한국심리학회지 : 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2016, Vol. 28, No. 1, 127-145

대학생의 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계: 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처방식의 매개효과*

김 고 은　　양 난 미†

경상대학교

본 연구는 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계에서 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처방식의 매개효과를 확인하고 이들의 구조적 관계를 검증하고자 하였다. 이를 위해 대학생 258명을 대상으로 자아탄력성 척도, 삶의 의미 척도, 적극적 스트레스 대처방식 척도, 외상 후 성장 척도를 사용하여 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료를 바탕으로 주요 변인들 간의 관련성을 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였고, 구조방정식 모형검증을 통해 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계에서 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처방식의 매개효과를 검증하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 자아탄력성, 삶의 의미, 적극적 스트레스 대처방식은 외상 후 성장과 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계에서 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처방식의 이중매개효과가 유의한 것으로 나타났으며, 두 변인의 개별 부분매개효과 또한 유의한 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점과 제한점을 논의 하였다.

주요어 : 자아탄력성, 삶의 의미, 적극적 스트레스 대처방식, 외상 후 성장

---

* 본 연구는 김고은(2013)의 경상대학교 석사학위논문 '대학생의 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계: 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처의 매개효과'를 일부 발췌, 수정한 것임.

† 교신저자 : 양난미, 경상대학교 사회과학대학 심리학과, 경남 진주시 진주대로 501
Tel : 055-772-1260, E-mail : behelper@gnu.ac.kr

www.kci.go.kr

사람들은 일상생활에서 겪을 수 있는 어려움에서부터 전쟁이나 재난, 테러와 같이 매우 예외적이고 강력한 사건에 이르기까지 일생을 살아가면서 크고 작은 어려움을 경험하게 된다. 이와 같이 심리적 고통과 충격을 유발하는 위기 사건을 직접적 혹은 간접적으로 경험하는 것을 외상이라 하며(Calhoun & Tedeschi, 2004), 외상 사건에 대한 정의는 크게 두 가지 영역 즉, 외상 후 스트레스 장애(Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)와 외상 후 성장(Post-Traumatic Growth, PTG)으로 구분할 수 있다. 먼저, 정신장애 진단 및 통계편람 제 5판(Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders: DSM-Ⅴ)에서 의미하는 외상 사건은 본인이나 다른 사람들에게 발생된 위협, 상해 또는 안전에 대한 위협을 가져다주는 사건을 말하며(APA, 2013: 정연균, 2015에서 재인용), 외상 사건을 경험하거나 목격했을 때 극심한 공포, 무력감, 고통이 수반되는 것을 외상 후 스트레스 장애로 정의한다(하정혜, 2014). 반면, 외상 후 성장모형에 따른 외상 사건은 주관적으로 지각한 삶의 위기나 삶을 뒤흔드는 사건으로, 개인이 세상을 이해하는 도식과 방식에 도전하는 사건뿐만 아니라 인생의 위기라고 주관적으로 지각되는 사건을 외상으로 정의하며(Tedeschi & Calhoun, 2004), 외상 경험과 투쟁하면서 얻게 된 긍정적 심리적 변화를 외상 후 성장이라 정의한다. 이렇듯 외상 후 스트레스 장애에서 외상은 심리적 장애를 유발하는 원인으로 간주되지만, 외상 후 성장에서의 외상은 개인과 사회적 관계에 변화를 가져오는 촉매제로써의 역할에 중점을 둔다는 점에서 차이가 있으며(송승훈, 2007), 객관적인 사건 그 자체보다 개인의 주관적인 반응과 지각에 비중을 두고 더 포괄적인 관점에서 외상이 정의된다(최승미, 2008). 따라서 전쟁이나 재난 테러와 같이 매우 예외적이고 강력한 사건뿐만 아니라 개인에게 위협적으로 지각되며, 그로 인해 삶의 기반 전체가 흔들리는 사건이나 경험 모두가 외상으로 정의될 수 있다(유희정, 2012). 이러한 심리적 외상을 경험한 사람들은 고통이나 부적응을 경험하기도 하지만 새로운 삶의 의미나 목적을 발견하고 개인적인 성장을 경험하기도 한다(Linley & Joseph, 2004; Michael & Snyder, 2005; Tedeschi & Calhoun, 2004). 이는 똑같은 외상을 경험하더라도 그 결과로 어떤 사람은 병리적인 적응을 보이는 반면에, 다른 사람들은 외상 이전보다 적응적이고 기능적일 수 있음을 보여준다. 개인의 성장과 적응을 돕는 것이 심리치료 목적 중의 하나임을 감안해본다면, 이러한 적응 상의 차이는 개인의 성장을 돕는 변인이나 외상 후 성장 과정에 대한 연구 필요성을 시사하며, 이를 바탕으로 한 상담 과정에서의 치료적 개입의 중요성을 시사하는 결과라 할 수 있다.

심리적 외상에 대한 연구는 1970년대에 이르기까지 전쟁 및 재난에 관한 것들이 대부분이었으나, 1980년에 정신장애 진단 및 통계편람 제 3판(DSM-Ⅲ)이 출간되고 미국 정신의학회가 외상 후 스트레스 장애를 공식적인 정신장애로 인정하기 시작하면서부터 외상 유형과 인종, 연령, 계층에 대한 체계적인 연구가 본격적으로 진행되기 시작했다(송승훈, 2007). 이러한 변화의 흐름 속에 등장한 외상 후 성장이란 용어는 단순히 외상 이전의 기능수준으로의 회복이 아니라 개인의 이전 적응수준, 심리적 기능수준, 또는 삶의 자각수준을 넘어서는 진정한 변화를 의미하며, 외상 후 성장을 경험한 개인은 자신과 세상에 대한 관점의 변화, 타인과의 관계성의 변화, 삶에 대한 영

www.kci.go.kr

적·철학적 변화 등을 포함한 다양한 변화를 경험하게 된다(이양자, 정남운, 2008). 또한 외상의 부정적인 효과를 완충하는 요인과 외상 후 성장을 이끄는 요인이 동일하다는 것을 밝힌 선행 연구들은(Mcmillen, 1999; Park, 1998; Tedeschi & Calhoun, 1996), 외상의 부정적인 영향을 완화하고 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미치는 요인에 대한 연구의 필요성을 시사한다. 따라서, 본 연구에서는 외상 후 성장에 긍정적 영향을 미치는 성장 지향적 변인들을 중심으로 외상 후 성장에 이르는 과정에 대해 살펴보고자 한다.

외상 후 성장을 설명하는 가장 구체적인 모형으로 Tedeschi와 Calhoun(2004)이 제시한 외상 후 성장모형은 외상 사건 이전에 존재하는 개인의 특성과 그 삶에서 시작한다. 따라서 외상 사건 이전의 개인적 특성을 살펴보는 것은 중요하다 할 수 있는데, 선행 연구에서는 외상 후 성장에 영향을 미치는 개인적 특성으로 자아탄력성, 낙관성, 희망, 자기효능감, 심리적 강인성 등이 제안되어 왔다(김보라, 신희천, 2010; 배상정, 양난미, 2014; 송현, 이영순, 2011; 최승미, 2008). 이러한 변인들 중에서 자아탄력성은 괴로운 사건으로 인해 발생된 변화 속에서 비교적 단기간에 건강한 기능으로 되돌아오는 것을 특징으로 하며, 외상 사건 이후에 비교적 안정되고 건강한 수준의 심리적, 신체적 기능을 유지하게 도와준다(Almedom, 2005; Bonanno, 2004: 유희정, 2014에서 재인용).. 이는 몇몇 사람들에게만 나타나는 특수한 속성이 아니라, 평범한 사람들이 높은 위험환경 또는 스트레스 상황에 적응하는 과정에서 발휘될 수 있는 보편적인 적응기제로써(Lazarus, 2000), 역경의 상황에서도 자신의 삶에 대해 긍정적인 의미와 목적을 부여하는 삶의 의미와 밀접한 관련이 있는 것으로 보고되고 있다. 수많은 난관에도 불구하고 목적을 지닌 삶을 살아가는 자아탄력적인 사람들의 주요한 특성 중 하나가 삶의 의미임이 밝혀졌으며(Bonanno, 2004), 자아탄력성이 높은 사람은 일반적으로 삶의 의미 수준이 높고 어려움 속에서도 끊임없이 의미를 찾아 삶에 긍정적으로 적응해 간다고 한다(유성경, 홍세희, 최보윤, 2004; 조은향, 2009).

또한 자아탄력성은 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 변인으로 특히, 적극적 스트레스 대처방식과 관련 있는 변인으로 알려져 있다. 자아탄력성이 높을수록 스트레스 상황에서 사회적지지추구와 같은 적극적 대처방식을 많이 사용하는 반면(김대권, 2004; 임상희, 2005; 장경문, 2003), 자아탄력성이 낮은 사람은 자아탄력성이 높은 사람보다 스트레스를 더 많이 지각하며, 불안과 같은 부적정서를 감소시키기 위해 정서중심적 대처방식을 더 많이 사용한다(박효서, 1999). 또한 자아탄력성이 높은 사람은 문제 상황에 대해 더 적극적으로 대처하는 경향이 있으며(박진아, 이은경, 2011), 역경 혹은 위험한 환경을 보다 낙관적이고 긍정적으로 바라보는 대학생들이 적극적인 스트레스 대처방식을 통해 건강하게 적응하는 것으로 밝혀졌다(한영민, 2010). 뿐만 아니라, 자아탄력성은 외상 후 성장을 예측하는 주요 변인으로써, 개인의 자아탄력성이 높을수록 외상 후 성장 경험이 증가하는 것으로 나타났다(김에스더, 2015; 김혜진, 2015; 단두리, 2013; 박보경, 2013; 유희정, 2012; 한유미, 2015). 부모상실을 경험한 대학생을 대상으로 한 연구에서 자아탄력성은 외상 후 성장에 유의미한 영향을 미치는 것으로 보고되었으며(윤명숙, 김남희, 2013), 응급실 간호사의 외상 후 성장

www.kci.go.kr

예측모형 연구에서도 자아탄력성은 외상 후 성장에 큰 영향을 미치는 요인으로 나타났다(한경아, 2016). 이와 같이 자아탄력성은 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처방식에 영향을 주는 변인임과 동시에 외상 후 성장을 이끄는 요인이라 할 수 있으며, 스트레스 환경에도 불구하고 그로 인한 어려움을 극복하고 잘 적응하는데 도움을 주는 역할을 한다(Block & Kremen, 1996).

외상 경험 이후 개인은 자신에게 어떤 일이 일어났는지에 대한 이해를 시도하고, 이에 따른 정서적 고통을 감소시키기 위한 노력을 기울인다. 외상 후 성장 연구에서는 외상 경험을 인지적으로 이해하는 과정이 필수적이며(Calhoun, Cann, Tedeschi, & Mcmillan, 2000), 삶의 위기 뒤에 따라오는 인지적 과정인 반추는 외상 후 성장을 이끄는 요인으로 그 중요성이 강조되었다. 반추는 크게 2가지 종류로 사건 초기에는 특정 사건에 대해 되풀이하여 생각이 떠오르는 자동적이고 침습적 반추(intrusive rumination)가 일어나며, 이후에는 사건을 이해하기 위한 보다 자의적이고 목적 지향적으로 발생하는 의도적 반추(deliberate rumination)로 이어진다. 초기의 침습적 반추는 외상 사건 적응에 필요한 개인적 시도로써(Greenberg, 1995), 기존 신념 수정과 개인의 정서적 고통을 감소하는데 중요한 밑거름이 되는 역할을 한다. 이는 이후 사건의 의미를 이해하고 무너진 신념을 재건하는 의도적 반추로 이어진다. 의도적 반추는 외상 사건을 경험한 이후에 그 사건에 대해 주의 깊게 생각하고 이해하여 그 경험을 통해 얻은 잠재적인 이득이나 의미를 발견하는 인지양식으로써, 삶의 의미는 의도적 반추 과정에 내포되는 개념이라 할 수 있다. 이러한 과정을 통해 개인은 적응적 인지도식을 재건하여 새로운 인생이야기(narrative)를 발달시키며 외상 후 성장에 이르게 된다(이지영, 2014). 이렇듯 외상 후 성장은 개인이 부정적 사건을 경험하게 되어 어렵고 혼란스러운 상황에서도, 그 안에서 긍정적인 의미를 발견하고자 그것으로부터 투쟁하여 이룩하게 된 변화라 할 수 있다(Tedeschi & Calhoun, 1996). 즉, 성장은 외상 사건에 대한 의미를 발견하고자 하는 욕구에서 나타나고, 외상 사건에서 의미를 발견하는 인지적 과정이 잘 이루어지면 이를 통해서 성장이 일어난다(Taylor, 1983). 이러한 선행연구들을 미루어 볼 때, 외상 사건을 경험한 개인에게 있어서 그 사건이 가지는 의미를 아는 것은 매우 중요하다 할 수 있다.

삶의 의미는 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2006)의 연구에 의해 새롭게 조명되었으며, 이들은 삶의 의미를 의미추구(the search for meaning in life)와 의미발견(the presence of meaning in life)으로 나누어 설명했다. 의미추구는 무엇이 자신의 삶을 의미 있게 만들 것인지에 대해 깊고 풍부한 이해를 하기 위한 열망과 동기를 의미하고, 의미발견은 자신의 삶이 의미 있다고 주관적으로 지각하는 것을 말한다(Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006: 정미영, 2010에서 재인용). 삶의 의미추구와 의미발견은 각각 독립적 변인으로 외상 후 성장을 이루는데 영향을 미치며, 의미추구가 의미발견으로 이어질 경우에도 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김보라, 신희천, 2010). 또한 개인의 인생에 전반적인 삶의 의미와 가치를 부여하는 것뿐만 아니라, 특정한 상황이나 사건에 대해 의미를 부여하는 것 모두 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(송리라, 2014). 이처럼, 고통스런 외

www.kci.go.kr

상 경험의 의미나 목적을 깨닫는 것은 외상 경험에 대처하는 긍정적인 전략으로(신선영, 2009), 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 주는 요인으로 알려져 있다. 선행연구에 따르면, 삶의 의미는 외상 후 성장에 직접적인 영향을 미치는 변인으로(박보경, 2013; 박소윤, 2015; 전보람, 2012; 최정윤, 2014; 하정혜, 2014), 삶의 의미가 높은 대학생들이 삶에 만족하고 긍정적 정서를 느끼며 경험에 개방적임이 발견되었다(원두리, 김교헌, 권선중, 2005). 또한 소아암 환아 어머니를 대상으로 한 연구에서는 희망을 가지고 삶의 의미를 발견함으로써 외상 후 성장에 이르는 것으로 나타났으며(송주연, 이희경, 2010), 이는 심각한 질병에 직면한 사람들의 안녕감을 높이는데 의미중심대처(meaning focused coping)가 중요하다는 주장과 맥을 함께 하는 결과라 할 수 있다(Folkman & Greer, 2000: 박보경, 2013에서 재인용).

이러한 삶의 의미는 외상 후 성장뿐만 아니라 스트레스 상황에서 적응적인 대처방식을 촉진하는 것으로 보고되고 있다. 개인은 외상 사건과 같이 스트레스로 지각될 수 있는 상황에 당면하였을 때 그것의 의미성을 평가하고 이 평가에 근거하여 대처행동의 방향을 결정하는데, 이 때 적절한 대처는 스트레스로부터 받는 충격을 완화시킨다(이미애, 남기민, 2007). 의도적 반추와 같은 개인의 인지적 과정은 이후 개인이 사건에 대해 취하는 대처반응에 영향을 끼치게 됨으로써, 이후 삶의 위기들과 그에 따른 부정적 결과들에 긍정적 영향을 준다고 강조되었다(Krause, 1998; Schaefer & Moos, 1998). 또한 높은 수준의 삶의 의미는 스트레스 상황에 직면했을 때 성공적인 대처 및 적응을 촉진시키는데 반해, 낮은 수준의 삶의 의미는 심리적 고통, 의심, 불확실과 연관되어 효과적인 대처행동을 하는데 방해가 된다(Emmons, 1999). 즉, 스트레스 대처의 가장 중심요소는 의미 부여이고(Park, Cohen, & Murch, 1996), 부정적 사건 이후 삶의 의미를 회복하는 것은 개인의 적응을 촉진하는 강력한 대처기술이 된다(Davis, Wortman, Lehman, & Silver, 2000). 이상의 선행 연구들을 살펴보면, 삶의 의미와 같은 인지적 반추과정이 개인의 대처방식에 영향을 미치는 것으로 두 변인 간 관계를 가정해 볼 수 있다. 국내에서는 반추와 스트레스 대처방식 사이의 관계를 살펴본 연구는 다수 존재하는 편이나, 삶의 의미와 스트레스 대처방식 사이의 직접적인 관계를 밝혀낸 선행연구는 부족한 실정으로 본 연구에서는 모형비교를 통해 두 변인 간 관계를 살펴보고자 한다.

스트레스-대처-적응이론(stress-coping-adaptation theory)은 스트레스 연구의 대표적 이론으로, 스트레스 상황에 직면한 개인이 상황을 해결할 수 있는 개인적·환경적 자원에 근거하여 상황을 적절하게 다룰 수 없다고 판단될 때 스트레스로 평가하며, 이는 이후 대처행동을 통해 스트레스 상황을 극복하여 적응에 이른다고 설명한다(이현주, 2012). 여기서 말하는 스트레스란 환경적 요구가 개인이 가진 자원을 능가하여 개인의 안녕을 위협한다고 평가되는 상황에서 발생되는 것으로, 외상 또한 이에 해당되는 개념으로 볼 수 있다. 개인적·환경적 자원이란 개인이나 외부적 환경에서 강점으로 작용될 수 있는 모든 대처자원을 의미하며(한영민, 2010; Folkman & Lazarus, 1984), 앞서 살펴보았던 자아탄력성과 삶의 의미는 외상 후 스트레스를 완충하는 개인적 자원으로써 외상 사건의 부정적인 영향력을 완화시

www.kci.go.kr

키고, 적극적 대처방식을 활용하게 하는 원동력으로 작용한다. 이처럼 스트레스 대처방식이 주목을 받게 된 것은 외상과 같은 부정적 사건의 발생 자체를 통제하기 어려운 반면에, 스트레스에 대한 대처방식은 개인의 노력으로 가능한 부분이며 이러한 대처행동이 개인의 심리적·신체적 안녕에 중요한 영향을 미친다는 것이 밝혀졌기 때문이다(이동귀, 김혜영, 최해연, 2008). 따라서, 스트레스 그 자체보다 스트레스 상황을 극복하고 개인의 성장을 이끌어 낼 수 있는 개인적·환경적 자원과 적절한 대처방식이 보다 중요하다 할 수 있다.

스트레스 대처에 대해 가장 널리 사용되는 정의는 Folkman과 Lazarus(1984)에 의한 것으로, 개인에게 부담이 되거나 개인의 자원을 초과한다고 평가되는 내적·외적 요구들을 관리하기 위한 인지적이며 행동적인 노력을 말한다. Folkman과 Lazarus(1984)는 스트레스 상황에 대한 인지적 평가에 따라 스트레스 대처방식을 문제중심 대처와 정서중심 대처로 구분하였으며, 이를 기초하여 국내에서는 김정희(1987)가 스트레스에 대한 개인의 대처노력이 외부로 투여되는 문제중심적 대처와 사회적지지추구 대처를 적극적 대처방식으로, 자신의 감정이나 사고 등의 노력이 내부로 투여되는 정서중심적 대처와 소망적사고 대처를 소극적 대처방식으로 정의하였다. 선행연구에 따르면, 자아탄력성이 높아질수록 스트레스 상황에서 적극적 대처방식을 많이 사용한다(김대권, 2004; 장경문, 2003). 또한 적극적 대처방식은 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미치는 변인으로(김은미 2015; 김현정, 함경애, 이동훈, 2014; 최승미, 김영재, 권정혜, 2013; 한인영, 이인정, 2011), 적극적 대처방식을 사용하는 사람들의 외상 후 성장에 대한 지각 정도가 높았다(최승미, 2008). 대상별 선행연구들을 살펴보면, 부모상실경험 대학생이 지각한 사회적지지 수준이 높을수록 적극적으로 스트레스에 대처하고 이를 통해 외상 후 성장을 많이 경험하는 것으로 나타났으며(박선정, 2015), 실직자를 대상으로 한 연구에서도 적극적 대처방식이 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김현정, 함경애, 이동훈, 2014). 또한 대인관계외상 경험자들이 자신과 세상에 대한 부정적인 신념이 낮은 수준에서는 적극적으로 스트레스에 대처함으로써 외상 후 성장에 이를 수 있음을 확인되었으며(이슬기, 2015), 대장암 환자의 외상 후 성장 관련요인 연구에서도 스트레스 대처가 외상 후 성장을 증대시키는 중요한 요인임이 밝혀졌다(이현주, 2015).

이상의 선행 연구들을 토대로 자아탄력성, 삶의 의미, 적극적 스트레스 대처방식, 그리고 외상 후 성장 관계에 대한 가설적 모형을 수립해 볼 수 있다. 즉, 자아탄력성은 외상 사건과 같은 스트레스 상황을 경험할 때 이를 극복하여 건강하고 생산적인 방식으로 적응하도록 돕는 개인적 자원으로, 역경의 상황 속에서도 자신의 삶에 대한 긍정적 의미와 목적을 부여하는 삶의 의미추구와 발견에 영향을 미치며, 이를 극복하기 위한 적극적 스트레스 대처방식에 직접적인 영향을 미친다. 한편, 의도적 반추와 삶의 의미 회복은 개인의 대처반응과 성공적 적응을 촉진시키는 요인이라는 선행 연구에 따라(Davis et al., 2000; Emmons, 1999; Krause, 1998; Schaefer & Moos, 1998), 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처방식 사이의 직접경로를 포함한 모형을 연구모형으로 설정하고 직접 경로를 제외한 모형을 경쟁모형으로 설정하여, 모형비교를 통해 외상 후 성장에 이르는 최적의 구조적 모형을 밝히고자 한

www.kci.go.kr

다. 또한 자아탄력성과 외상 후 성장 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 살펴본 연구는 존재하는 편이나(김보라, 신희천, 2010), 적극적 스트레스 대처방식의 경우 매개효과를 살펴본 연구는 부족한 실정으로 본 연구에서는 각 변인의 매개 효과의 유의성을 살펴보고자 한다.

따라서 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 자아탄력성, 삶의 의미, 적극적 스트레스 대처방식, 외상 후 성장의 관계는 어떠한가? 둘째, 자아탄력성, 삶의 의미, 적극적 스트레스 대처방식, 외상 후 성장의 구조적 모형은 어떠한가? 셋째, 자아탄력성과 외상 후 성장과의 관계에서 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처방식의 매개효과는 어떠한가?

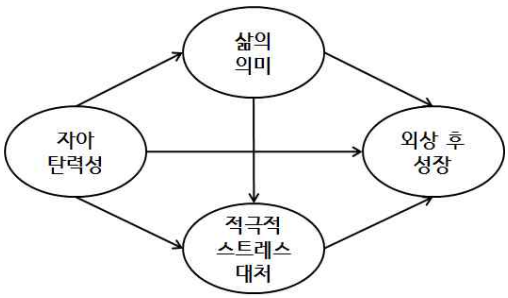

그림 1. 연구모형

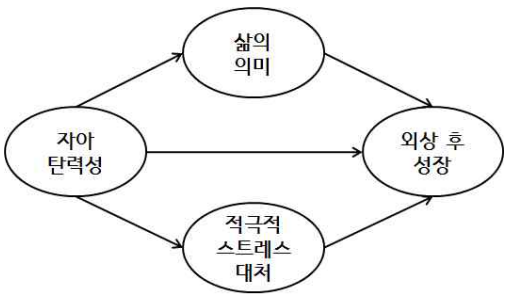

그림 2. 경쟁모형

방 법

연구대상

본 연구는 서울, 충남, 경남 지역에 소재한 4년제 대학교에 재학 중인 대학생 258명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 이들 중 응답이 불성실한 16명을 제외하였다. 또한 Calhoun과 Tedeschi(2004)가 정의한 외상 사건에 대한 주관적 경험도를 반영하기 위하여, 외상 경험질문지 응답 중 주관적 외상고통의 정도를 보통 이하로 응답한 42명의 자료를 제외하여 최종적으로 총 200명의 자료가 분석되었다.

참여자 성별은 남자가 66명(33.0%), 여자가 134명(67.0%)이었으며, 연령은 17세에서 28세 사이로 평균 20.64세(*SD*=2.30)로 나타났다. 학년별로 살펴보면 1학년 72명(36.0%), 2학년 50명(25.0%), 3학년 46명(23.0%), 4학년 32명(16.0%)으로 조사되었다. 외상 사건의 유형은 다중응답 가능하도록 하였으며, 학업 및 과업 문제 114명(15.1%), 대인관계파탄 105명(13.9%), 적응의 어려움 85명(11.2%), 사고 및 상해 81명(10.7%), 배신충격 74명(9.8%), 사랑하는 사람의 사망 59명(7.8%), 재정적 어려움 47명(6.2%), 사랑하는 사람의 질병 43명(5.7%), 자연재해 29명(3.8%), 구타, 폭행 강도 등의 범죄피해 29명(3.8%), 본인의 심각한 신체질병 27명(3.6%), 성추행 및 성폭력 24명(3.2%), 이혼 및 별거 24명(3.2%), 실직 및 구직 실패 9명(1.2%), 어린 시절의 학대 3명(0.4%) 순으로 나타났다.

측정도구

자아탄력성 척도

자아탄력성을 측정하기 위해 Block과

www.kci.go.kr

Kremen(1996)이 개발한 자아탄력성 척도를 유성경과 심혜원(2002)이 번안한 후, 수정·보완한 것을 사용하였다. 총 14문항으로 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심, 낙관성의 5가지 하위요인으로 구성되어 있다. 4점 척도로써 측정된 점수가 높을수록 적응이 요구되는 스트레스 사건 경험 후에 개인이 자기-통제 수준으로 다시 돌아오는 능력이 더 뛰어나다는 것을 의미한다. Block과 Kremen(1996) 연구에서의 *Cronbach'*α는 .76이었고, 본 연구의 *Cronbach'*α는 .82이었다.

삶의 의미 척도

삶의 의미를 측정하기 위해 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2004)이 개발하고 원두리 등(2005)이 타당화한 것을 사용하였다. 총 10문항으로 의미추구, 의미발견의 2가지 하위요인으로 구성되어 있다. 7점 척도로써 삶의 의미 점수가 높을수록 의미를 추구하고자 하는 동기가 강하고, 삶에 의미를 주관적으로 지각하고 있음을 의미한다. 원두리 등(2005)의 연구에서의 *Cronbach'*α는 .90이었고, 본 연구에서의 *Cronbach'*α는 .90이었다.

스트레스 대처방식 척도

스트레스 대처방식을 측정하기 위해 Folkman과 Lazarus(1984)가 개발한 스트레스 대처방식척도(The Ways of Coping Checklist)를 토대로 하여 김정희(1987)가 최종 수정·보완한 척도를 사용하였다. 김정희(1987)는 문제중심적 대처와 사회적지지추구 대처를 적극적 대처방식으로, 정서중심적 대처와 소망적사고 대처는 소극적 대처방식으로 구분하였으며, 본 연구에서는 적극적 스트레스 대처방식(27문항)만을 사용하였다. 4점 척도로써 측정된 점수가 높을수록 스트레스 상황에 직면할 때 적극적으로 상황을 변화시키려고 노력하는 태도를 지니고 있음을 의미한다. 김정희(1987)연구에서 적극적 스트레스 대처방식의 *Cronbach'*α는 .83이었고, 본 연구에서의 *Cronbach'*α는 .90이었다.

외상경험질문지

외상 사건의 종류와 외상 경험의 주관적 고통을 측정하기 위하여 송승훈(2007)이 사용한 것을 신선영(2009)이 보완한 외상 사건목록 질문지를 사용하였다. 외상 사건목록은 총 16가지 유형으로 분류되며, 지금까지 살아오면서 경험한 매우 힘들고 비극적이고 극심하게 충격적이었던 사건을 떠올리게 하고, 해당되는 사건에 다중 응답하도록 하였다. 그 후, 응답한 사건들 중에서 가장 고통스러웠던 사건을 하나만 선택하도록 하였으며, 해당 사건을 외상 사건이라 정의한 뒤 이를 떠올리면서 설문에 응답하도록 하였다. 또한 외상 경험 당시와 최근에 얼마나 고통스러웠는지 7점 척도로 응답하도록 하였다.

외상 후 성장 척도

외상 후 성장을 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발하고, 송승훈(2007)이 번안하고 타당화한 한국판 외상 후 성장척도(Korea Post-Traumatic Growth Inventory: K-PTGI)를 사용하였다. 총 16문항으로 자기지각의 변화, 대인관계의 깊이증가, 새로운 가능성의 발견, 영적·종교적 관심의 증가의 4가지 하위요인으로 구성되어 있다. 6점 척도로써 측정된 점수가 높을수록 외상 이후 긍정적인 변화를 많이 경험했다는 것을 의미한다. 송승훈(2007) 연구에서의 *Cronbach'*α는 .91이었으며, 본 연구에서

www.kci.go.kr

의 *Cronbach'α*는 .93이었다.

분석방법

본 연구에서 수집된 자료 분석은 먼저, 각 변인들 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 다음으로 구조방정식 모형(Structural Equation Modeling: SEM)을 사용하여 본 연구에서 제안한 자아탄력성, 삶의 의미, 적극적 스트레스 대처방식, 외상 후 성장간의 구조적 관계를 검증하였다. 모형검증은 Anderson과 Gerbing(1988)이 제안한 2단계 방식에 따라 측정모형을 검증한 후 구조모형을 검증하였으며, 추정방법은 최대우도법(Maximum Likehood: ML)을 사용하였다. 모형검증을 위한 모형 적합도는 표본크기에 대한 민감성, 모형 간명성, 해석가능성을 고려하기 위해 TLI, CFI, RMSEA를 사용하였다. TLI, CFI는 상대적 적합도 지수로 .90 혹은 .95이상이면 모형의 적합도가 좋은 것으로 해석되며(배병렬, 2009), RMSEA는 절대적 적합도 지수로 .05이하이면 좋은 적합도, .08이하이면 보통 적합도, .10이상이면 나쁜 적합도로 판정된다(Hu & Bentler, 1999).

마지막으로 모형비교를 위해 내재된 모형비교에 사용되는 차이검증을 실시하였으며(배병렬, 2009), 검증된 모형에서 매개효과 유의성은 Shrout와 Bloger(2002)의 권유에 따라 부트스트랩 절차를 사용하여 검증하였다. 또한 각 매개변인의 효과성 검증을 위해 sobel test를 실시하였다. 본 연구의 모든 통계분석은 PASW Statistic 18.0과 AMOS 18.0프로그램을 사용하였다.

결 과

자아탄력성, 삶의 의미, 적극적 스트레스 대처방식, 외상 후 성장간의 관계

자아탄력성, 삶의 의미, 적극적 스트레스 대처방식, 외상 후 성장 간의 상관분석 결과는 표 1에 제시하였다. 분석결과, 외상 후 성장은 자아탄력성(r=.45, p<.01), 삶의 의미(r=.43, p<.01), 적극적 스트레스 대처방식(r=.52, p<.01)과 통계적으로 유의미한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

측정모형 검증

측정변수들이 잠재변수를 잘 측정하였는지 확인하기 위해 측정모형의 확인적 요인분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 2에 제시하였다. 분석 결과, χ^2(df=59, N=200)=115.759(p=.000), TLI=.923, CFI=.942, RMSEA=.070(90% 신뢰구간=.051-.088)으로 TLI,

표 1. 각 변인별 기술통계 및 상관분석 결과

(N=200)

변인	1	2	3	4
1	1			
2	.40**	1		
3	.43**	.45**	1	
4	.45**	.43**	.52**	1
M	2.58	4.79	2.76	3.78
SD	.50	1.12	.42	1.04

주. 1. 자아탄력성 2. 삶의 의미 3. 적극적 스트레스 대처방식 4. 외상 후 성장

**p<.01

www.kci.go.kr

표 2. 측정모형의 요인계수(N=200)

잠재변수	측정변수	비표준화계수	표준화계수	표준오차	임계치
자아 탄력성	대인관계	1.000	.577		
	활력성	1.546	.737***	.215	7.200
	감정통제	.987	.483***	.182	5.429
	호기심	1.369	.661***	.202	6.774
	낙관성	1.582	.708***	.224	7.048
삶의 의미	의미발견	1.000	.783		
	의미추구	.899	.739***	.125	7.205
적극적 스트레스 대처방식	문제중심적대처	1.000	.880		
	사회적지지추구대처	.943	.596***	.144	6.550
외상 후 성장	자기지각의변화	1.000	.947		
	대인관계의 깊이증가	.870	.772***	.064	13.693
	새로운가능성의 발견	.769	.757***	.058	13.264
	영적/종교적 관심 증가	.812	.547***	.097	8.389

***p<.001

CFI가 .90이상으로 좋은 적합도를 보였으며, RMSEA도 .08이하로 보통의 적합도를 보여 측정모형이 자료에 적합함이 확인되었다. 측정모형의 요인부하량은 모두 유의수준 .001에서 유의한 것으로 나타났다.

구조모형 검증

가장 적합한 모형을 찾기 위해서 연구모형과 경쟁모형을 비교하였으며, 그 결과는 표 3에 제시하였다. 분석 결과, 2개 모형 모두 TLI, CFI가 .90이상으로 좋은 적합도를 보였으며, RMSEA도 .08이하로 보통의 적합도를 보여 모형이 자료에 적합함이 확인되었다.

다음으로 연구모형의 타당성을 입증하기 위해 χ^2 차이검증을 실시한 결과, 두 모형의 적합도 지수 차이는 15.464(p<.001)로 통계적으로 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 두 모형의 적합도 지수와 차이검증 결과를 종합할 때, 두 모형 중 연구모형이 경쟁모형에 비해 자료를 보다 잘 설명하는 모형으로 확인되어 연구모형을 최종모형으로 채택하였다.

모형비교 결과를 통해 선택된 최종모형의 모수추정치 검증 결과(그림 3), 모형에 포함된 경로 중 삶의 의미에서 외상 후 성장으로 가는 직접경로를 제외한 모든 경로가 유의한 것으로 나타났다. 모형의 직접경로 계수를 살펴보면, 자아탄력성은 삶의 의미(β=.53, p<.001), 외상 후 성장(β=.28, p<.01), 적극적 스트레스 대처방식(β=.33, p<.01)에 정적으로 유의하였고, 삶의 의미는 적극적 스트레스 대처방식(β=.41 p<.001)에 정적으로 유의하였으며, 적극

www.kci.go.kr

표 3. 모형 간 적합도 지수 비교

	χ^2	*df*	*p*	$\triangle\chi^2$	GFI	TLI	CFI	RMSEA
연구모형	115.759	59	.000		.916	.923	.942	.070
경쟁모형	131.223	60	.000	15.464	.906	.905	.927	.077

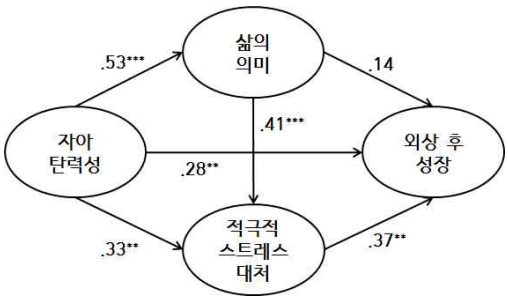

그림 3. 최종모형의 모수 추정치

주. **p<.01, ***p<.001

적 스트레스 대처방식은 외상 후 성장(β=.37, p<.01)에 정적으로 유의한 것으로 나타났다.

매개효과 검증

연구모형의 변수들 간 매개효과가 통계적으로 유의한지 알아보기 위해 부트스트랩(bootstrap) 절차를 사용하였으며, 그 결과는 표 4에 제시하였다. 검증 결과, 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계에서 삶의 의미, 적극적 스트레스 대처방식의 매개효과(β=.28, p<.001)가 유의한 것으로 나타났다. 또한, 자아탄력성과 적극적 스트레스 대처방식의 관계에서 삶의 의미의 매개효과(β=.22, p<.01)와 삶의 의미와 외상 후 성장 관계에서 적극적 스트레스 대처방식의 매개효과(β=.15, p<.01)가 유의한 것으로 나타났다.

한편, 매개변인이 두 개 이상일 경우 AMOS 프로그램에서 부트스트랩 절차를 사용하면 전체 매개효과 및 유의도를 제시할 뿐 개별 간접경로 및 유의도 검증결과를 제시하지 않는다는 한계가 있으므로(서영석, 2010), 본 연구에서는 최종 구조모형의 개별 경로에 대한 매

표 4. 외상 후 성장에 대한 각 변인들의 직접효과와 매개효과

경로	직접효과	매개효과 (95% 신뢰구간)	총효과
자아탄력성 → 삶의 의미	.53***		.53***
자아탄력성 → (삶의 의미, 적극적 스트레스 대처) → 외상 후 성장	.28**	.28***(.16～.45)	.56***
자아탄력성 → (삶의 의미) → 적극적 스트레스 대처	.33**	.22** (.11～.41)	.55***
삶의 의미 → 적극적 스트레스 대처	.41**		.41**
삶의 의미 → (적극적 스트레스 대처) → 외상 후 성장	.14	.15** (.04～.39)	.30**
적극적 스트레스 대처 → 외상 후 성장	.37**		.37**

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

www.kci.go.kr

표 5. 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처방식 개별 매개효과

경로	*sobel test(z)*
자아탄력성 → 삶의 의미 → 외상 후 성장	3.57***
자아탄력성 → 적극적 스트레스 대처 → 외상 후 성장	4.54***

***p<.001

개효과 검증을 위해 sobel test를 실시하였으며, 그 결과를 표 5에 제시하였다. 검증 결과, 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계에서 삶의 의미(z=3.57, p<.001)와 적극적 스트레스 대처방식(z=4.54, p<.001)의 개별 매개효과가 유의한 것으로 나타났다.

논 의

본 연구에서는 대학생이 외상 후 성장에 이르는 과정에 대한 구조적 관계와 그 과정에 영향을 미치는 변인으로 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처방식의 매개효과를 살펴보고자 하였다. 본 연구의 결과를 논의하면 다음과 같다. 첫째, 자아탄력성, 삶의 의미, 적극적 스트레스 대처방식은 외상 후 성장과 정적인 관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 자아탄력성이 위기를 만났을 때 스트레스에 대처할 수 있는 능력으로 외상 후 성장과 긍정적인 상관이 있으며(Janoff-Balman, 2004), 외상 사건으로 인해 삶의 방향성을 잃어버린 개인이 삶의 의미를 발견하고, 적극적 대처방식을 많이 사용할수록 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 선행 연구(신선영, 2009; Bellizzi & Blank, 2006; Maercker & Langner, 2001)와 일치하는 결과라 할 수 있다. 즉, 자아탄력성, 삶의 의미, 적극적 스트레스 대처방식은 외상 후 성장에 긍정적 영향을 미치는 주요 변인으로 볼 수 있다.

과거에 외상과 관련된 연구들은 외상의 부정적인 측면에 집중하여 증상을 제거하는데 초점을 둔 병리적 모델에 기반을 두었다면, 최근에는 인간의 성장과 긍정적 측면을 지지하고 구현하는 방향으로 연구 초점의 패러다임이 전환되었다고 볼 수 있다. 본 연구에서는 성장 지향적 변인들을 중심으로 개인이 긍정적 적응방식을 선택할 수 있는 주체로써, 그 역할의 중요성을 살펴보았다는 점에서 의의를 갖는다. 또한 상담 개입에 있어서 환경적 요인이나 제 3자에 대한 개입이 제한적일 수 있음을 고려해볼 때, 내담자가 외상을 극복하고 더 나은 수준으로 발전할 수 있도록 도울 뿐만 아니라 또 다른 외상 경험에 직면하였을 때 스스로 극복해 나갈 수 있는 내적 역량을 강화하는 것이 중요하다 할 수 있다. 따라서, 상담자는 성장 지향적 상담진행이 될 수 있도록 내담자를 분명하게 초대하면서 내담자가 외상 후 성장의 가능성을 인식하도록 도울 필요가 있다.

둘째, 자아탄력성, 삶의 의미, 적극적 스트레스 대처방식, 외상 후 성장의 관계를 살펴보기 위하여 모형비교를 실시한 결과, 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처방식 사이의 직접경로를 포함한 연구모형이 더 적합한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 고통스러운 경험

www.kci.go.kr

이 주는 의미나 목적을 깨닫는 것이 그 경험에 대처하는 하나의 긍정적인 전략이며(신선영, 2009), 높은 수준의 삶의 의미는 스트레스 상황에 직면했을 때 성공적인 대처 및 적응을 촉진시킨다고 보고한 선행연구(Emmons, 1999)와 일치하는 결과이다. 즉, 삶의 의미를 추구하고자 하는 적극적인 시도와 노력은 적응적 대처방식의 촉진제 역할을 함으로써(Park & Ai, 2006), 스트레스 상황에서 개인이 적극적으로 대처할 수 있도록 이끌어주는 원동력이 된다는 것을 의미한다. 본 연구의 최종모형에서 삶의 의미와 외상 후 성장 사이의 직접경로가 유의하지 않은 점은 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처방식의 연결성이 주요한 과정이며, 이러한 인지·행동적 대처의 연결성은 외상 후 성장에 이르는 촉매제 역할로써 중요함을 시사하는 결과라 할 수 있다.

인지행동치료에서는 개인의 문제행동이 특정 사건이나 상황 자체에 의한 것이 아니라 그것에 대한 주관적 해석에 의해 영향을 받는다고 가정을 하며, 동일한 사건에 대해서 개인이 다른 반응을 보이는 것은 그 사건에 부여한 왜곡된 사고나 해석적 의미가 다르기 때문으로, 이에 대한 개입을 통해 개인의 행동변화를 돕는다. 이와 유사한 관점으로 외상 후 성장모형을 살펴보면, 외상 사건은 개인이 가진 기본적 신념에 의문을 품거나 개인의 핵심신념에 도전하게 만드는 사건으로 기존의 신념이나 인지도식으로는 대처가 어려운 상태에 놓이면서 무력감과 같은 정서적 고통을 경험하게 한다(이지영, 2014). 이 때 상담자가 희망적인 입장을 취하여 외상 사건이 발생한 원인 또는 더 큰 의미에 대한 질문을 직접적으로 다루도록 돕는 것은 내담자가 경험한 외상 사건과 그 영향에 대해 일관성 있는 자신의 인생이야기를 만들도록 도와주며, 이를 통해 내담자가 발견한 새로운 의미와 목적이 구체적이고 적극적인 대처행동으로 이어질 수 있도록 돕는 원동력으로 작용한다 할 수 있다.

끝으로, 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계에서 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처방식의 매개효과 검증을 실시한 결과, 각 변인의 개별 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계에서 삶의 의미의 매개효과가 유의함을 밝혀낸 선행연구와 일치하는 결과이며(김보라, 신희천, 2010), 의도적 반추의 매개효과가 유의함을 보고한 선행연구(단두리, 2013; 박보경, 2013)와도 맥을 같이하는 결과라 할 수 있다. 또한 자아탄력성이 당면한 문제를 재정립하는 등의 적극적인 대처방식을 활용하게 하는 에너지가 되며(이경숙, 2012), 적극적 대처방식이 외상 후 성장에 긍정적 영향을 미친다고 보고한 선행연구를 지지하는 결과이다(Bellizzi & Blank, 2006). 이와 유사한 선행 연구로 실직자의 가족탄력성과 외상 후 성장의 관계에서도 적극적 스트레스 대처방식 매개효과는 유의한 것으로 나타났다(김현정, 함경애, 이동훈, 2014).

외상 후 성장은 부정적 사건을 경험하게 되어 매우 어렵고 혼란스러운 상황에서도 그 안에서 긍정적인 의미를 발견하고자 그것으로부터 투쟁하여 이룩하게 된 변화를 의미한다(Tedeschi & Calhoun, 1996). 일반적으로 외상 경험은 부정적 생활사건으로 초기 반추과정에서 정서적 고통을 유발할 수 있다. 따라서 상담자는 내담자의 자아탄력성 수준에 따라 외상 사건으로부터 의미를 찾고자 노력하는 과정에서 내담자가 겪을 수 있는 정서적 고통에 대해 관심을 기울일 필요가 있다. 즉, 내담자의 부정적 정서를 줄일 수 있는 방법을 소개하거

www.kci.go.kr

나 기존에 내담자가 행해왔던 부정적 정서를 관리하는 방법들에 대한 탐색을 통해 내담자가 삶의 의미 추구 및 발견을 위해 노력하는 과정에서 좌절하지 않도록 도움을 주는 것이 외상 후 성장을 이끄는데 중요하다 할 수 있다.

또한 외상 사건을 경험한 사람은 타인이 의미 있는 방식으로 자신을 도와줄 수 없을 것이라고 추측하여 다른 사람과 거리를 두거나 지원을 받기 위해 노력하지 않을 수 있으므로, 상담자는 변화의 대상은 외상 사건 그 자체가 아니라 사건에 대처하는 방식에 있으며, 내담자가 대처방식을 선택할 수 있는 주체로써의 역할을 인지할 수 있도록 돕는 것이 중요하다 할 수 있다. 즉, 내담자가 문제 사건에 맞서는 과정에서 적응적이고 적극적인 대처를 할 수 있도록 지지해주는 상담자의 노력은 내담자의 외상 후 성장의 가능성을 높여주는 역할을 한다 할 수 있다.

이러한 시사점에도 불구하고 본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 대학생이라는 제한된 표본을 대상으로 하였으므로 일반 성인 집단에 결과를 일반화시키기 어렵다는 표본의 제한점이 있다. 또한 개인이 경험한 외상 경험의 강도나 외상 사건유형에 따른 차이를 고려하지 못했다는 점에서 한계를 가진다. 따라서, 추후 연구에서는 외상 강도와 외상 사건유형의 차이를 고려한 좀 더 세분화된 연구가 이루어질 필요가 있다.

둘째, 스트레스에 대한 개인의 대처노력이 외부로 투여되는 적극적 대처방식만을 대상으로 하였다는 점에서 제한점이 있다. 적극적 대처방식이 외상 후 성장에 미치는 긍정적 영향뿐만 아니라, 자신의 감정이나 사고 등의 노력이 내부로 투여되는 소극적 대처방식이 외상 후 성장에 미치는 영향이나 구조적인 관계를 검증해볼 필요가 있다.

마지막으로 양적연구로써 외상 후 성장 과정의 구체적인 내용을 설명하는데 어려움이 있으므로, 개인의 독특한 성장경험을 규명하기 위한 질적 연구나 외상 기간이나 시점을 고려한 종단연구를 통해 보다 깊은 이해를 도모해야 할 것이다.

참고문헌

김대권 (2004). 아동이 지각한 부모의 양육태도와 자아탄력성 및 스트레스 대처방안에 관한 연구. 서강대학교 석사학위논문.

김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미추구와 의미발견의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 117-136.

김에스더 (2015). 감사성향이 외상 후 성장에 미치는 영향: 사회적 지지와 자아탄력성의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위논문.

김은미 (2015). 애착과 자아탄력성이 대학생의 이별 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추와 문제중심대처를 매개변인으로 한 구조적 관계분석. 충북대학교 박사학위논문.

김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용. 서울대학교 박사학위논문.

김현정, 함경애, 이동훈 (2014). 실직자의 가족탄력성과 외상 후 성장의 관계에서 적극적 대처방식의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(3), 787-804.

김혜진 (2015). 학업탄력성을 매개로 한 대학생의 외상 후 성장에 관한 연구. 서강대학교 석

www.kci.go.kr

사학위논문.

단두리 (2013). 자아탄력성 및 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추의 매개효과를 중심으로. 성신여자대학교 석사학위논문.

박보경 (2013). 대학생의 탄력성, 삶의 의미, 의도적 반추 및 외상 후 성장의 관계. 경북대학교 석사학위논문.

박선정 (2015). 부모상실경험 대학생이 지각한 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 가족탄력성, 의도적 반추, 적극적 대처의 매개효과를 중심으로. 경성대학교 박사학위논문.

박소윤 (2015). 사건중심성과 외상 후 성장의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.

박진아, 이은경 (2011). 간호대학생의 자아탄력성, 스트레스 대처방식이 대학생활 적응에 미치는 영향. 간호행정학회지, 17(3), 267-276.

박효서 (1999). 자기위로능력이 스트레스 대처방식과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위 논문.

배상정, 양난미 (2014). 영성, 희망, 외상 후 성장과 삶의 만족의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료 26(3), 597-616.

배병렬 (2009). Amos 17.0 구조방정식 모델링 원리와 실제. 서울: 청람.

서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.

송리라 (2014). 탈중심화와 외상후 성장의 관계에서 인지적 정서조절 전략과 의미부여의 매개효과. 부산대학교 석사학위논문.

송승훈 (2007). 한국판 외상 후 성장척도(K-PTGI)의 신뢰도와 타당도. 충남대학교 석사학위논문.

송주연, 이희경 (2010). 소아암 환아 어머니의 희망이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미를 매개로. 한국상담학회: 상담학연구 11(4). 1501-1517.

송현, 이영순 (2011). 심리적 강인성과 정서지능이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적극적 대처의 매개효과를 중심으로. 한국상담학회: 상담학연구, 12(4), 1231-1246.

신선영 (2009). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개변인으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.

원두리, 김교헌, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 건강, 10(2), 211-225.

유성경, 심혜원 (2002). 적응 유연한 청소년들의 심리적 보호요소 탐색. 한국교육심리학회: 교육심리연구, 16(4). 189-206.

유성경, 홍세희, 최보윤 (2004). 가정의 위험요소와 적응의 관계에서 자아탄력성, 애착, 실존적 영성의 매개 효과 검증. 한국교육심리학회: 교육심리연구, 18(1). 393-408.

유희정 (2012). 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들 간의 구조적 관계. 부산대학교 박사학위논문.

윤명숙, 김남희 (2013). 부모상실대학생의 외상 후 성장 영향 요인: 사별, 이혼가족을 중심으로. 한국가족치료학회지 21(2), 177-201.

이경숙 (2012). 노인의 자아탄력성과 자아통합감 간의 관계에 미치는 스트레스 대처방식의 매개효과. 단국대학교 석사학위논문.

이동귀, 김혜영, 최해연 (2008). 정서인식 및 표현양식에 따른 하위집단과 심리적 건강.

www.kci.go.kr

한국심리학회지: 사회 및 성격, 22(1), 1-15.

이미애, 남기민 (2007). 스트레스 대처방안을 매개로 한 노인의 스트레스와 우울 및 자살생각간의 관계. 한국사회복지연구회: 사회복지연구, 34, 307-325.

이슬기 (2015). 외상 후 인지와 외상 후 성장의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과: 대인관계적 외상을 중심으로. 대전대학교 석사학위논문.

이양자, 정남운 (2008). 외상 후 성장에 대한 연구개관: 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(1), 1-23.

이지영 (2014). 반추 양식과 외상 후 성장의 관계: 정서 및 인지적 과정을 중심으로. 고려대학교 석사학위논문.

이현주 (2012). 미혼모의 스트레스-대처-적응 모형검증 및 아기 장래 결정에 따른 집단 간 비교연구: Lazarus and Folkman의 Stress-Coping-Adaptation model을 중심으로. 성균관대학교 박사학위논문.

이현주 (2015). 대장암 환자의 외상 후 성장 관련 요인. 부산대학교 석사학위논문.

임상희 (2005). 아동의 자아탄력성이 스트레스와 대처행동에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.

장경문 (2003). 자아탄력성과 스트레스 대처방식 및 심리적 성장환경의 관련. 한국청소년학회: 청소년학연구, 10(4), 143-161.

전보람 (2012). 위협지각, 낙관성 및 삶의 의미가 암환자의 외상 후 성장에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.

정미영 (2010). 삶의 의미발견과정에 관한 연구: 의미추구, 의미발견, 사생관 및 가치관을 중심으로. 한양대학교 박사학위논문.

정연균 (2015). 경찰공무원의 외상 후 성장 영향요인의 구조관계 검증. 동국대학교 박사학위논문.

조은향 (2009). 삶의 의미추구와 의미발견의 관계에서 긍정 및 부정정서와 자아탄력성의 매개효과검증. 이화여자대학교 석사학위논문.

최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 박사학위논문.

최승미, 김영재, 권정혜 (2013). 인지적, 문제해결적 행동대처 및 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국인지행동치료학회: 인지행동치료 13(2). 307-328.

최정윤 (2014). 종교성향이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미를 매개변인으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.

하정혜 (2014). 중년여성 한부모의 성역할갈등, 사회적 지지, 삶의 의미와 외상 후 성장. 홍익대학교 박사학위논문.

한경아 (2016). 응급실 간호사의 외상 후 성장 예측모형. 한양대학교 박사학위논문.

한영민 (2010). 대학생의 가족건강성, 자아탄력성과 우울의 관계에서 적극적 스트레스 대처의 매개효과. 홍익대학교 박사학위논문.

한유미 (2015). 이성교제에서 이별을 경험한 미혼남녀의 자아탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 용서의 매개효과. 명지대학교 석사학위논문.

한인영, 이인정 (2011). 암환자의 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 한국사회복지연구회: 사회복지연구 42(2). 419-441.

Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural Equation Modeling in Practice: A Review and Recommended Two-step Approach. *Psychological Bulletin, 103*, 411-423.

www.kci.go.kr

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders,* Washington, DC: American Psychiatric Association.

Bellizzi, K. M., & Blank, O. B. (2006). Predicting Posttraumatic growth in. breast cancer survivors. *Health Psychol, 25,* 47-56.

Block, J. H., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology, 59,* 158-167.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist, 59,* 20-28.

Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test or the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Trauma Stress, 13,* 521-527.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). The foundation of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry, 15*, 93-102.

Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. E., & Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct?. *Death Studies, 24,* 497-540.

Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality.* New York: The Guilford Press.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* New York: Springer.

Greenberg, M. A. (1995). Cognitive processing of traumas: The role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology, 25,* 1262-1296.

Hu, L. Z. & Bentler, P. M. (1999). Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6,* 1-55.

Janoff-Balman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry, 15*(1), 30-34.

Krause, N. (1998). Stressors in highly valued roles, religious coping, and mortality. *Psychology and Ageing, 13*(2), 242-255.

Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist, 55,* 665-673.

Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress, 17*(1), 11-21.

Maercker, A., & Langner, R. (2001). Posttraumatic personal growth: Validation of german version of 2 questionnaires. *Diagnostics(German), 47,* 153-162.

McMillen, J. C. (1999). Better for it: How people benefit from adversity. *Social Work, 44,* 455-468.

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,* 435-458.

Park, C. L. (1998). Stress-related growth and thriving through coping: the roles of personality and cognitive processes. *Journal of Social Issues, 54,* 267-277.

Park, C. L., & Ai, A. L. (2006). Meaning making

www.kci.go.kr

and growth: New directions for research on survivors of trauma. *Journal of Loss and Trauma, 11,* 389-407.

Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and predictions of stress-related growth. *Journal of Personality, 64*(1), 71-105.

Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1998). The context for posttraumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun(Eds.), *Posttraumatic growth: Positivec hanges in aftermath of crisis*(pp. 99-125). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Shrout, P. E., & Bloger, N. (2002). Mediation in experimental nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods, 7,* 422-445.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2004). *The development and validation of the meaning in life questionnaire*. Unpublished Manuscript. University of Minnesota.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Karler, M. (2006). The meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53,* 80-93.

Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist, 38,* 1161-1173.

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 foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15,* 1-18.

원 고 접 수 일 : 2015. 04. 15
수정원고접수일 : 2015. 12. 28
게 재 결 정 일 : 2016. 02. 15

www.kci.go.kr

한국심리학회지 : 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2016, Vol. 28, No. 1, 127-145

The Relations between Ego-Resilience and Post-Traumatic Growth on University students: Mediating Effects of Meaning in life and Active Stress Coping Method

GoEun Kim **NanMee Yang**

Gyeongsang National University

The purpose of this study is to examine the mediating effects of meaning in life and active stress coping method in relations between ego-resilience and post-traumatic growth, and to verify their structural relations. The survey was conducted for this with 258 university students in terms of ego-resilience, meaning in life, stress coping method, and post-traumatic growth. Data were analyzed with correlation and tested with a structural equation model. The major findings were as follows: First, ego-resilience, meaning in life, and active stress coping method are turned out to have positive correlations with post-traumatic growth. Second, meaning in life and active stress coping method had partial dual mediating effects on relations between ego-resilience and post-traumatic growth. Additionally, the partial mediating effect of the two intervening variables was also found. Based on those findings, the study discussed implications and limitations.

Key words : ego-resilience, meaning in life, active stress coping method, post-traumatic growth

www.kci.go.kr