

대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 정서조절 전략을 중심으로

임 선 영[†]

권 석 만

서울대학교 심리학과

본 연구의 목적은 대학생 집단을 대상으로 관계상실을 통한 성장에 영향을 미치는 인지적 특성들을 밝히고자 함이다. 구체적으로, 인지적 유연성과 인지적 정서조절 전략이 역경후 성장과 어떤 관련성을 보이는지 살펴보고, 인지적 유연성이 적응적 인지적 정서조절 전략을 매개로 역경후 성장에 영향을 미치는 경로를 검증함으로써 상실에서 성장에 이르는 인지적 처리 과정을 보다 세밀하게 살펴보고자 한다. 먼저, 상실을 통한 성장과 인지적 유연성 및 인지적 정서조절 전략의 상관관계를 분석하였고, 인지적 유연성과 역경후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절이 매개효과를 보이는지 분석하였다. 연구 결과, 역경후 성장은 인지적 유연성과 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 또한 역경후 성장은 적응적 인지적 정서조절 전략과는 높은 정적인 상관을 보인 반면, 부적응적 정서조절 전략과의 상관은 유의하지 않았다. 인지적 유연성과 적응적 정서조절 전략 간에 유의한 높은 정적 상관이 있으며, 하위 전략들 중에서 계획 다시 세우기나 긍정적 재평가와 높은 상관을 보인 반면, 긍정적 초점 변경과는 상관이 가장 낮았다. 마지막으로, 인지적 유연성과 역경후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략이 부분매개효과를 보이며 이는 통계적으로 유의함을 확인하였다. 이상의 결과를 바탕으로 상실을 통한 성장에 인지적 유연성과 적응적 정서조절 전략이 미치는 영향을 논의하였으며, 본 연구의 한계점과 향후 연구의 제안점에 대해서 언급하였다.

주요어 : 상실, 역경후 성장, 인지적 유연성, 인지적 정서조절 전략

[†] 교신저자 : 임선영, 서울대학교 심리학과, (151-742) 서울시 관악구 관악로 599 서울대학교 63동 503호
Tel: 02-880-5498, Fax: 02-877-6428, E-mail: actrice7@hanmail.net

2010년 3월의 천안함 사건을 우리는 기억하고 있다. 뜻하지 않은 청천병력과 같은 아들의, 남편의, 혹은 연인의 죽음을 겪어야 했던 희생 장병의 유가족과 지인들은 지금 어떤 모습으로 살아가고 있을까?

누구나 일생을 살면서 크고 작은 상실 경험을 할 수밖에 없다. 사랑하는 이의 상실은 인간에게 충격과 고통을 가져다준다는 점에서 부정적인 영향이 강조되어 왔다. 그러나 실제 인간의 삶의 여정을 살펴보면 상실 경험으로 인해 더욱 성장하여 보다 성숙한 삶을 살아가는 이들에 대한 보고들이 분명 존재한다(Janoff-Bulman, 1992). 사랑하는 이의 상실이라는 역경을 극복하는 과정에서 삶에 대한 이해와 수용, 현재 상황에 대한 감사, 생존자로서의 자기감 확인, 새로운 역할에 따른 유익발견 등과 같은 긍정적 관점의 변화를 경험하기도 한다(Danforth & Glass, 2001). 자녀를 잃은 29쌍의 부모를 조사한 Rosenblatt(2000)의 연구에서는 자녀의 죽음에 대한 이야기를 재구성해가는 과정에서 죽은 아이들과의 관계뿐만 아니라 생존한 배우자나 다른 자녀들과의 관계에서도 새로운 의미를 발견하게 된다는 것을 관찰하였다.

Tashiro와 Frazier(2003)의 연구에서는 연인과의 이별 후 자신의 감정을 더 잘 조절할 수 있게 되었고, 자신감이 높아졌으며, 좋은 관계를 맺을 수 있는 새로운 파트너를 선택할 수 있는 안목이 생겼을 뿐 아니라 관계에 대해서 전반적으로 더 지혜로워졌다는 긍정적인 변화에 대한 자발적인 보고가 있었다고 밝혔다.

지금까지 임상심리학이나 정신병리학에서 상실과 같은 역경이나 외상 경험을 심리적 고통의 주범으로 간주하고 이러한 경험으로 인한 충격과 고통을 완화시키거나 치유하기 위

한 방법을 연구하는데 힘써온 게 사실이다. 하지만, 최근 들어 이러한 관점은 기저수준으로의 회복을 넘어선 성장과 성숙의 가능성을 간과했다는 점에서 반성의 목소리가 나오고 있다.

90년대 후반에 들어서 상실과 같은 고통스러운 경험을 통해 성장을 경험하는 역설적인 현상에 대한 연구들이 시작되었다. Tedeschi와 Calhoun(1996)은 이러한 긍정적 변화를 posttraumatic growth라는 용어로, Park, Cohen과 Murch(1996)는 stress-related growth로, Linley와 Joseph(2004)는 adversarial growth로 설명하였다. 이밖에도 Fazio와 Fazio(2005)는 911 테러의 유가족들에 대한 연구에서 이런 현상을 growth through adverse and loss로 명명하였고, Affleck과 Tennen(1996)이 제안한 benefit-finding도 유사한 개념에 해당된다. 관련된 국내 연구들에서는 이러한 용어들에 대한 합의가 이루어지지 않은 가운데 다양하게 번역하여 사용되고 있다. 본 연구자는 외상이나 스트레스, 상실 등을 포괄하는 가장 적합한 우리말이 역경(逆境)이라 판단되어 ‘역경후 성장’이라는 용어를 사용하기로 하였다.

역경후 성장은 크게 세 영역에서 관찰된다(Tedeschi & Calhoun, 1996). 첫째가 자기지각의 변화인데, 이는 역경을 이겨내는 것을 보고 자신의 강점을 새롭게 발견하고 이전보다 긍정적으로 평가하게 되는 것이다. 다음은 대인관계에서의 변화인데, 이는 역경을 극복하는 과정에서 자신을 더 드러내고 표현하며 주변 사람들에 대한 고마움과 친밀함을 느끼게 되는 것이다. 마지막은 인생관의 변화로서, 역경을 경험함으로써 인생의 우선순위가 바뀌고 작은 것들에 감사를 경험하며, 영적인 면에서 신의 존재를 느끼거나 종교에 대한 믿음이 공

고해지는 것이다.

이처럼 역경으로부터 좌절하지 않고 더욱 성장하는데 기여하는 개인의 특성과 대처방략을 밝히는 것은 임상적으로 중요하다. 이에 본 연구에서는 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하고, 생활사건과 사람의 행동에 대해 다양한 대안적 설명을 할 수 있는 능력을 설명하는 개념인 인지적 유연성(Dennis, Vander Wal, 2010)의 영향을 살펴보고자 한다. Calhoun과 Tedeschi(2006)를 비롯한 많은 연구자들이 역경후 성장이 일어나기 위해 인지적 처리과정은 필수적임을 공통적으로 강조하였음에도 불구하고, 많은 선행연구들이 낙관성, 감사, 탄력성, 강인함과 같은 개인의 긍정적 성품과의 관련성을 알아내는데 주력해왔다(Linely & Joseph, 2004, Helgeson, Reynold & Tomish, 2006). 따라서 역경후 성장의 인지적 처리과정에 보다 밀접한 영향을 미칠 것으로 예상되는 인지적 유연성과의 관련성을 경험적으로 검증하는 것은 성장을 촉진하는 개입에 있어서 중요한 의미를 가질 것이다.

인지적 유연성(cognitive flexibility)은 복잡한 문제 상황을 회피하지 않고, 가능한 대안을 찾거나 변화를 일구어내는 능력이다. 따라서 역경으로 인한 고통과 삶의 변화에 굴복하지 않고, 그 속에서 긍정적인 의미를 발견하고 가치관과 신념을 새롭게 정립하여 성장에 이르는 과정에 큰 기여를 할 것으로 예상된다. 송보라와 이기학(2009)은 인지적 유연성을 마치 수천 개의 흩어진 퍼즐조각처럼 복잡한 자기개념을 명료화하고 통합하는데 필요한 변인으로 보았다. 역경 사건의 충격으로 인해 붕괴된 신념체계와 사건의 의미를 재구성하기 위해서는 특히 이와 같은 사고의 다양성과 복잡성을 선호하는 태도가 필요하다. 인지적 유

연성이 높은 사람은 걱정과 불안을 최소화하고 자존감을 최대화하는 방식으로 환경의 압력에 적응하기 때문에 심리적 건강 수준도 높은 것으로 일관되게 보고되었다(Leary, 1957).

인지적 유연성은 스트레스에 대한 대처방략을 선택하는데도 긍정적인 영향을 미친다. Cheng(2001)은 성공적인 대처는 특정 대처방략에 대한 개인의 선택에 의해 좌우되는 것이 아니라, 스트레스 요인의 특성에 맞게 유연하게 대처전략을 선택하는 것이 결정적이라고 하였다. 연구에 따르면, 유연성이 높은 사람일수록 상황에 따른 통제감을 다양하게 지각하여 보다 적응적인 대처를 하고, 유연성이 낮은 사람일수록 통제감과 통제불능감을 상황과 관계없이 경직되게 지각하기 때문에 대처능력이 떨어지는 것으로 나타났다. Snyder(1974)에 따르면 타인의 요구나 다양한 사회적 역할에 신속하고 효과적으로 대처하는 유연성을 지니는 것은 적응과 자기조절에 유리하다고 하였다. 특히 가족이나 연인의 상실과 같은 역경 사건은 심리적 고통을 초래할 뿐 아니라 생활 환경과 역할의 갑작스러운 변화가 뒤따른다. 이 때문에 변화에 대한 유연한 대처가 적응과 성장에 필요한 요인이 될 것이다.

그렇다면 충격적인 외상이나 역경으로 인해 뒤흔들린 기존의 신념 및 도식을 새로운 가치관과 신념으로 재건하고, 삶의 변화 속에서 긍정적인 의미를 발견하기 위해 어떤 대처방략이 필요한가? Tedeschi와 Calhoun(1996)은 이러한 인지적 처리과정을 반추(rumination)라고 지칭하였으며, Schaffer와 Moos(1992)는 외상에 대한 인지적 평가 및 대처로 설명하였다. 역경후 성장을 지각하는 사람들일지라도 충격적이고 고통스러운 사건을 경험한 직후에는 외상과 관련된 자동적이고 침투적인 사고를 주

로 경험하게 된다. 일부는 이 단계에 머물면서 더욱 고통스럽고 부적응적인 상태로 침몰하는가 하면, 일부는 역경으로부터 긍정적인 의미를 발견하고 기존의 신념이나 가치관을 되돌아보는 성찰적 사고과정으로 나아가는데, 이러한 인지적 처리과정은 고통스러운 정서 경험을 완화시키고 행복감과 같은 긍정 정서 경험을 증가시키는 역할을 한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). Nolen-Hoeksema와 Davis(2004)가 제안한 반추의 두 유형 중 전자는 정신병리와 관련이 높은 잠긴(brooding) 반추와, 후자는 기능적이고 적응적인 특성을 지닌 성찰적(reflective) 반추와 개념적으로 동일한 과정으로 여겨진다. 따라서 자동적이고 침투적인 반추로 인한 고통을 감소시키기 위한 정서조절 전략이 성찰적 반추를 촉진시킬 가능성이 있다.

Gross와 John(2003)의 정서조절 과정 모델에 따르면, 여러 선행사건 중 특정 상황을 선택하거나 선택한 상황을 수정함으로써 정서를 조절할 수 있고, 상황을 더 이상 수정하기 어려운 경우 주의의 할당을 조정함으로써 정서 조절이 가능하다. 마지막으로 그 상황에 대한 의미를 변화시키는 사고과정을 통해 정서를 조절할 수 있다. 기존의 도식이나 세계관을 뒤흔들어 놓을 만큼 충격적이고 강렬한 사건을 경험한 후에는 그 사건과 관련된 기억과 심상이 반복적으로 경험되기 때문에 Gross와 John(2003)이 제안한 인지적 처리단계에 따라 다양한 정서조절 전략을 사용하게 될 것이다.

Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)은 정서조절을 의식적이고 인지적인 개념으로 한정하여 9가지 세분화된 인지적 정서조절 전략을 제시하였다. 조망확대(putting into perspective), 계획 다시 생각하기(refocus on planning), 긍정적 초점 변경(positive refocusing), 수용(acceptance), 긍

정적 재평가(positive reappraisal)는 긍정적 정신 건강과 관련된 적응적 방략에 해당되고, 반추 혹은 생각에 잠기기(rumination or focus on thought), 자기비난(self blame), 타인비난(blaming others), 파국화(catastrophizing)는 정신병리와 관련성이 높은 부적응적 방략에 해당된다. 이들 중 적응적 정서조절 방략은 역경 직후의 심각한 고통과 충격을 점차 완화시키는데 기여할 뿐 아니라, 사건과 기존의 의미구조에 대한 재구성을 도와 성장에 이르는 과정에 결정적인 역할을 할 것으로 예상된다.

다섯 가지 적응적 정서조절 방략들에 대해 간략히 살펴보면 다음과 같다. 긍정적 초점 변경은 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 찾으려 이끄는 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), 이러한 의미 재구성 과정은 Garnefski 등(2001)이 제안한 적응적 방략들과 개념적으로 밀접하게 연관되어 있다.

국내에서는 미혼모의 역경후 성장에 관한 이유리(2011)의 연구에서 아이를 입양기관에

떠나보낸 후 역경후 성장이 높은 집단과 낮은 집단 간 인지적 대처의 차이를 살펴보았는데, 네 가지 대처방략(성찰, 긍정적 재구조화, 수용, 의미 찾기) 중 성찰에서 유의한 차이를 보이는 것으로 보고하였다. 그러나 성찰은 연구자가 제안한 나머지 세 가지 대처방략들을 포괄하는 상위 개념으로도 볼 수 있기 때문에 좀 더 차별적인 특성을 지닌 대처방략들을 관련 변인에 포함시킬 필요가 있겠다.

본 연구에서는 대학생 집단을 대상으로 인지적 유연성과 다양한 인지적 정서조절 전략이 심각한 상실경험 이후의 성장과 어떤 관련성을 맺고 있는지 살펴보려고 한다. 나아가 인지적 유연성이 적응적인 인지적 정서조절 전략에 영향을 미쳐 관계상실을 통한 성장에 이르는 매개경로를 검증함으로써, 역경후 성장의 인지적 처리과정을 보다 세밀하게 살펴보고자 한다. 기존의 많은 역경후 성장 관련 연구들에서 수많은 역경의 유형에 대해 조사만 할 뿐 분석 단계에서는 구분하지 않고 한 가지 경험으로 간주했다는 한계점을 고려하여, 본 연구에서는 상실이라는 특정한 역경 사건을 경험한 이들을 대상으로 연구를 진행하였다. 또한 상실경험의 특성이 역경후 성장에 미치는 영향을 고려하기 위해, Sofka(1997)가 제안한 상실의 네 가지 범주 중 죽음으로 인한 상실(죽음상실)과 이혼이나 실연과 같은 사건으로 인한 상실(단절상실)로 구분하여 조사하였다. 즉, 상실의 이유와 대상에 따라 심리적 충격의 심각도와 사건 직후의 부적응 정도가 다를 수 있고, 이것이 이후 역경후 성장에 영향을 미칠 가능성이 있기 때문에 본 연구에서는 이러한 점들을 고려하여 차이검증을 실시할 예정이다. 직관적으로 생각했을 때 죽음상실이 단절상실에 비해 충격이 더 심각하고

영향이 클 것으로 추측할 수 있으나, 대학생들의 경우 이성과의 교제나 자신이 속한 집단에서의 또래관계가 매우 중요하기 때문에 이러한 단절상실 경험을 포함시킬 필요가 있겠다. Monroe, Rohde, Seeley와 Lewinsohn(1999)의 연구에 따르면, 연인과의 이별은 대학생들에게 있어서 첫 번째 주요 우울 장애 삽화를 일으킬 수 있는 환경적 스트레스 요인 중 가장 강력한 예언변인으로 밝혀졌다. 또한 사별이나 이별을 자신의 가장 외상적인 경험이라고 언급한 학생들의 PTSD 증상을 비교한 연구에서 유의한 차이를 발견하지 못한 것으로 나타났다(Frazier, Berg, & Sherr, 2007).

더불어서, 과연 역경후 성장이 우리를 행복하고 만족스러운 삶으로 이끄는 의미 있는 현상인가에 대한 답을 얻기 위해 Seligman(2002)이 제안한 행복의 세 구성요소와 역경후 성장의 관련성을 살펴보고자 한다. 성장은 인간의 성품, 능력, 신념, 태도, 지력 등이 자연적, 문화적 환경에 적응하는 힘이 향상되고 내적으로 통합을 성취하면서 재구성되는 과정을 의미한다(Dewey, 1835). 즉, 인간의 여러 심리적 요소들의 적응력이 높아지는 방향으로 변화하는 것이 성장이라고 할 수 있다. 그런데 역경후 성장이라고 지각하는 것이 단지 개인의 혼란과 자존감의 붕괴를 막기 위해 만들어낸 일시적인 긍정적 착각(positive illusion)에 불과한 것이 아닌가 하는 논란이 있다(Taylor, Armor, 1996, Sumalla, Ochoa, & Blanco, 2009). Zoellner와 Maerker(2006) 역시 역경후 성장이 임상 현장에서 연구할만한 가치가 있는 것이라면, 이것을 경험하는 사람들의 삶에 있어서 안녕감, 정서적 고통 수준, 또는 기타 건강의 영역에서 차이가 있어야 한다고 주장하면서, 만약 아무런 차이가 없다면 역경후 성장은 사회적,

인지적, 또는 성격심리학 분야에 속한 단지 하나의 흥미로운 현상에 지나지 않을 것이라고 언급하였다. 따라서 행복이나 우울과 같은 정신건강과의 관련성을 살펴봄으로써, 역경후 성장이 연구할만한 가치가 있는 의미 있는 현상인지 살펴보고자 한다.

주요 연구가설은 다음과 같았다. 첫째, 상실을 통한 역경후 성장 수준이 높을수록 행복 수준이 높고 우울감은 낮을 것이다. 둘째, 인지적 유연성이 높을수록 역경후 성장 수준이 높을 것이다. 셋째, 적응적 인지적 정서조절 전략을 많이 사용할수록 역경후 성장 수준이 높을 것이다. 넷째, 인지적 유연성이 적응적 정서조절 전략을 매개로 역경후 성장에 영향을 미치는 경로가 유의미할 것이다. 이밖에도, 역경후 성장의 하위요인들과 주요 변인들과의 관련성을 탐색하였다.

방 법

연구 참여자

서울소재 S대학교에서 심리학 관련과목 수강생 356명을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 총 7가지 항목의 충격적인 외상이나 역경 유형 중 한 가지 이상의 경험이 있다고 보고한 사람들 중, ‘가까운 이와의 상실’을 경험하였고 심각한(2점 이상) 역경 경험으로 보고한 자료만을 추출한 후, 불성실한 반응을 보인 27명의 데이터를 제외하여 최종적으로 216명의 자료를 선별하였다. 연구대상자는 남자 119명(55.1%), 여자 97명(44.9%)이고, 평균연령은 만 21세(SD=2.55)였다.

측정 도구

상실경험 관련 질문지

일차적으로 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 역경후 성장 척도(PTGI)를 개발하기 위해 사용한 사건 목록과 송승훈 등(2009)이 사용한 외상사건 관련 질문지를 기초로 하여 역경의 유형을 크게 7가지(가까운 이의 상실, 학업 및 과업 실패, 경제적 어려움, 본인의 사고 및 상해, 학대 및 가혹행위, 심각한 질병, 기타)로 재분류하여 제시하고 “지금까지 살아오면서 겪었던 가장 큰 역경과 충격적 사건”을 선택하도록 하였다(중복선택 가능). 이 중 가까운 이의 상실을 경험한 것으로 보고한 사람들을 대상으로, Sofka(1997)가 개발한 상실경험 체크리스트에서 ‘충격적인 상실 경험’을 복수로 선택하도록 하고 상실로부터 경과된 기간도 작성하도록 하였다.

본 연구에서는 총 4개의 범주 중 사람의 상실과 관련 있는 죽음상실과 단절상실에 속하는 총 15개의 하위유형에 대해 조사하였다. 마지막으로, 복수의 상실경험 중 가장 충격적이고 고통스러웠던 상실경험을 선택하도록 하고, 그 경험으로 인한 충격 심각도와 사건 직후 적응에 미친 영향(적응 곤란도), 그리고 역경 이후에 성장 및 긍정적 변화를 경험하기 시작한 시점을 조사하였다. 충격 심각도는 0점(전혀 심각하지 않음)부터 5점(아주 많이 심각함)까지 여섯 수준에서 평정하도록 하였고, 상실 경험의 영향은 ‘기본적인 일상 활동도 불가능할 정도(5점)’부터 ‘별로 영향을 미치지 않았음(1점)’ 사이의 다섯 수준에서 선택하도록 하였다. 역경후 성장을 경험하기 위해서는 기존의 신념체계를 뒤흔들 만큼 심각한 고통과 충격이 수반되는 것으로 알려져 왔다

(Frontana & Rosenheck, 1998, Linley & Joseph, 2004). 따라서 본 연구에서는 가까운 이의 상실을 충격적인 역경 사건으로 보고하였더라도 충격 심각도가 2점(심각함) 미만이거나 사건 직후에 '적응에 별로 영향을 받지 않았다'고 평정한 자료는 제외하였다.

역경후 성장 척도(Posttraumatic Growth)

Inventory: PTGI)

충격적인 외상이나 역경을 경험한 후 긍정적인 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)사이에서 평정하게 되어 있다. 하위요인은 5가지로, 새로운 가능성의 발견(new possibilities), 대인관계 의미변화(relating to others), 개인내적 강점의 변화(personal strength), 영적 관심의 변화(spiritual change), 삶에 대한 감사(appreciation of life)가 이에 속한다. 국내에서 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현(2009)이 번안한 척도를 임상심리전문가인 본 연구자가 원문과 다시 한번 대조하여 조금 더 자연스러운 한국어 표현으로 수정하여 사용하였다(예: '나는 사람이 얼마나 아름다운가에 대해 알게 되었다.'의 아름답다는 표현을 외양에 대한 묘사로 이해할 우려가 있어 '위대한 존재인가'로 수정함). 본 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .93이고, 각 하위요인의 내적합치도는 새로운 가능성이 .86, 대인관계의 변화가 .86, 강점발견이 .79, 영적변화는 .61, 감사는 .74로 나타났다. 또한 행복의 세 구성요소의 총점과 .51, 삶의 만족도와 .62의 높은 상관을 보여 신뢰도와 타당도가 양호한 것으로 확인되었다.

인지적 유연성 검사(Cognitive Flexibility

Inventory: CFI)

부적응적인 생각을 보다 균형 잡히고 적응적인 생각으로 대체하는 데 필요한 인지적 유연성을 측정하기 위해 Denis와 Vander Wal (2010)이 제작한 검사를 허심양(2011)이 번안 및 타당화한 것을 사용하였다. 총 20문항으로 이루어진 자기보고형 검사로, 13문항의 대안 하위척도(Alternative subscale)와 7문항의 통제 하위척도(Control subscale)로 구성되어 있다. 대안 하위척도는 사건에 대해서 다양한 대안적인 설명을 할 수 있는 능력과 다양한 해결책을 고안해 낼 수 있는 능력을 측정하는 문항들로 구성되어 있으며, 통제 하위척도는 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향을 측정하는 문항들로 구성되어 있다. 각 문항에 동의하는 정도를 1점(전혀 그렇지 않다)에서 7점(전적으로 그렇다) 사이에 평정하도록 되어 있고, Dennis와 Vander Wal(2010)의 연구에서 내적 합치도는 전체검사가 .90, 대안 하위척도는 .91, 통제 하위척도는 .86으로 보고되었고, 허심양(2011)의 연구에서는 각각이 .86, .87, .84로 보고되었다. 본 연구에서도 전체 문항의 내적 합치도는 .88이며, 대안과 통제 요인이 .87과 .83으로 나타나 신뢰도가 양호한 것으로 확인되었다.

인지적 정서조절전략 질문지(Cognitive

Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)

Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)이 개발한 자기보고식 질문지로, 총 36문항으로 구성되어 있으며 1점(거의 그렇지 않다)부터 5점(거의 항상 그렇다)사이에서 평정하도록 되어 있다. 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험할 때, 일반적으로 떠오르는 생각을 알아보는 것으로 9

가지 하위 방략을 측정하고 있다. 적응적 방략으로는 조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 수용, 긍정적 재평가가 있고, 부적응적 방략으로는 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화가 있다. 본 연구에서는 김소희(2004)가 번안한 질문지를 사용하였고, 내적 합치도는 하위척도들에 따라 .53부터 .85로 보고되었다. 본 연구에서 전체문항의 내적 합치도는 .84이며, 적응적 방략의 내적합치도는 .83, 부적응적 방략은 .80으로 나타났다.

행복의 삼각형 척도.

Seligman(2002)이 제안한 행복의 세 가지 구성요소를 포괄적으로 측정하기 위해 권석만과 김지영(미발표)이 개발한 자기보고식 질문지다. 행복의 세 구성요소는 즐거운 삶(pleasant life), 열정적인(혹은 관여적인) 삶(engaged life), 의미 있는 삶(meaningful life)으로, 각 요소별 7 문항씩 총 21문항으로 구성되었다. Likert 5점 척도로 0점(전혀 그렇지 않다)부터 4점(매우 그렇다)으로 평정된다. 김지영(2011)의 연구에서 전체 척도의 내적 합치도는 .93이고 즐거움, 열정, 의미 요소의 내적 합치도 계수는 .88, .80, .84로 보고되었으며, 삶의 만족도 척도와 .71의 높은 상관을 보여 신뢰도와 타당도가 양호한 것으로 확인되었다. 본 연구에서도 전체 문항의 내적 합치도는 .86이고, 세 요소의 내적 합치도는 .80, .74, .77로 신뢰도가 대체로 양호한 것을 확인하였다.

한국판 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)

Radloff(1977)가 우울을 측정하기 위해 개발한 척도로서, 총 20문항으로 이루어져 있으며 Likert형 4점 척도(0= 극히 드물게, 3= 거의

대부분)로 평정된다. 본 연구에서는 전경구와 최상진, 양병창(2001)이 개발한 통합적 한국어판 CES-D를 사용하였으며, 내적 합치도 계수는 .91로 보고되었다. 이 척도에는 우울과 관련된 행동, 신체, 인지 증상을 포함되어 있다.

결 과

상실 경험의 유형과 심각도에 따른 역경후 성장 수준 비교

다양한 역경의 유형 중 상실을 충격적이고 고통스러운 역경 경험으로 보고한 사람들의 상실 유형을 분석하였다. Sofka(1997)가 제안한 네 가지 범주 중 인간관계에서의 상실경험에 속하는 죽음상실과 단절상실의 하위유형별 빈도와 상실의 심각도, 적응곤란 수준, 역경후 성장 수준을 비교하였다(표 1).

총 15가지 상실경험 중 가장 높은 빈도의 상실경험은 연인과의 이별이 33.8%로 가장 많았으며, 다음으로 조부모 및 친척의 죽음으로 인한 상실이 27.3%로 높았다.

각 상실경험의 빈도 차이가 크기 때문에, 죽음상실과 단절상실로 범주화하여 사건의 영향과 성장 수준을 비교해 보았다(표 2). 그 결과 상실경험의 심각도는 유의미한 차이가 없었지만, $t(214)=1.41$, m , 적응곤란의 수준은 단절상실이 죽음상실보다 오히려 유의미하게 높은 것으로 나타났다, $t(214)=2.55$, $p<.05$. 또한 역경후 성장 수준에 관해서는 두 범주 간에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다, $t(214)=.32$, m . 더불어서 상실경험 직후의 적응곤란 수준과 이후의 역경후 성장 수준의 상관을 살펴보았을 때 유의한 상관을 보이지 않는

것으로 나타났다.

실제 연구에서는 충격적이고 고통스러운 상실경험이 한 가지 이상인 경우도 있기 때문에 복수응답을 허용하였는데, 이때 가장 빈도가 높은 상실경험은 연인과 이별이며(113명), 조

부모나 친척의 죽음(108명), 우정의 깨짐(53명) 순으로 나타났다. 추가적으로, 상실 사건 이후 경과 시간과 역경후 성장의 상관을 살펴보았는데 유의미하지 않았으며, 사회적 지지와도 유의한 상관을 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 1. 가장 충격적이고 고통스러운 상실 경험의 유형과 역경후 성장 수준 비교(N=216)

상실 유형	상실경험	빈도(%)	충격심각도 적응곤란 PTGI 총점		
			평균(표준편차)		
죽음 상실	부모	14(6.5)	3.14(1.61)	2.71(0.91)	57.64(24.52)
	형제자매	1(0.5)	0	3.00(-)	42.00(-)
	자녀	1(0.5)	5.00(-)	5.00(-)	4.00(-)
	배우자	0(0.0)	-	-	-
	연인	1(0.5)	3.00(-)	3.00(-)	62.00(-)
	조부모/친척	60(27.3)	2.64(1.27)	2.27(.97)	53.29(19.37)
	친구/동료	11(5.1)	3.73(0.91)	3.00(.78)	62.18(14.07)
	기타	7(3.6)	3.50(1.05)	2.67(1.03)	72.43(16.63)
단절 상실	본인 이혼	1(0.5)	5.00(-)	3.00(-)	66.00(-)
	부모 이혼	6(2.8)	3.50(1.64)	3.50(1.05)	65.83(12.45)
	연인과 이별	73(33.8)	2.39(1.29)	2.79(0.92)	54.29(19.95)
	우정 깨짐	32(14.4)	3.03(1.31)	2.81(0.86)	53.22(20.61)
	가족 단절	2(0.9)	3.00(1.41)	2.50(0.71)	65.00(11.31)
	불임/유산	0(0.0)	-	-	-
	기타	7(3.6)	2.71(1.25)	2.57(0.54)	56.86(25.45)

표 2. 상실범주에 따른 역경의 영향과 역경후 성장 수준 비교

	죽음상실(n=95)		단절상실(n=121)		t값 (214)
	평균	표준편차	평균	표준편차	
충격심각도	2.96	1.32	2.69	1.33	1.41
적응곤란	2.51	.99	2.83	.88	2.55*
PTGI	56.17	20.33	55.28	19.82	.32

*p<.05

역경후 성장과 정신건강의 관계

우선 상실범주에 따라 정신건강 수준이 차이를 보이는지 살펴본 결과 행복과 우울 모두 유의미한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다(표 3).

이어서 범주에 상관없이 역경후 성장과 행복 및 우울의 관계를 살펴보았다. 표 4에 제시된 결과를 살펴보면, 역경후 성장은 행복삼각형 총점과 .51의 높은 정적 상관을 보였으며($p < .01$), 행복의 세 구성 요소 중 ‘의미 있는 삶’과 가장 높은 정적 관련성($r = .51, p < .01$)을 나타냈다. 역경후 성장의 다섯 가지 하위 요인들과 행복의 관련성을 살펴보면, 우선 행복삼각형 총점은 영적 변화를 제외한 나머지 네 요인과 모두 .40이상의 유의한 정적상관을 나타냈으며, 역경후 성장 다섯 요인 모두 행복

의 세 측면 중 의미 있는 삶과 가장 높은 상관을 보였다. 즐거운 삶은 역경후 성장의 관계향상 요인과 가장 높은 상관을 보였으며, $r = .42, p < .001$, 열정적 삶과 의미 있는 삶은 강점발견과 상관이 가장 높게 나타났다, $r = .40, p < .001, r = .48, p < .001$. 더불어서, 관계향상과 강점발견은 행복의 세 측면과 모두 .35 이상의 비교적 높고 고른 상관을 보인데 반해, 새로운 가능성은 즐거운 삶과, 삶에 대한 감사는 열정적인 삶과 상대적으로 낮은 상관을 보였다.

이와 대조적으로, 역경후 성장은 우울과 -.21의 낮은 부적 상관을 보였으며, 역경후 성장 하위요인들 중 새로운 가능성, 영적 변화와는 유의한 상관을 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 3. 상실범주에 따른 행복과 우울의 차이 분석

	죽음상실(n=95)		단절상실(n=121)		t값 (214)
	평균	표준편차	평균	표준편차	
행복삼각형	48.83	9.73	47.61	10.53	.87
CES-D	17.43	11.27	16.60	10.25	.52

표 4. 역경후 성장과 행복, 우울의 상관관계

	PTGI총점	새로운 가능성	관계향상	강점발견	영적변화	삶에 대한 감사
행복삼각형 총점	.51***	.41***	.47***	.47***	.22**	.42***
즐거운 삶	.42***	.28***	.42***	.36***	.16*	.40***
열정적 삶	.41***	.34***	.36***	.40***	.20**	.30***
의미있는 삶	.51***	.45***	.43***	.48***	.21**	.41***
CES-D(우울)	-.21**	-.08	-.19**	-.28***	-.04	-.19**

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

역경후 성장과 인지적 요인들 간의 관련성

다음으로 역경후 성장과 인지적 요인들 간의 관련성을 살펴보았다. 먼저 역경후 성장과 인지적 유연성 총점 간 상관을 살펴보면 .37의 유의미한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 인지적 유연성 대안 요인과는 .39, 통제 요인과는 .18의 상관을 보이는 것으로 나타났다. 역경후 성장 하위요인들과 인지적 유연성 대안요인의 상관을 살펴보면, 영적 변화를 제외한 나머지 네 요인이 모두 유의미한 정적 관련성을 갖는 것으로 나타났다. 이에 반해 역경후 성장과 인지적 유연성 통제 요인의 상관은 앞서 살펴본 대안 요인과의 상관보다 대체로 낮은 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 역경후 성장 총점과 통제 요인은 .18의 유의미하나 낮은 정적 상관을 보였고, 강점발견 요인을 제외한 나머지 역경후 성장의 하위요인들과 인지적 유연성 통제 요인은 .20미만의 낮은 상관을 보이거나 유의미한 상관이 나타나지 않았다. 따라서 역경후 성장은 인지적 유연성 통제요인 보다는 대안 요인과의 더 밀접한 정적 관련성을 지닌 것으로 보인다.

역경후 성장이 인지적 정서조절 전략과 어떤 관련성을 지니는지 살펴본 결과, 적응적인 인지적 정서조절 전략과 약 .50에 해당되는 높은 정적 상관을 보인 반면, 부적응적 정서조절 전략과는 유의한 상관을 보이지 않은 것으로 나타났다. 역경후 성장의 하위요인들과 적응적 정서조절 전략의 관련성을 구체적으로 살펴보면, 새로운 가능성, 강점발견, 관계향상 순으로 .40이상의 높은 정적 상관을 보이고 삶에 대한 감사 역시 .39의 양호한 정적 상관을 보였다. 이에 반해 영적 변화 요인과 적응적 정서조절 전략 간에는 유의한 상관이 관찰되지 않았다. 따라서 역경후 성장이 적응적 인지적 정서조절 전략과 높은 관련성을 지니는 반면, 부적응적 정서조절 전략과는 관련성이 없는 것으로 보인다.

역경후 성장이 적응적 인지적 정서조절 전략과 높은 상관을 보이는 가운데, 각 하위요인들과의 관계는 어떤지 살펴보았다. 그 결과, 역경후 성장은 긍정적 재평가와 가장 상관이 높은 것으로 나타났고, $r=.50, p<.01$, 조망확대와 계획 다시 세우기 순으로 상관이 높게 나타났다. 긍정적 초점 변경과 가장 상관이

표 5. 역경후 성장 하위요인과 인지적 유연성, 정서조절 전략의 상관관계

	인지적 유연성 총점	인지적 유연성 대안	인지적 유연성 통제	적응적 정서조절	부적응적 정서조절
PTGI 총점	.37**	.39**	.18**	.51**	-.03
새로운 가능성	.40**	.36**	.14*	.48**	.10
관계 향상	.26**	.22**	.09	.44**	-.03
강점 발견	.41**	.31**	.25**	.47**	-.12*
영적 변화	.09	.05	.01	.18	-.01
삶에대한 감사	.31**	.26**	.19**	.39**	-.10

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

표 6. 역경후 성장, 인지적 유연성, 인지적 정서조절 전략의 관계

	1	2	2.1	2.2	3	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4
1. PTGI 총점	1										
2. 인지적 유연성	.37**	1									
2.1. 대안	.39**	.88**	1								
2.2. 통제	.18**	.73**	.31**	1							
3. 적응적 정서조절	.51**	.52**	.53**	.27**	1						
3.1. 조망확대	.45**	.35**	.35**	.21**	.82**	1					
3.2. 계획수정	.42**	.62**	.59**	.39**	.69**	.44**	1				
3.3. 긍정초점	.23**	.14*	.20**	-.00	.67**	.43**	.27**	1			
3.4. 수용	.33**	.36**	.42**	.11	.71**	.55**	.41**	.27**	1		
3.5. 재평가	.50**	.51**	.47**	.33**	.85**	.67**	.53**	.38**	.57**	1	
4. 부적응적 정서조절	-.03	-.24**	-.03	-.43**	-.05	-.12	-.05	-.10	.18*	-.05	1

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

낮은 것으로 나타났다, $r = .23, p < .01$.

마지막으로, 인지적 유연성과 정서조절 전략간의 관계를 살펴본 결과, 인지적 유연성 총점과 적응적 인지적 정서조절 전략 총점은 .52의 높은 정적 상관을 보이는 반면($p < .01$), 부적응적 정서조절 전략 총점과는 -.24의 낮은 부적 상관을 보였다($p < .01$). 인지적 유연성은 적응적 정서조절 전략 중에서도 계획 다시 세우기와 .62, 긍정적 재평가와 .51의 높은 정적 상관을 보였으며 긍정적 초점 변경과 상관이 가장 낮게 나타났다, $r = .14, p < .05$. 적응적 인지적 정서조절 전략과 부적응적 전략 간 상관은 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

인지적 유연성과 역경후 성장의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과

인지적 유연성과 적응적인 인지적 정서조절 전략이 역경후 성장과 관련성이 높은 것으로

나타났는데, 과연 이들의 관계는 어떠할까? 이러한 물음에 답하기 위해 인지적 유연성이 역경후 성장에 영향을 미치는 과정에서 적응적인 인지적 정서조절 전략이 매개하는지를 살펴보았다.

Baron과 Kenny(1986)가 제안한 절차대로 매개효과를 검증한 결과, 인지적 유연성과 역경후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략이 부분매개효과를 보이는 것으로 나타났다(그림 1). 먼저 인지적 유연성을 독립변인으로 투입하고 매개변인으로 가정된 적응적 인지적 정서조절 전략을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서, 인지적 유연성이 적응적 정서조절 전략에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta = .52, p < .001$), 역경후 성장을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서도 역시 인지적 유연성이 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다 ($\beta = .37, p < .001$). 다음으로 인지적 유연성과 적응적 인지적 정서조절 전략을

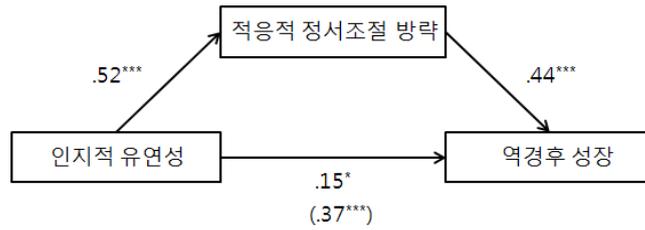


그림 1. 역경후 성장의 부분매개모형과 표준화된 경로계수

표 7. 인지적 유연성이 역경후 성장에 미치는 영향에 적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과

단계	변인	B	β	R^2	F
단계1 (독립->매개)	인지적 유연성 → 적응적 정서조절	.43	.52**	.27	78.16***
단계2 (독립->종속)	인지적 유연성 → 역경후 성장	.50	.37***	.14	34.02***
단계3 (독립, 매개->종속)	인지적 유연성 → 역경후 성장	.19	.15*	.28	40.77**
	적응적 정서조절 → 역경후 성장	.70	.44**		

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

동시에 독립변인으로 투입하고 역경후 성장을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서, 인지적 유연성이 역경후 성장에 미치는 영향력($\beta = .15$, $p < .05$)과 적응적 정서조절 전략이 역경후 성장에 미치는 영향력($\beta = .44$, $p < .001$)이 모두 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으며, 인지적 유연성만을 독립변인으로 투입했을 때보다 정서조절 전략을 함께 투입했을 때 영향력이 감소하였으므로($\beta = .37 > \beta = .15$), 인지적 유연성과 역경후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략이 부분매개효과를 가지는 것으로 받아들일 수 있다.

다음으로 이러한 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 sobel test를 실시한 결과, 인지적 유연성과 역경후 성장의 관계에서 적응적 정서조절 전략의 매개효과가 유의한 것

으로 확인되었다, $z = 3.76$, $p < .001$.

논 의

본 연구는 관계상실이라는 역경 사건을 통해 긍정적 변화 및 성장을 경험한 대학생들의 인지적 특성을 알아봄으로써 상실을 통한 성장에 기여하는 심리적 요인을 밝히고자 하였다. 역경후 성장에 관한 연구의 선구자인 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 제안한 설명모델에는 역경에 대한 인지적, 정서적, 사회적 요인들이 상호작용하여 자신과 세상에 대한 긍정적인 변화가 가능하다고 하였다. 자신과 세상에 대한 기본 도식과 태도에 변화가 가능하려면 반드시 인지적 대처과정이 핵심적인 역할을

할 것이라 가정하고, 인지적 유연성이 적응적인 인지적 대처방략에 영향을 미쳐 역경후 성장에 기여하는 구체적인 매개경로를 검증하였다.

연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 상실경험의 특성에 따른 차이가 있는지 살펴보았을 때 죽음으로 인한 상실과 이별에 의한 상실 간에 뚜렷한 차이를 발견하지 못하였다. 즉, 상실 사건에 대해 느낀 주관적 심각도와 역경후 성장 수준에서 두 범주 간에 유의한 차이를 보이지 않았고, 행복과 우울 수준에서도 차이를 보이지 않았다. 또한 상실 직후의 적응 곤란에서는 두 범주 간에 유의한 차이를 보였으나 죽음 상실보다 단절 상실의 부적응 수준이 높은 것으로 나타났으며, 이는 상실 경험과 심리적 적응의 관계에 대한 최선재(2011)의 연구 결과와 일치한다. 그러나 상실 직후의 부적응 수준이 역경후 성장 수준과 유의한 상관을 보이지 않아, 직관적으로 예상한 것과는 달리 상실의 원인이 장기적으로 역경후 성장에 일정한 영향을 미친다고 보긴 어려웠다.

둘째, 상실을 통한 성장이 행복 및 우울과 같은 정신건강과도 밀접한 관련성을 맺고 있는지 살펴본 결과, Seligman(2002)이 제안한 행복의 세 구성요소 모두와 정적인 관련성을 지니며 특히 '의미 있는 삶'과 가장 높은 관련성이 있는 것으로 확인하였다. 이에 반해, 역경후 성장이 우울과 낮은 부적 상관을 보였고 역경후 성장의 하위 요인인 새로운 가능성과 영적 변화는 상관이 관찰되지 않았다. Zoellner와 Maerker(2006)는 역경후 성장이 임상 현장에서 연구할만한 가치가 있는 것이라면, 이것을 경험하는 사람들의 삶에 있어서 안녕감, 정서적 고통 수준, 또는 기타 건강의 영역에서 차

이가 있어야 한다고 주장하였다. 따라서 역경후 성장이 즐겁고, 열정적이고, 의미 있는 삶과 밀접하게 관련되어 있다는 발견은 역경후 성장을 촉진하는 요인들을 밝히는 것이 의미있음을 지지해주는 결과다. 다만 역경후 성장의 다섯 가지 하위 요인들 중 영적 변화는 행복의 세 측면과 비교적 낮은 상관을 보였으며 인지적 유연성이나 적응적 대처방략들과도 상관이 대체로 낮거나 없는 것으로 나타나, 다른 네 가지 하위요인들과 이질적인 특성을 지닐 가능성이 시사된다.

셋째, 역경후 성장은 인지적 유연성과 정적인 관련성을 보이며, 통제요인보다는 대안요인과 더욱 관련성이 높은 것으로 확인되었다. 인지적 유연성 대안 요인은 생활 사건과 행동에 대한 다양한 대안적 설명을 할 수 있는 심리적 특성으로서, 예상치 못한 충격적 사건과 그로 인한 기존 도식의 혼란에 적응적으로 대처하며 관점의 변화와 새로운 도식을 구축하는데 기여하는 것으로 해석할 수 있다. 또한 인지적 유연성 대안요인은 영적 변화를 제외한 역경후 성장의 네 요인과 유의미한 정적 관련성을 갖는 것으로 나타났다. Dennis, Vander Wal(2010)는 인지적 유연성이 심리적 건강과 적응에 기여하는 중요한 심리적 특성임을 제안하였다. 특히 본 연구에서는 상실로 인한 슬픔과 충격을 극복하고 긍정적 변화와 성장을 일구어내는 데 있어 인지적 유연성이 중요한 역할을 함을 확인하였다. 사랑하는 이의 죽음은 인간이 경험하는 가장 큰 스트레스 중 하나임에도 불구하고, 이러한 역경을 극복하는 과정에서 삶과 죽음에 대해 깊이 이해하고 수용하며, 현재 상황에 대해 감사하고, 새로운 역할 속에서 유익을 발견하는 등 긍정적인 관점의 변화를 경험한다고 제안된 바 있다

(Danforth & Glass, 2001).

넷째, 역경후 성장은 적응적인 인지적 정서조절 전략과 높은 정적인 관련성을 보인 반면, 부적응적 정서조절 전략과의 관련성은 유의하지 않은 것으로 확인되었다. 즉, 상실의 고통을 극복하는 과정에서 적응적 전략을 많이 사용할수록 성장 수준이 높지만, 부적응적 전략을 적게 사용할수록 성장이 촉진되는 것은 아님을 의미한다. 또한 적응적 정서조절 전략 총점과 부적응적 전략 총점 간에 유의한 상관이 나타나지 않았는데, 이는 정서조절에 관한 대부분의 선행연구에서 긍정적 전략과 부정적 전략 간에 부적 관련성을 보고한 점에 비추어 예상외의 결과이다. 이러한 결과를 설명하기 위해 Garnefski 등(2001, 2002, 2004)의 연구를 살펴보았는데, 적응적 요인과 부적응적 요인을 개념적으로 구분하였을 뿐, 둘 간의 상관관계를 실제로 검증하지는 않아서 본 연구의 결과와 직접적인 비교는 어려웠다. 게다가 기존의 정서조절 관련 연구들이 스트레스나 부적 정서와의 관련성을 살펴보는데 집중되어 있고, 성장(growth)과의 관계를 밝힌 연구는 아직까지 부재하기 때문에 앞으로 이에 대한 반복 검증을 통해 확실하게 논의할 필요가 있을 것으로 생각된다. 다만 역경후 성장이라는 복잡하고도 역설적인 과정 속에서 다음과 같은 점들을 생각해 볼 수 있겠다. 역경후 성장 수준이 높은 사람도 충격적인 역경사건을 겪은 직후에는 일정기간 침투적이고 부적응적인 반추과정을 경험하게 된다. 또한 역경으로 인한 심리적 고통과 성장 수준이 반드시 반비례하지는 않는다는 연구 결과들을 함께 고려해 볼 필요가 있다(Maerker, 1998, Schorr & Roemer, 2002).

역경후 성장의 하위요인들과 정서조절 전략

의 관련성을 구체적으로 살펴본 결과, 적응적인 인지적 정서조절 전략을 사용할수록 상실이라는 역경을 극복하는 과정에서 새로운 가능성과 자신의 강점을 발견하고, 대인관계가 향상되며, 삶에 대한 감사를 경험할 가능성이 높은 것으로 나타났다. 이에 반해 영적인 변화는 적응적 정서조절 전략과 유의한 상관이 관찰되지 않았다. 이는 앞서 행복과의 관련성을 살펴본 결과에서 영적 변화만이 행복과 유의한 상관이 나타나지 않은 것과 연결해서 생각해볼 만한 점이다. 이에 역경후 성장 하위요인들 간 차이검증을 실시한 국내 연구들을 살펴본 결과, 송승훈 등(2009)의 연구와 최승미(2010)의 연구에서 유사한 결과를 발견하였다. 먼저 송승훈 등(2009)의 연구에서는 대학생 집단이 PTSD 환자집단에 비해 자기지각의 변화, 대인관계의 심화, 가능성 발견 요인에서 높은 점수를 보고한 반면, 영적 성장만은 두 집단 간 차이를 보이지 않았다. 최승미(2010)의 연구에서도 심리적 안녕의 측정치로 활력수준을 측정하였는데 다른 요인들은 활력과 유의미한 상관을 보인 가운데, 영적 변화 요인만 유의미한 관련성을 보이지 않는 것으로 나타났다. 미국과 일본의 역경후 성장을 비교한 Taku(2011)는 역경후 성장 척도(PTGI)가 서구 문화에서 개발되었기 때문에 종교적, 문화적 배경에 따라 성장의 내용에 차이가 발생할 수 있다고 제안하였다. 한국의 비종교인 비율은 약 47%로 절반에 해당되는데, 전세계 비종교인이 13%인 것을 감안할 때 이는 상당히 높은 비율이다. 또한 미국의 기독교 인구는 76%인데 반해 한국은 18%이다. 따라서 종교적 배경의 차이가 영적 변화를 성장의 한 측면으로 인식하는데 영향을 끼쳤을 가능성을 생각해볼 수 있다. 혹은 기존의 대처관련 연

구들을 살펴보면, 영성이나 종교적 요인을 고통으로부터의 회복이나 심리적 적응을 위한 대처방략으로 간주하고 있으며, 긍정적 방략과 부정적 방략으로 구분하고 있다(Gerber, Boals, & Schuettler, 2011), 따라서 역경후 성장의 과정에서 경험하는 영적 변화가 성장의 결과인지 대처인지, 혹은 심리적 안녕에 긍정적인 것인지 부정적인 것인지에 대해 후속 연구에서 살펴볼 필요가 있겠다.

인지적 유연성과 적응적 정서조절 방략의 관계에서는 높은 정적 상관성이 있는 것으로 나타났다. 정서조절의 하위 방략들 중에서 계획 다시 세우기나 긍정적 재평가가 인지적 유연성과 상당히 높은 관련성을 보인 반면, 긍정적 초점 변경은 상관성이 가장 낮게 나타났다. Gross와 John(2003)이 제안한 정서조절의 과정 모델에 따르면, 계획 다시 세우기나 긍정적 재평가는 사건을 선택하고 주의를 할당하는 단계를 넘어서서 상황에 대한 의미를 변화시키는 사고 수준의 처리단계에서 이루어지는 대처방략이다. 관계에 대한 기존의 도식이나 세계관을 뒤흔들어 놓을 만큼 충격적이고 고통스러운 상실을 경험한 사람들의 경우, 그 사건이나 상황이 너무나 강렬하고 압도적이기 때문에 정서유발 상황을 수정하거나 주의를 다른 데로 돌리는 것이 사실상 불가능하기 때문에 다음 단계에서 가능한 재평가나 계획의 수정을 통해 긍정적 의미를 발견하고 세계관과 기존도식의 수정이 이루어질 가능성이 높다고 생각된다.

마지막으로, 인지적 유연성이 적응적 인지적 정서조절 방략에 영향을 미쳐 역경후 성장에 이르는 매개경로를 확인하였다. 사랑하는 사람의 상실 사건은 충격과 슬픔이라는 극도의 스트레스를 유발하기 때문에, 상당한 혼란

과 불안정한 정서 상태를 경험하게 된다. 따라서 이러한 혼란에 가장 효과적인 대처방략은 아마도 어떤 특정한 사고나 행동을 고집하는 것이 아니라 시시각각으로 변하는 생각과 감정에 유연하게 대처하는 것이 아닐까 생각한다. 즉, 인지적 유연성은 상실로 인한 혼란을 마주하고, 그 속에서 역설적으로 이득을 발견하는 적응적 인지적 대처를 가능하게 하여 성장과 성숙에 기여하는 것으로 해석할 수 있다.

본 연구 결과를 바탕으로 이상의 논의가 가능하였으나, 몇 가지 제한점과 향후 연구를 통해 보완해야 할 점들이 있다. 첫째, 상실의 유형과 특성에 따른 차이를 최대한 통제하고자 하였으나, 15가지 하위유형 별 표본 수에 차이가 너무 큰 관계로 범주 차원에서 분석이 이루어졌다. 죽음상실과 단절상실 간에는 역경후 성장 수준 및 심각도에서 차이를 보이지 않는 것으로 나타나긴 하였으나, 상실 대상에 따른 역경의 심각도를 고려하지는 못하였다. 즉, 연구대상 중 부모, 자녀, 형제자매의 죽음으로 인한 상실을 경험한 인원에 비해 조부모 상실이나 연인과의 이별을 경험한 인원이 절대적으로 우세하였다. 따라서 추후 연구에서는 상실의 대상이나 상실한 대상과의 친밀도 등이 역경후 성장에 영향을 미치는지를 함께 고려할 필요가 있겠다. 둘째, 본 연구는 대학생 집단을 대상으로 실시되었기 때문에 역경이나 상실 경험이 더욱 많거나 심각할 것으로 예상되는 중장년층의 역경후 성장을 설명하기 위해서는 추가적인 연구가 실시될 필요가 있다. 실제 상실경험의 유형을 조사한 결과, 배우자의 죽음과 불임/유산으로 인한 상실이 보고되지 않은 것도 대학생 집단을 대상으로 연구를 진행했기 때문으로 여겨진다. 셋째, 본

연구에서는 상실의 경험과 이후의 심리적 특성에 대해 회상하여 보고하는 방식으로 진행됐기 때문에, 이러한 연구 결과를 종단적 연구를 통해 확인할 필요가 있다. 실제 상실을 통한 긍정적 변화와 성장에 인지적 유연성이 주요한 영향을 미치는지, 그리고 인지적 유연성이 적응적 정서조절에 영향을 미쳐 성장이 이르는데 기여하는지 확인할 수 있을 것이다. 더불어 이러한 인지적 특성들이 정서적, 사회적 요인들과 어떻게 상호작용하여 성장을 일으키는지 살펴봄으로써 상실을 통한 성장과 이득의 역설적 경험을 촉진하는 프로그램을 개발하는데 기여할 수 있을 것으로 생각한다.

하지만 이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 몇 가지 의의를 가진다.

첫째, 인간관계에서의 상실 경험을 고통과 부적응을 초래하는 부정적 사건으로만 보던 관점에서 벗어나 긍정적인 변화와 성장을 일구어낼 수 있다는 관점을 제시함으로써 관계상실에 대한 통합적 관점을 제공하였다. 이윤주, 조계화, 이현지(2007)가 실시한 사별에 관한 연구동향 분석에 따르면, 2000년부터 2006년 사이에 국내 학술지에 발표된 사별관련 논문이 단 9편으로 그 수가 절대적으로 부족하며 긍정적 변화에 대한 연구는 오직 한 편에 불과하였다. 2000년대 들어 긍정심리학적 관점이 대두되면서 과거 질병모델에서 벗어나 정신건강모델을 상정한 연구들이 활발하게 이루어지고 있지만, 관계상실 분야는 국내외에서 아직까지 상당히 미흡한 상태다. 그러나 사별을 포함하여 이혼이나 실연과 같이 중요한 관계에서의 상실을 경험했음에도 불구하고, 오히려 이전보다 더욱 성장하여 균형 잡힌 삶을 살아가는 이들에 대한 보고가 분명 존재한다(Janoff-Bulman, 1992). 또한 상실이라는 역경을

극복하는 과정에서 삶에 대한 이해와 수용, 현재 상황에 대한 감사, 새로운 역할에 따른 유익발견과 같은 긍정적 관점의 변화를 경험할 수 있다고 제안되었다(Danforth & Glass, 2001). 특히 대학생의 경우 성인으로서 처음으로 진지한 연애를 경험할 가능성이 높기 때문에, 연인과의 이별경험이 상당한 충격과 고통을 유발할 것으로 예상된다. 그럼에도 불구하고 Tashiro와 Frazier(2003)는 연인과의 이별 후 감정자각과 정서조절능력이 향상되고, 자신감이 높아졌으며, 파트너 선택에 대한 더 나은 안목과 관계 전반에 대한 지혜를 얻는 긍정적인 변화가 가능하다고 하였다.

둘째, 본 연구는 개인이 지닌 인지적 유연성이 충격적인 관계상실과 같은 역경으로부터 성장과 긍정적 변화를 일구어내는데 기여하는 특성임을 경험적으로 밝힌 최초의 연구다. 인지적 유연성은 심리적 적응관련 측정치들과 관련되어 있음이 여러 연구들을 통해 알려져 왔지만, 상실경험 이후의 개인의 성장에 영향을 미친다는 것은 아직까지 검증된 바가 없다. 또한 인지적 유연성은 다른 선천적으로 형성되는 성격 특성에 비해 후천적인 변화 가능성이 큰 능력이기 때문에(Dennis, Vander Wal, 2010), 이를 함양하도록 하는 개입이 상실 이후의 성장을 촉진시키는데 핵심적인 요소가 될 수 있다. 인간관계에서의 상실은 인간이라면 일생동안 반드시 한 번 이상 경험할 수밖에 없는 사건이기 때문에 이에 대한 검증이 추후 연구에서 이어지길 희망한다.

셋째, 본 연구는 지금까지 부정적 정서를 감소시켜 적응을 돕는데 작용하는 것으로 연구되어온 인지적 정서조절 전략이 개인의 성장에도 중요한 역할을 한다는 시사점을 제공한다. Tompson(1994)은 정서조절이란 정서반응

을 검색하고, 평가하고, 수정하기 위한 내외적 과정이라고 하였다. Garnefski(2001) 역시 다양한 정서경험에 대한 개인의 의식적인 반응으로 정서조절을 정의하면서, 스트레스 사건으로부터 유발된 불쾌한 정서를 감소시키는데 효과적인 전략은 적응적 전략으로, 불쾌한 정서에 머무르거나 증폭시키는 전략을 부적응적 전략으로 구분한 것이다. 그러나 상실의 고통을 줄이기 위한 노력으로 사건의 의미를 이해하고 기존의 신념에 물음을 던지며, 새로운 삶의 의미와 이득을 찾으려 노력하는 인지적 대처과정이 고통감소뿐 아니라 성장을 일구어 내는데도 기여하는 것이다(Gillies & Neimeyer, 2006). Tedeschi와 Calhoun(2004)은 기존의 심리치료 장면에서 내담자들이 상당히 의미있는 긍정적 변화를 보고하지만, 스스로 이러한 변화를 성장이라고 인식하지 못할 뿐 아니라 임상가 역시 이러한 성장의 측면에 거의 주의를 기울이지 못한다고 지적하였다. 따라서 이번 연구의 결과를 바탕으로, 앞으로 기존에 알려진 대처방략들의 기능과 역할을 더욱 확장시켜 살펴볼 것을 제안한다.

참고문헌

- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미추구와 의미발견의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 117-136.
- 김지영 (2011). 성격강점이 긍정적 정신건강에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 김택호, 서미, 조한익 (2005). 청소년의 탄력성 집단과 부적응집단에 따른 이점발견의 차이. 상담학연구, 6, 515-529.
- 김희정, 권정혜, 김종남, 이란, 이건설 (2008). 유방암 생존자의 외상 후 성장 관련 요인 탐색. 한국심리학회지: 건강, 13(3), 781-799.
- 송보라, 이기학 (2009). 자기개념 복잡성과 심리적 적응 관계에서의 인지적 유연성 및 자기개념 명확성의 매개효과 모형 검증. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 23(3), 73-88.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 193-214.
- 윤 훈, 이순철, 오주석 (2007). 고령자의 상실감이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회문제, 13(2), 2-15.
- 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 박사학위 논문.
- 이지영, 권석만 (2009). 정서장애와 정서조절방략의 관계. 한국심리학회지: 임상, 28(1), 245-261.
- 임선영, 권석만 (2012). 관계상실을 통한 성장이 성격적 성숙과 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 31(2), 427-447.
- 최선재 (2011). 상실 경험의 의미 재구성과 심리적 적응의 관계. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 박사학위 논문.
- 허심양 (2011). 완벽주의와 심리적 부적응의 관계

- 에서 인지적 유연성의 역할. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality: Special Issue on Personality and Coping*, 64, 899-992.
- 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.
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: a multimethod Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814-833.
- 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, 513-329.
- Davis, C. G., & Nolen-Hoeksema, S. (2009). Making sense of loss, perceiving benefits, and posttraumatic growth. In S. Lopez & C. R. Snyder(Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*(2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253.
- Fazio, R. J., & Fazio, L. M. (2005). Growth through loss: promoting healing and growth in the face of trauma, crisis, and loss. *Journal of Loss and Trauma*, 10, 221-252.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, Ph. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- 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.
- 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., 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.
- 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.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implication for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York:

- The Free Press.
- Linely, P., Alex, J., & Joseph, S. (2004). Positive change following and adversity: A review. *Journal of Traumatic Tress*, 17(1), 11-21.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041-1060.
- Monroe, S. M., Rohde, P., Seeley, J. R., & Lewinsohn, P. M. (1999). Relationship loss as a prospective risk for first onset of major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 606-614.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (2004). Theoretical and methodological issues in the assessment and interpretation of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15, 60-64.
- 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.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Schaffer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. In B. N. Carpenter(Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 149-170). Westport, CT: Praeger.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Sofka, C. J. (1997). Loss History Checklist. In J. D. Maanino (Ed.), *Grieving days, healing days*, (p.20). Boston: Allyn & Bacon.
- 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. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 93-102.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- 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.
- 1 차원고접수 : 2011. 11. 27.
수정원고접수 : 2012. 2. 27.
최종게재결정 : 2012. 3. 20.

The Study of Posttraumatic Growth after Relational Loss: Focusing on Cognitive Flexibility and Cognitive Emotion Regulation Strategies

Sun-Young Im

Seok-Man Kwon

Seoul National University

The aim of the present study was to explore the influence of cognitive process on the growth after relational loss. Correlation and regression analyses were carried out to explore the relationships among posttraumatic growth(PTG), cognitive flexibility and cognitive emotion regulation strategies, and also to investigate the mediating effect of positive cognitive emotion regulation on the relationship between cognitive flexibility and PTG. The results showed that PTG was positively correlated to cognitive flexibility, specifically more closely related to the “alternative” than the “control” factor of cognitive flexibility scale. Also, significant positive correlation was found between PTG and positive cognitive emotion regulation strategies but no significant relationship was found between PTG and negative strategies. Furthermore, positive cognitive emotion regulation strategies partially mediated the relationship between cognitive flexibility and PTG. Based on these results, the influence of cognitive flexibility and emotion regulation strategies on growth after relational loss was discussed. Finally, the limitations of this study were discussed along with suggestions for further research.

Key words : *posttraumatic growth, loss, cognitive flexibility, cognitive emotion regulation strategies*