



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](#) 

채 규 만 교수지도
석사학위 청구논문

자아탄력성 및 자기노출이
외상 후 성장에 미치는 영향
- 의도적 반추의 매개효과를 중심으로 -

2013

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
단 두 리

자아탄력성 및 자기노출이
외상 후 성장에 미치는 영향
- 의도적 반추의 매개효과를 중심으로 -

채규만 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2013년 5월

성신여자대학교 대학원

심리학과

단 두리

인 준 서

단두리의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 충격적인 사건을 경험한 사람들이 외상 후 성장을 경험하는 것에 대하여 자아탄력성과 자기노출, 그리고 의도적 반추가 어떠한 관계가 있고, 어떤 구조로 영향을 주는 지를 알아보고자 하였다. 이를 위해 예측변인으로 자아탄력성과 자기노출을, 매개변인으로 의도적 반추를 설정하였다. 연구 자료는 설문지를 제작하여 측정하였고, 여기에 사용된 척도는 외상 관련 질문지와 사건-충격 척도, 자아탄력성 척도, 심리적 노출 척도, 사건관련 척도, 그리고 외상 후 성장 척도이다. 제작한 설문지는 서울 및 수도권, 경상남도에 거주하는 20~30대 성인 총 650명에게 배부하였는데, 이 중에서 무성의하게 응답하였거나 분석 대상 선정한 기준에 미달된 자료를 제외하여 총 310명의 자료를 분석하였다. 분석 대상은 외상 관련 질문지에서 외상 사건을 경험하였다고 응답하였고, 경험한 외상 사건의 발생 시점이 연구에 참여하는 시점보다 적어도 4주 이전에 발생되었는지의 여부와 사건-충격 척도에서 사건으로 인한 고통이 17점 이상인지의 여부에 따라 선별되었다. 취합한 데이터의 통계적 분석을 위하여 PASW statistics 18.0과 Mplus 5.21을 사용하였고, 이를 통하여 기초통계와 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 이렇게 얻어진 구조모형의 매개효과 유의성은 Bootstrap 방식으로 검증하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 예측 변인인 자아탄력성과 자기노출을 제외한 모든 변인들 간의 상호관계가 정적으로 유의한 것으로 나타났다($p < .001$). 둘째, 자아탄력성 및 자기노출이 의도적 반추를 매개하여 외상 후 성장에 영향을 주는 것으로 나타났고, 여기에서 의도적 반추의 간접효과는 95% 신뢰구간에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($p < .05$). 마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언과 의의에

대하여 논의하였다.

주요어 : 외상, 외상 후 성장, 자아탄력성, 자기노출, 의도적 반추, 매개 효과

목 차

논문개요

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적	1
-----------------------	---

II. 이론적 배경

1. 외상 후 성장	
(1) 외상 후 성장의 개념	8
(2) 외상 후 성장 이론	10
2. 자아탄력성	15
3. 자기노출	17
4. 의도적 반추	20
5. 각 변인들 간 선행 연구	
(1) 자아탄력성과 외상 후 성장	22
(2) 자기노출과 외상 후 성장	23
(3) 의도적 반추와 외상 후 성장	25
(4) 자아탄력성과 의도적 반추	29
(5) 자기노출과 의도적 반추	31
6. 연구문제 및 가설	34

III. 연구방법

1. 연구대상	35
2. 측정도구	
(1) 기초 설문지	36
(2) 외상 사건 관련 질문지	37
(3) 사건 충격 척도	37
(4) 자아탄력성 척도	38
(5) 심리적 불편감 노출 척도	38
(6) 사건-관련 반추 척도	39
(7) 외상 후 성장 척도	39
3. 연구 모형	41
4. 분석 방법	42

IV. 결과

1. 기술통계	
(1) 외상사건의 유형	44
(2) 변인들 간 상관분석 및 정규성 가정 검증	45
2. 연구모형 검증	
(1) 구조모형의 검증	47
(2) 매개효과의 검증	48

V. 논의 및 제언

1. 연구 결과에 대한 논의	52
2. 연구의 제한점 및 의의	58

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

표 1. 외상사건의 응답 빈도	45
표 2. 변인들 간 단순상관 및 왜도, 첨도	46
표 3. 구조모형의 적합도	48
표 4. 연구모형 간 비교	48
표 5. 구조모형의 회귀계수 및 표준오차, t 값	49
표 6. 매개효과 검증	51

그림 목 차

그림 1. 외상 후 성장 모형	33
그림 2. 자아탄력성 및 자기노출과 외상 후 성장의 관계에서 의도적 반추의 완전매개모형	41
그림 3. 자아탄력성 및 자기노출과 외상 후 성장의 관계에서 의도적 반추의 부분매개모형	41
그림 4. 자아탄력성 및 자기노출, 의도적 반추, 외상 후 성장의 경로모형	50

I. 서론

1. 연구필요성 및 목적

최근 들어 살인과 성폭력, 학대, 학교 폭력 사건 등으로 인해 신체적, 정서적인 피해를 입은 사례들이 언론을 통해 발표되면서 이에 대한 국민들의 관심이 고조되고 있다. 외상(trauma)은 앞에서 열거된 것과 같이 자신이나 타인의 실제적이거나 위협적인 죽음, 심각한 상해 및 신체적 안녕에 위협을 가져다주는 사건으로 인하여 얻게 되는 심리적 상처를 의미 한다(DSM-IV, 2004). 즉, 개인이 심각한 스트레스 사건으로부터 주관적으로 경험한 심리적 충격과 부정적 결과의 총체적 상태가 바로 외상인 것이다. 따라서 외상의 이러한 주관적인 특성 때문에 동일한 사건에 대해서도 그에 대한 심리적 반응은 개인마다 다를 수 있다.

외상 후 스트레스 장애(posttraumatic stress disorder: PTSD)는 이러한 외상 수준이 매우 심각한 경우에 나타나는 정신질환이다. 이는 스트레스 반응이 인지적인 통합과정 없이 부적 정서 반응에만 집중되고 장기화되었을 때 극단적으로 부정적인 양상으로 나타나는 상태를 나타내는 것이다. 2000년 이후 시행된 전 세계적 연구결과에 따르면 우리나라에서 PTSD의 일 년 발생률은 0.6%로 미국에 비하여 낮으나 유럽이나 멕시코 등과는 비슷한 수준을 보였고, 같은 아시아 국가인 중국이나 일본보다는 발생률이 높은 것으로 나타났다(서울대학교 의과대학, 2011). 한편, 최근에는 복합 PTSD(complex PTSD)라는 새로운 진단을 제안하는 연구들이 보고되고 있

다. 이는 단일한 외상사건의 경험에서 나타나는 PTSD와는 달리 학대 및 학교 폭력과 같은 반복적이고 지속적으로 경험하는 사건들로 인해서 나타나는 부적응 양상이다(Luxenberg, Spinazzolam & Van der Kolk, 2001). 복합 PTSD의 경우 단순 PTSD와 달리 표면적인 불안 증상뿐만 아니라 정서적, 행동적, 대인관계를 관장하는 개인의 심층적인 성격구조에서 변화가 나타난다(안현의, 2007). 복합 PTSD에 대해 고나래(2008)는 자기(self), 타인(others), 외부세계(world)에 대해 왜곡된 내적 표상이 각인되고, 자신이 갖고 있던 적응적인 도식마저 부적응적인 것으로 변화시키거나 적응적인 생성을 방해하는 상태로 보았다. 이러한 특징들 때문에 현재 복합 PTSD의 특성을 보이는 이들의 경우 임상 장면에서 PTSD로 진단되기보다 달리 분류되지 않은 극단적 스트레스 장애(disorder of extreme stress not otherwise specified:DESNOS)로 진단되고 있다(DSM-IV, 2004). 따라서 PTSD 발생률에 포함되지 않은 복합 PTSD 양상을 보이는 이들까지 생각해 보다면 실제로 외상으로 인해 고통 받는 이들의 수는 더 많다고 볼 수 있다.

그러나 이와는 달리 오히려 심각한 스트레스 사건에 노출된 뒤 삶의 가치와 바람직성을 추구하고 보다 확장된 대인 관계 및 친밀감의 증진, 자기상의 긍정적인 변화가 일어나는 경우가 있다. 이러한 현상을 외상 후 성장(posttraumatic growth)이라고 한다. 최근 들어 기존의 외상에 대한 연구의 대부분이 외상의 심리적, 신체적으로 문제를 발생시키는 경로를 밝히는 병리 지향적 연구들인 것에 반해(Brewin & Holmes, 2003), 긍정심리학의 영향으로 외상 후에 일어나는 이러한 긍정적인 측면에 관심이 증가하고 있고, 이와 관련된 증거들이 보고되고 있다(Caplan, 1964; Frankl, 1963; Yalom & Lieberman, 1991; Tedeschi & Calhoun, 2004; 재인용).

외상 후 성장은 단순히 외상 사건 이전의 기능 수준으로의 회복뿐만 아니

라 긍정적인 방향으로의 변화를 나타내기 때문에 외상 후 스트레스 장애(PTSD)와 같은 외상이 가져온 부정적 영향을 다루어주는 치료에서도 새로운 임상적 함의를 제공한다. 외상 후 스트레스 장애에 대한 기존의 치료에서는 외상 사건으로 인해 붕괴되고 와해된 개인의 기능 수준을 외상 사건 이전 수준으로 회복시키는 데에 주력을 하고 있는 한편, 외상 후 성장 관련 치료에서는 이전 수준으로의 기능 회복뿐 만 아니라 외상을 계기로 성장으로의 도약을 시도하고 달성하는 데 목표를 두고 있다는 점에서 차이가 있다. 또한 동일한 외상을 경험한다 하더라도 개인의 성격적인 특성으로 인해 어떤 사람들은 외상 후 스트레스 장애(PTSD)와 같은 정신 병리를 경험하는가 하면, 어떤 사람들은 보다 높은 수준의 성장을 경험한다. 이는 외상 후 성장이 외상을 입은 이들 모두가 경험할 수 있는 보편적인 경험이라기보다는, 어떤 특정 조건 아래에 놓인 사람들에게 보다 잘 일어날 수 있는 경험이라는 것을 나타내는 것이라 볼 수 있다. 그러한 특정 조건 아래에 놓인 사람들이 외상 후 성장을 경험하는 방향으로 이끌어 주는 특성들을 밝혀내는 것은 외상을 경험한 이들에 대한 개입에 좀 더 구체적인 치료 방향을 제시하는 데 도움이 될 것으로 보인다. 따라서 외상 후 성장과 관련 있는 변인들에 대한 구체적인 탐색과 규명을 하는 것은 앞으로 외상에 대한 더 효과적인 치료를 고안해 내는 작업이라고 볼 수 있다.

외상 후 성장과 관련된 모형을 제시한 Tedeschi & Calhoun (1995, 2004)은 개인이 외상 후 성장을 경험도록 영향을 주는 요인들은 여러 가지 측면에서 살펴볼 수 있다고 하였다. 여기에는 외상 이전의 개인의 심리적 특성과 대처방식, 반추를 대표로 하는 인지적 과정, 사회적 문화적 요인 등이 있다.

외상 경험 전 개인의 심리적 특성에 대해 이루어진 연구들에서는 성격의

5요인과 낙관성, 심리적 강인성, 자아탄력성 등이 제안되어왔다(김보라, 2010; 송현, 2011; 유희정, 2012; 한재훈, 2009; Calhoun & Tedeschi, 1999; Evers et al., 2001; Hooper, Marotta, & KAnthier, 2008; Nishi et al., 2010). 이 중에서 자아탄력성은 외상 후 성장의 예측변인으로서 긍정적인 영향을 주는 것으로 보고되었다(김보라, 2010; 유희정, 2012; Hooper et al., 2008; Nishi et al., 2010; Zoellner & Maercker, 2006). 또한 외상 후 성장에 자아탄력성이 직접적으로 영향을 미치는 변인이라는 것(Hooper et al., 2008; Nishi et al., 2010)이라는 연구 결과와 함께 삶의 의미를 추구하는 경향과 관련이 높고, 이 경향이 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 준다(김보라, 2010; 조은향, 2009)는 것이 밝혀졌다. 그리고 의미를 추구하는 경향은 의도적 반추에도 긍정적인 영향을 주는 것으로 밝혀져 이를 통해서도 외상 후 성장에 영향을 준다는 점도(신선영, 2009; 이정호, 2011) 관련 연구에서 제시되었다. 이것은 자아탄력성이 외상 후 성장에 직접적으로 긍정적인 영향을 주기도 하고, 외상 후 성장을 이끌어내는 인지적 과정에도 긍정적인 영향을 주고 있다는 것을 보여준다. 자아탄력성이 높은 경우 외상을 이해하기 위한 의도적인 사고와 인지적으로 사건에서 도움이 되는 것을 찾는 등의 대처를 하도록 돕는다는 연구결과(김보라, 2010)는 자아탄력성이 인지적 과정에 긍정적인 영향을 주고 있다는 것을 뒷받침한다. 상실이나 외상에 대한 정서적인 반응을 평가한 연구들에서 자아탄력성은 비교적 단기간에 건강한 기능으로 되돌아오게 할 수 있도록 하는 성격 변인으로서, 외상 사건 노출 시에 비교적 안정되고 건강한 수준의 심리적, 신체적 기능을 유지하게 하는 능력이라고 보고하였다(Almedom, 2005; Bonanno, 2004). 그러므로 외상의 부정적인 효과를 완충하는 변인과 외상 경험 이후 성장을 이끌어 내는 변인이 같다는 견해(Affleck & Tennen, 1996;

Tedeschi & Calhoun, 1996)에 따라 자아탄력성이 외상 후 성장을 이끌어 내는 변인이라고 가정할 수 있다.

외상 사건 이후, 외상 사건으로 인해 나타나는 부정적인 양상을 극복하기 위해 외상을 경험한 이들이 취하는 대처방식도 외상 후 성장에 영향을 줄 수 있다(Calhoun & Tedeschi, 1995; 2004). 그중에서 자신의 감정과 태도를 언어적으로 타인에게 전달함으로써 사건에 대한 부정적인 감정을 감소시키고, 정서적 안정을 찾으려고 하는 것을 자기노출(self-disclosure)이라고 한다(Pennebaker, 1988). 외상 경험 후 자기노출은 타인에게 사회적 지지를 이끌어 내는 것뿐만 아니라 그러한 과정에서 보다 객관적인 관점에서 자신을 더 잘 이해할 수 있도록 자신이 겪은 사건에 대해 통합하거나 인지적으로 재조직할 수 있게 한다(김교현, 1995; Pennebaker, 1988). 따라서 자기 노출은 외상사건을 경험한 개인이 이를 극복하고 외상 후 성장을 경험하게 하는데 영향을 주는 변인이라고 볼 수 있다.

외상 사건을 경험하면 자신이 경험한 외상 사건을 인지적으로 처리하고자 지속적이고 반복적으로 나타는 반추(rumination)가 나타난다(Maercker & Langer, 2001). 외상 사건 이후 초반부에는 침습적 반추(intrusive rumination)가 나타는데, 떠올리지 않으려 해도 사건과 관련된 정보가 의식적으로 침투하여 나타나는 사고과정으로이다. 이는 부정적인 감정과 심리적 고통을 유발한다(Calhoun, Cann, Tedeschi, & McMillan, 2000; Tedeschi & Calhoun, 2004). 외상사건을 경험한 후 시간이 지남에 따라 정서적 고통을 유발하는 기존의 신념에서 벗어나 새로이 인지 도식을 구축하기 위한 시도로써 의도적으로 사건에 관하여 떠올리게 되는데, 이러한 사고 과정을 의도적 반추(intentional rumination)라고 한다(Calhoun & Tedeschi, 2006; Michael & Snyder, 2005). 의도적 반추는 사건을 이해하고 자신의 경험으

로부터 의미와 도움이 되는 점을 찾는 인지적 과정으로(Calhoun et al., 2000), 외상을 통해 자신의 강점에 대해 깨닫게 되거나 사회적 관계에서 감사함을 더욱 많이 느끼게 되며 외상 후 성장을 크게 보고하는데 영향을 주는 변인으로 제시되어 왔다(Janoff-Bulman, 1992, 2004; Tedeschi & Calhoun, 2004). 외상 경험에 대한 글쓰기 기법을 검증한 연구에서는 외상에서 얻은 긍정적인 혜택에 대해 쓰도록 한 사람들이 통제 집단보다 깊은 수준의 인지적 과정에 참여하였고, 외상 후 성장을 보다 많이 보고하였다(Weinrib, Rothrock, Johanson, & Lutgendorff, 2006; McCullough, Root, & Cohen, 2006). 이것은 외상 후 성장에 있어 인지적 과정의 역할에 대한 증거로 볼 수 있다. 즉, 의도적 반추라는 인지적 과정은 외상 사건을 포함한 인생 전반에 대한 태도를 변화시켜 주며(McFarlane, Yehuda, & Clark, 2002), 이러한 태도의 변화는 성장으로 이어지게 된다.

마지막으로 사회 문화적 요소를 들 수 있는데(Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004). 사회 문화적 요소에 대해서는 구체적으로 어떤 변인이 포함되어 있는 지에 대해 아직도 명확하게 밝혀지고 있지 않고, 이것이 외상 후 성장을 예언하는지 여부도 아직 확실하지 않다(Calhoun & Tedeschi, 2006; Park, Cohen, & Murch, 1996). 사회 문화적 요소에 관하여 국내에서 진행된 연구는 사회적 지지와 외상 후 성장간의 관계를 주로 다루었다(김진수 2011; 신선영; 2009, 조성미; 2012).

지금까지의 외상 후 성장에 관한 연구들은 주로 어떠한 성격적 변인과 인지적 변인이 외상 후 성장에 영향을 미치는지에 대한 연구(김보라, 2010; 박혜원; 2006; 유란경; 2012)와 사회문화적 요소 중 사회적 지지와 성격, 혹은 인지적 요인들이 어떠한 구조로 외상 후 성장에 영향을 주는지에 대해서 진행되었다. 그러나 아직까지 성격 변인과 대처 및 행동 변인, 그리고 인

지 변인 모두를 통합하여 살펴본 연구는 많지 않다. 따라서 본 연구는 Tedeschi와 Calhoun(1995, 2004)이 제안하는 외상 후 성장 모형을 근간으로 지금까지 외상 후 성장에 영향을 미치는 것으로 밝혀진 자아탄력성과 자기노출, 의도적 반추, 그리고 외상 후 성장의 구조 모형을 제안하고 이들 간의 관계를 살펴보고자 하였다.

외상 경험 전과 외상 경험 후 PTSD 발병에 영향을 미치는 요인은 다르다(Davidson & Foa, 1991). 외상 사건을 경험하기 이전에 개인이 지니고 있는 특성으로는 정신장애에 대한 유전적 또는 체질적 취약성과 아동기의 외상경험, 의존성이나 정서적 불안정성과 같은 성격특성, 그리고 자신의 운명이 외부요인에 의해 결정된다는 통제소재의 외부성이 있다. 외상 사건을 경험하고 난 후의 요인으로는 사회적 지지체계의 부족, 최근 생활의 스트레스나 변화, 최근의 심한 음주가 제시되고 있다. 이와 비슷하게 외상 후 성장 모형에서도 외상 이전의 개인의 성격과 외상 이후의 대처 행동이 각각 외상 후 성장에 영향을 미친다고 보고 있다. 즉, 외상 이전부터 개인이 지니고 있는 성격변인인 자아탄력성과 외상 이후에 자신의 외상의 경험에 대하여 개방하는 행동인 자기노출이 각각 외상 후 성장에 영향을 미치는 것이다. 자아탄력성과 같은 성격변인이 개인의 행동에 영향을 미치는 요인임에는 분명하지만 대처 행동의 자기노출과의 관계에 대한 연구가 아직까지 제시되고 있지 않다는 점에서 자아탄력성과 자기노출 각각을 예측 변인으로 볼 수 있을 것으로 여겨진다.

이러한 점들을 종합하여 본 연구는 자아탄력성이 외상 이후에 발생하는 의도적 반추를 매개하여 외상 후 성장에 영향을 미치는 것으로 가정하였고, 이와 더불어 자기노출이 의도적 반추를 매개로 외상 후 성장에 영향을 줄 것으로 보고 연구를 진행하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 외상 후 성장

(1) 외상 후 성장의 정의

외상 후 성장(posttraumatic growth; PTG)이란 외상 사건(trauma)이나 위기 사건(crisis) 이후, 개인이 주관적으로 경험하는 긍정적인 심리적 변화이다(Zoellner & Maercker, 2006). 외상 후 성장을 경험한 사람들은 외상 사건 후 오히려 삶에 대한 감사가 증가하고 인생의 주요 목표를 새롭게 설정하게 되었다고 보고하였다. 뿐만 아니라 자신의 강점을 발견하고 새로운 가능성을 깨달으며 친밀한 관계의 가치와 중요성을 인식하고 영적인 변화를 경험하였다고 한다(Tedeschi, Park, & Calhoun, 1998).

외상 후 성장 이론(Tedeschi & Calhoun; 1996)에서 제안하는 외상의 개념은 사건 자체의 객관적 특성보다는 그에 대한 개인의 지각 및 부정적인 심리적 반응 내지 일련의 경험들로 정의되고 있다. 따라서 전쟁이나 재난, 테러와 같이 매우 예외적이고 강력한 사건뿐만 아니라, 개인에게 위협적으로 지각되고 그로 인해 삶의 기반 전체가 흔들리게 된 사건이나 경험 모두를 외상사건으로 정의 할 수 있다. 이러한 정의는 DSM-IV(1994)에서 정의하고 있는 외상의 개념을 포함하는 동시에, 사건 자체보다는 개인의 지각과 반응, 보고에 더 많은 비중을 두고 있다는 점에서 좀 더 포괄적이고 주관적인 개념이라 할 수 있다. 뿐만 아니라 외상 후 스트레스 장애에서 외상은 장애를 유발하는 원인으로 간주되지만, 외상 후 성장 이론에서의 외상은 장

애의 원인이라기보다는 개인과 사회적 관계에 변화를 가져오는 촉매제로 간주된다는 점에서 차이를 보이고 있다(송승훈, 2007).

한편, 성장이라는 개념은 기존에 개인이 지녀왔던 적응 수준과 심리적 기능 수준 그리고 삶에 대한 인식의 수준을 넘어선 질적인 발달을 가정한다(Zoellner & Maercker, 2006). 따라서 외상 후 성장은 외상으로 인해 손상되거나 상처받기 보다는 이에 저항하는 능력 내지 개인의 기능 및 적응 수준에 있어서의 긍정적인 질적인 변화가 일어난 상태를 의미한다(Tedeschi & Calhoun, 2004).

외상 후에 관찰되는 긍정적인 변화들은 외상 후 성장 이외에도 역경을 통한 성장(Adversial growth; Linely & Joseph, 2004), 이득의 발견(Benefit finding, Affleck & Tennenm, 1996), 스트레스 관련 성장(stress-related growth; Park et al., 1996), 실존적 인식의 증가(heightened existential awareness; Yalom & Libermann, 1991), 이득의 지각(perceived benefit; McMillen & Fisher, 1998), 긍정적인 산물(positive by-products; McMillen & Cook, 2003), 긍정적인 변화(positive change; Joseph, Williams, & Yule, 1993), 긍정적인 의미(positive meaning; Thompson, 1985), 긍정적인 착각(positive illusion; Taylor & Brown, 1994), 비약적인 변화(quantum change; Miller & C'deBaca, 1994), 역설적 대응(transformational coping; Aldwin, 1994), 자기-쇄신(self-renewal; Jaffe, 1985), 풍요(thriving; Abraido-Lanza et al., 1998), 그리고 번성(flourishing; Ryff & Singer, 1998) 등의 다양한 이름으로 명명되고 있다.

Tedeschi와 Calhoun(2004)은 외상 후 성장의 개념을 정립하면서 외상 후 성장 경험 결과는 긍정적 착각(positive illusion; Tayloer & Brown, 1998)이라기보다는 외상 전과는 전혀 다른 형태의 삶의 변화가 뒤따른다고

보았다. 외상 후 성장은 대처기제 과정(coping mechanism process; Scheier, Weintraub, & Cavern ; 1986)이라기보다는 대처의 결과(coping outcome)로 경험되고, 단순한 심리적 번성(flourishing; Ryff & Singer, 1998)과 풍요(thriving; Abraido-Laza et al. 1998)를 의미하는 것은 아니라는 견해도 있다. 뿐만 아니라 외상 후 성장은 개인이 자신의 삶에 대해 가지고 있던 기본 신념들을 깨버리는 사건을 겪은 후에 얻어지는 것이라는 점에서 다른 개념들과 차이가 있다. 따라서 외상 후 성장은 기존 용어들을 구별되어 질 수 있다고 여겨지며 본 연구는 Tedeschi와 Calhoun이 제안한 외상 후 성장을 외상 후에 개인에게서 나타난 긍정적으로 변화한 상태를 나타내는 용어로 사용하고자 한다.

(2) 외상 후 성장 이론

많은 연구들에서 외상 후의 성장 양상에 대하여 비교적 일치된 견해를 보이고 있으나, 이것의 발생 기전 및 관련 요인들에 대해서는 이론들마다 상이한 입장을 보이며 여전히 통합된 의견을 제시하지 못하고 있다. 때문에 최근 몇 년 간 외상 후 성장을 둘러싼 여러 논의와 그간의 연구 결과들을 종합하여, 이론적으로 정리하는 작업들이 몇몇 연구자들에 의해 시도되었다 (Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006; Joseph, Linley, & Haryis, 2005; Joseph & Linley, 2006; O'Leary, Alday, & Ickovics, 1998; Park & Helgeson, 2006; Zoellner & Maercker, 2006;). 이들에 의해서 제시된 외상 후 성장 이론을 분류하는 방식에는 크게 두 가지가 있다. 그 중 하나는 성장의 발생 양상에 따른 분류로서 점진적이고 의도적인 성장 혹은 갑작스럽고 비의도적인 성장으로 나누는 분류이고, 다른 하나는 외상 후 성장을

외상 후의 결과물 혹은 외상 경험을 극복하는 대처 전략으로 나누는 분류이다.

O'Leary 등(1998)은 점진적이고 의도적인 성장 혹은 갑작스럽고 비의도적인 성장으로 분류하는 방식으로 기존의 성장 관련 이론들을 분류하였다. 의도적(intentional), 점진적(incremental) 혹은 진화적(evolutionary)인 외상 후 성장 이론들은 개체의 항상성(homeostasis)과 평형성(equilibrium)을 강조한다. 즉, 개체는 환경과의 유기적인 상호 작용 속에서 생존을 위해 신체적으로든 정신적으로든 평형 상태를 유지하려는 경향성이 있는데, 외상 사건을 경험하는 것은 이러한 평형상태를 위협하는 위기 상황으로서 심신의 고통을 유발한다고 보는 것이다. 따라서 외상 이전의 기능 수준으로의 회복 및 항상성의 획득은 심신의 고통을 극복하는 데 반드시 필요하며, 이를 위해 자기 반영적(self-reflective) 사고 및 의미화 작업, 인지 재구조화 등 일련의 심리 내적과정이 일어나는데, 그러한 내적 과정의 결과물이 바로 외상 후 성장인 것이다. 이 때 외상은 성장을 발생하게 하는 일종의 자극제 혹은 촉매제로서, 성장을 위한 필수요소라 할 수 있다. 여기에는 Nerken(1993)의 위기 성장 모델(Crisis-growth model) 등이 해당된다고 볼 수 있다.

비의도적이고 비연속적인 성장모델은 외상 사건 자체가 갑작스럽고 매우 강하게 나타나는 것뿐만 아니라, 동시에 외상 후에 이전의 기능 수준과는 확연히 구분되면서 질적으로 다른 상태가 되는 것이 외상 후 성장이라고 제시한다. 여기에는 Schafer와 Moos(1992)의 삶의 위기와 개인적 성장 이론(Life-crisis and personal growth)과 Miller와 C'deBaca(1994)의 비약적 변화모델(Quantum change model), Aldwin(1994)의 이탈-확장모델(Deviation-amplification), O'Leary와 Ickovics(1995)의 탄력성 모델(Resilience model), 그리고 Tedeschi와 Calhoun(1998)의 외상 후 성장

모델 등이 있다. 이와 관련되어 O'Leary와 Ickovics는 외상 경험 후 이전 수준보다 못한 적응 수준을 보이는 상태를 생존(survival)의 상태로, 외상 이전의 기능 수준으로 올라온 상태를 회복(recovery)의 상태로, 그리고 이전의 기능 수준을 뛰어 넘어 한 단계 높은 차원으로 도약한 상태를 성장 혹은 번성(thriving)의 상태로 정의하고 있다. 이와 비슷한 입장을 취하는 Aldwin(1994)의 일탈-확장 모델은 갑작스런 스트레스로 인하여 개인의 삶에 다각적이고 강력한 영향을 미치는 일탈 경험이 개인에게 이전과는 다른 상당한 변화를 초래할 수 있으며, 이러한 변화가 개인의 성장과 경험의 확장을 가져올 때 긍정적이라고 정의하고 있다.

외상 후 성장 관련 이론들을 구분하는 또 다른 분류로는 외상 후 성장을 외상 경험 후의 실제적인 변화 즉, 결과물(outcome)로 볼 것인지 아니면, 외상을 극복하기 위한 일종의 대처 전략(coping)으로 볼 것인지에 대한 것이다. 외상 후 성장을 대처전략으로 보는 입장에서는 외상 후 성장이 외상에 대한 도전의 결과가 아니라 도전의 과정이며, 그 도전의 과정에서 자신 스스로를 보호하기 위한 대처 전략이라고 설명한다. 이에 대해 Taylor와 Armor(1996)는 외상 후 성장이 위기로부터 자기를 보호하고 기존 도식과 신념을 복구하기 위한 인지적 적응의 상태이며 이를 긍정적 착각(Positive illusion)이라고 보았다. 아울러 이러한 현실에 대한 왜곡 혹은 착각이 정신 건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있고 정신적으로 건강한 사람들조차 상황과 대상을 인식하는 과정에서 상당수 왜곡과 착각을 보이기 때문에 이러한 왜곡이 종종 정신 건강 지표, 특히 자존감이나 스트레스 극복 및 대처 등에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 제안하였다. 이와 비슷한 입장에서 Park과 Folk(1997)는 외상 후 성장을 외상에 의미를 부여함으로써 고통을 완화시키려는 일종의 대처 전략이라고 하였고, Tennen과 Affleck(2002)는 위기에

대응하려는 대처 노력으로서 자기 존중감에 위협 받은 개인이 과거의 자기와 비교해서 현재의 자기를 더 높게 왜곡해서 평가하는 것이라고 하였다. Davis 등(1998)은 Taylor와는 다른 맥락으로 성장의 대처 전략적 특성을 강조하고 있다. 그들의 이론에 따르면 사람들은 외상에 직면 할 때 “왜 나에게 이런 일이 일어났는가?” 그리고 “무엇을 위해서 이런 일이 일어났는가?”와 같은 실존적인 주제에 대한 답을 얻고자 하는 욕구를 느끼는데, 외상 후 성장은 이에 답할 수 있는 일종의 해석의 틀 혹은 체계를 제공함으로써 사람들이 자신의 인생에서 외상이 갖는 의미와 그로 인해 파생되는 영향에 대해 스스로 답을 찾고 이를 극복하게 한다는 것이다. 한편 Filipp(1999)은 정보처리적 관점에서 외상 후 성장을 정의하였는데, 그는 외상의 원인에 대해 반복적인 추론 및 여기에서 얻어진 해석의 틀을 성장이라고 보았다.

그러나 이러한 입장들은 외상에 성공적으로 대처한 개인에게서 객관적으로 관찰할 수 있는 지속적이고 적응적인 변화를 반영하지 못하고 있다 (Maercker & Zoellner, 2004). 또한 외상 후 긍정적 변화를 보고하는 개인이 동시에 부정적인 변화도 함께 보고한다는 연구결과(Frazier et al., 2001)도 있다는 점에서 외상 후 성장이 전적으로 자신을 보호하기 위한 대처방식으로서의 역할을 하는 것만은 아니라는 주장도 있다(이양자, 정남운; 2008).

이러한 대처방식으로서의 외상 후 성장을 정의한 입장과는 달리 외상 후 성장을 외상의 결과물로 보는 입장을 제안하는 연구들도 보고되었다. Tedeschi와 Calhoun(2004)의 이론에 따르면, 외상 사건의 출현은 개인의 삶을 뿌리부터 뒤 흔드는 강력한 경험을 유발하며, 개인의 가치, 삶의 목표, 신념 체계를 흔들고 형언 할 수 없는 감정적 스트레스에 휩싸이게 한다.

외상 직후 사람들은 그 사건에 대해서 반복해서 떠올리고 생각하는 반추(rumination)의 과정을 겪으며 고통스러운 감정에 휩싸이지만, 이와 동시에, 고통을 감소시킬 만한 행동 전략을 찾으려 애를 쓰게 된다. 시간의 경과 및 행동 전략을 통해 어느 정도 감정적 동요가 잦아들면, 사건에 대한 반추는 단순히 사건 자체를 떠올리는 데서 머무르지 않고 그 원인이나 의미, 나의 삶에 미친 영향 등 보다 고차적인 차원에서 사건의 맥락을 짚어보려는 시도로 나아간다. 이러한 고차적인 반추의 과정이 반복되면서 외상 전후의 삶이 통합되고 개인의 신념과 가치관, 정체성 및 삶에 대한 서사(narrative)와 지혜가 새롭게 형성되어 이전의 기능 수준을 뛰어넘는 새로운 단계에 도달하게 된다. 바로 이러한 상태가 외상 후 성장 상태이며, 이러한 성장을 보고하는 개인은 착각이 아닌 실제 삶의 변화를 보인다. 또 다른 연구에 따르면 갑작스러운 스트레스로 인한 일탈 경험은 개인의 삶에 다각적으로 강렬한 영향을 미치며, 큰 변화를 가져온다고 하였다. 이 변화는 개인의 성장과 경험의 확장에 긍정적일 수 있다(Aldwin, 1995).

한편 Maercker와 Zoellner(2004)는 이러한 외상 후 성장의 개념에 대한 입장의 차이를 통합하여 진정한 변화의 요소와 자기 보호적 특징을 동시에 갖는 야누스의 얼굴 모형(2-요인 모형)을 제시하였다. 이 모형에 따르면 외상 후 성장이란 외상 사건 이후 긍정적인 심리적 변화를 보고하는 개인의 주관적 경험으로서, 외상 경험 이후 단기적인 측면에서는 정서적 고통을 완화하도록 도와주는 왜곡된 긍정적 착각으로서의 역할을 하고, 장기적 적응적인 측면에서는 실제로 외상 이전의 수준을 넘어선 변화를 보여주는 것이다. 따라서 외상 후 성장은 대처전략이자 대처의 결과로써 외상 경험 후 초기에는 착각적인 측면에 더 큰 비중을 차지하고, 시간의 흐름에 따라 적응적 성격이 커지는 복합적인 개념이라고 볼 수 있다.

본 연구에서는 개인이 외상사건으로 인해서 신체적 혹은 정신적으로 부정적인 상태에 머물기보다는 오히려 이를 계기로 해서 성숙과 발달을 이루어 냈다는 측면에서 외상 후 성장을 바라보고자 하였다. 따라서 Tedeschi와 Calhoun 등의 관점에서 제시하듯 외상 후 성장을 외상을 극복한 개인의 내적인 결과물로서 외상 후 성장을 바라보고 개인이 외상 후 성장을 경험하도록 영향을 주는 변인이 무엇인지 알아보하고자 하였다.

2. 자아탄력성

탄력성(resilience)은 상처를 전혀 받지 않는 능력이 아니라 역경을 겪으면서 개인이 타격을 입은 자신의 힘과 능력을 이전의 적응 수준으로 되돌리고 회복할 수 있는 능력을 의미한다(Masten & Garmezy, 1985). 이러한 탄력성은 국내에서는 ‘자아탄력성’, ‘회복 탄력성’, ‘적응 유연성’ 등으로 불리고 있으며, 이 중에서 본 연구자는 ‘자아탄력성’이라는 용어를 사용하여 연구를 진행하고자 한다.

이전부터 자아탄력성(ego-resiliency)에 대한 정의를 두고 많은 연구들이 진행되어 왔다. 지금까지의 연구들의 내용을 정리해보자면, 자아탄력성은 크게 결과론적 입장에서의 탄력성과 원인론적 입장에서의 탄력성으로 살펴볼 수 있다.

원인론적 입장에서의 탄력성은 스트레스에 대해 유연하고 적응적이며 회복하게 하는 개인 혹은 개인의 능력을 의미하는데, 이에 대해서 Block과 Kremen(1996)은 중대한 도전이나 위협이 있음에도 성공적으로 적응하는 능력이라 보았고, Rauh(1989)는 바람직한 결과가 나오도록 영향을 미치는

특질이라고 하였다. 또한 Hernandez(1993)은 스트레스 상황에서 효과적으로 대처해 나가는 능력이자 변화와 역동의 과정으로 보았다. 구형모와 황순택(2001)은 스트레스와 같은 상황적인 문제에 융통성 있게 반응하는 경향성으로 정의하였다.

결과론적인 입장에서의 탄력성은 개인이 역경 속에서도 긍정적인 결과를 이끌어 냈다는 것에서 그 개념을 이해할 수 있다. Rutter(1990)는 탄력성이란 심각한 위기에도 불구하고 적응적인 기능을 유지한다는 사실이라고 하였고, Masten 외(1990)는 매우 위험한 상황 속에서도 긍정적인 결과를 보이거나 주요 생활 스트레스 사건에 대해 잘 대처하고 외상으로부터 빠른 회복을 보이는 현상 자체를 탄력성으로 보았다. 이 때 탄력성은 특별한 사람 뿐 아니라 인간의 적응을 보호하기 위해 보통 사람들에게도 나타날 수 있는 현상으로 볼 수 있는 것이다(Bonnano, 2004).

이로 말미암아 자아탄력성은 역경이나 환경적 변화에 잘 적응하는 현상 및 능력이며 개인이 상황의 요구에 따라 자아통제를 강화하거나 완화시킬 수 있는 특성이라고 볼 수 있다. 더욱이 자아탄력성은 다양한 능력들을 서로 연결하여 작동하게 해주는 총괄적인 역할을 한다고 볼 수 있기 때문에 자아의 동기를 조절하고, 상황의 특성과 개인의 행동 사이를 적절하게 분석하는 것 등의 인지적 능력 등을 포괄하는 개인적 특성이라고 볼 수 있다(Block & Kremen, 1996, Block & Block, 1980). 따라서 자아탄력성은 적응적 현상 및 능력에 대한 자아 기능을 포함하는 보다 성격적인 차원이라고 볼 수 있다. 자아탄력성은 Block(1980)에 의해 초기 성격구조로 개념화되고, 역동적 성격 과정을 설명하는 이론적 기반이 되었으며, 이에 대하여 Luthar와 Cicchetti, Becke(2000)는 자아 탄력성이 위험 조건에 반드시 노출되어야지만 발휘되는 것이 아니기 때문에 성격적 요인이라는 관점에 대

하여 지지하였다.

본 연구에서는 자아탄력성을 삶에서 겪은 내외적 스트레스에 긍정적으로 적응해 나갈 수 있도록 기능하고 명백한 위험 상황이 존재하지 않더라도 발현될 가능성이 있는 성향으로 개인 안에 잠재하고 있는 비교적 안정된 성격 구조이자 내적 적응기제라고 정의하고자 한다. 또한 이러한 자아탄력성이 외상 후 성장과 어떠한 관계가 있으며 외상 후 성장에 대한 인지적 과정에 어떠한 영향을 줄 수 있는지를 확인하고자 한다.

3. 자기노출

자기노출(self-disclosure)이란 자기공개, 혹은 자기개방으로도 불리며 Jourard와 Lasakow(1958)에 의해 처음 제시된 개념이다. 이들은 자기노출을 ‘자기 자신을 다른 사람에게 알도록 해주는 과정’이라고 정의하였다. 자기노출에 대한 또 다른 정의로는 ‘한 개인이 다른 사람에게 자기 자신에 관한 정보나 자신이 처리하고 있는 문제와 관심사 등에 대하여 자신의 느낌과 반응을 이야기하는 것’, 또는 ‘다른 사람에 대하여 그들의 경험과 관심사, 그리고 그 밖의 주변 상황에 대하여 자신의 느낌과 반응을 솔직하게 이야기하는 것’이 있다(Johnson & Noonan, 1972). 따라서 자기노출은 자기 자신의 내적인 상태에 대해서 타인에게 개방하고 공유하려는 행동이라고 볼 수 있다.

Pennebaker(1988, 1989)은 자기노출의 개인 내적 기능(intra-personal function)을 설명하기 위해 직면-억제 모형(confrontation-inhibition model)을 제시하였다. 이것은 자기노출의 다양한 효과를 연구하고 그 타당

성을 입증하는데 기초가 되는 모형이다(Pennebaker, 1988; Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Hughes, & O'Heeron, 1987; Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988). 이 모형에 따르면, 스트레스 경험에 관해 생각하거나 느끼거나 행동하는 것을 의식적으로 억압하면 신체적으로 부담감을 주게 된다. 이는 단기적으로는 그 당시의 자율 신경계의 각성 반응을 높이고, 장기적으로는 질병 감염이나 궤양 등과 같은 스트레스 관련 질병 유발 가능성을 높인다. 또한 의식적으로 억제하려는 노력은 강박적 사고와 불안을 야기하여 생리적 각성을 증가시키고, 그 사건을 인지적으로 충분히 처리하지 못하게 한다. 이와 달리 직면은 스트레스 사건을 인지적으로 통합하고 재조직 할 수 있도록 하여 강박과 억제 욕구를 없애주고, 억제를 위해 사용 됐던 생리적 활동을 줄여준다. 동시에 그 스트레스 경험을 다른 시각으로 조망하거나 인지적으로 재해석 할 수 있게 해주어 궁극적으로는 외상경험을 자기개념에 동화시킬 수 있도록 돕는다. 자기노출을 하기 위해서는 자기가 경험한 사건에 대한 기억을 회상하고 직면하는 과정이 필요하기 때문에 자신의 외상경험에 대하여 자기노출을 하는 것은 외상 경험에 대한 직면을 하는 것이라고 볼 수 있다.

직면-억제 모형과 비슷한 관점에서 외상을 극복하기 위해서는 직면과 같은 적극적인 대처가 필요하다는 점을 제안하는 연구들이 있다. 외상경험으로 인해 촉발되는 생각과 감정을 반복적으로 억누르고 비밀로 간직하려는 시도는 다른 사람에게 무언가를 감추어야 할 때 요구되는 심리생리적인 노력을 필요로 하기 때문에 개인에게 스트레스로 작용하게 되어 적응에 부정적인 영향을 미치고(Lane & Wegner, 1995; Wegner, 1994), 신체화 장애(somatization disorder)나 정신신체장애(psychosomatic disorder)의 원인이 되기도 하며, 내과질환의 발병이나 악화 또는 유지에 영향을 미치기도

한다(전경구, 황의완, 김종우, 박훈기, 1997). 또한 주의를 딴 곳으로 돌리려는 회피(avoidance)는 일시적으로 불안을 감소시키고 심리적 고통을 무디게 할 수도 있지만(Pennebaker, 1992), 지속적인 회피는 회피 자체에 상당한 에너지 소모가 따르고(Jourard & Lasakow, 1958; Pennebaker, 1992) 부정적 정서의 정화를 막는다는 점에서 역기능적이다(Stiles, Shuster, & Harrigan, 1992). 즉, 상처 경험에 대한 사고를 지속적으로 억제할 경우 침습적 사고와 그 사고에 대한 회피가 반복되고, 긴장과 불안, 스트레스의 요인으로 작용하여 결국 신체적, 심리적인 건강을 해칠 수 있다. 따라서 외상 경험에서 벗어나기 위해서 그에 관한 생각이나 기억을 억제하거나 회피하려는 시도는 심리적 상처 경험에 대한 적절한 대처라고 할 수 없다. 그보다는 외상경험에 적극적으로 접근하여, 자신의 생각과 감정을 인식하고 표현하는 것이 적응에 도움이 될 것이다(Goleman, 1995; Pennebaker, 1997; Salovey & Mayer, 1990).

자기노출의 치료적 과정에 주목한 연구들은 자기노출이 정신병리 및 심리적 안녕감과 밀접한 관련이 있는 것으로 보고하고 있고, 자가 치유나 심리 치료에 반드시 필요한 요인으로 강조하고 있다(김교현, 1992, 2002; 박준호, 2007; 한덕웅, 박준호, 김교현, 2004; Pennebaker, 2004). PTSD에 대한 효과가 있다고 알려진 지연된 노출치료(Foa & Riggs, 1993)와 EMDR(Shapiro, 1989)에서도 내담자가 자신이 경험한 외상 사건에 대한 기억을 재처리하고, 재조직할 수 있도록 치료과정에서 외상 당시의 기억을 회상하게하고 그것에 대해 세밀하게 나열하게 하는 방법을 사용한다. 이러한 치료기법을 사용하여 외상에 대한 인지적 재구조화를 이루기 위해서는 무엇보다도 내담자 스스로가 자신의 경험을 떠올리고자 해야 하고 타인에게 자신의 경험에 대한 것들을 개방하려 하며 실제로 그것을 행동으로 옮기는지

의 여부가 중요하다고 볼 수 있다.

본 연구에서는 자기노출을 언어를 통해 외상과 관련된 자신에 관한 정보를 타인에게 전달하고 개방하는 행동으로 정의하고, 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향과 그 과정에서 인지적 과정에 어떠한 영향을 미칠 수 있는지를 확인하고자 하였다.

4. 의도적 반추

인지적 과정으로서 반추(rumination)는 상황적 요구가 없는 데도 공통된 주제를 가지고 반복적으로 되풀이 되는 의식적 사고를 말한다(Martian & Tesser, 1996). 임상 현장 및 병리학에서는 반추를 심적 고통을 유발하는 부정적인 사고 활동으로 정의하여 감소 혹은 수정되어야 하는 것으로 보고 있다. 이것은 우울한 기분이 들었을 때 자신의 부정적인 감정과 그러한 감정의 원인에 대해 지속적으로 반추를 하면 우울한 기분이 증가하고(Nolen-Hoeksema, 1991), 그로 인해 부정적으로 편향된 사고를 하게 되며, 문제 해결 능력을 손상시킴으로써 문제를 해결하고자 하는 동기를 저하시켜(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995) 우울이나 불안 등의 신경증적 증상을 더 많이 나타내는 등 우울장애의 발현 및 증상 유지에 관련 있기 때문이다(Just & Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991, Robert, Gilboa, & Gotlib, 1998). 또한 우울 뿐 만 아니라 PTSD에 대한 임상적 문헌들에서는 증상에 대한 자기-초점적인 부정적이고 반복적인 사고 과정으로 반추를 설명하고 있다(Nolen-Hoeksema, McBride, & Larson, 1997).

그러나 최근에는 반추가 단일 요인이라기보다는 하위 요인이 존재하고, 각각의 하위 요인들은 서로 다르게 작용한다는 연구 결과들이 보고되고 있다(Bagby & Parker, 2001; Cox, Enns & Taylor, 2001; Roberts, Gilboa, & Gotlib, 1998; Trapell & Campbell, 1999). Treylor와 Gonzalez, Nolen(2003)는 반응 양식 질문지(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)를 실시한 결과 반추적 반응 척도의 문항들이 2요인 구조를 가지는 것을 발견하였다. 그들은 이것을 현재 이루어지지 않은 기준을 수동적이고 부정적인 방향으로 사고하여 우울 증상을 유발하는 반복적 사고인 걱정하는 반추(brooding rumination)와 긍정적인 방향으로 문제의 원인과 결과 그리고 의미에 대해서 사고하는 인지적 처리의 과정인 반영적 반추(reflective rumination)로 구분하였다.

이와 비슷하게 Calhoun 등(2000)의 연구에서도 삶의 위기 사건을 겪은 후에 발생하는 반추를 침습적 반추(intrusive rumination)와 의도적 반추(intentional rumination)로 구분하였다. 침습적 반추는 원하지 않는 부정적인 생각이 반복해서 떠오르는 것에서 걱정하는 반추에 상응하고, 의도적인 반추는 사건을 이해하고 의미를 찾으려는 측면에서 반영적인 반추에 상응한다고 볼 수 있다. 침습적 반추는 우울증상 또는 불안과 같은 부정적 경험과 상관이 있는 반면(Nolen-Hoeksema, Parker & Larson, 1994), 의도적 반추는 성장적 숙고 혹은 성장적 반추 등으로 불리며, 외상 후 성장과 상관이 있는 경향이 있다(김진수, 2001a; 박혜원, 2006; 신선영, 2009; 유희정, 2012; 정인명, 2009; Bower, Kemeny, Taylor, & Fahey, 1998; Calhoun et al., 2000). 또한 침습적이고 부정적이며 자기처벌적인 반추는 일반적인 심리적 기능들에 부정적인 영향을 주지만(Nolen-Hoeksema, McBride, & Larson, 1997) 사건과 관련된 반추는 외상 후 성장을 예측하는 변인이라고

알려졌다. 따라서 중요한 위기를 경험한 개인들이 스트레스가 되는 상황들을 이해하고 해결하며 무엇이 발생했는지 납득하기 위해 시도 하는 반복해서 생각하는 경향(Greenberg, 1995; Martin & Tesser, 1996)은 의도적이고 성장적인 반추로서 사건에 대한 이해, 자신이 처한 상황에 대한 문제 해결, 관련된 정보에 대한 연상, 이후 결과 예측을 포함하는 사건과 관련된 반복되는 사고이며 이는 외상이 인지적으로 처리되는데 중요한 변인으로 고려될 수 있다.

5. 각 변인들 간 선행연구

(1) 자아탄력성과 외상 후 성장

외상 후 성장 경험은 역경이나 강력한 스트레스 상황에 직면할 때 보다 적응적인 상태로 나아가게 하는 특성을 지녔기 때문에 자아탄력성보다 그 맥을 같이 한다고 볼 수 있다. 그러나 자아탄력성이 역경의 여부와 상관없이 유연하게 상황에 적응 할 수 있게 도와주는 성격적 기제라면, 외상 후 성장은 역경의 영향에 대한 도전에 의해 나타나는 변화를 말한다는 점에서 차이가 있다(Tedeschi & Calhoun, 1995). 또한 외상 후 성장 경험은 외상에 대한 대처 전략 혹은 그 대처로 인한 결과라면, 자아탄력성은 하나의 성격적인 기제이다. 그에 대한 근거로 자아탄력성의 수준이 낮은 사람들의 경우 필연적이고 예측할 수 없는 상황을 과다 통제 혹은 과소통제함으로써 예기불안을 더 많이 느끼는 등 부정정서를 효율적으로 다루지 못하는 것에 반해 그 수준이 높은 사람들은 불안에 취약하지 않을 뿐 아니라 상황을 적절

하게 통제해나간다(Tellegen, 1985)는 점을 들 수 있다. 또한 자아탄력성은 설령 부정적인 정서를 경험하는 상황이라도 상황에 대한 긍정적 재평가를 통해 더욱 적극적인 방향으로 대처한다(Amirkhan, Risinger, & Swickert, 1995)는 점에서 성격적 특성을 지니고 있다고 볼 수 있다.

선행연구에 따르면, 감정적 폭력 및 신체적, 성적 폭력을 경험한 개인들 중에서 외상 후 성장을 경험한 개인의 경우 자아탄력성이 높게 나타났고, 그 수준이 높을수록 더욱 건강한 성격들을 개발했을 뿐만 아니라 대인 관계를 더욱 잘 유지 할 수 있었다고 한다(Woodward & Joseph, 2003). 이에 대하여 김보라(2010)와 유란경(2012)의 연구에서도 자아탄력성이 외상 후 성장을 예측할 수 있는 변인으로 밝혀졌다. 이와 같은 근거를 통해 자아탄력성은 외상을 경험한 개인이 지닌 성격적 기제로서 외상 후 성장에 이르게 하는 외상에 대한 보호요인으로 가정할 수 있다.

(2) 자기노출과 외상 후 성장

외상을 경험한 사람들은 외상으로 인한 혼란감이 잦아들고 상황에 대한 인식이 생기기 시작하면서 자신의 경험을 다른 누군가와 나누고자 하며, 이러한 나눔, 자기노출의 과정을 통해 감정의 해소와 위안을 얻는다(박준호, 2007). 이것은 다른 사람에게 자신의 외상 경험을 나누는 것이 외상을 경험한 이들이 외상과 관련된 자극에 반복적으로 노출되게 하고, 이를 통해 외상 경험과 조건화되어 있던 부정적 정서의 강도를 줄여주는 이득을 얻게 해주기 때문이다. 반복 노출로 인한 둔감화는 자신과 자신의 외상 경험을 한 걸음 떨어져서 객관적으로 볼 수 있게 해준다. 이러한 거리두기 작업은 개인으로 하여금 자신이 느끼고 있는 감정에 대한 통제감을 갖도록 돕는다.

특정한 경험을 자신의 삶의 일부로 수용하려는 것은 관련된 감정 상태에서 벗어나 이전에 느끼던 불안감이나 두려움 등의 부정적인 감정을 감소시켜 부정적인 감정에 압도되지 않고 안정된 상태로 그 경험을 바라 볼 수 있게 한다(Pennebaker, 1997). 외상 후 성장과 자기노출에 대하여 진행된 전유진(2010)의 연구에서도 자기노출이 외상 후 성장과 상관이 있으며, 외상 당시 자신이 경험한 고통스러운 사건과 그에 따른 부정적 감정에 대해서 반복적으로 이야기 하는 것은 개인이 부정적 감정의 완화를 경험하고 이로 인해 외상 후 성장을 경험하게 한다고 보고하였다.

자기노출은 언어를 통해 자신에 관한 사적인 정보를 타인에게 전달하는 행동으로 정의되나, 자기노출의 청자가 되는 타인이 반드시 현실에 존재해야 할 필요는 없다(김교현, 1992). 때로 자기노출의 대상자가 자기 자신이거나 현실에는 존재하지 않는 부모나 신이 될 수도 있고, 자기노출을 받은 상대방으로부터의 피드백이나 반응 없이도 노출하는 사람에게 다양한 영향을 줄 수 있다(김교현, 1994). 이와 같은 맥락으로 몇몇 연구자들은 글쓰기를 통한 자기노출이 혐오스런 기억이나 과거에 회피되었던 다른 단서에 노출되도록 하는 역할을 한다고 주장하였다(Bootzin, 1997; Kloss & Lisman, 2002). 이러한 글쓰기를 통한 자극에 대한 반복 노출은 부정적 정서 역할을 없애고 긍정적 효과를 얻게 되어 외상이나 스트레스 사건에 대해 더 이상 민감화 되지 않게 한다. 이에 대해 Pennebaker와 Kiecolt-Glaser와 Glaser(1988)은 글쓰기를 통한 자기노출은 심리적 외상 경험에 대하여 타인과 정보를 공유하기 전에 먼저 자신의 사고와 감정을 직면함으로써, 정서표출을 통한 감정정화와 그 사건에 대한 인지적 이해가 증진될 수 있다고 보고 있다. 더불어 심리적, 생리적 스트레스가 줄어들 뿐만 아니라, 더 나아가 대인관계에서의 자기노출도 촉진 될 수도 있다고 보았다.

오스트리아의 소방대원을 대상으로 한 McFarlane(1988)의 연구와 Joseph(1992)의 연구에서 자신의 외상 경험을 노출한 집단은 자신의 삶에 대해 긍정적으로 볼 수 있었다(Bolton & Elisa, 2000 재인용). 또한 위기와 어려움을 잘 겪어낸 사람과 연락하고 지내는 것이 외상 후 성장과 정적인 상관관계가 있다는 연구 결과(Weiss, 2004)와 깊은 수준의 자기노출을 할 때 부정 정서와 긍정 정서 및 자기 지각이 긍정적으로 변화되었다는 연구 결과가 있다(이은정, 2000).

이 모든 것을 종합하여 볼 때 자기 노출은 외상에 대한 직면을 하게 함으로써 외상 후 성장에 영향을 줄 수 있는 변인으로 가정할 수 있다.

(3) 외상 후 성장과 의도적 반추

외상 사건은 개인이 인생 전반을 통해 형성한 자신만의 의미체계이자 판단과 이해의 근거가 되어 온 인지 도식(schema)를 위협하며 붕괴시킨다. 외상을 경험한 사람들은 이전까지의 삶의 방식이나 패턴으로는 도저히 대처 불가능한 상황 앞에서 극심한 무기력감과 심적 고통에 시달리며, 도대체 왜 이런 일이 자신에게 일어났는지, 살아가야 할 이유가 무엇인지에 대한 존재론적인 갈등과 고민에 휩싸이게 된다. Tedeschi와 Calhoun(1999)은 이렇게 자신과 세상에 대한 기존의 목표, 신념이 외상사건으로 인해 붕괴되고, 그로인한 정서적인 고통을 다루는 상태를 두고 도전(challenge)이라고 하였다.

도전의 상태에서 사람들은 기존의 인지 도식(schema)의 붕괴로 인한 심한 정서적 고통 및 혼란과 무기력감에 휩싸이게 되는데, 이러한 상태가 계

속해서 이어지는 것이 바로 외상 후 스트레스장애(posttraumatic stress disorder)라고 볼 수 있다. 그러나 이는 자기 효능감(self-efficacy)이나 낙관성(optimism) 같은 다양한 개인 내적인 자원들을 적절히 발휘하고 부정적 정서를 조절해야 한다는 개인 내적인 필요성을 증가시킨다(정인명, 2009). 이로 인해 심리적 고통과 부정적 정서 조절 및 외상으로 붕괴된 인지 도식(schema)을 새롭게 재건하는 과정이 촉발되어 지는데, 이것이 바로 메타 인지과정(meta-cognitive process)이다. 이러한 과정은 외상과 관련된 침습적 기억에 대한 반복 학습, 즉 반추(rumination)를 통해서 나타나며, 반추는 붕괴된 기존의 인지 도식 위에 외상 경험과 그것을 극복하기 위한 과정에서 발생된 모든 내적 결과물들이 모두 통합되어 새로운 인지체계로 거듭날 때까지 계속 된다(Tedeschi & Calhoun, 2004; 2006).

Calhoun과 Tedeschi(2006)는 외상 후 성장 이론에서 삶의 위기 뒤에 따라오는 반추에는 두 가지 다른 종류가 있다고 제안했다. 하나는 사건에 대한 자동적(automatic)이고 침습적인(intrusive) 사고이고 다른 하나는 사건을 이해하기 위한 보다 의도적인 반추이다. 침습적인 반추는 반복적이고, 부정적이며, 원하지 않는 사고로 규정어온 반면에 의도적 반추는 사건과 투쟁하는 측면에 초점을 맞춘 반복적이고 목적의식이 있는 사고로 묘사되어 왔다(Calhoun & Tedeschi, 2006; Michael & Snyder, 2005). 이들 중 외상 후 성장 이론에서 이야기하는 외상 사건에 대한 인지적 처리 과정으로서의 반추는 외상 사건 경험 후 초반에 나타나는 침습적이고 고통을 주는 반추가 아니라, 이전의 긍정적인 면을 기억하고 외상 상태를 어떻게 극복할지 모색하며 개인의 인생사에 외상 사건이 어떤 의미를 지니고 있는지를 탐색하는 생산적인 반추, 즉 의도적 반추이다. 따라서 외상의 인지적 과정에 대한 이론적 모형들은 개인이 의도적인 반추를 하면 할수록 즉, 그 상황에 대해 무

엇이 일어났는지를 적극적으로 생각하고 그 상황을 이해하는 방법에 대해
곰곰이 생각하고 곱씹을수록 외상 후 성장을 경험할 가능성이 높다고 제안
한다(Calhoun & Tedeschi, 1999; O'Leary, Alday, & Ickovics, 1998).
이와 비슷한 견해로 Taylor(1983)는 기존에 갖고 있었던 '세상은 이치에
맞는 곳'이고 '자신은 그런 일을 당하지 않을 것'이라는 신념이 외상사건으
로 인해 위협 당하게 되었을 때, 외상 사건의 발생을 정당화하고 구체적인
이유를 찾아내려는 노력을 하게 된다고 보았다. 즉, 외상에서 의미를 찾고
통제력을 다시 찾으려고 노력하며, 자신에 대한 긍정적 느낌을 회복하려는
시도를 한다는 것이다. 아울러 이현수(2008)는 의도적 반추를 외상 경험으
로부터 의미를 찾고 자신이 경험한 사건을 이해 가능한 것으로 만드는 과정
으로 보았는데, 외상 사건을 생각하는 것과 외상 경험으로부터 의미나 유익
한 점을 찾으려고 노력하며 그 사건이 갖는 중요성을 이해하는 것은 외상으
로 무너진 적응상태를 복구하기 위한 하나의 적응적인 인지처리로 볼 수 있
다고 하였다.

높은 수준의 반추를 하게 되면, 개인은 보다 긍정적인 변화를 지각하게
해주는 방식으로 인지 도식(schema)을 수정할 가능성이 높아지고 외상 후
성장을 경험할 기회가 커진다(Tedeschi, 1999). 외상 기억은 인지적으로
통합되지 않은 위협이 통합 될 때까지 자동적으로 침습하고, 의식적인 수준
에서 반복적으로 재 경험되며, 결국 개인 내적 인지 처리 과정이 더욱 촉진
된다. 따라서 개인이 외상 사건에 대해 어떻게 인지처리를 하는 지의 여부
가 외상 후 성장에 중요하다고 볼 수 있다. 침습적(intrusive) 반추는 외상
의 여파로 개인에게 즉각적으로 나타나는 주된 증상으로 이로 인해 부정적
인 감정에 빠지게 하는 한편, 인지 도식(schema)의 붕괴에 대처할 필요성
을 느끼게 하고 결국에는 보다 건설적인 정보처리 과정을 하는 단계에 이르

게 해준다. 그리고 나면 의도적인 반추과정을 통해 외상 사건 이전에 개인이 지니고 있던 오래된 인식 구조와 목표를 수정하고 변화된 환경에 맞춰 조절하는 일련의 적응 과정을 거치게 되는 것이다. 이를 위해 침습적 반추가 주는 정서적 고통을 경감시키기 위해서 반추를 중단하거나 주의를 전환하기 보다는 정서적 고통을 유발하는 내적 신념 및 목표, 활동들이 무엇인지 파악하고 그러한 오래된 신념에서 떨어져 나와 변화된 상황에 맞춰 새로운 신념과 목표를 설정해 나가는 것이 필요한 것으로 보인다(Greenberg, 1995; Christopher, 2004).

한편, 침습적 반추가 오랜 기간 지속될수록 감정적 고통을 통제하는데 실패하게 되며 이로 인하여 외상 후 성장의 수준이 낮다는 증거(McIntosh, Silver, & Wortman, 1993)가 있다. 따라서 외상 후 성장은 초기의 자동적인 반추가 수정된 도식을 구성하는 좀 더 의도적인 반추로 전환되어 처리되는 과정에 의해 이루어지는 것으로 가정할 수 있다(Calhoun & Tedeschi, 1999).

이러한 의도적 반추에는 외상사건을 이해하기 위해 의도적으로 외상 사건 떠올리기(Barrett & Scott, 1989), 외상 사건과 투쟁하는 과정 안에서 경험하게 되는 좋은 점 찾기(Carver, Scheier, & Weintraub, 1989), 외상 사건에서 보이는 유익한 점 찾기(Tennen & Affleck, 1998), 그리고 삶의 의미나 목적에 대해서 의도적으로 또는 자동적으로 생각하기(Yalom & Lieberman, 1991)와 같은 인지적 과정들이 포함된다(Calhoun, et al., 2000).

(4) 자아탄력성과 의도적 반추

Calhoun과 Tedeschi(1998)는 인생의 중요한 위기 경험은 개인을 반추 과정에 참여하게 한다고 기술하였다. 일본 대학생을 대상으로 진행된 외상 후 성장관련 연구에 따르면 외상 후 성장을 예측하는 인지적인 변인으로서 의도적 반추를 제시하고 있다(Taku et al., 2008). 의도적 반추는 외상 사건에서 의미를 찾는 인지적 과정으로서, 관련 연구에서 자아탄력성 및 외상 후 성장과 긍정적 관련성이 있음이 제시되고 있다(Nishi, et al., 2010).

자아탄력성은 스트레스 상황에서도 개인이 적응할 수 있도록 도와주는 성격적 보호요인으로 알려져 있다(김보라, 2010; Woodward & Joseph, 2003). 성격이라는 것은 개인의 인지, 정서, 동기 전반에 걸쳐 영향을 주는 것이므로 외상 후 성장에 관련된 성격적 변인인 자아탄력성은 외상에 대한 내적인 작동 기제 전반에 그 영향을 미친다고 볼 수 있다. 즉, 개인이 상황의 요구에 따라 자아통제를 강화하거나 완화시키는 특성을 지니고 있고 자아의 동기조절 능력, 상황의 특성과 개인의 행동을 적절하게 분석하는 인지적 능력 등을 포괄하는 개인적 특성인 것이다(Block & Kremen, 1996, Block & Block, 1980). 따라서 스트레스에 대한 극복과정에서 발생하는 인지과정에도 그 영향을 미친다고 볼 수 있고 따라서 외상에 대한 인지적 과정인 의도적 반추(이현수, 2008; Calhoun & Tedeschi, 1999; O'Leary, Alday, & Ickovics, 1998)와 관련이 있을 것으로 가정할 수 있다.

한편, 자아탄력성의 수준이 높은 사람은 일반적으로 삶 속에서 자신만의 의미를 추구하고 발견하려는 노력의 수준이 높을 뿐만 아니라 역경 속에서도 끊임없이 의미를 찾아나감으로써 긍정적으로 적응해 나간다(유성경, 홍세희, 최보운, 2004, Kobasa, Medhn, Kahn, 1982). 이러한 점은 외상 사

건의 의미를 찾으려고 시도하는 의도적 반추와 자아탄력성이 관련 있음을 시사한다. 이에 대해 김보라(2010)는 자아탄력성과 외상 후 성장 관련 연구에서 자아탄력성이 외상 사건에 대한 의미를 추구하고 발견하게 하며 외상 후 성장에 이르게 된다고 보고하였다. 이러한 결과는 자아탄력성의 하위변인으로 꼽히는 삶에 대한 만족이나, 감사하기, 그리고 낙관성 같은 요인들이 의미를 추구하고 발견하게 하는 인지적 과정에 긍정적인 영향을 주고 있다는 것을 의미한다. 낙관적인 사람일수록 외상을 이해하기 위한 의도적 사고(Barrett & Scott, 1989)와 사건에 대처하면서 도움이 되는 것을 찾는 것(Carver et al., 1989; Tennen & Affleck, 1998)과 같은 대처를 한다는 것(김보라, 2010)은 이러한 가정을 뒷받침해준다고 할 수 있다.

외상 사건이 발생하면 사건이 어떻게, 왜 일어났는지에 대해 이해하고자 하는 욕구가 생긴다. 따라서 이에 대한 과정으로 반추들이 나타나게 되는 것이다(Tedeschi & Calhoun, 1996; 2004). 외상 사건에 관한 의도적 반추가 성장으로 가기 위해서는 초반부에 등장하는 침습적 사고로 인한 정서적 고통을 완충 할 수 있는 변인의 도움을 필요로 한다. 자아탄력성은 개인의 성격적인 특성으로서 역경 속에서도 부정정서를 덜 경험하거나 혹은 부정정서의 경험에도 불구하고 일관되게 적응적인 양상을 보이게 하는 요인이기 때문에(이하나, 2006, Germezy, 1983; Tellegen, 1985; Amirkhan, Risinger, & Swickert, 1995) 외상 사건 후에 나타나는 침습적 사고의 여파로 발생하는 부정적인 정서 수준을 낮추고 사건에 대한 의미를 탐색하고 발견해 나가는 과정에 영향을 주는 것으로 가정할 수 있다. 자아탄력성으로 인해 새로운 정보가 가져오는 고통의 정도가 낮아지면, 그 경험이 어떤 의미를 지니는지에 대한 의문들에 대해 답하는 과정을 통해 사람들로 하여금 자신의 삶에 대한 철학을 보다 충분히 재평가하고 감사하도록 이끌어줄 것

이다(Joweph & Linley, 2005). 따라서 자아탄력성은 일반적으로 위기를 만났을 때의 스트레스 상황을 견디게 하는 개인의 보호요인으로 비극적 상황에서 좀 더 적은 수준의 심리적 외상을 겪게 한다는 점(Janoff-Balman, 2004)에서 외상 사건이 주는 의미에 대하여 탐색하는 과정을 이끌어내는 데 자아탄력성이 긍정적인 역할을 할 것으로 기대된다.

(5) 자기노출과 의도적 반추

Pennebaker(1988)는 외상이나 스트레스를 유발한 사건에 대한 자기노출은 사건에 관해서 조직화나 구조화를 이루도록 만들고, 그 경험의 개별 부분들을 두드러지게 만들거나 혹은 평범하게 만들어서 외상에 대한 자신의 경험에 대한 이해를 돕는다고 하였다. 또한 반복적인 자기노출로 사건을 인정하게 되고, 외상경험에 대해 인지적으로 재구성 하면서 부적응적인 사고패턴을 바꾸고, 그것을 더 적응적인 인지로 대처하려는 적극적인 시도를 한다고 한다(이은정, 2000).

객관적 자기인식이론(objective self-awareness theory)에 따르면, 자기노출을 하기 위해서는 외부환경이 아닌 자신의 내부에 주의의 초점을 맞춰야 하며 자기 내부에 주의가 집중되면 자기평가 과정을 통해서 객관적 관점에서 자기분석을 하게 된다. 뿐만 아니라 자신의 사고의 모호함이나 비밀관성을 줄이려고 노력하게 된다. 즉, 지금까지 직면하기를 회피했던 문제에 관해서 자기노출을 하는 과정을 통해서 자기 인식이 높아지고 문제를 더 객관적으로 볼 수 있게 된다(Duval & Wicklund, 1972). 외상 경험을 한 개인은 이러한 자기노출을 통해 자신에 관한 통찰이 커지면서 문제를 객관적으로

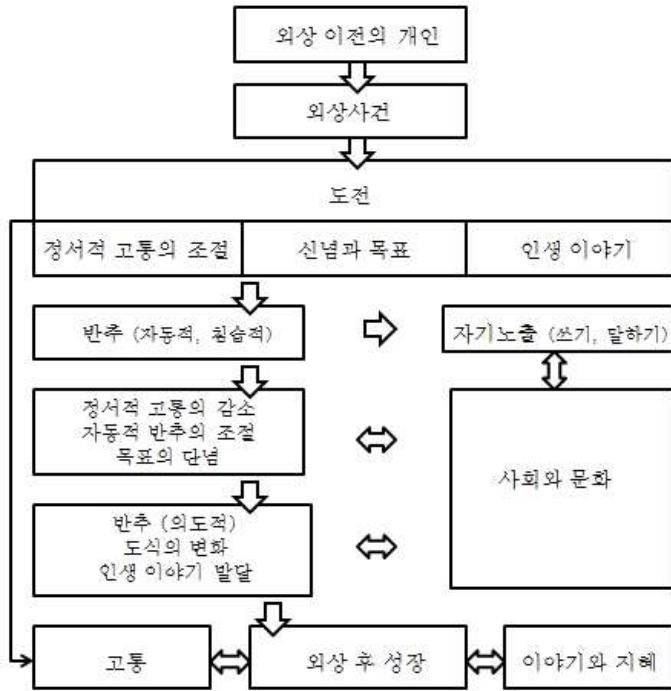
로 보며, 외상 경험에 대해 의도적으로 다시 생각할 수 있게 된다. 또한, 자기노출을 통해 다른 사람들에게 긍정적인 피드백이나 문제를 해결하는데 대한 조언을 얻게 됨으로써 외상 경험의 긍정적인 면에 대해 의도적으로 다시 생각할 수 있게 되고 외상 경험의 긍정적인 면에 대해 재평가하고 숙고할 수 있게 된다. 따라서 자기노출을 하는 것은 의도적 반추를 촉진하는 것이라 볼 수 있다(전유진, 2010).

김교헌(1994)은 남녀 대학생들을 대상으로 분노가 유발되는 스트레스 상황에서 그 당시에 경험하는 자신의 감정과 생각에 관해 깊은 수준의 자기노출을 하면 부정적 정서 경험이 줄어들고 인지적 이해가 높아진다고 보고하였다. 또한, Cordova(2001)는 유방암 환자가 자기노출을 제한받았을 경우 환자가 자신의 부정적인 감정에 대해 얘기할 기회가 적어져 환자의 자신에게 발생한 경험에 대한 인지적 처리가 억제되었고, 이로 인해 외상 후 성장이 적어졌음을 보고하였다.

전유진(2010)은 자기노출과 의도적 반추에 관한 직접적인 연관성으로 자기노출이 외상 후 성장을 예측하는 가운데 의도적 반추가 매개효과를 가지고, 외상 사건과 외상 사건에 대한 자신의 감정에 대해 자기노출을 많이 한 사람일수록 외상 경험에 대한 의도적 반추를 더욱 많이 하게 되며, 의도적 반추를 많이 할수록 외상 후 성장을 더 많이 경험한다고 보고하였다.

외상 경험에 대하여 특히 그 당시에 느꼈던 감정들을 중심으로 깊은 수준의 노출을 하면, 다시 한번 그 경험에 몰두할 수 있게 되는데 일차적으로 그 과정에서 억눌려있던 감정들을 직면하고 해소하는 이득이 있고 궁극적으로는 자신 스스로 사건을 정리하면서 그 당시보다는 객관적인 입장으로 사건을 재해석 및 재 조망의 기회가 될 것이다(Stiles, 1987). 이러한 과정에서 '왜 그런 감정들을 느끼게 되었을까?', '왜 그렇게 생각하게 되었을까?'와

같은 내적인 질문들에 대한 답을 추론하는 과정에서 외상과 관련된 자신의 인지적 내용을 발견하게 되고, 이를 통해 자신의 인지적 왜곡이나 결함들을 발견하게 될 것이다(김세진, 2005). 이와 더불어 외상 사건에 대한 경험이 주는 의미가 무엇인지 반복해서 탐색함으로써 외상으로 인해 무너진 인지 도식에서 벗어나 새로운 인지 도식을 구축 하는데 기여하는 것이다.



<그림 1> 외상 후 성장 모형 (Tedeschi & Calhoun, 2004)

6. 연구문제 및 가설

[연구문제. 1] 강한 스트레스 사건을 경험하였을 때, 자아탄력성 및 자기노출과 의도적 반추, 그리고 외상 후 성장은 서로 상관이 있을 것인가?

가설 1-1. 자아탄력성과 의도적 반추는 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-2. 자기노출과 의도적 반추는 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-3. 자아탄력성과 외상 후 성장은 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-4. 자기노출과 외상 후 성장은 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-5. 의도적 반추와 외상 후 성장은 정적 상관이 있을 것이다.

[연구문제. 2] 강한 스트레스 사건을 경험하였을 때, 자아탄력성 및 자기노출과 외상 후 성장 간의 관계에서 의도적 반추가 매개 할 것인가?

가설 2-1. 의도적 반추는 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계에서 매개효과를 지닐 것이다.

가설 2-2. 의도적 반추는 자기노출과 외상 후 성장의 관계에서 매개효과를 지닐 것이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

외상 사건의 종류에 따라 어린 연령층에서 경험하기 어려운 사건의 종류가 있다(ex.군대 내 가혹행위 및 폭력)는 점과 예측변인인 자아탄력성은 성격적인 특성을 지닌 변인이기 때문에 소아와 청소년보다 안정적인 성인을 대상으로 할 때 그 결과를 신뢰할 수 있을 것이라고 보고 대상을 성인으로 설정하였다. 이들 가운데 외상의 정의에 따라 사건으로 인해 경험한 주관적 고통감을 측정하여 사건-충격 척도(은헌정, 권태완, 이선미, 김태형, 최말래, 조수진, 2005)의 점수의 총합이 17점 이상인 경우를 분석 대상으로 선정하였다. 또 다른 대상군 선정 준거로 외상을 경험하고 적어도 1개월이 넘어야 한다는 점을 설정하였는데, 이에 대한 근거는 PTSD에 대한 DSM-IV의 진단 기준에 관련 증상이 4주 이상 지속되는 지의 여부가 있기 때문이다(DSM-IV, 1994). 외상에 대한 반응이 1개월 이상 지속되는 경우에 PTSD 임상군으로 간주한다는 것은 외상 사건으로부터 외상사건이 발생한지 4주가 지난 시점부터 외상에 대한 반응이 감소되지 않는 것이 부적응이라고 정의함으로써 적어도 그 기간이 지난 시점에서는 사건에 대한 주관적 고통감 및 행동 양상에 있어서 호전적인 변화가 나타날 수 있다는 것을 의미한다. 이러한 변화가 반드시 외상 후 성장을 의미하는 것은 아니지만 외상 후 성장과 관련된 과정일 수 있음을 가정할 수 있다. 따라서 외상 이후에 경과시간이 4주 미만인 경우는 아직도 외상에 대한 충격에서 벗어나지 못한 상태이거나 외상사건과 관련된 상황이 진행 중일 가능성이 있기 때문에 외상을 경

험한지 적어도 1개월 이상인 사람들을 대상으로 분석을 하였다.

연구를 위해 서울 및 수도권, 경상남도 소재의 대학생 이상 2, 30대 일반인 650명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 이중에서 외상사건을 경험하지 않았다고 보고하거나 불성실하게 응답한 경우, 그리고 앞에서 열거된 분석 기준에 해당되지 않는 경우를 제외하여 총 310명을 연구대상으로 선정하였다. 분석 대상으로 선정된 310명은 남자 115명(37.1%), 여자 195명(62.9%)이었고 평균 연령은 22.30(SD=3.30)세이었으며, 외상 사건으로 인해 받은 심리적 고통은 평균 34.35(SD=13.42)이었다. 이들의 직업은 대학생이 280명(90.3%), 대학원생 12명(3.9%), 직장인 10명(3.2%)이었고 취업준비생 등 기타가 8명(2.6%)으로 나타났다. 종교는 천주교 85명(27.4%), 개신교 56명(18.1%), 불교 30명(9.7%)이었고, 무교 134명(43.2%), 기타 5명(1.6%)인 것으로 집계되었다. 심리 상담 경험 여부에 대해서는 총 91명(29.4%)이 사건을 경험한 적이 있다고 응답하였고, 경험 한 적이 없다고 응답한 사람이 210명(67.7%), 그리고 응답하지 않은 사람이 9명(2.9%)이었다.

2. 측정도구

(1) 기초 설문지

연구 참여자의 기본적인 인구통계학적 변인을 알아보기 위한 설문지로, 성별 및 연령, 학력 및 직업 여부, 종교, 상담 경험 여부를 응답하도록 하였다.

(2) 외상 사건 관련 질문지

외상 사건의 유형 및 강도를 알아보기 위해 주요 외상 사건들을 14가지 항목으로 분류하여 제시한다. 이는 Calhoun와 Tedeschi(1996)가 미국판 PTGI 개발 연구에서 측정된 사건 목록과 송승훈(2007) 등의 연구에서 사용된 항목들을 근간으로 제작되었고, Holms와 Rahe(1967)에 의해 개발된 Social Readjustment Rating Scale(SRRS)의 생활사건 위계의 상위에 해당되는 부정적인 사건이 포함되도록 최승미(2008), 신선영(2009), 오은아(2010)가 수정한 것을 본 연구자가 보완하여 사용하였다. 항목을 살펴보면, 사랑하는 사람의 죽음, 본인의 신체질환, 가족 및 가까운 사람의 질병, 범죄 피해(폭행, 납치 등), 학교 및 직장 내 따돌림 (학교폭력), 전쟁, 군대 내 가혹 행위, 어린 시절의 학대, 성추행, 성폭행, 원치 않는 임신 및 중절, 사고(화재, 폭발, 교통사고 등), 자연재해가 포함되어 있으며, 자신이 경험한 사건에 모두 표시하도록 하게 한다. 분류에 해당되지 않는 경우, ‘기타’ 란에 주관식으로 작성하게 하였다. 사건들을 표시한 후 그 사건에 대하여(여러 개인 경우 한 가지를 선정하여) 어떤 사건이었는지 주관식으로 작성하게 하였고, 그 사건을 경험한 후 얼마나 시간이 지났는지를 응답하게 하였다.

(3) 사건-충격 척도(Impact of Event Scale : IES-R)

외상 후 겪는 심리적 고통을 측정하기 위해 Horowitz(1979)이 개발한 척도로써 현재까지 전 세계적으로 가장 널리 사용되고 있다. 외상 경험 후에 나타나는 ‘침투’와 ‘회피’ 하위 척도를 포함하는 4점 척도의 자기 보고식 검사였으나 이후에 Weiss와 Marmar(1996)가 IES에 ‘과각성’ 척도를 첨가하

여 5점 Likert(0점 : 전혀 그렇지 않았다 ~ 4점 : 매우 자주 그랬다)척도로 보완하였고, 국내에서는 은헌정, 권태완, 이선미, 김태형, 최말례, 조수진(2005)이 타당화하였다. 한국판 IES-R은 총 22문항으로 구성되었고, 이 척도의 타당화 연구에 따르면 총 점수가 17점 이상일 때부터 외상 경험에 의한 심리적 고통을 느끼고 있음을 나타낸다. 문항에는 ‘내가 생각하지 않으려 해도 그 사건이 생각났다.’, ‘나는 그 사건 이후로 잠들기가 어려웠다.’ 등이 있다. 원판에서의 내적 일치도는 .83로 보고 되었고 본 연구에서는 .88로 나타났다.

(4) 자아탄력성 척도(Ego Resilience Scale : ER89)

자아탄력성을 측정하기 위해 Block과 Kremen(1996)이 개발하고 박은희(1997)가 번안하였다. 이 척도는 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심, 낙관성 등 총 5개 하위 요인으로 구성되어 있으며, 문항 수는 총 14문항으로 4점 Likert척도(1점 : 전혀 아니다 ~ 4점 매우 그렇다)로 측정한다. 문항에는 ‘나는 당황하더라도 빨리 안정을 찾는다.’와 ‘나는 누군가에게 화가 나도 곧 풀어버린다’가 있다. 원판에서의 내적 합치도는 .76으로 보고되었고 본 연구에서는 .79로 나타났다.

(5) 심리적 불편감 노출 척도(Distress Disclosure Index : DDI)

자신의 내적인 불편감을 다른 사람들에게 노출하는지 혹은 숨기려 하는지를 측정하기 위해 Kahn과 Hessling(2001)이 개발하였다. 총 12문항에 5점 Likert척도(1점 : 전혀 그렇지 않다 ~ 5점 : 매우 그렇다)로 구성되었다.

문항에는 ‘나는 기분이 나쁘면 그것에 관해 친구들에게 이야기를 한다’, ‘나는 문제가 생기더라도 그 문제에 관해 의논할 사람을 찾지 않는 편이다’가 있다. 원판의 내적 합치도는 .92로 보고되었고(신연희, 2004) 본 연구에서는 .90으로 나타났다.

(6) 사건-관련 반추척도(Event-related rumination inventory : ERRI)

사건과 관련된 반추를 측정하기 위해 Cann 등(2011)에 의해 개발되고 타당화 되었으며 유란경(2012)에 의해 번안 및 타당화 된 척도이다. 이 척도는 사건과 관련된 침습적 사고 및 의도적 사고를 평가하고자 개발된 20문항으로 구성되었고, Likert 4점 척도(1점 : 전혀 하지 않았다 ~ 4점 : 자주 했다)로 측정한다.

본 연구에서는 의도적 반추를 측정하는 10문항만을 사용하였다. 문항에는 ‘내 경험으로부터 의미를 찾을 수 있는지 생각했다.’와 ‘그 사건이 나에게 어떤 영향을 미쳤는지에 대해 심사숙고 해보았다.’ 등이 있다.

원판의 내적 합치도는 침습적 반추와 의도적 반추가 각각 .94와 .88이었고, 유란경이 타당화한 국내판은 전체 내적 합치도가 .93로 보고되었다. 본 연구에서 사용한 의도적 반추의 경우 .86으로 나타났다.

(7) 외상 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory: PTGI)

Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 척도로, 21개의 문항으로 구성된 자기 보고식 질문지이다. 외상 경험 후의 긍정적 변화에 대한 개인의 지각 정도를 측정하며, 각 문항에 대해 Likert 6점 척도(1점 : 경험하지 못하였다

~ 6점 : 매우 많이 경험하였다)로 평정하였다. 점수가 높을수록 외상 이후 긍정적 변화가 많은 것을 의미한다.

새로운 가능성의 발견(new possibilities), 대인관계 의미변화(relating to others), 개인내적 강점의 변화(personal strength), 삶에 대한 감사(appreciation of life), 영적 관심의 변화(spiritual change) 등 5가지 하위 차원이 제시되고 있다. 문항으로는 ‘나는 인생에서 무엇이 중요한지에 대한 생각이 바뀌었다’, ‘내 삶에 대한 새로운 계획이 생겼다’ 등이 있다.

우리나라에서는 송승훈(2007)이 표준화 하였는데, 미국판과 유사한 요인 구조를 보였다. 원판의 전체 척도의 내적 합치도는 .92였으며, 하위 척도들의 내적 합치도는 모두 .83이상이었다. 본 연구에서는 .93의 내적 합치도를 보였다.

3. 연구 모형

[연구모형1]

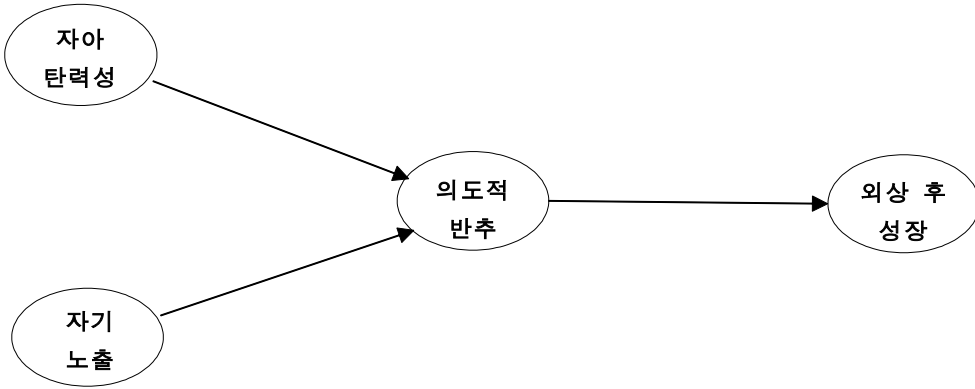


그림 2. 자아탄력성 및 자기노출과 외상 후 성장과의 관계에서 의도적 반추의 완전매개모형

[연구모형2]

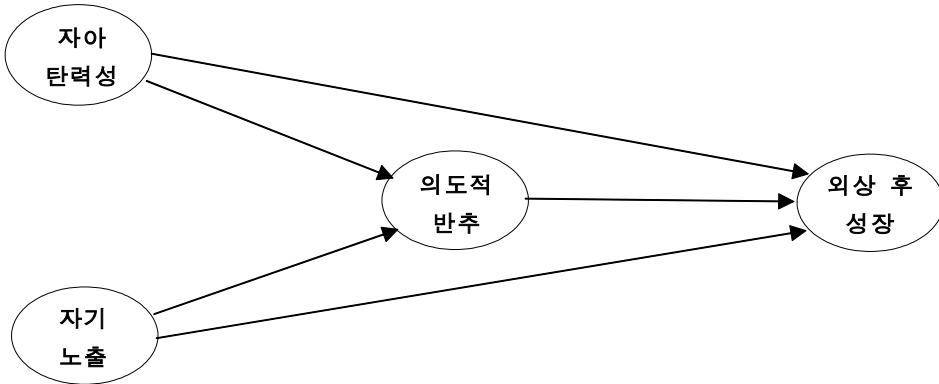


그림 3. 자아탄력성 및 자기노출과 외상 후 성장 간의 관계에서 의도적 반추의 부분매개효과 모형

4. 분석 방법

본 연구에서는 자료를 분석하는 데 있어서 첫 번째 단계로 SPSS PASW statistics 18.0을 활용하여 연구대상자의 일반적인 특성을 파악하기 위한 기초통계 및 빈도 분석과 변인 간의 관련성 정도와 방향성을 파악하기 위한 상관분석, 그리고 정규성 가정을 검증하기 위한 왜도와 첨도 분석을 실시하였다.

두 번째 단계로 구조 방정식으로 설정한 연구 모형을 Mplus 5.26를 활용하여 모형의 적합도와 경로계수를 분석하였다. 본 연구에서는 매개효과 및 변인 간의 경로를 검증하기 위하여 구조방정식 모형(SEM: structural equation modeling)을 설정하였는데, 구조방정식 모형을 통해 매개효과를 분석하는 것은 여러 개의 측정변수를 이용해서 추출된 공통변량을 이론변수로 사용하기 때문에 측정오류가 통제되어 이론 변수간의 공변량 계수나 회귀계수 값이 보다 정확하다고 볼 수 있다는 장점이 있다. 또한 독립변수 및 종속 변수의 역할을 동시에 해야 하는 매개 변수의 사용이 용이하다는 점과 연구자가 개발한 이론 모형이 실제로 자료에 얼마나 잘 부합되는 지를 평가할 수 있다는 점에서 회귀분석을 통한 매개효과 검증보다 이점을 갖고 있다 (홍세희, 2000).

구조 방정식의 분석 과정 중 이론 모형의 평가 단계는 모형을 받아들일 것인지, 아니면 받아들이지 않을 것인지를 결정하는 단계이다. 이러한 평가는 구조방정식의 적합도 지수를 이용하여 내릴 수 있다. 적합도들은 각각 서로 다른 특징들을 가지고 있는데, 대개 표본 크기에 대한 민감도와 모형의 간명성에 따른 영향을 반영하는지 여부, 그리고 해석 기준이 명확한 지에 따라 구분해 볼 수 있다. 모형을 평가하는 방법 중 χ^2 검증의 경우 표본

크기에 민감하고, 영가설이 상당히 엄격하다는 한계가 있다. 따라서 모형을 검증할 때는 χ^2 검증에 전적으로 의존하여 모형을 검증하기 보다는 다른 적합도 평가 지수를 살펴보는 것이 좋다. 본 연구는 χ^2 지수 뿐 만 아니라 표본 크기에 민감하지 않고 모형의 간명성을 고려할 수 있으며, 적합도 평가 지수의 기준이 확립된 CFI(Comparative Fit Index)와 TLI(Tucker-Lewis Index), RMSEA(Root Mean Square of Error Approximation)를 사용하였다(홍세희, 2000). 분석한 적합도 지수들을 토대로 연구모형 1과 연구모형 2에서 보다 합당한 모형을 선정하였다.

세 번째 단계에서는 채택한 모형의 매개효과를 검증하였고, Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 Bootstrap 방법으로 간접효과가 통계적으로 유의미한지를 검증하였다. 매개효과 유의성 검증 시, 간접효과는 정상분포를 이루지 않기 때문에, 표준오차를 사용해서 z검증(sobel-test)를 실시할 경우 부정확한 결과를 산출할 수 있는 반면, Bootstrap 절차를 적용하면 간접효과가 정상분포를 이뤄야 한다는 가정을 우회할 수 있기 때문에 보다 정확한 결과를 산출할 수 있다(서영석, 2010).

IV. 결 과

1. 기술통계

(1) 외상 사건의 유형

자신이 경험한 외상사건 모두를 응답하게 한 결과, 총 310명 중 113명 (19.5%)이 가족이나 가까운 사람의 질병을 경험했다고 응답하였다. 다음으로는 사랑하는 사람의 죽음이 100명(17.3%), 학교 및 직장 내 따돌림 84명 (14.5%) 순으로 응답하였다.

자신이 응답한 외상사건들 중 본인에게 가장 비극적이고 충격적이었던 사건이 무엇인지를 묻는 질문에 대해서 총 310명 중 72명(23.2%)이 사랑하는 사람의 죽음이라고 응답하였고, 그 다음은 가족이나 가까운 사람의 질병이 50명(16.1%), 학교 및 직장에서의 따돌림 46명(14.8%) 순으로 응답하였다.

제시한 외상 사건 중에 해당되는 사항이 없는 경우 기타에 서술로 응답하도록 하였는데, 여기에는 믿었던 지인의 배신, 사기, 보이스 피싱(Voice Phishing), 인터넷 명의도용 등이 있었다. 이에 대한 결과는 표 1에 제시되었다.

표 1. 외상사건의 응답 빈도

(N=310)

외상 사건 유형	1		2	
	빈도	%	빈도	%
1. 사랑하는 사람의 죽음	100	17.3	72	23.2
2. 본인의 신체 질환	69	11.9	29	9.4
3. 가족이나 가까운 사람의 질병	113	19.5	50	16.1
4. 범죄피해 (폭행, 납치, 협박 등)	12	2.1	4	1.3
5. 성추행 (원치 않는 신체접촉) 및 성희롱	40	6.9	12	3.9
6. 성폭행	6	1.0	4	1.3
7. 학교 및 직장에서의 따돌림	84	14.5	46	14.8
8. 전쟁	2	0.3	0	0
9. 군대 내 가혹 행위 및 폭력	22	3.8	11	3.5
10. 어린 시절 학대 및 폭력	20	3.5	13	4.2
11. 원치 않는 임신 및 중절	6	1.0	4	1.3
12. 사고 (화재, 교통사고, 추락 등)	43	7.4	24	7.7
13. 자연재해 (홍수, 지진, 폭설 등)	15	2.6	2	0.6
14. 기타	47	8.1	39	12.6
합계	579	100	310	100

cf 1 : 경험한 외상 사건, 2 : 가장 충격적이었던 외상 사건

(2) 각 변인들 간 상관 분석 및 정규성 가정 검증

자아탄력성과 자기노출, 의도적 반추와 외상 후 성장 간의 관계 및 방향성을 살펴보기 위하여 각 변인들 간의 단순 상관을 구하였다. 그 결과, 자아탄력성과 자기노출 간의 관계(.082, <.10)를 제외한 변인들의 관계가 모두

통계적으로 유의하게 관련 있는 것으로 나타났다. 외상 후 성장과 가장 상관성이 높은 변인은 의도적 반추($r=.448, p<.001$)이며, 그 다음은 자아탄력성($r=.312, p<.001$), 자기노출($r=.266, p<.001$)이었다. 이로써 예측 변인인 자아탄력성과 자기노출의 관련성을 제외한 변인 간 관계를 가정했던 연구문제 1의 모든 가설들이 지지되었다.

정규성을 검증하기 위해 왜도와 첨도 수치를 살펴보았다. 그 결과, 모든 변수에서 왜도는 7, 첨도는 2를 넘지 않는 것으로 나타났다. 이는 본 연구에서 사용된 변인 모두가 구조방정식 모형을 적용하는 데 필요한 정규분포 조건을 충족시켰으며 구조방정식 모형으로 분석이 가능하다는 것을 의미한다. 상관과 정규성 가정에 대한 결과는 표 2에 제시하였다.

표 2. 각 변인 간 단순상관, 왜도, 첨도 (N=310)

변인	1	2	3	4	왜도	첨도
자아탄력성	1				.194	-.425
자기노출	.082	1			-.128	-.433
의도적 반추	.255***	.265***	1		.036	-.623
외상 후 성장	.312***	.266***	.448***	1	-.322	-.329

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

2. 연구모형검증

(1) 구조모형의 검증

자아탄력성과 자기노출의 수준이 높을수록 의도적 반추가 증가하고, 이렇게 높아진 의도적 반추는 외상 후 성장을 높일 것이라는 기본 가설을 바탕으로 한 연구모형 1과 연구모형 2를 구조방정식 모형을 통해 검증하였다. 모형의 적합도를 평가하기 위해서 일반적으로 많이 사용하는 χ^2 와 CFI, TLI, RMSEA를 참조하였다.

구조 방정식 모형에서 적합도 지수는 불필요하게 복잡한 모형을 선호하지 않아야 하고, 모형 오류와 간명성을 모두 고려하여 최적의 상태에서 가장 좋은 값을 보여야 한다. 그에 대한 기준으로써 CFI, TLI는 1에 가까울수록 적합도가 높다고 볼 수 있고 0에 가까울수록 적합도가 좋지 않다고 볼 수 있는데, 일반적으로 .90이 넘으면 적합한 모형으로 간주한다. RMSEA는 .05 이하면 좋은 적합도이고 .05이상 .08이하면 보통적합도, .10 이상이면 부적절한 적합도로 볼 수 있다(Browne & Cudeck, 1993).

본 연구의 모형의 적합도를 분석한 결과, 연구모형 1인 완전매개 모형의 적합도 지수는 $\chi^2=170.322(df=50, N=310, p<.001)$, CFI=.895, TLI=.862, RMSEA=.088(90% confidence interval[CI]: .074, .103)으로 적합도가 좋지 않은 모형으로 볼 수 있다. 반면에 연구모형 2인 부분매개 모형의 적합도 지수는 $\chi^2=127.507(df=48, N=310, p<.001)$, CFI=.931, TLI=.905, RMSEA=.073(90% confidence interval[CI]: .058, .089)로 전반적으로 적합한 모형인 것으로 평가할 수 있다. 연구 모형들의 적합도는 표 3에 제시하였다.

내재적 관계에 있는 두 모형 중 우수한 모형을 좀 더 정확하게 선정하기 위해 χ^2 차이검증을 실시하였다. 그 결과 연구모형 1과 연구모형 2의 χ^2 차이는 42.815로 자유도(df) 차이가 2인 상태에서 유의확률 .05수준의 χ^2 분포 임계치인 5.99보다 큰 값을 나타내어 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 연구모형 2는 모형의 간명성과 적합도 모두에서 연구모형 1보다 우수하다고 볼 수 있어 본 연구에서는 연구모형 2를 채택하였다. 연구모형 1과 연구모형 2의 차이검증 결과는 표 4에 제시하였다.

표 3. 구조모형의 적합도 (N=310)

	χ^2	df	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA
연구모형1	170.322	50	3.406	.895	.862	.088
연구모형2	127.507	48	2.656	.931	.905	.073

표 4. 연구모형 비교 (N=310)

모형비교	df 차이	χ^2 차이	우수모형
연구모형1 - 연구모형2	2	42.815	연구모형2

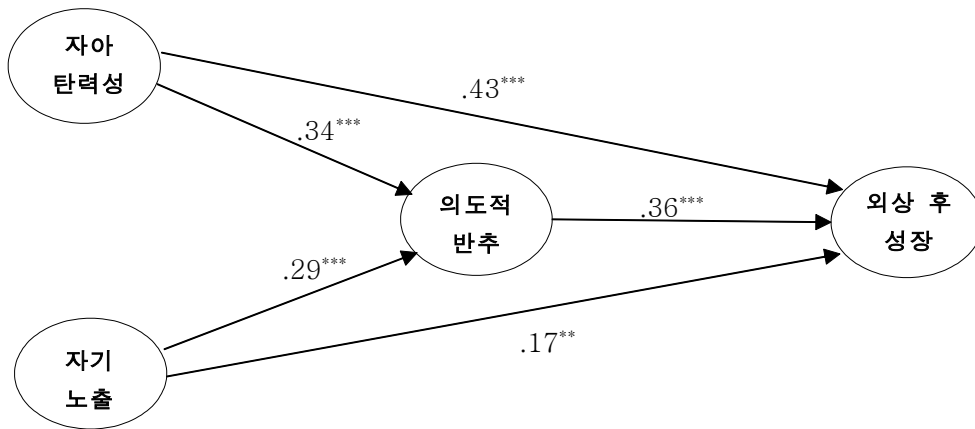
적합성이 검증된 연구모형 2의 부분매개모형을 바탕으로 각 변인 간의 경로를 분석하였다. 그 결과, 모든 경로계수가 유의한 것으로 나타났다 ($p < .001$). 구체적으로 살펴보자면, 예측변인인 자아탄력성의 수준이 한 단위 증가할 때 준거 변인인 외상 후 성장은 .425만큼 증가하고($\beta = .425$, $S.E. = .126$, $p < .001$), 또 다른 예측변인인 자기노출의 수준이 한 단위 증가할 때 외상 후 성장은 .169만큼 증가한 것으로 나타났다($\beta = .169$, $S.E. = .056$, $p < .001$). 이것은 자아탄력성 및 자기노출이 외상 후 성장과 직접적인 선형관계를 맺고 있다는 것을 의미한다.

한편, 자아탄력성과 자기노출이 매개변인인 의도적 반추를 거쳐 가는 경로를 살펴보면 자아탄력성의 수준이 1단위 증가할 때 의도적 반추 수준의 .342정도의 단위 증가를 가져왔고($\beta = .342$, $S.E. = .088$, $p < .001$), 자기노출 수준의 1단위 증가는 .287만큼의 단위 증가를 불러왔다($\beta = .287$, $S.E. = .053$, $p < .001$). 또한 의도적 반추의 1단위 증가는 외상 후 성장의 수준의 .358단위의 증가를 야기하였다($\beta = .358$, $S.E. = .103$, $p < .001$). 이것은 자아탄력성과 자기노출이 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장에 직·간접적으로 영향을 주는 것으로 볼 수 있다. 이에 대한 결과는 표 5와 그림 4에 제시하였다.

표 5. 구조모형의 회귀계수 및 표준오차, $f_{\text{값}}$ ($N=310$)

	B	β	S.E.	t
자아탄력성 → 의도적 반추	.369	.342***	.088	4.169
자아탄력성 → 외상 후 성장	.523	.425***	.126	4.146
자기노출 → 의도적 반추	.214	.287***	.053	4.047
자기노출 → 외상 후 성장	.144	.169**	.056	2.568
의도적 반추 → 외상 후 성장	.408	.358***	.103	3.960

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



cf 표준화 회귀계수, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

그림 4. 자아탄력성 및 자기노출, 의도적 반추, 외상 후 성장의 경로모형

(2) 매개효과의 검증

자아탄력성 및 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향을 의도적 반추가 지닌 간접효과가 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 매개효과 검증을 실시하였다. 본 연구는 매개효과를 검증하기 위해서 Bootstrap 표본을 생성하여 매개효과를 추정하였다. 만일 그 결과가 간접효과 추정치에 대한 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않는다면 간접효과는 .05 수준에서 통계적으로 유의하다고 결론내릴 수 있다.

모형 적합도와 경로계수가 유의한 것으로 나타난 연구모형 2를 Bootstrap 표본 10,000개를 생성하여 매개효과를 검증한 결과, 모든 경로가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($p < .05$). 자아탄력성 및 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 직접 경로($\beta = .425$, $S.E. = .126$, $p < .001$ / $\beta = .169$,

$S.E.=.056, p<.001$)뿐 만 아니라 의도적 반추를 거쳐 영향을 미치는 경로 또한 유의미함으로($\beta=.122, S.E.=.049, p<.001 / \beta=.103, S.E.=.038, p<.001$) 의도적 반추가 지닌 부분매개효과는 유의하다고 볼 수 있다. 따라서 연구문제 2의 모든 가설이 지지되었다. 매개효과에 대한 Bootstrap 검증결과는 표 6에 제시하였다.

표 6. 매개효과 검증 (N=310)

효과	경로	Bootstrap Estimate		95% 신뢰구간	
		β	<i>S.E.</i>	lower 95%	upper 95%
직접효과	a → c	.342***	.088	.189	.472
	a → d	.425***	.126	.283	.553
	b → c	.287***	.053	.132	.417
	b → d	.169**	.056	.003	.346
	c → d	.358***	.103	.217	.500
간접효과	a → c → d	.122***	.049	.070	.201
	b → c → d	.103***	.038	.042	.188

cf 표준화 회귀계수, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

a. 자아탄력성, b. 자기노출, c. 의도적 반추, d. 외상 후 성장

Bootstrap Samples = 10,000

V. 논 의

1. 연구결과에 대한 논의

본 연구는 Tedeschi와 Calhoun(1995, 2004)이 제안한 외상 후 성장 이론을 바탕으로 극도의 충격적인 사건을 경험한 사람들이 외상 후 성장을 경험하는데 영향을 주는 변인들을 알아보려고 하였다. 이를 위해 성격 변인으로 자아탄력성을, 대처행동 변인으로 자기노출을, 인지적 변인으로 의도적 반추를 제안하였고 이들과 외상 후 성장의 관련성 및 구조를 살펴보았다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

우선, 강한 심리적 충격을 주는 사건을 경험한 사람들로부터 자아탄력성과 자기노출, 의도적 반추, 그리고 외상 후 성장의 정도를 측정하여 상관관계를 알아보았다. 그 결과 자아탄력성과 자기노출의 관계를 제외한 모든 변인들 간에 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계(김고은, 2013; 김보라, 2010; 유희정, 2012; Janoff-Balman, 2004; Nishi et al., 2010; Woodward & Joseph, 2003), 자아탄력성과 의도적 반추의 관계(유성경, 홍세희, 최보윤, 2004; 조성미, 2012; Barrett & Scott, 1989; Carver et al., 1989; Nishi, et al., 2010; Kobasa, Medhn, & Kahn, 1982; Tennen & Affleck, 1998), 자기노출과 외상 후 성장과의 관계(전유진, 2010; Bolton & Elisa, 2000; Joseph, 1992; McFarlane, 1988; Pennebaker, 1988), 자기노출과 의도적 반추의 관계(김세진, 2005; 이은정, 2000; 전유진, 2010; Cordova, 2001;

Pennebaker, 1988), 그리고 의도적 반추와 외상 후 성장과의 관계(이현수, 2008; 조성미, 2012; Barrett & Scott, 1989; Joweph & Linley, 2005; Kobasa, Medhn, Kahn, 1982; Michael & Snyder, 2005; Nishi, et al., 2010; O'Leary, Alday, & Ickovics, 1998; Taylor, 1983; Taku et al., 2008; Tedeschi & Calhoun, 1999; 2004; 2006; Yalom & Lieverman, 1991;)에 대한 선행 연구들의 결과와도 일치한다. 이러한 결과는 자아탄력성과 자기노출, 의도적 반추, 그리고 외상 후 성장이 서로 정적인 관계가 있다는 것을 의미한다. 이는 자아탄력성이 높을수록 의도적 반추가 증가하는 경향이 있고, 의도적 반추를 많이 할수록 외상 후 성장을 많이 경험하는 경향이 있으며, 자아탄력성이 높을수록 외상 후 성장을 더 많이 경험하는 경향이 있다는 것으로 볼 수 있다. 뿐만 아니라 자기 노출을 많이 할수록 의도적 반추를 많이 하는 경향이 있고, 자기 노출을 많이 할 수록 외상 후 성장을 많이 경험하는 경향이 있다는 것을 나타내는 것을 볼 수 있다.

이러한 관계성을 기초로 하여 자아탄력성과 자기노출, 의도적 반추가 외상 후 성장에 이르는 경로와 구조를 살펴보고자 하였다. 외상 후 성장을 제안한 Tedeschi와 Calhoun의 외상 후 성장모형은 외상 후 성장을 예측하는 변인들은 크게 성격, 대처행동, 그리고 인지과정 등으로 구분하였고 그동안 각 영역에 해당되는 변인들에 대한 여러 선행연구들이 진행되었다. 본 연구에서는 기존의 선행연구들을 기초로 하여 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인으로 자아탄력성 및 자기노출, 그리고 의도적 반추를 선정하였고, 자아탄력성과 자기노출을 예측변인으로, 의도적 반추를 매개변인으로, 그리고 외상 후 성장을 준거변인으로 하는 구조방정식 모형을 설정하였다. 이를 분석하기 위해 변인들 간의 경로계수를 측정하였고, 구조모형의 적합도와 매개효과와의 유의성을 검증하였다. 분석 결과, 자아탄력성 및 자기노출은 외상 후

성장에 직접적으로 영향을 줄 뿐 만 아니라 의도적 반추를 매개하여 영향을 주는 것으로 나타났다. 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 Bootstrap을 실시한 결과, 의도적 반추가 갖는 매개효과는 95% 신뢰구간에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 자아탄력성이 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장을 예측한다는 선행연구(유희정, 2012; Nishi, et al., 2010)와 자기 노출이 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장에 영향을 미친다는 선행연구(전유진, 2010; Cordova et al., 2001)와 일치하는 바이다. 이것은 자아탄력성과 자기 노출이 외상 후 성장을 예측할 수 있는 변인이며 외상 후 성장에 직접적으로 영향을 주기도 하지만, 외상 후 성장에 영향을 주기에 앞서 의도적 반추에 영향을 미치고 의도적 반추 수준의 변화를 통해 외상 후 성장에 영향을 준다는 것을 의미한다.

자아탄력성은 스트레스에 압도되지 않도록 저항하여 항상성을 유지하도록 해줌으로써 주어진 환경에서 적응적일 수 있도록 돕는다. 이는 외상을 경험한 이들이 자신이 경험한 사건에 대해서 이해하기 위해 반복해서 생각하는 사고경향인 의도적 반추에 영향을 주어 외상에 대한 인지적 처리과정을 촉진하고, 이를 통하여 외상으로부터 깊은 깨달음이나 인생의 터닝 포인트를 경험하게 한다. 따라서 자아탄력성은 외상에 대한 부정적인 증상 완화를 넘어 긍정적인 변화를 경험하게 하는 데까지 그 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 그러나 자아탄력성은 외상에 대한 회복 및 성장을 예측할 수 있게 해주는 변인(Aida, 2007)이지만 정작 치료적인 개입에는 다루어지기 어려운 변인이기도 하다. 다시 말하자면, 자아탄력성은 그 수준에 따라 외상을 경험한 이후 개인의 내적인 상태를 예측할 수 있고 예후를 살펴볼 수 있는 변인이지만, 성인의 경우 이미 성격이 형성되었기 때문에 심리치료에서 다루어 그 수준을 변화시키는 것이 매우 어렵다. 성격은 환경에 대한 개인의 독특

한 적응을 결정하는 개인 내의 정신 신체적 체계들의 역동적인 조직으로써 (Allport, 1937) 타고난 기질 뿐 만 아니라 환경에 적응하며 학습한 결과로 얻어지며, 만 18세 이상의 성인의 경우 개인마다 독자적인 특성패턴 (Guilford, 1959)이 견고화되었다고 볼 수 있고 변화되기 어렵기 때문이다. 따라서 누구든지 일생에 한번 이상의 외상을 겪는다고 볼 때, 성격이 견고화되기 이전인 어린 시절에 자아탄력성에 영향을 줄 수 있는 변인들을 통해 자아탄력성의 수준을 높게 형성하게 한다면 역경이 찾아왔을 시 PTSD의 발병을 억제하거나 오히려 성장할 수 있는 밑거름이 될 수 있을 것으로 보인다. 혹은 아직 성격의 형성의 과정에 있는 어린 내담자의 경우 자아탄력성에 영향을 줄 수 있는 변인들을 통해서 자아탄력성을 강화시키는 방향으로 치료를 접근 할 수 있을 것으로 생각해 볼 수 있다. 선행연구에서는 자아탄력성에 영향을 미치는 요인으로는 부모와의 애착(Main, 1996) 및 부모의 양육태도(김경민, 2010; 김경수, 김화경, 2011; 신지연, 2004; 정미연, 2003), 또래와의 애착(권지은, 2012), 사회적지지(Markstrom, 2000), 그리고 가족응집력과 온정적인 가정환경 등을 제시하고 있다(김효은, 2013; 이준기, 2010; Svanberg, 1998; Tugade, & Fredrickson, 2004).

자기노출은 자신 혹은 타인에게 자신의 내면을 드러냄으로써 스트레스에 대처하는 방법이다. 자기 노출을 하는 사람은 자신 혹은 타인에게 자신의 경험을 드러내기에 앞서 사건에 대한 의식화가 선행되어야한다. 이러한 직면과정에서에서 그 사건이 주는 의미나 그 사건으로 인해 자신이 얻은 이득, 혹은 어떻게 하면 자신이 처한 사건에 대해서 긍정적인 관점으로 볼 수 있는지를 모색하는 사고를 계속 반복하게 되는데 이것이 바로 의도적 반추이다. 이러한 인지 과정을 통해 인지적 재구조화가 이루어지면 외상으로 인해 발생한 부정적인 증상에 머무르기보다 외상 사건을 기점으로 더 발전적

인 도약을 이루어 내게 되는 것이라 볼 수 있다. 이러한 결과는 지인들이 자신의 병에 대한 이야기를 듣고 싶어 하지 않아서, 자신의 부정적인 감정에 대해 이야기할 기회가 적어져 인지적 처리 과정도 적게 발생하여 낮은 외상 후 성장을 보고했다는 선행 연구에서도 살펴 볼 수 있다(Cordova et al., 2001).

본 연구는 자기노출이 기존에 PTSD에 대하여 행해지고 있는 자연노출 치료 기법과 EMDR, 글쓰기 노출 기법에서 제안하는 것과 같이 외상에 대한 노출이 와해된 인지 체계를 복구하여 증상의 완화를 넘어 성장에 이르는 과정을 촉진한다는 것을 검증하였다. 이로써 외상에 대하여 회피하고 억압하기 보다는 직면하는 것이 외상으로부터 회복하고 성장할 수 있는 길임을 확인할 수 있었다. 또한 외상 경험자가 자신에게 혹은 타인에게 외상과 관련된 자신의 기억이나 생각, 감정을 꺼냄으로써 외상사건에 다시 노출되게 되는 이때에 자신의 경험 대한 의미를 탐색하고 새로운 인지체계를 만들어 가는 인지처리과정인 의도적 반추 역시 촉진된다는 점을 확인하였다.

의도적 반추의 경우 반추에 대한 기존의 부정적인 인식과는 달리 외상에 대한 인지적 처리와 그로인한 성장에 도움이 된다는 점(Tedeschi & Calhoun, 1999; 2004)이 재검증됨으로써 촉진되어야 할 인지 과정이라는 것이 확인되었다. 이것은 외상과 관련하여 인지적인 처리가 중요하고, 인지적 처리를 위해 사건에 대한 의미탐색과 긍정적인 측면 찾기, 그리고 마음속으로 사건을 받아들이기 위한 생각을 반복해야 한다는 것을 의미한다.

이러한 자기노출과 의도적 반추의 특성을 볼 때, 심리치료는 보다 안전하고 지지적인 분위기에서 자신을 개방하게 함으로써 외상으로의 직면을 도울 수 있을 것으로 보인다. 보통의 생활 사건으로 인한 스트레스는 주위의 지지적인 사람들에게 자기노출을 시도하고 그에 합당한 도움을 받을 수 있다.

그러나 충격의 강도가 큰 외상의 경우 타인에게 드러내는 것을 어려워하거나 막상 드러내더라도 일반인들이 다뤄주기 어려워 오히려 역효과가 생기는 경우가 있다. 이것은 외상의 경험한 사람들에 대한 전문적인 개입이 필요하다는 것을 의미한다. 심리치료는 자기 노출을 통하여 외상에 직면할 시 자신의 경험에 대한 의미를 깊이 있게 탐색할 수 있도록 질문을 제시함으로써 의도적 반추를 촉진하고, 외상에 대한 인지적 처리를 하는 과정에서 나타날 수 있는 인지 왜곡을 다루어 줌으로써 개인이 외상을 극복하고 성장할 수 있는 환경을 제공해 줄 수 있을 것으로 보인다. 따라서 외상 경험자들이 홀로 내적인 고통을 감내하기보다 심리치료 서비스를 받았을 때, 외상에 대한 고통을 극복하고 이를 계기로 한 걸음 더 나아갈 수 있는 발판을 모색할 수 있을 것이라 기대할 수 있다.

이와 관련하여 외상의 증상 완화뿐 아니라 성장을 위한 치료 기법으로 글쓰기 치료와 수용전념 치료, 그리고 마음 챙김을 기반으로 한 인지 치료가 제안되어졌고 이들의 치료효과를 검증하는 연구가 진행되었다.

한편, 자기노출과 심리 치료적 개입의 관계에 대하여 신연희(2004)는 자기노출의 수준이 외상 후 성장뿐만 아니라 상담과 같은 전문적인 도움을 추구하는 행동 자체를 예측한다고 하였다. 이는 자기노출이 외상에 대한 자기치유 혹은 자가 성장 뿐 만 아니라 자신의 내적인 어려움을 해결하는데 필요한 도움을 얻고 이를 통해 극복하고 성장할 수 있는 가능성을 증가시킨다는 것을 의미한다.

지금까지 논의된 자아탄력성과 자기노출의 특성을 토대로 보았을 때, 외상을 경험한 내담자가 성인인 경우와 소아 및 청소년인 경우 심리적 개입을 다른 방향으로 진행하는 것이 효과적일 것으로 보인다. 성격 특성들이 이미 형성되어 견고화된 성인의 경우 자아탄력성에 대한 개입이 어려우므로 자기

노출을 통하여 외상에 대한 직면과 인지적 처리를 하는 방향으로 접근하는 것이 외상 후 성장을 경험하는데 도움을 줄 수 있을 것이다. 반면 아직 성격 형성과정에 있는 어린 시기의 내담자의 경우 자기노출 뿐만 아니라 애착 혹은 부모의 양육방식의 변화를 통한 자아탄력성 강화를 고려해 볼 수 있다.

2. 연구의 제한점 및 의의

본 연구는 다음과 같은 제한점을 가진다.

첫째, 본 연구는 양적인 연구방법을 사용하여 결과를 도출하였다. 따라서 심각한 스트레스를 주는 사건을 경험한 개인이 외상 후 성장을 경험하도록 하게 하는 과정을 좀 더 자세하고 풍부하게 기술하기에는 한계가 있다. 따라서 외상 후 성장에 대한 질적인 연구 방법이 추가적으로 이루어질 필요가 있다.

둘째, 자기보고식 측정의 가장 큰 제한점으로 참여자가 타인에게 바람직한 방향으로 보이고 싶어 하는 경향성으로 인하여 결과가 영향을 받았을 수 있다는 점을 들 수 있다. 본 연구는 연구 참여에 앞서서 참여자들에게 연구 참여 동의서에 본인의 이름을 작성하게 하였기 때문에 참여자들이 외상에 대하여 솔직하게 응답하기 어려웠을 수 있고, 외상에 대한 본인의 반응을 보다 긍정적으로 나타내고 싶어 했을 가능성이 있다.

셋째, 본 연구는 20~30대 청년기의 성인들을 대상으로 진행되었다는 점에서 일반화의 제약을 갖고 있다. 발달적으로 유아기와 청소년기, 청년기와 장년기, 그리고 노년기는 각각 다른 발달적 과업이 주어지고 그에 따른 내

적 작동모델이 조금씩 다르기 때문에 본 연구의 결과를 전 연령대에서 보편적으로 일어날 수 있는 현상으로 보기에는 한계가 있다. 선행 연구에 따르면 연령과 관련하여 성인에 경우에는 젊은 연령대의 응답자들이 외상 후 성장을 더 많이 보이는 연구가 있는 반면(Milam, 2004), 이와 반대로 연령이 높을수록 외상 후 성장을 더 많이 경험한다는 연구들도 존재한다(Davis, olen-Hoeksema, & Larson, 1998; Evers, Kraaimaat, van Lankbeld, Honge, Jacobs, & Bijlsma, 2001; Polatinsky & Esprey, 2000). 따라서 외상 후 성장과 관련하여 연령 및 발달수준의 관련성은 앞으로도 연구가 필요하다. 본 연구의 결과는 20대와 30대 청년기에서 나타나는 현상으로 한정시켜서 보아야 할 것이다.

넷째, 본 연구는 다양한 외상 유형을 두고 참여자가 경험한 모든 사건들을 보고하도록 하였다. 이것은 개인에게 큰 심리적 충격을 줄 수 있는 사건들을 제시함으로써 그러한 사건에 대한 참여자의 경험 유·무에 따라 대상자를 선별하기 위한 것이었다. 그러나 외상사건은 분류에 따라 크게 타인에 의해 경험하게 되는 대인간 외상과 비대인간 외상으로 나눌 수 있고, 이에 따라 외상에 대한 충격정도, 회복양상, 그리고 회복에 기여하는 변인들이 달라 질수 있다(Linely & Joseph, 2004; Pynoos & Goenjian, 1996). 따라서 이러한 외상 유형에 따라 결과가 어떻게 달라질 수 있는지 검증해 보아야 할 것이다.

다섯째, 본 연구는 분석 대상 선정 시 외상 이후에 경과한 시간에 대해서는 통제하였으나 외상사건에 대한 후유증이 얼마나 남아있고, 현재 얼마나 영향을 주고 있는지의 여부는 통제하지 못하였다. 또한 동일한 사건을 여러 번 경험했을 경우에 대해서도 탐색하지 못하였다. 외상 이후에 경과시간이 1개월 미만인 경우 아직도 외상에 대한 충격에서 벗어나지 못한 상태이거나

외상사건과 관련된 상황이 진행 중일 가능성이 있어 통제를 하였지만, 외상 경험이 현재 개인에게 얼마나 영향을 주고 있고, 진행과정에 있는지에 대한 확실한 탐색이 이루어지지 않았다. 또한 동일한 사건을 반복해서 경험한 경우 외상에 대한 충격 또한 가중될 가능성이 있다는 점에서 고려되어야 하는 사항이다. 외상에 의한 부정적인 영향의 정도에 따라서 외상 후 성장의 경험 수준이 달라 질수 있으므로 추후 연구에서는 이러한 변인들을 통제할 필요가 있다.

여섯째, 본 연구에서는 외상에 대한 정의로써 사건에 대한 개인적 고통 정도를 대상 선정기준으로 설정하였다. 그러나 측정된 주관적 고통의 수준이 외상 후 성장에 미치는 영향은 검증과정에 포함하지 않았다. 선행연구에서는 외상에 대한 개인의 주관적인 평가나 무기력감, 통제 불가능, 삶에 대한 위협감 등을 경험했는지 여부가 외상 후 성장과 관련이 있다(Briere & Elliott, 2000)고 하였다. 외상에 대한 지각된 위협과 위해 정도가 클수록 외상 후 성장이 크게 일어나며, 외상에 대한 지각된 위협이 적을 때 뿐 만 아니라 지나치게 클 때도 외상 후 성장이 작게 나타난다고 한다(Armeli, Gunthert, & Cohen, 2001; Cordovar, Cunningham, Carlson, & Andrykowski, 2001; Fontana & Rosenheck, 1998). 따라서 개인적 고통 수준이 외상 후 성장에 미치는 영향을 추가하여 검증할 필요가 있다.

일곱째, 본 연구는 내적인 평정에 부정적인 영향을 미치는 상황이나 그러한 마음 상태에 대하여 타인에게 자신을 드러내는 것이 자기노출이라고 보고, 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향을 알아보기 위하여 평소 자신에게 안 좋은 일이 벌어졌을 때 그것에 대해서 타인들에게 개방하는 정도를 측정하였다. 그러나 이것은 스트레스에 대한 참여자들의 일반적인 대처방식이 어떠한지를 측정한 것이지 일상적으로 다루는 스트레스와는 질적으로 다

른 외상에 대해서 타인들에게 실제로 얼마나 개방했는지 여부를 반영하는 것은 아니다. 따라서 대처방식으로써의 자기노출이 개인들로 하여금 실제로 외상 사건에 대하여 타인들에게 노출하는 것과 그 정도를 예측하는지, 그래서 그것이 외상 후 성장에는 어떤 영향을 주는지에 대한 추후 연구가 필요하다.

마지막으로 본 연구에서 다루어지지 않은 동기적 요인, 종교적 요인이 본 연구에서 제시되어진 요인들과 함께 외상 후 성장에 미치는 영향에 대한 추후 연구가 필요하다. 최근 긍정심리학적 영향으로 삶에 대한 의미를 추구하려고 하고 의미를 발견하고자 하며, 실제로 의미를 발견 하는 것이 심리적 안녕감에 중요하다고 보고 이러한 요인과 외상 후 성장에 관한 연구가 진행되고 있다(김고은, 2013; 김보라, 2010; 신선영, 2009; 이정호, 2011). 뿐만 아니라 종교적 신앙 혹은 영성성이 개인의 심리적 안녕감에 미치는 영향에 관한 관심도 증가하여 이것이 자신에게 처한 역경을 극복하는데 미치는 영향에 대한 연구가 대두되고 있다(박혜원, 2006; 이정호, 2011; Laufer, Raz-hamama, Levine, & Solomon, 2009; Schultz, Tallman, & Altmaier, 2010). 따라서 본 연구의 모형을 확장하여 이러한 변인들을 추가한 연구가 진행된다면 외상 후 성장과 관련하여 개인이 외상으로 인해 PTSD와 같은 정신질환으로 고통 받기보다 오히려 이것을 기점으로 더 발전해 나가는 현상에 대한 다각적이고 종합적인 탐색을 할 수 있을 것이라 본다.

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

첫째, 외상에 의한 부정적인 영향에 대한 기존의 연구경향에서 벗어나 긍정적인 영향에 대하여 연구하였다. 외상과 관련하여 기존의 연구에서는 외상사건을 경험하면 대개 PTSD와 같은 부정적인 임상 증상을 겪게 된다고

보았고, PTSD의 원인이나 치료법에 대한 연구들이 주류를 이루고 있었다. 그러나 본 연구에서는 외상을 경험함으로써 오히려 긍정적인 방향으로 발전하게 되는 현상인 외상 후 성장을 연구하여 외상을 경험한 것이 반드시 부정적인 결과만을 가져오는 것은 아니며 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 점을 제시하였으며, 이에 영향을 줄 수 있는 변인들에 대한 연구를 진행하였다는 점에서 의의를 둘 수 있다.

둘째, Tedeschi와 Calhoun의 외상 후 성장 모형에 부합하는 성격과 대처방식, 인지과정을 아우르는 모델을 확인했다는 점을 들 수 있다. 본 연구에서는 성격 변인으로 자아탄력성을, 대처방식으로 자기노출을, 그리고 인지과정으로 의도적 반추를 제시하고 이들이 외상 후 성장에 영향을 미치는 경로를 확인하였다. 특히 본 연구는 자아탄력성과 의도적 반추와 더불어 외상 후 성장과 관련하여 기존 국내 연구에서는 아직 많이 다루어지지 않은 자기노출을 도입함으로써 국내에서 적용될 수 있는 외상 후 성장에 대한 종합적인 연구 방향을 제시하였다고 볼 수 있다.

다음은 연구 방법론적인 측면이다. 본 연구에서는 외상에 대한 정의에 부합하도록 외상 경험에 대한 심리적 고통을 측정하였다. 외상의 정의 자체가 사건 자체의 심각도 보다는 개인이 겪은 심리적인 충격과 고통을 기준으로 두고 있기 때문에 외상사건으로 인한 개인이 겪은 고통의 정도는 결과의 신뢰 여부에 영향을 줄 수 있는 중요한 통제 변인이다. 기존 연구들의 경우 참여자들의 외상에 대한 주관적 고통을 측정하기 위해 5점 척도를 사용한 단일 문항으로 주관적 고통을 측정하여 대상자를 선별한 것에 반해 본 연구에서는 주관적 고통을 정확하게 측정하기 위해 사건-충격 척도를 사용하여 분석 대상자를 선별함으로써 보다 신뢰할 수 있는 연구 결과를 얻고자 하였다.

마지막으로, 본 연구는 의도적 반추를 촉진하는 자아탄력성과 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향을 검증함으로써 이 두 가지 변인이 외상에 대한 심리치료에서 고려되어야 할 변인으로 제시하였고, 이를 토대로 치료적 방향을 제시했다는 데에 의의를 둘 수 있다. 이는 자기노출이 정신병리 및 심리적 안녕감과 밀접한 관련이 있다는 점과 자가 치유나 심리치료에 반드시 필요한 요인으로 강조한 연구결과(김교현, 1992, 2002; 박준호, 2007; 한덕웅, 박준호, 김교현, 2004; Pennebaker, 2004)와 심리치료에 대한 예측 변인으로 제시한 연구 결과(신연희, 2004)를 지지하는 것이다. 또한 자아탄력성의 수준이 외상 후 성장에 수준에 미치는 영향을 확인함으로써 자아탄력성이 외상으로 인해 발생된 부정적인 증상에 저항하게 하는 보호요인이자 강점으로 작용하여 외상 후 성장 및 심리치료에 대한 예후를 가늠할 수 있는 변인이라는 것(Aida, 2007)을 재확인한 것이다.

참 고 문 헌

- 고나래 (2008). 아동, 청소년기 복합외상경험이 정서조절과 대인관계 문제에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 고아름 (2012). 수용-전념치료가 죽음관련 외상경험이 있는 청소년들의 심리적 고통, 부정적 정서수준 및 외상 후 성장에 미치는 영향. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 구형모, 황순택 (2001). CCQ 자아탄력척도와 자아통제 척도의 타당도 연구. 한국심리학회지: 임상. 20(2), 345-358.
- 권지은 (2003). 부모 및 또래 애착, 문제해결방식과 자아탄력성의 관계. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 김고은 (2013). 대학생의 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계 : 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 김교현 (2000). 자기노출의 기능. 한국심리학회지: 일반, 11(1), 81-107.
- 김경수, 김화경 (2011). 부모의 양육태도가 고등학생의 자아존중감 및 자아탄력성이 미치는 영향. 교육연구, 19(2), 143-170.
- 김계수 (2010). AMOS 18.0 구조방정식 모형 분석. 서울: 한나래아카데미.
- 김보라 (2010). 자아탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 김세진 (2005). 아동의 외상경험에 관한 자기노출이 분노반응에 미치는 효과 : 적대감의 중재효과. 충남대학교 석사학위논문.
- 김수현 (2012). 삶의 질을 예측하는 침입사고와 외상 후 성장의 상호작용 효과. 한국심리학회 연차학술발표 논문집. 2012, 207-207

- 김주환, 김민규, 홍세희 (2009). 구조방정식모형으로 논문쓰기. 서울: 커뮤니케이션북스(주)
- 김지애 (2012). 외상 후 성장 집단의 판별요인 연구. 상담학연구. 13(4), 1845-1859.
- 김진수 (2011). 사회적지지 및 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 부산대학교 석사학위논문.
- 김태국 (2010). 북한이탈주민의 외상경험과 의도적 반추에 따른 외상후성장과 문화적응. 대구대학교 석사학위논문.
- 김효은 (2013). 초기 청소년의 부모애착, 역기능적 태도, 자아정체감, 자아탄력성, 사회적지지 및 우울 간의 구조적 관계분석. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 김희수 (2013). 반추유형에 따른 외상 후 증상과 외상 후 성장. 부산대학교 석사학위 청구논문.
- 김희정 (2008). 유방암 생존자의 외상 후 성장 관련 요인 탐색. 고려대학교 석사학위논문.
- 노미경 (2004). 외상적 경험에 대한 글쓰기가 정서와 자기지각에 미치는 효과. 부산대학교 석사학위논문.
- 박 경 (2012). 외상적 사건 경험이 있는 대학생의 반추 양식과 우울과의 관계에서 외상후 성장의 매개효과. 한국심리치료학회지. 4(2), 21-64.
- 박경희 (2006). 외상경험 글쓰기의 치료적 효과와 기제: 가정폭력 피해여성을 중심으로. 서울대학교 박사학위논문
- 박은희 (1997). 자아탄력성, 지능 및 학업성취도와의 관계연구. 충남대학교 석사학위논문.
- 박준호 (2007). 스트레스 사건에 대한 반복생각, 생각억제 및 자기노출이

- 정서와 주관안녕에 미치는 영향. 성균관대학교 박사학위논문.
- 박혜원 (2006). 외상 후 증상, 영성성 및 성장적 숙고가 외상 후 성장에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 박효정 (2010). 글쓰기 용서치료가 대인외상경험자의 심리적 적응에 미치는 효과. 한국심리학회지 임상, 29(1), 83-107.
- 백정미, 이민규 (2005). 글쓰기를 통한 자기노출이 외상 경험에 미치는 효과. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집. pp. 444-445.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
- 서울대학교 의과대학 (2011). 2011년도 정신질환실태 역학 조사. 보건복지부 학술연구 용역사업 보고서.
- 서의훈 (2010). SPSS 18.0을 이용한 통계분석. 경기도: 자유아카데미
- 송승훈 (2009). 한국판 외상 후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 193-214.
- 송 현 (2011). 심리적강인성과 정서지능이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적극적 대처를 매개로. 전북대학교 석사학위논문.
- 신선영 (2009). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개변인으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 신연희 (2004). 전문적 도움 추구 행동에서 접근요인과 회피요인의 상대적 중요성 고찰. 부산대학교 석사학위논문.
- 신지연 (2004). 지각된 부모의 양육태도가 중학생의 자아탄력성에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 양계령 (2008). 심리적 학대와 자아탄력성이 복합 PTSD에 미치는 효과 -가

- 정폭력 피해여성을 중심으로-. 강원대학교 석사학위논문.
- 양어진 (2009). 유방암 생존자의 마음챙김과 외상 후 성장에서 긍정적 압대 처의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 오현자 (2008). 가출청소년의 외상경험에 대한 자기노출이 부적 정서경험과 침입적 외상 재경험에 미치는 영향. 충남대학교 석사학위논문.
- 유란경 (2012). 낙관성이 외상 후 성장에 미치는 영향 : 사건-관련 반추 및 대처의 조절 효과를 중심으로. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 유성경 (2002). 적응 유연한 청소년들의 심리적 보호요소 탐색. 한국교육심 리학회지, 16(4), 189-206.
- 유현경 (2011). 외상 경험자의 자기노출과 소외감에 관한 연구 : 우울 집단 과의 비교를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 유현진 (2012). 외상경험과 외상 후 성장의 관계에서 인지적 정서조절전략 의 효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 유희정 (2012). 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들 간의 구조적 관계. 부산대학교 박사학위논문.
- 은헌정, 권태완, 이선미, 김태형, 최말례, 조수진 (2005). 한국판 사건 충격 척도 수정판의 신뢰도 및 타당도 연구. 대한신경정신의학회지. 44(3), 303-310.
- 이양자, 정남운 (2008). 외상 후 성장에 대한 연구 개관: 적응과 관계 및 치 료적 적용을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(1), 1-23.
- 이유리 (2010). 외상 후 성장의 애착-인지 모형 검증: 입양 미혼모를 대상 으로. 고려대학교 박사학위논문.
- 이은정 (2000). 심리적 상처 경험에 대한 고백과정의 작용기제와 그 효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.

- 이정호 (2011). 종교적 대처가 외상 후 성장에 미치는 영향 : 삶의 의미의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이준기 (2010). 학업중단 청소년의 애착과 우울의 관계에서 탄력성의 매개효과. 단국대학교 박사학위논문.
- 이하나, 정현주, 이기학, 이학주 (2006). 대학생의 자아탄력성, 행복감과 스트레스 지각 및 대처와의 관계. 상담학연구, 7(3), 701-703.
- 장현진 (2013) 이성과 이별을 경험한 대학생의 외상 후 성장: 낙관성과 외상 후 성장 간 관계에서 성장적 반추의 매개효과. 전남대학교 석사학위논문.
- 전유진 (2010). 경찰공무원의 자기노출, 사회적지지 및 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 대구대학교 석사학위논문.
- 정미현 (2003). 부모의 양육태도와 아동의 자아탄력성 및 친구 간 갈등해결 전략과의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정여주 (2011). 여성폭력상담소 종사자들의 자기효능감과 클라이언트 폭력이 이차적 외상에 미치는 영향 연구 : 대처방식의 매개효과를 중심으로. 충남대학교 박사학위논문.
- 정인명 (2009). 의도적 반추와 낙관성이 외상 후 성장에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 정지선 (2008). 복합외상과 단순외상의 중첩에 따른 심리적 증상의 차이: 학교폭력 피해 청소년을 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 조선민, 이경수 (2007). 아동의 외상 후 스트레스 장애와 외상 후 성장에 대한 정서의 매개효과. 2007 한국심리학회 연차학술대회 논문집, 534-535.
- 조성미 (2012). 청년의 외상 후 성장에 대한 인지요인, 사회적지지 및 리질

- 리언스의 인과적 관련성. 부산대학교 석사학위논문.
- 조은향 (2009). 삶의 의미추구와 의미발견의 관계에서 긍정 및 부정정서와 자아탄력성의 매개효과검증. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 주연순 (2001). 상처경험의 대처방식에 따른 자기노출의 효과. 전남대학교 석사학위논문.
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 박사학위논문.
- 하 늘 (2012). 용서 글쓰기치료가 성피해자의 우울과 수치심, 외상 후 성장에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문.
- 한노을 (2008). 외상 후 성장에 관한 현상학적 연구: 아동기 성폭력을 경험한 여성을 중심으로. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 한덕웅, 박준호, 김교현 (2004). 스트레스 사건에 관한 자기노출, 반복생각 및 정서경험이 신체건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 9(1), 99-130.
- 한재훈 (2009). 외향적 성격 특성이 스트레스-관련 성장에 미치는 효과: 사회적 지지의 매개효과. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.
- 홍은숙 (2006). 탄력성(resilience)의 개념적 이해와 교육적 방안. 특수교육학연구, 41(2), 45-67.
- Abraido-Lanza, A. F., Guier, G., & Colon, R. M. (1998). *Psychological thriving among Latinas with chronic illness*. Journal of Social Issues, 54, 405-424.
- Affleck, G. & Tennen, H. (1996). *Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings*. Journal

of Personality, 64, 899-922.

Affleck, G., Tennen, H., Croog, S., & Levine, S. (1987). *Causal attribution, Perceived benefits, and morbidity following a heart attack: An eight-year study*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55, 29-35.

Aida, A. (2007). 난민치료센터 상담 중심의 트라우마 회복탄력성과 상담 실제 [*Resilience, Suffering, and Creativity The work of the Refugee Therapy Centre*]. (김현아, 최대현, 김규식, 조용태 역). 서울: 시그마프레스.

Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and Development*. New York: Guilford.

Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-IV (4th ed.)*. Washington, DC: Author.

Archer, R. L., & Burlison, J. A, (1980). *The effects of timing of self-disclosure on attraction and reciprocity*. Journal of Personality and Social Psychology, 38, 120-130.

Armeli, S., Gunthert, K., & Chen, L. H. (2001). *Stressor appraisals, coping, and post-event outcome: The dimensionality and antecedents of stress related growth*. Journal of Social and Clinical Psychology, 20. 366-295.

Arnaold, D., Calhoun, L., Tedeschi, R., & Cann, A. (2005). *Vicarious*

Posttraumatic Growth in Psychotherapy. The Journal of Humanistic Psychology, 45(2), 239-263.

Barrett, T. W., & Scott, T. B. (1989). *Development of the grief experience questionnaire*. Suicide & Life Threatening Behavior, 19, 201-215.

Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2009). 긍정심리학 [*Positive psychology*]. (안신호, 이진환, 신현정, 홍창희, 정영숙, 이재식, 서수균, 김비아 역). 서울: 시그마프레스.

Berit, G., Paul, N., & Jane, B. (2009). *Cognitive processing and Posttraumatic growth after stroke*. Rehabilitation Psychology, 54, 69-75.

Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). *The role of coping responses and social resources in attenuation the stress of life events*. Journal of Behavioral Medicine, 4, 139-157.

Block, J. H., & Block, H. (1980). *The role of ego-control and ego-resilient in the organization of behavior*. Minnesota Symposia on child psychology, 13, 39-101.

Block, J. H., & Kremen, A. M. (1996). *IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness*. Journal of Personality and Social Psychology, 59, 158-167.

Bolton, E., & Elisa, (2000). *An exploration of the impact of self-disclosure on the development of psychological distress among Somalia peacekeepers*. The University of North Carolina, Chapel Hill.

- Bonanno, G. A. (2004). *Loss, Trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?* *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Burns J. W. (2000). *Repression predicts outcome following multidisciplinary treatment of chronic pain.* *Health Psychology*, 19, 75-84.
- Cadell, S., Regehr, C., & Hemsworth, D, (2003). *Factors contributing to posttraumatic growth: A proposed structural equation model.* *American Journal of Orthopsychiatry*, 73(3), 279-287.
- 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, 521-527.
- Calhoun. L. G & Tedeschi. R. C. (1989-1990). *Positive aspects of critical life problems: Recollections of grief.* *Omega*, 20, 265-272.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R, G. (1998). *Posttraumatic growth: Positive change in the aftermath of crisis.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R, G. (1998). *Posttraumatic growth: Future directions.* In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun(Eds.) *Posttraumatic growth: Positive change in the aftermath of crisis*(pp.215-238). Mahwah, NJ:Lawrence Erlbaum Associates. Inc.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R, G. (1999). *Facilitation posttraumatic growth. A clinician's guide.* New jersey: Lawrence Erlbaum

Associates Publishers.

- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). *The foundations of posttraumatic growth: new considerations*. *Psychological Inquiry*, 15, 93–102.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth : research and practice*. Mahwah, N.J : Lawrence Erlbaum Associates.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). *A correlational test of relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing*. *Journal of Traumatic Stress*, 13, 521–527.
- Cordova, M. J., Cunningham, L. L. C., Calson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2001). *Posttraumatic growth following breast cancer: A controlled comparison study*. *Health Psychology*, 20, 176–185.
- Davis, C. G., & Morgan, M. S. (2008). *Finding meaning, Perceiving growth, and acceptance of tinnitus*. *Rehabilitation Psychology*. 53(2), 128–138.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). *Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning*. *Journal of Personality and Social psychology*, 75, 561–574.
- Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. E., & Silver, R. C. (2000). *Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct?* *Death studies*, 24, 297–540.
- Esterling, B. A., Antoni, M. H., Fletcher, M. A., & Margulies, S. M.

- (1994). *Emotional disclosure through writing or speaking modulates latent epstein-barr virus antibody titers*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 62, 130-140.
- Esterling, B. A., L'Aate, L., Murray, E. J., Pennebaker, J. W. (1999). *Empirical foundations for writing in prevention and psychotherapy*. Clinical Psychology Review, 19, 79-96.
- Ever, A. W. M., Kraaimaat, F. W., van Lankveld, W., Jongen, P. J. H., Jacobs, J. W. G., & Bijlsma, J. W. J.(2001). *Beyond unfavourable thinking: The Illness Cognition Questionnaire for chronic diseases*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69, 1026-1036.
- Foa, E. B. & Riggs, D. S. (1993). *Post-traumatic stress disorder in rape victims*. In J. Oldham, M. B. Riba, & A. Tasman (Eds.), American Psychiatric Press review of Psychiatry, 12, 273-303.
- Foa, E. B. & Rothbaum, B. O.(1998). *Treating The Trauma of Rape: Cognitive-Behavioral Therapy for PTSD*. New york: Guilford press.
- Fontana, A. M. & Rosenheck, R.(1998). *Psychological benefits and liabilities of traumatic exposure in war zone*. Journal of Traumatic Stress, 11, 485-505.
- Follette, V. M., Ruzek, J. I., & Abueg, F. R. *Cognitive Behavioral Therapies for Trauma*. New york: Guilford press.
- Frazier, P., Colon, A., & Glaser, T. (2001). *Positive and negative changes following Sexual Assault*. Journal of Consulting and Clinical

- Psychology. 69, 1048-1055.
- Fransis, M. E., & Pennebaker, J. W. (1992). *Putting stress into words: Writing about personal upheavals and health*. American Journal of Health promotion, 6, 260-287.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Greenberg, M. A., Wortman, C. B., & Stone, A. A. (1996). *Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self-regulation?* Journal of Personality and Social Psychology, 71, 588-602.
- Grubaugh, A. L. & Resick, P. A. (2007). *Posttraumatic Growth in Treatment-seeking Female Assault Victims*. Psychiatr Q, 78, 145-155.
- Guilford, J. P. (1967). *The nature of Human intelligence*. New York: McGraw Hill.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). *A meta-analytic review of benefit finding and growth*. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 74, 797-816.
- Hernandez, D. J. (1993). *America's children: Resources from family, government, and the economy*. New York: Russell Sage Foundation.
- Ho, S. M. Y., Chu, K. W., & Yiu, J. (2008). *The relationship between explanatory style and posttraumatic growth after bereavement in a non-clinical sample*. Death Studies, 32, 461-478.
- Hobfoll, S. E., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J., & Palmieri, P.

- A. I. (2007). *Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful*. *Applied Psychology*, 56, 345–366.
- Ickovics, J. R., Meade, C. S., Kershaw, T. S., Milan, S., Lewis, J. B., & Ethier, K. A. (2006). *Urban Teens: Trauma, Posttraumatic Growth, and Emotional Distress Among Female Adolescents*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 841–850.
- Jaffe, D. T. (1985). *Exploring the counselor's experience of working with perpetrators and survivors of domestic violence*. *Journal of Interpersonal Violence*, 15(4), 393–412.
- Johnson, R. J., Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., & Palmieri, P. A. (2007). *Posttraumatic Growth: Action and Reaction*. *Applied Psychology*, 56(3), 428–436.
- Johnson, D. W., & Noonan, M. P. (1972). *Effects of acceptance and reciprocation of self-disclosures on the development of trust*. *Journal of Counseling Psychology*, 19, 411–416.
- Joseph, S. (2009). *Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress*. *Psychological Topics* 18, 2, 335–344.
- Joseph, S., Knibbs, J., & Hobbs, H. (2007). *Trauma, resilience and growth in children and adolescents*. Houndmills: Palgrave MacMillan.
- Joseph, S. & Linley, P. A. (2006). *Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice*.

Clinical Psychology Review, 26, 1041-1053.

- Joseph, S., Linley, P. A., Andrew, L., Harris, G., Howle, B., Woodward, C., & et al. (2005). *Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity: Psychometric evaluation of the Changes in Outlook Questionnaire*. Psychological Assessment, 17, 70-80.
- Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). *Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses*. Journal of Traumatic Stress, 6, 271-279.
- Jourard, S. M. & Lasakow, P.(1958). *Some Factors in self-disclosure*. Journal of Abnormal and Social Psychology, 58, 91-98.
- Just, N. & Alloy, L. B. (1997). *The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory*. Journal of Abnormal Psychology, 106, 221-229.
- Lane, J. D. & Wegner, D. M. (1995). *The Cognitive Consequences of Secrecy*. Journal of Personality and Social Psychology. 69, 2, 237-253.
- Laufer, A., Raz-hamama, Y., Levine, S. Z., & Solomon, Z. (2009). *Posttraumatic growth in adolescence: the role of religiosity, distress, and forgiveness*. Journal of Social and Clinical Psychology, 28(7), 862-880.
- Lechner, S., Azkowsi, S. G., Antoni, M. H., Greengawt, M., Block, K., & Block, P. (2002). *Do sociodemographic and disease related*

- variables influence benefit-finding in cancer patients?*,
Psycho-Oncology, 11, 1-9.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004) *Positive change following trauma and adversity: a review*. Journal of Traumatic Stress, 17(1), 11-21.
- Lutgendorf, S. K., & Antoni, M. H. (1999). *Emotional and cognitive processing in a trauma disclosure paradigm*. Cognitive Therapy and Research, 23, 423-440.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). *The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work*. Child Development, 71, 543-562.
- Luxenberg, T., Spinazzola, J., & van der Kolk, B. A. (2001). *Complex Trauma and Disorders of Extreme Stress (DESNOS) Diagnosis, Part II: Treatment*, Directions in Psychiatry, 21, pp. 373-393. Long Island City, NY: The Hatherleigh Company Ltd.
- Lyubormirsky, S., & Nolen-hoeksema, S. (1993). *Self-perpetuating properties of dysphoric rumination*. Journal of Personality and Social Psychology, 65, 339-349.
- Lyubormirsky, S., & Nolen-hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 176-90.
- Maercker, A., & Zoellner, T. (2004). *The Janus face of self-perceived growth: Toward two-component model of posttraumatic growth*. Psychology Inquiry, 15, 41-48.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). *Some ruminative thoughts*. In R. S.

- Wyer Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts*(pp. 306–326). New York: Guilford.
- Masten, A. S., & Garmezy, N. (1985). *Risk, Vulnerability and protective factors in development psychopathology*. In Lahey, D. B., Kazdin, A. E.(Eds.), *Advance in clinical child psychology*, (pp.233–257). New York: Plenum.
- McIntosh, D. N., Silver, R. C., & Wortman, C. B. (1993). *Religion's role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 812–821.
- McMillen, J. C., (2004). *Posttraumatic growth: What's it all about?* *Psychological Inquiry*, 15, 48–52.
- McMillen, J. C. & Cook, C. L. (2003). *The positive by-products of spinal cord injury and their correlates*. *Rehabilitation Psychology*, 48, 77–85.
- McMillen, J. C., & Fisher, R. H. (1998). *The perceived benefit scale: Measuring perceived positive life changes after negative events*. *Social Work Research*, 22, 173–187.
- McMillen, J. C., Zuravin, S., & Rideout, G. (1995). *Perceived benefit from child sexual abuse*. *Journal of Consulting and clinical psychology*, 63, 1037–1043.
- Miller, W. R., & C-deBaca. J. (1994). *Quantum change: Toward a psychology of transformation*. In T. F. Heatherton & K. L. Weinberger (Eds.). *Can personality change?*(pp. 253–280). Washington. DC: American Psychological Association.

- Nerken, I. R. (1993). *Grief and the reflective self: Toward a clearer model of loss and growth*. *Death Studies*, 17, 1-26.
- Nishi, D., Matsuoka, Y., & Kim, Y. (2010). *Posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accident survivors*. *Biopsychosocial Medicine*, 4, 1-6.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). *Responses to depression to depression and their effects on the duration of depressive episodes*. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (2004). *Theoretical and methodological issue in the assessment and interpretation of posttraumatic growth*. *Psychological Inquiry*, 15, 60-64.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). *Rumination and psychological distress among bereaved partners*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 855-862.
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1991). *A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma prieta earthquake*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121.
- O'Leary, V. E., Alday, C. S., & Ickovics, J. R. (1998). *Life change and posttraumatic growth*. In R. G. Tedeschi, C. R., Park., & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 127-151). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Inc.
- Park, C. L. (2004). *The notion of growth following stressful life*

experiences: problems and prospects. Psychological Inquiry, 15, 69-76.

Park, C. L., & Ai, A. L. (2006). *Meaning making and growth: New directions for research on survivors of trauma.* Journal of Loss and Trauma, 11, 389-407.

Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). *Assessment and prediction of stress-related growth.* Journal of personality, 64, 71-105.

Park, C. L., & Folkman, S. (1997). *Meaning in the context of stress and coping.* Review of General Psychology, 1, 115-144.

Park, C. L., & Helgeson, V. S. (2006). *Introduction to the special section: Growth following highly stressful life events - Current status and future direction.* Journal of Consulting and clinical psychology. 74(5), 791-796.

Pennebaker, J. W. (1988). *Confiding relationships and health.* In S. Fisher & J. Reason (Eds.), Handbook of life stress, cognition and health(pp. 669-682). London: John Wiley & Sons.

Pennebaker, J. W. (1989). *Confession, inhibition, and disease.* In L. Berkowitz(Eds.), Advances in experimental social psychology, 22, 211-244. New York: Academic Press.

Pennebaker, J. W. (1992). *Inhibition as the linchpin of health.* In H. Friedman (Eds.), Hostility, health, and coping, (pp. 127-139). Washington: American Psychological Association.

Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing*

emotions. New York; Guilford.

- Pennebaker, J. W. (2004). *Theories, Therapies and taxpayers: On the complexities of the expressive writing paradigm*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 138-142.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). *Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease*. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Pennebaker, J. W., Hughes, C. F., & O'Heeron, R. C. (1987). *The psychophysiology of confession: Linking inhibitory and psychosomatic processes*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 781-793.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1988). *Confronting traumatic experience and immunocompetence: A reply to Neale, Cox, Valdimarsdottir, and Stone*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, 638-639.
- Pennebaker, J. W., & Susman, J. R. (1998). *Disclosure of traumas and psychosomatic processes*. *Social science and Medicine*, 26, 327-332.
- Pynoos, R. S., Steinberg, A. M., Goenjian, A. B., McFarlane, A. C., & Weisaeth, L. (1996). *Traumatic stress in childhood and adolescence: Recent developments and current controversies. Traumatic Stress : The effects of overwhelming experience on mind, body, and society*. New York: Guilford Press.
- Rauh, H. (1989). *The meaning of risk and protective factors in infancy*.

- European Journal of Psychology of Education, 4(2), 161-173.
- Richards, J. M., Beal, W. E., Scagal, J., & Pennebaker, J. W. (2000). *The effects of disclosure of traumatic events on illness behavior among psychiatric prison inmates*. Journal of Abnormal Psychology, 109, 156-160.
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). *Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration*. Cognitive Therapy and Research, 22, 401-423.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). *The role of purpose in life and personal growth in positive human health*. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.). The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications(pp. 213-235). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, cognition, and personality*, 9, pp. 185-211.
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). *Life crisis and personal growth*. In B. N. Carpenter(Ed), *Personal coping: Theory, research, and application*. Westport, Connecticut: Praeger.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S.(1986). *Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists*. Journal of Personality and Social Psychology, 51, 1257-1264.
- Schultz, J. M., Tallman, B. A., & Altmaier, E. M. (2010). *Pathways to Posttraumatic Growth: The contributions of Forgiveness and*

Importance of Religion and Spirituality. Psychology of Religion and Spirituality, 2(2), 104-114.

Shapiro, F. (1989). *Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories.* Journal of Traumatic Stress, 2, 199-233.

Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). *Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations.* Psychological Methods, 7, 422-445.

Siegel, K., & Schrimshaw, E. W. (2000). *Perceiving benefit in adversity: stress-related growth with HIV/AIDS.* Social Science and Medicine, 51, 1543-1554.

Silver, R. L., & Wortman, C. B. (1980). *Coping with undesirable life events.* In J. Garber and M. E. P. Seligman(Eds.), Human Helplessness, New York: Academic.

Stanton, A. K., & Low, C. A. (2004). *Toward Understanding Posttraumatic Growth: commentary on Tedeschi and Calhoun.* Psychological Inquiry, 15(1), 76-80.

Stiles, W. B., Shuster, P. L., & Harrigan, J. A. (1992). *Disclosure and Anxiety: A Test of the Fever Model.* Journal of Personality and Social Psychology, 63, (6), 980-988.

Svanberg, O. G. (1998). *Attachment, resilience and prevention.* Journal of Mental Health, 7(6), 543-578.

Tashiro, T., & Frazier, P. A. (2003). *"I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship*

- breakups*, Personal relationships, 10, 113-128.
- Taylor, S. E. (1983). *Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaption*. American Psychologist, 38, 1161-1173.
- Taylor, S. E., & Armor, D. A. (1996). *Positive illusions and coping with adversity*. Journal of Personality, 64, 873-898.
- Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1988). *Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health*. Psychological Bulletin, 103, 193-210
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). *The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma*. Journal of Traumatic Stress, 9, 455-472.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). *Posttraumatic growth: conceptual foundations and emprical evidence*. Psychological Inquiry, 15, 1-18.
- Tennen, H. & Affleck, G. (2002). *Benefit-finding and benefit-reminding*. In The handbook of positive psychology. Snyder, C. R., Lopez, S. J.(Eds.) New york: Oxford University Press.
- Thompson, S. C. (1985). *Finding positive meaning in a stressful event and coping*. Basic and Applied Psychology, 6, 279-295.
- Thornton, A. A. (2002). *Perceiving benefits in the cancer experience*. Journal of Clinical Psychology in Medical settings, 9, 153-165.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis*. Cognitive Therapy and Research, 27, 247-259.

- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). *Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experience*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Watkins, E. (2004) *Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing*. *Behavior Research and Therapy*, 42, 1037-1052.
- Waysmann, M., Schwarzwald, J., & Solomon, Z. (2001). *Hardiness: An examination of its relationship with positive and negative long-term changes following trauma*. *Journal of Traumatic Stress*, 14, 531-548.
- Wegner, D. M. (1994). *Ironic processes of mental control*. *Psychological Review*, 101, 34-52.
- Weiss, T. (2002). *Posttraumatic growth in women with breast cancer and their husbands: An intersubjective validation study*. *Journal of Psychosocial Oncology*, 20, 65-80.
- Weiss, T. (2004). *Correlates of posttraumatic growth in married breast cancer survivors*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 733-746.
- Woodward, C., & Joseph, S. (2003). *Positive change process and post-traumatic growth in people who have experienced childhood abuse: Understanding vehicles of change*. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76, 267-283.
- Wortman, C. B. (2004). *Posttraumatic Growth: Progress and Problems*.

Psychological Inquiry, 15, 81-90.

Yalom, I. D. & Liberman, M. A. (1991). *Bereavement and heightened existential awareness*. *Psychiatry*, 54(4), 334-345.

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

ABSTRACT

The Influence of Ego-Resilience and Self-Disclosure on Posttraumatic Growth - focusing on the Mediating Effect of Intentional Rumination -

Doo-Ri Dan

Department of psychology

The Graduate school of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to investigate the structural relationships among posttraumatic growth, ego-resilience, self-disclosure, and mediating variable such as intentional rumination. The subjects were 650 college students and other participants, residing the Metropolitan areas of Seoul City and Ulsan City. Most of them were in twenties and thirties in Korean age. The self-reported questionnaires such as

demographic information, Questions about traumatic events, Impact of Event Scale(IES-R), Ego Resilience Scale(ER89), Distress Disclosure Index(DDI), Event-related rumination inventory(ERRI), and Posttraumatic Growth Inventory(K-PTGI) were administered to the subjects. Only 310 cases were chosen for data analysis, leaving out the questionnaires which were filled with randomly and unsuitable answers. The criteria of the cases for the study are the following: the level of intensity of traumatic experiences, the duration of symptoms for four weeks after trauma event at least, over 17 points based on IES-R Scale. PASW STATISTICS 18.0 and Mplus 5.21 programs were used for the statistical analysis. Additionally, Bootstrap analysis was conducted for verifying significance.

The results of this study are as follows.

First, correlations among posttraumatic growth, ego-resilience and self-disclosure were positively significant except for the relationship of ego-resilience and self-disclosure($p < .001$).

Second, ego-resilience and self-disclosure were able to predict posttraumatic growth. Also there were the mediating effects of intentional rumination between ego-resilience and posttraumatic growth, and self-disclosure and posttraumatic growth. The mediating effects were statistically significant($p < .05$). The results show that both ego-resilience and self-disclosure variables affect posttraumatic growth directly and indirectly through intentional rumination.

Finally, Some implications and limitations of the results in this study

are discussed. Suggestions of Future research are also presented as well.

Key words : posttraumatic growth, ego-resilience, self-disclosure, intentional rumination, mediating effect.

부 록

- 부록 1. 설문지 표지 및 참여자 동의서
- 부록 2. 기초 설문지
- 부록 3. 외상 관련 질문지
- 부록 4. 사건-충격 척도(Impact of Event Scale : IES-R)
- 부록 5. 자아탄력성 척도(Ego Resilience Scale : ER89)
- 부록 6. 심리적 불편감 노출 척도(Distress Disclosure Index : DDI)
- 부록 7. 사건-관련 반추척도(Event-related rumination inventory : ERRI)
- 부록 8. 외상 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory : PTGI)

부록1.

설문지

안녕하십니까?

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

본 연구는 강한 스트레스를 주는 사건이 미치는 영향을 알아보기 위한 것입니다. 질문지의 문항들을 주의 깊게 읽고 답하여 주십시오. 설문지 작성에는 약 10분정도 소요될 것으로 예상합니다.

본 연구에서는 귀하의 신원을 파악할 수 있도록 하는 정보(예: 주민등록번호, 학번)는 수집하지 않을 것이며, 귀하의 모든 응답은 익명으로 처리되어 오로지 연구 목적으로만 사용될 것입니다. 연구에 포함된 질문들에는 별도의 정답이나 오답이 없습니다. 그러므로 귀하의 평소 생각과 느낌대로 답해 주시면 됩니다. 질문들이 제시된 순서대로 답하시고, 앞으로 돌아가지 마시기 바랍니다. 귀하께서 응답하신 모든 내용은 귀중한 연구 자료로 사용될 것입니다. 혹시라도 귀하를 불편하게 만드는 질문이 있다면 응답하지 않으셔도 되나, 제시되는 모든 질문들에 답해 주신다면 본 연구의 목표를 달성하는데 큰 도움이 될 것입니다. 본 연구에 관하여 궁금한 점이 있으시면 언제든지 연구자에게 이메일하십시오. 연구에 참여해주셔서 진심으로 감사합니다.

성신여자대학교 심리학과
지도교수 채규만
연구자 단 두리
barohoi@nate.com

“위에 기술된 내용을 읽어보았습니다. 본인의 나이는 만 18세 이상이고, 이 연구 참가에 동의합니다.”

성명 : _____

날짜 : _____

서명 : _____

본 연구의 참여에 동의하신다면 설문지 작성을 시작하여 주십시오.



성신여자대학교

부록2. 기본적인 정보를 묻는 질문입니다. 해당 되는 번호에 표시를 해주시고, 기타에 해당 되는 경우 주관식으로 응답하여 주시길 바랍니다.

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

부록3-1. 지금까지 살아오면서 경험한 매우 힘들고, 비극적이며, 극심하게 충격적이었던 사건들을 떠올려 보십시오. 자신의 경험(들)이 다음 목록 중 어디에 포함되는지 빈칸에 **모두** 표시해 주시기 바랍니다. 자신이 경험한 내용이 목록에 해당되지 않는 경우 기타에 표시하고 밑 칸에 어떤 사건인지 적어주시길 바랍니다.

1	사랑하는 사람의 죽음	9	군대 내 가혹 행위 및 폭력
2	본인의 신체 질환	10	어린 시절의 학대 및 가정폭력
3	가족 및 가까운 사람의 질병	11	원치 않는 임신 및 중절
4	범죄피해 (폭행, 납치, 협박 등)	12	사고 (화재, 교통사고, 추락 등)
5	성추행 (원치 않는 신체 접촉) 및 성희롱	13	자연재해 (홍수, 지진, 폭설 등)
6	성폭행	14	기타
7	학교 및 직장 내 따돌림	기타 사건 기입 란 :	
8	전쟁		

부록3-2. 앞에서 표시하신 사건의 번호를 적어주시고 그것이 어떤 사건이였는지 간략하게 적어 주십시오. 여러 개인 경우, 그중에서 가장 고통스러웠던 사건을 하나만 선택해서 적어주십시오.

(번) _____

부록3-3. 그 사건이 발생한지 얼마나 지났습니까?

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

※ 지금부터 응답하게 될 문항 중에는 2-2에서 표시하신 사건에 관한 질문이 있습니다. 표시하신 사건을 잘 기억해주시고 그에 따라 문항에 답하여주시기 바랍니다.

부록4. 앞서 적어주신 사건 이후에, 그 사건으로 인해 아래와 같은 내용을 얼마나 많이 경험했는지 본인에게 가장 가깝다고 생각하는 것에 (○) 표시 해주십시오.

	내 용	전혀 그렇 지 않았 다	아주 드물 게 그렸 다	가끔 그렸 다	자주 그렸 다	매우 자주 그렸 다
1	나는 그 사건을 떠올리게 하는 무언가로 인해 그 때의 감정을 다시 느꼈다.	0	1	2	3	4
2	나는 수면을 지속하는데 어려움이 있었다.	0	1	2	3	4
3	나는 다른 일들로 인해 그 사건을 생각하게 되었다.	0	1	2	3	4
4	나는 그 사건 이후로 예민하고 화가 난다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
5	그 사건에 대해 생각하거나 떠오를 때 마다 혼란스러워지기 때문에 회피하려고 했다.	0	1	2	3	4
6	내가 생각하지 않으려고 해도 그 사건이 생각 났다.	0	1	2	3	4
7	그 사건이 일어나지 않았거나, 현실이 아닌 것처럼 느꼈다.	0	1	2	3	4
8	그 사건을 상기시키는 것들을 멀리하며 지냈다.	0	1	2	3	4
9	그 사건의 영상이 나의 마음속에 갑자기 떠오 르곤 했다.	0	1	2	3	4

10	나는 신경이 예민해졌고 쉽게 깜짝 놀랐었다.	0	1	2	3	4
11	그 사건에 관해 생각하지 않기 위해 노력했었다.	0	1	2	3	4
12	나는 그 사건에 관해 여전히 많은 감정을 가지고 있다는 것을 알지만 신경 쓰고 싶지 않았다.	0	1	2	3	4
13	그 사건에 대한 나의 감정은 무감각한 느낌이 었다.	0	1	2	3	4
14	나는 마치 사건 당시로 돌아간 것처럼 느끼거나 행동할 때가 있었다.	0	1	2	3	4
15	나는 그 사건 이후로 잠들기가 어려웠다.	0	1	2	3	4
16	나는 그 사건에 대한 강한 감정이 물밀 듯 밀려오는 것을 느꼈었다.	0	1	2	3	4
17	내 기억에서 그 사건을 지워버리려고 노력했었다.	0	1	2	3	4
18	나는 집중하는데 어려움이 있었다.	0	1	2	3	4
19	그 사건을 떠올리게 하는 어떤 것에도 식은땀, 호흡곤란, 오심, 심장 두근거림 같은 신체적인 반응을 일으켰었다.	0	1	2	3	4
20	나는 그 사건에 관한 꿈들을 꾸 적이 있었다.	0	1	2	3	4
21	내가 주위를 경계하고 감시하고 있다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
22	나는 그 사건에 대해 이야기 하지 않으려고 노력했다.	0	1	2	3	4

부속5. 다음은 평소에 당신이 어떤지를 묻는 질문입니다. 문항을 읽고 본인과 가장 가깝다고 생각하는 것에 (○) 표시 해주십시오.

	문 항	아 니 다	조 금 그 렇 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	나는 친구들을 너그럽게 대한다.	1	2	3	4
2	나는 당황하더라도 빨리 안정을 되찾는다.	1	2	3	4
3	나는 새롭고 낯선 상황을 다루는 것을 즐긴다.	1	2	3	4
4	나는 남들에게 좋은 인상을 심어주는 편이다.	1	2	3	4
5	나는 생전 처음 보는 음식을 맛보는 걸 즐긴다.	1	2	3	4
6	남들은 나를 매우 활기찬 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4
7	나는 잘 아는 곳이라고 해도 매번 다른 길로 가 보는 걸 좋아한다.	1	2	3	4
8	나는 남보다 호기심이 많다.	1	2	3	4
9	나와 알고 지내는 사람들은 대부분 호감이 간다.	1	2	3	4
10	나는 신중하게 생각해보고서 행동에 옮기는 편이다.	1	2	3	4
11	나는 새롭고 색다른 일을 하기 좋아한다.	1	2	3	4
12	내 일상생활은 흥미로운 것들로 가득하다.	1	2	3	4
13	나는 내가 매우 강한 성격의 소유자라고 말할 수 있다.	1	2	3	4
14	나는 누군가에게 화가 나도 곧 풀어버린다.	1	2	3	4

부록6. 다음은 안 좋은 일이 생겼을 때, 어떻게 대처하는지에 대한 질문입니다. 문항을 읽고 본인과 가장 가까운 것에 (○) 표시 해주십시오.

	문 항	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	가끔 그렇 다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 속이 상하면, 대개 친구들에게 속을 털어놓는다.	1	2	3	4	5
2	나는 내 문제에 대해 이야기 하는 것을 좋아하지 않는다.	1	2	3	4	5
3	나는 뭔가 기분 나쁜 일이 생기면, 이야기할 상대를 찾는다.	1	2	3	4	5
4	나는 원래 속상한 일에 대해서는 이야기하지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
5	나는 슬프거나 기분이 침울할 때 그런 감정을 속으로 삭이는 편이다.	1	2	3	4	5
6	나는 내 문제에 관해 함께 이야기할 사람을 찾는 편이다.	1	2	3	4	5
7	나는 기분이 나쁘면 그것에 관해 친구들에게 이야기를 한다.	1	2	3	4	5
8	기분이 나쁜 날에는 절대 그것에 대해 말하고 싶지 않다.	1	2	3	4	5
9	나는 문제가 생기더라도 그 문제에 관해 의논할 사람을 찾지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
10	나는 스트레스를 받으면 아무에게도 이야기 하지 않는다.	1	2	3	4	5
11	나는 기분이 나쁘면 함께 이야기할 상대를 찾아 나선다.	1	2	3	4	5
12	나는 다른 사람들에게 내 고민거리들을 자진해서 이야기 한다.	1	2	3	4	5

부록7."가장 힘들고 괴로웠던 그 사건" 이후에, 사람들은 그들의 경험에 대해서 생각하는 시간을 가집니다. 자신의 경우 그 사건 이후에 각 문항들에 설명된 생각들을 얼마나 자주 했는지 (○) 표시 해주십시오.

	문 항	전혀 하지 않았 다	드물 게했 다	때때 로했 다	자주 했다
1	내 경험으로부터 의미를 찾을 수 있는지 생각했다.	1	2	3	4
2	내 삶의 변화들이 그 경험을 겪어내면서 생겨나게 되었는지에 대해 생각했다.	1	2	3	4
3	그 경험에 대한 내 감정들에 대해 생각해보려고 애썼다.	1	2	3	4
4	그 경험의 결과로 어떤 것이든 배운 것이 있는지 생각했다.	1	2	3	4
5	그 경험이 세상에 대한 나의 믿음(신념)들을 변화시켰는지에 대해 생각했다.	1	2	3	4
6	그 경험이 나의 미래에 어떤 의미를 가질 수 있을 것인지에 대해 생각했다.	1	2	3	4
7	그 경험 이후에 다른 사람들과의 관계가 변했는지에 대해 생각했다.	1	2	3	4
8	스스로 그 사건에 대해 느낀 감정들을 다루려고 애썼다.	1	2	3	4
9	그 사건이 나에게 어떤 영향을 미쳤는지에 대해 심사숙고 해 보았다.	1	2	3	4
10	그 사건에 대해 생각했고, 무슨 일이 일어났었는지 이해하려고 노력했다.	1	2	3	4

부록8. 앞서 기재했던 “가장 힘들고 괴로웠던 경험”을 한 이후에 경험할 수 있는 여러 결과들이 아래에 나와 있습니다. 문항을 읽고 본인과 가장 가깝다고 생각하는 것에 (○) 표시 해주십시오.

	문 항	경험 하지 못함	매우 적게 경험	조금 경험	보통 경험	많이 경험	매우 많이 경험
1	나는 인생에서 무엇이 중요한 지에 대한 생각이 바뀌었다.	1	2	3	4	5	6
2	내 삶의 가치 있음에 감사하게 되었다.	1	2	3	4	5	6
3	나는 새로운 것에 관심을 갖게 되었다.	1	2	3	4	5	6
4	나 자신에 대한 신뢰감이 더 커졌다.	1	2	3	4	5	6
5	영적/정신적 세계에 대한 이해가 더 커졌다.	1	2	3	4	5	6
6	어려운 일이 생겼을 때, 다른 사람들에게도 의지할 수 있게 되었다.	1	2	3	4	5	6
7	내 삶에 대한 새로운 계획이 생겼다.	1	2	3	4	5	6
8	나는 타인과의 관계에서 더 큰 친밀감을 느끼게 되었다.	1	2	3	4	5	6
9	나는 내 감정을 더 적극적으로 표현하게 되었다.	1	2	3	4	5	6
10	나는 어려움을 극복할 수 있다는 확신을 갖게 되었다.	1	2	3	4	5	6

11	나는 내 삶의 통해 더 가치 있는 일들을 할 수 있게 되었다.	1	2	3	4	5	6
12	내 삶에서 경험하게 되는 것들을 더 잘 받아들일 수 있게 되었다.	1	2	3	4	5	6
13	나는 매일 매일에 대해 더 감사하게 되었다.	1	2	3	4	5	6
14	이전에 생각하지 못했던 새로운 가능성을 접하게 되었다.	1	2	3	4	5	6
15	나는 다른 사람에 대한 정이 더 깊어지게 되었다.	1	2	3	4	5	6
16	나는 다른 사람들에게 더 정성을 기울이게 되었다.	1	2	3	4	5	6
17	변화가 필요하다고 생각되는 일은 단지 생각으로만 그치지 않고 행동으로 옮기게 되었다.	1	2	3	4	5	6
18	나는 종교적인 믿음이 더 깊어졌다.	1	2	3	4	5	6
19	나는 생각했던 것보다 내 자신이 강하다는 것을 알게 되었다.	1	2	3	4	5	6
20	나는 사람이 얼마나 아름다운가에 대해 알게 되었다.	1	2	3	4	5	6
21	나는 이웃의 필요성을 이전보다 더 인정하게 되었다.	1	2	3	4	5	6

감 사 의 글

이 논문을 마무리하기까지 많은 분들의 도움을 받았습니다. 우선, 저의 연구에 관심을 가져주시고 어려움이 있을 때마다 따뜻한 조언과 격려를 해주신 채규만 교수님께 진심으로 감사와 존경을 드립니다. 석사 생활동안 교수님께 받았던 가르침을 바탕으로 앞으로 더 열심히 노력하고 발전하겠습니다. 아울러 바쁜 와중에도 부족한 논문을 검토해주시고 보다 탄탄한 근거를 갖출 수 있도록 방향을 제시해 주신 김명선 교수님과 이정운 교수님, 그리고 통계적으로 어려움이 찾아올 때마다 도움을 주셨던 조영일 교수님께도 깊은 감사와 존경의 마음을 드립니다.

연구를 준비하는 과정부터 마무리까지 저의 주제에 관심을 가져주고 이에 대해서 함께 의견을 공유해주고 조언을 아끼지 않은 내 친구 빛나와 효정선배님 그리고 우리 인지랩 32기 동기들, 연구를 진행하는 동안 자료수집에 도움을 준 난영이, 미화언니, 선일이, 주형이, 태욱이, 시윤이, 은희, 그리고 마무리 과정에서 도움을 준 지원이와 범석이에게 고마운 마음을 전합니다. 이밖에도 석사과정 내내 저에게 힘이 되어 주시고 지지해주신 모든 동기들과 선배님들, 후배님들, 그리고 우리 구파발 아마빌레 식구들에게 고맙다는 말을 전하고 싶습니다.

끝으로 제가 이 길을 걷고자 하였을 때 누구보다도 지지해주고 격려해주었으며 언제나 저를 위해 기도해주시고 믿어주시는 부모님과 동생 소리에게 이 논문을 바칩니다.