

# 관계상실경험자의 사건중심성과 의미재구성의 관계: 탈중심화의 매개효과

## Mediating Effect of Decentering between Centrality of Event and Meaning Reconstruction on Relational Loss Experience

김순미, 이수림  
가톨릭대학교 상담심리대학원

Soon-Me Kim(minerva87@hanmail.net), Su-Lim Lee(sulimhm@hanmail.net)

### 요약

본 연구는 관계상실 경험자의 사건중심성이 의미재구성에 영향을 미치는 과정에서 탈중심화의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 전국 범위로 관계상실을 경험한 20세 이상 성인남녀 295명(남 109명, 여 186명)을 대상으로 상실경험 관련 질문지, 사건중심성 척도, 탈중심화 척도 및 애도에 대한 의미재구성 척도를 사용해 설문 조사를 실시하였고, SPSS 22.0 프로그램을 사용하여 매개효과를 검증하였다. 연구 결과, 첫째로 사건중심성과 탈중심화는 의미재구성과 정적 상관을 보였다. 둘째, 탈중심화가 사건중심성과 의미재구성을 완전 매개하는 것으로 나타났다. 사건중심성에서 의미재구성으로 가는 직접 경로는 유의하지 않았고, 사건중심성이 탈중심화를 매개할 경우에만 의미재구성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

■ **중심어** : | 관계상실 | 의미재구성 | 사건중심성 | 탈중심화 | 매개효과 |

### Abstract

The purpose of this study was to verify the mediating effect of decentering between centrality of event and meaning reconstruction, based on relational loss experiences. To do so, surveys were conducted on 295 people(male: 109, female: 186) who would experience relational loss and be over 20 years old in the country using a questionnaire including a relational loss history checklist, the CES(Centrality of Event Scale), the Decentering Scale and the GMRI(Grief and Meaning Reconstruction Inventory). And the valid data were statistically processed using SPSS 22.0 program. The results of the study was followed. First, both centrality of event and decentering had positive correlations with meaning reconstruction. Second, decentering completely mediated relationship of centrality of event and meaning reconstruction. Centrality of event had no direct effect on meaning reconstruction and the entire effect of centrality of event on meaning reconstruction was transmitted only through the path of decentering. Based on these results, limitations and implications of this study and suggestions for future studies were discussed.

■ **keyword** : | Relational Loss | Meaning Reconstruction | Centrality of Event | Decentering | Mediating Effect |

## I. 서론

인생에서 큰 부분을 차지하던 소중한 대상과의 이별은 우리가 살아가면서 피하려야 피할 수 없는 상실의 경험이자 고통스러운 사건 중 하나이다. 사랑하는 가족 구성원의 죽음, 이혼, 연인과의 결별, 친구와의 우정 깨짐, 유산 등의 상실 경험은 때로 인생의 위기가 되어 정상적인 기능과 생활을 어렵게 만들기도 한다[1]. 외상적 사건인 이별을 경험한 이후의 반응은 사람마다 다르다. 슬픔과 비탄에서 헤어 나오지 못하는 사람이 있는가 하면, 상실의 의미를 이해하고 재구성하여 이전보다 더 성숙한 인간관계를 꾸려나가는 밑거름으로 삼는 사람들도 있다. 이 둘을 가르는 차이는 과연 무엇일까? 어떠한 처리과정을 거쳐야 상실의 아픔을 극복하고, 한 걸음 더 나아가 긍정적 변화나 성장을 이룰 수 있는 것일까?

그동안 상실은 심리적 고통의 주범으로 간주되어 심리적 부적응과 치료적 개입에 대한 연구가 주를 이루었다. 하지만 최근 들어서는 고통으로부터의 회복에 그치지 않고 성장의 측면까지 범위를 확장하여 통합적 균형을 회복하려는 접근들이 이루어지고 있다[2]. Tedeschi와 Calhoun[3]에 따르면 외상적 사건은 정서적 고통과 기본 신념 및 목표의 붕괴, 삶의 이야기 구성에 대한 도전 등을 가져오고, 개인은 이에 대처하기 위해 자동적으로 침투하는 반추를 관리하여 정서적 고통을 줄이고 기존의 목표를 수정하게 된다고 한다. 그 과정에서 삶의 도식이 바뀌고 삶의 이야기가 재구성되는 등 성장을 경험하게 된다는 것이다. Danforth와 Glass[4]는 사랑하는 이의 상실이라는 고통을 극복하는 과정에서 삶을 이해하고 수용하는 폭이 넓어지고, 현실에 감사하는 마음이 생기며, 상실 이후에 요구되는 새로운 역할을 발견하는 등 긍정적인 관점의 변화를 경험한다고 하였다.

관계상실이 외상후 성장으로 이어지는 데 있어 특히 의미재구성과 같은 적응적인 인지 대처 전략이 큰 기여를 한다는 연구 결과가 나와 있다[2]. Gillies와 Neimeyer[5]는 관계 상실을 경험한 사람들은 심리적 고통을 줄이고자 사건 자체를 이해하고 상실 경험을 통한 이득을 찾기 위해 노력하는 과정 중에 삶의 목표와 가치에 대해 근본적인 물음을 던진다고 설명하면서, 이

를 의미재구성이라 정의하였다.

외상후 성장에 영향을 미치는 변인으로 최근 주목을 받고 있는 사건중심성(centrality of event)은 개인의 핵심 신념에 도전하는 외상적 사건에 대한 인지적 해석이라는 점에서 중요하다[6]. 사건중심성은 개인이 어떤 사건을 자신의 삶과 정체성에서 핵심적인 부분으로 해석하는 정도를 의미한다. 사건중심성이 높다고 해석되는 사건은 다른 경험들에 대한 판단 기준이 되고, 그 사람의 삶의 전환점으로 인식되며, 개인 정체성의 핵심적인 요소가 된다[7]. 불가항력적인 상실 경험이 높은 사건중심성을 가진다는 것은 '양날의 검(double-edged sword)'과 같다[8]. 상실 이후에 스트레스로 빠질 수도 있고, 반대로 성장으로도 이어질 수도 있기 때문이다[9]. 조명숙과 이영호[10]의 연구에서 알 수 있듯이 사건중심성은 원래 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 증상과 우울에 영향을 미치는 주범으로 알려져 있다. 하지만 역설적이게도 이러한 사건중심성은 외상후 성장에 가장 강력한 영향을 미치는 주요 변인이기도 하다[11]. 왜냐하면 외상후 성장이 가능하기 위해서는 개인의 심리에 동요를 일으켜서 기존의 세계를 뒤흔들고 해체할 수 있어야 하기 때문이다. 이는 어떤 경험이 외상후 성장을 예측하는 경험이 되기 위해서는 단지 부정적인 사건인 데 그치지 않고, 개인의 도식과 핵심 신념에 도전하는 사건이어야 한다는 Tedeschi 등[12]의 주장과도 일치한다. 따라서 상실 경험에 대한 사건중심성은 상실에 대한 의미재구성을 이루기 위한 선행조건이라 할 것이다.

외상적 사건을 통한 성장에 중요한 역할을 하는 또 하나의 인지적 기제로 탈중심화(decentering)가 있다. 기존의 탈중심화 연구는 부적응적이고 침습적인 반추를 억제하여 우울의 재발을 방지하는 기제로서 탈중심화의 역할에 주로 초점을 맞춰왔다[13-15]. 본 연구는 이러한 조절적 기능에서 한 걸음 더 나아가 경험에 대한 거리두기 및 수용을 통해 성장적 반추를 촉진함으로써 의미재구성으로 이어지는 경로를 제공한다는 측면에서 탈중심화의 새로운 역할에 주목했다. 이에, 스트레스와 성장을 모두 예언하는 사건중심성이 의미재구성을 통한 성장으로 이어지도록 매개하는 변인으로서 탈중심화를 제안하고자 한다.

Calhoun 등[16]은 고통을 유발하는 사건이 발생할 경우 초반에는 사건에 대해 자동적이고 침입적인 반응을 경험하지만, 사건의 성격을 이해하고 새로운 의미를 발견하려는 시도로서 점차 의도적이고 성찰적인 반응으로 나아가게 된다고 하였다. 외상적 사건을 인생의 전환점이자 참조 기준으로 중요하게 생각할수록 경험을 이해하기 위한 의도적 반응의 수준은 높아진다. 이러한 의도적 반응 과정은 사건을 이해하는 데서 그치지 않고 새로운 의미의 발견을 통해 성장을 이룰 수 있도록 ‘인지적인 관여’를 한다[17]. 이렇듯 사건중심성이 스트레스 요인이 아닌 의미재구성으로 가기 위해서는 성찰적이고 숙고적인 반응이 촉진되어야 한다. 부정적인 감정을 회피하지 않고 의도적이고 성찰적으로 반응하는 사람이 경험을 부인하는 사람보다 삶의 이야기를 재구성하여 성장을 이룰 수 있는 가능성이 높다[18]. 탈중심화는 성찰적 반응과 유의미한 정적 상관성이 있으며[19], 거리두기와 수용을 통해 경험에 대한 회피 없이 사건을 있는 그대로 인식하고 경험하여 새로운 의미를 찾을 수 있도록 도와준다.

이와 같은 맥락에서 본 연구에서는 관계상실 경험자를 연구 대상으로 하여 사건중심성과 탈중심화, 의미재구성의 관계를 살펴보고, 사건중심성이 성찰적 반응으로 이어져 의미 재구성에 이르는 과정에서 탈중심화가 어떤 역할을 하는지 알아보고자 한다.

본 연구는 사건중심성과 의미재구성, 탈중심화의 관계를 탐색하고, 사건중심성과 의미재구성의 관계에서 탈중심화가 매개하는지 알아보기 위한 것이다. 이와 같은 연구 목적을 달성하기 위해 다음과 같이 연구 문제를 설정하였다.

- 연구문제 1. 관계상실 경험자의 사건중심성과 탈중심화, 의미재구성 간에 유의미한 관계가 있는가?
- 연구문제 2. 관계상실 경험자의 탈중심화는 사건중심성과 의미재구성 간의 관계를 매개하는가?

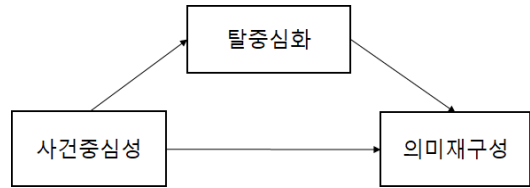


그림 1. 연구모형

## II. 이론적 배경

### 1. 의미재구성

기존의 의미 구조를 혼란시키는 외상적인 상실 경험은 개인이 가지고 있던 세상에 대한 이해 방식과 삶의 목적을 흔들리게 할 수 있다[20]. 사랑하는 사람을 상실한 슬픔은 가장 고통스러운 경험 중 하나일 수 있고, 이러한 상실 경험이 제대로 치유되지 못하면 심리적 외상이 되어 외상 후 스트레스 장애 증상을 나타낼 수 있다[21]. 하지만 상실 경험에 대한 반응이 단순히 고통만 있는 것은 아니다. 사랑하는 대상을 상실하는 경험을 통해 사람들은 기존의 의미 구조를 변형 또는 재구성하기 위해 적극적인 노력을 하도록 동기화가 된다[22]. 그리고 상실의 고통으로부터 스스로를 보호하고 무너진 인생의 질서와 예측가능성을 회복하기 위해 자신에게 닥친 역경의 이유를 찾으려 노력한다. 의미재구성 과정은 상실 경험으로 고통을 받는 사람들에게서 나타나는 적극적인 활동이며, 고통에 대한 강력한 대처 기술이 된다. 상실을 경험한 사람들은 의미재구성 과정을 통해 상실 경험 이전의 의미 구조들을 새롭게 검토하고 평가하여 새로운 의미를 구성하고, 이를 통해 세계를 새로운 방식으로 보게 된다[5]. 그리고 이러한 사건에서 이익을 찾으므로써 상실 경험에 긍정적인 가치나 중요성을 부여하고, 이를 통해 사건의 의미를 재구성하고 더 나아가 자신과 삶에 대한 의미까지도 재구성한다[20].

Gillies와 Neimeyer[5]는 상실에 대한 ‘의미재구성 모델(model of meaning reconstruction in loss)’을 제안하면서 사랑하는 이의 상실이 개인의 기존 의미구조와 일치하면 비교적 적은 고통이 유발되지만, 부합하지 않는 경우에는 강한 충격과 고통이 유발되며, 그 고통을 줄이기 위한 노력으로써 의미 찾기의 과정이 시작

된다고 설명하였다. Neimeyer와 Anderson[22]은 심리적 고통을 감소시키기 위한 이러한 의미 찾기 과정에는 상실 사건 이해하기(sense making), 상실 경험으로부터 이익 찾기(benefit finding), 정체성의 변화(identity change)가 포함된다고 설명한다.

어떤 사건이 나에게 왜 일어났는지 그 의미를 이해할 수 없을 때 사람들은 가장 힘들어한다고 한다[23]. '사건 이해하기'는 자신이 경험한 상실에 대한 이유를 귀인(attribution)하고 상실 사건의 특성을 이해하는 것으로[5], 불가항력적으로 발생한 사건에 대해 통제감을 회복하려는 시도이기도 하다[24]. 이러한 통제감은 상실 경험의 의미를 새롭게 재구성할 수 있도록 심리적인 여유를 제공한다. '긍정적 재평가'라고도 하는 '이익 찾기'는 부정적인 경험에서 긍정적인 측면을 발견하여 상황을 긍정적인 형태로 재해석하는 것을 말한다. 마지막으로 '정체성 변화'는 상실이라는 역경적 사건을 경험한 후, 인생에서 새로운 역할과, 목적, 의미를 찾음으로써 자신의 정체성에 대한 이해 구조를 새로운 방향으로 재구성하는 것을 말한다[5].

Tedeschi와 Calhoun[25]은 '외상후 성장(Posttraumatic Growth)'이라는 개념을 제안하면서 '생애 주요 위기나 외상에 대처하는 과정에서 개인이 경험하는 긍정적인 변화 또는 변화의 인식'이라고 정의하였다[26]. Taylor[27]는 외상후 성장이 외상 사건에서 새로운 의미를 발견하려는 욕구로부터 출발한다고 강조했다. 인생의 역경이나 위기 사건을 경험하고 그로부터 삶의 의미를 새롭게 발견하고 재구성하는 것은 심리적인 적응에 도움이 되는 것은 물론이고 정신적인 성장을 돕는다[28]. 임선영[29]에 따르면 상실 경험에 대한 의미재구성 모델은 외상후 성장 모델과 상당히 유사한 의미처리 과정을 포함하고 있는데, 기존의 신념체계가 흔들려서 고통이 유발되면 이를 재건하기 위한 인지적 처리과정이 촉발되기 때문이다. 즉, 상실 경험에 대해 의미를 재구성하는 것은 사건에 대한 통제감을 가지는데 그치지 않고, 개인의 정체성이 변화하는 경험으로까지 확장될 수 있다. 최선재[30]에 따르면 정체성의 변화를 경험한 사람들은 자기감이 변화하고 탄력성, 독립성 및 자신감이 높아지는 등 성장을 경험하게 된다고 한다. 또한 새로운 역할을 학습하게 되고 인생의 덧없음에 대한 이해

를 높이며, 이후의 상실 경험에 대해서 면역력을 높일 수 있다고 한다. 이런 점에서 볼 때 의미재구성을 의미 있는 외상후 성장의 지표로 봐도 좋을 것이다.

## 2. 탈중심화

탈중심화는 인지행동치료에서 핵심적인 개념이자 중요한 치료 기제로 인식되어 왔다. Segal 등[31]은 부정적인 생각이나 감정이 올라올 때 그것을 반복적으로 확인하고 상위인지 차원에서 한 걸음 떨어져 그 내용을 해석하고 평가함으로써 부정적인 생각과 감정의 내용 자체가 아니라 이를 바라보는 관점을 변화시킬 수 있다고 하였다. Ingram과 Hollon[14]은 정보처리의 관점에서 탈중심화의 중요성을 강조하면서, 탈중심화를 개인의 경험에 대한 상위인지로서 자동적인 처리과정에서 벗어나 인지과정을 통제하고 전환할 수 있도록 돕는 인지치료 기제로 보았다. 김준범[32]은 탈중심화를 내적 반응으로 일어나는 생각과 감정, 직관적 인상 및 신체감각을 현재의 상황에서 즉각적으로 인식하고, 회피하거나 억압하지 않은 상태에서 거리를 두어 관찰하는 주의 양식이라고 명명하였다. 본 연구에서는 이러한 정의에 따라 부정적인 감정이나 생각을 회피하거나 제거하려 하지 않고 현재 그대로 허용하되, 경험의 인지적 처리방식을 변화시키려고 시도하는 것을 탈중심화의 핵심으로 보고자 한다.

기존 세계를 뒤흔드는 외상적 사건에 직면한 개인은 자동적이고 침투적인 반추에 시달리게 된다. 초반에는 자동적이고 침투적인 반추로 인해 정서적 고통을 경험하지만, 점차 시간이 지나면서 사건의 의미를 이해하기 위해 자발적이고 목적지향적인 성찰로 넘어간다고 한다[3]. 사건의 원인과 의미를 적극적으로 탐색하는 인지적 과정은 성장을 촉진하는 핵심 기제이다[29]. Calhoun과 Tedeschi[17]는 외상후 성장에서 우리가 가장 주목해야 하는 부분으로 인지적 처리과정과 정서적 처리과정을 강조하였다. Ingram과 Hollon[14]은 탈중심화가 이러한 인지과정에서 통제와 사고의 전환을 가능하게 하여 외상후 성장을 지속시키는 역할을 한다고 보았다. 이러한 과정을 통해 회복된 통제감은 상황을 조망하는 시야를 넓히는 데 중요한 역할을 하고, 이는 의미 발견을 촉진한다. 즉, 자신의 경험에서 한 걸

음 물러나 메타 인지적인 관점에서 거리를 두고 관찰하는 입장을 취하다보면 상대적으로 침투적 반추의 영향을 덜 받게 되고, 경험 그 자체와 자신의 반응을 구분할 수 있게 된다[33]. 이렇듯 탈중심화는 넓은 조망을 통해 외상적 경험에 대한 의미 발견을 촉진하여 성장을 이룰 수 있도록 한다[32].

### 3. 사건중심성

어떤 사람들은 충격적인 상실을 경험했음에도 불구하고 적응적으로 생활을 하고, 또 어떤 사람들은 이혼이나 결별과 같은 사건으로도 일상생활을 수행할 수 없을 만큼 큰 고통을 받는다. Boals와 Shuettler[8]의 연구에 따르면 전자의 경우에는 외상후 스트레스가 비교적 적은 대신 성장이 일어나지 않지만, 후자의 경우에는 심리적 고통이 큰 만큼 외상후 성장 역시 관찰된다고 한다. 이렇게 비일관적인 결과가 도출되는 이유를 찾는 과정에서 등장하게 된 개념이 바로 사건중심성이다. 사건중심성은 개인이 특정 사건을 자신이 가진 정체성의 핵심 부분으로 해석하는 정도를 의미한다.

Berensten과 Rubin[34]의 연구에 따르면, 사건중심성은 PTSD를 독립적으로 예언할 수 있는 것으로 나타났다. 조명숙과 이영호[10]의 연구에서도 사건중심성이 PTSD 증상과 우울에 영향이 미치는 것으로 나타났다. 외상적 사건으로 인한 부정적 경험들을 자기 자신에 대한 특성과 책임으로 귀인하면서 우울 증상을 경험할 가능성이 커지기 때문이다[35]. 그러나 사건중심성에는 또 다른 얼굴도 있다. 많은 선행연구[36-38]들이 외상후 성장을 예측하는 의미 있는 변인으로 사건중심성을 꼽고 있다. Tedeschi와 Calhoun[3]은 상실을 포함한 외상 사건을 개인의 인생관과 기존 도식 및 신념을 뒤흔들거나 무너뜨릴 정도로 큰 충격을 가져온다는 점에서 심리적 지진에 비유하였다. 개인의 정신세계가 붕괴되면 필연적으로 정서적 고통이 유발된다. 개인은 이러한 고통을 줄이고 조절하기 위해 자신이 경험한 사건의 의미를 이해하고 새로운 의미를 재발견하려는 시도를 하게 된다. 상실 경험을 사건중심성이 높은 사건으로 인식한다는 것은 상실이라는 외상적 사건을 개인의 삶에서 중심에 둔다는 의미이다. 이러한 사건중심성은 상실 경험이 개인의 정체성에 미친 영향을 이해하려는 의

식적이고도 능동적인 노력을 이끌어내고, 이러한 노력의 결과로 의미가 새롭게 구성되어 심리적 적응력이 높아지고 성장의 기회를 발견하게 된다.

Linley와 Joseph[39], Tedeschi와 Calhoun[3]에 따르면 사건의 원인과 의미를 적극적으로 이해하고 추구하는 인지적 처리 과정이 외상후 성장을 촉진하는 데 있어 핵심적인 변인이라고 한다. 실제로 박소윤[6]의 연구 결과를 보면 핵심 신념에 도전을 받을 정도로 사건중심성이 높은 집단이 전체 집단보다 의도적인 반추, 삶의 의미 발견 및 긍정적 재해석을 더 많이 시도한다. 이렇듯 사건중심성과 외상후 성장 간에는 유의미한 상관관계가 있으며, 사건중심성은 외상후 성장에 가장 강력한 영향을 미치는 요인이기도 하다[8]. 개인이 세상에 대해 가지고 있는 기존 도식을 흔들어 정서적으로 심한 고통을 야기해야만 개인의 정체성과 세계관을 변화시킬 기회가 만들어지기 때문이다[40].

사건중심성과 탈중심화의 관계에 대한 직접적인 연구는 아직 없는 실정이다. 그러나 의미재구성이라는 외상후 성장을 이루는 과정에서 중요한 역할을 하는 '성찰적 반추'를 중심으로 사건중심성과 탈중심화의 역할을 살펴봄으로써 두 변인 간의 관계를 유추해 볼 수 있을 것이다. 왜냐하면 성찰적 반추를 가능하게 하는 인지적 처리방식인 경험의 수용, 거리두기 등은 탈중심화의 핵심 요소들이며, 반성적 반추는 탈중심화와 유의미한 정적 상관을 가지고 있기 때문이다[19].

먼저, 반추는 사건중심성과 정적인 관계가 있다. 박소윤[6]의 연구에서 알 수 있듯이 사건중심성이 높다는 것은 해당 사건에 대한 침투적 반추는 물론이고 목적 지향적인 성찰적 반추 수준 역시 높다는 의미이다. 즉, 외상적 경험을 개인의 삶의 이야기에서 중심적인 요소로 해석할 경우 침습적인 반추가 높아져 심리적 고통이 증가하지만, 이와 동시에 반성적이고 의도적인 반추가 촉진되어 외상후 성장에 이를 수 있다. 기존 도식을 극심하게 뒤흔드는 외상적 사건이 일어나면 개인은 반추를 통해 자신에게 무슨 일이 일어났는지 생각하고 그 의미를 알아내려는 시도를 하게 된다. Tedeschi와 Calhoun[3]에 따르면 충격적 사건을 경험한 사람들은 초반에는 '침습적 반추'로 인해 심리적, 정서적 고통을 경험하지만, 점차 시간이 지나면서 사건의 의미를 이해

하기 위해 자발적이고 목적지향적인 사고 행위를 하게 된다고 한다. 즉, 사건의 성격을 이해하려고 애쓰는 과정에서 반복적이고 인지적인 관여를 거치면서 차츰 숙고적이고 의도적인 '성찰적 반추'로 나아가게 된다는 것이다[6]. 김경은[41] 역시 초기의 침투적 반추는 극심한 정서적 고통을 수반하지만, 인지적인 해석과 대처 방법을 통해 초기 대처에 성공하면 이러한 자동적 반추가 점차 성장적 반추로 바뀌게 된다고 주장하였다. 이러한 의도적이고 반성적인 반추는 외상후 성장에 특히 중요한 요소이다[42]. 인지적 처리 방략으로서 성찰적 반추는 사건 이후에 긍정적인 면을 찾아내는 이득 발견 과정과 사건의 의미를 탐색하는 의미 발견 과정을 포함하고 있기 때문이다[43].

Kross와 Ayduk[44]은 부정응적이고 반추적인 반응양식과 적응적이고 반성적인 반응양식을 구분하는 중요한 특징 중 하나로 자기조망 유형(the type of self-perspective)을 꼽으면서 경험에 대한 '거리두기(distancing)'의 중요성을 강조하였다. 자기와의 거리두기 관점은 경험에 대한 통찰과(insight)과 종결(closure)을 촉진시켜 경험 그 자체와 그 경험을 둘러싼 감정을 재구성(reconstruction)하도록 도와준다[45]. 또한 외상적 경험에 대해 반복적이고 의도적으로 반추하는 사람이 이를 회피하는 사람보다 삶의 의미를 찾고 삶의 서사를 재구성하여 성장을 이룰 수 있는 가능성이 높다고 한다[18]. 성찰적 반추를 통해 개인의 정체성과 세계관을 변화시키기 위해서는 심리적 고통과 부정적 정서를 회피하지 않고 충분히 경험할 수 있는 능력이 필요하다. Garnefski 등[46]이 강조했듯이 경험의 수용은 자신에게 닥친 사건과 혼란을 부인하거나 회피하지 않은 상태에서 자신의 경험을 있는 그대로 받아들여서 그 안에서 의미를 찾도록 이끈다.

이렇듯 성찰적 반추를 가능하게 하는 인지적 처리 방식인 거리두기, 수용 등은 김준범[32]이 정의한 탈중심화의 핵심 요소들이기도 하다. 장경숙[19]에 따르면 탈중심화는 반성적 반추와 유의미한 정적 상관을 가지고 있다고 한다. 경험에 대한 탈중심적인 태도는 심리적 고통을 유발하는 부정적인 경험을 한 걸음 떨어져 객관적으로 관찰함으로써 새로운 의미를 발견하는 반성적인 반응으로 이어질 수 있다. 또한 탈중심화는 체험 회

피와 부적 상관을 보이고[13]. 상위인지자각(metacognitive awareness)을 통해 경험을 있는 그대로 수용할 수 있는 능력을 제공한다[47]. 엄미선[33]의 연구에서와 같이 거리두기, 즉각적인 인식, 수용 등 탈중심적인 인지적 대처 전략은 사건 그 자체에 매몰되지 않고 사건과 자신의 반응을 구분하여 자신이 반응과 경험을 만들어 내는 주체임을 깨닫게 해준다. 이를 통해 통제감을 획득하면 상실 사건에 대한 의미를 새롭게 발견하고 재구성할 수 있는 심리적인 여유와 공간이 생긴다. 그리하여 부정적인 생활사건에 즉각적으로 반응하는 대신에 자신의 감정과 생각을 객관화시켜 바라보고, 그를 통해 사건의 충격을 완화하고 보다 적응적인 반응을 선택하며 새로운 의미를 발견하는 등 의미재구성의 기회를 가질 수 있다.

위와 같이 사건중심성이 성찰적 반추를 통한 의미재구성을 촉진하고, 탈중심화가 의미재구성을 통한 외상후 성장과 관련이 있다는 선행 연구들은 많이 나와 있지만, 사건중심성과 탈중심화의 관계를 설명하는 연구는 미비한 실정이다. 이에 본 연구에서는 탈중심화가 사건중심성과 어떤 관련이 있고, 사건중심성이 의미재구성으로 이어지는 과정에서 탈중심화가 어떤 역할을 하는지 알아보려고 한다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구대상

전국 지역 범위로 20세 이상 일반 성인을 대상으로 인터넷 설문지를 통해 260건, 지면 설문지를 통해 55건 등 총 315건의 응답을 수집했다. 심리적 충격을 느낀 상실 경험자로 연구 대상을 제한하기 위해 수집된 자료 중 충격도 점수(0-5점)가 1 미만이고 친밀도 점수(0-6점)와 중요도 점수(0-6점)가 0인 자료 20건을 제외한 총 295명의 자료를 분석에 사용했다. 여자가 186명(63.1%)으로 남자 109명(36.9%)보다 많았고, 연령대는 40세에서 49세까지가 122명(41.9%), 30대가 107명(36.8%), 20대가 37명(12.7%), 50대 이상이 25명(8.6%)으로 나타났다.

## 2. 측정도구

### 2.1 상실경험 관련 질문지

본 연구에서는 Sofka(1997)가 개발한 상실경험 체크리스트를 보완·수정한 임선영[29]의 상실경험 관련 질문지 중 역경 및 외상사건과 관련된 질문을 제외하고 관계상실과 관련된 문항들만 선별하여 사용하였다. 13가지 관계상실 유형 가운데 가장 충격적으로 경험한 상실경험을 한 가지 선택하고, 상실 사건으로부터 경과한 시간을 8가지 범위 중에서 선택하도록 하였다. 상실 관련 특성을 살펴보기 위해 충격도는 6점 척도로, 중요도와 친밀도는 7점 척도로 평정하도록 하였다. 마지막으로 상실의 예측 여부를 4점 척도 상에 평정하도록 하였다.

### 2.2 비애와 의미재구성 척도(Grief and Meaning Reconstruction Inventory; GMRI)

의미재구성 정도를 측정하기 위해 Gillies(2005)가 개발한 비애와 의미재구성 척도(Grief and Meaning Reconstruction Inventory; GMRI)를 최선재[30]가 변안한 척도를 사용했다. 총 29문항으로 구성되어 있고 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지의 Licert식 5점 척도로 되어 있다. 내용을 보면 유대감 지속, 공허함과 무의미함, 개인적 성장, 평화감, 인생을 중요시함 등 5개의 하위 척도로 나뉜다. 본 연구에서는 최선재와 안현의[48]의 연구에서와 마찬가지로 상실 경험의 범위를 관계 단절(이혼, 연인과 결별, 우정 깨짐, 가족과의 단절 등)까지 확대하였다. 고인의 죽음에 대해 느끼는 안도감이나 평화감을 의미하는 평화감 하위 척도에 해당되는 4개 문항과 유대감의 지속 하위 척도에 속하는 2개 문항은 사별 이외에 다양한 상실 경험을 보고한 연구대상자들에게 적용하기 어렵다고 판단하여 29문항 중 위의 6문항을 제외하고 총 23문항을 사용하였다. 최선재와 안현의[48]의 연구에서 내적합치도는 전체 .70이었고, 본 연구에서 내적합치도는 .68로 나타났다.

### 2.3 사건중심성 척도(Centrality of Event Scale; CES)

본 연구에서는 Berensten과 Rubin[7]이 개인이 경험한 외상적 사건을 중심으로 삶의 이야기를 구성하는 경향성을 측정하기 위해 개발한 사건중심성 척도를 사용하였다. CES는 총 20문항으로 구성되어 있고 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지의 Licert식 5점 척도로 되어 있다. 내용을 보면 현재 경험을 기준으로 미래에도 비슷한 일이 일어날 것으로 예상하는 판단기준 요인, 해당 사건이 삶의 영구적 변화를 가져올 것으로 생각하는 전환점 요인, 사건이 자신을 이해하고 설명하는 데 중요한 역할을 한다고 느끼는 정체성 요인 등 3개의 하위 척도로 되어 있다. 사건중심성 척도 한국판 타당화 연구[10]에서 전체 문항의 내적합치도는 .97이었고, 본 연구에서의 내적합치도는 .95로 나타났다.

### 2.4 탈중심화 척도(Decentering Scale)

김준범[32]이 탈중심화를 '내적 반응에 대한 즉각적 인식, 수용, 거리두기의 3요인 구조를 갖는 주의 양식'으로 재정의하여 개발한 척도를 사용하였다. 질문지의 내용을 살펴보면 "나는 대부분의 상황에서 내가 어떻게 느끼는지를 안다(즉각적 인식 요인)", "내가 어떤 생각이나 혹은 감정을 갖는 것에 대해 스스로에게 실망할 때 그런 실망감이 있어도 괜찮다(수용 요인)", "나는 순간순간 나타나는 느낌을 한걸음 뒤로 물러선 입장에서 관찰할 수 있다(거리두기 요인)"와 같은 문항을 포함하고 있다. 총 15문항으로 구성되어 있고 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(거의 항상 그렇다)까지의 Likert식 5점 척도로 되어 있다. 점수가 높을수록 의미재구성 수준이 높음을 의미한다. 김준범[32]의 연구에서 내적합치도는 전체 .85이었고, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

## 3. 분석방법

자료 분석에는 SPSS 22.0 프로그램과 Hayes의 Process를 사용했으며, 분석 과정은 다음과 같다.

첫째, 연구대상의 인구통계학적 배경 및 상실 관련 특성을 알아보기 위해 빈도분석과 기술통계분석을 실시하였고, 연구에 사용한 척도들의 신뢰도 검증을 위해 각 척도 별로 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하여 확인하였다. 둘째, 인구통계학적 특성에 따라 주요 변인 간에

어떤 차이가 있는지 분석하기 위해 t 검증을 실시하고 각 변인들 간의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 적률 상관분석을 실시하였다. 셋째, 사건중심성과 의미재구성의 관계에서 탈중심화가 매개하는지 알아보기 위하여 Baron과 Kenny[49]의 3단계 매개회귀분석(three-step mediated regression analysis)을 실시하였다. 그리고 마지막으로 Bootstrapping 방법을 사용하여 간접효과의 유의성을 검증하였다.

#### IV. 연구결과

##### 1. 연구변인들의 기술통계

먼저 기술통계 분석을 통해 수집한 자료들의 전체적인 경향성을 확인하고 주요 연구변인들이 정상분포 가정을 충족시키는지 확인하였다. [표 1]에 제시된 분석 결과를 살펴보면, 주요 연구변인들의 왜도 값은 -.83부터 -.07, 첨도 값은 -.77에서 1.1 사이로 나타났다. 이는 West, Finch 및 Curran[50]이 제시한 정규분포 기준(첨도 < 7, 왜도 < 2)을 충족시키는 것이다.

표 1. 연구변인들의 기술통계치

변인	최소값	최대값	평균	표준 편차	왜도	첨도	
사건중심성	1.30	4.95	3.07	.78	-.14	-.59	
	판단기준	1.00	5.00	3.11	.79	-.23	-.33
	정체성	1.00	5.00	3.04	.79	-.14	-.42
	전환점	1.00	5.00	3.06	.98	-.07	-.77
탈중심화	2.13	4.93	3.51	.55	-.13	-.23	
	거리두기	1.20	5.00	3.28	.66	-.12	.08
	즉각적 인식	1.80	5.00	3.65	.61	-.28	.05
	수용	2.00	5.00	3.59	.60	-.18	-.34
의미재구성	2.00	4.70	3.45	.37	-.43	1.1	
	유대감 지속	1.00	5.00	3.31	.76	-.50	.26
	공허함/무의미함	1.00	4.83	3.13	.70	-.28	-.24
	개인적 성장	1.57	4.71	3.59	.58	-.49	.16
	평화감	1	5	.62	1.08	-.83	.03
인생을 중요시함	1.75	5.00	3.84	.52	-.35	.73	

##### 2. 변인들 간 상관관계

주요 변인과 하위 요인들의 인구통계학적 관계를 검증하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였고 그 결과를 [표 2]에 제시하였다. 주요 변인인 사건중심성과 의미재구성, 탈중심화 간에는 모두 유의한 상관이 있었다. 구체적으로 보면, 사건중심성은 의미재구성 및 탈중심화와 유의한 정적 상관을 나타냈다(각각  $r = .11, p < .05$ ;  $r = .12, p < .05$ ). 의미재구성의 하위 변인들을 살

표 2. 주요 변인들의 하위 척도별 상관 계수

	1	1-1	1-2	1-3	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	3	3-1	3-2	3-3
1	1													
1-1	.93**	1												
1-2	.93**	.80**	1											
1-3	.90**	.78**	.78**	1										
2	.11**	.12**	.09	.11	1									
2-1	.19**	.22**	.10	.22**	.48**	1								
2-2	-.41**	-.39**	-.36**	-.40**	.47**	-.11**	1							
2-3	.37**	.32**	.36**	.33**	.70**	.09	-.00	1						
2-4	.06	.10	.02	.04	.49**	.09	.27**	.28**	1					
2-5	.21**	.20**	.20**	.17**	.60**	.12*	-.04	.61**	.19**	1				
3	.12**	.09	.13*	.12*	.21**	.06	-.00	.27**	.15**	.14*	1			
3-1	.18**	.16**	.15*	.17*	.17**	.02	-.06	.29**	.10	.14*	.87**	1		
3-2	.10	.06	.11*	.10	.18**	.07	-.01	.24**	.07	.10	.89**	.69**	1	
3-3	.04	.01	.05	.05	.20**	.06	.07	.19**	.14**	.10	.86**	.61**	.69**	1

주. 1. 사건중심성, 1-1.판단기준, 1-2. 정체성, 1-3. 전환점, 2. 의미재구성, 2-1. 유대감 지속, 2-2. 공허함/무의미함, 2-3. 개인적 성장, 2-4. 평화감, 2-5. 인생을 중요시함, 3. 탈중심화, 3-1. 거리두기, 3-2. 즉각적 인식, 3-3. 수용

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , 양방향검증



퍼보면, 평화감을 제외한 4가지 하위 요인들이 모두 사건중심성과 유의한 상관을 보였다. 이 중 공허함과 무의미함은 사건중심성과 유의한 부적 상관을 나타냈고( $r = -.41, p < .01$ ), 유대감 지속과 개인적 성장, 인생을 중요시함은 모두 유의한 정적 상관을 나타냈다(각각  $r = .19, p < .01$ ;  $r = .37, p < .01$ ;  $r = .21, p < .01$ ). 또한 [표 3]과 같이 충격도, 친밀도, 중요도, 이별 예상 같은 상실 사건의 특성과 주요 변인들의 관계를 살펴보기 위해 상관 분석을 실시하였다. 먼저, 충격도( $r = .26, p < .01$ )와 중요도( $r = .20, p < .01$ )가 사건중심성과 유의미한 정적 상관을 보였다. 친밀도( $r = .16, p < .05$ )와 이별 예상( $r = .146, p < .05$ )은 의미재구성과 유의미한 정적 상관을 보였다. 한편, 탈중심화 변인의 경우, 상실 사건 특성들과 어떤 유의미한 상관도 보이지 않았다. 이별 예상은 충격도와 유의미한 부적 상관을 보였다( $r = -.23, p < .01$ ).

표 3. 상실 사건 특성 및 주요 변인들 간의 상관 계수

변인	1	2	3	4	5	6	7
1. 충격도	1						
2. 친밀도	.37**	1					
3. 중요도	.45**	.71**	1				
4. 이별 예상	-.23**	-.05	-.01	1			
5. 사건중심성	.26**	.09	.20**	-.05	1		
6. 탈중심화	.03	.07	.09	.07	.12*	1	
7. 의미재구성	-.00	.16*	.10	.14*	.11*	.21**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , 양방향검정

### 3. 사건중심성과 의미재구성의 관계에서 탈중심화의 매개효과

본 연구에서는 사건중심성과 의미재구성의 관계에서 탈중심화의 매개효과를 알아보기 위해 Baron과 Kenny[49]가 제안한 3단계 매개회귀분석(three-step mediated regression analysis)을 사용하여 분석을 실시하였다. 그런 다음, bootstrapping 방법을 사용하여 간접효과의 유의성을 검증하였다. 매개 모형은 [그림 2]와 같다.

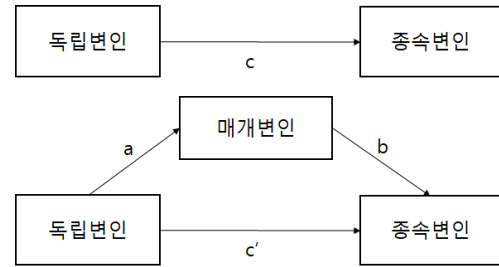


그림 2. 독립변인과 종속변인 간 관계에서 매개변인의 매개효과 모형

본 연구에 적용한 3단계 매개효과 검증절차를 구체적으로 제시하면 다음과 같다. [그림 2]와 같이 1단계에서는 독립변인이 매개변인에 미치는 영향에 대한 유의성을 검증하였다(경로 a). 2단계에서는 독립변인이 종속변인에 미치는 영향에 대한 유의성을 검증하였다(경로 c). 마지막 3단계에서는 독립변인이 종속변인에 미치는 영향을 통제된 상태에서 매개변인이 종속변인에 유의한 영향을 주는지 검증하고(경로 b), 매개변인이 종속변인에 미치는 영향을 통제된 상태에서 독립변인이 종속변인에 미치는 영향(경로 c')을 검증하였다. 3단계에서 매개변인을 투입했을 때 독립변인이 종속변인에 미치는 영향이 더 이상 유의하지 않다면 완전매개모형이 지지되고, 독립변인이 종속변인에 미치는 영향이 감소는 하되 여전히 유의하다면 부분매개 모형이 지지된다. 이상에서 제시한 단계에 따라 사건중심성과 의미재구성의 관계에서 탈중심화의 매개효과를 검증해 본 결과가 [표 4]에 제시되어 있다.

표 4. 사건중심성과 의미재구성의 관계에서 탈중심화의 매개효과

단계	예언변인	준거변인	$\beta$	B	t	$R^2$	F
1	사건중심성	탈중심화	.126	.089	2.167*	.016	4.695*
2	사건중심성	의미재구성	.116	.055	2.001*	.013	4.005*
3	사건중심성	의미재구성	.091	.043	1.589		
	탈중심화	의미재구성	.198	.133	3.452**	.052	8.036***

[표 4]에서와 같이 1단계에서는 사건중심성이 탈중심화에 미치는 영향을 알아보기 위해 사건중심성을 예언

변인으로, 탈중심화를 준거변인으로 하는 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 사건중심성이 높을수록 탈중심화가 증가하였으며( $\beta = .126, p < .05$ ) 사건중심성은 탈중심화에 대하여 1.6%의 설명력을 가지고 있었다. 2단계에서는 사건중심성을 예언변인, 의미재구성을 준거변인으로 하는 회귀분석을 실시하여 사건중심성이 의미재구성에 미치는 영향을 알아보았다. 2단계 분석 결과, 사건중심성이 높을수록 의미재구성이 증가하였으며( $\beta = .116, p < .05$ ) 사건중심성의 의미재구성에 대한 설명력은 1.3%로 나타났다. 3단계 분석 결과를 살펴보면, 매개변인인 탈중심화를 추가했을 때 설명력은 5.2%로서 전체 설명력이 3.9% 증가하였고 이는 통계적으로 유의한 것이었다( $F = 8.036, p < .001$ ). 또한 이 과정에서 탈중심화가 의미재구성에 유의한 영향을 미쳤다( $\beta = .198, p < .01$ ). 그러나 매개변인인 탈중심화의 효과를 통제한 상태에서는 사건중심성이 의미재구성에 미치는 영향이 통계적으로 유의하지 않았다( $\beta = .091, ns$ ). 즉, 종속변인인 의미재구성에 대한 매개변인 탈중심화의 효과가 독립변인인 사건중심성을 통제하였을 때는 통계적으로 유의했지만, 탈중심화가 투입되었을 때 사건중심성이 의미재구성에 미치는 영향이 더 이상 유의하지 않았기 때문에 완전매개 모형이 지지된다고 하겠다. 이러한 완전매개 모형은 [그림 3]에 제시하였다.

마지막으로 Hayes의 Process 4번 모형을 사용하여 탈중심화의 간접효과를 검증하였다. 총 5,000개의 bootstrap 샘플을 사용하여 간접효과와 부트스트랩 추정치를 분석한 결과를 [표 5]에 제시하였다. 분석 결과, 95% 신뢰구간에서 하한값(LLCI)과 상한값(ULCI)은 각각 .004와 .076으로 나타났는데, 이는 곧 하위 5%에서 .004의 간접효과가 나타나고 상위 5%에서 .076의 간접효과가 나타났다는 의미이다. 부트스트랩 신뢰구간에 0이 포함되지 않아서 두 값 모두 동일한 부호의 값을 가졌기 때문에 간접효과는 유의하다고 볼 수 있다. 완전매개 모형으로 직접효과는 통계적으로 유의하지 않게 나타났다.

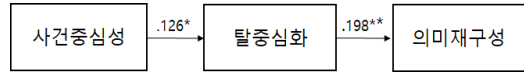


그림 3. 사건중심성과 의미재구성의 관계에서 탈중심화의 완전매개 모형과 표준화 계수 추정치

표 5. Bootstrapping을 통한 간접효과의 유의성 검증

M	Effect	95% 신뢰구간 (bias-corrected)		
		Boot S.E.	LLCI	ULCI
탈중심화	.032	.018	.004	.076

주. Bootstrap 표본은 5,000번 추출하였음.  
Boot S.E. = 부트스트랩 방법에 의해 산출된 표준오차; LLCI, ULCI = 95% 신뢰구간 내에서의 하한값 및 상한값.

## V. 논의

본 연구에서는 관계 상실 경험자의 사건중심성이 어떠한 심리적 변인에 의해 의미재구성으로 이어지는지 그 과정을 살펴보고자 하였다. 이에, 사건중심성이 의미재구성이라는 외상후 성장으로 이행하는데 있어 탈중심화가 매개 역할을 한다고 설정하고 이를 검증하고자 하였다.

주요 연구결과를 바탕으로 연구 문제들에 대해 논의한 내용은 다음과 같다. 첫째, 주요 변인들 간의 관계를 살펴보았을 때 사건중심성은 의미재구성과 유의한 정적 상관을 나타냈다. 이는 상실이라는 외상적 사건을 자신의 삶에 중요한 것으로 조직화하고 상징화 할수록 능동적이고 긍정적인 인지적 해석을 통해 삶의 의미를 재발견할 수 있다는 선행 연구[6]와 일치하는 결과라 하겠다. 의미재구성의 하위 변인들을 살펴보면, 평화감을 제외한 4가지 하위 요인들이 모두 사건중심성과 유의한 상관을 보였다. 이 가운데 공허함과 무의미함은 사건중심성과 유의한 부적 상관을 보였고, 유대감 지속과 개인적 성장, 인생을 중요시함은 모두 유의한 정적 상관을 보였다. 이는 사건중심성이 높으면 상실 경험을 통해 삶을 소중함을 깨닫고 개인적인 성장을 이룰 수 있고, 사건중심성이 낮으면 오히려 상실 경험을 통해 삶의 공허함과 무의미함을 크게 느끼게 된다는 것을 시사한다. 탈중심화 역시 의미재구성과 정적 상관을 나타냈다. 한 걸음 떨어져 생각과 감정을 관찰하는 방식으

로 상실의 경험을 다룰 경우, 스트레스에 압도되지 않고 부정적인 생각과 감정에 대한 관점을 변화시킬 수 있다고 주장한 선행 연구들[15][32]을 지지하는 결과라 하겠다.

둘째, 사건중심성과 의미재구성의 관계에서 탈중심화의 매개효과를 분석한 결과, 탈중심화가 사건중심성과 의미재구성을 완전매개하는 것으로 나타났다. 사건중심성에서 의미재구성으로 가는 직접 경로는 유의하지 않았고, 사건중심성이 탈중심화라는 경로를 거쳤을 때만 의미재구성을 이룰 수 있는 것으로 나타났다. 이는 상실 사건을 핵심 신념에 도전을 받은 사건중심성 높은 경험으로 인식할 때 의도적 반추, 삶의 의미 및 긍정적 재해석을 통해 개인의 정체성과 세계관을 변화시킬 기회가 많아진다는 점에서 사건중심성과 외상후 성장 간에는 유의미한 상관관계가 있다는 선행 연구들[6][8][40]을 일부 지지하는 결과라 할 수 있다. 그리고 한편으로 탈중심화의 중요성이 강조된 결과이기도 하다. 사건의 원인과 의미를 적극적으로 이해하고 추구하는 인지적 처리는 외상후 성장을 촉진하는 데 있어 핵심적인 변인[3]이지만, 이 과정에서 반드시 탈중심화라는 메타인지적인 심리적 기제를 거쳐야만 의미를 재구성할 수 있음을 시사하기 때문이다. 이는 탈중심화가 선행 사건과 그로 인한 정서적 혼란을 회피하거나 부인하지 않은 상태에서 자신의 경험을 있는 그대로 받아들임으로써 의미를 찾도록 이끈다는 선행연구[46]와 일치되는 결과이다. 또한, 거리두기와 즉각적인 인식, 수용이라는 탈중심적인 대처 전략은 사건 그 자체에 매몰되지 않고 사건과 자신의 반응을 구분하고 자신이 경험을 만들어내는 주체임을 깨닫게 해준다는 엄미선[33]의 연구와도 맥을 같이 하는 결과이다. 이로써 사건중심성이 의미재구성으로 이행되는 과정에서 탈중심화가 매개 역할을 한다는 연구자의 가설이 지지되었다 하겠다.

이러한 연구결과들을 종합해 볼 때, 본 연구의 의의와 상담 현장에서의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 스트레스와 성장을 모두 예언하는 양면적 성격의 사건중심성이 의미재구성이라는 외상후 성장으로 가는 경로 중 하나가 바로 탈중심화라는 것을 밝혀냈다는 데 의의가 있을 것이다. 탈중심화는 마음챙김 기반 인지치료(MBCT)의 핵심적인 치료기제로서 우울과 불안을 조

절하는 역할을 하는 것으로 많이 알려져 있다. 기존의 연구는 부적응적이고 침습적인 반추를 억제하여 우울의 재발을 방지하는 기제로서 탈중심화 역할에 주로 초점을 맞춰왔다[13][14]. 본 연구는 여기에서 한 걸음 나아가 경험에 대한 거리두기와 수용을 통해 성찰적 반추가 의미재구성으로 이어지는 경로를 제공한다는 점에서 탈중심화의 역할을 새롭게 조명해 보았다. 매개효과를 알아보기 위한 본 연구의 회귀모델은 설명력이 낮아 적합성이 떨어진다는 한계를 안고 있기는 하지만, 지금까지 연구되지 않았던 사건중심성과 탈중심화의 관계를 새롭게 살펴보고 사건중심성이 의미재구성으로 이행하도록 매개하는 심리적 기제로서 탈중심화의 가능성을 제시했다는 점에서 의의를 찾을 수 있겠다.

둘째, Fazio와 Fazio[51]가 주장했듯이 상실이라는 역경을 이겨내고 성장을 이루는 데 있어 낙관성, 유머, 정서지능, 탄력성, 영성 같은 개인의 성격적 특성 및 자원이 중요한 영향을 미치는 것만은 분명하다. 그러나 상실 사건은 통제가 불가능한 상태에서 발생하는 경우가 많다. 따라서 상실 사건 이전의 성격적 특성을 객관적으로 평가하여 치료적으로 개입하는 데는 한계가 있다. 이에 반해 의미재구성이라는 인지적 처리과정에 초점을 두고 상담을 진행해 나갈 경우 상담자의 사후 개입의 범위와 여지가 크다는 점에서 임상적으로 함의가 있다 할 것이다. 마찬가지로 탈중심화 역시 성격적 특성이나 사회적 자원 등과 다르게 치료 장면에서 개입하여 변화와 성장을 가능하게 한다는 장점이 있다[33]. 내담자가 자신의 상태를 있는 그대로 수용하고 한 걸음 떨어져 관찰하는 등 탈중심화된 관점을 취하도록 상담자가 독려함으로써 부정적인 사고 패턴에 갇히는 위험을 줄여줄 수 있다[52].

셋째, 애도상담에 있어 탈중심화를 통한 의미재구성을 적극 활용해 볼 수 있겠다. 평균 수명이 늘어나고 자연적인 죽음 외에 사고나 재해, 자살 등이 증가하면서 평생 동안 개인이 상실을 경험하는 비율이 늘어나고 있고, 이에 따라 상실을 다루는 애도상담에 대한 요구도 높아지고 있다. 애도상담 시 애착이론이나 Kubler-Ross의 단계이론 같이 상실사건과 회복에 초점을 맞춘 고전적인 접근방식에서 한 단계 나아가 의미재구성 이론을 활용한다면 내담자의 심리적 회복뿐만 아니라 성장까

지 도울 수 있다는 장점이 있다[53]. 내담자가 사건중심성이 높은 상실의 경험을 충분히 애도한 다음, 탈중심화라는 인지적 처리 전략을 사용하여 고통의 경험으로부터 새로운 의미를 발견해 자기 이야기(self-narrative)를 만들도록 도울 수 있겠다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 상실 경험에 대한 현재의 심리적 적응 수준만을 측정하고 상실을 경험했던 당시의 고통 수준을 측정하지 못했다는 한계가 있다. 따라서 당시의 고통과 상실의 충격도 및 심각도를 파악할 수 없어 사건중심성과 의미재구성을 다양하게 분석하는 데 한계가 있었다.

둘째, 의미재구성에 영향을 미칠 가능성이 있는 상실 사건 특성들(상실 유형, 경과 기간)을 엄격하게 통제하지 않고 연구가 진행되었다는 한계가 있다. 본 연구는 횡단적 자료를 사용하였기 때문에 상실 경험 당시의 충격도 및 사건중심성을 측정하지 못하고 회고적 보고에 의존하였다. 사건의 경과 기간이 한 달 이내부터 20년 이상까지 편차가 컸고, 사건의 경과 기간을 10년 이상으로 보고한 사람이 전체 응답자의 절반 가까이 되었다. 경과 기간이 길수록 나이에 따라 자연스럽게 성장한 측면과 역경을 통해 의미재구성을 한 측면이 혼재되어 의미재구성을 통한 성장을 정확하게 측정하기 어렵다. 또한 기간이 오래 경과될수록 기억 회상에 의존하여 왜곡이 일어날 가능성도 커진다. Calhoun과 Tedeschi[54]는 스트레스 사건 직후에 높은 수준의 인지적 처리과정을 거쳤을 때 외상후 성장의 수준이 높다고 보고한 바 있다. 따라서 의미재구성이라는 외상후 성장이 세월이 가져다준 선물에 불과한 것인지, 아니면 상실 이후의 피나는 인지적 처리 노력의 산물인 것인지를 밝혀내기 위해서는 사건 직후에 개인이 경험했던 상황과 인지처리 과정을 탐색하는 연구가 수반되어야 할 것이다.

셋째, 본 연구는 사건중심성이 높은 집단과 낮은 집단을 나누어 비교 연구를 하지 못했다는 한계가 있다. 상관관계 분석을 통해 사건중심성이 낮은 사람들이 삶의 공허함과 무의미함을 더 많이 느끼게 된다는 사실만을 유추해 볼 수 있었다. 추후 사건중심성의 고저에 따라 의미재구성에 어느 정도 차이가 있는지 밝히고, 두

집단을 가르는 특성을 분석할 필요가 있다.

넷째, 경험을 통한 성장에 있어 의미재구성이라는 인지적 대처 전략만큼이나 종교적인 변인이 긍정적인 심리적 적응을 돕는다는 연구가 결과가 있다[55]. 본 연구는 사건중심성, 탈중심화 같은 인지적 대처전략에 주목하여 의미재구성을 평가하였다. 추후 연구에서는 종교성이라는 중요한 변인을 고려한 분석을 함께 실시해 볼 필요가 있겠다.

## 참 고 문 헌

- [1] 홍구화, *상실로 인한 슬픔에 대한 효과적인 위로 사역*, 한국기독교신학 논총, p.67, 2009.
- [2] 임선영, 권석만, “외상후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리 전략과 신념 체계의 특성: 관계상실 경험자를 대상으로,” 한국 심리학회지: 임상, 제32권, 제3호, pp.567-588, 2013.
- [3] R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, “Evaluation Resource Gain: Understanding and Misunderstanding Posttraumatic Growth,” *Applied Psychology: An International Review*, Vol.56, pp.396-406, 2004.
- [4] M. M. Danforth and J. C. Glass, “Listen to my words, give meaning to my sorrow: A study in cognitive constructs in middle-age bereaved widow,” *Death Studies*, Vol.25, pp.513-529, 2001.
- [5] J. M. Gillies and R. A. Neimeyer, *Loss, grief, and search for significance: toward a model of meaning reconstruction in bereavement: Constructing a Measure*. The University of Memphis, 2006.
- [6] 박소윤, *사건중심성과 외상후 성장의 관계*, 가톨릭대학교 상담심리대학원, 석사학위논문, 2015.
- [7] D. Berensten and D. C. Rubin, “The Centrality of Event Scale: A Measure of Integrating a Trauma into One’s Identity and its Relation to Post-Traumatic Stress Disorder Symptoms,” *Behaviour research and therapy*, Vol.44, pp.219-231, 2006.
- [8] A. Boals and D. Shuettler, “Double-edged Sword:

- Event Centrality, PTSD and Posttraumatic Growth,” *Applied Cognitive Psychology*, Vol.2, pp.817-822, 2010.
- [9] 서정민, *침습적 반추와 의도적 반추가 외상후 성장 및 우울에 미치는 영향: 사건중심성과 내면화된 수치심의 매개효과*, 한국상담대학원대학교, 석사학위논문, 2016.
- [10] 조명숙, 이영호, “사건중심성 척도의 타당화 연구,” *한국심리학회지: 일반*, 제30권, 제3호, pp.629-640, 2011.
- [11] A. Boals, J. M. Steward, and D. Shuettler, “Advancing Our Understanding of Posttraumatic Growth by Considering Event Centrality,” *Journal of Loss and Trauma*, Vol.15, pp.518-533, 2010.
- [12] R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun, and A. Cann, “Evaluating Resource Gain: Understanding and Misunderstanding Posttraumatic Growth,” *Applied Psychology: An International Review*, Vol.56, pp.396-406, 2004.
- [13] 김빛나, *탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향*, 서울대학교, 석사학위논문, 2008.
- [14] R. E. Ingram and S. D. Hollon, *Cognitive therapy for depression from an information processing perspective*, In R. E. Ingram (Eds), *Information processing approaches to clinical psychology*(pp.259-281), London: Academic Press, 1986.
- [15] Z. V. Segal, J. M. G. Williams, and J. D. Teasdale, *Mindfulness-based cognitive therapy or depression: A new approach to preventing relapse*, New York, NY: Guilford Press, 2002.
- [16] L. G. Calhoun, A. Cann, R. G. Tedeschi, and J. McMillan, “A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing,” *Journal of Traumatic Stress*, Vol.13, pp.521-527, 2000.
- [17] L. G. Calhoun and R. G. Tedeschi, *Handbook of Posttraumatic Growth*, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006.
- [18] 최승미, *외상후 성장 관련 변인의 탐색*, 고려대학교, 박사학위논문, 2008.
- [19] 장경숙, *탈중심화와 조망수용이 우울에 미치는 영향*, 반추와 반성의 매개효과, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2013.
- [20] C. G. Davis, S. Nolen-Hoeksema, and J. Larson, “Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.75, pp.561-574, 1998.
- [21] 윤운영, “대학생의 청소년기 상실경험에 대한 정서표현과 부정적 정서조절 방략이 우울에 미치는 영향: 자존감의 매개효과,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제19권, 제4호, p.316, 2019.
- [22] R. A. Neimeyer and A. Anderson, *Meaning reconstruction theory*. In N. Thompson (Ed.), *Loss and grief*, New York: Palgrave, 2002.
- [23] S. Folkman, *Revised coping theory and the process of bereavement*. In M. Stroebe, R. Hansson, W. Stroebe, and H. Schut, (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care*(pp.563-584), Washington: American Psychological Association, 2001.
- [24] M. Armour, “Meaning making in the aftermath of homicide,” *Death Studies*, Vol.27, pp.519-540, 2003.
- [25] 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, 1996.
- [26] 신선영, *삶의 의미와 사회적 지지가 외상후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개 변인으로*, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2009.
- [27] S. E. Taylor, “Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaption,” *American Psychologist*, Vol.38, pp.1161-1173, 1983.
- [28] C. L. Park and S. Folkman, “Meaning in the context of stress and coping,” *Review of General Psychology*, Vol.1, pp.115-144, 1997.
- [29] 임선영, *외상후 성장에 이르는 의미재구성 과정: 관계상실을 중심으로*, 서울대학교, 박사학위논문, 2013.
- [30] 최선재, *상실 경험의 의미 재구성과 심리적 적응의 관계*, 이화여자대학교, 석사학위논문, 2010.
- [31] J. D. Teasdale, R. G. Moore, H. Hayhurst, M. Pope, S. Williams, and Z. V. Segal,

- "Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.70, No.2, pp.275-287, 2002.
- [32] 김준범, *탈중심화 척도개발*, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2010.
- [33] 엄미선, *핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 및 외상후 성장의 관계: 탈중심화의 조절효과검증*, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2014.
- [34] D. Berenstsen and D. C. Rubin, "When a Trauma Becomes a Key to Identity: Enhanced Integration of Trauma Memories Predicts Posttraumatic Stress Disorder Symptoms," *Applied Cognitive Psychology*, Vol.21, pp.417-431, 2007.
- [35] L. Greening, L. Stoppelbein, and R. Docter, "The mediating effects of attributional style and event-specific attributions on postdisaster adjustment," *Cognitive Therapy and Research*, Vol.26, pp.261-274, 2002.
- [36] S. Barton, A. Boals, and L. Knowles, "Thinking about Trauma: The Unique Contributions of Event Centrality and Posttraumatic Cognitions in Predicting PTSD and Posttraumatic Growth," *Journal of Traumatic Stress*, Vol.26, pp.718-726, 2013.
- [37] J. M. Groleau, L. G. Calhoun, A. Cann, and R. G. Tedeschi, "The Role of Centrality of Events in Posttraumatic Distress and Posttraumatic Growth," *Psychological Trauma*, Vol.5, No.5, pp.477-483, 2013.
- [38] S. L. Lancaster, M. Kloep, B. F. Rodriguez, and R. Westaon, "Event Centrality, Posttraumatic Cognitions, and the Experience of Posttraumatic Growth," *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, Vol.22, pp.379-393, 2013.
- [39] P. A. Linley and S. Joseph, "Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review," *Journal of Traumatic Stress*, Vol.17, pp.11-21, 2004.
- [40] R. Janoff-Bulman, *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*, New York: Free Press, 1992.
- [41] 김경은, *애착과 외상후 성장의 관계: 정신화와 성장적 반추를 매개 변인으로*, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2015.
- [42] A. Cann, L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi, K. N. Triplett, T. Vishnevsky, and C. M. Lindstorm, "Assessing Posttraumatic Cognitive Process: the Event Related Rumination Inventory," *Anxiety, Stress, & Coping*, Vol.24, No.2, pp.137-156, 2011.
- [43] 김진수, 서수균, "친밀한 관계경험과 성장적 반추가 외상후 성장에 미치는 영향," *한국심리학회지: 일반*, 제30권, 제3호, pp.793-809, 2011.
- [44] E. Kross and O. Ayduk, "Making meaning out of negative experiences by self-distancing," *Current Directions in Psychological Science*, Vol.20, pp.187-191, 2011.
- [45] E. Kross, O. Ayduk, and W. Mischel, "When asking "why" does not hurt. Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions," *Psychological Science*, Vol.16, pp.709-715, 2005.
- [46] N. Garnefski, V. Kraaij, and P. Spinhoven, "Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems," *Personality and Individual Differences*, Vol.30, pp.1311-1327, 2001.
- [47] J. D. Teasdale, R. G. Moore, H. Hayhurst, M. Pope, S. Williams, and Z. V. Segal, "Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.70, No.2, pp.275-287, 2002.
- [48] 최선재, 안현의, "상실 경험의 의미재구성과 심리적 적응의 관계," *상담학연구*, 제14권, 제1호, pp.323-341, 2010.
- [49] M. Baron and A. Kenny, "The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.51, No.6, pp.1173-1182, 1986.
- [50] S. G. West, J. F. Finch, and P. J. Curran,

*Structural Equation Models with non-normal variables: Problems and remedies*, In R. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concept, Issue and applications*(pp.56-75), Newbury Park, CA: Sage, 1995.

- [51] R. J. Fazio and L. M. Fazio, "Growth through loss: promoting healing and growth in the face of trauma, crisis, and loss," *Journal of Loss and Trauma*, Vol.10, pp.221-252, 2005.
- [52] D. M. Fresco, Z. V. Segal, T. Buis, and S. Kennedy, "Relationship of posttreatment decentering and cognitive reactivity to relapse in major depression," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.75, No.3, pp.447-455, 2007.
- [53] 전희정, "애도상담자 전문역량 향상을 위한 교육과정 탐색," *한국콘텐츠학회논문지*, 제18권, 제2호, pp607-608, 2018.
- [54] L. G. Calhoun and R. G. Tedeschi, *Posttraumatic growth: The positive lessons of loss*. In R. A. Neimeyer (Eds.), *Meaning reconstruction and the experience of loss*, Washington, DC: American Psychological Association, pp.157-172, 2001.
- [55] C. L. Park, L. H. Cohen, and R. L. Murch, "Assessment and prediction of stress-related growth," *Journal of Personality*, Vol.64, No.1, pp.71-105, 1996.

이 수 림(Su-Lim Lee)

정회원



- 2017년 9월 ~ 현재 : 가톨릭대학교 심리학 전공 조교수

〈관심분야〉 : 심리상담, 정신역동, 상담자 교육, 외상

### 저 자 소 개

김 순 미(Soon-Me Kim)

정회원



- 2018년 2월 : 가톨릭대학교 상담심리대학원(상담심리학석사)
- 2019년 1월 ~ 12월 : 고양시청소년상담복지센터 동반자 상담사
- 2019년 5월 ~ 현재 : 마인드케어의원 시간제 상담사

〈관심분야〉 : 성인상담, 청소년 상담, 애도상담, 가족상담