



저작자표시-비영리 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.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

- 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](#) 

이정윤 교수 지도
석사학위 청구논문

대인관계상실을 경험한
성인의 감사 성향이
외상 후 성장에 미치는 영향
: 적응적 인지적 정서조절과
삶의 의미의 순차매개효과

2022

성신여자대학교 대학원
심리학과
임 은 지

대인관계상실을 경험한
성인의 감사 성향이
외상 후 성장에 미치는 영향
: 적응적 인지적 정서조절과
삶의 의미의 순차매개효과

이정윤 교수 지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2022년 5월

성신여자대학교 대학원

심리학과


임 은 지


인 준 서

임은지의 석사학위 논문으로 인준함

2022년 5월

심사위원장 김 명 서 

심사위원 이 재 훈 

심사위원 박 혜 경 

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구의 목적은 대인관계 상실을 경험한 20대, 30대 성인을 대상으로 감사 성향과 외상 후 성장 간의 관계를 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미가 각각 매개하는지, 나아가 두 변인이 순차적으로 매개하는지 검증하는데 있다. 이를 위해 대인관계 상실을 경험한 20대, 30대 성인 361명을 대상으로 감사 성향, 외상 후 성장, 적응적 인지적 정서조절, 삶의 의미의 척도를 사용하여 자료를 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 감사 성향, 외상 후 성장, 적응적 인지적 정서조절, 삶의 의미는 모두 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 직접 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 셋째, 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 넷째, 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 삶의 의미의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 다섯째, 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미의 순차매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 본 연구는 감사 성향으로부터 외상 후 성장을 경험하게 되는 기제와 경로에 대한 기초자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 이는 상담 장면에서 대인관계 상실을 경험한 사람들로 하여금 외상 후 성장을 이룰 수 있게 하기 위해서 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미에 개입할 필요성이 있음을 시사한다.

주요어 : 대인관계 상실, 외상 후 성장, 감사 성향, 적응적 인지적 정서조절, 삶의 의미

목 차

논문 개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
II. 이론적 배경	9
1. 대인관계 상실과 외상 후 성장	9
1) 대인관계 상실	9
2) 외상 후 성장	11
2. 감사 성향	15
1) 감사 성향의 개념	15
2) 감사 성향과 외상 후 성장의 관계	17
3. 적응적 인지적 정서조절	18
1) 적응적 인지적 정서조절의 개념	18
2) 감사 성향과 적응적 인지적 정서조절의 관계	21
3) 적응적 인지적 정서조절과 외상 후 성장의 관계	23
4. 삶의 의미	25
1) 삶의 의미의 개념	25
2) 감사 성향과 삶의 의미의 관계	27
3) 삶의 의미와 외상 후 성장의 관계	29
5. 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미의 관계	30

III. 연구문제 및 가설	32
1. 연구문제 및 가설	32
2. 연구 모형	34
IV. 연구 방법	35
1. 연구 참가자	35
2. 측정 도구	37
1) 관계 상실 경험 질문지	37
2) 외상 후 성장 척도	37
3) 감사 성향 척도	39
4) 적응적 인지적 정서조절 척도	39
5) 삶의 의미 척도	41
3. 자료 분석 방법	42
V. 연구 결과	43
1. 연구대상자의 특성	43
1) 연구대상자의 인구통계학적 특성	43
2) 연구대상자의 대인관계 상실 경험의 유형과 특성	44
3) 성별 및 종교에 따른 외상 후 성장의 차이	48
4) 관계 상실 경험 이후 경과 기간에 따른 외상 후 성장의 차이	49
5) 관계 상실 경험 당시 심각도와 현재 심각도의 차이	50
2. 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석	50
3. 매개효과 검증	53
VI. 논의	57

1. 연구 결과에 대한 논의	57
2. 연구의 의의와 제한점 및 후속 연구를 위한 제언	66

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

〈표 1〉 외상 후 성장 척도의 문항 구성	38
〈표 2〉 감사 성향 척도의 문항 구성	39
〈표 3〉 적응적 인지적 정서조절 척도의 문항 구성	40
〈표 4〉 삶의 의미의 문항 구성	41
〈표 5〉 연구대상자의 인구통계학적 특성 빈도 분석	44
〈표 6〉 연구대상자의 대인관계 상실 경험의 유형과 특성 빈도 분석	46
〈표 7〉 대인관계 상실 유형에 따른 특성의 독립표본 t-test 결과	48
〈표 8〉 성별 및 종교에 따른 외상 후 성장의 독립표본 t-test 결과	49
〈표 9〉 관계 상실 경험 이후 경과 기간에 따른 외상 후 성장의 ANOVA 결과	49
〈표 10〉 관계 상실 경험 당시 심각도와 현재 심각도의 대응표본 t-test 결과	50
〈표 11〉 주요 변인들의 기술 통계 및 상관분석 결과	52
〈표 12〉 매개효과 검증 결과	54
〈표 13〉 총 효과와 직접 효과 결과	54
〈표 14〉 간접효과 Bootstrapping 분석 결과	56

그림 목 차

<그림 1> 연구 모형	34
<그림 2> 최종 모형	55

I. 서론

1. 연구의 필요성

회자정리(會者定離)라는 말이 있듯이 사람은 만나면 언젠가는 헤어지며, 이는 누구나 경험하는 일이다. 관계에서 경험할 수 있는 상실에는 대표적으로 죽음으로 인해 발생하는 사별(bereavement)이 있고, 이외에 관계가 단절되어 더는 함께 할 수 없게 되는 이별이나 이혼 등이 있다. 임선영(2013)은 사별로 인하여 다른 사람과의 관계가 상실되는 ‘죽음 상실’과 관계가 단절되어 더이상 함께할 기회를 잃어버린 ‘단절 상실’을 통합하여 ‘관계 상실’이라 정의하였다. 본 연구에서도 이 두 가지의 상실을 포함하여 관계 상실이라 정의하고 이를 살펴보고자 하였다.

관계 상실 경험은 매우 고통스럽고 충격적인 스트레스 사건이 될 수 있다. Bowlby(1973)는 인간이라면 누구나 자신에게 의미 있고 소중한 존재를 잃어버리는 상실을 경험할 때 다른 어떤 경험들보다 더 큰 상처와 고통을 받는다고 하였다. 이윤주, 조계화, 이현지(2007)도 자신에게 의미 있는 사람과의 사별은 큰 고통과 어려움을 수반하는 대표적인 관계 상실이라 하였다. 이별이나 이혼도 개인에게 괴로운 사건으로 지각되어 우울이나 외상 후 스트레스(post traumatic stress disorder, PTSD)와 같은 심리적 문제를 유발할 수 있다(김지윤, 이동훈, 김시형, 2018; Ehlers & Clark, 2000). 서영석, 조화진, 안하얀, 이정선(2012)이 한국인을 대상으로 외상 사건의 종류와 발생률을 확인한 결과, ‘사랑하는 사람의 갑작스러운 죽음’과 ‘(가족 이외에서 경험한) 관계 실패, 심각한 거절 경험 또는 목격’의 외상의 빈도가 가장 높았다. 즉, 관계 상실 경험은 충분히 외상(trauma)으로 지각될 만큼 충격적인 스트레스 사건이 될 수 있기에 이들을 중심으로 외상 후 성장을 연구하고자

하였다.

외상 후 성장에서의 외상(trauma)은 개인의 외부에서 발생한 충격적 사건으로 인하여 심리적 상처를 받는 것을 의미한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 여기서 충격적이라는 것은 사건 자체가 가져다주는 객관적인 고통이라기보다 개인이 그 사건에 대해 어떻게 지각하느냐에 달려 있으며, 이러한 외상은 정서적 고통을 조절하기 어렵게 만들어 부정적인 결과를 가져오게 하는 스트레스 사건이 된다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 이처럼 관계 상실을 경험한 개인이 이를 외상으로 지각하여 적절하게 대처하지 못하게 되는 경우, 상실에 대한 슬픔이 지속되는 증상 혹은 침투적인 사고와 각성 반응 등을 포함하여 정서적 고통을 겪는 외상 후 스트레스 장애(PTSD)로 이어질 수 있다(Van der Kolk, McFarlane, & Weisaeth, 1996). 이러한 맥락에서 외상을 주제로 한 연구들은 주로 외상이 가져다주는 부정적인 영향을 확인하여 이를 감소시키는 치료적 개입에 초점을 맞추어 왔다(임선영, 권석만, 2012b; Joseph, 2013; Tedeschi & Calhoun, 1996). 하지만 2000년대 들어 긍정심리학이 도래하면서부터 외상과 역경이 성장의 기회가 될 수 있다는 점에 주목하기 시작하였다(Seligman, 2002).

이러한 바탕에서 주목을 받게 된 개념이 ‘외상 후 성장(post-traumatic growth, PTG)’ 이다(Joseph, 2013). 외상 후 성장은 충격적인 외상 사건으로 인하여 발생하는 괴로운 반응에 대해서 개인이 살아남기 위해 분투하여 얻어낸 결과로, 단순히 외상을 경험하기 이전 수준으로의 회복을 넘어서 긍정적인 심리적 변화가 일어나는 성장으로 정의된다(Tedeschi & Calhoun, 1996). 이러한 측면에서, 관계 상실을 경험한 개인 중 어떠한 사람들이 외상 경험 후에 외상 후 성장으로 이어지는지 살펴보는 것은, 상담 장면에서 관계 상실을 경험한 내담자에게 단순히 고통을 감소시키는 것뿐 아니라 내담자가 이를 극복하여 성장으로 나아가도록 돕기 위한 의미 있는 자료가 될

것이다.

외상 후 성장에 영향을 미치는 요인에는 여러 가지가 있는데, Tedeschi와 Calhoun(1995; 1996; 2004)은 외상 경험 이전의 개인 내적 변인이 외상 후 성장 발생에 영향을 주는 하나의 변인이라고 하였다. 이들은 개인 내적 변인 중에서도 외향성과 개방성이 외상 후 성장과 관련이 있음을 제시하였다. 그러나 이러한 변인은 안정적인 성격 특성으로 변화가 쉽지 않다는 한계점을 갖는다(노미애, 육성필, 노미영, 2021). 이에 따라 본 연구에서는 개인 내적인 강점 요인이면서도 훈련과 개입을 통해 촉진 및 변화가 가능한 감사 성향에 주목하고자 하였다(Emmons & McCullough, 2003).

McCullough, Emmons와 Tsang(2002)은 감사 성향을 자신이 겪는 긍정적 경험이 타인이나 외부 사물 또는 신의 도움으로 인해 얻을 수 있는 부분이라는 것을 인정하고, 이에 대해 긍정적인 감정으로 반응하는 경향으로 정의하였다. 감사 성향이 높은 사람은 일상생활 속에서 더 높은 빈도의 감사한 상황을 경험하고 더 많이 표현하며, 심지어 감사를 느끼기 어려운 상황 속에서도 감사할 만한 선한 부분을 발견하려 노력한다(권선중, 김교현, 이홍석, 2006; 노미애, 육성필, 노미영, 2021). 이들은 감사 성향이 낮은 사람과 비교하여 높은 수준의 긍정 정서와 삶의 만족을 느끼고, 낮은 수준의 우울과 스트레스를 느낀다(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). 감사 성향과 외상 후 성장 간의 관계를 살핀 선행연구에서는 감사 성향이 높을수록 외상 후 성장을 더 많이 경험한다고 보고하였다(김상근, 이정윤, 2018; 김에스더, 김정규, 2014). 즉, 감사 성향은 관계 상실이라는 충격적인 외상을 경험하더라도 감사할만한 부분을 찾도록 돕기 때문에 외상 후 성장에 영향을 미치는 중요한 변인이 될 수 있다. 이에 따라 본 연구에서는 감사 성향이라는 내적 변인이 외상 후 성장에 어떤 영향을 미치는지 살펴보고자 하였다.

앞서 높은 감사 성향은 감사를 느끼기 어려운 상황에서조차 감사할만한

부분을 찾도록 돕기 때문에 외상 후 성장에 더 영향을 미칠 수 있을 것이라 하였다. 하지만 아직까지 감사 성향이 구체적으로 어떤 과정을 거쳐 외상 후 성장에 이르도록 만드는지 살펴본 연구는 부족한 실정이다(김에스더, 김정규, 2019; 노미애 등, 2021). 따라서 본 연구에서는 감사 성향의 사람들이 어떠한 내적 기제를 통해서 외상 후 성장에 이르는지 살펴보기 위하여, 감사 성향과 외상 후 성장 간의 관계를 매개하는 변인으로 적응적 인지적 정서조절의 역할에 대해 살펴보고자 하였다.

인지적 정서조절(Cognitive Emotion Regulation)이란 스트레스 상황을 경험할 때 인지적 과정을 거침으로써 자신의 감정을 통제하거나 조절하는 것이다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). 그 중에서 본 연구에서 관심을 가지고 살펴보고자 하는 것은 적응적 인지적 정서조절로서, 여기에는 수용(acceptance), 긍정적 재초점(positive refocusing), 긍정적 재평가(positive reappraisal), 균형있게 바라보기(putting into perspective), 계획 다시세우기(refocus on planning)와 같은 전략이 포함된다(Garnefski et al., 2001).

적응적 인지적 정서조절은 감사 성향으로부터 영향을 받는 것으로 보인다. 권선중, 김교현, 이홍석(2006)은 감사 성향을 지닌 사람은 감사하기 어려운 상황에서도 감사할 만한 부분을 발견하려 노력하기에 귀인양식에 있어 유연한 특성을 발휘한다고 하였다. Fredrickson(2004)의 확장-구축 이론(The broaden-and-build theory)에 따르면 감사와 같은 긍정 정서를 느끼는 사람들은 긍정 정서를 느끼는 경험을 통해 자신의 사고를 확장시킬 수 있다고 하였고, Wood, Joseph과 Linley(2007)는 감사가 도구적·정서적 사회적 지지, 긍정적 재해석과 성장, 계획하기, 적극적 대처와 같은 적응적 대처 전략과 정적인 관련이 있다고 보고하였다. 또한 감사 성향과 적응적 인지적 정서조절 간의 관계를 살핀 선행연구에서는 감사 성향이 높을수록 적응적 인지적 정서조절을 많이 사용한다고 보고하고 있다(김종운, 2015; 김지수, 2019; 노

미에 등, 2021; 진예민, 양수진, 2021). 즉, 감사 성향을 가진 사람은 인지적으로 유연하고 사고가 확장되어 있어, 스트레스 상황시 발생하는 고통을 적응적 인지적 정서조절을 사용하여 대처할 수 있음을 예측해 볼 수 있다.

한편, 적응적 인지적 정서조절은 외상 후 성장에 영향을 미칠 수 있다. Joseph, Murphy와 Regel(2012)의 정서적-인지적 처리 모델(Affective-Cognitive Processing Model)에서는 인지적 재평가와 함께 외상으로 생기는 부정적인 정서 상태의 조절이 외상 후 성장에 영향을 미친다고 하였으며, Gross(1998)는 정서를 적절히 조절해야 심리적 안녕감으로 이어질 수 있다고 하였다. 이처럼 정서조절은 심리적 안녕에 중요한 영향을 미치는 데, 그 중에서도 인지적 정서조절을 살펴볼 필요성이 있다. 그 이유는 사람들은 성장함에 따라서 정서조절을 하기 위해 인지적 접근을 주로 사용하기 때문이다(Endler & Parker, 1990, 1994; Garnefski et al., 2001; Parker & Endler, 1992; 안현의, 이나빈, 주혜선, 2013에서 재인용). 인지적 정서조절과 외상 후 성장 간의 관계를 살핀 선행연구에서 부적응적 정서조절은 외상 후 성장에 영향을 미치지 않으나(권석만, 2013; 김지원, 2016; 이수림, 2015), 적응적 인지적 정서조절은 외상 후 성장에 영향을 미친다고 보고하고 있다(남여명, 박철욱, 2017; 노미애 등, 2021; 황혜리, 이은혜, 이수현, 2018; 황혜리, 이은혜, 장혜림, 전승아, 2021). 이로 미루어볼 때, 적응적 인지적 정서조절은 외상 후 성장이라는 긍정적 변화를 이루는 과정에서 중요한 매개변인이 될 것으로 예측해 볼 수 있다.

다음으로, 본 연구에서는 감사 성향과 외상 후 성장의 관계를 매개하는 또 다른 변인으로 삶의 의미를 가정하였다. 삶의 의미(Meaning in life)에 대해 Battsta와 Almond(1973)는 삶의 의미란 개인이 스스로 어떤 긍정적인 삶을 살고 싶은지에 대한 큰 목표나 관점을 갖고, 이를 자신이 잘 따르고 있다고 믿는 과정이라 하였고, Ryff와 Singer(1998)는 삶의 목적을 갖는 것으

로, 지금 현존함에 의미와 존엄성을 부여하고 자신의 잠재력을 실현하는 것이라고 정의하였다. Frankl(1963)은 자신의 삶에서 의미를 찾으려는 강력한 동기이자 추동인 ‘의미에 대한 의지(Will to meaning)’라고 하였다. 본 연구에서는 이 중에서도 Frankl(1963)의 삶의 의미로 정의하고자 하였다.

감사 성향과 삶의 의미 간의 관계에 관한 연구는 아직까지 충분하지 않다. 하지만 감사의 특징과 Fredrickson(2004)의 확장-구축 이론을 살펴보면 감사 성향이 삶의 의미에 영향을 미친다는 것을 추론해볼 수 있다. 감사 경험이 안녕감에 이르는 과정에 대해서 연구한 김경미와 김정희(2011)에 의하면, 감사는 자신과 주변 환경의 소중함을 깨닫고 삶의 경험의 가치를 인식함으로써 시작된다고 하였으며, 감사하는 것은 삶에서 선택한 것에 책임을 갖도록 하고, 베푸는 삶을 살도록 하기에 결국 안녕감에 이르게 된다고 하였다. 이러한 과정은 Fredrickson(2004)의 확장-구축 이론(The broaden-and-build theory)과 유사하다. 이 이론에서는 감사와 같은 긍정 정서가 개인의 습관적 사고를 확장시켜 긍정 정서를 얻기 위한 확장된 레퍼토리를 구축해낼 수 있으며, 스스로 변화시킬 수 있고 더 창의적이며 회복력 있게 이끈다고 하였다. 이를 통해, 감사 성향은 삶의 경험의 가치를 깨닫도록 도와 전반적인 개인의 삶의 의미 증진과 연결될 수 있음을 간접적으로 추론해 볼 수 있다.

또한 삶의 의미는 외상 후 성장에 영향을 미칠 수 있는데, Taylor(1983)는 어떤 개인이 위협적인 사건으로 인하여 좌절을 경험할 때 이를 극복하기 위한 인지적 노력 중 하나로 이러한 상황에 대하여 삶의 목적과 의미를 발견하고 자신에 삶의 의미에 대해서 재구성한다고 하였다. Davis와 Morgan(2008)의 연구에서도 외상과 같은 부정적인 사건을 경험한 후 의미를 찾는 것은 건강한 기능으로 회복하도록 돕는다고 하였다. 삶의 의미와 외상 후 성장 간의 관계를 살핀 선행연구에서는 삶의 의미가 높을수록 외상 후

성장에 더 많은 영향을 미친다고 보고하고 있다(김정수, 2020; 윤명숙, 김남희, 최혜정, 2013; 전지경, 2017; 조진희, 정문경, 2017). 이러한 선행연구를 통해 삶의 의미는 외상 후 성장으로 가는 과정에 있어 중요한 기제로 작용할 것을 예측해볼 수 있다.

한편, 본 연구에서는 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 매개변인으로 설정한 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미 사이에서도 순차적인 관계가 있을 것으로 가정하였다. Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상 후 성장 모델에 따르면, 외상 사건을 경험한 개인은 외상에 대한 자동적 반추로 인해 고통을 경험하게 되고, 동시에 정서적 고통을 감소시킬만한 전략을 통해서 고통을 줄이고자 한다. 이후 정서적 고통이 줄어들게 되면 의도적 반추와 같은 인지적 과정을 거치게 되고, 지금까지 지녀온 삶의 큰 틀인 도식을 변화시켜 외상 후 성장에 이르게 된다. 이는 외상 경험 이후에 적응적 인지적 정서조절로 정서적 고통에 대처한 후, 삶의 의미를 추구하고 발견하게 됨으로써 자신의 신념체계를 재건한다는 것으로 이해해 볼 수 있을 것이다. Reker와 Wong(1988)의 연구에서도 긍정적으로 정서를 조절하고자 노력하는 것은 삶의 의미를 촉진하도록 하는 하나의 변인이라 보고하였다. 제한적이지만 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미 간의 관계를 살핀 선행연구에서는 적응적 인지적 정서조절을 더 잘 사용할수록 삶의 의미 수준이 더 높아진다고 보고하였다(김인주, 김도연, 2020; 조은희, 이영순, 2013). 이로 미루어보아, 적응적 인지적 정서조절의 사용은 삶의 의미를 보다 추구하고 발견하도록 하여 결국 외상 후 성장으로 이어지게 할 것으로 기대해 볼 수 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 대인관계 상실을 경험한 성인의 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미가 각각 매개하는지, 나아가 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미가 순차적으로 매개효과를

지니는지에 관심을 두고 살펴보고자 하였다. 본 연구는 앞서 설명한 변인들의 기제를 밝힘으로써, 대인관계 상실을 경험한 사람들이 외상 후 성장으로 이르는 데 도움을 줄 수 있는 상담 개입과 전략을 수립하는 데 기초자료가 될 것이다.

II. 이론적 배경

1. 대인관계 상실과 외상 후 성장

1) 대인관계 상실

상실(loss)이란 ‘개인의 가치가 부여된 대상과의 연결이 단절됨으로써 더는 그 대상과 함께 할 수 없게 되어버리는 실제적 또는 잠재적인 상황’이다(Carlson & Blackwell, 1978). 다시 말해 상실은 현실에서의 물리적인 멀어짐과 개인의 가치가 부여된 상징을 잃어버리는 것 모두를 포함한다. 이러한 정의에서 알 수 있듯이 인간에게 있어 상실의 범위는 매우 넓다.

Sofka(1997)는 상실을 죽음으로 인한 상실, 개인이 맺었던 관계에 대한 상실, 실제 존재하는 물건을 잃어버리거나 개인의 마음속에 존재하는 심상을 잃어버리는 등의 상실, 전쟁과 같이 역사적 사건으로 인한 상실과 같이 총 4가지 범주로 분류하였다. 이렇게 4가지로 분류된 상실을 다시 묶어보면, 사람의 관계에서 일어날 수 있는 대인관계 상실과 물건이나 심상 등에서 발생하는 비(非)대인관계 상실로 묶어 볼 수 있다. 대인관계 상실은 대표적으로 죽음으로 인해 발생하는 사별(bereavement)이 있고, 이외 관계가 단절되어 더는 함께 할 수 없게 되는 이별, 이혼, 절교 등이 있다. 임선영(2013)은 사별로 인하여 다른 사람과의 관계가 상실되는 ‘죽음 상실’과 관계가 단절되어 더이상 함께할 기회를 잃어버린 ‘단절 상실’을 통합하여 ‘관계 상실’이라 정의하였고, 본 연구에서도 이 두 가지의 상실을 포함하여 관계상실이라 정의하고 살펴보고자 하였다.

이러한 관계 상실은 충분히 외상으로 지각될 만큼 충격적인 스트레스 사건이 될 수 있다. Bowlby(1973)는 인간이라면 누구나 자신에게 의미있고 소

중한 존재를 잃어버리는 상실을 경험할 때 다른 어떤 경험들보다 더 큰 상처와 고통을 받는다고 하였다. 구체적으로 자신에게 의미있는 사람과의 사별은 큰 고통과 어려움을 수반하고(이윤주 등, 2007), 이별이나 이혼도 개인에게 괴로운 사건으로 지각되어 우울이나 외상 후 스트레스(PTSD, post traumatic stress disorder)와 같은 심리적 문제를 유발할 수 있다(Ehlers & Clark, 2000; 김지윤 등, 2018).

또한 서영석, 조화진, 안하얀, 이정선(2012)이 한국인을 대상으로 외상 사건의 종류와 발생률을 확인한 결과, 외상사건 질문지(TLEQ, Traumatic Life Events Questionnaire)에 수록된 외상 사건 중 가장 많이 보고한 사건은 ‘교통사고’와 ‘사랑하는 사람의 갑작스러운 죽음’이었으며, TLEQ에 포함되지 않은 외상 사건 중 가장 많이 보고한 사건은 ‘(가족 이외에서 경험한) 관계 실패, 심각한 거절 경험 또는 목격’이었다. ‘(가족 이외에서 경험한) 관계 실패, 심각한 거절 경험 또는 목격’에는 ‘(배우자, 연인) 이별, (친구) 소원, 절교’ 등이 포함되어 있다. 또한 이들은 어떤 외상 사건이 심리적으로 큰 영향을 미치는지 알아보기 위해 잠재적 PTSD 집단으로 분류된 사람들이 경험한 외상 사건의 빈도를 분석하였다. 집단은 외상 후 스트레스 진단척도(PDS)를 사용하여 20점을 절단점으로 잠재적 PTSD 집단(20점 이상)과 비PTSD 집단(20점 미만)으로 나누었다. 그 결과, ‘(가족 이외에서 경험한) 관계 실패, 심각한 거절 경험 또는 목격’이 17.9%로 가장 높았고, ‘사랑하는 사람의 갑작스러운 죽음’이 17.0%로 두 번째로 높았다. 즉, 관계 상실 경험은 충분히 외상 사건으로 볼 수 있다는 것이다.

한편, 20~30대 성인은 다른 연령대에 비해 대인관계 상실 경험을 상대적으로 더 고통스러운 외상 사건이라고 지각할 가능성이 있다. Erikson의 심리 사회적 발달단계에 따르면, 20~30대 성인기는 타인과 친밀한 관계를 형성하는 것이 중요한 발달과업이며, 만일 관계 형성에 실패하게 되는 경우 고립

감을 경험하게 된다고 하였다(Erikson, 1963). 즉, 성인 초기에 겪는 대인관계 상실 경험은 관계 형성 실패로 지각되어 커다란 고통으로 다가올 수 있다. 또한 한국인 성인들을 대상으로 어떤 종류의 외상 사건을 경험하였는지 조사한 연구에서 20대는 ‘(가족 이외에서 경험한)관계 실패’ 경험을 가장 충격적인 외상 사건으로 보고하였으며(서영석 등, 2012), 대인관계 외상 경험자 대상 연구에서도 다수의 20~30대가 ‘대인관계 파탄(이별, 실연, 절교)’ 경험이 고통스러운 사건이라 보고하였다(김지민, 2021; 민덕기, 2019). 이에 따라 본 연구에서는 20~30대 성인을 대상으로 대인관계 상실을 연구하고자 하였다.

2) 외상 후 성장

흔히 트라우마(trauma)라고 부르는 외상은 죽음, 심각한 부상, 성폭력과 같은 일을 실제로 경험하거나 간접적으로 경험함으로써 개인의 태도, 행동, 기능 및 다른 측면에 부정적인 영향을 미칠 만큼의 심각한 두려움, 무력감, 해리, 파괴적 감정 등 극심한 고통과 혼란을 초래하는 사건이며, 이는 DSM-5 외상 후 스트레스 장애(posttraumatic stress disorder, PTSD)에서 사용되는 정의이다(APA, 2013). 그러나 외상 후 성장(post-traumatic growth, PTG)에서 사용되는 외상의 개념은 개인 외부에서 발생한 충격적인 스트레스 사건으로 인해 심리적 상처를 받는 것으로 조금 다른 관점에서 정의되고 있다. 여기서 충격적이라는 것은 사건 자체가 가져다주는 객관적인 고통이라기보다 개인이 그 사건에 대해 어떻게 지각하느냐에 달려있다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 이러한 외상의 정의는 DSM-5의 정의보다 포괄적이며 사건 자체보다는 주관적인 개인의 반응에 더 초점이 맞추어져 있다(Sawyer & Ayers, 2009). 이에 따라서 관계 상실을 살펴보면, 관계 상실은 주관적인 큰

고통과 심리적 어려움을 수반하는 외상이라 볼 수 있을 것이다.

한편, 외상은 적절하게 대처하지 못하면 상실에 대한 슬픔이 지속되는 증상, PTSD, 우울증 등 여러 가지 정신과적 문제로 이어질 수 있다(Van der Kolk, McFarlane, & Weisaeth, 1996). 이러한 맥락에서 외상을 주제로 한 연구들은 주로 외상이 가져다주는 부정적인 영향을 확인하여 이를 감소시키는 치료적 개입에 초점을 맞추어 왔다(임선영, 권석만, 2012b; Joseph, 2013; Tedeschi & Calhoun, 1996). 이는 PTSD 치료법들을 살펴보면 알 수 있는데, 지속적 노출법은 외상 기억에 대한 둔감화를 통해 불안없이 기억을 수용하도록 돕는 방법이고(Foa, Rothbaum, Riggs, & Murdock, 1991), 인지처리치료는 외상 사건을 재평가함으로써 부정적인 의미를 수정하고 외상 기억에 대한 회피를 감소시켜 외상 경험을 수용하고 회복할 수 있도록 유도하는 방법이다(Resick & Schnicke, 1993).

하지만 2000년대 긍정심리학이 도래하면서부터 외상과 역경이 성장의 기회가 될 수 있다는 점에 주목하기 시작하였고(Seligman, 2002), 이에 따라 Tedeschi와 Calhoun(1996)의 ‘외상 후 성장(post-traumatic growth, PTG)’ 개념이 큰 관심을 받게 되었다(Joseph, 2013). 외상 후 성장은 충격적인 외상 사건으로 인하여 발생하는 괴로운 반응에 대해서 개인이 살아남기 위해 분투하여 얻어낸 결과로, 단순 외상 이전 수준의 회복을 넘어서 긍정적인 심리적 변화가 일어나는 실제적인 성장이라 정의된다(Tedeschi & Calhoun, 1996). 외상 후 성장은 외상이라는 고통에 대처하는 방법이 아닌 긍정적인 성장이라는 결과를 얻어낸 것으로, 크게 3가지의 요소로 이루어져 있다(Tedeschi & Calhoun, 1996; 2004). 첫 번째 요소인 자기 인식의 변화(Perceived Changes in Self)는 외상 사건을 경험한 이후 투쟁하는 과정을 거치면서 자신이 힘든 상황을 이겨낼 수 있는 강한 힘을 가졌다는 것을 발견하고, 삶을 나아가는 데 이전보다 더 잘 나아갈 수 있겠다는 자기효능감

을 인식하는 것을 의미한다. 두 번째 요소인 관계에 대한 의식의 변화(A Changed Sense of Relationships with Others)는 외상을 경험하고 난 후 혼자서 이 시간을 견뎌내는 것이 어렵다는 것을 깨닫고, 주변의 대인관계를 되돌아보고 그들에게서 고마움을 더 느끼며 소중하다고 깨닫는 것을 의미한다. 세 번째 요소인 변화된 인생의 철학(A Changed Philosophy of Life)은 외상 이전 자신의 삶에서 추구하고 중요시했던 가치의 우선순위들이 외상 후 경험을 통해서 변화하는 것을 의미한다.

한편, 외상 후 성장과 관련하여 실제로 존재하는 현상인지, 개인이 가지는 긍정적인 착각에 불과한 현상이 아닌지에 대해서 논란이 있다(Sumalla, Ochoa, & Blanco, 2009). 이에 대해서 구체적으로 살펴보면, 외상 후 성장이란 개인이 위협적인 사건을 마주했을 때 긍정적으로 왜곡된 신념을 보이는 것으로 긍정적 착각(positive illusion)일 뿐이며, 외상 사건으로 인한 위협에 대하여 자존감을 회복하도록 도와주는 자기 고양적 평가(self-enhancing appraisal)일 뿐이라고 주장한다(Taylor & Armor, 1996). 또한 외상 후 성장은 외상을 경험한 당시의 자기와 비교하여 현재의 자기를 더 높게 왜곡 평가하는 일종의 대처 전략이라는 주장도 있다(Tennen & Affleck, 2002). 이러한 논란 이후 외상 후 성장은 긍정적 착각인 측면을 가지는 동시에 Tedeschi와 Calhoun(1995, 2004)이 주장한 것처럼 기능적이고 건설적인 측면도 가지고 있다는 야누스의 얼굴 모델이 제시되었다(Maercker & Zoellner, 2004). 이 모델에서는 착각적 요소가 자기 위로(self-consolidation)와 부인(denial)과 관련이 있으나 이것이 외상에 대한 의도적 사고와 적극적인 대처를 방해하지 않는다면 단기적으로 적응적인 대처방식이 될 수 있다고 설명한다. 그러나 실제 건설적인 자기 변화가 이루어졌다고 하기 위해서는 개인의 적응과 안녕이 단기뿐 아니라 장기적으로까지 이어져야 하며, 그러한 경우 착각적 요소는 감소하는 반면 건설적인 요소는 증가한다고 설명하였다.

Zoellner와 Maercker(2006) 역시 외상 후 성장이 심리치료 현장에서 연구할 가치가 있는 현상이라면, 이를 경험한 사람들의 삶에 있어서 안녕감, 정서적 고통의 수준, 또는 기타 건강의 영역에서 차이가 있어야 한다는 실용주의적 입장을 취했다. 이러한 입장은 외상 후 성장이 실제로 개인의 적응까지 이어지는지 살펴보도록 만들었다.

실제로 외상 후 성장과 적응의 관계에 대해서 메타분석(Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006)을 실시한 결과, 외상 후 성장은 적응과 관련된 변인들(불안, 삶의 질, 주관적 신체 건강, 긍정 정서, 우울 등)과 일관된 상관을 보이지 않았다. 그러나 외상 후 성장이 적응에 미치는 영향에 대한 종단 연구를 살펴보면 이들의 관계는 일관됨을 살펴볼 수 있다. 성폭행 피해자를 대상으로 한 종단 연구에서는 성폭행 경험 이후 2주(T1)와 12개월(T2)에 각각 우울과 PTSD증상을 측정하였고, 그 결과 T1에서 T2 사이에 긍정적인 변화를 얻은 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 더 적은 우울과 PTSD증상을 보였다(Frazier, Conlon, & Glaser, 2001). 사별한 사람들을 대상으로 한 연구에서도 외상 상 후 6개월(T1)에서 12개월(T2) 사이에 성장을 보고한 사람들에게서 정서적 고통(우울, PTSD증상, 불안)의 평균이 감소하였다(Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998). 외상 후 성장 연구를 개관한 이양자, 정남운(2008)도 외상 후 성장과 적응의 관계에 대해 살펴본 횡단 연구와 종단 연구들을 종합한 결과, 외상 발생 이후 경과된 기간을 참작하면 두 관계가 분명해지며, 대체로 외상 사건 이후 약 2년이 지난 시점에서 외상 후 성장과 적응이 더 강한 상관을 보인다고 하였다. 또한 최근 외상 후 성장과 적응의 관계를 살펴본 횡단 연구들에서도 외상 후 성장이 적응에까지 이어진다는 결과들이 다수 보고되고 있다(박경, 2012; 임선영, 2013; 임선영, 권석만, 2012a; 전지경, 2017; 조용래, 2014). 따라서 외상 후 성장은 가치 있는 실재 현상임을 추론해 볼 수 있다. 이에 본 연구에서는 외상 후 성장을 측정하기 위하여 외

상 경험 이후 2년이 지난 사람들을 대상으로 연구하고자 하였다. 또한 외상 당시의 고통 심각도와 현재 고통의 심각도 수준의 차이를 살펴봄으로써 외상 후 성장이 심리치료 현장에서 연구할 가치 있는 실제 현상임을 살펴보고자 하였다.

2. 감사 성향

1) 감사 성향의 개념

감사(感謝)는 느낄 감(感)자와 사례할 사(謝)자가 합쳐진 단어로, 사전적 뜻을 풀이를 살펴보면 고맙다는 마음을 나타내는 인사 또는 고맙게 여기는 마음이다(국립국어원, 2022). 이러한 감사(gratitude)에 대해서 그동안 연구자들은 감정으로 볼 것인지, 도덕적 선행으로 볼 것인지, 성격적 특성으로 볼 것인지 등으로 다양하게 개념화 해왔다(Emmons & McCullough, 2003).

몇몇 연구자들이 감사에 대해 정의 내린 것을 살펴보면 다음과 같다. Emmons(2004)는 감사가 타인이나 자연으로부터 아름다움과 같은 환경이나 행복한 순간과 같은 것들을 선물 받았다고 인식하여 이에 대해 기쁨과 고마움이라는 정서적 반응이 생겨나는 것으로 정의하였고, 권석만(2008)은 감사란 다른 사람 또는 환경, 사물 등의 친절을 인식하고 이에 대해 은혜를 입었다고 인식함에 따라 생겨나는 감정으로 정의하였다. Lazarus와 Lazarus(1994)는 감사가 ‘공감적 정서’로서, 다른 사람이 호의적인 마음을 가지고 베풀었다는 사실을 깨닫고 그들의 마음에 공감할 수 있는 정서로 보았다. 또한 McCullough, Kilpatrick, Emmons와 Larson(2001)은 감사를 도덕적 선행으로 보았으며, 이러한 선행은 타인이 친사회적 행동을 베풀어 자신이 이득을 받았다고 지각할 때 나타나는 것이라고 하였다.

이처럼 감사에 대한 많은 연구자의 관점이 있으나, 본 연구에서는 감사를 개인차를 보이는 안정적인 성격적 특성, 즉 성향으로 보고자 한다. McCullough 등(2002)은 감사 성향을 자신이 겪는 긍정적 경험이 타인이나 외부 사물 또는 신의 도움으로 인해 얻을 수 있는 부분이라는 것을 인정하고 이에 대해 감사라는 긍정적 감정으로 반응하는 보편적인 경향으로 정의하였다. 이들은 이러한 감사 성향이 독특한 성격 특성으로서 가치를 지니는지 알아보기 위하여 감사 성향과 성격 5 요인 간의 여러 분석을 진행하였다. 우선 감사 성향과 성격 5 요인과의 상관을 살펴본 결과, 감사 성향은 외향성, 성실성, 우호성, 개방성과는 높은 정적 상관관계, 신경성과는 높은 부적 상관관계를 보였다. 다음 감사 성향과 성격 5 요인의 회귀분석을 실시한 결과, 감사 성향을 잘 예측한 성격 요인은 우호성, 개방성, 신경성이었으며, 이 세 가지 요인은 감사 성향에 약 30%의 설명력을 가진 것으로 나타났다. 이들은 이러한 연구를 통해서 감사 성향이 성격 5 요인만으로 설명될 수 없는 하나의 독특한 성격적 특성임을 시사하였다. 또한 권선중 등(2006)의 연구에서도 감사 성향이 성별에 따라 차이가 없고, 시간에 따른 변화가 크지 않아 감사 성향이 하나의 안정적인 성격 특성인 것으로 나타났다.

McCullough 등(2002)은 감사 성향을 측정하기 위하여 감사 성향 척도(Gratitude Questionnaire: GQ-6)를 개발하였으며, 감사는 강도, 빈도, 범위, 밀도와 같이 4가지 측면으로 구성된다고 하였다. 즉, 높은 감사 성향을 가진 사람은 감사라는 감정을 일상적으로 더 강하게 느끼고, 더 빈번하게 느끼며, 사소한 것부터 큰 부분까지 넓은 범위에 대해서 감사를 경험하고, 하나의 일이 벌어지더라도 여러 부분에 대해서 감사를 한다는 것이다. 또한 이들은 부정적인 정서를 덜 느끼는 동시에 삶의 만족도, 행복, 희망과 같은 긍정 정서를 더 잘 느낀다(Watkins, 2004). 즉, 감사를 잘하는 사람들은 심리적으로 더 행복하고 긍정적이라고 볼 수 있다.

Emmons와 McCullough(2003)는 감사 성향이 다른 성격적 특성과는 달리 훈련을 통해 촉진 및 변화 가능성이 있어 치료적 개입이 가능하다고 하였다. 전문대 신입생을 대상으로 한 학기 동안 감사 증진 프로그램을 실시한 결과, 이들의 감사 성향은 증가되었고(이세나, 김민정, 2019), 대학생 3, 4학년과 대학원생을 대상으로 4주간 감사 일지 작성 프로그램을 실시한 결과, 실험집단의 감사 성향은 유의하게 증가되었다(김효정, 김호영, 2019). 또한 대학생을 대상으로 7일 동안 감사 일기 활동을 실시한 연구에서도 감사 성향이 증진된 것으로 나타났다(이은희, 김주연, 장지연, 변주나, 2017). 이러한 연구 결과로 미루어보아 감사 성향은 학습과 훈련을 통해 증진시킬 수 있는 것으로 볼 수 있다.

2) 감사 성향과 외상 후 성장의 관계

Tedeschi와 Calhoun(1995; 1996; 2004)은 외상 후 성장의 발생에 영향을 미치는 요인으로 외상 경험 이전의 개인 내적 변인과 사회적 지지와 같은 환경 변인이 있다고 하였다. 이들은 외상 후 성장과 관련 있는 개인 내적 변인으로 개방성과 외향성을 제시하였는데, 이러한 변인은 중요한 특성이기는 하지만 안정적인 성격 변인으로 변화가 쉽지 않은 특성을 지닌다(노미애 등, 2021). 이에 따라 본 연구에서는 개인 내적인 강점 요인이면서 동시에 훈련과 개입을 통해 촉진시킬 수 있는 감사 성향에 주목하고자 하였다(Emmons & McCullough, 2003).

감사 성향은 감사라는 긍정적인 감정으로 반응하는 보편적인 경향이다(McCullough et al., 2002). 감사 성향과 관련된 연구들을 살펴보면, 감사 성향이 높은 사람은 일상생활 속에서 더 높은 빈도의 감사한 상황을 경험하고 더 많이 표현하며(권선중 등, 2006), 심지어 감사를 느끼기 어려운 상황 속

에서도 감사할 만한 선한 부분을 발견하려 노력한다(노미에 등, 2021). 감사를 많이 경험하는 사람은 스트레스가 높은 상황에서 부정적인 영향을 완충시키며(노지혜, 2005), 감사 성향이 낮은 사람과 비교할 때 긍정 정서와 삶의 만족 수준이 높고 우울과 스트레스는 낮았다(McCullough et al., 2002). 또한 참전용사들을 대상으로 한 연구에서는 높은 수준의 일상적 감사 또는 감사 성향이 외상 후 스트레스 장애 진단 여부와 관계없이 안녕감에 긍정적인 영향을 미쳤다(Kashdan, Uswatte, & Julian, 2006). 이처럼 감사 성향은 어려운 상황에서도 감사를 느끼도록 만들어 긍정적인 영향을 가져다주는 요인이 된다. 따라서 감사 성향이 높은 사람들은 관계 상실이라는 충격적인 외상 사건에서도 감사할 만한 부분을 찾고 감사라는 정서를 느낄 수 있기에 고통을 느끼더라도 외상 후 성장을 경험할 수 있으리라 추론할 수 있다.

감사 성향과 외상 후 성장의 관계를 살펴본 선행연구들에서는 감사 성향이 외상 후 성장에 영향을 미치는 것으로 나타났다(김상근, 이정윤, 2018; 김에스더, 김정규, 2015; 김인자, 이명하, 김지영, 2018; 노미에 등, 2021). 구체적으로 감사 성향은 외상 후 성장과 정적 관계를 보였으며, 외상 후 성장에 직접적인 영향을 미치기도 하였고, 적응적 인지적 정서조절, 사회적지지, 자아 탄력성과 같은 변인을 매개하여 외상 후 성장에 간접적으로 영향을 미치기도 하였다. 이러한 선행연구들로 미루어보아 감사 성향은 외상 후 성장을 예측하는 중요한 변인이 될 것으로 예측된다.

3. 적응적 인지적 정서조절

1) 적응적 인지적 정서조절의 개념

정서조절은 인간에게 있어 자신에게 적절한 정서 상태를 만든다는 점에서

중요한 역할을 하며, 이를 적절하게 사용했는지에 대한 성공 여부에 따라 인간의 삶에 각기 다른 영향을 미친다. 정서조절은 적절하게 성공하였을 경우 적응적인 행동을 하도록 만들고, 스트레스 상황으로 인한 부정적인 정서와 부적응적인 행동을 예방해 주는 역할을 한다(Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995). 하지만 정서조절에 실패하는 경우에는 우울이나 불안과 같은 부정적인 정서가 강화될 뿐만 아니라 부적응적인 행동으로 나타나게 된다(이지영, 권석만, 2006).

이러한 정서조절은 연구자마다 다양하게 정의되어왔다. Kopp(1989)는 정서조절이란 자신의 정서 상태가 긍정적 또는 부정적인 쪽으로 지나치게 고양될 경우 다시 적정 수준으로 감소시켜 균형을 이루고자 하는 과정이라 하였으며, Westen, Muderrisoglu, Fowler, Shedler과 Koren(1997)은 부정적인 정서를 감소시키고 긍정적인 정서를 최대화하는 방향으로 자신의 정서 상태를 변화시키는 과정이라 하였다. Thompson(1994)은 개인이 삶을 살아오는 과정에서 생겨난 개념적 지시로서, 자신이 얻고자 하는 감정 목표와 상황의 요구에 따라 자신의 정서 반응이 달라지는 과정이라 하였고, 안현의, 이나빈, 주혜선(2013)은 개인이 현재 경험하고 있는 정서 상태를 사회 문화적 규범에 따라 유지하거나 바꾸려고 하는 과정이라 하였다. Gross(1998)는 어떤 정서를 언제, 어떻게 느끼고 표현할 것인가에 대해서 개인이 영향을 미치기 위해 사용하는 과정을 정서조절이라 하였다. 이를 볼 때, 정서조절은 광범위하고 복잡한 구성개념이라는 것이라는 것을 확인할 수 있다(Walden & Smith, 1997).

정의를 다양하듯 연구자들은 정서조절을 하기 위한 방략에 대해서도 매우 다양한 관점을 가진다(이지영, 권석만, 2006). Folkman과 Lazarus(1980)는 스트레스 상황 대처 모델에서 대처를 크게 문제중심대처(problem-focused coping)와 정서중심대처(emotion-focused coping)로 구분하였고, 그 중 정서

중심 대처는 이후 정서조절 전략 연구의 토대가 되었다(이지영, 권석만, 2006). Gross와 John(2003)의 정서조절 과정 모델에서는 정서조절양식을 크게 선행사건 초점(antecedent focused)과 반응 초점(response focused)으로 나누었으며, 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민(2000)은 부정적 정서를 조절하는 전략들을 크게 능동적 조절양식, 회피/분산적 조절양식, 지지 추구적 조절양식과 같은 세 가지의 범주로 나누었다.

그러나 Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)는 이러한 정서조절 전략의 구분들이 ‘인지적’ 대처와 ‘행동적’ 대처를 구분하지 않고 한 가지 차원에서 살펴보고 있기에 개념적으로 문제가 있음을 제기하였다. 이들은 인지적인 대처가 행동적인 대처보다 선행하는 것이라 주장하며, 정서조절에 있어 ‘인지적 대처’에 더 초점을 두어야 한다고 강조하였다. 이러한 필요성에 따라 Garnefski 등(2001)은 인지적 정서조절전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ)를 개발하였다.

인지적 정서조절 전략이란 정서적으로 각성시키는 정보를 받아들이고 이를 관리하고 조절하기 위하여 인지적인 방법을 사용하는 것이다(Thompson, 1991). 이러한 인지적 정서조절 전략은 수용, 균형 있게 바라보기, 긍정적 재초점, 계획 다시세우기, 긍정적 재평가, 자기비난, 과묵화, 타인비난, 반추와 같이 9가지 요인으로 구성되며, 이는 크게 적응적인 요인과 부적응적 요인으로 묶을 수 있다(Garnefski et al., 2001). 그 중 적응적 인지적 정서조절은 부적응적 인지적 정서조절 보다 좀 더 적응적으로 구분되어질 수 있는 5가지의 전략이며, 각 전략은 다음과 같이 설명할 수 있다(안현의 등, 2013).

첫 번째, 수용(acceptance)은 자신에게 일어난 그 사건이 부정적이든 긍정적이든 온전히 있는 그대로 받아들임으로써 자신의 정서를 조절하는 전략이다. 이는 실제 자신이 대처할 방법이 없는 현실적인 상황에서 정서를 조절하는 데 중요한 역할을 할 수 있다. 두 번째, 긍정적 재초점(positive

refocusing)은 부정적인 사건이 발생하였을 경우, 그 사건에 대해서 생각하기보다는 자신의 긍정적인 정서를 유발시킬 수 있는 생각을 함으로써 자신의 정서를 조절하는 전략이다. 이는 자신의 초점이 부정적인 사건에서 긍정적인 주제로 옮겨감에 따라 부정적인 정서에 압도되지 않도록 도울 수 있다. 세 번째, 긍정적 재평가(positive reappraisal)는 자신이 겪은 부정적인 사건에 대해서 긍정적인 의미가 있다고 재평가함으로써 자신의 정서를 조절하는 전략이다. 이는 자신이 경험한 부정적인 사건임에도 긍정적인 측면이 존재하고, 이를 경험하였기에 더 강한 사람으로 성장할 수 있다는 사고를 촉진시키기 때문에 이미 발생한 부정적 정서를 감소하도록 도울 수 있다. 네 번째, 균형있게 바라보기(putting into perspective)는 자신이 현재 경험한 사건을 다른 사건과 비교하여 상대적으로 더 낫다고 생각함으로써 자신의 정서를 조절하는 전략이다. 이는 자신이 경험하고 있는 사건이 상대적으로는 심각하지 않다고 생각하여 관점을 전환하기 때문에 부정적인 정서를 감소하도록 도울 수 있다. 다섯 번째, 계획 다시세우기(refocus on planning)는 부정적인 사건을 경험하고 있을 때 그 사건을 어떻게 해결해 나아갈 것인지 구체적인 계획을 세움으로써 자신의 정서를 조절하는 방법이다. 이는 자신이 겪고 있는 부정적 사건을 변화시키고자 구체적으로 노력하기 때문에 부정적인 정서를 감소하도록 도울 수 있다.

2) 감사 성향과 적응적 인지적 정서조절의 관계

감사 성향이 높은 사람은 일상생활 속에서 일어나는 일들에 대해 더 강하게, 더 자주, 더 많은 것에 감사를 느끼고 표현하며(권선중 등, 2006), 심지어 다른 사람이 감사를 느끼기 어려운 상황 속에서도 감사할 만한 선한 부분을 발견하려 노력하기 때문에, 그러한 상황으로 인해 유발되는 부정적인

정서에 압도되지 않는다(노미애 등, 2021). 이러한 점에서 감사 성향이 높은 사람들은 그들만의 독특하고 유연한 귀인양식을 갖고 있다고 볼 수 있다(권선중 등, 2006).

이러한 특성은 Fredrickson(2004)의 확장-구축 이론(The broaden-and-build theory)에서 더 자세하게 살필 수 있다. 이 이론에서는 감사와 같은 긍정 정서를 느끼는 사람들은 긍정 정서를 느끼는 경험을 통해, 자신의 사고를 확장시킬 수 있고 순간적인 행동의 방식까지도 넓힐 수 있다 하였다. 그리고 이렇게 넓혀진 사고와 행동 방식은 개인적인 자원을 구축하는 역할을 한다고 하였다. 즉, 감사 성향을 가진 사람들은 부정적인 경험 속에서도 감사를 함으로써 확장된 사고방식을 사용해 창의적으로 대처해 나아간다는 것이다. 이와 관련된 연구를 살펴보면, 감사는 도구적·정서적 사회적 지지, 긍정적 재해석과 성장, 계획하기, 적극적 대처와 같은 적응적 대처 전략과 정적인 관련이 있었고, 행동 이탈과 자책, 물질남용과는 부적의 관련이 있었다(Wood et al., 2007). 즉, 감사는 적응적인 대처와 관련이 있는 것으로 볼 수 있다. 따라서 감사 성향 높은 사람들은 부정적인 경험 속에서도 감사라는 긍정적인 정서를 경험하기에 인지적인 사고를 확장시켜 창의적인 대처를 한다는 점에서 적응적 인지적 정서조절을 사용할 것이라 가정해볼 수 있다.

감사 성향과 적응적 인지적 정서조절의 관계를 직접적으로 다룬 선행연구를 살펴보면, 감사 성향은 적응적 인지적 정서조절 전략에 직접적으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김중운, 2015; 김지수, 2019; 노미애 등, 2021; 진예민, 양수진, 2021). 또한 우울 성향을 보이는 여대생을 대상으로 감사일지 작성 프로그램을 실시한 결과, 실험집단의 적응적 인지적 정서조절 전략은 통제집단에 비해 유의하게 증가된 것으로 나타났다(이지은, 김정호, 김미리혜, 2016). 이에 따라 감사 성향은 적응적 인지적 정서조절을 예측하는 변인이 될 것으로 기대된다.

3) 적응적 인지적 정서조절과 외상 후 성장의 관계

Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상 후 성장 모델에서는 외상 후 성장 과정을 다음과 같이 설명하고 있다. 개인이 자신에게 있어 충격적이고 고통스럽다고 지각될 만한 외상 사건을 마주하게 되면, 지금까지의 삶 전체가 뒤흔들릴 만한 강력한 경험을 하게 된다. 즉, 외상 사건 이전에 자신이 가지고 있었던 가치, 삶의 목표, 신념체계가 흔들리게 되면서 매우 부정적인 심리상태를 경험하게 되는 것이다. 이때 개인은 자신의 의지와는 관계없이 외상 사건에 대해서 자동으로 떠올리고 사고하는 침투적 반추(intrusive rumination)를 겪게 된다. 침투적 반추는 정서적으로 고통스러운 과정이지만, 시간의 경과와 고통을 감소시키고자 하는 개인의 대처 노력으로 감정의 동요가 이전보다는 잦아들게 된다. 이후부터 개인은 외상 사건에 대한 의도적 반추(deliberate rumination) 과정을 거쳐, 기존 자신의 가치와 목적을 재설정하고 삶의 서사를 새롭게 형성함으로써 외상 후 성장에 도달하게 된다. 여기에서 알 수 있는 건, 외상 후 성장에 있어서 고통스러운 정서조절은 의도적인 반추를 가능케 만들어 무너진 자신의 신념체계와 가치들을 재형성하도록 하는 데 도움을 줄 수 있다는 것이다. Tedeschi와 Calhoun(1995)도 외상을 경험한 초기에 높은 수준의 정서적 고통을 다룰 수 있도록 하는 지원을 심리 치료에서 제공해야 한다고 언급한 바 있다. 또한 외상 후 성장 모델 중 정서와 인지 요인 모두를 고려해야 한다고 주장한 Joseph, Murphy와 Regel(2012)의 정서적-인지적 처리 모델(Affective-Cognitive Processing Model)에서도, 인지적 재평가와 함께 외상으로 생기는 부정적인 정서 상태의 조절이 외상 후 성장에 영향을 미친다고 하였다. 이러한 모델들을 근거로, 고통에 대한 정서조절은 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음

을 추론해 볼 수 있다.

또한 정서를 적절히 조절하는 것은 개인의 적응적 행동을 도우면서 부정적 정서와 부적응적 행동을 예방해 주는 역할을 한다(Cicchetti et al., 1995). Gross(1998)는 정서를 적절히 조절해야 심리적 안녕감으로 이어질 수 있다고 하였으며, Joormann과 Siemer(2011)는 인지적으로 정서를 통제하려는 시도가 실패하면 감정 반응을 조절하는 데 어려움을 일으킬 수 있다고 하였다. 이처럼 정서는 적절히 조절되어야 개인에게 적응적인 영향을 가져올 수 있다. 따라서 정서조절은 외상 후 성장에 적응적인 영향을 미칠 것으로 예측해볼 수 있다. 한편, 본 연구는 성인을 대상으로 하고 있는데, 사람들은 성장함에 따라 정서조절을 하기 위해서 행동적 접근보다 인지적 접근을 보다 많이 사용한다고 하였다(Endler & Parker, 1990, 1994; Garnefski et al., 2001; Parker & Endler, 1992; 안현의, 이나빈, 주혜선, 2013에서 재인용). 이에 본 연구에서는 정서조절 중에서도 인지적 정서조절을 살펴보고자 하였다.

인지적 정서조절과 외상 후 성장의 관계를 살펴본 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 우선 인지적 정서조절이 적응적인지 부적응적인지에 따라서 외상 후 성장에 어떤 영향을 미치는지 살펴본 결과, 적응적 인지적 정서조절의 사용은 부적응적 인지적 정서조절의 사용보다 외상 후 성장에 정적인 관계성을 보인 것으로 나타났다(임선영, 권석만, 2013). 또한 적응적 인지적 정서조절은 외상 후 스트레스 장애에 부적 영향, 외상 후 성장에 정적 영향을 주었고, 부적응적 인지적 정서조절은 외상 후 스트레스 장애에 정적 영향을 주었다(이수림, 2015). 또 다른 연구에서는 정서인식 명확성과 외상 후 성장 사이를 적응적 인지적 정서조절이 매개하였으나, 부적응적 인지적 정서조절은 매개하지 않는 것으로 나타났다(김지원, 2016). 다음으로 적응적 인지적 정서조절과 외상 후 성장의 관계를 살펴본 선행연구들에서는 적응적

인지적 정서조절이 외상 후 성장에 영향을 미치는 것으로 나타났다(남여명, 박철옥, 2017; 노미애 등, 2021; 유현진, 김영혜, 2013; 정경임, 전혜성, 2022; 황혜리, 이은혜, 이수현, 2018). 이러한 선행연구들의 결과를 종합해보면 적응적 인지적 정서조절은 외상 후 성장에 적응적인 영향을 미친다는 점을 알 수 있다. 이는 Garnefski 등(2001)이 언급했듯이 적응적 인지적 정서조절이 부정적인 사건으로 인해 나타나는 부정 정서에 개인이 압도되지 않도록 유연하게 조절한다는 점에서 유추할 수 있는 결과들이다. 따라서 본 연구에서는 인지적 정서조절 전략 가운데 적응적 인지적 정서조절을 측정하여 이것이 외상 후 성장에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다.

4. 삶의 의미

1) 삶의 의미의 개념

삶의 의미(Meaning in life)에 대해 학자들은 다양한 견해를 갖고 정의하고 있다. Battsta와 Almond(1973)는 삶의 의미란 개인이 스스로 어떤 긍정적인 삶을 살고 싶은지에 대한 큰 목표나 관점을 갖고, 이를 자신이 잘 따르고 있다고 믿는 과정이라 하였다. Ryff와 Singer(1998)는 삶의 의미란 삶의 목적을 갖는 것으로, 지금 현존함에 의미와 존엄성을 부여하고 자신의 잠재력을 실현하는 것이라 정의한다. Mascaro, Rosen과 Morey(2004)는 개인이 부여한 삶을 믿는 것 또는 삶의 원동력에 목적, 의지, 추동이 있다고 믿는 것이 삶의 의미라고 정의한다.

이처럼 삶의 의미에 대한 정의가 다양하고 다차원적이며 개념 자체가 추상적이기 때문에 연구자마다 삶의 의미 유형에 대해서도 다양하게 구분하고 있다. Park과 Folkman(1997)은 삶의 의미를 ‘전반적 의미(global meaning)’

와 ‘상황적 의미(situational meaning)’ 두 수준으로 나누고 있다. 전반적 의미는 한 개인이 발달해 오면서 가지게 되는 일관성 있고 지속적인 믿음, 가치 있는 목표로 인생의 전반적인 방향 측면에서 삶의 의미를 부여하는 것이다. 상황적 의미는 개인의 전반적인 의미와 현재 자신이 마주하는 상황 사이의 상호작용으로 형성되는 것으로, 개인이 상황이라는 맥락에서 의미를 부여하는 것이다. Mascaro 등(2004)은 삶의 의미를 개인적 의미(personal meaning)와 암묵적 의미(implicit meaning)를 합치고 보충하여 영적인 의미(spiritual meaning)라는 하나의 유형으로 보고 있다. 개인적 의미는 삶의 전반적인 체계와 삶의 철학에 대해서 개인적으로 염두에 두고 있는 것이며, 암묵적인 의미는 보편적으로 사람들에게 이상적이고 의미 있는 삶이라 여겨지는 활동과 태도를 이행하는 것이다. Sterger, Frazier, Oishi와 Kaler(2006)는 삶의 의미에 대해서 ‘의미발견’와 ‘의미추구’라는 두 개의 하위 유형으로 나누어 구분하고 있다. 의미발견은 자신이 살아가는 삶에 있어서 의미가 있다고 느끼는 주관적인 부분이며, 의미추구는 자신의 삶의 의미가 무엇일까에 대해 찾고자 하는 동기이자 지향이다.

이렇게 삶의 의미에 대해서 다양한 정의와 유형을 나누고 있으나, 본 연구에서는 삶의 의미를 Sterger 등(2006)이 구분하고 정의한 삶의 의미로 보고자 한다. 그 이유는 이들이 의미치료(Logos Therapy)의 창시자인 Frankl(1963)이 제안한 자신의 삶에서 의미를 찾으려는 추동인 ‘의미에 대한 의지(Will to meaning)’에 따라서 삶의 의미를 정의했기 때문이다. 본 연구는 관계 상실이라는 외상으로 고통스러운 경험을 한 이들이 이를 극복하기 위해 어떤 과정을 거쳐 왔는지에 물음을 가지고 있다. Frankl(1963)은 절망과 고통과 같은 아우슈비츠 수용소에서 살아남을 수 있었던 이유에 대해 삶의 의미를 발견하고 유지했기 때문이라고 설명한다. 물론, 삶의 의미라 하는 것은 모든 인간에게 있어 하나로 관통되는 의미는 없기에 개인은 자신만의

삶의 의미를 만들어내야 한다. 그러나 만일 이들이 자신만의 삶의 의미를 찾지 못한다면 심리적 스트레스에 빠지고, 역경과 같은 상황을 극복하기 어려워진다고 하였다. 따라서 본 연구에서는 삶의 의미에 대해서 Sterger 등(2006)의 연구를 바탕으로 정의하고자 하였다.

2) 감사 성향과 삶의 의미의 관계

감사 성향과 삶의 의미 간의 관계에 관한 연구는 아직 충분하지 않은 상황이다. 그러나 감사의 특징과 앞서 설명한 Fredrickson(2004)의 확장-구축 이론을 살펴보면 감사 성향과 삶의 의미 간의 관계성을 유추해볼 수 있다. 앞서 설명했듯 감사는 타인이나 자연으로부터 아름다움과 같은 환경이나 행복한 순간과 같은 것들을 선물 받았다고 인식하여 이에 대해 기쁨과 고마움이라는 정서적 반응이 생겨나는 것이다(Emmons, 2004). 감사 성향을 가진 사람들은 어느 상황 속에 있든 더 넓은 범위에서 감사할 거리를 찾고, 보다 강하게 감사를 느끼며, 평소에도 다른 사람에 비해 더 많은 감사를 느낀다고 하였다(McCullough et al., 2002). 또한 김경미와 김정희(2011)의 감사 경험이 안녕감에 이르는 과정에 대한 질적연구에 의하면, 감사는 자신과 주변 환경의 소중함을 깨닫고 삶의 경험의 가치를 인식함으로써 시작된다고 하였으며, 감사하는 것은 삶에서 선택한 것에 책임을 갖도록 하고 베푸는 삶을 살도록 하기에 결국 안녕감에 이르게 된다고 하였다. 즉, 감사 성향이 높은 사람은 자신이 마주하는 상황과 대상에 대해서 가치와 의미가 무엇인지에 대해 깊게 생각하는 과정을 자주 경험한다는 것이다.

이러한 과정은 Fredrickson(2004)의 확장-구축 이론이 잘 설명하고 있는데, 긍정적인 정서는 개인의 습관적 사고와 행동의 방식을 확장시키기 때문에 긍정적인 정서를 얻기 위한 확장된 레퍼토리를 구축해낸다는 점에서 비

슷하다. 이 이론에서는 긍정 정서 경험이 개인 스스로 변화하도록 돕고, 더 창의적이며 성장과 발전에 도움을 줄 수 있다고 이야기한 바 있다. 이에 따라 감사 성향은 삶의 경험의 가치를 깨닫도록 도울 수 있기 때문에 개인의 전반적인 삶의 의미 증진과 연결될 수 있음을 추론해 볼 수 있다.

감사 성향과 삶의 의미의 관계는 감사 증진 프로그램을 실시한 후 얻은 결과와 연구대상자들의 인터뷰를 통해서 간접적으로 살펴볼 수 있다. 허정철(2016)은 여대생을 대상으로 감사 증진 프로그램을 실시하였는데, 프로그램 실시 결과 실험집단과 통제집단 간의 삶의 의미의 사전·사후 값이 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 또한 참여자들의 인터뷰를 살펴보면, ‘감사 노트를 매일 적다 보니, 삶에 감사하는 마음을 가지게 되었고, 긍정적으로 삶을 생각하게 되었으며, 다른 사람과 함께 나아가고 싶은 마음을 가지게 되었다. 사소한 것에도 감사할 수 있게 되면서, 자신의 긍정적인 변화를 통해 삶의 의미를 찾아갈 수 있게 되었다. 누군가에게 있어 자신이 감사한 존재가 될 수 있도록 도와주는 삶을 지향하게 되었다. 나 자신은 존중받을 자격이 있는 존재이고, 이뿐만 아니라 모든 사람도 소중하기에 모든 것을 소중히 여기며 열심히 의미 있게 살고 싶다.’. 이와 같은 인터뷰는 감사 증진이 의미 있는 삶을 추구하고 자신의 삶이 의미 있다고 여기며 살아갈 수 있도록 도움을 준다는 것을 간접적으로 보여준다.

이외에 감사 성향과 삶의 의미의 관계를 보여주는 몇 가지 선행연구를 살펴보면, 여성 수용자를 대상으로 실시한 감사일지 쓰기 프로그램에서는 실험집단이 일상일지 쓰기 집단과 통제집단보다 삶의 의미 추구의 사전·사후 값에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(김나연, 김교현, 2019). 또한 감사 성향은 삶의 의미에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다(권윤선, 박상규, 2020; Zhang, Ye, Fu, & Zhang, 2021). 이에 따라 감사 성향은 삶의 의미를 예측하는 변인이 될 것으로 기대된다.

3) 삶의 의미와 외상 후 성장의 관계

Frankl(1963)은 ‘고통스러운 상황이라도 자신이 왜(Why) 살아야 하는지 알고 있다면 사람이라면 거의 모든 방식(How)을 견딜 수 있다.’ 라는 니체의(Nietzsche) 말을 인용하며, 아우슈비츠 강제 수용소라는 절망과 고통 속에서 살아남을 수 있었던 이유에 대해 삶의 의미를 발견하고 유지했기 때문이라 설명하였다. 즉, 그는 삶을 살아갈 수 있는 강력한 동기로서 ‘삶의 의미’가 중요함을 강조하였다. 또한 Seligman과 Csikszentmihaly(2000)는 삶의 의미라는 것이 ‘어떻게 살아가야 할 것인가?’ 라는 질문에 해답을 찾아가는 과정에서 형성되는 가치라고 하며, 위기와 외상의 경험에 직면하였을 때 비로소 삶의 의미는 구체적으로 형성될 수 있다고 하였다.

Taylor(1983)는 위협적인 사건에 대한 인지적 적응 이론(Theory of cognitive adaptation to threatening events)을 제안하면서, 어떤 개인이 위협적인 사건으로 인하여 좌절을 경험하면 이를 극복하기 위한 인지적 노력 중 하나로 이러한 상황에 대하여 삶의 목적과 의미를 발견하고 자신에 삶의 의미에 대해서 재구성한다고 하였다.

Davis와 Morgan(2008)도 외상과 같은 부정적인 사건을 경험한 후 의미를 찾는 것은 건강한 기능으로 회복하도록 돕는다고 하였으며, Westphal과 Bonnano(2007) 또한 고통스러운 외상을 경험하였을 때 그 사건의 의미가 무엇인지 알고자 하는 것은 부정적인 정서를 중단시키며 자신을 보호할 수 있게 한다고 하였다. 위와 같이 살펴본 바에 따르면, 관계 상실이라는 외상이 고통스럽더라도 삶의 의미를 추구하고 발견하게 함으로써 자신이 살아야 하는 동기를 갖게 됨에 따라 외상 후 성장에 이르게 될 수 있음을 예측해볼 수 있다.

삶의 의미와 외상 후 성장의 관계를 다룬 선행연구들을 살펴본 결과, 삶의 의미는 외상 후 성장에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김보라, 신희천, 2010; 김정수, 2020; 윤명숙, 김남희, 최혜정, 2013; 전지경, 2017; 조진희, 정문경, 2017). 구체적으로 삶의 의미는 외상 후 성장에 정적인 영향을 미쳤으며, 대부분 외상 후 성장에 매개하는 변인으로 사용되어 졌다. 이러한 선행연구에 따라, 삶의 의미는 외상 후 성장에 영향을 미치는 매개 변인이 될 것으로 기대된다.

5. 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미의 관계

본 연구에서 감사 성향과 외상 후 성장의 관계를 매개하는 변인으로 설정한 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미 간의 관계에 대해서도 살펴볼 필요가 있을 것이다. 이 두 변인 간의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 거의 찾아보기 어려우나, Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상 후 성장 모델에서 외상 후 성장에 이르는 과정을 살펴보면 이 관계를 간접적으로 예측해볼 수 있다. 외상 경험 후 나타나는 자동적인 반추는 고통이라는 부정적인 정서를 유발하지만 이후 정서적 고통을 관리하여 감소시키면 의도적인 반추와 같은 인지적 과정을 거쳐 인생 이야기를 발전하고 지금까지 삶을 살아온 큰 틀인 도식을 변화시켜 외상 후 성장에 이르게 된다. 이는 외상 경험 이후에 적응적 인지적 정서조절로 정서적 고통을 관리한 후, 삶의 의미를 추구하고 발견하게 됨으로써 자신의 신념체계를 재건한다는 것으로 이해해 볼 수 있을 것이다.

Reker와 Wong(1988)의 연구에서도 긍정적으로 정서를 조절하고자 노력하는 것은 삶의 의미를 촉진하도록 하는 하나의 변인이라 보고하였으며, King, Hicks, Krull과 Del Gaiso(2006)도 개인이 자신이 경험하고 있는 상황에 있어

서 주관적으로 긍정 정서를 느낄수록 삶의 의미를 발견할 수 있다고 하였다. Fredrickson(2000)도 긍정 정서를 경험할 때 삶에 대한 조망이 확장되어 의미 발견을 촉진할 수 있다고 하였다. 또한 적응적 인지적 정서조절은 개인에게 사건을 더 의미 있는 관점에서 바라볼 수 있도록 하기 때문에 삶의 의미를 발견할 수 있는 새로운 원천을 발달시켜 삶을 더 의미있게 지각하도록 함으로써 삶의 의미를 발견하는 과정을 도울 수 있다고 하였다(Bower, Kemeny, Taylor, & Fahey, 1998; King et al., 2006; Silver & Wortman, 1980). 이러한 연구들을 미루어보았을 때, 적응적 인지적 정서조절을 사용하는 사람은 자신의 정서를 잘 조절하여 삶의 의미를 더 추구하고 발견하게 됨에 따라 외상 후 성장으로 이어질 것으로 기대해 볼 수 있다.

제한적이지만 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 다음과 같다. 노인들을 대상으로 한 조은희, 이영순(2013)의 연구에서는 노인의 향유 방식과 삶의 의미의 관계에서 적응적 인지적 정서조절이 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 대리의상을 경험한 성폭력지원센터 실무자들을 대상으로 한 김인주, 김도연(2020)의 연구에서는 적응적 인지적 정서조절과 삶의 만족 간의 관계에서 삶의 의미가 매개하는 것으로 나타났다. 이상에서 살펴본 바에 따르면, 적응적 인지적 정서조절은 삶의 의미를 예측할 것으로 기대된다.

Ⅲ. 연구문제 및 가설

1. 연구문제 및 가설

본 연구에서 설정한 연구 문제와 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 감사 성향, 외상 후 성장, 적응적 인지적 정서조절, 삶의 의미의 관계는 어떠한가?

가설1-1) 감사 성향, 외상 후 성장, 적응적 인지적 정서조절, 삶의 의미는 모두 정적 상관을 보일 것이다.

연구문제 2. 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절은 매개효과를 지니는가?

가설 2-1) 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절은 매개효과를 지닐 것이다.

연구문제 3. 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 삶의 의미는 매개효과를 지니는가?

가설 3-1) 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 삶의 의미는 매개효과를 지닐 것이다.

연구문제 4. 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미는 순차적인 매개효과를 지니는가?

가설 4-1) 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미는 순차적인 매개효과를 지닐 것이다.

2. 연구 모형

본 연구에서는 감사 성향이 외상 후 성장에 영향을 미치는 과정에서 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미가 각각 매개할 것이라 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 또한 이와 함께 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절이 삶의 의미를 거쳐 순차 매개할 가능성도 추가적으로 알아보하고자 하였다. 연구모형은 <그림 1>과 같다.

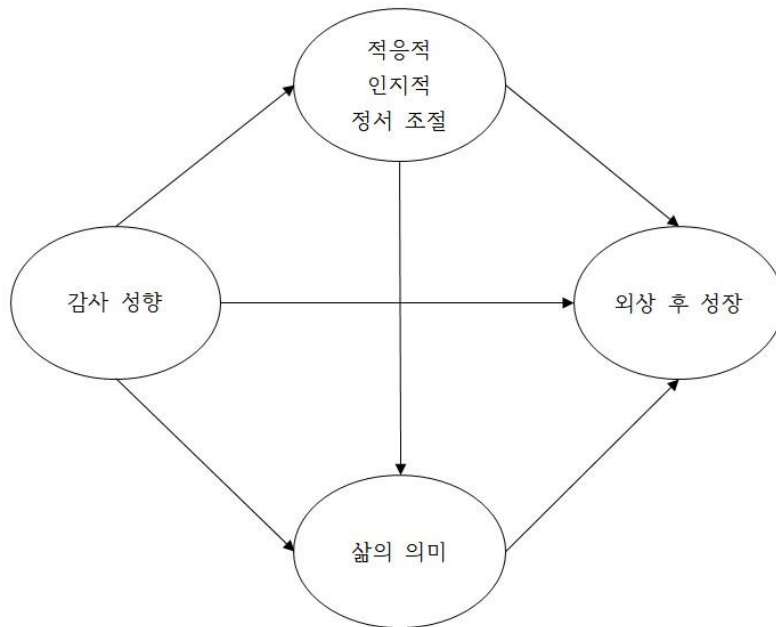


그림 1. 연구 모형

IV. 연구 방법

1. 연구 참가자

본 연구는 대인관계 상실을 경험한 만 19세 이상 만 39세 이하의 성인 남녀를 대상으로 실시하였다. 이 연구는 성신여자대학교 생명윤리위원회 (Institutional Review Board; IRB)의 승인(승인 번호: SSWUIRB-2022-017)을 거친 후, 온라인으로 연구참여자들에게 연구윤리에 따른 설명과 안내를 제공한 후 동의를 얻어 실시되었다. 설문지는 자발적인 참여자에 한정하여 진행되었으며, 설문은 언제라도 중단할 수 있음을 고지하였다. 연구참여자 모집은 온라인을 통해 실시하였으며, 커뮤니티 애플리케이션(에브리타임), 커뮤니티 카페, SNS(카카오톡, 페이스북, 인스타그램)등에 설문지 링크를 배포하여 실시하였다.

본 연구의 연구대상자 수를 산출하기 위해 G*Power 3.1.9.4를 사용하였으며, 다중회귀로 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95로 설정하였을 때 최소 표본 수는 119명으로 나타났다. 하지만 선행연구에서 최소 335명에서 최대 410명을 대상으로 분석하였다. 이에 본 연구에서는 스크리닝 탈락자를 제외하고 약 370명을 표본 수로 산출하였다.

온라인 설문 진행 중 다음과 같은 경우는 스크리닝으로 설문이 중단되었다. 첫째, 외상 사건 충격 정도에 ‘중간 정도의 심각함(4점)’ 이하로 응답을 한 경우 설문이 종료되었다. 이는 외상 후 성장을 경험하기 위해서는 기존 개인이 가지고 있던 신념체계를 뒤흔들어 버릴 만큼 주관적으로 심각한 충격을 동반해야 한다는 점(Linley, Alex & Joseph, 2004; Tedeschi & Calhoun, 1996)과 삶의 의미와 외상 후 성장의 관계를 살펴보는 선행연구들에서 ‘보통(4점)’ 이하의 응답을 한 대상자를 제외한 기준을 따른 것이다(고주희, 송

현주, 2015; 김고은, 2013; 김보라, 신희천, 2010; 신선영, 2009). 둘째, 외상 후 경과 시기가 2년 이내 이거나 10년을 넘어간 경우도 설문이 중단되었다. 이는 외상 경험 이후 2년이 지난 시점이 외상 후 성장과 적응이 강한 상관을 보인다는 이양자, 정남운(2008)의 연구에 근거하여, 착각적 요소가 줄어들고 건설적인 요소가 증가하는 외상 후 성장 시점을 2년이라 가정하였기 때문이다. 또한 외상 사건 이후 경과 기간이 길어질수록 외상을 통한 성장의 측면과 나이가 들면서 자연적으로 이루어지는 성숙의 측면이 혼재될 가능성, 그리고 기억 왜곡될 가능성이 있다는 임선영, 권석만(2013)의 연구에 근거하여 10년을 넘어간 경우도 제외하였다.

스크리닝 탈락자를 제외하고 수거된 설문지는 총 531부였으며, 수거된 설문지 중 대인관계 상실 경험에 부합되지 않는 응답 자료 9부(반려동물의 죽음, 중요한 시험을 앞두고 부상), 불성실한 응답(매크로 의심 응답) 161부를 제외한 총 361부를 최종 분석에 사용하였다.

2. 측정 도구

1) 관계 상실 경험 질문지

본 연구에서는 관계 상실 경험의 유형, 상실 후 경과 시간, 경험 당시의 충격도, 현재 상실에 대한 고통을 조사하기 위해 Sofka(1997)가 개발한 상실 경험 체크리스트를 관계 상실에 알맞게 임선영(2013)이 번안 및 수정한 관계 상실 경험 질문지를 사용하였다. 관계 상실 질문지는 총 15가지 유형을 제시하고 있고, 크게 ‘죽음 상실’ 과 ‘단절 상실’ 2 가지의 범주로 나누어진다. 죽음 상실은 7가지 유형과 기타 1가지로 이루어져 있고, 단절 상실은 6가지 유형과 기타 1가지로 이루어져 있다. 여러 가지 상실유형을 경험한 경우에는 보다 큰 충격으로 지각되는 사건 한 가지만 선택하도록 하였고, 관계 상실을 경험한 이후 경과 시간이 얼마나 지났는지를 알아보기 위해 6 가지 선택지 중 하나에 표시하도록 하였다. 사건 발생 당시에 얼마나 심각하였는지에 대한 주관적인 평가는 7점(1-7) 리커트 척도로 회고적 응답을 하도록 하였으며, 이때 심각도에 대해 주관적 평가로 5점(심각함) 이상 응답한 경우에만 ‘외상 후 성장’ 에서의 외상으로 간주하였다. 또한 관계 상실로 인한 현재 심각도에 대해서도 7점(1-7) 리커트 척도로 응답하도록 하였다.

2) 외상 후 성장 척도

본 연구에서는 외상 후 성장을 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 외상 후 성장 척도(PTGI)를 송승훈, 이홍석, 박준호와 김교현(2009)이 한국어로 번안 및 타당화한 한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)를 사용하였다.

이 척도는 원판과 달리 총 16문항으로 구성되어 있고, 네 가지 요인으로 나누어진다. 요인은 자가지각의 변화 (6문항), 대인관계의 깊이 증가(5문항), 새로운 가능성의 발견(3문항), 영적·종교적 관심의 증가(2문항)로 구성되어 있다. 각 항목에 대해서 6점(1-6) 리커트 척도로 응답하도록 하였고, 점수가 높을수록 외상 사건을 경험한 이후 긍정적인 변화를 더 많이 경험한 것으로 해석된다. 송승훈 등(2009)의 연구에서 외상 후 성장의 전체 Cronbach's α 계수는 .94, 자가지각의 변화 요인은 .94, 대인관계의 깊이 증가 요인은 .90, 새로운 가능성의 발견 요인은 .74, 영적·종교적 관심의 증가 요인은 .70으로 나타났으며, 본 연구에서의 전체 Cronbach's α 계수는 .91, 자가지각의 변화 요인은 .87, 대인관계의 깊이 증가 요인은 .87, 새로운 가능성의 발견 요인은 .67, 영적·종교적 관심의 증가 요인은 .62으로 나타났다.

표 1. 외상 후 성장 척도의 문항 구성

하위 요인	문항 수	문항 번호	Cronbach' s α
자가지각의 변화	6	7, 8, 9, 10, 13, 15	.87
대인관계의 깊이 증가	5	4, 6, 11, 12, 16	.87
새로운 가능성의 발견	3	1, 2, 5	.67
영적·종교적 관심의 증가	2	3, 14	.62
전체	16	1~16	.91

3) 감사 성향 척도

본 연구에서는 감사 성향을 측정하기 위해 McCullough 등(2002)이 개발한 감사 성향 척도(GQ-6)를 권선중 등(2006)이 한국어로 변안 및 타당화한 한국판 감사 성향 척도(K-CQ-6)를 사용하였다. 이 척도는 총 6문항, 단일요인으로 구성되어 있으며, 감사의 강도, 빈도, 범위와 밀도를 측정한다. 각 항목에 대해서는 7점(1-7) 리커트 척도로 응답하도록 하였고, 점수가 높을수록 감사 성향이 높은 것으로 해석된다. 권선중 등(2006)의 연구에서 감사 성향의 전체 Cronbach's α 계수는 .85로 나타났으며, 본 연구에서도 전체 Cronbach's α 계수는 .85로 나타났다.

표 2. 감사 성향 척도의 문항 구성

하위 요인	문항 수	문항 번호	Cronbach's α
감사	6	1, 2, 3*, 4, 5, 6*	.85

주. *는 역채점 문항임

4) 적응적 인지적 정서조절 척도

본 연구에서는 적응적 인지적 정서조절을 측정하기 위해 Garnefski 등(2001)이 개발한 인지적 정서조절 전략 질문지(CERQ)를 김소희(2004)가 한국어로 변안하고, 안현의 등(2013)이 타당화한 한국판 인지적 정서조절전략 질문지(K-CERQ)를 사용하였다. 원판 인지적 정서조절 전략 척도는 총 36문항으로 부적응적 인지적 정서조절(16문항)과 적응적 인지적 정서조절 전략(20문항)을 모두 측정하는 도구이다. 이 가운데 본 연구에서는 적응적 인지적 정서조절

전략만을 측정하고자 9가지의 요인 중 5가지의 요인만 사용하였다. 5가지 요인은 총 20문항으로 수용(4문항), 균형있게 바라보기(4문항), 긍정적 재초점(4문항), 긍정적 재평가(4문항), 계획 다시세우기(4문항)로 이루어져 있다. 각 항목에 대해서는 5점(1-5) 리커트 척도로 응답하도록 하였고, 점수가 높을수록 적응적 인지적 정서조절 전략이 높은 것으로 해석된다. 안현의 등(2013)의 연구에서 인지적 정서조절의 전체 Cronbach's α 계수는 .92, 수용 요인은 .69, 균형있게 바라보기 요인은 .63, 긍정적 재초점 요인은 .89, 긍정적 재평가 요인은 .89, 계획 다시세우기 요인은 .84로 나타났으며, 본 연구에서의 전체 Cronbach's α 계수는 .90, 수용 요인은 .74, 균형있게 바라보기 요인은 .76, 긍정적 재초점 요인은 .84, 긍정적 재평가 요인은 .82, 계획 다시세우기 요인은 .75로 나타났다.

표 3. 적응적 인지적 정서조절 척도의 문항 구성

하위 요인	문항 수	문항 번호	Cronbach' s α
수용	4	4, 6, 14, 19	.74
균형있게 바라보기	4	1, 10, 13, 17	.76
긍정적 재초점	4	3, 7, 11, 20	.84
긍정적 재평가	4	5, 9, 12, 16	.82
계획 다시세우기	4	2, 8, 15, 18	.75
전체	20	1~20	.90

5) 삶의 의미 척도

본 연구에서는 삶의 의미를 측정하기 위해 Steger 등(2004)이 개발하고 원두리, 김교헌, 권선중(2005)이 한국어로 번안 및 타당화한 삶의 의미 척도(MLQ)를 사용하였다. 이 척도는 총 10문항으로 구성되어 있으며, 의미발견(5문항)과 의미추구(5문항) 2 요인으로 구성되어 있다. 각 항목에 대해서는 7점(1-7) 리커트 척도로 응답하도록 하였고, 점수가 높을수록 삶의 의미가 높은 것으로 해석된다. 원두리 등(2005)의 연구에서 삶의 의미의 전체 Cronbach's α 계수는 .90, 의미 발견 요인은 .88, 의미 추구 요인은 .88로 나타났으며, 본 연구에서의 전체 Cronbach's α 계수는 .89, 의미 발견 요인은 .84, 의미 추구 요인은 .89로 나타났다.

표 4. 삶의 의미 척도의 문항 구성

하위 요인	문항 수	문항 번호	Cronbach' s α
의미 발견	4	1, 4, 5, 6, 9*	.84
의미 추구	4	2, 3, 7, 8, 10	.89
전체	10	1~10	.89

주. *는 역채점 문항임

3. 자료 분석 방법

본 연구에서의 자료 분석은 SPSS 26.0 프로그램과 PROCESS macro ver. 4.1을 사용하여 다음과 같이 실시하였다.

첫째, 연구에서 사용된 측정도구의 신뢰도를 살펴보기 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 둘째, 연구참여자들의 인구통계학적 특성과 상실경험의 유형 및 경과 기간, 당시의 심각도와 현재의 심각도를 살펴보기 위하여 빈도 분석, 기술통계 분석 그리고 독립표본 t-test를 실시하였고, 인구통계학적 특성 중 성별, 종교의 유무에 따라 외상 후 성장의 차이를 보이는지 살펴보기 위하여 독립표본 t-test를 실시하였다. 셋째, 대인관계 상실 경험 경과 기간에 따른 외상 후 성장 수준이 차이가 있는지 살펴보기 위하여 one-way ANOVA를 실시하였다. 넷째, 외상 후 성장 이후 실제 고통이 줄어들었는지 확인하기 위하여 관계 상실 경험 당시 심각도와 현재 심각도의 차이를 대응표본 t-test를 통해 실시하였다. 다섯째, 주요 변인들의 관련성을 살펴보기 위해 외상 후 성장, 감사 성향, 적응적 인지적 정서조절, 삶의 의미에 대한 상관분석을 실시하였다. 여섯째, 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미가 순차적 매개효과를 보이는지 알아보기 위해 A. F. Hayes (2015)의 직렬다중매개모형(model 6)을 사용하여 분석을 실시하였다. 일곱째, 간접효과가 유의미한지 검증하기 위하여 부트스트래핑(Bootstrapping)을 10,000번으로 설정하여 실시하였다.

V. 연구 결과

1. 연구대상자의 특성

1) 연구대상자의 인구통계학적 특성

연구대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도 분석을 실시하였다. 분석 결과, 본 연구의 연구대상자는 총 361명으로 남성 135명(37.4%), 여성 226명(62.6%)이었으며, 연구대상자의 평균 연령은 28.56세($SD=5.23$)이었다. 연령대별로 살펴보면 만 25세~만 29세가 114명(31.6%)으로 가장 많았으며, 만 30세~만 34세는 94명(26.0%), 만 19세~만 24세는 91명(25.2%), 만 35세~만 39세는 62명(17.2%) 순으로 나타났다. 종교의 유무의 경우 있다고 응답한 사람은 109명(30.2%), 없다고 응답한 사람은 252명(69.8%)이었다. 거주지역은 서울 142명(39.3%)으로 가장 많았고 다음은 경기도 103명(28.5%), 경상도 43명(11.9%), 충청도 38명(10.5%), 전라도 14명(3.9%), 강원도 9명(2.5%) 순으로 나타났으며, 기타(대전, 세종, 인천)는 12명(3.3%)으로 나타났다. 자세한 결과는 <표 5>에 제시하였다.

표 5. 연구대상자의 인구통계학적 특성 빈도 분석 (N=361)

특성	구분	사례 수(명)	백분율(%)
성별	남자	135	37.4%
	여자	226	62.6%
연령 (만)	19세~24세	91	25.2%
	25세~29세	114	31.6%
	30세~34세	94	26.0%
	35세~39세	62	17.2%
종교	(종교) 있다.	109	30.2%
	(종교) 없다.	252	69.8%
거주지역	서울	142	39.3%
	경기도	103	28.5%
	충청도	38	10.5%
	전라도	14	3.9%
	경상도	43	11.9%
	강원도	9	2.5%
	기타	12	3.3%
	합계		361

2) 연구대상자의 대인관계 상실 경험의 유형과 특성

연구대상자의 대인관계 상실 경험의 유형과 특성을 살펴보기 위하여 빈도 분석을 실시하였다. 분석 결과, 연구대상자들이 가장 많이 보고한 대인관계 상실 경험의 유형은 연인과의 헤어짐이 77명(21.3%)으로 가장 많았으며, 다음으로는 조부모 및 친척의 죽음과 우정이 깨어짐이 각기 63명(17.5%), 부모님의 죽음은 39명(10.8%), 친구 및 동료의 죽음은 34명(9.4%), 가족 구성원과의 단절은 24명(6.6%), 부모의 이혼 21명(5.8%), 불임 및 유산은 9명(2.5%),

배우자의 죽음과 연인의 죽음, 본인의 이혼은 각기 7명(1.9%), 형제자매의 죽음은 6명(1.7%), 기타 단절 상실은 3명(0.8%), 자녀의 죽음 1명(0.3%) 순으로 나타났다. 상실 경험 이후 경과 기간은 2~4년 이내가 140명(38.8%)으로 가장 많았고, 다음으로 4~6년 이내가 118명(32.7%)으로 많았고, 6~8년 이내는 64명(17.7%), 8~10년 이내는 39명(10.8%) 순으로 나타났다. 상실 경험 당시 고통 심각도는 심각함이 183명(50.7%)으로 가장 많았고, 다음으로는 매우 심각함 133명(36.8%), 가장 심각함 45명(12.5%) 순으로 나타났다. 상실 경험 현재 고통 심각도는 조금 심각함과 중간 정도 심각함이 각기 66명(18.3%)으로 가장 많았으며, 다음으로는 전혀 심각하지 않음이 64명(17.7%), 약간 심각함과 심각함이 각기 63명(17.5%), 매우 심각함이 29명(8.0%), 가장 심각함 10명(2.8%) 순으로 나타났다. 자세한 결과는 <표 6>에 제시하였다.

표 6. 연구대상자의 대인관계 상실 경험의 유형과 특성의 빈도 분석 (N=361)

특성	구분	사례 수(명)	백분율(%)
대인관계 상실 유형 (죽음 상실)	부모님의 죽음	39	10.8%
	형제자매의 죽음	6	1.7%
	자녀의 죽음	1	0.3%
	배우자의 죽음	7	1.9%
	연인의 죽음	7	1.9%
	조부모 및 친척의 죽음	63	17.5%
	친구 및 동료의 죽음	34	9.4%
	기타 죽음 상실	0	0.0%
대인관계 상실 유형 (단절 상실)	본인의 이혼	7	1.9%
	부모의 이혼	21	5.8%
	연인과 헤어짐	77	21.3%
	우정이 깨어짐	63	17.5%
	가족 구성원과의 단절	24	6.6%
	불임 및 유산	9	2.5%
	기타 단절 상실	3	0.8%
상실 경험 이후 경과 기간	2~4년 이내	140	38.8%
	4~6년 이내	118	32.7%
	6~8년 이내	64	17.7%
	8~10년 이내	39	10.8%
상실 경험 당시 고통 심각도	심각함	183	50.7%
	매우 심각함	133	36.8%
	가장 심각함	45	12.5%
상실 경험 현재 고통 심각도	전혀 심각하지 않음	64	17.7%
	조금 심각함	66	18.3%
	약간 심각함	63	17.5%
	중간 정도 심각함	66	18.3%
	심각함	63	17.5%
	매우 심각함	29	8.0%
	가장 심각함	10	2.8%
합계		361	100.0%

추가로 대인관계 상실 유형에 있어 죽음 상실과 단절 상실의 구체적인 양상을 살펴보기 위하여 관계 상실 유형에 따른 경험 당시 고통 심각도, 현재 고통 심각도, 외상 후 성장과의 독립표본 t-test를 실시하였다. 먼저 경험 당시 고통 심각도에서 죽음 상실과 단절 상실의 차이를 살펴본 결과, 죽음 상실($M=5.732$, $SD=0.737$)과 단절 상실($M=5.529$, $SD=0.654$)의 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($t=2.767$, $df=359$, $p<.01$). 구체적으로 죽음 상실의 경험 당시 고통 심각도 점수가 단절 상실에 비해서 더 높은 것으로 나타났다. 다음으로 현재 고통 심각도에서 죽음 상실과 단절 상실의 차이를 살펴본 결과, 죽음 상실($M=3.675$, $SD=1.618$)과 단절 상실($M=3.093$, $SD=1.689$)의 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($t=3.305$, $df=359$, $p<.01$). 구체적으로 죽음 상실의 현재 고통 심각도 점수가 단절 상실에 비해서 더 높은 것으로 나타났다. 마지막으로 외상 후 성장에서 죽음 상실과 단절 상실의 차이를 살펴본 결과, 죽음 상실($M=4.149$, $SD=0.940$)과 단절 상실($M=3.802$, $SD=0.855$)의 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($t=3.659$, $df=359$, $p<.001$). 구체적으로 죽음 상실의 외상 후 성장 점수가 단절 상실에 비해서 더 높은 것으로 나타났다. 자세한 결과는 <표 7>에 제시하였다.

표 7. 대인관계 상실 유형에 따른 특성의 독립표본 t-test 결과 (N=361)

특성	집단	N	M	SD	t
상실 경험 당시 고통 심각도	죽음 상실	157	5.732	0.737	2.767**
	단절 상실	204	5.529	0.654	
상실 경험 현재 고통 심각도	죽음 상실	157	3.675	1.618	3.305**
	단절 상실	204	3.093	1.689	
외상 후 성장	죽음 상실	157	4.149	0.940	3.659***
	단절 상실	204	3.802	0.855	

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

3) 성별 및 종교에 따른 외상 후 성장의 차이

인구통계학적 특성 중 성별과 종교에 따른 외상 후 성장 차이를 확인하기 위해 독립표본 t-test를 실시하였다. 분석 결과, 성별에서는 남자($M=3.967$, $SD=0.811$)와 여자($M=3.944$, $SD=0.963$)의 차이가 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 다음으로 종교의 유무의 경우 종교가 ‘있다.’ 라고 응답한 집단($M=4.206$, $SD=0.927$)과 종교가 ‘없다’ 라고 응답한 집단($M=3.843$, $SD=0.879$)의 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며($t=3.544$, $df=359$, $p < .001$), 구체적으로는 종교가 ‘있다’ 라고 응답한 집단의 외상 후 성장 점수가 종교가 ‘없다’ 라고 응답한 집단에 비해서 더 높은 것으로 나타났다. 자세한 결과는 <표 8>에 제시하였다.

표 8. 성별 및 종교에 따른 외상 후 성장의 독립표본 t-test 결과 (N=361)

구분	집단	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
성별	남자	135	3.967	0.811	0.230
	여자	226	3.944	0.963	
종교	유	109	4.206	0.927	3.544***
	무	252	3.843	0.879	

*** $p < .001$

4) 관계 상실 경험 이후 경과 기간에 따른 외상 후 성장의 차이

관계 상실 경험 이후 경과 기간에 따른 외상 후 성장의 차이를 검증하기 위해 one-way ANOVA를 실시하였다. 분석 결과, 상실 경험 이후 경과 기간에 따른 외상 후 성장은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 즉, 상실 경험 이후 경과 기간에 따른 외상 후 성장의 차이는 나타나지 않았다. 자세한 결과는 <표 9>에 제시하였다.

표 9. 상실 경험 이후 경과 기간에 따른 외상 후 성장의 ANOVA 결과

구분	집단	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>
상실 경험 이후 경과 기간	2~4년 이내	140	3.942	0.904	0.187
	4~6년 이내	118	3.925	0.879	
	6~8년 이내	64	4.027	1.010	
	8~10년 이내	39	3.955	0.861	

5) 관계 상실 경험 당시 심각도와 현재 심각도의 차이

관계 상실 경험 당시 심각도와 현재 심각도의 차이를 확인하기 위해 대응 표본 t-test를 실시하였다. 분석 결과, 상실 경험 당시 고통 심각도($M=5.618$, $SD=0.698$)와 상실 경험 현재 고통 심각도($M=3.346$, $SD=1.681$)의 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며($t=24.924$, $df=360$, $p<.001$), 구체적으로는 상실 경험 당시의 심각도가 현재 심각도에 비해서 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 관계 상실 경험 당시의 심각도에 비해서 현재 심각도는 통계적으로 유의한 차이를 나타내는 만큼 줄었다고 볼 수 있다. 자세한 결과는 <표 10>에 제시하였다.

표 10. 관계 상실 경험 당시 심각도와 현재 심각도의 대응표본 t-test 결과

구분		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
관계 상실 경험 심각도	상실 경험 당시 고통 심각도	361	5.618	0.698	24.924 ^{***}
	상실 경험 현재 고통 심각도	361	3.346	1.681	

*** $p<.001$

2. 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석

먼저, 주요 변인에 대한 측정 자료의 정규성 여부를 판단하기 위하여 기술 통계 분석을 실시하였다. Hong, Malik과 Lee(2003)는 정규성을 가정하기 위해서는 왜도와 첨도가 각각 절대값 2, 7 이내의 기준을 만족해야 한다고 하였고,

Kline(2010)은 왜도와 첨도가 각각 절대값 3, 10 이내의 기준을 만족해야 정규성을 가정할 수 있다고 하였다. 본 연구에서 주요 변인들의 왜도와 첨도를 살펴본 결과, 모두 절대값 1 이내로 정규성을 가정하는 기준에 만족하였기 때문에 모든 주요 변인들이 정규분포를 이루는 것으로 볼 수 있다.

다음으로 주요 변인 간 상관관계를 살펴보기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다. 분석 결과, 감사 성향, 적응적 인지적 정서조절, 삶의 의미, 외상 후 성장 모두 통계적으로 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다($p < .01$). 구체적으로 변인에 따라 살펴보면 감사 성향은 적응적 인지적 정서조절($r = .442$, $p < .01$), 삶의 의미($r = .531$, $p < .01$), 외상 후 성장($r = .393$, $p < .01$)과 유의한 정적 상관이 나타났다. 적응적 인지적 정서조절은 삶의 의미($r = .540$, $p < .01$), 외상 후 성장($r = .587$, $p < .01$)과 유의한 정적 상관이 나타났다. 또한 삶의 의미는 외상 후 성장($r = .574$, $p < .01$)과도 유의한 정적 상관이 나타났다. 자세한 결과는 <표 11>에 제시하였다.

표 11. 주요 변인들의 기술 통계 및 상관분석 결과

(N=361)

변인	1	2	2a	2b	2c	2d	2e	3	3a	3b	4	4a	4b	4c	4d
1. 감사 성향	1														
2. 적응적 인지적 정서조절	.442***	1													
2a. 균형있게 바라보기	.258***	.796***	1												
2b. 계획 다시세우기	.419***	.779***	.489***	1											
2c. 긍정적 재초점	.190***	.727***	.455***	.476***	1										
2d. 수용	.465***	.625***	.348***	.488***	.231***	1									
2e. 긍정적 재평가	.399***	.857***	.665***	.585***	.515***	.434***	1								
3. 삶의 의미	.531***	.540***	.376***	.533***	.286***	.394***	.492***	1							
3a. 의미 발견	.488***	.448***	.312***	.447***	.290***	.264***	.402***	.900***	1						
3b. 의미 추구	.450***	.513***	.357***	.502***	.213***	.446***	.475***	.870***	.570***	1					
4. 외상 후 성장	.393***	.587***	.426***	.488***	.464***	.232***	.587***	.574***	.543***	.470***	1				
4a. 새로운 가능성의 발견	.269***	.471***	.300***	.470***	.319***	.205***	.491***	.462***	.415***	.403***	.719***	1			
4b. 영적·종교적 관심의 증가	.071	.300***	.247***	.239***	.277***	-.032	.354***	.296***	.276***	.247***	.629***	.345***	1		
4c. 대인관계의 깊이 증가	.345***	.442***	.338***	.319***	.383***	.184***	.422***	.398***	.376***	.326***	.868***	.441***	.462***	1	
4d. 자기지각의 변화	.440***	.606***	.431***	.517***	.454***	.289***	.592***	.623***	.602***	.495***	.908***	.646***	.425***	.679***	1
평균	5.005	3.580	3.368	3.731	3.401	3.895	3.504	5.033	4.795	5.271	3.953	4.318	3.287	3.852	4.077
표준편차	1.174	0.635	0.896	0.705	0.924	0.712	0.931	0.999	1.197	1.058	0.908	0.973	1.408	1.169	1.025
왜도	-0.04	-0.315	-0.432	-0.572	-0.456	-0.565	-0.435	-0.414	-0.402	-0.770	-0.369	-0.505	0.057	-0.398	-0.602
첨도	-0.687	0.617	-0.019	0.704	-0.065	0.385	-0.288	0.727	0.150	1.297	-0.313	-0.194	-1.005	-0.609	0.131

*** $p < .001$

3. 매개효과 검증

감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미가 매개효과를 가지는지 살펴보기 위해 A. F. Hayes(2015)가 제안한 직렬 다중매개모델 분석 방법인 Process Macro의 Model 6을 이용하여 분석을 실시하였다. 또한 앞에서 독립표본 t-test를 살펴본 결과, 종교의 유무에 따라 외상 후 성장에서 유의미한 차이를 나타냈기 때문에 분석 결과에 영향을 미칠 수 있는 종교 유무를 통제하여 실시하였다. 종교 유무는 가변수(dummy variable)로 변환하고 공변량(covariates)에 투입하여 통제하였다.

먼저 준거변인인 적응적 인지적 정서조절을 예측하는 감사 성향의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(2, 358)=44.922, p<.001$). 구체적으로 살펴보면, 적응적 인지적 정서조절에 대한 감사 성향의 영향은 정적으로 유의하였다($B=.236, t=9.19, p<.001$).

두 번째로 삶의 의미를 예측하는 감사 성향과 적응적 인지적 정서조절의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(3, 357)=78.891, p<.001$). 구체적으로 삶의 의미에 대한 감사 성향의 영향은 정적으로 유의한 것으로 나타났으며($B=.308, t=7.898, p<.001$), 삶의 의미에 대한 적응적 인지적 정서조절의 영향도 정적으로 유의한 것으로 나타났다($B=.593, t=8.208, p<.001$).

세 번째로 외상 후 성장을 예측하는 감사 성향, 적응적 인지적 정서조절, 삶의 의미 그리고 종교 유무(통제변인)의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(4, 356)=72.792, p<.001$). 구체적으로 외상 후 성장에 대한 적응적 인지적 정서조절의 영향은 정적으로 유의하였으며($B=.537, t=7.833, p<.001$), 외상 후 성장에 대한 삶의 의미도 정적으로 유의하였다($B=.309, t=6.72, p<.001$). 외상 후 성장에 대한 종교 유무의 통제변수 영향도 정적으로 유의하였다($B=.206, t=2.635, p<.01$). 반면, 감사 성향의 경우 외상 후 성장을 유의하게 설명하지 못

하는 것으로 나타났다($B=.029, t=.786, p=.433$). 자세한 결과는 <표 12>에 제시하였다.

다음으로, 총 효과는 통계적으로 유의하였으나($B=.294, t=7.9, p<.001$), 직접 효과는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($B=.029, t=.786, p=.433$). 이 결과는 <표 13>에 제시하였다. 지금까지 살펴본 분석 결과를 종합한 최종 모형을 <그림 2>에 제시하였다.

표 12. 매개효과 검증 결과 (N=361)

모델	준거변인		예측변인	B	SE	t	p	LLCI	ULCI	F	R ²
1	B	←	A	.236	.026	9.19***	.000	0.185	0.286	44.922***	0.201
		←	E	.101	.066	1.542	.124	-0.028	0.23		
2	C	←	A	.308	.039	7.898***	.000	0.231	0.384	78.891***	0.399
		←	B	.593	.072	8.208***	.000	0.451	0.735		
			E	.069	.09	0.763	.446	-0.108	0.245		
3	D	←	A	.029	.037	0.786	.433	-0.043	0.101	72.792***	0.45
		←	B	.537	.069	7.833***	.000	0.402	0.671		
		←	C	.309	.046	6.72***	.000	0.219	0.4		
		←	E	.206	.078	2.635**	.009	0.052	0.36		

A=감사 성향, B=적응적 인지적 정서조절, C=삶의 의미, D=외상 후 성장, E= 종교 유무(통제)
 ** $p<.01$, *** $p<.001$

표 13. 총 효과와 직접 효과 결과 (N=361)

	B	SE	t	p	LLCI	ULCI
총 효과	.294	.037	7.9***	.000	0.221	0.367
직접 효과	.029	.037	.786	.433	-0.043	0.101

*** $p<.001$

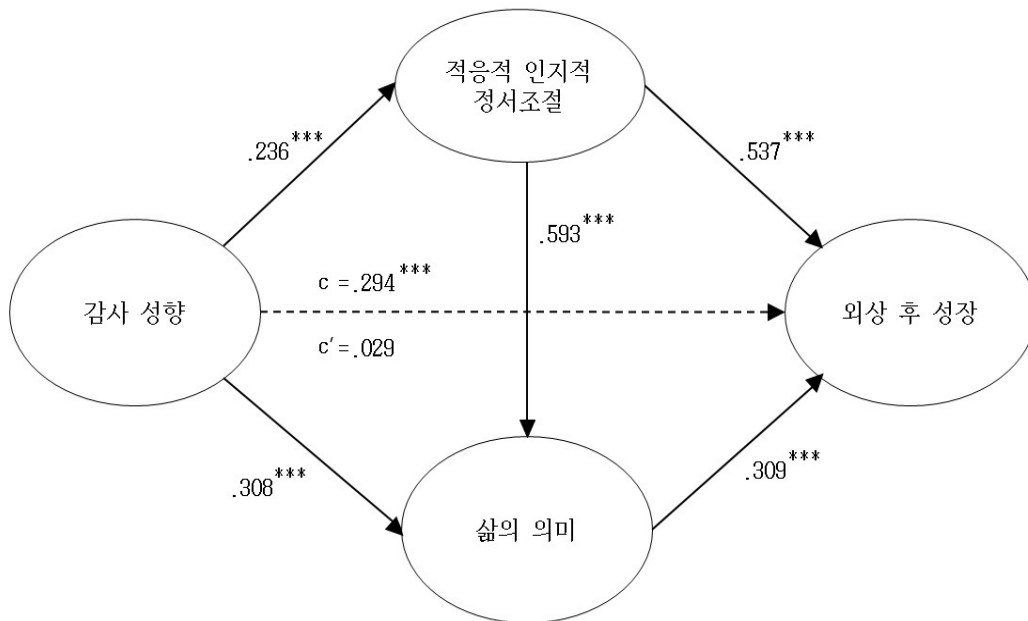


그림 2. 최종 모형

*** $p < .001$, c = 총 효과, c' = 직접 효과

감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미가 매개하는 모형의 간접효과를 살펴보기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 10,000번으로 설정하여 실시하였으며, 95%의 신뢰구간에서 매개효과를 검증하였다.

먼저 감사 성향이 적응적 인지적 정서조절을 거쳐 외상 후 성장에 영향을 미치는 경로의 간접효과는 신뢰구간에 0을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($B=.164$, 95% Bias-corrected CI =.106 ~ .229). 다음으로 감사 성향이 삶의 의미를 거쳐 외상 후 성장에 영향을 미치는 경로의 간접효과도 신뢰구간에 0을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($B=.123$, 95% Bias-corrected CI =.072 ~ .181). 마지막으로 감사 성향이 적응적

인지적 정서조절과 삶의 의미를 순차적으로 거쳐 외상 후 성장에 영향을 미치는 경로의 간접효과 또한 신뢰구간에 0을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($B=.056$, 95% Bias-corrected CI =.029 ~ .090). 자세한 결과는 <표 14>에 제시하였다.

표 14. 간접효과 Bootstrapping 분석 결과 (N=10,000)

간접효과 경로	Bootstrap estimates		95% 신뢰구간	
	<i>B</i>	<i>SE</i>	BootLLCI	BootULCI
적응적 감사 성향 → 인지적 정서조절 → 외상 후 성장	0.164	0.031	0.106	0.229
적응적 감사 성향 → 삶의 의미 → 외상 후 성장	0.123	0.028	0.072	0.181
적응적 인지적 정서조절 → 삶의 의미 → 외상 후 성장	0.056	0.016	0.029	0.09

Ⅵ. 논의

1. 연구 결과에 대한 논의

본 연구에서는 대인관계 상실을 경험한 20~30대 성인을 대상으로 감사 성향이 외상 후 성장에 영향을 미치는지 살펴보았다. 또한 감사 성향과 외상 후 성장의 관계를 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미가 각각 매개하는지, 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미가 순차적으로 매개효과를 가지는지에 대해 검증하고자 하였다.

본 연구의 주요 연구 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다. 첫째, 대인관계 상실 유형에 있어 죽음 상실과 단절 상실의 구체적인 양상을 살펴보기 위해 차이 검증을 실시한 결과, 상실 경험의 유형에 따라서 경험 당시 고통 심각도, 현재 고통 심각도, 외상 후 성장의 차이는 유의미한 것으로 나타났다. 구체적으로 모든 특성에서 죽음 상실의 점수가 단절 상실의 점수에 비해서 유의미하게 높았다. 이는 20~30대 성인에게 있어서 죽음 상실이 단절 상실에 비해 외상 당시 고통이 더 심각하고, 현재도 외상으로 인한 고통이 더 크며, 그럼에도 불구하고 죽음 상실이 단절 상실에 비해서 외상 후 성장을 더 경험한다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 사별 경험자들이 심한 정서적 고통을 경험한다는 선행연구(Sankar, 1991)와 외상 후 성장을 경험하기 위해서는 기존 개인이 가지고 있던 신념체계를 뒤흔들어 버릴 만큼 주관적으로 심각한 충격을 동반해야 한다는 선행연구(Linley et al., 2004; Tedeschi & Calhoun, 1996)와 맥을 같이 한다.

둘째, 대인관계 상실 경험을 한 성인의 외상 후 성장에서 성별의 차이는 유의미하지 않았지만, 종교 유무에 따라서는 차이가 유의미한 것으로 나타났다. 이는 성별에 따라서 외상 후 성장이 차이가 나지 않는다는 선행연구들을 지지

하는 결과이다(김지민, 2021; 남옥남, 2019; 노미애, 2021; 정민선, 2014). 다음으로, 종교 유무에 따른 외상 후 성장의 차이는 유의한 것으로 나타났다. 이는 종교적 신념이 외상의 극복에 중요한 역할을 한다는 주장을 뒷받침하는 결과이며(Tedeschi & Calhoun, 1996; Thompson & Vardaman, 1997), 종교가 있는 사람들이 종교가 없는 사람들에 비해 외상 후 성장을 더 많이 경험한다는 다수의 선행연구들을 지지하는 결과이다(김나현, 김정민, 2021; 김지민, 2021; 노미애, 2021; 임선영, 2020; 한정숙, 최윤경, 2014; Linley, Alex & Joseph, 2004).

또한 대인관계 상실 경험 이후 경과 기간에 따른 외상 후 성장 차이는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 이는 본 연구에서 긍정적 착각적 요소가 줄어 들고 건설적인 요소가 증가하는 외상 후 성장 시점을 2년이라 가정하여 상실 경험 후 경과 기간이 2년 이내인 연구대상자를 제외하고, 외상 후 성장에 있어 성숙 요인 및 기억 왜곡 요인의 혼재 가능성을 통제하고자 임선영, 권석만(2013)의 연구를 근거로 대인관계 상실 경험 이후 10년 이상 경과된 사람들도 연구대상자에서 제외하였기 때문이라고 보인다. 즉, 외상 후 성장에 있어 긍정적 착각 가능성 요인, 성숙 및 기억 왜곡의 요인 가능성을 통제하면 경과 기간에 따라 외상 후 성장이 유의미한 차이를 보이지 않는다는 것이다. 이는 외상 후 성장이 단순히 시간에 따라 자연스럽게 얻어지는 성장과는 별개로 외상 경험 이후 괴로운 반응에 대해서 개인이 살아남기 위해 분투하였기 때문에 얻어진 대처 결과라고 해석할 수 있다. 이는 Tedeschi와 Calhoun(1996)의 외상 후 성장에 대한 관점과 대인관계 상실 경험 이후 경과 기간에 따른 외상 후 성장 수준이 차이가 나지 않는다는 선행연구들을 지지하는 결과이다(김나현, 김정민, 2021; 노미애, 2021; 양난미, 이은경, 송미경, 이동훈, 2015; 임선영, 권석만, 2013).

한편, 관계 상실 경험 당시 충격 및 고통의 심각도와 관계 상실 경험에 대

한 현재 심각도의 차이는 유의미한 것으로 나타났다. Zoellner와 Maercker(2006)가 외상 후 성장이 심리치료 현장에서 연구할 가치가 있는 현상이라면, 이를 경험한 사람들의 삶에 있어서 안녕감, 정서적 고통의 수준, 또는 기타 건강의 영역에서 차이가 있어야 한다고 주장하였다. 본 연구에서는 상실 경험에 대한 현재의 충격 및 고통 심각도가 당시의 심각도에 비해서 감소하였고 이 차이가 유의함으로, 이는 외상 후 성장을 가져오는 매개변인들을 확인하는 것이 의미있는 연구임을 지지해주는 결과라고 볼 수 있다. 또한, 이러한 차이를 나타나게 만든 영향 중 하나를 추론해본다면, 외상 발생 이후 경과 기간이 2년이 지난 시점부터는 외상 후 성장과 적응의 상관관이 횡단 연구에서도 강하게 나타난다는 이양자와 정남운(2008)의 연구를 근거로, 본 연구에서 대인관계 상실을 경험 이후 2년 이상 경과한 사람들로 대상을 제한하였기 때문이라고 보인다.

셋째, 감사 성향, 외상 후 성장, 적응적 인지적 정서조절, 삶의 의미의 상관관계를 살펴본 결과 모두 유의한 정적 상관을 가지는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 감사 성향과 외상 후 성장은 유의한 정적 상관을 나타냈다. 이는 다수의 선행연구에서 감사 성향과 외상 후 성장이 정적 상관관계를 나타낸다는 결과와 일치한다(김상근, 이정윤, 2018; 김송희, 장석진, 2021; 김에스더, 김정규, 2015; 김인자, 이명하, 김지영, 2018; 노미애 등, 2021; Nathan & Katie, 2017; Zhou & Wu, 2016). 감사 성향은 적응적 인지적 정서조절과도 유의한 정적 상관을 나타냈는데, 이는 높은 감사 성향이 높은 적응적 인지적 정서조절의 사용과 관련이 있다는 선행연구들을 지지하는 결과이다(김종운, 2015; 김지수, 2019; 노미애 등, 2021; 진예민, 양수진, 2021). 감사 성향과 삶의 의미 간에도 유의한 정적 상관이 나타났으며, 이 역시도 높은 감사 성향이 높은 삶의 의미와 관련된다는 선행연구들을 지지하는 연구이다(권윤선, 박상규, 2020; Lin, 2021; Zhang et al., 2021). 적응적 인지적 정서조절과

외상 후 성장 간에도 유의한 정적 상관관계가 나타났다. 이는 선행연구들에서 높은 적응적 인지적 정서조절의 사용은 높은 외상 후 성장과 관련된다는 결과와 일치한다(김지원, 2016; 남여명, 박철옥, 2017; 노미애 등, 2021; 유현진, 김영혜, 2013; 이수림, 2015; 임선영, 권석만, 2013; 정경임, 전해성, 2022; 황혜리 등, 2018; Aricioglu, 2021; Gilo, Feigelman, & Levi-Belz, 2020). 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미 간에도 유의한 정적 상관관계가 나타났는데, 이는 높은 적응적 인지적 정서조절은 높은 삶의 의미와 관련된다는 선행연구를 지지하는 결과이다(김인주, 김도연, 2020; 조은희, 이영순, 2013). 마지막으로, 삶의 의미와 외상 후 성장의 사이에서도 유의한 정적 상관이 나타났다. 이는 높은 수준의 삶의 의미가 높은 수준의 외상 후 성장과 관련된다는 여러 선행연구를 지지하는 결과이다(김보라, 신희천, 2010; 김정수, 2020; 윤명숙, 김남희, 최혜정, 2013; 전지경, 2017; 조진희, 정문경, 2017; Kashdan & Kane, 2011; Weber, Pavlacic, Gawlik, Schulenberg, & Buchanan, 2020).

넷째, 감사 성향과 외상 후 성장의 매개 모형을 살펴본 결과 직접 효과는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 감사 성향은 직접적으로 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인이 아니며, 감사 성향은 본 연구에서 설정한 매개변인을 통해서만 외상 후 성장에 영향을 미친다는 것을 의미한다. Baron과 Kenny(1986)는 매개효과를 살펴보기 위해서 독립변수(X)가 종속변수(Y)로 가는 단순 회귀분석의 통계적 유의성이 필수라고 주장하였다. 하지만 이후 연구자들은 두 변수 간에 유의한 관계가 나타나지 않더라도 매개효과(간접효과)는 통계적으로 유의할 수 있다고 주장하였고(MacKinnon, Fairchild, & Fritz, 2007), 이러한 주장은 직접 효과가 유의미하지 않더라도 이후 나타난 매개효과(간접효과)가 유의하다면 이에 대해서 적절한 해석이 가능함을 의미한다. 한편, A. F. Hayes(2013)는 ‘매개변수가 독립변수의 영향까지 완전히 설명한다.’ 라는 표현은 연구 모형 경로에 포

함되어야 하는 통제변수를 모두 확인하였다고 판단하게 만들고, 다른 매개 변수의 가능성을 배제하도록 만들 수 있기에 ‘완전 매개’ 또는 ‘부분 매개’ 라는 용어를 사용할 필요가 없음을 주장하였다. 또한 김용남, 양혜원 (2021)은 매개효과 분석에서 원인-결과, 원인-매개, 매개-결과 간에 나타날 수 있는 교란변수(confounding variable)에 의한 효과를 통제하지 못하면, 직접 효과를 포함한 매개 분석 추정치에 편향(bias)을 일으켜 유의하지 않은 직접 효과 추정 결과를 도출할 수 있다고 하였다. 즉, 교란 효과로 인한 오류 가능성을 배제하지 않고 직접 효과가 통계적으로 유의하지 않았다는 것만으로 완전 매개라고 보고하는 것은 바람직하지 않다는 것이다. 따라서 매개변인을 통한 간접효과만 유의하고 감사 성향이 외상 후 성장으로 이어지는 직접 효과가 유의하지 않게 나온 결과에 대해 두 변인 사이를 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미 변수가 완전히 매개한 것으로 해석하는 것은 적절하지 않을 가능성이 있으며, 이에 후속 연구에서는 다른 매개변수의 가능성을 계속 검증해야 할 필요가 있겠다.

다섯째, 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절의 매개효과를 살펴본 결과 통계적으로 유의하였다. 즉, 감사 성향을 가지고 있는 성인들은 대인관계 상실이라는 외상을 경험했음에도 불구하고 외상 후 성장을 경험하게 되는데, 이는 적응적 인지적 정서조절이라는 간접적인 경로를 통해서 이루어진다는 것을 의미한다. 이에 대해서 자세히 살펴보면, 성격적으로 감사 성향이 높은 사람들은 다른 사람이 감사를 느끼기 어려운 상황 속에서도 감사할 만한 부분을 발견하고(노미에 등, 2021), 감사와 같은 긍정 정서를 자주 느낌으로써, 자신의 사고와 순간적인 행동의 방식까지도 확장시킬 수 있기에(Fredrickson, 2004), 대인관계 상실이라는 외상 사건에서도 적응적 대처를 사용할 수 있다(Wood et al., 2007). 다시 말해, 감사 성향이 높은 사람들은 외상 경험에 적응적으로 대처하기 위해 외상 사건을 있는

그대로 받아들이는 수용, 긍정 정서가 유발되도록 외상 사건 이외의 긍정적인 생각에 주의를 기울이는 긍정적 재초점, 외상 경험도 긍정적인 의미가 있다고 생각하는 긍정적 재평가, 다른 사건과 비교하여 상대적인 관점에서 바라보는 균형있게 바라보기, 현재 발생한 외상 사건을 해결하기 위해 구체적인 계획을 세우는 계획 다시세우기와 같은 인지적 정서조절 전략들을 사용한다는 것이다(Garnefski et al., 2001). 이를 통해 외상으로 인한 부정적인 정서 상태를 적절히 조절할 수 있게 되면 부정적 정서와 부적응적 행동은 감소될 수 있고(Cicchetti et al., 1995), 심리적 안녕감으로 이어질 수 있기에(Gross, 1998) 결과적으로 외상 후 성장에 이르게 된다(Joseph et al., 2012). 이러한 결과는 높은 감사 성향이 적응적 인지적 정서조절 사용을 증가시킨다는 선행연구(김종운, 2015; 김지수, 2019; 노미애 등, 2021; 진예민, 양수진, 2021)와 높은 적응적 인지적 정서조절이 외상 후 성장 수준을 높인다는 선행연구(남여명, 박철옥, 2017; 노미애 등, 2021; 유현진, 김영혜, 2013; 정경임, 전혜성, 2022; 황혜리 등, 2018)를 통합적으로 검증한 것이라 할 수 있다.

여섯째, 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 살펴본 결과 통계적으로 유의하였다. 즉, 감사 성향을 가지고 있는 성인들은 대인관계 상실이라는 외상을 경험했음에도 불구하고 외상 후 성장을 경험하게 되는데, 이는 삶의 의미라는 간접적인 경로를 통해서 이루어진다는 것을 의미한다. 이에 대해서 자세히 살펴보면, 감사 성향이 높은 사람은 감사라는 정서를 더 강하게, 자주, 넓은 범위에 대해서 느낄 수 있어(McCullough et al., 2002), 다른 사람보다 주변 환경의 소중함과 삶의 경험의 가치를 더 잘 깨닫기에(김경미, 김정희, 2011), 대인관계 상실이라는 외상 속에서도 자신만의 삶의 의미의 발견하고 유지할 수 있다고 볼 수 있다. 그리고 삶의 의미의 발견과 유지는 외상과 같은 부정적인 사건으로부터 삶을 살아갈 수 있는 강력한 동기가 되어(Frankl, 1963), 건강한 기능으로 회복하도록 도와(Davis

& Morgan, 2008) 결국 외상 후 성장으로 이어질 수 있다. 이러한 결과는 높은 감사 성향이 삶의 의미 수준을 증가시킨다는 선행연구(권윤선, 박상규, 2020; Zhang et al., 2021)와 높은 삶의 의미가 외상 후 성장 수준을 높인다는 선행연구(김보라, 신희천, 2010; 김정수, 2020; 윤명숙 등, 2013; 전지경, 2017; 조진희, 정문경, 2017)를 통합적으로 검증한 것이라 할 수 있다.

일곱째, 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미의 순차매개효과를 검증한 결과 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 감사 성향을 가진 사람들은 대인관계 상실이라는 외상 경험에도 불구하고 외상 후 성장에 이르게 되는데, 이는 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미라는 순차적인 간접 경로를 통해서 이루어진다는 것을 의미한다. 이에 대해서 자세히 살펴보면, 감사 성향이 높은 사람은 Fredrickson(2004)의 확장-구축 이론에서 설명하는 것처럼 개인의 습관적 사고와 행동의 방식을 확장 시킬 수 있기에 대인관계 상실이라는 외상 사건에서도 적응적 대처인 (Wood et al., 2007) 적응적 인지적 정서조절을 더 잘 사용할 수 있다. 적응적 인지적 정서조절을 통해 외상의 고통을 조절할 수 있게 되면, 현재 삶에 대한 조망을 넓힐 수 있도록 돕기에 자신만의 삶의 의미에 대해서 발견 및 유지할 수 있게 되며(Fredrickson, 2000; Reker & Wong, 1988), 이는 외상과 같은 부정적인 사건으로부터 삶을 살아갈 수 있는 강력한 동기가 되어 (Frankl, 1963), 결과적으로 외상 후 성장에 이르게 된다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상 후 성장 모델과도 유사하다고 할 수 있으며, 또한 높은 수준의 감사 성향이 적응적 인지적 정서조절 사용을 증가시킨다는 선행연구(김종운, 2015; 김지수, 2019; 노미애 등, 2021; 진예민, 양수진, 2021)와 높은 적응적 인지적 정서조절이 삶의 의미를 증가시킨다는 선행연구(김인주, 김도현, 2020; 조은희, 이영순, 2013), 높은 삶의 의미가 외상 후 성장 수준을 증가시킨다는 선행연구(김보라, 신희천, 2010; 김정수, 2020;

윤명숙 등, 2013; 전지경, 2017; 조진희, 정문경, 2017)를 통합적으로 검증한 것이라 할 수 있다.

지금까지 살펴본 연구 결과를 바탕으로 대인관계 상실 경험으로 인해서 심리적 어려움을 호소하는 내담자들에게 제공할 수 있는 상담 방법을 구체적으로 논의하면 다음과 같다. 우선, 본 연구에서는 대인관계 상실을 경험한 성인들이 외상 후 성장에 이르기 위한 주요 변인에 대해서 이론적으로 감사 성향을 설정하였으나 결과에서 논의한 바와 같이 감사 성향은 직접적으로 외상 후 성장에 영향을 미치지 못하였다. 그럼에도 불구하고 감사 성향을 가진 사람들은 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미를 거쳐 외상 후 성장에 이르게 되는 것을 확인할 수 있었다. 즉, 감사 성향을 갖고 있는 개인이 자신의 습관적 사고와 행동 방식을 확장시킬 수 있다 하더라도 외상 후 성장에 직접적으로 이르기에는 어려움이 있으며, 적응적 인지적 정서조절을 사용하여 외상의 고통을 조절하고, 외상 속에서도 자신의 삶의 의미를 찾고 유지하는 과정을 거쳐야 외상 후 성장에 이를 수 있다는 것을 의미한다. 이는 외상 후 성장에 있어서 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미가 중요한 변인들이며, 이 변인들을 중점적으로 상담 장면에서 개입하는 것이 효과적일 수 있음을 시사하는 바이다.

먼저 대인관계 상실 경험으로 인해 정서적 고통을 호소하고 있는 내담자에게는 우선으로 이러한 정서를 인지적으로 조절할 수 있는 적응적 전략에 대한 심리교육과 훈련을 실시할 필요성이 있을 것이다. Tedeschi와 Calhoun(1995)도 외상을 경험한 초기에 높은 수준의 정서적 고통을 다룰 수 있도록 하는 지원을 심리 치료에서 제공해야 한다고 언급한 바 있다. 적응적 인지적 정서조절은 수용, 긍정적 재초점, 긍정적 재평가, 균형있게 바라보기, 계획 다시 세우기와 같은 5가지 구체적인 전략들로 구성되어 있다. 따라서 상담자는 이러한 기술들을 구체적으로 가르치고 훈련시킴으로써 내담자의 적응적 정서조

절을 향상시킬 수 있을 것이다. 또한 최근에는 적응적 인지적 정서조절을 기반으로 외상 후 성장을 촉진시킬 수 있는 프로그램이 개발되고 효과성이 검증되었는데(장혁란, 금명자, 2022; 2021), 이 프로그램에서도 위와 같은 5 가지 전략을 배우고 훈련할 수 있도록 각 회기를 구성하고 있다.

다음으로 내담자가 대인관계 상실 경험으로 인해 앞으로 삶을 어떻게 살아야 할지에 대해서 호소하고 있다면, 상담자는 내담자가 외상으로부터 살아남아 자신의 삶의 의미를 찾고 유지할 수 있도록 개입할 필요성이 있을 것이다. Frankl(1963)도 절망과 고통스러운 외상 속에서 살아남기 위해서는 살아가는 강력한 동기인 삶의 의미를 찾고 유지해야 한다고 언급한 바 있다. 삶의 의미를 증진시키기 위해서는 Frankl(1963)의 의미치료, Wong(1998)의 의미중심치료, S. C. Hayes(2002)의 수용전념치료(Acceptance and commitment Therapy) 등 삶의 의미 또는 가치를 전면에 내세우는 치료적 관점을 통한 개입이 필요하다.

먼저 Frankl(1963)의 의미치료는 여러 학파 치료에 개방적인 입장이기에 구체적인 치료 기법이나 방법보다도 치료자와 내담자의 관계인 ‘참 만남’을 강조한다. 다시 말해, 의미치료에서는 삶의 의미를 증진시키고자 내담자의 자유, 책임, 선택과 같은 인간의 본성을 깨닫도록 돕는 실존적 만남을 중요하게 여긴다. 만일, 이러한 의미치료를 통해 개입하려고 하는 상담자라면 내담자에게 삶의 의미에 대해서 진리처럼 특별한 무언가라고 말해주는 것이 아닌 전체적인 삶 속에서 자신만의 삶의 의미가 무엇인지 이해하고 깨닫도록 해줌으로써 삶의 의미를 증진키는 데 도움을 줄 수 있을 것이다(이형득, 2005).

다음으로 Wong(1998)의 의미중심치료는 Frankl(1963)의 의미치료에서의 실존주의적인 측면과 인지행동치료를 결합한 접근이다. 의미중심치료는 경청, 공감, 도전과 같이 다른 심리치료에서도 사용되는 기법들을 사용하지만, 의미중심치료에서 강조하는 것은 이러한 기법들 자체보다도 상담자가 이러한 기법들

을 통해서 내담자가 자신의 문제가 어디서 시작되었고 왜 이러한 행동을 하였는지 그 이면에 있는 실존적인 이유에 대해서 이해할 수 있도록 돕고, 그 이유에 대해서 타당화를 얻을 수 있도록 돕는 것이다. 만일 의미중심치료를 통해서 개입하고자 하는 상담자라면 내담자의 삶의 의미의 실현 과정을 촉진시키기 위하여 사회적인 타당화를 얻을 수 있도록 도움으로써 삶의 의미를 증진시키는 데 도움을 줄 수 있을 것이다(Wong, 1998).

그러나 위에서 살펴본 의미치료와 의미중심치료는 공식화된 이론이나 치료 체계는 아니며, 심리적 적응과 생존 및 성장에서의 의미를 강조하는 접근이기 때문에 상담의 구체적인 개입을 제시하기에는 한계가 있다(Wong, 1998). 따라서 제 3세대 인지행동치료로서 구체적인 치료기법이 있는 수용전념치료가 삶의 의미를 증진시키는 데 있어 효과적인 개입법이 될 수 있을 것이다. S. C. Hayes(2002)의 수용전념치료(ACT)의 궁극적인 목표는 내담자가 부정적인 사적 경험을 통제하는 것이 아니라 기꺼이 경험하고 수용할 수 있도록 돕는 동시에 자신의 삶에서 가장 중요하게 여기는 가치를 찾아 이에 부합하는 행동에 전념하여 삶을 살 수 있도록 하는 데 있다. 이는 수용, 인지적 탈융합, 현재에 존재하기, 맥락적 자기, 가치 있는 방향 정의하기, 전념 행동이라는 여섯 가지 핵심 과정을 통해서 이루어지며, 이 과정을 통해서 상담자는 내담자의 삶의 의미를 증진시키는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

2. 연구의 의의와 제한점 및 후속 연구를 위한 제언

본 연구 결과들을 바탕으로 연구의 의의를 논하면 다음과 같다. 첫째, 최근 감사 성향이 외상 후 성장에 미치는 영향에 대한 연구가 많이 진행되고 있음에도 불구하고, 감사 성향을 가진 사람의 어떤 내적 기제가 외상 후 성장으로

이끌게 만드는지에 대해서 구체적으로 살펴본 연구는 미흡한 편이다. 이에 본 연구는 감사 성향이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미라는 구체적인 매개변인을 상정하여 내적 기제를 살펴보았다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 본 연구에서는 감사 성향과 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미가 개별적으로 그리고 순차적으로 매개할 수 있음을 경험적으로 확인하였다. 이를 바탕으로 상담 장면에서 대인관계 상실 경험으로 심리적 어려움을 호소하여 찾아온 20~30대 성인 내담자들에게 외상 후 성장을 이르게 하기 위한 치료적 개입의 시사점을 제공하였다는 것에 의의가 있다.

한편, 위와 같은 의의에도 불구하고 본 연구에서는 다음과 같은 제한점들을 가지고 있으며 이를 토대로 한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 가장 큰 제한점은 외상 후 성장 과정을 살펴보기 위하여 과거 외상에 대한 기억을 회상으로만 의존하여 자기 보고식 설문지로 실시하였다는 것이다. 이러한 자기 보고식 설문 측정은 외상 사건을 위협으로 지각함으로 인해 나타날 수 있는 자기 고양적 평가 및 긍정 왜곡의 가능성을 배제하기 어려우며, 사회적 바람직성의 가능성도 배제하기 어렵다. 또한 본 연구에서는 주요 변인들을 한 시점에서 측정하였기 때문에 주요 변인들의 관계에 대한 인과적 결론을 내리는데 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 이러한 어려움을 최소화하기 위해 심층 면담을 통한 질적연구를 실시하여 외상 후 성장에 대한 구체적인 내용을 직접적으로 확인함과 동시에 외상 후 성장이 자기고양적 착각이 아님을 검증하고, 시간적 순서를 고려한 종단적 연구를 실시하여 주요 변인의 인과성을 확인할 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 연구대상자는 성인 중에서도 20대, 30대로 한정되어 있어 본 연구의 결과를 대인관계 상실을 경험한 전체 성인에게 일반화하는데 제한점이 있다. 현재까지 국내에서 이루어진 대인관계 상실을 경험한 사람의 외상

후 성장 연구들은 주로 대학생 또는 초기 성인기를 대상으로 하고 있다. 하지만 20~30대 초기 성인과 40~50대 중년기 성인이 경험하는 관계 상실 경험은 다를 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 40~50대의 중년기 성인들을 대상으로 연구를 실시하여 이들의 외상 후 성장 과정도 동일한 경로를 거치는지 파악할 필요가 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 대인관계 상실 유형에 있어 죽음 상실과 단절 상실의 구체적인 양상을 살펴보기 위해 차이 검증을 실시하였고, 그 결과 관계 상실 유형에 따른 경험 당시 고통 심각도, 현재 고통 심각도, 외상 후 성장의 차이는 유의하였다. 하지만 본 연구에서는 대인관계 상실의 유형을 구분하지 않고 매개효과를 살펴보았다. 따라서 후속 연구에서는 죽음 상실과 단절 상실에 따른 매개효과를 다집단 경로분석(multiple group analysis)을 통해서 살펴보거나, 죽음 상실과 단절 상실을 공변량으로 통제하여 경로를 살펴볼 필요성이 있다.

넷째, 본 연구에서는 Zoellner와 Maercker(2006)가 주장한 바에 따라 외상 후 성장이 상담 현장에서 연구할만한 가치가 있는 현상임을 확인하기 위하여 외상 경험 당시의 고통 및 충격의 심각도와 현재의 심각도의 차이가 유의미한지 검증하였다. 하지만 실제로 외상 후 성장과 적응의 관계에 대해 명확히 검증하기 위해서는 적응과 관련된 다른 척도를 사용하여 외상 후 성장과의 관련성을 살펴볼 필요성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 적응과 관련된 척도를 추가로 사용하여 외상 후 성장이 적응과 실제 관련성이 높은지를 검증할 필요성이 있겠다.

다섯째, 본 연구에서는 감사 성향과 외상 후 성장의 직접 효과가 유의미하지 않았으나 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미의 간접효과는 모두 유의한 것으로 나타났다. 이 중 직접 효과가 유의미하지 않은 것은 선행연구와 불일치 하는 결과이다. 본 연구자는 이에 대한 원인을 교란변수(confounding variable)에 의한 효과를 통제하지 못함에 있다고 보았다. 김용남, 양혜원

(2021)은 시뮬레이션 연구를 통해 매개효과 분석에서 교란 효과의 통제를 실패한 경우 존재하는 직접효과를 상쇄시킬 수 있다는 것을 확인하였다. 타당한 매개분석에 있어 요구되는 중요한 인과적 가정(causal assumption)을 살펴보면, 원인-결과, 원인-매개, 매개-결과 간에 나타날 수 있는 교란 효과가 존재하지 않아야 한다(Kenny, 2019; Pearl, 2014; VanderWeele, 2015, 2016; 김용남, 양혜원, 2021에서 재인용). 그러나 본 연구에서는 외상 후 성장에 영향을 미칠 수 있는 종교의 유무만을 통제 변인으로 설정하였기에 교란 효과로 인한 오류 가능성이 있다. 따라서 본 연구에서 살펴본 매개변인들이 완전 매개효과를 가지는 변인이라 해석하는 것은 적절하지 않다. 이에 후속 연구에서는 다른 매개변인의 가능성을 계속 검증할 필요성이 있을 것이며, 더불어 감사 성향과 외상 후 성장 사이의 여러 가지 교란변수를 살펴보고 이를 통제할 필요성이 있을 것이다.

여섯째, 본 연구의 순차매개효과는 통계적으로 유의미하였으나 그 크기는 작은 것으로 나타났다. 이는 감사 성향이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 적응적 인지적 정서조절과 삶의 의미가 순차적으로 매개한다는 결론에 대해 신중한 해석이 이루어질 필요가 있음을 나타낸다. 따라서 이 변인들이 순차적으로 매개효과를 나타내는지는 후속 연구를 통해 반복 검증할 필요성이 있겠다.

일곱째, 본 연구에서는 적응적 인지적 정서조절이 삶의 의미에 선행하는 변인으로 설정하여 분석을 진행하였다. 그러나 삶의 의미 수준이 높아진 사람이 삶을 살아가는 데 동기를 갖게 되면서 적응적 인지적 정서조절을 더 잘 사용했을 가능성도 존재하기 때문에, 추후에는 두 변인 간의 인과성에 대해서 추가적으로 연구할 필요성이 있겠다. 따라서 추후 연구에서는 본 연구에서 진행한 단일모형 검증보다 변인 간의 여러 경험적 연구와 이론적 근거를 바탕으로 경쟁모형을 설정하여 검증하는 경쟁모형 검증법(Kline, 2005)

을 이용하여 최적의 모형을 밝히는 것이 도움이 될 것이다.

참 고 문 헌

- 고주희, 송현주 (2015). 자기성찰지능이 외상 후 성장에 미치는 영향. **청소년 연구**, 22(2), 245-268.
- 국립국어원 (2022). 표준국어대사전 ‘감사’. [사전 정의]
https://stdict.korean.go.kr/search/searchView.do?word_no=388278&searchKeywordTo=3
- 권석만 (2008). **긍정심리학: 행복의 과학적 탐구**. 서울: 학지사.
- 권석만 (2013). **현대 이상심리학 2판**. 서울: 학지사.
- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사 성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. **한국심리학회지: 건강**, 11(1), 177-190.
- 권윤선, 박상규 (2020). 감사 성향이 중년 여성의 행복에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 25(4), 797-808.
- 김경미, 김정희 (2011). 감사 경험에 관한 질적 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(3), 739-759.
- 김고은 (2013). **대학생의 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계**. 경상대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김나연, 김교현 (2019). 감사일지 쓰기가 여성 수용자의 감사 성향, 대처유연성 및 삶의 의미추구에 미치는 영향. **예술인문사회융합멀티미디어 논문지**, 9(10), 35-46.
- 김나현, 김정민 (2021). 성인의 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 의도적 반추 및 시간관의 이중 매개효과. **인지행동치료**, 21(1), 93-115.
- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(1), 117-136.

- 김상근, 이정운 (2019) 대인관계 외상을 경험한 대학생의 부모애착과 외상 후 성장의 관계에 관한 연구: 감사와 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로. **미래교육학연구**, 32(2), 1-22.
- 김송희, 장석진 (2021). 관계 상실 경험이 있는 중년 여성의 가족탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 감사성향을 매개변인으로. **한국가족관계학회지**, 26(2), 113-133.
- 김에스더, 김정규 (2019). 감사성향이 외상 후 성장에 미치는 영향: 사회적 지지와 자아탄력성의 매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 24(2), 451-468.
- 김용남, 양혜원 (2021). 완전매개 결과의 타당성과 통제변수의 활용: 국내 교육학 분야 중심으로. **교육평가연구**, 34(4), 679-705.
- 김인자, 이명하, 김지영 (2018). 폭력 피해를 경험한 중등교사의 자아탄력성과 외상 후 성장 간의 관계에서 영성과 감사성향의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 18(24), 199-217.
- 김인주, 김도연 (2020). 적응적 인지적 정서조절전략과 삶의 만족 간의 관계에서 삶의 의미와 외상 후 성장의 조절된 매개효과: 대리외상을 경험한 성폭력지원센터 실무자들을 대상으로. **발달지원연구**, 9(3), 65-83.
- 김정수 (2020). 전문대학생의 자아탄력성, 삶의 의미와 사회적지지 및 외상 후 성장의 관계. **인문사회** 21, 11(4), 2013-2028.
- 김종운 (2015). 대학생의 감사 성향이 분노대처행동에 미치는 영향에서 인지적 정서조절의 매개효과. **상담학연구**, 16(6), 409-423.
- 김지민 (2021). **대인관계 외상을 경험한 성인의 외상후 인지가 외상후 성장에 미치는 영향**. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지수 (2019). **직장인의 감사 성향이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 호서

대학교 대학원 석사학위논문.

- 김지원 (2016). **정서인식 명확성이 관계 상실 후 성장에 미치는 영향 : 인지적 정서조절전략의 매개효과**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지윤, 이동훈, 김시형 (2018). PTSD 증상의 조건비율에 근거한 한국 성인의 트라우마 경험에 관한 연구. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, **24**(3), 365-383.
- 김효정, 김호영 (2019). 감사일지 작성이 취업준비생의 감사성향, 불확실성에 대한 인내력 부족, 취업 스트레스와 우울에 미치는 영향. **지역과 세계**, **43**(3), 39-67.
- 남여명, 박철욱 (2017). 외상경험자의 정서인식명확성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. **상담학연구**, **18**(3), 23-41.
- 남옥남 (2019). **외상 경험 중년의 성인애착과 외상 후 스트레스, 외상 후 성장의 관계: 자기자비와 정신화의 매개효과를 중심으로**. 용문상담심리대학원대학교 박사학위논문.
- 노미애 (2021). **관계 상실 경험자의 사건충격이 외상 후 성장 및 외상 후 스트레스 증상과의 관계에 미치는 영향: 반추의 매개효과와 자기노출 및 적응적, 부적응적 완벽성향의 다집단 조절효과**. 용문상담심리대학원대학교 박사학위논문.
- 노미애, 육성필, 노미영 (2021). 종교유무에 따라 중년의 감사성향이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, **21**(10), 97-110.
- 노지혜 (2005). **나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향**. 아주대학교 석사학위논문.

- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000). 부정적 정서조절 방략에 관한 연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 14(2), 1-16.
- 민덕기 (2019). **대인관계 외상을 경험한 성인의 의미추구와 외상 후 성장의 관계에서 의미발견의 매개효과**. 광운대학교 대학원 석사학위논문.
- 박 경 (2012). 외상경험 대학생들의 반추 양식과 우울과의 관계에서 외상후 성장의 매개효과. **한국심리치료학회지**, 4(2), 21-64.
- 서영석, 조화진, 안하얀, 이정선 (2012). 한국인이 경험한 외상사건: 종류 및 발생률. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 24(3), 671-701.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교헌 (2009). 한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. **한국심리학회지: 건강**, 14(1), 193-214.
- 신선영 (2009). **삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-CERQ)의 타당화. **상담학연구**, 14(3), 1773-1794.
- 양난미, 이은경, 송미경, 이동훈 (2015). 외상을 경험한 여자 대학생의 성인 애착과 외상 후 성장의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과. **상담학연구**, 16(1), 175-197.
- 원두리, 김교헌, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. **한국심리학회지: 건강**, 10(2), 211-225.
- 유현진, 김영혜 (2013). 외상고통과 외상후 성장의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. **발달지원연구**, 2(1), 61-75.
- 윤명숙, 김남희, 최혜정 (2013). 부모와 사별한 대학생의 애도경험이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미 매개효과 중심으로. **한국가족복지학**, 39, 83-111.

- 이세나, 김민정 (2019). 신입생을 위한 감사증진 프로그램이 예비유아교사의 감사 성향, 공감능력, 그리고 학과만족에 미치는 영향. **한국보육학회지**, 19(2), 85-100.
- 이수림 (2015). 외상 경험 및 인지적 정서조절전략이 외상후스트레스장애와 외상 후 성장에 미치는 영향. **인문학논총**, 39, 93-124.
- 이양자, 정남운 (2008). 외상 후 성장에 대한 연구 개관: 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 13(1), 1 - 23.
- 이윤주, 조계화, 이현지 (2007). 사별에 관한 최근 연구동향 분석. **상담학연구**, 8(3), 839-857.
- 이은희, 김주연, 장지영, 변주나 (2017). 감사일기 활동이 일 대학생들의 행복감 및 감사 성향에 미치는 효과. **예술인문사회융합멀티미디어논문지**, 7(4), 907-917.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18(3), 461-493.
- 이지은, 김정호, 김미리혜 (2016). 감사일기 작성이 우울 성향이 있는 여대생의 우울, 주관적 웰빙, 낙관성 및 인지적 정서조절전략에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 21(1), 19-46.
- 이형득 (1985). **실존치료. 현대 상담. 심리치료의 이론과 실제**. 서울: 중앙적성 출판사.
- 임선영 (2013). **역경후 성장에 이르는 의미재구성 과정: 관계 상실을 중심으로**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 임선영 (2020). 외상 후 성장에 관한 인식 분석: 한국인과 미국인의 비교 및 종교 유무에 따른 비교. **학습자중심교과교육연구**, 20(20), 85-102.
- 임선영, 권석만 (2012a). 관계 상실을 통한 성장이 성격적 성숙과 정신건강에 미치는 영향. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 31(2),

427-447.

- 임선영, 권석만 (2012b). 대학생의 관계 상실을 통한 성장에 관한 연구. **한국 심리학회지: 일반**, 31(2), 261-281.
- 임선영, 권석만 (2013). 역경후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리방략과 신념체계의 특성. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 32(3), 567-588.
- 장혁란, 금명자 (2021). 인지적 정서조절전략 기반 외상 후 성장프로그램 개발. **상담심리교육복지**, 8(1): 229-244
- 장혁란, 금명자 (2022). 인지적 정서조절전략 기반 외상 후 성장프로그램 효과성 연구. **상담심리교육복지**, 9(1): 121-145.
- 전지경 (2017). 관계 상실을 경험한 대학생의 삶의 의미가 정신건강에 미치는 영향: 외상 후 성장을 매개효과로. **디지털융복합연구**, 15(11), 339-349.
- 정경임, 전해성 (2020). 외상경험이 있는 중년기 성인의 지각된 배우자지지, 외상 후 성장, 회복탄력성, 인지적 정서조절전략 간의 구조적 관계분석. **가족과 가족치료**, 28(4), 427-450.
- 정민선 (2014). 대학생의 자기노출, 사회적지지 및 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향 : 성별차이검증. **韓榮論叢**, 18, 169-184.
- 조용래 (2014). 외상사건 경험자들의 탄력성이 정신적 웰빙과 외상 후 스트레스증상에 미치는 영향: 외상 후 성장 및 외상 후 부정적 인지의 매개효과. **인지행동치료**, 14(3), 59-386.
- 조은희, 이영순 (2013). 노인의 향유 신념과 향유 방식이 삶의 의미와의 관계 : 인지적 정서조절 전략의 매개효과. **재활심리연구**, 20(3), 565-585.
- 조진희, 정문경 (2017). 중년여성의 삶의 의미와 외상 후 성장의 관계: 문제

- 중심 대처와 의도적 반추의 매개효과. **한국웰니스학회지**, **12**(4), 343-357.
- 진예민, 양수진 (2021). 취업준비생의 감사성향과 취업불안의 관계: 인지적 정서조절전략과 실패내성의 매개효과. **한국인간발달학회**, **28**(4), 135-156.
- 한정숙, 최윤경 (2014). 이혼경험자의 인지적 유연성이 역경 후 성장에 미치는 영향: 시간관의 매개효과. **인지행동치료**, **14**(2), 217-237.
- 허정철 (2016). 감사증진 프로그램이 여대생의 삶의 의미와 주관적 안녕감에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, **16**(6), 774-784.
- 황혜리, 이은혜, 이수현 (2018). 낙관성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. **상담학연구**, **19**(6), 421-438.
- 황혜리, 이은혜, 장혜림, 전승아 (2021). 기독교대학생의 용서성향이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과. **한국기독교상담학회지**, **32**(4), 245-273.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Aricioglu, A. (2021). The Mediating Role of Adaptive Cognitive Emotion Regulation in the Effect of Deliberate Rumination upon Posttraumatic Growth. *World Journal of Education*, *11*(5), 61-70
- 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.
- Battsta, J. & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, *36*, 409-427.

- Bower, J. E., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., & Fahey, J. L. (1998). Cognitive processing, discovery of meaning, CD4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*(6), 979-986.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Carlson, C. E. & Blackwell, B. (1978). 'Loss' in chapter 4, *Behavioral Concepts and Nursing Intervention* (2nd ed.,pp.72-112). New York: Pre Press.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology, 7*, 1-10.
- Davis, C. G. & Morgan, M. S. (2008). Finding meaning, perceiving growth and acceptance of tinnitus. *Rehabilitation Psychology, 53*(2), 128-138.4.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefit finding from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 561-576.
- Ehlers, A. & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy, 38*(4), 319-345.
- Emmons, R. A. (2004). Gratitude. In C. Peterson & M. E. P. Seligman (Eds), *Character strength and virtues* (pp.553-568). Oxford University Press.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective

- well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(2), 377-389
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2nd ed). New York : Norton.
- Foa, E. B., Rothbaum, B. O., Riggs, D. S., & Murdock, T. B. (1991). Treatment of posttraumatic stress disorder in rape victims: A comparison between cognitive-behavioral procedures and counseling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *59*(5), 715-723.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *21*(3), 219-239.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*. Washington Square Press.
- Frazier, P., Conlon, A., & Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *69*, 1048-1055.
- Fredrickson, B. L. (2000). Extracting meaning from past affective experiences: The importance of peaks, ends, and specific emotions. *Cognition & Emotion*, *14*(4), 577-606.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). Oxford University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, *30*(8), 311-327.
- Gilo, T., Feigelman, W., & Levi-Belz, Y. (2020). Forgive but not forget:

- From self-forgiveness to posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Death studies*, 1-9.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Hayes, A. F. (2015). *PROCESS macro를 이용한 매개분석 조절분석 및 조절된 매개분석*. 이형권 (번역). 신영사. (원전은 2013에 출판).
- Hayes, S. C. (2002). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1): 58-66.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 797-816.
- Hong, S., Malik, M., & Lee, M. (2003). Testing configural metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using non-western sample. *Educational and Psychological Measurement*, 63, 636-654.
- Joormann, J. & Siemer, M. (2011). Affective processing and emotion regulation in dysphoria and depression: Cognitive biases and deficits in cognitive control. *Social and Personality Compass*, 5(1), 13-28.
- Joseph, S. (2013). *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth*. Basic Books.

- Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012). An Affective? Cognitive Processing Model of Post Traumatic Growth. *Clinical psychology and psychotherapy, 19*(4), 316-325.
- Kashdan, T. B. & Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and individual differences, 50*(1), 84-89.
- 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.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 179-196.
- Kline, R. B. (2005). *Principle and practice of structural equation modeling* (2nd ed). New York: The Guilford Press.
- Kline, R. B. (2010). *구조방정식 모형: 원리와 적용*. 이현숙, 김수진, 전수 (번역). 서울: 학지사. (원전은 2004에 출판)
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental psychology, 25*(3), 343.
- Lazarus, R. S. & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. Oxford University Press.
- Lin, C. C. (2021). Gratitude and suicidal ideation in undergraduates in Taiwan: The mediating role of self-esteem and meaning in life. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 84*(1), 177-193.
- Linley, P., Alex, J., & Joseph, S. (2004). Positive change following and

- adversity: A review. *Journal of Traumatic Tress*, 17(1), 11-21.
- MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, 58, 593-614.
- Maercker, A. & Zoellner, T. (2004). The Janus face of self-perceived growth: Toward twocomponent model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15, 41-48.
- Mascaro, N., Rosen, D. H., & Morey, L. C. (2004). The development, construct validity, and clinical utility of the Spiritual Meaning Scale. *Personality and Individual Differences*, 37, 845-860.
- McCullough, M. E. Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson D. B. (2001). Is gratitude a moral effect?. *Psychol Bull*, 127, 249-266
- 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.
- Nathan Greene & Katie McGovern (2017). Gratitude, psychological well-being, and perceptions of posttraumatic growth in adults who lost a parent in childhood, *Death Studies*, 41(7), 436-446
- Park, C. L. & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115-144.
- Ping Zhang, Lin Ye, Fang Fu, & Lan Ge Zhang (2021). The Influence of Gratitude on the Meaning of Life: The Mediating Effect of Family Function and Peer Relationship. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Reker, G. T. & Wong, P. T. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren and V. L. Bengtson (Eds.), *Handbook of theories of aging* (pp. 214-246). New

York: Springer.

- Resick, P. A. & Schnicke, M. (1993). *Cognitive processing therapy for rape victims: A treatment manual* (Vol. 4). Sage.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*, 1-28.
- Sankar, A. (1991). Ritual and dying: A cultural analysis of social support for caregivers. *The Gerontologist, 31*(1), 43-50.
- Sawyer, A. & Ayers, S. (2009). Posttraumatic growth in women after childbirth. *Psychology and Health, 4*, 457-471.
- Seligman, M. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Seligman, M. P. (2002). *Authentic happiness : Using the new psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York : Arthur Pine Associates, Inc.
- Silver, R. L. & Wortman, C. B. (1980). Coping with undesirable life events. In J. Garber & M. E. P. Seligman (Eds.), *Human helplessness: Theory and applications* (pp. 279-340). New York: Academic Press.
- Sofka, C. J. (1997). Loss History Checklist. In J. D. Maanino (Ed.), *Grieving days, healing days* (p.20). Boston: Allyn & Bacon.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 80-93.
- Sumalla, E. C., Ochoa, C., & Blanco, I. (2009). Posttraumatic growth in cancer: reality or illusion? *Clinical Psychology Review, 29*, 24-33.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of

- cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161-1173.
- Taylor, S. E. & Amor, D. A. (1996). Positive illusion and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64, 873-898.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oak, CA: SAGE.
- 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.
- Tennen, H. & Affleck, G. (2002). Benefit finding and benefit-reminding, In the C. R. Snyder & S. J. Lopez(Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 584-589). London: Oxford University Press.
- Thompson, M. P. & Vardaman, P. J. (1997). The role of religion in coping with the loss of a family member to homicide. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 44-51.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational psychology review*, 3(4), 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation: A Theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C., & Weisaeth, L. (1996). *Traumatic stress: The effect of overwhelming experience on mind, body and society*. New York: Guilford Press.

- Walden, T. A. & Smith, M. C. (1997). Emotion regulation. *Motivation and Emotion, 21*(1), 7-25.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In: Emmons RA & McCullough ME (Eds). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Weber, M. C., Pavlacic, J. M., Gawlik, E. A., Schulenberg, S. E., & Buchanan, E. M. (2020). Modeling resilience, meaning in life, posttraumatic growth, and disaster preparedness with two samples of tornado survivors. *Traumatology, 26*(3), 266.
- Westen, D., Muderrisoglu, S., Fowler, C., Shedler, J., & Koren, D. (1997). Affect regulation and affective experience: individual differences, group differences, and measurement using a Q-sort procedure. *Journal of consulting and clinical psychology, 65*(3), 429.
- Westphal, M., & Bonnano, G. A. (2007). Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin or different coin? *Applied Psychology: An International Review, 56*(3), 417-427.
- Wong, P. T. P. (1998). Meaning-Centered Counseling. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp.395-435). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wood, Alex M., Joseph, Stephen and Linley, P. Alex (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(9), 1076-1093.
- Zhou, X., & Wu, X. (2016). Understanding the roles of gratitude and social support in posttraumatic growth among adolescents after Ya'an

earthquake: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences, 101*, 4-8.

Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review, 26*, 626-653

ABSTRACT

The Effect of Grateful Disposition of Adult who
experienced Interpersonal relationship loss
on Post-traumatic Growth:

The Sequential Mediating Effects of Adaptive cognitive
emotion regulation strategy and Meaning in life

Eun-Ji Lim

Department of Psychology

Graduate school of

Sungshin University

The purpose of this study is to verify whether adaptive cognitive emotional regulation strategies and life meaning have a sequential mediating effect in the grateful disposition and post-traumatic growth for adults in their 20s and 30s who have experienced loss of interpersonal relationships. For this purpose, data were analyzed using grateful disposition scales, post-traumatic growth scales, adaptive cognitive emotional regulation strategy scales, and life meaning scales for 361 adults in their 20s and 30s. The main results as follows. First, grateful disposition,

post-traumatic growth, adaptive cognitive emotional regulation strategies, and life meaning were all found to be significant positive correlations. Second, In the mediating model of the grateful disposition and post-traumatic growth, the direct effect was found to be not statistically significant. Third, the mediating effect of adaptive cognitive emotional regulation strategies was statistically significant in the relationship between the grateful disposition and post-traumatic growth. Fourth, the mediating effect of the meaning of life was statistically significant in the relationship between the grateful disposition and post-traumatic growth. Fifth, the sequential mediating effect of adaptive cognitive emotional regulation strategies and life meaning was statistically significant in the relationship between the grateful disposition and post-traumatic growth. This study is meaningful in that it provides basic data on the mechanism and path of experiencing post-traumatic growth from the grateful disposition. These results suggest that there is a need to intervene in adaptive cognitive and emotional regulation strategies and meaning of life in order to enable people who have experienced interpersonal loss in the counseling scene to achieve post-traumatic growth.

Keywords: Loss of interpersonal relationships, posttraumatic growth, grateful disposition, adaptive cognitive emotional regulation, meaning of life

부 록

부록 1. 관계 상실 경험 질문지

부록 2. 외상 후 성장 척도

부록 3. 감사 성향 척도

부록 4. 적응적 인지적 정서조절 척도

부록 5. 삶의 의미 척도

부록 6. 인구 통계학적 질문지

부 록 1. 관계 상실 경험 질문지

※ 다음 문항들은 귀하의 관계 상실 경험과 관련된 질문입니다.

1. 지금까지 살아오면서 경험한 가장 충격적이고 고통스러웠던 ‘관계 상실 경험’을 떠올리고, 해당되는 대상과 유형에 O 표를 해 주십시오. (중복될 경우, 더 심각한 경험 하나에만 표시하시길 바랍니다.)

상실유형	상실경험	경험 유무 (O,V표시)
죽음 상실	1. 부모님의 죽음	
	2. 형제 자매의 죽음	
	3. 자녀의 죽음	
	4. 배우자의 죽음	
	5. 연인의 죽음	
	6. 조부모 및 친척의 죽음	
	7. 친구 및 동료의 죽음	
	8. 기타: 직접기입()	
단절 상실	9. 본인의 이혼	
	10. 부모의 이혼	
	11. 연인과 헤어짐	
	12. 우정이 깨어짐	
	13. 가족 구성원과의 단절	
	14. 불임 및 유산	
	15. 기타: 직접 기입()	

※ 지금부터 바로 앞의 문항에서 귀하가 선택하신 ‘관계 상실 경험’에 대해서 응답해 주시면 됩니다. 우리는 앞으로 그 사건을 “외상 사건(traumatic event)”이라고 하겠습니다. 표시한 사건을 잘 기억해 주시고, 그에 따라 문항에 답하여 주시기 바랍니다.

2. 위의 ‘관계 상실’ 경험 이후로부터 시간이 얼마나 경과 되었습니까?

(현재를 기준)

- ① 2년 이내 ② 2~4년 이내 ③ 4~6년 이내 ④ 6년~8년 이내
 ⑤ 8년~9년 12개월 이내 ⑥ 10년 이상

3. 위의 ‘상실 경험’ 이 **발생한 당시(과거)** 귀하가 받았던 충격 및 고통은 어느 정도로 심각하였습니까?

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
전혀 심각하지 않음	조금 심각함	약간 심각함	중간 정도 심각함	심각함	매우 심각함	가장 심각함

4. 위의 ‘상실 경험’ 이 **현재** 귀하에게 미치고 있는 충격 및 고통은 어느 정도로 심각하십니까?

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
전혀 심각하지 않음	조금 심각함	약간 심각함	중간 정도 심각함	심각함	매우 심각함	가장 심각함

부 록 2. 외상 후 성장 척도

※ 다음 문항들은 앞서 체크해주신 ‘외상 사건’ 을 경험한 이후에 귀하가 경험할 수 있는 변화에 대해서 묻는 항목입니다. 위에서 표시한 가장 힘들었던 외상 경험 이후에, 다음에 제시된 내용들을 얼마나 경험하였는지 체크해 주시기 바랍니다.

번호	문항내용	경험하지 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 극복 할 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 매일 매일에 대해 더 감사하게 되었다.	1	2	3	4	5	6
11	나는 다른 사람에 대한 정이 더 깊어지게 되었다.	1	2	3	4	5	6

12	나는 사람들에게 정성을 더 기울이게 되었다.	1	2	3	4	5	6
13	변화가 필요하다고 생각되는 일은 단지생각으로만 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

부 록 3. 감사 성향 척도

※ 문항을 읽고, 여러분이 평소 자신의 모습과 가장 가깝다고 생각되는 숫자에 표시해주시기 바랍니다.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이 다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 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 더욱 더 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

부 록 4. 적응적 인지적 정서조절 척도

※ 다음 문항을 보고 앞서 보고했던 ‘고통스러운 외상 사건’을 떠올릴 때 귀하의 모습과 비슷한 것에 표시해주시기 바랍니다.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 그 일이 그만하길 다행이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	그 상황에서 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다.	1	2	3	4	5
3	내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해본다.	1	2	3	4	5
4	나는 그 일을 안고 살아가는 방법을 배워야 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
5	그 문제의 긍정적인 측면을 찾아본다.	1	2	3	4	5
6	그 일은 내가 어쩔 수 없는 일이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
7	나는 즐거웠던 일을 생각한다.	1	2	3	4	5
8	나는 내가 할 수 있는 최선의 계획에 대해 생각한다.	1	2	3	4	5
9	그 상황에 긍정적인 측면도 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
10	다른 사람들은 그보다 더한 일도 겪는다고 생각한다.	1	2	3	4	5
11	그 일과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각해본다.	1	2	3	4	5
12	그 상황으로부터 배울게 있을 거라 생각한다.	1	2	3	4	5
13	다른 일에 비하면 그 일이 그렇게 나쁜 것도 아니었다고 생각한다.	1	2	3	4	5

14	그 상황을 받아들여야 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
15	내가 할 수 있는 최선의 것을 생각해본다.	1	2	3	4	5
16	그 일로 인해 내가 더 강한 사람이 될 수 있을 거라 생각한다.	1	2	3	4	5
17	살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말한다.	1	2	3	4	5
18	상황을 변화시킬 방법에 대해 생각한다.	1	2	3	4	5
19	그 일이 일어났다는 사실을 받아들여야 한다.	1	2	3	4	5
20	내가 겪은 것 보다 더 기분 좋은 것을 생각해본다.	1	2	3	4	5

부 록 5. 삶의 의미 척도

※ 다음은 삶의 의미(목적)에 관한 문장들입니다. 인생의 중요성을 느끼게 해 주는 것들을 잠시 떠올려 본 후, 문장을 읽고 적당한 번호에 O 표를 해 주십시오. 옳거나 틀린 답이 있는 것이 아니기에 솔직하게 답하시면 됩니다.

번호	문항	전혀 아니 다	대개 아니 다	다소 아니 다	보 통 이 다	약간 그 렇 다	대부 분 그 렇 다	언제 나 그 렇 다
1	나는 내 삶의 의미를 이해하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
2	나는 내 삶을 의미 있게 만드는 무언가를 찾고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나는 항상 내 삶의 목적을 찾기 위해 노력하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
4	나는 분명한 삶의 목적의식을 가지고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
5	나는 내 삶을 의미있게 해주는 것이 무엇인지 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
6	나는 만족할만한 삶의 목적을 발견하였다.	1	2	3	4	5	6	7
7	나는 내 삶의 중요성을 느끼도록 해 주는 것들을 늘 찾고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
8	나는 내 삶의 목적 혹은 소명을 찾고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
9	내 삶에는 뚜렷한 목적이 없다.	1	2	3	4	5	6	7
10	나는 내 삶의 의미를 찾고 있다.	1	2	3	4	5	6	7

부 록 6. 인구통계학적 질문지

※ 다음은 자료 분석에 필요한 일반적 사항에 대한 질문입니다.
해당되는 사항에 체크(V) 표시 및 기입해 주십시오.

1. 귀하의 성별은 무엇입니까?

- ① 남성 ② 여성

2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까? 만 세

3. 귀하의 종교 여부는 어떻게 되십니까?

- ① 있다 ② 없다

4. 귀하가 사는 지역은 어떻게 되십니까?

- ① 서울 ② 경기 ③ 충청 ④ 전라 ⑤ 경상 ⑥ 강원 ⑦ 기타:()