

한국심리학회지

발달

29권 1호 (2016년 3월)



THE KOREAN JOURNAL OF DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

목 차

위험회피 기질과 회고된 어머니의 비지지적 반응이 우울에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과
..... 김윤정 · 이옥경 · 이해원 · 조영일 · 이원혜

감사성향과 역경후 성장의 관계에서 의도적 반추와 긍정적 재해석의 매개효과:
관계 상실 경험 중년을 대상으로 김아라 · 이승연

어머니의 내·외적 양육 동기에 따른 군집 유형과 영역별 양육효능감 간의 관계
..... 백지희

의심의 기술 발달: 선택적 신뢰와 증거성 추론
..... 최영은

여대생의 다차원적 완벽주의와 이상섭식행동의 관계에서 성인애착의 매개효과
..... 이현정 · 이승연

만 5-6세 한국 아동의 사회비교에 영향을 주는 양육자 요인
..... 김은영 · 송현주

한국발달심리학회

발행처 : 한국발달심리학회
발행인 : 정영숙(부산대학교 심리학과)
주 소 : 부산광역시 금정구 부산대학로 63번길 2 심리학과 (내)
전 화 : 051-510-2135

인쇄일 : 2016년 3월 15일
발행일 : 2016년 3월 15일
제작처 : 책과공간
(02-725-9371)

편집위원장 : 송현주(연세대학교)

편집위원 : 권미경(U.C Davis) 김은영(순천향대학교) 김혜리(충북대학교) 노수림(충남대학교)
박영신(경북대학교) 이현진(영남대학교) 정윤경(가톨릭대학교) 최유정(Yale University)

심사위원 : 권미경(U.C Davis) 김근영(서강대학교) 김민희(한국상대학원대학교) 김수안(서울대학교)
김수정(서울대학교) 김애순(연세대학교) 김연수(서울대학교) 김현정(이화여자대학교)
김혜리(충북대학교) 문혁준(가톨릭대학교) 박수현(연세대학교) 박영신(경북대학교)
성현란(대구가톨릭대학교) 손정락(전북대학교) 송현주(연세대학교) 신나나(이화여자대학교)
신유림(가톨릭대학교) 신주혜(가톨릭대학교) 오영희(덕성여자대학교) 유연옥(계명대학교)
이경남(동아대학교) 이병호(덕성여자대학교) 이수진(경일대학교) 이순목(성균관대학교)
이승연(이화여자대학교) 이현진(영남대학교) 장은영(한양대구리병원) 장은진(침례신학대학교)
장혜인(성균관대학교) 정명숙(꽃동네대학교) 정윤경(가톨릭대학교) 진경선(연세대학교)
최형성(신라대학교) 한기백(서강대학교) 황순택(충북대학교)

한국심리학회지: 발달은 한국발달심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 발달심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논평을 게재한다. 한국심리학회지: 발달은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 한국심리학회에 연회비를 납부한 회원은 한국심리학회 홈페이지에서 온라인 구독이 가능하다. 비회원의 구독에 관해서는 편집위원회 사무실로 문의하기 바란다.

Vol. 29, No. 1

March 15, 2016

THE KOREAN JOURNAL OF DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY
published quarterly-annually
by THE KOREAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

This journal is issued quarterly-annually and carries research articles based on empirical data & theoretical review. Subscription inquiries and manuscript submission should be directed to: Editor, The Korean Journal of Developmental Psychology, Department of Psychology, Yonsei University of Korea, Seoul, Korea.

Editor : Hyun-Joo Song(Yonsei University)

Associate Editor : Mee-Kyoung Kwon(U.C Davis) Eun-Young Kim(Soonchunhyang University)
Hei-Rhee Ghim(Chungbuk National University) Soo-Rim Noh(Chungnam National University)
Young-Shin Park(Kyungpook National University) Hyeon-Jin Lee(Yeungnam University)
Yoon-Kyoung Jeong(The Catholic University of Korea) You-Jung Choi(Yale University)

한국심리학회지

발 달

제 29 권 제 1 호 / 2016. 3.

- 위험회피 기질과 회고된 어머니의 비지지적 반응이 우울에 미치는 영향:
정서표현 양가성의 매개효과 김윤정 · 이옥경 · 이해원 · 조영일 · 이원혜 / 1
- 감사성향과 역경후 성장의 관계에서 의도적 반추와 긍정적 재해석의 매개효과:
관계 상실 경험 중년을 대상으로 김아라 · 이승연 / 25
- 어머니의 내·외적 양육 동기에 따른 군집 유형과 영역별 양육효능감 간의 관계
..... 백지희 / 47
- 의심의 기술 발달: 선택적 신뢰와 증거성 추론
..... 최영은 / 63
- 여대생의 다차원적 완벽주의와 이상섭식행동의 관계에서 성인애착의 매개효과
..... 이현정 · 이승연 / 83
- 만 5-6세 한국 아동의 사회비교에 영향을 주는 양육자 요인
..... 김은영 · 송현주 / 101

한국발달심리학회

감사성향과 역경후 성장의 관계에서 의도적 반추와 긍정적 재해석의 매개효과: 관계 상실 경험 중년을 대상으로*

김 아 라

이 승 연[†]

이화여자대학교 심리학과

본 연구에서는 관계 상실 경험이 있는 중년기 성인의 감사성향과 역경후 성장 간의 관계를 의도적 반추와 긍정적 재해석이 매개하는지에 대해 살펴보았다. 이를 위해 관계 상실을 경험한 만 40-60세의 중년 335명(남: 147명, 여: 188명)의 설문자료를 분석하였다. 구조방정식 분석 결과, 감사성향과 역경후 성장 사이에서 의도적 반추와 긍정적 재해석이 각각 매개효과를 나타냈으며, 감사성향이 의도적 반추와 긍정적 재해석을 순차적으로 거쳐 역경후 성장에 미치는 이중매개효과도 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 관계 상실을 겪는 중년들이 역경후 성장을 이룰 수 있도록 돕는 효과적인 개입 전략에 대해 논의하였다.

주요어 : 관계 상실, 감사성향, 의도적 반추, 긍정적 재해석, 역경후 성장

* 본 연구는 김아라의 2016년도 석사학위 논문을 수정보완한 것임.

† 교신저자: 이승연, 이화여자대학교 사회과학대학 심리학과, (120-750) 서울시 서대문구 이화여대길 52

E-mail: slee1@ewha.ac.kr

‘상실’의 경험은 태어나서 죽을 때까지 누구나 한 번쯤은 겪는 문제다. 요람에서 무덤까지 전 생애 발달을 경험하는 어느 때라도 상실을 경험할 수 있지만, 가까운 사람들의 죽음을 경험하면서 앞으로 다가올 자신의 죽음에 대한 필연성과 인생의 한계를 느끼는(Whitbourne, 2001) 중년기 성인의 상실 경험은 더욱 주목할 만하다. 중년기는 발달단계의 특성상 부모의 죽음을 경험하기 시작하고, 자녀의 성장으로 인한 상실감을 느낄 뿐 아니라 다양한 인간관계에서의 변화를 겪는 시기(Thoits, 1995), 이들은 부모, 배우자, 자녀 등 다양한 대상과 사별, 이혼, 이별과 같은 다양한 종류의 상실을 경험할 것으로 생각된다.

그러나 상실의 경험이 우리 모두가 겪을 수밖에 없는 문제이고 우리의 적응에 상당한 영향력을 행사하는 발달적 사건임에도 불구하고, 아직까지 국내에서는 이와 관련한 통계 조사조차 이루어지지 않고 있으며, 상실과 관련된 소수의 연구는 주로 임상 집단 혹은 대학생 대상으로만 진행되어 왔다. Levinson(1978)에 따르면 중년기는 만 40-65세로 정의되고, 우리나라의 경우 보통 만 40-60세로 규정하고 있는데 2014년 행정자치부 인구 통계에 따르면 40-59세는 전체 인구의 33%에 해당한다. 이러한 중년기 성인의 다양한 상실 경험과 발달적 결과에 대해서도 이제는 관심을 기울일 필요가 있다.

상실은 외상 혹은 역경 사건 중 하나로, 외상이란 개인의 삶을 강하게 뒤흔들만한 극심한 스트레스 사건을 의미한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 이러한 삶의 역경을 경험한 결과는 개인에 따라 매우 다양한데, 이들 중 일부는 외상후 스트레스장애(posttraumatic stress disorder; PTSD), 우울과 같은 임상적 장애를 보

이는 한편, 어떤 사람들은 그로부터 회복하여 비교적 잘 적응한다. 그 뿐 아니라 오히려 외상 경험 이전의 기능을 뛰어 넘는 성장을 경험하는 사람들이 존재한다. 지금까지 외상에 관한 연구들은 주로 부정적인 결과나 정신장애에 초점을 맞추었는데, 최근 긍정심리학의 대두와 함께 외상 경험 이후에 나타나는 긍정적인 변화 혹은 단순한 적응을 뛰어 넘는 성장에 관심을 기울이게 되었다. Tedeschi와 Calhoun(1995)은 이를 외상후 성장(posttraumatic growth; PTG)으로 처음 정의하였는데, 외상후 성장이란 외상 및 위기 사건을 경험한 개인에게서 나타나는 긍정적 변화로 인간이 경험하는 역경에 투쟁한 결과로 얻게 되는 것이다(Linley & Joseph, 2004; Tedeschi & Calhoun, 1995). 이처럼 같은 사건을 경험하고도 어떤 사람들은 부적응을 겪는 반면 또 다른 사람들은 성장을 경험한다면 외상후 성장과 관련한 구체적 기제를 연구하는 것은 매우 중요하며, 이는 상실 경험이 있는 사람들의 적응과 성장을 돕기 위해 효과적 개입과 예방 전략을 마련하는데 기여하게 될 것이다.

지금까지 많은 연구들에서 이러한 성장과 관련한 용어는 아직까지 함의를 이루지 못한 채, 외상후 성장(posttraumatic growth; Tedeschi & Calhoun, 1996), 스트레스 관련 성장(stress-related growth; Park, Cohen & Murch, 1996), 번영(thriving; Abraido-Lanza, Guier, & Colon, 1998), 긍정적 부산물(positive by-products; McMillen, Howard, Nower, & Chung, 2001), 역경후 성장(adversarial growth; Linley & Joseph, 2004) 등으로 다양하게 사용되고 있으며, 국내에서 역시 학자들마다 다양하게 번역하여 사용하고 있다. 본 연구에서는 임선영과 권석만(2012)의 연구에서처럼 trauma, adversity, stress 등을 아우르는

개념으로 '역경후 성장'이 가장 적절할 것으로 생각되어 이로 명명한다.

역경후 성장과 관련하여 학자들마다 용어를 달리하고는 있지만 일반적으로 다음의 세 가지 영역에서의 변화와 그 내용에서는 비교적 공통된 견해를 제시하고 있다(Linely & Joseph, 2004; Park et al., 1996; Tedeschi & Calhoun, 1996). 첫째, 자기 및 세상에 대한 지각의 변화이다. 이는 역경을 극복하는 과정을 통해 자신에 대해 이전보다 더 긍정적으로 평가하게 되고, 이 과정에서 자신의 잠재력과 강점을 새롭게 발견하게 되는 것이다. 둘째, 대인관계의 변화이다. 이는 사람들과의 관계에서 자신을 더 드러내고 도움을 청하면서 타인으로부터 지지와 도움을 받게 되고, 이로 인해 관계의 중요성과 친밀감이 증가해 새로운 대인관계 양상을 보이게 되는 것이다. 셋째, 인생관의 변화이다. 이는 삶의 의미에서 우선순위가 바뀌고 자신의 삶과 주변 사람들에 대해 감사를 느끼며, 신의 존재를 느끼거나 믿음이 공고해지는 것을 의미한다.

역경후 성장에 영향을 미치는 요인은 크게 역경 자체의 특성, 개인적 특성, 역경에 대한 처리과정의 세 가지로 나누어 생각해볼 수 있다. 첫째, 역경 자체의 특성은 역경 사건의 종류, 역경 사건의 충격 심각도, 역경 사건으로부터 경과된 시간(임선영, 2013) 등으로 개인이 경험하는 독특한 역경 사건의 특징을 의미한다. 둘째, 개인적 특성은 개인이 기존에 가지고 있던 인구통계학적, 성격적, 인지적 특성, 사회적 자원 등으로, 선행연구에서 보고되고 있는 역경후 성장과 관련한 개인적 특성으로는 성별, 낙관성, 영성, 탄력성, 사회적 지지 자원, 감사성향 등이 있다. 역경후 성장에 영향을 미치는 세 번째 요인은 역경에 대한 처

리과정이다. 역경후 성장의 과정을 설명하는 모형 중 가장 지지받는 모형은 Tedeschi와 Calhoun(2004)의 '외상후 성장 모형'인데, 이 모형에서 역경에 대한 처리과정을 살펴볼 수 있다.

Tedeschi와 Calhoun(2004)은 기존에 가지고 있던 개인의 신념, 목표, 인생관을 뒤흔들어놓을 만큼 큰 충격을 가져온다는 의미에서 역경 및 외상 사건을 지진에 비유하였다. 그들은 '외상후 성장 모형'을 통해 외상후 성장에 이르는 과정을 통합적으로 제시했는데, 모형을 살펴보면 다음과 같다(그림 1). 먼저 외상 사건을 경험한 개인은 여러 가지 도전에 맞닥뜨린다. 외상 사건은 정서조절의 어려움을 야기하고, 기존의 자신 및 세상과 관련한 도식을 모두 뒤흔들며, 삶의 이야기를 뒤흔들게 된다. 이후 외상 사건에 대해 반복적이고 자동적으로 떠올리는 침투적 반추가 일어나고, 이 침투적 반추를 어느 정도 조절할 수 있게 되면 의미를 찾거나 이해하기 위해 외상 사건에 대해 의도적이고 반복적으로 사고하는 의도적 반추를 거친다. 동시에 고통스러운 경험을 주변 사람들과 나누면서 자기노출을 하게 되고 사회적 지지를 경험하게 된다. 자기노출 및 사회적 지지 경험, 의도적 반추는 상호작용하여 대안적 신념을 찾도록 돕고, 결국 새로운 삶의 이야기가 발달하고 동시에 삶의 지혜가 발달해 외상후 성장을 이룬다.

그런데 역경후 성장에 기여하는 요인 중에서 역경 자체의 특성은 우리가 선택하거나 통제할 수 없고 개입의 여지가 상당히 제한적이라는 점을 고려하여, 본 연구에서는 나머지 두 요인에 초점을 맞추었다. 먼저 역경후 성장과 관련된다고 보고되는 '개인적 특성' 중 최근 주목받고 있는 변인이 바로 감사성향이

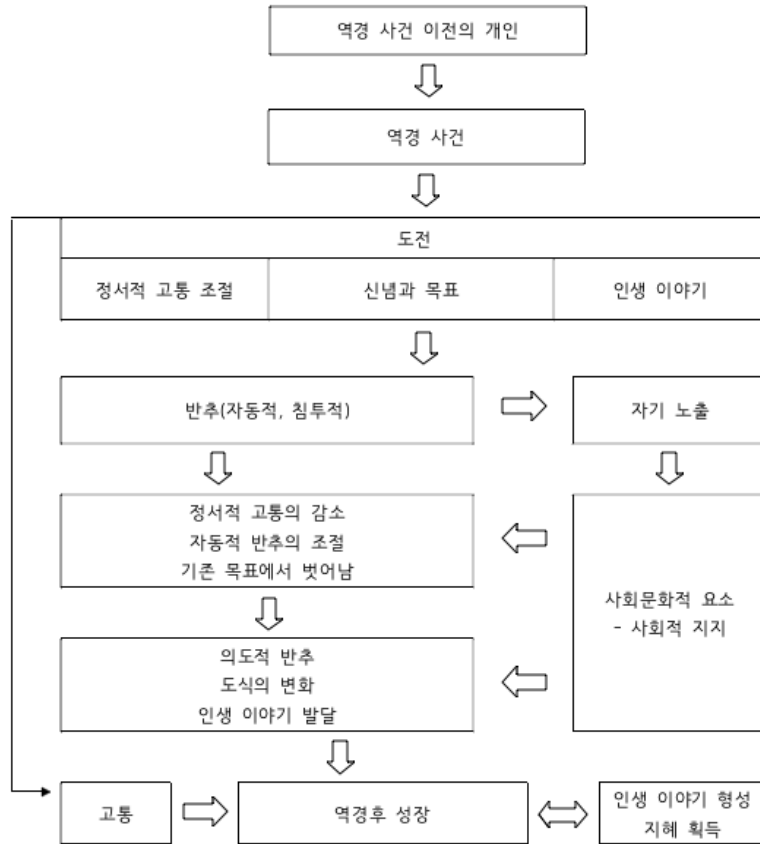


그림 1. Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상후 성장 모형

다. 감사성향이란 감사를 경험하기 쉬운 성향 (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003)으로, 개인이 가지는 지속적이고 안정적인 특질이다. 감사를 경험하는 사람들의 경향성에는 개인적 차이가 존재하는데(임경희, 2009), 즉, 감사성향이 높은 사람들은 일상생활에서 감사를 더 강하게 느끼고, 자주 경험하며, 여러 가지 영역에서, 그리고 한 사건과 관련된 대상 중 여러 사람들에게 감사를 느낀다(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). 이처럼 감사성향이 높은 사람들은 부정적 정서를 더 적게 경험하고 삶의 만족도와 안녕감을 더 높게 보고하며(권선중, 김교현, 이홍석, 2006), 외상을 경험한

사람들을 대상으로 한 선행연구들에서도 감사 성향은 외상후 성장을 예측하는 안정적인 변인이었다(김에스더, 2015; Wu, Zhou, liu, & Chen, 2014; Zhou & Wu, 2015). 그러나 감사성향은 개인의 비교적 안정적인 특질이므로 단기간에 변화시키기 어렵고 치료적 개입의 여지가 제한적이기 때문에, 감사성향이 역경 후 성장에 어떤 경로를 통해 영향을 미치게 되는지 ‘역경에 대한 처리과정’을 함께 밝힐 필요가 있다.

역경에 대한 처리과정을 설명하는 Tedeschi와 Calhoun(2004)의 ‘외상후 성장 모형’의 단계 중 하나인 의도적 반추는 역경후 성장에 영향

을 끼치는 중요한 변인이라고 여러 학자들에 의해 경험적으로 증명되어왔다. 의도적 반추는 특정 위기 사건을 경험한 이후 그 사건을 이해하고 해결하며, 그 사건의 긍정적인 의미와 이득을 발견하게 하는 반복적이고 목적 있는 인지적 과정이다(Calloun, Cann, Tedeschi, & McMilan, 2000). 성장을 경험하기 위해서는 역경 경험을 인지적으로 이해하는 과정이 필수적임을 볼 때(Calloun et al., 2000; Park & Folkman, 1997), 의도적 반추는 역경후 성장을 이루는 데 있어 매우 중요한 변인임을 알 수 있다. 연구자들은 의도적 반추와 역경후 성장 간의 관계를 일관되게 지지하고 있는데, 사별을 경험한 대학생들을 대상으로 한 Taku, Calhoun, Cann과 Tedeschi(2008)의 연구에서 침투적 반추는 심리적 고통을 증가시키는 반면, 의도적 반추는 외상후 성장을 촉진하였다. Bower, Kemeny, Taylor와 Fahey(1998)의 연구에서는 후천성 면역결핍 증후군(HIV) 양성인 남성들이 죽음에 대해 지속적, 의도적으로 생각하는 것이 긍정적 변화와 관련이 있음이 확인되었고, 국내에서도 신선영과 정남운(2012)은 삶의 의미가 의도적 반추를 촉진시켜 역경후 성장을 예측한다고 하였다.

한편, Wu 등(2014)은 큰 지진을 겪은 중국 청소년을 대상으로 감사성향, 의도적 반추, 외상후 성장 간 관계를 밝혀냈는데, 감사성향은 의도적 반추를 매개로 외상후 성장에 이르렀다. 또한 이와 관련해 Zhou와 Wu(2015)가 세 시점으로 나누어 추가적으로 종단 연구를 실시했을 때, 지진 경험 후 첫 시점의 감사성향이 이후 두 번째 시점의 의도적 반추를 예측했고, 이는 마지막 시점의 외상후 성장을 예측했다. 이처럼 감사성향과 의도적 반추의 관계는 기쁨, 흥미, 만족, 자부심, 사랑, 감사와

같은 긍정 정서가 사고-행동 레퍼토리와 주의의 폭을 확장시키는 적응적 진화 메커니즘으로서 창의성과 인지적 유연성을 향상시킨다는 확장-구축이론(broaden-and-build theory)으로도 부분적으로 뒷받침된다(Fredrickson & Branigan, 2005; Johnson & Fredrickson, 2005).

역경에 대한 처리 과정에서 중요하게 다루어야 할 또 다른 변인은 긍정적 재해석으로, 이는 이전에 부정적으로 여겼던 것에 대해 긍정적인 시각으로 받아들이게 되는 과정을 의미한다(Lambert, Graham, Fincham, & Stillman, 2009). 성공적으로 적응하기 위해 가장 중요한 것은 경험에서 긍정적인 측면을 찾는 것이고(Janoff-Bulman, 1992), 특히 상황을 되돌리기 어렵거나 사건의 발생을 통제하기 어려운 상황일수록 긍정적으로 해석하는 것이 적응에 매우 중요하다고 밝혀져 왔다(Mattlin, Wethington, & Kessler, 1990; Thompson, Nanni, & Levine, 1994). 긍정적 재해석의 개념은 흔히 ‘긍정적 재해석’ 또는 ‘긍정적 재평가’로 명명되고 있는데, Carver, Scheier와 Weintraub(1989)은 ‘긍정적 재해석’을 스트레스 대처 양식 중 하나로 설명하였고, 이와 유사하게 Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)은 ‘긍정적 재평가를 인지적 정서조절전략의 하위 차원으로 포함시켰다. 본 연구에서는 부정적 사건에 대해 긍정적인 시각으로 받아들이고 긍정적인 의미를 부여하는 과정을 ‘긍정적 재해석’이라는 용어로 일관되게 명명하였다.

선행 연구들에 따르면 역경을 경험한 사람이 그 고통스러운 사건에 대해 긍정적으로 재해석할수록 역경후 성장을 이룬다. 상실 경험 이후 초기에 그 사건을 이해하고 의미를 부여하는 것은 이후 정서적 고통으로부터의 회복과 관련되었고(Davis & Nolen-Hoeksema, 2001),

사별을 경험한 사람들을 대상으로 성장 요인을 밝힌 Gamino, Sewell과 Easterling(2000)의 연구에서도 죽음으로부터 긍정적 결과를 찾아내는 것은 역경후 성장에 도움이 되었다. 유현진과 김영혜(2013)의 연구에서는 외상 경험과 외상후 성장 사이의 관계에서 인지적 정서조절 하위 요인 중 긍정적 재평가만이 매개효과를 나타냈고, 관계 상실 경험 대학생의 인지적 유연성과 역경 후 성장 사이의 관계에서도 긍정적 재평가의 매개효과가 유의하였다(임선영, 권석만, 2012).

그런데 감사성향이 높은 사람들은 인지 구조가 유연하고, 자신에게 유리한 방향으로 재해석하는 경향이 있으므로(권선중 등, 2006; Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph, 2008), 관계 상실이라는 역경을 경험하더라도 그 사건에 대해 긍정적인 의미를 찾아내 재해석할 수 있다. Lambert 등(2009)의 연구에서는 감사성향과 응집성(sense of coherence)의 관계에서 긍정적 재해석이 완전 매개하였고, Lambert, Fincham과 Stillman(2011)은 긍정적 재해석이 감사성향과 우울 증상 사이를 매개함을 보여 주었다. 김유리와 이희경(2012)의 연구에서 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향에서 인지적 정서조절의 하위 요인인 긍정적 재평가가 부분매개하였고, 노미경(2012)의 연구에서도 감사성향이 높은 사람들은 적응적 인지적 정서조절의 하위 요인인 긍정적 재평가를 더 많이 사용함으로써 이차적 분노사고를 더 적게 경험하였다.

한편, 의도적 반추는 사건으로 인한 변화를 구체화하고 의미를 재구성하는 단계와 관련된다(Taku, Cann, Tedeschi, & Calhoun, 2009). 또한 Calhoun과 Tedeschi(2006)는 의도적 반추가 보다 정교한 삶의 도식과 인생의 이야기를 발전시

킴으로써 성장을 촉진한다고 하였다. 반복적인 인지적 활동은 사건에 대한 의미와 감춰진 유의한 점을 발견하게 함으로써 성장을 촉진한다는 것을 볼 때(Taku et al., 2008), 의도적 반추를 활발히 하는 것은 부정적인 사건에 대해 긍정적 재해석을 가능하게 하는 중요한 열쇠라고 생각된다. 그러나 아직까지 의도적 반추와 긍정적 재해석의 관계에 대한 경험적 연구는 이루어지지 않은 실정이다. 본 연구에서는 Tedeschi와 Calhoun(2004)의 '외상후 성장 모형'에 착안해, 의도적 반추가 긍정적 재해석에 기여할 것으로 가정하여 경로를 설정하였다.

성장을 위해서는 역경 및 외상 경험을 인지적으로 이해하는 과정이 필수적이기 때문에(Calhoun et al., 2000; Park & Folkman, 1997), 의도적 반추, 긍정적 재해석과 역경후 성장의 관계를 연구하는 것은 중요하며, 더욱이 이 두 변인은 후천적인 변화 가능성이 커 치료적 개입과 예방에도 큰 의의가 있다. 또한 이전까지의 연구 초점은 주로 역경후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리과정 혹은 개인적 특성 하나에만 국한되어왔는데, 본 연구는 Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상후 성장 모형에서의 '역경에 대한 처리과정' 중 의도적 반추와 긍정적 재해석, 역경후 성장의 관계를 경험적으로 검증할 뿐 아니라 어떠한 개인적 특성을 가진 사람들이 이러한 과정을 통해 역경후 성장에 이르는지를 밝힌다는 점에서 이전 연구들과 차별화된다.

그러므로 본 연구에서는 관계 상실을 경험한 중년기 성인의 개인적 특성과 역경에 대한 인지적 처리과정을 함께 살펴봄으로써, 기존 연구를 통해 밝혀진 변인들의 구조적 관계를 확인하였다. 즉, 관계 상실을 경험한 만 40-60세 중년기 성인을 대상으로 감사성향, 의도적

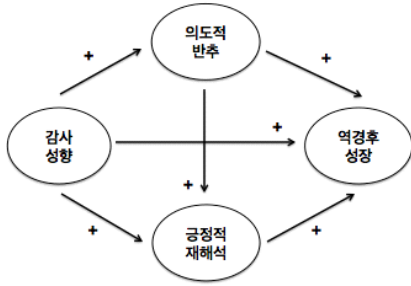


그림 2. 연구모형

반추, 긍정적 재해석, 역경후 성장 간의 관계에 대한 구조방정식 모형을 검증하였다. 본 연구의 모형과 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 관계 상실 경험 중년기 성인의 감사성향과 역경후 성장의 관계에서 의도적 반추와 긍정적 재해석이 각각 매개효과가 있는가?

연구문제 2. 감사성향과 역경후 성장의 관계에서 의도적 반추와 긍정적 재해석의 이중 매개효과가 있는가?

방 법

연구대상

본 연구를 위해 서울, 경기, 충청, 경남 지역에 거주하는 만 40-60세 중년기 성인 650명을 대상으로 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 수거한 532부의 설문지 중 불성실하게 응답한 17부(3%)와 역경 경험이 없다고 보고한 6부(1%)의 자료를 제외하였고, 추가로 역경 경험이 관계 상실이 아닌 98부(18%)를 제외하였다. 역경후 성장을 경험하기 위해서는 크고 심각한 충격을 동반해야 하므로(Fontana &

Rosenhack, 1998; Linley & Joseph, 2004), 임선영, 권석만(2012)의 연구와 같이 충격 심각도가 0(전혀 심각하지 않음)이라고 보고한 6부(1%), 1(약간 심각함)이라고 응답한 70부(13%)를 분석 대상에서 제외하여, 최종적으로 335명($M=49.24$ 세, $SD=6.14$)의 자료를 분석하였다. 연구대상의 인구통계학적 특성을 살펴보면, 남자 147명(43.9%), 여자 188명(56.1%)으로 구성되었다.

관계 상실 유형의 빈도를 살펴본 결과, 부모님의 죽음이 160명(47.8%)으로 가장 많았고 그 다음으로 형제자매의 죽음이 33명(9.9%), 본인의 이혼이 29명(8.7%)으로 높았다. 또한 충격 심각도는 2점(심각함)이 113명(33.7%)으로 가장 많았으며, 3점(상당히 심각함)은 85명(25.4%), 4점(매우 심각함)과 5점(아주 많이 심각함)도 각각 68명(20.3%), 69명(20.6%)으로 나타났다. 상실 후 경과시간은 5년 미만이 107명(31.9%)으로 가장 많았고, 10년-15년 미만이 87명(26%), 5년-10년 미만이 41명(12.2%)의 순으로 많았다. 그러나 미응답자도 87명(26%)으로 많았다.

측정도구

상실경험 관련 질문지

삶의 역경 및 외상 사건을 묻는 질문지로서, Tedeschi와 Calhoun(1996)의 외상사건 목록과 주혜선과 안현의(2008)의 외상후 체크리스트, 그리고 외상사건 관련 질문지(송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현, 2009)를 기초로 역경의 유형을 크게 7가지(가까운 관계의 상실, 학업 및 과업 실패, 경제적 어려움, 학대 및 가혹행위 경험, 대인관계 어려움, 본인의 사고, 상해 및 심각한 질병, 가족이나 가까운 지인의 사

고 및 질병, 기타)로 연구자가 재분류하여 제시하고, '자신의 삶에서 겪은 가장 큰 역경 사건'을 선택하게 하였다(중복선택 가능). 본 연구에서는 제시된 역경 7가지 중 '가까운 관계의 상실'을 보고한 자료만을 분석하였는데, '가까운 관계의 상실'을 선택한 사람들에게만 추가적으로 Sofka(1997)의 상실 경험 체크리스트 중 죽음 상실(부모님의 죽음, 형제자매의 죽음 등)과 단절 상실(본인의 이혼, 부모의 이혼, 연인과 헤어짐 등) 중 어떤 상실에 해당하는지 표시하게 하였고, 상실 후 경과 시간을 작성하도록 하였다.

역경후 성장을 경험하기 위해서는 기존의 신념체계를 뒤흔들 만큼 심각한 고통과 충격이 수반되는 것으로 알려져 왔기 때문에 (Fontana & Rosenheck, 1998; Linley & Joseph, 2004; 임선영, 권석만, 2012에서 재인용), 추가적으로 역경 사건으로 인한 충격 심각도(0: 전혀 심각하지 않음~5: 매우 심각함)를 조사하여, 2점 미만인 경우(0: 전혀 심각하지 않음, 1: 약간 심각함)는 제외하였다.

감사성향

감사성향을 측정하기 위해 McCullough 등 (2002)이 개발하고 권선중 등(2006)이 수정, 변안 후 타당화 한 한국판 감사성향척도(K-CQ-6)를 사용하였다. 이 척도는 감사의 강도, 빈도, 범위, 밀도를 측정하며 총 6문항으로 구성된다(예, 내 삶에는 감사할 거리들이 매우 많다). 7점 척도로(1: 전혀 그렇지 않다~7: 매우 많이 그렇다) 평정하며, 부정적 문항은 역채점해 점수가 높을수록 감사성향이 높음을 의미한다. 감사성향척도는 단일 차원 척도이므로, 구조방정식 분석을 위해 Cattell과 Burdsal(1975)이 제안한 방사 알고리즘 방식에 따라 문항 묶음

화(item parceling)를 실시하여 세 가지 하위차원(감사성향 1, 2, 3)의 측정변인들로 구성하였다. 대학생을 대상으로 한 권선중 등(2006)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .85, 중년기 여성을 대상으로 한 류위자(2012)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .84였고, 본 연구에서 전체 문항의 내적합치도는 .88로 나타났다.

의도적 반추

Cann 등(2011)이 개발하고 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선(2013)이 대학생을 대상으로 변안, 타당화 한 한국판 사건관련 반추 척도(K-Event Related Rumination Inventory; K-ERRI) 중 의도적 반추 10문항을 사용하였다. 현재 뿐 아니라 역경 사건 이후부터 지금까지의 경험을 물어보기 위해 모든 문항은 과거형으로 수정하였고(예, 역경 사건을 통해 내가 어떤 것을 배웠는가에 대해 생각해보았다), 4점 척도(0: 전혀 하지 않았다~3: 자주 그렇다)로 평정하여 점수가 높을수록 반추 양식을 더 많이 사용한다고 해석한다. 의도적 반추는 단일 차원 척도이기 때문에 방사 알고리즘 방식으로 문항 묶음화(item parceling)를 실시하여(Cattell & Burdsal, 1975) 세 개 측정변인(의도적 반추1, 2, 3)으로 구성하였다. 안현의 등(2013)의 연구에서 의도적 반추 10문항의 내적합치도(Cronbach's α)는 .95였고, 중년을 대상으로 한 이옥희(2015)의 연구에서는 .96, 본 연구에서는 .92으로 나타났다.

긍정적 재해석

Garnefski 등(2001)의 인지적 정서조절 전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; CERQ)를 김소희(2004)가 변안하고, 안현의, 이

나빈, 주혜선(2013)이 대학생들을 대상으로 타당화 한 인지적 정서조절 전략 척도 중 긍정적 재평가 하위척도를 사용하였다(예, 역경 사건의 긍정적인 측면을 찾아보았다). 총 4문항으로 5점 척도(1: 거의 그렇지 않다~5: 거의 항상 그렇다)로 평정되며, 점수가 높을수록 긍정적 재평가를 많이 함을 의미한다. 구조방정식 분석을 위해 단일요인인 긍정적 재해석 문항들을 방사 알고리즘 방식으로 문항 묶음화(item parceling)를 실시하여(Cattell & Burdsal, 1975) 두 개의 측정변인(긍정적 재해석1, 2)으로 구성하였다. 안현의 등(2013)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .89였고, 이옥희(2015)의 연구에서는 .93, 본 연구에서는 .91로 나타났다.

역경후 성장

Tedeschi와 Calhoun(1996)의 외상후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory; PTGI)를 송승훈 등(2009)이 변안, 대학생과 일반인을 대상으로 타당화 한 한국판 외상후 성장 척도(K-PTGI)를 사용하였다. 이 척도는 자기지각의 변화, 대인관계의 깊이 증가, 새로운 가능성의 발견, 영적·종교적 관심의 증가의 4가지 하위 척도로 구성되며 총 16문항으로 이루어져있다(예, 나는 어려움을 극복할 수 있다는 확신을 갖게 되었다). 6점 척도(1: 변화를 거의 경험하지 못하였다~6: 변화를 매우 많이 경험하였다)로 평정하며, 점수가 높을수록 역경 후 긍정적 변화를 더 많이 경험한 것을 의미한다. 송승훈 등(2009)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .91이었고, 이옥희(2015)의 연구에서는 .95였다, 본 연구에서 전체 내적합치도는 .95, 각 하위요인의 내적합치도는 자기지각 변화 .91, 대인관계 깊이 증가 .91, 새로운 가능성 발견

.83, 영적·종교적 관심 증가 .74로 나타났다.

자료분석

SPSS 22.0 프로그램을 사용하여 기술통계, 상관분석을 실시한 후, 감사성향과 역경후 성장의 관계에서 의도적 반추와 긍정적 재해석의 매개효과를 알아보기 위해 M-plus 7.0 프로그램을 이용하여 구조방정식 모형(SEM; Structural Equation Modeling) 검증을 실시하고, 매개효과의 유의성을 알아보기 위해 Sobel test를 실시하였다.

결 과

주요 변인들의 기술 통계

연구문제를 검증하기에 앞서 기초자료로서 감사성향, 의도적 반추, 긍정적 재해석, 역경후 성장의 최고점수와 최저점수, 평균, 표준편차를 산출하였으며, 측정변인의 정규성 가정을 검토하기 위해 왜도와 첨도를 산출하였다. Kline(2005)은 왜도의 절대값이 3 이상, 첨도의 절대값이 10 이상인 경우 정규성 가정을 위반한다고 하였으며, 본 연구의 측정변인들은 정규성 가정을 충족하였다. 기술통계 결과는 표 1에 제시하였다.

주요 변인들의 상관분석 결과

측정변인들 간의 관련성을 알아보기 위해 상관분석을 실시한 결과(표 2), 모든 측정변인들은 전반적으로 보통 수준의 유의미한 상관을 보였다. 감사성향의 모든 측정변인들은 의

표 1. 주요 변인들의 점수 범위와 평균 및 표준편차 (N=335)

	가능한 점수범위	점수 범위	평균	표준 편차	왜도	첨도
감사성향	6-42	13-42	33.64	6.24	-.80	-.02
의도적 반추	0-30	0-30	19.41	5.90	-.00	-.19
긍정적 재해석	4-20	4-20	13.62	3.84	-.25	-.46
역경후 성장	16-96	20-96	64.73	14.71	-.26	-.33

표 2. 주요변인들의 상관분석 결과 (N=335)

	1	2	3	4
1. 감사성향	1			
2. 의도적 반추	.41**	1		
3. 긍정적 재해석	.48**	.61**	1	
4. 역경후 성장	.58**	.59**	.70**	1

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

도적 반추의 모든 측정변인($r = .31 \sim .40$, $p < .01$), 긍정적 재해석의 모든 측정변인($r = .38 \sim .44$, $p < .01$)과 유의한 정적 상관을 보였으며, 역경후 성장의 모든 하위요인과도 정적 상관관계가 나타났다($r = .33 \sim .56$, $p < .01$). 의도적 반추와 긍정적 재해석 간에도 모든 측정변인 간 유의미한 정적 상관이 관찰되었고($r = .54 \sim .60$, $p < .01$), 의도적 반추는 역경후 성장의 모든 하위요인과도 정적인 상관을 보였다($r = .37 \sim .62$, $p < .01$). 마지막으로 긍정적 재해석과 역경후 성장의 모든 하위요인들 간에도 유의미한 정적 상관관계가 나타났다($r = .43 \sim .70$, $p < .01$).

감사성향, 의도적 반추, 긍정적 재해석, 역경후 성장의 관계

측정모형의 검증

구조모형의 분석에 앞서 측정변수들이 각각

의 잠재변인을 적절하게 반영하는지 확인하기 위해 Anderson과 Gerbing(1988)의 2단계 검증방식에 기초해 측정모형의 확인적 요인분석을 실시하였다.

구조방정식 모형을 평가할 때 일반적으로 검증, RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation), TLI(Turker-Lewis Index)와 CFI(Comparative Fit Index) 그리고 SRMR(Standardized Root Mean Square Residual)을 함께 사용하는데, RMSEA의 경우 0.05 이하면 적합도가 좋은 모형, 0.08 이하면 적절한 모형, 0.10 이상이면 나쁜 모형으로 간주된다(Browne & Cudeck, 1993). Bentler(1990)는 TLI와 CFI가 0.9 이상일 때, Hu와 Bentler(1999)는 CFI가 0.95 이상, SRMR이 0.08 이하일 때 좋은 모형이라고 하였다. 본 연구의 측정모형 검증 결과 χ^2 값이 148.267($df=48$, $p < .001$), 절대적 적합도 지수인 RMSEA가 .079(90% 신뢰구간에서 .065~.094),

SRMR은 .043, 상대적 적합도인 TLI와 CFI는 각각 .960, .971로 나타나 측정모형의 전반적인 적합도는 적절한 것으로 나타났다. 측정변인의 표준화된 요인부하량이 .30이상이어야 한다는 기준(Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1992) 역시 모든 잠재변인에서 만족되었으므로 12개의 측정변인으로 4개의 이론적 잠재변인을 구인한 것이 타당하다고 볼 수 있다.

역경후 성장 간의 관계를 매개하는지 확인하기 위해 연구모형을 설정하여 이를 검증하였다.

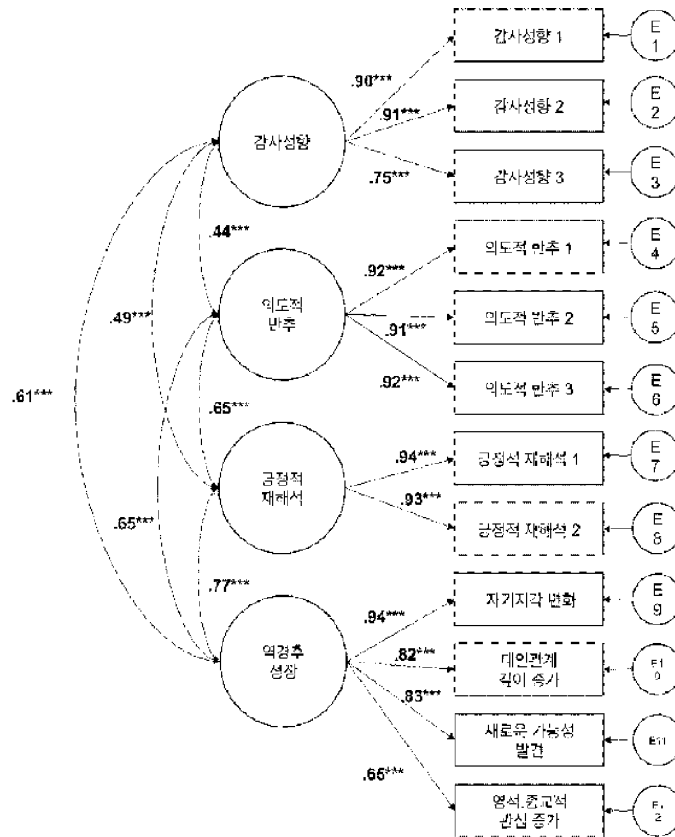
값이 148.267($df=48$, $p<.001$), RMSEA가 .079(90% 신뢰구간에서 .065~.094), TLI와 CFI는 각각 .960, .971이며 SRMR은 .043으로 나타났다. 이는 본 연구의 모형이 자료의 특성을 적절히 반영함을 의미한다.

구조모형의 검증

의도적 반추와 긍정적 재해석이 감사성향과

구조모형의 분석

연구모형의 모수 추정치와 각 경로계수의 통계적 유의성을 그림 3과 표 3에 제시하였다.



*** $p<.001$, 주. 그림에 제시된 계수는 표준화된 수치임.

그림 3. 측정모형의 요인 간 상관과 요인부하량

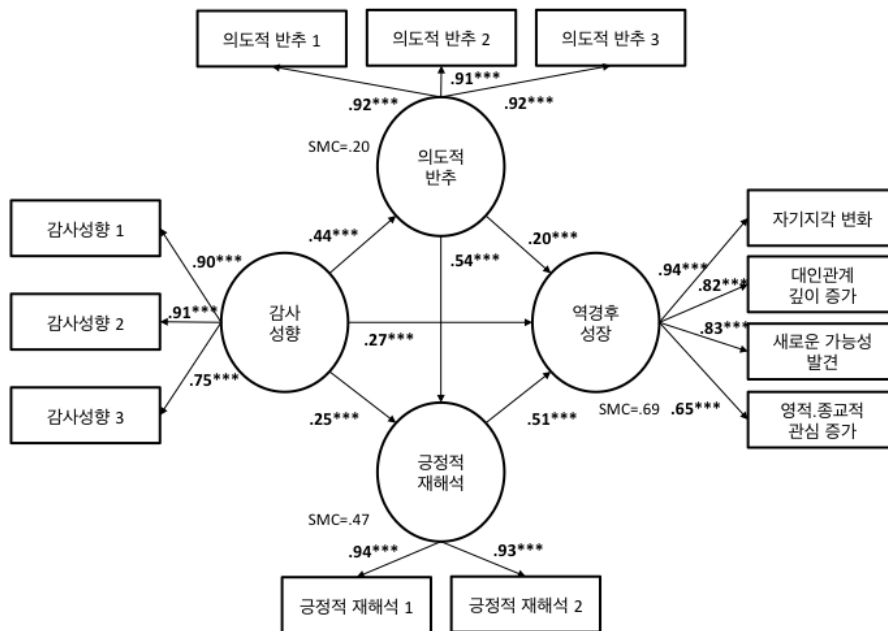
표 3. 연구모형의 경로계수

경로	비표준화	표준오차	표준화
감사성향 -> 의도적 반추	.24	.03	.44***
감사성향 -> 역경후 성장	.23	.04	.27***
감사성향 -> 긍정적 재해석	.23	.05	.25***
의도적 반추 -> 역경후 성장	.32	.08	.20***
의도적 반추 -> 긍정적 재해석	.88	.09	.54***
긍정적 재해석 -> 역경후 성장	.49	.05	.51***

*** $p < .001$

먼저 감사성향이 의도적 반추로 가는 경로가 정적으로 유의미하였는데($\beta = .44, p < .001$), 감사성향이 높을수록 의도적 반추를 많이 함을 알 수 있었다. 또한 의도적 반추에서 역경후 성장의 경로 역시 유의미하여($\beta = .20, p < .001$), 의도적 반추를 많이 할수록 역경후 성장을 더 많이 경험한다고 볼 수 있다.

감사성향에서 긍정적 재해석으로 이어지는 경로는 정적으로 유의미하였는데($\beta = .25, p < .001$), 즉, 감사성향이 높을수록 긍정적 재해석을 더 많이 한다고 볼 수 있다. 또한 긍정적 재해석에서 역경후 성장의 경로 역시 유의미하여($\beta = .51, p < .001$), 긍정적 재해석을 많이 할수록 역경후 성장을 더 많이 경험하는 경향이



*** $p < .001$, 주. 그림에 제시된 계수는 표준화된 수치임.

그림 4. 연구모형의 경로계수와 요인부하량

있음을 알 수 있었다.

감사성향에서 역경후 성장으로 가는 직접 경로 역시 유의미한 것으로 나타났으며($\gamma=.27, p<.001$), 마지막으로 의도적 반추에서 긍정적 재해석으로 이어지는 경로 간의 경로계수가 정적으로 유의미하여($\beta=.54, p<.001$), 의도적 반추를 많이 할수록 긍정적 재해석을 더 많이 하는 것으로 나타났다.

다중상관자승(squared multiple correlation; 이하 SMC)은 내생변수가 그 내생변수에 영향을 미치는 다른 변수들에 의해 설명되는 비율을 의미한다. 산출된 SMC에 따르면, 의도적 반추는 감사성향에 의해 20%, 긍정적 재해석은 감사성향과 의도적 반추에 의해 47%, 역경후 성장은 감사성향, 의도적 반추, 긍정적 재해석에 의해 69% 설명되는 것으로 나타났다.

의도적 반추와 긍정적 재해석의 매개효과 검증

단순매개효과 검증을 위한 Sobel test 결과, 의도적 반추가 감사성향과 역경후 성장 간의 관계를 매개하였으며($Z=3.513, p<.001$), 긍정적 재해석이 감사성향과 역경후 성장 간의 관계를 매개하는 것으로 나타났다($Z=4.308, p<.001$). 다변량 델타 방법을 이용해 이중매개효과를 검증한 결과, 감사성향이 의도적 반추와 긍정적 재해석을 차례로 거쳐 역경후 성장에 영향을 미치는 경로 역시 통계적으로 유의하였다($Z=5.181, p<.001$).

논 의

본 연구는 관계 상실 경험 중년기 성인의 감사성향과 역경후 성장 간의 관계에서 의도

적 반추와 긍정적 재해석이 매개효과를 나타내는지 알아보려고 하였다. 먼저 주요 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 선행 연구들과 같이 감사성향은 역경후 성장, 그리고 매개변인인 의도적 반추, 긍정적 재해석과 정적 상관이 유의하였다. 또한 역경후 성장은 의도적 반추, 긍정적 재해석과 정적 상관을 보였고, 마지막으로 의도적 반추와 긍정적 재해석 간에도 정적 상관이 유의하여, 모든 변인 간에 밀접한 관련성이 있음을 확인하였다.

다음으로 변인들 간의 구조적 관계를 확인하기 위해 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 그 결과, 연구모형은 적절한 수준의 적합도를 보였고 모든 경로가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 먼저 기존 연구들(김에스더, 2015; Algoe, 2005; Peterson et al., 2008; Wu et al., 2014; Zhou & Wu, 2015)과 마찬가지로, 감사성향에서 역경후 성장으로 가는 직접 경로가 유의하였다. 즉, 관계 상실을 경험한 중년 성인들은 감사성향이 높을수록 더 높은 수준의 역경후 성장을 경험하였다. 이는 감사성향이 높은 사람들이 다양한 긍정적 특성을 더 많이 가지며 삶의 만족도와 안녕감을 높게 보고한다는 연구와도 연관되며(권선중 등, 2006), 높은 감사성향을 가진 사람들이 외상을 경험한 후 더 빠른 회복과 안녕감을 보인다는 선행연구를 지지하는 결과이다(Gorden et al., 2004; Kashdan et al., 2006).

감사성향에서 의도적 반추로 가는 경로 역시 정적으로 유의하였다. 즉, 감사성향이 강할수록 관계 상실이라는 사건의 의미를 이해하기 위해 이러한 외상 혹은 역경 경험에 대해 의도적으로 더 많이, 반복적으로 생각하는 것으로 나타났다(Wu et al., 2014; Zhou & Wu, 2015). 이는 확장-구축이론(broaden-and-build

theory)의 주장대로, 감사와 같은 긍정 정서가 다양한 방법으로 문제를 탐색하도록 행동을 동기화시키며(Fredrickson, 1998), 창의적 문제해결 능력과 인지적 유연성을 향상시킨(Bolte et al., 2002; Isen et al., 1987) 결과라고 할 수 있을 것이다.

감사성향에서 긍정적 재해석으로 가는 경로 역시 유의하였는데, 즉, 감사성향이 높을수록 관계 상실 경험에 대해 긍정적 시각으로 바라보고 새로운 의미를 부여하려는 경향이 강하게 나타났다. 이는 감사성향이 긍정적 재해석의 과정을 촉진시킨다는 선행연구들(김유리, 이희경, 2012; 노미경, 2012; Lambert et al., 2009; Lambert et al., 2011)과 일치하는데, 이러한 결과는 감사성향이 높은 사람들이 현재의 상황이 얼마나 다행인지를 반복적으로 인식하며, 행복과 만족의 역치가 낮고 이에 습관화되어있지 않아 매순간 자신이 처한 상황에서 어떤 의미나 유익함을 찾으려고 노력하기 때문이다(Emmons & McCullough, 2003). 이러한 특성으로 인해, 감사하는 사람들은 자신의 삶과 관련된 사건들에 대해 단순히 긍정적 혹은 부정적으로 인식하기보다는 부정적 사건임에도 이를 통해 긍정적이고 유익한 무엇을 얻었다고 보상적으로 귀결시키는 경향이 있고(McAdams, Reynolds, Lewis, Patten & Bowman, 2001), 결국 자신이 경험한 관계 상실에 대해서도 긍정적인 의미를 부여하게 될 것이다.

한편, 의도적 반추에서 역경후 성장으로 가는 경로, 긍정적 재해석에서 역경후 성장으로 가는 경로 모두 유의하였다. 이러한 결과는 외상 경험에 대한 심사숙고가 외상후 성장 동기를 유발시키고(Morris et al., 2005), 상실에 대해 일부러 반복적으로 생각하고 그 사건에 대해 활발히 직면하는 것은 심리적 성장을 가져

온다는 외국의 연구 결과(Hogan & Schmidt, 2002; Pennebaker et al., 1988; Stroebe et al., 2007; Tedeschi & Calhoun, 1996)와 일치한다. 또한 상실 경험 이후 그 사건에서 긍정적 결과나 의미를 찾아내는 것이 역경 후 성장에 도움이 된다는 것(Gamino et al., 2000)은 한국의 중년 성인들에게도 그대로 적용되었다. 관계 상실 이후 죽음이나 이별 등 아픈 상처에 대해 가급적 말하지 않는 것을 미덕으로 생각해 온 동양 문화권의 특성(Markus & Kitayama, 1991)에도 불구하고, 이러한 상실 경험에 대해 적극적으로 반추하고 긍정적으로 재해석하는 것이 실제 적응과 성장에 도움이 된다는 사실은 중요한 의미를 지닌다고 할 수 있을 것이다.

흥미롭게도 의도적 반추에서 긍정적 재해석으로 가는 경로는 연구 모형의 모든 경로 중 가장 강력한 관계를 지닌 것으로 나타났다. 의도적 반추와 긍정적 재해석 간 관계에 대한 경험적 연구가 거의 전무한 가운데, 본 연구는 관계 상실이라는 역경 경험에 대해 의도적 반추를 많이 할수록 그 사건에 대한 긍정적 재해석을 더 많이 하게 되는 경향성이 있음을 확인할 수 있었다. 이러한 관련성은 역경 사건에 대한 의도적 반추가 의미를 재구성하는 단계와 관련된다는 선행연구(Taku et al., 2009)를 뒷받침하는 결과라고 볼 수 있으며, 의도적 반추를 통해 보다 긍정적인 대안적 신념을 찾게 되고 새로운 삶의 이야기를 발전시킴으로써 성장을 촉진한다는 외상후 성장 모형(Calhoun & Tedeschi, 2006)과도 연관지어 생각해볼 수 있다.

상실을 경험한 개인이 상실에 대한 사실과 사고를 직면하지 않고 회피하는 것은 사건에 대해 의도적으로 반추하는 것과 대비되는 개

념으로 볼 수 있다. 그런데 이러한 애도 회피는 상실에 대한 의미를 찾고 새로운 관점을 갖는 것을 방해하여 더 낮은 수준의 성장을 보이며(Kashdan & Kane, 2011), 이는 의도적 반추와 긍정적 재해석 간 관계에 대해 부분적으로 근거를 제시한다고 볼 수 있다. 의도적 반추라는 인지적 활동이 사건에 대한 의미와 감춰진 유익한 점을 발견하게 함으로써 성장을 촉진한다는 선행연구(Taku et al., 2008)를 통해서도 본 연구에서 나타난 이 두 변인 간의 관계를 간접적으로 확인할 수 있을 것이다.

마지막으로 감사성향과 역경후 성장 간의 관계에서 의도적 반추와 긍정적 재해석의 매개효과가 통계적으로 유의한지를 확인하기 위해 Sobel test를 실시하였다. 그 결과 의도적 반추와 긍정적 재해석의 단순매개효과와 이중매개효과가 모두 유의한 것으로 나타났다. 즉, 감사성향이 역경 사건에 대한 의도적 반추 또는 긍정적 재해석을 매개하여 역경후 성장에 기여하게 될 뿐 아니라, 감사성향이 의도적 반추에 영향을 미치고 의도적 반추가 다시 긍정적 재해석에 영향을 미쳐 역경후 성장에 영향을 줄 수 있다는 가설이 모두 지지되었다.

구조방정식 모형 분석 결과 밝혀진 이러한 결과들은 관계 상실을 경험한 중년기 성인의 역경후 성장을 도모하기 위해 어떤 개입전략이 효과적인지에 대해 유용한 정보를 제공한다. 먼저 역경후 성장에 직, 간접적으로 긍정적 영향을 미치는 감사성향의 증진은 매우 중요할 것이다. 감사성향은 최근 성격 강점 중 하나로 주목받고 있으며, 비교적 안정적인 특질이어서 개입의 여지가 크지는 않지만 다른 개인적 특성에 비해 변화시킬 수 있는 여지가 있다. 기질적으로 감사를 더 자주 경험하지 않는 사람이라고 하더라도 '상태'로서의 감사

를 느끼는 순간은 있으며(Adler & Fagley, 2005), '받은 복을 세어보기'와 같은 간단한 감사증진 프로그램을 통해 고양시킬 수 있다(임경희, 2009)는 것을 볼 때, 일상생활에서 감사를 더 자주, 강하게 경험하려는 노력을 통해 이를 증진시킬 수 있는 치료적 개입이 가능할 것으로 생각된다.

그러나 개인의 감사성향이라는 개인적 특성은 단기간에 변화시키기 어렵고, 그에 따른 치료적 개입에도 제한점을 지닌다. 따라서 감사성향을 증진시키는 개입 이외에 그러한 특성이 어떻게 역경후 성장에 이르는지 그 기제를 이해하여 개입하는 것이 보다 효과적일 것이다. 본 연구결과 의도적 반추와 긍정적 재해석은 감사성향과 역경후 성장 간 관계를 각각 매개하거나 의도적 반추가 긍정적 재해석에 영향을 미침으로써 역경후 성장에 기여한다는 것이 확인되었다. 이러한 결과는 성장을 위해서는 역경 및 외상 경험을 인지적으로 이해하는 과정이 필수적임을 다시 한 번 강조하며(Calhoun et al., 2000; Park & Folkman, 1997), 의도적 반추, 긍정적 재해석이라는 인지적 처리 과정을 촉진시키는 것이 역경후 성장을 가져올 수 있는 효과적 개입 전략임을 알 수 있다.

관계 상실과 같은 스트레스 사건을 경험한 내담자가 고통을 호소할 때, 그 사건에 대해 의도적으로 떠올리고 긍정적인 의미를 부여하는 과정은 사실상 매우 힘든 경험일 수 있다. 그러나 그러한 과정은 오히려 역경후의 성장을 이룰 수 있는 기회가 되기도 한다는 점에서, 구조화되고 지지적인 치료 환경을 제공하고 내담자가 사건으로부터 긍정적인 의미를 발견해낼 수 있도록 전문적 도움을 제공하는 것은 매우 중요하다고 할 수 있다. 이와 관

련해 상담 및 임상치료 현장에서 외상 관련 내담자들에게 사용되고 있는 이야기 치료 (narrative therapy), 즉 자신의 경험을 반복적으로 생각하고 그 안에서 새로운 의미를 부여하는 과정을 통해 보다 많은 사람들이 역경후 성장을 경험할 것으로 기대된다.

지금까지 외상 혹은 역경에 관한 대부분의 연구들은 다양한 외상 경험을 구분하지 않은 채 진행되어왔다. 그러나 각기 다른 역경 경험은 그 종류에 따라 개인에게 미치는 영향이 다를 수 있다. 본 연구는 특히 관계 상실이라는 구체적인 역경을 경험한 대상으로 한정하여 연구를 진행했다는 점에서 기존 연구와 차별화된다. 게다가 현재까지 상실과 관련된 연구는 주로 임상 집단 혹은 대학생 위주로 진행되었을 뿐 중년기 일반 성인을 대상으로 한 연구는 찾아보기 힘들었다. 그러나 본 연구는 살아가면서 상실을 더 많이 경험하고, 그 영향력 또한 심각할 것으로 예상되는 중년층을 대상으로 연구하였다는 점에서 큰 의의가 있다. 마지막으로 역경후 성장에 영향을 미치는 개인적 특성과 역경에 대한 인지적 처리과정을 함께 고려하여 이 변인들 간의 구조적 관계를 밝혔다는 의의가 있다. 특히 감사성향은 다른 성격 특질에 비해 비교적 변화 가능하며, 의도적 반추와 긍정적 재해석은 후천적 변화 가능성이 크기 때문에 이들 간 관계를 밝힘으로써 효과적 개입전략을 수립하는 데 근거를 제공하였다.

그럼에도 불구하고 본 연구의 결과는 다음의 제한점들을 고려하여 신중히 해석할 필요가 있다. 먼저 본 연구는 역경의 유형을 관계 상실로 한정시켜 단일화하였으나 상실의 대상과 유형, 충격심각도, 경과시간은 빈도 차이가 크게 나타나 이에 따른 차이분석까지는 실시

하지 못하였다. 따라서 추후 연구에서는 상실의 구체적 종류, 대상과 같은 역경자체의 특성을 구분하여 역경후 성장과 관련된 특징을 밝힐 필요가 있다. 또한 본 연구는 자기보고식 설문지만을 사용하여 정보를 수집하였는데, 모든 척도들이 긍정적 내용으로 구성되어 있어 사회적으로 바람직한 방향으로 응답했을 가능성이 있다. 추후 연구에서는 제 3자 평정 도구를 함께 사용하거나, 사회적 바람직성을 평가하는 측정도구들을 포함시켜 연구결과의 타당성을 재확인할 필요가 있다. 마지막으로 본 연구는 안정적 성격 특질로서의 감사성향을 가정하고 진행되었지만, 아직까지 정서로서의 감사와 성격 특질로서의 감사성향을 구분하는 데 있어 학자들 간 의견이 합치되지 못하고 있는 실정이라는 것을 지적하고자 한다(임경희, 2009). 따라서 후속 연구에서는 이러한 차이를 구분하는 방법을 고안하여, 정말로 감사성향이라는 개인적 특질이 역경후 성장에 영향을 미치는 것인지 혹은 정서로서의 감사가 역경후 성장과 관계가 있는 것인지를 구분하여 연구해 볼 필요가 있을 것이다.

참고문헌

- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 177-190.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김에스더 (2015). 감사성향이 외상후 성장에 미치는 영향: 사회적 지지와 자아탄력성의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위 청구

- 논문.
- 김유리, 이희경 (2012). 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략을 매개로. *학생생활연구*, 25, 19-35.
- 김진수, 서수균 (2011). 친밀한 관계경험과 성장적 반추가 외상후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지: 일반*, 30(3), 793-809.
- 노미경 (2012). 이차적 분노사고와 감사성향 및 인지적 정서조절 전략의 관계. *부산대학교 석사학위 청구논문*.
- 류위자 (2012). 긍정심리 집단상담 프로그램이 중년기 여교사의 우울, 행복 및 감사성향에 미치는 효과. *경성대학교 석사학위 청구논문*.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. *한국심리학회지: 건강*, 14(1), 193-214.
- 신선영, 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개 변인으로. *인간이해*, 33(2), 217-235.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-CERQ)의 타당화. *상담학연구*, 14(3), 1773-1794.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추 척도 (K-ERRI) 의 타당화. *인지행동치료*, 13(1), 149-172.
- 유현진, 김영혜 (2013). 외상고통과 외상후 성장의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. *발달지원연구*, 2(1), 61-75.
- 이옥희 (2015). 역경후 성장과 적응 모형 검증: 중년기 성인을 중심으로. *인천대학교 박사학위 청구논문*.
- 임경희 (2009). 감사 연구의 최근 동향 및 과제. *상담평가연구*, 2(2), 47-60.
- 임선영 (2013). 역경후 성장에 이르는 의미재구성 과정: 관계 상실을 중심으로. *서울대학교 박사학위 청구논문*.
- 임선영, 권석만 (2012). 대학생의 관계 상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 정서조절 전략을 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 261-281.
- 주혜선, 안현의 (2008). 측정 및 연구방법론: 외상후 위기 체크리스트: 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 27(1), 235-257.
- 행정자치부 (2014). 주민등록 인구통계. 2015년 8월 20일 검색. <http://rcps.egov.go.kr/>
- Abraído Lanza, A. F., Guier, C., & Colón, R. M. (1998). Psychological thriving among Latinas with chronic illness. *Journal of Social Issues*, 54(2), 405-424.
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73, 79-114.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- Bower, J. E., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., & Fahey, J. L. (1998). Cognitive processing, discovery of meaning, CD4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 66(6), 979-986.
- Brown, W. J., & Cudeck, R. (1993). Alternative

- ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long(Eds.), *Testing structural equation models*(pp.136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress, 13*(3), 521-527.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp.3-23). Mahwah NJ: Erlbaum.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress & Coping, 24*(2), 137-156.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267.
- Cattell, R. B., & Burdsal Jr, C. A. (1975). The radial parcel double factoring design: A solution to the item-vs-parcel controversy. *Multivariate Behavioral Research, 10*(2), 165-179.
- Davis, C. G., & Nolen-Hoeksema, S. (2001). Loss and meaning: How do people make sense of loss? *American Behavioral Scientist, 44*(5), 726-741.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Verse Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389.
- Fontana, A., & Rosenheck, R. (1998). Psychological benefits and liabilities of traumatic exposure in the war zone. *Journal of Traumatic Stress, 11*(3), 485-503.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and through-action repertoires. *Cognition & Emotion, 19*, 313-332.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist, 43*(5), 349.
- Gamino, L. A., Sewell, K. W., & Easterling, L. W. (2000). Scott and White Grief Study—Phase 2: Toward an adaptive model of grief. *Death Studies, 24*(7), 633-660.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311-1327.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1992). *Multivariate Data Analysis (3rd ed.)*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*, 1-55.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.
- Johnson, K. J., & Fredrickson, B. L. (2005). “We All Look the Same to Me” Positive Emotions Eliminate the Own-Race Bias in Face

- Recognition. *Psychological Science*, 16(11), 875-881.
- Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 50, 84-89.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*(2nd Ed.). New York: Guilford Press.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2011). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition & emotion*, 26(4), 615-633.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 461-470.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klien, E. B., Levinson, M. L., & McKee, B. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Knopf.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.
- Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Mattlin, J. A., Wethington, E., & Kessler, R. C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behavior*, 103-122.
- McAdams, D. P., Reynolds, J., Lewis, M., Paten, A. H., & Bowman, P. J. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative and their relation to psychological adaption in midlife adults and in students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 474-485.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- McMillen, C., Howard, M. O., Nower, L., & Chung, S. (2001). Positive by-products of the struggle with chemical dependency. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 20(1), 69-79.
- Morris, B. A., Shakespeare-Finch, J., Rieck, M., & Newbery, J. (2005). Multidimensional nature of posttraumatic growth in an Australian population. *Journal of Traumatic Stress*, 18, 575-585.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of personality*, 64, 71-106.
- Park, C. L. & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115-144.
- Sofka, C. J. (1997). Loss History Checklist. In J. D. Maanino (Ed), *Grieving days, healing days*, (p.20). Boston: Allyn & Bacon.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death Studies*, 32(5), 428-444.
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Calhoun,

- L. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22, 129-136.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 93-102
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage Publication, Inc.
- Thoits, P. A. (1995). Identity-relevant events and psychological symptoms: A cautionary tale. *Journal of Health and Social Behavior*, 36(1), 72-82.
- Thompson, S. C., Nanni, C., & Levine, A. (1994). Primary versus secondary and central versus consequence-related control in HIV-positive men. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 540-547.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-451.
- Whitbourne, S. K. (2001). The physical aging process in midlife: Interactions with psychological and sociocultural factors. *Handbook of Midlife Development*, 109-155.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8(2), 281.
- Wu, X., Zhou, X., Liu, L., & Chen, J. (2014). The Effect of Gratitude among the Adolescents of the Wenchuan Earthquake on Their Post-traumatic Growth: The Mediating Role of Social Support and Deliberate Rumination. *Journal of Psychological Science*, 37(5), 1148-1153.
- Zhou, X., & Wu, X. (2015). Longitudinal relationships between gratitude, deliberate rumination, and posttraumatic growth in adolescents following the Wenchuan earthquake in China. *Scandinavian Journal of Psychology*.

1차원고접수 : 2016. 01. 13.

수정원고접수 : 2016. 02. 20.

최종게재결정 : 2016. 02. 29.

The Mediating Effects of Deliberate Rumination and Positive Reframing between Gratitude Disposition and Posttraumatic Growth: Study of Middle-aged Adults with a Relational Loss

Ahra Kim

Seung-yeon Lee

Department of Psychology, Ewha Womans University

The purpose of this study was to identify the relations among gratitude disposition, deliberate rumination, positive reframing and posttraumatic growth following a relational loss among middle-aged adults. The data consisted of the survey results of 335 adults between 40 and 60. The results of structuring equation modeling(SEM) analysis indicated that deliberate rumination or positive reframing mediated the relation between gratitude disposition and posttraumatic growth. The dual-mediating effect of deliberate rumination and positive reframing was also significant for the relationship between gratitude disposition and posttraumatic growth. Based on these findings, we discuss effective intervention strategies for middle-aged adults who have experienced a relational loss.

Key words : Relational Loss, Gratitude Disposition, Deliberate Rumination, Posttraumatic Growth