

정서는 인간의 생존과 의사소통 및 문제 해결에 있어서 매우 중요하고 필수적으로 작용한다(Greenberg, 2021). 정서는 우리가 언제 안정감을 느끼고, 언제 불편함을 느끼는지 신호를 보내며, 불편하고 위험한 환경은 피하도록 돕는다. 그러나 동시에 정서는 인간에게 고통을 주는 원천이기도 하다. 거의 모든 정신병리가 정서와 밀접하게 관련되어 있다는 사실이 이를 반증한다. Plutchik(2010)는 정신 장애 진단 및 통계 편람(DSM-IV)에 기술되어 있는 증상과 진단 범주를 검토하였는데, 그는 거의 모든 진단에서 어느 정도 정서의 역기능이나 문제가 내포되어 있다는 것을 보여주었다. 때문에 우리는 개인의 심리적, 신체적 건강을 위해서 정서를 이해하고, 조절하고, 활용하는 것이 필요하지만, 모든 사람들이 자신의 정서를 잘 알고 이해하는 것은 아니다.

Salovey와 Mayer(1990; 정옥분 등, 2018 에서 재인용)는 개인이 가진 정서에 관한 능력을 체계적으로 이해하기 위해 정서지능이라는 개념을 최초로 도입하였다. 그들은 정서지능을 사회적 지능의 한 유형으로 보고, 자신과 타인의 감정을 잘 모니터하고, 여러 종류의 감정들을 잘 변별하며, 그를 토대로 자신의 사고와 행동을 방향 지울 근거를 도출해 내는 능력이라고 정의하였다. 정서지능에는 ‘정서를 정확하게 지각하고 평가하고 표현하는(정서지각) 능력’, ‘사고를 촉진시킬 수 있도록 정서를 생성할 수 있는(정서통합) 능력’, ‘정서와 정서적 지식을 이해할 수 있는(정서이해) 능력’, ‘정서적·지적 성장을 촉진시킬 수 있도록 정서를 조절할 수 있는(정서관리) 능력’이라는 4가지 과정이 포함되는데, ‘정서지각’ 능력은 다시 ‘자신의 정서를 규명할 수 있는 능력’, ‘타인의 정서를 규명할 수 있는 능력’, ‘정서

및 그 정서와 관련된 욕구를 정확하게 표현할 수 있는 능력’, ‘표현된 정서의 정확성/정직성을 구분할 수 있는 능력’이라는 4가지 하위요소로 구분할 수 있다. 이 중 ‘자신의 정서를 규명할 수 있는 능력’, 즉 정서인식명확성은 정서지능의 초석이 되는 개념으로 자신의 표정, 신체감각을 기반으로 자신의 정서를 파악하고, 자신의 내적인 상태를 정확히 자각하여 자신의 감정을 인식, 평가하는 능력이다(Mayer et al., 2004; Salovey & Mayer, 1990). Salovey 등(1995)은 자신의 정서를 잘 인식할수록 정서를 보다 잘 이해하고 이를 대처노력에 적절히 사용할 것이라고 주장하면서, 정서인식명확성을 정서지능의 기본요소라고 하였다.

여러 선행연구들에서 정서인식명확성의 중요성과 효과를 보여주고 있는데, Salovey 외(1995)의 연구에 따르면 정서인식명확성이 높은 사람은 자신의 정서를 잘 인식하고, 이해하며, 정서인식명확성이 떨어지는 사람들에 비해 부정적인 정서에서 더 잘 회복되는 특징이 있었다. 또한 정서인식명확성이 높은 사람은 자율성이 있고, 자아경계가 좋으며, 심리적으로 건강하고 긍정적인 관점을 가지고 있었고(Mayer & Stevens, 1994), 자존감이 높으며(Salovey et al., 2002; Swinkels & Giuliano, 1995), 긍정적인 정서 경험을 더 많이 가지고(Swinkels & Giuliano, 1995), 대인관계 만족도가 높으며(Salovey et al., 2002), 스트레스 상황에서도 적응적인 대처 전략을 검토하고 시행하는 경향을 보였다(Gohm & Clore, 2002). 국내 연구에서도 정서인식명확성의 기능적이고 긍정적인 영향이 확인되었는데, 성인을 대상으로 한 연구에서 정서인식명확성이 높을수록 주관적 안녕감, 심리적 안녕감이 높았고(박한창, 심혜원, 2019; 이서정, 현명호, 2008; 임전옥, 장성숙,

2003; 최보람 등, 2016), 대인관계능력이 좋았다(김민주, 오은주, 2021; 여미정, 김완일, 2020). 청소년을 대상으로 한 연구에서도 정서인식명확성이 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 확인되었으며(김미숙, 안귀여루, 2019; 김예은, 송원영, 2017), 정신건강에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다(이지연 등, 2010). 초등학생을 대상으로 한 연구에서는 정서인식명확성이 높을수록 사회적 능력이 높고 대인 간 문제해결에도 유능한 것으로 나타났으며(심혜숙, 왕정희 2001), 정서인식명확성이 또래 관계를 예측하는 가장 중요한 변인으로 나타났다(한유진, 2006). 이처럼 정서인식명확성이 대인관계, 심리적 안녕, 정신건강 등 인간이 살아가는데 있어 적응적 요소로 중요하게 작용한다는 점을 볼 때, 지속적으로 연구할 필요가 있다. 그러나 이러한 선행연구들 대부분은 정서인식명확성을 예측변인이나 매개변인, 조절변인으로 설정하여 효과성을 검증하고 있으며, 정서인식명확성을 결과변인으로 두고 예측변인들을 확인한 연구는 부족하다. 이에 본 연구에서는 정서인식명확성을 결과변인으로 두고, 영향을 미치는 변인들을 확인해보고자 한다.

인간의 정서는 어린 시절 양육 과정에서 발달한다. 찡그림, 울음 등에 반응하는 부모와의 상호작용을 통해 다양한 정서가 발달하고, 부모의 돌봄과 지지를 통해 정서조절능력을 배우며, 이 과정에서 생애 초기의 정서 발달이 이루어진다. 이 시기의 부모의 돌봄, 양육태도는 아동의 정서 발달에 강력한 영향을 미치게 되며, 적절한 돌봄이 이루어지지 않거나 아이의 생존에 위협이 되는 부모의 양육태도는 아동의 건강한 정서발달을 저해하는 요인이 될 과 동시에 혼자서 생존할 수 없는 아동에게는

외상으로 남게 된다(성현란 등, 2019; 이문희, 이수림, 2013).

아동은 부모를 언제든지 의존할 수 있는 대상으로 믿음으로써, 위기에 처했거나 신체적·심리적 자원이 고갈되었을 때 도움과 위로를 받을 수 있다(성현란 등, 2019). 이러한 신뢰관계를 바탕으로 건강한 부모로부터 받는 달랠, 반영, 공감을 통해 아동들은 삶에서 경험하는 고통스러운 정서를 인식하고 명명하고 조절할 수 있게 된다. 반면, 아동이 보호자로부터 신체적·정서적·성적 학대나 유기와 방임을 경험하면 정서적 고통을 관리하고 조절하는 능력에 타격을 받게 되는데(Fonagy & Target, 1997), 이는 부모나 양육자가 바로 외상의 가해자이기에 고통을 달래줄 보호자가 없이 홀로 남겨지기 때문이다(Allen, 2020). 이문희와 이수림(2013)은 아동기외상과 관련한 선행연구들에서 공통적으로 반복해서 언급하고 있는 영향 중 하나가 정서를 구별하고 명명하는 능력의 손상을 포함한 ‘정서관리의 실패’라고 하였다.

아동기외상 경험과 정서인식명확성의 관계에 대한 구체적인 연구들을 살펴보면 Shipman 외(2005)의 연구에서 부모에게 학대를 받은 아동은 정서를 인식하는 능력이 부족한 것으로 나타났다. 국내에서도 송연주 외(2021)의 연구에서 아동기외상 수준이 높을수록 정서인식명확성이 떨어지는 것으로 보고되었고, 아동기외상 중 정서적 학대를 변인으로 한 연구에서도 정서인식명확성과의 부적상관이 유의하게 보고되었다(김혜인, 김은정, 2007; 석애란, 김영근, 2018). 이문희와 이수림(2013)은 아동기외상의 가해자 부모들은 건강하지 못한 방식으로 자신의 정서를 처리할 뿐만 아니라 자녀의 고통스런 정서에 대해 달랠, 반영, 지지 등

과 같은 공감적 반응을 실패하면서 아동의 정서관리 능력의 상실을 야기 시키고, 아동기외상에 노출된 아동들은 자신의 정서를 경험하고, 인식하고, 명명할 수 있는 능력에 어려움이 나타나게 된다고 보았다.

이렇듯 여러 선행연구에서 아동기외상과 정서인식명확성의 관계를 제시하고 있지만, 성인이 되어 아동기외상 경험을 바꿀 수 없다. 따라서 정서인식명확성에 개입 하고자 할 때는 아동기외상에서 정서인식명확성에 이르는 과정을 매개하는 중간 기제를 찾아 조치하는 것이 효과적일 것이다. 이에 본 연구에서는 아동기외상과 정서인식명확성의 관계에서 경험회피와 자기분화가 순차적으로 매개할 것이라 가정하였다. 다음에서 경험회피 및 자기분화와 아동기외상 및 정서인식명확성과의 관련성을 각각 설명한 후, 경험회피와 자기분화의 관계를 추론한 근거를 제시하였다.

경험회피(experiential avoidance)란 이전에 불쾌하게 경험했던 기억, 신체감각, 생각, 정서 등과 같은 다양한 내적 경험을 피하는 현상(Hayes et al., 1996)으로, 불편한 내적 경험을 회피하려는 모든 시도들을 통틀어 일컫는 포괄적 개념이다(Gámez et al., 2011). Masterson와 Crawford(1982)에 따르면 회피는 인간이 고통을 피하기 위해 사용하는 본능적인 전략으로, 아동은 돌봄이 부족한 환경, 부적절한 양육 환경에 처할 경우 스스로 정서를 돌볼 수 있는 능력이 거의 없기 때문에 불편한 내적 경험(기억, 신체감각, 생각, 정서 등)을 피하기 위해 회피기제를 사용하게 된다(성현란 등, 2019; 이문희, 이수림, 2013; 조영혜, 2017).

여러 선행연구에서 아동기외상 경험 수준이 높을수록 경험회피 수준도 높은 것으로 나타났다(신은정 등, 2017; 이은숙, 봉은주, 2015).

또한 아동기 외상의 하위 요인인 정서적 학대와 방임에 대한 연구들을 살펴보면 부모로부터 심리 및 정서적 학대를 경험한 대학생의 경험회피가 높게 보고되었다(김락경, 김은정, 2019; Reddy et al., 2006). 부모가 자녀의 정서를 무시하거나 정서표현에 대하여 처벌을 가하는 ‘감정불인정’, 부모의 ‘거부적 양육태도’는 정서적 학대와 방임의 일종으로 볼 수 있는데, 이러한 부모의 감정불인정과 거부적 양육태도도 경험회피와 유의한 상관관계가 있는 것으로 확인되었다(공지혜, 하정희, 2021; 신문혜, 이지연, 2018; 조영혜, 2017; 허영재, 김희화, 2018). 이러한 연구 결과에 대하여 조영혜(2017)는 자녀는 부모로부터 수용받지 못하고 거부당한 충격으로부터 자신을 보호하기 위해 경험하는 것을 무의식적으로 회피하는 특징을 보이게 된다고 설명하였다. 또한, 아동기 학대 경험은 경험회피의 일종인 해리와 밀접한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며(Brown et al., 2005; Macfie et al., 2001), 강박행동과도 유의한 상관관계가 보고되었는데(김기환, 2009; 김형모, 김영민, 2007) 강박행동은 심리적 고통을 회피하려는 통제시도로 대표적인 회피행동으로 이해될 수 있다(신민섭, 설순호, 2007).

이러한 경험회피 경향성은 정서인식명확성에 영향을 미칠 수 있다. 정서인식명확성은 자신의 표정이나 신체감각에 근거하여 자신의 정서를 규명하고, 자신의 내적 감정을 정확하게 감지하여, 자신의 복합적 감정을 인식하고 평가하는 능력인데(정옥분 등, 2018) 경험회피 경향성이 자신의 신체적 감각이나 심리 상태에 대한 지각을 방해할 수 있기 때문이다. 또한 경험회피를 사용하는 사람의 정서를 통제함으로써 감정적인 영향을 받지 않으려는 경향이(Hayes et al., 2004) 정서인식을 둔마시키는

것으로도 볼 수 있다(이인재, 양난미, 2017). 경험회피와 정서인식명확성에 대한 선행연구를 살펴보면, 경험회피 수준이 높을수록 정서인식명확성이 낮아지는 것으로 나타났다(김아람, 2022; 김주영, 2021; 이인재, 양난미, 2017). 정경숙(2009)의 연구에서 경험회피와 정서인식명확성은 부적 상관을 가진 것으로 나타났고, 이채리와 정남운(2012)의 연구에서는 경험회피가 정서조절곤란의 하위요인 중 정서인식명확성에 미치는 영향이 유의한 것으로 나타났다.

아동기외상과 정서인식명확성을 매개하는 또 다른 중간기제로서 자기분화는 Bowen의 다세대 가족체계이론의 핵심 개념으로, 자기가 태어난 가족으로부터 개체화된 정도를 의미하며, 개인이 타인과 친밀한 관계를 유지하면서도 자율성을 잃지 않고 진정한 자기의 모습으로 살아가는 정서적 균형 능력을 의미한다(Kerr & Bowen, 2005). 원가족으로부터 높은 수준으로 자기분화가 되면 개인의 심리적 적응성과 사회적 문제해결 기술이 높으며, 타인과 안정된 관계를 유지한다(Skowron, 2004). 그러나 원가족으로부터 낮은 수준으로 자기분화가 되면 심리적 적응성이 낮고, 역기능적인 관계 모습이 나타난다(Lim & Jennings, 1996). 또한 자기분화는 심리내적 측면과 대인관계적 측면의 두 가지 요소로 이해할 수도 있는데, 심리내적 차원의 자기분화는 자신의 이성과 감정을 구분하고 통합할 수 있는 능력이고 대인관계적 차원의 자기분화는 자신과 타인을 분리할 수 있는 능력을 의미한다(Kerr & Bowen, 2005).

Richardson(2009)에 따르면 자기분화 수준이 높을수록 사고와 감정을 잘 분리할 수 있는데, 이는 감정이 없다는 것이 아니라, 감정을 살아가는데 필요한 정보의 자원으로 인식하고,

적응적으로 표출할 수 있다는 것이다. 반대로 자기분화 수준이 낮은 사람은 사고와 감정을 분리하지 못하거나, 사고와 감정을 혼동한다. 예를 들어, 상대가 나를 거부한다고 느껴졌을 때, 이는 상대의 행동에 대한 나의 해석, 즉 사고임에도 불구하고 감정으로 인식한다는 것이다. 또한 자기분화 수준이 높은 사람은 타인과 친밀한 관계를 유지하면서 자신이 원하는 것을 알고 추구할 수 있다. 반면, 자기분화 수준이 낮을수록 타인과 가까워지고 친밀해지기 위해 자기 자신보다는 다른 사람들이 무엇을 원하고, 생각하고, 느끼는지 파악하고 그것에 맞추려 한다. 즉, 자기분화 수준이 낮으면 사고와 감정의 분리에 실패함으로써, 혹은 자기 자신보다는 다른 사람의 생각과 감정에 민감하게 반응함으로써 자신의 정서인식이 어려워질 수 있다.

자기분화와 정서인식명확성의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 자기분화가 높은 사람은 정서적인 혼란 속에서도 이성적이고 객관적으로 사고하고 판단하면서도 감정을 적절히 느끼고 표현하며 조절할 수 있었으며(Skowron & Friedlander, 1998), 자기분화 수준이 낮으면 정서인식명확성을 포함하는 정서지능과 정서조절에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김병숙, 손승희, 2020; 김은재, 김장희, 2020; 임수진, 이재신, 2017; 한정아, 심홍섭, 2005).

이러한 자기분화는 성장 초기에 가족원과의 관계, 특히 부모와의 관계 속에서 발달한다(이명옥, 하정희, 2007). Kerr와 Bowen(2005)에 따르면 인간은 태어나서 엄마(주양육자)에게 전적으로 의존하다가 자라면서 ‘스스로 생각하고, 느끼고, 행동하는 경험’을 통해 점차 가족으로부터 정서적으로 분화하게 되는데, 이 과

정에서 부모는 아이를 하나의 독립된 인격으로서 수용할 수 있어야 한다. 그러나 분화수준이 낮은 가정에서 아이는 ‘스스로 생각하고, 느끼고, 행동하는 것’이 허용되지 않고, 가족의 필요나 욕구를 충족시키기 위한 존재 혹은 불안을 해소하기 위한 존재가 된다.

아동기외상과 자기분화의 관계에 대한 선행 연구를 살펴보면 가족건강성이 낮은 경우(신새봄 등, 2015; 이지민, 2010), 부모가 자녀의 감정을 인정하지 않거나, 부정적 혹은 거부적인 양육태도를 가지고 있을 경우(권소희, 2014; 김은정, 이혜란, 2017; 박경환, 2011; 신문혜, 이지연, 2018), 아동기외상 경험이 있을 경우(박희선 등, 2019; 신운석, 이수립, 2019) 자기분화 수준이 낮은 것으로 나타났다. 김진과 김명식(2011)은 가족체계의 불안이 고조될 때 가장 먼저 반응하는 사람은 분화가 낮은 아동이며, 자기분화의 형성과정에 있는 아동은 가족체계 속에서 상처받기 쉬운 대상이라고 하였다.

아울러, 본 연구에서는 경험회피를 자기분화에 영향을 주는 변인으로 가정하였는데, 이는 경험회피가 인간의 선천적인 방어전략 중에 하나이고, 아동기외상으로 불편한 내적 경험을 회피하려는 경향성이 높아지면 ‘스스로 생각하고, 느끼고, 행동하는 경험’을 방해함으로써 자기분화 발달에 지속적인 영향을 미칠 것으로 추론했기 때문이다. 경험회피와 자기분화의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면 신문혜와 이지연(2018)의 연구에서 경험회피가 자기분화에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났으며, Ross 외(2016)의 연구에서는 경험회피와 자기분화의 하위요소인 ‘자기입장’과 ‘정서적 단절’이 유의한 상관성이 있는 것으로 확인되었다.

요약하면, 정서의 이해와 조절, 활용은 건강한 삶을 영위하는데 기본적으로 필요한 능력이다. 이러한 정서지능의 핵심 요소로써 정서인식명확성의 매개효과, 조절효과는 많은 연구들에 의해 검증되어왔다. 이에 본 연구에서는 이러한 정서인식명확성에 영향을 미치는 변인을 탐색하고자 하였다. 정서발달이 어린 시절의 양육과정에서 이루어진다는 점에 주목하여 정서인식명확성과 아동기외상 경험 간의 관계, 그 과정에 존재하는 기제 변인으로써 경험회피와 자기분화의 매개효과를 살펴보고자 하였으며, 최종적으로 정서인식명확성을 향상시키기 위한 상담 개입 방안을 논의하고자 하였다. 이에 따른 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 아동기외상은 정서인식명확성에 영향을 미치는가?

둘째, 아동기외상과 정서인식명확성의 관계에서 경험회피는 매개효과를 가지는가?

셋째, 아동기외상과 정서인식명확성의 관계에서 자기분화는 매개효과를 가지는가?

넷째, 아동기외상과 정서인식명확성의 관계에서 경험회피와 자기분화는 순차적 매개효과를 가지는가?

방 법

연구 대상

본 연구에서는 아동기외상이 정서인식명확성에 미치는 영향에서 경험회피, 자기분화의 순차적 매개효과를 검증하기 위해 전국의 만 18세 이상의 성인 남녀를 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 연구 참여자 모집을 위해

연구자가 재직 중인 회사의 온라인 커뮤니티, 재학 중인 대학원의 온라인 커뮤니티, 거주 지역(서울)의 온라인 커뮤니티(네이버맘카페), 상담심리 전공자 온라인 커뮤니티(다음카페)에 설문 링크(구글폼)를 게시하였다. 2021년 9월 10일부터 30일까지 20일간 총 283명이 설문에 참여하였으며, 이상값(outlier)이 관찰된 7개의 사례를 제외한 276명의 자료를 바탕으로 분석을 실시하였다.

연구 참여자들의 성별 분포는 남자 74명(27%), 여자 202명(73%), 연령은 만18세~19세 5명(2%), 만20세~29세 109명(39%), 만30세~39세 146명(53%), 만40세~49세 14명(5%), 만50세~51세 2명(1%)로 나타났고, 최종학력은 고등학교 중퇴/졸업이 11명(4%), 전문대(2,3년) 재학/중퇴/졸업이 8명(3%), 대학(4년) 재학/중퇴/졸업이 132명(48%), 대학원 재학/중퇴/졸업이 125명(45%)으로 나타났으며, 거주지역은 서울 117명(42%), 경기 80명(29%), 인천 33명(12%), 전라 17명(6.2%), 경상 16명(5.8%), 충청 10명(4%), 강원 3명(1%)으로 나타났고, 결혼상태는 미혼/비혼이 178명(64%), 동거 8명(3%), 기혼 88명(32%), 별거/이혼이 2명(1%)으로 나타났다.

한편, 온라인 설문 링크(구글폼) 최초 화면을 통해 연구 참여자들에게 연구의 목적 및 필요성, 비밀보장, 연구 참여 거부권, 설문 내용으로 인해 심리적 불편감이나 불안감을 겪을 가능성과 그러한 증상이 발생할 경우 연구자에게 연락하여 도움을 구할 수 있음을 서면으로 안내하였다. 이러한 안내문이 제시된 후 참여자들은 모두 설문 참여에 동의하고 설문을 실시하였다. 모든 척도문항은 자기보고식 질문으로 이루어졌으며, 설문은 약 15~30분 정도 소요되었다. 설문이 종료된 후 참

여자들에게는 소정의 보상을 지급하였다.

측정 도구

정서인식명확성

정서인식명확성을 수준을 측정하기 위하여 Salovey 등(1995)이 개발하고 이수정과 이훈구(1997)가 번역하여 타당화한 한국판 특질 상위-기분 척도(Trait Meta-Mood Scale: TMMS)를 사용하였다. 이 척도는 지속적이고 안정적인 정서인식에 대한 개인차를 측정하기 위한 것으로 총 3가지 하위요인(정서인식명확성, 정서에 대한 주의, 정서조절 기대)으로 구성되었다. 본 연구에서는 정서인식명확성 11문항만을 사용하였다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1점 = 매우 동의하지 않는다, 5점 = 매우 동의한다)로 평정하고, 5개 문항(1, 2, 4, 7, 11)은 역채점하여 평균을 내었다. 자신의 정서를 명확하게 인식할수록 점수가 높다. 이수정과 이훈구(1997)의 타당화 연구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's α)가 .842로 나타났고, 본 연구에서는 .826로 나타났다.

아동기외상

주 양육자로부터의 돌봄 수준을 파악하기 위해 Bernstein과 Fink(1998)가 개발하고, 이유경(2006)이 번안 후 김은정과 김진숙(2010)이 타당화한 아동기 외상 질문지(Childhood Trauma Questionnaire-Short Form: CTQ-SF)를 사용하였다. 총 5가지 하위요인(정서학대, 신체학대, 정서방임, 신체방임, 성적학대)으로 구성되어 있으며, 각 5문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 만 18세 이전 부모님 혹은 다른 가족 구성원들과의 사이에서 겪었던 경험을 묻고 있으며, 4점 리커트 척도(0점 = 전혀 없었음, 1점 =

드물게 있었음, 2점 = 가끔 있었음, 3점 = 자주 있었음)로 평정하였다. 점수가 높을수록 아동기외상 수준이 높고, 주 양육자로부터 적절한 돌봄을 받지 못했음을 의미한다. 이유경(2006)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .857, 본 연구에서는 .912로 나타났다.

경험회피

다차원적 경험회피 수준을 측정하기 위해 한국형 다차원적 경험회피 척도 단축형(K-MEAQ-24)을 사용하였다. 이 척도는 Gámez 외(2011)가 개발한 다차원적 경험회피 척도(Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire, MEAQ)를 이주연과 유성은(2017)이 타당화하고 개발하였다. K-MEAQ-24는 총 6가지 하위요인(회피행동, 고통혐오, 지연행동, 주의분산/억제, 억압/부인, 고통감내)으로 구성되어 있으며, 각 4문항으로 구성되어 있다. 각 문항을 읽고 문항에 기술된 특성이 얼마나 자신과 유사한지에 대한 동의 정도를 6점 리커트 척도(1점 = 전혀 동의하지 않는다, 6점 = 전적으로 동의한다)로 평정하였으며, 점수가 높을수록 경험회피 수준이 높다는 것을 의미한다. 이주연과 유성은(2017)의 타당화 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .82로, 본 연구에서는 전체 .859로 나타났다.

자기분화

자기분화 수준을 측정하기 위해 정혜정과 조은경(2007)이 개발하고 타당화한 한국형 자기분화 척도를 사용하였다. 이 척도는 우리나라에서 사용되고 있던 자기분화 척도들의 한계를 보완하고자 개발되었으며, 총 5개 하위요인(정서적 반응, 자기입장, 타인과의 융합,

정서적 단절, 정신적 융합), 38개 문항으로 구성되어 있다. 6점 리커트 척도(0점 = 전혀 그렇지 않다, 5점 = 매우 그렇다)로 측정하였으며, 점수가 높을수록 자기분화 수준이 높다는 것을 의미한다. 일부 문항에서 배우자 등 다른 가족구성원과의 관계를 묻고 있는데, 미혼 참여자나 부모님이 사망한 참여자 등 현재 응답자의 상황과 질문이 부합하지 않을 경우에는 그 상황에서 생각과 느낌이 어떠할지 추측하여 답하도록 안내하였다. 정혜정과 조은경(2007)의 타당화 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .89, 본 연구에서는 전체 .922로 나타났다.

자료 분석

본 연구의 자료는 SPSS 28.0과 SPSS PROCESS macro를 사용해 아래와 같은 방법으로 분석하였다. 첫째, SPSS를 사용해 자료의 왜도와 첨도, 이상값, 다중공선성 여부를 확인해 자료의 적절성을 검증했다. 둘째, 자료의 인구통계학적 특성 및 각 척도별 평균, 표준편차, 범위를 살펴보기 위해 기술통계를 실시하고 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 내적 일관성(Cronbach's α)을 확인했다. 셋째, 변인들 간의 관련성 확인을 위해 Pearson 상관계수를 산출해 아동기외상, 자기분화, 경험회피 및 정서인식명확성의 상관을 분석하였다. 넷째, 아동기외상과 정서인식명확성의 관계에서 경험회피와 자기분화의 순차적 매개효과를 Hayes(2013)가 제안한 PROCESS macro Model 6 번을 통해 검증하였다. SPSS PROCESS macro 검증 시행 시 부트스트래핑(Bootstrapping)을 신뢰구간 95%에서 5,000번으로 설정하여 실시하였다.

결 과

기술통계 및 상관분석

변인들의 기술통계와 상관분석을 실시하고 결과를 표 1에 제시하였다. 측정 변인들의 왜도 및 첨도를 분석한 결과 Curran 외(1996)가 제시한 2와 7을 넘지 않아 모든 변인이 정규성 가정을 만족하는 것으로 나타났으며, 모든 변인 간의 상관관계 역시 모두 유의하게 나타났다. 아동기외상은 경험회피($r=.185, p<.01$)와는 유의한 정적 상관이, 자기분화($r=-.329, p<.001$), 정서인식명확성($r=-.181, p<.01$)과 유의한 부적 상관이 있었다. 경험회피는 자기분화($r=-.550, p<.001$), 정서인식명확성($r=-.538, p<.001$)과 유의한 부적 상관을, 자기분화는 정서인식명확성($r=.440, p<.001$)과 유의한 정적 상관을 보였다.

매개효과 분석

아동기외상과 정서인식명확성의 관계에서

경험회피와 자기분화의 순차적 매개효과 검증 을 위해 PROCESS macro Model 6번을 이용하여 분석을 실시하였으며, 결과는 다음과 같다.

먼저, 아동기외상이 정서인식명확성에 영향을 미치는 데 있어 경험회피와 자기분화의 순차적 매개효과를 알아보기 위해 각 경로의 유의성을 분석하고 그 결과를 표 2에 제시하였다. 아동기외상은 경험회피($\beta=.185, p<.01$)에 유의한 정적 영향을, 자기분화($\beta=-.235, p<.001$)에 유의한 부적 영향을 미치고, 정서인식명확성($\beta=-.038, p=.471$)에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 경험회피는 자기분화($\beta=-.507, p<.001$)와 정서인식명확성($\beta=-.424, p<.001$)에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기분화는 정서인식명확성($\beta=.194, p<.01$)에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다음으로, 아동기외상과 정서인식명확성의 관계에서 경험회피와 자기분화의 총효과와 직접효과, 간접효과의 유의성을 검증하고 그 결과를 표 3에 제시하였다.

첫째, 아동기외상이 정서인식명확성에 미

표 1. 연구 변인 간 상관분석 및 기술통계(N=276)

	1	2	3	4
1. 아동기외상	1			
2. 경험회피	.185***	1		
3. 자기분화	-.329***	-.550***	1	
4. 정서인식명확성	-.181***	-.538***	.440***	1
최소값 - 최대값	0 - 57	1.417-4.833	51 - 167	2.182-5
평균	13.917	3.092	99.221	3.722
표준편차	11.461	.640	24.455	.609
왜도	1.041	.112	.287	-.262
첨도	.775	-.195	-.490	-.294

주. ** $p<.01$, *** $p<.001$

표 2. 아동기외상과 정서인식명확성의 관계에서 경험회피와 자기분화의 매개효과 분석결과(N=276)

종속변인	독립변인	B	se	t	β	95% 신뢰구간		R ² (F)
						LLCI	ULCI	
경험회피	아동기외상	.258***	.083	3.118	.185	.095	.422	.034*** (9.724***)
자기분화	아동기외상	-12.557***	2.636	-4.765	-.235	-17.746	-7.369	.356*** (75.602***)
	경험회피	-19.367***	1.888	-10.258	-.507	-23.084	-15.650	
정서인식 명확성	아동기외상	-.051***	.070	-.722	-.038	-.189	.088	.321*** (42.761***)
	경험회피	-.404***	.057	-7.086	-.424	-.516	-.291	
	자기분화	.005***	.002	3.113	.194	.002	.008	

주. ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 3. 아동기외상과 정서인식명확성의 관계에서 경험회피와 자기분화의 총효과, 직접효과, 간접효과 검증결과(N=276)

구분	B	se	t	β	95% 신뢰구간		R ² (F)
					LLCI	ULCI	
총효과	-.240***	.079	-3.040	-.181	-.395	-.085	.033*** (9.237***)
직접효과	-.051***	.070	-.722		-.189	.088	
간접효과	경로1	-.104***	.040		-.190	-.032	
	경로2	-.061***	.024		-.114	-.019	
	경로3	-.024***	.012		-.053	-.005	
	전체	-.189***	.051		-.291	-.092	

주. ** $p < .01$

주. 경로1 : 아동기외상 → 경험회피 → 정서인식명확성

경로2 : 아동기외상 → 자기분화 → 정서인식명확성

경로3 : 아동기외상 → 경험회피 → 자기분화 → 정서인식명확성

치는 총효과($\beta = .181, p < .01$)는 부적으로 유의하였으나, 아동기외상이 정서인식명확성에 미치는 직접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

둘째, 자기분화가 통제되었을 때 아동기의

상과 정서인식명확성의 관계에서 경험회피를 매개한 간접효과($B = -.104, CI[-.190, -.032]$)가 신뢰구간에서 0을 포함하지 않았으므로 유의한 것으로 나타났다.

셋째, 경험회피가 통제되었을 때 아동기의

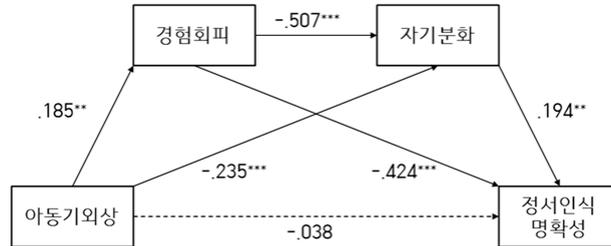


그림 1. 연구모형의 표준화계수 및 유의성(** : $p < .01$, *** : $p < .001$)

상과 정서인식명확성의 관계에서 자기분화를 매개한 간접효과($B = -.061$, $CI[-.114, -.019]$)가 신뢰구간에서 0을 포함하지 않았으므로 유의한 것으로 나타났다.

넷째, 아동기외상과 정서인식명확성의 관계에서 경험회피와 자기분화의 순차적 매개한 간접효과($B = -.024$, $CI[-.053, -.005]$)가 신뢰구간에서 0을 포함하지 않았으므로 유의한 것으로 나타났다.

논 의

본 연구에서는 개인의 심리적 적응에 중요한 영향을 미치는 정서인식명확성을 이해하기 위하여, 아동기외상이 정서인식명확성에 미치는 영향과, 이 과정에서 경험회피와 자기분화의 개별 매개효과 및 순차적 매개효과를 알아 보았다. 본 연구의 주요결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 아동기외상은 정서인식명확성에 직접적으로 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 아동기외상 경험이 정서인식명확성에 직접적으로 영향을 미친다고 보고한 송연주 외(2021)의 연구와는 다소 차이가 있으며, 아동기외상 중 정서적 학대 경험이 정서인식명확성에 직접적으로 영향을 미친다고 보고한 김

혜인과 김은정(2007)의 연구, 석애란과 김영근(2018)의 연구와도 다소 차이가 있다. 선행연구에서는 주양육자로부터의 외상경험과 성인기 심리적 부적응문제 혹은 성인기 대인관계 문제와의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 확인하는데 초점을 맞추었고, 아동기외상이 정서인식명확성에 영향을 미치는 과정에서 매개할 수 있는 변인을 설정하지 않았기 때문에 직접효과가 유의하게 보고되었을 것으로 사료된다.

둘째, 아동기외상과 정서인식명확성의 관계에서 경험회피의 완전매개효과가 확인되었다. 이는 아동기외상이 경험회피 수준을 높이고, 해리, 강박행동과 상관을 보고한다는 연구들(김기환, 2009; 김형모, 김영민, 2007; 신은정 등, 2017; 이은숙, 봉은주, 2015; Brown et al., 2005; Macfie et al., 2001; Reddy et al., 2006)을 지지하는 결과이며, 경험회피가 정서인식명확성에 미치는 부적영향을 확인한 기존의 연구결과(김아람, 2022; 김주영, 2021; 이인재, 양난미, 2017)와 일치한다. 즉, 아동기외상 수준은 직접적으로 정서인식명확성에 영향을 미치지 않고, 내적 경험에 대한 회피 경향성을 증가 시킴으로써 정서인식명확성을 낮춘다는 것이다. 심리내적자원이 부족한 아동기에 주 양육자로부터 수용받지 못하고 거부당하거나 위협을 받는 충격적이고 고통스런 상황은 전될 수

없기 때문에, 아동은 생존을 위해 내적 경험을 피하고자 인간이 본능적으로 가지고 있는 회피전략을 취하게 되고, 이러한 전략이 고착되어 성인이 되어서도 내적 경험을 회피하는 기제가 유지되면서 정서인식명확성이 떨어지는 것으로 이해할 수 있다.

셋째, 아동기외상과 정서인식명확성의 관계에서 자기분화의 완전매개효과가 확인되었다. 이는 자기분화가 아동기외상(박희선 등, 2019; 신윤석, 이수림, 2019), 거부적양육태도(권소희, 2014; 김은정, 이해란, 2017; 박경환, 2011; 신문혜, 이지연, 2018), 가족건강성(신세봄 등, 2015; 이지민, 2010)과 영향이 있음을 보고한 연구들과 자기분화가 정서지능과 정서조절에 미치는 영향이 유의함을 보고한 연구들(김병숙, 손승희, 2020; 김은재, 김장희, 2020; 임수진, 이재신, 2017; 한정아, 심홍섭, 2005)을 지지하는 결과이다. 즉, 아동기외상은 경험은 타인과의 친밀한 관계 속에서도 독립된 개체로서 진정한 자기의 모습으로 살아가는 정서적 균형 능력, 자신의 이성과 감정을 구분하고 통합할 수 있는 능력인 자기분화 발달을 저해함으로써 정서인식명확성을 낮춘다는 것이다. 아동기에 주 양육자로부터 적절하지 못한 양육을 받게 될 경우 자신을 위해 생각하고 느끼고 행동할 수 있는 독립된 개체로의 발달이 저해되고, 이는 자신의 내적인 상태를 자각하여 스스로의 감정을 인식하고 평가하는 능력을 낮추는 것으로 볼 수 있다.

넷째, 아동기외상과 정서인식명확성의 관계에서 경험회피와 자기분화의 순차적 매개효과가 확인되었다. 이는 경험회피가 자기분화에 미치는 영향이 유의함을 보고한 기존의 연구(신문혜, 이지연, 2018; Ross et al., 2016)를 지지하는 결과이다. 이는 아동기외상이 경험회

피에 영향을 주어 정서인식명확성이 떨어지기도 하지만, 경험회피가 자기분화 발달에 영향을 주어 정서인식명확성에 영향을 줄 수 있음을 의미한다. 즉, 아동기에 부적절하거나 위협이 되는 양육환경이 불편한 내적 경험을 피하고자 하는 경험회피 경향성을 높이고, 이는 ‘스스로 생각하고, 느끼고, 행동하는 경험’을 통한 자기분화 발달을 방해함으로써 결과적으로 정서인식명확성을 낮춘다는 것이다.

마지막으로, 아동기외상이 정서인식명확성에 미치는 총효과가 부적으로 유의함을 확인하였다. 이는 어린 시절 주 양육자로부터의 학대, 방임과 같은 외상 경험의 수준이 심할수록 자신의 내적 상태를 자각하여 감정을 인식하고 평가하는 정서인식명확성이 떨어진다는 기존의 연구 결과들과 일치하고(김혜인, 김은정, 2007; 석애란, 김영근, 2018; 송연주 등, 2021; Shipman et al., 2005), 아동기외상과 관련한 선행연구들이 공통적으로 정서관리의 실패를 언급하고 있다는 이문희와 이수림(2013)의 연구를 지지하는 결과이다. 즉, 주 양육자로부터의 돌봄과 지지를 통해 정서발달이 필요한 아동기에 주 양육자로부터의 외상경험은 아동의 정서발달을 저해하고, 정서지능의 중요한 하위요인인 정서인식명확성을 낮춘다는 것이다. 이때, 아동기외상 경험은 정서인식명확성에 직접적으로 영향을 미치지 않고 경험회피, 자기분화라는 심리내적구조에 영향을 미침으로써 최종적으로 정서인식명확성을 낮추는 것으로 확인되었다. 이는 아동기외상과 정서인식명확성의 관계가 경험회피와 자기분화에 의해 더 많은 설명력을 가지는 것으로 볼 수 있다.

이와 같은 결과를 바탕으로 본 연구의 의의 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 정서인식명확성에 영향을 미치는 변인을 알아보았다는 점이다. 기존의 정서인식명확성 관련 연구들은 대부분 그 기능적이고 긍정적인 효과에 중점을 두고, 예측변인이나 매개변인, 조절변인으로 설정하여 효과성을 검증하고 있었다. 본 연구에서는 정서인식명확성을 준거변인으로 설정하고, 아동기외상과 경험회피, 자기분화와의 관계를 분석·검증함으로써 정서인식명확성에 영향을 미치는 요인을 확인하였다는 점에서 그 의의가 있다.

둘째, 아동기외상이 정서인식명확성에 직접적으로 영향을 미치지 않고, 경험회피와 자기분화라는 중간변인을 통해 영향을 미친다는 것을 확인하였다는 점이다. 기존 연구들(김혜인, 김은정, 2007; 석애란, 김영근, 2018; 송연주 외, 2021)에서는 아동기외상과 정서인식명확성의 관계에서 매개변인을 설정하지 않아 직접효과가 유효한 것으로 보고되었다. 그러나 본 연구에서는 경험회피와 자기분화라는 중간변인을 넣어 각각의 완전 매개효과와 순차적 매개효과를 확인함으로써, 아동기외상 경험이 경험회피 수준을 높이거나, 자기분화 수준을 낮춤으로써 간접적으로 정서인식명확성에 영향을 미친다는 것을 확인하였다는 점에서 그 의의가 있다.

마지막으로, 상담 장면에서 정서인식명확성이 낮은 내담자에 대한 접근·개입 전략의 근거와 방향성을 제공했다는 의의가 있다. 본 연구에서는 아동기외상 경험이 경험회피와 자기분화라는 중간변인들을 통해서만 정서인식명확성에 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 이러한 연구결과를 바탕으로 정서인식명확성이 낮아 적응상의 어려움을 겪는 내담자의 심리내적 상태를 이해하기 위해 아동기외상 경험과 경험회피, 자기분화 수준을 탐색할 수

있을 것이다. 또한, 낮은 정서인식명확성이 아동기외상에 기인한 경우, 경험회피 혹은 자기분화에 초점을 맞추어 여러 개입 전략을 취할 수 있고, 이를 통해 정서인식명확성을 높이는 적응적인 경로로의 전환을 촉진할 수 있을 것이다.

자기분화 수준은 어린 시절에 형성되지만 노력을 통해 이후에 더 확장될 수 있는 개념으로(Papero, 2012), 자기분화를 향상시키기 위한 보웬의 가족치료 주요 기법(가계도, 과정질문, 관계실험, 탈삼각화, 코칭, ‘나-입장’취하기, 가족의 이야기를 다른 이야기로 대치하기 등)이 개인 상담 장면에서 처치가 가능하며, 그 방법 역시 구체적이기 때문에 개입이 용이하다. 이러한 기법들을 활용하여 자기분화 수준을 높이는 개입을 시도함으로써 정서인식명확성을 높일 수 있을 것이다.

또한, 경험회피의 경우 수용-전념치료(Acceptance & Commitment Therapy: ACT; Hayes et al., 1999) 모델을 사용한 개입과 그 효과성이 많은 연구들을 통해 입증되고 있어(문현미, 2006) 상담장면에서 개입이 용이할 것으로 보인다. 인지행동치료에서는 경험회피 수준을 낮추고 심리적 수용능력을 높이기 위해서 수용-전념치료를 제시하고 있는데, 이 모델은 경험회피에 대한 이론적 분석과 체계적인 개념화를 바탕으로 치료 방법들이 매뉴얼화 되어 있으며, 효과를 검증하는 연구들이 활발히 수행되고 있다(Pankey & Hayes, 2003). ACT 치료 기법을 활용하여 경험회피 수준을 낮추는 개입을 시도함으로써 직접적으로 정서인식명확성을 높이거나, 자기분화 수준을 향상시킴으로써 간접적으로 정서인식명확성을 높일 수 있을 것이다.

본 연구가 지니는 제한점 및 후속연구를 위

한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 남녀 성비와 연령대, 최종학력, 거주지역 등 연구 참여자의 특성 비율이 고르지 않았는데, 후속 연구에서는 이러한 인구통계학적 요인들이 연구모형에 미치는 영향에 대한 탐색을 좀 더 세심하게 할 필요가 있다. 예컨대, 연령대에 따라 아동기외상에 대한 인식과 경험회피, 자기분화, 정서인식명확성 수준이 달라질 수 있다.

둘째, 각 변인들의 관계를 한 시점에서 확인하였다. 성인의 관점에서 본 자신의 아동기외상 수준과 현재의 경험회피, 자기분화, 정서인식명확성 수준을 살펴보았기 때문에 실제 아동기의 경험과 당시 각 변인들의 수준, 시간의 흐름에 따른 변화 등은 알기 어렵다. 종단연구를 통해 변인 간의 인과 관계를 심층적으로 연구할 수 있을 것이다.

셋째, 아동기외상과 정서인식명확성의 관계에서 경험회피와 자기분화의 매개경로에 대한 추가적인 연구가 필요하다. 본 연구에서는 경험회피에서 자기분화로의 경로가 유의한 것으로 나타났으나, 두 변인에 대한 선행연구는 국내외 각 1편으로 아직 부족한 편이다. 앞으로 추가 연구를 통해 반복검증이 필요하다.

넷째, 본 연구에서는 아동기외상을 하나의 변인으로 두고 연구하였는데, 향후 연구에서는 아동기외상을 하위요인별로 구체화하여 각각의 영향을 살펴볼 필요성이 있다. 아동기외상의 하위요인 5개(신체적학대·방임, 정서적학대·방임, 성적학대)는 요인별 특성이 다르기 때문에 경험회피, 자기분화, 정서인식명확성에 미치는 영향도 다를 수 있다. 이를 확인한다면 상담장면에서 더욱 효과적인 개입전략을 세울 수 있을 것이다.

마지막으로, 정서인식명확성에 영향을 미치

는 변인들을 추가적으로 살펴볼 필요성이 있다. 아동기외상 이외에 양육태도, 부모화 등 다양한 변인들이 정서인식명확성에 영향을 미칠 것으로 생각된다. 추가적인 연구를 통해 영향을 미치는 변인들을 더욱 구체화하여 정서인식명확성 향상을 위한 다양한 개입방법을 연구할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 공지혜, 하정희 (2021). 대학생이 지각한 부모의 양육태도와 경험회피의 관계: 내현적 자기애와 거부민감성의 매개효과. *상담학 연구*, 22(2), 207-229.
- 권소희 (2014). 아버지와 어머니의 양육태도와 대학생의 진로결정수준의 관계: 자아분화의 매개효과. 석사학위논문, 성균관대학교 대학원, 서울.
- 김기환 (2009). 부모의 자녀학대가 보호관찰청 소년의 정서적 부적응행동에 미치는 영향 -자아존중감의 조절효과를 중심으로. *보호관찰*, 9(2), 215-258.
- 김락경, 김은정 (2019). 아동기 정서적 학대와 성인기 우울증상과의 관계: 인지적 취약성과 경험회피의 연속매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 5(2), 135-151.
- 김미숙, 안귀여루 (2019). 청소년의 정서인식명확성이 심리적안녕감에 미치는 영향. *청소년학연구*, 26(2), 183-212.
- 김민주, 오은주 (2021). 성인애착과 대인관계능력 간의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 21, 615-639.

- 김병숙, 손승희 (2020). 자기분화와 결혼만족도의 관계에서 정서조절방략의 매개효과. *복지상담교육연구*, 9(2), 131-155.
- 김아람 (2022). 대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향: 경험회피와 정서인식명확성의 매개효과. *인문사회과학연구*, 23(2), 745-769.
- 김예은, 송원영 (2017). 청소년의 정서인식명확성이 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 22(4), 1075-1093.
- 김은재, 김장희 (2020). 대학생의 자기분화와 진로적응성의 관계에서 정서지능의 매개효과. *열린교육연구*, 28(2), 271-292.
- 김은정, 김진숙 (2010). 아동기 외상과 초기 성인기 우울수준과의 관계: 초기부적응도식과 정서표현양가성 및 회피대처방식의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(3), 605-630.
- 김은정, 이혜란 (2017). 대학생이 지각하는 부모 양육태도와 사회불안의 관계: 자기분화의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 22(3), 645-667.
- 김주영 (2021). 중학생의 애착불안과 애착회피가 정서조절곤란에 미치는 영향: 경험회피와 정서인식명확성의 순차적 매개효과. 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원, 청주.
- 김진, 김명식 (2011). 아동이 지각한 학대유형에 따른 자아분화 및 학교적응. *한국심리치료학회지*, 3, 17-27.
- 김형모, 김영민 (2007). 부부폭력 목격과 아동학대 경험이 청소년의 부적응 행동에 미치는 영향. *아동과 권리*, 11, 31-60.
- 김혜인, 김은정 (2007). 아동기 정서적 학대 경험과 성인기 심리적 부적응간의 관계: 정서 인식의 어려움, 정서 표현 억제의 매개효과. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 2007(1), 214-215.
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 박사학위논문, 가톨릭대학교 대학원, 서울.
- 박경환 (2011). 직장인의 지각된 부모양육태도와 자아분화가 핵심자기평가에 미치는 영향. *한국심리학회지: 일반*, 30(1), 243-264.
- 박한창, 심혜원 (2019). 대학생의 정서인식명확성과 주관적 안녕감의 관계에서 자기수용과 적응적 정서조절전략의 매개효과. *청소년학연구*, 26(4), 267-291.
- 박희선, 유순화, 문소희 (2019). 아동기 외상경험과 청소년의 또래애착 간의 관계: 자아분화의 조절효과. *교육과학연구*, 50(4), 81-99.
- 석애란, 김영근 (2018). 아동기정서적학대경험이대인관계문제에미치는영향: 정서인식명확성과 정서조절곤란의 매개효과. *아시아교육연구*, 19(2), 305-329.
- 성현란, 성은현, 장유경, 정명숙, 박혜원, 이현진, 정윤경, 김혜리, 송현주, 유경, 유연옥 (2019). 발달심리학. 서울: 학지사.
- 송연주, 채예진, 이수빈, 김영근 (2021). 대학생의 대인간 외상 경험과 대인관계문제 간의 관계: 정서인식명확성과 정서표현양가성의 이중매개효과. *상담학연구*, 22(2), 159-184.
- 신문혜, 이지연 (2018). 대학생의 자기분화와 부모의 감정불인정의 관계에서 부정적 자기개념과 경험회피의 매개효과. *인간발달연구*, 25, 95-119.
- 신민섭, 설순호 (2007). 강박장애의 인지행동치

- 료. 인지행동치료, 7(1), 17-40.
- 신새봄, 정혜정, 황미진 (2015). 대학생이 지각한 원가족 건강성과 자아분화가 자살생각에 미치는 영향-대학생활적응을 매개변인으로. 가족과 가족치료, 23(3), 553-557.
- 신윤석, 이수림 (2019). 대학생의 애착외상경험이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 사회적 지지를 통한 자기분화의 조절된 매개효과. 사회과학연구, 45(2), 33-68.
- 신은정, 김정민, 윤정미 (2017). 대학생의 아동기 대인 간 외상경험이 자기체계손상에 미치는 영향: 정서지능과 다차원적 경험회피의 이중매개효과를 중심으로. 한국아동심리치료학회지, 12(3), 89-106.
- 심혜숙, 왕정희 (2001). 초등학생의 정서지능과 사회적 능력 및 대인문제해결력과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(1), 163-175.
- 여미정, 김원일 (2020). 대학생의 정서인식명확성과 대인관계 유능성의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과. 청소년학연구, 27(6), 215-234.
- 이명옥, 하정희 (2007). 자아분화와 결혼적응의 관계: 우울의 매개효과 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 12(4), 519-535.
- 이문희, 이수림 (2013). 애착외상(attachment trauma)의 이해와 치료적 함의. 청소년상담연구, 21(2), 413-448.
- 이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 887-905.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 95-116.
- 이유경 (2006). 여대생의 아동기 외상경험이 심리적 증상과 대인관계문제에 미치는 영향. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원, 서울.
- 이은숙, 봉은주 (2015). 아동기 외상경험과 부모의 문제음주가 대학생의 문제음주에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. 정신간호학회지, 24(3), 207-215.
- 이인재, 양난미 (2017). 성인 애착 불안과 외상 후 성장의 관계에서 경험회피와 정서인식명확성의 매개효과 검증-외상경험을 한 대학생을 대상으로. 상담학연구, 18(1), 329-348.
- 이주연, 유성은 (2017). 한국판 다차원적 경험회피 척도 (K-MEAQ) 의 타당화 및 단축형 (K-MEAQ-24) 개발. 인지행동치료, 17(2), 181-208.
- 이지민 (2010). 가족건강성, 자아분화, 대인관계와 대학생 우울 간의 관계구조. 상담학연구, 11(3), 1271-1287.
- 이지연, 김아름, 박미란 (2010). 청소년의 완벽주의와 정서강도, 정서인식명확성에 따른 하위집단과 정신건강. 아시아교육연구, 11(3), 181-207.
- 이채리, 정남운 (2012). 정서강도와 정서조절곤란의 관계: 경험회피의 매개효과. 인간이해, 33(1), 139-158.
- 임수진, 이재신 (2017). 청소년의 자아분화와 갈등해결전략의 관계: 정서지능의 매개효과. 중등교육연구, 65(1), 173-194.
- 임전옥, 장성숙 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(2), 259-275.
- 정경숙 (2009). 정서주의, 정서인식의 명확성,

- 정서개선 및 경험적 회피가 용서에 미치는 영향. 석사학위논문, 대구가톨릭대학교 대학원, 경산.
- 정옥분, 정순화, 임정하 (2018). 정서발달과 정서지능. 서울: 학지사
- 정혜정, 조은경 (2007). 한국형 자기분화 척도 개발과 타당성에 관한 연구. *가족과 가족치료*, 15(1), 19-46.
- 조영혜 (2017). 기질과 지각된 부모양육태도가 성인초기 경험회피에 미치는 영향. 석사학위논문, 덕성여자대학교 대학원, 서울.
- 최보람, 송현, 권혁철, 이영순 (2016). 회피애착과 주관적 안녕감의 관계: 정서인식명확성의 매개효과를 중심으로. *교육치료연구*, 8, 311-329.
- 한유진 (2006). 상호작용 상황에서의 정서표현, 정서이해 및 정서조절 능력이 학령기 아동의 공격성 및 또래관계에 미치는 직·간접적 영향. *가정과삶의질연구*, 24(5), 1-15.
- 한정아, 심홍섭 (2005). 대학생의 자아분화, 부정적 기분 조절 기대치 및 스트레스 대처 방식. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 965-981.
- 허영재, 김희화 (2018). 부모의 과보호 및 거부적 양육태도가 청소년의 걱정에 미치는 영향-부정적 문제 지향 및 경험회피의 매개효과. *청소년시설환경*, 16(3), 15-25.
- Allen, J. G. (2020). 애착외상의 발달과 치료(이문희, 김수임, 이수림 역). 서울: 박영스토리.(원본출판 2013).
- Bernstein, D. P., & Fink, L. (1998). *Childhood Trauma Questionnaire: A retrospective self-report manual* San Antonio, TX: Harcourt Brace.
- Brown, R. J., Schrag, A., & Trimble, M. R. (2005). Dissociation, childhood interpersonal trauma, and family functioning in patients with somatization disorder. *American Journal of Psychiatry*, 162(5), 899-905.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics tononnormality and specification error in confirmatory factory analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-2
- Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679-700.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692-713.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition & Emotion*, 16(4), 495-518.
- Greenberg, L. S. (2021). 정서중심치료(윤명희, 정은미, 천성문 역). 서울: 학지사.(원본출판 2015).
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based Approach*. New York: The Guilford Press
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. (2004). What is acceptance and commitment therapy. *A practical guide to acceptance and commitment*

- therapy*, New York: Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy* (Vol. 6). New York: Guilford press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (2005). 보웬의 가족치료이론(남순현, 전영주, 황영훈 역). 서울: 학지사.(원본출판 1988).
- Lim, M. G., & Jennings, G. H. (1996). Marital satisfaction of healthy differentiated and undifferentiated couples. *The Family Journal*, 4(4), 308-315.
- Macfie, J., Cicchetti, D., & Toth, S. L. (2001). The development of dissociation in maltreated preschool-aged children. *Development and Psychopathology*, 13(2), 233-254.
- Masterson, F. A., & Crawford, M. (1982). The defense motivation system: A theory of avoidance behavior. *Behavioral and Brain Sciences*, 5(4), 661-675.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). TARGET ARTICLES: "Emotional intelligence: Theory, findings, and implications". *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- Mayer, J. D., & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. *Journal of Research in Personality*, 28(3), 351-373.
- Papero, D. V. (2012). 보웬가족치료를 위한 짧은 이론서(남순현 역). 서울: 시그마프레스. (원본출판 1990).
- Pankey, J., & Hayes, S. C. (2003). Acceptance and commitment therapy for psychosis. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 3(2), 311-328.
- Reddy, M. K., Pickett, S. M., & Orcutt, H. K. (2006). Experiential avoidance as a mediator in the relationship between childhood psychological abuse and current mental health symptoms in college students. *Journal of Emotional Abuse*, 6(1), 67-85.
- Richardson, R. W. (2009). 보웬가족평가를 위한 가족치료 자가진단서(남순현 역). 서울: 시그마프레스.(원본출판 1995).
- Plutchik, R. (2010). 정서와 상담의 실제(이지연, 윤숙경, 이인숙 역). 서울: 학지사.(원본출판 2000년).
- Ross, A. S., Hinshaw, A. B., & Murdock, N. L. (2016). Integrating the relational matrix: Attachment style, differentiation of self, triangulation, and experiential avoidance. *Contemporary Family Therapy*, 38(4), 400-411.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and Health*, 17(5), 611-627.

- Shipman, K., Edwards, A., Brown, A., Swisher, L., & Jennings, E. (2005). Managing emotion in a maltreating context: A pilot study examining child neglect. *Child Abuse & Neglect*, 29(9), 1015-1029.
- Skowron, E. A. (2004). Differentiation of self, personal adjustment, problem solving, and ethnic group belonging among persons of color. *Journal of Counseling & Development*, 82(4), 447-456.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949.
- 원 고 접 수 일 : 2023. 03. 14
수정원고접수일 : 2023. 08. 01
게 재 결 정 일 : 2023. 09. 18

The Effect of Childhood Trauma on Emotional Clarity: Sequential Mediating Effects of Experiential Avoidance and Differentiation of Self

Gye-hyun Jo

JeeEun Karin Nam

Ewha Woman's University

Master

Assistant Professor

This study aimed to examine the individual mediating effects of experiential avoidance (EA) and differentiation of self (DOS), as well as the sequential mediating effects, in the relationship between childhood trauma (CT) and emotional clarity (EC). A total of 276 adult men and women over the age of 18 completed the survey, which was analyzed using SPSS 28.0 and the SPSS PROCESS macro Model 6. First, the direct effect of CT on EC was not statistically significant. Second, a full mediating effect of EA and DOS was confirmed in the relationship between CT and EC. Third, the sequential mediating effects of EA and DOS was also found to be significant in the relationship between CT and EC. Finally, the total effect of CT on EC was deemed significant. Based on these results, the study discussed its significance and limitations, and provided suggestions for future research.

Key words : childhood trauma, experiential avoidance, differentiation of self, emotional clarity, sequential mediating effect