



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

이 정 윤 교수 지도
석사학위 청구논문

정서인식 명확성이
관계상실 후 성장에 미치는 영향
: 인지적 정서조절전략의 매개효과

2016

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 지 원

정서인식 명확성이
관계상실 후 성장에 미치는 영향
: 인지적 정서조절전략의 매개효과

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2016년 5월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 지 원

인 준 서

김지원의 석사학위논문으로 인준함

2016년 5월

심사위원장_____ (인)

심 사 위 원_____ (인)

심 사 위 원_____ (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 정서인식 명확성과 관계상실 후 성장의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 이를 위해 대학생 304명을 대상으로 외상 및 상실 사건 경험 질문지, 정서인식 명확성 척도, 인지적 정서조절전략 척도, 외상 후 성장 척도를 사용하여 설문조사를 실시하였다. 본 연구의 자료는 SPSS 18과 AMOS 22를 사용하여 분석하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 각 변인들의 상관관계를 분석한 결과 정서인식 명확성은 자기비난을 제외한 부적응적인 정서조절전략과는 정적 상관을 보였으며, 긍정적 초점 변경을 제외한 적응적 인지적 정서조절전략의 모든 하위요인은 정적 상관을 보였다. 또한 정서인식 명확성은 관계상실 후 성장과는 정적 상관을 보였으며, 적응적 인지적 정서조절전략의 모든 하위요인은 관계상실 후 성장과 정적 상관을 보였다. 둘째, 정서인식 명확성과 관계상실 후 성장의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과가 살펴보기 위해, 부분매개모형을 연구모형으로, 완전매개모형을 경쟁모형으로 설정하여 검증한 결과, 완전매개모형이 더 적합한 것으로 나타났다. 셋째, 정서인식 명확성이 인지적 정서조절전략을 통해 관계상실 후 성장에 미치는 매개효과를 검증한 결과, 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과는 유의하지 않았고, 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 관계상실 경험 이후에 자신이 경험하는 정서를 명확히 인식하는 것이 보다 적응적인 인지적 정서조절전략을 사용하도록 도울 수 있으며, 적응적인 인지적 정서조절전략을 사용하는 것이 관계상실 후 성장에 이르도록 영향을 미칠 수 있다는 것을 시사한다.

주요어 : 정서인식명확성, 인지적 정서조절전략, 관계상실 후 성장

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	5
3. 연구모형	7
II. 이론적 배경	8
1. 관계상실과 외상 후 성장	8
2. 정서인식 명확성	10
1) 정서인식 명확성	10
2) 정서인식 명확성과 관계상실 후 성장	11
3. 인지적 정서조절전략	12
1) 인지적 정서조절전략	12
2) 정서인식 명확성과 인지적 정서조절전략	15
3) 인지적 정서조절전략과 관계상실 후 성장	14
III. 연구방법	16
1. 연구절차 및 대상	16
2. 측정도구	19
3. 자료분석	23

IV. 연구결과	25
1. 주요변인들의 관계	25
2. 모형검증	31
3. 모형비교	34
4. 매개효과	37
V. 논의	39
1. 연구결과에 대한 논의	39
2. 연구의 제한점 및 의의	44

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

표 1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성	18
표 2. 정서인식 명확성의 하위영역 구성	20
표 3. 인지적 정서조절전략의 하위영역 구성	21
표 4. 관계상실 후 성장의 하위영역 구성	22
표 5. 주요 변인들의 기술통계 결과	25
표 6. 주요 변인들 간의 상관계수	28
표 7. 인구통계학적 변인과 관계상실 후 성장 간의 상관계수	29
표 8. 인구통계학적 변인과 인지적 정서조절전략 간의 상관계수	30
표 9. 인구통계학적 변인과 정서인식 명확성 간의 상관계수	30
표 10. 측정모형의 적합도	32
표 11. 연구모형과 경쟁모형의 적합도 비교	35
표 12. 최종연구모형의 경로계수	36
표 13. 매개효과의 유의성 검증	37
표 14. 가상변인(Phantom variable)을 이용한 최종모형의 개별 간접효과 Bootstrap 분석 결과	38

그림 목 차

그림 1. 연구모형	7
그림 2. 경쟁모형	7
그림 3. 측정모형	32
그림 4. 연구모형	34
그림 5. 경쟁모형	34
그림 6. 최종연구 모형의 경로계수	36

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

사별, 이혼, 실연과 같은 관계 상실 경험은 사람들이 가장 많이 보고하는 고통스러운 사건 중 하나이다(Kendler, Hettema, Butera, Gardner, & Prescott, 2003). 특히 우리나라 대학생의 경우 다른 연령대에 비해서 관계 상실을 자신이 경험한 극심한 외상 경험으로 보고하는 경우가 가장 많다(서영석 외, 2012; 안현의 외, 2012; 이동훈 외, 2015). Ogata 등(2011)은 이러한 관계상실 사건이 정서적 부적응을 초래할 수 있다고 밝혔으며, 서영석 외(2012)의 연구에서도 관계 상실 경험을 보고한 사람들은 다른 외상 사건을 경험한 사람들에 비해 잠재적 외상 후 스트레스 장애(Posttraumatic Stress Disorder; 이하 PTSD) 집단에 속하는 비율이 높았다. 또한 극단적인 경우에는 관계상실 경험이 자살 행동을 유발할 수 있는데(Donald, Dower, Correa-Velez, & Jones, 2006), 이는 관계 상실로 인한 심리적 고통이 어떠한 외상 사건보다도 강렬할 수 있음을 시사한다.

이처럼 관계상실이 극심한 스트레스를 유발하는 사건임에도 불구하고, 오히려 관계상실 경험을 통해 이전보다 성장한 삶을 살아갈 수 있다는 보고들이 있다(Danforth & Glass, 2001; Janoff-Bulman, 1992; Tashiro & Frazier, 2003; Tashiro, Frazier, & Berman, 2006). Danforth와 Glass(2001)는 사랑하는 이의 상실이라는 역경을 극복하는 과정에서 삶에 대한 이해와 수용, 현재 상황에 대한 감사, 생존자로서의 자기감 확인, 새로운 역할에 따른 유익 발견 등의 긍정적인 관점의 변화를 경험할 수 있다고 밝혔으며(임선영, 권석만, 2012a, 재인용), 다수의 연구들에서 관계 상실 경험 중의 하나인 실연을 극복하는 과정에서도 개인적 성장을 경험할 수 있다는 것이 밝혀졌다(Lewandowski & Bizzoco, 2007;

Tashiro & Frazier, 2003; Tashiro, Frazier, & Berman, 2006). 즉 똑같은 관계 상실을 경험하더라도 어떤 사람은 부적응적인 스트레스 수준을 보이는 반면, 어떤 사람들은 그 이전보다 더 적응적인 모습을 보일 수 있다.

이렇게 외상에서 기인한 긍정적인 결과에 대하여 Tedeschi와 Calhoun(1996)은 외상 후 성장(posttraumatic growth:PTG)이라고 정의하였다. 이것은 외상 이후에 자기 자신에 대한 지각의 변화, 대인관계에서의 변화, 변화된 삶에 대한 철학 등 세 가지 범주에 대한 지각된 이득을 의미한다. 이러한 외상 후 성장은 우울이나 자살사고와 같은 심리적인 문제를 감소시킬 수 있는데(박경, 2011; 박경, 2012; Frazier et al., 2009, Meyerson et al., 2011), 이는 외상 사건 이후에 성장을 경험하는 것이 외상으로 인한 부적응적인 결과에 대한 보호요인이 될 수 있음을 의미한다. 따라서 관계상실 후에 성장을 경험할 수 있도록 돕는 심리적 변인을 밝히는 것은 상실 경험 이후 발생할 수 있는 심리적인 부적응에 대한 예방 차원에서 반드시 필요하다고 볼 수 있다.

Hussain과 Bhushan(2011)의 연구에 따르면 외상적 사건은 강렬한 고통을 조절할 수 있는 정서조절전략을 필요로 하게 된다. 또한 Calhoun과 Tedeschi(2004)는 외상 사건 이후에 정서적 고통을 경감시키기 위해서는, 그러한 고통을 유발하는 신념이 무엇인지를 파악하고 그러한 신념을 변화시키기 위한 인지적인 처리 과정이 중요함을 밝혔다. 따라서 본 연구에서는 관계상실 후 성장에 영향을 미치는 변인으로 인지적 대처 전략 중의 하나인 인지적 정서조절전략을 매개변인으로 살펴보고자 한다.

인지적 정서조절전략이란 기존의 대처양식을 의식적이고 인지적인 차원으로 한정하여 9가지 세분화된 전략으로 제시한 것이다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). 이 중에서 긍정적인 정신건강과 관련된 조망확대(putting into perspective), 계획 다시 생각하기(refocus on planning), 긍정적 초점 변경(positive refocusing), 수용(acceptance), 긍정적 재평가(positive reappraisal)는 보

다 적응적 인지조절 전략에 해당되고, 반추(rumination) 혹은 생각에 잠기기 (rumination or focus on thought), 자기비난(self blame), 타인비난(blaming others), 파국화(catastrophizing)는 정신 병리와 관련성이 높은 부적응적 전략에 해당된다(Garnefski, 2002). 몇몇 연구들은 적응적인 인지적 정서조절전략을 사용하면 스트레스를 유발하는 상황에 처해있더라도 심리적 안녕감을 유지하는 데 도움이 될 수 있으며(김소희, 2004; 이서정, 현명호, 2005), 반대로 부적응적 정서조절전략을 사용할 경우에는 오히려 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미칠 수 있다는 것을 밝혔다(이자영, 최응용, 2012; 이아름, 이민규, 2013). 따라서 적응적인 전략은 관계상실 사건의 이후의 고통스러운 정서를 조절할 수 있도록 도울 뿐 아니라 기존에 가지고 있던 도식을 변화시킴으로써 관계상실 후 성장을 도울 것으로 예상되며, 부적응적인 전략은 정서조절을 어렵게 함으로써 관계상실 후 성장을 어렵게 할 것으로 예측할 수 있다. 지금까지 인지적 정서조절전략의 하위 요인인 반추, 파국화, 긍정적 재평가 등이 외상 후 성장에 미치는 영향에 관한 연구는 많이 이루어져왔으나(김희정 외, 2008; 이유리, 2010; 이수림, 2015), 각 전략 중에서도 부적응적 전략과 적응적 전략을 선택할 수 있도록 돕는 심리적 변인에 대해 살펴본 연구나, 각 전략이 통합적으로 관계상실 후 성장에 미치는 영향에 대한 연구는 드문 실정이다.

이훈구(1997)는 정서 인식이 정서조절과 밀접한 관련이 있다고 하였다. 또한 Salovey와 Mayer(1990)는 자신의 정서를 명확히 인식하는 사람은 정서가 유발되는 상황에 효과적으로 대처할 수 있지만, 정서를 인식하는 데 어려움을 겪는다면 부적응적인 대처 양식을 선택하게 된다고 밝혔다. 따라서 본 연구에서는 인지적 정서조절전략에 영향을 미치는 변인으로 정서인식 명확성(Emotional Clarity)에 주목하고자 하였다.

정서인식 명확성이란 자신과 타인의 정서를 정확하게 인식하고 이를 설명하고 이해하는 정도를 의미한다(이수정, 이훈구, 1996). 이는 자신의 느낌에 주의

를 기울이는 정도, 부정적인 정서 상태는 종결시키고 긍정적인 정서 상태를 지속시킬 수 있다고 믿는 정도와 함께 자신의 기분이나 정서에 대한 사고와 감정, 즉 자기 기분에 대한 기분을 의미하는 메타 기분(meta-mood)를 구성하는 요소이다(Salovey et al, 1995; 홍주현 & 심은정, 2013, 재인용). 이와 같은 정서인식 명확성은 스트레스에 대한 신체화 경향성을 낮출 수 있으며(이소연, 2001), 행복감 및 정서적 안녕감과는 정적 관련이 있는 것으로 나타났다(최요원, 이수정, 2004). 또한 Boden 등(2012)은 정서인식 명확성이 긍정적 재평가와 상호 작용하여 외상 후 스트레스 수준을 완화할 수 있다고 밝혔다. 외상 사건의 부정적인 영향에 대한 보호 요인과 외상 후 성장을 도울 수 있는 요인들이 일치한다는 연구결과들을 볼 때(McMillen, 1999; Park, 1998; Tedeschi & Calhoun, 1996), 정서인식 명확성은 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미칠 것을 예측할 수 있다.

하지만 국내 연구에서는 정서인식 명확성과 외상 후 성장을 함께 살펴본 연구가 드문 실정이다(송현, 이영순, 2012b), 송현과 이영순(2012b)의 연구에서는 정서인식 명확성, 능동적 정서조절양식, 정서표현을 함께 살펴보았으나, 이를 외상 경험 이후에 필수적인 인지적 처리 과정과 함께 살펴보지 않았다. 따라서 본 연구에서는 정서인식 명확성과 관계상실 후 성장 간의 관계에서 인지적 정서조절전략이 매개할 것으로 가정하고, 이를 적응적인 인지적 정서조절전략과 부적응적인 인지적 정서조절전략으로 나누어 살펴보고자 하였다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 정서인식 명확성과 인지적 정서조절전략, 그리고 관계상실 후 성장이 어떠한 관계가 있는지 살펴보고, 인지적 정서조절전략이 정서인식 명확성과 관계상실 후 성장의 관계에서 매개효과를 가지는지 알아보하고자 하였다. 연구문제를 구체적으로 기술하면 다음과 같다.

연구문제1. 정서인식명확성, 인지적 정서조절전략은 관계상실 후 성장과 어떤 관계가 있는가?

가설 1-1. 정서인식 명확성은 적응적 정서조절전략과 정적관계를 가질 것이다.

가설 1-2. 정서인식 명확성은 부적응적 정서조절전략과 부적관계를 가질 것이다.

가설 1-3. 정서인식 명확성은 관계상실 후 성장과 정적관계를 가질 것이다.

가설 1-4. 적응적 인지적 정서조절전략은 관계상실 후 성장과 정적관계를 가질 것이다.

가설 1-5. 부적응적 인지적 정서조절전략은 관계상실 후 성장과 부적관계를 가질 것이다.

가설 1-6. 부적응적 인지적 정서조절전략은 적응적 인지적 정서조절전략과 부적 관계를 가질 것이다.

연구문제2. 정서인식 명확성과 관계상실 후 성장의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략과 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과가 유의한가?

가설 2-1 정서인식 명확성은 부적응적 인지적 정서조절전략을 매개로 관계

상실 후 성장에 부적 영향을 미칠 것이다.

가설 2-2 정서인식 명확성은 적응적 인지적 정서조절전략을 매개로 관계상실 후 성장에 정적 영향을 미칠 것이다.

3. 연구모형

앞에서 살펴본 이론과 선행연구를 근거로 가설적 연구모형과 한 개의 경쟁모형을 설정하고 모형 간의 비교를 통해 가장 적합하고 간명한 최적의 모형을 밝히고자 한다. 가설적 연구모형과 경쟁모형은 다음과 같다.

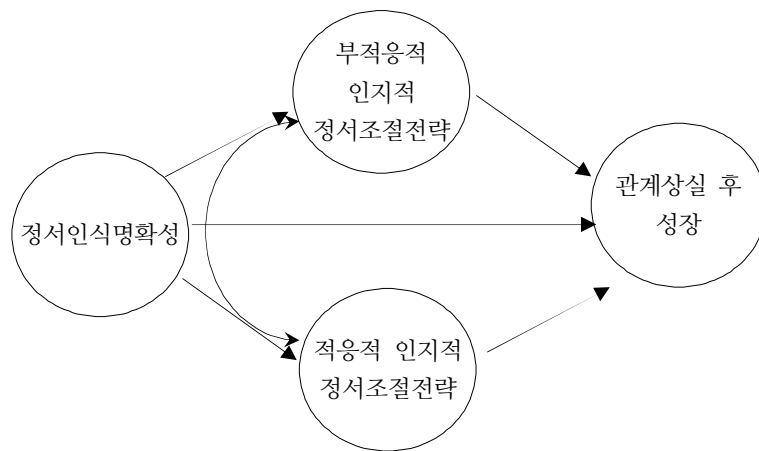


그림1 연구모형(부분매개)

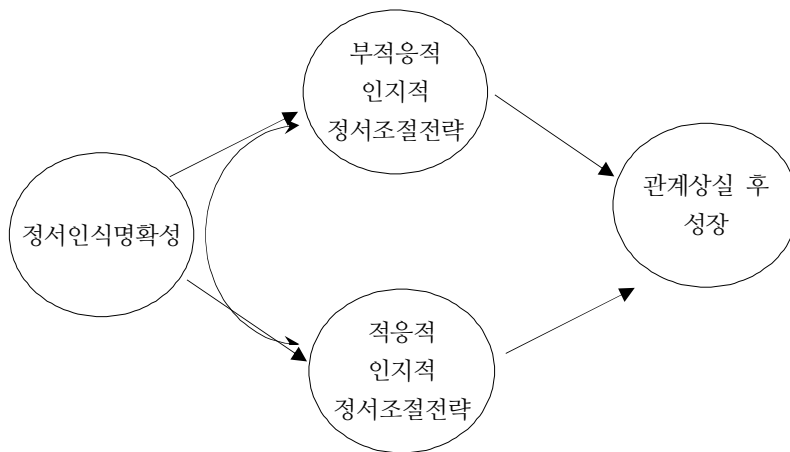


그림2 경쟁모형(완전매개)

Ⅱ. 이론적 배경

1. 관계상실과 외상 후 성장

외상적 사건이란 생명의 위협, 신체적 상해, 성폭력과 같이 개인에게 고통이나 회피 등의 부정적인 변화를 초래할 수 있는 사건을 뜻한다(DSM-5, 2013). 또한 Tedeschi와 Calhoun(2004)은 외상적 사건을 주관적으로 지각한 삶의 위기나 삶의 기반을 뒤흔드는 사건으로서 부정적인 심리적 결과를 유발하는 강력한 스트레스 사건이라고 정의하였다. 이는 전쟁, 재난, 사고, 테러 등 강력한 사건뿐 아니라 애착 대상의 상실, 재정적 파산, 학업이나 시험에서의 실패, 친구와의 절교, 적응의 어려움 등 일상생활에서 일어날 수 있는 일들도 만약 이것을 경험하는 개인에게 높은 스트레스를 느끼게 하는 고통스러운 일이라면 모두 외상적 사건에 포함시킬 수 있다는 것을 의미한다.

이러한 외상적 사건 중에서도 사별, 이혼, 실연과 같은 관계 상실 경험은 사람들이 가장 많이 경험하는 고통스러운 사건이며(Kendler, Hettema, Butera, Gardner, & Prescott, 2003), 특히 우리나라 대학생의 경우 다른 연령대에 비해서 관계 상실을 자신이 경험한 극심한 외상적 사건으로 보고하는 경우가 가장 많았다(서영석 외, 2012; 안현의 외, 2012; 이동훈 외, 2015). Van der Kolk 등(1996)은 이러한 상실경험의 슬픔이 계속되고 치유되지 못했을 때 침투적인 사고와 함께 신체적인 반응을 포함한 외상 후 스트레스(posttraumatic stress) 증상을 경험할 수 있다고 밝혔다. 또한 서영석 외의 연구(2012)에서도 관계 상실은 잠재적 PTSD 집단에서 가장 많이 경험하는 외상 사건이라고 보고되었다. 이는 관계 상실은 개인에게 있어서 빈번하게 경험되는 사건이며, 동시에 극심한 고통을 초래하는 외상적 사건이 될 수 있음을 시사한다.

이와 같은 외상적 사건은 개인에게 고통스러운 경험일 수도 있으나, 다수의

연구들은 외상적 사건이 성장의 계기가 될 수 있다고 밝혔다(Danforth & Glass, 2001; Janoff-Bulman, 1992; Tashiro & Frazier, 2003; Tashiro, Frazier, & Berman, 2006). 이렇게 극심한 스트레스 사건을 경험하고 대처한 결과로 생겨난 개인의 긍정적 변화를 묘사하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(2004)은 ‘외상 후 성장’이라는 개념을 고안하였다. 이때의 ‘성장’이란 단순히 이전 수준의 기능으로의 회복이 아니라, 이전 수준을 뛰어넘는 진정한 변화이다.(Zoeller & Maercker, 2006; 김진수, 2011 ;송현, 2009; 장한아, 2011).

한편 관계 상실 경험을 통해서도 외상 후 성장을 경험할 수 있다는 보고들이 있다(임선영 & 권석만, 2012a; 임지준, 2012; Danforth & Glass, 2001; Moos & Moos, 1994; Park, Cohen, & Murch, 1996; Schaefer & Moos, 2001; Tedeschi & Calhoun, 1999). Danforth와 Glass(2001)는 사랑하는 이의 상실이라는 역경을 극복하는 과정에서 삶에 대한 이해와 수용, 현재 상황에 대한 감사, 생존자로서의 자기감 확인, 새로운 역할에 따른 유익발견 등의 긍정적인 관점의 변화가 보고가 있었다고 밝혔다(임선영, 2012에서 재인용). 또한 사별이라는 개인적인 위기로부터 성장을 경험할 수 있다는 연구결과가 있으며(Moos & Moos, 1994; Park, Cohen, & Murch, 1996; Schaefer & Moos, 2001; Tedeschi & Calhoun, 1996), 부모상실 경험을 통해서 오히려 남아 있는 부모와 자녀간의 관계에서 성장이 있었음이 밝혀지기도 하였다(Mack, 2001). 또한 상대적으로 일상적으로 여겨지는 실연 또한 고통스러운 상실 경험으로서 이를 통한 성장이 가능하다는 보고들이 존재하였으며(Tashoro & Frazier, 2003), 국내 연구에서도 임선영과 권석만(2012)은 대학생들은 관계 상실 경험 이후에 성장을 통한 성격적 성숙을 경험하고 있다고 밝혔다.

하지만 외상의 유형에 따라서 외상 이후의 고통이 달라질 수 있으며(최선재, 2011), 외상의 유형에 따라 성장에 영향을 미칠 수 있는 요인이 달라질 수 있

다는 연구결과들(이수림, 2013; 이미연 외, 2012; 최승미, 2008)에도 불구하고 국내 연구에서는 이를 구분하지 않고 외상 경험을 통합적으로 살펴본 연구들이 많았다. 따라서 본 연구에서는 기존의 외상 후 성장의 개념을 빌려 관계상실 사건 이후 경험할 수 있는 성장을 관계상실 후 성장이라 정의하고, 관계상실 후 성장에 영향을 미치는 심리적 변인들을 살펴보고자 하였다.

2. 정서인식 명확성

1) 정서인식 명확성

정서인식 명확성(Emotional Clarity)는 정서에 대한 주의, 정서에 대한 지각과 인지, 정서의 이해와 명명을 포함하는 ‘정서인식(Emotion Awareness)’의 한 개념으로서, 정서에 대한 지각과 인지를 뜻한다(Mayer, Salovey, 1997). 즉, 정서를 명확하게 인식한다는 것은 자신의 표정이나 신체감각에 근거하여 정서를 파악하고 내적 감정을 정확하게 감지하며 복합적 감정을 인식하고 평가할 수 있다는 것을 의미한다. 따라서 정서인식 명확성은 단순히 자신의 기분이 좋거나 나쁘다는 것을 아는 것과는 다르며, 자신의 정서를 이해하는 정도를 말한다(이수정, 이훈구, 1996).

정서인식 명확성에 대한 선행 연구결과들을 살펴보면, 자신의 정서를 명확하게 인식하는 능력은 현재 상황에서 적합한 방식으로 정서를 변화시킬 수 있는 가장 최선의 정서 조절 전략을 선택하고 사용할 수 있는 정서에 대한 정보를 제공하기 때문에(Feldman Barrett & Gross, 2001), 정서정보 처리과정에서 가장 기초가 되어 자신이 경험하는 정서와 상황에 효과적으로 대처할 수 있도록 한다(Salovey & Mayer, 1995). 또한 자신의 정서를 인식하는 데 어려움을 겪는 개인들은 더 많은 심리적 부적응을 경험할 수 있으나(장수진, 2002; 조성은,

2004; Salovey et al., 1993), 정서를 명확하게 인식하는 개인은 부정적 기분으로부터의 회복을 빠르게 경험하며(Goldman, Kraemer & Salovey, 1996) 결과적으로는 더 긍정적인 사고와 기분을 경험하는 것으로 나타났다(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995). 따라서 정서인식 명확성은 정서조절 과정의 가장 기초가 되는 개인차 변인으로서 적응적인 대처방안을 선택할 수 있는 긍정적 특성임을 알 수 있다.

2) 정서인식 명확성과 관계상실 후 성장

많은 연구결과들은 정서를 명확하게 인식하는 것은 주관적 안녕감과는 정적 관계를 보이고, 불안이나 우울과 같은 정신병리와는 부적 관계를 보인다는 것을 밝혔다(이서정, 현명호, 2008; Goldman et al., 1996; Swinkels & Giuliano, 1995). 정서인식 명확성과 외상 후 스트레스와 관련하여 Boden 등(2012)은 정서 인식을 명확하게 하는 것은 더 낮은 수준의 외상 후 스트레스와 관련이 있다고 밝혔다. 이는 관계 상실과 같은 외상 경험은 심각하고 강렬한 정서를 유발하며 현실감을 흐트러뜨리고 정서적 고통을 야기하는 사건이기 때문에(Znoj, 2004). 정서를 명확하게 인식하는 것이 개인이 외상 사건을 극복하도록 돕는 데 필수적인 과정임을 시사하는 연구결과이다. 이와 관련하여 여러 연구 결과들은 외상의 부정적인 영향을 완화하는 요인이 외상 후 성장을 이끄는 요인과 동일할 수 있다고 보고하였다(McMillen, 1999; Park, 1998; Tedeshchi & Calhoun, 1996). 즉, 정서인식 명확성이 외상 후 스트레스 수준을 낮출 수 있다면 이는 외상 후 성장을 도울 수 있다는 것을 의미할 수 있다. 또한 외상 후 성장에 있어서도 Joseph 등(2012)은 외상 후 성장의 정서-인지적 처리 모델(An affective-cognitive processing model of post-traumatic growth)을 제시하였는데, 이 모델에서는 성장에 이르는 과정에서 인지적 도식의 재건 과정뿐

만 아니라 정서 상태의 변화도 중요하다고 보았다. 따라서 부정적 정서로부터의 회복을 도우며, 정서조절을 위해 보다 적응적인 대처양식을 선택하도록 돕는 정서인식 명확성은 외상 후 성장에 있어서 중요한 심리적 변인임을 예측할 수 있다.

하지만 정서인식 명확성과 외상 후 성장 간의 관련성을 밝힌 연구는 아직까지 드문 실정이다. 정서인식 명확성과 외상 후 성장간의 선행 연구들에서는 정서인식 명확성이 외상 후 성장과 연관성을 가진다고 보고하였다(송현과 이영순, 2012; 송현, 최보람, 이영순, 2012). 보다 구체적으로 정서인식 명확성은 외상 후 성장과 정적 관계를 보였으며, 외상 후 성장에 직접적으로 영향을 미치기도 하였으나, 적응적인 정서조절양식을 매개하여 외상 후 성장에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3. 인지적 정서조절전략

1) 인지적 정서조절전략

정서조절을 위한 대처방식에 대한 접근 방법은 매우 다양하다. 이중 가장 오래된 관점으로는 Monat와 Lazarus(1991)의 문제-중심 대처와 정서-중심 대처가 있다. 또한 최근에는 비교적 긍정적 전략인 능동적 양식과 비교적 부정적인 전략으로 분류되는 회피/분산적 양식과 함께 지지 추구적 양식을 포함한 세가지 범주로 대처양식을 구분하기도 한다. 이러한 기존의 대처양식 구분은 행동 전략과 인지전략을 구분하지 않았고 연구했다는 제한점을 가진다(Garnefski et al., 2001). 이에 따라 Garnefski 등(2001)은 기존의 대처전략 측정도구에서 인지적 차원을 가져오거나, 비인지적 차원의 전략을 인지적 차원으로 바꾸거나, 새로운 전략을 추가하여 총 9가지 인지적 정서조절전략의 개념을 구성하였다.

이때, 인지적 정서조절은 정서적으로 각성된 정보를 인지적인 대처 방법을 통해 다루고 조절하는 것을 의미한다(Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001).

Garnefski 등(2001)이 제안한 9가지 인지적 정서조절전략은 다음과 같다. 발생한 사건을 자신의 잘못이라고 생각하거나 자신이 저지른 실수를 생각하는 사고인 ‘자기비난’, 타인에게 잘못이 있다고 생각하는 ‘타인비난’, 자신이 경험한 것을 어쩔 수 없는 일이라고 받아들이고 체념하는 사고인 ‘수용’, 경험한 부정적 사건을 어떻게 다루어 갈 것인지 생각하고 그 상황에서 할 수 있는 최선의 것을 생각하거나 상황을 변화시킬 방법을 생각하는 ‘계획 다시 생각하기’, 실제 사건에 대해 생각하는 대신 즐거운 일을 생각하는 ‘긍정적 초점변경’, 부정적 사건과 관련된 자신의 감정을 되짚어 생각하거나 자신의 생각과 감정에 빠져있는 ‘반추’, 자신이 겪은 상황으로부터 긍정적인 측면을 찾아보거나 그 일로 인해 자신이 더 강한 사람이 될 수 있을 것이라고 생각하는 ‘긍정적 재평가’, 사건의 심각성을 덜거나 다른 사건과 비교해서 상대성을 강조하는 ‘균형있게 바라보기’, 경험의 공포스러운 면을 강조하는 ‘파국화’까지 총 9가지이다. 각 하위 전략들은 다시 정신건강과 관계가 있는 ‘적응적인 정서조절전략’과 정신병리와 높은 관련성을 지닌 것으로 알려진 ‘부적응적인 정서조절전략’으로 나누어진다. 상대적으로 적응적인 정서조절전략에 속하는 전략은 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 균형있게 바라보기이며, 이에 비해 부적응적인 정서조절전략으로 여겨지는 전략들은 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화이다.

Granefski와 Kraaij(2007)가 성인을 대상으로 실시한 연구에서, 부적응적인 인지적 정서조절전략인 자기비난, 반추, 파국화는 우울과 불안 관계에서 정적 관계를 나타냈다. 하지만 보다 적응적인 대처인 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 균형 있게 바라보기는 우울이나 불안과 같은 심리적 부적응을 완화시키는 것으로 밝혀졌다(이서정, 2005; Garnefski et al, 2001). 또한 John과 Gorss(2004)는 적응적인 인지적 정서조절전략을 주로 사

용하는 사람은 삶의 만족감과 자존감이 상대적으로 높으나, 부적응적인 인지적 정서조절 전략을 사용하는 사람은 정서적 문제에 취약하다고 보고하였다.

2) 정서인식 명확성과 인지적 정서조절전략

기존의 여러 연구들에서는 개인이 정서를 조절하기 위해서는 먼저 자신의 정서를 명확히 인식하는 능력이 바탕이 되어야 한다고 제안한다(이서정, 2005; 임전옥, 장성숙, 2003; McFarlane et al.; McFarlane & Buehler, 1997) 또한 Gratz와 Roemer(2004)의 통합적 정서조절 개념에 따르면 정서 인식 명확성은 특정 정서조절전략을 사용하기 이전에 선행되어야 할 정서조절의 기초 과정이 된다. 이는 정서인식 명확성이 정서를 조절하기 위한 최적의 정서조절전략을 선택하게 하며 이를 사용하기 위해 필요한 정서에 대한 정보를 제공하기 때문이다 (Feldman Barrett & Gross, 2001; Boden et al., 2011).

정서인식 명확성과 인지적 정서조절의 관계를 살펴본 연구들에 따르면, 정서 인식 명확성은 적응적 전략과는 정적관계, 그리고 부적응 전략과는 부적관계를 가지며, 또한 정서를 명확하게 인식하는 것은 적응적인 인지적 조절 전략을 선택하도록 돕는다고 밝혔다(이서정, 현명호, 2008; Mayer et al, 1992; Salovey et al., 1995). 따라서 높은 정서인식 명확성은 보다 적응적인 인지적 정서조절 전략을 사용할 수 있게 도우며, 상대적으로 정서인식 명확성이 낮은 경우 부적응적인 인지적 정서조절전략을 사용하게 될 것이라고 예측할 수 있다.

3) 인지적 정서조절전략과 관계상실 후 성장

외상적 사건은 정서적으로 강렬한 고통을 초래하기 때문에 고통을 조절하기 위한 대처 전략을 유발하며, 이 과정에서 어떠한 대처 전략을 사용하는 가에

따라 개인으로 하여금 외상 이후에 경험되어질 수 있는 특정한 상황 혹은 감정이 변화될 수 있다(Hussain & Bhushan 2011). 다양한 대처전략 중에서도 외상 경험 이후에 성장에 이르는 재구성 과정에서는 인지적 대처 과정이 중요하다고 밝혀졌다(Aldwin & Levinson, 2004; Janoff-Bulman, 1992; Tedeschi & Calhoun, 2004). 이는 Calhoun과 Tedeschi(2004)이 제안한 외상 후 성장 모델과도 일치하는데, 외상 후 성장 모델에 따르면 외상사건 이후 정서적 고통을 경감시키기 위해서는 고통을 유발하는 인지적 도식을 확인하고 그러한 신념을 변화시키기 위한 인지적인 처리 과정이 필수적임을 밝혔다. 외상 후 성장과 관련이 있는 심리적 변인들을 살펴본 선행연구들은 외상 후 성장이 사고통제방략(오은아, 박기환, 2010), 의미추구(김보라, 신희천, 2010), 의도적 반추(박선정, 2015) 등과 같은 인지적 변인들이 성장 과정에 영향을 미친다고 밝혔다. 따라서 본 연구에서는 관계상실이라는 외상 사건 이후에 성장을 경험하도록 돕는 구체적인 인지적 처리전략이 어떤 것인지 밝히기 위해, Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)이 제안한 9가지 인지적 정서조절전략을 부적응적 전략과 적응적 전략으로 나누어 관계상실 후 성장에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

인지적 정서조절전략과 외상 후 성장의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 적응적 인지적 정서조절 전략은 외상 후 성장과 정적인 관계에 있었다(유현진, 김영혜, 2013; 이수림, 2015; 임선영 & 권석만, 2012), 하지만 부적응적인 전략은 외상 후 성장과 부적 관계에 있으나(유현진, 김영혜, 2013), 하위 변인에 따라서 이러한 결과가 달라졌다고 보고한 연구결과들도 있었다(이수림, 2015; 임선영, 권석만, 2012a). 따라서 적응적 인지적 정서조절전략은 관계상실 후 성장에 정적인 영향을 미치고, 부적응적 인지적 정서조절전략은 부적인 영향을 미칠 것이라고 예측할 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 2015년 9월 22일부터 2016년 1월 31일까지 대학생 남녀를 임의 표집하여 오프라인과 온라인으로 설문조사를 실시하였다. 오프라인 설문지의 배포는 대학교에 재학중인 대학생들을 대상으로 이루어졌다. 이 때 설문자가 직접 대학생들의 모임에 찾아가서 연구절차를 설명하였으며, 최종 참여 결정 및 연구 동의는 모두 자발적으로 이루어졌다. 그러나 연구의 대상에 해당하는 대상자들이 적었던 관계로, 대학생들이 모이는 온라인 사이트와 SNS를 중심으로 온라인 설문지 링크를 추가 배포하였다. 연구 참여에 대한 답례품으로는 1000원 상당의 편의점 기프티콘을 발송하였다.

모집결과, 총 750명(오프라인 설문 494명, 온라인 설문 256명)이 참여하였으며, 설문에 참여한 응답자 750명 중 관계상실을 경험하지 않았거나, 불성실하게 응답한 설문지를 제외하였다. 또한 관계상실을 한 시간과 관계상실 후 성장에 대하여 사건경험 후 경과된 시간과 성장이 정적 관계를 가진다는 연구(Helgeson et al., 2006)가 있는가 하면, 사건 경험 후 1~2주 내에 곧바로 긍정적 변화를 경험했다는 연구(Frazier et al., 2004)도 있는 등 혼재되어있는데, 본 연구에서는 상실 경험이 있다고 하더라도 외상적 사건 후 보통 3개월까지는 스트레스가 높은 수준이어서 성장을 경험하기에는 무리가 있으며(Shroevers et al., 2010, 한상숙, 2014, 재인용), 5년이 지난 회고적 보고는 왜곡될 가능성이 있음을 제안한 연구들(Tedeschi, Calhoun, 1996)을 고려하여, 상실을 경험한지 3개월 미만이거나 5년이 지난 응답자는 제외하고 총 304명을 연구 대상으로 선정하였다. 분석 대상으로 선정된 304명은 만18세에서 29세의 연령 범위에 해당하는 대학생으로 남자 86명(28.3%), 여자 218명(71.7%)으로 구성되었으며,

평균 연령은 22.64(SD=1.962)세로 나타났다. 이들의 학년은 1학년 54명 (17.4%), 2학년 52명 (16.8%), 3학년 83명 (27.3%), 4학년 115명 (37.8%)으로 나타났으며, 종교는 기독교 168명(55.3%), 천주교 10명(3.3%), 불교 13명 (4.3%), 무교 110명(36.2%), 기타 3명(1%)로 나타났다. 관계상실을 경험한 기간으로는 4-6개월 전이 47명(15.5%), 7-12개월 전이 36명(11.8%), 1-3년 전이 115명(37.8%), 3-5년 전이 106명 (34.9%)로 나타났다.

표 1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성 (N=304)

특성	구분	<i>n</i>	%
성별	남	86	28.3
	여	218	71.7
연령(만)	19세 미만	15	4.6
	20-24세	234	77.2
	25-29세	54	18.2
학년	1학년	54	17.4
	2학년	52	16.8
	3학년	83	27.3
	4학년	115	37.8
종교	무교	110	36.2
	개신교	168	55.3
	천주교	10	3.3
	불교	13	4.3
	기타	3	1
상실 경험 경과 기간	4-6개월 전	47	15.5
	7-12개월 전	36	11.8
	1-3년 전	115	37.8
	3-5년전	106	34.9

2. 측정도구

1) 외상 및 상실사건 경험 질문지

Tedeschi와 Calhoun(1996)이 외상후 성장 척도(PTGI)를 개발하기 위해 사용한 사건 목록 질문지와 송승훈 등(2009)이 사용한 외상 사건 관련 질문지를 기초로 하여, 임선영(2012)이 외상의 유형을 크게 6가지(가까운 이의 상실, 학업 및 과업 실패, 경제적 어려움, 본인의 사고 및 상해, 학대 및 가혹 행위, 심각한 질병)로 재분류하여 수정하여 제시한 질문지를 사용하였다. 그리고 이 중 ‘가까운 이의 상실’을 경험한 것으로 보고한 경우 상실 경험을 묻기 위하여 Sofka(1997)가 개발한 상실경험 체크리스트에서 상실의 기간을 체크하도록 하였다. 상실의 범주는 죽음상실과 단절상실 두 가지로 나누었으며, 상실 유형은 총 13가지이다. 복수의 상실 경험이 있다고 하더라도 본인에게 가장 큰 충격을 준 사건을 한 가지만 고르도록 하였다.

2) 정서인식 명확성

본 연구에서는 정서인식의 개인차를 측정하기 위해 Mayer와 Gaschke(1988)의 연구를 참조하여 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey 및 Palfai(1995)가 개발한 특질 상위-기분 척도(Trait Meta-mood Scale: TMMS)를 이훈구와 이수정(1997)이 번안한 척도를 사용하였다. 본 척도는 Likert 5점 척도(1=“전혀 그렇지 않다”에서 5=“매우 그렇다”까지)로 평정하도록 되어 있으며 정서에 대한 주의(5문항), 정서인식의 명확성(11문항), 정서 개선에 대한 기대(5문항)의 하위요인으로 나뉘며 총 21문항으로 구성되었다. 본 연구에서는 ‘나는 대부분 내가 어떻게 느끼는지를 안다’, ‘나는 보통 내 느낌들에 대해 매우 명확하다’ 등 정

서인식 명확성 척도 11문항을 사용하였으며, 점수가 높을수록 정서인식 명확성이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도 분석 결과 Cronbach's $\alpha = .82$ 로 나타났다.

표 2. 정서인식 명확성의 하위영역 구성

하위영역	문항수	해당 문항	Cronbach's α
정서인식 명확성	11	<u>1*,2*,3,4*,5,6,7*,8,9,10,11*</u>	.82

주. 문항 1, 2, 4, 7, 11번 문항은 역채점 문항임

3) 인지적 정서조절전략

Garnefski 등(2001)이 개발한 인지적 정서조절전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)를 김소희(2004)가 번안, 수정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 36문항이며, Likert식 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 구성되어 있다. 이 척도는 크게 적응적 전략과 부적응적 전략으로 나뉜다. 적응적인 정서조절의 하위요인으로는 조망 확대, 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가의 5가지 하위요인이 있으며, 부적응적인 정서조절전략의 하위요인으로는 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화의 4가지 하위요인이 있다. 각 하위 요인에 4문항씩 구성되어 있다. 적응적 전략은 20~100점 사이의 점수를 가지고, 부적응적 전략은 16~80점 사이의 점수를 가지며, 점수가 높을수록 해당되는 적응적 전략과 부적응적 전략의 수준이 높다는 것을 나타낸다. 김소희(2004)의 연구에서 내적 합치도는 하위척도들에 따라 Cronbach's $\alpha = .53$ 부터 $.85$ 로 보고되었다. 본 연구에서의 신뢰도 분석 결과는 하위척도들에 따라 Cronbach's $\alpha = .63$ 부터 $.86$ 으로 나타났다.

표 3. 인지적 정서조절전략의 하위영역 구성

하위영역	문항수	해당문항	Cronbach's α
자기비난	4	4, 12, 20, 34	.83
파국화	4	8, 11, 19, 24	.76
타인비난	4	9, 18, 29, 31	.86
반추	4	5, 7, 21, 35	.75
수용	4	6, 13, 26, 33	.63
균형있게 생각하기	4	1, 17, 25, 30	.67
긍정적재초점	4	3, 14, 22, 36	.86
해결중심사고	4	2, 15, 27, 32	.81
긍정적재평가 부적응적 인지적	4	10, 16, 23, 26	.78
정서조절전략 전체	16	4,5,6,7,8,9,11,12,18, 19,20,21,24,29,31,35	.83
적응적 인지적 정서조절전략 전체	20	1,2,3,6,10,13,14,15,16,17,22 ,23,25,26,27,28,30,32,33,36	.78

4) 관계상실 후 성장

관계 상실 경험 후의 긍정적 변화에 대한 개인의 자각 정도를 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발하고 송승훈 등(2009)이 번안한 외상후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory; PTGI)를 사용하였다. 외상후 성장 척도는 총 5개의 하위 차원인 새로운 가능성의 발견, 대인관계 의미 변화, 개인 내적 강점의 변화, 삶에 대한 감사, 영적 관심의 변화로 구성되어 있으나, 송승훈(2007)이 번안한 한국판 외상후 성장 척도는 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 문항은 총 21문항으로 각 문항에 대해 6점 척도(0=경험하지 못하였다,

5=매우 많이 경험하였다)로 평정한다. 점수가 높을수록 외상 후 긍정적인 변화를 많이 경험하였다는 것을 의미한다. 송승훈 등(2009)의 연구 결과에서의 신뢰도는 Cronbach' α =.92였다. 본 연구에서의 신뢰도 분석 결과 Cronbach' α =.88로 나타났다.

표 4. 관계상실 후 성장의 하위영역 구성

하위영역	문항수	해당 문항	Cronbach's α
자가지각의 변화	6	7,8,9,10,13,15	.85
대인관계 깊이증가	5	4,6,11,12,16	.80
새로운 가능성 발견	3	1,2,5	.72
영적·종교적관심증가	2	3,14	.72
전체	16	1 ~ 16	.88

5) 인구통계학적 질문지

본 연구에 참여하는 대상자들의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 성별, 학년, 연령, 종교 유무를 응답하도록 하였다. 연령은 만 나이를 기재하도록 하였다. 또한 성별과 종교는 더미변수로 코딩하여 연구에 사용하였다(남=1, 여=0, 종교 유=1, 무=0).

3. 자료분석

본 연구에서는 SPSS 18.0과 AMOS 22.0 프로그램을 사용하여 다음과 같은 분석을 실시하였다.

첫째, 연구대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하고, 주요 변인들의 평균과 표준편차를 알아보기 위하여 기술통계 분석을 실시하였다.

둘째, 연구에 사용된 척도의 신뢰도 검증을 위해서 내적 일관성을 측정하는 크론바흐 알파(Cronbach's α)를 산출하였다.

셋째, 인구통계학적 변인, 정서인식 명확성, 적응적 인지적 정서조절전략, 부적응적 인지적 정서조절전략, 관계상실 후 성장의 관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다.

넷째, 본 연구에서 정서인식 명확성과 관계상실 후 성장과의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략과 적응적 인지적 정서조절전략이 매개하는지를 검증하기 위해 부분매개모형을 연구모형으로, 완전매개모형을 경쟁모형으로 설정하고 AMOS 22.0 프로그램을 활용하여 구조방정식 모형(Structural Equation Modeling: SEM)을 통해 검증하였다. 모수치 추정은 최대우도법(Maximum Likelihood)를 사용하였다. 이 때 정서인식 명확성이 단일변인이기 때문에 3개의 문항꾸러미(Item-Parcel)로 나누어 측정변수를 만들었다. 이때 1요인으로 나타난 척도의 문항들을 요인 부하량에 따라 순서를 매긴 후, 각 문항묶음에 요인 부하량이 높은 것과 낮은 것이 공평하게 들어가도록 할당하였다. 이처럼 문항꾸러미를 제작한 이유는 최대우도법 절차의 가정은 자료의 정규분포인데, 모든 문항을 측정변인으로 사용할 경우 다변량 정규분포 가정을 위반할 가능성이 높아지기 때문이다(Bandalos & Finney, 2001). 또한 문항꾸러미를 사용함으로써 모수 추정 수를 줄일 수 있으며, 문항꾸러미를 제작하여 자료분석을 할 경우

자료의 비정규성 수준이 줄어들 뿐 아니라 모형의 적합도가 향상된다(Bandalos & Finney, 2001). 변인 간의 구조적 관계를 알아보기 위하여 Anderson & Gerbing(1988)의 2단계 추정방식에 따라서 먼저 측정모형을 검증한 뒤, 다음 단계에서 구조모형을 검증하였다. 본래 연구모형의 적합도를 평가하는 데는 일반적으로 X^2 검증이 사용되나, X^2 검증의 경우 영가설의 내용이 너무 엄격하여 연구모형이 조금만 틀려도 쉽게 기각되며, 동일한 모형이라도 표본크기에 따라 기각될 수도 있고 채택될 수도 있는 문제점이 있어 모형을 평가하는 데 있어 기본적으로 다른 적합도 지수와 함께 고려된다. 적합도 지수로 모형을 평가하기 위해서는 적합도 지수가 표본 크기에 민감하게 영향을 받지 않아야 하며, 자료에 잘 부합되면서 간명한 모형을 선호해야 한다. 본 연구에서는 위의 기준을 모두 고려하여 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation), CFI(Comparative of Fit Index), TLI(Tucker-lewis Index)를 사용하였다. CFI, TLI는 .90이상이면 모형의 적합도가 좋은 것으로 간주되고(배병렬, 2011), RMSEA의 경우에는 .05미만이면 좋은 적합도(Close fit), .08이면 괜찮은 적합도(mediocre fit), .10보다 크면 나쁜 적합도(unacceptable fit)로 간주된다(홍세희, 2000).

마지막으로, 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 팬텀변인(Phantom Variables)을 활용한 부트스트래핑(Bootstrapping) 절차를 사용하여 검증하였다.

IV. 연구결과

1. 주요 변인들의 관계

1) 주요변인들의 기술통계

본 연구 참여자들의 정서인식 명확성, 부적응적인 인지적 정서조절전략, 적응적인 인지적 정서조절전략, 관계상실 후 성장의 평균 및 표준편차는 표5와 같다. 먼저 정서인식명확성의 평균이 3.30(SD=.64)로 연구에 참여한 대학생들은 자신의 정서를 비교적 명확하게 인식하고 있는 것으로 나타났다.

관계상실을 경험한 대학생의 인지적 정서조절전략을 살펴본 결과, 부적응적 인지적 정서조절전략의 평균이 2.80(SD=.61)으로 적응적인 인지적 정서조절전략의 평균이 3.51(SD=.62) 더 낮은 것으로 나타나, 관계상실을 경험한 대학생들은 보다 적응적인 인지적 정서조절전략을 많이 사용하는 것으로 나타났다.

관계상실 후 성장으로는 대인 관계에 있어서 깊이 증가를 평균 3.09(SD=1.19)으로 가장 많이 경험하며, 뒤이어 자기 지각의 변화가 평균 3.00(SD=1.09)으로 다른 하위 요인에 비해서 더 높은 수준으로 경험하는 것으로 나타났다.

표 5 주요 변인들의 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도 (N=304)

변인	평균(표준편차)	최소값 - 최대값	왜도	첨도
정서인식명확성	3.30(.64)	1.45 - 4.82	.06	-.20
부적응적 인지적정서조절전략	2.80(.61)	1.00 - 4.25	-.16	-.03
자기비난	3.00(.95)	1.00 - 5.00	-.94	-.36
파국화	2.46(.95)	1.00 - 5.00	.43	-.26
타인비난	2.38(.90)	1.00 - 5.00	.49	-.19
반추	3.33(.87)	1.00 - 5.00	-.42	-.13

적응적 인지적정서조절전략	3.51(.62)	1.95 - 5.00	-.16	-.34
수용	3.92(.75)	2.00 - 5.00	-.45	-.29
균형있게 바라보기	3.42(.82)	1.25 - 5.00	-.10	-.59
긍정적 초점 변경	3.00(.98)	1.00 - 5.00	-.11	-.70
해결중심사고	3.80(.76)	1.25 - 5.00	-.43	.09
긍정적 재평가	3.58(.92)	1.25 - 5.00	-.33	-.57
관계상실 후 성장				
자기지각의 변화	3.00(1.09)	.17 - 5.00	-.18	-.61
대인관계의 깊이 증가	3.09(1.19)	.00 - 5.00	-.37	-.50
새로운 가능성의 발견	2.85(1.35)	.00 - 5.00	-.18	-.70
영적·종교적 관심 증가	2.40(1.64)	.00 - 5.00	.02	-1.21

2) 주요변인들의 관계

정서인식 명확성, 인지적 정서조절전략, 관계상실 후 성장 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였으며, 각 변인 간의 상관분석 결과는 표 6에 제시하였다. 이를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 정서인식 명확성은 자기비난을 제외한 부적응적 인지적 정서조절전략의 모든 하위요인과는 부적 상관을 보였으며, 긍정적 초점 변경을 제외한 적응적 인지적 정서조절전략의 모든 하위요인과는 정적 상관을 보였다. 특히 파국화는 정서인식 명확성과 가장 높은 부적상관을 보였으며($r=-.19, p<.01$), 긍정적 재평가는 가장 높은 정적 상관을 보였다($r=.20, p<.01$). 또한 정서를 명확하게 인식할수록 대인관계에서의 깊이 증가와 자기 지각의 변화를 더 많이 경험하였다.

둘째, 부적응적 전략 중에서 파국화와 타인비난은 적응적 정서조절전략과는 부적상관을 보였다. 보다 구체적으로 파국화는 적응적 인지적 정서조절전략 중에서 긍정적 재평가($r=-.22, p<.01$) 그리고 균형 있게 바라보기($r=.14, p<.05$)와 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 타인비난은 긍정적 초점

변경과는 유의한 정적 상관을 보였으며($r=.12, p<.05$), 긍정적 재평가($r=-.12, p<.05$)와 해결중심사고($r=-.15, p<.05$)와는 유의한 부적 상관을 보였다. 그러나 자기를 비난할수록 해결중심사고를 더 많이 사용하며, 반추를 사용할수록 적응적 전략들을 더 많이 사용하였다.

셋째, 적응적인 인지적 정서조절전략의 모든 하위요인은 관계상실 후 성장의 모든 하위요인과 유의한 정적 상관을 보였다. 보다 구체적으로 자기지각의 변화는 수용($r=.39, p<.01$), 균형 있게 바라보기($r=.40, p<.01$), 긍정적 초점 변경($r=.26, p<.01$), 해결중심사고($r=.40, p<.01$), 긍정적 재평가($r=.52, p<.01$)와 가장 높은 정적 상관을 보였다. 대인 관계의 깊이 증가는 긍정적 재평가와 가장 높은 정적 상관을 보였으며($r=.33, p<.01$), 새로운 가능성의 발견($r=.35, p<.01$)과 영적·종교적 관심의 증가($r=.19, p<.01$) 또한 긍정적 재평가와 가장 높은 상관을 보였다. 즉, 적응적 전략 중에서도 긍정적 재평가를 사용할수록 관계상실 후 성장을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다.

넷째, 부적응적인 인지적 정서조절전략 중에서 파국화는 관계 상실 후 성장 중에서 대인관계의 깊이 증가와는 유의한 부적 상관($r=.12, p<.01$)을 보였으나, 영적·종교적 관심 증가와는 유의한 정적 상관($r=.14, p<.05$)을 보였다. 또한 반추는 관계상실 후 성장의 하위요인 중 새로운 가능성의 발견($r=.19, p<.01$)과 영적·종교적 관심 증가($r=.13, p<.05$)와 유의한 정적 상관을 보였다. 자기비난은 관계상실 후 성장의 하위요인 중 새로운 가능성의 발견과 유의한 정적 상관을 보였으나($r=.15, p<.01$), 타인비난은 관계상실 후 성장의 모든 하위요인과 유의한 상관을 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 6 주요변인들의 상관분석 (N=304)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	-																
2	-.19**	-															
3	-.06	.60**	-														
4	-.19**	.82**	.20**	-													
5	-.13*	.48**	-.19**	.38**	-												
6	-.13*	.77**	.47**	.50**	.10	-											
7	.20**	.08	.15**	-.12*	-.04	.23**	-										
8	.13*	.06	.14*	-.07	-.11	.19**	.64**	-									
9	.16**	.06	.12*	-.14*	.01	.20**	.80**	.43**	-								
10	.10	.11*	.00	.04	.12*	.16**	.69**	.18**	.46**	-							
11	.18**	.07	.22**	-.09	-.12*	.18**	.72**	.50**	.41**	.30**	-						
12	.20**	-.01	.17**	-.22**	-.15**	.16**	.84**	.47**	.63**	.42**	.60**	-					
13	.24**	.07	.10	-.01	-.04	.15**	.51**	.40**	.37**	.27**	.39**	.49**	-				
14	.24**	-.01	.04	-.11	-.03	.08	.53**	.39**	.40**	.26**	.40**	.52**	.90**	-			
15	.29**	-.06	.04	-.12*	-.11	.04	.36**	.25**	.30**	.22**	.26**	.33**	.71**	.54**	-		
16	.04	.18**	.15**	.11	.03	.19**	.33**	.29**	.18**	.13*	.32**	.35**	.75**	.62**	.38**	-	
17	.07	.13*	.02	.14*	.06	.13*	.20**	.13*	.14*	.16**	.08	.19**	.51**	.33**	.16**	.20**	-

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

1. 정서인식명확성 2. 부적응적 인지적 정서조절전략 3. 자기비난 4. 파국화 5. 타인비난 6. 반추 7. 적응적 인지적 정서조절전략 8. 수용
 9. 균형있게 바라보기 10. 긍정적 초점 변경 11. 해결중심사고 12. 긍정적재평가 13. 관계상실후성장 14. 자기지각변화 15. 대인관계깊이증가
 16. 새로운 가능성 발견 17. 영적·종교적 관심 증가

3) 인구통계학적 변인과 주요변인들의 관계

본 연구에서는 인구통계학적 변인과 정서인식 명확성, 인지적 정서조절전략, 관계상실 후 성장 간의 상관관계를 살펴보았다. 우선 인구통계학적 변인과 관계상실 후 성장의 관계를 살펴본 결과(표7), 나이가 많을수록 자기 지각의 변화($r=.18, p<.01$)와 새로운 가능성의 발견($r=.16, p<.01$) 그리고 영적/종교적 관심의 증가 수준이 높았고($r=.18, p<.01$), 종교가 있는 경우가 없는 경우보다 영적·종교적 관심과 유의한 상관을 가지는 것으로 나타났다($r=.53, p<.01$).

표 7 인구통계학적 변인과 관계상실 후 성장 간의 상관계수 (N=304)

변인	성장 전체	자기지각	대인관계	가능성	종교
성별	-.10	-.10	-.10	-.17	-.01
연령	.17**	.18**	-.02	.16**	.18**
종교유무	.12*	-.00	.03	-.01	.53**
상실기간	.05	.03	.04	-.02	.10

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

성별(남자=1, 여자=0), 종교 유무(유=1, 무=0)는 더미변수

또한 인구통계학적 변인과 인지적 정서조절전략 간의 상관관계를 살펴본 결과(표8), 남성보다 여성일 경우에 반추와 유의한 상관을 가지는 것으로 나타났다($r=.14, p<.05$). 또 나이가 많을수록, 수용($r=.14, p<.05$), 해결중심사고($r=.14, p<.05$) 긍정적 재평가($r=.22, p<.01$)와 같은 적응적인 인지적 정서조절전략을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다.

표 8 인구통계학적 변인과 인지적 정서조절전략의 상관계수 (N=304)

변인	자기 비난	파국 화	타인 비난	반추	수용	균형	긍정적 초점 변경	해결 중심 사고	긍정적 재평가
성별	-.02	.06	.10	.14*	-.05	.04	.08	-.01	-.07
연령	.06	-.01	.06	-.05	.14*	.06	.03	.14*	.22**
종교유무	.07	.01	.03	-.05	-.02	-.01	.09	-.01	.04
상실기간	-.06	.04	-.01	-.02	.04	.00	-.08	.00	-.02

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

성별(남자=1, 여자=0), 종교 유무(유=1, 무=0)는 더미변수

마지막으로 인구통계학적 변인과 정서인식 명확성의 관계를 살펴본 결과(표 9), 정서인식 명확성은 인구통계학적 변인과는 유의미한 상관관계를 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 9 인구통계학적 변인과 정서인식 명확성의 상관계수 (N=304)

변인	정서인식명확성
성별	-.03
연령	.03
종교유무	.07
상실기간	.11

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

성별(남자=1, 여자=0), 종교 유무(유=1, 무=0)는 더미변수

2. 모형검증

1) 측정모형 검증

Anderson & Gerbing (1988)이 제안한 2단계 추정방식에 따라서 먼저 연구 모형인 구조모형의 모형추정 가능성과 적합도를 검증하기 위해 측정모형 검증을 실시한 후, 구조모형 검증을 실시하였다. 이 때 4개의 잠재변인과 16개의 측정변인들로 적합도를 검증하였다. SMC(Squared Multiple Correlations)는 잠재변수에 대한 측정변수의 설명력을 보여준다. Lei & Wu(2007)는 SMC값이 0.5 이상이어야 한다고 제안하였는데, 본 모형에서는 매개변인의 하위요인 중 타인비난이 SMC 값이 0.4 이하로 낮은 설명력을 보였기 때문에 모형에서 제거 하였다(우종필, 2012). 따라서 모형의 측정변인이 15개로 재구성 되었다. 또한 정서인식 명확성의 경우 단일변인이기 때문에 문항묶음(Item Parceling)방법으로 3개의 하위요인으로 구성하였다. 문항묶음을 사용하면 구조방정식 분석에서 추정해야 할 모수의 수가 감소함으로써, 개별문항을 측정변인으로 사용하는 방법보다 더 안정된 추정치를 얻을 수 있기 때문이다(Bagozzi & Edwards, 1998; Kishiton & Widaman, 1994). 수정된 모형의 $X^2 = 208.548(df=84, p<.001)$, CFI=.921, TLI=.901, RMSEA=.070으로 X^2 값이 유의도 수준 .000에서 유의한 것으로 나타나 측정모형을 기각하는 것으로 나타났으나, X^2 값은 표본 크기의 수에 민감하기 때문에 다른 적합도 지수들을 살펴본 결과 수용할 만한 적합도를 나타냈으며, 그 결과는 <표10>에 제시하였다. 또한 측정모형에서 잠재변수들의 요인적재량을 살펴본 결과 모든 측정요인이 통계적으로 유의한 값($CR>1.96$)을 보이고 있어 측정변인들은 각 잠재변인을 타당하게 측정했다고 판단할 수 있다. 측정모형의 요인적재량을 <그림3>과 같이 나타내었다.

표 10 측정모형의 적합도

X^2	df	CFI	TLI	RMSEA
208.584	84	.921	.901	.070

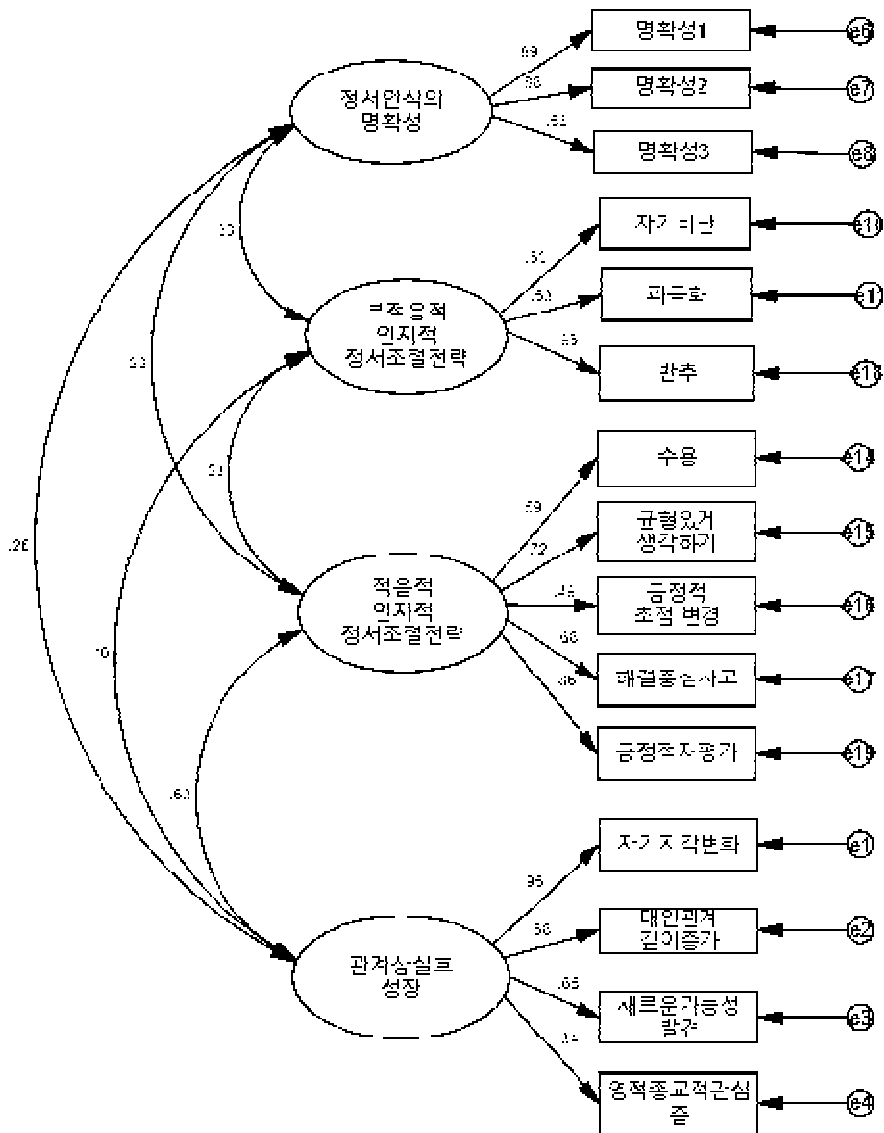


그림 3 측정모형의 요인적재량
 주. 숫자는 표준화된 계수.

2) 구조모형 검증

측정모형의 적합도 지수가 기준을 충족시키는 것으로 나타났으며, 구조 모형의 추정가능성이 이론적으로 확인되었기 때문에, 연구모형이 본 연구 자료에 얼마나 잘 부합하는지를 확인하기 위해 부분매개모형을 연구 모형으로 설정하고 적합도를 평가하였다. 그 결과, $X^2 = 208.548$ ($df=84$, $p<.001$)로 영가설을 기각하는 것으로 나타났다. 하지만 표본의 크기에 민감하게 변화하기 때문에 표본의 크기가 커지면 영가설 기각이 더 쉬어진다. 따라서 구조방정식 모형 평가에 있어서 X^2 의 한계를 보완한 모델 적합도 지수 CFI, TLI, RMSEA를 함께 평가하였다(홍세희, 2000). CFI와 TLI는 .90이상이면 좋은 적합도를 나타내고, RMSEA는 .05 이하면 좋은 적합도, .05~.08은 괜찮은 적합도, .08~.10이면 보통적합도, 그리고 .10 이상이면 나쁜 적합도를 나타낸다. 따라서 본 연구에서는 연구모형의 적합성을 평가하기 위해, CFI, TLI, RMSEA를 함께 고려하였으며, 적합도 지수는 CFI=0.921, TLI=0.901, RMSEA=0.070, 90% 신뢰구간=[0.058, 0.082]으로 나타나 구조 모형은 본 연구에 적합한 것으로 판단할 수 있다.

3. 모형 비교

1) 연구모형과 경쟁모형의 적합도 비교

연구모형과 경쟁모형이 모두 좋은 적합도를 보였으나, 최적의 적합도를 보이는 모형을 선별하고자 두 모형의 적합도를 비교하였으며, 그 결과는 <표11>과 같다.

표 11 연구모형과 경쟁모형의 적합도 비교

	X^2	df	CFI	TLI	RMSEA
연구모형 (부분매개)	208.548	84	.921	.901	.070
경쟁모형 (완전매개)	212.363	85	.919	.900	.070

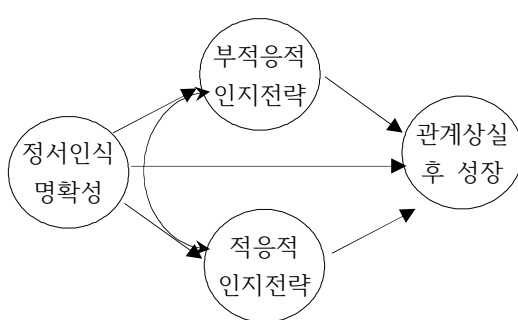


그림4 연구모형(부분매개)

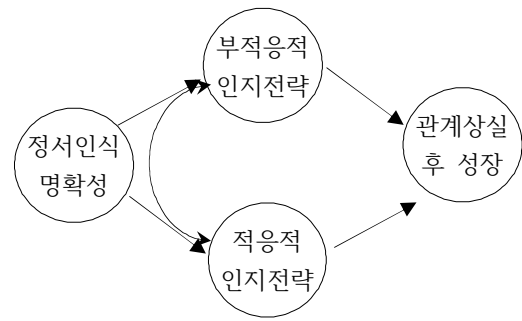


그림5 경쟁모형(완전매개)

내재적(nested) 관계에 있는 연구모형과 경쟁모형의 적합도에 차이가 있는지 확인하기 위해 X^2 차이 검증을 실시하였다. 그 결과, 연구모형과 경쟁모형의 X^2 차이는 3.82로, 자유도 차이가 1인 상태에서 유의확률 .05수준의 X^2 분포 임계치인 3.84보다 작은 값을 나타내어 통계적으로 두 모형 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 직접경로를 추가함으로써 간명성이 떨어진 것에 비해 모델의 설명량이 좋아지지 않았다는 것을 의미하며, 이러한 경우에는 보다 간명한 모

델이 우수한 모델이 된다(Anderson & Gerbing, 1988). 이러한 간명성의 원리에 따라 본 연구에서는 정서인식 명확성의 완전매개 역할을 가정한 경쟁모형을 최종 모형으로 채택하였다.

2) 최종모형의 경로계수

지금까지의 모형비교에 의한 검증에 의해 채택된 최종모형(완전 매개모형)에서 변인 간의 경로계수들을 <표12>와 같이 나타내었다.

표 12 최종연구모형의 경로계수

경로	<i>B</i>	β	<i>SE</i>	<i>t</i>
정서인식 명확성 → 부적응적 인지적정서조절전략	-.153	-.236	.047	-3.249**
정서인식 명확성 → 적응적 인지적정서조절전략	.148	.247	.041	3.633***
부적응적 인지적 정서조절전략 → 관계상실 후 성장	-.120	-.055	.121	-.991
적응적 인지적 정서조절전략 → 관계상실 후 성장	1.535	.647	.185	8.299***

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

<표12>에서와 같이 최종모형(완전매개모형)에서 변인간의 경로계수를 살펴보면, 정서인식 명확성은 부적응적 인지적 정서조절전략에 부적인 영향($\beta = -.236$, $p < .05$)을 미치는 것으로 나타났다. 또한 정서인식 명확성은 적응적 인지적 정서조절전략에는 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .247$, $p < .001$). 이는 정서를 명확히 인식할수록 보다 적응적인 인지적 정서조절전략을 선택할 가능성이 있음을 시사한다. 또 적응적 인지적 정서조절전략은 관계상실 후 성장에 정

적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.647, p<.001$). 하지만 부적응적 인지적 정서조절전략이 직접적으로 관계상실에 영향을 미치는 경로는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

경로계수를 통해 살펴본 변인들 간의 매개경로는, 정서인식 명확성은 부적응적인 인지적 정서조절전략에는 부적의 영향을 미치고, 적응적 인지적 정서조절 전략에는 정적인 영향을 미친다. 또한 적응적 인지적 정서조절전략은 관계상실 후 성장에 정적인 영향을 미친다. 이는 정서를 명확하게 인식하게 되면 적응적인 정서조절전략을 선택할 수 있도록 도우며, 적응적인 인지적 정서조절전략을 바탕으로 관계상실 후 성장을 경험할 수 있음을 시사한다. 이와 같은 결과를 바탕으로 최종적으로 수락된 모형과 경로계수를 [그림6]과 같이 나타내었다.

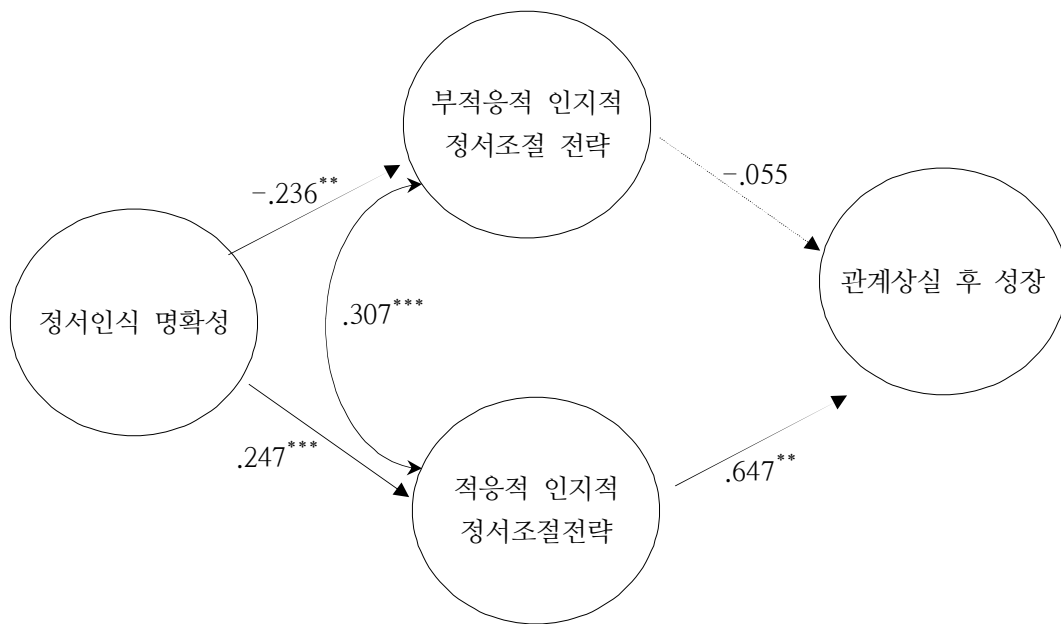


그림 6 최종연구모형

주. 숫자는 표준화된 계수

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

4. 매개효과

정서인식 명확성과 관계상실 후 성장의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위하여 부트스트래핑(Bootstrapping)으로 2000개의 자료포본을 무선 표집으로 생성하였다. 부트스트래핑은 매개효과의 표준오차에 대한 정확한 추정치를 얻기 위해 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 방법이다. 최종연구모형에 대한 매개효과의 유의성을 검증한 결과는 <표13>에 제시되어있다. 정서인식 명확성에서 관계상실 후 성장으로 가는 매개경로에서 매개효과(간접효과)는 .173인 것으로 나타났으며, 95%의 신뢰구간(95% CI-Bootstrap Percentile)이 0을 포함하지 않아, 매개효과는 유의수준 .01에서 유의하였다. 따라서 부적응적 인지적 정서조절전략과 적응적 인지적 정서조절은 정서인식 명확성과 관계상실 후 성장 사이에서 완전매개 하는 것으로 확인되었다.

표 13 매개효과의 유의성 검증

경로	직접효과	간접효과	총효과
		95% 신뢰구간	
정서인식명확성 → 관계상실 후 성장	-	.173(.246)** (.076 ~ .268)	.173(.246)** (.076 ~ .268)

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

주. 부트스트랩 표집은 2,000번, 부트스트랩 추정치는 표준화된 자료임.

() 안의 수치는 비표준화 수치임.

그러나 AMOS의 bootstrapping의 한계는 다중매개모형의 경우에 개별 간접효과와 전체 간접효과에 대해 별도의 bootstrapping이 실시되지 않고, 전체 간접효과에 대한 bootstrapping만 제공한다. 따라서 <표 13>에서 제시된 간접효과 분석 결과는 부적응적 인지적 정서조절과 적응적 인지적 정서조절 경로를 모두

포함한 전체 간접효과에 대한 분석 결과를 나타낸다. 따라서 가상변인 (phantom variable)을 설정하여 가상변인 경로에 대하여 Bootstrapping을 실시하는 방식으로 개별 매개변인의 효과를 구체적으로 분석(Chan, 2007; Macho & Ledermann, 2011)하였으며 결과는 <표 14>에 제시하였다.

표 14 가상변인(Phantom variable)을 이용한 최종모형의 개별 간접효과 Bootstrap 분석 결과

경로	간접효과
	95% 신뢰구간
정서인식 명확성 → 부적응적 인지적 정서조절전략	.018
→ 관계상실 후 성장	(-.020 ~ .084)
정서인식 명확성 → 적응적 인지적 정서조절전략	.228**
→ 관계상실 후 성장	(.085 ~ .354)

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

주. 부트스트랩 표집은 2,000번, 부트스트랩 추정치는 비표준화된 수치임.

먼저 정서인식 명확성이 부적응적 인지적 정서조절전략을 거쳐 관계상실 후 성장으로 가는 매개효과(간접효과)를 살펴보면, 매개효과 추정치가 .018로 95% 신뢰구간이 0을 포함하기 때문에 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 즉, 부적응적인 인지적 정서조절은 관계상실 후 성장에 영향을 미치지 못함을 알 수 있다. 다음으로 정서인식 명확성이 적응적 인지적 정서조절전략을 거쳐 관계상실 후 성장으로 가는 매개효과를 살펴보면, 매개효과 추정치가 .228로 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않기 때문에 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 즉, 정서를 명확하게 인식하는 것은 적응적인 인지적 정서조절전략을 사용할 수 있도록 도우며, 이러한 과정을 통해서 관계상실 후 성장에 이르게 한다는 것을 의미한다.

V. 논 의

1. 연구결과에 대한 논의

본 연구는 관계상실이라는 외상 경험을 통해서 개인이 어떻게 성장에 이르는지에 대한 이해를 돕고자, 정서인식 명확성, 인지적 정서조절전략 및 관계상실 후 성장 간의 관계를 살펴보았다. 그리고 구조방정식 모형을 사용하여 정서인식 명확성과 관계상실 후 성장의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략과 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과를 확인하고자 하였다. 본 연구의 주요 결과를 요약하고, 이에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 구조방정식을 통한 모형검증을 실시하기 전에 주요 변인들 간 상관분석을 실시한 결과, 정서인식 명확성과 관계상실 후 성장이 정적 상관이 있을 것이라고 가정한 연구가설은 부분적으로 지지되었다. 구체적으로 정서인식 명확성이 높을수록 전체적인 관계상실 후 성장의 수준이 높게 나타났으며, 하위 영역 중에서는 자기지각의 변화와 대인관계에서의 깊이 증가 영역의 수준이 높게 나타났다. 반면 정서를 명확하게 인식하는 것과 새로운 가능성을 발견하는 것 그리고 영적·종교적 관심의 증가는 유의한 관련성을 보이지 않았다.

또한 정서인식 명확성이 적응적 인지적 정서조절전략과는 정적 관계를 가지고, 부적응적 인지적 정서조절전략과는 부적 관계를 가질 것으로 가정한 연구가설도 부분적으로 지지되었다. 구체적으로 정서를 명확하게 인식할수록 부적응적 인지적 정서조절전략인 파국화, 타인비난, 반추를 더 적게 사용하였고, 적응적 인지적 정서조절전략인 수용, 균형 있게 바라보기, 해결중심사고, 긍정적 재평가를 더 많이 사용하였다. 이것은 정서를 명확하게 인식하는 것이 보다 적응적인 인지적 정서조절전략을 선택할 수 있도록 돕는다는 이서정과 현명호(2008)의 연구 결과를 지지하는 것이다.

부적응적인 인지적 정서조절전략과 적응적인 인지적 정서조절전략의 상관은 하위요인에 따라 다른 것으로 나타났다. 보다 구체적으로 살펴보면 파국화는 적응적 전략과 유의미한 부적 상관관계를 보였다. 타인비난은 해결 중심 사고와 긍정적 재평가와 부적 상관을 나타냈다. 한편 자기비난은 적응적 전략과 정적 상관관계를 보였으며, 그 중에서도 해결중심사고와 가장 높은 상관을 보였다. 반추의 경우에는 적응적인 전략들과 정적 관련을 보였으며, 관계상실 성장중에서 새로운 가능성의 발견과 영적·종교적 관심 증가와도 정적 상관관계를 보였다. 이는 반추가 오히려 관계상실 후 성장과 정적 상관을 보였으며 다른 적응적인 전략들과도 유의한 정적 상관관계를 보였다는 연구결과와 일치한다(임선영 & 권석만, 2012a; 임선영 & 권석만, 2013). 이와 관련하여서는 다음과 같은 논의가 가능할 것이다. Tedeschi와 Calhoun(2006)은 반추를 외상 후 성장에 이르는 데에 가장 중요한 과정이라고 주장하면서, 이를 침습적 반추와 의도적 반추 두 가지로 나누며 이를 연속적인 과정이라고 설명했다. 즉, 처음에는 외상 사건에 대한 침습적 반추를 경험하지만, 이후에는 의도적 반추를 통해 인지적 재구성하게 되어 성장에 이르게 된다는 것이다. 따라서 본 연구의 응답자들이 사용하는 반추 전략이 의도적인 성질을 가지고 있었다면 관계상실 후 성장에 미치는 영향을 설명할 수 있다. 하지만 본 연구에서 사용된 척도에는 반추의 구분이 이루어지지 않았다. 이와 같이 부적응적 전략의 하위요인에 따라서 적응적 전략과 서로 다른 상관을 보이는 것은, 적응적이라고 알려진 전략들이 부적응적이라 보고된 전략들과 반드시 부적관련성을 갖지 않는다는 기존의 연구와도 일치되는 결과이다(안현의 외, 2013; Granefski, Kraaija, & Spinhoven, 2001, Granefski & Kraaija, 2007). Granefski 등(2001, 2007)은 상황마다 적응에 적절하다고 할 수 있는 전략이 다를 수 있기 때문에, 특정전략이 일관되게 적응적이거나 부적응적이라고 생각하기 어렵다고 주장하였다. 즉, 정서조절전략들을 단순하게 적응적, 부적응적 전략으로 이분화하기 어려울

수 있기 때문에(안현의 외, 2013) 관계상실 후 성장에서 인지적 정서조절의 하위 전략들이 적응적인지 부적응적인지에 대한 세부분석이 필요할 수 있다.

적응적인 전략들은 관계상실 후 성장과 유의한 관련성이 있을 것이라고 가정한 연구가설 또한 지지되었다. 수용, 균형 있게 바라보기, 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가 모두 관계상실 후 성장의 하위요인과 유의한 정적 상관을 보였으며, 해결중심사고도 영적·종교적 관심 증가를 제외하고 모든 하위요인과 유의한 정적 상관을 보였다. 특히 긍정적 재평가는 관계상실 후 성장의 각 하위요인과 가장 높은 정적 상관을 보였다. 이는 긍정적인 인지적 대처 전략을 사용하는 것이 외상 후 성장을 돕는다는 선행연구와 일치하는 것이며(김희정 등, 2008; 오은아, 박기환, 2011; 이수림, 2015; 이유리, 2010; 임선영, 권석만, 2013), 적응적인 전략 중에서도 관계상실이라는 경험에 대해서 긍정적 재평가를 시도할수록 관계상실 후 성장을 더 많이 경험할 수 있다는 것을 시사한다.

한편 인지적 정서조절전략 중에서 부적응적인 전략들은 하위요인에 따라 관계상실 후 성장과 서로 다른 상관관계를 보였다. 부적응적인 인지적 정서조절 전략 중에서 파국화는 관계 상실 후 성장 중에서 대인관계의 깊이 증가와는 유의한 부적 상관을 보였으나, 영적·종교적 관심 증가와는 유의한 정적 상관을 보였다. 또한 반추는 관계상실 후 성장의 하위요인 중 새로운 가능성의 발견과 영적·종교적 관심 증가)와 유의한 정적 상관을 보였다. 자기비난은 관계상실 후 성장의 하위요인 중 새로운 가능성의 발견과 유의한 정적 상관을 보였으나, 타인비난은 관계상실 후 성장의 모든 하위요인과 유의한 상관을 보이지 않는 것으로 나타났다. 선행연구들에서도 부적응적인 인지적 정서조절전략들과 외상 후 성장의 관계에 대해서 결과가 일치되지 않는 것으로 나타났기 때문에(이수림, 2015; Calhoun, Can, Tedeschi, & MacMillan, 2000), 이에 대해서는 추가적인 검증이 필요할 것으로 보인다.

둘째, 정서인식 명확성과 관계상실 후 성장의 관계에서 인지적 정서조절전략

이 매개효과를 가지는지를 검증하기 위해 부분매개모형을 연구모형으로, 완전매개모형을 경쟁모형으로 설정하였으며, 구조방정식을 통해 모형 간의 적합도 지수를 비교함으로써 매개효과를 검증하였다. 그 결과 정서인식 명확성이 인지적 정서조절전략을 매개로 관계상실 후 성장에 영향을 미치는 완전매개모형이 더 적합한 것으로 나타났다. 보다 구체적으로 살펴보면 정서를 명확하게 인식할수록 부적응적 정서조절전략보다는 적응적 정서조절전략을 선택할 가능성이 높아지며, 적응적 정서조절전략을 선택할수록 관계상실 후 성장에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 정서를 명확하게 인식하는 것이 중요한 요소이지만, 정서 인식 이후에 구체적인 조절노력이 있어야만 비로소 심리적 안녕을 얻을 수 있다는 연구(임전옥, 장성숙, 2003)나, 정서인식 명확성이 정신건강에 미치는 직접효과에 비해 인지적 정서조절을 통한 간접효과의 영향력이 상대적으로 크다는 연구결과(이서정, 현명호, 2008)와 일치하는 것으로 볼 수 있다. 이는 정서를 명확하게 인식하는 것만으로는 충분하지 않으며, 지각한 정서를 바탕으로 효과적인 정서조절 과정이 필요하다는 것(Feldman & Gross, 2001)을 의미한다.

끝으로, 정서인식 명확성과 관계상실 후 성장의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략과 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과 검증을 실시한 결과, 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과만이 유의한 것으로 나타났다. 이는 부적응적 인지적 정서조절전략들이 외상 후 성장에 유의한 영향을 미치지 않았으며, 적응적 인지적 정서조절전략들이 외상 후 성장에 유의한 영향을 미친다는 선행연구들(이수림, 2015; 임선영, 권석만, 2013)과 일치한다. 외상 후 성장을 설명한 모형을 살펴보면, 외상 사건은 개인이 기존에 가지고 있던 인지적 도식과 불일치를 유발함으로써 정서적인 혼란을 유발하고 개인은 이를 해결하고자 인지적인 재구성을 시도하게 된다(Tedeschi & Calhoun, 1996). 여러 인지이론들은 외상 이후의 과정에서 외상관련 부적응적 인지의 역할을 강조하고 있으며

(Ehlers & Clark, 2000; Foa & Rothbaum, 1998, 2012에서 재인용), 상담 장면에서도 외상 사건 이후에 경험할 수 있는 심리적 후유증들을 치료하기 위하여 외상과 관련한 부적응적인 신념을 확인하고 이를 수정하는 기법들을 주로 사용하고 있다. 하지만 본 연구에서 부적응적인 전략들은 관계상실 후 성장에 영향을 미치지 않고 적응적 전략들이 관계상실 후 성장에 영향을 미치고 있는 것을 볼 때, 내담자가 관계 상실 경험 이후에 인지적 재구성을 시도하는 과정에서 부적응적 전략을 수정하기 보다는 적응적 전략을 활용하고 관계상실 경험을 다루도록 돕는 것이 내담자가 경험한 관계상실 사건 이후에 성장의 원동력이 될 수 있을 것이다.

관계상실 이후에 고통스러운 정서로 인하여 혼란을 경험하는 내담자에게 정서인식 명확성을 높이고, 적응적 인지적 정서조절전략을 선택하도록 돕기 위해서 상담자는 마음 챙김이나 정서 중심 치료를 활용할 수 있을 것이다. 마음 챙김을 활용한 치료의 경우, 마음 챙김을 통하여 자신의 정서를 명료하게 인식하는 것이 적응적인 인지적 정서조절전략을 사용하도록 돕는 것을 확인하였다(신아영 외, 2010). 또한 정서 중심 치료(Emotion-Focused Therapy)에서도 정서에 대한 자각을 높임으로써 정서를 좀 더 명확하게 인식하는 것이 개인으로 하여금 자신의 경험을 이해하고, 적응적인 대처 방식을 선택하도록 도울 수 있다고 보고되고 있다(Greenberg, 2004). 또한 내담자에게 적응적 인지적 정서조절 전략을 촉진시키기 위하여 도움이 될 수 있는 방법으로 성장적 글쓰기(Growth-Writing)를 활용할 수 있다. 성장적 글쓰기는 힘들었던 원인에 대한 식별과 그에 대한 재평가가 이루어지는 재평가, 그리고 이점 찾기로 이루어져 있다. 성장적 글쓰기에서는 자기 자신, 타인과의 관계, 세계관 등의 힘들었던 사건이 주는 긍정적인 효과에 대해 인지적인 재평가를 경험하도록 한다(최가영, 2015). 이러한 방법은 관계상실 경험 이후에 정서를 명확히 인식하고, 긍정적 재평가와 같은 적응적인 인지적 정서조절 전략을 촉진하여 의미 재구성을 통해

성장을 경험하도록 돕는 필요한 프로그램의 활동요소로 적용할 수 있을 것으로 보인다. 앞으로 이와 같은 요소들을 활용한 프로그램을 개발하고 그에 대한 효과성을 검증할 필요가 있을 것이다.

본 연구에서는 관계상실 경험 이후에 자신이 경험하는 정서를 명확히 인식하는 것이 적응적인 인지적 정서조절전략에 선택하도록 도와서 성장에 이르는 과정에 영향을 미칠 수 있음을 밝혔다. 이는 관계상실 후 성장 프로그램에 있어서 적응적인 인지적 정서조절전략을 선택할 수 있도록 인지적 요소를 포함해야 할 뿐만 아니라, 정서를 명확히 인식할 수 있는 정서적인 요소도 함께 고려할 필요가 있음을 시사한다.

2. 연구의 제한점 및 의의

본 연구는 다음과 같은 제한점을 가진다. 첫째, 본 연구는 대상을 표집할 때 온라인과 오프라인 방법을 둘 다 사용하였다. 하지만 온라인과 오프라인 검사 환경에 차이가 있을 수 있으며, 이에 따라서 응답자의 보고 방식이나 태도에 영향 주었을 가능성을 배제할 수 없다. 둘째, 대학생만을 대상으로 하였기 때문에 이를 관계상실을 경험한 전체 대상으로 일반화하기 어렵다. 따라서 연구대상의 표집을 확장하여 외적 타당도를 확보할 필요성이 있다. 셋째, 인구통계학적 변인 중에서 성별과 종교별 비율이 맞지 않았다는 것이다. 선행 연구에 따르면 성별에 따라 외상 후 성장에 달리 영향을 미칠 수 있으며(김보라, 신희천, 2010), 종교 또한 외상 후 성장에 영향을 미칠 수 있다고 했다(유현진, 김영혜, 2013). 특히 이 연구에서는 연구대상의 성비가 여성과 기독교의 비율이 높아 두 집단의 영향력이 보다 강력하게 작용했을 가능성이 있으며, 본 연구에서는 이를 나눠서 살펴보지 않고 전체집단을 대상으로 한 분석만을 실시하였기 때문에 따라서 연구결과를 일반화하는 데에는 주의가 필요하다. 따라서 이후의 연

구에서는 인구통계학적 요인을 비슷한 비율을 갖춘 표집이 필요하며, 이에 대한 영향력을 검증하는 연구가 필요할 것으로 보인다. 넷째, 본 연구에 사용된 척도는 모두 자기보고식 검사로 실시되어 연구대상이 주관적으로 응답했을 가능성을 배제할 수 없다. 특히 외상 후 성장의 경우 종종 응답자가 과장하는 경향이 발생할 수 있으며(Maercker & Zoellner, 2004), 또한 회고적 방식으로 측정된 척도이기 때문에 응답자의 주관과 시간에 따른 왜곡이 반영될 수 있다. 따라서 이후의 연구에서는 자기보고 형식의 제한점을 보완한 방법을 사용하는 것이 필요하다. 다섯째, 본 연구에서 사용된 인지적 정서조절전략의 하위요인 중인 균형 있게 생각하기와 수용의 신뢰도가 다소 낮은 것으로 나타났는데, 이는 김소희(2004)의 연구와도 일치하는 결과이다. 따라서 균형 있게 생각하기와 수용을 측정할 수 있는 척도의 추가적인 개발 및 타당화가 필요하다.

위와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의를 가진다. 첫째, 기존의 외상 후 연구들이 외상 경험을 특정하지 않고 통틀어서 연구한 데 비해 본 연구는 관계상실이라는 외상 경험에 초점을 맞춰 이에 영향을 미치는 심리적 변인에 대해 살펴보았다. 기존의 연구는 다양한 강도를 가지고 있고 형태 또한 서로 다른 외상 경험을 통틀어서 연구하거나 대인외상 또는 비대인 외상으로 분류하여 연구하였으나, 본 연구에서는 일상적이지만 극심한 고통을 가져다줄 수 있는 관계상실 경험만을 따로 살펴보았다는 데 의의가 있다.

둘째, 본 연구에서는 정서와 인지적 변인간의 관계를 살펴보고, 이 두 변인을 통해 관계상실 후 성장에 이르는 경로를 살펴봄으로써 상담과 치료에 활용할 수 있는 방향을 제시하였다. 따라서 관계상실이라는 극심한 고통을 경험한 이후에 자신이 경험하고 있는 정서를 명확히 인식하도록 돕고, 그러한 지각을 바탕으로 보다 적응적인 인지적 전략을 사용하도록 촉진하는 과정이 필요하며, 이에 따라 관계상실 이후에 오히려 이전보다 더 적응적인 수준으로 성장을 경험하는 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미추구와 의미발견의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 117-136.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김지경, 장현아 (2014). 외상 후 성장 연구의 국내동향과 과제. 인지행동치료, 14(2), 239-265.
- 김언주, 조한익 (1998). 메타기분(Meta mood) 측정 및 발달에 관한 연구. 교육발전논총, 19(1), 121-134.
- 김희정, 권정혜, 김종남, 이란, 이건축 (2008). 유방암 생존자의 외상 후 성장 관련 요인 탐색. 한국심리학회지: 건강, 13(3), 781-799.
- 권석만(1997). 인간관계 심리학(젊은이를 위한). 서울 : 학지사.
- 대한불안학회 & 대한정신약물학회(2008). 외상후 스트레스장애 근거 중심 의학 지침서. 서울: 중앙문화사.
- 박경 (2011). 수용, 외상 후 성장, 우울과 자살사고의 관계. 스트레스연구, 12, 281-292.
- 박경옥 (2006). 정서강도와 정서인식의 명확성, 정서조절양식이 대인관계에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박경희, 김성희 (2008). 대학생용 대인관계조화 척도 개발. 상담학연구, 9, 375-389.
- 박선정 (2015). 관계 상실 경험 대학생이 지각한 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향. 학교사회복지, 30, 71-94.
- 배병렬. (2011). AMOS 19 구조방정식 모델링-원리와 실제, 도서출판 청람.

- 변은주 (1996). .대학생의 건강한 이성교제를 위한 집단상담 효과분석. 부산대학교 석사학위논문.
- 안현의, 박철옥, 주혜선 (2012). 성별에 따른 외상관련 정서가 PTSD에 미치는 영향: 대학생을 중심으로. 상담학연구, 13(5), 2363-2378.
- 유현진, 김영혜 (2013). 외상고통과 외상 후 성장의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과. 발달지원연구, 2(1), 61-75.
- 오은아, 박기환 (2011). 경험논문: 사후가정사고와 사고통제방략이 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 16(3), 577-593.
- 이동훈, 양난미, 이은경, 송미경 (2015). 외상을 경험한 여자 대학생의 성인애착과 외상 후 성장 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과. 상담학연구, 16(1), 175-197.
- 이미연, 김지혜, 조용래 (2012). 외상유형, 자아 탄력성 및 외상 후 부정적 인지가 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회 연차학술대회발표논문집, 239.
- 이서정, 현명호 (2008). 정서인식 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지 건강, 13(4), 837-905.
- 이수림 (2015). 외상 경험 및 인지적 정서조절전략이 외상 후 스트레스 장애와 외상 후 성장에 미치는 영향. 인문학 논총, 39, 93-124.
- 이소연. (2001). 정서인식, 스트레스 지각, 통증민감도가 신체화 경향성에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이유리 (2010). 외상 후 성장의 애착-인지 모형 검증: 입양 미혼모를 대상으로. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 이자영, 최응용 (2012). 사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절을 매개로 하여. 상담학연구, 13(3), 1481-1499.
- 이훈구, 이수정, 이은정, 박수애 (2005). 정서심리학. 서울 : 법문사.

- 임선영 (2013). 외상적 관계상실로부터 성장에 이르는 과정에 대한 질적 연구, 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 25(4), 745-772.
- 임선영, 권석만 (2013). 역경후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리방략과 신념 체계의 특성: 관계상실 경험자를 대상으로, 한국심리학회지 임상, 32(3), 567-588.
- 임선영 (2014). 관계상실 경험자를 대상으로 한 외상후 성장 촉진 프로그램의 효과. 인지행동치료, 14(3), 339-358.
- 임선영, 권석만 (2012). 대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 정서조절 방략을 중심으로. 한국심리학회지 일반, 31(2), 261-281.
- 임선영, 권석만 (2012). 관계상실을 통한 성장이 성격적 성숙과 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지 임상, 31(2), 427-447.
- 이아름, 이민규 (2013). 부적응적 인지적 정서조절전략과 신체증상의 관계에서 용서의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 32(1), 45-61.
- 이양자, 정남운 (2008). 외상후 성장에 대한 연구 개관 : 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. 한국심리학회지 건강, 13(1), 1-23.
- 우종필. (2012). 우종필교수의 구조방정식모델 개념과 이해, 서울: 한나래아카데미.
- 유현진, 김영혜 (2013). 외상고통과 외상후 성장의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과, 발달지원연구, 2(1), 61-75.
- 장한아 (2011). 자기성찰과 외상 후 성장의 관계에서 정서표현 양가성의 조절효과. 가톨릭대학교 대학원 학위논문.
- 정순종, 김유숙 (2006). 학부모 정서관리훈련 프로그램의 개발 및 효과. 한국심리학회지 : 건강, 11(4), 817-838.
- 진효정 (2014). 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감이 인지적 정서조

- 절 전략에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원 학위논문.
- 조용래 (2013). 가정폭력 피해여성들의 외상 후 부정적 인지와 대처전략이 외상 후 스트레스증상과 정서증상에 미치는 효과. 인지행동치료, 13(3), 445-467.
- 조용래(2012). 한국판 외상 후 인지 검사의 요인구조와 수렴 및 변별타당도:외상경험 대학생들을 대상으로. 인지행동치료 12(3), 369-391.
- 지은혜, 조용래(2015). 외상경험 대학생들의 외상관련 부정적 인지와 정서조절 곤란이 외상 후 스트레스 증상에 미치는 영향, 인지행동치료, 15(1), 195-212.
- 서영석, 조화진, 안하얀, 이정선(2012). 한국인이 경험한 외상사건 : 종류 및 발생률. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 24(3), 671-701.
- 송현, 이영순 (2011). 심리적 강인성과 정서지능이 외상 후 성장에 미치는 영향 : 적극적 대처의 매개효과를 중심으로. 상담학연구, 12(4), 1231-1246.
- 송현, 이영순 (2012). 정서인식 명확성과 외상 후 성장의 관계 : 정서표현과 정서 조절 양식의 매개효과. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 24(4), 891-910.
- 장현진 (2013). 이성과 이별을 경험한 대학생의 외상 후 성장: 낙관성과 외상 후 성장 간 관계에서 성장적 반추의 매개효과. 전남대학교 석사학위논문
- 조성은, 오경자 (2007). 정서인식의 명확성, 정서 강도, 정서 주의력과 스트레스 대처 및 우울과의 관계. 한국심리학회지 건강, 12(4), 797-812.
- 지은혜, 조용래 (2015). 외상경험 대학생들의 외상관련 부정적 인지와 정서조절 곤란이 외상 후 스트레스 증상에 미치는 영향. 인지행동치료, 15(1), 195-212.
- 최가영(2015). 대학생 집단의 대인관계 성장 글쓰기가 용서 및 주관적 안녕감

- 에 미치는 영향. *인지행동치료*, 15(1), 57-75.
- 최요원, & 이수정. (2004). 대학생의 정서인식의 개인차가 정신건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 9(4), 887-901.
- 한상숙 (2014). 성인애착과 대상상실 후 성장의 관계 : 사건관련 반추의 매개효과와 의미중심적 대처의 조절효과. *충북대학교 석사학위논문*.
- 하진의 (2013). 성인 애착 불안이 외상 후 스트레스와 성장에 미치는 영향 : 자기자비와 반추의 매개효과. *숙명여자대학교 대학원 박사학위논문*.
- 허준 (2013). 허준의 쉽게 따라하는 Amos 구조방정식 모형-기초편, 서울: 한나래.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지 : 임상*, 19(1), 161-177.
- Anderson, C.A., Miller, R.S., Riger, A.L., Dill, J.C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 549-558.
- Anderson, C. A., & Harvey, R. J. (1988). Brief report: Discriminating between problems in living: An examination of measures of depression, loneliness, shyness, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6(3-4), 482-491.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological bulletin*, 103(3), 411.
- Arbuckle, J. L. (2013). *AMOS 22.0 user's guide*.
- Bagozzi, R. P., & Edwards, J. R. (1998). A general approach for representing constructs in organizational research. *Organizational*

research methods, 1(1), 45–87.

- Bandalos, D. L., & Finney, S. J. (2001). Item parceling issues in structural equation modeling. *New developments and techniques in structural equation modeling*, 269, V296.
- Boelen, P.A. & Hoijtink, H.J.A. (2009). An item response theory analysis of a measure of complicated grief. *Death Studies*, 33, 101–129.
- 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.
- Cadell, S., Regehr, C., & Hemsworth, D. (2003). Factors contributing to posttraumatic growth: A proposed structural equation model. *American Journal of Orthopsychiatry*, 73, 279–287.
- Darnell Schuettler & Adriel Boals(2011). The path to posttraumatic growth versus posttraumatic stress disorder: Contributions of event centrality and coping. *Journal of loss and trauma*, 16, 180–194.
- Chopko, B. A., & Schwartz, R. C. (2009). The relation between mindfulness and posttraumatic growth: A study of first responders to trauma-inducing incidents. *Journal of Mental Health Counseling*, 31(4), 363.
- Clore, G. L. (1994). Why emotions vary in intensity. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 386–393). New York: Oxford University Press.
- Dekel, R., & Nuttman-Shwartz, O. (2009). Posttraumatic stress and growth: The contribution of cognitive appraisal and sense of belonging to the country. *Health & Social Work*, 34(2), 87–96.

- Dekel S, Mandl C, Solomon Z (2011). Shared and unique predictors of post-traumatic growth and distress. *Journal of clinical psychology*, 67(3), 241–252.
- Dilwar Hussain & Braj Bhushan (2011). Posttraumatic stress and growth among Tibetan refugees: the mediating role of cognitive-emotional regulation strategies. *Journal of Clinical Psychology*, 67(7), 720–735.
- Donald M, Dower J, Correa-Velez I, Jones M (2006). Risk and protective factors for medically serious suicide attempts: a comparison of hospital-based with population-based samples of young adults. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(1), 87–96.
- Evers, A.W.M., Kraaimaat, F.W., Van Lankveld, W., Jongen, P.J.H., Jacobs, J.W.G., & Bijlsma, J.W.J. (2001). Beyond unfavorable thinking: The Illness Cognition Questionnaire for Chronic Diseases. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, 1026–1036.
- Franks, H.M., & Roesch, S.C. (2006). Appraisals and coping in people living with cancer: A meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 15, 1027–1037.
- Frazier, P., & Hurlimann, E. (1998). *Prevalence of PTSD following on-criterion a event. Paper presented at the meeting of the international society for traumatic stress studies*. Washington, DC; APA.
- Frazier, P. Keena, N., Anders, S., Perera, S., & Shallcross, S. (2007). *Development of a measure of perceived control over stressful life events*. Unpublished raw data.
- Frazier, P., Conlon, A, & Glaser, T. (2001). Postive and engative life changes following sexual assault. *Journals of Consulting & Clinical Psychology*, 69, 1048–1055.

- Goldman, S. L., Kraemer, D. T., & Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptom reporting. *Journal of Psychosomatic Research, 41*(2), 115–128.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy*. Washington, D. C: APA.
- Greenberg, L. S., Paivio, S. C. (2008). 심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가(이홍표 역). *Working with emotions in psychotherapy*. 서울: 학지사. (원전은 1997년에 출판).
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and psychology: *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(1), 224–237.
- Hajcak, G, Moser, J.S., Holroyd, C.B. & Simons (2007). It's worse than you thought: The feedback negativity and violations of subjective expectancy. *Psychophysiology, 44*, 905–912.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- Holeva, V., Tarrrier, N., & Wells, A. (2001). Prevalence and predictors of acute stress disorder and PTSD following road traffic accidents: Thought control strategies and social support. *Behavior Therapy, 32*, 65–83.
- Hussain, D., & Bhushan, B. (2011). Posttraumatic stress and growth among Tibetan refugees: the mediating role of cognitive-emotional regulation strategies. *Journal of clinical psychology, 67*(7), 720–735.
- Jacobsen, P.B., Sadler, I.J., Booth-Jones, M., Soety, E., Weitzner, M.A., & Fields, K.K. (2002). Predictors of posttraumatic stress disorder

- symptomatology following bone marrow transplantation for cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 235–240.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: inquiries into depression and rape. *Journal of personality and social psychology*, 37(10), 1798.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality*, 72, 1301–1334.
- Kanako Taku, Richard G. Tedeschi, Arnie Cann (2015). Relationship of Posttraumatic Growth and Stress Responses in Bereaved Young Adults. *Journal of Loss and Trauma*, 20, 56–71.
- Kendler, K. S., Hettema, J. M., Butera, F., Gardner, C. O., & Prescott, C. A. (2003). Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment, and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. *Archives of General Psychiatry*, 60, 789–796.
- Kishton, J. M., & Widaman, K. F. (1994). Unidimensional versus domain representative parceling of questionnaire items: An empirical example. *Educational and Psychological Measurement*, 54(3), 757–765.
- Lawrence G. Calhoun, Richard G. Tedeschi, Arnie Cann & Emily A. Hanks (2010). Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica*, 50(1&2), 125–143.
- Lei, P. W., & Wu, Q. (2007). Introduction to structural equation modeling: Issues and practical considerations. *Educational*

Measurement: issues and practice, 26(3), 33–43.

- Lev-Wiesel, R., & Amir, M. (2003). Posttraumatic growth among Holocaust child survivors. *Journal of Loss and Trauma*, 8, 229–237.
- Lewandowski, G.W. & Bizzoco, N.M. (2007). Addition through subtraction: Growth following the dissolution of a low quality relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 40–54.
- Linley, P. A., Joseph, S., Cooper, R., Harris, S., & Meyer, C. (2003). Positive and negative changes following vicarious exposure to the September 11 terrorist attacks. *Journal of Traumatic Stress*, 16(5), 481–485.
- Macho, S., & Ledermann, T. (2011). Estimating, testing, and comparing specific effects in structural equation models: the phantom model approach. *Psychological methods*, 16(1), 34.
- Maercker, A., & Zoellner, T. (2004). The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 41–48.
- Matthew Tyler Boden, Marcel O. Bonn-Miller, Todd B. Kashdan, Jennifer Alvarez, James J. Gross(2012). The interactive effects of emotional clarity and cognitive reappraisal in Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Anxiety Disorder*, 26, 233–238.
- Matthews, L.L., & Servaty-Seib, H.L. (2007). Hardiness and grief in a sample of bereaved college students. *Death Studies*, 31, 183–204.
- Mayer, J. D., Gaschke, Y. N., Braverman, D. L. & Evans, T. W. (1992). Mood-congruent judgment is a general effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 119–132.

- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*, 185–211.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *intelligence, 17*, 433–442.
- McMillen J. C., (1999) Better for it. How people benefit from adversity. *Social Work, 44*, 455–468.
- Moser, J.S., Hajcak, G., Simons, R.F. , & Foa, E.B. (2007). PTSD symptoms in trauma-exposed college students: The role of negative cognitions, trauma type, and anxiety. *Journal of Anxiety Disorders, 21*, 1039–1049.
- Meyerson DA, Grant KE, Carter JS et al., (2011). Posttraumatic facilitation growth among children and adolescents: a systematic review, *Clin Psychol Rev, 31*, 949–964.
- Nicole D. Wild & Sandra C. Paivio (2003). Psychological adjustment, coping, and emotion regulation as predictors of posttraumatic growth. *Journal of aggression, maltreatment & Trauma, 8*(4), 97–122.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., Lason, J. (1994). Ruminative coping with depression mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(1), 92–104.
- Ogata K, Ishikawa T, Michiue T, Nishi Y, Maeda H (2011). Posttraumatic Symptoms in Japanese Bereaved Family Members with Special Regard to Suicide and Homicide Cases. *Death Studies, 35*(6), 525–535.
- Park, C. L., Aldwin, C. M., Fenster, J. R., & Snyder, L. B. (2008). Pathways to posttraumatic growth versus posttraumatic stress: Coping

- and emotional reactions following the September 11, 2001, terrorist attacks. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(3), 300–312.
- Park, C. L., (1998). Stress-related growth and thriving through coping: the role of personality and cognitive processes. *Journal of Social Issues*, 54, 267–277.
- Plutchik, R. (1982). A psychoevolutionary theory of emotion. *Social Science Information*, 21, 529–553.
- Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2003). Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 71–83.
- Rottenberg, J. "Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers." *Clinical psychology* 14.4 (2007): 323–328.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Caruso, D., & Lopes, P. N. (2003). Measuring emotional intelligence as a set of abilities with the Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 251–265). Washington, DC: American Psychological Association.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health*(pp. 125–154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sears, S. R., Stanton, A. L., & Danoff–Burg, S. (2003). The yellow brick

road and the emerald city: benefit finding, positive reappraisal coping and posttraumatic growth in women with early-stage breast cancer. *Health Psychology, 22*(5), 487.

Shakespeare-Finch, J.E., Smith, S.G., & Obst, P. (2002). Trauma, coping and family functioning in emergency service workers. *Work and Stress, 16*, 275–282.

Sharkansky, E.J., King, D.W., King, L.A., & Wolfe, J. (2000). Coping with Gulf war combat stress: Mediating and moderating effects. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 188–197.

Schroevers, M. J., Helgeson, V. S., Sanderman, R., & Ranchor, A. V. (2010). Type of social support matters for prediction of posttraumatic growth among cancer survivors. *Psycho-Oncology, 19*(1), 46–53.

Stephen Joseph, David Murphy, Stephen Regel (2012). An Affective–Cognitive Processing Model of Post-traumatic Growth. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 19*, 316–325.

Steven L. Lancaster, Keith R. Klein, Cyrus Nadia, Lisa Szabo & Ben Mogerman (2015). An Integrated Model of Posttraumatic Stress and Growth. *Journal of Trauma & Dissociation, 16*, 399–418.

Tashiro, T., Frazier, P., & Berman, M. (2006). Stress-related growth following divorce and relationship dissolution. In M. A. Fine, & J. H. Harvey (Eds.), *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution* (pp. 361–384). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum and Associates.

Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). *I'll never be in a relationship like that again: Personal growth following romantic relationship breakups. Personal Relationships, 10*(1), 113–128.

- Wagner, B., Kanevelsrud, C., & Maercker, A. (2007). Posttraumatic growth and optimism as outcome of an internet-based intervention for complicated grief. *Cognitive Behaviour Therapy, 36*, 156-161.
- Wegner, D. M., & Pennebaker, J. W. (Eds.) (1993). *The Handbook of mental control*. Englewoods Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Yang Sungeun (2012). An Autophotography of the Young Adult Children of Breaved Families in Korea. *Journal of Loss and Trauma, 17*, 1-11.
- Znoj, H. (2006). Bereavement and posttraumatic growth. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of post-traumatic growth: Research and practice (pp.176-196)*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

ABSTRACT

The Influence of Emotional Clarity on Growth after loss : The Mediation Effect of Cognitive Emotion Regulation Strategy

Kim, JiWon

Department of Psychology

The Graduate School of

Sungshin University

The goal of this paper was to examine the influence of emotional clarity on growth after loss, mediated by cognitive emotion regulation strategy. 304 undergraduate students completed the questionnaire of trauma and loss, Trait Meta-Mood Scale, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire and K-PostTraumatic Growth Inventory. Spss 18.0 and Amos 22.0 was used to analyze data. First, A bivariate correlation analysis revealed significant correlations among emotional clarity, adaptive cognitive emotion regulation strategy and post-traumatic growth except for maladaptive cognitive emotion regulation strategy. Second, cognitive emotion regulation strategy fully mediated the relationship between Emotional Clarity and growth after loss. Third, The results also indicated that emotional clarity had a significant indirect effect on growth after loss through adaptive cognitive emotion regulation strategies and a nonsignificant indirect effect on growth after loss through maladaptive cognitive emotion regulation

strategies. Finally, based on the overall findings, the implications and limitations of this study were discussed.

Keywords : Emotional Clarity, Post-traumatic Growth, Cognitive Emotion Regulation Strategy

부 록

부록1. 외상 및 상실 경험 질문지

부록2. 외상 후 성장 척도(K-PTGI)

부록3. 정서인식 명확성 척도

부록4. 한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-CERQ)

설문지

안녕하십니까? 저는 성신여자대학교 대학원에서 상담심리학을 전공하는 학생으로, 현재 석사학위 논문을 준비하고 있습니다. 본 연구는 관계를 상실한 후 느끼는 심리적 스트레스와 심리적 성장에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 진행되는 연구입니다. 질문지의 문항들을 주의 깊게 읽고 답하여 주십시오. 질문지 작성에는 약 30분정도 소요될 것으로 예상됩니다. 본 연구에서는 귀하의 신원을 파악할 수 있는 정보(예: 주민등록번호, 연락처)는 수집하지 않으며, 모든 응답은 익명으로 처리되어 연구 목적으로만 사용될 것입니다.

연구에 포함된 질문들에는 정해진 답이 없습니다. 그러므로 귀하의 평소 생각과 느낌대로 답해 주시면 됩니다. 응답하신 모든 내용은 귀중한 연구 자료로 사용될 것입니다. 혹시라도 귀하를 불편하게 만드는 질문이 있다면 응답하지 않으셔도 되지만, 모든 질문들에 답해 주신다면 본 연구의 목표를 달성하는데 큰 도움이 될 것입니다. 본 연구에 관해 궁금한 점이 있으시면 언제든지 연구자에게 연락 하십시오. 연구에 참여해주셔서 진심으로 감사합니다.

성신여자대학교 심리학과
지도교수 이 정 윤
연구자 김지원
onekim29@gmail.com

“위에 기술된 내용을 읽어보았습니다. 이 연구 참가에 동의합니다.”
동의하신다면 서명해 주세요.

본 연구의 참여에 동의하신다면 질문지 작성을 시작하여 주십시오.

부록1. 외상 및 상실 경험 질문지

1. 지금까지 살아오면서 경험한 고통스러웠던 사건 중, 아래 항목에 해당 되는 것이 있다면, \checkmark 표로 체크해 주시기 바랍니다. (중복시, 더 심각했던 사건 한 가지를 선택)

<input type="checkbox"/> 가까운 사람의 상실 (사별, 이혼, 별거, 실연, 절교 등)	<input type="checkbox"/> 본 사고 및 상해 (교통사고, 화재, 성추행, 기타사고)
<input type="checkbox"/> 학업 및 과업 실패 (낙방, 실패 등)	<input type="checkbox"/> 본인의 심각한 질병 (암, 수술, 기타 질환)
<input type="checkbox"/> 경제적 어려움 (가난, 실직, 파산)	<input type="checkbox"/> 가족이나 가까운 지인의 사고 및 질병
<input type="checkbox"/> 학대 및 가혹 행위 경험	<input type="checkbox"/> 기타 ()

※ ‘가까운 사람의 상실’에 \checkmark 체크한 경우에만 아래 두 사항에 답해주시기 바랍니다.

2. 그 상실의 대상과 유형에 \checkmark 표해주시기 바랍니다. (중복될 경우, 더 심각한 경험에 체크)

상실 유형	상실 경험	경험 유무 (\checkmark 표)
죽음 상실	1. 부모님의 죽음	
	2. 형제 자매의 죽음	
	3. 자녀의 죽음	
	4. 배우자의 죽음	
	5. 연인의 죽음	
	6. 조부모 및 친척의 죽음	
	7. 친구나 동료, 가까운 이의 죽음	
	8. 기타 ()	

관계 상실	9. 본인의 이혼 및 별거	
	10. 부모의 이혼	
	11. 연인과 헤어짐	
	12. 우정 및 친밀한 관계의 단절	
	13. 가족 및 친척 구성원과의 단절	
	14. 불임 및 유산	
	15. 기타 ()	

2-1. 그 사건은 지금으로부터 언제 일어난 사건입니까?

- ① 3개월 이내 ② 3개월에서 ~ 6개월이내 ③ 7개월에서 ~12개월 이내 ④ 1년~2년 이내
 ⑤ 2년~3년 이내 ⑥ 3년~5년 이내 ⑦ 6년~10년 이내 ⑧ 기타 ()

부록2. 한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)

앞서 보고한 ‘고통스러웠던 사건’으로 인해 일어날 수 있는 결과들이 아래 제시 되어 있습니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고, 해당하는 정도에 따라 솔직하게 V 표시 해주시기 바랍니다.

	경험 못했 다	매우 적게 경험 했다	조금 경험 했다	보통 으로 경험 했다	많이 경험 했다	매우 많이 경험 했다
1. 인생에서 중요하게 생각하는 우선순위가 바뀌었다	0	1	2	3	4	5
2. 이전과는 다른 새로운 관심사가 생겼다.	0	1	2	3	4	5
3. 영적·정신적 세계에 대한 이해가 더 깊어졌다	0	1	2	3	4	5
4. 어려운 일이 생겼을 때, 다른 사람들에게도 의지할 수 있게 되었다.	0	1	2	3	4	5
5. 내 삶에 대한 새로운 계획이 생겼다.	0	1	2	3	4	5
6. 타인과의 관계에서 더욱 친밀감을 느끼게 되었다	0	1	2	3	4	5
7. 나는 어려움을 극복할 수 있다는 확신을 갖게 되었다	0	1	2	3	4	5
8. 나는 인생에서 더욱 가치 있는 일들을 할 수 있게 되었다	0	1	2	3	4	5
9. 나는 살면서 일어나는 일들을 더 잘 받아들일 수 있게 되었다	0	1	2	3	4	5
10. 하루 하루 감사하는 마음을 갖고 살아가고 있다	0	1	2	3	4	5

11. 내 주변 사람들에 대한 정이 더 깊어지게 되었다	0	1	2	3	4	5
12. 나는 사람들과의 관계에 더 정성을 기울이게 되었다	0	1	2	3	4	5
13. 변화가 필요한 일들을 실제로 변화시키기 위해 더 노력하게 되었다.	0	1	2	3	4	5
14. 나는 종교적인 믿음이 더 깊어졌다.	0	1	2	3	4	5
15. 나는 생각했던것보다 내 자신이 더 강하다는 것을 알게되었다.	0	1	2	3	4	5
16. 나는 타인의 필요성을 이전보다 더 인정하게 되었다.	0	1	2	3	4	5

부록3. 정서인식 명확성 척도

다음 항목을 읽고 평소 자신의 모습이라고 생각하는 항목에 V표 해주시기 바랍니다.

	전혀 그렇 지않 다	대체 로그 랑지 않다	보통 이다	대체 로그 랑다	매우 그렇 다
1. 나는 늘 내가 어떻게 느끼는지에 대해 혼란스럽다	1	2	3	4	5
2. 나는 내 느낌을 이해할 수가 없다	1	2	3	4	5
3. 나는 내가 어떤 느낌을 느끼는 지에 대해 혼란스러울 때가 없다	1	2	3	4	5
4. 때때로 나는 나의 느낌이 무엇인지를 구분할 수 없다	1	2	3	4	5
5. 나는 쉽게 감정을 느낀다	1	2	3	4	5
6. 나는 대부분 내가 어떻게 느끼는지를 안다	1	2	3	4	5
7. 나는 거의 늘 내가 어떻게 느끼고 있는지를 알 수 없다	1	2	3	4	5
8. 나는 거의 늘 내가 어떻게 느끼고 있는지를 정확히 안다	1	2	3	4	5
9. 나는 보통 내 느낌들에 대해 매우 명확하다	1	2	3	4	5
10. 나는 대체로 나의 느낌을 안다	1	2	3	4	5
11. 나의 신념과 의견들은 내가 어떻게 느끼느냐에 따라 늘 변한다	1	2	3	4	5

부록4. 한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-CERQ)

앞서 보고한 ‘고통스러웠던 사건’을 떠올릴 때 당신의 모습과 비슷한 것에 V 표시해 주시기 바랍니다.

	전혀 그렇 지않 다	대체 로그 렷지 않다	보통 이다	대체 로그 렷다	매우 그렇 다
1. 나는 그 일이 그만하길 다행이라고 생각한다	1	2	3	4	5
2. 그 상황에 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다	1	2	3	4	5
3. 내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해본다	1	2	3	4	5
4. 그 일이 내 잘못이라고 생각한다	1	2	3	4	5
5. 그 상황에서 일어났던 나의 감정을 되짚어 생각한다	1	2	3	4	5
6. 나는 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다고 생각한다	1	2	3	4	5
7. 내가 겪은 일에 대해 어떤 느낌이 드는지 자주 생각한다	1	2	3	4	5
8. 내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지에 대해 계속 생각한다	1	2	3	4	5
9. 그 일이 일어난 것은 다른 사람의 책임이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
10. 그 문제의 긍정적인 측면을 찾아본다	1	2	3	4	5
11. 나는 다른 사람들보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주 한다	1	2	3	4	5

12. 기본적으로 그 일의 원인이 분명히 나한테 있다고 생각한다	1	2	3	4	5
13. 그 일은 내가 어쩔 수 없는 일이라고 생각한다	1	2	3	4	5
14. 나는 즐거웠던 일을 생각한다	1	2	3	4	5
15. 나는 내가 할 수 있는 최선의 계획에 대해 생각한다	1	2	3	4	5
16. 그 상황에 긍정적인 측면도 있다고 생각한다	1	2	3	4	5
17. 다른 사람들은 그보다 더한 일도 겪는다고 생각한다	1	2	3	4	5
18. 기본적으로 그 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각한다	1	2	3	4	5
19. 그 상황이 얼마나 끔찍했는지 계속 생각한다	1	2	3	4	5
20. 그 일에 대해 책임져야 할 사람은 나라고 생각한다	1	2	3	4	5
21. 나는 내가 겪었던 일에 대한 생각과 감정에 빠져있다	1	2	3	4	5
22. 그 일과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각해본다	1	2	3	4	5
23. 그 상황으로부터 배울게 있을 거라 생각한다	1	2	3	4	5
24. 내가 겪은 일은 사람으로서 경험할 수 있는 최악의 것이었다는 생각을 자주한다	1	2	3	4	5
25. 다른 일에 비하면 그 일이 그렇게 나쁜 것도 아니었다고 생각한다	1	2	3	4	5
26. 그 상황을 받아들여야 한다고 생각한다	1	2	3	4	5

27. 내가 할 수 있는 최선의 것을 생각해본다	1	2	3	4	5
28. 그 일로 인해 내가 더 강한 사람이 될 수 있을 거라 생각한다	1	2	3	4	5
29. 나는 그 일에 대해 남들이 잘못된 점을 생각한다	1	2	3	4	5
30. 살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말한다	1	2	3	4	5
31. 나는 그 일이 다른 사람 잘못이라고 생각한다	1	2	3	4	5
32. 상황을 변화시킬 방법에 대해 생각한다	1	2	3	4	5
33. 그 일이 일어났다는 사실을 받아들여야 한다	1	2	3	4	5
34. 나는 그 문제에서 내가 저지른 실수를 생각한다	1	2	3	4	5
35. 내가 겪은 일에 대해 내가 왜 이렇게 느끼는지 알고 싶다	1	2	3	4	5
36. 내가 겪은 것보다 더 기분 좋은 것을 생각해본다	1	2	3	4	5

감사의 글.

2년 반이라는 긴 기간 동안 다소 서투른 저를 끝까지 지켜봐주시고 논문을 쓸 수 있도록 지도해주신 이정윤 교수님께 감사드립니다. 또 좋은 피드백으로 늘 성심성의껏 심사해주셨던 김명선 교수님과 조영일 교수님께도 감사합니다.

늘 믿어주시고 정말 하기 싫은 순간에도 괜찮다는 말로 격려해주신 사랑하는 엄마 감사합니다. 아프신 동안에 논문 때문에 마음 쓰지 못한 순간이 더 많았는데, 논문을 마무리하던 날 누구보다 기뻐해주신 아빠 사랑합니다. 또 까칠한 동생을 늘 믿고 자랑스럽게 여겨주는 사랑하는 언니, 그리 좋은 누나가 아닌데도 잘 따라주는 멋진 내 동생 모두모두 고맙습니다. 완전 대가족이라 모두 적기 어렵지만, 할머니, 외할머니, 삼촌, 고모들, 이모들, 외삼촌들도 모두 감사해요!

가장 가까이에서 늘 도와주고 싶어 했고, 실제로도 도와주었던 남자친구 고맙습니다. 또 함께 기도해주시고 격려해주셨던 어머님 아버님 그리고 설문조사를 열심히 도와준 유빈이도 감사합니다. 오빠를 통해서 좋은 사람들을 알게 되어서 늘 마음이 든든해요!

꿈을 향하는 모습이 멋진 내 친구 은솔이. 만나면 넉넉하게 웃을 수 있는 지애. 혼자라면 절대 가지 않을 선릉에 데려가주는, 늘 씩씩한 모습이 안쓰럽지만 참 대견한 유변호사. 지구를 다 돌아다닐 기세인 자유로운 영혼 지은이. 싸우기도 많이 싸웠지만 이제는 언제 만나도 편안한 예비유부 헤리(우리 헤리 결혼 축하해!). 너희들이 있어서 나는 늘 안전한 마음으로 즐겁게 살아! 고맙다는 말로 부족하지만, 늘 고마워 애들아.

그리고 함께 공부할 수 있고, 또 일할 수 있어서 참 감사했던 롤모델인 혜연쌤, 선생님한테는 백번 감사해도 모자라네요. 아기 보러 꼭 놀러갈게요 :) 또 사랑하는 대학원 동기들! 대학원 내내 쌍둥이같이 붙어 다니고 심사 당일 날에도 감동 주었던 이지원이. 작고 크게 격려해주고 응원해준 송유현 선생님. 함께 불안의 길을 걷은 씩씩한 진희. 과사 갈 때마다 격하게 환영해주신 이아람 선생님 외에도 언제나 만나면 기분 좋고 유쾌해지는 모든 상담쌤 선후배 선생님들 감사합니다. 통계 가르쳐주느라 고생한 측정쌤 한우리 선생님. 만나면 늘 따뜻한 말로 힘을 북돋아 주신 신경쌤 박선영 선생님. 그리고 성신여자대학교 대학원 심리학과라서 만날 수 있었던 모든 존경하는

교수님들과 함께 공부했던 선생님들 모두모두 고맙습니다.

하나님을 만나고 알게 된 참 좋은 CCC 사람들. 존경하는 우정 간사님, 아는 사람 중에 가장 예수다운 삶을 사는 그림 순장님, 만나면 즐거운 91라인 귀여운 내 동생 소라, 매력 넘치는 공대리님, 예쁜 세록이. 또 지나가는 말로, 진심 담긴 기도로 응원해준 이름을 다 적기에도 많은 모든 순장님들 감사합니다. 성문교회에서 만나서 너무너무 행복한 윤영언니, 이제는 밥 한 번 먹어야할 지수, 툼툼이 카톡 보내고 설문조사까지도 흔쾌히 도와준 찬솔이, 만나면 좋은 친구 호영이, 어린이집계의 능력자 지선이 등등 진심 다해 기도해주었을 이름을 모두 적기엔 많디 많은 성문 25기 친구들도 왕짱 고맙습니다.

기억력이 좋지 않아서 모두 쓰지는 못했지만, 지나가는 말로 진심 담긴 위로로 격려해주신 모든 분들, 또 함께 기도해주신 분들 감사합니다. 혹시라도 급하게 쓰느라 이름이 기억나지 않아 적지 못했다면, 직접 찾아 뵙고 감사의 마음을 전하겠습니다. 또 설문조사에 참여하셔서 도와주신 분들 모두모두 감사해요.

그리고 마지막으로 시편 19장 1절의 말씀을 마지막으로 기억하며, 저는 이제 새로운 시작을 맞이합니다! 다시 한 번 감사합니다 :)

김지원 드림