

침습적 반추, 의도적 반추 및 정서인식명확성이 외상후 성장에 미치는 영향[†]

조 한 로[‡] 정 남 운
가톨릭대학교

본 연구는 외상 사건 이후에 나타나는 침습적 반추와 의도적 반추, 정서인식명확성이 외상후 성장으로 이행하는데 있어 어떤 영향을 미치는지 살펴보고자 하였다. 이를 위해 서울, 경기, 충청지역에 거주하는 20대에서 60대 성인 남녀 500명을 대상으로 외상 경험 설문지, 사건관련 반추 척도, 외상후 성장 척도, 특질 상위 기본 척도를 사용하여 설문을 실시하였다. 누락된 자료를 제외한 총 465개의 자료를 구조방정식 모형을 통해 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 침습적 반추가 의도적 반추, 정서인식명확성에 이르는 경로는 모두 유의한 것으로 나타났다. 의도적 반추는 외상후 성장에 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났고, 정서인식명확성이 의도적 반추 및 외상후 성장에 이르는 직접 경로는 모두 유의하게 나타났다. 연구모형의 간접효과 검증 결과 첫째, 침습적 반추가 의도적 반추를 거쳐 외상후 성장으로 이행하는 경로는 유의하게 나타났다. 둘째, 침습적 반추에서 정서인식명확성과 의도적 반추를 순차적으로 거쳐 외상후 성장으로 이행하는 경로는 유의하였다. 셋째, 침습적 반추에서 정서인식명확성을 거쳐 외상후 성장으로 이행하는 경로는 유의하였다. 이와 같은 연구결과는 첫째, 정서인식명확성이 침습적 반추와 의도적 반추 사이를 매개하여 외상후 성장으로 이르는 데 영향을 미치는 것으로 시사된다. 둘째, 정서인식명확성이 침습적 반추를 감소시키고 외상후 성장으로 이행하는데 영향을 미치는 것으로 시사된다. 본 연구결과를 바탕으로 외상경험을 한 내담자와의 심리상담 과정에 대한 실제적 의의와 후속 연구를 위한 제언 등을 논의하였다.

주요어: 외상후 성장, 역경을 통한 성장, 사건관련반추, 침습적 반추, 의도적 반추, 정서인식명확성

[†] 본 연구는 조한로(2016)의 석사학위 청구논문을 수정 정리한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 조한로, (06591) 서울시 서초구 반포대로 222 가톨릭대학교 성의회관 603호, Tel: 02-2258-7726, E-mail: hanrow@gmail.com

대부분의 사람들은 일생동안 한 번 이상 충격적인 사건을 경험한다(Frazier et al., 2012). 국내 연구에서 성인의 71.9%가 일생동안 외상으로 여겨지는 사건을 한번 이상 경험하였다고 응답하였다(서영석, 조화진, 안하얀, 이정선, 2012). 친밀한 대상과의 사별, 이별, 배신, 학업 및 직업에서의 실패, 재정적 어려움, 사고 및 상해와 같은 역경은 피할 수 없는 삶의 한 부분이다. 충격적인 사건을 경험하게 되면 심리적 혼란과 더불어 정서적 고통을 느끼는 등 심리적인 위기를 맞게 된다. 이와 같이 충격적인 사건에 의해 입는 심리적인 상처를 ‘외상(trauma)’이라고 한다(권석만, 2013).¹⁾

외상 사건 이후 개인에 따라서 사건과 관련된 고통스러운 기억의 침습과 높은 수준의 부정적 정서를 지속적으로 경험하며 일상생활 적응에 현저한 어려움이 나타나는 외상후 스트레스 장애(Post traumatic Stress Disorder: PTSD)로 발전되기도 한다. 한편 어떠한 개인들은 삶의 위기를 초래하는 충격적인 사건 이후 기존의 심리기능이나 적응 수준, 삶에 대한 인식 수준을 넘어선 발달을 이루고 이에 대해 주관적으로 인식하는 긍정적인 심리 변화를 경험하기도 한다. 이를 외상후 성장(Posttraumatic Growth; PTG)이라고 한다. 외상후 성장 시 심리변화의 영역을 살펴보면

삶에 대한 감사의 증가, 대인관계의 깊이 증가, 개인의 힘에 대한 인식의 변화, 우선순위의 변화, 실존적이며 영적인 삶에 대한 관심의 증가 등이 있다(Calhoun, Cann, Tedeschi, & Solomon, 2010).

Calhoun 등(2010)이 제안한 외상후 성장과정을 살펴보면, 외상 사건은 개인이 가지는 세상에 대한 여러 가지 신념(가정세계)에 엄청난 충격을 주는 경험으로 지금까지의 인지 도식과 신념을 무너뜨리고 정서적 고통과 내적사고 형태의 자동적·침습적 반추가 나타난다고 하였다. 이후 정서적 고통을 관리하여 반추사고가 덜 내향화되고 의도적인 양상을 보이며, 개인의 도식의 변화와 변화된 세계를 수용하여 외상후 성장을 경험할 수 있다고 하였다. 이러한 외상후 성장은 단순히 외상 사건이 일어나기 전의 모습으로 ‘회복’ 되는 것이 아니라, 사건발생 이전의 적응수준을 뛰어넘는 성장을 의미한다. 그렇다면 어떠한 특성을 가진 개인이 어떠한 요인들로 인해 성장을 경험하는 것일까? 선행연구에서는 자아탄력성(유희정, 2012), 강인성과 낙관성(Lopez, 2011), 삶의 의미(신선영, 2009), 정서지능(송현, 2011), 정서인식명확성(송현, 이영순, 2012), 자기노출(Pennebaker & Francis, 1996), 높은 안정애착(이유리, 2011), 친한 관계경험(김진수, 서수균, 2011), 사회적 지지(김지애, 이동귀, 2012; 한인영, 이인정, 2011, Morris &

1) 외상에 대해 정신질환의 진단 및 통계 편람 제 5판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5; DSM-5)에서는 실제적 죽음, 심각한 부상 또는 성폭력에의 노출이 개인 혹은 개인과 친밀한 사람에게 일어난 경험 등 객관적인 사건을 외상으로 정의한다. 한편 외상후 성장 이론을 정립하는데 지대한 공헌을 한 Calhoun과 Tedeschi(1999)는 외상에 대해 사건 자체의 객관적인 특성보다 외상 경험에 대한 개인의 지각 및 그로부터 발생하는 부정적인 심리적 반응과 그에 따르는 여러 가지 경험으로 정의하였다. 이는 외상후 성장을 이해하기 위해서 사건 자체의 객관적 특성과 더불어 그 사건에 대한 개인의 평가도 함께 고려되어야 한다는 것이다(이양자, 정남운, 2008). 따라서 본 연구에서는 외상의 개념을 외상후 성장 이론에 근거하여 외상 사건 자체의 객관적인 특성과 더불어 개인의 주관적인 고통을 초래하는 사건으로 정의하였다.

Shakespeare-Finch, 2011) 등이 외상후 성장에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 Cann 등 (2011)은 외상후 성장에 영향을 미치는 요인들 중에 가장 중요한 것이 반추(Rumination)라고 하였고 최승미(2008)를 비롯한 많은 연구에서 의도적 반추는 외상후 성장과 유의한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다(곽아름, 2015; 박예슬, 2013; 신선영, 정남운, 2012; 한은애, 2015; Calhoun, Cann, Tedeschi, & McMillan, 2000; Taku, Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2008).

반추(Rumination)란 어떤 일에 대해서 되풀이하여 생각하거나 음미하는 경향을 의미한다(국립국어원, 2013). 외상 이후 나타나는 반추는 침습적 반추와 의도적 반추, 두 유형으로 나누어진다. 외상 이후에 나타나는 반추 과정을 살펴보면 외상 경험 직후 개인은 정서적인 고통과 더불어 자동적으로 침습적 반추를 경험한다. 이후 자신의 도식을 수정하는 의도적인 반추 과정을 반복하며 이를 통해 외상후 성장에 다가서게 된다(Calhoun & Tedeschi, 2006).

의도적인 반추는 외상 사건을 전반적으로 검토하고 핵심 신념을 현재의 상황에 맞추어 재건하고 수정하도록 하는 등, 외상후 성장을 이끄는 데 필수적인 요소이다. 한편 침습적 반추는 기본적으로 스트레스를 증가시키고 상황에 효과적인 대처를 어렵게 만든다. 그러나 침습적 반추가 의도적 반추와 외상후 성장을 경험하기 위한 선행과정으로 볼 수 있고 높은 침습적 반추로 인해 지각되는 고통이 클수록 이를 해결하기 위한 동기 또한 높아져, 의도적 반추를 촉진할 수 있도록 하기도 한다(Cann, et al., 2011). 즉, 침습적 반추가 의도적 반추와 외상후 성장으로의 이행에 영향을 미

친다는 것이다. 한편 외상 사건 이후 높은 침습적 반추가 감소되지 않고 의도적 반추로 이행되지 않는다면 개인은 다양한 부정적인 증상을 경험하게 된다(엄미선, 2014). 즉, 침습적 반추는 의도적 반추를 촉진시키기 때문에 외상후 성장으로 이행을 위해서는 높은 수준의 침습적 반추가 선행되어야 하나 이러한 침습적 반추가 의도적 반추로 이행되지 못하는 상황에서는 정서적 고통과 혼란, 회피 등 적응에 어려움을 지속적으로 경험할 수 있다는 것이다. 이를 볼 때 외상후 성장을 경험하기 위해서는 침습적 반추를 적절히 다루는 것이 중요한 것으로 여겨진다. 따라서 본 연구에서는 침습적 반추가 의도적 반추로 이행하는 데 영향을 미치는 심리적 기제와 침습적 반추를 감소시키고 외상후 성장을 촉진하는데 영향을 미치는 심리적 기제를 살펴보고자 한다.

외상후 성장과 관련된 초기 연구에서는 외상후 성장을 촉진시키는 요소로 인지적 변화를 강조하였다. 정서적 고통의 완화 또한 언급하기는 하였으나 이는 인지적 변화를 준비하기 위한 부수적인 경로로 보는 편이었다(Calhoun & Tedeschi, 2004). 선행연구 중 침습적 반추에서 의도적 반추로 이행하는 데 영향을 미친 변인들을 살펴보면 시간의 경과, 자기노출, 사회적 지지, 정서적 고통의 효율적 조절(Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun, & Reeve, 2012), 탈중심화(엄미선, 2014), 심리적 수용(한은애, 2015), 사고통제방략(곽아름, 2015) 등이었다. 이러한 선행연구들은 주로 사고 및 인지와 관련된 변인들이었고 정서관련 변인에 대한 연구도 보고되었으나 대다수가 정서에 간접적인 영향을 미치는 변인들로 생각되며 실제 정서처리과정이 반추에 영향을 미치는 연구는 미흡

한 편으로 보인다.

최근 외상후 성장 연구에서 정서적인 변인이 중요하게 부각되고 있다. Allen(2010)은 자신의 저서에서 외상을 치유하는 것은 정서를 더 많이 느끼고 표현하는 것이라고 하였고 Calhoun 등(2010)이 이전의 연구들을 종합하여 개정한 외상후 성장모델에서는 외상 이후 성장에 영향을 미치는 변인으로 사회문화적 요소와 더불어 정서적 고통의 관리를 강조하였다. 또한 Joseph, Murphy와 Regel(2012)이 기존의 외상후 성장 모델을 수정하여 제시한 외상후 성장의 정서-인지적 처리 모델(An Affective-Cognitive Processing Model of Post-Traumatic Growth)에서도 외상후 성장을 위해서는 인지적 도식의 재건과정 뿐만 아니라 정서 상태의 변화가 중요하다고 보고하였다.

이와 더불어 이지영(2014)의 연구결과 침습적 반추에 부정정서가 매개하여 외상후 성장에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 침습적 반추 이후 나타나는 부정적 정서에 대한 적절한 대처와 조절이 외상 후 성장으로 이행에 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 이는 기존의 이론에서 반추가 외상 사건에 대해 인지적으로 작업하고 그 의미를 수용하는 과정에서 정서적 고통이 감소하는 것(Calhoun & Tedeschi, 2006)을 넘어 반추가 정서에 영향을 미쳐 외상후 성장을 촉진시킬 수 있음을 시사한다. 또한 침습적 반추로 인해 지각되는 정서적 고통이 클수록 사건을 내적으로 처리하려는 동기가 촉발되어 이후 의도적 반추를 유도할 수 있다고 하는 최승미(2008)의 보고와 의도적 반추가 외상후 성장으로 이행하는데 긍정정서가 영향을 미친다는 이지영(2014)의 연구결과를 고려해볼 때, 침습적 반추 이후 나타나는 부정적인 정서

를 적절히 조절하고 처리하는 것이 의도적 반추와 외상후 성장으로 이행하는데 영향을 미칠 것으로 생각된다.

송현(2011)의 연구를 비롯한 선행연구에서 외상 사건 후 나타나는 정서적 고통을 효율적으로 조절하는 데 정서지능이 영향을 미친다고 보고하였다(Fazio, 2009; Fazio, Strunk, & Danish, 2004). 이를 토대로 본 연구자는 외상 사건 이후 나타나는 침습적 반추를 경감시키고 의도적 반추 및 외상후 성장으로 이행하는데 영향을 미치는 변인으로 정서지능의 구성요소인 정서인식명확성(emotional clarity)을 가정하고 이를 확인해 보고자 한다.

정서인식명확성을 이해하기 위해서는 상위 개념인 정서지능에 대한 이해가 필요하다. Mayer, Dipaolo와 Salovey(1990)는 정서지능에 대해 정서를 정서 자체로 경험할 뿐만 아니라 자신이 느끼는 기분과 정서를 반성적인 수준에서 점검하고 조정하는 능력인 상위 기분(meta-mood)으로 정의하였다. 또한 정서지능 중 정서를 구성하는 요소를 정서인식, 정서조절, 정서표현, 정서활용 4가지로 구분하였다.

정서인식명확성이란 자신과 타인의 구체적인 정서를 정확하게 인식하고 이해하며 설명할 수 있는 능력이다(Mayer et al., 1990). Swinkel와 Giuliano(1995)에 의하면 정서인식은 자신의 기분을 관찰하고 주의를 기울이는 '정서에 대한 주의'(monitoring)과정과 경험하는 정서를 명확하게 범주화하고 명명하는 '정서명명화'(labelling)과정으로 구분할 수 있다. 정서에 대한 주의 과정은 부정적인 정서와 관련이 있으며 이런 경향이 너무 강할 때 불안이 증가하고 지나간 일을 반추해

보는 경향이 나타날 수 있다. 반면 정서명명화 과정은 개인이 가진 제한된 주의량을 대처과정으로 돌려 자신의 정서에 대해 건설적인 사고와 행동을 촉진시키고 상황에 효과적으로 대처할 수 있도록 돕는 긍정적 특성을 말한다. 정서명명화는 부정적인 정서에서 적응적인 조절양식을 택하는 경향이 있다. 정서에 대한 주의와 정서명명화의 관계를 살펴보면 정서에 대한 주의와 정서명명화가 높은 사람은 사회적 불안이나 신경증이 덜하고 적극적으로 사회적 지지를 구하며 자존감과 삶에 대한 만족도가 높은 적응적인 사람인 반면, 정서에 주의를 기울이지만 명확히 인식하지 못하는 사람은 정서 주의력이 적응에 대한 잠재적 취약 요인으로 작용한다. 즉, 자신이 경험하는 정서에 대한 주의력이 적응적이기도 하고 한편으로는 부적응적인 영향을 미치기도 하는데 이는 정서에 대한 주의 이후에 나타나는 정서명명화 과정에서 자신의 정서를 명확하게 이해하는지에 따라 영향이 다르게 나타난다는 것이다. 본 연구에서는 정서인식명확성 중 정서명명화 과정을 중심으로 침습적 반추, 의도적 반추 및 외상후 성장에 영향을 미치는지 살펴보고자 한다.

본 연구자가 정서지능 요소 중 정서인식명확성을 침습적·의도적 반추와 외상후 성장에 영향을 미치는 요인으로 설정한 이유는 이수정(2001)의 연구에서 정서인식명확성이 정서지능의 근본 바탕이 된다고 보고하였고, Mayer 등(1990)은 정서 경험에서 가장 기본이 되는 것이 정서인식이며 정서 처리 과정에서 가장 중요한 구성요소라고 주장하였기 때문이다. 또한 Greenberg(2012)는 자신의 진정한 정서를 인식했을 때 관련된 부적응적인 정서가 변화될 수 있다고 보고하였다. 이밖

에 여러 선행연구에서도 자신이 경험하는 정서를 명확하게 인식하는 것이 정서적 어려움 해결에 출발점이며 개인의 적응과 심리적 안녕에 중요한 기제로 나타났다(유주현, 2000; 이주일, 1998; 하정, 1997; 한정원, 1997; Clore, 1994; Roth & Cohen, 1986). 이를 종합해 볼 때 정서인식명확성은 자신의 정서가 무엇인지에 대한 갈등이 적고, 문제를 야기한 정서에 대해 어떻게 반응하고 대처해야 할지를 분명하게 알 수 있도록 하기 때문에(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995) 외상 사건 후에 경험하는 부정적 정서에 적절히 대처하고 외상후 성장으로 이행하는데 영향을 미치는 것으로 보인다(송현, 이영순, 2012).

또한 외상 사건 이후 경험하는 반추와 관련하여 정서인식명확성은 부정적인 정서 뒤에 따르는 반추를 감소시키고(Salovey et al., 1995), 보다 긍정적이고 인지적인 판단을 하게 하는 것으로 나타났다(Mayer, Gaschke, Braverman, & Evans, 1992). 이와 더불어 송현과 이영순(2012)의 연구에서 정서인식명확성이 외상후 성장에 영향을 미치는 요인임을 검증한 것 등을 종합해 볼 때 정서인식명확성이 침습적 반추에서 의도적 반추로의 이행에 영향을 미칠 것으로 보이며 침습적 반추 이후 외상후 성장으로의 이행과정에도 영향을 미칠 것으로 사료된다. 따라서 본 연구자는 외상 사건 이후 발생하는 침습적 반추가 외상후 성장으로 이행하는데 의도적 반추 및 정서인식명확성이 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다.

연구모형

본 연구에서는 Calhoun과 Tedeschi(2004)가 외

상후 성장 이론에서 제시하는 바와 같이 외상 이후에 경험하는 반추과정이 외상후 성장에 영향을 미치는 중요한 변인으로 설정하였다. 또한 Triplett 등(2012)이 제시한 외상후 성장의 구조모형을 근거로 외상 이후 침습적 반추가 의도적 반추로 이행하여 외상후 성장에 이르는 과정을 연구의 기본 모형으로 설정하였다. 이와 더불어 정서인식명확성이 반추과정과 외상후 성장에 영향을 미친다고 가정하였으며 그림 1에 나타난 바와 같이 구조모형을 설정하여 이를 검증해 보고자 한다.

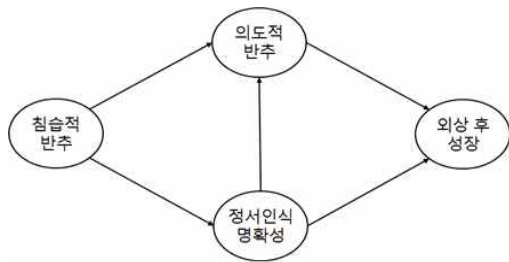


그림 1. 이론적 경로구조모형

방 법

참여자

본 연구는 20~60대 성인 중 서울, 경기 지역에 거주하는 대학원생과 전문직 종사자, 기타 직업군의 성인, 충북지역에 4개 중·고등학교 교사를 대상으로 하였다. 설문방식은 대면설문과 온라인 설문을 통해 진행되었다. 대면 설문 시 중·고등학교, 대학원, 상담실, 공공기관 등에서 연구대상자와 접촉하여 본 연구자가 연구에 대해 설명한 후 자발적으로 참여 의사가 있는 사람에게 동의를

얻어 설문지를 배포하였다. 설문종료 후 설문에 대한 답례품으로 1천원 상당의 생활용품을 제공하였다. 온라인 설문 시 설문조사 전문 사이트를 이용하여 설문지를 제작하였고 연구 목적에 대한 충분한 설명 후 자발적 참여의사를 밝혔으나 물리적 거리 등으로 인해 연구자와 직접 대면할 수 없는 상황의 성인들을 대상으로 온라인 설문조사를 진행하였다. 온라인 설문조사 방식은 각각의 연구대상자에게 온라인으로 제작한 설문지의 인터넷 주소를 문자메시지 및 소셜 네트워크를 이용해 전송하여 설문에 응답할 수 있도록 하였다. 또한 설문과 관련한 내용 설명 후 질문사항에 대해 연구자의 연락 가능한 번호와 이메일 주소를 설문지에 기재하여 문의할 수 있도록 하였다. 온라인 설문 종료 시 답례품으로 1천원 상당의 생활용품을 제공하였다.

설문지 내용 중 자신의 부정적 사건을 반추하는 문항이 포함되어 있어 설문을 실시하는 대상자가 설문 진행 시 부정적 정서를 경험할 수 있을 것으로 예상되었다. 이에 연구대상자에게 설문지 작성과 관련한 설명 시 외상 사건을 반추하게 되는 상황과 이로 인해 야기될 수 있는 부정적 정서경험, 신체적 변화의 가능성에 대해 충분히 고지하고 동의를 얻어 설문을 실시하였다. 또한 설문 시 외상 사건을 회상하며 부정적 정서 경험과 신체적인 반응을 보이는 대상자들이 발생할 가능성을 대비하여 이와 같은 상황 발생 시 즉각 설문지 응답을 중단시키고 본 연구자와 상담을 통해 심리적 안정을 찾을 수 있게 대응하고자 하였다. 이후 부정적인 정서가 지속될 가능성도 시사되어 추후 상담을 원하는 연구대상자에게는 거주지역의 건강가정

지원센터 및 정신건강증진센터 등을 연계하여 심리상담을 진행하며 정서적 안정감을 회복할 수 있도록 돕고자 하였다. 대면 설문 시 설문과정에서 정서적 어려움을 호소하는 대상자 1명이 발생하였고 상기에 기술한 절차에 따라 응답을 중지하고 본 연구자와 상담을 통해 정서적 안정감을 회복할 수 있도록 도왔다. 또한 추후 상담을 논의하였고 연구대상자가 정서적으로 회복되었다는 보고에 추후 정서적 어려움에 대해 미리 고지한 연구자의 연락처와 이메일 주소로 연락하도록 안내하였다. 온라인 설문에서는 설문 시 정서적 어려움을 호소하는 대상자는 발생하지 않았다.

설문지는 대면설문을 통해 394부, 인터넷 설문을 이용하여 106건의 설문을 수집하여 총 500부의 자료를 수집하였다. 이 중 설문에 누락된 문항이 있는 등 불성실하게 응답한 대면설문지 5부와 온라인 설문 7건 및 심리적 외상을 경험한 적이 없거나 주관적 고통이 '보통 이하'로 응답한 경우에 해당하는 대면설문지 8부와 온라인 설문 15건, 총 35부를 제외하고 465개의 표본으로, 최종 분석을 실시하였다. 최종 분석 대상에 포함된 참가자 수는 465명이었으며, 이 중 남성이 156명(33.5%) 여성이 305명(65.6%)이었다. 연령은 30대가 123명(26.5%)으로 가장 많았고 50대 109명(23.4), 20대 108명(23.2) 순이었다. 학력은 대학 졸업이 144명(31.0%)으로 가장 많았고 대학원 이상 121명(26.0%), 전문대졸 90명(19.4%) 순이었다. 참가자의 결혼 여부에 대해서는 기혼이 252명(54.2%)으로 많았으며, 직업은 전문직이 144명(31.0%)으로 가장 많았고 사무직 79명(17.0%), 학생 61명(13.1%)순이었다.

측정도구

외상 경험 질문지. 외상 사건의 유형, 시기, 외상 경험으로 인한 주관적인 고통을 알아보기 위해 송승훈, 이홍석, 박준호와 김교현(2009)이 만들고 신선영과 정남운(2012)이 보완한 외상 사건 목록 질문지를 사용하였다. 참가자는 총 16가지의 주요 외상 사건 목록 중 본인이 경험한 외상 사건을 모두 다 표시하며, 이 중 가장 고통스러웠던 사건을 하나 선택하여 그 사건을 '외상 사건'으로 정의한다. 그리고 이 외상 사건의 발생 시기와 더불어 발생했을 당시와 최근의 고통 정도를 7점 척도(1= 고통스럽지 않았음, 7=매우 고통스러웠음)로 응답하게 하였다.

한국판 사건-관련 반추 척도(the Event-Related Rumination Inventory in Korean; K-ERRI). 사건-관련 반추 양식을 측정하기 위해 Cann 등(2011)이 개발하고 안현의, 주혜선, 민지원과 심기선(2013)이 번안 및 타당화한 한국 사건-관련 반추 척도(the Event Related Rumination Inventory in Korean; K-ERRI)를 사용하였다. 이 척도는 침습적 반추(intrusive rumination)와 의도적 반추(deliberate rumination)로 구성되어 있으며 각각 10문항씩, 총 20문항으로 이루어져 있다. 침습적 반추는 "원하지 않을 때조차도, 그 사건에 대한 생각이나 기억, 이미지가 마음속에 떠올랐다" 등의 문항을 포함하고, 의도적 반추는 "나는 그 일로부터 의미를 찾을 수 있는지에 대해 생각해 본다" 등의 내용으로 이루어져 있다. 각 문항들은 4점 척도(1=전혀 하지 않았다, 4=자주 했다)로 평정하였다. 본 연구에서 내적 합치도는 .95,

구체적으로 침습적 반추는 .94, 의도적 반추는 .93으로 나타났다.

한국판 외상후 성장 척도(Korean Post traumatic Growth Inventory; K-PTGI). 외상 경험 후의 긍정적 변화에 대한 개인의 자각 정도를 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발하고 송승훈(2007)이 변안한 외상후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory; PTGI)를 사용하였다. 송승훈(2007)의 연구에서 한국어로 변안한 K-PTGI의 5요인 원판 척도가 다양한 문화·역사적 맥락들의 차이로 다를 수 있음을 가정하고 요인분석 결과 4가지 요인 16문항으로 된 K-PTGI 척도 수정판을 제안하였다. 그러나 본 연구에서는 Calhoun 등(2010)이 제안한 외상후 성장의 5개의 하위차원(새로운 가능성의 발견, 대인관계 의미 변화, 개인 내적 강점의 변화, 삶에 대한 감사, 영적 관심의 변화)을 기본적인 이론적 배경으로 설정하였기 때문에 송승훈(2007)이 한국어로 변안한 K-PTGI의 5요인 원판 척도를 사용하였다. 총 21문항으로 각 문항에 대해 5점 척도(0=경험하지 못하였다, 5=매우 많이 경험하였다)로 평정하였다. 점수가 높을수록 외상후 긍정적인 변화를 많이 경험하였다는 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도는 .96으로 나타났으며, 하위 척도들의 내적 합치도는 .78~.90 사이였다.

특질 상위 기분 척도(Trait Meta-Mood Scale; TMMS). Salovey 등(1995)이 개발하고 이수정과 이훈구(1997)가 변안 타당화한 한국판 특질 상위 기분 척도(Trait Meta-Mood Scale;

TMMS)를 사용하였다. TMMS는 정서에 대한 주의 5문항, 정서인식명확성 11문항, 정서조절 기대 5문항으로 구성되어 있는데, 본 연구에서는 정서인식명확성 11문항만을 사용하였다. 각 문항에 대해 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정한다. 총 점수 범위는 11~55으로 점수가 높을수록 자신의 정서를 보다 명확하게 인식한다고 할 수 있다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .73으로 나타났다.

절차

2015년 9월 25일부터 10월 15일까지 서울, 경기 및 충북 지역에 거주하는 성인 남녀를 대상으로 대면 및 온라인 설문지 조사를 실시하였다. 연구에 참여한 대상자 중 외상 경험 질문지를 통하여 살아오는 동안 겪었던 가장 고통스러웠던 심리적 경험을 떠올리게 한 뒤 주관적 고통의 정도가 '보통' 이상인 경우에 한해 심리적 외상을 경험한 것으로 판단하여 이를 분석의 자료로 삼았다. 본 연구는 가톨릭대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board: 이하 IRB)의 심의를 통과하였으며(승인번호: 1040395-201509-02), IRB 규정에 따라 연구에 대한 참여와 응답 철회, 설문지 응답 시 경험하는 정서적 고통에 대한 안내를 설문지 앞면에 제공하였고, 이를 읽고 설문지를 작성하도록 안내하였다. IRB의 승인을 받은 설문지 총 500부를 배포하였으며 이 중 설문에 누락된 문항 등 불성실하게 응답한 경우 및 심리적 외상을 경험한 적이 없거나 주관적 고통이 '보통 이하'로 응답한 경우에 해당하는 35부를 제외하고,

총 465부를 분석에 사용하였다. 설문지는 기초 설문지 및 외상 경험 질문지와 한국판 사건 관련 반추 척도(K-ERRI), 한국판 외상후 성장 척도(K-PTGI), 특질 상위 기분 척도(TMMS), 한국어판 수용 행동 질문지(K-AAQ-II)를 포함하여 소책자 형태로 제작하였다. 총 문항 수는 75 문항이고 응답에 소요된 시간은 약 15분 내외였다.

분석방법

연구 가설을 검증하기 위하여 SPSS 22와 AMOS 21, Mplus 7을 사용하여 다음과 같은 절차로 분석하였다. 첫째, 연구대상자의 인구통계학적 특성과 외상 관련 정보를 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 측정 도구의 신뢰도 검증을 위해 Chronbach's α 계수를 산출하였으며, 변인들 간의 관련성을 알아보기 위해 Pearson의 적률 상관분석을 실시하였다. 셋째, 침습적 반추에서 의도적 반추, 정서인식명확성을 포함하여 외상후 성장에 이르는 경로를 확인하기 위해 구조방정식 모델을 사용하여 모형의 타당성을 분석하였다. 모형 검증을 위해 적합도 지수로 χ^2 와 CFI(Comparative Fit Index), TLI(Tucker Lewis Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approxiation)를 사용하였다. χ^2 는 영가설의 내용이 엄격하여 쉽게 기각되는 단점과 표본의 크기에 민감하다는 점을 고려하여, CFI, TLI, RMSEA를 함께 고려하였다. 이들 지수는 모형의 간명성을 반영하여, 해석 기준이 비교적 명확하게 제시되어 있으므로 대체로 널리 사용되고 있는 지표이다.

CFI, TLI는 .90이상이면 좋은 적합도라고 해석하고, RMSEA는 .05 이하이면 좋은 적합도, .08이면 괜찮은 적합도, .10보다 미만이면 보통 적합도, .10이상이면 적합도가 좋지 않다고 간주한다(Browne & Cudeck, 1993; 홍세희, 2000에서 재인용). 또한 이 때 자료가 구조방정식 모형의 기본 가정인 정규분포 가정을 충족하는지 확인하기 위하여, Lei와 Lomax(2005)가 제안한 바대로 각 변수의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7을 넘지 않는지 확인하였다. 마지막으로 변수간 경로의 간접효과 유의성을 검증하기 위하여 부트스트래핑(Bootstrapping) 절차를 실시하였다(Shrout & Bolger, 2002).

결 과

외상 사건의 유형

외상 사건의 유형 중 가장 고통스러운 사건을 하나만 선택한 결과 그 중 가장 많이 경험한 사건은 사랑하는 사람 혹은 의미 있는 사람의 사망으로 총 465명 중 80명(17.2%)이 응답했다. 다음으로 사고 상해(교통사고, 산업재해, 화재, 폭발 등)가 41명(8.8%), 학업, 과업 문제(낙방, 실패, 좌절 등)가 40명(8.6%)로 나타났다. 결과는 표 1에 제시되어 있다.

표 1. 참가자가 경험한 외상 사건의 유형(N=465)

외상 사건의 유형	빈도	비율(%)
사랑하는 사람 혹은 의미 있는 사람의 사망	80	17.2
사고 상해(교통사고, 산업재해, 화재, 폭발 등)	41	8.8
학업, 과업 문제(낙방, 실패, 좌절 등)	40	8.6
대인관계 파탄(이별, 실연, 절교 등)	35	7.5
배신, 충격(거짓말, 외도, 속임, 사기 등)	35	7.5
본인의 심각한 신체 질병	33	7.1
재정 어려움(부도, 파산, 신용불량 등)	31	6.7
사랑하는 사람 혹은 의미 있는 사람의 질병	30	6.5
이혼이나 별거	29	6.2
결측(무응답, 복수 선택 포함)	28	6.0
적응의 어려움(학교, 사회, 집단에서의 소외, 따돌림)	27	5.8
기타	15	3.2
구타, 폭행, 강도 등 범죄 피해	15	3.2
실직 혹은 구직의 실패	9	1.9
어린 시절의 학대	8	1.7
자연재해(홍수, 지진, 폭설 등)	6	1.3
성추행 및 성폭력	3	0.6

외상 사건의 발생 시기와 지속 여부

외상 사건이 응답 시기로부터 얼마나 이전에 발생하였는가에 관한 질문에는 10년~20년 전이라는 응답이 가장 많았다(21.3%). 다음으로는 3년~6년 전(17.2%), 6년~10년 전(15.7%) 순으로 나타나 참가자들은 최근 1년 이내에 경험한 외상 보다 그 이전에 경험한 외상을 많이 보고한 것으로 나타났다. 또한 가장 고통스러웠던 것으로 보고한 외상 사건이 현재에도 지속되고 있는가에 대한 질문에는 24.7%만이 '그렇다'고 응답하여 대부분의 참가자들에게는 현재 외상이 지속되지 않는 것으로 나타났다. 외상 사건의 발생 시기 결과는 표 2에 제시되어 있다.

표 2. 외상 사건의 발생 시기(N=465)

외상 사건의 유형	빈도	비율(%)
6개월 미만	34	7.3
7개월~12개월 미만	24	5.2
1년~2년 미만	41	8.8
2년~3년 미만	43	9.2
3년~6년 미만	80	17.2
6년~10년 미만	73	15.7
10년~20년 미만	99	21.3
20년 이상	68	14.6
무응답	3	0.6

외상으로 인한 무력감 등 부정적 정서 경험, 고통 정도

참가자들이 가장 고통스러운 것으로 보고한 외상 사건으로 인하여 무력감이나 전율, 공포감, 긴장 등의 감정을 경험하였는가에 관한 질문에는 74.2%의 참가자가 '그렇다'고 응답하였다. 외상 사건이 발생했을 당시, 얼마나 고통스러웠는가, 또 외상 사건으로 인해 최근 얼마나 고통스러웠는가에 관한 질문에는 7점 척도(1점= 전혀 고통스럽지 않았다, 4= 보통이었다, 7점= 매우 고통스러웠다)로 응답하게 하였다. 분석 결과 발생 당시 고통 정도의 평균은 5.97($SD=1.03$), 최근 고통 정도의 평균은 3.47($SD=1.92$)로 나타나, 외상 사건 발생 당시 참가자들은 보통 이상으로 고통스러워 한 반면, 최근에는 고통스러운 정도가 보통 이하로 낮은 것으로 나타났다.

주요 연구 변인들 간의 상관분석과 평균, 표준편차 왜도와 첨도

모형 검증에 앞서, 본 연구의 주요 변인인 침습

적 반추, 의도적 반추, 정서인식명확성, 외상후 성장의 기술 통계치를 확인하고, 변수 간 관계 양상을 살펴보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 이에 대한 결과는 아래 표 3에 제시하였다. 분석결과 각 측정변수의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2과 7을 넘지 않는 것으로 나타났다. 따라서 모든 측정변수가 정규분포를 이루고 있음을 알 수 있다. 변인들 간의 관계를 살펴보면, 침습적 반추는 의도적 반추와 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였다. $r=.59, p<.001$, 정서인식명확성 $r=-.21, p<.001$ 과는 부적 상관을 보였다. 마지막으로 정서인식명확성 $r=.19, p<.001$ 은 외상후 성장과 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 침습적 반추 $r=.18, p<.001$ 와 의도적 반추 $r=.42, p<.001$ 는 외상후 성장과 통계적으로 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

측정모형 검증

연구모형을 검증하기에 앞서, 각 변인에 대하여 문항 묶음(item parceling)을 통해 잠재변인을 반영하는 측정변인들을 생성하고, 이들 지표가 각 잠재변인들을 적절히 잘 측정하고 있는지 평가하였다. 문항을 모두 사용하여 잠재변수를 구인하게 되면, 추정해야 할 모수의 수가 많아져 많은 추정오차로 인한 추정오차가 증가하는 등 다변량 정규분포 가정을 위반할 가능성이 높아진다. 또한 전체 문항의 합이나 평균으로 측정할 경우, 한 개의 측정치로 잠재변수를 구인해야 하므로, 잠재변수가 왜곡될 가능성이 높아진다. 따라서 문항 묶음을 사용하여 이러한 문제점을 해결하는데, 문항 묶음이란 결합하는 문항이 단일 차원성을 가진다는 가정을 전제하는 방법으로 측정문항이 많거나 표본이 크지 않

표 3. 주요 연구 변인들 간의 상관계수 및 기술 통계치(N=465)

	1	1-1	1-2	2	3	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5
1.사건관련 반추	1									
1-1.침습적 반추	.89***	1								
1-2.의도적 반추	.90***	.59***	1							
2.정서인식명확성	-.14***	-.21***	-.05	1						
3.외상후 성장	.34**	.18***	.42***	.19**	1					
3-1.새로운 가능성의 발견	-.38***	.20***	.46***	.16**	.92***	1				
3-2.대인관계 의미 변화	-.25***	.13***	.31***	.17***	.92***	.77***	1			
3-3.개인내적 강점 변화	.23***	.07	.33***	.20***	.89***	.81***	.75***	1		
3-4.삶에 대한 감사	.32***	.17***	.40***	.22***	.85***	.75***	.70***	.71***	1	
3-5.영적 관심 변화	.32***	.23***	.35***	-.03	.70***	.57***	.55***	.51***	.63***	1
평균	2.29	2.14	2.44	3.47	3.63	3.68	3.43	3.74	4.00	3.39
표준편차	.66	.73	.75	.58	1.12	1.24	1.20	1.26	1.25	1.69
왜도	.30	.47	.14	-.32	-.41	-.42	-.26	-.39	-.42	.00
첨도	-.49	-.52	-.73	.45	-.40	-.45	-.67	-.57	-.49	-1.31

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

을 경우, 여러 개의 개별 문항을 결합하여 결합된 문항들의 합 또는 평균값을 이용하여 측정 문항 수를 줄이는 방법을 말한다(Bagozzi & Edward, 1998). 본 연구의 변인 중 단일요인인 침습적 반추, 의도적 반추, 정서인식명확성을 요인분석을 통한 문항 묶음을 실시하여 각각 3개의 측정변인을 새로 생성하여 분석에 이용하였다. 이때 문항과 구성 개념 간의 균형을 맞추어 문항 묶음을 설정하기 위하여, 탐색적 요인분석을 실시한 후, 요인 부하량의 절대값에 따라 각 문항별 순위를 매겨 가장 큰 요인 부하량을 지닌 문항과 가장 작은 요인 부하량을 지닌 문항을 짝으로 묶어 순서대로 각 묶음에 연속적으로 할당하였다. 측정모형의 적합도는 $\chi^2 = 219.932(df=71, p<.001)$, CFI=.97, TLI=.97, RMSEA=.07으로 나타났다. 또한 AMOS 분석은 RMSEA 값과 그 값을 중심으로 90% 신뢰구간을 산출한다. 특히 신뢰구간의 상한(high) 값이 0.08보다 낮으면 적합도가 상당히 높다고 할 수 있다. 본 연구의 측정모형의 RMSEA 하한값은 .057, 상한값은 .077로 나타나 이상에서 살펴본 적합도 지수를 전체적으로 고려하였을 때, 모형의 적합도는 전반적으로 수용 기준을 충족한다고 판단할 수 있다. 각 잠재변인에 대한 관측변수들의 표준화 경로계수를 살펴보면, 그림 2와 같이 침습적 반추가 .92 ~ .94, 의도적 반추가 .89 ~ .93, 정서인식명확성이 .80 ~ .87, 외상후 성장이 .64 ~ .92로 나타나 전반적으로 관측변수들이 잠재변수를 잘 설명하고 있으며, 본 연구의 측정모형이 타당하다고 판단된다.

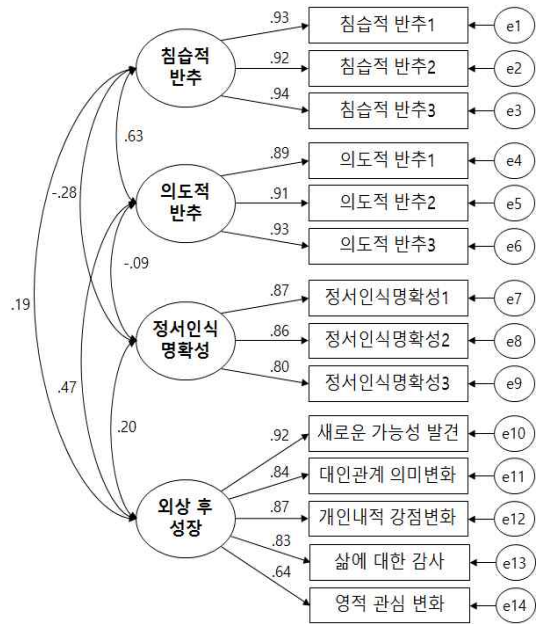


그림 2. 측정모형의 표준화된 경로계수

연구모형의 적합도 검증 및 경로계수 분석

침습적 반추가 의도적 반추, 정서인식명확성을 거쳐 외상후 성장에 이르는 연구 모형의 적합도는 만족할 만한 수준으로 나타났다. 연구모형의 적합도는 아래 표 4에 제시되어 있다. 침습적 반추와 외상후 성장 경로를 제외한 모든 직접 경로는 유의수준 .001에서 유의한 것으로 나타났다. 경로계수는 그 절대값이 .10 이하이면 작은 효과, .10에서 .50이면 중간효과, .50이상이면 큰 효과를 나타낸다고 본다(Hayes, Strosahl, Wilson, Bissett, & Kline, 1998).

표 4. 연구모형의 적합도

적합도지수	χ^2	df	p	CFI	TLI	RMSEA(90% CI)
연구모형	190.33	71	.000	.98	.97	.06(.050~.071)

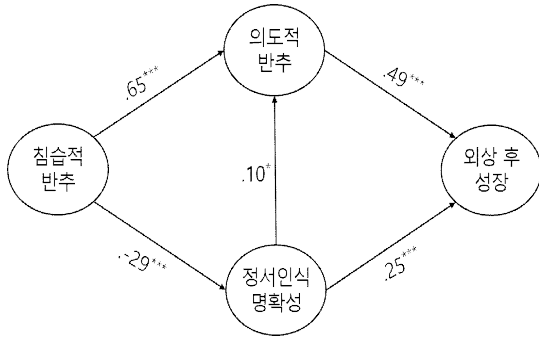


그림 3. 연구모형의 표준화된 경로계수

그림 3에 제시된 연구 모형의 잠재변인들 간 직접 경로를 살펴본 결과는 표 5와 같다. 침습적 반추가 의도적 반추, $\beta=.65, p<.001$, 정서인식명확성, $\beta=-.29, p<.001$ 에 이르는 경로는 모두 유의한

것으로 나타났다. 의도적 반추는 외상후 성장에 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다, $\beta=.49, p<.001$. 정서인식명확성이 의도적 반추, $\beta=.10, p<.05$, 외상후 성장, $\beta=.25, p<.001$, 에 이르는 직접 경로는 모두 유의한 것으로 나타났다.

연구모형의 매개효과 유의성 검증

침습적 반추가 의도적 반추, 정서인식명확성을 매개변인으로 하여 외상후 성장에 어느 정도 영향을 미치는지 보다 구체적으로 이해하기 위하여 Mplus 7 프로그램을 사용하여 간접효과의 유의성을 확인하였다. 이를 위해 Bootstrapping 방법을 실시하였다. Bootstrapping 방법은 비대칭적인 신

표 5. 연구모형 경로계수 추정치

경로	비표준화 계수	표준화 계수	표준오차	CR
침습적 반추 → 의도적 반추	.652	.652	.045	14.444***
침습적 반추 → 정서인식명확성	-.286	-.282	.050	-5.686***
의도적 반추 → 외상후 성장	.775	.483	.073	10.642***
정서인식명확성 → 의도적 반추	.096	.097	.042	2.256*
정서인식명확성 → 외상후 성장	.394	.250	.072	5.491***
침습적 반추 → 침습적 반추1	1.000	.927		
침습적 반추 → 침습적 반추2	1.008	.919	.029	34.536***
침습적 반추 → 침습적 반추3	.966	.940	.026	36.778***
의도적 반추 → 의도적 반추1	1.000	.895		
의도적 반추 → 의도적 반추2	1.014	.906	.034	29.611***
의도적 반추 → 의도적 반추3	1.022	.931	.033	31.283***
정서인식명확성 → 정서인식명확성1	1.000	.873		
정서인식명확성 → 정서인식명확성2	0.911	.856	.043	21.371***
정서인식명확성 → 정서인식명확성3	0.868	.803	.043	20.045***
외상후 성장 → 새로운 가능성발견	1.000	.928		
외상후 성장 → 대인관계 의미변화	0.876	.839	.033	26.177***
외상후 성장 → 개인내적 강점변화	0.957	.872	.034	28.510***
외상후 성장 → 삶에 대한 감사	0.886	.818	.036	24.768***
외상후 성장 → 영적 관심 변화	0.906	.616	.059	15.264***

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

되한계를 제공하므로, 간접효과가 정상분포를 이루어야 한다는 가정을 우회할 수 있다. 기존의 매개효과 검증이 가질 수 있는 간접효과의 표준오차를 Bootstrap을 이용하여 추정한다. 즉, Bootstrapping 방법은 표본 수와 동일한 크기의 표본을 반복 추출하여 매개효과의 회귀계수(axb)와 표준오차(s_{ab})의 추출 횟수만큼 얻어낸 후, 신뢰구간(Confidence interval)을 구하는 것이다. 만약 1,000번 반복하여 표본을 추출하고 유의수준 5%라면, 신뢰구간은 상위 25번째와 하위 975번째의 회귀 계수 값 사이가 매개효과의 신뢰구간이 되는 것이다. 이때 0이 그 신뢰구간 사이에 포함되지 않는다면 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 본다. 이것은 매개 경로의 유의미성을 sobel 검증보다 더욱 민감하게 검증할 수 있다는 장점이 있다(Shrout & Bloger, 2002). 본 연구에서는 5,000번의 부트스트랩 표본을 생성하도록 지정하여 간접효과를 추정하였다. 이에 대한 결과는 아래 표 6과 같다.

침습적 반추가 의도적 반추를 거쳐 외상후 성장으로 가는 경로(a)의 간접효과는 $\beta=.316$,

$p<.001$, 95% Bias-corrected CI=.252~.370, 으로 유의하였다. 침습적 반추가 정서인식명확성을 거쳐 외상후 성장으로 가는 경로(b)의 간접효과는, $\beta=-.070$, $p<.001$, 95% Bias-corrected CI=-.107~-.039, 으로 유의하였으며, 침습적 반추가 정서인식명확성, 의도적 반추를 거쳐 외상후 성장으로 가는 경로(c)의 간접효과는, $\beta=-.013$, $p<.10$, 95% Bias-corrected CI=-.041~.003, 수준에서 유의하였다. 이들 세 경로(a, b, c)의 간접효과 유의성은 모두 유의한 것으로 나타나 침습적 반추가 외상후 성장에 이르는 경로에 의도적 반추, 정서인식명확성이 각각 완전 매개하는 것으로 나타났다. 정서인식명확성이 외상후 성장에 미치는 직접 효과는, $\beta=.247$, $p<.001$, 으로 유의하였다. 경로 d와 같이 정서인식명확성은 의도적 반추를 매개로 외상후 성장에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다, $\beta=.047$, $p<.05$, 95% Bias-corrected CI=.004~.083. 침습적 반추가 의도적 반추에 미치는 직접 효과는, $\beta=.652$, $p<.001$ 로 유의하였으며, 정서인식명확성이 매개하는 간접 경로(e)도, $\beta=-.027$, $p<.05$, 95% Bias-corrected CI=-.055~-.005, 으로

표 6. 매개효과 검증

독립변인	종속변인	직접효과	간접효과			총효과
			모형	추정치	95% CI-Lower, Upper	
침습적 반추	외상후 성장	.233	a	.316***	.252, .370	.233***
			b	-.070***	-.107, -.039	
			c	-.013*	-.027, -.002	
정서인식명확성	외상후 성장	.247***	d	.047*	.004, .083	.294***
침습적 반추	의도적 반추	.652***	e	-.027*	-.055, -.005	.625***

주. a: 침습적 반추 → 의도적 반추 → 외상후 성장. b: 침습적 반추 → 정서인식명확성 → 외상후 성장. c: 침습적 반추 → 정서인식명확성 → 의도적 반추 → 외상후 성장. d: 정서인식명확성 → 의도적 반추 → 외상후 성장. e: 침습적 반추 → 정서인식명확성 → 의도적 반추.

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$. 추정치는 표준화 계수.

유의한 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 Calhoun 등(2010)의 외상후 성장 이론을 중심으로 외상 사건 이후에 나타나는 침습적 반추와 의도적 반추, 정서인식명확성이 외상후 성장으로 이행하는데 있어 어떠한 영향을 미치는지 검증하고자 하였다. 본 연구자는 구조방정식 모델을 사용하여 침습적 반추에서 의도적 반추, 정서인식명확성을 포함하여 외상후 성장에 이르는 경로를 확인하였다. 적합도 검증 결과 연구모형은 자료에 적합한 것으로 나타났다. 주요 연구 결과를 구체적으로 살펴보면 첫째, 침습적 반추에서 의도적 반추를 거쳐 외상후 성장으로 가는 경로는 유의하게 나타났다. 즉, Triplett 등(2012)의 외상후 성장 모델과 같이 높은 침습적 반추는 의도적 반추의 증가를 이끌고 이를 통해 높은 수준의 외상후 성장을 지각하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 외상 경험 직후에는 사건과 관련된 고통스러운 생각이 자동적이고 침습적으로 나타나며 이와 같은 높은 침습적 반추는 그 상황에 대해 무엇이 일어났는지 적극적으로 생각하고, 그 상황을 이해하는 방법에 대해 곰곰이 생각하는 의도적 반추로 이행하여 외상후 성장으로 나아가게 된다고 주장한 Calhoun과 Tedeschi(2004) 등 여러 연구자들의 외상후 성장모델의 인지적 처리 과정을 경험적으로 검증한 것이다(최승미, 2008; Cann, et al., 2011).

둘째, 침습적 반추에서 정서인식명확성, 의도적 반추를 순차적으로 거쳐 외상후 성장에 이르는 경로는 유의하게 나타났다. 구체적으로 침습적 반

추와 정서인식명확성의 직접경로는 부적으로 유의하였고 정서인식명확성과 의도적 반추의 직접 경로는 정적으로 유의하였다. 또한 침습적 반추가 정서인식명확성, 의도적 반추를 거쳐 외상후 성장으로 이행하는 경로의 간접효과는 유의하였고 침습적 반추에서 정서인식명확성을 거쳐 의도적 반추로 이행하는 간접 경로도 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과를 고려해 볼 때, 낮은 수준의 침습적 반추 상황에서는 정서인식 수준이 높은 편이고 높은 수준의 정서인식명확성은 의도적 반추의 증가에 영향을 미쳐 외상후 성장으로 이행하는 것으로 보인다. 또한 높은 수준의 침습적 반추가 지속되는 상황에서는 정서인식명확성의 수준이 낮은 편이어서 의도적 반추 및 외상후 성장으로 이행하는 데에도 긍정적인 영향을 미치지 못하는 것으로 보인다. 이러한 양상을 종합해 볼 때 정서인식명확성이 침습적 반추에서 의도적 반추로 이행하는데 영향을 미치는 변인으로 판단된다. 이는 이지영(2014)이 침습적 반추와 의도적 반추가 정서적인 경로를 통해 외상후 성장에 영향을 미친다는 연구를 지지하는 결과이며 Salovey 등(1995)의 정서인식명확성이 외상 사건 이후 부정적인 정서 뒤에 따르는 반추를 감소시킨다는 연구를 지지하는 결과이다. 또한 연구결과가 정서인식명확성이 반추유형에 영향을 미쳐 외상 후 성장으로 이행한다는 것을 시사하는데 이는 Judith와 Herman(1997)이 외상에 대한 사고와 정서의 총체적인 경험이 다루어져야 침습적 사고를 줄이는 것이 가능하다고 한 주장을 지지하고 Calhoun 등(2010)이 침습적 반추에서 의도적 반추로 이행하는 과정에서 정서적 고통의 효율적인 조절이 상당한 영향을 미치며 송현과 이영순

(2012)이 외상 사건 후 나타나는 정서적 고통을 효율적으로 조절하는데 정서인식명확성이 영향을 미친다는 연구를 지지하는 결과이다.

셋째, 침습적 반추에서 정서인식명확성을 거쳐 외상후 성장에 이르는 경로는 유의한 것으로 나타났다. 정서인식명확성은 침습적 반추와 직접경로에서 부적으로 유의하였으며, 외상후 성장과의 직접경로에서는 정적으로 유의한 경로를 나타냈다. 이는 정서인식명확성이 외상후 성장에 영향을 미친다는 송현과 이영순(2012)의 연구를 지지하는 결과이다. Calhoun과 Tedeschi(2004)는 외상 사건 직후 정서적 고통이 지속되며 이를 해결하기 위해 침습적 반추와 스트레스 반응을 경험한다고 하였다. 또한 Christopher(2004)는 외상 이후의 공포, 불안, 긴장, 흥분, 소진, 무기력 등의 스트레스 반응은 자동적으로 나타나고 대처 행동(도피 및 회피, 공격 및 직접대응 등)을 유발하게 만든다고 하였다. 또한 이러한 스트레스 반응은 인간의 진화적 이득 때문에 후세에게 유전된 적응적이고 정상적인 반응이라고 하였다. 이를 종합해 볼 때 침습적 반추는 외상 사건 이후 나타나는 스트레스 상황에 반응하는 각성 상태로 여겨질 수 있는데 이러한 침습적 반추가 인간의 내적 조절 체계에 의해 적절하게 조절되지 못하고 지속적으로 높은 상태로 남아 있을 때, 다양한 부정적인 증상들을 겪고 외상후 스트레스 장애로 발전될 수 있다(엄미선, 2014; Triplett et al., 2012).

정신질환의 진단 및 통계 편람 제 5판(The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5, 2013)에서는 1개월 이상의 침습적 반추, 회피, 부정적 정서 및 신체반응 등이 지속되는 상황에서 외상후 스트레스 장애

(Posttrauma Stress Disorder: PTSD)로 진단하고 있으며 외상 사건 이후 3일부터 1개월 이내에 나타나는 스트레스 증상은 급성 스트레스 장애(Acute Stress Disorder)라고 진단한다. 이와 더불어 1994년에 개정된 정신질환의 진단 및 통계편람 제 4판(DSM-IV)에서는 3개월 이하의 외상후 스트레스 반응은 급성 PTSD, 3개월 이상의 외상후 스트레스 반응은 만성 PTSD로 진단하였고 6개월 뒤에 나타나는 외상후 스트레스 반응은 지연된 PTSD로 진단하고 있다. 이러한 진단기준은 침습적 반추를 비롯한 외상성 자극에 대한 회피, 인지와 감정의 부정적 변화 등이 수반되어야 하여 침습적 반추만의 지속기간으로 보기는 어렵겠으나 1개월에서 3개월 이상 지속되는 상황에서는 침습적 반추가 부적응적인 양상이 만성적으로 지속된다는 것을 시사된다. 또한 Creamer, Burgess와 Pattison(1990)의 연구에서 높은 수준의 침습적 반추는 외상 초기의 부정적 증상과 관련성을 보였으나 몇 달 후에는 증상 감소를 예측하였다. 최승미(2008)의 연구에서 침습적 반추는 외상후 성장과도 공존하여 나타나고 있다고 하였는데, 이는 침습적 반추로 인해 지각되는 고통이 클수록 사건을 내적으로 처리하려는 동기가 촉발되기 때문이라고 주장하였다. 이를 볼 때 침습적 반추가 외상후 성장에 영향을 미치는 기간은 개인의 내적 처리과정에 따라 조절되는 것으로 보이나 일반적인 기간 등은 몇 개월 정도가 소요되는 것으로 여겨지나 이에 대한 개인차가 존재할 것으로 시사된다. 따라서 침습적 반추의 적응적인 기간 등에 대한 후속 연구가 필요할 것으로 사료된다.

본 연구의 의미를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 기존의 외상과 관련된 병리적인 부분에 초점을

맞춘 연구들과 달리 건강생성이론, 긍정심리학의 관점을 반영하여 외상 사건 이후 성장으로 이행하는 과정을 살펴보았다. 이는 외상을 병리적이고 회복이 필요한 것에서 회복 이후의 삶과 성장에 대한 것으로 관점을 확장했다는 데 의의가 있다. 이를 통해 외상을 다양한 각도에서 바라볼 수 있어 인생 과정을 보다 깊고 풍부하게 이해하는데 도움을 줄 것으로 생각된다. 둘째, 기존의 이론적 모형의 검증과 이를 토대로 한 세부적인 모형을 검증할 수 있었다. Calhoun 등(2010)의 외상후 성장이론과 Triplett 등(2012)의 외상후 성장 구조모형에 근거하여 외상 이후 침습적 반추에서 의도적 반추로 이행하여 외상후 성장에 이르게 되는 경로를 연구 모형의 기본 경로로 제시하고 검증하였다. 또한 정서인식명확성이 침습적 반추에서 의도적 반추를 매개하여 외상후 성장에 영향을 미치는 변인임을 밝혀냈고 침습적 반추를 감소시키고 외상후 성장으로 이행하는데 정서인식명확성이 영향을 미치는 것을 검증하였다. 셋째, 외상후 성장으로 이행하는데 정서적 요인이 인지적 과정에 영향을 미친다는 것을 검증한 데 의의가 있다. 외상후 성장 과정에서도 외상 사건 이후 자동적으로 나타나는 침습적 반추에서 의도적 반추로의 이행에 정서인식명확성이 매개한다는 것을 검증하였다. 또한 외상후 자동적으로 나타나는 침습적 반추를 감소시키고 외상후 성장으로 이행하는데 정서인식명확성이 영향을 미치는 것을 확인하였다. 이를 통해 부분적으로 연구되었던 정서와 인지 과정이 통합적으로 외상후 성장에 영향을 미친다는 것을 확인한 데 의의가 있다.

이상의 본 연구결과는 외상 등 주관적인 고통

을 경험하는 내담자들과의 상담과정에서 상담목표를 설정하고 내담자가 경험하는 심리적 위기를 구체적으로 개입하는 방법을 제공하였다는 데 의의가 있다. 이를 자세히 살펴보면 첫째, 상담자는 내담자의 외상 및 주관적인 고통을 새로운 관점에서 바라볼 수 있다. 상담자는 외상에 대해 외상 후에 나타나는 부정적인 증상을 제거하거나 이전 상태로의 회복 뿐 아니라 심리적 성장을 이룰 수 있는 기제로서 받아들일 수 있게 된다. 구체적으로 내담자가 경험하는 주관적인 고통이 성장을 위해 전제된다는 것을 이해하고 심리적 고통에 대해 수동적, 회피적인 태도에서 능동적으로 외상을 경험하는 것으로 관점을 변화시킬 수 있을 것으로 생각된다. 이와 같이 외상에 대해 다각적·포괄적인 시각을 지녀 내담자에게 삶의 위기를 경험하게 하는 외상 사건이 고통 뿐 아니라 그 안에 있는 성장에 의미를 발견할 수 있도록 도울 수 있을 것으로 생각된다.

둘째, 내담자가 경험한 심리적 외상을 구체적으로 다룰 수 있게 된다. 상담과정에서 외상 사건으로 인한 내담자의 주관적인 고통을 충분히 이해하고 자신이 경험하는 정서를 인식하도록 촉진하는 것은 회복과 성장에 이르는 데 중요한 요소일 것으로 보인다. 이는 내담자가 힘겨워하는 정서를 피하지 않고 맞닥뜨리게 한 다음 자신의 마음을 들여다보고 가장 힘든 자리에 머물러 있는 경험을 함으로써 자신의 정서 저변에 있는 욕구들이 발견되어지고 자신이 무엇을 원하고 있는지를 알 수 있게 되는 등 자기를 확인하는 과정(김창대, 2009)이 될 수 있을 것으로 보인다. 또한 상담자는 내담자가 자신이 경험하는 정서를 명확하게 인식할 수 있도록 온마음상담에서 사용하는 마음

알아차리기 기록지²⁾, 계슈탈트 심리치료에서 사용하는 알아차림의 과정³⁾ 등을 통해 상황에 따른 자신의 감정과 생각, 이에 수반되는 행동을 이해하는 심리적 작업 등을 통해 의도적 반추 및 외상후 성장으로 이행할 수 있도록 도울 수 있을 것으로 생각된다. 이와 같이 외상후 성장과정에서 정서와 사고가 서로 영향을 미친다는 것을 이해하고 통합적으로 내담자의 외상을 다룰 수 있을 것으로 생각된다.

마지막으로 외상을 경험한 개인 뿐 아니라 대상의 범위를 확대해서 외상과 관련된 사람들에게 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다. 구체적으로 살펴보면 외상 및 주관적인 고통을 경험하더라도 적절한 정신건강 서비스를 이용하기에 제약이 있는 사람이나, 외상경험자의 주변 사람들 등이 대상이 될 수 있다. 이들에게 심리교육, 집단상담 등 다양한 형태로 외상경험 후 나타나는 과정에 대한 이해와 이에 수반하는 정서적 고통과 침습적 반추와 의도적 반추를 정서인식명확성을 통해 적절히 다루는 방법을 전달할 수 있을 것으로 보인다. 또한 증상에 대한 회복과 더불어 외상 이후 성장에 이를 수 있음을 이해하고 자각할 수 있도록 하여 개인이 스스로 자신의 마음을 이해하고 사건의 고통스러운 측면이 아닌 성장의 측면에 초점을 맞출 수 있도록 도울 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구의 제한점을 살펴보고 후속 연구를 위해 고려할 점의 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구 측정에 대한 한계성이다. 본 연구는 횡단적인 연구로서 과거에 경험한 사건을 현재 시점에서 회상하여 작성하였으므로 그 당시의 경험을 정확히 측정하기 어려울 수 있고 각 변인들의 인과관계를 해석하는 데에도 제한이 있다. 또한 연구와 관련된 변인들을 자기보고식으로 측정하였기 때문에 바람직하거나 이상적이라고 생각되는 방식으로 설문에 응했을 가능성이 있을 것으로 보인다. 따라서 후속 연구에서는 반추 유형의 이행과정과 정서인식명확성이 외상후 성장으로 나타나는 경로를 증명할 수 있도록 종단 연구 및 질적 연구 등 다양한 방법을 통한 검증이 필요할 것으로 보인다. 아울러 설문지에 사회적 바람직성 등의 척도를 추가하여 측정내용의 타당성을 향상시키는 것이 필요하겠다. 둘째, 연구 일반화의 문제이다. 본 연구는 20대 이상의 일반 성인을 대상으로 했으나 성별이 여성에 치중되어 있고 직업 또한 학생과 전문직, 사무직 종사자에 편중되어 있어 일반화의 적용에는 다소 제한이 있을 것으로 시사된다. 설문조사 시 대면 설문과 온라인 설문을 함께 진행하였는데 온라인 설문의 특성상 질문에 접근하고 완료하는 데 있어 학생 및 전문직, 사무직 종사들의 접근 용이성이 높은 편이었다. 대면조사 시에도 주로 연구에 관심을 갖고

2) 마음 알아차리기 기록지란 9개의 연결되는 일련의 질문과 1개의 포괄적 질문으로 구성되어 있다. 9개의 질문은 개인에게 어떤 과정을 통해서 감정이 일어나고 생각과 연결되며 과거의 경험과 기억들이 어떤 영향을 미치는지를 자세 하게 탐색하게 한다. 또한 이를 객관화하고 타자 입장에서 바라보는 경험을 통해 좀 더 자유로운 선택을 할 수 있도록 돕는다(성승연, 2014).

3) 알아차림이란 자신의 감정과 욕구의 흐름, 그리고 환경적 변화들을 놓치지 않고 자연스럽게 따라가는 것이다. 이는 자신의 신체감각, 생각, 감정을 알아차리고 이들의 상호연결성을 알아차리는 것을 말한다. 이를 연습하는 방법은 자신이 경험하는 모든 경험들에 대해 예외 없이 “지금 나는 무엇 무엇을 알아차립니다”라는 식으로 언어화하여 표현해 보는 것이다(김정규, 2015).

자발적으로 참여하는 대상들이 관련학과의 대학원생, 전문직 및 사무직과 여성의 비율이 높은 편이어서 다양한 대상과 설문을 진행하는 데 한계가 있었던 것으로 생각된다. 후속 연구에서는 다양한 대상을 모집하여 연구를 진행하는 것이 필요할 것으로 보인다.

이와 더불어 개인이 경험하는 외상 사건의 종류는 매우 다양하나 본 연구에서는 외상경험을 세분화하지 않고 통합적으로 살펴보았다. 이는 외상경험과 관련하여 일반 성인들이 전반적으로 경험하는 일련의 과정과 외상후 성장에 대한 일반화된 심리적 기제를 살펴보기 위함이었으나 각각의 외상유형과 성별 따라 외상과정과 외상후 성장에 이르게 되는 양상에 차이가 있을 수도 있을 것으로 예상되므로 성별구분과 동일한 외상을 경험한 사람들을 대상으로 연구를 진행하여 외상별로 나타나는 양상과 치료적 개입에 대한 연구가 필요할 것으로 보인다. 셋째, 이론적 모형의 검증의 한계이다. 본 연구에서는 침습적 반추와 의도적 반추로의 이행에 정서인식명확성이 미치는 영향과 침습적 반추에서 외상후 성장으로의 이행에 정서인식명확성이 미치는 영향을 검증하였으나 의도적 반추에서 외상후 성장으로의 이행에 미치는 영향에 대해서는 확인하지 못하였다. 의도적 반추는 외상후 성장을 이루는데 중요한 요인으로 나타났으나 의도적 반추 이후에 어떤 심리적 기제가 작동하여 외상후 성장에 이르게 되는지는 충분히 확인되지 않았다. 이를 볼 때 후속연구에서는 의도적 반추가 외상후 성장으로의 이행에 영향을 미치는 요인에 대한 연구가 필요할 것으로 보인다. 이와 더불어 본 연구에서는 정서지능 중 정서인식명확성이 침습적 반추를 매개하여 의

도적 반추 및 외상 후 성장으로 이행하는데 영향을 미치는 것을 확인하였다. 이외에도 정서지능의 하위개념인 정서조절, 정서표현, 정서활용이 침습적 반추에서 의도적 반추, 외상후 성장으로 이행하는데 어떠한 영향을 미치는지 추가적으로 확인하는 것이 필요할 것으로 보인다.

참 고 문 헌

- 곽아름 (2015). 침습적 반추와 의도적 반추가 외상후 성장에 미치는 영향: 사고통제방략의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 국립국어원. 표준국어대사전. <http://stdweb2.korean.go.kr/search/View.jsp>에서 인출.
- 권석만 (2013). 현재 이상심리학 제 2판. 서울: ㈜학지사.
- 김정규 (2015). 계슈탈트 심리치료, 창조적 삶과 성장 제 2판. 서울: (주)학지사
- 김지애, 이동귀 (2012). 외상후 성장 집단의 판별요인 연구. 상담학연구, 13(4), 1845-1859.
- 김진수, 서수균 (2011). 친한 관계경험과 성장적 반추가 외상후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 일반, 30(3), 793-809.
- 김창대 (2009). 인간변화를 촉진하는 다섯 가지 조건에 관한 가설: 상담 이론의 관점에서. 인간이해, 30(2), 21-43.
- 박예슬 (2013). 외상에 대한 의도적 반추와 심리적 수용이 외상후 성장에 미치는 영향. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위 청구논문.
- 서영석, 조화진, 안하얀, 이정선 (2012). 한국인이 경험한 외상 사건: 종류 및 발생률. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(3), 671-701.
- 성승연 (2014). 온마음 상담에서의 자기성찰. 한국심리학회 학술대회 자료집. pp 142. 8월 28일.
- 송승훈 (2007). 한국판 외상후 성장 척도(K-PTGI)의 신

- 뢰도와 타당도. 충남대학교 대학원 석사학위 청구 논문.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. *한국심리학회지: 건강*, 14(1), 193-214.
- 송현 (2011). 심리적 강인성과 정서지능이 외상후 성장에 미치는 영향: 적극적 대처를 매개로. *전북대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 송현, 이영순(2012). 정서인식명확성과 외상 후 성장의 관계: 정서표현과 정서조절양식의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(4), 891-910.
- 신선영 (2009). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상후 성장에 미치는 영향. *가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 신선영, 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개 변인으로. *人間理解*, 33(2), 217-235.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추 척도(K-ERRI)의 타당화. *인지행동치료*, 13(1), 149-172.
- 엄미선 (2014). 핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 외상후 성장의 관계. *가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 유주현 (2000). 정서표현에 대한 양가감정과 사회적 지지 및 심리적 안녕감과의 관계. *고려대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 유희정 (2012). 외상후 성장에 영향을 미치는 변인들 간의 구조적 관계. *부산대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- 이양자, 정남운 (2008). 외상후 성장에 관한 연구 개관: 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(1), 1-23.
- 이유리 (2011). 외상후 성장의 애착-인지 모형 검증 : 입양 미혼모를 대상으로. *고려대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- 이수정 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위요인에 대한 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11, 95-116.
- 이수정 (2001). 문체해결과제를 이용한 정서인식력 검사의 개발. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(3), 65-86.
- 이주일 (1998). 체험정서와 표현정서의 심리적 효과. *서울대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- 이지영 (2014). 반추 양식과 외상후 성장의 관계: 정서 및 인지적 과정을 중심으로. *고려대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 최승미 (2008). 외상후 성장 관련 변인의 탐색. *고려대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- 하정 (1997). 정서표현 성향과 스트레스 평가 대처가 우울에 미치는 영향: 정서, 사고, 행동영역의 통합적 고찰. *이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 한은애 (2015). 외상후 성장에 대한 두 가지 반추 양식의 영향: 심리적 수용의 조절효과를 중심으로. *서울대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 한인영, 이인정 (2011). 암환자의 외상후 성장에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *사회복지연구*, 42(2), 419-441.
- 한정원 (1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. *서울대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 19, 161-178.
- Allen, J. G. (2010). 트라우마의 치유(권정혜, 김정범, 조용래, 최혜경, 최윤경, 권효인 역) [*Coping with trauma: Hope through understanding*]. 서울: 학지사(원전은 2005년에 출판).
- American Psychiatric Association. (2000). *DSM-IV-TR. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, (4th Ed. Text Rev ed.)*. Washington DC: APA.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5*. Washington D.C.: American Psychiatric Association.
- Bagozzi, R. P., & Edwards, J. R. (1998). A general

- approach for representing constructs in organizational research. *Organizational Research Methods*, 1, 45-87.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Bower, J. E., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., & Fahey, J. L. (1998). Cognitive processing, discovery of meaning, CD4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(6), 979
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of traumatic stress*, 13(3), 521-527.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*, 15, 93-102
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: Expanded framework. In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 3-23). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Solomon, D. T. (2010). Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *Journal of Loss and Trauma*, 13(3), 151-166.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. L., Vishnevsky, T., & Lindstorm, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 137-156.
- Christopher, M. (2004). A broader view of trauma: A biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review*, 24(1), 75-98.
- Clore, G. C. (1994). Why emotions are felt. In P. Ekman, & R. J. Davidson (Eds), *The nature of emotion: Fundamental questions*, pp. 103-111. New York: Oxford University Press.
- Creamer, M., Burgess, P., & Pattison, P. (1990). Cognitive processing of post-trauma reactions: Some preliminary findings. *Psychological Medicine*, 58, 219-231
- Fazio, R. J. (2009). Growth consulting: Practical methods of facilitating growth through loss and adversity. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 532-543.
- Fazio, R. J., Strunk, D., & Danish, S. J. (2004). *Resilience and emotional intelligence as predictors of posttraumatic growth in those who lost loved ones on September 11th*. Unpublished doctoral Dissertation. Virginia Commonwealth University, USA.
- Frazier, P., Anders, S., Perera, S., Tomich, P., Tennen, H., Park, C., & Greenberg, L. S. (2012). Emotions, the great captains of our lives: Their role in the process of change in psychotherapy. *American Psychologist*, 67, 697-707.
- Greenberg, L. S. (2012). Emotions, the great captains of our lives: Their role in the process of change in psychotherapy. *American Psychologist*, 67, 697-707.
- Hayes, S., Strosahl, K., Wilson, K., Bissett, & Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford press.
- Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012). An affective-cognitive processing model of post-

- traumatic growth. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(4), 316-325.
- Judith L, & Herman (1997). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- Lei, M., & Lomax, R. G. (2005). The effect of varying degrees of nonnormality in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 12(1), 1-27.
- Lopez, S. J. (2011). 역경을 통해 성장하기. (권석만, 박선영, 하현주 역). 서울: 주학지사(원전은 2008에 출판).
- Mayer, J. D., Dipaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 53, 772-781.
- Mayer, J. D., Gaschke, Y. N., Braverman, D. L., & Evans, T. W. (1992). Mood-congruent judgment is a general effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 119-132.
- Morris, B. A., & Shakespeare-Finch, J. (2011). Rumination, post-traumatic growth, and distress: structural equation modelling with cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 20(11), 1176-1183.
- Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. *Cognition and Emotion*, 10, 53-65
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turney, C., & Palfai, P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. W. Pennebaker. (Ed.) *Emotion, disclosure, and health*, pp. 125-154. Washington, D.C: APA.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and non-experimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Attention directed toward one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 934-949.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death Studies*, 32(5), 428-444.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9, 455-471.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400-410.

원고접수일: 2017년 3월 22일

논문심사일: 2017년 3월 30일

게재결정일: 2017년 5월 22일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2017. Vol. 22, No. 2, 433-455

The Effect of Intrusive Rumination, Deliberate Rumination, and Emotional Clarity on Posttraumatic Growth

Han-Ro Cho Nam-Woon Chung
The Catholic University of Korea

This study examines how intrusive rumination, deliberate rumination, and emotional clarity after a traumatic event affect the transition into posttraumatic growth. For this, a survey was conducted by using traumatic experience questionnaires, the Event-Related Rumination Inventory in Korean, Korean Post-traumatic Growth Inventory, and Trait Meta-Mood Scale. These were administered to 500 adult men and women from their 20s to their 60s living in Seoul, Gyeonggi-do, and Chungcheongbuk-do. A total of 465 questionnaires, except for omitted materials, was analyzed by structural equation modeling. The results of this study are as follows. Pathways to intrusive rumination, deliberate rumination, and emotional clarity are all significant. Deliberate rumination has a significant impact on post-traumatic growth, and the direct pathways of emotional clarity to deliberate rumination and post-traumatic growth is significant. By verifying the indirect effect of the study model, we found that the following conclusions are statistically significant: First, intrusive rumination leads to post-traumatic growth by going through deliberate rumination. Second, intrusive rumination leads to post-traumatic growth by going through emotional clarity and deliberate rumination in that order. Third, intrusive rumination leads to post-traumatic growth by going through emotional clarity. These results of the study imply that: First, emotional clarity affects the transition into post-traumatic growth by mediating between intrusive rumination and deliberate rumination. Second, emotional clarity reduces intrusive rumination, and affects the transition into post-traumatic growth. Based on these results, this study discusses suggestions for a follow-up study on the practical meaning of counseling with clients who are experiencing a traumatic event.

Keywords: post-traumatic growth, adversarial growth, event-related rumination, intrusive rumination, deliberate rumination, emotional clarity