



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](#)

이 정 윤 교수 지도
석사학위 청구논문

대인관계 외상을 경험한 대학생의
침습적 반추가 외상 후 성장에
미치는 영향
: 탈중심화에 따른 의도적 반추의 매개효과

2019

성신여자대학교 대학원
심리학과
지 다 정

대인관계 외상을 경험한 대학생의
침습적 반추가 외상 후 성장에
미치는 영향

: 탈중심화에 따른 의도적 반추의 매개효과

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2019년 5월

성신여자대학교 대학원

심리학과

지 다 정

인 준 서

지다정의 석사학위 논문으로 인준함

2019년 5월

심사위원장 김 명 선 (인)

심 사 위 원 진 경 선 (인)

심 사 위 원 이 정 윤 (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 대인관계 외상을 경험한 대학생의 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계를 의도적 반추가 매개하며, 의도적 반추가 매개하는 효과를 탈중심화가 조절하는지 확인하고자 하였다. 이를 위해 수도권 소재 대학생 201명(여 159명, 남 42명)을 대상으로 측정 도구는 사건 관련 반추 척도, 탈중심화 척도, 외상 후 성장 척도를 사용하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 주요 변인 간 상관분석 결과, 침습적 반추, 의도적 반추, 외상 후 성장은 유의한 상관성이 있었다. 둘째, 침습적 반추와 의도적 반추 사이에서 탈중심화의 조절효과를 검증한 결과, 탈중심화의 조절효과는 나타나지 않았다. 셋째, 침습적 반추가 외상 후 성장에 영향을 미치고, 이 관계를 의도적 반추가 부분 매개하는 것으로 나타났다. 넷째, 탈중심화로 조절된 매개효과분석 결과 탈중심화가 외상 후 성장에 미치는 영향에서 의도적 반추는 탈중심화에 의해 조절되지 않는 것으로 밝혀졌다. 끝으로, 본 연구는 대인관계 외상사건 경험자들이 외상 경험 이후에 심리적 성장에 이르게 하기 위한 상담적 개입에 대한 시사점을 제공하였다는 데 의의가 있다.

주요어 : 대인관계 외상, 외상 후 성장, 침습적 반추, 의도적 반추, 탈중심화

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 목적 및 필요성	1
2. 연구 문제 및 가설	7
II. 이론적 배경	9
1. 외상 후 성장	9
1) 대인관계 외상	9
2) 외상 후 성장	11
① 외상 후 성장의 개념	11
② 외상 후 성장 모델	14
2. 침습적 반추	17
1) 침습적 반추의 개념	17
2) 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계	18
3. 의도적 반추	20
1) 의도적 반추의 개념	20
2) 침습적 반추와 의도적 반추의 관계	21
3) 의도적 반추와 외상 후 성장의 관계	22
4. 탈중심화	24
1) 탈중심화의 개념	24
2) 탈중심화와 의도적 반추의 관계	25
III. 연구방법	28
1. 연구대상 및 절차	28
2. 측정도구	30

1) 대인관계 외상 관련 질문지	30
2) 사건관련 반추 척도	31
3) 탈중심화 척도	32
4) 외상 후 성장 척도	33
3. 자료 분석	35
IV. 연구결과	36
1. 주요 변인들의 기술 통계 및 상관 분석	36
1) 인구 통계학적 변인	36
2) 대인관계 외상 사건의 유형	38
3) 대인관계 외상 사건의 경과 시간과 외상으로 인한 고통 정도.....	39
4) 침습적 반추와 의도적 반추, 탈중심화, 외상 후 성장의 상관관계.....	40
2. 조절효과 검증	42
3. 매개효과 검증	43
1) 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 의도적 반추의 매개효과 검증 ...	43
2) 매개효과의 통계적 유의성	44
4. 조절된 매개효과 검증	45
1) 탈중심화로 조절된 의도적 반추의 매개효과 검증	45
2) 조절된 매개효과의 통계적 유의성 검증	47
V. 논의 및 제언	48
1. 결과에 대한 논의	48
2. 연구의 의의 및 제한점	53

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 대인관계 외상 사건 목록.....	31
<표 2> 사건관련 반추 척도의 문항구성 및 신뢰도.....	32
<표 3> 탈중심화 척도의 문항구성 및 신뢰도.....	33
<표 4> 외상 후 성장 척도의 문항구성 및 신뢰도.....	34
<표 5> 연구대상의 인구통계학적 특성.....	36
<표 6> 대인관계 외상 사건의 유형.....	38
<표 7> 대인관계 외상 사건의 경과 시간.....	39
<표 8> 침습적 반추와 의도적 반추, 탈중심화, 외상 후 성장의 상관계수 및 각 측정 변인의 기술통계.....	41
<표 9> 침습적 반추와 의도적 반추의 관계에서 탈중심화의 조절효과 검증..	42
<표 10> 회귀분석에 의한 의도적 반추의 매개효과 검증.....	43
<표 11> 의도적 반추의 매개효과 유의성 검증.....	44
<표 12> 의도적 반추의 조절된 매개효과 검증.....	46
<표 13> 조절된 매개효과 유의성 검증.....	47

그림 목 차

<그림 1> 연구 모형	8
<그림 2> 외상 후 성장 모델	16
<그림 3> 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 의도적 반추의 매개효과	44
<그림 4> 탈중심화로 조절된 의도적 반추의 매개 모형	46

I. 서론

1. 연구의 목적 및 필요성

인간은 살아가면서 다양한 스트레스 사건을 경험하게 되는데, 그 중에서도 강도 높은 충격을 주는 사건을 ‘외상 사건(traumatic event)’이라고 한다(APA, 2013). 다양한 종류의 외상 사건 중에서도 특히 사람에게 의해 발생한 대인관계 외상은 비대인관계 외상보다 장기간에 걸쳐 나타나는 반복된 특성으로 인해 더 복잡하고(diffuse), 만성적(tenacious)이며, 다양한 증상으로 나타난다(Allen, 2013). 이러한 외상 경험은 높은 외상 후 스트레스 장애, 낮은 외상 후 성장, 높은 수준의 우울이나 불안, 자신에 대한 부정적 신념 등의 부정적인 결과를 일으키는 것으로 보고되고있다(김희경, 2012; 이수림, 2013; 장진이, 안현의, 2011; 최승미, 2008; Moser, Hajcak, Simons, & Foa, 2007).

대인관계외상은 생애 과정 중 어느 연령에서든 다양하게 경험할 수 있지만(윤명숙, 김서현, 2012), 특히 초기 성인기에 가장 흔하게 경험하는 것으로 보고된다(신덕용, 전만중, 사공준, 2012; Copeland, Keeler, Angold & Costello, 2007). Erikson(1963)의 심리사회적 발달단계(psychosocial development stage)에 따르면, 대학생 시기는 성인 초기에 해당되는 시기로 타인과의 친밀감을 형성하는 것이 주요 발달 과업이라고 하였다. 이 시기에 친밀한 대인관계를 맺을수록 적응적인 대학생활을 유지하며 삶의 만족도가 높아지지만(장석진, 연문희, 2009), 반대로 대인관계 외상의 경험은 자존감을 낮추고 다른 사람을 신뢰하기 어렵게 하는 결과를 초래하며(Shane, 2011), 이후 성인기의 정서 행동 문제로 연결될 가능성이 크다.

하지만 대인관계 외상을 경험한 사람들이 모두 다 부정적인 결과로 이어지

는 것은 아니다. 이러한 외상 경험은 고통스럽지만 그 속에서 삶의 의미를 발견하며 긍정적인 변화를 경험하기도 한다(Tedeschi & Calhoun, 1996). Tedeschi와 Calhoun(1996)은 이를 ‘외상 후 성장(posttraumatic growth)’이라고 정의하였는데, 이는 단순히 외상 경험 이전의 기능 수준으로 회복할 뿐만 아니라 보다 더 질적인 변화를 보이는 것을 의미한다. 선행연구에서는 ‘성인 및 대학생’의 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미치는 변인으로 사회적 지지(김진수, 서수균, 2011; 김현미, 정민선, 2014; 신선영, 정남운, 2012; 정인명, 최윤경, 2009; Bellizzi & Blank, 2006; Calhoun, Cann, Tedeschi & McMillan, 2000), 적극적 스트레스 대처(김고은, 2013; 김희정, 권정혜, 김종남, 이란, 이견숙, 2008; 최승미, 2008), 탄력성(유희정, 2012), 적응적 인지정서 조절(송리라, 2014; 송현, 최보람, 이영순, 2012; 최영숙, 2017) 등을 들고 있다.

특히 Cann 등(2011)은 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인들 중에 가장 핵심적인 요인을 ‘반추(rumination)’라고 주장하였으며, 이는 두 가지 상이한 유형으로 침습적 반추(intrusive rumination)와 의도적 반추(deliberate rumination)로 구분된다(Cann et al., 2011). 침습적 반추는 자신이 원하지 않았음에도 불구하고 사건에 대해 자동적·침투적으로 떠오르는 반복적인 사고를 의미한다. 반면에 의도적 반추는 자발적·의도적으로 외상 사건을 이해하려는 측면에 초점을 맞춘 반복적이면서도 목적이 있는 사고를 의미한다(Calhoun & Tedeschi, 2006; Michael & Snyder, 2005).

Janoff-Bulman(1992)에 따르면 외상 사건의 핵심은 개인의 내적 세계가 갑작스럽게 무너지고, 개인이 가지고 있던 신념이 무너지는 압도적인 경험이라고 하였다. 외상 사건은 대부분 예상하지 못한 상황에서 일어나기 때문에 기본 신념의 붕괴를 가져온다(Janoff-Bulman, 1992). 예를 들어, ‘세상은 의미 있는 곳이다’, ‘세상은 나에게 안전한 곳이다’와 같은 신념을 가지고 일상을 살아가는 개인이 갑작스럽게 교통사고를 당하게 되면 이러한 신념이 흔들리는

것을 경험하게 된다. 기존의 신념이 붕괴됨에 따라 개인은 외상 사건을 이해 가능한 경험으로 만들어 내적 도식을 새롭게 재건하기 위해 반추(rumination)를 한다. 사건을 경험한 직후에는 개인은 원하지 않음에도 불구하고 사고가 생생하게 떠오를 수 있지만(침습적 반추), 시간이 경과됨에 따라 ‘교통사고를 겪은 후 나의 가치관은 어떻게 변화하였는가?’, ‘그 사건은 나에게 어떤 영향을 미쳤는가?’와 같이 의도적이며 자발적으로 사건에 대한 반추(의도적 반추)를 할 수 있다.

이들 반추는 외상 이후에 각각 상이한 결과를 나타내는데, 침습적 반추는 스트레스 증가, 높은 수준의 고통, 적절한 대처 전략의 실패(Cann et al., 2011), 긍정적인 성장 보고의 하락(Taku, Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2008)과 관련을 보인다. 반면에 의도적 반추는 외상 경험 자체에서 유익한 것을 찾으며(Tennen & Affleck, 1998), 성인의 우울을 감소시켜주고(김은하, 김보라, 2018), 대학생의 심리적 안녕감을 높여주며(김라영, 2017), 삶의 목적과 의미에 대해 깊이 생각하는(이지영, 양은주, 2018, Yalom & Liberman, 1991) 등의 다양한 인지적인 과정들을 포함한다(신선영, 정남운, 2012 재인용). 이처럼 외상 후 성장에 대한 초기 연구들에서는 침습적 반추는 외상 후 스트레스를 가져오고, 의도적 반추는 외상 후 성장에 영향을 미친다고 하였으나, 보다 최근에 이뤄진 연구에서는 침습적 반추의 수준이 의도적 반추의 수준을 예측한다고 설명하며, 침습적 반추가 의도적 반추와 외상 후 성장에 있어서 필수적인 선행 요인이라고 보았다(Cann et al., 2011).

Calhoun, Cann 및 Tedeschi(2010)는 외상 후 성장 모델에서, 일반적으로 외상 사건 경험 직후에는 고통스럽고 부정적인 생각들이 자동적이고 반복적이며 침투적으로 떠오르게 되며, 이러한 침습적 반추 상태를 계속해서 유지해나가면 PTSD증상으로 이어질 수 있지만, 시간이 경과됨에 따라 외상 사건을 직면하고 사건에 대한 의미를 탐색하고자 하는 의도적 반추를 하면 이를 통해 결

과적으로 외상 후 성장에 도달할 수 있게 된다고 하였다. 즉 침습적 반추는 의도적 반추를 통해 외상 후 성장에 이르며, 이때 의도적 반추는 외상 사건을 포함한 전반적인 삶의 태도를 변화시키며(McFarlane, Yehuda, & Clark, 2002), 외상 후 성장을 촉진시키는 핵심적인 요인이라고 볼 수 있다(Calhoun et al., 2000; Cann, Calhoun, Tedeschi, & Solomon, 2010; Taku, Cann, Tedeschi, & Calhoun, 2009).

이처럼 침습적 반추로부터 의도적 반추를 통해 외상 후 성장으로 이어지는 과정에서 의도적 반추의 역할이 중요함에도 불구하고, 의도적 반추를 높이는 요인을 검증한 연구는 충분하지 않다. 기존 연구에서는 외상사건 경험 후 시간이 경과함에 따라 정서적 고통을 조절하고 사건에 대한 이해를 하게 되면서 의도적 반추로 이행하게 된다고 설명하고 있을 뿐(Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun, & Reeve, 2012), 의도적 반추를 보다 증가시키기 위한 과정에 대한 연구는 아직까지 미비하다. 성인을 대상으로 침습적 반추와 의도적 반추의 관계를 규명한 연구를 살펴보면, 외상 사건 당시에 자기노출이나 글쓰기 행위 및 사회적 지지가 많을수록 의도적 반추를 하는 경향이 있다는 연구들(신선영, 정남운, 2012; 전유진, 배정규, 2013; Calhoun & Tedeschi, 2006)과, 침습적 반추와 의도적 반추의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략(박애실, 2016)이나 기본심리욕구 충족(김진목, 이희경, 2016)과 같은 변인들이 조절 역할을 한다는 연구는 있지만 이와 관련한 연구는 제한적이다. 따라서 침습적 반추와 의도적 반추의 관계에서 구체적으로 어떤 심리 기제가 작용하여 의도적 반추를 증가시키는지 규명하고자 하였다.

일반적으로 외상을 경험한 후에는 침습적 반추를 많이 하게 되지만 모든 사람들이 침습적 반추 이후에 의도적 반추를 하게 되는 것은 아니므로, 의도적 반추를 일으키게 하기 위해서는 또 다른 요인을 필요로 한다고 볼 수 있다. 이에 본 연구에서는 의도적 반추를 일으키는 또 다른 요인으로 ‘탈중심화

(decentering)' 를 가정하였다. 탈중심화는 즉각적인 자기 경험에서 한걸음 물러나 바라봄으로써 '현실'과 '자신이 해석한 현실' 사이의 틈을 알아차리는 능력으로 정의된다(Safran & Segal, 1990). 즉 현실과 이에 대한 자신의 해석인 생각과 감정 사이의 틈을 인식할 수 있는 능력을 의미한다(Safran & Segal, 1990). 이와 관련한 선행연구를 살펴보면, 탈중심화 기법이 부정적인 반추 반응을 크게 감소시키고(한송이, 이봉건, 2018), 탈중심화 수준이 높을수록 숙고적(의도적) 반추를 증가시키며(Mori & Tanno, 2015), 우울이나 불안과 같은 부정적인 증상은 낮아지고, 자기자비, 자기효능감, 심리적 수용 등과 같은 긍정적 정서는 향상되었다(김빛나, 임영진, 권석만, 2010). 더불어 내면화된 수치심과 침습적 반추와 유사 개념인 사후반추(Martin & Tesser, 1996)의 관계에서 탈중심화가 조절역할을 하는 것으로 확인되었다(하태순, 구훈정, 2017). 즉 같은 수준의 내면화된 수치심을 경험하더라도 탈중심화 수준이 높을수록 사후반추 사고가 감소하여 탈중심화의 조절효과가 있음을 알 수 있다. 이러한 연구 결과들을 바탕으로 유추해보면, 탈중심화는 침습적 반추와 상호작용하여 의도적 반추 수준을 조절할 수 있을 것으로 예측된다. 즉 탈중심화를 많이 하게 될수록 침습적 반추로 인해 경험하는 부정적이고 자동적이며 침투적인 생각들을 보다 적응적으로 조절하게 됨으로써 의도적 반추를 보다 높일 것으로 보인다.

최근에는 외상의 유형에 따라 그 개입에 차이가 있다고 밝혀지며(안현의, 2005; Herman, 1992; Terr, 1992) 외상 후 성장에 관한 연구가 지속적으로 꾸준히 늘어가고 있으나, 국내에서는 외상 유형별로 차별화된 개입방법에 대해서는 아직까지 탐색적인 수준에 머무르고 있다. 따라서 본 연구에서는 성인 대상의 외상 유형 중 대인관계적인 외상 비율이 15.7~25.4%로 가장 높다는 결과(김은혜, 2018; 남여명, 2016; 박모란, 유성은, 2014; 윤미연, 2018; 이수림, 2015; 조한로, 정남운, 2017; 한은애, 2015)를 바탕으로 대학생의 대인관계 외

상 경험을 중점으로 살펴보고자 하였다. 더불어 대다수의 선행 연구들에서는 외상 경험을 하고난 이후에 경과된 시간을 통제하지 않은 채 외상 후 성장 연구를 진행하였는데(박경, 2011; 성순이, 김해란, 2018), 외상 경험이 있다고 하더라도 외상 사건 후 보통 3개월까지 스트레스가 높은 수준이기 때문에 성장을 경험하기에 무리가 있으며(Schroevvers, Helgeson, Sanderman, & Ranchor, 2010, 한상숙, 2014, 재인용), 5년이 지난 회고적 보고는 왜곡될 가능성을 제안한 연구들(Tedeschi & Calhoun, 1996)을 근거로, 본 연구에서는 외상을 경험한 지 3개월 미만이거나 5년이 지난 응답자는 제외하였다.

종합하면, 본 연구에서는 대인관계 외상을 경험한 대학생을 대상으로 침습적 반추가 의도적 반추를 통해 외상 후 성장에 미치는 영향력이 탈중심화에 의해서 어떻게 달라지는지 알아보려고 하였다. 이를 통해 대인관계 외상 경험자들이 외상적 사건을 극복하여 적응적인 일상생활을 해나가며 더 나아가 심리적 성장에 이르도록 도움을 제공할 수 있는 기초자료가 될 것으로 기대한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 탈중심화가 침습적 반추와 의도적 반추 사이를 조절하여, 외상 후 성장으로 이어지는 조절된 매개효과를 가지는지 검증하고자 하였다. 이에 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같고, 그에 따른 연구모형은 그림 1에 제시하였다.

연구문제 1. 침습적 반추, 의도적 반추, 외상 후 성장 간의 상관관계는 어떠한가?

연구문제 2. 의도적 반추는 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계를 매개하는가?

연구문제 3. 탈중심화는 침습적 반추와 의도적 반추의 관계를 조절하는가?

연구문제 4. 침습적 반추가 의도적 반추를 매개로 외상 후 성장에 미치는 영향은 탈중심화의 수준에 따라 차이가 있을 것인가?

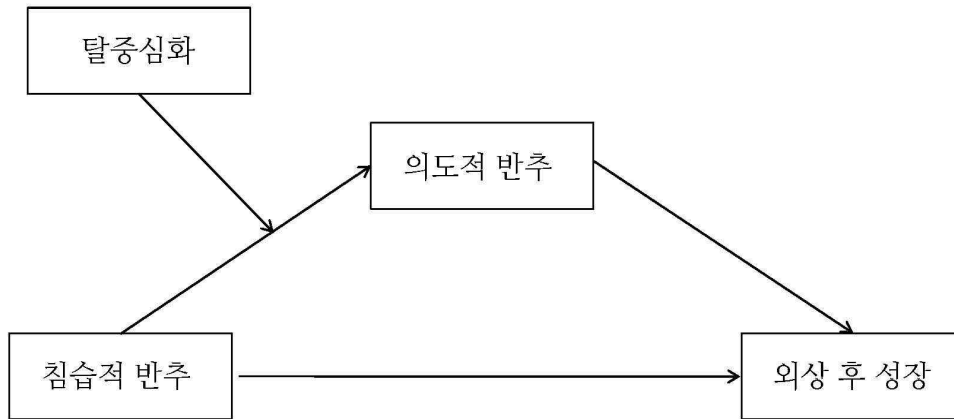


그림 1. 연구 모형

II. 이론적 배경

1. 외상 후 성장

1) 대인관계 외상

대부분의 사람들은 살아가는 동안 다양한 스트레스 사건을 경험한다. 그 경험 중에서도 개인에게 강도 높은 충격을 줄 수 있는 사건들을 ‘외상사건(traumatic event)’이라 하는데(APA, 2013), 구체적으로 DSM-5에서는 외상사건을 실제적 죽음, 위협적인 죽음, 심각한 부상, 성폭력 등을 개인이 직접적으로 경험하거나 혹은 목격한 사건이라고 하였다(APA, 2013). 또한 Tedeschi와 Calhoun(2004)은 개인이 주관적으로 지각한 삶의 위기와 더불어 정서적 기능에 충격을 주는 스트레스 사건을 ‘외상’이라고 정의하였다.

이러한 심리적 외상의 유형을 Allen(2005)은 3가지 맥락으로 구분하였는데, 첫째는 일회적 외상 대 중복적 외상, 둘째는 자연적 외상 대 인위적 외상, 셋째는 대인관계적 외상 대 비대인관계적 외상이다. 다양한 외상 유형 중 본 연구에서는 대인관계에서 초래되는 외상, 즉 ‘대인관계 외상(interpersonal trauma)’을(최은영, 안현의, 2011; Allen, 2005) 중심으로 다루고자 한다.

대인관계 외상은 비대인관계 외상보다 장기간에 걸쳐 반복된 특성으로 인해 더 복잡하고(diffuse), 만성적(tenacious)이며 다양한 증상으로 나타난다(Allen, 2013). 선행 연구에 따르면, 대인 관계 외상이 다른 유형의 외상에 비해 더 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 우선, 사람에 의해 가해진 아동 학대, 가정폭력 피해, 성폭력과 같은 폭력 외상의 경우, 그 외 다른 외상(교통 사고, 화재, 자연재해 등)과 달리 성격적 변화를 수반한다고 보고하고 있다(안

현의, 주혜선, 2011). 더불어 대인관계 외상 경험자들은 단순 외상 경험자들에 비해 우울이나 불안 정도가 유의하게 높을 뿐 아니라, 이후 복합 PTSD로 진단 받을 가능성이 두 배 이상 높은 것으로 보고되었다(김희경, 2012; 주혜선, 정희진, 하정, 최선재, 안현의, 2009; Taylor, Asmundson, & Carleton, 2006).

외상사건은 생애 과정에서 어느 연령에서든 다양하게 경험할 수 있는데(윤명숙, 김서현, 2012), 청년기에 외상 경험이 가장 흔하게 나타나며(신덕용, 전만중, 사공준, 2012), 많은 사람들이 성인이 되기 전에 이미 외상 사건에 노출된다고 보고하였다(안현의, 2005; Finkelhor, Ormrod, Turner, & Hamby, 2005). 실제 우리나라 대학생 324명 중 78.0%가 1회 이상의 외상 사건 경험이 있는 것으로 밝혀졌고(안현의, 박철옥, 주혜선, 2012), 가장 많이 나타난 외상 유형은 대인관계 문제였다(신지영, 이동훈, 이수연, 한윤선, 2015).

Erikson(1963, 1980)의 심리사회적 발달단계에 따르면, 대학생 시기는 성인 초기에 해당되는 시기로, 타인과의 친밀감이라는 발달과업을 형성해야 하는 시기이다. Arnett(2000)은 이 시기를 ‘성인 진입기(emerging adulthood)’라고 정의하며, 새로운 경험과 시도를 통해 삶의 방향을 결정해야하는 불확실하고 불안정한 시기라고 하였다. 이 시기의 특징은 부모님으로부터 독립하여 자신의 정체성을 탐색하며 지나온 시기보다 확대된 대인관계를 마주하게 되면서 혼란, 거절, 실망감 등을 경험하여 다양한 스트레스 상황에 처할 수 있다(권석만, 2006; Arnett, 2000). 이와 관련된 선행연구들은 이 시기에 친밀한 대인관계를 맺을수록 대학생활 적응뿐만 아니라 삶의 만족도가 높아지지만(장석진, 연문희, 2007), 반대로 대인관계 욕구가 제대로 충족되지 않을 경우 불안, 불행감, 소외, 우울 등의 정서적인 문제를 경험할 수 있다고 보고하였다(Teyber, 2000). 또한 이 시기의 외상경험은 이후 성인기의 정서 행동문제로 연결될 가능성이 크다(안현의, 2005; Joiner et al., 2007; Mazza, 2000; McCormick, Mathews, Thomas, & Waters, 2010). 이처럼 대인외상 경험은 본격적인 대인관

계가 확장되며 정서적인 친밀감을 이루려는 발달적 특성을 가진 대학생 시기에 가장 큰 영향을 미칠 것으로 보인다. 성인 모색기의 대학생들이 새로운 환경 안에서 다양한 사람들과 원만하고 성숙한 대인관계를 형성하는 것은 적응적인 삶을 위해서 매우 중요할 것으로 보인다. 이에 본 연구에서는 대인관계 외상 경험을 겪은 대학생의 외상 후 성장에 초점을 맞추어 살펴보고자 하였다.

2) 외상 후 성장

① 외상 후 성장의 개념

외상 사건의 경험은 고통스럽지만 이것을 극복하는 과정에서 긍정적인 심리적 변화를 경험하기도 한다(Calhoun & Tedeschi, 2006). Tedeschi와 Calhoun(1996)은 이를 ‘외상 후 성장(posttraumatic growth)’이라고 정의하였으며, 여기서 성장이라는 용어는 외상 사건에 대처한 결과로서, 개인이 외상 이전의 적응 수준보다 더 질적인 발전을 하는 것에 중점을 두고 있다(Zoellner & Maercker, 2006).

외상 후 성장 과정을 설명하기 위해 다양한 이론들이 존재하는데, 크게 두 가지 기준으로 외상 후 성장 이론을 구분할 수 있다. 첫 번째 기준은 점진적이며 의도적인 성장과 갑작스러우며 비의도적인 성장이고, 두 번째 기준은 외상 후 성장을 하나의 외상 후 증상에서의 과정으로 볼 것인지, 혹은 최종적으로 얻은 결과물로 볼 것인지에 대한 것이다(한은애, 2015). O’Leary 등(1998)의 분류에 따르면, Hager(1991)의 위기와 성장 모델(Crisis-growth model)과 Nerken(1993)의 성장 모델, Mahoney(1982)의 인간 변화 모델(Human change model)은 의도적이고 점진적인 성장에 초점을 맞추어 항상

성을 강조하였다. 반면 비의도적인 성장모델은 급작스럽고 강력한 성장의 의미를 포함하며 그 성장이 외상 경험 이전의 심리적 기능 수준과 확실하게 구분되는 상태를 의미한다. Schafer와 Moos(1992)의 삶의 위기와 개인적 성장 이론(Life-crisis and personal growth), Aldwin(1994)의 일탈-확장(Deviation-amplification)모델, Miller와 C'deBaca(1994)의 비약적 변화 모델(Quantum change model), 그리고 Calhoun과 Tedeschi(1998)의 외상 후 성장 모델 등이 이에 해당한다. 두 번째 분류는 Taylor와 Brown(1994), Affleck과 Tennen(1996), Park과 Folkman(1997)등이 외상 후 성장을 외상 극복의 과정에서 하나의 대처 전략(Coping)으로 정의하였고, Schafer와 Moos(1992), Aldwin(1994), 그리고 Calhoun과 Tedeschi(1998, 2004)등은 외상 후 성장을 최종적인 결과물(Outcome)로 정의하였다(Zoellner & Maercker, 2006).

Calhoun과 Tedeschi(1999)는 외상 후 성장 분야에서 권위 있는 학자로서 외상 후 성장이 일어나는 과정에 대한 이론적 체계를 제시하였다. 따라서 본 연구에서는 외상에 대처한 결과로서 성장이 일어났다는 점이 강조되었고, ‘성장’이라는 단어가 외상 이전의 심리적 기능 수준을 넘어선 질적인 변화를 의미하는 단어로 적합하기에 Calhoun과 Tedeschi(2006)의 외상 후 성장 모델에 기초하여 외상 후 성장의 과정을 설명하고자 하였다.

그들의 이론에 따르면, 외상 후 성장에서는 객관적인 사건 자체의 특성보다는 개인의 주관적인 경험, 즉 사건에 대한 개인의 지각과 심리적 반응을 중요시 여긴다(Calhoun & Tedeschi, 2006). 그렇기 때문에 외상사건에는 재난, 전쟁, 테러와 같은 심각한 사건뿐만 아니라 사랑하는 사람의 갑작스러운 질병이나 죽음과 같이 발달단계에서 자연스럽게 경험할 수 있는 사건들도 포함된다. 또한 개인의 일반적인 스트레스 수준을 넘어서는 대인관계 파탄 및 적응의 어려움과 같은 사건도 포함될 수 있다. 동일한 사건을 경험하더라도 사람에 따라 느끼는 주관적인 고통은 다를 수 있다. 어떠한 사건으로

인해 개인의 삶이 흔들리고, 삶의 가치와 신념체계가 무너지는 심각한 스트레스와 고통을 초래한다면 그것은 외상 사건으로 정의내릴 수 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 이를 종합하여 살펴보면, 외상 후 성장에서 외상사건이란 객관적인 사건 자체보다 사건을 경험한 개인이 주관적으로 느끼는 고통으로 인해 기존의 삶이 흔들리고 부적응적인 일상생활을 경험하게 된다면 이를 외상 사건이라 하며, 이때 주관적 경험이 더 중요하다고 할 수 있겠다.

여러 가지 고통스럽고 힘든 상황을 경험한 사람들이 다양한 형태로 외상 후 성장을 보고하였다(Calhoun & Tedeschi, 2006; Weiss & Berger, 2010). 이때 성장 경험의 전반적인 모든 요소를 개괄할 수는 없으나 상당히 공통적인 일련의 요소들이 있다. 이를 포괄적인 세 가지 영역으로 묶을 수 있다(Tedeschi & Calhoun, 1996). 즉, 자기 자신에 대해 변화된 느낌(a changed sense of oneself), 타인과의 관계에서 변화된 느낌(a changed sense of relationships with others), 인생철학의 변화(a changed philosophy of life)이다. 첫 번째는 자기 자신에 대해 변화된 느낌으로서, 외상 경험으로 인해 자신이 더 취약하다고 느낄 수 있지만 이후에 이어지는 삶의 주요한 문제를 자신이 잘 다룰 수 있고, 앞으로 생길 어떤 역경도 극복할 수 있다는 확신을 가지게 된다고 보고하였다(Thomas, DiGiulio, & Sheenhan, 1991). 두 번째는 타인과의 관계에서 변화된 느낌으로서, 외상을 경험하면서 주변 사람들의 소중함을 깨닫고 인생은 혼자서 살아가는 것이 아니라, 상호적인 관계 속에서 살아간다는 점을 인식하게 되는 것이다. 더불어 고통을 겪는 타인에 대한 동정심과 연민이 더 증가되며, 자신을 타인에게 더 솔직하고 자유로운 방식으로 표현하는 것을 포함한다. 세 번째는 인생철학의 변화로서, 외상 사건을 극복하는 과정에서 삶과 죽음의 실존적인 영역에 대한 관심이 커지고, 새로운 가치를 가지고 삶의 목적이나 우선순위가 변화하며 삶에 대해 감사

가 증가한다.

② 외상 후 성장 모델

외상 후 성장에 대한 연구는 1990년대 중반부터 체계적으로 연구가 활성화 되어 왔다(Calhoun & Tedeschi, 2013). Calhoun 등 (2010)은 외상 후 성장으로 가는 과정을 모델로 제시하였는데, 이에 따르면 외상 사건을 겪은 개인은 외상 사건으로 인해 자신과 세상에 대한 신념, 도식, 가정 영역과 인지적 측면에 큰 도전을 받게 된다. 이로 인해 붕괴된 신념은 정서적 고통을 유발하고, 개인은 정서적 고통과 붕괴된 인지도식을 다루는 방법이 필요하게 된다. 또한 개인은 정서적 고통을 경험하게 되면서 부적응적인 증상을 나타내 보이기도 하며, 이와 함께 외상 사건에 관한 침습적이고 자동적이며 반복적인 특징을 가진 반추적 사고를 경험하게 된다(Calhoun et al., 2010). 침습적 반추는 외상 사건을 이해할 수 없고 그 의미를 발견하지 못할 때 나타나며, 정서적 고통을 불러일으킨다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 침습적 반추는 정서적 고통이 따르지만 외상 사건 이전의 도식을 재건하려는 시도이며(Christopher, 2004), 반복적인 침습적 반추가 지속되면서 개인은 외상 사건을 다른 시각으로 보려고 노력하게 된다. 이 때 개인은 침습적 반추로 인해 야기된 정서적 고통을 다루게 되는데, 자신에 대한 분석과 더불어 자신에게 지지적인 상대를 찾아 정서를 표현하는 자기 노출을 시도한다. 자기분석과 지지된 자기노출은 외상 사건에 대한 조망을 넓히는데 도움을 준다(Calhoun et al., 2010).

시간이 경과되면서 초기의 반추는 지지와 자기 노출의 상호작용을 통해 정서적 고통이 감소되고, 침습적 반추는 사건 자체를 생각하는데 머물지 않고 사건의 원인이나 의미, 자신의 삶에 미친 영향 등을 탐색하는 시도를 하

게 된다(최승미, 2008). 이러한 과정을 통해 침습적 반추는 점차적으로 의도적 반추로 전환되어지며, 자신에게 무슨 일이 일어났는지 적극적으로 탐색하고 도식의 재구성 및 새로운 이야기로 자신의 삶을 구성하고자 한다(Calhoun & Tedeschi, 1999). 이 때 사회문화적인 영향과 서로 영향을 주고받게 되는데, 사회적 지지를 경험할 때 정서적 고통을 다루기 수월해지고 외상 사건의 의미를 찾는 데 도움을 준다. 여기에서 인지적 처리 과정은 외상 후 성장에 이르는 과정에서 가장 핵심적인 요인이라고 볼 수 있다(Calhoun & Tedeschi, 2004). 인지적 과정으로서 의도적 반추를 통해 외상 사건 경험 이전과 이후의 삶이 통합되고, 개인의 가치관과 신념에 대한 이야기가 더해져 지혜가 증가하면서 외상 사건 이전의 기능 수준을 넘어서는 외상 후 성장을 경험하게 된다.(Calhoun & Tedeschi, 2006). 이러한 과정은 그림 2에 제시되어 있다.

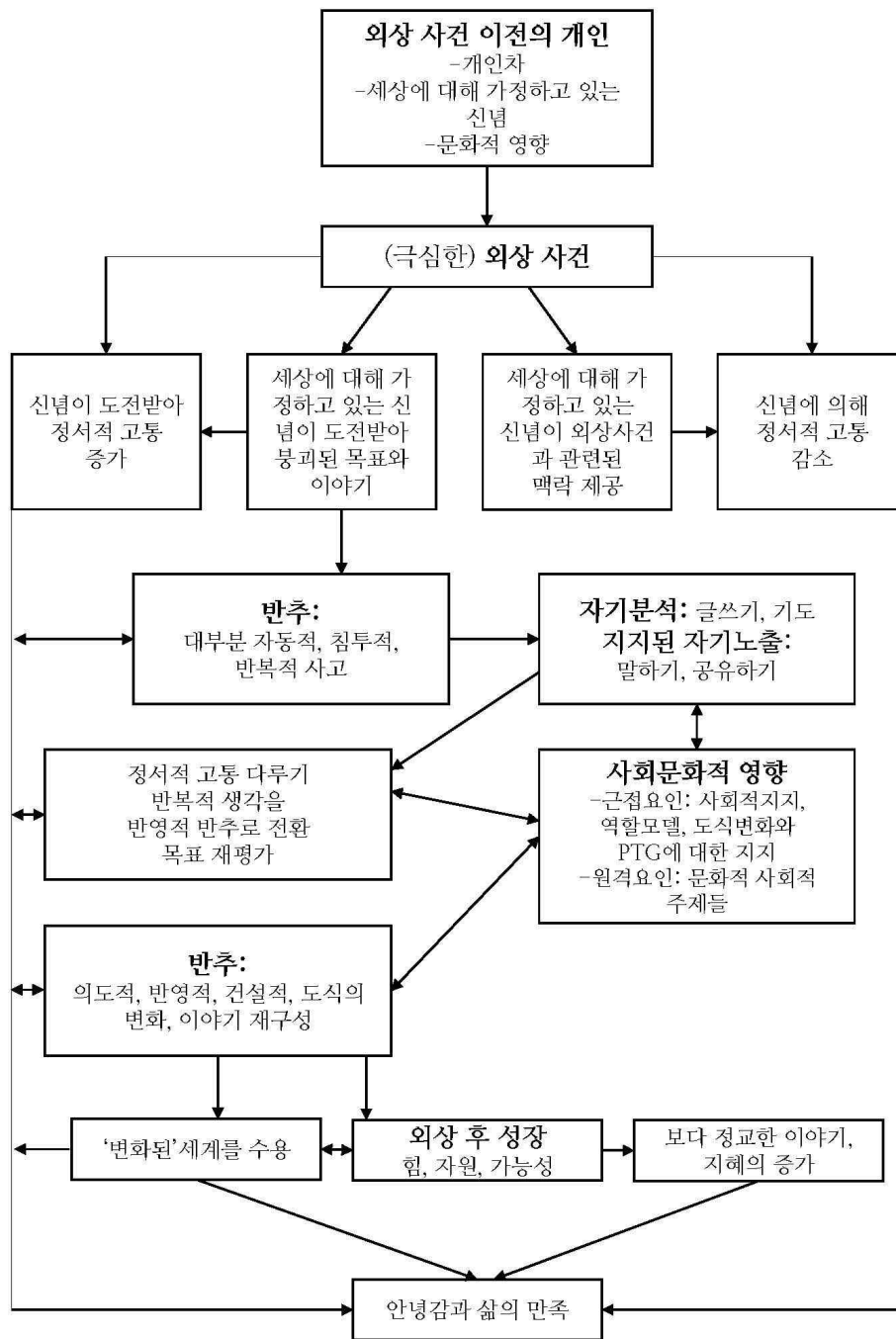


그림 2. 외상 후 성장 모델(Calhoun, Cann & Tedeschi, 2010)

2. 침습적 반추

1) 침습적 반추의 개념

사람들은 고통스럽거나 충격적인 사건을 경험하면 그 일이 왜 발생하였는지 이해하고 해결하기 위한 시도로서, 자신이 겪은 사건에 대해 반복적으로 되풀이하여 생각하는 경향이 있다(Greenberg, 1995; Martin & Tesser, 1996). 이와 같이 어떤 사건에 대해서 계속 되풀이하여 생각하거나 음미하는 행위를 ‘반추(rumination)’ 라고 한다. 반추는 반복적인 사고 행위를 의미하기도 하지만, 많은 선행 연구들에서 부정적인 생각과 우울한 기분을 심화시키고 문제 해결 기능을 감소시킨다고 보고하였다(Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & berg, 1999). 외상 후 성장 이론에서는 이러한 반추를 외상 경험 이후에 성장에 이르기 위한 인지적 과정으로 개념화 하고 있다.

Calhoun과 Tedeschi(2006)의 외상 후 성장 모형에서는 외상 사건과 관련한 반추를 ‘사건 관련 반추’ 라고 하여 강조하며, 심각한 스트레스 사건 이후에 인지적 도식을 재건하는 데 반추가 중요한 역할을 하여 외상 후 성장까지 이르게 한다고 보았다. 이들은 반추를 침습적 반추(intrusive rumination)와 의도적 반추(deliberate rumination)으로 구분하였다. 먼저 침습적 반추는 개인이 외상을 경험하면 그 사건으로 인해 일어난 부정적인 정서를 다루고 붕괴된 인지적 도식을 새롭게 재건하기 위해 반복적인 반추를 일으키는데(Calhoun & Tedeschi, 2006), 이 때 자신이 원하거나 의도하지 않았음에도 불구하고 외상 사건에 대해 부정적인 생각이나 이미지들이 자동적이고 침투적으로 떠오르는 불수의적인 사고이다(Gold & Wegner, 1995; Martin & Tesser, 1996). 외상 후 성장으로 가는 과정에서 자동적이고 침습적인 반추는 병리적 의미를 내포하는 반추와는 다르며, 침습적 반추의 이러한 특성은 외상 후 성장으로 가기 위한

인지적 처리 과정으로 통합된다(양귀화, 2014).

2) 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계

선행연구에 의하면, 침습적 반추는 외상 후 스트레스와 관련이 있는 것으로 보고되고 있다. Cann 등(2011)은 높은 수준의 침습적 반추가 지속될 경우 스트레스 증가와 함께 상황에 대한 적절한 대처전략을 사용하지 못한다고 하였으며, Taku 등 (2008)도 침습적 반추가 긍정적인 성장을 낮춘다고 하였다. 한은애(2015)는 외상 경험 당시의 침습적 반추가 현재까지 이어지는 경우 외상 후 성장에 도달하지 못한다는 것을 구조방정식을 이용하여 검증하였다. 이처럼 외상 사건 당시의 침습적 반추가 감소하지 않고 지속된다면 외상 후 스트레스 및 증상들로 이어질 수 있으며, 외상 후 스트레스 장애를 가지게 될 가능성이 높다(엄미선, 조성호, 2016).

한편 연구자들은 이러한 침습적 반추의 부정적인 정서와의 관련성 이외에, 외상 경험 이후 개인의 관계나 삶의 가치관들이 긍정적으로 바뀌는 외상 후 성장과 침습적 반추가 과연 어떠한 관계가 있는지 주목하고 있다. 이와 관련된 연구를 살펴보면, 침습적 반추는 외상 후 성장과 부적 상관을 보이거나 외상 후 성장과는 관련이 없는 연구결과(오혜리, 홍혜영, 2018; Dong, Gong, Liu, Jiang, & Deng, 2015; Gul & Karanci, 2017; Hill & Watkins, 2017; Morgan, Desmarais, Mitchell, & Simons-Rudolph, 2017; Morris & Shakespeare-Finch, 2011; Stockton, Hunt, & Joseph, 2011; Taku et al., 2008; Triplett et al., 2012)도 있지만, 침습적 반추와 외상 후 성장은 정적 상관(김진목, 이희경, 2017; 이혜미, 2018; 조한로, 정남운, 2017)을 보이기도 한다. 이처럼 외상 후 성장과 정적관련이 있는 것으로 밝혀진 의도적 반추와 달리, 침습적 반추는 여전히 외상 후 성장과 비일관적인 관계를 나타낸다. 이는 침습적 반추가 의도적 반

추만큼 외상 후 성장에 명확한 영향을 미치지 않는 것으로 보이지만, 의도적 반추를 완전 매개한 정적인 영향(조한로, 정남운, 2017; 양귀화, 2014)이나 유의한 부적상관(송현, 2016; 오혜리, 홍혜영, 2018; Taku et al., 2008), 유의하지 않은 상관(김미리, 2018; 임금주, 2016) 등 다양한 결과가 혼재되어 보고되고 있기 때문에 침습적 반추에서 외상 후 성장으로 가는 경로에 대한 면밀한 검토가 필요하다.

침습적 반추와 외상 후 성장의 관계를 살펴 본 국내외 연구들(고은심, 이민규, 2018; 김진목, 이희경, 2016; 엄미선, 조성호, 2016; 조한로, 정남운, 2017, Tedeschi & Calhoun, 2004; Triplett et al., 2012)을 통해 침습적 반추가 외상 후 성장을 예측하는 데 있어서 중요한 변인이라는 것을 알 수 있지만 이와 관련한 연구는 매우 제한적이어서 연구의 필요성이 제기되고 있다.

3. 의도적 반추

1) 의도적 반추의 개념

Calhoun과 Tedeschi(2006)는 두 가지 유형의 반추를 제시하였는데, 첫째는 앞서 언급했듯이 사건에 관한 자동적이고 침투적으로 떠오르는 ‘침습적 반추’이고, 둘째는 사건을 이해하기 위한 ‘의도적 반추’이다. Martin과 Tesser(1996)은 의도적 반추를 개인이 외상을 경험한 이후 스트레스 상황들을 이해하고 해결하며 자신에게 무슨 일이 일어났는지 알아가기 위해 반복적으로 생각하는 것이라고 하였다. 즉 외상 사건 자체보다 사건의 이해에 초점을 맞추는 반복적이면서도 목적이 있는 사고이다(Calhoun & Tedeschi, 2006; Michael & Snyder, 2005).

의도적 반추는 침습적 반추와 달리 외상 사건과 그 의미를 탐색하는 과정이며, 개인이 세상을 이해하는 방식을 재구성할 수 있게 해준다. 이러한 의도적 반추는 의도적으로 외상 경험을 떠올리거나(Barret & Scott, 1989), 외상 사건에 대처하는 과정에서 도움이 될 수 있는 것을 찾고(Carver, Scheier, & Weintraub, 1989), 외상 경험 자체에서 유익한 것을 찾으며(Tenn & Affleck, 1998), 삶의 목적과 의미에 대해 깊이 생각하는(Yalom & Liberman, 1991) 등의 다양한 인지적인 과정들을 포함한다(신선영, 정남운, 2012 재인용).

이처럼 의도적 반추는 자신의 삶에서 일어난 외상 사건을 수용하려는 노력으로서, 적극적으로 자신과 세상에 대한 도식을 새롭게 구성하려는 적응적인 과정이다. 즉 의도적 반추는 외상 사건을 포함한 전반적인 삶의 태도를 변화시키며(McFarlane et al., 2002), 외상 후 성장을 촉진시키는 핵심적인 요인이라고 볼 수 있다(Calhoun et al., 2000; Cann et al., 2010; Taku et al., 2009).

2) 침습적 반추와 의도적 반추의 관계

Calhoun과 Tedeschi(2006)는 반추를 외상 후 성장 과정에서 필수적이며 핵심적인 인지적 과정으로 개념화하고 있으며, Ehlers과 Clark(2000)도 외상 사건을 경험한 후에 이를 처리하는 인지적 과정인 반추가 심리적 적응에 있어 중요한 기능을 한다고 하였다.

다수의 선행연구에서는 침습적 반추와 의도적 반추는 순차적으로 일어난다고 하였는데, Cann 등 (2011)은 침습적 반추의 수준이 의도적 반추의 수준을 예측한다고 설명하며, 침습적 반추는 의도적 반추와 외상 후 성장에 있어서 필수적인 선행 요인이라고 보았다. 그 이유는 침습적 반추로 인해 정서적 및 심리적 고통이 클수록 사건을 내적으로 처리하려는 동기가 촉발되어 사건의 원인과 의미를 이해하려는 의도적 반추를 유도하게 되며, 이는 결국 외상 후 성장으로 이어질 수 있기 때문이다(Calhoun & Tedeschi, 2006). 이와 관련하여 Triplett 등(2012)도 침습적 반추는 의도적 반추를 통해 외상 후 성장에 이르는 것을 구조 모형으로 검증하였다. 따라서 침습적 반추는 고통스러운 과정이지만 외상 후 성장에 있어서 필수적인 선행 인지 과정으로 볼 수 있다(안현의, 주혜선, 민지원, 심기선, 2013; Cann et al., 2011; Christopher, 2004).

한편, 이러한 침습적 반추 상태가 오랜 기간 동안 지속되거나 의도적 반추로 이행되지 않는 경우에는 외상 후 스트레스 장애로 발전할 수 있다(Triplett et al., 2012). 이와 관련된 선행연구를 살펴보면, Lancaster 등(2015)은 대학생을 대상으로 사건에 대한 침습적 반추가 외상 후 스트레스 장애를 예측하지만, 침습적 반추에서 의도적 반추를 매개하는 경우 외상 후 성장을 경험할 수 있음을 밝혔으며, 엄미선과 조성호(2016)는 침습적 반추가 의도적 반추로 이행하게 되면 외상 후 성장에 이를 수 있는 가능성이 높아지지만, 의도적 반추로 이행되지 않고 침습적 반추 상태에 머무르게 되면 외상 후 스트레스 장애를

경험할 가능성이 높아지게 된다고 하였다. 이를 통해 외상 사건으로부터 외상 후 성장을 경험하게 하기 위해서는 침습적 반추로부터 의도적 반추로 이행하는 과정이 있어야 하며, 이때 의도적 반추의 역할은 필수적이라고 볼 수 있다.

Calhoun과 Tedeschi(2006)도 시간이 지나 정서적 고통을 조절하고 사건의 의미를 찾게 되면서 침습적 반추가 의도적 반추로 전환되며 증가된 의도적 반추로 인해 외상 후 성장이 일어난다고 설명하고 있을 뿐, 구체적으로 의도적 반추를 증가시키는 기제에 대해서는 아직까지 충분히 밝히지 않았다. 따라서 침습적 반추를 경험할 때 어떠한 과정을 통해 의도적 반추를 일어나게 할 수 있는지 살펴보고자 하였다.

3) 의도적 반추와 외상 후 성장의 관계

의도적 반추가 잘 이루어지면 외상 후 성장을 경험할 수 있다(Calhoun & Tedeschi, 2006; Taylor, 1983). 개인은 외상 경험 이후 시간이 지나 인지적 처리가 일어날 때 질적인 성장을 할 수 있다. 즉 사건 자체나 정서적인 측면에 초점을 맞추는 것만으로는 외상 후 성장이 일어날 수 없으며, 성장과 관련된 정교한 인지적 처리 과정이 성장에 있어서 결정적인 요소라고 하였다(Cann, Tedeschi, & McMillan, 2000; Hijazi, Keith, & O' Brien, 2015; Linley & Joshep, 2004; Tedeschi & Calhoun, 2004).

의도적 반추와 외상 후 성장의 관계를 규명한 연구들을 살펴보면, McCullough 등(2006)과 Weinrib 등(2006)은 성장을 경험했다고 보고한 사람들 중에 인지적인 과정을 거치지 않은 사람들은 실제적인 성장이 일어난 것이 아니라 성장을 이루었다고 착각하고 있는 집단인 반면, 인지적 과정의 경험을 거친 후 성장을 보고한 집단은 확실하게 성장을 이루었다고 하였다. Bower 등(1998)은 양성 HIV로 인해 가족을 상실한 외상 경험자들의 의도적 반추가 외

상 후 성장과 정적인 관계가 있다고 설명하였고, 김지애 등 (2012)은 외상 사건 이후 성장 집단과 미성장 집단을 가장 잘 변별해주는 요인은 의도적 반추라고 하였으며, 전유진(2009)의 연구에서도 의도적 반추의 수준이 높을수록 외상 후 성장이 높아지는 것으로 나타났다. 의도적 반추는 성인의 우울을 감소시켜주고(김은하, 김보라, 2018), 대학생의 심리적 안녕감을 높여주며(김라영, 2017), 삶의 의미를 찾게 하고 긍정적 정서를 증가시키는 것으로 나타났다(이지영, 양은주, 2018). 이외에도 여러 선행연구들에서 의도적 반추는 외상 사건의 고통을 극복할 수 있도록 도움을 주며, 외상 후 성장과 유의한 정적 상관을 보였다(조한로, 정남운, 2017; Bower et al., 1998; Calhoun et al., 2000; Taku et al., 2008).

이러한 연구들로 미뤄볼 때, 의도적 반추는 외상 사건을 포함한 전반적인 삶의 태도를 변화시키며(Mcfarlane et al., 2002), 외상 후 성장을 촉진시키는 핵심적인 요인이라고 보았다(Calhoun et al., 2000; Cann et al., 2010; Taku et al., 2009). 따라서 의도적 반추는 외상 후 성장을 예측하는데 있어서 중요한 역할을 할 것으로 기대된다.

4. 탈중심화

1) 탈중심화의 개념

‘탈중심화(decentering)’는 즉각적인 자기 경험에서 한 발짝 물러나 바라봄으로써 ‘현실’과 ‘자신이 해석한 현실’ 사이의 틈을 알아차리는 능력으로 정의된다(Safran & Segal, 1990). 즉 현실과 이에 대한 자신의 해석인 생각과 감정 사이의 틈을 인식할 수 있는 능력(Safran & Segal, 1990)을 의미하며, 외부 사건에 대해서 나타나는 자신의 내적인 반응을 즉각적으로 인식하고, 그것들을 회피하지 않고 수용하는 상태에서 거리를 두며 관찰하는 주의양식이다(김준범, 2010). 예를 들어, 탈중심화적 관점을 취한다면, “나는 우울해(I’m depressed)”라고 말하는 대신 “지금 내가 우울하다고 생각하고 있구나(I am thinking that I feel depressed right now)”라고 이야기할 수 있다(Fresco, Segal, Buis, & Kennedy, 2007).

외상 사건을 경험한 사람은 외상 사건으로 인한 심리적 고통이 영원할 것이라 생각해 점점 더 불안해질 수 있지만, 탈중심화 관점을 취하게 되면 사건에 대한 자신의 반응과 사건 자체를 구분할 수 있는 능력이 생겨 경험에 대한 이해가 변화할 수 있으며, 현재의 고통이 지속되리라는 불안감이 자신에게서 비롯되었다는 사실을 인식할 수 있게 된다(Safran & Segal, 1990).

탈중심화의 조작적 정의가 아직 명확하지 않아, 그 속성과 유사한 개념들로 심리적 거리두기(psychological distancing; Liberman & Trope, 2008), 탈동일시(disidentification; Assagioli, 1965), 인지적 탈융합(cognitive defusion; 문현미, 2006)등이 함께 사용되고 있다. 최근에 탈중심화를 보다 조작적으로 정의한 내용을 살펴보면, 다음과 같은 세 가지 측면으로 이루어져 있다(Fresco, Moore et al., 2007). 첫 번째는 자기 자신과 자신의 생각이 동일하지 않다는 것을 인

식할 수 있는 능력으로, 예를 들어, “나는 나의 감정과 생각으로부터 나를 분리시킬 수 있다[I can separate myself from my feelings and thoughts]” 는 것이다. 두 번째는 습관적으로 부정적인 경험에 반응하지 않는 능력으로, 예를 들어, “나는 불쾌한 감정에 휘말리지 않고 그러한 감정을 관찰할 수 있다[can observe unpleasant feelings without being drawn into them]” 는 것이다. 세 번째는 자기 수용 능력으로, 예를 들어, “나는 나 자신을 있는 그대로 잘 받아들일 수 있다[I am better able to accept myself as I am]” 는 것이다.

제 3세대 인지행동치료에서는 마음챙김과 수용을 강조하고 있으며, 수용전념치료(Acceptance & Commitment Therapy; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy; Linehan, 1993), MBCT(Segal, Teasdale, Williams, & Gemar, 2002) 등이 이에 해당된다. 이러한 치료기법들은 개인의 감정의 내용이나 생각을 변화시키려고 하기 보다는 그것과의 관계 변화를 강조한다. 감정과 생각을 수용하여 감정을 감정으로 생각을 생각으로 보는 탈중심화적 관점을 기르는 것이 치료적 변화의 핵심이며(한송이, 이봉건, 2018), 이러한 탈중심화는 인지치료의 장기적인 효과를 나타나게 하는 핵심적인 기제이다(Ingram & Hollon, 1986).

2) 탈중심화와 의도적 반추의 관계

탈중심화는 자신의 감정과 생각에 거리를 두고 관찰하여 ‘생각은 단지 생각일 뿐 현실과는 다를 수 있다’ 는 태도를 취하는 능력이다(Segal et al., 2002). 즉, 탈중심화는 감정과 생각에 대한 관점의 변화를 의미하기 때문에 의도적 반추에 영향을 미칠 것이라는 추론이 가능하다. 여러 학자들에 의해 탈중심화는 건강한 심리사회적 발달에 필수적인 요인이며 인지치료의 핵심적인 치료기제로서 강조되어져 왔지만(문현미, 2005; Fresco et al, 2007; Ingram,

Hollon, 1986), 탈중심화와 의도적 반추의 관계를 직접적으로 조명한 연구는 충분하지 않은 실정이다.

Segal 등(2002)은 부정적인 생각이나 감정이 일어날 때 그 기분을 자각하고 그것을 하나의 대상으로 관찰하는 태도를 취해 거리를 두면, 부정적인 생각과 감정에 대한 시각을 변화시킬 수 있다고 보았다. 즉, 부정적인 사고의 내용을 바꾸려 하기보다 부정적인 생각 및 감정을 다루는 방법과 과정을 바꾸려는 노력은 상위인지 차원의 사고 양식으로 전환되어지는 변화가 가능하도록 도와준다(Segal et al., 2002).

이와 관련한 선행연구들을 살펴보면 탈중심화와 의도적 반추는 밀접한 관련이 있음을 확인할 수 있다. 탈중심화의 수준이 높을수록 사후 반추(침습적)에 부적인 영향을 미치지만(하태순, 구훈정, 2017), 숙고적(의도적) 반추를 증가시키며(Mori & Tanno, 2015), 외상 사건을 객관적으로 바라볼 수 있게 되고, 새로운 의미를 찾게 하는 의도적 반추에 정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다(엄미선, 조성호, 2016; 장경숙, 2013).

이러한 연구 결과들을 통해 탈중심화는 자신의 생각과 감정을 수용하는 동시에 이와 거리를 두고 조망하게 함으로써, 침습적 반추 패턴에서 벗어나 다른 방식으로 사건을 이해하고 탐색해볼 수 있는 여지를 제공해주며, 이는 외상 경험의 의미를 적응적인 방향으로 재구성하는 의도적 반추를 증가시켜줄 것으로 보인다.

정리하면, 대인관계적 외상 경험을 한 대학생의 경우 침습적 반추를 하게 되고, 시간이 경과함에 따라 침습적 반추로부터 사건에 대한 의미를 탐색하는 의도적 반추를 하게 되며, 이는 결국 긍정적인 성장에 도달하게 한다. 따라서 외상 후 성장을 하게 하기 위해서는 의도적 반추를 많이 경험하게 하는 것이 필요하며, 본 연구에서는 탈중심화가 침습적 반추에 따른 의도적 반추의 수준을 조절하는 역할을 할 것으로 가정하였다. 이에 본 연구에서는 탈중심화가

침습적 반추와 의도적 반추 사이를 조절하여 외상 후 성장으로 이어지는 조절된 매개효과를 가지는지 살펴보고자 하였다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 성신여자대학교 IRB(승인 번호: SSWUIRB 2018-045-001)의 승인을 받아 실시된 연구이다. 본 연구를 위해 만 19세 이상의 수도권 소재 대학교에 재학 중인 남녀 대학생을 대상으로 온라인 방법으로 자기보고식 설문지를 실시하였다. 연구 윤리에 따라 연구 참가자들에게 연구에 대한 설명과 안내를 제공하였으며, 모든 연구의 참여는 자발적으로 이루어졌다.

적정 연구대상자 수를 산출하기 위해 G*Power(Erdfelder, Faul, & Buchner, 1996) program 3.1.9.4(유의수준 .01, 검정력 .95, 중간효과크기 .15)를 실시하였을 때 172명이 필요한 것으로 나타났으며, 이와 관련된 선행 연구를 살펴본 결과, 최소 400명에서 최대 500명을 대상으로 연구를 진행하였고 평균적으로 500명 대상으로 연구되었다(양난미, 이은경, 송미경, 이동훈, 2015; 조한로, 정남운 2017; 차경환, 2019; 하진의, 2014). 온라인에서 설문지에 응답한 인원은 총 425명이었다. 그 중 문항 일부를 작성하지 않았거나 무작위 응답을 하는 등 불성실한 응답자 48명을 제외하였고, 외상 후 성장을 경험하기 위해서는 크고 심각한 고통을 동반해야 하므로(Fontana & Rosenhack, 1998; Linley & Joseph, 2004), 외상 사건의 고통스러운 정도를 보통 미만(4점 미만)으로 응답한 34명의 설문지도 제외하였다. 또한 선행연구에 따르면, 외상 경험을 한 시간과 사건 이후 성장에 대하여 사건 경험 후 경과된 시간과 외상 후 성장이 정적 관계를 가진다는 연구(Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006)가 있는가 하면, 사건 경험 후 1~2주 내에 곧바로 긍정적 변화를 경험했다는 연구(Frazier, Tix, & Barron, 2004)도 있어 결과

가 비일관적으로 보고되고 있다. 본 연구에서는 외상 후 경험이 있다고 하더라도 외상적 사건 후 보통 3개월까지는 스트레스가 높은 수준이어서 성장을 경험하기에는 무리가 있으며(Schroevers et al., 2010, 한상숙, 2014, 재인용), 5년이 지난 회고적 보고는 왜곡될 가능성을 제안한 연구 결과(Tedeschi & Calhoun, 1996)를 근거로, ‘대인관계 외상 관련 질문지’를 사용하여 외상을 경험한지 3개월 미만이거나 5년이 지났다고 응답한 142명의 설문지를 제외하여 총 201명이 최종적으로 분석대상이 되었다.

2. 측정도구

1) 대인관계 외상 관련 질문지

본 연구에서는 대인외상 경험을 살펴보기 위해 전경구와 김교현(1991)의 ‘대학생용 생활스트레스’ 하위요인과 Norris(1990)의 ‘일반 모집단을 위한 외상 스트레스 사건 목록(Traumatic Stress Schedule)’ 그리고 Tedeschi와 Calhoun(1996)의 미국판 PTGI 개발연구에서 사용된 사건 목록들을 송승훈(2007)이 참고하여 제작한 ‘외상 사건 12목록’ 중 대인관계적 외상의 원인이 될 수 있는 8가지 사건을 사용하였다. 대인관계 외상 관련 질문지는 외상 유형 및 강도, 외상 사건이 발생한 시기, 외상 사건으로 인한 주관적 고통 수준으로 구성되어 있다.

대인외상경험을 분류함에 있어 박은주(2012)는 대인관계 파탄(예: 이혼, 파혼, 절교 등), 단체 적응문제(예: 학교 또는 직장에서의 소외나 왕따)등이 해당한다고 하였고, 장진이와 안현의(2011)는 이별, 소외 등이 해당한다고 하였다. 이수림(2013)은 이혼 및 별거, 대인관계 파탄 및 적응문제, 배신충격, 범죄피해, 성추행(폭력), 어린 시절 학대 등의 외상사건을 대인외상으로 구분하였다. 따라서 위와 같은 국내 선행연구에서 보고된 대인외상 분류를 참고하여 8문항으로 나누고 제시된 사건 외의 경우를 대비하여 ‘기타’ 항목을 두어 응답하도록 하였다(곽현아, 2019; 김성아, 2015; 손세영, 2018; 이수진, 2017; 유미영, 2018). 본 연구에서는 9가지의 대인 관계적 외상 중에서 지금까지 살아오면서 경험한 외상 사건을 모두 고르게 한 후, 가장 고통스러웠던 사건 하나를 선택하게 하도록 하였다. 그리고 원칙도에서 외상 경험의 발생 시기를 선택하도록 객관식 문항으로 제시되어져 있지만, 본 연구에서는 외상 이후 경과된 시간 변인을 통제하기 위해 개방형 질문(Open-ended question)으로 재구성하여 직

점 서술하게 하였다. 이후 문항들에서는 앞서 선택한 외상사건을 떠올리며 사건당시 및 현재의 주관적 고통을 7점 척도(1=전혀 고통스럽지 않음 ~ 7=매우 고통스러움)로 평정하도록 하여 외상 경험을 측정하였다. 이 때, 그 사건이 발생했을 당시의 고통을 ‘보통(4점)’ 이하로 ‘고통스럽지 않았다’고 체크 한 경우에는 연구에서 제외하였고, 5점 이상으로 체크 한 경우 대인관계 외상 경험자로 선정하였다. 대인관계 외상 사건 목록은 표 1에 제시되었다.

표 1. 대인관계 외상 사건 목록

외상 사건 목록	
1	대인관계 파탄(예: 이별, 실연, 절교 등)
2	이혼 및 별거(예: 본인 및 부모)
3	사랑하는 사람의 사망
4	사랑하는 사람의 질병
5	적응의 어려움(예: 학교, 사회, 집단에서의 소외, 따돌림 등)
6	지인으로부터의 성추행 및 성폭력
7	배신, 충격(예: 거짓말, 외도, 속임, 사기 등)
8	어린 시절의 학대
9	기타

2) 사건관련 반추 척도

본 연구에서는 외상 관련 반추를 알아보기 위해 Cann 등(2011)이 개발하고 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선(2013)이 번안, 타당화한 한국판 사건관련 반추 척도를 사용하였다. 척도는 총 20문항이며, 침습적 반추 10문항과 의도적 반추 10문항으로 구성되어있다. 참가자는 외상 사건과 관련하여 평소 해당 반추를 얼마나 자주 경험하는지 4점 척도(0점: 전혀 아니다~3: 자주 그렇

다)로 응답하며, 점수가 높을수록 해당 영역의 반추 양식을 더 많이 사용한다고 해석할 수 있다. 척도의 신뢰도 계수를 살펴보았을 때, Cann 등(2011)이 개발한 원칙도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 침습적 반추 .94, 의도적 반추가 .88 이었으며, 안현의 등(2013)이 번안하고 타당화한 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 침습적 반추가 .96, 의도적 반추가 .95로 보고되었다. 본 연구에서의 내적합치도는 침습적 반추가 .93, 의도적 반추가 .89였다.

표 2. 사건관련 반추 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	내적합치도
침습적 반추	10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	.93
의도적 반추	10	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	.89
전체	10	1~20	.83

3) 탈중심화 척도

본 연구에서는 탈중심화를 측정하기 위해 김준범(2010)이 탈중심화를 ‘내적 반응에 대한 즉각적 인식, 수용, 거리두기의 3요인구조를 갖는 주의 양식’으로 재정의하여 개발한 척도를 사용하였다. 즉각적 인식 5문항, 수용 5문항, 거리두기 5문항으로 총 15문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 Likert척도(1전혀 그렇지 않다 ~ 5거의 항상 그렇다)로 되어 있다. 총점이 높을수록 탈중심화 수준이 높음을 의미하며, 김준범(2010)의 연구에서 탈중심화 척도 문항 전체의 내적 합치도는 .85였으며 요인별로 각각 .78, .73, .77이었다. 본 연구에서의 내적 합치도는 ‘즉각적 인식’이 .75, ‘수용’이 .73, ‘거리두기’가 .65로 나타났으며, 전체 내적합치도는 .83이었다.

표 3. 탈중심화 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	내적합치도
즉각적 인식	5	2, 4, 8, 10, 15	.75
수용	5	3, 5, 7, 13, 14	.73
거리두기	5	1, 6, 9, 11, 12	.65
전체	10	1~10	.83

4) 한국판 외상 후 성장 척도

본 연구에서는 외상 경험 후의 긍정적 변화에 대한 개인의 자각 정도를 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발하고 송승훈 등(2009)이 번안한 한국판 외상 후 성장 척도(Korea Posttraumatic Growth Inventory; K-PTGI)를 사용하였다. 외상 후 성장의 원척도는 총 5개의 하위 차원인 새로운 가능성의 발견, 대인관계 의미 변화, 개인 내적 강점의 변화, 삶에 대한 감사, 영적 관심의 변화로 구성되어 있으나 송승훈(2009)이 번안한 한국 외상 후 성장 척도는 타당화 과정에서 5문항이 제외되어 ‘자가지각의 변화’ 6문항, ‘대인관계의 깊이 증가’ 5문항, ‘새로운 가능성의 발견’ 3문항, ‘종교적 관심의 증가’ 2문항 등 4개요인, 총 16문항으로 구성되어 있다. 점수의 범위는 0점(나는 이러한 변화를 경험하지 못하였다)부터 5점(나는 이러한 변화를 매우 많이 경험하였다)까지로 구성된 척도로, 점수가 높을수록 외상 후 긍정적인 변화를 많이 경험하였다는 것을 의미한다. Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 원척도의 내적 합치도는 .90이었고, 송승훈 등(2009)의 연구에서는 .91이었으며, 본 연구에서의 내적합치도는 ‘자기 지각의 변화’가 .87, ‘대인관계 깊이 증가’가 .85,

‘새로운 가능성의 발견’ 이 .72, ‘영적·종교적 관심의 증가’ 가 .66로 나타났으며, 전체 내적 합치도는 .90이었다.

표 4. 위상 후 성장 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	내적합치도
자기 지각의 변화	6	7, 8, 9, 10, 13, 15	.87
대인관계 깊이 증가	5	4, 6, 11, 12, 16	.85
새로운 가능성의 발견	3	1, 2, 5	.72
영적·종교적 관심의 증가	2	3, 14	.66
전체	16	1~16	.90

3. 자료 분석

본 연구에서는 침습적 반추, 의도적 반추, 탈중심화, 외상 후 성장 간의 관계를 살펴보기 위해서 SPSS 22.0 프로그램과 SPSS Macro를 사용하여 다음과 같은 분석을 실시하였다. 첫째, 연구 참가자들의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 측정 도구들의 신뢰도를 알아보기 위해 내적합치도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 또한 주요 변인들의 평균과 표준편차, 왜도와 첨도를 통해 기술적 경향성을 알기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 셋째, 연구에 사용된 변인들 간의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 이변량 상관분석을 실시하였다. 넷째, Muller 등(2005)이 제안한 통합 분석모형을 기반으로 James와 Brett(1984)의 위계적 회귀분석 전략을 통합한 3 단계 조절된 매개효과 분석 방법(정선호, 서동기, 2016)을 실시하였다. 이 과정에서 SPSS 22.0 프로그램과 SPSS PROCESS Macro를 사용하였다. 구체적으로, 조절회귀모형에서 독립변수와 종속변수의 관계에서 조절변수의 조절효과가 없음을 확인하기 위해 모델 1을 사용하였다. 그 다음, 조절변수가 투입되지 않은 단순매개효과를 검증하기 위해 모델 4를 사용하였다. 마지막으로 모델 7을 사용하여, 조절변수와 매개변수가 투입된 조건화 모형에서 조절된 매개효과를 검증하였다.

PROCESS Macro를 사용하여 조절된 매개효과를 분석함에 있어, 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 통해 조건부 효과의 통계적 유의성을 검증하였다. 부트스트래핑은 모수의 분포를 알지 못할 때, 통계치를 반복적으로 계산함으로써 모수의 분포를 경험적으로 추정하는 방법이다(Shrout & Bolger, 2002). Bootstrapping으로 추정된 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않을 때 유의도 .05 수준에서 효과가 통계적으로 유의하다고 판단할 수 있다(조영일, 김지현, 한우리, 조유정, 2015)

IV. 연구결과

1. 주요 변인들의 기술 통계 및 상관 분석

1) 인구통계학적 변인

연구 대상자의 인구통계학적 특성을 표 5에 제시하였다. 연구에 참여한 참가자의 평균 연령은 만 21.53세($SD=2.58$)이었다. 연구 참가자 중 남자는 42명(20.9%), 여자 159명(79.1%)이었다. 대상자 중 1학년은 41명(20.4%), 2학년은 41명(20.4%), 3학년은 55명(27.4%), 4학년 이상은 64명(31.8%)이었다. 전공 분포는 사회계열이 42명(20.9%)으로 가장 많았으며, 인문계열 39명(19.4%), 공학계열 32명(15.9%), 자연계열 25명(12.4%) 순이었다. 종교는 무교가 121명(60.2%)로 가장 많았으며, 개신교 54명(26.9%), 천주교 13명(6.5%), 불교 11명(5.5%) 순이었다.

표 5. 연구대상의 인구통계학적 특성 (N=201)

		빈도	비율
성별	남자	42	20.9
	여자	159	79.1
학년	1학년	41	20.4
	2학년	41	20.4
	3학년	55	27.4
	4학년 이상	64	31.8

전공	사회계열	42	20.9
	인문계열	39	19.4
	공학계열	32	15.9
	자연계열	25	12.4
	예체능계	20	10
	사범계열	15	7.5
	경상계열	13	6.5
	법정계열	12	6
	어문계열	3	1.5
종교	무교	121	60.2
	개신교	54	26.9
	천주교	13	6.5
	불교	11	5.5
	기타	2	1

2) 대인관계 외상 사건의 유형

연구 대상자들이 보고한 가장 고통스러웠던 대인관계 외상 경험에는 대인관계의 파탄(이별, 실연, 절교 등)이 67(33.3%)명으로 가장 많았으며, 다음으로 적응의 어려움(학교, 사회, 집단에서의 소외, 따돌림 등)이 33명(16.4%), 사랑하는 사람의 사망 27명(13.4%), 배신 충격(거짓말, 외도, 속임, 사기 등) 26명(12.9%)의 순으로 나타났다. 자세한 결과는 표 6에 제시하였다.

대인관계 외상 사건의 유형	빈도	비율
대인관계 파탄(이별, 실연, 절교 등)	67	33.3
적응의 어려움(학교, 사회, 집단에서의 소외, 따돌림 등)	33	16.4
사랑하는 사람의 사망	27	13.4
배신, 충격(거짓말, 외도, 속임, 사기 등)	26	12.9
사랑하는 사람의 질병	16	8.0
기타	13	6.5
어린 시절의 학대	8	4.0
이혼 및 별거(본인 및 부모)	6	3.0
지인으로부터의 성추행 및 성폭행	5	2.5

3) 대인관계 외상 사건의 경과 시간과 외상으로 인한 고통 정도

대인관계 외상 사건의 발생 시기는 응답할 당시를 기준으로 하여 보고하도록 하였다. 피험자들이 보고한 외상 이후 경과 시간은 1~2년이 51명(25.4%)으로 가장 많았으며, 다음으로는 2~3년이 43명(21.4%), 7~12개월이 30명(14.9%), 3~4년이 27명(13.4%)의 순으로 가장 많았다. 자세한 결과는 <표 3>에 제시하였다.

표 7. 대인관계 외상 사건의 경과 시간 (N=201)

대인관계 외상 사건의 경과 시간	빈도	비율
6개월 이내	24	11.9
7~12개월 전	30	14.9
1~2년 전	51	25.4
2~3년 전	43	21.4
3~4년 전	27	13.4
4~5년 전	26	12.9

외상 사건이 발생했을 당시에 얼마나 고통스러웠는가, 또 외상 사건으로 인해 최근 얼마나 고통스러웠는가에 관한 문항에는 7점 척도(1점: 전혀 고통스럽지 않았다, 4점: 보통이다, 7점: 매우 고통스러웠다)로 응답하게 하였다. 분석 결과, 외상 사건 당시 ‘매우 고통스러웠다’고 응답한 참가자가 84명(41.8%)로 가장 많았고, 발생 당시 고통 정도의 평균은 6.19($SD=0.78$), 최근 고통 정도의 평균은 3.4($SD=1.64$)로 나타나, 외상 사건 발생 당시 참가자들은 보통 이상

으로 고통스러워 한 반면, 최근에는 고통스러운 정도가 보통 이하로 낮은 것으로 나타났다.

4) 침습적 반추와 의도적 반추, 탈중심화, 외상 후 성장의 상관관계

주요 변인들 간의 관계를 알기 위해 Pearson 상관 분석을 실시하고, 그 결과를 표 8에 제시하였다. 변인들 간의 관계를 살펴보면, 침습적 반추는 의도적 반추($r=.25, p<.001$)와 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였으며, 외상 후 성장($r=-.14, p<.05$)과는 부적 상관을 보였다. 한편, 침습적 반추와 탈중심화는 유의한 관련성이 나타나지 않았다. 의도적 반추는 탈중심화($r=.21, p<.01$), 외상 후 성장($r=.44, p<.001$)과 유의한 정적 상관을 보였으며, 탈중심화 또한 외상 후 성장($r=.36, p<.001$)과 유의한 정적 상관을 보였다.

표 8. 침습적 반추와 의도적 반추, 탈중심화, 외상 후 성장의 상관관계수 및 각 측정 변인의 기술통계 (N=201)

	1	2	3	3a	3b	3c	4	4a	4b	4c	4d
1. 침습적반추	1										
2. 의도적반추	.25***	1									
3. 탈중심화	-.13	.21**	1								
a. 즉각적 인식	-.08	.10	.82***	1							
b. 수용	-.08	.13	.81***	.51***	1						
c. 거리두기	-.16*	.28***	.79***	.47***	.45***	1					
4. 외상 후 성장	-.14*	.44***	.36***	.27***	.27***	.35***	1				
a. 자가지각의 변화	-.20**	.38***	.37***	.29***	.27***	.35***	.90***	1			
b. 대인관계 깊이 증가	-.18*	.28***	.29***	.21**	.21**	.28***	.80***	.57***	1		
c. 새로운 가능성의 발견	.11	.47***	.31***	.27***	.23**	.25***	.70***	.60***	.36***	1	
d. 영적종교적 관심의 증가	-.02	.26***	.04	-.05	.05	.11	.57***	.42***	.28***	.32***	1
평균	3.01	2.63	3.48	3.61	3.61	3.22	2.61	2.80	2.50	3.10	1.70
표준편차	.72	.71	.54	.66	.68	.67	.93	1.12	1.22	1.10	1.44
왜 도	-.76	-.05	.01	-.27	-.13	.18	.18	-.31	-.16	-.52	.58
첨 도	-.76	-.74	-.06	-.03	-.54	-.14	-.30	-.53	-.84	-.13	-.60

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

2. 조절효과 검증

침습적 반추가 의도적 반추에 영향을 미치는 관계에서 탈중심화의 조절효과를 분석하기 위하여, PROCESS Macro의 모델 1을 사용하였고, 그 결과를 표 9에 제시하였다. 의도적 반추를 준거 변인으로 한 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(3, 197)=8.89, p<.001$). 침습적 반추 수준의 1단위 증가는 .27단위의 의도적 반추 수준의 증가를 가져왔으며($B=.29, t(201)=4.02, p<.001$), 탈중심화 수준의 1단위 증가는 .33 단위의 의도적 반추 수준의 증가를 가져왔다($B=.33, t(201)=3.62, p<.001$). 반면, 침습적 반추와 의도적 반추의 관계는 탈중심화의 수준에 따라 변하지 않았다($B=.03, t(201)=.27, p>.05$). 즉 침습적 반추와 의도적 반추의 관계에서 탈중심화는 조절효과를 가지지 않았다.

표 9. 침습적 반추와 의도적 반추의 관계에서 탈중심화의 조절효과 검증 (N=201)

변인	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>
침습적반추	.27***	.07	4.02
탈중심화	.33***	.09	3.62
상호작용항	.03	.11	.27

$R^2=.12, F=8.89, ***p<.001$

3. 매개효과 검증

1) 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 의도적 반추의 매개효과 검증

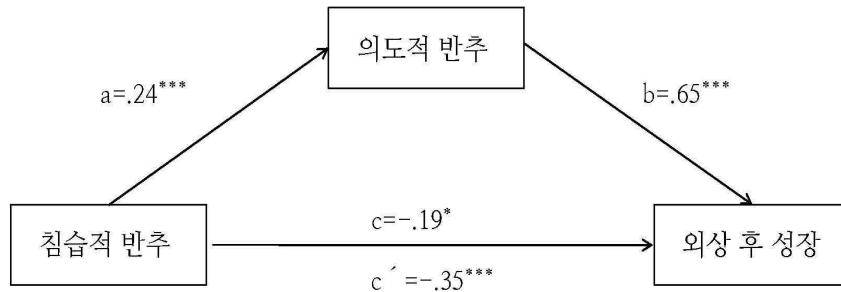
침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향에서 의도적 반추의 매개효과는 PROCESS Macro에서 제공하는 모델 4를 활용하여 분석하였다. 분석 결과는 표 10과 그림 3에 제시하였다. 외상 후 성장을 준거 변인으로 하고 예측변인으로 침습적 반추와 의도적 반추를 추가한 회귀모형은 통계적으로 유의하였다 ($F(2, 198)=34.01, p<.001$). 의도적 반추의 1단위 증가는 .65 단위의 외상 후 성장 수준의 증가를 가져왔다($B=.65, t(201)=7.90, p<.001$).

결과적으로, 침습적 반추가 의도적 반추에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였고($B=.24, t(201)=3.57, p<.001$), 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향 또한 통계적으로 유의하였다($B=.65, t(201)=7.90, p<.001$). 이 때, 매개변수의 간접효과를 통제하여도 침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 효과가 통계적으로 유의하였다($B=-.35, t(201)=-4.21, p<.001$). 따라서 침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향에서 의도적 반추가 부분매개역할을 함을 알 수 있었다.

표 10. 회귀분석에 의한 의도적 반추의 매개효과 검증 (N=201)

변인	B	SE	t
침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 총효과	-.19*	.10	-2.05
침습적 반추가 의도적 반추에 미치는 효과	.24***	.07	3.57
의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 효과 (침습적 반추 통제)	.65***	.08	7.90
침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 효과 (의도적 반추 통제)	-.35***	.08	-4.21

$R^2=.26, F=34.01, *p<.05, ***p<.001$



주. 직접 경로 위(c)는 총효과계수, 아래(c')는 직접효과계수임.

그림 3. 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 의도적 반추의 매개효과

2) 매개효과의 통계적 유의성

의도적 반추의 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 부트스트랩 기법으로 분석한 결과를 표 11에 제시하였다. 신뢰구간이 0을 포함하지 않으므로, 매개효과가 유의한 것으로 나타났다(95% CI:.06~.28). 따라서 의도적 반추가 침습적 반추와 외상 후 성장을 통계적으로 유의하게 부분매개함을 확인하였다.

표 11. 의도적 반추의 매개효과 유의성 검증 (N=5000)

변수	간접효과	Boot SE	LLCI	ULCI
의도적 반추	.16	.06	.06	.28

4. 조절된 매개효과 검증

1) 탈중심화로 조절된 의도적 반추의 매개효과 검증

침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향에서 탈중심화로 조절된 의도적 반추의 매개효과는 PROCESS Macro에서 제공하는 모델 7을 활용하여 분석하였다. 분석 결과는 표 12와 그림 4에 제시하였다. 우선, 의도적 반추를 결과 변수로 하고 침습적 반추와 탈중심화를 예측 변인으로 추가한 회귀 모형은 통계적으로 유의하였다($F(3, 197)=8.89, p<.001$). 침습적 반추 수준의 1단위 증가는 의도적 반추 수준의 .17 단위의 증가를 가져왔다($B=.17, t(201)=.40, p<.001$). 반면, 탈중심화에 따라서 의도적 반추의 수준은 변하지 않았다($B=.23, t(201)=.69, p>.001$). 즉, 침습적 반추와 의도적 반추의 관계를 탈중심화가 조절하지 않았다($B=.03, t(201)=.27, p>.001$).

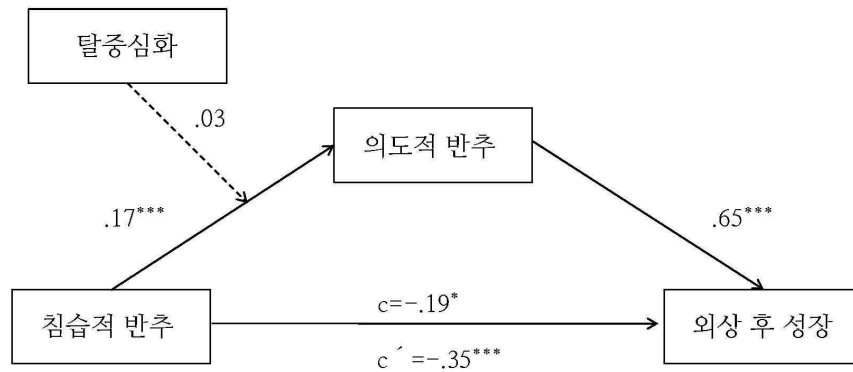
다음으로, 외상 후 성장을 준거 변인으로 한 회귀 모형은 통계적으로 유의하였다($F(2, 198)=34.01, p<.001$). 의도적 반추 수준이 1 단위 증가는 .65 단위의 외상 후 성장 수준의 증가를 가져왔고($B=.65, t(201)=7.90, p<.001$), 의도적 반추의 영향을 통제된 후에도 침습적 반추 수준의 1 단위 증가는 -.35 단위의 외상 후 성장 수준의 감소를 가져왔다($B=-.35, t(201)=-4.21, p<.001$).

표 12. 의도적 반추의 조절된 매개효과 검증

(N=201)

	결과변수			
	의도적 반추		외상 후 성장	
	<i>b</i>	<i>t</i>	<i>b</i>	<i>t</i>
침습적 반추	.17	.40	-.35***	-4.21***
탈중심화	.23	.69		
상호작용항	.03	.27		
의도적 반추			.65***	7.90***

*** $p < .001$



주1. 직접 경로 위(c')는 총효과계수, 아래(c')는 직접효과계수임.
 주2. 실선은 통계적으로 유의한 경로, 점선은 유의하지 않은 경로임.

그림 4. 탈중심화로 조절된 의도적 반추의 매개 모형

2) 조절된 매개효과의 통계적 유의성 검증

조절된 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 부트스트랩 기법을 사용하여 조절된 매개 지수를 검증하였고, 그 결과를 표 13에 제시하였다. 신뢰구간이 0을 포함하므로, 조절된 매개효과는 통계적으로 유의하지 않았다 (95% CI: -.15~.16) 즉, 침습적 반추와 외상 후 성장 간의 관계에서 의도적 반추의 매개 효과는 탈중심화에 따른 차이가 없었다.

표 13. 조절된 매개효과 유의성 검증 (N=5000)

변수	간접효과	Boot SE	LLCI	ULCI
의도적 반추	.02	.08	-.15	.16

V. 논의 및 제언

1. 결과에 대한 논의

본 연구에서는 대인관계 외상을 경험한 대학생을 대상으로 침습적 반추와 의도적 반추의 관계에서 탈중심화가 조절효과를 가지는지, 이어서 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 의도적 반추가 매개효과를 가지는지, 끝으로 침습적 반추가 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장에 영향을 주는 매개효과가 탈중심화의 수준에 따라 어떻게 달라지는지에 대해 알아보려고 하였다. 연구 문제를 중심으로 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 주요 변인들의 상관분석을 실시한 결과를 구체적으로 살펴보면, 침습적 반추와 외상 후 성장은 유의한 부적 상관을 나타냈다. 이러한 결과는 침습적 반추가 긍정적 성장 수준을 낮추며(Taku et al., 2008), 스트레스 증가와 함께 대처능력 또한 감소시킨다는 선행연구(Cann et al., 2011)들을 지지한다. 침습적 반추는 의도적 반추와는 유의한 정적 상관을 나타내었다. 이러한 결과는 침습적 반추의 수준이 의도적 반추의 수준을 예측하며(Cann et al., 2011), 침습적 반추로 인해 정서적 고통이 클수록 외상 사건을 내적으로 처리하려는 동기가 촉발되어 사건의 원인과 의미를 이해하려는 의도적 반추를 하게 된다는 선행연구(Calhoun & Tedeschi, 2006)들을 지지하는 결과이다. 반면, 침습적 반추는 탈중심화와는 유의한 상관관계를 나타내지 않았다. 이러한 결과는 침습적 반추와 탈중심화의 상관관계가 통계적으로 유의하지 않는 선행연구의 결과(엄미선, 조성호, 2016; 차경환, 2019)들을 지지한다.

의도적 반추와 외상 후 성장은 유의한 정적 상관을 나타내었다. 이러한 결과는 의도적 반추가 잘 이루어지면 외상 후 성장을 경험할 수 있으며(Calhoun

& Tedeschi, 2006; Taylor, 1983), 정교한 인지적 처리 과정이 외상 후 성장을 경험하는 데 있어서 중요한 요소라고 주장한 선행연구(Tedeschi & Calhoun, 2004)들의 결과를 지지한다. 탈중심화는 의도적 반추와도 유의한 정적 상관을 나타내었는데, 이것은 탈중심화의 수준이 높을수록 의도적 반추가 향상된다는 선행연구들(엄미선, 조성호, 2016; Mori & Tanno, 2015)을 지지하는 결과이다.

둘째, 침습적 반추와 의도적 반추의 관계에서 탈중심화는 조절효과를 가지지 않는 것으로 나타났다. 이는 침습적 반추와 의도적 반추의 관계가 탈중심화의 수준에 따라 달라지지 않는다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 탈중심화가 침습적 반추에 따른 의도적 반추의 수준을 조절하는 역할을 할 것이라는 본 연구의 가설과 반대되는 것으로, 대인관계 외상을 겪은 후에 침습적 반추를 하더라도 탈중심화를 많이 하게 될수록 의도적 반추의 수준을 보다 많이 향상시킬 수 있다는 가설은 지지되지 않았다. 이것은 침습적 반추가 의도적 반추에 미치는 영향을 탈중심화가 조절한다는 기존의 연구(엄미선, 조성호, 2016)와 상충되는 결과로서, 다른 외상과는 달리 대인관계 외상의 경우에는 침습적 반추와 의도적 반추의 관계에서 탈중심화가 조절 역할을 하지 못할 가능성이 있다고 볼 수 있다. 이는 침습적 반추가 의도적 반추에 영향을 미침에 있어서 탈중심화라는 인지적 요인만을 강조한 데 원인이 있어 보인다. 침습적 반추는 의도적 반추를 일으켜 외상 후 성장에 이르게 하는데, 이러한 침습적 반추가 의도적 반추로 이행되지 못하면 정서적인 고통과 적응의 어려움을 경험할 수 있다(Triplett et al., 2012). 선행연구(Allen, 2013; Calhoun et al., 2010)에서도 외상 이후 성장에 영향을 미치는 변인으로 정서적 고통의 관리를 강조하였다. 즉, 대인관계 외상을 경험한 후 외상 후 성장을 위해서는 인지적 요인 뿐만 아니라 정서적인 변화도 중요하다. 외상을 경험한 후 사건에 대한 사고와 정서가 종합적으로 다루어져야 침습적 사고를 줄일 수 있다는 Judith와 Herman(1997)의 보고와 침습적 반추로 인해 정서적 및 심리적 고통이 클수록

사건을 내적으로 처리하려는 동기가 촉발되어 의도적 반추를 유도할 수 있다는 Calhoun과 Tedeschi(2006)의 연구결과를 고려해볼 때, 침습적 반추 이후 일어나는 부정적인 정서를 적절히 관리하여 대처하는 것이 의도적 반추로 이행하는 데 영향을 미칠 것으로 생각되며, 특히 대인관계 외상의 경우에는 인지뿐만 아니라 정서를 관리하는 것이 중요할 것으로 사료된다(임선영, 권석만, 2012; Gillies & Neimeyer, 2006). 따라서 이러한 결과는 선행연구와 함께 고려할 때, 탈중심화라는 인지적 과정뿐만 아니라 정서적 과정을 함께 거쳐 의도적 반추에 영향을 미칠 가능성이 있음을 시사한다.

셋째, 침습적 반추와 외상 후 성장의 부적 관계에서 의도적 반추는 정적인 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 또한, 의도적 반추를 매개변수로 투입한 후에도 외상 후 성장에 대한 침습적 반추의 직접효과가 유의하였을 뿐만 아니라 그 크기가 더 커졌는데, 이것은 의도적 반추의 정적 매개효과가 외상 후 성장의 변량을 설명한 이후에 침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 부정적인 영향력이 더 증가했음을 의미한다.

의도적 반추를 매개변수로 고려하였을 때에도 침습적 반추의 외상 후 성장에 대한 부정적인 영향력은 여전히 유의하였을 뿐만 아니라 그 크기가 더 증가하였다. 이렇게 침습적 반추가 외상 후 성장에 부적 영향을 주는 것은 높은 수준의 침습적 반추가 긍정적 성장 수준은 낮추며(Taku et al., 2008), 스트레스 증가와 함께 대처능력을 감소시키고(Cann et al., 2011), 외상 후 스트레스 장애를 가지게 될 가능성을 높인다는 선행 연구(엄미선, 조성호, 2016)들과 일치하는 결과이다. 즉, 대인관계 외상을 경험한 이후에 침습적 반추를 오랜 기간 높은 수준으로 경험할수록 외상 후 성장을 경험할 가능성은 낮아진다는 것을 의미한다.

다음으로 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 의도적 반추의 단순 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로, 의도적 반추가 매개

변수로 투입되어 외상 후 성장의 변량을 설명한 이후에는 침습적 반추의 외상 후 성장에 대한 부정적인 영향력이 오히려 더 증가하였다. 이러한 결과는 외상 후 성장을 경험하기 위해서는 침습적 반추 이후에 의도적 반추의 과정을 거치는 것이 필요하다는 선행연구들(Calhoun & Tedeschi, 2006; Bower et al., 1998)과 맥락을 함께 한다. 또한, 대인관계 외상 경험 이후에 침습적 반추로 고통을 겪는다고 하더라도 그러한 사건을 잊어버리려고 노력하면서 회피하기 보다는 자발적으로 외상 사건에 직면하여 그것을 이해하려고 노력하고, 그 사건을 통해서 얻게 되는 교훈과 의미를 되새기는 것이 개인을 외상 후 성장으로 이끌 수 있으며, 이러한 의도적 반추가 결국 침습적 반추의 부정적인 영향력을 감소시켜준다는 것을 시사한다.

마지막으로, 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 탈중심화로 인해 조절된 의도적 반추의 매개효과는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 즉, 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 의도적 반추의 매개효과는 탈중심화의 수준에 따라 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 탈중심화를 많이 하든 적게 하든 간에 큰 상관없이 침습적 반추가 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장에 이르는 효과에는 별다른 차이가 없음을 의미한다고 볼 수 있을 것이다. 하지만 본 연구의 결과로부터 이러한 결론을 내리는 데에는 신중을 기할 필요가 있을 것이다. 왜냐하면 탈중심화는 자신의 내적인 반응을 관찰하고 객관화하여 감정과 생각을 수용하도록 하는 것인데, 탈중심화는 자신의 인지를 객관화하는 상위인지까지 요구하는 과정으로 심층적 인지과정이 필요하다. 그러나 본 연구에서 사용한 탈중심화 척도는 상위인지 개념을 제대로 반영하기에 한계가 있으며, 무엇보다 탈중심화를 측정하는 문항의 내용을 일반 대학생 참여자들이 사전 설명 없이 이해하는데 어려움이 있었을 것으로 보여, 본 연구에서 탈중심화를 정확하게 측정하기 어려웠을 것으로 보인다.

본 연구는 대인관계 외상을 경험한 대학생의 외상 후 성장을 예측하는 요인

으로 침습적 반추와 그 사이를 매개하는 의도적 반추의 영향을 살펴봄으로써 치료적 개입의 시사점을 확인하고자 하였다. 먼저 대인관계 외상을 경험한 대학생들이 외상 후 성장으로 이르게 하기 위해서는 침습적 반추를 낮은 수준으로 유지할 필요가 있다. 그러나 대인관계 외상이라는 크나큰 고통을 경험한 이후에 반복적으로 침투하듯이 그러한 사건이 떠오르는 것은 인간이라면 누구나 겪을 수 있는 어쩔 수 없는 증상이며(APA, 2013), 개인의 의지만으로는 조절하기 어려울 수 있기 때문에 심리적 개입에도 한계점을 지닌다. 따라서 침습적 반추를 낮은 수준으로 만드는 것 이외에 또 어떠한 변인이 외상 후 성장에 이를 수 있게 하는지 그 기제를 파악하고 이해하여 상담 장면에서 개입을 시도하는 것이 더욱 효과적일 것이다. 이에 본 연구에서는 외상 후 성장을 경험하기 위해서는 침습적 반추 이후에 개인이 스스로 그 사건을 직면하여 그에 대한 의미를 되새겨보는 의도적 반추가 대인관계 외상 이후에도 성장을 가능하게 한다는 점을 강조하며, 의도적으로 외상 사건의 의미와 교훈을 되새겨보도록 내담자를 돕는 것이 외상 후 성장에 이르게 하는 효과적인 전략임을 시사한다.

2. 연구의 의의 및 제한점

본 연구의 의의를 논하자면 다음과 같다. 첫째, 지금까지 외상 후 성장에 대한 대부분의 선행 연구들은 다양한 외상 경험의 유형을 구분하지 않은 채 진행되어왔다. 그러나 서로 다른 외상은 그 종류에 따라 개인에게 미치는 영향이 서로에게 각각 다를 수 있다. 본 연구에서는 대인관계 외상이라는 구체적인 외상을 경험한 피험자만을 연구대상으로 삼았다는 점에서 기존의 연구와 차별된다. 둘째, 본 연구에서는 대인관계 외상 사건에도 불구하고 침습적 반추의 과정을 거쳐 외상 후 성장을 경험하기 위해서는 의도적 반추가 필수적인 과정임을 경험적으로 확인함에 있어서 그 의의가 있다. 외상 후 성장 모델을 바탕으로 외상 후 성장에 이르는 침습적 반추와 의도적 반추의 경로를 검증함으로써 대인관계 외상 연구의 영역에서 인지적 측면의 중요성을 다시 확인하였다. 셋째, 상담적 측면에서 대인관계 외상 경험자에게 치료적으로 개입할 때 이전 기능 수준으로 회복시키기 위하여 증상 자체를 다루기보다는, 이를 극복하고 성장에 이를 수 있도록 내적 역량을 강화시키는 성장 지향적 개입이 필요함을 확인하였다. 구체적으로 상담 현장에서의 시사점을 살펴보면 내담자들이 의도적인 반추를 촉진할 수 있도록 도울 수 있는 상담적 개입으로 수용-전념 치료, 마음챙김에 기반을 둔 인지치료 등 다양한 프로그램 개발 및 효과 연구가 필요하다. 또한 대학생들을 대상으로 하는 개인 상담 또는 집단 교육 및 상담 장면에서 의도적 반추를 높일 수 있도록 하는 훈련과 교육을 통해 치료적 개입을 시도하는 것이 대인관계에서의 문제들을 해결할 뿐만 아니라 외상 후 성장에 이르는 데 도움이 될 것으로 생각된다.

그러나 본 연구는 다음과 같은 제한점들을 가지고 있기 때문에 신중하게 해석할 필요가 있다. 첫째, 탈중심화 척도의 한계이다. 연구에 참여한 참가자들로부터 문항의 의미를 이해하기 어렵다는 반응을 들을 수 있었다. 이러한 반

응의 원인은 탈중심화 척도가 상위인지적 개념을 측정하므로 자기보고식 측정에 제약을 가질 수 있으며, 탈중심화가 심리학을 전공하지 않은 일반 사람들에게는 익숙하지 않은 개념 및 주의 양식이기 때문에 참가자들이 다소 응답하기 어려웠을 것이라고 본다. 탈중심화는 외상 사건을 경험한 후 자동적으로 떠오르는 생각과 감정에 거리를 두고 관찰하는 양식이므로 내적인 반응에 주의를 기울여야 한다. 그러나 외상 사건을 경험한 후 일상에서는 탈중심화되지 않는 주의양식이 더 익숙할 것으로 예상 된다. 따라서 추후에는 구성 개념을 제대로 반영하면서 일반 참여자들도 쉽게 이해할 수 있는 탈중심화 척도를 개발하거나 면담 혹은 탈중심화에 대한 사전교육 절차를 활용하는 등의 연구방법이 이루어진다면 보다 정확한 변인 측정에 도움이 될 것이다. 둘째, 본 연구는 수도권 소재 4년제 대학생들만을 표집 대상으로 하고 있고 성비에 있어서도 여학생이 차지하는 비중이 상대적으로 많아, 전체 대학생의 결과로 일반화하기 어렵다. 따라서 후속 연구에는 다양한 대학생 집단을 대상으로 연구 결과를 재검증할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서 대인관계 외상의 정도를 측정하는 방법에는 한계가 있다. 외상 사건을 경험한 당시 고통의 주관적인 정도를 측정하기 위해 ‘대인관계 외상 관련 질문지’에서 7점 척도로 구성된 문항의 5점 이상 체크한 피험자들을 외상 경험자로 분류하였으나, 외상 후 스트레스 진단 척도 (Posttraumatic Diagnostic Scale: PDS)를 추가하여 외상에 대한 고통 정도를 좀 더 세밀하게 측정한다면 보다 정확한 외상 경험자를 추려낼 수 있을 것이라고 본다. 마지막으로 연구 모형은 시간적 흐름에 따른 외상 후 성장 과정에 초점을 맞추었으나, 침습적 반추와 의도적 반추를 경험하는 시기적인 요소를 고려하지 못하였다. 본 연구에서는 과거에 경험했던 외상 사건에 대해 회상하며 현재의 반추 반응을 측정하였으므로 외상 사건을 경험하고 난 직후의 반응이 어떠했는지에 대해서는 고려하지 못하였다. 본 연구의 결과는 횡단 자료에 의한 것이므로 종단적 연구를 통해 연구 결과를 뒷받침할 필요가

있겠다. 따라서 추후 연구에서는 외상 경험 직후와 그 이후 특정한 시점에 경험하는 반추 반응을 종단적으로 연구함으로써 외상 사건에 대한 고통을 완화하고 외상 후 성장을 촉진하는 인지처리 과정에 대한 깊은 이해를 도울 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 고은심, 이민규. (2018). 침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 23(3), 785-800.
- 곽현아. (2019). 사건중심성이 대인관계적 외상 후 성장에 미치는 영향: 탈중심화의 매개효과. 대전대학교 대학원 석사학위논문.
- 권석만 (2006). **젊은이를 위한 인간관계의 심리학**. 서울: 학지사.
- 김고은. (2013). 대학생의 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계: 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처의 매개효과. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 김라영. (2017). 상실을 경험한 대학생의 낙관성, 고통 감내력, 애도 회피, 침투적 반추, 의도적 반추 그리고 심리적 안녕감 간의 구조적 관계. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김미리. (2018). 외상 후 고통이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 침습적 반추와 의도적 반추의 이중매개효과. 단국대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김빛나, 임영진, 권석만. (2010). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 29(2), 573-596.
- 김성아. (2015). 낙관성, 의도적 반추 및 사회적 유대감이 대인관계 외상 후 성장에 미치는 영향. 침례신학대학교 상담복지대학원 석사학위논문.
- 김은하, 김보라. (2018). 성차별경험과 우울간의 관계에서 반추 하위유형의 매개효과. **한국심리학회지: 여성**, 23(3), 335-354.
- 김은혜. (2018). 감사성향이 외상 후 성장에 미치는 영향: 고통 감내력과 용서의 매개효과 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 김준범. (2010). 탈중심화 척도 개발. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 김지애, 이동귀. (2012). 외상 후 성장 집단의 판별요인 연구. **상담학연구**, 13(4), 1845-1859.

- 김진수, 서수균. (2011). 친밀한 관계경험과 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. **한국심리학회지: 일반**, 30(3), 793-809.
- 김진목, 이희경. (2016). 침투적 반추와 의도적 반추, 외상 후 성장의 관계: 기본심리욕구 충족의 매개된 조절효과와 조절된 매개효과. **상담학연구**, 17(6), 165-182.
- 김현미, 정민선. (2014). 청소년 외상후 성장 관련 변인 탐색. **교육치료연구**, 6(2), 213-228.
- 김희경. (2012). 북한이탈주민의 외상 유형에 따른 복합 PTSD와 PTSD 증상의 차이. **한국심리학회지: 일반**, 31(4), 1003-1022.
- 김희정, 권정혜, 김종남, 이란, 이견숙. (2008). 유방암 생존자의 외상 후 성장 관련 요인 탐색. **한국심리학회지: 건강**, 13(3), 781-799.
- 남여명. (2016). 외상 경험자의 정서인식명확성이 외상 후 성장에 미치는 효과: 인지적 정서조절전략의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 문현미. (2005). 인지행동치료의 제 3 동향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(1), 15-33.
- 박경. (2011). 수용, 외상 후 성장, 우울과 자살사고의 관계. **스트레스研究**, 19(4), 281-292.
- 박모란, 유성은. (2014). 외상 경험이 있는 대학생들의 다차원적 경험회피와 외상 후 성장의 관계. **인지행동치료**, 14(3), 435-453.
- 박애실. (2016). 외상 후 인지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 침습적 반추와 의도적 반추의 이중매개효과와 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 검증. **상담학연구**, 17(5), 181-200.
- 박은주. (2012). 성인애착과 대인관계 외상 후 성장의 관계: 정신화 능력의 매개효과. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 성순이, 김해란. (2018). 외상경험자의 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 자

- 아분화의 매개효과. **복지상담교육연구**, 7(1), 305-329.
- 손세영. (2018). **외상 후 부정적 인지와 외상 후 성장의 관계에서 다차원적 경험회피의 매개효과: 대인관계 외상을 경험한 대학생을 중심으로**. 전주대학교 석사학위논문.
- 송리라. (2014). **탈중심화와 외상 후 성장의 관계에서 인지적 정서조절 전략과 의미부여의 매개효과**. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 송승훈. (2007). **한국판 외상 후 성장 척도의 신뢰도와 타당도**. 충남대학교 석사학위논문.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현. (2009). 한국판 외상 후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. **한국심리학회지: 건강**, 14(1), 193 - 214.
- 송현, 최보람, 이영순. (2012). **심리적 강인성과 정서지능이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적극적 대처를 매개로**. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 신덕용, 전만중, 사공준. (2012). 대도시 소재 남성 소방공무원의 사건충격척도로 평가한 외상후 스트레스 장애 및 관련요인. **대한직업환경의학회지**, 24(4), 397-409.
- 신선영, 정남운. (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개변인으로. **인간이해**, 33(2), 217-235.
- 신지영, 이동훈, 이수연, 한윤선. (2015). 대학생이 경험하는 외상사건 유형에 관한 연구. **놀이치료연구**, 19(2), 69-95.
- 안현의. (2005). 청소년 심리적 외상에 관한 탐색적 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(1), 217-231.
- 안현의, 박철옥, 주혜선. (2012). 성별에 따른 외상관련 정서가 PTSD에 미치는 영향: 대학생을 중심으로. **상담학연구**, 13(5), 2363-2378.
- 안현의, 주혜선. (2011). 단순 및 복합 외상 유형에 따른 PTSD의 증상 구조. **한국심리학회지: 일반**, 30(3), 869-887.

- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선. (2013). 한국판 사건관련 반추 척도(K-ERRI)의 타당화. **인지행동치료**, 13(1), 149-172.
- 양귀화. (2014). **외상 후 성장 과정에 대한 분석**. 서울여자대학교 박사학위 논문.
- 양난미, 이은경, 송미경, 이동훈. (2015). 외상을 경험한 여자 대학생의 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과. **상담학연구**, 16(1), 175-197.
- 엄미선, 조성호. (2016). 핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 외상후 성장의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 28(4), 1047-1071.
- 오혜리, 홍혜영. (2018). 침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향: 정서인식 명확성과 자기자비의 매개효과. **상담학연구**, 19(6), 377-393.
- 유미영. (2018). 대인간 외상경험자들의 지각된 정서적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 심리적 수용의 매개효과. **알코올과 건강행동연구**, 19(1), 53-67.
- 유희정. (2012). **외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들 간의 구조적 관계**. 부산대학교 박사학위 논문.
- 윤명숙, 김서현. (2012). 대학생 외상경험이 자살생각에 미치는 영향과 관계만족도의 매개효과분석. **정신보건과 사회사업**, 40(2), 5-31.
- 윤미연. (2018). **외상 후 성장 과정에서 자기자비의 영향에 관한 연구: 외상 후 스트레스와 외상 후 성장에서 침습적 반추, 성찰적 반추의 이중매개효과 및 자기자비의 조절된 매개효과**. 서울불교대학원대학교 박사학위논문.
- 이수림. (2013). 외상 유형이 외상 후 성장 및 지혜에 미치는 영향: 사회적 지지와 대처의 매개효과. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 19(3), 319-341.

- 이수림. (2015). 외상 경험 및 인지적 정서조절전략이 외상 후 스트레스 장애와 외상 후 성장에 미치는 영향. **인문학논총**, 39, 93-124.
- 이수진. (2017). **대인관계 외상을 경험한 20대의 용서와 외상 후 성장의 관계: 인지적 정서조절전략의 매개효과**. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 이지영, 양은주. (2018). 반추 양식과 외상 후 성장 간의 관계: 인지 및 정서적 경로를 중심으로. **인지행동치료**, 18, 159-176.
- 이혜미. (2018). 외상경험 초등학생의 외상 후 스트레스 장애 증상과 외상 후 성장과의 관계에서 침습적 반추와 의도적 반추의 매개효과. **초등상담연구**, 17(2), 241-263.
- 임금주. (2016). **침투 반추와 외상 후 스트레스 증상 및 외상 후 성장 간의 관계: 의미 중심적 대처와 회피 중심적 대처의 매개효과**. 아주대학교 석사학위논문.
- 임선영, 권석만 (2012). 대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 정서조절 전략을 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 261-281.
- 장경숙. (2013). **탈중심화와 조망수용이 우울에 미치는 영향 : 반성과 반추의 매개효과**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 장석진, 연문희. (2009). 집단일반 : 애착이론에 근거한 집단상담 프로그램이 대학생의 대인관계 문제 및 능력에 미치는 효과. **상담학연구**, 10(4), 2031-2054.
- 장진이, 안현의. (2011). 외상화 된 자기체계 척도의 개발과 타당화. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(2), 359-385.
- 전경구, 김교현. (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 10(1), 137-158.
- 전유진. (2009). **경찰공무원의 자기노출, 사회적 지지 및 의도적 반추가 외**

- 상 후 성장에 미치는 영향.** 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 전유진, 배정규. (2013). 자기노출, 사회적지지 및 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. **인간이해**, 34(2), 215-228.
- 정선호, 서동기. (2016). 회귀분석을 이용한 매개된 조절효과와 조절된 매개효과 검증 방법. **한국심리학회지: 일반**, 35(1), 257-282.
- 정인명, 최윤경. (2009). 의도적 반추와 낙관성이 외상 후 성장에 미치는 영향. **한국심리학회 연차 학술발표 논문집**, 278-279.
- 조영일, 김지현, 한우리, 조유정. (2015). 임상 연구에서 조절효과 및 매개효과의 비교 및 통합. **한국심리학회**, 34(4), 1113-1131.
- 조한로, 정남운. (2017). 침습적 반추, 의도적 반추 및 정서인식명확성이 외상 후 성장에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 22(2), 433-455.
- 주혜선, 정희진, 하 정, 최선재, 안현의. (2009). 외상유형에 따른 외상후 스트레스 반응 양상의 차이 연구. **한국심리학회 연차학술발표 논문집**, 454-455, 8월 25일-26일. 서울: 연세대학교 대우관.
- 차경환. (2019). **이별을 경험한 대학생의 침투적 반추 및 의도적 반추와 이별 후 성장간의관계: 탈중심화의 매개효과.** 한양대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 최승미. (2008). **외상 후 성장 관련 변인의 탐색.** 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 최영숙. (2017). **청소년의 외상 후 성장 구조모형분석.** 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 최은영, 안현의. (2011). 여대생의 아동 청소년기 대인간 외상 경험과 자기역량 손상의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. **한국심리학회지: 여성**, 16(3), 285-302.
- 하진의. (2014). 일반논문 : 불안정 애착이 외상 후 성장에 미치는 영향:의도적

- 반추와 사회적 지지의 매개효과 -제주지역을 중심으로. *탐라문화*, 44, 175-210.
- 하태순, 구훈정. (2017). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 탈중심화, 사후반추와 자기자비의 조절된 매개효과, *인지행동치료*, 17(3), 365-391.
- 한상숙. (2014). **성인애착과 대상상실 후 성장의 관계: 사건관련 반추의 매개효과와 의미중심적 대처의 조절효과**. 충북대학교 석사학위논문.
- 한송이, 이봉건. (2018). 탈중심화 기법이 우울한 기분과 반추적·반성적 반응양식에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 23(2), 327-344.
- 한은애. (2015). **외상후 성장에 대한 두 가지 반추 양식의 영향 :심리적 수용의 조절효과를 중심으로**. 서울대학교 대학원, 석사학위논문.
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinning. *Journal of Personality*, 64, 900-922.
- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. New York: Guilford.
- Allen, J. G. (2005). *Coping with trauma: Hope through understanding*. American Psychiatric Publishing, Inc.
- Allen, J. G. (2013). *Mentalizing in the development and treatment of attachment trauma*. London, UK: Karnac Books.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Assagioli, Robert. (1965). *Psychosynthesis: A manual of principles and techniques*. New York: Viking Press.

- Barrett, T. W., & Scott, T. B. (1989). Development of the grief experience questionnaire. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 19*(2), 201-215.
- Bellizzi, K. M., & Blank, T. O. (2006). Understanding the dynamics of post-traumatic growth in breast cancer survivors. *Health Psychology, 25*(1), 47-56.
- 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.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress, 13*(3), 521-527.
- Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). *The post traumatic growth model: Sociocultural considerations*. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (pp.1-14). Hoboken, NJ: Wiley.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice. *Journal of Social Issues, 54*, 357-371.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. (2004). AUTHORS' RESPONSE: The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations, *Psychological Inquiry, 15*(1), 93-102.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *The foundations of posttraumatic*

- growth: An expanded framework.* In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi(Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp.3-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. Associates
- Calhoun, L., & Tedeschi, R. (2013). *Posttraumatic Growth in Clinical Practice*. New York, NY: Routledge.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Solomon, D. T. (2010). Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *Journal of Loss and Trauma, 15*(3), 151-166.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress & Coping, 24*(2), 137-156.
- Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion and cognitive processing. *Journal of traumatic stress, 13*(3), 521-527.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267.
- Christopher, M. (2004). A broader view of trauma: A biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review, 24*(1), 75-98.
- Copeland, W. E., Keeler, G., Angold, A., & Costello, E. G. (2007). Traumatic events and posttraumatic stress in childhood and adolescence. *Journal of Traumatic Stress, 15*, 99-112.

- Dong, C., Gong, S., Liu, X., Jiang, L., & Deng, G. (2015). Posttraumatic growth within the first three months after accidental injury in China: The role of self-disclosure, cognitive processing, and psychosocial resources. *Psychology, Health, & Medicine, 20*(2), 154-164.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy, 38*(4), 319-345.
- Erdfelder, E., Faul, F., & Buchner, A. (1996). GPOWER: A general power analysis program. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers, 28*, 1-11.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and The Life Cycle*. New York: Norton.
- Finkelhor, D., Ormrod, R., Turner, H., & Hamby, S. L. (2005). The victimization of children and youth: A comprehensive, national survey. *Child maltreatment, 10*(1), 5-25.
- Fontana, A., & Rosenheck, R. (1998). Psychological benefits and liabilities of traumatic exposure in the war zone. *Journal of traumatic Stress, 11*(2), 485-503.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology, 51*(1), 115-134.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal Z. V., Ma, S. H., Teasdale J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the Experiences Questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy, 10*, 1-13.
- Fresco, D. M., Segal, Z. V., Buis, T., Kennedy, S. (2007). Relationship of

- posttreatment decentering and cognitive reactivity to relapse in major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(3), 447-455.
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 31-65.
- Gold, D. B., & Wegner, D. M. (1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1245-1261.
- Greenberg, M. A. (1995). Cognitive Processing of Traumas: The Role of Intrusive Thoughts and Reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1262-1296.
- Gul, E. & Karanci, A. N. (2017). What Determines Posttraumatic Stress and Growth Following Various Traumatic Events? A Study in a Turkish Community Sample. *Journal of Traumatic Stress*, 30, 54-62.
- Hager, D. L. (1991). Chaos and growth. *Personal Psychotherapy*, 29, 378-384.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- 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(5), 797-816.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- 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.

- Hill, E. M. & Watkins, K. (2017). Women with Ovarian Cancer: Examining the Role of Social Support and Rumination in Posttraumatic Growth, Psychological Distress, and Psychological Well-being. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 24(1), 47-58.
- Ingram, R. E., & Hollon, S. D. (1986). *Cognitive therapy for depression from an information processing perspective*. In R. E. Ingram (Eds) *Information processing approaches & clinical psychology*, (pp.259-281) London: Academic Press.
- James, L. R., & Brett, J. M. (1984). Mediators, moderators, and tests for mediation. *Journal of Applied Psychology*, 69, 307-321.
- Janoff-Bulman, R. (1996). The Loss of Illusions: The Potent Legacy of Trauma. *JOURNAL OF PERSONAL AND INTERPERSONAL LOSS*, 1(2).
- Joiner, T. E., Sachs-Ericsson, N. J., Wingate, L. R., Brown, J. S., Anestis, M. D., & Selby, E. A. (2007). Childhood physical and sexual abuse and lifetime number of suicide attempts: A persistent and theoretically important relationship. *Behaviour research and therapy*, 45(3), 539-547.
- Judith L, & Herman (1997). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- Lancaster, S. L., Klein, K. R., Nadia, C., Szabo, L., & Mogerma, B. (2015). An integrated model of posttraumatic stress and growth. *Journal of Trauma & Dissociation*, 16(4), 399-418.
- Liberman, N., & Trope, Y. (2008). The Psychology of Transcending the Here and Now. *Science*, 322(5905), 1201-1205.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and

- adversity: A review. *Journal of traumatic stress*, 17(1), 11-21.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., Berg, K., (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology* 77, 1041-1060.
- Mahoney, M. J. (1982). *Psychotherapy and human change processes*. In J. H. (Ed) Harvey & M. M. Parks..
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in social cognition*, 9, 1-47.
- Mazza, J. J. (2000). The Relationship Between Posttraumatic Stress Symptomatology and Suicidal Behavior in School-Based Adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 30(2), 91-103.
- McCormick, C. M., Mathews, I. Z., Thomas, C., & Waters, P. (2010). Investigations of HPA function and the enduring consequences of stressors in adolescence in animal models. *Brain and Cognition*, 72, 73-85.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the personal benefits of a transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 887-897.
- McFarlane, A. C., Yehuda, R., & Clark, C. R. (2002). Biologic models of traumatic memories and post-traumatic stress disorder. *Psychiatric Clinics*, 25(2), 253-270.
- Michael, S. T., & Snyder, C. (2005). Getting unstuck: The roles of hope, finding meaning, and rumination in the adjustment to bereavement among college students. *Death Studies*, 29(5), 435-458.

- Miller, W. R., & C'deBaca, J. (1994). Quantum change: Toward a psychology of transformation. In T. F. Heatherton. & J. L. Weinberger (Eds.), *Can Personality change?* (pp. 253-281). Washington, DC: *American Psychological Association*. 435-458.
- Morgan, J. K., Desmarais, S. L., Mitchell, R. E., & Simons-Rudolph, J. M. (2017). Posttraumatic Stress, Posttraumatic Growth, and Satisfaction With Life in Military Veterans. *Military Psychology*, 29(5), 434-447. processing, and psychosocial resources. *Psychology, Health, & Medicine*, 20(2), 154-164.
- Mori, M., & Tanno, Y. (2015). Mediating Role of Decentering in the Associations between Self-Reflection, Self-Rumination, and Depressive Symptoms. *Journal of Psychology*, 65(5), 613-621.
- Morris, B., Shakespeare-Finch, J. (2011). Cancer Diagnostic Group Differences in Posttraumatic Growth: Accounting for Age, Gender, Trauma Severity, and Distress. *Journal of Loss and Trauma*, 16(3), 229-242.
- Moser, J. S., Hajcak, G., Simons, R. F., & Foa, E. B. (2007). Posttraumatic stress disorder symptoms in trauma-exposed college students: The role of trauma-related cognitions, gender, and negative affect. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 1039-1049.
- Muller, D., Judd, C. M., & Yzerbyt, V. Y. (2005). When moderation is mediated and mediation is moderated. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 852-863.
- Nerken, I. R. (1993). Grief and the reflective self: Toward a clearer model of loss resolution and growth. *Death Studies*, 17, 1-26.
- Norris, F. H. (1990). Screening for traumatic stress: A scale for use in the

- general population. *Journal of Applied Social Psychology*, 20(20), 1704.
- O'Leary, V. E., Alday, C. S., & Ickovics, J. R. (1998). Models of life change and posttraumatic growth. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp.127-151). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 115-144.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: Basic Books.
- Schafer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crisis and personal growth. In B. N. Carpenter (Eds.), *Personal coping: Theory, research and application*. (pp.149-170). Westport, Connecticut: Praeger.
- Schroevers, M. J., Helgeson, V. S., Sanderman, R., & Ranchor, A. V. (2010). Type of social support matters for prediction of posttraumatic growth among cancer survivors. *Psycho Oncology*, 19(1), 46-53.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness based cognitive therapy - adherence scale: interrater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9, 131-138.
- Shane J. Lopez(2011). *역경을 통해 성장하기 [Positive psychology: exploring the best in people, Four Volumes]* (권석만, 박선영, 하현주역). 서울: 학지사 (원전은 2008에 출판).
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological methods*, 7(4), 422-445.

- Stockton, H., Hunt, N., & Joseph, S. (2011). Cognitive processing, rumination, and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 24*(1), 85-92.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death Studies, 32*, 428-444.
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress, & Coping, 22*(2), 129-136.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American psychologist, 38*(11), 1161-1173.
- Taylor, S., Asmundson, G. J. G., & Carleton, R. N. (2006). Simple versus complex PTSD: A cluster analytic investigation. *Journal of Anxiety Disorders, 20*, 459-472.
- Taylor, S. E., & Brown, S. E. (1994). Positive illusion and well-being revisited: Separation fact from fiction. *Psychological Bulletin, 116*, 21-27.
- 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). The Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis 65*. MahWah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Terr, L. C. (1992). Mini-marathon groups: Psychological "first aid" following

- disasters. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 56(1), 76.
- Teyber, E. (2000). *Interpersonal process in psychotherapy: A relational approach*. Wadsworth Publishing Company.
- Thomas, L., DiGiulio, R., & Sheehan, N. (1991). Identifying loss and psychological crisis in widowhood. *International Journal of Aging and Human Development*, 26, 279-295.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400-410.
- Weinrib, A. Z., Rothrock, N. E., Johnsen, E. L., & Lutgendorf, S. K. (2006). The assessment and validity of stress-related growth in a community-based sample. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(5), 851-858.
- Weiss, T., & Berger, R. (2010). *Posttraumatic growth and culturally competent practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Yalom, I. D., & Lieberman, M. A. (1991). *Bereavement and heightened existential awareness*. Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). *Posttraumatic growth and psychology*. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp.334-354). Mahwah, NJ: Erlbaum.

ABSTRACT

The influence of Intrusive rumination on Post-traumatic Growth in University Students Who Had Experienced Interpersonal Trauma

:The Moderated Mediating Effect of Deliberate rumination and Decentering.

Gy, Da Jung

Department Psychology

The Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was out to examine the moderated mediating effect of decentering through deliberate rumination on the relationship between intrusive rumination and Post-traumatic Growth. Event Related Rumination Inventory, Decentering Scale, Post-traumatic Growth Scale were administered to 201 undergraduates who had experienced interpersonal trauma. The main findings were as follows. First, intrusive rumination, deliberate rumination and Post-traumatic Growth showed statistically significant correlations. Second, using multiple regression and slope analysis, moderation effect of decentering was not found. Third, a mediating model verified that deliberate rumination, component factor of deliberate

rumination, partially mediated the relationship between intrusive rumination and Post-traumatic Growth. Fourth, the effect of intrusive rumination on post-traumatic growth through deliberate rumination were insignificantly moderated by decentering. Finally, the implications and limitations for future research were discussed.

Keywords: interpersonal trauma, post-traumatic growth, intrusive rumination, deliberate rumination, decentering

부 록

부 록 1. 대인관계 외상 관련 질문지

부 록 2. 사건관련 반추 척도

(Event Related Rumination Inventory; ERRI)

부 록 3. 탈중심화 척도 (Decentering Scale)

부 록 4. 한국판 외상 후 성장 척도

(Korea Posttraumatic Growth Inventory; K-PTGI)

부 록 2. 사건 관련 반추 척도

11. 위에 기록한 "가장 충격적이고 괴로웠던 경험" 직후 몇 주간동안 각 문항들에 설명된 경험들을 얼마나 자주 하였는지 체크해주세요.

번호	문항 내용	전혀 하지 않았 다	드물 게했 다	때때 로했 다	자주 했다
1	나는 내 의지와 상관없이 그 일에 대해 자꾸 생각하곤 했다	1	2	3	4
2	그 일에 대한 생각들이 떠오를 때면 그것을 멈출 수가 없었다.	1	2	3	4
3	그 일에 대한 생각들 때문에 무언가에 집중하는 것이 어려웠다.	1	2	3	4
4	그 일과 관련한 이미지나 생각들이 마음에 떠오르는 것을 막을 수가 없었다.	1	2	3	4
5	그 일에 대한 생각 기억 또는 이미지가 내가 원치 않을 때에도 마음속에 떠올랐다.	1	2	3	4
6	그 일을 생각하면 마치 그 때 당시를 그대로 경험하는 것만 같았다.	1	2	3	4
7	그 일을 상기시키는 것들을 접하게 되면 그 당시를 자꾸 생각하게 되었다.	1	2	3	4
8	나도 모르게 그 때의 일을 자동적으로 생각하고 있는 모습을 발견하곤 했다.	1	2	3	4
9	어떤 것들은 자꾸 그 일을 생각나게 만들었다.	1	2	3	4
10	나는 그 일에 대해 생각하지 않으려고 노력했지만, 내 마음에서 생각을 떨쳐낼 수 없었다.	1	2	3	4

12. 위에 기록한 '가장 충격적이고 괴로웠던 경험' 이후 각 문항들에 대해서 얼마나 경험하는지 체크해 주세요.

번호	문항 내용	전혀 아니 다	드물 게 그렇 다	때때 로 그렇 다	자주 그렇 다
1	나는 그 일로부터 의미를 찾을 수 있는지에 대해 생각해본다.	1	2	3	4
2	그 일을 겪음으로써 내 삶에서 얻은 것이 있는지 생각해보곤 한다.	1	2	3	4
3	그 경험에 대하여 내가 무엇을 느꼈는지 일부러 생각해보려고 한다.	1	2	3	4
4	나는 그 경험을 통해 내가 어떤 것을 배웠는가에 대해 생각해본다.	1	2	3	4
5	나는 그 경험을 통해 세상에 대한 나의 신념이 변화되었는가에 대해 생각해본다.	1	2	3	4
6	나는 그 경험이 내 미래에 어떤 의미가 있을지에 대해 생각해본다.	1	2	3	4
7	나는 다른 사람들과의 관계가 그 경험 이후로 변화되었는지에 대해 생각해본다.	1	2	3	4
8	그 사건에 대한 내 감정들에 적극적으로 대처하려고 노력해본다.	1	2	3	4
9	그 일이 내게 어떤 영향을 주었을 지를 곰곰이 생각해본다.	1	2	3	4
10	그 일을 다시금 생각하면서 이해해 보려고 노력해본다.	1	2	3	4

부 록 3. 탈중심화 척도

13. 다음 문항을 잘 읽으시고, 문항의 내용이 자기 자신과 어느 정도 일치하는지를 표시해 주십시오.

번호	문항 내용	전혀 그렇 지 않다	드물 게 그 렇 다	때때 로 그 렇 다	자주 그 렇 다	거의 항상 그 렇 다
1	나는 순간순간 나타나는 느낌을 한걸음 뒤로 물러선 입장에서 관찰할 수 있다.	1	2	3	4	5
2	나는 대부분의 상황에서 내가 어떻게 느끼는지를 안다.	1	2	3	4	5
3	내가 나쁜 생각도, 좋은 생각도 할 수 있음을 인정한다.	1	2	3	4	5
4	나는 순간순간 내 기분의 변화를 잘 알아차릴 수 있다.	1	2	3	4	5
5	나 자신에 대한 다양한 생각들을 인정할 수 있다.	1	2	3	4	5
6	시간이 지나면서 내 기분이 변해하는 것을 관찰할 수 있다.	1	2	3	4	5
7	내가 어떤 생각이나 혹은 감정을 갖는 것에 대해 스스로에게 실망할 때, 그런 실망감이 있어도 괜찮다.	1	2	3	4	5
8	나는 대체로 어떤 상황에서나 감정을 잘 느낄 수 있다.	1	2	3	4	5
9	나는 신체적 통증을 느낄 때, 아픈 감각이 시시각각 변화하는 과정을 주의 깊게 관찰할 수 있다.	1	2	3	4	5

10	바로 지금, 내가 어떤 기분인지 분명히 느낄 수 있다.	1	2	3	4	5
11	나는 마치 다른 사람의 모습을 관찰하듯, 나의 생각을 관찰할 수 있다.	1	2	3	4	5
12	나는 불쾌한 감정을 느낄 때, 그런 감정을 하나의 사물처럼 객관적으로 관찰할 수 있다.	1	2	3	4	5
13	나는 옳지 않은 것 같은 감정도 나의 것으로 받아들일 수 있다.	1	2	3	4	5
14	내게 일어나는 생각이 좋든 싫든, 자연스럽게 받아들일 수 있다.	1	2	3	4	5
15	나는 순간순간 내가 원하는 것이 무엇인지 확실히 알 수 있다.	1	2	3	4	5

부 록 4. 외상 후 성장 척도

14. 다음 문항들은 외상 사건을 경험한 후 일어날 수 있는 변화를 평가하는 항목입니다. 위에 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.	0	1	2	3	4	5
2	나는 새로운 것에 관심을 갖게 되었다.	0	1	2	3	4	5
3	영적·정신적 세계에 대한 이해가 더 커졌다.	0	1	2	3	4	5
4	어려운 일이 생겼을 때 다른 사람들에게도 의지할 수 있게 되었다.	0	1	2	3	4	5
5	내 삶에 대한 새로운 계획이 생겼다.	0	1	2	3	4	5
6	나는 타인과의 관계에서 더 큰 친밀감을 느끼게 되었다	0	1	2	3	4	5
7	나는 어려움을 극복 할 수 있다는 확신을 갖게 되었다.	0	1	2	3	4	5
8	나는 내 삶을 통해 더 가치 있는 일들을 할 수 있게 되었다.	0	1	2	3	4	5
9	내 삶에서 경험하게 되는 것들을 더 잘 받아들일 수 있게 되었다.	0	1	2	3	4	5

10	나는 매일 매일에 대해 더 감사하게 되었다.	0	1	2	3	4	5
11	나는 다른 사람에 대한 정이 더 깊어지게 되었다.	0	1	2	3	4	5
12	나는 사람들에게 정성을 더 기울이게 되었다.	0	1	2	3	4	5
13	변화가 필요하다고 생각되는 일은 단지 생각으로만 그치지 않고 행동으로 옮기게 되었다.	0	1	2	3	4	5
14	나는 종교적인 믿음이 더 깊어졌다.	0	1	2	3	4	5
15	나는 생각했던 것보다 내 자신이 강하다는 것을 알게 되었다.	0	1	2	3	4	5
16	나는 이웃의 필요성을 이전보다 더 인정하게 되었다.	0	1	2	3	4	5