

## 역경후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리방략과 신념체계의 특성: 관계상실 경험자를 대상으로

임 선 영<sup>†</sup>

권 석 만

서울대학교 심리학과

본 연구의 목적은 관계상실이라는 역경을 통해 성장에 이르는 의미재구성 과정에 작용하는 인지적 처리방략 및 신념체계의 특성을 탐색하는 것이다. 우선 일반 성인 517명 중 심각한 관계상실을 경험한 205명의 자료를 1차로 분석하여 상실로부터 경과된 기간과 연령의 정적 상관관계를 발견하였으며, 이를 고려하여 경과기간이 10년 이내인 161명의 자료를 이후 분석에 사용하였다. 분석 결과, 상실에 대한 적응적 인지적 처리방략의 사용이 대체로 역경후 성장과 정적 관련성을 보인 반면, 부적응적 처리방략들은 대체로 역경후 성장과 유의미한 관련성을 보이지 않았다. 특히 긍정적 재평가, 계획 다시 세우기, 긍정적 초점변경이 역경후 성장과 밀접한 관련성을 보였으며, 이러한 처리방략은 정서표현을 통제하고도 성장에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 더불어, 상실을 통한 성장 수준이 높을수록 합리적, 긍정적 신념을 지니는 것으로 확인되었고, 상실을 통한 성장 수준이 높은 집단은 심각한 역경 경험이 없는 집단보다 자신 및 타인에 대한 긍정적 신념이 더 강하고 역기능적 신념은 더 약한 것으로 확인되었다. 이상의 결과를 바탕으로 역경후 성장에 이르는 의미재구성 과정에 대해 논의하였으며, 본 연구의 한계점과 향후 연구의 제안점에 대해서 언급하였다.

주요어 : 역경후 성장, 관계상실, 의미재구성, 인지적 처리방략, 신념체계

---

† 교신저자(Corresponding Author) : 임선영 / 서울대학교 심리학과 / (151-742) 서울시 관악구 관악로 599  
서울대학교 16동 M315호  
Tel : 02-880-6431 / Fax : 02-877-6428 / E-mail : actrice7@hanmail.net

이 세상이 하나의 학교라면, 상실과 이별은 그 학교의 주요 과목이다. 상실은 삶이 우리에게 던지는 가장 어려운 배움 중 하나이다. 아무리 상실을 겪지 않으려고 노력해도 그것은 결국 찾아온다.

- Elisabeth Kübler - Ross(2007)

누구나 일생을 살면서 반드시 한 번 이상은 의미 있는 관계에서의 상실을 경험할 수밖에 없다. 따라서 이러한 역경 사건이 우리의 삶에 어떠한 영향을 미치는지를 온전히 이해하는 것은 매우 중요한 일이다. 수용전념치료의 창시자 Hayes(2005) 역시 “충분히 오래 산다면, 모든 인간은 사랑하는 사람을 잃는 상실을 경험한다.”고 말하면서 상실 경험의 보편성과 수용의 중요성에 대해 언급하였다. 그동안 상실과 같은 역경은 심리적 고통의 주범으로 간주되어 그로 인한 부적응 및 치료적 개입에 대한 연구가 주를 이루었다. 하지만 최근 들어 고통으로부터의 회복을 넘어선 성장의 측면에 관심을 기울여 통합적 균형을 회복하려는 움직임이 나타나고 있다. 사별을 포함하여 이혼이나 실연과 같이 중요한 관계에서의 단절로 인해 깊은 슬픔과 비탄에 빠져 고통을 받는 순간들을 목격하기도 하지만, 오히려 그러한 관계상실을 경험하기 이전보다 더욱 성장하여 성숙하고 균형 잡힌 삶을 살아가는 이들에 대한 보고들이 분명 존재한다(Janoff-Bulman, 1992). 상실의 고통을 극복하는 과정에서 삶에 대한 이해와 수용의 폭이 넓어지고, 현재 상황에 대한 감사를 느끼며, 상실한 이를 대신하여 새로운 역할수행을 습득하는 등 긍정적인 변화를 경험하기도 한다(Danforth & Glass, 2001). Rosenblatt(2000)의 연구에서는 자녀를 잃은 부모가 자녀의 죽음에 대한 이야기를 재구

성해가는 과정에서 생존한 배우자나 남은 자녀들과의 관계에서 새로운 의미를 발견하게 된다고 하였다. 사별 뿐 아니라 연인과의 이별을 통해서도 긍정적인 변화와 성장을 경험하였다는 보고가 있다. Tashiro와 Frazier(2003)의 연구에서 연인과의 이별 후 감정조절 능력이 향상되었고 자신감이 높아졌으며, 파트너를 선택하는 안목이 향상되는 등의 긍정적 변화들이 제시되었다.

Tedeschi와 Calhoun(1996)은 “인간이 살면서 경험하는 매우 도전적인 상황에 투쟁한 결과 얻게 되는 긍정적 심리적 변화”를 posttraumatic growth(PTG)라는 용어로 소개하면서 이와 같은 현상에 관한 연구를 선도하였다. 비슷한 시기에 Park, Cohen과 Murch(1996)는 stress-related growth로 비슷한 현상을 설명하였고, Linley와 Joseph(2004)는 adversarial growth라는 용어를 사용하며 이 긍정적이고 희망적인 현상에 관심을 갖기 시작했다. 학자들마다 제각기 다른 용어들을 사용하고 있지만, 고통을 야기하면서도 극복하고 성장시키는 경험이라는 포괄적 의미를 담기 위해 본 연구자는 이러한 현상을 ‘역경후 성장’이라는 용어로 지칭하기로 하였다.

역경후 성장에 영향을 미치는 요인을 밝히는 것이 향후 역경을 통해 고통을 경험하는 사람들이 이를 극복할 뿐 아니라 더 나은 삶을 영위하도록 돕는데 기여할 것으로 사료된다. 여러 가지 고려할 수 있는 요인들 중에서도 연구자가 관심을 갖는 요인은 의미재구성 과정이다. 도대체 어떠한 처리과정을 통해 역경을 극복할 뿐 아니라 긍정적 변화나 성장을 일구어 낼 수 있는가. 역경이 언제 누구에게 일어날지 모르는, 즉 통제할 수 없는 상태에서 일어나버리는 사건이라는 점에서 역경에

대한 처리과정을 정교하게 조사하는 것은 사후 개입의 가이드라인을 제시해 준다는 점에서 임상적 함의가 크다고 할 수 있다.

Tedeschi와 Calhoun(1996, 2004)을 비롯한 여러 학자들이 역경 이후에 성장에 이르는 과정에서 인지적 처리가 가장 핵심적인 요인이라는 데 의견을 같이하고 있다. 충격적인 역경 사건으로 인해 개인이 가지고 있던 도식이 붕괴되면 정서적 고통이 유발되기 때문에, 정서를 조절하기 위해 자신에게 왜 이런 일이 일어났으며 이 경험은 무엇인지를 이해하려는 끊임없는 반추가 일어나게 된다. 역경 사건 초기의 반추는 자동적이고 침투적인 특징을 지닌다. 이것은 상당히 고통스럽고 원치 않는 사고과정이지만, 역경과 관련된 주제에 대해 계속해서 생각하게 하는 역할을 하며 적응적이고 성숙한 도식의 재건을 위한 시도이기도 하다. 동시에 자신의 고통스러운 경험을 주변 사람들과 나눔으로써 자기공개 기회와 사회적 지지를 구하는 경험을 함께 하게 된다. 이것이 반추의 과정과 상호작용을 일으켜, 어느 순간 역경과 자신의 삶에 대한 자의적인 성찰 과정으로 바뀐다.

그렇다면 충격적인 역경 사건으로 인해 붕괴된 기존의 신념 및 도식을 재건하고 자신의 삶에 대한 영양가 있는 성찰을 하기 위해서 어떠한 인지적 방략이 필요할까? Tedeschi와 Calhoun(1996)은 이러한 사고과정을 반추(rumination)라고 지칭하였으며, Schaffer와 Moos(1992)는 인지적 평가 및 대처라고 하였다. 이에 Zoellner와 Maercker(2006)는 기존의 역경후 성장 모형에서 성장에 도달하는 인지적 대처를 단일한 과정으로만 보았으나, 보다 정교한 인지적 대처에 관한 연구가 필요하다고 제안하였다. 국내에서도 역경후 성장에 이르는 과

정에서 성찰 혹은 성찰적 반추의 역할을 검증하였으나(김진수, 서수균, 2011; 이유리, 2011), 이러한 성찰이 가능케 하는 구체적인 인지적 방략들을 살펴봄으로써 의미재구성 과정을 더욱 정교화하고 개입의 시사점을 찾을 수 있을 것으로 사료된다.

Gillies와 Neimeyer(2006), Park(2008)은 상실의 충격으로 인한 고통을 감소시키는 의미재구성 과정을 제안한 바 있다. 사랑하는 이의 상실은 기존의 의미구조와 불일치하는 사건이기 때문에 고통이 유발되며, 고통 감소를 위한 노력으로 의미 찾기 과정이 시작된다고 하였다. 이러한 인지적 노력이 기존의 의미구조에 영향을 미치게 되고 충격적인 상실사건을 이해하는데 도움이 되는 새로운 의미구조로 재구성되는 것이다.

이러한 상실의 의미재구성 모델은 역경후 성장을 설명하는 모델과 상당히 유사한 의미 처리 과정을 포함하고 있지만, 이 두 모델에서 제시하는 인지적 처리과정이 같은 과정인지 혹은 다른지, 같다면 구체적으로 어떠한 내용과 전략이 사용되는지 등에 대해서는 아직까지 확인되지 않았다. 게다가 기존의 관계상실의 극복 모델에서는 인간이 상실로 인한 심리적 고통에서 회복되는 과정만을 설명하고 있지, 역경에 대항해 투쟁하며 성장을 일구어내는 과정에 대해서는 애초에 다루고 있지 않다. 짐작컨대 이러한 과정 속에 성장에 영향을 미치는 요인들이 포함되어 있을 가능성이 있음에도 불구하고, 긍정심리학적 관점의 부재로 인해 인간의 상실경험을 온전히 설명하지 못한 것이다. 따라서 관계상실이라는 역경을 경험한 후 정서조절을 넘어선 성장과 성숙을 일구어내는데 기여하는 구체적인 인지적 처리방략이 무엇인지를 밝힐 필요가 있겠다.

이러한 맥락에서 Garnefski, Kraaij와 Spinhoven (2001)이 제안한 9가지 인지적 처리방략들과 관계상실을 통한 성장의 관계를 살펴보고자 한다. Garnefski 등(2001)은 정서조절을 의식적이고 인지적인 과정으로 개념화하여 부적 정서를 감소시키기 위한 세분화된 인지적 대처방략들을 제시하였다. 그 중 조망확대(putting into perspective), 계획 다시 생각하기(refocus on planning), 긍정적 초점 변경(positive refocusing), 수용(acceptance), 긍정적 재평가(positive reappraisal)와 같은 적응적 정서조절 방략들은 역경 직후의 정서적 고통을 완화시키는데 기여할 뿐 아니라, 사건의 의미나 기존의 신념체계를 재구성하는데 기여하여 성장에 이르는 과정에 중요한 역할을 할 것으로 예상된다. 긍정적 초점변경은 일어난 부정적 사건에 대해 생각하는 대신 즐겁고 보람 있는 일을 생각하는 전략이며, 조망확대는 사건의 심각성을 덜거나 다른 사건과 비교해서 그만하길 다행이라고 생각하는 것이다. 수용은 자신의 경험을 기꺼이 받아들이는 전략으로, 이미 일어난 사건과 혼란을 회피하거나 부인하지 않고 있는 그대로 바라보고 그 안에서 의미를 찾도록 이끌 것이다. 긍정적 재평가는 자신이 겪은 상황으로부터 긍정적인 측면을 찾아보거나 역경 속에서 자신의 강인함을 발견하는 것이고, 계획 다시 세우기는 상황을 변화시킬 방법을 생각하는 것으로 행동이 뒤따르는 인지적 전략이다. 사랑하는 이의 상실을 경험한 사람들은 고통을 감소시키기 위해서, 사건 자체를 이해하고 체험을 통한 이득을 찾으려 노력하며, 삶의 목표와 가치에 대한 물음을 던진다고 하였는데(Gillies & Neimeyer, 2006), 바로 이러한 의미재구성 과정이 Garnefski 등(2001)이 제안한 적응적 방략들과 개념적으로 밀접하게 연관되

어 있다.

또한 역경후 성장에 관여하는 인지적 방략들의 사용이 정서 표현과 비교해서 얼마나 영향력이 큰 지를 추가적으로 살펴볼 예정이다. 정서 표현은 심리적 안녕과 밀접하게 관련되어 있으며, 특히 외상을 경험했을 때 그로 인해 유발된 고통스러운 감정을 충분히 표현하는 것은 충격에서 벗어나는 데 결정적인 도움이 된다(Emmons & Colby, 1995; McWilliams, 2004). 정서를 명확히 인식하고 표현하는 것이 역경후 성장에 기여한다는 경험적 연구결과도 제시된 바 있다(송현, 이영순, 2012). 따라서 역경에 대한 정서적 대처와 대비하여 인지적 대처의 중요도를 검증하는 것이 의미 있을 것으로 사료된다.

나머지 인지적 처리방략들, 즉 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화는 정서조절 관련 선행연구들에서 부적 정서 및 스트레스와 정적 관련성을 보여 부적응적 대처방략으로 간주되어 왔다(김소희, 2004; Garnefski et al., 2001; Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee, & Van den Kommer, 2004). 이들 부적응적 방략들이 장기적 관점에서의 성장과 어떻게 관련되는지를 밝힌 경험적 연구는 매우 드문 실정이다. 또한 역경 직후의 반추와 역경후 성장의 관련성에 대한 연구결과들이 일관되지 않기 때문에 (Calhoun, Can, Tedeschi, & MacMillan, 2000; Taku, Calhoun, Can, Richard, & Tedeschi, 2008), 본 연구에서 이들의 관계를 자세히 탐색하고자 한다.

아울러 관계상실로부터 성장을 일구어내는 과정에서 변화하고 재건되는 것으로 가정되는 신념체계의 특성을 살펴보았다. Janoff-Bulman (1989, 1992)은 외상 경험이 세상에 대한 인간의 기본 가정에 부정적 영향을 미친다고 주장

하였다. 그는 외상을 겪은 사람은 그렇지 않은 사람보다 세상에 대한 우호성(benevolence of the world), 세상에 대한 의미감(meaningfulness of the world), 자신에 대한 가치감(worthiness of the self) 등이 낮다고 주장하였다. 또한 부모나 형제와 사별한 경험이 있는 대학생들은 그러한 상실 경험이 없는 학생들에 비해 세상이 정의롭거나 통제가능하다는 믿음, 혹은 자신에게 운이 따른다는 믿음이 부족하고, 비합리적인 신념이 더 높다는 연구 결과도 보고되었다(Boelen, Kip, Voorluis, & Bout, 2004). 그러나 이러한 결론은 역경이 우리 삶에 미치는 영향에 있어서 시간적인 요인과 성장 가능성을 고려하지 못한 채 도출된 것이다. 즉, 역경 직후에는 자신과 타인에 대해 부정적, 비관적인 관점을 가질 수 있으나 시간이 흐름에 따라 성장한다면 심각한 역경 경험이 없는 사람보다 오히려 긍정적, 합리적인 신념을 구축하고 있을 가능성이 있다. Tedeschi와 Calhoun(2004)은 역경을 통해 자신과 세상에 대한 비현실적인 지각과 신념을 수정하게 된다고 하였다. 또한 역경을 극복하는 과정에서 더욱 행복하고 의미 있는 삶을 영위하기 위한 인생관과 가치관의 새로운 정립이 일어난다고 하였다(Linley & Joseph, 2004). 따라서 이상의 가정을 경험적으로 확인하기 위해 상실 이후 성장 수준에 따른 신념체계의 특성을 살펴보고, 성장 집단과 심각한 역경 경험이 없는 집단의 신념체계를 비교하고자 한다.

본 연구에서는 다양한 연령층을 포함하여 상실 경험의 심각도와 다양성의 폭을 넓혔다. 또한 인생에서의 역경 경험이라고 할 수 있을 만한 심각한 관계상실로 연구대상을 엄격하게 선정하기 위해 역경 경험을 중복선택하지 않고 가장 고통스러운 역경 사건 한 가지만을

선택하도록 하였다. 더불어 관계상실 경험에 영향을 미칠 것으로 생각되는 관계성(친밀도, 중요도)에 관해 조사하여 분석에 포함하였다.

주요 연구가설은 다음과 같았다. 상실경험에 대한 적응적 인지적 처리방략들의 사용이 대체로 역경후 성장과 관련될 것이다. 또한 상실로 인한 역경을 경험하였더라도 이후 성장 수준이 높을수록 합리적, 긍정적 신념을 지닐 것이다. 구체적으로는 다음과 같이 예언할 수 있다. 첫째, 상실에 대한 조망확대, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 계획 세우기, 수용의 사용이 많을수록, 역경후 성장 수준이 높을 것이다. 둘째, 성장 촉진적 인지적 처리방략들의 사용은 정서표현을 통제된 상태에서도 역경후 성장에 유의미한 영향을 미칠 것이다. 셋째, 상실을 통해 성장을 많이 할수록 자기 및 타인에 대한 긍정적 신념은 더욱 강하고, 역기능적 신념은 더욱 약할 것이다.

## 방 법

### 연구참여자

서울과 경기도 소재의 대학교 두 곳과 서울시의 한 건강가정지원센터, 서울소재 온라인 대학교에서 총 517명이 연구에 참여하였다. 이 중에서 가까운 이의 상실을 인생에서 경험한 가장 충격적인 역경사건으로 보고한 205명의 자료를 사용하였다. 남자가 71명(34.6%), 여자가 134명(65.4%)이었으며, 이들의 평균 연령은 30.77세(SD=9.68)였다.

### 측정도구

### 상실경험 관련 질문지

Tedeschi와 Calhoun(1996)이 역경후 성장 척도(PTGI)를 개발하기 위해 사용한 사건 목록 질문지와 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현(2009)이 사용한 외상사건 관련 질문지를 기초로 하였고, 역경의 유형을 크게 8가지로 재분류하였다: 가까운 이의 상실, 학업 및 과업 실패, 경제적 어려움, 학대 및 가혹행위, 본인의 사고 및 상해, 본인의 심각한 질병, 가족 및 가까운 지인의 사고 및 질병, 기타. “살면서 경험한 가장 충격적이고 고통스러운 역경 사건” 한 가지를 선택하고 그로 인한 충격심각도를 측정하도록 하였다. ‘가까운 이의 상실’을 경험한 것으로 보고한 경우 Sofka(1997)가 개발한 상실경험 체크리스트에서 대상과 유형, 기간을 작성하도록 하였다. 상실유형은 총 13가지다. 가장 충격적이고 고통스러웠던 상실 경험을 선택하도록 하고, 상실한 대상과의 관계성을 살펴보기 위해 친밀도와 중요도를 7점 척도 상에 평정하도록 하였다. 상실의 예측 여부도 4점 척도 상에 평정하도록 하였다.

### 사건충격 척도(Impact of Event

#### Scale-Revised Korean version: IES-R-K)

Weiss와 Marmar(1997)가 기존의 사건충격 척도(IES)에 과각성 증상을 추가하여 수정한 외상관련 증상 척도를 은현정, 권태완, 이선미 등(2005)이 타당화한 척도로서 총 4가지 하위요인으로 구성되어 있다: 과각성, 회피, 침습, 그리고 수면장애를 비롯한 해리 및 정서적 마비. 이중 역경 직후의 충격 심각도를 측정하기 위해 과각성 및 수면장애와 관련된 문항들을 선택하여 사용하였다. 침습과 회피 요인은 역경후 성장의 장기적 관점에서 봤을 때 반드시 부적응적 증상이라고 보기 어렵고, 인지적

처리과정인 반추와도 개념적으로 중첩되기 때문에 제외하였다. Tedeschi와 Calhoun(1996)이 제시한 역경후 성장 모델에 따르면 사건 직후의 침투적, 자동적 반추는 성장에 이르는 과정에서 자연스럽게 일어나는 현상으로 간주된다. 이 때문에 선행연구들에서 충격심각도가 역경후 성장과 유의미한 상관을 나타내지 않았던 것으로 짐작된다(송승훈 등, 2009; 이우리, 2011). 이에 본 연구에서는 과각성 및 수면장애 관련 6문항을 선별하여 충격심각도를 측정하였으며, 내적 합치도는 .89로 양호하였다.

### 역경후 성장 척도(Posttraumatic Growth

#### Inventory: PTGI)

외상이나 역경을 경험한 후 긍정적 변화에 대한 개인의 지각을 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 자기보고식 질문지다. 총 21개 문항으로 구성되었으며, 0점(경험 못했다)부터 5점(매우 많이 경험하였다) 사이에 평정하게 되어 있다. 하위요인은 5가지로, 새로운 가능성의 발견(new possibilities), 대인관계의 향상(relating to others), 개인내적 강점의 발견(personal strength), 영적 관심의 변화(spiritual change), 삶에 대한 감사(appreciation of life)가 있다. 송승훈 등(2009)이 번안한 문항을 임상심리전문가인 본 연구자가 원문과 다시 한 번 대조하여 보다 자연스러운 한국어 표현으로 수정하여 사용하였고, 전체 문항의 내적 합치도는 .91이었다.

### 인지적 정서조절방략 질문지(Cognitive

#### Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)

Garnefski 등(2001)이 개발한 자기보고식 질문지로, 총 36문항으로 구성되어 있으며 1점

부터 5점 사이에 평정하도록 되어 있다. 부정적 사건을 경험할 때 떠오르는 9가지 인지적 대처방략을 측정하고 있다. 본 연구에서는 과거의 경험에 대한 인지적 처리를 묻는 과거형 문항으로 수정하여 사용하였다. 적응적 방략으로는 조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 수용, 긍정적 재평가가 있고, 부적응적 방략으로는 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화가 있다. 김소희(2004)가 변안한 질문지를 사용하였고, 내적 합치도는 하위척도들에 따라 .53부터 .85로 보고되었다. 본 연구에서 하위요인들의 내적 합치도는 .75부터 .91까지 대체로 양호하였으나, 수용 요인의 내적합치도가 .66으로 저조하였고 문항의 내용이 수용의 개념을 반영하기에 다소 미흡하여 분석에서 제외하였다.

**세계 기본가정 척도(World Assumptions Scale: WAS)**

외상으로 인한 신념의 변화를 측정하기 위해 Janoff-Bulman(1989)에 의해 개발된 척도이다. 기본가정모델(the model of basic assumptions)에서 제시한 8가지 가정을 반영한 문항들로 구성되었다. 총 32문항이고 각 요인 당 4문항으로 이루어져 있다. 하위 요인으로는 세상에 대한 우호성(benevolence of the world), 타인에 대한 우호성(benevolence of people), 정의(justice), 통제성(controllability), 무선성(randomness), 자기 가치감(self-worth), 자기통제감(self-controllability), 행운(luck)이 있다. 본 연구자가 척도를 변안하고 이중 언어 사용자에게 감수를 받아 사용하였다. 하위 요인들의 내적 합치도가 .52~.90사이로, 정의(.52), 통제성(.63), 무선성(.56), 자기통제감(.66)의 내적 합치도가 저조하였는데, 선행 연구들에서도 이와 유사한 수준의 내적

합치도를 지속적으로 보고해 왔고 다른 연구들과의 향후 비교를 위해 분석에 포함시켰다.

**한국판 역기능적 신념검사 단축판-타인의 인정에 대한 과도한 요망 하위 척도**

조용래와 원호택(1999)에 의해 개발된 역기능적 신념검사(Dysfunctional Beliefs Test)의 활용도를 높이기 위해, 홍세희와 조용래(2006)가 36문항으로 단축한 검사이다. 사회적 자기에 대한 부정적 개념, 타인의 인정에 대한 과도한 요망, 타인 및 사회적 관계에 대한 부정적 신념이라는 세 요인으로 구성되어 있고, 각 하위요인은 12문항으로 구성되어 있다. 첫 번째와 세 번째 요인은 각각 세계 기본가정 척도의 자기가치감 및 타인에 대한 우호성과 개념적으로 중첩되는 면이 있어 타인의 인정에 대한 과도한 요망 하위척도를 역기능적 신념을 살펴보기 위한 측정도구로 선택하였다. 타인의 인정요구 요인의 내적 합치도는 .90으로 높은 편이었다.

**상실에 대한 정서표현 질문지**

상실로 인한 고통스러운 감정을 표현한 정도를 측정하기 위해서, 기존에 정서표현성을 측정하기 위해 King, Smith와 Neale(1994)이 개발한 정서표현성 척도(Emotional Expressive Scale)를 수정하여 사용하였다. 총 17문항 중 상실 상황과 관련된 정서표현의 내용을 담고 있는 문항을 총 8개 선별하고, 상실 상황에 해당되는 문항으로 수정하여 사용하였다. 본 연구에서 내적 합치도는 .78로 양호한 편이었다.

## 결 과

연구에서 수집된 각 측정변인의 평균과 표준편차를 표 1에 제시하였다. 성별에 따른 역경후 성장 점수의 차이를 분석한 결과, 역경후 성장 총점( $r=-4.17$ ,  $p<.001$ )을 비롯한 하위 5가지 요인 모두 여성이 더 높은 것으로 나타났다. 이는 여성이 남성보다 역경후 성장 수준이 대체로 높다는 메타분석 연구와 일치하는 결과이다(Helgeson, Reynold, & Tomich, 2006). 적응적 인지적 처리방략들의 사용과 정서표현 정도에서도 여성이 남성보다 유의미하게 높은 것으로 나타났으나, 신념체계 관련 측정치들에서는 차이가 관찰되지 않았다. 역경후 성장 수준에서 성차가 나타난 이유를 살펴보기 위해 관련 변인들의 성차를 추가적으로 분석하고 논의에서 가능한 설명을 제시하였다.

### 상실 유형에 따른 상실사건의 특성 및 성장 수준 비교

하위유형별 빈도, 상실 대상과의 친밀도, 중요도, 사건의 충격심각도 및 역경후 성장 수준을 비교하였다(표 2). 각 상실유형별 빈도 차이가 크기 때문에 통계적인 차이검증은 실시하지 않았지만, 몇 가지 특징적인 사항들을 기술하고자 한다. 본 연구에서는 인생에서 가장 고통스럽고 충격적인 역경 사건을 한 가지만 선택하고 심각한 상실경험 역시 가장 심각한 사건 한 가지만 선택하도록 하였다.

총 13가지 상실경험 중 가장 높은 빈도의 상실경험은 연인과의 이별이었으며(34.6%), 다음으로 부모의 사별이 15.1%로 높았다. 두 상실 유형 간에 상실 대상과의 관계성에서는 큰

차이를 보이지 않았지만 충격심각도는 연인과 이별한 경우 더 높았고, 역경후 성장 수준은 부모와 사별한 경우 더 높게 나타났다.

빈도가 1~2로 너무 낮은 경우(자녀, 배우자, 연인의 죽음상실과 불임 및 유산)를 제외하면, 상실 대상과의 친밀도가 가장 높은 유형은 형제자매와 사별한 경우였고(5.33점/6점), 상실한 대상의 중요도가 가장 높은 유형은 부모와 사별한 경우(5.43점/6점), 상실의 충격심각도가 가장 높은 유형은 본인이 이혼한 경우(18점/24점), 역경후 성장 수준이 가장 높은 유형은 형제자매와 사별한 경우로 나타났다. 대체로 원가족과 사별하거나 자신이 이혼한 경우에 역경후 성장 수준이 다른 유형의 상실보다 높은 것으로 관찰된다. 단절상실의 기타에는 애견의 죽음, 직장 상사와의 갈등 및 배신 등이 포함되어 있었다.

### 상실사건의 특성 변인들과 역경후 성장의 관계

상실사건의 특성과 역경후 성장의 관계를 살펴보기 위해, 사건의 충격심각도, 상실로부터 경과된 기간, 상실 대상과의 친밀도와 중요도 및 상실에 대한 예상 여부와 역경후 성장의 상관분석을 실시하였다(표 3). 상실 경험자 205명의 자료를 분석한 결과, 충격심각도( $r=.14$ ,  $p<.05$ ), 상실로부터 경과된 기간( $r=.20$ ,  $p<.01$ ), 상실 대상의 중요도( $r=.18$ ,  $p<.05$ )가 역경후 성장 수준과 유의미한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다.

여기서 상실로부터 경과된 기간과 역경후 성장이 정적인 상관을 보이는 점에 대해 짚고 넘어가야 한다. 조사된 경과기간이 1달 이내 부터 600개월(약 50년)까지 편차가 상당히 컸다. 따라서 경과 기간이 길수록 역경을 통해



표 1. 측정변인들의 평균 및 표준편차, 남녀간 평균 비교

측정변인	전체(N=205) 평균(표준편차)	남(N=71) 평균(표준편차)	여(N=134) 평균(표준편차)	t
PTGI 총점	58.69(21.80)	50.29(22.07)	63.13(20.37)	-4.17***
새로운 가능성	14.95(6.23)	13.06(6.46)	15.96(5.89)	-3.24***
관계향상	19.33(8.25)	17.27(8.76)	20.43(7.78)	-2.64**
강점발견	11.62(4.79)	10.00(4.77)	12.48(4.60)	-3.62***
영적변화	4.08(3.39)	2.65(3.03)	4.84(3.33)	-4.75***
삶에 대한 감사	8.70(3.63)	7.32(3.94)	9.44(3.24)	-4.12***
인지적 처리방략				
조망확대	11.11(3.75)	10.03(3.80)	11.69(3.24)	-3.07**
계획세우기	13.63(3.76)	12.69(4.22)	14.13(3.08)	-2.53*
긍정적 초점변경	10.57(3.93)	9.10(4.22)	11.35(3.55)	-4.05***
긍정적 재평가	12.53(4.24)	10.97(4.37)	13.36(3.94)	-3.97***
자기비난	10.57(4.90)	11.00(5.52)	10.50(4.55)	.54
타인비난	8.51(4.20)	7.61(4.09)	8.99(4.19)	-2.26*
반추	13.11(3.71)	12.55(4.21)	13.41(3.39)	-1.59
과국화	9.63(3.99)	9.03(4.04)	9.95(3.94)	-1.58
세계 기본가정				
세계 우호성	13.58(3.26)	13.06(3.74)	13.95(2.95)	-1.67
타인 우호성	13.44(2.80)	13.08(3.37)	13.63(2.43)	-1.32
정의	11.21(2.41)	11.04(2.53)	11.31(2.35)	-.74
통제	10.99(2.70)	11.35(2.80)	10.80(2.64)	1.39
무선성	13.43(2.59)	13.83(2.74)	13.22(2.49)	1.61
자기가치감	14.84(3.12)	14.70(3.54)	14.91(2.88)	-.42
자기통제감	13.92(2.46)	14.17(2.70)	14.37(3.14)	1.07
행운	14.20(2.43)	13.86(3.93)	14.37(3.14)	-.95
역기능적 신념	37.72(8.41)	38.87(9.12)	37.10(7.97)	1.44
정서표현	22.81(5.80)	21.45(5.30)	23.53(5.94)	-2.47*
충격심각도	13.78(6.49)	12.09(6.40)	14.66(6.38)	-2.74**

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

표 2. 상실의 유형과 대상에 따른 관계적 특성, 충격심각도 및 역경후 성장 수준

상실 범주	상실 유형	빈도 (%)	평균(표준편차)			
			친밀도	중요도	충격심각도	역경후 성장
죽음 상실	부모	31(15.1)	4.47(1.46)	5.43(1.10)	11.33(6.50)	73.63(20.93)
	형제자매	6(2.9)	5.33(1.63)	4.33(1.63)	15.67(7.55)	81.83(15.04)
	자녀	1(0.5)	6.00	6.00	14.00	79.00
	배우자	1(0.5)	4.00	6.00	20.00	70.00
	연인	1(0.5)	6.00	6.00	23.00	34.00
	조부모/친척	18(8.8)	5.11(1.08)	5.11(.96)	10.39(7.00)	48.28(19.07)
	친구/동료	13(6.3)	4.18(1.40)	4.00(1.27)	11.27(7.00)	64.27(17.28)
단절 상실	본인 이혼	5(2.4)	5.00(1.16)	4.75(1.50)	18.00(8.83)	79.75(15.41)
	부모 이혼	11(5.4)	3.40(1.84)	4.80(1.62)	12.88(8.83)	56.90(17.92)
	연인 이별	71(34.6)	5.03(1.09)	5.20(.93)	15.04(5.69)	56.30(20.13)
	우정 깨짐	24(11.7)	4.91(.92)	4.00(1.16)	14.23(7.67)	48.45(22.95)
	가족 단절	16(7.8)	4.00(1.33)	4.60(1.43)	14.30(4.85)	53.50(11.53)
	불임/유산	2(1.0)	-	-	17.00(.00)	38.00(45.25)
	기타	5(2.4)	4.50(1.13)	4.50(1.29)	14.00(7.02)	53.00(23.57)

표 3. 역경후 성장과 상실사건의 특성변인들 간의 상관분석 1 (N=205)

	PTGI 총점	충격심각도	경과기간	친밀도	중요도
충격심각도	.14*				
경과기간	.20**	-.08			
친밀도	.06	.31**	-.16*		
중요도	.18*	.26**	.11	.60**	
상실예상	-.09	-.19**	-.20**	-.13	-.13

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

성장한 측면과 나이가 들면서 자연스럽게 성장하는 측면이 혼재되어 있을 가능성이 크며, 기간이 오래 경과될수록 기억 회상에 의존한 측정에서 왜곡이 일어날 가능성이 크다. 이에 상실 기간을 몇 차례 제한하여 상관분석을 재

실시한 결과, 10년 이내의 상실 경험으로 제한했을 때 경과 기간과 역경후 성장 간의 상관관계가 더 이상 유의미하지 않았다. 상실로부터의 경과기간을 10년 이내로 제한하여 다시 분석한 결과, 역경후 성장 수준과 충격심각도와

표 4. 역경후 성장과 상실사건의 특성변인들 간의 상관분석 2 (상실 경과 10년 이내 N=161)

	PTGI 총점	충격심각도	경과기간	친밀도	중요도
충격심각도	.25**				
경과기간	.07	.02			
친밀도	.07	.33**	-.02		
중요도	.16*	.27**	-.01	.65**	
상실예상	-.02	-.25**	-.11	-.17*	-.07

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

의 상관이 .25로 유의미할 뿐 아니라 기간을 제한하기 전보다 조금 더 높아졌다(표 4). 따라서 이후 본격적인 가설검증 분석에서는 상실경과 10년 이내의 자료만 포함시켰다.

역경 사건으로 인한 충격의 심각도를 과각성 및 수면곤란의 측면에서 측정한 결과 역경후 성장과 정적인 관련성이 있는 것으로 확인되었다. 아울러 상실 대상과의 관계성에 대해서는 중요도(중요한 존재)만이 유의미한 정적 상관을 보이는 것으로 확인되었고, 상실의 예상여부(4점 척도로 평정)와는 통계적으로 유의

미한 관련성이 나타나지 않았다.

역경후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리방략

상실경험에 대한 인지적 처리방략과 역경후 성장의 상관관계를 분석하여 표 5에 제시하였다. 분석 결과, 역경후 성장은 적응적 방략으로 분류돼왔던 긍정적 재평가, 계획 다시 세우기, 긍정적 초점변경, 조망확대 순으로 유의미한 정적 상관을 보였다. 부적응적 방략으로 분류돼왔던 자기비난, 타인비난, 파국화와는

표 5. 인지적 처리방략과 역경후 성장의 관계(N=161)

	PTGI 총점	1	2	3	4	5	6	7
1. 조망확대	.32**							
2. 계획 다시 세우기	.43**	.38**						
3. 긍정적 초점변경	.40**	.49**	.42**					
4. 긍정적 재평가	.48**	.61**	.59**	.46**				
5. 자기비난	.03	.07	.25**	.03	.20**			
6. 타인비난	.05	.17*	.24**	.07	.04	-.09		
7. 반추	.23**	.14	.52**	.21**	.36**	.60**	.24**	
8. 파국화	.11	-.17*	.23**	-.01	-.06	.25**	.46**	.56**

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

유의미한 상관이 나타나지 않았으며, 반추와는 유의미한 정적 상관을 보였다,  $r=.23$ ,  $p<.01$ . 더불어 반추는 다른 적응적 처리방략들 과도 대부분 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다.

다음으로 역경후 성장과 관련성을 보인 변인들 간의 상관을 고려하여 역경후 성장에 미치는 영향을 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 역경후 성장과 상관이 유의미한 다섯 가지 인지적 방략들을 상관이 높은 순서대로 투입하고 역경후 성장을 종속변인으로 투입하여 분석한 결과, 단계 5에서 긍정적 재평가( $\beta=.30$ ,  $p<.01$ ), 계획세우기( $\beta=.19$ ,  $p<.05$ ), 긍정적 초점변경( $\beta=.19$ ,  $p<.05$ )은 여전히 역경후 성장에 유의미한 영향을 미치는 변인으로 나타나는 가운데, 조망확대와 반추의 영향력은 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다(표 6).

따라서 역경후 성장에 더욱 독립적인 영향을 미치는 인지적 처리방략은 긍정적 재평가, 계획 다시 세우기, 긍정적 초점변경이라 할 수 있다. 즉, 상실로 인한 역경으로부터 긍정적인 측면이나 다행인 점을 찾으려 노력하고, 고통스럽고 충격적인 상황에서도 최선의 대처 방법과 계획을 생각하며, 상실로부터 주의를

전환하여 다른 긍정적인 사건을 생각하려는 방략이 관계상실을 통한 역경후 성장에 긍정적 영향을 미치는 것으로 생각할 수 있다.

아울러 성장에 영향을 미치는 인지적 처리방략들의 고유한 영향력을 한 번 더 확인하기 위해 상실에 관한 정서 표현을 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 단계 1에서 정서 표현 정도를 예언변인으로 투입하고 단계 2에서 성장 관련 인지적 처리방략들의 합산 점수를 예언변인에 추가한 후, 역경후 성장을 종속변인으로 투입한 위계적 회귀분석을 실시하였다(표 7).

그 결과 단계 1에서 정서표현 역시 역경후 성장에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.31$ ), 단계 2에서 새로 투입된 인지적 처리방략으로 인해 역경후 성장 변량의 22%가 추가로 설명되었으며 그 변화량이 통계적으로 유의미하였다,  $\Delta R^2=.22$ ,  $p<.001$ . 더욱이 역경후 성장에 대한 인지적 처리방략의 설명력( $\beta=.47$ )은 정서표현( $\beta=.22$ )보다 큰 것으로 나타났다. 이상의 결과를 종합하면, 정서표현과 인지적 처리방략이 모두 역경후 성장에 영향을 미치지만, 인지적인 노력이 성장에 미치는 영향력이 보다 크다고 결론내릴 수 있다.

표 6. 인지적 처리방략이 역경후 성장에 미치는 영향을 검증하기 위한 위계적 회귀분석

단계	B	$\beta$	t	F
단계 5				
긍정적 재평가	1.46	.30	2.98**	
계획세우기	1.11	.19	2.15*	12.50***
긍정적 초점변경	.99	.19	2.30*	
조망확대	-.13	-.02	-.24	
반추	-.07	-.01	-.17	

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

표 7. 정서표현과 성장촉진적 인지적 처리방략이 역경후 성장에 미치는 영향을 검증하기 위한 위계적 회귀 분석

단계	B	$\beta$	$t$	$R^2$	$\Delta R^2$
단계1				.10	
정서표현	1.13	.31	4.14***		
단계2				.32	.22***
정서표현	.79	.22	3.25**		
성장촉진적 인지적 방략 <sup>a</sup>	.82	.47	7.03***		

a: 긍정적 초점변경 + 계획세우기 + 긍정적 재평가

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

### 역경후 성장과 신념체계의 관계

관계상실을 통한 성장에 이르는 의미재구성 과정에서 긍정적이고 합리적인 신념체계로의 재건이 가능할 것으로 예상한 바를 검증하기 위하여, 역경후 성장과 세계 기본가정 및 역기능적 신념의 상관관계를 분석하였다(표 8). 그 결과, 역경후 성장은 자신과 세상에 대한

일부 긍정적 신념과 유의미한 정적 상관을 보였고, 역기능적 신념과는 유의미한 부적 상관을 보여 가설이 검증되었다. 상세히 살펴보면, 역경후 성장이 높을수록 세계 및 타인에 대한 우호성, 자기가치감, 자기통제감, 행운 및 정의에 대한 기본 가정이 유의미하게 높았다,  $r = .22 \sim .33$ .

다음으로 관계상실을 통한 성장 수준이 높

표 8. 역경후 성장 하위요인과 세계 기본가정 및 역기능적 신념의 상관분석(N=161)

	PTG 총점	새로운 가능성	관계 향상	강점 발견	영적 변화	삶에 대한 감사
세상에 대한 우호	.33**	.24**	.29**	.30**	.23**	.25**
타인에 대한 우호	.25**	.11	.32**	.23**	.09	.18*
정의	.22**	.10	.30**	.15	.09	.15
통제가능성	.11	.02	.17*	.09	.10	.01
무선성	-.12	-.11	-.04	-.16*	-.24**	-.01
자기가치감	.29**	.21*	.30**	.41**	.05	.09
자기통제감	.23**	.20*	.26**	.20*	.09	.11
행운	.32**	.23**	.33**	.30**	.10	.24**
역기능적 신념 (타인의 인정요구)	-.24**	-.25**	.08	-.32**	-.25**	.17*

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

표 9. 상실경험자들의 성장 수준을 고려한 신념체계의 비교

	성장 집단 (N=33)	미성장 집단 (N=38)	비역경 집단 (N=58)	F	사후분석
세상에 대한 우호	15.06(2.29)	11.65(4.11)	13.43(3.50)	9.48***	a > c > b
타인에 대한 우호	14.73(1.98)	12.24(3.58)	13.36(3.05)	6.11**	a > b
정의	12.18(1.69)	10.18(3.14)	10.71(2.68)	5.51**	a > c = b
통제가능성	10.94(3.12)	10.37(2.76)	10.74(2.66)	.54	
무선성	12.97(2.76)	14.07(2.66)	13.78(2.69)	1.62	
자기가치감	15.85(2.49)	13.13(4.08)	14.93(2.61)	7.30**	a = c > b
자기통제감	14.51(2.20)	13.10(2.53)	13.50(2.56)	2.93*	a > b
행운	15.24(2.80)	12.68(4.09)	14.59(3.34)	5.51**	a = c > b
역기능적 신념 (타인의 인정요구)	34.63(8.64)	39.66(9.65)	37.26(8.68)	3.05*	a < b

a: 상실후 성장 집단, b: 상실후 미성장 집단, c: 비역경 집단

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

은 집단과 낮은 집단을 구분하고, 이들과 심각한 역경 경험이 없는 집단의 신념체계를 비교하였다. 우선, 역경후 성장 수준이 평균(58.02)을 기준으로 1 SD(21.32) 이상인 사람들 33명을 성장 집단으로, 이하인 사람들 38명을 미성장 집단으로 분류하고, 사건 관련 질문지에서 역경 경험이 없다고 별도로 기재하거나 역경 경험이 있는 것으로 표시했더라도 충격 심각도 총점이 6점 미만인 사람 58명을 심각한 역경경험이 없는 것으로 간주하고 비역경 집단으로 분류하였다. 이 세 집단의 세계 기본가정 및 역기능적 신념 수준을 비교하기 위해 다변량분석(MANOVA)을 실시하였다.

분석 결과, 대체로 세계 기본가정은 상실후 성장 집단이 가장 높고, 다음이 비역경 집단, 그리고 상실후 미성장 집단 순으로 나타났으며, 역기능적 신념은 미성장 집단이 가장 높고 비역경 집단과 성장 집단 순으로 낮아지는

경향을 관찰할 수 있었다. 구체적으로 집단간 차이가 유의미한 신념은 세상에 대한 우호성, 타인에 대한 우호성, 정의, 자기가치감, 자기통제감, 행운, 타인에 대한 과도한 인정 요구였다.

사후 분석(scheffe)을 통해 세 집단 간 통계적인 차이를 자세히 살펴보고 그 결과를 표 9에 제시하였다. 이상의 결과를 통해 상실의 역경을 경험하였다더라도 성장 수준이 높을수록 더욱 긍정적이고 합리적인 신념을 지닐 것이라는 가설이 검증되었다.

## 논 의

본 연구의 목적은 관계상실을 통한 성장에 영향을 미치는 인지적 처리방략과 신념체계의 특성을 살펴봄으로써, 역경을 통한 성장에 이

르는 의미재구성 과정을 보다 정교하게 밝히는 것이다. 연구 결과, 상실경험에 대한 적응적 인지적 처리방략들의 사용이 대체로 역경후 성장과 관련될 것이라는 가설이 검증되었다. 특히 상실로부터 긍정적인 측면이나 다행인 점을 찾으려 노력하고(긍정적 재평가), 고통스럽고 충격적인 상황에서도 최선의 대처방법과 계획을 생각하며(계획 다시 세우기), 고통으로부터 주의를 전환하여 다른 긍정적인 사건을 생각하려는 방략(긍정적 초점변경)이 성장에 기여하는 것으로 확인되었다. 더불어 이들 인지적 처리방략의 사용은 상실로 인한 고통스러운 감정을 표현하는 것보다 성장에 더 큰 영향을 미치는 것으로 사료된다. 이는 역경에 대한 인지적, 정서적, 사회적 요인들이 상호작용하여 자신과 세상에 대한 긍정적 변화 및 성장에 이르지만, 자신과 세상에 대한 기본 도식과 태도에서의 변화가 가능하려면 인지적 처리과정이 중요한 역할을 할 것이라는 선행 연구자들의 주장을 일부 지지하는 결과이다(Calhoun & Tedeschi, 2002; Martin & Tesser, 1996, Schaffer & Moos, 1992).

아울러 정서조절의 영역에서 부적응적 처리방략으로 분류되어온 자기비난, 타인비난, 파괴화는 흥미롭게도 역경후 성장과 유의미한 관련성을 보이지 않았고, 반추는 오히려 정적 상관을 보였다. 게다가 반추는 다른 적응적 처리방략들과도 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 대학생 집단을 대상으로 한 임선영과 권석만(2012a)의 연구에서도 이와 유사한 결과가 나타나 이에 대한 논의와 반복 검증에 대한 필요성을 제언한 바 있다. Garnefski가 동료들과 실시한 선행 연구들(Garnefski et al., 2001; Garnefski et al., 2004; Garnefski, Van den Kommer, Kraaij, Teerds, Legerstee, & Onstein,

2002)을 살펴보았지만, 적응적 요인과 부적응적 요인을 개념적으로 구분하였을 뿐, 둘 간의 상관관계를 검증하지는 않았다. 게다가 기존 정서조절 관련 연구들은 스트레스나 부정 정서와의 관련성을 살펴보는데 집중하여 성장(growth)과의 관계를 검증하지는 못하였다. 하지만 역경후 성장의 맥락에서 이러한 결과에 대해 몇 가지 설명을 시도할 수 있겠다.

역경후 성장 현상은 시간의 흐름을 포함하는 개념이다. 즉, 삶의 위기로 인해 일시적으로 혼란과 고통, 좌절 등의 어려움을 겪는 시기가 있지만 이를 잘 극복하고 성찰함으로써 장기적으로 이전보다 더욱 성장하거나 긍정적으로 변화한 측면을 발견하게 된다. 따라서 크게 성장한 사람이든 아니든 상관없이 역경이 발생한 직후에는 상당한 고통과 혼란이 야기되기 때문에, 자기비난이나 타인비난, 반추, 파괴적 해석 등과 같은 부적응적으로 보이는 처리과정이 어느 정도 진행될 수밖에 없을 것이다. 특히 침투적 반추의 경우 PTSD의 영역에서는 병리적 증상으로 간주하지만 상실 경험을 부인하거나 억압하지 않고 의식적으로 의미처리를 하기 위해서는 어느 정도 필요한 역설적 처리과정일지 모른다.

본 연구의 또 다른 중요한 결과는 상실로 인한 역경을 경험하였다더라도 그로 인한 성장 수준이 높을수록 합리적, 긍정적 신념을 지닐 것이라는 가설이 일부 검증되었다는 것이다. 관계상실을 통해 성장한 정도가 큰 사람일수록 세계 및 타인에 대한 우호적 태도가 강한 편이며, 선하게 잘 산다면 좋은 결과가 따라올 것이라는 정의에 대한 신념, 자신이 가치 있고 운이 있는 사람이라는 생각, 자신에게 유리한 결과를 가져오기 위해 스스로 통제할 수 있다고 믿고 그렇게 노력하는 태도 등이

강한 경향이 있었다. 역경을 통한 성장의 영역에는 신념 및 가치관의 변화가 일부 반영되어 발견된 것으로 간주할 수 있는데, 특히 강점의 발견은 자기가치감의 증가가 반영된 결과로 볼 수 있고, 대인관계의 깊이 증가는 세계 및 타인에 대한 우호적 신념과 직접적으로 관련된 것으로 볼 수 있겠다. 또한 역경후 성장 수준이 높을수록 타인의 인정을 과도하게 바라는 역기능적 신념은 더 약한 것으로 나타났다. 또한 역경을 통한 성장 수준이 높은 사람은 심각한 역경 경험이 없는 사람보다 타인 및 자신에 대한 긍정적 신념이 강하고 역기능적 신념은 더 약한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 지금까지 인간의 역경 및 외상 경험을 병리의 패러다임으로 바라볼 때 미처 확인하지 못했던 새로운 발견이다. 지금까지 역경의 단기적인 부정적 영향에 관심을 가져온 선행 연구자들(Boelen, Kip, Voorsluijs, & Bout, 2004; Janoff-Bulman, 1989; Janoff-Bulman & Wortman, 1977)은 역경 경험에 있어서 시간의 요인과 성장의 가능성을 고려하지 못하였다. 따라서 본 연구 결과를 바탕으로 역경을 통한 성장의 패러다임에서 현상을 새롭게 보는 시도의 필요성을 제안한다.

본 연구는 관련된 선행 연구들에 비해 역경후 성장에 영향을 미칠 수 있는 역경 자체의 다양한 특성을 최대한 고려하여 엄격하게 통제하고자 노력했다는 점에서 의미가 있다고 할 수 있다. 특히 본 연구와 맥락을 같이 하는 선행 연구들에서 공통적인 한계점으로 지적한 것이 바로 외상으로부터의 시간 경과를 통제하지 못했다는 점이다(김진수, 서수균, 2011; 송승훈 등, 2009). 더욱이 성장이라는 것은 어느 정도의 시간 경과가 반드시 필요할 뿐 아니라 시간경과에 따른 자연스러운 성장

의 측면도 혼재되어 있을 가능성이 크기 때문에 반드시 사건으로부터 경과된 시간을 어느 정도 통제된 연구가 필요하다.

대학생 집단을 대상으로 한 임선영과 권석만(2012b)의 연구결과와는 달리 일반 성인 집단을 대상으로 한 본 연구에서는 역경후 성장의 성차가 유의미한 것으로 나타났다. 이는 여성이 남성보다 대체로 역경후 성장이 높고 보고한 선행 연구들과 일치하는 결과이다(Helgeson et al, 2006; Linley & Joseph, 2004). 이렇게 남녀의 차이가 나타난 이유를 알아보기 위해 몇 가지 변인들의 성차를 살펴보았다. 우선 남녀의 평균 연령에서 유의미한 차이가 나타나(여성: 31.94세, 남성: 25.85세) 연령 변인을 통제하고 역경후 성장 수준을 비교한 결과, 여전히 여성의 성장 수준이 유의미하게 높은 것으로 나타났다( $F=8.07, p<.01$ ). 다음으로 성별에 따른 상실유형의 차이를 살펴보았다. 전체사례에서도 남녀의 빈도차가 크긴 했지만, 특히 부모, 형제자매, 자녀 및 배우자의 죽음, 본인의 이혼과 같이 역경후 성장 평균이 높은 유형에서 여성이 훨씬 많은 것으로 분석되었다. 즉, 전체 남성에 대한 여성의 비율 1.9배보다 훨씬 높은 3.4배였다(남성 10명: 여성 34명). 앞서 언급한 5가지 유형의 사례만 선별하여 역경후 성장 총점 및 하위요인들의 평균을 비교했을 때, 더 이상 성차가 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 남성과 여성이 경험한 상실의 유형을 비슷하게 통제한다면 더 이상 성차가 유의미하지 않을 가능성이 제기된다. 이밖에도 남성과 여성의 관계에 대한 중요도의 차이를 고려해 볼 필요가 있다. 여성이 남성보다 관계상실로 인한 충격 심각도가 유의미하게 높은 것으로 나타났는데, 이는 여성이 남성보다 여러 삶의 영역들 중



관계의 영역에 더 큰 의미를 부여하는 경향이 있기 때문에 관계에서의 상실 경험이 여성에게 더 심각한 영향을 미치고 이것이 더 높은 성장과 변화로 이어질 가능성이 있다. 앞으로 역경후 성장에서 성차가 발생한 원인에 대해 좀 더 명확하게 규명하기 위한 후속 연구가 필요할 것으로 사료된다.

본 연구에서는 관계상실이라는 역경 사건이 우리의 삶에 미치는 영향에 대한 통합적 관점을 시사하는 증거들을 찾을 수 있었다. 우선, 상실 직후의 충격이 심각할수록 역경후 성장 수준이 높은 것으로 나타났다. 뿐만 아니라, 역경에 대한 대처방략을 개념화하는데 있어서도 새로운 관점의 필요성이 시사되었다. 스트레스 사건이 발생했을 당시에는 부적 정서와 정적인 관련성을 보여 부적응적인 대처방략으로 분류된 변인들이, 역경후 성장의 관점에서는 성장과 유의미한 상관을 보이지 않거나 반추의 경우에는 오히려 정적 상관이 나타났다. 다시 말해서, 장기적인 관점에서는 심각한 역경 이후의 자기비난, 타인비난, 파국화 등의 인지적 처리과정은 성장을 저해하는 요소가 아니며 반추의 경우에는 오히려 성장 및 성장 촉진적 인지적 처리로 이행하는데 수반되는 요소일 가능성이 있다고 해석할 수 있겠다. Joseph, Linley, Andrews 등(2005)은 침투적 반추 사고와 세계관의 긍정적 변화 간의 정적 상관을 검증한 연구 결과를 통해, 반복적인 형태의 침투사고가 인지적-정서적 처리과정을 촉진한다고 제안한 바 있다. 역경후 성장과 신념체계의 관계에서도 이러한 통합적 관점의 필요성이 시사되었다. 심각한 역경이나 외상을 경험한 사람들은 역경을 어떻게 극복하고 성장했는가에 따라 자기와 세상에 대한 기본 가정과 역기능적 신념이 달라질 수 있다. 나

아가 심각한 역경을 경험하였다더라도 이후 높은 성장을 일구어낸 사람들은 비교적 평탄한 삶을 살아온 사람들보다 대체로 긍정적이고 합리적인 신념이 더욱 강한 것으로 확인되었다. 우리는 이상의 증거들을 통해 역경이 초래한 고통스러운 측면이 성장과 같은 건설적이고 기능적인 측면과 유기적으로 연결되어 있음을 분명히 인식할 필요가 있다.

사랑하는 이의 상실과 같은 인생의 역경에 부딪혀 고통을 호소하는 내담자들을 상담하다 보면 자주 듣게 되는 이야기가 있다. “하필 나한테 이런 일이 일어나서... 인생만 허비했어요.” 역경이 초래한 정서적 고통과 일시적인 기능 저하에 주목하면 이 말이 사실처럼 여겨지지만, 역경을 극복함으로써 얻게 되는 삶의 지혜와 성숙의 측면을 함께 고려한다면 그렇게 단정 지을 수 없을 것이다. 혹은 내담자들이 상담과정에서 중요한 삶의 영역에서 긍정적 변화를 보고할 때가 있는데 스스로가 이것을 성장이라고 인식하지 못하는 경우도 많다. 따라서 역경이 우리 삶에 미치는 영향을 임상가가 자신이 통합적으로 이해하고 있을 때 내담자가 역경을 극복하는 과정에서 보이는 긍정적 변화를 성장이라고 자각하도록 도울 수 있을 것이다. 심리치료 장면에서 상실로 인해 고통을 경험하는 내담자를 만났을 때, 우선 임상가는 내담자가 경험하는 침투적 반추나 고통스러운 정서 경험을 자연스러운 반응으로 인식하고 회피하거나 억압하지 않도록 공감적인 지지를 제공해야 한다. 아울러 이러한 체험이 비록 고통스럽지만 장기적으로 성장을 일구어내는데 필요한 의미재구성으로 연결되는 과정임을 교육할 필요도 있다. 나아가 내담자가 자신의 역경 체험에 관해 의미재구성하는 과정을 적극적으로 촉진할 수 있다. 구

체적으로 말하면, 고통의 의미와 역경으로부터 얻은 점과 다행인 점 등을 찾아보고, 긍정적인 측면에 주의를 전환하여 인생의 희로애락을 균형 있게 조망할 수 있도록 도우며, 삶의 목표와 의미를 재정립하여 자기실현적 삶을 살 수 있도록 개입하는 것이 성장에 도움이 될 것으로 사료된다. 또한 내담자가 자발적으로 보고하는 긍정적 변화 및 성장의 순간을 간과하지 않고 내담자 스스로가 인식할 수 있도록 반영하고 격려해줄 필요가 있다.

역경후 성장 현상을 염두에 두는 것은 임상가에게 또 다른 이점이 된다. 바로 이러한 잠재적 성장 및 긍정적 영향의 가능성이 고통에 빠져있는 외상 경험자들을 지지하고 버텨주는 데(holding) 도움이 될 수 있다. 외상 관련 상담을 주로 담당하는 상담자들은 이차 외상경험으로 인해 쉽게 소진된다는 보고가 있다. 그만큼 상담에 투여되는 심리적 에너지가 다른 문제 영역들보다 더 많은데, 내담자의 장기적인 성장 가능성을 염두에 둔다면 상담자의 소진에 대한 보호요인으로 작용할 수 있으리라 예상된다.

마지막으로, 몇 가지 제한점 및 추후 연구를 통하여 보완할 점들을 제시하고자 한다. 첫째, 상실로부터 경과된 기간을 10년 이내로 제한하여 분석하긴 하였으나 여전히 적지 않은 시간이 경과된 후에 회고하여 평정한 측정치들이기 때문에 기억의 왜곡 가능성을 배제할 수 없다. 특히 인지적 처리방략의 사용은 시간의 경과에 따른 변화를 관찰하는 것이 중요하기 때문에 종단적인 자료수집이 필요하다. 둘째, 특정 인지적 처리방략과 역경후 성장의 관련성을 밝혔지만 실제 인지적 처리방략의 사용이 역경후 성장에 영향을 미치는지를 확인하기 위해서는 실증적인 개입 연구가 뒷받

침되어야 한다. 셋째, 상실의 유형을 13가지로 세분화하여 조사하였는데 각 유형의 빈도 차이가 커서 통계적인 분석에 한계가 있었다. 따라서 각 상실 유형별로 어떠한 차이가 있는지를 정교하게 분석하는 후속 연구가 필요할 것으로 생각된다. 마지막으로, 상실후 성장 수준이 높은 집단과 낮은 집단, 그리고 비역경 집단을 비교할 때 기저의 성격 및 신념체계의 특성을 통제하지 못하였기 때문에, 집단 선택시 편향이 있었을 가능성(selection bias)을 배제하지 못한 점을 염두에 두어야 한다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 관계상실이라는 역경을 통한 성장에 이르는 의미구성 과정을 구체적으로 탐색하였고, 관계상실 경험에 대한 통합적 관점을 제시하였다는 점에서 중요한 의의를 지닌다.

## 참고문헌

- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김진수, 서수균 (2011). 친밀한 관계경험과 성장적 반추가 외상후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 일반, 30(3), 793-809.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 193-214.
- 송 현, 이영순 (2012). 정서인식명확성과 외상후 성장의 관계: 정서표현과 정서조절양식의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(4), 891-910.
- 신선영 (2009). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상후 성장에 미치는 영향: 성찰적 반추를 매

- 개 변인으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 은현정, 권태완, 이선미, 김태형, 최말례, 조수진 (2005). 한국판 사건충격척도 수정판의 신뢰도 및 타당도 연구. *대한신경정신의학회지*, 44(3), 303-310.
- 이양자, 정남운 (2008). 외상 후 성장에 대한 연구 개관: 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(1), 1-23.
- 이유리 (2011). 외상후 성장의 애착-인지 모형 검증: 입양 미혼모를 대상으로. 고려대학교 박사학위논문.
- 이윤주, 조계화, 이현지 (2007). 사별에 관한 최근 연구동향 분석. *상담학연구*, 8(3), 839-857.
- 임선영 (2013). 역경후 성장에 이르는 의미재구성 과정: 관계상실을 중심으로. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 임선영, 권석만 (2012a). 대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 정서조절 방략을 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 261-281.
- 임선영, 권석만 (2012b). 관계상실을 통한 성장이 성격적 성숙과 정신건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 31(2), 427-447.
- 조용래, 원호택 (1999). 사회공포증에 대한 인지적 평가: 역기능적 신념검사의 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 임상*, 18(1), 141-162.
- 홍세희, 조용래 (2006). 역기능적 신념검사 단축판의 구성: Rasch 평정척도모형의 적용. *한국심리학회지: 임상*, 25(3), 865-880.
- Boelen, P. A., Kip, Hanneke, H. J., Voorsluijs, J. J., & Van den Bout, J. (2004). Irrational beliefs and basic assumptions in bereaved university students: A comparison study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22(2), 111-129.
- Calhoun, L., G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillen, J. C. (2000). A correlational test of relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of traumatic Stress*, 13, 521-527.
- Calhoun, L., G., & Tedeschi, R. G. (2002). Posttraumatic growth: The positive lessons of loss. In R. A. Neimeyer (Eds.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp, 157-172). Washington DC: American Psychological Association.
- Danforth, M. M., & Glass, J. C. (2001). Listen to my words, give meaning to my sorrow: A study in cognitive constructs in middle-age bereaved widow. *Death Studies*, 25, 513-529.
- Emmons, R. A., & Colby, P. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 947-959.
- Garnefski, N., Kraaij, V., Schroevers, M. J., & Somsen, G. A. (2008). Posttraumatic growth after a myocardial infarction: A matter of personality, psychological health, or cognitive coping? *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 15, 270-277.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Van den Kommer, T. (2004). Cognitive

- emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.
- Garnefski, N., Van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 31-65.
- Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. CA: New Harbinger Publications.
- Helgeson, V. S., Reynold, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 797-816.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social cognition*, 7(2), 113-136.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.
- Janoff-Bulman, R., & Wortman, C. (1977). Attributions of blame and coping in the "real world": Severe accident victims react to their lot. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(5), 351-363.
- Joseph, S., Linley, P. A., Andrews, L., Harris, G., Howle, B., Woodward, C., & Shevlin, M. (2005). Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity: psychometric evaluation of the changes in outlook questionnaire. *Psychological Assessment*, 17, 70-80.
- King, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of Emotional Expressive Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 934-949.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2007). *On grief and grieving: finding the meaning of grief through the five stages of loss*. NC: Scribner. (김소향 역. 《상실수업》 서울: 이레, 2007)
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.
- Martin, L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Eds.), *Advances in Social Cognition*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- McWilliams, N. (2004). *Psychoanalytic psychotherapy: a practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Park, C. L. (2008). Testing the meaning making model of coping with loss. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(9), 970-994.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71-105.
- Rosenblatt, P. (2000). *Parent grief: Narrative of loss and relationship*. Philadelphia: Brunner/Masel.

- Schaffer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. In B. N. Carpenter (Eds.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp.149-170). Westport, CT: Praeger.
- Sofka, C. J. (1997). Loss History Checklist. In J. D. Maanino (Eds.), *Grieving days, healing days* (p.20). Boston: Allyn & Bacon.
- Taku, K., Lawrence, G., Calhoun, A. C., & Richard, G. T. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereavement Japanese university students. *Death Studies, 32*, 428-444.
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again.": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships, 10*, 113-128.
- Taylor, S. E., & Amor, D. A. (1996). Positive illusion and coping with adversity. *Journal of Personality, 64*, 873-898.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*, 93-102.
- Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1997). The impact of event scale-revised. In Wilson, J. P. & Keane, T. M. (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD*. (pp.399-411), New York: Guilford Press.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review, 26*, 626-653.

원고접수일 : 2013. 05. 08.

수정원고접수일 : 2013. 06. 18.

게재결정일 : 2013. 06. 30.

## The influence of cognitive strategies and belief systems on posttraumatic growth following relational loss

Sun-Young Im

Seok-Man Kwon

Seoul National University

The purpose of this study is to examine and elaborate the meaning reconstruction process leading to posttraumatic growth(PTG) following relational loss. This study explored cognitive processing strategies and belief systems affecting growth after relational loss. Data were collected from 205 adults who had experienced a severe relational loss. The results showed that processing of positive reappraisal, refocusing on planning, and positive refocusing(adaptive strategies) with regard to the loss events significantly predicted PTG level, and this predictability was more powerful than emotional expression. PTG was found to show a significant association with strong positive basic assumptions toward the world and self as well as weak dysfunctional beliefs. In addition, the group with loss experiences and high PTG scores had more positive and rational belief systems than the group without severe adversities. Based on the overall findings, the meaning and clinical implications of the current study regarding the meaning reconstruction process leading to PTG were discussed. Finally, the limitations of this study were discussed along with suggestions for further research.

*Key words* : *posttraumatic growth, relational loss, meaning reconstruction, cognitive strategies, belief system*