



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](#)

김 정 규 교수지도  
석사학위 청구논문

대인관계 외상을 경험한 성인의  
불안정 성인애착과 외상 후 성장의  
관계

-자아탄력성의 매개효과-

2016

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 민 선

대인관계 외상을 경험한 성인의  
불안정 성인애착과 외상 후 성장의  
관계

-자아탄력성의 매개효과-

김 정 규 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2015년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 민 선

# 인 준 서

김민선의 석사학위 논문으로 인준함.

2015년 11월

심사위원장 박혜경 (인)

심사위원 서두연 (인)

심사위원 김정규 (인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구는 대인관계 외상을 경험한 성인의 불안정한 성인애착, 자아탄력성 및 외상 후 성장 간의 관련성을 살펴보고, 외상 후 성장에 영향을 미치는 성인애착과 자아탄력성의 역할을 탐색하는 데 목적이 있다. 애착이론과 선행연구들을 바탕으로 불안정한 성인애착을 예측변인으로, 자아탄력성을 매개변인으로 설정하였다. 이를 검증하기 위해 본 연구에서는 전국의 성인 남녀 491명을 대상으로 기초설문지, 대인관계외상 사건 관련 질문지, 불안정 성인애착 척도, 자아탄력성 척도, 외상 후 성장 척도를 활용하여 자기보고식 설문조사를 실시하였고, 최종적으로 201명의 응답 자료를 분석에 사용하였다. SPSS 18.0과 Mplus 6.0(Muthen & Muthen, 2012)을 활용하여 자료를 분석하였으며, 본 연구에서는 빈도분석, 기술통계 분석, 상관분석, 요인분석, 구조방정식 모형 검증, 매개효과의 유의성 검증을 실시하였다. 연구결과, 첫째, 불안정 성인애착은 외상 후 성장과 유의미한 부적 상관을 보였다. 둘째, 불안정 성인애착은 자아탄력성과 유의미한 부적 상관을 보였다. 셋째, 자아탄력성은 외상 후 성장과 유의미한 정적 상관을 보였다. 넷째, 불안정 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 자아탄력성은 유의미하게 완전매개효과를 보였다. 본 연구결과는 대인관계를 경험한 성인의 불안정 성인애착과 외상 후 성장에 어려움을 겪는 성인들을 위한 심리적 개입으로써 자아탄력성의 유용성을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위하여 제안하였다.

주요어 : 대인관계 외상, 성인애착, 애착불안, 애착회피, 자아탄력성, 외상 후 성장

# 목 차

I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 및 모형 .....	7
1) 연구문제 및 가설 .....	7
2) 연구모형 .....	8
II. 이론적 배경 .....	9
1. 외상 후 성장 .....	9
2. 성인애착 .....	12
3. 성인애착과 외상 후 성장 .....	15
4. 자아탄력성 .....	15
5. 성인애착과 자아탄력성 .....	17
6. 자아탄력성과 외상 후 성장 .....	18
III. 연구 방법 .....	20
1. 연구 대상 .....	20
2. 측정도구 .....	22
1) 인구통계학적 질문지 .....	22
2) 대인관계외상 사건 관련 질문지 .....	22
3) 불안정 성인애착 측정도구 .....	23
4) 자아탄력성 측정도구 .....	24
5) 외상 후 성장 측정도구 .....	25
3. 분석 방법 .....	26

IV. 연구결과 .....	28
1. 기술통계 및 상관분석 .....	28
2. 매개모형 검증 .....	30
1) 측정모형 검증 .....	30
2) 구조모형 검증 .....	31
3) 매개효과 유의성 검증 .....	33
V. 논의 .....	34

참고문헌

ABSTRACT

부    록

## 표 목 차

표 1. 인구통계학적 특성 .....	21
표 2. 불안정 성인애착 척도의 하위요인 및 신뢰도 .....	24
표 3. 자아탄력성 척도의 하위요인 및 신뢰도 .....	25
표 4. 외상 후 성장 척도의 하위요인 및 신뢰도 .....	26
표 5. 대인관계 외상사건의 유형 .....	28
표 6. 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 .....	29
표 7. 변인들 간 상관관계 .....	29
표 8. 측정변인의 표준화 요인계수 및 표준오차 .....	30
표 9. 구조모형들의 적합도 지수 .....	31
표 10. 매개효과 유의성 검증 .....	33

## 그림 목 차

그림 1. 연구모형 .....	8
그림 2. 최종연구모형 검증결과 .....	32

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

사람은 세상을 살아가면서 타인과의 관계를 통해 성장해 나간다. 관계를 형성하면서 긍정적인 영향을 받기도 하지만 상처나 실패경험 등과 같은 외상 경험은 정신적인 고통을 동반하는 경우가 많다(Norris, F. H., & Slone, L. B., 2007). 외상사건을 경험하고 나면 심리적 외상을 겪을 수 있다. DSM-5에서 진단하는 심리적 외상이란 심각한 위협을 실제로 겪거나 그런 위협에 처했을 때, 또는 위협에 놓이는 사건을 목격했을 때 이에 대한 강렬한 두려움, 무력감, 공포감의 경험을 의미한다. 이중에서 외상의 한 종류인 대인관계적 외상(interpersonal trauma)은 외상의 원인이 이별·배신·소외·학대·방임, 성폭력 등과 같은 사람의 고의적인 행동 및 태도로 인하여 신체적인 손상을 입거나 생명을 위협하는 정도의 강력한 스트레스를 느끼는 것이다(정지양, 2014). 한편 대인관계적 외상의 한 부분인 애착 외상(attachment trauma)은 애착을 형성한 부모나 배우자, 혹은 애인과 같이 정서적으로 긴밀한 대상의 고의적 행동 및 태도에 의한 외상을 의미한다. 이는 자연 재해와 같은 외상에 비해 더 복잡하고 다양하며 만성적인 증상을 보이고 유사 사건에 대한 취약성이 높다는 임상적 특징들을 보인다(최은영, 2010).

외상을 경험한 후 외상 이후에 개인의 반응은 주관적이므로 동일한 사건에 대해서도 그에 따른 심리적 반응은 개인마다 다를 수 있다. 즉, 같은 외상을 경험하더라도 개인의 반응에 따라 PTSD와 같은 병적인 결과를 얻을 수도 있고, 외상 후 성장 같은 적응적인 결과를 얻을 수도 있다. 이는 외상 후 성장을 위한 선행요인이 있음을 의미하며, 어떠한 변인들이 외상 후 성장을 경험하는데 영향을 주는지 알아보고자 한다.

외상 후 성장에 관련된 변인을 살펴보기에 앞서 외상에 대한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 처음에는 주로 외상으로 인한 부정적인 반응인, 우울, 불안, 회피 등에 대한 것이 주를 이루었고, 이러한 반응을 감소시키고 내담자를 외상 사건 이전의 기능으로 회복시키는 것이 목적이었다. 그러나 긍정심리학이 등장하면서 외상 경험 이후에 나타나는 긍정적인 변화에도 관심을 기울이기 시작했고, 이러한 흐름 속에서 ‘외상 후 성장’이라는 용어가 등장했다(Tedeschi, Calhoun, 1996). 외상 후 성장(posttraumatic growth; PTG)이란 외상 경험의 여파에 대해 대처하기 위한 시도의 결과로서 발생하는 긍정적인 변화이다. 이는, 외상사건을 겪은 개인이 외상사건을 겪기 전의 기능보다 더 나은 수준으로 변화하는 것이다.

대인관계적 외상 후 성장에 관련된 선행연구들을 살펴보면 다음과 같다. 대학생들을 대상으로 대인관계로 인한 부정적인 경험에 관한 연구에서는 대학생들의 대인관계에 있어 부정적 경험은 심리적 문제를 일으키는 위험요인이 될 수 있다고 보고했다(황혜자, 유선림, 2005). 또한 이수림(2013)의 연구에서는 비대인외상 경험자들보다 대인외상 경험자들이 심리적 갈등을 높게 지각하는 것으로 나타났다. 외상을 경험한 여대생을 대상으로 한 연구에서는 여러 외상 사건 중 대인관계 외상이 여대생들에게 가장 일반적이고 고통스러운 외상사건으로 보고되었다(양난미, 이은경, 송미경, 이동훈, 2015).

이와 같이 외상사건 중에서 특히 대인관계적 외상의 주관적 고통이 더 크고 길다는 점은 경험 자체의 특성만이 반영된 것이 아니다. 포괄적으로 볼 때 외상에 영향을 미치는 것들에는 한 개인이 이미 갖고 있던 아동기의 경험이나 성격적 요인들이 크게 작용하는데(송승훈, 2007) 대인관계적 외상은 그 외의 외상 경험보다 내적작동모델(internal working model)과 같이 개인에게 내재되어 있던 요인들의 영향을 더 크게 받을 것이라고 생각해 볼 수 있다(박은주, 2012). 내적 작동모델은 애착이론으로 설명할 수 있다.

애착이론에 따르면, 개인은 생애 초기 양육자와의 상호작용을 경험하면서 애착관계를 형성한다. 이러한 애착 관계는 개인이 자신에 대한 가치를 확인하고 자기개념을 형성·유지하는데 영향을 미치며, 타인의 반응에 대한 기대 및 사회 환경을 인식하고 대하는 태도를 형성하는데 영향을 미친다(Bowlby, 1980; Collins & Read, 1990). 애착관계는 개인의 일생에 걸쳐 지속적이며 안정적인 영향력을 미친다(Bartholomew, 1990; Bowlby, 1980). 생애 초기 양육자와의 애착관계가 이후 성인기의 인지와 행동에 지속적인 영향을 주는 것으로 알려져 있다(Bowlby, 1980).

Bowlby의 초기 양육자의 애착형성에 관한 연구를 토대로 전은숙과 홍혜영(2012)은 성인애착에 관한 연구를 하였다. 성인애착은 유아기에 확립된 애착양식을 바탕으로 개인이 자신과 가까운 사람들에게서 느끼는 강한 정서적 유대관계이다. Brennan, Clark와 Shaver(1998)는 애착과 관련된 성인기 외부세계 또는 타인 표상을 성인애착으로 지칭하고, ‘애착불안’과 ‘애착 회피’ 두 차원으로 구분하였다. 애착불안은 관계에 지나치게 몰두하여 거절당하고 버림받는 것을 두려워하는 차원을 의미하고 애착회피는 친밀해지는 것을 꺼리거나 불편해 하는 차원을 의미한다. 성인애착은 일반적으로 정서적 고통을 겪을 때 이를 유발하는 동기나 자극을 이해하기 위한 유용한 틀로 이해되어진다. 이는 애착의 질과 관계경험이 전 생애에 걸쳐 개인의 심리적 발달에 영향을 미치며, 개인이 지속적으로 맺게 되는 대인관계의 질을 결정하고 더 나아가 정신건강의 토대가 되기 때문이다(장석진, 연문희, 2009). 따라서 불안애착이나 회피애착 경향이 높은 불안정 애착인 사람은 외상 후 성장을 이루기 어려울 것으로 예상된다.

이는 성인애착과 외상 후 성장과의 관계를 살펴본 연구들을 통해 알 수 있다. 불안정 애착의 수준이 낮을수록 의도적 반추, 사회적지지 및 자기자비를 더 많이 하게 되며 결국 외상 후 높은 수준의 성장에 도달한다(하진의, 2013).

김현경(2013)은 탈북청소년의 외상 후 성장은 우울, 불안, 외상정도, 문화적응 스트레스, 사회적지지, 안정애착 등과 유의한 관련이 있으며 애착이 안정적인 수록 외상 후 성장 역시 높아짐을 보고하였다. 대학생들을 대상으로 회피애착과 외상 후 성장간의 관계를 살펴본 연구에서는 회피애착이 외상 후 성장에 부적 영향을 주는 것을 알 수 있었다(송현, 이영순, 2013). 그리고 대학생들을 대상으로 성인애착과 대인관계적 외상 후 성장을 연구한 결과, 정신화 능력의 매개로 불안애착과 회피애착이 외상 후 성장에 유의미하게 예측하는 것으로 보고되었다(박은주, 2012).

이와 같은 연구결과들을 정리해보면, 안정애착은 대부분 외상 후 성장이 잘 일어나지만 불안, 회피애착은 외상 후 성장을 방해 할 수 있다는 것을 알 수 있었다. 이로써 애착 유형에 따라 외상 후 성장을 지각하고 경험하는 것에는 차이가 있음을 유추해 볼 수 있다.

외상 후 성장에 영향을 미치는 또 다른 요인은 자아탄력성이다. Tedeschi와 Calhoun(1995; 2004) 이 제시한 외상 후 성장 모형에서 외상 후 성장의 시작은 외상 사건 이전에 존재하는 개인의 특성과 그 삶에서 출발한다. 따라서 외상 이전의 개인적 특성을 살펴보는 것은 중요하다 할 수 있다. 외상 후 성장에 영향을 미치는 개인적 특성에 대한 선행 연구에서는 성격 5요인, 낙관성, 희망, 자기효능감, 강인성, 탄력성 등이 제안되어 왔다(김보라, 2010; 송현, 2011; Abraido-Lanza et al., 1998; Calhoun & Tedeschi, 1999; Davis, Nolen-Holksema, Larson, 1998; Evers et al., 2001; 김고은, 2013에서 재인용). 이 중 자아탄력성은 외상 후 성장에 직접적으로 영향을 미치는 변인으로 비교적 단기간에 건강한 기능으로 되돌아오는 것을 특징으로 하며, 외상 사건 노출 시에 비교적 안정되고 건강한 수준의 심리적, 신체적 기능을 유지하게 하는 능력이라고 보고되고 있다.

성인애착과 자아탄력성의 관계를 살펴보면 다음과 같다. 상담자의 성인애착

과 자아탄력성과의 관계를 살펴본 연구에서는 애착불안유형이 자아탄력성과 유의미한 부적상관을 보였고(박현주, 김봉환, 2010), 중학생 교사의 성인애착과 자아탄력성 및 심리적 안녕감의 관계를 살펴보면, 애착회피와 애착불안 유형 모두 자아탄력성과 부적의 상관관계가 있다고 하였다(김현주, 함경애, 천성문, 주동범, 2012). 대학생을 대상으로 한 김우영(2014)의 연구에서도 애착회피나 애착불안이 높은 불안정 사람일수록 자아탄력성이 낮았다. 오명자(2012)에서는 은퇴한 노인들의 성인애착 수준이 높을 때 자아탄력성의 수준이 높으면 결혼 만족도의 수준이 완만하게 변함을 보고하였다. 이처럼 애착유형에 따라 적응에 차이가 보이고, 불안정 애착 유형은 개인의 자아탄력성과 부적으로 관련이 되고 있음을 알 수 있다.

다음으로 자아탄력성과 외상 후 성장간의 연구를 살펴보면 다음과 같다. 아동기 외상을 극복한 개인들의 자아탄력성은 증가를 보였고(한노을, 2008), 발달초기에 감정적, 신체적 성적 폭력을 경험한 개인들 중 자아탄력성이 높은 개인들이 긍정적인 성격을 개발했고 관계를 잘 유지할 수 있다고 하였다(Woodward, Joseph, 2003). 또한 감사성향이 외상 후 성장에 미치는 영향을 살펴본 연구에서는 자아탄력성이 높을수록 외상 후 성장을 더 많이 경험한다는 결과를 보였다(김에스더, 2014). 대학생을 대상으로 한 연구에서도 자아탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향이 유의미하다는 것을 알 수 있었다(김고은, 2013). 즉, 자아탄력성은 외상 후 성장에 긍정적인 역할을 하며, 자아탄력성이 높은 개인들은 외상 후 성장과정에서 긍정적으로 적응하며 성공적으로 대처함을 알 수 있다.

이와 같은 선행연구들을 종합해보면 다음과 같다. 애착유형에 따라 외상 후 성장 수준이 달라졌으며, 애착 유형은 스트레스 사건과 외상을 경험할 때, 건강하고 생산적인 방식으로 반응 할 수 있는 자아탄력성에 직접적인 영향을 미치며, 자아탄력성을 통해 외상 후 성장에 이르는 것으로 각 변인들과의 관계

를 가정할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 성인애착, 외상 후 성장, 자아탄력성의 관계를 살펴본 후 성인애착유형과 외상 후 성장의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 알아보고자 한다.

누구나 외상사건을 경험할 수 있지만 어떻게 반응하고 적응하느냐에 따라 병리적인 결과를 가질 수도 있고, 외상 이전보다 더 나은 수준으로 갈 수 있다. 이는 심리치료현장에서 상담자가 내담자의 증상을 감소시키는 것뿐만 아니라 이전보다 더 나은 성장을 도와야 한다는 필요성을 제시해주고 있다. 또한 외상 후 성장에 관한 연구는 내담자를 외상 경험자인 희생자로 보는 것에서 그치는 것이 아니라 적응과 성장을 돕는데 쓰일 것이다. 그러나 아직 이에 대한 관련 연구가 부족하므로 향후 추가적인 연구가 필요하다 할 수 있다. 따라서 자아탄력성의 임상적 유용성을 알아보고, 성인애착과 외상 후 성장에 어려움을 겪는 내담자를 위한 치료적 개입의 시사점을 살펴보고자 한다.

## 2. 연구문제 및 모형

### 1) 연구문제 및 가설

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

**연구문제 1.** 대인관계 외상을 경험한 성인의 불안정 성인애착, 자아탄력성 및 외상 후 성장 간에는 어떠한 관계가 있는가?

가설 1-1. 불안정 성인애착은 외상 후 성장과 부적의 상관을 보일 것이다.

가설 1-2. 불안정 성인애착은 자아탄력성과 부적의 상관을 보일 것이다.

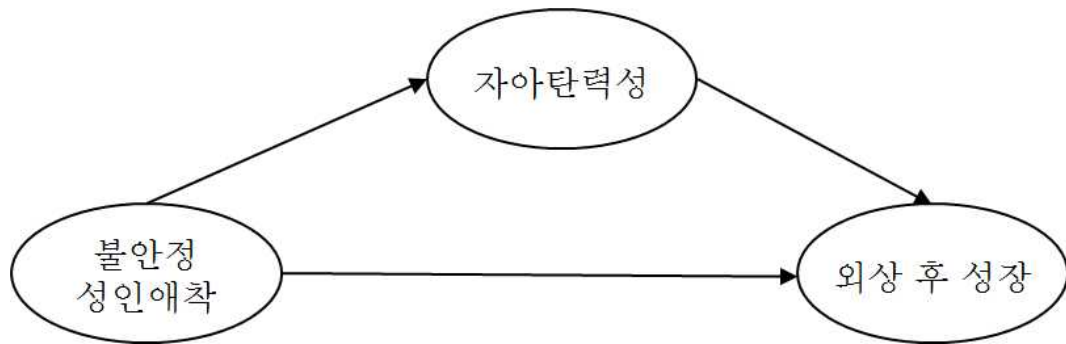
가설 1-3. 자아탄력성은 외상 후 성장과 정적의 상관을 보일 것이다.

**연구문제 2.** 대인관계 외상을 경험한 성인의 불안정 성인애착과 외상 후 성장 간의 관계에서 자아탄력성은 어떠한 역할을 하는가?

가설 2. 자아탄력성은 대인관계 외상을 경험한 성인의 불안정 성인애착이 외상 후 성장에 미치는 영향을 매개할 것이다.

## 2) 연구모형

본 연구에서는 [연구문제 2] 대인관계 외상을 경험한 성인의 불안정 성인애착과 외상 후 성장 간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 알아보고자, 연구모형을 <그림 1>과 같이 설정하였다.



<그림 1> 연구모형

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 외상 후 성장

#### 1) 대인관계 외상

DSM-5에 따르면 외상(trauma)이란 생명의 위협을 느끼게 되거나, 심각한 상해를 입게 하는 사건을 겪거나 목격함으로써 관련 내용에 노출된 뒤, 그로 인한 고통, 회피 등의 부정적인 변화가 있는 경우를 지칭 한다(김에스더, 2014). 또한 외상 사건은 전쟁, 폭행, 강간, 학대 등과 같이 신체나 심리적으로 개인의 안녕을 위협하는 객관적인 사건들을 뜻한다(최승미, 2008).

외상의 개념은 크게 외상 후 스트레스 장애(PTSD)와 외상 후 성장으로 나누어 살펴볼 수 있다.

먼저 외상 후 스트레스 장애 진단에서의 외상 사건이란 죽음 또는 죽음의 위협, 신체적 상해, 성폭력과 같이 개인에게 심각한 충격을 주는 다양한 사건들(예: 지진이나 화산폭발과 같은 자연재해, 전쟁, 살인, 납치, 교통사고, 화재, 강간, 폭행)을 의미한다(권석만, 2013).

외상 후 성장에서의 외상은 사건 자체의 객관적인 특징 보다는 그에 대한 개인의 지각 및 이로 인한 부정적인 심리적 반응 내지 일련의 경험들로 정의되고 있다. 따라서 전쟁이나 재난, 테러와 같이 매우 예외적이고 강력한 사건 뿐 아니라 개인에게 위협적으로 지각되며, 그로 인해 삶의 기반 전체가 흔들리는 사건이나 경험 모두가 외상으로 정의될 수 있다(Calhoun Tedeschi, 1999). 이러한 정의는 DSM-5에서 설명하고 있는 외상의 개념을 포함하는 동시에, 사건 자체보다는 개인의 지각과 반응의 보고에 더 많은 부중을 두고 있다는 점에서 좀 더 포괄적이고 주관적인 개념이라고 할 수 있다(정지양, 2014).

Allen(2005)은 외상의 유형을 3가지 맥락으로 분류하였다. 첫째는 일회적 외상 대 중복적인 외상, 둘째는 대인관계적 외상과 비대인관계적 외상, 셋째는 자연적인 외상 대 인위적인 외상이다.

대인관계 외상(interpersonal trauma)은 외상의 원인이 사람이 되었을 때의 외상을 의미한다. 이별, 배신, 소외, 학대, 방임 등에 의한 외상이다. 대인관계 외상은 더 복잡하고 광범위하며 만성적이고 반복되는 피해에 대한 취약성과 같은 임상적인 특징들을 가진다(Spertus, Yehuda, Wong, Halligan, & Serenitis, 2003). 그 중 애착외상은 부모나 양육자와 같이 친밀하고 의존도가 높은 관계에서 입은 심리학적 상처를 말한다. 학대와 방임으로 구분되며, 신체적 학대, 가정폭력, 정서적 학대나 방임, 성폭행이나 성적 학대 등이 해당된다(권석만 2013).

반복적·만성적으로 사람에게 의해 행해진 폭력 외상(아동학대, 가정폭력피해, 성폭력 등)의 경우, 그 외 다른 외상(자연재해, 교통사고, 산업재해, 화재 등)과 달리 성격적 변화를 수반한다(안현의, 주혜선, 2011). 즉, 대인외상이면서 반복적이며 예측할 수 없고 가학적이거나 악의적인 보호자(또는 가까운 지인)에 의해 발생하는 외상 유형은 다른 유형에 비해 피해자에게 심각한 영향을 미친다. 신체적 학대는 성인기의 자기 개념에 부정적인 영향을 미치고(Lopez & Heffer, 1998), 행동적인 문제의 위험요인이 된다(Briere & Runtz, 1990). 정서적인 학대는 좌절에 대한 낮은 인내력, 우울, 불안, 집중력 저하 등을 발생시켜 대인관계에서의 문제를 일으킨다(고나래, 2008, 이아람, 김남재, 2012).

## 2) 외상 후 성장

외상에 관하여 이전까지 부적응적인 증상과 삶에 초점이 되어 연구가 진행되었다면 긍정심리학의 등장으로 인해 외상에 대한 새로운 개념이 생겼다.

Calhoun과 Tedeschi(1999)는 ‘외상’의 개념을 전쟁이나 재난 테러와 같이 매우 예외적이고 강력한 사건 뿐만 아니라 개인에게 위협적으로 지각되며, 그로 인해 삶의 기반 전체가 흔들리는 사건이나 경험 모두가 외상으로 정의될 수 있다고 정의했다(유희정 2012). 이는 외상의 개념을 사건 그 자체보다는 그에 대한 개인의 주관적이고 부정적인 심리적 반응으로 보기 때문이다. 따라서 외상 후 성장을 이해할 때 사건 자체의 객관적 특성과 그 사건에 대한 개인의 평가도 함께 고려되어야 한다(이양자, 점남운, 2008; 김에스더, 2014에서 재인용).

중요한 것은 외상을 경험한 뒤 외상사건에 대한 충격과 후유증을 어떻게 극복하는가이다. 일반적으로 외상을 경험하는 사람들은 극심한 스트레스와 정서적 혼란 및 불안을 경험하며 개인의 가치, 삶의 목표, 신념체계 및 대처방식 등이 해체되는 경험을 한다(배상정, 양난미, 2014). 그러나 외상을 경험한 사람들이 모두 다 부정적인 결과를 나타내지는 않는다. 외상의 경험 속에서도 절망하기보다는 긍정적인 변화를 경험하기도 한다. Tedeschi와 Calhoun(1996)은 이러한 변화를 외상 후 성장이라고 정의하였고, 이는 단순히 스트레스로부터 손상을 받지 않는 것이나 스트레스에 대한 저항을 의미하는 것이 아니라 이전의 기능수준을 넘어서서 자신, 타인, 삶에 대한 지각이 긍정적으로 변화하는 것이다. 대부분의 외상 후 성장 관련 연구는 포괄적인 ‘외상’ 전체를 대상으로 하고 있고 대인관계적 외상도 이의 하위 범주이기에 본 연구에서는 대인관계 외상 후 성장을 외상 후 성장과 같은 맥락으로 다루려 한다.

외상 후 성장이론에서 주요 외상 후 성장의 3가지 차원은, 자기 자각의 변화, 대인관계의 변화, 인생관의 변화로 이루어져 있다(Tedeschi, Calhoun, 1996). 첫째, 자기자각의 변화는 외상을 극복하는 과정을 통해 이전보다 자신을 더 긍정적으로 평가하게 되는 것이다. 즉 자신이 더 강해졌다고 느끼

고 삶의 새로운 가능성을 발견하는 것이다. 둘째, 대인관계의 변화는 세상의 모든 인간은 혼자 살아가는 것이 아닌, 서로의 지지와 도움을 받는 상호관계속의 존재라는 인식의 증가이다. 셋째, 인생관의 변화로 인생목표의 우선순위가 변화하고 자신의 삶과 주변들에 대한 감사한 마음이 증가하며 종교적·영적관심이 증가하는 것을 의미한다.

특히 외상과 관련된 근본적인 의문을 충분히 되짚어보고, 의미 있는 답을 찾는 과정은 외상 후 성장으로 나아가는데 있어서 매우 중요한 과제이다.

## 2. 성인애착

애착이론(Bowlby, 1980)은 유아와 양육자의 상호작용과 그에 따른 행동적, 정서적 반응을 설명하기 위해 발달된 이론으로, 인간의 정신적 역동, 사회발달 및 대인관계를 이해하는데 유용한 틀을 제공한다(차지연, 2015). 애착(attachment)은 John Bowlby(1969)가 최초로 정의한 것으로 “유아와 주양육자 사이의 특별한 정서적 유대”관계라고 할 수 있다. 애착관계는 애착행동을 보이는 유아에게 양육자가 사랑을 느끼고 유아의 요구에 민감하고 일관되게 반응하면서 형성되며 유아의 애착행동은 양육자와의 근접성을 유지하고 접촉을 유지하려는 행동과정으로 이는 안정성과 생존을 증진시키는 생물학적인 기능을 한다(김우영, 2014).

유아는 양육자와의 상호작용 속에서 자신이 사랑받을 만하고 가치 있는 존재인지에 대한 자기표상과 타인이 신뢰로우며 접근 가능한 존재인지에 대한 타인에 대한 표상, 즉 내적 작동모델(Bowlby, 1980)을 형성하게 된다. 이렇게 형성된 내적작동모델에 따라 개인은 자기와 타인 및 대인관계에서 타인의 행동을 예측하고 해석하며, 나아가 자신의 감정과 행동을 결정하고 계획(Bowlby, 1973; Collins & Read, 1994)하게 되며, 어린 시절 부모와의 관계

에서만이 아니라 성인이 된 이후 경험하는 친밀 관계에서도 자율성, 효능감, 관계성의 욕구를 충족시켜 주는 자원으로 이해된다(Guardia et al., 2000).

이렇게 초기 유아기 때 양육자와 형성된 애착은 유아기뿐만 아니라 이후 청소년기, 성인기의 인지와 행동에도 지속적인 영향을 미친다. Bartholomew(1990)와 Blowby(1980)는 생애 초기의 애착패턴이 일생에 걸쳐 개인에게 안정적인 영향력을 미친다고 하였다.

애착에 관한 초기의 연구들이 주로 유아기와 아동기였다면 최근 애착관련 연구는 애착이론과 내적작동모델의 성장 과정을 통해 성인기의 애착관계, 연인관계 까지 확장되어 다양한 관점에서 연구되고 있다(Fraley & Shaver, 2000; Collins & Read, 1990). 다시 말해 애착은 생의 초기에 형성된 양육자에 대한 애착이 내적표상의 형태로 내재화된 것이라고 할 수 있다. 또한 성인애착도 신체적, 심리적 안정감을 제공하는 몇몇 특정인에게 근접하고 접촉을 유지하기 위해 실질적 노력을 하는 안정적 경향성을 의미한다(김우영, 2014).

Hazan과 Shaver(1987)는 성인기의 애착유형을 유아기의 애착유형과 유사한 3가지 유형인 ‘안정’애착유형과 두 가지 불안정한 애착 유형인 ‘회피’애착유형과 ‘불안’애착유형으로 구분하였다.

이후 Bowlby(1973)의 주장에 기초한 성인 애착 유형에 관한 네 범주 모델이 등장했다. Bartholomew와 Horowitz(1991)는 애착이 개인의 인지와 정서 행동을 총괄하는 내적표상으로 작동한다고 보았다. 이를 근거로 ‘자기’에 대한 표상이 긍정적인가, 부정적인가 ‘타인’에 대한 표상이 긍정적인가 부정적인가의 두 가지 차원으로 성인애착 유형을 구분했다. 즉 애착 유형이 ‘자신’의 가치에 대한 것과 ‘타인’의 가치에 대한 두 가지의 ‘작동 모델’ 혹은 암묵적인 내적 신념들의 조합이라고 본 것이다.

성인 애착에 대해 기존의 유형론 접근보다 두 가지 차원(dimension)으로

접근하는 방식이 더 우수한 설명력을 지닌다는 의견이 제기되었다(Fraley & Waller, 1998; 김병직, 오경자, 2013에서 재인용). 성인애착에 대해 연구한 Brennan 등(1998)에 의하면, 성인애착은 애착불안(attachment anxiety)과 애착회피(attachment avoidance), 두 가지의 독립적인 차원으로 구분할 수 있다. 애착불안은 거부와 버려짐에 대한 불안의 정도를 나타내고, 애착회피는 친밀함에 대한 두려움과 의존성으로 인한 독립성 침해에 대한 공포의 정도를 나타낸다.

안정된 성인애착관계를 형성하고 있는 개인은 자신과 타인에 대해 긍정적인 내적작동모형을 형성하고, 성인애착이 안정된 개인은 자신이 필요할 때 애착의 대상이 자신에게 민감하게 반응을 해줄 것이라고 믿으며, 자신이 원할 때는 언제든지 그 대상에게 접근 가능하다고 생각한다. 또한 안정된 성인애착을 형성하고 있는 경우, 양육자 이외에 타인과의 사회적인 상호작용을 할 때에도 어려움을 덜 느낀다(Sroufe et al., 1999).

반면에 불안한 애착이나 회피적인 애착과 같이 불안정한 애착관계를 형성하고 있는 개인은 자신과 타인에 대해 부정적인 내적작동모형을 발달시킨다. 애착불안의 속성을 지닌 개인은 타인으로부터 거절당하고 버림받아서 혼자되는 것을 두려워하기 때문에 관계에 더 몰입하고, 사랑 받고 있다는 것을 확인 받기 위해 상대방으로부터 더 많은 관심과 사랑을 요구한다. 이와 달리 애착회피의 속성을 지닌 개인은 타인과 가까워지는 친밀함에 대한 두려움을 느끼고, 자신의 의존성으로 인해서 독립성이 침해 받는 것에 대해 공포를 느껴서 타인과 가까워지는 것을 불편해하고, 스스로 힘들 때 타인에게 의지하기보다는 오히려 멀리하고 회피하려 한다(Brennan et al., 1998).

### 3. 성인애착과 외상 후 성장

성인애착과 외상 후 성장간의 관계를 살펴보면 다음과 같다. 외상을 경험한 여자 대학생의 성인애착과 외상 후 성장과의 관계의 연구에서는 회피애착 수준이 낮을수록, 문제해결 중심 대처를 많이 사용할수록 외상 후 성장 경향이 높아짐을 알 수 있었다(양난미, 이은경, 송미경, 이동훈, 2015). 하진의(2013)는 불안애착이 낮을수록 자기자비를 매개로 하여 외상 후 성장을 높일 수 있다고 보고하였고, 송현과 이영순(2013)은 정서적 노출을 매개로 회피애착이 외상 후 성장에 간접적인 부적 영향을 주는 것으로 나타났다. 김현정(2013)은 탈북청소년의 외상 후 성장은 우울, 불안, 외상정도, 문화적응 스트레스, 사회적지지, 안정애착등과 유의한 관련이 있으며 애착이 안정적일수록 외상 후 성장 역시 높아짐을 보고하였다. 박은주(2013)는 불안애착과 회피애착이 낮을수록 내면을 자각하는 정신화 능력이 높아져 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미친다고 보고했다. Marchall(2012)는 불안애착은 실연스트레스를 중재하여 외상 후 성장이 나타나는 것을 확인했다고 보고했다.

### 4. 자아탄력성

탄력성(Resilience)이란 ‘정신적 저항력’을 의미하는 것으로 발달 과정에서 직면할 수 있는 스트레스에 덜 민감하게 반응하고 스트레스 요인이 존재하는데도 이전의 적응수준으로 돌아갈 수 있는 능력을 뜻한다(Luthar et al., 2000). 또한 개인이 역경에서 회복하여 긍정적인 적응을 할 수 있도록 하는 심리사회적 능력으로 정의할 수 있으며(Garmezy, 1993), 탄력성이 있다는 것은 스트레스 상황을 극복하고 원래 상태를 회복하여 성공적으로 적응을

이루었다는 것을 의미한다(장휘숙, 2001; Masten, 2001; Masten & Coatsworth, 1998).

Block와 Kremen(1996)은 탄력성에 ego 라는 접두어를 붙여서 자아탄력성이라는 개념을 만들었다. 자아탄력성이란 스트레스가 많은 상황적 요구들에 대해 긴장을 인내하면서 자아통제 수준을 조절하는 개인의 역동적인 능력이다.

또한 Block은 자아탄력성을 자아통제성과 구분하여 설명하였다. 자아통제성이 일반상황에서 충동을 표출하거나 억압하는 수준을 의미한다면 자아탄력성은 상황의 요구에 따라서 자아통제를 강화시키거나 완화시키려는 메타적인 능력을 의미한다. 즉 자아탄력성은 상황에 대처하기 위해 자아통제의 수준을 변화시키는 자아의 동기조절과 인지적 능력을 포괄하는 개념이라고 할 수 있다(Block & Block, 1980). 따라서 자아탄력성은 외적, 내적 긴장에 맞서 유연하고 풍부하게 적응할 수 있는 개인의 일반적인 능력으로 정의할 수 있으며(Klohn, 1996), 스트레스로 인해 좌절하지 않고 빠르고 효과적으로 회복하는 데 기여하는 중요한 심리적 특성으로 주목받고 있다.

자아탄력성은 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심, 낙관성의 5가지 구성요소로 이루어져 있다(Block & Kremen, 1996; O'Connell-Higgin, 1983). 대인관계는 다른 사람의 긍정적인 관심을 얻는 능력, 활력성은 삶의 문제들을 해결하는데 활동적이고 환기적으로 접근하는 능력, 감정통제는 고통이나 괴로운 상황에서도 그들의 경험을 구조적으로 인식하는 능력, 호기심은 새로운 것에 대한 관심 욕구, 낙관성은 삶의 의미에서 긍정적으로 신념을 유지하는 능력으로 유지된다(한지화, 2012).

서지영(2002)은 자아탄력성의 특성을 3가지로 요약하여 소개하고 있는데, 첫째, 사회적 유능감으로 타인들과의 관계에서 협력과 의사소통을 잘하고 타인의 감정을 잘 공감해주며, 자신을 둘러싼 문제 상황들을 잘 해결해 나

가는 것이다. 둘째, 자신에 대한 높은 지각력인데 이는 자신에 대해 확신을 가질 수 있고 자신을 잘 이해하고 인식하는 것을 의미한다. 마지막은 목표 의식을 갖고 미래에 대해 설계할 수 있는 능력이다(양수진, 2011).

이를 바탕으로 본 연구에서는 자아탄력성을 내·외적 스트레스 요인에 대해 유연하고 융통성 있게 적응하도록 돕는 개인적 대처자원으로, 자아의 동기적 조절능력과 인지적 능력을 포괄하는 넓은 의미에서의 자아탄력성 개념을 중심으로 살펴보려고 한다.

## 5. 성인애착과 자아탄력성

이영미, 민하영, 이윤주(2004)의 연구에서는 성인애착과 자아탄력성과의 상관관계는 친밀한 애착을 형성할수록 자아탄력성이 높으며 대인관계상의 의존가능성에 대한 기대가 높을수록 자아탄력성이 높음을 보여주었다. Creasey와 Hesson-Mcinnis(2001)의 연구에서도 갈등상황 시 성인애착의 불안과 회피가 높은 사람은 갈등해결에 대한 자신감이 낮은 것을 확인하였다(박현주, 김봉환, 2010). 또한 안정애착 유형일수록 자아탄력성이 높고(고은정, 1997; Kobak & Sreedy, 1988), 불안애착 유형의 성인은 부정적 감정이 낮고 이를 조절할 수 있는 적응력 및 유능감을 보다 많이 나타냈다(Kobak & Sreedy, 1988).

박현주, 김봉환(2010)의 연구에서는 상담자의 성인애착 유형과 자아탄력성과의 관계를 살펴보았는데, 상담자가 애착불안일수록 자신감, 대인관계효율성, 낙관적 태도가 낮아진다고 보고 하였다. 양수진(2011)은 부모와의 애착이 잘 형성한 성인이 자아탄력성이 높고, 자아탄력성은 성인애착(불안, 회피)과 유의한 부적상관이 있다고 하였다. 김우영(2014)연구에서는 애착회피나 애착불안이 높은 불안정 애착을 가진 사람일수록 자아탄력성이 낮음을

알 수 있었다. 은퇴한 노인들의 경우 성인애착 수준이 높을 때 자아탄력성 수준이 높으면 결혼만족도의 수준이 완만하게 변하였다(오명자, 2010). 중학교 교사의 애착유형이 자아탄력성에 미치는 영향을 살펴보면 애착불안유형과 애착회피유형 모두 낮을수록 자아탄력성이 낮음을 알 수 있었다(김현주, 함경애, 천성문, 주동범, 2012).

## 6. 자아탄력성과 외상 후 성장

자아탄력성과 외상 후 성장간의 관련성을 살펴보면, 자아탄력성은 스트레스에 잘 대처하여 적응력을 회복하는 능력으로 자아탄력성이 높을수록 스트레스 지각이 낮다는 연구들이 많다(박현진, 1996; 이후승, 2003; 한상화, 2012; Tellegen, 1985). 또한, 자아탄력성은 외상 후 성장과 긍정적 상관이 있다고 많은 연구들이 보고한다(김보라, 2010; 단두리, 2013; Janoff-Bulman, 2004; Nishi, Matsuoka, & Kim, 2010).

이는 탄력성의 차원에서 높은 기능을 가진 개인들은 대처능력을 가지고 있기 때문에 외상과 같은 스트레스 사건에 대해 상대적으로 도전을 덜 받을 가능성이 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 또한 외상에 대한 대처를 성공적으로 할 수 있게 하는 자아탄력성이나 대처 노력은 외상 후 성장의 몇몇 요인들과 관련이 있기 때문에 외상 후 성장은 역격의 영향에 대한 투쟁의 긍정적 결과로서 정의된다(Zoellner & Maercker, 2006).

선행연구들을 살펴보면, 한노을(2008)의 연구에서는 아동기 성폭력 외상을 극복한 개인들이 인생관의 변화, 자기 가치감의 증가, 자아탄력성의 증가를 나타내었다고 보고하였으며, Hopper 등 (2008)은 어린시절 부모를 돌본 경험에서 발생하는 고통과 외상 후 성장과의 관계에서 애착, 자아분화, 탄력성의 영향을 살펴본 결과, 탄력성이 외상 후 성장에 가장 큰 영향을 미친다고

하였다. Woodward와 Joseph(2003)은 발달 초기에 감정적, 신체적, 성적 폭력을 경험한 개인들의 외상 후 성장경험을 탐색하였는데, 자아탄력성이 높은 개인들이 더욱 건강한 성격들을 개발했고 관계를 잘 유지할 수 있었다고 보고하였다.

김에스더(2014)의 연구에 따르면 자아탄력성이 높을수록 외상 후 성장을 더 많이 경험한다고 보고하였고, 김고은(2013)도 자아탄력성이 외상 후 성장에 영향을 미친다고 하였다. Tedeschi와 Calhoun(1995; 박보경, 2013에서 재인용)은 어린 시절 심각한 외상을 겪거나 힘든 경험을 했을 때, 위기에 대해 긍정적 대처를 하게하는 탄력성을 통해 외상 후 성장이 나타날 수 있다고 하였다. 또한, 외상 후 성장을 이루고 있는 요소인 개인의 강점을 지각하는 것, 다른 사람과 관계가 변화하는 것, 새로운 가능성을 찾는 것이 탄력성의 하위 변인과 긍정적 관련이 있다고 한다(Nishi, Matsuoka, & Kim, 2010).

자아탄력성은 스트레스 사건 이후 심리적 고통을 경험하고 있는 개인이 성장을 이루어 가는 과정에서 큰 영향을 미치는 개념일 것으로 생각된다. 이는 비교적 안정적인 개인적 특성으로, 스트레스 사건을 겪고 주관적인 고통을 경험하고 있는 개인이 회복하고 성장을 이루어 내는 데 있어 강력한 보호요인으로 작용할 것이다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 대상

본 연구에서 일반 성인 20~30대를 대상으로 설문지를 배포하였다. 대인관계 외상사건의 종류를 고려해 다양한 경험을 한 성인을 대상으로 연구를 실시하였다. Screening을 위해 자료수집 시 대인관계외상 사건 관련 질문지를 첫 번째에 배치하여 제시하였다. 그리고 대인관계 외상 사건 중 1개라도 선택했다면 다음 질문지를 계속 할 수 있도록 하고, 1개라도 선택하지 않았거나 경험한 적이 없다면 이후 설문지는 답하지 않도록 하였다.

자료수집 후 분석대상을 설정하는 기준은 다음과 같았다. 외상경험의 고통에 대한 주관적 평가에서 고통의 정도를 보통 미만으로 응답한 사람은 제외하였다. 따라서 외상사건 관련 질문지를 사용하여 외상경험에 대한 고통이 4점 이상인 경우만 선택하여 대상으로 삼았다. 또한, 너무 오래전에 일어난 사건은 최근의 사건과 의미가 다를 수 있으므로 최근 10년 이내에 외상을 겪은 사람으로 대상을 제한하였다. 그리고 PTSD에 대한 DSM-5의 진단 기준에 관련 증상이 4주 이상 지속되는 지의 여부가 있기 때문에(DSM-5, 2013), 외상을 경험하고 적어도 1개월이 넘는 사람들을 분석대상으로 삼았다.

본 연구를 위해 20-30대 성인남녀를 대상으로 일부는 온라인 설문조사, 일부는 오프라인 설문조사를 실시하였다. 총 491명에게 자기보고식 설문지를 실시하였다. 이 중 동의하지 않거나, 외상사건을 경험한 적이 없는 경우, 앞에서 언급한 기준에 해당되지 않는 경우를 제외하여 총 201명이 분석에 사용하였다.

연구 대상의 인구학적 특성은 다음 표 1과 같다. 남자가 91명(45.3%), 여자

가 110명(54.7%)이었고 평균 연령은 25.56세( $SD=3.92$ )이었다. 직업은 대학생이 97명(48.3%)으로 가장 많았으며, 종교는 무교가 103명(51.2%)으로 가장 많았다.

표 1. 인구통계학적 특성

	변수	빈도(명)	퍼센트(%)
성별	남성	91	45.3
	여성	110	54.7
	합계	201	100.0
직업	대학생	97	48.3
	대학원생	12	6
	직장인	75	37.3
	자영업	3	1.5
	기타	14	7.0
	합계	201	100.0
종교	무교	103	51.2
	천주교	35	17.4
	기독교	43	21.4
	불교	15	7.4
	기타	5	2.5
	합계	201	100.0

## 2. 측정도구

### 1) 인구통계학적 질문지

연구 참여자의 기본적인 인구통계학적 변인을 알아보기 위한 설문지로, 성별, 연령, 직업, 종교 등을 응답하도록 하였다.

### 2) 대인관계외상 사건 관련 질문지

본 연구에서는 송승훈(2007)이 전경구와 김교현(1991)의 ‘대학생용 생활 스트레스’ 하위요인과 Norris(1990)의 ‘일반 모집단을 위한 외상 스트레스 사건 목록(Traumatic Stress Schedule)’, 그리고 Tedschi와 Calhoun(1996)의 미국판 PTGI 개발 연구에서 사용된 사건 목록들을 참고하여 제작한 ‘외상 사건 12목록’ 중 대인관계적 외상의 원인이 될 수 있는 문항을 사용하였다. 문항은 총 5문항이다. 문항은 하위요인은 대인관계 파탄, 배신의 충격, 단체 적응 문제, 직접 경험하거나 목격한 언어나 신체적 폭력, 지인에 의한 성폭행·성추행 등이 있고, 제시된 내용 외의 경우를 대비하여 기타 란을 두어 응답하도록 하였다. 이 중에서 지금까지 살아오면서 경험한 힘들고 비극적이고 충격적이었던 사건을 여러 가지 떠올리게 한 뒤 가장 고통스러웠던 사건을 고르도록 하였다. 이에 대해 그 사건을 겪은 지 얼마나 시간이 흘렀고, 외상 경험에 대해 그 당시 얼마나 고통스러웠는지와 최근에 얼마나 고통스러웠는지를 7점 척도로 응답하도록 하였다.

### 3) 불안정 성인애착 측정도구

본 연구에서는 Fraely, Waller와 Brennan(2000)이 개발한 성인애착 유형 검사 척도를 김성현(2004)이 번안하고 타당화한 친밀관계경험검사 (Experiences in Close Relationships-Revised; ECR-R)를 사용하였다. 본 척도는 Likert 5점 척도의 36개 문항으로 이루어져있으며, 불안 하위척도 18문항, 회피 하위척도 18문항으로 두 가지 하위요인으로 구성되었다.

애착불안은 관계에 지나치게 몰두하거나 타인으로부터 거절과 버림받는 것을 경계하는 정도를 측정한다. 애착불안을 측정하는 문항으로는 ‘내가 다른 사람들에게 관심을 갖는 것만큼, 그들도 내게 관심을 가져주지 않을까봐 걱정한다’, ‘다른 사람들의 기대에 못 미칠까봐 걱정된다’, ‘다른 사람과의 대인관계에 대해 걱정이 많다’가 있다. 점수가 높을수록 애착의 불안 정도가 높은 것을 의미한다. 김성현(2004)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89였다. 본 연구에서는 표준화된 요인 부하량이 낮은 2번(.299), 6번(.330) 문항을 제외하고 분석하였으며, 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91이었다.

애착회피는 타인과 가까워지거나 의존하는 것에 대해 불편해하는 정도를 측정한다. 애착회피를 측정하는 문항으로는 ‘다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는 편이다’, ‘다른 사람들에게 속내를 털어놓는 것이 편하지 않다’, ‘다른 사람들을 의지하는 것이 어렵다’가 있다. 점수가 높을수록 애착 회피의 정도가 높은 것을 의미한다. 김성현(2004)의 연구에서 신뢰도 계수는 .85였다. 본 연구에서는 신뢰도 계수가 낮은 5번과 표준화된 요인부하량이 낮은 18번(-.079)을 제외하고 분석하였으며, 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .87 였다.

본 연구의 불안정 성인애착의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91이었다.

표 2. 불안정 성인애착 척도의 하위요인 및 신뢰도

구분	문항번호	문항수	신뢰도 계수
애착불안	(8), 10, 12, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 22, (23), 24, 25, 26, 31, 36	16	.91
애착회피	1, (3), 4, (7), (9), 11, 16, 19, (27), (28), (29), (30), (32), (33), (34), 35	16	.87

주. ( )는 역채점 문항

#### 4) 자아탄력성 측정도구

본 연구에서는 자아탄력성을 측정하기 위해 Block 과 Kremen(1996)이 개발한 자아탄력성 척도(Ego-Resiliency Scale:ER)를 유성경과 심혜원(2002)이 변안한 뒤 수정, 보완한 것을 사용하였다. 문항은 총 14개로, 4점 Likert척도로 되어 있다. 하위요인은 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심, 낙관성의 5가지로 구성되어 있다. 자아탄력성을 측정하는 문항으로는 ‘나는 새롭고 평소에 잘 해보지 않았던 일을 해보는 것을 좋아한다’, ‘나는 내가 만나는 대부분의 사람들이 좋다’, ‘나는 사람들에게 좋은 인상을 주는 편이다’가 있다. 점수가 높을수록 적응이 요구되는 스트레스 사건 경험 후에 개인이 자기-통제 수준으로 다시 돌아오는 능력이 더 뛰어나다는 것을 의미한다. Block & Kremen(1996)의 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .76이었다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .79였다.

표 3. 자아탄력성 척도의 하위요인 및 신뢰도

구분	문항번호	문항수	신뢰도 계수
대인관계	1,4, 9	3	.31
활력성	2,6	2	.52
감정통제	10,13	2	.33
호기심	3, 5, 7, 8, 11	5	.74
낙관성	12, 14	2	.25

#### 5) 외상 후 성장 측정도구

본 연구에서는 외상 후 성장을 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 외상 후 성장척도(Posttraumatic Growth inventory; PTGI)를 송승훈(2007)이 수정, 보완해 한국어로 번안한 한국판 외상 후 성장척도(K-PTGI)를 사용하였다. Tedeschi와 Calhoun의 척도는 전체 21문항으로 구성되었는데, 송승훈의 척도는 16문항으로 구성되었다. 6점 Likert척도로 되어 있다. 하위요인은 자가지각의 변화, 대인관계의 깊이증가, 새로운 가능성의 발견, 영적 종교적 관심증가로 이루어져 있다. 외상 후 성장을 측정하는 문항으로는 ‘어려운 일이 생겼을 때, 다른 사람들에게도 의지할 수 있게 되었다’, ‘나는 타인과의 관계에서 더 큰 친밀감을 느끼게 되었다’, ‘나는 생각했던 것보다 내 자신이 강하다는 것을 알게 되었다’가 있다. 점수가 높을수록 외상 이후 긍정적인 변화를 많이 경험한 것을 의미한다. 신뢰도 계수는 Tedeschi

와 Calhoun이 개발한 원척도의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90이었으며, 송승훈이 타당화한 한국판 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .83이었다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90이었다.

표 4. 외상 후 성장 척도의 하위요인 및 신뢰도

구분	문항번호	문항수	신뢰도 계수
자기지각의 변화	7,8,9,10,13,15	6	.86
대인관계 깊이 증가	4,6,11,12,16	5	.84
새로운 가능성의 발전	1,2,5	3	.75
영적/종교적 관심 증가	3,14	2	.63

### 3. 분석 방법

본 연구에서는 수집한 자료 분석을 위하여 SPSS PASW statistics 18.0와 Mplus 6.0(Muthen & Muthen, 2012)을 사용하였다.

첫째, 연구 대상의 인구통계학적 특성에 대해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 신뢰도 계수를 측정하는 Cronbach's Alpha를 활용하여 각 척도의 신뢰도 검사를 실시하였다.

셋째, 각 변인의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 알아보기 위한 기술통계 분석을 실시하였고, 각 변인들 간의 상관관계를 살펴보기 위한 상관분석을 실시하였다.

넷째, 애착불안, 애착회피, 자아탄력성, 외상 후 성장을 측정하는 척도들의

문항 수가 많기 때문에 Heywood 혹은 고요유인 간의 상관을 허용해야 하는 등의 문제가 발생한다(한의진, 조영일, 2013). 이러한 문제를 해결하기 위해서 척도에 대해 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis; CFA)와 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis; EFA)을 실시하고, 여러 문항들의 평균 점수를 측정변인으로 사용하는 문항 꾸러미(item parceling) 방법을 사용하였다. 불안정 성인애착의 경우 애착불안과 애착회피의 변인의 경우 이미 구성된 척도의 하위요인에 따라 2개의 문항 꾸러미로 나누어 분석에 활용하였다.

다섯째, 불안정 성인애착과 외상 후 성장간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식의 2단계, 확인적 요인분석과 경로분석을 실시하였다. 먼저, 측정모형의 타당성을 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하여 적합도 및 요인 부하량을 확인하고, 연구모형들의 적합도를 평가하기 위해서 홍세희(2000)의 제안에 따라  $\chi^2$  값, Comparative Fit Index(CFI), Tucker-Lewis Index(TLI), Root Mean Square Error of Approximation(RMSEA)와 같은 적합도 지수들을 사용한다. CFI와 TLI는 1에 가까울수록 우수한 모형이고, CFI와 TLI가 .90이상이면 그 모형의 적합도가 좋은 것을 의미한다(홍세희, 2000). RMSEA는 .05보다 작으면 좋은 적합도(close fit), .08보다 작으면 괜찮은 적합도(fair fit), .10 이하면 보통 적합도(mediocre fit), .10보다 크면 나쁜 적합도(poor fit)로 여겨진다(Browne & Cudeck, 1993; 홍세희, 2000에서 재인용). 적합도 지수를 바탕으로 최종 구조모형을 채택한 후, 각 변인들 간에 존재하는 경로의 관계성을 확인하였다. 매개효과(간접효과)의 유의성을 검증하기 위해 Bootstrapping 방법을 활용하였다. 매개효과의 유의성 분석 결과, 매개효과의 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않으면 유의확률 .05수준에서 매개효과가 통계적으로 유의미한 것으로 판단한다(서영석, 2010).

## IV. 연구결과

### 1. 기술통계 및 상관분석

#### 1) 대인관계 외상사건의 유형

대인관계의 외상사건의 유형 중 가장 많이 경험한 사건은 대인관계 파탄으로 91명(45.3%)이었고, 다음으로는 배신의 충격이 60명(29.9%), 직접 경험하거나 목격한 언어나 신체적 폭력이 15명(7.5%)순으로 나타났다. 결과는 <표 5>에 제시하였다.

표 5. 대인관계 외상사건의 유형

구분	대인관계 외상 사건 유형	빈도	%
1	대인관계 파탄 (예: 절교, 이별, 이혼, 파혼)	91	45.4
2	배신의 충격 (예: 사기, 거짓말, 속임)	60	29.9
3	단체 적응 문제 (예: 학교나 직장에서의 소외나 왕따)	13	6.5
4	직접 경험하거나 목격한 언어나 신체적 폭력	15	7.5
5	지인에 의한 성폭행, 성추행	1	.5
6	기타	21	10.4
합계		201	100

2) 주요 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도

변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 <표 6>에 제시하였다. 분석 결과, 모든 변인들의 왜도가 절대값 2, 첨도가 절대값 7을 넘지 않았기 때문에 측정치들이 정규분포를 이룬다고 할 수 있다.

표 6. 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도

변인	평균	표준편차	왜도	첨도
불안정 성인애착	2.68	.50	-.15	-.17
자아탄력성	2.82	.38	.02	.73
외상 후 성장	3.69	.89	-.57	.36

3) 주요 변인들의 상관분석

불안정 성인애착, 자아탄력성, 외상 후 성장 간의 상관관계를 알아보기 위해 각 변인들 간 상관분석을 실시하였다. 모든 변인들 간 유의한 관련성이 나타났는데, 먼저 불안정 성인애착은 자아탄력성과 외상 후 성장과 유의한 부적 상관을 보였으며, 자아탄력성은 외상 후 성장과 유의한 정적상관을 보였다.

표 7. 변인들 간 상관관계

변인	1	2	3
1. 불안정 성인애착	-		
2. 자아탄력성	-.42**	-	
3. 외상 후 성장	-.23**	.35**	-

주. N=201, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## 2. 매개모형 검증

### 1) 측정모형 검증

본연구의 측정변인들이 해당 잠재변인들을 적절하게 검증하기 위해 측정모형에 대한 확인적 요인분석을 실시하였다. 분석 결과, CFI, TLI 값이 모두 .90 이상으로 좋은 적합도를 보였고, RMSEA는 .10 이하로 보통 적합도를 보여서 측정모형이 자료에 적합한 것으로 나타났다.  $\chi^2(60)=144.896$ ,  $p<.001$ , CFI=.949, TLI=.934, RMSEA=.084, 90% 신뢰구간=[.067, .101]. 또한 측정모형의 모든 표준화 요인 계수 추정치들이 유의확률 .001수준에서 통계적으로 유의한 값으로 나타났다. 측정변인들의 요인계수와 표준오차는 <표 8>에 제시하였다.

표 8. 측정변인의 표준화 요인계수 및 표준오차

잠재변인	측정변인	$\beta$	S.E.
불안정 성인애착	애착불안1	.962***	.021
	애착불안2	.916***	.019
	애착회피1	.930***	.019
	애착회피2	.922***	.022
자아탄력성	대인관계	.524***	.060
	활력성	.794***	.042
	감정통제	.358***	.070
	호기심	.574***	.056
	낙관성	.733***	.046
외상 후 성장	자가지각의 변화	1.00***	.034
	대인관계 깊이 증가	.590***	.049
	새로운 가능성의 증가	.664***	.047
	영적/종교적 관심 증가	.455***	.061

주. N=201, \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

## 2) 구조모형 검증

연구문제 2를 검증하기 위하여 본 연구 자료에 적합한 구조모형을 탐색하였다. 불안정 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 자아탄력성의 부분매개를 가정한 구조모형을 연구모형 1로, 자아탄력성의 완전매개를 가정한 구조모형을 연구모형 2로 설정하였다. 각 구조모형을 분석한 결과는 <표 9>에 제시하였다.

표 9. 구조모형들의 적합도 지수

모형	$\chi^2$	df	CFI	TLI	RMSEA
연구모형 1(부분매개)	144.896***	60	.949	.934	.084
연구모형 2(완전매개)	144.966***	61	.950	.936	.083

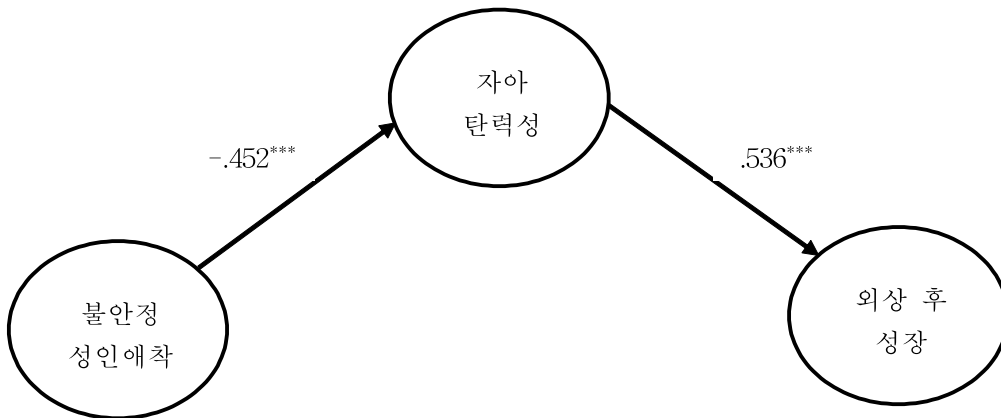
주. N=201, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

분석 결과, 연구모형 1의 경우에는 CFI, TLI 값이 모두 .90 이상으로 좋은 적합도를 보였고, RMSEA는 .10 이하로 보통 적합도를 나타냈다,  $\chi^2(60)=144.896$ ,  $p < .001$ , CFI=.949, TLI=.934, RMSEA=.084, 90% 신뢰구간=[.067, .101]. 연구모형 2의 경우, CFI, TLI 값이 모두 .90 이상으로 좋은 적합도를 보였고, RMSEA는 .10 이하로 보통 적합도를 나타냈다,  $\chi^2(61)=144.966$ ,  $p < .001$ , CFI=.950, TLI=.936, RMSEA=.083, 90% 신뢰구간=[.065, .100].

내재적 관계에 있는 연구모형 1과 연구모형 2의 적합도에 차이가 있는지 확인하기 위해  $\chi^2$  차이 검증을 실시하였다. 그 결과, 연구모형 1과 연구모형 2의  $\chi^2$  차이는 0.07로, 자유도 차이가 1인 상태에서 유의확률 .05수준의  $\chi^2$ 분포 임계치인 3.84보다 작은 값을 나타내어 통계적으로 두 모형 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

적합도 지수와  $\chi^2$  차이 검증 결과를 바탕으로 연구모형 1보다 연구모형 2이

본 자료를 나타내기에 보다 적합한 것으로 판단하였다. 이에 따라 본 연구에서는 자아탄력성의 완전매개 역할을 가정한 연구모형을 최종모형으로 채택하였다. 최종연구모형과 경로계수는 <그림 2>에 제시하였다. 불안정 성인애착이 자아탄력성에 영향을 미치는 경로( $\beta=-.452$ ,  $S.E.=.066$ ,  $p<.001$ )는 부적으로 유의미하게 나타났다. 자아탄력성이 외상 후 성장에 영향을 미치는 경로( $\beta=.536$ ,  $S.E.=.066$ ,  $p<.001$ )는 정적으로 유의미하게 나타났다.



$N=201$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ , 모수 추정치는 표준화계수

<그림 2> 최종연구모형 검증결과

### 3) 매개효과 유의성 검증

불안정 성인애착과 외상 후 성장에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과가 유의미한지 검증하기 위해 Bootstrapping 방법을 사용하였다. Bootstrapping 검증은 95% 신뢰구간 안에 0을 포함하지 않으면 효과가 05 수준에서 통계적으로 유의미함을 의미한다.

Bootstrapping 검증 결과, 불안정 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 자아탄력성의 매개효과( $\beta = -.242$ ,  $p < .001$ , 95% 신뢰구간 =  $[-.391, -.112]$ )가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 곧 불안정 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 자아탄력성이 완전매개효과를 나타냄을 의미한다.

표 10. 매개효과의 유의성 검증

경로	효과크기	95% 신뢰구간	
		lower	upper
불안정 성인애착→자아탄력성→외상 후 성장	-.242***	-.391	-.112

주. N=201, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## V. 논의

### 1. 연구 결과에 대한 논의

본 연구는 불안정 성인애착, 자아탄력성, 외상 후 성장 간의 관계를 살펴보고, 불안정 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 자아탄력성의 매개적 역할을 검증하고자 하였다. 대인관계 외상을 경험할 수 있는 성인남녀 20-30대를 대상으로 자기보고식 설문조사를 실시하였고, 응답자료를 활용하여 분석하였다.

본 연구의 결과와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 불안정 성인애착은 외상 후 성장과 유의미한 부적 상관을 보였다. 보다 구체적으로 이는 애착불안, 애착회피가 높은 성인일수록 외상 후 성장을 하기 힘들다는 것을 의미한다. 이는 높은 불안정 성인애착과 외상 후 성장간의 관련성을 보고한 선행연구들과 일치하는 결과다(양난미, 이은경, 송미경, 이동훈, 2005; 하진의, 2013; 송현, 이영순 2013; 김현정 2013; 박은주 2013; Marchall, 2012).

둘째, 불안정 성인애착은 자아탄력성과 유의미한 부적상관을 보였다. 보다 구체적으로 이는 애착불안, 애착회피가 높을수록 자아탄력성의 수준이 낮은 것을 의미한다. 이는 불안정한 성인애착과 낮은 자아탄력성 수준간의 관련성을 보고한 선행연구들과 일치하는 결과다(이영미, 민하영, 이윤주, 2004; Creasey, Hesson-Mcinnis, 2001; 박현주, 김봉환, 2010; 양수진 2011; 김우영, 2014, 김현주, 함경애, 천성문, 주동범, 2012).

셋째, 자아탄력성은 외상 후 성장과 유의미한 정적 상관을 보였다. 보다 구

체적으로 이는 자아탄력성의 수준이 높을수록 외상 후 성장을 더 많이 경험한다는 것을 의미한다. 이는 높은 자아탄력성 수준과 외상 후 성장간의 관련성을 보고한 선행연구들과 일치하는 결과이다(김보라, 2010; 단두리, 2013; Janoff-Bulman, 2004; Nishi, Matsuoka & Kim, 2010, 김에스더 2014, 김고은, 2013).

외상 후 성장은 강한 스트레스 사건을 겪은 뒤 삶에서 긍정적인 방향으로 변화를 나타내는 것으로, 스트레스에 대해 부정적으로 반응하는 것이 아니라 생산적이고 능동적으로 변화하는 것이 필수적이다. 한편, 자아탄력성은 스트레스에 건강하게 대처하는 능력으로 자아탄력성이 높은 사람은 외상에 대해 적극적으로 기능하게 된다. 따라서, 자아탄력성은 외상 후 성장을 일으키기 위한 중요한 변인으로 볼 수 있다.

넷째, 본 연구에서는 불안정 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 자아탄력성의 완전매개효과를 확인하였다. 이는 불안정 성인애착이 자아탄력성을 매개하여 외상 후 성장에 영향을 미침을 의미한다. 즉, 불안정 성인애착의 수준이 높을수록 자아탄력성이 낮고, 외상 후 성장의 정도가 낮은 것을 의미한다.

불안정 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 자아탄력성의 완전매개효과는 애착이론(Bowlby, 1980)을 경험적으로 지지하는 결과라고 할 수 있다. 애착이론에 의하면 성인의 불안정한 애착관계는 자신, 타인 및 세상에 대한 심리적 표상인 내적작동모델에 부정적인 영향을 미친다. 불안정한 애착관계와 부정적인 내적작동모델은 부정적인 자기개념 형성, 타인과 상호작용에서의 어려움과 관련된다.

다섯째, 본 연구에서는 대인관계 외상 유형 중 대인관계 파탄(예: 절교, 이별, 이혼, 파혼)이 가장 많은 것으로 나타났다. 이는 정지양(2014)과 양난미, 이은경, 송미경, 이동훈(2015), 김에스더(2015), 박은주(2012)의 연구와 같은 결과를 보였다.

대인관계적 외상은 다른 유형의 외상 사건보다 더 심각한 부적응과 연관된다(김희경, 2012, 이수림, 2013, 양난미 외, 2015). 그러므로 주변의 가까운 사람들, 가족들과의 관계에서 경험하는 갈등이나 이별에 대해 적절하게 대처할 수 있도록 교육하고 훈련하는 것이 필요하다. 일반적으로 외상 후 성장을 이루기 위해서는 자기 개방을 통해 주변의 지지와 공감을 얻는 것이 중요하다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 하지만 대인관계 외상을 경험한 사람들은 인간에 대한 실망과 상처로 대인관계를 회피하기 쉽고, 대인관계를 회피하기 때문에 외상으로부터 회복할 수 있는 기회를 가지지 못할 가능성이 높다. 따라서 자신이 겪은 외상에 대해 합리적인 사고를 하고 정서를 표현할 수 있도록 할 뿐만 아니라 다양한 상황에 탄력적으로 대처할 수 있도록 돕는 것이 이들의 외상 후 성장을 도울 수 있을 것이다.

본 연구 결과는 대인관계 외상을 경험한 성인의 애착관계가 외상 후 성장에 대해 간접적으로 영향을 미침을 시사한다. 이는 대인관계 외상을 경험하여 어려움을 겪는 성인에 대해 상담 및 심리적 개입을 할 경우, 개인의 애착관계와 자아탄력성 기능 수준에 대한 탐색이 필요함을 시사한다. 그리고 불안정한 애착관계를 형성한 개인의 경우, 낮은 수준의 자아탄력성과 외상 후 성장으로 인한 어려움을 경험 여부에 대해서도 함께 파악하여 심리적인 개입을 할 필요성이 시사된다. 그러나 현실적으로 이미 형성된 애착의 질 및 대인관계 패턴 자체를 변화시키거나, 심리적 개입 장면에서 개인이 새로운 안정된 애착관계를 형성하도록 돕는 것이 쉽지는 않은 일일 것이다. 따라서 외상 후 성장에 대한 개입 방안을 모색할 경우, 본 연구에서는 매개적 역할이 확인된 자아탄력성에 대해 탐색하고, 자아탄력성을 향상시키기 위한 교육 및 심리적 개입이 유용할 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

먼저, 본 연구는 모든 사람을 대상으로 연구를 진행한 것이 아니라, screening을 통해 외상을 경험한 사람만을 대상으로 실시하였다는 점이다. 그리고 더 나아가 외상에 대한 고통의 정도, 외상을 경험한지 얼마나 지났는지 기간까지도 통제하였다. screening을 함으로써, 실제 외상 경험의 영향과 개인의 심리적 속성에 의한 영향력을 탐색하는데 의의가 있다.

다음으로, 본 연구에서는 직접적으로 불안정 성인애착이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개적 역할을 검증하였다. 이로써, 자아탄력성의 임상적 유용성을 탐색하고, 불안정 성인애착이나 대인관계 외상으로 고통을 겪고 있는 사람들을 위한 치료적 개입의 시사점을 제공했다는 점에서 연구 의의가 있다. 이미 형성된 애착의 질이나 대인관계 패턴을 변화시키는 것은 쉽지 않기 때문에(이정희, 1999) 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 함께 작용하는 자아탄력성에 대해 확인하고 그 경로를 밝혔다는 점에서 치료적 시사점을 제공한다. 특히 매개변인인 자아탄력성은 이미 그 자체로 개인에게 긍정적인 영향을 미치는 심리적 변인이며, 치료 및 개입을 통해 수정 가능한 요소다. 비교적 안정적인 속성인 애착유형보다 외상 후 성장을 위한 대처 및 치료 개입으로써 자아탄력성의 역할을 검증했다는 점에서 의의가 있다.

## 2. 연구의 제한점과 제언

본 연구의 제한점과 그에 따른 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 불안정 성인애착, 자아탄력성, 외상 후 성장의 관련성을 확인하였다. 그러나 보다 구체적으로 불안정 성인애착을 애착불안과 애착 회피로 나누어 다른 변인들과의 관련성에 대한 탐색이 부족하였다. 그래서 추

후 연구에서는 각각의 세부적인 하위요인들과의 관련성을 탐색하는 것이 필요할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 자기보고식으로 설문이 진행되었다. 자기보고식의 큰 문제점은 사회적으로 바람직한 방향으로 응답할 수 있다는 점이다. screening을 위해 설문 처음에 대인관계 외상 사건 설문지를 배치했는데 이에 대해 응답자가 솔직하게 응답하기 어려울 수도 있고, 외상 후 성장에 대한 반응을 긍정적으로 나타내려는 응답을 했을 가능성이 있다.

셋째, 본 연구는 양적인 연구방법을 사용하여 결과를 도출하였다. 따라서, 본인이 겪은 대인외상사건의 고통을 겪은 뒤 성장하는 과정을 자세하게 기술하는 데에는 한계가 있다. 따라서 이 후 외상 후 성장에 대한 질적인 연구가 추가적으로 이루어질 필요가 있다.

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

다섯째, 본 연구에서 사용된 RMSEA는 .10 으로 보통의 적합도를 보였다. 이는 통상적으로 받아들여지는 수준보다는 낮은 수치이다. 이렇게 낮은 이유는 자아탄력성 척도의 낮은 신뢰도 때문일 것으로 추정된다. 자아탄력성의 신뢰도 계수는 .79로 나타났다. 그러나 하위요인을 살펴보면 호기심 하위요인 제외하고 모두 .70을 넘지 않는 수준으로 나타나 각각 하위요인들을 해석하는데 어려움이 발생하였다. 추후 연구에서는 적합도를 높이기 위해 하위요인들의 신뢰도 계수가 높은 도구를 사용하는 것이 필요하다.

여섯째, 본 연구에서는 대인관계 외상 사건 질문지에서 본인이 경험한 사건을 1개만 고르도록 하였다. 온라인 자료 수집 시 복수응답을 하게 되면 screening을 할 수 없어 부득이 하게 본인이 경험한 대인관계 사건을 1가지만 선택하도록 하였다. 오프라인 설문지도 온라인 설문지와 차이가 없어야 했기 때문에 오프라인 설문에서도 1가지만 선택하도록 하였다. 추후 연구에서는 복수응답을 하면서 screening을 할 수 있도록 하는 것이 필요하다.

일곱째, 본 연구에서는 오프라인과 온라인을 통해 설문을 하였다. 연구방법이 동일했어야 함에도 불구하고, 설문 수집과정에서 차이가 있었다. 먼저, 설문지 구성방식에서의 차이는 다음과 같다. 온라인에서는 인구통계학적 질문지가 마지막에 있었으나 오프라인에서는 처음에 있어 일정하지 못했다. 그리고 대상군에서도 차이가 있었다. 온라인은 모든 직업군에 고르게 배포되었으나, 오프라인은 대상이 대학생으로 한정되었다. 추후 연구에서는 온라인과 오프라인을 통해 연구를 수행할 경우 설문의 수집과정을 동일시 해야 할 것이다.

## 참 고 문 헌

- 고나래. (2008). 아동, 청소년기 복합외상경험이 정서조절과 대인관계문제에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 고은정. (1997). 애착유형에 따른 자아탄력성과 사회적 지지가 우울에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 김고은. (2013). 대학생의 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계: 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처의 매개효과. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 김병직, 오경자. (2013). 성인 애착 불안/회피 차원과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색: 사회적 상호작용 불안에 대한 정서 조절의 차별적 경로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(3), 519-548.
- 김보라. (2010). 자아탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과. 아주대학교 석사학위 논문.
- 김보라, 신희천. (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미추구와 의미발견의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 117-136.
- 김에스더. (2014). 감사성향이 외상 후 성장에 미치는 영향: 사회적 지지와 자아탄력성의 매개효과. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김우영. (2014). 성인애착과 대학생의 자아탄력성: 정서조절곤란의 매개효과를 중심으로. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김현경. (2013). 남한거주 탈북청소년의 외상 이후 심리적 성장 요인에 관한 연구. 문화와 사회, 14, 225-262.
- 김현정, 함경애, & 이동훈. (2014). 실직자의 가족탄력성과 외상 후 성장의 관계에서 적극적 대처방식의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(3), 787-806.

- 김현주, 함경애, 천성문, 주동범. (2012). 중학교 교사의 성인애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과. 한국교원교육연구, 29(4), 445-466.
- 박보경. (2013). 대학생의 탄력성, 삶의 의미, 의도적 반추 및 외상 및 성장의 관계. 경북대학교 석사학위 논문.
- 박은아. (2014). 성인의 대상외상경험과 외상 후 성장의 관계: 낙관성과 관계의 질의 다중매개효과. 전북대학교 석사학위논문.
- 박은주. (2013) 성인애착과 대인관계적 외상 후 성장의 관계: 정신화 능력의 매개효과. 서강대학교 석사학위 논문.
- 박현주, 김봉환. (2010). 상담자의 성인애착유형과 자아탄력성 및 심리적 소진과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 33-52.
- 박현진. (1996). 자아탄력성에 따른 지각된 스트레스, 대처 및 우울. 고려대학교 석사학위논문.
- 배상정, 양난미. (2014). 영성, 희망, 외상 후 성장과 삶의 만족의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(3), 597-618.
- 서지영. (2002). 부모이혼이 자녀의 적응에 미치는 영향에 관한 연구: 유연성 효과를 중심으로. 연세대학교 석사학위논문.
- 송승훈. (2007). 한국판 외상 후 성장척도 (K-PTGI) 의 신뢰도와 타당도. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 송현, 이영순. (2013). 회피애착과 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출의 매개효과. 상담학연구, 14(6), 3753-3767.
- 오명자. (2012). 은퇴한 노인의 성인애착과 결혼만족도의 관계: 의사소통의 매개효과 및 자아탄력성의 조절효과. 전남대학교 박사학위논문.
- 안현의, 주혜선. (2011). 단순 및 복합 외상 유형에 따른 PTSD 의 증상 구조. 한국심리학회지: 일반, 30(3), 869-887.

- 양난미, 이은경, 송미경, 이동훈. (2015). 외상을 경험한 여자 대학생의 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과. *상담학연구*, 16(1), 175-197.
- 양수진. (2011). 대학생의 부모 애착이 성인애착에 미치는 영향: 자아분화와 자아탄력성의 매개효과. *성신여자대학교 석사학위논문*.
- 유희정. (2012). 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들 간의 구조적 관계. *부산대학교 일반대학원 박사학위 청구논문*.
- 이아람, 김남재. (2012). 복합외상경험과 경계선 성격특성의 관계에서 자기개념의 중재효과와 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 17(2), 227-243.
- 이영미, 민하영, & 이윤주. (2004). 부모간의 갈등 및 성인애착에 따른 대학생의 자아탄력성. *한국가정관리학회지*, 22(4), 63-72.
- 이후승. (2003). 고등학생이 지각한 사회적 지지와 지각한 자아탄력성이 스트레스 지각에 미치는 영향. *연세대학교 석사학위논문*.
- 장석진, & 연문희. (2009). 집단일반: 애착이론에 근거한 집단상담 프로그램이 대학생의 대인관계 문제 및 능력에 미치는 효과. *상담학연구*, 10(4), 2031-2054.
- 장휘숙. (1997). 청년기의 애착과 자아존중감 및 자기효능감의 관계. *인간발달연구*, 4(1), 88-106.
- 장휘숙. (2001). 사회정서발달: 정신병리를 차단하는 요인으로서의 탄력성. *한국심리학회지: 발달*, 14(1), 113-127.
- 전은숙, & 홍혜영. (2012). 성인애착과 용서의 관계에서 인지적 정서조절전략의 조절효과. *상담학연구*, 13(3), 1159-1179.
- 정지양. (2014). 대인관계 외상 경험 대학생의 성인애착이 외상 후 성장에 미치는 영향: 인지적 정서조절의 매개효과. *부산대학교 석사학위 논문*.
- 차지연. (2015). 불안정 성인애착과 사회불안의 관계: 자기자비의 매개효과. *성*

- 신여자대학교 석사학위논문.
- 최승미. (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 박사학위논문.
- 하진의. (2013). 성인 애착 불안이 외상 후 스트레스와 성장에 미치는 영향: 자  
기자비와 반추의 매개효과. *상담학연구*, 14(6), 3433-3452.
- 한노을. (2008). 외상 후 성장에 관한 현상학적 연구: 아동기 성폭력을 경험한  
여성을 중심으로. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 한상화. (2012). 자아탄력성이 스트레스지각에 미치는 영향에 대한 연구: 삶  
의 의미를 매개변인으로. 명지대학교 석사학위논문.
- 황혜자, 유선림. (2005). 대인관계 증진 프로그램이 대인관계 및 자존감에 미  
치는 효과. *동아대학교 대학원 논문집*, 30, 75-93.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective.  
*Journal of Social and Personal relationships*, 7(2), 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among  
young adults: a test of a four-category model. *Journal of  
personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and  
empirical connections and separateness. *Journal of personality and  
social psychology*, 70(2), 349.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Separation: Anxiety and anger  
(Vol. 2).
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss : Attachment. New York: Basic  
Books.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss(Vol. 3). Basic books.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and  
ego-resiliency in the organization of behavior. *In Development of*

*cognition, affect, and social relations: The Minnesota symposia on child psychology 13*, 39-101.

- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Attachment theory and close relationships*, 46-76.
- Briere, J., & Runtz, M. (1990). Differential adult symptomatology associated with three types of child abuse histories. *Child abuse & neglect*, 14(3), 357-364.
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.). (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Routledge.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models.
- Creasey, G., & Hesson-McInnis, M. (2001). Affective responses, cognitive appraisals, and conflict tactics in late adolescent romantic relationships: Associations with attachment orientations. *Journal of Counseling Psychology*, 48(1), 85.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 4(2), 132.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Hazan, C., Gur-Yaish, N., & Campa, M. (2004). What does it mean to be

attached?.

- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 30-34.
- Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1067.
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child development*, 135-146.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: a self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 79(3), 367.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American psychologist*, 46(8), 819.
- Lopez, M. A., & Heffer, R. W. (1998). Self-concept and social competence of university student victims of childhood physical abuse. *Child abuse & neglect*, 22(3), 183-195.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543.
- Maercker, A., & Zoellner, T. (2004). The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 41-48.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist, 56*(3), 227.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist, 53*(2), 205.
- Nishi, D., Matsuoka, Y., & Kim, Y. (2010). Research Posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accident survivors.
- Norris, F. H., Slone, L. B. (2007). The epidemiology of trauma and PTSD. *Handbook of PTSD: Science and practice, 78-98.*
- Scharfe, E., & Bartholomew, K. I. M. (1994). Reliability and stability of adult attachment patterns. *Personal relationships, 1*(1), 23-43.
- Sroufe, L., Carlson, E. A., Levy, A. K., & Egeland, B. (1999). Implications of attachment theory for developmental psychopathology. *Development and psychopathology, 11*(01), 1-13.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering.* Sage Publications.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory; Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress, 9*(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). " Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry, 15*(1), 1-18.
- Tellegen, A. (1985). Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report.

- Waters, E., Weinfield, N. S., & Hamilton, C. E. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General discussion. *Child development, 71*(3), 703-706.
- Woodward, C., & Joseph, S. (2003). Positive change processes and post traumatic growth in people who have experienced childhood abuse: Understanding vehicles of change. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 76*(3), 267-283.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology – A critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review, 26*(5), 626-653.

# ABSTRACT

## The Relationship between Adult Attachment and Posttraumatic Growth among Interpersonal Traumatized Adults - The Mediating Effect of Ego Resilience -

Kim MinSun

Department of Psychology

The Graduate school of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to investigate the structural relationships between adult attachment(anxiety attachment, avoidance attachment), posttraumatic growth and the mediating variable such as ego resilience among interpersonal traumatized adults. The total 491 individuals participated in this study. Participants completed the self-reported questionnaires such as demographic information, interpersonal trauma questionnaire, Experiences in Close Relationships Revised, Ego-Resiliency Scale and Korean Posttraumatic Growth inventory. Only 201 participants(91 males, 110 females) were chosen for data analysis. SPSS 18.0 and Mplus 6.0 programs were used for the statistical analysis.

Additionally, Bootstrapping analysis was conducted for verifying significance. The results of this study are as follows. First, adult attachment(anxiety attachment, avoidance attachment) had correlated negatively with posttraumatic growth. Second, adult attachment(anxiety attachment, avoidance attachment) had negative correlations with ego-resilience. Third, ego-resilience had correlated positively with posttraumatic growth. Fourth, completely mediated the relation between adult attachment and posttraumatic growth. Finally, the implications and limitations of this study and future research directions are discussed.

Key word : interpersonal trauma, adult attachment, anxiety attachment, avoidance attachment, ego-resilience, posttraumatic growth

## 부 록

부록 1. 대인관계외상 사건 관련 질문지

부록 2. 외상 후 성장 척도

부록 3. 성인애착 척도

부록 4. 자아탄력성 척도

**부록 1. 대인관계외상 사건 관련 질문지**

[1-1] 여러분이 지금까지 경험한 매우 힘들고, 비극적이고, 극심하게 충격적이었던 사건들을 떠올려 보십시오. 여러분이 경험한 모든 사건들이 아래 목록 중 어디에 포함되는지 모두 표시해주시기 바랍니다.

상황		체크란
01	대인관계 파탄(예: 절교, 이별, 이혼, 파혼)	
02	배신의 충격(예: 사기, 거짓말, 속임)	
03	단체 적응 문제(예: 학교나 직장에서의 소외나 왕따)	
04	직접 경험하거나 목격한 언어나 신체적 폭력	
05	지인에 의한 성폭행, 성추행	
06	기타(                    대략적 내용을 써주세요                    )	

[1-2] 앞에서 표시하신 사건들 중 가장 고통스러웠던 사건을 하나만 선택해서 번호를 적어주십시오. (                    ) 그리고 어떤 경험이었는지 간략하게 적어주십시오.

\* 위 사건들 중에서 **1~5번을 선택**하신 분들은 **다음 페이지(3 페이지)**로 넘어가 **계속** 질문지를 작성해주시오. 만약 **6번 경험한 적이 없음**을 선택하신 분은 설문 작성을 멈춰주시오.



## 부록 2. 외상 후 성장 척도

아래 문항들은 여러분이 외상을 겪고 난 다음 일어난 변화에 관한 것입니다. 모든 문항을 잘 읽으신 후, 자신을 가장 잘 나타내는 숫자에 “O”표 해주십시오.

번호	문항	경험 하지 못함	매우 적게 경험	조금 경험	보통 경험	많이 경험	매우 많이 경험
01	나는 인생에서 무엇이 중요한지에 대한 생각이 바뀌었다.	1	2	3	4	5	6
02	나는 새로운 것에 관심을 갖게 되었다.	1	2	3	4	5	6
03	영적, 정신적 세계에 대한 이해가 더 커졌다.	1	2	3	4	5	6
04	어려운 일이 생겼을 때, 다른 사람들에게 게도 의지할 수 있게 되었다.	1	2	3	4	5	6
05	내 삶에 대한 새로운 계획이 생겼다.	1	2	3	4	5	6
06	나는 타인과의 관계에서 더 큰 친밀감을 느끼게 되었다.	1	2	3	4	5	6
07	나는 어려움을 극복할 수 있다는 확신을 갖게 되었다.	1	2	3	4	5	6
08	나는 내 삶을 경험하게 되는 것들을 더 잘 받아들일 수 있게 되었다.	1	2	3	4	5	6
09	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 대해 정이 더 깊어지게 되었다.	1	2	3	4	5	6
12	나는 사람들에게 더 정성을 기울이게 되었다.	1	2	3	4	5	6
13	변화가 필요하다고 생각되는 일은 단지 생각으로만 그치지 않고 행동으로 옮기게 되었다.	1	2	3	4	5	6
14	나는 종교적인 믿음이 더 깊어졌다.	1	2	3	4	5	6
15	나는 생각했던 것보다 내 자신이 강하다는 것을 알게 되었다.	1	2	3	4	5	6
16	나는 이웃의 필요성을 이전보다 더 인정하게 되었다.	1	2	3	4	5	6

### 부록 3. 성인애착 척도

아래의 문항들은 귀하가 정서적으로 친밀한 관계에서 경험하는 생각과 느낌에 관한 것입니다. 각 문항들을 읽고 자신의 경험과 생각을 가장 잘 나타내는 숫자에 “O” 표시 해주십시오.

번호	문 항 내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
01	다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는 편이다.	1	2	3	4	5
02	때로 다른 사람들은 분명한 이유 없이 나에게 대한 그들의 감정을 바꾸곤 한다.	1	2	3	4	5
03	다른 사람들과 가까워지는 것은 비교적 쉽다.	1	2	3	4	5
04	다른 사람들이 나에게 가까워지려고 하면 불편하다.	1	2	3	4	5
05	다른 사람들에게 모든 것을 다 이야기한다.	1	2	3	4	5
06	다른 사람들은 내가 화나있을 때만 나에게 주목하는 것 같다.	1	2	3	4	5
07	다른 사람들은 나와 내 욕구를 잘 이해한다.	1	2	3	4	5
08	나는 내 삶을 통해 더 가치 있는 일들을 할 수 있게 되었다.	1	2	3	4	5
09	다른 사람들과 여러 가지에 대해 의논한다.	1	2	3	4	5
10	내가 다른 사람들에게 관심을 갖는 것만큼, 그들도 나에게 관심을 가져주지 않을까봐 걱정한다.	1	2	3	4	5
11	다른 사람들에게 내 마음 속 깊은 감정을 드러내는 것을 원치 않는 편이다.	1	2	3	4	5
12	다른 사람들의 기대에 못 미칠까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
13	다른 사람들이 내가 연고자 하는 애정과 지지를 보내주지 않을 때는 화가 난다.	1	2	3	4	5
14	내가 다른 사람들에게 호감을 표현했을 때, 그들이 나에게 대해 같은 감정이 아닐까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
15	다른 사람들이 나를 진심으로 사랑하지 않을까봐 자주 걱정한다.	1	2	3	4	5
16	다른 사람들에게 속내를 털어놓는 것이 편하지 않다.	1	2	3	4	5
17	다른 사람들은 내가 내 자신에 대해서 회의를 하게 만든다.	1	2	3	4	5

18	필요할 때 다른 사람들에게 의지하는 것은 도움이 된다.	1	2	3	4	5
19	다른 사람들을 의지하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
20	내가 다른 사람들에게 갖는 호감만큼 그들도 내게 강한 호감을 가지기를 원한다.	1	2	3	4	5
21	다른 사람들과의 대인관계에 대해 걱정이 많다.	1	2	3	4	5
22	매우 가까워지고 싶은 나의 욕구 때문에 사람들이 내게서 멀어지기도 한다.	1	2	3	4	5
23	다른 사람들이 나를 떠날까봐 걱정하는 일은 거의 없다.	1	2	3	4	5
24	다른 사람들은 내가 바라는 만큼 나와 가까워지려고 하지 않는다.	1	2	3	4	5
25	다른 사람들이 잠시 떠나있으면 그들이 나 아닌 누군가에게 관심을 갖게 될까봐 걱정한다.	1	2	3	4	5
26	다른 사람들의 사랑을 잃을까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
27	다른 사람들과 가깝게 지내는 것이 매우 편하다.	1	2	3	4	5
28	다른 사람들에게 다정하게 대하는 것은 쉬운 일이다.	1	2	3	4	5
29	다른 사람들에게 의지하는 것이 편하게 느껴진다.	1	2	3	4	5
30	다른 사람들에게 의지하는 것은 쉬운 일이다.	1	2	3	4	5
31	다른 사람들이 나와 함께 있기를 원하지 않을까봐 자주 걱정한다.	1	2	3	4	5
32	다른 사람들과 가까워지는 것은 어렵지 않다.	1	2	3	4	5
33	내 문제나 걱정거리를 보통 다른 사람들과 의논한다.	1	2	3	4	5
34	사적인 생각과 감정을 다른 사람들과 나누는 것을 편안하게 느낀다.	1	2	3	4	5
35	다른 사람들이 내게 너무 가까워지려고 하면 불안하다.	1	2	3	4	5
36	일단 다른 사람들이 나에게 대해 알게 되면, 그들이 있는 그대로의 내 모습을 좋아하지 않을까봐 두렵다.	1	2	3	4	5

#### 부록 4. 자아탄력성 척도

아래 문항들은 잘 읽으신 후, 스스로 생각하는 자신의 모습에 대해 가장 잘 나타내주는 숫자에 “O”표 해주십시오.

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