

역경 속의 기회 인식 척도개발 및 타당화[†]

조 예 진 신 미 연 현 명 호[‡]

중앙대학교 심리학과

본 연구는 현재 역경을 겪고 있는 사람들이 그 상황을 기회로 인식하고 있는지를 알아보기 위한 척도로서 '역경 속의 기회 인식 척도(Perceived Opportunity in Adversity Scale; POAS)'를 개발하고 타당화 하는 데 그 목적이 있다. 이를 위해 20-50대 성인 17명을 대상으로 인터뷰를 실시하여 문항을 개발하였고, 440명을 대상으로 예비조사를 실시하였다. 문항 분석 및 탐색적 요인분석을 통해 4요인 17문항을 구성한 이후 230명을 대상으로 본 조사를 실시하였다. 문항 분석, 탐색적 요인분석, 확인적 요인분석을 통해 통찰, 적극적 대처, 사고 전환, 인지적 지지, 정서적 지지로 구성된 최종 5요인 13문항을 도출하였다. 수렴 타당도를 확인하기 위해 기회 인식 능력 및 스트레스 대처 방식과의 상관관계를 분석하였으며, 공인타당도와 판별타당도를 확인하기 위해 회귀분석과 t검정을 실시하였다. 분석 결과 역경 속에서 기회를 인식한 사람과 그렇지 않은 사람은 역경 후 성장에서 차이가 있었고, 역경 속에서 기회를 인식한 사람일수록 성장을 더 많이 하는 경향이 있음을 확인하였다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 한계와 의의 및 후속연구에 대한 제언을 논하였다.

주요어: 역경, 기회 인식, 문항 개발, 타당화

[†] 본 논문은 제1저자의 석사학위논문을 수정, 보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 현명호, (156-756) 서울특별시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 심리학과,
Tel: 02-820-5125, E-mail: hyunmh@cau.ac.kr

인간은 누구나 행복을 추구한다. 누군가는 화목한 가정을 통해, 누군가는 물질의 축적을 통해, 또 다른 누군가는 성취를 통해 만족과 기쁨을 느끼고자 한다. 이처럼 행복을 추구하는 방향성은 각자 다를지라도 모두가 더 나은 삶, 더 행복한 삶을 원한다는 것에는 반박의 여지가 없다. 따라서 많은 사람이 자신에게 행운이 깃들기를 기원하며, 불운은 피해가기를 소망한다. 이렇듯 대부분의 사람은 긍정적 사건을 통해 행복을 추구하고 삶의 고난과 어려움을 피하려 한다.

그러나 우리의 삶에 언제나 행운만이 깃들 수는 없다. 때로는 피하고 싶지만 어쩔 수 없이 겪게 되는 부정적 사건이 있기 때문이다. 사랑하는 사람의 사망, 과업 성취의 실패, 관계의 파탄 등 우리가 원하지 않았음에도 고난은 어느 날 문득 우리의 삶에 들어와 있다. 이는 미리 예측하고 계획하지 않았기에 통제할 수 없으며, 언제 어떻게 닥칠지 모르기 때문에 더욱 극심한 충격과 좌절을 야기한다. 이처럼 우리의 의지대로 피할 수 없는 부정적 사건이 존재한다는 사실은 삶의 고난을 피하려고 노력하기보다 오히려 이를 어떻게 받아들이고 대처하는가가 행복에 다가서는 본질적인 방법임을 시사한다.

역경이란 앞서 설명한 것처럼 언제 누구에게 닥칠지 모르는 삶의 어려움이며, 예측할 수 없기에 통제할 수도 없는 삶의 고난이다(임선영, 2013). 이는 외상(trauma) 또는 스트레스(stress) 등의 용어와 혼용되기도 하는데, 한국의 성인이 가장 잘 공감할 수 있는 용어가 역경이라고 판단하여 본 용어를 사용하기로 하였다. 삶에 역경이 있기를 바라는 사람은 없듯, 역경은 누군가의 계획으로 발생하지 않는다. 따라서 역경은 때로는

우연히 다가오며, 부지불식간에 삶의 일부가 되어 있기도 하다. 이는 신체적, 정신적 질병이나 경제적 결핍, 관계의 파탄 경험 등 다양한 내용을 포함하며(이해리, 2007), 구체적으로는 교통사고, 재난 구조, 혹은 암과 같은 치명적 질병의 진단을 포함하기도 한다(김소연, 김선미, 김보영, 양은주, 2015).

역경은 보통 그 상황에 처한 사람으로 하여금 극심한 충격에 휩싸이게 하며, 이를 잘 극복하지 못하면 각종 부적응과 정신장애를 경험하게 되기도 한다(지은혜, 조용래, 2015). 가정폭력을 경험한 여성의 경우, 흔히 우울과 불안을 느끼며 외상 후 스트레스 장애(PTSD)를 경험하기도 한다는 연구 결과가 있다(조용래, 2013). 성폭행 피해자와 그 가족들 역시 극심한 불안을 느끼고 대인관계에 부적응을 보이는데, 특히 피해 당사자의 경우 장애아 출산 및 부정적 양육 등 중단적인 악영향을 미치기도 한다(조현빈, 2006). 또한 교통사고 경험자는 불안과 우울을 크게 경험하며, 경험자의 약 61.6%가 PTSD로 진단된다는 연구 결과도 존재한다(김태형 외, 1998). 이와 유사하게 대구 지하철 참사 유가족과 불안장애, 급성스트레스 장애, 우울장애 등 여러 환자 집단의 MMPI결과를 비교 분석한 연구는 유가족이 불안 및 기분장애 환자보다 더 심각한 수준의 스트레스를 겪고 있으며, 사회적 부적응 수준 역시 높을 수 있음을 보여주었다(지정구, 황경열, 2008).

역경은 이처럼 잘 극복하지 못할 경우, 우울이나 불안과 같은 정신장애로 이어질 수 있으며(최지영, 2013; Kessler, Davis & Kendler, 1997), 비자살적 자해(서윤아, 2014) 및 자살을 예측하는 변인으로 작용하기도 한다는 위험성을 지닌다

(Johnson et al., 2002). 그러나 이를 잘 극복할 경우, 개인은 오히려 역경을 겪지 않은 사람에 비해 더 긍정적인 방향으로의 변화를 경험하기도 한다 (Linley & Joseph, 2004).

사별로 남편을 여윈 6명의 미망인을 대상으로 한 연구에서, 이들은 상실이라는 슬픔을 자신과 관계(Relationship), 삶에 대한 통찰의 기회로 바꿨으며 이를 극복하는 과정에서 의미 있는 삶의 방향을 찾을 수 있었다고 보고했다(Danforth & Glass, 2001). 성폭력 피해자를 대상으로 한 종단 연구 역시 피해자가 부정적 변화 뿐 아니라 공감 능력, 삶에 대한 감사 등 긍정적 변화를 경험하였음을 보여주었다(Frazier, Conlon, & Glaser, 2001). 또한 소아암 환아를 둔 어머니가 희망과 삶의 의미를 깨닫게 되면서 외상 후 성장(Post Traumatic Growth: PTG)을 이루고, 이러한 변화가 긍정정서 및 삶의 만족도를 증진시켰다는 연구 결과도 존재한다(송주연, 이회경, 2010). 이 외에도 군대경험(홍서현, 2013), 재수 경험이 있는 사람을 대상으로 한 질적 연구에서, 역경 경험자는 그 사건이 오히려 자신과 세상에 대한 의미를 깨닫게 하는 계기가 되었으며, 인생을 있는 그대로 수용할 수 있도록 도와주었다고 보고했다(이상현, 정태연, 2014).

그렇다면 이처럼 역경을 이겨내고, 이를 오히려 성장할 수 있는 기회로 만들기 위해 필요한 것은 무엇일까? 본 연구에서는 이를 역경 속에서도 사건의 이면을 바라볼 수 있는 내적인 힘, 즉 개인이 가진 내적 자원과 안정적인 특성이라고 보았다. 역경과 이로부터의 극복 및 회복과의 관계성을 살펴 본 많은 연구가 이러한 내적 변인으로 탄력성(Resilience)을 이야기 한다(조용래, 2014;

Alim et al., 2008). 탄력성은 삶의 고난을 겪더라도 이내 다시 안정적인 삶의 궤도로 돌아올 수 있는 능력을 의미한다(Bonanno, 2004). 즉 역경으로 인한 충격에서 벗어나 그것을 겪기 전 상태의 기능으로 회복할 수 있는 능력을 말한다. 그러나 단순히 역경으로부터의 회복 및 이전 상태로의 적응차원을 넘어 궁극적으로 긍정적 결과를 창출할 수 있으려면 탄력성과는 다른 내적 특성이 필요하다 보고했다. 본 연구에서는 이를 역경 속에서 기회를 인식하는 능력, 즉 역경이라는 부정적 사건을 마주함에 있어 보다 주체적이고 능동적으로 대처하여 적극적으로 긍정적 결과를 창출해낼 수 있는 능력이라고 보았다. 위 두 개념은 보유하고 있을수록 정서나 행동에 더 유연하게 적응할 수 있다는 점에서(배혜련, 2012) 공통점을 가지지만, 기회인식능력은 탄력성에 비해 기존의 적응수준을 상회하는 결과를 가져온다는 점에서 차이점을 갖는다.

기회를 인식하는 능력은 우리가 일상적으로 맞닥뜨리는 우연한 사건에 어떻게 대처할 것인가에 대한 물음으로부터 파생된 개념이다(Kim et al., 2014). 여기서 ‘우연한 사건’이란 사전에 계획하지 않았으므로 발생하리라 기대하지 못했던 사건으로 정의된다(Rojewski, 1999). 이는 우리의 삶에 만연해있으나 예상치 못했기에 뜻대로 통제할 수 없다는 점(Krumboltz, 1998)과 우리의 의지대로 피하거나 다가갈 수 없기에 어떻게든 수용하고 대처해야 한다는 점에서 역경과 유사하다. 그러므로 우연한 사건을 어떻게 인지하고 다루느냐는 삶의 방향을 전환시킬 수 있는 중요한 요인으로 작용한다(Mitchell, Levin, & Krumboltz, 1999).

Williams 등(1998)은 13명의 상담 심리학자의 진로 선택 과정을 탐구하면서 어떤 철저한 계획과 완벽한 준비보다는 삶에서 스쳐지나가는 우연한 요소가 오히려 그들의 진로에 더 큰 영향을 미쳤음을 최초로 확인하며 우연한 사건의 중요성을 강조하였다. 이후 Mitchell 등(1999)은 우연한 사건을 어떻게 지각하느냐가 개인의 삶에 큰 영향을 미칠 수 있음을 역설하며, 우연히 닥친 사건이 결국은 우리 삶에 긍정적인 영향을 미칠 수 있도록 적극적으로 능동적으로 대처할 것을 주장했다. 또한 이 때 궁극적으로 삶에 도움이 되는 결과를 가져 온 우연한 사건을 가리켜 “계획된 우연(Planned Happenstance)”이라 명명하였다.

계획된 우연은 ‘계획’과 ‘우연’이라는 모순적인 단어를 조합한 것으로, 비록 사건이 우연히 발생하였더라도 개인의 노력을 통해 마치 계획된 것처럼 긍정적인 결과를 창출할 수 있다는 의미를 내포한다(Mitchell et al., 1999). 따라서 살면서 마주하는 각종 궁, 부정적인 우연 사건을 그저 흘려보내는 것이 아니라, 주체적으로 인식하고 활용하려 한다면 결국 우리 삶에 보탬이 되는 긍정적 사건, 즉 계획된 우연으로 전환될 수 있다는 것이다. 이렇듯 계획된 우연을 활용하고자 하는 움직임은 특히 진로상담 분야에서 활발하게 연구되고 있으며(손은령, 2009; 안윤정, 오현주, 2012; 이동혁, 황윤미, 정지희, 2012; 조남근, 정미예, 2013; 최보영 외, 2011; Krumboltz, 1998, 2011), 삶의 만족도(이병관, 2013), 인과적 추론(이병관, 이국희, 2014), 후회(남궁재은, 허태균, 2009) 등 우연의 지각에 따라 영향을 받을 수 있는 다양한 변인에 관한 연구로 확장되고 있는 중이다.

Mitchell 등(1999)은 이처럼 단순한 우연 사건을 계획된 우연으로 전환시키기 위해서는 다섯 가지 내적 능력이 필요하다고 보았다. 호기심(Curiosity), 인내심(Persistence), 유연성(Flexibility), 낙관성(Optimism), 위험 감수(Risk taking)가 바로 그것이다. 호기심은 우연한 사건에 마주했을 때 궁금함을 가지고 이를 탐색하고자 하는 능력이며, 인내심은 예기치 않게 일에 실패하더라도 포기하지 않고 꾸준히 노력할 수 있는 능력을 의미한다. 유연성은 계획했던 목표나 방향이 틀어졌을 때, 이에 연연하지 않고 바뀐 상황을 수용할 수 있는 능력을 말하며 낙관성은 그 사건의 긍정적인 관점을 조망할 수 있는 능력을 의미한다. 마지막으로 위험 감수는 불확실한 상황에서도 변화를 두려워하지 않고 용기를 낼 수 있는 능력을 말한다. 위 다섯 가지 기술이 적절히 충족되었을 때 개인은 우연한 사건을 계획된 우연으로 전환시킬 수 있는 것이다(안윤정, 오현주, 2012).

앞서 설명한 다섯 가지 능력은 우연한 사건 뿐 아니라 역경 후 성장(Post Traumatic Growth)을 설명하는 주요 성격 특징으로도 생각해 볼 수 있다. 이 때 역경 후 성장은 충격적이고 부정적인 역경 사건이 지난 후, 오히려 삶을 바라보는 시야가 확장되고 내적 성숙을 이루는 등 역경 사건 전에 비해 긍정적인 방향으로 성장하는 것을 의미한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 역경 후 성장을 예측하는 주요 성격 변인으로는 낙관성(Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998; Fazio & Fazio, 2005), 성실성, 개방성 등(Linely & Joseph, 2004)이 있는데, 이들은 기회 인식 능력 중 낙관성, 인내심, 유연성과 유사점을 공유한다. 뿐만 아

나라 호기심 및 위험 감수 요인 역시 역경 후 성장에 영향을 미치는 내적 요인인 강인성(Hardness)과 연관이 있는 것으로 나타났다(Kobasa, 1979). 따라서 본 연구에서는 우연사건을 계획된 우연으로 바꾸는데 필요한 다섯 가지 특성이 역경을 이겨내고 긍정적 결과를 가져오는데 기여할 것이라고 판단하여 위 개념을 본 연구의 주요한 개념으로 확장하고자 하였다.

본 연구는 앞서 설명한 역경과 우연한 사건의 공통점 그리고 계획된 우연을 인식하기 위한 능력과 역경 극복에 필요한 성격차원의 공통점에 기초하여, 계획된 우연이라는 개념을 역경 상황과 접목시키고자 한다. 역경 상황에 처한 개인이 보다 적극적으로 대처하여 긍정적인 결과를 성취할 수 있다면, 이는 단순히 역경으로부터의 회복 차원을 넘어 궁극적인 문제 해결과 더 나은 성장의 차원으로 역경 상황을 확장할 수 있기 때문이다. 따라서 본 연구에서는 역경을 우연한 사건 중 개인에게 극심한 고통을 야기할 수 있는 부정적 사건으로 조작적 정의하고, 계획된 우연의 개념을 활용하여 '기회(Opportunity)'라는 개념을 제안하고자 한다. 계획된 우연이 이미 긍정적인 결과를 가져온 이후에 알게 되는 후향적 개념이라면(Mitchell et al., 1999), 기회란 미래에 나에게 긍정적인 결과를 가져올 수 있는 사건으로 정의하고자 하며, 이때의 긍정적인 결과는 심리적 성장 및 본질적인 문제 해결 등 일시적이거나 단편적이 아닌, 지속적으로 발전 가능한 개념으로 상정하고자 한다. 이에 따라 앞서 설명하였던 계획된 우연 인식에 필요한 다섯 가지 내적 특성을 본 연구에서는 '기회 인식 능력'이라 명명하였다. 종합적으로 본 연구에서 말하고자하는 '역경 속의

기회 인식'은 예상치 못하게 발생한 부정적 사건 속에서 이를 그저 수용하거나 부인하는 것이 아니라, 그 상황이 결국 개인에게 내적 성숙 혹은 사건의 해결 등 긍정적인 영향을 줄 수 있도록 적극적으로 대처하는 것을 의미한다.

연구자는 본 개념을 역경 사건에 접목시켜 역경을 경험하는 개인이 기회인식능력을 가지고 있다면 그렇지 않은 경우에 비해 향후 긍정적 결과를 더 창출할 수 있을 것이라고 생각했으며, 그러한 능력이 현재 상황에서 실질적으로 발휘되고 있는지를 알아보고자 '역경 속의 기회인식' 척도를 개발하고자 한다. 상황을 어떻게 인지하고 있는지, 또한 그 상황에서 어떻게 행동하고 있는지가 그 상황이 가져올 결과에 지대한 영향을 미친다는 선행 연구(Tedeschi & Calhoun, 2004)에 따라, 본 연구에서는 현재 역경 상황 속에서 개인이 기회를 인식하고 있는지 알아보는 두 가지 차원으로 인지적 차원과 행동적 차원을 상정하였다. 현 상황이 어떤 상황인지, 어떻게 해야 이 상황을 극복할 수 있을지, 현재 내가 가지고 있는 자원이 무엇인지와 같은 인지적 활동이 선행되고, 이를 실제 행동으로 실천할 수 있어야 미래의 결과를 긍정적으로 변화시킬 수 있다고 보았기 때문이다.

이를 바탕으로 본 연구자는 새로운 척도의 이름을 '역경 속의 기회 인식 척도(Perceived Opportunity in Adversity Scale: POAS)'로 명명하고 그 타당도를 확인하고자 한다. 역경 상황에 적절히 대처하기 위해서는 기본적으로 역경을 극복할 수 있는 내적 특성이 전제되어야 한다고 보아, 기회 인식 능력을 대상으로 수렴 타당도를 확인하고자 한다. 또한 역경 사건에 대한 인지적, 행동적 대처가 스트레스에 대한 사고 또는 행동 반

응(Folkman & Lazarus, 1980)과 유사하다고 판단하여 스트레스 대처 방식과의 상관관계 역시 분석하고자 한다. 나아가 본 척도가 긍정적 결과를 예측할 수 있는지 확인하고, 본 척도의 상, 하위 집단이 예측된 긍정적 결과에서 차이를 보이는지 확인하기 위해 긍정적 결과를 대표하는 하나의 기준으로써 역경 후 성장을 사용하였다. 이를 바탕으로 본 척도의 공인 타당도와 판별 타당도를 검증하고자 한다.

방 법

참여자

본 연구는 연령이 20-50대에 해당하는 성인 670명을 대상으로 진행되었다. 예비조사에서는 440명, 본 조사에서는 230명을 대상으로 하였으며, 불성실하게 응답했다고 생각되는 32부를 제외하고 각각 425부, 213부의 자료를 분석하였다. 본 연구는 현재 역경을 겪고 있는 사람을 대상으로 하므로, “현재 그 사건으로 인해 당신은 얼마나 고통스럽고 괴롭습니까?”에 1점(전혀 고통스럽지 않다)으로 응답하거나, “당신은 현재 그 사건을 얼마나 극복했다고 생각하십니까?”에 7점(전부 극복했다)으로 응답한 90명의 자료를 제외하였다. 따라서 예비조사는 총 367명, 본 조사는 총 181명의 자료를 대상으로 문항 분석 및 요인분석을 실시하였다. 총 548명을 대상으로 한 분석의 성비는 남자가 44.7%, 여자가 55.3%였으며, 연령대 별 분포는 20대가 39.4%, 30대가 16.6%, 40대가 19.5%, 50대가 24.5%인 것으로 나타났다.

측정도구

기획 인식 능력. Kim 등(2014)이 진로 탐색에 있어 계획된 우연을 다루는 5가지 기술로 개발한 척도(Planned Happenstance Career Inventory: PHCI)를 이병관(2013)이 일반적 상황으로 확장한 ‘우연에 대한 지각 척도’를 사용하였다. 척도는 호기심, 낙관성, 유연성, 인내심, 위험 감수 등 다섯 가지 요인, 25문항으로 구성되었으며 5점 리커트(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)로 이루어졌다. 본 연구에서의 신뢰도 수준(Cronbach’s α)은 .933이었다.

스트레스 대처 방식. Lazarus와 Folkman(1984)이 스트레스에 대처하는 방식을 측정하기 위해 개발한 척도를 정유미(2004)가 수정 및 축소한 스트레스 대처방식 척도를 사용하였다. 척도는 문제중심적 대처, 사회적 지지 추구, 소망적 사고 대처, 정서중심적 대처 등 네 가지 요인, 20문항으로 구성되었으며 4점 리커트(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 4점: 매우 그렇다)로 이루어졌다. 본 연구에서는 적극적 대처방식에 속하는 문제중심적 대처와 사회적 지지 추구 10문항만을 사용하였고, 문항의 신뢰도 수준(Cronbach’s α)은 .906인 것으로 나타났다.

역경 후 성장. Tedeschi와 Calhoun(1996)이 외상 후 긍정적 변화를 겪은 정도를 측정하기 위해 개발한 척도를 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현(2009)이 변안한 외상 후 성장 척도를 사용하였다. 척도는 대인관계 변화, 새로운 가능성 발견, 개인 내적인 힘의 발견, 영적/종교적 관심의 증가, 삶에

대한 감사 등 다섯 가지 요인, 21문항으로 구성되었으며 7점 리커트(1점: 전혀 경험하지 못하였다 ~ 7점: 매우 많이 경험하였다)로 이루어졌다. 본 연구에서의 신뢰도 수준(Cronbach'α)은 .897로 양호한 수준으로 나타났다.

역경 경험. 송승훈 등(2009)이 외상 사건의 종류와 그로 인한 고통을 측정하기 위해 개발한 척도를 신신영과 정남운(2012)이 수정한 외상 경험 질문지를 다시 수정하여 사용하였다. 연구자는 목록에 제시된 예시가 응답자의 생각의 폭을 제한할 수 있다고 판단하여 예시를 수정하거나 없애는 간단한 수준에서 척도를 수정하였으며, 이전 척도에 덧붙여 ‘당신은 현재 그 사건을 얼마나 극복했다고 생각하십니까?’ 문항을 추가하였다. 또한 비교적 최근 사건을 상기시키기 위해 사건 발생 시기를 기존 척도에 비해 짧게 수정하였다. 카테고리 15번에 있었던 “어린 시절의 학대”는 사건의 발생 시기가 적어도 10년 전으로 거슬러 올라가므로, “가족 관계의 불화”로 문항을 수정하였다.

연구 절차

문항 개발 단계

20-50대 성인 17명을 대상으로 역경 경험 질문지를 활용하여 자신에게 가장 충격적이고 고통스러웠던 일을 떠올리게 하였으며, 이후 개방형 질문문으로 ‘사건을 극복했다고 생각하는 이유’, ‘사건을 통해 얻었다고 생각되는 점’, ‘사건을 겪는 동안 취했던 대처방식’, ‘사건을 극복하기 위해 필요했다고 생각하는 것들’을 조사하였다. 또한 ‘당신이 생각하는 기회란 무엇인가’ 및 ‘그 사건이 당신

에게 기회로 생각되는가’ 등을 기술하게 하여 일반인이 생각하는 기회의 개념을 탐색하였다. 이후 답변의 공통점을 바탕으로 질적 응답을 유목화하였으며, 그 중 빈도가 가장 많은 개념을 추출하여 최종적으로 인지적, 행동적 차원을 도출하였다.

예비조사 단계

인터뷰를 바탕으로 인지적 차원 35문항, 행동적 차원 29문항으로 구성된 예비 질문지를 작성하였다. 총 64문항을 대상으로 심리학 박사과정 3인에게 위 문항이 역경 속 기회 인식을 측정하는 문항으로 적절한지를 검수 받았다. 1점(전혀 적절하지 않다)부터 5점(매우 적절하다)으로 평정하여 평균 3.67 이하의 19문항을 제거하였고, 총 45문항을 구성하였다. 이는 적어도 2인이 4점 이상을 주어야 나올 수 있는 수치이다. 이후 국문과 박사과정 1인에게 이중부정 및 문법 오류에 대한 문항 교열을 거쳤으며, 20문항을 수정하였다.

이를 바탕으로 20-50대 성인 440명에게 ‘역경 속의 기회 인식’ 설문을 실시하였다. 불성실한 응답 15명을 제외한 총 425부 중 현재 역경을 겪고 있다고 판단되는 367명을 대상으로 분석을 실시하였다. 이는 “현재 그 사건으로 인해 당신은 얼마나 고통스럽고 괴롭습니까?”에 1점(전혀 고통스럽지 않다)으로 응답하거나, “당신은 현재 그 사건을 얼마나 극복했다고 생각하십니까?”에 7점(전부 극복했다)으로 응답한 사람은 현재 역경 상황에 있지 않다고 간주한 기준이다.

문항 분석을 위해 평균, 표준편차, 문항-전체 상관, 신뢰도를 검토하였고, 왜도와 첨도를 확인하여 문항이 편포되어 있는지 확인하였다. 문항-전체 상관이 .30 미만으로 변별도가 낮은 문항이 있는지

확인하였으며, 문항 간 상관이 .60 이상으로 비슷한 것을 측정한다고 생각되는 문항 쌍을 확인하였다. 이후 주성분 분석과 직각회전 방식(Varimax)을 활용하여 탐색적 요인분석을 실시하였고 요인 부하량이 .40 이상인 문항 중, 두 개 이상의 요인에서 부하량이 절대값 .30이상인 문항을 제외하였다. 분석도구로는 SPSS 18.0을 사용하였다.

본 조사 단계

20-50대 성인 230명을 대상으로 예비조사에서 걸러진 17개 문항과 기회 인식 능력, 스트레스 대처 방식, 역경 후 성장을 측정하는 설문을 실시하였다. 불성실한 응답 17부를 제외한 총 213부 중, 예비조사와 마찬가지로 현재 역경을 겪고 있다고 판단되는 181명을 대상으로 분석을 실시하였다.

설문조사를 바탕으로 문항 분석 및 신뢰도 검토 과정을 거쳤으며, 문항-전체 상관과 문항 간 상관관계를 확인하였다. 또한 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 실시하고, 적합도 지수 CMIN, TLI, CFI, RMSEA를 바탕으로 모형의 적절성을 확인하였다. 이후 수렴 타당도를 확인하기 위해 최종 문항과 기회 인식 능력 및 스트레스 대처 방식과의 상관관계를 살펴보았다. 또한 외상 후 성장 척도에 응답한 63명을 대상으로 본 척도와 역경 후 성장 간 회귀분석을 실시하였으며, 본 척도의 상, 하위 30%를 나누어 역경 후 성장에서 집단 간 차이가 있는지 확인하였다. 완전 정보 최대 우도법(Full Information Maximum Likelihood: FIML)을 사용하여 결측치를 처리하였으며, 분석 도구로는 SPSS 18.0과 Amos 20.0을 사용하였다.

결 과

예비조사 결과

문항 분석 및 신뢰도 분석

예비 문항으로 선정된 45문항의 평균 및 표준편차를 확인하여 평균이 4.1이상이거나 1.1이하인 문항 및 표준편차가 .50이하인 문항은 분산이 적은 것으로 판단하여 제외하였다(김현진, 2012). 이 기준에 의해 제거된 문항은 1번, 6번, 36번, 41번 문항이었다. 문항-전체 상관이 .30미만인 문항은 없어서 이 기준에 따라 제외된 문항은 없었다. 문항 간 상관이 .60 이상인 2번-3번, 18번-20번, 34번-35번, 42번-45번 문항은 탐색적 요인분석 이후 수정하기 위해 제외하지 않았다(정소영, 김종남, 2014). 위 과정을 거쳐 선정된 41문항의 내적 일치도는 .923으로 나타났으며, 문항 제거 시 내적일치도가 상승하는 문항이 없었다.

탐색적 요인분석

문항 분석을 거친 41문항을 대상으로 KMO (Kaiser-Meyer-Olkin)와 Bartlett의 구형성 검정을 통해 본 자료가 요인분석에 적합한 지 확인하였다. 그 결과 KMO 측도가 .894이었고, Bartlett의 구형성 검정 값도 6252.77로 영가설을 기각하여 본 자료는 요인분석에 적합한 것으로 나타났다.

이후 주성분 분석, 직각 회전(Varimax)을 활용하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 전체 변량의 62.18%를 설명하는 10요인이 추출되었다. 이 중 요인 부하량이 .40을 초과하면서, 다른 요인과 절대값 .30 이상으로 부하량이 겹치지 않

는 문항을 선정하였다.

분석 결과 요인1, 3, 4는 다섯 문항, 요인2는 세 문항, 요인5와 6은 두 문항, 요인7, 8, 9는 한 문항으로 나타났으며, 이 중 한 문항으로 구성된 요인 7, 8, 9를 제거하였다. 또한 문항34(이 상황을 이겨 낼 강한 의지가 있다)와 35(이대로 무너지지 않겠다고 다짐한다)로 이루어진 요인5, 문항2(슬픔, 분노, 답답함 등 부정적 감정을 해소하고자 노력한다)와 문항3(나를 괴롭히는 감정에서 벗어나고자 노력한다)으로 이루어진 요인6은 문항 간 상관이 .60($p < .01$) 이상이었고 같은 내용을 측정한다고 판단하여 제거하였다. 문항18(어떻게 행동하느냐에 따라 이 상황은 내게 기회가 될 수도 있다)과 문항20(이 상황이 오히려 내게 좋은 결과를 가져다

줄 수도 있다) 역시 문항 간 상관이 .60 이상이었으나, 문항20의 내용이 현재 상황에 대한 지각이라면, 문항 18은 현재 상황 및 그 상황을 바꿀 수 있는 개인의 행동 모두에 초점을 두고 있다고 판단하였다. 이에 각 문항이 의미하는 바가 다소 이질적이라고 생각되어 제거하지 않았으며 본 과정을 통해 4요인 17문항을 구성하였다(표1).

요인1은 문항 21번, 45번, 14번, 4번, 13번으로 구성되었으며, “이 상황은 나에게 삶의 가치에 대해 생각하도록 한다”, “이 상황은 내가 어떤 사람인지에 대해 스스로 되돌아보게 한다” 등 자신과 삶에 대한 통찰이 내용의 일관성을 이루므로 ‘통찰’ 요인으로 명명하였다.

요인2는 문항 20번, 18번, 29번으로 구성되었으

표 1. 예비조사 탐색적 요인분석 결과

요인	문항	요인 부하량			
		1	2	3	4
통찰	이 상황은 나에게 삶의 가치에 대해 생각하도록 한다.	.733	.201	-.003	.107
	이 상황은 내가 어떤 사람인지에 대해 스스로 되돌아보게 한다.	.719	.252	.059	.063
	이 상황은 나는 누구인가에 대해 생각하게 한다.	.664	.067	-.058	.075
	이 상황은 나로 하여금 삶의 방향성에 대해 생각하도록 한다.	.599	.150	-.032	.156
	이 상황이 나와 어떠한 연관이 있는지 깊이 고민한다.	.594	-.058	.112	.199
사고전환	이 상황이 오히려 내게 좋은 결과를 가져다 줄 수도 있다.	.276	.762	.127	.190
	어떻게 행동 하느냐에 따라 이 상황은 내게 기회가 될 수도 있다.	.157	.713	.207	.249
	이 상황은 생각하기에 따라 그렇게 절망적이지만 한 것은 아니다.	.009	.642	.154	.016
사회적 지지	나를 조건 없이 지지해주는 사람을 만나 위로받는다.	.018	.083	.725	-.052
	나를 아껴주는 사람에게 이 상황에 대해 털어놓는다.	.026	.038	.708	.004
	나와 비슷한 상황에 처한 사람들과 그 주제에 대한 이야기를 나눈다.	.108	.247	.703	.013
	이 사건을 미리 겪은 사람에게 조언을 구한다.	-.037	.123	.617	.111
	나에게 긍정적인 기운을 주는 사람을 만난다.	.138	.026	.553	.097
적극적 대처	이 순간 내가 할 수 있는 일이 무엇인지를 탐색하고 행동한다.	.220	-.039	.090	.758
	어려움을 극복할 수 있는 구체적인 방안을 모색한다.	.098	.073	.052	.715
	차분히 이 상황의 원인을 파악하여 해결책을 모색한다.	.119	.230	-.002	.650
	이 상황에 끌려가기보단 상황을 직접 이끌고 바꾸는 주체가 되려고 노력한다.	.070	.256	.021	.562

며, “이 상황이 오히려 내게 좋은 결과를 가져다 줄 수도 있다”, “어떻게 행동 하느냐에 따라 이 상황은 내게 기회가 될 수도 있다” 등, 부정적 사건의 이면을 확인할 수 있도록 사고를 전환하는 내용이 주를 이루므로 ‘사고 전환’ 요인으로 명명하였다.

요인3은 문항 28번, 38번, 43번, 15번, 5번으로 구성되었고, “나를 조건 없이 지지해주는 사람을 만나 위로받는다”, “나와 비슷한 상황에 처한 사람들과 그 주제에 대한 이야기를 나눈다” 등 타인의 위로나 도움과 관련된 내용이어서 ‘사회적 지지’ 요인으로 명명하였다.

요인4는 문항 7번, 9번, 26번, 16번, 17번으로 구성되었으며, “이 순간 내가 할 수 있는 일이 무엇인지를 탐색하고 행동한다”, “어려움을 극복할 수 있는 구체적인 방안을 모색한다” 등 그 상황을 극복하고자 하는 적극적인 시도가 내용의 주를 이루므로, ‘적극적 대처’ 요인으로 명명하였다. 다만 문항 17번(때로는 내가 힘든 이유에 대해 충분히 납득하고 스스로를 다독인다)은 요인 내 다른 문항과 이질적인 내용이라고 판단하여 제거하였다.

본 조사 결과

문항 분석 및 신뢰도 분석

본 문항으로 선정된 17문항 중 평균이 4.1이상 혹은 1.1이하인 문항 및 표준편차가 .50이하의 문항을 제거하기 위해 확인하였으나 충족되는 문항이 없었다. 이후 문항-전체 상관이 .30미만인 문항 및 문항 간 상관이 .60이상인 문항이 있는지 확인하였다. 그 결과 문항 18번과 20번, 문항 15번과 43번의 상관이 .60이상인 것으로 나타나 문항

제거 혹은 수정을 필요로 하였다. 본 연구에서는 예비조사에서와 마찬가지로, 탐색적 요인분석 이후에 문항을 수정하기 위해 17문항을 유지하였다. 위 과정을 통해 도출된 17문항의 내적 일치도는 .864로 양호한 수준이었으며, 제거 시 내적 일치도가 상승하는 문항이 없어 17문항을 유지하였다.

탐색적 요인분석

17문항을 대상으로 주성분 분석, 직각 회전(Varimax)을 활용하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 전체 변량의 66.87%를 설명하는 5요인이 추출되었다. 요인 부하량이 .40을 초과하면서, 다른 요인과 절대값 .30이상으로 부하량이 겹치지 않는 문항을 선정한 결과, 문항 13번(이 상황이 나와 어떠한 연관이 있는지 깊이 고민한다), 16번(이 상황에 끌려가기보단 상황을 직접 이끌고 바꾸는 주체가 되려고 노력한다), 18번(어떻게 행동 하느냐에 따라 이 상황은 내게 기회가 될 수도 있다), 38번이 제외되었다(나를 아껴주는 사람에게 이 상황에 대해 털어놓는다). 따라서 요인1은 네 문항, 요인2는 세 문항, 요인3은 두 문항, 요인4는 두 문항, 요인5는 두 문항으로 총 13문항이 선정되었다.

이 때, 요인4에 해당하는 문항 15번(이 사건을 미리 겪은 사람에게 조언을 구한다)과 43번(나와 비슷한 상황에 처한 사람들과 그 주제에 대한 이야기를 나눈다)은 문항 간 상관이 .601($p < .01$)로 나타났으나 임계치 수준이며, 각 문항이 의미하는 바가 다소 다르다고 판단되어 하나의 요인으로 유지하였다.

요인1은 예비조사에서 통찰로 명명되었던 요인으로, 문항 13번을 제외한 나머지 네 문항으로 구

성을 유지하였다. 요인2는 적극적 대처로, 문항 16번을 제외한 나머지 문항이 예비조사 결과대로 유지되었다. 요인3은 사고 전환으로, 문항18번을 제외한 나머지 문항이 유지되었다. 요인4와 요인5는 예비조사에서 사회적 지지로 명명되었던 요인이 두 가지로 나뉘어졌다. 요인4는 “나와 비슷한 상황에 처한 사람들과 그 주제에 대한 이야기를 나눈다”, “이 사건을 미리 겪은 사람에게 조언을 구한다”로, 보다 실질적인 문제해결에 대한 도움에 초점을 두고 있다고 생각되어 ‘인지적 지지’로 명명하였다. 반면 요인5는 “나를 조건 없이 지지해주는 사람을 만나 위로받는다”, “나에게 긍정적인 기운을 주는 사람을 만난다”로, 자신의 어려운 상황에 대해 토로하고 정서적인 위로를 받는 내용이라고 생각되어 ‘정서적 지지’로 명명하였다(표2).

확인적 요인분석

본 조사의 탐색적 요인분석 결과 5요인 13문항이 도출되었다. 그러나 요인4(인지적 지지)와 요인5(정서적 지지)는 예비조사 결과 하나의 요인(사회적 지지)으로 상정했던 문항이므로, 이를 하나의 요인으로 본 4요인 모델(그림1)과 본 조사의 결과로 나온 5요인 모델을 대상으로 모델경쟁을 실시하였다(그림2).

모형 적합도를 확인한 결과, 5요인 모델이 더 우수한 것으로 판명되어 최종 문항은 5요인 13문항으로 결정되었다(표3). 최종 모형은 χ^2/df 가 3미만이며 TLI 및 CFI가 .90이상, RMSEA가 .051로 적합도가 우수하였다.

표 2 본 조사 탐색적 요인분석 결과

요인	문항	요인 부하량				
		1	2	3	4	5
통찰	이 상황은 나는 누구인가에 대해 생각하게 한다.	.765	.033	.066	-.059	-.084
	이 상황은 내가 어떤 사람인지에 대해 스스로 되돌아보게 한다.	.757	.173	.241	.132	.085
	이 상황은 나에게 삶의 가치에 대해 생각하도록 한다.	.735	.064	.188	.126	.064
	이 상황은 나로 하여금 삶의 방향성에 대해 생각하도록 한다.	.700	.193	.036	.032	.060
적극적 대처	이 순간 내가 할 수 있는 일이 무엇인지를 탐색하고 행동한다.	.114	.821	.093	.051	.216
	어려움을 극복할 수 있는 구체적인 방안을 모색한다.	.111	.785	.125	.238	-.001
	차분히 이 상황의 원인을 파악하여 해결책을 모색한다.	.256	.682	.256	.193	-.018
사고 전환	이 상황이 오히려 내게 좋은 결과를 가져다 줄 수도 있다.	.265	.155	.830	.127	.025
	이 상황은 생각하기에 따라 그렇게 절망적이지만 한 것은 아니다.	-.060	.234	.663	.039	.230
인지적 지지	이 사건을 미리 겪은 사람에게 조언을 구한다.	.064	.089	.142	.843	.025
	나와 비슷한 상황에 처한 사람들과 그 주제에 대한 이야기를 나눈다.	.043	.200	.190	.811	.104
정서적 지지	나를 조건 없이 지지해주는 사람을 만나 위로받는다.	.003	.049	.121	.063	.894
	나에게 긍정적인 기운을 주는 사람을 만난다.	.130	.167	.284	.170	.603

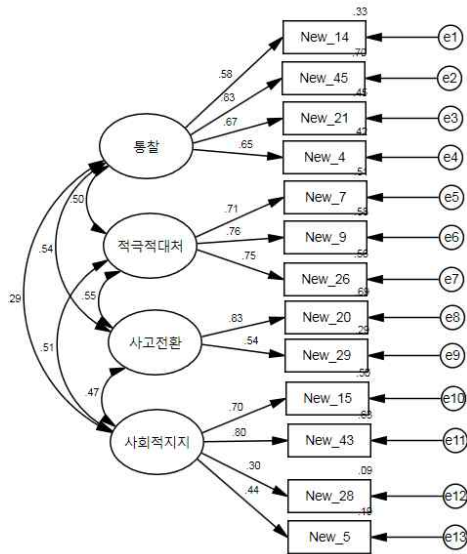


그림 1. 4요인 모델

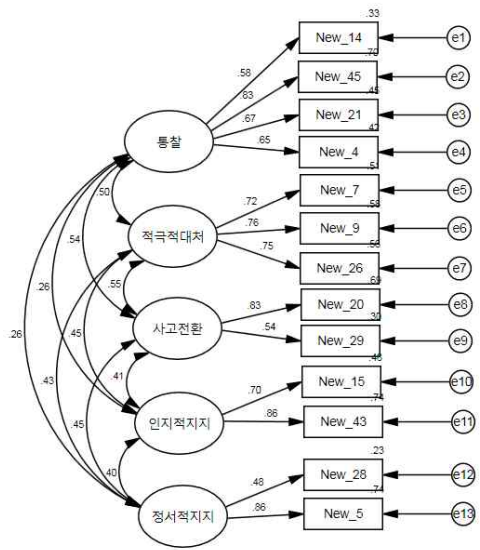


그림 2. 5요인 모델

표 3. 모형 경쟁 결과

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
4요인	117.263***	59	.860	.909	.074
5요인	81.087***	55	.933	.959	.051

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

수렴 타당도 분석

기회 인식 능력

기회 인식 능력과 최종 문항간의 상관관계는 표4와 같다. 본 척도 전체와 기회 인식 능력 전체 및 하위 요인 간의 상관은 .266($p < .01$)부터 .474($p < .01$)까지로 모두 유의하였다. 적극적 대처와 정서적 지지는 다섯 요인 모두와 정적인 상관을 나타냈으며, 통찰 요인은 낙관성($r = .276, p < .01$), 인내심($r = .232, p < .01$), 위험감수($r = .235, p < .01$)와 상

관을 나타내었다. 사고 전환은 호기심을 제외한 네 요인과 상관을 나타냈으며, 인지적 지지는 유연성 및 위험감수를 제외한 나머지 세 요인과 정적 상관을 나타냈다. 특히 적극적 대처 요인은 낙관성($r = .522, p < .01$), 인내심($r = .565, p < .01$), 위험감수($r = .413, p < .01$)와 상관이 있었다.

스트레스 대처 방식

스트레스 대처 방식 척도 4요인 중 적극적 대처에 포함되는 ‘문제 중심적 대처’ 및 ‘사회적 지

지 추구'요인과 본 척도 간의 상관관계를 알아보았다. 그 결과 본 척도 전체와 스트레스 대처 방식 전체 간 상관은 .397($p < .01$)로 유의하였고, 본 척도의 다섯 가지 하위 요인과 스트레스 대처 방식 전체 간 상관 역시 .173부터 .375까지 유의하였다. 세부적으로, 본 척도의 인지적 지지 및 사회적 지지요인과 스트레스 대처방식의 문제 중심적 대처 요인 간의 상관을 제외하고는 모두 유의한 관계가 있었고, 특히 적극적 대처와 문제 중심적 대처($r = .468, p < .01$), 정서적 지지와 사회적 지지($r = .443, p < .01$)간의 상관이 높은 것으로 나타났다(표4).

공인 타당도 및 판별타당도

본 척도가 역경 후 성장을 유의하게 예측하는

지를 확인하기 위해 회귀분석을 실시한 결과, 본 척도가 역경 후 성장을 약 33% 설명하고 있음을 확인하였다($R^2 = .33, p < .05$). 또한 본 척도의 상, 하위 30%를 기회 인식 유, 무 집단으로 나누어 역경 후 성장에서의 집단 간 차이를 확인한 결과, 유의한 차이를 나타내었다($t = 5.402, p < .001$).

논 의

본 연구는 누구에게나 찾아올 수 있고 본인의 의지대로 통제할 수 없는 삶의 역경을 어떻게 하면 잘 극복하고, 이로부터 지속가능한 성장 및 이득을 얻을 수 있는가에 대한 고찰로부터 시작되었다. 역경 사건을 마주함에 있어, 그 사건이 잊혀질 때까지 시간에 의존하거나 어쩔 수 없던 일로

표 4. 최종 요인과 기회 인식 능력 및 스트레스 대처 방식과의 상관관계

	통찰	적극적 대처	사고 전환	인지적 지지	정서적 지지	전체
기회 인식 능력	호기심	.098	.297**	.094	.238**	.271**
	유연성	.137	.252**	.173*	.132	.211**
	낙관성	.276**	.522**	.343**	.226**	.192*
	인내심	.232**	.565**	.267**	.190*	.176*
	위험감수	.235**	.413**	.261**	.120	.188*
	전체	.089	.274**	.127	.244**	.185*
스트레스 대처방식	문제중심적	.275**	.468**	.223**	.055	.352**
	사회적지지	.158*	.220**	.232**	.258**	.443**
	전체	.237**	.375**	.250**	.173*	.299**

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

표 5. 최종 척도와 역경 후 성장 간 회귀 분석

역경 후 성장	B	SE	β	t	F	R^2
(상수)	31.46	11.92		2.64	29.85***	.33
본 척도	1.38	.25	.57	5.46***		

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

치부하여 회피하는 소극적 대처를 지양하고, 보다 주체적으로 긍정적 결과를 창출하는 능동적 인간상에 대한 기대로 본 연구를 시작하게 되었다. 이를 위해 우연한 사건을 삶의 기회로 전환할 수 있는 기회 인식 능력이 역경이라는 부정적 상황을 극복하는데 영향을 미칠 것이라고 가정하였다.

본 연구는 위와 같은 물음과 선행연구를 바탕으로, 실제 역경을 경험하고 이를 기회로 인식한 17명의 성인에게 질적 인터뷰를 시행하였다. 인터뷰 대상자의 응답을 바탕으로 적도를 구성하는 경험적 방법을 사용하였다. 이후 예비조사를 통해 4요인 17문항을 도출하였고, 본 조사를 통해 5요인 13문항을 도출하였다. 이는 본 조사의 문항 분석 과정에서 문항 간 상관인 .60을 넘는 문항 쌍이 발견되어 이를 처리하고자 탐색적 요인분석을 다시 실시한 결과이다(이성미, 김성희, 2012; 정소영, 김종남, 2014).

본 조사에서는 예비조사에서의 요인 중 하나가 두 가지 요인으로 나뉘어 총 다섯 개의 요인으로 구성되는 양상을 보였는데, 어떠한 요인 구조가 더 적합한 지 알아보기 위해 4요인 모델과 5요인 모델을 바탕으로 확인적 요인분석을 실시하였다. 적합도 비교 결과, 최종 문항으로 5요인 13문항이 선정되었다.

최종 문항의 요인은 다음과 같다. 첫째, ‘통찰’ 요인이다. 이는 자신이 누구인지, 자신이 가진 삶의 가치관이 무엇인지, 앞으로 어떻게 살고 싶은지와 같이 자아와 삶에 대한 의미 부여 및 숙고의 과정을 내포한다. 통찰은 사건의 의미를 긍정적으로 재평가하고 이를 자신과 세상에 대한 의미로 확장시키는 과정으로서, 자아관과 세계관을 확립하는 계기가 될 수 있다. 이는 삶에 대한 성

찰과 의미 탐색이 성장에 유의한 영향을 미친다는 선행 연구와 맥락을 같이 하는 결과이다(송주연, 이희경, 2010; 이상현, 정태연, 2014).

둘째, ‘적극적 대처’ 요인이다. 이는 감정에 휩쓸리거나 역경 사건에 압도되는 것이 아니라, 그 사건을 해결하기 위해 현재 자신이 할 수 있는 일이 무엇인지를 파악하고 실천하는 내용이다. 이는 스트레스 대처 방식 중 문제 중심 대처와 유사한 개념으로, 역경을 극복하려는 의지가 생각에만 그치지 않고 실제 행동을 통해 나타난다는 점에서 문제 해결과 내적 성숙에 강력한 역할을 할 것으로 기대된다(최승미, 김영재, 권정혜, 2013).

셋째, ‘사고 전환’ 요인이다. 이는 부정적이고 충격적인 사건 속에서도 그 사건의 이면을 볼 수 있는지를 확인하는 문항으로, 현 상황의 긍정적인 측면을 조망하고 오히려 그것이 기회가 될 수도 있음을 알아차리는 것이다. 이는 인지적 정서조절 전략(Gamefski, Kraaij & Spinhoven, 2001)의 하위 요인 중 ‘그 문제의 긍정적인 측면을 찾아본다’, ‘그 상황에 긍정적인 측면도 있다고 생각한다’, ‘그 상황으로부터 배울 게 있을 거라 생각한다’, ‘그 일로 인해 내가 더 강한 사람이 될 수 있을 거라 생각한다’ 등으로 구성된 긍정적 재평가와 유사하다. 긍정적 재평가를 할수록 외상을 겪은 후에 성장할 가능성이 높다는 선행 연구(유현진, 김영혜, 2013)에 따라, 부정적 상황에서도 긍정적인 요소가 있음을 인식하고 이를 탐색하려는 사고 전환 요인은 성장을 가져오는 데 필수적인 요소로 생각된다.

넷째, ‘인지적 지지’ 요인이다. 이는 사회적 지지 요인 중 실제 문제 해결에 도움이 될 만한 정보와 조언을 추구하는 것으로, 부정적 정서를 위

로하고 달래주는 정서적 지지 요인과 차이가 있다. 이는 일시적인 감정해소의 목적보다는 자신이 가진 지지 자원을 인지하고, 이를 활용하여 문제를 극복할 수 있다는 점에서 성장과 유의한 관계를 보일 것으로 생각된다.

다섯째, ‘정서적 지지’ 요인이다. 이는 어려운 일을 겪었을 때 정서적으로 충분히 공감해주는 사람을 만나 정서적 위안과 안정을 얻는 내용을 포함한다. 이는 역경에 처한 사람이 혼자라는 생각이 들지 않게 하고 자기 가치를 확인할 수 있도록 도와주며, 자신을 아껴주는 많은 사람이 있음을 깨닫게 함으로써 극복하고자 하는 의지와 힘을 부여할 수 있다는 점에서 문제 해결을 향한 원동력이 되리라 생각한다. 사회적 지지가 역경 후 성장에 유의한 영향을 미친다는 선행연구(박선정, 2015; 최승미 외, 2013)를 볼 때, 본 연구에서의 인지적, 정서적 지지 요인 역시 내적 성숙을 예측하는 주요 변인으로 작용하리라 기대한다.

위 요인을 바탕으로 기회 인식 능력과의 수렴 타당도를 살펴본 결과, 본 척도와 기회 인식 능력 전체 척도와의 상관은 .266($p < .01$)이었으며, 이 중 특히 낙관성($r = .474, p < .01$), 인내심($r = .434, p < .01$), 위험감수($r = .370, p < .01$)와의 상관이 높은 것으로 나타났다. 이는 역경을 극복할 수 있으리라는 믿음, 극복하고자 하는 꾸준한 노력, 그리고 극복여부에 대한 불안 없이 과감히 자신의 대처방식을 행동으로 옮길 수 있는 용기가 현재 역경 상황 속에서 기회를 인식하는 것과 관련이 높음을 의미하는 것으로 보인다.

본 척도가 실제로 긍정적 결과를 예측할 수 있는지를 확인하기 위해 본 척도와 역경 후 성장을 대상으로 회귀분석을 실시한 결과, 본 척도의 점

수가 높을수록 역경 후 성장 역시 높아짐을 알 수 있었다. 또한 기회를 인식한 사람과 그렇지 않은 사람이 유의하게 역경 후 성장에서 차이를 보이는지 확인하기 위해, 본 척도를 상, 하위 30%로 나누어 *t*검증을 실시하였다. 그 결과 기회를 인식한 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 역경 후 성장에서 유의하게 높은 점수를 보임을 확인하였다. 이러한 결과는 본 척도가 기회 인식 여부를 잘 판별하고 있으며, 기회를 인식할수록 역경 후 성장, 즉 긍정적 결과를 얻게 될 가능성이 더 높음을 밝힌 것으로 볼 수 있다.

이상의 결과를 바탕으로 본 연구의 한계점과 후속 연구에 대해 제언 및 연구의 의의를 논하고자 한다. 첫째, 본 연구 대상자의 92.3%가 대학 재학 이상의 학력을 가지고 있었다. 그런데 기회 인식에는 사건의 이면을 볼 수 있는 능력과 자신 및 삶에 대해 통찰할 수 있는 힘이 전제되기 때문에, 고학력자에게서 더 높은 수준으로 나타났을 가능성이 있다. 따라서 이후 연구에서는 고졸 이하의 학력자를 대상으로 타당성을 확인하여 일반화의 범위를 넓힐 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 현재 역경을 경험하고 있는 사람을 구분하는 기준으로 “현재 그 사건으로 인해 전혀 고통스럽거나 괴롭지 않다”고 응답하거나 “현재 그 사건을 전부 극복했다”고 응답한 사람을 제외하였다. 따라서 그 사건으로 인해 “거의 괴롭지 않다”고 응답하거나, 그 사건을 “거의 극복했다”고 응답한 사람은 현재 역경을 겪고 있다고 간주하였다. 위와 같은 응답의 경우, 아직 완전히 그 사건으로부터 벗어났다고 보기 어렵다고 판단하여 연구대상에 포함시켰다. 그러나 후속 연구에서는 현재 그 사건으로 인한 괴로움이 보통

이상이라고 응답한 경우와 그 사건을 극복했다고 생각하는 정도가 보통 이하인 사람을 표집하여, 역경 경험에 대한 더 엄격한 기준으로 타당도를 확인할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 척도를 구성할 때 역경 사건의 종류와 특성에 대해 충분히 고려하지 못했다. 역경 사건이 얼마나 통제 가능한가에 따라 기능적인 대처 방식이 달라질 수 있으며(김소연 외, 2015), 관계 외상과 비 관계 외상 등 역경 사건의 종류에 따라 사건의 심각도(최승미, 2008) 및 부정적 인지수준(박지은, 2014)도 달라질 수 있기 때문에 이는 역경 관련 연구에 있어 고려해야 할 부분으로 보인다. 본 연구의 인터뷰 결과에서도 자연재해, 산업재해 등 통제할 수 없던 사건과 학업에의 실패 등 비교적 통제할 수 있는 사건에 대한 대처방식이 다소 다른 양상을 보였다. 이를 바탕으로 이후에는 역경 사건의 특성을 고려한 연구가 이루어질 필요가 있다.

본 연구를 바탕으로 후속 연구에 대해 제안하자면 다음과 같다. 첫째, 사건의 발생 시기와 회복 과정을 고려한 연구가 필요하다. 보통 역경 극복은 일련의 과정을 거쳐 일어나는데, 흔히 사건 초기에는 충격에 휩싸여 회피하거나 참아보려는 양상을 보이고, 이후 서서히 그 사건을 객관적으로 인지하면서 대처방안을 모색하는 양상을 보인다(김주현, 2008; 임선영, 2013). 가령 집단 따돌림을 당한 청소년의 경우, 홀로 견디기, 개방하기, 확장하기, 돌아보기 단계를 거쳐 역경을 극복한다는 결과가 있다(서영석, 안하얀, 이채리, 최정윤, 2015). 따라서 어떤 단계에서 개인이 기회를 인식하는지를 확인하고, 기회를 인식한 사람이 실제로 긍정적인 결과를 얻는 지에 대한 종단적인 연구

가 이루어진다면, 역경을 겪고 있는 사람의 회복과 성장에 한 걸음 더 다가갈 수 있으리라 기대한다.

둘째, 본 연구는 예비조사와 본 조사로부터 도출된 4요인 모델과 5요인 모델을 바탕으로 모형 경쟁을 실시하였고, 그 결과 최종적으로 5요인을 선정하였다. 그러나 모형 경쟁의 결과로 5요인 모델이 지지되었다 하더라도, 본 연구의 결과는 집단에 따라 요인구조가 다소 달라지는 양상을 보였다. 이는 요인 안정성의 한계를 지닌다. 하나의 요인으로 상정하였던 사회적 지지 요인이 인지적, 정서적 요인으로 나누어졌던 본 연구의 결과는 요인구조가 위계적일 가능성을 시사하므로, 이후 분석에서는 교차 요인분석을 실시해 요인구조를 확인할 필요가 있다. 더불어 새로운 집단을 대상으로 확인적 요인분석을 실시하고, 교차 타당성을 확인하여 요인 구조를 더욱 탄탄히 할 필요가 있다고 사료된다.

셋째, 본 연구는 개인이 현 상황을 기회로 인식하고 있는지 알아보는 두 가지 차원으로 인지적 차원과 행동적 차원을 상정하였다. 한편 본 척도가 측정하고자 하는 ‘역경 속의 기회인식’ 개념은 그 속성이 긍정적이며 누구나 지향하는 바이기 때문에 사회적 바람직성이 개념 측정에 영향을 미칠 가능성이 있다고 보았다. 이에 추후 연구에서는 사회적 바람직성이 본 척도가 측정하고자 하는 개념에 어떠한 영향을 미칠 수 있는지를 면밀히 탐색하고, 그 영향을 측정할 수 있는 방법에 대한 고려가 필요할 것으로 사료된다.

앞선 제한점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의를 가진다. 먼저 우연한 사건과 역경의 공통점에 착안하여 ‘기회’라는 개념을 심리학적 변

인으로 도입하고자 시도했다는 점이다. 기회란 개인이 상황의 주체가 되어 삶을 능동적으로 영위할 수 있다는 전제를 바탕으로 확립된 개념이므로, 역경 관련 연구에 있어 보다 확장된 시야와 다양한 관점을 제공할 수 있으리라 기대한다.

역경 극복과 관련된 이전의 연구가 주로 역경 후 성장에 초점을 두고 진행된 반면, 본 연구는 기회라는 개념을 통해 보다 넓은 ‘긍정적 결과’에 초점을 두었다. 긍정적 결과는 역경 후 성장에 포함되는 내적 성숙 이외에 실질적인 문제 해결 역시 포함하고 있으므로, 역경 극복의 범위를 확장했다는 의의를 가진다. 뿐만 아니라 본 연구는 인터뷰를 통한 경험적 방법으로 문항을 구성하여, 이론을 기반으로 하여 만들어진 다른 척도에 비해 비교적 현실을 잘 반영한다고 볼 수 있다. 또한 계획된 우연이라는 개념을 바탕으로, 일반 성인이 생각하는 역경과 기회의 개념이 어떠한지를 살펴보고, 합의된 정의를 도출하고자 시도했다는 점에서 의의를 갖는다.

아울러 본 척도는 역경과 같은 부정적 사건을 다루는 기존척도와 차이가 있다. 인지적 정서조절 전략 척도의 경우, 부정적 사건을 받아들이는 데 있어 긍정적인 면을 찾아 사건을 재평가하고 수용하는 것에 초점을 둔다. 한편, 본 척도는 일시적인 충격으로부터 스스로를 보호하기 위한 소극적 책략이라기보다는 궁극적으로 그 충격을 어떻게 헤쳐 나갈 것이며, 그 과정을 통해 긍정적인 결과를 스스로 창출하는 것을 목표로 하는 보다 적극적인 대처전략이라는 점에서 의의가 있겠다.

스트레스 대처 척도의 경우, 적극적 대처 차원은 문제 중심적 대처 및 사회적 지지추구로 이루어져 일면 본 척도와 유사점을 가진다. 그러나 이

는 오로지 현재 문제 상황의 해결에만 초점을 두었다는 점에서 본 척도와 차이점이 있다. 본 척도는 통찰 및 사고전환 요인을 통해 현재 역경 상황이 개인의 삶에 어떤 의미를 가지고 융화되며 앞으로의 인생에 있어 어떠한 영향을 미칠지에 대한 사고과정이 함께 포함되어 있다. 이에 부정적 사건의 일시적 극복뿐만 아니라 지속적인 내적 성숙을 도모한다는 점에서 차이를 갖는다고 볼 수 있다.

이러한 의의를 바탕으로, 본 척도는 현재 역경을 겪고 있는 사람을 대상으로 한 치료적 개입에 큰 시사점을 줄 수 있을 것으로 보인다. “시간이 약이다”라는 말이 대변하듯 그저 역경이 무사히 지나가기를 바라는 기존의 소극적 관점에서 벗어나, 역경을 온전히 받아들이고 이를 오히려 발전의 기회로 삼을 수 있도록 개입한다면 보다 궁극적인 치료가 가능할 것으로 사료된다. 본 연구가 역경을 겪는 많은 사람의 극복과 성장에 도움이 되기를 희망한다.

참 고 문 헌

김소연, 김선미, 김보영, 양은주 (2015). 대처방식과 외상 후 심리적 부적응의 관계에 관한 메타분석 연구. *인간발달연구*, 22(1), 195-223.

김주현 (2008). 가정폭력피해여성이 폭력에서 벗어나는 과정에 관한 연구. *한국가족관계학회지*, 13(1), 271-297.

김태형, 김임, 이선미, 은현정, 김동인, 강영수 (1998). 교통사고후 신체손상 환자의 외상후 스트레스 장애에 대한 연구. *신경정신의학*, 37(4), 650-659.

김현진 (2012). 한국 대학생 대상 진로내외통제소재 척도개발 및 타당화 연구. 서울여자대학교 석사학위

- 논문.
- 남궁재은, 허태균 (2009). 한국 대학생들은 무엇을 후회하는가?: 후회와 지각된 기회 간의 관계를 중심으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 23(1), 181-194.
- 박선정 (2015). 대인외상 경험 청소년이 지각한 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 적극적 대처의 매개효과. *미래청소년학회지*, 12(1), 25-47.
- 박지은 (2014). 외상후 부정적 인지와 외상 후 성장의 관계에서 용서의 조절효과 : 대인관계 외상 경험자를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 배혜련 (2012). 대학생의 회복탄력성이 지각된 진로장벽에 미치는 영향. *경기대학교 석사학위 논문*.
- 서영석, 안하얀, 이채리, 최정운 (2015). 집단따돌림 외상 경험 및 극복 과정 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(3), 685-719.
- 서윤아 (2014). 비자살적 자해에 영향을 미치는 복합외상 및 복합외상증후군의 탐색. *충북대학교 석사학위 논문*.
- 손은령 (2009). 진로선택과정에서 우연 혹은 기회의 역할 고찰. *상담학연구*, 10(1), 385-397.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상 후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. *한국심리학회지: 건강*, 14(1), 193-214.
- 송주연, 이희경 (2010). 소아암 환자 어머니의 희망이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미를 매개로. *상담학연구*, 11(4), 1501-1517.
- 신선영, 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개변인으로. *인간이해*, 33(2), 217-235.
- 안윤정, 오현주 (2012). 직업상담사의 직업선택과정에서 '계획된 우연'의 역할. *진로교육연구*, 25(4), 117-140.
- 유현진, 김영혜 (2013). 외상고통과 외상 후 성장의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. *발달지원연구*, 2(1), 61-75.
- 이동혁, 황윤미, 정지희 (2012). Krumboltz의 우연학습이론을 배경으로 한 과제접근기술, 진로정체감, 진로장벽, 진로성숙도간의 관계. *상담학연구*, 13(2), 855-875.
- 이병관 (2013). 내외통제성과 우연에 대한 지각이 대학생 삶의 만족도에 미치는 효과 연구. *인간이해*, 34(1), 37-54.
- 이병관, 이국희 (2014). 행운과 불운이 인과적 추론에 미치는 효과. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 2014(1), 350.
- 이상현, 정태연 (2014). 대학입시 재수경험에 대한 의미화작업. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 20(4), 365-392.
- 이성미, 김성희 (2012). 청소년 부모용 부모-자녀관계 조화 척도 개발. *상담학연구*, 13(5), 2345-2361.
- 이혜리 (2007). 청소년의 역경과 긍정적 적응: 유연성의 역할. *한양대학교 박사학위논문*.
- 임선영 (2013). 역경 후 성장에 이르는 의미재구성 과정: 관계상실을 중심으로. *서울대학교 박사학위 논문*.
- 정소영, 김종남 (2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 147-166.
- 정유미 (2004). 해결중심 집단상담 프로그램이 대학생의 사회적 문제해결능력과 스트레스 대처능력에 미치는 효과. *한국교원대학교 석사학위논문*.
- 조남근, 정미예 (2013). 대학생의 우연 대처기술이 진로 정체감, 부정적 취업태도 및 진로탐색행동에 미치는 영향. *청소년학연구*, 20(12), 337-357.
- 조용래 (2013). 가정폭력 피해여성들의 외상 후 부정적 인지와 대처전략이 외상 후 스트레스증상과 정서증상에 미치는 효과. *인지행동치료*, 13(3), 445-467.
- 조용래 (2014). 외상사건 경험자들의 탄력성이 정신적 웰빙과 외상 후 스트레스증상에 미치는 영향: 외상 후 성장 및 외상 후 부정적 인지의 매개효과. *인지행동치료*, 14(3), 359-386.
- 조현빈 (2006). 성폭력과 성폭력 피해자 심리의 이해. *한국범죄심리연구*, 2(2), 39-59.
- 지은혜, 조용래 (2015). 외상경험 대학생들의 외상관련 부정적 인지와 정서조절곤란이 외상 후 스트레스증상에 미치는 영향. *인지행동치료*, 15(1), 195-212.

- 지정구, 황경열 (2008). 대구 지하철 화재 사망자 유가족의 외상후 스트레스 장애에 대한 연구. *한국동서정신과학회지*, 11(1), 97-112.
- 최보영, 김보람, 김아름, 장선희, 정선화, 이상민 (2011). 우연의 영향력에 대한 지각의 차이가 진로스트레스, 진로미결정 및 진로결정 자기효능감에 미치는 영향. *상담학연구*, 12(5), 1873-1891.
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 박사학위논문.
- 최승미, 김영재, 권정혜 (2013). 인지적, 문제 해결적 행동 대처 및 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향. *인지행동치료*, 13(2), 307-328.
- 최지영 (2013). 성폭력 피해 아동의 귀인 및 지각이 우울, 불안, 외상 후 스트레스 증상에 미치는 영향. *인지행동치료*, 13(1), 65-86.
- 홍서현 (2013). 군대 경험이 갖는 삶의 의미: 해병대 예비역을 중심으로. 중앙대학교 석사학위논문.
- Alim, T. N., Feder, A., Graves, R. E., Wang, Y., Weaver, J., Westphal, M.,... Charney, D. S. (2008). Trauma, resilience, and recovery in a high-risk African-American population. *The American Journal of Psychiatry*, 165(12), 1566-1575.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Danforth, M. M., & Glass, J. C. (2001). Listen to my words, give meaning to my sorrow: A study in cognitive constructs in middle-age bereaved widows. *Death Studies*, 25(6), 513-529.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561-574.
- Fazio, R. J., & Fazio, L. M. (2005). Growth through loss: Promoting healing and growth in the face of trauma, crisis, and loss. *Journal of Loss and Trauma*, 10(3), 221-252.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Frazier, P., Conlon, A., & Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(6), 1048-1055.
- Gamefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Johnson, J. G., Cohen, P., Gould, M. S., Kasen, S., Brown, J., & Brook, J. S. (2002). Childhood adversities, interpersonal difficulties, and risk for suicide attempts during late adolescence and early adulthood. *Archives of General Psychiatry*, 59(8), 741-749.
- Kessler, R. C., Davis, C. G., & Kendler, K. S. (1997). Childhood adversity and adult psychiatric disorder in the US National Comorbidity Survey. *Psychological medicine*, 27(5), 1101-1119.
- Kim, B., Jung, S. H., Jang, S. H., Lee, B., Rhee, E., Cho, S. H., & Lee, S. M. (2014). Construction and initial validation of the Planned Happenstance Career Inventory. *The Career Development Quarterly*, 62(3), 239-253.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Krumboltz, J. D. (1998). Serendipity is not serendipitous. *Journal of Counseling Psychology*, 45(4), 390-392.
- Krumboltz, J. D. (2011). Capitalizing on happenstance. *Journal of Employment*

- Counseling*, 48(4), 156-158.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.
- Mitchell, K. E., Levin, A. S., & Krumboltz, J. D. (1999). Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 115-124.
- Rojewski, J. W. (1999). The Role of chance in the career development of individuals with learning disabilities. *Learning Disability Quarterly*, 22(4), 267-278.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Williams, E. N., Soeprapto, E., Like, K., Touradji, P., Hess, S., & Hill, C. E. (1998). Perceptions of serendipity: Career paths of prominent academic women in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 45(4), 379-389.

원고접수일: 2015년 12월 31일

논문심사일: 2016년 1월 14일

게재결정일: 2016년 8월 14일

Instrument Development and Validation of the Perceived Opportunity in Adversity Scale

Ye-Jin Cho Mi-Yeon Shin Myoung-Ho Hyun
Department of Psychology,
Chung-Ang University

The purpose of this study was to develop and validate the 'Perceived Opportunity in Adversity Scale', which is used to determine whether people who experience adversity recognize the situation as an opportunity or not. The items were developed after conducting an interview on 17 adults in their 20s to 50s, and a pilot survey was conducted among 440 people. After composing 17 items in 4 factors through item analysis and exploratory factor analysis, the study was conducted on 230 people. A total of 13 items grouped in 5 factors including insight, active coping, thought switching, cognitive support, and emotional support were deduced through item analysis, exploratory factor analysis, and confirmatory factor analysis. Convergent validity was verified by correlation analyses of the POAS with opportunity recognition ability and stress coping method; in addition, concurrent and discriminant validity verified by regression analysis and *t*-test. The results indicated a significant difference in post-adversity growth between people who recognize opportunity in situations of adversity versus people who do not. Thus, people who recognize opportunity have a tendency to experience more growth. Based on these findings, research limitation, implication, and suggestion for future research were suggested.

Keywords: Adversity, Perceived opportunity, Validation, Instrument development

부록 1

역경 속의 기회 인식 척도

위에서 응답했던 역경 상황을 떠올려 보고, 현재 귀하께서 그 상황에 대해 어떻게 느끼고 있는지를 가장 잘 표현하는 응답에 표시해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	이 상황은 나에게 삶의 가치에 대해 생각하도록 한다.	①	②	③	④	⑤
2	이 상황이 오히려 내게 좋은 결과를 가져다 줄 수도 있다.	①	②	③	④	⑤
3	이 상황은 나는 누구인가에 대해 생각하게 한다.	①	②	③	④	⑤
4	이 상황은 생각하기에 따라 그렇게 절망적이기만 한 것은 아니다.	①	②	③	④	⑤
5	나와 비슷한 상황에 처한 사람들과 그 주제에 대한 이야기를 나눈다.	①	②	③	④	⑤
6	어려움을 극복할 수 있는 구체적인 방안을 모색한다.	①	②	③	④	⑤
7	이 상황은 내가 어떤 사람인지에 대해 스스로 되돌아보게 한다.	①	②	③	④	⑤
8	이 순간 내가 할 수 있는 일이 무엇인지 탐색하고 행동한다.	①	②	③	④	⑤
9	나를 조건 없이 지지해주는 사람을 만나 위로받는다.	①	②	③	④	⑤
10	이 사건을 미리 겪은 사람에게 조언을 구한다.	①	②	③	④	⑤
11	이 상황은 나로 하여금 삶의 방향성에 대해 생각하도록 한다.	①	②	③	④	⑤
12	차분히 이 상황의 원인을 파악하여 해결책을 모색한다.	①	②	③	④	⑤
13	나에게 긍정적인 기운을 주는 사람을 만난다.	①	②	③	④	⑤