



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 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

대인관계 외상을 경험한 대학생의
부모애착과 외상 후 성장의 관계
: 감사와 인지적 유연성의 매개효과

2018

성신여자대학교 대학원

심리학과

김 상 근

대인관계 외상을 경험한 대학생의
부모애착과 외상 후 성장의 관계
: 감사와 인지적 유연성의 매개효과

이정운 교수 지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2018년 11월

성신여자대학교 대학원

심리학과

김상근

인 준 서

김상근의 석사학위 논문으로 인준함

2018년 12월

심사위원장 (인)

심 사 위 원 (인)

심 사 위 원 (인)

성신여자대학교 대학원

논문 개요

본 연구의 목적은 대인관계 외상을 경험한 대학생의 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 감사와 인지적 유연성의 매개효과를 검증하는 데 있다. 이를 위해 대인관계 외상 경험이 있는 대학생 338(남 159명, 여 179명)명의 자료를 최종 분석하였다. 측정 도구는 부모애착 척도, 외상 후 성장 척도, 감사성향 척도, 인지적 유연성 척도를 사용하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 주요 변인 간 상관분석 결과, 부모애착과 외상 후 성장, 감사, 인지적 유연성은 모두 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였다. 둘째, 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 인지적 유연성의 단순매개효과는 유의하지 않았으며, 감사의 단순매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 셋째, 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 감사와 인지적 유연성의 순차적인 매개효과를 검증한 결과 통계적으로 유의하였으며, 부분매개모형이 지지되는 것으로 나타났다. 본 연구는 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 감사와 인지적 유연성이 순차적으로 매개함을 확인함으로써, 부모애착으로부터 대인관계 외상 후 성장을 경험하게 하는 기제에 대한 경험적 기초를 제공했다는 데에 의의가 있다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 추후 연구 방향을 제시하였다.

주요어 : 대인관계 외상, 외상 후 성장, 부모애착, 감사, 인지적 유연성

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구문제 및 가설	5
II. 이론적 배경	7
1. 대인관계 외상과 외상 후 성장	7
2. 부모애착	9
1) 부모애착의 개념	9
2) 부모애착과 외상 후 성장의 관계	11
3. 감사	13
1) 감사의 개념	13
2) 부모애착과 감사의 관계	14
3) 감사와 외상 후 성장의 관계	16
4. 인지적 유연성	18
1) 인지적 유연성의 개념	18
2) 부모애착과 인지적 유연성의 관계	19
3) 인지적 유연성과 외상 후 성장의 관계	21
5. 감사와 인지적 유연성의 관계	23
III. 연구방법	25
1. 연구대상	25
2. 측정 도구	26
3. 자료 분석	30

IV. 연구 결과.....	31
1. 대인관계 외상 사건의 유형과 경과 시간에 따른 비교분석.....	31
2. 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석.....	33
3. 매개효과 검증.....	35
V. 논의 및 제언.....	39
1. 결과에 대한 논의.....	39
2. 연구의 의의 및 제한점.....	44

참고문헌

ABSTRACT(영문초록)

부록

표 목차

<표 1> 외상 후 성장 척도의 문항 구성.....	27
<표 2> 부모애착 척도의 문항 구성.....	28
<표 3> 감사성향 척도의 문항 구성.....	28
<표 4> 인지적 유연성 척도의 문항 구성.....	29
<표 5> 대인관계 외상 사건의 유형.....	31
<표 6> 대인관계 외상 사건의 경과 시간.....	32
<표 7> 대인관계 외상 사건의 경과 시간에 따른 차이 검증.....	33
<표 8> 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석.....	34
<표 9> 연구모형 매개효과 검증 결과.....	36
<표 10> Bootstrapping 결과.....	38

그림 목차

<그림 1> 연구모형.....	6
<그림 2> 최종모형.....	37

I. 서론

1. 연구의 필요성

인간은 일생을 살아가는 동안 다양한 관계를 맺음으로써 성장해나간다. 그러나 때로는 대인관계가 개인에게 매우 고통스러운 상처를 유발할 수 있으며, 이러한 대인관계 외상 경험은 정신적으로 매우 고통스러운 경우가 대부분이다 (Norris & Slone, 2007). 대인관계 외상(interpersonal trauma)이란 이별·배신·소외·학대·성폭력과 같이 외상의 원인이 타인에 의한 것인 경우를 말한다. 대인관계에서 겪은 외상은 자연재해나 교통사고와 같은 비대인 외상에 비해 그 증상이나 양상이 더 복잡하고 광범위하며 장기적인 영향을 줄 수 있다 (Herman, 1992). 대인관계 외상 경험은 개인에게 큰 상처를 남기고 고통스럽게 만들며, 심각한 경우에는 외상 후 스트레스 장애의 진단을 받기도 한다. 그러나 어떤 사람들은 이러한 대인관계 역경을 극복하는 과정에서 오히려 외상 경험 이전보다 한층 더 성숙해지는 긍정적인 변화를 겪기도 한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). Tedeschi와 Calhoun(1996)은 이러한 현상을 ‘외상 후 성장(post-traumatic growth)’이라고 정의하였으며, 외상 후 성장이 생애 주요 위기에 대처하는 과정에서 한 개인이 경험하는 긍정적 변화로 설명될 수 있다고 하였다. 전통적으로 상담 장면에서는 내담자의 병리적인 증상을 경감시키는 것뿐만 아니라 내담자의 인간적 성장을 돕는데 관심을 쏟아왔다. 이런 면에서, 외상을 경험한 개인의 어떠한 특성이 외상 후 성장으로 이어지게 만드는지, 또 어떠한 과정을 통해 외상 후 성장으로 이어지게 되는지에 대해 살펴보는 것은 중요한 치료적 의미를 가질 것이다.

외상 후 성장이라는 용어는 단순히 외상 이전의 기능 수준으로 회복하는 것뿐만 아니라 삶의 자각 수준을 넘어서는 진정한 의미의 변화를 의미하며, 외

상 후 성장을 경험한 사람들은 가치관에 대한 변화, 대인관계에서의 변화, 인간적 성장 등 다양한 종류의 변화를 경험하게 된다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 외상 후 성장은 지혜의 발달을 포함하는 다차원적인 구조이기 때문에, 외상을 겪기 전의 개인적·사회적 변인이 외상 후 성장으로 이어지는 데 영향을 미친다(이양자, 정남운, 2008). 그러나 외상을 겪는 사람들이 전부 외상 후 성장을 경험하는 것은 아니며, 외상 후 성장의 정도에도 개인차가 존재하게 된다. 이에 본 연구에서는 부모애착이 외상 후 성장과 어떠한 관계를 가지는지에 관심을 가지고 이를 규명하고자 하였다.

애착(attachment)이란 한 개인이 친밀한 타자에게 느끼는 강력한 정서적 유대를 말한다(Bowlby, 1980). 애착 행동체계는 아동이 위협적인 상황에 맞닥뜨렸을 때 양육자와의 근접성을 추구하게 하며, 양육자는 아동의 요구에 따라 안전한 피난처를 제공한다(Ainsworth, 1969). Bowlby(1969)에 따르면, 개인은 양육자와의 친밀한 관계경험을 통해 자신과 타인 및 세상에 대한 인지도식인 내적 작동모델을 형성하게 되며, 이렇게 형성된 내적 작동 모델은 성격형성의 토대가 되어 인생 전반에 걸쳐 영향을 미친다. 한편, 개인의 애착 유형은 사건의 심각도와 중요도, 주변 자원 및 자원의 가용성에 대해 각기 다른 인식과 방어 전략을 갖도록 만든다(Punamäki, Kanninen, Qouta & Sarraj, 2002). 즉, 같은 상황이라도 애착 유형에 따라 상황에 대한 인식과 대처가 다르고 이로 인한 결과가 달라질 수 있음을 의미한다. 또한, 안정적으로 애착을 형성한 사람들은 외상 사건에 대해 현실적이고 논리적인 사고를 하는 반면에 불안애착의 사람들은 외상 사건에 대해 과대평가하며, 회피 애착의 사람들은 사건의 중요성을 부인하는 경향이 있다(Mikulincer & Florian, 1995). 이상에서 살펴본 바에 따르면, 부모애착은 외상 후 성장을 예측하는 중요한 변인이 될 수 있다. 그러나 부모애착은 어린 시절부터 쌓아온 부모와의 상호작용을 통해 형성되기 때문에 치료적 개입의 가능성이 제한적일

수 있다. 다시 말해서, 과거에 형성된 부모애착보다 시기적으로 좀 더 이후에 발생한 것으로, 대인관계 외상을 경험한 개인에게 비교적 더 쉽게 치료적 개입이 가능한 변인에 대한 탐색이 필요하다. 이에 본 연구에서는 부모애착이 외상 후 성장에 영향을 미치는 과정에서 매개역할을 할 것으로 기대되는 감사의 역할에 대해 조명하고자 하였다.

감사(Gratitude)란 타인이 자신에게 베푼 배려와 수고를 인식하고 고마움을 느끼는 능력을 의미한다. 감사의 감정은 선물을 받았다고 느끼는 것에 대한 반응으로 생겨나는 기쁨으로, 타인의 친절로 인해 자신이 은혜를 입었다는 인식으로부터 생겨난다(권석만, 2008). Fredrickson(2004)은 타고난 기질의 감사성향이 스트레스 사건에 대한 대응전략과 연관되어 있으며, 감사성향이 높을수록 인지적 대처자원이 풍부할 것이라고 보았다. 즉, 감사성향이 높은 사람들은 사회적 지지추구, 긍정적 재해석, 적극적 대처, 계획 다시 세우기와 같은 대처전략들을 적극적으로 사용할 수 있다. Vaillant(1993)에 따르면, 성숙한 적응은 자기 자신에게 피해를 입힌 것에 대한 원한을 감사와 수용으로 대처할 수 있는 개인의 능력에 달려있다고 한다. 또한, 감사성향이 높은 사람들은 그 귀인에 있어서도 유연하며(McCullough, 2002), 스트레스 상황에서도 긍정적인 측면을 찾아내어 그 사건을 재구성하는 능력이 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004).

이러한 감사성향은 타고나는 부분도 있지만, 훈련을 통해서도 증진될 수 있다. 감사 일기를 쓰게 한 실험연구(Emmons & Crumpler, 2000) 결과, 매주 감사 일기를 쓴 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 신체 증상을 덜 보고했으며, 자신의 삶에 대해 만족했으며, 낙관성도 높았다. 또한, 청소년들에게 매일 감사 일기를 쓰도록 한 결과, 각성 수준, 열정, 결단력, 에너지 등의 긍정적 상태와 이타적 행동이 증가했다(Emmons & McCullough, 2003). 그러나 이러한 효과들이 얼마나 장기적으로 지속되는지에 대해서는 충분히 알려지지 않았다. 즉, 감사성향은 단기적인 개입은 가능하지만, 일정 부분에서는 어린 시절 부모

와의 상호작용을 통해 형성되기 때문에 심리적인 개입이 다소 제한적일 수 있다(Klein, 2013; Buck, 2004; McAdams & Bauer, 2004). 따라서 부모애착과 감사, 그리고 외상 후 성장으로 이어지는 경로에서 그 과정을 설명할 수 있는 추가적인 변인의 탐색이 필요하다. 이에 본 연구에서는 부모애착과 외상 후 성장의 관계를 설명할 수 있는 또 다른 변인으로 인지적 유연성을 가정하고 인지적 유연성이 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 매개효과를 가지는지를 알아보고자 하였다.

인지적 유연성에 대한 정의는 학자마다 조금씩 다르다. Scott(1962)은 인지적 유연성을 환경적 요구에 맞추어 개념체계(concept system)를 선택적으로 변화시킬 수 있는 준비성이라고 하였으며, Martin과 Rubin(1995)은 인지적 유연성이 어떤 상황이라도 이용 가능한 선택지와 대안이 있다는 것에 대한 인식, 상황에 적응하고 유연해지는 것에 대한 자발성, 유연성에 대한 자기효능감을 포함하는 개념이라고 보았다. 인지적 유연성이 높은 사람들은 귀인에 있어서도 더욱 유연할 수 있으며(Palm & Follette, 2011), 역경 이후의 장기간의 적응(Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, & Coifman, 2004), 외상 이후 더 높은 삶의 만족도(Metzl, 2009), 더 높은 외상 후 성장(Hijazi, Keith, & O' Brien, 2015)과 관련이 있다. 이상에서 살펴본 바에 따르면, 인지적 유연성은 외상 후 성장 과정에서 중요한 역할을 할 것으로 기대된다.

한편, Isen(1987)은 감사와 같은 긍정정서가 복잡한 상황에 대한 이해를 증진시키고 개인의 인지적 맥락을 확장시키는데 도움을 준다고 하였으며, Fredrickson(2004)은 감사와 같은 긍정정서가 문제해결에 대한 동기를 부여하며, 개인을 인지적으로 유연하게 만들어준다는 확장 및 증강이론을 제시한 바 있다. 즉, 감사를 많이 느끼는 개인은 인지적 유연성을 더 많이 발휘하여 고통스러운 외상 사건에도 불구하고 외상 후 성장으로 이어질 가능성이 있다. 그러나 감사와 인지적 유연성의 관계에 대해 살펴본 연구는 충분하지 않은 실정

이다. 이에 본 연구에서는 대인관계 외상을 경험한 대학생을 대상으로 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 감사와 인지적 유연성이 순차적인 매개효과를 지니는지에 관심을 두고 이에 대해 알아보고자 하였다. 본 연구는 이러한 변인들이 작동하는 기제를 밝힘으로써, 대인관계 외상 경험자를 대상으로 한 외상 후 성장 프로그램을 개발하거나 치료적 전략을 수립하는 데 있어서 기초자료가 될 것이다. 연구자가 설정한 연구문제는 다음과 같다.

2. 연구문제 및 가설

연구문제 1. 부모애착, 외상 후 성장, 감사, 인지적 유연성의 관계는 어떠한가?

가설 1-1) 부모애착, 외상 후 성장, 감사, 인지적 유연성 네 가지 변인은 모두 정적인 상관을 보일 것이다.

연구문제 2. 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 감사는 매개효과를 지니는가?

가설 2-1) 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 감사는 매개효과를 지닐 것이다.

연구문제 3. 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 인지적 유연성은 매개효과를 지니는가?

가설 3-1) 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 인지적 유연성은 매개효과를 지닐 것이다.

연구문제 4. 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 감사와 인지적 유연성은 순차적인 매개효과를 지니는가?

가설 4-1) 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 감사와 인지적 유연성은 순차적인 매개효과를 지닐 것이다.

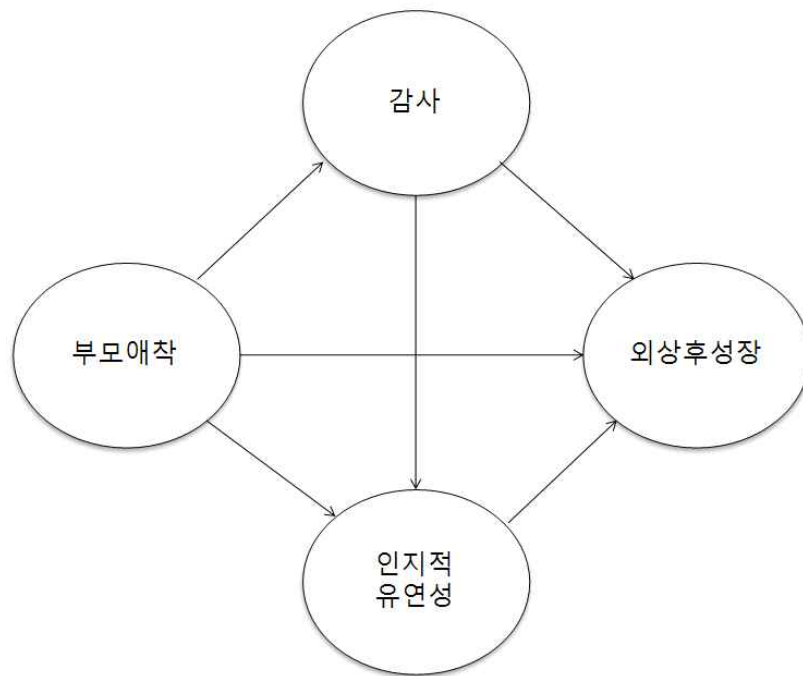


그림 1. 연구 모형

II. 이론적 배경

1. 대인관계 외상과 외상 후 성장

외상(trauma)이란 외부로부터 주어진 충격적인 사건에 의해 입은 심리적인 상처를 의미한다(권석만, 2009). Herman(1992)은 이러한 외상 경험을 반복적인 대인관계 외상 경험과 대인 외적인 외상 경험으로 구분하여야 한다고 주장했다. 그녀는 외상 사건의 유형에 따라 개인이 나타내는 심리적 증상의 양상은 달라질 것이라고 하였으며, 특히 반복적인 대인관계 외상 경험은 개인에게 복잡하고 광범위하며 장기적인 영향을 줄 수 있다고 하였다. 또한 Allen(2010)은 외상 사건이 대인관계 관여도에 따라 인간 외적인 외상, 대인관계 외상, 애착 외상으로 구분할 수 있다고 하였으며, 대인관계 요소가 관련되는 정도에 따라 외상의 결과가 크게 달라질 수 있다고 하였다. 즉, 누가 어떠한 의도로 어떤 피해를 주었는지에 따라 피해자의 심리적 충격은 크게 달라질 수 있다는 것이다. 외상 경험을 일으킨 대상이 사람인 경우는 우연히 벌어진 자연재해나 교통사고와 같은 외상 사건보다 더 큰 상처를 남길 수 있다(Allen, 2010).

따라서 성폭력, 가정폭력, 언어폭력, 신체적 폭력과 같이 대인관계에서 발생된 외상은 개인에게 더 큰 정신적 고통을 안겨주며, 정신과적 치료를 요하는 경우도 다른 외상 사건에 비해 더 많다(Friedman, Keane, & Resick, 2007). 또한, 대인관계 외상 경험자들은 우울, 신체화, 정서조절의 어려움, 불안, 수치심, 불신감과 같은 증상과 더불어 대인관계 능력 결여와 자기-파괴적 행동으로 연결될 위험이 큰 것으로 알려져 있다(Allen, 2010; Davis, Petretic-Jackson, & Ting, 2001; Romito & Grassi, 2007; Taylor, Asmundson, & Carleton, 2006). 따라서 교통사고나 자연재해와 같은 우연하고 단순한 외상 사건과 달리, 대인

관계에서 겪은 외상 사건을 구분 지어 연구할 필요가 있을 것이다. 그러나 외상 후 성장에 관한 기존의 많은 연구들은 외상 사건의 구체적인 하위 유형을 구분하지 않은 채로 연구를 진행하였다(김보라, 신희천, 2010; 김진수, 서수균, 2011; 오은아, 박기환, 2011; 송현, 이영순, 2012; 양귀화, 김종남, 2014). 이에 본 연구에서는 기존 연구의 한계점을 보완하기 위해 대학생의 대인관계 외상에 초점을 맞추어보고자 하였다.

한편, 외상은 매우 고통스럽지만, 이것을 잘 극복하면 성장을 이루는 축진제가 될 수 있다. Tedeschi와 Calhoun은 사람들이 사별(Calhoun & Tedeschi, 1990; Schwartzberg & Janoff-Bulman, 1991)이나 성폭력(Burt & Katz, 1987)과 같은 심각한 외상 사건을 겪은 이후에도 오히려 이전보다 긍정적인 상태를 경험하는 현상에 주목하였다(Tedeschi & Calhoun, 1996). 그들은 이렇게 한 개인이 생애 중요한 위기의 순간에 대처하는 과정에서 경험하게 되는 긍정적인 변화를 외상 후 성장(post-traumatic growth)이라고 정의하였다. 사실 외상 후 성장은 우리에게 그리 낯선 용어가 아니다. 일찍이 많은 실존주의 심리학자들은 인생의 중요한 위기의 순간들이 인간을 어떻게 성장시킬 수 있는가에 대해서 언급해왔다(May, 1996; Frankl, 2005; Yalom, 2007). 또한, 많은 철학적 물음들과 소설가, 극작가, 시인들의 문학 작품들은 인류가 겪어온 고난과 역경의 의미를 파헤치는 데 힘을 쏟아왔다(Tedeschi & Calhoun, 1995).

외상 후 성장이란 단순히 외상 이전의 기능 수준으로 회복하는 것뿐만 아니라, 개인이 가지고 있던 이전의 적응 수준이나 삶의 자각 수준을 넘어서는 진정한 의미의 변화를 말한다(이양자, 정남운, 2008; Tedeschi & Calhoun, 1995). Tedeschi와 Calhoun(1996)에 따르면, 외상 후 성장은 다음과 같은 세 가지 요소를 포함하고 있다. 첫 번째는 자기 지각의 변화(Perceived Changes in Self)로서, 외상 사건을 극복하는 과정을 통해 개인은 자기 내면의 힘을 발견하게 되며, 자신이 앞으로의 역경에도 대처할 힘을 가지고 있는 유능한 존재라고

재평가하게 된다. 두 번째는 대인관계에 대한 지각의 변화(A Changed Sense of Relationships with Others)로서, 외상을 경험하면서 자기 자신이 결코 혼자서는 살아갈 수 없는 존재라는 점을 수용하고, 주변 사람들의 소중함을 인식하게 되는 것이다. 세 번째는 삶의 철학적 변화(A Changed Philosophy of Life)로서, 외상 사건을 극복하는 과정은 개인이 기존에 중요하다고 여겨왔던 가치들을 다시 한번 점검해보게 만들며, 새로운 가치에 대해 관심을 갖게 하고, 인생의 목표를 건설적인 방향으로 수정하도록 돕는다.

2. 부모애착

1) 부모애착의 개념

애착(attachment)이란 개인이 친밀한 타인, 특히 어린 시절에는 주 양육자에게 느끼는 강력한 정서적 유대를 말한다(Bowlby, 1980). Bowlby(1969)는 애착이 진화론적 필요성에 근거한 생리적 욕구라고 보았는데, 그는 양육자와의 애착은 영아의 신체적·정서적 생존과 발달에 필수적이라고 하였다. Ainsworth, Blehar, Waters와 Wall(2015)은 유아와 양육자가 안정적으로 애착을 형성하는지가 애착 관계에서 이루어지는 비언어적 의사소통의 질(특히, 부모의 민감성)이라고 하였다. 즉, 아이가 보내는 신호에 대해서 부모가 민감하고 일관성 있게 반응할수록 아이는 안정적인 애착을 발달시킨다. 부모와의 애착은 아동이 위협적인 상황에 맞닥뜨렸을 때 부모에게 근접성을 추구하게 하며, 부모는 아동의 요구에 부응하여 안전한 피난처(secure base)를 제공한다(Ainsworth, 1969).

Bowlby(1969)에 따르면, 개인은 양육자와의 친밀한 관계 경험을 통해서 내

적 작동모델을 형성하게 되며, 이렇게 형성된 내적 작동모델은 성격 형성의 토대가 되어 인생 전반에 걸쳐 영향을 미친다. 내적 작동모델이란 자기와 타인 및 대인관계에 대한 심리적인 표상으로, 일종의 인지적·정서적·동기적 도식이라고 할 수 있다(Collins & Read, 1994). 이러한 내적 작동모델은 대인관계에서 평생에 걸쳐, 그리고 주로 무의식의 수준에서 자신도 모르게 작동한다(Bowlby, 1978). 내적 작동모델은 새로운 사람을 만나고 관계를 발전시키면서 조금씩 변화를 추구하지만, 다른 유형의 도식과 마찬가지로 자기-영속적인 특징을 지니고 있어 어린 시절에는 쉽게 변화시킬 수 있으나 청소년기 이후에는 견고해지며 변화되기 어려운 특징을 가지고 있다(Collins & Read, 1994). 즉, 생애 초기 주 양육자와의 비언어적인 의사소통은 정신적 표상과 정보처리의 규칙의 형태로 유아의 내면에 입력되며, 이것은 청소년기를 거쳐 성인기까지 영향을 줄 수 있다(Main, Kaplan, & Cassidy, 1985).

내적 작동모델은 다음과 같이 서로 밀접한 관련성을 갖는 네 가지 요소로 이루어져 있다(한수정, 신민섭, 김중술, 권석만, 2002). 첫 번째 요소는 자신의 애착 관련 경험에 대한 기억 표상이다. 여기에는 애착 대상과 상호작용에 대한 에피소드적인 기억뿐만 아니라, 그 사건에 대한 자신의 주관적 해석이 들어간다. 두 번째 요소는 애착과 관련된 자기와 타인에 대한 신념과 태도 등의 인지적 표상이다. 여기에는 자기 표상, 타인 표상(그중에서도 구체적인 대상들에 대한 각기 다른 표상), 인간관계에 대한 여러 가지 태도나 신념 또는 인생의 스크립트(script)까지 모두 포함된다. 세 번째는 애착과 관련된 목표와 감정, 욕구와 같은 정서적·동기적 표상이다. 애착 행동체계의 일차적인 목표는 안정감을 유지하는 것인데, 이러한 목표가 유아기에 안정적이고 일관성 있게 달성되었는지에 따라 애착과 관련된 여러 감정과 욕구에 개인차가 발생한다. 네 번째는 애착 행동체계의 목표달성과 관련된 행동전략과 계획표상이다. 여기에는 다양한 정서를 조절하며, 내면의 편안함과 안

정감을 유지하며, 자율성과 관계성을 서로 조화시키고, 대인관계에서 타인에게도 편안함과 안정감을 주는 여러 가지 행동전략에 대한 내적 표상이 포함된다(한수정 등, 2002).

Bretherton와 Munholland(1999)에 따르면, 어린 시절 주 양육자와 안정적으로 애착 관계를 형성한 개인은 자신을 사랑받을 가치가 있는 존재로 여기면서, 타인과 세상을 충분히 신뢰하는 내적 작동모델을 갖게 되는 반면, 주 양육자와 안정된 애착을 형성하지 못한 개인은 자신이 사랑받을 만한 가치가 없다고 느끼며, 타인과 세상을 신뢰하지 않게 된다. 즉, 아동기에 양육자와 어떠한 애착 관계를 형성했는지가 이후의 애착유형과 대인관계 패턴을 예측할 수 있게 해준다(Mikulincer & Shaver, 2007). 또한, 생애 초기 주 양육자와의 관계에서 만들어진 애착은 성인이 되어 그 대상이 변해도 지속되는 경향을 보이며, 성인기의 적응을 예측하는 중요한 변인이 될 수 있다(조화진, 서영석, 2010; Cassidy, 2001; Hamilton, 2000).

2) 부모애착과 외상 후 성장의 관계

부모애착과 외상 후 성장의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 충분하지 않은 실정이다. 그러나 많은 연구들은 안정 애착이 외상 후 스트레스 장애 증상의 정도를 결정하는 중요한 요인임을 밝혀왔다(Dekel, Solomon, Ginzburg, & Neria, 2004; Dieperink, Leskela, Thuras, & Engdahl, 2001; Fraley, Fazzari, Bonanno, & Dekel, 2006; Mikulincer, Florian, & Weller, 1993; Zakin, Solomon, & Neria, 2003). 이러한 연구들에 비추어보면, 대인관계 외상이 개인을 외상 후 성장으로 이어지게 할 것인지는 개인이 과거의 친밀한 관계 경험에 기초하여 외부 자극에 반응하는 양식에 따라 달라질 것으로 예상된다(Salo, Qouta & Punamaki, 2005). 즉, 생애 초기에 형성된 내적

작동모델은 위협적인 상황이나 스트레스에 직면했을 때 개인이 서로 다른 방식의 반응을 하도록 만들 것이다.

개인의 애착유형은 위협이나 스트레스 상황에 직면했을 때 그 심각성이나 중요성, 또는 받을 수 있는 도움의 가능성에 대해 개인이 서로 다른 인식(Ehlers, Maerker, & Boos, 2000)과 방어기제 및 대처전략(Punamäki, Qouta, Montgomery, & Salo, 2001; Kanninen, Punamäki, & Qouta, 2002)을 사용하도록 한다. 또한, 대인관계 외상 사건이 발생했을 때 서로 다른 애착유형은 각 개인의 애착-특정적 반응뿐만 아니라 특유의 강점과 약점을 보이도록 만든다(Mikulincer, Hotrsh, Eilati, & Kotler, 1999). 즉, 유사한 대인관계 외상 사건을 경험하더라도 개인의 애착유형에 따라 상황에 대한 인식과 대처방식이 다르고, 이로 인한 결과 또한 달라질 수 있다.

어린 시절에 형성된 애착은 이후 청소년기와 성인기를 거쳐서도 영향을 준다는 여러 학자들의 견해에 비추어 보면(Bowlby, 1973; Main, Kaplan, & Cassidy, 1985; Collins & Read, 1994), 성인기의 애착과 외상 사건의 관련성에서도 부모애착과 외상 후 성장의 관련성을 유추해볼 수 있는데, Mikulincer와 Florian(1995, 1998)은 안정애착의 사람들이 외상 사건에 대해 현실적이고 논리적인 사고를 하는 반면, 불안애착의 사람들은 외상 사건에 대해 과대평가하며, 회피애착의 사람들은 사건의 중요성을 부인하는 경향이 있다고 하였다. 또한, 안정애착 유형일수록 자아탄력성은 높으며(Kobak & Sceey, 1988), 스트레스 상황에서 사회적 지지를 적극적으로 추구하고(Ognibene & Collins, 1998), 만성적인 질병에도 높은 심리적 적응력을 보이며(HamamaRaz & Solomon, 2006), 더 높은 외상 후 성장 수준을 보이는 것으로 나타났다(Schmidt, Blank, Bellizzi, & Park, 2012). 이상에서 살펴본 바에 따르면, 안정적인 부모애착은 외상 후 성장을 예측하는 데 있어서 중요한 역할을 할 것으로 기대된다.

3. 감사

1) 감사의 개념

감사(Gratitude)란 타인이 자신에게 베푼 배려와 수고를 인식하고 고마움을 느끼는 능력을 의미한다. 감사의 감정은 선물을 받았다고 느끼는 것에 대한 반응으로 생겨나는 기쁨으로, 타인의 친절로 인해 자신이 은혜를 입었다는 인식으로부터 생겨난다(권석만, 2008). 우리 사회에는 아버지의 날이나 스승의 날과 같이 은혜를 입은 사람에게 감사를 표현하는 문화가 널리 퍼져 있다. 더불어, 감사의 표현은 인간과 인간 사이를 이어주는 중요한 매개체 역할을 한다. 이렇듯 감사는 우리에게 매우 익숙하고 중요한 정서이지만, 감사에 대한 연구는 비교적 시작 단계에 있다고 할 수 있다.

감사에 대한 심리학적 접근이 비교적 최근에 이루어진 만큼, 감사에 대한 정의 또한 연구자마다 매우 다양하다. Adler(2002)에 의하면, 감사란 외부 환경으로부터 어떤 의미를 깨닫고, 그것들에 대해 정서적인 연결감을 느끼는 것이다. Weiner(1985, 1986)는 감사를 귀인-의존적인 정서로 정의하였는데, 감사가 긍정적인 결과에 대해 인식하고 그 결과의 원인이 자신이 아닌 외부에 있다는 것을 인식한 결과로 일어나는 정서라고 하였다. Fitzgerald (1998)는 감사의 세 가지 요소를 제안했는데, 첫째는 누군가에게 감사하는 따뜻한 감정, 둘째는 그 사람에 대한 우호적인 감정, 셋째는 그러한 감정을 행동으로 옮기려는 경향이다.

이처럼 감사는 다양한 차원을 가진 심리적 체험이자 행동으로 평가된다. 심리적 변인으로서 감사의 측정에는 감사의 강도, 감사의 빈도, 감사의 범위, 감사의 밀도 등이 반영된다(권석만, 2008). McCullough와 Emmons, Tsang(2002)은 감사를 자신에게 주어진 긍정적인 경험에 대해 타인의 좋은

뜻을 알아차리고 이것에 긍정적인 감정으로 반응하는 일반화된 성향으로 정의하였으며, 감사성향 척도(Gratitude Questionnaire: GQ-6)를 개발하였다.

감사는 인간에게 여러 가지 정신적·신체적 이득을 주는 것으로 알려져 있으며, 감사훈련을 통해 증가시킬 수 있는 것으로 보인다. 높은 감사성향을 보이는 사람들은 긍정 정서, 삶의 만족, 활력, 낙관성에서 더 높은 수준을 보였으며, 우울과 스트레스는 낮은 수준을 보였다(McCullough et al., 2002). 또한, 매주 감사 일기를 쓴 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 더 규칙적으로 운동을 하였으며, 신체 증상을 덜 호소하고, 삶의 만족도와 낙관성이 상승하였다(Emmons & Crumpler, 2000). 또 다른 연구에서는 감사목록을 작성한 사람들이 비교적 더 낙관적이며, 긍정정서를 많이 보이고, 타인과 연결되어 있다는 느낌을 가지며, 수면의 질 또한 나아졌다(Emmons & McCullough, 2003). 여대생을 대상으로 한 연구에서도 감사일지를 작성하는 것이 우울을 낮추고, 주관적 행복을 증가시켰으며(이지은, 김정호, 김미리혜, 2016), 알코올 의존자 가족을 대상으로 한 연구에서도 감사 프로그램 실시한 이후에 참가자들의 우울은 낮아지고 자존감은 증가하였다(송은정, 이정윤, 2018). 이처럼 국내외 많은 연구들이 감사가 훈련을 통해 증진될 수 있는 심리적 변인이며, 그로 인해 다양한 심리적 변화가 일어날 수 있음을 입증하고 있다. 그러나 이러한 감사훈련의 효과가 오랜 기간 지속될 수 있는지는 아직 충분히 밝혀지지 않았다.

2) 부모애착과 감사의 관계

대상관계이론의 창시자 Melanie Klein(2013)은 유아가 주 양육자와 친밀한 관계를 형성하여 상호작용하는 시기가 감사성향이 발달하는 주된 시기라고 주장하였으며, 사랑하는 능력과 감사하는 능력을 동일 선상에 놓고 보았다.

Klein(2013)은 애착이 유아의 심리적 성장과 통합과정에서 매우 핵심적인 역할을 한다고 하였으며, 세심하고 호응적인 양육자와의 상호작용이 타인에 대한 긍정적 표상을 발달시킨다고 하였다. Klein(2013)은 유아기에 형성된 타인에 대한 긍정적인 표상이 이후에 타인에게 감사를 느끼는 토대가 된다고 하였으며, 나아가 타인에 대한 파괴적인 감정을 가라앉히는 기능을 한다고 하였다. Klein(2013)에 따르면, 주 양육자와의 친밀한 관계 경험은 유아로 하여금 그들이 특별한 선물을 받았다는 느낌을 받도록 만든다.

Weiner(1985)는 감사가 안정된 애착관계에서 타인의 행동을 긍정적으로 평가하고, 이러한 행동이 이타적인 동기에 의한 것임을 인식할 때 생겨나는 정서라고 하였다. McAdams와 Bauer(2004)는 유아가 세상을 탐색하고 돌아올 때 양육자와의 재회의 기쁨을 느끼며 감사를 경험한다고 하였으며, 초기의 안정적인 애착 관계 경험으로부터 감사가 시작된다고 하였다. 특히, Buck(2004)은 애착으로부터 형성되는 신뢰와 상호존중 및 호혜성이 감사와 같은 도덕적 정서를 느끼는데 필수적인 요소라고 하였으며, 감사경험은 애착을 기반으로 이루어진다고 하였다.

기존의 연구에 따르면, 감사는 특정한 귀인양식에 의해서 촉발되는 것으로 알려져 있다. 즉, 어떤 혜택이 긍정적으로 평가되고 그러한 혜택이 자신의 노력에 따른 것이 아니며, 도움을 준 사람의 자발적인 선의에 의해서 혜택을 받았다는 평가가 필요하다(Peterson & Seligman, 2004; Lazarus & Lazarus, 1994; Weiner, 1985). 그런데 이러한 귀인양식은 기본적으로 타인에 대한 신뢰가 바탕이 되어야 한다. 즉, 안정적인 부모애착을 가진 사람들은 자신과 타인에 대한 신뢰를 가지고 있기 때문에 감사를 느낄 수 있는 귀인양식을 더 자주 사용할 것이라는 추론이 가능해진다.

애착유형에 따른 대인관계 패턴에서도 부모애착과 감사의 관계를 추론해 볼 수 있는데, 안정애착의 경우 자신과 타인에 대한 신뢰가 있어 타인의 도

움에 대한 선의를 잘 인식할 수 있다(Bowlby, 2012). Mikulincer와 Shaver (2005, 2010)는 안정적인 애착관계가 감사, 즐거움, 행복과 같은 정서의 원천이 된다고 하였는데, 안정애착일수록 어려운 상황에서 주변 사람을 의지할 만한 인식처로 여김으로써 감사를 비교적 더 많이 경험할 수 있다고 하였다. 반면, 불안정 애착의 사람들은 지나치게 독립적이거나 냉소적 태도를 보이며, 타인의 호의적인 반응을 기대하지 않는다(Lopez & Brennan, 2000).

Mikulincer, Shaver와 Slav(2006)의 연구에서는 불안애착의 사람들은 감사를 유발하는 에피소드에 대해서 양가적인 감정을 경험하였는데, 이들은 감사를 유발하는 에피소드에 대해서 감사, 행복, 사랑과 같은 긍정 정서를 느낌과 동시에 자기애적인 위협(narcissistic threat)과 열등감을 함께 경험하였다. 이와는 반대로, 회피애착의 참가자들은 감사를 유발하는 에피소드를 회상하는 과제에서 자기애적인 위협, 불신감, 낮은 행복감과 같은 부정적인 정서를 느끼는 것으로 나타났다. 이밖에도 많은 연구들이 안정애착의 사람들이 감사를 더 많이 경험하고, 불안정 애착의 사람들은 감사와 같은 긍정 정서를 더 적게 경험한다고 보고하였다(Tidwell, Reis, & Shaver, 1996; Pietromonaco & Barrett, 1997; Horppu & Ikonen-Varila, 2001; Rom & Mikulincer, 2003; Lavy & Littman-Ovadia, 2011). 이상에서 살펴본 바에 따르면, 안정적인 부모애착은 감사를 예측하는 데 있어서 중요한 역할을 할 것으로 기대된다.

3) 감사와 외상 후 성장의 관계

Klein(2013)은 감사가 정신적 고통이나 삶의 역경을 견뎌낼 수 있게 해주는 내면의 힘이라고 주장하였으며, Vaillant(1993)는 성숙한 적응은 자신에게 상처를 입힌 사람들에 대한 분노를 수용과 감사로 대치할 수 있는 능력에 달려있다고 하였다. 즉, 대인관계에서 겪은 외상 경험이 성장으로 이어지기 위

해서는 돌이킬 수 없는 과거 경험에 대해서는 애도하고, 현재 자신의 상태에 대해서는 감사하는 마음이 필요하다. 또한, Peterson과 Seligman(2003)은 외상으로부터 긍정적인 측면을 찾아내는 개인의 능력은 감사의 여러 특징과 측면을 포함한다고 하였다. Wood, Froh와 Geraghty(2010)는 감사가 성격적 특질에 관계없이 삶의 만족도와 긍정 정서에 독립적으로 영향을 미칠 수 있는 중요한 변수가 될 수 있다고 하였다. Emmons와 Crumpler(2000)도 감사를 인식하는 것은 개인의 삶의 의미, 주관적 안녕감, 영성과 같은 초월적 측면을 향상시킬 수 있는 중요한 요소가 될 수 있다고 하였다.

McCullough, Tsang과 Emmons(2004)는 감사성향이 높은 사람들이 감사와 관련된 사건이 적은 때에도 감사하는 기분을 유지한다고 하였다. 즉, 감사성향이 높은 사람들은 감사함을 느끼는 데 있어서 외부의 영향을 비교적 덜 받지만, 감사성향이 낮은 사람들은 감사를 느끼는 데 있어서 외부 사건의 영향을 비교적 더 많이 받는다는 것이다. 이러한 현상은 저항가설(The Resistance Hypothesis)이라고 불린다(Affleck, Tennen, Urrows, Higgins, 1992; McCullough et al., 2004에서 재인용). 다시 말해서, 외상 사건을 경험 하더라도 평소에 감사를 많이 하는 사람들은 외부 환경의 영향과는 별개로 감사하는 마음을 유지하여 외상 사건에 압도되지 않을 수 있는 능력이 있는 반면에, 감사성향이 낮은 사람들은 외상 사건과 그와 관련된 정서에 압도될 가능성이 높다고 볼 수 있다.

실제로 심각한 외상 사건에 대해서도 감사가 긍정적인 영향을 줄 수 있다고 밝혀낸 연구들이 있다. Fredrickson, Tugade, Waugh와 Larkin(2003)은 9.11 테러로 인해 충격을 받은 대학생들을 대상으로 한 종단연구에서 감사, 사랑, 호기심과 같은 긍정 정서가 탄력성과 위기 후 성장(postcrisis growth)을 매개하는 요인이 될 수 있음을 확인하였다. 이어서 Kashdan, Uswatte와 Julian(2006)은 베트남 전쟁으로 인해 PTSD 증상을 보이는 참전용사들이

PTSD 증상을 경험하지 않는 참전 용사들에 비해서 유의하게 낮은 감사성향을 가졌으며, 특히 PTSD 집단에서는 증상의 심각성이나 기질적인 긍정·부정정서보다 감사성향이 안녕감 측정치들(자존감, 내적 동기에 의한 일상적 활동, 긍정 정서)을 더 잘 예측하는 변인임을 밝혀냈다. 또한, Zhou와 Wu(2016)는 야안 지진(Ya'an earthquake)에서 살아남은 청소년들을 대상으로 한 종단연구에서 감사성향이 사회적 지지와 외상 후 성장의 관계를 매개하는 변인이 될 수 있음을 확인하였다. Peterson, Park, Pole, D' Andrea와 Seligman(2008) 또한 감사가 외상 후 성장을 증진시킬 것이라고 하였으며, Algoe(2006)도 높은 감사로 인해 향상된 대인관계가 외상 이후에 더 많은 사회적 지지를 얻고 부정정서를 완화하여 외상 후 성장을 경험하게 할 수 있다고 하였다. 김아라와 이승연(2016)도 관계 상실을 경험한 중년을 대상으로 한 연구에서 감사성향이 의도적 반추와 긍정적 재해석을 거쳐 외상 후 성장에 영향을 미칠 수 있는 변인임을 확인하였다. 이상에서 살펴본 바에 따르면 감사는 외상 후 성장을 예측하는 데 있어서 중요한 역할을 할 것으로 기대된다.

4. 인지적 유연성

1) 인지적 유연성의 개념

인지적 유연성에 대한 정의는 학자마다 조금씩 다른데, Scott(1962)은 인지적 유연성을 환경적 요구에 맞추어 개념체계(concept system)를 선택적으로 변화시킬 수 있는 준비성이라고 하였으며, Thurston과 Runco(1999)는 인지적 유연성을 변화에 대한 능력이라고 정의하였다. 또한, Martin과 Rubin(1995)

은 인지적 유연성이 어떤 상황이라도 이용 가능한 선택지와 대안이 있다는 것에 대한 인식, 상황에 적응하고 유연해지는 것에 대한 자발성, 유연성에 대한 자기효능감을 포함하는 개념이라고 보았다. Stevens(2009)는 인지적 유연성이 특정 상황에 대한 적응력, 어떤 생각에서 다른 생각으로 넘어가는 능력, 다차원적으로 문제를 고려하는 능력으로 보았으며, Garcia-Garcia, Barcelo, Clemente, & Escera(2010)는 변화하는 환경적 요구에 반응하여 목표 지향적 행동을 취할 수 있는 능력이라고 보았다. 또한 홍숙지(2005)는 인지적 유연성이란 창의적이고 새로운 아이디어를 생각해낼 수 있는 능력과 다양한 관점에서 문제를 바라보고 해결할 수 있는 능력, 그리고 복잡하고 새로운 상황과 문제에 흥미를 느끼고 회피하지 않는 태도로 정의하였으며, 허심양(2011)은 인지적 유연성을 부적응적인 생각을 보다 균형 잡히고 적응적인 생각으로 바꾸고 대체하는데 필요한 능력이라고 하였다.

이처럼 인지적 유연성에 대한 다양한 정의가 이루어져 온 가운데, Dennis와 VanderWal(2010)은 인지적 유연성을 측정하기 위해 척도를 개발하였다. 이 척도는 인지적 유연성의 세 가지 측면을 측정하기 위해 고안되었는데, 첫 번째 측면은 어려운 상황을 통제할 수 있는 것으로 지각하는 경향성, 두 번째 측면은 생활 사건과 인간행동에 대한 다양한 대안적인 설명을 이해할 수 있는 능력, 세 번째 측면은 어려운 상황에서 다양한 해결책을 만들어낼 수 있는 능력이다. Dennis와 VanderWal(2010)이 요인분석을 실시한 결과, 인지적 유연성 척도는 ‘대안’ 과 ‘통제’ 의 안정적인 2요인 구조를 가지는 것으로 나타났다.

2) 부모애착과 인지적 유연성의 관계

부모애착과 인지적 유연성을 다룬 연구는 아직 충분하지 않은 실정이다.

그러나 Bowlby(1973, 2012)에 따르면, 유아의 새로운 것을 탐색하려는 동기는 주 양육자를 안전한 곳으로 인식하는 것에서부터 시작된다. 또한, Hazen과 Durrett(1982)의 연구에 따르면, 안정 애착인 유아들은 주 양육자를 안전 기지로 삼아 더욱 넓은 영역으로 제한받지 않는 탐색패턴(less restricted patterns of exploration)을 보이며, 인지적 계획능력(cognitive mapping) 또한 뛰어나다. 안정적으로 애착을 형성한 아이들은 이후에 환경적 요구에 따른 적응능력 또한 뛰어나며(Hazen & Durrett, 1982), 문제해결에 있어서 더욱 열정적이고 효율적이며 더 많은 인내심을 가지고 있고(Matias, Arend, Sroufe, 1978), 더욱 풍부한 지략(resourcefulness)과 유연성을 가지고 있으며, 호기심 또한 풍부하다(Arend, Gove, & Sroufe, 1979).

Mikulincer(1997)의 연구에서는 애착을 안정적으로 형성한 사람들이 불안정애착 유형의 사람들보다 더 호기심이 강했으며, 더 낮은 인지적 폐쇄(cognitive closure) 성향을 보였고, 사회적 판단 상황에서 기존의 정보보다 새로운 정보를 더 많이 활용하였다. 또한, 안정애착인 사람들은 자신의 대처 능력에 대해 자신감을 가지며, 혼란스럽고 모호한 상태를 이겨내고 새로운 정보를 통합할 수 있는 능력이 있다(Collins & Read, 1994). 그런데 어려운 상황을 자신이 통제할 수 있다고 믿는 것과 다양하고 새로운 대안을 모색하는 능력은 인지적 유연성의 핵심적인 요소이다(Dennis & VanderWal, 2010). 또한, 강박 애착(obsessive attachment)은 인지적 유연성을 예측할 수 있는 중요한 변수가 될 수 있으며(Gunduz, 2013), 안정적인 애착을 형성한 사람들은 문제해결에 있어서 더욱 창의적이다(Mikulincer & Sheffi, 2000). 또한, 고등학생이 지각한 부모애착은 인지적 유연성을 매개로 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다(이지윤, 김완일, 2017). 이상에서 살펴본 바에 따르면, 안정적인 부모애착은 인지적 유연성을 예측하는 데 있어서 중요한 역할을 할 것으로 기대된다.

3) 인지적 유연성과 외상 후 성장의 관계

인지적 유연성과 외상 후 성장의 관계를 살펴본 문헌 및 연구는 충분하지 않은 실정이다. 그러나 심리적 유연성과 외상 후 스트레스 장애의 관련성을 통해 이 두 변인 간의 관계를 유추해볼 수 있다. Janoff-Bulman(1989, 1992)은 PTSD를 경험하는 사람들의 신념에 주목하여 박살난 가정 이론(theory of shattered assumptions)을 제시했다. 그녀는 외상 경험에 대한 반응에 영향을 미치는 세 가지 기본적 신념을 제시했는데, 첫 번째는 세상의 우호성에 대한 신념(“세상은 안전하고 살기 좋은 곳이다.”), 두 번째는 세상의 합리성에 대한 신념(“세상은 매우 합리적으로 움직이는 곳이며, 세상에서 일어나는 모든 일은 예측할 수 있다.”), 세 번째는 자신의 가치에 대한 신념(“나는 결코 무가치하게 희생되지 않을 것이다.”)이다. Janoff-Bulman(1989, 1992)에 따르면, 이러한 긍정적 신념을 강하고 견고하게 가진 사람일수록 외상 사건을 전혀 예측하지 못하며, 더 많은 충격을 받게 된다. 그러나 박살난 가정 이론과 상반된 결과를 제시한 연구도 있었는데, Brewin, Andrews와 Rose(2000)는 과거에 외상을 경험했던 사람들이 새로운 외상 경험을 더욱 충격적으로 받아들인다고 하였다. 이러한 상반된 연구 결과들은 외상 사건 이후에 개인이 회복하는 과정이 개인이 가지고 있었던 신념이 긍정적인지 부정적이지가 아닌, 그 신념의 경직성에 달려있다는 추론을 가능하게 해준다(Brewin & Holmes, 2003). 이밖에도 다수의 연구들이 인지적 경직성과 외상 후 스트레스 장애의 관련성을 예측할 수 있게 해준다(Simon & Verboon, 2016; Palm & Follette, 2011; Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole, Orcutt, Waltz & Zettle, 2011).

수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT)의 창시자

Steven Hayes와 그의 동료들(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)은 역경이나 고통은 삶의 기본적인 요소이며, 역경을 겪는 것이 모든 인간에게 정상적인 과정이지만 사람들이 정신병리에 빠지는 주된 이유는 경험 회피와 인지적 융합으로 인한 심리적 경직성 때문이라고 주장하였다. 또한, 정신분석적 관점에서, McWilliams(2008)는 외부의 어떤 사건이나 불안에 대처하는 방어의 종류보다는 방어의 경직성이 정신병리를 더 잘 설명할 수 있다고 하였다. Cheng(2001)은 성공적인 대처는 대처전략에 대한 개인의 선택이 아닌, 스트레스 요인의 특성에 알맞게 유연한 대처전략을 선택하는 것이 핵심이라고 하였다. 그녀의 연구에 따르면, 유연성이 높은 사람들은 상황에 대한 통제감을 다양하게 지각하여 더욱 적응적인 대처를 하고, 유연성이 낮은 사람들은 통제감과 통제불능감에 대한 경직된 지각을 가지기 때문에 대처능력이 낮은 것으로 나타났다. Snyder(1974)는 사회적 요구에 효율적으로 대처하는 유연성을 가지는 것이 적응과 자기조절에 도움이 된다고 하였으며, Shapiro(1981)는 정신병리의 가장 대표적인 지표가 경직성이라고 하였다.

인지적 유연성이 높은 사람은 다양한 대안을 고려하며, 변화하는 환경에 맞추어 기존의 사고와 행동을 수정할 수 있으며(Rende, 2000), 외부 사건에 대해 귀인을 할 때도 더욱 유연하다(Palm & Follette, 2011). Leary(2004)는 인지적 유연성이 높은 사람들이 걱정이나 불안을 최소화하며, 자존감은 최대화하는 방식으로 환경적 요구에 적응하기 때문에 심리적으로 더욱 건강하다고 하였다. 높은 인지적 유연성은 역경 사건 이후에 더 좋은 장기간의 적응(Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, & Coifman, 2004), 외상 이후 더욱 높은 삶의 만족도(Metzl, 2009), 더 높은 수준의 외상 후 성장(Hijazi, Keith, & O' Brien, 2015)과 관련이 있으며, 문제 상황에서 더욱 합리적으로 대처하며 심리적 안녕감을 유지하는데 영향을 준다(Koesten, Schrodtt, & Ford, 2009). 또한, 인지적 유연성은 인지적 정서조절전략을 매개로 외상 후 성장에 영향

을 미칠 수 있으며(임선영, 권석만, 2012), 시간관을 매개로 외상 후 성장에 영향을 미칠 수 있다(한정숙, 최윤경, 2014). 이상에서 살펴본 바에 따르면, 인지적 유연성은 외상 후 성장을 예측하는 데 있어서 중요한 역할을 할 것으로 기대된다.

5. 감사와 인지적 유연성의 관계

본 연구에서 부모애착과 외상 후 성장의 관계를 매개하는 변인으로 설정한 감사와 인지적 유연성의 관계에 대해서도 살펴볼 필요가 있을 것이다. 아직까지 이들 간의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 찾아보기 힘든 실정이지만, 감사는 가장 대표적인 긍정 정서이며 긍정 정서와 인지적 유연성 간의 관련성을 유추할 수 있는 여러 문헌들이 있다. Derryberry와 Tucker(1994)는 감사와 같은 긍정 정서가 주의의 초점을 확장시킨다고 하였으며, Basso, Schefft, Ris와 Dember(1996)는 우울이나 불안과 같은 부정적인 정서는 주의의 폭을 좁히는 역할을 하며, 주관적 안녕감이나 낙관성과 같은 긍정적인 정서는 주의의 폭을 확장시키는 기능을 한다고 하였다. 또한 Isen(1987)은 긍정 정서가 복잡한 상황에 대한 이해를 증진시키고 개인의 인지적 맥락을 확장시키는데 도움을 준다고 하였다. Isen과 동료들의 수많은 경험적 연구들에 따르면, 긍정 정서를 경험하는 것은 독특하고(Isen, Johnson, Mertz, & Robinson, 1985), 유연하며(Isen & Daubman, 1984), 창의적이고(Isen, Daubman, & Nowicki, 1987), 통합적이며(Isen, Rosenzweig, & Young, 1991), 정보에 대해 개방적이며(Estrada, Isen, & Young, 1997), 능률적인(Isen & Means, 1983; Isen, Rosenzweig, & Young, 1991) 사고방식을 촉진할 수 있다.

Isen과 동료들의 수많은 경험적 연구들을 바탕으로, Fredrickson(1998)은

긍정 정서에 대한 새로운 이론적 관점을 제시하였는데, 그는 이것을 확장 및 증강이론(broaden-and-build theory)이라고 명명하였다. Fredrickson(2001)의 확장 및 증강이론에 따르면, 개인이 긍정 정서를 경험하게 되면 순간적인 사고와 행동의 레퍼토리가 확장(broaden)되며, 이렇게 확장된 사고와 행동의 레퍼토리는 개인의 신체적·인지적·심리사회적 자원을 증강(build)시키는 역할을 한다. 확장 및 증강이론에 따르면, 감사와 같은 긍정 정서는 다양한 방법으로 문제를 탐색하도록 동기를 부여한다. Fredrickson과 Branigan(2005)의 실험연구에서는 통제조건의 피험자보다 긍정정서를 경험하게 한 피험자들이 주의의 범위를 더 넓게 확장시켰으며, 사고와 행동의 레퍼토리를 확장할 수 있다는 것을 경험적으로 확인하였다. 덧붙여, 부정정서를 경험하게 한 피험자들은 사고와 행동의 레퍼토리가 더 좁아진다는 결과도 보고되었다.

Greene과 Noice(1988)의 실험연구에서는 긍정정서를 느끼도록 한 피험자 집단이 통제조건의 피험자들보다 단어생성과제에서 더 많고 다양한 단어를 생성하였으며, 문제해결 상황에서 과제를 더 정확하게(correctly) 수행하였다. 또 다른 실험연구(Murray, Sujun, Hirt, & Sujun, 1990)에서는 긍정적인 기분(positive mood)을 느끼도록 처치한 피험자들이 통제조건의 피험자들에 비해 범주화 과제(categorization task)에서 제시된 항목들(items)의 공통점과 차이점에 대해서 더욱 다양한 응답을 하였다. 이밖에도 많은 연구들(임정하, 조은영, 오연경, 윤원영, 2016; 이현예, 조현주, 2016; 조은영, 임정하, 2014; 김중운, 유혜숙, 2017)이 감사와 같은 긍정 정서가 유연한 정보처리 전략을 불러일으킬 수 있음을 말해주고 있다. 이상에서 살펴본 바에 따르면, 감사는 인지적 유연성을 예측하는 데 있어서 중요한 역할을 할 것으로 기대된다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 성신여자대학교 IRB(승인 번호 : SSWUIRB 2018-028)의 승인을 받아 실시된 연구이다. 본 연구를 위해 전국의 대학생 403명을 대상으로 온라인과 오프라인 방법을 병행하여 설문조사를 실시하였다. 연구 윤리에 따라 연구 참가자들에게 연구에 대한 설명과 안내를 제공하였으며, 모든 연구의 참여는 자발적으로 이루어졌다. 오프라인에서 설문지에 응답한 인원은 32명이었으며, 온라인에서 설문지에 응답한 인원은 371명이었다. 그중 문항 일부를 작성하지 않았거나 무작위 응답을 하는 등 불성실한 응답자 35명, 가장 고통스러운 경험의 종류가 대인관계 외상이 아니라고 보고한 23명을 분석대상에서 제외하였다. 또한, 외상 후 성장을 경험하기 위해서는 어느 정도의 고통이 동반되어야 하므로(Fontana & Rosenhack, 1998; Linley & Joseph, 2004), 대인관계 외상 사건의 고통스러운 정도를 보통 이하(4점 미만)로 응답한 7명의 설문지도 제외하여 총 338명이 최종적으로 분석대상이 되었다.

이들의 인구통계학적 특성을 살펴보면 남자가 159명(47.0%), 여자가 179명(53.0%)이었으며, 이들의 평균 연령은 23.1세(SD=3.28세)였다. 끝으로 이들의 종교 유무를 살펴보면 종교가 있다고 보고한 응답자가 91명(26.9%), 종교가 없다고 보고한 응답자가 247명(73.1%)이었다.

2. 측정도구

1) 대인관계 외상 경험 질문지

대인관계 외상 경험을 살펴보기 위해 송승훈(2007)이 전경구와 김교현(1991)의 ‘대학생용 생활 스트레스’ 하위요인과 Norris(1990)의 ‘외상 스트레스 사건목록’, 그리고 Tedeschi와 Calhoun(1996)의 연구에서 사용된 외상 사건목록을 참고하여 제작된 ‘외상 사건 12목록’ 중 대인관계 외상이 될 수 있는 8문항(사랑하는 사람의 죽음, 배신 충격, 적응의 어려움, 대인관계 파탄 등)을 사용하였다. 참가자들에게는 고통스러웠던 경험들을 떠올리고, 그 경험 중에서 가장 고통스러웠던 사건을 하나만 고르도록 하였으며, 그 사건을 겪은 지 얼마나 시간이 흘렀으며, 그 사건이 얼마나 고통스러웠는지 7점 척도로 응답하도록 하였다.

2) 외상 후 성장 척도

외상 이후 개인이 경험한 성장의 수준을 측정하기 위해서 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발하고 송승훈, 이홍석, 박준호와 김교현(2009)이 번안하고 타당화한 한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)를 사용하였다. 한국판 외상 후 성장 척도는 타당화 과정에서 5문항이 제외되어 ‘자기 지각의 변화’ 6문항, ‘대인관계의 깊이 증가’ 5문항, ‘새로운 가능성의 발견’ 3문항, ‘영적·종교적 관심의 증가’ 2문항 등 4개 요인, 총 16문항으로 구성되어 있다. 점수의 범위는 1점부터 6점까지로 구성되었으며, 점수가 높을수록 외상 이후 긍정적인 변화를 더 많이 경험했다는 것을 의미한다. Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 원척도의 내적 합치도는 .90이었고, 송승훈 등(2009)의 연구에서 내적

합치도는 .91이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 ‘자기 지각의 변화’가 .82, ‘대인관계 깊이 증가’가 .81, ‘새로운 가능성의 발견’이 .67, ‘영적·종교적 관심의 증가’가 .55로 나타났으며, 전체 내적 합치도는 .86이었다.

<표 1> 외상 후 성장 척도의 문항 구성

하위요인	문항 수	문항번호	내적 합치도
자기지각의 변화	6	7, 8, 9, 10, 13, 15	.82
대인관계 깊이 증가	5	4, 6, 11, 12, 16	.81
새로운 가능성의 발견	3	1, 2, 5	.67
영적·종교적 관심의 증가	2	3, 14	.55
전체	16	1~16	.85

3) 부모애착 척도

부모애착을 측정하기 위해 Armsden과 Greenberg(1987)가 10-20세를 대상으로 제작한 부모 및 또래애착 척도 개정판(Inventory of Parent and Peer Attachment Revised; IPPA-R)을 옥정(1998)이 번안 및 수정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 부모와의 안정적인 애착을 측정하는 데 있어서 신뢰감, 의사소통, 소외감 3가지 하위요인으로 구성되어 있다. 부와 모에 대한 애착 척도는 동일한 문항으로 각각 25문항으로 구성되어 있으며 각 하위 차원별 문항 수는 신뢰감 10문항, 의사소통 9문항, 소외감 6문항이다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 평정되며 부정적인 문항은 역 채점한다. 점수가 높을수록 부모애착이 안정적임을 의미한다. 옥정(1998)의 연구에서 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 부 애착은 .93, 모 애착은 .92로 나타났으며, 본 연구에서의 내적 합치도는

신뢰감이 .90, 의사소통이 .88, 소외감이 .77로 나타났으며, 전체 척도의 내적 합치도는 .94였다.

<표 2> 부모애착 척도의 문항 구성

하위요인	문항 수	문항번호	내적 합치도
신뢰감	10	1, 2, 3*, 4, 9*, 12, 13, 20, 21, 22	.90
의사소통	9	5, 6*, 7, 14*, 15, 16, 19, 24, 25	.88
소외감	6	8*, 10*, 11*, 17*, 18*, 23*	.77
전체	25	1~25	.94

주. *는 역채점 문항임

4) 감사성향 척도

감사성향을 측정하기 위해 McCullough et al.(2002)이 개발하고 권선중, 김교현, 이홍석(2006)이 번안 및 타당화한 한국판 감사성향 척도(K-CQ-6)를 사용하였다. 이 척도는 감사의 강도, 빈도, 범위, 밀도를 측정하며 총 6문항으로 구성된다. 7점 리커트 척도로(1: 전혀 그렇지 않다~7: 매우 그렇다) 평정하며, 부정적 문항은 역으로 채점하여 점수가 높을수록 감사성향이 높음을 의미한다. 권선중 등(2006)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .85로 나타났으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .88로 나타났다.

<표 3> 감사성향 척도의 문항 구성

하위요인	문항 수	문항번호	내적 합치도
감사	6	1, 2, 3*, 4, 5, 6*	.88

주. *는 역채점 문항임

5) 인지적 유연성 척도

부적응적인 생각을 보다 균형 잡히고 적응적인 생각으로 대체하는 데 필요한 인지적 유연성을 측정하기 위해 Denis와 Vander Wal(2010)이 제작한 인지적 유연성 검사(Cognitive Flexibility Inventory: CFI)를 허심양(2011)이 번안 및 타당화한 것을 사용하였다. 허심양(2011)은 요인 부하값이 .32로 나타난 10번 문항을 최종 분석에서 제외하여 사용하였지만, 본 연구에서는 문항 구성의 혼선을 줄이기 위해 10번 문항을 제외하지 않았다.

이 척도는 총 20문항으로 이루어진 자기보고식 검사로, 12문항의 대안 하위 척도와 8문항의 통제 하위척도로 구성되어 있다. 대안 하위척도는 사건에 대해서 다양한 대안적인 설명을 할 수 있는 능력과 다양한 해결책을 고안해 낼 수 있는 능력을 측정하는 문항들로 구성되어 있으며, 통제 하위척도는 어려운 상황을 통제할 수 있는 것으로 지각하는 경향성을 측정하는 문항들로 구성되어 있다. 각 문항에 동의하는 정도를 1점에서 7점 사이에 평정하도록 되어 있다. Dennis와 Vander Wal(2010)의 연구에서 내적 합치도는 전체검사가 .90, 대안 하위요인은 .91, 통제 하위요인은 .86이었으며, 허심양(2011)의 연구에서는 각각 .86, .87, .84로 보고되었다. 본 연구에서의 내적 합치도는 전체검사가 .89, 대안 하위요인이 .89, 통제 하위요인이 .84로 나타났다.

<표 4> 인지적 유연성 척도의 문항 구성

하위요인	문항 수	문항번호	내적 합치도
대안	12	3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20	.89
통제	8	1, 2*, 4*, 7*, 9*, 11*, 15, 17*	.84
전체	20	1~20	.89

주. *는 역채점 문항임

3. 자료 분석

SPSS 22.0와 PROCESS macro ver. 3.1을 사용하여 다음과 같은 방법으로 분석을 실시하였다. 첫째, 연구 대상자들의 인구통계학적 특성과 외상 사건의 유형을 살펴보기 위하여 기술통계 분석을 하였으며, 측정 도구들의 신뢰도를 알아보기 위해 내적합치도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 둘째, 대인관계 외상 경험 이후의 경과 시간에 따라 외상 후 성장 수준에 차이가 있는지 알아보기 위해 독립표본 t검증을 실시하였다. 셋째, 주요 변인 간의 관련성을 알아보기 위해 외상 후 성장, 부모애착, 감사, 인지적 유연성에 대한 상관분석을 실시하였다. 넷째, 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 감사와 인지적 유연성이 순차적 매개효과를 보이는지 알아보기 위해 Hayes(2015)가 제안한 직렬다중매개모형(model 6)을 사용하였다. 마지막으로, 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 PROCESS에서 제시하는 Bootstrapping을 사용하였다. Bootstrapping은 매개효과의 경험적 분포를 추정하는 방법으로 표본을 모집단으로, 표본에서 추정된 매개효과를 모수로 간주한다. Bootstrapping으로 추정된 95%의 신뢰구간이 0을 포함하지 않으면 매개효과는 .05 수준에서 통계적으로 유의하다고 볼 수 있다(조영일, 김지현, 한우리, 조유정, 2015).

IV. 연구 결과

1. 대인관계 외상 사건의 유형과 경과 시간에 따른 비교분석

피험자들이 보고한 가장 고통스러웠던 대인관계 외상 경험에는 대인관계의 파탄(이별, 실연, 절교 등)이 112명(33.1%)으로 가장 많았으며, 다음으로 적응의 어려움(학교, 사회, 집단에서의 소외 및 따돌림) 84명(24.9%), 사랑하는 사람의 죽음 64명(18.9%), 배신 충격(거짓말, 사기, 속임, 외도) 28명(8.3%)의 순으로 나타났다. 자세한 결과는 <표 5>에 제시하였다.

<표 5> 대인관계 외상 사건의 유형			(N=338)
대인관계 외상 사건의 유형	빈도	비율	고통 M(SD)
대인관계 파탄(이별, 실연, 절교 등)	112	33.1	5.79(.86)
적응의 어려움(특정 집단에서 소외 및 따돌림)	84	24.9	5.95(.89)
사랑하는 사람의 죽음	64	18.9	6.39(.73)
배신 충격	28	8.3	5.96(.84)
부모님의 이혼 및 가정불화	21	6.2	6.19(.60)
사랑하는 사람의 질병	15	4.4	6.47(.52)
어린 시절의 신체·정서적 학대	9	2.7	6.67(.50)
성추행 및 성폭력	4	1.2	7(0)
집단폭행	1	0.3	5(0)

대인관계 외상 사건의 발생 시기는 응답할 당시를 기준으로 하여 보고하도록 하였다. 피험자들이 보고한 외상 이후 경과 시간은 3~10년이 145명(42.9%)으로 가장 많았으며, 다음으로는 1~2년이 46명(13.6%), 10~20년이 42명(12.4%), 2~3년이 39명(11.5%)의 순으로 가장 많았다. 자세한 결과는 <표 6>에 제시하였다.

한편, 대인관계 외상 경험 이후의 경과 시간에 따라 참가자들이 경험한 외상 후 성장의 수준이 서로 다를 가능성도 존재하는데, PTSD는 증상이 관해되는 데 있어서 약 3년의 시간이 요구되는 것으로 알려져 있다(Fairbank, Ebert, & Costello, 2000; 채정호, 2004에서 재인용). 이에 따라, 3년을 기준으로 참가자들의 외상 후 성장의 수준에서 차이를 보이는지 확인한 결과, 외상 사건의 경과 시간에 따른 외상 후 성장 수준의 평균 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다($t=.69, p=.491$). 자세한 결과는 <표 7>에 제시하였다.

<표 6> 대인관계 외상 사건의 경과 시간 (N=338)

대인관계 외상 사건의 경과 시간	빈도	비율
한 달 이내	9	2.7
6개월 이내	27	8.0
7~12개월 전	25	7.4
1~2년 전	46	13.6
2~3년 전	39	11.5
3~10년 전	145	42.9
10~20년 전	42	12.4
20년 전 이상	5	1.5

<표 7> 대인관계 외상 사건의 경과 시간에 따른 차이 검증 (N=338)

	3년 이하	3년 이상	<i>t</i>
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	
외상 후 성장	3.87(.74)	3.80(.79)	.69

2. 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석

주요 변인의 기술통계와 상관분석 결과를 <표 8>에 제시하였다. Kline(2005)은 왜도의 절대값이 3, 첨도의 절대값이 10 이상일 경우 정규성 가정을 위반하는 것으로 본다고 하였는데, 본 연구의 주요 변인들은 왜도와 첨도의 절대값이 모두 1을 넘지 않았으므로 다변량 정규성 가정이 충족되었다고 볼 수 있다.

주요 변인들의 상관분석을 실시한 결과, 부모애착은 감사($r=.43, p<.01$), 외상 후 성장($r=.36, p<.01$), 인지적 유연성($r=.28, p<.01$) 순으로 모두 유의한 정적 상관을 보였다. 감사는 외상 후 성장($r=.49, p<.01$), 인지적 유연성($r=.41, p<.01$)과 유의한 정적 상관을 보였으며, 인지적 유연성 또한 외상 후 성장($r=.31, p<.01$)과 유의한 정적 상관을 보였다.

<표 8> 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석

(N=338)

변인	1	1a	1b	1c	2	3	3a	3b	4	4a	4b	4c	4d
1.부모애착	1												
a.신뢰감	.95**	1											
b.의사소통	.95**	.86**	1										
c.소외감	.85**	.74**	.71**	1									
2.감사	.43**	.42**	.41**	.37**	1								
3.인지적 유연성	.28**	.26**	.26**	.27**	.41**	1							
a.대안	.22**	.21**	.24**	.13*	.37**	.87**	1						
b.통제	.26**	.23**	.20**	.33**	.31**	.83**	.44**	1					
4.외상 후 성장	.36**	.38**	.36**	.23**	.49**	.31**	.31**	.22**	1				
a.자기지각의 변화	.36**	.37**	.33**	.28**	.44**	.41**	.37**	.33**	.85**	1			
b.대인관계 깊이 증가	.31**	.33**	.31**	.18**	.46**	.20**	.20**	.12*	.78**	.48**	1		
c.새로운 가능성 발견	.17**	.17**	.17**	.10	.23**	.22**	.23**	.15**	.66**	.56**	.26**	1	
d.영적종교적 관심의 증가	.10	.10	.13*	.024	.13*	-.07	-.03	-.09	.52**	.27**	.24**	.29**	1
평균	3.76	3.93	3.66	3.64	5.54	5.18	5.49	4.73	3.83	4.14	3.69	4.33	2.52
표준편차	.69	.70	.81	.69	1.02	.74	.77	1.03	.77	.92	1.10	.96	1.32
왜도	-.58	-.67	-.44	-.40	-.73	-.30	-.49	-.19	.15	-.05	-.19	-.40	.81
첨도	-.22	-.03	-.53	-.29	.22	.33	.42	-.26	-.31	-.49	-.61	-.05	.06

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

3. 매개효과 검증

부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 감사와 인지적 유연성이 매개효과를 가지는지 알아보기 위해 Hayes(2015)가 제안한 순차적 다중매개모델 분석절차에 따라 매개효과를 검증하였으며, 그 결과를 <표 9>에 제시하였다.

외상 후 성장을 예측하는 부모애착의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F_{(1, 336)}=51.03, p<.001$). 자세히 살펴보면, 외상 후 성장에 대한 부모애착의 영향은 정적으로 유의하였다($B=.41, t(336)=7.14, p<.001$). 즉, 부모애착 수준의 1단위 증가는 .41단위의 외상 후 성장 수준의 증가를 가져왔다.

다음으로 감사를 예측하는 부모애착의 회귀모형이 통계적으로 유의하였다($F_{(1, 336)}=75.92, p<.001$). 자세히 살펴보면, 감사에 대한 부모애착의 영향은 정적으로 유의하였다($B=.64, t(336)=8.71, p<.001$). 즉, 부모애착 수준의 1단위 증가는 .64단위의 감사 수준의 증가를 가져왔다.

다음으로 인지적 유연성을 예측하는 부모애착과 감사의 회귀모형이 통계적으로 유의하였다($F_{(1, 336)}=75.92, p<.001$). 자세히 살펴보면, 인지적 유연성에 대한 부모애착($B=.14, t(335)=2.38, p<.05$)과 감사($B=.25, t(335)=6.35, p<.001$)의 영향은 모두 정적으로 유의하였다. 즉, 부모애착 수준의 1단위 증가는 .14단위의 인지적 유연성 증가를 가져왔으며, 감사 수준의 1단위 증가는 .25단위의 인지적 유연성 증가를 가져왔다.

다음으로 외상 후 성장을 예측하는 부모애착, 감사, 인지적 유연성의 회귀모형이 통계적으로 유의하였다($F_{(3, 334)}=42.85, p<.001$). 자세히 살펴보면, 외상 후 성장에 대한 부모애착($B=.19, t(334)=3.34, p<.001$), 감사($B=.28, t(334)=6.76, p<.001$), 인지적 유연성($B=.12, t(334)=2.20, p<.05$)의 영향은 모두 정적으로 유의하였다. 즉, 부모애착 수준의 1단위 증가는 .19단위의 외상 후 성장 증가를, 감사 수준의 1단위 증가는 .28단위의 외상 후 성장 증가를, 인지적 유연성 수준

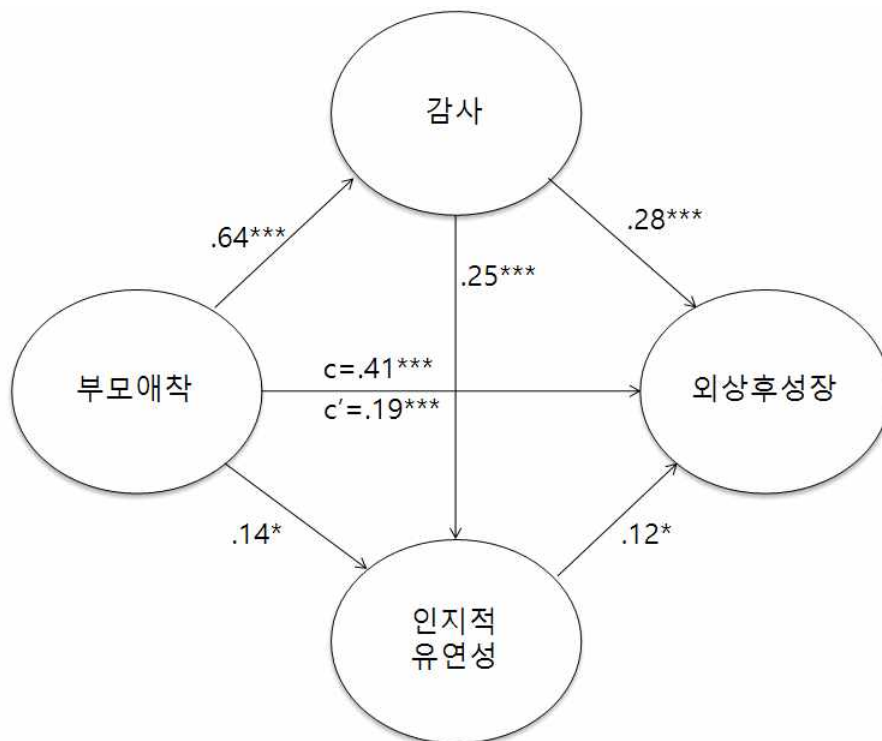
의 1단위 증가는 .12단위의 외상 후 성장 증가를 가져왔다.

마지막으로 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 감사와 인지적 유연성을 매개변수로 투입하였을 때에도 부모애착이 외상 후 성장에 미치는 영향력은 여전히 통계적으로 유의하였기 때문에 부분매개 모형이 지지되었다. 지금까지 살펴본 결과는 [그림 2]에 종합적으로 제시하였다.

<표 9> 연구모형 매개효과 검증 결과 (N=338)

준거변인	예측변인	B	SE	t
외상 후 성장	부모애착	.41	.06	7.14 ^{***}
	$F(1, 336)=51.03, p=.000, R^2=.13$			
감사	부모애착	.64	.07	8.71 ^{***}
	$F(1, 336)=75.92, p=.000, R^2=.18$			
인지적 유연성	부모애착	.14	.06	2.38 [*]
	감사	.25	.04	6.35 ^{***}
	$F(2, 335)=36.17, p=.000, R^2=.17$			
외상 후 성장	부모애착	.19	.06	3.34 ^{***}
	감사	.28	.04	6.76 ^{***}
	인지적 유연성	.12	.05	2.20 [*]
$F(3, 334)=42.85, p=.000, R^2=.28$				

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



* $p < .05$, *** $p < .001$, c:전체효과, c' :직접효과

그림 2. 최종모형

부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 감사와 인지적 유연성이 통계적으로 유의한 매개효과를 가지는지 검증하기 위해서 Bootstrapping 방법을 사용하였다. Bootstrapping은 5000번 실시하였으며, 그 결과는 <표 10>에 제시하였다.

먼저 부모애착이 감사를 거쳐 외상 후 성장에 영향을 미치는 매개효과가 통계적으로 유의하였다($B=.178$, 95% Bias-corrected CI=.117 ~ .248). 즉, 부모와 안정적인 애착을 형성할수록 감사를 많이 느끼게 되어 외상 후 성장을 경험하게 됨을 의미한다. 그러나 부모애착이 인지적 유연성을 거쳐 외상 후 성장에 영향을 미치는 매개효과는 통계적으로 유의하지 않았다($B=.016$, 95% Bias-corrected CI=-.0002 ~ .0457).

마지막으로 부모애착이 감사와 인지적 유연성을 순차적으로 거쳐 외상 후 성장에 영향을 미치는 매개효과가 통계적으로 유의하였다($B=.019$, 95% Bias-corrected CI=.003 ~ .040). 즉, 부모와 안정적인 애착을 형성할수록 감사를 많이 느끼게 되고, 감사를 많이 느낌으로 인해서 인지적 유연성이 증가하기 때문에 외상 후 성장을 경험하게 됨을 의미한다.

<표 10> Bootstrapping 결과 (N=338)

Indirect effects	Bootstrap estimates		95% 신뢰구간	
	<i>B</i>	<i>SE</i>	Boot LLCL	Boot ULCL
부모애착 → 감사 → 외상 후 성장	.178	.334	.117	.248
부모애착 → 인지적 유연성 → 외상 후 성장	.016	.012	-.0002	.0457
부모애착 → 감사 → 인지적 유연성 → 외상 후 성장	.019	.009	.003	.040

주. Bootstrapping은 5,000회 실시하였음

V. 논의 및 제언

1. 결과에 대한 논의

본 연구에서는 대인관계 외상을 경험한 대학생을 대상으로 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 감사와 인지적 유연성의 매개효과를 검증하고자 하였다. 본 연구의 연구문제를 중심으로 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 주요 변인들의 상관분석을 실시한 결과, 부모애착, 감사, 인지적 유연성, 외상 후 성장은 모두 유의한 정적 상관을 보였다. 구체적으로 살펴보면, 부모애착과 외상 후 성장은 유의한 정적 상관을 나타냈다. 이는 부모와의 안정적인 애착 형성이 더 높은 수준의 외상 후 성장(Schmidt et al., 2012)과 더 낮은 수준의 PTSD 증상(Dekel et al., 2004; Dieperink et al., 2001; Fraley et al., 2006; Zakin et al., 2003)과 관련된다는 선행연구들을 지지하는 결과이다. 부모애착은 감사와도 유의한 정적 상관을 보였는데, 이는 부모와의 안정적인 애착 형성이 높은 감사성향과 관련된다는 선행연구들을 지지하는 결과이다(Klein, 2013; Buck, 2004; McAdams & Bauer, 2004; Mikulincer et al., 2006). 부모애착과 인지적 유연성 간에도 유의한 정적 상관이 나타났는데, 이는 부모와의 안정적인 애착 형성이 높은 인지적 유연성과 관련된다는 선행연구들을 지지하는 결과이다(이지윤, 김완일, 2017; Mikulincer, 1997). 감사와 외상 후 성장 간에도 유의한 정적 상관이 나타났다. 이는 감사를 많이 하는 것이 더 높은 수준의 외상 후 성장과 관련된다는 선행연구들과 맥을 함께 한다(김아라, 이승연, 2016; Fredrickson et al., 2003; Zhou & Wu, 2016). 감사와 인지적 유연성 사이에서도 유의한 정적 상관이 나타났는데, 이것은 감사와 같은 긍정정서를 많이 느끼는 것이 더 높은 수준의 인지적 유연성과 관련된다는 선행연구들과 일치하는 결과이다(조은영, 임정하, 2014; 김종운, 유혜숙, 2017; Isen & Daubman, 1984;

Fredrickson, 2001). 마지막으로 인지적 유연성과 외상 후 성장 사이에서도 유의한 정적 상관관이 나타났다. 이는 높은 인지적 유연성이 더 높은 수준의 외상 후 성장과 관련된다는 선행연구들을 지지하는 결과이다(임선영, 권석만, 2012; 한정숙, 최윤경, 2014; Bonanno et al., 2004; Hijazi et al., 2015).

둘째, 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 감사와 인지적 유연성이 매개효과를 갖는지 알아본 결과, 감사의 단순매개효과는 유의하였지만, 인지적 유연성의 단순매개효과는 유의하지 않았으며, 부모애착이 감사와 인지적 유연성을 거쳐 외상 후 성장에 영향을 미치는 순차 매개효과는 유의하였다. 감사와 인지적 유연성을 매개변수로 투입한 이후에도 외상 후 성장에 대한 부모애착의 직접효과가 유의하였기 때문에 부분매개가설이 지지되는 것으로 나타났다. 이상의 매개효과 검증 결과들을 구체적으로 하나씩 살펴보면 다음과 같다.

우선 부모애착은 다른 매개변수들을 투입하였을 때에도 여전히 외상 후 성장을 유의하게 예측할 수 있음을 확인하였다. 이것은 안정적인 애착유형일수록 만성적인 질병에도 높은 심리적 적응력을 보이며(HamamaRaz & Solomon, 2006), 더 높은 외상 후 성장 수준(Schmidt, Blank, Bellizzi, & Park, 2012)을 보이는 것으로 보고한 선행연구들과 일치하는 결과이다. 즉, 어린 시절 부모와의 친밀한 관계경험을 통해 자신과 타인을 신뢰할 수 있는 안정적인 내적 작동모델을 형성하는 것이 자아탄력성을 높여주고(Kobak & Sceey, 1988), 사회적 지지를 적극적으로 추구하게 만들어(Ognibene & Collins, 1998) 고통스러운 대인관계 경험 속에서도 외상 후 성장을 경험할 수 있도록 도와준다고 볼 수 있다.

다음으로 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 감사의 단순매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 부모와 안정적인 애착을 형성한 사람들은 대인관계 외상 경험에도 불구하고 외상 후 성장을 경험하게 되는데, 이는 부분적으로는 감사를 많이 하기 때문이라는 것이다. 이러한 결과는 대학생의 부모애

착과 삶의 만족의 관계에서 감사의 매개효과를 검증한 선행연구와 맥을 함께 한다(김양운, 김병석, 최희철, 2014). 감사가 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 매개효과를 보이는 것은 유아기에 형성된 타인에 대한 긍정적인 표상이 타인에게 감사를 느끼게 되는 토대가 되어 대인관계 외상이라는 고통스러운 경험 속에서도 주변 사람들을 믿고 의지할 수 있는 안식처로 느끼도록 해주며(Mikulincer & Shaver, 2005, 2010), 외상 사건에 대한 파괴적인 감정을 가라앉힐 수 있도록 도와주기 때문이라고 생각해볼 수 있다(Klein, 2013).

부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 인지적 유연성의 단순매개효과는 유의하지 않았는데, 이것은 인지적 유연성이 단독적으로는 부모애착과 외상 후 성장의 관계를 설명할 수 없다는 것을 의미한다. 그러나 부모애착과 외상 후 성장의 관계에서 감사와 인지적 유연성의 순차적인 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 즉, 인지적 유연성은 감사를 매개변수로 투입한 경우에만 부모애착과 외상 후 성장과의 관계를 설명할 수 있는 것으로 나타났다. 종합해보면, 부모와 안정적인 애착을 형성한 사람들은 대인관계 외상 경험에도 불구하고 외상 후 성장을 경험하게 되는데, 이는 부분적으로는 이들이 감사로 인해 향상된 인지적 유연성이 더 높기 때문이라는 것이다.

이러한 결과는 부모와의 상호작용을 통해 형성된 자신과 타인, 그리고 세상에 대한 긍정적인 표상이 매사에 감사를 느끼게 되는 토대가 되는데, 이렇게 감사를 자주 느끼는 것이 주의를 확장하는 능력(Derryberry & Tucker, 1994), 유연한 사고방식(Isen & Daubman, 1984), 다양한 방법으로 문제를 탐색하려는 동기(Fredrickson, 2001)를 촉진하기 때문에 외상 후 성장을 가능케 한다는 것을 의미한다. 특히, 외상 후 성장의 이론적 모델을 제안한 Tedeschi와 Calhoun(2004)은 감사성향이 높은 사람들이 사고방식의 유연함을 가지고 있기 때문에 부정적으로 해석될 수 있는 사건도 긍정적으로 재평가해봄으로써 외상 사건에 압도되지 않을 수 있어 외상 후 성장을 경험할 수

있다고 하였는데, 본 연구의 결과는 이러한 선행연구를 지지한다. 더불어, 본 연구의 결과는 정서의 변화가 사고와 행동의 변화로 이어질 수 있으며 (Greenberg, 2015), 인지행동치료가 더욱 효과적이라면 정서적 측면을 함께 다루어야 한다는 연구(Samoilov & Goldfried, 2000), 감정이 활성화되어 있을 때 정보처리능력도 높아질 수 있다고 말한 선행연구자들의 주장을 간접적으로 지지하는 결과이다(Young, Klosko, & Weishaar, 2005).

본 연구에서는 대인관계 외상을 경험한 대학생의 외상 후 성장을 예측하는 요인으로 부모애착과 그 사이를 매개하는 감사와 인지적 유연성을 함께 살펴봄으로써 주요 변인들의 관련성을 살펴보고 더불어 치료적 개입의 시사점을 확인하고자 하였다. 먼저 대인관계 외상을 경험한 대학생들을 외상 후 성장으로 이끌기 위해서 본 연구에서는 어린 시절부터 부모와 안정적인 애착을 형성하는 것의 중요성을 강조한다. 앞서 살펴본 바와 같이, 부모를 안전한 인식처로 인식하고 그것을 바탕으로 자기 자신과 타인에 대한 긍정적인 내적 작동모델을 형성하는 것은 대인관계 외상 경험 이후 성장을 경험하게 만드는 중요한 요인이 될 수 있다.

그러나 개인의 내적작동모델은 주로 어린 시절 부모와의 상호작용을 통해 형성되며, 이미 형성된 부모애착은 단기간에 변화시키기 어렵기에 치료적 개입에 한계점을 가지고 있다. 따라서 부모와 안정적인 애착을 형성하는 것 이외에 그러한 특성이 어떻게 외상 후 성장을 경험할 수 있도록 하는지 그 기제를 이해하여 상담 장면에서 개입하는 것이 더욱 효과적일 것이다.

본 연구의 결과는 성숙한 적응이 감사하는 능력에 달려 있으며(Klein, 2013; Vaillant, 1993), 이렇게 감사하는 능력이 결국에는 역경 속에서도 개인을 인지적으로 유연하게 만들기 때문에(Fredrickson, 2001) 대인관계 외상 이후에도 성장을 가능케 한다는 점을 강조하며, 감사를 경험함으로써 인지적 유연성을 촉진하도록 내담자를 돕는 것이 외상 후 성장을 경험하게 만드는

효과적인 전략임을 시사한다.

우울과 불안에 빠져 자신의 어두운 부분만을 바라보며, 죄책감과 수치심에 시달리는 개인이 자신의 강점을 발견하고 그것에 만족감을 느끼도록 하는 것은 거의 모든 심리치료의 과정에서 매우 핵심적인 요소이다. 특히, McWilliams(2005)는 내담자들이 현재 가지고 있는 것에 대해 만족하고 감사할 때 나락으로 떨어진 자존감을 다시 회복될 수 있다고 하였다. 즉, 내담자에게 감사하는 방법을 가르치는 것은 심리치료에서 매우 중요한 측면이 될 수 있다.

한편, Adler와 Fagley(2005)는 감사의 여덟 가지 측면(소유초점, 경외, 의식, 현재 순간, 자기/사회비교, 고마움, 상실/역경, 대인관계)을 제시하였는데, 그중에서도 감사를 통해 대인관계 외상 후 성장을 촉진할 수 있도록 치료전략을 수립하는 데에는 소유초점·상실/역경의 측면을 중심으로 프로그램을 구성하는 것이 효과적일 것으로 보인다. 먼저, 소유초점(Have Focus)은 자신이 가지지 못한 것에 초점을 두기보다는 이미 가지고 있는 것에 주의를 기울여 감사함을 느끼는 것이다. 다음으로, 상실/역경(Loss/Adversity)은 역경과 상실 속에서도 그러한 상황을 한탄하기보다는 모두 잃어버리지는 않았음에 감사함을 느끼는 것이다. 이러한 두 가지 측면을 종합해보면, 어찌해볼 도리가 없었던 과거의 외상 사건에 대해서는 충분히 애도하여 받아들이고, 자신의 현재 모습에 만족할 수 있도록 상담 및 심리치료 프로그램을 구성하는 것이 감사를 촉진하여 외상 후 성장을 경험하게 할 것으로 보인다.

대인관계 외상 경험으로 인해 생겨난 경직된 사고를 유연한 사고로 수정하는 데에는 인지치료가 효과적일 것이다. 인지치료는 부적응적인 사고를 포착하고, 그것을 적응적이고 유연한 사고로 수정하는 과정을 포함한다(Wright, Basco, & Thase, 2009). 먼저 치료자는 내담자가 경직된 사고를 포착할 수 있도록 도와야 하는데, 이때 사용할 수 있는 치료기법으로는 자동적 사고 기록

지, 심상 떠올리기, 감정변화 알아차리기, 경직된 사고의 대표적인 예시 교육하기 등이 있을 수 있다. 경직된 사고를 포착한 다음에는 그것을 한 가지 관점이 아닌 다양한 관점에서 생각해보도록 내담자를 격려하는 것이 필요하다. 이때 사용할 수 있는 치료기법으로는 소크라테스식 질문법, 논박하기, 유머 사용하기, 브레인스토밍 등이 있을 수 있다(Wright et al., 2009).

2. 연구의 의의 및 제한점

연구 결과를 바탕으로 본 연구의 의의를 논하자면 다음과 같다. 첫째, 지금까지 외상 후 성장에 대한 연구들은 대부분 다양한 외상 경험을 구분하지 않은 채 진행되어왔다. 그러나 각기 다른 외상 경험은 그 유형에 따라 개인에게 미치는 영향이 서로 다를 수 있다. 이에 본 연구에서는 특히 대인관계 외상이라는 구체적인 외상을 경험한 대상만을 연구대상으로 삼았다는 점에서 기존의 연구와 차별화된다. 둘째, 부모애착과 외상 후 성장의 관계를 살펴본 국내연구는 극히 드문 실정인데, 본 연구는 부모애착이 외상 후 성장을 예측할 수 있음을 경험적으로 확인하였다는 데에 그 의의가 있다. 사실 지금까지 애착이 외상 후 성장에 어떠한 방식으로 영향을 줄 수 있는지에 대한 국내연구들은 대부분 성인애착을 중심으로 이루어져왔다. 그러나 성인 애착을 반영한다고 알려진 친밀한 관계 경험 척도 개정판(김성현, 2004)은 그 문항의 구체적인 내용으로 미루어보아 개인의 지지추구 양식과 대인관계 패턴 또한 반영하고 있는 것으로 보이며, 실제로 성인 애착과 외상 후 성장과의 관계를 살펴본 연구들은 다소 혼재된 양상을 보이는 실정이다(강혜림, 정남운, 2018). 또한, 본 연구에서는 특히 대학생과 같이 아직 부모로부터 충분한 심리·사회적 독립을 이루지 못한 개인의 애착을 반영하는 데에는 부모와의 애착을 측정하는 것이

개인의 내적 작동모델을 더 잘 반영할 것이라고 보았으며, 부모애착이 외상 후 성장을 예측할 수 있음을 경험적으로 확인하였다. 마지막으로, 본 연구는 어린 시절부터 형성된 부모와의 애착과 외상 후 성장의 관계를 감사와 인지적 유연성이 순차적으로 매개할 수 있음을 경험적으로 확인하였다는 것에 그 의의가 있다.

그럼에도 불구하고 본 연구의 결과는 다음과 같은 제한점들을 고려하여 신중하게 해석할 필요가 있다. 먼저 본 연구는 외상 사건의 유형을 대인관계 외상으로 한정시켰으나 대인관계 외상의 세부적인 유형과 외상 경험 이후 경과 시간에 따른 차이를 면밀하게 검토하지 못하였다. 물론 본 연구의 참가자들은 외상 사건 이후 3년을 기준으로 구분했을 때 외상 후 성장 점수에서 유의한 차이를 보이지 않았으나, PTSD가 관해되는 데 약 3년의 시간이 요구된다는 연구(Fairbank et al., 2000; 채정호, 2004에서 재인용)에 비추어보면 경과 시간에 따라 외상 후 성장 수준에서 차이를 보일 가능성도 있다. 따라서 추후 연구에서는 대인관계 외상의 구체적인 유형과 외상 경험 이후 경과 시간에 따라 외상 후 성장에 어떠한 차이가 발생하는지 밝힐 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 자기보고식 설문지만을 사용하여 자료를 수집하였는데, 대부분의 측정 도구들이 사회적 바람직성에 민감한 문항들로 구성되어 있어 참가자들이 사회적으로 바람직한 방향으로 응답했을 가능성이 있다. 추후 연구에서는 사회적 바람직성을 평가하는 측정 도구를 포함시켜 연구 결과의 타당성을 다시금 확인할 필요가 있겠다. 셋째, 본 연구의 참가자들은 무려 73.1%가 자신이 무교라고 응답하여 외상 후 성장 척도의 하위요인 중 하나인 ‘영적·종교적 관심의 증가’를 적절하게 반영하기 어려웠다. 물론 영성(spirituality)은 종교성보다 더 넓은 개념이며, 종교적인 배경을 가지지 않는 개인이라고 하여도 영성을 지닐 수도 있으며, 대인관계 외상이라는 매우 큰 고통을 겪은 이후에는 초월적 존재에 대한 신념을 가질 수도 있을 것이다. 그러나 처음부터 종교가 없었던 개인과

기존에 종교를 가지고 있었던 개인이 경험하는 대인관계 외상 경험 이후의 ‘영적·종교적 관심의 증가’는 서로 다른 양상을 보일 가능성이 있다. 따라서 추후 연구에서는 종교가 없다고 보고한 참가자들을 대상으로 외상 후 성장의 ‘영적·종교적 관심의 증가’를 어떻게 반영할 것인지 다시 고민해볼 필요가 있겠다. 넷째, 본 연구에서는 부모애착을 측정 및 분석하는 데 있어서 부애착과 모애착을 구분하지 못하였다. 그러나 부애착과 모애착은 외상 후 성장은 물론 감사와 인지적 유연성에 대해서도 서로 다른 방식으로 영향을 줄 가능성이 있는데, 추후 연구에서는 부애착과 모애착을 구분하여 연구할 필요가 있겠다. 마지막으로, 본 연구에서는 감사가 인지적 유연성에 선행하는 변인으로 설정하여 분석을 진행하였다. 그러나 사실 인지적으로 유연한 사람들이 감사를 더 많이 느낄 가능성도 존재하기 때문에 추후 연구에서는 이 두 변인 간의 인과성을 명확하게 확인하는 연구를 진행할 필요가 있겠다.

참 고 문 헌

- 강혜림, 정남운 (2018). 성인애착, 의도적 반추 및 스트레스 대처가 실연 후 성장에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 23(1), 247-270.
- 권석만 (2008). **긍정심리학: 행복의 과학적 탐구**. 서울: 학지사.
- 권석만 (2009). **현대 이상심리학**. 서울: 학지사.
- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도와 타당도. **한국심리학회지: 건강**, 11(1), 177-190.
- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(1), 117-136.
- 김성현 (2004). **친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로**. 서울대학교 석사학위논문.
- 김아라, 이승연. (2016). 감사성향과 역경후 성장의 관계에서 의도적 반추와 긍정적 재해석의 매개효과. **한국심리학회지: 발달**, 29(1), 25-45.
- 김양운, 김병석, 최희철 (2014). 대학생의 부모애착과 삶의 만족 간의 관계에 미치는 감사의 매개효과. **상담학연구**, 15(3), 1277-1297.
- 김중운, 유혜숙 (2017). 고등학생의 감사성향과 심리적 안녕감 간의 관계에서 인지적 유연성과 사회불안의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 17(21), 799-818.
- 김진수, 서수균 (2011). 친밀한 관계경험과 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. **한국심리학회지: 일반**, 30(3), 793-809.
- 송승훈 (2007). **한국판 외상 후 성장 척도의 신뢰도와 타당도**. 충남대학교 석사학위논문.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. **한국심리학회지: 건강**, 14(1), 193-214.

- 송은정, 이정운 (2018). 알코올 의존자 가족을 위한 감사프로그램의 효과. **재활심리연구**, 25(1), 1-18.
- 송현, 이영순 (2012). 정서인식명확성과 외상후 성장의 관계: 정서표현과 정서 조절양식의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 24(4), 891-910.
- 양귀화, 김종남 (2014). 외상 후 성장 과정에 대한 분석. **한국심리학회지: 건강**, 19(4), 1041-1065.
- 오은아, 박기환 (2011). 사후가정사고와 사고통제방략이 외상 후 성장에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 16(3), 577-593.
- 육정 (1998). 청소년기 애착 안정성과 우울성향의 관계: 지각된 유능감의 매개효과를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이양자, 정남운 (2008). 외상후 성장에 대한 연구 개관. **한국심리학회지: 건강**, 13(1), 1-23.
- 이지윤, 김완일 (2017). 고등학생이 지각한 부모애착과 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과. **청소년학연구**, 24(3), 269-288.
- 이지은, 김정호, 김미리혜 (2016). 감사일지 작성이 우울 성향이 있는 여대생의 우울, 주관적 웰빙, 낙관성 및 인지적 정서조절전략에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 21(1), 19-46.
- 이현예, 조현주 (2016). 대학생의 탄력성이 지각된 스트레스에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 28(1), 147-168.
- 임선영, 권석만 (2012). 대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구. **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 261-281.
- 임정하, 조은영, 오연경, 윤원영 (2016). 대학생의 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성에 미치는 영향. **한국청소년연구**, 27(2), 93-120.
- 전경구, 김교현 (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 10(1), 137-158.

- 조영일, 김지현, 한우리, 조유정 (2015). 임상 연구에서 조절효과 및 매개효과
의 비교 및 통합. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 34(4), 1113-1131.
- 조은영, 임정하 (2014). 대학생의 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에
미치는 영향. *한국청소년연구*, 25(4), 185-210.
- 조화진, 서영석 (2010). 부모애착, 분리-개별화, 성인애착, 대학생활적응,
심리적 디스트레스의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*,
22(2), 385-411.
- 채정호 (2004). 외상 후 스트레스 장애의 진단과 병태 생리. *대한정신약물
학회지*, 15(1), 14-21.
- 한수정, 신민섭, 김중술, 권석만 (2002). 성인기 애착 양식원형과 내적 작동
모델 요소간 관련성에 대한 탐색적 연구. *Korean Journal of Clinical
Psychology*, 21(1), 93-124.
- 한정숙, 최윤경 (2014). 이혼경험자의 인지적 유연성이 역경 후 성장에 미치는
영향 : 시간관의 매개효과. *인지행동치료*, 14(2), 217-237.
- 허심양 (2011). **완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할.**
서울대학교 석사학위논문.
- 홍숙지 (2005). **개인 유연성 척도 개발 및 타당화 연구.** 성균관대학교 석사
학위논문.
- Adler, M. G. (2002). *Conceptualizing and Measuring Appreciation: The
Development of a New Positive Psychology Construct*. Retrieved
July, 1, 2009.
- 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., Urrows, S., & Higgins, P. (1992). Neuroticism

- and the pain-mood relation in rheumatoid arthritis: Insights from a prospective daily study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(1), 119.
- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 969-1025.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Algoe, S. B. (2006). *A relational account of gratitude: A positive emotion that strengthens interpersonal connections*. (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).
- Allen, J. G. (2010). **트라우마의 치유**. (권정혜, 김정범, 조용래, 최혜경, 최윤경, 권호인 공역). 서울: 학지사. (원전은 2008에 출판)
- Arend, R., Gove, F. L., & Sroufe, L. A. (1979). Continuity of individual adaptation from infancy to kindergarten: A predictive study of ego-resiliency and curiosity in preschoolers. *Child Development*, 50(4), 950.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 16(5), 427-454.
- Basso, M. R., Schefft, B. K., Ris, M. D., & Dember, W. N. (1996). Mood and global-local visual processing. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 2(3), 249-255.

- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science, 15*(7), 482-487.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy, 42*(4), 676-688.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment, vol. 1 of attachment and loss*. New York: Basic books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*. New York: Basic books.
- Bowlby, J. (1978). Attachment theory and its therapeutic implications. *Adolescent Psychiatry, 6*, 5-33.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss, sadness and depression*. New York: Basic books.
- Bowlby, J. (2012). *A secure base*. Routledge.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology, 28*(5), 759.
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (1999). Internal working models in attachment relationships: A construct revisited. *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications, 17*, 89-111.
- Brewin, C. R., & Holmes, E. A. (2003). Psychological theories of posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review, 23*(3), 339-376.
- Brewin, C., Andrews, B., & Rose, S. (2000). Fear, helplessness, and horror

- in posttraumatic stress disorder: Investigating DSM-IV criterion A2 in victims of violent crime. *Journal of Traumatic Stress, 13*(3), 499-509.
- Buck, R. (2004). The gratitude of exchange and the gratitude of caring: A developmental-interactionist perspective of moral emotion. *The Psychology of Gratitude*, 100-122.
- Burt, M. R., & Katz, B. L. (1987). Dimensions of recovery from rape: Focus on growth outcomes. *Journal of Interpersonal Violence, 2*(1), 57-81.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1990). Positive aspects of critical life problems: Recollections of grief. *Omega-Journal of Death and Dying, 20*(4), 265-272.
- Cassidy, J. (2001). Truth, lies, and intimacy: An attachment perspective. *Attachment & Human Development, 3*(2), 121-155.
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(5), 814-833.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). *Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models*. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships*, Vol. 5. Attachment processes in adulthood (pp. 53-90). London, England: Jessica Kingsley Publishers.
- Davis, J. L., Petretic-Jackson, P. A., & Ting, L. (2001). Intimacy dysfunction and trauma symptomatology: Long-term correlates of different types of child abuse. *Journal of Traumatic Stress, 14*(1), 63-79.
- Dekel, R., Solomon, Z., Ginzburg, K., & Neria, Y. (2004). Long-term

- adjustment among israeli war veterans: The role of attachment style. *Anxiety, Stress & Coping*, *17*(2), 141-152.
- Dennis, J., & Vander Wal, J. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, *34*(3), 241-253.
- Derryberry, D., & Tucker, D. M. (1994). *Motivating the focus of attention. The heart's eye.* (pp. 167-196) Elsevier Inc.
- Dieperink, M., Leskela, J., Thuras, P., & Engdahl, B. (2001). Attachment style classification and posttraumatic stress disorder in former prisoners of war. *American Journal of Orthopsychiatry*, *71*(3), 374-378.
- Ehlers, A., Maercker, A., & Boos, A. (2000). Posttraumatic stress disorder following political imprisonment: The role of mental defeat, alienation, and perceived permanent change. *Journal of Abnormal Psychology*, *109*(1), 45.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*(1), 56-69.
- 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.
- Estrada, C. A., Isen, A. M., & Young, M. J. (1997). Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *72*(1), 117-135.

- Fairbank, J. A., Ebert, L., & Costello, E. J. (2000). Epidemiology of traumatic events and post-traumatic stress disorder. Post-traumatic stress disorder. *Diagnosis, management and treatment*, 17-28.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109(1), 119-153.
- Fontana, A., & Rosenheck, R. (1998). Psychological benefits and liabilities of traumatic exposure in the war zone. *Journal of Traumatic Stress*, 11(3), 485-503.
- Fraley, R. C., Fazzari, D. A., Bonanno, G. A., & Dekel, S. (2006). Attachment and psychological adaptation in high exposure survivors of the september 11th attack on the world trade center. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(4), 538-551.
- Frankl, V. E. (2005). **죽음의 수용소에서**. (이시형 역). 청아출판사. (원전은 1963에 출판)
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1378.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & emotion*, 19(3), 313-332.
- 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.
- Friedman, M. J., Keane, T. M., & Resick, P. A. (Eds.). (2007). *Handbook of PTSD: Science and practice*. Guilford Press.
- Garcia-Garcia, M., Barcelo, F., Clemente, I. C., & Escera, C. (2010). The role of the dopamine transporter DAT1 genotype on the neural correlates of cognitive flexibility. *European Journal of Neuroscience*, 31(4), 754-760.
- George A. Bonanno, Anthony Papa, Kathleen Lalande, Maren Westphal, & Karin Coifman. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15(7), 482-487.
- Greenberg, L. S. (2015). 정서중심치료. (김현진 역). 교육과학사. (원전은 2011에 출판)
- Greene, T. R., & Noice, H. (1988). Influence of positive affect upon creative thinking and problem solving in children. *Psychological reports*, 63(3), 895-898.
- Gunduz, B. (2013). The Contributions of Attachment Styles, Irrational Beliefs and Psychological Symptoms to the Prediction of Cognitive Flexibility. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(4), 2079-2085.
- Hamama-Raz, Y., & Solomon, Z. (2006). Psychological adjustment of melanoma survivors: The contribution of hardiness, attachment, and cognitive appraisal. *Journal of Individual Differences*, 27(3), 172-182.
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, 71(3), 690-694.
- Hayes, A. F. (2015). PROCESS macro를 이용한 매개분석 조절분석 및

조절된 매개분석. (이형권 역). 신영사. (원전은 2013에 출판)

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. New York: Guilford Press.
- Hazen, N. L., & Durrett, M. E. (1982). Relationship of security of attachment to exploration and cognitive mapping abilities in 2-year-olds. *Developmental Psychology, 18*(5), 751-759.
- Herman, J. (1992). *Trauma and recovery*. NY: Basic Books, 34-35.
- Hijazi, A. M., Keith, J. A., & O'Brien, C. (2015). Predictors of posttraumatic growth in a multiwar sample of U.S. combat veterans. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 21*(3), 395-408.
- Horppu, R., & Ikonen-Varila, M. (2001). Are attachment styles general interpersonal orientations? applicants' perceptions and emotions in interaction with evaluators in a college entrance examination. *Journal of Social and Personal Relationships, 18*(1), 131-148.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *In Advances in experimental social psychology* (Vol. 20, pp. 203-253). Academic Press.
- Isen, A. M., & Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*(6), 1206-1217.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(6), 1122-1131.
- Isen, A. M., Johnson, M. M. S., Mertz, E., & Robinson, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(6), 1413-1426.

- Isen, A. M., & Means, B. (1983). The influence of positive affect on decision-making strategy. *Social Cognition*, 2(1), 18-31.
- Isen, A. M., Rosenzweig, A. S., & Young, M. J. (1991). The influence of positive affect on clinical problem solving. *Medical Decision Making*, 11(3), 221-227.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113-136.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions : Towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.
- Kanninen, K., Punamäki, R., & Qouta, S. (2002). The relation of appraisal, coping efforts, and acuteness of trauma to PTS symptoms among former political prisoners. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 15(3), 245-253.
- 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.
- Klein, M. (2013). *Envy and gratitude*. Routledge.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling (2nd Ed.)*. New York: Guilford Press.
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child development*, 135-146.
- Koesten, J., Schrodt, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being.

- Health Communication*, 24(1), 82-94.
- Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1050-1055.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1996). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. Oxford University Press, USA.
- Leah Matas, Richard A. Arend, & L. Alan Sroufe. (1978). Continuity of adaptation in the second year: The relationship between quality of attachment and later competence. *Child Development*, 49(3), 547-556.
- Leary, T. (2004). *Interpersonal diagnosis of personality: A functional theory and methodology for personality evaluation*. Wipf and Stock Publishers.
- Linley, P., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 283.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, 66-104.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- May, R. (1996). *The meaning of anxiety*. WW Norton & Company.
- McAdams, D. P., & Bauer, J. J. (2004). Gratitude in modern life: Its manifestations

- and development. *The Psychology of Gratitude*. 81-99.
- McCullough, M. E. (2002). Savoring life, past and present: Explaining what hope and gratitude share in common. *Psychological Inquiry*, 13(4), 302-304.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112.
- McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295.
- McWilliams, N. (2005). **정신분석적 사례이해**. (권석만, 김윤희, 한수정, 김향숙, 김지영 공역) 서울: 학지사. (원전은 1999에 출판)
- McWilliams, N. (2008). **정신분석적 진단: 성격구조의 이해**. (정남운, 이기련 공역) 서울: 학지사. (원전은 1994에 출판)
- Metzl, E. S. (2009). The role of creative thinking in resilience after hurricane katrina. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 3(2), 112-123.
- Mikulincer, M. (1997). Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1217-1230.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1995). Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(4), 406-414.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). *The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events*. In J.

- A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), Attachment theory and close relationships (pp. 143-165). New York, NY, US: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the gulf war in israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(5), 817.
- Mikulincer, M., Horesh, N., Eilati, I., & Kotler, M. (1999). The association between adult attachment style and mental health in extreme life-endangering conditions. *Personality and Individual Differences*, *27*(5), 831-842.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, *12*(2), 149-168.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). Does gratitude promote prosocial behavior? the moderating role of attachment security. *Prosocial Motives, Emotions, and Behavior: The Better Angels of our Nature*, 267-283.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Slav, K. (2006). Attachment, mental representations of others, and gratitude and forgiveness in romantic relationships. *Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving, and Sex*. 190-215.
- Mikulincer, M., & Sheffi, E. (2000). Adult attachment style and cognitive reactions to positive affect: A test of mental categorization and

- creative problem solving. *Motivation and Emotion*, 24(3), 149-174.
- Murray, N., Sujan, H., Hirt, E. R., & Sujan, M. (1990). The influence of mood on categorization: A cognitive flexibility interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 411.
- Norris, F. H. (1990). Screening for traumatic stress: A scale for use in the general population. *Journal of Applied Social Psychology*, 20(20), 1704.
- Norris, F. H., & Slone, L. B. (2007). The epidemiology of trauma and PTSD. *Handbook of PTSD: Science and Practice*, 78-98.
- Ognibene, T. C., & Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323-345.
- Palm, K. M., & Follette, V. M. (2011). The roles of cognitive flexibility and experiential avoidance in explaining psychological distress in survivors of interpersonal victimization. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(1), 79-86.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(2), 214-217.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2003). Character strengths before and after september 11. *Psychological Science*, 14(4), 381-384.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (1997). Working models of attachment and

- daily social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1409.
- Punamäki, R. L., Qouta, S., Montgomery, E., & Salo, J. (2001). The role of attachment and emotional processing predicting success in therapy among trauma victims. *Esitetty ESTSS Seventh European Conference of Traumatic Stress*, Edinburgh, Scotland.
- Punamäki, R., Kanninen, K., Qouta, S., & El-Sarraj, E. (2002). The role of psychological defences in moderating between trauma and post-traumatic symptoms among palestinian men. *International Journal of Psychology*, 37(5), 286-296.
- Rende, B. (2000). Cognitive flexibility: Theory, assessment, and treatment. *Seminars in Speech and Language*, 21. (02) pp. 121.
- Rom, E., & Mikulincer, M. (2003). Attachment theory and group processes: The association between attachment style and group-related representations, goals, memories, and functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1220.
- Romito, P., & Grassi, M. (2007). Does violence affect one gender more than the other? the mental health impact of violence among male and female university students. *Social Science & Medicine*, 65(6), 1222-1234.
- Salo, J. A., Qouta, S., & Punamäki, R. (2005). Adult attachment, posttraumatic growth and negative emotions among former political prisoners. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(4), 361-378.
- Samoilov, A., & Goldfried, M. R. (2000). Role of emotion in cognitive-behavior therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7(4), 373-385.
- Schmidt, S. D., Blank, T. O., Bellizzi, K. M., & Park, C. L. (2012). The relationship

- of coping strategies, social support, and attachment style with posttraumatic growth in cancer survivors. *Journal of Health Psychology, 17*(7), 1033-1040.
- Schwartzberg, S. S., & Janoff-Bulman, R. (1991). Grief and the search for meaning: Exploring the assumptive worlds of bereaved college students. *Journal of Social and Clinical Psychology, 10*(3), 270-288.
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry, 25*, 405-414.
- Shapiro, D. (1981). *Autonomy and rigid character*. New York: Basic Books.
- Simon, E., & Verboon, P. (2016). Psychological inflexibility and child anxiety. *Journal of Child and Family Studies, 25*(12), 3565-3573.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 30*(4), 526-537.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. Seattle Pacific University.
- Taylor, S., Asmundson, G. J., & Carleton, R. N. (2006). Simple versus complex PTSD: A cluster analytic investigation. *Journal of Anxiety Disorders, 20*(4), 459-472.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation*. 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.
- Thurston, B. J., & Runco, M. A. (1999). Flexibility. *Encyclopedia of Creativity*,

1, 729-732.

- Tidwell, M. O., Reis, H. T., & Shaver, P. R. (1996). Attachment, attractiveness, and social interaction: A diary study. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(4), 729.
- Vaillant, G. E. (1995). *The wisdom of the ego*. Harvard University Press.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review, 92*(4), 548.
- Weiner, B. (1986). Attribution, emotion, and action. In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (pp. 281-312). New York, NY, US: Guilford Press.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 890-905.
- Wright, J. H., Basco, M. R., & Thase, M. E. (2009). **인지행동치료**. (김정민 역). 서울: 학지사. (원전은 2006에 출판)
- Yalom, I. D. (2007). **실존주의 심리치료**. (임경수 역). 서울: 학지사. (원전은 1980에 출판)
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2005). **심리도식치료**. (권석만, 김진숙, 서수균, 주리에, 유성진, 이지영 공역). 서울: 학지사. (원전은 2003에 출판)
- Zakin, G., Solomon, Z., & Neria, Y. (2003). Hardiness, attachment style, and long term psychological distress among israeli POWs and combat veterans. *Personality and Individual Differences, 34*(5), 819-829.
- 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.

ABSTRACT

The Relationship Between Parent Attachment and Post-traumatic Growth in University Students Who Had Experienced Interpersonal Trauma: The Sequential Mediating Effects of Gratitude and Cognitive Flexibility

Sang-Geun Kim

Department of Psychology

The Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to examine the mediating effects of gratitude and cognitive flexibility on the relationship between parent attachment and post-traumatic growth. For this purpose, Parent Attachment Scale, Gratitude Scale, Cognitive Flexibility Scale, and Post-traumatic Growth Scale were administered to 338 men and women who had experienced interpersonal trauma. The results were as follows; First, as a result of correlation analysis with major factors, such as parent attachment, post-traumatic growth, gratitude and cognitive flexibility showed a significant positive correlations. Second, the mediating effect of cognitive flexibility was not statistically

significant in the relationship between parent attachment and post-traumatic growth, while the mediating effect of gratitude was statistically significant. Third, the sequential mediating effect of gratitude and cognitive flexibility was statistically significant in the relationship between parent attachment and post-traumatic growth. Lastly, gratitude and cognitive flexibility partially mediated the relationship between parent attachment and post-traumatic growth. As this study investigated that parent attachment influenced post-traumatic growth by sequentially mediating gratitude and cognitive flexibility, it helps clinical approach on the mechanism of post-traumatic growth. The limitations of this study and directions for future study were discussed.

Keywords : interpersonal trauma, post-traumatic growth, parent attachment, gratitude, cognitive flexibility

부 록

부록 1. 대인관계 외상 관련 질문지

부록 2. 외상 후 성장 척도

부록 3. 감사성향 척도

부록 4. 부모 애착 척도

부록 5. 인지적 유연성 척도

부록 1. 대인관계 외상 관련 질문지

1-1. 지금까지 살아오면서 경험한 **매우 힘들고 고통스러웠던 경험들을 떠올려 보십시오.** 여러분이 경험한 사건들이 아래의 목록 중에서 어디에 해당하는지 번호 위에 표시해주십시오. **(복수응답 가능)**

①	지인으로부터의 성추행 및 성폭력	⑤	적응의 어려움(학교, 사회, 집단에서의 소외, 따돌림 등)
②	사랑하는 사람의 질병	⑥	이혼 및 별거 (본인이나 부모)
③	사랑하는 사람의 죽음	⑦	배신충격(거짓말, 사기, 속임, 외도 등)
④	대인관계 파탄(이별, 실연, 절교 등)	⑧	어린 시절의 신체·정서적 학대
		⑨	기타()

1-2. 위에서 표시한 사건 중 **가장 고통스러웠던 사건을 하나만 선택**해서 번호를 적어주십시오. () 그리고 그것이 어떤 경험이었는지 간략하게 적어주십시오.

2. 그 사건은 지금으로부터 언제 일어난 일입니까?

- ① 한 달 이내 ② 6개월 이내 ③ 7~12개월 전 ④ 1년~2년 전
 ⑤ 2년~3년 전 ⑥ 3년~10년 전 ⑦ 10년~20년 전 ⑧ 20년 이상

3. 그 사건이 발생했을 당시 당신은 얼마나 고통스럽고 괴로웠습니까?

- ① ----- ② ----- ③ ----- ④ ----- ⑤ ----- ⑥ ----- ⑦
 전혀 고통스럽지 않았다 보통이다 매우 고통스러웠다

4. 최근에 그 사건으로 인해 당신은 얼마나 고통스럽고 괴롭습니까?

- ① ----- ② ----- ③ ----- ④ ----- ⑤ ----- ⑥ ----- ⑦
 전혀 고통스럽지 않다 보통이다 매우 고통스럽다

부록 2. 외상 후 성장 척도

♣ 다음 문항들은 앞서 체크해주신 외상 사건을 겪은 이후에 귀하가 경험할 수 있는 변화에 대해 묻는 항목입니다. 위에서 표시한 가장 힘들었던 외상 경험 이후에, 다음에 제시된 내용들을 얼마나 경험하였는지 체크해 주시기 바랍니다.

번호	문항 내용	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 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

부록 3. 감사성향 척도

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

번호	문항 내용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	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

부록 4. 부모애착 척도

♣ 다음 문항들은 귀하가 부모님과의 관계에서 경험하는 생각과 느낌에 관한 것입니다. 각 문항을 읽고 귀하의 경험을 가장 잘 나타내는 숫자에 표시해주시요.

번호	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	부모님은 나의 감정을 존중해 주신다.	1	2	3	4	5
2	나는 부모님이 부모로서의 역할을 다하고 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
3	다른 분이 우리 부모님이었으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
4	부모님은 나를 있는 그대로 받아들여 주신다.	1	2	3	4	5
5	나는 걱정되는 일이 있을 때, 부모님의 의견을 듣는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
6	부모님에게 나의 감정을 드러내봤자 소용이 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
7	우리 부모님은 내가 어떤 일로 기분이 상했을 때 그것을 잘 알아차리신다.	1	2	3	4	5
8	나는 부모님과 함께 나의 문제를 상의하는 것이 수치스럽고 바보 같다고 생각한다.	1	2	3	4	5
9	부모님은 나에게 너무 많은 것을 바라신다.	1	2	3	4	5
10	나는 부모님과 함께 있으면 쉽게 기분이 나빠진다.	1	2	3	4	5
11	나는 기분 나쁜 일이 있을 때, 부모님이 생각하는 것보다 훨씬 더 속상해한다.	1	2	3	4	5

12	어떤 일에 대해 상의할 때, 부모님은 나의 의견을 고려해주시나.	1	2	3	4	5
13	우리 부모님은 나의 판단을 신뢰하신다.	1	2	3	4	5
14	부모님은 부모님 나름대로의 문제가 있기 때문에, 나의 문제로 부모님을 귀찮게 하지 않는다.	1	2	3	4	5
15	우리 부모님은 내가 나 자신을 더 잘 이해할 수 있도록 도와주신다.	1	2	3	4	5
16	나는 부모님에게 나의 어려움과 걱정거리에 대해 이야기한다.	1	2	3	4	5
17	나는 부모님에게 분노를 느낀다.	1	2	3	4	5
18	나는 부모님으로부터 별로 관심을 받지 못한다.	1	2	3	4	5
19	부모님은 내가 나의 어려움을 이야기하도록 격려해주시나.	1	2	3	4	5
20	우리 부모님은 나를 이해해주신다.	1	2	3	4	5
21	부모님은 내가 어떤 일로 화가 났을 때 그것을 이해하려고 노력하신다.	1	2	3	4	5
22	나는 우리 부모님을 신뢰한다.	1	2	3	4	5
23	우리 부모님은 내가 요즘 어떤 일을 겪는지 이해하지 못하신다.	1	2	3	4	5
24	내 마음의 부담을 떨쳐버리고 싶을 때 부모님에게 의지할 수 있다.	1	2	3	4	5
25	나에게 고민거리가 있다는 것을 부모님이 알게 되신다면 부모님은 그것에 대해서 물어보신다.	1	2	3	4	5

부록 5. 인지적 유연성 척도

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

번호	문항 내용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 상황 파악을 잘한다.	1	2	3	4	5	6	7
2	어려운 상황에 맞닥뜨리게 되면, 나는 결정을 내리는데 어려움을 겪는다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나는 결정을 내리기 전에 다양한 선택을 고려한다.	1	2	3	4	5	6	7
4	어려운 상황에 부딪히게 되면, 나는 통제력을 잃을 것 같은 기분이 든다.	1	2	3	4	5	6	7
5	나는 어려운 상황을 여러 가지 각도에서 바라보는 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
6	나는 원인을 단정하기 전에 당장 생각나지 않는 다른 정보들도 더 찾아본다.	1	2	3	4	5	6	7
7	어려운 상황에 마주했을 때, 나는 너무 스트레스를 받아서 그 상황을 해결할 어떤 방법도 생각할 수 없다.	1	2	3	4	5	6	7
8	나는 다른 사람의 관점에서 생각해보려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6	7
9	나는 어려운 상황을 해결하는 방식이 너무 많으면 버겁게 느껴진다.	1	2	3	4	5	6	7
10	나는 다른 사람의 입장을 잘 이해한다.	1	2	3	4	5	6	7

11	어려운 상황에 맞닥뜨렸을 때, 나는 무엇을 해야 할지 알지 못한다.	1	2	3	4	5	6	7
12	어려운 상황을 다양한 각도에서 바라보는 것은 중요하다.	1	2	3	4	5	6	7
13	어려운 상황에 처했을 때, 나는 행동하기에 앞서 다양한 선택을 고려한다.	1	2	3	4	5	6	7
14	나는 자주, 상황을 다른 관점에서 바라본다.	1	2	3	4	5	6	7
15	나는 삶에서 내가 직면하는 어려움을 극복할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
16	나는 원인을 찾을 때, 가능한 모든 사실과 정보를 고려한다.	1	2	3	4	5	6	7
17	나는 어려운 상황을 변화시킬만한 힘이 없다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
18	어려운 상황에 처했을 때, 나는 멈춰 서서 그 상황을 해결하기 위한 방법들을 생각하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5	6	7
19	나는 내가 처한 어려운 상황을 해결하는 방법을 한 가지 이상 생각할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
20	나는 어려운 상황에 대응하기 전에 다양한 선택을 고려한다.	1	2	3	4	5	6	7