



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#) 

김 정 규 교수 지도

석사학위 청구논문

감사성향이 외상 후 성장에 미치는 영향

-사회적 지지와 자아탄력성의 매개효과-

2015

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 에 스 더

감사성향이 외상 후 성장에 미치는 영향

-사회적 지지와 자아탄력성의 매개효과-

김 정 규 교수 지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2014년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 에 스 더

인 준 서

김에스더의 석사학위 논문으로 인준함.

2014년 11월

심사위원장 _____ (서명 또는 인)

심 사 위 원 _____ (서명 또는 인)

심 사 위 원 _____ (서명 또는 인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 사람들이 충격적인 사건을 겪은 뒤 외상 후 성장을 경험할 때, 감사성향, 사회적 지지와 자아탄력성이 어떤 관계가 있고, 어떤 구조로 영향을 미치는 지 알아보는 데 그 목적이 있다. 이를 위해 감사성향을 예측변인으로 설정하고, 사회적 지지와 자아탄력성을 매개변인으로 설정하였다. 이를 검증하기 위해 본 연구는 다음과 같은 절차를 따랐다. 전국의 20-30대 408명을 대상으로 감사성향척도, 사회적지지 척도, 자아탄력성 척도, 외상관련 질문지, 외상 후 성장 척도를 완성하게 하였고, 총 333명을 분석에 사용하였다. SPSS를 사용하여 기초통계분석과 상관분석을 하였고, Mplus를 사용하여 구조방정식 모형을 검증하였다. 연구모형의 적합도 및 두 매개변인의 매개효과를 검증하고, Bootstrapping 검증을 통해 매개효과의 유의성을 확인하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 감사성향, 사회적지지, 자아탄력성, 외상 후 성장은 모두 유의한 정적 상관관계를 나타냈다. 둘째, 감사성향과 외상 후 성장의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 검증한 결과 부분 매개효과가 검증되었다. 또한, 감사성향과 외상 후 성장의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증한 결과 부분 매개효과가 검증되었다. 이러한 결과는 감사성향, 사회적지지, 자아탄력성을 변인으로 선택하여 외상 후 성장을 설명한 본 연구의 모형이 적절함을 시사한다. 또한, 감사성향이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 사회적 지지와 자아탄력성이 매개변인의 역할을 한다는 것을 밝힘으로써 외상 후 성장에 대한 치료적 개입에 있어서 시사점을 제공한다. 마지막으로 본 연구의 제한점 및 추후연구를 위한 제언과 의의에 대하여 논의하였다.

주요어 : 감사성향, 사회적지지, 자아탄력성, 외상 후 성장

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	4
1) 연구문제 및 가설	4
2) 연구모형	5
II. 이론적 배경	7
1. 외상 후 성장	7
1) 외상의 개념	7
2) 외상 후 성장의 개념	8
2. 감사성향	10
3. 사회적 지지	12
4. 자아탄력성	14
5. 각 변인들 간 선행연구	15
1) 감사성향과 사회적 지지	15
2) 감사성향과 자아탄력성	16
3) 감사성향과 외상 후 성장	17
4) 사회적 지지와 외상 후 성장	18
5) 자아탄력성과 외상 후 성장	19
III. 연구 방법	21
1. 연구 대상	21

2. 측정도구	22
1) 기초설문지	22
2) 외상 사건 관련 질문지	22
3) 감사성향 척도	23
4) 사회적 지지 척도	23
5) 자아탄력성 척도	24
6) 외상 후 성장 척도	25
3. 분석 방법	26
IV. 연구결과	28
1. 기술통계 및 상관분석	28
1) 외상사건의 유형	28
2) 주요 변인들의 상관분석	29
2. 매개효과 검증	29
1) 측정모형 검증	29
2) 연구모형 검증	30
3) 매개효과 유의성 검증	32
V. 논의	34
1. 연구결과에 대한 논의	34
2. 연구의 제한점과 제언 및 의의	35

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

표 1 사회적 지지 척도의 문항 구성	24
표 2 자아탄력성 척도의 문항 구성	25
표 3 외상 후 성장 척도의 문항 구성	26
표 4 외상사건의 유형	28
표 5 각 변인별 평균과 표준편차	29
표 6 각 변인별 기술통계 및 상관분석	29
표 7 측정모형의 적합도지수	30
표 8 측정모형의 요인계수	30
표 9 연구모형의 적합도	31
표 10 Bootstrapping 절차를 통한 매개효과 검증	33

그림 목 차

그림 1 연구모형	6
그림 2 최종연구모형 검증결과	32

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회의 급격한 변화와 치열한 경쟁으로 많은 사람들이 스트레스를 겪으며 살고 있다. 또한, 지진이나 태풍과 같은 자연재해 뿐 아니라 과학 기술의 발달로 인한 새로운 재해가 생겨나고 있다. 최근에도 세월호 사건을 비롯하여 충격적인 사건과 사고가 빈번해지면서 심각한 외상을 겪은 뒤 나타나는 정신질환인 외상 후 스트레스장애(posttraumatic stress disorder; PTSD)에 대한 관심이 증가하고 있다. 또한, 개인이 평생 동안 하나 이상의 외상사건을 경험할 확률은 78.8%이다(은현정, 이선미, 김태형, 2001). 그런데, 개인주의가 심해지고 전통적인 가치가 변화하는 등의 현대사회의 특징으로 인해 사람들은 이 수치보다 외상을 겪을 가능성에 더 많이 노출되어 있으며, 작은 충격에도 쉽게 PTSD를 겪을 수 있을 것으로 보인다.

외상은 개인의 삶을 강하게 뒤흔들만한 아주 심한 스트레스 사건을 의미한다(Calhoun & Tedeschi, 2004). 외상에 대한 연구는 주로 외상경험에 대한 부정적 반응인 우울, 불안, 회피 등에 대한 것이었고, 이러한 반응을 감소시키고 내담자를 외상사건 이전의 기능으로 회복시키는 것이 목적이었다(최승미, 2008). 그러나 긍정심리학이 등장함에 따라 외상 경험 이후에 나타나는 긍정적인 변화에도 관심을 기울이기 시작하였고, 이러한 변화에 대해 Tedeschi와 Calhoun(1995; 김영재, 2012에서 재인용)은 외상 후 성장(posttraumatic growth; PTG)이라는 개념을 처음 사용하였다. 외

상 후 성장이란, 외상사건을 겪은 개인에게 나타내는 긍정적인 변화로, 외상사건을 겪기 전의 기능보다 더 나은 수준으로의 변화를 의미한다. 즉, 외상을 겪은 뒤 어떤 사람들은 PTSD와 같은 병적인 결과를 얻고, 어떤 사람들은 외상 후 성장과 같은 긍정적이고 적응적 결과를 얻을 수 있다. 따라서, 어떤 변인들이 같은 스트레스 상황이라도 개인이 외상 후 성장을 경험하는데 영향을 주는지에 대해 알아보려고 하였다.

한 개인이 외상 후 성장을 이뤄내는 과정에서 낙관성, 희망, 반추, 의미 발견 등이 큰 역할을 한다(최승미, 2008). 또한, 삶의 의미와 사회적 지지를 많이 지각하는 사람이 성장적 반추를 통해 외상 후 성장을 일으킬 수 있으며(신선영, 2009), 자아탄력성이 높은 사람이 삶의 의미를 발견함으로써 외상 후 성장에 이를 수 있다고 한다(김보라, 2010). 이러한 선행연구들을 통해 외상 후 성장과 관련된 주요 변인과 외상 후 성장에 이르는 과정을 알 수 있지만 아직은 관련 연구가 부족한 실정이다. 따라서 외상 후 성장에 영향을 미칠 수 있는 새로운 변인을 찾고, 기존에 알려진 변인들과의 관계를 알아보고, 어떤 방식으로 외상 후 성장에 영향을 주는 지 알아보려고 하였다.

외상 후 성장에 영향을 주는 중요한 변인 중 한 가지가 감사성향이다. 감사성향은 자신의 삶에서 다른 사람에게 받은 도움을 인식하고 그것에 대해 감사를 경험하고 표현하는 경향이다(McCullough & Emmons, 2002). 감사성향이 높은 사람은 긍정적 특성을 많이 가져서, 삶의 만족감이나 안녕감은 높고, 우울감, 불안, 고독, 스트레스, 정서적 민감성은 낮다. 즉, 이러한 특징을 통해 감사성향이 스트레스에 대처하는데 도움을 줄 수 있을 것으로 예측할 수 있다. 또한, 극심한 외상을 겪은 사람들에게 감사가 긍정적 효과가 있었다는 연구들이 있다. 베트남 전쟁에 참여한 참전용사를 대상으로 한 Kashdan 등(2006; 심은진, 2013에서 재인용)의 연구에서 감사를 할 때 긍정적 정서를 느끼고, 자기존중감을 되찾았으며 친사회적 행동을 많이 했다는

결과가 나왔다. 또한, Gorden, Eizenman, Holub, Dalrymple (2004)의 연구에서는 미국의 아이들이 9.11테러를 겪은 후에 감사의 마음을 많이 표현함에 따라 회복하는 모습을 보였다고 한다.

외상 후 성장이라는 개념과 감사성향의 직접적 관련성을 연구한 논문은 없다. 그러나 위의 연구들처럼 감사가 스트레스에 긍정적인 반응을 할 수 있도록 하며, 실제 외상 후 스트레스를 겪은 사람들이 회복하는 데도 효과적인 것으로 밝혀졌다. 따라서, 감사하는 마음이 외상 후 성장을 일으킬 수 있을 것으로 예상할 수 있다.

외상 후 성장에 영향을 줄 수 있는 두 번째 변인은 사회적 지지이다. 사회적 지지란 사회적 구성원에게 실제로 제공받는 지지와 지지받을 수 있다는 지각정도를 의미한다(박지원, 1985). 사회적 지지는 자신이 보살핌을 받고 있다고 느끼게 해주고, 자기 자신을 가치 있게 여기도록 하여(Cobb, 1976), 개인의 심리적 적응을 돕고 스트레스를 감소시킬 수 있다(Sarason & Levin, 1983; 하정혜, 2014에서 재인용). 이러한 특징 때문에 사회적 지지는 외상 후 성장을 일으키는 중요한 변인으로 여겨지고 있다(Rogerher et al, 2003).

외상 후 성장을 예측하는 변인 세 번째는 자아탄력성으로, 개인이 역경을 겪은 뒤 회복하고 긍정적으로 적응하도록 하는 능력을 의미한다(Germezy & Rutter, 1983; 민그래, 2013에서 재인용). 자아탄력성은 외상을 겪은 후에도 개인의 강점과 새로운 가능성을 찾아 감사하게 하고, 영적으로 변화하게 하며, 다른 사람과 관계를 맺게 해서 외상 후 성장을 일으키는 것으로 여겨진다(Janoff-Bulman, 2004).

감사성향은 주변 사람들에게 받은 도움을 인식하게 하고(노혜숙, 2008), 실제 사회적 이득을 받도록 한다(McCullough, Kilpatrick, Emmons, Larson, 2001). 또한, 감사증진 프로그램이 지각된 사회적 지지를 높여준다는 연구결과도 있다(김미정, 2009). 이러한 결과는 감사가 지각된 사회적 지

지를 증가시키는 데 효과적이라고 한 McCullough(2002)를 지지한다. 그리고, 감사성향과 자아탄력성이 유의한 관련이 있다는 연구들이 있다(김선희, 2013; Adler&Fagley, 2005; 노혜숙, 2008, 임아람, 2011). 또한, 감사프로그램이 자아탄력성을 유의하게 높여주었다는 연구결과도 있다(이다경, 2012; 배수현, 2012). 이러한 결과는 감사하는 마음이 긍정정서와 부정정서의 균형을 유지하게 하여 스트레스 상황에서 보다 탄력적으로 행동할 수 있게 하기 때문으로 보인다(임경희, 2010a). 또한, 감사성향이 문제해결능력에 자아탄력성을 매개로 영향을 미친다는 연구를 통해서도 감사성향이 자아탄력성에 영향을 줄 수 있음을 알 수 있다(김선희, 2013). 이렇게 감사성향이 외상 후 성장에 중요한 변인인 사회적 지지와 자아탄력성과 관련이 있다. 또한, 외상 후 성장에 직접적으로 영향을 줄 가능성도 위에서 살펴보았다. 따라서 이 세 변인들 간의 관계를 파악함으로써 외상 후 성장이 이루어지는 과정을 알아보고자 한다. 이러한 점들을 종합하여 본 연구는 감사성향이 사회적 지지와 자아탄력성을 매개로 외상 후 성장에 영향을 미칠 것으로 가정하였다.

충격적인 사건을 겪고도 어떤 사람은 병적인 결과를 갖게 되고, 또 다른 사람은 외상 이전보다 더 나은 기능을 보일 수 있다. 또한, 상담의 목적이 내담자의 증상을 감소시키는 것 뿐 아니라 내담자의 성장을 돕는 데에도 있다(Lent, 2004). 이러한 점은 위기 상황에 처한 개인을 보다 적응적으로 기능할 수 있도록 돕기 위한 연구가 필요함을 시사한다. 따라서, 상담장면에서의 치료적 적용을 위해 개인의 성장과 적응을 돕는 외상 후 성장 과정이나 관련 변인들에 대한 연구가 필요하다. 또한, 외상 후 성장에 대한 연구는 내담자를 성장 과정에 있는 한 개인으로 바라보게 해 준다. 그러나 아직 관련 연구가 제한적이므로 추가적 연구가 계속 필요하다. 따라서 본 연구를 통해 외상사건으로 인해 나타날 수 있는 부정적 결과를 예방하고, 이미 나타난 부정적 결과를 치료하는 데 기여할

수 있을 것으로 기대된다.

2. 연구문제

1) 연구문제 및 가설

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

[연구문제 1] 감사성향, 사회적 지지, 자아탄력성, 외상 후 성장 간에는 유의미한 상관관계가 있는가?

가설 1-1. 감사성향은 사회적 지지, 자아탄력성, 외상 후 성장과 정적상관이 있을 것이다.

가설 1-2. 사회적 지지는 외상 후 성장과 정적상관이 있을 것이다.

가설 1-3. 자아탄력성은 외상 후 성장과 정적상관이 있을 것이다.

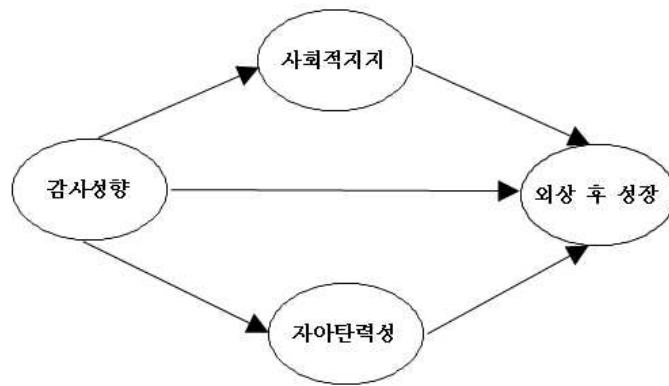
[연구문제 2] 감사성향은 사회적 지지와 자아탄력성을 매개로 외상 후 성장에 영향을 미치는가?

가설 2-1. 감사성향은 사회적 지지를 매개로 외상 후 성장에 정적으로 영향을 미칠 것이다.

가설 2-2. 감사성향은 자아탄력성을 매개로 외상 후 성장에 정적으로 영향을 미칠 것이다.

2) 연구모형

본 연구에서는 [연구문제 2]의 감사성향과 외상 후 성장의 관계에서 사회적 지지와 자아탄력성의 매개효과를 알아보고자, 연구모형을 <그림 1>과 같이 설정하였다.



<그림 1> 연구모형

II. 이론적 배경

1. 외상 후 성장

1) 외상의 개념

정신장애를 분류해 놓은 DSM-5(2013)에 의하면, 외상이란 생명의 위협을 느끼게 하거나 심각한 상해를 입게 하는 사건을 겪거나 목격하거나 관련 내용에 노출된 뒤, 그로 인한 고통, 회피 등의 부정적인 변화가 있는 경우를 지칭한다. 이러한 외상경험은 개인에게 심리적 신체적으로 어려움을 가져올 수 있다. 외상으로 인한 부정적 결과의 대표적인 것으로 외상 후 스트레스 장애(posttraumatic stress disorder; PTSD)가 있다. PTSD는 충격적인 외상 사건을 경험하고 난 후에 다양한 심리적 부적응 증상이 나타나는 경우이다. 그 증상은 네 가지 형태로 나타난다(DSM-5, 2013). 첫째, 외상사건에 대한 반복적이고 집요하게 떠오르는 침투증상이 있다. 둘째, 외상과 관련된 자극을 지속적으로 회피하거나 일반적인 반응의 마비가 나타난다. 셋째, 증가된 각성반응이 나타난다. 넷째, 인지와 감정에 있어서 부정적 변화가 나타난다. 또한, 이와 더불어 심한 두려움, 무력감, 공포 등이 나타나서 사회적, 직업적, 혹은 여러 다른 영역에서 심각한 부작용을 나타낼 수 있다.

긍정심리학의 등장으로 외상에 대한 새로운 정의가 가능해졌다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Calhoun과 Tedeschi(1999)에 의하면 외상에는 전쟁, 재난, 테러와 같이 충격적이고 강한 사건 외에도 개인의 질병, 이별과 같이 개인적 고통으로 여겨지는 사건도 포함된다고 한다. 이

는 외상의 개념을 사건 그 자체보다는 개인의 주관적인 반응으로 보기 때문이다. 즉, 동일한 사건이라도 개인에게 나타날 수 있는 심리적 반응은 다를 수 있다. 따라서 외상 후 성장을 이해할 때 사건 자체의 객관적 특성과 그 사건에 대한 개인의 평가도 함께 고려되어야 한다(이양자, 정남운, 2008).

긍정심리학의 영향으로 등장한 외상 후 성장 이론에서는 외상의 의미에서 개인의 주관적 경험을 강조한다. 그리고, 외상에 대해 장애를 유발하는 요인보다는 개인이 성장할 수 있는 요인으로 해석한다는 점에서 DSM에서의 정의와 차이가 있다(박보경, 2013). 이처럼 과거에는 외상이 외상사건을 경험한 사람들에게 부정적으로 작용하고, 심리적 장애를 일으키는 원인으로 여겨졌다. 그러나, 최근 외상 후 성장에 관한 연구를 통해 외상에 대해 부정적인 것 보다는 변화를 일으키는 역할을 한다는 긍정적인 점에 초점을 맞춘다(Calhoun & Tedeschi, 1999).

2) 외상 후 성장의 개념

외상경험이 어떤 사람에게는 병적인 결과를 가져오지만, 또 다른 사람에게는 외상을 경험하기 이전보다 더 나은 기능을 할 수 있게 한다(Tedeschi & Calhoun, 1995; 유희정, 2012에서 재인용). 즉, 외상경험이 항상 부정적인 영향만 끼치는 것이 아니라 오히려 긍정적 변화를 가져오고 성장을 촉진시킬 수 있다는 것이다(Bonanno, 2004). 이러한 긍정적인 변화를 설명하기 위한 개념이 외상 후 성장인데, 이것은 Tedeschi와 Calhoun(1995; 김영재, 2012에서 재인용)에 의해 처음 사용되었다. 그들은 외상 후 성장이란 한 개인이 외상사건 혹은 위기사건을 경험한 후 나타내는 긍정적인 변화라고 하였다. 이때의 성장은 단순히 스트레스로부터 손상을 받지 않는 것이나 스트레스에 대한 저항을 의미하는 것이 아니라, 외상사건을 겪기 전의 기능수

준보다 더 나은 방향으로 변하는 것을 의미한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 외상 후 성장을 보고한 경험자들을 살펴보면, 성폭력 피해여성들, 참전군인, 사별한 사람, 에이즈 감염자, 질병취약아동의 부모, 화재 생존자, 심장발작환자, 나치수용소 생존자, 재난 생존자 등 겪은 사건의 종류, 인종, 성별, 나이와 관계없이 외상 후 성장을 보고하고 있다(송승훈, 2007).

Tedeschi와 Calhoun(1996)의 외상 후 성장 이론을 살펴보면, 외상 후 성장은 3가지 영역에서의 변화로 이루어져 있다. 첫째, 자기자각의 변화이다. 이는 외상을 극복하는 과정을 통해 이전보다 자신을 더 긍정적으로 평가하게 되는 것이다. 즉, 자신이 더 강해졌다고 느끼고 삶의 새로운 가능성을 발견하는 것이다. 둘째, 대인관계의 변화이다. 이는 이전에 비해 사람들과의 관계에서 자신을 더 드러내고 표현하며, 사람들에게 대한 고마움을 느끼는 것을 말한다. 외상경험 이후, 도움을 받으면서 자기노출을 하게 되고 감정적인 해소와 타인으로부터 수용 받는 경험을 하게 되고, 이러한 경험을 통해 새로운 대인관계 양상을 보이게 되는 것이다. 셋째, 인생관의 변화이다. 이는 인생목표의 우선순위가 바뀌고 자신의 삶과 주변 사람들에 대해 감사하는 마음이 증가하는 것이다.

외상 후 성장을 여러 연구자들이 이득의 발견(Benefit finding)(Affleck & Tennen, 1996), 스트레스관련성장(Stress-related growth)(Park et al, 1996), 역경을 통한 성장(Adversial growth)(Linley & Joseph, 2004) 등 다양한 이름으로 불러왔다. 그러나 대부분의 연구자들이 외상 후 성장이라는 용어를 사용하고 있는데, 그 이유는 다음과 같다. 첫째, 외상 후 성장은 낮은 수준의 스트레스보다 더 높은 수준의 스트레스를 주는 위기 사건들 즉 외상에 초점을 맞추고 있기 때문이다. 둘째, 변화에 대한 보고가 실제로 삶에서 나타나는 변화를 의미하기 때문이다. 셋째, 외상 후 성장은 외상에 대한 대처방식이 아니라 지속적인 과정이고 대처의 결과로 나타나는 것이기 때문이다. 마지막으로, 외상 후 성장은 개인의 삶에 큰 변화를 일으키는 위

협적 사건을 경험하는 것이 전제이기 때문이다(Calhoun & Tedeschi, 2004). 따라서, 본 연구에서도 개인에게 위협이 되는 사건을 겪은 뒤 일어나는 실제적인 변화에 대해 외상 후 성장이라는 용어를 사용하고자 한다.

외상 후 성장을 경험하는 것은 이후에 또 다른 스트레스 경험에 대한 외상 후 스트레스 장애의 발병이나 유지를 차단하고 완화하는 완충제의 기능을 할 수 있다(Zoellner & Maercker, 2006). 그리고, 외상 후 성장경험은 앞으로 또 겪을 수 있는 스트레스나 역경에 좀 더 건강하게 대처할 수 있는 역량을 키우는 작업이라고 할 수 있다(최승미, 2008). 따라서, 외상 후 성장 경험은 이전의 스트레스를 극복했다는 경험 그 자체에서 끝나는 것이 아니라, 이후에도 겪을 수 있는 스트레스에 대한 대처를 가능하게 하고, 개인의 정신건강을 지속적으로 지키는 데에도 도움이 될 수 있다.

2. 감사성향

감사(gratitude)의 사전적 의미는 고마움을 나타내는 인사 또는 고맷게 여기는 마음이라는 뜻이다(표준국어대사전, 2013). 연구자들은 감사를 정서나 태도, 미덕, 습관, 성격적 특질, 대처반응 등 다양하게 이해해 왔고(노지혜, 이민규, 2011), 그에 따라 다양한 정의를 내리고 있다. McCullough, Kilpatrick, Emmons, Larson(2001)는 감사를 타인에게 가치 있는 것을 받았을 때 느끼는 긍정적 정서라고 설명한다. Lazarus & Lazarus(1994; 심은진, 2013에서 재인용)는 감사란 타인에게 도움을 받은 뒤 느끼는 공감하는 정서라고 한다. Weiner(1985)에 의하면, 감사는 긍정적인 결과를 인식했을 때, 그것의 원인이 외부에 있다고 생각해서 나타나는 귀인-의존적인 정서 상태이다.

이렇게 감사에 대한 다양한 정의가 있으나, 본 연구에서는 감사를 개인이 가지는 지속적이고 안정적인 하나의 성향으로 보고자한다. 따라서 감사성향

(grateful disposition)이라는 용어를 사용할 것이다. 감사성향은 감사를 성격특성으로 보는 관점에서 나온 것으로, 일상생활에서 자신의 행복에 대한 다른 사람의 도움을 인식하고 그에 대해 감사를 경험하고 표현하는 일반적인 경향을 의미한다(McCullough & Emmons, 2002). 감사성향은 강도, 빈도, 범위, 밀도의 4가지 측면이 있다. 즉, 감사성향이 높은 사람은 일상생활에서 더 강하게, 더 자주 감사를 경험하며, 다양한 대상에 대해 감사하고, 한 가지 사건에 대해 더 많은 대상에게 감사한다는 것이다. 또한, 감사성향이 높은 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 긍정적 특성이 많고 삶의 만족이나 안녕감이 높은 반면, 우울감, 불안, 고독, 스트레스, 정서적 민감성은 더 낮다.

Peterson과 Seligman(2004; 김유리; 2009에서 재인용)은 정신병리진단을 위한 Diagnostic and statistical manual of mental disorders(DSM)에 대응하는 것으로 인간의 강점에 관한 분류체계인 Values in Action Inventory of Strengths(VIA-IS)를 개발하였다. 기존의 심리학이 인간의 병리에만 치우쳤다면, 이것은 인간의 강점에도 관심을 갖도록 한 것이다. VIA-IS에는 모든 문화권에서 중요하다고 여겨지는 6개의 덕목이 있다. 지혜, 용기, 인간애, 정의, 절제, 초월성이 있으며, 하위영역에 인간의 보편적인 24개의 강점들이 포함되어있다. 이 중 초월성에 속해있는 감사는 24개 강점들 중 삶의 만족도와 가장 관련성이 높은 변인이며, 최근 가장 주목받고 있다(Park, Peterson, Seligman, 2004). 또한, 감사가 심리적 안녕에 중요한 기여를 하는 것으로 여겨져서 감사에 대한 연구가 심리학이나 상담분야에서 중요하게 여겨지고 있다(임경희, 2010).

감사하는 사람은 3가지 특징이 있다(Watkins et al, 1999; 김유리, 2009에서 재인용). 첫째, 다른 사람에게 감사한다. 둘째, 단순한 것에 감사한다. 셋째, 과거의 경험으로부터 유익한 것을 배우는 능력인 풍부한 감각이 있다. 즉, 감사는 사람이나 사물, 행동과 사건의 가치를 인식하고 그것에 대해 긍

정적 정서를 느끼는 과정임을 알 수 있다(Adler, Fagley, 2005).

이러한 감사의 특징을 통해, 감사성향이 높은 사람은 긍정정서를 더 느끼며 삶의 의미를 더 느낄 것으로 추론해 볼 수 있다. 실제 선행연구를 통해 이러한 감사의 효과가 밝혀진 바 있다. Emmons와 McCullough (2003)의 연구에 따르면, 대학생들과 청소년들에게 감사일지를 쓰게 했을 때, 삶에 대한 만족도, 낙관성, 타인과의 연결성, 긍정정서가 증가하고 부정정서는 감소하였다. Tedeschi와 Calhoun (2004)은 연구를 통해 감사성향이 높은 사람들은 부정적인 상황에서도 긍정적인 측면을 찾아서 그 사건을 재해석하는 능력이 있는 것 같다는 결론을 내렸다. Wood 등 (2007)은 감사하는 사람은 스트레스에 직면했을 때 그렇지 않은 사람보다 긍정적인 대처전략을 사용함으로써 스트레스를 덜 느낀다고 하였다. 즉, 감사성향이 높은 사람들은 행동의 이탈, 자기비난, 물질사용, 부인 같은 회피대처전략이 아닌 사회적 지지 추구하고 긍정적 재해석, 적극적 대처, 계획하기 같은 대처전략을 사용하였다. 이러한 연구결과를 토대로 감사성향이 스트레스로 인한 심리적 증상이나 정신장애의 발병과정에서 보호요인으로 작용할 것임을 예상할 수 있다(심은진, 2013).

3. 사회적 지지

사회적 지지란 실제 상황 속에서 제공받는 지지와 사회적 구성원에게 지지받을 수 있다는 지각을 나타내는 것으로 자신의 사회관계 속에서 느끼는 유대감, 자존감, 신뢰감에 대한 지각정도이다(박지원, 1985). 따라서, 실제로 얼마나 지지를 받았는지 보다는 받은 지지를 개인이 어떻게 지각하는지가 더 중요하다(Sarason et al, 1987). 즉, 사회적 지지는 타인과의 상호작용에서 얻을 수 있는 모든 자원을 의미한다(Sarason et al, 1983).

사회적 지지는 정서적 지지, 유형적 지지, 평가적 지지로 구분할 수 있다

(Schaefer et al, 1981). 정서적 지지는 인간의 기본적인 욕구를 충족시켜 주는 것으로 관심을 보이거나 열심히 들어주는 것 등이 있다. 유형적 지지는 실제 상황 속에서 돈이나 물건과 같은 것을 줌으로써 도움을 주는 것이다. 평가적 지지는 어떤 것에 대한 정보를 제공하여 도와주는 것을 의미한다.

또한, 사회적 지지는 타인과의 관계를 통해 얻을 수 있는 것이므로 누구와의 관계인지에 따라 지지의 원천이 다양할 수 있다. 이에 따라 세 수준으로 나눌 수 있는데(Schilling et al, 1984), 첫 번째 수준은 가족, 친척, 친구 처럼 필요할 때 즉각 도움을 받을 수 있는 지속적인 지지를 의미한다. 두 번째 수준은 첫 번째 수준보다는 덜 가깝지만 비교적 자주 접하는 친구나 친척 등의 지지를 의미한다. 세 번째 수준은 자주 접하지 않는 이웃이나 사회기관에서 제공하는 지지이다.

또한, 사회적 지지는 객관적 사회적 지지와 지각된 사회적 지지로도 구분할 수 있다. 객관적 사회적 지지는 개인이 관계 속에서 실제로 받는 것이고, 지각된 사회적 지지는 타인과의 관계를 통해 지지를 받을 수 있다는 믿음을 의미한다(유희정, 2012). 적응에 있어서 중요한 것은 객관적 사회적 지지가 아닌 지각된 사회적 지지이다(Sarason et al, 1991).

사회적 지지는 보살핌과 사랑을 받고 있다고 느끼게 해서 자기 자신을 가치 있고, 사회적 조직에 소속되어 있다고 믿게 한다(Cobb, 1976). 또한, 사회적 지지는 심리적 적응을 돕고 문제해결능력을 강화하고 스트레스를 감소시킬 수 있다(Sarason et al, 1983). 이는 사회적 지지가 인간의 기본적인 사회적 욕구를 충족시켜주고, 환경에 대한 통제능력을 형성시킴으로써 개인이 건강한 적응을 할 수 있도록 도와주기 때문이다(민미희, 이순형, 이옥경, 2005). 실제로 김우석(2009)의 연구에서는 자신이 받은 사회적 지지를 높게 지각하는 사람은 자신이 필요할 때 이용할 수 있는 지지에 대해 만족하고, 자신에 대해 긍정적 평가를 했다. Gilligan와 Huebner (2002)의 연구에서는 개인이 사회적 지지를 높게 지각할수록 심리적 안녕을 누리고 긍정

적인 사고를 하는 반면, 사회적 지지를 낮게 지각할수록 스트레스를 더 받고 부적응을 경험하게 된다는 결론이 나왔다. 따라서 개인이 사회적 지지를 지각하는 정도에 따라 스트레스에 대한 대처나 삶의 적응의 측면에서 차이가 있다는 것을 알 수 있다.

4. 자아탄력성

Garnezy & Rutter(1983, 민그래, 2013 재인용)는 탄력성이란 역경을 겪은 개인이 그 역경으로부터 회복하고 긍정적으로 적응하게 하는 심리, 사회적 능력이라고 정의하였다. 그리고, 탄력성의 개념에서 가장 중요한 것은 역경을 겪기 전의 적응수준으로 회복하는 능력이라고 하였다. 이러한 탄력성의 개념에 대해 연구자들이 다양하게 정의를 내린다. Tusaie & Dyer(2004)은 탄력성이란 스트레스로부터 회복하는 능력, 스트레스 상황에 적응하는 능력, 심각한 스트레스에도 굴하지 않고 보통 이상의 기능을 유지하는 능력이라고 하였다. Smith 등(2008)은 탄력성을 스트레스 상황이라도 다시 평소 상태로 돌아오는 능력이라고 정의하였다. 이처럼 탄력성에 대한 다양한 정의가 있지만, 종합해보면 두 가지 핵심적 내용을 포함하고 있다. 첫째는 개인의 스트레스 노출 경험이고, 둘째는 그러한 스트레스를 겪었음에도 불구하고 긍정적으로 적응한다는 것이다(Luthar et al, 2000).

Block와 Kremen (1996)은 탄력성에 ego라는 접두어를 붙여서 자아탄력성이라는 개념을 만들었다. 그리고 자아탄력성이란 스트레스가 많은 상황에서 적절한 자아통제를 통해 융통성 있게 반응하고 성공적으로 적응할 수 있는 능력이라고 하였다. 따라서 자아탄력적인 사람은 통합적인 문제해결능력이 있으며, 자기 확신과 수용이 높고 창의적이고, 자신의 정서표현을 잘 하며 인지능력도 우수하다(Block & Block, 1980).

Howard와 Johnson (1999; 강미진, 2012에서 재인용)은 자아탄력성에 대

해 사람이 스트레스에 대처하여 삶에 잘 적응할 수 있도록 하는 타고난 능력이면서 계발도 가능하다고 가정하였다. 즉, 자아탄력성은 스트레스 상황에 성공적으로 적응할 수 있는 개인의 능력일 수도 있고, 과정이고 결과일 수도 있는 것이다(Masten et al, 1990). 따라서, 본 연구에서도 자아탄력성을 시간의 흐름과 환경의 상호작용에 따라 영향을 받는 역동적인 개념으로 보고자 한다.

5. 각 변인들 간 선행연구

1) 감사성향과 사회적 지지

사회적 지지에 대한 감사성향의 효과는 몇 가지 연구를 통해 살펴볼 수 있다. 감사증진 프로그램이 중학생의 지각된 사회적 지지를 유의하게 높여 주었다는 연구결과가 있다(김미정, 2009). 또한, 간접감사경험을 한 사람들이 높은 사회적 지지를 지각했다는 연구결과가 있다(김미현, 2014). 노지혜와 이민규(2005)는 타인의 긍정적인 의도를 더 많이 인식하면 사회적 지지를 더 많이 지각하며, 감사를 표현함으로써 더 많은 사회적 관계를 이룰 수 있다고 하였다.

감사하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 자신이 받은 사회적 지지에 대해 특별하게 생각한다. 그들은 다른 사람들에게 사랑받고 돌봄을 받고 있다는 느낌을 더 강하게 받는다(McCullough et al, 2001). 또한, 어떤 일에 대해 긍정적 결과가 나왔을 때, 그에 대한 자신의 노력을 인정하면서 그 결과에 기여한 주위의 사람들을 인지한다(McCullough et al, 2002).

이렇게, 감사를 통해 사회적 지지를 더 크게 지각하는 이유는 두 가지로 설명될 수 있다. 감사는 주변 사람들에게 받은 도움을 인식하는 과정이므로 지각된 사회적 지지를 증가시켜 준다(노혜숙, 2008). 또한, 감사는 실제적인

사회적 관계를 통한 이득을 증가시킨다(McCullough et al, 2001). 감사는 주변 사람들에게 받은 도움에 초점을 두게 하여 가까운 사람과 상호관계를 맺고 친사회적으로 행동하고자 하는 동기를 증가시킨다. 따라서 새로운 정서적 유대를 형성하게 함으로써 실제적인 사회적 이득을 증가시킬 수 있는 것이다. 이러한 이유로 인해 McCullough등 (2002)은 감사를 지각된 사회적 지지를 증가시키는데 효과적인 것으로 보고 있다.

즉, 감사는 기존의 관계를 강화하며 새로운 관계를 맺는데 도움을 준다는 것을 알 수 있다. 따라서 감사성향이 높을수록 사회적 지지를 높게 지각할 것이라고 예상할 수 있다.

2) 감사성향과 자아탄력성

감사와 자아탄력성의 직접적인 관련성을 규명한 연구는 미미한 실정이다. 그러나, 감사프로그램과 자아탄력성의 관계를 규명한 연구와 자아탄력성의 하위요인에 대한 연구, 긍정정서와 자아탄력성에 대한 연구를 토대로 예상할 수 있다.

이다경(2012)의 연구에 따르면, 영성지향 감사프로그램이 유아의 자아탄력성을 유의하게 높여주었으며, 자아탄력성의 하위요인인 대인관계, 활력성, 감정통제능력, 호기심, 낙관성 모두를 높여주었다. 또한, 감사교육프로그램이 아동들이 자아탄력성을 높여주어 감정을 통제하고 활력성, 호기심, 낙관성을 기르며 대인관계를 원활히 하는데 도움을 주었다고 한다(배수현, 2012). 김선희(2013)는 감사성향이 문제해결능력에 미치는 영향에 대한 연구에서 자아탄력성의 매개효과를 밝혔다.

감사와 자아탄력성의 하위요인(대인관계, 활력성, 감정통제능력, 호기심, 낙관성)에 대한 Adler & Fagley(2005)의 연구에서는 감사함을 통해 대인관계에 대한 긍정적 정서가 증가한다는 결과가 나왔다. 임아람(2011)의 연구

에서는 탄력성이 높은 고등학생집단은 학구열, 지혜, 사랑, 감사, 낙관성 등의 성격 강점이 높은 것으로 나타났다.

또한, 평소에 감사를 많이 느끼는 사람은 높은 스트레스 상황에서도 긍정정서와 부정정서의 균형을 안정적으로 유지함으로써 탄력적으로 기능할 수 있다고 한다(임경희, 2010a). 그리고 긍정정서를 많이 느끼는 사람들은 스트레스를 유발하는 사건을 잘 견디며, 보다 탄력적이다(Hobfoll, 1989).

즉, 스트레스상황에서 느끼는 감사가 긍정정서로 작용하여 개인의 탄력성을 증가시킨다고 볼 수 있다. 따라서, 감사성향이 높을수록 보다 자아탄력적일 것으로 예상할 수 있다.

3) 감사성향과 외상 후 성장

감사성향과 외상 후 성장의 관련성을 다룬 연구는 아직 없다. 그러나 감사의 핵심은 주변 환경에 대해 긍정적인 의미를 찾는 것이다(노지혜, 2005). 따라서, 감사는 긍정적인 사건 뿐 아니라 부정적인 사건에서도 긍정적인 의미를 찾아내는 기능을 할 것으로 예상할 수 있다(Wood et al, 2009). 실제로 감사에 대한 연구를 살펴보면, 평소에 감사를 많이 느끼는 사람들은 과거 부정적인 사건의 영향을 덜 받아서 우울, 근심, 질투심을 적게 느낀다(McCullough et al, 2002). 그리고 이들은 감사를 통해 부정적인 사건에서 긍정적인 의미를 발견하고 그것을 정교화 한다. 즉, 감사하는 능력은 스트레스를 유발하는 부정적인 경험을 긍정적으로 재해석하는 적응적 방법인 것이다(Fredrickson, 2003). 또한, 그러한 재해석이 적응적인 대처방식을 선택하도록 돕는다(Fredrickson et al, 2003). 이처럼, 감사성향이 높은 사람들이 부정적 사건에서도 긍정적인 의미를 발견한다는 연구결과를 통해, 감사성향이 극심한 스트레스를 주는 사건에 대해서도 긍정적인 의미를 찾고, 적응적 대처를 하게하여 외상 후 성장을 일으킬 것으로 예상할 수 있다.

또한, 실제 외상사건을 겪은 사람을 대상으로 한 연구들의 결과를 통해서도 감사와 외상 후 성장의 관계를 예상해볼 수 있다. 베트남 전쟁 참전용사를 대상으로 한 연구에서 전쟁을 경험한 외상 후 스트레스 장애 환자들이 감사를 경험함으로써 긍정적 정서를 느끼고, 자기존중감을 회복했고 친사회적 행동을 많이 했다(Kashdan et al, 2006; 심은진, 2013에서 재인용). 또한, Gorden 등 (2004)의 연구에서는 미국의 9.11테러를 겪은 아이들이 그 사건 후에 감사의 마음을 표현하는 것을 통해 회복할 수 있었다고한다.

이처럼 감사가 스트레스 완충에 효과가 있고, 실제 외상 후 스트레스를 겪은 사람들에게 효과적이라고 연구되었다. 이러한 연구결과를 토대로 감사하는 성향이 실제 외상 후 성장에도 영향을 줄 수 있을 것으로 예상할 수 있다.

4) 사회적 지지와 외상 후 성장

사회적 지지는 외상 후 스트레스로 인해 느낄 수 있는 무력감, 죄의식, 생리적 각성을 완화시켜주기 때문에 외상반응에 대한 보호요인이 될 수 있다(Rogehar et al, 2003). 이러한 외상 후 성장에 대한 사회적 지지의 영향은 선행연구를 통해 확인되었다. 유방암 생존자와 그들의 남편에 관한 Weiss(2002)의 연구에서 남편의 지지가 외상 후 성장을 일으킨다는 결과가 나왔다. 경찰공무원을 대상으로 한 전유진(2010)의 연구에서는 사회적 지지가 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장에 영향을 주는 것으로 밝혀졌다. Astin, Lawrence와 Foy(1993)의 연구에서는 폭력생존자들과 HIV양성반응 같은 외상을 경험한 여성들이 높은 사회적 지지를 받았을 때 긍정적으로 적응한다는 결과가 나왔다.

이와 같이 사회적 지지가 외상 후 성장에 영향을 미치는 이유는 사회적 지지의 완충효과가설로 설명이 가능하다. 이것은 스트레스 사건이 개인의

안녕감에 미치는 효과에 관한 연구를 통해 밝혀진 것으로, 스트레스가 높은 상황에서 높게 지각된 사회적 지지가 스트레스를 감소시키고 적응을 돕는다는 것이다(Cohen & Wills, 1985). 또한, 사회적 지지를 지각하는 정도가 높을 때 사회적으로 연결되어있는 사람들과 실제로 지지적인 관계를 맺을 기회가 많아지므로 외상 후 성장을 더 경험하게 된다(Thornton & Perez, 2006). 뿐만 아니라, 누군가가 곁에 있어 줄 것이라는 신뢰가 새로운 시각 또는 도식을 가질 수 있도록 하여 외상 후 성장에 도움을 줄 수 있다(Tedeschi & Calhoun 1993). 또한, Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상 후 성장 모델에서도 사회적 지지가 외상사건 이후의 긍정적 변화를 예측하는 요인으로 포함되었다. 이처럼 사회적 지지는 외상 후 성장을 일으키는 중요한 변인이다.

5) 자아탄력성과 외상 후 성장

자아탄력성은 스트레스에 잘 대처하여 적응력을 회복하는 능력으로, 자아탄력성이 높을수록 스트레스 지각이 낮다는 연구들이 많다(박현진, 1996; 이후승, 2003; 한상화, 2012; Tellegen, 1985). 또한, 자아탄력성은 외상 후 성장과 긍정적 상관관계가 있다고 많은 연구들이 보고한다(김보라, 2010; 단두리, 2013; Janoff-Bulman, 2004; Nishi, Matsuoka, & Kim, 2010). 이것은 자아탄력성이 외상을 겪은 후에도 개인적 강점과 새로운 가능성에 감사하게 하고, 영적인 변화를 일으키며, 다른 사람과 관계를 맺게 함으로써 고통을 견디는 힘으로 작용하기 때문인 것 같다(Janoff-Bulman, 2004).

자아탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향은 다양한 선행연구결과를 통해 뒷받침 되고 있다. Tedeschi와 Calhoun(1995; 박보경, 2013에서 재인용)은 어린 시절 심각한 외상을 겪거나 힘든 경험을 했을 때, 위기에 대해 긍정적 대처를 하게하는 탄력성을 통해 외상 후 성장이 나타날 수 있다고

하였다. 또한, 외상 후 성장을 이루고 있는 요소인 개인의 강점을 지각하는 것, 다른 사람과 관계가 변화하는 것, 새로운 가능성을 찾는 것이 탄력성의 하위 변인과 긍정적 관련이 있다고 한다(Nishi, Matsuoka, & Kim, 2010).

III. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 외상사건을 경험한 사람을 대상으로 선정하였다. 그런데, 어린 연령에서는 경험하기 어려운 외상 사건의 종류가 있고, 예측변인인 감사성향은 성격적인 특성을 지닌 변인이다. 따라서 보다 다양한 경험이 가능하며 성격형성이 안정적으로 된 성인을 대상으로 하는 것이 더 신뢰로울 것으로 여겨져 대상을 성인으로 설정하였다. 성인을 대상으로 자료를 수집한 이후 분석대상을 설정하는 기준은 다음과 같이 설정하였다. 외상경험의 고통에 대한 주관적 평가에서 고통의 정도를 보통이하로 응답한 사람을 제외하였다. 따라서 외상사건 관련 질문지를 사용하여 외상경험에 대한 고통이 4점 이상인 경우만 선택하여 대상으로 삼았다. 또한, 오래전에 일어난 사건과 최근의 사건의 의미가 다를 수 있으므로 최근 5년 이내에 외상을 겪은 사람으로 대상을 제한하였다. 그리고, PTSD에 대한 DSM-5의 진단 기준에 관련 증상이 4주 이상 지속되는지의 여부가 있기 때문에(DSM-5, 2013), 외상을 경험하고 적어도 1개월이 넘는 사람들을 분석대상으로 삼았다.

본 연구를 위해 2014년 9, 10월 두 달 간 전국의 대학생, 직장인 등 20-30대 성인 남녀를 대상으로 일부는 오프라인 설문조사, 일부는 온라인 설문조사를 실시하였다. 총 408명에게 자기보고식 설문지를 실시하였다. 이중 외상경험이 없거나 성실도가 떨어지는 경우, 앞에서 언급한 기준에 해당되지 않는 경우를 제외하여 총 333명이 분석에 사용되었다.

연구대상의 인구학적 특성을 살펴보면, 성별은 남자가 132명(39.6%), 여자가 201명(60.4%)이었으며, 연령은 평균 25.66세($SD=4.57$)이었다. 직업은

대학생이 121명(36.3%), 대학원생이 63명(18.9%), 직장인이 93명(27.9%), 기타가 56명(16.8%)였다. 종교는 기독교가 190명(57.1%), 천주교가 39명(11.7%), 불교가 12명(3.6%), 무교가 86명(25.8%), 기타가 6명(1.8%)였다.

2. 측정도구

본 연구의 주요 변인은 감사성향, 사회적 지지, 자아탄력성, 외상 후 성장이다. 이 변인들을 측정하기 위해 외상사건 관련 질문지, 감사성향 척도(6문항, 7점 척도)와 사회적 지지 척도(25문항, 5점 척도), 자아탄력성 척도(14문항, 4점 척도), 외상 후 성장 척도(16문항, 6점 척도)를 사용하였다. 각 검사의 구체적인 내용은 다음과 같다.

1) 기초설문지

연구 참여자의 기본적인 인구통계학적 변인을 알아보기 위한 설문지로, 성별 및 연령, 학력 및 직업 여부, 종교를 응답하도록 하였다.

2) 외상 사건 관련 질문지

외상 사건의 종류와 외상 경험에 대한 주관적 고통을 측정하기 위하여 송승훈(2007)이 사용한 것을 신선영(2009)이 보완한 외상 사건 관련 질문지를 사용하였다. 이 질문지는 총 5문항으로 이루어져있다. 참가자들에게 지금까지 살아오면서 경험한 힘들고 비극적이고 충격적이었던 사건을 여러 가지 떠올리게 하였다. 그리고 응답한 사건들 중 가장 고통스러웠던 사건을 하나만 선택하도록 하고, 그 사건을 외상 사건으로 정의한 뒤 이를 떠올리면서 설문에 응답하도록 하였다. 이에 대해 그 사건을 겪은 지 얼마나 시간

이 지났고, 외상경험 당시에 얼마나 고통스러웠는지와 최근에 얼마나 고통스러웠는지를 7점 척도로 응답하도록 하였다.

3) 감사성향 척도

감사성향을 측정하기 위해 McCullough, Emmons 및 Tsang(2002)이 개발한 감사성향척도(Gratitude Questionnaire-6: CQ-6)를 권선중, 김교현, 이홍석(2006)이 수정, 보완해 한국어로 번안한 한국판 감사성향척도(K-CQ-6)를 사용하였다. K-CQ-6은 총 6문항으로 구성되어 있다. 각 질문에 대해 “전혀 그렇지 않다(1점)”, “그렇지 않다(2점)”, “약간 그렇지 않다(3점)”, “보통 정도로 그렇다(4점)”, “약간 그렇다(5점)”, “그렇다(6점)”, “매우 많이 그렇다(7점)”의 7점 Likert척도로 되어 있다. 부정적 문항(3,6번)에 대한 응답은 역채점하고, 점수범위는 최저 6점에서 최고 42점이며, 점수가 높을수록 감사가 높은 것으로 해석된다. 권선중, 김교현, 이홍석(2006) 척도의 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .85이었다. 본 연구의 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .89였다.

4) 사회적 지지 척도

외상 경험 당시에 받았던 사회적 지지를 측정하기 위해 박지원(1985)이 개발한 척도를 사용하였다. 사회적 지지 척도는 총 25개 문항으로 구성되어 있다. 각 질문에 대해 “거의 아니다(1점)”, “약간 그렇다(2점)”, “보통이다(3점)”, “많이 그렇다(4점)”, “아주 많이 그렇다(5점)”의 5점 Likert척도로 되어 있다. 점수범위는 최저 25점에서 최고 125점이며, 측정된 총 점수가 높을수록 사회적 지지를 많이 지각한 것을 의미한다. 정서적 지지(7문항), 평가적 지지(8문항), 정보적 지지(8문항), 물질적 지지(8문항)의 4가지 하위영

역으로 구성되어있다. 박지원(1985)의 연구에서 전체척도의 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .95로 나타났다. 본 연구의 신뢰도계수(Cronbach's α)는 <표 1>에 제시하였다.

<표 1> 사회적 지지 척도의 문항 구성

구분	문항수	문항번호	신뢰도계수
정서적 지지	7	1-7	.931
정보적 지지	6	8-13	.889
물질적 지지	6	14-19	.887
평가적 지지	6	20-25	.896
전체	25	1-25	.968

5) 자아탄력성 척도

자아탄력성을 측정하기 위해 Block과 Kremen(1996)이 개발한 자아탄력성 척도(Ego-Resiliency Scale: ER)를 유성경과 심혜원(2002)이 수정, 보완해 한국어로 번안한 척도를 사용하였다. 자아탄력성 척도는 총 14개의 문항으로 구성되어있다. 각 질문에 대해 “전혀 그렇지 않다(1점)”, “그렇지 않다(2점)”, “그렇다(3점)”, “매우 그렇다(4점)”의 4점 Likert척도로 되어 있다. 점수범위는 최저 14점에서 최고 56점이며, 점수가 높을수록 적응이 요구되는 스트레스 사건 경험 후에 개인이 자기-통제 수준으로 다시 돌아오는 능력이 더 뛰어나다는 것을 의미한다. 대인관계(3문항), 활력성(2문항), 감정통제(2문항), 호기심(5문항), 낙관성(2문항)의 5가지 하위요인으로 구성되어있다. Block과 Kremen(1996) 연구에서의 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .76이었다. 본 연구의 신뢰도계수(Cronbach's α)는 <표 2>에 제시하였다.

<표 2> 자아탄력성 척도의 문항 구성

구분	문항수	문항번호	신뢰도계수
대인관계	3	1,4,9	.490
활력성	2	2,6	.400
감정통제	2	10,13	.288
호기심	5	3,5,7,8,11	.681
낙관성	2	12,14	.324
전체	14	1-14	.717

6) 외상 후 성장 척도

외상 후 성장을 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 외상 후 성장척도(Posttraumatic Growth Inventory: PTGI)를 송승훈(2007)이 수정, 보완해 한국어로 변안한 한국판 외상 후 성장척도(K-PTGI)를 사용하였다. Tedeschi와 Calhoun의 척도는 전체 21문항으로 구성되었는데, 송승훈의 척도는 16문항으로 구성되었다. 각 질문에 대해 “변화를 경험하지 못하였다(1점)”, “변화를 매우 적게 경험하였다(2점)”, “변화를 조금 경험하였다(3점)”, “변화를 보통 경험하였다(4점)”, “변화를 많이 경험하였다(5점)”, “변화를 매우 많이 경험하였다(6점)”의 6점 Likert척도로 되어 있다. 점수범위는 최저 16점에서 최고 96점이며, 점수가 높을수록 외상 이후 긍정적인 변화를 많이 경험한 것을 의미한다. K-PTGI는 자기지각의 변화(6문항), 대인관계의 깊이 증가(5문항), 새로운 가능성의 발견(3문항), 영적 종교적 관심 증가(2문항)의 4가지 하위영역을 포함하고 있다. Tedeschi와 Calhoun이 개발한 원척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .90이었으며, 송승훈이 타당화한 한국판 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .83이었다. 본 연구의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 <표 3>에 제시하였다.

<표 3> 외상 후 성장 척도의 문항 구성

구분	문항수	문항번호	신뢰도계수
자기지각의 변화	6	7,8,9,10,13,15	.863
대인관계 깊이 증가	5	4,6,11,12,16	.870
새로운 가능성의 발전	3	1,2,5	.793
영적/종교적 관심 증가	2	3,14	.796
전체	16	1-16	.917

3. 분석 방법

본 연구의 자료 분석을 위한 단계를 다음과 같다.

첫 번째 단계, SPSS PASW statistics 18.0을 사용하여 연구대상자의 일반적인 특성을 파악하기 위한 기초통계와 빈도분석을 하고, 측정도구의 신뢰도 분석과 주요변인의 기술통계를 얻고, 상관분석을 실시하였다.

두 번째 단계, 측정모형의 타당성을 검증하기 위해 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis; CFA)을 실시하고 적합도 및 요인부하량을 확인하였다.

세 번째 단계, 연구모형의 적합도를 평가하고 매개효과를 확인하기 위해 Mplus 6.0을 사용하였다. 모형 적합도 평가에는 여러 가지 적합도 지수가 사용되지만, χ^2 값은 사례 수에 민감하고 영가설이 엄격하므로(MacCallum, Browne, & Sugawara, 1996; 홍세희, 2000에서 재인용), χ^2 뿐만 아니라, 표본크기에 민감하지 않고 모형의 간명성을 고려할 수 있고, 적합도 평가 지수의 기준이 확립된 CFI, TLI, RMSEA도 사용하였다. CFI와 TLI는 1에 가까울수록 우수한 모형이고, CFI, TLI가 .90이상이면 그 모형의 적합도가 좋은 것을 의미한다(홍세희, 2000). RMSEA는 .05보다 작으면 좋은 적합도, .08보다 작으면 괜찮은 적합도, .10이하이면 보통 적합도, .10보다 크면 나쁜 적합도로 여겨진다(Browne & Cudeck, 1993; 홍세희, 2000에서 재인용). 분

석한 적합도 지수들을 토대로 연구모형1과 연구모형2에서 보다 합당한 모형을 선정하였다.

네 번째 단계, 채택한 모형의 매개효과를 검증하였고, 매개효과의 유의성을 검토하기 위해 Shrout와 Bolger(2002)가 Sobel 검증의 대안으로 제시한 Bootstrap방법을 이용하였다. Bootstrap 방법은 기존의 매개효과 검증이 가질 수 있는 간접효과의 표준오차를 Bootstrap 방법을 이용해서 추정하는 방법으로, 신뢰구간을 제시하고 그 구간이 0을 포함하지 않으면 간접효과가 통계적으로 유의미한 것으로 보는 방법이다.

IV. 연구결과

1. 기술통계 및 상관분석

1) 외상사건의 유형

외상사건의 유형 중 가장 많이 경험한 사건은 대인관계 파탄으로 88명 (12%)가 응답하였다. 다음으로는 사랑하는 사람의 사망 85명(12%), 학업, 과업문제 84명(12%)순으로 나타났다. 외상사건 유형에 대해서는 복수응답이 가능하도록 하였으며, 결과는 <표4>에 제시하였다.

<표4> 외상사건의 유형

외상사건의 유형	빈도	%
1. 사고 및 상해 (교통사고, 산업재해, 화재, 폭발)	49	7
2. 자연 재해 (홍수, 지진, 폭설 등)	7	1
3. 구타, 폭행, 강도 등의 범죄 피해	11	2
4. 성추행 및 성폭력	9	1
5. 본인의 심각한 신체 질병	28	4
6. 사랑하는 사람의 질병	43	6
7. 사랑하는 사람의 사망	85	12
8. 대인관계 파탄 (이별, 실연, 절교 등)	88	12
9. 적응의 어려움 (학교, 사회, 군대에서 소외, 따돌림)	70	10
10. 이혼 및 별거 (본인 및 부모)	46	7
11. 학업, 과업 문제 (낙방, 실패, 좌절 등)	84	12
12. 배신 충격 (거짓말, 외도, 속임, 사기 등)	78	11
13. 재정적 어려움 (부도, 파산, 신용불량 등)	45	7
14. 실직, 구직의 실패	16	2
15. 어린 시절의 학대	12	2
16. 기타	28	4
합계	699	100

2) 주요 변인들의 기술통계

각 변인들의 기술통계를 알아보기 위해 평균과 표준편차를 계산하였고, 그 결과는 <표5>에 제시하였다.

<표5> 각 변인별 평균과 표준편차

	감사성향	사회적지지	자아탄력성	외상 후 성장
평균	5.66	3.32	2.73	4.15
표준편차	.97	.82	.31	.85

3) 주요 변인들의 상관분석

감사성향, 사회적지지, 자아탄력성, 외상 후 성장 간의 상관관계를 알아보기 위해 각 변인들 간 상관분석을 실시하였으며, 그 결과를 <표6>에 제시하였다. 분석결과, 외상 후 성장은 감사성향, 사회적지지, 자아탄력성과 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타났다.

<표6> 각 변인별 상관분석

변인	1	2	3	4
1. 감사성향	-			
2. 사회적지지	.47***	-		
3. 자아탄력성	.38***	.32***	-	
4. 외상 후 성장	.52***	.61***	.42***	-

참조. $N=333$, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

2. 매개효과 검증

1) 측정모형 검증

본 연구의 측정변수들이 해당 잠재변수를 적절하게 측정하는지 확인하기 위해 측정모형검증을 실시하였다. 측정모형의 확인적 요인분석 결과 $\chi^2(df=146, N=333)=399.11$, TLI=.918, CFI=.930, RMSEA=.072로 TLI, CFI가 .90이상으로 좋은 적합도를 보였으며, RMSEA도 .08이하로 보통의 적합도를 보여 측정모형이 자료에 적합함이 확인되었다. 측정모형의 요인부하량은 모두 유의수준 .001에서 유의하였고, 측정모형의 적합도지수와 요인계수는 <표7>과 <표8>에 제시하였다.

<표7> 측정모형의 적합도지수

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
측정모형	399.11***	146	.918	.930	.072

참조. $N=333$, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

<표8> 측정모형의 요인계수

잠재변수	측정변수	β	S.E.	C.R.
감사성향	감사성향1	.88	.02	49.83
	감사성향2	.83	.02	40.22
	감사성향3	.68	.03	20.56
	감사성향4	.76	.03	28.71
	감사성향5	.72	.03	23.97
	감사성향6	.66	.03	19.57
사회적 지지	정서적 지지	.87	.02	55.34
	정보적 지지	.91	.01	78.12
	물질적 지지	.90	.01	71.03
	평가적 지지	.93	.01	88.87
자아 탄력성	대인관계	.50	.05	9.59
	활력성	.68	.05	14.96
	감정통제	.36	.06	6.21
	호기심	.44	.06	7.92
	낙관성	.59	.05	12.28
외상 후 성장	자가지각의 변화	.91	.02	46.46
	대인관계 깊이 증가	.80	.03	30.46
	새로운 가능성의 발전	.70	.03	21.70
	영적/종교적 관심 증가	.51	.04	11.74

참조. $N=333$, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

2) 연구모형 검증

가장 적합한 모형을 찾기 위해서 완전매개모형을 연구모형1로, 부분매개모형을 연구모형2로 설정하였다. 본 연구모형의 적합도를 분석한 결과, 연구모형1인 완전매개 모형의 적합도 지수는 $\chi^2=412.703(df=148, N=333, p<.001)$, CFI=.927, TLI=.916, RMSEA=.073 (90% confidence interval[CI]: .065, .082)으로 전반적으로 적합한 모형으로 볼 수 있다. 또한, 연구모형2인 부분매개 모형의 적합도 지수도 $\chi^2=(df=147, N=333, p<.001)$, CFI=.928, TLI=.917, RMSEA=.073(90% confidence interval[CI]: .064, 0.81)로 전반적으로 적합한 모형으로 평가할 수 있다. 연구모형들의 적합도는 <표9>에 제시하였다.

<표9> 연구모형의 적합도

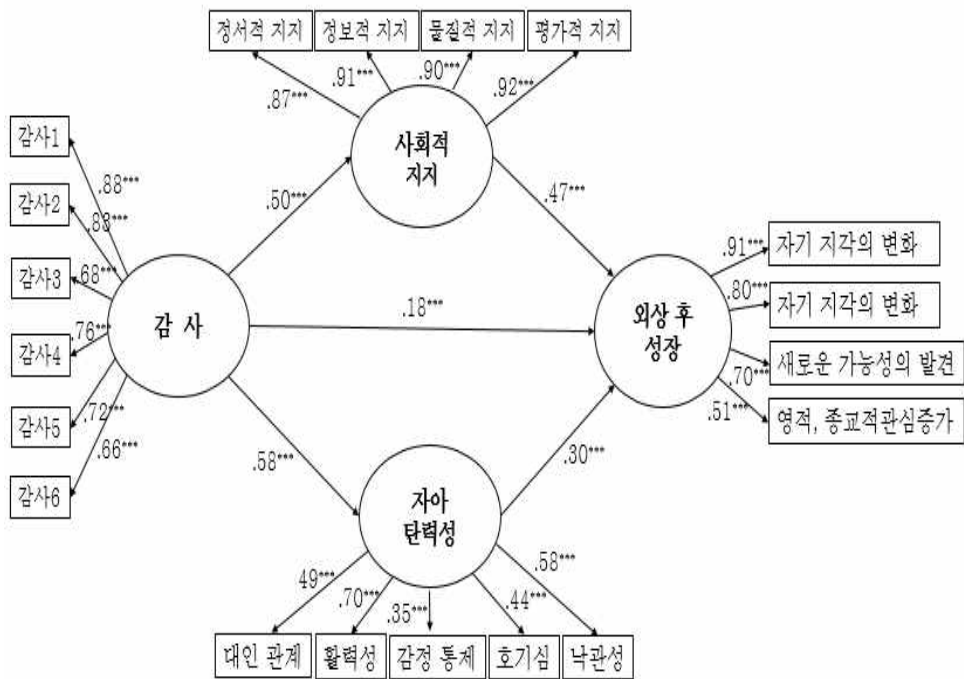
모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
연구모형1(완전매개)	412.703***	148	.927	.916	.073
연구모형2(부분매개)	406.392***	147	.928	.917	.073

참조. $N=333$, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

내재적 관계에 있는 두 모형 중 우수한 모형을 좀 더 정확하게 선정하기 위해 χ^2 차이검증을 실시하였다. 그 결과 연구모형 1과 연구모형2의 χ^2 차이는 6.311로 자유도(df) 차이가 1인 상태에서 유의확률 .05수준의 χ^2 분포 임계치인 3.84보다 큰 값을 나타내어 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 연구모형2는 모형의 간명성과 적합도 모두에서 연구모형1보다 우수하다고 볼 수 있어서 본 연구에서는 연구모형2를 채택하였다.

연구모형2의 부분매개모형을 바탕으로 각 변인 간의 경로를 분석하였다. 그 결과, 감사성향이 사회적 지지에 영향을 미치는 경로($\beta=.50, p<.001$)와 사회적 지지가 외상 후 성장에 영향을 미치는 경로($\beta=.47, p<.001$), 감사성향

이 자아탄력성에 영향을 미치는 경로($\beta=.58, p<.001$), 자아탄력성이 외상 후 성장에 영향을 미치는 경로($\beta=.30, p<.001$), 감사성향이 외상 후 성장에 영향을 미치는 경로($\beta=.18, p<.001$) 모두 정적으로 유의미하게 나타났다. 최종모형의 검증결과를 <그림2>에 제시하였다.



참조. $N=333$, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$, 모수추정치는 표준화계수

<그림2> 최종연구모형 검증결과

3) 매개효과 유의성 검증

감사성향이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 사회적 지지와 자아탄력성의 매개효과가 유의미한지 확인하기 위해 Bootstrapping 방식을 사용했다. 이 방법은 기존의 매개효과 검증이 가질 수 있는 간접효과의 표준오차를

Bootstrap 방법을 이용해서 추정하는 방법으로, 신뢰구간을 제시하고 그 구간이 0을 포함하지 않으면 간접효과가 통계적으로 유의미한 것으로 보는 방법이다. 본 연구의 매개효과 검증 결과를 <표10>에 제시하였다.

<표10> Bootstrapping 절차를 통한 매개효과 검증

경로	직접효과	간접효과
감사성향→사회적 지지	.50***	.24*** (.07, .28)
사회적 지지→외상 후 성장	.47***	
감사성향→외상 후 성장	.18***	
감사성향→자아탄력성	.58***	.17*** (.16, .32)
자아탄력성→외상 후 성장	.30***	
감사성향→외상 후 성장	.18***	
총 간접효과		.41*** (.29, .54)

참조. N=333, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Bootstrap Samples=10,000

감사성향과 외상 후 성장의 관계에서 사회적 지지의 간접효과는 .24($p<.001$)로 나타났고, 감사성향과 외상 후 성장의 관계에서 자아탄력성의 간접효과는 .17($p<.001$)로 유의미하게 나타났다. 또한, 자아탄력성보다 사회적 지지의 매개효과가 더 큰 것으로 나타났다. Bootstrapping의 95% 신뢰구간에서도 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 최종연구모형 설계대로 감사성향과 외상 후 성장의 관계에서 사회적 지지와 자아탄력성이 정적으로 부분 매개하는 것으로 검증되었다. 따라서, 가설 2-1인 ‘감사성향은 사회적 지지를 매개로 외상 후 성장에 정적으로 영향을 미칠 것이다.’와 가설 2-2인 ‘감사성향은 자아탄력성을 매개로 외상 후 성장에 정적으로 영향을 미칠 것이다.’가 모두 지지되었다.

V. 논의

1. 연구결과에 대한 논의

본 연구는 극심한 충격을 주는 사건을 겪은 사람들이 외상 후 성장을 경험하는 데 영향을 주는 변인들을 알아보려고 하였다. 이를 위해 직접적인 연구가 진행되지 않은 감사성향과 기존의 연구를 통해 밝혀진 사회적 지지와 자아탄력성을 제안하였고, 이들과 외상 후 성장의 관련성 및 구조를 살펴해보았다.

본 연구의 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 강한 스트레스 사건을 겪은 사람들의 감사성향, 사회적 지지와 자아탄력성, 그리고 외상 후 성장의 정도를 측정하고 상관관계를 알아보았다. 그 결과 모든 변인들 간에 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

이를 구체적으로 살펴보면, 감사성향이 강할수록 외상 후 성장을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 감사하는 능력이 스트레스 사건을 긍정적으로 해석하게 하여 외상에 잘 대처할 수 있게 한다는 연구(Lyubomirsky, 2008)에 대해 경험적 지지를 한다고 볼 수 있다. 또한, 감사수준이 높을수록 긍정적으로 상황을 바라보고, 스트레스를 적게 경험한다는 선행연구들(Watkins et al, 2003; McCullough & Tsang, 2004; Thedeschi & Calhoun, 2004)과 일치하는 결과이다.

또한, 감사성향이 강할수록 사회적 지지를 높게 지각하는 것으로 나타났다. 이는 감사증진 프로그램을 통해 중학생의 지각된 사회적 지지가 높아졌다(김미정, 2009)는 연구와 간접감사경험을 한 사람들이 사회적 지지를 높게 지각했다는 연구(김미현, 2014)를 지지하는 결과이다. 즉, 감사성향이 높

은 사람들은 주변 사람들에게 받은 도움을 보다 잘 인식하고, 실제적인 사회적 관계에서 도움을 얻는 것으로 보인다.

감사성향이 높을수록 자아탄력성도 높다는 결과가 나왔다. 이는 감사를 많이 느끼는 사람은 높은 스트레스 상황에서도 탄력적으로 기능할 수 있다 (임경희, 2010a)는 연구를 경험적으로 지지한다. 또한, 감사성향과 자아탄력성의 관계를 밝힌 선행연구들(Adler & Fagley, 2005; 임아람, 2011; 이다경, 2012; 배수현, 2013; 김선희, 2013)과도 일치하는 결과이다.

그리고, 사회적 지지가 높을수록 외상 후 성장을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 이는 Cohen과 Wills(1985)가 제안한 사회적 지지의 완충효과 가설을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 또한, 사회적 지지와 외상 후 성장에 관한 선행연구들(Astin et al, 1993; Weiss, 2002; 전유진, 2010)과도 일치하는 결과이다.

또한, 자아탄력성이 높을수록 외상 후 성장을 더 많이 경험한다는 결과도 나타났다. 이는 자아탄력성이 외상 후 성장과 긍정적 상관관계가 있다고 보고한 연구들(김보라, 2010; 단두리, 2013; Janoff-Bulman, 2004; Nishi, Matsuoka, & Kim, 2010)과 일치하는 결과이다. 따라서, 자아탄력성이 외상 후 성장에 중요한 변인임을 다시 한 번 확인하였다.

이러한 관계성을 기초로 하여 감사성향과 사회적지지, 자아탄력성이 외상 후 성장에 이르는 경로와 구조를 살펴본 결과, 감사성향은 외상 후 성장에 직접적으로 영향을 줄 뿐만 아니라 사회적 지지와 자아탄력성을 매개하여 영향을 주는 것으로 나타났다. 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 Bootstrap을 실시한 결과, 사회적 지지와 자아탄력성의 매개효과는 95% 신뢰구간에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

이를 구체적으로 살펴보면, 사회적 지지가 감사성향과 외상 후 성장의 관계를 정적으로 부분 매개하는 것으로 나타났다. 사회적 지지가 외상 후 성장에 영향을 줄 때 중요한 것은 지각된 사회적 지지이다. 즉, 똑같은 수준

의 사회적 지지를 받더라도 더 크게 느끼는 개인이 적응을 잘하고 더 많은 도움을 이끌어내어 외상 후 성장에 이를 수 있는 것이다. 이 때, 감사성향이 개인이 가진 것에 가치를 부여하고 긍정적 의미를 찾게 하여 지각된 사회적 지지를 높이는데 효과적인 것으로 보인다.

또한, 자아탄력성 역시 감사성향과 외상 후 성장의 관계를 정적으로 부분 매개하는 것으로 나타났다. 외상 후 성장은 강한 스트레스사건을 겪은 뒤 삶에서 긍정적인 방향으로 변화를 나타내는 것으로, 스트레스에 대해 부정적으로 반응하는 것이 아니라 생산적으로 반응하는 것이 필수적이다. 한편, 자아탄력성은 스트레스에 건강하게 대처하는 능력으로 자아탄력성이 높은 사람은 외상에 대해 적응적으로 기능하게 된다. 따라서, 자아탄력성은 외상 후 성장을 일으키기 위한 중요한 변인으로 볼 수 있다. 그런데, 감사성향은 스트레스 상황에서 부정적인 쪽으로만 생각하지 않고, 긍정적인 부분도 바라볼 수 있게 하여 보다 건강하게 대처할 수 있도록 돕는다. 즉, 감사성향이 외상에 대해 개인이 보다 탄력적으로 기능할 수 있도록 하는 것으로 보인다.

그런데, Janoff-Bulman(2004)의 연구에 따르면 자아탄력성이 외상을 겪은 후에도 개인적 강점과 새로운 가능성에 감사하게 하여 외상에 대한 고통을 견디는 힘으로 작용한다고 하였다. 즉, 본 연구의 방향과는 반대로 자아탄력성이 외상 후 성장을 일으킬 때 감사성향이 매개변인의 역할을 한다는 것이다. 따라서 추후연구를 통해 어떠한 방향성이 더 의미 있고, 더 크게 작용하는 지에 대해 알아보는 것이 필요하다.

한편, 본 연구에서 살펴본 감사의 개념은 자신이 받은 도움에 대해 감사를 느끼는 개인의 성격적 특징인 감사성향이었다. 그러나, 훈련을 통해 감사를 증가시킬 수 있다는 선행연구들(김문열, 2009; 이지현, 2009; 홍재윤, 2014)이 있었다. 따라서, 본 연구의 결과는 감사훈련을 통한 외상 후 성장의 심리치료적 개입을 세우는 기초가 될 수 있을 것이다. 감사훈련을 통해

외상 후 성장에 직접 영향을 주는 것을 어려울 수 있다. 그러나, 본 연구에서 밝혀진 매개효과와 감사훈련을 통해 지각된 사회적 지지와 자아탄력성이 증가될 수 있다(김미정, 2009; 이다경, 2012)는 연구결과를 기반으로 감사를 훈련시키는 프로그램을 통해 사회적 지지와 자아탄력성을 증가시켜서 외상에 대한 부정적 반응에 대처하도록 할 수 있다.

2. 연구의 제한점과 제언 및 의의

본 연구의 제한점과 그에 따른 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 양적인 연구방법을 사용하여 결과를 도출하였다. 따라서, 극심한 스트레스 사건을 겪은 개인이 외상 후 성장을 경험하는 과정을 자세하게 기술하는 데는 한계가 있다. 따라서 외상 후 성장에 대한 질적인 연구가 추가적으로 이루어질 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 자기보고식 설문으로 실시되었다. 자기보고식 측정의 가장 큰 문제점은 참여자가 타인에게 바람직한 방향으로 보이고 싶어 하는 경향으로 이것이 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 즉, 설문하기에 앞서 참여자들에게 연구 참여 동의서에 서명을 하게 하였는데, 이로 인해 자신의 외상에 대해 솔직하게 응답하지 않거나, 외상에 대한 본인의 반응을 보다 긍정적으로 나타내려는 응답을 했을 가능성이 있다.

셋째, 본 연구는 20-30대 성인들을 대상으로 진행되었기 때문에 연구결과를 일반화 하는데 어려움이 있다. 즉, 본 연구의 결과를 전 연령대에서 보편적으로 일어날 수 있는 것으로 보기에 어려움이 있다. 선행연구에 따르면, 젊은 연령대의 응답자들이 외상 후 성장을 더 많이 보이는 연구가 있는 반면(Milam, 2004; 단두리, 2013에서 재인용), 높은 연령대에서 외상 후 성장을 더 많이 경험한다는 연구도 있다(Evers et al, 2001). 따라서 외상 후 성장과 관련하여 연령에 대한 연구가 필요하다.

넷째, 본 연구는 다양한 외상 유형에 대해 자신이 경험한 모든 사건을 보고하도록 하였다. 이는 개인에게 큰 충격을 줄 수 있는 사건들을 제시하고 그 사건의 대한 경험의 유무에 따라 대상자를 선별하기 위한 과정이었다. 그러나 외상사건의 종류에 따라 개인에게 미치는 영향이 다를 수 있다. 따라서 이러한 외상 유형에 따라 결과가 어떻게 달라질 수 있는지 검증해 보아야 할 필요가 있다.

다섯째, 본 연구에서 사용된 자아탄력성 척도의 신뢰도 계수는 .77로 신뢰로운 수준으로 나타났다. 그러나, 하위요인들의 신뢰도 계수는 모두 .70이 넘지 않는 수준으로 신뢰롭지 못한 것으로 볼 수 있다. 따라서 각각 하위요인들을 해석하는데 어려움이 있으며, 추후에는 하위요인들의 신뢰도 계수도 높은 도구를 사용하여 연구에 활용하는 것이 필요하다.

한편, 위와 같은 제한점들에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의를 가진다.

첫째, 외상의 부정적 측면에 대한 기존의 연구경향에서 벗어나 외상의 긍정적인 영향에 대해 연구하였다. 이를 통해, 외상경험이 반드시 부정적인 결과만을 가져오는 것이 아니고 긍정적인 변화를 가져올 수 있다는 점을 제시하였다. 또한 외상 후 성장에 영향을 줄 수 있는 변인들에 대해 연구하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 최근 감사에 대한 연구가 많이 진행되고 있다. 그런데, 아직까지 감사가 외상 후 성장과 관련이 있다는 직접적인 연구는 없었다. 따라서, 본 연구를 통해 외상 후 성장을 일으킬 수 있는 변인으로 감사성향을 추가했다는 데에 의의가 있다.

셋째, 본 연구에서는 외상의 정의에 따라 외상 경험에 대한 심리적 고통을 측정하여 표본을 설정하였다. 외상의 정의가 사건 자체보다는 개인이 겪는 심리적 고통을 기준으로 하고 있기 때문에 외상에 대한 개인의 고통정도가 중요하다. 기존의 연구들은 외상에 대한 주관적 고통을 측정하기 위해

5점 척도의 단일문항을 사용하였지만, 본 연구에서는 사건-충격척도를 사용하여 보다 신뢰할 수 있는 연구를 진행하였다.

마지막으로, 본 연구는 사회적지지 지각과 자아탄력성을 촉진하는 감사성향이 외상 후 성장에 미치는 영향을 검증함으로써 감사성향을 외상에 대한 심리치료에 고려되어야 할 변인으로 제시하였고, 이를 토대로 치료적 방향을 제시하였다는 점에 의의가 있다.

참 고 문 헌

- 국립국어연구원 (2013). 표준국어대사전. <http://stdweb2.korean.go.kr/main.jsp>
에서 검색
- 강미진 (2012). **대학생의 생활스트레스와 주관적 안녕감 간의 관계에서 자아탄력성과 감사성향의 매개효과**. 명지대학교 석사학위논문.
- 권성중,김교현,이홍석 (2006). 한국판 감사 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. **한국심리학회지:건강**,11(1),177-190.
- 김문열 (2009). **외향성과 감사훈련 방법이 주관적 안녕감에 미치는 영향**. 영남대학교 석사학위논문.
- 김미정 (2009). **감사 증진 프로그램이 중학생의 주관적 안녕감, 지각된 사회적 지지, 심리적 적응에 미치는 효과**. 전남대학교 석사학위논문.
- 김미현 (2014). **간접감사경험이 삶의 만족도와 사회적지지 및 친사회적 행동에 미치는 영향**. 중앙대학교 석사학위논문.
- 김보라 (2010). **자아탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과**. 아주대학교 석사학위논문.
- 김선희 (2013). **고등학생의 감사성향이 문제해결력에 미치는 영향: 자아탄력성 매개효과**. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김영재 (2012). **소방공무원의 전문직업적 정체성, 사회적 지지, 대처가 외상 후 성장에 미치는 효과**. 고려대학교 석사학위논문.
- 김우석 (2009). **사회적지지 프로그램의 효과성 평가에 관한 연구**. 건국대학교 석사학위논문.
- 김유리 (2009). **감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조**

- 전략을 매개로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 노지혜 (2005). 나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 아주대학교 석사학위논문.
- 노지혜, 이민규(2011). 나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 30(1), 159-183.
- 노혜숙 (2008). **고등학생의 감사성향과 심리적 안녕감에 관계: 사회적 지지의 매개효과**. 전남대학교 석사학위논문.
- 단두리 (2013). **자아탄력성 및 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추의 매개효과를 중심으로**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 민그래. (2013). **중학생이 지각한 사회적 지지와 자아탄력성 및 스트레스 대처방식간의 관계**. 가천대학교 석사학위논문.
- 민미희, 이순형, 이옥경(2005). 부모의 이혼여부 및 아동의 연령에 따른 아동의 사회적 지지 지각과 내면화 문제. **대한가정학회지**, 43(11), 109-125.
- 박보경 (2013). **대학생의 탄력성, 삶의 의미, 의도적 반추 및 외상 후 성장의 관계**. 경북대학교 석사학위논문.
- 박지원(1985). **사회적 지지 척도 개발을 위한 일 연구**. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 박현진 (1996). **자아탄력성에 따른 지각된 스트레스, 대처 및 우울**. 고려대학교 석사학위 논문.
- 배수현 (2012). **감사교육프로그램이 초등학생의 자아탄력성과 학습태도에 미치는 효과**. 서울교육대학교 석사학위 논문.
- 송승훈 (2007). **한국판 외상 후 성장 척도의 신뢰도와 타당도**. 충남대학교 석사학위논문.
- 신선영 (2009). **삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향:**

- 성장적 반추를 매개 변인으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 심은진 (2013). **대학생의 생활스트레스와 심리적 안녕감과 관계에서 감사성향의 효과**. 영남대학교 석사학위논문.
- 유성경, 심혜원 (2002). 적응 유연한 청소년들의 심리적 보호요소 탐색. **교육심리연구** 16(4).189-206
- 유희정 (2012). **외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들 간의 구조적 관계**. 부산대학교 박사학위논문.
- 은현정, 이선미, 김태형 (2001). 일 도시 지역의 외상 후 스트레스 장애 역학 조사. **神經精神醫學**, 40(4), 581-591.
- 이다경 (2012). **영성지향 감사프로그램이 유아의 우울과 자아탄력성에 미치는 효과**. 울산대학교 석사학위논문.
- 이양자, 정남운 (2008). 개관논문 : 외상 후 성장에 대한 연구 개관: 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 13, 1-23.
- 이지현 (2009). **중학생에게서 감사 훈련이 미치는 긍정적 효과**. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이후승 (2003). **고등학생이 지각한 사회적 지지와 지각한 자아탄력성이 스트레스 지각에 미치는 영향**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 임경희 (2010). 아동의 스트레스 경험과 감사성향이 학교적응에 미치는 영향. **초등교육연구**, 23(3), 215-238.
- 임경희 (2010a). 감사성향 척도개발 및 타당화. **상담학연구**, 11(1), 1-17.
- 임아람 (2011). **청소년의 탄력성과 성격강점간의 관계**. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 전유진 (2010). **경찰공무원의 자기노출, 사회적지지 및 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향**. 대구대학교 대학원 석사학위논문.

- 최승미 (2008). **외상 후 성장 관련 변인의 탐색**. 고려대학교 박사학위논문.
- 하정혜 (2014). **중년여성 한부모의 성역할갈등, 사회적 지지, 삶의 의미와 외상 후 성장**. 홍익대학교 박사학위논문.
- 한상화 (2012). **자아탄력성이 스트레스지각에 미치는 영향에 대한 연구: 삶의의미를 매개변인으로**. 명지대학교 석사학위논문.
- 홍세희 (2000). 특별기고: 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- 홍재윤 (2014). **긍정적 정서 함양을 위한 감사 명상 프로그램 개발**. 동국대학교 석사학위논문.
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well Being. *Journal of personality*, 73(1), 79-114.
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of personality*, 64(4), 899-922.
- American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5(Diagnostic and statistical manual of mental disorders, (5th ed.))*.
- Astin, M. C., Lawrence, K. J., & Foy, D. W. (1993). Posttraumatic stress disorder among battered women: risk and resiliency factors. *Violence and victims*, 18(1), 17-28.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *In Development of cognition, affect, and social relations: The Minnesota symposia on child psychology 13*, 39-101. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of*

personality and social psychology, 70(2), 349.

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, 59(1), 20–28.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136–136.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). AUTHORS' RESPONSE: "The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations". *Psychological inquiry*, 15(1), 93–102.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38(5), 300–314.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310–357.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.
- Evers, A. W., Kraaimaat, F. W., van Lankveld, W., Jongen, P. J., Jacobs, J. W., & Bijlsma, J. W. (2001). Beyond unfavorable thinking: the illness cognition questionnaire for chronic diseases. *Journal of consulting and clinical psychology*, 69(6), 1026.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American scientist*, 91(4), 330–335.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R.

- (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, *84*(2), 365.
- Garnezy, N. E., & Rutter, M. E. (1983). *Stress, coping, and development in children*. In Seminar on Stress and Coping in Children, 1979, Ctr for Advanced Study in the Behavioral Sciences, Stanford, CA, US. Johns Hopkins University Press.
- Gilligan, T. D., & Huebner, E. S. (2002). Multidimensional life satisfaction reports of adolescents: A multitrait - multimethod study. *Personality and Individual Differences*, *32*(7), 1149-1155.
- Gordon, A. K., Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., & Dalrymple, J. (2004). What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *25*(5), 541-553.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, *44*, 513 - 524.
- Howard, S., & Johnson, B. (1999). Tracking student resilience. *Children Australia* *24*, 14-23.
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 30-34.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(2), 177-199.
- Lazarus, R. S., Lazarus, B. N. (1994). Passion and reason: Making sense of our emotions. *New York: Oxford University Press*.

- Lent, R. W. (2004). Toward unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychological adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 482-509.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of traumatic stress, 17*(1), 11-21.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development, 71*(3), 543-562.
- Lyubomirsky, S. (2008). How to be happy [The How of Happiness] (오혜경 역). 서울: 지식노마드. (원전은 2007에 출판)
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology, 2*(4), 425-444.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological methods, 1*(2), 130.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition :A conceptual and empirical to pography. *Journal of Personality and Social Psychology. 82*(1), 112-127.
- McCullough, M. E., & Tsang, J. (2004). Parent of the Virtues?. *The psychology of gratitude*, 123-141.
- Nishi, D., Matsuoka, Y., & Kim, Y. (2010). Research Posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accident survivors. *Biopsychosocial Medicine, 4*, 1-6.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and

- prediction of stress related growth. *Journal of personality*, 64(1), 71-105.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A classification and Handbook*. New York : Oxford University Press/ Washington, D.C : American Psychology Association.
- Rogerher, C., Hill, J., Knott, T., & Sault, B. (2003). Social support, self efficacy and trauma in new recruits and experienced firefighters. *Stress and Health*, 19(4), 189-193.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 127.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E. N., & Pierce, G. R. (1987). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of social and personal relationships*, 4(4), 497-510.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., Shearin, E. N., Sarason, I. G., Waltz, J. A., & Poppe, L. (1991). Perceived social support and working models of self and actual others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 273-287.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*, 55(1), 5.
- Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of behavioral medicine*, 4(4),

381-406.

- Schilling, R. F., Gilchrist, L. D., & Schinke, S. P. (1984). Coping and social support in families of developmentally disabled children. *Family Relations*, 47-54.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological methods*, 7(4), 422.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1993). Using the support group to respond to the isolation of bereavement. *Journal of Mental Health Counseling*, 15, 47-54.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage Publications, Inc.
- 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.
- Tellegen, A. (1985). Structures of mood and personality and their relevance of assessing anxiety with an emphasis on self-report. In A. H. Tuma & J. D. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Thornton, A. A., & Perez, M. A. (2006). Posttraumatic growth in prostate cancer survivors and their partners. *Psycho Oncology*, *15*(4), 285-296.
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic nursing practice*, *18*(1), 3-10.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Hailu, L. (1999). Counting your blessings: Grateful individuals recall more positive memories. *Paper presented at the annual convention of the west psychological Association*, Denver, Co.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *31*(5), 431-451.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological review*, *92*(4), 548.
- 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.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *26*(9), 1076-1093.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, *46*(4), 443-447.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology – A critical review and introduction of a two

component model. *Clinical psychology review*, 26(5), 626–653.

ABSTRACT

The Effect of Grateful Disposition on The Posttraumatic Growth - The Mediating Effect of Social Support and Ego resilience -

Kim E-S-Ther

Department of psychology

The Graduate school of

Sungshin Woman's University

The purpose of this study was to investigate the structure relationships among grateful disposition, posttraumatic growth and mediating variables such as social support and ego resilience. The subjects were 408 participants from all over the country. Most of them in twenties and thirties in Korean age. The self-reported questionnaires such as demographic information, Questions about traumatic events, Gratitude Questionnaire-6(K-CQ-6), Ego-Resiliency Scale(ER), Social support Scale and Posttraumatic Growth Inventory(K-PTGI) were administered to the subjects. Only 333 cases were chosen for data analysis. SPSS and Mplus programs were used for the statistical

analysis. Additionally, Bootstrapping analysis was conducted for verifying significance. The result of this study are as follows. First, correlations among grateful disposition, social support, ego resilience and posttraumatic growth were positively significant. Second, there were the mediating effects of social support between grateful disposition and posttraumatic growth. Also, there were the mediating effects of ego resilience between grateful disposition and posttraumatic growth. This results suggest that the model of study is appropriate. Also, the results offer the suggestion about remedial intervention by revealing that grateful disposition affect posttraumatic growth directly and indirectly through social support and ego resilience. Finally, Some limitations and implications, suggestions of the results in this study are discussed.

Key word : grateful disposition, social support, ego resilience,
posttraumatic growth

부 록

부록 1. 감사성향 척도 (Korean version of the Gratitude
Questionnaire-6: K-CQ-6)

부록 2. 자아탄력성 척도 (Ego-Resiliency Scale: ER)

부록 3. 외상 관련 질문지

부록 4. 사회적 지지 척도

부록 5. 외상 후 성장 척도 (Korean version of the
Posttraumatic Growth Inventory: K-PTGI)

부록 6. 기초 설문지

설 문 지

안녕하십니까?

저는 성신여자대학교 대학원에서 임상심리학을 전공하는 학생으로, 현재 석사학위 논문을 준비하고 있습니다.

본 연구는 심한 스트레스를 주는 사건의 영향에 대한 것입니다. 질문지의 문항들을 주의 깊게 읽고 답하여 주십시오. 질문지 작성에는 약 15분정도 소요될 것으로 예상됩니다.

본 연구에서는 귀하의 신원을 파악할 수 있는 정보(예: 주민등록번호, 연락처)는 수집하지 않을 것이며, 모든 응답은 익명으로 처리되어 연구 목적으로만 사용될 것입니다. 연구에 포함된 질문들에는 정해진 답이 없습니다. 그러므로 귀하의 평소 생각과 느낌대로 답해 주시면 됩니다. 질문들이 제시된 순서대로 답하시고, 앞으로 돌아가지 마시기 바랍니다. 응답하신 모든 내용은 귀중한 연구 자료로 사용될 것입니다. 혹시라도 귀하를 불편하게 만드는 질문이 있다면 응답하지 않으셔도 되지만, 모든 질문들에 답해 주신다면 본 연구의 목표를 달성하는데 큰 도움이 될 것입니다. 본 연구에 관해 궁금한 점이 있으시면 언제든지 연구자에게 이메일 하십시오. 연구에 참여해주셔서 진심으로 감사합니다.

성신여자대학교 심리학과
지도교수 김 정 규
연구자 김에스더
kosdkgs@hanmail.net

“위에 기술된 내용을 읽어보았습니다. 이 연구참가에 동의합니다.”
동의하신다면 서명해 주세요.

본 연구의 참여에 동의하신다면 질문지 작성을 시작하여 주십시오.

1. 다음 문항들을 주의 깊게 읽고, 각 문항에 대해 어떻게 생각하는지 표시하십시오.

문항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통 정도로 그렇다	약간 그렇다	그렇다	매우 많이 그렇다
1	내 삶에는 감사할거리들이 매우 많다.	1	2	3	4	5	6	7
2	내가 지금까지 감사했던 모든 것들을 목록으로 작성한다면, 그 길이가 매우 길어질 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
3	세상을 둘러볼 때, 감사할 것들이 별로 없다.	1	2	3	4	5	6	7
4	나는 여러 사람에게 고마움을 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
5	나이가 들어갈수록, 지금까지 나의 삶에서 만난 사람들과, 사건-상황들에 대해 더욱더 고마움을 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
6	지금까지 내가 만난 사람이나 상황에 고마움을 느낀 적이 별로 없다.	1	2	3	4	5	6	7

2. 다음의 각 문항들을 잘 읽고, 스스로 생각하는 자신의 모습에 대해 가장 잘 나타내 주는 번호를 하나 선택해주시오.

문항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 내 친구에게 너그럽다.	1	2	3	4
2	나는 갑자기 놀라는 일을 당해도 금방 괜찮아지고 그것을 잘 이겨낸다.	1	2	3	4
3	나는 새롭고 평소에 잘 해보지 않았던 일을 해보는 것을 좋아한다.	1	2	3	4
4	나는 사람들에게 좋은 인상을 주는 편이다.	1	2	3	4
5	나는 전에 맛보지 못했던 새로운 음식을 먹어 보는 것을 즐긴다.	1	2	3	4
6	나는 매우 에너지(힘)가 넘치는 사람인 것 같다.	1	2	3	4
7	나는 늘 가던 장소에 갈 때 여러 다른 길로 가는 것을 좋아한다.	1	2	3	4
8	나는 대부분의 사람들보다 호기심이 많다.	1	2	3	4
9	나는 내가 만나는 대부분의 사람들이 좋다.	1	2	3	4
10	나는 보통 행동하기 전에 생각을 많이 한다.	1	2	3	4
11	나는 새롭고 다른 종류의 일을 하는 것을 좋아한다.	1	2	3	4
12	나의 매일 생활은 흥미로운 일들로 가득하다.	1	2	3	4
13	나는 나 자신이 꽤 '강한' 성격을 가진 사람이라고 자신 있게 말 할 것이다.	1	2	3	4
14	나는 다른 사람에게 화가 나도 상당히 빨리 괜찮아진다.	1	2	3	4

3-1. 여러분이 지금까지 경험한 매우 힘들고 비극적이고, 극심하게 충격적이었던 사건들을 떠올려 보십시오. 여러분이 경험한 모든 사건들이 아래 목록 중에 어디에 포함되는지 번호 위에 모두 표시해주시기 바랍니다.

1	사고 및 상해 (교통사고, 산업재해, 화재, 폭발)	9	적응의 어려움 (학교, 사회, 군대에서 소외, 따돌림)
2	자연 재해 (홍수, 지진, 폭설 등)	10	이혼 및 별거 (본인 및 부모)
3	구타, 폭행, 강도 등의 범죄 피해	11	학업, 과업 문제 (낙방, 실패, 좌절 등)
4	성추행 및 성폭력	12	배신 충격 (거짓말, 외도, 속임, 사기 등)
5	본인의 심각한 신체 질병	13	재정적 어려움 (부도, 파산, 신용불량 등)
6	사랑하는 사람의 질병	14	실직, 구직의 실패
7	사랑하는 사람의 사망	15	어린 시절의 학대
8	대인관계 파탄 (이별, 실연, 절교 등)	16	기타

3-2. 앞에서 표시하신 사건들 중 가장 고통스러웠던 사건을 하나만 선택해서 번호를 적어주십시오. () 그리고 어떤 경험이었는지 간략하게 적어주십시오.

4. 충격적인 사건을 경험하거나 목격한 당시에 주위사람들(가족, 친척, 친구, 애인, 선후배, 동료 등)이 귀하에게 어느 정도로 도움을 주었다고 느꼈는지 해당되는 숫자에 체크해 주십시오.

	문항	거의 아니 다	약간 그렇 다	보통 이다	많이 그렇 다	아주 많이 그렇 다
1	내가 사랑과 보살핌을 받고 있다고 느끼게 해주었다.	1	2	3	4	5
2	나의 문제를 기꺼이 들어주었다.	1	2	3	4	5
3	함께 있으면 친밀감을 느끼게 해주었다.	1	2	3	4	5
4	그들은 내가 마음 놓고 의지할 수 있는 사람들이었다고 생각한다.	1	2	3	4	5
5	나를 인격적으로 존중해주었다.	1	2	3	4	5
6	항상 나의 일에 관심을 갖고 걱정해주었다.	1	2	3	4	5
7	나의 의견을 존중해주고 대체로 받아들여 주었다.	1	2	3	4	5
8	내가 기분이 좋지 않을 때 나의 기분을 전환시키려고 노력하였다.	1	2	3	4	5
9	그들은 직접 도움을 줄 수 없을 때는 다른 사람을 보내서라도 도왔다.	1	2	3	4	5
10	그들은 배울 점이 많은 사람들이다.	1	2	3	4	5

	문항	거의 아니 다	약간 그렇 다	보통 이다	많이 그렇 다	아주 많이 그렇 다
11	어려운 상황에 직면했을 때 문제를 해결하는데 도움이 되는 방안을 제시해주었다.	1	2	3	4	5
12	의논한 문제가 생길 때마다 나를 도와주었다.	1	2	3	4	5
13	내가 몰랐던 사실을 일깨워주고 확실하게 해주었다.	1	2	3	4	5
14	내가 결단을 내리지 못하고 망설일 때 결단할 수 있는 용기를 주었다.	1	2	3	4	5
15	나의 문제의 원인을 찾는데 도움이 되는 정보를 주었다.	1	2	3	4	5
16	내가 어떤 선택을 해야 할 때 합리적인 결정을 하도록 조언해주었다.	1	2	3	4	5
17	내가 필요하다고 하면 아무리 큰 돈도 마련해 주었다.	1	2	3	4	5
18	그들은 무슨 일이든 대가를 바라지 않고 최선을 다해 나를 도와주었다.	1	2	3	4	5
19	내가 필요로 하는 물건을 언제라도 빌려주었다.	1	2	3	4	5
20	내가 몸져 누워있을 때 나의 일을 대신 해 주었다.	1	2	3	4	5
21	내가 취한 행동의 옳고 그름을 공정하게 평가해주었다.	1	2	3	4	5
22	내가 가치 있는 존재임을 느낄 수 있도록 해주었다.	1	2	3	4	5
23	그들은 내가 하고 있는 일에 자부심을 가질 수 있도록 인정해주었다.	1	2	3	4	5
24	내가 잘했을 때는 칭찬을 아끼지 않았다.	1	2	3	4	5
25	내가 현실을 이해하고 잘 적응하도록 건전한 충고를 해주었다.	1	2	3	4	5

5. 다음 문항은 여러분이 외상을 겪고 난 다음 일어난 변화에 관한 것입니다. 모든 문항을 읽고 본인과 가장 가깝다고 생각되는 것에 표시해 주시기 바랍니다.

	문항	경험 하지 못함	매우 적게 경험	조금 경험	보통 경험	많이 경험	매우 많이 경험
1	나는 인생에서 무엇이 중요한지에 대한 생각이 바뀌었다.	1	2	3	4	5	6
2	나는 새로운 것에 관심을 갖게 되었다.	1	2	3	4	5	6
3	영적·정신적 세계에 대한 이해가 더 커졌다.	1	2	3	4	5	6
4	어려운 일이 생겼을 때, 다른 사람들에게도 의지할 수 있게 되었다.	1	2	3	4	5	6
5	내 삶에 대한 새로운 계획이 생겼다.	1	2	3	4	5	6
6	나는 타인과의 관계에서 더 큰 친밀감을 느끼게 되었다.	1	2	3	4	5	6
7	나는 어려움을 극복할 수 있다는 확신을 갖게 되었다.	1	2	3	4	5	6
8	나는 내 삶을 통해 더 가치 있는 일들을 할 수 있게 되었다.	1	2	3	4	5	6
9	내 삶에서 경험하게 되는 것들을 더 잘 받아들일 수 있게 되었다.	1	2	3	4	5	6
10	나는 매일매일에 대해 더 감사하게 되었다.	1	2	3	4	5	6
11	나는 다른 사람에 대해 정이 더 깊어지게 되었다.	1	2	3	4	5	6
12	나는 사람들에게 더 정성을 기울이게 되었다.	1	2	3	4	5	6
13	변화가 필요하다고 생각되는 일은 단지 생각으로만 그치지 않고 행동으로 옮기게 되었다.	1	2	3	4	5	6
14	나는 종교적인 믿음이 더 깊어졌다.	1	2	3	4	5	6
15	나는 생각했던 것보다 내 자신이 강하다는 것을 알게 되었다.	1	2	3	4	5	6
16	나는 이웃의 필요성을 이전보다 더 인정하게 되었다.	1	2	3	4	5	6

6. 기본적인 정보를 묻는 질문입니다. 해당 되는 번호에 표시를 해주세요.

- 1.나이: 만 ()세 2.성별: ①남 ②여
3.직업: ①대학생 ②대학원생 ③직장인 ④기타
4.종교: ①기독교 ②천주교 ③불교 ④무교 ⑤기타

-수고하셨습니다. 감사합니다 ^^-

감 사 의 글

처음 논문을 시작할 때, 기대감도 있었지만 ‘내가 끝까지 쓸 수 있을까’ 라는 걱정이 많이 있었습니다. 그러나 정말 많은 분들의 도움을 통해 이렇게 마무리를 짓고 졸업을 할 수 있게 되었습니다.

부족한 제자임에도 처음 연구주제를 잡을 때부터 격려해 주시고, 더 좋은 연구가 될 수 있도록 방향을 제시해주신 김정규 교수님께 정말 감사드립니다. 교수님의 따뜻한 지도덕분에 대학원 생활을 잘 마무리할 수 있었고, 더 나은 제가 될 수 있었던 것 같습니다. 또한, 바쁜 와중에도 논문을 검토해 주시고, 보다 의미 있는 연구를 할 수 있도록 조언해주시고 논리적으로 진행할 수 있도록 도움을 주신 김명선 교수님과 이정운 교수님께도 진심으로 감사드립니다.

처음 시작할 때부터 끝까지 관심 가져주고 응원해준 사랑하는 계슈탈트랩 35기 동기들에게도 감사의 마음을 전합니다. 무엇보다 함께 논문을 썼던 6명의 동기들이 있었기에 더욱 힘을 낼 수 있었습니다. 또한, 어려움을 함께한 석희선배님, 많은 도움을 준 경민언니에게도 정말 감사합니다. 그리고 자료수집에 도움을 주고 응원해주었던 사랑하는 내 사람들 수재, 혜원, 영현, 남경, 보경, 경민, 소영, 한솔, 민아, 유민, 은지, 희경, 지연, 승희, 나라, 종천오빠, 인구, 성한, 정현오빠에게 고마운 마음을 전합니다. 그리고 기도로 밀어주신 꿈이있는교회 식구들 하정완목사님을 비롯한 사역자분들, 이장로님, 정아집사님, 나래언니, 미래언니, 한나언니, 은희언니, 고은이, 병주오빠, 강평오빠, 승아언니, 승희 정말 감사합니다.

그리고 제가 선택한 이 길에 대해 응원해주시고 기도로 함께해주신 사랑하는 부모님과 오빠 김진리에게 진심으로 감사합니다. 마지막으로 논문을 쓰면서 다시 한 번 소명을 깨닫게 해주신 하나님께 이 영광을 올려드립니다.