

개인이 평생 동안 1개 이상의 외상적 사건에 노출될 확률은 약 80%에 이르지만 외상으로 인한 외상 후 스트레스 장애(PTSD)의 유병률은 약 2%, 평생 유병률도 5% 미만(은헌정, 이선미, 김태형, 2001)에 불과하다고 한다. 생각보다 많은 사람들이 심각한 외상을 겪고도 회복되어 큰 어려움 없이 삶에 적응해 나가는 셈이다. 심지어 외상을 경험한 이후 오히려 긍정적인 변화와 인격적인 성장을 보고하는 이들도 있다. 사실 '고통을 통한 성장'이라는 이 같은 삶의 역설은 예부터 잘 알려져 왔다. 그러나 1990년대 중반 Tedeschi와 Calhoun이 '외상 후 성장(Posttraumatic Growth: PTG)' 이론을 제안한 이후, 비로소 과학적 탐구의 영역 안에서 본격적으로 연구되기 시작했다.

외상 후 성장 이론에서의 '외상'은 PTSD 이론에서보다 포괄적인 개념이다. 정신장애 진단 및 통계 편람 제5판(DSM-V)에서는 '실제이든 위협이든 죽음, 심각한 상해, 성적인 폭력을 겪는 것'을 외상사건으로 규정하고 '이러한 외상사건을 직접 경험했거나 다른 사람이 겪는 것을 목격했거나 가족이나 친구가 겪은 사실을 알게 되거나 외상사건의 끔찍한 세부내용에 반복적 혹은 극단적으로 노출되는 것'을 '외상'으로 규정하고 있다. 그러나 외상 후 성장 이론에서의 '외상'은 개인의 삶에 심각한 위협을 가하여 부정적인 심리적 반응을 초래하는 높은 수준의 스트레스 사건이나 경험 모두를 의미하며, 외상사건 자체보다는 그로 인한 개인의 주관적인 경험에 좀 더 비중을 두고 있다. 외상 후 성장은 개인이 외상으로 인한 고통스러운 삶의 위기를 극복하기 위해 노력한 결과 경험하게 되는 긍정적인 심리 변화로서, 외상으로부터 단순히 살아남거나 원래의 자리로 돌아가는 정도가 아니라 위기를 극

복하기 위한 노력 이전의 상태를 넘어선 변화, 혹은 매우 심오한 발전의 경험을 뜻한다(Tedeschi & Calhoun, 2004).

Tedeschi와 Calhoun(1995, 1996)은 외상 후 성장의 내용으로서 '자기 자신에 대한 지각의 변화', '타인과의 관계성의 변화', '삶에 대한 철학적 변화'를 강조하였다. 그리고 이를 다시 '개인의 강점 발견', '새로운 가능성 인식', '대인관계의 변화', '삶에 대한 감사', '실존적 영적 변화'라는 5개의 영역으로 구체화했다. 즉 심각한 외상을 겪은 개인은 그에 맞서 투쟁하는 과정에서 그 전에는 미처 인식하지 못했던 자신의 강점이나 새로운 가능성을 발견하는가 하면 처지가 비슷하거나 더 어려운 사람들에게 공감하면서 타인과 더 깊은 연대감을 형성하고, 삶의 우선순위가 바뀌면서 작은 일에도 감사하는 마음을 갖게 되거나, 살아가는 이유와 의미에 대해 치열하게 고민하는 과정을 통해 실존적 의미와 영적 존재에 대한 관심이 증가한다는 것이다.

Tedeschi와 Calhoun(2004), Calhoun과 Tedeschi(2006)의 설명모델에 의하면 외상 후 성장은 다음과 같은 과정을 통해 일어난다. 일상의 경험을 무너뜨리는 중대한 삶의 위기는 개인이 세상을 이해하고, 의사결정을 하고, 의미를 느끼는 도식의 구조(schematic structure)를 심각하게 뒤흔들고 위협한다. 개인은 그 일이 왜, 어떻게 일어났는지에 대한 직접적인 이해뿐 아니라 전반적인 삶의 목적과 실존적 의미(meaning of the person's existence)에 관련된 부분에서도 심각한 도전과 부조화를 겪으며, 개인의 가정된 세계에 대한 이러한 위협은 심리적인 고통을 수반한다. 인지적 혼란과 정서적 고통 속에서 개인은 어떻게든 자신에게 벌어진 경험을 이해하고 통합하기 위해 어떤 일이

벌어진 것인지, 왜, 어떻게 벌어진 것인지 지속적으로 반추하게 된다. 이러한 반추 과정은 처음에는 자동적이고 침투적으로 일어난다. 그러나 개인이 불가능한 목표를 단념하고 정서적 고통을 조절하는 데 성공하게 되면 반추는 좀 더 의도적인 것으로 바뀐다. 더 신중하고 숙고적인 반추의 과정은 개인이 세계를 이해하는 방식을 보완하고 재구조화하고 재건하도록 한다. Tedeschi와 Calhoun(2004)은 반추를 외상 경험을 처리하고 통합하기 위한 매우 중요한 인지적 처리 과정으로 보았다. 이러한 자동적인 반추, 의도적인 반추, 정서적 고통의 조절 과정은 개인이 속한 사회 속에서 통용되는 지배적인 사고방식이나 세계가 해석되는 방식, 폭넓은 맥락 안에서 영향을 미치는 전반적인 문화적 이야기들, 그리고 좀 더 직접적으로는 가족, 친구, 이웃, 직장 동료, 종교 단체들 같은 일차적인 참조집단들의 다양한 반응들과 자기공개에 대한 사회적 지지 등에 영향을 받는다. 외상을 겪은 개인은 이런 과정을 거치면서 지진 이후에 더 튼튼한 건물이 재건되듯이 붕괴되었던 도식을 더욱 유연하고 탄력 있게 재구조화하고, 그 과정에서 획득한 지혜와 삶의 이야기(narrative)는 통합되고 확장되어 성장으로 나아가게 된다.

고통스러운 외상 경험 안에서 성장의 긍정적 의미를 발견해 낸 외상 후 성장 이론은 국내에서도 큰 반향을 일으켜 최근 몇 년 동안 많은 연구가 이루어졌는데 대개는 외상 후 성장에 영향을 미치는 관련요인 탐구에 초점이 맞추어졌다. 그 결과 자아탄력성, 외향성, 개방성, 자기존중감, 낙관성, 심리적 강인성, 정서지능, 삶의 의미, 희망, 사회적 지지, 종교적 대처, 의도적 반추, 심리적 수용, 고통 지각 등이 의미 있는 요인들로 나타났다(김보라, 신

희천, 2010; 김희정, 권정혜, 김중남, 이란, 이건축, 2008; 박예슬, 2013; 송주연, 2010; 송현, 이영순, 2011; 신선영, 2009; 유희정, 2014; 이정호, 2011; 정인명, 2009). 이런 연구들은 외상을 겪은 이들이 고통스러운 경험으로부터 회복하고 더 나아가 성장할 수 있도록 독려하는 치료에 보탬이 될 수 있다는 점에서 중요한 의미를 갖는다.

그러나 외상 후 성장이 정말 의미 있고 과학적으로 연구할 만한 가치가 있는 현상인가에 대해 다른 견해들도 존재하고 있어 외상 후 성장 이론을 지지하기 위한 더 많은 증거가 필요해 보인다. 즉, 외상 후 성장이 중대한 삶의 위기와 투쟁함으로써 얻게 된 긍정적인 결과라는 Tedeschi와 Calhoun(1995, 2004)의 주장과는 달리, 위협에 대하여 자존감을 회복하도록 도와주는 자기강화적 평가(Taylor & Armor, 1996)라거나 위기로부터 자신을 보호하기 위한 긍정적 착각(positive illusion)이라는 (Taylor, Kemeny, Reed, Bower & Gruenewald, 2000) 주장이 존재한다. 또한 외상 후 성장이 외상에 대한 성공적 대처의 결과가 아니라 고통을 완화하기 위한 대처전략으로서의 의미 부여하기(Park & Folkman, 1997), 과거의 자기보다 현재의 자기를 긍정적으로 유지하려는 일종의 대처전략(Tennen & Affleck, 2002)이라는 견해도 있다.

특히 외상 후 성장과 적응 간의 관계에 있어서는 지금까지의 상당수 연구들이 정적상관, 역상관, 혹은 상관이 없는 등 비일관적인 결과들을 보여(이양자, 정남운, 2008) 더 많은 연구가 필요할 것으로 보인다. 외상 후 성장과 우울은 대부분 상관이 없는 것으로 나타났으나(Cordova, Cunningham, Carlson & Andrykowski, 2001; Mohr et al, 1999; Joseph, Williams & Yule,

1993), 부적상관을 보이기도(Aldwin, Levenson & Spiro, 1994; Frazier, Conlon & Glaser, 2001) 했다. Helgeson, Reynolds & Tomich(2006)의 메타분석 연구에서 외상으로 인한 이익 발견은 더 낮은 우울 및 더 높은 안녕감과 상관이 있었으나 불안, 삶의 질, 주관적 신체 건강과는 상관이 없었으며, 압 경험에 따른 외상 후 성장의 국내의 연구를 살펴본 이인정(2009)의 연구에서도 외상 후 성장과 삶의 질은 정적상관, 혹은 부적상관이 있거나 아예 상관이 없는 등 연구 결과들에 일관성이 없었다. 이는 적응을 측정하는 구성개념이나 도구, 외상 후 경과시간 등이 서로 다른 데서 기인했을 가능성이 크다. 그럼에도 불구하고 이러한 결과들은 외상 후 성장의 적응적 가치에 대해 의구심을 갖게 하고, 더 나아가 외상 후 성장 이론에 동의하기 어렵게 만드는 요인이 될 수 있으므로 앞으로 더 밝혀져야 할 부분으로 보인다.

이와 관련해 Tedeschi와 Calhoun(2004)은 외상 후 성장이 반드시 적응의 향상을 가져오는 것은 아니라고 설명했다. 외상 후 성장은 일반적인 정서 적응과는 구별되는 개념으로서 외상 후 성장과 심리적 고통은 다른 차원의 이야기이기 때문에 성장의 경험이 심리적 고통을 멈추는 것은 아닐 뿐더러 우울이나 개인의 안녕과도 관련이 없다는 것이다. Calhoun과 Tedeschi(2006)는 외상 후 성장이 반드시 실용주의적인 관점에서 만족스러워야 할 필요는 없으며, 성장을 경험한 사람들은 적어도 그들의 관점에서는 더 충만하고 풍부하고 의미 있는 방식으로 삶을 살아간다고 하면서, 성장과 외상 이후의 심리적 고통 간에는 '더 슬프지만 더 지혜로운', 그리고 이후의 사건들에 '더 잘 준비되는' 것을 포함한 다양한 결과가 혼재될 수 있다고 했다. 그러나 이에 대해

Zoellner와 Maercker(2006)는 외상 후 성장이 심리학에서 연구되는 개념들과의 연관성을 제대로 보여주지 못한다고 지적하면서, 치료현장에서 연구할 가치가 있는 것이라면 외상 후 성장을 경험한 사람들은 안녕감, 정서적 고통 수준, 기타 건강의 영역에서 차이가 있어야 한다고 주장했다.

사실 성장의 내용들로 보고된 개인의 강점 및 새로운 가능성의 발견, 대인관계의 변화, 삶에 대한 감사, 실존적 영적 변화와 같은 긍정적 변화들을 얻고도 심리적 고통이나 적응상에서 별 차이가 없을 것이라고 기대하기는 어렵다. 비슷한 문제제기에서 출발한 임선영(2013)의 연구에서도 관계상실을 경험한 후 성장을 보고한 대학생 집단의 전반적 행복 수준이 미성장 집단에 비해 유의미하게 높고 우울의 경우에는 낮은 것으로 나타나 외상 후 성장이 긍정적인 정신건강과 연결됨을 확인하였다. 또한 전반적인 성격적 성숙도 역시 미성장 집단 및 일반 대학생 기준과 비교했을 때 높게 나타나, 외상 후 성장이 비교적 지속적이고 안정적인 성격적 성숙에 유의한 영향을 미칠 수 있음을 시사했다. 높은 수준의 정신건강과 성격적 성숙도는 적응에 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 예측할 수 있다. 이양자와 정남운(2008)도 외상 후 성장에 관한 연구들을 종합적으로 살펴본 결과, 횡단연구에서는 다소 복합적인 외상 후 성장과 적응 간의 관계가 종단연구에서는 어느 정도 일관된 정적상관을 보여준다고 밝혔는데 이는 외상 후 성장이 적응에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설을 지지한다. 그러므로 본 연구에서 외상 후 성장과 적응 간의 관계를 다시 한 번 면밀히 살펴보고자 한다.

실존적 의미는 선행연구들에서 삶의 의미,

실존적 삶의 의미와 유사한 개념으로 뒤섞여 사용되고 있고, 그 정의도 학자들마다 조금씩 다르지만 대개 삶의 일관성, 통일감, 응집감, 목적지향성, 목적의식, 중요한 가치, 존재론적 이유 등등의 개념들로 정의된다(Battista & Almond, 1973; Mascaro & Rosen, 2006; Ryff & Singer, 1998). 박선영과 권석만(2012)은 그간 삶의 의미에 대한 개념 정의에 혼란이 있었음을 밝히고, 이런 개념상의 혼란이 발생한 이유는 삶의 의미가 추상적이고 모호한 개념일 뿐 아니라 여러 유형과 구조를 포함하는 다차원적인 구성개념이기 때문이라고 지적하면서, '의미'에 대한 사전적 정의를 통해 삶의 의미를 삶에서 추구하는 목적이나 의도일 뿐 아니라 개인이 삶에서 '중요하다' 혹은 '의미 있다'고 판단하는 구성된 실체라고 재정의했다. 선행 연구들에서는 '삶의 의미'라는 용어가 더 널리 쓰이고 있으나 본 연구에서는 외상과 중년기 위기의 절박한 경험을 보다 잘 표현한다고 여겨지는 '실존적 의미'를 '삶의 의미'와 동일한 개념으로 사용하고자 한다.

실존적 의미는 여러 연구들에서 정신건강, 삶의 만족, 행복 등의 적응적 요인들과 밀접하게 관련 있는 것으로 나타났다. 삶의 만족(Chamberlain & Zika, 1988), 그리고 행복(Zika & Chamberlain, 1987)과는 정적상관이 있었으며, 우울과 불안(Debats, van der Lubbe & Wezeman, 1993), 자살사고와 약물남용(Harlow, Newcomb & Bentler, 1986)과는 부적인 관련이 있었다. 생활사건 스트레스와 자살사고와의 관계에서는 매개 및 조절효과가 있었고(조하, 신희천, 2009), 높은 스트레스 상황에서 우울을 낮추고 희망을 유지하게 하는 완충자원 역할을 하였으며(심미성, 2006), 중년여성의 우울을 가장 많이 예측하는 요인이었고(유순희, 2011), 노인

의 정신건강에서도 주요한 변인(안영미, 2002)이었으며, 희망, 우울증상, 무망감, 주관적 안녕감과 유의한 상관을 보였다(조성훈, 2007).

외상 후 성장과 관련해서 실존적 의미는 성장에 직접적인 영향을 미치거나 성장을 매개하는 변인으로서 주로 연구되었다(김고은, 2013; 김보라, 신희천, 2010; 송주연, 2010; 신선영, 2009; 이정호, 2011; 전보람, 2012). 실존적 의미가 외상 후 성장의 관련변인으로 연구된 것은 무엇보다 심각한 외상 경험이 갖는 특성 때문일 것이다. 심각한 외상 경험은 그동안 지내왔던 세상에 대한 이해와 의미 체계를 송두리째 뒤흔들어 개인을 실존적 위기로 몰고 감으로써 실존적 의미에 대한 질문을 던지도록 부추긴다. 즉 이전의 의미체계로는 더 이상 삶에 의미를 부여할 수 없는 한계상황에 부딪혔을 때, '왜, 무엇을 위해 살아야 하는가?' 하는 궁극적인 질문이 생겨나게 되는 것이다. 따라서 심각한 외상 경험을 한 사람은 그것을 직접 경험하지 못한 사람과는 비교할 수 없을 만큼 더 많이 실존적 물음에 대해 정직하고 진지하게 고민하는 기회를 갖게 된다(신선영, 2009). 그러므로 외상 경험을 처리하고 성장을 이루는 과정은 실존적 의미를 재발견하거나 확고히 하려는 치열한 숙고와 탐색의 과정과 나란히 간다고 할 수 있으며, 외상 후 성장을 이루었다는 것은 결과적으로 그러한 숙고와 탐색 과정을 통해 마침내 새로운 삶의 좌표가 될 실존적 의미를 재발견했거나 더욱 확고히 하였음을 뜻한다. Tedeschi와 Calhoun(1995, 1996) 역시 성장의 중요한 결과물로서 실존적 영적 변화를 들고 있다. 그리고 확고해진 실존적 의미는 불확실하고 부조리한 세상에서도 삶의 이유와 의미를 분명하게 함으로써 적응에 긍정적인 영향을 미칠 것

이라고 예상할 수 있다. 임선영(2013)의 연구에서 외상 후 성장은 Seligman이 제안한 행복의 세 구성 요소와 높은 정적 상관을 보였는데 특히 '의미 있는 삶과 가장 높은 상관을 보여, 외상 후 성장이 실존적 의미의 발견을 통해 적응에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가정에 힘을 실어준다. 그러므로 외상 후 성장과 적응의 관계에서 실존적 의미가 과연 매개역할을 하는지 그 경로를 살펴보는 것은 의미가 있을 것이다.

실존적 의미와 관련한 최근 연구에서 실존적 의미가 '개인적 의미'와 '영적 의미'라는 서로 다른 구성개념을 포함하며, 두 의미가 심리적 적응에서 독자적인 역할을 한다는 결과들(이미선, 오경자, 2011; 조하, 신희천, 2009; Mascaro & Rosen, 2006)이 있다. 개인적 의미는 자신의 삶을 얼마나 일관되고 의미가 있는 것으로 보는가 하는 것으로, 자신의 삶에 대한 철학과 틀을 가지고 개인이 삶에 부여한 의미를 가리키며, 영적 의미는 삶 그 자체의 힘이 얼마나 자신의 삶에 목적, 의도, 방향을 갖고 있는지에 대한 믿음의 정도를 가리킨다고 할 수 있다(Mascaro & Rosen, 2006). 박선영과 권석만(2012)은 삶의 의미를 삶을 살아가는 '의도'라고 정의할 때 그 의도의 주체가 누구인지에 따라 개인적 의미와 영적 의미가 구분된다고 보았다. 즉 개인적 의미는 인간이 '의도'의 주체가 되는 것으로 개인이 삶을 살아가는 의도, 즉 목적이 된다는 점에서 '현세적 의미'와 유사하고, 영적 의미는 삶이나 초월적인 존재가 주체가 되는 것으로 '삶이 우리에게 던진 삶의 의도, 또는 초월적인 존재가 던진 의도'라는 점에서 '우주적 의미'와 유사하다고 주장했다. 그러나 개인적 의미와 영적 의미가 정신 건강에 각각 독자적인 영향을 미치는지에 대

해서는 앞선 연구결과들이 서로 일치하지 않고 있어(심미성, 2006; 조성훈, 2007; 조하, 신희천, 2009; Mascaro & Rosen, 2006) 더 많은 연구가 필요해 보인다. 따라서 본 연구에서도 개인적 의미와 영적 의미가 중년 성인의 정신 건강 및 심리적 적응에 각각 독자적으로 기여하는지를 검증해보고자 한다.

본 연구에서는 외상 후 성장과 적응, 실존적 의미의 관계를 살펴보기 위해 비교적 생애 경험이 풍부하여 외상이나 외상 후 성장을 경험했을 가능성이 높고, 전 생애 발달주기 가운데 청소년기만큼 커다란 신체적 심리사회적 변화로 새로운 적응이 요구되는 중년기 성인을 대상으로 하였다. 특히 중년기 연구에서 중요한 의미를 지닌 '중년기 위기' 개념은 이론적 바탕을 지닌 신뢰할 만한 개념으로서 널리 사용되어 왔고, 중년기 위기와 실존적 의미에 관련된 선행연구들이 존재하고 있어 본 연구 결과와 비교 참조할 수 있다는 이점이 있다. 본 연구에서는 적응 수준을 평가하기 위해서 중년기 적응과 밀접한 관련이 있는 중년기 정서적 위기감과 중년기 적응유연성, 적응의 중요한 지표라 할 수 있는 주관적 행복감의 개념을 사용하였으며, 정서적 위기감이 낮고 적응유연성과 주관적 행복감이 높을수록 적응 수준이 높다고 평가하였다.

'중년기 위기'는 1954년 Jung으로부터 시작되어 Jaques와 Sheehy, Levinson, Gould, Vaillant 등의 연구를 거치면서 성인발달 이론의 일부로 발전되어 오고 있다. 이들에 의하면 '중년기 위기'는 "개인이 인생의 중반에 이르렀을 때 자신의 인생목표와 우선순위, 그리고 목표 성취 정도를 재평가하는 과정에서 수반되는 성격(personality) 내에서의 급진적인 변화현상"을 묘사하는 용어로 쓰이고 있다(Whitbourne

& Weinstock, 1986). 여기서 '위기(crisis)'라는 용어는 심리적인 혼란과 고통이 여느 발달전환기보다 더 심각하다는 뜻에서 '전환기' 이상의 의미를 내포하고 있다(Kimmel, 1974; 김애순, 윤진, 1991에서 재인용). 그러나 중년기의 심리적 위기가 죽음에 대한 인식이나 가치관 및 급격한 성격의 변화로 인해 겪게 되는 필연적인 발달과정이라는 견해에 반해 중년기 위기를 누구나 겪는 것은 아니며 중년기를 위기의 시기라기보다는 전환의 시기라고 보는 것이 옳다는 주장도 있다(정옥분, 2004). 김애순(1993)의 연구에서는 중년기 위기감 수준이 회고적 청년기의 자아정체감 발달상태와 유의미한 상관이 있었고 이승화(2014)의 연구에서는 삶의 의미가 중년기 위기감과 심리적 안녕감에 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과들은 중년기 위기감이 일반적인 현상이라기보다는 이전과 이후의 시기가 상호침투 되어 있는 연속된 적응과정으로, 자아정체감을 비롯한 그 이전의 성격발달이나 실존적 의미 수준과 많은 관련이 있을 가능성을 시사해 준다. 따라서 심각한 외상과 투쟁하여 성장을 이루고 실존적 의미를 확고히 한 경험이 있는 개인은 중년기 위기감을 겪지 않거나 더 낮은 수준으로 겪을 것이라고 가정해 볼 수 있다.

적응유연성은 이 분야의 초기 연구들에서는 자아탄력성(ego-resilience)과 유사한 개념으로서 개인의 내적 특질이나 긍정적인 성격특성으로 보는 관점이 강했다. 그러나 이제 그 흐름이 달라져 최근에는 적응유연성이 다양한 환경 맥락과 시간의 흐름에 따라서 역경에도 불구하고 이겨내는 능력이 발달해 가는 과정이라고 강조되고 있다(Noam & Hermann, 2002; 정미경, 2010에서 재인용). 즉 적응유연성은 개

인이 시련과 역경 속에서 환경과 상호작용하면서 때로는 발휘되기도 하고 때로는 그렇지 못하기도 하는, 변화가 가능한 역동적 개념이라는 것이다. 그렇다면 외상을 딛고 성장한 사람은 그 과정에서 역경을 이겨내는 능력으로서의 적응유연성을 더욱 발달시켰을 것이라고 예상할 수 있다. Calhoun과 Tedeschi(2006) 역시 그들이 흔히 사용하는 비유를 들어 대지진을 겪은 후 재건되는 건물이 이후의 지진에 대비해 훨씬 더 견고하게 지어지듯 외상 후 성장을 경험한 사람들은 이후의 스트레스 사건들에 훨씬 더 잘 대처할 있게 된다고 했다. Calhoun과 Tedeschi(2006)는 Ronnie Janoff-Bulman이 명명한 '심리적 준비(psychological preparedness)'에 대해 언급하면서 외상 후 성장을 경험한 사람들은 외상을 스스로 처리할 수 있다는 자신감을 가질 뿐 아니라 성장과정을 통해 이미 재구축된, 세계에 대한 새로운 시각 덕분에 뒤따르는 외상사건을 더 적은 불안으로 맞을 수 있게 된다고 했다. 즉 외상 후 성장을 통한 심리적 준비가 앞으로 다가올 스트레스 사건들에 대한 개인의 적응유연성 증강을 암시한다고 주장했다.

적응의 중요한 지표라 할 수 있는 주관적 행복감은 '개인이 자신의 삶의 질적 수준을 호의적으로 판단하는 정도(Veenhoven, 1991)', '개인이 주관적으로 자신의 삶에 얼마나 만족하는가에 대한 평가를 나타낸다(Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). 선행연구들에서 주관적 행복감은 적응과 높은 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 즉 주관적 행복감이 높을수록 적응을 잘하고, 적응을 잘할수록 주관적 행복감도 높았다(신현숙, 2011; 여선희, 2013; 이수미, 2011). Lyubomirsky(2001)는 객관적인 환경이 행복감에 미치는 영향력을, 개인의 주관적인

인지적 동기적 과정들이 중재한다고 보고, 행복한 사람은 삶에 대해 생각하고 해석하는 방식에서 불행한 사람과 차이가 있으며 삶의 사건이나 주변 환경을 훨씬 더 긍정적인 방식으로 해석하고 반응한다고 주장했다. Tedeschi와 Calhoun(1995, 1996)에 의하면 외상 후 성장을 경험한 사람들은 삶의 우선순위가 바뀌고 일상의 작은 일에도 감사하는 마음을 갖는 등 삶에 대한 시각이 변화한다. 이는 곧 삶에 대해 생각하고 해석하는 방식의 변화라고 볼 수 있으며 행복의 기준에 대한 인식의 변화를 포함할 것이라고 기대할 수 있다. 중대한 상실을 겪었지만, 그렇기 때문에 더욱, 행복감에 영향을 미치는 개인의 주관적 인지적 동기적 과정으로서, 다른 사람들이 생각하는 일반적인 행복의 기준과는 다른 주관적인 행복의 기준을 발견했을 가능성이 있다. 비록 Tedeschi와 Calhoun(2004)이 성장의 경험이 심리적 고통을 멈추는 것은 아니며 우울이나 개인의 안녕과도 관련이 없다고 주장했다고 하더라도, 성장의 긍정적 변화를 경험한 이들이 새로운 행복의 기준으로 주관적 행복감을 경험할 것이라는 예측은 의미가 있다.

본 연구에서는 외상 후 성장이 적응에 미치는 영향을 살펴보기 위해 먼저 각 연구변인 간의 관련성을 확인하고, 외상 후 성장 수준에 따라 적응 수준에 차이가 있는지 집단 간 차이검증을 실시하였다. 또 외상 후 성장과 적응의 관계를 실존적 의미가 매개하는지 알아보고자 구조방정식을 통한 모형 검증을 실시하였다. 외상 후 성장과 적응의 관계에 대한 이론과 선행연구 결과가 복합적인 것을 반영하여 그림 1과 같이 외상 후 성장과 적응 간의 직접 경로와 실존적 의미를 매개로 한 간접 경로를 모두 포함한 부분매개 모형을 연

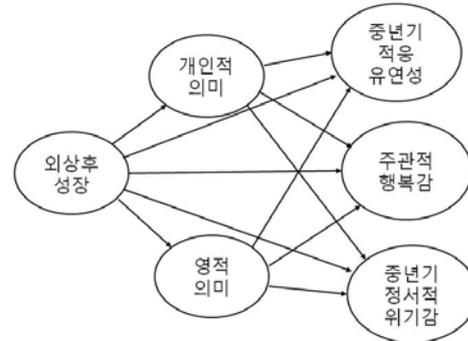


그림 1. 연구모형

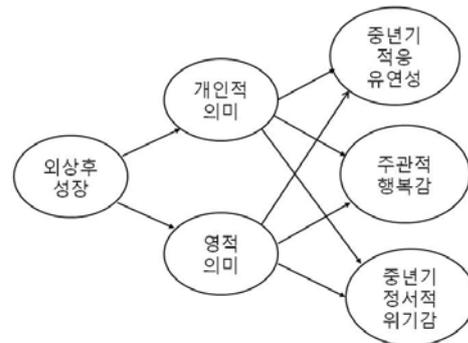


그림 2. 경쟁모형

구모형으로, 그림 2와 같이 간접 경로만을 포함한 완전매개 모형을 경쟁모형으로 설정하였다.

방 법

연구 참여자 및 절차

서울 경기와 경남 지역에 거주하는 40세 이상 60세 이하의 중년기 성인을 대상으로, 일반 회사, 병원, 체육 클럽, 친목 단체, 마을 공동체 등의 다양한 집단에서 설문지를 배포하여, 회수된 총 507부의 설문지 중에서 연령

범위를 벗어났거나 무성의하게 응답한 설문지를 제외하고 총 439부(남 196, 여 243)의 분석 가능한 자료를 얻었다. 참여자의 평균연령은 47.9($SD=4.75$)세였다. 이중 외상 경험이 없거나 외상 당시 고통을 4점 이하로 보고한 79부를 제외하고 360부를 분석에 사용하였으며 나머지 79부는 집단 간 차이를 검증하는 데만 사용하였다.

측정도구

외상 후 성장

Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발하고 송승훈(2007)이 번안한 것을 임선영(2013)이 다시 원문과 대조하여 자연스러운 한국어 표현으로 수정한 외상 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory)를 사용하였다. 총 21문항으로 외상 이후의 긍정적인 변화들, 즉 개인의 강점 발견, 대인관계의 향상, 새로운 가능성의 발견, 삶에 대한 감사, 영적 변화 등 5개 하위요인으로 구성되어 있고, 0점(전혀 경험하지 못했다)부터 5점(매우 많이 경험하였다)까지의 6점 척도이며, 총점이 높을수록 외상 후 성장을 많이 경험한 것으로 평가한다. 외상 후 성장 척도의 내적합치도는 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현(2009)의 연구에서는 .94, 임선영(2013)의 연구에서는 .91, 본 연구에서는 .96이었다. 하위요인들의 내적합치도는 삶에 대한 감사 .68, 새로운 가능성의 발견 .87, 개인의 강점 발견 .86, 영적 변화 .70, 대인관계 향상 .91이었다.

외상경험 질문지

송승훈(2007)이 사용하고 신선영(2009)이 보완한 외상사건 목록 질문지를 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 사고 및 상해, 자연 재

해, 범죄 피해, 성추행 및 성폭력, 본인의 심각한 질병, 사랑하는 사람의 질병, 사랑하는 사람의 사망, 대인관계 파탄 등의 15개 외상 유형과 기타 항목을 합한 총 16개 항목 중에서 지금까지 살아오면서 경험한 매우 힘들고 비극적이고 극심하게 충격적인 사건을 다중응답 하도록 되어 있으며, 그 가운데 가장 고통스러웠던 사건을 하나만 선택하여 외상사건으로 정의한 후, 사건이 발생한 시기가 지금으로부터 몇 년 전이었는지 8개의 해당구역(예: 한 달 이내, 6개월~1년 이내, 3~5년 이내, 20년 이상 등) 안에서 응답하고 외상사건으로 인한 당시 고통과 최근 고통을 7점 척도로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 인생 경로가 짧지 않은 대상의 특성을 감안해 외상이 일어난 발달주기(예: 아동기 이전, 청년기, 성인기, 중년기)를 묻는 문항 하나를 추가하여 사용하였다.

개인적 의미

Battista와 Almond(1973)가 개발하고 Debats(1998)가 개정한 척도를 심미성(2006)이 번안한 인생관점 지표-체계(Life Regard Index-Framework)를 사용하였다. 자신의 삶에 대한 틀(frame)과 철학을 가지고 있는가를 측정하며 '나는 내 삶을 이끄는 정말 중요한 의미를 발견한 것 같다', '나는 내 삶, 그리고 나 자신에게마저도 별 다른 큰 목적을 갖고 있지 않다', '나는 내 삶을 진정으로 의미 있게 하는 인생관을 갖고 있다'와 같은 문항들로 구성되어 있다. 총 14문항으로 1점(거의 그렇지 않다)부터 5점(거의 항상 그렇다)까지의 5점 척도이며, 심미성(2006)의 연구에서는 6문항을 역채점하였으나 원 척도에서는 긍정문항과 부정문항이 절반씩 구성되어 있고 본 연구에서도 7

문항을 역채점했을 때 내적합치도가 좀더 높게 나타나 7문항을 역채점하여 총점이 높을수록 개인적 의미 수준이 높은 것으로 평가하였다. 심미성의 연구에서 내적합치도는 .83 본 연구에서는 .89였다.

영적 의미

Mascaro, Rosen & Moery(2004)가 개발하고 조성훈(2007)이 번안한 영적 의미 척도(Spiritual Meaning Scale)를 사용하였다. 개인의 영적 의미 수준을 평가하며 총 15문항으로 '우리들 각자는 세상에 무엇인가를 나름대로 기여하기 위해 태어났다', '이 세상은 어떠한 목적에 의해 움직이고 있다', '우리 모두는 우리 자신보다 더 크고 가치 있는 어떤 일에 참여하고 있다'와 같은 문항들을 포함하고 있다. 1점(전혀 동의 안함)부터 5점(완전히 동의함)까지의 5점 척도로, 4문항을 역채점하여 총점이 높을수록 영적 의미 수준이 높은 것으로 평가한다. Mascaro와 Rosen(2006)의 연구에서 내적합치도는 .91. 조성훈(2007)의 연구에서는 .87, 본 연구에서도 .87이었다.

중년기 정서적 위기감

김애순과 윤진(1991)이 개발한 중년기 위기감 척도를, 김애순(1993)이 다시 요인분석하여 정서적 위기감, 개별화 과정, 활력의 상실감, 직업 불만족도, 결혼 불만족도, 자녀 불만족도 등 6개 하위요인, 67문항으로 재구성한 척도 중에서 정서적 위기감 22문항과 활력의 상실감 7문항을 뽑아 총 29문항으로 구성해 사용하였다. 중년기 위기감 척도는 크게 세 가지 영역, 즉 자아의 이해 같은 개별화 과정을 묘사하는 인지적 차원, 정서적 갈등과 고통 같은 정서적 차원, 결혼, 직업, 자녀관계 같은

생활 장면 차원으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 정서적 차원이 적응의 상태나 결과를 잘 반영한다고 판단하여 정서적 차원의 하위요인들을 뽑아 사용하였으며 '나는 자주 불행하다고 느끼며 서글프다', '여러 사람 가운데서도 결국은 혼자라는 생각이 들어 외롭다', '젊음과 건강을 잃었다는 생각에 나는 서글퍼진다'와 같은 주로 부정적 정서를 묘사하는 문항들로 구성되어 있다. 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지의 5점 척도로서, 1문항을 역채점하여 총점이 높을수록 중년기 정서적 위기감이 높은 것으로 평가한다. 김애순(1993)의 연구에서 내적합치도는 .96, 하위척도들의 내적합치도는 .74~.94였으며, 본 연구에서 사용한 척도의 내적합치도는 .95였다.

중년기 적응유연성

안태용(2012)에 의해 개발된 중년기 한국인 적응유연성 척도(Korean Midlife Resilience Scale)의 하위척도인 내적 보호요인(26문항)과 외적 보호요인(14문항) 중에서 내적 보호요인 척도를 사용하였다. 내적 보호요인은 의미추구와 좌절 인내, 자기 돌보기, 새로운 도전과 계속적인 자기개발, 조화로운 관계의 4개 요인으로 구성되어 있으며 '건강 유지를 위해 나는 적절한 운동을 한다', '고통스러운 일에도 나름대로 삶의 의미가 있을 것이라고 나는 믿는다', '나는 스트레스를 적절하게 잘 해소할 수 있다'와 같은 문항들을 포함하고 있다. 외적 보호요인은 가족 지지, 가족 이외의 사회적 지지, 사회경제적 지지 자원이라는 3개 요인으로 구성되어 있으며 '내 주변에는 취미나 자기개발을 위한 여건이 잘 갖추어져 있다고 생각한다', '우리 가족은 어려운 일이 있을 때 직접적인 격려의 말을 아끼지 않는다', '내가

일하는 직장이나 일터에는 사람들이 서로 관심 가지고 도와준다는 같이 주변 자원을 평가하는 문항들로 구성되어 있다. 본 연구에서는 외적 보호요인은 외상 후 성장으로 인한 개인의 심리적 특성을 반영하기 어렵다고 판단하여 내적 보호요인만을 측정하였다. 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지의 5점 척도로서 총점이 높을수록 중년기 적응유연성이 높은 것으로 평가한다. 내적 보호요인 척도는 전체가 .93, 각 하위척도가 .79~.85에 해당하는 높은 내적 합치도를 보였고, Oshio, Nakaya, Kaneko & Nagamine(2002)가 개발한 심리적 탄력성 척도(The Psychological Resilience Scale)와는 .75의 높은 정적 상관을 보였다(안태용, 2012). 본 연구에서 내적 보호요인의 내적 합치도는 .93이었다.

주관적 행복감

Lyubomirsky와 Lepper(1999)가 개발한 주관적 행복감 척도(Subjective Happiness Scale)를 사용하였다. 개인이 주관적으로 느끼는 행복의 정도를 측정하는 4문항으로 구성되어 있으며, 1점(예: 매우 행복한 사람이 아니다)부터 7점(예: 매우 행복한 사람이다)까지의 7점 척도로 점수가 높을수록 주관적 행복감이 높은 것으로 평가한다. 연구자들이 각자 번안하여 사용하고 있어 우리말 표현이 조금씩 다른데, 본 연구에서는 성인을 대상으로 한 홍경임(2008)의 연구에서 사용한 것으로 측정하였다. Lyubomirsky와 Lepper(1999)의 연구에서의 내적 합치도는 .86, 홍경임의 연구에서는 약 .83, 본 연구에서는 .87이었다.

측정변수 생성

개인적 의미와 영적 의미는 여러 개의 문항이 하나의 잠재변인을 구인하고 있기 때문에 Russell, Kahn, Spoth & Altmaier(1998)의 제안에 따라 각각 세 개의 문항꾸러미로 문항묶음(item parceling)을 하였다. 문항묶음은 일요인 분석을 한 후 요인부하량에 따라 각 문항집단의 평균값을 비슷하게 배분하여 구조방정식 검증을 위한 몇 개의 잠재변인으로 만드는 절차이다. 이를 위해 잠재변인 별로 단일요인을 가정하고 탐색적 요인분석을 실시하고 요인부하량의 절대값에 따라 각 문항별 순위를 매긴 후 가장 큰 부하량을 지닌 문항과 가장 작은 부하량을 지닌 문항을 짝으로 묶어 세 묶음에 연속적으로 할당하였다. 이런 방법은 각 잠재변인들 간의 상관을 증가시켜 주며 모수를 줄여주는 역할을 한다.

자료분석

수집된 자료는 첫째, SPSS 18.0를 사용하여 연구변인들의 평균과 표준편차를 구하고 상관 분석을 실시하였다. 둘째, 실존적 의미와 중년기 적응 수준의 비교를 위해, 외상경험 유무와 외상 후 성장 점수에 따라 외상 무경험 집단, 외상 후 성장 집단, 외상 후 미성장 집단, 세 개의 집단으로 분류하여 일원배치 분산분석을 실시하고, 외상 후 성장 점수 이외의 외상 심각도, 학력, 종교, 경제 수준과 같은 인구통계학적 요인들이 미치는 영향을 통제하기 위해 공변량 분석을 실시하였다. 셋째, 구조모형의 적합도와 매개변수들의 효과를 검증하기 위해 AMOS 18.0을 사용하여 자료를 분석하였다. 최대우도법을 사용하여 모수치를 추정하

였고 모형의 적합도를 평가하기 위해 χ^2 검증 이외에 CFI, TLI, RMSEA를 보완적으로 함께 살펴보았다. 넷째, 매개효과의 유의성 검증을 위해 Sobel 검증을 실시하였다.

결 과

변인들의 기술통계

본 연구대상의 외상 경험을 분석한 결과, 가장 심각한 외상 유형은 사랑하는 사람의 사망(23.6%), 거짓말, 외도, 속임, 사기 등과 같은 배신충격(11.7%), 사랑하는 사람의 질병(9.7%), 이별, 실연, 절교 등의 대인관계 파탄(9.4%), 재정적 어려움(8.9%), 본인의 심각한 질병(6.4%) 등의 순이었다. 외상으로부터 경과된 시간은 연구대상의 특성상 20년 이상(19.2%), 10년~20년 이내(18.9%), 5년~10년 이내(18.9%), 3년~5년 이내(19.2%), 1년~3년 이내(12.2%)에서 비교적 고르게 나타났다. 외상이 발생한 발달주기는 중년기 40대(35.0%), 성인기 30대(26.9%), 성인기 20대(14.7%), 중년기 50대(7.5%) 순으로서 예측했던 대로 성인기와 중년기에 걸쳐 가장 많이 외상을 경험하는 것으로 나타났다.

외상 심각도를 나타내는 외상 당시의 고통은 평균 6.24($SD=0.76$)로 상당히 높은 수준이었고 최근 고통은 3.59($SD=1.79$)로 보통 수준이었다. 최근 고통의 수준은 외상 후 성장 전체 점수와는 유의한 부적상관($r=-.15, p<.01$)이 있었고, 성장의 하위요인 중에서는 개인의 강점 발견($r=-.23, p<.01$), 대인관계 향상($r=-.13, p<.05$)과 유의한 부적상관이 있었으며, 외상으로부터 경과된 시간은 개인의 강점 발견과 유

의한 정적상관($r=.11, p<.05$)이 있는 것으로 나타났다. 외상 후 성장이 종교와 높은 상관이 있다는 보고(이정호, 2011; 최승미, 2008; Tedeschi & Calhoun, 1995, 1996)가 있어 종교 유무에 따른 차이검증을 실시한 결과 외상 후 성장, 영적 의미, 적응유연성, 주관적 행복감에서는 종교가 있는 집단이 유의하게 더 높은 수준을 나타냈으나 개인적 의미와 중년기 정서적 위기감에서는 유의한 차이가 없었다.

주요변인들의 평균과 표준편차, 왜도 및 첨도와 상관분석 결과를 표 1에 제시하였다. 중년기 정서적 위기감은 다른 변수들과 유의한 부적상관을 나타냈고, 중년기 정서적 위기감을 제외한 외상 후 성장, 개인적 의미, 영적 의미, 중년기 적응유연성, 주관적 행복감 간에는 유의한 정적상관이 나타났다.

외상 경험 유무 및 외상 후 성장 수준에 따른 집단 간 차이검증

외상 경험 유무와 외상 후 성장 수준에 따라 중년기 실존적 의미와 적응 수준에 유의미한 차이가 있는지 알아보기 위해 집단 간 차이검증을 실시하고 그 결과를 표 2에 제시하였다. 이를 위해 외상 후 성장 전체 평균(62.17)보다 1SD(19.49) 이상인 집단을 성장 집단, 1SD 이하인 집단을 미성장 집단, 외상을 경험하지 않았거나 외상 당시 고통을 4점 이하로 보고한 경우를 외상 무경험 집단으로 구분하였다.

분석 결과 개인적 의미, 영적 의미, 적응유연성, 주관적 행복감, 정서적 위기감에서 세 집단 간의 차이가 통계적으로 유의미하였다. Scheffe의 사후비교검증 결과, 성장 집단은 개인적 의미, 영적 의미, 중년기 적응유연성, 주

표 1. 주요변수들의 상관 및 평균과 표준편차

N=360

	1	2	3	4	5	6
1. 외상 후 성장						
2. 개인적 의미	.34**					
3. 영적 의미	.49**	.66**				
4. 적응유연성	.48**	.60**	.66**			
5. 주관적 행복감	.41**	.54**	.55**	.61**		
6. 정서적 위기감	-.32**	-.60**	-.50**	-.54**	-.68**	
M	62.17	49.76	56.21	96.79	20.31	74.88
SD	19.49	9.56	9.72	16.09	4.41	20.56
왜도	-.62	-.04	-.18	.26	-.60	.16
첨도	.38	-.65	-.10	.02	.39	-.54

** $p < .01$

표 2. 외상 경험 유무와 외상 후 성장 수준에 따른 집단 간 차이검증

	미성장 ^a (n=53)	무경험 ^b (n=79)	성장 ^c (n=46)	F (df)	Scheffe
개인적 의미	45.17(10.40)	48.76(7.87)	56.13(8.06)	19.71*** (2, 174)	a, b < c
영적 의미	49.20(9.75)	54.35(9.21)	66.30(5.99)	50.36*** (2, 176)	a < b < c
적응유연성	87.22(16.17)	95.57(15.41)	111.24(14.31)	31.00*** (2, 176)	a < b < c
주관적 행복감	17.61(5.43)	21.33(3.69)	23.13(3.44)	22.83*** (2, 176)	a < b, c
정서적 위기감	84.63(21.66)	69.17(19.68)	65.46(19.09)	13.64*** (2, 176)	a > b, c

주. 표시된 값은 평균, () 안은 표준편차, *** $p < .001$

관적 행복감, 중년기 정서적 위기감 모두에서 미성장 집단과 유의미한 차이가 있었다. 또한 외상 무경험 집단과 비교해서도 개인적 의미, 영적 의미, 적응유연성에서 유의한 차이를 나타냈다. 미성장 집단은 외상 무경험 집단과 비교해서도 영적 의미, 적응유연성, 주관적 행복감, 정서적 위기감에서 유의미한 차이를 나타냈다. 집단 간의 이러한 차이는 외상 심각도, 종교, 학력, 경제 수준을 통제 한 후에도

여전히 유의미하였다.

측정모형 검증

모형 검증을 위해 모든 연구변인들의 왜도와 첨도를 확인한 결과 절대값 2와 7을 넘지 않아 자료가 정규분포 가정을 충족하는 것으로 판단하고, 측정변수들이 해당 잠재변수를 적절하게 구인하는지 확인적 요인분석을 실시

하였다. 그 결과 자료가 모형에 부합하는 것으로 나타났다: $\chi^2 = 413.373(df=174)$, $p < .001$; CFI=.956; TLI=.942; RMSEA=.062(.054~.07). 개인적 의미의 문항묶음 요인부하량은 .85~.88, 영적 의미 문항묶음은 .84~.89였으며, 외상 후 성장은 .65~.91, 중년기 적응유연성은 .68~.85, 주관적 행복감은 .68~.89, 중년기 정서적 위기감은 .80~.92로 모두 $p < .001$ 수준에서 유의하였다.

구조모형 검증

측정모형이 적합하게 나타남으로써 외상 후 성장과 적응 간의 직접 경로와 실존적 의미를 매개로 한 간접 경로를 모두 포함한 연구모형의 유의성을 검증한 후, 간접 경로만을 가정한 경쟁모형의 적합도와 비교하여 최종모형을 선정하였다. 외상 후 성장은 시간의 흐름을 포함하는 개념이므로 연구모형과 경쟁모형에서 성장에 영향을 미칠 수 있는 주요요인으로서 외상으로부터 경과된 시간을 통제하였다. 그 결과 연구모형은 자료에 적합한 것으로 나타났다: $\chi^2 (204)=470.326$, $p < .001$; CFI=.952; TLI=.935; RMSEA=.060(.053~.067). 한편 외상 후 성장과 적응 간의 관계를 실존적 의미가 간접적으로 매개하는 경쟁모형 역시 자료에 적합한 것으로 나타났다: $\chi^2 (207)=493.173$, $p < .001$; CFI=.948; TLI=.931; RMSEA=.062(.055~.069). 일반적으로 CFI와 TLI는 .90 이상일 때 적합도가 높은 것으로 평가하며 RMSEA는 .06 미만일 때 좋은 적합도, .08 미만일 때 양호한 적합도로 해석한다(홍세희, 2000). 따라서 더 적합한 모형을 선정하기 위해 χ^2 차이 검증을 실시하였다. 그 결과 두 모형의 자유도의 차이는 3이고 $\Delta \chi^2$ 값은 22.847로서,

자유도가 3일 때 유의수준 .01에서의 임계값인 11.34보다 크므로 두 모형의 $\Delta \chi^2$ 값은 통계적으로 유의미하였다. 즉 직접 경로와 간접 경로를 모두 포함한 연구모형이 간명성은 떨어지지만 경쟁모형에 비해 적합도가 더 좋은 것으로 나타나 최종모형으로 선정하였다. 연구모형의 각 경로에 대한 직접 효과는 그림 3에 제시하였다.

그림 3에 나타난 것처럼 외상 후 성장이 개인적 의미($\beta=.39$, $p < .001$), 영적 의미($\beta=.54$, $p < .001$), 중년기 적응유연성($\beta=.21$, $p < .001$), 주관적 행복감($\beta=.17$, $p < .01$)에 이르는 직접 경로는 유의하였으나, 외상 후 성장이 중년기 정서적 위기감에 이르는 직접 경로는 유의하지 않았다. 또한 개인적 의미가 중년기 적응유연성($\beta=.32$, $p < .001$), 주관적 행복감($\beta=.31$, $p < .01$), 중년기 정서적 위기감($\beta=-.58$, $p < .001$)에 영향을 미치는 경로와 영적 의미가 중년기 적응유연성($\beta=.44$, $p < .001$), 주관적 행복감($\beta=.29$, $p < .001$)에 미치는 경로는 유의하였으나 영적 의미가 중년기 정서적 위기감에 미치는 경로는 유의하지 않았다. 외상 후 성장이 중년기 적응유연성, 주관적 행복감, 중년기 정서적 위기감에 이르는 경로에서 개인적 의미와 영적 의미의 매개효과를 검증하기 위해 Sobel 검증을 실시하고 그 결과를 표 5에 제시하였다.

Sobel Z값이 유의수준 .05에서 임계치인 1.96보다 클 경우 매개효과가 유의하다고 할 수 있으므로 외상 후 성장이 중년기 적응유연성($Z=3.77$, $p < .05$), 주관적 행복감($Z=3.41$, $p < .05$), 중년기 정서적 위기감($Z=4.98$, $p < .05$)에 미치는 영향에서 개인적 의미의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 또 외상 후 성장이 중년기 적응유연성($Z=4.89$, $p < .05$), 주관적

표 3. 측정변수들의 상관

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1. 삶에 대한 감사	1																					
2. 새로운 가능성 발견	.75**	1																				
3. 개인의 강점 발견	.70**	.78**	1																			
4. 영적 변화	.55**	.59**	.53**	1																		
5. 대인관계 향상	.66**	.78**	.73**	.60**	1																	
6. 개인적 의미 I	.25**	.31**	.31**	.12**	.22**	1																
7. 개인적 의미 II	.29**	.32**	.33**	.16**	.29**	.76**	1															
8. 개인적 의미 III	.27**	.33**	.33**	.15**	.27**	.77**	.75**	1														
9. 영적 의미 I	.42**	.42**	.42**	.34**	.40**	.51**	.57**	.57**	1													
10. 영적 의미 II	.41**	.41**	.43**	.23**	.39**	.47**	.51**	.52**	.77**	1												
11. 영적 의미 III	.40**	.42**	.40**	.23**	.36**	.56**	.61**	.65**	.76**	.69**	1											
12. 의미추구와 좌절인내	.45**	.44**	.49**	.36**	.41**	.50**	.53**	.51**	.64**	.61**	.61**	1										
13. 자기 돌보기	.31**	.32**	.34**	.24**	.28**	.39**	.41**	.42**	.38**	.38**	.36**	.59**	1									
14. 조화로운 관계	.31**	.30**	.35**	.20**	.30**	.30**	.35**	.31**	.44**	.47**	.42**	.61**	.50**	1								
15. 새로운 도전과 개발	.33**	.44**	.41**	.23**	.37**	.60**	.60**	.58**	.52**	.55**	.56**	.65**	.55**	.54**	1							
16. 주관적 행복 I	.35**	.33**	.36**	.22**	.36**	.40**	.46**	.47**	.51**	.44**	.43**	.48**	.50**	.36**	.46**	1						
17. 주관적 행복 II	.36**	.34**	.39**	.19**	.32**	.35**	.40**	.41**	.49**	.43**	.41**	.46**	.45**	.36**	.43**	.80**	1					
18. 주관적 행복 III	.27**	.30**	.39**	.19**	.33**	.42**	.47**	.48**	.45**	.40**	.40**	.47**	.55**	.38**	.51**	.70**	.66**	1				
19. 주관적 행복 IV	.25**	.27**	.35**	.15**	.26**	.40**	.46**	.44**	.43**	.35**	.38**	.42**	.43**	.35**	.46**	.60**	.56**	.60**	1			
20. 정서적 위기	-.27**	-.25**	-.34**	-.15**	-.26**	-.48**	-.55**	-.58**	-.48**	-.42**	-.42**	-.46**	-.53**	-.30**	-.46**	-.64**	-.62**	-.59**	-.50**	1		
21. 활력의 상실감	-.28**	-.26**	-.37**	-.15**	-.28**	-.48**	-.50**	-.51**	-.46**	-.38**	-.39**	-.49**	-.54**	-.31**	-.45**	-.52**	-.52**	-.51**	-.40**	-.74**	1	
M	9.46	15.32	12.55	4.90	19.89	17.30	17.40	15.04	18.95	17.91	19.23	29.27	19.51	27.46	20.55	5.26	5.16	4.92	4.98	55.92	18.95	
SD	3.11	5.06	4.07	1.87	7.25	3.83	3.48	3.09	3.73	3.53	3.36	4.90	4.15	6.30	4.11	1.22	1.16	1.29	1.47	16.37	5.23	
왜도	-.52	-.70	-.62	.12	-.68	.03	-.02	-.17	-.26	-.19	-.20	-.15	.12	.35	-.29	-.84	-.50	-.45	-.51	.18	.18	
첨도	.05	.60	.68	-.53	.27	-.53	-.27	-.80	-.43	.39	-.48	.18	-.16	-.10	.39	.64	.26	-.19	-.50	-.51	-.25	

** p < .01

주. 1-5: 외상 후 성장 하위요인, 6-8: 개인적 의미 하위요인, 9-11: 영적 의미 하위요인, 12-15: 중년기 적응유연성 하위요인, 16-19: 주관적 행복감 하위요인, 20-21: 중년기 정서적 위기감 하위요인

표 4. 연구모형과 경쟁모형의 적합도 지수 비교

	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA(90%신뢰구간)
연구모형	470.326	204	.952	.935	.060 (.053~.067)
경쟁모형	493.173	207	.948	.931	.062 (.055~.069)

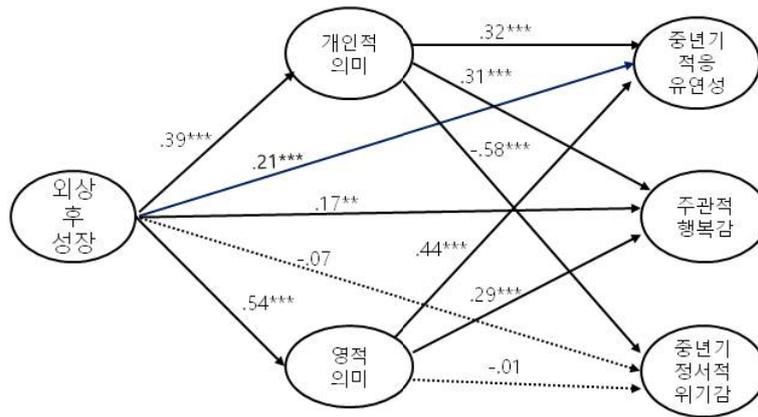


그림 3. 연구모형

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

주. 그림에 제시된 계수들은 표준화된 수치임

표 5. 개인적 의미, 영적 의미의 간접효과

경로	간접효과	Sobel's Z
외상 후 성장 → 개인적 의미 → 적응유연성	.12	3.77**
외상 후 성장 → 개인적 의미 → 주관적 행복감	.12	3.41**
외상 후 성장 → 개인적 의미 → 정서적 위기감	-.18	4.98**
외상 후 성장 → 영적 의미 → 적응유연성	.24	4.89**
외상 후 성장 → 영적 의미 → 주관적 행복감	.16	3.21**

** $p < .01$

주. $N=360$, 표에 제시된 계수들은 표준화된 수치임.

행복감($Z=3.21$, $p < .05$)에 미치는 영향에서 영적 의미의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 즉 개인적 의미와 영적 의미는 외상 후 성장과 중년기 적응유연성, 외상 후 성장과

주관적 행복감의 관계를 부분적으로 매개하였다. 반면, 외상 후 성장과 중년기 정서적 위기감의 관계는 개인적 의미가 완전매개하는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구에서는 중년기 성인을 대상으로 외상 후 성장이 적응에 미치는 영향을 살펴보고, 외상 후 성장과 적응의 관계에서 실존적 의미가 매개효과를 갖는지 살펴보았다. 이를 위해 외상 경험 및 외상 후 성장 수준에 따라 실존적 의미와 적응 수준에 차이가 있는지 집단 간 차이 검증을 실시하였다. 또 구조방정식을 사용해 실존적 의미가 외상 후 성장과 적응의 관계를 매개하는지 구조모형 검증을 실시하였다.

먼저 외상 경험 유무와 외상 후 성장 수준에 따라 외상 무경험 집단, 외상 후 성장 집단, 미성장 집단으로 나누어 중년기 적응과 실존적 의미 수준을 비교해 본 결과, 집단 간에 유의미한 차이가 있었다. 외상 후 성장 집단은 미성장 집단에 비해 중년기 적응유연성, 주관적 행복감은 유의미하게 높았고 중년기 정서적 위기감은 유의미하게 낮았으며, 무경험 집단과 비교해서도 중년기 적응유연성이 유의미하게 높았다. 이는 인생의 위기를 겪고 이것을 성공적으로 극복한 경험이 있는 중년기 성인들이 위기를 성공적으로 극복하지 못한 이들에 비해 더 높은 적응 수준을 나타내고 있음을 의미하며, 심각한 위기를 경험한 적이 없는 이들에 비해서도 더 높은 적응유연성을 지니고 있음을 의미한다. 성장을 경험한 이들이 성장을 경험하지 못한 이들보다 높은 적응 수준을 나타낸 것은 자연스러운 결과로 보이나, 심각한 위기를 경험한 적이 없는 이들보다 높은 적응유연성을 지니고 있다는 것은 의미심장한 결과이다. 이는 외상 후 성장을 통한 심리적 준비가 앞으로 다가올 스트레스 사건들에 대한 개인의 적응유연성 증강을

암시한다는 Calhoun과 Tedeschi(2006)의 주장을 지지하는 것으로서, 삶의 고통과 시련이 인간을 더욱 강하게 단련시킨다는 세속적인 진리를 확인시켜 주었다는 의미가 있다. 외상 후 성장 집단은 외상 무경험 집단과 미성장 집단에 비해 개인적 의미와 영적 의미의 수준 또한 유의미하게 높았는데, 이는 외상 후 성장을 경험한 사람들이 성장 과정에서 치열한 숙고와 탐색의 과정을 거쳐 실존적 의미를 재발견하였거나 더 확고히 하였을 것이라는 본 연구의 가정을 뒷받침해줄 뿐 아니라, 성장이 삶의 철학적 실존적 변화를 가져온다는 Tedeschi와 Calhoun(1995, 1996)의 이론을 지지하는 증거라고 할 수 있다.

실존적 의미의 매개효과를 살펴보기 위한 구조모형 검증에서는 외상 후 성장이 적응에 이르는 직접 경로와 실존적 의미를 거치는 간접 경로를 모두 포함한 연구모형이 간접 경로만을 가정한 경쟁모형보다 적합한 것으로 나타났다. 구체적인 경로를 살펴보면 외상 후 성장이 적응유연성과 주관적 행복감에 이르는 직접 경로는 유의하였지만 중년기 정서적 위기감에 이르는 직접 경로는 유의하지 않았다. 또한 외상 후 성장이 적응유연성, 주관적 행복감에 이르는 경로에서 개인적 의미, 영적 의미의 매개효과는 둘다 유의하였지만 중년기 정서적 위기감에 이르는 경로에서는 개인적 의미의 매개효과만이 유의하게 나타났다. 즉 외상 후 성장은 본 연구의 적응 지표 중 적응유연성과 주관적 행복감에는 직접적인 영향을 미쳤을 뿐 아니라 실존적 의미를 매개로 간접적인 영향도 미쳤으나, 중년기 정서적 위기감에 대해서는 직접적인 영향을 미치지 않았고 개인적 의미를 통해서 간접적으로만 영향을 미쳤다.

외상 후 성장이 적응유연성과 주관적 행복감에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타난 결과는 본 연구의 가설을 지지하는 것으로서 외상 후 성장이 주관적 안녕감에 영향을 주는 것으로 나타난 송주연(2010)의 연구, 외상 후 성장이 적응에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타난 배상정(2012)의 연구 결과와 일치한다. 이는 성장을 경험한 사람들이 삶의 스트레스 사건들을 더욱 잘 받아들일 뿐 아니라 나름의 행복의 기준으로 일상을 더 행복하게 경험할 가능성이 있음을 시사한다. 또한 중년기 적응유연성과 주관적 행복감에 영향을 미치는 경로에서 개인적 의미와 영적 의미가 둘 다 매개효과를 나타낸 것은 성장이 실존적 의미 수준을 높이고 실존적 의미 수준이 높을수록 중년기 적응유연성과 주관적 행복감 또한 높을 것이라는 본 연구의 가설을 지지하는 결과로서, 실존적 의미 수준이 높을수록 더 큰 행복감을 경험하고 적응 수준도 더 높다는 선행연구 결과들과도 일치한다(안영미, 2002; 조성훈, 2007; Chamberlain & Zika, 1988; Debats et al., 1993; Park & Folkman, 1997; Ryff & Singer, 1998).

반면, 외상 후 성장이 중년기 정서적 위기감에 직접적인 영향을 미치지 않는 것으로 나타난 것은 본 연구의 가설을 지지하지 않는 결과이다. 외상 후 성장과 PANAS(긍정 부정 정서 척도)의 두 하위척도인 긍정정서, 부정정서와의 관계를 살펴본 송주연(2010)의 연구에서도 외상 후 성장은 긍정정서에는 영향을 미쳤지만 부정정서에는 영향을 미치지 않았다. 즉 외상 후 성장이 긍정정서는 증가시켰지만 부정정서를 증가시키거나 감소시키지는 않은 것으로 나타났다. 다른 선행연구들에서도 외상 후 성장은 특히 부정적 정서와 관련해서는

일관된 결과를 보이지 않았다. 외상 후 성장은 우울과 상관이 없거나(Cordova et al., 2001) 부적상관이 있었으며(Frazier et al., 2001) 불안과도 상관이 없게 나타났다(Helgeson et al., 2006). 임선영(2013)의 연구에서 외상 후 성장은 우울과 관련이 있었으나 우울보다는 행복과 더 관련이 높은 것으로 나타났다. 정서의 원천이 다소 상이할 수는 있으나 중년기 정서적 위기감 척도가 주로 불안, 우울, 권태, 짜증, 자기혐오, 내적 혼란, 소외감, 죄책감, 불행감, 상실감 같은 부정적 정서를 측정하는 문항들로 구성되어 있다는 점을 감안하면 본 연구의 결과도 이와 맥락적으로 통하는 면이 있다.

Watson과 Tellegen(1985)은 정서의 기초적인 2요인 모델을 통해 긍정정서와 부정정서는 각각 상대적으로 독립적인 두 개의 중요한 정서적 차원이라고 주장했고, Bradburn도 행복은 긍정정서와 부정정서라는 상호 독립적이고 개별적인 두 요소로 구성된다(Bradburn & Caplovits, 1965; Bradburn, 1969)고 제안했다. 즉 행복이란 부정정서 없이 긍정정서로 가득 찬 상태가 아니라 개인이 부정정서와 긍정정서를 비교하여 내리는 총체적인 판단이라는 것이다. 이처럼 긍정적 정서와 부정적 정서가 상호 독립적이고 개별적인 차원으로 각각 존재하는 것이라면 외상 후 성장은 긍정적 정서의 증가에는 영향을 미치지 않지만 부정적 정서의 감소에는 직접적인 영향을 미치지 않을 수 있다. 이는 외상 후 성장이 일반적인 정서 적응과는 구별되는 개념이므로 반드시 심리적 고통의 감소와 동일한 것이 아니라는 Tedeschi와 Calhoun(2004)의 주장을 지지하는 것처럼 보인다. 즉 커다란 인생의 위기를 겪은 후 성장을 경험한 사람들은 슬픔이나 우울, 불안과 같은

부정적 정서들을 여전히 느끼면서도, 다른 한편 작은 일에 감사하고 대인관계에서 더 깊은 접촉을 하는 등 긍정적인 정서 경험을 더 많이 함으로써 부정적 정서들을 극복하고 삶에 성공적으로 적응해 나갈 가능성이 있다. 본 연구결과 역시 외상 후 성장 경험 자체가 인생의 중반에 이르러 자신의 인생을 돌아보면서 겪게 되는 정서적 위기감을 직접적으로 낮추지는 않지만, 상대적으로 더 높은 적응유연성과 주관적 행복감을 통해 부정적 정서들을 다루고 긍정적으로 적응해 나갈 가능성이 있음을 시사한다.

특히 외상 후 성장과 중년기 위기감의 관계를 개인적 의미가 완전매개하는 것으로 나타난 것은 의미심장하다. 이는 외상 후 성장 경험 자체로 정서적 위기감이 감소하지는 않더라도 성장 과정에서 고양된 개인적 의미를 통해 중년기의 정서적 위기감이 감소될 수 있음을 보여주는 결과이다. 중년기 성인을 대상으로 한 선행연구들에서도 삶의 의미는 중년 주부의 우울과 부적 상관이 있었고(신희석, 2000), 스트레스, 정서조절 방략, 삶의 의미 중 삶의 의미가 중년주부의 우울을 가장 많이 예측하였으며(유순희, 2011), 생활사건 스트레스 수준보다 삶의 의미가 중년여성의 위기감을 낮추는 데 더 유의한 영향을 미치는 것으로(홍미혜, 1999) 나타났는데, 이들 연구에서 사용한 삶의 의미 측정도구가 '삶의 목적 척도(PIL)'로서 전반적 삶의 의미 가운데 주로 개인적 의미를 측정하는 척도라고(박선영, 권석만, 2012) 볼 때, 외상 후 성장을 통해 고양된 개인적 의미가 중년기 정서적 위기감을 낮추는 효과가 있는 것으로 나타난 본 연구의 결과는 선행연구의 결과들과도 일치한다.

중년을 대상으로 한 이승화(2014)의 연구에

서도 삶의 의미 추구하고 발견 수준이 둘 다 높은 '삶의 의미 충족형' 집단이 중년기 위기감은 낮고 심리적 안녕감은 높게 나타났는데, 그는 이 집단이 Marcia의 정체감 모델 가운데 정체감 확립 집단과 유사하다고 보고, 삶에서 위기를 경험하고 대안을 탐색해서 확고한 개인적 정체성을 갖게 된 집단으로 해석했다. 김애순(1993)도 중년기 위기가 자아정체감과 관련이 있다고 보고 중년기 위기를 정체감 갈등 위기, 즉 상호모순적인 다양한 자기개념, 다양한 관여로부터 오는 요구를 조화시킬 수 없을 때, 그리고 자신의 가치관이나 목표에 일치되게 행동할 수 없을 때 생기는 위기로 설명하였다. 이렇게 볼 때, 외상사건과 같은 심각한 삶의 위기를 겪고 그것을 성공적으로 극복한 경험이 있는 중년기 성인들은 그 과정에서 자아 개념, 삶의 목적, 가치관 등, 자신의 삶의 틀과 철학을 확고히 하는 개인적 의미의 추구하고 발견을 통해 정체성을 보다 굳건히 정립함으로써 정서적 위기감을 덜 겪는 것으로 가정할 수 있다. 이는 본 연구에서 최근의 고통 수준이 외상 후 성장의 하위요인들 중에서 개인의 강점 발견과 유의미한 상관이 있는 것보다도 관련이 있어 보인다. 즉 외상 이후 개인의 강점을 더 많이 발견할수록 정서적 고통이 줄어든다고 볼 수 있는데, 개인의 강점 발견은 자기 개념의 향상이나 정체성 확립 등에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예상된다. 따라서 외상 후 성장이 개인적 의미와 영적 의미를 고양시키고, 두 의미 모두 적응에 긍정적인 영향을 미치지만 주로 정체감 갈등과 관련 있을 것으로 보이는 중년기 정서적 위기감에 있어서는 개인적 의미가 더 중요한 역할을 한다고 해석할 수 있다.

한편 영적 의미에 관한 선행연구들을 살펴

보면 스트레스와 불안에 조절효과를 나타내는 것은 개인적 의미가 아니라 영적 의미라는 보고(Mascaro & Rosen, 2006)가 있고 영적 의미만이 자살사고의 감소를 유의하게 예측한다는 연구결과(조하, 신희천, 2009)가 있다. 심미성(2006)의 연구에서는 개인적 의미와 영적 의미가 둘 다 스트레스 완충역할을 하는 것으로 나타났고, 조성훈(2007)의 연구에서는 개인적 의미, 영적 의미 모두 스트레스에 대한 완충효과를 나타내지 않았다. 또 이미선과 오경자(2011)의 연구에서는 영적 의미만이 스트레스가 우울에 미치는 영향을 조절하는 것으로 나타나 실존적 의미를 개인적 의미와 영적 의미로 나누어 살펴본 연구의 결과들이 서로 일치하지 않는 경향을 보였다. 중년기 정서적 위기감을 낮추는 데 영적 의미가 아니라 개인적 의미의 매개효과만이 유의하게 나타난 본 연구의 결과도 이런 결과들에 부합하지 않는다. 이는 중년기 정서적 위기감이 선행연구들에서 사용한 스트레스, 불안, 우울과 구성개념의 차이가 있기 때문일 수 있으나 선행연구들 사이에서도 결과가 일치하지 않는 것은 의미가 있어 보인다.

이에 대해 문화적 차이로 인해 우리나라에서는 외국과 다르게 개인적 의미와 영적 의미가 비슷한 개념으로 인식되고 있을 가능성이 제기되고 있지만(이미선, 오경자, 2011; 조성훈, 2007) 그럼에도 불구하고 개인적 의미와 영적 의미가 독자적인 역할을 한다는 국내 연구결과들이 있으므로 그렇게만 보기에 어려울 듯하다. 본 연구에서도 종교 유무에 따른 차이검증 결과, 종교가 있는 집단과 종교가 없는 집단이 영적 의미와 외상 후 성장, 적응유연성, 주관적 행복감에서는 유의한 차이가 있었으나 개인적 의미와 정서적 위기감에서는

유의한 차이가 없어, 종교가 개인적 의미를 높이고 중년기 정서적 위기감은 낮추는 것과 상관이 없는 것으로 나타났는데, 이는 영적 의미와 개인적 의미가 심리적 적응에서 서로 다른 경로와 역할을 갖는 상호 구분되는 개념일 가능성 있음을 암시한다. 그렇다면 영적 의미가 중년기 정서적 위기감에 직접적인 영향을 미치기보다는 다른 경로를 통해 간접적인 영향을 미칠 가능성도 생각해 볼 수 있다. 본 연구의 목적에 부합하지 않고 이론적 근거가 충분하지 않아 연구모형에 포함시키지 않았으나, 영적 의미가 적응유연성과 주관적 행복감을 매개로 중년기 정서적 위기감에 미치는 경로를 설정해 보았을 때 간접효과가 유의하게 나타났다. 또 영적 의미가 개인적 의미를 통해 중년기 정서적 위기감에 영향을 미치는 경로도 유의한 것으로 나타났다. 그러나 박선영, 권석만(2012)의 제언대로 영적 의미에 대해서는 아직 충분한 연구가 이루어지지 않았으므로, 특히 우리나라의 문화적 배경 속에서 영적 의미의 역할을 포함한 추가적인 연구가 필요할 것으로 보인다.

그동안 외상 후 성장과 관련된 선행연구들은 주로 성장에 영향을 미치는 변인들을 밝히는 연구여서 성장이 실제 적응적인 가치가 있는지에 대해서는 의미 있는 설명을 제공하지 못하였다. 이에 반해 본 연구는 외상 후 성장이 적응에 미치는 영향을 확인하고 외상 후 성장과 적응의 관계에서 실존적 의미의 매개 역할을 밝혀냄으로써 외상 후 성장 현상의 실제적 가치를 지지하는 근거를 마련했다는 점에서 의의가 있다. 외상 후 성장이 이후의 위기에 심리적 준비로서 작용할 것이라는 가정을 검증하기 위해서는 또 다른 위기를 전제해야 하는 연구 상의 어려움이 있으며, 외상 후

성장을 한 사람과 외상 경험이 없는 사람들의 심리적 위기 수준을 횡적으로 비교하기에도 어려움이 있다. 그러나 본 연구에서는 중년기 위기라는 이론적 배경을 바탕으로 외상 경험과 외상 후 성장 수준에 따라 유사한 발달주기에 속한 사람들의 심리적 위기 수준을 비교함으로써 외상 후 성장의 의미를 확인하였다. 그밖에 외상 후 성장이 중년기 정서적 위기감에 영향을 미칠 때 개인적 의미가 영적 의미보다 중요한 역할을 할 가능성을 밝힘으로써 개인적 의미와 영적 의미가 독자적인 역할을 한다는 선행연구를 재검증하였을 뿐 아니라 우리나라 중년기 성인들의 적응에 자아정체감과 개인적 의미가 중요한 변인일 수 있음을 확인하였다는 점에서도 의의가 있다.

본 연구의 결과는 외상과 투쟁하는 내담자들에게 고통스러운 투쟁의 과정이 이후의 삶의 여정에서 더욱 풍부하고 의미 있는 자원이 될 수 있음을 신뢰하게 함으로써 고통을 견디고 성장을 이루는 데 도움을 줄 수 있을 뿐 아니라, 성장을 경험한 내담자들에게 성장의 내용을 실존적 의미의 측면에서 지각하고 담아내도록 독려함으로써 더욱 효과적으로 적응에 이르게 하는 데 바탕이 될 것으로 기대된다. 또한 심각한 외상 경험은 없지만 중년기 정서적 위기감이 높은 내담자를 돕고자 할 때 개인적 의미를 숙고하고 탐색하도록 하는 치료적 계획을 세우는 데 도움이 될 것으로 보인다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 제한점을 지닌다. 첫째, 본 연구는 외상 이후 상당한 시간이 지났을 가능성이 높은 중년을 대상으로 하였으므로 외상 이전, 외상 당시, 외상 이후의 보고가 회상에 의존함으로써 현재의 심리 상태에 따른 왜곡이 있을 수 있다.

더욱이 연구 대상자의 인생 경로가 짧지 않은 만큼 외상 이외의 다양한 삶의 경험 속에서 얻게 된 지혜나 성장이 외상 경험으로부터 얻은 성장과 혼재되어 있을 가능성을 배제할 수 없다. 이러한 한계를 극복하기 위해서는 무엇보다 장기적인 종단연구가 필요할 것이다. 둘째, 외상경험 유무와 외상 후 성장 수준에 따라 집단을 나누고 그 차이를 검증해 보았으나 이 집단들의 사전 동질성이 확보된 것은 아니다. 선행연구 결과와 본 연구대상의 특성을 고려해 중요한 변인으로 판단되는 외상 심각도, 학력, 종교, 경제수준 등을 통제하여 가능한 동질성을 확보하려고 하였으나 성장을 보고한 사람들과 그렇지 못한 사람들의 심리사회적 특성 등이 서로 다를 가능성을 배제할 수 없다. 이후 연구에서는 보다 정교한 연구설계를 통해 집단 간 동질성을 최대한 확보할 필요가 있다. 셋째, 실존적 의미를 개인적 의미와 영적 의미로 나누어 살펴보았으나, 영적 의미에 대해서는 선행연구들 간에도 일치되지 않는 결과를 보였고, 본 연구 역시 영적 관심이 증가할 것으로 기대했던 중년기의 정서적 위기감에 영적 의미가 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 척도 타당화 연구를 비롯해 영적 의미에 대해서 추후 연구가 더 필요할 것으로 보인다.

참고문헌

- 김고은 (2013). 대학생의 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계: 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처의 매개 효과. 경상대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의

- 미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미 추구와 의미발견의 매개효과. 한국상담심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 117-136.
- 김애순, 윤진 (1991). 중년기 위기감 척도 제작에 관한 연구. 한국심리학회지: 발달, 4(1), 73-87.
- 김애순 (1993). 중년기 위기감(2): 회고적 청년기의 정체감 발달상태에 따른 중년기 위기감 수준. 한국심리학회지: 발달, 6(1), 75-84.
- 김희정, 권정혜, 김종남, 이란, 이견숙 (2008). 유방암 생존자의 외상 후 성장 관련요인 탐색. 한국심리학회지: 건강, 13(3), 781-799.
- 박선영, 권석만 (2012). 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의. 한국심리학회지: 일반, 31(3), 741-768
- 박예슬 (2013). 외상에 대한 의도적 반추와 심리적 수용이 외상 후 성장에 미치는 영향. 가톨릭대학교 상담심리 대학원 석사학위 논문.
- 배상정 (2012). 영성, 희망 및 외상 후 성장이 적응에 미치는 영향. 경상대학교 석사학위 논문.
- 송승훈 (2007). 한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)의 신뢰도와 타당도. 충남대학교 석사학위논문.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상 후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 193-214
- 송주연 (2010). 소아암 환자 어머니의 희망과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 송현, 이영순 (2011). 심리적 강인성과 정서기능이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적극적인 대처의 매개효과를 중심으로. 상담학연구, 12(4), 1231-1246.
- 신선영 (2009). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개변인으로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 신현숙 (2011). 초등학생의 성격적 강점 및 주관적 행복감과 학교생활 적응 간의 관계. 계명대학교 대학원 석사학위 논문.
- 신희석 (2000). 생의 의미 및 지각된 스트레스가 중년 주부의 우울성향에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 심미성 (2006). 스트레스 완충자원으로서 삶의 의미의 역할. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 안영미 (2002). 노인의 삶의 의미와 자아존중감 및 정신건강과의 관계 연구. 이화여자대학교 대학원 석사 학위 논문.
- 안태용 (2012). 중년기 한국인 적응유연성 척도 개발 및 타당화. 부산대학교 대학원 박사학위 논문.
- 여선희 (2013). 학교적응과 지각된 사회적 지지가 중학생의 행복감에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 유순희 (2011). 중년 여성의 스트레스, 정서조절, 삶의 의미와 우울의 관계. 충북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 유희정 (2014). 탄력성과 고통지각이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 사회적 지지와 의도적 반추의 매개효과. 상담학연구, 15(1), 59-85.
- 은현정, 이선미, 김태형 (2001). 일도시 지역의 외상후스트레스 장애 역학 조사. 신경정신

- 의학회지, 40(4), 581-591.
- 이미선, 오경자 (2011). 스트레스가 우울에 영향을 미치는 과정에서 개인적 및 영적 의미의 조절효과. *한국 심리학회지: 일반*, 30(4), 1039-1051.
- 이수미 (2011). 초등학생이 지각한 행복감과 학교생활적응에 대한 연구. *경희대학교 교육대학원 석사학위 논문*.
- 이승화 (2014). 삶의 의미 추구와 발견에 따른 중년기 위기감과 심리적 안녕감. *광운대학교 대학원 석사 학위 논문*.
- 이양자, 정남운 (2008). 외상 후 성장에 대한 연구 개관: 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(1), 1-23.
- 이인정 (2009). 암경험에 따른 외상 후 성장에 대한 국내의 연구의 체계적 고찰. *사회복지 실천과 연구* 6. 81-113.
- 이정호 (2011). 종교적 대처가 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과. *가톨릭대학교 석사학위 논문*.
- 임선영 (2013). 역경 후 성장에 이르는 의미재구성 과정: 관계상실을 중심으로. *서울대학교 대학원 박사학위 논문*.
- 전보람 (2012). 위협지각, 낙관성 및 삶의 의미가 암환자의 외상 후 성장에 미치는 영향. *계명대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 정미경 (2010). 노년기 적응유연성에 관한 연구: 상실경험과 자아통합감을 중심으로. *아주대학교 대학원 박사학위 논문*.
- 정옥분 (2004). 발달심리학. 서울: 학지사.
- 정인명 (2009). 의도적 반추와 낙관성이 외상 후 성장에 미치는 영향. *계명대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 조성훈 (2007). 실존적 의미가 심리적 건강에 미치는 영향. *고려대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 조하, 신희천 (2009). 생활사건 스트레스가 자살사고에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과와 조절효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 1011-1026.
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. *고려대학교 대학원 박사학위 논문*.
- 홍경임 (2008). Seligman의 행복결정요인의 기여도에 대한 믿음과 주관적 행복감의 관계. *계명대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 홍미혜 (1999). 생활사건스트레스와 삶의 의미 수준이 중년기 여성의 위기감에 미치는 영향. *서강대학교 교육대학원 석사학위 논문*.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 162-177.
- Aldwin, C. M., Levenson, M. R., & Spiro, A. III (1994). Vulnerability and resilience to combat exposure: Can stress have lifelong effects? *Psychology and aging*, 9, 34-44.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409-427.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Bradburn, N. M., & Caplovitz, D. (1965). *Reports on happiness: A pilot study of behavior related to mental health*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. NY: Lawrence Erlbaum Associates.

- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Religiosity, life meaning and well-being: Some relationships in a sample of women. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27, 411-420.
- Cordova, M. J., Cunningham, L. L. C., Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2001). Posttraumatic growth following breast cancer: a controlled comparison study. *Health Psychology*, 20, 176-185.
- Debats, D. L., van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): a measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*, 14, 337-345.
- Debats, D. L. (1998). Measurement of personal meaning: The psychometric properties of the life regard index (LRI): In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp.237-259). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Frazier, P., Conlon, A., & Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(6), 1048-1055.
- Gould, R. L. (1978). *Transformations: Growth and change in adult life*. New York: Simon & Schuster.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42, 5-21.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74, 797-816.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. New York: The Free Press.
- Jaques, Elliott. (1965). Death and mid-life crisis. *International Journal of Psychoanalysis*, 46, 502-514.
- Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6, 271-279.
- Jung, C. G. (1954). *The development of personality*. New York: Pantheon.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. L., & McKee, B. (1978). *The seasons of men's life*. New York: Knopf
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective Happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.
- Mascaro, N., Rosen, D. H., & Morey, L. C., (2004). The development, construct validity, and clinical utility of the Spiritual Meaning Scale. *Personality and Individual Differences*, 37, 845-860.

- Mascaro, N., Rosen, D. H. (2006). The Role of Existential Meaning as a Buffer Against Stress. *Journal of Humanistic Psychology, 46*, 168-190.
- Mohr, D. C., Dick, L. P., Russo, D., Pinn, J., Boudewyn, A., Likosky, W., & Goodkin, D. E. (1999). The psychosocial impact of multiple sclerosis: Exploring the patient's perspective. *Health Psychology, 18*, 376-382.
- Oshio, A., Nakaya, M., Kaneko, H., & Nagamine, S. (2002). Development and validation of an Adolescent resilience Scale. *Japanese Journal of Counseling Science, 35*, 57-65.
- Park, C. L. & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology, 1*, 115-144.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing Data From Experimental Studies: A Latent Variable structural Equation Modeling Approach. *Journal of counselling psychology, 45*(1), 18-29.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998.) The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*, 1-28.
- Sheehy, G. (1976). *Passages: Predictable crises of adult life*. New York: Dutton.
- Taylor, S. E., & Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality, 64*, 873-898.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist, 55*, 99-109.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- 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.
- Tennen, H., & Affleck, G. (2002). Benefit-finding and benefit-reminding, In the C. R. Snyder & S. J. Lopez(Eds.), *Handbook of positive psychology*. London: Oxford University Press.
- Vaillant, G. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research, 24*, 1-34.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin, 98*, 219-235.
- Whitbourne, S. K., & Weinstock, C. S. (1986). *Adult development*. New York: Praeger Publishers.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1987). Relation of hassles and personality to subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 155-162.
- 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.

원고접수일 : 2016. 02. 22
수정원고접수일 : 2016. 04. 27
게재결정일 : 2016. 06. 27

The Mediating Effect of Existential Meaning on the Relation between Posttraumatic Growth and the Adjustment of Middle-aged Adults

Jae-in Choi

Seoung-yun Sung

Seoul University of Buddhism

The mediating effects of existential meaning on the relationship between posttraumatic growth and adjustment were examined based on a survey administered to 439 adults between the ages of 40 and 60 years old. The survey collected data about posttraumatic experience and growth, personal and spiritual meaning, mid-life resilience, subjective happiness, and mid-life crisis. The one-way ANOVA analysis demonstrated that posttraumatic experience and growth influenced the development of existential meaning and adjustment. The structural equation modeling proved that posttraumatic growth mediated the direct path to mid-life resilience and subjective happiness, but not to mid-life crisis. In addition, both personal and spiritual meanings mediate the link between posttraumatic growth and mid-life resilience and subjective happiness; however, personal meaning alone was mediated by the link between posttraumatic growth and mid-life crisis. Based on results, the implications and the limitations of this study were discussed.

Key words : *posttraumatic growth, adjustment, existential meaning, personal meaning, spiritual meaning, middle-aged adults*