

연인과의 이별을 경험한 대학생의 불안 애착이 이별 후 성장에 미치는 영향: 침습적 반추와 의도적 반추의 이중매개효과*

조민기

아주대학교 심리학과 / 학생

신희천[†]

아주대학교 심리학과 / 교수

본 연구에서는 연인과의 이별이라는 대인관계적 외상 사건이 이별 후 성장으로 어떻게 연결될 수 있는지 확인하고자 하였다. 이를 위해, 외상 후 성장을 대표하는 이론인 외상 후 성장 모형을 기반으로 불안 애착, 침습적 반추, 의도적 반추, 이별 후 성장의 관계를 확인하였다. 또한, 불안 애착과 이별 후 성장 간의 관계에서 침습적 반추와 의도적 반추가 순차적으로 이중매개하는지 알아보기 위한 이중매개모형을 검증하였다. 연인과 이별 경험이 있는 대학생 201명을 대상으로 불안 애착, 이별 후 성장, 침습적 반추, 그리고 의도적 반추를 측정하는 설문지를 실시하였으며, SPSS PROCESS MACRO를 사용하여 수집한 자료를 분석하였다. 연구 결과, 불안 애착과 이별 후 성장 간의 관계에서 침습적 반추의 단순매개는 유의했고, 의도적 반추의 단순매개는 유의하지 않았으며, 침습적 반추와 의도적 반추의 순차적 이중매개는 유의한 것으로 나타났다. 본 연구는 이별 경험과 관련된 외상 이후의 성장 모형을 검증함으로써 연인과의 이별로 인해 고통을 호소하는 대학생 내담자들이 성장의 경험으로 이행하는 과정에 관한 상담의 시사점을 제공했다는 의의가 있다. 끝으로 연구의 한계 및 추후 연구를 위한 제언을 하였다.

주요어 : 불안 애착, 이별 후 성장, 침습적 반추, 의도적 반추, 외상 후 성장

* 본 연구는 조민기(2020)의 아주대학교 석사학위논문 ‘연인과의 이별을 경험한 대학생의 불안 애착이 이별 후 성장에 미치는 영향: 침습적 반추와 의도적 반추의 이중매개효과’중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

[†] 교신저자 : 신희천, 아주대학교 심리학과, 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206

Tel : 031-219-2747, E-mail : hcshin@ajou.ac.kr

Erikson(1953)의 심리사회적 발달이론에 의하면 6단계에 속하는 초기성인기(20~24세)는 이성이나 친구와 같은 타인과의 관계에서 친밀한 사회적 관계를 형성할 수 있는지가 중대한 발달 과제이다. 대학생은 초기성인기에 속하는 나이로서 특히 연인관계는 서로에게 애착 대상으로 기능하는 매우 중요한 역할을 하며, 연인과 교체 중인 대학생들의 과반수 이상이 연인을 자신의 애착대상으로 보고(Trinke & Bartholomew, 1997)하기도 한다. 이렇게 연인이라는 중요한 대상과의 이별 경험은 매우 괴로운 사건이 될 수 있으며, 우울이나 외상 후 스트레스 장애(PTSD, post traumatic stress disorder) 등 여러 심리적인 장애를 유발할 수 있다(Ehlers & Clark, 2000). 실제로 대학생과의 상담 장면에서 많은 부분이 이성관계의 갈등으로 보고 되고있다(설기문, 1993). 서강대학교 학생생활상담연구소(2017)에서 연구한 2016학년도 재학생 실태조사에 의하면 상담소에서 도움이나 상담 받고 싶은 영역 16가지 중 연애관계(5%)가 6번째로 높은 비율을 나타냈으며, 박제일, 임승환(2002)의 연구에 의하면 대학교 학생생활연구소를 내방한 537명의 대학생 내담자 중 159명이 이성 및 성문제를 호소문제로 방문하였다. 정신질환의 진단 및 통계편람 제 5판(DSM-5)에서는 외상 사건에서 타인과의 이별을 포함한 실연을 대인관계 외상의 한 유형으로 정의하였으며(APA, 2013), 이별의 슬픔이 계속되고 해결되지 않으면 PTSD 증상으로 이어질 수도 있다고 보았다(Van der Kolk, 1996). PTSD의 대표적 증상으로는 외상성 사건이 일어난 후에 시작된 외상 사건과 관련이 있는 침습 증상, 외상과 관련된 자극에 대한 회피 증상, 인지와 기분의 부정적 변화, 과도한 각성 등이 있다(APA, 2013).

반면, 외상 사건을 통해 단순 회복을 넘어 성장을 이루는 사람들도 있다. 이러한 성장을 외상 후 성장(PTG, post-traumatic growth)이라는 개념으로 설명할 수 있는데, Calhoun과 Tedeschi(1999)는 외상 후 성장이라는 개념을 처음으로 제시하며 이를 ‘극심한 스트레스 사건에 따른 대처 결과로 경험하게 된 긍정적인 심리변화’라고 설명하였다. 외상 후 성장에서 설명하는 외상의 예로 테러, 전쟁, 자연재해 등의 사건 뿐만이 아니라 성폭력, 질병, 신체적·정신적 학대, 실연 등 개인이 주관적으로 느끼는 강력한 스트레스 경험들이 포함된다(Calhoun & Tedeschi, 1999). 외상 후 성장에서의 외상 사건은 DSM-5(APA, 2013)에서 정의하는 과도한 위협과 공포, 스트레스 상황에 대한 심각한 충격을 포함함과 동시에, 사건 자체보다는 개인의 주관적인 지각에 의한 반응에 더 많은 비중을 두는 좀 더 포괄적인 개념이라고 할 수 있다(송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현, 2009). Calhoun과 Tedeschi(2006)는 외상 후 성장을 대표하는 이론을 제시하면서 외상 후 성장이 발생하는 전체적인 이론적 토대를 제공하였다. 이론과 관련된 외상 후 성장 모형은 그림 1과 같다.

이 이론에 의하면, 외상 사건의 발생은 개인의 삶에 근간을 뒤흔드는 강렬한 경험을 일으키며, 큰 감정적 스트레스를 만들어낸다. 그 이후 외상 경험에 대해 반복적으로 생각하는 반추(rumination)를 하며 고통을 느끼지만, 시간이 흐르고 사건에 대해 더 성장적으로 생각해보는 고차원적인 반추의 과정이 이루어지면서 외상 이전 개인의 수준을 넘어서는 외상 후 성장을 이루게 된다고 보았다. 외상 후 성장을 주제로 한 연구를 살펴보면, 뇌졸중 발병 후 9개월 경과자(Thompson, 1991), 교통사고 생

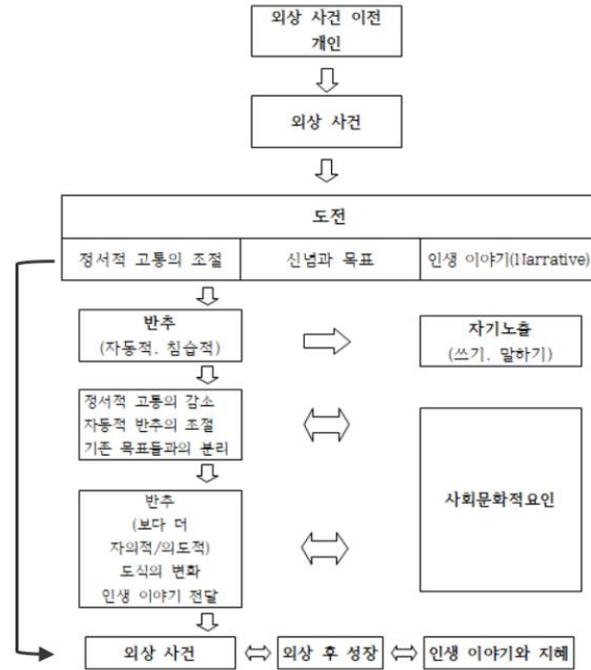


그림 1. Calhoun과 Tedeschi(2006)의 외상 후 성장 과정 모형

존자(Joseph, Williams, & Yule, 1993), 배우자나 자녀를 잃은 사람(Lehman, et al., 1993), 아동기 성폭행 피해 여성(McMillen, Zuravin, & Rideout, 1995), 화재 사건 현장에서 외상을 경험한 소방 공무원(원성두, 정영은, 채정호, 박주인, 2016) 등 다양한 유형의 외상 경험자들을 대상으로 연구가 진행되었다. 위와 같은 외상 사건은 DSM-5 진단기준 A에 포함되는 직접적인 경험들로, 신체적 폭력, 전쟁, 감금, 자연적 또는 인간이 일으킨 재앙, 질병 등을 포함한다(APA, 2013). 또한, 외상 후 성장을 연인과의 이별에 초점을 두고 ‘이별 후 성장’으로 연구하는 시도들도 진행되어왔다. 연인과의 이별은 DSM-5(APA, 2013)에서 제시한 진단기준 A에 부합하지 않지만, 스트레스 경험은 사건의 객관적인 위험성이나 중요도보다 그것을 경험한 사람의 주관적인 느낌에 의해 정의될 수

있으므로(한노을, 2008; 송승훈 등, 2009), 외상 후 성장의 주체가 될 수 있다. 본 연구에서는 외상 사건을 Calhoun과 Tedeschi(1999)의 연구에서 사용한 정의에 따라, 개인이 객관적인 사건 경험과 함께 주관적으로 지각하는 삶을 송두리째 뒤흔드는 경험과 부정적인 심리적 결과를 유발하는 높은 수준의 스트레스를 만들어내는 연인과의 이별 경험이라고 조작적 정의하였다. 이별 후 성장과 관련된 연구로 Tashiro와 Frazier(2003)는 연인과의 이별이 범죄 피해나 심각한 질병과 같은 외상 수준의 스트레스 요인과 다르게, 보다 더 일상에서 일어날 수 있고 성장할 수 있는 스트레스 요인으로 보았다. 그 결과, 개인적 특성(예: 더 큰 자신감과 독립성), 관계 유지 행동(예: 더 나은 의사소통 기술) 그리고 환경(예: 학업과 일에 더 충실하는 것) 등의 변인이 긍정적인 성장

과 관계있는 것으로 확인됐다. 또한, 대학생들의 이별 후 성장을 질적 연구로 알아본 신수빈(2012)은 이별 경험을 한 참가자들이 알코올 의존, 수면·식욕 감소, 우울 초기 증상 등을 보였지만, 이후 자신의 삶 전체를 돌아보는 경험과 자신감 상승 등의 이별 후 성장을 확인하였다.

연인과의 이별 경험자 중 심리치료를 받거나 PTSD 증상을 호소하는 등 극심한 고통을 호소하는 사람이 있는 반면, 심리적, 신체적 문제를 거의 나타내지 않는 경험자도 존재한다. 즉, 연인과의 이별에 대한 반응은 개인마다 매우 다양하다고 볼 수 있다(Marshall, Bejanyan, & Ferenczi, 2013). 이렇게 개인마다 다양하게 반응하게 되는 이별 경험을 설명할 수 있는 개인적 자원의 대표적인 변인으로 애착을 꼽을 수 있다. McElheran 등(2012)은 수정된 외상 후 성장 모형을 제시하며, 애착을 외상 후 성장 과정에 영향을 주는 대표적인 개인적 특성으로 보았다. 애착 이론을 최초로 정의한 Bowlby(1969)는 애착(attachment)을 인생 초기에 한 개인이 자신과 가장 가까운 사람에게 느끼는 강한 감정적 유대를 형성하는 것이라고 설명했다. 애착은 성인이 되어서도 다른 사람과의 신뢰롭고 긍정적인 관계를 만드는데 큰 영향을 끼치며, 대인간의 스트레스 경험과 감정 및 대처와 같은 개인의 심리적 반응들 간의 관계를 설명하는데 자주 언급되는 요인(Mikulincer, Shaver, & Horesh, 2006)이다. 성인 애착은 유아기 시절의 애착에서 비롯되어 성인이 되어서도 특정인과의 접촉을 추구하고 유지하기 위해 실질적으로 노력하는 안정적 경향성, 관계 패턴으로 정의할 수 있으며, 신체·심리적 안정감에 영향을 끼친다(Sperling, & Berman, 1994). Furman과 Shaffer(2003)는 연인

과의 관계가 아동기 시절 부모와의 관계 이후에 형성되는 가장 친밀한 관계라고 보았고, Taylor, Mann, White와 Goldberg(2000)는 애착 성향이 이후 대인관계 외상을 경험하게 될 때 점차 구체적으로 나타나면서 개인의 정서, 인지 및 사회적 발달을 형성하는데 영향을 끼친다고 하였다. 또한, 애착은 한 인간의 애정관계 발달 유지, 이별 현상을 설명할 수 있고, 동시에 성격발달, 정서조절, 정신병리에 대한 조망을 제공할 수 있다는 점에서 실연(이별) 경험에 주목해 볼 만한 구성 개념이라고 볼 수 있다(임지준, 2012). 그러나 애착이 낭만적 관계의 형성, 지속 및 종결하는 과정을 이해하는데 유용하게 설명될 수 있는 개인적 변인으로 밝혀졌지만, 이별 경험자를 대상으로 애착과의 관계를 살펴본 연구는 드문 편이다(Marshall et al., 2013).

성인 애착에 대한 연구가 활발히 이루어지면서 다양한 유형에 대한 개념화가 제시되었는데, Brennan, Clark과 Shaver(1998)는 애착을 회피 애착과 불안 애착 두 가지 유형으로 나누어 제시하였다. 회피 애착 유형은 친밀함을 불편해하고 거리를 두거나 과도한 자기 의존을 보이며, 불안 애착 유형은 친밀한 대상과 가까워지거나, 타인에게 승인받는 것에 대한 욕구가 과도하며, 거절과 버려짐에 대한 걱정이 많은 경향이 있다. McElheran 등(2012)은 외상 후 성장에서 애착이 중요한 개인적 특성이 될 수 있다고 말하며, 불안 애착과 회피 애착이 외상적 사건에 더 많은 고통을 줄 수 있다고 보았다. 이별 경험이 있는 대학생을 대상으로 회피 애착, 불안 애착과 이별 후 성장의 관계에 대해 연구한 Marshall 등(2013)에 의하면, 회피 애착은 생각과 감정의 인지처리가 비활성화 되면서 이별의 고통에 대한 인지적

과정을 억제하여 개인적 성장이 나타나지 않는 것을 확인하였다. 반면, 불안 애착은 이별의 고통을 겪을 때 생각과 감정의 인지 처리가 과활성화 되면서 고통 수준이 보다 더 높게 되지만, 이러한 반추를 통해 인지 처리가 촉진되면서 실제로 개인의 성장을 증진하는데 도움이 되는 것으로 보았으며, 불안 애착이 이별 후 성장과 더 높은 관련이 있음을 확인하였다. 즉, 불안 애착이 높은 사람은 이별로 인해 더 많은 고통과 자기 비난을 하는 경향이 있지만, 이 과정 속에서 오히려 이별 경험을 자세히 되돌아보며 이별 후 성장을 증가시킬 수 있다. 따라서 본 연구는 이별의 고통 수준이 보다 더 높지만, 성장 가능성 또한 높은 특성을 가진 불안 애착에 초점을 두고자 한다.

다음으로 ‘외상 후 성장’ 모형에서 정서적 고통을 조절하고 성장으로 전환하는 과정변인으로 반추가 주목 받고 있다. 반추는 어떤 일을 되풀이하여 음미하거나 생각하는 것을 말하는데, 그동안 반추는 대개 부정적인 인지 사고방식으로 가정되어왔으며, 특히 PTSD나 우울과 관련된 연구에서 증상에 대해 반복적으로 자기 초점적이고 부정적인 방식의 전략으로 받아들여졌다(유란경, 2012). 그러나 반추가 긍정적인 측면도 있으며 침습적 반추와 의도적 반추로 나뉘어 각기 다른 기능을 한다는 연구들이 제기되었다(Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003; 이소연, 신민섭, 김은정, 2010). Tedeschi와 Calhoun(2004)은 외상 후 성장의 이론적 모형에서 초기에 일어나는 반추는 외상과 관련한 자동적이고 침습적인 사고와 관련된 것이지만, 이후의 반추는 보다 더 자의적이며 목적지향적인 사고 과정인 것으로 설명하였다. 여기서 초기에 일어나는 반추는

‘침습적 반추’ 개념으로 의도하지 않아도 사건을 끊임없이 되새기며 자동적, 반복적으로 떠올리는 사고를 말한다(Martin & Tesser, 1996). 그 이후 일어나는 반추는 ‘의도적 반추’ 개념으로 사건의 원인을 이해하기 위한 목적적이고, 반복적인 생각을 뜻한다(Michael, Halligan, Clark, & Ehlers, 2007). Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun과 Reeve(2012)는 침습적 반추가 외상 후 성장으로 이어지기 위해선 의도적 반추를 경유해야 하고, 이를 통해 외상 후 성장이 가능하다고 보았다. 외상 후 성장 모델에 의하면, 외상 후 성장은 정서적 고통을 감소시키기 위해 주의를 전환하거나 반추를 중단하기 보다는, 고통을 일으키는 원인이 무엇인지 파악하고 상황 변화에 맞춰 새로운 목표와 신념을 생각할 것을 강조한다(최승미, 2008). 즉, 침습적 반추가 클수록 인지적으로 사건을 처리하려는 동기가 생겨 의도적 반추를 이끌어 낸다는 것이다. 국내 연구에서는 김시형, 권은비, 이동훈(2019)이 대학생의 애착유형, 지각된 사회적지지와 PTSD 증상, 외상 후 성장 간의 관계에서 침습적 반추와 의도적 반추의 이중매개효과를 확인한 바 있다. 이 연구에 의하면, 불안 애착과 외상 후 성장의 관계에서 침습적 반추와 의도적 반추가 순차적으로 이중매개하여 PTSD 증상은 줄어들고, 외상 후 성장은 늘어나는 것을 확인하였다. 반면, 침습적 반추의 단일 매개효과로만 봤을 경우 PTSD 증상이 높아지고, 외상 후 성장이 줄어드는 것으로 나타났다. 즉, 불안 애착이 높은 사람은 침습적 반추를 많이 하여 더 많은 고통을 겪지만, 이 과정으로 인해 인지 처리가 촉진되고 의도적 반추를 거치게 됨으로써 PTSD 증상은 줄어들고, 외상 후 성장이 높아진다는 것이다. 김미리(2018)의 연구에서는 외상 유형

을 사람이 원인인지에 따라 대인관계 외상유형(범죄피해, 성추행 및 성폭행, 대인관계 파탄, 이혼 또는 별거 등)과 단순 외상유형(사고 및 상해, 자연재해, 질병 등)으로 나누고, 외상 후 고통과 외상 후 성장의 관계에서 침습적 반추와 의도적 반추가 순차적으로 이중매개하는지 확인하였다. 연구 결과, 대인관계 외상유형인 경우에만 침습적 반추와 의도적 반추가 이중매개하여 외상 후 성장을 높이는 것으로 확인되었다. 두 국내 연구의 결과는 외상 후 성장에 있어 침습적 반추와 의도적 반추를 이중매개효과로 확인할 수 있는 가능성을 시사하지만, 이러한 결과가 연인과의 이별이라는 대인관계적 외상에도 동일하게 영향을 미칠 수 있는지 검증되지 않았다. 외상 후 성장을 연인과의 이별 후 성장으로 국한시켜 연구한 Marshall 등(2013)은 연인과의 이별이 주변 사람과 함께 공유할 수 있는 경험인 동시에 이후 새로운 만남을 기대하며 이별의 의미를 되짚어 보고, 반성해보므로써 성장할 수 있는 계기가 될 수 있는 외상사건이라고 보았다. 이러한 연구결과는 이별 후 성장에서 반추의 필요성을 더욱 강조하며, 침습적 반추가 의도적 반추를 경유하는 이중매개효과를 통해 이별 후 성장으로 도달할 수 있는지 확인할만한 필요성을 시사한다.

위 근거를 기반으로, 본 연구는 연인과의 이별이라는 외상 사건을 경험한 불안 애착의 대학생이 외상 후 성장을 이루는 과정에서 필요한 과정인 침습적 반추와 의도적 반추를 순차적으로 거쳐 이별 후 성장을 이루어 낼 것으로 예상하였다. 본 연구에서 알아보고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 불안 애착, 침습적 반추, 의도

적 반추, 이별 후 성장간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 불안 애착과 이별 후 성장간의 관계에서 침습적 반추와 의도적 반추가 순차적으로 이중매개 하는가?

방 법

연구대상 및 자료수집 방법

본 연구는 전국의 4년제 대학교에 재학 중인 초기성인기에 해당하는 만 18세 이상 30세 미만의 남녀 대학생 534명을 대상으로 구글(Google) 설문지를 통해 온라인 설문조사를 실시하였다. 설문 기간은 2020년 4월 28일부터 2020년 5월 30일까지 진행되었고, 설문에 대한 응답 시간은 약 15분 소요되었다. 온라인 설문조사에서 이별 경험자들만 설문할 수 있음을 안내했고, 설문 첫 장에 이별 경험이 없을 시 설문을 조기 중단하도록 설정하였다. 이중 연인과의 이별 이후 기간이 2년 이상이거나, 교제 기간이 3개월 미만, 그리고 이별 경험에 대한 고통의 정도에서 ‘전혀 고통스럽지 않음’, ‘약간 고통스러움’, ‘대체로 고통스러움’으로 응답한 274명과 이별 경험이 없거나 불성실한 응답을 한 59명을 제외한 총 201명의 자료가 최종 분석에 사용되었다. 연구대상의 분포를 보면 성별은 남성 81명(40.3%), 여성 120명(59.7%)이었으며, 학년은 1학년(18.4%), 2학년(24.9%), 3학년(20.4%), 4학년(32.8%), 5학년 이상(3.5%)의 분포를 이루었다. 전공은 사회과학 계열이 86명(42.7%)으로 가장 많고, 예체능 계열이 9명(4.6%)으로 가장 적었으며, 평균연령은 만 22.34세(SD=2.23)였다.

표 1. 인구통계학적 변인

변인	구분	표본 수	비율(%)
성별	남성	81	40.3
	여성	120	59.7
학년	1학년	37	18.4
	2학년	50	24.9
	3학년	41	20.4
	4학년	66	32.8
	5학년 이상	7	3.5
계열	사회과학	86	42.7
	경영	21	10.4
	인문	28	13.9
	공학	30	14.9
	자연과학	15	7.6
	수의학, 약학, 간호학 및 의학	12	5.9
	예체능	9	4.6
	합계	201	100.0

이별 경험 질문에 대한 기술통계

본 연구의 분석에 사용된 총 응답자 201명이 이별 경험 질문에 응답한 내용을 분석하면, 교제 기간은 ‘1년 이상~2년 미만’으로 응답한 인원(63명, 31.3%)이 가장 많았고, ‘6개월 이상~1년 미만’이라고 응답한 인원(44명, 21.9%)이 가장 적었다. 이별 이후 기간은 ‘1년 이상~2년 미만’으로 응답한 인원(72명, 35.8%)이 가장 많았고, ‘3개월 이상~6개월 미만’, ‘6개월 이상~1년 미만’으로 응답한 인원(36명, 17.9%)이 가장 적었다. 이별 제안자는 ‘상대방’이 한 것으로 응답한 인원(95명, 47.3%)이 가장 많았다. 이별 고통은 ‘매우 고통스러움’으로 응답한 인원(131명, 36.0%)으로 가장 많았

다. 이에 대한 표는 표 2에 제시되어있다.

측정 도구

성인용 친밀관계 애착척도(ECR-R)

본 연구에서는 불안 애착을 측정하고자 Brennan 등(1998)이 척도를 만들고, 김성현(2004)이 번안, 타당화한 성인용 친밀관계 애착 척도(ECR-R: Encounter in Close Relationship Scale-Revised)를 사용하였다. 성인용 친밀관계 애착척도는 가까운 대인관계에서 성인 개인이 느끼는 회피 애착과 불안 애착의 수준을 두 차원으로 나누어 총 36문항을 각각 18문항으로 평가한다. 본 연구에서는 이별 경험이 과활성화 되어 자동적이고 침습적인 사고를 크

표 2. 이별 경험 질문에 대한 응답

변인	구분	표본 수	비율(%)
교제 기간	3개월 이상 ~ 6개월 미만	49	24.4
	6개월 이상 ~ 1년 미만	44	21.9
	1년 이상 ~ 2년 미만	63	31.3
	2년 이상	45	22.4
이별 이후 기간	3개월 미만	36	17.9
	3개월 이상 ~ 6개월 미만	36	17.9
	6개월 이상 ~ 1년 미만	57	28.4
	1년 이상 ~ 2년 미만	72	35.8
이별 제안자	자신	76	37.8
	상대방	95	47.3
	상호 합의	30	14.9
이별 고통	매우 고통스러움	131	65.2
	극심히 고통스러움	70	34.8
	합계	201	100.0

게 경험하는 특성을 가진 불안 애착만을 측정하므로, 불안 애착 차원 18문항을 사용하였다. 불안 애착은 상대와 과도하게 가까워지려 하거나, 관계에서 거절과 버림받는 것을 경계하고, 정서 표출이 과한 정도(예시 문항: 다른사람들의 사랑을 잃을까봐 두렵다.)를 측정한다 (Mikulincer & Shaver, 2008). 문항은 Likert 7점 척도(전혀 그렇지 않다=1, 매우 그렇다=7)로 평정하며, 점수가 높을수록 불안 애착 수준이 높음을 나타낸다. 김성현(2004)의 연구에서는 불안 애착 18문항이 .89의 내적 신뢰도를 보였으며, 본 연구에서는 .84로 사용하기에 적절한 신뢰도이다.

사건관련 반추 척도(K-ERRI)

한국판 사건관련 반추 척도(K-Event: K-ERRI)

는 Cann 등(2011)이 만들고 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선(2013)이 번안 및 타당화한 것이다. 본 척도는 스트레스 사건 이후 발생하는 침습적 반추(예시 문항: 나는 내 의지와 상관없이 그 일에 대해 자꾸 생각하곤 한다.)와 의도적 반추(예시 문항: 그 일을 겪음으로써 내 삶에서 얻은 것이 있는지 생각해보곤 한다.) 2개의 하위 척도로 구성되었으며, 각 하위 척도는 10문항으로 구성되어 총 20문항이다. 각 문항에 대해 Likert 4점 척도(전혀 아니다=1, 매우 그렇다=4)로 평정하며, 반추 수준은 점수가 높을수록 해당하는 반추 양식을 더 많이 사용한다고 볼 수 있다. 안현의 등(2013)의 연구에서 각 하위척도의 내적 신뢰도는 동일하게 .93으로 나타났고, 본 연구에서는 침습적 반추 .94, 의도적 반추 .90으로 사용하기에 적

절한 신뢰도이다.

외상 후 성장 척도(K-PTGI)

한국판 외상 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory; PTGI)는 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 만들고, 송승훈 등(2009)이 타당화한 것이다. Tedeschi와 Calhoun(1996)의 외상 후 성장 척도를 연인과의 이별에 국한시켜 이별 후 성장을 측정하는 국내외 선행연구들(Marshall et al., 2013; Tashiro & Frazier, 2003; 김은미, 이중연, 2015; 임지준, 권석만, 2014)에 따라, 본 연구에서도 연인과의 이별에 국한하여 이별 후 성장을 측정하였다. 외상 후 성장 척도는 외상을 경험한 인원들의 외상 사건 이후에 느끼는 긍정적인 변화를 평가하는 설문지이며, 네 가지 하위 요인을 포함하고 있다. 각각의 하위문항은 대인 관계 깊이의 증가 5문항(예시 문항: 타인과의 관계에서 더 큰 친밀감을 느낌), 자기 지각 변화 6문항(예시 문항: 어려움을 극복할 수 있다는 확신을 갖게 됨), 새로운 가능성 발견 3문항(예시 문항: 인생에서 무엇이 중요한지에 대한 생각이 바뀜), 영적, 종교적 관심의 증가 2문항(예시 문항: 영적, 정신적 세계에 대한 이해가 더 커짐)으로 구성된다. 대인 관계 깊이의 증가는 외상 이후 타인에게 느끼는 신뢰나 친밀감 등의 깊이가 증가했는지를 측정하며, 자기 지각 변화는 개인이 외상 극복 과정에서 내면의 강점과 삶의 새로운 가능성을 발견했다는 의미이다. 새로운 가능성의 발견은 외상 후 인생목표에 대한 새로운 가능성을 발견하고, 자신의 삶과 주변인에 대한 감사가 증가하였다는 것을 뜻하며, 마지막으로 영적, 종교적 관심의 증가는 내세에 대한 관심, 종교에 대한 믿음의 정도를 측정한다. 이별 후 경험하는 변화 정도를 Likert 6

점 척도(경험하지 못함=1, 매우 많이 경험=6)로 평정하며, 점수가 높을수록 이별 이후에 긍정적인 삶의 변화를 더욱 경험한 것을 뜻한다. 송승훈 등(2009)의 연구에서 전체 내적 신뢰도는 .92였고, 본 연구에서는 .88로 사용하기에 적절한 신뢰도이다.

분석 방법

본 연구의 분석방법은 불안 애착, 침습적 반추, 의도적 반추, 이별 후 성장 간의 관계를 살펴보기 위하여 SPSS Statistics 22.0과 SPSS PROCESS MACRO 3.5를 사용하여 분석을 실시하였다. 이별을 경험한 대학생의 불안 애착이 이별 후 성장에 미치는 영향에서 침습적 반추와 의도적 반추의 순차적 이중매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2018)가 제시한 PROCESS MACRO, Model 6 이중매개모델(double mediator model)을 사용하였다. 또한, 본 연구와 같이 2개의 매개변수가 순차적으로 위치하는 경우 하나의 모형으로 각 매개효과를 측정할 수 있도록 SPSS Indirect macro 프로그램을 활용한 Bootstrapping을 사용하였다. Bootstrapping의 사례 수는 표본 5,000개로 설정하였으며, 신뢰구간 95%에서 간접효과 값의 상한, 하한의 범위에 0이 포함되지 않으면 매개효과가 있다고 볼 수 있다(Hayes & Scharkow, 2013).

결 과

기술통계분석 및 상관분석

연구에 사용된 주요 변인들에 대한 평균, 표준편차, 왜도, 첨도와 Pearson 상관계수를 분

표 3. 주요변인들의 상관계수와 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도

	1	2	3	4
1. 불안 애착	-			
2. 침습적 반추	.359**	-		
3. 의도적 반추	.052	.234**	-	
4. 이별 후 성장	-.014	-.060	.328**	-
평균	3.55	2.72	3.11	3.66
표준편차	1.13	.76	.58	.86
왜도	.12	-.31	-.24	-.25
첨도	-.55	-.75	-.79	.20

주. ** $p < .01$

석한 결과는 표 3과 같다. 변인 간의 상관관계를 살펴보면, 불안 애착과 침습적 반추는 ($r = .359, p < .01$) 정적 상관을 유의하게 나타냈다. 침습적 반추는 의도적 반추($r = .234, p < .01$)와 유의미한 정적 상관을 보였으며, 의도적 반추와 이별 후 성장($r = .328, p < .01$) 또한 정적 상관을 유의하게 나타냈다. 측정 변수들의 왜도나 첨도의 절대값은 모두 기준치(왜도 < 2, 첨도 < 7) 내로 정상성 가정에 위배 되지 않는

것을 확인하였다.

불안 애착과 이별 후 성장의 관계에서 침습적 반추와 의도적 반추의 매개효과 분석

불안 애착과 이별 후 성장의 관계에서 침습적 반추와 의도적 반추의 이중매개효과를 알아보기 위해 Hayes(2018)가 제시한 PROCESS MACRO의 Model 6을 적용하였다. 분석 결과는

표 4. 불안 애착과 이별 후 성장의 관계에서 침습적 반추와 의도적 반추의 매개효과

경로	B	S.E.	t	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
불안 애착 → 침습적 반추	.243	.044	5.42***	.154	.331
불안 애착 → 의도적 반추	-.019	.038	-0.49	-.094	.056
침습적 반추 → 의도적 반추	.189	.056	3.34**	.077	.301
불안 애착 → 이별 후 성장	.016	.054	0.31	-.090	.124
침습적 반추 → 이별 후 성장	-.171	.082	-2.07*	-.333	-.008
의도적 반추 → 이별 후 성장	.531	.100	5.29***	.333	.729

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

주. B = 비표준화 계수

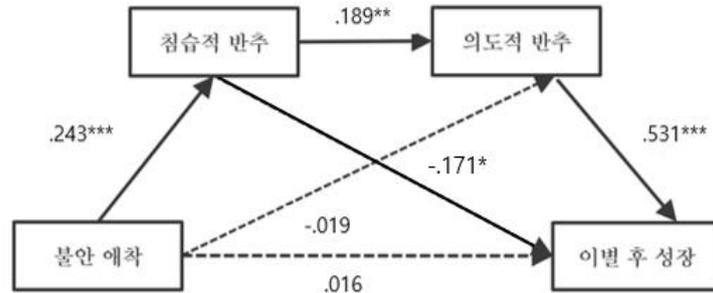


그림 2. 각 경로별 효과크기

표 4, 그림 2를 통해 확인할 수 있다. 분석 결과, 불안 애착은 침습적 반추($B=.243, p<.001$)에 정적인 영향을, 침습적 반추는 의도적 반추($B=.189, p<.01$)에 정적인 영향을, 의도적 반추는 이별 후 성장($B=.531, p<.001$)에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, 침습적 반추는 이별 후 성장($B=-.171, p<.05$)에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 통해 불안 애착과 이별 후 성장의 관계에서 침습적 반추와 의도적 반추의 매개경로를 확인할 수 있다.

불안 애착과 이별 후 성장의 관계에서 침습적 반추와 의도적 반추가 순차적으로 매개하는지 검증하기 위하여 총 효과, 직접 효과, 간접 효과를 검증한 결과는 표 5와 같다.

이중매개 경로에서 불안 애착과 이별 후 성장의 직접 효과와 이중매개의 간접 효과를 합한 총 효과는 $-.010(-.116\sim.096)$ 으로 나타나, 95% 신뢰구간에서 하한값과 상한값 사이에 0이 존재하므로 유의하지 않았다. 불안 애착과 이별 후 성장의 직접 효과 또한 $.016(-.090\sim.124)$ 으로 유의하지 않았다. 단순매개효과 검증 결과를 살펴보면, 먼저 ‘불안 애착 → 침습적 반추 → 이별 후 성장’의 간접 효과 경로는 $-.041(-.089\sim-.001)$ 이 나와 하한값과 상한값 사이에 ‘0’을 포함하고 있지 않으므로 유의한 것으로 나타났다. ‘불안 애착 → 의도적 반추 → 이별 후 성장’의 간접 효과 경로는 $-.010(-.052\sim.031)$ 이 나와 하한값과 상한값 사이에 ‘0’을 포함하고 있으므로 유의

표 5. 총 효과, 직접 효과, 간접 효과 경로 및 이중매개효과 검증

매개 효과	B	Boot S.E.	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
총 효과(불안 애착 → 이별 후 성장)	-.010	.054	-.116	.096
직접 효과(불안 애착 → 이별 후 성장)	.016	.054	-.090	.124
불안 애착 → 침습적 반추 → 이별 후 성장	-.041	.023	-.089	-.001
불안 애착 → 의도적 반추 → 이별 후 성장	-.010	.021	-.052	.031
불안 애착 → 침습적 반추 → 의도적 반추 → 이별 후 성장	.024	.010	.008	.047

하지 않은 것으로 나타났다. 마지막으로 ‘불안 애착 → 침습적 반추 → 의도적 반추 → 이별 후 성장’의 순차적 이중매개효과는 .024(.008~.047)로 나와 ‘0’을 포함하고 있지 않으므로 순차적 이중매개효과 검증 결과가 유의미함을 의미한다.

논 의

본 연구는 연인과의 이별을 경험한 대학생 을 중심으로 사건에 대해 끊임없이 되새기며 떠올리는 경향이 높은 불안 애착에 집중하여 침습적 반추와 의도적 반추 그리고 이별 후 성장과의 관계를 검증하고자 하였다.

이를 위해 외상 후 성장을 대표하는 이론인 Calhoun과 Tedeschi(2006)의 외상 후 성장 모형을 근거로, 외상 사건 이전 개인적 특성의 주요인 중 하나인 애착이 반추를 거쳐 외상 후 성장에 이르는 과정을 살펴보았다. 먼저 인구 통계학적 특성과 변인 간의 상관관계를 분석하고, 불안 애착과 이별 후 성장의 관계에서 침습적 반추와 의도적 반추의 매개효과를 검증하였다. 그 결과, 불안 애착과 이별 후 성장의 관계에서 침습적 반추와 의도적 반추의 순차적 이중매개효과가 나타났음을 확인하였다. 또한, 침습적 반추의 단순매개효과가 유의함을 확인했으며, 의도적 반추의 단순매개효과는 유의하지 않았다. 이는 침습적 반추와 의도적 반추가 순차적으로 연결되어 이별 후 성장이 이루어지는 이중매개모형이 적합하다는 것을 나타낸다고 볼 수 있다. 본 연구의 결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 불안 애착과 침습적 반추, 의도적 반추, 이별 후 성장의 상관관계를 분석한 결과,

불안 애착은 침습적 반추와 정적인 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 이는 선행 연구(Campbell, Simpson, Boldry, & Kashy, 2005; 김시형 등, 2019)와도 일치하는 결과이다. 즉, 불안 애착이 높은 사람들이 연구에서 일관되게 보이는 이별 이후의 높은 스트레스, 종결된 관계에 대한 집착 등의 특성(Collins & Gillath, 2012)은 사건에 대해 끊임없이 생각하고 되새기는 침습적 반추와 연관이 있는 것으로 보인다. 반면, 불안 애착과 이별 후 성장 간의 관계에서는 유의미한 상관관계가 나타나지 않았는데, 이는 일부 선행연구(김진수, 서수균, 2011; 임지준, 2012; 박혜림, 2019)와 일치하지만, 부적 상관을 나타내는 연구(김은미, 이종연, 2015; 강혜림, 정남운, 2018) 또한 존재하기 때문에 두 변인 간의 관계는 혼재되어 있다고 할 수 있다. 이러한 결과는 불안 애착이 이별 후 성장으로 이어지는 과정에서 매개 변인이 존재할 가능성을 나타내며, 해당 변인으로 반추를 살펴볼 필요성을 시사한다. 또한, 침습적 반추와 의도적 반추 간의 정적인 상관관계가 나타났는데, 이는 선행연구(안현의 등, 2013; 김미리, 2018; 김시형 등, 2019)와 일치한다. 이러한 결과는 이별과 같은 고통스러운 사건이 발생했을 때 두 가지 반추 양식이 모두 일어날 수 있으며, 상호 간의 연관성이 있다고 볼 수 있다. 이는 본 연구에서 살펴보고자 하는 반추 간 순차적 이중매개를 탐색해볼 만한 근거를 더해준다고 할 수 있다. 의도적 반추와 이별 후 성장 간의 정적인 상관관계 또한 나타났으며, 선행연구(김은미, 이종연, 2015; 차경환, 하정희, 2019)와 일치하는 결과이다. 이는 사건의 의미를 자발적으로 이해하려는 성장적인 인지적 사고 특성을 가진 의도적 반추가 이별 후 성장에 긍정적인 영향을

줄 수 있음을 의미한다(김은미, 이종연, 2015; 이동훈, 이수연, 윤기원, 김시형, 최수정, 2017).

둘째, 불안 애착과 이별 후 성장 간의 관계에서 침습적 반추와 의도적 반추의 순차적 이중매개효과가 확인되었다. 이는 불안 애착이 높은 대학생들이 침습적 반추와 의도적 반추를 거쳐, 이별 후 성장에 도달하였음을 보여주는 결과이다. 즉, 불안 애착이 높은 대학생들은 이별과 같은 연인관계의 단절을 겪으면서 과잉지각하고, 압도되는 경향이 있기 때문에 자동적이고 부정적인 인지적 처리 과정인 침습적 반추가 우선 높아진다. 그러나 이를 효과적으로 잘 다루게 되면 의도적 반추로 이어지게 되어 인식의 틀을 새롭게 재건하는 긍정적 과정을 거치게 되고, 이별 후 성장을 이루게 된다. 여기서 주목할 부분은 침습적 반추에서 의도적 반추를 경유하는 경우에만 이별 후 성장으로 이어지는 매개효과가 나타났다는 점이다. 즉, 불안 애착이 곧바로 의도적 반추로 이어지는 단순매개 효과의 경우는 유의하지 않으므로 이별 후 성장에 영향을 미치지 않았으며, 침습적 반추만 살펴본 단순매개 효과의 경우는 불안 애착과 이별 후 성장 간의 관계를 부적으로 매개하여 이별 후 성장을 저해하는 것으로 확인되었다. 따라서 본 연구의 결과는, 불안 애착이 이별 후 성장으로 가는 과정에서 사건의 원인을 이해하기 위한 목적적이고, 반복적인 생각(Michael et al., 2007)을 뜻하는 긍정적인 특성의 의도적 반추뿐만 아니라, 일시적으로 침습적 반추의 시기 또한 필요하다는 점을 의미한다. 즉, 단순히 의도적 반추만 높다고 하여 이별 후 성장이 될 수 없으며, 침습적 반추를 거쳐야 의도적 반추가 높아지고 이별 후 성장을 할 수 있다는 점을 확인하였다. 이러한 결과들은 침습적 반추와

의도적 반추의 순차적인 매개 과정이 이별 후 성장에 선행되어야 함을 보여주는 결과라고 해석할 수 있다. 실제로 외상 사건을 경험한 대학생들을 대상으로 외상 후 성장을 확인한 김시형 등(2019)의 연구에서도 침습적 반추와 의도적 반추에 순차적인 매개효과가 유의미한 것으로 나타났는데, 이는 이별 후 성장 과정을 살펴본 본 연구의 결과와 동일한 결과이다. 또한, 침습적 반추로 인해 지각되는 정서적 고통이 클수록 사건을 내적으로 처리하려는 동기가 촉발되어 이후 의도적 반추가 이루어질 수 있다고 본 다수의 선행 연구와도 일치하는 결과이다(최승미, 2008; Triplett et al., 2012; 양귀화, 김종남, 2014)

이와 관련하여 Calhoun과 Tedeschi(2006)는 외상 경험 후 무너진 개인의 인지 도식을 재건하기 위해서는 외상 후 성장에 있어 부정적인 증상으로 여겨졌던 침습적 사고가 궁극적인 차원에서 개인의 성장을 위해 필연적으로 거쳐야 하는 과정이라고 언급한 바 있으며, 이 과정에서 시간의 경과, 자기 노출, 타인의 지지, 정서적 고통의 효율적인 조절 등이 연관이 있다고 설명하였다. 또한, Park(2010)은 의미 재구성(meaning making) 이론을 제안했는데, 이는 개인이 강한 스트레스 사건을 경험하게 되면 기존에 갖고 있던 신념과, 겪은 사건의 의미 사이에 괴리감을 느끼고, 강한 정신적 고통감을 느끼게 된다는 것이다. 이를 해결하기 위해 의미 재구성 과정이 활성화되는데, 이 과정에서 침습적인 사고가 유발되어 정신적 고통을 경험한 후, 그 경험이 의도적인 사고 과정을 이끌어내게 된다(안현의 등, 2013). 또한, Triplett 등(2012)은 침습적 반추로 인해 생기는 정신적 고통이 사건을 극복하려는 동기를 촉진하여 의도적 반추로 전환된다고 주

장한 바 있으며, 외상 후 성장 관련 변인을 탐색한 최승미(2008)는 외상 경험에 대한 반복적 사고가 외상 후 성장 지각과 유의한 정적 관계가 있는 것을 확인하였고, 이를 통해 외상 후 성장을 이끌어내는 인지적 처리 과정이 자극되기 위해서는 침습적 반추와 같은 외상 경험에 대한 사고의 반복이 불가피하게 필요하다고 보았다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 먼저, 외상을 이별이라는 대인관계적 외상으로 국한시켜 대학생의 이별 후 성장 경험을 검증하였다는 것이다. 연인과의 이별은 대학생들이 가장 많이 겪을 수 있는 외상 중 하나이며, 특히 해당 시기에 이성 관계는 매우 중요한 삶의 주제라고 할 수 있지만, 대학생을 대상으로 이별 후 성장에 대한 경험적 연구는 아직 드물다(Marshall et al., 2013; 신수빈, 2012; 김은미, 이종연, 2015). 본 연구는 외상 후 성장을 대표하는 이론인 Calhoun과 Tedeschi(2006)의 외상 후 성장 모형을 통해 이별 후 성장을 검증했다는 점에서 의의가 있다. 또한, 외상 후 성장 모형에서 침습적 반추의 과정과 의도적 반추의 과정이 함께 언급되었음에도 불구하고, 국내에서는 주로 의도적 반추에만 초점을 둔 연구가 대부분이었다(김은미, 이종연, 2015; 박선정, 2015). 연구 결과를 살펴보면, 김은미, 이종연(2015)의 연구에서는 이별을 경험한 불안 애착 대학생이 이별 후 성장으로 가는 경로에서 의도적 반추의 매개효과가 유의한 것으로 나타났으며, 박선정(2015)의 연구에서는 관계 상실 경험(부모의 이혼, 이별, 실연, 절교 등)을 겪은 대학생이 지각한 사회적 지지가 외상 후 성장으로 가는 경로에서 의도적 반추의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 반면, 본 연구에서는 불안 애착 대학생이 이별 후 성장

으로 가는 경로에서 의도적 반추의 단순매개 효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 의도적 반추만으로 이별 후 성장을 이끌어 낼 수 있다는 기존의 연구와는 다른 결과이다. 따라서 본 연구는 의도적 반추만이 높다고 해서 이별 후 성장이 되는 것이 아니라, 의도적 반추 이전의 침습적 반추를 크게 경험해 본 사람이 의도적 반추를 거쳐 이별 후 성장을 경험할 수 있음을 검증함으로써 침습적 반추의 중요성을 제시했다는 의의가 있다. 이는 침습적 반추가 외상 후 증상을 만들어 내고, 의도적 반추는 외상 후 성장을 만들어낸다는 기존의 연구(김희수, 2013; 하진의, 2013)와 달리, 침습적 반추와 같은 부적응적 인지처리 과정이 외상 후 성장에 필요한 요소라는 것을 강조하는 새로운 관점으로 볼 수 있다. 또한, 본 연구는 연구 대상자의 타당도를 높이기 위하여 설문에 응답한 이별 경험자(475명)를 모두 결과 분석에 사용하지 않고, 이별 경험에 대한 고통, 교제 기간, 이별 경과 기간에서 비교적 균일한 조건의 이별 경험자(201명)의 자료만을 분석에 사용하였다. 이는 이별 경험자를 대상으로 한 국내 선행 연구들에서 이별 경과 기간이 6개월 이내인 이별 경험자만을 대상으로 하거나(임지준, 권석만, 2014), 교제 기간이 6개월 이하의 단기간이거나 교제 기간의 제한을 두지 않은 연구대상(김은미, 이종연, 2015; 박혜림, 2019), 그리고 관계 몰입 정도에서 '고통스럽지 않은 수준'만을 제외한 경우(강혜림, 정남운, 2018)에 비해 상대적으로 균일한 연구대상을 분석에 사용했다는 점에서 표집의 엄격함을 개선했다는 의미를 지닌다. 마지막으로 본 연구의 결과는 이별을 경험한 대학생들의 상담 장면에서 유용하게 적용할 수 있다. 개인의 애착 유형을 파악하는 것은 상

담에서 이미 자주 시도되는 접근법이므로, 이별 경험자를 만났을 때 애착 유형을 확인함으로써 이별 후 성장과정을 돕는데 기여할 수 있을 것으로 보인다. 특히 불안 애착이 높은 내담자는 외상 이후에 보다 더 전문적인 도움을 얻으려 하는 경향이 있어 상담 장면에서 자주 만나게 되는 대상이며(하진의, 2013), 도움 과정에서 자신의 고통을 과장하고 상담자와의 관계를 신뢰할 수 있는지 없는지 염려하는 과활성화 전략을 사용하는 경향을 보인다. 또한, 연인과의 이별 경험으로 찾아오는 많은 내담자들은 옛 연인과의 이별에 대한 생각을 중단하려 해도 지속적으로 생각나기 때문에 괴로움을 호소하며 방문하게 되는데, 이는 본 연구에서 살펴보았던 침습적 반추에 해당되는 개념이다. 본 연구의 결과는 이별 문제를 상담하는 상담자에게 침투적 반추에 대한 새로운 관점을 제시할 수 있다. 즉, 침습적 반추가 이별 후 성장을 단지 저해하는 부적응적 인지요인이 아니라, 이별 후 성장을 이끄는 전제조건이 될 수 있다는 이해를 제공하는 것이다. 이를 통해 이별 후에 침습적 반추로 고통을 호소하는 내담자에게 이러한 고통이 반드시 나쁜 것이 아니며, 이를 상담이라는 안전한 환경 속에서 의도적 반추 과정을 통해 이별의 고통에 대해 이야기 나눔으로써 상실의 경험을 극복하고 이별 경험에 대한 새로운 조망을 가질 수 있는 기회로 활용할 수 있음을 시사한다.

본 연구의 한계점 및 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 먼저, 침습적 반추가 의도적 반추로 가는 경로에 대해 추가적인 설명이 필요하다. 본 연구는 반추 간의 순차적인 경로 과정을 검증하였지만, 침습적 반추가 의도적 반추로 전환되는 과정이 어떻게 일어나는

지 구체적으로 살펴보지 못했다는 한계점이 있다. 즉, 침습적 반추가 의도적 반추로 전환되는 과정의 경로계수는 유의미하였지만, 이러한 결과가 나오으로써 침습적 반추가 높은 모든 사람이 의도적 반추로 전환된다고 할 수 없다. 따라서 이 두 반추 사이를 잇는 관계를 더욱 규명할 필요가 있다. 선행 연구에 따르면, 침습적 반추가 의도적 반추에 미치는 영향은 여러 가지 조절 변인에 따라 달라질 가능성이 있는 것으로 보였는데, 성하늘(2019)의 연구에 의하면 고통 감내력이 높을수록 침습적 반추가 의도적 반추에 미치는 영향력이 증가하는 것으로 나타났다. 즉, 침습적 반추로 인해 정서적 고통이 높은 상황에서 고통을 잘 조절하고 감내한다면, 의도적 반추가 더 높아진다는 것이다. 또한, 엄미선과 조성호(2016)의 연구에서는 외상 경험으로 인해 핵심 신념이 붕괴된 이후의 침투적 반추와 의도적 반추의 관계를 탈중심화가 조절한다는 것을 확인하였다. 즉, 현실 자체와 그에 대한 자신의 해석인 생각과 감정의 틈을 인식할 수 있는 능력으로 정의되는(Safran, Segal, Hill, & Whiffen, 1990) 탈중심화의 수준이 높은 사람들은 낮은 사람들에 비해 침투적 반추를 많이 할수록 의도적 반추로 이어질 가능성이 높은 것으로 나타났다. 곽아름과 박기환(2018)의 연구에서는 침습적 반추와 의도적 반추 간의 관계에서 사고통제방략이 매개효과를 갖는 것으로 확인되었다. 즉, 원치 않는 침투사고가 떠올랐을 때 이러한 사고에 대처하고 통제하기 위해 사용되는 사고통제방략이 침습적 반추가 의도적 반추로 전환되는데 영향을 미친다는 것이다(Freeston & Ladouceur, 1997). 이러한 결과들은, 반추 간을 잇는 보다 더 세부적인 연구 모형을 확인해볼 필요성을 시사한다. 따라서 본 연구가 연인과

의 이별이라는 대인관계적 외상을 외상 후 성장 모형의 논리에 적용시켜 설명할 수 있음을 검증하는데 의의가 있었다면, 추후 연구에는 왜 누군가는 침습적 반추에서 의도적 반추로 전환을 하고, 누군가는 전환을 못하는지에 대해 탐색하는 연구가 필요해 보인다.

또한, 본 연구는 변인들을 측정하는데 있어 모두 자기보고식 설문지를 통해 횡단자료로 분석했다는 한계가 있다. 따라서 후속 연구는 시간의 변화에 따른 이별 후 성장의 변화를 파악하고, 인과관계를 보다 더 분명히 규명하기 위해 종단적 연구설계로 검증할 필요가 있다. 다음으로, 본 연구는 이별 경험의 고통을 세부적으로 질문하지 않았기 때문에 이별 경험 고통이 대상자가 경험하는 실제 고통의 정도와 차이가 있을 수 있다는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 이별 경험의 고통을 더 구체적으로 질문함으로써, 이별 경험이 외상에 가까운 고통임을 명확하게 호소하는 대상자만이 측정 대상이 되도록 설계할 필요가 있다. 이러한 제한점을 보완한 자기보고식 설문지의 양적 연구와 더불어, 신수빈(2012)과 Tashiro와 Frazier(2003)가 실시한 연구와 같은 이별 경험자를 대상으로 한 질적 연구를 진행할 필요가 있다. 양적 연구 방법을 통해 개인이 이별 후 성장과 같은 큰 변화를 이루는 과정을 설명하기에는 부족한 부분이 있는 것으로 보인다(신수빈, 2012). 따라서, 질적 연구를 통해 이별 이후의 어떠한 성장이 있었는지 심층적인 자료를 수집할 필요가 있다.

참고문헌

곽아름, 박기환 (2018). 침습적 반추와 의도적

반추가 외상 후 성장에 미치는 영향: 사고통제방략의 매개효과. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 4(1), 69-89.

강혜림, 정남운 (2018). 성인애착, 의도적 반추 및 스트레스 대처가 실연 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 23(1), 247-270.

김미리 (2018). 외상 후 고통이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 침습적 반추와 의도적 반추의 이중매개효과. 단국대학교 석사학위논문.

김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확장적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.

김시형, 권은비, 이동훈 (2019). 대학생의 애착 유형, 지각된 사회적지지, PTSD 증상, 외상 후 성장의 관계: 침습적 반추와 의도적 반추의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 31(3), 779-807.

김은미, 이종연 (2015). 연인과의 이별을 경험한 대학생의 애착과 자아탄력성이 이별 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추와 문제중심대처를 매개변인으로. 상담학연구, 16(1), 147-174.

김진수, 서수균 (2011). 친밀한 관계경험과 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 일반, 30(3), 793-809.

김희수 (2013). 반추유형에 따른 외상 후 증상과 외상 후 성장. 부산대학교 석사학위논문.

박선정 (2015). 관계 상실 경험 대학생이 지각한 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추의 매개효과. 학교사회복지, 30, 71-94.

박제일, 임승환 (2002). 대학생 내담자가 호소

- 하는 문제유형과 성격유형과의 관계 연구. 한국심리유형학회지, 9, 15-29.
- 박혜림 (2019). 성인애착과 이별 후 성장의 관계에서 탈중심화의 매개효과. 단국대학교 석사학위논문.
- 서강대학교 학생생활상담연구소 (2017). 서강상담연구 제 10권.
<https://sgcounsel.sogang.ac.kr/front/cmsboardview.do?currentPage=1&searchField=ALL&searchValue=&searchLowItem=ALL&bbsConfigFK=1282&siteId=sgcounsel&pkid=756921> 에서 검색.
- 설기문 (1993). 우리나라 대학상담의 이론적 모형. 한양대학교 학생생활연구소 대학생활연구, 11, 25-52.
- 성하늘 (2019). 침투적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추를 통한 고통 감내력의 조절된 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 193-214.
- 신수빈 (2012). 대학생들의 이별 후 성장에 관한 질적 분석 연구. 아주대학교 석사학위논문.
- 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.
- 염미선, 조성호 (2016). 핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 및 외상후 성장의 관계: 탈중심화의 조절효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(4), 1047-1071.
- 원성두, 정영은, 채정호, 박주언 (2016). 소방공무원의 탄력성과 외상후성장이 외상후스트레스 증상에 미치는 영향. 대한불안의학회지, 12(1), 28-33.
- 유란경 (2012). 낙관성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 사건-관련 반추 및 대처의 조절효과를 중심으로. 아주대학교 석사학위논문.
- 이동훈, 이수연, 윤기원, 김시형, 최수정 (2017). 성별에 따른 외상사건 경험이 PTSD 증상 및 외상 후 성장과의 관계에 미치는 영향: 반추의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(1), 227-253.
- 이소연, 신민섭, 김은정 (2010). 반추적·반성적·경험적 자기초점화가 우울 기분에 미치는 영향. 인지행동치료, 10(1), 75-95.
- 임지준 (2012). 성인애착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계. 서울대학교 석사학위논문.
- 임지준, 권석만 (2014). 성인애착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계: 자기가치감수반성의 조절효과. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 321-351.
- 차경환, 하정희 (2019). 이별을 경험한 대학생의 침투적 반추 및 탈중심화와 이별후 성장간의 관계: 의도적 반추의 매개효과. 한국청소년상담복지개발원, 27(2), 197-217.
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 박사학위논문.
- 하진의 (2013). 성인 애착 불안이 외상 후 스트레스와 성장에 미치는 영향: 자기자비와 반추의 매개효과. 상담학연구, 14(6), 3433-3452.
- 한노을 (2008). 외상 후 성장에 관한 현상학적 연구: 아동기 성폭력을 경험한 여성을 중심

- 으로. 서울여자대학교 석사학위논문.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders(DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). *Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford Press.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Routledge.
- 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). New York: Psychology Press.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510-531.
- 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.
- Collins, T. J., & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality*, 46(2), 210-222.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345.
- Erikson, E. H. (1953). Growth and crises of the healthy personality. *Psyche*, 7(1), 1-31.
- Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). What do patients do with their obsessive thoughts?. *Behaviour Research and Therapy*, 35(4), 335-348.
- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. *Adolescent Romantic Relations and Sexual Behavior: Theory, Research, and Practical Implications*, 3-22.
- Hayes, A. F., & Scharkow, M. (2013). The relative trustworthiness of inferential tests of the indirect effect in statistical mediation analysis: Does method really matter? *Psychological Science*, 24(10), 1918-1927.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4-40.
- Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6(2), 271-279.
- Lehman, D. R., Davis, C. G., DeLongis, A., Wortman, C. B., Bluck, S., Mandel, D. R., & Ellard, J. H. (1993). Positive and negative life changes following bereavement and their relations to adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12(1), 90-112.

- Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: The mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. *Plos One*, 8(9), e75161.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in Social Cognition*, 9, 1-47.
- McElheran, M., Briscoe-Smith, A., Khaylis, A., Westrup, D., Hayward, C., & Gore-Felton, C. (2012). A conceptual model of post-traumatic growth among children and adolescents in the aftermath of sexual abuse. *Counselling Psychology Quarterly*, 25(1), 73-82.
- McMillen, C., Zuravin, S., & Rideout, G. (1995). Perceived benefit from child sexual abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(6), 1037.
- Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 24(5), 307-317.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Horesh, N. (2006). Attachment Bases of Emotion Regulation and Posttraumatic Adjustment. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.) *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 77-99). Washington DC: American Psychological Association.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2008). Adult attachment and affect regulation. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.) *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 503-531). Washington, DC: The Guilford Press.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological bulletin*, 136(2), 257-301.
- Safra, J. D., Segal, Z. V., Hill, C., & Whiffen, V. (1990). Refining strategies for research on self-representations in emotional disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 14(2), 143-160.
- Sperling, M. B., & Berman, W. H. (1994). Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives. New York: Guilford Press.
- Tashiro, T. Y., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113-128.
- Taylor, R. E., Mann, A. H., White, N. J., & Goldberg, D. P. (2000). Attachment style in patients with unexplained physical complaints. *Psychological Medicine*, 30(4), 931-941.
- 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). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Thompson, S. C. (1991). The search for meaning following a stroke. *Basic and Applied Social Psychology*, 12(1), 81-96.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A

- psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Trinke, S. J., & Bartholomew, K. (1997). Hierarchies of attachment relationships in young adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(5), 603-625.
- 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.
- Van der Kolk, B. A. (1996). The body keeps score: Approaches to the psychobiology of posttraumatic stress disorder. In B. A. van der Kolk, A. C. McFarlane, & L. Weisaeth (Eds.) *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society* (pp. 214-241). New York: Guilford Press.

원 고 접 수 일 : 2020. 09. 22

수정원고접수일 : 2020. 11. 10

게 재 결 정 일 : 2021. 03. 02

**The Relationship Among Anxiety Attachment and Growth
following Romantic Breakups of College Students:
The Double Mediation Effects of Intrusive Rumination,
Deliberate Rumination**

Minki Cho

Heecheon Shin

¹⁾Ajou University, Department of Psychology / Student

²⁾Ajou University, Department of Psychology / Professor

This study examined whether the interpersonal trauma of romantic breakups can lead to growth, based on the posttraumatic growth model. The relationship between anxious attachment and growth following romantic breakups was examined. In addition, the double mediation model was used to determine whether intrusive and deliberate rumination were sequentially double mediated in the relationship between anxious attachment and growth. Participants were 201 college students who completed surveys. The results indicated that the simple mediation effect of intrusive rumination was significant, the simple mediation effect of deliberate rumination was not significant, and the sequential double mediation effect of intrusive and deliberate rumination was significant. This study has implications for counseling. Counselors are urged to verify the posttraumatic growth model used by college students suffering from separation problems, including the role of anxious attachment and rumination. Limitations and recommendations for future research are presented.

Key words : *Anxiety Attachment, Growth following Romantic Breakups, Intrusive Rumination, Deliberate Rumination, Posttraumatic Growth*