

외상경험 청소년의 외상 후 성장 프로그램 개발 및 효과*

차 지 영

부산시
서구청소년상담복지센터

함 경 애

연세대학교
인간행동연구소

천 성 문[†]

부경대학교

본 연구는 외상 경험을 가진 청소년들을 위한 집단상담 프로그램을 개발하고 프로그램의 효과를 검증하는 데 그 목적이 있다. 이를 위해 외상 후 성장 프로그램은 현장 전문가의 요구와 외상 경험이 있는 학생들의 요구를 토대로 외상 후 성장 프로그램 모형을 개발하고, 이 모형에 입각하여 외상 경험 청소년들의 외상 후 성장을 증진시키기 위한 10회기 프로그램을 개발하였다. 개발된 프로그램의 효과를 검증하기 위해 20명의 특성화 고등학생을 실험군과 대기자 통제집단으로 나누어 주당 2회기씩 총 10회기를 실시하였다. 이러한 실험집단과 대기자 통제집단의 외상 후 성장, 사건 관련 반추, 사회적지지에 대한 사전-사후-추후 시점에 따른 비교를 통해 프로그램의 효과를 검증하기 위해 양적분석을 실시하였으며, 경험보고서 및 개인별 면담자료를 통해 양적분석 결과를 보완하였다. 양적분석 방법은 집단 간의 사전 동질성 검사를 위해서 일원변량분석을 실시하였으며, 연구의 가설을 검증하기 위한 혼합설계변량분석(mixed ANOVA)을 사용하였다. 연구결과, 개발된 외상 후 성장 프로그램은 외상 후 성장, 의도적 반추 수준을 증진시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 본 연구결과를 토대로 후속 연구에 대한 제언과 시사점을 논의하였다.

주요어 : 외상경험 청소년, 외상 후 성장 프로그램, 반추, 사회적 지지

* 본 논문은 차지영(2017년)의 박사학위논문을 수정 및 보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 천성문, 부경대학교 평생교육·상담학과, (48513) 부산시 남구 용소로 45
Tel: 051-629-5905, E-mail: smcheon@pknu.ac.kr

대부분의 사람들은 살면서 한 번 이상 외상사건을 경험하고(Breslau, Davis, Andreski, & Peterson, 1991; Frazier et al., 2009) 많은 경우가 성인기에 도달하기 전에 이미 외상사건에 노출된다(안현의, 2005; Copeland, Keeler, Angold, & Costello, 2007; Finkelhor, Ormrod, Turner, & Hamby, 2005). 국·내외의 연구결과에 따르면 청소년들의 60% 이상이 한번 이상 외상경험이 있으며(서영석, 조화진, 안하얀, 이정선, 2012; Copeland et al., 2007; Orozco, Borges, Benjet, Medina-Mora, & López-Carrillo, 2007), 외상경험에 노출된 13.4%의 청소년이 외상 후 스트레스 증상을 경험하고 있는 것으로 보고되었다(Copeland et al., 2007). 이와 같이 외상경험은 청소년의 과반수 이상이 한번 이상은 경험한 드물지 않은 일이다.

DSM-5 진단 기준에 따르면 외상사건은 실제적이거나 위협적인 죽음, 심각한 상해, 또는 개인의 신체적 안녕을 위협하는 사건을 본인이 직접 경험했거나 타인에게 일어난 것을 목격한 경우, 그로 인해 극심한 공포, 무력감, 두려움 등의 감정을 경험한 경우로 정의된다(American Psychiatric Association, 2013). 그러나 최근에는 어떤 사건이 ‘외상적’인가를 판단하는 중요한 기준을 사건 그 자체 보다는 사건에 대한 개인의 주관적 해석이 강조되면서(서영석 외, 2012; Herman, 1992; Micale & Lerner, 2001) 전쟁, 재난, 테러, 사고와 같은 강력한 사건뿐만 아니라 의미 있는 사람의 사망, 암과 같은 심각한 질병, 실연이나 이별 등과 같은 자연스런 발달 단계에서 경험할 수 있는 일반적인 스트레스 범주를 넘어선 사건들도 외상사건에 포함시킬 수 있다(신선영, 정남운, 2012). 즉, 일반적으로 외상사건으로 여겨지지 않는 사건도 개인에 따라서는 삶을 뒤흔들 만

큼 심리적 고통을 유발하는 외상경험이 될 수 있는 것이다.

특히 청소년 시기는 아직 심신이 성장하고, 자아정체감을 형성해가는 과정에 있기 때문에 스트레스 대처 능력 및 경험이 부족하고, 심리적으로 불안정하여 자신의 문제를 의연하게 대처하는데 어려움이 있다(김현미, 정민선, 2014; 박미애, 김세경, 천성문, 2013). 그러므로 외상사건 등 극한의 스트레스 사건에 노출될 경우 성인들에 비해 생물학적으로 더 큰 영향을 받게 되고(McCormick, Mathews, Thomas, & Waters, 2010), 심리적으로 불안, 공황장애, 우울, 정서 조절곤란 및 자살사고 등을 경험할 수 있다(Barlow, Allen, & Choate, 2004; Hawks, Blumenthal, Feldner, Leen-Feldner, & Jones, 2011; Stevens, Murphy, & Mcknight, 2003). 또한 인지적인 측면에서는 세상과 자신에 대한 부정적인 인식을 갖기 쉽고 정체감 형성에 부정적인 영향을 미쳐, 자신은 전적으로 무능하고, 신하지 않고, 비양심적이며, 좋지 않은 사람이라는 부정적인 신념을 갖거나, 세상에 대해서는 예측 불가능하며 완전히 위험하다는 부정적인 시선을 갖기 쉽다(안현의, 2005; Foa & Rothbaum, 1998; Janoff-Bulman, 1992). 그 외에도 사회적 기능면에서 청소년기 학업 수행이나 성취, 대인관계 문제 등에도 부정적인 영향을 미치며(김지은, 이민규, 2015; 서영석 외, 2012; Juvonen, Nishina, & Graham, 2000; Lumley & Provenzano, 2003) 심리적 휴유증이 장기간 지속되어 성인기까지 영향을 미칠 수 있다(김현미, 정민선, 2014; 박선정, 2015a; Cogle, Resnick, & Kilpatrick, 2009; Taylor, Asmundson, & Carleton, 2006; Terr, 2003). 이처럼 청소년기에는 아직 심신이 발달과정 중에 있기 때문에 스트레스 대처능력이 미성숙하고 성인에 비해

외상경험에 생물학적, 심리적, 인지적, 사회적 측면에서 부정적 영향을 받게 되므로 청소년의 외상경험에 관심을 갖고 조기 발견 및 적절한 개입을 위한 노력이 필요하다. 따라서 청소년들이 외상경험 후에 이를 잘 극복하고 성장하기 위한 외상 후 성장에 관심을 기울이는 것이 필요하다.

외상 후 성장이란 인생에서 외상 사건이나 위기 사건을 겪은 후에 주관적으로 지각하게 되는 긍정적인 심리적 변화를 말한다(Maercker & Zoellner, 2004). 이는 단지 외상 이전의 기능 수준으로 회복이 아니라 그 이전의 적응 수준을 뛰어넘는 긍정적인 변화를 말한다(Tedeschi & Calhoun, 1996; 2006). 외상 후 성장을 이룬 사람들은 타인의 소중함과 친밀감, 연민, 신뢰 등 관계의 중요성을 인식하고 이와 더불어 자신의 강점과 새로운 가능성을 발견하고 내적 성장을 경험한다(Klimer, 2006; Tedeschi & Calhoun, 2004).

선행연구를 통해 지금까지 밝혀진 외상 후 성장의 대표적인 관련 변인으로는 반추, 사회적 지지를 들 수 있다(Tedeschi & Calhoun, 2006). 반추(rumination)는 반복적으로 생각하는 경향을 말하며 외상 후 성장 이론에서는 사건 관련 반추를 인지적 되새김질이라는 의미로 정의한다(Callhoun & Tedeschi, 2006). 반추는 사건에 대한 자동적이고 원하지 않는 사고와 관련된 침습적 반추(Intrusive rumination)와 사건과 투쟁하는 측면에 초점을 맞춘 반복적이고 목적 있는 의도적 반추(Intentional rumination)로 구분할 수 있다. 침습적 반추는 우울 증상, 불안과 같은 부정적 경험과 정적상관(Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994)이 있는 반면 의도적 반추는 외상 후 성장과 정적상관을 보인다(박혜원, 2006; 신선영, 2009; 유희정,

2012; 정인명, 2009; Bower, Kemeny, Taylor, & Fahey, 1998; Calhoun et al., 2000). 즉 침습적 반추는 외상 후 심적 고통을 유발하는 부정적인 기능으로 볼 수 있으며 의도적 반추는 외상 후 회복과정에서 인지적 재구성을 위해 필요한 긍정적 기능으로 해석할 수 있다. 외상을 경험한 개인은 침습적인 반추를 경험하게 되며, 외상과 관련된 고통에서 벗어나게 되면 침습적인 반추가 감소하고 보다 의도적인 반추를 하게 된다. 이러한 의도적 반추는 사건을 이해하고, 사건을 통해 의미와 도움이 되는 점을 찾는 인지적 과정으로 볼 수 있다(Callhoun & Tedeschi, 2006). 개인은 높은 수준의 반추를 하게 될 때, 보다 긍정적인 변화를 도모하는 방식으로 도식을 수정할 가능성이 높아지고 결과적으로 외상 후 성장을 경험할 기회가 커진다(Tedeschi, 1999). 그러므로 의도적 반추는 외상을 인지적으로 처리하여 외상 후 성장을 향상하는데 중요한 변인으로 고려될 수 있다.

사회적 지지는 타인들로부터 제공되는 자원을 일컫는 말로써 개인이 지닌 모든 사회적 관계망이나 지지적인 대인관계를 의미한다. 사회적 지지는 부정적인 스트레스를 이겨 낼 수 있는 적응력을 강화하며(Anesehendel & Stone, 1982), 스트레스 상황에서 더 잘 대처할 수 있도록 긍정적인 역할을 하고, 개인의 부정적인 상황에서도 적응적으로 기능할 수 있도록 돕는 역할을 하는 것으로 밝혀졌다(신선영, 2009). 또한 외상 후 성장이 일어나는 과정에서 외상 경험에 따르는 고통스러운 감정을 조절할 수 있게 도와주는 역할을 하므로 사회적 지지를 안정적이고 지속적으로 받을 때 개인은 외상에서 벗어나 외상 후 성장으로 나아갈 수 있다(Callhoun & Tedeschi, 2006; Park,

Cohen, & Murch, 1996). 사회적 지지와 외상 후 성장과 관련된 연구들을 살펴보면 외상 당시에 받은 사회적 지지가 높을 때 외상 후 성장을 더 많이 보고하였고(신선영, 2009; 유희정, 2012), 사회적 지지를 안정적·지속적으로 받을 때 외상 후 성장이 촉진된다고 보고하였다(Park et al., 1996). 그러므로 사회적 지지는 외상 후 성장을 향상시키는데 중요한 변인으로 고려될 수 있다. 따라서 외상 경험 청소년의 외상 후 성장을 향상시키기 위해서 사회적 지지를 경험할 수 있게 하고, 외상경험에 대해 의도적으로 반추할 수 있게 도와줄 수 있는 외상 후 성장 프로그램의 개발이 요구된다.

국내 외상 후 성장 관련 프로그램을 살펴보면, 대상에 대한 깊은 이해와 요구 조사, 외상 후 성장에 영향을 주는 요인에 대한 분석이 없거나(김정희, 김선희, 2016), 선행연구의 문헌조사만으로 프로그램을 구성했거나(박수진, 2016), 프로그램의 재구성 과정이 명확하지 않아(고아름, 2012) 외상 후 성장 프로그램으로 명명하기 어렵다. 외상 후 성장을 위해 프로그램이 개발되거나 재구성된 연구들(박정 외, 2015; 임선영, 2014) 역시 특정 외상경험 대상자를 위한 프로그램으로 국한되어 있어 다양한 외상경험을 한 대상자들에게 일반화하여 제공하기에 어려움이 있다. 따라서 외상경험을 중요하게 다루어야 할 청소년에게 적용할 수 있는 외상 후 성장 프로그램을 개발할 필요성이 있으며, 과학적이고 타당성 있는 외상 후 성장 프로그램의 개발이 촉구된다.

이에 본 연구에서는 기존 프로그램의 한계점을 극복하기 위해 프로그램 개발 절차를 충실히 따르고, 현장요구를 반영하여 프로그램 내용을 구성하고자 한다. 이를 통해 외상경험

이 있는 청소년들에게 실질적인 도움을 줄 수 있는 체계적인 집단상담 프로그램을 개발하여, 외상 이전의 안정된 정서적 평형상태로의 회복뿐만 아니라 자기 내면의 강점과 새로운 가능성을 발견하는데 도움을 줄 수 있을 것이다. 또한 청소년 시기에 발생하는 다른 외상을 주도적으로 대처할 수 있는 건설적인 대처기제의 역량을 키우는 교육 방법의 수단으로도 활용될 수 있을 것이다.

본 연구의 목적은 외상경험 청소년을 대상으로 외상 후 성장 프로그램을 개발한 후 프로그램이 외상 경험자들에 미치는 효과를 검증하는 것이다. 이와 같은 연구목적은 달성하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구목적 1. 외상 후 성장 프로그램을 개발한다.

연구문제 1-1. 외상 후 성장 프로그램의 개발 절차 및 내용구성은 어떠한가?

연구목적 2. 외상 후 성장 프로그램의 효과를 검증한다.

연구문제 2-1. 외상 후 성장 프로그램에 참여한 경험자들의 외상 후 성장은 향상될 것이다.

연구문제 2-2. 외상 후 성장 프로그램에 참여한 경험자들의 사건관련 반추 중 의도적 반추는 향상되고 침습적 반추는 감소할 것이다.

연구문제 2-3. 외상 후 성장 프로그램에 참여한 외상 경험자들의 사회적 지지 추구는 향상 될 것이다.

프로그램 개발

본 연구에서는 천성문, 함경애, 박명숙, 김

표 1. 외상경험 청소년을 위한 외상 후 성장 프로그램 개발 과정

단계	프로그램 개발	주요내용
1	기획	<ul style="list-style-type: none"> • 외상 후 성장에 초점을 둔 프로그램 개발 기획 프로그램 목적 및 목표의 정립 • 외상경험이 있는 특성화 고등학생 선정 • 외상경험 청소년과 외상 후 성장 관련 선행연구 및 문헌조사 자료 분석 및 프로그램 내용에 대한 이론적 검토
	요구 분석	<ul style="list-style-type: none"> • 요구조사를 위한 설문지 문항구성 및 설문지 제작 • 대상자 요구조사 설문 실시 및 완료 • 상담관련기관에서 외상경험 청소년을 5명 이상 상담한 경험이 있는 전문가 13인을 대상으로 설문조사 및 전화면담 완료 (2016년 1월 15일) * 본문 기재
3	프로그램 목표 설정	• 문헌 연구와 현장 전문가 FGI, 외상 경험이 있는 고등학생 요구조사 분석 결과를 종합하여 목표를 선정
	변화원리에 따른 프로그램 모형 개발	• 선행 연구와 요구분석에 따라 프로그램을 구성하기 위한 기본 원리를 도출하여 프로그램 모형 개발
	프로그램 세부 활동 및 내용 조직	• 목표 및 주제에 적합한 내용이나 활동 수집 수집된 활동요소 중 프로그램의 목표를 달성할 수 있는 내용 선별 회기별 목표에 대한 하위 구성요소를 진술
	프로그램 타당도 검증	• 전문가에 의한 안면타당도 평가 및 피드백 전문가 자문 결과 수정 · 보완
4	지침서 작성	• 지침서 제작
	시험운영 계획안 작성	• 시범운영 실행계획서 작성
	시험운영 실시	<ul style="list-style-type: none"> • 시범운영 프로그램 실시 • 외상경험이 있는 특성화고등학교 학생 12명을 대상으로 프로그램 시범운영(2016년 2월 2일~2월 4일)
5	시험운영 후 평가 및 수정, 보완	• 참여자들의 평가와 피드백을 바탕으로 활동요소 수정 · 보완
	실행	• 최종 프로그램 개발 완료
6	프로그램 효과 평가	• 양적 분석과 질적 분석을 병행하여 평가
	회기별 프로그램 내용평가	• 회기별 만족도 조사를 통하여 평가

미옥(2017)이 제시한 프로그램 개발 모형 단계인 기획, 요구분석, 구성, 예비연구, 실행, 평가의 6단계를 기초로 하여 외상경험 청소년의 외상후 성장 향상을 위한 집단상담 프로그램을 개발하고자 한다. 천성문 등의 모형(2017)을 따른 이유는 프로그램 개발의 하위 절차를 포괄하면서도 현실적용 가능한 프로그램 개발 모형을 제시하였고, 과학적인 절차에 따라 프로그램을 개발하려고 할 때 밝게 되는 순서를 체계적이고 간명하게 정리하고 있어 본 연구자의 프로그램 개발 목적에 부합되기 때문이다. 천성문 등의 모형(2017)에 기초한 외상후 성장 프로그램 개발 과정은 표 1에 제시하였다.

기획 단계

본 연구의 방향과 목적은 외상경험 청소년들을 대상으로 외상 후 성장 프로그램을 개발하는 데 있으며, 이 프로그램을 통해 경험한 외상으로 인한 정서적·행동적·대인관계적 부적응을 도와 치료 목적의 외상 후 성장을 시키는데 있다. 본 연구에서는 개발될 프로그램의 치료적 목적에 부합하는 동질성을 확보한 대상 선정을 위해 외상경험이 있는 특성화 고등학교 학생들로 선정하였다. 외상경험이 있는 청소년 중에서도 특성화 고등학교 학생들로 선정한 이유는 다음과 같다. 우선 발달 단계상 중학생보다는 고등학생이 외상경험의 가능성이 높으며, 외상경험 및 외상 후 성장 과정을 통찰하고 말이나 글로 표현하거나 보고하는데 있어 더 성숙하기 때문에 다양하고 많은 정보들을 제공해 줄 수 있을 것으로 판단되었기 때문이다. 또한 고등학생 중에서도 특성화 고등학생으로 선정한 이유는 특성화 고등학교 학생들이 일반계 고등학교 학생들보

다 경제적, 심리적, 대인관계, 자아정체감, 가정생활 및 사회생활 측면에서 더 많은 어려움을 호소한다(강화형, 2004; 신부근, 2001)는 점에 근거하여 인문계 고등학생보다 외상경험의 빈도가 상대적으로 높을 것으로 여겨져, 대상자 선정이 용이한 특성화 고등학생을 대상으로 선정하였다. 본 연구를 위하여 외상경험 청소년과 외상 후 성장 관련 선행연구 및 문헌조사, 자료 분석 및 프로그램 내용에 대한 이론적 검토를 한 후 프로그램을 기획하였다.

요구분석

대상자 요구조사

실제적인 프로그램 실시와 내용 구성 시 수요자의 요구를 반영하기 위해, P시 소재 D특성화고등학교의 전문상담교사의 추천을 받은 학생을 대상으로 외상 사건 관련 질문지(최현아, 2014)에 외상을 극복하기 위해 시도한 노력과 프로그램 참여 의향을 묻는 질문 2가지를 추가하여 설문조사를 실시하였다. 63명의 설문조사지가 회수되었고, 외상경험이 없다고 응답하거나, 3개 이상의 질문에 응답을 하지 않은 설문조사지는 제외하여 최종 39명의 설문조사지를 분석하였다. 설문을 통하여 외상의 유형, 외상으로 인한 감정의 경험 유무, 외상 당시와 현재의 충격과 고통에 대한 심각도 인식정도, 성장경험의 시기, 긍정변화를 경험한 학생들의 성장요인을 파악하여 프로그램 개발하는데 기초자료로 활용하였다. 대상자 프로그램 요구조사 결과는 다음과 같다. 첫째, 외상을 경험한 청소년 중 외상 상황에서 발동해야 하는 무력감이나 전율, 공포감, 긴장 등의 감정을 경험하지 못했거나 모르겠다는 학생이 54%인 것으로 나타났다. 따라서 프로그램 구

성시 오리엔테이션이 초기에 외상의 개념에 대한 교육과 자신의 외상에 대한 이해에 대해 다루는 것이 필요하다. 둘째, 외상의 극복노력에 대한 설문조사 결과를 4가지로 분류해보면, ① 혼자 해결(자신에게 괜찮다 말하기, 웃기, 울기), ② 소극적 노력(회피하기, 잠자기), ③ 적극적 노력1-사회적 노력(친구들과 놀기, 도움 요청하기), ④ 적극적 노력2-활동적 노력(운동하기, 종교 활동하기, 요리하기, 책읽기, 춤추기) 순으로 각 39%, 30%, 25% 6%로 나타났다. 이는 외상경험 청소년들은 혼자 해결하거나 소극적 노력을 통해 외상을 극복하려고 한 것으로 이해할 수 있다. 따라서 다양한 개인 내적인 대처방식을 알려주고 자기만의 방법을 찾아가는 작업이 필요하며, 성장을 위한 적극적인 지지체계를 구축하기 위해 또래관계와 같은 사회적 지지를 유도하는 전략을 전반적인 회기에 구성할 필요가 있다.

현장전문가 요구조사

전문가 요구조사를 위해 상담관련기관에서 외상경험 청소년을 5명 이상 상담한 경험이 있는 중학교 전문상담사(교사) 4인, 대학상담센터 2인, 지역상담센터 6인, 개인상담센터 1인을 대상으로 설문조사 및 전화면담을 실시하였다. 인터뷰 결과는 심리학과 교육학 분야 박사 2인과 교육학 석사 1인이 축어록으로 작성된 면접 내용을 반복적으로 읽으면서 진술의 요약과 함의하여 기록하였다. 현장전문가 프로그램 요구조사 결과는 다음과 같다. 첫째, 외상경험 청소년들이 프로그램에 참여하여 치료적 접근의 외상 후 성장을 하기 위하여 부모, 교사, 친구 등의 지원체제의 적극적인 지지와 격려가 필요하다. 둘째, 외상 후 성장을 위한 내적요인과 환경적 요인을 구분하여 현

재의 자신의 외상을 이해하는 것이 필요하며, 외상경험의 부정적 신념을 변화시키고 고민했던 일들을 직면하여 스스로 적응방법을 찾아 실천할 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 셋째, 외상경험 청소년의 외상 후 성장을 위해서는 자기이해, 자신에 대한 존중, 회복탄력성, 외상경험을 드러낼 수 있는 용기, 낙관성 등 개인 내적 자원이 중요하므로 개인 내적 자원을 고양하도록 돕는 것이 필요하다. 넷째, 외상경험 청소년의 가치관을 긍정적으로 변화시키기 위해서 분노, 억울함, 슬픔, 죄책감 등의 억압되어 있는 감정을 노출하거나 자신의 감정을 충분히 나누는 것을 통해 현재 자신의 감정과 상황을 분명히 인식한 후 부정적 상황에서 벗어날 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 다섯째, 외상경험 청소년들이 보이는 문제는 어느 한 요인에 의한 것이라고 보기 어려우므로 특정한 방법으로만 접근하는 것은 외상경험을 줄이거나 없애는 데 한계가 있을 수 있다. 따라서 다양한 프로그램을 통합적으로 접근하는 것이 요구된다.

구성 단계

프로그램 변화 원리

청소년들이 외상을 경험하면 기본에 가지고 있던 인지도식이 파괴되면서 자신에게 무엇이 일어났는지를 이해하고, 도식을 재구성하고, 외상으로 인한 정서적 고통을 다루기 위하여 반복되는 반추 또는 초 인지적 과정(meta-cognitive process)을 겪게 된다(Callhoun & Tedeschi, 2006). 초반에는 자의적이고 의도적이기 보다는 자동적이고 침습적 반추를 경험할 수 있다. 그것은 외상과 관련된 주제에 대한 사고활동으로서 빈번하게 반복되는 특성을 가

지고 있다. 자동적인 반추과정은 매우 고통스럽지만 이것은 외상이전의 도식을 재건하려는 시도이다(Christopher, 2004). 이러한 반추과정은 곧 성장을 지향하는 인지적 처리과정으로 통합되며, 외상 사건 이전에 개인이 지니고 있던 인지 구조와 목표를 수정하고, 변화된 환경에 맞춰 조절하는 일련의 적응 과정으로 변화하게 된다. 이러한 의도적인 반추과정은 사회적 지지체계의 영향을 받으며, 새로운 상황에 대해 분석하며, 의미를 발견하고 재평가하는 건설적인 인지과정으로서 개인의 성장을 촉진하는 핵심적 역할을 한다. 그리고 이렇게 의도적인 인지활동으로의 이동은 긍정적인 적응을 의미한다. 따라서 본 외상 후 성장 프로

그램은 도전을 통하여 자동적 반추를 조절하고 의도적인 반추의 단계를 통하여 청소년들의 외상에 대한 경험을 인식하고 또래지지, 사회적 지지를 통해 외상 후 성장에 도움을 줄 것이다. 이러한 프로그램의 변화원리를 표 2에 제시하였다.

프로그램 모형

프로그램 모형은 3단계로 도출하였다. 1단계의 목표는 외상사건의 탐색과 확인을 통해 외상을 입은 자신을 바라보는 것이다. 이 단계에서는 자신의 외상에 대한 어두운 고통의 경험을 찾아보고, 외상 이전의 자신이 원하는 삶과 대비되는 현재 자신의 행동을 명료화하

표 2. 프로그램의 변화원리

요소	문제	개입	변화목표
도전	<ul style="list-style-type: none"> · 외상사건 · 존재론적인 갈등 · 침습적 반추 	<ul style="list-style-type: none"> · 외상 이전의 개인의 신념체계 인식(세계관, 인생이야기) · 반복되는 반추과정 바라보기 	<ul style="list-style-type: none"> · 새로운 관점으로 경험을 탐색함으로써 자기의 개인 신념체계의 탐색 · 반복되는 반추과정에 대한 촉발
변화	<ul style="list-style-type: none"> · 부정적 감정을 표현하지 않음 · 문제상황 회피 	<ul style="list-style-type: none"> · 침습적 반추와 외상에 대한 고통에 대한 자기노출(글쓰기, 대화) · 사회적 지지체계 영향 	<ul style="list-style-type: none"> · 감정적 해소와 정서적 위안을 얻도록 자기표현을 지지 · 사회적 지지체계를 견고하게 구성하도록 돕고 친밀감 형성 · 정서적 고통을 유발하는 내적 신념과 목표를 파악하고 변화된 상황에 맞춰 재설정
성장	<ul style="list-style-type: none"> · 외상에 대한 고통 완화 · 적극적인 상황 대처 · 긍정적인 적응 	<ul style="list-style-type: none"> · 의도적인 반추과정을 인지 재구성 · 사회적 지지체계 확장 · 내적성장의지 확립 	<ul style="list-style-type: none"> · 새로운 상황에 대한 분석, 의미 재발견되어 의도적 사고로 바뀜 · 자신의 취약성을 지각하고 자신의 내적 강점에 대한 확신, 관계성 증진 · 외상 사건 경험으로 인한 삶의 예측 불가능성과 불확실성을 수용하고 삶의 지혜와 의미를 얻음.

여 환경적인 원인과 자신의 책임을 구분하도록 도와준다. 이 단계에서 외상경험 청소년들이 목표에 달성하면 자신에 대해서 진지한 관심을 가질 수 있으며 만성적이거나 극단적인 행동을 탐색할 수 있으며, 자신의 성장에 대한 의지를 다시 확인할 수 있다. 2단계의 목표는 지도자가 제공한 촉진적이며 안정적인 환경에서 외상의 노출을 통해 생각이나 감정

을 수정하는 기회를 가진다. 이 변화는 반추 조절에 의한 인지적인 사고의 전환으로, 외상에 대해 자동적으로 일어나는 침습적인 반추를 의식적으로 떠올리며 의도적으로 반추하는 과정을 말한다. 이 단계에서 외상경험 청소년들이 목표에 달성하면 안정적인 자기 감각을 가지게 되고 긍정적인 자기 기대를 가지게 된다. 3단계의 목표는 외상 후 성장이다. 외상사

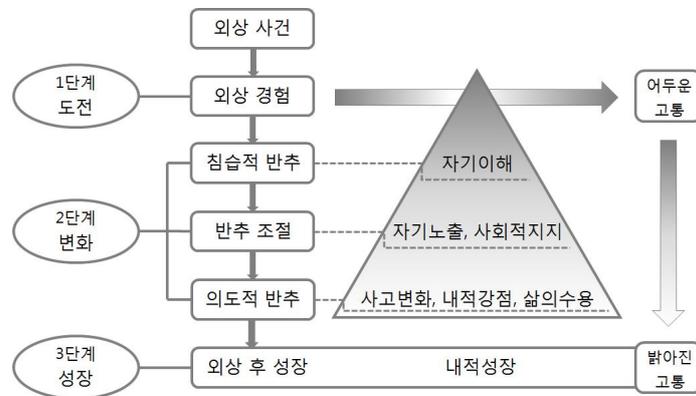


그림 1. 외상 후 성장 프로그램 모형

표 3. 건의 사항에 따른 수정 사항

구분	건의 사항	수정 사항
	외상교육이 필요한 건 알겠지만 지루했다.	파워포인트로 만들어서 교육방법을 변화하였다.
	회기 당 60분인데 처음엔 괜찮았는데 점점 갈수록 적응하기 힘들고 집중이 힘들었다. 또한 수업시간과 안 맞아서 헛갈렸다.	수업시간에 활동할 수 있도록 회기당 시간을 50분으로 줄였다.
프로그램 진행	프로 쓰는 시간이 많아 적기가 힘들었다.	활동지의 문항을 줄이거나, 문항중 다 발표하지 않고 핵심만 나눌 수 있도록 활동지와 지침서를 수정하였다. 주제를 읽고 발표하는 방법에서 활동하면서 진행할 수 있도록 구성하였다. 7회기에 직접 비행기를 날리는 역동적인 방법으로 재구성하였다.
	게임이 재미있었는데 더 많이 했으면 좋겠다.	회기별 주제에 대한 동기를 유도할 수 있도록 1, 3 회기에 게임을 도입에 배치를 하였다.
	숙제가 너무 많다	숙제는 할 수 있는 회기에만 하도록 안내하는 것으로 조정하였다.

건이 사라지진 않았지만 밝아진 고통의 외상을 경험하게 되어 삶을 수용하는 내적성장을 이룬다. 이 단계에서 목표에 달성하면 삶의 예측 불가능성과 불확실성을 수용하게 되고, 지혜를 얻게 됨으로써 내적성장을 하게 된다. 이러한 3단계의 위계를 반영한 외상 후 성장 프로그램 모형을 그림 1에 제시하였다.

예비연구

프로그램 개발절차에 따라 구성된 외상성장 프로그램의 효과성 여부와 진행상의 문제점 등을 알아보기 위하여 예비 프로그램을 실시하였다. 예비 프로그램 실시를 위해 2015년 12월부터 특성화고등학교 전문상담사(교사)들에게 직접 전화를 하여 연구대상을 모집하였다. K시에 있는 S특성화 고등학교에서 12명을 대상으로 본 연구자가 직접 예비 프로그램을 실시하였다. 실시 기간은 2016년 2월 2일부터 2월 4일까지 3일 동안 10회기 10시간을 실시하였다. 참여자들 대상으로 매 회기 프로그램 마지막에 소감문을 통해 프로그램에 대한 소감 및 개선점에 대한 피드백을 받았다. 이를 바탕으로 한 프로그램 수정사항을 표 3에 제시하였다.

실행 및 평가 단계

본 연구에서는 예비 프로그램 참여자들의 피드백과 전문가 자문 결과를 반영하여 수정 보완한 후 최종 프로그램이 완성되었다. 본 프로그램의 단계는 도입단계, 작업단계, 종결 단계로 구분하였고, 작업단계를 도전하기, 변화하기, 성장하기의 세부 단계로 정하여 성장 발달 단계로 명명하였다. 프로그램 운영시간은 회기 당 50분으로 조정되었으며 총 10회기로 확정하였다. 외상경험 청소년을 위한 외상 후 성장 최종 프로그램을 표 4에 제시하였다.

프로그램 효과검증

연구 대상

연구대상은 전문상담사(교사)에게 학교 폭력 피해나 심리적 외상으로 인한 개인상담을 실시하고 있는 학생들 중 추천을 받아 외상기초 설문지를 실시한 후 프로그램 참여의사를 밝힌 학생으로 B시 두 학교에서 각각 10명씩 20명을 선별하였다. 선별된 학생들에게 개별적인 면접을 통하여 프로그램에 관해 설명하고 참여의사를 밝힌 총 20명 중 10명은 실험

표 4. 외상경험 청소년의 외상 후 성장 프로그램의 실제

성장발달 단계	회기	주 제	목 표	활 동 내 용
도입 단계	1	내가 여기 있는 이유는?	프로그램의 목적과 필요성을 이해하고, 집단 참여의 흥미를 가지도록 한다.	<ul style="list-style-type: none"> • 외상 후 성장 교육 및 구조화 • 나의 성장 의지 점수① • 벽허물기 게임①-스파이 게임
작업 단계	2	성장 up go 출발	어색한 만남에 대한 긴장감을 완화하고, 자신의 회복 탄력성에 대한 정보를 안다.	<ul style="list-style-type: none"> • 진정한 자기소개 • 서약서 작성-우리들의 약속 • 사전 검사(회복 탄력성) 실시, 분석 및 평가

표 4. 외상경험 청소년의 외상 후 성장 프로그램의 실제

(계속)

성장발달 단계	회기	주 제	목 표	활 동 내 용
도전하기	3	옛날옛적 나란 사람은?	위기의 순간에 반응한 자신의 경험을 노출하고, 적절한 자기표현의 중요성을 인식한다.	• 벽허물기 게임 ^㉞ -심봉사와 심청이 • 위기의 순간-카드 플레이 • 선물주기 활동 ^㉟
	4	아프냐? 나도 아프다!	자신에게 일어났던 큰 외상 사건을 직면하고, 공감적 지지를 통해 소속감과 안정감을 갖는다.	• 오~! 마이 라이프 • 내 사연이 라디오에 소개가 된다면? • 코인 공감 활동 ^㊱
작업단계	5	흔들흔들 불안해요!	외상이 자신에게 미치는 부정적인 영향을 파악하고 버리는 작업을 함으로써 카다르시스를 경험한다.	• 외상의 부정적 영향 찾기 • 외상 버리기 활동 ^㊲
	6	버튼 꼭! 리셋 준비 끝!	현재 자신의 행동과 미래에 변화된 모습과의 차이를 극대화함으로써 현재 행동이나 사고를 바꾼다.	• 나의 성장 의지 점수 ^㊳ • 기적 질문-기적이 일어났다?!
성장하기	7	관계 속으로 gogo	글쓰기를 통해 긍정적인 자기개념을 강화하고, 상호 지지와 격려의 피드백을 통해 치유의 경험을 한다.	• 성장 비행기 날리기 • 보태기 활동 ^㊴
	8	고통?<선물!, 고난?<행복!	외상의 극복 방법을 탐색하고, 외상에서 성장으로의 사고변화를 통해 현재의 삶을 수용하는 경험을 한다.	• 차원이 다른 노력-집단 브레인스토밍 • 성장의 의미 찾기-가치업서 • 오~! 마이 성장 라이프
마무리단계	9	미션 클리어 gogo	회복 탄력성의 변화를 비교하여 강점을 찾고, 미래의 모습을 그림으로써 실천적 의지를 고취시킨다.	• 사후 검사(회복 탄력성) 실시, 분석 및 평가 • The Happy News
	10	성장 up go 가요	성장한 자기 모습에 대한 만족감을 가지고, 프로그램 경험에 대한 평가를 한다.	• 나의 성장 의지 점수 ^㊵ • 여정 재탐색-Feeling Road Map • 롤링 페이퍼-칭찬 바꾸니

집단에, 10명은 통제집단에 배정하였다. 그러나 이들은 변화에 대한 동기 수준이 대체로 낮기 때문에 따로 이동해서 정해진 시간에 맞춰서 오기가 힘들거라 예상하여 두 학교 학생들은 혼합하지 않고 각각 실험, 통제집단으로 10명씩 배치하여 프로그램을 실시하였다. 참가자들의 외상 사건 관련 질문에 따른 분포는 표 5와 같다.

측정도구

외상 사건 관련 질문지

외상 경험이 있는 청소년을 선정하기 위하여 Tedeschi와 Calhoun(1996)의 외상 후 성장 척도 개발 연구를 바탕으로 송승훈(2007)이 개발하고 최현아(2014)가 수정 보완한 질문지를 사용하였다. 이 질문지의 사건의 유형은 총 15

표 5. 외상 사건 관련 질문에 따른 분포 (N=20)

구분		실험집단 인원(%)	통제집단 인원(%)
외상종류	사랑하는 사람의 상실(사망, 이별, 실연, 절교 등)	1(10)	2(20)
	폭행 및 강도 등의 범죄 피해(학교 폭력 등)	1(10)	0(0)
	본인의 신체 질환(만성 혹은 급성 질환)	1(10)	0(0)
	학교 또는 친구들 사이에서의 따돌림	2(10)	3(30)
	가족 구성원과의 불화	3(30)	3(30)
	부모님의 이혼 및 별거	1(10)	1(10)
	기타	1(10)	1(10)
외상 발생 시기	한달 이내	0(0)	2(20)
	6개월 이내	3(30)	1(10)
	7개월~12개월 전	3(30)	0(0)
	1~2년 전	2(20)	1(10)
	2~3년 전	0(0)	1(10)
	3~5년 전	1(10)	1(10)
	5~10년 전	0(0)	3(30)
외상 당시 고통 정도	10년 이상	1(10)	1(10)
	상(6~7점)	4(40)	9(90)
	중(6~7점)	6(60)	1(10)
최근 고통 정도	하(1~2점)	0(0)	0(0)
	상(6~7점)	2(20)	6(60)
	중(6~7점)	5(50)	3(30)
	하(1~2점)	3(30)	1(10)

유형으로 되어 있으며, 이들은 사람의 상실, 폭행 강도 등의 범죄 피해, 성추행 및 성폭력, 본인의 신체질환, 가족 및 가까운 친족의 질병, 학교 또는 친구들 사이에서의 따돌림, 사고 및 상해, 가족과의 불화, 재정적 어려움, 부모님의 이혼 및 별거, 배신 충격, 학업 및 과업 문제, 어린 시절의 학대, 자연재해, 기타 및 외상 경험 없음으로 지금까지 살아오면서

경험한 매우 힘들고 비극적이고, 극심하게 충격적인 사건으로 구성되어 있다. 그 중에서 가장 극심하고 고통스러웠던 사건을 하나만 선택한 후 주관적 고통정도를 응답하도록 하였다. 이 척도는 7점 Likert식 척도로 ‘전혀 고통스럽지 않았다’(1)에서 ‘매우 고통스러웠다’(7)까지 점수가 높을수록 외상으로 겪은 주관적 고통이 높음을 의미한다.

외상 후 성장 척도

요구분석시 외상 경험이 있는 청소년의 외상 후 성장을 측정하기 위하여 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발하고 송승훈(2007)이 한국판으로 표준화한 한국판 외상 후 성장 척도(Korea Posttraumatic Growth Inventory)를 사용하였다. 이 척도의 문항은 총 16문항으로 되어 있으며, 이들은 자기지각의 변화, 대인관계 깊이 증가, 새로운 가능성의 발견 및 영적·종교적 관심 증가의 4가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 이 척도는 6점 Likert 척도로 ‘경험 못함’(0)에서 ‘매우 많이 경험’(5)까지 점수가 높을수록 외상 후 긍정적 변화를 많이 경험한 것임을 의미한다. 송승훈(2007)의 연구에서 외상 후 성장 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .91의 범위로 나타났다. 본 연구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .89로 나타났다.

사건관련 반추 척도

외상 경험이 있는 청소년의 외상 관련 반추를 알아보기 위하여 Cann 등(2011)이 개발하고 안현의, 주혜선, 민지원과 심기선(2013)이 한국판으로 표준화한 한국판 사건관련 반추 척도(Event Related Rumination Inventory)를 사용하였다. 이 척도의 문항은 총 20문항으로 되어 있으며, 침습적 반추와 의도적 반추의 2가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 이 척도는 4점

Likert식 척도로 ‘전혀 아니다’(0)에서 ‘자주 그렇다’(3)까지 점수가 높을수록 해당 영역의 반추 양식을 더 많이 사용하는 것임을 의미한다. 안현의 등(2013)의 연구에서 외상 후 성장 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .94의 범위로 나타났다. 본 연구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .88로 나타났다.

사회적 지지 척도

외상 경험 당시에 받았던 사회적 지지를 측정하기 위해 박지원(1985)이 개발하고 유희정(2012)이 수정한 척도를 사용하였다. 척도는 총 25개 문항으로 정서적지지(7문항), 평가적지지(6문항), 정보적지지(6문항), 물질적지지(6문항)로 구성되어있으며, 개인이 가족, 친척, 친구 및 주위 사람들로 부터 지각한 사회적 지지를 평가하도록 되어 있다. 각 질문은 Likert 5점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)로 평정하도록 하였으며 측정된 점수가 높을수록 사회적 지지를 많이 지각한 것을 의미한다. 유희정(2012)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .97이었으며, 본 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .96이었다.

실험설계

본 연구의 실험 설계는 이질통제집단 전후

실험집단	O ₁	X	O ₂	O ₃
대기자 통제집단	O ₄		O ₅	O ₆

O₁, O₄ : 사전검사(외상 후 성장, 사건관련 반추, 사회적 지지)
 O₂, O₅ : 사후검사(외상 후 성장, 사건관련 반추, 사회적 지지)
 O₃, O₆ : 추후검사(외상 후 성장, 사건관련 반추, 사회적 지지)
 X : 실험처치(청소년을 위한 외상 후 성장 프로그램)

그림 2. 실험설계

검사설계(nonequivalent control group pretest-posttest design)의 방법을 사용하였으며 설계모형을 그림 2에 제시하였다.

실시절차

본 프로그램 집단대상자는 전문상담사(교사)들에게 메일을 보내고 유선전화를 하여 연구대상을 모집하였다. 모집한 결과, 두 개의 특성화 고등학교에서 연락이 왔고 H고등학교 학생 10명을 대상으로 실험집단으로, S고등학교 10명을 통제집단으로 구성하였다. 프로그램은 2016년 6월 7일부터 6월 21일까지 매주 1번, 한번 모일 때 2회기씩 H특성화 고등학교에서 10명을 대상으로 본 연구자가 직접 실험집단을 구성하여 Wee클래스 내 집단실에서 실시하였다. 프로그램은 총 10회기로 한 회기당 50분으로 진행하였다. 프로그램의 각 회기 종료 후에는 양적 분석의 한계를 보완하기 위하여 회기별 경험보고서를 작성하게 하였고, 프로그램 종료 후에는 매 회기마다 50분간 그룹면담을 실시하였다.

프로그램을 실시하기 전 강사 소개 및 프로그램 오리엔테이션 등의 목적으로 예비 모임을 가졌으며, 실험 및 비교집단에 배치된 각각 10명의 학생들이 프로그램 참가 동의서를 작성하고 사전검사(외상 후 성장, 사건관련 반추, 사회적 지지)를 실시하였다. 사후검사는 프로그램 마지막 회기인 10회기에 프로그램의 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전검사에서 실시한 외상 후 성장, 사건관련 반추, 사회적지지 검사를 실시하였다. 또한 프로그램의 내용 및 시행절차에 대한 참여 학생들의 만족도를 조사하기 위해 프로그램 만족도 평가를 실시하였다.

프로그램 종결 4주 후에 프로그램 효과가 지속되는지 확인하기 위하여 실험집단, 통제집단을 대상으로 사전, 사후검사에서 실시한 4종(외상 후 성장, 사건관련 반추, 사회적 지지)의 검사를 추후검사로 실시하였다. 또한 실험집단의 개인별 변화를 면밀히 알아보기 위해 추후검사 후 그룹면담을 실시하였다. 그룹면담 시간은 50분 소요되었다.

자료처리

본 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 수집된 자료를 통계 처리한 양적 분석과 내용 분석의 두 가지 방법으로 결과를 분석하였다. 본 연구에서 양적분석은 종속변인에 대한 실험-통제 집단 간의 사전 동질성 검사를 위해서 일원변량분석을 실시하였으며, 연구의 가설을 검증하기 위한 통계적 방법으로 혼합설계변량분석(mixed ANOVA)을 사용하였다. 혼합설계는 구체적으로 집단(실험, 대기자 통제)과 시기(사전검사, 사후검사, 추후검사)에 따른 외상 후 성장, 사건 관련 반추, 사회적 지지를 분석하기 위해 검사시기를 반복측정변인으로 하여 이원변량분석을 실시하고, 상호작용 효과가 나타나는 경우에는 단순주효과를 검증하고 아울러 집단과 검사시기별 효과를 비교하기 위해 사후검증(LSD)을 실시하였다. 가설검증을 위한 통계적 유의미수준은 .05수준으로 하였다.

연구결과

외상 후 성장 프로그램에 참여한 실험집단과 프로그램에 참여하지 않은 통제집단을 대

표 6. 실험집단과 비교집단, 통제집단의 사전 동질성 검증 결과

관련변인	실험집단 (n=10)		통제집단 (n=10)		t	p	
	M	SD	M	SD			
외상 후 성장	40.50	10.17	40.80	13.62	-.06	.956	
사건 관련 반추	침습적 반추	12.60	8.55	15.30	8.98	-.69	.500
	의도적 반추	10.80	5.18	12.40	4.70	-.72	.479
사회적 지지	90.00	23.42	90.90	15.33	-.10	.920	

상으로 외상 후 성장, 사건 관련 반추인 침습적 반추와 의도적 반추, 사회적지지 수준이 프로그램에 참여하기 이전에 동질한 집단인지를 검증하기 위하여 실험-통제 집단의 각 종속변인의 사전점수를 일원변량분석을 통하여 검증하였으며 그 결과는 표 6에 제시하였다.

검증결과에 의하면 외상 후 성장, 사건 관련 반추인 침습적 반추와 의도적 반추, 사회적 지지 수준에서 집단 간 차이가 통계적으로 유의하지 않아서 실험집단과 통제집단은 프로그램 이전에 있어서 동질한 집단인 것으로 나타났다. 외상 후 성장 프로그램의 효과를 살펴보기 위하여 프로그램 참여자들의 관련 변인 점수에 대한 반복측정 분산분석을 실시한 결과는 표 7과 같다.

분석한 결과에 의하면, 외상 후 성장 점수에서 처치와 시간간의 상호작용에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다[F(2, 36) = 14.30, p < .001]. 사건 관련 반추에서는 의도적 반추 점수에서만 처치와 시간간의 상호작용에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다[F(2, 36) = 20.65, p < .001]. 반면, 사건 관련 반추에서 침습적 반추와 사회적 지지 점수는 집단과 측정시기의 상호작용 효과가 통계적으로 유의하지 않았다.

이처럼 반복측정 분산분석을 통해서 집단과 측정시점의 상호작용 효과가 유의하게 나타난 외상 후 성장, 사건 관련 반추에서는 의도적 반추 점수의 경우 측정 시점에 따른 점수의 변화 양상에 있어서 집단간 차이가 있음만 확인할 수 있을 뿐, 집단별로 어떻게 변화했는지에 대한 결과는 알 수 없으므로 집단별 측정 시점에 따른 변화를 더 구체적으로 살펴보기 위하여 집단별, 측정시기별로 단순 주효과 및 다중비교(LSD) 분석을 실시하였고, 그 결과를 표 8에 제시하였다.

외상 후 성장 점수에서 집단별 측정시기의 단순주효과를 검증해 본 결과, 실험집단의 경우 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의하였고[F = 24.04, p < .001], 이때 측정시점들 간 비교한 결과 전체 외상 후 성장의 사후 점수와 추후 점수가 사전 점수보다 높은 것으로 나타났으며, 동시에 사후 점수와 추후 점수 간에는 차이가 없었다. 통제 집단의 경우에는 측정시기 간 전체 외상 후 성장 점수 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 측정시기별 집단의 단순 주 효과를 검증한 결과, 전체 외상 후 성장의 사후검사 점수[F = 6.13, p < .05]와 추후검사 점수[F = 7.73, p < .05]에 있어서 실험집단이 통제집단에 비해 높은

표 7. 외상 후 성장 프로그램이 관련 변인에 미치는 효과

관련변인	Source	SS	df	MS	F	p
외상 후 성장	집단간					
	집단간(집단)	1490.02	1	1490.02	3.55	.076
	오차	7550.97	18	419.50		
	집단내					
	집단내(측정시기)	1437.03	2	718.52	25.83	.000
	집단×측정시기	795.43	2	397.72	14.30	.000
	오차	1001.53	36	27.82		
사건 관련 반추	집단간					
	집단간(처치)	.01	1	.01	.00	.997
	오차	3661.73	18	203.43		
	집단내					
	집단내(시기)	2.63	2	1.32	.10	.901
	처치×시기	3.70	2	1.85	.15	.865
	오차	455.67	36	12.66		
의도적 반추	집단간					
	집단간(처치)	331.35	1	331.35	4.86	.041
	오차	1228.17	18	68.23		
	집단내					
	집단내(시기)	347.43	2	173.72	22.71	.000
	처치×시기	315.90	2	157.95	20.65	.000
	오차	275.33	36	7.65		
사회적 지지	집단간					
	집단간(처치)	828.82	1	828.82	1.32	.266
	오차	11306.83	18	628.16		
	집단내					
	집단내(시기)	574.53	2	287.27	2.55	.092
	처치×시기	520.93	2	260.47	2.31	.114
	오차	4057.87	36	112.72		

표 8. 관련 변인에 대한 단순주효과 및 다중비교 분석 결과

관련변인	Source	SS	df	MS	F	p	다중비교
외상 후 성장	측정시기×실험	2184.20	2	1092.10	24.04	.000	c < d, e
	측정시기×통제	48.27	2	25.40	2.36	.126	
	집단구분×사전	.45	1	.45	.00	.956	
	집단구분×사후	1036.80	1	1036.80	6.13	.023	b < a
	집단구분×추후	1248.20	1	1248.20	7.73	.012	b < a
의도적 반추	측정시기×실험	662.87	2	331.43	35.55	.000	c < d, e
	측정시기×통제	.47	2	.23	.04	.952	
	집단구분×사전	12.80	1	12.80	.52	.479	
	집단구분×사후	211.25	1	211.25	7.60	.013	b < a
	집단구분×추후	423.20	1	423.20	13.53	.002	b < a

a=실험, b=통제, c=사전, d=사후, e=추후.

것으로 나타났다.

의도적 반추 점수에 있어서 집단별 측정시기의 단순 주효과를 검증한 결과, 우선 실험 집단의 경우 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의하였고[F = 33.55, p < .001], 이때 측정시점들 간 비교한 결과 의도적 반추의 사후 점수와 추후 점수가 사전 점수보다 높은 것으로 나타났으며, 동시에 사후 점수와 추후 점수 간에는 차이가 없었다. 통제 집단의 경

우에는 측정시기 간 의도적 반추 점수 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 측정시기 별 집단의 단순 주효과를 검증한 결과, 의도적 반추의 사후검사 점수[F = 7.60, p < .05]와 추후검사 점수[F = 13.53, p < .01]에 있어서 실험집단이 통제집단에 비해 높은 것으로 나타났다. 외상 후 성장과 의도적 반추의 사전-사후-추후 점수 변화를 그림 3과 그림 4에 제시하였다.

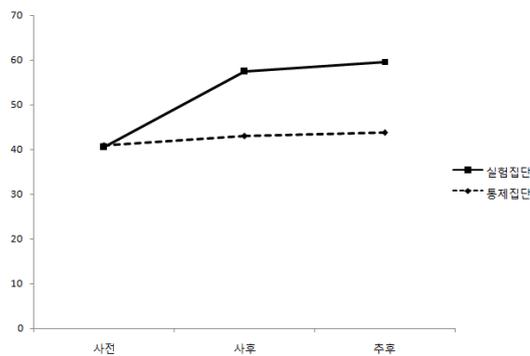


그림 3. 외상 후 성장 사전-사후-추후 점수 변화

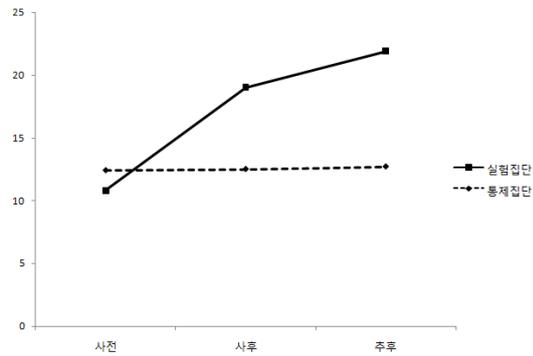


그림 4. 의도적 반추 사전-사후-추후 점수 변화

논 의

본 연구는 외상 경험을 가진 청소년들을 위한 집단상담 프로그램을 개발하고 프로그램의 효과를 검증하는 데 그 목적이 있다. 이를 위해 선행연구 조사, 현장 전문가의 요구와 외상 경험이 있는 학생들의 요구를 토대로 외상 후 성장 프로그램 모형을 개발하고, 이 모형에 입각하여 외상 경험 청소년을 위한 외상 후 성장을 프로그램을 개발하였다. 이에 대한 결과를 요약하고 프로그램 개발과 효과성에 대해 논의하고자 한다.

먼저, 프로그램 개발에 대해 논의하면 다음과 같다. 본 연구에서는 천성문 등(2017)의 집단상담 모형의 개발 절차인 기획, 요구분석, 구성, 예비연구와 실행과 평가 단계에 따라 충실하게 프로그램을 개발하였다. 기획 단계에서는 프로그램 방향과 목적을 설정하고, 집단의 대상을 설정하여 문헌조사 및 이론적 배경조사를 통해 자료를 수집하고 분석하였다. 요구분석 단계에서는 대상자와 현장 전문가의 요구조사를 통해 시사점을 도출하여 프로그램 내용 구성하였다. 대상자 요구조사를 통해 외상경험 청소년의 유형과 특성을 분석하고, 설문지와 대면 또는 전화면담을 통한 전문가 요구조사 분석 결과를 반영하여 프로그램 구성 내용을 구체화하였고, 실시 방법, 대상, 진행 형태 등에서 외상경험 청소년에게 적합한 치료 프로그램이 되도록 프로그램을 구성하였다. 프로그램의 수정단계에서는 프로그램 목표설정 에 따라 변화원리를 정하여 외상경험 청소년에 적합한 모형을 개발하였으며, 프로그램 세부 활동 및 내용 조직 후 전문가의 프로그램 타당도를 검증받아 보완·수정 후 최종 예비 프로그램을 완성하고 지침서를 작성하였다.

이렇게 구성된 프로그램을 예비연구 단계에서 시험운영 하였으며, 시험운영 후 평가 및 수정, 보완단계를 거쳐 최종 프로그램을 완성하여 실행하였고, 마지막으로 평가의 단계를 거쳤다. 평가 단계에서는 최종 프로그램 실시 후 측정도구 및 프로그램 만족도를 통해 평가하였다. 따라서 이러한 체계적인 프로그램 개발 절차를 거침으로써 치료가 필요한 외상경험 청소년의 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 주었을 것으로 판단되므로 본 프로그램의 개발 절차 및 내용은 적절하다고 할 수 있다. 외상 후 성장 프로그램의 개발은 외상경험으로 인하여 심리적 불편감이 높은 청소년들이 위기 상황을 잘 극복해 나갈 수 있도록 해주는 시도로써 그 의의를 찾을 수 있다.

다음으로 프로그램의 효과성에 대해 논의하면 다음과 같다. 첫째, 본 프로그램이 외상경험이 있는 청소년들의 외상 후 성장 수준을 향상시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 외상경험 청소년의 외상 후 성장 수준의 향상에 본 프로그램을 실시한 실험집단이 무처치한 통제집단과 비교해서 통계적으로 유의한 효과가 있는 것으로 확인되었다. 사후, 추후의 집단 간 차이를 살펴보면, 사전검사에 비해 사후나 추후검사에서도 지속적으로 실험집단이 통제집단에 비해 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 본 프로그램이 실험집단의 외상 후 성장 수준의 향상에 효과적인 것으로 볼 수 있으며, 프로그램의 효과가 지속적인 영향을 미치고 있음을 보여주고 있다. 프로그램 실시 후 외상 후 성장 수준이 향상된 구체적인 내용을 살펴보면 외상 후 성장 프로그램은 외상에 직면하는 도전을 통해 글쓰기나 대화로 자신을 노출하고, 참여자 간의 상호작용인 피드백과 지지로 외상의 의미를 재발견하게

됨으로써 사고의 변화를 가져와 내적인 성장에 이르게 되는 단계적인 작업을 통해서 자기 지각과 대인관계와 새로운 가능성 수준이 향상되면서 외상 후 성장 수준 전체가 증가된 것으로 보인다. 이러한 결과는 외상의 경험이 있는 대상으로 실시한 프로그램을 적용하여 외상 후 성장 수준이 향상되었다고 보고한 연구(박정, 장현아, 김보미, 이유리, 차민지, 2015; 임선영, 2014)의 결과와 외상 후 성장을 변인으로 프로그램 효과성을 확인한 연구(고아름, 2012; 김정희, 김선희, 2016; 박수진, 2016; 유새봄, 2016)의 결과와 일치된다고 볼 수 있다. 변화경험 그룹면담의 내용에 의하면 참여자들은 자기 자신 및 자신의 외상경험에 대해 이전과 다른 방식으로 이해하게 되었으며 변화를 경험하였다고 보고하였다. 특히 참여자들은 프로그램 참여가 그 동안의 자신의 삶 안에서 반복되어 온 문제와 어려움에 대해서 이전과 다른 시각을 갖고 탐색하는 계가 되었다고 하며, 이전의 외상 경험이 현재의 삶에 어떻게 반복되고 있는지에 대해서 통찰이 이루어졌음을 보고하였다. 또한 참여자들은 자기 내면의 욕구를 인식할 뿐 아니라 자신의 긍정적 자원에도 초점을 두고 새로운 의미를 부여하였다고 보고하였으므로 외상 후 성장 프로그램이 외상경험 고등학생의 외상 후 성장에 유의미한 영향을 주는 결과를 지지하였다.

둘째, 외상 후 성장 프로그램이 외상경험이 있는 청소년들의 사건관련 반추의 하위 요인 중 의도적 반추를 향상시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 외상경험 청소년의 의도적 반추의 향상에 본 프로그램을 실시한 실험집단이 무처치한 통제집단과 비교해서 통계적으로 유의한 효과가 있는 것으로 확인되었다. 사후, 추후의 집단 간 차이를 살펴보면, 사전

검사에 비해 사후나 추후검사에서도 지속적으로 실험집단이 통제집단에 비해 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 본 프로그램이 실험집단의 의도적 반추의 향상에 효과적인 것으로 볼 수 있으며, 프로그램의 효과가 지속적인 영향을 미치고 있음을 보여주고 있다. 프로그램 실시 후 의도적 반추가 향상된 구체적인 내용을 살펴보면 외상 후 성장 프로그램은 우선, 몸을 움직이는 활동(스파이 게임, 심봉사와 심청이 게임)으로 집단상담의 의미와 자기 노출의 중요성에 대한 지식을 전달하고, 단계적 의사소통 훈련(선물주기 활동, 코인 공감 활동, 외상 버리기 활동, 보태기 활동, 칭찬바구니)을 통해 점점 정교한 노출을 할 수 있는 상호작용 기술을 높여, 회기의 순차적 흐름에 따른 반복된 작업(나의 성장의지 점수-1, 6, 10회기 실시, 회복 탄력성 검사-2, 9회기 실시, 오~! 마이 (성장) 라이프-2, 8회기 실시)으로 자기의 변화를 알게 되는 인지작업을 통해서 반추 조절에 의해 침습적 반추에서 의도적 반추로 전환되어 향상된 것으로 보인다. 이러한 결과는 외상경험 이후 의도적 반추는 외상 후 성장을 이끄는 필수적 요소이며, 이때 포함되는 ‘외상 사건을 이해하기 위해 의도적으로 외상 사건 떠올리기(Barrett & Scott, 1989), 외상 사건과 투쟁하는 과정 안에서 경험하게 되는 좋은 점 찾기(Carver, Scheier, & Weintraub, 1989), 외상 사건에서 보이는 유익한 점 찾기(Tennen & Affeck, 1998), 그리고 삶의 의미나 목적에 대해서 의도적으로 또는 자동적으로 생각하기(Yalom & Lieverman, 1991)’와 같은 의도적 반추를 많이 한 사람이 더 많은 외상 후 성장이 이루어진다고 보고한 연구(박예슬, 2013; 박혜원, 2006; 신선영, 2009; 유희정, 2012; 정인명, 2009; 최승미, 2008; Bower,

Kemeny, Taylor, & Fahey, 1998; Calhoun & Tedeschi, 2006; Ullrich & Lutgendori, 2002)의 결과와 일치된다고 볼 수 있다. 변화경험 그룹 면담의 내용에 의하면 참여자들은 노출을 통한 의식적 반추로 대수롭지 않게 생각한 경험이 자신의 인생에 중요한 외상사건이었다는 것을 알게 되면서 그 동안 자신의 부정적 행동과 심리적 불편감을 이해하게 되었다고 하였다. 또한 이러한 자신의 상황과 고민을 털어놓는 경험을 통해 혼자 끌어안고 있을 때 스트레스가 되므로 노출을 하여 해결해야 한다는 해결 방안을 깨달았다고 보고하였다. 이는 노출을 통한 인지적 반추의 효과를 긍정적으로 체험한 경험들로, 외상 후 성장 프로그램이 외상경험 고등학생의 의도적 반추 향상에 유의미한 영향을 주는 결과를 지지하였다.

한편, 사건관련 반추의 하위요인 중 침습적 반추 영역에서의 변화는 유의하지 않았다. 이것은 외상경험 청소년이 외상을 경험하고도 심리적 부적응을 나타내지 않아 치료적 개입을 받지 못하고 있다는 연구결과(정지선, 안현의, 2008)와 맥을 같이한다. 또한 프로그램 참여자들은 외상 사건 관련 질문지 스크리닝으로 표집되었음에도 불구하고 당시 자신이 겪은 사건을 외상사건으로 인지하지 못하거나, 작은 외상경험으로 인지하고 있었음을 감안한다면, 만성적이어서 무감각했거나, 반복적인 자동적인 사고가 일어날 만큼의 정도가 아니었을 가능성이 있을 것으로 보인다.

셋째, 외상 후 성장 프로그램이 외상경험이 있는 청소년들의 사회적 지지를 향상시키는데 유의한 효과가 나타나지 않았다. 이러한 결과를 사회적 지지의 하위요인별 자세히 살펴보면 다음과 같다. 먼저 외상후 성장 프로그램은 외상경험이 있는 청소년들의 정서적 지지

[$F(1.25, 22.57) = 4.92, p < .05$]와 정보적 지지[$F(1.43, 25.73) = 4.76, p < .05$]를 향상시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 외상경험 청소년의 정서적 지지와 정보적 지지의 향상에 본 프로그램을 실시한 실험집단이 무처치한 통제집단과 비교해서 통계적으로 유의한 효과가 있는 것으로 확인되었다. 사후, 추후의 집단 간 차이를 살펴보면, 사전검사에 비해 사후나 추후검사에서도 지속적으로 실험집단이 통제집단에 비해 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 본 프로그램이 실험집단의 정서적 지지와 정보적 지지의 향상에 효과적인 것으로 볼 수 있으며, 프로그램의 효과가 지속적인 영향을 미치고 있음을 보여주고 있다. 프로그램 실시 후 정서적 지지와 평가적 지지가 향상된 구체적인 내용을 살펴보면 외상 후 성장 프로그램 구성시 정서적 지지와 정보적 지지를 할 수 있는 작업을 의도적으로 구성하였다. 프로그램에서 사회적 지지를 할 수 있는 도구는 언어이다. 이러한 언어의 훈련은 의사소통 훈련을 낮은 수준에서 높은 수준의 단계적인 절차로 실시하는 것으로, 참여자들은 회기가 거듭할수록 든든한 무기를 장착하게 되었으며 안정적이고 지속적으로 사회적 지지를 받아 외상 후 성장으로 변화할 수 있었다. 이는 외상 경험에 따르는 고통스러운 감정을 조절할 수 있게 도와주는 역할 때문에 사회적 지지를 안정적이고 지속적으로 받을 때 외상 후 성장으로 발전시킬 수 있다(Calhoun & Tedeschi, 2006; Park, Cohen, & Murch, 1996)는 의견과 맥을 같이한다. 지금까지의 외상 후 성장 관련 연구는 외상 후 성장을 예측하는 상관관계 연구(김지희, 2016; 김정욱, 2016; 김현미, 정민선, 2015; 신선영, 2009; 전유진, 배정규; 2013)로 안정적이며 지속적인 사회적 지

지의 필요성을 보고하고 있지만, 정작 외상 후 성장 관련 프로그램에서는 사회적 지지를 한 회기나 두 회기의 주제나 구성요소로 설정하여 이론과 실제의 접목이 아쉬운 부분이었다. 그러나 본 프로그램에서는 회기 구성시 사회적지지 향상을 위한 활동을 전 회기에 단계적으로 구성하고, 낮은 수준에서 높은 수준으로의 사회적 지지를 가능하게 함으로써 외상경험 청소년이 외상 후 성장을 하는데 재미 있고, 안정적이며 효과적으로 이르도록 하였다. 변화경험 그룹면담의 내용에 의하면 참여자들은 서로 간에 경험을 개방하고 공유함으로써 그 동안 자신이 경험해 온 것이 다른 사람들의 경험과 완전히 다르지 않다는 사실을 알게 되었다고 하였다. 다른 참여자들도 자신과 비슷한 감정, 문제 등을 경험했다는 사실을 통해 안도감을 느끼는 한편, 새로운 시각으로 남을 이해할 수 있는 시간이 되었다고 보고하였고, 집단상담의 형식이 갖는 장점인 다른 사람들과 경험을 공유하는 것이 자신 및 타인과의 관계를 객관적으로 바라볼 수 있도록 하는데 도움이 되었다고 하였다. 이러한 결과는 외상 후 성장 프로그램이 외상경험 고등학생의 정서적 지지와 정보적 지지향상에 유의미한 영향을 주는 결과를 지지하였다.

한편, 외상후 성장 프로그램은 외상경험이 있는 청소년들의 사회적지지 하위요인 중에 평가적 지지와 물질적 지지를 향상시키는데는 통계적으로 유의한 효과가 나타나지 않았다. 변화경험 그룹면담에서 평가적 지지와 관련된 내용을 살펴보면 참여자 간의 말이나 행위가 자신 및 타인에게 도움이 되었음을 보고하는 등의 평가적 지지가 이루어진 것으로 보인다. 하지만 양적분석의 변화는 유의하지 않은 것으로 보아 평가적 지지의 향상은 집단원간에

개인 차이가 있었던 것으로 보여 이러한 차이를 나타내는 이유에 대한 추가적인 연구가 필요해 보인다. 물질적 지지는 일을 대신해 주거나 돈, 물건을 제공하는 등 필요시 직접적으로 돕는 행위를 포함한다. 연구에서 사용되어진 사회적지지 척도 자체가 외상 당시 도움을 받았다고 느끼는지에 관한 것으로 본 연구는 외상 당시의 주변 환경을 인식하는 인지변화를 프로그램을 통해 효과성으로 보고자 하였다. 그러므로 사실적인 물질은 인지변화를 줄 수 없으므로 물질적 지지는 본 프로그램의 효과변화가 유의하지 않았을 것으로 판단된다.

이상의 연구를 종합하여 볼 때 본 연구는 다음과 같은 의의가 있다. 첫째, 본 연구는 선행연구를 고찰하고, 현장전문가와 대상자의 요구조사를 반영하여, 이론에 기반을 둔 외상 후 성장 집단 프로그램을 구성하였다는 점에서 의의가 있다. 프로그램의 구성 내용들이 외상 후 성장을 위한 논리적 연관성을 갖게 하여 외상으로 어려움을 겪고 있는 청소년들에게 제공되어야 할 요인을 제시함으로써 상담 및 교육현장에서 유용하게 활용할 수 있다는 점에서 의의를 가진다. 둘째, 상담 및 교육적 개입방법이 효과를 거두기 위해서는 참여자의 요구나 필요를 구체적으로 파악할 필요가 있다. 이 점에서 외상경험 청소년의 치료적 방향인 외상 후 성장을 부각하여 외상상담에 우선적인 개입 영역으로 구체화하였다는데 의의가 있다. 셋째, 현재 초, 중, 고등학교에는 각 1명의 학교사회복지사, 보건교사, 상담교사가 배치되어 정서적 지원 및 사례관리를 하고 있어서 소수의 큰 외상경험 청소년에게만 치료적 개입이 가능하였다. 이렇게 외상치료가 개인상담으로 주로 이루어지고 있는 현실에서

다수의 청소년에게 성장·치료적 목적으로 제공할 수 있다는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 앞으로의 연구를 위한 과제를 언급하면 다음과 같다. 첫째, 프로그램 개발과 관련하여, 각 회기 및 활동의 치료적 요소들을 정확히 평가하는 작업을 실시하기 위하여 보다 심층적인 단일사례 연구와 반복 연구가 시도되어야 할 것이다. 둘째, 프로그램의 성과를 밝히기 위하여 실험집단, 통제집단 외에도 비교집단을 두어 공통적인 변화요인 및 프로그램의 고유한 변화요인을 변별하는 연구가 있어야 할 것이다. 셋째, 많은 참여자들을 대상으로 프로그램을 실시하여 프로그램 효과에 대한 보다 풍부한 자료를 통해 프로그램의 효과에 대한 외적 타당도를 높이는 것이 필요하다. 마지막으로 프로그램의 지속효과를 세밀하게 분석하기 위하여 보다 장기간에 걸친 추후검사가 이루어져야 할 것이다. 특히 선행연구에서 외상에 대한 대처능력의 필요성을 밝힌 것처럼 프로그램 이후에 나타난 외상의 종류나 대처방법을 살펴봄으로써 청소년의 외상 후 성장 경로를 구체적으로 밝힐 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강화형 (2004). 인문계 고등학생과 실업계 고등학생의 자아존중감과 진로성숙도 연구. 경원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고아름 (2012). 수용-전념 치료가 죽음관련 외상 경험이 있는 청소년들의 심리적 고통, 부정적 정서수준 및 외상 후 성장에 미치는 영향. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 권정혜, 오현주, 정정숙 (2010). 다시 행복할 수 있을까?. 서울: 학지사.
- 김윤아, 김미영 (2016). 북한이탈주민의 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인. 한국산학기술학회논문지, 17(5), 332-338.
- 김정옥 (2016). 청소년이 지각한 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 희망과 의도적 반추를 매개로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김정희 (2016). 동작중심 표현예술치료 프로그램이 대학생의 우울, 불안 및 감정표현에 미치는 효과. 창원대학교 박사학위논문.
- 김정희, 김선희 (2016). 집단미술치료가 남한 거주 북한이탈청소년의 외상 후 성장과 자아탄력성에 미치는 효과. 예술심리치료 연구, 12(1), 197-219.
- 김지은, 이민규 (2015). 청소년의 외상경험이 사회불안에 미치는 영향: 자기지각 긍정성 수준에 따른 부정적 자동적 사고의 매개효과. 상담학연구, 16(1), 129-146.
- 김지희 (2016). 유방암 생존자의 사회적 지지와 외상 후 성장이 삶의 질에 미치는 영향. 고신대학교 석사학위논문.
- 김태국, 정은의 (2012). 북한이탈주민의 외상경험과 의도적 반추에 따른 외상 후 성장과 문화적응. 북한학보, 37(2), 147-173.
- 김현미, 정민선 (2014). 청소년의 외상 후 성장 관련 변인 탐색. 교육치료연구, 6(2), 213-228.
- 김희숙, 남춘연, 이호진 (2014). 소방공무원의 외상 후 성장에 미치는 영향요인: D시 소방공무원을 대상으로. 한국위기관리논집, 10(10), 103-121.
- 김희정 (2008). 노인 허혈성 뇌졸중 환자의 내원 지연시간에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.

- 박모란, 유성은 (2014). 외상 경험이 있는 대학생들의 다차원적 경험회피와 외상 후 성장의 관계. *인지행동치료*, 14(3), 435-453.
- 박미애, 김세경, 천성문 (2013). 청소년의 심리적 안녕감 요인에 관한 메타분석. *재활심리연구*, 20(3), 627-652.
- 박선정 (2015a). 상실 경험 청소년의 적극적 대처가 외상 후 성장에 미치는 영향-의도적 반추의 매개효과. *청소년시설환경*, 13(1), 119-130.
- 박선정 (2015b). 관계 상실 경험 대학생이 지각한 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추의 매개효과. *학교사회복지*, 30(30), 71-94.
- 박수진 (2016). 시나리오치료 프로그램의 개발과 효과. *경성대학교 석사학위논문*.
- 박예슬 (2013). 외상에 대한 의도적 반추와 심리적 수용이 외상 후 성장에 미치는 영향. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 박은아 (2015). 성인의 대인외상경험과 외상 후 성장의 관계: 낙관성과 관계의 질의 다중매개효과. *한국사회복지학*, 67(1), 263-288.
- 박은아, 조혜정, 이재경 (2016). 성인의 아동청소년기 외상경험이 자살생각에 미치는 영향: 외상 후 성장의 조절효과를 중심으로. *사회복지연구*, 47(3), 223-249.
- 박정, 장현아, 김보미, 이유리, 차민지 (2015). 실연 경험 대학생을 위한 외상 후 성장 프로그램의 효과 검증: 예비연구. *사회과학연구*, 39(3), 311-333. *전북대학교 사회과학연구소*.
- 박지원 (1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구. *연세대학교 박사학위논문*.
- 박진희, 정용식, 정영미 (2016). 유방암생존자의 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인. *대한간호학회지*, 46(3), 454-462.
- 박혜원 (2006). 내부초점적 반응양식이 우울에 미치는 영향: 반추적 반응의 매개 효과. *연세대학교 석사학위논문*.
- 서영석, 조화진, 안하얀, 이정선 (2012). 한국인이 경험한 외상사건: 종류 및 발생률. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(3), 671-701.
- 손강숙, 성부해 (2016). 대학생의 이별경험 후 회대처와 외상 후 자기성장의 관계. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 2016(8), 262-262.
- 송현, 이영순 (2013). 심리적 강인성과 정서 지능이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적극적 대처의 매개효과를 중심으로. *상담학연구*, 12(4), 1231-1246.
- 송승훈 (2007). 한국판 외상 후 성장 척도 (K-PTGI)의 신뢰도와 타당도. *충남대학교 석사학위논문*.
- 송주연 (2010). 소아암 환자 어머니의 희망과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 신부균 (2001). 인문계, 실업계 고등학생의 스트레스에 관한 연구. *관동대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 신선영 (2009). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개 변인으로. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 신선영, 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개 변인으로. *인간이해*, 33(2), 217-235.
- 안현의 (2005). 청소년의 심리적 외상에 관한 탐색적 연구. *외상 후 스트레스 증상과*

- 성격 특성을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 217-23.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추 척도(K-ERRI)의 타당화. 인지행동치료, 13(1), 149-172.
- 유새봄 (2016). 수용전념치료(ACT)가 아동기 정서적 피학대 경험이 있는 대학생의 복합 PTSD 증상, 내면화된 수치심, 수용 및 외상 후 성장에 미치는 효과. 전북대학교 석사학위논문.
- 유희정 (2012). 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들 간의 구조적 관계. 부산대학교 박사학위논문.
- 윤명숙, 박아란 (2015). 청소년의 대인외상경험과 외상 후 성장의 관계에서 스트레스대처능력의 조절효과 검증. 청소년복지연구, 17(3), 239-261.
- 윤명숙, 김남희, 최혜정 (2013). 부모와 사별한 대학생의 애도경험이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미 매개효과 중심으로. 한국가족복지학, 39, 83-111.
- 이동훈, 신지영, 김유진 (2016). 세월호 재난으로 친구를 잃은 청소년의 외상경험에 관한 질적 연구. 한국심리학회지: 일반, 35(1), 89-120.
- 이유리, 장현아 (2016). 관계 상실 경험 여고생의 자기노출, 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 여성, 21(1), 65-80.
- 이현주, 전성숙 (2016). 대장암 환자의 외상 후 성장 관련 요인. 성인간호학회지, 28(3), 247-255.
- 임선영 (2014). 관계상실 경험자를 대상으로 한 외상 후 성장 촉진 프로그램의 효과. 인지행동치료, 14(3), 339-358.
- 전보람 (2012). 위협지각, 낙관성 및 삶의 의미가 암 환자의 외상 후 성장에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 전유진, 배정규 (2013). 자기노출, 사회적지지 및 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 인간이해, 34(2), 215-228.
- 전지은 (2016). 소아암 환자 어머니의 희망, 자기효능감이 외상 후 성장에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 정민선 (2014). 대학생의 자기노출, 사회적 지지와 외상 후 성장과의 관계에서 의도적 반추의 매개효과. 상담학연구, 15(1), 415-430.
- 정지선, 안현의 (2008). 청소년 학교폭력의 복합 외상적 접근. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(1), 145-160.
- 정영균, 최응렬 (2014). 경찰공무원의 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인: 수도권 지역 내 경찰공무원을 중심으로. 한국경찰학회보, 48, 243-276.
- 정인명 (2009). 의도적 반추와 낙관성이 외상 후 성장에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 천성문, 함경애, 박명숙, 김미옥 (2017). 집단상담 이론과 실제. 서울: 학지사.
- 최순옥 (2014). 암환자 가족돌봄자의 외상 후 성장. 한국호스피스 완화의료학회지, 17(1), 1-9.
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 박사학위논문.
- 최현아 (2014). 청소년의 외상 경험과 정신과 능력이品行장애 성향에 미치는 영향. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 하영미, 양승경 (2015). 암 생존자의 질병관련

- 특성과 암 대처가 외상 후 성장에 미치는 영향. *한국보건정보통계학회지*, 40(2), 1-12.
- 한승우 (2015). 경찰공무원의 외상 후 성장 영향 요인. *경북대학교 석사학위논문*.
- 허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지 2 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 861-878.
- Allen, J. G. (2005). *Coping with trauma: A Guide to self-understanding*. Washington, DC; American Psychiatric Press.
- Allen, J. G. (2008). *Coping with trauma: Hope through understanding*. American Psychiatric Pub.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Aneshendel, C. C., & Stone, J. D. (1982). Stress and Depression; Atest of the buffering model of social support. *Archives of General Psychiatry*, 39, 13291-13296.
- Barlow, D. H., Allen, L. B., & Choate, M. L. (2004). Toward a unified treatment for emotional disorders. *Behavior Therapy*, 35(2), 205-230.
- Barrett, T. W., & Scott, T. B. (1989). Development of the grief experience questionnaire. *Suicide & Life Threatening Behavior*, 19, 201-215.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N, Orcutt, H. K. Waltz, T. Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire - II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688.
- Bower, J. E., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., & Fahey, J. L. (1998). Cognitive processing, discovery of meaning, CD4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(6), 979-986.
- Breslau, N., Davis, G. C., Andreski, P., & Peterson, E. (1991). Traumatic events and posttraumatic stress disorder in an urban population of young adults. *Archives of General Psychiatry*, 48(3), 216-222.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi(Eds.), *The Handbook of posttraumatic growth: Research and Practice*, 1-23. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13(3), 521-527.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 137-156.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Christopher, M. (2004). A broader view of trauma: A biopsychosocial-evolutionary view of the role

- of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review*, 24(1), 75-98.
- Clak, D. A., & Beck, A. T. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. John Wiley & Sons.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 76-684.
- Copeland, W. E., Keeler, G., Angold, A., & Costello, E. J. (2007). Traumatic events and posttraumatic stress in childhood. *Archives of General Psychiatry*, 64(5), 577-584.
- Costello, E. J., Erkanli, A., Fairbank, J. A., & Angold, A. (2002). The prevalence of potentially traumatic events in childhood and adolescence. *Journal of Traumatic Stress*, 15(2), 99-112.
- Everstine, D. S., & Everstine, L. (1993). *The trauma response: Treatment for emotional injury*. W. W. Norton & Co.
- Finkelhor, D., Ormrod, R., Turner, H., & Hamby, S. L. (2005). The victimization of children and youth: A comprehensive, national survey. *Child Maltreatment*, 10(1), 5-25.
- Foa, E. B., & Rothbaum, B. O. (1998). Treatment manuals for practitioners. *Treating the trauma of rape: Cognitive-behavioral therapy for PTSD*. New York: Guilford Press.
- Frazier, P., Tennen, H., Gavian, M., Park, C., Tomich, P., & Tashiro, T. (2009). Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change?. *Psychological Science*, 20(7), 912-919.
- Hawks, E., Blumenthal, H., Feldner, M. T., Leen-Feldner, E. W., & Jones, R. (2011). An examination of the relation between traumatic event exposure and panic-relevant biological challenge responding among adolescents. *Behavior Therapy*, 42(3), 427-438.
- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 5(3), 377-391.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. NY: Free Press.
- Juvonen, J., Nishina, A., & Graham, S. (2000). Peer harassment, psychological adjustment, and school functioning in early adolescence. *Journal of Educational Psychology*, 92(2), 349-359.
- Kilmer, R. P. (2006). Resilience and posttraumatic growth in children. *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*, 264-288.
- Lumley, M. A., & Provenzano, K. M. (2003). Stress management through written emotional disclosure improves academic performance among college students with physical symptoms. *Journal of Educational Psychology*, 95(3), 641.
- Maercker, A., & Langner, R. (2001). Posttraumatic personal growth: Validation of German versions of two questionnaires. *Diagnostica*, 47(3), 153-162.
- Maercker, A., & Zoellner, T. (2004). The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 41-48.
- McCormick, C. M., Mathews, I. Z., Thomas, C., & Waters, P. (2010). Investigations of HPA function and the enduring consequences of

- stressors in adolescence in animal models. *Brain and cognition*, 72(1), 73-85.
- Meiser-Stedman, R., Dalgleish, T., Yule, W., & Smith, P. (2012). Intrusive memories and depression following recent non-traumatic negative life events in adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 137(1), 70-78.
- Micale, M. S., & Lerner, P. (2001). *Traumatic pasts: history, psychiatry, and trauma in the modern age, 1870-1930*. Cambridge University Press.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92-104
- Orozco, R., Borges, G., Benjet, C., Medina-Mora, M. E., & López-Carrillo, L. (2008). Traumatic life events and posttraumatic stress disorder among Mexican adolescents: results from a survey. *Salud pública de México*, 50, s29-s37.
- Park, C. L., Cohen, L., H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 871-105.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. NY: Broadway Books.
- Robinson, J. S., & Larson, C. (2010). Are traumatic events necessary to elicit symptoms of posttraumatic stress?. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2(2), 71-76.
- Shannon, M. P., Lonigan, C. J., Finch, A. J., & Taylor, C. M. (1994). Children exposed to disaster: I. Epidemiology of post-traumatic symptoms and symptom profiles. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 33(1), 80-93.
- Stevens, S. J., Murphy, B. S., & McKnight, K. (2003). Traumatic stress and gender differences in relationship to substance abuse, mental health, physical health, and HIV risk behavior in a sample of adolescents enrolled in drug treatment. *Child Maltreatment*, 8(1), 46-57.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death Studies*, 32(5), 428-444.
- Tedeschi, R. G. (1999). Violence transformed: Posttraumatic growth in survivors and their societies. *Aggression and Violent Behavior*, 4(3), 319-341.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1993). Using the support group to respond to the isolation of bereavement. *Journal of Mental Health Counseling*, 15(1), 47-54.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). "Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2006). Expert

- companions: Posttraumatic growth in clinical practice. *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*, 291-310.
- Tennen, H., & Affeck, G. (1998). Personality and transformation in the face of adversity. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Callahan (Eds.), *posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 65-98). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Terr, L. C. (2003). Childhood traumas: An outline and overview. *Focus*, 1(3), 322-334.
- Ullrich, P. M., & Lutgendori, K. (2002). Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(3), 244-250.
- Weiss, T. (2002). posttraumatic growth in women with breast cancer and their husbands: An intersubjective validation study. *Journal of Psychosocial Oncology*, 20(2), 65-80.
- Yalom, I. D., & Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry*, 5(4), 334-345.

원고접수일 : 2019. 02. 18.

수정원고접수일 : 2019. 06. 10.

최종게재결정일 : 2019. 08. 21.

The Development and Effect of Posttraumatic Growth Program for Adolescents with Traumatic Experiences

Ji-young Cha

Busan Seogu Youth Counseling
& Welfare Center

Kyong-ae Ham

Yonsei University

Seong-moon Cheon

Pukyong National University

The purpose of this study is to develop a group counseling program for adolescents with traumatic experiences and to verify the effect of the program. For this purpose, the posttraumatic growth program was developed in accordance with the group counseling program that based on the needs of field experts and the needs of the subjects. This program consisted of 10 sessions. To verify the effectiveness of the developed program, 20 characterization high school students were divided into experimental group and control group, and a total of 10 sessions were performed twice a week. After the program was conducted on the experimental group, quantitative analysis was conducted for comparison according to the lapse of time: before, after, and follow-up. independent sample t-analysis was used to examine homogeneity between two groups beforehand. Mixed ANOVA was also used to verify a hypothesis. In conclusion, the posttraumatic growth program has significant effects on posttraumatic growth and intentional rumination level with experienced adolescents. Findings and implications of this study were discussed.

Key words : trauma experienced adolescents, posttraumatic growth program development, rumination, social support