

애도 회피에 따른 침투적 반추가 심리적 성장에 이르는 과정에서 의도적 반추 및 자기노출의 역할*

조 선 화

강 영 신[†]

전남대학교

본 연구는 상실 경험 이후의 애도 회피 이후의 침투적 반추와 심리적 성장 간의 관계에서 의도적 반추와 자기노출의 영향을 알아보려고 하였다. 이를 위해 만 19세 이상 성인 300명을 대상으로 상실 경험 유형, 애도 회피, 자기노출, 의도적 및 침투적 반추, 심리적 성장 척도로 이루어진 설문을 실시하였다. 상실 경험의 영향 정도와 경과 기간을 바탕으로 199명을 연구 대상으로 최종 선정하여 경로 모형을 검증하였다. 연구 모형은 애도 회피가 침투적 반추에 직접 효과가 있고, 침투적 반추가 심리적 성장에 이르는 경로에서 자기노출과 의도적 반추가 부분 매개하는 모형이다. 대안 모형은 연구 모형에서 침투적 반추와 심리적 성장간의 관계를 자기노출과 의도적 반추가 완전 매개하는 모형이다. 연구 모형과 대안 모형을 비교한 결과, 연구 모형이 유의미하게 좋은 적합도를 보였다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 의의 및 추후 연구를 위한 논의점과 제한점을 제시하였다.

주요어 : 애도 회피, 심리적 성장, 의도적 반추, 침투적 반추, 자기노출

* 본 연구는 조선휘(2015)의 전남대학교 석사학위논문을 요약한 것임.

본 논문에서 사용한 자료의 일부가 유럽심리학회(European Congress of Psychology)의 포스터로 발표되었음.

[†] 교신저자 : 강영신, 전남대학교 심리학과, 광주광역시 북구 용봉로 77

Tel : 062-530-2652, E-mail : lavieenrose@jnu.ac.kr

인생에 있어 상실(loss)과 같은 위기는 어느 누구나 경험하게 되는 중요한 외상(trauma) 경험이다(송현, 이영순, 2011; 임선영, 권석만, 2012). 상실이란 어떤 대상과의 관계가 끊어지거나 헤어지게 됨으로써 더 이상 다가갈 수 없게 되거나, 원하는 것을 달성할 가능성이 없게 되는 상황으로 정의된다(Carlson, 1978). 인간이 경험하는 상실의 유형에는 죽음으로 인한 상실, 관계의 상실, 신체적 상실, 가치 있게 생각하는 사람이나 소유물의 상실과 같은 실질적인 것부터 꿈이나 계획을 포기하는 경험과 같이 추상적인 것까지 광범위하게 포함될 수 있다(최선재, 안현의, 2013; Sofka, 1996). 지금까지 상실 경험에 대한 연구는 죽음 관련 상실인 사별이 주를 이루며(최선재, 안현의, 2013), 이외에도 부모의 이혼, 자신의 이혼, 연인과의 이별, 타인의 배신, 경제적 손실, 실직, 낙태, 대인관계 파탄 등의 상실 경험이 연구되어 왔다(e.g., 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현, 2009; Monroe, Rohde, Seeley, & Lewinsohn, 1999; Slotter, Gardner, & Finkel, 2010). 일반적으로 죽음 관련 상실이 심한 충격을 가져 올 것이라고 생각되어지나, 관계 상실이나 기타 심리적 혹은 물리적 상실의 경험 또한 심리적 적응에 부정적인 영향을 끼치는 것으로 나타났다(임선영, 권석만, 2012; Lewandowski, Aron, Bassis, & Kunak, 2006). 그렇기 때문에 상실 경험은 부정적인 심리적 결과를 유발하는 스트레스 사건이라는 점에서 외상의 범주에 포함되어 연구되어 왔다.

사람들이 상실을 경험하였을 때 겪는 가장 일반적인 감정은 슬픔이다(Worden, 2002/2009). 하지만 슬픔 이외에도 분노, 죄책감과 같은 정서를 경험하며, 자신 및 타인, 세계에 대한 생각의 변화, 생리적인 변화, 그리고 개인적

행동 및 대인관계의 변화 등 인지, 정서, 행동과 같은 모든 영역에서의 변화를 경험한다(Brown & Goodman, 2005; Frears & Schneider, 1981; Heath et al., 2008). 이러한 변화를 애도(grief)라고 한다(Archer, 2001; Lamb, 1988; Worden, 2002/2009). 애도는 상실 이후의 정상적인 반응으로(Frears & Schneider, 1981), 흔히 겪을 수 있는 경험으로 간주된다(장현아, 2009; Howarth, 2011). 그럼에도 불구하고 대부분의 사람들은 애도가 주로 부정적인 사고, 감정, 행동의 변화와 관련되기 때문에 자연스럽게 받아들이기보다는 통제하거나 회피하려는 방식으로 대처한다(Hogan & Schmidt, 2002). Bonanno, Papa, Lalande, Zhang과 Noll(2005)은 상실 사건에 대해 생각하는 것을 피함, 상실에 대한 사실과 감정을 표현하는 것을 피함, 상실 경험과 관련된 행동을 피하는 것과 같은 애도 회피가 애도 단계와 관련되어지는 것으로 보았다. Hogan과 Schmidt(2002)는 애도 회피는 상실 사건이 떠오르는 것으로부터 적극적으로 떨어져 있으려고 하고, 그 사건에 대해 생각하는 것을 피하려 하는 의식적인 노력이라고 하였으며, Boelen, van den Bout와 van den Hout(2006)은 상실로 인한 부정적인 정서를 다른 형태로 바꾸려는 것, 상실했다는 현실과 이와 관련된 감정을 떨어뜨려 분리하려는 행동, 그리고 인지적인 부분을 피하려는 고의적인 노력이라고 정의하였다.

상실 경험 이후 회복 과정에서 상실로 인한 부정적인 결과 반응을 회피하지 않고 직면하는 것과 감정을 억압하지 않고 표현하는 것은 중요하다(Shepherd, 2003). 이는 상실로 인한 회복에 초점을 맞추는 애도 작업(grief work)에서 필수적인 과정이다(Stroebe & Schut, 1999). 애도 작업이란 상실 경험을 통해 발생한 정서와 사

고를 직면케 하는 인지-정서 과정으로(Stroebe et al., 2007), 건강한 애도 작업은 상실로 인한 인지적, 정서적 결과를 회피하지 않고 직면하게 함으로써 상실에 대한 의미를 찾게 하고, 나아가 삶의 긍정적인 변화에 관심을 둔다(윤명숙, 김남희, 최혜정, 2013; Hogan & Schmidt, 2002; Stroebe et al., 2007). 그러나 상실 경험의 회복 과정에서 애도의 회피는 에너지와 시간을 효율적으로 사용하지 못하게 하고, 이는 상실에 대한 의미를 찾아 새로운 관점을 갖는 것을 방해하기 때문에 상실 경험 이후 회피에 덜 의존하는 것이 더 높은 삶의 성장과 관련된다(Bonanno et al., 2005; Kashdan & Kane, 2011).

사건과 관련되어 있는 중요한 사고와 감정을 회피하면서 억제하게 되면 그 사건을 충분히 처리하지 못하게 되고, 억제된 중요한 측면들이 반복적인 사고와 같은 인지적 증상으로 드러나게 된다(Pennebaker, 1989). 이와 관련하여 한덕웅과 박준호(2003)는 스트레스 사건에 대해서 의도적으로 생각하지 않으려고 하면, 원래의 의도와 상반되게 그 사건에 관해 자주 떠오르는 반복적인 생각이 나타난다고 보았다. Tedeschi와 Calhoun(2004)은 외상으로 인한 자동적이고, 반복적인 사고는 침투적인 반추(*intrusive rumination*)라고 정의하였고, 이러한 반추가 고통스러운 감정을 불러일으킨다고 주장하였다. 이러한 고통스러운 감정을 다루기 위해 고통을 감소시킬만한 행동 전략으로 글쓰기와 타인에게 이야기하는 것과 같은 자기노출 행동을 시도하게 된다(Calhoun & Tedeschi, 2013). 상실로 인한 감정을 억압하지 않고 표현하는 것이 자연스러우면서도 중요한데(Shepherd, 2003), 이러한 자기노출 행동을 시도하게 되는 전형적인 이유는 ‘답답하거나 고

통스러워서’로 보고되었다(김교현, 1992). 상실 경험에 대한 노출은 사건을 경험한 사람으로 하여금 외상사건을 직면하게 할 뿐만 아니라 면역 기능에 긍정적인 영향을 끼치고, 고통과 부정적인 감정을 줄임으로써 정신 건강을 향상시킨다(Kahn & Garrison, 2009; Pennebaker & Seagal, 1999). 이러한 자기노출의 순기능과 관련하여 Pennebaker(1989)의 직면-억제 모형에서는 사건과 관련되어 있는 지각이나 감정에 직면하거나 그것을 고백하는 것과 같은 자기노출은 사건을 통합하거나 인지적으로 재조직할 수 있게 된다고 설명하였다. 왜냐하면 자신의 사적 측면에 대해서 언어를 사용하여 타인에게 전달하려면 자기 사고의 모호함이나 비밀 관성 등을 줄이고 상대가 이해할 수 있는 형태로 정보를 전달해야 하기 때문이다. 이와 관련하여 김교현과 한덕웅(1996)의 연구에서는 자기표현의 목표를 사건의 원인에 대한 인지적 이해와 경험한 사건에 대한 정서 표현으로 나누었을 때, 목표를 어디에 두던지 깊은 수준의 언어적 자기노출에는 공통적으로 인지적 처리 과정이 포함된다는 것을 밝혔다.

Tedeschi와 Calhoun(2004)은 삶의 위기 이후에 따라오는 이와 같은 인지적 처리 과정을 반추라고 정의하며, 의도적 반추(*deliberate rumination*)와 앞서 설명한 침투적 반추(*intrusive rumination*), 2가지로 분류하였다. 의도적 반추는 인지 과정에서의 의미를 찾으려는 의도적인 노력으로써 개인의 성장과 관련되어진다(Stockton, Hunt, & Joseph, 2011). 최근 국내외 연구에서도 일관되게 의도적 반추는 외상 후 성장을 매개하는 인지적 변인으로 밝혀져 왔다(e.g., 김진수, 서수균, 2011; 신선영, 정남운, 2012; 전유진, 배정규, 2013; 정민선, 2014; Cann et al., 2011; Stockton et al., 2011). 한편,

원하지 않는 부정적인 생각이 반복해서 떠오르는 침투적인 반추(Tedeschi & Calhoun, 2004; Calhoun & Tedeschi, 2006)는 부적응적인 증상과 관련되어 있지만, 오히려 이를 통해 사건에 대한 더 깊은 인지적인 처리 과정으로 나아가게 하는 열쇠가 될 수 있음이 제시되었다(Shigemoto & Poyrazli, 2013; Siegle, Moore, & Thase, 2004). 이는 극심한 스트레스 경험과 그로 인해 발생하는 부정적인 증상이 개인의 인지적 각성을 높여 사건을 이해하고자 하는 의도적인 노력을 높이고, 이를 통해 사건에 관한 재해석을 이끄는 것으로 볼 수 있다(Morris, Shakespeare-Finch, Rieck, & Newbery, 2005). Tedeschi와 Calhoun(1996, 2004)의 외상후 성장 모형에서도 시간이 지남에 따라 침투적인 반추는 사건의 의미를 이해하려는 시도인 의도적 반추 과정으로 변화해 가는 것으로 설명하였다.

선행연구들에서 제시하는 바와 같이 상실에

대한 회피와 침투적 반추가 심리적 고통, PTSD, 복합비애(complicated grief) 등과 같은 부정적 결과(e.g., Boelen, van den Hout, & van den Bout, 2006; Bonanno et al., 2005; Stroebe et al., 2007)와의 유의미한 관계는 많은 관심의 초점이 되어 왔으나, 상실에 대한 회피와 침투적 반추로 인한 긍정적 결과와의 관련성을 살펴본 국내 연구는 거의 없다. 특히 애도와 성장간의 관계에 있어 애도 회피가 개인의 성장과 어떠한 관련이 있는지 증명되지 못하였다. 또한 한국과 같은 집단주의 문화권은 스트레스 사건을 도전으로 생각하기보다 공포로 받아들이기 때문에 회피하는 경향이 상대적으로 더 강하다(Bjorck, Cuthbertson, Thurman, & Lee, 2001; Chun, Moos, & Cronkite, 2006). 따라서 집단주의 문화에서 보편적이라 할 수 있는 회피 대처가 갖는 영향을 살펴보는 것이 의의가 있으리라 본다. 또한 외상후 성장에 관한 대표적인 모형인 Tedeschi와 Calhoun(1996, 2004)의

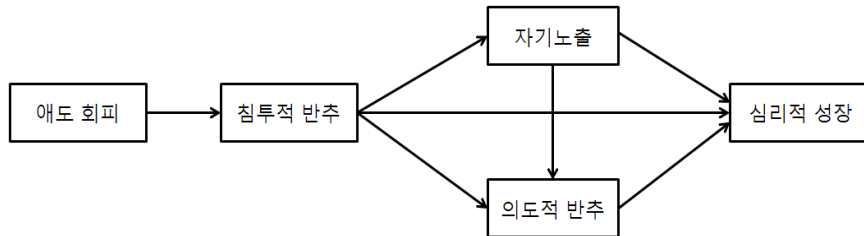


그림 1. 연구 모형

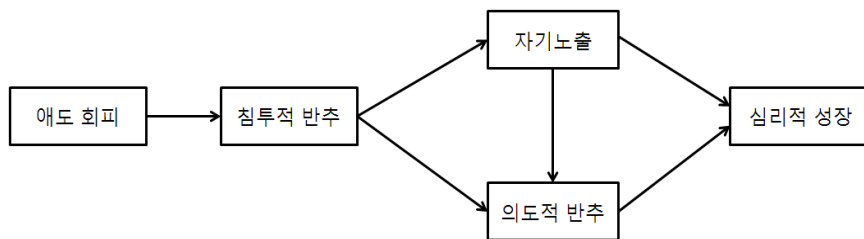


그림 2. 대안 모형

모형에서도 침투적 반추와 의도적 반추를 구분하였으나, 이들의 구체적인 과정에 대한 경험적 증거가 부족하다(유희정, 2014). 이를 바탕으로 본 연구에서는 애도 회피로 인한 침투적 반추와 심리적 성장 간의 관계에서 침투적 반추가 자기노출 시도를 불러일으키고, 나아가 의도적 반추로 진행되는 과정에서 의도적 반추와 자기노출의 역할을 검증하고자 한다. 즉 애도 회피가 침투적 반추에 직접적인 효과를 갖고, 침투적 반추가 성장에 이르는 데 있어 자기노출과 의도적 반추가 부분 매개하는 모형(그림 1)을 설정하여 검증하였다. 대안 모형(그림 2)으로는 침투적 반추로 인한 고통과 심리적 성장이 관련된다는 연구가 지배적이나 일부 연구에서 상관이 없다는 연구(e.g., Stockton et al., 2011)도 존재하여, 침투적 반추가 심리적 성장에 직접 영향을 미치는 경로만 제거된 모형을 설정하였다.

2004), 사건으로 인한 영향 정도를 보통 이상으로 응답한 경우를 분석 대상으로 선택하였다. 또 다른 선정 준거로 경과 기간이 6개월 이하인 경우를 제외하였다. 이는 애도 증상이 6개월 이상 증상이 유지되는지가 정상적인 애도와 복합비애를 구분하는 기준이 되기 때문이다(Maercker & Znoj, 2010). 추가적으로 상관 분석 결과를 바탕으로 애도기간을 15년 이하인 참가자로 제한하여 최종적으로 199명이 연구 대상으로 선정되었다. 이들의 성별 분포는 남자 119명(59.8%), 여자 80명(40.2%)으로 구성되어 있었다. 연령은 최소 19세부터 최대 67세였고, 평균연령은 38.29세($SD = 11.28$)이었다. 이들의 직업은 일반사무/관리직이 87명(43.7%)이 가장 많았으며, 종교는 ‘없음’이 98명(49.2%)으로 가장 많았고, 다음으로 기독교가 45명(22.6%), 불교 37명(18.6%), 천주교 16명(8.0%), 기타 3명(1.5%) 순이었다.

방 법

연구 대상

본 연구는 온라인 패널 사이트를 통해 상실 사건을 경험한 만 19세 이상 일반인 300명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문 순서는 우선 ‘상실 경험 체크 리스트’를 제시하였고, 리스트의 마지막 문항에 제시된 상실 경험 중 자신이 경험한 상실 가운데 가장 충격이 컸던 경험 한 가지를 적게 하였다. 그 다음 그 경험에 대한 애도 회피, 자기노출, 반추, 심리적 성장 순으로 설문이 제시되었다. 먼저 외상이란 주관적으로 느끼는 부정적인 사건 경험이기 때문에(Tedeschi & Calhoun,

측정 도구

상실 경험 체크 리스트

상실 사건의 유형을 알아보기 위해 Sofka (1996)가 개발한 상실 경험 체크리스트(Loss History Checklist)를 최선재(2011)가 번안한 것을 이용하였다. 죽음 관련 상실, 관계 상실, 물리/심리적 상실 경험이 제시되었으며, 죽음 상실 유형은 10개 문항, 관계 상실은 7개 문항, 물리/심리적 상실은 10개 문항으로 구성되어 있다. 이 중 자신이 경험한 상실 경험을 모두 표시하도록 하였다. 본 연구에서는 경험한 모든 상실 사건에 대해서 상실의 영향 정도를 ‘매우 적음’부터 ‘매우 많음’까지 5점 척도로 표시하도록 수정하여 사용하였다. 또한 경험한 상실 경험 중 본인에게 가장 충격 정도가

큰 상실 경험과 경과된 기간을 표기하도록 하였다.

애도 회피

Bonanno 등(2005)의 연구에서 개발한 애도 회피 척도(Deliberate Grief Avoidance Scale)를 번안하여 사용하였다. 번안 과정은 척도를 한글로 번역한 후 번역된 내용을 다시 영어로 번역하였으며, 번역자들끼리 의미의 일치도를 비교해 평정하도록 하였다. Bonanno 등(2005)의 연구에서는 7문항으로 회피를 측정하였으나, 연구자와의 교신을 통하여 개발 당시의 3문항을 포함하는 것이 회피를 더 잘 측정할 수 있음을 확인하여, 총 10문항으로 구성하였다. 원 문항은 사별한 배우자에 한해서만 물어보는 문항으로 구성되어 있으나, 이를 전반적인 상실 경험을 연구하고자 하는 목적에 맞게 수정하였다. 각 문항은 1점(거의 없다)부터 5점(매우 많이 있다)사이로 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 회피의 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서는 자기노출과 관련되어 중복질문이 될 수 있는 자기표현과 관련된 문항을 제외한 6문항만을 분석에 포함하였다. ‘지난 1개월 동안 당신이 가까운 가족(혹은 가까운 친구)과 있었을 때, 상실에 대해서 생각하는 것을 얼마나 자주 피했습니까?’와 같은 문항으로 구성되어 있으며, 신뢰도(Cronbach's α)는 .90이었다.

심리적 성장

Hogan, Greenfield와 Schmidt(2001)가 개발한 애도 반응 척도(Grief Reaction Checklist)의 하위 요인인 개인적 성장(Personal Growth) 척도를 번안하여 사용하였다. 번안 과정은 척도를 한글로 번역한 후 번역된 내용을 다시 영어로

번역하였으며, 번역자들끼리 의미의 일치도를 비교해 평정하도록 하였다. 총 12문항으로 ‘나는 이전보다 삶에 더 잘 대처하는 방법을 배웠다’, ‘나는 애도 경험으로 인해 이전보다 더 강해졌다.’와 같은 문항으로 구성되어 있으며, 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)사이에서 평정하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 상실 경험 후의 긍정적 변화에 대한 개인의 지각 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .91이다.

자기노출

한덕웅과 박준호(2005)의 자기노출 척도(Self-Disclosure Scale)를 사용하여 상실로 인해서 느낀 정서 등을 타인에게 털어 놓고 이야기한 수준을 측정하였다. 총 10문항으로 전반적인 사건에 대한 노출 5문항, 사건으로 인한 감정, 느낌에 대한 노출 5문항으로 구성되어 있다. 1점(전혀 없음)부터 7점(매우 많이) 사이로 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 일상생활에서 자신이 원해서 스스로 타인에게 털어 놓고 이야기한 정도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 전체의 신뢰도(Cronbach's α)는 .98이다.

반추

외상사건과 관련된 반복된 생각을 측정하기 위해 Calhoun, Cann, Tedeschi와 McMillan(2000)이 제작하고, 신선영(2009)이 번안한 척도를 사용하였다. 총 14문항으로 사건 당시와 최근의 반추로 나누어 묻게 되어 있으며, 1점(전혀 아니다)부터 7점(매우 그렇다) 사이로 평정하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 반추 경험이 많은 것을 의미한다. 본 연구에서는 최근의 애도 회피 이후의 반추 과정을 살펴보기 위해

전체 문항 중 최근의 경험과 관련된 반추 7문항만을 사용하였고, 이는 침투적 반추 2문항, 의도적 반추 5문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 침투적 반추 .88, 의도적 반추 .94이다.

절차 및 분석 방법

온라인 패널 사이트를 통해 만 19세 이상 성인을 대상으로 설문을 실시하였다¹⁾. 자료 분석을 위해 SPSS 21.0을 사용하여 전반적인 기초통계 분석과 상관관계분석, 정규성을 검토하였다. 다음으로 AMOS 21.0을 활용하여 구조 방정식으로 설정한 연구 모형의 적합도와 경로계수를 분석하였다. 모형의 적합도는 χ^2 , Root Mean-square Residual(RMR), Root Mean Square Error of Approximation(RMSEA), Goodness of Fit Index(GFI), Tucker-Lewis Index(TLI), Comparative Fit Index(CFI) 지수를 통해 살펴보았다(Byrne, 2001). 이론 모형을 받아들이기 위해서 많이 쓰이는 방법인 χ^2 검증은 모형을 통해서 재생된 자료와 모집단의 자료간의 차이는 없다는 영가설을 기각하여야 한다. 하지만 χ^2 값이 표본크기에 영향을 받는 문제점이 지적되면서 이에 따라 가급적 여러 개의 지수를 이용해서 모형을 평가해야 한다(김진호, 홍세희, 추병대, 2007). RMR은 .08 이하일 때 상대적으로 좋은 적합도를 보인다고 할 수 있으며(김대업, 2008), TLI, CFI의 경우 .95이상이면 좋은 적합도를 보인다고 할 수 있다(Hu & Bentler, 1998). RMSEA의 경우 .05보다 작으면 좋은 적합도, .08보다 작으면 괜찮은 적합도,

.10 이상이면 부적합한 적합도로 본다(김대업, 2008; 김진호 등, 2007). 다음으로 보다 정확한 매개효과를 검증하기 위해 부트스트랩(Bootstrap)을 시행하였다.

결 과

상실 경험 특성과 주요 변인의 관계

상실 사건의 특성과 주요 변인과의 관계를 살펴보기 위해, 사건의 영향정도, 상실로부터 경과된 기간과 애도 회피, 심리적 성장과의 상관 분석을 실시하였다. 그 결과 상실 영향이 심리적 성장과 유의미한 정적 상관을 보여($r = .155, p < .05$), 상실 경험의 영향이 클수록 높은 심리적 성장 수준이 높은 것으로 나타났다. 또한 경과 기간과 애도 회피는 유의미한 부적 상관을 보였는데($r = -.303, p < .01$), 이는 상실 이후에 시간이 흐를수록 회피 대처가 감소함을 의미한다. 하지만 연구대상자들이 보고한 경과 기간과 경과 기간이 7개월부터 488개월(약 40년)까지 편차가 상당히 컸다. 따라서 기간이 오래 경과될수록 기억 회상에 의존한 측정에서 왜곡이 일어날 가능성이 크며, 시간이 경과됨에 따라 자연스럽게 상실 사건과 관련된 생각이 감소하면서 애도 회피를 하지 않는다고 응답하였을 가능성이 크다. 이에 상실 기간을 몇 차례 제한하여 상관 분석을 실시한 결과, 15년(180개월) 이상의 상실 경험을 배제하였을 때, 경과 기간과 애도 회피 간의 상관이 더 이상 유의미하지 않았고($r = .121, ns$), 상실 영향과 심리적 성장 간의 상관 또한 유의미하지 않게 나타났다($r = .121, ns$). 그리고 애도 회피와 심리적 성장

1) 본 연구는 전남대학교 생명윤리심의위원회에서 심의(IRB No. 1040198-140609-HR-032-01)를 통과한 후 실시됨.

간의 상관은 유의미하였다($r = .168, p < .05$). 따라서 이후 가설검증 분석에서는 상실 경과가 7개월에서 15년 이내의 자료만 포함시켰고,

결과적으로 총 199명의 자료가 최종 분석에 사용되었다. 199명의 상실 사건의 경과 기간의 범위는 9개월에서 15년(180개월)으로 평균

표 1. 상실 사건의 응답빈도

상실 사건 유형	상실 경험	경험한 상실 사건		가장 영향이 큰 상실 사건	
		빈도	%	빈도	%
1. 죽음 상실	1. 어머니의 죽음	58	2.2	15	7.5
	2. 아버지의 죽음	86	3.3	24	12.1
	3. 형제자매의 죽음	50	1.9	5	2.5
	4. 자녀의 죽음	33	1.3	2	1.0
	5. 배우자의 죽음	34	1.3	2	1.0
	6. 할머니의 죽음	145	5.6	11	5.5
	7. 할아버지의 죽음	158	6.1	11	5.5
	8. 친척의 죽음	173	6.6	6	3.0
	9. 친구 및 애인의 죽음	111	4.3	5	2.5
	10. 기타	54	2.1	3	1.5
2. 관계 상실	11. 본인의 이혼	35	1.3	5	2.5
	12. 부모의 이혼	43	1.7	3	1.5
	13. 우정이 깨어짐	173	6.6	8	4.0
	14. 연인과 헤어짐	162	6.2	20	10.1
	15. 가족 구성원과의 단절	118	4.5	6	3.0
	16. 불임 및 유산	57	2.2	7	3.5
	17. 기타	9	0.3	0	0.0
3. 물리/심리적 상실	18. 거주지의 상실	104	4.0	3	1.5
	19. 직업을 잃음	127	4.9	10	5.0
	20. 신체적 건강을 잃음	134	5.1	9	4.5
	21. 정신적 건강을 잃음	133	5.1	3	1.5
	22. 정체성을 잃음	127	4.9	7	3.5
	23. 재산을 잃음	143	5.5	11	5.5
	24. 학대 받음	89	3.4	3	1.5
	25. 꿈 목표를 잃음	126	4.8	11	5.5
	26. 영성, 믿음을 잃음	97	3.7	2	1.0
	27. 기타	24	0.9	7	3.5
합계		2,603	100.0	199	100.0

은 71.73개월, 표준편차는 46.49개월이다.

연구대상자의 상실 경험에 대한 응답 결과, 우정이 깨어짐과 친척의 죽음이 173명(6.6%)으로 가장 높았고 연인과 헤어짐이 162명(6.2%)으로 세 번째로 높았다. 또한 물리/심리적 상실에서도 높은 상실 경험 빈도가 보고되었다. 자신이 경험하였다고 응답한 상실 사건들 중 본인에게 가장 충격이 심한 경험이 무엇인지를 묻는 질문에 대해서는 총 199명 중 아버지의 죽음이 24명(12.1%)으로 가장 많았고, 연인과 헤어짐이 20명(10.1%), 어머니의 죽음이 15명(7.5%) 순으로 응답하였다. 이를 상실 경험의 유형으로 크게 분류해보면 199명 중 84명(42.2%)이 죽음 상실, 그 다음은 물리/심리적 상실이 66명(33.2%), 관계 상실이 49명(24.6%) 순이다. 제시한 상실 사건 중에 해당되는 사항이 없는 경우 기타에 서술로 응답하도록 하였는데, 여기에는 애완건의 죽음, 세월호 참사, 사업 실패, 사기, 직장에서의 영향 상실 등이 있었다. 이에 대한 결과는 표 1에 제시하였다.

측정 변인의 기초 통계 및 상관 분석

수집된 각 측정변인의 평균과 표준편차, 그리고 정규성을 검증하기 위해 왜도와 첨도를

확인하였다(표 2). 그 결과, 모든 변인에서 왜도와 첨도의 절대값이 1을 넘지 않는 것으로 나타났다. 이는 연구에서 사용된 변인 모두가 구조 방정식 모형을 적용하는 데 필요한 정규 분포 조건을 충족시켰으며, 구조 방정식 모형으로 분석이 가능하다는 것을 의미한다(Lei & Lomax, 2005). 다음으로 심리적 성장에 영향을 미치는 변인들을 검증하기에 앞서 주요 변인과의 관계를 살펴보기 위해 애도 회피, 침투적 반추, 의도적 반추, 자기노출, 심리적 성장과의 단순 상관 분석을 실시하였다. 표 3을 보면 모든 변인들 간에 유의한 정적 상관이 있었다.

측정 모형 검증

본 연구에서 설정한 구조모형을 분석하기에 앞서, Anderson과 Gebring(1988)의 제안에 따라 측정모형의 타당성을 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, $\chi^2(12, n = 199) = 17.669, p = .126$ 수준에서 유의하지 않은 것으로 나타났다. 더불어 자주 함께 보고되는 CFI, TLI, RMSEA 등의 다른 적합도 지수를 사용하여 확인하였다(홍세희, 2000). 검증 결과, CFI = .994, TLI = .985, RMSEA = .049

표 2. 측정변인의 평균, 표준편차와 정규성 검증($n = 199$)

측정변인	평균	표준편차	왜도	첨도
애도 회피	2.36	(1.04)	.082	-.962
반추 척도				
침투적 반추	3.41	(1.72)	.115	-.841
의도적 반추	3.63	(1.57)	-.204	-.723
자기노출	3.47	(1.53)	.152	.303
심리적 성장	3.32	(0.66)	-.355	.675

표 3. 변인들 간의 상관관계($n = 199$)

구성개념	1	2	3	4	5
1. 애도 회피	-				
2. 침투적 반추	.495**	-			
3. 의도적 반추	.410**	.707**	-		
4. 자기노출	.266**	.244**	.284**	-	
5. 심리적 성장	.168**	.144**	.353**	.304**	-

주. * $p < .05$, ** $p < .01$

로 나타나, 측정모형이 자료를 잘 반영하는 것으로 나타났다. 잠재변인에 대한 측정변인의 표준화 부하량은 .76~.97 사이에 분포하였고, 모두 $p < .001$ 수준에서 유의하였다. 즉 5개의 잠재변인과 8개의 측정변인을 구인하는 것이 타당한 것으로 확인되었다.

연구 모형 검증

애도 회피 이후의 침투적 반추에서 심리적

성장으로 미치는 경로에서 의도적 반추와 자기노출의 영향을 구조 방정식 모형을 통해 검증하였다. 본 연구 모형의 적합도를 분석한 결과는 다음과 같다(표 4). 연구 모형의 적합도 지수는 $\chi^2(3) = 7.380$, RMSEA = .086, RMR = .065, GFI = .986, CFI = .983, TLI = .942로 나타났으며, 대안 모형의 적합도 지수는 $\chi^2(4) = 13.827$, RMSEA = .111, RMR = .072, GFI = .973, CFI = .961, TLI = .902이었다. 두 모형의 차이검증 결과, $\Delta\chi^2(1) =$

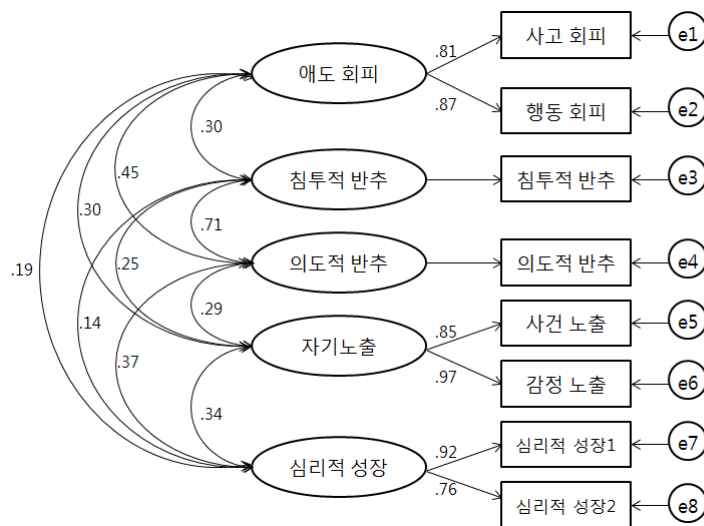


그림 3. 측정 모형의 모수치 추정 결과

주. 그림에 제시된 계수들은 표준화된 수치임

표 4. 구조모형의 적합도($n = 199$)

	χ^2	df	p	RMSEA	RMR	GFI	CFI	TLI
연구 모형	7.380	3	.061	.086	.065	.986	.983	.942
대안 모형	13.827	4	.008	.111	.072	.973	.961	.902
차이검증	6.447	1	.011					

6.447, $p = .011$ 로 연구 모형이 대안 모형에 비해 더 나은 모형임을 확인하였다. 적합성이 검증된 연구 모형의 각 변인 간의 경로를 분석하였다. 그 결과, 모든 경로계수가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 애도

회피를 많이 할수록 침투적 반추가 증가하였다($\beta = .495, p < .01$). 침투적 반추를 많이 할수록 자기노출을 더 많이 하는 것으로 나타났다($\beta = .244, p < .01$), 의도적 반추의 수준도 증가하였다($\beta = .678, p < .01$). 하지만 침투적

표 5. 연구 모형의 효과에 대한 부트스트랩(bootstrap) 결과($n = 199$)

효과	경로	Bootstrap Estimate		95% 신뢰구간	
		β	S.E.	lower 95%	upper 95%
전체효과	a→e	.071***	.037	.003	.147
	b→e	.144***	.070	.005	.227
직접효과	a→b	.495***	.054	.078	.059
	b→c	.244***	.067	.111	.375
	b→d	.678***	.037	.591	.746
	b→e	-.231***	.090	-.402	-.048
	c→d	.119***	.051	.015	.215
	c→e	.233***	.066	.100	.360
	d→e	.450***	.088	.266	.612
간접효과	a→c	.121***	.038	.052	.203
	a→d	.350***	.045	.258	.437
	a→e	.071***	.037	.003	.147
	b→d	.029***	.015	.006	.067
	b→e	.375***	.067	.244	.509
c→e	.053***	.025	.010	.110	

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

a. 애도 회피, b. 침투적 반추, c. 자기노출, d. 의도적 반추, e. 심리적 성장

Bootstrap Samples = 10,000

반추가 높을수록 심리적 성장의 정도가 낮았다($\beta = -.231, p < .05$). 또한 자기노출을 많이 할수록 의도적 반추를 많이 하였고($\beta = .119, p < .05$), 심리적 성장 정도가 높아졌다($\beta = .233, p < .01$). 마지막으로 의도적 반추를 많이 할수록 심리적 성장의 정도가 더 높았다($\beta = .450, p < .01$). 이에 대한 결과는 표 5에 제시하였다.

매개효과의 검증

모형 적합도가 유의한 것으로 나타난 연구 모형의 매개효과가 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 부트스트랩을 통해 검증하였다. 원자료($n = 199$)에서 무선 표집으로 10,000개의 자료 표본을 생성하였으며, 신뢰구간은 95%이다. 매개효과에 대한 부트스트랩 검증 결과는 표 5에 제시하였다. 만일 그 결과가 간접효과 추정치에 대한 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않는다면 간접효과가 존재하는 것을 의미한다(Bollen & Stein, 1992). 구체적으로 보면, 애도 회피가 침투적 반추에 이르는 경로, 침투적 반추에서 심리적 성장에 이르는 모든 경로에서 직접효과가 유의하였다. 간접효과를 살펴보면, 애도 회피와 심리적 성장과의 관계에서 침투적 반추, 자기노출, 의도적 반추의 매개효과가 유의하였다($\beta = .071, p < .05$). 침투적 반추가 심리적 성장에 이르는 경로에서 자기노출의 매개효과가 유의하였다($\beta = .022, p < .01$). 또한 침투적 반추와 심리적 성장에 이르는 경로에서 자기노출과 의도적 반추의 매개효과가 유의하였다($\beta = .375, p < .001$). 따라서 침투적 반추와 심리적 성장과의 관계에서 자기노출과 의도적 반추가 부분 매개하는 것으로 나타났다.

논 의

기존에 죽음 관련 상실에서의 심리적 성장(윤명숙 등, 2013), 관계 상실에서의 심리적 성장에 대한 선행연구들이 진행되었다(임선영, 권석만, 2012; 임선영, 2013). 본 연구에서는 죽음 관련 상실과 관계 상실뿐만 아니라 물리/심리적 상실까지 포함하여 애도 과정에서의 긍정적인 변화에 대한 이해를 돕고자 하였다. 이를 위해 선행연구를 바탕으로 상실 이후의 혼히 있을 수 있는 대처 방안인 애도 회피에 따라, 인지적 과정과 행동적 과정이 어떻게 심리적 성장에 이르는지 살펴보기 위해 경로 모형을 설정하였다. 이를 위해 연구 모형과 대안 모형을 설정한 후, 구조모형의 적합도를 검증하였다. 적합도에 따라 두 모형 중 연구 모형이 더 우수한 모형임이 지지되었다. 다음으로 연구 모형의 직접 효과의 유의성을 확인하고, 부트스트랩을 이용하여 매개효과를 검증하였다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 애도 회피는 침투적인 반추에 직접적인 영향을 주었다. 상실과 관련된 사고와 행동을 피함으로써 상실 경험을 회피하는 대처 방안은 오히려 상실과 관련된 자동적이고, 반복적인 사고 과정과 관련되어질 수 있다. 이는 Pennebaker(1989)의 직면-억제 가설에서 억제를 하면 할수록 억제 사고들이 반복적으로 떠오르는 인지 과정인 반추를 겪는다는 것과 일치한다.

둘째, 침투적 반추는 심리적 성장에 유의미한 부적인 직접 효과를 보였다. 이는 애도 과정에서 반추가 부정적인 적응과 관련되어 있다는 선행연구를 뒷받침한다(e.g., Stroebe et al., 2007). 반복적인 생각은 고통, 주관적 안녕감, 인지, 정서 등에 부정적인 영향을 끼치는데(한

덕용, 박준호, 2003; Taku, Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2008; Tedeschi & Calhoun, 1996), 이러한 영향들이 심리적 성장에 부정적인 영향을 끼쳤을 가능성이 있다. 하지만 일부 선행연구에서는 상실 이후에 심리적 성장을 경험하더라도 상실로 인한 고통이 지속될 수 있다고 밝히며, 고통이 심리적 성장에 부정적인 영향을 끼치는 변인이 아니라, 이 둘을 공존하는 변인으로 보기도 한다(Calhoun & Tedeschi, 2006; Zoellner & Maercker, 2006). 그렇기 때문에 침투적 반추와 심리적 성장 간의 부적 관계와 관련하여, 침투적 반추가 초래하는 고통이나 불편함이 성장에 미치는 영향에 대해서도 세부적으로 탐색해 볼 필요가 있다.

셋째, 침투적 반추는 자기노출과 의도적 반추에 유의미한 효과를 보였다. 본 연구 결과는 Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상후 성장모형과 부합한다. 이들에 의하면 침투적 반추가 고통을 유발하고, 개인은 이를 해결하기 위해 사건에 대해서 이야기하거나 글을 쓰는 자기노출을 촉진시킨다. 개인은 부정적인 사고를 경험하였을 때, 이에 대한 해결책으로 자신의 경험에 대해 이야기하고자 하는 욕구를 경험한다(김교현, 1992). 또한 스트레스를 해결하기 위한 대처 방법으로 사회적 지지를 추구한다. 사회적 지지를 추구하기 위해서는 자신의 경험이나 정서에 대해 노출하는 것이 필요하며, 이러한 자기노출과 사회적인 지지는 서로 영향을 주고받는다(Tedeschi & Calhoun, 2006). 이를 종합해 보면, 침투적인 반추가 고통을 경험하게 하는데, 이러한 고통을 완화하기 위한 목적으로 내적 고통을 외부로 표현하고자 하는 욕구가 출현됨으로써, 자기노출이 촉진되는 것으로 볼 수 있다. 침투적 반추는 의도적 반추에도 유의미한 효과를 보였다. 사건 이후

에 시간이 경과함에 따라 침투적인 반추는 의도적인 반추 과정으로 변해간다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 앞서 언급하였듯이 침투적인 반추는 고통스러운 감정을 유발하는데, 개인은 이러한 불편한 고통에 대처해야 할 필요성을 느끼고, 의미를 찾는 과정인 의도적 반추를 경험한다는 선행연구와 일치한다(김진수, 서수균, 2011; Tedeschi, Calhoun, & Cann, 2007). 마치 외상후 성장의 전제 조건이 외상경험인 것처럼(Calhoun & Tedeschi, 2013), 침투적 반추는 단지 부정적인 스트레스만을 불러일으키는 기능을 하는 것이 아니라, 개인으로 하여금 고통에 대해서 지각하게 되면서 상실 경험과 관련된 상황을 이해하고 삶의 의미나 목적에 대한 통찰을 얻게 하는 의도적 반추를 촉진하는 기능을 할 수 있음을 시사한다.

넷째, 자기노출은 의도적 반추에 유의미한 효과를 줄 뿐만 아니라 심리적 성장에도 유의미한 효과를 보였다. 먼저 자기노출과 의도적 반추를 살펴보면 자기노출이 의도적 반추를 촉진시킬 수 있다는 연구 결과는 외상사건에서의 자기노출과 의도적 반추의 관련성을 보고한 것과 일치한다(전유진, 배정규, 2013; 정민선, 2014). 이러한 결과는 상실 사건을 경험하였을 때, 자신의 감정과 사건에 대해 많이 이야기 할수록 상황에 대해 분석하고, 의미를 발견하게 됨으로써 사건을 재평가하는 의도적인 반추를 경험하게 되는 것을 의미한다. 이는 자기노출을 하기 위해서 자신의 사고에 대해서 상대가 이해할 수 있는 형태로 전달할 수 있어야 하는데, 이 과정에서 상실 사건을 통합하고, 인지적으로 재조직하기 때문이라고 볼 수 있다(김교현, 한덕용, 1996; Pennebaker, 1989). 또한 자기노출은 심리적 성장에 직접적으로 유의미한 효과를 나타내는 것은 자기노

출 자체가 감정적인 정화와 관련되어지기 때문으로 볼 수 있다(Pennebaker & Beall, 1986). 이는 자신이 경험한 사건에 대한 부정적인 사고, 감정에 대해서 반복적으로 이야기하는 것이 부정적 감정의 완화를 경험하게 하여 심리적 성장을 가져오는 것을 의미한다(전유진, 배정규, 2013). 이외에도 타인에게 사건에 대해 반복해 이야기하는 것이 사회적 지지를 경험하게 함으로써, 스트레스 사건으로 인한 고통에 완충 작용을 하기 때문으로 볼 수 있다(Sprecher, Treger, & Wondra, 2013).

다섯째, 의도적 반추는 심리적 성장에 유의미한 효과를 보였다. 이는 의도적 반추가 성장에서 중요한 요인이라는 선행연구를 뒷받침하는 결과이다(e.g., 전유진, 배정규, 2013; 정민선, 2014; Stockton et al., 2011; Taku, Cann, Tedeschi, & Calhoun, 2009). 심리적 성장이란 자기 지각, 대인관계, 인생관에서의 긍정적인 변화를 의미하는 것으로, 개인이 성장하기 위해 상실 사건으로 인해 무너진 도식, 신념, 목표들의 의미를 재구성하는 것이 중요하다(김보라, 신희천, 2010; 최선재, 안현의, 2013). 이러한 의미를 재구성하는 과정은 바꿀 수 없는 고통스러운 상황에 대해 그 경험을 받아들이고, 이익을 찾도록 도움을 줄 수 있다(최선재, 안현의, 2013). 여기서 의도적 반추는 보다 의도적이고, 성장적인 사고 과정으로 도식의 변화, 인생 이야기의 발달과 관련되어짐으로써, 이는 곧 상실에 대한 의미를 재구성하는데 도움을 주는 것으로 보인다.

마지막으로 애도 회피와 심리적 성장 간에 침투적 반추, 의도적 반추, 자기노출의 역할을 살펴보면 애도 회피는 침투적 반추에 직접적인 효과를 주며, 침투적 반추는 자기노출과 의도적 반추의 매개 과정을 거쳐 심리적 성장

에 이른다. 애도 회피와 심리적 성장에서의 매개효과를 검증하기 위해 부트스트랩 검증 절차를 거쳤으며, 매개효과가 유의함을 확인하였다. 이는 Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상 후 성장 모형과도 일치하는 결과로 상실 사건에 대해 다양한 변인들이 서로 영향을 줌으로써 심리적 성장에 이른다는 것을 의미한다. 특히 침투적 반추가 심리적 성장에 이르는 간접효과의 설명량이 의도적 반추를 매개하였을 경우 가장 높았다. 이를 자세히 살펴보면 스트레스 사건으로 인한 침투적 반추는 심리적 성장에 직접적으로 부정적인 영향을 끼치지만 좀 더 의도적인 인지 과정을 겪을 경우 심리적 성장에 긍정적인 영향을 끼침을 나타낸다. Taku 등(2009)의 연구에서 사건 이후 바로 따라오는 침투적 반추가 외상 후 성장에 긍정적으로 영향을 끼치는 것이 더 깊은 인지 단계인 의도적 반추를 촉진시켰기 때문이라고 본 것과도 일치한다. 이외에 자기노출을 거쳐 심리적 성장에 이르는 경로, 자기노출과 의도적 반추를 차례로 거쳐 심리적 성장에 이르는 경로도 유의미하였다. 이는 개인이 침투적인 반추를 통해 고통을 지각하는 것 그 자체로 심리적 성장을 이루게 한다기보다는 반복적인 사고를 통해 대처해야 할 필요성을 느끼고, 자기노출과 같은 적응적인 대처를 시도하게 하여 더 높은 심리적 성장을 이루게 하는 것으로 볼 수 있다(김진수, 서수균, 2011; Tedeschi et al., 2007). 이렇게 자기노출이 심리적 성장에 직·간접적으로 유의미한 설명량을 가지는 것은 자기노출 자체가 다양한 측면을 가지고 있고, 단순히 표현하는 것뿐만 아니라 타인과 상호작용함으로써 얻어지는 반응, 표현으로 인한 도식의 변화 등이 성장에 중요하기 때문일 수 있다(Taku et al., 2009). 이에 따

라 이후 연구에서 심리적 성장과 관련하여 자기노출의 내용, 정도, 이로 인한 긍정적인 지지 경험 등에 대해서도 세부적으로 탐색해보는 것이 필요할 것이다.

이외에 본 연구에서 발견된 흥미로운 결과에 주목할 필요가 있다. 선행연구에 의하면 애도 작업에서의 회피는 상실 사건에 직면하지 않게 함으로써 복합비애 또는 PTSD와 관련되어진다(Ullman, Townsend, Filipas, & Starzynski, 2007). 또한 회피가 심리적 성장에 부적인 영향을 끼친다는 선행연구에 따라 애도 회피가 심리적 성장에 부적인 영향을 줄 것으로 예측하였다. 하지만 연구 결과 애도 회피와 심리적 성장이 정적인 상관($r = .168, p < .05$)을 보였다. 구조 모형 검증 결과, 애도 회피가 침투적인 반추에 영향을 줌으로써 심리적 성장에 부적인 영향을 줄 수 있지만 자기노출과 의도적인 반추의 매개 과정을 거칠 경우 긍정적인 효과를 끼칠 수 있음이 시사되었다. 이를 통해 회피가 심리적 성장에 직접적으로 영향을 미치기보다는 중간에 매개하는 변인이 있을 수 있음을 예상해 볼 수 있다. 또한 애도 회피와 심리적 성장간의 정적 관계는 문화적인 차이를 반영하는 것일 수 있다. 개인이 문제 상황에 대응해 나가는 방식은 다양하게 나타날 수 있으나 사회 문화적 영향의 중요성은 간과할 수 없는 부분이다(최상진, 최인재, 2002). 애도 과정 또한 마찬가지이다. 한국 사회는 개인의 가치보다는 조화를 중요시하기 때문에 조화를 위해 개인의 절제된 행동을 강조하고, 개인적 감정의 노출은 금기되는 상황으로 인식된다. 또한 감정을 절제하지 못하는 것은 사회적 관계 질서를 깨뜨릴 수 있는 행동으로 평가받게 되는 경향이 있다(유성경, 1998). 이러한 점은 애도 과정에서 상실에

직면함으로써 이를 표현하는 것이 중요한 것임에도 불구하고, 오히려 상실에 직면하려는 행동을 방해할 수 있다. 하지만 한국 사회에서는 억압이 어렵지 않게 생각되고, 적응적이라고 평가되어지기도 하기 때문에(이은경, 서은국, 2009), 개인이 애도를 회피하는 것을 부적응적인 대처로 생각하기 보다는 잘 적응하고 있는 것으로 받아들일 가능성이 있어서, 연구 참여자가 애도를 회피하면 할수록 부정적 스트레스로부터 본인이 잘 견디고 이겨내고 있다고 지각하여 보고했을 수 있다. 구체적으로 심리적 성장을 측정하는 문항 가운데 ‘나는 이전보다 삶에 더 잘 대처하는 방법을 배웠다’, ‘나는 내 자신에 대해 이전보다 더 참을성이 있다’ 등을 살펴보면, 애도를 회피하는 것이 바람직한 대처라고 여기고 그에 따라 보고했을 가능성을 고려할 수 있다. 따라서 애도 회피와 관련하여 다른 변인과의 세부적인 문화적 관련성, 다른 문화권과의 차이점 등에 대한 후속 연구가 필요할 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 심리적인 성장과 관련하여, 침투적 반추와 의도적 반추의 영향을 함께 살펴보았다. Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상후 성장모형에서 의도적 반추뿐만 아니라 침투적인 반추 과정도 중요함을 이야기하였음에도 불구하고, 국내에서는 의도적 반추에 대한 연구가 주로 이루어졌다(e.g., 김진수, 서수균, 2011; 신선영, 2009; 신선영, 정남운, 2012; 유희정, 2014; 전유진, 배정규, 2013; 정민선, 2014). 따라서 본 연구에서는 심리적 성장과 관련하여 의도적 반추뿐만 아니라 침투적인 반추를 함께 살펴보고, 이로 인한 영향을 살펴보았다는 점에서 의의가 있다. 더 나아가 침투적인 반추가 심리적 성장과 부적인 상관을 보였으나 자기노출이나 의

도적 반추과정을 통해서 심리적 성장으로 이어질 수 있음을 확인하였다. 이는 상담 과정에서 상실로 인한 반복적인 반추 과정을 경험하고 있는 대상이 고통스러운 감정에 머무르는데 그치지 않고, 자신의 경험에 대해서 이야기하고, 의도적인 사고 과정을 거침으로써 심리적 성장을 도울 수 있음을 의미한다.

둘째, 상실로 인한 애도 과정에 대해서 연구하였다. 외국의 경우 애도 과정에 대한 연구가 활발함에도 불구하고, 국내에서는 애도에 대한 연구가 부족하였다. 특히 국내에서는 사별로 인한 애도 작업에 관한 연구는 그나마 실시되어 왔지만, 죽음 외 상실로 인한 애도 연구는 찾기 힘들다. 뿐만 아니라, 최근 우리 사회에서 볼 수 있는 여러 유형의 상실 경험과 관련하여 개입, 대처 방안에 대해서도 필요성이 요구되어지고 있다. 따라서 본 연구에서 다양한 상실 경험으로 인한 애도 과정과 성장 간의 주요한 변인들의 관계를 검증한 것은 애도에 관한 후속적인 연구뿐 아니라 상실 이후의 건강한 애도를 위한 대처 및 개입과 관련하여도 시사점을 제공할 수 있을 것으로 보인다.

셋째, 상실 경험과 관련하여 죽음관련 상실, 관계 상실뿐만 아니라 물리/심리적 상실까지 아울러 심리적 성장을 살폈다. 연구대상자는 물리/심리적 상실에서도 영향 정도가 컸음이 보고되었다. 더불어 이에 따른 심리적 성장 정도가 다른 상실 경험과 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이에 따라 물리/심리적 상실도 앞으로의 연구에서 중요하게 다루어져야함을 시사하고 있다.

넷째, 애도 회피의 역할이 문화적 맥락에 따라 다를 수 있음을 발견하였다. 서양에서는 애도는 회피되어야 하는 것이 아니라, 직면해

야 하는 것이며, 직면을 통해서만이 긍정적 결과를 얻을 수 있다고 제안되어 왔다(Frears & Schneider, 1981). 하지만 본 연구에서 애도 회피와 심리적 성장 간에 정적인 상관이 보고됨에 따라, 동양의 문화 맥락에서 애도 회피는 보다 순기능을 하고 있음을 알 수 있다. 그러므로 애도 회피를 하는 사람이 단순히 상실 경험을 회피하는 수동적 혹은 역기능적 대처를 하고 있다는 가치 판단에서 벗어나, 한국적 맥락에서는 심리적 성장에 이를 수 있는 자연적 과정으로 인식되어야 함을 발견하였다는 점에 의의가 있다고 하겠다.

본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제안 사항은 다음과 같다. 첫째, 상실 사건을 세부적인 유형에 따라 살펴보지 못했다. 성장과 관련하여 외상 경험의 유형에 따라 PTSD 증상이 차이가 있으며(Shakespeare-Finch & Armstrong, 2010), 대인외상이나 비대인외상이냐에 따라 회피 대처가 다르게 사용될 수 있음이 제안되었고(이수림, 2013), 상실 유형에 따라 문화적인 인식 차이를 보일 수 있는 가능성이 존재한다. 예를 들면, 서양에 비해 관계 상실과 관련된 이혼, 대인관계의 단절 등은 관계를 중요시 하는 한국사회에서 보다 부적응적으로 간주되어질 가능성이 있다. 이에 따라 상실 사건 유형에 따라 회피와 심리적 성장과의 관계가 달라질 수 있어 어떤 차이가 있는지 정교하게 분석하는 후속 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 상실 사건으로 인한 애도 과정에서 회피가 이후에 부적응적인 영향을 줄 수 있으나, 일련의 과정을 통해 심리적 성장에 이를 수 있다는 것을 밝혔다. 하지만, 애도 회피가 상실과 관련된 사고와 감정을 다시 경험하지 않으려 하고, 상실과 관련

된 표현을 억제하는 것과 관련 있기 때문에 (Boelen, van den Bout et al., 2006; Bonanno et al., 2005; Hogan & Schmidt, 2002), 자기노출과 반추에 부적의 영향을 주어 심리적 성장을 방해할 수 있다. 따라서 애도 회피와 관련하여, 자기노출, 반추에 부적의 영향을 끼쳐 심리적 성장을 저해하는 경로에 대해서도 예측해 볼 수 있다. 이에 대한 후속 연구가 진행된다면 애도 회피에 대해 보다 풍부한 이해를 할 수 있을 것으로 기대된다.

셋째, 애도 과정에서 상실 대상과의 애착 정도, 상실 경험의 예고 여부, 사회적 지지 정도 등이 이후의 적응에 영향을 줄 수 있다고 제안되었으나(Worden, 2002/2009) 이를 함께 살펴지지 못하였다. 또한 본 연구에서는 자기노출 척도를 통해 자기노출한 것을 주관적으로 느끼는 정도만을 측정하여, 자기노출의 내용, 정도, 이로 인한 긍정적인 지지 경험 등을 함께 살펴지지 못하였다. 따라서 추후 연구에서는 상실 경험과 관련한 특성을 보다 정확하게 파악하고, 이를 통제할 필요가 있다. 더불어, 선행 연구에서 영적인 성장을 심리적 성장의 한 측면으로 보았으나, 국내의 한 연구에서는 임상 집단과 대학생집단의 영적인 변화 차이가 없다고 밝혔다(임선영, 권석만, 2012). 이와 관련하여 종교의 유무, 종교의 종류에 따른 반추의 내용, 자기노출의 대상 등에 대해서도 후속 연구가 필요하다.

넷째, 한국인의 정서를 반영한 애도 회피 척도와 애도 과정에서 심리적 성장 척도의 부재로 인해 외국의 척도를 번안하여 사용하였다. 문제 상황에 대해 개인이 대처해 나가는 방식은 다양하게 나타나며, 여기서 사회, 문화적 영향의 중요성은 간과할 수 없는 부분이다(최상진, 최인재, 2002). 특히 애도 과정은 문

화권마다 다르게 나타날 수 있어(Bonanno et al., 2005) 한국 문화에 적합한 애도 척도를 통한 연구가 진행되어야함에 불구하고, 국내에 애도와 관련한 척도의 부재로 인해 외국의 척도를 번안하여 사용하였다. 따라서 한국 문화에 맞는 애도 척도가 개발되어 타당화될 필요가 있다.

다섯째, 본 연구는 상관 연구로 양적인 자료를 사용하여 결과를 도출하였다. 양적 자료는 개인의 상실 경험과 심리적 성장 수준을 풍부하게 표현하는 것에는 한계가 있어 이후 애도 회피 이후 심리적 성장에 이르는 과정에 관한 질적인 연구가 필요하다. 특히, 본 연구에서 발견된 애도 회피와 심리적 성장이 유의미한 상관을 보였으나 그 정도가 약한 편으로($r = .168$), 애도 과정에서의 심리적 성장과 관련하여 회피의 내용, 회피 방법 등에 대해서 심도 있게 살펴볼 필요가 있다.

여섯째, 상실로부터 경과된 기간을 15년 이상인 대상은 배제하고 선정하였으나, 여전히 적지 않은 시간이 경과된 후에 회상하여 측정하였기 때문에 기억의 왜곡 가능성이 있다. 본 연구에서는 상실로부터 경과된 기간을 15년 이내로 설정하였을 때, 애도 회피와 상실 경과 기간이 더 이상 유의미하지 않는 결과를 보였다. 또한 침투적 반추와 의도적 반추와 같은 인지적 처리方略의 사용은 시간의 경과에 따른 변화를 관찰하는 것이 중요하다(임선영, 권석만, 2013). 따라서 상실 이후의 경과 기간에 따른 심리적 성장 관련 변인에 대한 종단 연구가 실시될 필요가 있다.

일곱째, 본 연구는 온라인 패널을 통해 수집한 자료를 바탕으로 분석하였다. 온라인 패널은 1대1 설문 방식과 달리, 컴퓨터 사용이 능숙한 사람이 접근하기 쉬웠을 것이며, 연령

에 따라 접근성에 차이가 있을 수 있다. 또한 소정의 참가비를 받는다는 점에서도 차이가 있다. 따라서 이후 온라인 패널을 통해 모집된 대상의 특성이 연구 결과에 끼치는 영향에 대한 연구가 진행될 필요가 있다.

참고문헌

- 김교현 (1992). 자기노출의 기능. 한국심리학회지: 일반, 11, 81-107.
- 김교현, 한덕웅 (1996). 자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향이 생리적 각성, 정화 및 평가에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 1, 66-88.
- 김대업 (2008). Amos A to Z: 논문작성절차에 따른 구조방정식 모형분석. 서울: 학현사.
- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미추구와 의미발견의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22, 117-136.
- 김진수, 서수균 (2011). 친밀한 관계경험과 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 일반, 30, 793-809.
- 김진호, 홍세희, 추병대 (2007). 경영학 연구에서의 구조방정식 모형의 적용: 문헌 연구와 비판. 경영학연구, 36, 897-923.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 경험논문: 한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14, 193-214.
- 송현, 이영순 (2011). 심리적 강인성과 정서지능이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적극적 대처의 매개효과를 중심으로. 상담학연구, 12, 1231-1246.
- 신선영 (2009). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개변인으로. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 신선영, 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개변인으로. 인간이해, 33, 217-235.
- 유성경 (1998). 우울의 표현 및 상담에 대한 태도에 관한 문화간 비교연구: 한국 대학생과 미국 대학생간의 비교. 청소년상담연구, 6, 93-114.
- 유희정 (2014). 탄력성과 고통지각이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 사회적 지지와 의도적 반추의 매개효과. 상담학연구, 15, 59-85.
- 윤명숙, 김남희, 최혜정 (2013). 부모와 사별한 대학생의 애도경험이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미 매개효과 중심으로. 한국가족복지학, 39, 83-111.
- 이수림 (2013). 외상 유형이 외상후성장 및 지혜에 미치는 영향: 사회적 지지와 대처의 매개효과. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 19, 319-341.
- 이은경, 서은국 (2009). 정서억제와 주관적 안녕감: 문화 비교 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 23, 131-146.
- 임선영, 권석만 (2012). 대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 정서조절 전략을 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 31, 261-281.
- 임선영, 권석만 (2013). 역경후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리방략과 신념체계의 특성: 관계상실 경험자를 대상으로. 한국심리학회지: 임상, 32, 567-588.
- 임선영 (2013). 외상적 관계상실로부터 성장에

- 이르는 과정에 대한 질적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 745-772.
- 장현아 (2009). 복합 비애(Complicated Grief)의 개념과 진단. *한국심리학회지: 일반*, 28, 303-317.
- 전유진, 배정규 (2013). 자기노출, 사회적 지지 및 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. *인간이해*, 34, 215-228.
- 정민선 (2014). 대학생의 자기노출, 사회적 지지와 외상후 성장과의 관계에서 의도적 반추의 매개효과. *상담학연구*, 15, 415-430.
- 최상진, 최인재 (2002). 한국인의 문화 심리적 특성이 문제대응방식, 스트레스, 생활만족도에 미치는 영향: 정(情), 우리성을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14, 55-71.
- 최선재 (2011). 상실경험의 의미 재구성과 심리적 적응의 관계. *이화여자대학교 석사학위 논문*.
- 최선재, 안현의 (2013). 상실 경험의 의미 재구성과 심리적 적응의 관계. *상담학연구*, 14, 323-341.
- 한덕웅, 박준호 (2003). 스트레스 사건에 관한 반복생각과 분노경험이 주관안녕과 건강 지각에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 8, 147-168.
- 한덕웅, 박준호 (2005). 스트레스 사건에 관한 생각억제와 자기노출이 행복과 건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 10, 183-209.
- 홍세희 (2000). 특별기고: 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19, 161-177.
- Anderson, J. C., & Gebring, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103, 411-423.
- Archer, J. (2001). Broad and narrow perspectives in grief theory: Comment on Bonanno and Kaltman (1999). *Psychological Bulletin*, 127, 554-560.
- Bjorck, J. P., Cuthbertson, W., Thurman, J. W., & Lee, Y. S. (2001). Ethnicity, coping, and distress among Korean Americans, Filipino Americans, and Caucasian Americans. *The Journal of Social Psychology*, 141, 421-442.
- 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, 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, 109-128.
- Bollen, K. A., & Stein, R. A. (1992). Bootstrapping goodness-of-fit-measures in structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 21, 205-229.
- 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, 86.
- Brown, E. J., & Goodman, R. F. (2005). Childhood traumatic grief: An exploration of the construct in children bereaved on

- September 11. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 248-259.
- Byrne, B. M. (2001). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications and programming*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Association, Inc.
- 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, 521-527.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 3-23). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2013). *Posttraumatic growth in clinical practice*. New York, NY: Routledge.
- 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, 137-56.
- Carlson, C. (1978). Loss. In J. Frias, J (Ed.), *Behavioral concepts and nursing intervention* (pp. 72-112). Philadelphia: JB lippincott.
- Chun, C. A., Moos, R. H., & Cronkite, R. C. (2006). Culture: A fundamental context for the stress and coping paradigm. In *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping* (pp. 29-53). New York, NY: Springer.
- Frears, L. H., & Schneider, J. M. (1981). Exploring loss and grief within a wholistic framework. *The Personnel and Guidance Journal*, 59, 341-345.
- Heath, M. A., Leavy, D., Hansen, K., Ryan, K., Lawrence, L., & Sonntag, A. G. (2008). Coping With Grief Guidelines and Resources for Assisting Children. *Intervention in School and Clinic*, 43, 259-269.
- Hogan, N. S., Greenfield, D. B., & Schmidt, L. A. (2001). Development and validation of the Hogan grief reaction checklist. *Death Studies*, 25, 1-32.
- Hogan, N. S., & Schmidt, L. A. (2002). Testing the grief to personal growth model using structural equation modeling. *Death Studies*, 26, 615-634.
- Howarth, R. A. (2011). Concepts and controversies in grief and loss. *Journal of Mental Health Counseling*, 33, 4-10.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3, 424-453.
- Kahn, J. H., & Garrison, A. M. (2009). Emotional self-disclosure and emotional avoidance: Relations with symptoms of depression and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 56, 573.
- Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 50, 84-89.
- Lamb, D. H. (1988). Loss and grief: Psychotherapy strategies and interventions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 25, 561-569.

- Lei, M., & Lomax, R. G. (2005). The effect of varying degrees of nonnormality in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 12, 1-27.
- Lewandowski, G. W., Aron, A., Bassis, S., & Kunak, J. (2006). Losing a self-expanding relationship: Implications for the self-concept. *Personal Relationships*, 13, 317-331.
- Maercker, A., & Znoj, H. (2010). The younger sibling of PTSD: similarities and differences between complicated grief and posttraumatic stress disorder. *European Journal of Psychotraumatology*, 1.
- Monroe, S. M., Rohde, P., Seeley, J. R., & Lewinsohn, P. M. (1999). Life events and depression in adolescence: Relationship loss as a prospective risk factor for first onset of major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 606-614.
- Morris, B. A., Shakespeare-Finch, J., Rieck, M., & Newbery, J. (2005). Multidimensional nature of posttraumatic growth in an Australian population. *Journal of Traumatic Stress*, 18, 575-585.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and distress. *Advances in Experimental Social Psychology*, 22, 211-244.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1243-1254.
- Shakespeare-Finch, J., & Armstrong, D. (2010). Trauma type and posttrauma outcomes: Differences between survivors of motor vehicle accidents, sexual assault, and bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 15, 69-82.
- Shepherd, D. A. (2003). Learning from business failure: Propositions of grief recovery for the self-employed. *Academy of Management Review*, 28, 318-328.
- Shigemoto, Y., & Poyrazli, S. (2013). Factors related to posttraumatic growth in US and Japanese college students. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5, 128-134.
- Siegle, G. J., Moore, P. M., & Thase, M. E. (2004). Rumination: One construct, many features in healthy individuals, depressed individuals, and individuals with lupus. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 645-668.
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 147-160.
- Sofka, C. J., (1996). Loss History Checklist. In J. D. Maaninno (Ed.), *Grieving days, healing days* (p. 20). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Sprecher, S., Treger, S., & Wondra, J. D. (2013). Effects of self-disclosure role on liking, closeness, and other impressions in get-acquainted interactions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30, 497-514.
- Stockton, H., Hunt, N., & Joseph, S. (2011). Cognitive processing, rumination, and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic*

- Stress*, 24, 85-92.
- Stroebe, M., Boelen, P. A., Van Den Hout, M., Stroebe, W., Salemink, E., & Van Den Bout, J. (2007). Ruminative coping as avoidance. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 257, 462-472.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23, 197-224.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death Studies*, 32, 428-444.
- 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, 129-136.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological inquiry*, 15, 1-18.
- Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., & Cann, A. (2007). Evaluating resource gain: Understanding and misunderstanding posttraumatic growth. *Applied Psychology*, 56, 396-406.
- Ullman, S. E., Townsend, S. M., Filipas, H. H., & Starzynski, L. L. (2007). Structural models of the relationships of assault severity, social support, avoidance coping, self-blame, and PTSD among sexual assault survivors. *Psychology of Women Quarterly*, 31, 23-37.
- Worden, J. W. (2009). 유족의 사별슬픔 상담과 치료 [*Grief counseling and grief therapy*]. (이범수 역). 서울: 도서출판 해조음. (원전은 2002년에 출판).
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26, 626-653.

원 고 접 수 일 : 2015. 2. 13
수정원고접수일 : 2015. 5. 11
게 재 결 정 일 : 2015. 5. 31

**The relationship between intrusive rumination after
grief avoidance and personal growth:
the role of deliberate rumination and self-disclosure**

Cho, Sun-Hwa

Kang, Young-Shin

Chonnam National University

This study investigated the mediating effects of deliberate rumination and self-disclosure on the relation between intrusive rumination after grief avoidance and personal growth. Considering duration of grief experience(less than 15 years) and time period from the loss(more than 6 months), the sample of 199(female 80, male 119) out of 300 adults was used for final analyses. Participants were asked to respond to the scales measuring the degree of both ruminations, grief avoidance, self-disclosure, and personal growth right after reporting their loss history. The hypothesized model showed that grief avoidance influences intrusive rumination, and deliberate rumination and self-disclosure partially mediated the association between intrusive rumination and personal growth. The results indicated that the hypothesized model showed a better fit than the alternative model which included full mediation effects of rumination and self-disclosure. Implications and limitations of this study, and suggestions for the future research were discussed.

Key words : *grief avoidance, personal growth, intrusive rumination, deliberate rumination, self-disclosure*