

중년여성의 애착, 외상 후 성장 및 자기실현과의 관계

Relationship Between Attachment, Post-traumatic Growth, and Self-realization of Middle-aged Women

김옥희*, 김연경**

한영신학대학교 상담심리학과*, 한영신학대학교 일반대학원**

Ok-Hee Kim(ohee7@hanmail.net)*, Youn-Kyoung Kim(0723rabbit@hanmail.net)**

요약

본 연구는 중년여성을 대상으로 이들이 경험하는 외상사건의 유형과 특성을 살펴보고 이들이 외상 후 성장과 자기실현을 이루는 과정에서 애착이 미치는 영향을 탐색하고자 하였다. 연구 참여자는 서울, 경기 지역의 중년여성 221명이었고 설문지는 외상경험 질문지, 애착 척도, 외상 후 성장 척도, 자기실현 척도로 구성되었으며, 중년여성의 외상경험 유형과 특성은 빈도분석을 실시하였고, 각 변인들 간의 관계를 분석하기 위해 상관계수와 구조방정식 모형검증을 통해 확인하였다. 주요연구 결과를 살펴보면, 첫째, 가까운 사람의 상실(사망, 이별, 이혼, 실연, 절교)이 중년여성들에게 일반적이고, 가장 큰 위기 사건으로 보고되었고, 둘째, 애착, 외상 후 성장, 자기실현 간의 관계를 살펴보면, 부·모안정애착, 영적변화는 인간성, 자기수용성의 하위변인을 제외한 모든 하위변인에서 상관이 있는 것으로 나타났다. 셋째, 구조방정식 모형검증 결과, 애착이 외상 후 성장과 자기실현에 정적인 영향을 미치고, 외상 후 성장이 애착과 자기실현을 매개하는 변인으로 나타났다.

■ 중심어 : | 애착 | 외상 후 성장 | 자기실현 |

Abstract

This study examines the types and characteristics of traumatic events middle-aged women experience and to explore the effects of attachment in the process of post-traumatic growth and forming a self-realization. 221 of participants were middle-aged women from the area of Seoul, Gyeong-Gi and the survey was composed of post-traumatic experience questionnaire, attachment scale, post-traumatic growth scale, self-realization scale. The type and characteristics of traumatic experience by middle-aged women were executed by frequency analysis and correlation with the structural equation model validation was used in order to analyze the relationship between each variable. the major findings are First, the loss of someone close(such as death, breaking up, divorce, breaking off) was reported as something general yet the biggest crisis event, Second, looking at the relationship between attachment, post-traumatic growth and self-realization, the secure parental attachment and spiritual transformation showed the correlation in all subregions except the subvariables of humanity and self-acceptance and Third, the results of Structural Equation Modeling shows that attachment has a static effect on post-traumatic growth and self-realization, and post-traumatic growth appeared to be the mediating factor of attachment and self-realization.

■ keyword : | Attachment | Post-traumatic Growth | Self-realization |

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대 의학기술의 발달 및 생활수준의 향상으로 인간의 평균수명이 연장되면서 중년기와 중년 이후의 인생이 차지하는 기간이 점차 늘어나고 있다. 중년기는 가족생활, 직업수행, 내적 생활에서 새로운 측면이 나타나는 등 다양한 변화를 겪게 되는 시기로 인생의 중반에 이르러 자신의 인생을 되돌아보고, 삶의 의미를 모색해보는 중요한 시기이다. 인간의 평균 수명이 50세가 채 되지 못하던 1900년대에 인간의 발달단계에서 중년기는 별로 의미가 없었으나, 기대 수명이 점점 높아져 '제2의 사춘기'라고도 불리는 중년기에 대한 관심은 20세기 후반에 점차 높아졌다[1]. 중년기의 시작은 학자마다 그 견해가 다른데, 대체로 청년기와 노년기 사이의 중간단계로, 여성은 35세부터, 남성은 40세부터 시작된다고 보는 것이 보편적이다.

중년기는 다양한 삶의 장면에서 수많은 변화와 갈등으로 인하여 위기를 경험하게 된다. 중년기 위기에 대한 경험은 개인에 따라 다르나, 여성의 경우 중년기는 신체적 노화의 시작으로 인한 젊음과 성적 매력의 상실, 폐경이라는 생리적인 변화를 동반하는 시기로 심리적으로 취약한 정서적 문제를 겪게 된다[2]. 또한 중년 여성들이 남성에 비해 자기 성취감이나 인생의 만족감을 얻지 못하는 상대적 박탈감으로 심각한 삶의 회의에 빠지거나 혼란을 겪게 된다[3]. 그리고 본인이나 배우자의 퇴직, 부모나 배우자의 사망 등 여러 사건을 통해 많은 갈등과 스트레스를 겪는다고 하여 위기의 시기라고도 한다[4]. 이러한 위기로 인하여 개인이 저항하거나 극복하기 힘들 정도의 심리적 손상 혹은 정신적 상흔 등의 외상을 경험한다. 외상은 극심한 스트레스 및 고통을 유발하고 개인의 가치, 신념체계 및 삶을 대하는 태도를 변화시켜, 개인을 고통스럽게 한다[5]. 하지만 한편으로 고통 속에서도 삶의 의미를 찾고, 긍정적 변화의 계기로 삼기 위한 노력을 계속하면서 외상 후 성장(PTG: Posttraumatic Growth)을 경험하기도 한다[6].

외상 후 성장은 외상 사건이나 위기 사건 이후 얻어

진 긍정적인 심리적 변화로[7] 단순히 외상 이전의 기능수준으로 회복하는 것이 아니라 그 당시의 적응 및 심리적 기능수준과 삶의 지각수준을 능가하는 발달을 가정한다[6]. 외상 후 성장은 첫째, 개인이 외상을 극복하는 과정에서 자기 내면의 강점과 삶의 새로운 가능성을 발견하는 '자기지각의 변화', 둘째, 친밀한 관계의 가치와 중요성을 인식하는 '대인관계의 변화', 셋째, 외상 후 인생의 우선순위가 바뀌었고, 자신의 삶과 주변사람들에게 감사하는 마음이 증가하는 '인생관의 변화' 등 세 가지의 변화를 포함한다[6][8].

외상 후 성장에 영향을 미치는 다양한 변인들을 밝히기 위한 연구들을 살펴보면, 연령, 성별, 교육수준과 같은 인구사회학적 요인[9] 심리적 강인성[10], 낙관성[11], 자아탄력성[12] 등 성격요인과, 삶의 의미[13], 반추[14] 등의 인지적 요인, 사회적지지[15]나 종교적 대처방식[16][17] 등의 사회문화적 요인이 외상 후 성장을 예언하는 변인으로 제시되고 있다. 특히, 애착은 외상 경험을 평가하는데 있어서 인지적 측면과 더불어 외상 후 성장을 증진시킬 수 있는 정서적 과정에 영향을 미치는 요인[18][19]으로 주목할 필요가 있다.

애착은 특정한 개인에 대한 지속적이고 강한 애정적 유대로서 양육자와 유아 사이의 상호작용과 사회적 발달 사이의 관련성을 이해하기 위한 개념으로 제시되었다[20]. 유아기에 형성된 애착은 전생애를 통하여 지속되고[21], 성장과정을 통하여 애착대상은 부모에서 친구나 연인, 그리고 배우자 등으로 전환되어 간다[22][23]. 이렇듯 새로운 애착관계 속에서, 자신 안의 부정적 정서나 사고 등을 조망하게 되고 생애초기 애착형성 양육자 환경인 부모로부터 독립적이 될 수 있다[24]. 그 결과, 안정적인 애착관계를 형성한 개인은 자신에 대한 효능감이 높고, 문제해결에 있어 적응적인 대처방식을 보이며[25], 삶의 위기에 직면했을 때 부정적 정서를 다루고 건설적이고 적응적인 대처를 하는 것으로 보고된다[26]. 따라서 안정애착인 사람들은 외상을 극복하고 외상 후 성장을 이룰 가능성이 높을 것으로 예상할 수 있다.

애착과 외상 후 성장 간의 관계에 대한 연구들에서도 이러한 사실이 확인되었는데, Salo, Qouta 및 Punamaki

는 안정 애착을 보이는 사람들이 고문 경험 이후에 더욱 더 외상 후 성장을 보고한다고 밝혔으며[27], 탈북청소년을 대상으로 한 연구에서는 외상 후 심리적 성장에 문화적응스트레스, 사회적 지지와 안정애착 등이 유의한 관련이 있으며 안정애착을 가질수록 개인의 외상 후 심리적 성장경험을 더 많이 하는 것으로 나타났다[28]. 대학생과 일반 성인을 대상으로 한 연구에서는 불안정 애착이나 회피애착의 정도가 높아질수록 외상 후 성장 정도는 낮아지는 것으로 나타났다[18][19]. 따라서 안정된 애착은 중년여성의 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 변인 중의 하나임을 알 수 있다.

모든 중년여성들이 주변에서 일어나는 위기와 갈등에서 자유롭지 못하거나 통제가 불가능한 것은 아니다. 중년의 위기를 새롭게 적응해 나가는 과정을 통해 심리적 성장을 경험하기도 하는 등 개인의 대처 능력에 따라 재성장의 기회가 될 수도 있는 것이다[29]. 이처럼 중년기의 고통과 상실, 정신적 위기는 부정적인 것만이 아니라 자기실현의 기회가 될 수 있다[30].

Jung은 행복의 핵심적 필요조건으로 자기실현을 강조하면서, 중년기는 새롭게 자기(Self)를 발견하고 위기를 창조적으로 바꾸는 시기로 보았다[31][32]. 자기실현은 한 개인이 그가 고유한 인간으로 실현할 수 있는 자신의 능력과 재능을 최대한으로 수용하고 표현한 상태로, 자기 자신이 본질적 가능성을 완전히 발휘하는 것이다[33]. 많은 사람들에게는 자기실현을 지향하는 경향이 있으며, 성인기에 이상적인 인간상인 자아실현인이 되고자 노력한다[1]. 자기실현은 개인의 '평범한 행복'을 구현하는 과정으로[34] 중년기의 과제라는 의미를 갖는다.

자기실현 달성 정도를 평가하는데 있어서 애착은 긍정적인 영향을 미치는 중요한 요인 중의 하나로 볼 수 있다. 초기 대상관계에서 위니컷은 어머니와 유아의 애착이 잘 형성되면 유아는 건강한 자기대상을 형성하여 거짓자기를 만들지 않고 자신이 원하는 것을 자발적으로 잘 표출하나, 애착형성이 제대로 되지 않은 경우 유아는 어머니를 외면하고 무시하고 자라는 상황이라면 성장하고 나서도 자기실현을 이루기에는 역부족이라고 보았다[35]. 또한 대학생을 대상으로 한 Armsden과

Greenberg의 연구에서는 부모에 대한 애착이 자아개념, 자아존중감, 인생만족과 높은 상관성이 있는 것으로 나타났다[36]. Bowlby에 의하면 격려적이고 지원적이며 협조적인 어머니에 대한 경험은 환경을 효과적으로 처리할 수 있도록 함으로써 개인의 능력감을 증진시키므로 양육자에 대한 애착정도와 개인의 자기효능감 사이에 유의한 상관성이 있는 것으로 보고하였다[37].

이러한 연구결과를 토대로 보았을 때 안정된 애착은 중년기에 겪게 되는 다양한 스트레스나 위기경험에서 벗어나 자기 삶의 의미를 찾아 자기실현을 이루는데 중요한 영향을 미치고 있음을 보여주고 있다. 그러나 중년기 여성과 관련된 연구가 주로 갱년기의 우울[38], 심리적 안녕감[4], 가족관계[39], 건강증진[40], 사회적지지[41] 등을 다루어 왔으며, 외상경험 이후의 심리적 성장과정을 통한 삶의 변화와 자기실현간의 관계를 심층적으로 분석한 연구들이 미흡한 실정이다. 또한 중년여성들의 자기실현 달성 정도는 초기 대상관계 애착형성이 영향을 미치고 있다는 이론적 접근 연구[35]가 있으나, 중년여성들의 자기실현 달성에 필요한 발달적 과업이나, 구체적인 실행정보가 제공되지 못하고 있어 이를 위한 탐색적 연구가 필요하다.

이에 본 연구에서는 중년여성의 자기실현 달성에 영향을 미치는 요인을 통합적인 관점으로 파악하여 중년 여성이 자기실현에 도달할 수 있도록 구체적인 정보를 제공하고, 애착, 외상 후 성장, 자기실현과의 관계분석을 통해 외상을 이겨내고 새롭게 적응해 나갈 수 있는 동기와 희망을 갖도록 하는 경험적 기초자료를 제시하고자 한다. 이와 같은 연구목적 달성을 위한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 애착, 외상 후 성장, 자기실현은 어떤 관계가 있는가? 둘째, 자기실현에 영향을 미치는 애착, 외상 후 성장의 구조적 관계는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 대상자 및 자료수집방법

본 연구는 서울, 경기지역 3개시에 거주하는 35세 이상 60세 이하의 중년여성을 대상으로 2015년 4월 27일

부터 5월24일까지 설문을 실시하였다. 자료 수집방법은 연구자가 접근 가능한 종교단체와 모임, 대학원 재학생 중 중년기에 해당하는 기혼의 여성을 대상으로 임의표집 하였다. 총 270부의 설문지를 배부하여 255부가 회수되었는데 불성실하여 연구에 사용할 수 없는 34부를 제외한 221부(86.7%)가 연구에 사용되었다.

표 1. 조사대상자의 인구사회학적 특성

	구분	n	%
연령	35-40 세	26	11.8
	41-50 세	68	30.8
	51-60 세	127	57.5
결혼기간	5년이상-10년미만	20	9.1
	10년이상-15년미만	23	10.4
	15년이상-20년미만	37	16.7
	20년이상-25년미만	50	22.6
	25년 이상	91	41.2
교육정도	초졸	1	.5
	중졸	7	3.2
	고졸	83	37.6
교육정도	대졸	90	40.7
	대학원이상	37	16.7
	기타	3	1.4

응답자의 인구통계학적 특성을 살펴보면 [표 1]과 같다. 연령별 분포는 35세-40세가 26명(11.8%), 41세-50세가 68명(30.8%), 51세-60세가 127명(57.5%)을 차지하였다. 결혼기간은 25년 이상이 91명(41.2%), 20년이상-25년 미만인 50명(22.6%) 순으로 나타났으며, 교육정도는 대졸 90명(40.7%)이 가장 높게 나타났다.

2. 연구 도구

2.1 애착 척도

본 연구에서는 Hazan과 Shaver(1992)가 제작하고 김진수(2009)의 논문에서 수정하여 사용한 성인애착척도를 사용하였다[42]. 이 척도는 5점 척도로 16개 문항으로 구성된 성인애착 척도이다. 제시된 16문항 중 8문항은 안정적 문항이며, 4문항은 불안정 문항, 4문항은 회피적 문항으로 제시되었다. 5점 Likert척도를 사용하여 '결코 그렇지 않다'의 1점에서 '항상 그렇다'의 5점까지 점수로 구성되어 있으며 설문지 응답자의 아버지와 어머니의 애착관계를 모두 조사하였는데 본 연구에서는 부모의 안정적 애착만을 변수로 사용하였다. 본 척도의

하위요인별 신뢰도(Cronbach α)는 불안정애착 .90, 모 안정애착은 .88 그리고 전체 신뢰도는 .93으로 나타났다.

2.2 외상경험 질문지

외상경험 질문지는 외상 사건의 발생 시기 및 그 유형, 외상 경험의 지속 여부, 외상 발생 당시와 최근의 주관적 고통감을 측정하기 위해 송승훈이 만들고 양귀화(2014)가 수정하여 사용한 외상사건 목록 질문지를 사용하였다[43]. 외상 경험여부를 확인하는 문항은 중복 선택이 가능하도록 하였으며, 외상 경험 중 가장 큰 어려움이나 위기는 무엇이었는지에 대해서는 구체적으로 한 개만 체크하도록 하였다. 외상 사건 발생 당시에 경험하였던 고통감과 심각함의 정도를 7점 척도(0점-6점)로 만들어 외상 경험에 대한 측정 변인으로 사용하였다.

2.3 외상 후 성장 척도

외상 후 성장 척도는 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 척도로 21개의 문항으로 구성된 자기보고식 질문지인데 이것을 송승훈(2007)이 한국어로 번안한 것을 사용하였다[8]. 이 척도는 외상 경험 후의 긍정적 변화에 대해 개인이 지각한 정도를 측정하는 것이다. 각 문항에 대해 6점 리커트 척도를 사용하였으며, 점수가 높을수록 외상 후 긍정적 변화를 많이 경험하였음을 의미한다. 하위변인은 개인강점, 타인과의 관계, 영적 변화, 새로운 가능성, 삶에 대한 감사로 구성되었다. 각 하위요인별 신뢰도(Cronbach α)는 개인강점 .88, 타인과의 관계 .85, 영적 변화 .85, 새로운 가능성 .82, 삶에 대한 감사 .88, 전체 신뢰도는 .95로 나타났다.

2.4 자기실현 척도

자기실현을 측정하기 위하여 Shostrom(1964)이 제작한 POI(personal orientation inventory)로서 설기문(1995)이 한국어로 번안하고, 이한성(2012)의 논문에서 수정하여 사용한 척도를 사용하였다[44]. 자아실현의 척도는 인간성, 자발성, 포용성, 자기수용성, 자아실현성 등의 5개의 하위변인의 각 5문항씩으로 구성되어 있

다. 총 25문항으로 ‘매우 그렇지 않다’의 1점에서 ‘매우 그렇다’의 5점까지의 Likert 척도이며, 모든 문항은 긍정 문항으로 구성 되어 있다. 전체 자아실현 및 각 하위요인별 총점이 높을수록 자아실현의 수준도 높음을 의미한다. 각 하위요인별 신뢰도(Cronbach α)는 인간성 .68, 자발성 .73, 포용성 .62, 자기수용성 .73, 자기실현성 .70, 전체 신뢰도는 .85로 나타났다.

3. 자료 분석

본 연구의 자료분석은 SPSS 21.0을 사용하여 실시하였다. 조사대상자인 중년 여성의 일반적 특성과 애착, 외상 후 성장, 자기실현 등의 전반적 경향을 파악하기 위해 빈도, 백분율, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도, 상관관계 등의 기초 통계를 이용하였다. 척도와 하위요인들간의 신뢰도를 구하고, 각 변수 간 상관관계를 분석하기 위해 피어슨의 적률 상관분석을 실시하였다. 또한 애착, 외상 후 성장과 자기실현의 관계성을 알아보기 위해 Amos 21.0을 이용하여 확인적 요인분석을 실시하여 측정변인들이 애착, 외상 후 성장, 자기실현 등 3개의 잠재변인을 적절하게 구인하고 있는지 확인하였다. 모형의 적합도를 평가하기 위해 χ^2 검증을 실시하였으며, RMSEA, TLI, CFI 등의 적합도 지수를 이용하였다. 상대적 적합도 지수인 TLI, CFI는 .90 혹은 .95이상이면 좋은 적합도를 보이는 것으로 해석하며 RMSEA는 절대적 적합도 지수로 .10 이하이면 수용할 수 있는 수준인 것으로 해석된다[40].

III. 연구 결과

1. 외상사건의 유형

중년여성이 경험한 외상사건의 유형에 대해서 중복 응답한 결과를 살펴보면, 가장 많이 경험한 외상사건은 가까운 사람의 상실(사망, 이별, 이혼, 실연, 절교)이 122명(23.6%)으로 응답하였다. 다음으로 경제적 어려움(실직, 구직 실패, 파산, 신용불량, 가난 등)이 77명(14.9%)이었고, 가족이나 가까운 사람의 사고 및 질병 71명(13.7%), 주변 사람들의 배신 충격 혹은 사회적응

의 어려움 71명(13.7%) 순으로 나타났다.

다음으로 중년여성이 경험한 외상사건 중 가장 큰 어려움이나 위기 사건을 하나만 선택한 결과에서는 가장 가까운 사람의 상실(사망, 이별, 이혼, 실연, 절교)이 71명(32.1%), 본인의 심각한 질병이 34명(15.4%), 가족이나 가까운 사람의 사고 및 질병(교통사고, 폭행, 성폭행 및 성추행, 산업재해, 화재, 자연재해 등)이 33명(14.9%) 순으로 나타났다. 외상사건의 유형과 특성을 분석한 결과는 [표 2]에 제시되어 있다.

표 2. 외상 경험자의 외상 사건 유형

외상사건의 유형	경험한 외상 사건		가장 큰 어려움이나 위기 사건	
	n	%	n	%
1. 가까운 사람의 상실(사망, 이별, 이혼, 실연, 절교)	122	23.6	71	32.1
2. 본인의 사고 및 상해(교통사고, 폭행, 성폭행 및 성추행, 산업재해, 화재, 자연재해 등)	46	8.9	12	5.4
3. 본인의 심각한 질병	60	11.6	34	15.4
4. 가족이나 가까운 사람의 사고 및 질병(교통사고, 폭행, 성폭행 및 성추행, 산업재해, 화재, 자연재해, 수술, 암, 만성질환 등)	71	13.7	33	14.9
5. 경제적 어려움(실직, 구직 실패, 파산, 신용불량, 가난 등)	77	14.9	28	12.7
6. 학대 및 기혹행위(경험 가정, 학교, 군대 등)	25	4.8	8	3.6
7. 학업 및 과업 문제(진학실패, 낙방, 낙제, 좌절 등)	36	6.9	3	1.4
8. 주변 사람들의 배신 충격 혹은 사회적응의 어려움(외도, 거짓말, 속임, 사기, 따돌림, 적응곤란 등)	71	13.7	25	11.3
9. 기타	10	1.9	7	3.2
합 계	518	100	221	100

2. 주요변인들의 기술통계치와 상관관계

중년여성의 애착, 외상 후 성장, 자기실현 간의 상관계수(Pearson)를 살펴본 결과는 [표 3]과 같다. [표 3]에 제시된 결과에 따르면, 중년여성의 애착, 외상 후 성장, 자기실현의 하위변인 간의 상관계수($r=.13\sim.79$, $p<.05$)가 통계적으로 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 애착의 하위변인 중 불안정애착과 삶에 대한 감사($r=.33$), 모안정애착과 자기실현성($r=.35$)이 가장 높은 정적상관을 나타냈다. 외상 후 성장의 하위변인중 개인강점과 자기실현성($r=.45$), 타인과의 관계와 포용성($r=.44$), 영적변화와 자기실현성($r=$

표 3. 주요변인들의 기술통계치와 상관분석

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 불안정애착	1											
2. 모안정애착	.78***	1										
3. 개인강점	.27***	.25***	1									
4. 타인과의 관계	.24***	.23***	.72***	1								
5. 영적 변화	.13*	.18**	.60***	.47***	1							
6. 새로운 가능성	.15*	.16**	.74***	.67***	.54***	1						
7. 삶에 대한 감사	.33***	.32***	.75***	.72***	.56***	.79***	1					
8. 인간성	.12	.11	.13*	.22**	-.01	.18**	.21**	1				
9. 자발성	.30***	.25***	.39***	.31***	.23***	.41***	.41***	.37***	1			
10. 포용성	.32***	.31***	.43***	.44***	.28***	.40***	.48***	.37***	.65***	1		
11. 자기수용성	-.00	.02	.17**	.19**	.10	.25***	.22**	.28***	.28***	.27***	1	
12. 자기실현성	.30***	.35***	.45***	.36***	.31***	.44***	.48***	.37***	.63***	.66***	.34***	1
평균	3.41	3.60	3.53	3.35	3.60	3.45	3.58	3.48	3.47	3.54	3.52	3.73
표준편차	.84	.76	.90	.90	1.26	.95	.81	.59	.56	.54	.48	.53
왜도	-.59	-.58	-.90	-.68	-1.00	-.76	-.81	-.00	.08	-.10	-.14	-.18
첨도	.00	.22	1.06	.61	.44	1.00	.94	-.20	-.19	.57	.49	.17

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

.31), 새로운 가능성과 자기실현성($r = .44$), 삶에 대한 감사와 포용성($r = .48$), 자기실현성($r = .48$)간에 높은 상관이 있는 것으로 나타났다.

반면 부·모안정애착, 영적 변화는 인간성, 자기수용이 통계적으로 유의미한 관계가 없는 것으로 나타났다 ($p > .05$). 각 측정변인들의 절대값 왜도 2와 첨도 7을 넘지 않는 것이 확인되어 정규분포 가정을 충족했다. 따라서 측정변인들의 정규성이 확인된바 구조방정식을 분석하기 위한 자료로 적합한 것으로 나타났다.

3. 측정모형의 검증

본 연구에서 사용된 측정변인들이 잠재변인을 얼마나 잘 설명하고 있는지 알아보기 위해 측정모형의 확인적 요인분석을 실시하였다. [표 4]에서 보는 바와 같이 측정모형 검증결과 $\chi^2=91.59(df=51, p<.001)$, TLI=.96, CFI=.97, RMSEA=.06으로 나타났다. 홍세희(2000)에 의하면 CFI와 TLI가 .95이상, RMSEA가 .05~.10이하인 경우 분석 자료와 모형이 합치하는 기준으로 받아들일 수 있음을 제안하였다[40]. 따라서 본 연구의 구인은 측정변수에 의해 타당하게 측정되고 있음을 알 수 있다.

표 4. 측정모형 적합도 지수

	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA	RMR	GFI
측정모형	91.59	51	.96	.97	.06	.03	.94

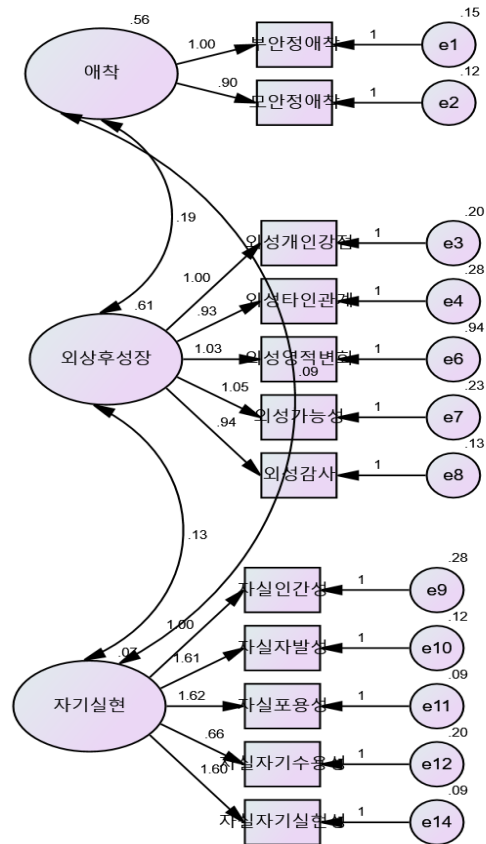


그림 1. 측정모형

4. 구조모형의 검증

본 연구에서 설정한 연구모형을 살펴보기 위해 애착과 외상 후 성장, 자기실현의 관계를 검증하였다. [표 5]에서 보는 바와 같이 모형의 적합도 지수는 $\chi^2=91.59(df=51, p<.001)$, TLI=.96, CFI=.97, RMSEA=.06으로 나타났다. 홍세희(2000)의 기준에 따라 본 연구의 구조모형은 자료에 적합하다고 볼 수 있다[45].

애착, 외상 후 성장, 자기실현 간의 관계에 대한 경로모형 분석결과 [그림 2]에서 볼 수 있듯이 애착이 외상 후 성장으로 가는 경로계수($\beta=.34, p<.001$)와 애착이 자기실현으로 가는 경로계수($\beta=.09, p<.001$)는 유의하였다. 그리고 외상 후 성장이 자기실현으로 가는 경로계수($\beta=.18, p<.001$)도 유의한 것으로 나타났다.

선정된 연구모형의 경로계수와 유의도 검증 결과는 [표 6]과 같다. 본 연구의 연구모형의 모수 추정치를 살펴보면 모형에서 설정한 3개의 경로계수는 모두 유의한 것으로 나타났다.

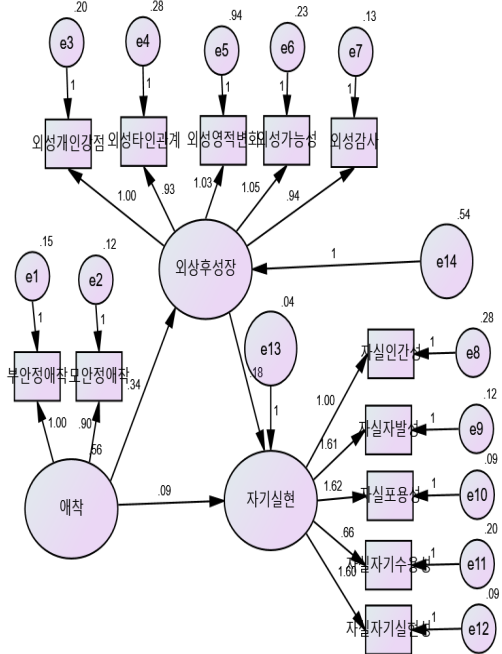


그림 2. 구조모형

표 5. 구조모형 적합도 지수

	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA	RMR	GFI
측정모형	91.59	51	.96	.97	.06	.03	.94

표 6. 연구모형의 경로계수와 유의도 검증

변인	표준화계수	비표준화계수	표준오차	임계치
애착 → 외상후 성장	.33***	.34	.08	4.37
애착 → 자기실현	.24**	.09	.03	3.15
외상후 성장 → 자기실현	.53***	.18	.04	5.26
애착 → 부안정애착	.89	1.00		
애착 → 모안정애착	.89***	.91	.11	8.23
외상후 성장 → 개인강점	.87	1.00		
외상후 성장 → 타인과의 관계	.81***	.93	.06	15.07
외상후 성장 → 영적변화	.64***	1.03	.10	10.64
외상후 성장 → 새로운 가능성	.86***	1.05	.06	17.01
외상후 성장 → 삶에 대한 감사	.90***	.94	.05	18.32
자기실현 → 인간성	.46	1.00		
자기실현 → 자발성	.78***	1.60	.25	6.52
자기실현 → 포용성	.82***	1.62	.25	6.62
자기실현 → 자기수용성	.38***	.66	.15	4.39
자기실현 → 자기실현성	.82***	1.61	.24	6.62

p<.01, *p<.001

IV. 결론 및 논의

본 연구는 중년여성들을 대상으로 중년여성들이 경험하는 외상사건의 유형과 특징을 실증적으로 확인하고, 애착, 외상 후 성장, 자기실현이 어떤 관계가 있는지 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 또한 애착과 외상 후 성장, 자기실현간의 구조적 관계를 확인하기 위해 구조모형을 검증하였다. 연구의 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 중년여성이 경험한 외상사건의 유형과 응답한 결과 중 가장 큰 어려움이나 위기 사건이 무엇이었는지를 살펴보았다.

중년여성이 가장 많이 경험하는 외상사건으로는 가까운 사람의 상실(사망, 이별, 이혼, 실연, 절교), 경제적 어려움(실직, 구직 실패, 파산, 신용불량, 가난 등), 가족이나 가까운 사람의 사고 및 질병(교통사고, 폭행, 성폭행 및 성추행, 산업재해, 화재, 자연재해, 수술, 암, 만성질환 등)과 주변사람들의 배신 충격 혹은 사회적응의 어려움(외도, 거짓말, 속임, 사기, 따돌림, 적응곤란 등) 순으로 나타났다. 이 중에서 가까운 사람의 상실(사망, 이별, 이혼, 실연, 절교)은 중년여성의 외상경험 중 가장 큰 어려움이나 위기 사건에서도 높은 순위를 차지하고 있는 유형임을 알 수 있었다. 많은 여성들에게, 심지어 직업이 있는 여성들의 경우에도 가족은 최대의 관심사이다[46][47]. 이처럼 가까운 사람 즉, 배우자와의 이혼이나 이별, 가족의 사망은 중년여성에게 외로움, 고립감과 같은 정서적 문제 뿐 만 아니라 가족부양과 같은 실제적 문제에 부딪치게 하여 심각한 스트레스를 받았던 것으로 볼 수 있다. 대인관계적 외상사건을 경험한 사람들은 인간에 대한 상처로 대인관계를 회피하기 때문에 외상으로부터 회복할 수 있는 기회를 가지지 못할 가능성이 높다[19]. 따라서 중년기 여성들이 경험하는 일상의 가까운 가족구성원, 주변 사람들과의 관계에서 경험하는 갈등, 상실, 이별에 대해 적절하게 대처할 수 있도록 상담적 접근과 자신에게 주어진 상황을 재해석하거나 실존적 의미부여를 할 수 있는 새로운 관점을 갖도록 돕는 일이 요구된다.

둘째, 애착, 외상 후 성장, 자기실현이 어떤 관계가 있

는지 알아보기 위해 주요 변인들 간의 상관분석을 실시하였다. 그 결과 부·모안정애착, 영적 변화와 인간성, 자기수용성 사이의 상관을 제외하고 다른 측정변인들의 상관은 모두 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 대학생들을 대상으로 한 연구에서 안정적 애착유형 집단이 불안/양가적 애착유형 집단보다 이별 이후의 성장이 높게 나타나는 연구[48]와 애착이 불안정할수록 외상 후 성장이 낮아지는 경향이 있음을 밝힌 연구결과[18]와 일치한다. 또한 성인애착과 삶의 만족 간의 관계 연구[24]에서 중년여성의 성인애착이 높을수록 외상 후 성장 하위요인에 해당하는 긍정적인 인간관계와 자기실현의 하위요인에 해당하는 자기수용성이 높아진다는 결과와도 그 맥을 같이 한다고 볼 수 있다.

안정적인 애착은 삶의 위기에 직면했을 때 부정적인 정서를 다루고, 건설적인 전략을 발달시키는 내적자원을 제공한다[26]. 즉, 애착이 안정적일수록 일상에서 당면하게 되는 다양한 고통과 갈등상황 속에서도 자신과 환경을 잘 조절하고, 변화시킬 가능성이 높다. 또한 위기사건들에 의미를 부여하고, 이를 극복하는 과정을 통해 삶이 더 풍요로워지는 경험과 사건 전보다 더 성장 경향이 높아지며, 자신의 삶을 돌아보게 되는 자기실현의 기회가 될 수 있다.

이러한 연구결과를 통해 애착은 중년여성의 외상 후 성장 및 자기실현에 많은 영향을 주는 설명변인임을 알 수 있다. 또한 초기 부적응도식이 높을수록 성인애착이 불안정하다는 연구결과[49]와 유아시절에 형성된 애착 패턴은 그대로 성인기로 이어져 삶의 질[50], 결혼 만족[51], 정신건강[52], 삶의 만족[53]에 영향을 미치게 된다는 연구결과 또한 초기 부모의 안정애착 형성 또한 중요한 과제임을 시사하고 있다. 그러나 초기 부모와의 안정애착 형성은 과거지향적 접근 모델이므로 현재의 중년여성이 외상 후 성장과 자기실현을 위해서는 현재의 삶에 대한 만족, 감사, 실존적인 접근이나 상담자의 대인애착 경험을 통해 참가기를 찾도록 해야 한다.

셋째, 구조모형으로 경로분석을 진행한 결과 애착은 외상 후 성장과 자기실현에 정적인 영향을 미치고, 외상 후 성장이 애착과 자기실현을 매개하는 변인으로 나타났다. 자기실현에 영향을 미치는 선행요인에 있어 애

착의 효과보다 외상 후 성장의 영향이 큰 것으로 나타났다. 따라서 중년여성의 안정애착이 낮더라도 외상 후 성장의 수준을 높여 재성장의 기회가 될 수 있도록 하는 연구와 이해가 이루어져야 할 것이다.

즉, 중년여성들이 외상 경험을 어떻게 수용하느냐에 따라 자기실현에 지대한 영향을 미친다고 할 수 있으므로 상담과정에서 중년여성이 외상경험의 수용성, 긍정성, 합리적 사고를 갖도록 하는 것이 중요하다. 또한 Tedeschi와 Calhoun(2006)은 외상 후 성장을 위한 프로그램 개발과 적용의 중요성을 강조하고 있다[54]. 따라서 개인의 강점이나 긍정적 자원들을 증진시킬 수 있는 프로그램의 개발과 적용을 통해 자신의 삶의 의미를 발견하고 삶에 대한 새로운 이해와 방식을 발달시켜 자기실현을 향한 노력에 에너지를 할애할 수 있도록 도움 주는 것이 요구된다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 얻어진 자료는 서울과 경기 일부 지역의 중년여성만을 대상으로 수집되었기 때문에 연구결과를 일반화하기에는 무리가 있다. 외상경험에 있어 남성보다 여성이 외상사건에 취약하다는 점에 근거하여 중년여성을 중심으로 연구를 진행하였지만 후속 연구에서는 중년남성을 대상으로 한 다집단 분석을 통한 연구결과와 비교와 함께 지역적으로 보다 폭 넓은 연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 중년여성들의 자기보고식 응답 내용을 중심으로 연구하였으므로, 후속연구에서는 다양한 면담 및 현장조사 등의 탐색적 실증분석이 병행된 자료 수집을 통한 질적 연구방법을 포함하여 종합적으로 연구가 이루어져야 할 것이다.

마지막으로 애착, 외상 후 성장과 자기실현과의 관계에서 안정애착이 외상 후 성장과 자기실현에 이루게 되는 과정에서 다른 변인이 매개할 것으로 사료된다. 따라서 후속연구에서는 개인의 성격적 특성이나 인지, 행동과 관련된 변인들을 포함한 다양한 측면을 정확하게 검증할 것을 제안한다.

참 고 문 헌

[1] 정옥분, *발달심리학*, 학지사, 2004.
 [2] 유건상, “중년여성의 행복감 증진을 위한 인문치료 사례연구,” *인문과학연구*, 제33집, pp.477-501, 2012.
 [3] 이은경, *역기능 가정에서 성장한 기독교인 여성의 자아정체성 확립을 위한 연구*, 호남신학대학교, 석사학위논문, 2013.
 [4] 김미옥, *중년기 여성의 대인애착, 내현적 자기에 및 배우자 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향*, 카톨릭대학교, 박사학위논문, 2014.
 [5] 배상정, 양난미, “여성, 희망, 외상 후 성장과 삶의 만족의 관계,” *한국심리학회지*, 제26권, 제3호, pp.597-616, 2014.
 [6] R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, “The Posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma,” *Journal of Traumatic Stress*, Vol.9, No.3, pp.455-471, 1996.
 [7] A. Maercker and T. Zoellner, “The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth,” *Psychological Inquiry*, Vol.15, No.3, pp.41-48, 2004.
 [8] 송승훈, *한국판 외상 후 성장 척도의 신뢰도와 타당도*, 충남대학교 석사학위논문, 2007.
 [9] 김보라, 신희천, “자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향,” *한국심리학회지*, 제22권, 제1호, pp.117-136, 2010.
 [10] 송현, 이영순, “심리적 강인성과 정서지능이 외상 후 성장에 미치는 영향,” *상담학연구*, 제12권, 제4호, pp.1231-1246, 2011.
 [11] 전보람, 최윤경, “위협지각, 낙관성 및 삶의 의미가 암 환자의 외상 후 성장에 미치는 영향,” *대한 스트레스학회*, 제24권, 제1호, pp.1-12, 2016.
 [12] 정은경, “자아탄력성, 사회적지지, 군 생활 만족도가 제대 군인의 군 경험 후 성장에 미치는 영향,” *군진간호연구*, 제32권, 제1호, pp.53-65, 2014.
 [13] 김인주, 김도연, “지각된 사회적지지, 탈중심화, 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향,” *상담*

- 학연구, 제16권, 제5호, pp.55-73, 2015.
- [14] 김현미, 정민선, “청소년의 자기노출, 사회적지지 및 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향,” 재활심리연구, 제22권, 제1호, pp.11-24, 2015.
- [15] 신선영, 정남운, “삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향,” 인간이해, 제33권, 제2호, pp.217-235, 2012.
- [16] 이정호, 이희경, “종교적 대처방식과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향,” 한국종교교육학회, 제36권, pp.171-192, 2011.
- [17] 최정윤, “종교성향이 외상 후 성장에 미치는 영향: 반추, 적극적 대처, 삶의 의미의 매개효과,” 한국종교교육학회, 제47권, pp.137-153, 2015.
- [18] 하진희, “불안정 애착이 외상 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추와 사회적 지지의 매개효과,” 탐라문화, 제44권, pp.175-210, 2014.
- [19] 양난미, 이은경, 송미경, 이동훈, “외상을 경험한 여자 대학생의 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과,” 상담학연구, 제16권, 제1호, pp.175-197, 2015.
- [20] J. Bowlby, *Attachment and loss (Vol.3): Attachment*, New York: Basic Books, 1980.
- [21] M. D. S. Ainsworth, “Attachment beyond infancy,” *American Psychologist*, Vol.44, pp.709-716, 1989.
- [22] N. L. Collins and S. J. “Read, Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.58, No.4, pp.644-663, 1990.
- [23] C. Hazan and P. R. Shaver, “Romantic love conceptualized as an attachment process,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.52, No.3, pp.511-524, 1987.
- [24] 김유진, *중년여성의 성인애착과 삶의 만족 간의 관계: 희망의 매개효과와 영성의 조절효과*, 단국대학교 박사학위논문, 2015.
- [25] R. R. Kobak and A. Sceery, “Attachment in late adolescence Working models, affect regulation, and representations of self and others,” *Child Development*, Vol.59, No.1, pp.135-146, 1988.
- [26] M. Mikulincer and P. R. Shaver, “Mental representations of attachment security: Theoretical foundation for positive social psychology,” New York: Guilford Press, 2005.
- [27] A. J. Salo, S. Qouta, and R. L. Punamaki, “Adult attachment, post traumatic growth and negative emotions among former political prisoners,” *Anxiety, Stress and Coping*, Vol.18, No.4, 2005.
- [28] 김현경, “남한거주 탈북청소년의 외상 이후 심리적 성장 요인에 관한 연구,” *문화와 사회*, 제14권, pp.225-262, 2013.
- [29] 레빈슨, D. J. *김애순(역), 여자가 겪는 인생의 사계절*, 세종연구원, 1998.
- [30] 장현숙, “불안하고 자신감이 부족한 중년 여성의 자기실현을 위한 모래놀이치료 적용사례연구,” *한국놀이치료학회지*, 제12권, 제1호, pp.79-102, 2009.
- [31] 이부영, *분석심리학*, 한길사, 1998.
- [32] 이부영, *자기와 자기실현*, 한길사, 2008.
- [33] A. H. Maslow, *Motivation and personality*, New York: Harper & Row, 1970.
- [34] 김소연, 정희숙, “한 중년여성의 진로구성 과정,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제15권, 제5호, pp.265-282, 2015.
- [35] 김은정, *초기 대상관계 애착형성의 역기능적 발달이 자기실현에 미치는 영향*, 계명대학교, 석사학위논문, 2014.
- [36] G. C. Armsden and M. T. Greenberg, “The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and heir relationship to psychological well-being in adolescence,” *J. Youth Adolesc*, Vol.16, pp.427-453, 1987.
- [37] J. Bowlby, *Attachment and loss (Vol.1): Attachment(2nd ed)*, New York: Basic Books, 1982.
- [38] 김수진, 김세영, “중년여성의 부부친밀감, 우울과 갱년기 증상의 관계,” *여성건강간호학회지*, 제

2013 여성건강간호학회지, 제19권, 제3호, 2013.

[39] 정원임, *중년여성의 빈둥지증후군 극복을 위한 독서치료 적용에 관한 연구*, 경기대학교, 박사학위논문, 2013.

[40] 이용미, 김근면, 정유희, “중년여성의 건강증진 생활양식에 영향을 미치는 요인,” 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제10호, pp.570-582, 2014.

[41] 허제은, 태영숙, “중년여성의 영적안녕, 사회적 지지와 우울의 관계,” 한국콘텐츠학회 2013 춘계 조합학술대회 논문집, pp.167-168, 2013.

[42] 김진수, *결혼만족도에 영향을 미치는 애착유형과 애착관계 증진 변인에 관한 연구*, 평택대학교, 박사학위논문, 2009.

[43] 양귀화, *외상 후 성장 과정에 대한 분석*, 서울여자대학교, 박사학위논문, 2014.

[44] 이한성, *골프지도자의 지도유형에 따른 재미요인 및 자아실현의 관계*, 경기대학교, 석사학위논문, 2012.

[45] 홍세희, “구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정 기준과 그 근거,” 한국심리학회지 임상, 제19권, 제1호, pp.161-177, 2000.

[46] P. Moen, “Transitions in mid-life : Women’s work and family roles in the 1970s,” *Journal of Marriage and the Family*, Vol.53, No.1, pp.135-150, 1991.

[47] R. M. Kelly, *The gendered economy: Work, careers, and success*, Newbury Park, CA: Sage, 1991.

[48] 김미재, *성인애착, 책임귀인과 이별 이후 성장간의 관계*, 이화여자대학교, 석사학위논문, 2005.

[49] 구성희, “초기 부적응도식이 성인애착에 미치는 영향,” 한국인지행동치료학회, 제13권, 제24호, pp.255-268, 2013.

[50] 김아름, *청소년의 삶의 질에 영향을 미치는 요인*, 경북대학교, 석사학위논문, 2011.

[51] 정경아, 김봉환, “성인애착, 공감능력 및 결혼만족도 간의 관계,” 서강대학교 학생생활상담연구소, 제31권, 제1호, pp.89-104, 2010.

[52] 김남희, *양육 비양육부모와의 애착이 이혼가정 청소년 자녀의 정신건강에 미치는 영향*, 전북대학교, 석사학위논문, 2011.

[53] 김양운, 김병석, 최희철, “대학생의 부모애착과 삶의 만족간의 관계에 미치는 감사의 매개효과,” 상담학연구, 제15권, 제3호, pp.1277-1297, 2014.

[54] R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, *Handbook of posttraumatic growth: research and practice*, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006.

저 자 소 개

김 옥 희(Ok-Hee Kim)

정희원



- 1976년 2월 : 서울교육대학교(학사)
 - 1988년 8월 : 건국대학교 교육대학원(교육학 석사)
 - 1999년 8월 : 건국대학교 일반대학원 교육학과(교육학 박사)
 - 2007년 3월 ~ 현재 : 한영신학대학교 상담심리학과 교수
- <관심분야> : 학교상담, 군상담, 트라우마상담, 가족상담

김 연 경(Youn-Kyoung Kim)

정희원



- 2011년 2월 : 한국방송통신대학교(학사)
 - 2014년 8월 : 단국대학교 특수교육대학원(교육학 석사)
 - 2016년 10월 현재 : 한영신학대학교 일반대학원 박사과정
 - 2014년 6월 ~ 현재 : 한국행동심리연구소 상담원
- <관심분야> : 진로상담, 학습상담