

# 침습적 반추, 의도적 반추, 의미만들기가 외상후스트레스증상 및 외상후성장에 미치는 영향<sup>†</sup>

장 유 빈

성균관대학교 심리학과 석사과정

장 혜 인<sup>‡</sup>

성균관대학교 심리학과 부교수

본 연구에서는 침습적 반추가 외상후스트레스증상 및 외상후성장에 미치는 영향에서 의도적 반추와 의미만들기의 매개효과를 확인하고자 하였다. 이를 위해 장훈장학회 후원을 받아 인바이트에서 외상경험이 있는 대학생 293명(남 109명, 여 184명)을 대상으로 침습적 반추, 의도적 반추, 의미만들기, 외상후스트레스증상, 외상후성장에 대한 자기보고식 설문을 온라인으로 실시하였다. 경로분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 침습적 반추가 의도적 반추를 정적으로 예측하였고, 의도적 반추는 외상후스트레스증상과 외상후성장을 각각 정적으로 예측하였다. 둘째, 침습적 반추가 의미만들기를 부적적으로 예측하였고, 의미만들기는 외상후스트레스증상을 부적적으로, 외상후성장을 정적으로 예측하였다. 셋째, 침습적 반추가 의도적 반추와 의미만들기를 순차적으로 거쳐 외상후스트레스증상 및 외상후성장을 각각 유의하게 예측하였다. 즉, 침습적 반추가 높을수록 의도적 반추도 높았으며, 이는 더 높은 수준의 의미만들기로 이어져 외상후스트레스증상은 부적적으로 예측하고 외상후성장은 정적으로 예측하였다. 마지막으로 본 연구의 의의와 한계, 그리고 후속연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어: 외상후스트레스증상, 외상후성장, 침습적 반추, 의도적 반추, 의미만들기

<sup>†</sup> 이 논문은 장유빈의 석사 학위 청구논문을 수정 정리한 것임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author): 장혜인, (03063) 서울시 종로구 성균관로 25-2 성균관대학교 심리학과 부교수, Tel: 02-760-0490, E-mail: hichang@skku.edu

우리는 살아가면서 다양한 스트레스 사건을 경험하게 된다. 그 중에서도 삶의 위기가 될 만큼 충격적이고 고통스러워서 극심한 스트레스를 유발하는 사건을 외상사건(traumatic event)이라고 한다. 외상사건에 노출된 개인이 경험할 수 있는 가장 대표적인 심리적 부적응 중 하나는 외상후 스트레스장애(Posttraumatic Stress Disorder: PTSD)이다(Barton, Boals, & Knowles, 2013)이다. 외상후스트레스장애의 증상으로는 외상사건에 대한 침습적 기억, 외상사건과 관련된 생각이나 자극에 대한 회피, 외상의 중요한 부분을 기억하지 못하거나 부정적 감정 상태가 지속되는 인지 및 기분의 부정적 변화, 그리고 과도한 각성 반응 등이 있다(American Psychiatric Association: APA, 2013). 외상후스트레스증상은 진단 역치를 넘지 않는 준임상군 수준일지라도 학업(Lunney & Schnurr, 2007), 대인관계 및 직업(Cukor, Wyka, Jayasinghe, & Difede, 2010; Korte, Allan, Gros, & Aciermo, 2016) 등의 영역에서 기능손상을 야기할 수 있으며, 이는 전반적인 삶의 질 저하로 이어질 수 있다(Olatunji, Cisler, & Tolin, 2007). 또한 외상후스트레스증상을 경험하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 우울장애, 불안장애, 물질사용장애와 같은 정신질환을 동시에 경험할 확률이 높은 것으로 알려져 있다(Kessler, 2000; Korte et al., 2016). 따라서 외상경험으로 인해 나타날 수 있는 심리적 부적응을 줄이고 예방하기 위해서는 외상경험 후 사람들이 보이는 스트레스 증상에 대한 이해를 높이는 연구가 필요하다고 할 수 있다.

지금까지 외상에 대한 대부분의 연구들은 병리적인 모델에 초점을 두고 외상후스트레스장애

의 발병과 경과를 중점적으로 다뤘었다(David, Shakespeare-Finch, & Krosch, 2022). 그러나 외상을 경험한 모든 사람들이 외상후스트레스증상을 경험하는 것은 아니다. 외상을 경험한 사람들 중 일부는 삶의 위기를 긍정적 변화의 계기로 삼아 외상 전보다 더 긍정적인 변화를 경험한다는 사례가 보고되면서 외상후성장(Posttraumatic Growth)에 대한 연구가 점차 증가하고 있다(Tedeschi, Calhoun, & Cann, 2007; Wu et al., 2019). 외상후성장이란 외상사건을 극복하기 위해 노력하는 과정에서 고군분투한 결과로 경험하게 되는 주관적인 긍정적 심리적 변화를 말한다(Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004). 그리고 이러한 긍정적인 변화는 단순히 이전의 기능 수준으로의 회복이 아닌 외상 이전의 적응 수준을 뛰어넘는 정도의 성장을 말한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 외상후성장이 이뤄지는 구체적인 영역은 크게 네 가지로 구분되는데, 외상을 극복하는 과정에서 사람들과 더 친밀해지고 의미 있는 관계를 형성하게 되는 ‘대인관계의 깊이 증가’, 외상 전에는 중요하다고 생각하지 못했던 것에 대한 가치와 중요성을 자각하면서 가치관에 변화가 생기게 되는 ‘새로운 가능성의 발견’, 외상을 극복하는 과정에서 자신의 강인함과 새로운 강점을 인식하게 되는 ‘자기지각의 변화’, 그리고 삶과 죽음에 대한 철학적 의미에 대한 고찰과 관심이 증가하게 되는 ‘종교 및 실존적 관심의 증가’ 등으로 나누어 볼 수 있다(송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현, 2009; Tedeschi & Calhoun, 2004).

외상후스트레스증상과 외상후성장은 외상경험에 대한 결과라는 점에서 밀접한 관련이 있다. 하지만 이 둘은 동일한 연속선 상의 양극단에 위치

한 것이 아닌 서로 독립적인 별개의 개념으로 제안되며(Garcia, Cova, Rincon, & Vazquez, 2015; Tedeschi & Calhoun, 2004), 외상을 경험한 개인에서 공존할 수 있는 서로 다른 두 가지 상태라고 볼 수 있다(Shakespeare-Finch & Lurie-Beck, 2014). 이 둘의 관계는 여러 선행연구에서 비일관적으로 나타나고 있으며, 각각의 발달 기제 역시 다른 것으로 제안되고 있다(Schuettler & Boals, 2011). 예를 들면, Chan, Ho, Tedeschi와 Leung(2011)의 연구에서는 부정적 주의 편향 및 외상사건에 대한 부정적 반추는 외상후스트레스장애와 정적으로 연관되었으나 외상후성장과는 연관이 없는 것으로 나타났다. Morris와 Shakespeare Finch(2011)의 연구에서는 정서적 및 도구적 사회적 지지가 외상후스트레스증상과는 유의하게 연관되지 않았고, 외상후성장만을 정적으로 예측하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 외상 이후의 부정적 결과와 긍정적 결과를 예측하는 요인들의 기제가 서로 다를 수 있음을 보여준다. 따라서 외상후스트레스증상과 외상후성장의 기제를 분명히 밝히기 위해서는 이 둘을 함께 살펴보는 것이 중요하다고 할 수 있다. 또한 기능적으로 더 나은 수준의 회복과 성장으로 나아가기 위해서는 외상후스트레스증상은 낮추면서도 외상후성장을 높일 수 있는 요인에 대한 탐색이 필요하다(Garcia et al., 2015; Hamby, Taylor, Segura, & Weber, 2022). 그러나 아직까지 외상후스트레스증상과 외상후성장을 함께 살펴본 연구는 부족한 실정이다.

외상후스트레스증상과 외상후성장을 예측하는 과정에서 공통적으로 여겨지는 인지적 요인 중 하나는 반추이다(Michael, Haligan, Clark &

Ehlers, 2007; Morris & Shakespeare Finch, 2011). 반추의 전통적인 개념은 개인이 자신의 부정적인 심리적 상태에 대해 반복적으로 생각하고 주의를 기울이는 경향성으로, 주로 우울이나 불안을 유발하고 지속시키는 부정적인 인지적 특성으로 여겨져 왔다(Nolen-Hoeksema, 1991). 그러나 점차 반추의 적응적인 기능에 대한 시각이 제기되면서, 반추 경향성이 부정적 심리적 결과를 예측하는 자책(Brooding)과 증립적 혹은 긍정적 심리적 결과와 연관되는 숙고(Reflection)의 하위유형으로 세분화될 수 있는 것으로 나타났다(Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003). 이에 따라 외상의 맥락에서도 반추의 순기능적 측면에 주목하여 사건관련 반추(Event-Related Rumination) 개념이 제안되었다(Cann et al., 2011; Stockton, Hunt, & Joseph, 2011). 사건관련 반추는 외상사건에 특정한 반복적인 사고를 의미하며, 침습적 반추와 의도적 반추, 두 가지 유형으로 구분된다(Cann et al., 2011; Taku, Cann, Tedeschi, & Calhoun, 2009; Tedeschi & Calhoun, 1996).

침습적 반추는 사건에 대해 떠올리고 싶지 않음에도 불구하고 외상에 대한 부정적인 이미지나 생각이 자동적이고 침투적으로 떠오르는 것을 의미한다(Cann et al., 2011). 반면, 의도적 반추는 외상경험으로부터 자신에게 도움이 될 만한 것을 찾기 위해 자발적이고 능동적으로 외상사건을 떠올리는 인지적 과정을 말한다(Calhoun & Tedeschi, 2004; Cann et al., 2011). 침습적 반추와 의도적 반추는 서로 정적인 관계가 있지만(Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun, & Reeve, 2012), 침습적 반추는 외상후스트레스증상의 위험

요인인 반면, 의도적 반추는 외상후성장을 정적으로 예측하는 요인으로 나타났다(Brown, Hetzel-Riggin, Mitchell, & Bruce, 2021; Garcia et al., 2015; Wozniak, Caudle, Harding, Vieselmeyer, & Mezulis, 2019). 즉, 침습적 반추를 경험하는 개인은 외상사건의 부정적 측면에만 초점을 두게 되어 사건에 대한 부정적인 이미지나 정서를 단지 추상적으로만 반복해서 떠올리게 된다. 따라서 침습적 반추는 외상후스트레스증상을 악화시킬 수 있으며(Bishop, Ameal, & Palm Reed, 2018; Erhing, Frank, & Ehlers, 2008), 외상후성장을 방해할 수 있다(양귀화, 김종남, 2014).

반면, 의도적 반추를 하는 경우 외상사건을 보다 정확하고 현실적으로 검토할 수 있기 때문에 외상에 대한 이해가 높아지면서 외상후성장이 촉진될 수 있다(Cann et al., 2011). 그런데 최근에는 의도적 반추가 외상후스트레스증상 역시 정적으로 예측한다는 연구 결과가 제시되고 있다(이동훈, 이수연, 윤기원, 김시형, 최수정, 2017; Garcia et al., 2015; Liu, Wang, & Wu, 2021; Triplett et al., 2012; Wu, Zhou, Wu, & An, 2015; Zhou & Wu, 2016). 이는 의도적 반추가 외상후성장을 촉진하기는 하지만, 반드시 적응적인 역할만 하는 것은 아닐 수 있음을 보여준다. 즉, 의도적 반추를 하게 되면 외상사건에 대한 이해가 높아지면서 외상후성장에 도움이 될 수는 있지만, 사건을 의도적으로 떠올리는 과정에서 이와 관련된 부정적 기억 및 정서에 계속해서 노출되기 때문에 심리적 고통 역시 높아질 가능성이 있다(Allen, Hevey, Cogley, & O’Keeffe, 2021; Tedeschi & Calhoun, 2004; Triplett et al., 2021; Zhou & Wu, 2016). 따라서 침습적 반추가 의도적 반추로 이행

되어 외상후성장을 경험하더라도 외상후스트레스증상으로 인한 고통이 지속될 가능성이 있다.

사건 이후 개인은 침습적 반추와 의도적 반추를 모두 보일 수도 있는 것으로 나타났다(Cann et al., 2011; Tedeschi & Calhoun, 2004). 구체적으로 침습적 반추는 의도적 반추에 선행하며, 침습적 반추를 많이 할수록 의도적 반추의 수준도 높게 나타나는 것으로 제안된다(Cann et al., 2011). 외상후성장 모델에서는 외상사건으로 인해 개인의 가정된 세계(assumptive world)가 무너지면서 발생하는 심리 및 정서적 고통이 반추 과정을 활성화시키며(Janoff-Bulman, 1989), 침습적 반추로 인한 고통이 클수록 이를 해결하기 위한 동기가 높아지면서 의도적 반추도 증가한다고 설명한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 즉, 침습적 반추는 의도적 반추로 나아가기 위한 필수적인 인지적 과정이며, 침습적 반추가 의도적 반추로 전환되나면 외상후성장을 경험할 가능성이 높아질 수 있다(Allen et al., 2021). 하지만 의도적 반추를 한다고 해도 외상후스트레스증상이 여전히 높게 나타날 수 있다는 점을 고려하여, 증상을 완화시키면서도 외상후성장에 도움이 될 수 있는 인지적 요인으로 의미만들기의 역할을 살펴보고자 한다.

사람들은 자신이 경험한 스트레스 및 외상사건들을 각자의 방식으로 이해하고 해석하면서 심리적으로 적응해 나가는데, 이러한 인지적 대처방식을 의미만들기라고 한다(Park, 2010). Park와 Folkman(1997)은 스트레스 사건과 관련하여 의미만들기 모델(Meaning Making model)을 제안하였는데, 해당 모형에서 ‘의미’는 크게 전반적 의미와 상황적 의미로 구분된다. 먼저 전반적 의미(global meaning)는 인생 전반에 대한 의미와 가치를 의

미하는 것으로, 삶에 대한 주관적 의미, 목표, 믿음 등으로 구성된다. 전반적 의미는 삶을 가치 있게 만드는 것들에 대한 이해와 자신의 삶이 의미 있다고 지각하는 정도를 반영하고 있다는 점에서 '삶의 의미(meaning in life)'와도 밀접한 개념이라고 할 수 있다. 반면, 상황적 의미(situational meaning)는 특정 상황이나 사건에 대해 의미를 부여하는 것으로 정의할 수 있다. 의미만들기를 통해 전반적 의미와 상황적 의미 간 불일치가 해소되면 외상사건에 대한 이해가 높아지면서 심리적 고통은 감소하게 된다(Collie & Long, 2005; Gillies & Neimeyer, 2006). 전반적 의미와 상황적 의미 간 차이를 줄이기 위한 노력으로 개인은 삶의 의미를 재정립하거나, 상황에 대한 의미를 재검토를 하는 등 이해와 수용의 과정을 거치며 의미를 생성하게 된다(Park, 2010). 즉, 의미만들기는 개인이 가진 전반적인 삶의 가치에 기반한 숙고를 통해 충격적이고 위협적인 상황을 자신의 삶에 의식적으로 통합해 나가는 과정이라고 할 수 있다(van den Heuvel, Demerouti, Bakker, & Schaufeli, 2009).

의미만들기의 과정에는 사건관련 반추가 핵심적인 역할을 하는 것으로 제안된다(Kamijo & Yukawa, 2018; Park & Folkman, 1997). 먼저 침습적 반추를 경험하는 사람은 외상의 부정적 측면에 주목하게 되어 이를 회피하고자 하기 때문에 외상을 다각적으로 검토하기 어려워진다(Michael et al., 2007; Nightingale, Sher, & Hansen, 2010). 따라서 침습적 반추에 머무르는 경우에는 의미만들기가 이뤄지기 어려울 것으로 생각된다. 반면, 의도적 반추는 외상사건의 여러 측면을 긍정적으로 검토하는 데 도움이 되기 때

문에, 의미만들기의 과정을 촉진할 수 있다(Cann et al., 2011). 실제로, 의도적 반추를 통해 외상사건에 대해 깊게 숙고하는 사람은 자신의 경험으로부터 새로운 의미를 발견함으로써 기존의 고정된 세계와 외상사건 사이의 불일치를 해소하는 것으로 나타났다(Stockton et al., 2011).

아울러, 의미만들기는 외상으로 인한 후유증을 줄여주는 적응적인 인지적 과정으로 제안된다(Park, Park, & Peterson, 2010; Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). Frankl(1963)은 개인이 자신의 삶과 인생에서 경험하는 여러 사건에서 의미와 중요성을 찾지 못하면 심리적 부적응을 경험할 수 있다고 보았다. 이와 일관되게, 외상사건에 대한 의미만들기 수준이 낮은 사람일수록 치료와 상담에 대한 필요성을 더 많이 느꼈으며(Battista & Almond, 1973), 우울과 불안의 수준이 높았다(Debats et al., 1993). 또한 사랑하는 사람과 사별한 사람들 중 의미만들기에 실패한 사람에서 외상후스트레스증상과 복합 비애(complicated grief) 정도가 더 높은 것으로 나타나기도 했다(Tolstikova, Fleming, & Chartier, 2005; Zakarian, McDevitt-Murphy, Bellet, Neimeyer, & Burke, 2019). 더하여, 의미만들기는 스트레스 사건에 대한 효과적인 대처 방식으로(Gillies & Neimeyer, 2006; Krause, 2007; Park, Mills, & Edmondson, 2012), 전반적인 삶의 질을 높임으로써 외상 이후의 성장을 촉진하는 역할을 하는 것으로 나타났다(Machell, Kashdan, Short, & Nezelek, 2015). 실제로 여러 선행연구에서 의미만들기는 외상후성장을 일관되게 정적으로 예측하는 것으로 확인되었다(김보라, 신희천, 2010; Cameron, Kalayjian, Toussaint, Cunningham, &

Jacquin, 2022).

즉, 침습적 반추 이후 의도적 반추로의 전환이 이뤄지면 의미만들기 과정이 촉진될 수 있고 (Kamijo & Yukawa 2014; 2018), 의미만들기는 외상후스트레스증상은 줄이면서도(Park et al., 2010; Zakarian et al., 2019) 외상후성장을 높이는 데 기여할 수 있다(이지영, 양은주, 2018; Cameron et al., 2022; Linley & Joseph, 2011). 이처럼 사건관련 반추와 의미만들기는 외상후스트레스증상 및 외상후성장을 예측하는 경로에서 밀접하게 관련되는 요인들임에도 불구하고 이들의 관계를 함께 확인한 연구는 부족한 실정이다. Kamijo와 Yukawa(2018)는 외상을 경험한 대학생 을 대상으로 외상사건 이후 경험할 수 있는 부정적 정서인 슬픔과 절망감이 침습적 반추를 높이고, 이는 높은 의도적 반추로 이어져 의미만들기를 촉진함을 확인하였다. 이는 침습적 반추와 의도적 반추가 의미만들기로 이어지는 구체적인 과정을 보여주지만, 궁극적으로 사건관련 반추 및 의미만들기가 외상후스트레스증상이나 외상후성장과 어떻게 연관되는지를 통합적으로 검증하지 않았다는 점에서 한계가 있다.

한편, 일생동안 외상사건을 경험할 가능성이 가장 높은 연령대는 10대 후반에서 20대 초반으로 (Breslau, 2009), 대학생의 약 85%가 외상사건을 경험하고 그 중 29% 정도가 외상후스트레스장애 증상을 나타내는 것으로 보고된 바 있다(Cusack et al., 2019; Frazier et al., 2009). 또한 외상후스트레스장애의 경우 준임상군일지라도 임상군과 비슷한 수준의 역기능과 심리적 고통을 경험할 수 있으므로(Korte et al., 2016) 준임상군도 외상후스트레스장애 연구에서 중요한 연구 대상이라

고 할 수 있다. 이에 본 연구에서는 대학생 을 대상으로 외상후스트레스증상 및 외상후성장을 예측하는 경로에서 사건관련 반추와 의미만들기의 역할을 확인하고자 하였다.

종합하면, 외상을 경험한 이후에 나타날 수 있는 적응 양식인 외상후스트레스증상과 외상후성장의 발달 경로에서 서로 밀접한 관련을 가질 것으로 제안되는 침습적 반추, 의도적 반추, 그리고 의미만들기의 작동 기제를 통합적으로 살펴볼 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 침습적 반추가 외상후스트레스증상과 외상후성장을 예측하는 경로에서 의도적 반추와 의미만들기 각각의 매개효과를 검증하고, 의도적 반추와 의미만들기의 순차 매개효과를 확인하고자 하였다.

본 연구의 가설은 다음과 같다. 먼저 침습적 반추가 높을수록 의도적 반추도 높고, 외상후스트레스증상과 외상후성장의 수준도 높게 나타날 것이다. 이 때, 침습적 반추는 외상후스트레스증상을 정적으로 예측하고, 외상후성장은 부적으로 예측할 것이다. 다음으로, 침습적 반추는 의미만들기를 부적으로 예측하고, 의미만들기는 외상후스트레스증상을 부적으로, 외상후성장을 정적으로 예측할 것이다. 마지막으로, 침습적 반추는 의도적 반추와 의미만들기를 순차적으로 매개하여 외상후스트레스증상과 외상후성장을 예측할 것이다. 이 때, 의도적 반추는 의미만들기를 정적으로 예측할 것이다.

이를 종합한 본 연구의 모형은 그림 1에 제시하였다.

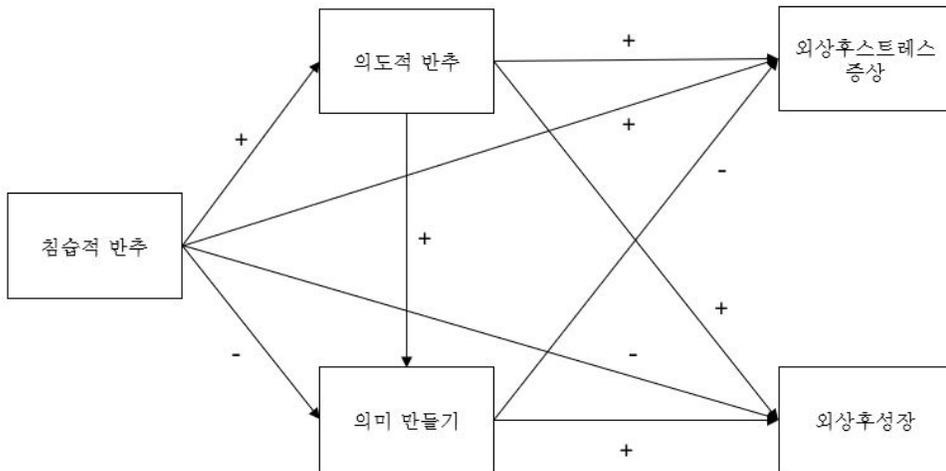


그림 1. 연구모형

## 방 법

### 참여자

본 연구는 장훈장학회로부터 후원을 받아 인바이트를 통해 외상경험이 있다고 보고한 전국 대학생 남녀 300명을 대상으로 온라인 자기보고식 설문지를 실시하였다. 설문 문항 중 외상 당시의 느꼈던 고통 수준을 1점(전혀 고통스럽지 않았다)에서 7점(매우 고통스러웠다)으로 측정하고, 3점 미만으로 응답한 설문지 7부를 제외한 총 293명의 응답을 최종 분석에 사용하였다. 참여자들의 평균 연령은 22.8세( $SD=2.61$ )였고, 성별은 남성 109명(38%), 여성 184명(62%)이었다.

### 측정 도구

**외상경험질문지.** 참여자의 외상사건 경험을 확인하기 송승훈(2007)이 개발하고 신선영(2009)이 수정한 외상경험질문지를 사용하였다. 외상경험질

문지의 외상사건 목록에는 개인이 위협적으로 여기거나 삶의 위기로 지각할 수 있는 충격적이고 부정적인 스트레스 사건들이 포함된다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 이를 바탕으로 외상사건의 목록은 Holmes & Rahe(1967)의 스트레스 척도에서 56점 이상의 심각한 스트레스로 평정된 사건들로 구성되었다. 신선영(2009)은 사이버폭력, 사이버성폭력, 사이버 데이트 폭력, 학교폭력 등 네 개의 사건을 추가하였으며, DSM-5의 외상 정의 변경을 반영하여 ‘사랑하는 사람의 노화로 인한 사망’ 사건은 목록에서 제외하였다. 참여자는 자신이 경험한 모든 사건에 표시하고, 그 중에서 가장 충격적이고 괴로웠던 사건 하나를 선택하도록 되어 있다. 그리고 해당 사건이 지금으로부터 얼마 전에 일어난 것인지, 현재에도 지속되고 있는지 응답하고 해당 사건을 경험했을 당시 고통스러웠던 정도와 해당 사건으로 인해 현재 고통스러운 정도를 각각 1점(전혀 고통스럽지 않았다)부터 7점(매우 고통스러웠다)까지로 구성된 7점 리커트 척도로 평정하였다. 본 연구에서는 외상 당시의 고통 정

도를 통해 외상경험을 측정하여, 고통이 3점 이상이라고 응답한 경우만 분석에 포함하였다 (양귀화, 김종남, 2014). 또한 참여자가 경험했던 모든 외상사건 횟수의 합을 분석에서 사용하였다.

**외상후스트레스장애 체크리스트-5(PTSD Checklist for DSM-5: PCL-5).** 외상후스트레스증상의 수준을 측정하기 위해 Weathers 등(2013)이 개발하고 이동훈, 구민정, 권옥현, 김시형(2020)이 타당화한 PCL-5를 사용하였다. PCL-5는 DSM-5의 외상후스트레스장애 진단 기준을 반영하여 제작된 척도로 총 20문항이며, 침습, 회피, 인지 및 기분의 부정적 변화, 그리고 과각성 등 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 0점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 그렇다)으로 구성된 리커트 척도로 평정하며, 총점이 높을수록 지난 한 달 동안의 외상후스트레스증상 수준이 높음을 의미한다. 문항 예시로는 ‘그 스트레스 경험과 관련된 기억, 생각 혹은 감정을 피한다.’, ‘그 스트레스 경험의 중요한 부분을 기억해내기 어렵다.’ 등이 있다. 이동훈 등(2020)의 연구에서 내적합치도는 침습 .90, 회피 .87, 인지 및 기분의 부정적 변화 .91, 과각성 .92였으며, 본 연구에서는 침습 .93, 회피 .88, 인지 및 기분의 부정적 변화 .94, 과각성 .95, 전체 문항은 .98로 나타났다.

**외상후성장 척도-확장판(The Posttraumatic Growth Inventory - Expanded: PTGI-X).** 외상후성장 수준을 측정하기 위해 Tedeschi, Cann, Taku, Senol-Durak와 Calhoun(2017)이 개발하고 김시형, 임수정, 신지영, 이덕희, 이동훈(2020)이 국내 타당화한 PTGI-X를 사용하였다. 이 척도는

외상사건 이후에 개인이 경험할 수 있는 긍정적인 변화를 기술하는 25개의 문항으로 구성되며, 대인관계 깊이 증가(5문항), 자기지각의 변화(8문항), 영적 및 종교적 관심의 증가(7문항) 그리고 새로운 가능성 발견(5문항) 등 4가지 하위요인을 포함한다. 각 문항은 0점(변화 경험하지 못함)부터 5점(변화 매우 많이 경험)으로 구성된 5점 Likert 척도로 평정하며, 총점이 높을수록 외상후성장의 수준이 높다는 것을 의미한다. 문항 예시로는 ‘나는 어려움을 극복할 수 있다는 확신을 갖게 되었다.’, ‘나는 인생에서 무엇이 중요한지에 대한 생각이 바뀌었다.’ 등이 있다. 김시형 등(2020)의 연구에서 전체 문항 내적합치도는 .97이었으며, 본 연구에서는 .96으로 나타났다.

**사건 관련 반추 척도(Event-Related Rumination Inventory: ERRI).** 연구참여자가 외상사건을 경험한 후 보이는 침습적 반추와 의도적 반추를 측정하고자 Cann 등(2011)이 개발하고 안현의 등(2013)이 국내 타당화 한 ERRI를 사용하였다. ERRI는 특정 사건에 초점화된 반복적 사고를 측정하기 위한 자기보고식 척도로, 두 개의 하위요인인 침습적 반추와 의도적 반추 각각 10문항씩 총 20문항으로 구성된다. 참여자는 자신이 경험한 ‘매우 힘들고 극심하게 충격적이었던 사건’에 대하여 평소 반추를 경험하는 정도에 따라 0점(전혀 그렇지 않다)부터 3점(자주 그렇다)으로 응답하였으며 점수가 높을수록 사건관련 반추 정도가 높음을 의미한다. 침습적 반추의 문항 예시로는 ‘나는 내 의지와 상관없이 그 일에 대해 자꾸 생각하곤 한다.’ 등이 있고, 의도적 반추의 문항 예시로는 ‘그 경험에 대하여 내가 무엇을 느

졌는지 일부러 생각해 보곤 한다.’ 등이 있다. 안현의 등(2013)의 타당화 연구에의 내적 합치도는 침습적 반추와 의도적 반추 모두 .93, 전체 문항 .94로 나타났으며, 본 연구에서는 침습적 반추 .97, 의도적 반추 .94, 전체 문항 .96이었다.

**의미만들기 척도(Meaning-making Scale: MMS).** 의미만들기 수준을 측정하기 위해 van den Heuvel 등(2009)이 개발하고 양나연과 이수정(2018)이 국내 타당화한 MMS를 사용하였다. MMS는 Park(2010)이 개발한 의미만들기 모델과 상응하도록 구성되었으며, 스트레스 사건의 의미를 개인의 삶의 목표와 가치에 기반하여 의식적으로 통합해 나가는 대처방식인 의미만들기 수준을 측정하는 자기보고식 질문지이다. van den Heuvel 등(2009)의 원척도는 총 7문항으로 구성되었으나, 양나연과 이수정(2018)의 타당화 연구에서는 1문항이 제외되어 본 연구에서는 총 6문항으로 구성된 단일요인 척도를 사용하였다. 각 문항은 참여자가 동의하는 정도에 따라 1점(전혀 그렇지 않다)부터 6점(매우 그렇다)로 평정하며, 점수가 높을수록 의미만들기 수준이 높음을 의미한다. 문항 예시로는 ‘내 삶에서 일어나는 일들에 대해 되돌아보는 시간을 적극적으로 갖는다.’, ‘나는 무엇이 내 삶을 의미 있게 만드는지 이해하고 있다.’ 등이 있다. 양나연과 이수정(2018) 타당화 연구에서의 내적 합치도는 .74였으며, 본 연구에서는 .88로 나타났다.

## 자료분석

본 연구에서는 IBM SPSS Statistics version

23.0과 Rstudio를 사용하여 분석을 실시하였다. 먼저, IBM SPSS Statistics version 23을 사용하여 연구에 사용한 각 척도에 대하여 신뢰도를 분석하고, 모든 연구변인의 기술통계와 상관분석을 진행하였다.

다음으로, 본 연구에서 제안한 연구모형을 검증하기 위해 R4.1.3(lavaan package)를 사용하여 경로분석을 실시하였다. 독립변수는 침습적 반추, 매개변수는 의도적 반추와 의미만들기, 종속변수는 외상후스트레스증상과 외상후성장으로 설정하였다. 구체적으로, 침습적 반추가 의도적 반추 및 의미만들기 각각을 예측하고, 의도적 반추 및 의미만들기가 외상후스트레스증상 및 외상후성장을 각각 예측하는 경로를 포함하였다. 또한 의도적 반추가 의미만들기를 예측하는 경로, 그리고 침습적 반추가 매개변인을 거치지 않고 종속변인을 직접 예측하는 경로 또한 모형에 포함되었다. 외상후스트레스장애와 외상후성장이 모두 남성보다 여성에서 더 흔하게 나타난다는 점(Olff, Langeland, Draijer, & Gersons, 2017; Vishnevsky, Cann, Calhoun, Tedeschi, & Demakis, 2010)을 고려하여 성별을 공변인으로 설정하고자 하였다. 모든 연구변인에 대하여 성차가 유의한지 확인하기 위해 성별에 따른 독립표본 t검정을 실시하였다. 또한 외상을 경험한 횟수가 더 많을수록 외상후스트레스증상이 더 심각할 수 있고(Vrana & Lauterbach, 1994), 외상후성장을 보고하는 정도가 더 낮았다는 선행연구(Shigemoto & Poyrazli, 2013)를 고려하여 참여자가 경험한 외상사건 횟수의 합을 공변인으로 설정하였다.

모형의 적합도를 확인하기 위해 표본 크기에

대한 민감성, 모형의 간명성 및 해석가능성을 고려하여,  $\chi^2$ , CFI, TLI, RMSEA, SRMR 등의 적합도 지수를 사용하였다(Bentler & Bonett, 1980; Hooper, Coughlan, & Mullen, 2008).  $\chi^2$ 은 유의성이 .05 이상인 경우 모형이 적합한 것으로 판단하였으며(Barrett, 2007), CFI와 TLI의 경우 .90 이상이면 수용가능한 적합도, .95 이상이면 좋은 적합도라고 해석하였다(Hu & Bentler, 1999). RMSEA는 .05 이하이면 적합도가 좋은 것으로 보았고 .10 이상이면 적합도가 나쁜 것으로 판단하였으며, SRMR은 .08이하이면 적합도가 적절한 것으로 판단하였다(Hu & Bentler, 1999). 마지막으로, Bootstrapping을 실시하여 간접효과를 분석하였다. Bootstrap 표본 수는 5,000개로 설정하고

(Preacher & Hayes, 2008) 95% 신뢰도 수준에서 검증하였으며, 신뢰구간에 0이 포함되지 않으면 간접효과가 유의한 것으로 판단하였다(Shrout & Bolger, 2002).

## 결 과

### 기술통계 및 상관분석

참여자가 자신이 경험한 외상사건들 중 가장 고통스러운 사건을 하나만 선택하도록 하였고, 그 결과표를 표 1에 제시하였다. 참여자가 가장 많이 경험한 외상사건의 유형은 학업 및 과업문제 50명(17.1%)이 응답하였다. 다음으로는 학교폭력이

표 1. 참여자가 경험한 외상 사건의 유형 (N=293)

외상 사건 유형	빈도(명)	비율(%)
학업, 과업문제(낙방, 실패, 좌절 등)	50	17.1
학교폭력(언어폭력, 공갈 및 헐박, 괴롭힘, 신체폭력 등)	35	11.9
사랑하는 사람의 사망(노화로 인한 사망은 제외)	27	9.2
대인관계 파탄(이별, 실연, 절교 등)	25	8.5
적응의 어려움(학교, 사회, 집단에서 소외, 따돌림 등)	25	8.5
사고 및 상해(교통사고, 산업재해, 화재, 폭발 등)	20	6.8
사랑하는 사람의 질병	12	4.1
본인의 심각한 신체질병	12	4.1
경제적 어려움(부도, 파산, 신용불량 등)	11	3.8
이혼 및 별거(본인 및 부모)	11	3.8
어린 시절의 학대	10	3.4
자연재해(홍수, 지진, 폭설, 전염병 등)	10	3.4
배신충격(거짓말, 외도, 속임, 사기 등)	8	2.7
성추행 및 성폭력	7	2.4
실직, 구직의 실패	7	2.4
사이버 폭력	6	2.4
기타	6	2.0
사이버 성폭력	5	1.7
사이버 데이트폭력	4	1.4
구타, 폭행, 강도 등의 범죄피해	2	0.7

표 2. 성별에 따른 독립표본 t 검정 결과(남성 n=109, 여성 n=184)

변인	평균(표준편차)		t(291)
	남성	여성	
외상 경험 횟수	2.86(2.33)	3.22(2.19)	-1.35
침습적 반추	24.91(7.45)	23.91(7.70)	1.08
의도적 반추	26.20(6.76)	24.57(7.17)	1.92
의미만들기	27.98(7.16)	28.01(6.10)	-.03
외상후스트레스증상	51.72(22.74)	42.16(20.40)	3.71***
외상후성장	87.46(26.66)	80.55(28.84)	2.04*

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

35명(11.9%), 사랑하는 사람의 사망이 25명(8.5%) 그리고 적응의 어려움(학교나 소속 집단에서 소외, 따돌림 등)이 25명(8.5%)으로 높게 나타났다. 외상사건이 발생한 시기는 6개월 이내가 40명(13.7%)으로 가장 높았고, 6개월 이상에서 12개월 미만이 27명(9.2%), 1년 이상에서 2년 미만이 28명(9.6%)이었다. 외상을 경험한 방식에 대해서는 직접 경험하였다고 응답한 사람이 230명(78.5%)이었으며, 현장에서 직접 목격한 사람은 45명(15.4%), 그리고 다른 사람에게 전해 듣거나 간접적으로 알게 된 사람들은 18명(6.1%)이었다. 한편, 외상사건이 현재까지 지속되고 있다고 응답한 사람은 104명(35.5%) 그렇지 않은 사람은 189명

(64.5%)으로 나타났다.

연구 변인에서 성차가 있는지 확인하기 위해 성별에 따른 독립표본 t검정을 실시하였고 결과는 표 2에 제시하였다. 외상후스트레스증상( $t=3.71$ ,  $p < .001$ )과 외상후성장( $t=2.04$ ,  $p < .05$ )에서 성차가 유의하였으며, 외상후스트레스증상과 외상후성장이 모두 여성보다 남성에서 높은 것으로 나타났다. 따라서 성별을 공변인으로 설정하였다.

기술통계 및 상관분석 결과는 표 3에 제시하였다. 본 연구에 포함된 변인의 왜도는  $-.65 \sim 1.25$  사이, 첨도는  $-.82 \sim 1.16$  사이의 값을 갖는 것으로 나타났다. 각 변인의 왜도의 절대값이 2이내, 첨도의 절대값이 7이내였으므로 정규분포 가정을 충

표 3. 연구변인의 기술통계 및 상관분석(N=293)

	1	2	3	4	5	6
1. 외상 경험 횟수	-					
2. 침습적 반추	.30***	-				
3. 의도적 반추	.19**	.59***	-			
4. 의미 만들기	-.05	-.03	.27***	-		
5. 외상후스트레스증상	.20**	.75***	.48***	-.07	-	
6. 외상후성장	-.19**	.02	.33***	.57***	.10	-
평균	3.32	24.67	25.57	28.33	13.16	58.12
표준편차	2.30	7.71	7.07	6.50	11.10	28.20

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

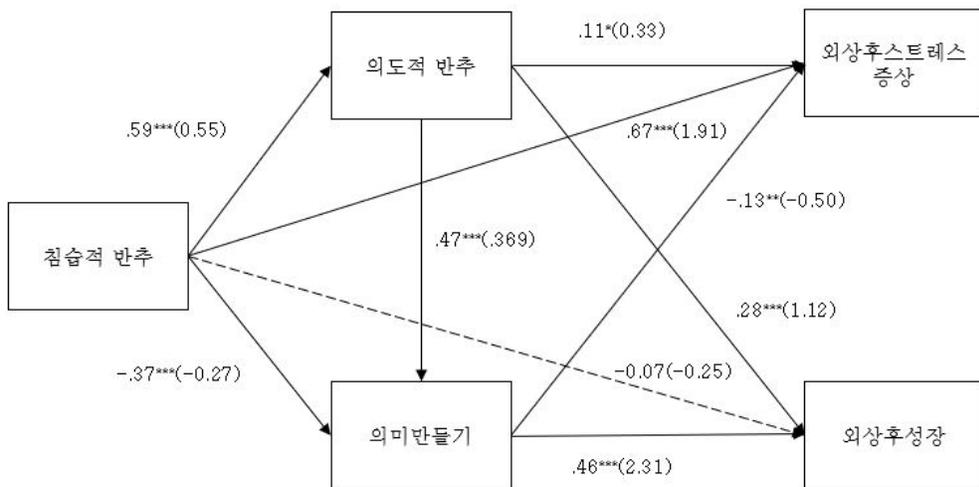
축하는 것으로 나타났다(Curran, West, & Finch, 1996). 상관분석 결과, 침습적 반추는 외상후스트레스증상과 유의한 정적 상관을 보였고( $r=.75, p<.001$ ), 외상후성장과는 상관이 유의하지 않은 것으로 나타났다( $r=.02, ns$ ). 의도적 반추는 외상후스트레스증상과 유의한 정적 상관을 보였고( $r=.48, p<.001$ ), 외상후성장과도 정적 상관이 있는 것으로 나타났다( $r=.33, p<.001$ ). 의미만들기는 외상후스트레스증상과 유의한 상관이 없는 것으로 나타났고( $r=-.07, ns$ ), 외상후성장과는 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다( $r=.57, p<.001$ ). 침습적 반추와 의도적 반추( $r=.59, p<.001$ ) 간에는 정적 상관이 유의하였고, 침습적 반추와 의미만들기( $r=-.03, ns$ )의 상관은 유의하지 않았다. 의도적 반추와 의미만들기 간에는 정적 상관이 유의하였다( $r=.27, p<.001$ ). 또한 외상을 경험한 횟수는 의미만들기를 제외하고 각 변인과 유의한 상관을 보이는 것으로 나타나서 공변인으로 설정하였다.

이에 모든 분석에서 성별과 외상경험 횟수를 통제하였다.

### 경로분석

연구모형을 검증하기 위해 Rstudio를 사용하여 경로분석을 진행하였다. 먼저, 모형의 적합도 결과는 표4에 제시하였다. 모형의 적합도를 살펴보면,  $\chi^2$ 의 유의도가 .24로 .05이상이었으므로 모형이 적합한 것으로 나타났다. 그러나  $\chi^2$ 이 표본 크기에 민감한 적합도 지수임을 고려하여 다른 지수들을 함께 확인하였다. CFI=.99, TLI=.98로 .95이상으로 나타나 적합도가 좋았으며, RMSEA는 .04로 .05이하, SRMR은 .02로 .08이하로 나타나 적합도가 양호한 것으로 나타났다.

다음으로, 경로분석 결과는 그림 2에 제시하였다. 침습적 반추는 의도적 반추( $\beta=.59, p<.001$ )를 정적으로 예측하였고, 의미만들기를 부정적( $\beta=-.37,$



\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ , 괄호 밖 표준화계수, 괄호 안 비표준화계수

그림 2 경로모형

표 4. 경로모형의 적합도

$\chi^2(df)$	$p$	CFI	TLI	RMSEA[90%CI]	SRMR
5.53(4)	0.24	0.99	0.99	0.04 [0.00, 0.10]	0.02

$p<.001$ )으로 예측하였다. 의도적 반추는 의미만들기( $\beta= .47$  ,  $p<.001$ )를 정적으로 예측하였다. 의도적 반추( $\beta =.11$ ,  $p<.05$ )는 외상후스트레스증상을 정적으로 예측하였으며, 의미만들기( $\beta=-.13$ ,  $p<.01$ )는 외상후스트레스증상을 부적적으로 예측하는 것으로 나타났다. 또한, 의도적 반추( $\beta=.28$ ,  $p<.001$ )와 의미만들기( $\beta=.46$ ,  $p<.001$ )는 각각 외상후성장을 정적으로 예측하였다. 즉, 침습적 반추가 높을수록 의도적 반추가 높았고, 이는 높은 수준의 외상후스트레스증상과 외상후성장으로 이어지는 것으로 나타났다. 또한 침습적 반추가 높을수록 의미만들기 수준은 더 낮았으며, 이는 더 높은 수준의 외상후스트레스증상과 더 낮은 수준의 외상후성장으로 이어지는 것으로 나타났다. 침습적 반추가 의도적 반추 또는 의미만들기를 거치지 않고 결과변인을 직접 예측하는 경로는 외상후스트레스증상에서만 유의한 것으로 나타났으며( $\beta =.67$ ,  $p<.001$ ), 외상후성장에서는 유의하지 않았다

( $\beta=-.07$ ,  $ns$ ).

마지막으로, 각 경로의 간접효과를 검증하기 위해 Bootstrapping을 실시하였으며, 그 결과를 표5에 제시하였다. 먼저 외상후스트레스증상을 예측하는 간접경로와 관련해서, 침습적 반추가 의도적 반추( $B =.18$ , 95% CI [.01, .36])와 의미만들기( $B=.13$ , 95% CI [0.68, 1.54])를 각각 매개하여 외상후스트레스증상을 예측하는 경로가 유의한 것으로 나타났다. 또한 침습적 반추가 의도적 반추와 의미만들기를 순차적으로 매개하여 외상후스트레스증상( $B=-.10$ , 95% CI[-.17, -.05])을 예측하는 순차매개경로도 유의한 것으로 나타났다. 외상후성장을 결과변인으로 하는 간접경로에서는 우선 침습적 반추가 의도적 반추( $B=.61$ , 95% CI [.30, .97])와 의미만들기( $B=-.62$ , 95% CI [-.96, -.33])를 각각 매개하여 외상후성장을 예측하는 경로가 유의한 것으로 나타났다. 또한 침습적 반추가 의도적 반추와 의미만들기를 순차적으로 매

표 5. 연구모형의 간접효과 유의성

경로	B	SE	95% 신뢰구간	
			하한	상한
외상후스트레스증상: 총 간접효과	.21	.09	.03	.39
침습적 반추→의도적 반추→외상후스트레스증상	.18	.09	.01	.36
침습적 반추→의미 만들기→외상후스트레스증상	.13	.05	.06	.25
침습적 반추→의도적 반추→의미만들기→외상후스트레스증상	-.10	.03	-.17	-.05
외상후성장: 총 간접효과	.46	.23	.01	.93
침습적 반추→의도적 반추→외상후성장	.61	.17	.30	.97
침습적 반추→의미만들기→외상후성장	-.62	.16	-.96	-.33
침습적 반추→의도적 반추→의미만들기→외상후성장	.46	.12	.27	.73

주. Bootstrap 표본 수=5,000

개하여 외상후성장( $B=.46$ , 95% CI [.27, .73])을 예측하는 순차매개경로가 유의한 것으로 나타났다.

## 논 의

본 연구는 외상후스트레스증상과 외상후성장의 인지적 위험요인 및 기제를 확인하기 위해 침습적 반추, 의도적 반추, 그리고 의미만들기 역할을 탐색하고자 하였다. 이를 위해 외상사건을 경험한 적이 있는 남녀 대학생 293명을 대상으로 자료를 수집하여 침습적 반추가 외상후스트레스증상 및 외상후성장을 예측하는 경로에서 의도적 반추와 의미만들기의 매개효과를 확인하였다. 본 연구의 주요결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 침습적 반추가 의도적 반추를 매개로 하여 외상후스트레스증상 및 외상후성장을 예측하는 것으로 나타났다. 구체적으로 침습적 반추가 의도적 반추를 정적으로 예측하였고, 의도적 반추는 외상후스트레스증상과 외상후성장을 각각 정적으로 예측하였다. 이는 침습적 반추가 의도적 반추를 정적으로 예측하고, 의도적 반추가 외상후스트레스증상을 정적으로 예측하였다는 선행연구(이동훈 등, 2017; Liu et al., 2021; Triplett et al., 2012; Wu et al., 2015) 및 의도적 반추가 외상후성장을 정적으로 예측하였다는 선행연구(Garcia et al., 2015; Triplett, 2012)와 일치하는 결과이다. 또한 의도적 반추가 외상후스트레스증상과 외상후성장을 모두 정적으로 예측하였다는 결과는 두 개념의 경로가 서로 다르다는 선행연구 결과를 지지하는 것이기도 하다(Chan et al., 2011, Zhou & Wu, 2015). 즉, 이러한 결과는 외상후스트레스증상과 외상후성장은 서로 독립적인 별개의 개념

이라는 것을 시사한다고 할 수 있다.

다음으로, 침습적 반추와 외상후성장의 관계를 의도적 반추가 매개하였으며, 이는 외상후성장의 이론적 모델을 경험적으로 검증한 결과라고 할 수 있다. 외상후성장 모델에 따르면, 외상사건을 경험하게 되면 개인이 기존에 갖고 있던 가정된 세계가 무너지는 충격으로 인해 침습적 반추가 발생하게 되고, 이는 외상의 부정적인 측면을 재 경험하게 하여 심리적 고통을 증가시킬 수 있다(Ehring, Frank, & Ehrls, 2008). 그러나 침습적 반추는 무너진 도식을 재건하고자 하는 내적 동기를 높이고, 인지적 과정을 활성화시킴으로써 의도적 반추로 전환되어 외상 이후의 긍정적 변화로 이어질 수 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi, Calhoun, & Cann, 2007). 즉, 외상에 대한 기억과 정서를 회피하지 않고 의도적으로 사건을 떠올려서 적극적으로 검토하는 인지적 과정은 외상후성장을 높이는 데 도움이 될 수 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004).

그러나 본 연구에서는 의도적 반추가 외상 이후의 긍정적 변화를 예측할 뿐만 아니라 외상후스트레스증상을 높일 수도 있는 것으로 나타났다. Stockton 등(2011)은 의도적 반추를 의미 탐색(search for meaning)과 의도적 처리(purposeful processing)의 두 가지 하위요인으로 구분하였고, 각 하위요인이 외상후성장을 서로 다르게 예측할 수 있음을 확인하였다. 의미 탐색은 외상을 통해 느낀 점이나 배운 것이 있는지를 구체적으로 탐색하는 것과 관련되고 의도적 처리는 외상과 관련된 기억과 감정 전반을 숙고하고자 하는 태도와 관련된다. 의미 탐색과 의도적 처리는 모두 외상후성장과 정적인 상관관계가 있었으나, 의미 탐

색을 통제하면 의도적 처리와 외상후성장의 부분 상관이 유의하지 않은 것으로 나타나 의도적 처리가 의미 탐색을 통해 간접적으로만 외상후성장과 관련되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 의도적 반추가 하위요인에 따라서는 반드시 긍정적인 역할만 하는 것은 아닐 수 있음을 시사한다. 또한 의도적 반추와 외상후스트레스증상의 관계를 살펴 본 선행연구에서는 둘의 관계가 무관하였다는 연구 결과도 존재한다(김시형 등, 2019; 이동훈 등, 2017). 이처럼 의도적 반추와 외상후스트레스증상의 관계에 대한 결과가 혼재되어 나타나고 있어, 미래 연구에서는 의도적 반추의 하위요인을 구분하여 의도적 반추가 외상후스트레스증상 및 외상후성장을 예측하는 경로를 확인할 필요가 있을 것이다. 또한 현재 사용되는 사건관련 반추 척도만으로는 의도적 반추의 하위 유형 구분에 한계가 있어, 하위 유형의 개념적 구분을 보다 명확하게 반영할 수 있는 도구의 개발도 필요할 것으로 보인다.

더하여, 본 연구에서는 의도적 반추나 의미만들기를 거치지 않고도 침습적 반추가 직접 외상후스트레스증상을 정적으로 예측하였고, 반면 예상과 달리 외상후성장과는 직접적으로 연관되지 않는 것으로 나타났다. 이는 침습적 반추가 외상후스트레스증상과 정적으로 관련된다는 선행연구(Chan et al., 2011; Ehring et al., 2008; Michael et al., 2007; Nightingale et al., 2010) 및 침습적 반추가 외상후성장과 연관이 없다는 선행연구(곽아름, 박기환, 2013; Freedle & Kashubeck-West, 2021)와 일치하는 결과이다. 침습적 반추와 외상후스트레스증상의 직접 경로가 유의하다는 것은 이들이 직접적으로 연관되거나, 이들 관계에서 본

연구에서는 고려하지 못한 다른 추가적인 변인이 존재할 수 있음을 시사한다. 예를 들어, 사건에 대한 침습적 반추가 높을수록 지각된 스트레스 정도가 높았고 외상후스트레스증상도 더 심각한 것으로 나타났다(Hu, Koucky, Brown, Bruce, & Sheline, 2014). 또한 우울증상이 심각할수록 외상 사건에 대한 반추가 외상후스트레스증상으로 이어질 가능성이 더 큰 것으로 나타나기도 했다(Roley, Claycomb, Contractor, Dranger, Amour, & Elhai, 2015). 따라서 추후에는 침습적 반추와 외상후스트레스증상의 관계에서 정서적 변인을 함께 고려한 연구가 필요할 것으로 보인다.

한편, 침습적 반추가 외상후성장과 직접 관련되지 않았고, 의도적 반추를 통해서만 외상후성장으로 이어졌다. 이와 관련하여 침습적 반추가 외상후성장으로 나아가는 과정에서 필수적인 인지적 요소라는 주장도 있었다(Taku et al., 2009). 그러나 모든 사람에서 침습적 반추가 의도적 반추로 전환되는 것은 아니라는 점에서 침습적 반추에서 의도적 반추로 순조롭게 이어질 수 있도록 돕는 개입이 중요할 것으로 보인다. 박에실(2018)의 연구에서는 인지적 정서조절전략 중에서 긍정적인 재초점 및 재평가 전략을 많이 사용할수록 침습적 반추가 의도적 반추로 더 잘 이행되는 것으로 나타났다. 또한 자신의 생각과 감정을 회피하지 않고 관찰 및 수용하는 자세인 탈중심화 수준이 높을수록 침습적 반추에서 의도적 반추로의 전환이 촉진되는 것으로 제안되었다(엄미선, 조성호, 2016). 이처럼 외상 이후의 침습적 반추와 이로 인한 부정적 정서에 대한 대처방식에 초점을 둔 개입이 의도적 반추를 높이고 외상후성장으로 나아가는 데 있어 도움이 될 수 있다. 따라서 추후

에는 침습적 반추가 의도적 반추로 이어지는 기제를 자세히 살펴봄으로써 외상후성장의 가능성을 높이는 개입에 대한 연구가 필요할 것으로 보인다.

둘째, 침습적 반추가 의미만들기를 매개로 외상후스트레스증상 및 외상후성장을 예측하는 것으로 나타났다. 구체적으로 침습적 반추는 의미만들기를 부적으로 예측하였으며, 의미만들기는 외상후스트레스증상을 부적으로 예측하였고 외상후성장을 정적으로 예측하였다. 이는 침습적 반추가 의미만들기를 부적으로 예측하였다는 선행연구(이지영, 양은주, 2018; Triplett et al., 2012), 의미만들기가 외상후스트레스를 부적으로 예측하였고(Zakarian et al., 2019), 외상후성장을 정적으로 예측하였다는 선행연구(이지영, 양은주, 2018; Cameron et al., 2022)와 일치하는 결과이다. 이는 침습적 반추를 하게 되면 외상의 부정적 측면에만 초점을 두게 되므로 외상사건으로부터 새로운 의미를 도출하여 자신의 삶에 통합시키는 인지적 과정인 의미만들기가 이뤄지기 어려울 수 있음을 보여준다(Kamijo & Yukawa, 2018). 또한 외상사건에 대한 의미만들기가 이뤄지지 못하면, 상황적 의미와 전반적 의미 사이의 불일치가 해소되지 못하기 때문에 외상으로 인한 심리적 고통이 지속되어 외상후스트레스증상과 같은 심리적 부정적 영향을 경험할 수 있고(Tolsticova, Fleming, & Charier, 2005), 외상후성장을 경험할 가능성은 낮아질 수 있다(Joseph, Murphy, & Rege, 2012). 즉, 침습적 반추의 수준이 낮아지면 외상으로 인해 무너진 핵심신념을 재건하고 이를 바탕으로 외상의 의미를 파악할 수 있는 의미만들기 수준은 높아질 것으로 볼 수 있다. 또한 외상경험에

대한 의미만들기가 더 잘 이뤄질수록 외상사건으로 인한 심리적 고통이 완화되어 외상후스트레스 증상은 낮아지고, 외상사건이 자신의 삶에 미치는 긍정적 영향에 주목함으로써 외상후성장의 수준이 높아질 것으로 볼 수 있다.

마지막으로, 침습적 반추는 의도적 반추와 의미만들기를 순차적으로 매개하여 외상후스트레스증상 및 외상후성장에 이르는 것으로 나타났다. 이는 침습적 반추가 의도적 반추를 매개로 의미만들기를 예측하였다는 선행연구(Kamijo & Yukawa, 2018)와 의미만들기가 외상후성장(Cameron et al., 2022) 및 외상후스트레스증상과 연관된다는 선행연구(Zakarian et al., 2019)의 결과를 확장한 결과라고 할 수 있다. 즉, 침습적 반추가 의도적 반추로 전환되면, 의도적 반추를 통해 기존의 가정된 세계와 외상사건이 갖는 의미 사이의 불일치가 해소되면서 외상후스트레스증상은 낮아지고 외상후성장을 경험할 가능성은 높아진다고 할 수 있다. 이는 외상의 의미를 자신의 삶에 통합시키기 위해 상황적 의미를 수정하는 동화(assimilation) 혹은 전반적 의미를 수정하는 조절(accomodation)을 거친 사람들의 경우 자신의 인생 전반에 대하여 보다 일관적인 서사(narrative)를 갖고 있으며, 외상후스트레스증상이 더 낮은 것으로 나타났다는 선행연구 결과를 지지하는 것으로 볼 수 있다(Joseph et al., 2012). 또한 이러한 결과는 의도적 반추가 외상사건에 대한 인지적 재평가 과정을 활성화 시키는 동시에 정서적 안정을 높임으로써 외상후성장으로 이어질 수 있다는 선행연구를 지지하는 결과라고 할 수 있다(Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006; Joseph et al., 2012).

한편 본 연구에서는 외상후스트레스증상과 외상후성장 점수가 여성보다 남성에서 높은 것으로 나타났다. 이는 주로 남성보다 여성에서 외상후스트레스증상과 외상후성장의 수준이 높게 보고된다는 선행연구 결과와 일치하지 않는 결과이다 (Olf et al., 2007; Vishnevsky et al., 2010). 이러한 결과는 본 연구의 참여자 특성으로 인한 것일 수 있다. 남성과 여성은 주로 경험하는 외상사건의 유형이 다르고 사건에 대한 인지적 평가나 대처방식 등에서 차이가 있을 수 있으며, 이로 인해 외상후스트레스증상 및 외상후성장에서 성차가 나타날 수 있다(Helgeson et al., 2006; Olf et al., 2007). 본 연구에서는 남성과 여성이 경험한 외상사건 유형의 차이는 크지 않았으나 가장 충격적이었던 사건에 대하여 현재 느끼는 고통이 여성보다 남성에서 유의하게 높은 것으로 나타났다. 즉, 같은 유형의 외상사건일지라도 여학생보다 남학생에게 더 큰 영향을 미쳤을 가능성을 고려할 수 있다. 또한 외상으로 인해 핵심신념이 붕괴된 정도가 클수록 외상후스트레스장애와 외상후성장이 모두 높게 나타날 수 있음을 고려하면(Zhou et al., 2015), 본 연구에서는 여성에 비해 남성이 사건으로 인한 고통을 더 크게 지각하여 외상후스트레스증상 및 외상후성장의 수준이 높게 나타났을 가능성이 있다.

본 연구의 이론적 의의와 임상적 함의는 다음과 같다. 먼저, 본 연구는 외상후스트레스 및 외상후성장과의 서로 다른 기제를 파악하기 위해 이들과 밀접한 관련이 있는 것으로 제안되는 침습적 반추, 의도적 반추, 그리고 의미만들기를 하나의 모형에 포함하여 변인들의 관계를 통합적으로 살펴보았다. 외상후성장의 개념이 체계적으로 연

구되기 시작한 것은 비교적 최근으로, 외상후성장에 이르는 기제에 대한 경험 연구가 아직은 부족한 실정이다. 침습적 반추, 의도적 반추, 그리고 의미만들기의 개념은 모두 외상후성장의 맥락에서 제안되었다. 그러나 대부분의 선행연구에서는 사건관련 반추 및 의미만들기와 외상후성장의 관계를 각각 개별적으로 살펴보았을 뿐(조한로, 정남운; 2017; Triplett et al., 2012), 사건관련 반추와 의미만들기의 관계 혹은 이들이 외상후스트레스증상 및 외상후성장과 어떻게 연관되는지를 확인한 연구는 없었다. 따라서 본 연구는 외상을 경험한 사람들에서 나타날 수 있는 인지과정에서 사건관련반추와 의미만들기가 외상후스트레스증상 및 외상후성장을 예측하는 경로를 확인함으로써 보다 통합적인 모형을 검증하였다는 점에서 의의가 있다.

다음으로, 본 연구는 외상경험자들에서 외상후성장의 수준을 높이고 심리적 부적응 문제를 다루는 데 있어 사건관련 반추와 의미만들기에 대한 개입이 효과적일 수 있음을 제시한다. 외상사건을 경험한 사람은 기존의 신념이 붕괴되고, 삶의 목표나 개인의 정체성 등에 혼란을 느끼게 되면서 심리적 고통을 경험하게 된다. 또한 사건에 대한 기억이 침습적으로 떠오르거나, 부정적인 정서가 높아지는 등의 부적응적인 증상이 나타날 수 있다. 침습적 반추는 외상사건을 경험한 누구에게나 나타날 수 있는 인지적 과정 중 하나이며, 이를 인식할 수 있도록 돕는 것은 침습적 반추가 의도적 반추로 나아갈 수 있도록 돕는 데 효과적일 수 있다(Tedeschi & Moore, 2020). 마음챙김을 통해 현재 자신의 상태를 비판단적으로 수용하는 자세는 침습적 반추와 같은 부적응적 반응

들이 변화시키기 어려운 것이라는 인식을 줄여주고, 외상 기억에 대한 회피를 줄임으로써 사건에 대한 메타인지를 높이는 데 도움이 되는 것으로 나타났다(Haspolat & Cirakoglu, 2021). 또한 외상 후성장 개입 프로그램에서는 표현적 글쓰기 혹은 말하기 등을 통해 외상사건에 대한 회피를 줄이고 사건을 구체적으로 살펴볼 수 있도록 하는 것이 의도적 반추를 촉진시키는 것으로 제안되었다(Roepke, 2015). 그러나 본 연구에서는 침습적 반추에서 의도적 반추로 이행되어 외상후성장을 경험하더라도 외상후스트레스증상이 여전히 높을 수 있는 것으로 나타났다. 따라서 의도적 반추 이후 의미만들기의 과정을 경험할 수 있도록 개입하는 것이 외상후스트레스증상을 완화시키면서도 외상후성장의 수준을 높임으로써 외상경험자의 심리적 적응을 돕는 데 더욱 효과적일 것으로 생각된다. 외상후스트레스장애에 대한 인지행동치료에서 강조되는 것은 외상 기억에 대한 노출을 통해 외상사건에 대한 기억을 정교화하고 외상사건에 대한 지나치게 부정적인 평가를 수정하는 인지적 재구조화이다(Ehlers & Clark, 2000). 최근에는 외상후스트레스장애의 고통을 완화하는 것에 더해 의미만들기에 초점을 두고 일관적인 삶의 서사를 만들고 새로운 삶의 목표와 가능성을 발견하는 등의 개입이 외상 이후의 더 나은 심리적 적응에 도움이 되는 것으로 나타났다(Tedeschi & Moore, 2020). 이처럼 외상경험 이후의 인지적 과정에 대한 경험적 근거를 바탕으로 침습적 반추에서 의도적 반추로의 전환을 촉진하고, 더 나아가 의도적 반추 이후에는 의미만들기를 경험할 수 있도록 하는 개입이 외상후스트레스증상을 완화하고 외상후성장을 높이는 데 효과적일 것으로

기대된다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 DSM-5의 진단기준을 충족하지 않는 사건인 학업이나 대인관계 문제 등을 외상사건으로 포함하여, 외상의 개념을 다소 포괄적으로 설정하였다는 점에서 한계가 있다. 다만, DSM 진단기준을 충족하지는 않는 스트레스 사건을 경험한 경우에도 진단기준을 충족하는 사건을 경험한 경우와 유사한 수준의 심리적 고통을 경험할 수 있는 것으로 제안되었다는 점에서 다양한 스트레스 사건을 포함한 연구도 중요하다고 할 수 있다(이동훈, 김지윤, 이덕희, 강민수, 2018). 추후에는 진단기준에 따른 외상사건을 경험한 사람을 대상으로 외상후스트레스증상을 측정하여 연구 결과를 재검증할 필요가 있으며, 진단기준을 만족하지 않는 스트레스 사건을 포함할 경우에는 심리적 고통 및 부적응 정도를 확인하기 위해 외상후스트레스증상을 측정하는 도구가 아닌 다른 도구를 사용하여 연구를 보완할 필요가 있을 것으로 보인다. 둘째, 본 연구는 일반 대학생을 대상으로 진행하였으므로 본 연구의 결과를 임상 집단에 바로 적용하기 어렵다는 한계가 있다. 본 연구에서 외상후스트레스증상을 측정하는 PCL-5 척도의 평균은 임상군으로 수준의 평균인 31-33점보다 낮은 13점으로 나타났다. 그러나 준임상군 수준의 외상후스트레스증상을 경험하는 경우에도 일상에서 다양한 기능적 부적응을 보일 수 있으며 성인 초기는 외상사건에 노출될 위험이 높은 시기로 제안된다. 따라서 대학생을 대상으로 한 외상 연구도 중요하다고 할 수 있으나, 향후에는 임상군에서도 본 연구와 같은 결과가 나타나는지 확인할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 모든 변인을 자

기보고식 설문지를 사용하여 측정하였기 때문에 응답이 왜곡 및 편향되었을 수 있다. 본 연구는 온라인을 통해 자료를 수집하였기 때문에 실시 절차가 간편하고 비용적 측면에서 경제성이 높은 자기보고식 측정이 적합하였으나, 후속 연구에서는 구조화된 면담 및 주변 사람들의 평가와 같은 보다 다양한 측정방법의 활용을 고려할 수 있을 것으로 생각된다. 넷째, 본 연구는 횡단 설계로 연구 변인들의 선후 관계를 확신할 수 없다는 한계가 있다. 특히 침습적 반추 및 의도적 반추는 지속 기간에 따라 외상후스트레스증상 및 외상후성장과의 관계가 변화할 수 있으므로(Zhou et al., 2015), 추후에는 종단 연구를 통해 변인 간 관계를 보다 명확히 확인할 필요가 있을 것으로 보인다.

위와 같은 한계점에도 불구하고 본 연구는 외상을 비롯한 스트레스 사건을 경험한 이후의 인지적 과정에서 침습적 반추, 의도적 반추, 그리고 의미만들기가 외상후스트레스증상 및 외상후성장을 예측하는 기제를 통합적으로 확인하였다는 의의를 지닌다. 또한 본 연구는 외상 및 스트레스 사건을 경험한 사람들이 외상후성장을 경험할 가능성을 높이기 위해서는 의도적 반추와 의미만들기에 초점을 둔 개입이 효과적일 수 있으며, 특히 의미만들기는 외상후스트레스증상을 완화하는 데에도 도움이 될 수 있다는 근거를 제시하였다는 점에서 임상적 함의가 있다.

## 참 고 문 헌

곽아름, 박기환. (2018). 침습적 반추와 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향: 사고통제방략의 매개

- 효과. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 4(1), 69-89
- 김보라, 신희천. (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향 의미추구와 의미발견의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 117-136.
- 김시형, 임수정, 신지영, 이덕희, 이동훈. (2020). 외상 후 성장 척도 확장판(The Posttraumatic Growth Inventory-Expanded: PTGI-X)의 한국판 타당화 연구. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 26(3), 195-220.
- 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.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현. (2009). 한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 193-214.
- 송승훈. (2007). 한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)의 신뢰도와 타당도. 충남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 신선영. (2009). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개 변인으로. 가톨릭 대학교 대학원 석사학위 논문.
- 신준희, 김영근. (2021). 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출, 정서조절능력 및 의도적 반추의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 33(1), 323-343.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선. (2013). 한국판 사건관련 반추 척도(K-ERRI)의 타당화. 인지행동치료, 13(1), 149-172.
- 양귀화, 김종남. (2014). 외상 후 성장 과정에 대한 분석: 정서조절곤란, 침습적 반추, 의도적 반추의 삼중매개효과와 낙관성의 조절효과. 한국심리학회지: 건강, 19(4), 1041-1062.
- 양나연, 이수정. (2018). 한글판 의미 만들기 척도(K-MMS)의 타당화. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(1), 81-100.

- 엄미선, 조성호. (2016). 핵심신념 붕괴, 침투적 및 속고적 반추, 및 외상후 성장의 관계: 탈중심화의 조절 효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(4), 1047-1071.
- 이동훈, 구민정, 권옥현, 김시형. (2020). PCL-5(DSM-5 기준)의 PTSD 체크리스트 성인 대상 한국판 척도의 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(2), 559-582.
- 이동훈, 김지윤, 이덕희, & 강민수. (2018). DSM 진단 기준과 대인 및 비대인 외상사건에 따른 성인의 PTSD 증상, 심리적 디스트레스, 정서조절곤란의 차이. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(3), 741-773.
- 이동훈, 이수연, 윤기원, 김시형, 최수정. (2017). 성별에 따른 외상사건 경험이 PTSD 증상 및 외상 후 성장과의 관계에 미치는 영향: 반추의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(1), 227-253.
- 이지영, 양은주. (2018). 반추 양식과 외상 후 성장 간의 관계: 인지 및 정서적 경로를 중심으로. *인지행동치료*, 18(2), 159-176.
- 조한로, 정남운. (2017). 침습적 반추, 의도적 반추 및 정서인식명확성이 외상후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 22(2), 433-455.
- Allen, N., Hevey, D., Cogley, C., & O'Keeffe, F. (2022). A meta analysis of the association between event related rumination and posttraumatic growth: The Event Related Rumination Inventory and the Posttraumatic Growth Inventory. *Journal of Traumatic Stress*, 35(6), 1575-1585.
- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing.
- Barrett, P. (2007). Structural equation modelling: Adjudging model fit. *Personality and Individual Differences*, 42(5), 815-824.
- Barton, S., Boals, A., & Knowles, L. (2013). Thinking about trauma: The unique contributions of event centrality and posttraumatic cognitions in predicting PTSD and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 26(6), 718-726.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588-606.
- Bishop, L. S., Ameral, V. E., & Palm Reed, K. M. (2018). The impact of experiential avoidance and event centrality in trauma-related rumination and posttraumatic stress. *Behavior Modification*, 42(6), 815-837.
- Breslau, N. (2009). The epidemiology of trauma, PTSD, and other posttrauma disorders. *Trauma, Violence, & Abuse*, 10(3), 198-210.
- Brown, W. J., Hetzel-Riggin, M. D., Mitchell, M. A., & Bruce, S. E. (2021). Rumination mediates the relationship between negative affect and posttraumatic stress disorder symptoms in female interpersonal trauma survivors. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(13-14), 6418-6439.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. New York: Lawrence Erlbaum Associates Publishers..
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 13(3), 521-527.
- Cameron, E. C., Kalayjian, A., Toussaint, L., Cunningham, F. J., & Jacquin, K. M. (2022). Meaning-Making Predicts Forgiveness as an

- Indicator of Posttraumatic Growth with a Stronger Effect for Natural Disasters. *Journal of Humanistic Psychology*, doi.org/10.1177/00221678221075910.
- 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(2), 137-156.
- Chan, M. W., Ho, S. M., Tedeschi, R. G., & Leung, C. W. (2011). The valence of attentional bias and cancer related rumination in posttraumatic stress and posttraumatic growth among women with breast cancer. *Psycho Oncology*, 20(5), 544-552.
- Collie, K., & Long, B. C. (2005). Considering 'meaning' in the context of breast cancer. *Journal of Health Psychology*, 10(6), 843-853.
- Cukor, J., Wyka, K., Jayasinghe, N., & Difede, J. (2010). The nature and course of subthreshold PTSD. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8), 918-923.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods*, 1(1), 16-29.
- Cusack, S. E., Hicks, T. A., Bourdon, J., Sheerin, C. M., Overstreet, C. M., Kendler, K. S., ... & Amstadter, A. B. (2019). Prevalence and predictors of PTSD among a college sample. *Journal of American College Health*, 67(2), 123-131.
- David, G., Shakespeare-Finch, J., & Krosch, D. (2022). Testing theoretical predictors of posttraumatic growth and posttraumatic stress symptoms. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(3), 399-409.
- Debats, D. L., van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life: An evaluation in three independent samples based on the Dutch version. *Personality and Individual Differences*, 14(2), 337-345.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345.
- Ehring, T., Frank, S., & Ehlers, A. (2008). The role of rumination and reduced concreteness in the maintenance of posttraumatic stress disorder and depression following trauma. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 488-506.
- Frankl, L. (1963). Self-preservation and the development of accident proneness in children and adolescents. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 18(1), 464-483.
- Frazier, P., Anders, S., Perera, S., Tomich, P., Tennen, H., Park, C., & Tashiro, T. (2009). Traumatic events among undergraduate students: Prevalence and associated symptoms. *Journal of Counseling Psychology*, 56(3), 450-460.
- Freedle, A., & Kashubeck-West, S. (2021). Core belief challenge, rumination, and posttraumatic growth in women following pregnancy loss. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(2), 157-164.
- Garcia, F. E., Cova, F., Rincon, P., & Vazquez, C. (2015). Trauma or growth after a natural disaster? The mediating role of rumination processes. *European journal of Psychotraumatology*, 6(1), 26557.
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31-65.
- Hamby, S., Taylor, E., Segura, A., & Weber, M. (2022). A dual-factor model of posttraumatic

- responses: Which is better, high posttraumatic growth or low symptoms?. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy, 14*(S1), S148-S156, doi.org/10.1037/tra0001122
- Haspolat, A., & Cirakoglu, O. C. (2021). Mindfulness as a moderator in the relation among core belief disruption, rumination, posttraumatic symptoms, and growth. *Mindfulness, 12*(1), 186-197.
- Haspolat, A., & Cirakoglu, O. C. (2021). Mindfulness as a moderator in the relation among core belief disruption, rumination, posttraumatic symptoms, and growth. *Mindfulness, 12*(1), 186-197.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of consulting and clinical psychology, 74*(5), 797-816.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*(2), 213-218.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008, September). *Evaluating model fit: a synthesis of the structural equation modelling literature*[paper presentation]. In 7th European Conference on research methodology for business and management studies. Regent's College, London, United Kingdom. pp. 195-200.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: a Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1-55.
- Hu, E., Koucky, E. M., Brown, W. J., Bruce, S. E., & Sheline, Y. I. (2014). The role of rumination in elevating perceived stress in posttraumatic stress disorder. *Journal of Interpersonal Violence, 29*(10), 1953-1962.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social cognition, 7*(2), 113-136.
- Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012). An affective -cognitive processing model of post traumatic growth. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 19*(4), 316-325.
- Kamijo, N., & Yukawa, S. (2014). Meaning making and rumination: The roles of threat evaluation and personality. *Procedia-social and Behavioral Sciences, 113*(2014), 118-123.
- Kamijo, N., & Yukawa, S. (2018). The role of rumination and negative affect in meaning making following stressful experiences in a Japanese sample. *Frontiers in psychology, 9*, doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02404.
- Kessler, R. C. (2000). Posttraumatic stress disorder: the burden to the individual and to society. *Journal of Clinical Psychiatry, 61*(5), 4-14.
- Korte, K. J., Allan, N. P., Gros, D. F., & Acerno, R. (2016). Differential treatment response trajectories in individuals with subclinical and clinical PTSD. *Journal of Anxiety Disorders, 38*, 95-101.
- Krause, N. (2007). Evaluating the stress-buffering function of meaning in life among older people. *Journal of aging and health, 19*(5), 792-812.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2011). Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of loss and Trauma, 16*(2), 150-159.
- Liu, A., Wang, W., & Wu, X. (2021). The mediating role of rumination in the relation between self-compassion, posttraumatic stress disorder, and posttraumatic growth among adolescents after the Jiuzhaigou earthquake. *Current Psychology*, doi.org/10.1007/s12144-021-01643-5.
- Lunney, C. A., & Schnurr, P. P. (2007). Domains of quality of life and symptoms in male veterans treated for posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress*

- Studies*, 20(6), 955-964.
- Machell, K. A., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Nezlek, J. B. (2015). Relationships between meaning in life, social and achievement events, and positive and negative affect in daily life. *Journal of Personality*, 83(3), 287-298.
- McKinnon, A., Lorenz, H., Salkovskis, P., & Wild, J. (2022). Abstract thinking as a risk factor for the development of posttraumatic stress disorder symptoms in student paramedics. *Journal of Traumatic Stress*, 33(2), 375-385.
- Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 24(5), 307-317.
- Morris, B. A., & Shakespeare Finch, J. (2011). Rumination, post traumatic growth, and distress: structural equation modelling with cancer survivors. *Psycho Oncology*, 20(11), 1176-1183.
- Nightingale, V. R., Sher, T. G., & Hansen, N. B. (2010). The impact of receiving an HIV diagnosis and cognitive processing on psychological distress and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 23(4), 452-460.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Olatunji, B. O., Cisler, J. M., & Tolin, D. F. (2007). Quality of life in the anxiety disorders: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 27(5), 572-581.
- Olf, M., Langeland, W., Draijer, N., & Gersons, B. P. (2007). Gender differences in posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin*, 133(2), 183-204.
- Park C. L., & Mills, M. A., & Edmondson, D. (2012). PTSD as Meaning Violation: Testing a Cognitive Worldview Perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 66-73.
- Park, C. L. (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction?. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 2(1), 1-13.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Roepke, A. M. (2015). Psychosocial interventions and posttraumatic growth: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 129-142.
- Roley, M. E., Claycomb, M. A., Contractor, A. A., Dranger, P., Armour, C., & Elhai, J. D. (2015). The relationship between rumination, PTSD, and depression symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 180(2015), 116-121.
- Schubert, C. F., Schmidt, U., & Rosner, R. (2016). Posttraumatic growth in populations with posttraumatic stress disorder—A systematic review on growth related psychological constructs and biological variables. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(6), 469-486.

- Schuettler, D., & Boals, A. (2011). The path to posttraumatic growth versus posttraumatic stress disorder: Contributions of event centrality and coping. *Journal of Loss and Trauma, 16*(2), 180-194.
- Shakespeare-Finch, J., & Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 28*(2), 223-229.
- Shigemoto, Y., & Poyrazli, S., (2013). Factors Related to Posttraumatic Growth in U.S. and Japanese College Students. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 5*(2), 128-134.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological methods, 7*(4), 422-425.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology, 53*(1), 80-93.
- Stockton, H., Hunt, N., & Joseph, S. (2011). Cognitive processing, rumination, and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 24*(1), 85-92.
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L.G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress, & Coping, 22*(2), 129-136.
- 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). Target article: Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1 - 18.
- Tedeschi, R. G., & Moore, B. A. (2021). Posttraumatic growth as an integrative therapeutic philosophy. *Journal of Psychotherapy Integration, 31*(2), 180-194.
- Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., & Cann, A. (2007). Evaluating resource gain: Understanding and misunderstanding posttraumatic growth. *Applied Psychology, 56*(3), 396-406.
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., & Calhoun, L. G., (2017). The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change. *Journal of Traumatic Stress, 30*(1), 11-18.
- Tolstikova, K., Fleming, S., & Chartier, B. (2005). Grief, complicated grief, and trauma: The role of the search for meaning, impaired self-reference, and death anxiety. *Illness, Crisis & Loss, 13*(4), 293-313.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 247-259.
- 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.
- Tucker, L. R., & Lewis, C. (1973). A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika, 38*(1), 1-10.
- van den Heuvel, M., Demerouti, E., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2013). Adapting to change: The value of change information and meaning-making. *Journal of Vocational Behavior, 83*(1), 11-21.
- van den Heuvel, M., Demerouti, E., Schreurs, B. H., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2009). Does

- meaning making help during organizational change? Development and validation of a new scale. *Career Development International*, 14(6), 508-533.
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34(1), 110-120.
- Vrana, S., & Lauterbach, D. (1994). Prevalence of traumatic events and post-traumatic psychological symptoms in a nonclinical sample of college students. *Journal of Traumatic Stress*, 7(2), 289-302.
- Weathers, F. W., Litz, B. T., Keane, T. M., Palmieri, P. A., Marx, B. P., & Schnurr, P. P. (2013). *The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)*. Boston, MA, USA: The National Center for PTSD.
- Wozniak, J. D. S., Caudle, H. E., Harding, K., Vieselmeyer, J., & Mezulis, A. H. (2019). The Effect of Trauma Proximity and Ruminative Response Styles on Posttraumatic Stress and Posttraumatic Growth Following a University Shooting. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(3), 227.
- Wu, X., Kaminga, A. C., Dai, W., Deng, J., Wang, Z., Pan, X., & Liu, A. (2019). The prevalence of moderate-to-high posttraumatic growth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 243(15), 408-415.
- Wu, X., Zhou, X., Wu, Y., & An, Y. (2015). The role of rumination in posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among adolescents after the Wenchuan earthquake. *Frontiers in Psychology*, 6, doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01335.
- Zakarian, R. J., McDevitt-Murphy, M. E., Bellet, B. W., Neimeyer, R. A., & Burke, L. A. (2019). Relations among meaning making, PTSD, and complicated grief following homicide loss. *Journal of Loss and Trauma*, 24(3), 279-291.
- Zhou, X., & Wu, X. (2016). The relationship between rumination, posttraumatic stress disorder, and posttraumatic growth among Chinese adolescents after earthquake: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 193(2016), 242-248.
- Zhou, X., Wu, X., Fu, F., & An, Y. (2015). Core belief challenge and rumination as predictors of PTSD and PTG among adolescent survivors of the Wenchuan earthquake. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 7(4), 391-397.
- Zlotnick, C., Zakriski, A. L., Shea, M. T., Costello, E., Begin, A., Pearlstein, T., & Simpson, E. (1996). The long-term sequelae of sexual abuse: Support for a complex posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 9(2), 195-205.

원고접수일: 2022년 5월 5일

논문심사일: 2023년 1월 31일

게재결정일: 2023년 1월 31일

# The Impact of Intrusive Rumination, Deliberate Rumination, and Meaning Making on Posttraumatic Stress Symptoms and Posttraumatic Growth

Youbin Jang

Hyein Chang

Department of Psychology, Sungkyunkwan University

This study investigated the mediating effect of deliberate rumination and meaning making on the relationship between intrusive rumination and post-traumatic stress symptoms and post-traumatic growth. Participants were 293 college students (109 males and 184 females) who completed a set of online self-report questionnaires that measured trauma experience, post-traumatic stress symptoms, post-traumatic growth, event-related rumination, and meaning making. The results of path analysis indicated that intrusive rumination positively predicted deliberate rumination, and deliberate rumination positively predicted both post-traumatic stress symptoms and post-traumatic growth. Moreover, intrusive rumination negatively predicted meaning making, and meaning making negatively predicted post-traumatic stress symptoms and positively predicted post-traumatic growth. Furthermore, there was a sequential mediating effect of deliberate rumination and meaning making on the relationship between intrusive rumination and post-traumatic stress symptoms and post-traumatic growth. In other words, the higher the intrusive rumination, the higher the deliberate rumination, which led to a higher level of meaning making, and meaning making was negatively associated with post-traumatic stress symptoms and positively associated with post-traumatic growth. Based on these results, implications and limitations of the study were discussed.

*Keywords:* posttraumatic stress symptoms, posttraumatic growth, intrusive rumination, deliberate rumination, meaning making