

애도 회피와 지속 비애의 관계: 침습적 반추, 의미 통합의 이중 매개 효과

차 성 이
중앙대학교 심리학과
박사 수료

현 명 호[†]
중앙대학교 심리학과
교수

본 연구는 애도 회피와 지속 비애의 관계에서 침습적 반추와 의미 통합의 이중 매개 효과를 검증하여 애도 회피가 지속 비애에 영향을 미치는 경로를 파악하고자 하였다. 이를 위해 만 20세 이상 성인을 대상으로 온라인 설문을 실시했고, 연구 대상이 아닌 경우를 제외한 총 273명의 자료를 분석하였다. 분석 결과, 애도 회피는 침습적 반추, 지속 비애와 정적 상관이 있었고, 의미 통합과는 부적 상관이 있었다. 침습적 반추와 의미 통합, 의미 통합과 지속 비애의 부적 상관도 유의했다. 다음으로, 애도 회피가 지속 비애에 영향을 미치는 과정에서 침습적 반추와 의미 통합의 이중 매개 효과를 검증하였는데, 간접 효과의 경로가 모두 유의한 것으로 나타났다. 즉, 높은 애도 회피는 침습적 반추를 증가시키며 이는 의미 통합을 어렵게 함으로써 지속 비애 증상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 사별 대상과의 친밀도와 사별 대상의 중요도를 통제한 후에도 유지되었다. 이러한 결과는 지속 비애의 치료 개입에서 애도 회피를 다루는 과정이 중요함을 의미하며, 애도 회피의 감소가 상실에 대한 의미 통합 과정에 도움이 될 수 있음을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 의의와 한계점을 제언했다.

주요어: 애도 회피, 지속 비애, 침습적 반추, 의미 통합

[†] 교신저자(Corresponding author): 현명호, (06974) 서울시 동작구 흑석로 84, 중앙대학교 심리학과 교수, Tel: 02-820-5125, E-mail: hyunmh@cau.ac.kr

친밀한 대상을 사별하는 경험은 주요 스트레스 사건의 하나로, 상실감, 비탄, 슬픔, 원망과 분노, 무기력감 등의 정서적 반응과 비현실감, 주의집중 곤란, 사회활동의 회피, 신체 증상 등 다양한 정서적·인지적·행동적 반응을 유발할 수 있다(장현아, 2009; 한혜성, 최원준, 허승, 허휴정, 채정호, 2016). 상실 이후 경험하는 부정적인 심리적 변화와 적응상의 어려움은 당연하고 정상적인 반응일 수 있다. 하지만 사별을 경험한 사람 중 일부는 일상 기능에 어려움을 초래할 정도의 강력한 비애 반응을 경험한다.

병리적 수준의 비애 반응을 진단하기 위한 기준을 정립하려는 시도가 꾸준히 이루어졌다(Prigerson et al., 2009). 이러한 노력의 일환으로 최근 정신 질환의 진단 및 통계 편람 5판 개정판(DSM-5-TR)의 외상 및 스트레스 관련 장애에 지속적 비탄 장애(Prolonged Grief Disorder: PGD)가 포함되었다(American Psychiatric Association [APA], 2022). 이에 따르면 PGD는 친밀한 대상을 사별하고 12개월이 지난 이후에도 고인에 대한 지속적인 갈망과 그리움, 고인에 관한 생각 및 기억에 대한 집착과 함께 고인의 죽음 이후 정체성이 붕괴된 느낌, 죽음에 대한 불신감, 죽음과 관련한 강한 정서적 고통이나 마비 등을 현저하게 경험하며, 이로 인해 사회 및 직업 기능상의 손상을 경험하는 상태를 말한다. 최근 체계적 문헌 고찰 및 메타 분석 연구에서 밝힌 PGD의 유병률은 9.8%였다(Lundorff, Holmgren, Zachariae, Farver-Vestergaard, & O'Connor, 2017).

애도 회피(grief avoidance)는 지속 비애(Prolonged Grief: PG)의 발달과 회복 과정에 중요한 역할을 하는 변인으로 주목받고 있다

(Boelen, Stroebe, Schut, & Zijerveld, 2006; Boelen, van den Bout, & van den Hout, 2006). 애도 회피는 고인의 죽음이나 상실을 상기시키는 사고나 감정을 억누르고, 상실과 사별을 연상시키는 자극(장소, 상황, 대상 등)을 의도적으로 피하려는 노력을 뜻한다(Boelen & van den Bout, 2010; Bonanno, Papa, Lalande, Zhang, & Noll, 2005; Hogan & Schmidt, 2002). 친밀한 대상의 상실 이후에 나타나는 회피는 외상후 스트레스 장애(Posttraumatic Stress Disorder: PTSD)나 불안 장애의 회피 증상과 구분된다. PTSD와 불안 장애에서는 외상이나 불안을 촉발하는 자극을 회피하는 반면, 애도 회피는 고인을 기억하게 하는 자극에 몰두하면서 고인의 죽음과 상실, 부재의 현실을 떠올리게 하는 자극을 회피한다(장현아, 2009; Boelen, van den Hout et al., 2006; Shear et al., 2011).

애도 회피는 지속 비애 증상의 발생과 유지뿐 아니라 사별 이후의 심리적 부적응과도 관련된다(Boelen & Eisma, 2015; Boelen, Stroebe et al., 2006; Boelen, van den Bout et al., 2006; Shear et al., 2007). 사별 이후 상실을 떠올리게 하는 상황과 대상, 장소를 피하는 것은 지속 비애의 위험 요인을 증폭시키는 요인으로 알려졌다. 즉, 타살, 사고, 자살 등과 같은 폭력적 상실의 경험과 지속 비애 증상, 우울증, PTSD의 관계를 애도 회피가 정적으로 매개했다(Boelen, de Keijser, & Smid, 2015). PGD의 또 다른 위험 요인으로 알려진 불안 애착과 지속 비애의 관계에서도 애도 회피가 매개 역할을 했다(임수정, 황희훈, 김시형, 이동훈, 2020). 그뿐만 아니라 애도 회피는 지속 비애의 회복 과정을 매개하는 변인으로도 연구되었다

(Boelen & Klugkist, 2011; Boelen, van den Bout et al., 2006; Eisma et al., 2013). 이러한 연구 결과는 지속 비애의 발달과 유지에 애도 회피가 중요하다라는 것을 보여준다.

애도 회피의 역할은 사별자를 대상으로 치료적 개입 효과성을 검증한 연구에서도 살펴볼 수 있다. 즉, 지속 비애 회복에 초점을 맞추어 개발된 심리치료 프로그램인 복합 비애 치료(Complicated Grief Therapy: CGT)의 효과에 관한 연구에서 애도 회피의 감소가 복합 비애 증상과 상실 이후의 기능 손상 감소를 매개하였다(Lechner-Meichsner, Mauro, Skritskaya, & Shear, 2022). 마찬가지로 죄책감과 자기 비난, 미래에 대한 부정적 사고와 함께 애도 회피는 CGT 개입 전후의 복합 비애 증상 및 기능 손상 감소를 매개했다(Glickman, Shear, & Wall, 2016). 이때 애도 회피의 매개 효과는 다른 변인을 통제한 이후에도 유지되었다. 이와 같은 연구는 지속 비애의 회복과 심리적 건강에서 애도 회피의 중요성을 강조한다.

회피 대처 전략을 사용했음에도 피하고자 하는 기억과 심상에 대한 침습적 사고가 촉진되는 것은 고통스러운 자극을 피할수록 그 생각과 심상이 증가하는 사고 억제의 역설적 효과로 설명할 수 있다(Neufeind, Dritschel, Astell, & MacLeod, 2009). 특히, 스트레스 사건에 대한 생각과 감정, 행동을 의도적으로 억제하고 회피하는 것은 스트레스 반응을 지속시키고(Pennebaker, 1989), 원치 않는 사고와 심상이 떠오르는 침습적 반추를 증가시킬 수 있다(한덕웅, 박준호, 2003).

반추는 자신의 부정적인 생각과 감정, 경험을 반복하여 떠올리는 인지적 반응 양식으로, 우울증의 발달과 지속에 기여한다(Nolen-Hoeksema,

1991). 최근 반추의 부정적인 측면과 아울러 적응적이고 긍정적인 측면에 관한 연구가 이루어지고 있다. 이러한 측면에서 반추는 우울증과 심리적 적응에 부정적 영향을 주는 자책(brooding)과 긍정적인 심리적 변화와 관련이 있는 숙고(reflection)로 구분되었다(Calhoun, Cann, Tedeschi, & McMillan, 2000; Cryder, Kilmer, Tedeschi, & Calhoun, 2006).

심리적 외상이나 스트레스 사건에 대해서도 사건 관련 반추(event-related rumination)의 개념이 제안되었다(Cann et al., 2011). 스트레스 사건 관련 반추는 침습적 반추(intrusive rumination)와 의도적 반추(deliberate rumination)로 구분하여 연구되고 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 이때 의도적 반추는 경험의 의미를 이해하기 위해 사건을 자발적으로 떠올리는 과정을 뜻한다(안현의, 주혜선, 민지원, 심기선, 2013). 의도적 반추는 외상에 대한 이해도를 높여 외상 후 성장에 긍정적 영향을 미친다(Brown, Hetzel-Rigglin, Mitchell, & Bruce, 2021; Cann et al., 2011).

침습적 반추는 사건에 대한 원치 않는 생각과 심상이 자동적이고 침투적으로 떠오르는 것을 뜻한다(Cann et al., 2011). 의도적 반추와 달리 침습적 반추는 고통스러운 외상 정보에 대한 접근과 외상에 대한 정보 처리를 방해하여 외상 후 스트레스 증상을 지속시킨다(나현주, 최수미, 2019; Ehlers & Clark, 2000; Kleim, Ehrling, & Ehlers, 2012).

사별에 있어서도 침습적 반추는 상실과 관련한 부정적 감정과 결과에 초점을 맞춘 사고와 심상이 반복적으로 떠오르면서 정서적 고통을 가중시킨다(Michael & Snyder, 2005). 지속 비애에 대한

선행 연구는 사별 이후 회피적 대처 전략의 사용이 침습적 반추를 증가시킬 수 있다고 제안했다. 즉, 애도 회피가 침습적 반추를 높이고(조선화, 강영신, 2015), 이를 통해 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미친다(김라영, 장진이, 2020).

사별에 대한 회피적 대처 전략과 반추의 관련성은 실험 연구에서도 엇볼 수 있다. 예컨대, 아이트래킹(eye-tracking) 측정 결과, 사별을 경험한 사람 중 반추를 많이 하는 사람은 사별 관련 자극을 사별 무관 자극보다 짧은 시간 응시한다(Eisma et al., 2014). 이는 우울과 지속 비애 증상을 통제된 후에도 유지되었다. 접근 회피 과제(Approach Avoidance Task: AAT)를 통해 측정된 연구에서도 반추가 높은 경우 사별 관련 자극을 더 빨리 밀어내었다(Eisma et al., 2015). 이러한 연구 결과는 애도 회피와 반추의 관련성을 지지한다.

사별 이후의 심리적 적응과 지속 비애의 회복에서 상실 경험을 기존의 의미 구조와 자서전적 기억에 통합하는 과정의 중요성은 꾸준히 강조되었다(Boelen, van den Hout et al., 2006; Maccallum & Bryant, 2013; Neimeyer, Burke, Mackay, & van Dyke Stringer, 2010). 구성주의 심리학적 관점에서 의미 있는 자기 서사(self-narrative)는 일상에서 경험하는 미시적 서사(micro-narrative)를 자신의 전체적 이해와 관련된 거시적 서사(macro-narrative)로 조직화하는 인지·정서·행동적 구조를 의미한다(Neimeyer, 2004). 이러한 맥락에서 사별의 회복 과정은 친밀한 대상의 죽음이라는 미시적 서사를 기존에 가지고 있던 거시적 서사에 동화 내지 조절하면서 적극적으로 의미를 형성하고 통합하는 과정을 수반한다

(Holland, Currier, Coleman, & Neimeyer, 2010).

의미 통합에서 동화(assimilate) 과정은 스트레스 사건을 자기와 세상에 대해 구축되어 있던 기존 신념에 일치하도록 순응시키는 것을 뜻한다(Holland et al., 2010; Neimeyer, 2004). 이는 기존의 의미 구조에 맞추어 상실 경험을 통합하는 과정으로, 자신에게 친숙한 종교적 설명을 통해 상실을 받아들이거나 책임을 할당하고 하향 비교를 하는 과정, 가지고 있던 지지 자원을 탐색하는 것과 관련된다(Neimeyer et al., 2010).

외상이나 사별과 같이 심리적 충격을 주는 사건은 동화 과정만을 통해 의미를 처리하기 어렵다. 이에 기존의 신념과 의미 구조를 스트레스 사건이라는 새로운 정보에 맞추어 변형하고 수정하는 조절(accommodate) 과정을 병행하게 된다. 이는 상실로 인한 의미 불일치를 적극적으로 변형하고 조정하는 ‘의미 재구성(meaning reconstruction)’ 과정이기도 하다(최선재, 안현의, 2013; Park & Ai, 2006).

의미 재구성 과정은 다음 세 가지로 구분할 수 있다. 사별의 이유를 탐색하고 사건의 특성을 이해하는 ‘사건을 이해하기(sense making)’, 스트레스 경험의 긍정적 요소를 탐색하고 재해석하는 ‘이득 찾기(benefit finding)’, 그리고 사별 이후의 인생에서 이전과 다른 새로운 목적이나 의미를 재구성하는 ‘정체성의 변화(identity change)’가 이에 속한다(Gillies & Neimeyer, 2006; Neimeyer & Anderson, 2002; Park, 2010). 이러한 선행 연구를 토대로 본 연구에서는 사별에 대한 의미 통합을 친밀한 대상의 죽음을 기존의 의미 구조에 일치하는 방식으로 수용하는 동화 과정과 상실 경험에 맞추어 기존의 의미 구조와 신념을 재구성하

고 확장하며 의미를 형성하는 조절 과정으로 개념화하였다.

사별의 의미를 재탐색하고 기존의 의미 구조에 통합하는 과정은 상실 이후의 정서적 고통감을 감소시킴으로써 지속 비애의 회복을 돕는다(Gillies & Neimeyer, 2006). 사별의 의미 통합은 지속 비애 위험 요인으로 알려진 불안정 애착과 사회적 지지 부족, 신경증, 폭력적인 형태의 상실, 배우자 상실과 지속 비애 증상의 관계를 부정적으로 매개한다(Milman et al., 2019a). 또한 의미 통합 과정 중 의미 재구성은 자살과 타살 등과 같은 외상적인 죽음을 경험했을 때에도 지속 비애를 막는 보호 요인 역할을 한다(Lobb et al., 2010; Neimeyer, 2022). 이는 의미 통합이 사별 이후 적응적 회복과 지속 비애의 완화에 중요하다는 것을 시사한다.

직면-억제 모형(confrontation-inhibition model)에서는 스트레스와 관련한 생각과 감정, 행동을 억제하고 회피하면 스트레스 사건에 대한 인지적 처리와 통합 과정을 방해하여 정서적 고통감을 증가시키고 스트레스 반응을 지속시킨다고 본다(Pennebaker, 1989). 애도 회피도 사별이라는 스트레스 사건에 대한 억제적 대처 전략으로서 인지적 처리 및 통합 과정을 방해할 수 있다. 사별의 심리적 적응 과정에 관한 선행 연구(Boelen, van den Hout et al., 2006)에서도 이를 지지한다. 즉, 사별과 상실에 대한 지속적인 회피가 사별 경험을 정서적으로 처리하고 자신의 자서전적 삶의 서사에 통합하는 것을 어렵게 하여 심리적 성장에 부정적인 영향을 준다고 보고하였다.

국내에서 사별에 대한 회피적 대처 전략과 의미 통합과 관련된 연구는 경험적 회피, 정서 억제,

사고 통제 등의 변인으로 간접적으로 연구되었다. 그 결과, 상실을 경험한 청소년의 경우정서 표현의 억제가 의미 재구성에 부정적 영향을 미쳤다(박기정, 2019). 또한 주의 전환, 사회적 통제, 인지적 재평가와 같이 적응적인 사고 통제 전략은 의미를 탐색하고 재구성하는 과정에 긍정적 영향을 미쳤으나, 부적응적 사고 통제 전략은 의미 재구성과 지속 비애 증상의 완화를 방해하였다(조명숙, 2012). 이러한 연구는 정서 억제나 사고 통제가 사별 경험에 대한 의미 통합에 부정적 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

침습적 반추는 스트레스 사건 혹은 외상의 부정적 측면에 주목하게 만들고 정서적 고통감을 가중하여 외상의 다차원적 의미 탐색을 방해할 수 있다(Michael, Halligan, Clark, & Ehlers, 2007). 관련 연구를 살펴보면, 외상 경험이 있는 대학생(장유빈, 장혜인, 2023)을 대상으로 한 연구에서 침습적 반추가 의미 만들기를 부적으로 예측했으며, 성인(이지영, 양은주, 2018)을 대상으로 한 연구에서도 침습적 반추가 의미 형성 과정에 부적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

사별 경험자를 대상으로 한 연구에서 침습적 반추는 의미 통합이 PGD의 위험 요인(애착 유형, 신경증 경향, 사회적 지지)에 미치는 영향을 조절하는 것으로 나타났다(Milman et al., 2019b). 즉, 침습적 반추는 지속 비애에 대한 의미 통합의 완충 효과를 감소시키는 요인일 수 있다. 이러한 연구 결과는 의미 통합을 다룰 때 반추의 역할을 고려해야 한다는 점을 반영한다. 즉, 사별과 상실에 대한 원치 않은 심상과 사고에 대해 반복적으로 떠올리는 것은 상실 경험의 의미를 이해하고 통합하는 것을 어렵게 하는 것으로 보인다.

지속 비애를 효과적으로 다루기 위해서는 사별에 대한 부적응적 대처 전략의 기제와 과정을 이해해야 한다. 애도 회피는 사별에 대한 대표적인 부적응적 대처 전략이다. 이에 애도 회피가 어떠한 경로로 지속 비애에 영향을 미치는지를 파악하는 것은 지속 비애에 초점을 맞춘 치료적 전략을 탐색하는 데에 도움이 될 것이다. 특히, 애도 회피는 그 자체로 지속 비애 증상의 발달과 유지에 기여할 뿐만 아니라 사별과 관련한 부정적 인지와 정서에 대한 처리를 방해하여 사별을 자기 서사에 통합하고 조절하기 어렵게 할 것이다. 애도 회피는 상실에 대한 의미 통합에 부정적 영향을 미칠 것이다. 본 연구에서는 애도 회피가 지속 비애에 미치는 영향을 침습적 반추와 의미 통합의 이중 매개 효과를 통해 살펴볼 것이다. 즉, 애도 회피는 침습적 반추와 사별 경험의 의미 통합의 어려움을 통해 지속 비애에 부정적 영향을 줄 것으로 예측했다. 연구 모형은 그림 1과 같다.

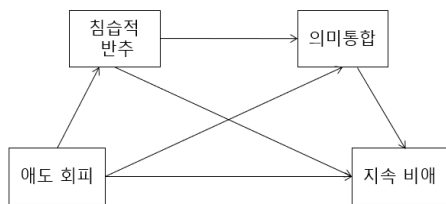


그림 1. 연구 모형

방 법

참여자

본 연구는 친밀한 대상과 사별한 후 최소 12개

월이 지나고 15년이 지나지 않은 만 20세 이상의 성인을 대상으로 진행하였다. 이를 위해 지역 사회와 직장인 온라인 커뮤니티와 블로그 등 SNS에 게시글을 올려 대상자를 모집하였고, 자발적으로 연구 참여에 동의한 자를 대상으로 온라인 설문문을 실시했다. 이때 개인 정보를 확인하여 설문문에 중복으로 참여하는 것을 방지하였다. 연구 대상에 해당하고 설문문에 성실하게 응답한 참여자에게는 이천원 상당의 기프티콘을 보상으로 제공하였다.

회수한 279개의 설문지 중에서 사별을 경험하고 1년이 지나지 않은 5명과 사별 대상과의 친밀도를 ‘가깝지 않음’이라고 응답한 1명을 제외한 273명의 자료를 분석에 사용하였다. 273명 중 남성은 85명(31.1%), 여성은 187명(68.5%)이었고 기타는 1명이었으며, 평균 연령은 31.65세(±6.10)로 최소값은 21세, 최대값은 55세였다. 학력은 4년제 대학 졸업이 69.2%(189명)로 가장 많았으며, 전문대 졸업(15.4%, 42명), 4년제 대학 재학(8.8%, 24명), 고졸 이하(5.1%, 14명), 대학원 이상(1.5%, 4명) 순이었다. 혼인 상태는 미혼이 217명으로 79.5%였으며 기혼은 48명(17.6%), 이혼과 사별 등 기타는 8명(2.9%)이었다.

본 연구는 중앙대학교 생명윤리심의위원회의 승인을 받은 후 진행되었다(IRB No. 1041078-20240131-HR-019).

측정 도구

사별 특성 질문지. 사별 이후 심리적 반응에 영향을 줄 수 있다고 알려진 사별 관련 정보를 파악하기 위해 사별 특성 질문지(김시형, 신지영,

이동훈, 2019)를 수정하여 사용하였다. 질문 문항에는 고인과의 관계, 고인의 사망 원인, 사망 당시 고인의 나이, 사별 후 경과한 시간, 죽음을 예상한 정도, 고인과의 정서적 친밀도, 고인의 중요도 등이 포함되었다.

한국판 애도 관련 회피 척도(Korean version of Grief-Related Avoidance Questionnaire: K-GRAQ). 애도 회피는 Shear 등(2007)이 개발하고 차성이와 현명호(2024)가 번안 및 타당화한 K-GRAQ를 사용하여 측정하였다. K-GRAQ는 15개 문항으로 구성되며, 사별 이후 죽음과 상실을 상기시키는 상황과 장소, 자극에 대한 회피 정도를 5점 리커트 척도(0점: 전혀 그렇지 않다~4점: 항상 그렇다)에 평정하게 되어 있다. 총점이 높을수록 애도 회피 정도가 높음을 의미한다. 국내 타당화 연구에서 K-GRAQ는 상실 관련 회피(2, 7~12번 문항), 죽음 관련 회피(1, 3~6번 문항), 연민 관련 회피(13~15번 문항)의 3개 요인으로 구분되었다. 본 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 .98이었다.

한국판 지속적 애도 척도 개정판(Korean version of Prolonged Grief Disorder-13-Revised: K-PG13-R). 지속 비애 증상은 Prigerson 등(2021)이 개발하고 최진화(2022)가 번안 및 타당화한 K-PG13-R을 사용하여 측정하였다. DSM-5-TR(APA, 2022)에 PGD가 새롭게 도입됨에 따라 기존의 지속적 비애 척도(Prolonged Grief-13: PG-13; Prigerson et al., 1995)를 수정한 이 척도는 총 13개 문항으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 지속 비애 증상이 높음을 의미

한다. 이때 사별 후 경험하는 증상을 질문하는 10개 문항은 5점 리커트 척도(1점: 전혀 아니다~5점: 매우 많이 그렇다) 상에 평정하게 되어 있고, 사별 여부와 사회적 기능 손실 여부를 묻는 2개 문항에 대해서는 '예' 혹은 '아니오'로, 기간을 묻는 1개 문항에 대해서는 사별 이후 경과한 개월 수를 응답하게 되어 있다. 본 연구에서 척도의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .96이었다.

한국판 사건 관련 반추 척도(Korean Event Related Rumination Inventory: K-ERRI). 외상이나 삶의 위기와 같은 스트레스 사건과 관련된 반추 경험의 정도를 측정하는 K-ERRI는 Cann 등(2011)이 개발하고 안현의 등(2013)이 번안 및 타당화하였다. 이 척도는 침습적 반추를 묻는 10문항과 의도적 반추를 묻는 10문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 침습적 반추를 측정하는 10개의 문항을 사용했으며, 참여자가 사별 특성 질문지에서 보고한 친밀한 대상과의 사별에 대해 응답하도록 하였다. 4점 리커트 척도(0점: 전혀 아니다~3점: 자주 그렇다)상에 평정하게 하여 점수가 높을수록 반추를 더 많이 한다는 것을 의미한다. 10개 문항에 대한 내적 일치도(Cronbach's α)는 .96이었다.

스트레스 경험 통합 척도(Integration of Stressful Experiences Scales: ISLES). 참여자가 사별 사건의 의미를 이해하고 통합한 정도를 측정하기 위해 ISLES를 사용하였다. 이때 참여자에게 사별 특성 질문지에서 보고한 친밀한 대상과의 사별에 대해 응답하도록 하였다. ISLES는 Holland 등(2010)이 개발한 척도로, 스트레스

사건 경험 후 그 사건이 가진 의미를 전체 삶의 이야기와 의미에 통합한 정도를 측정한다. ISLES는 5점 리커트 척도(1점: 매우 동의한다~5점: 전혀 그렇지 않다)로, 스트레스 사건 이후 세상에 대해 안정감을 경험하는 정도를 측정하는 안정감(footing in the world)과 스트레스 사건의 의미를 이해하는 정도를 측정하는 사건 이해(comprehensibility)의 2개 하위 요인으로 구성된다(김소희, 2019; Holland et al., 2010). 이때 총점이 높을수록 스트레스 경험을 전체 삶의 이야기 속으로 적절히 통합되었음을 의미한다.

국내에서는 ISLES를 김소희(2019)와 이동훈, 엄희준, 이덕희(2022)가 타당화하였다. 두 연구 모두 ISLES의 요인분석 결과 표준화 계수 추정치가 유의하지 않은 1개 문항을 제외한 15개 문항으로 척도를 제안하였다. 본 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 .97이었다.

절차 및 자료 분석

먼저 참여자의 인구 통계학적 특성과 사별 관련 특성을 파악하기 위해 빈도 분석과 기술 통계 분석을 실시하였다. 정규성을 검증하기 위해 침도와 왜도를 검토하였고, 주요 변인의 다중 공선성을 검토하였다. 측정 도구의 신뢰도를 검증하고자 내적 일치도(Cronbach's α)를 산출하였다. 이어서 주요 변인간 상관 분석을 실시하였다. 마지막으로 PROCESS macro 모델 6을 적용하여 애도 회피와 지속 비애의 관계에서 침습적 반추와 의미 통합의 이중 매개 효과를 분석하였다. 이후 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 Bootstrapping을 통해 간접 효과의 유의성을 검토하였다. Bootstrapping

은 5,000번으로 지정하였으며 신뢰구간은 95%로 설정하였다. SPSS 29.0과 SPSS PROCESS macro가 자료 분석에 사용되었다.

결 과

참여자의 사별 관련 특성

참여자가 보고한 사별 관련 특성은 다음과 같다. 먼저 사별 후 경과 기간은 평균 36.34개월(± 26.04)로 약 3년 정도였고 범위는 12~146개월이었다. 사별 대상은 친구 및 동료가 89명으로 전체의 32.6%를 차지하였다. 조부모를 사별한 경우가 70명(25.6%)으로 두 번째로 많았고, 그 뒤를 이어 부모가 48명(17.6%), 친척이 24명(8.8%), 형제·자매가 21명(7.7%), 연인이 10명(3.7%), 배우자가 6명(2.2%), 자녀가 5명(1.8%) 순이었다. 사망 원인으로서는 사고가 87명(31.9%)으로 가장 많았고, 급성질환이 63명(23.1%), 만성질환 44명(16.1%), 자연사 31명(11.3%), 암 30명(11%), 자살 18명(6.6%) 순이었다.

고인의 죽음을 '전혀 예상 못함'이 114명으로 41.9%로 가장 많았고, '약간 예상 못함'은 53명(19.5%), '보통'은 40명(14.7%), '예상함'과 '완전히 예상함'은 각각 63명(23.2%), 2명(0.7%)이었다. 고인과의 주관적 친밀도는 '아주 가까움'과 '가까움'이라고 응답한 경우가 247명으로 전체의 90.5%였다. 자신에게 있어 고인의 중요도는 '아주 중요함'과 '중요함'이라고 응답한 경우가 242명으로 전체의 88.7%였다. 이에 표집한 참여자의 대다수가 친밀하고 중요한 대상과의 사별을 경험했다는 것을 확인할 수 있었다. 연구 참여자의 사별 관련 특성

표 1. 연구 대상의 사별 관련 특성(N=273)

변수	구분	빈도(명)	비율(%)
사별 대상	배우자	6	2.2
	자녀	5	1.8
	부모	48	17.6
	형제/자매	21	7.7
	조부모	70	25.6
	친척	24	8.8
	친구 및 동료	89	32.6
	연인	10	3.7
사망 원인	만성질환	44	16.1
	급성질환	63	23.1
	암	30	11.0
	사고	87	31.9
	자살	18	6.6
	자연사	31	11.3
사망 시점 고인의 나이	10대 미만	5	1.8
	10대	5	1.8
	20대	79	28.9
	30대	62	22.7
	40대	11	4.0
	50대	28	10.4
사별 예측 정도	60대 이상	83	30.4
	전혀 예상 못함	114	41.9
	약간 예상 못함	53	19.5
	보통	40	14.7
	예상함	63	23.2
고인과의 정서적 친밀도	완전히 예상함	2	0.7
	가깝지 않음	0	0.0
	약간 가깝지 않음	5	1.8
	보통	21	7.7
	가까움	127	46.5
고인의 중요도	매우 가까움	120	44.0
	전혀 중요하지 않음	0	0.0
	약간 중요함	5	1.8
	보통	26	9.5
	중요함	123	45.1
	매우 중요함	119	43.6

은 표 1에 제시하였다.

주요 변인의 기술 통계 및 상관관계

주요 변인인 애도 회피, 침습적 반추, 의미 통합, 지속 비애와 사별 관련 특성의 기술 통계와 상관 분석 결과는 표 2에 제시하였다. 먼저 왜도와 첨도를 산출한 결과, 주요 변인의 왜도는 2 이하, 첨도는 7 이하로 정규성 가정을 충족하였다(김주환, 김민규, 홍세희, 2009). 변인별 평균(*SD*)을 살펴보면 애도 회피는 23.48(±16.92), 침습적 반추는 20.05(±12.68), 의미 통합은 46.70(±17.06)이었으며, 지속 비애는 30.48(±11.18)이었다. 사별 예측 정도는 4점 리커트 척도상 평균 2.21로 낮았으며, 고인과의 주관적 친밀도는 3.30, 고인의 중요도는 3.33이었다.

주요 변인의 관련성을 파악하기 위해 Pearson 상관 분석을 실시하였다. 먼저 다중 공선성을 확인하고자 분산팽창지수(Variance Inflation Factor:

VIF)와 공차 한계(Tolerance)를 검토하였다. 그 결과, VIF는 10보다 작고 공차 한계도 .10보다 큰 것으로 나타났다. 애도 회피, 침습적 반추, 의미 통합이 지속 비애를 예측하는 모형의 Durbin-Watson 검증을 통해 잔차 독립성을 확인한 결과 1.88로 2에 근접하는 것으로 나타나 오차항의 독립성이 충족되었다. 이에 변인 간의 다중 공선성은 의심되지 않았다.

상관 분석 결과, 애도 회피는 침습적 반추($r=.75, p<.01$), 지속 비애($r=.76, p<.01$)와 모두 강한 정적 상관이 있었고 의미 통합($r=-.79, p<.01$)과 부적 상관이 있었다. 침습적 반추와 의미 통합의 부적 상관도 유의했다($r=-.76, p<.01$). 마지막으로 지속 비애는 침습적 반추와는 정적 상관($r=.87, p<.01$), 의미 통합과는 부적 상관($r=-.78, p<.01$)이 있었다.

사별 관련 특성과 주요 변인과의 상관관계를 살펴보면, 친밀한 대상의 죽음을 예측한 정도는 침습적 반추와의 관계에서만 정적 상관이 유의했

표 2 주요 변인의 상관 분석 및 기술 통계

	1	2	3	4	5	6	7
1.애도 회피	-						
2. 침습적 반추	.75**	-					
3. 의미 통합	-.79**	-.76**	-				
4. 지속 비애	.76**	.87**	-.78**	-			
5. 사별 예측 정도	-.00	.12*	.07	.11	-		
6. 고인과의 주관적 친밀도	.14*	.29**	-.27**	.34**	.07	-	
7. 고인의 중요도	.12	-.27**	-.36**	.33**	.10	.68**	-
평균	23.48	20.05	46.70	30.48	2.21	4.33	4.30
표준 편차	16.92	12.68	17.06	11.18	1.23	0.70	0.72
왜도	0.29	-0.18	-0.00	-0.14	0.43	-0.87	-0.83
첨도	-1.07	-1.29	-1.06	-1.18	-1.36	0.76	0.46
VIF	3.44	2.96	3.74	-	1.04	1.92	2.13
Tolerance	.29	.34	.27	-	.96	.52	.47

주. * $p<.05$, ** $p<.01$.

표 3. 애도 회피와 지속 비애의 관계에서 침투적 반추, 의미 통합의 이중 매개 효과

준거 변인	투입 변인	B	S.E.	β	t	F	R ²
지속비애	애도회피	0.50	.026	0.76	19.44	377.96***	.58
침습적 반추	애도회피	0.56	.030	0.75	18.70	349.53***	.56
의미통합	애도회피	-0.50	.052	-0.49	-9.64	301.16***	.69
	침습적 반추	-0.53	.069	-0.39	-7.68		
지속비애	애도회피	0.11	.032	0.16	3.29	345.76***	.79
	침습적 반추	0.53	.041	0.60	13.00		
	의미통합	-0.13	.033	-0.19	-3.90		

주. *** $p < .001$.

다($r=.12, p < .05$). 고인에 대한 주관적 친밀도 정도는 애도 회피($r=.14, p < .05$), 침습적 반추($r=.29, p < .01$), 의미 통합($r=-.27, p < .01$), 지속 비애($r=.34, p < .01$)와 모두 상관이 유의했다. 고인에 대해 느끼는 중요도 정도는 침습적 반추($r=-.27, p < .01$), 의미 통합($r=-.36, p < .01$)과 각각 부적 상관이 유의했고 지속 비애와 정적 상관이 유의했다($r=.33, p < .01$).

애도 회피와 지속 비애의 관계에서 침습적 반추와 의미 통합의 이중 매개 효과

애도 회피가 지속 비애에 미치는 영향에서 침습적 반추와 의미 통합의 이중 매개 효과를 검증하였다. 그 결과(표 3), 애도 회피와 침습적 반추의 회귀 모형이 유의하여($F=349.53, p < .001$), 애도 회피가 높을수록 침습적 반추가 높았다. 또한 애도 회피와 침습적 회피를 함께 투입했을 때 두 요인 모두 의미 통합에 미치는 영향이 유의했다($F=301.16, p < .001$). 이는 애도 회피가 높고 침습

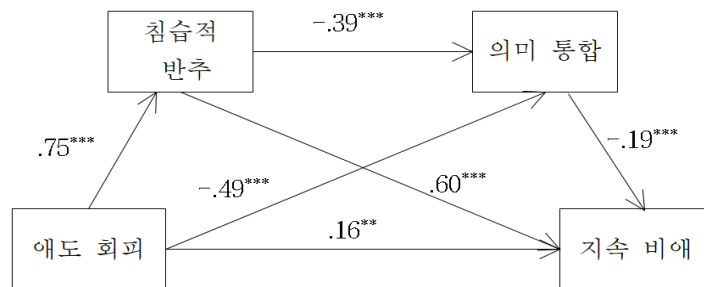


그림 2. 애도 회피와 지속 비애의 관계에서 침습적 반추와 의미 통합의 이중 매개 모형

주. 표준화 회귀 계수(β 값)를 제시하였음.

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

표 4. 애도 회피와 지속 비애의 관계에서 침투적 반추, 의미 통합의 간접 효과

경로	B	β	SE	t	95% 신뢰구간	
					LLCI	ULCI
직접 효과	0.11	0.16	0.03	3.28**	0.04	0.17
총 간접 효과	0.40	0.60	0.03	-	0.34	0.46
애도 회피→침습적 반추→지속 비애	0.30	0.45	0.03	-	0.24	0.35
애도 회피→의미 통합→지속 비애	0.06	0.10	0.02	-	0.03	0.11
애도 회피→침습적 반추→의미 통합→지속 비애	0.04	0.06	0.01	-	0.02	0.07
총 효과	0.50	0.76	0.03	19.44***	0.45	0.56

주. ** $p < .01$, *** $p < .001$.

적 반추를 많이 할수록 의미 통합이 어렵다는 것을 의미한다. 마지막으로 지속 비애에 대한 애도 회피, 침습적 반추, 의미 통합의 회귀 모형 또한 유의하였고 설명력은 79.4%였다($F=345.76$, $p < .001$).

구체적으로 살펴보면, 애도 회피가 지속 비애에 미치는 총 효과(β)는 .76($SE=.03$, $t=19.44$, $p < .001$) 이었고, 침습적 반추와 의미 통합을 추가했을 때 애도 회피가 지속 비애에 미치는 영향이 유지되었다($\beta=.16$, $SE=.032$, $t=3.29$, $p < .001$). 이는 애도 회피와 지속 비애의 관계를 침습적 반추와 의미 통합이 부분 매개하였음을 의미한다.

다음으로 애도 회피가 지속 비애에 영향을 미치는 데 있어 침습적 반추와 의미 통합의 간접 효과의 유의성을 검증하기 위해 PROCESS Macro에서 이중 매개 모델을 검증하는 Model 6번을 적용하고 부트스트랩(Bootstrap) 검증을 실시하였다(Hayes, 2018).

분석 결과는 표 4와 그림 2와 같다. 즉, 애도 회피와 지속 비애에 미치는 직접 효과가 유의했고($\beta=0.16$, Biased CI=0.04~0.17), 애도 회피가 침습적 반추, 의미 통합을 통해 지속 비애에 미치는 총 간접 효과도 유의했다($\beta=0.60$, Biased CI=0.3

4~0.46). 이를 자세히 살펴보면, 먼저 애도 회피가 침습적 반추를 통해 지속 비애에 미치는 간접 효과는 95% 신뢰구간에 0이 포함되어 있지 않아 유의하였다($\beta=0.45$, Biased CI=0.24~0.34). 애도 회피가 의미 통합을 통해 지속 비애에 미치는 간접 효과 역시 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 유의하였다($\beta=0.10$, Biased CI=0.03~0.11). 마지막으로 애도 회피가 침습적 반추와 의미 통합을 통해 지속 비애에 영향을 미치는 이중 매개 효과도 유의하였다($\beta=0.06$, Biased CI=0.02~0.07). 즉, 애도 회피가 침습적 반추와 의미 통합의 이중 매개 효과를 통해 지속 비애에 영향을 미치고 있었다. 이는 애도 회피와 지속 비애의 관계에서 애도 회피가 침습적 반추 경향성과 관련이 있으며, 침습적 반추는 의미 통합을 방해하여 지속 비애 증상으로 이어질 수 있음을 의미한다.

상관 분석에서 사별 특성 중 고인과의 정서적 친밀도와 고인의 중요도가 주요 변인과 상관성이 유의하였다. 이에 주관적 친밀도와 중요도를 각각 공변인으로 설정하여 간접 효과의 유의성을 검증하였다(표 5). 그 결과, 주관적 친밀도를 통제하여 간접 효과를 살펴보았을 때 총 간접 효과가 유의했다($\beta=0.54$, Biased CI=0.29~0.42). 이때 애도 회

표 5. 사별 특성 통제 후 애도 회피와 지속 비애의 관계에서 침투적 반추, 의미 통합의 간접 효과

공변인	경로	B	β	S.E	95% 신뢰구간	
					LLCI	ULCI
	총 간접 효과	0.35	0.54	0.03	0.29	0.42
주관적 친밀도	애도 회피→침습적 반추→지속 비애	0.27	0.41	0.03	0.21	0.33
	애도 회피→의미 통합→지속 비애	0.06	0.08	0.02	0.02	0.10
	애도 회피→침습적 반추→의미통합→지속 비애	0.03	0.04	0.01	0.01	0.05
	총 간접 효과	0.34	0.52	0.03	0.28	0.41
고인의 중요도	애도 회피→침습적 반추→지속 비애	0.28	0.42	0.03	0.22	0.34
	애도 회피→의미 통합→지속 비애	0.05	0.07	0.02	0.01	0.09
	애도 회피→침습적 반추→의미통합→지속 비애	0.02	0.03	0.01	0.00	0.04

피가 침습적 반추를 통해 지속 비애에 미치는 간접 효과($\beta=0.41$), 애도 회피가 의미 통합을 통해 지속 비애에 미치는 간접 효과($\beta=0.08$), 애도 회피가 침습적 반추와 의미 통합을 통해 지속 비애에 영향을 미치는 간접 효과도 유의했다($\beta=0.04$, Biased CI=0.01~0.05).

고인에 대한 중요도를 통제하여 간접 효과를 검증했을 때에도 애도 회피가 침습적 반추를 통해 지속 비애에 미치는 간접 효과($\beta=0.42$), 애도 회피가 의미 통합을 통해 지속 비애에 미치는 간접 효과($\beta=0.07$), 애도 회피가 침습적 반추와 의미 통합을 통해 지속 비애에 영향을 미치는 간접 효과가 유의했다($\beta=0.03$, Biased CI=0.00~0.04). 즉, 애도 회피와 지속 비애의 관계에서 침습적 반추와 의미 통합의 간접 효과는 고인과의 친밀도와 고인의 중요도를 통제한 상태에서도 유지되었다.

논 의

본 연구는 애도 회피가 지속 비애에 미치는 영향을 침습적 반추와 의미 통합의 이중 매개 효과를 통해 살펴보고자 하였다. 본 연구의 결과와 이

에 대한 논의는 다음과 같다.

먼저 상관 분석 결과, 모든 주요 변인이 유의한 상관을 보였다. 즉, 지속 비애는 애도 회피, 침습적 반추와 유의한 정적 상관을, 의미 통합과 유의한 부적 상관을 보였다. 또한 애도 회피는 침습적 반추와 정적 상관이 유의했고 의미 통합과 부적 상관이 유의했다. 침습적 반추와 의미 통합 간의 부적 상관도 유의하였다. 사별 관련 특성 중에서는 주관적 친밀도와 고인의 중요도가 애도 회피, 침습적 반추, 의미 통합, 지속 비애와 모두 상관이 유의하였다. 즉, 고인과의 친밀감을 높게 지각하는 것은 애도 회피, 침습적 반추, 지속 비애의 증가와 관련이 있었으며 의미 통합과 부적 관계가 있었다. 한편 고인의 중요도를 높게 평가하는 것은 높은 애도 회피와 지속 비애와 관련이 있었고, 침습적 반추와 의미 통합과 부적 관련이 있었다.

다음으로 애도 회피가 침습적 반추, 의미 통합을 통해 지속 비애에 이중으로 영향을 미치는 매개 효과가 유의했다. 즉, 애도 회피가 지속 비애에 미치는 직접 효과뿐 아니라 침습적 반추와 의미 통합을 통해 지속 비애에 미치는 총 간접 효과도 유의했다. 애도 회피가 침습적 반추를 통해 지속

비에에 영향을 미치는 경로와 의미 통합을 통해 영향을 미치는 경로도 각각 유의했다.

이중 매개 효과의 결과를 보다 자세히 논의하면 다음과 같다. 첫째, 애도 회피는 침습적 반추를 통해 지속 비애로 이어질 수 있다. 즉, 정서적 고통감을 경감시키고자 상실과 죽음을 연상시키는 자극과 상황, 활동을 피하고자 하는 대처 전략인 애도 회피가 오히려 사별에 대한 침습적 사고와 심상을 촉발하여 지속 비애에 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 애도 회피와 지속 비애의 관련성을 보인 선행 연구(Boelen, Stroebe et al., 2006; Boelen, van den Bout et al., 2006; Schnider, Elhai, & Gray, 2007; Shear et al., 2007)와 반추와 애도 회피가 지속 비애에 미치는 역할을 강조한 연구(Eisma & Stroebe, 2021)와 맥락을 같이 한다.

둘째, 애도 회피는 상실에 대한 의미 통합을 어렵게 함으로써 지속 비애에 영향을 미쳤다. 이에 애도 회피 증상을 완화하는 것은 의미 통합에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 보인다. 사별 경험에 대한 의미 재구성과 통합 과정은 사별 이후의 외상 후 성장을 돕는 요인 중 하나다 (Michael & Cooper, 2013). 아울러 사별 이후 시간이 지남에 따라 상실에 대해 풍부한 의미를 형성하는 것은 지속 비애 증상 완화와 관련이 있었다(Holland et al., 2010). 따라서 본 연구 결과는 선행 연구와 더불어 의미 통합 과정이 지속 비애의 회복 과정에서 고려해야 하는 요인이라는 것을 지지한다.

셋째, 애도 회피와 지속 비애의 관계에서 침습적 반추와 의미 통합의 이중 매개 효과가 유의했다. 이는 지속 비애가 유지되는 메커니즘에서 부

적응적 대처 전략으로써의 애도 회피와 반추가 상실 경험의 의미를 탐색하고 삶의 이야기에 통합하는 과정을 방해하는 요인일 수 있음을 시사한다. 지속 비애의 인지 행동적 개념화 모델(Cognitive behavioral model of prolonged grief)에서는 사별 경험을 개인의 자서전적 지식 기반 (autobiographical knowledge base)에 통합하는 과정의 어려움, 자신이나 세상에 대한 부정적인 전반적 신념, 비애 반응에 대한 오해석과 회피적 대처 전략이 상호작용하면서 지속 비애를 유지시킨다고 설명한다(Boelen, van den Hout et al., 2006). 본 연구 결과는 이러한 인지 행동적 개념화 모델의 맥락과 일치하며, 애도 회피가 의미 통합 과정에 선행할 수 있음을 시사한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 애도 회피와 지속 비애와의 관련성을 침습적 반추와 의미 통합의 매개 효과를 통해 검증했다. 최근 국내에서도 지속 비애 발달과 회복 과정에 영향을 미치는 변인으로 애도 회피에 관한 관심이 증가하고 있다(차성이, 박신영, 현명호, 2022). 그럼에도 애도 회피를 사별 이후 외상 후 성장에 영향을 미치는 경로의 일부로 탐색하는 연구(김라영, 장진이, 2020; 조선화, 강영신, 2015)가 주로 이루어졌다. 따라서 본 연구는 국내에서 애도 회피와 지속 비애의 관계에 대한 이해를 확장하고자 시도했다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 애도 회피가 침습적 반추와 의미 통합의 어려움으로 이어질 수 있다는 본 연구의 결과는 지속 비애의 심리치료 과정에서 애도 회피를 완화하기 위한 개입의 중요성을 강조한다. 즉, 고인의 죽음과 부재, 상실을 떠올리게 하는 자극에 대한 광범위한 회피가 개인의 자서전적 서사의 일

부로 사별 경험을 통합하고 이해하는 데에 부정적인 영향을 미친다는 것을 제시한다. 이를 토대로 살펴보면 지속 비애의 치료적 개입에서 사별자의 애도 회피를 다루기 위한 치료적 계획을 수립하는 것이 도움이 될 것이다.

실제로 복합 비애에 초점을 두고 개발된 심리치료 개입은 애도 회피를 다루는 과정을 치료 요소의 하나로 다루고 있다. 대표적으로 CGT는 16 회기로 이루어진 구조화된 근거 기반 치료로, 대인관계 치료(Interpersonal Therapy: IPT)와 항우울제 사용보다 복합 비애 증상을 완화하는 정도가 더 컸다(Shear, Frank, Houck, & Reynolds, 2005; Shear et al., 2014; Shear et al., 2016). CGT에서는 비애 관련 부적응적 인지와 애도 관련 회피, 정서 조절 어려움 등이 상실 이후의 적응 과정을 방해할 수 있다고 본다. 이에 애도 관련 회피를 다루는 치료적 요소로 내담자가 죽음을 알게 된 상황을 시각화하여 떠올리는 ‘상상 재방문(imaginal revisiting)’과 회피하는 자극과 상황에 점진적으로 접근할 수 있도록 돕는 ‘상황 재방문(situational revisiting)’을 치료 개입 과정에 포함하고 있다(Shear et al., 2005).

이와 유사하게 Smid 등(2015)이 제안한 외상적 비애를 위한 단기 절충적 심리치료(Brief Eclectic Psychotherapy for Traumatic Grief: BEP-TG)에서도 회피를 다룬다. 즉, BEP-TG에서는 비애 초점 노출(grief-focused exposure)을 통해 상실에 대해 회피하는 기억이나 특정한 상황과 물건에 내담자를 점진적으로 노출시킨다.

이러한 점에서 본 연구는 애도 회피가 침습적 반추와 의미 통합을 통해 지속 비애에 미치는 영향력과 경로를 탐색함으로써 애도 회피를 다루는

과정이 상실에 대한 침습적 증상을 완화하고 상실의 의미를 탐색하고 통합하는 과정에 도움이 될 수 있음을 보여주었다. 이를 고려했을 때, 지속 비애에 대한 치료적 개입 과정에서 사별자가 회피하고자 하는 자극과 상황을 명료화하고 회피 증상의 강도와 양상을 구체적으로 파악하는 것이 이후의 치료 과정을 촉진하는 데에 필요할 것이다. 상실의 의미를 이해하는 것은 지속 비애를 예측하며, 상실에 대한 의미 재구성과 통합의 증가는 지속 비애 증상을 완화한다(Holland et al., 2010). 따라서 회피를 다루는 치료 전략과 의미 통합을 다루는 치료 전략이 병행되었을 때 지속 비애와 사별 이후의 심리적 부적응을 효과적으로 다룰 수 있을 것이다.

애도 회피가 높은 것은 상담 장면에서 고인의 부재와 죽음을 떠올리기 어렵게 함으로써 내담자가 심리치료에 동기를 가지고 참여하는 것을 방해할 수도 있다. CGT의 효과를 애도 회피의 감소가 매개했다는 선행 연구(Glickman et al., 2016)는 지속 비애의 심리치료 과정에서 애도 회피의 중요성을 강조한다. 본 연구의 결과를 고려했을 때 애도 회피는 지속 비애에 대한 심리치료의 초기 단계부터 다루어야 하는 요인으로 보이며, 지속 비애의 완화를 예측하는 치료적 변화의 지표로 활용할 수 있을 것이다.

본 연구의 한계와 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 연구 참여자의 특성이 다양하지 못하였다. 본 연구에 참여한 대상자는 20~30대가 약 90%에 이르고, 여성의 비율이 68.5%로 과반수 이상이었다. 사별 대상으로 ‘친구 및 동료’가 가장 많았던 것도 참여자의 연령 비율과 무관하지 않아 보인다. 이에 본 연구 결과를

노령층에 일반화하는 데에 한계가 존재하므로 연구 대상의 연령대와 성별 등 인구 통계학적인 특성을 균등하게 표집한 후속 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에서 분산 팽창 지수와 공차 한계가 문제 수준은 아니었으나 애도 회피와 침습적 반추, 의미 통합, 지속 비애의 변인 간 상관인 .75에서 .87로 높게 나타났다. 이는 애도 회피와 침습적 반추, 의미 통합이 지속 비애에 미치는 영향을 변인 간의 순차적인 인과 관계라고 확신하기 어렵게 한다. 따라서 애도 회피와 침습적 반추, 혹은 의미 통합의 관계에 영향을 미칠 수 있는 또 다른 요인에 대한 후속 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구에서 침습적 반추가 지속 비애에 미치는 영향의 설명력이 의미 통합이 지속 비애에 미치는 설명력보다 상대적으로 높았다. 이를 고려했을 때 의미 통합이 지속 비애에 영향을 미치는 과정에 제3의 변인이 관여할 가능성이 있어 보인다. 선행 연구는 침습적 반추가 상실과 죽음을 이해하기 위한 자발적이고 목표 지향적인 사고 양식인 의도적 반추에 영향을 미침으로써 사별자의 외상 후 성장과 심리적 안녕감에 영향을 미치는 경로를 제시한 바 있다(김라영, 장진이, 2020; 조선화, 강영신, 2015). 이러한 점에서 사별자의 의미 통합이 지속 비애에 영향을 미치는 경로에서 의도적 반추 등 추가적인 변인이 영향을 미칠 가능성도 있다.

넷째, 본 연구는 횡단적 연구를 통해 애도 회피가 지속 비애에 미치는 영향과 이중 매개 효과를 살펴보았다. 다만, 애도에 대한 회피적 대처와 의미 탐색과 통합 과정은 시간에 따라 양상이 달라질 수 있다. 이를 고려했을 때 종단 연구를 통해 애도 회피가 의미 통합에 미치는 영향과 변화를

재확인할 필요가 있을 것이다.

다섯째, 본 연구는 사별 이후 경험할 수 있는 의도적인 행동적 회피 경향성을 측정하고자 애도 관련 회피 척도라는 질문지를 사용했다. 회피는 암묵적인 정서·행동 경향성을 내포하기 때문에 질문지만을 통해 애도 회피를 측정하는 데에 한계가 있다. 이에 AAT나 아이 트래킹 등 암묵적인 회피 경향성을 측정할 수 있는 도구를 병행하여 애도 회피를 측정하는 후속 연구도 의미가 있을 것이다.

여섯째, 본 연구는 지속 비애에 대한 진단적이고 임상적인 접근은 하지 않았다. 최근 DSM-5-TR에서는 외상 및 스트레스 관련 하위장애 범주에 PGD를 정식 포함하였다. 후속 연구에서는 DSM-5-TR의 PGD 기준에 부합하는 대상자를 선별하여 애도 회피가 지속 비애에 미치는 영향을 검증할 필요가 있어 보인다.

이러한 한계에도 불구하고 본 연구는 애도 회피가 지속 비애에 미치는 영향을 침습적 반추와 의미 통합을 통해 구체적으로 탐색했다는 의미가 있다. 더욱이 국내의 2022년도 기준 인구 십만 명당 전체 자살률은 25.2명(통계청, 2023)이었고, 세월호 참사, 10.29 참사와 같은 국가적 재난 사건이 반복된 맥락을 고려했을 때 지속 비애에 대한 관심과 인식 증가가 필요하다. 이에 본 연구를 토대로 지속 비애에 영향을 미치는 다양한 변인 간의 경로에 대한 연구적 관심이 확대되기를 기대한다.

참 고 문 헌

- 김라영, 장진이 (2020). 상실을 경험한 대학생 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 고통 감내력, 애도 회피, 침투적 반추, 의도적 반추의 매개 효과. *스트레스 연구*, 28(3), 107-117.
- 김주환, 김민규, 홍세희 (2009). 구조방정식모형으로 논문 쓰기. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 김소희 (2019). 외상 경험과 복합 외상후 증상의 관계에서 감각기억 활성화, 내러티브 파편화의 역할 및 레퍼토리 그리드 기법을 활용한 구성 체계 분석. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 김시형, 신지영, 이동훈 (2019). 사별 이후 지속비에 증상에 대한 잠재프로파일분석. *한국심리학회지: 건강*, 24(2), 371-391.
- 나현주, 최수미 (2019). 이중체계 모델에 근거한 외상 사건 스트레스와 부정 정서의 관계: 자기 조절력과 반추적 사고의 매개 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(1), 217-242.
- 박기정 (2019). 상실을 경험한 청소년들의 정서 억제와 의미 재구성 간의 관계에서 우울의 매개 효과. 한양대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건 관련 반추 척도(K-ERRI)의 타당화. *인지행동치료*, 13(1), 149-172.
- 이동훈, 엄희준, 이덕희 (2022). 트라우마와사별 경험에 대한 개인의 의미 통합 척도(K-ISLES): 한국판 타당화를 위한 탐색적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 34(3), 719-744.
- 이지영, 양은주 (2018). 반추 양식과 외상 후 성장 간의 관계: 인지 및 정서적 경로를 중심으로. *인지행동치료*, 18(2), 159-176.
- 임수경, 황희훈, 김시형, 이동훈 (2020). 사별을 경험한 성인의 불안 애착 및 회피 애착과 지속 비애 증상의 관계: 애도 회피의 매개 효과. *한국심리학회지: 건강*, 25(3), 467-484.
- 장유빈, 장혜인 (2023). 침습적 반추, 의도적 반추, 의미 만들기가 외상후 스트레스 증상 및 외상후성장에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 28(2), 399-424.
- 장현아 (2009). 복합비에(Complicated Grief)의 개념과 진단. *한국심리학회지: 일반*, 28(2), 303-317.
- 조명숙 (2012). 외상적 사별 경험에 따른 병적 애도 증상에서 의미 만들기와 사건 중심성의 효과. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 조선희, 강영신 (2015). 애도 회피에 따른 침투적 반추가 심리적 성장에 이르는 과정에서 의도적 반추 및 자기 노출의 역할. *한국심리학회지: 상담및심리치료*, 27(3), 641-663.
- 차성이, 박신영, 현명호 (2022). 복합비에(Complicated Grief)에 대한 국내 연구 동향(2010~2020): 체계적 문헌 고찰. *한국심리학회지: 일반*, 41, 319-347.
- 차성이, 현명호 (2024). 한국판 애도 관련 회피척도(K-GRAQ)의 타당화. *한국심리학회지: 건강*, 29(3), 511-526.
- 최선재, 안현의 (2013). 상실 경험의 의미 재구성과 심리적 적응의 관계. *상담학 연구*, 14(1), 323-341.
- 최진화 (2022). 한국판 지속적 애도 척도 개정판의 타당화 및 지속적 애도, 외상 후 스트레스, 우울에 대한 잠재 계층 도출과 특성 검증. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 통계청 (2023). 2022년 사망 원인 통계.
- 한덕웅, 박준호 (2003). 스트레스 사건에 관한 반복 생각과 분노 경험이 주관 안녕과 건강 지각에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 8(1), 147-168.
- 한혜성, 최원준, 허승, 허휴정, 채정호 (2016). 복잡성 애도의 이해. *인지행동치료*, 16(3), 383-401.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders fifth edition text revision: DSM-5-TR*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Boelen, P. A., & Eisma, M. C. (2015). Anxious and depressive avoidance behavior in post-loss psychopathology: A longitudinal study. *Anxiety, Stress, & Coping*, 28(5), 587-600.
- Boelen, P. A., de Keijser, J., & Smid, G. (2015).

- Cognitive-behavioral variables mediate the impact of violent loss on post-loss psychopathology. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(4), 382-390.
- Boelen, P. A., & Klugkist, I. (2011). Cognitive behavioral variables mediate the associations of neuroticism and attachment insecurity with prolonged grief disorder severity. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(3), 291-307.
- Boelen, P. A., Stroebe, M. S., Schut, H. A., & Zijerveld, A. M. (2006). Continuing bonds and grief: A prospective analysis. *Death Studies*, 30(8), 767-776.
- Boelen, P. A., & van den Bout, J. (2010). Anxious and depressive avoidance and symptoms of prolonged grief, depression, and post-traumatic stress disorder. *Psychologica Belgica*, 50(1-2), 49-67.
- Boelen, P. A., van den Bout, J., & van den Hout, M. A. (2006). Negative cognitions and avoidance in emotional problems after bereavement: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 44(11), 1657-1672.
- Boelen, P. A., van den Hout, M. A., & van den Bout, J. (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(2), 109-128.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Zhang, N., & Noll, J. G. (2005). Grief processing and deliberate grief avoidance: A prospective comparison of bereaved spouses and parents in the United States and the People's Republic of China. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(1), 86-98.
- Brown, W. J., Hetzel-Rigglin, 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., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13(3), 521-527.
- 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.
- Cryder, C. H., Kilmer, R. P., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2006). An exploratory study of posttraumatic growth in children following a natural disaster. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 65-69.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345.
- Eisma, M. C., Rinck, M., Stroebe, M. S., Schut, H. A., Boelen, P. A., Stroebe, W., & van den Bout, J. (2015). Rumination and implicit avoidance following bereavement: An approach avoidance task investigation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 47, 84-91.
- Eisma, M. C., Schut, H. A., Stroebe, M. S., van den Bout, J., Stroebe, W., & Boelen, P. A. (2014). Is rumination after bereavement linked with loss avoidance? Evidence from eye-tracking. *PLOS ONE*, 9(8), e104980. doi: 10.1371/journal.pone.0104980
- Eisma, M. C., & Stroebe, M. S. (2021). Emotion regulatory strategies in complicated grief: A systematic review. *Behavior Therapy*, 53(1), 234-249.
- Eisma, M. C., Stroebe, M. S., Schut, H. A., Stroebe, W., Boelen, P. A., & van den Bout, J. (2013). Avoidance processes mediate the relationship

- between rumination and symptoms of complicated grief and depression following loss. *Journal of Abnormal Psychology, 123*(4), 961-970.
- 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.
- Glickman, K., Shear, M. K., & Wall, M. M. (2016). Mediators of outcome in complicated grief treatment. *Journal of Clinical Psychology, 73*(7), 817-828.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). New York: Guilford publications.
- Hogan, N. S., & Schmidt, L. A. (2002). Testing the grief to personal growth model using structural equation modeling. *Death Studies, 28*(8), 615-634.
- Holland, J. M., Currier, J. M., Coleman, R. A., & Neimeyer, R. A. (2010). The Integration of Stressful Life Experiences Scale (ISLES): Development and initial validation of a new measure. *International Journal of Stress Management, 17*(4), 325-352.
- Kleim, B., Ehring, T., & Ehlers, A. (2012). Perceptual processing advantages for trauma-related visual cues in post-traumatic stress disorder. *Psychological Medicine, 42*(1), 173-181.
- Lobb, E. A., Kristjanson, L. J., Aoun, S. M., Monterosso, L., Halkett, G. K., & Davies, A. (2010). Predictors of complicated grief: A systematic review of empirical studies. *Death Studies, 34*(8), 673-698.
- Lundorff, M., Holmgren, H., Zachariae, R., Farver-Vestergaard, I., & O'Connor, M. (2017). Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 212*, 138-149.
- Maccallum, F., & Bryant, R. A. (2013). A cognitive attachment model of prolonged grief: Integrating attachments, memory, and identity. *Clinical Psychology Review, 33*(6), 713-727.
- Michael, C., & Cooper, M. (2013). Post-traumatic growth following bereavement: A systematic review of the literature. *Counseling Psychology Review, 28*, 18-33.
- Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety, 24*(5), 307-317.
- Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2005). Getting unstuck: The roles of hope, finding meaning, and rumination in the adjustment to bereavement among college students. *Death Studies, 29*(5), 435-458.
- Milman, E., Neimeyer, R. A., Fitzpatrick, M., MacKinnon, C. J., Muis, K. R., & Cohen, S. R. (2019a). Prolonged grief and the disruption of meaning: Establishing a mediation model. *Journal of Counseling Psychology, 66*(6), 714-725.
- Milman, E., Neimeyer, R. A., Fitzpatrick, M., MacKinnon, C. J., Muis, K. R., & Cohen, S. R. (2019b). Rumination moderates the role of meaning in the development of prolonged grief symptomatology. *Journal of Clinical Psychology, 75*(6), 1047-1065.
- Neimeyer, R. A. (2004). Fostering posttraumatic growth: A narrative contribution. *Psychological Inquiry, 15*, 53-59.
- Neimeyer, R. A. (2022). Grief therapy as a quest for meaning. In E. M. Steffen, E. Milman, & R.A. Neimeyer (Eds.). *The handbook of grief therapies* (pp. 53-67). New York: Sage.
- Neimeyer, R. A., & Anderson, A. (2002). Meaning reconstruction theory. In N. Thompson (Ed.), *Loss and grief* (pp. 45-64). New York: Palgrave.

- Neimeyer, R. A., Burke, L. A., Mackay, M. M., & van Dyke Stringer, J. G. (2010). Grief therapy and the reconstruction of meaning: From principles to practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 40*, 73-83.
- Neufeind, J., Dritschel, B., Astell, A. J., & MacLeod, M. D. (2009). The effects of thought suppression on autobiographical memory recall. *Behaviour Research and Therapy, 47*(4), 275-284.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569-582.
- 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., & Ai, A. L. (2006). Meaning making and growth: New directions for research on survivors of trauma. *Journal of Loss and Trauma, 11*(5), 389-407.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology, Vol. 22* (pp. 211-244). Academic Press.
- Prigerson, H. G., Boelen, P. A., Xu, J., Smith, K. V., & Maciejewski, P. K. (2021). Validation of the new DSM-5-TR criteria for prolonged grief disorder and the PG-13-Revised (PG-13-R) scale. *World Psychiatry, 20*(1), 96-106.
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ... Neimeyer, R. A. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Medicine, 6*(8), e1000121. doi: 10.1371/journal.pmed.1000121
- Prigerson, H. G., Maciejewski, P. K., Reynolds III, C. F., Bierhals, A. J., Newsom, J. T., Fasiczka, A., ... Miller, M. (1995). Inventory of Complicated Grief: A scale to measure maladaptive symptoms of loss. *Psychiatry Research, 59*(1-2), 65-79.
- Schnider, K. R., Elhai, J. D., & Gray, M. J. (2007). Coping style use predicts posttraumatic stress and complicated grief symptom severity among college students reporting a traumatic loss. *Journal of Counseling Psychology, 54*(3), 344-350.
- Shear, K., Frank, E., Houck, P. R., & Reynolds, C. F. (2005). Treatment of complicated grief: A randomized controlled trial. *JAMA, 293*(21), 2601-2608.
- Shear, K., Monk, T., Houck, P., Melhem, N., Frank, E., Reynolds, C., & Sillowash, R. (2007). An attachment-based model of complicated grief including the role of avoidance. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 257*, 453-461.
- Shear, M. K., Reynolds, C. F., Simon, N. M., Zisook, S., Wang, Y., Mauro, C., ... Skritskaya, N. (2016). Optimizing treatment of complicated grief: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry, 73*(7), 685-694.
- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., ... Keshaviah, A. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and Anxiety, 28*(2), 103-117.
- Shear, M. K., Wang, Y., Skritskaya, N., Duan, N., Mauro, C., & Ghesquiere, A. (2014). Treatment of complicated grief in elderly persons: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry, 71*(11), 1287-1295.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods, 7*(4), 422-445.
- Smid, G. E., Kleber, R. J., de la Rie, S. M., Bos, J. B., Gersons, B. P., & Boelen, P. A. (2015). Brief

eclectic psychotherapy for traumatic grief (BEP-TG): Toward integrated treatment of symptoms related to traumatic loss. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), doi: 10.3402/ejpt.v6.27324

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

원고접수일: 2024년 4월 22일

논문심사일: 2024년 5월 14일

게재결정일: 2024년 6월 10일

Effects of Grief-Related Avoidance on Prolonged Grief: The Dual Mediating Effects of Intrusive Rumination and Meaning Integration

Sung-Yi Cha Myoung-Ho Hyun
Department of Psychology, Chung-Ang University

This study aimed to investigate the dual mediation effect of intrusive rumination and meaning integration on the relationship between grief-related avoidance and prolonged grief. A survey was conducted with adults aged 20 and above, and data from 273 participants were analyzed. The analysis revealed significant correlations between grief-related avoidance and both intrusive rumination and prolonged grief. Additionally, grief-related avoidance showed a negative correlation with meaning integration. Moreover, both the correlation between intrusive rumination and meaning integration and the correlation between meaning integration and prolonged grief were significant. Furthermore, in the process by which grief-related avoidance influences prolonged grief, the dual mediation effect of intrusive rumination and meaning integration was found to be significant. In other words, high levels of grief-related avoidance increased intrusive rumination, which, in turn, hindered the process of finding meaning and therefore affected symptoms of prolonged grief. These results highlight the importance of addressing grief-related avoidance in therapeutic interventions for prolonged grief, suggesting that it is necessary to address this issue before engaging in the meaning-making process of coping with loss. Finally, the study concludes by discussing the significance and limitations of the findings.

Keywords: Grief avoidance, Prolonged grief, Intrusive rumination, Meaning integration