

## 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출, 정서조절능력 및 의도적 반추의 매개효과\*

신 준 희

인제대학교 / 박사수료

김 영 근<sup>†</sup>

인제대학교 / 조교수

본 연구는 침습적 반추와 외상 후 성장 간의 관계에서 정서적 자기노출, 정서조절능력 및 의도적 반추의 매개효과를 검증하고자 하였다. 본 연구를 위해 전국의 일반 성인 461명을 대상으로 하여 구조방정식 모형으로 검증하였다. 모형의 적합성은 확인적 요인분석과 적합도 지수로 확인하였다. 매개효과의 유의성은 팬텀변수를 사용하여 부트스트랩으로 검증하였다. 주요 결과를 살펴보면, 침습적 반추와 외상 후 성장 사이에 정서적 자기노출, 정서조절능력, 의도적 반추의 구조적 관계모형이 적합하였고, 각 경로에서 유의한 매개효과가 확인되었다. 본 연구는 외상 이후 침습적 반추가 정서에 영향을 미치고 정서조절능력이 의도적 반추에 영향을 주어 외상 후 성장으로 이행한다는 것을 밝혀냈다. 이러한 결과는 외상 경험자들이 고통스러운 정서를 회피하지 않고 정서적 자기노출을 통해 정서조절능력을 활성화하고 정서의 의미를 구성하는데 도움이 되는 상담 개입의 기초자료를 제공하는 것에 의의가 있다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점 및 후속 연구를 위한 제언에 대해 논의하였다.

주요어 : 정서적 자기노출, 정서조절능력, 침습적 반추, 의도적 반추, 외상 후 성장

\* 본 연구는 신준희(2018)의 상담심리치료학과 석사학위논문을 바탕으로 한 것임.

<sup>†</sup> 교신저자 : 김영근, 인제대학교 상담심리치료학과, 경남 김해시 인제로 197

Tel : 055-320-4024, E-mail : ykkim@inje.ac.kr

대부분의 사람들은 일생을 살아가면서 한번 이상 예기치 못한 외상(trauma)을 경험하게 되는데, 한국의 성인은 71.9%가 외상을 경험한 것으로 나타나 외상은 삶에서 경험할 수 있는 보편적인 사건이라고 할 수 있다(서영석, 조화진, 안하얀, 이정선, 2012; Frazier et al., 2009). Tedeschi와 Calhoun(2004)은 외상이란 주관적으로 지각한 삶의 위기와 함께 삶을 뒤흔드는 사건으로써 정서적 고통으로 인한 부정적인 결과를 초래하는 스트레스 사건이라고 정의하였다. 외상의 충격은 삶에 대한 신념의 붕괴가 유발되며 이로 인해 정서적 고통이 야기되고 이후 외상에 대한 반복적이고 자동적인 침습적 반추(intrusive rumination)를 경험하게 된다. 외상 경험자는 침습적 반추에서 부정적 정서를 다루려고 시도하는 과정을 통해 침습적 반추가 점차 의도적 반추(deliberate rumination)로 전환되면서 유기체는 외상으로 인해 붕괴된 신념을 재건하며 삶의 의미를 구성하고자 하는 노력을 보이게 된다(최승미, 2008; Tedeschi & Calhoun, 2004; Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun, & Reeve, 2012).

이러한 외상 이후 주관적으로 지각되는 긍정적 변화를 외상 후 성장(posttraumatic growth: PTG)이라고 한다(Calhoun & Tedeschi, 2006). 그러나 동일한 외상을 경험한 사람들도 외상 후 성장의 수준이 서로 다를 수 있다고 보고하였고(Davis, Wohl, & Verberg, 2007), 개인이 외상 후 성장을 가져오는 요인들과 그 과정으로 가는 경로에 대한 연구가(Calhoun & Tedeschi, 2006; Greenberg & Pyszczynski, 1986) 활발히 진행되고 있다. 선행 연구에서 외상 후 성장을 위한 과정에 어떠한 변인들이 영향을 미치는지에 대한 대표적인 내용은 다음과 같다. 첫째, Calhoun과 Tedeschi(2006)의 외상 후 성장

모델로, 인간은 개인의 내적인 도식(assumptive world)을 갖고 자신과 타인, 그리고 세계를 이해한다고 보고, 외상의 경험은 이러한 도식의 붕괴를 가져오며, 그로 인해 새로운 내적 도식을 구축하기 위해 반추를 활성화시킨다. 반추는 유기체가 자신의 경험에 대해 자발적이든 비자발적이든 반복적으로 사건 자체의 의미, 원인과 결과 등을 생각하는 것이다(Nolen-Hoeksema, 1991). 이러한 반추는 외상 후 성장의 과정에서 중요한 요인으로 이야기되며 상이한 두 가지의 유형으로 구분된다. 많은 연구들에서 이러한 두 가지 반추 양식을 침습적 반추와 의도적 반추로 명명하고 있으며 이들이 외상 후 성장에 영향을 미치는 것을 검증하였다(Calhoun & Tedeschi, 2006; Triplett et al., 2012). 침습적 반추는 자신의 의도와는 상관없이 자동적이고 침습적으로 떠오르는 사고를 의미한다(Gold & Wegner, 1995; Martin & Tesser, 1996). 특히, 외상 후 스트레스 장애의 경우 외상에 대한 플래시백(flashback) 현상을 경험하게 되며 매우 구체적이고 정교한 심상을 포함한 반복적이고 침습적인 반추가 동반되는 것이 특징이다(Ehlers & Steil, 1995; Reynolds & Brewin, 1998; Steil & Ehlers, 2000). 외상 이후 침습적 반추가 지속적으로 일어나면 외상을 경험한 개인은 부정적인 정서로 인한 고통 때문에 회피(avoidance)를 하게 된다. 이러한 회피는 유기체로 하여금 일시적으로 불안과 고통이 감소하는 것처럼 느끼게 하지만(Francis & Pennebaker, 1992), 장기적으로는 더 큰 고통을 받을 수 있다. 즉, 외상 후 일어나는 고통스러운 침습적인 반추에서 벗어나기 위해 회피하면 이로 인해 오히려 침습적 반추가 증가하는 악순환이 생기게 되는데 이런 악순환은 외상 경험자에게 더욱 큰 고통을 안겨

주게 된다(Lane & Wegner, 1995; Marcks & Woods, 2005). 이에 선행 연구들은 침습적 반추에서 의도적 반추로 넘어가는 과정을 사회적지지, 자기노출, 시간의 경과, 정서적 고통의 조절 등으로 설명하고 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004; Triplett et al., 2012). 그러나 어떠한 심리적인 기제가 침습적 반추에서 의도적 반추로 이행을 하는지에 대해 밝혀낸 연구는 부족한 실정이다. 또한, 국내의 연구에서는 침습적 반추에서 의도적 반추로 이행에 영향을 미치는 변인으로는 탈 중심화, 사고통제방략, 심리적 수용 등이 연구되었는데(곽아름, 박기환, 2018; 엄미선, 조성호, 2016; 한은애, 2015) 이러한 연구들은 인지적인 측면에 중점을 두고 있어 정서적인 요인에 대한 연구가 필요하다. 왜냐하면 반추는 주로 정서조절곤란, 우울, 불안 등의 변인과 같이 부정 정서를 조절하지 못하는 정서조절능력의 어려움과 관련하여 연구되고 있기 때문이다(나현주, 최수미, 2019; 양귀화, 김종남, 2014). 둘째, Joseph, Murphy와 Regal(2012)의 외상 후 정서-인지 처리 모델을 살펴보면, 외상 후 성장모델에서 인지의식의 처리 중 반추양식과 정서가 상호 영향을 미친다고 하였다. 즉, 정서는 인지를 변화시키고 긍정적인 방향으로 이끄는데 영향을 미치기 때문에(Goldman, 1995), 외상 후 성장의 과정을 이야기하는 데 정서를 인지와 더불어 이해해야 할 필요가 있다(서영주, 김영근, 2018; 양난미, 이은경, 송미경, 이동훈, 2015). 더구나 장한과 김진숙(2017)의 메타분석 연구에서 외상 후 성장에 인지 및 정서적 요인이 가장 큰 유의한 효과 크기를 보인 데 반해, 대부분의 연구는 인지적인 요인과 정서적인 요인들을 각각 연구하고 있어(김지경, 장현아, 2014; 장한, 김진숙, 2017; 최승미, 2008;

Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006) 통합적으로 이를 함께 살펴볼 필요가 있음을 시사한다.

먼저, 외상 후 성장과 관련된 첫 번째 정서 변인으로 정서적 자기노출이 있다. Johnson과 Noonan (1972)은 ‘한 개인이 자신이 아닌 타인에게 자신의 경험에서 느낀 정서와 반응을 이야기하는 것’이라고 정서적 자기노출을 정의하였다. 본 연구에서의 정서적 자기노출은 정서적 경험에 대해 타인과 언어적으로 나누는 것을 뜻한다(Kennedy-Moore와 Watson, 1999). 많은 선행연구에서 정서적 자기노출은 적응적 기능의 중요한 요소로서 심리적 안정감을 경험하게 되고(Folkman & Lazarus, 1980; King & Emmons, 1990), 의도적 반추를 높여 외상 후 성장을 하는 결과를 보인다고 하였다(송현, 이영순, 2018; 전유진, 배정규, 2013; 조선화, 강영신, 2015). 먼저, 외상으로 인해 경험하고 있는 고통을 타인과 함께 나누는 과정을 통해 사건에 대한 이해를 돕고, 그 경험이 특별한 것이 아닌 평범한 것으로 만들어 자신의 경험에 대해 깊이 이해하도록 돕는다(Pennebaker & Susman, 1988). 외상을 경험한 후 그로 인한 정서를 노출하는 것은 고통스러운 감정이 감소되고 긍정적인 정서가 증가되는 것과 연관되어, 자신의 불편한 정서를 타인에게 이야기하는 것이 정서를 억압하고 회피하는 것보다 더 큰 안정감을 주는 것으로 나타났다(Kahn & Hessling, 2001). 또한, 외상에 대한 정서적 자기노출은 외상의 부정적인 감정의 해소와 정서적 위안을 얻고 붕괴되었던 기존의 신념을 다시 세우는 등 정서적 고통의 감소를 경험하게 만든다(김교현, 한덕웅, 1996; Calhoun & Tedeschi, 2006). 이러한 결과들은 외상 이후 경험하는 침습적 반추를 정서적 자기노출이 감소시키고 의도적 반추 과정에서 의미를 도출

하여 외상 후 성장에 영향을 미칠 것으로 볼 수 있다. 이를 근거로 하여 자신의 정서를 타인과 공유하는 정서적 자기노출이 외상 후 성장을 이끌어 내는데 어떠한 영향을 미치는지 통합적으로 살펴보고자 정서적 자기노출을 연구변인으로 설정하였다.

두 번째 정서변인으로 정서조절능력은 상황과 목적에 맞게 자신과 타인의 정서에 초점을 두고 사회가 허용하는 정서로 조절을 하는 능력을 말한다(Mayer & Salovey, 1997). 이러한 정서조절능력은 오랜 기간 특질로 보유되기도 하고, 관계 경험 안에서 정서를 활성화하여 발달시킬 수 있는 것으로 본다(심숙영, 2013). 특히, 외상 경험에 대한 정서조절능력은 부정적인 사건에서 정서를 조절하는 것으로(Parrot, 1993), 긍정적인 방향으로 정서를 조절하게 하여 생활 속에서 긍정 정서를 키우기 위해 부정적인 사건에서도 긍정적 의미를 찾게 한다(Folkman & Lazarus, 1980). 이러한 선행 연구들과 더불어, 정서조절능력은 부정적 정서에 대한 회복력을 높이며 상황에 적절한 대처능력을(Goldman, Kraemer, & Salovey, 1996) 갖게 하여 의도적 반추를 촉진하는 효과를 기대할 수 있다(Kennedy-Moore & Watson, 1999). 부정적인 정서를 경험할 때 긍정적인 방향으로 조절하지 못하면 침습적 반추가 지속된다고 보았다(Salovey, Mayer, Goldman, Turney, & Palfai, 1995). 많은 연구들에서 외상으로 인한 부정적인 정서를 다루어 조절할 필요가 있음을 강조하였다(Calhoun & Tedeschi, 2006). 이러한 정서조절능력은 외상 후 경험하는 부정적인 정서를 줄이고 의도적 반추를 가능하게 하여 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 주는 것으로 볼 수 있다(송현, 이영순, 2013; Salovey et al., 1995). 이를 근거로 본 연구에서는 정서조

절능력이 의도적 반추, 외상 후 성장 관계에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 연구변인으로 설정하였다. 이에 따라 본 연구에서는 침습적 반추와 의도적 반추 사이에 정서적 자기노출과 정서조절능력이 매개하여 외상 후 성장으로 이끄는 가설을 설정하였다. 이때, 정서적 자기노출이 정서조절능력에 정적인 상관이 있다는 선행연구(Folkman & Lazarus, 1980; King & Emmons, 1990)와 정서적 자기노출이 부정적인 정서 경험을 낮춘다는 선행연구(김복기, 2002)를 근거로 정서적 자기노출이 정서조절능력에 영향을 미치는 것을 연구가설로 설정하였다.

외상을 경험한 내담자는 외상 초기 대표 증상인 침습적 반추를 경험할 가능성이 높기 때문에 상담 과정에서 침습적 반추에서 경험하는 부정적인 정서의 의미를 파악하는 것이 필요하다. 이를 위해서는 상담자와 내담자와의 치료적 관계(therapeutic relationship)를 바탕으로 부정적인 정서를 표현할 수 있는 환경을 제공해야만(서영주, 김영근, 2019) 내담자의 부정적인 정서를 조절할 수 있도록 도울 수 있을 것이다. 지금까지 외상 관련 연구에서 반추와 같은 인지적인 측면과 긴밀한 영향을 주고 있는 정서변인과 함께 살펴 본 연구는 드물었다. 그렇기 때문에 본 연구는 Calhoun과 Tedeschi (2006) 및 Joseph 등(2012)의 연구에서 인지적 요인과 정서적 요인이 관계를 맺고 있는 흐름을 찾아 침습적 반추와 의도적 반추 사이에 영향을 미치는 정서적인 요인을 함께 살펴보고자 한다.

본 연구에서 의도적 반추는 외상 이후 외상이 자신에게 일어난 이유나 의미에 대한 이해를 하고자 할 때 자의적으로 시도하는 의도적인 반추이다. 이러한 의도적 반추는 자의적으

로 외상 경험을 떠올리거나 외상 사건을 이해하는 데 도움이 될 만한 것을 찾고(Carver, Scheier, & Weintraub, 1989), 외상 경험에서 얻을 수 있는 긍정적인 것(Tennen & Affleck, 1998)과 삶의 의미 및 목적에 대한 깊이 있는 생각(Yalon & Liberman, 1991) 등을 할 수 있는 다양한 인지과정들을 포함한다(신선영, 정남운 2012). 의도적 반추는 개인에게 발생한 일이 어떠한 것인지에 대한 경험이 주는 의미를 적극적으로 이해하고, 현재 상황을 해결하기 위한 과정으로 외상 후 성장과 관련된다(Calhoun & Tedeschi, 2006). 외상으로 기존의 신념체계가 붕괴되면 인지과정을 통해 외상의 이해와 결과에 대한 의미를 발견하는 의도적 반추 과정이 충분히 이루어지면 외상 후 성장을 경험하게 된다(Calhoun & Tedeschi, 2006). 높은 수준의 의도적 반추는 긍정적인 변화를 지각시키는 방식으로 붕괴된 도식을 수정할 가능성이 높아지고 개인이 경험한 사건에 대한 내러티브(narrative)를 구성하여 삶의 방식에 더 깊은 이해를 하게 하며, 자신의 정체성의 성장을 이루게 한다(Tedeschi & Calhoun, 1996).

종합하면, 본 연구에서는 외상을 경험한 개인이 외상 후 성장을 이루는 과정에서 침습적 반추와 의도적 반추가 중요한 역할을 한다는

선행연구의 결과(Calhoun & Tedeschi, 2006)를 바탕으로 두 반추 양식 사이에 정서관련 변인으로 정서적 자기노출과 정서조절능력이 미치는 영향을 확인하고자 한다. 즉, 외상 후 성장에서 정서적 고통을 완화하는 것이 상당히 중요한 과정으로 정서적 완화의 과정과 인지적인 과정이 반드시 수반 되어야 하는 것이다. 본 연구의 목적은 외상을 경험한 개인이 외상 후 느끼게 되는 침습적 반추를 극복하고 성장하는 과정에서 정서적 자기노출, 정서조절능력, 의도적 반추의 역할을 검증하는 데 있다. 이를 통해 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출, 정서조절능력, 의도적 반추에 대한 통합적인 이해를 제공하고 외상을 경험한 내담자들을 상담할 때의 개입에 있어서도 중요한 함의를 이끌어 내하고자 하였다.

본 연구는 선행연구를 바탕으로 그림 1과 같이 가설적 연구 모형을 제시하였으며 다음과 같은 가설적 관계를 포함하고 있다.

연구가설 1. 침습적 반추와 외상 후 성장 간의 관계에서 정서적 자기노출, 정서조절능력, 의도적 반추는 매개할 것이다.

연구가설 2. 침습적 반추와 외상 후 성장

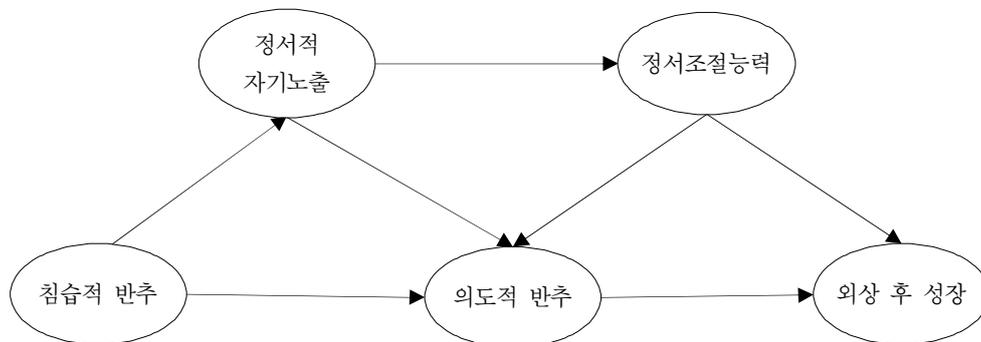


그림 1. 연구 모형

간의 관계에서 정서적 자기노출, 의도적 반추는 매개할 것이다.

연구가설 3. 침습적 반추와 외상 후 성장간의 관계에서 정서적 자기노출, 정서조절능력은 매개할 것이다.

연구가설 4. 침습적 반추와 외상 후 성장간의 관계에서 의도적 반추는 매개할 것이다.

## 방 법

### 연구 참여자

본 연구는 2017년 9월 인제대학교 생명윤리심의위원회(Institutional Review Board: IRB)의 승인 하에 진행되었다(2017-10-032-005). 자료수집은 외상 경험이 있는 전국의 만 20세 이상의 일반 성인을 대상으로 실시하였다. 기업체, 관공서, 은행에서 대면 설문을 통해 201부, 온라인 설문을 통해 299부의 설문을 수집하여 총 500부의 자료를 수집하였다. 대면 설문은 연구자가 직접 연구의 목적을 설명한 후 참여 의사를 밝힌 대상자에게 동의를 얻어 실시하였으며, 온라인 설문의 경우 온라인 소셜 네트워크를 통해 연구에 대한 안내문을 발송하고 참여 의사를 밝힌 대상자에 한하여 온라인으로 제작된 동의서를 받고 설문을 실시하였다. 수집된 자료 중 외상 경험 질문지의 외상을 경험할 당시의 고통에 대한 문항에서 7점 척도 중 4점 이하로 보고된 설문지와 응답을 끝까지 마무리하지 못하거나 연구 대상의 연령에 맞지 않은 설문지를 제외하고 최종 대면 178부와 온라인 283부를 합하여 461명의 자료를 분석하였다. 연구 대상이 경험한 외상의 종류는 대인관계 파탄(15.8%), 사랑하는 사람

의 사망(11.7%), 학업·과업 문제(8.3%), 적응의 어려움(7.0%), 배신 충격(6.5%), 사랑하는 사람의 질병(5.4%), 본인의 심각한 질병(5.3%), 자연재해(4.4%), 실직 및 구직의 실패(4.3%). 어린 시절의 학대(4.3%), 이혼 및 별거(4.3%), 성추행 및 성폭행(4.0%), 구타, 폭행 및 강도 등의 범죄 피해(3.6%), 사고 및 상해(2.7%), 재정적 어려움(2.7%), 기타(9.7%)이다. 성별은 남성이 138명(29.9%), 여성이 323명(70.1%)이었으며, 연구 참여자의 연령대는 20대(32.1%), 30대(27.8%), 40대(25.2%), 50대(12.6%), 60대 이상(2.3%) 순으로 수집되었다. 지역별로는 경상(69.2%), 서울(23.9%), 제주(3.3%), 충청(2.4%), 강원(0.7%), 전라(0.5%)로 수집되었다.

### 측정 도구

#### 외상 경험

외상 사건의 유형 및 시기, 그리고 외상 경험으로 인한 주관적 고통을 측정하기 위해 송승훈, 이홍석, 박준호와 김교현(2009)이 외상의 개념을 제시하였고 이를 토대로 신선영, 정남운(2012)이 수정한 외상 사건 목록 질문지를 사용하였다. 1. 사고 및 상해(교통사고, 산업재해, 화재, 폭발 등), 2. 자연재해, 3. 구타, 폭행, 강도 등의 범죄 피해, 4. 성추행 및 성폭행, 5. 본인의 심각한 질병, 6. 사랑하는 사람의 질병, 7. 사랑하는 사람의 사망, 8. 대인관계 파탄, 9. 적응의 어려움, 10. 이혼 및 별거 등 16가지 주요 외상 사건 목록 중에서 참가자 본인이 경험한 외상 사건 중 가장 고통스러웠던 사건을 선택하여 그것을 ‘외상 경험’이라고 하고, 고통스러운 정도를 7점 척도(1=전혀 고통스럽지 않았다, 7=매우 고통스러웠다)로 평정한다.

### 외상 후 성장

외상 경험 후 개인이 지각하는 긍정적 변화인 외상 후 성장을 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 것을 송승훈 등(2009)이 번안하고 타당화한 외상 후 성장 척도를 사용하였다. 개발된 외상 후 성장 척도는 총 5개의 하위 차원인 새로운 가능성의 발견(new possibilities), 대인관계 의미 변화(relating to others), 개인 내적 강점의 변화(personal strength), 삶에 대한 감사(appreciation of life), 영적인 관심의 변화(spiritual change)로 구성되어 있으나 송승훈 등(2009)이 번안한 한국판 외상 후 성장 척도는 자기지각의 변화, 대인관계 깊이의 증가, 새로운 가능성의 발견, 영적인 관심 4요인으로 구성되어 있다. 문항은 총 16문항으로 각 문항에 대해 6점 척도(0=경험하지 못하였다, 5=매우 많이 경험하였다)로 평정한다. 예시문항은 “나는 새로운 것에 관심을 갖게 되었다.”, “나는 다른 사람에 대한 정이 더 깊어지게 되었다.” 등이 있으며, 점수가 높을수록 외상 후 긍정적인 변화를 많이 경험하였다는 것을 의미한다. 송승훈 등(2009)의 연구 결과, 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92이고 하위 척도들의  $\alpha$  계수는 모두 .83이상으로 나타났으며 본 연구에서 전체  $\alpha$  계수는 .94였다. 하위 척도들의  $\alpha$  계수는 자기지각의 변화 .90, 대인관계 깊이의 증가 .88, 새로운 가능성의 발견 .80, 영적인 관심 .74였다.

### 침습적 반추 및 의도적 반추

외상 사건 관련 반추 경험의 정도를 측정하기 위해 Cann 등(2011)이 개발한 것을 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선(2013)이 번안하고 타당화한 한국판 사건 관련 반추 척도(the Event Related Rumination Inventory in Korean; K-ERRI)

를 사용하였다. 이 척도의 하위 차원은 침습적 반추와 의도적 반추로 구성되었고 예시문항은 “그 사건에 대한 생각들로 인해 주의가 흐트러지거나, 집중할 수 없었다.”, “스스로 그 사건에 대해 느낀 감정들을 다루려고 애썼다.” 등이 있다. 각 문항은 10문항씩으로 4점 척도(1=전혀 아니다, 4=자주 그렇다)로 평정하며 점수가 높을수록 반추를 많이 경험하였다는 것을 의미한다. 안현의 등(2013)의 연구결과, 전체 척도의  $\alpha$  계수는 .95이고 침습적 반추는 .96, 의도적 반추는 .95로 보고되었다. 본 연구에서 전체  $\alpha$  계수는 .92였으며 침습적 반추는 .91, 의도적 반추는 .93이었다.

### 정서적 자기노출

정서적 자기노출을 측정하기 위해 Kahn과 Hessling(2001)의 불편감 노출 지수(Distress Disclosure Index: DDI)를 송현과 이영순(2013)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 12 문항이고 예시문항은 “나는 내 문제들에 대해 함께 얘기할 사람들을 찾으려고 한다.” 등이 있으며, 각 문항에 대해 5점 척도(1=전혀 아니다, 5=자주 그렇다)로 평정한다. 점수가 높을수록 정서적 자기노출을 많이 하였다는 것으로 극심한 스트레스 사건 이후 사건과 관련된 자신의 내면의 욕구와 감정을 다른 사람에게 노출하거나 표현하는 것을 의미한다. Kahn과 Hessling(2001)이 개발한 원척도의  $\alpha$  계수는 .95였고, 송현과 이영순(2013)이 번안한 척도의  $\alpha$  계수는 .93으로 나타났으며 본 연구에서 전체  $\alpha$  계수는 .92였다.

### 정서조절능력

정서조절능력을 측정하기 위해 Salovey와 Mayer(1990)의 정서지능이론에 근거하여 문용

린(1996)이 개발한 성인용 정서지능검사(Adult Emotional Quotient Test: AEQT)의 하위영역 정서인식, 정서표현, 감정이입, 정서조절, 정서활용 중 연구목적에 맞게 자신과 타인의 정서조절능력을 묻는 영역을 발췌하여 사용하였다. 정서조절능력 척도는 2개의 하위요인인 자기정서조절, 타인정서조절을 포함하고 있으며, 예시문항은 “화가 나 있는 사람이 옆에 있을 때 조심스럽게 행동한다.”, “나는 일이 잘 풀리지 않더라도 실망하거나 좌절하지 않으려고 노력한다.” 등이 있고, 총 15문항으로 각 문항에 대해 5점 척도(1= 전혀 아니다, 5= 자주 그렇다)로 평정하고 점수가 높을수록 정서조절능력이 높다는 것을 의미한다. 문용린(1996)의 연구에서  $a$  계수는 .82로 나타났고 본 연구에서 전체  $a$  계수는 .82였다. 하위 척도들의  $a$  계수는 자기정서조절 .86, 타인정서조절 .78이었다.

#### 절차 및 자료분석

수집된 자료들은 SPSS 21.0과 AMOS 21.0을 사용하여 다음과 같은 방법으로 자료를 분석하였다. 먼저, SPSS 21.0을 사용하여 연구 참여 대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 기술적인 통계 부분을 살펴보고 수집된 자료의 객관성을 입증하기 위해 Cronbach's  $a$  값을 산출하였고, 자료의 정규성 검증을 위해 왜도 및 첨도를 확인하였으며, Pearson 상관분석을 통하여 각 연구변인들 간의 관련성을 알아보았다. 다음, AMOS 21.0을 이용하여 침습적 반추, 정서적 자기노출, 정서조절능력, 의도적 반추, 외상 후 성장의 측정지표들이 구성개념을 타당하게 측정하고 있는지를 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 이후 본

연구의 구조적 경로를 확인하기 위하여 적합도와 각 경로계수가 통계적으로 유의한 지에 대해 매개효과 검증을 하였다. 그런 다음, 침습적 반추가 외상 후 성장으로 가는 경로에서 정서적 자기노출, 정서조절능력 및 의도적 반추를 경유하는 직·간접 효과에 대한 통계적 유의성을 분석하였다. 또한, 팬텀 변인을 활용하여 개별 매개효과를 검증하였다.

## 결 과

#### 기술통계 및 상관분석

본 연구의 가설을 검증하기 위한 구조방정식 모형을 실시하기 전에 가정의 충족여부를 확인하기 위해 표본 수와 정규성을 검토하였다. 본 연구변인들의 왜도, 첨도, 평균, 표준편차, 상관관계에 대한 결과는 표 1에 제시하였다. 연구변인이 정규분포를 따르는지를 검증하기 위해 샤피로-윌크 검사와 첨도의 분석결과는 각각의 기준치 절댓값 2, 절댓값 7 이하로 나타나 본 연구에서 선정한 요인들의 정규성을 확인하였다(Curran, West, & Finch, 1996). 본 연구의 주요 연구변인들의 상관관계를 Pearson 상관계수로 산출한 결과 모든 요인이 정적 상관을 보였다.

#### 측정모형 검증

본 연구에서는 탐색적 요인분석을 실시하여 척도의 문항과 요인구조를 점검하고, 이를 바탕으로 측정변수를 설정하였다(노경섭, 2014). 외상 후 성장은 각 척도들의 요인구조대로 측정변수를 설정하고, 단일요인인 침습적 반추,

표 1. 주요변인들의 기술통계 및 상관관계 (N=461)

	1	1-1	1-2	1-3	2	2-1	2-2	2-3	3	3-1	3-2	4	4-1	4-1	4-3	5	5-1	5-2	5-3	5-4	
1.침습적 반추	1																				
1-1.침습적 반추	.90***	1																			
1-2.침습적 반추	.94***	.76***	1																		
1-3.침습적 반추	.88***	.69***	.80***	1																	
2.정서적 자기노출	.58***	.44***	.60***	.53***	1																
2-1.정서적 자기노출	.56***	.45***	.54***	.52***	.86***	1															
2-2.정서적 자기노출	.51***	.38***	.53***	.45***	.88***	.64***	1														
2-3.정서적 자기노출	.53***	.38***	.56***	.50***	.90***	.71***	.75***	1													
3.정서조절능력	.31***	.23***	.31***	.27***	.48***	.38***	.41***	.47***	1												
3-1.자기정서조절	.25***	.16***	.27***	.26***	.44***	.34***	.39***	.43***	.85***	1											
3-2.타인정서조절	.28***	.23***	.28***	.22***	.41***	.32***	.35***	.40***	.85***	.54***	1										
4.의도적 반추	.23***	.26***	.19***	.15***	.13*	.09*	.11*	.14**	.36***	.27***	.35***	1									
4-1.의도적 반추	.23***	.27***	.20***	.15***	.13*	.10*	.11*	.13**	.35***	.27***	.33***	.93***	1								
4-2.의도적 반추	.17***	.18***	.16***	.11*	.12*	.09*	.10*	.13**	.34***	.26***	.33***	.89***	.77***	1							
4-3.의도적 반추	.18***	.25***	.14**	.09*	.11*	.09*	.09*	.09*	.27***	.16***	.27***	.84***	.69***	.65***	1						
5.외상 후 성장	.16***	.17***	.15***	.14**	.19***	.15***	.15***	.17***	.43***	.36***	.38***	.76***	.74***	.69***	.56***	1					
5-1.자기지각의 변화	.11*	.10*	.11*	.11*	.14**	.09*	.10*	.13**	.34***	.30***	.29***	.54***	.57***	.51***	.40***	.76***	1				
5-2.대인관계깊이의 증가	.16***	.15***	.15***	.14**	.24***	.20***	.18***	.21***	.39***	.31***	.35***	.65***	.62***	.60***	.49***	.91***	.66***	1			
5-3.새로운가능성의 발견	.21***	.23***	.17***	.17***	.12*	.13**	.12**	.11*	.38***	.31***	.33***	.71***	.71***	.62***	.54***	.85***	.64***	.68***	1		
5-4.영적인 관심	.19***	.20***	.17***	.15***	.14**	.14**	.14**	.15***	.33***	.27***	.30***	.65***	.62***	.59***	.50***	.75***	.51***	.59***	.64***	.64***	1
평균	2.34	2.35	2.28	2.41	2.96	3.41	2.75	2.80	2.86	2.87	2.81	2.81	2.78	2.79	2.88	4.04	4.05	3.95	4.21	3.66	
표준편차	0.61	0.67	0.65	0.71	0.71	0.83	0.83	0.75	0.58	0.72	0.71	0.66	0.71	0.78	0.78	0.93	1.19	1.01	1.01	1.29	
왜도	0.11	0.21	-0.03	-0.00	-0.54	-0.47	-0.32	0.38	0.02	-0.11	-0.04	-0.44	-0.39	-0.42	-0.39	-0.39	-0.25	-0.23	-0.39	-0.25	
첨도	-0.18	-0.18	-0.44	-0.35	-0.06	-0.79	-0.37	-0.10	-0.27	-0.36	-0.26	0.11	0.03	-0.15	-0.25	-0.12	-0.52	-0.29	-0.28	-0.54	

주. \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

의도적 반추, 정서적 자기노출의 경우 Russell, Kahn, Spoth와 Altmier(1998)의 제안에 따라서 최대우도법을 사용하여 단일요인을 가정한 탐색적 요인분석을 실시하고 요인부하량의 절대값에 따라 문항별로 순위를 매긴 다음 문항을 짝지어 문항 꾸러미(item parcels)를 3개로 제작하였다(서영석, 2010). 이를 반영하여 본 연구의 잠재변인인 침습적 반추, 정서적 자기노출,

정서조절능력, 의도적 반추, 외상 후 성장을 측정하는 문항들이 각각의 변인을 타당하게 측정하는지 확인적 요인분석을 통해 나타난 모형은 그림 2와 같다. 모형의 검증결과는 표 2와 같이 좋은 적합도로 확인되었다. 확인적 요인분석의 경로계수는 그림 2와 같다. 잠재변인을 설명하고 있는 측정변인들의 요인값 또한 침습적 반추(.81-.95), 정서적 자기노출

표 2. 측정모형의 적합도 지수

	$\chi^2$	df	p	RMSEA	CFI	TLI
측정모형	236.842***	80	.00	.06	.96	.95

주. \*\*\* $p < .001$

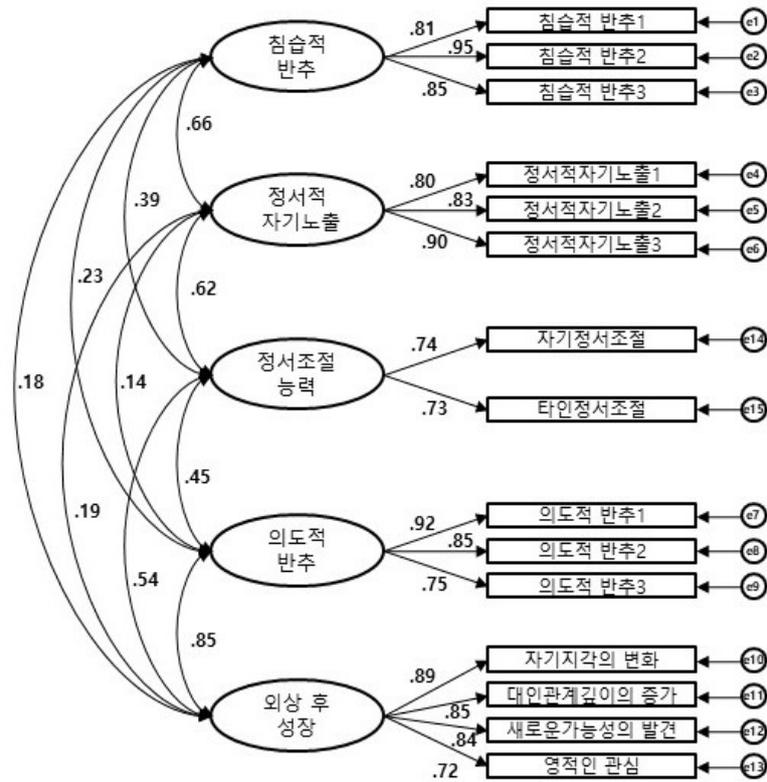


그림 2. 측정모형의 확인적 요인분석

(.80-.90), 정서조절능력(.73-.74), 의도적 반추 (.75-.92), 외상 후 성장(.72-.89)으로 .001 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 위 결과를 바탕으로 잠재변수들을 측정한 측정변수들이 수렴 타당도를 갖고 있으며 잠재변수들 간에도 변별성을 갖는 결과로 구조모형 추정가능성이 확인되었다.

구조모형 검증

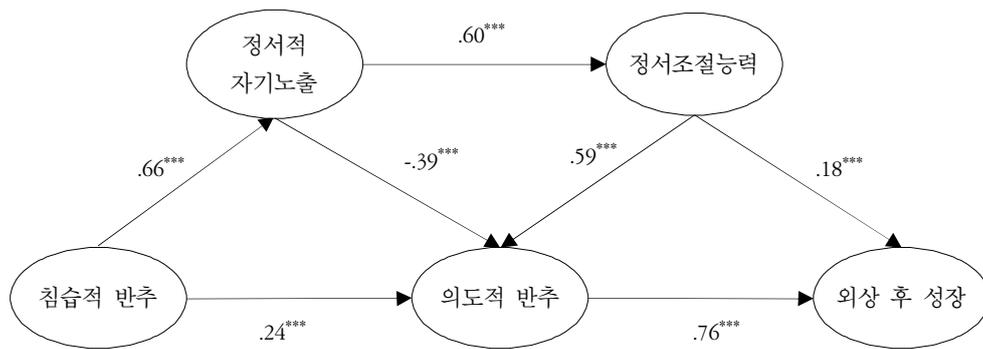
본 연구에서 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출, 정서조절능력, 의도적 반추의 매개효과를 잘 설명하는 연구모형을 설정하였다. 침습적 반추가 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장으로 가는 경로에서 침습적 반추와 의도적 반추 사이에 정서적 자기

노출과 정서조절능력의 매개효과, 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출과 의도적 반추의 이중매개효과, 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출과 정서조절 능력의 이중매개효과 및 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 의도적 반추의 매개효과를 설정하였고 모든 경로가 유의하였다. 연구모형의 적합도지수  $\chi^2(df=83, N=461)=242.99, p<.001, RMR=.02, NFI=.94, TLI=.95, CFI=.96, RMSEA=.05(90\% \text{ 신뢰구간 } .04-.06)$ 로 적합도가 양호하게 나타났다. 연구

모형의 경로계수는 그림 3과 표 3에 제시하였다.

매개효과 검증

본 연구에서는 최종모형에서 측정변인들 사이의 구조적 관계에 대한 보다 구체적인 파악을 위하여 직접효과와 간접효과 및 총효과를 분석하였다. 침습적 반추가 정서적 자기노출, 정서조절능력과 의도적 반추를 매개로 하여 외상 후 성장에 미치는 영향이 유의한지 확



주. 그림에 제시된 계수들은 표준화계수

그림 3. 연구모형 검증

표 3. 연구 모형의 경로계수

경로		B	$\beta$	S.E	C.R.(t)
침습적 반추	→ 정서적 자기노출	.72	.66	.05	13.15***
	→ 의도적 반추	.24	.24	.06	3.65***
정서적 자기노출	→ 정서조절능력	.48	.60	.04	9.86***
	→ 의도적 반추	-.35	-.39	.08	-4.26***
정서조절능력	→ 의도적 반추	.66	.59	.10	6.54***
	→ 외상 후 성장	.29	.18	.06	4.20***
의도적 반추	→ 외상 후 성장	1.10	.76	.07	14.32***

주. \*\*\*  $p < .001$

인하기 위해 부트스트랩(bootstrapping) 방식을 통하여 통계적 유의성을 검증하였다. Taylor, MacKinnon과 Tein(2008)은 매개변수가 2개 이상일 경우 다중 매개효과를 확인하기 위해서는 간접효과 및 신뢰구간을 추정하여 유의성을 검증하는 부트스트랩 방식이 적절하다고 주장하였다.

이에 따라, 본 연구에서는 원자료(N=461)에서 1,000개의 부트스트랩 표본을 추출하여 95% 신뢰구간에서 매개효과를 검증하였다. 부트스트랩 절차에 따른 간접효과 검증 결과는 표 4와 같다.

침습적 반추가 정서적 자기노출에 미치는 직접효과와 총효과는 .59( $p < .001$ )이다. 침습적 반추가 정서조절능력에 미치는 간접효과와 총효과는 .33( $p < .001$ )이다. 침습적 반추가 의도적 반추에 미치는 직접효과는 .11( $p < .001$ ) 간접효과는 -.11( $p > .05$ ), 총효과는 .12( $p < .001$ )이다. 침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 간접효과와 총효과는 .16( $p < .001$ )이다. 정서적 자기노출

이 정서조절능력에 미치는 직접효과와 총효과는 .51( $p < .001$ )이다. 정서적 자기노출이 의도적 반추에 미치는 직접효과는 -.58( $p < .001$ ), 간접효과는 .24( $p < .001$ ), 총효과는 -.16( $p > .05$ )이다. 정서적 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 간접효과와 총효과는 -.03( $p < .05$ )이다. 정서조절능력이 의도적 반추에 미치는 직접효과와 총효과는 .43( $p < .001$ )이다. 정서조절능력이 외상 후 성장에 미치는 직접효과는 .09( $p < .001$ ), 간접효과는 .33( $p < .001$ ), 총효과는 .50( $p < .001$ )이다. 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 직접효과와 총효과는 .68( $p < .001$ )이다. 이는 연구 모형의 결과값과 동일함을 알 수 있다. 부트스트랩을 통해서는 전체에 대한 간접효과만 알 수 있고 각각의 매개변수와 관련하여 개별 간접효과를 확인하는 것이 어렵기 때문에 개별 매개효과를 검증하기 위하여 팬텀변수를 활용하여 검증하였다. 그 결과는 다음 표 5에 제시하였다.

표 4. 연구 모형의 직접, 간접효과

경로		직접효과	간접효과	총효과
침습적 반추	→ 정서적 자기노출	.59***	-	.59***
	→ 정서조절능력	-	.33***	.33***
	→ 의도적 반추	.11***	-.11	.12***
	→ 외상 후 성장	-	.16***	.16***
정서적 자기노출	→ 정서조절능력	.51***	-	.51***
	→ 의도적 반추	-.58***	.24***	-.16
	→ 외상 후 성장	-	-.03*	-.03*
정서조절능력	→ 의도적 반추	.43***	-	.43***
	→ 외상 후 성장	.09***	.33***	.50***
의도적 반추	→ 외상 후 성장	.68***	-	.68***

주. 효과는 표준화 계수. \* $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$

표 5. 팬텀 변인을 통한 특정 간접효과

경로	$\beta$	Bootstrapping 95%신뢰구간	
		Lower	Upper
침습적 반추→정서적 자기노출→정서조절능력→의도적 반추→외상 후 성장	.29***	.20	.40
침습적 반추→정서적 자기노출→의도적 반추→외상 후 성장	.56**	.41	.73
침습적 반추→정서적 자기노출→정서조절능력→외상 후 성장	.16***	.09	.28
침습적 반추→의도적 반추→외상 후 성장	.29**	.18	.43

주. 효과는 표준화 계수. \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

### 논 의

본 연구의 목적은 외상을 경험한 개인이 외상 후 느끼게 되는 침습적 반추를 극복하고 성장하는 과정에서 정서적 자기노출, 정서조절능력, 의도적 반추의 역할을 검증하는 데 있다. 이를 위해 이론과 선행연구들의 결과를 토대로 가설적 연구모형을 설정하고 구조방정식 모형분석을 통해 모형의 적합성을 검증하였다. 이를 통해 외상 후 성장과 반추에 영향을 주고 받는 정서와 관련된 매개변인들의 효과가 유의한지 검증함으로써 외상으로 고통을 받는 내담자에 대한 개입방법을 모색할 수 있는 기초자료를 마련하고자 하였다. 설정한 변인의 매개효과에 대한 주요 경로의 논의는 다음과 같다.

첫째, 외상 후 경험하게 되는 침습적 반추가 외상 후 성장으로 가는 경로에서 정서적 자기노출, 정서조절능력, 의도적 반추가 매개하는 경로가 유의하게 나타났다. 이는 외상으로 인한 침습적인 반추로 고통스러움을 경험할 때 자신의 정서를 타인에게 노출하는 과정을 통해 정서조절능력이 활성화되며 이러한 과정이 침습적 반추가 의도적 반추로 변화하게 되어

비로소 외상 후 성장으로 이어지는 것이라고 예측했던 구조모형을 확인한 것이다. 이는 Calhoun과 Tedeschi(2006)가 주장한 것과 같이 외상 후 성장을 위해서는 인지적인 과정과 더불어 정서적인 과정이 함께 나타나는 것이 중요하고, Herman(1992)의 외상에 대한 인지와 정서의 총체적인 경험이 다루어져야만 침습적 사고를 줄이는 것이 가능하다는 주장을 지지하는 결과이다. 조한로(2016)의 연구에서는 침습적 반추와 의도적 반추 사이에 정서처리과정을 거쳐 외상 후 성장에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 여러 선행연구들에서 정서과정이 침습적 반추를 감소시키는 것으로 나타났다(Salovey et al., 1995). 이는 자신이 경험하는 부정적인 정서를 타인에게 표현하는 것은 심리적 스트레스에 동반되는 부정적인 정서를 감소시켜(Pennebaker, 1988; Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988), 정서조절능력에 도움이 된다는 선행연구(Kennedy-Moore & Watson, 1999)와도 맥을 같이한다. 이렇게 외상을 경험한 내담자는 외상 경험과 관련하여 침습적 반추로 고통을 받게 되는데, 상담자가 고통을 받는 내담자의 정서에 주의를 기울이고, 조율된 감각으로 내담자와 함께 고통의 과정

을 나누는 공감적 조율을 통해 안전한 관계를 기반으로 한 환경을 제공하여 내담자가 경험하는 부정적 정서반응을 처리할 수 있도록 돕는 것이 필요하다(김영근, 2016; 서영주, 김영근, 2019).

둘째, 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출은 의도적 반추에 부정적으로 영향을 미쳐 순차적으로 이중매개 하는 것을 확인하였다. 이는 선행연구에서(송현, 이영순, 2018; 조선화, 강영신, 2015) 자기노출과 의도적 반추가 부정적인 영향을 미친다는 결과와 일치하지만 전유진과 배정규(2013)의 외상에 대한 자기노출은 의도적 반추에 정적인 효과를 미친다는 연구와 반대되는 결과이다. 즉, 외상 경험 후 정서적 자기노출을 하면 부정적인 정서가 활성화되어 감정이 극대화되며 의도적 반추를 방해한다고 할 수 있다. 이는, 외상 경험 개방 시 타인의 부정적인 반응은 심리적 고통을 증가시키는 요인이 될 수 있다는 선행연구(Ahrens, Campbell, Ternier-Thames, Wasco, & Sefl, 2007)를 바탕으로 이해하면 정서적 자기노출시 타인의 반응이 상당히 중요함을 시사한다. 따라서 상담자가 외상을 경험한 내담자에게 안전하게 자신의 경험을 공유할 수 있는 환경을 제공하는 것이 매우 중요하다는 것을 예상할 수 있다. 본 연구결과는 외상에 대한 단순한 자기노출이 아닌 사건과 관련된 정서를 온전히 개방할 수 있도록 돕는다면, 외상과 관련된 의미를 찾는 의도적 반추를 이끌어내서 외상 이후 삶에 있어서 긍정적인 변화를 더 많이 경험하게 된다는 것을 의미한다. 외상 경험에 대한 정서적 자기노출과 의도적 반추의 연결성은 새로운 상황에 대해 분석하고 의미를 발견하고, 재평가하는 건설적인 역할을 하는 변인으로 개인의 외상 후 성장을

촉진하는 핵심적인 역할을 할 것이라 기대할 수 있다.

셋째, 침습적 반추가 외상 후 성장에 이르는 경로에서 정서적 자기노출과 정서조절능력의 이중매개 경로가 유의하게 나타났다. 이는 정서적 자기노출 이후 정서조절능력의 연결성이 매우 중요하다는 것을 의미한다. 즉, 정서를 기반으로 하는 대처능력은 외상 후 성장에 이르는 중요한 변인임을 시사하는 것으로 서영주와 김영근(2018)의 선행연구와 같은 맥락에서 해석할 수 있다. 게다가 정서적 자기노출의 긍정적인 역할이 정서조절능력에 영향을 미친 것으로 정서적 자기노출을 통해 정서에 대한 이해가 바탕이 되어 부정적 정서에 대한 조절을 보인 결과와 관련이 있다(Goldman et al. 1996). 또한, 부정정서의 완화에 대한 자기조절과도 관련된다(나현주, 최수미, 2019). 외상을 경험한 내담자가 자신이 경험하는 부정적인 정서를 이야기할 때 상담자와 내담자 사이의 미묘한 정서와 반응들을 적극적으로 다루는 치료적 관계의 중요성이 부각 된다. 이는 상담실에서 내담자가 호소하는 고통 속의 의미를 이해하고 그 느낌을 공감으로 주고받으며 적절한 공감적 조율이 이루어질 때 내담자는 심리적 고통의 의미를 파악하고 정서조절능력을 활용할 수 있으며 고통스러운 경험에 대해 피하지 않고 외상 후 성장으로 나갈 것을 기대할 수 있다.

넷째, 침습적 반추와 외상 후 성장 간의 관계에서 의도적 반추의 역할에 대해 알아보았다. 그 결과 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계를 의도적 반추가 매개한다는 선행연구를 재확인 하였다(Calhoun & Tedeschi, 2006; Triplett et al., 2012). Calhoun과 Tedeschi(2006)는 외상 후 성장 과정에서 의도적 반추를 강조하였고,

이 외에 개인의 성격, 정서조절능력 등과 같은 개인 내적인 특성들도 외상 후 성장에 영향을 미친다고 설명하였다. 본 연구에서 침습적 반추와 외상 후 성장 사이를 매개하는 의도적 반추는 외상의 의미를 이해하고 이를 자신의 세계관 및 신념에 통합시켜 외상 후 성장에 있어서 중요한 역할을 함을 보여준다. 이러한 결과는 외상을 경험한 개인이 침습적 반추로 힘들어할 때, 이는 지극히 자연스러운 반응이며 충분히 겪고 넘어가야 하는 단계라는 점을 인식하도록 도울 수 있다. 이러한 반응들은 의식적으로 회피하는 것이 도움이 되지 않으므로 자신의 괴로움을 충분히 지각하고 표현하고 이에 대한 공감과 지지를 경험해야 한다. 이러한 과정이 외상 후 성장에 도움이 될 수 있음을 교육하는 것도 필요하다. 또한, 의도적 반추의 단계에 이를 때 외상 후 성장을 촉진하는 데 도움이 될 수 있다.

본 연구결과를 토대로 한 시사점은 다음과 같다. 첫째, 기존 외상 후 성장의 연구는 반추 양식과 인지에 관한 연구가 집중돼 있어 정서를 함께 고려한 연구는 부족한 실정이었다. 침습적 반추가 의도적 반추로 변화되는 과정에 어떤 정서변인이 경로하는지 밝혀냄으로써 외상 후 성장 연구를 위한 기초자료를 제공하였다. Calhoun과 Tedeschi(2006)가 주장한 것과 같이 인지적 과정에서 정서의 중요성에 대해 검증하기 위해 외상 후 성장 과정에서 외상 이후 자동적으로 경험되어지는 침습적 반추에서 의도적 반추로의 이행에 정서적 자기노출과 정서조절능력이 매개하며 영향을 미친다는 것을 검증하였다. 이를 통해 반추와 정서가 서로 상호작용하며 외상 후 성장으로 이행한다는 것을 밝혀냈고 인지에 초점이 맞추어져 있던 기존의 연구와 달리 정서와 인지가 상호작용

하여 통합적으로 외상 후 성장을 이끈다는 것을 확인한 데 의의가 있다.

둘째, 외상을 경험한 내담자에게 가장 우선적으로 다루어야 하는 것은 내담자의 고통을 덜어주는 것이다. 이에 대한 해결책을 본 연구의 결과에서 일부 찾을 수 있었다. 상담자는 외상 경험 이후 나타나는 정서적 고통과 자동적인 침습적 반추의 과정을 이해하고 내담자가 자신의 정서를 표현하고 조절하는 과정을 함께 함으로써 의도적 반추 및 외상 후 성장으로 이끌 수 있도록 도울 수 있다. 즉, 외상을 경험한 후 현재의 정서를 이해하고 수용 및 조절하는 것이 중요함을 시사한다.

셋째, 상담자는 외상 이후 나타나는 정서적 고통과 자동적인 침습적 반추 과정을 이해하고 내담자가 자신의 정서를 표현하고 조절하는 과정을 함께 함으로써 의도적 반추 및 외상 후 성장으로의 이행을 도울 수 있다. 이를 위해서는 내담자가 경험한 외상의 고통을 구체적으로 다루어야 한다. 상담에서 내담자가 보고하는 외상의 경험을 회피하지 않고 그 경험에서 느껴지는 정서를 인식하도록 돕는 것이 외상을 극복하는데 중요한 요소가 된다(김영근, 김창대, 2015). 이는 힘든 고통에서 느껴지는 정서를 피하지 않고 탐색을 하면 정서안의 욕구들이 발견되는 것과 관련이 있는데, 이를 통해 진정한 자기(self)를 확인하게 되는 것이다(김창대, 2009).

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 먼저, 연구측정에 대한 한계성이다. 본 연구는 횡단적인 연구로써 과거의 외상 경험을 현재 시점에서 떠올려 작성하였으므로, 그 당시의 경험을 정확히 측정하는 데 어려움이 있기에 각 변인들의 인과관계를 해석하는 데도 제한이 있다. 또한, 설문방식이 자기보고식으로 측정되었기

때문에 이상적이거나 바람직하다고 생각되는 방식으로 설문에 응했을 가능성이 있을 것으로 보인다. 따라서 후속 연구에서는 종단 연구 및 질적 연구 등 다양한 방법을 통한 검증이 필요할 것으로 보인다.

다음으로, 연구 일반화의 한계이다. 개인이 경험하는 외상의 유형은 매우 다양하며 사건에 따라 보일 수 있는 반응은 매우 다를 수 있는데, 본 연구에서는 외상경험 설문지의 16가지 외상경험이 있는 성인을 대상으로 연구하였다. 외상을 경험한 사람들의 공통성을 확인하기 위해 외상을 외상 유형별로 나누지 않고 통합적으로 묶어 살펴봄으로써 외상의 유형에 따른 외상 후 성장에 이르게 되는 과정의 차이에 대한 연구가 필요해 보인다.

마지막으로, 이론적 모형검증의 한계이다. 본 연구는 외상 후 성장에 이르는 과정을 Calhoun과 Tedeschi(2006)와 Joseph 등(2012)의 외상 후 성장 모형에 근거하여 침습적 반추에서 의도적 반추를 통해 외상 후 성장에 이르는 과정을 기본모형으로 설정하였다. 본 연구에서는 침습적 반추에서 의도적 반추로의 이행에서 정서적 자기노출과 정서조절능력이 미치는 영향을 살펴보았다. 정서의 특성상 다양한 요인에 따라 다른 결과가 나올 수 있기 때문에 후속 연구에서는 좀 더 세분화된 연구가 필요할 것이다. 이러한 한계점에도 불구하고 외상 연구에서 인지와 정서요인을 함께 고려하여 외상 후 성장의 과정을 설명해보려 시도했다는 점에서 의미가 있다. 이를 통해 외상으로 고통을 받는 내담자들을 외상 후 성장으로 이끌어 주는 상담과정에서 정서적 자기노출과 정서조절능력에 초점을 맞춘 상담 및 프로그램의 기초자료로 활용하여 외상 경험자들의 고통을 감소할 수 있기를 기대해 본다.

## 참고문헌

- 곽아름, 박기환 (2018). 침습적 반추와 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 4(1), 69-89.
- 김교현, 한덕웅 (1996). 자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향이 생리적 각성, 정화 및 평가에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 1(1), 66-88.
- 김복기 (2002). 자기노출 훈련이 고등학생의 부적 정서 경험과 인간관계 개선에 미치는 효과. 충남대학교 석사학위논문.
- 김영근 (2016). 치료적 관계 안에서의 내담자의 변화와 성장. 인간·환경·미래, (17), 111-142.
- 김영근, 김창대 (2015). 상담과정에서 정서의 활성화 및 반복적 수용의 역할에 관한 이론적 고찰. 상담학연구, 16(5), 1-23.
- 김지경, 장현아 (2014). 외상 후 성장 연구의 국내 동향과 과제. 인지행동치료, 14(2), 239-265.
- 김창대 (2009). 인간변화를 촉진하는 다섯 가지 조건에 관한 가설: 상담이론의 관점에서. 인간이해, 30(2), 21-43.
- 나현주, 최수미 (2019). 이중체계모델에 근거한 외상사건 스트레스와 부정정서의 관계: 자기조절력과 반추적사고의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 31(1), 217-242.
- 노경섭 (2014). 제대로 알고 쓰는 논문 통계분석. 서울: 한빛아카데미.
- 문용린 (1996). 한국학생들의 정서지능 측정연구. 서울: 서울대학교 교육연구소.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에 매개효과 조절

- 효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려사항. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(4), 1147-1168.
- 서영석, 조화진, 안하얀, 이정선 (2012). 한국인이 경험한 외상사건. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(3), 671-701.
- 서영주, 김영근 (2018). 대인관계 외상과 외상 후 성장의 관계: 정신화와 정서기반대처의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(3), 775-798.
- 서영주, 김영근 (2019). 성인의 아동기 성학대가 정신화에 미치는 영향에서 외상경험 개방에 대한 정서적 지지의 조절효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(2), 429-453.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상 후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. *한국심리학회지: 건강*, 14(1), 193-214.
- 송현, 이영순 (2013). 회피애착과 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출의 매개효과. *상담학연구*, 14(6), 3753-3767.
- 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.
- 심숙영 (2013). 애착유형에 따른 영유아의 정서 지능 및 사회 지능 간의 구조분석. *아동교육*, 22(4) 45-62.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추척도(K-ERI)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), 1041-1062.
- 양난미, 이은경, 송미경, 이동훈 (2015). 외상을 경험한 여자 대학생의 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과. *상담학연구*, 16(1), 175-197.
- 엄미선, 조성호 (2016). 핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 및 외상 후 성장의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(4), 1047-1071.
- 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), 215-228.
- 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.
- 조한로 (2016). 침습적 반추, 의도적 반추 및 정서인식명확성이 외상 후 성장에 미치는 영향. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. *고려대학교 박사학위논문*.
- 한은애 (2015). 외상 후 성장에 대한 두 가지 반추 양식의 영향: 심리적 수용의 조절효과를 중심으로. *서울대학교 석사학위논문*.
- Ahrens, C. E., Campbell, R., Ternier-Thames, N. K., Wasco, S. M., & Sefl, T. (2007). Deciding

- whom to tell: Expectations and outcomes of sexual assault survivors' first disclosures. *Psychology of Women Quarterly*, 31(1), 38-49.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The Foundations of posttraumatic Growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 3-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- 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.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- Davis, C. G., Wohl, M. J. A., & Verberg, N. (2007). Profiles of posttraumatic growth following an unjust loss. *Death Studies*, 31(8), 693-712.
- Ehlers, A., & Steil, R. (1995). Maintenance of intrusive memories in posttraumatic stress disorder: A cognitive approach. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 217-249.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Francis, M. E., & Pennebaker, J. W. (1992). Putting stress into words: The impact of writing on physiological, absentee, and self-reported emotional well-being measures. *American Journal of Health Promotion*, 6(4), 280-287.
- Frazier, P., Anders, S., Perera, S., Tomich, P., Tennen, H., Park, C., & Tashiro, T. (2009). Traumatic events among undergraduate students: Prevalence and associated symptoms. *Journal of Counseling Psychology*, 56(3), 450-460.
- Gold, D. B., & Wegner, D. M. (1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1245-1261.
- Goldman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goldman, S. L., Kraemer, D. T., & Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptom reporting. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(2), 115-128.
- Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1986). Persistent high self-focus after failure and low self-focus after success: The depressive self-focusing style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 1039-1044.
- 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(5), 797-816.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.

- Johnson, D. W., & Noonan, M. P. (1972). Effects of acceptance and reciprocation of self-disclosures on the development of trust. *Journal of Counseling Psychology, 19*(5), 411-416.
- Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012). An affective-cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 19*(4), 316-325.
- Kahn, J. H., & Hessling, R. M. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*(1), 41-65.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies*. New York: Guilford Press.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 864 - 877.
- Lane, J. D., & Wegner, D. M. (1995). The cognitive consequences of secrecy. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(2), 237-253.
- Marcks, B. A., & Woods, D. W. (2005). A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: A controlled evaluation. *Behaviour Research and Therapy, 43*(4), 433-445.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in Social Cognition, 9*, 1-47.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Book.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569-582.
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Century psychology series. Handbook of mental control* (pp. 278-305). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Pennebaker, J. W. (1988). Confiding traumatic experience and health. In S. Fisher, & J. Reason (Eds.), *Handbook of life stress, cognition, and health* (pp. 669-682). London, England: John Wiley & Sons.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glasser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implication for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(2), 239-245.
- Pennebaker, J. W., & Susman, J. R. (1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Science and Medicine, 26*(3), 327-332.
- Reynolds, M., & Brewin, C. R. (1998). Intrusive cognitions, coping strategies and emotional responses in depression, post-traumatic stress disorder and a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy, 36*(2), 135-147.
- 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 Counseling Psychology, 45*(1), 18-29.

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion disclosure and health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Steil, R., & Ehlers, A. (2000). Dysfunctional meaning of posttraumatic intrusions in chronic PTSD. *Behaviour Research and Therapy*, 38(6), 537-558.
- Taylor, A. B., MacKinnon, D. P., & Tein, J. Y. (2008). Tests of the three-path mediated effect. *Organizational Research Methods*, 11(2), 241-269.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target article: Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1 - 18.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1998). Personality and transformation in the face of adversity. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *The LEA series in personality and clinical psychology. Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 65-98). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400-410.
- Yalom, I. D., & Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 54(4), 334 - 345.

원 고 접 수 일 : 2020. 06. 11

수정원고접수일 : 2020. 10. 02

게 재 결 정 일 : 2020. 11. 10

## **The Mediating Effects of the Emotional Self-Disclosure, Emotion Regulation, and Deliberate Rumination on the Relationship Between Intrusive Rumination and Posttraumatic Growth**

**Junhee Shin**

Inje University / Ph.D. Candidate

**Youngkeun Kim**

Inje University / Assistant Professor

The present study investigated the structural relationship of emotional self-disclosure, emotion regulation, and deliberate rumination within the relationship between intrusive rumination and posttraumatic growth. A total of 461 adults were administered a survey to assess these variables. SEM was applied to test the structural relationships within the model. Statistical significance of mediation effects was examined using the Bootstrap method. SEM results supported the hypothesized structural model. The results indicated that emotional self-disclosure, emotion regulation, and deliberate rumination mediated the relationship between intrusive rumination and posttraumatic growth. These results suggest that sharing one's emotional experience with others after experiencing trauma can support emotion regulation and finding meaning through deliberate rumination to help achieve posttraumatic growth. The implications and limitations of the present study, as well as proposals for follow-up studies, are discussed.

*Key words* : *emotional self-disclosure, emotion regulation, intrusive rumination, deliberate rumination, posttraumatic growth*