

## 한국판 과거 연애 관계 사고 척도(Positive and Negative Ex-Relationship Thoughts Scale) 타당화\*

박 정 민<sup>1)</sup>

안 현 의<sup>†</sup>


본 연구에서는 초기 성인기 사람들의 과거 연애 관계에 대한 사고 정서가를 살펴보기 위해 Brenner와 Vogel(2015)이 개발한 PANERT(the Positive and Negative Ex-Relationship Thoughts Scale)를 번안하고 타당화하였다. 이를 위해 한국어로 번역한 PANERT를 전국의 20대 미혼 성인 남녀 337명을 대상으로 설문을 실시한 후, 주요 변인 간의 성차를 분석해 보았다. 이후, 문항 분석 결과에 따라 원문 12문항을 그대로 사용하여 한국판 PANERT를 구성하였다. 확인적 요인분석을 통해 긍정적 사고 정서가-부정적 사고 정서가의 2요인 모형(12문항)이 적합함을 검증하였고, 하위요인별 내적 합치도가 모두 높게 나타나 문항의 신뢰성이 확인되었다. 준거 관련 타당도 확인을 위해, 한국판 PANERT와 침습적 반추, 우울, 자기지각의 변화, 정적 및 부적 정서 반응과의 상관분석을 실시한 결과, 두 하위요인 모두 자기지각 변화를 제외한 모든 관련 구인과 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 마지막으로 두 요인이 정적 및 부적 정서 반응을 통해 우울에 어떤 역할을 미치는지 연구모형을 설정하여 매개효과를 살펴보았다. 이 과정에서 한국판 PANERT의 수렴타당도와 변별타당도를 최종적으로 확인하였고, 구조모형의 간접효과 유의성을 확인하였다. 본 연구를 통해 한국판 PANERT는 총 12문항, 2개 하위요인으로 구성된 척도이며 초기 성인들의 이별 경험에 있어서 사고 정서가의 역할을 측정하는 도구로써 신뢰롭고 타당함을 확인하였다.

주요어 : 초기 성인기, 과거 연애 관계, 이별 경험, 사고 정서가, 타당화 연구

\* 본 연구는 제1 저자의 석사학위 논문의 일부를 발췌, 수정하였으며 2019년 한국트라우마스트레스학회 추계학술대회 포스터발표에 참여하였음.

1) 이화여자대학교 심리학과 석사 졸업

† 교신저자: 안현의, 이화여자대학교 심리학과 교수, (03760) 서울특별시 서대문구 이화여대길 52 이화포스코관 425호, Tel: 02-3277-2643, E-mail: ahn12@ewha.ac.kr

 Copyright ©2022, The Korean Psychological Association of Culture and Social Issues  
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

연인 간의 이별은 평생동안 일어날 수 있는 아주 자연스러운 사건이지만(Halpern-Meehin, Manning, Giordano, & Longmore, 2013), 이별은 초기 성인기 사람들에게 가장 고통스러운 경험 중 하나로 꼽힌다(Kendler, Hettema, Butera, Gardner, & Prescott, 2003). 이에 따라 이별은 개개인에게 중요한 이슈이며, 사회적 문제의 촉발제로써도 주목받고 있다. 이별과 관련한 사회 현상을 살펴보면, 이별로 인한 스토킹·폭력·살인과 같은 이별 범죄가 지속적으로 벌어지고 있으며(김중성, 2022; 유상영, 2021; 정동훈, 2019) 관련 법 규정이 강력히 개정될 예정이다(김지인, 2022). 또한 대면 접촉을 통한 이별 의사 전달이 두렵거나 안전하게 이별하기 위해 사람들은 이별 대행 서비스를 이용하기 시작했으며(김기운, 조정엽, 2019), 자신을 옛 연인으로부터 보호하기 위해 사설 경호업체 사용량이 증가하고 있다(강수련, 2021).

이별은 관계 상실의 한 종류로 여겨지고 심리적 외상으로 작용해 고통과 정신적 어려움을 남긴다. 이별은 기본적으로 우울, 불안, 분노와 같은 부정적인 감정과 밀접한 연관이 있는 것으로 드러나고 있다(Field, Diego, Pelaez, Deeds, & Delgado, 2011, 2013). 불면증을 경험하며, 자극에 대한 각성 조절과 호르몬의 균형이 깨져 면역시스템에 문제가 생기고, 심장마비와 비슷한 충격을 경험하며, 일상의 균형을 유지하는 것이 어려워진다(Field, 2011). 이별의 재경험, 침습적 사고와 회피 행동과 같은 외상후 스트레스 증상을 경험하기도 한다(Chung et al., 2002; Fang, Chung, & Watson, 2018; Studley & Chung, 2015). 신체적·심리적 증상뿐만 아니라, 이별로 인한 고통은 대학생들의 학업 성적에도 부정적 영향을 끼치고 있으며(Field, Diego, Pelaez, Deeds, & Delgado,

2009, 2012), 약물과 알코올 의존성과도 관련 있는 것으로 나타나고 있다(Fleming, White, Oesterle, Haggerty, & Catalano, 2010; Mckiernan, Ryan, McMahon, Bradley, & Buder, 2018).

뿐만 아니라 이별 이후 사람들은 상실, 무가치함과 버림받음을 느끼고 미래의 관계를 지속하는 데 있어서 확신을 잃게 된다(Connolly & McIsaac, 2009). 이별로 인한 심리적 고통이 더 클수록 현재의 연애 관계를 다루는 것에 어려움을 겪을 수 있는데, 이러한 현상은 남자보다는 여자가 경험할 가능성이 더 높은 것으로 밝혀졌다(Shulman, Seiffge-Krenke, Scharf, Lev-Ari & Levy, 2017). 또한, 부정적인 정서와 과거 관계 및 파트너에 대한 반추는 새로운 관계를 만들어감에 있어서 바탕이 되어야 할 정서적 자원을 고갈시킬 수 있다(Hunt & Chung, 2012).

앞서 이별의 부작용에 관해 소개하였는데, 이렇듯 초기 성인기의 이별 경험에 주목해야 하는 이유는 이 시기에 원가족을 제외한 중요한 타인들과의 친밀한 관계가 본격적으로 시작되기 때문이다. Erikson에 의하면 친밀성은 타인의 한계와 단점을 받아들이고 서로의 차이점과 갈등을 극복해 나가는 과정에서 얻게 되는데, 친밀성이 획득되면 인생의 다양한 측면들을 공유하고 조정하고 조화를 이루는 것이 가능케 되어 인간관계 속에서 삶의 활력과 만족을 경험하게 된다(송명자, 1995). 이때의 친밀성은 사회생활 안에서의 우정과 연인으로서의 애정 관계를 모두 지칭한다. 이 시기의 사람들은 사랑에 대해 직·간접적으로 여러 가지 경험을 하게 되고, 연애 관계를 통해 사랑의 과정을 경험하면서 사랑은 이들의 인생에서 중요한 삶의 주제이며 발달 과업의 핵심으로 자리 잡게 된다(정민자, 2011). 발달 과업

의 수행을 통해 사람들은 긍정적 정서와 조화로움을 느끼고 적극적인 상호작용을 함으로써 더 성숙해지고(Collins, 2003), 유능감을 경험하며 협조 및 협동과 같은 사회적 행동을 배우게 된다(Collins & Madsen, 2002). 더불어 연애 관계를 통해 누군가에게 중요한 사람으로서 존재하고 싶은 욕구를 충족하게 되는데, 자신의 중요감에 대한 욕구가 인간이 다른 동물들로부터 구별되게 하는 중요한 특성이기 때문이다(박연호, 이종호, 임영제, 2018).

여러 연구자들이 사랑과 연애 경험의 중요성에 대해 피력했다면, Shulman과 Connolly(2013)는 관계 종료 이후의 적응이 초기 성인기 사람들에게 중요한 발달 과업이라 보았다. 왜냐하면 애착유형에 따라 이별이라는 극심한 정서적 고통에 사람들이 어떻게 대처하는지 나타나며, 이러한 성인 초기의 패턴이 이후의 친밀한 관계에서까지도 반복될 가능성이 농후하기 때문이다(Collins & Gillath, 2012).

이와 관련한 기초 이론을 살펴보자면, Bowlby(1980)는 연인을 상실하는 것에 대한 반응이 유아의 일차적 애착의 장기적 혹은 영구적 상실을 마주한 반응과 비슷하다 제안했다(Davis, Shaver, & Vernon, 2003에서 재인용). 이와 같은 상실 반응에 초점 맞추어 다수의 연구자들은 연애와 이별 관계에 있어서 애착유형을 중요한 변인으로 생각하였다. Davis 등(2003)에 따르면 불안 애착유형의 사람들은 이별에 대한 만성적인 슬픔과 함께 옛 연인에게 더 집착하며 친구들에게 도움을 요청하거나 자아 정체감을 잃어버리며 대체재를 찾는다고 한다. 최근의 Eisma, Tonus와 Jong(2022)의 연구에서도 불안 애착은 심리적 적응을 방해하고, 반추적 대처를 사용함으로써 옛 연인과의 애착 관계를 유지하고자 하는 소망이 전 파트너

에 대한 갈망과 접근으로 나타나고, 이별 후 고통을 악화시킨다고 나타나고 있다. 그 반면에 회피 애착유형의 사람들은 다른 사람에게 도움을 요청하지 않고 오히려 자기 자신에게 더욱 의존하며 자기치유적이면서 이별 후 고통을 회피한다. 불안 애착유형의 사람들은 이별에 당면했을 때 과거 파트너와 재결합 가능성을 열어두거나(Sprecher, Zimmerman, & Abrahams, 2010) 옛 파트너에 대한 추적 행동(예: 스토킹)을 보이지만(Dutton & Winstead, 2006), 회피 애착유형의 사람들은 이별과 더 많은 상관이 있고 이별에 대한 더 적은 정서적 반응(Feeney & Noller, 1992)을 보이며 정서적 거리감을 유지한 채 재결합에 도움이 되지 않는 이별 전략을 사용하는 경향성이 있다(Gillath, Sesko, Shaver, & Chun, 2010).

그동안 연애 관계의 이별 경험에 대한 연구들은 이별 이후의 부정적 정서와 연관된 사고만을 다루거나(Najib, Lorberbaum, Kose, Bohning, & George, 2004), 이별 이후의 정신적 고통, 우울, 부적응적인 정서 조절 증상에 초점을 맞추거나(Davis et al., 2003; Monroe, Rohde, Seeley, & Lewinsohn, 1999), 자살 행동과의 관련성(Love, Nalbone, Hecker, Sweeney, & Dharnidharka, 2018; Wong, Brownson, & Schwing, 2011)을 살펴보았다. 혹은 이별을 외상의 한 종류로 보고 이별 및 외상 후 성장을 탐색하였다(Lewandowski Jr & Bizzoco, 2007; Saffrey & Ehrenberg, 2007). 한편, 국내에서는 연인 간의 이별을 독립적으로 다루기보다는 포괄적인 대인 간 상실 경험 연구가 대부분 이루어져 왔고(이유리, 장현아, 2016; 임선영, 권석만, 2012; 최선재, 안현의, 2013), 이별 경험자에 관한 연구에서는 이별 및 외상 후 성장을 다룬 연구들이 주를 이루고 있다(강혜림, 정남운, 2018; 김은미, 이종연,

2015; 임지준, 권석만, 2014).

이별 후 성장에 관한 연구들은 이별로 인한 고통 다음으로 주를 이룬다. Tashiro와 Frazier(2003)는 이별이 일생에서 고통스러운 사건 중 하나이고, 다른 스트레스 요인들과는 다르게 연애 관계 및 이별은 여성 동안 반복적으로 경험하게 되므로 이별 후 성장 연구의 중요성을 강조하였다. 임선영과 권석만(2012)의 관계 상실로 인한 성장을 살펴보는 연구에서, 외상 후 성장이 개인의 성격적 성숙을 통해 행복함 삶으로 이어진다는 매개 경로를 확인함으로써 관계 상실이라는 외상 이후의 성장이 환상이 아닌 실제하는 현상임을 증명하였다. Norona와 Welsh(2017)의 연구에서도 관계의 이별이 초기 성인들에게 정서 조절, 관계적 스트레스 대처, 욕구에 기반한 관계 추구 방법을 배우는 데 있어서 좋은 기회라 하였다. Tuval-Mashiach, Hanson과 Shulman(2015)도 이별이 미래 관계를 위한 더 나은 경험을 쌓는데 도움이 된다고 제안하였다. Lewandowski Jr와 Bizzoco(2007)의 연구에서도 이별 이후 대학생들이 더 많은 긍정적 정서를 경험했음수록 더 많은 개인적 성장이 나타났다고 한다.

앞서 다른 연구자들이 주장했듯이 Furman과 Shomaker(2008)도 발달적 관점에서 바라보았을 때, 초기 성인기 사람들의 관계 상실에 대한 적응의 중요성이 점차 증가하고 있다고 하였다. 물론 모든 이별이 개개인의 삶을 황폐화시키는 건 아니지만, 대부분의 이별 경험자들은 고통스러워 한다(Samios, Henson, & Simpson, 2014). 하지만 고통을 겪은 후 과거 연애 관계에서 나타났던 오류를 발견하고 건강한 방법으로 이별에 적응할 수 있게 하는 요인을 찾아냄으로써 추후 연애 관계의 질을 향상시킬 수 있다(Barutcu Yildirim & Demir, 2015). 그러

나 지금까지 고통을 감소시키고 빠른 회복과 적응을 일으키는 요소들이 명확히 밝혀지지 않았다. 예를 들어, Perilloux와 Buss(2008)는 이별을 통보받은 사람이 더 고통스럽다고 주장하였지만, Locker Jr, McIntosh, Hackney, Wilson과 Wiegand(2010)는 이별 통보자와 비통보자의 고통의 차이를 발견하지 못했다. 이 외에도 이별 이후 경과한 시간(Belu, Lee, & O'Sullivan, 2016), 애착유형(Saffrey & Ehrenberg, 2007), 사회적 지지기반(Hebert & Popadiuk, 2008) 등의 요인들이 회복과 적응에 영향을 미칠 수 있는 것으로 여겨지고 있다.

지금부터는 개인의 내재적 요인인 정서와 인지적 측면에서 이별 후 회복 및 적응 양상을 살펴보려 한다. 먼저, 죽음 또는 이별과 같이 관계 상실을 경험한 대학생들의 외상 후 성장 경로를 탐색한 결과, 정서를 명확히 깨달으면 순간의 생각과 감정을 거부하지 않고 심리적으로 수용하게 되어 외상 후 심리적 안녕감에 도달할 수 있음이 확인되었다(구진영, 장석진, 2019). 긍정적인 정서를 증가시키는 것도 심리적 적응에 도움이 되는데, 이혼한 사람들의 의미 찾기(finding meaning) 행동이 웰빙을 예측하는 것으로 드러났고(Bevino & Sharkin, 2003) 이별한 관계에 대한 긍정적 글쓰기가 긍정 정서를 확대시켰으며(Lewandowski Jr, 2009), 이익 찾기(benefit finding)를 통해 우울감이 감소 될 수 있음(Samios et al., 2014)이 밝혀졌다.

한편, 사람들이 이별 이후 과거 관계에 대해서 자주 생각하고 그 생각을 멈추기 어려운 것은 자연스러운 반응이다(Field et al., 2009). 그러므로 이별 후 사고들에 대해 탐색해 볼 필요가 있는데, 인지 치료자들은 인지적 균형(cognition balance)에 있어서 긍정-부정 2차원의

정서가(thought content valence)가 중요하고, 상실·실패·위협과 같은 사고의 내용 또한 중요하다 주장하였다(Clak, Beck, & Alford, 1999). 인지적 접근 맥락에서 Fisher, Brown, Aron, Strong과 Mashek(2010)은 이별 후 사고에 대한 여러 방법의 연구가 필요하다고 하였는데, 이런 후속 연구들을 통해 상대방의 거절에 대해서 뇌가 어떻게 그 과정을 처리하는지 살펴보고 거절을 경험한 후 회복하는 새로운 접근법을 발견할 수 있을 것이라 생각했기 때문이다.

다음으로 이별 후 사고와 관련된 인지적 개념을 찾아보자면, 반추(rumination)는 좋지 못한 적응을 예측하는 위협요인 중 하나로 꼽힌다(Wrape, Jenkins, Callahan, & Nowlin, 2016). Tedeschi와 Calhoun(2004)에 의하면 침습적 반추(intrusive rumination)란 외상 사건을 경험한 개인이 정서 조절 곤란을 겪은 뒤 그 경험에 대해 계속 되새김질하여 생각하는 자동적 사고를 일컫으며, 의도적 반추(deliberate rumination)란 침습적 반추를 조절할 수 있을 때 숙고 가능해진 사고를 뜻한다. 양귀화와 김종남(2014)은 반추는 외상으로 인한 자연스러운 반응이지만, 침습적 반추를 많이 할수록 외상 후 성장에 부정적인 영향을 미치고, 의도적으로 긍정적인 방향으로 전환할수록 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 보았다.

이어서 Saffrey와 Ehrenberg(2007)는 숙고(reflection)는 사건을 이해해보고 전진하기 위한 과정이므로 긍정적 적응과 연관 있지만, 곱씹기(brooding)는 ‘슬픔은 곧 나야와 같은 태도로 인해, 그리고 집착(preoccupation)은 과거 사건에 편협적으로 몰두하여 부정적인 적응과 관련이 있다고 보고했다. 이별에 적응할 때, 이별과 심리적 고통을 잊어버릴 수 있는 것은 관계 종결 원인에 대한 개인적 해석에 따라 달라질

수 있는데, 확신이 서지 않는 사람들은 종종 이별과 관련된 부정적인 경험을 꼼꼼이 생각하여 그 괴로움을 지속시킨다(Kansky, Ruzek, & Allen, 2017). Tan, Agnew, VanderDrift와 Harvey(2015)는 해결되지 않은 관계에 대한 집착은 새로운 관계를 시작하거나 유지하는 능력을 방해할 수 있다고 하였는데, 이는 앞서 Collins와 Gillath(2012)가 제안한 관계 패턴의 반복과 관련 있는 것으로 보인다.

근래에 국내에서도 침습적 반추와 관련된 연구들이 등장하였는데 차경환과 하정희(2019)는 이별을 경험한 대학생들의 침습적 반추의 수준이 클수록 의도적 반추가 증가하고 이에 따라 이별 후 성장이 증가하지만, 침습적 반추의 수준이 작을수록 의도적 반추가 감소하여 이별 후 성장이 감소된다 하였다. 이렇듯 침습적 반추가 간접적 영향을 보여주므로, 상담 장면에서 상담자가 대학생의 이별 후 성장을 돕기 위해서는 이별 후 침습적 반추의 직접적 영향보다는 의도적 반추에 초점을 두어야 한다고 제안하였다. 이후 조민기와 신희천(2021)의 연구에서는 불안 애착유형인 대학생의 이별 후 성장에 있어서 침습적 반추와 의도적 반추의 순차적 이중 매개는 유의미하다는 것을 발견했는데, 침습적 반추와 같은 부적응적 인지 처리 과정이 외상 후 성장에 중요한 요소라는 새로운 관점을 제시하였다.

마지막으로, 본 연구에서 핵심 키워드인 사고 정서(thought content valence)란 생각의 내용이나 생각과 관련된 긍정적 혹은 부정적인 정서들을 말한다(Brenner & Vogel, 2015). Barrett(2006)에 따르면 정서기는 가치 평가 과정에서 비롯되는 핵심 정서의 기본 특성이며 한 시점에 개인이 환경과 맺는 관계를 특징지어 준다고 한다. 이때 긍정적 및 부정적 정서 각각을

본질적으로 구성하는 요소들이 존재하는데, 대표적 예로는 기쁨과 고통이 있다(Thagard, 2008). 이에 따라 인간에게는 불쾌감을 없애고 쾌감을 추구하려는 기초적인 목표가 있으며, 정서가의 정도에 따라 행동의 에너지와 강도가 달라질 수 있다(Russell, 2003). 그리고 정서가는 접근 혹은 회피와 같은 인간의 태도에 영향을 미치며, 태도는 행동을 결정하는 데 큰 역할을 한다(Maio, Olson, & Cheung, 2012). Robinson, Storbeck, Meier와 Kirkeby(2004)는 긍정적 정서가와 보통 정도의 각성 수준은 접근 경향성을 활성화시키고, 부정적 정서가와 높은 각성 수준은 오히려 회피 경향성을 활성화시킨다고 하였다.

일반적인 상식 수준 상에서 긍정적 기억을 회상하는 것은 기분을 상승시키는 정서 조절의 긍정적 형태로 볼 수 있지만(Joormann, Siemer, & Gotlib, 2007), 부정적인 사건을 떠올리는 것은 기분을 악화시킨다(Mather, 2006). 예를 들어, Megalaki, Ballenghein과 Baccino(2019)는 긍정적 정서가는 문맥을 잘 이해할 수 있게 돕지만 부정적 정서가는 사건에 대한 이해를 방해한다고 하였다. 또 다른 연구에서도 긍정적 정서를 불러일으키는 사건들은 자존감, 지속성, 의미 있음을 증가시키지만 부정적 정서는 그 반대의 결과를 가져온다(Ritchie, Sedikides, & Skowronski, 2016). 연애 관계에 있어서도, 긍정적인 관계 기억은 친밀도를 증가시키지만 부정적인 기억들을 떠올리는 것은 관계의 친밀도를 감소시킨다(Elphinston, Feeney, Noller, Connor, & Fitzgerald, 2013; Impett et al., 2010).

그러나 선행연구들과 달리 이별 후 회복에 있어서, 과거 연애 관계에 대한 긍정적인 생각은 회복에 부적인 영향을 끼칠 수 있으며

반대로 부정적인 생각이 회복에 도움이 될 수 있다는 연구들이 존재한다. 예를 들어 Palacio-Gonzalez, Clark과 O'Sullivan(2017)은 이별 후 과거 연애 관계에 대한 부정적인 생각들뿐만 아니라 긍정적인 생각들도 이별 후 고통과 명백히 관련 있어, 과거 관계에 대해 긍정적인 생각들을 자주 할수록 심리적 고통도 증가한다고 하였다. 흥미롭게도 Langeslag와 Strien(2016)은 Love Down Regulation(옛 파트너를 부정적으로 재평가하기, 연애 감정을 재평가하기, 기분 전환하기)라는 인지행동 전략을 이별 후 회복 방안으로 제시하였는데, 이별 후에도 남아 있는 연애 감정이 정작 회복에는 부정적으로 영향을 미친다고 생각하였기 때문이다. 이들은 연애 감정을 변화시킬 수 있는 인지적 방법을 개발하였고, 과거 관계에 대해 부정적인 측면을 회상하며 과거 연애 관계에 대해 재평가하는 것이 결별 대처에 효과적이라고 생각하였다. 추후 Langeslag와 Sanchez(2018)의 연구에서 이별 경험자들에게 Love Down Regulation 기법들을 시연함으로써 연애 감정을 감소시키거나 사랑에 관한 부정적인 감정을 느끼게 하여 사람들이 이별에 더 효과적으로 대처할 수 있게 될 것이라 주장하였다. 이렇듯 최근에는 전통적인 사고 및 정서 이론의 주장과 달리 긍정적 정서가와 부정적 정서가의 역할을 새롭게 바라보는 전환이 시도되기 시작하였다.

이별 관련 연구들은 국내외에서 모두 이어져 오고 있지만, 이별 관련 척도 개발에 관한 연구는 상대적으로 해외에서도 드물며 이러한 척도를 국내에서 개발 및 타당화를 한 연구는 거의 존재하지 않는다. 이별 관련 척도들을 살펴보면, 이별 후 고통을 측정하는 Field 등(2009)의 '이별 후 고통 척도'가 가장 많이 사용되고 있는데, Prigerson 등(1995)의 '복합적 비

에 척도가 그 근간이다.

복합적 비애척도(The Inventory of Complicated Grief, ICG)는 우울 및 불안과는 별도의 개념이며 장기간의 기능적 장애를 예측하는 복합 비애 증상(complicated grief symptoms)을 측정하기 위해서 사별한 97명의 노인을 대상으로 개발되었다. 고인 관련 생각에 대한 집착(preoccupation), 고인을 찾아 그리워하는 마음(searching and yearning), 죽음에 대한 불신과 화(disbelief and anger), 외로움(loneliness), 환각(hallucination) 등의 증상을 바탕으로 최종 19문항을 구성되었다. ICG는 복합적 비애를 측정하기에 좋은 연구로 평가받고 있지만, 증상군집의 묶음 개수가 일정치 않게 나타나고 있어 복합 비애에 대한 통일된 정의가 아직 부재한 것으로 보인다. Prigerson 등(1995)의 연구에서는 증상군집을 분류하지 않았지만, Simon 등(2011)의 연구에서는 6개 군집으로, Fisher 등(2017)의 연구에서는 5개 군집으로 분류되고 있다. 또한, 노인 사별자를 대상으로 척도를 개발하였기에 복합 비애라는 개념을 사별자의 상실에만 제한적으로 사용하고 있어 보편적인 상실로 인한 비애를 측정하기에는 한계가 있다. 복합 비애가 사별에 대한 애도로부터 탄생한 개념이지만, 관계적 상실로 인한 극심한 고통은 배우자의 죽음뿐만 아니라 가족, 친지와 같은 중요한 타인의 죽음 및 상실로도 발생하기 때문이다.

다음으로, Field 등(2009) 대학생들의 이별 후 고통과 그 고통에 영향을 줄 수 있는 요소들을 파악하기 위해 ICG에 근거하여 이별 후 고통 척도(The Breakup Distress Scale, BDS)를 개발하였다. 연애 관계의 이별 후 증상이 복합적 비애의 증상과 비슷하다 생각하여 연구가 진행되었는데, '침습적 사고, 외로움과 공허감,

우울, 수면장애, 대인 관계에 대한 흥미 하락 등이 그 예로 꼽힌다. ICG 19문항 중 이별과 적절히 관련 있는 16문항을 선별하였고 고인 대신 '이별한 사람'을 지칭함으로써 문항을 완성하였다. 이 척도에서도 몇 가지 아쉬운 점이 존재하는데, ICG 문항을 차용하였지만 요인분석을 거쳐 척도의 기본적 타당성을 검증하지 않았다. 또한 BDS 측정 결과의 중간값을 기준으로 점수가 높은 집단과 낮은 집단을 구별하여 통계적 결과를 살펴보았는데, 평균 및 표준편차를 제시하지 않고 합리적인 통계적 근거가 부족한 채로 절단점을 임의로 선택한 것으로 보여 이별 후 고통과 관련된 구인들과의 관련성에 의문이 제기된다.

Hendy, Can, Joseph과 Scherer(2013)은 대학생들이 연애 관계 지속 여부에 대한 고민을 객관적으로 가시화하여 상담자가 고민을 겪고 있는 내담자들에게 적절한 개입을 제공할 수 있도록, 그리고 관계 유지 여부 판단에 있어서 성차를 살펴보기 위해 이별 결정 척도(The University Students Leaving Relationships, USLR)를 개발하였다. 탐색적 요인분석을 통해 USLR은 관계를 그리워하는 것(missing the relationship) 6문항, 사회적 당혹감(social embarrassment) 6문항, 해 끼침에 대한 두려움(fear of harm) 3문항으로 최종 구성되었다. USLR을 통해 내담자들이 관계 지속성에 대해서 객관적으로 생각해 보도록 도울 가능성이 있으나, 이별 이후 겪게 될 정서와 사회적 어려움에만 초점 맞추어 현재 관계에 대한 종합적이고 균형 있는 평가를 내리는 데에는 도움이 되지 못한 것으로 보인다. 예를 들어, Saffrey와 Ehrenberg(2007), Field 등(2013)이 살펴보았던 인지적 측면에서 겪게 될 어려움(반추, 침습적 사고, 집착 등)과 Field 등의 연구(2012)와 Mckiernan 등(2018)이

살펴보았던 일상의 외해 정도(폭음, 약물, 좋지 않은 학업 성적) 등 보편적인 특징들을 문항으로 제시하지 못하였으며, Hendy 등(2013)이 자아비판 하였듯이 '이별 혹은 관계 유지와 같은 결정에 대한 이유를 단편적으로밖에 살펴보지 못했다'는 한계점이 있다.

O'Connor와 Sussman(2014)은 상실감으로 인한 강한 그리움인 갈망(yearning)이 다양한 상실의 상황에서 어떤 영향을 미치는지 살펴보기 위해 상실에 대한 갈망 척도(The Yearning in Situations of Loss Scale, YSL)를 12문항을 개발하였다. 갈망이 우울, 불안, 외로움으로부터 독립적인 개념이라는 것이 확인되었고, 다른 척도와의 상관관계를 살펴봄으로써 수렴 및 변별타당도를 확보하였다. YSL은 상실 경험에 있어서 자연스럽게 나타나는 정서적 반응인 갈망이 성공적인 애도로 가는 정도가 아님을 증명하였다. 하지만 O'Connor와 Sussman(2014)이 스스로 언급했듯이 세 개의 상실 집단을 모두 한데 묶어 요인 분석을 실시하였으므로, 서로 다른 상실로 인한 갈망의 특성을 구분하여 살펴보지 못했다는 한계점을 갖는다.

이렇듯 이별에 대한 다양한 종류의 연구가 이루어져 왔지만, 이별 경험 이후에 그 관계 자체에 대한 사고를 자세히 탐색하는 연구는 거의 존재하지 않는다. 이별 이후에 갖게 되는 사고를 살펴보면 과거 연애 관계에 대한 사람들의 사고 정서가를 알 수 있고, 사고 정서가를 통해 이별 이후의 심리적 회복과 적응의 방향성을 찾을 수 있을 것이다. 앞서 제시한 척도들이 상실로 인한 정서 탐색에 초점을 맞추었다면, Brenner와 Vogel(2015)은 이별 경험에 있어서 긍정적-부정적 사고 정서가의 중요성을 조명한 최초의 연구로 판단된다. 이들의 연구에 따르면, 긍정적 사고 정서가는 실질적

인 회복에 해로울 수 있지만, 부정적 사고 정서가는 다소 적응적인 영향을 미칠 가능성이 존재한다.

이들(Brenner & Vogel, 2015)은 이별 후 과거 관계에 대해서 생각해보는 것이 회복에 도움이 될 것이라 생각하였고, 보다 효과적인 상담 장면에서의 개입 방법의 밑바탕을 제안하기 위해 PANERT(the Positive and Negative Ex-Relationship Thoughts Scale)척도를 개발하였다. 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 거쳐 긍정적 사고 정서가-부정적 사고 정서가로 구성된 2요인 모델이 가장 적합함이 증명되었고, 문항 제거를 통해 12문항이 최종 선정되었다. 더불어 상관관계를 통해 준거 타당도를 검증하였는데, 긍정적 사고 정서가는 이별 후 고통(breakup distress), 관계에 대한 집착(relationship preoccupation), 자아 상실(loss of self), 부정적 정서 적응(negative emotional adjustment)과  $r=.5$  이상의 강한 정적 상관이 나타나고 있으며 긍정적 정서 적응(positive emotional adjustment)과는  $r=.35$ 의 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 부정적 사고 정서가는 이별 후 고통(breakup distress)과  $r=.63$ 으로, 부정적 정서 적응(negative emotional adjustment)과는  $r=.6$ 의 강한 정적 상관을 보이고 있다.

사람들은 관계적 성장을 위해 과거 관계로부터 벗어나 이별을 받아들이는 방법을 배울 필요가 있다. PANERT를 통해 과거 관계에 대한 자신의 사고 정서가를 살펴봄으로써 옛 연인과 이별 자체를 수용하고 회복 방법을 발견할 수 있으리라 기대된다. Brenner와 Vogel(2015)에 따르면, 과거 연애에 대해 긍정적으로 생각하면 그 당시에는 행복한 기억이 불러오는 긍정적 정서를 경험하겠지만 접근 동기가 발동하여 과거 파트너에 대해 집착하게 될



것이므로, 이런 경우에는 마음 챙김 명상을 통해 과거 관계로부터 자신을 분리하여 현실로 돌아오는 것이 긍정적 정서를 감소시킬 수 있는 방법이라 한다. 반면, 부정적으로 생각하면 회피 동기가 발동하고 불편함과 분노를 경험하게 되겠지만, 오히려 부정적 정서 및 상처에 대한 탐색이 쌓여있는 정서와 고통을 해소하는 데 도움이 될 수 있다. 물론, 모든 사람들이 이별로 인해 심각한 고통을 경험하는 것은 아니며, 과거 관계에 대한 중립적인 사고 정서가를 살펴볼 필요가 있고, 시간의 흐름에 따른 사고 정서가의 변화를 살펴보아야 하는 등 정서가의 다양한 측면을 탐색해야 하지만 이별 이후의 회복 과정에 있어서 인지적 측면의 개입 영향력을 확장하는데 PANERT가 큰 역할을 해낼 것으로 생각된다.

앞서 4개의 이별 관련 척도 연구를 살펴보았듯이, 연구자들은 이별과 그 이후에 수반되는 고통과 회복 과정에 대해서 분석하려 많은 노력을 기울여왔다. 하지만 Brenner와 Vogel (2015)의 PANERT 연구처럼 이별 이후에 과거 관계에 대해 직접적으로 살펴봄과 회복 개입 방향성을 제시하는 데 도움을 주는 연구는 거의 없었다. 먼저, ICG는 대표적인 관계 상실인 사별에만 초점 맞추어 '복합 비애'에 대한 개념을 설명하고 척도를 개발하였지만, PANERT는 그간 관계 상실 범주에서 다소 소외되어 온 연인의 이별에 대한 조망을 넓히는 데 도움 주었다. BDS는 이별 후 고통에 초점 맞춘 중요한 척도지만 타당성을 확보하는 요인분석을 거치지 못하여 아쉬움이 남는데, PANERT는 상담심리 전문가들을 통해 경험적으로 문항을 개발하고, 탐색적 및 확인적 요인분석뿐만 아니라 서로 다른 표본을 통해 내용타당도와 준거 관련 타당도를 확보하였다는 강점을

가지고 있다. USLR은 PANERT처럼 연애 관계에 대해서 의식적으로 생각해 볼 수 있도록 돕지만, 문항의 초점이 '관계의 종결'이 이후에 본인에게 어떤 영향을 미칠지에 치우쳐 있어 '관계'라는 근본적인 요소에 대한 접근이 미비하여 이별 경험자들이 객관적으로 과거 관계와 파트너에 대해 생각해 보는 데에는 도움이 되지 않을 것으로 생각된다. 마지막으로 YSL은 최소한의 증상에 따른 구별된 묶음 없이 모호하게 갈망에 대해서 측정하고 있으며 이별 후 겪게 되는 고통보다는 사별로 인한 '복합 비애'에 초점 맞춘 것으로 보인다. 하지만 PANERT는 명확히 긍정적·부정적 사고 정서가 2차원으로 인지적 측면에서 과거 관계에 대한 현재의 정서가를 측정함으로써 이별 후 고통으로 어려움을 겪는 내담자들에게 고통에 대한 원인(현재 느끼는 정서, 재결합 혹은 미래에 대한 예상, 과거 파트너에 대한 장단점 분석, 나와 일치하는 부분 등)을 분석할 수 있게 조력하여 궁극적으로는 내담자들이 이별로 인한 부적응적인 정서와 사고들로부터 자유로워질 수 있도록 도움 것으로 기대된다.

본 연구에서는 PANERT를 타당화하여 연애와 이별 경험이 발달과정으로써 중요한 한국의 초기 성인들의 이별 후 과거 관계에 대한 사고를 살펴봄과 이별 후 회복 기제와 그 방향성을 구체화 하는데 도움이 되고자 한다. 더불어 한국판 PANERT의 활용 가능성과 방향성을 제시하고자 과거 관계에 대한 사람들의 사고 정서가가 이별 후 겪을 수 있는 심리적 고통인 우울에 영향을 미칠 수 있는지 검증하기 위하여 연구모형을 설정하여 살펴볼 것이다. 이때, 각 사고 정서가가 어떤 정서를 매개하여 우울에 영향을 주는지 매개 모형으로 연

구모형을 살펴볼 것인데, 다음과 같은 이론들을 바탕으로 모형을 설정하였다. 긍정적 기억을 회상하면 긍정적 정서를 느끼게 되고, 부정적 기억을 회상하면 부정적 정서를 느끼게 된다는 전통적 연구 결과(Elphinston et al., 2013; Joorman et al., 2007; Mather, 2006; Megalakaki, et al., 2019; Ritchie, Sedikides, & Skowronski, 2016)와 긍정적 기억이 장기적으로는 고통과 관련이 있고 반면에 부정적 기억이 적응과 관련 있을 수 있다는 최근의 연구 결과(Cater, Knox, & Hall, 2018; Langeslag & Sanchez, 2018; Langeslag & Strien, 2016; Palacio-Gonzalez et al., 2017)들을 통해 특정한 사고 정서기의 기억이 특정한 정서를 불러일으키며 삶의 회복과 적응에 오히려 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 것을 탐구할 예정이다.

본 연구에서는 원칙도 연구 결과를 바탕으로 다음과 같은 연구 문제를 살펴보려 한다.

첫째, 한국판 PANERT는 2요인(긍정적-부정적 사고 정서기)으로 구성되어 있는가? 둘째, 한국판 PANERT는 검사 도구로써 사용되기에 신뢰롭고 타당한가? 셋째, 긍정적 사고 정서기 및 부정적 사고 정서기는 정적 정서 반응 및 부적 정서 반응을 매개하여 우울에 영향을 미치는가?

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 온라인 리서치 회사를 통해 전국의 만 19세 이상 만 28세 이하의 20대 성인 남녀 337명을 대상으로 설문조사를 진행하였다. 연구 참여자들은 설문조사를 완료할 시

이에 대한 소정의 적립금을 받았다. 단, 미혼이며, 성인이 된 이후 연애 및 이별 경험이 있고, 본 연구에 동의하는 사람들만 연구 참여자로 선정되어 설문조사가 진행되었다.

### 측정도구

#### 한국판 과거 연애 관계 사고 척도(the Korean version of PANERT)

한국판 과거 연애 관계 사고 척도(the Positive and Negative Ex-Relationship Thoughts Scale, PANERT; Brenner & Vogel, 2015)는 긍정적 사고 정서가 6문항과 부정적 사고 정서가 6문항을 합한 총 12문항이며, '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '항상 그렇다(5점)'의 Likert 5점 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록, 긍정적 혹은 부정적 사고 정서기에 따라 과거 관계에 대해 사람들이 특정 방향으로 생각하는 경향성을 가지고 있음을 의미한다. Brenner와 Vogel(2015)의 연구에서 4개의 서로 다른 표본에 근거한 Chronbach's  $\alpha$ 는 .94/.93/.93/.93(긍정), .88/.87/.92/.87(부정)이며, 본 연구에서의 Chronbach's  $\alpha$ 는 긍정 사고 정서기=.92, 부정 사고 정서기=.88이다.

한국판 PANERT는 아래와 같은 과정을 거쳐 한국어로 번역되었다. 문항을 번역하기에 앞서 원칙도를 개발한 Rachel E. Brenner 교수에게 이메일을 보내 PANERT 척도의 최종 12 문항에 대한 사용 허가를 받았다. 먼저, 연구자와 미국에서 중·고등학교와 대학교를 졸업한 현재 상담 전공 석사 과정생 1인이 각자 번역한 뒤 의견을 나누며 이해하기 어려운 부분을 수정하고 매끄럽게 만드는 과정을 거쳤다. 이렇게 1차 번역 후, 미국에서 학사 및 호주 통번역 대학원을 졸업한 영어 통번역 전문

가에게 역번역을 의뢰하였다. 이후 원문항, 1차 번역 자료, 역번역된 자료에 대해 영어에 능숙한 상담 전공 교수 1인의 검토 및 자문을 거쳐 2차 번역을 완성하였다. 마지막으로 2차 번역본을 일반인 10명에게 검토받고 이들의 피드백을 바탕으로 문항이 명확히 전달되고 쉽게 이해될 수 있도록 다듬어 최종 문항을 확정하였다.

### 침습적 반추 척도

안현의, 주혜선, 민지원, 심기선(2013)이 번안하고 타당화한 한국판 사건 관련 반추 척도(Korean Event Related Rumination Inventory, K-ERRI)의 침습적 반추 10문항을 사용하여, 사람들이 과거 파트너에 대해 비자발적인 생각을 얼마나 하고 있는지 측정하였다. 문항에서 ‘그 일’이라는 표현 대신 ‘그 사람’이라고 표현을 변경하여 사용하였다. 예시 문항으로는 ‘나는 내 의지와 상관없이 그 사람에 대해 자꾸 생각하곤 한다, 그 사람을 생각하면 마치 그때 당시를 그대로 경험하는 것만 같다.’ 등이 있다. 침습적 반추 10문항은 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘자주 그렇다(4점)’의 Likert 4점 척도로 구성되어 있다. 안현의 등(2013)의 연구에서 Chronbach’s  $\alpha$  값은 .93이고, 본 연구에서의 Chronbach’s  $\alpha$ 는 .95이다.

### 우울 척도

Lee 등(2018)이 번안하고 타당화한 한국판 우울, 불안 및 스트레스 척도(Korean Depression Anxiety and Stress Scale 21, K-DASS-21) 중 ‘우울’ 7문항을 사용하였다. 예시 문항으로는 ‘기운이 처지고 우울했다, 나는 사람으로서 가치가 없다고 느꼈다.’ 등이 있다. 우울 7문항은 ‘전혀 해당되지 않음(1점)’에서 ‘매우 많이 또

는 거의 대부분 해당됨(4점)’의 Likert 4점 척도로 구성되어 있다. Lee 등(2018)의 연구에서 Chronbach’s  $\alpha$ 는 .85이고 본 연구에서의 Chronbach’s  $\alpha$ 는 .92다.

### 자가지각의 변화 척도

송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현(2009)이 번안하고 타당화한 한국판 외상 후 성장 척도(Korean Posttraumatic Growth Inventory, K-PTGI) 중 ‘자가지각 변화’ 6문항을 사용하여 이별 후 자기 개념의 변화가 있었는지 살펴보았다. 지시문에 ‘이별 사건을 겪은 이후’라는 표현을 기재하여 이별 이후의 성장에 대해서 생각해 볼 수 있도록 안내하였다. 예시 문항으로는 ‘나는 내 삶에서 경험하게 되는 것들을 더 잘 받아들일 수 있게 되었다, 나는 변화가 필요하다고 생각되는 일은 단지 생각으로만 그치지 않고 행동으로 옮기게 되었다.’가 있다. 자가지각 변화 6문항은 ‘나는 이러한 변화를 경험하지 못했다(1점)’에서 ‘나는 많이 경험하였다(6점)’의 Likert 6점 척도로 구성되어 있다. 송승훈 등의 연구에서 Chronbach’s  $\alpha$ 는 .94이며, 본 연구에서의 Chronbach’s  $\alpha$ 는 .91이다.

### 한국판 정적 정서 부적 정서 척도

박홍석과 이정미(2016)가 재타당화한 수정된 한국판 정적 정서 부적 정서 척도(Korean Positive Affect and Negative Affect Schedule Revised, K-PANAS-Revised) 20문항을 사용하여 헤어진 관계에 대한 사람들의 정서 반응을 측정하였다. 예시 문항으로는 ‘열정적이었다, 활기찼다, 자랑스러웠다.’(정적 정서 반응), ‘겁이 났다, 두려웠다, 초조했다.’(부적 정서 반응) 등이 있다. 정적 정서 반응 10문항과 부적 정서 반응 10문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서

‘매우 많이 그렇다(5점)’의 Likert 5점 척도로 구성되어 있다. 박홍석과 이정미(2016)의 연구에서 전체 문항의 Chronbach's  $\alpha$ 는 .81, 정적 정서 반응은 .86, 부적 정서 반응은 .83이며, 본 연구에서의 전체 문항 Chronbach's  $\alpha$ 는 .87, 정적 정서 반응은 .87, 부적 정서 반응은 .85이다.

## 자료 분석

자료 분석 방법은 다음과 같으며, 분석을 위해 SPSS 26.0과 AMOS 26.0을 사용하였다.

첫째, 주요 변인에 대한 기술통계 분석을 실시하고, 성별에 따른 변인 간의 차이를 살펴보기 위해 독립표본  $t$ -test를 실시하였다. 더불어 인구통계학적 변인 및 주요 변인 간의 상관분석을 성별에 따라 실시하였다.

둘째, 한국판 PANERT의 각 문항의 평균, 표준편차, 각 하위 척도의 문항 간 상관, 문항-하위요인 총점 간 상관, 문항 제거 시 내적 합치도를 검토하여 문항 분석을 진행하였다.

셋째, Brenner와 Vogel(2015)이 설정한 2요인 구조모형이 본 연구의 자료에도 적합한지 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석의 추정법은 최대우도법을 사용하였고, 모형 적합도를 확인하기 위해 통계량, TLI, CFI, RMSEA를 살펴보았다.

넷째, 한국판 PANERT의 준거 관련 타당도를 검증하기 위해, 본 척도와 침습적 반추, 우울, 자기지각 변화, 정적 정서 반응, 부적 정서 반응 간의 상관분석을 실시하였다.

마지막으로, 한국판 PANERT의 활용 가능성과 방향성을 모색하기 위해, 구조방정식 모형 검정을 실시하였다. 먼저, 잠재 변인인 침습적 반추, 우울, 정적 정서 반응, 부적 정서 반응의 문항에 대한 문항 묶음을 실시하였다. 이

후, 문항 묶음을 바탕으로 측정 모형을 추정하고 적합도를 평가하였다. 또한, 구조모형을 추정하고 적합도를 확인하였으며, 매개 경로의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다.

## 결 과

### 연구 참여자의 인구통계학적 특성 및 이별 경험 특성

연구 참여자의 성별은 남자 166명(49.3%), 여자 171명(50.7%)이며, 평균 연령은 24.9(SD=2.51)세이며, 만 19-22세 64명(19.0%), 만 23-25세 109명(32.3%), 만 26-28세 164명(48.7%)이었다. 현재 연애 관계 여부에서 연애 중인 사람 185명(54.9%), 연애를 하고 있지 않은 사람 152명(45.1%)이다. 성인이 된 이후 지금까지의 연애 횟수에서 참여자의 평균은 3.36(SD=2.07)번이고, 1-4번의 경험 254명(75.4%), 5-8번의 경험 68명(20.2%), 9-12번 경험 15명(4.4%)이다. 가장 최근의 이별 이후 지난 시기를 살펴보면 평균은 16.8(SD=14.87)개월이고, 1-10개월 150명(44.5%), 11-20개월 79명(23.4%), 21-30개월 47명(13.9%), 31-40개월 37명(11.0%), 41-50개월 14명(4.1%), 51-60개월 7명(2.1%), 61-72개월 3명(1.0%)이다. 가장 최근에 헤어진 상대와의 교제 기간의 평균은 14.28(SD=12.68)개월이고, 1-10개월 167명(49.6%), 11-20개월 86명(25.5%), 21-30개월 43명(12.8%), 31-40개월 25명(7.4%), 41-50개월 11명(3.3%), 51-60개월 5명(1.4%)이다. 이별 방식을 살펴보면, 본인이 통보한 경우 107명(31.8%), 상대방이 통보한 경우 104명(30.9%), 합의해서 이별을 결정한

경우 111명(32.9%), 통보 없이 본인이 연락 두절된 경우 5명(1.4%), 통보 없이 상대방이 연락 두절된 경우 10명(3.0%)이었다. 마지막으로 이별 원인을 살펴보았을 때, 본인에게 있다고 생각하는 경우 52명(15.4%), 상대방일 경우 72명(21.4%), 본인과 상대방 모두에게 있을 경우 206명(61.1%), 제 3자(가족, 친구, 직장 동료 등)에게 있을 경우 7명(2.1%)이었다.

기술통계

한국판 PANERT의 긍정적 사고 정서가-부정적 사고 정서가 2요인과 침습적 반추, 우울, 자기지각의 변화, 정적 정서 반응, 부적정서 반응의 점수 범위, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 확인하였다. 해당 결과는 표 2에 제시하였다. 모든 변인들은 왜도와 첨도가 절댓값 2와 7 이내로 각각 나타나 정규 분포 가정이 충족되는 것을 확인하였다(표 1).

성별에 따른 차이 검증 및 상관관계

성별에 따라 주요 변인 간의 유의미한 차이

가 있는지 살펴보기 위해 독립표본 t-test를 실시하였다. 성별에 따른 긍정적 사고 정서가, 부정적 사고 정서가, 침습적 반추, 우울, 자기 지각의 변화, 정적 정서 반응, 부적 정서 반응의 평균, 표준편차와 t-test 검증 결과는 표 2와 같다. 성차를 분석한 결과, 긍정적 사고 정서가( $t=2.76$   $p=.006$ ), 부정적 사고 정서가( $t=-3.76$ ,  $p=.000$ ), 정적 정서 반응( $t=2.85$ ,  $p=.005$ )에서 성별에 따른 유의미한 차이가 나타나고 있다.

또한, 남녀를 구분하여 변인 간 상관계수를 분석하여 표 3에 제시하였다. 먼저 인구통계학적 변인들의 상관관계를 살펴보자면 남자는 나이와 연애 횟수( $r=.42$ ,  $p<.01$ ), 이별 이후 시기( $r=.21$ ,  $p<.01$ ), 교제 기간( $r=.18$   $p<.05$ )에서, 연애 횟수와 부정적 사고 정서가( $r=.20$ ,  $p<.05$ ), 교제 기간과 긍정적 사고 정서가( $r=.24$ ,  $p<.01$ )에서는 유의미한 정적 상관관계가 나타나고 있지만 이별 이후 시기와 긍정적 사고 정서가( $r=-.32$ ,  $p<.01$ ), 부정적 사고 정서가( $r=-.16$ ,  $p<.05$ )에서는 유의미한 부적 상관관계가 나타나고 있다. 한편, 여자는 나이와 연애 횟수( $r=.29$ ,  $p<.01$ ), 이별 이후 시기( $r=.26$   $p<.01$ ), 교제 기간( $r=.18$ ,  $p<.05$ ), 부정적 사고 정서가

표 1. 주요 변인들의 기술 통계치 (N=337)

|            | 가능한<br>점수범위 | 점수범위  | 평균    | 표준편차 | 왜도   | 첨도   |
|------------|-------------|-------|-------|------|------|------|
| 긍정적 사고 정서가 | 6~30        | 6~30  | 15.41 | 5.64 | .27  | -.52 |
| 부정적 사고 정서가 | 6~30        | 6~30  | 15.91 | 5.30 | .13  | -.34 |
| 침습적 반추     | 10~40       | 10~40 | 21.02 | 7.36 | .05  | -.93 |
| 우울         | 7~28        | 7~28  | 12.28 | 4.91 | .83  | -.04 |
| 자기지각의 변화   | 6~36        | 6~36  | 22.16 | 6.22 | -.09 | -.23 |
| 정적 정서 반응   | 10~50       | 10~47 | 25.04 | 8.01 | .37  | -.32 |
| 부적 정서 반응   | 10~50       | 10~48 | 22.64 | 7.74 | .66  | .11  |

표 2. 성별에 따른 주요 변인들의 평균 및 표준편차와 차이 검증 결과 (N=337)

| 측정 변인      | 남자(N=166)   | 여자(N=171)   | t        |
|------------|-------------|-------------|----------|
|            | 평균(표준편차)    | 평균(표준편차)    |          |
| 긍정적 사고 정서가 | 16.27(5.47) | 14.58(5.70) | 2.76**   |
| 부정적 사고 정서가 | 14.83(5.38) | 16.95(5.01) | -3.76*** |
| 침습적 반추     | 21.23(7.33) | 20.81(7.40) | 0.52     |
| 우울         | 12.16(4.93) | 12.39(4.90) | -0.42    |
| 자기지각의 변화   | 21.64(6.33) | 22.67(6.09) | -1.51    |
| 정적 정서 반응   | 26.30(8.50) | 23.82(7.41) | 2.85**   |
| 부적 정서 반응   | 21.95(8.09) | 23.32(7.36) | -1.64    |

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

표 3. 성별에 따른 주요 변인 상관관계

|               | 1     | 2     | 3      | 4     | 5      | 6      | 7      | 8      | 9    | 10    | 11    |
|---------------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|------|-------|-------|
| 1. 나이         | -     | .29** | .26**  | .18*  | -.10   | -.15*  | -.10   | .04    | -.02 | -.03  | .02   |
| 2. 연애 횟수      | .42** | -     | -.17*  | -.01  | .07    | .05    | .04    | .27**  | .14  | .11   | .15   |
| 3. 이별 이후 시기   | .21** | -.11  | -      | -.03  | -.26** | -.26** | -.25** | -.13   | .11  | -.004 | -.03  |
| 4. 교제 기간      | .18*  | .06   | -.01   | -     | .15    | .08    | .10    | .01    | .12  | .07   | .09   |
| 5. 긍정적 사고 정서가 | -.04  | .04   | -.32** | .24** | -      | .58**  | .79**  | .47**  | .06  | .37** | .38** |
| 6. 부정적 사고 정서가 | .04   | .20*  | -.16*  | .15   | .38**  | -      | .58**  | .53**  | .05  | .20** | .56** |
| 7. 침습적 반추     | -.09  | .03   | -.36** | .19*  | .82**  | .41**  | -      | .61**  | -.06 | .31** | .47*  |
| 8. 우울         | .001  | .18*  | -.24** | .04   | .40**  | .29**  | .45**  | -      | .01  | .24** | .63** |
| 9. 자기지각의 변화   | .05   | -.01  | .01    | -.08  | -.08   | .16*   | -.09   | -.23** | -    | .41** | .12   |
| 10. 정적 정서 반응  | -.01  | .03   | -.12   | .22** | .39**  | .12    | .33**  | .04    | .20  | -     | .37** |
| 11. 부적 정서 반응  | .04   | .31** | -.16*  | .001  | .28**  | .47**  | .37**  | .47**  | .02  | .25** | -     |

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

대각선 위는 남자(N=166), 아래는 여자(N=171)

( $r = .15$ ,  $p < .05$ )에서 유의미한 정적 및 부적 상관관계가 나타나고 있고, 연애 횟수와 이별 이후 시기( $r = -.17$ ,  $p < .05$ ), 이별 이후 시기와 긍정적 사고 정서가( $r = .26$ ,  $p < .01$ ), 부정적 사고 정서가( $r = -.26$ ,  $p < .01$ )에서 유의미한 부적 상관

관계가 나타나고 있다.

또한, 남자에게서는 긍정적 사고 정서가와 침습적 반추( $r = .79$ ,  $p < .01$ ), 부적 정서 반응과 우울( $r = .63$ ,  $p < .01$ ), 침습적 반추와 우울( $r = .61$ ,  $p < .01$ ), 긍정적 사고 정서와 부정적 사고 정

서기( $r=.52, p<.01$ ), 부정적 사고 정서와 침습적 반추( $r=.58, p<.01$ ) 사이에서 강하고 유의미한 상관관계가 나타나고 있다. 반면 여자에게서는 긍정적 사고 정서와 침습적 반추( $r=.82, p<.01$ ), 부정적 사고 정서와 부적 정서 반응( $r=.47, p<.01$ ), 부적 정서 반응과 우울( $r=.47, p<.01$ ), 침습적 반추와 우울( $r=.45, p<.01$ ), 부정적 사고 정서와 침습적 반추( $r=.41, p<.01$ ) 순으로 유의미한 강한 상관관계가 드러나고 있다.

#### 문항 분석

척도의 양호도 검증을 위해, 각 문항의 평균, 표준편차, 각 하위 척도의 문항 간 상관, 문항-하위요인 총점 간 상관, 문항 제거 시 내적 합치도를 검토하였다. 먼저, 문항별 기술통계 결과, 모든 평균은 2.17~2.82, 표준편차는 1.00~1.20으로 나타나 모든 문항이 양호한 수준의 값을 보이고 있다. 다음으로 각 하위 요인 별 문항 간 상관은 0.46~0.74로 나타나고 있고, 문항-총점 간 상관도 0.61~0.82로 나타나고 있어 전반적으로 양호한 값을 보이고 있다. 다음으로 문항 제거 시 내적 합치도를 살펴보면, 문항을 제거했을 시 내적 합치도가 거의 변동하지 않음을 발견하여 원문항 12문항 그대로 확인적 요인분석을 진행하기로 결정하였다.

#### 확인적 요인분석(CFA)

한국판 PANERT에 Brenner와 Vogel(2015)이 제시한 2요인 모델을 적용하는 것이 적합한지 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 최대우도법 추정 결과,  $\chi^2$ 의 통계값은 표본 크

기에 민감하여 유의수준 0.05에서 영가설이 기각되었다. 그러므로 표본 크기에 민감하지 않은 CFI는 .94, TLI는 .925로 모두 .90을 넘어 괜찮은 적합도를 나타내고 있다. 하지만 RMSEA는 .092로 보통 수준의 적합도로 드러나고 있었다. 위와 같이 적합도 지수를 살펴본 결과, 원저자가 제시한 ‘긍정적 사고 정서-부정적 사고 정서’ 2요인 모델이 한국판 PANERT에도 적용될 수 있음을 확인하였다. 최종척도인 2요인 모형의 모수 추정치는 표 4에 제시되어 있고, 최종 문항에 대한 경로 모형은 그림 1과 같다.

#### 준거 관련 타당도

준거 관련 타당도를 검증하기 위해 한국판 PANERT와 5가지의 준거 변인들과의 상관분석을 진행하여 표 5에 제시하였다. 긍정적 사고 정서가는 침습적 반추와 가장 큰 정적 상관이 있으며, 부정적 사고 정서가와 우울, 정적 정서 반응, 부적 정서 반응 순으로 중간 정도의 유의미한 정적 상관이 나타났다. 부정적 사고 정서가는 부적 정서 반응과 가장 큰 정적 상관을 보였고, 침습적 반추, 우울과는 중간 정도의 정적 상관이 나타났으며 정적 정서 반응과 자기지각 변화와는 약한 정적 상관이 나타났다.

#### 구조모형을 통한 매개효과 검증

긍정적 사고 정서가와 부정적 사고 정서가가 각각 정적 정서 반응과 부적 정서 반응을 매개하여 우울에 미치는 영향을 살펴보기 위해 침습적 반추를 통제 변인으로 설정하고, 매개효과 연구모형을 제작하고 검증하였다.

표 4. 최종척도 2요인 모형의 모수 추정치

| 하위요인<br>(Cronbach's α)  | 문항                                               | 추정치        |           |          |
|-------------------------|--------------------------------------------------|------------|-----------|----------|
|                         |                                                  | 비표준화<br>계수 | 표준화<br>계수 | 표준<br>오차 |
| 긍정적 사고<br>정서가<br>(.918) | PT1: 나는 __와(과) 다시 만날 수 있는 방법을 생각한다.              | 1          | 0.77      |          |
|                         | PT2: 나는 __와(과) 함께 행복했던 추억들을 떠올린다.                | 0.98       | 0.81      | 0.06     |
|                         | PT3: 나는 __와(과) 가장 로맨틱했던 순간들에 대해 생각한다.            | 1.05       | 0.84      | 0.06     |
|                         | PT4: 나는 우리가 함께 지낸다면 내 인생이 어떨지에 대해 생각한다.          | 1.13       | 0.80      | 0.07     |
|                         | PT5: 나는 __와(과) 잘 통하는 부분이 얼마나 있었는지 생각한다.          | 1.09       | 0.81      | 0.07     |
|                         | PT6: 나는 __와(과) 함께 있을 때를 떠올리면 그리워지는 것이 많다.        | 1.18       | 0.83      | 0.07     |
| 부정적 사고<br>정서가<br>(.882) | NT1: 나는 __와(과) 관련되어 마음이 불편했던 것들에 대해 생각한다.        | 1          | 0.64      |          |
|                         | NT2: 나는 __이(가) 나에게 얼마나 상처를 줬는지 생각한다.             | 1.31       | 0.71      | 0.12     |
|                         | NT3: 나는 __의 단점들에 대해 생각한다.                        | 1.40       | 0.80      | 0.12     |
|                         | NT4: 나는 __이(가) 나를 얼마나 아프게/화나게/속상하게/슬프게 했는지 생각한다. | 1.60       | 0.89      | 0.12     |
|                         | NT5: 나는 __와(과) 관계를 유지하면 안 되는 이유들에 대해 생각한다.       | 1.24       | 0.66      | 0.12     |
|                         | NT6: 나는 __이(가) 좋은 파트너가 아니었던 때를 기억한다.             | 1.41       | 0.78      | 0.12     |

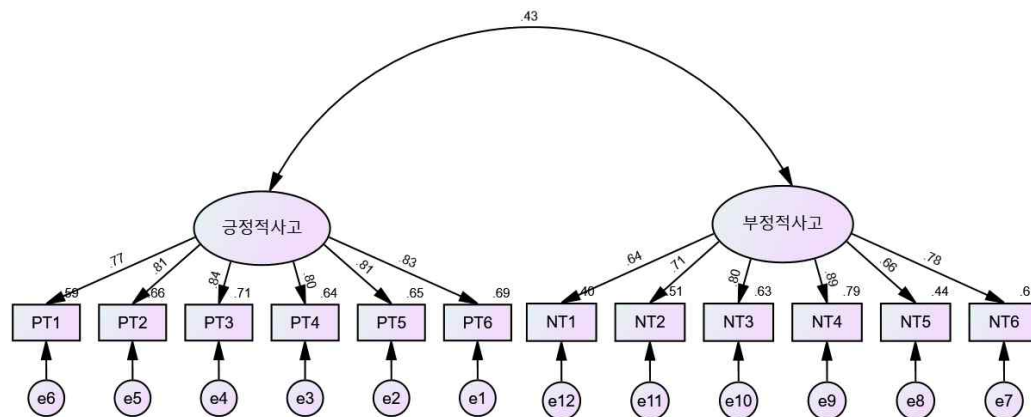


그림 1. 한국판 PANERT의 경로 모형

이때, 침습적 반추는 앞서 제시한 선행연구들 처럼 이별이란 외상 사건으로 인해 자연스럽게 발생하므로(차경환, 하정희, 2019; Field et al., 2009; Wrape et al., 2016), 자동적 사고의

한 종류인 침습적 반추의 영향력을 통제하고 의식적으로 사고한 정서가들의 역할을 살펴보고자 하였다. 더불어 자기지각 변화는 긍정적 사고 정서가와 부정적 사고 정서가 모두와 유



표 5. 공인타당도 상관분석표 (N=337)

|         | 긍정<br>사고 | 부정<br>사고 | 침습적<br>반추 | 우울    | 자기지가<br>변화 | 정적<br>정서 | 부적<br>정서 |
|---------|----------|----------|-----------|-------|------------|----------|----------|
| 긍정사고    | -        |          |           |       |            |          |          |
| 부정사고    | .43**    | -        |           |       |            |          |          |
| 침습적 반추  | .80**    | .48**    | -         |       |            |          |          |
| 우울      | .43**    | .41**    | .52**     | -     |            |          |          |
| 자기지가 변화 | -.02     | .12*     | -.08      | -.11* | -          |          |          |
| 정적정서    | .39**    | .13*     | .32**     | .14** | .25**      | -        |          |
| 부적정서    | .31**    | .52**    | .41**     | .55** | .08        | .30**    | -        |

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

의미한 상관관계가 나타나지 않아 본 검증에서 제외하였다.

먼저 측정 모형을 검증하기 위해 문항 꾸러미를 제작하였다. 본 연구에서는 요인 알고리즘 방법(Landies, Beal, & Tesluk, 2000)에 근거하여 탐색적 요인분석을 실행하고, 요인 부하가 큰 문항들과 작은 문항들을 각 묶음에 배정하였다(이지현, 김수영, 2016). 긍정적 사고 정서가, 부정적 사고 정서가 각각 6문항으로 구성되어 있어 개별 문항을 측정 변수로 사용하였고, 침습적 반추, 정적 정서 반응, 부적 정서 반응은 각각 10문항, 우울은 7문항으로 구성되어 있어 세 개의 문항 묶음을 만들어 측정 변수로 사용하였다.

2단계 접근법(Anderson & Gerbing, 1988)에 따라 확인적 요인분석을 실시한 결과, 측정 모형의 적합도는 CFI는 .934, TLI는 .923, RMSEA는 .071로 괜찮은 적합도가 확인되었다. 그러므로 측정 모형이 적합하다고 판단 내릴 수 있다.

다음으로, 본 연구에서는 수렴타당도와 변별타당도를 통해 측정 모형의 타당성을 확인

한 결과(그림 2), 측정 모형의 잠재 변인의 요인 부하량이 모두  $r = .5$  이상으로 나타남으로써 수렴타당도를 확인하였고, 잠재변인 간 상관관계수가 모두  $r = .9$ 이하로 나타나고 있음으로써 변별타당도를 확보하였다(우종필, 2012).

긍정적 사고 정서와 부정적 사고 정서가 우울에 직접적인 영향을 미치며, 각각 두 변인 간의 관계를 정적 정서 반응과 부적 정서 반응이 매개하는지 확인하기 위해, 구조모형 검증을 실시하였다. 침습적 반추는 통제 변인으로 설정되어 있다.

구조모형 검증 결과, CFI는 .929, TLI는 .918, RMSEA는 .073으로 괜찮은 수준의 적합도를 보이고 있다. 연구모형의 표준화된 경로계수와 모수 추정 결과는 표 6과 그림 3에 제시되어 있다.

표준화된 경로계수를 살펴보면, 긍정적 사고 정서가 정적 정서 반응에 정적 영향( $\beta = .52, p < .001$ ), 부정적 사고 정서가 부적 정서 반응에 정적 영향을( $\beta = .46, p < .001$ ) 미치는 것으로 나타나고 있다. 통제 변인인 침습적 반추가 부적 정서 반응( $\beta = .30, p < .05$ )과 우울( $\beta =$

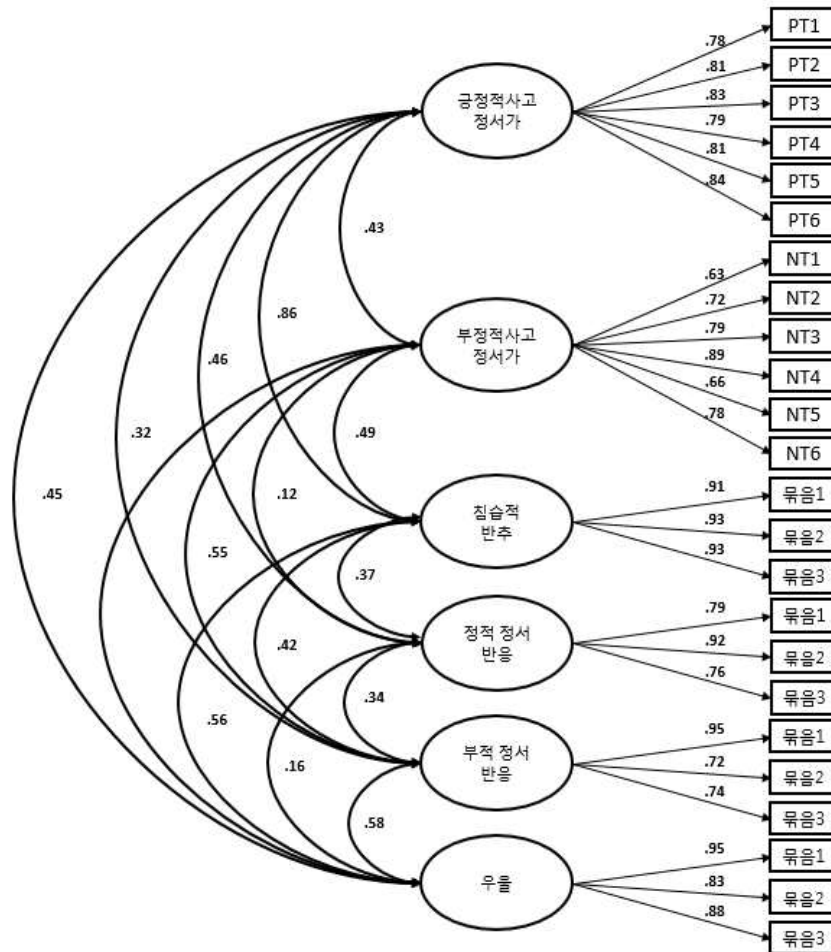


그림 2. 측정모형의 확인적 요인분석

.36,  $p < .001$ )에 유의미한 정적 영향을 끼치고 있는 것으로 나타났다. 또한, 정적 정서 반응이 우울에 부적 영향을 미치며( $\beta = -.16, p < .01$ ), 부적 정서 반응이 우울에 정적 영향을 미치는 것( $\beta = .45, p < .001$ )을 알 수 있다.

마지막으로 이별을 경험한 사람들이 과거 관계에 대해서 어떻게 생각하는지에 따라 어떤 경로로 우울을 경험하는지 확인하기 위해 매개효과를 살펴보았으며 그 결과를 표 7에 제시하였다. Efron(1979)의 부트스트래핑

(Bootstrapping) 결과, 긍정적 사고 정서가 정적 정서 반응을 거쳐 우울로 가는 간접효과( $\beta = -.14, p < .001$ )와 부정적 사고 정서가 부적 정서 반응을 거쳐 우울로 가는 간접효과( $\beta = .22, p < .001$ )가 유의한 것으로 나타나고 있다. 결론적으로, 이러한 간접효과 검증을 통해 긍정적 사고 정서와 부정적 사고 정서가 우울에 유의미하게 영향을 미칠 수 있다는 것을 시사한다.

표 6. 연구모형의 경로계수

| 경로           | B       | S.E. | C.R.  | $\beta$ |
|--------------|---------|------|-------|---------|
| 긍정적사고 → 정적정서 | 0.42*** | 0.10 | 4.05  | 0.52    |
| 긍정적사고 → 부적정서 | -0.11   | 0.10 | -1.09 | -0.12   |
| 긍정적사고 → 우울   | 0.06    | 0.08 | 0.68  | 0.07    |
| 부정적사고 → 정적정서 | -0.08   | 0.07 | 0.28  | -0.07   |
| 부정적사고 → 부적정서 | 0.57*** | 0.08 | 6.82  | 0.46    |
| 부정적사고 → 우울   | -0.002  | 0.07 | -0.03 | -0.00   |
| 침습적반추 → 정적정서 | -0.03   | 0.12 | -0.23 | -0.03   |
| 침습적반추 → 부적정서 | 0.32*   | 0.13 | 2.55  | 0.30    |
| 침습적반추 → 우울   | 0.34*** | 0.10 | 3.43  | 0.36    |
| 정적정서 → 우울    | -0.15** | 0.05 | -2.93 | -0.16   |
| 부적정서 → 우울    | 0.39*** | 0.05 | 7.37  | 0.45    |

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

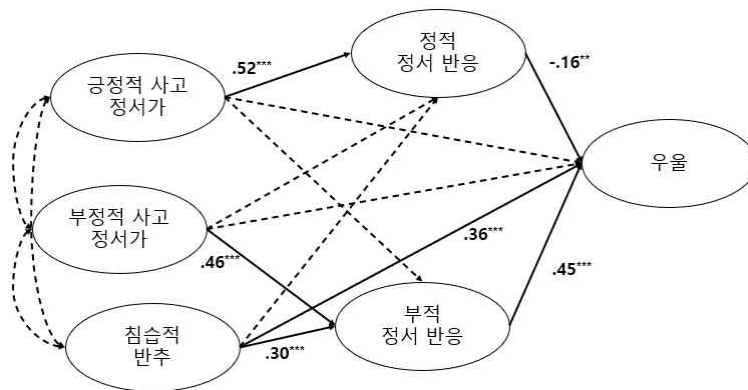


그림 3. 구조모형의 표준화 계수

표 7. 연구모형의 매개효과

| 매개경로              | B    | S.E. | $\beta$ | 95% 신뢰구간 |      |
|-------------------|------|------|---------|----------|------|
| 긍정적사고 → 정적정서 → 우울 | -.11 | .05  | -.14    | -.22     | -.01 |
| 부정적사고 → 부적정서 → 우울 | .23  | .05  | .22     | .15      | .35  |

## 논 의

본 연구는 과거 연애 관계에 대한 사고 정서가를 측정하기 위해 국내 초기 성인기 남녀를 대상으로 Brenner와 Vogel(2015)의 PANERT를 번안 및 타당화하였으며 한국판 PANERT의 신뢰도와 타당도를 살펴보았다. 연구의 결과는 다음과 같다.

먼저, 주요 변인 간의 성차를 살펴보았다. 긍정적 사고 정서가, 부정적 사고 정서가, 정적 정서 반응에 있어서 유의미한 성차가 발견되었다. *t*-test 결과, 남자가 과거 관계에 대해서 여자보다 긍정적으로 생각하고 정적 정서 반응을 나타내고 있지만, 여자는 과거 관계에 대해서 남자보다 부정적으로 생각하는 경향이 있다. 이는 남자가 여자보다 전 파트너에게 더 긍정적인 태도를 가진다는 연구(Athenstaedt et al., 2020)와 이별 이후에 여자가 ‘슬픔, 혼란스러움, 무서움’과 같은 더 부정적인 감정을 느낀다는 연구 결과(Perilloux & Buss, 2008)와 상관이 있는 것으로 보인다.

더 오래된 연구를 살펴보자면, Choo, Levine과 Hatfield(1996)의 연구에서도 상대적으로 여자가 이별 자체에 대해서 궁극적으로는 더 긍정적으로 느끼고 있을 것이라는 결과가 나타났다. 그 원인을 여자가 관계적 문제를 남자보다 일찍 깨달아 미리 이별을 준비하고 있었을 것이며 오히려 여자에게 이별은 ‘안도’였을지도 모른다고 설명하고 있다. 이별 후 겪게 되는 현상과 그 의미가 남녀에 따라 달라지는 것이 분명하므로 추후 추가적인 탐색이 필요해 보인다.

두 번째로, 연구 참여자들의 인구통계학적 변인들과 한국판 PANERT의 두 요인과의 상관 관계를 살펴보았을 때, 남자와 여자 모두에게

있어서 나이와 연애 횟수, 이별 이후 시기, 교체 기간은 정적 상관관계가 있는 것으로 드러나고 있다. 또한 남녀 모두에게서 이별 이후 시기와 긍정적 사고 정서가, 부정적 사고 정서가와 유의미한 부적 상관관계가 나타나고 있다. 이는 이별 이후 시기가 점차 늘어날수록 과거 관계에 대한 사고 정서가와 상호작용이 점차 줄어들 수 있다고 볼 수 있다. 한편, 남자에게서는 연애 횟수와 부정적 사고 정서가, 교체 기간과 긍정적 사고 정서에서 정적 상관관계가 약하게 나타나고 있는데, 연애를 경험 해 본 횟수와 부정적 사고 정서가 서로 정적으로 영향을 줄 수 있고 과거 연인과의 교체 기간과 긍정적 사고 정서가 정적으로 관련이 있다고 볼 수 있다. 반면 여자에게서는 나이와 부정적 사고 정서가, 연애 횟수와 이별 이후 시기가 부적 상관관계를 보이고 있는데, 현재의 연령과 과거 연인에 대한 부정적 사고 정서가 서로 부적으로 관련이 있고 연애를 경험 해 본 횟수와 이별 이후 시기도 서로 부적으로 영향을 미칠 수 있는 것으로 보인다. 이처럼 연애를 해 본 횟수, 과거 연인과의 교체 기간, 나이가 성별에 따라 다르지만 두 개의 사고 정서가에 영향을 미칠 수 있는 것으로 생각된다.

세 번째로, 문항 분석을 위하여 평균, 표준편차, 각 하위 척도의 문항 간 상관, 문항-하위요인 총점 간 상관, 문항 제거 시 내적 합치도를 검토한 결과, 모든 문항이 양호한 수준의 값을 보이고 있고, 문항 제거 시 내적 합치도가 거의 변하지 않았으므로 신뢰도가 양호한 수준임을 파악하였다. 따라서 원문항인 12문항을 그대로 사용하여 확인적 요인분석을 진행하였다.

문항들의 다변량 정규성 가정이 충족되었고

이를 바탕으로 확인적 요인분석을 진행한 결과, 원논문의 결과처럼 긍정적 사고 정서가-부정적 사고 정서가 2요인 모델이 적합함이 확인되었다. 이는 이미 Brenner와 Vogel(3015)이 탐색적, 확인적 요인분석을 마친 최종 12문항으로 본 연구에서 한국어로 번역 후 문항 분석과 확인적 요인분석을 실시하여 모든 문항이 통계적으로 양호한 수준을 보이고 있고 최종 2요인 모델이 적합한 것으로 결과가 나타난 것으로 추측된다.

확정된 2요인 모델을 바탕으로 한국판 PANERT의 준거 관련 타당도를 검증하기 위해, 침습적 반추, 우울, 자가지각의 변화, 정적 및 부적 정서 반응 척도와 의 상관관계 분석을 실시하였다. 자가지각의 변화를 제외하고, 대부분의 척도들과 유의미한 정적 상관이 있음이 드러났다. 긍정적 사고 정서가는 침습적 반추, 우울, 정적 정서 반응, 부적 정서 반응과 정적 상관이 있으며, 부정적 사고 정서가는 침습적 반추, 우울, 부적 정서 반응과 정적 상관이 있다. 과거 연애 경험에 대해 긍정적으로 생각하는 것과 침습적 반추가  $r=.8$ 로 가장 큰 상관이 나타났다. 이러한 상관관계로 미루어 보아 연구 참여자들에게 과거 연애 관계가 좋은 기억으로 남는 것과 과거 연애 경험을 반복적으로 곱씹는 자동적 사고의 관련성이 크다고 추측해 볼 수 있다. 한편, 과거 연애 관계에 대해 부정적으로 생각하는 것은 부정적인 정서를 경험하게 되는 것과  $r=.52$ 로 상관이 가장 높았고 이는 긍정적 사고 정서가와 달리 옛 연인에 대해 생각하는 것이 부정적인 정서와 분명한 관련성이 있다고 해석해 볼 수 있다.

더불어, 긍정적 사고 정서가와 부정적 사고 정서가가 서로 정적 관련이 있는 것으로 나타

나고 있다( $r=.43, p<.01$ ). 이는 Brenner와 Vogel(2015)의 연구에서도 나타났었는데, Sample 4의 연구 참여자들의 두 요인의 상관관계수가  $r=.45, p<.001$ 로 드러났다. 두 정서가가 명백히 다른 요인이지만 유의미한 정적 상관관계를 갖는 것에 대한 원인은 후속 연구를 통해 소명할 필요가 있어 보이며, 본 연구에서는 두 하위 요인이 과거 연애 관계에 대한 사고와 정서를 불러일으킨다는 점에서 서로 상관관계가 있는 것으로 추측해 본다.

한편, 긍정적 사고 정서가( $r=.43, p<.01$ )와 부정적 사고 정서가( $r=.41, p<.01$ ) 모두 우울과 정적 상관을 보이고 있는데, 이는 과거 연애 관계에 대한 사고 정서가가 긍정적이든 부정적이든 이별 즉, 관계의 해체를 상기시키므로 우울과 관련 있는 것으로 생각된다.

물론, 외상 후 성장의 지표로써 역할하는 자가지각의 변화가 두 정서가들과 유의미한 상관관계가 없는 것으로 나와 안타깝지만, 본 연구에서는 이별 후 성장보다는 이별이란 사건 이후의 사고의 흐름과 회복의 방법을 찾는 데 목표를 두고 있으므로 결과적으로는 한국판 PANERT가 준거 관련 타당도를 확보했다고 볼 수 있다. 그리고 이러한 결과는 과거 연애 관계에 대한 긍정적 혹은 부정적 생각이 과거 연애 관계에 관련된 무의식적으로 침습하는 기억, 의식적으로 과거 관계를 떠올렸을 때의 개인의 정서 반응, 현재의 우울 정도와 관련 있는 것을 시사한다.

마지막으로, 한국판 PANERT의 활용 가능성 및 방향성을 탐색하기 위해, 어떤 경로로 긍정적 사고 정서가와 부정적 사고 정서가가 정적 정서 반응과 부적 정서 반응을 매개하여 우울에 영향력을 끼치는지 확인하기 위한 매개효과 연구모형을 설정하고 분석하였다. 침

습적 반추는 통제 변인으로 설정하였으며, 문항 꾸러미 제작 후 측정 모형의 적합도를 확인하였고, 구조모형의 적합도 또한 확인하였다. 구조모형이 적합한 것을 확인한 뒤, 긍정적 사고 정서가에서 정적 정서 반응으로, 부정적 사고 정서가에서 부적 정서 반응으로, 침습적 반추에서 부적 정서 반응으로, 침습적 반추에서 우울로 가는 경로가 유의미한 것을 확인할 수 있었다.

구조모형의 간접효과 결과를 살펴보면, 옛 연인에 대한 긍정적 사고 정서는 정적 정서 반응을 상승시키고 정적 정서 반응은 우울을 감소시키지만, 부정적 사고 정서는 부적 정서 반응을 증가시키고 부적 정서 반응은 우울을 증가시킬 수 있다는 것을 의미한다. 이러한 매개효과는 Brenner와 Vogel(2015)의 연구 결과뿐만 아니라 여러 선행 연구들(Carter, Knox, & Hall, 2018; Langeslag & Sanchez, 2018; Langeslag & Strien, 2016; Palacio-Gonzalez et al., 2017)과 맥을 같이 하는 것으로 보인다. 과거 관계에 대해서 긍정적으로 생각하면 긍정적 감정들이 떠오르고 우울이 감소하는 것과 같은 결과가 나타나 단편적으로 보았을 때 이별 경험자들에게 이로운 것처럼 보이나, Maio 등(2012)의 연구에 따르면 접근과 회피라는 동기 측면에서 바라봤을 때 과거 관계에 '접근' 동기를 일으킬 가능성이 높아 결과적으로는 회복에 도움이 되지 않을 수 있을 것으로 예상된다. 진행 중인 관계에 대한 긍정성을 탐색하는 것이 아니라, 이미 종결된 관계에 대한 사고 정서와 정서 반응을 탐색하는 것이므로 옛 연인에 대한 긍정적 사고 정서가 높게 나타나는 것은 유의해서 바라보아야 한다.

또한, 과거 관계에 대해서 부정적으로 생각하는 것이 우울과 같은 부정적 정서를 상승시

킬 수 있고 이러한 경로가 이별 경험자들이 심리적 위험에 빠진 것처럼 보일 수 있겠지만, 그 관계에 대해 '회피' 동기가 발견되어 더 빠른 회복을 경험할 가능성이 높아질 것으로 생각된다. 이와 관련하여 Smyth, Peetz와 Capaldi(2020)의 최근 연구에 따르면 헤어짐을 경험한 사람들이 시간이 지난 후 과거 관계에 대해 이전보다 부정적으로 더 평가하면, 과거 파트너에 대해 잊게 해줄 동기 부여가 생기고 현재 관계에 더 만족하는 경향성을 나타낸다고 한다.

Carter, Knox와 Hall(2018)의 연구에서도 연구 참여자의 절반 이상이 이별 이후 '안도감과 자유'와 같은 긍정적인 성과를 느끼고 있고, 상실로부터 더 빨리 회복하기 위해서는 인내심을 갖고 자신만의 시간을 가지는 것이 도움이 된다는 공통점을 발견했다고 한다. 특히 선택적인 사고가 도움이 됐는데, 옛 파트너의 단점들에 대해서 생각하고, 이 관계가 왜 종료되었는지를 상기시키는 편이 좋을 것이라 권유하고 있다. 이러한 권유 사항은 한국판 PANERT의 부정적 사고 정서가의 문항들에 속해 있으며, 부정적 사고 정서가가 회복에 도움이 될 수 있다는 본 연구의 결과와 결을 같이한다고 볼 수 있다.

더불어, 긍정적 사고 정서와 부정적 사고 정서가에서 우울로 직접 가는 경로가 유의미하지 않음을 알 수 있었는데, 이는 사고가 정서를 불러일으킨다는 선행연구들(Elphinston et al., 2013; Joorman et al., 2007; Mather, 2006; Megalaki et al., 2019; Ritchie et al., 2016)과 결을 같이 하는 것으로, 사고는 직접적으로 우울에 영향을 미치지 못하지만 정서를 통해 우울에 영향을 미칠 수 있다는 것을 확인하였다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 한국의 초기 성인기 사람들을 대상으로 과거 연애 관계 사고 정서가를 신뢰롭게 측정할 수 있는 PANERT를 타당화하였으며 친밀성과 관계 형성 경험이 중요한 초기 성인들의 이별 경험에 대한 학문적 이해의 폭을 넓혔다는 점에서 의의가 있다. 사실 국내에서 연애 및 이별 경험과 애착 및 성장과 관련한 연구는 진행되어왔지만, 연애 및 이별 경험 관련 척도 연구는 거의 존재하지 않은 상황이다. 여러 연구와 문헌에서 연인 간의 이별 경험은 누구나 경험할 수 있는 보편적인 사건이면서도 외상으로 남아 고통을 유발하는 사건으로 이해되어왔지만, 연구 주제로서의 중요성은 간과되어 주목받지 못했던 것으로 생각된다. 하지만 이별 범죄, 이별 관련 상담 서비스의 수요 증가 및 업계의 확장, 대중매체의 주요 콘텐츠로써 자리매김한 것과 같은 사회의 흐름으로 보았을 때, 이별 경험에 대한 지속적인 학문적 관심이 필요하다. 한국판 PANERT가 초기 성인기 사람들의 발달 과업에 해당하는 연애와 이별 경험의 심리적 양상을 파악하는데 도움이 될 것으로 예상된다.

둘째, 이별 후 사람들의 고통으로부터의 회복 메커니즘 경로를 밝히고자 노력하였다는 점이다. 이별 경험자들을 대상으로 한 연구들은 대체로 어떠한 신체적/심리적 고통을 경험하였고 그 정도를 살펴보거나 이별 후 성장 및 회복 요인은 무엇인지, 어떠한 이별 전략을 사용하는 지로 크게 구분될 수 있다. 연구자들이 이별 후 회복과 적응에 도움이 되는 개인의 내재적 혹은 환경적 요인을 찾으려 노력하였으나, 주로 성장적 요인과 그 경로를 살펴보는 연구가 더 많았고 이별 이후에 어떤 기제들이 작용하여 궁극적으로 회복에 도달하

는지를 살펴본 연구는 드물다. 특히 인지적 측면에서 그 메커니즘을 살펴본 연구는 부재하였는데, 본 연구에서는 과거 연애 관계에 대한 개개인들의 사고를 긍정적 혹은 부정적 사고 정서가로 분리하여 측정하였고 각각의 사고 정서가가 어떤 정서 반응을 매개하여 우울을 유발하는지 분석함으로써 사고 정서가에 따라 발생하는 정서의 흐름과 회복과의 관련성을 살펴보았다. 최근의 선행연구들과 같이 과거 연인에 대한 긍정적인 생각은 회복을 방해할 수 있고, 부정적 생각이 오히려 회복에 도움이 될 수 있다는 발견과 모호한 이별 경험자들의 이별에 대한 인지적 처리, 정서 반응, 태도 결정 및 회복에 도달하는 과정을 보다 상세화하였다는데 의미가 있다.

더불어, 과거 연애 경험에 대한 사고 정서가의 성차를 분석하여 사고 정서가의 경향성이 남녀에 따라 달라질 수 있음을 드러내었다. 특히 국내에서는 이별과 관련하여 성차를 살펴보는 연구가 드문 실정인데, 본 연구의 성차 분석 결과 남자가 여자보다 긍정적으로 이전 관계와 옛 파트너에 대해 생각하고 느끼는 경향성이 확인되었다. 이는 이별 이후의 사고 메커니즘을 세밀하게 밝혀낼 수 있는 하나의 연구 주제로써 주목할 만하다고 생각된다.

셋째, 이별 후 고통으로 정신적 어려움을 경험하고 일상에서 부적응을 보이는 성인 초기 내담자들을 위해 상담 장면 안에서 본 척도가 활용되어 가시적이고 전략적인 상담 목표와 방향성을 확립하는 데 도움이 될 수 있다는 점이다. 이론적 배경에서 살펴보았듯이 과거 연애 관계에 대해서 긍정적으로 생각하는 사람들에게는 과거 연애 관계 혹은 파트너에 대한 '접근' 동기를 감소시킬 수 있는 마음챙김 기법이나 인지적 재평가 과정이 실질적

으로 회복의 길로 안내할 것이고, 부정적으로 생각하는 사람들에게는 ‘회피’ 동기는 유지하며 현재 겪는 부정적인 감정이 고통스럽더라도 상처를 직면하고 돌봄으로써 고통을 치유하는 시간에 도달할 수 있을 것이다. 본 척도를 통해서 내담자들은 과거 연애 관계에 대한 자신의 인지적 판단을 객관적으로 알아차릴 수 있게 되고, 상담자는 상담의 목표 달성을 위한 계획을 모색하는 데 도움받을 것이라 생각한다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 원논문의 최종 12문항만을 가지고 한국어로 번안 및 확인적 요인 분석을 진행하였으므로 한국의 초기 성인기 사람들의 특성과 문화가 덜 반영되었다는 제한점을 갖는다. 원저자의 요청에 따라 이미 문항 개발이 완료된 12문항으로만 타당화 연구를 진행할 수밖에 없었는데, 원논문에서 제거된 8문항을 포함한 20문항으로 탐색적 요인 분석부터 시작하여 타당화 연구를 진행했다면 본 연구 결과와는 다른 최종 문항 및 요인으로 척도가 구성되었을 가능성이 존재한다. 만약 20문항으로 타당화 연구 진행이 가능했다면, 이별 경험에 있어서 한국의 초기 성인기 사람들을 보다 더 잘 설명할 수 있는 문항이 채택되었을 수 있고, 이에 따라 원 PANERT와 한국판 PANERT의 비교 분석 연구를 통해 문화적 차이를 알아보는 후속 연구가 진행되었을 수도 있다. 또한, Russell(2003)이 정서가에 대해서 지루함(boring)과 같은 양가적 정서(ambivalent affect)를 제시하였던 것처럼 본 척도도 긍정적 사고 정서-부정적 사고 정서가의 2요인이 아닌 양가적 사고 정서가를 포함한 3요인으로 구성한다면 흥미로운 결과를 확인할 수 있으리라 생각된다.

둘째, 이별 고통의 깊이에 따른 후속 연구가 필요하다. 본 연구에서는 이별 후 고통이나 우울을 강하게 혹은 약하게 느끼는 집단을 분리하여 연구를 진행하지 않았는데, 현재 경험하고 있는 고통 및 부정적인 정서의 정도에 따라 연구 참여자들이 과거 연애 관계에 대해 생각하는 양상과 회복 메커니즘이 달라질 수 있을 것으로 예상된다. 관련하여 한국 단축형 사랑중독 척도(송연주, 하문선, 2020)를 활용하여 사랑 혹은 관계 중독 정도, 이별 후 고통의 깊이, 과거 관계에 대한 정서가를 탐색하여 특히 관계 욕구와 집착이 큰 사람들을 대상으로 회복 방향성을 다양하게 살펴볼 수 있을 것으로 예상된다.

셋째, 자기 보고식 설문 연구뿐만 아니라 종단적 연구, 실험적 연구와 같은 다양한 방식의 연구 진행이 필요하다. 본 연구는 자기 보고식 설문조사로 실시되었지만, 이별 경험자들을 대상으로 종단적 추적 연구를 진행하여 시간의 변화에 따라 과거 연애 관계에 대한 사고의 흐름을 좀 더 면밀히 추적할 수 있을 것으로 보인다. 또한, 연구 참여자들이 과거 연애 관계에 대해서 의도적으로 떠올리게끔 하고 PANERT 척도를 평정하는 실험을 진행함으로써 현재 발현된 과거 연애 관계에 대한 생각이 정서에 어떤 영향을 미치는지 직접적이고 즉각적인 관찰이 가능할 것으로 예상된다.

마지막으로, 과거 관계의 사랑 유형에 따른 정서가와 관련성을 살펴보는 연구도 초기 성인기의 연애 및 이별 경험 연구에 새로운 시사점을 제공할 수 있으리라 생각한다. 본 연구에서는 이별의 출발점인 사랑과 관련된 요인 및 척도들을 사용하지 않았지만, 이별 이후 시기가 오래 지나지 않은 집단을 연구



대상으로 설정한 하문선과 송연주(2021)의 연구처럼 연구 참여자들을 사랑 유형에 따라 잠재 집단으로 구분하고, 집단별 사고 정서가 결과와 적응의 지표인 신경증과 정서 조절을 같이 탐색하여 연애 관계 종료 이후의 회복 메커니즘을 구체화할 수 있을 것으로 보인다.

### 참고문헌

- 강수련 (2021.12.04). “경찰 못 믿어... 데이트 폭력·스토킹에 월 350만원 이 서비스 ‘호황’”. 뉴스1. Retrieved from <https://www.news1.kr/articles/4512788>
- 강혜림, 정남운 (2018). 성인애착, 의도적 반추 및 스트레스 대처가 실연 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 23(1), 247-270.
- 구진영, 장석진 (2019). 관계 상실 경험 대학생의 정서인식명확성과 외상 후 심리적 안녕감의 관계: 심리적 수용의 매개효과. 교육문화연구, 25(2), 315-337.
- 김기운, 조정엽 (2019.10.20). “껄끄럽고 불편한 일, 맡기세요. 퇴사, 이별도 10~20만 원이면 해결.” 동아일보. Retrieved from <http://www.donga.com/news/article/all/20191020/97978159/1>
- 김은미, 이종연 (2015). 연인과의 이별을 경험한 대학생의 애착과 자아탄력성이 이별 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추와 문제중심대처를 매개변인으로. 상담학연구, 16(1), 147-174.
- 김종성 (2022.04.18). “그러게 진작에 헤어지지? ‘안전이별’ 신조어 생긴 까닭”. 오마이뉴스. Retrieved from <http://omn.kr/1yc06>
- 김지인 (2022.08.17). “스토킹 범죄자도 전자발찌.. 최장 10년·접근도 금지”. MBC뉴스데스크. Retrieved from [https://imnews.imbc.com/replay/2022/nwdesk/article/6399066\\_35744.html](https://imnews.imbc.com/replay/2022/nwdesk/article/6399066_35744.html)
- 박연호, 이종호, 임영제 (2018). 현대인간관계론. 서울: 박영사.
- 박홍석, 이정미 (2016). 정적정서 부적정서 척도(PANAS)의 타당화. 한국심리학회지: 일반, 35(4), 617-641.
- 송명자 (1995). 발달심리학. 서울: 학지사.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 193-214.
- 송연주, 하문선 (2020). 한국 단축형 사랑중독 척도(Korean-Love Addiction Questionnaire-Short Form: K-LAQ-SF) 타당화 연구. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 26(4), 501-524.
- 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), 1041-1062.
- 우종필 (2012). 구조방정식모델 개념과 이해. 서울: 한나래출판사.
- 유상영 (2021.05.30). “이별에도 안전이 필요한데요”. 금강일보. Retrieved from <http://www.ggilbo.com/news/articleView.html?idxno=849814>
- 이유리, 장현아 (2016). 관계 상실 경험 여고생의 자기노출, 사회적 지지가 외상후 성장

- 에 미치는 영향: 의도적 반추를 매개변인으로. *한국심리학회지:여성*, 21(1), 65-80.
- 이지현, 김수영 (2016). 문항묶음: 원리의 이해와 적용. *한국심리학회지: 일반*, 35(2), 327-353.
- 임선영, 권석만 (2012). 관계상실을 통한 성장이 성격적 성숙과 정신건강에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 31(2), 427-447.
- 임지준, 권석만 (2014). 성인애착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 321-351.
- 정동훈 (2019.05.21). “폭력에 이별하고도 별별...‘안전이별’ 필요한 사회[우리의 오늘은]”. 아시아 경제. Retrieved from <https://view.asiae.co.kr/news/view.htm?idxno=2019052111204101558>
- 정민자 (2011). 대학생의 사랑경험 조사 분석. *한국생활과학회지*, 20(4), 759-775.
- 조민기, 신희천 (2021). 연인과의 이별을 경험한 대학생의 불안 애착이 이별 후 성장에 미치는 영향: 침습적 반추와 의도적 반추의 이중매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 33(2), 679-699.
- 차경환, 하정희 (2019). 이별을 경험한 대학생의 침투적 반추 및 탈중심화와 이별 후 성장간의 관계: 의도적 반추의 매개효과. *청소년상담연구*, 27(2), 197-217.
- 최선재, 안현의 (2013). 상실 경험의 의미 재구성 과 심리적 적응의 관계. *상담학연구*, 14(1), 323-341.
- 하문선, 송연주 (2021). 한국 성인의 사랑유형 잠재집단 및 영향요인 분석. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 27(4), 561-584.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 19(1), 161-177.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological bulletin*, 103(3), 411.
- Athenstaedt, U., Brohmer, H., Simpson, J. A., Müller, S., Schindling, N., Bacik, A., & Van Lange, P. A. (2020). Men view their ex-partners more favorably than women do. *Social Psychological and Personality Science*, 11(4), 483-491.
- Barrett, L. F. (2006). Valence is a basic building block of emotional life. *Journal of Research in Personality*, 40(1), 35-55.
- Barutcu Yıldırım, F., & Demir, A. (2015). Breakup adjustment in young adulthood. *Journal of Counseling & Development*, 93(1), 38-44.
- Belu, C. F., Lee, B. H., & O'Sullivan, L. F. (2016). It hurts to let you go: Characteristics of romantic relationships, breakups and the aftermath among emerging adults. *Journal of Relationships Research*, 7.
- Bevino, D. L., & Sharkin, B. S. (2003). Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(3-4), 81-97.
- Brenner, R. E., & Vogel, D. L. (2015). Measuring thought content valence after a breakup: Development of the Positive and Negative Ex-Relationship Thoughts (PANERT) scale. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 476.
- Carter, K. R., Knox, D., & Hall, S. S. (2018). Romantic Breakup: Difficult Loss for Some

- but Not for Others. *Journal of Loss and Trauma*, 23(8), 698-714.
- Choo, P., Levine, T., & Hatfield, E. (1996). Gender, love schemas, and reactions to romantic break-ups. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(5), 143.
- Chung, M. C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M., ... & Stone, N. (2002). Self esteem, personality and post traumatic stress symptoms following the dissolution of a dating relationship. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 18(2), 83-90.
- Clak, D. A., Beck, A. T., & Alford, B. A. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression* (pp.127). Hoboken, NJ: Wiley.
- 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.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24.
- Collins, W. A., & Madsen, S. D. (2002). Relational roots of romance: Beyond "chumships". *Paper presented at the 9th Biennial Meetings of the Society for Research in Adolescence*, New Orleans, LA.
- Connolly, J., & McIsaac, C. (2009). Adolescents' explanations for romantic dissolutions: A developmental perspective. *Journal of Adolescence*, 32(5), 1209-1223.
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871-884.
- Dutton, L. B., & Winstead, B. A. (2006). Predicting unwanted pursuit: Attachment, relationship satisfaction, relationship alternatives, and break-up distress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(4), 565-586.
- Efron, B. (1979). Computers and the theory of statistics: thinking the unthinkable. *SIAM Review*, 21(4), 460-480.
- Eisma, M. C., Tönus, D., & de Jong, P. J. (2022). Desired attachment and breakup distress relate to automatic approach of the ex-partner. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 75, 101713.
- Elphinston, R. A., Feeney, J. A., Noller, P., Connor, J. P., & Fitzgerald, J. (2013). Romantic jealousy and relationship satisfaction: The costs of rumination. *Western Journal of Communication*, 77(3), 293-304.
- Eun-Hyun Lee, Seung Her Moon, Myung Sun Cho, Eun Suk Park, Soon Young Kim, Jin Sil Han, Jung Her Cheio. (2018). The 21-item and 12-Item Versions of the Depression Anxiety Stress Scales: Psychometric Evaluation in a Korean Population. *Asian Nursing Research*, 13(1), 30-37.
- Fang, S., Chung, M. C., & Watson, C. (2018). The impact of posttraumatic stress symptoms, posttraumatic stress cognitions and interpersonal dependency on psychological

- co-morbidities following relationship dissolution among college students. *Journal of Mental Health, 27*(5), 424-431.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1992). Attachment style and romantic love: Relationship dissolution. *Australian Journal of Psychology, 44*(2), 69-74.
- Field, T. (2011). Romantic breakups, heartbreak and bereavement. *Psychology, 24*(4), 382-387.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence, 44*(176).
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2011). Breakup distress in university students: A review. *College Student Journal, 45*(3).
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2012). Breakup effects on university students' perceived academic performance. *College Student Journal, 46*(3), 615-619.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2013). Intrusive thoughts: A primary variable in breakup distress. *College Student Journal, 47*(4), 578-584.
- Fisher, H. E., Brown, L. L., Aron, A., Strong, G., & Mashek, D. (2010). Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. *Journal of Neurophysiology, 104*(1), 51-60.
- Fisher, J. E., Mauro, C., Cozza, S. J., Wall, M., Simon, N. M., Ortiz, C. D., ... & Katherine Shear, M. (2017). Examination of factor structure of the inventory of complicated grief (ICG) in a sample of bereaved military family members with persistent and elevated grief. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 26*(3), e1571.
- Fleming, C. B., White, H. R., Oesterle, S., Haggerty, K. P., & Catalano, R. F. (2010). Romantic relationship status changes and substance use among 18-to 20-year-olds. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 71*(6), 847-856.
- Furman, W., & Shomaker, L. B. (2008). Patterns of interaction in adolescent romantic relationships: Distinct features and links to other close relationships. *Journal of Adolescence, 31*(6), 771-788.
- Gillath, O., Sesko, A. K., Shaver, P. R., & Chun, S. D. (2010). Attachment, authenticity, and honesty: Dispositional and experimentally induced security can reduce self- and other-deception. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(5), 841-855.
- Halpern-Meekin, S., Manning, W. D., Giordano, P. C., & Longmore, M. A. (2013). Relationship churning, physical violence, and verbal abuse in young adult relationships. *Journal of Marriage and Family, 75*(1), 2-12.
- Hebert, S., & Popadiuk, N. (2008). University students' experiences of nonmarital breakups: A grounded theory. *Journal of College Student Development, 49*(1), 1-14.
- Hendy, H. M., Can, S. H., Joseph, L. J., & Scherer, C. R. (2013). University Students Leaving Relationships (USLR) Scale Development and Gender Differences in Decisions to Leave Romantic Relationships. *Measurement and Evaluation in Counseling and*

- Development*, 46(3), 232-242.
- Hunt, L. J., & Chung, M. C. (2012). Breaking up is hard to do: The impact of relationship dissolution on psychological distress. *The Psychology of Love*, 1, 107-131.
- Impett, E. A., Gordon, A. M., Kogan, A., Oveis, C., Gable, S. L., & Keltner, D. (2010). Moving toward more perfect unions: daily and long-term consequences of approach and avoidance goals in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 948.
- Joormann, J., Siemer, M., & Gotlib, I. H. (2007). Mood regulation in depression: Differential effects of distraction and recall of happy memories on sad mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(3), 484.
- Kansky, J., Ruzek, E., & Allen, J. (2017). Observing adolescent relationships: Autonomy processes in parent, peer, and romantic partner interactions. In *Autonomy in Adolescent Development* (pp. 49-68). London, UK: Psychology Press.
- Kendler, K. S., Hettema, J. M., Butera, F., Gardner, C. O., & Prescott, C. A. (2003). Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment, and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. *Archives of General Psychiatry*, 60(8), 789-796.
- Landis, R. S., Beal, D. J., & Tesluk, P. E. (2000). A comparison of approaches to forming composite measures in structural equation models. *Organizational Research Methods*, 3(2), 186-207.
- Langeslag, S. J., & Sanchez, M. E. (2018). Down-regulation of love feelings after a romantic break-up: Self-report and electrophysiological data. *Journal of Experimental Psychology: General*, Vol 147(5), 720-733.
- Langeslag, S. J., & van Strien, J. W. (2016). Regulation of romantic love feelings: Preconceptions, strategies, and feasibility. *PLoS One*, 11(8).
- Lewandowski Jr, G. W. (2009). Promoting positive emotions following relationship dissolution through writing. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 21-31.
- Lewandowski Jr, G. W., & Bizzoco, N. M. (2007). Addition through subtraction: Growth following the dissolution of a low quality relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 2(1), 40-54.
- Locker Jr, L., McIntosh, W. D., Hackney, A. A., Wilson, J. H., & Wiegand, K. E. (2010). The breakup of Romantic Relationships: Situational Predictors of Perception of Recovery. *North American Journal of Psychology*, 123(3).
- Love H.A., Nalbone, Hecker L. L., Sweeney K.A., Dharnidharka. (2018). Suicidal Risk Following the Termination of Romantic Relationships. *Crisis*, 39(3), 166-174.
- Maior, G. R., Olson, J. M., & Cheung, I. (2012). Attitudes in social behavior. *Handbook of Psychology, Second Edition*, 5. Hoboken, NJ: Wiley.
- Mather, M. (2006). Why memories may become more positive as people age. *Memory and emotion: Interdisciplinary Perspectives*, 135-158.
- McKiernan, A., Ryan, P., McMahon, E., Bradley,

- S., & Butler, E. (2018). Understanding young people's relationship breakups using the dual processing model of coping and bereavement. *Journal of Loss and Trauma, 23*(3), 192-210.
- Megalakaki, O., Ballenghein, U., & Baccino, T. (2019). Effects of Valence and Emotional Intensity on the Comprehension and Memorization of Texts. *Frontiers in Psychology, 10*, 179.
- Monroe, S. M., Rohde, P., Seeley, J. R., & Lewinsohn, P. M. (1999). Life events and depression in adolescence: Relationship loss as a prospective risk factor for first onset of major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 108*(4), 606.
- Najib, A., Lorberbaum, J. P., Kose, S., Bohning, D. E., & George, M. S. (2004). Regional brain activity in women grieving a romantic relationship breakup. *American Journal of Psychiatry, 161*(12), 2245-2256.
- Norona, J. C., & Welsh, D. P. (2017). Romantic relationship dissolution in emerging adulthood: Introduction to the special issue. *Emerging Adulthood, 3*(4), 227-229.
- O'Connor, M. F., & Sussman, T. J. (2014). Developing the yearning in situations of loss scale: Convergent and discriminant validity for bereavement, romantic breakup, and homesickness. *Death studies, 38*(7), 450-458.
- Palacio-Gonzalez, A., Clark, D. A., & O'Sullivan, L. F. (2017). Distress severity following a romantic breakup is associated with positive relationship memories among emerging adults. *Emerging Adulthood, 3*(4), 259-267.
- Perilloux, C., & Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology, 6*(1)
- Prigerson, H. G., Maciejewski, P. K., Reynolds III, C. F., Bierhals, A. J., Newsom, J. T., Fasiczka, A., ... & Miller, M. (1995). Inventory of Complicated Grief: a scale to measure maladaptive symptoms of loss. *Psychiatry Research, 59*(1-2), 65-79.
- Ritchie, T. D., Sedikides, C., & Skowronski, J. J. (2016). Emotions experienced at event recall and the self: Implications for the regulation of self-esteem, self-continuity and meaningfulness. *Memory, 24*(5), 577-591.
- Robinson, M. D., Storbeck, J., Meier, B. P., & Kirkeby, B. S., (2004). Watch out! that could be dangerous: valence-arousal interactions in evaluative processing. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(11), 1472-1484.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review, 110*(1), 145.
- Saffrey, C., & Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment. *Personal Relationships, 14*(3), 351-368.
- Samios, C., Henson, D. F., & Simpson, H. J. (2014). Benefit finding and psychological adjustment following a non-marital relationship breakup. *Journal of Relationships Research, 5*.
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood, 1*(1), 27-39.
- Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., Scharf, M., Lev-Ari,

- L., & Levy, G. (2017). Adolescent depressive symptoms and breakup distress during early emerging adulthood: Associations with the quality of romantic interactions. *Emerging Adulthood, 5*(4), 251-258.
- Simon, N. M., Wall, M. M., Keshaviah, A., Dryman, M. T., LeBlanc, N. J., & Shear, M. K. (2011). Informing the symptom profile of complicated grief. *Depression and Anxiety, 28*(2), 118-126.
- Smyth, A. P., Peetz, J., & Capaldi, A. A. (2020). Ex-appraisal bias: Negative illusions in appraising relationship quality retrospectively. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(5), 1673-1680.
- Sprecher, S., Zimmerman, C., & Abrahams, E. M. (2010). Choosing compassionate strategies to end a relationship: Effects of compassionate love for partner and the reason for the breakup. *Social Psychology, 41*(2), 66-75.
- Studley, B., & Chung, M. C. (2015). Posttraumatic stress and well-being following relationship dissolution: Coping, posttraumatic stress disorder symptoms from past trauma, and traumatic growth. *Journal of Loss and Trauma, 20*(4), 317-335.
- Tan, K., Agnew, C. R., VanderDrift, L. E., & Harvey, S. M. (2015). Committed to us: Predicting relationship closeness following nonmarital romantic relationship breakup. *Journal of Social and Personal Relationships, 32*(4), 456-471.
- 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.
- Tedeschi, R. G., & Calloun, L. (2004). Posttraumatic growth: A new perspective on psychotraumatology. *Psychiatric Times, 21*(4), 58-60.
- Thagard, P. (2008). *Hot thought: Mechanisms and applications of emotional cognition*. Cambridge, MA: MIT press.
- Tuval-Mashiach, R., Hanson, J., & Shulman, S. (2015). Turning points in the romantic history of emerging adults. *Journal of Youth Studies, 18*(4), 434-450.
- Wong, Y. J., Brownson, C., & Schwing, A. E. (2011). Risk and protective factors associated with Asian American students' suicidal ideation: A multicampus, national study. *Journal of College Student Development, 52*(4), 396-408.
- Wrape, E. R., Jenkins, S. R., Callahan, J. L., & Nowlin, R. B. (2016). Emotional and cognitive coping in relationship dissolution. *Journal of College Counseling, 19*(2), 110-123.

논문 투고일 : 2022. 08. 31  
1 차 심사일 : 2022. 09. 09  
2 차 심사일 : 2022. 09. 28  
게재 확정일 : 2022. 10. 11

## Validation of the Korean Version of the Positive and Negative Ex-relationship Thoughts Scale

Park Jungmin

Ahn Hyunnie

Department of Psychology, Ewha Womans University

This study aimed to translate and validate the Positive and Negative Ex-Relationship Thoughts (PANERT), a scale measuring the positive and negative valence of thoughts about past relationships in early adulthood. For this purpose, PANERT was translated into Korean and the study surveyed on 337 single male and female adults in their 20. Then, the gender difference between major variables was analyzed. After going through item analysis, all twelve original items were used to construct the Korean version of PANERT. The confirmatory factor analysis(CFA) supported the two factors structure of the Korean version of PANERT: positive vs, negative thought content valence. Also, the reliability coefficients of each two factors were all satisfactory. As a result of a correlation analysis, the criterion-related validity of the two sub-factors was good with other related scales(Intrusive rumination scale of K-ERRI, K-DASS-21-D, and K-PANAS-Revised) except for changes of self-perception. Finally, the research model was built to examine the mediating effect of two affect responses(positive and negative) in the relationship between two thought content valences and depression. In this process, the convergence and discriminant validity of the Korean version of PANERT were confirmed and the indirect effect was also confirmed in the structural equation model. In conclusion, the Korean version of PANERT consists of two factors and twelve items in total. Also, it is a reliable and valid tool for measuring the thought content valences in the romantic relationship breakup experience of early adults.

*Key words* : early adulthood, past romantic relationship, romantic relationship breakup, thought content valence, validation study



부 록

과거 연애 관계 사고 척도

이별 후 일정 기간 동안 헤어진 사람에 대해 생각하거나 함께 지냈던 기억을 떠올리는 것은 흔한 일입니다. 이러한 생각들은 의도적으로 할 수도 있으나 자기도 모르게 불쑥 떠오를 수도 있습니다. 가장 최근에 헤어진 사람에 대해 생각하며, 다음과 같은 질문들에 대해 당신이 얼마나 자주 생각하는지 (1) 전혀 그렇지 않다 ~ (5) 항상 그렇다로 표시해주십시오.

| 문 항                                             | 전혀<br>그렇지<br>않다 | 거의<br>그렇지<br>않다 | 때때로<br>그렇다 | 자주<br>그렇다 | 항상<br>그렇다 |
|-------------------------------------------------|-----------------|-----------------|------------|-----------|-----------|
| 1. 나는 ___와(과) 다시 만날 수 있는 방법을 생각한다.              | 1               | 2               | 3          | 4         | 5         |
| 2. 나는 ___와(과) 함께 행복했던 추억들을 떠올린다.                | 1               | 2               | 3          | 4         | 5         |
| 3. 나는 ___와(과) 관련되어 마음이 불편했던 것들에 대해 생각한다.        | 1               | 2               | 3          | 4         | 5         |
| 4. 나는 ___와(과)의 가장 로맨틱 했던 순간들에 대해 생각한다.          | 1               | 2               | 3          | 4         | 5         |
| 5. 나는 우리가 함께 지낸다면 내 인생이 어떨지에 대해 생각한다.           | 1               | 2               | 3          | 4         | 5         |
| 6. 나는 ___이(가) 나에게 얼마나 상처를 줬는지 생각한다.             | 1               | 2               | 3          | 4         | 5         |
| 7. 나는 ___의 단점들에 대해 생각한다.                        | 1               | 2               | 3          | 4         | 5         |
| 8. 나는 ___이(가) 나를 얼마나 아프게/화나게/속상하게/슬프게 했는지 생각한다. | 1               | 2               | 3          | 4         | 5         |
| 9. 나는 ___와(과) 잘 통하는 부분이 얼마나 있었는지 생각한다.          | 1               | 2               | 3          | 4         | 5         |
| 10. 나는 ___와(과) 관계를 유지하면 안 되는 이유들에 대해 생각한다.      | 1               | 2               | 3          | 4         | 5         |
| 11. 나는 ___이(가) 좋은 파트너가 아니었던 때를 기억한다.            | 1               | 2               | 3          | 4         | 5         |
| 12. 나는 ___와(과) 함께 있을 때를 떠올리면 그리워지는 것이 많다.       | 1               | 2               | 3          | 4         | 5         |