

## 외상 후 스트레스 고위험군 대학생의 침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향: 정서접근적 대처와 의도적 반추의 간접효과\*

김 지 연                      박 경 애<sup>†</sup>

광운대학교

본 연구는 외상 후 스트레스 고위험군 대학생의 침습적 반추, 정서접근적 대처 그리고 의도적 반추가 외상 후 성장에 이르는 경로를 탐색하고, 침습적 반추와 외상 후 성장 사이에서 정서접근적 대처와 의도적 반추의 간접효과를 알아보는 데 그 목적이 있다. 이를 위해 외상 후 스트레스 고위험군 대학생 357명을 대상으로 구조방정식 모형을 검증하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 침습적 반추는 정서접근적 대처를 매개하여 외상 후 성장에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 침습적 반추는 의도적 반추를 매개하여 외상 후 성장에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 침습적 반추는 정서접근적 대처와 의도적 반추를 차례로 매개하여 외상 후 성장에 유의한 영향을 주었다. 본 연구 결과는 과거의 외상 사건으로 인한 심적 고통이 현재의 성장을 이룰 수 있음을 의미하고, 현재의 스트레스는 미래의 성장을 이룰 수 있음을 예측해 볼 수 있다. 즉, 스트레스와 성장은 삶에서 끊임없이 발생하며 함께 공존하는 관계인 것이다. 이에 현재의 대학생들은 스트레스에 대해 부정적 개념만을 더 이상 생각하지 말고, 더 나아가 오히려 성장을 촉진하는 동력으로 개념화하여 이해할 수 있기를 기대해 본다.

주요어 : 외상 후 스트레스 고위험군, 침습적 반추, 정서접근적 대처, 의도적 반추, 외상 후 성장

\* 본 연구는 김지연(2021)의 광운대학교 교육학과 박사학위논문의 일부를 수정한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 박경애, 광운대학교 교육대학원, (01897) 서울특별시 노원구 광운로 20,  
E-mail: kapark@kw.ac.kr

Copyright ©2022, Korean Association of School Psychology  
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.

사람들은 크고 작은 위기들을 살아가면서 경험한다. 그중 일반적으로 경험할 수 있는 범위가 아니라 개인의 삶을 뒤흔들 정도의 위협적인 사건에 대한 고통스러운 경험을 외상(trauma)이라 하며, 그 사건을 외상사건이라고 한다. 외상사건은 연령에 제한 없이 경험하지만, 특히 청소년기와 성인 초기에 가장 흔하게 발생하며(Ford, 2012), 살아가면서 외상사건을 1번 이상 경험한 성인 초기의 대학생 비율이 92.7%~97.9%(송송희, 2018; 신지영, 이동훈, 이수연, 한운선, 2015)에 이르고 있어 대부분이 외상사건을 경험한다고 할 수 있다.

정신질환 진단 및 통계편람 5판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition; 이하 DSM-5)에서는 ‘죽음 또는 죽음의 위협, 심한 상해, 성폭력을 실제로 초래했거나 위협을 느끼는 등 개인의 신체적인 안녕을 위협하는 사건으로, 직접 경험했거나, 타인의 사건을 직접 목격, 가까운 가족 또는 친한 친구에게 사건이 발생한 것을 알게 되는 간접 경험’으로 외상사건을 정의하고 있다(American Psychiatric Association, 2013). DSM의 외상사건 정의 및 기준은 외상 후 스트레스장애(Post-traumatic Stress Disorder; 이하 PTSD)의 진단을 위해 정해졌다. 하지만, 그 기준이 너무 제한적이고(서영석, 조화진, 안하얀, 이정선, 2012), 동일한 사건일지라도 심리적 반응에 의해 주관적으로 지각하는 정도가 개인마다 다를 수 있으며(최승미, 2008), 인간 발달의 관점이나 사회·문화적 맥락에 대한 고려가 빈약하다는 비판이 제기되었다(Kira, Omidy, & Ashby, 2014). 예를 들면 우리나라의 경우, 관계 지향적 집단주의라는 문화적 특성상 집단 따돌림과 같은, 관계에서의 거절 및 실패 경험은 외상사건으로 인식될 수 있다. 그리고,

개인주의 문화에서 외상사건으로 보고된 학업 문제와 시험실패(Robinson & Larson, 2010; Taku et al., 2007) 역시 과도한 경쟁 및 성취를 위한 학업 등 사회적 분위기가 우리나라에서도 매우 충격적인 사건으로 인식될 수 있다(서영석 등, 2012에서 재인용). 이에 Tedeschi와 Calhoun(2004)은 객관적 기준보다는 삶을 뒤흔들 정도로 충격적이라고 주관적으로 지각하며, 심리적으로 부정적 결과를 유발하는 매우 높은 수준의 스트레스를 일으키는 사건을 외상사건이라고 정의하였다. 따라서, DSM 진단 기준에 해당하는 외상사건과 더불어 개인에게 위협적으로 지각되며, 그로 인하여 삶의 기반 전체가 흔들리는 사건 또는 경험 모두가 외상사건으로 정의될 수 있다(최승미, 2008; Tedeschi & Calhoun, 2004).

현재의 대학생들은 대학 입학 전엔 성적·적성 등 공부(46.5%)가 가장 큰 고민거리일 정도로 학업스트레스를 받고(통계청, 2021), 가족 간의 갈등(22.1%) 및 선후배·또래 갈등(8.3%)에서 야기되는 대인관계 스트레스(한국 청소년정책연구원, 2017)로 힘든 청소년기를 보내다가 대학에 들어오게 된다. ‘인생에서 가장 충격적인 사건이 무엇이었는가?’ 라는 질문에 대학생들은 시험낙방, 실패, 좌절 등의 ‘학업 및 과업문제’라고 가장 많이 응답한 것으로 볼 때, 청소년기의 학업문제 스트레스가 얼마나 심각한지에 대해 짐작해 볼 수 있다(곽아름, 박기환, 2018; 송송희, 2018).

학업 및 과업문제 다음으로 대학생들은 대인관계 파탄(이별, 실연, 절교 등), 적응의 어려움(학교, 사회에서의 소외, 따돌림) 등에 대해 많이 경험하고 있다(곽아름, 박기환, 2018; 송송희, 2018). 아동·청소년기에는 학교에서 보내는 시간이 가장 많기 때문에 그곳에서의

또래 및 교사와의 대인관계의 질은 그들의 발달에 중요한 요소로 작용할 수 있다. 하지만, 관계에서의 질을 낮추는 극심한 스트레스를 경험하는 사건에 맞닥뜨려지면 발달 저해는 물론 향후 대인관계에서의 적응에 어려움을 경험할 수 있다. 그 예로는 학교폭력을 들 수 있는데, 학교폭력의 피해자들은 주변에 도움을 구하지 못하고 점점 더 무력감을 느끼게 되며, 그로 인해 학교 성적과 자존감에 영향을 미치면서(Fredstrom, Adams, & Gilman, 2011; Wang, Iannotti, Luk, & Nansel, 2010), 신체적 건강의 악화, 우울증 및 자살의 위험을 증가시킬 수 있다(Baldry & Winkel, 2003).

특히, 스마트폰 사용과 밀접한 관련이 있는 현재의 대학생들의 특성상 대인관계 관련 외상사건이 일어날 수 있는 공간은 온라인까지 확대되어 과거의 청소년들보다 외상사건에 더 많이 노출될 수 있고, 그로 인해 정신건강이 더욱 취약해질 수 있는 위험에 놓여있다. 온라인 공간에서 일어나는 학교폭력인 사이버폭력 피해를 경험한 청소년들 역시 우울과 불안, 심한 스트레스 등 부정적 심리상태를 경험하여(한국기능정보사회진흥원, 2020) 심각한 신체적, 정신적 결과를 초래할 수 있다(Baldry & Winkel, 2003; Fredstrom et al. 2011; Wang et al. 2010). 학교폭력과 사이버폭력 같은 스트레스성 외상사건은 PTSD로 나타날 수 있고(Chen & Elklit, 2018; Nielsen, Tangen, Idsoe, Matthiesen, & Magerøy, 2015), 더 나아가 학교폭력에서 비롯한 대인관계에서의 파탄 등 그로 인한 학교 집단에서의 적응의 어려움은 외상으로 남아 다른 집단과의 관계에까지 영향을 미치며 관계 적응을 방해하는 요인으로 작용될 수 있다.

하지만, 외상사건을 경험한 사람이 모두

PTSD로 이어지는 것은 아니다. 외상사건 후 스트레스의 정도와 시간의 경과에 따라 자연스럽게 외상 전의 상태로 돌아갈 수 있거나, 인지 체계의 변화로 인해 전보다 심리적 안녕감을 이룰 수 있다. 이러한 긍정적 변화를 ‘외상 후 성장(Post-Traumatic Growth)’이라고 하며, ‘대단히 충격적(traumatic)이거나 매우 도전적인 환경에서의 투쟁의 결과로 경험된 긍정적인 심리적 변화’로 정의된다(Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku, & Calhoun, 2018; Joseph, 2019에서 재인용). 외상 후 성장의 출현은 외상사건 역할에 대해, 그동안 PTSD를 일으킨다는 부정적 시각에서 성장을 일으키는 원동력으로써 긍정적인 관점으로 볼 수 있게 하였다.

인본주의 심리학 관점에서 외상 후 성장은 실현화 경향성으로 설명할 수 있다. Rogers (1959)에 따르면, 모든 사람에게서 성장을 향한 잠재력이 내재되어 있고, 개인의 성장과 발전, 자율성을 향해 그것을 표현하려고 자연스럽게 나오는 기본적인 동기이자 보편적 동기인 실현화 경향성이 있다고 한다. 실현화 경향성은 개개인의 삶에서 역경으로 자기와 경험 사이의 불일치가 생기면, 불일치의 조화를 위해 유기체를 개발, 유지 및 향상시키는 방식으로 지속적으로 동기를 부여하게 된다(Rogers, 1959). 비슷한 맥락으로 외상 후 성장을 ‘성장동기’로도 설명할 수 있다. 인간의 내면에는 성장을 향한 ‘성장동기’가 있고, 그것은 스트레스를 배움으로 승화시킬 수 있으며, 인간적으로 성장하고자 하는 성장동기를 추구하는 과정에서 나 자신이 성숙한 사람으로 변화되어갈 때 행복을 느낄 수 있다고 한다(김정호, 2020).

또한, 사람들이 부정적인 생활사건이나 역경을 경험할 때 좌절하는 것보다는 그 속에

서 의미를 찾으려 할 수도 있다(Frankl, 1963). 사람들은 외상 경험 시 ‘이런 일이 왜 나에게 일어났는가?’, ‘이런 일이 무엇을 위해서 일어났는가?’라는 실존적인 주제에 대해 답을 얻고 싶은 욕구를 느낄 수 있다(Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998). 이러한 욕구는 자신의 인생에서 외상이 갖는 의미에 대해 스스로 답을 찾고 이를 극복하려는 외상 후 성장의 틀로 해석할 수 있다(최승미, 2008). 이렇듯 실현화 경향성을 향한 내재된 성장동기는 외상사건으로 인한 스트레스로 자연스럽게 발생되어 성장을 이루는 개인의 잠재력이며, 외상 후 성장을 이루는 데 중요한 요인이 될 수 있음을 예측해 볼 수 있다.

Tedeschi와 Calhoun(2004)은 외상사건으로 산산이 조각난 기존 삶의 신념을 인지적으로 처리하거나 재검토하여 새로운 스키마로 재구성하는 능력을 외상 후 성장의 중심요소라고 생각했다. 이러한 인지과정을 ‘반추’와 ‘인지처리’라고 한다(Tedeschi, Calhoun, & Cann, 2007; Lumb, 2015). Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상 후 성장 이론에 따르면, 외상경험 초기엔 사건에 대해 침습적인 끊임없는 사고 즉, 침습적 반추가 인지처리과정의 하나로써 자동적으로 발생하며, 고통스럽기는 하지만 외상 이전의 도식을 재구성하려는 시도로 설명된다(Cristopher, 2004). 침습적 반추로 심리적이고 정서적인 고통이 따르지만, 고통의 크기가 클수록 사건에 대해 ‘내적으로 처리하려는 동기’가 촉발되어 이후 성장을 지향하는 인지처리과정의 의도적 반추를 유도하여 통합에 이르게 할 수 있다(최승미, 2008). 의도적 반추는 외상사건을 극복하는 과정에서 외상사건이 자신의 삶에 어떤 의미를 부여하는지 탐색하는 것을 의미한다. 이러한 과정은 새로운 가치와

인생의 목적을 설정하여 삶의 이야기를 새롭게 써나갈 수 있게 하며 외상 후 성장에 이르게 한다(최승미, 2008).

한편, Calhoun과 Tedeschi(2006)은 침습적 반추와 의도적 반추의 인지적 과정도 중요하지만 정서적 요소를 함께 고려해야 한다고 언급하였다. 이러한 제안을 받아들여 고은심과 이민규(2018)는 외상 후 성장에 이를 때 필요한 인지적 과정과 더불어 정서적 요인으로 정서조절방략에 대해 살펴보았다. 대상은 20대~60대에 이르는 성인이었고, 결과적으로 침습적 반추가 증가할 때 정서적 고통을 감소시키는 정서조절방략이 의도적 반추로 이행을 돕는 것으로 나타났다. 정서조절방략은 정서조절 과정에서 사용되는 방법으로써, 다양한 정서조절방략을 사용하여 부정적인 정서를 감소시킬 수 있다(이지영, 권석만, 2007). 외상 후 성장을 이루기 위해선 이렇듯 침습적 반추로 인한 정서적 고통에 대해 여러 방법을 사용하여 부정적 정서를 감소시키는 것도 중요하지만, 정서를 있는 그대로 느끼고 받아들이는 것 역시 중요하다.

정서의 수용은 정서표현(허재홍, 2014)과 정서처리(김영근, 2014)를 통해 할 수 있다. 한 선행연구에서 정서수용집단과 정서회피집단 중 어느 집단이 정서처리를 더 잘 이루는지 알아보기 위해 외상경험이 있는 사람들을 대상으로 연구를 진행하였다. 그 결과, 처음엔 정서수용 집단에서 오히려 부적정서가 더 높아지고 정적정서가 더 줄어 정서처리가 잘 이루어지지 않는 것처럼 보였다. 하지만, 한 달 후 측정에선 정서수용집단이 정서회피 집단에 비해 부적정서가 낮아졌고, 정적정서는 더 높게 나와 정서처리가 보다 더 잘 이루는 것으로 나타났다. 이는 외상경험에 대한 정서처

리가 반복적으로 정서수용을 하게 함으로써 긍정적 효과를 나타냈다고 할 수 있다(김영근, 2014).

또한, Calhoun과 Tedeschi(2006)의 외상 후 성장 모형에서는 정서적 고통을 주변 사람들과 나누는 자기노출에 의한 정서표현을 통해 사회적지지를 받아 고통을 점차 완화된다고 하였다. 주변사람들과 외상경험에 대한 이야기를 할 때, 부적이든 정적이든 정서경험을 많이 이야기하게 되면, 정서가 활성화되고 표현하게 됨으로써 정서처리가 성공적으로 이루어질 수 있게 된다. 즉, 외상경험의 내러티브는 사회적지지를 이끌 뿐 아니라 정서처리와 정서표현을 이루게 하는 과정인 것이다(김영근, 2014).

이러한 이유로 외상 후 성장을 돕는 정서적 요인으로써, 정서처리 및 정서표현을 통한 정서적 수용과 관련된 정서접근적 대처를 생각해 볼 수 있다. 정서접근적 대처는 자신의 감정을 인식하고, 의미를 탐구하며, 자신의 감정을 이해하려는 정서처리와 언어적·비언어적인 시도로 감정적 경험을 전달하거나 상징하려는 정서표현으로 구성되어 있다(Stanton, Kirk, Cameron, & Danoff-Burg, 2000; 강성록, 양재원, 2015에서 재인용). 정서접근적 대처와 외상 후 성장의 관계는 유방암에 걸린 환자(Low., Stanton., Thompson, Kwan, & Ganz, 2006)와 부부(Kraemer, Stanton, Meyerowitz, Rowland, & Ganz, 2011)의 연구에서 그 둘의 연관이 높은 것으로 나타나 정서접근적 대처가 외상 후 성장을 촉진시키는 요소로 작용함을 확인할 수 있다.

한편, 앞서 언급한 것처럼, 침습적 반추는 자신에게 초점이 맞춰진 과거 부정적 경험이나 기분에 대해 반복적으로 떠올러지는 부정

적인 사고로써(Papageorgiou & Wells, 2003), 대개 자동적이고 침습적으로 이루어진다. 침습적 반추를 할수록 고통스러운 증상들이 더욱 지속되고 반복되는 악순환을 경험하게 되며(Smith & Alloy, 2009), 더 나아가 PTSD로 이어질 수 있다(Taylor, Gould, & Brounstein, 1981; 송현, 2017에서 재인용). 즉, 침습적 반추가 정서접근적 대처를 하지 않아 정서적 수용이 이루어지지 않을 때 심적 고통의 지속으로 인해 PTSD로 향할 수 있다. 반면, 정서접근적 대처를 통한 정서적 수용이 이루어진다면 외상 후 성장에 이를 수 있을 것이라고 생각해 볼 수 있다.

요약하면, 침습적 반추로 심리적이고 정서적인 고통이 따르지만, 고통의 크기가 클수록 사건에 대해 ‘내적으로 처리하려는 동기’가 촉발된다(최승미, 2008). 이러한 동기는 자율적으로 부여되고 내재 되어 있으면서 스트레스 상황에서 보다 적응적인 대처방법을 사용하게 하므로(Blais, Sabourin, Boucher, & Vallerand, 1990; Skinner & Edge, 2002) 실현화 경향성이나 성장동기로 유추해 볼 수 있다. 스트레스에 적응적 대처인 정서접근적 대처로 정서가 수용되면, 심리적 고통을 줄이기 위해 반추를 그만 둔다거나 주의전환을 하지 않게 된다. 이는 성장을 지향하는 의도적 반추로 통합되며, 외상사건으로 변화된 환경에 맞춰 조절하려는 일련의 적응과정으로의 변화를 도와 외상 후 성장에 이르게 되는 것이다(최승미, 2008).

한편, 외상 후 성장은 스트레스가 많은 생활사건과의 투쟁의 결과로 발생하는 긍정적인 변화의 경험이기 때문에(Tedeschi & Calhoun, 2004), 외상사건으로 인한 기준에 갖고 있던 신념의 손상이 외상 후 성장을 예측한다는

것은 역설처럼 느껴질 수 있다(Kleim & Ehlers, 2009). 하지만, 몇몇 이론가는 사람들의 기본 신념에 도전하고 대처 과정을 이끌어 내기 위해 스트레스 요인이 자신의 삶을 충분히 위협하고 있다는 인식을 해야 한다고 제안하였다(Creamer, Burgess, & Pattison, 1992; Greenberg, 1995). 이에 외상 후 성장과 PTSD 증상 간에 유의한 정적 관계가 있음을 보여준 Shakespeare-Finch와 Lurie-Beck(2014)을 비롯하여, 국내의 많은 연구자들 역시 그 둘 간의 유의한 정적관계를 보여주었다(김주은, 송용수, 고은정, 신성만, 2019; 남옥남, 2019; 송송희, 2018; 이옥희, 2015; 임선영, 2013; 최승미, 2008). 즉, 외상 후 스트레스는 인지-정서적 처리를 성공적으로 이루면 시간이 지남에 따라 PTSD 등 정신장애보다는 오히려 성장을 촉진하는 요인으로 되는 것이다. 이러한 맥락으로 인본주의 관점에서는 외상 후 스트레스가 내재되어 있던 잠재력을 발현하기 위한 원동력이 될 수 있는 것이다(Joseph & Linley, 2005). 이러한 이유로 외상 후 스트레스는 외상 후 성장의 동력으로 개념화될 수 있다(Joseph, Murphy, & Regal, 2012).

이에 본 연구에서는 외상사건으로 인한 스트레스가 성장의 동력이라면 스트레스가 높은 집단에서 외상 후 성장에 이를 것이라 가정하

여 사건충격도 측정 후 절단점 25점 이상(은헌정, 2005)인 그룹을 연구대상자로 설정하였다. 또한, 앞서 언급한 외상 후 성장에 반드시 필요한 요소들 즉, 침습적 반추로 인한 고통스러운 정서의 수용을 위해 정서접근적 대처를 하여 의도적 반추로 이행한 후 외상 후 성장에 이를 것이라 가정하였다. 이에 외상 후 스트레스 고위험군에서 각 변인들의 관계와 외상 후 성장에 이르는 경로를 확인해 보고자 한다. 이를 통해 인간은 성장을 향한 유기체이며, 성장을 위해 잠재되어 있던 내재적 동기를 발현한다는 가정하에(Joseph & Linley, 2005) 외상 후 스트레스 고위험군이 외상 후 성장에 이르는 과정에 대해 내재되었던 성장 동기의 관점으로 설명해 보고자 한다.

연구모형은 독립변인인 침습적 반추와 종속변인인 외상 후 성장 사이에서 경로를 밝힌 선행연구(고은심, 이민규, 2018; 곽아름, 박기환, 2018; 임금주, 김은정, 2020)에 근거하여 정서접근적 대처와 의도적 반추가 이중으로 부분매개하는 모형을 그림 1에 제시하였다. 또한, 경쟁모형으로는 연구모형에서 침습적 반추와 외상 후 성장의 경로가 유의하지 않다는 선행연구(이혜미, 김유미, 2018; 조한로, 정남운, 2017; 차경환, 하정희, 2019)의 결과에 근거하여 완전 이중매개 모형으로 설정하였고

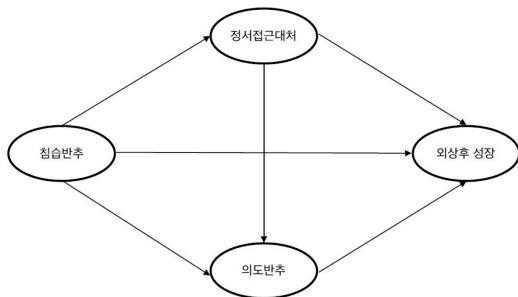


그림 1. 연구모형

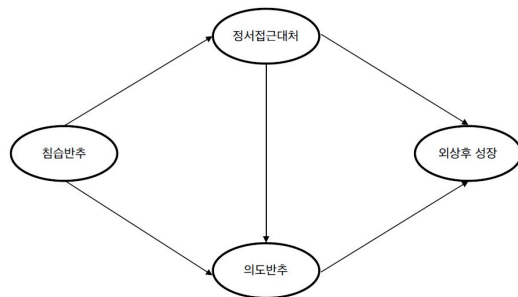


그림 2. 경쟁모형

그림 2와 같다. 본 연구를 위한 연구문제는 다음과 같다.

**연구문제 1.** 침습적 반추와 외상 후 성장 관계에서 정서접근적 대처의 매개효과가 있는가?

**연구문제 2.** 침습적 반추와 외상 후 성장 관계에서 의도적 반추의 매개효과가 있는가?

**연구문제 3.** 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서접근적 대처와 의도적 반추의 이중 매개효과가 있는가?

## 방 법

### 연구대상 및 절차

본 연구의 대상은 국내 대학생이며, 온라인 설문기관인 ‘데이터 스프링’을 통해 성별과 학년 비율 등에서 고르게 대상군이 모집될 수 있도록 사전 표집 조건을 제한한 후 설문 조사 작업을 시행하였다. 과거 외상에 관한 사건을 떠올리는 질문지 특성상, 설문 작성 중 작성을 포기하고 싶을 땐 중단하기를 권고하였고, 완료 후 과거의 사건이 떠올라 심적 어려움을 느낄 경우를 대비해 연구자의 이메일 주소를 알렸다. 약 20분의 시간이 소요되었으며, 설문 문항에 답을 한 참가자들에게는 소정의 웹머니 약 850포인트가 지급되었다. 총 838명의 응답자 중 DSM 진단기준 외상과 생활스트레스 사건 모두에서 외상경험이 한 번도 없는 응답자 116명을 제외하고 한 번 이상 외상경험을 한 722명 중 은현정 등(2005)의 연구에서 제안한 절단점 24점 이하의 참고군 365명(50.55%)을 제한 후, 절단점 25점 이상

의 고위험군 357명(49.45%)에 대해 최종 분석하였다. 남성 163명(45.7%), 여성 194명(54.3%)이었고, 1학년 82명(23%), 2학년 88명(24.6%), 3학년 100명(28%), 4학년 87명(24.4%)이었으며, 평균나이는 22.63세였다. 종교 있음은 118명(33.1%), 종교 없음은 239명(66.9%)으로 나타났다. 본 연구의 외상 후 스트레스 고위험군 대학생 357명이 가장 많이 경험한 외상 사건과 가장 충격적인 사건에 대해 표 1에 제시하였다. 그 외 외상사건에 대해 당시 심각도와 현재 심각도를 1점(전혀 고통스럽지 않음)에서 7점(매우 고통스러움)으로 각각 측정된 결과, 당시 심각도의 평균은 6.06(SD=.96)이었고, 현재 심각도 평균은 4.54(SD=1.38)로 나타났다. 또한, 현재까지 사건이 지속되고 있는 경우는 187명, 사건이 완료된 경우는 170명이었다. 외상기간의 경우, 6개월 이내 외상사건이 있었던 경우는 51명(14.28%), 6개월~1년 미만은 44명(12.32%), 1년~2년 미만은 40명(11.20%), 2년~3년 미만은 47명(13.17%), 3년~5년 미만은 45명(12.61%), 5년~7년 미만은 40명(11.20%), 7년~10년 미만과 10년 이상은 각각 45명(12.61%)씩 이었다.

### 측정 도구

#### 외상사건목록

본 연구에서는 외상경험의 주관적 고통과 외상 사건의 종류를 측정하기 위하여, 송승훈(2007)이 제작한 ‘외상사건 12목록’을 보완한 신선영과 정남운(2012)의 질문지에, 연구자가 사이버폭력 등 4개의 목록을 추가 및 DSM-5의 변경사항(노화로 인한 사망 제외)을 반영하여 사용하였다. 이 척도는 외상사건의 종류, 시기, 외상 경험의 당시와 현재 주관적

표 1. 대학생의 외상사건 유형 (N=357)

외상사건 종류	외상경험 중복선택	가장 큰 외상사건
학업, 과업 문제(낙방, 좌절, 실패 등)	219	54(15.1)
대인관계파탄(이별, 실연, 절교 등)	208	51(14.3)
적응의 어려움(학교, 사회, 집단에서 소외, 따돌림 등으로 인한)	169	42(11.8)
학교폭력(언어폭력, 따돌림, 공갈 및 협박, 괴롭힘, 신체폭력)	99	36(10.1)
경제적 어려움(파산, 부도, 신용불량 등)	96	28(7.8)
사랑하는 사람의 사망(노화로 인한 사망은 제외)	49	24(6.7)
배신충격(외도, 속임, 거짓말, 사기 등)	109	20(5.6)
이혼 및 별거(본인 또는 부모)	46	18(5.0)
사고 및 상해(교통사고, 화재, 산업재해, 폭발 등)	106	16(4.5)
본인의 심각한 신체질병	57	13(3.6)
사랑하는 사람의 질병	59	12(3.4)
성추행 및 성폭력	43	10(2.8)
어린 시절의 학대	39	8(2.2)
자연재해(지진, 전염병, 홍수, 폭설 등)	88	6(1.7)
사이버폭력(사이버 공간에서 언어폭력, 명예훼손, 음란물, 따돌림, 익명으로 인신공격하고 욕설을 퍼부음)	79	6(1.7)
폭행, 구타, 강도 등의 범죄피해	29	4(1.1)
사이버 테이트폭력(연인 사이에서 문자/메일/카카오톡/SNS 등을 이용해 비난, 친구 이간질, 협박, 공개 조롱, 나쁜 소문 퍼뜨리기 등)	24	3(0.8)
실직, 구직의 실패	47	3(0.8)
사이버 성폭력(사이버 공간에서 상대방의 동의를 구하지 않고 원하지 않는 문자 또는 영상으로 성적 메시지 전달, 성적 대화요청, 성문제 관련 개인 신상정보 게시 등)	25	2(0.6)
기타: 경제적 불안(가정형편 관련)	2	1(0.3)
합계	1,593	357(100)

고통을 측정하는 총 5문항으로 구성된 질문지이다. 첫 번째 문항은 지금까지 살아오면서 매우 힘들고 삶을 뒤흔들 정도의 극심하게 충격적이었던 사건을 경험하거나 목격한 사건 20개 목록에 응답하도록 하였다(복수응답). 두 번째 문항에서는 복수응답한 것 중 가장 고통스러웠던 사건 하나만을 선택하도록 하고 그

것이 어떤 경험이었는지에 대해 주관식으로 작성하게 하였다. 그리고 그 사건을 ‘외상사건’이라 정의하고, 추후 문항들에서는 앞서 정의 내린 외상사건을 떠올리며 해당 사건 이후 경과한 시간, 사건지속 여부, 사건 당시 주관적 고통감과 현재의 주관적 고통감을 1점(전혀 고통스럽지 않음)에서 7점(매우 고통



스러움)으로 각각 응답하도록 하였다.

### 외상 후 스트레스 척도

본 연구에서는 외상사건 이후의 사건충격 정도와 PTSD 증상을 측정을 위해 Horowitz, Wilner와 Alvarez(1979)가 개발한 15문항을 Weiss와 Marmar(1997)가 22문항으로 개정하였고(IES-R; Impact of Event Scale Revised), 이룬은현정 등(2005)이 타당화한 한국판 사건충격 척도 개정판(IES-R-K)을 사용하였다. 과각성 6문항, 침습 8문항, 회피 8문항의 3개의 하위요인으로 구성되어 있고 총 22문항이다. 문항은 5점 Likert 척도로 0점(전혀 아니다)부터 4점(매우 자주 있다)까지 구성되었으며, PTSD 증상은 총점이 높을수록 심각한 것으로 평가하고, 24점 이하를 참고군으로, 25점 이상을 고위험군으로 분류하였다(은현정 등, 2005). Weiss와 Marmar(1997)의 연구에서 전체의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .98, 은현정 등(2005)의 연구에서 .83이었고, 본 연구의 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95, 침습 .92, 회피 .86, 과각성 .89로 나타났다.

### 사건관련 반추 척도

본 연구에서는 사건관련 반추를 측정하기 위해, 안현의, 주혜선, 민지원과 심기선(2013)이 한국판 사건관련 반추로 타당화한 총 20문항의 척도를 사용하였고, 침습적 반추 10문항과 의도적 반추 10문항, 2개의 하위요인으로 구성되어 있다. 측정 방법은 각 문항에 대해 1점(전혀 그렇지 않다)부터 4점(자주 그렇다)까지 4점 Likert 척도로 응답하도록 되어 있다. 하위요인 별 점수가 높을수록 그 영역에 해당하는 반추 양식을 더 많이 사용하는 것을 의미한다. 안현의 등(2013) 연구의 전체

Cronbach's  $\alpha$ 는 .95, 침습적 반추 .96, 의도적 반추 .95이었고, 본 연구의 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94, 침습적 반추 .95, 의도적 반추 .93으로 나타났다.

### 정서접근적 대처 척도

정서접근적 대처의 측정을 위해 Stanton 등(2000)이 개발하고 강성록과 양재원(2015)이 번안 및 타당화한 정서접근적 대처 척도(Emotional Approach Coping Scale)를 활용하였다. 정서처리와 정서표현으로 명명된 2개의 정서접근적 대처 요인으로 구성되어 있고, 각 요인별 4문항씩 총 8문항이며 4점 Likert로 평정, 8점에서 32점의 점수 범위를 가진다. 점수가 높을수록 정서접근적 대처를 적극적으로 사용하는 것을 의미한다. 강성록과 양재원(2015)은 정서표현 1번 문항에 대해, “나는 차분하게 내 감정을 표현한다.”(I take time to express my emotions)의 ‘차분하게’가 정서처리적 요소를 시사할 수 있어 “나는 내 감정을 표현하는 시간을 갖는다”로 번역을 하여 연구할 것을 제안하였다. 이에 본 연구에서는 정서표현 1번 문항을 제안에 따라 번역한 후, 탐색적 요인 분석과 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 새로운 번역(요인1: .45, 요인2: .62)이 기존 번역(요인1: .38, 요인2: .37)에 비해 2개 요인으로 비교적 잘 구분되어, ‘나는 내 감정을 표현하는 시간을 갖는다’가 정서표현 1번 문항의 번역으로 적당하게 나타났다. 강성록과 양재원(2015)의 연구에서 정서접근적 대처의 전체의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89, 정서처리 .90, 정서표현 .88이었고, 본 연구의 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89, 정서처리 .83, 정서표현 .89로 나타났다.

### 외상 후 성장 척도

본 연구에서는 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발, 송승훈, 이송석, 박준호와 김교현(2009)이 타당화한 한국판 외상 후 성장 척도(Korea Posttraumatic Growth Inventory: K-PTGI)로 외상 후 성장을 측정하였다. 척도는 총 16개의 문항으로 이루어져 있으며, 자기지각의 변화 5 문항, 새로운 가능성의 발견 3문항, 대인관계의 깊이 증가 6문항, 영적·종교적 관심의 증가 2문항의 총 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 하지만, 김지연(2021)의 연구에서 하위요인 중 ‘영적·종교적 관심증가’는 종교가 있는 경우와 가장 큰 상관관계를 보여 종교성(religiosity) 반영 가능성이 있어 제외하였고, 기존의 3개의 하위요인들을 측정변수로 사용하였다. 문항은 6점 Likert 척도로 0점(경험하지 못함)부터 5점(매우 많이 경험함)까지 구성되어 있다. 외상 경험 이후 긍정적 변화의 경험이 많을수록 총 점수가 높다. Tedeschi와 Calhoun(1996)의 연구에서 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .90이었고, 송승훈 등(2009)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94이었으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94, 자기지각의 변화 .92, 새로운 가능성의 발견 .82, 대인관계 깊이 증가는 .88으로 나타났다.

### 분석 방법

본 연구에서 설정한 연구문제를 검증하기 위해 SPSS 21.0과 AMOS 21.0을 사용하여 분석을 실시하였으며, 구체적인 분석 절차는 다음과 같다. 첫째, 각 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다. 정서접근적 대처 척도의 경우는 선행연구의 제안에 따라 타당도 검증을 위해 탐색적 요인분석을

실시하고, AMOS 21.0을 활용하여 적합도 지수를 구하였다. 둘째, 기술통계를 통해 인구통계학적 및 외상사건 특성을 파악하기 위해 각 항목별 응답빈도를 구하였다. 셋째, 각 변인들 간의 관련성을 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였고, 주요 변인들의 기술통계분석을 실시하였다. 또한, 구조모형검증을 위해 각 변인들이 정규분포의 가정을 충족하고 있는지 왜도 및 첨도를 확인하였다. 넷째, 최대우도법을 이용해 탐색적 요인분석을 실시하여 잠재변수의 측정지표 증가가 모형의 복잡성을 증가시키는 문제를 해결하기 위해 문항꾸러미(item parceling)를 제작하였다. 먼저, 침습적 반추 척도와 의도적 반추 척도의 문항꾸러미 제작을 위해 탐색적 요인분석 결과에 따라 문항들을 분류하는 방법을 사용하였다. 요인부하량의 절대값을 기준으로 절대값이 가장 높은 문항과 가장 낮은 문항을 차례로 묶은 후, 평균을 구하는 방식을 사용하였다(김수영, 2016). 이때 문항꾸러미의 개수가 3개 또는 4개 정도가 적당하다는 선행연구(이지현, 김수영, 2016)에 근거해 비슷한 수준의 부하량을 가진 문항꾸러미 3개를 각각 제작하였다. 정서접근적 대처의 경우, 2개의 하위요인으로 구성되어 있어 하위요인 별 문항묶음을 할 수도 있지만, 문항묶음을 2개로 할 경우 잠재변수의 추정과정에서 음의 오차 분산값을 보이는 Heywood case의 위험이 증가할 수 있어(Hall, Snell, & Foust, 1999; Little, Cunningham, Shahar, & Widaman, 2002), 맹세호, 구소희, 조영인(2018)의 제안에 따라 탐색적 요인분석 결과로 나타난 여러 개의 요인을 고르게 포함하며 요인부하량의 평균이 유사하도록 4개의 문항 꾸러미를 구성하였다. 다섯째, AMOS 21.0을 이용하여 측정지표들이 타당하게 구성개념을 측

정하고 있는지 확인하기 위하여 확인적 요인 분석을 통하여 측정모형의 검증을 실시하였다. 여섯째, AMOS 21.0을 활용하여 본 연구 연구모형의 구조적 경로를 확인하기 위하여 구조모형을 분석하였다. 구조방정식 모형검증을 위한 적합도 지수로  $\chi^2$ 과 모형의 간명성을 반영하며 표본 크기에 민감하지 않으며, 비교적 명확한 해석 기준을 제시하고 있는 CFI(.90 이상: 좋은 적합도), TLI(.90이상: 좋은 적합도), RMSEA(.05 이하:좋은 적합도/ .05~.08: 괜찮은 적합도/ .10보다 미만: 보통 적합도/ .10 이상: 적합도 좋지 않음)을 사용하였다(홍세희, 2000). 마지막으로, 연구모형의 간접효과 유의성 검증을 위해 신뢰구간을 95%로 설정하고, 무선표집으로 생성된 5,000개의 자료 표본을 토대로 모수추정을 실시하여 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다. 한편, 매개변인이 두 개 또는 그 이상일 경우 부트스트래핑 검증방법은 전체 매개효과와 유의성을 제시할 뿐 간접경로 및 유의성 검증 결과를 제공하지 않는다는 한계가 있다(서영석, 2010). 본 연구에서도 정서접근적 대처와 의도적 반

추가 지닌 개별 간접효과나 정서접근적 대처와 의도적 반추가 외상 후 성장으로 가는 다중매개효과까지 확인할 수 없다. 이를 위해 간접경로들의 개별 매개효과 및 이중 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 팬텀변수(Phantom Variable)을 활용한 부트스트래핑 분석을 실시하였다. 이때 매개효과 추정값이 편파성 교정 95%신뢰구간에서 0을 포함하지 않으면 매개효과는 유의도 .05 수준에서 통계적으로 유의하다고 결론 내릴 수 있다(배병렬, 2014).

## 결 과

### 주요변인들 상관관계 및 기술통계

자료의 다변량 정규분포를 검증하기 위해 주요변인들의 왜도(skewness), 첨도(kurtosis), 평균과 표준편차를 구하였고, 상관분석을 통해 변인 간 상관관계를 확인하였으며, 그 결과를 표 2에 제시하였다.

표 2. 주요변인들 상관관계 및 기술통계 (N=357)

	침습적 반추	정서접근적 대처	의도적 반추	외상 후 성장
침습적 반추	1			
정서접근적 대처	.15**	1		
의도적 반추	.35**	.32**	1	
외상 후 성장	.07	.48**	.53**	1
M	26.00	20.41	25.47	35.83
SD	6.62	5.30	7.32	17.15
왜도	-.21	-.17	-.16	-.10
첨도	-.35	-.35	-.68	-.74

주. \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

결과에서 먼저 왜도와 첨도를 살펴보면, 왜도(-.21~-1.10)와 첨도(-.74~-1.35) 각각 절대값 2와 7를 넘지 않는 것으로 나타나 정규분포를 이루고 있음을 확인할 수 있다(West et al., 1995). 상관관계 분석결과, 침습적 반추는 정서접근적 대처( $r=.15, p<.01$ ), 의도적 반추( $r=.35, p<.01$ )와 정적인 상관관계를 보였으며, 통계적으로 유의하였고, 외상 후 성장과는 정적인 상관관계를 보였지만 통계적으로 유의하지 않았다. 정서접근적 대처는 의도적 반추( $r=.32, p<.01$ ), 외상 후 성장( $r=.48, p<.01$ )과 정적 상관관계를 보였고 통계적으로 유의하였으며, 의도적 반추는 외상 후 성장과 정적 상관관계를 보였고 통계적으로 유의하였다( $r=.53, p<.01$ ).

측정모형 검증

앞의 결과에서 침습적 반추와 외상 후 성장의 상관관계가 나타나지 않았다. Baron과 Kenny(1986)는 매개효과의 입증을 위해 독립, 매개, 종속변인 간 유의한 상관관계가 있어야 한다고 하였지만, Bollen(1989)은 상관관계가

존재하지 않는다고 인과관계가 존재하지 않는 것이 아니라고 하였다(Hayes, 2015). 이에 변인들의 매개효과 검증을 위해 구조모형분석을 실시하였다. 앞서 측정변수들이 적절하게 잠재변수를 측정하는지 확인하기 위한 측정모형 검증을 위해 확인적 요인분석을 실시하였고 결과는 표 3과 같다.

먼저,  $\chi^2(df=59, p<.001, N=357)=181.55$ , TLI=.95, CFI=.96, RMSEA=.07(90% 신뢰구간=.06~.09)로 나타나 측정모형이 자료에 적합한 것으로 확인되었다. 측정변인들에 대한 해당 잠재변인의 표준화된 요인부하량은 침습적 반추(.86~.92), 정서접근적 대처(.83~.89), 의도적 반추(.88~.91), 외상 후 성장(.72~.92)의 모든 경로에서 .60 이상의 표준화 경로계수를 보였다. 또한, 모두 유의확률 .001 수준에서 통계적으로 유의하여 13개의 측정변인으로 4개의 잠재변인을 구인하는 것의 타당성이 확인되었다.

구조모형 검증

각 변인들의 구조적 관계를 잘 설명하는

표 3. 두 집단 측정모형의 적합도 지수

$\chi^2$	df	p	TLI	CFI	RMSEA (90%신뢰구간)
181.55	59	.001	.95	.96	.07(.06~.09)

표 4. 두 집단 구조모형 적합도

모형	$\chi^2$	df	p	TLI	CFI	RMSEA (90%신뢰구간)
연구모형	181.55	59	.000	.95	.96	.07(.06~.09)
경쟁모형	204.89	60	.000	.95	.96	.08(.07~.10)

최종모형을 선정하기 위하여 연구모형과 경쟁모형을 비교하였다. 먼저 연구모형인 침습적 반추와 외상 후 성장 사이에 정서접근적 대처와 의도적 반추가 매개하는 경로를 설정하였다. 이어서 경쟁모형은 침습적 반추에서 외상 후 성장의 직접 경로를 제외하였고 결과를 표 4에 제시하였다. 연구모형은  $\chi^2(df=59, p<.001, N=357)=181.55, TLI=.95, CFI=.96, RMSEA=.07(90\% \text{ 신뢰구간}=.06\sim.09)$ 로 적합도가 양호하게 나타났고, 경쟁모형 또한  $\chi^2(df=60, p<.001, N=357)=204.89, TLI=.95, CFI=.96, RMSEA=.08(90\% \text{ 신뢰구간}=.07\sim.10)$ 로 적합도가 비교적 양호하게 나타났다. 두 모형의 적합도 지수가 비슷하여  $\chi^2$  차이를 통해 두 모형을 비교하였고, 연구모형과 경쟁모형의  $\chi^2$  분포 임계치 차이가 자유도 1에서 3.84(유의수준 .05) 보다 큰 값을 나타내 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 두 모형은 모두 적합도가 양호한 것으로 나타났지만, 통계적으로 유의미하게 더 나은 적합도를 나타낸 연구모형을 최종모형으로 채택하였다.

표 5에 제시된 최종모형인 연구모형에서

잠재변수 간의 관계를 나타내는 경로계수들을 살펴보면, 침습적 반추는 외상 후 성장과 유의미한 부적 경로( $\beta=-.24, p<.001$ )가 나타났다. 침습적 반추와 정서접근적 대처( $\beta=.17, p<.01$ ), 침습적 반추와 의도적 반추( $\beta=.33, p<.001$ ), 정서접근적 대처와 외상 후 성장( $\beta=.39, p<.001$ ), 정서접근적 대처와 의도적 반추( $\beta=.30, p<.001$ ), 의도적 반추와 외상 후 성장( $\beta=.54, p<.001$ )은 모두 통계적으로 유의미한 정적 경로를 보였다. 최종모형(연구모형)의 경로계수는 그림 3과 같다.

#### 최종모형의 매개효과 유의성 검증

구조모형에서 변수들 간의 직접효과와 간접(매개)효과의 통계적 유의성을 검증할 위해 무선표집으로 5,000개의 표본을 생성하여 부트스트랩(Bootstrap)을 실시하였고, 신뢰구간 95%에서 간접효과가 유의한지를 분석하였다. 표 6에 제시된 결과를 살펴보면, 침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 간접효과(95%신뢰구간: .17~.37)와 침습적 반추가 의도적 반추에 미치는 간접효과(95%신뢰구간: .02~.09),

표 5. 두 집단 구조모형(경쟁모형)의 경로계수

경로	B (비표준화계수)	$\beta$ (표준화계수)	S.E	C.R
침습반추 → 외상 후 성장	-.80	-.24	.16	-4.91***
침습반추 → 정서접근대처	.10	.17	.03	2.90**
침습반추 → 의도반추	.34	.33	.06	6.14***
정서접근대처 → 외상 후 성장	2.20	.39	.28	7.81***
정서접근대처 → 의도반추	.52	.30	.09	5.56***
의도반추 → 외상 후 성장	1.72	.54	.17	9.92***

주. \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$

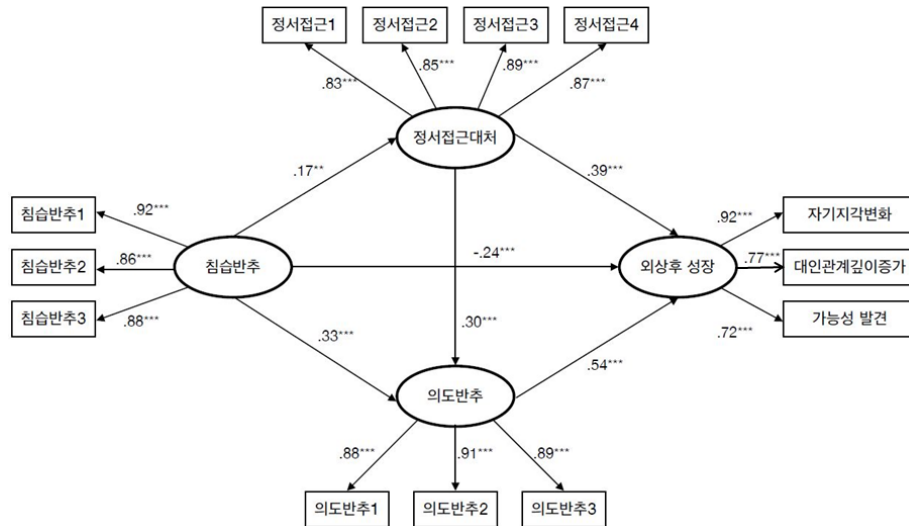


그림 3. 최종모형(연구모형)의 검증결과

주. 그림에 제시된 계수들은 표준화 계수. \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

표 6. 외상 후 성장에 대한 각 변인들의 직접효과와 간접효과

경로	총효과	직접효과	간접효과 (95%신뢰구간)
침습반추 → 외상 후 성장	.03	-.24***	.27*** (.17~.37)
침습반추 → 정서접근대처	.17**	.17**	-
침습반추 → 의도반추	.38	.33***	.05** (.02~.09)
정서접근대처 → 외상 후 성장	.55	.39***	.16*** (.09~.23)
정서접근대처 → 의도반추	.30***	.30***	-
의도반추 → 외상 후 성장	.54***	.54***	-

주. \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

정서접근적 대처가 외상 후 성장에 미치는 간접효과(95%신뢰구간: .09~.23) 모두 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다. 최종모형의 매개효과 유의성 검증의 경우, 전체에 대한 간접효과만 도출된 것이므로 개별 간접효과와 다중매개효과의 유의성 검증을 위해 팬텀변수를 설정하고 부트스트래핑을

적용하였고, 비표준화계수의 결과를 표 7에 제시하였다.

결과를 살펴보면, 각 매개효과 추정값의 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않으므로 유의도 .05 수준에서 모든 매개효과가 유의하였다. 즉, 침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향에서 정서접근적 대처의 간접효과( $B = .22$ ,

표 7. 팬텀변수를 통한 특정간접효과

경로	B (비표준화계수)	95%신뢰구간 (Lower-Upper)
침습반추 → 정서접근대처 → 외상 후 성장	.22**	.36~.40
침습반추 → 의도반추 → 외상 후 성장	.59***	.36~.85
침습반추 → 정서접근대처 → 의도반추 → 외상 후 성장	.09**	.03~.17

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

$p < .01$ )와 침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향에서 의도적 반추의 간접효과( $B = .59$ ,  $p < .001$ )가 모두 유의하게 나타났으며, 정서접근적 대처와 의도적 반추의 순차적 매개효과가 모두 유의하게 나타났다( $B = .09$ ,  $p < .01$ ).

## 논 의

본 연구는 외상 후 스트레스 고위험군 대학생이 외상 후 성장에 이르는 경로를 탐색하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상 후 성장 모델을 보완한 연구모형을 활용하여 연구를 진행하였다. 본 연구의 주요 결과와 논의는 다음과 같다.

첫째, 침습적 반추가 정서접근적 대처를 경로하여 외상 후 성장에 영향을 미치는 것이 유의한 것으로 나타났고, 침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향 역시 유의하게 나타나 부분매개효과를 확인하였다. 침습적 반추가 정서접근적 대처에 정적인 영향을 미치는 결과는 침습적 반추로 인한 심리적 고통이 커질수록 정서처리 및 정서표현이 증가함을 의미한다. 이러한 결과에 대해 다른 관점으로 생각해 보면, 침습적 반추로 인한 심리적 고통이 너무 크면 오히려 주의를 다른 곳으로 돌

리는 회피를 통해 의도적으로 외상사건에 대해 생각하지 않음으로써 외상과 관련한 불안과 고통을 일시적으로 감소시키려 할 수도 있을 것이다(Francis & Pennebaker, 1992). 만약 그렇다면 정서접근적 대처는 오히려 감소할 수 있을 것이다. 하지만, 외상 후 스트레스 고위험군 대상의 본 연구에서 정서처리와 정서표현이 증가하였다는 것은 높은 스트레스로 인해 내재적으로 처리하려는 동기 즉, 앞서 언급했던 성장동기의 발현으로 정서를 이해하고 수용하려는 것이 촉진된 것으로 해석해 볼 수 있다.

침습적 반추가 정서적 요인에 영향을 미치는 선행연구들의 경우, 정적으로 영향을 미치는 연구들(고은심, 이민규, 2018; 신준희, 2018)과 부적으로 영향을 미치는 연구들(송현, 2017; 신용찬, 김영근, 2019; 이재규, 2017; 조한로, 정남운, 2017)로 상이한 결과를 보인다. 이러한 결과에 대해 연구들마다 외상 후 스트레스 정도의 차이, 침습적 반추 정도의 차이, 외상 기간의 차이 등 여러 요인들이 작용했을 것으로 추측해볼 수 있다.

정서접근적 대처는 외상 후 성장에 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났고, 정서적 요인이 외상 후 성장에 정적으로 영향을 미치는 연구들(고은심, 이민규, 2018; 송현, 2017;

신용찬, 김영근, 2019; 이지영, 양은주, 2018; 조한로, 정남운, 2017)의 결과와 맥을 같이 한다. 외상 후 성장 이론에서는 침습적 반추로 인한 심리적 고통을 줄여 의도적 반추로의 이행을 돕는 정서접근적 대처와 같은 정서적 요소를 언급하였다. 본 연구 결과는 그 뿐만 아니라 정서접근적 대처가 외상 후 성장에 직접적으로 영향을 미치는 것을 확인하였다. 이는 정서처리와 정서표현을 통해 정서를 수용하는 것은 외상 후 성장을 위해 중요한 요인임을 시사한다.

침습적 반추가 외상 후 성장에 부적인 영향을 미친 결과는 선행연구(고은심, 이민규, 2018; 양귀화, 김종남, 2014; 엄미선, 조성호, 2016; 윤미연, 2018; 이재규, 2017; 현숙자, 2017)의 결과를 지지한다. 반면, 침습적 반추가 외상 후 성장에 유의하게 영향을 미치지 않았던 연구들(이혜미, 김유미, 2018; 조한로, 정남운, 2017; 차경환, 하정희, 2019)과는 일치하지 않는 결과이다. 이렇듯 양상이 다른 결과는 외상 후 경과시간이 영향을 미칠 수 있다. 예를 들면, 김미리(2018)는 외상 후 경과시간을 3년 이내인 그룹과 10년이 경과한 그룹으로 나누어 연구하였는데, 3년 이내의 그룹은 침습적 반추가 외상 후 성장에 부적인 영향을 미쳤고, 10년이 경과한 그룹에서는 통계적으로 유의하지 않게 나타났다. 또한, 3년 이내의 그룹이 10년 경과한 그룹보다 현재 지각하는 고통의 평균이 더 높았다. 이는 외상으로 인한 고통이 시간이 경과함에 따라 점차 줄어들어 10년 경과한 집단에서는 침습적 반추가 외상 후 성장에 아무런 영향을 미치지 않은 것으로 짐작해 볼 수 있다.

한 가지 주목할 점은 본 연구에서 침습적 반추와 외상 후 성장의 상관은 유의하지 않았

고, 침습적 반추와 외상 후 성장의 경로에서 간접효과는 정적으로, 직접효과는 부적으로 부호가 반대로 나타난 것이다. 이러한 결과는 매개변인이 존재하나 분석에 투입되기 전엔 상관이 유의하지 않을 수 있고(송보라, 이기학, 2009), 그 둘이 서로 유의한 상관을 보이지 않은 선행연구들(고은심, 이민규, 2018; 곽아름, 박기환, 2018; 김미리, 2018; 박애실, 2016; 임금주, 김은정, 2020; 현숙자, 2017)에 근거해 그 이면의 억제효과가 나타날 수 있다(김하형, 김수영, 2020). 즉, 본 연구에서 침습적 반추와 외상 후 성장의 총효과( $\beta=.03$ ,  $p>.05$ )가 유의하지 않은 이유는 적절한 매개변수가 투입되지 않아 두 변수 사이의 경로가 억제되었을 수 있고, 정서접근적 대처가 모형에 포함되었을 때 억제변수로 작용한 것으로 해석해 볼 수 있다(송보라, 이기학, 2009). 이는 정서접근적 대처를 잘하는 사람은 침습적 반추가 증가해 정서적 고통이 심해져도 외상 후 성장을 높일 수 있지만(정적 간접효과), 정서접근적 대처를 하지 않는다면 침습적 반추가 증가할 때 외상 후 성장이 오히려 낮아질 수 있다. 이는 정서접근적 대처가 외상 후 성장을 경험하게 할 수 있는 중요한 요인임을 의미하며, 외상 후 스트레스 고위험군에서 침습적 반추로 정서적 고통을 받는 사람들에게 정서접근적 대처를 잘 할 수 있게 도와야 함을 시사한다.

둘째, 침습적 반추가 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장으로 가는 경로는 유의하게 나타났고, 의도적 반추가 외상 후 성장에 이르는 경로도 유의하여 부분매개효과가 확인되었다. 침습적 반추가 의도적 반추에 정적 영향을 미치고, 의도적 반추가 외상 후 성장에 정적 영향을 미치는 결과는 Tedeschi와 Calhoun(2004)의



외상 후 성장의 이론적 모형을 검증한 결과라고 볼 수 있으며, 선행연구들(고은심, 이민규, 2018; 곽아름, 박기환, 2018; 송현, 2017; 신용찬, 김영근, 2019; 양귀화, 김종남, 2014; 윤미연, 2018; 이재규, 2017; 이혜미, 김유미, 2018; 조한로, 정남운, 2017; 현숙자, 2017)과 일치하는 결과이다.

반면, 침습적 반추가 외상 후 성장에 부적 인 영향을 미치는 것은 침습적 반추가 증가할 때 의도적 반추를 경로하지 않는다면 외상 후 성장을 낮추는 직접적인 방해요인이 될 수 있고, 침습적 반추가 의도적 반추를 경로해야 비로소 성장에 이를 수 있음을 의미한다. 즉, 침습적 반추는 외상 후 성장을 방해하는 요인이기도 하지만, 심리적 고통으로 인한 인지적 처리과정을 일으켜 의도적 반추에 이르게 하는 하나의 중요한 기제라고 볼 수 있다. Tedeschi와 Calhoun (2004)은 외상 후 성장을 위해서는 침습적 반추와 의도적 반추 모두 중요하다고 언급하였고, 본 연구 결과 역시 이러한 사실을 뒷받침해 준다고 볼 수 있다.

셋째, 침습적 반추에서 정서접근적 대처, 의도적 반추를 순차적으로 거쳐 외상 후 성장에 이르는 경로는 유의하게 나타나 이중매개 효과를 확인하였다. 또한, 침습적 반추가 정서 접근적 대처, 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장으로 이행하는 경로의 간접효과는 유의하였다. 즉, 침습적 반추의 증가는 정서접근적 대처의 증가로 정서적 수용을 하게 되고, 이는 의도적 반추로의 이행을 도와 외상 후 성장에 이를 수 있게 한다고 볼 수 있다. 본 연구의 대상자들이 외상 후 스트레스 고위험군임을 감안한다면, 이러한 결과는 어떠한 경험의 불일치가 클수록 스트레스가 증가할 때, 인간의 실현화 경향성으로 인해 불일치의 조화를 이

루려고 잠재되어 있던 유기체를 개발, 유지 및 향상시키는 방식으로 지속적으로 동기를 부여하게 되는(Rogers, 1959) 성장동기가 발현된다고 해석해 볼 수 있다.

본 연구 결과가 학교현장 및 상담현장에서 갖는 의의 및 시사점은 다음과 같다. 첫째, 외상 후 스트레스 고위험 집단에서 침습적 반추로 인한 높은 스트레스가 외상 후 성장에 이를 때 동력 역할을 할 수 있음을 밝혔다는데 그 의의가 있다. 높은 스트레스는 PTSD와 관련짓는 부정적인 의미만을 나타내는 것이 아니며, 높은 수준의 스트레스가 발생해야 고통을 조절하기 위한 내적 동기가 발현되고, 스트레스가 비로소 성장을 위한 동력의 역할을 할 수 있게 되는 것이다. 과거의 스트레스가 현재의 성장을 이루었다면, 현재 경험하고 있는 스트레스는 미래의 성장을 이루는 동력이 될 수 있다. 즉, 스트레스와 성장은 삶에서 끊임없이 발생하며 함께 '공존'하는 관계인 것이다. 그동안 학교 및 상담현장에서는 외상사건 경험에 대한 침습적 반추로 인해 스트레스를 높이 지각하게 되면 PTSD로 갈 수 있음을 우려해 왔다. 하지만, 이제는 침습적 반추로 인한 정서적 고통에 대해 정서접근적 대처로 정서를 수용할 수 있게 돕는다면 외상 후 성장에 이를 수 있을 것이라 사료 된다. 이에 이와 같은 내용이 담긴 외상사건 경험 후의 심리적 안정화 교육프로그램의 활성화와 더불어, 외상사건 경험 전 예방교육 차원의 프로그램 역시 필요함을 시사한다.

둘째, 외상 후 스트레스 고위험군을 대상으로 침습적 반추, 정서접근적 대처, 의도적 반추가 외상 후 성장에 이르는 과정을 확인하였고, 이를 성장동기 관점으로 살펴보았다는 데 그 의의가 있다. 본 연구의 대상이 외상 후

스트레스 고위험군이라 침습적 반추 시 심리적으로 고통스러워 정서를 회피할 수 있다. 하지만, 오히려 정서접근적 대처가 증가하였다는 것은 ‘내적으로 처리하려는 동기’ 즉, 잠재되었던 성장동기의 발현으로 유추해 볼 수 있다. 성장동기는 성장을 지향하는 보편적인 동기이고, 자연스럽게 나오는 기본적인 유일한 동기이기 때문에(Rogers, 1959) 누구에게나 잠재되어 있다. 그동안 상담 및 심리치료를 내담자의 문제 파악과 그것의 치료에 중점을 두는 경향이 있었다. 특히, 인간이 외상과 같은 충격적인 사건을 경험하여 심리적으로 고통스러울 때, 심리치료 및 상담 등 타인의 도움을 반드시 받아야 한다는 관점도 있었다. 하지만, 상담자는 스스로 역경을 헤쳐나갈 수 있는 잠재력(강점)이 누구에게나 있다는 인식을 함으로써, 내담자의 잠재된 힘을 믿고 잘 발휘될 수 있게 도와주고 지지해주는 역할을 해야 한다. 또한, 내담자가 외상사건으로 인해 침습적 반추 시 정서적으로 고통스러워할 때 정서접근적 대처인 정서처리와 정서표현을 증가시키는 것을 도와 정서를 수용할 수 있게 하는 것도 중요할 것이다. 정서접근적 대처의 증가를 돕는 기존의 프로그램으로는 수용전념치료가 있다. 이 치료법은 경험에 대한 회피를 감소시키고 심리적 적응을 잘 할 수 있게 도우며, 심리적 수용을 촉진하여 효과적인 정서처리와 정서표현을 도울 수 있는 기법이다(허재홍, 2014; 신재은, 현명호, 2019에서 재인용). 이에 외상사건을 경험한 대학생들이 자신의 정서를 이해하고 온전히 수용할 수 있게 돕기 위해선 수용전념치료가 유용할 것이라 생각한다.

셋째, 현재 대학생들의 부모들에게 자녀의 학업실패, 그리고 학교폭력뿐만 아니라 부모

들이 간과하기 쉬운 자녀의 친한 친구의 배신 및 절교, 집단따돌림 등의 경험들이 외상사건이 될 수 있음을 알렸다는 데 그 의의가 있다. 대학생들에게는 외상사건이지만, 부모나 학교 선생님들에게는 ‘자라면서 누구나 다 경험할 수 있는’ 그런 사사로운 일로 인식된다면, 그것을 극복하지 못하고 힘들어하는 자녀들을 나약한 존재로 볼 수 있고, 그러한 시선은 그들에게 한 번 더 상처를 줄 수 있다. 나아가 자신 또한 스스로 나약한 존재라고 인식하여 정신건강에 부정적인 영향을 줄 수 있을 것이라 생각한다. 본 연구에서 대상자의 외상사건 유형을 살펴보면 가장 충격적이고 힘들었던 외상사건으로 ‘학업 및 과업문제’라 응답하여 가장 힘든 외상경험으로 ‘사랑하는 사람의 사망’을 선택한 연구들(박소윤, 정남운, 2015; 박지은, 정남운, 2016; ; 조한로, 정남운, 2017; 이지영, 양은주, 2018; 김미리, 2018; 윤미연, 2018)과 다른 결과를 보인다. 하지만, 이들 연구의 공통점은 대상이 모두 20대~70대이다. 나이가 들어감에 따라 다양한 인생의 경험을 하게 되는데 그중 하나가 늘 곁에 있던 소중한 사람과 다시는 볼 수 없는 이별을 경험하는 것이다. 이는 대학생보다는 중년 이후의 성인들이 더 많이 겪을 수 있기 때문에 가장 힘든 사건으로의 경험이 본 연구의 결과와 다른 것으로 보여진다. 한 조사결과에 따르면, 죽고 싶다는 생각을 해본 적이 있는 지에 대한 질문에 33.8%가 ‘그렇다’고 응답하여 가장 많은 비중을 차지하였고, ‘가끔 생각’하는 비율도 30.4%로 나타났다. 그 이유로 ‘학업문제(학업부담, 성적 등)’가 38.6%, ‘미래(진로)에 대한 불안’이 21.9%, 가족 간의 갈등이 17.4%로 순으로 나타나(한국청소년정책연구원, 2019), 학업으로 인한 청소년들의 스트

레스가 심각함을 알 수 있다. 이러한 결과는 학교 등 교육기관에서 다양한 진로프로그램을 통해 자신의 강점, 흥미, 적성, 진로장벽 등 자기이해와 더불어 미래의 직업세계, 미래가 필요로 하는 인간상 등의 소개가 지속적으로 이루어져야 함을 시사한다. 이로 인해 학업이 아니더라도 자신의 진로가 여러 가지 방향으로 나아갈 수 있다는 인식이 된다면 자신의 미래에 대해 조금은 여유 있게 바라보는 계기가 될 것이라고 생각한다. 본 연구에서 그 다음 힘들었던 외상사건으로의 응답은 ‘적응의 어려움’, ‘대인관계파탄’, ‘학교폭력’이었는데 이들은 모두 대인관계로부터의 외상이다. 현재의 대학생들은 스마트폰과 함께 자란 세대로서, 소셜 미디어를 통해 자신이 속하지 않은 친구들과의 모습을 보며 관계에서 소외감을 경험하고(Twenge, 2017), 따돌림 등의 학교폭력으로 관계가 단절되면서 학교생활 등 적응의 어려움을 보일 수 있다. 이러한 폭력은 사이버 공간에서도 지속적으로 반복되면서 외상에 빈번히 노출될 수 있고, 외상사건의 강도가 아주 강하지 않더라도 지속적이고 반복적일 때 누적효과(Cumulative effect)가 있어 작은 사건이라도 많이 경험하면 후유증이 심각해질 수 있다(김영애, 이홍표, 이홍석, 최윤경, 2018). 청소년기는 부모로부터의 정서적으로 독립을 하고 싶은 욕구와 감정이 생기며 자신을 지지해 줄 또래로 관계의 중심이 옮겨간다(Sebald, 1986). 이러한 시기에 또래 관계에서의 거부경험이나 관계를 스스로 회피하려는 태도 등은 긍정적인 대인관계의 형성에 어려움을 줄 수 있다(박경애, 이재규, 권혜수, 1998; 남순임, 2018에서 재인용). 본 연구에서는 주관적으로 고통이 심한 사건이 외상 사건이라고 정의하였다. 일상에서 일어나기

때문에 누구든 경험할 수 있는 사건이지만, 그 영향이 자살 등 부정적 생각과 대인관계 등의 어려움에 영향을 미쳐 성인이 되어도 적응의 어려움이 지속될 수 있다. 그 점을 고려한다면 학교현장 및 상담장면에서 외상사건이 생각보다 다양할 수 있음을 인지하는 것은 중요하며, 외상사건에 대한 예방교육이 반드시 필요할 것이라 사료 된다. 또한, 이러한 외상사건의 영향은 인간이 시기마다 이루어야 할 발달과업 저해하는 요인이 될 수 있기에 학교현장에서는 발달 시기에 따라 이루어야 하는 발달과업을 위해 교과목 외에 다양한 교육프로그램들이 필요할 것이라 사료 된다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언으로는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 외상 후 스트레스 고위험군을 대상으로 하기 위해 은현정 등(2005) 연구의 기준 25점인 절단점을 사용하였다. 은현정 등(2005)의 절단점 연구의 대상은 대학상담소를 찾은 대학생들, 신경정신과와 사건·사고로 정형외과에 입원 중인 환자들 137명을 대상으로 하였다. 은현정 등(2005)의 절단점을 사용한 선행연구들을 살펴보면, 과학수사요원의 PTSD증상을 연구한 이상훈(2019)은 절단점 25점 기준으로 저집단은 85.6%, 고집단이 14.4%로 나왔다. 이러한 결과에 대해 단순히 고집단이 저집단에 비해 현저히 적다고 해석할 수도 있지만, 이미 외상 후 스트레스에 노출되어 있는 직업군의 경우, 만성으로 인한 둔감화로 실제 인식을 덜 할 가능성도 배제할 수 없다. 본 연구에서는 대략 50% 정도가 PTSD 고위험군 집단으로 나왔고, 최윤경, 이재호, 이홍표와 이홍석(2018)의 연구에서도 비슷한 결과가 나왔다. 이러한 결과에 대해 최윤경 등(2018)은 절단점 25점이 외상 후 스트레스 고위험군으로

분류될 정도로 높은 수치이기 때문에 이들 중 일부는 잠재적인 PTSD일 가능성이 있지만, IES-R-K 자체가 PTSD의 진단도구가 아니므로, 정확한 진단을 위해서는 추가적인 진단 면담이나 평가가 필요함을 언급하였다. 하지만, 본 연구에서는 추가적 진단 면담이나 평가 없이 IES-R-K 단일척도로 외상 후 스트레스 정도를 측정하였다. 그렇기 때문에 외상 후 스트레스 고위험군 대학생들이 50% 정도 나왔더라도 그 수치가 정확하지 않을 수 있다. 더불어, 대학생들이 어린 나이에 처음 경험한 외상이었기 때문에 더욱 커다란 충격으로 느껴져 문항마다 높은 점수로 응답했을 가능성도 있다. 이에 향후 연구에서는 최윤경 등(2018)이 언급한 것처럼 정확한 외상 후 스트레스 정도를 진단하기 위해 추가적인 면담 및 평가를 제안한다.

둘째, 외상사건의 충격 이후 PTSD는 불안장애(Hashemian et al., 2006; Zayfert, Becker, Unger, & Shearer, 2002) 또는 우울증(Sundquist, Johansson, DeMarinis, Johansson, & Sundquist, 2005), 그리고 불안장애와 우울증 모두를 경험할 수 있다(Brady & Clary, 2004). 이에 PTSD 연구 시 대상자들의 공병을 확인하는 것은 중요한 요인이지만, 본 연구에서 연구대상자들의 공병을 같이 확인하지 못한 것은 한계점이다. 또한, 현재 외상 후 성장을 이루었다 하더라도 인터넷 과다 사용, 수면장애, 알코올 등 여러 가지 심리·사회적 문제를 동반할 수 있기 때문에 그 부분을 함께 고려해야 했지만, 연구자는 그 부분을 간과하였다. 현재 외상 후 성장의 연구는 외상 후의 변화를 긍정적 그리고 부정적인 두 가지 측면으로 평가할 수 있다는 것을 이해하기 시작했다(Joseph et al., 2012; Joseph, 2019). 이러한 관점에서 생

각해 본다면, 외상 후 성장이란 심리·사회적 문제가 전혀 없는 상태를 의미하는 것인가, 아니면 문제가 같이 나타나더라도 새로운 신념체계가 재구성되면 외상 후 성장이라고 할 수 있는 것인가에 대해서는 조금 더 연구가 필요할 것으로 보인다.

셋째, 본 연구의 외상사건에 대해 한 사람이 평균적으로 3.3건을 경험한 것으로 확인되었다. 즉, 외상경험이 누적되었을 경우의 외상 후 성장 연구인 것이다. 하지만, 그 부분에 대해 일생동안 경험한 다양한 외상의 누적효과를 평가하지 않았다. 이에 향후 연구에서는 경험한 외상들의 누적효과를 확인하여 1회성 외상과의 차이에 대해 비교연구를 제안한다.

넷째, 본 연구의 조사 시기가 개인적으로, 사회적으로 혼란했던 코로나19 초기에 해당하기 때문에 심리적 상태가 편하지는 않았을 것으로 예측된다. 더불어 지금의 대학생들은 사스, 메르스, 신종플루 등의 감염병을 겪은 세대로서 과거 감염병 외상이 있었던 대상자라면 그것에 대한 기억이 가중되어 좀 더 과하게 측정했을 가능성이 있지만, 그것을 간과하였다.

마지막으로, 본 연구는 외상 유형별 외상 후 성장에 이르는 경로를 측정하지 않았다. 외상의 유형은 이후의 반응 양상에 대해 차이를 가져오는 요소 중 하나이다. 예를 들면, 대인 외상은 비대인 외상에 비해 개인이 경험하는 심리적 고통이 더 크다고 보고되고 있다(송송희, 2018; Kessler, Sonnega, Bromet, Hughes, & Nelson, 1995; Friedman, Resick, & Keane, 2007). 대인 외상이 비대인 외상보다 심리적 고통이 더 크다면 외상 후 성장을 이루는 경로 및 차이가 있음을 예측해 볼 수 있다. 그 밖에 외상 당시 충격이 크고, 사건을 겪은 시

기가 최근일 때도 PTSD에 영향을 줄 수 있다 (이수립, 2015). 본 연구는 외상 후 스트레스가 외상 후 성장의 동력이 될 수 있음을 가정하고 외상 후 스트레스의 높낮이만 고려하였고, 정작 외상 후 스트레스에 영향을 주는 외상특성의 차이를 간과하였다. 이는 연구의 한계점이다. 이에 향후 연구에서는 외상 후 스트레스 고위험군에 대해 외상유형 등 외상사건의 특성에 따른 외상 후 성장의 경로 및 차이를 검증해 보길 제안한다.

이러한 제한점들에도 불구하고 본 연구는 현재의 대학생들에게, 스트레스는 더 이상 부정적 개념만이 아니라 더 나아가 오히려 성장을 촉진하는 동력으로 개념화하여 이해할 수 있는 기초를 마련하였다. 누구나 살면서 한 번쯤은 겪을 수 있는 외상 경험을 부정적으로만 바라볼 것인지, 아니면 성장의 기회로 삼을 것인지에 대해선 이제 그들의 선택으로 남아있다. 또한, 자신의 경험이 그냥 스트레스 사건이 아니라 외상사건이었음을 인식하게 된다면, 그동안 해결하지 못해 스스로를 나약한 존재로 인식했던 ‘나에 대한 편견’에서도 벗어날 수 있을 것이라 생각한다. 누구에게나 내재되어 있는 성장동기는 삶의 어려운 상황에서 비로소 발현될 수 있음을 상기하길 바라며, 그로 인해 그들의 심리적 안녕감이 증진되길 기대해 본다.

### 참고문헌

강성록, 양재원 (2015). 정서접근적 대처 척도의 타당화 예비연구: 사관학교 생도표본에서. *한국심리학회지: 임상*, 34(2), 455-475.

고은심, 이민규 (2018). 침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향: 정서조절방략과 의도적 반추의 간접효과. *한국심리학회지: 건강*, 23(3), 785-800.

곽아름, 박기환 (2018). 침습적 반추와 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향: 사 고통제방략의 매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 4(1), 69-89.

김미리 (2018). 외상 후 고통이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 침습적 반추와 의도적 반추의 이중매개효과. 단국대학교 대학원 석사학위논문.

김수영 (2016). 구조방정식 모형의 기본과 확장. 서울: 학지사.

김하형, 김수영 (2020). 비일관적 매개효과 모형의 해석 방향 탐색. *한국심리학회지: 일반*, 39(1), 91-115.

김영근 (2014). 상담과정에서 정서의 활성화 및 반복적 수용의 역할. 서울대학교 대학원 박사학위논문.

김영애, 이홍표, 이홍석, 최윤경 (2018). 한국인의 외상프로파일. *피해자학연구*, 26(2), 177-215.

김정호 (2020). 마음챙김 긍정심리 훈련(MPPT) 워크북: 행복과 성장을 위한 8주 마음공부. 서울: 불관출판사.

김주은, 송용수, 고은정, 신성만 (2019). 포항지진을 경험한 대학생의 PTSD 및 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 사회적 지지, 핵심신념 붕괴, 반추 스타일을 중심으로. *상담학연구*, 20(2), 107-123.

김지연 (2021). 대학생의 외상 후 스트레스-성장 모형검증: 인지와 정서대처 과정을 중심으로. 광운대학교 대학원 박사학위논문.

남순임 (2018). 청소년의 내면화된 수치심이

- 대인관계문제에 미치는 영향. 분노억제, 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 15(2), 221-241.
- 남옥남 (2019). 외상경험 중년의 성인애착과 외상 후 스트레스, 외상 후 성장의 관계-자기자비와 정신화의 매개효과를 중심으로-. 용문상담심리대학원대학교 박사학위논문.
- 망세호, 구소희, 조영일 (2018). 구조방정식 모형에서 문항묶음의 활용: 탐색적 요인분석과 내용기반접근법의 비교연구. 인간발달연구, 25(3), 73-89.
- 박경애, 이재규, 권혜수 (1998). 대인관계향상프로그램. 서울: 청소년대화의 광장.
- 박소운, 정남운 (2015). 사건중심성과 외상 후 성장의 관계 분석. 상담학연구, 16(5), 141-155.
- 박애실 (2016). 외상 후 인지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 침습적 반추와 의도적 반추의 이중매개효과와 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 검증. 상담학연구, 17(5), 181-200.
- 박지은, 정남운 (2016). 외상후 부정적 인지와 외상후 성장의 관계에서 용서의 조절효과: 대인관계 외상경험자를 중심으로. 인간이해, 37(2), 167-185.
- 배병렬 (2014). Amos 21 구조방정식모델링. 서울: 도서출판 청람.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에 매개효과 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석시 고려사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
- 서영석, 조화진, 안하얀, 이정선 (2012). 한국인이 경험한 외상사건: 종류 및 발생률. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(3), 671-701.
- 송보라, 이기학 (2009). 자기개념 복잡성과 심리적 적응 관계에서의 인지적 유연성 및 자기개념 명확성의 매개효과 모형검증. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 23(3), 73-88.
- 송송희 (2018). 외상 사건을 경험한 대학생의 외상 경험과 외상 후 스트레스, 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 송승훈 (2007). 한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)의 신뢰도와 타당도. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상후 성장척도의 타당도 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 193-214.
- 송현 (2017). 외상 후 성장 과정 및 구조적 관계 분석: 정서와 인지 과정을 중심으로. 전북대학교 대학원 박사학위논문.
- 신선영, 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개 변인으로. 인간이해, 33(2), 217-235.
- 신용찬, 김영근 (2019). 침습적 반추, 의도적 반추, 정서지능 및 적극적 대처가 외상 후 성장에 미치는 영향. 상담학연구, 20(3), 53-76.
- 신재은, 현명호 (2019). 정서접근적 대처, 정서 표현양가성에 대한 잠재계층분석과 심리적 적응 수준의 차이. 한국심리학회지: 건강, 24(4), 909-925.
- 신준희 (2018). 외상 후 성장에 대한 반추양식의 영향에서 정서적 자기노출과 정서조절의 구조적 관계. 인제대학교 대학원 석사학위논문.
- 신지영, 이동훈, 이수연, 한윤선 (2015). 대학생

- 이 경험하는 외상사건 유형에 관한 연구. 놀이치료연구, 19(2), 69-95.
- 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.
- 염미선, 조성호 (2016). 핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 및 외상후 성장의 관계: 탈중심화의 조절효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(4), 1047-1071.
- 윤미연 (2018). 외상 후 성장과정에서 자기자비의 영향에 관한 연구: 외상 후 스트레스와 외상 후 성장에서 침습적 반추, 성찰적 반추의 이중매개효과 및 자기자비의 조절된 매개효과. 서울불교대학원대학교 박사학위논문.
- 은현정, 권태완, 이선미, 김태형, 최말례, 조수진 (2005). 한국판 사건충격척도 수정판의 신뢰도 및 타당도 연구. 신경정신의학, 44(3), 303-310.
- 이상훈 (2019). 과학수사요원의 PTSD 증상 정도가 삶의 질에 미치는 영향: 회복탄력성의 조절효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 이수림 (2015). 외상경험 및 인지적 정서조절 전략이 외상후 스트레스장애와 외상후 성장에 미치는 영향. 인문학논총, 39, 93-124.
- 이옥희 (2015). 역경 후 성장과 적응 모형검증: 중년기 성인을 대상으로. 인천대학교 대학원 박사학위논문.
- 이재규 (2017). 외상 후 성장과 반추 간의 관계: 정서인식명확성, 심리적 수용, 성장적 반추 간의 매개효과. 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 이지영, 권석만 (2007). 정서조절방략 질문지의 개발: 대학생 집단을 대상으로. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 963-976.
- 이지영, 양은주 (2018). 반추양식과 외상 후 성장 간의 관계: 인지 및 정서적 경로를 중심으로. 인지행동치료, 18(2), 159-176.
- 이지현, 김수영 (2016). 문항묶음: 원리의 이해와 적용. 한국심리학회지: 일반, 35(2), 327-353.
- 이혜미, 김유미 (2018). 외상경험 초등학생의 PTSD증상과 외상 후 성장과의 관계에서 침습적 반추와 의도적 반추의 매개효과. 초등상담연구, 17(2), 241-263.
- 임금주, 김은정 (2020). 침투 반추와 외상 후 스트레스 증상 및 외상 후 성장 간의 관계: 의미 중심적 대처와 회피중심적 대처의 매개효과. 인문사회21, 11(1), 963-978.
- 임선영 (2013). 역경 후 성장에 이르는 의미재구성 과정: 관계상실을 중심으로. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 조한로, 정남운 (2017). 침습적 반추, 의도적 반추 및 정서인식명확성이 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 22(2), 433-455.
- 차경환, 하정희 (2019). 이별을 경험한 대학생의 침투적 반추 및 탈중심화와 이별 후 성장 간의 관계: 의도적 반추의 매개효과. 청소년상담연구, 27(2), 197-217.
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 최윤경, 이재호, 이홍표, 이홍석 (2018). 외상

- 후 스트레스 장애의 예측요인으로서 정신적 심상의 인지, 정서 및 생리반응. *한국심리학회지: 임상*, 37(3), 339-359.
- 통계청 (2021). 2021 청소년 통계. 대전: 통계청.
- 한국지능정보사회진흥원 (2020). 2020년 사이버폭력 실태조사. 대구: 한국지능정보사회진흥원
- 한국청소년정책연구원 (2017). 2016년 한국아동·청소년 인권 실태조사. 세종: 한국청소년정책연구원.
- 한국청소년정책연구원 (2019). 아동·청소년 권리에 관한 국제협약 이행연구-한국 아동·청소년 인권실태 2019 총괄보고서. 세종: 한국청소년정책연구원.
- 허재홍 (2014). 대학생의 부정정서가 안녕감에 미치는 영향. *사회과학연구*, 25(3), 225-244.
- 현숙자 (2017). 대학생의 역경후성장 모형에서 자기자비의 조절효과 검증. *한국청소년연구*, 28(1), 183~210.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 19(1), 161-177.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5th ed.* Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Baldry, A. C., & Winkel, F. W. (2003). Direct and vicarious victimization at school and at home as risk factors for suicidal cognition among Italian adolescents. *Journal of Adolescence*, 26(6), 703-716.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C., & Vallerand, R. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1021-1031.
- Bollen K. A. (1989). *Structural equation models with latent variables*. New York: John Wiley & Sons.
- Brady, K. T., & Clary, C. M., (2004). Affective and anxiety comorbidity in post traumatic stress disorder treatment trials of sertraline. *Comprehensive Psychiatry*, 44(5), 360-369.
- 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* (pp. 3-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Chen, Y. Y., & Elklit, A. (2018). Exposure to bullying among adolescents across nine countries. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 11(1), 121-127.
- Creamer, M., Burgess, P., & Pattison, P. (1992). Reaction to trauma: A cognitive processing model. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 452-459.
- Cristopher, 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.



- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561-574.
- Ford, J. D. (2012). 진단명: 외상 후 스트레스 장애(PTSD) - 원인, 증상, 진단, 치료와 예방. (김정휘, 허주연, 김태욱 역). 서울: 시그마 프레스. (원전은 2009에 출판).
- Francis, M. E., & Pennebaker, J. W. (1992). Putting stress into words: The impact of writing on physiological, absentee, and self-reported emotional well-being measures. *American Journal of Health Promotion*, 6(4), 280-287.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's searching for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square.
- Fredstrom, B. K., Adams, R. E., & Gilman, R. (2011). Electronic and school-based victimization: unique contexts for adjustment difficulties during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(4), 405-415.
- Friedman, M. J., Resick, P. A., & Keane, T. M. (2007). PTSD: Twenty-five years of progress and challenges. In M. J. Friedman. (Eds.), *Handbook of PTSD: Science and practice*. (pp.3-18). New York: Guilford Press.
- Greenberg, M. A. (1995). Cognitive processing of traumas: The role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1262-1296.
- Hall, R. J., Snell, A. F., & Foust, M. S. (1999). Item parcelling strategies in SEM: Investigating the subtle effects of unmodeled secondary constructs. *Organizational Research Methods*, 2, 233 - 256.
- Hashemian, F., Khoshnood, K., Desai, M. M., Falahati, F., Kasl, S., & Southwick, S. (2006). Anxiety, depression, and post traumatic stress in Iranian survivors of chemical warfare. *The Journal of the American Medical Association*, 296(5), 560-566.
- Hayes, A. F. (2015). An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate Behavioral Research*, 50(1), 1-22.
- Horowitz, M. Wilner, N., & Alvarez, W. (1979). Impact of event scale: A measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*, 41(3), 209-218.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262-380.
- Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012). An affective-cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 316-325.
- Joseph, S. (2019). Posttraumatic Growth as a Process and an Outcome: Vexing Problems and Paradoxes Seen From the Perspective of Humanistic Psychology. *American Psychological Association*, 1(999), 000-000.
- Kessler, D. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., & Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the national comorbidity survey. *Archives of General Psychiatry*, 52(12), 1048-1060.
- Kira, I. A., Omidy, A. Z., & Ashby, J. S. (2014).

- Cumulative trauma, appraisal, and coping in Palestinian and American Indian adults: Two cross-cultural studies. *Traumatology: An International Journal*, 20(2), 119-133.
- Kleim, B., & Ehlers, A. (2009). Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and posttrauma depression and PTSD in assault survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 22(1), 45-52.
- Kraemer, L. M., Stanton, A. L., Meyerowitz, B. E., Rowland, J. H., & Ganz, P. A. (2011). A longitudinal examination of couples' coping strategies as predictors of adjustment to breast cancer. *Journal of Family Psychology*, 25(6), 963-972.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9, 151-173.
- Low, C. A., Stanton, A. L., Thompson, N., Kwan, L., & Ganz, P. A. (2006). Contextual life stress and coping strategies as predictors of adjustment to breast cancer survivorship. *Annals of Behavioral Medicine*, 32(3), 235-244.
- Lumb, A. (2015). *Self-Determination Theory and Posttraumatic Growth in University Students Experiencing Negative Life Events*. School of Psychology Faculty of Social Sciences University, Ottawa, Canada.
- Nielsen, M. B., Tangen, T., Idsoe, T., Matthiesen, S. B., & Magerøy, N. (2015). Post-traumatic stress disorder as a consequence of bullying at work and at school. A literature review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 21, 17-24.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 261-273.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science, Volume 3: Formulation of the person and the social context* (pp. 184 - 56). New York, NY: McGraw-Hill.
- Sebald, H. (1986). Adolescents shifting orientation toward parents and peers: a curvilinear trend over recent decades. *Journal of Marriage and the family*, 48(1), 5-13.
- Shakespeare-Finch, J. & Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), pp. 223-229.
- Skinner, E. A., & Edge, K. (2002). Self-determination, coping, and development. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 297-337). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 74, 1078-1092.
- Sundquist, K., Johansson, L. M., DeMarinis, V., Johansson, S. E., & Sundquist, J. (2005). Post traumatic stress disorder and psychiatric co-morbidity: symptoms in a random sample of female Bosnian refugees. *European Psychiatry*, 20(2), 158-164.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P., & Cann, A. (2007). Examining posttraumatic growth among Japanese university students. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(4), 353-367.
- Taylor, D. A., Gould, R. J., & Brunstein, P. J. (1981). Effects of personalistic self-disclosure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7(3), 487-492.
- 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., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. New York, NY: Routledge.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen : Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood and what that means for the rest of us*. New York, NY, US: Atria Books.
- Wang, J., Iannotti, R. J., Luk, J. W., & Nansel, T. R. (2010). Co-occurrence of victimization from five subtypes of bullying: physical, verbal, social exclusion, spreading rumors, and cyber. *Journal of Pediatric Psychology*, 35(10), 1103-1112.
- Weiss, D., & Marmar, C. (1997). The Impact of Event Scale-Revised. In J. Wilson & T. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD* (pp. 219-238). New York: Guilford.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Thousand Oaks: Sage.
- Zayfert, C., Becker, C. B., Unger, D. L., & Shearer, D. K. (2002). Comorbid anxiety disorders in civilians seeking treatment for post traumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 15(1), 31-38.

원 고 접 수 일 : 2022. 01. 03.

수정원고접수일 : 2022. 05. 07.

최종게재결정일 : 2022. 06. 24.

## The Effects of Intrusive Rumination on Post-traumatic Growth of High-risk Post-traumatic Stress of university students: Indirect effects of Emotional Approach Coping and Deliberate Rumination

Ji Yeon Kim

Kyung Ae Park

Kwangwoon University

This study was conducted to identify the pathways leading to post-traumatic growth in post-traumatic stress-suffering high-risk university students. A research model that supplemented the model developed by Calhoun and Tedeschi (2006) was used in this study. The participants were 357 university students who had a traumatic experience. Stress-growth model verification showed that the paths from invasive rumination to intentional rumination to post-traumatic growth; from invasive rumination to an emotional approach coping to post-traumatic growth; and from invasive rumination to an emotional approach coping to intentional rumination to post-traumatic growth were significant. These results indicate that post-traumatic stress is the driving force for post-traumatic growth, past psychological pain drives present growth, and present psychological pain can drive future growth. Collectively, today's university no longer think of stress as a negative concept, but rather, it is expected to be conceptualized and understood as a driving force that promotes growth.

*Key words* : high-risk post-traumatic stress, rumination, emotional approach coping strategy, post-traumatic growth