

# 외상에 대한 의도적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 외상 강도에 의해 조절된 삶의 의미의 매개효과

## Mediating Effect of Meaning of Life Moderated by Trauma Intensity on Deliberate Rumination of the Traumatic Experience and Post-traumatic Growth

류지현, 서경현

삼육대학교 상담심리학과

Ji-Hyun Ryu(namerjh@naver.com), Kyung-Hyun Suh(khsuh@syu.ac.kr)

### 요약

본 연구에서는 외상을 경험한 성인의 의도적 반추와 외상 후 성장 간의 관계를 확인하고, 삶의 의미가 의도적 반추와 외상 후 성장을 매개하는 모형에서 외상 강도의 조절효과가 있는지 검증하였다. 참여자는 외상 경험이 있는 남녀 성인 318명이었다. 조절된 매개효과는 PROCESS Macro 3.5 모델 7로 분석하였다. 연구 결과, 외상 경험이 있는 성인의 의도적 반추는 외상 강도, 삶의 의미 및 외상 후 성장 모두와 정적 상관이 있었으며, 삶의 의미도 외상 후 성장과 정적 상관이 있었다. 외상 후 성장에 대한 조절된 매개효과 분석에서는 의도적 반추와 외상 강도의 상호작용효과가 유의했으며, 의도된 반추의 조건부 간접효과는 경험한 외상 강도 수준이 높은 집단에서만 유의하였다. 이런 결과는 의도적 반추를 하는 외상 경험이 있는 사람이 삶의 의미 느끼게 되어 성장하게 될 가능성이 크다는 것을 시사하며, 그런 영향은 외상 강도가 강한 경우 발생한다는 것으로 암시한다. 결론적으로 심한 외상을 경험한 사람들에게서 사건에 대한 의도적 반추가 외상 후 성장을 이끌고, 그 과정에서 삶의 의미를 깨닫는 것이 도움이 될 수 있다는 결과를 얻었다.

■ 중심어 : | 외상 | 외상 강도 | 의도적 반추 | 삶의 의미 | 외상 후 성장 |

### Abstract

This study identified the relationship between deliberate rumination of adults who experienced traumas and post-traumatic growth, and examined the mediating model of meaning of life moderated by trauma intensity on deliberate rumination and post-traumatic growth. Participants were 318 male and female adults who experienced traumas. The moderated mediating effect was analysed with PROCESS Macro 3.5 Model 7. Results revealed that deliberate rumination of adults who experienced traumas was positively correlated with trauma intensity, meaning of life, and post-traumatic growth, while meaning of life was positively correlated with post-traumatic growth. In a moderated mediating model for post-traumatic growth, there was significant interaction effect of deliberate rumination and trauma intensity; conditionally indirect effect of deliberate rumination was only significant for whose trauma intensity were high. These findings suggest that adults who did deliberate rumination are more likely to experience post-traumatic growth with finding meaning of life. And, the moderating effect suggests that this influence is only with higher levels of trauma intensity. In conclusion, deliberate rumination of severe traumatic event may lead to post-traumatic growth, and it can be helpful to experience the meaning of life in the process.

■ keyword : | Trauma | Trauma Intensity | Deliberate Rumination | Meaning of Life | Post-traumatic Growth |

접수일자 : 2021년 09월 15일

수정일자 : 2021년 10월 18일

심사완료일 : 2021년 11월 05일

교신저자 : 서경현, e-mail : khsuh@syu.ac.kr

## I. 서론

인간은 살아가면서 재난, 사고, 범죄 등과 같은 외상을 경험할 가능성이 크다. 종류가 다르고 강도가 다를 뿐이지 대부분의 사람은 외상을 경험한 후 그것의 충격을 극복하기도 하지만 심한 스트레스로 정신장애를 가질 수도 있다[1]. 그런 정신장애를 외상 후 스트레스 장애(post-traumatic stress disorder: 이하 PTSD)라고 한다. 충격적인 외상사건을 경험한 사람이 이 장애로 진단되면 외상 사건에 대해 과도한 공포심을 가지게 되고 지속적인 심리적 재경험으로 고통을 느끼며 정상 생활을 하기 힘들어진다[2]. 한국에서 그런 PTSD 환자들의 비율이 2015년부터 2019년 사이에 45.4%나 증가하였다[3]. 이런 발병률의 증가는 외상을 경험한 사람들에게 관심을 가지게 한다.

심각한 외상사건을 경험했다고 모든 사람이 PTSD를 가지게 되는 것이 아니다. 오히려 외상을 경험한 이후에 더 성장하는 사람도 있다[4]. 외상을 경험한 후에도 정신장애를 가지지 않는 것을 넘어 성장할 수 있다면, 외상 후 성장(post-traumatic growth)을 유도하기 위해 그것과 관련된 요인들을 연구할 필요가 있다. 선행 연구들에서는 외부요인으로 사회적으로 지지를 해주거나 심리적 증재를 할 경우 외상 후에 성장할 가능성이 있다는 결과를 얻었다[5][6]. 개인적으로 회복탄력성이 강하거나 자기효능감이 있으면 외상을 경험한 후 성장을 할 가능성이 많다는 것도 연구들을 통해 확인되었다[7][8]. 본 연구에서는 외상 후 성장을 이끌 수 있는 요인들에 초점을 맞추고자 하였다.

정신장애의 진단기준이 되는 DSM-5(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition)에는 PTSD의 증상 중에 대표적인 것이 사건에 대한 생생한 침투적인 기억으로 기술되어 있다[2]. 너무 충격적인 경험이 자신의 사고체계에 안착하지 못하여 무의식적으로 그 사건 상황의 기억이 침투되어 재연이 일어나는 것이다. 그런 의미에서 침투적으로 사건이 지속적으로 반복된다면 PTSD 증상이 생길 수 있는 반면에 의도적으로 외상사건을 반복하면 충격적이었던 외상 사건이 자신의 삶의 일부로 받아들여져 정신적 어려움을 덜 겪을 가능성이 있다[9]. Tedeschi와

Calhoun은 외상 사건과 관련된 생각이나 이미지가 자동적으로 마음에 떠올라 사건을 재경험하는 침투적 반복와는 달리 의도적 반복을 외상 사건의 원인과 의미를 발견하기 위해 의도적으로 사건을 회상하는 인지과정으로 정의하며, 적응과 긍정적 변화를 위한 필수 단계라고 보았다[10]. 실제로 침투적 반복이 정신장애와 관계가 있으며, 의도적 반복이 외상 후 성장을 이끌 수 있다는 결과가 국내 연구들에서도 도출되었다[11][12]. 이에 본 연구에서도 우선 의도적 반복과 외상 후 성장 간의 관계를 확인하고자 한다.

선행연구에서는 외상 경험과 삶의 의미 간에 관계가 있다는 것이 확인되었다[13]. 전지경은 삶의 의미가 외상 후에 성장을 이끌 수도 있다는 것을 발견하였다[14]. 외상을 경험한 사람들의 삶의 의미 발견과 외상 후 성장 간에 관계가 있다는 결과를 얻은 연구도 있었기 때문에[15], 외상을 경험한 사람들의 삶의 의미 발견이 외상 후 성장의 선행요인이 될 수 있다고 보았다. 이에 본 연구에서는 외상을 경험한 사람들이 삶의 의미를 깨닫게 되어 성장할 수 있을 것으로 가정하였다.

한편 의도적 반복은 삶의 의미 발견과 상관이 있을 수 있다[16]. 조진희와 정문경은 연구를 통해 삶의 의미를 느끼게 되면 외상에 대한 의도적 반복을 하여 외상 후 성장한다고 결론지었다[15]. 다시 말해 삶의 의미와 외상 후 성장 간의 관계를 의도적 반복이 매개한다는 것이다. 하지만 의도적으로 외상사건을 반복하다 보니 삶의 의미를 발견한다는 쪽으로의 인과의 방향이 더 타당할 수 있다. Triplett 등도 외상을 경험한 사람의 의도적 반복이 삶의 의미를 발견하게 한다는 것에 기초하여 외상 후 성장 모형을 제시한 바 있다[17]. 그들의 모형에서는 의도적 반복이 외상 후에 성장을 이끌고, 외상 후에 성장하였기 때문에 삶의 의미를 발견하게 된다고 가정하였다. 하지만 본 연구에서는 외상을 경험한 사람들이 의도적으로 반복하는 인지적 과정에서 삶의 의미를 발견하게 되는 경로가 더 타당하다고 보았다. 이는 Tedeschi와 Calhoun가 제시한 의도적 반복의 개념에 더 합당하고[10], 실제로 스트레스 사건에 대한 의도적 반복이 삶 속에서 의미를 깨닫게 하는 역할을 하는 것으로 나타난 연구도 있었다[18]. 따라서 본 연구에서는 의도적 반복과 외상 후 성장 간의 관계를 삶의

의미가 매개하는지를 검증하고자 하였다.

외상사건을 경험한 사람들의 의도적 반추와 외상 후 성장에 대한 삶의 의미의 매개효과가 그들이 경험한 외상의 강도에 따라 달라질 수 있다. 일찍이 Krystal은 외상의 강도가 외상을 경험한 사람에게 나타나는 변화와 증상이 달라진다고 강조한 바 있다[19]. 실제로 PTSD 증상 경험이 외상의 강도에 따라 달라질 수 있다는 것이 선행연구에서 확인되었다[20]. 외상사건의 강도가 어느 정도는 되어야 그 사건과 관련하여 삶의 의미를 발견할 수 있을 것이기 때문이다. 충격적인 사건이어야 그 사건을 떠올리며 삶의 의미나 인생의 목적의식이 달라질 수 있을 것이다[21]. 그래서 의도적 반추가 삶의 의미에 영향을 미쳐 외상 후 성장을 이끄는 매개모형에서 외상 강도가 의도적 반추와 삶의 의미 간의 관계를 조절할 것으로 가정하였다.

여기까지 기술한 것들을 근거로 다음과 같은 연구문제를 검증하고자 하였다. 첫째, 외상을 경험한 성인의 의도적 반추가 외상 강도, 삶의 의미 및 외상 후 성장과 유의한 상관이 있는가? 둘째, 외상을 경험한 성인의 삶의 의미와 외상 후 성장과 유의한 상관이 있는가? 셋째, 외상을 경험한 성인의 의도적 반추와 외상 후 성장 간의 관계를 삶의 의미가 매개하는가? 넷째, 외상의 강도가 외상을 경험한 성인의 의도적 반추와 삶의 의미 간의 관계를 조절하는가? 다섯째, 외상을 경험한 성인의 의도적 반추와 외상 후 성장을 삶의 의미가 매개하는 것을 외상 강도가 조절하는가? 외상을 경험한 성인의 의도적 반추와 외상 후 성장 간의 관계에서의 삶의 의미와 외상 강도의 조절된 매개모형은 [그림 1]과 같다.

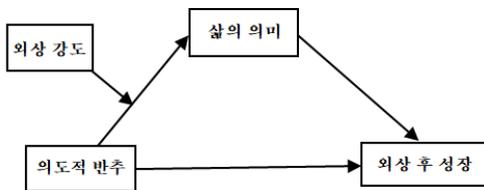


그림 1. 연구모형

## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상

본 연구는 온라인을 통한 편의표본추출 방법으로 외상 경험이 있는 20세 이상의 성인들을 대상으로 하였다. G\*Power 3.1.9.7로 분석에 투입할 예언변인의 수와 유의수준 .001, 검정력 .95, 효과의 크기 .10로 하였을 때 최소 표본 수가 307명으로 계산되어 320명 정도의 표본을 확보하려고 하였다.

참여자 중에 남성이 108명(34.0%), 여성이 210명(66.0%)이었다. 이들 중 20대가 30명(9.4%), 30대가 45명(14.2%), 40대가 164명(51.6%), 50대가 63명(19.8%), 60대 이상이 16명(5.0%)이었다. 혼인 상태는 미혼이 63명(19.8%), 기혼이 245명(77.0%), 이혼이 8명(2.5%) 별거가 1명(0.3%) 그리고 1명(0.3%)은 혼인 상태에 대한 응답을 하지 않았다.

### 2. 연구 도구

#### 2.1 의도적 반추

참여자들이 외상사건과 관련된 반추를 측정하기 위해 Cann 등이 개발한 사건 관련 반추척도를 안현의 등이 번역하고 타당화한 한국판 사건 관련 반추척도를 사용하였다[22][23]. 이 척도는 스트레스가 되는 사건을 경험한 후 생기는 인지적 과정을 침투적 반추와 의도적 반추로 측정한다. 이 연구에서는 목적상 의도적 반추 하위척도 10문항을 사용하였다. 이 연구에서는 사건 당시와 최근 2주간의 반추를 각각 5문항씩으로 측정한다. 각 문항은 7점(1점: 전혀 아니다 ~ 7점: 매우 그렇다)으로 응답하도록 하였으며, 점수가 높을수록 외상 사건에 대한 의도적 반추를 더 한 것이다. 본 연구에서 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .98이었다.

#### 2.2 외상 강도

참여자들이 경험한 외상사건의 강도는 송승훈이 구성한 외상경험 스케줄(Traumatic Experience Schedule for Korean: TESK)에서 외상의 충격을 측정하는 문항을 보완하여 사용하였다[24]. 이 질문지는 사고 및 상해, 자연재해, 범죄피해, 심각한 질병, 사랑하는 사람의 질병이나 사망, 대인관계 파탄, 적응 문제, 본인 및 부모의 별거나 이혼, 학업 및 과업 문제, 배신 충격, 재정적 파탄, 실직, 아동기 학대 등을 외상으로 보고하게

되어 있다. 그리고 이 질문지에서는 두 문항으로 그런 외상경험 중에 가장 충격적인 사건의 외상 강도를 측정하는데, 본 연구의 목적상 이 두 문항만을 분석에 포함시켰다. 한 문항은 외상 사건이 발생할 당시의 충격과 그 사건에 대한 최근의 충격 상태를 측정한다. 송승훈은 사건 당시와 설문 당시의 '마음의 각성' 정도를 물었는데, 각성(arouse)은 영어권 국가의 사람들과는 달리 한국에서는 학술적 용어로 친숙하지 않다고 판단되어 본 연구에서는 사건에 대해 충격적으로 느끼는 정도를 묻는 것으로 수정하여 측정하였다. 각 문항은 7점(1점: 전혀 충격이 아니다 ~ 7점: 매우 강한 충격이다)으로 평정하게 되어 있는데, 점수가 높을수록 외상의 강도가 센 것이다. 본 연구에서 문항 간 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .75였다.

### 2.3 삶의 의미

참여자들이 삶의 의미의 경험은 Steger 등이 개발한 척도를 원두리 등이 번안하고 타당화한 삶의 의미 척도(The Meaning in Life Questionnaire: MLQ)를 사용하여 측정하였다[25][26]. 이 척도는 의미발견, 의미추구의 2가지 하위요인으로 구성되어 있는데, 본 연구는 총점만을 분석에 사용하였다. 각 문항은 1점(전혀 아니다)에서 7점(언제나 그렇다)까지의 7점으로 평정하도록 하였다. 점수가 높을수록 삶의 의미를 더 발견한 것이며, 총 10문항의 문항 간 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .95였다.

### 2.4 외상 후 성장

외상 후 성장은 Tedeschi와 Calhoun이 개발한 척도를 송승훈 등이 타당화한 한국판 외상 후 성장척도(Korean version of Post-traumatic Growth Inventory: K-PTGI)로 측정하였다[27][28]. 이 척도는 외상을 경험한 후 긍정적 변화의 정도를 평가한다. 원 척도는 총 21문항이지만 한국판 척도는 타당화 과정에서 중복 문항 5개는 제거되었다. 이 척도는 자기 지각의 변화, 대인관계의 깊이 증가, 새로운 가능성 발견, 영적·종교적 관심의 증가와 같은 4개의 하위요인으로 구성되었지만, 본 연구에서는 총점만 분석에 포함시켰다. 원래 각 문항을 0점부터 5점까지 6점으로 평정하도록 되었

으나 본 연구에는 문항의 특성상 0점을 두지 않고 변량을 키우기 위해 1점(경험하지 못하였다)부터 7점(매우 많이 경험하였다)까지 7점으로 평정하도록 하였으며 점수가 높을수록 외상을 경험하고 성장을 더 한 것이다. 총 16문항의 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .95였다.

## 3. 자료 수집절차 및 분석방법

연구를 진행하기 전에 생명윤리위원회(IRB) 심의를 받고 승인(2-1040781-AB-N-01-2017117HR)을 얻은 후, 참여자의 동의절차를 포함해 모든 연구를 윤리적으로 수행하였다. 자료는 2018년 3월 셋째 주부터 4월 첫째 주까지 수집하였다. 대학 인터넷 게시판과 Band 등과 같은 SNS에 설문참여를 홍보하고 인터넷 포털사이트 Google에서 설문하였다. 온라인으로 연구에 대한 설명을 하고 동의(informed consent)를 받는 과정에서 서명을 받는 것은 면제되었다. 그리고 연구 참여자들에게는 소정의 답례가 주어졌다.

자료 분석은 IBM SPSS Statistics 23.0과 PROCES S Macro 3.5로 하였다. SPSS Statistics로 변인들의 평균과 표준편차 및 왜도와 첨도를 산출하고 적률상관 분석을 하였으며, PROCESS Macro로는 model 7번 조절된 매개효과 검증을 하였다. 분석을 위해 부트스트래핑 5,000회와 95%의 신뢰구간을 지정하였고, 다중공선성을 우려하여 독립변인과 조절변인을 평균지승화(mean centering)한 교차항을 투입되게 하였다. 더 나아가 조절효과를 명확하게 하기 위해 Johnson-Neyman 방식의 조명등 분석(floodlight analysis)도 하였다[29].

## III. 연구 결과

### 1. 의도적 반추, 외상 강도, 삶의 의미 및 외상 후 성장 간의 관계

이 연구에서는 먼저 외상 경험이 있는 성인의 의도적 반추, 외상 강도, 삶의 의미 및 외상 후 성장 간에 어떤 상관성이 있는지를 분석하였다[표 1]. 그 이전에 모수통계 분석을 위한 정규성을 확인하기 위해 왜도와 첨도를 계산하였다. 그 결과 왜도와 첨도의 절댓값이 1을 넘지

않아 모수통계분석을 하는 데에 문제가 없다는 것이 확인되었다.

상관분석 결과, 의도적 반추는 외상 강도( $r=.36, p<.001$ ), 삶의 의미( $r=.20, p<.001$ ) 및 외상 후 성장( $r=.52, p<.001$ ) 모두와 정적 상관이 있었다. 의도적 반추는 외상 강도와 공유하는 변량이 약 9.6%( $r=.31$ )이었다. 한편, 외상 강도는 삶의 의미나 외상 후 성장과 상관이 없는 것으로 나타났다. 삶의 의미를 경험하는 것은 외상 후 성장과 정적 상관이 있었다( $r=.56, p<.001$ ).

표 1. 의도적 반추, 외상 강도, 삶의 의미 및 외상 후 성장 간의 상관행렬 (N=318)

변인	1	2	3	4
1. 의도적 반추				
2. 외상 강도	.36***			
3. 삶의 의미	.20***	-.03		
4. 외상 후 성장	.31***	-.01	.56***	
<i>M</i>	81.59	9.41	56.96	81.45
<i>SD</i>	28.69	2.59	10.70	19.85
Skewness	0.13	-0.19	-0.90	-0.61
Kurtosis	-0.54	-0.14	-0.68	-0.05

\*\*\* $p<.001$

## 2. 의도적 반추와 외상 후 성장에 대한 삶의 의미의 매개효과와 외상 강도의 조절효과

외상을 경험한 성인의 의도적 반추와 외상 후 성장의 관계에서의 삶의 의미의 매개효과가 외상 강도에 의해 조절되는지를 검증하였다.

[표 2]에서 볼 수 있듯이 의도적 반추는 삶의 의미에 정적으로 영향을 미치고 있었으며( $B=.084, p<.001$ ), 삶의 의미는 외상 후 성장에 정적으로 영향을 주고 있어( $B=.960, p<.001$ ) 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 게다가 의도적 반추와 외상 강도의 교차항도 삶의 의미에 정적으로 영향을 미치는 것( $B=.015, p<.05$ )으로 나타나 조절효과가 발견되었다.

표 2. 의도적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 삶의 의미의 매개효과

경로	<i>B</i>	<i>se</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
매개변인 모형(종속변인: 삶의 의미)				
상수	56.572	.612	92.43	.000
의도적 반추(A) → 삶의 의미(C)	.084	.022	3.82	.000
외상 강도(B) → C	-.383	.244	-1.57	.119
A × B → C	.015	.007	2.09	.037
종속변인 모형(종속변인: 외상 후 성장)				
상수	26.765	4.977	5.38	.000
A → 외상 후 성장(D)	.140	.032	4.35	.000
C → D	.960	.086	11.17	.000

이런 결과는 외상의 경험한 사람의 의도적 반추와 외상 후 성장 간의 관계를 삶의 의미가 매개하는데, 외상 강도가 의도적 반추와 삶의 의미의 관계를 변화를 줄 수 있다는 것을 시사한다. [표 3]에서 볼 수 있듯이 외상 강도에 따른 의도적 반추의 조건부 효과는 외상 강도의 값이  $M(.0000)$ 과  $M+SD(2.5938)$ 에서는 유의하였지만,  $M-SD(-2.5938)$ 의 수준에서는 유의하지 않았다. 다시 말해, 외상 강도 값이  $M$ (평균)과  $M\pm SD$ 인 영역에서만 의도적 반추가 삶의 의미에 미치는 영향이 유의하였다.

표 3. 외상 강도에 따른 의도적 반추의 조건부 효과

외상 강도	Effect	<i>se</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	LLCI	ULCI
-2.5938	.047	.030	1.54	.124	-.0129	.1058
.0000	.084	.022	3.82	.000	.0408	.1274
2.5938	.122	.027	4.58	.000	.0694	.1740

주. LLCI는 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값이고, ULCI는 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값임.

조절변인인 외상 강도의 특정 값에서 독립변인인 의도적 반추가 매개변인인 삶의 의미를 경유하여 종속변인인 외상 후 성장에 영향을 미치는 조건부 간접효과를 분석하였다[표 4]. [표 4]에서 볼 수 있듯이 의도적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 단순 기울기는 외상 강도의 값이  $M(.0000)$ 과  $M+SD(2.5938)$  수준에서만 하한값과 상한값 사이에 0이 존재하지 않아 유의하였다.

표 4. 의도적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 삶의 의미의 매개효과에 대한 외상 강도의 조절된 매개효과 검증

외상 강도	B	se	LLCI	ULCI
M - 1SD (-2.5938)	.045	.029	-.0108	.1041
M (.0000)	.081	.023	.0385	.1261
M + 1SD (2.5938)	.117	.029	.0640	.177

주. LLCI는 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서의 하한값이고, ULCI는 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서의 상한값임.

그리고 조절변인인 외상 강도의 전 범위에서의 조절 등 분석의 유의성 영역을 확인하였다. [표 5]를 보면 조절변인의 어느 영역에서 조절효과가 나타나는지를 알 수 있다. 평균중심화한 외상 강도의 값이 -2.0449를 초과하는 영역에서 외상을 경험한 성인의 의도적 반추가 삶의 의미에 미치는 영향이 유의하였다. 역으로 외상 강도가 -2.0449이하에서는 의도적 반추가 삶의 의미에 영향을 주지 못한다는 것이다. 완전히 비례하는 것은 아니었지만 외상 강도 값이 증가할수록 의도적 반추에 따른 삶의 의미의 발견을 더 하는 것을 알 수 있다.

표 5. 의도적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 외상 강도에 따른 조절영역

외상 강도	B	se	t	p	LLCI	ULCI
-7.4057	-.023	.058	-.40	.690	-.1382	.0916
-6.8057	-.015	.055	-.27	.789	-.1220	.0928
-6.2057	-.006	.051	-.12	.908	-.1058	.0940
-5.6057	.003	.047	.06	.953	-.0898	.0954
-5.0057	.012	.043	.27	.791	-.0739	.0969
-4.4057	.020	.040	.51	.613	-.0583	.0987
-3.8057	.029	.037	.79	.429	-.0428	.1006
-3.2057	.038	.033	1.13	.259	-.0278	.1030
-2.6057	.046	.030	1.53	.126	-.0131	.1057
-2.0449	.054	.028	1.97	.050	.0000	.1089
-2.0057	.055	.028	2.00	.046	.0009	.1091
-1.4057	.064	.025	2.53	.012	.0141	.1133
-0.8057	.072	.023	3.10	.002	.0264	.1184
-0.2057	.081	.022	3.64	.000	.0374	.1249
0.3943	.090	.022	4.11	.000	.0469	.1328
0.9943	.099	.022	4.44	.000	.0548	.1422
1.5943	.107	.023	4.60	.000	.0613	.1531
2.1943	.116	.025	4.62	.000	.0665	.1653
2.7943	.125	.027	4.55	.000	.0707	.1785
3.3943	.133	.030	4.43	.000	.0741	.1925
3.9943	.142	.033	4.29	.000	.0769	.2072
4.5943	.151	.036	4.15	.000	.0792	.2222

주. LLCI는 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서의 하한값이고, ULCI는 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서의 상한값임.

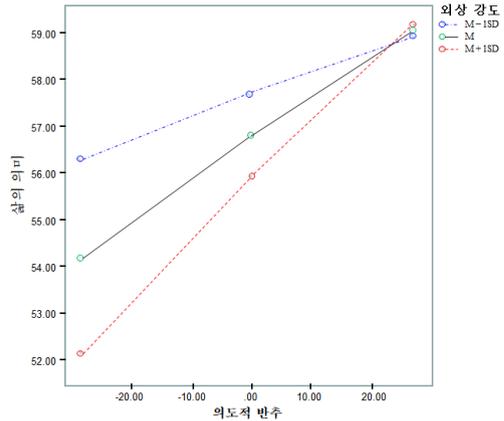


그림 2. 의도적 반추와 삶의 의미 간의 관계에서 외상 강도의 조절효과

또한 외상 강도의 조절효과가 통계적으로 유의하였기 때문에 그 형태도 확인하였다. [그림 2]는 각각 경험한 외상 강도가 낮은 집단, 평균인 집단 그리고 높은 집단으로 나누어 의도적 반추에 따른 삶의 의미 평균의 변화량을 시각화한 것이다. 외상 강도 수준이 높은 집단에서 의도적 반추에 따라 삶의 의미를 경험하는 경향이 강하게 나타났다. 반대로 외상 강도 수준이 낮은 집단에서 의도적 반추에 따라 삶의 의미를 경험하는 정도는 덜 했다.

#### IV. 논의

인류의 역사에서 재난은 언제나 있어 왔지만 최근 들어 외상사건이 될 수 있는 재난이나 그런 외상사건에 취약한 사람들에 대한 관심이 증가하고 시점에서[30][31], 외상을 경험한 성인의 외상 후 성장에 기여하는 의도적 반추와 삶의 의미 발견의 긍정적 영향을 확인하였다. 즉, 외상사건에 대한 의도적 반추가 삶의 의미를 발견하게 되어 외상을 경험한 후 성장하는 경로를 분석하였다. 그리고 외상을 경험한 성인의 의도적 반추와 삶의 의미 간의 관계를 외상 강도가 조절하는지도 검증하여 의미 있는 결과를 얻었다. 그런 결과들을 논의하면 다음과 같다.

우선 가정한 것처럼 외상사건에 대한 의도적 반추 수

준이 높을수록 외상을 경험한 성인이 삶의 의미를 더 깨닫고 있었다. 선행연구들에서도 외상을 경험한 사람들의 의도적 반추는 삶의 의미와 정적인 관계가 있었다 [15-18]. 상관분석 결과로 인과관계를 결론지을 수 없지만, 이런 관계를 의도적으로 반추하는 과정에서 삶의 의미를 깨닫게 하였을 수 있다[18]. 삶의 의미를 발견한 사람이 외상사건을 의도적으로 반추하게 것으로 인과의 방향을 가정한 연구도 있었지만[15], 반추는 어떤 목표를 성취하지 못한 것에 대한 반응으로 일어나는 것이기 때문에[32], 어떤 산출물의 소산이라기보다 반응하는 과정이라고 할 수 있다. 즉, 인생이나 삶 속의 사건에 대한 의미를 발견한 의도적 반추가 삶의 의미를 발견하게 했을 가능성이 크다.

의도적 반추는 선행연구들에서처럼 외상 후 성장에 정적으로 영향을 미칠 수 있는 것으로 나타났다[9-12]. 일찍이 Piaget는 인간이 태어나자 사고체계인 스키마(schema)를 초기화 한 후 외부의 정보를 스키마에 맞추어 포섭되는 동화(assimilation)와 외부 정보에 맞추어 기존의 스키마를 수정하며 그 정보를 받아들이는 조절(accommodation)의 과정을 거쳐 사고체계인 스키마가 발달한다고 보았다[33]. 이 이론에 근거해서는 외상사건에 대한 정보가 충격적이어서 기존의 스키마를 조절시키지 못하게 되면 무의식적으로 사건에 대한 침투 사고가 생성되는 것으로 해석할 수 있다. 서론에서 기술한 것처럼 그래서 침투적 사고는 PTSD의 대표적인 증상이고[2], 침투적 반추가 자주 일어난다는 것은 외상 후 스트레스 장애가 심하다는 것이며 외상 후 성장과는 거리가 멀다는 것이다[4]. 그런 이유에서 침투적 반추가 일어나지 않도록 의도적 반추를 유도하여 외상 후 스트레스 장애를 치료할 수 있다. 의도적 반추를 유도하는 안구운동 둔감화 재구성(eye movement desensitization and reprocessing: EMDR)이 PTSD의 치료방법으로 활용되고 있다[34]. 결론적으로 본 연구에서는 외상사건에 대한 의도적 반추가 PTSD의 치료를 넘어 외상을 경험한 사람의 외상 후 성장을 증진할 수 있다는 것을 재확인한 것이다.

본 연구에서 검증한 모형에서는 외상을 경험한 성인의 삶의 의미가 외상 후 성장에 긍정적으로 영향을 미치고 있었다. 이는 삶의 의미가 외상 후 성장과 관계가

있는 것으로 나타난 선행연구들과 일관적 결과이다 [13-15]. Triplett 등은 의도적 반추에 의한 개인의 성장이 삶의 의미를 발견하게 한다고 설명하고 있지만 [17], 삶의 의미를 발견한 인지적 변화가 외상을 경험한 사람을 성장하게 만든다고 가정하는 것이 논리적으로 타당해 보인다. 다시 말해, 삶의 의미를 깨달은 것이 외상을 경험한 성인으로 하여금 새로운 가능성을 발견하게 하고, 대인관계가 달라지거나 같은 관계에서라도 다르게 행동하게 하며, 내적인 강점을 깨닫게 하거나 삶에 더 감사하고 영적인 관심을 더 가지게 했을 수 있다. 물론 본 연구에서는 검증된 모형에서는 의도적 반추가 삶의 의미를 통해 외상 후 성장을 이끄는 경로 외에도 직접적으로 외상 후 성장을 도모할 수 있는 것으로 나타났다. 이런 결과는 학문적으로 의미하는 바가 있기 때문에, 외상사건에 대한 의도적 반추가 삶의 의미를 거치지 않고 외상 후 성장에 영향을 미치는 경로를 추후 연구할 필요가 있다.

그런데 외상을 경험한 성인의 의도적 반추와 외상 후 성장 간의 관계를 삶의 의미가 매개하는 모형을 외상 강도가 조절하는 것으로 나타났다. 이 모형에서 의도적 반추와 삶의 의미 간의 경로를 외상 강도가 조절할 수 있다는 것이 발견된 것이다. 낮은 수준이 외상 강도를 경험한 사람들이 외상사건을 의도적으로 반추해도 삶의 의미를 발견하지 못하는 것으로 나타났다. 역으로 말하면 어느 정도의 외상 강도가 되어야 외상을 경험한 후 그 사건을 의도적으로 반추해서 삶의 의미를 발견하고 외상 후에 성장을 할 수 있다는 결과이다. 외상 강도가 심하면 외상을 경험한 사람들의 PTSD나 우울증 발병할 가능성이 높다는 선행연구는 있었지만[35], 이 연구에서는 외상 강도가 심하면 외상 후 성장을 할 가능성이 크다는 것이 발견된 것이다. 물론 충격적인 외상을 경험하는 것이 사람에게 좋은 것이라는 뜻은 아니다. 외상을 경험하더라도 충격적이지 않은 수준의 외상을 경험하는 것이 외상으로부터 피해를 입지 않을 가능성이 크다. 하지만 외상을 경험한 사람들이 삶의 의미를 깨닫게 하기 위해 의도적으로 외상사건을 반추시키는 것은 별로 충격적이지 않은 외상을 경험한 사람들에게는 필요하지 않다는 것을 암시한다. 그렇더라도 조명 등 분석에서 평균보다 낮은 수준의 충격적 외상을 경험

하더라도 의도적 반추와 삶의 의미의 발견 간의 경로가 유의하였다. 결론적으로 평균적인 충격의 외상을 경험 하더라도 삶의 의미를 발견을 위해 의도적으로 사건을 반추하게 하는 치료적 접근이 유용할 수 있으며 외상 후 성장에도 도움이 된다는 것을 시사하는 결과를 본 연구에서 얻은 것이다.

지금까지 외상 후 성장에 영향을 미치는 개인내적 심리변인들과 그 변인들 간의 경로모형을 확인한 후, 그 모형을 조절하는 변인을 분석한 결과를 논의하였는데, 그런 결과를 해석함에 있어서는 다음과 같은 한계점이 있다. 첫째 편의표본추출방식으로 특정 인터넷 게시판과 SNS에 홍보하여 수집된 자료를 분석하였기 때문에 외상을 경험한 한국인들을 완전히 대표하지 못하여 일반화하기에 한계가 있다. 둘째, 본 연구에서는 관련 이론과 선행연구 결과 및 논리적 타당성을 바탕으로 연구모형을 구성한 후 분석결과를 토대로 변인들 간의 인과 방향을 논의하였지만 일회성 상관연구 결과로는 인과관계를 확실히 결론내릴 수 없다. 셋째, 본 연구에서는 외상사건에 대한 지각된 강도를 변인으로 하였고 외상의 종류와 빈도는 고려하지 않아 임상적으로 한계가 있다. 따라서 추후 외상의 종류와 빈도까지 감안하여 계산될 수 있는 척도를 개발하여 연구할 필요가 있다. 끝으로 독립변인과 종속변인 모두와 관계하며 경로모형에 대한 분석결과에 혼란을 일으키는 외생변인을 찾을 수 없기 때문에, 인구사회적 요인이나 환경적 요인을 고려하여 통계적으로 통제하지 않았다.

### 참 고 문 헌

- [1] 신성원, “경찰관의 PTSD 수준 및 대처방안,” 한국콘텐츠학회논문지, 제11권, 12호, pp.266-272, 2011.
- [2] American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition*, American Psychiatric Association, 2013.
- [3] 이재원, “스트레스 장애 환자 급증...5년간 환자 수 45.4% 증가,” 의학신문, <http://www.bosa.co.kr/new/s/articleView.html?idxno=2129558>, 2020.06.29.
- [4] R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, *Trauma & Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*, CA: Sage Publications, Inc, 1995.
- [5] A. M. Roepke, “Psychosocial interventions and posttraumatic growth: A meta-analysis,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.83, No.1, pp.129-142, 2015.
- [6] R. Volgin and G. Bates, “Attachment and social support as predictors of posttraumatic stress and posttraumatic growth,” *Traumatology: An International Journal*, Vol.22, No.3, pp.184-191, 2016.
- [7] O. Miller, J. Shakespeare-Finch, D. Bruenig, and D. Mehta, “DNA methylation of NR3C1 and FKBP5 is associated with posttraumatic stress disorder, posttraumatic growth, and resilience,” *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, Vol.12, No.7, pp.750-755, 2020.
- [8] 장민, 김예실, “자기효능감과 외상 후 성장의 관계 : 인지 유연성과 희망의 매개효과,” 한국콘텐츠학회논문지, 제20권, 제6호, pp.131-141, 2020.
- [9] J. D. Wozniak, H. E. Caudle, K. Harding, J. Vieselmeyer, and A. H. Mezulis, “The effect of trauma proximity and ruminative response styles on posttraumatic stress and posttraumatic growth following a university shooting,” *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, Vol.12, No.3, pp.227-234, 2020.
- [10] R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, “Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence,” *Psychological Inquiry*, Vol.15, No.1, pp.1-18, 2004.
- [11] 엄시울, 박기환, “평가염려 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회불안에 미치는 영향: 사후반추사고의 매개효과,” 한국심리학회지: 건강, 제26권, 제2호, pp.277-298, 2021.
- [12] 신준희, 김영근, “침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출, 정서조절 및 의도적 반추의 매개효과,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제33권, 제1호, pp.323-343, 2021.
- [13] 황지현, 이병철, 채정호, “화상환자의 외상후 스트레스 장애 증상에 대한 영향 요인 : 울분, 우울, 삶의 의

- 미,” 대한불안학회지, 제15권, 제1호, pp.29-34, 2019.
- [14] 전지경, “관계 상실을 경험한 대학생의 삶의 의미가 정신건강에 미치는 영향 : 외상 후 성장을 매개효과로,” 디지털융복합연구, 제15권, 제11호, pp.339-349, 2017.
- [15] 조진희, 정문경, “중년여성의 삶의 의미와 외상 후 성장의 관계 : 문제중심 대처와 의도적 반추의 매개효과,” 한국웰니스학회지, 제12권, 제4호, pp.343-357, 2017.
- [16] 최정윤, 이희경, “종교성향이 외상 후 성장에 미치는 영향 : 반추, 적극적 대처, 삶의 의미의 매개효과 : 기독교를 중심으로,” 종교교육학연구, 제47권, pp.137-159, 2015.
- [17] K. N. Triplett, R. G. Tedeschi, A. Cann, L. G. Calhoun, and C. L. Reeve, “Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma,” *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, Vol.4, No.4, pp.400-410, 2012.
- [18] N. Kmiyo and S. Yukawa, “The role of rumination and negative affect in meaning making following stressful experiences in a Japanese sample,” *Frontiers in Psychology*, 9:2404, doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02404, 2018.
- [19] H. Krystal, “Trauma: considerations of its intensity and chronicity,” *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, Vol.8, No.1, pp.11-28, 1971.
- [20] 강신아, 김현수, “청소년의 PTSD 증상 경험에 있어 외상 수, 외상 강도, 행동활성화체계(BAS), 행동억제 체계(BIS)의 영향,” *한국아동심리치료학회지*, 제15권, 제2호, pp.19-33, 2020.
- [21] 박용옥, 설정훈, “파병장병의 외상경험이 삶의 의미에 미치는 영향과 직업소명의식의 조절효과: 해군 청해부대를 중심으로,” *한국군사학논집*, 제75권, 제2호, pp.139-166, 2019.
- [22] 안현의, 주혜선, 한민희, “외상 후 스트레스 장애의 인지-기억 체계,” *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제25권, 제1호, pp.111-133, 2013.
- [23] A. Cann, L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi, K. L. Triplett, T. Vishnevsky, and C. M. Lindstorm, “Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory,” *Anxiety, Stress & Coping*, Vol.24, No.2, pp.137-156, 2011.
- [24] 송승훈, *한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)의 신뢰도와 타당도*, 충남대학교, 석사학위논문, 2000.
- [25] M. F. Steger, P. Frazier, S. Oishi, and M. Kaler, “The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life,” *Journal of Counseling Psychology*, Vol.53, No.1, pp.80-93, 2006.
- [26] 원두리, 김교현, 권선중, “한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로,” *한국심리학회지: 건강*, 제10권, 제2호, pp.211-225, 2010.
- [27] 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.
- [28] 송승훈, 김교현, 권선중, 이홍석, 박준호, “한국판 외상 후 성장척도 (K-PTGI)의 신뢰도와 타당도,” 2006년 한국심리학회 연차대회자료집, pp.252-253, 2006.
- [29] S. A. Spiller, G. J. Fitzsimons, J. G. Lynch, and G. H. McClelland, “Spotlights, floodlights, and the magic number zero: Simple effects tests in moderated regression,” *Journal of Marketing Research*, Vol.50, No.2, pp.277-288, 2013.
- [30] 김신혜, 권설아, “재난취약계층의 위협이슈분석: 어린이, 임산부 사례를 중심으로,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제21권, 제7호, pp.291-303, 2021.
- [31] 김지선, 이소연, “자연재난 피해자의 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 집단유형에 영향을 미치는 심리사회적요인에 관한 연구,” *한국심리학회지: 건강*, 제24권, 제3호, pp.669-693, 2019.
- [32] E. R. Watkins, “Constructive and unconstructive repetitive thought,” *Psychological Bulletin*, Vol.134, No.2, pp.163-206, 2008.
- [33] J. Piaget, In Robert L. Campbell (ed.), *Studies in Reflection Abstraction*, Psychology Press, 2001.
- [34] B. D. E. Aranda, N. M. Ronquillo, and M. E. N. Calvillo, “Neuropsychological and physiological outcomes pre- and post-EMDR therapy for a woman with PTSD: A case study,” *Journal of*

EMDR Practice and Research, Vol.9, No.4, pp.174-187, 2015.

- [35] R. Dewaraja and N. Kawamura, "Trauma intensity and posttraumatic stress: Implications of the tsunami experience in Sri Lanka for the management of future disasters," International Congress Series, Vol.1287, pp.69-73, 2006.

### 저자 소개

류 지 현(Ji-Hyun Ryu)

정회원



- 1998년 2월 : 삼육대학교 물리치료학과 학사
- 2018년 8월 : 삼육대학교 상담심리학과 석사
- 2019년 2월 ~ 현재 : 삼육대학교 상담심리학과 박사 과정

〈관심분야〉 : 외상 후 성장, 가족상담, 부부상담

서 경 현(Kyung-Hyun Suh)

정회원



- 1996년 10월 : University of Santo Tomas (Ph.D)
- 2000년 6월 : University of Wisconsin, Milwaukee Post-doc
- 2001년 3월 ~ 현재 : 삼육대학교 상담심리학과 교수

〈관심분야〉 : 건강심리, 중독, 데이트폭력, 스트레스