

애착과 외상 후 성장의 관계: 정신화와 성장적 반추의 매개효과[†]

김 경 은

정 남 운[‡]

가톨릭대학교 심리학과 교수

본 연구는 애착과 외상 후 성장의 관계에서 정신화와 성장적 반추의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 서울 및 수도권 지역 대학생과 성인 남녀를 대상으로 외상경험질문지, 한국판 경험 질문지(EQ), 친밀관계경험검사 개정판(ECR-R), 한국판 외상 후 성장(K-PTGI), 성장적 반추, 특질메타-기분(TMMS), 조망수용 척도를 사용하여 설문을 진행하였다. 변인들의 상관관계 등 기술 분석 후 구조모형 검증을 통해 정신화와 성장적 반추의 매개효과를 검증하였다. 분석 결과, 첫째, 애착불안과 애착회피는 정신화와 부적 상관을, 정신화는 성장적 반추 및 외상 후 성장과, 성장적 반추는 외상 후 성장과 정적 상관을 보였다. 애착회피는 성장적 반추 및 외상 후 성장과 부적 상관을 보인 반면 애착불안은 유의미한 상관이 없었다. 둘째, 애착회피의 경우 정신화가 성장적 반추를 완전 매개하고, 성장적 반추가 외상 후 성장을 매개하는 경로가 확인되었다. 애착불안의 경우는 정신화가 성장적 반추를 불완전 매개하였는데, 직접효과와 간접효과의 크기가 비슷하고 방향이 반대여서 총 효과는 유의하지 않은 것으로 확인되었다. 셋째, 애착불안 및 애착회피가 외상 후 성장에 영향을 미치는 직접 경로가 유의한 것으로 관찰되었다. 끝으로 본 연구의 의의와 제한점, 후속 연구 방향을 기술하였다.

주요어: 애착, 정신화, 성장적 반추, 외상 후 성장, 탈중심화, 정서인식, 조망수용

[†] 본 논문은 제1 저자 김경은(2016)의 석사학위 청구논문을 수정 정리한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 정남운, (14662) 경기 부천시 원미구 지봉로 43 가톨릭대학교 심리학과 교수, Tel: 02-2614-4270, E-mail: woonee@hanmail.net

세월호 사건, 포항 지진, 제천 화재 참사 같은 대형 사건이 연이어 일어나고, 미투 캠페인, 아동 학대, 학교 폭력 등의 뉴스들이 연일 보도되면서 트라우마, 대리 외상, 복합 외상 등의 진단 용어를 일상에서도 흔히 듣게 되었다. 외상(trauma)은 인간의 존재 조건인 생로병사로부터 예기치 못한 자연 재해나 사건·사고, 대인관계의 갈등 등 외부로부터 주어진 충격적인 사건으로 입게 되는 심각한 심리적 상처를 말한다. 외상은 충격을 일으킨 사건이 단발성이나 지속해서 반복적으로 발생했느냐에 따라 일회적 외상과 반복적 외상으로 구별된다. 또한 외상에 대인관계 요소가 어느 정도 관여했느냐에 따라 인간 외적인 외상, 대인관계적 외상, 애착 외상으로 나뉘기도 한다(Allen, 2005/2010). 그밖에 대리 외상은 사건·사고의 당사자는 아니지만 간접 경험으로 인해 입는 심리적 외상을, 복합 외상은 지속적으로 반복된 정서적, 성적, 언어적, 신체적 폭력으로 말미암은 심각한 만성 외상을 말한다.

외상은 어떤 종류든 극심한 스트레스를 일으키지만 일시적 위협에 대한 스트레스 반응은 대부분 자발적으로 회복된다. 그러나 외상의 강도와 지속 시간, 대처 과정에 따라 심리적 균형이 깨지면서 증상으로 이어지거나 긍정적 상태로 발전하기도 한다. 외상 후 스트레스 장애가 외상 후 스트레스 반응이 극단적으로 부정적인 결과를 만들 어낸 병리적인 상태라면, 외상 후 성장은 외상의 영향이 긍정적인 방향으로 극대화된 상태이면서 이를 주관적으로 지각한 결과이다(유희정, 2014; Tedeschi & Calhoun, 2004). 그렇다면 동일한 외상 경험이 왜 어떤 이에게는 질곡의 굴레가 되고 어떤 이에게는 성장과 번영의 발판이 되는 것일

까? 특히 심각한 심리적 상처를 극복하고 외상 후 성장을 이루는 데에는 어떤 요인들이 어떤 과정을 거쳐 작용하는 것일까? 이러한 의문들은 인간의 심리적 안녕과 번영을 탐구하는 사람들에게는 중요한 관심사로서 외상 후 성장에 관한 연구로 이어지고 있다.

Tedeschi와 Calhoun(2004)은 외상 사건은 그 이전에 개인이 구축한 신념과 가치관, 목표가 붕괴되는 심각한 고통을 유발하지만, 이를 극복한다면 이전의 기능 수준을 회복하는 정도가 아니라 그 수준을 한 단계 넘어서는 긍정적인 질적인 변화를 경험하게 된다고 하였다. 이들이 제안한 외상 후 성장 모델에 따르면 외상을 성장으로 이끄는 중요한 요인 중 하나는 인지적 처리 과정으로서의 반추이다(Tedeschi & Calhoun, 2004; Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun, & Reeve, 2012). 반추는 외상 사건을 경험한 후 자동적·침습적으로 발생하는 침투적 반추와 외상 사건의 원인과 의미를 이해하려는 의도적인 반추로 구분되는데, 특히 의도적 반추는 외상 후 성장으로 가는 다른 가능성에의 인식으로 이어진다는 점에서 성장적 반추로 불리기도 하며(김진수, 서수균, 2011; 신선영, 정남운, 2012) 외상 후 성장을 매개하는 핵심적 요인인 것으로 보고되고 있다(김은미, 이종연, 2015; Calhoun & Tedeschi, 2006; Triplett et al., 2012).

그러나 Tedeschi와 Calhoun(2004)이 제안한 외상 후 성장 모델은 인지적 측면에 주로 초점을 두고 있어서 정서적 과정을 함께 고려할 필요가 있다는 견해들이 대두되고 있다(하진의, 2013). 우선 Joseph, Murphy와 Regel(2012)은 정서-인지적 과정 모델(Affective-Cognitive Processing Model)

을 제안하면서 외상 사건에 대한 인지적 재평가는 물론 외상과 관련된 강렬하고 부적절한 정서 상태(공포, 분노, 죄책감, 수치심 등)의 조절이 외상 후 성장에 기여한다는 점을 강조하였다. Allen(2005/2010)은 좀 더 나아가 외상 경험과 그 이후의 대처 과정에서 가장 중요한 요소는 정서 조절이라고 보았다. 그에 따르면 외상 경험은 심리적 화상과도 같아서 극심한 고통과 공포, 공황 등 과각성 상태를 불러일으키기 때문에 외상을 극복하려면 정서조절을 비롯한 자기조절이 우선되어야 한다. Triplett 등(2012)도 핵심신념의 붕괴로부터 반추, 외상 후 성장과 사건으로 인한 충격, 삶의 의미와 삶의 만족에 이르는 외상 후 성장 경로를 추적하면서 의도적 반추를 촉진하기 위해서는 정서적 고통을 조절하여야 한다고 하였다. 외상 초기의 정서적 고통을 조절함으로써 외상 경험을 재평가하도록 촉구할 수 있는 변인으로는 정신화(mentalization)를 생각해볼 수 있다. 정신화는 자신의 정서를 있는 그대로 정교하게 경험하면서, 마음이 세상에 대한 우리의 경험을 중재한다는 것을 올바르게 인식하고, 행동 이면의 마음상태를 근거로 자신과 타인의 행동을 이해하고자 노력하는 것을 말한다(Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002). Triplett 등(2012)도 정신화가 외상 후 성장을 촉진시킬 수 있는 역동적인 개입 모델을 제안한 바 있다.

Tedeschi와 Calhoun(2004)은 외상 후 성장은 외상 사건 이전에 존재하는 개인의 특성과 삶에서 출발하며, 성별, 학력, 결혼 여부 같은 인구학적 특징뿐 아니라 개인의 성격 특성이 외상 후 성장을 예견한다고 하였다(Calhoun & Tedeschi, 2006; Linley & Joseph, 2004). 외상과 같은 심각한

한 위기 국면에서의 개인차를 설명하는 데 있어 중요한 심리적 특성 중 하나는 애착이다. 애착은 그 본래적인 기능이 안전한 피난처와 안정 기반의 제공이라는 점에서 외상과 직접 관련되기 때문이다. 외상은 그 어떤 것이든 애착체계를 활성화시키지만(Allen, 2005/2010; Bateman & Fonagy, 2006/2010) 외상으로 인한 정서적 고통과 인지적 혼란의 극복에 필요한 자기노출과 사회적 지지(Tedeschi & Calhoun, 2004)에 접근하는 방식은 활성화된 애착체계의 특성에 따라 달라질 수밖에 없다. 외상에 당면한 개인의 애착 특성이 자신의 고통을 드러내고 애착 대상의 위로와 도움을 구할 필요와 요구 여부에 영향을 미칠 것이기 때문이다. 따라서 외상에 대처하는 능력은, 그리고 외상 경험으로부터의 성장 여부는 애착관계를 어떻게 발달시켰는가 하는 애착 역사의 토대 위에 놓인다고 볼 수 있다(Coates, Rosenthal, & Shechter, 2003).

본 연구에서는 Tedeschi와 Calhoun(2004)이 제안한 외상 후 성장 모델을 바탕으로 ‘마치 지진과도 같이 인간의 삶을 뿌리째 뒤흔든’ 외상 사건은 보호와 안전을 추구하는 애착체계를 자극할 것이며, 외상으로 인한 정서적 혼란과 고통이 조절되어야 성장적 반추가 촉진되어 외상 후 성장이 가능할 것이라 가정하고, 애착과 외상 후 성장의 관계에서 정서와 인지, 대인관계를 포함한 자기조절 능력으로서의 정신화와 성장적 반추가 영향을 미치는 경로를 규명하고자 하였다. 이는 외상 후 성장의 핵심 요인으로 거론되는 성장적 반추의 역할을 확인하고, 외상 초기의 정서적 혼란을 조절함으로써 성장적 반추를 가능케 하는 심리내적 변인에 대한 탐색을 확장하는 의미를 가

질 것이다. 또한 위협과 불안정한 상황에서 안전한 피난처와 정서적 안정을 추구하는 애착체계의 활성화로부터 탐색을 시작함으로써 외상 후 성장의 정서적 측면에 대한 이해를 심화시키는 한편 외상으로 고통 받는 사람들의 안녕과 성장을 돕는 과정에서 그들의 애착 성향을 고려한 개입 모델의 개발에 도움이 되고자 한다.

외상 후 성장 및 성장적 반추

외상 후 성장은 극심한 스트레스 사건을 겪은 개인이 그로 인해 손상되지 않고 적극적으로 대처한 결과 경험하는 긍정적인 심리적 변화를 말한다. 이때의 변화는 단순히 외상 사건 이전의 기능과 적응 수준을 회복하는 정도가 아니라 그 수준을 넘어서는 질적인 변형을 의미한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 외상은 엄청난 고통을 주기도 하지만 이를 극복하는 사람에게는 자신에 대한 인식이 넓어지고, 대인관계의 깊이가 증가될 뿐 아니라 삶의 새로운 가능성을 발견하고, 영적 성장을 이루는 기회가 된다(Calhoun & Tedeschi, 2006). 외상을 경험한 개인이 이러한 성장을 이루는 길목에서 거치는 과정 중 하나가 성장적 반추이다.

느닷없이 일상을 침범하여 삶을 뒤흔드는 외상 사건은 그동안 개인이 구축해온 신념 체계와 내적 도식, 삶의 목표를 와해시킨다. 이러한 존재론적 도전에 직면한 개인은 자신에게 일어난 일을 이해하고, 내적 도식을 재구성하기 위해 반복되는 사고 과정을 촉발시킨다. 갑작스럽고 충격적인 사건인 외상을 극복하기 위해서는 외상 경험을 재평가하여 자신의 일부로 통합시키는 작업이 요구

되는데, 그 과정에서 경험을 반복적으로 되새기는 사고 활동이 필요하기 때문이다. 외상 초기에는 주로 침투적 반추를 경험하는데 이는 외상과 관련된 부정적인 정서와 심상을 자동적·반복적으로 환기시키기 때문에 고통을 야기한다. 그러나 고통을 경감시키기 위해 반추를 중단하거나 주의를 전환하는 것은 외상을 극복하는 데 도움이 되지 않는다. 그보다는 정서적 고통을 유발하는 내적 신념 및 목표, 활동들이 무엇인지 파악하고, 변화된 상황에 맞춰 새로운 신념과 목표를 수립하는 것이 보다 적응적이다. 이처럼 문제 해결과 사건을 이해하는 측면에 초점을 맞춘 반복적이고 목적성이 있는 사고를 의도적 반추라고 한다(Calhoun & Tedeschi, 2006).

의도적 반추는 외상 후 성장으로 이어지는 새로운 가능성을 향한 인식으로 이어진다는 점에서 성장적 반추로 불리기도 한다. 외상 후 성장 이론에서 정의하는 인지적 처리 과정으로서의 성장적 반추에는 외상 사건 이후의 긍정적인 면을 기억하는 이득 발견 과정과 개인의 인생사에 외상 사건이 어떤 의미를 가지는지 탐색하는 의미 발견 과정이 내포되어 있다(김진수, 서수균, 2011; 최승미, 2008; Tedeschi & Calhoun, 2004). 따라서 외상 경험에 대해 반복적으로 반추하는 사람이 이를 회피하는 사람보다 삶의 의미를 찾고(Triplett et al., 2012), 삶의 서사를 재구성하여 외상 후 성장으로 나아갈 가능성이 많다(최승미, 2008). 반추와 외상 후 성장에 관한 지금까지의 연구들을 살펴보면 침투적 반추는 외상 이후의 심리적 고통, 낮은 삶의 의미와 삶의 만족감, 외상 후 스트레스와 관련이 있는 반면(하진의, 2013), 성장적 반추는 외상 후 성장을 매개하는 핵심적 요인인 것으

로 보고되고 있다(김진수, 서수균, 2011; 신선영, 정남운, 2012; Calhoun & Tedeschi, 2006; Tedeschi & Calhoun, 2004; Triplett et al., 2012).

이처럼 성장적 반추가 외상 후 성장의 예언 변인으로 지목되고 있음에도 성장적 반추에 영향을 미치는 변인들에 대한 연구는 많지 않다. Tedeschi와 Calhoun(2004)이 시간의 경과에 따라 침투적 반추가 의도적 반추로 이어질 것이라고 제안한 이후 글쓰기나 타인과의 대화를 통한 자기노출, 친밀한 관계 경험을 비롯한 사회적 지지 등에 대한 연구들(김진수, 서수균, 2011; 신선영, 정남운, 2012; Calhoun & Tedeschi, 2006)이 진행되었으나 성장적 반추에 영향을 미치는 심리내적 기제에 대한 연구는 여전히 부족하다(엄미선, 조성호, 2016). 최근에는 침투적 반추가 성장적 반추로 이행되려면 정서적 고통의 조절이 중요하다(Tedeschi & Calhoun, 2004; Triplett et al., 2012)는 점이 강조되면서 긍정적 재초점, 긍정적 재평가 등 인지적 정서조절전략(박애실, 2016)과 자기자비(하진의, 2013), 탈중심화(엄미선, 조성호 2016)등 자기조절 변인에 대한 연구가 시작되고 있다. 외상 초기의 혼란과 고통을 조절해줄 변인으로 예상되는 정신화에 대한 연구는 성장적 반추로 이어지는 심리적 기제에 대한 탐색을 확장해줄 것이다.

정신화

정신화는 특질(trait)인 동시에 상태(state)적인 측면을 모두 가지고 있으며 정서적 각성 혹은 대인관계적 맥락에 따라 그 질이 달라질 수 있는 역동적인 개념이다(Allen, Fonagy, & Bateman,

2008; Bateman & Fonagy, 2012; Fonagy et al., 2002). Luyten, Fonagy, Lowyck와 Vermote (2012)는 정신화를 양극단을 가진 4가지 차원으로 구분하면서 각각의 차원을 측정할 수 있는 대안적인 구성개념들을 제시하였다. 이에 따르면 정신화는 대상의 측면에서 ‘자기/타인’, 내용적 측면에서 ‘인지/정서’, 정신화가 작동되는 기능적 수준에서 ‘암묵적(자동적)/외현적(통제적)’ 차원으로 구분되며, 주의의 초점을 내면에 두느냐, 외부 단서에 두느냐에 따라 내부 초점과 외부 초점으로 나뉜다. 이러한 차원들 중 ‘자기와 타인의 인지와 정서의 내면적 측면에 초점을 둔 외현적 정신화’는 심리적 마음상태나 마음챙김 등 유사한 구성개념을 측정하는 자기보고식 설문지들로 평가가 가능할 것으로 제안되었다. 본 연구에서는 Luyten 등 (2012)의 제안에 따라 정신화의 각 측면을 반영하는 유사개념들을 탐색하여 그 측정도구를 차용하고자 한다.

인지적인 측면에서 보자면 정신화의 핵심은 우리 자신 혹은 타인의 정신적 표상이 갖는 단순히 표상적인 특성, 즉 마음이 세상에 대한 우리의 경험을 중재한다는 사실을 올바르게 인식한다는 데 있다. 따라서 정신화 수준이 높은 사람은 자신의 경험에 자동적으로 반응하는 것이 아니라 거리를 두고 성찰적으로 반응할 수 있다. 그러나 자신의 경험으로부터 거리를 둘 줄 아는 능력이 없으면 자기 마음과 세상을 동일시하게 되는데 이를 심리적 등가성 모드(psychic equivalence mode)라 한다(Fonagy, Gergely et al., 2002). 빈약한 정신화의 한 양식인 심리적 등가성 모드는 내적 현실과 외부 세계를 동등한 것으로 받아들이기 때문에 자신과 세상을 이해하는 데 융통성이 없고 대

안적인 사고를 하지 못한다(Bateman & Fonagy, 2006/2010). 이와는 달리 자신의 생각이나 감정, 느낌 등이 일시적으로 일어났다 사라지는 정신 내적인 사건에 불과하다는 것을 알아차리면 부정적인 경험에 함몰되는 대신 그에 대한 자신의 반응인 사고와 감정을 객관화시켜 바라봄으로써 부정적인 경험의 영향을 축소시키고 보다 적응적인 반응을 선택할 여유를 가질 수 있다. 인지적 측면의 정신화와 유사한 개념 중 하나는 탈중심화이다. 탈중심화는 ‘현실과 그에 대한 자신의 해석인 생각과 감정 사이의 틈을 인식할 수 있는 능력’(김빛나, 임영진, 권석만, 2010)인 동시에 생각과 감정이 일시적인 정신적 현상이라는 것을 인식하고 자신의 생각과 감정으로부터 거리를 둘 수 있는 능력이다. 본 연구에서는 탈중심화가 경험에서 한 발 물러나 실제 현실과 자신이 해석한 현실간의 차이를 비교함으로써 경험의 구성 과정에 자신이 주체로 개입하고 있음을 인식할 수 있는 능력(김빛나 외, 2010)이라는 점에 주목하여 탈중심화를 인지적 측면의 정신화를 대신할 수 있는 구성개념으로 보고자 한다.

정서적인 측면에서의 정신화는 어떤 정서를 느끼면서 동시에 그 정서에 주의를 유지하고 명료하게 인식하는 것을 말한다. 자신의 느낌이나 감정에 저항하지 않고, 다른 것으로 호도하거나 바꾸려 하지 않으면서 있는 그대로 정교하게 경험하는 것을 ‘정신화된 정서성(mentalized affectivity)’이라 하는데 이는 정서를 조절하는 성숙한 능력의 표식이자 자신의 정서 상태에 담긴 주관적·경험적 의미를 발견하는 능력의 조짐이다(Allen et al., 2008; Fonagy, Gerley et al., 2002). 여기서 말하는 정서조절이란 단순히 어떤 정서 상태를 다른 상태

로 바꾸는 것이 아니라 보다 정교하고도 고차원적인 수준에서 정서가 자기(self)를 조절하는 데 사용되는 것을 말한다. 이처럼 자신의 정서를 정신화하려면 무엇보다도 정서를 인식할 수 있는 능력이 필요하다. Salovey, Mayer, Goldman, Turvey 와 Palfai(1995)는 정서인식 능력을 ‘정서 주의’, ‘정서 명료성’, ‘정서 개선에 관한 믿음’으로 개념화하였는데, 이중 자신의 정서에 주의를 기울이고 의식하는 정서 주의와, 정서를 구분하고 언어화하는 정서 명료화는 성찰적인 정서인식 능력으로 정서 경험의 초기 단계에서 중요한 역할을 한다(최해연, 이동귀, 민경환, 2008). 본 연구에서는 정신화된 정서성이란 정서 상태를 통제하는 것이 아니라 정서에 주의를 기울이고 명료하게 인식함으로써 보다 정교하게 정서를 이해하고 조절하는 것과 관련된다는 점에 주목하여 정서 주의와 정서 명료화를 정서적 정신화의 요소로 간주하고자 한다.

정신화의 핵심은 자기와 타인이 왜 그렇게 행동하고 생각하고 느끼는지에 대한 실제적인 모델을 구성하는 데 있어 타인의 심리 상태를 떠올려 생각해볼 수 있는 능력이다. Fonagy와 Target(2002)은 유아기 초기의 대상관계는 심리적 차원만이 아니라 신경 생리적 수준에도 영향을 미쳐서 사회적 환경이 처리되는 깊이를 결정한다고 하였다. 예를 들어 애착이 안정적으로 형성된 아이들은 사람들의 감정, 욕구, 신념, 기대를 통합해서 다른 사람을 이해할 수 있게 된다. 즉 자신과 다른 사람의 관점이 다르다는 것을 인식하고, 그 사람만의 고유한 관점과 생각이 있다는 것을 허용하면서 그의 마음상태에 대해 의식적으로 성찰하고 심사숙고해서 알아보려 노력하는 것이다. 이런 노력의 결과 다른 사람의 관점이 실제 감정으

로 느껴지고, 인지적으로 생생하게 이해됨에 따라 그 관점이 다룰 수 있음을 받아들여지게 된다. 따라서 정신화는 대인관계적 측면에서 타인의 관점을 이해하고 수용하는 태도로 구체화될 수 있는데 이에 근접한 개념으로는 조망수용을 생각해볼 수 있다.

조망수용은 다른 사람의 생각이나 감정, 욕구 등 내적인 심리 상태를 추론하여 타인의 입장을 수용하는 것을 말한다(송은아, 2002). 조망수용이 가능하려면 다른 사람들도 나와 같은 생각과 감정을 가질 것이라는 자기중심적인 시선을 벗어나 그들은 나와 다른 신념, 나와 다른 정서, 나와 다른 사고를 가질 수 있다는 태도를 가져야 한다. 또한 단순히 다른 사람의 입장을 고려하거나 무조건 수용하는 것이 아니라 상대의 지각적 경험이나 활동을 추론하고 그의 입장과 관점에서 볼 수 있어야 한다. 이처럼 조망수용은 자기중심적인 사고의 틀을 깨고 타인의 내적 세계와 관점을 추론하고 이해하고 수용한다는 점에서 타인을 대상으로 한 정신화에 근접한 개념이라고 볼 수 있다. 이상에서 살펴본 것처럼 정신화는 인지적 차원에서 ‘자신의 생각과 감정으로부터 거리를 두고 바라볼 수 있는 능력’, 정서적 차원에서 ‘자신의 정서에 주의를 기울이고 명확히 인식할 수 있는 능력’, 타인 차원에서 ‘타인의 관점을 수용할 수 있는 능력’으로 정의될 수 있다. 본 연구에서는 정신화의 측정을 용이하게 하기 위해 각각의 차원에 가장 부합하는 대안적인 구성개념인 ‘탈중심화’와 ‘정서인식’, ‘조망수용’을 정신화의 하위변인으로 구성하고자 하였다.

정신화와 성장적 반추의 관계를 직접 탐색한 연구는 아직까지 없지만 자기 자비, 탈중심화 등

정신화와 함께 대표적인 자기조절 능력으로 꼽히는 변인들이 반추에 미치는 영향이 보고되고 있다. 탈중심화와 조망수용이 우울에 미치는 영향을 연구한 장경숙(2013)은 탈중심화가 부정적 경험에 의미를 부여하는 반성적 반응 양식에 직접적인 영향을 미칠 뿐 아니라 조망수용을 매개로 반성적 반응 양식을 증진하여 우울을 감소시키는 역할을 하는 것으로 보고하고 있다. 이는 탈중심화와 조망수용이 성찰적 반추 양식에 정적인 영향을 미칠 가능성을 시사한다. 또한 두 가지 반추와 외상 후 성장의 관계를 탐색한 엄미선과 조성호(2016)는 침투적 반추가 숙고적 반추에 미치는 영향이 탈중심화에 의해 조절된다고 하였다.

정신화를 내면 자각적 정신화 능력과 관계 기반적 정신화 능력으로 구분하여 외상 후 성장과의 관계를 탐색한 박은주(2013)의 연구에서는 탈중심화, 정서 의식, 심리적 마음상태로 평가한 정신화 능력이 성인애착과 외상 후 성장을 매개하는 것으로 확인되었다. 또한 정신화를 인지적 재구조화나 의도적 반추와 같은 상위 인지적 요인의 연장선상에서 본 김태사와 안명희(2013)의 연구 역시 정신화가 역경 후 성장에 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 이러한 선행연구들은 정신화가 외상 후 성장에 영향을 미치는 중요한 변인일 것임을 시사한다. 다만 이들 연구에서는 정신화의 메타-인지적 특성이 직접 외상 후 성장에 영향을 미치는 것으로 보았으나, 외상 후 성장은 외상 이전의 개인적 특성이 외상 경험에서 이익과 의미를 발견하려는 의도적이고 인지적인 활동인 성장적 반추에 의해 매개된다는 외상 후 성장 모델과 경험적 연구들의 결과에 따라 본 연구에서는 성장적 반추가 정신화를 매개하여 외상 후 성장에

영향을 미칠 것으로 가정하였다.(김진수, 서수균, 2011; 신선영, 정남운, 2012; Calhoun & Tedeschi, 2006; Tedeschi & Calhoun, 2004; Triplett et al., 2012).

애착

애착은 성장 기간이 유난히 긴 인간의 유아가 자신을 보호해줄 양육자와 물리적으로 가까워야 했던 진화적 필요에 기원을 둔 동기 체계이다. Main, Kaplan과 Cassidy(1985)는 유아기에 특정한 애착 대상과의 관계에서 통했던 것에 대한 우리의 경험은 행동적/의사소통적 전략으로 구현되고, 이 규칙들은 궁극적으로 애착과 관련된 자신의 느낌과 욕망 및 기억에 접근할 수 있는 정도와 본질을 결정하는 표상적/주의적 (representational/attentional) 전략을 만들어낸다고 하였다. 애착은 그 자체가 목적이 아니라 자신의 행동은 물론 타인의 행동을 이해하고 해석하며 예측하게 해주는 표상적 체계, 즉 정신화 체계를 만들어내기 위해 존재한다는 것이다(Fonagy & Target, 2002). Fonagy, Steele과 Steele(1991)에 따르면 부모의 정신화 능력은 태아가 출생 후 12개월경에 나타낼 애착유형을 예측할 수 있을 정도로 밀접한 관계를 가지고 있다. 부모의 정신화는 아이의 안정애착을 촉진시키는 데 결정적인 역할을 하며, 안정애착은 표상체계의 발달과 정신화 능력을 활성화시키는 핵심 맥락을 제공한다(Wallin, 2007/2010). 따라서 애착이 불안정한 사람들은 정신화 능력이 낮을 것으로 가정할 수 있는데 정신화를 정서조절능력으로 정의하고 정서조절곤란 척도로 측정된 이현주와 안명희(2012)의

연구 및 애착과 심리적 역경의 관계에서 정신화의 매개효과를 검증한 김태사와 안명희(2013)의 연구가 이를 지지하였다. 또한 자기성찰 척도로 측정된 정신화가 애착과 정서조절곤란의 관계에 미치는 매개효과를 연구한 김찬양과 최한나(2018)의 연구에서도 불안정 애착이 정신화에 미치는 부적 효과가 확인되었다.

스트레스 상황에 봉착했을 때 어떤 대처전략을 사용하느냐는 심리적인 건강과 성숙에 중요한 관건이 된다. Brennan, Clark과 Shaver(1998)는 성인애착을 서로 독립된 차원인 애착불안과 애착회피로 구분하였는데 애착불안이 높은 사람은 스트레스 상황에서 자신의 부정적 생각과 기억에 지나치게 주의를 기울이는 반추적인 대처양식을 보이는 반면, 애착회피 성향의 사람은 고통스런 사건에 관련된 자신의 감정이나 사고를 회피하는 경향이 있다(Davis, Shaver, & Vernon, 2003). 애착과 성장적 반추에 대한 선행연구를 살펴보면 불안정 애착과 외상 후 성장의 관계에 관한 하진의(2013)의 연구에서는 의도적 반추가 불안정 애착과 외상 후 성장을 완전 매개하는 것으로 나타난다. 한편 김진수와 서수균(2011)은 친밀한 관계 경험과 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향에 대한 연구에서 불안애착과 반추는 상관이 없으며, 회피애착이 높을수록 성장적 반추를 덜 한다고 보고하였다. 반면 애착과 이별 후 성장을 연구한 김은미와 이종연(2015)의 연구에서는 불안애착의 경우에는 의도적 반추에 이르는 경로가 유의하지만 회피애착의 경우는 의도적 반추에 영향을 미치지 않는 것으로 확인되었다. 이처럼 일치되지 않는 연구 결과는 성인애착과 성장적 반추 간에 매개 변인이 있을 것임을 시사한다. 그러

나 성인애착과 성장적 반추를 매개하는 변인은 물론 성인애착의 두 차원이 성장적 반추와 어떤 양상으로 관계를 가지는지 규명한 연구는 거의 없는 실정이다. 하여 본 연구에서는 애착과 외상 후 성장의 관계에서 성장적 반추가 영향을 미치는 경로와 양상을 구체적으로 확인하고자 하였다.

끝으로 애착과 외상 후 성장 혹은 실연 후 성장에 관한 선행연구들을 보면 애착회피는 외상 후 성장과 부적 상관을 가지는 반면 애착불안은 외상 후 성장과 유의한 상관이 없거나(김진수, 서수균, 2011; 임지준, 권석만, 2014) 애착회피보다 부적 상관이 낮은 것으로 나타난다(김은미, 이종연, 2015; 김태사, 안명희, 2013; 양난미, 이은경, 송미경, 이동훈, 2015). 이는 외상 후 성장 면에서만 본다면 애착불안이 높은 사람이 애착회피가 높은 사람에 비해 유리하다는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 또한 가족을 잃은 슬픔과 외상 후 성장의 관계에서 애착의 조절 효과를 탐색한 Xu, Fu, He, Schoebi와 Wang(2015)의 연구에서는 애착회피는 외상 후 성장과 부적인 상관을 보이는 한편 애착불안은 외상 후 성장과 높은 정적인 상관을 가지는 것으로 나타났다. 스트레스 상황에서 비교적 심리적 안녕감 수준이 높은 애착회피 성향의 사람들이 심리적 안녕감 수준도 낮고 정서적 고통을 심하게 겪는 애착불안 성향의 사람들보다 외상 후에 더 낮은 수준의 성장을 보인다는 것이다.

애착이 외상 후 성장에 미치는 직접적인 영향에 관해서도 연구들마다 차이가 있다. 불안애착이 성찰, 의미 찾기, 긍정적 재해석 등의 인지적 대처를 거쳐 외상 후 성장에 간접적인 영향을 미칠 뿐 아니라 직접적으로 영향을 미친다는 연구결과

(이유리, 2010; 김은미, 이종연, 2015)가 있는가 하면, 애착은 매개변인들을 통해 간접 영향을 미칠 뿐 직접적인 영향을 미치지 않는다는 연구결과도 있다(김태사, 안명희, 2013). 이처럼 상반된 연구결과들은 외상 후 성장과 애착의 관계에 영향을 미치는 변인들이 다양하게 있을 수 있음과 함께 애착의 차원에 따라 그 변인들이 영향을 미치는 경로와 크기가 상이함을 시사한다. 본 연구에서는 이러한 논란을 확인하기 위해 애착이 외상 후 성장에 영향을 미치는 직접 경로와 간접 경로를 모두 확인해보기로 하였다.

연구모형과 대안모형

본 연구에서는 외상과 같은 위기 상황에서 활성화되는 애착체계가 외상 후 성장에 영향을 미치는 과정에서 중요한 매개변인으로 작용할 것으로 예상되는 정신화와 성장적 반추의 영향과 그 경로를 애착의 차원에 따라 구체적으로 규명하고자 하였다. 하여 관련 이론과 선행연구를 바탕으로 성장적 반추가 외상 후 성장의 핵심 변인으로서 애착과 외상 후 성장의 관계를 매개하고, 그 과정에서 정신화가 애착과 성장적 반추의 관계를 매개할 것으로 가정하였다. 그러나 정신화와 성장적 반추의 관계를 살펴본 선행연구가 없으므로 우선 그림 1과 같이 성장적 반추는 애착불안 및 애착회피와 외상 후 성장 간의 관계를 완전 매개하고, 그 과정에서 정신화가 애착불안 및 애착회피와 성장적 반추의 관계에 직접 그리고 간접적으로 영향을 미치는 모형을 연구모형으로 설정하였다. 그리고 정신화가 성장적 반추의 매개 없이 직접 외상 후 성장에 영향을 미치는지 여부를 확

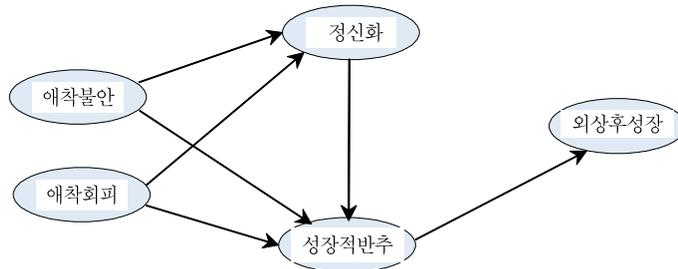


그림 1. 연구모형

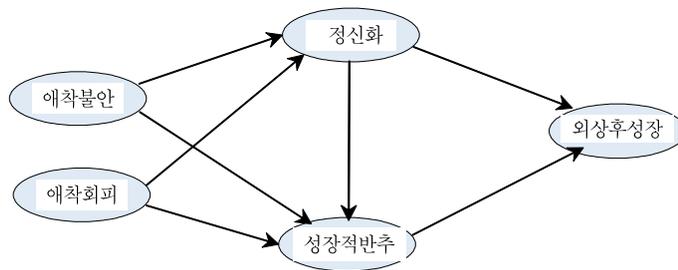


그림 2. 경쟁모형 1

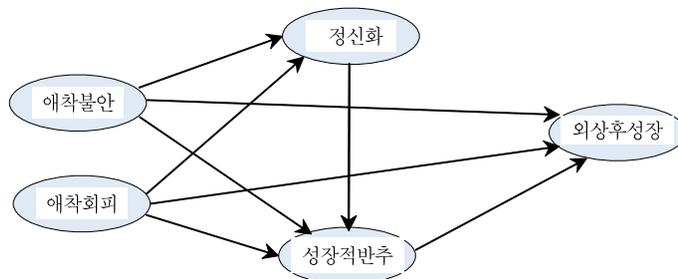


그림 3. 경쟁모형 2

인하기 위해 연구모형에 정신화에서 외상 후 성장으로 가는 직접 경로를 추가한 모형을 경쟁모형 1(그림 2)로 설정하였다. 마지막으로 애착이 정신화와 성장적 반추의 매개 없이 외상 후 성장에 직접 영향을 미치는지 여부를 확인하고자 연구모형에 성인애착이 외상 후 성장에 직접 영향을 미치는 경로를 추가하여 경쟁모형 2(그림3)로

설정하고 모형 간의 적합도를 비교하였다.

방법

대상 및 절차

본 연구는 자신이 충격적인 외상을 입었음을

주관적으로 인식할 수 있고, 그로 인한 변화를 보고할 수 있는 대학생 이상 성인 남녀를 대상으로 하였다. 이를 위해 2015년 8월 24일부터 9월 19일 까지 서울 및 수도권에 거주하는 대학생 및 성인을 임의 표집하여 설문을 실시하였다. 우선 외상 사건목록에서 그동안 경험한 비극적이고 충격적인 사건들을 모두 선택하고, 가장 고통스러웠던 외상 사건을 기록한 후 설문에 응답하게 하였다. 배포된 600부의 설문지 중 512부가 수거되었고, 온라인 설문에 183명이 응답하여 총 695사례가 수집되었다. 이 중 불성실한 응답을 제외한 665사례 중 외상 당시 고통의 심각도를 보통(4점) 이하로 보고하여 매우 비극적이고 충격적인 외상 연구에 적합하지 않다고 판단된 사례를 제외한 469건을 최종 분석 자료로 사용하였다.

연구 대상자의 성별은 남성 234명(49.9%), 여성 235명(50.1%)이었고, 연령대는 만 18세에서 20대 까지가 59.4%, 30대 20.0%, 40대 11.5%, 51세 이상이 9.5%로 나타났다. 학력은 대학생 47.1%, 고졸 6.6%, 전문대졸 6.9%, 대졸 24.5%, 대학원 이상이 14.9%였다.

가장 고통스러웠던 외상 사건 중에서는 소외나 따돌림 같은 대인관계의 어려움과 이별, 절교 등 대인관계 파탄이 각각 75건으로 전체 외상 사건의 32%에 달했으며, 낙방, 실패, 좌절 등 학업이나 과업의 어려움(13.2%), 사랑하는 사람의 사망(13.2%), 배신의 충격(8.3%), 본인의 심각한 질병(6.4%), 재정적 어려움(5.3%), 사랑하는 사람의 질병(4.9%), 이혼 및 별거(4.3%), 사고 및 상해(2.8%), 성추행 및 성폭력(2.6%), 어린 시절의 학대(2.3%), 범죄 피해(1.9%), 실직 및 구직의 실패(0.6%), 기타(2.1%) 순으로 나타났다.

외상의 발생 시기는 1년에서 10년 전이 절반 이상(56.1%)을 차지하였으며 10년에서 20년 전이 16%, 20년 이상이 10%를 차지하였다. 외상 후 성장의 수준($M=3.07$, $SD=.88$)을 보면 20년 이상($M=3.25$, $SD=.87$)에서 제일 높았으며 7개월~1년 전($M=2.89$, $SD=.80$)과 6개월 이내($M=2.94$, $SD=.95$)가 가장 낮았다. 대체적으로 외상 발생 시기가 오래 전일수록 외상 후 성장 수준이 높은 것으로 나타났다.

측정 도구

성인애착. 김성현(2004)이 번안한 친밀관계경험 검사 개정판(Experiences in Close Relationships-Revised: ECR-R)으로 측정하였다. ECR-R은 성인의 애착을 불안과 회피 두 차원의 연속선상에 있는 것으로 이해하며 점수가 높을수록 애착의 불안정성이 높다고 평가한다. 애착불안 18문항, 애착회피 18문항을 7점 Likert 척도로 평정하도록 되어 있으나 본 연구에서는 연구의 편의를 위해 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)로 평정하였다. 김성현(2004)의 연구에서는 내적 신뢰도가 애착불안 .89, 애착회피 .85로 나타났다. 본 연구에서는 각각 .93, .90으로 나타났다.

정신화. 정신화는 탈중심화, 정서인식, 조망수용을 지표로 측정하였다. 탈중심화는 김빛나 등(2010)이 번안한 한국판 경험 질문지(Experiences Questionnaire: EQ)로 측정하였다. 11문항으로 구성된 EQ는 생각을 자신과 동일시하지 않을 수 있는 능력, 부정적 경험에 자동적·습관적으로 반응

하지 않을 수 있는 능력, 자기를 수용하는 능력을 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)로 평정하며 점수가 높을수록 탈중심화의 수준이 높다는 것을 의미한다. 김빛나 등(2010)의 연구에서 내적 신뢰도는 .83이었으며, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

정서인식은 이수정과 이훈구(1997)가 번안하여 타당화한 ‘특질 메타-기분 척도(Trait Meta-Mood Scale: TMMS)’로 측정하였다. 이수정과 이훈구(1997)가 번안한 TTMS는 정서 자각의 명확성(11 문항), 정서에 대한 주의(5문항), 정서 통제(5문항) 등 3요인으로 구성되었는데 본 연구에서는 자신의 느낌에 주의를 기울이는 정도인 정서 주의와, 그런 느낌을 명확하게 경험하는 정도인 정서 자각의 명확성을 측정하는 16문항만을 사용하였다. 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)로 평정하며 점수가 높을수록 정서인식 수준이 높다는 것을 의미한다. 내적 신뢰도는 이수정과 이훈구(1997)의 연구에서는 전체 .85였으며, 정서 명료성과 정서 주의를 묶어 정서인식을 측정한 본 연구에서는 .86으로 나타났다.

조망수용은 Davis(1980)가 개발한 공감에 대한 개인차 측정 도구 (Interpersonal Reactivity Index) 중 타인의 관점을 수용하는 경향을 측정하는 하위 척도를 신경일(1994)이 번안하고 타당화한 조망수용 척도를 사용하여 측정하였다. 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)로 평정하며 점수가 높을수록 조망수용 능력이 높다는 것을 의미한다. 내적 신뢰도는 신경일(1994)의 연구에서는 .69였으며, 본 연구에서는 .75로 나타났다.

성장적 반추. 신선영과 정남운(2012)이 번안하여 사용한 반추 척도(Rumination Scale)로 측정하였다. 외상 당시의 반추 정도를 측정하는 7문항, 최근 2주 동안의 반추 정도를 측정하는 7문항 등 총 14문항으로 구성되어 있으나 성장적 반추만을 측정하기 위해 침투적 반추를 묻는 2문항씩을 제거하였다. 본래 척도는 7점 Likert 척도로 구성되어 있으나 본 연구에서는 5점 Likert 척도(1점: 전혀 경험 못함, 5점: 매우 많이 경험)로 응답하도록 하였다. 신선영과 정남운(2012)의 연구에서는 외상 당시 성장적 반추 문항의 내적 신뢰도는 .81, 최근 2주 간 성장적 반추 문항의 내적 신뢰도는 .89였으며, 본 연구에서는 각각 .84, .92로 나타났다.

외상 후 성장. 송승훈(2007)이 번안하여 타당화한 한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)를 사용하였다. K-PTGI는 자기지각의 변화(6문항), 대인관계의 깊이 증가(5문항), 새로운 가능성의 발견(3문항), 영적·종교적 관심의 증가(2문항) 등 외상 경험 후의 긍정적 변화에 대한 개인의 지각 정도를 측정한다. 본래 6점 Likert 척도이나 본 연구에서는 5점 Likert 척도(1점: 전혀 경험 못함, 5점: 매우 많이 경험함)로 응답하도록 하였다. 송승훈(2007)의 연구에서는 내적 신뢰도가 .91이었고, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

외상 사건. 참가자들이 경험한 외상 사건의 종류와 시기, 주관적 고통을 측정하기 위해 송승훈(2007)이 사용하고 신선영과 정남운(2012)이 보완한 외상 사건 목록 질문지를 사용하였다. 본 연구에서는 본인이 경험한 고통스런 사건을 모두 표시한 후, 그중 가장 고통스러운 사건을 하나만 선

택하여 기록하도록 하였다. 참가자가 선택한 가장 비극적인 사건을 ‘외상 사건’으로 정의하고, 사건의 발생 시기를 기록한 후 사건 당시와 최근의 충격 및 고통의 심각도를 7점 Likert 척도(1: 전혀 심각하지 않음, 7: 매우 심각함)로 응답하도록 하였다.

회(2000)의 제안에 따라 χ^2 값, TLI, CFI, RMSEA를 사용하여 모형의 적합도를 평가하였다. 또한 관련 변인들의 간접효과의 유의성을 확인하기 위해 Bootstrapping을 실시하였다.

결 과

자료 처리 및 분석

수집된 자료의 기술적 통계는 SPSS 22.0를 사용하였다. 측정모형의 적합도는 AMOS 22.0를 통해 확인적 요인분석을 실시하여 검증한 후 홍세

기술 통계 및 변인들의 상관관계

본 연구에 참여한 참가자들은 보통보다 심각한 고통(심각함을 기준으로 7점 만점에서 5점 이상)을 경험한 사람들로 표 1에 제시한 바와 같이 보

표 1. 측정 변인 간의 상관계수, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도

	1	2	3	3-1	3-2	3-3	4	4-1	4-2	5	5-1	5-2	5-3	5-4
1. 애착불안	-	.-												
2. 애착회피	.18**	-												
3. 정신화	-.28*	-.34*	-											
3-1. 탈중심화	-.38*	-.31*	.79*	-										
3-2. 정서인식	-.38*	-.32*	.83*	.55**	-									
3-3. 조망수용	-.12**	-.21**	.64**	.45**	.33**	-								
4. 성장적 반추	.01	-.09*	.27**	.22**	.11*	.24**	-							
4-1. 당시 반추	-.05	-.15**	.28**	.23**	.14**	.28**	.83**	-						
4-2. 최근 반추	.06	-.02	.19**	.14**	.06	.14**	.87**	.45**	-					
5. 외상 후 성장	-.08	-.25**	.30**	.30**	.15**	.22**	.62**	.57**	.50**	-				
5-1. 자기지각변화	-.14**	-.19**	.34**	.34**	.20**	.25**	.60**	.56**	.46**	.92**	-			
5-2. 대인관계깊이	-.03	-.40**	.22**	.23**	.10*	.18**	.44**	.39**	.36**	.85**	.68**	-		
5-3. 새로운가능성	-.01	-.07	.18**	.18**	.08	.15**	.56**	.51**	.45**	.75**	.64**	.47**	-	
5-4. 영적관심	-.03	-.02	.17**	.16**	.05	.07	.44**	.37**	.37**	.68**	.52**	.45**	.45**	-
<i>M</i>	2.56	2.91	3.46	3.20	3.58	3.59	2.91	3.16	2.67	3.08	3.25	2.85	3.36	2.69
<i>SD</i>	.75	.64	.48	.67	.53	.61	.98	1.08	1.23	.88	1.00	1.03	1.05	1.33
왜도	.26	.06	.17	1.00	-.22	-.13	.12	-.17	.17	-.20	-.28	-.16	-.40	.25
첨도	-.56	-.12	.25	.15	.18	-.08	-.62	-.74	-.100	-.65	-.67	-.83	-.47	-1.15

주. $N=469$, ** $p<.01$, * $p<.05$.

통 수준 이상의 정신화 능력을 바탕으로 고통 속에서도 외상의 의미와 긍정적인 측면을 되새기는 성장적 반추를 하여 어느 정도 성장을 이룬 것으로 평가된다. 측정 변인들 간의 상관관계를 보면 애착회피는 외상 후 성장 및 성장적 반추와 유의미한 부적 상관을 보였으나, 애착불안은 유의미한 상관을 보이지 않았다. 반면 정신화와의 관계에서는 애착불안과 애착회피 모두 유의미한 부적 상관을 보였다. 정신화는 외상 후 성장 및 성장적 반추와, 성장적 반추는 외상 후 성장과 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 또한 모든 변인들의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 4를 넘지 않아 구조방정식 모형을 위한 정규분포의 기준을 충족하였다.

측정모형 검증

애착불안, 애착회피, 정신화, 성장적 반추, 외상

후 성장의 개념에 대한 측정변인들이 해당 잠재변인을 적절히 반영하는지 알아보기 위해 모든 잠재변인 간 상관을 가정하고 측정모형에 대한 확인적 요인분석을 시행하였다. 단일 요인으로 구성된 애착불안과 애착회피는 각 문항에 대한 응답을 요인 계수의 크기에 따라 분배하는 균형할당방식으로 3개의 문항꾸러미로 묶은 후 각 꾸러미 값을 잠재변인 구인에 사용하였다. 그 결과 측정모형의 적합도가 $\chi^2 (df=80, N=469)=358.177, p<.001, TLI=.902, CFI=.925, RMSEA=.086$ 으로 양호하게 나타남에 따라 측정모형이 자료에 적합하다고 판단하였다. 또한 표2에 제시한 것처럼 각 잠재변인에 대한 측정변인의 요인부하량이 애착불안 .88~.92, 애착회피 .78~.89, 정신화 .51~.83, 성장적 반추 .63~.72, 외상 후 성장 .59~.91로 $p<.001$ 수준에서 유의하였으므로 15개의 측정변인으로 5개의 이론적 잠재변인을 구인하는 것이

표 2. 측정모형의 요인부하량

			B	β	S.E	t
애착불안	→	불안 1	1.00	.92		
	→	불안 2	1.07	.88	.04	28.54***
	→	불안 3	1.06	.92	.03	31.64***
애착회피	→	회피 1	1.00	.86		
	→	회피 2	1.09	.89	.05	21.93***
	→	회피 3	1.03	.78	.05	19.29***
정신화	→	조망수용	1.00	.51		
	→	탈중심화	1.76	.83	.18	9.70***
	→	정서 주의와 명료성	1.14	.67	.12	9.36***
성장적 반추	→	당시 반추	1.00	.72		
	→	최근 반추	.99	.63	.09	11.21***
외상 후 성장	→	자가지각의 변화	1.00	.91		
	→	대인관계의 깊이 증가	.83	.73	.05	17.99***
	→	새로운 가능성	.81	.71	.05	17.25***
	→	영적·종교적 관심 증가	.86	.59	.06	13.46***

주. N=469, *** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$.

타당하다고 판단하였다.

구조모형 검증

연구모형과 경쟁모형 1, 2의 적합도를 비교한 결과, 표3에 나타난 바와 같이 애착불안과 애착회피가 정신화를 부분매개로 성장적 반추에 영향을 미치고, 성장적 반추가 외상 후 성장에 직접 영향을 미치는 연구모형의 적합도, $\chi^2 (df=83, N=469)=369.800, p<.001, TLI=.902, CFI=.923, RMSEA=.086$, 애착불안과 애착회피가 정신화를 부분매개로 성장적 반추에 영향을 미치고 성장적 반추가 외상 후 성장에 직접 영향을 미치거나, 애착불안과 애착회피가 정신화를 통하여 외상 후 성장에 간접적으로 영향을 미치는 경쟁모형 1의 적합도, $\chi^2 (df=82, N=469)=364.775, p<.001, TLI=.903, CFI=.924, RMSEA=.086$, 애착불안과 애착회피가 정신화를 부분매개로 성장적 반추에 영향을 미치고 성장적 반추가 순차적으로 외상 후 성장에 영향을 미칠 뿐 아니라, 애착불안과 애착회피가 외상 후 성장에 직접 영향을 미치는 경쟁모형 2의 적합도, $\chi^2 (df=81, N=469)=358.179, p<.001, TLI=.903, CFI=.925, RMSEA=.086$, 모두 양호한 것으로 나타났다. 세 모형이 모두 내포적 관계에 있으면서 양호한 적합도를 나타내므로 가장 우수한 모형을 선택하기 위해 χ^2 차이 검증을 적용하였다.

연구모형과 경쟁모형 1을 비교한 결과, 자유도의 차이가 1이고, 모형 간 χ^2 값의 차이가 통계적으로 유의미한 것으로 나타나 자유도가 낮은 경쟁모형 1을 채택하였다, $\Delta\chi^2 (1)=5.025, p<.001$. 다시 경쟁모형 1과 경쟁모형 2를 비교한 결과, 역시 자유도의 차이가 1이고, 모형 간 χ^2 값의 차이가 통계적으로 유의미하여 자유도가 낮은 경쟁모형 2를 최종모형으로 택하였다, $\Delta\chi^2 (1)=6.596, p<.001$.

그림 4에 제시한 최종모형에 의하면 애착불안과 애착회피는 모두 정신화에 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다, 애착불안, $\beta=-.41, p<.001$; 애착회피, $\beta=-.36, p<.001$. 그러나 성장적 반추의 경우에는 성인애착의 영향이 차원에 따라 달라서 애착불안은 유의미한 정적 영향을 미친 반면, $\beta=.22, p<.01$, 애착회피는 직접 영향을 미치는 경로가 유의하지 않았다. 즉, 애착불안은 정신화를 통해서뿐만 아니라 직접적으로도 성장적 반추에 영향을 미치는 반면 애착회피는 정신화가 성장적 반추를 완전매개하는 것으로 나타났다. 또한 정신화는 성장적 반추에 유의미한 정적 영향을, $\beta=.44, p<.001$, 성장적 반추는 외상 후 성장에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다, $\beta=.84, p<.001$. 그리고 애착불안과 애착회피는 모두 외상 후 성장에 직접 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다, 애착불안: $\beta=-.10, p<.05$; 애착회피, $\beta=-.10, p<.05$.

표 3. 연구모형, 경쟁모형 1, 경쟁모형 2의 적합도 지수 비교

	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
연구모형	369.800	83	.902	.923	.086
경쟁모형 1	364.775	82	.903	.924	.086
경쟁모형 2	358.179	81	.903	.925	.086

주. $N=469, p<.001$.

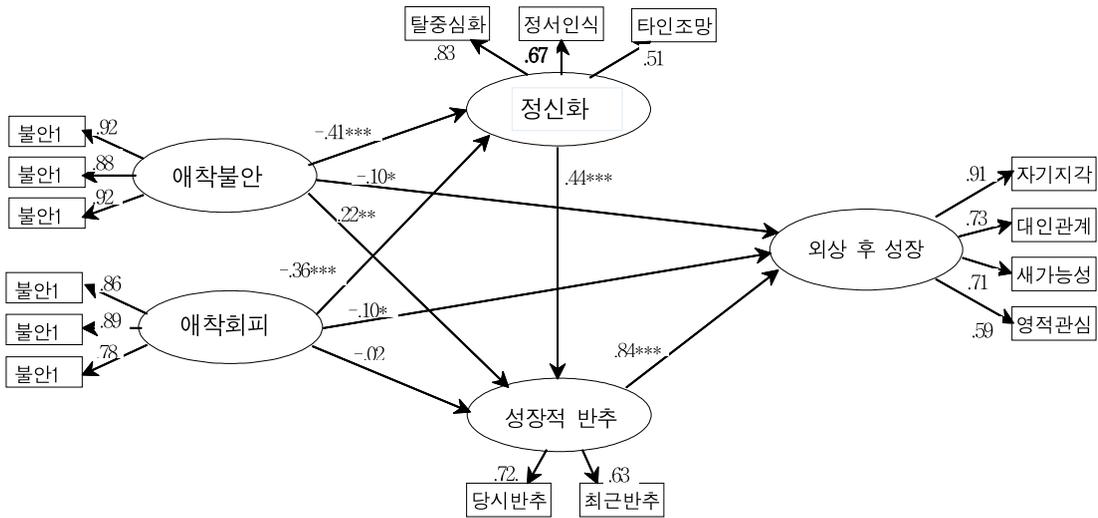


그림 4. 최종모형

주. $N=469$, $*** p<.001$, $** p<.01$, $* p<.05$.

표 4. 최종모형의 직접효과 및 간접효과와 총 효과

		직접효과	간접효과(95%)	총 효과
애착불안	→ 정신화	$-.41^{***}$	-	$-.41$
	→ 성장적 반추	$.22^{**}$	$-.18^{***}(-.29\sim-.09)$	$.04$
	→ 외상 후 성장	$-.10^*$	$.03(-.08\sim.13)$	$-.07$
애착회피	→ 정신화	$-.36^{***}$	-	$-.36$
	→ 성장적 반추	$-.02$	$-.16^{***}(-.27\sim-.08)$	$-.18$
	→ 외상 후 성장	$-.10^*$	$-.15^{**}(-.27\sim-.03)$	$-.25$
정신화	→ 성장적 반추	$.44^{***}$	-	$.44$
	→ 외상 후 성장	-	$.37^{**}(.21\sim.52)$	$.37$
성장적 반추	→ 외상 후 성장	$.84^{***}$	-	$.84$

주. $N=486$, $*** p<.001$, $** p<.01$, $* p<.05$.

성인애착이 외상 후 성장에 영향을 미치는 과정에서 정신화 및 성장적 반추의 매개효과와 그 크기가 유의미한지 검증하기 위하여 Bootstrapping을 실시한 결과 애착불안에서 외상 후 성장으로 가는 간접효과를 제외한 모든 간접효과가 유의한 것으로 나타났다(표 4).

논 의

본 연구에서는 매우 충격적이고 비극적인 심리적 외상을 경험하였다고 보고한 대학생 및 일반 성인을 대상으로 애착이 외상 후 성장에 영향을 미치는지 알아보고, 그 과정에서 성장적 반추와

정신화가 어떤 역할을 하는지 구체적으로 탐색하고자 하였다. 이를 위해 관련 이론과 선행연구를 토대로 3개의 가설적 경로구조모형을 설정하고 적합도를 비교하였다. 그 결과 애착이 외상 후 성장에 영향을 미치는 과정에서 정신화가 애착과 성장적 반추의 관계를 매개하고 성장적 반추가 순차적으로 외상 후 성장을 매개하는 한편, 애착이 외상 후 성장에 직접 영향을 미치는 모형의 적합도가 가장 좋게 나왔다. 연구결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 애착회피에서 정신화와 성장적 반추를 순차적으로 거쳐 외상 후 성장에 이르는 경로가 확인되었다. 이 과정에서 정신화는 애착과 성장적 반추를 완전 매개하고, 성장적 반추는 외상 후 성장을 매개하였다. 이는 정신화와 성장적 반추가 외상 후 성장에 영향을 미치는 중요한 변인들임을 의미한다. 구체적으로 애착회피와 정신화의 직접 경로는 부적으로 유의하였고, 정신화와 성장적 반추의 직접 경로는 정적으로 유의하였다. 또한 애착회피가 정신화를 거쳐 성장적 반추에 이르는 간접 경로는 부적으로 유의하였으며, 애착회피가 정신화와 성장적 반추를 순차적으로 거쳐 외상 후 성장에 이르는 간접경로도 부적으로 유의한 것으로 나타났다. 이런 결과를 종합하면 애착회피 수준이 높은 사람은 낮은 정신화 능력으로 인해 자신의 정서에 주의를 기울이고 명확히 인식하지 못함으로써 정서를 조절하지 못하고, 자신의 경험으로부터 거리를 두고 성찰하지 못할뿐더러 자신과 타인의 행동을 이면의 마음상태로 이해하지 못하기 때문에 대안적 사고를 하지 못하여 결과적으로 외상 후 성장을 경험하지 못한다고 볼 수 있다. 반면 애착이 안정된 사람은 외상으로 인한

고통에 주의를 기울이고 정신화함으로써 자기를 조절하고, 자신과 타인의 행동을 다각도로 성찰함과 동시에 외상 경험으로부터 거리를 두고 그 의미를 되새기는 성장적 반추를 촉발시켜서 외상 후 성장에 이른다고 볼 수 있다. 이러한 연구결과는 외상 초기의 정서적 고통이 효율적으로 조절되어야 의도적 반추로의 이행이 가능하다는 외상 후 성장 모델과 관련 연구들을 지지한다(엄미선, 조성호, 2016; 하진의, 2013; Calhoun & Tedeschi, 2006; Tedeschi & Calhoun, 2004; Triplett et al., 2012). 또한 애착이 외상 후 성장에 영향을 미치는 데 있어 정신화와 성장적 반추를 함께 고려한 연구는 없지만 불안정 성인애착이 높을수록 정서 자각, 수용, 성찰능력, 탈중심화를 중심으로 측정된 정신화 능력을 감소시켜 외상 후 성장에 부정적 영향을 미친다는 김태사와 안명희(2013)의 연구 및 심리적 마음상태가 관계 기반적 정신화 능력으로서 애착회피와 대인관계적 외상 경험을 매개한다는 박은주(2013)의 연구와 일치한다. 또한 회피애착은 성장적 반추를 통해 외상 후 성장에 부정적인 영향을 미친다는 김진수와 서수균(2011)의 연구와도 부합된다.

본 연구의 결과를 중심으로 보자면 애착회피 수준이 높은 사람이 외상 후 성장을 경험하지 못하는 것은 낮은 정신화 수준으로 인한 성장적 반추의 실패 때문이라고 볼 수 있다. 애착회피는 애착과 관련된 자신의 느낌과 욕구를 최소화하는 비활성화 전략을 사용하기 때문에 가장 모드(preteend mode)로 떨어지기 쉽다(Wallin, 2007/2010). 가장 모드에서는 자신의 지각, 감정, 사고, 기억 등에 대한 주의 자체가 차단되므로 고통스런 정서나 부정적인 사고, 해결되지 않은 경

험은 부정되고 해리된다(Bateman & Fonagy, 2012; Fonagy, Gergely et al., 2002; Wallin, 2007/2010). 따라서 내적 세계와 외부 현실은 완전히 분리되어 접점을 가지지 못한다. 대신 자신이 상상하는 것은 무엇이든 실재로 느껴지고, 무시하는 것은 무엇이든 중요하지 않게 여겨진다. 애착회피가 애착불안보다 심리적 안녕감 수준이 높은 것(Karremans & Vingerhoets, 2012)은 이처럼 자신의 경험을 현실에서 분리시키고 궁극적으로는 자기로부터 해리됨으로써 얻어진 결과일 수 있다. 이를 외상의 맥락에서 보자면 애착회피 성향을 가진 사람들은 일차적으로 외상 경험에 주의를 기울이거나 유지하지 못하여 가장모드에 빠짐으로써 외상 사건을 반추하고 경험을 재해석하여 새로운 이해와 의미를 생성해내는 성장적 반추에 이르지 못하기 때문에 외상 후 성장에 실패하는 것으로 해석할 수 있다.

둘째, 애착불안이 정신화와 성장적 반추의 순차적 매개로 외상 후 성장에 영향을 미치는 경로가 확인되었다. 그렇지만 애착회피와는 영향을 미치는 경로와 양상이 달랐는데 이를 구체적으로 살펴보면, 우선 애착불안은 정신화를 매개로 성장적 반추에 영향을 주기도 하지만 성장적 반추에 직접 영향을 미치기도 하는 것으로 나타났다. 이때 애착불안과 정신화의 직접 경로는 부적으로 유의하고 정신화와 성장적 반추의 직접 경로는 정적으로 유의한 반면, 애착불안과 성장적 반추의 직접 경로는 정적으로 유의하였다. 이를 종합하면 애착불안이 성장적 반추에 미치는 직접 효과는 정적인 반면 불안에서 정신화를 거쳐 성장적 반추에 이르는 간접효과는 부적인 데다 둘의 크기가 비슷해서 서로의 효과를 상쇄시키는 결과가

나타났다. 즉, 애착불안이 높은 사람은 성장적 반추를 많이 하지만 낮은 정신화 수준 때문에 성장적 반추를 방해받는 측면도 있어서 결과적으로는 외상 후 성장에 이를 정도로 성장적 반추를 하지 못한다는 것이다. 그러나 이를 애착불안이 성장적 반추나 외상 후 성장에 영향을 미치지 않는 것으로 해석할 수는 없다. 실제로 정신화를 매개로 성장적 반추에 미치는 간접 영향만 본다면 애착불안이 애착회피보다 크지만, 성장적 반추에 미치는 직접 효과로 인해 총 효과가 유의하지 않은 것으로 나타난 때문이다.

Mikulincer와 Shaver(2007)에 따르면 애착불안이 높은 사람은 부정적인 경험에 대한 위협적인 평가를 과장하고 비극화하는 과활성화 전략을 사용한다. 따라서 외상과 같은 심각한 스트레스 상황에 처하면 과각성 상태에 빠져서 자신의 경험에 매몰되기 쉽다(Bateman & Fonagy, 2006/2010; Wallin, 2007/2010). 이렇듯 경험에 매몰되면 내적 세계와 외부 현실을 같은 것으로 여기는 심리적 등가성 모드에 빠지게 된다. 이런 상태에서는 신념과 사실이 구별되지 않는다. 즉 자신이 생각하고 느끼는 것이 물리적인 세계에서 일어나는 일을 그대로 반영하는 것처럼 받아들인다는 것이다. 이런 마음 구조에서는 자신의 경험을 해석하거나 창조하는 심리적 주체로서의 자기는 묻히고, 일어나는 경험의 대상으로서의 나만 존재할 뿐이다(Wallin, 2007/2010). 이처럼 정서적, 인지적으로 상황에 압도당한 채로는 자신의 경험에 거리를 두거나 정서적 고통을 조절하기 어려울뿐더러 타인의 행동 저변에 있는 의도나 마음상태를 짐작하기는 더더욱 쉽지 않다. 애착불안이 정신화에 미치는 부적인 직접 효과가 애착회피에 비해 크

고, 정신화를 통해 성장적 반추에 미치는 부적인 간접 영향도 애착회피에 비해 크다는 점을 고려하면 애착불안 수준이 높은 사람이 외상 초기에 당면한 심리적 현실은 대단히 혼란스럽고 고통스럽다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 불안애착의 경우 회피애착과 달리 심리적 역경을 경험하면서 고통을 크게 지각하며 감정의 홍수에서 벗어나기 어렵기 때문에 정서자각, 수용, 탈중심화와 성찰능력이 더 저해된다는 김태사와 안명희(2013)의 연구결과를 지지한다. 또한 애착불안의 성장적 반추 수준이 애착회피에 비해 높다는 연구결과는 불안애착이 높을수록 이별 경험으로 인한 정서적 인피로움이 커서 그 사건을 반복적으로 생각하게 되고 이를 통해 사건의 원인을 분석하고 재해석하는 의도적 반추가 증가되어서 실연 후 성장을 더 많이 경험하게 된다는 김은미와 이종연(2015)의 연구결과와 궤를 같이한다.

셋째, 애착불안과 애착회피가 외상 후 성장에 영향을 미치는 직접 경로가 확인되었다. 이는 애착이 관련 변인들을 매개로 외상 후 성장에 간접적인 영향을 미치기도 하지만 직접 영향을 미치기도 한다는 선행연구들의 결과와 일치한다(송현, 이영순, 2013; 양난미 외, 2015). 애착회피와 애착불안이 외상 후 성장에 미치는 직접 경로는 모두 부적으로 유의하였다. 그런데 애착회피의 경우는 외상 후 성장에 미치는 직접 효과만 부적인 것이 아니라 정신화와 성장적 반추를 매개로 하는 간접 효과도 부적이어서 부정적인 총 효과가 증가되었다. 이는 회피애착이 높아질수록 문제해결 중심 대처나 사회적 지지 대처와 같은 적극적 대처를 사용하지 않기 때문에 외상 후 성장이 낮아진다는 선행연구들의 결과와 부합된다(박은주, 2013;

양난미 외, 2015). 한편 애착불안의 경우는 외상 후 성장에 미치는 직접 효과는 부적인 반면 정신화와 성장적 반추를 통한 간접효과는 유의하지는 않지만 정적이어서 총 효과는 유의하지 않을 정도로 감소되었다. 이러한 결과는 외상 후 성장이 회피애착과는 부적인 상관이 있고 불안애착과는 유의한 관련성이 있지 않다는 선행연구들을 지지하는 것이다(김진수, 서수균, 2011; 양난미 외, 2015; 임지준, 권석만, 2014). 그러나 불안애착과 회피애착 모두 외상 후 성장에 부적인 영향을 미치지만 그 크기는 불안애착이 더 크대거나(김태사, 안명희, 2013) 애착불안은 외상 후 성장에 직접 영향을 주지 않는다는 연구들과는 다른 결과이다(하진의, 2013).

애착이 외상 후 성장에 미치는 직접 경로와 간접 경로를 종합해보자면 애착회피는 낮은 정신화 능력이 성장적 반추를 저해하는 탓에 외상 후 성장에 부적인 영향을 미치지만 애착불안은 낮은 정신화 능력으로 인해 성장적 반추를 방해받는 측면과 함께 자신의 경험을 재해석하고 의미를 부여하는 성향도 있어서 외상 후 성장에 유의한 영향을 미치지 않는다. 따라서 성인애착의 두 차원이 외상 후 성장에 미치는 영향의 차이는 성장적 반추의 차이에 기인한다고 볼 수 있다. Davis 등(2003)에 따르면 애착회피는 고통스런 사건이나 상실의 경험 앞에서 그와 관련된 자신의 감정이나 사고를 회피하는 경향이 있는 반면, 애착불안은 외상 사건이나 친밀한 대상을 상실했을 때 그 경험에 과집착하고 곱씹어보는 반추 경향을 보인다. 애착불안이 높은 사람은 침투적 반추 성향이 높다는 것이다. 외상 경험과 관련된 침투적 반추는 역경으로 인한 고통을 가중시킴으로써 외상

후 성장보다는 외상 후 스트레스와 관련이 높은 것으로 보고되어 왔다(하진외, 2013). 그런데 Triplett 등(2012)에 따르면 높은 수준의 침투적 반추는 의도적 반추를 촉진시키는 역할을 하기 때문에 외상 후 성장을 위해서는 높은 수준의 침투적 반추가 필요하다. 사건 당시의 강력한 침투적 반추와 그로 인한 고통이 의도적 반추를 촉진시키고, 이것이 외상 후 성장을 증진시킨다는 것이다(최승미, 2008; 한은애, 2015). 따라서 애착불안과 애착회피가 외상 후 성장과 성장적 반추와의 관계에서 보이는 상이한 결과는 스트레스 상황에서 고통과 불안에 대응하는 전략의 차이에서 비롯된 반추 성향의 차이와, 극심한 정서적 고통을 유발함과 동시에 성장적 반추를 촉진하는 침투적 반추의 양면적인 특성 때문이라고 해석할 수 있을 것이다.

성장적 반추에서 드러나는 애착불안과 애착회피의 차이는 ‘고통의 역설’이라는 측면에서도 설명될 수 있다. 앞서 언급한 것처럼 애착회피가 가장 모드와 관련된다면 애착불안은 심리적 등가성 모드와 높은 상관을 가진다. 따라서 애착불안이 높은 사람은 외상 사건으로 인한 혼란과 두려움, 부정적인 사고와 고통스런 정서를 하나의 심리내적 사건으로 인식하는 것이 아니라 유일한 현실로 받아들일 가능성이 크다. 더구나 애착불안이 스트레스 상황에서 부정적 사고와 감정에 주의를 집중하고 반추한다는 점을 고려하면 이들이 외상 사건에 직면할 경우 압도적인 고통을 경험할 것이라 짐작할 수 있다. 그런데 고통에 대한 지각은 심리적 안녕감을 저해하기도 하지만 의도적 반추를 촉진시키기도 한다(유희정, 2014; Calhoun & Tedeschi, 2006; Linley & Joseph, 2004). 고통에

대한 지각이 자신의 경험에 대한 이해와 대처의 필요성을 증가시킴으로써 의도적 반추를 촉진하고, 이를 통해 외상 후 성장의 발판이 마련되기 때문이다. 애착불안이 성장적 반추에서 보이는 이율배반적인 특성은 부분적으로 고통이 심리적 부적응 및 장애의 원인이 되기도 하지만 적절히 조절하고 수용한다면 긍정적인 변화와 성장의 계기가 된다는 고통의 역설에 기인한다고 볼 수 있을 것이다.

본 연구가 가지는 의의와 상담적 측면의 시사점을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 발달과 정신병리 및 심리치료에서 매우 중요하고 서로 얽혀 있는 역할을 하는 것으로 알려지고 있는 정신화와 애착(Wallin, 2007/2010)에 관한 연구를 외상 후 성장과 접목시켰다는 데 의의가 있다. 이는 Tedeschi와 Calhoun(2004)이 제안하고 Triplett 등(2012)이 검증한 외상 후 성장 모델에서 공란으로 남겨져 있던 외상 초기의 정서적 혼란과 고통을 조절할 수 있는 심리내적 기제에 대한 탐구를 확장시키고, 인지적 측면에 치중되었던 외상 후 성장 모델에 정서적 측면을 통합하여 외상 후 성장을 보다 균형 있게 이해할 수 있도록 하였다는 의미를 가진다. 또한 성장적 반추가 외상 후 성장에 핵심 변인이라는 기존의 연구 성과들을 확인하고 외상 후 성장 모델을 지지하는 한편, 정신화가 성장적 반추를 촉진하여 외상 후 성장에 영향을 미치는 중요한 변인임을 확인한 것도 의미 있는 성과라 하겠다.

둘째, 애착이 정신화와 성장적 반추를 매개로 외상 후 성장에 영향을 미치지만 그 경로와 양상은 성인애착의 차원에 따라 다르다는 것을 검증함으로써 외상으로 인한 증상의 치료와 성장을

위한 개입에 활용될 수 있도록 하였다. 우선 국내에서는 아직 일반화되지 않았지만 ‘정신화를 기반으로 한 심리치료(MBT)’를 심리적 외상의 치료에 도입할 필요가 있다고 본다. Bateman과 Fonagy (2006/2010)는 MBT는 전적으로 새로운 치료 방법이 아니라 지지와 공감, 탐색, 도전 등 잘 알려진 치료 방법을 사용하여, 내담자가 자신의 마음상태와 치료자를 포함한 다른 사람의 마음상태를 이해할 수 있도록 자극하는 치료법이라고 하면서 MBT의 일반적 개입 원칙으로 정서에 초점을 두기, 내담자의 행동이 아닌 마음에 초점을 두기, 현재의 사건이나 행동과 연결시키기 등을 제시하였다. 더불어 MBT의 실제 개입에 있어서는 행동보다는 정서에 초점을 맞추고, 인지와 같은 특정 정신활동보다는 내담자의 주관적인 마음상태를 대상으로 과정 유지에 초점을 두어야 한다고 강조했다. 정서를 조절하고 자살과 자해의 위험을 감소시키는 동시에 대인관계 능력을 향상시키는 것으로 확인되고 있다(Bateman & Fonagy, 2006/2010).

또한 외상을 치료할 때 내담자의 애착 성향에 따라 개입의 방향을 달리할 수 있을 것이다. 애착 불안이 높은 사람은 외상으로 인해 애착체계가 과활성화되기 때문에 부정적인 정서경험에 집착하고 매몰됨으로써 과도한 고통을 경험하게 된다. 따라서 고통스런 정서의 조절이 최우선 과제가 되는데 내담자의 감정을 충분히 그러나 ‘표가 나게’ 반영해줌으로써 자신의 정서에 주의를 기울이고 인식하도록 도울 수 있다(Bateman & Fonagy, 2006/2010). 자신의 기분이나 감정에 주의를 기울이고 고통에 이름을 붙이는 것만으로도 그 고통으로부터 벗어날 수 있고 변화시킬 수도 있음

(Fonagy, Gergely et al., 2002) 경험하게 하는 것이다. 이는 정서적 고통을 조절하는 동시에 자신이 매몰되었던 감정이나 생각이 단지 경험일 뿐임을 통찰하게 하는 계기가 될 수 있다. 정신은 현실 자체라기보다는 현실에 관한 하나의 표상에 지나지 않는다는 것을 알게 되면 고통스런 생각이나 기분, 감정에 휘말리는 대신 자신의 경험을 성찰적으로 바라볼 수 있다. Bateman과 Fonagy (2006/2010)는 정신화의 태도를 취할 때 대안적 가능성들을 숙고만 하더라도 신념들에 대한 변화를 가져올 수 있다고 하였다. 따라서 상담 장면에서는 자신이 어떤 마음에서 그런 말을 했는지, 어떻게 해석했기에 그렇게 느꼈는지 등 마음상태를 근거로 자신이나 다른 사람이 왜 그렇게 행동하고 생각하고 말했는지 상상해보도록 함으로써 ‘그럴 수도 있겠다(as if)’는 여지를 갖도록 도울 수 있다(Wallin, 2007/2010). 이처럼 외상으로 인한 고통을 조절하고, 자신의 경험으로부터 거리를 두고 바라보는 한편 사건에 관련된 여러 주체들의 반응을 그들의 마음상태로 이해하려는 마음을 가지게 되면 성장적 반추를 촉진해서 외상 후 성장에 이르게 될 것이다.

반면 애착회피가 높은 사람들은 선택적으로 주의를 기울이지 않거나 조율되지 않게 반응하도록 만드는 규칙들을 통해 자신을 보호해왔기 때문에 스트레스 상황에 처하면 애착체계를 활성화시킬 수 있는 감정적인 경험을 억제하면서 거리두기와 자기의존을 조장하는 비활성화 전략을 사용한다(Wallin, 2007/2010). 따라서 외상과 같은 충격적인 경험은 이들을 가장모드에 빠지게 하므로 정서적 고통보다는 공허감과 무의미감, 해리감을 경험하기 쉽다(Bateman & Fonagy, 2006/2010). 또

한 상담 중에는 일관성 없고 비논리적이며 엉뚱한 생각과 감정들에 관해 이야기하기 때문에 자신의 경험과 느낌으로 주의를 되돌리는 작업이 필요하다. 외상 경험을 떠올리면 고통스러운 감정이 느껴지지만 그 일을 계속 회피하고 마음에서 몰아내다 보면 더 이상 앞으로 나아갈 수 없으므로(Allen, 2005/2010) 고통스럽더라도 자신의 경험, 자신의 감정으로 주의를 돌리도록 도와야 한다. 외상을 극복한다는 것은 과거를 현재와 분리시키고 외상 때문에 생긴 자기 보호적 방어와 고통스러운 감정을 조절할 수 있게 되는 것이기 때문이다(Allen, 2005/2010; Bateman & Fonagy, 2012). 이들과 감정 작업을 할 때는 반드시 ‘수반되는(contingent)’ 반응을 해주어야 한다(Wallin, 2007/2010). 이렇게 하면 자신의 정서에 주의를 기울이고 자각하는 것이 고통스럽지만 한 것이 아니라 충분히 견뎌낼 수 있는 것으로 경험됨으로써 정서를 조절할 수 있게 된다(Allen et al., 2012). 이처럼 자신의 내적 경험에 접촉하면 자신의 마음을 사용하여 자신과 다른 사람의 마음상태를 이해하게 되고, 자신의 경험에 새로운 의미를 부여하는 대안적인 사고를 하게 될 것이다.

셋째, 성인애착의 두 차원인 애착불안과 애착회피는 크지는 않지만 외상 후 성장에 직접적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 애착과 외상 후 성장의 관계에 정신화와 성장적 반추 외에 다른 변인들이 작용할 가능성을 시사하는 것으로 Tedeschi와 Calhoun(2004)이 외상 후 성장 모델에서 제시하였던 사회적 지지 등 개인 내적인 특질을 넘어선 사회·문화적 변인들에 대한 탐구가 필요한 지점이라고 하겠다. Nolte, Guiney, Fonagy, Mayes와 Luyten(2011)은 사회

적 접촉은 고통의 제거와 보상의 제공이라는 강력한 강화물을 제공하는데 극도로 고통스러운 상황에서 사회적 접촉이 주는 보상은 애착의 안정성에 달려 있다고 하였다. Allen(2005/2010) 역시 외상에서 회복되기 위해서는 안정감을 되찾는 것이 필요하며 이는 애착관계를 맺고 있는 사람의 도움으로 가능하다고 하였다. 따라서 외상에 대한 치료 장면에서는 심리내적 기제에 대한 개입뿐 아니라 사회적 접촉으로서의 상담관계 자체에 내포된 치료적 효과에도 관심을 두어야 할 것으로 생각된다.

본 연구의 한계와 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 심각한 심리적 고통을 유발하는 경험으로서의 외상을 연구하기 위해 심각성을 기준으로 7점 만점에 5점 이상의 고통을 겪었다고 응답한 경우만 연구에 포함시켰다. 또한 주로 대학생들을 대상으로 한 기존 연구와는 달리 일반 성인으로 연구대상을 확대하여 외상 후 성장에 대한 이해를 심화하고자 하였다. 하지만 대학생을 포함한 20대에 표본이 치우쳐 연구결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 후속 연구에서는 임상 집단을 포함한 다양한 집단으로 대상을 확대하고 연령별 분포를 고르게 하여 연구결과가 재현되는지 확인할 필요가 있다고 하겠다. 둘째, 심리치료의 주요 효과 요인으로 인정되고 있는 정신화의 역동적 측면들을 살펴보고, 정신화의 여러 차원에 가장 부합하는 구성개념들을 탐색하여 정신화 능력을 측정하였으나 정신화 능력을 정확하게 측정하였는지는 재고의 여지가 있다고 생각된다. 또한 자기보고식 설문을 사용한 정신화 연구들이 저마다 다른 구성개념들을 차용함으로써 연구결과를 비교하기에 어려운 점이 있다.

후속 연구에서는 정신화 측정의 이상적인 도구로 평가되는 성찰능력 척도나 성인애착면접을 사용하여 연구의 일관성을 높이고, 선행연구들의 결과를 재검증할 필요가 있다고 본다. 이와 함께 정신화의 네 가지 차원을 충실히 반영한, 혹은 훌륭한 정신화와 빈약한 정신화의 각 모드들을 변별할 수 있는 자기보고식 설문 개발을 기대한다. 셋째, 애착회피는 외상 후 성장에 부적인 영향을 미쳤으나 애착불안은 유의한 영향을 미치지 않았는데 그 차이는 애착불안이 성장적 반추에 미친 정적인 직접 효과 때문인 것으로 밝혀졌다. 애착불안의 반추적 특성에서 기인한 침투적 반추나 고통 지각 혹은 사회적 지지 및 자기 노출 등 관계 자원이 영향을 미쳤을 것으로 예상되는데 이들이 어떤 심리내적 기제를 거쳐 성장적 반추에 영향을 미치는지 탐색해볼 것을 제안한다. 마지막으로 외상 후 성장은 장기간에 걸쳐 일어나는 주관적 자기 경험인데 외상 당시의 경험을 회상적으로 보고하도록 함으로써 참가자가 이상적이라고 생각하는 대로 응답하거나 기억의 왜곡이 개입되었을 가능성이 있다. 후속 연구에서는 사회적 바람직성 척도 등을 통한 통제를 고려하는 한편 연구 참여자의 주관적 경험을 깊이 탐색할 수 있는 질적 연구가 병행되어야 할 것이다.

참 고 문 헌

김빛나, 임영진, 권석만 (2010). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 29(2), 573-596.

김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구. 서울대학교 석사학위 청구논문.

김은미, 이종연 (2015). 연인과의 이별을 경험한 대학생의 애착과 자아탄력성이 이별 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추와 문제중심대처를 매개변인으로. *상담학연구*, 16(1), 147-174.

김진수, 서수균 (2011). 친밀한 관계경험과 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지: 일반*, 30(3), 793-809.

김찬양, 최한나 (2018). 대학생의 성인애착과 정서조절의 관계: 마음챙김과 정신화의 매개효과. *복지상담 교육연구*, 7(1), 47-74.

김태사, 안명희 (2013). 불안정 성인애착이 심리적 역경 후 성장에 미치는 영향: 자기대상과 정신화의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(4), 853-871.

박애실 (2016). 외상 후 인지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 침습적 반추와 의도적 반추의 이중매개효과와 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 검증. *상담학연구*, 17(5), 181-200.

박은주 (2013). 성인 애착과 대인관계적 외상 후 성장의 관계: 정신화 능력의 매개효과. *서강대학교 석사학위 청구논문*.

송승훈 (2007). 한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)의 신뢰도와 타당도. *충남대학교 석사학위 청구논문*.

송은아 (2002). 자신의 정서에 대한 자각, 공감, 조망수용 및 도움행동. *한양대학교 석사학위 청구논문*.

송현, 이영순 (2013). 회피애착과 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출의 매개효과. *상담학연구*, 14(6), 3753-3767.

신경일 (1994). 상담자 교육을 위한 공감훈련 프로그램의 개발과 적용. *부산대학교 박사학위 청구논문*.

신선영, 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개변인으로. *인간이해*, 33(2), 217-235.

엄미선, 조성호 (2016). 핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 및 외상후 성장의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(4), 1047-1071.

양난미, 이은경, 송미경, 이동훈 (2015). 외상을 경험한 여자 대학생의 성인애착과 외상 후 성장의 관계에

- 서 스트레스 대처방식의 매개효과. *상담학 연구*, 16(1), 175-197.
- 유희정 (2014). 탄력성과 고통지각이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 사회적 지지와 의도적 반추의 매개효과. *상담학 연구*, 15(1), 59-85.
- 이수정, 이훈구 (1997). 사회 및 성격: Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(1), 95-116.
- 이유리 (2010). 외상 후 성장의 애착-인지 모형 검증. 고려대학교 박사학위 청구논문.
- 이현주, 안명희 (2012). 어머니의 불안정 성인애착이 청소년 자녀에 대한 심리적 통제에 미치는 영향. *한국심리학회지: 여성*, 17(3), 413-434.
- 임지준, 권석만 (2014). 성인애착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계: 자기가치감 수반성의 조절효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 321-351.
- 장경숙 (2013). 탈중심화와 조망수용이 우울에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 박사학위 청구논문.
- 최해연, 이동귀, 민경환 (2008). 정서강도, 정서주의, 정서명료성, 및 정서표현양가성의 군집과 심리적 적응의 관계. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(4), 59-73.
- 하진의 (2013). 성인 애착 불안이 외상 후 스트레스와 성장에 미치는 영향: 자기자비와 반추의 매개효과. *상담학연구*, 14(6), 3433-3452.
- 한은애 (2015). 외상 후 성장에 대한 두 가지 반추 양식의 영향 :심리적 수용의 조절효과를 중심으로. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 산정 기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177
- Allen, J. G. (2010). 트라우마의 치유 [*Coping with trauma: Hope through understanding*]. (권정혜, 김정범, 조용래, 최혜경, 최윤경, 권호인 역). 서울: 학지사. (원전은 2005에 출판)
- Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. (2008). *Mentalizing in Clinical Practice*, Washington DC: American Psychiatric Pub.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2010). 정신화 중심의 경계성 인격장애의 치료 [*Mentalization-based treatment for borderline personality disorder: A practical guide*]. (노경선 역). 서울: 눈. (원전은 2006 출판)
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2012). *Handbook of mentalizing in mental health practice*. Washington DC: American Psychiatric Pub.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Attachment theory and close relationships*, 46-76.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: expended framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.). *Handbook of posttraumatic growth Research and practice* (pp.3-23). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Coates, S. W., Rosenthal, J. L., & Schechter, D. S. (2003). *September 11: Trauma and Human Bonds*. Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871-884.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self* NY: Other Press.
- Fonagy, P., Steele, H., & Steele, M. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant mother attachment at one year of age. *Child*

- development, 62*(5), 891-905.
- Fonagy, P., & Target, M. (2002). Early intervention and the development of self-regulation. *Psychoanalytic Inquiry, 22*(3), 307-335.
- Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012). An Affective - Cognitive Processing Model of Post Traumatic Growth. *Clinical psychology & psychotherapy, 19*(4), 316-325.
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual differences, 53*(7), 821-826.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress, 17*(1), 11-21.
- Luyten, P., Fonagy, P., Lowyck, B., & Vermote, R. (2012). Assessment of mentalization. in Bateman, A., & Fonagy, P. (Eds.). *Handbook of mentalizing in mental health practice*, (pp. 43-65). Washington DC: American Psychiatric Pub.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development, 66*-104.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* New York: Guilford Press.
- Nolte, T., Guiney, J., Fonagy, P., Mayes, L. C., & Luyten, P. (2011) Interpersonal stress regulation and the development of anxiety disorders: an attachment-based developmental framework. *Frontiers in behavioral neuroscience, 5*, 55.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. *Emotion, disclosure, and health, 12*(5), 154.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). "Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry, 15*(1), 1-18.
- 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.
- Wallin, D. J. (2010). 애착과 심리치료. [*Attachment in psychotherapy*]. (김진숙, 이지연, 윤숙경 역). 서울: 학지사. (원전은 2007에 출판)
- Xu, W., Fu, Z., He, L., Schoebi, D., & Wang, J. (2015). Growing in times of grief: Attachment modulates bereaved adults' posttraumatic growth after losing a family member to cancer. *Psychiatry research, 230*(1), 108-115.

원고접수일: 2018년 2월 6일

논문심사일: 2018년 2월 26일

게재결정일: 2018년 7월 2일

The Relationship between Attachment and Post-Traumatic Growth: The Mediating Effects of Mentalization and Rumination

Kyeong-Eun Kim

Nam-Woon Chung

Department of Psychology,
Catholic University

This study attempted to examine the mediating effect of mentalization and intentional rumination on the relationship between attachment and post-traumatic growth. The present study, 469 samples with a level above normal distress were analyzed using SPSS 22.0 and AMOS 22.0. The results revealed that attachment anxiety and attachment avoidant had a negative relationship with mentalization, and mentalization had a positive relationship with intentional rumination and post-traumatic growth. While attachment avoidant had a negative relationship with intentional rumination and post-traumatic growth, attachment anxiety exhibited no significant relationship with them. In addition, attachment avoidant had an indirect effect on post-traumatic growth through mentalization and intentional rumination in sequence. Mentalization fully mediated the relationship between attachment avoidant and intentional rumination. Attachment anxiety not only had a direct effect but also an indirect effect on intentional rumination. Moreover, the direction of the effects was the opposite and their sizes were almost the same. Thus, the complete effect on intentional rumination was not significant, and neither was the indirect effect on post-traumatic growth. Finally, attachment avoidant and attachment anxiety also exhibited a direct effect on post-traumatic growth.

Keywords: attachment, mentalization, intentional rumination, decentering, post-traumatic growth, emotional awareness, perspective-taking