

영성, 희망, 외상 후 성장과 삶의 만족의 관계*

배 상 정

양 난 미†

경상대학교

본 연구는 성인의 외상경험이 삶에 미치는 영향을 보다 심층적으로 이해하기 위하여 영성, 희망, 외상 후 성장과 삶의 만족의 관계를 구조적으로 살펴보고자 하였다. 연구대상자는 외상경험이 있는 성인 276명이었고 설문지는 외상경험질문지, 영성, 희망, 외상 후 성장과 삶의 만족 척도로 구성하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 영성, 희망, 외상 후 성장은 삶의 만족과 유의한 관련이 있었다. 둘째, 세 변인의 상대적 영향력을 비교한 결과, 삶의 만족에 대한 희망의 상대적 영향력이 가장 큰 것으로 나타났다. 셋째, 구조방정식 모형검증 결과, 희망과 외상 후 성장이 영성과 삶의 만족을 매개하였고 희망이 영성과 외상 후 성장을 매개하였다. 이 결과는 외상을 겪은 사람들이 외상을 극복하고 자신의 삶에 대해 만족감을 느끼는데 영성과 희망, 외상 후 성장이 중요한 역할을 할 수 있다는 점을 시사한다. 제한점과 후속연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 영성, 희망, 외상 후 성장, 삶의 만족

* 본 연구는 배상정(2012)의 경상대학교 석사학위논문 ‘영성, 희망 및 외상 후 성장이 적응에 미치는 영향의 자료를 일부 사용한 것임.

† 교신저자 : 양난미, 경상대학교 심리학과, 여성연구소 부소장, 경남 진주시 진주대로 501 경상대학교 사회대 434호, Tel : 055-772-1265, E-mail : behelper@gnu.ac.kr

살아가면서 우리는 일상적인 수준을 벗어나는 심각한 고통이나 무력감, 스트레스를 주는 사건을 경험하기도 한다. 외상(Trauma)은 사고나, 성폭행 또는 자연적인 재난 같은 심각한 사건에 대한 정서적인 반응이다. 사건 직후 충격과 부인이 전형적인 증상이며 예측할 수 없는 정서, 플래시백, 두통이나 불쾌한 느낌의 신체적 증상, 관계에서의 긴장 등 여러 가지 반응들이 지속적으로 나타날 수 있다. 외상 사건 후 이러한 증상이 나타나는 것은 정상적인 것이며 어떤 사람들은 삶을 지속하는데 어려움을 느끼기도 한다(APA, 2014. 8. 8). 외상은 집중력 저하, 흥미상실, 우울, 불안, 분노, 물질남용 등 다양한 증상으로 나타나기 때문에 외상이 우리의 삶에 어떤 영향을 미칠지 예측하기 어렵다(Greenwald, 2005/2011). 침투, 자극 회피, 각성과 반응성의 변화뿐 아니라 인지적 왜곡이나 정서의 부정적 변화 등의 증상이 1개월 이상 지속되면서 이로 인해 개인이 심각한 고통과 기능의 손상을 경험하면 외상후 스트레스 장애라고 진단한다(권석만, 2013). 실제 외상후 스트레스 장애는 미국의 경우 평생 유병률이 8.7%, 1년 유병률이 3.5% 정도이지만(APA, 2013; 권석만, 2013에서 재인용) 보통의 사람들이 일생동안 외상 사건에 노출될 가능성은 이보다 훨씬 높다. 이는 미국 4개 주에 거주하는 1,000명 가운데 그 전 한 해 동안 극심한 외상사건을 겪은 사람이 약 21% 정도로 보고되고 있는 한 연구를 통해서도 알 수 있다(Vis, 2008). 이는 실제 외상후 스트레스 장애로 진단을 받는 경우가 아니더라도 외상사건을 경험하는 사람이 많을 수 있음을 보여주는 것이라 할 수 있다. 또한 동일한 사건에 대해서 개인이 경험하는 외상의 수준이나 정도가 다를 수 있기 때문에 사건의

객관적 내용과 함께 주관적 경험을 고려하는 것이 필요하다(한노을, 2008).

이런 점에서 외상을 정의할 때 사건의 객관적인 특성과 함께 개인이 경험하는 지각의 변화나 부정적인 심리적 반응에 초점을 두고 부적응을 가져올 수 있는 일련의 극심한 스트레스 사건으로 인한 것으로 보다 폭넓게 정의하는 것이 필요할 것이다. 즉, 전쟁이나 재난 같은 매우 예외적인 강력한 사건 외에도 암, 사별, 교통사고, 심각한 병 등 개인에게 위협적으로 지각되고 그로 인하여 삶의 기반이 흔들리는 다양한 경험을 외상으로 정의할 수 있다. 유사하게 Robinson과 Larson(2010)도 외상후 스트레스 증상이 꼭 외상적 사건이 있어야 하는 것은 아니며 스트레스가 많은 사건들, 예를 들면, 관계에서의 갈등이나 실직, 학교에서의 문제 등에서도 외상후 스트레스 증상을 보일 수 있다고 밝혔다. 이런 점을 고려하여 본 연구에서는 외상을 보다 폭넓게 정의하여 자신이 지각하고 기억하고 있는 자신의 외상 경험과 그 경험으로 인한 보통 이상의 고통의 정도를 기준으로 외상을 경험하였다고 보고 연구를 진행하였다. 외상사건은 대부분의 사람들이 경험할 수 있는 것이지만 외상경험이 미치는 영향이 개인에 따라서 아주 다른 결과를 가져올 수도 있기 때문에 외상 이후의 개인의 심리적 과정을 심층적으로 살펴보는 것이 필요할 것이다.

일반적으로 외상을 겪어내는 과정은 극심한 스트레스 상황이며 심리적인 지진사건에 비유될 만큼 혼란과 불안, 걱정이 지속되는 기간이다(Tedeschi, Park, & Calhoun, 1998). 외상은 극심한 불안과 고통을 유발하고 개인의 가치, 삶의 목표, 신념체계를 흔들어 놓는 강력한 경험으로 기존에 우리가 가지고 있던 삶을 대

하는 태도를 변화시킨다. 이처럼 외상을 경험한 사람들은 외상 경험 전까지의 삶의 태도나 가치관 등 자신을 지탱하고 있던 신념들이 무너지면서 어쩔 수 없이 절망하게 되기도 하지만 한편으로 고통 속에서도 끊임없이 외상의 의미를 찾으려는 노력을 계속하면서 외상 후 성장(Posttraumatic Growth)을 경험하기도 한다(Tedeschi & Calhoun, 1996). 외상 후 성장을 경험한 사람들 중 일부는 어떤 일을 할 때 증가된 자기효능감을 느끼고 사람들과 관계를 맺을 때 공감과 친밀감을 더 많이 경험하며 영성의 증가를 보고한다(Allen, 2005). 그들은 궁극적으로 삶의 의미를 찾으면서 성장을 이루고 삶의 만족도가 높아지는 결과를 보인다(Triplett et al., 2012).

외상 후 성장은 외상 경험의 여파에 대처하기 위한 시도로 발생하는 긍정적인 변화를 의미한다. 외상 사건에 대한 심리적인 투쟁은 분명히 부정적인 심리적 결과들을 가져오지만 역설적이게도 대단히 의미 있는 결과를 가져오기도 한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). Frankle의 말대로 삶이 의미가 있다면 인간적인 삶과 분리될 수 없는 고통도 의미가 있는 것이다(Frankle, 1946/2005). 삶의 어려움과 투쟁해서 성장을 경험한 사람들은 새로운 가능성 발견, 관계에서의 변화, 자신의 강점의 발견과 약점에 대한 역설적인 관점, 삶에 대한 더 큰 감사, 개인의 영적이며 실존적인 영역에서의 변화 등 다섯 개의 주요한 영역에서 성공을 묘사하고 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004). Calhoun과 Tedeschi(1996)는 외상 후 성장을 통해서 외상을 겪은 사람들이 자기 자신과 타인에 대한 지각과 삶을 대하는 태도가 변화되며 삶을 보는 관점이 더 온전하고 풍부하게 되어 삶에 대해서 또 다른 의미와 가치를 부여하게 된다

는 것이다. 외상 후 성장은 과정이기도 하고 결과이기도 하다. 여러 연구에 의하면 외상 후 성장을 보고한 후 2년 정도의 시간이 지나야 대체로 높은 심리적, 신체적 적응을 예언할 수 있다고 한다(이양자, 정남운, 2008). 외상을 경험한 후 많은 사람들이 외상 후 성장을 보고하지만 외상 후 성장이 삶의 만족을 의미한다고 보기는 어려우며, 측정된 외상 후 성장과 실제적 외상 후 성장 간에는 차이가 있을 수 있다(Frazier et al., 2009). 그렇지만 긍정적으로 사건을 재해석하는 것은 외상 후 성장을 지각하는 것에 영향을 미치고, 이는 실질적인 고통을 줄이는 결과를 가져오기도 한다. 외상을 겪은 사람들을 연구한 결과, 지각된 성장을 보고한 사람이 그렇지 않은 사람들보다 외상사건 후, 삶에 대한 만족도가 더 높다고 보고하였다(Gunty et al., 2011). 예를 들어, 조혈 줄기 세포 이식을 받은 암환자 25명의 외상 후 성장과 신체적, 심리적 안녕(well-being)의 관계를 보는 9년 종단 연구에서 개인적 강점이나 대인관계의 강화 등 여러 분야에서 외상 후 성장을 보고하는 생존자들은 신체적인 한계를 느끼는 상황에서 심리적, 신체적으로 더 높은 안녕감을 보고하고 있다(Tallman, Shaw, & Altmaier, 2010). 뿐만 아니라 Triplett과 Tedeschi(2012)의 연구에서도 삶의 의미와 외상 후 성장은 삶의 만족을 예측하는 변인이었다. 이러한 결과들로 인하여 외상 후 성장이 삶의 만족에 영향을 줄 수 있음을 예상할 수 있다.

외상으로 인해 완전한 무력감을 느낄 때, 우리 자신의 힘으로는 더 이상 어떻게 해 볼 도리가 없다고 느낄 때, 우리는 더 큰 힘에 의지하게 된다. 영성(Spirituality)은 인간의 모든 측면을 온전하게 통합시키는 내적 자원의 총

체로, 삶의 의미와 가치를 경험하게 하고 자신과 타인을 연결하는 인간의 보편적 핵심 에너지이다(이경열, 김정희, 김동원, 2003). 사랑과 존경, 신뢰, 지혜 등과 같은 좋은 미덕만이 영성의 영역은 아니다. 인생에서 가장 끔찍한 측면인 고통이나 죽음 또한 영성이 관여할 수 있는 영역이라 할 수 있다. 영성은 자기중심성과는 정반대편에 자리하며 존경, 경외심, 자신을 초월하는 것, 타인과 세상과의 관계성을 의미하는 것으로 볼 수 있다(Allen, 2005). 오복자, 전희숙 및 소외숙(2001)은 궁극적인 삶의 목적과 의미를 추구하는 우리 내면의 가장 핵심적인 힘을 영성이라고 정의하고 있는데 고통스러운 시기에 궁극적인 삶의 의미와 목적을 찾게 하는 힘도 영성의 한 측면이라고 할 수 있다.

영성 척도를 개발한 이경열 등(2003)은 영성을 삶의 의미/목적, 내적 자원, 연결성, 초월성, 자각 그리고 자비심 등 여섯 개 차원으로 구성하고 있다. 첫 번째 차원인 삶의 의미/목적은 사람들이 삶을 사는 이유를 찾고 자기 존재의 가치를 추구하며 더불어 희망을 알게 하는 것이라 하였다(Howden, 1992). 삶이 힘들 때에도 왜 살아야 하는지 아는 사람은 어떤 어려움도 참고 견딜 수 있기 때문이며(Frankle, 1946/2005) 이는 존재의 가장 기본이 되는 것이라 볼 수 있다. 두 번째 차원인 자비심은 봉사심으로도 말할 수 있으며 사랑의 극치라 볼 수 있는데 어느 종교를 막론하고 종교에서 가장 근본을 이루는 개념이라고 볼 수 있다. 세 번째 차원은 내적자원으로 삶에서 일어나는 많은 일들을 통제할 수 있고 자신이 원하는 대로 삶을 꾸려 나갈 수 있으며, 어려운 상황에서도 마음을 고요하게 만들 수 있는 내적인 힘이 있음을 의미한다(이경열, 2006). 네

번째 차원인 자각은 주변에서 벌어지고 있는 상황들을 잘 이해하고, 현재 자신의 생각과 느낌을 잘 알아차리는 것을 의미한다. Kabat-Zinn은 마음챙김을 “순간 순간 ‘주의의 장’에서 일어나는 감각이나 감정 및 생각이 있는 그대로 수용하고 인정하며 판단하지 않고 현재에 주의를 집중해서 명료하게 알아차리는 것”으로 정의하고 있다(Kabat-Zinn, 1990: 권선중, 김교헌, 2007에서 재인용). 다섯 번째 차원인 연결성은 다른 사람들과 친밀함을 가지고 자신이 생활하고 있는 공동체와 하나로 연결되어 있다고 여기며 충만함과 행복감을 느끼는 것을 말한다. 심리적으로 힘든 상황일 때 사람들과의 관계는 해독제 역할을 할 수 있으며 편안함과 희망을 제공한다(Revheim & Greenberg, 2007). 여섯 번째 차원인 초월성은 삶에 대한 깊은 이해와 통찰을 보여주는 것으로 더 높은 존재나 우주와 연결되어 있다는 믿음이며 자기를 넘어서는 보다 더 큰 힘에 대한 신념이나 자각을 포함한다(이경열 등, 2003).

Schultz, Tallman과 Altmaier(2010)는 외상의 회복에 영성과 종교가 긍정적인 영향을 주고 있음을 밝혔으며 Cadell, Regehr와 Hemsworth (2003)는 영성이 인생의 의미를 추구하고 어려움에 대처하며 외상 후 성장에 공헌한다는 것을 발견했다. 또한 Salsman, Brown, Brechting과 Calson(2005)은 영성이 신체적 건강뿐 아니라 심리적 건강과 관련이 있다고 보고하였고 또 다른 연구(Sallquist, Eisenberg, French, Purwono, & Suryanti, 2010)에서 영성이 친사회적인 행동이나 공감과는 정적 상관, 외로움과는 부적 상관이 있음을 보고하였다. 따라서 영성은 외상 후 성장과 삶의 만족에 영향을 미치는 중요한 변인 중의 하나임을 알 수 있다

영성과 함께 외상 후 성장과 삶의 만족을 설명할 수 있는 또 한 가지 변인으로 희망을 들 수 있다. Allen(2005)은 희망이란 근본적으로 비극적인 상황과 심각한 고통을 전제로 하며, 비극적인 일에 대한 반응으로 희망을 꿈꾼다고 설명하고 있다. 희망 이론가인 Snyder(2000)는 희망에 대한 이전의 연구들이 목표를 추구하기 위한 희망의 수단적 측면을 간과하였다고 말하면서 목표지향적인 개념에서 희망을 두 가지 상호 관련된 구성요소로 정의하고 있다(진승하, 2010). Snyder(2000)는 희망을 자신의 목표를 이루기 위한 여러 방법들을 생각하는 과정인 경로사고(Pathway Thinking: Planning to meet Goals)와 목표를 향해 움직이는 동기인 주도사고(Agency Thinking: Goal-directed Energy)의 상호관계에 기반을 둔 긍정적인 상태로 정의했다. 이 두 가지 요소는 외상적 위기를 겪고 있는 사람에게는 필수적인 것으로, 희망적인 사람은 생존할 의지와 그들의 목표를 달성할 수단을 갖고 있는 사람이다(Ai et al., 2005).

한 연구는 영적인 대처인 기도와 희망이 상관성이 있다는 가설을 검증했는데 사람들은 기도 안에서 희망이 예견된 새로운 의미를 찾고 있다고 주장하였다(Ai, Peterson, Tice, Bolling, & Koenig, 2004; Jankowski & Sandage, 2011에서 재인용). Sallquist 등(2010)의 연구에서는 영성이 낙관성과 밀접한 연관이 있으며 낙관성이 영성과 삶의 만족을 부분 매개하는 것으로 나타났다. 영성적인 사람들은 인생의 밝은 면을 더 잘 보며 이러한 긍정적인 기대는 삶의 만족을 더 쉽게 지각한다고 말한다. 이러한 연구 결과들은 영성과 희망, 희망과 삶의 만족의 관계를 예측할 수 있게 한다.

또한, 희망은 외상 후 성장과도 관련이 있는데 극심한 외상사건에는 상실과 비극이 필

수적으로 따르지만 어떤 외상 생존자들의 경우, 고통과 역경을 넘어서서 새로운 희망과 성장을 경험하기도 한다. 외상후 스트레스 장애를 겪은 베트남 참전 군인에 대한 연구에 따르면, 이들은 치료를 받기 전에는 깊은 절망감을 보고하지만 치료를 받는 과정에서는 우울과 희망이 교차되었고 희망의 수준이 높아질 때 외상후 스트레스 장애의 증상과 우울이 줄어드는 것으로 나타났다(Gilman, Schum, & Chard, 2011). 이는 희망이 증상 감소를 위한 평범한 변화기제 중의 하나임을 보여주고 있다. 희망은 외상으로 손상된 자신의 세계를 또 다른 관점에서 볼 수 있는 시각을 가지게 하며(Tedeschi & Calhoun, 2004) 우리의 통제를 벗어날 수밖에 없는 외상경험을 단순히 회피하고 싶은 고통으로 여기기보다 인생에 대한 새로운 기회로 받아들일 수 있는 힘을 준다.

마지막으로 희망은 삶의 만족과도 관련이 있다. Snyder 등(1991)은 희망 수준이 높은 사람이 더 높은 목표를 추구하고 자신의 잠재력을 믿으며 어려움을 장애물로 인식하기보다는 도전적인 과제로 볼 수 있는 긍정적인 시각을 가진다고 하였으며 이로 인해 더 안정된 정서를 느낄 수 있다고 설명하였다. 또한 Chang과 Banks(2007)는 높은 수준의 희망을 가진 성인들은 낮은 수준의 희망을 가진 성인들과 비교해서 역기능적인 결과를 낳는 해결방법이나 회피보다는 더 긍정적이고 적응적인 방식으로 문제를 해결한다고 하였다. 여러 연구에서 보여주듯이 희망은 우울과 같은 부정적인 정서와 부적적으로 연관이 있으며 긍정적인 정서나 삶의 만족과 정적인 연관이 있다(Chang & Banks, 2007). 이것은 목표를 추구할 때 희망수준이 높은 사람은 긍정적이고 적극적이지만 희망수준이 낮은 사람의 경우에는 목표를 추

구하고 노력하는 과정에서 수동적이고 부정적일 수 있다는 연구와도 같은 결과이다(최유희, 이희경, 이동귀, 2008). 조현주(2010)의 연구에서도 현재의 상황을 성공적으로, 또 목표를 추구하는 방향으로 처리할 수 있다는 희망은 스트레스를 조절하여 삶의 만족을 예견하는 변인으로 밝혀졌다. 이상과 같은 연구결과들은 영성과 희망, 희망과 외상 후 성장, 그리고 희망과 삶의 만족이 관련이 있음을 보여주고 있다.

본 연구에서는 영성, 희망, 외상 후 성장과 삶의 만족의 관계를 살펴보고자 한다. 이를 통해, 외상이 진실로 인간적인 것이며 그로 인한 고통 또한 덜어질 수 있는 것임을 확인하고자 한다(Allen, 2005). 또한, 영성, 희망, 외상 후 성장과 삶의 만족간의 관계를 구조적으로 살펴봄으로써 외상을 겪고 있는 사람들에게 외상을 경험하고 이겨낼 수 있는 또 다른 희망을 제공할 수 있기를 기대한다. 본 연구에서는 그림 1과 같이 연구모형을 설정하였다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 영성, 희망, 외상 후 성장은 삶의 만족과 어떤 관계가 있는가? 둘째, 삶의 만족에 영향을 미치는 영성, 희망, 외상 후 성장의 구조적 관계는 어떠한가?

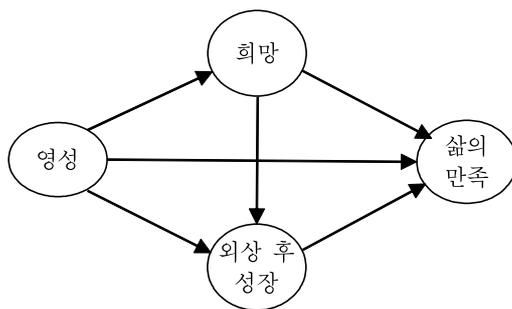


그림 1. 연구모형

방 법

연구대상 및 연구절차

본 연구는 경남에 거주하는 성인 남녀 340명을 대상으로 실시하였다. 외상 경험 질문지에 포함된 16개 유형의 외상사건 가운데 1개 이상의 외상을 경험했다고 응답한 자료 중 사건 당시의 고통의 심각도가 3점 이하로 불편감을 느끼지 못한 5부와 응답하지 않은 문항이 있는 설문지를 제외하고 276부가 설문지 분석에 사용되었다. 성별 분포를 살펴보면 남성 103명(37.3%), 여성 173명(62.7%)로 여성의 비율이 더 높았고 나이는 20세부터 78세까지이며 평균연령은 40.54세($SD = 9.62$)였다. 또한 직업은 전문직이 73명(26.4%), 주부 47명(17%), 자영업 31명(11.2%), 사무직 36명(13%), 학생 17명(6.2%), 기술직 20명(7.2%), 기타 32명(11.6%), 공무원 20명(7.2%)이었다. 마지막으로 사회경제적 수준은 상 2명(0.7%), 중상 50명(18.1%), 중중 148명(53.6%), 중하 64명(23.2%), 하 11명(0.4%)이고 종교를 가지지 않은 사람이 78명(28.3%)이고 종교가 삶에 영향을 미치지 않는다고 응답한 수가 105명(41.7%)이며 영향을 미친다고 응답한 수는 50명(18.1%)로 나타났다.

참여자의 외상 경험의 수는 1개 73명(26.4%), 2개 59(21.4%), 3개 47명(17%), 4개 39명(14.1%), 5개 21명(7.6%), 6개 11명(4%), 7개 8명(2.9%), 8개 이상 외상 경험 18명(6.5%)이며 평균 외상 수는 3.1개이었다. 외상사건의 종류로는 '사랑하는 사람의 사망'이 72명(26.1%), 배신충격 33명(12%), 재정적 어려움 28명(10.1%), 사고 및 상해 27명(9.8%), 사랑하는 사람의 질병 22명(8.0%), 대인관계 파탄 20명

(7.2%), 적응의 어려움 13명(4.7%)의 순으로 나타났다. 사건 당시 고통의 정도는 평균 6.2점이며 현재 고통의 정도는 평균 3.6점이었다.

측정도구

외상경험 질문지

외상경험 질문지는 송승훈(2007)이 제작한 것을 신선영과 정남운(2012)이 수정하고 보완한 척도를 사용하였다. 송승훈(2007)은 전점구과 김교현(1991)의 대학생용 스트레스 생활사건 척도, Norris(1990), Tedeschi와 Calhoun(1996)이 PTGI개발 연구에서 사용한 외상적 사건, Holmes와 Rahe(1967)의 'Social readjustment rating scale'등을 고려하여 이 질문지를 개발하였다. 먼저 응답자에게 객관적인 외상 사건의 종류를 묻는데 응답자가 살아오면서 겪은 매우 비극적이고 아주 충격적이었던 사건과 사고를 자신이 직접 경험했거나 현장에서 목격한 경우, 해당되는 사건에 표시하도록 한다. 다음으로 외상 경험에 대한 응답자의 주관적 고통 정도를 설문지에 응답하게 되어 있는데 그 중 가장 고통스러웠던 사건을 하나만 선택하여 선택한 하나의 사건만으로 외상 당시 고통의 정도와 그 사건으로 인해 현재는 얼마나 고통스러우는지 심각도를 표시한다. 심각도는 '전혀 고통스럽지 않았다(1점)'에서 '매우 고통스러웠다(7점)'의 7점 척도로 평정하고 그 사건이 몇 년 몇 개월 전에 일어난 일인지 적도록 하였다.

영성 척도

이경열 등(2003)이 개발한 한국인을 위한 영성질문지로 영성의 정도를 양적으로 측정하고

있다. 이 영성 척도는 삶의 의미와 목적, 자비심, 내적자원, 자각, 연결성, 초월성의 6개 하위요인으로 이루어져 있다. 전체 30문항으로 구성되어 있으며, 각 하위요인 별로 5개 문항으로 이루어져 있다. '전혀 아니다(0점)'에서 '아주 그렇다(4점)'의 5점 리커트식 척도로 평정한다. 점수가 많을수록 영성이 높다고 할 수 있다. 이경열 등(2003)의 연구에서 영성 척도 전체의 *Cronbach's α*는 .93이며, 구성요인 각각의 *Cronbach's α*는 삶의 의미와 목적 .79, 자비심 .75, 내적자원 .77, 자각 .72, 연결성 .74, 초월성 .83으로 보고되었다. 본 연구에서 전체 *Cronbach's α*는 .95로 개별 구성요인의 *Cronbach's α*는 삶의 의미와 목적 .85, 자비심 .79, 내적자원 .79, 자각 .83, 연결성 .74, 초월성 .84로 나타났다.

희망 척도

Snyder 등(1991)이 제작한 희망척도(Dispositional Hope Scale: DHS)를 최유희 등(2008)에 의해 타당화 작업을 거친 한국판 희망척도(K-DHS)를 사용하였다. 이 척도는 주도사고, 경로사고의 2개 하위요인으로 되어 있으며, 총 12문항으로 구성되어 있다. 경로사고는 원하는 목표를 추구하는 데 필요한 다양한 경로를 찾을 수 있다는 지각된 능력을 의미한다(최유희, 이희경, 이동귀, 2008). 이는 목적을 이루기 위해 다양한 수단을 찾을 수 있는 효과적인 능력에 관한 생각이다. 반면에 주도사고는 목표에 이르기 위한 성공적인 결정이나 해결과 관련된 생각이다. 문항의 수는 주도사고 4문항, 경로사고 4문항, 그리고 4문항의 허위문항으로 이루어져 있다. '전혀 아니다(1점)'에서 '분명히 그렇다(8점)'의 8점 리커트식 척도로 평정하며, 허위문항은 채점하지 않는다.

점수가 높을수록 희망수준이 높다고 볼 수 있다. 최유희 등(2008)의 연구에서 *Cronbach's a*는 .77이고 검사-재검사 *Cronbach's a*는 .80이었다. 본 연구에서는 전체 *Cronbach's a*가 .91로 나타났다으며, 각 하위 요인의 *Cronbach's a*는 경로사고 .88, 주도사고 .83였다.

외상 후 성장 척도

Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발하고, 송승훈(2007)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 5개 하위요인으로 구성되어 있으며 총 21 문항이다(1996). 외상 후 성장척도의 5개 하위 요인은 '삶에 대한 감사', '대인 관계의 깊이 증가', '새로운 가능성의 발견', '개인 내적 강점의 변화', '종교적·영적 관심의 증가'이다. '경험하지 못함(0점)'에서 '매우 많이 경험(5점)'으로 6점 척도로 평정한다. 점수가 높을수록 외상 후 긍정적인 변화를 더 많이 경험했다고 볼 수 있다. 21문항의 *Cronbach's a*는 .90이었으며 8주의 검사-재검사 *Cronbach's a*는 .71로 나타났다. 본 연구에서는 설문에 응한 사람들 중 종교가 없는 사람들이 28.3%로 종교적, 영적 관심의 증가를 보여주는 '나는 종교적 믿음이 더 깊어졌다'와 '영적, 정신적 세계에 대한 이해가 더 커졌다' 두 문항이 적절치 않아서 이 두 문항을 빼고 4개 하위요인으로 19문항이 분석에 사용되었다. 전체 *Cronbach's a*가 .95였으며, 각 요인별 *Cronbach's a*는 삶에 대한 감사 .70, 새로운 가능성 발견 .87, 개인 내적 강점의 변화 .84, 대인관계 의미 변화 .89였다.

삶의 만족 척도

자신의 삶에 대해서 어느 정도 만족하고 있는지 측정하기 위해 Diener, Emmons, Larsen 및

Griffin(1985)이 개발한 Satisfaction With Life Scale(SWLS)를 안신능(2006)이 번역한 척도로 약간의 수정을 거쳐 사용하였다. 문항의 내용은 이상성, 긍정성, 만족도, 성공의 정도, 수용을 측정하는 5문항으로 '전혀 아니다(1점)'에서 '항상 그렇다(7점)'의 7점 척도로 평정한다. 점수가 올라갈수록 자신의 삶에 만족하고 있다는 의미이다. Diener 등(1985)에서는 *Cronbach's a*가 .87이었으며, 본 연구에서 삶의 만족 5문항의 *Cronbach's a*는 .84이었으며 하위요인의 *Cronbach's a*는 .63, .75였다.

분석방법

연구에 사용된 변인들의 일반적인 특징을 알아보기 위해서 평균과 표준편차를 확인하였고, 외상경험질문지를 제외하고 사용된 척도들의 신뢰도 분석을 위해서 *Cronbach's a*를 산출하였다. 그리고 변인들 사이의 관계를 알아보기 위하여 상관 분석을 실시하였고 구조방정식 모형검증에 앞서 회귀분석을 통해 변인 간의 상대적 영향력을 확인하였다. 자료의 결측치를 기대-최대화(Expectation-maximization) 방식으로 처리하였으며 각 측정변수별로 왜도, 첨도와 이상치 등을 점검하여 다변량 정규분포를 따르는지를 확인하였다. 표본으로부터 정규분포를 알 수 있다는 것을 전제로 다변량 정규분포를 이룬다는 가정 하에 최대 우도법을 사용하였다. 모형검증은 이론 검증과 개발을 위해 Anderson과 Gerbing(1988)이 제안한 2단계 접근을 사용하였는데, 이것은 이론적인 구조와 그들의 상관관계에 관한 의미 있는 이론을 추론하는 것이다. 구조방정식 모델링으로 분석할 때, 우선 측정모형을 추정한 다음 구조모형을 추정하는 것으로 측정모형을 검증

한 뒤 2단계에서는 연구모형을 검증하였다. 모형적합도 지수는 표본크기에 대한 민감성, 모형의 간명성, 해석가능성을 고려하여 TLI, CFI, IFI, RMSEA 등을 사용하였다. 상대적 적합도 지수인 TLI, CFI, IFI는 .90 혹은 .95 이상이면 좋은 적합도를 보이는 것으로 해석하며 RMSEA는 절대적 적합도 지수로 .05 이하이면 좋은 적합도이고 .08이하이면 보통 적합도이고 .10이하이면 보통 적합도로 판정된다(홍세희, 2000). 본 연구의 모든 통계분석은 SPSS 12.0 과 AMOS 18.0을 사용하였다.

기술통계

영성, 희망, 외상 후 성장 및 삶의 만족의 평균, 표준편차와 변인 간 상관분석 결과를 표 1에 제시하였다. 영성은 희망, 외상 후 성장, 삶의 만족과 정적 상관이 있었고 희망은 외상 후 성장, 삶의 만족과 정적 상관이 있었으며 외상 후 성장은 삶의 만족과 정적 상관이 있었다.

삶의 만족에 영향을 미치는 변인들의 상대적 영향력

영성과 희망, 외상 후 성장이 삶의 만족에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 삶의 만족을 종속 변수로 1단계에는 영성, 2단계에는 영성과 희망, 3단계에는 영성, 희망, 외상 후 성장을 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 1단계에서 영성은 삶의 만족에 유의미한 영향을 미치며, 설명력은 18%로 나타났다. 2단계에서 희망이 추가되었을 때 희망은 삶의 만족에 유의미한 영향을 미치며, 설명력은 11%증가되어 유의수준 .001에서 통계적으로 유의한 모형으로 나타났고, 3단계에서 외상 후 성장이 추가되었을 때 설명력은 2.6% 증가

결 과

표 1. 각 변인별 평균, 표준편차 및 상관분석 결과

변인	1	2	3	4
1	-			
2	.66**	-		
3	.63**	.56**	-	
4	.43**	.53**	.45**	-
M	2.66**	5.55**	3.33**	4.22**
SD	.53**	1.11**	.78**	1.10**

주. 1. 영성 2. 희망 3. 외상 후 성장 4. 삶의 만족. N=276. ** $p < .01$

표 2. 삶의 만족에 대한 영성, 희망, 외상 후 성장의 위계적 회귀분석의 모형 요약

모형	R	R ²	ΔR ²	표준 오차	통계량 변화량				
					R ² 변화량	F 변화량	df1	df2	F 변화량 유의 확률
1	.425	.180	.177	.998	.180	60.252	1	274	.000
2	.539	.290	.285	.930	.110	42.272	1	273	.000
3	.563	.317	.309	.914	.026	10.500	1	272	.001

주. 1. 예언변인: 영성 2. 예언변인: 영성, 희망 3. 예언변인: 영성, 희망, 외상 후 성장

표 3. 삶의 만족에 대한 영성, 희망, 외상 후 성장의 위계적 회귀분석 결과

모형	독립변수	B	표준오차	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>part corr</i>
1	영성	.88	.11	.43	7.76***	60.252	.425
2	영성	.28	.14	.13	1.98*	55.800	.101
	희망	.44	.07	.44	6.50***		
3	영성	.07	.15	.04	.477	41.994	.024
	희망	.38	.07	.39	5.60***		
	외상후성장	.30	.09	.22	3.24**		

N=276. **p* <.05, ***p*<.01, ****p*<.001

되어 회귀모형은 유의수준 .01에서 통계적으로 유의하다. 세 변수가 모두 투입된 최종모형의 *F*통계값은 41.994이며 유의수준 .01에서 회귀모형이 통계적으로 유의하다고 할 수 있다.

1단계에서는 영성의 삶의 만족에 대한 고유변량(*part corr.*=.425)이 높았으나 2단계에서 희망이 투입된 후 희망과의 공통변량으로 인하여 설명량(*part corr.*=.101)이 감소하였고 영성이 .05에서 유의하게 나타났다. 3단계에서 외상 후 성장이 투입되자 영성은 설명량(*part corr.*=.024)이 더 감소하였고 유의하지 않게 나타났다으며 희망의 설명력도 감소하였으나(*part corr.*=.281) 희망이 외상 후 성장(*part corr.*=.161)보다는 더 큰 설명량을 가지는 것으로 나타났다. 위계적 회귀분석의 결과는 표 2과 표 3에 제시되어 있다.

측정모형 검증

잠재변수들의 하위척도와 문항꾸러미를 통해 만들어진 측정변수들의 상관, 평균, 표준편차, 척도 및 왜도를 표 4에 제시하였다. 각 측정변수의 왜도는 -.83에서 .04사이였고, 척도는

-.30에서 1.40사이로 모든 측정변수가 다변량 정규분포를 이루고 있음을 알 수 있었다.

본 연구에서는 잠재변수와 관측변수들 간의 관계를 분석하여 잠재변수와 측정변수간의 구조가 적합한지 검증하기 위하여 측정모형의 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 X^2 ($df = 72, N = 276$)=183.694, $CMIN/DF=2.551, p < .001, TLI = .951, CFI = .961, RMSEA = .075$ (90% 신뢰구간 .062-.089)로 나타났다. 모형의 적합도로 보아 측정하고자 하는 요인구조가 설문지 문항에 내재되어 있다고 보여진다. 본 연구에서는 CFI나 TLI의 값이 .9를 넘고 RMSEA의 값이 .08이하여서 측정모형이 자료에 잘 적합한 것으로 판단하였다. 측정모형에서 보여지듯이 모든 경로가 .65이상의 표준화 경로계수를 보이며, 유의수준 .001에서 유의한 것으로 나타났다. 잠재변수와 측정변수간의 모수 추정치는 표 5에 제시하였다.

구조모형 검증

구조방정식 모형 검증 결과 X^2 ($df = 72, N = 276$)=183.694, $CMIN/DF = 2.551, p < .001, TLI = .951, CFI = .961, RMSEA = .075$ (90% 신뢰구

표 4. 측정변수 간의 상관, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
영성1	1													
영성2	.57**	1												
영성3	.75**	.58**	1											
영성4	.70**	.47**	.71**	1										
영성5	.69**	.57**	.70**	.68**	1									
영성6	.67**	.52**	.61**	.59**	.60**	1								
희망1	.62**	.36**	.62**	.52**	.49**	.42**	1							
희망2	.68**	.37**	.64**	.49**	.52**	.40**	.74**	1						
외상후성장1	.54**	.36**	.43**	.36**	.48**	.46**	.41**	.47**	1					
외상후성장2	.61**	.39**	.53**	.44**	.51**	.48**	.51**	.56**	.76**	1				
외상후성장3	.60**	.38**	.59**	.45**	.53**	.49**	.56**	.60**	.72**	.84**	1			
외상후성장4	.47**	.41**	.45**	.40**	.54**	.40**	.36**	.39**	.62**	.77**	.73**	1		
삶의만족1	.43**	.26**	.40**	.33**	.44**	.32**	.45**	.58**	.40**	.47**	.49**	.39**	1	
삶의만족2	.37**	.26**	.32**	.27**	.36**	.29**	.36**	.51**	.32**	.39**	.40**	.32**	.75**	1
M	2.84	2.61	2.56	2.78	2.70	2.49	5.72	5.39	3.53	3.33	3.38	3.24	4.38	4.11
SD	.67	.59	.63	.60	.57	.77	1.20	1.17	.81	.86	.91	.88	1.11	1.21
왜도	-.55	.04	-.32	-.55	-.69	-.32	-.67	-.33	-.26	-.70	-.72	-.83	-.44	-.08
첨도	.12	-.19	.97	1.40	1.23	-.30	.57	.17	-.17	.47	.53	.96	.49	-.14

N=276. ** $p < .01$

표 5. 잠재변수와 측정변수 간의 모수 추정치

측정변수	잠재변수	표준화계수	비표준화계수	표준오차	임계치
영성					
영성1		.88	1.10		
영성2		.65***	.65	.05	12.60
영성3		.87***	.94	.04	21.24
영성4		.79***	.81	.05	17.64
영성5		.81***	.79	.04	18.31
영성6		.75***	1.00		

(계속)

측정변수	잠재변수	표준화계수	비표준화계수	표준오차	임계치
희망					
희망1		.81	1.00		
희망2		.91***	1.10	.07	16.10
외상 후 성장					
외상 후 성장 1		.80***	.91	.06	15.14
외상 후 성장 2		.94***	1.14	.06	19.14
외상 후 성장 3		.90***	1.17	.06	15.13
외상 후 성장 4		.81	1.00		
삶의 만족					
삶의 만족1		.94	1.00		
삶의 만족2		.80***	.92	.07	12.73

주. N=276. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

간 .062-.089)로 자료가 모형에 적합한 것으로 나타났다. 영성, 희망, 외상 후 성장, 삶의 만족 간의 관계에 대한 경로모형 분석 결과, 그림 2에서 모형에 포함되어 있는 경로 중 영성이 삶의 만족에 미치는 경로($\beta = -.09$)를 제외한 모든 경로가 유의하였다. 영성은 희망($\beta = .77$, $p < .01$)과 외상 후 성장($\beta = .44$, $p < .01$)과 정적 관계에 있고, 희망은 외상 후 성장(β

$= .33$, $p < .05$)과 삶의 만족($\beta = .59$, $p < .01$)과 정적인 관계가 있는 것으로 나타났다. 외상 후 성장과 삶의 만족($\beta = .21$, $p < .01$)도 정적인 관계가 있는 것으로 나타났다. 그러나 영성과 삶의 만족 사이에는 유의한 관련이 없는 것으로 나타났다. 이는 영성의 수준이 높을수록 희망과 외상 후 성장이 높으며, 희망이 높을수록 외상 후 성장과 삶에 대한 만족도가 높

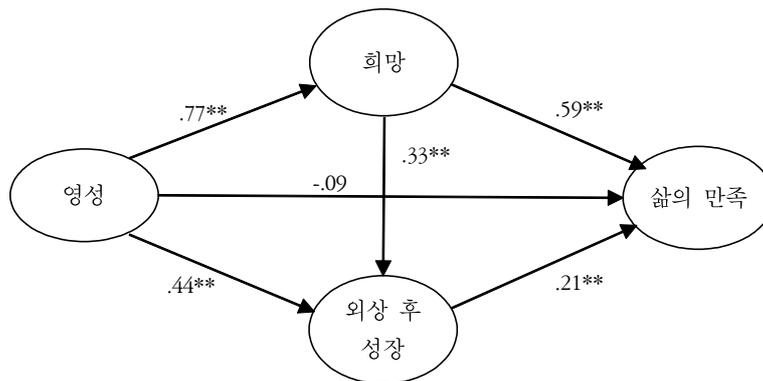


그림 2. 구조모형 및 경로계수

은 것을 의미한다. 또한 외상 후 성장을 많이 보고할수록 삶에 대하여 더 만족을 한다고 볼 수 있다.

간접효과 검증

본 연구의 구조모형에서 잠재변수들 간에 통계적으로 간접효과가 유의하게 나타나는지 알아보고자 하였다. 심리학적 과정에서 매개는 인과관계를 밝히는 구성요소를 찾아낼 수 있기 때문에 인기가 있다(Shrout & Bolger, 2002). 매개는 원인이 되는 독립변인이 종속변인에 영향을 미칠 때 개입되는 다른 매개변인에 의해 종속변인이 설명이 되는 것이다(Shrout & Bolger, 2002). Shrout와 Bolger(2002)는 Bootstrap검증이 매개모형에서 간접효과를 연구하는데 유용하며 독립변인, 매개변인, 종속변인의 측정모형을 가진 구조방정식을 사용하는 매개분석에서 일반화될 수 있다고 하였다. Bootstrap검증을 위해 원자료 (N=276)에서 무선 표집으로 1000번이 계산되어 모수 추정에 사용되었다. 신뢰구간은 95%로 설정하였다. 삶의 만족에 영향을 미치는 영성, 희망, 외상

후 성장의 직접효과와 간접효과가 표 6에 제시되어 있다. 표 6에서와 같이 삶의 만족에 미치는 영성의 간접효과가 유의한 것으로 나타났다으며, 희망이 삶의 만족에 미치는 영성의 효과를 매개하고 있는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 외상을 경험한 사람들이 어떠한 과정을 거치면서 고통스러운 외상경험을 극복하고 자신의 삶에 만족하며 외상 전보다 더 의미있고 가치있게 살아갈 수 있을까 하는 의문에서 시작되었다. 우리의 삶은 매순간이 경험이다. 하루에도 수많은 사건이 일어나며, 누구라도 외상을 가져올 수 있는 사건을 겪을 수 있다. 하나의 사건이 모든 사람에게 같은 정도의 고통을 가져다주지 않는다는 사실과 고통을 극복해 나가는 것에도 사람들마다 차이가 있다는 것을 우리는 알고 있다. 본 연구의 목적은 이러한 차이가 어디에서 오는지 알아보고 외상으로 인하여 고통스러운 사람들에게 어떻게 효과적으로 개입할 수 있을지 알아

표 6. 영성에 대한 각 변인들의 직접효과와 간접효과

경로	직접효과	간접효과 (95% 신뢰구간)	총효과
영성 → 희망	.77**		.77**
영성 → 외상 후 성장	.44**	.25* (.08~.41)	.69**
영성 → 삶의 만족	-.09	.60**(.39~.94)	.50**
희망 → 외상 후 성장	.33*		.33*
희망 → 삶의 만족	.59**	.07* (.01~.15)	.66**
외상 후 성장 → 삶의 만족	.21**		.21**

주. N=276, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

보고자 하였다.

외상을 겪은 사람들 중 외상 후 스트레스 증상을 호소하는 사람들도 있지만 힘든 고통 속에서도 그 고통과 투쟁하고 버티면서 그 사건을 통하여 인생이 더 풍요로워지는 경험을 하고, 사건 전보다 더 성장하는 사람들을 볼 수 있다. 극심한 고통을 동반하는 외상경험은 우리 자신과 세상을 또 다른 시각으로 볼 수 있게 되는 계기를 제공하기도 하고 고통에 의미를 부여하고 삶의 또 다른 가치를 찾는 시간이 되기도 한다. 심리학의 패러다임이 긍정 심리학으로 바뀌면서 증상이나 병리를 예방하고 삶의 질을 높이기 위해서 드러나는 문제에 집중하기보다 개인의 긍정적인 강점과 개인이 가지고 있는 자원에 주의를 기울이게 되었다. 지혜와 용기, 희망을 비롯하여 영성, 배려, 인내, 창의성, 책임감 등 인간의 삶을 가치롭게 만드는 수많은 긍정적인 미덕들을 우리는 알고 있다.

본 연구에서는 외상을 바라보는 각자의 관점에 영성과 희망이 어떤 영향을 줄 수 있으며 영성과 희망, 외상 후 성장이 삶의 만족을 어느 정도 예측할 수 있는지 확인하였다. 또한 영성과 희망, 그리고 외상 후 성장의 어떤 요인들이 삶의 만족도를 높일 수 있는지 알아보았다. 이를 위해 영성, 희망, 외상 후 성장과 삶의 만족의 상관분석을 실시하였고 삶의 만족에 영향을 미치는 영성, 희망, 및 외상 후 성장의 상대적 영향력을 알아보고 이들 변인들 사이의 구조적 관계를 확인하기 위해 구조 모형을 검증하였다. 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 영성과 희망, 외상 후 성장이 삶의 만족과 어떠한 관련이 있는지 알아보기 위해 상관분석을 실시한 결과, 세 가지 변인은 삶의

만족과 정적인 관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 영성과 희망, 외상 후 성장이 삶의 만족과 유의한 관련이 있음을 의미한다.

둘째, 삶의 만족을 예언하는 상대적인 영향력을 알아보기 위해 영성, 희망, 외상 후 성장으로 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 1단계에서 영성은 삶의 만족을 아주 잘 예언하는 변인이었으나, 영성과 희망이 투입된 2단계에서 영성이 삶의 만족을 설명하는 정도가 줄어들었으며, 3단계에서 영성, 희망, 외상 후 성장이 투입되었을 때, 희망과 외상 후 성장은 삶의 만족을 예언하는 변인으로 나타났으나 영성이 삶의 만족에 미치는 영향력은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

셋째, 모형을 검증한 결과, 희망과 외상 후 성장이 영성과 삶의 만족을 매개하는 변인으로 나타났으며, 희망이 영성과 외상 후 성장을 매개하고 외상 후 성장이 희망과 삶의 만족을 매개하는 것으로 나타났다. 영성의 삶의 만족에 대한 직접 효과는 유의하지 않았으며, 이를 제외한 모든 직접효과가 유의한 것으로 나타났다. 삶의 만족을 예언하는 변인 중 가장 설명력이 큰 것은 희망이었고, 직접효과 중 가장 설명력이 큰 것은 영성의 희망에 대한 경로였다.

본 연구의 의의와 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 우리나라 심리학 분야에서는 거의 연구가 되지 않은 영성과 희망을 같이 살펴본 연구라는 점이다. 영성은 자신과 타인에 대해서 잘 알아차리고 자신에 대한 통제감과 믿음을 가지며 사랑으로 타인과 연결되면서 삶에 대한 의미와 존재의 가치를 추구하는 힘으로 외상의 고통스러운 경험을 극복하게 하는 개인의 궁극적인 에너지의 원천이라 할 수 있다. 외상사건을 겪은 사람들이 지각하는

세상은 더 이상 안전하지 않고 예측하기 힘들며 의미를 찾기 힘든 곳이지만 영성은 세상과 자신에 대한 왜곡되지 않으면서 균형 잡힌 더 크고 새로운 관점을 제공한다(박혜원, 안현희, 2006). 이는 고통스러운 경험에도 불구하고 자신과 타인, 그리고 세상에 대한 믿음을 가질 수 있는 근본적인 에너지로 작용한다. 그리하여 자신들이 갖고 있었던 강점과 자원을 재발견하여 절망적인 순간에도 희망을 느낄 수 있게 한다. 영성의 기본은 자기 자신을 잘 아는 것이고 어떠한 상황에서도 계속 성장하면서 초월해 가는 것이다. 이성적으로 이해하기에는 그 한계를 넘어서는 외상경험을 대할 때, 영성의 한 측면인 초월성은 이러한 한계를 넘어서는 에너지로 작용할 수 있다. 삶의 의미와 목적을 추구하고 자신을 더 잘 자각하며 타인과 연결되어 있다는 느낌과 더불어 역경을 통해 자신 안의 강점을 발견하는 것은 타인에 대한 관심이나 사랑으로 드러나는데, 이는 자연스럽게 어려움에 갇힌 상태를 극복하게 하고 새로운 목표에 대한 가능성을 자각하는 희망에 커다란 영향을 미치게 된다.

둘째, 외상을 경험한 사람들이 외상 후 성장을 보고한다고 하여도 그것이 곧 삶에 만족하고 있다는 것은 아니라는 것이다. 외상 후 성장을 보고한다고 해서 삶에 만족하면서 생활하고 있다고 보기에는 통계적으로는 유효하다고 해도 그 설명력이 너무 작게 나타났다. 외상 후 성장을 보고한 사람이 그렇지 않은 사람보다 삶에 대해서 만족하는 정도가 높긴 하지만 외상 후 성장이 곧 삶에 대한 만족이라고 보기에는 무리가 따른다고 보인다.

셋째, 영성이 삶의 만족을 예측하기보다 영성이 희망의 수준을 높여 삶에 만족할 수 있도록 돕는 것으로 나타났다. 아무리 힘든 일

을 겪어도 뭔가 새로운 목표를 추구할 수 있는 희망을 가질 수 있다면 성장할 수 있고 긍정적인 정서를 체험하면서 자신의 삶에 만족하면서 살아갈 수 있다고 볼 수 있다. 막막함이나 무력감을 가지고 상담에 오는 사람들에게 새로운 목표를 추구할 수 있는 희망에 기반을 두는 개입이 이루어진다면 내담자는 자신의 자원을 깨닫고 변화할 의지를 가질 수 있다고 보여진다. 이는 희망이 외상을 극복하고 만족한 삶을 살게 하는 강력한 변인임을 보여주는 것이다. 또한 희망을 지각하기 위해서 한 사람의 영성성을 높이는 것이 또 다른 개입 방법이 될 수 있다고 생각한다.

다음은 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언으로 첫째, 본 연구에 사용한 영성 척도는 종교와 무관하게 사용할 수 있도록 개발되었지만 일부 문항은 종교를 연상시키는 단어나 문구가 포함되어 있어 종교에 대한 선입견이 반응에 영향을 미칠 수도 있었을 것으로 생각된다. 따라서 심리학적인 영성의 개념을 보다 효과적으로 측정할 수 있는 영성 척도를 사용하여 본 연구결과를 다시 확인하는 것이 필요할 것이다. 둘째, 본 연구에서 연구대상자를 선정하기 위해 사용한 외상경험 질문지는 국내연구에서 외상 경험자를 변별하기 위해 사용되고 있지만(김보라, 신희천, 2010; 송현, 이영순, 2012; 신성연, 정남운, 2012) 직접적으로 척도 타당화를 검증한 설문지는 아니다. 이런 점이 본 연구결과에 영향을 미칠 수도 있을 것으로 생각되기에 앞으로 연구에서는 외상후 스트레스 장애 진단을 받은 집단과의 직접 비교를 통해 연구결과를 확인하는 것이 필요할 것이다. 셋째, Helm(2004)는 그의 논문인 'Hope is Curative'에서 희망이 안전감의 가장 중요한 부분이며 치료적인 행위에 중요한

기여를 한다고 밝혔는데, 외상을 겪은 사람들의 경우 좌절할 수밖에 없는 상황에서도 희망을 가질 수 있다면 삶에 대한 안전감을 느끼며 통제력을 회복하여 만족한 삶을 살 수 있게 될 것이다. 이런 측면에서 희망에 관한 연구는 다양한 연령대와 다양한 집단에서 더 많이 이루어질 필요가 있을 것이다. 넷째, 단지 외상 후 성장을 보고하는 것이 이성적인 면에 그친다면 당연히 행복한 삶을 살아가기에는 무리가 따른다. 이러한 점에서 외상 후 성장이 삶에 대한 만족으로 나타나기 위해서 필요한 것이 무엇인지에 대한 연구가 더 필요하다고 하겠다. 마지막으로 영성, 희망 및 외상 후 성장은 모두 긍정심리 혹은 긍정적 개인의 특성과 관련된 변인으로 인과관계를 가정하기 어려운 점이 있다. 본 연구에서는 선행연구를 근거하여 모형을 제안하였지만 방향성에 대해서는 종단적인 연구를 통해 보다 분명하게 검증하는 것이 필요할 것이다.

참고문헌

- 권석만 (2013). 현대 이상심리학. 서울: 학지사.
- 권선중, 김교현 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도 (K-MAAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 12(1), 269-287.
- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 117-136.
- 박혜원, 안현희 (2006). 외상 후 스트레스 증상, 영성 및 외상 관련 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 상담학연구, 7(1), 201-214.
- 송승훈 (2007). 한국판 외상 후 성장 척도의 신뢰도와 타당도. 충남대학교 석사학위논문.
- 송현, 이영순 (2012). 정서인식명확성과 외상 후 성장의 관계: 정서표현과 정서조절양식의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(4), 891-910.
- 신선영, 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향. 인간이해, 33(2), 217-235.
- 안신능 (2006) 자기개념에 따른 자기불일치와 삶의 만족도의 인과적 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 오복자, 전희순, 소외숙 (2001). 한국어판 영성 측정도구(SAS)의 신뢰도와 타당도 검증연구. 대한종양간호학회, 1(2), 168-179
- 이경열, 김정희, 김동원 (2003). 한국인을 위한 영성척도의 개발. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(4), 711-728.
- 이경열 (2006). 영성증진 훈련프로그램의 개발. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(4), 779-800.
- 이양자, 정남운 (2008). 외상 후 성장에 대한 연구 개관: 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(1), 1-23.
- 전점구, 김교현 (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 137-158.
- 조현주 (2010). 희망이 생활 스트레스와 정신병리, 삶의 만족도에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 29(3), 839-852.
- 진승하 (2010). 스트레스와 우울의 관계에서 희망의 조절효과 검증. 아주대학교 석사학위논문.
- 최유희, 이희경, 이동귀 (2008). Snyder의 희망 척도 한국 번역판의 타당화 연구. 한국심

- 리학회지: 사회 및 성격, 22(2), 1-16.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.
- 한노을 (2008). 외상 후 성장에 관한 현상학적 연구. 서울여자대학교 석사학위논문.
- APA (2014. 8. 8). <http://www.apa.org/topics/trauma/>
- Ai, A. L., Casio, T., Santangelo, L. K., & Evans-Campbell, T. (2005). Hope, Meaning, and Growth Following the September 11, 2001, Terrorist Attacks. *The Journal of Interpersonal Violence*, 20(5), 523-548.
- Allen J. G. (2001). *Traumatic Relationships and Serious Mental Disorders*. NY: John Wiley & Sons.
- Allen J. G. (2005). *Coping with trauma: Hope through understanding*(2nd ed). Washington, DC and London, England: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Cadell, S., Regehr, C., & Hemsworth, D. (2003). Factors contributing to posttraumatic growth: a proposed structural equation model. *American Journal of Orthopsychiatry*, 73(3), 279-287.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of Posttraumatic Growth Research and Practice*. UK: Lawrence Erlbaum Associates.
- Chang, E. C., & Banks, K. H. (2007). The color and texture of hope: Some preliminary findings and implications for hope theory and counseling among diverse racial/ethnic group. *Cultural Diversity Theory, and ethnic minority Psychology*, 13(2), 94-103.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-77.
- Frankl, V. E. (2005). 죽음의 수용소에서[*Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*]. (이시형 역). 서울: 청아출판사(원전은 1946년 출판).
- Frazier, P., Tennen, H., Gavian, M., Park, C., Tomich, P., & Tashiro, T. (2009). Does Self-Reported Posttraumatic Growth Reported Genuine Positive Change. *Psychological Science*, 20(7), 912-919.
- Gilman, R., Schumm, J. A., & Chard, K. M. (2011). Hope as a change mechanism in the treatment of posttraumatic stress disorder. *Psychological Trauma: Research, Practice, and Policy*, 4(3), 270-277.
- Gunty, A. L., Frazier, P. A., Tennen, H., T. P., Tashiro, T., & Park, C (2011). Moderators of the Relation Between Perceived and Actual Posttraumatic Growth, *Psychological Research, Practice, Association*, 3(1), 61-66.
- Greenwald, R. (2011). 마음을 다친 아동·청소년을 위한 핸드북[*Child Trauma Handbook*](정성훈, 정운선 역). 서울: 학지사(원전은 2005년 출판).
- Helm, F. L. (2004). Hope is Curative. *Psychoanalytic Psychology*, 21(4), 554 - 566.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale, *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.
- Howden, J. W. (1992). *Development and psychometric characteristics of the Spirituality Assessment Scale*.

- Doctoral dissertation*, Texas Woman's University.
- Jankowski, P. J., & Sandage, S. J. (2011). Meditative prayer, hope, adult attachment, and forgiveness: A proposed model. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(2), 115-131.
- Norris, F. H. (1990). Screening for Traumatic Stress: A Scale for Use in the General Population. *Journal of Applied Social Psychology*, 20(2), 1704-1718.
- Revheim, N., & Greenberg, W. M., (2007) Spirituality matters: Creating a time and place for hope. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 30(4), 307-310.
- Robinson, J. S., & Larson, C. (2010). Are traumatic events necessary to elicit symptoms of posttraumatic stress?. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2(2), 71-76.
- Salsman, J. M., Brown, T. L., Brechting, E. H., & Carlson, C. R. (2005). The Link Between Religion and Spirituality and Psychological Adjustment: The Meditating Role of Optimism and Social Support. *the Society for Personality and Social Psychology*, 31(4), 522-535.
- Sallquist, J., Eisenberg, N., French, D. C., Purwono, U., & Suryanti, T. A. (2010). Indonesian Adolescents' Spiritual and Religious Experiences and Their Longitudinal Relations With Sociomotional Functioning. *Developmental psychology*, 46(3), 699-716.
- Schultz, J. M., Tallman, B. A., & Altmaier, E. M. (2010). Pathways to Posttraumatic Growth: The Contributions of Forgiveness and Importance of Religion and Spirituality. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(2), 104-114.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, Measuring, and Nurturing Hope. *Journal of Counseling and Development*, 73(3), 355-360.
- Snyder, C. R. (2000). Handbook of Hope: Theory, Measures, & Applications. Massachusetts: Academic Press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The Will and the Ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Tallman, B., Shaw, K., Schultz, J., & Altmaier, E. (2010). Well-Being and Posttraumatic Growth in Unrelated Donor Marrow Transplant Survivors: A Nine-Year Longitudinal Study. *Rehabilitation Psychology*, 55(2), 204-210.
- 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., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*. UK: Lawrence Erlbaum Associater.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). The foundation of posttraumatic growth: new consideration. *Psychological Inquiry*, 15(1), 93-102.

- 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.
- Vis, J. A. (2008). Spirituality and Transcendent Meaning Making: Possibilities for Enhancing Posttraumatic Growth, *The Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 27(1-2), 69-86.

원 고 접 수 일 : 2014. 01. 29

수정원고접수일 : 2014. 04. 05

게 재 결 정 일 : 2014. 04. 23

The Relationship among Spirituality, Hope, Posttraumatic Growth and Life Satisfaction

Sangjoun Bae

NanMee Yang

Gyeongsang National University

This study examined the relationship among an adult's spirituality, hope, posttraumatic growth and life satisfaction to understand the influence of traumatic experience on the adult's life. Two hundred seventy six adults who had traumatic experience were examined. Participants answered the questionnaire regarding traumatic experience, spirituality, hope, posttraumatic growth, and life satisfaction. Results showed as follows. First, spirituality, hope and posttraumatic growth were significantly associated with life satisfaction. Second, when three variables' relative influences were compared, hope for life satisfaction expectation was the most influential. Third, the results of structure equation modeling showed that hope and posttraumatic growth mediated the relation between spirituality and life satisfaction, and hope mediated the association between spirituality and posttraumatic growth. This result indicated that spirituality, hope, and posttraumatic growth played an important role in overcoming trauma and regaining life satisfaction. Limitation of this study and suggestion for future research are discussed.

Key words : spirituality, hope, posttraumatic growth, life satisfaction