

침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향: 정서조절방략과 의도적 반추의 간접효과[†]

고 은 심

이 민 규[‡]

경상대학교 심리학과 교수

본 연구는 외상 후 성장 이론을 바탕으로 침습적 반추, 정서조절방략 그리고 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향에 대해 알아보고, 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서조절방략과 의도적 반추의 간접효과를 검증하였다. 이를 위해 전국의 20대~60대 성인 남녀 401명을 대상으로 침습적 반추와 의도적 반추, 외상 후 성장 그리고 정서조절방략에 대한 질문지를 사용하였으며, 온라인을 통해 설문조사를 진행하였다. SPSS 21.0을 사용하여 측정변인들 간의 상관분석을 검토하였고, AMOS 21.0을 사용하여 변인들의 구조적 관계 및 간접효과 검증을 위한 구조방정식 모형을 실시하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 침습적 반추는 외상 후 성장에 유의하게 영향을 주었으며, 정서조절방략을 매개하여 외상 후 성장에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 침습적 반추는 의도적 반추를 매개하여 외상 후 성장에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 침습적 반추는 정서조절방략과 의도적 반추를 순차적으로 매개하여 외상 후 성장에 유의하게 영향을 주었다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점 및 제한점에 대해 논의하였다.

주요어: 침습적 반추, 의도적 반추, 정서조절방략, 외상 후 성장

[†] 이 논문은 고은심의 경상대학교 석사학위 청구논문을 수정 정리한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 이민규, (52828) 경남 진주시 진주대로 501 경상대학교 심리학과 교수,
Tel: 055-772-1264, E-mail: rmk92@chol.com

외상 후 성장과 관련하여 ‘외상(trauma)’이란 개인이 주관적으로 지각하는 ‘삶의 위기’나 ‘삶을 뒤흔드는 사건’으로 부정적인 심리적 결과를 일으키는 아주 높은 수준의 스트레스를 만들어내는 사건을 말한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 즉, 외상이란 자연 재해, 전쟁, 테러, 강력 범죄에 국한되는 것이 아니라 언제 어디서든 누구라도 경험할 수 있는 신체적 부상이나 질병, 교통사고, 대인관계 파탄 등 주관적으로 ‘삶의 위기’라고 지각되는 다양한 사건을 모두 포함할 수 있다.

이러한 외상을 겪었다고 해서 모두가 심리적 장애를 경험하는 것은 아니지만, 어떤 사람은 작은 스트레스에도 매우 취약한 모습을 보이기도 한다. 따라서 최근에는 이러한 외상 사건의 심각함 정도보다는 외상을 경험한 개인이 스트레스를 어떻게 받아들이는지 또는 개인의 주관적 반응이나 의미 부여를 더 중요한 요인으로 보고 있다.

‘외상 후 성장’이란 외상을 경험하기 이전의 기능 수준으로 회복되는 것과 더불어 이전의 적응 수준을 넘어서는 질적인 변화를 말한다(Tedeschi, Park, & Calhoun, 1998). 이러한 변화는 외상에 대한 투쟁으로 얻어진 긍정적인 심리적 변화로 외상 경험 이전의 적응 수준과 심리적 기능 수준을 뛰어넘는 성장을 의미한다(Maercker & Zoellner, 2004). 외상 후 성장에서 말하는 긍정적인 심리적 변화는 크게 세 가지 범주로 나눌 수 있는데 자기 지각의 변화(changed perception of self), 대인관계의 변화(relating to others), 인생관의 변화(changed philosophy of life)이다(Tedeschi & Calhoun, 1996). 첫째, ‘자기 지각의 변화’는 외상을 극복해 나가는 과정에서 자신이 외상 사건들을 포함하여 어떤 종류의 사건이나 스트레스도

극복할 수 있다는 믿음을 갖게 되는 것이다. 개인은 외상을 경험하면서 자신의 취약성을 지각하게 되고, 이를 견디고 극복하는 과정에서 스스로에 대한 신뢰를 가지게 된다(박은혜, 2016). 둘째, ‘대인관계의 변화’는 외상을 경험한 개인이 위기에서 빠져 나오기 위해 도움을 청하거나 자기 노출을 하고, 주변의 지지와 도움을 구함으로써 사람은 혼자서 살아가는 것이 아니라 서로의 상호 관계 속에서 살아가는 것이라는 인식이 증가된다. 셋째, ‘인생관의 변화’는 삶에 대한 감사와 실질적인 자각이 증가하고, 삶의 우선순위가 바뀌기도 하며, 종교나 영적 부분에 대한 관심이 높아진다(박은혜, 2016).

Calhoun과 Tedeschi(2006)는 외상 후 성장을 설명하기 위해 외상 후 성장에 대한 모형을 제안했다. 외상 사건은 개인의 삶을 뒤흔들고, 개인의 신념과 목표 그리고 삶의 의미 등을 흔들게 되는 매우 극심한 정서적 스트레스와 고통을 경험하게 만들기도 하지만 개인이 가지고 있는 내적 자원들이나 다양한 대처 전략들을 활용할 수 있는 기회를 제공하기도 한다. 이러한 외상을 경험한 개인은 외상 사건으로 인한 정서적 고통을 감소시키기 위해 외상 사건을 이해하려는 끊임없는 반추를 시작하게 되는데, 이러한 인지적 처리 방식이 외상 후 성장에 중요한 역할을 한다. 외상 직후에 나타나는 반추는 침습적 반추로 자동적이고 침습적이며, 고통스러운 정서를 유발한다. 하지만 고통스러운 경험을 주변 사람들과 나누게 되면서 자기 노출과 사회적 지지를 통해 고통은 점차 완화되고, 고통이 완화된 후에는 자동적이고 침습적인 반추를 조절하여 보다 정교한 반추인 의도적 반추로 이행하게 된다. 의도적 반추에서는 사건

자체를 떠올려 고통스러운 감정에 휩싸이는 것에서 벗어나 사건의 원인이나 의미를 재평가하고, 사건을 겪으면서 얻게 된 이로운 점들에 대해 반복적으로 사고하는 정교한 인지적 처리 과정을 거치게 된다. 의도적 반추를 사용함으로써 개인이 가지고 있었던 도식이 변화되고, 삶이 확장되고 발전하며, 이전의 기능 수준을 뛰어넘는 외상 후 성장의 단계에 도달하게 된다. 즉, 삶의 뿌리부터 뒤흔드는 강력한 경험인 외상을 겪은 개인은 자신의 가치, 삶의 목표, 신념 체계가 흔들리게 되고, 정서적 스트레스를 경험하게 된다. 외상 직후 개인은 외상 사건에 대해 반복해서 떠올리는 침습적 반추의 과정을 겪으며 고통스러워 하지만 이를 감소시킬만한 행동 전략을 찾으려 애쓴다. 시간의 경과와 행동 전략을 통해 감정적 동요가 잦아들면 사건에 대한 반추의 속성이 단순히 사건을 떠올리는 것을 넘어 외상의 원인이나 의미, 삶에 미친 영향 등을 생각하게 된다. 이러한 고차원적인 반추를 통해 삶이 통합되고, 삶에 대한 의미와 지혜가 새롭게 구축되어 이전의 기능 수준을 넘어서는 외상 후 성장에 도달하게 된다.

외상 후 성장에서의 반추는 ‘사건관련 반추’라 하여 특정 외상과 관련된 반복적인 생각을 의미한다. 사건관련 반추는 침습적 반추와 의도적 반추로 구분되는데, 침습적 반추는 개인의 인지적 세계에 원치 않는 사고가 침입하는 것으로 자동적이고 불수의적으로 떠오르는 반복적인 사고를 의미한다. 반면, 의도적 반추는 외상 사건의 원인과 의미를 이해하고 재평가하는 측면에 초점을 맞춘 반복적이고 목적이 있는 생각을 의미한다. Calhoun과 Tedeschi(2006)는 심각한 스트레스 사건 후에 인지적 도식의 재건을 돕는 데 이러한

사건관련 반추가 중요한 역할을 하여 외상 후 성장을 이끈다고 보았다.

개인은 외상 사건이 발생한 이후에 정서적인 고통을 느끼고 초기에 자동적인 침습적 반추를 경험하게 되는데 이것은 외상에 대한 자연스러운 반응이라고 할 수 있다. 이후 정서적 고통을 조절하여 의도적 반추 과정을 반복하면서 외상 후 성장에 다다른다. Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun, 과 Reeve(2012)은 침습적 반추가 의도적 반추를 통해 외상 후 성장에 도달하고, 외상 후 성장이 삶의 만족으로 넘어가는 것을 확인하였다. 즉, 외상 경험 초기에는 침습적 반추가 나타나다가 시간이 지남에 따라 의도적 반추로 진행되며, 이러한 과정을 거쳐 외상 후 성장으로 나아가게 될 가능성이 많아진다. 최승미(2008)는 침습적 반추가 외상 후 성장과도 공존한다고 보았는데 즉, 침습적 반추로 인해 유발되는 심리적 또는 정서적 고통의 크기가 클수록 사건을 처리하고자 하는 동기가 촉발되어 이후의 인지적인 작업인 의도적 반추를 유도하기 때문이라고 하였다. 침습적 반추와 의도적 반추 그리고 외상 후 성장과 관련된 다수의 선행 연구들을 살펴봤을 때, 대부분의 연구에서 인지적인 면에 초점을 두고 있었으며 상대적으로 정서적인 면에 대해서는 많은 주의를 기울이지 못했던 것으로 보인다. 곽아름(2015) 역시 침습적 반추에서 의도적 반추로 나아가는 과정에서 개인의 성격 특성이나 자원들, 대처 방안 등이 영향을 미칠 것으로 생각되지만 아직 연구가 미흡하다고 보고하였다. 정서는 인지 과정에서 여러 방식으로 영향을 미치고 있기 때문에 침습적 반추에서 의도적 반추 및 외상 후 성장의 이행과정을 이해하기 위해서는 정서적인 부분 또한

통합적으로 살펴보는 것이 필요하다.

Calloun과 Tedeschi(2006)는 외상 이후 나타나는 침습적 반추가 의도적 반추 및 외상 후 성장으로 이행하기 위해서는 인지적 과정뿐만이 아니라 정서적 요인 역시 통합적으로 고려해야 한다고 하였다. 정서조절(Emotion Regulation)은 하나의 개념으로 정의될 수 없는 복잡한 개념으로 정서와 정서조절을 정의하는 데 연구자들마다 다양한 용어를 사용하고 있다. McCoy와 Masters(1990)는 정서조절을 자신 혹은 타인의 현재 부정적인 정서경험을 변화시키며, 부정적인 상태의 경험을 방지하고, 긍정적인 정서상태의 경험을 유지하는 것으로 보았다. 또한 Gross(1998)는 단순한 쾌/불쾌 차원의 설명보다 훨씬 넓은 의미를 가진다고 보고, 정서조절이란 개인이 어떤 정서를 언제, 어떻게 경험하고 표현할 것인가에 영향을 미치는 과정이라고 정의하였다. 즉, 정서에 영향을 미치는 방식에 개인차를 두었고, 특히 부정적인 정서의 경험이 개인에게 영향을 미치는 방법은 각 개인의 심리적 적응과 관련이 높다고 보고하고 있다(손재민, 2005). 이처럼 정서를 조절하는 것은 개인에 따라 다를 수 있고, 정서를 다루는 것은 굉장히 중요한 요소이다.

정서조절방략은 인지적 방략과 행동적 방략으로 구분되는데 정서의 어떤 부분에 개입하느냐에 따라 나뉘게 된다. 최근 심리치료 영역에서는 단순히 인지적, 행동적 방략으로 나누던 이분법적인 구분방식에서 체험적 방략을 추가하여 분류하고 있다(이지영, 권석만, 2007). 인지적 방략이란 정서적 각성이나 변화를 불러일으키는 자극을 인지적인 방법으로 처리하는 것을 의미한다(Gamefski & Kraaki, 2006). 행동적 방략은 정서를 유발하는

상황 및 대상에 대한 반응을 조절함으로써 대처하는 정서조절방략을 의미한다(이지영, 권석만, 2007). 체험적 방략은 자신의 불쾌한 감정을 알아차리고 느끼며, 이를 표현함으로써 정서적 변화를 나타내는 것을 말한다(이지영, 권석만, 2007). 정서중심치료(Emotion Focused Therapy)를 제안한 Greenberg(2002)는 정서를 알아차리고 체험하는 것이 정서적인 변화를 보이는데 핵심적인 부분이라고 주장하였다. 즉, 부정적인 정서를 변화시키기 위해서는 그러한 정서를 알아차리고 느껴야 한다는 것이다. 이처럼 부정적인 정서를 감소시키기 위해 사람들이 사용하거나 정서적인 문제를 다루는 치료 장면에서 사용할 수 있는 정서조절방략은 다양하다.

최근 외상 후 성장에 영향을 주는 변인으로 정서적인 측면들이 연구되고 있다. 구체적으로 살펴보면 사회적지지(김지애, 이동귀, 2012), 친한 관계 경험(김진수, 서수균, 2012) 등이 정서적인 고통을 조절하는데 도움이 된다고 보고하였다. 또한 유희정(2012)의 연구에서는 정서중심대처가 사회적 지지를 이끌어냄으로써 긍정적인 사회적응과 외상 후 성장을 유발하는 것으로 나타났다. 이지영(2014)의 연구에서는 침습적 반추와 의도적 반추가 외상 후 성장에 영향을 미치기 위해서는 다양한 정서적 경로가 필요하다고 보았다. 또한 침습적 반추와 의도적 반추가 외상 후 성장으로 이행하는데 인지적인 경로보다 정서적인 경로가 더 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 외상 후 성장의 대부분의 연구에서는 개인의 정서 상태를 간접적으로 측정하는 방식을 취하고 있고, 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서 상태가 어떻게 영향을 미치는지에 대해서는 아직 연구가 미흡한

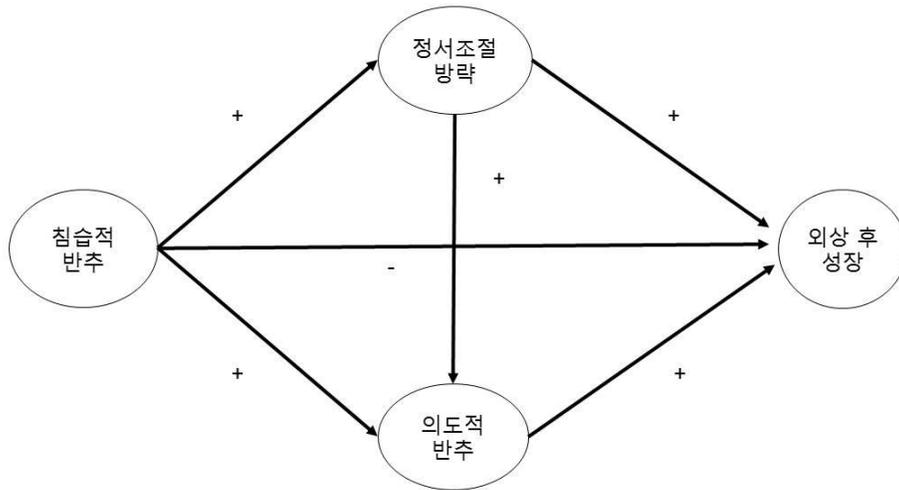


그림 1. 연구 모형

편이다(조한로, 2016). 따라서 본 연구에서는 부정적인 정서를 조절하기 위해 사용되는 정서조절방략이 침습적 반추로 인한 정서적 고통을 감소시켜 의도적 반추로 이행한 후 외상 후 성장으로 가는데 영향을 미칠 것으로 예상하였다. 그리고 외상 후 성장에 도달하기 위해 정서적인 측면에서 어떠한 요인들이 도움을 주는지에 대해 충분한 설명이 부족한 편이기 때문에 본 연구에서 조금이나마 밝혀내고자 한다. 또한 앞서 보았듯이 인지적인 측면과 정서적인 측면을 통합하여 더 넓은 관점에서 해석하고자 한다. 이후 임상 장면에서도 외상을 겪은 개인을 대상으로 치료적 개입을 통해 도울 수 있도록 이론적 근거를 마련하고 더 나아가 보다 건강한 사회를 만드는 것이 본 연구의 목표이다.

본 연구의 가설은 다음과 같다.

1. 침습적 반추는 정서조절방략에 정적 영향을 미쳐 외상 후 성장에 간접적인 영향을 미칠 것이다.

2. 침습적 반추는 의도적 반추에 정적 영향을 미쳐 외상 후 성장에 간접적인 영향을 미칠 것이다.

3. 침습적 반추는 정서조절방략과 의도적 반추에 순차적으로 정적영향을 미치고 외상 후 성장에 정적으로 간접적인 영향을 미칠 것이다.

방법

참여자

전국의 성인 남녀를 대상으로 온라인 리서치회사에 의뢰하여 설문조사를 실시하였다. 본 연구는 외상으로 인한 심리적 고통을 겪은 후 나타나는 개인의 긍정적인 변화를 보고자 하는 것이므로 외상이 없다고 응답하거나 외상 사건이 일어났던 당시 주관적 고통의 정도를 보통(4점) 이하로 응답한 자료를 분석에서 제외한 후 설문에 불성실하게 응답한 데이터를 제외하여 총 401명의 자료

가 수집되었으며, 최종분석에 사용하였다. 연구에 참여한 사람의 평균연령은 36.3세($SD=10.7$), 남자가 201명(52.4%), 여자가 191명(47.6%)이었다.

연구절차

본 연구는 2016년 8월 경상대학교 기관생명윤리 위원회(IRB)의 승인(GIRB-A16-Y-0022)을 받아 진행하였으며, 전국의 성인 남녀를 대상으로 이루어졌다. 질문지는 자기보고식 형태이고 온라인 설문조사는 2016년 6~9월에 걸쳐 진행되었다. 온라인을 통한 설문조사의 경우 참여자와 직접 대면할 수 없기 때문에 설문조사 시 첫 화면에 조사의 목적과 내용, 익명성 보장과 연구 이외의 다른 목적으로 자료를 사용하지 않을 것이며 연구 참여 중에 발생하는 심리적 불편감에 대한 책임을 명시하였다. 이후 이에 동의한 참여자에 한해 설문조사를 실시하였다.

측정도구

외상경험 질문지. 전반적인 외상 사건을 측정하기 위해 송승훈(2007)이 사용한 질문지를 신선영(2009)이 보완한 외상경험 질문지를 사용하였다. 총 5문항으로 지금까지 살아오면서 경험한 매우 힘들고 극심하게 충격적이었던 사건들을 모두 표시하도록 한 후, 그 중 가장 고통스러웠던 사건 하나만 선택하고 그 사건을 ‘외상(trauma) 사건’이라 정의하였다. 그 사건이 지금으로부터 언제 발생하였는지 표시하고, 당시 주관적 고통감과 현재 사건으로 인한 고통감을 7점 척도(1=전혀 고통스럽지 않았다 ~ 7=매우 고통스러웠다)로 평정하

도록 하여 외상 경험을 측정하였다.

외상 후 성장. 외상 후 성장을 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 외상 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory: PTGI)를 국내에서 송승훈(2007)이 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 송승훈(2007)의 타당화 연구에서는 총 16문항으로 하위요인으로는 자기지각의 변화, 대인관계의 깊이 증가, 새로운 가능성의 발견, 영적·종교적 관심의 증가로 총 4요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 6점 척도(1=경험하지 못함 ~ 6=매우 많이 경험)로 평정하도록 되어 있다. 임선영(2015)의 연구에서 종교인은 외상 후 성장 하위요인 중 영적·종교적 변화를 유의하게 예측하였지만 비종교인은 유의하지 않은 것으로 확인되었다. 따라서 본 연구에서는 종교의 유무가 결과에 영향을 미치는 것을 배제시키기 위해 ‘영적·종교적 관심의 증가’라는 하위요인을 제외시켰다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91, 하위요인 별로 자기지각의 변화 .86, 대인관계의 깊이 증가 .87, 새로운 가능성의 발견 .68으로 나타났다.

침습적 반추와 의도적 반추. 외상 관련 반추를 측정하기 위해 Cann, Calhoun, Triplett, Vishnevsky와 Lindstorm(2011)이 개발한 사건 관련 반추 척도(Event-Related Rumination Inventory: ERRI)를 국내에서 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선(2013)이 번안하고 타당화한 K-ERRI를 사용하였다. 총 20문항으로 하위요인으로는 침습적 반추와 의도적 반추로 총 2요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 척도(0=전혀 아니다 ~ 3=자주 그렇다)로 평정하도록 되어 있다. 본 연구

에서는 침습적 반추와 의도적 반추를 따로 볼 것이기 때문에 침습적 반추 및 의도적 반추가 단일 요인이므로 문항 묶음(item parceling)을 통해 각각 3개의 하위요인으로 구성하였다. 본 연구에서 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .93으로 나타났다.

정서조절방략. 개인이 정서를 조절하는 방식을 측정하기 위해 이지영과 권석만(2007)이 개발한 정서조절방략 질문지(Emotion Regulation Strategy Questionnaire: ERSQ)를 사용하였다. 총 69문항으로 하위요인으로는 인지적 방략, 행동적 방략, 체험적 방략으로 크게 총 3요인으로 구성되어 있다. 인지적 방략에는 능동적으로 생각하기, 부정적으로 생각하기, 타인 비난하는 생각하기, 수동적으로 생각하기, 인지적으로 수용하기로 나누어진다. 행동적 방략에는 조인이나 도움 구하기, 문제해결행동 취하기, 폭식하기, 친밀한 사람 만나기, 기분전환활동 하기, 중독가능활동 하기가 있다. 체험적 방략에는 즐거운 상상하기, 감정을 표현하고 공감 얻기, 타인에게 부정적 감정 분출하기, 감정 수용하기, 안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기가 있다. 각 문항은 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다 ~ 7=항상 그렇다)로 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 해당 영역의 정서조절방략을 더 많이 사용한다고 해석할 수 있다. 본 연구에서 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .86, 하위요인은 각각 .74, .78, .67으로 나타났다.

문항묶음

문항묶음(item parceling)은 잠재변수를 측정하

기 위해 사용되는 관측변수들이 많을 경우에 사용되는 방법이다. 즉, 사용된 관측변수들을 합산하거나 평균을 구해서 하나 이상의 꾸러미를 만들고 만들어진 꾸러미를 측정변인으로 사용하는 것이다(배병렬, 2011). 개별문항을 그대로 쓰는 것보다 문항묶음을 통해 여러 문항 등을 통합하게 되면 측정변수의 정규성 및 연속성 가정을 더 잘 만족시킬 수 있다는 장점이 있다(이지현, 김수영, 2016). 문항묶음을 하기 전에는 단일차원을 확인해야 한다. 문항묶음을 사용하면 다변량 정규성의 가정을 충족할 가능성이 커지고, 추정해야 할 모수가 줄어들기 때문에 표본크기가 작아도 제약을 받지 않고, 좋은 모델적합지수 값을 얻을 가능성이 커진다는 장점이 있다(배병렬, 2014). 본 연구에서는 침습적 반추와 의도적 반추를 측정하는 척도가 하나의 개념을 구성하고 있는 단일요인으로 이루어져 있기 때문에 각각 문항묶음을 실시하였다. SPSS 21.0을 통해 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis: EFA)을 실시한 후 요인부하량이 큰 문항들을 순차적으로 배정하고 요인부하량의 평균이 유사하도록 하위요인을 만들었다. 그 결과, 침습적 반추와 의도적 반추는 각각 3개의 하위요인으로 구성되었다.

분석방법

자료 분석을 위해 SPSS 21.0과 AMOS 21.0을 사용하였다. 빈도분석 및 기술통계를 실시해 자료를 점검하였고, 왜도와 첨도를 통해 자료의 정상성을 검증하였다. 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's α 를 산출하여 평가하였고, 탐색적 요인분석 결과를 사용하여 문항묶음을 실시해 요인을 구성하여

확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis: CFA)을 하였다. 간접효과의 검증을 위해 모수 추정방식은 다변량 정규성을 따를 때 쓸 수 있는 최대우도법(maximum likelihood)을 사용하였고, 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩(bootstrap) 방식을 사용하였다.

결 과

각 변인별 상관분석 및 기술통계

외상 후 성장, 침습적 반추, 의도적 반추, 정서 조절방략의 관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관

표 1. 변인 간 상관계수, 평균 및 표준편차(N = 401)

	1	2	3	4	M(SD)
1	-				55.88(14.29)
2	.07	-			22.34(6.92)
3	.46**	.44**	-		23.20(11.38)
4	.45**	.31**	.50**	-	208.24(26.38)

주. 1. 외상 후 성장, 2. 침습적 반추, 3. 의도적 반추, 4. 정서조절방략.

** $p < .01$.

표 2. 측정변인 간 상관계수, 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도(N = 399)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
외상 후 성장	1	-										
	2	.70**	-									
	3	.68**	.44**	-								
침습적 반추	4	.05	.05	.14**	-							
	5	.04	.06	.09	.81**	-						
	6	.03	-.00	.10*	.83**	.82**	-					
의도적 반추	7	.43**	.29**	.42**	.35**	.38**	.35**	-				
	8	.40**	.29**	.34**	.37**	.39**	.38**	.73**	-			
	9	.40**	.32**	.34**	.37**	.41**	.38**	.78**	.79**	-		
정서조절 방략	10	.14**	.08	.12**	.30**	.34**	.29**	.28**	.30**	.33**	-	
	11	.41**	.49**	.27**	.13**	.16**	.09	.29**	.35**	.38**	.36**	-
	12	.34**	.38**	.21**	.31**	.34**	.25**	.39**	.41**	.46**	.58**	.62**
M	19.43	17.32	12.41	6.36	6.69	9.28	7.12	7.10	8.97	42.30	31.72	38.79
SD	5.04	5.72	2.68	2.25	2.26	2.84	2.13	2.14	2.75	6.36	5.13	6.90
왜도	-.62	.49	.41	.24	.18	.14	.00	-.00	.06	.13	.10	-.19
첨도	.13	-.54	-.15	-.54	-.59	-.53	-.31	-.44	-.40	-.05	.14	.11

주. 1. 자기지각의 변화, 2. 대인관계 깊이 증가, 3. 새로운 가능성의 발견, 4. 침습적 반추1, 5. 침습적 반추2, 6. 침습적 반추3, 7. 의도적 반추1, 8. 의도적 반추2, 9. 의도적 반추3, 10. 인지적 방략, 11. 행동적 방략, 12. 체험적 방략.

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

분석을 실시하였다. 분석 결과, 표 1과 표 2에서처럼 외상 후 성장은 의도적 반추, 정서조절방략과 유의수준 .01이하에서 유의미한 정적 상관이 나타났지만, 침습적 반추와는 유의한 상관이 나타나지 않았다. Hayes(2009)는 매개효과를 검증하기 위해서 1단계의 조건, 즉 예측변수가 준거변수에 미치는 효과가 통계적으로 유의해야 하는 조건이 만족되지 않아도 간접효과는 통계적으로 유의할 수 있다고 주장하였다(조영일, 2015에서 재인용).

측정모형검증

본 연구의 연구 모형의 전반적인 적합도를 평가하기 위해 측정모형검증을 실시한 결과, $\chi^2(df=48, N=401) = 166.148, p < .001, GFI = .935, TLI = .948, CFI = .962, RMSEA = .078[90\% \text{ 신뢰구간 } .066 \sim .092]$ 으로 수용할 만한 수준으로 나타났다. 표 3에서 볼 수 있듯이 측정모형의 잠재변인과 측정변인 간의 관계에 대한 모든 모수추정치

는 .62에서 1.00의 범위로 나타나고 있으며, 유의수준 .001에서 통계적으로 유의하였다. 표준화 모수추정치가 .30 이상이 되어야하므로(Hair et al., 2005; 최혜숙, 2012에서 재인용) 연구 모형에서 사용한 모든 측정변인들은 잠재변인들을 적절하게 측정하고 있어 구조모형을 검증할 수 있을 것으로 보인다.

구조모형검증

구조모형검증 결과, 본 연구의 구조모형의 적합도는 $\chi^2(df=48, N=401) = 166.148, p < .001$, 였으며, $GFI = .935, TLI = .948, CFI = .962, SRMR = .062, RMSEA = .078[90\% \text{ 신뢰구간 } .066 \sim .092]$ 으로 수용할 만한 수준으로 나타나 각 변인들 간의 관계에 대한 경로계수를 검토하였다. 표 4에 제시된 결과에 따라 침습적 반추에서 외상 후 성장으로 이르는 경로, $\beta = -.25, p < .001$, 와 정서조절방략이 외상 후 성장에 미치는 경로, $\beta = .24, p < .001$, 의도

표 3. 잠재변인과 측정변인 간의 모수 추정치(N = 401)

잠재변인	측정변인	B	β	SE	C.R.	p
외상 후 성장	자기지각	1.00	1.00	-	-	-
	대인관계	.63	.69	.04	14.78	***
	가능성	.37	.69	.02	14.76	***
침습적 반추	침습적 반추1	1.00	.91	-	-	-
	침습적 반추2	1.00	0.90	.03	27.67	***
	침습적 반추3	1.27	.91	.04	28.47	***
의도적 반추	의도적 반추1	1.00	.85	-	-	-
	의도적 반추2	1.00	.87	.04	22.05	***
	의도적 반추3	1.39	.92	.05	23.82	***
정서조절방략	인지적 방략	1.00	.62	-	-	-
	행동적 방략	1.17	.67	.10	11.22	***
	체험적 방략	1.21	.93	.10	12.02	***

*** $p < .001$.

표 4. 구조모형의 경로계수

		<i>B</i>	β	<i>S.E.</i>	<i>C.R.</i>	<i>p</i>	
침습적 반추	→	외상 후 성장	-.61	-.25	.12	-4.72	***
침습적 반추	→	정서조절방략	.69	.36	.11	6.07	***
침습적 반추	→	의도적 반추	.29	.33	.04	6.52	***
정서조절방략	→	외상 후 성장	.30	.24	.07	4.05	***
정서조절방략	→	의도적 반추	.19	.41	.02	7.18	***
의도적 반추	→	외상 후 성장	1.27	.46	.16	7.51	***

*** $p < .001$.

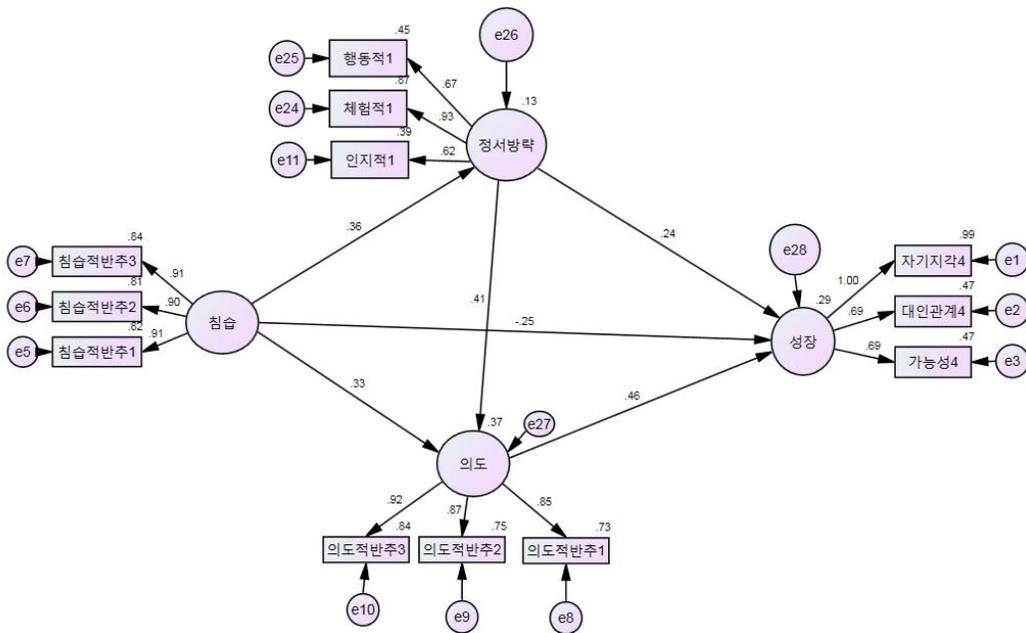


그림 2. 구조모형의 표준화 경로계수

적 반추가 외상 후 성장에 미치는 경로, $\beta=.46$, $p < .001$, 모두 유의하였다. 또한 침습적 반추가 정서 조절방략에 미치는 경로, $\beta=.36$, $p < .001$, 와 침습적 반추가 의도적 반추에 미치는 경로, $\beta=.33$, $p < .001$, 모두 유의하였고, 정서조절방략이 의도적 반추에 미치는 경로, $\beta=.41$, $p < .001$, 또한 유의하였다.

간접효과검증

본 연구의 구조모형에서 잠재변인들 간의 간접 효과에 대한 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩 방식을 사용하였다. 부트스트랩 방식은 간접효과 의 표준오차에 대한 정확한 추정치를 얻을 수 있다. 부트스트랩 방식을 실행하기 위해 원자료

표 5. 외상 후 성장에 대한 각 변인들의 직접효과, 간접효과(N = 401)

			직접효과	간접효과
침습적 반추	→	외상 후 성장	-.61***	.74***
침습적 반추	→	정서조절방략	.69*	-
침습적 반추	→	의도적 반추	.29***	.13***
정서조절방략	→	외상 후 성장	.29*	.24*
정서조절방략	→	의도적 반추	.19*	-
의도적 반추	→	외상 후 성장	1.27***	-

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

표 6. 경로의 특정간접효과

				B	Lower	Upper	p			
침습적 반추	→	정서조절방략	→	외상 후 성장	.20	.10	.35	***		
침습적 반추	→	의도적 반추	→	외상 후 성장	.37	.24	.54	***		
침습적 반추	→	정서조절방략	→	의도적 반추	→	외상 후 성장	.16	.10	.26	***

*** $p < .001$.

(N=401)에서 무선 표집으로 생성된 1000개의 자료가 모수추정에 사용되었고, 신뢰구간은 95%로 설정하였다.

본 연구의 연구 모형은 여러 변인이 있는 다중간접영향모형(Multiple indirect effect model)이다. 다중간접영향모형의 경우 총간접효과(total indirect effect)에 대한 결과만 제공하기 때문에 개별적인 간접효과를 살펴보기 위해 팬텀변수(phantom variable)를 사용하였다(홍세희, 2008; 오유미, 2016에서 재인용). 팬텀변수는 가상의 변수로 모델 적합도와 모수치에 영향을 주지 않는다.

그 결과 표 6과 같이 침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향에서 정서조절방략의 간접효과, $B=.20$, $p<.001$, 와 침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향에서 의도적 반추의 간접효과,

$B=.37$, $p<.001$, 는 모두 유의하였다. 또한 침습적 반추에서 정서조절방략과 의도적 반추를 순차적으로 경유하여 외상 후 성장에 미치는 간접효과, $B=.16$, $p<.001$, 역시 유의하게 나타났다.

논 의

본 연구는 외상 사건 직후 나타나는 침습적 반추가 어떠한 심리적 기제에 의해 의도적 반추로 이행되는지 밝혀냄으로써 외상 후 성장 모델을 통합적으로 살펴보았다. 기존의 선행연구에서는 주로 인지적인 면에 초점을 두었지만, 최승미(2008)와 곽아름(2015)의 연구에서처럼 정서가 인지적 과정에 영향을 미치기 때문에 정서적인 부분을 고려하여 통합적으로 살펴보고자 하였다. 즉, 외상 후 성장 이론을 바탕으로 외상을 경험한 개

인의 침습적 반추와 의도적 반추, 정서조절방략이 외상 후 성장에 미치는 영향과 변인들 간의 구조적 관계를 살펴보았다.

본 연구의 첫 번째 가설은 침습적 반추가 정서조절방략에 정적 영향을 미쳐 외상 후 성장에 간접적인 영향을 미칠 것이라고 가정하였다. 검증 결과, 침습적 반추가 외상 후 성장으로 향하는 부적 영향에서 정서조절방략이 간접적으로 영향을 미쳤다. 이는 외상을 경험한 개인이 침습적 반추로 인한 정서적 고통을 효과적인 방법을 사용하여 조절하는 능력이 중요하다는 것을 알 수 있다. 이러한 정서적 고통을 조절함으로써 외상 후 성장으로 이행하게 되는 것이다.

두 번째 가설은 침습적 반추가 의도적 반추에 정적 영향을 미쳐 외상 후 성장에 간접적인 영향을 미칠 것이라고 가정하였다. 검증 결과, 침습적 반추가 외상 후 성장으로 향하는 부적 영향에서 의도적 반추가 간접적으로 영향을 미쳤다. 이는 기존의 Calhoun과 Tedeschi(2006)가 제안했던 외상 후 성장 모델과도 일치하고, 의도적 반추가 외상 후 성장으로 이행하는데 충분조건이라는 결과와도 일치한다.

세 번째 가설은 침습적 반추가 정서조절방략과 의도적 반추에 순차적으로 정적영향을 미치고 외상 후 성장에 간접적인 영향을 미칠 것이라고 가정하였다. 검증 결과, 모두 지지되었다. 이는 침습적 반추로 인한 정서적 고통을 정서조절방략을 이용해 고통을 감소시키고 조절함으로써 의도적 반추로 넘어가 결국 외상 후 성장으로 이행되는 과정을 확인하였다. 이러한 결과는 최승미(2008)의 연구 결과인 침습적 반추로 인한 심리적 고통이 크면 클수록 사건을 처리하고자 하는 동기가 촉

발되어 의도적 반추를 유도하여 외상 후 성장에 다다른다는 것과 일치한다.

이와 같은 결과들은 Calhoun과 Tedeschi(2006)가 외상 이후 나타나는 침습적 반추가 의도적 반추 및 외상 후 성장으로 이행하기 위해서는 인지적 과정 뿐 만이 아니라 정서적 요인 역시 통합적으로 고려해야 한다는 것과 일치하다고 볼 수 있다. 결론적으로 외상을 경험한 개인이 사건에 대한 침습적인 반추가 자동적으로 일어나고, 이로 인해 발생하는 정서적인 고통을 다양한 방식으로 조절하게 되면 사건을 통합적으로 볼 수 있는 의도적 반추를 넘어 궁극적으로 외상 후 성장을 할 수 있다는 것을 시사한다.

연구 결과를 통한 임상적 시사점과 함의점은 다음과 같다.

첫째, 지금까지 외상과 관련된 연구들은 주로 외상으로 인한 부정적인 결과인 우울이나 불안, 외상 후 스트레스 장애에 초점을 맞춘 연구들이 많았다. 하지만 본 연구에서는 부정적인 결과보다는 좀 더 기능적으로 생활할 수 있도록 긍정적인 외상 후 성장에 초점을 맞췄다. 이는 외상 후 성장을 이행하는 방법에 대한 연구로 초점이 변화하고 있는 긍정심리학과도 맥락을 함께한다.

둘째, 지금까지 침습적 반추는 ‘증상에 대한 자기 초점적 부정적 사고’라는 의미로만 사용되어 부정적인 의미를 내포하는 것으로 받아들여져 우울이나 외상 후 스트레스와 관련이 높았다. 하지만, 최승미(2008)는 침습적 반추가 외상 후 성장과도 공존한다고 보았는데 즉, 침습적 반추로 인해 유발되는 심리적 또는 정서적 고통의 크기가 클수록 사건을 처리하고자 하는 동기가 촉발되어 이후의 인지적인 작업인 의도적 반추를 유도하기

때문이라고 하였다. 또한 Triplett 등(2012)은 침습적 반추가 의도적 반추를 통해 외상 후 성장으로 그리고 더 나아가 삶의 만족으로까지 이어지는 것을 확인하였다. 이렇게 최근 들어 침습적 반추에 대한 긍정적이고 기능적인 측면에도 관심을 기울이고 있다. 본 연구에서 역시 침습적 반추가 무조건 부정적인 것만이 아니라 대처 전략을 잘 사용한다면 외상 후 성장까지 도달할 수 있다는 점을 밝혀냈다.

셋째, 외상 후 성장 모델에 근거하는 경로를 더욱 구체화했다. 외상 후 성장 모델과 관련하여 침습적 반추에서 의도적 반추 및 외상 후 성장으로 이행되는 과정에 대한 중요성이 대두되고 있지만 어떠한 심리적 기제가 작용되고 있는지에 대한 선행 연구는 부족한 편이다. 또한 선행연구를 살펴봤을 때, 인지적인 면에 많은 초점을 맞추고 있어 정서적인 요인에 대해서는 상대적으로 많은 연구가 이뤄지지 않았다. 이에 본 연구에서는 정서적인 면에 초점을 맞춰 인지적인 부분 뿐만 아니라 정서적인 측면도 치료적인 개입이 필요하다고 보았다.

이러한 연구 결과를 일반화시켜 적용하기 위해서는 추가적으로 검증되어야 하는 부분과 몇 가지 제한점을 가지고 있다.

첫째, 본 연구의 조사가 온라인을 통해 이루어져 표본의 대표성 문제나 불성실한 응답이 연구의 신뢰성을 저하시킬 수 있다. 하지만, 본 연구는 전국의 성인 남녀들을 대상으로 무작위로 배정하였고, 응답 시간이 지나치게 짧거나 긴 응답자는 제외되었으므로 어느 정도의 신뢰성은 가지고 있다고 볼 수 있다.

둘째, 외상을 경험한 개인이 외상 후 성장으로

이행하는 과정을 횡단연구를 통해 연구하여 결론을 내리기에 미흡하다. 횡단연구는 각 변인들 간의 인과관계나 시간의 흐름에 따른 변화를 명료하게 제공하지 못한다. 추후 연구에서는 종단연구를 통해 외상 후 성장 과정을 구체적으로 알아보는 것이 중요할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 참여자들의 연령이나 성별, 외상 사건의 종류에 따른 상관관계를 살펴보지 않았다. 추후 연구에서는 연령이나 성별, 외상 사건의 종류에 따라 상관관계가 유의한지 알아본다면 더 심도 있는 연구가 될 것이다.

넷째, 본 연구는 모든 변인을 측정하는데 자기보고식 설문지로 실시하였다. 자기보고식 설문지가 가지고 있는 문제가 반영되었을 수 있다. 추후 연구에서는 부모나 형제자매, 친구 등 다차원적인 평가가 필요할 것이다.

다섯째, 본 연구에서 사용된 정서조절방략 척도는 인지적 방략과 행동적 방략으로 분류하던 이분법적 구분 방식에서 체험적 방략을 추가하여 다양한 정서조절방략을 측정한다는 이점을 가지고 있다. 하지만 적응적인 방략과 부적응적인 방략 모두 사용하고 있어 부적응적인 정서조절방략을 사용하여 외상 후 성장에 도달하였을 경우에 그것이 과연 건강한 성장인지 의문을 제기할 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 정서조절방략의 하위요인들을 구분하여 어떠한 정서조절방략이 더 효과적인지 살펴볼 뿐만 아니라 다양한 정서적 요인들을 추가하여 검토할 필요가 있겠다.

참 고 문 헌

- 곽아름 (2015). 침습적 반추와 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향: 사고통제방략의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 김지애, 이동귀 (2012). 외상 후 성장 집단의 관별요인 연구. 상담학연구, 13(4), 1845-1859.
- 김진수, 서수균 (2012). 친한 관계경험과 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 일반, 30(3), 793-809.
- 박은혜 (2016). 외상 후 성장에 영향을 미치는 자아탄력성, 스트레스 대처, 적응적인 인지적 정서조절 간의 구조적 관계. 경상대학교 석사학위 청구논문.
- 배병렬 (2011). Amos 19 구조방정식 모델링 원리와 실제. 서울: 청람.
- 배병렬 (2014). Amos 21 구조방정식 모델링 원리와 실제. 서울: 청람.
- 손재민 (2005). 정서조절방략 사용에서의 개인차. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 송승훈 (2007). 한국판 외상 후 성장척도(K-PTGI)의 신뢰도와 타당도. 충남대학교 석사학위 청구논문.
- 신선영 (2009). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개변인으로. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추 척도(K-ERRI)의 타당화. 인지행동치료, 13(1), 149-172.
- 오유미 (2016). 아동·청소년기 복합외상경험과 성인기 대인외상의 관계: 해리경험, 관계중독, 내면화된 수치심의 매개효과. 경상대학교 석사학위 청구논문.
- 유희정 (2012). 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들 간의 구조적 관계. 부산대학교 박사학위 청구논문.
- 이지영, 권석만 (2007). 청소년의 사회불안 감소를 위한 인지행동집단상담 프로그램의 효과정서조절방략 질문지의 개발: 대학생 집단을 대상으로. 한국심리학회: 임상, 26(4), 963-976.
- 이지영 (2014). 반추 양식과 외상 후 성장 간의 관계: 정서 및 인지적 과정을 중심으로. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 이지현, 김수영 (2016). 문항묶음. 한국심리학회지: 일반, 35(2), 327-353.
- 임선영 (2015). PTGI 영적 변화 요인(spiritual change)의 심리측정적 이질성: 성장에 대한 인식과 종교 변인에 따른 비교. 인지행동치료, 15(2), 377-400.
- 조영일 (2015). 임상 연구에서 조절효과 및 매개효과와의 비교 및 통합: 개념 정의 및 통계 모형. 한국심리학회지: 임상, 34(4), 1113-1131.
- 조한로 (2016). 침습적 반추, 의도적 반추 및 정서인식 명확성이 외상 후 성장에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 박사학위 청구논문.
- 최혜숙 (2012). 통제소재와 자아탄력성 그리고 스트레스가 긍정 및 부정 정서에 미치는 영향. 경상대학교 석사학위 청구논문.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Triplett, K. L., Vishnevsky, T., & Lindstorm, C. M. (2011). Assessing post-traumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress & Coping, 24*(2), 137-156.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Garnefski, N., & Kraakj, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire-development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences, 41*(6), 1045-1053.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Maercker, A., & Zoellner, T. (2004). The Janus face of

- self-perceived growth: Toward two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15, 41-48.
- McCoy, C. L., & Masters, J. C. (1990). Children's strategies for the control of emotion in themselves and others. In B. S. Moore & A. M. Isen (Eds.), *Affect and social behavior* (pp. 231-268). New York: Cambridge University Press.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The post-traumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., Park, C., & Calhoun, L. G. (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associate.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- Triplet, 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: 2018년 5월 26일

논문심사일: 2018년 6월 4일

게재결정일: 2018년 7월 19일

The Effects of Intrusive Rumination on Posttraumatic Growth: Indirect effects of Emotion Regulation Strategy, and Deliberate Rumination

EunSim Ko

MinKyu Rhee

Department of Psychology,
Gyeongsang National University

This study examined the effect of intrusive rumination on posttraumatic growth based on the consideration of emotion regulation, and deliberate rumination as mediating variable, along with an examination of various variables affecting the trauma experienced by adults in Korean society. For this study, questionnaires on traumatic experience, posttraumatic growth, event-related rumination, and emotion regulation strategy were administered to 401 adults in the whole country. The data were analyzed through reliability analysis, descriptive statistics analysis, correlation analysis, factor analysis, measurement model analysis, and structural mode analysis using SPSS 21.0, AMOS 21.0. To verify the research model, Structural Equation Modeling(SEM) was used. In addition, Bootstrapping method was used to examine the indirect effect of emotion regulation strategy and deliberate rumination. The major results are as follows: First, emotion regulation strategy have indirectly affected intrusive rumination and posttraumatic growth. Second, deliberate rumination have indirectly affected intrusive rumination and posttraumatic growth. Third, multiple indirect effects of emotional regulation strategy, and deliberate thoughts between intrusive rumination and posttraumatic growth were found to be significant. In the present study, few suggestions and limitations, and future study directions are discussed.

Keywords: *intrusive rumination, deliberate rumination, emotion regulation strategy, posttraumatic growth*