

## 침습적, 의도적 반추와 관련 변인 간의 상관관계 메타분석

이 현 진                      주 인 석                      김 명 찬<sup>†</sup>

경상대학교 학생상담센터  
전임상담원

인제대학교 상담심리치료학과  
대학원생

조교수

이 연구의 목적은 반추 연구의 동향을 분석하고 침습적, 의도적 반추와 관련 변인 간의 상관관계 효과크기를 탐색 하는 것이다. 한국연구재단 등재지 및 등재후보지 대상으로 반추에 관한 연구 총 111편을 연도, 연구대상, 연구방법 등에 대해 분석했으며, 그 중 침습적, 의도적 반추 척도를 활용한 연구 30편을 대상으로 관련 변인 군에 대한 메타분석을 실시하였다. 분석결과 첫째, 88편(79.3%)이 양적연구로 나타났으며, 반추 관련 변인이 독립변인으로 사용된 논문은 24편(21.62%), 매개변인으로 사용된 논문은 60편(54.05%)으로 나타났다. 둘째, 메타분석 결과 침습적 반추에서 부정 인지, 부정 정서, 긍정 정서, 긍정 인지 순으로 효과크기가 나타났으며, 의도적 반추에서 긍정 인지, 부정 인지, 부정 정서, 긍정 정서 순으로 효과크기가 나타났다. 셋째, 침습적, 의도적 반추의 연령대별 조절효과 분석결과, 의도적 반추와 대인관계에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 마지막으로 연구 결과를 바탕으로 연구의 의의, 제한점 및 후속 연구에 대해 논의하였다.

주제어 : 반추, 연구동향, 침습적 반추, 의도적 반추, 메타분석

<sup>†</sup> 교신저자 : 김명찬, 인제대학교 상담심리치료학과, (50834) 경남 김해시 인제로 197  
Tel : 055-320-3410, E-mail : vitachan0@gmail.com

대부분의 사람은 살아가면서 한 번 이상의 외상을 경험한다. 외상사건 노출이 외상 후 스트레스 장애(Post-traumatic Stress Disorder: 이하 PTSD) 진단에 필수적인 조건이 되면서 외상에 대한 다양한 정의가 내려져왔다(서영석, 조화진, 안하얀, 이정선, 2012). 외상을 자신, 타인의 생명과 신체적 안전을 위협하고 자기 개념, 관계패턴, 대응기제 및 대처능력 등을 위협하는 것으로 정의한다면(서영석 외, 2012), 지금까지 일반적인 외상사건으로 인식되어온 천재지변이나 교통사고(Kubany et al., 2000) 외에도 가까운 사람과의 갑작스러운 이별, 죽음, 소중한 사람에게 발생한 외상사건을 간접적으로 목격한 경우, 친구와의 절교, 이사, 친한 친구의 전학(Costello, Erkanli, Fairbank, & Angold, 2002), 무서운 영화 관람(Meiser-Stedman, Dalglish, Yule, & Smith, 2012), 학업에서의 어려움, 경제적 곤란(Robinson, & Larson, 2010) 등 사람들이 살아가면서 보편적으로 한 번 이상은 경험할 수 있는 사건도 PTSD를 일으키는 외상사건으로 볼 수 있을 것이다.

이러한 외상사건을 경험하였음에도 불구하고 자신에 대한 느낌, 타인과의 관계 등에서 나타나는 긍정적인 변화를 외상 후 성장이라 한다(Calhoun, & Tedeschi, 1999). 외상 후 성장은 외상 사건에 대한 정의와 의미에 대해 개인의 주관적 해석을 제시하며 외상을 설명하고 있다는 점에서 PTSD와 공통점이 있으며(장한, 김진숙, 2017), 외상사건 후 긍정적인 변화가 나타난다는 점에서 PTSD와 차별된다고 할 수 있다.

이러한 일련의 외상 사건 이후 외상 후 성장으로 이어지는 연속선상에서 가장 중요하게 영향을 주는 필수적 요인 중 하나로 반추가 언급되고 있다(송현, 이영순, 2018; 장한, 2016).

반추는 지속적이고 반복적인 우울한 사고로 부정적인 정서에 대한 반응으로 흔히 나타난다(Rippere, 1977). 하지만 일부 연구자들은 반추가 단순히 심리적 고통에 대한 부적응적인 기능만을 가지고 있는 것이 아니라 부적응적인 측면과 적응적인 측면 2가지를 동시에 가지고 있다고 제안했다(김진영, 2000; 김현미, 정민선, 2015; 박혜원, 안현의, 2006; Colhoun, & Tedeschi, 2015). 반추의 부적응적인 측면을 살펴보면, 반추는 부정적 정서나 사건에 대한 반응으로 나타나는 인지적 처리 과정 중 하나로써 기분 부전이나 우울을 유발하며, 우울에 대한 취약성과 지속요인이 되기도 하고, 우울한 기분을 반복적으로 생각하여 그 상태에서 벗어나지 못하게 하기도 한다(Kelly, Matheson, Ravindran, Merali, & Anisman, 2007; Nolen-Hoeksema, 1991). 이에 반해 Martin과 Tesser (1996)는 반추적 반응을 적응적인 측면에서 설명하였는데, 반추를 반복적으로 생각하게 되는 상황 자체에 초점을 두고, 개인의 현재 상태와 지향하는 목표가 서로 불일치하기 때문에 이를 감소시키기 위해 나타나는 적응적인 현상이라고 주장했다. 즉, 반복적으로 생각하면서 목표에 도달하기 위해 노력하는 적극적 시도로 보는 것이다. 이러한 반추의 2가지 개념을 미루어 볼 때, 반추는 단순히 부적응적 측면이나 적응적 측면에서 설명되는 단일 요인이 아니라 두 측면 모두 공존하고 있는 2차원적 요인이라 할 수 있을 것이다.

Tedeschi와 Calhoun(2004)는 외상 후 성장의 이론적 모델을 소개하면서 외상 사건 후 초기 반추는 특정한 사건에 대해 되풀이하여 생각하는 침투적이고 자동적으로 발생하는 침습적 반추(intrusive rumination)인 반면, 이후의 반추는 자의적이고 목적지향적으로 발생하는 의도

적 반추(*deliberate rumination*)로 설명했다. 또한 이들 반추는 각각 외상 이후의 긍정적 혹은 부정적 결과에 있어서도 상이한 역할을 하는 것으로 나타났다(엄미선, 조성호, 2016). 침습적 반추는 스스로 원하지 않음에도 고통스러운 사건 관련 자극이 반추되는 것으로 외상 후 스트레스 장애, 지속적이고 높은 수준의 고통, 효과적인 대처에의 실패와 관련된 것인 반면, 의도적 반추는 외상적 경험 이후에 그 사건에 대한 의미를 발견하는 인지양식의 변화와 관련된 것이다(Cann et al., 2011; Stockton, Hunt, & Joseph, 2011). 즉, 침습적 반추는 외상으로 인한 고통과 관련이 있는 반면 의도적 반추는 외상 후 성장과 관련이 있다(유희정, 2014). 한편, 침습적 반추는 정서적 고통을 일으키지만 침습적 반추로만 끝나는 것이 아니라 반추로 인한 정서적 고통이 다뤄질 때 외상사건의 원인과 의미를 이해하려는 의도적 반추로 전환되기도 한다(Taku, Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2008). 외상사건 이후 시간이 경과함에 따라 정서적 고통이 감소하면 붕괴된 자신과 세상에 대한 도식을 재건하고 현재의 상황을 해결하고자 의도적 반추가 이루어지는 것이다(Calhoun, & Tedeschi, 1999). 이처럼 단순히 사건 자체를 떠올리는데 머무는 것이 아닌 사건에 대한 이해와 의미, 사건이 삶에 미친 영향들을 새롭게 해석하려는 시도는 침습적 반추에서 의도적 반추로 나아갈 수 있다(최승미, 2008). 또한, 침습적 반추로부터 의도적 반추로 전환하는데 영향을 미치는 변인들은 시간의 경과, 자기노출, 사회적 지지, 정서적 고통의 효율적 조절(Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun, & Reeve, 2012), 탈중심화(엄미선, 2014), 심리적 수용(한은애, 2015), 사고통제방략(곽아름, 2015) 등으로 밝혀지고 있다.

전통적인 정신건강분야의 목표가 부적응의 해소와 증상의 경감을 통한 원상태로의 회복에 초점을 두었다면, 상담실제에서 지향하는 목표는 증상 발생 이전으로의 단순한 회복에 그치지 않고 내담자로 하여금 다양한 측면에서 의미 있는 성장을 이루어 내게 하는 것에 있다(양귀화, 김종남, 2014). 이러한 관점에서 본다면, 상담은 외상 이전 기능 수준의 회복과 더불어 개인이 본래 가지고 있던 심리적 기능이 일정 수준 이상으로 발전하는 외상 후 성장이라는 현상에 관심을 가져야 할 것이다. 그 과정에서 반추가 핵심적 역할을 하는 것으로 많은 연구에서 증명되고 있는 만큼(김현미, 정민선, 2015; 노치경, 홍혜영, 2016; 조한로, 정남운, 2017), 상담 장면에서 반추가 가지고 있는 기능적 측면을 체계적으로 다루어 봐야 할 것이다.

국내에서 반추에 대한 관심이 높아지면서 박혜원(2006)의 연구를 시작으로 인지, 정서, 행동, 대인관계 등 반추와 관련된 변인들이 다양하게 연구되고 있다. 인지 관련 변인을 살펴보면, 반추는 부정 정서 해결을 위한 인지과정으로 긍정적 재해석, 외상 후 성장, 자기조절, 정신화, 마음챙김, 완벽주의 등과 같은 변인들과 연구되고 있다(송영주, 장현아, 2016; 이영호, 이경진, 2013; 조선화, 강영신, 2015). 정서 관련 변인을 살펴보면, 반추는 정서조절 방략으로 부정 정서를 효과적으로 해결하지 못하는 경우 심리 부적응이나 정서장애가 발생할 수 있는 것(이은화, 2010)으로 보고 정서조절곤란, 우울, 분노, 불안, 분리불안 등과 같은 변인들과 연구되고 있다(김경은, 정남운, 2018; 김은미, 이종연, 2015; 나현주, 최수미, 2019). 행동 관련 변인을 살펴보면, 반추는 외상 후 성장 과정에 영향을 미치며 침습

적 반추에서 의도적 반추로 넘어가는 요소인 자기 노출에 초점을 두고 주의 조절력, 자율성, 적극적 대처 등과 같은 변인들과 연구되고 있다(김현미, 정민선, 2015; 이철호, 김정애, 이민규, 윤창영, 2010). 대인관계 관련 변인을 살펴보면, 반추는 사회적 지지와 지각한 삶의 의미가 높을수록 의도적 반추를 많이 하고 의도적 반추를 많이 할수록 외상 후 성장을 경험할 수 있는 것(전유진, 배정규, 2013)으로 보고 사회적 지지, 사회적 유대감, 대인관계 등과 같은 변인들과 연구되고 있다(김다명, 조성호, 2015; 박선정, 정규석, 2016; 신선영, 정남운, 2012). 하지만 이러한 선행연구들은 관련된 변인이 반추에 미치는 영향은 밝혀졌지만 그 변인들 중 어떤 것이 영향력 있는 변인인지를 다룬 연구는 아직 이루어지지 않았다. 즉, 반추와 관련된 결과들을 종합적으로 탐색하려는 시도는 부족하다고 할 수 있다. 따라서 개별적으로 실시된 반추 연구의 분석을 넘어 지금까지 진행된 연구를 포함해 이들 결과를 종합적이고 체계적으로 분석할 필요가 있을 것이다.

한편 반추에 대한 선행연구를 구체적으로 살펴보면, 반추를 보는 관점이 연구들마다 다양하다는 것을 알 수 있다. 반추는 우울이나 외상 후 장애, 불안과 관련 있는 병리적인 의미로 사용되기도 하며(박지혜, 이주영, 2018; 이해림, 최윤경, 2012; 정성한, 김완일, 2014), 외상 후 성장에서는 사건과 감정에 대해 곱씹어본다는 중립적인 의미로 사용되거나, 긍정적인 의미로 사용되기도 한다(노치경, 홍혜영, 2016; 엄미선, 조성호, 2016; 최정운, 이희경, 2015). 이처럼 반추에 대한 연구들은 연구자 및 상담자들로 하여금 반추를 어떻게 바라봐야 하는지에 대한 혼란을 줄 수 있다. 따라서

반추에 대한 통합적인 이해, 특히 단일차원에서의 반추의 개념을 벗어나 반추의 적응적, 부적응적 측면을 통합적으로 이해하려고 하는 시도가 필요함을 시사한다.

본 연구에서는 반추에 대한 통합적인 이해를 바탕으로 상담 실무에서의 효과적인 개입을 위한 기초자료를 제공하기 위해 다음과 같이 연구를 진행하였다. 첫째, 학술지에 게재된 반추 관련 연구의 동향을 살펴보았다. 연구 동향을 파악하는 것은 반추 연구가 어디에 초점을 두고 진행되는지를 파악할 수 있을 것이다. 둘째, 침습적, 의도적 반추와 관련 변인 간의 상관관계 효과크기 메타분석을 실시하였다. 메타분석을 통해 침습적, 의도적 반추의 상관관계 효과크기를 살펴봄으로써 반추에 대한 통합적인 이해를 바탕으로 반추의 적응적, 부적응적 기능을 이해할 수 있다면 상담 장면에서 반추를 효과적으로 다룰 수 있을 뿐만 아니라 반추와 가장 중요하게 연관지어 봐야 할 요인이 무엇인지를 살펴 볼 수 있을 것이다. 셋째, 메타분석을 통해 반추와 관련 변인 간의 연령대별 조절효과를 살펴보았다. 이는 선행 연구에서(이국화, 하은혜, 2009) 외상 경험이 아동·청소년기의 발달에 있어 전반적으로 부정적 영향을 미치며, 그 심리적 고통이 성인기까지 이어질 가능성이 높다고 기술한 것처럼 성인에 비해 외상에 취약한 아동·청소년이 특성상 인지, 정서적 발달수준이 낮은 만큼 반추를 통한 외상 후 성장까지의 과정이 성인과 차이를 나타낼 수 있음을 예상할 수 있기 때문이다. 이에 이 연구에서는 연령대별 침습적, 의도적 반추의 조절효과를 살펴봄으로써 상담에서 연령대별 차별적 개입의 방향을 제시할 수 있을 것이다.

이 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째,

반추 연구의 동향은 어떠한가? 둘째, 침습적, 의도적 반추와 관련변인간의 상관관계 효과크기 및 연령대별 조절효과는 어떠한가?

선정하였다. 메타분석 논문은 부록 1과 같다.

### 반추 연구동향 분석절차 및 방법

## 방 법

### 분석대상 논문 선정

이 연구는 반추의 연구동향을 분석하고 침습적, 의도적 반추와 관련 변인 간의 메타분석을 위해 반추관련 학술지로 출간된 논문을 대상으로 한국연구재단 등재지, 등재후보지 학술논문을 분석대상으로 삼았다. 자료 수집을 위해 1차로 Riss, DBpia, Kiss 등에서 ‘반추’를 주요 키워드로 하여 사회과학 분야로 제한한 후 논문을 검색하였고, 출판년도는 제한을 두지 않았다. 2차로 반추를 키워드로 검색되나 실제 반추에 대한 연구가 아닌 논문(예: 자기조직화신경망을 활용한 속성가중치를 사용하는 사례기반추론의 적용에 관한 연구 등), 원문을 볼 수 없는 논문 등은 제외하였다. 이 과정을 통해 총 111편의 논문을 선정하여 반추 동향 분석논문으로 선정하였다. 침습적, 의도적 반추의 메타분석을 위해 반추의 연구 동향 분석 논문으로 선정된 111편의 논문 중 문헌연구, 질적연구 등 상관계수와 사례수를 제시하지 않은 논문, 회귀계수 제시와 같이 효과크기 계산이 불가능하거나 효과크기로의 통합이 불가능한 논문 등 효과크기 계산을 위한 정보가 불충분한 경우, 반추를 측정하는 도구로서 침습적, 의도적 반추 척도를 사용하지 않은 논문을 제외하였다. 이 과정에서 침습적, 의도적 반추와 관련변인에 대한 변수를 한 개 이상 포함한 논문 30편을 메타분석 논문으로

이 연구는 반추 연구동향 및 침습적, 의도적 반추와 관련 변인에 대한 상관관계 메타분석을 실시하는데 목적이 있다. 연구의 목적을 달성하고자 다음과 같이 연구를 진행하였다.

첫째, 이 연구의 목적에 맞게 분석할 논문을 찾고 분류하는 작업을 하였다. 둘째, 이 연구의 목적에 따라 반추 연구 동향 분석 분류 기준을 선정하기 위해 선행 연구 동향 분석 기준 틀을 분석하여 분류범주를 선정하였다. 지금까지 반추에 관한 연구동향 관련 연구들이 이루어져 있지 않았기 때문에 상담학 연구의 연구동향 연구들(권경인, 양정연, 2013; 박경애, 백지은, 2017; 이현진, 주인석, 김명찬, 2019; 조용주, 정남운, 2009)을 준거로 분석기준을 정리했다. 그 내용은 표 1과 같다. 이러한 선행 연구를 종합한 결과, 연구 실시 연도, 연구대상, 연구주제, 연구방법을 분석 기준으로 하여 연구 동향을 분석하였음을 확인할 수 있었다. 이에 이 연구에서는 이러한 분석기준을 참조하여 이 연구의 특성에 맞게 수정·보완하여 연구기초사항, 연구대상, 연구방법, 연구변인, 관련 변인군으로 분석기준을 선정하였다. 이 연구에 포함된 연구논문을 분석하기 위해 일련번호, 논문제목, 저자, 발표년도, 연구대상, 연구방법, 측정도구, 출판형태, 연구변인, 관련 변인군 등으로 코딩표를 구성하여 분석을 용이하게 하였다. 반추 연구 동향 분석의 분석기준이 적절한지 확인하기 위해 분석 논문 대상 10편을 선정하여 예비분석을 실시하였다. 예비분석 결과 연구자간 의견이 일치하지 않는 부분에 대해서는 연구자 간 서로

표 1. 선행 연구 동향 분석 준거 비교

구분	세부항목			
연구자	조용주, 정남운(2009)	권경인, 양정연(2013)	박경애, 백지은(2017)	이현진, 주인석, 김명찬(2019)
기초사항	연구자, 측정도구	논문출처, 출판연도	출판연도	출판연도, 논문출처, 대상자성별
연구대상	남, 여/아동, 부모/연령별	연구참여자 수	아동, 청소년, 대학생, 성인초기, 상담자 등	아동, 청소년, 대학생, 성인, 기타
연구방법	관련성 검증 연구, 효과검증연구	근거, 합의적질적, 현상학 등	-	양적, 혼합, 문헌고찰, 프로그램 개발연구
연구주제	세대 전수, 부모공감, 아동 학대, 공감증진 프로그램 개발 등	특정대상 특성 탐색, 위기 및 극복과정, 특정경험 등	상담성과연구, 상담과정연구, 상담자 특성, 다문화/다양성연구, 학업적성취 연구 등	정서적, 인지적, 환경적 특성, 프로그램, 척도 타당화, 기타 등
관련변인	-	-	-	가족적 특성, 신체 및 외모, 인지, 정서, 자아 및 동기 등

불일치가 없을 때까지 토의하여 서로 합의하고자 하였다. 연구자 1인이 분석논문 분석기준을 설명하였고, 연구자간 논의를 통해 수정·보완하는 작업을 순환적으로 진행하였다. 이 과정에서 관련 변인군 분류 기준이 수정되었고 연구자 간 비교분석을 통해 검토과정을 거쳐 최종적으로 5가지 영역으로 분류범주를 설정하였다. 분석대상 논문의 기초사항(출판연

도, 연구 대상자 성별), 연구대상, 연구방법, 관련 변인 5개 영역으로 분석하였다. 분류범주 및 세부항목은 표 2와 같다.

### 분류기준

이 연구의 연구대상은 4가지 분류기준으로 정의하였다. 분석대상 논문에 연구대상이 명확하게 제시된 경우 분석대상의 연구대상 분

표 2. 분류범주 및 세부항목

분류범주	세부항목
기초사항	출판연도, 연구 대상자 성별,
연구대상(4개 영역)	아동·청소년, 대학생, 성인, 기타
연구방법(6개 영역)	문헌연구, 실험연구, 양적연구, 질적연구, 프로그램개발연구, 척도개발연구
연구변인	독립변인, 종속변인, 매개변인, 조절변인
반추 관련 변인군(5개영역)	인지, 정서, 행동, 대인관계, 기타

표 3. 반추 관련 변인군 분류

변인군	변인	
인지	긍정	긍정적재해석, 외상후성장, 새로운가능성발견, 자가지각의 변화, 인지적정서 조절전략, 자기조절, 탈중심화, 긍정적인완벽주의, 정신화, 마음챙김 등
	부정	자기비난, 세상에 대한 부정적신념, 자기에 대한 부정적신념, 핵심신념 붕괴, 부정적완벽주의, 등
정서	긍정	감사성향, 수용대처, 부인대처, 비관여대처, 낙관성, 자기친절, 자기판단, 자기 판단, 정서인식명확성, 자기자비, 자기수용
	부정	정서조절곤란, 애착불안, 애착회피, 분리불안, 과각성, 회피, 침습, 우울, 분노, 불안, 외상사건경험, 성차별경험
행동	자기노출, 추모활동, 주의조절력, 사회의존성, 자율성, 음주동기, 흡연동기, 대 학생활적용, 적극적대처	
대인관계	사회적지지, 사회적 유대감, 친구지지, 가족지지, 주요타인지지, 대인관계의 깊이 지각	
기타	영성, 종교중요도, 영적 종교적 관심의 증가	

류를 따랐고 그 외의 분석대상 논문은 다음과 같은 분류기준으로 적용하였다. 그 기준은 다음과 같다. 1) 아동·청소년: 초·중·고등학생 2) 대학생(휴학생 포함): 대학교에 다니고 있는 학생 3) 성인: 대학생으로 명시하지 않은 20세 이상 성인 4) 기타: 그 외 분류기준에 포함되지 않음으로 정의하였다. 연구의 연구방법은 문헌연구, 실험연구, 양적연구, 질적연구, 프로그램개발, 척도개발연구 6가지 분류기준으로 정의하였다. 연구변인 분류기준은 독립변인, 종속변인, 매개변인, 조절변인 4가지 분류기준으로 정의하였다. 이 연구에서 반추 관련 변인군은 인지, 정서, 행동, 대인관계, 기타 등 5가지 영역으로 구분하였으며 각 영역에 속하는 변인은 표 3과 같다.

메타분석

메타분석은 동일한 주제로 수행된 다양한

연구로부터 도출된 결과들을 계량적으로 분석하는 통합적인 접근방법(Cooper, 2015)으로 연구의 결과를 통합적으로 분석할 수 있다. 반추 결과의 통합적인 분석을 통한 반추의 통합적 이해와 학문의 이론적 발전을 위해 반추 관련 변인 간의 상관관계 효과크기, 연령대별 조절효과 분석을 실시하였다. 이 연구의 메타분석 연구 과정은 다음과 같다. 첫째, 메타분석을 위해 선정된 총 30편의 논문을 대상으로 EXCEL 프로그램을 활용하여 연구연도, 연구제목, 연구자, 연구방법, 연구대상, 연령(아동·청소년, 대학생, 성인), 연구 변인(독립변인, 종속변인, 매개변인, 조절변인, 기타), 반추 척도(침습적, 의도적)와 관련변인군, 상관계수(r), 연구 대상 수 등으로 코딩하였다. 둘째, 연구 간 이질성을 가정하여 동질성 검정을 실시하였다. 개별연구들의 결과를 통계적으로 종합하기 위해서 먼저 동질성 검정을 행하는데, 동일모집단에서 효과크기들이 추정된 것으로 판단되면

고정효과모형(fixed-effects model)을 사용하고, 동질성 검정이 통계적으로 유의하여 영가설을 기각하면 표본오차 외의 랜덤 오차까지 고려하는 무선효과모형(random-effect model)을 사용한다(황성동, 2016). 일반적으로  $I^2$ 이 25%이면 이질성이 작은 것으로 해석하며, 50%이면 중간 크기 정도로, 75%이상이면 이질성이 매우 큰 것으로 해석한다(황성동, 2016). 이 연구에서는 검정 결과  $I^2$ 이 50이상으로 자료가 이질적인 것으로 나타나 무선효과모형을 적용하여 효과크기를 산출하였다. 셋째, 메타분석을 위한 평균효과크기는 R 3.5.3(www.r-project.org) 메타분석을 위한 패키지를 사용하여 산출하였다. 상관계수의 효과크기의 경우, Cohen(1988)의 기준에 따라 절댓값 .10을 기준으로 작은 효과 크기 .30을 기준으로 중간 효과크기 .50을 기준으로 큰 효과크기로 해석하였다. 효과크기는 95% 신뢰구간을 산출하여 유의수준 5%를 기준으로 보았다(황성동, 2016). 넷째, 출간 오류를 검토하기 위해 Funnel plot을 실시하였다. 출간오류는 연구결과의 속성이나 방향에 따라 연구결과가 출간되거나 출간되지 못하는 오류를 의미한다(Higgins, & Green, 2011). 즉, 출간된 연구의 결과가 모든 연구의 결과를 대표하지 못할 때 출간오류가 발생하는 것이다(황성동, 2016). 다섯째, 하위집단 간의 효과 크기 차이를 보다 직접적으로 검증하며, 효과크기에 영향을 주는 변수를 탐색하기 위해 연령을 조절변수로 하여 메타분석을 실시하였다. 이 연구의 분석대상 논문에서 사용된 침습적, 의도적 반추 척도는 다음과 같다.

**한국판 사건관련 반추 척도(K-Event Related Rumination Inventory: K-ERRI)**

한국판 사건관련 반추 척도는 Cann 등(2011)

이 개발하고 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선(2013)이 변안, 타당화한 것으로 스트레스 사건 후 발생하는 침습적(intrusive rumination; 10 문항), 의도적(deliberate; 10문항) 반추를 측정하는 도구로 총 20문항이다. 침습적 반추 문항은 '나는 내 의지와 상관없이 그 일에 대해 자꾸 생각하곤 한다', '그 일에 대한 생각들이 떠오를 때면 그것을 멈출 수가 없다'의 문항이, 의도적 반추문항은 '나는 그 일로부터 의미를 찾을 수 있는지에 대해 생각해본다', '그 일을 겪음으로써 내 삶에서 얻은 것이 있는지 생각해보곤 한다'의 문항이 포함되어 있다. 각 문항에 대해 4점 리커트 척도(0점: 전혀 하지 않았다 ~ 3점: 자주 했다)로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 해당 영역의 반추 양식을 더 많이 사용한다고 해석할 수 있다(안현의 등, 2013). 이 척도는 Cann 등(2011)의 연구에서 내적 합치도는 침투적 반추 .94, 의도적 반추 .88로 나타났으며, 안현의 등(2013)의 연구에서 내적 합치도는 침습적 반추 .96와 의도적 반추 .95로 나타났다.

## 결 과

### 연구논문의 일반적 특성

연구논문의 연도, 연구대상 성별, 연구대상, 연구방법을 살펴보면 표 4와 같다. 연구 논문 연도를 살펴보면 2006년도부터 반추 연구가 진행된 이후 지속적으로 연구됐으며, 2014년부터 매년 10편이상의 논문이 발표되고 있는 것으로 나타났다. 연구대상을 살펴보면 대학생 64편(57.7%), 성인 32편(28.8%), 아동청소년 14편(12.6%), 기타 1편(0.9%)으로 대학생이 가장

표 4. 연구 대상 논문 특성

	구분	N	%
연도	2006	1	0.9
	2007	1	0.9
	2008	1	0.9
	2009	1	0.9
	2010	5	4.5
	2011	4	3.6
	2012	7	6.3
	2013	6	5.4
	2014	15	13.5
	2015	10	9.0
	2016	12	10.8
	2017	15	13.5
	2018	22	19.8
	2019	11	9.9
	합계	111	100.0
연구대상	아동·청소년	14	12.6
	대학생	64	57.7
	성인	32	28.8
	기타(문헌연구)	1	0.9
	계	111	100.0
연구대상 성별	남	2	1.8
	여	4	3.6
	남, 여	104	93.7
	기타(문헌연구)	1	0.9
	계	111	100.0
연구방법	문헌연구	1	0.9
	실험연구	14	12.6
	양적연구	88	79.3
	질적연구	-	-
	프로그램개발	4	3.6
	척도개발	4	3.6
	계	111	100.0
연구변인	독립변인	24	21.62
	종속변인	6	5.41
	조절변인	2	1.80
	매개변인	60	54.05
	기타	19	17.12
	계	111	100

많은 것으로 나타났다. 연구대상자 성별을 살펴보면 남자만 실시한 연구가 2편(1.8%), 여자만 실시한 연구가 4편(3.6%), 남·여 모두 포함한 연구 104편(93.7%), 기타 1편(0.9%)로 남·여를 모두 포함한 연구가 가장 많은 것으로 나타났다. 연구방법을 살펴보면, 양적연구가 88편(79.3%), 실험연구 14편(12.6%), 프로그램 개발연구, 척도개발 연구 각각 4편(3.6%)으로 양적연구가 가장 많은 것으로 나타났다. 연구변인은 독립변인 24편(21.62%), 종속변인 6편(5.41%), 조절변인 2편(1.80%), 매개변인 60편(54.05%), 기타 19편(17.12%)으로 매개변인이 가장 많은 것으로 나타났다. 연구 대상 논문의 특성은 표 4와 같다.

침습적, 의도적 반추의 관련변인 분석결과

이 연구에서는 침습적, 의도적 반추 관련 변인을 연구 설계의 특징(독립변인, 종속변인,

조절변인, 매개변인, 기타)을 기준으로 긍정 인지, 부정 인지, 긍정 정서, 부정 정서, 행동, 대인관계, 기타 7가지 변인군으로 분류하였다. 반추가 독립변인으로 사용되어 졌을 때 관련 변인을 분석해 보면 침습적 반추는 총 11개(3.72%)로 그 중 긍정 인지가 6개(54.55%), 부정 인지가 2개(18.18%), 긍정 정서, 부정정서, 대인관계 각각 1개(9.09%)로 긍정 인지가 가장 높은 것으로 나타났으며, 의도적 반추는 총 13개(4.39%)로 그 중 긍정 인지 10개(76.92%), 부정 정서, 행동, 대인관계 각각 1개(7.69%)로 긍정 인지가 가장 많은 것으로 나타났다. 반추가 매개변인으로 사용되어 졌을 때 관련 변인을 분석해 보면 침습적 반추는 총 100개(33.78%), 부정 정서 41개(41.0%), 긍정 인지 24개(24.0%), 부정 인지, 대인관계 각각 11개(11.0%), 긍정 정서 9개(9.0%), 행동, 기타 각각 2개(2.0%) 순으로 부정 정서가 가장 많은 것으로 나타났으며, 의도적 반추는 총 161개

표 5. 침습적·의도적 반추 관련변인 분석

(중복포함\*)

		반추 관련 변인(%)							전체
		인지		정서		행동	대인관계	기타	
		긍	부	긍	부				
독립 변인	침습적반추	6(54.55)	2(18.18)	1(9.09)	1(9.09)	0	1(9.09)	0	11 (3.72)
	의도적반추	10(76.92)	0	0	1(7.69)	1(7.69)	1(7.69)	0	13 (4.39)
매개 변인	침습적반추	24(24.0)	11(11.0)	9(9.0)	41(41.0)	2(2.0)	11(11.0)	2(2.0)	100 (33.78)
	의도적반추	56(34.78)	9(5.59)	5(3.11)	34(21.12)	11(6.83)	40(24.84)	6(3.73)	161 (54.40)
조절 변인	침습적반추	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0 (0.0)
	의도적반추	1(20.0)	0(0.0)	4(80.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	5 (1.69)
종속 변인	침습적반추	1(16.67)	0(0.0)	0(0.0)	5(83.33)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	6 (2.03)
	의도적반추	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0 (0.0)
전체	침습적반추	31(10.47)	13(4.39)	10(3.38)	47(15.88)	2(0.68)	12(4.05)	2(0.68)	296(100)*
	의도적반추	67(22.64)	9(3.04)	9(3.04)	35(11.82)	12(4.05)	41(13.85)	6(2.03)	

\* 한 연구에 여러 변인이 포함되는 경우도 포함하므로 각 변인별 연구수의 합과 일치하지 않음

(54.40%)로 긍정 인지 56개(34.78%), 대인관계 40개(24.48%), 부정 정서 34개(21.12%), 부정 인지 9개(5.59%), 기타 6개(3.73%), 긍정 정서 5개(3.11%) 순으로 긍정 인지가 가장 많은 것으로 나타났다. 반추가 조절변인으로 사용 됐을 때 관련 변인을 분석해 보면 침습적 반추는 총 0개(0.0%), 의도적 반추는 총 5개(1.69%)로 그 중 긍정 정서 4개(80.0%), 긍정 인지 1개(20.0%)로 긍정 정서가 가장 많은 것으로 나타났다. 반추가 종속변인으로 사용되어 졌을 때 관련 변인을 분석해 보면 침습적 반추는 총 6개(2.03%)로 부정 정서 5개(83.33%), 긍정 인지 1개(16.67%)로 부정 정서가 가장 많은 것으로 나타났으며, 의도적 반추는 총 0개(0.0%)로 나타났다. 그 결과는 표 5와 같다.

**침습적 반추의 표본추출 동질성 검증**

먼저 전체 표본 추출 동질성 검정을 실시한 결과  $Q^b$  값은 9302.99( $p < .001$ ),  $I^2$  값 98.58로 50보다 크므로 동질성 검증 결과 이질적인 것으로 나타나 무선효과모형을 적용하였다. 무선효과 모형을 적용하여 분석한 결과 전체 상관관계 효과크기는 .18( $p < .001$ )로 작은 효과 크기로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 그 결과는 표 6과 같다.

**의도적 반추의 표본추출 동질성 검증**

먼저 전체 표본 추출 동질성 검정을 실시한 결과  $Q^b$  값은 3633.06( $p < .001$ )  $I^2$  값 95.1으로 50보다 크므로 동질성 검증 결과 이질적인 것

표 6. 침습적 반추의 동질성 검증

동질성검증						
$n$	$K^a$	$Q^b$	$p^c$	$I^2$	Fisher's Z에서 표준오차	
30	117	9302.99	<.001	98.8	43.77	
무선효과(Random effect) model						
$n$	$k$	-95% CI	효과크기	95% CI	$p$	Fisher's Z에서 표준오차
30	117	0.10	0.18	0.25	<.001	4.56

주. <sup>a</sup> 효과크기의 수, <sup>b</sup> 동질성 검정 통계량, <sup>c</sup> 동질성 검정 통계량에 대한 유의수준 값

표 7. 의도적 반추 동질성 검증

동질성검증						
$n$	$K^a$	$Q^b$	$p^c$	$I^2$	Fisher's Z에서 표준오차	
30	179	3633.06	<.001	95.1	70.70	
무선효과(Random effect) model						
$n$	$k$	- 95% CI	효과크기	95% CI	$p$	Fisher's Z에서 표준오차
30	179	0.24	.27	.30	<.001	16.41

주. <sup>a</sup> 효과크기의 수, <sup>b</sup> 동질성 검정 통계량, <sup>c</sup> 동질성 검정 통계량에 대한 유의수준 값

으로 나타나 무선희과모형을 적용하였다. 무선희과 모형을 적용하여 분석한 결과 전체 상관관계 효과크기는 .27( $p < .001$ )으로 작은 효과크기로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 그 결과는 표 7과 같다.

침습적 반추 관련변인에 따른 효과크기

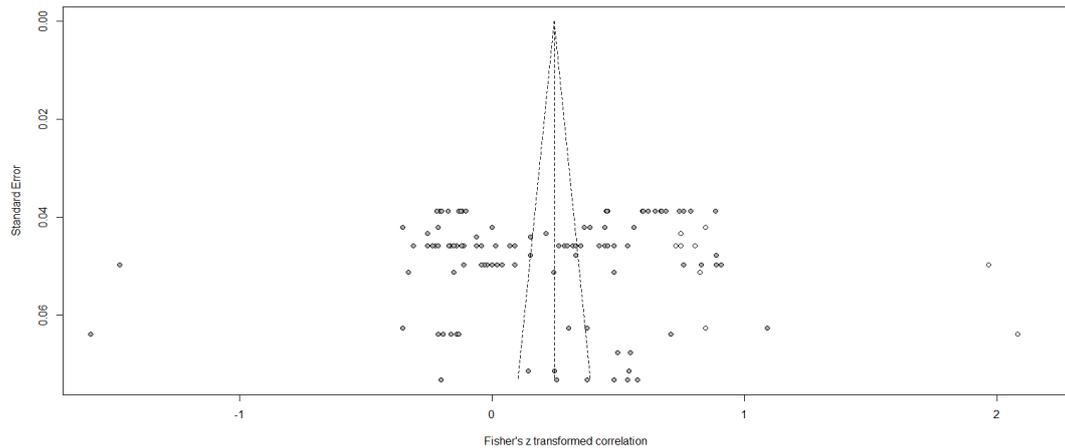
침습적 반추의 관련변인 효과크기를 분석한 결과 긍정 인지 -.15( $p < .05$ )로 작은 효과크기, 부정 인지 .57( $p < .001$ )로 큰 효과크기, 긍정 정서 -.21( $p > .05$ )로 작은 효과크기, 부정 정서

.41( $p < .001$ )로 작은 효과크기, 긍정 대인관계 -.15( $p < .01$ )로 작은 효과크기로 나타났으며, 통계적으로 유의한 상관관계 크기를 갖는 것으로 나타났다. 그 결과는 표 8과 같다. 침습적 반추 관련변인에 대한 출간오류를 분석하기 위해 침습적 반추 전체의 Funnel plot의 시각적 분석을 진행하여 분포가 대칭적으로 분포하는지 확인하였다. 통계적으로 유의성을 판별하기 위해 Egger의 회귀분석을 실시한 결과 회귀식 초기값이 .28로 통계적으로 유의하지 않았다. 추가적으로 Duval과 Tweedie(2000)의 Trim and Fill 방법을 적용한 결과 삽입된 값이 9개

표 8. 침습적 반추의 관련변인 효과크기

관련변인		$k$	$Q^b$	효과크기	$I^2$	95% 신뢰크기
인지	긍정	31	1560.18 <sup>*</sup>	-.15	98.1	-0.27 ~ -0.03
	부정	13	169.62 <sup>***</sup>	.57	92.9	0.50 ~ 0.62
정서	긍정	10	15.91	-.21	43.4	-0.24 ~ -0.17
	부정	47	1796.68 <sup>***</sup>	.41	97.4	0.33 ~ 0.48
대인관계	긍정	12	26.70 <sup>**</sup>	-.15	58.8	-0.19 ~ -0.12

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



● = 메타분석에 포함된 실제 효과크기, ○ = 삽입된 가상의 효과크기

그림 1. 침습적 반추 관련변인 효과크기의 출간오류 분석

가 있으며, 이를 삽입하여 추정한 효과크기는 .17, 원래의 평균효과크기 .18로 연구결과에 큰 영향을 주지는 않는 것으로 볼 수 있다. 즉, 침습적 반추 관련변인의 출간오류 문제는 보이지 않는 것으로 나타났다. 보정 후 Funnel Plot을 실시한 결과 그림 1과 같다.

의도적 반추의 관련변인에 따른 효과크기

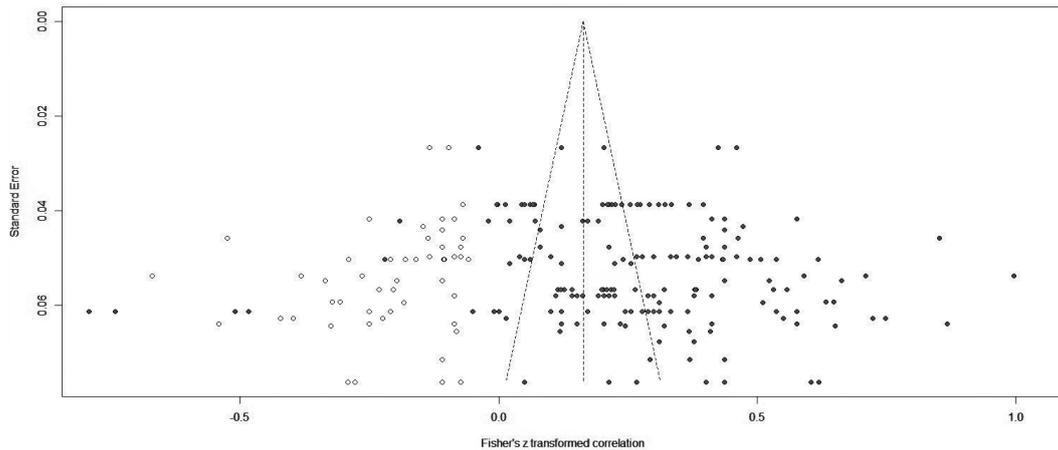
의도적 반추의 관련변인 효과크기를 분석한 결과 긍정 인지 .38( $p < .001$ )로 중간 효과크기,

부정 인지 .30( $p < .05$ )으로 중간 효과크기, 긍정 정서 .13( $p < .001$ )으로 작은 효과크기, 부정 정서 .14( $p < .001$ )로 작은 효과크기, 긍정 대인관계 .19( $p < .001$ )로 작은 효과크기, 긍정 행동 .37( $p < .001$ )로 중간 효과크기로 나타났으며 통계적으로 유의한 효과 크기를 갖는 것으로 나타났다. 의도적 반추에 따른 효과크기를 분석한 결과는 표 9와 같다. 또한, 의도적 반추 관련변인에 대한 출간오류를 분석하기 위해 의도적 반추 전체의 funnel plot의 시각적 분석을 진행하여 분포가 대칭적으로 분포하는지 확인

표 9. 의도적 반추의 관련변인 효과크기

관련변인		<i>k</i>	<i>Q</i> <sup>b</sup>	효과크기	<i>I</i> <sup>2</sup>	95% 신뢰크기
인지	긍정	67	1062.06***	.38	93.8	0.33 ~ 0.42
	부정	9	16.11*	.30	50.3	0.27 ~ 0.33
정서	긍정	9	101.06***	.13	92.1	0.02 ~ 0.24
	부정	35	1097.26***	.14	96.9	0.05 ~ 0.22
대인관계	긍정	41	284.19***	.19	85.9	0.15 ~ 0.23
행동	긍정	12	142.6***	.37	92.3	0.27 ~ 0.46

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



●=메타분석에 포함된 실제 효과크기, ○=삽입된 가상의 효과크기

그림 2. 의도적 반추 관련변인 효과크기의 출간오류 분석

하였다. 통계적으로 유의성을 판별하기 위해 Egger의 회귀분석을 실시한 결과 회귀식 초기 값이 .047로 통계적으로 유의미한 관계가 있었다. 이 오류가 결과에 미치는 영향을 살펴 보기 위해 추가적으로 Duval과 Tweedie(2000)의 Trim and Fill 방법을 적용한 결과 삽입된 값이 49개가 있으며, 이를 삽입하여 추정된 효과크기는 .16으로 원래의 평균효과크기 .27보다 다소 작을 수 있음을 시사한다. 하지만 중간이상의 .16 효과크기를 나타내었다. 이는 시각적으로 볼 때 편향이 있는 것으로 보이지만 최

종적으로 결과에 큰 영향을 주지 않는 것으로 볼 수 있다. 즉 의도적 반추 관련변인의 출간 오류 문제는 보이지 않는 것으로 나타났다. 보정 후 Funnel Plot을 실시한 결과 그림 2와 같다.

침습적 반추 관련변인에 따른 조절효과크기

침습적 반추와 관련변인간의 관계에서 연령대별 조절효과를 분석한 결과, 긍정 인지( $Q^2=2.68, p>.05$ ), 부정 인지( $Q^2=1.42, p>.05$ ), 긍

표 10. 침습적 반추 관련변인 조절효과크기

관련변인	k	Q <sup>2</sup>	효과크기	R <sup>2</sup>	95% 신뢰크기	
인지	긍정 전체	31	2.68		4.81	
	아동·청소년	-			-	
	대학생	5		.15		- .22 ~ .39
	성인	26		.17		- .62 ~ .05
	부정 전체	13	1.42		12.78	
	아동·청소년	-				-
	대학생	11		.04***		.58 ~ .75
	성인	2		.12		- .37 ~ .09
정서	긍정 전체	10	.61		0.0	
	아동·청소년	-				-
	대학생	1		.06***		- .37 ~ -.14
	성인	9		.06		- .08 ~ .18
	부정 전체	47	2.64		4.17	
	아동·청소년	-				-
	대학생	14		.07***		0.39 ~ .69
	성인	33		.09		- .33 ~ .03
대인관계	긍정 전체	12	3.35		23.73	
	아동·청소년	-				-
	대학생	10		.02***		- .20 ~ -.13
	성인	2		.05		- .00 ~ .19

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

정 정서( $Q^b=.61$   $p>.05$ ), 부정 정서( $Q^b=2.64$   $p>.05$ ), 긍정 대인관계( $Q^b=3.35$   $p>.05$ )의 효과 크기는 연령대별로 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다. 즉, 침습적 반추와 인지, 정서, 대인관계, 행동 간의 관계는 연령대별로 다르지 않은 것으로 나타났다. 그 결과는 표 10과 같다.

의도적 반추 관련변인에 따른 조절효과크기

의도적 반추와 관련변인간의 관계에서 연령대별 조절효과를 분석한 결과, 대인관계( $Q^b=47.63$ ,  $p<.001$ )의 효과크기는 연령대별로 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 하지만 긍정 인지( $Q^b=0.88$ ,  $p>.05$ ), 긍정 정서( $Q^b=$

표 11. 의도적 반추 관련변인 조절효과크기

	관련변인	k	$Q^b$	효과크기	$R^2$	95% 신뢰구간
인지	긍정 전체	67	0.88	.12***	0.00	-
	아동·청소년	3		.13		.26 ~ .74
	대학생	24		.13		-.35 ~ .17
	성인	40		.13		-.37 ~ .14
	부정 전체	9				-
	아동·청소년	-				-
	대학생	9				-
	성인	-				-
정서	긍정 전체	9	4.47	-	11.14	-
	아동·청소년	1		.16**		.10 ~ .73
	대학생	5		.18*		-.70 ~ -.01
	성인	3		.19		-.60 ~ .13
	부정 전체	35	1.15	-	0.00	-
	아동·청소년	-				-
	대학생	9		.09*		.04 ~ .39
	성인	26		.10		-.31 ~ .09
대인관계	전체	41	47.63***	-	67.50	-
	아동·청소년	3		.05***		.27 ~ .48
	대학생	27		.06***		-.36 ~ -.15
	성인	11		.06		-.18 ~ .05
행동	전체	12	1.74	-	0.00	-
	아동·청소년	2		.14		-.07 ~ .50
	대학생	3		.18		-.14 ~ .58
	성인	7		.16		-.12 ~ .52

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

4.47  $p>.05$ ), 부정 정서( $Q^b=1.15$   $p>.05$ ), 긍정 행동( $Q^b=1.74$ ,  $p>.05$ )의 효과 크기는 연령대별로 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다. 즉, 의도적 반추와 인지, 정서, 행동간의 관계는 연령대별로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그 결과는 표 11과 같다.

## 논 의

이 연구는 반추의 연구동향을 살펴보고 Tedeschi와 Calhoun(2004)이 제안한 침습적, 의도적 반추의 특성을 구분하여 관련변인 간의 효과크기, 연령대별 조절효과를 탐색하기 위해 메타분석을 실시하였다. 반추의 연구동향에 대한 논의 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 반추 연구의 연도, 연구방법, 관련 변인 등 연구동향을 살펴보면, 반추 논문은 2006년부터 시작하여 매년 1편 정도의 논문이 발표되었으며, 2010년 5편(3.6%), 2014년 15편(13.5%)으로 그 연구의 수가 증가하였다. 연구방법은 양적연구 88편(79.3%)으로 양적연구가 대부분을 차지하였으며 이에 반해, 질적 연구는 단 한 편도 없었다. 이는 반추에 대한 연구방법적 접근이 제한적이라는 것을 보여주는 것이다. 또한 반추 관련 변인에서 반추가 매개변인으로 사용된 논문은 60편(54.05%)으로 나타났다. 이는 2010년 이후 매개효과 관련 방법론이 국내에 소개되면서 연구가 급증한 점과 관련이 있을 가능성이 있다(이동귀, 배병훈, 함경애, 천영아, 2015). 즉, 2010년 이후 매개연구 방법이 확산되면서 독립변인이 종속변인에 미치는 과정을 밝히고자하는 연구가 급증하였다고 할 수 있을 것이다. 또한 2014년

부터는 안현의 외(2013)가 반추를 자동적이고 침습적인 반복적 사고와 자발적이고 의도적인 반복적 사고로 구분하여 외상 후 인지적 처리 과정으로 측정하기 위해 개발한 한국판 사건 관련 반추 척도를 타당화한 이후 연구의 진척을 보이며 활발히 진행되는 것으로 보인다. 하지만 양적 연구만으로는 변인들 간의 인과 관계를 정확히 알 수 없다는 한계점이 있기 때문에 연구에 대한 다양한 접근방법을 통해 반추의 통합적 이해가 필요할 것이다.

둘째, 침습적, 의도적 반추의 관련 변인 분석결과는 다음과 같다. 침습적, 의도적 반추를 독립변인으로 사용한 연구변인을 살펴보면, 침습적 반추는 총 11개(3.72%)로 긍정 인지가 6개(54.55%), 부정 인지가 2개(18.18%), 긍정 정서, 부정정서, 대인관계 각각 1개(9.09%)로 나타났다. 의도적 반추는 총 13개(4.39%)로 긍정 인지 10개(76.92%), 부정 정서, 행동, 대인관계 각각 1개(7.69%)로 긍정 인지가 가장 많은 것으로 나타났다. 이는 침습적, 의도적 반추에 영향을 주는 원인으로 인지에 초점을 두고 있는 것이라 할 수 있다. 즉, 반추에서 인지가 외상 후 성장, 정신화, 긍정적 재해석 등에 영향을 주는 것에 초점을 두고 연구가 이루어진 것이라 할 수 있을 것이다. 침습적, 의도적 반추를 매개변인으로 사용한 연구를 살펴보면, 침습적 반추는 총 100개(33.78%), 부정 정서 41개(41.0%), 긍정 인지 24개(24.0%), 부정 인지, 대인관계 각각 11개(11.0%), 긍정 정서 9개(9.0%), 행동, 기타 각각 2개(2.0%) 순으로 나타났다. 의도적 반추는 총 161개(54.40%)로 긍정 인지 56개(34.78%), 대인관계 40개(24.48%), 부정 정서 34개(21.12%), 부정 인지 9개(5.59%), 기타 6개(3.73%), 긍정 정서 5개(3.11%) 순으로 나타났다. 이는 반추가 독립변

인의 결과이면서 동시에 종속변인의 원인이 되며 그 관계를 연결하는 것에 초점을 두고 연구한 것이라 할 수 있다. 즉, 침습적 반추는 부정 정서, 의도적 반추는 긍정 인지에 초점을 두고 매개변인으로 연구가 이루어지고 있다고 할 수 있다. 침습적, 의도적 반추가 조절변인으로 사용한 연구의 변인을 살펴보면, 침습적 반추는 0개(0.0%), 의도적 반추는 총 5개(1.69%)로 긍정 정서 4개(80.0%), 긍정 인지 1개(20.0%)로 나타났다. 이는 반추가 독립변인과 종속변인과의 관계를 결정하는 제 3의 변인이라는 것에 초점을 두고 연구한 것이라 할 수 있다. 즉, 긍정 정서에 초점을 두고 반추를 조절변인으로 연구가 이루어진 것이라 할 수 있다. 침습적, 의도적 반추를 종속변인으로 사용한 연구를 살펴보면, 침습적 반추 총 6개(2.03%)로 부정 정서 5개(83.33%), 긍정 인지 1개(16.67%)로 나타났으며, 의도적 반추는 총 0개(0.0%)로 나타났다. 이는 부정 정서, 긍정 인지가 반추에 영향을 미칠 수 있다는 것에 초점을 두고 연구한 것이라 할 수 있다. 이를 종합해 보면, 대부분의 반추 연구는 부정 정서, 긍정 인지, 부정 인지에 초점을 두고 연구가 이루어진 것임을 알 수 있다. 이는 아직 반추에 영향을 미칠 수 있는 다양한 변인들에 대한 연구가 더 필요함을 시사하는 것이라 할 수 있다. 또한, 반추와 관련된 변인을 살펴보면 종속 변인이나 조절 변인으로 연구한 논문들이 적는데 반해 거의 대부분 매개 변인임을 볼 때, 반추가 타 변인에 영향을 줄 만큼 중요한 변인으로 해석될 수 있지만 반추에 직접적으로 영향을 주는 변인에 대한 연구는 미흡하다고 할 수 있다. 이러한 연구동향의 결과를 볼 때, 반추에 대한 추후연구에서는 인과관계 검증을 통한 변인들 간의 관련성을 더욱

세부적으로 살펴볼 필요가 있을 것이다. 또한 이를 통해 실제로 반추가 개인 안에서 어떻게 형성되어 가는지에 대한 연구도 필요할 것이다.

침습적, 의도적 반추와 관련변인간의 상관관계 메타분석 및 연령대별 조절효과에 대한 논의 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 침습적 반추와 관련된 인지 변인군의 효과크기를 살펴보면, 부정 인지가 .57로 큰 효과크기를 보였으며, 긍정 인지는 -.15로 작은 효과크기로 나타났다. 이는 침습적 반추가 부정 인지에서는 정적인 효과를 보이며, 긍정 인지에는 부적인 효과를 보이는 것이라 할 수 있다. 정서 변인군의 효과크기를 살펴보면, 부정 정서에서 .41, 긍정 정서에서 -.21로 작은 효과크기로 나타났다. 이는 침습적 반추가 부정 정서에 정적인 효과를 보이며, 긍정 정서에 부적인 효과를 보이는 것이라 할 수 있다. 침습적 반추와 관련된 대인관계 변인군의 효과크기를 살펴보면, -.15로 작은 효과크기로 나타났다. 이는 침습적 반추가 대인관계에 부적인 효과를 보이는 것이라 할 수 있다. 즉, 침습적 반추는 인지, 정서, 대인관계에 부정적인 효과를 보인다고 할 수 있다. 이러한 결과는 침습적 반추는 지속적이고 증가된 스트레스와 관련되고 효과적인 대처의 실패로 이어지기 쉽고(Cann et al., 2011; Ehlers, & Clark, 2000), 침습적 반추가 부적응적 심리적 증상과 관련이 있다는 선행연구(양귀화, 김종남, 2014)와 일치하는 결과라 할 수 있다. 즉, 침습적 반추는 심리적 문제를 초래할 수 있다는 것이다. 의도적 반추와 관련된 인지 변인군을 살펴보면, 의도적 반추에서는 긍정 인지가 .38, 부정 인지 .30으로 중간 효과크기로 나타났으며, 의도적 반추와 관련된 정서 변인군을 살

해보면, 긍정 정서 .13, 부정 정서 .14로 작은 효과크기로 나타났다. 이는 의도적 반추가 긍정 인지, 부정 인지, 긍정 정서, 부정 정서에 정적인 효과를 보이는 것이라 할 수 있다. 또한 의도적 반추와 관련된 대인관계 변인군은 .19로 작은 효과크기, 행동 변인군은 .37로 중간 효과크기로 나타났다. 이는 의도적 반추는 긍정 인지, 부정 인지, 긍정 정서, 부정 정서, 대인관계, 행동 변인군에서 모두 정적인 효과를 보이는 것이다. 이러한 결과는 의도적 반추가 외상 후 성장에 영향을 미치지만 그 정도가 일관되지 않으며(김진목, 이희경, 2016), 외상 사건 직후 의도적 반추는 외상 후 증상에 부적인 영향을 미치는 반면 일정한 시간이 지난 후의 의도적 반추는 정적인 영향을 미친다는 연구결과(Taku et al., 2008)와 어느정도 일치한다고 할 수 있다. 이러한 결과는 의도적 반추만으로 성장에 이르게 하는 것이 아니라 의도적 반추와 성장 사이에 조절하는 변인이 있을 가능성이 있음을 시사해 준다. 이러한 관점에서 볼 때, 의도적 반추에 대한 후속 연구에서 성장에 이르게 하는 조절변인들을 확인하는 연구가 필요할 것이다. 또한 침습적 반추가 부정 인지에서 중간 효과 크기, 부정 정서에서 작은 효과크기를 나타내며, 의도적 반추가 긍정 인지에서 중간 효과 크기, 긍정 정서에서 작은 효과크기를 나타내는 것을 미루어 볼 때, 침습적 반추는 자동적으로 사건을 곱씹는 과정으로 심리적인 문제를 초래할 수 있는 반면, 의도적 반추는 사건의 의미와 영향을 이해하려는 과정으로 대처과정을 촉진시킨다고 할 수 있다. 즉, 침습적 반추는 개인에게 부정적 영향을 주지만 의도적 반추는 성장과 발전을 촉진할 가능성이 있다. 이를 상담 장면에서 적용해 볼 때, 내담자가 어떠한 반

추를 하고 있는지 심층적으로 탐색하는 것이 필요할 것이다. 내담자가 침습적 반추를 많이 하고 있는 경우 사건의 인지 과정에 대해 설명함으로써 침습적 반추가 자연스러운 현상인 동시에 의도적 반추를 통해 긍정적 변화를 초래하는데 있어 필요한 과정임을 인식하도록 하는 것이 중요할 것이다.

둘째, 침습적, 의도적 반추와 관련변인 간에 연령대별 차이가 있는지 확인하기 위해 아동·청소년, 대학생, 성인을 조절변인으로 하여 메타분석을 실시하였다. 그 결과 침습적 반추와 인지, 정서, 대인관계, 행동 간의 관계는 연령대별로 유의한 차이를 보이지 않은 것으로 나타났다. 이는 침습적 반추와 관련변인 간의 관계에서 연령에 따라 차이가 없음을 나타낸다. 한편, 의도적 반추와 관련변인간의 관계에서 연령대별 조절효과를 분석한 결과, 정서, 인지, 행동의 효과 크기는 연령대별로 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났지만 대인관계는 연령대별로 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 아동·청소년의 발달 특성상 성인에 비해 타인의 평가에 민감하게 반응하고(도현정, 김정민, 2014), 외상 경험에 담긴 정서를 느끼고 활성화하는 과정이 이루어지지 않으면 효과적이지 못한 인지적 수정과정을 하게 된다는 연구(신용찬, 김영근, 2019)와 관련 있다고 할 수 있다. 이러한 관련성을 명확히 하기 위해 아동·청소년과 성인의 의도적 반추 사이에 정서활성화의 차이가 있는지에 대한 연구가 필요할 것이다. 또한 강규립, 나효정, 송계이, 현명호(2018)의 아동용 외상 후 성장 척도 타당화 연구에서 성인집단에 비해 아동집단의 요인구조가 다르게 나타났는데, 성인 집단에서 새로운 가능성, 타인과의 관계, 개인적 강

점, 삶에 대한 감사영역으로 세분되어 나타나는 변화가 아동 청소년 집단에서는 하나의 전반적인 변화로 경험되는 것으로 나타난 점을 미루어 볼 때 아동의 외상후 경험 과정에서 의도적 반추의 기능을 명확히 살펴봐야 하겠다. 마지막으로 반추와 관련변인간의 연령대별 조절효과에서 의도적 반추와 대인관계가 연령대별로 통계적으로 유의한 차이가 있으며, 아동·청소년의 경우 성인, 대학생에 비해 그 효과크기가 작은 것을 미루어 볼 때, 상담 장면에서 의도적 반추와 관련된 대인관계의 연령대별 특성을 고려해 내담자에게 접근할 필요가 있을 것이다. 특히, 아동·청소년 내담자가 의도적 반추를 통해 대인관계 경험의 새로운 의미를 찾을 수 있도록 상담자의 적극적 개입이 필요할 것으로 보인다.

이 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 이 연구는 효과크기의 대표성을 확인하기 위해 동질성 검정을 실시하였다. 그 결과 침습적 반추의 긍정 정서( $r^2=43.4$ ), 의도적 반추의 부정 인지( $r^2=50.3$ )을 제외한 변인은 효과크기의 동질성을 확인할 수 없었다. 이는 반추 관련 변인간의 관계를 살펴본 연구들은 제각각 다른 결과를 제시하고 있으며, 반추에 대한 긍정적 관점과 부정적 관점에서의 차이가 영향을 미쳤을 수 있다. 반추에 대한 이론적 함의가 되지 않은 상황에서 실시되는 연구는 그 결과가 불안정할 가능성이 있다는 것을 예측할 수 있다. 이에 후속 연구에서는 관점에 따른 반추가 어떻게 다른 결과를 나타내는지 확인할 필요가 있을 것이다. 둘째, 이 연구는 반추를 침습적, 의도적 반추로 범주화하여 효과크기를 살펴보았을 뿐, 반추 하위 차원에서 효과크기가 어떠한지에 대해 구체적인 효과크기를 살펴보지 않았다.

이에 후속연구를 다양한 차원에서의 반추를 범주화하여 효과크기의 차이를 밝히는 것이 필요할 것이다. 이러한 후속연구는 반추로 인해 발생하는 장단점을 더 심층적으로 이해하고 심리적인 문제를 해결하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

이러한 연구 제한점에도 불구하고 이 연구는 반추 논문의 전체적인 동향과 침습적, 의도적 반추 관련변인 간의 상관관계 효과크기를 살펴봄으로써 향후 반추와 관련한 연구가 나아가야 할 방향과 상담현장에서의 시사점을 제시하였다는 점에 의의가 있다.

## 참고문헌

- 강규림, 나효정, 송제이, 현명호 (2018). 한국판 아동용 외상후 성장 척도를 이용한 아동 청소년의 외상후 성장 경험 탐색. *스트레스연구*, 26(3), 193-200.
- 곽아름 (2015). 침습적 반추와 의도적 반추가 외상후 성장에 미치는 영향: 사고통제방략의 매개효과. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 권경인, 양정연 (2013). 상담학 분야의 질적연구 동향분석 (2000년~ 2012년). *상담학연구*, 14(6), 3871-3893.
- 김경은, 정남운 (2018). 애착과 외상 후 성장의 관계: 정신화와 성장적 반추의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 23(3), 739-764.
- 김다명, 조성호 (2015). 주관적 심각도, 사회적 지지와 성장적 반추가 유방암 여성 환자의 수술 후 신체상 위기 대처에 미치는 영향. *여성연구*, 88(1), 199-237.
- 김아라, 이승연 (2016). 감사성향과 역경후 성장의 관계에서 의도적 반추와 긍정적 재

- 해석의 매개효과: 관계 상실 경험 중년을 대상으로. 한국심리학회지: 발달, 29(1), 25-45.
- 김은미, 이종연 (2015). 연인과의 이별을 경험한 대학생의 애착과 자아탄력성이 이별 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추와 문제중심대처를 매개변인으로. 상담학연구, 16(1), 147-174.
- 김진목, 이희경 (2016). 침투적 반추와 의도적 반추, 외상 후 성장의 관계: 기본심리욕구 충족의 매개된 조절효과 조절된 매개효과. 상담학연구, 17(6), 165-182.
- 김진영 (2000). 우울한 기분에 대한 두 가지 내부 초점적 반응양식: 반추적 반응양식 대 반성적 반응양식. 서울대학교, 박사학위논문.
- 김현미, 정민선 (2015). 청소년의 자기 노출, 사회적지지 및 의도적반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국재활심리학회, 22(1), 11-24.
- 나현주, 최수미 (2019). 이중체계모델에 근거한 외상사건 스트레스와 부정정서의 관계: 자기조절력과 반추적사고의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 31(1), 217-242.
- 노치경, 홍혜영 (2016). 회복탄력성이 역경 후 성장에 이르는 과정에서 정서인식명확성, 의도적 반추와 문제중심대처의 매개효과. 상담학연구, 17(6), 1-20.
- 도현정, 김정민 (2014). 여자 청소년의 행동억제와 섭식태도가 사회불안에 미치는 영향. 청소년학연구, 21(3), 57-82.
- 박경애, 백지은 (2017). 상담심리학 연구 동향: 상담 및 심리치료학회지 게재논문(2012~2016) 분석 및 Journal of Counseling Psychology 게재논문과 비교를 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(4), 893-913.
- 박선정, 정규석 (2016). 부모상실경험 대학생이 지각한 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향-가족탄력성, 의도적 반추, 적극적인 대처의 매개효과를 중심으로. 청소년복지연구, 18(2), 115-140.
- 박지혜, 이주영 (2018). 청소년의 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향: 반추에 대한 자기자비의 조절된 매개효과. 상담학연구, 19(4), 87-107.
- 박혜원 (2006). 외상 후 스트레스 증상, 영성 및 외상관련 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 박혜원, 안현의 (2006). 외상 후 스트레스 증상, 영성 및 외상관련 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 상담학 연구, 7(1), 201-214.
- 서영석, 조화진, 안하얀, 이정선 (2012). 청소년들의 외상사건 경험. 교육심리연구, 26(3), 787-816.
- 송영주, 장현아 (2016). 완벽주의적 자기제시와 발표불안과의 관계에서 사후반추사고의 매개효과. 교육치료연구, 8, 351-368.
- 송현, 이영순 (2018). 침투적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서인식명확성, 정서적 자기노출, 의도적 반추의 매개효과. 재활심리연구, 25(4), 603-622.
- 신선영, 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개변인으로. 인간이해, 33(2), 217-235
- 신용찬, 김영근 (2019). 침습적 반추, 의도적 반추, 정서지능 및 적극적 대처가 외상 후 성장에 미치는 영향. 상담학연구, 20(3),

- 53-76.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추 척도 (K-ERRI)의 타당화. *인지행동치료*, 13(1), 149-172.
- 양귀화, 김종남 (2014). 외상 후 성장 과정에 대한 분석: 정서조절곤란, 침습적 반추, 의도적 반추의 삼중매개효과와 낙관성의 조절효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(4), 1041-1065.
- 엄미선 (2014). 핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 외상후 성장의 관계. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 엄미선, 조성호 (2016). 핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 및 외상후 성장의 관계: 탈중심화의 조절효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(4), 1047-1071.
- 유희정 (2014). 탄력성과 고통지각이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 사회적 지지와 의도적 반추의 매개효과. *상담학연구*, 15(1), 59-85.
- 이국화, 하은혜 (2009). 청소년의 외상경험과 사회불안의 관계에서 자기효능감의 매개효과. *한국심리학회지: 학교*, 6(1), 1-18.
- 이동귀, 배병훈, 함경애, 천영아 (2015). 완벽주의와 우울의 관계. *한국심리학회지: 일반*, 34(1), 205-333.
- 이영호, 이경진 (2013). 스트레스, 반추, 수면에 대한 역기능적 사고 및 경계가 대학생들의 수면의 질에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 18(1), 121-142.
- 이은화 (2010). 분노반추와 용서, 심리적 안녕감의 관계: 사회적 유대감의 매개효과. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 이철호, 김정애, 이민규, 윤창영 (2010). 사회의 존성과 자율성이 교도소 수용자의 주관안녕에 미치는 영향: 분노와 분노반추의 매개효과. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 24(1), 63-80.
- 이현진, 주인석, 김명찬 (2019). 완벽주의 연구 동향 및 관련변인 간의 상관관계 메타분석: 상담학 분야 주요 학술지 중심으로. *상담학연구*, 20(3), 343-368.
- 이혜림, 최윤경 (2012). 자전적 기억의 과잉반추와 반추가 우울에 미치는 영향. *임상심리학*, 31(2), 523-540.
- 장한 (2016). 외상 후 성장 및 관련변인의 상관관계 메타분석: 축진변인군과 억제변인군을 중심으로. *경북대학교 석사학위논문*.
- 장한, 김진숙 (2017). 외상후성장과 관련 변인들 간의 관계에 대한 메타분석. *상담학연구*, 18(5), 85-105.
- 전유진, 배정규 (2013). 자기노출, 사회적지지 및 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. *인간이해*, 34(2), 218-228.
- 정성한, 김완일 (2014). 재수생의 외상경험이 우울에 미치는 영향: 반추의 매개효과. *청소년학연구*, 21(1), 127-147.
- 조선화, 강영신 (2015). 애도 회피에 따른 침투적 반추가 심리적 성장에 이르는 과정에서 의도적 반추 및 자기노출의 역할. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(3), 641-663.
- 조용주, 정남운 (2009). 부모 공감의 아동에게 미치는 영향에 관한 연구동향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 915-941.
- 조한로, 정남운 (2017). 침습적 반추, 의도적 반추 및 정서인식명확성이 외상후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 22(2), 433-455.
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인 탐색.

- 고려대학교 박사학위논문.
- 최정윤, 이희경 (2015). 종교성향이 외상 후 성장에 미치는 영향: 반추, 적극적 대처, 삶의 의미의 매개효과-기독교를 중심으로. *종교교육학연구*, 47, 137-153.
- 한은애 (2015). 외상후 성장에 대한 두 가지 반추 양식의 영향: 심리적 수용의 조절효과를 중심으로. *서울대학교 석사학위논문*.
- 홍혜영, 노치경 (2016). 회복탄력성이 역경 후 성장에 이르는 과정에서 정서인식명확성, 의도적 반추와 문제중심대처의 매개효과. *상담학연구*, 17(6), 1-20.
- 황성동 (2016). R을 이용한 메타분석. 서울: 학지사.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 137-156.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. London: Routledge.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2015). 외상 후 성장 상담 및 심리치료에의 적용 [*Posttraumatic Growth in Clinical Practice*]. (강영신, 임정란, 장안나, 노안영, 역). 서울: 학지사. (원전은 2014에 출판)
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cooper, H. (2015). *Research synthesis and meta-analysis: A step-by-step approach* (Vol. 2). Sage publications.
- Costello, E. J., Erkanli, A., Fairbank, J. A., & Angold, A. (2002). The prevalence of potentially traumatic events in childhood and adolescence. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 15(2), 99-112.
- Duval, S., & Tweedie, R. (2000). Trim and fill: a simple funnel plot-based method of testing and adjusting for publication bias in meta analysis. *Biometrics*, 56(2), 455-463.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour research and therapy*, 38(4), 319-345.
- Higgins, J. P., & Green, S. (2011). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions*. New York: Wiley.
- Kelly, O., Matheson, K., Ravindran, A., Merali, Z., & Anisman, H. (2007). Rumination copying among patients with dysthymia before and after pharmacotherapy. *Depression and Anxiety*, 24, 233-243.
- Kubany, E. S., Leisen, M. B., Kaplan, A. S., Watson, S. B., Haynes, S. N., Owens, J. A., & Burns, K. (2000). Development and preliminary validation of a brief broad-spectrum measure of trauma exposure: the Traumatic Life Events Questionnaire. *Psychological assessment*, 12(2), 210.
- Meiser-Stedman, R., Dalgleish, T., Yule, W., & Smith, P. (2012). Intrusive memories and depression following recent non-traumatic negative life events in adolescents. *Journal of affective disorders*, 137, 70-78.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in social cognition*, 9, 1-47.

- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology, 100*(4), 569.
- Rippere, V. (1977). What's the thing to do when you're feeling depressed? - A Pilot study. *Behaviour Research and Therapy, 15*, 185-191.
- Robinson, J. S., & Larson, C. (2010). Are traumatic events necessary to elicit symptoms of posttraumatic stress?. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 2*(2), 71.
- Stockton, H., Hunt, N., & Joseph, S. (2011). Cognitive processing, rumination, and posttraumatic growth. *Journal of traumatic stress, 24*(1), 85-92.
- Taku, K., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2008). The factor structure of the posttraumatic Growth Inventory: A comparison of five models using confirmatory factor analysis. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 21*(2), 158-164.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). "Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry, 15*(1), 1-18.
- Triplet, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 4*(4), 400-410.

원 고 접 수 일 : 2019. 10. 07

수정원고접수일 : 2020. 01. 07

계 재 결 정 일 : 2020. 04. 06

## **Meta-analysis of the Correlations Between Invasive and Intentional Rumination, and Related Variables**

**Lee, Hyun-jin**

Gyeongsang National University  
Counseling Center Counselor

**Joo, In-Seok**

Inje University Department of counselling and Psychotherapy  
Doctoral Student

**Kim, Myeung-chan**

Professor

This study examined research trends in the study of rumination, and explored the correlation effect sizes between invasive and intentional rumination and related variables. A total of 111 papers on rumination in the journal of the KCI's registration and registration-candidates were analyzed for publication year, research subjects, and research methods. Additionally, a meta-analysis was conducted on the 30 studies using invasive/intentional rumination scales. Eighty-eight papers (79.3%) were quantitatively analyzed, with 24 (21.62%) examining rumination-related independent variables, and 60 (54.05%) examining mediating variables. The meta-analysis indicated that effect sizes of invasive rumination-related variables from highest to lowest were negative-cognition, negative-emotion, positive-emotion, and positive-cognition; and that effect sizes for intentional rumination-related variables from highest to lowest were positive-cognition, negative-cognition, negative-emotion, and positive-emotion. Finally, the analysis of the moderating effect of invasive and intentional rumination by age-group indicated a significant difference in intentional-rumination and interpersonal-relationships. Implications, limitations, and recommendations for future research are discussed.

*Key words* : rumination, research trends, invasive rumination, intentional rumination, meta-analysis

부 록 1.

	논문제목	저자	학술지	출판연도
1	감사성향과 역경후 성장의 관계에서 의도적 반추와 긍정적 재해석의 매개효과: 관계 상실 경험 중년을 대상으로	김아라, 이승연	한국심리학회지: 발달	2016
2	외상 후 성장 과정에 대한 분석: 정서조절곤란, 침습적 반추, 의도적 반추의 삼중매개효과와 낙관성의 조절효과	양귀화, 김종남	한국심리학회지: 건강	2014
3	관계 상실 경험 대학생이 지각한 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추의 매개효과	박선정	학교사회복지	2015
4	관계 상실 경험 여고생의 자기노출, 사회적 지지가 외상후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추를 매개변인으로	이유리, 장현아	한국심리학회지: 여성	2016
5	낙관성과 외상후성장의 관계에서 수용, 부인, 정신적 비관여 대처와 사건관련 의도적 반추의 조절효과 검증: 외상 사건을 경험한 대학생을 대상으로	유란경, 김은정	재활심리연구	2016
6	대학생의 자기노출, 사회적 지지와 외상후 성장과의 관계에서 의도적 반추의 매개효과	정민선	한국상담학회	2014
7	불안정 애착이 외상 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추와 사회적 지지의 매개효과- 제주지역을 중심으로	하진의	탐라문화	2014
8	사별 경험 대학생의 사회적지지 지각이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 의도적 반추의 매개효과	유희정	재활심리연구	2015
9	사별의 예측 여부에 따른 지각된 사회적 지지와 지속비에 증상의 관계: 외상 후 부정적 인지와 침습적 반추, 의도적 반추의 매개효과	신지영, 김시형, 이동훈	한국심리학회지: 상담 및 심리치료	2019
10	성별에 따른 외상사건 경험이 PTSD 증상 및 외상 후 성장과의 관계에 미치는 영향: 반추의 매개효과	이동훈, 이수연, 윤기원, 김시형, 최수정	한국심리학회지: 상담 및 심리치료	2017
11	성인 애착 불안이 외상 후 스트레스와 성장에 미치는 영향: 자기자비와 반추의 매개효과	하진의	한국상담학회	2013
12	성인에착, 의도적 반추 및 스트레스 대처가 실연 후 성장에 미치는 영향	강혜림, 정남운	한국심리학회지: 건강	2018
13	성차별경험과 우울간의 관계에서 반추 하위유형의 매개효과: 침습적 반추와 의도적 반추	김은하, 김보라	한국심리학회지: 여성	2018
14	세월호 참사 추모활동 대학생의 의도적 반추, 자기노출, 추모활동이 간접 외상 후 성장에 미치는 영향	한효정, 김민, 남상인	청소년학연구	2017
15	애도 회피에 따른 침투적 반추가 심리적 성장에 이르는 과정에서 의도적 반추 및 자기노출의 역할	조선화, 강영신	한국심리학회지: 상담 및 심리치료	2015

	논문제목	저자	학술지	출판연도
16	연인과의 이별을 경험한 대학생의 애착과 자아탄력성이 이별 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추와 문제중심대처를 매개변인으로	김은미, 이종연	상담학연구	2015
17	외상 후 성장 과정에 대한 분석: 정서조절곤란, 침습적 반추, 의도적 반추의 삼중매개효과와 낙관성의 조절효과	양귀화, 김종남	한국심리학회지: 건강	2014
18	외상 후 스트레스 장애에 대한 외상 경험과 침습적 반추의 효과: 미래 인지와 성차의 조절된 매개	김예슬, 이종선	한국심리학회지: 임상심리연구와 실제	2017
19	외상 후 스트레스 증상과 침습적 반추의 관계에서 주의조절력의 조절효과	노해립, 심은정	한국심리학회지: 건강	2017
20	외상 후 인지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 침습적 반추와 의도적 반추의 이중매개효과와 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 검증	박애실	상담학연구	2016
21	이중체계모델에 근거한 외상사건 스트레스와 부정정서의 관계: 자기조절력과 반추적사고의 매개효과	나현주, 최수미	한국심리학회지: 상담 및 심리치료	2019
22	자기노출, 사회적 지지 및 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향	전유진, 배정규	인간이해	2013
23	청소년의 자기노출, 사회적 지지 및 의도적 반추가 외상후 성장에 미치는 영향	김현미, 정민선	재활심리연구	2015
24	청소년이 지각한 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 희망과 의도적 반추의 매개 효과	김정욱, 윤재호	청소년학연구	2017
25	초월, 영성 강담: 외상 후 스트레스 증상, 영성 및 외상관련 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향	박혜원	한국상담학회	2006
26	침투적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서인식명확성, 정서적 자기노출, 의도적 반추의 매개효과	송현, 이영순	재활심리연구	2018
27	침투적 반추와 의도적 반추, 외상 후 성장의 관계: 기본심리욕구 충족의 매개된 조절효과와 조절된 매개효과	김진목, 이희경	상담학연구	2016
28	포항 지진을 경험한 대학생의 외상 후 스트레스 장애 및 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 사회적지지, 핵심신념 붕괴, 반추 스타일을 중심으로	김주은, 송용수, 고은정, 신성만	상담학연구	2019
29	핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 및 외상후 성장의 관계: 탈중심화의 조절효과 검증	엄미선, 조성호	한국심리학회지: 상담 및 심리치료	2016
30	회복탄력성이 역경 후 성장에 이르는 과정에서 정서인식명확성, 의도적 반추와 문제중심대처의 매개효과	노치경, 홍혜영	상담학연구	2016