

성인애착, 의도적 반추 및 스트레스 대처가 실연 후 성장에 미치는 영향[†]

강혜림[‡] 정남운
가톨릭대학교

본 연구는 20~40대 성인을 대상으로 성인애착, 의도적 반추, 스트레스 대처가 실연 후 성장에 미치는 영향을 탐색하는 것이다. 성인애착의 두 차원인 불안애착, 회피애착과 실연 후 성장 간의 관계에서 의도적 반추와 적극적 대처 및 소극적 대처가 매개하는 경로모형을 설정하고 이를 검증하였다. 이를 위해 실연 경험이 있는 20~40대 미혼남녀 399명을 대상으로 설문조사를 실시하였고 구조방정식을 통해 연구모형의 타당성 및 매개효과를 검증하였다. 연구결과 첫째, 불안애착은 실연 후 성장에 부적 영향을 끼치지만 회피애착은 실연 후 성장에 유의한 영향을 끼치지 않는 것으로 나타났다. 둘째, 불안애착이 높을수록 의도적 반추는 증가하는 반면, 회피애착이 높을수록 의도적 반추는 감소되었다. 셋째, 불안애착이 높을수록 적극적 및 소극적 대처 모두 증가하는데 그 중에서도 소극적 대처가 더 유의하게 증가하였다. 반면 회피애착의 경우 적극적 대처만 부적 영향을 보였다. 넷째, 불안애착이 실연 후 성장에 이르는 경로에서 의도적 반추와 적극적 대처를 부분 매개, 의도적 반추와 소극적 대처 역시 부분 매개하는 것으로 나타났다. 회피애착은 실연 후 성장에 이르는 경로에서 의도적 반추와 적극적 대처를 완전 매개, 의도적 반추와 소극적 대처 역시 완전 매개하는 것으로 확인되었다. 다섯째, 30~40대 집단은 20대 집단에 비해 불안애착이 높아질수록 실연 후 성장에 이르는 경로에서 의도적 반추, 적극적 및 소극적 대처가 유의한 정적 영향을 나타내었다. 이러한 연구결과를 바탕으로 상담의 실제 및 추후연구 방향에 대한 시사점을 논하였다.

주요어: 불안애착, 회피애착, 의도적 반추, 적극적 대처, 소극적 대처, 실연 후 성장

[†] 본 연구는 정남운의 지도를 받아 작성한 강혜림(2016)의 석사학위청구논문을 수정 정리한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 강혜림, (137-701) 서울특별시 서초구 반포동 505번지 성의교정 성의회 관 6층 603호 상담심리대학원 상담학과, Tel: 02-2258-7726, E-mail: flyfish5@nate.com

연애는 남녀관계에서 이루어지는 자연스럽게 보편화된 경험이다. 연애의 정의는 학자마다 다르지만, Furman과 Shaffer(2003)는 어린 시절 부모에게 가진 애착이 연인에게 옮겨가게 되는 과정을 연애관계라고 하였으며, 이는 부모와의 관계 이후 가장 친밀하고 밀착된 관계라고 말했다. 또한 에릭슨의 심리사회적 발달이론에서 성인 초기는 타인과의 친밀감 형성을 통해 성숙한 연애관계를 맺고 결혼에 이르는 것이 중요한 발달과업이다(Erikson, 1950). 이 과정에서 친밀감을 형성하면 향후 결혼 관계로 발전할 수 있지만 친밀감 형성에 실패하면 앞으로의 발달과업들을 이루는데 있어서 부적응을 겪을 수 있다(Erikson, 1968). 따라서 연애관계는 친밀감을 형성하는 성인기의 발달과업을 이루고 궁극적으로는 평생을 함께 할 배우자의 선택하는 과정이라는 점에서 매우 중요하다(정민, 2006; Loyd & Cate, 1985). 그렇기에 현대인은 애뜻한 사랑을 노래하는 대중가요에 심취하고 드라마를 보며 로맨틱한 사랑을 꿈꾸지만 연애하는 중에 다양한 이유로 결별하여 정신적 고통을 겪기도 한다.

실연은 ‘연애에서 실패함’, ‘남녀 간의 이별’로 간단히 정의되지만, 실제로 실연을 경험한 사람은 다양하고 복잡한 감정을 느끼거나 여러 가지 문제를 겪기도 한다. 개인의 발달에서 의미 있는 사람과 관계를 맺는 것은 인생의 중요한 부분이기(Battaglia, Richard, Datteri, & Lord, 1998) 사람들은 자신에게 의미 있는 대상을 상실했을 때 삶에서 겪을 수 있는 다른 어떤 경험보다도 심한 고통과 상처를 받는다(Bowlby, 1980). 실연으로 인한 반응은 개인마다 다를 수 있는데(Peilloux, 2008) 실연은 생활 스트레스 및 일상 부적응뿐 아니라 심각한 정신적 문제를 유발하는 요인이 되

기도 한다(Sbarra & Emery, 2005). 이는 주요 우울장애 및 주요우울삽화의 원인이 될 수 있으며 자살의 주요한 원인이 되기도 한다(임지준, 2012). 정신장애의 진단 및 통계 편람 제 5판(DSM-5)에서는 실연을 ‘외상 사건(traumatic event)’ 중에서도 대인관계 외상(interpersonal trauma)의 한 유형으로 정의하였다.

그러나 외상 사건은 심각한 후유증을 유발하는 반면 긍정적인 경험을 갖게 하기도 한다. Tedeschi와 Calhoun(1996)은 인간이 살아가면서 경험하는 극심한 스트레스 사건에 대처하고 대응한 결과로 얻는 긍정적인 변화를 ‘외상 후 성장(posttraumatic growth)’이라고 하였다. 외상 후 성장은 외상 후의 극심한 스트레스 상황에서 저항하거나 그로 인해 손상 받지 않는 것을 넘어서는 보다 긍정적인 의미의 변화를 의미하며, 이는 단순히 외상 이전의 적응 수준을 회복하는 것이 아니라 그 수준을 넘어서는 질적인 변화를 포함한다(이양자, 정남운, 2008; Tedeschi & Calhoun, 2004). 대인관계 외상을 중심으로 한 외상 후 성장 연구(이슬기, 2015)를 보면 대인관계 외상 유형 중에서도 절교, 이별, 이혼, 파혼과 같은 대인관계의 파탄이 가장 많이 나타났다. 장현진(2013)의 연구에서는 이별 경험이 있는 대학생 중 약 10% 가량이 외상 후 스트레스 진단 척도에서 제시하고 있는 절단점 20점 이상의 점수를 보이며 연인과의 이별로 인해 상당한 주관적 고통을 경험함을 보고하였다. 이렇듯 대인 외상경험은 삶의 일시적인 심리적 부적응을 초래하지만, 일정 기간이 지난 후에는 외상경험 이전보다 균형 잡힌 삶의 성장을 경험하기도 한다(Jonoff-Bulman, 1992). 선행연구에 의하면 실연을 경험한 대학생이 이후 자신감과 독립심이 증가하고 자신의 감정을 잘

조절하는 등 긍정적인 결과를 나타냈다(신수빈, 2012; Tashiro & Frazier, 2003). 지금까지 외상 후 성장과 관련된 국내연구는 외상 유형에 대한 구분 없이 외상이라고 정의된 모든 유형을 한꺼번에 연구한 경우가 많았다. 그러나 실연과 같은 대인관계 외상은 인간 외적 외상보다 정서적 또는 심리적 측면에 미치는 심각성이 매우 크다(이슬기, 2015). 그럼에도 일반인에게 빈번하게 일어나며 주관적 고통이 심한 실연에 관한 연구는 미비한 수준이다. 따라서 외상의 한 종류인 실연에 대해 보다 구체적인 접근이 필요하다.

오늘날 이혼 사유 중 1위를 차지하는 성격차이는 결혼 전에도 파악이 가능하며 개인의 성격은 연애기간에도 영향을 미쳤을 것이다. 연애 중에 미혼남녀가 서로의 성격, 행동 특성을 파악하고 알게 되면 그로 인해 예상되는 문제들을 이해하는 과정을 거치면서 결혼 후에 보다 원만한 혼인생활을 유지할 수 있다(김명숙, 2008). 이렇듯 연애관계에서 드러나는 개인의 성격특성은 이후 결혼 생활을 예측할 뿐만 아니라 외상 경험 후의 성장 가능성에 영향을 미치는 중요한 변인이 될 수 있다. 그래서 최근 실연 후 성장과 관련 있는 변인으로 애착이 연구되는 추세이다(김미재, 2005; 김윤리, 2014; 김은미, 2015; 임지준, 2012; Marshall, Bejanyan, & Ferenczi, 2013). 애착은 개인의 성격특성으로서 어느 한순간이나 특정 시기에 형성되는 것이 아니라 오랜 기간을 두고 형성된 경험의 결과이다(김명숙, 2008). 또한 연애 관계에서 관계의 형성, 유지, 종결에 대한 대인관계 경험을 이해할 수 있도록 설명해주는 중요한 요인이기도 하다(Bowlby, 1973; Marshall et al., 2013). Wallen(2007)은 내적 작동 모델이 애착과 관련된 정보를 조직하는 일련의 의식적이고 무의식적 규칙이며, 개인의 전반적인 감

정과 행동, 나아가 주의와 기억, 인지에도 영향을 미친다고 하였다. 내적 작동 모델은 대인관계에 대한 인지적 표상으로서, 일단 내적 작동 모델이 형성되면 이것은 일종의 인지적 도식으로 대인관계에 작용하게 된다(이유리, 2010). 이러한 인지 도식은 불안애착, 회피애착이 대인관계 외상을 경험할 때 각각 다른 영향을 줄 것이라 예상할 수 있다. 불안애착이 높은 사람들은 실연에 대해 과잉지각하고 압도되며 헤어진 연인에게 집착하거나 약물 및 알코올 오용하는 모습이 나타나기도 한다. 회피애착이 높은 사람들은 실연으로 인한 정서적 어려움을 비교적 낮게 경험하며 사건의 중요성을 부정하곤 한다(Mikulincer & Florian, 1995, 1998). 이와 같이 외상을 경험하게 되면 각 개인의 애착에 따른 독특한 정서 및 인지적 반응과 더불어 특유의 강점과 취약점을 드러낼 것이라 예상된다(김윤리, 2014). Marshall 등 (2013)에 의하면, 이별을 경험한 대학생들을 대상으로 한 연구에서 불안애착은 이별 후 성장과 상관이 없었고 회피애착은 이별 후 성장과 부적 상관이 있는 것을 나타냈다. 국내연구를 보면 불안, 회피 두 차원 중 회피애착만 외상 후 성장과 유의미한 부적상관을 나타냈고(김진수, 서수균, 2011; 임지준, 권석만, 2014) 회피애착이 낮을수록 외상 후 성장이 높아진다(양난미, 이은경, 송미경, 이동훈, 2015)는 결과가 있었다. 그러나 박은주(2013)와 송현과 이영순(2013)의 논문에서는 불안애착이나 회피애착이 높을수록 외상 후 성장이 낮아지는 결과가 나타났고 하진의(2013)의 연구에서는 불안애착이 자기 자비를 완전 매개로 하여 외상 후 성장에 간접적으로 영향을 주어 아직까지 애착이 실연 후 성장에 미치는 영향은 혼재된 양상을 보이고 있다. 따라서 실연이라는 외상 사건에서 애착의 내적 작동 모델이 어떻게 활성화되어 불안에

작과 회피애착이 실연 후 성장에 영향을 미치는지 규명할 필요가 있다.

실연 후 성장을 촉진한다고 예측되는 변인으로 의도적 반추가 있다. 외상 사건에 대한 인지적 처리 과정을 반추라고 하는데(Calhoun & Tedeschi, 2004) 침습적 반추가 외상 사건에 대한 자동적이고 반복적인 사고인 반면(Tedeschi & Calhoun, 2006), 의도적 반추는 외상 사건을 이해하려는 측면에 초점을 맞춘 반복적이고 목적성 있는 사고이다(Michael & Snyder, 2005). Tedeschi와 Calhoun(1996, 2004)은 외상 후 성장에 관한 이론적 모형에서 개인이 외상 후 성장이 있기 전에, 외상으로 인해 손상된 신념을 재구성하고 사건을 이해하기 위해서 반추과정이 선행되어야 함을 강조했다. 최근 연구에 의하면, 의도적 반추는 외상 후 성장에 영향을 미치는 강력한 매개 요인임이 검증되었고(Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun, & Reeve, 2012) 외상 후 성장 과정이 '외상 사건을 어떻게 지각하느냐'의 인지과정에서 출발하는 것을 볼 때 인지의 변화가 외상 후 성장에 중요한 부분임을 알 수 있다(박선정, 2015). Marshall 등(2013)은 불안 및 회피애착과 이별 후 성장에 대한 연구에서 불안 애착의 경우 의도적 반추를 매개로 하여 이별 후 성장이 유의하게 증가한 반면, 회피애착에서는 의도적 반추를 덜 하게 되어 이별 후 성장이 낮았다는 결과를 보고하였다. 외상 후 성장은 인지적 평가 및 대처 반응을 거쳐 나타나는데, 의도적 반추와 같은 인지적 과정은 이후 개인이 사건에 대해 취하는 대처 반응에 영향을 끼치게 되고 이는 삶의 위기와 그에 따른 부정적 결과들에 긍정적 영향을 미친다(Schaefer & Moos, 1998). 국내 연구에서도 의도적 반추에 의해 새롭게 형성된 이해는 실연을 극복하고 해결하기 위한 적극적인 대처에 영향을

미친다고(김은미, 2015) 보고되어 의도적 반추가 매개변인으로서 실연 후 성장에 어떠한 역할을 하는지 구체적으로 살펴보고자 한다.

성인애착, 의도적 반추와 더불어 실연 후 성장을 예상할 수 있는 변인으로 스트레스 대처를 들 수 있다. 외상 후 성장 과정에서 일어나는 스트레스를 개인이 어떻게 대처하는가 역시 외상 후 성장에 중요한 요인이다. 스트레스 대처란 스트레스를 주는 상황이나 사건에 대한 적응적 반응으로 문제를 해결하고 효과적으로 대처하는 능력을 말한다(Bellizzi & Blank, 2006). 외상 사건에 따른 위험 수준은 개인의 대처능력에 따라 균형적인 상태를 만들어 내는데 필수적인 요인으로 보고되어(Richardson, 2002) 스트레스 대처 능력이 대인외상경험의 주요한 보호요인으로 확인되었다(윤명숙, 2015). Tedeschi와 Calhoun(1996) 역시 외상사건을 극복하는 과정에서 개인의 대처 능력에 따라 삶에 대한 긍정적 변화가 나타났으며, 대처방식에 따라 스트레스 반응정도가 다른 것으로 확인됨을 보고하였다. 동일한 스트레스라도 스트레스원이 직접적으로 개인의 부적응에 영향을 미치기보다 스트레스에 대한 개인의 인지적 평가와 행동적 대처 반응에 따라 적응의 결과가 달라지기 때문에(Folkman & Lazarus, 1984) 실연 후 성장과 관련하여 개인이 실연 스트레스를 어떻게 대처하는지 살펴볼 필요가 있다. Folkman과 Lazarus(1985)는 스트레스 대처를 문제중심적 대처, 사회적 지지 추구 대처, 정서중심적 대처, 소망적 사고 대처의 4가지로 구분하였다. 그리고 스트레스에 대한 개인의 노력이 외부로 투여되는 문제중심적 대처와 사회적 지지추구 대처를 적극적 대처로, 개인의 감정이나 사고 등 노력이 내부로 투여되는 정서중심적 대처와 소망적 사고 대처를 소극적 대처로

분류하였다(박선정, 2015). 그 중에서도 적극적 대처는 소극적 대처에 비해 보다 더 적응적이라고 기존의 연구는 밝히고 있다(Forsythe & Compas, 1987; Terry, Tonge, & Callan, 1995). 그러나 김현정(2013)의 연구에서 소극적 대처인 소망적 사고를 많이 사용한 집단은 그렇지 않은 두 집단보다 외상 후 성장을 더 많이 하는 것으로 보고되었다. 이는 소극적 대처가 기능적이지 않다는 선행 연구 결과와 상반된 결과로서 적극적 대처를 사용하기 어려운 상황에서는 소극적 대처 중 하나인 소망적 사고와 같은 인지적 대처 노력이 개인의 스트레스 수준을 감소시켜 부분적으로 성장과 관련 있음을 짐작하게 한다.

안정애착의 성인은 실연이라는 스트레스 상황에서 자신의 감정과 경험을 잘 표현하고, 친구나 가족 등 타인으로부터 사회적 지지를 구하여 실연 이후 더 적은 부정적 감정을 느끼게 된다(Davis, Shaver, & Vernon, 2003). 따라서 다른 애착유형보다 더 좋은 결과를 보인 반면, 불안 수준이 높은 경우, 더 심각한 실연 스트레스 증상을 보였다(임지준, 권석만, 2014). 개인의 특성 가운데 성인애착은 스트레스 대처에 있어 중요한 역할을 하기에 본 연구에서는 애착수준에 따라 사용하는 스트레스 대처가 다르고 적극적 대처뿐 아니라 소극적 대처 역시 실연 후 성장에 의미 있는 영향을 줄 것으로 예상하여 스트레스 대처를 적극적 대처와 소극적 대처로 분류하여 그 결과를 알아보고자 한다.

이러한 변인들과 관련하여 20~40대 성인남녀를 대상으로 각 변인들의 구조적 관계를 살펴볼 필요가 있다. 최근 보건복지부 자료에 따르면 우리나라 평균 초혼 연령은 남자 32.4세, 여자 29.8세이며(정현수, 2016.02.07) 30대 후반 남성 가운데

절반 이상(50.2%)이 미혼 상태인 것으로 나타났다(디지털뉴스팀, 2014.11.18). 이렇게 초혼 연령이 늦어지고 만혼이 증가되면서 개인이 미혼인 상태는 과거에 비해 현저히 길어지고 있다. 자유롭고 개방적인 연애의 기회가 많아진 만큼 실연을 경험할 가능성도 높아졌다. 따라서 실연 이후에 겪게 될 부적응에 효과적으로 대처할 필요가 있다. 특히 결혼적령기인 30~40대는 20대에 비해 연애에 결혼의 비중을 더 크게 두기 때문에 결혼까지 약속한 관계에서의 연인과의 이별은 그 충격과 괴로움이 더욱 클 것으로 예상된다(김은미, 2015). 이러한 30~40대 미혼남녀의 실연은 20대와는 다른 경험이 될 수 있어, 이들이 연인과의 이별에서 20대와 달리 어떻게 실연 후 성장을 이루는지 살펴볼 필요가 있다. 선행연구에 따르면 McMillen, Zuravin과 Rideout(1995)은 연령이 높을수록 이별 후 성장이 높아진다고 하였고, 김혜경(2015)은 20대에 비해 40대와 50~60대가 외상 후 성장에 대한 지각 정도가 높다고 보고한 바 있다. 따라서 30대 후반과 40대의 미혼율이 높은 현재 실정을 고려하여 20~40대 미혼성인을 연구대상으로 하여 성인애착과 의도적 반추 및 스트레스 대처방식이 실연 후 성장에 미치는 영향을 탐색하고자 한다.

본 연구의 연구문제를 요약하면 다음과 같다.

연구문제 1. 불안 및 회피애착은 의도적 반추, 스트레스 대처, 실연 후 성장과 어떤 관계를 가지는가?

가설 1. 불안애착은 실연 후 성장에 정적 영향을, 회피애착은 실연 후 성장에 부적 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 불안애착은 회피애착에 비해 의도적 반추를 많이 할 것이다.

가설 3. 스트레스 대처에서 불안애착은 적극적 대처를, 회피애착은 소극적 대처를 많이 사용할

것이다.

연구문제 2. 불안 및 회피 애착, 의도적 반추와 스트레스 대처는 실연 후 성장에 어떤 매개효과를 나타내는가?

연구문제 3. 20대와 30~40대의 불안 및 회피 애착은 의도적 반추와 스트레스 대처를 매개로 하여 실연 후 성장으로 가는 경로계수에 어떤 차이를 보이는가?

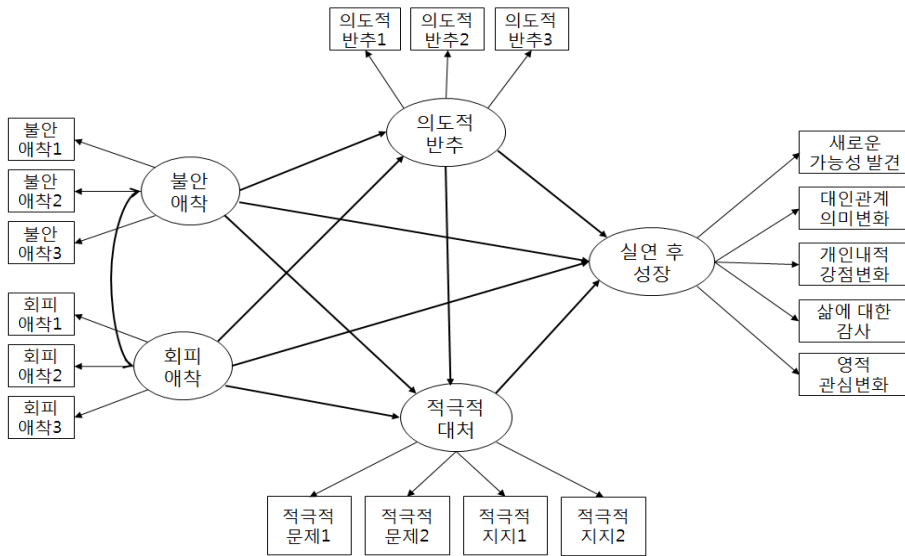


그림 1. 적극적 대처 연구모형(부분매개)

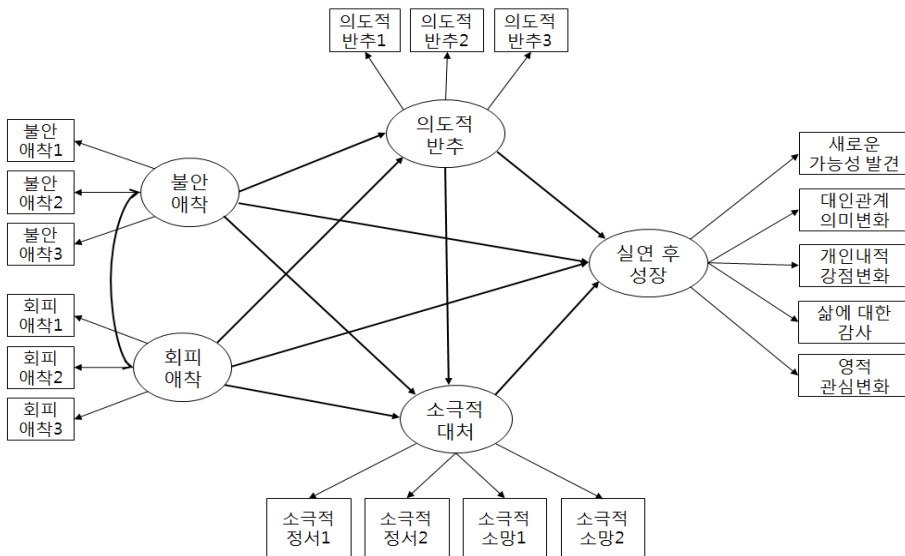


그림 2. 소극적 대처 연구모형(부분매개)

연구모형

본 연구에서는 불안 및 회피 애착이 의도적 반추와 스트레스 대처를 거쳐 실연 후 성장에 어떤 영향을 미치는지 살펴보기 위해 스트레스 대처를 적극적 대처, 소극적 대처로 나누어 그림 1, 그림 2와 같이 각각 부분 매개 모형을 설정하였다.

방 법

참여자

본 연구는 실연 경험이 있는 20~40대 미혼남녀를 참여자로 하여 온라인 설문으로 진행되었다. 총 399부 가운데 실연 경험이 없다고 응답한 4부, 관계 몰입 정도에서 ‘전혀 몰입 안 함’, ‘대체로 몰입 안 함’과 실연 후 고통의 정도에서 ‘전혀 고통스럽지 않음’ 중 하나에 응답하거나 중복 응답한 53부를 제외하고 총 342부가 최종 분석에 사용되었다.

측정도구

실연 경험 참여자의 성별, 연령대, 종교를 알아보는 기초 인구통계학적 정보와 실연 경험 유무, 교제기간, 관계종결 후 경과 기간, 이성 교제 횟수, 관계 몰입 정도, 종결을 주도한 사람, 종결을 주도한 정도, 종결 원인, 실연 후 고통의 정도, 현재 연애 여부에 대한 기초설문을 시행하였다.

친밀한 관계경험 척도 개정판 (Experience of Close Relationship-R). 성인애착을 측정하기 위해 Brennan, Clark와 Shaver(1998)가 개발한 친밀

한 관계경험 척도 개정판(ECR-R)을 김성현(2004)이 번안하여 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 두 개의 독립적인 차원인 ‘불안애착(18문항)’과 ‘회피애착(18문항)’으로 구성되어 있으며 총 36 문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(7점)’까지 Likert식 7점 척도에 응답하도록 되어 있다. 불안애착은 관계에서 지나치게 몰두하거나 친밀한 관계에서 거절과 버림받는 것에 대한 두려움을 측정한다. 회피애착은 타인과 가까워지거나 의존하는 것에 대한 불편함과 친밀한 관계에 대한 거부적인 태도를 측정한다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 불안애착 .93, 회피애착 .86, 애착전체 .91로 나타났다.

한국판 사건관련 반추 척도(The Event Related Rumination Inventory in Korean: K-ERRI). 의도적 반추를 측정하기 위해 Cann 등(2011)이 개발한 사건 관련 반추 척도를 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선(2013)이 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 침투적 반추와 의도적 반추가 각 10문항씩으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 실연 경험 이후 사건을 보다 잘 이해하기 위해 반복적이고 목적 있는 사고들로 구성된 의도적 반추 10문항만 사용하였다. 문항은 ‘그 일을 겪음으로써 내 삶에서 얻은 것이 있는지 생각해보곤 한다.’, ‘그 일을 다시금 생각하면서 이해해 보려고 노력해 본다.’의 내용으로 구성되어 있다. 4점 척도에 표시하도록 되어 있으며 점수가 높을수록 의도적 반추를 더 많이 했다는 의미이다. 안현의 등(2013)의 연구결과, 전체 척도의 내적 합치도는 .95이고 의도적 반추는 .95로 나타났다. 본 연구에서 의도적 반추의 내적 합치도

(Cronbach's α)는 .90로 나타났다.

스트레스 대처방식 척도(The Way of Coping Check-list). 스트레스 대처방식을 측정하기 위해 Folkman와 Lazarus(1985)가 개발한 스트레스 대처방식 척도(The Way of Coping Check-list)를 김정희와 이장호(1985)가 요인분석하여 보완한 척도를 사용하였다. 이 척도는 적극적 대처와 소극적 대처로 이루어져 있으며 적극적 대처는 문제중심적 대처, 사회적 지지 추구 대처 요인으로, 소극적 대처는 소망적 사고 대처, 정서중심적 대처 요인으로 구성되어 있다. 총 62개 문항이며 스트레스 상황에서 해당 문항의 방법을 '사용하지 않음(1점)'에서 '아주 많이 사용(4점)'까지 평정하도록 하는데 총 점수가 높을수록 해당 대처방식을 많이 사용하는 것이다. 김정희(1987)의 연구에서 적극적 대처의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .80이었으며, 소극적 대처의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .88이었다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 적극적 대처 .80, 소극적 대처 .88로 나타났으며 문제중심적 대처 .91, 사회적 지지 추구 대처 .80, 정서중심적 대처 .82, 소망적 사고 대처 .82였다.

외상 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory: PTGI). Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발하고 송승훈(2007)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 본 연구의 질문지에서는 외상 사건을 실연으로 하여 '실연한 이후에 경험할 수 있는 여러 결과로 경험하는 삶의 변화'를 측정하였다. PTGI는 새로운 가능성의 발견, 대인관계의 의미 변화, 개인 내적 강점의 변화, 삶에 대한 감사, 영적 관심의 변화라는 5가지 하위변인으로서 총

21문항으로 구성되어 있다. 실연 후 경험하는 변화 정도를 '경험하지 못하였다(1점)'에서 '매우 많이 경험하였다(6점)'까지 Likert식 6점 척도로 평정하였다. 총점이 높을수록 실연 이후에 긍정적인 삶의 변화를 많이 경험한 것을 의미한다. Tedeschi와 Calhoun(1996)이 보고한 PTGI의 신뢰도는 .90이었으며 본 연구에서 실연 후 성장 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .95로 나왔다.

연구절차 및 분석방법

본 연구는 온라인 설문기관의 패널을 통해 실연 경험이 있는 20~40대 성인 미혼 남녀를 대상으로 진행되었다. 온라인 패널에서 무선 표집(random sampling)을 실시하였고 표본으로 선정된 참여자가 메일을 열어 설문지에 응답한 후 설문이 종료되면 5천원 상당의 비용이 제공되었다. 본 연구는 가톨릭대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board: IRB)의 승인을 받아 생명윤리 및 안전에 관한 기준을 준수하였다(승인번호: 1040395-201510-02). IRB규정에 따라 설문 시작 전, 참여자에게 연구의 목적 및 내용에 대한 정보를 전달하고 자율적으로 참여하도록 하였으며, 설문조사 과정에서 일부 내용이 참여자의 심리를 불편하게 하거나 다른 개인적인 이유로 연구 참여를 중단하기 원하는 경우 아무런 불이익 없이 설문 중단이 가능하도록 하였다. 본 연구에서는 SPSS 22.0를 사용하여 참여자의 인구통계학적 특성 및 실연 관련 특성에 대한 빈도분석 및 상관분석을 실시하였다. Amos 22.0과 Mplus 7을 사용하여 모형의 타당성을 분석하였으며, χ^2 와 CFI(Comparative Fit Index), TLI(Tucker Lewis Index), RMSEA(Root Mean

Square Error of Approximation)을 사용하여 모형의 적합도를 평가하였다. 마지막으로 변수 간 경로의 간접효과 유의성을 검증하기 위하여 부트스트래핑(Bootstrapping) 절차를 실시하였다 (Shrout & Bolger, 2002).

결 과

기술통계

본 연구에서 측정된 주요 변인들 간의 상관계수와 평균 및 표준편차를 표 1에 제시하였다. 불안애착은 회피애착과 유의한 정적 상관을, $r=.267, p<.001$, 회피애착은 의도적 반추와 유의한 부적 상관을 보였다, $r=-.217, p<.001$. 불안애착은 문제중심적 대처, $r=.110, p<.05$, 사회적 지지 추구,

$r=.121, p<.05$, 정서중심적 대처, $r=.332, p<.001$, 소망적 사고, $r=.211, p<.001$, 모두에서 유의한 정적 상관을 보였다. 반면 회피애착은 정서중심적 대처, $r=.129, p<.05$, 만 유의한 정적 상관을 보였고 문제중심적 대처, 사회적 지지 추구, 소망적 사고에서는 유의한 부적 상관을 나타냈다. 불안애착은 개인 내적 강점 변화, $r=-.154, p<.01$, 와 유의한 부적 상관을, 영적 관심 변화, $r=.111, p<.05$, 의 경우만 유의한 정적 상관을 보였으나 회피애착은 새로운 가능성 발견, 대인관계 의미변화, 개인 내적 강점 변화, 삶에 대한 감사와 유의한 부적 상관이 있었다.

측정 모형 검증

측정변인의 일반적 특성

연구모형을 검증하기에 앞서, 각 변인에 대한

표 1. 주요 연구 변인들 간의 상관계수 및 기술 통계 치(N=342)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1											
2	.267***	1										
3	.049	-.217***	1									
4	.110*	-.173**	.549***	1								
5	.121*	-.415***	.367***	.548***	1							
6	.332***	.129*	.061	.441***	.272***	1						
7	.211***	-.111*	.407***	.726***	.453***	.558***	1					
8	-.035	-.198***	.467***	.595***	.279***	.198***	.456***	1				
9	-.063	-.381***	.451***	.524***	.455***	.125*	.390***	.753***	1			
10	-.154**	-.198***	.408***	.545***	.246**	.155**	.432***	.847***	.685***	1		
11	-.008	-.201***	.490***	.574***	.309***	.170**	.469***	.811***	.706***	.776***	1	
12	.111*	-.034	.235***	.382***	.250***	.095	.226***	.452***	.444***	.432***	.506***	1
M	3.56	3.78	2.79	2.45	2.34	2.32	2.52	3.73	3.49	3.71	3.67	2.81
SD	0.93	0.68	0.53	0.47	0.60	0.39	0.50	1.05	1.07	1.07	1.13	1.41

주. 1 불안애착, 2 회피애착, 3 의도적 반추, 4 문제중심적 대처, 5 사회적 지지 추구, 6 정서중심적 대처, 7 소망적 사고, 8 새로운 가능성 발견, 9 대인관계 의미변화, 10 개인내적 강점변화, 11 삶에 대한 감사, 12 영적 관심 변화

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

여 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. 특히 전체 문항의 합이나 평균으로 측정할 경우, 한 개의 측정치로 잠재변수를 구인해야 하므로, 잠재변수가 왜곡될 가능성이 높아진다. 따라서 이러한 문제점을 해결하기 위해 문항 묶음을 사용하면 자료의 비정규성 수준이 줄어들고, 모형의 적합도가 향상되는 이점이 있다 (Bandalos, 2002). 본 연구에서는 불안애착과 회

피애착이 각각 단일 요인으로 구성되어 있으므로, 요인분석을 통한 문항 묶음을 실시하여 각각 3개의 측정변인을 새로 생성하여 분석에 이용하였다. 이때 문항과 구성 개념 간의 균형을 맞추어 문항 묶음을 설정하기 위하여 먼저 탐색적 요인분석을 실시하였다. 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. 새롭게 생성된 불안애착과 회피애착의 문항 묶음들과 각 측정변인들의 평균과 표준편차, 왜도 및 첨도를 구하여 자료들이 정규분포 가정을 충족하는지 확인하였다. 표 2와 같이 각 측정변인의 평균은 2.17~3.95, 표준편차는

표 2. 측정변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도, 신뢰도(N=342)

잠재변인	측정변인	M	SD	왜도	첨도	신뢰도
불안애착	불안애착1	3.42	1.07	.224	-.229	.87
	불안애착2	3.73	0.98	-.021	-.240	.62
	불안애착3	3.66	1.00	.025	.051	.82
회피애착	회피애착1	3.95	0.77	-.022	.406	.65
	회피애착2	3.55	0.77	-.243	.479	.69
	회피애착3	3.85	0.74	.090	.533	.65
의도적 반추	의도적 반추1	2.77	0.60	.035	-.054	.72
	의도적 반추2	2.80	0.61	-.148	.231	.77
	의도적 반추3	2.79	0.56	-.086	.294	.78
적극적 대처	문제중심 대처1	2.41	0.49	.057	.070	.83
	문제중심 대처2	2.51	0.50	.074	.056	.83
	지지추구대처1	2.17	0.66	.261	-.535	.65
	지지추구대처2	2.51	0.66	-.094	-.260	.72
소극적 대처	정서중심 대처1	2.42	0.43	.163	-.013	.70
	정서중심 대처2	2.23	0.41	.237	-.049	.69
	소망적 사고1	2.56	0.52	.065	-.192	.70
	소망적 사고2	2.48	0.55	.085	-.335	.69
실연 후 성장	새로운 가능성 발견	3.73	1.05	-.221	-.272	.88
	대인관계 의미변화	3.49	1.07	-.253	-.128	.90
	개인내적 강점변화	3.71	1.07	-.121	-.255	.84
	삶에 대한 감사	3.67	1.13	-.178	-.289	.80
	영적 관심의 변화	2.81	1.41	.379	-.754	.74

0.41~1.41로 나타났다. 왜도는 -.253~.379, 첨도는 -.754~.479로 나타나 각각 ±2와 ±7을 넘지 않으므로 구조 방정식 모형 검증을 위한 정규분포의 기본 가정이 충족되었다고 할 수 있다.

측정모형의 적합도 및 경로계수

먼저 측정모형의 적합도를 살펴보면, 적극적 대처가 포함된 측정모형의 적합도는, $\chi^2=354.943$ ($df=121$), $p<.001$, 로 나타나 유의하지 않았으나,

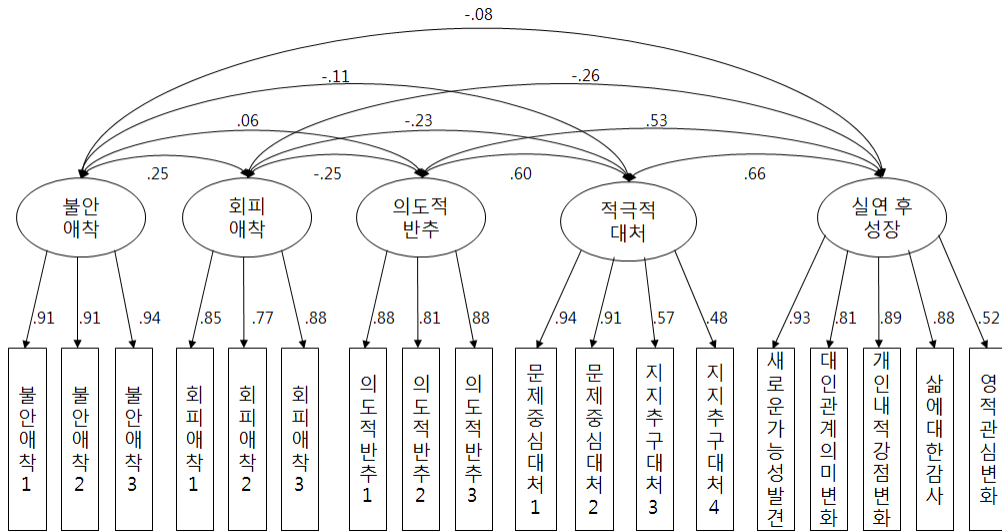


그림 3. 측정모형(적극적 대처) 확인적 요인분석 결과

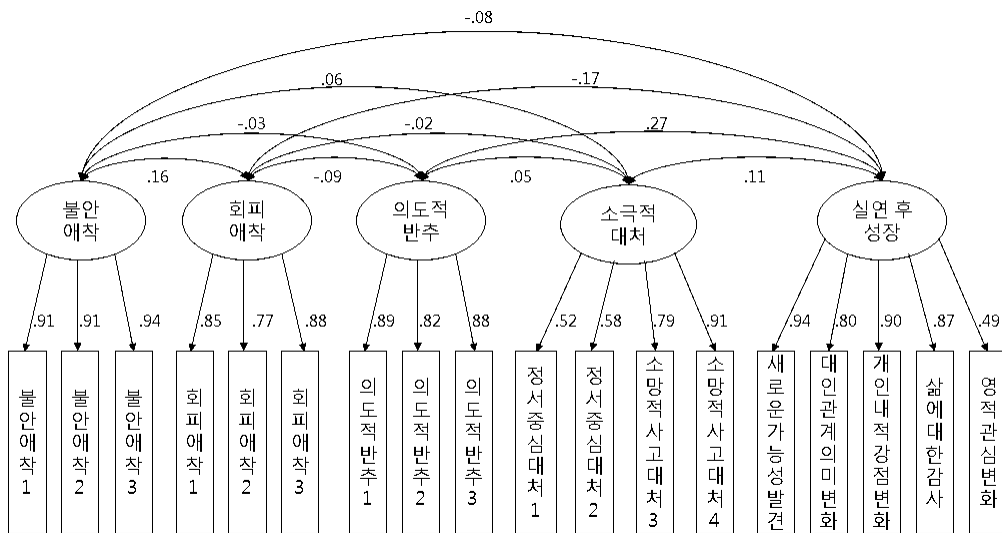


그림 4. 측정모형(소극적 대처) 확인적 요인분석 결과

측정모형의 적합도 지수를 고려하게 되면 CFI=.950, TLI=.937, RMSEA=.075 로 나타났다. 또한 소극적 대처가 포함된 측정모형의 적합도는 CFI=.956, TLI=.945, RMSEA=.069 로서 본 연구에서 사용하는 두 측정모형의 적합도는 적절한 것으로 나타났다. 한편 그림 3에 제시된 적극적 대처 측정모형의 경로계수를 보면, 불안애착은 .91~.94, 회피애착은 .77~.88, 의도적 반추는 .81~.88, 적극적 대처는 .48~.94, 실연 후 성장은 .52~.93 으로 나타났다. 그림 4에 제시된 소극적 대처 측정모형의 경로계수에서 불안애착은 .91~.94, 회피애착은 .77~.88, 의도적 반추는 .82~.88, 소극적 대처는 .52~.91, 실연 후 성장은 .49~.94로 나타났다. 따라서 두 모형의 모든 측정변수들이 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 바 전반적으로 측정변수들이 잠재변수를 잘 설명하고 있으며, 본 연구의 측정모형이 타당하다고 판단된다.

불안애착, 회피애착과 실연 후 성장 간의 관계에서 의도적 반추와 적극적 스트레스 대처의 매개효과 검증

제시한 표 3에서 불안애착과 회피애착, 의도적 반추가 적극적 대처에 대해 설명하는 변량은 38.1%로 나타났다. 먼저 불안애착이 적극적 대처로 가는 경로(A)에서 불안애착의 직접 효과와 간접효과가 모두 유의하였고, 회피애착이 적극적 대처로 가는 경로(B)에서 불안애착의 직접 효과와 간접효과가 모두 유의하여 불안 및 회피애착이 적극적 대처에 이르는 경로에 의도적 반추가 부분매개 하는 것으로 나타났다.

불안애착과 회피애착, 의도적 반추 및 적극적 대처가 실연 후 성장에 대해 설명하는 변량은 49.1%로 나타났다. 불안애착이 실연 후 성장으로 가는 경로(C, D, E)에서 불안애착의 직접효과와 간접효과가 모두 유의하였다. 이 경로에서 세부 간접효과 유의성을 검증한 결과, 불안애착이 의도적 반추와 적극적 대처를 거쳐 실연 후 성장으로 가는 경로(E)만 통계적으로 유의하게 나타났다. 또한 회피애착이 실연 후 성장으로 가는 경로(F, G, H)에서 회피애착의 직접효과는 유의하지 않으나 간접효과는 유의하게 나타나, 회피애착이 실연 후 성장에 이르는 경로에 의도적 반추와 적

표 3. 최종모형 매개효과 검증(적극적 대처)

종속	경로	직접효과	간접효과	총효과
의도적 반추 ($R^2 = .078$)	불안애착 → 의도적 반추	.130*		.130*
	회피애착 → 의도적 반추	-.282***		-.282***
적극적 대처 ($R^2 = .381$)	불안애착 → 적극적 대처(A)	.106*	.074*	.180**
	회피애착 → 적극적 대처(B)	-.116*	-.160***	-.276***
	의도적 반추 → 적극적 대처	.568***		.568***
실연 후 성장 ($R^2 = .491$)	불안애착 → 실연 후 성장(C,D,E)	-.137*	.123**	-.014
	회피애착 → 실연 후 성장(F,G,H)	-.061	.205***	-.267***
	의도적 반추 → 실연 후 성장(I)	.195**	.309***	.504***
	적극적 대처 → 실연 후 성장	.544***		.544***

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

극적 대처가 완전 매개효과를 보였다. 이 경로에서도 간접효과의 유의성 검증을 한 결과, 회피애착이 의도적 반추를 거쳐 실연 후 성장으로 가는 경로(F)와 의도적 반추와 적극적 대처를 거쳐 실연 후 성장으로 가는 경로(H)의 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

불안애착, 회피애착과 실연 후 성장 간의 관계에서 의도적 반추와 소극적 스트레스 대처의 매개효과 검증

제시된 표 4에 따르면 불안애착과 회피애착, 의도적 반추가 소극적 대처에 대해 설명하는 변량은 24.3%로 나타났다. 불안애착의 직접효과와 간접효과가 모두 유의하게 나타났다. 회피애착이 소극적

표 4. 최종모형 매개효과 검증(소극적 대처)

종속	경로	직접효과	간접효과	총효과
의도적 반추 ($R^2 = .078$)	불안애착 → 의도적 반추	.130*		.130*
	회피애착 → 의도적 반추	-.282***		-.282***
소극적 대처 ($R^2 = .243$)	불안애착 → 소극적 대처(A)	.260***	.050*	.311**
	회피애착 → 소극적 대처(B)	-.091	-.109**	-.200***
	의도적 반추 → 소극적 대처	.387***		.387***
실연 후 성장 ($R^2 = .433$)	불안애착 → 실연 후 성장(C,D,E)	-.186**	.172***	-.014
	회피애착 → 실연 후 성장(F,G,H)	-.087	.180***	-.267***
	의도적 반추 → 실연 후 성장(I)	.348***	.157***	.505***
	소극적 대처 → 실연 후 성장	.406***		.406***

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

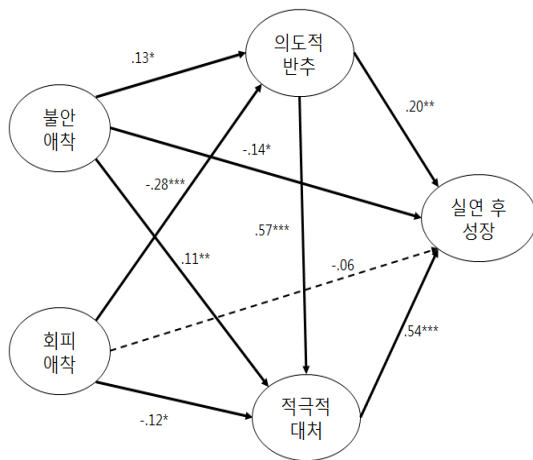


그림 5. 적극적 대처 연구모형의 표준화된 경로계수
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

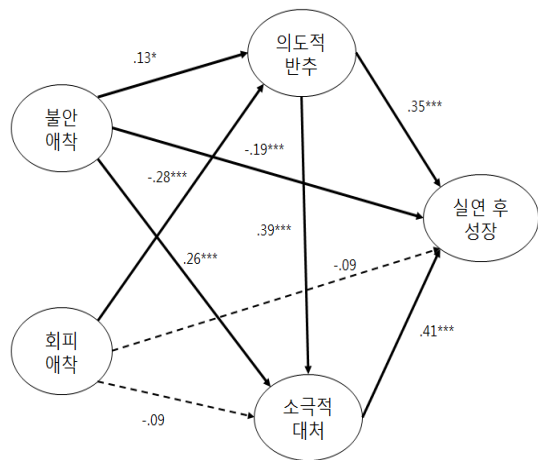


그림 6. 소극적 대처 연구모형의 표준화된 경로계수
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

대처로 가는 경로(B)에서 회피애착의 직접효과는 유의하지 않았으나 간접효과는 유의하게 나타났다.

불안애착과 회피애착, 의도적 반추 및 소극적 대처가 실연 후 성장에 대해 설명하는 변량은 49.1%로 나타났다. 불안애착이 실연 후 성장으로 가는 경로(C, D, E)에서 불안애착의 직접효과와 간접효과가 모두 유의하였다. 이 경로에서 간접효과 유의성을 검증한 결과, 경로(C, D, E)의 간접효과가 모두 유의한 것으로 나타났다. 회피애착이 실연 후 성장으로 가는 경로(F, G, H)에서 회피애착의 직접효과는 유의하지 않으나 간접효과는 유의하게 나타났다. 이 경로에서도 간접효과 유의성 검증을 한 결과, 회피애착이 의도적 반추를 거쳐 실연 후 성장으로 가는 경로(F)와 의도적 반추와 소극적 대처를 거쳐 실연 후 성장으로 가는 경로(H)의 간접효과가 통계적으로 유의하게

나타났다.

연령별 집단 간에 불안애착과 회피애착이 의도적 반추와 적극적 스트레스 대처를 매개로 실연 후 성장에 미치는 영향

20대와 30~40대 집단 간 비교를 위해 척도 동일성 제약과 집단 간 등가제약을 실시하였다. 그 결과로 표 5에 척도 동일성 제약모형의 적합도가 좋은 것을 나왔고 이와 비교하여 집단 간 등가제약모형이 거의 변하지 않아 적합도는 만족할만한 것으로 확인되었다.

20대와 30~40대 집단에서 연구모형에 대한 경로계수의 유의성을 확인한 후 다음 단계로 모델 내 집단 간 경로계수에 유의한 차이가 있는지를 알아보기 위해 각 경로 간 비제약모델

표 5. 적극적 대처 다집단분석 구조모형의 적합도 지수(N=342)

모형	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
척도동일성 제약모형	498.043	255	.949	.939	.053
집단간 등가제약모형	516.496	264	.947	.938	.053

표 6. 기저모형과 경로추정계수에 동일성 제약을 가한 모형들 간의 차이 비교(적극적 대처)

경로	$\Delta\chi^2$	Δdf	ΔCFI	ΔTLI	$\Delta RMSEA$
불안 애착 → 실연 후 성장	3.757	1	-.001	.000	.000
불안 애착 → 의도적 반추	0.001	1	.000	.001	.000
불안 애착 → 적극적 대처	8.632**	1	-.002	-.002	.001
회피 애착 → 실연 후 성장	4.079*	1	-.001	-.001	.000
회피 애착 → 의도적 반추	0.067	1	.001	.001	.000
회피 애착 → 적극적 대처	3.14	1	.000	.000	.000
의도적 반추 → 실연 후 성장	1.361	1	.000	.000	.000
의도적 반추 → 적극적 대처	5.856*	1	-.001	-.001	.000
적극적 대처 → 실연 후 성장	1.199	1	.000	.000	.000
모든 경로	26.886	22	.004	.004	-.002

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

과 제약모델의 χ^2 차이를 살펴보았다. 표 6을 보면 30~40대 집단에서 불안애착→적극적 대처, $\beta=.220$, 은 20대 집단의 경로, $\beta=-.035$, 보다 통계적으로 유의하고 강하게 영향을 미치는 것으로 나타났다, $\Delta\chi^2=8.632$, $p<.01$. 또한 20대 집단에서 회피애착→실연 후 성장으로 가는 경로, $\beta=-.219$, 는 30~40대 집단의 경로, $\beta=.144$, 보다 통계적으로 유의하고 강하게 영향을 미치는 것으로 나타났다, $\Delta\chi^2=4.079$, $p<.05$. 마지막으로 30~40대 집단에서 의도적 반추→적극적 대처로 가는 경로, $\beta=.613$, 은 20대 집단의 경로, $\beta=.506$, 보다 통계적으로 유의하고 강하게 영향을 미치는 것으로 나타났다, $\Delta\chi^2=5.856$, $p<.05$. 즉, 30~40대의 경우 20대에 비해 의도적 반추를 많이 할수록 적극적 대처를 더 많이 사용한다는 것을 보여준다.

연령별 집단 간에 불안애착과 회피애착이 의도적 반추와 소극적 스트레스 대처를 매개로 실연 후 성장에 미치는 영향

20대와 30~40대 집단 간 비교를 위해 척도 동일성 제약과 집단 간 등가제약을 실시하였다. 그 결과로 표 7에 척도 동일성 제약모형의 적합도가 좋은 것으로 나왔고 이와 비교하여 집단 간 등가 제약모형이 거의 변하지 않아 적합도는 만족할만한 것으로 확인되었다.

20대와 30~40대 집단의 경로계수의 유의성을 확인한 후 모델 내 집단 간 경로계수에 유의한 차이가 있는지를 알아보기 위해 각 경로 간 비제약모델과 제약모델의 χ^2 차이를 살펴보았다. 표 8를 보면 20대 집단에서 불안애착→실연 후 성장 경로, $\beta=-.320$, 는 30~40대 집단에서 불안애착→실연 후 성장으로 가는 경로, $\beta=-.052$, 보다 통계

표 7. 소극적 대처 다집단분석 구조모형의 적합도 지수(N=342)

모형	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
척도동일성제약모형	456.318	255	.955	.946	.048
집단간 등가제약모형	472.209	264	.953	.946	.048

표 8. 기저모형과 경로추정계수에 동일성 제약을 가한 모형들 간의 차이 비교(소극적 대처)

경로	$\Delta\chi^2$	Δdf	ΔCFI	ΔTLI	$\Delta RMSEA$
불안 애착 → 실연 후 성장	5.367*	1	-.001	-.001	.001
불안 애착 → 의도적 반추	0.000	1	.001	.000	.000
불안 애착 → 소극적 대처	4.209*	1	.000	-.001	.001
회피 애착 → 실연 후 성장	6.358*	1	-.001	-.001	.001
회피 애착 → 의도적 반추	0.079	1	.001	.000	.000
회피 애착 → 소극적 대처	0.215	1	.000	.000	.000
의도적 반추 → 실연 후 성장	0.546	1	.000	.000	.000
의도적 반추 → 소극적 대처	1.237	1	.000	.000	.000
소극적 대처 → 실연 후 성장	0.006	1	.001	.000	.000
모든 경로	2.656	22	.005	.000	-.002

* $p<.05$.

적으로 유의하고 강하게 영향을 미치는 것으로 나타났다, $\Delta\chi^2=5.367$, $p<.05$. 또한 30~40대 집단에서 불안애착→소극적 대처로 가는 경로, $\beta=.339$, 는 20대 집단의 경로, $\beta=.152$, 보다 통계적으로 유의하고 강하게 영향을 미치는 것으로 나타났다, $\Delta\chi^2=4.209$, $p<.05$. 마지막으로 30~40대 집단에서 회피애착→실연 후 성장으로 가는 경로, $\beta=-.202$, 는 20대 집단의 경로, $\beta=.058$, 보다 통계적으로 유의하고 강하게 영향을 미치는 것으로 나타났다, $\Delta\chi^2=6.358$, $p<.05$.

논 의

본 연구는 실연을 경험한 20~40대 성인남녀를 대상으로 성인애착이 실연 후 성장에 이르는 과정에서 의도적 반추와 스트레스 대처방식의 영향을 살펴보고자 하였다. 또한 관련 변인 중 성인애착은 불안애착과 회피애착으로, 스트레스 대처방식은 적극적 대처와 소극적 대처로 나누어 각 변인 간의 구조 관계를 검증하고자 하였다. 본 연구를 통해 확인된 주요 결과와 시사점은 다음과 같다.

불안 및 회피애착과 의도적 반추, 스트레스 대처, 실연 후 성장의 관계

첫째, 불안애착이 실연 후 성장에 부적 영향을 끼치며 회피애착은 실연 후 성장에 유의한 영향을 끼치지 않는 것으로 나타났다. 이는 불안애착이 증가할수록 실연 후 성장이 낮아짐을 의미하며 불안애착이 높을수록 외상 후 성장이 낮아진다는 김태사(2013)의 연구결과 일치한다. 또한 불안애착은 실연 스트레스에 유의미한 정적 영향을 미치며(임지준, 2012) 불안애착이 높은 사람일수록

이별 후 성장에 필요한 요소를 성장시키기 어렵다(김은미, 2015)고 보고된 바 있다. 한편 회피애착이 실연 후 성장에 유의한 영향을 끼치지 않는다는 본 연구의 결과는 회피애착이 높을수록 이별 후 성장에 부적인 영향을 끼친다(김은미, 2015; 임지준, 2012; 한상숙, 2014)는 선행연구와 차이가 있다. 그러나 애착회피와 애착불안 모두 외상 후 성장과 부적 상관을 보인다(김혜경, 2015)는 연구도 있어 아직은 애착이 실연 후 성장으로 가는 경로에 대한 영향은 혼재된 양상을 보이고 있다. 불안애착이 높은 사람들은 실연에 대해 과잉지각하고 압도되며 헤어진 연인에게 집착하거나 약물 및 알콜 오용하는 모습이 나타나기도 한다. 회피애착이 높은 사람들은 실연에 의한 정서적 어려움을 비교적 낮게 경험하며 사건의 중요성을 부정하곤 하는데(Mikulincer & Florian, 1995, 1998) 설사 실연의 고통을 느낀다 하더라도 고통스러운 정서를 회피하거나 부인하는 방어경향성이 나타날 수 있다(Dozier, 1990; Feeney & Ryan, 1994; Vogel & wei, 2005). 이러한 태도가 실연이라는 외상 사건으로 인해 유발된 부정적 사고나 감정을 재처리하기 어려워지고 실연 후 성장을 낮추는 것으로 보인다(양난미 외, 2015).

둘째, 불안애착이 높을수록 의도적 반추는 증가하는 반면, 회피애착이 높을수록 의도적 반추가 낮아지는 것으로 나타났다. 이는 불안애착 수준이 증가됨에 따라 의도적 반추가 증가되고 이로써 이별 후 성장이 높아진다는 선행연구(김은미, 2015; 이예원, 2016)와 맥락을 같이한다. 또한 의도적 반추가 인지적인 회복을 돕고 실연 후 성장을 강화시킬 수 있다는 Cann 등(2011)의 연구결과를 지지한다. 불안애착 수준이 높을수록 실연과 같은 사건에 대해 더 심한 스트레스를 경험하게

되고, 반복적으로 생각하는 반추경향성이 높아지며 이것이 다시 외상 후 성장을 증가시키기 때문으로 보인다. 반면 회피애착이 높은 사람은 실연으로 인한 고통, 부정적 생각을 부인하거나 과소평가하려는 경향이 높다. 따라서 문제를 직면하여 해결하기보다 회피함으로써 문제를 벗어나려 하기에 이러한 태도들이 실연 사건을 자주 생각하고 원인을 이해하고자 하는 의도적 반추를 낮아지게 하는 것으로 보인다. 선행연구에서 의도적 반추가 외상 후 성장을 일으키는데 중요한 변인임이 입증됨에 따라 회피애착이 높은 사람들이 외상 사건에 대해 ‘왜, 어떤 의미로 이런 일이 일어났는가?’하는 인지적 처리 과정을 거치지 않는다면 그들이 외상을 통해 성장할 기회도 낮아진다는 것을 예상할 수 있다.

셋째, 불안애착이 높을수록 적극적 및 소극적 대처 모두 증가하는데 소극적 대처가 더 유의하게 증가하는 것으로 나타났다. 이는 실연을 경험한 사람이 불안애착이 높은 경우 적극적 대처보다 소극적 대처를 더 많이 사용한다는 것을 의미한다. 본 연구결과는 적극적 대처를 많이 사용할수록 외상 후 성장에 긍정적 영향을 미친다는 선행연구(Bellizzi & Blank, 2006)와 조금 다른 결과를 보였다. 불안애착과 회피애착은 실연이라는 스트레스 상황에서 자신의 애착 특성에 따라 사용하는 대처방식이 달라질 수 있다. Zong 등(2010)에 의하면 개인은 스트레스 사건에 대해 통제가능성 여부를 평가한 후, 그 결과에 따라 적응적인 대처 방식이 결정하게 된다. 이때 스트레스 사건이 통제 가능하다고 지각되는 경우에는 문제중심적 대처를, 통제하기 어려운 것으로 지각되는 경우에는 정서중심적 대처를 사용하는 것이 적응적인 대처가 된다. 따라서 불안애착이 높은 사람이

실연의 충격으로 인해 정서적 고통이 심하거나 이 상황이 통제 불가능하다고 여긴다면, 소극적 대처를 사용하여 주의를 분산시키고 스트레스 수준을 낮추는 것이 정신적인 안정을 회복하는데 도움이 될 것이다. 즉 불안애착이 높은 사람이 실연 사건에서 심한 고통을 느낄 때 곧바로 적극적 대처를 사용하기보다 정서를 완화시키려는 소극적 대처를 먼저 사용할 수 있다. 외상으로 인한 충격을 자주 회상하기보다 다른 곳으로 주의를 분산시키는 것이 오히려 외상에 대한 충격을 줄이게 되고 이것이 정신적 안정을 회복하는 데 효과적이라는 뜻이다(Holmes, James, Kilford, & Deepprose, 2010). 본 연구에서 불안애착이 실연이라는 외상 경험에서 소극적 대처와 적극적 대처를 모두 사용한다는 것은 스트레스 대처의 유연성이라는 관점으로 볼 때 불안애착이 보다 효과적인 대처방식을 통해 개인의 성장을 이룰 가능성이 높다고 예상할 수 있다.

한편 회피애착이 높을수록 소극적 대처는 유의하지 않으나 적극적 대처는 부적 영향으로 나타나, 실연을 경험한 사람이 회피애착이 높은 경우 적극적 대처를 잘 사용하지 않는 것으로 보인다. 이는 회피애착의 특성을 가진 사람들이 스트레스를 적극적으로 대처하기보다 문제를 혼자 해결하려 하기 때문에 외상 후 성장을 경험하기 어렵다는 선행연구(송현, 이영순, 2013)와 일치한다. 대학생의 애착 유형별 통제력과 대처양식의 차이를 분석한 길문주와 이동귀(2010)의 연구에서 가장 부적응적인 대처양식을 보인 집단은 불안정-회피형 애착 유형이었는데, 이들은 자신이 경험하는 부적 정서를 무시하거나 부정해 버리며, 상황에 적절하게 대처하지 못할 것이라는 두려움 때문에 문제에 대한 생각조차 회피하고 문제 해결 자체

를 왜곡해버리는 경향이 높았다. 회피애착의 경우, 대인관계에 큰 의미를 두지 않고 타인을 의존하려 하지 않기 때문에 상대적으로 불안애착에 비해 적극적이거나 인지적 대처를 적게 사용한다(신노라, 안창일, 2004). 이러한 회피애착의 특성은 실연이라는 외상 사건에서 실제로는 주관적 불편감이 매우 높음에도 불구하고 상담을 찾아올 가능성은 매우 낮을 것으로 예상된다. 따라서 이들이 실연뿐 아니라 삶에서 경험하게 될 다양한 외상 사건에 효과적으로 대처하고 이를 통해 성장하도록 도우려면 회피애착 사람들이 상담에 올 수 있는 방안을 마련하는 것이 필요하다.

불안 및 회피애착과 실연 후 성장의 관계에서 의도적 반추와 스트레스 대처의 매개효과

불안애착이 실연 후 성장으로 가는 경로에서 의도적 반추와 적극적 대처를 차례로 사용할 때 의도적 반추와 소극적 대처를 차례로 사용할 때보다 더욱 실연 후 성장이 높아지는 것으로 나타났다. 이는 불안애착 수준이 높아질수록 의도적 반추와 적극적 및 소극적 대처가 증가하고 결과적으로 실연 후 성장이 촉진됨을 의미한다. 따라서 불안애착이 높은 사람에게 먼저 의도적 반추를 촉진시키고 이렇게 증가된 의도적 반추를 통해 적극적 대처와 소극적 대처가 높아지면 실연 후 성장이 일어남을 알 수 있다. 이러한 결과는 인지적 과정이 외상 후 성장에 영향을 준다는 박은주(2013), 하진희(2013), 김고은(2013), 김은미(2015)의 연구와 일치하며 불안애착 차원의 사람에게서는 인지적 변인이 외상 후 성장에 중요한 요소라 볼 수 있다. 그런데 본 연구에서는 불안애착이 의도적 반추만을 매개로 하였을 때는 실연 후 성장이 유의하지

않았고 의도적 반추와 적극적 대처를 차례로 매개할 때 실연 후 성장이 정적 영향으로 나타났다. 이는 개인에게 외상 후 성장이 일어나기 위해서는 의도적 반추라는 내적 요소와 더불어 문제해결 및 사회적 지지 추구라는 외적 요소가 함께 병행될 때 외상 후 성장이라는 개인의 변화가 나타난다는 의미로 해석할 수 있다. 불안애착이 높은 사람들은 위협적인 사건을 과장되게 평가하고 심리적 고통을 호소함으로써 애착 대상의 관심을 자신에게 돌리고자 하는 특성을 보인다(Mikulincer & Florian, 1998). 타인의 도움을 얻기 위해 고통을 호소하는 자기노출과 이를 통해 얻어진 사회적 지지는 의도적 반추를 증가시키게 되고 이는 적극적 대처를 촉진시켜 결과적으로 실연 후 성장을 높이는 것으로 보인다. 따라서 실연을 경험한 내담자가 불안애착의 경우, 상담자는 내담자의 정서적 고통과 과장된 호소를 다분히 공감하면서 점차 의도적 반추를 높이도록 도울 필요가 있다. 또한 의도적 반추와 더불어 적극적 대처를 함께 사용하면 실연 후 성장에 보다 긍정적인 영향을 미칠 것이라 생각된다.

한편 회피애착이 실연 후 성장에 이르는 경로에서 의도적 반추와 적극적 대처를 완전 매개, 의도적 반추와 소극적 대처 역시 완전 매개하여 실연 후 성장에 부적 영향으로 나타났다. 따라서 회피애착이 높은 사람일수록 의도적 반추가 줄어들고 적극적 및 소극적 대처를 잘하지 않으며 이것이 실연 후 성장을 낮아지게 함을 알 수 있다. 이는 회피애착과 의도적 반추 간에 관계가 없고(김진수, 서수균, 2011) 회피애착이 이별 후 성장으로 가는 경로에서 의도적 반추의 매개효과가 없다(김은미, 2015)는 선행연구결과와 다르게 나타났다. 외상 후 성장이란 '이 사건이 나에게 일어날 만한 것'이라

는 생각의 전환에서 시작되는데, 회피애착이 높은 사람은 이러한 생각의 전환이 어렵기에 실연 후 성장이 낮아질 수 있다(임지준, 권석만, 2014). 감정을 축소, 억압하거나 스트레스 상황에서 회피하는 이들의 특성은 문제에 대해 반복적으로 생각하여 그 원인을 이해하고자 하는 의도적 반추를 발생시키기 어려워 보인다. 이렇게 낮은 의도적 반추는 적극적 대처와 소극적 대처도 줄어들게 하여 결국 실연 후 성장 또한 감소하는 것을 알 수 있다. 이렇듯 실연이라는 외상에 대한 회피애착의 적절하지 못한 대처는 실연을 통해 오히려 건강하고 친밀한 관계를 만드는 계기를 잃게 되고 만성적으로 연애관계에서의 적응 기능을 저하시킬 수 있다. 회피애착 수준이 높아질수록 의도적 반추, 적극적 대처, 실연 후 성장이 모두 낮아지기에, 실연을 경험한 내담자가 회피애착인 경우 먼저 회피애착 수준을 낮추는 것이 필요하다. 그리고 의도적 반추와 스트레스 대처 방식을 개선하여 개인의 성장을 이루도록 도울 필요가 있다.

20대와 30~40대 집단의 불안 및 회피애착이 의도적 반추, 스트레스 대처를 매개로 하여 실연 후 성장에 미치는 영향

30~40대 집단이 20대 집단에 비해 불안애착이 높아질수록 실연 후 성장을 높이는 각 변인-의도적 반추, 적극적 및 소극적 대처-들이 유의한 정적 영향을 나타나 결과적으로 실연 후 성장이 더 증가함을 보였다. 이러한 결과는 연령이 높을수록 이별 후 성장이 높다고 밝힌 McMillen 등(1995)의 연구, 40대와 50~60대가 20대 보다 외상 후 성장에 대한 지각 정도가 높다고 보고한 김혜경(2015)의 연구와 일치하였다. 이는 연령이 증가할

수록 외상 경험에서 긍정적 측면을 발견하고 성장을 경험할 가능성이 높음을 의미한다. 따라서 실연을 경험한 30~40대의 내담자가 불안애착이라면, 의도적 반추와 스트레스 대처방식을 효과적으로 사용하여 실연 후 성장을 이룰 가능성이 높다고 하겠다. 그러나 여성 유방암 환자를 대상으로 한 해외 연구에서는 연령이 적을수록 외상 후 성장이 더 높게 나타났고(Bower et al., 2005), 국내 연구에서도 성별이나 연령, 상실경험 후 경과시간, 상실유형 등이 역경 후 성장에 유의한 차이를 나타내지 않아(한상숙, 2014), 본 연구와는 상반된 결과를 보였다. 따라서 시간이 경과함에 따라 실연 후 성장에 영향을 끼치는 다양한 내, 외적 요인이 있을 수 있기 때문에 이에 따른 구체적인 후속 연구가 필요할 것이다.

본 연구는 개인에게 빈번하게 경험되는 외상임에도 소홀히 다루어졌던 실연이라는 외상의 하위 유형을 연구하였고 미혼 연령이 길어진 현실을 반영하여 20~40대까지 폭넓은 연령대를 대상으로 연구했다는 점에서 의의가 있다. 또한 불안애착과 회피애착이 의도적 반추와 스트레스 대처방식에 따라 어떻게 실연 후 성장을 나타내는지 확인하였다. 무엇보다 스트레스 대처 중에서 적극적 대처와 소극적 대처가 모두 성장에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 점을 확인한데 의의가 있다.

그럼에도 본 연구의 제한점을 검토하면서 후속 연구를 위한 제언을 하자면 다음과 같다. 본 연구는 자기보고식 설문을 기초로 한 연구로서 사회적 바람직성이나 반응 편파의 영향이 미쳤을 가능성이 있다. 이를 보완하기 위해 자기보고식 측정도구와 더불어 면접 및 관찰 등의 측정방법을 함께 사용하는 질적 연구를 통해 타당성을 높일 것을 제안한다. 또한 다수의 참여자를 확보하기

위해 실연을 경험한 후 경과된 시간에 제한을 두지 않았다. 실연 후 성장과 관련한 선행연구에서는 참여자를 이별 이후 1년 이내, 6개월 이내로 제한하며 보다 정확한 연구결과를 위해 3개월 이내로 제한할 것을 권유하였다. 실연이라는 외상 경험 이후 시간이 경과하는 동안 다양한 요인에 의해 영향을 받을 수 있기 때문에 실연 후 성장이 구체적으로 어떤 변인에 의해 발생하는지 종단적 연구 설계를 통한 심층적인 연구가 필요하다. 마지막으로 본 연구에서는 외상 후 성장에 주요 변인 중에서 개인적 특성인 성인애착, 인지적 과정인 의도적 반추, 개인의 자원과 관련된 스트레스 대처를 중심으로 실연 후 성장을 살펴보았다. 의도적 반추는 외상 후 성장 과정에서 필수적인 인지적 과정이나 최근에는 인지적 과정 이외에 개인 특성, 행동적 요인, 사회문화적 요인 등 다양한 변인들이 대두되고 있다. 따라서 추후의 연구에서는 보다 새로운 변인들이 외상 후 성장에 어떠한 영향을 미치는지 심층적이고 포괄적인 연구가 진행되어야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 김문주, 이동귀 (2010). 대학생들의 애착유형별 통제력과 대처양식의 차이: 잠재 프로파일 분석. *상담학연구*, 11(4), 1639-1654.
- 김고은 (2013). 대학생의 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계: 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처의 매개효과. *경상대학교 석사학위 청구논문*.
- 김명숙 (2008). 성인애착유형 조합에 따른 이성교제행동과 이성관계만족간 관계. *홍익대학교 박사학위 청구논문*.
- 김미재 (2005). 성인애착, 책임귀인과 이별 이후 성장간의 관계. *이화여자대학교 석사학위 청구논문*.
- 김성현 (2004). 친밀관계 경험검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응이론을 중심으로. *서울대학교 석사학위 청구논문*.
- 김윤리 (2014). 대학생의 성인애착과 이별 후 성장의 관계에서 정서인식의 매개효과. *단국대학교 석사학위 청구논문*.
- 김은미 (2015). 애착과 자아탄력성이 대학생의 이별 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추와 문제중심대처를 매개변인으로 한 구조적 관계분석. *충북대학교 박사학위 청구논문*.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용-대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. *서울대학교 박사학위 청구논문*.
- 김정희, 이장호 (1985). 스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계. *행동과학연구*, 7(1), 127-138.
- 김진수, 서수균 (2011). 친밀한 관계경험과 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지*, 30(3), 793-809.
- 김태사 (2013). 불안정 성인애착이 역경을 통한 성장에 미치는 영향: 자기대상과 정신화의 매개효과. *서강대학교 석사학위 청구논문*.
- 김현정 (2013). 실직자의 가족탄력성과 스트레스 대처방식이 외상 후 성장에 미치는 영향. *부산대학교 석사학위 청구논문*.
- 김혜경 (2015). 불안정 성인애착이 외상 후 성장에 미치는 영향: 무조건적 자기수용과 정서조절곤란의 매개효과. *아주대학교 석사학위 청구논문*.
- 디지털뉴스팀 (2014. 11. 18.). 30대 후반 남성 절반 이상 미혼 상태. *경향신문*. http://biz.khan.co.kr/khan_art_view.html?artic=201411181528531&code=920100에서 2016년 2월 4일 인출.
- 박선정 (2015). 상실 청소년의 적극적 대처가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추의 매개효과. *청소년시설환경*, 13(1), 119-130.
- 박은주 (2013). 성인애착과 대인관계적 외상 후 성장의 관계: 정신화 능력의 매개효과. *서강대학교 석사학위 청구논문*.
- 정민 (2006). 이성교제 시 낙관성과 자기효능감이 갈등

- 대처방식과 이성 관계 만족도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 장현진 (2013). 이성과 이별을 경험한 대학생의 외상 후 성장: 낙관성과 외상 후 성장 간 관계에서 성장적 반추의 매개효과. 전남대학교 석사학위 청구논문.
- 신노라, 안창일 (2004). 성인 애착 유형과 자기개념, 효능감, 대처양식, 사회적 지지 수준과 대인불안의 관계. *한국심리학회지*, 23(4), 949-968.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추 척도(K-ERRI)의 타당화. *인지행동치료*, 13(1), 149-172.
- 양난미, 이은경, 송미경, 이동훈 (2015). 외상을 경험한 여자 대학생의 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과. *상담학연구*, 16(1), 175-197.
- 윤명숙 (2015). 청소년의 대인외상경험과 외상 후 성장의 관계에서 스트레스 대처능력의 조절효과 검증. *청소년복지연구*, 17(3), 239-261.
- 이슬기 (2015). 외상 후 인지와 외상 후 성장의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과: 대인관계적 외상을 중심으로. 대전대학교 석사학위 청구논문.
- 이양자, 정남운 (2008). 외상후 성장에 대한 연구 개관: 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(1), 1-23.
- 이유리 (2010). 외상 후 성장의 애착-인지 모형 검증: 입양 미혼모를 대상으로. 고려대학교 박사학위 청구논문.
- 이에원 (2016). 감사성향이 이별 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추와 사회적 지지의 매개효과를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 임지준 (2012). 성인애착과 실연스트레스 및 실연 후 성장의 관계. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 임지준, 권석만 (2014). 성인애착과 실연스트레스 및 실연 후 성장의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 321-351.
- 신수빈 (2012). 대학생들의 이별 후 성장에 관한 질적 분석 연구. 아주대학교 석사학위 청구논문.
- 송승훈 (2007). 한국판 외상 후 성장척도의 신뢰도와 타당도. 충남대학교 석사학위 청구논문.
- 송현, 이영순 (2013). 회피애착과 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출의 매개효과. *상담학연구*, 14(6), 3753-3767.
- 정현수 (2016. 02. 07). 결혼 안하니?...30대 후반 5명 중 1명은 '미혼'. 머니투데이. <http://news.mt.co.kr/mtview.php?no=2016020515280010583&outlink=1&ref=http%3A%2F%2Fsearch.daum.net>에서 2016년 1월 26일 인출.
- 하진의 (2013). 성인 애착 불안이 외상 후 스트레스와 성장에 미치는 영향: 자기자비와 반추의 매개효과. 숙명여자대학교 박사학위 청구논문.
- 한상숙 (2014). 성인애착과 대상상실 후 성장의 관계: 사건관련 반추의 매개효과와 의미중심적 대처의 조절효과. *충북대학교 석사학위 청구논문*.
- Bandalos, D. L. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 9(1), 78-102
- Battaglia, D., Richard, F., Datteri, D., & Lord, C. (1998). Breaking up is (relatively) easy to do: A script for the dissolution of close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 829-845.
- Bellizzi, K. M., & Blank, O. B. (2006). Predicting posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Health Psychol*, 25, 47-56.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46-79). New York: Guilford Press.
- Bower, J. E., Meyerowitz, B. E., Bernards, C. A., Rowland, J. H., Ganz, P. A., & Desmond, K. A. (2005). Perceptions of positive meaning and vulnerability following breast cancer: Predictors and outcomes among long-term breast cancer survivors. *Annals of Behavioral Medicine*, 29(3),

- 236-245.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss, Vol.2 Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss, Vol.3 Loss*. New York: Basic Books.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). AUTHORS' RESPONSE: "The Foundations Posttraumatic Growth: New Considerations". *Psychological Inquiry, 15*(1), 93-102.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping, 24*, 137-156.
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, environmental involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(7), 971-884.
- Dozier, M. (1990). Attachment organization and treatment use for adults with serious psychopathological disorders. *Development and Psychopathology, 2*, 47-60.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: W.W.Norton & Co.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- Feeney, J. A., & Ryan, S. M. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology, 6*, 231-247.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(1), 150-170.
- Folkman, R. S., & Lazarus, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. NY: Springer Publishing Company.
- Forsythe, C. J., & Compas, B. E. (1987). Interactions of coping and perceptions of control: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research, 11*, 473-485.
- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. *Romantic Relationships & Adolescent Development, 3*-22.
- Holmes, E. A., James, E. L., Kilford, E. J., & Deeprose, C. (2010). Key steps in developing a cognitive vaccine against traumatic flashbacks: Visuospatial tetris versus verbal pub quiz. *PLoS One, 5*, e13706.
- Jonoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: The Free Press.
- Loyd, S. A., & Cate, R. M. (1985). The developmental course of conflict in dissolution premarital relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 2*, 755-773.
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: The mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. *PLOS ONE, 1*-11.
- McMillen, C., Zuravin, S., & Rideout, G. (1995). Perceived benefit from child abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63*, 1037-1043.
- Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2005). Getting unstuck: The roles of hope, finding meaning, and rumination in adjustment to bereavement among college students. *Death Studies, 29*(5), 435-458.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1995). Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: The

- contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(4), 406-414.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson, & W. S. Rhodes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 143-165). New York Guilford Press.
- Peilloux, C. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 8(1), 164-181.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequence of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12, 213-232.
- Schaefer, J., & Moos, R. (1998). The context for posttraumatic growth: Life crises individual and social resources and coping. In R. G. Tedeschi, C. L. park & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 99-125). Mahwah New Jersey: Lawrence Erlbaum Associate.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and non-experimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10, 113-128.
- 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.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2006). "The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework." In Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.), *The Handbook of Posttraumatic Growth Research and Practice*. (pp. 1-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Terry, D. J., Tonge, L., & Callan, V. J. (1995). Employee adjustment to stress: The role of coping resources, situational factor, and coping responses. *Anxiety, Stress & Coping*, 8(1), 1-24.
- 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.
- Vogel, D. L., & Wei, M. (2005). Adult attachment and help-seeking intent: The mediating roles of psychological distress and perceived social support. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 347-357.
- Wallen, D. J. (2007). *Attachment in Psychotherapy*. New York: Guilford.
- Zong, J. G., Chan, R. C., Stone, W. S., Hsi, X., Cao, X. Y., Zhao, Q., ... Wang, Y. (2010). Coping flexibility in young adults: comparison between subjects with and without schizotypal personality features. *Schizophrenia Research*, 122, 185-192.

원고접수일: 2018년 1월 22일

논문심사일: 2018년 1월 26일

게재결정일: 2018년 2월 22일

The Effect of Adult Attachment, Intentional Rumination and Stress Coping on Growth Following Romantic Breakups

Hye-Rim Kang

Nam-Woon Chung

The Catholic University of Korea

This study aimed to examine the effects of identified adult attachment, intentional rumination, and stress coping on growth following the event of romantic breakups for adults in their 20s~40s. The path model in which intentional rumination and active and passive stress coping mediated the relationship between attachment anxiety and attachment avoidance, and the two dimensions of adult attachment, and growth following romantic breakups was analyzed. For this purpose, there were participants consisting of 399 unmarried men and women in their 20s~40s with experiences of romantic breakups, who completed the offered survey to find the validity of the model and mediating effect through structural equation. The results of this study were as follows: first, attachment anxiety negatively affected growth following romantic breakups while attachment avoidance did not significantly affect growth. Second, intentional rumination increased with the effect of increasing attachment anxiety, whereas intentional rumination decreased with the incidence of increasing attachment avoidance. Third, both active and passive stress coping also was noted to have increased as attachment anxiety increased, and passive stress coping was shown to have increased more significantly. In the case of attachment avoidance, only the incidence of active stress coping showed a negative effect. Fourth, attachment anxiety partially mediated intentional rumination and active stress coping in the path to reach growth following romantic breakups; therefore it is determined that the intentional rumination and passive stress coping were also partially mediated. In the path to growth following romantic breakups, attachment avoidance fully mediated intentional rumination and active stress coping; intentional rumination and passive stress coping were also fully mediated. Fifth, the group of those participants in their 30s or 40s showed a more significantly positive effect of intentional rumination and of active and passive stress coping, in the path to growth following romantic breakups with increasing attachment anxiety those in their 20s. Based on the findings, the implications on counseling and suggestions for future studies were discussed in the conclusions to the study.

Keywords: Attachment anxiety, attachment avoidance, intentional rumination, active stress coping, passive stress coping, growth following romantic breakups