.06	.05	1.11	.27	-.05	.16		
	침습적 반추	.34	.05	6.22	.00	.23	.45		
	외상 경험	.02	.05	0.50	.62	-.07	.12		
외상후 성장	(상수)	-.91	.30	-3.02	.00	-1.50	-.32	16.55*	.26
	성별	-.01	.11	-.10	.92	-.22	.20		
	결혼여부	.27	.14	1.93	.05	.00	.54		
	종교	.37	.08	4.49	.00	.21	.53		
	나이	.06	.06	.99	.32	-.06	.18		
	정서조절곤란	-.10	.04	-2.33	.02	-.18	-.02		
	침습적 반추	-.20	.05	-4.34	.00	-.28	-.11		
	의도적 반추	.31	.04	7.49	.00	.23	.39		
외상 경험	.09	.04	2.45	.01	.02	.17			

\*  $p < .05$  성별, 결혼여부, 종교, 나이는 통제변수임. 하나의 Block에 함께 투입된 것임.

외상 경험에서 외상 후 성장으로 가는 삼중매개효과가 확인되었다. 첫째, 표 4의 외상 후 성장에 대한 삼중매개 간접 효과 검증 결과에서 간접효과 4와 간접효과 6은 외상 경험 이후 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미치는 경로임이 확인되었다. 외상 경험에서 정서조절곤란, 침습적 반추, 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장의 간접효과를 나타내는 간접효과 4(삼중매개)는 95% 신뢰구간에서 [.002~.015]로 통계적으로 유의미하였다. 외상 경험에서 침습적 반추를 통해 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장의 간접효과를 나타내는 간접효과 6은 95% 신뢰구간에서 [.008~.031]로 통계적으로 유의하였다. 즉, 외상 경험에서 정서조절곤란, 침습적 반추, 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미치고, 외상 경험에서 침

습적 반추를 통해 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장에 미치는 긍정적인 영향도 확인되었다.

둘째, 간접효과 1과 간접효과 2 및 간접효과 5는 외상 경험 이후 외상 후 성장에 부정적인 영향을 미치는 경로임이 확인되었다. 표 4에서 보면, 외상 경험에서 정서조절곤란을 거쳐 외상 후 성장의 간접효과를 나타내는 간접효과 1은 95% 신뢰구간에서 [-.038~-0.003]으로 통계적으로 유의하였으며, 외상경험에서 정서조절곤란을 통해 침습적 반추를 거쳐 외상 후 성장의 간접효과를 나타내는 간접효과 2는 95% 신뢰구간에서 [-.026~-0.004]으로 통계적으로 유의미하였다. 그리고 외상 경험이 침습적 반추를 거쳐 외상 후 성장의 간접효과를 나타내는 간접효과 5는 95% 신뢰구간에서 [-.059~-0.013]로 통계적으로 유의하였다. 이와 같이, 외

표 4. 외상 후 성장에 대한 삼중매개 간접 효과 검증 결과

효과 경로 (유의한 경로에 굵게 표기함)	효과 크기	SE	95% 신뢰구간	
			하한값	상한값
모든 간접 효과에 대한 효과:	-.026	.021	-.065	.015
<b>간접 효과1 : 외상 경험 → 정서조절곤란 → 외상 후 성장</b>	-.016	.009	-.038	-.003
<b>간접 효과2 : 외상 경험 → 정서조절곤란 → 침습적 반추 → 외상 후 성장</b>	-.013	.006	-.026	-.004
간접 효과3 : 외상 경험 → 정서조절곤란 → 의도적 반추 → 외상 후 성장	.003	.004	-.002	.011
<b>간접 효과4 : 외상 경험 → 정서조절곤란 → 침습적 반추 → 의도적 반추 → 외상 후 성장</b>	.007	.003	.002	.015
<b>간접 효과5 : 외상 경험 → 침습적 반추 → 외상 후 성장</b>	-.032	.012	-.059	-.013
<b>간접 효과6 : 외상 경험 → 침습적 반추 → 의도적 반추 → 외상 후 성장</b>	.017	.006	.008	.031
간접 효과7: 외상 경험 → 의도적 반추 → 외상 후 성장	.008	.017	-.024	.042
모형 총 효과 (Baron & Kenny, 1986 1단계 X-Y 검증)	.07	.04	-.01	.15
직접 효과 (매개 변수 통제 후 X-Y 검증)	.09	.04	.02	.17

상 경험이 외상 후 성장에 부정적인 영향을 미치는 경로도 확인되었다. 즉, 외상 경험 이후 정서조절곤란을 거치는 경우와 외상 경험 이후 침습적 반추를 거치는 경우에는 외상 후 성장에 부정적인 영향을 미치며, 외상 경험 이후 정서조절곤란을 통해 침습적 반추를 거치는 경우에도 외상 후 성장의 부정적인 영향이 있음이 확인되었다.

### 낙관성의 조절효과 분석

외상 경험의 부정적 효과가 외상 후 성장에 미치는 영향에서 낙관성의 정도에 따라 완충되는지 알아보기 위해 조절효과를 확인하였다. 이를 위하여 독립변인으로 외상경험과 낙관성을 투입하고, 조절효과를 확인하기 위하여 외상경험과 낙관성의 곱으로 이루어진 상호작용항을 투입하였을 때 유의한 조절 효과가 존재하는지 확인하였다. 그 결과, 외상경험과 낙관성의 주효과는 통계적으로 유의하였으나, 낙관성과 외상경험의 상호작용은 통계적으로 유의하지 않았다. 또한, 정서조절곤란의 부정적 효과가 외상 후 성장에 미치는 영향에

서 낙관성의 정도에 따라 완충되는지 알아보기 위해 조절효과를 확인하고, 침습적 반추의 부정적 효과가 외상 후 성장에 미치는 영향에서 낙관성의 정도에 따라 완충되는지 알아보기 위해 조절효과를 확인하였다. 정서조절곤란과 외상 후 성장의 관계에서 낙관성의 조절효과는 없는 것으로 나타났으며, 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서도 낙관성의 조절효과가 없는 것으로 나타났다. 마지막으로, 의도적 반추의 긍정적 효과가 외상 후 성장에 미치는 영향에서 낙관성의 정도에 따라 촉진되는지 알아보기 위해 조절효과를 확인하였다. 독립변인으로 의도적 반추와 낙관성을 투입하고 조절 효과를 확인하기 위하여 의도적 반추와 낙관성의 곱으로 이루어진 상호작용항을 투입하였을 때 유의한 조절 효과가 존재하는지 확인하였다. 의도적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 낙관성의 조절효과 검증 결과는 표 5에 제시하였다.

그 결과, 의도적 반추와 낙관성의 주효과는 통계적으로 유의하였으나, 낙관성과 의도적 반추와의 상호작용은 통계적으로 유의하지 않았다. 다음

표 5. 의도적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 낙관성의 조절효과 검증

종속 변수	독립 변수	회귀 계수	표준 오차	t	p	95% 신뢰구간		F	R <sup>2</sup>
						하한값	상한값		
외상 후 성장	(상수)	-.74	.30	-2.44	.02	-1.33	-.14	17.16*	.24
	낙관성	.20	.04	5.26	.00	.13	.28		
	의도적 반추	.22	.04	5.80	.00	.15	.30		
	<b>낙관성 × 의도적 반추</b>	-.02	.03	-.58	.56	-.09	.05		
	성별	-.05	.11	-.47	.64	-.26	.16		
	결혼여부	.21	.14	1.47	.14	-.07	.48		
	종교	.35	.08	4.30	.00	.19	.51		
나이	.09	.06	1.43	.15	-.03	.20			

\*p<.05 성별, 결혼여부, 종교, 나이는 통제변수임. 하나의 Block에 함께 투입된 것임.

으로 낙관성의 조건부 조절효과를 알아보기 위하여 단순기울기 검증을 시행하였다. 낙관성의 조건 값에 따른 외상 후 성장의 단순기울기 검증 결과를 표 6에 제시하였다. 이 결과에서 낙관성의 조건 값  $-1SD$ ,  $0$ ,  $+1SD$ 의 95% 신뢰구간에 0을 포함하고 있지 않으므로, 조절변인이 모든 조건 값에서 유의한 것으로 나타났으며 조건부 조절효과가 확인되었다. 즉, 낙관성이 증가함에 따라, 낙관성이  $-1SD$ ,  $0$ ,  $+1SD$ 의 조건일 때와 의도적 반추가  $-1SD$ ,  $0$ ,  $+1SD$ 의 조건을 가지고 있을 때, 외상 후 성장 수준이 상승하는 것으로 나타났다. 따라서 의도적 반추와 외상 후 성장과의 관계에서 낙관성의 조절효과는  $\pm 1SD$ (표준편차) 범위 안에서 의미 있는 것으로 볼 수 있다.

### 논 의

본 연구는 Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상 후 성장 모델에 제시된 외상 경험 이후 외상 후 성장 과정을 실증적으로 검증하였다. 이를 위해 외상 경험과 외상 후 성장의 관계에서 정서조절 곤란과 침습적 반추, 의도적 반추의 삼중매개효과를 검증하였다. 그 결과, 국내 연구로는 최초로 Tedeschi와 Calhoun(2004)이 제안한 외상 후 성장 모델에서 외상 경험이 정서조절곤란과 침습적

반추를 통해 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장에 영향을 미치고 있음을 경험적으로 확인할 수 있었다. 이와 함께, 외상 경험이 순차적으로 침습적 반추와 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장에 영향을 미치는 경로도 확인되었다. 이러한 결과는 Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상 후 성장 모델에서 주장한 바를 지지해 주는 결과로, 외상 후 성장 과정에서 이루어지는 정서와 인지적 처리 과정의 흐름을 명확하게 확인시켜 주고 있다. Tedeschi와 Calhoun이 외상 경험 직후에는 정서 조절의 곤란을 겪고 사건과 관련된 고통스러운 장면과 생각이 자동적이고 침습적으로 나타나지만, 이러한 생각은 점차로 도식의 변화를 일으키는 데 도움이 되는 의도적 반추를 이끌어낸다는 주장과 동일하게 본 연구에서 이러한 과정이 경험적으로 검증되었다. 반면, 외상 경험 이후에 의도적 반추만을 거쳐 외상 후 성장으로 가는 경로와 외상 경험 이후에 정서조절곤란과 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장으로 가는 경로는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

이러한 결과를 통해서 알 수 있는 핵심적인 내용은 외상 후 성장으로 가는 길목에서 침습적 반추는 스트레스 사건을 경험한 이후에 이를 처리하기 위한 필수적 인지과정으로서 심리적 적응에 중요한 역할(Elhers & Clark, 2000)을 하며, 침습

표 6. 낙관성의 조건 값에 따른 외상 후 성장의 단순 기울기 검증

조절변인	외상 후 성장의 단순 기울기						
	계수	표준오차	<i>t</i>	<i>p</i>	95% 신뢰구간		
					하한값	상한값	
낙관성	<b>-1SD</b>	.242	.054	4.520	.000	<b>.137</b>	<b>.348</b>
	평균	.223	.038	5.801	.000	<b>.147</b>	<b>.298</b>
	<b>+1SD</b>	.203	.049	4.122	.000	<b>.106</b>	<b>.299</b>

적 반추를 통해 의도적 반추를 거치고 나서야 외상 후 성장을 이룰 수 있다는 것이다. 최승미 (2008)의 연구에서도 외상 경험에 대한 반복적 사고(침습적 사고)가 외상 후 성장 지각과 유의한 정적 관계가 있는 것으로 확인되었으며, 외상 후 성장을 도모하는 인지적 처리 과정이 자극되기 위해서는 외상 경험에 대한 반복적인 사고가 필요한 것으로 보인다고 하였다. 또한, 침습적 반추가 개인이 고통스러운 사건을 더 이해할 수 있도록 하는 촉진제로 작용한다(Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2010)는 선행 연구와도 일치하는 결과이다.

이와 함께, 의도적 반추의 역할이 매우 중요한 것으로 나타났다. 외상 후 성장과 부적 상관을 나타내는 정서조절곤란과 침습적 반추가 발현한다 하더라도 의도적 반추를 거침으로써 긍정적인 방향으로 삶의 이야기가 바뀌고 외상 후 성장에 이르게 되기 때문이다. 본 연구 결과에서 외상 경험 이후 정서조절곤란만을 거치거나 외상 경험 이후 침습적 반추만을 거치거나, 혹은 외상 경험 이후 정서조절곤란과 침습적 반추를 거치는 경우에 외상 후 성장은 오히려 감소하는 것으로 나타났다. 따라서 정서조절곤란이나 침습적 반추는 외상 후 성장에 부정적 영향을 미치는 경로이지만 의도적 반추와 동반될 때 외상 후 성장으로 갈 수 있는 것으로 나타났다. 따라서 의도적 반추는 침습적 반추와 함께 외상 후 성장으로 가기 위한 필수적 인지과정이며, 외상 후 성장과는 직접적이면서 가장 긴밀한 관계를 맺고 있다고 할 수 있다.

정리해보면, 외상 경험 이후 외상 후 스트레스 반응이나 정서적 고통 해결을 위한 적응과정에

서 침습적 반추를 통해 의도적 반추를 거치는 인지적 통합과정 이후에, 결국 외상 후 성장에 이른다는 전체적인 흐름을 확인하게 되었다. 또한, 외상 경험 이후 정서적 고통과 자신도 모르게 떠오르는 심상 및 사고들에 대해 의도적으로 부인하거나 회피하려는 시도는 이후 적응과정에 도움이 되지 않는다고 할 수 있다. 불현듯 떠오르는 자동적이고 침습적인 사고의 과정을 온전히 경험한 이후에야, 이러한 생각이 조절되고 의식적으로 숙고하는 사고의 과정을 거치면서 도식의 변화를 경험하며 외상 후 성장에 이를 수 있는 것이다. 이때, 의도적 반추는 자동적인 사고를 조절하고 여러 가지 대안적인 신념을 떠올리면서 적응과 성장으로 가는 삶의 이야기로 방향을 전환시키는 역할을 하며, 결국 외상 후 성장에 이르게 하고 삶의 지혜를 쌓아가게 하는 근간이라고 할 수 있다.

외상 경험 이후 외상 후 성장으로 가는 과정에서 낙관성이 어떠한 영향을 미치는지 검증하였다. 먼저, 외상 경험과 외상 후 성장의 관계에서 낙관성의 조절효과가 확인되지 않았으며, 낙관성은 외상 경험이 외상 후 성장에 미치는 부적 효과를 완충시키지 못하는 것으로 나타났다. 본 연구자는 선행연구에서 미래에 대한 긍정적인 기대와 태도를 갖는 것이 외상 후 성장의 과정에서 중요한 요인으로 제안되고 낙관성이 외상 후 성장을 예측하는데 있어서 가장 일관되게 지지되어 온 개인차 변인 중의 하나였기 때문에(Linley & Joseph, 2004), 외상 경험이 외상 후 성장에 미치는 부적 효과를 낙관성이 조절할 것으로 예상하였다. 또한, 외상 경험 이후에 낙관성이 효과를 발휘하는 데 있어 시간 차이가 있는지, 즉 외상

경험 이후의 어느 단계에서 낙관성이 조절효과를 보이는지 좀 더 면밀하게 확인하기 위한 검증을 하였다. 그러나, 정서조절곤란과 외상 후 성장의 관계에서 낙관성의 조절효과가 확인되지 않았다. 외상 경험 및 사건 충격 이후에 심리적 불편감 혹은 정서조절곤란 반응이 나타나는 경우는 빈번하다(Du Bois, Felner, Brand, & Evan, 1992). 일상생활에서 경험하는 부정적인 정서와 부적응적인 정서경험은 합리적인 사고와 행동을 방해하고 긍정적인 변화로 가는 길을 방해하며 정신 병리를 야기할 수 있다(이지영, 권석만, 2006). 따라서 이러한 부정적 정서의 악영향을 차단할 수 있는 변인을 확인하는 것은 심리적 적응 기제를 밝히는 데 있어 중요할 것이다. 이러한 맥락에서 외상 경험 이후 정서조절곤란이 외상 후 성장에 미치는 부적 효과를 낙관성이 완충할 수 있는지 낙관성의 조절효과를 확인하였으나, 낙관성은 외상 후 성장에 미치는 정서조절곤란의 부적 영향을 완충해 주지 못하였다. 이러한 결과를 통해서 볼 때, 정서적 고통과 정서조절 곤란이 심한 상태에서는 낙관성을 촉진하는 선부른 개입은 도움이 안 될 것임을 시사한다. 따라서 외상 경험 이후의 정서적 고통을 차단하기보다 이를 충분히 경험하고 내적으로 소화하는 과정이 필요한 것으로 생각한다.

한편, 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 낙관성의 조절 효과도 확인되지 않았다. 외상 경험 이후에 외상 사건이나 그 상황을 생각하지 않으려고 하면 할수록 오히려 더욱 생각나고 침습적인 사고 및 관련된 여러 가지 심상이 더욱 활성화될 수 있다(Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987). 이러한 과정은 침습적 사고를 깊

이 있게 처리하는 과정을 지연시킴으로써 이후 단계로 넘어가는데 도움이 되지 않을 수 있다. 따라서 침습적 반추 단계에서 현실을 새롭게 바라보게 하는 낙관적 태도를 활성화하려는 시도는 외상 후 성장에 이르는데 도움이 되지 않을 것임을 시사한다. 기존에 자신의 삶을 지탱해 왔던 목표와 가치관이 흔들려 제 기능을 하지 못하고 외상과 관련된 심상 및 사고가 반복적이고 자동적으로 떠오를 때, 미래의 삶에 대한 초점을 맞추는 낙관성을 강조하기보다 현재 경험하는 고통스럽고 충격적인 상황에 대한 심상과 사고 과정을 처리하고 통합하는데 초점을 맞추는 것이 외상 후 성장의 발판을 마련하는데 도움이 될 것이다.

마지막으로, 의도적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 낙관성의 조절 효과가 확인되었다. 침습적 반추 이후 개인이 외상 사건의 의미가 무엇인지 숙고하는 의도적 반추로 넘어가는데, 이를 통해 외상 경험에 대한 수용과 이해가 어느 정도 가능해졌을 때, 낙관성이 외상 후 성장을 촉진하는 것으로 나타났다. 본 연구결과와 유사하게, 정인명(2009)의 연구에서도 최근 경험한 의도적 반추는 낙관성과 상호작용하여 외상 후 성장에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 외상 경험과 관련된 도식의 변화와 새로운 목표에 걸 맞는 미래에 대한 새로운 관점을 부여하고 이를 향해 나아가고자 하는 삶의 지향이 결합될 때 외상 후 성장이 상승하는 것을 시사한다. 이러한 결과는 의도적 반추와 낙관성 및 외상 후 성장 간의 관계를 좀 더 세밀하게 밝히는 계기가 되었다.

본 연구 결과를 통한 연구의 의의와 임상적 활

용에 대한 시사점은 다음과 같다. 첫째, Tedeschi와 Calhoun(2004)이 이론적으로 제시한 외상 후 성장 모델을 실증적으로 검증한 것이다. 기존의 국내 연구<sup>1)</sup>는 일부 변인과 외상 후 성장 간의 관계를 분석한 것이 대부분이다. 본 연구에서처럼 외상 경험 이후 외상 후 성장으로 가는 과정을 이론적 모델에 근거하여 포괄적으로 분석한 경우는 부재하였다. 이에 본 연구는 서양에서 개발된 외상 후 성장에 대한 이론적 모델을 국내 외상 경험자를 대상으로 개인내적 과정을 중심으로 경험적 검증을 한 것에서 의의를 찾을 수 있다.

둘째, 일반적으로 침습적 반추는 부정적인 증상의 관점에서 제거되거나 즉각적으로 감소되어야 할 대상으로 여겨진다. 그러나 본 연구에서 침습적 반추는 의도적 반추와 외상 후 성장으로 가기 위해 반드시 거쳐야 하는 선행단계이며, 외상 후 성장을 위한 필수적인 인지과정인 것으로 확인되었다. 이렇듯 본 연구는 침습적 반추에 대한 새로운 조망을 가질 수 있는 발판을 마련한 점에서 의의를 찾을 수 있다.

셋째, 많은 연구에서 낙관성이 외상 후 성장과 관련이 있으며 외상 후 성장을 이루는데 도움을 주는 것으로 보고되었다(Lechner & Antoni, 2004; Linley & Joseph, 2004). 그런데 외상 경험 이후에 외상 후 성장으로 가는 단순한 과정에서는 낙관성의 영향력을 확인할 수 없었다. 외상 경험 이후 초기 단계(정서조절곤란이나 침습적 반추단계)에서도 그 영향력을 확인할 수 없었다. 반면, 의도적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 낙관성의 조건부 조절효과가 확인되었다. 즉 의도적 반추가 활

성화되고 개인 내에서 도식의 변화 및 삶의 이야기에 대한 긍정적인 변화가 일어날 때, 낙관성이 외상 후 성장을 촉진하는 것으로 확인하였다.

넷째, 본 연구에서 얻은 결과를 토대로 임상 장면에서 적용할 수 있는 여러 가지 시사점을 끌어낼 수 있다. 국내에서 최근 임선영(2013)이 외상 경험 중 관계 상실을 경험한 사람만을 대상으로 하여 성장을 촉진하는 개입 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증한 연구가 있으나, 외상 후 성장에 초점을 맞춘 프로그램 개발 및 효과검증 연구는 거의 없는 실정이다. 본 연구결과를 토대로 볼 때, 외상 경험자를 위한 개입을 할 때 치료자는 외상 경험 이후 정서적 고통과 정서조절의 곤란, 침습적 반추의 경험이 지극히 자연스러운 반응일 뿐만 아니라, 충분히 겪고 넘어가야 하는 단계라는 점을 인식할 필요가 있다. 이러한 반응을 의식적으로 회피하려고 하거나 부인, 억압하는 것은 도움이 되지 않으므로, 자신의 정서적, 인지적 괴로움을 충분히 자각하고 표현하고 이에 대한 공감과 지지를 받을 수 있도록 해야 한다. 이러한 과정이 추후 일어나는 외상 후 성장의 발판이 될 수 있음을 교육하는 것도 필요하다. 또한 의도적 반추의 단계에 이를 때, 삶의 의미와 목표, 우선순위 등을 새롭게 구성하고 긍정적인 변화의 과정을 경험할 수 있도록 개입하고 격려하는 것이 필요하겠다. 이와 함께 낙관성을 활용할 수 있도록 개입함으로써 외상 후 성장을 촉진하는데 도움이 될 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, Tedeschi와 Calhoun(2004)의

1) 자아 탄력성과 외상 후 성장의 관계(김보라, 2010), 사회적 지지 및 성장적 반추와 외상 후 성장의 관계(김진수, 서수균, 2011), 심리적 강인성 및 정서지능과 외상 후 성장의 관계(송현, 2011), 종교적 대처와 외상 후 성장의 관계(이정호, 2011) 등

외상 후 성장 모델에 포함되어 있는 ‘자기 노출’과 ‘사회적 지지’는 분석에 포함시키지 못하였다. 본 연구에서는 개인내적 과정에만 초점을 맞추어서 이 두 변인을 분석 틀에 포함시키지 못하였으나, 자기노출과 사회적 지지는 개인이 외상 후 경험하는 여러 가지 심리적 혼란에서 벗어나 적응으로 나아갈 수 있도록 도와주는 유용한 도구이자 방법으로 생각한다. 암환자의 자기 노출과 관련된 연구에서 다른 사람에게 암에 관한 것을 이야기하는 것이 인지 과정을 활성화하는 결과(Cordova, Cunningham, Carlson, & Andrykowski, 2001)가 있다. 유희정(2012)의 연구에서는 사회적 지지가 고통을 지각하는데 있어서 완충작용을 하는 결과를 제시하고 있다. 추후 연구에서는 이러한 변인을 포함하여 외상 후 성장에 미치는 영향을 분석하는 연구가 필요하다.

둘째, 연구에서 수집된 종속 측정치 자료는 모두 자기 보고의 형식을 지니고 있다. 이후 연구에서 두 가지 이상의 자료 수집 방법이 강구되어야 하겠다. 또한, 양적인 방법 뿐 아니라 질적인 방법을 동원하여 심층면접이나 행동 관찰과 주변 사람의 증언 및 평가 등을 수집하여 분석한다면, 개인의 긍정적인 변화 및 성장의 과정을 확인하는데 있어서 보다 종합적인 접근이 가능할 것으로 판단한다.

셋째, 본 연구의 참여자가 여성, 미혼, 20대, 종교 없음 항목들의 비율이 과반 이상의 다수를 차지하고 있으므로 연구의 결과를 인구 전체로 일반화하기 어렵다. 이후 연구에서는 성별, 연령, 교육수준 등에서 균등한 비율로 표본을 수집하여 분석하는 것이 필요하겠다.

넷째, 본 연구에서는 연구 참여자들에게 ‘지금까지 살아오면서 경험한 가장 충격적이고 고통스러웠던 인생의 위기로 기억되는 사건 혹은 외상 경험’으로 ‘본인이 직접 경험하거나 목격한 내용을 모두 포함’하여 중복 체크하도록 하였으며, 외상 유형을 구분하지 않고 분석하였다. 추후 연구에서 구체적인 외상 경험의 유형(예, 가족 사망 경험자 유형, 본인 질병 경험자 유형, 범죄 피해 경험자 유형 등)에 따른 외상 후 성장과 관련 변인 간의 관계를 분석한다면, 더욱 세밀한 분석결과를 얻을 수 있을 것이며 치료적 개입을 수립하는 데에도 유용할 것으로 기대한다.

## 참 고 문 헌

- 고려대학교 민족문화연구원 (2009). 고려대 한국어대사전. 서울: 고려대학교 민족문화연구원.
- 김보라 (2010). 자아탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향. 아주대학교 석사학위 논문.
- 김진수, 서수균 (2011). 친밀한 관계경험과 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 일반, 30(3), 793-809.
- 송승훈 (2007). 한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)의 신뢰도와 타당도. 충남대학교 석사학위 논문.
- 송현 (2011). 심리적 강인성과 정서지능이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적극적 대처를 매개로. 전북대학교 석사학위 논문.
- 안현의, 주혜선, 민기원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추척도 (K-ERRD)의 타당화. 인지행동치료, 13(1), 147-172
- 유희정 (2012). 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들 간의 구조적 관계. 부산대학교 박사학위 논문.
- 이양자, 정남운(2008). 외상 후 성장에 대한 연구 개관: 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. 한국심

- 리학회지: 건강, 13(1), 1-23.
- 이정호 (2011). 종교적 대처가 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과. 가톨릭 대학교 석사학위 논문.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계 : 연구 현황과 과제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 461-493.
- 임선영 (2013). 역경후 성장에 이르는 의미재구성 과정: 관계상실을 중심으로. 서울대학교 박사학위논문.
- 정인명 (2009). 의도적 반추와 낙관성이 외상 후 성장에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위 논문.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리 측정적 속성. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 1015-1038
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 박사학위 논문.
- Aiken, L. S., & West, S. G.(1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. CA: Sage.
- Aldwin, C. W. (1994). Transformational coping. In C.M. Aldwin (Ed.), *Stress, coping, and development* (pp. 240-269). New York: Guilford.
- American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5<sup>®</sup> Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (5th ed.)*. Washington, DC: APA.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health : How people stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Armeli, S., Gunther, K. C., & Cohen, L. H. (2001). Stressor appraisals, coping, and post-event outcomes: The dimensionality and antecedents of stress-related growth. *Journal of Social & Clinical Psychology, 20*(3), 366-395.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator distinction in social psychological research: Conceptual strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality & Social Psychology, 51*, 1173-1182.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin, 88*(3), 588-606.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long(Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations. *Psychological Inquiry, 15*(1), 93-102.
- Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). The posttraumatic model: sociocultural considerations. In T. Weiss, & R. Berger(Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice*(pp. 1-14). Hoboken, NJ: John Wiley.
- 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*(2), 137-156.
- Cordova, M. J., Cunningham, L. L. C. Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2001). Posttraumatic growth following breast cancer: A controlled study. *Health Psychology, 20*(3), 176-185.
- DuBois, D. L., Felner, R. D., Brand, S., Adan, A. M., & Evans, E. G. (1992). A Prospective Study of Life Stress, Social Support, and Adaptation in Early Adolescence. *Child Development, 63*(3), 542-557.
- Elhers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behavior Research & Therapy, 38*, 319-345.
- Gamezy, N. (1985). Stress resistant children: The search for protective factors. In J. Stevenson(Ed.), *Recent research in development psychopathology* (pp.213-233). Oxford, England: Pergamon.

- Gratz, Z. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of emotion regulation and dysregulation : Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. [Computer Software and Manual] <http://www.afhayes.com/>
- Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6(2), 271-279.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality & Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M. C., & Zola, M. A. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise, and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 29, 525-533.
- Lechner, S. C., & Antoni, M. H. (2004). Posttraumatic growth and group-based interventions for person dealing with cancer : What have we learned so far? *Psychological Inquiry*, 15, 35-41.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Toward a Theoretical foundation for positive psychology in practice. In P. A. Linley & S. Joseph(Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 713-731). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2008). 긍정심리 평가 모델과 측정[Positive Psychological Assessment A Handbook of a Models of Measures]. (이희경, 이영호, 조성호, 남종호 역). 서울: 학지사. (원전은 2003에 출판).
- McMillen, J. C., & Cook, C. L. (2003). The positive by-products of spinal cord injury and their correlates. *Rehabilitation Psychology*, 48(2), 77-85.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71-105.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44-55.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227.
- Rucker, D. D., Preacher, K. J., Tormala, Z. L., & Petty, R.E. (2011). Mediation analysis in social psychology: Current practices and new recommendations. *Social & Personality Psychology Compass*, 5(6), 359-371.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Sawyer, A., Ayers, S., & Field, A. P. (2010). Posttraumatic growth and adjustment among individuals with cancer or HIV/AIDS: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 436-447.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality & Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1994). Positive Illusions and Well-Being Revisited Separating Fact From Fiction. *Psychological Bulletin*, 116(1), 21-27.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the

- positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*, 1-18.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality & Social Psychology, 53*(1), 5-13.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry, 59*, 72-81.
- Zhao, X., Lynch, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research, 37*(2), 197-206.

원고접수일: 2014년 10월 2일

논문심사일: 2014년 10월 20일

게재결정일: 2014년 10월 27일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2014. Vol. 19, No. 4, 1041 - 1062

---

# An Analysis of Posttraumatic Growth Process: Triple Mediation Effects of Difficulties in Emotion Regulation, Intrusive and Deliberate Rumination, and Moderation Effects of Optimism

Kyu Hwa, Yang                      Jong Nam, Kim  
Department of Educational Psychology  
Seoul Women's University

The current study analyzed the posttraumatic growth process based on the posttraumatic growth model developed by Tedeschi and Calhoun(2004). In particular, the internal mechanisms at work within individuals who experienced traumatic events were examined with the aim of identifying the triple mediation effects on posttraumatic growth and establishing whether optimism has a moderation effect on posttraumatic growth. A total of 450 adults, including undergraduates, completed questionnaires. From these, 384 were considered to have had experienced trauma and were recruited for the current study. In order to analyze posttraumatic growth process, all participants completed a basic survey questionnaire, a trauma questionnaire, the Posttraumatic Growth Inventory(PTGI), the Korean version of the Event Related Rumination Inventory(K-ERRI), the Korean version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale(K-DERS), and the Life Orientation Test-Revised(LOT-R). The results are as follows. First, an examination of the triple mediation effects between trauma and posttraumatic growth indicated that trauma had a positive effect on posttraumatic growth through difficulties in emotion regulation, the next intrusive rumination, and then deliberate

rumination. In addition, trauma influenced posttraumatic growth through intrusive rumination and deliberate ruminantion. Accordingly, it can be said that intrusive rumination and deliberate ruminantion are necessary to posttraumatic growth. Second, an examination of the mediating role of optimism on the effect of trauma on posttraumatic growth indicated that optimism has a moderation effect between deliberate ruminantion and posttraumatic growth. However, no moderation effects of optimism were found between trauma and posttraumatic growth, difficulties in emotion regulation and posttraumatic growth, or between intrusive rumination and posttraumatic growth. The practical significance and limitations of the current study were discussed, and suggestions for future research were provided.

*Keywords:* *trauma, difficulties in emotion regulation, intrusive rumination, deliberate rumination, optimism, posttraumatic growth*