

핵심신념붕괴가 외상 후 성장에 미치는 영향 : 자기노출, 침습적 반추, 의도적 반추의 매개효과

홍혜림¹, 박원주^{2*}

¹한양사이버대학교 휴먼서비스대학원, ²한양사이버대학교 상담심리학과

The Effect of Core Belief Disruption on Post-traumatic Growth : Mediating Effects of Self-disclosure, Intrusive Rumination, and Deliberate Rumination

Hye-rim Hong¹, Won-Ju Park^{2*}

¹Graduate School of Human Service, Hanyang Cyber University

²Department of Counseling Psychology, Hanyang Cyber University

요약 본 연구는 핵심신념붕괴를 초래하는 외상사건 이후 나타나는 자기노출과 침습적 반추가 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 이를 위해 외상사건을 경험한 지 10년 이내이며, 외상 당시 외상으로 인한 고통과 괴로움 수준이 보통보다 크다고 응답한 전국에 거주하는 만 20대~60대 성인 207명의 자료를 사용하여 매개모형을 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 핵심신념붕괴가 자기노출과 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장으로 가는 이중매개효과가 유의하게 나타났다. 둘째, 핵심신념붕괴가 침습적 반추와 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장으로 가는 이중매개효과가 유의하게 나타났다. 셋째, 핵심신념붕괴는 자기노출을 거쳐 외상 후 성장에 직접 영향을 미쳤다. 넷째, 핵심신념붕괴는 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장에 직접 영향을 미쳤다. 즉, 핵심신념붕괴는 자기노출 및 침습적 반추를 거쳐 의도적 반추를 증진시키고 이를 통해 외상 후 성장을 향상시킬 수 있다. 한편, 침습적 반추는 외상 후 성장에 직접 영향을 미치지 못하나, 자기노출과 의도적 반추는 외상 후 성장을 향상시킬 수 있다. 이 같은 연구 결과는 핵심신념붕괴가 외상 후 성장에 이르는 데 있어 자기노출 및 의도적 반추가 주요한 역할을 함을 시사한다.

Abstract This study aimed to investigate the effect of self-disclosure and intrusive rumination, mediated by deliberate rumination, on post-traumatic growth in the aftermath of traumatic events leading to core belief disruption. For this purpose, we analyzed a dataset comprising responses from 207 adults between the ages of 20 and 60 residing nationwide who reported experiencing a traumatic event within the past 10 years. These individuals experienced levels of trauma-associated suffering and distress higher than average. The results of this study are as follows. First, a significant dual mediating effect leading from core belief disruption through self-disclosure and deliberate rumination to post-traumatic growth was observed. Second, a significant dual mediating effect was observed, indicating a path from core belief disruption through intrusive rumination and deliberate rumination to post-traumatic growth. Third, core belief disruption directly influenced post-traumatic growth through self-disclosure. Fourth, core belief disruption directly influenced post-traumatic growth through deliberate rumination. In essence, the study shows that core belief disruption, through intrusive rumination and self-disclosure, enhances deliberate rumination and thereby contributes to post-traumatic growth. On the one hand, intrusive rumination does not exert a direct effect on post-traumatic growth, though deliberate rumination and self-disclosure appear to enhance post-traumatic growth. These research findings indicate that during the process leading to post-traumatic growth from core belief disruption, self-disclosure and deliberate rumination play pivotal roles.

Keywords : Core Belief Disruption, Post-traumatic Growth, Self-disclosure, Intrusive Rumination, Deliberate Rumination

본 논문은 주저자의 2024년 석사학위논문을 수정·보완한 것임.

*Corresponding Author : Won-Ju Park(Hanyang Cyber Univ.)

email: parkwj@hycu.ac.kr

Received January 19, 2024

Accepted April 5, 2024

Revised February 20, 2024

Published April 30, 2024

1. 서론

개인은 자신의 의지와 무관하게 삶의 안녕과 생명을 위협하는 사건들을 겪게 되고 그러한 생활 사건의 연속 속에서 살아간다[1]. 또한 개인은 자신과 타인, 그리고 세상에 대해 가정된 신념을 지니고 살아가게 되는데, 이러한 신념은 변화하는 환경에서 외부 세계에 반응하도록 돕고 일상을 영위하기 위한 생각과 행동에 지침이 되므로 중요하다[2]. 그렇기에 개인은 생활 사건의 연속 속에서 가정된 신념이 본질적으로 영향을 받지 않기를 열망한다[2]. 그렇지만 지속적인 상처를 남기는 충격적인 외상사건[3]을 맞닥뜨리게 되면 자신이 가지고 있던 신념체계로는 설명될 수 없는 현실을 맞이하게 된다[4]. 그로 인해 신념체계에 혼란을 경험하면서 그 사건이 종료된 이후에도 외부 세계에 반응하고 일상생활을 영위하는 것에 어려움[4]을 느끼게 된다. 외상사건이 생존자에게 미치는 영향이 중대하기에 외상사건으로 유발된 심리적 스트레스로 쇠약해지기 전[5]에 이를 극복할 수 있는 임상적 개입과 예방의 실마리를 마련할 필요가 있다.

고통과 스트레스를 야기하는 중대한 삶의 위기가 긍정적인 변화를 일으키는 원천이 된다는 일반적 이해(예, 불경, 성경 등)는 수천 년 전부터 있었다[5]. 심리학계에서 외상사건을 성장의 시초로 보는 관점은 인본주의 상담심리학자[6,7]에게는 새롭지 않지만 1980년 이전에는 이에 대한 실증적 연구가 거의 없었다[8]. 1990년에 들어서야 실증적 연구(Affleck & Tennen, 1996; O'Leary & Ickovics, 1995; Yalom & Lieberman, 1991)들이 활발히 진행되었다[9]. 실증적 연구의 증가에 따라 이와 관련된 용어와 모델들이 제시되었다. 스트레스 관련 성장(Stress-related growth; Park, Cohen, & Murch, 1996)과 번영(Thriving; O'Leary & Ickovics, 1995) 등 다양한 용어가 제시[10]되었으며, Tedeschi와 Calhoun[11]은 외상 후 성장(Post-traumatic Growth, 이하 PTG)이라는 용어[9]를 도입하였다. 외상 후 성장이란 핵심신념을 붕괴할 만한 외상사건 이후 변화된 새로운 현실에 대처하는 개인의 투쟁으로 경험되어지는 긍정적인 심리적 변화를 의미[5]한다고 정의할 수 있다.

관련 용어가 제시됨에 따라 외상 후 성장 모델[10, 12, 13]과 구조모형[14]이 제시되었다. Calhoun 등[10]이 제시한 외상 후 성장 모델은 여러 차례의 개정을 거쳐(Calhoun & Tedeschi, 2006, 2004, 1998; Tedeschi & Calhoun, 2004b, 1995) 수정 및 확장[10]되었다. 이 모델은 외상사건이 자신과 타인, 그리고 세상에 대해 가

지고 있던 핵심신념의 붕괴를 초래하기 때문에 자동적인 반응으로서 부정적 정서와 침습적 생각을 유발하지만, 신념을 새로이 재건하는 인지처리와 이 인지처리를 촉발하는 자기분석, 자기노출, 사회 문화적 영향을 통해 외상 후 성장으로 나아갈 수 있음에 대해 설명한다. Joseph과 Linley[13]는 유기체적 가치 평가 이론을 기반으로 사회-인지적 성장 모델을 제안하였다. 이 모델에서 인간이란 선천적인 심리적 욕구에 의하여 자신의 심리적 경험을 통합하기 위해 힘쓰며 이로 인하여 더 큰 만족과 행복, 성취감을 경험한다고 보았다. 그러나 Joseph 등[12]은 외상 후 성장과 관련된 모델[10, 13]은 산산조각 난 가정 이론[2]에 기초하기에 정서처리에 대한 설명이 부족하고 인지처리에만 치중하였다고 밝혔다. 그렇기 때문에 정서처리와 인지처리가 함께 할 때 진정한 외상 후 성장에 이를 수 있다고 주장하였다. 만일 핵심신념이 수정되었다 하더라도 정서처리가 함께 뒤따르지 않는다면 외상사건으로 인한 정서적 고통은 지속적으로 생존자의 삶에 잔존하여 지속적인 어려움으로 경험[10]될 수 있다.

다음으로 외상 후 성장과 관련된 이론적 배경과 실증적 연구에 근거하여 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들에 대해 기술하도록 하겠다. 외상 후 성장은 핵심신념 붕괴에서 시작[15]되는데, 여기서 핵심신념이란 “세계와, 그 움직임, 그리고 그 안에서 각자의 위치에 대해 개인이 갖는 일반적인 일련의 신념[9]”으로 정의되며, 핵심신념 붕괴는 외상사건으로 인해 일련의 신념이 붕괴되는 것을 의미한다. Triplett 등[14]의 구조모형에서 역시 핵심신념붕괴 변인을 외상 후 성장 과정이 시작되는 변인으로 채택하였기에 본 연구에서도 핵심신념붕괴 변인을 채택하여 사용하도록 하겠다. 실증적 연구[15, 16]에서 핵심신념을 많이 뒤흔드는 경험일수록 더 많은 양의 성장을 이끌어 낸다고 보고하고 있다. 이는 신념 간의 불일치를 다루는 과정에서 불일치의 폭이 클수록 재건된 핵심신념이 외상 생존자의 관점에 큰 변화를 가져다준다는 것을 의미한다[15]. 그렇지만 핵심신념붕괴를 일으킬 만한 외상사건을 단순히 외상 후 성장의 전조로 간주해서는 안 된다[5]. 핵심신념붕괴는 외상 후 성장의 필요조건이며 그 역은 성립하지 않는다. 일단 핵심신념이 붕괴되면 외상 생존자는 기존에 보유한 신념체계로는 외상사건 이후 달라진 현실이 설명되지 않기에 세상에 대한 일반적인 기대와 안전에 대한 가정들이 무효가 되는 경험을 하게 되며 심리적인 전환을 맞게 된다[17]. 그리하여 감당하기 어려워리만큼 강렬한 부정적 정서와 불쾌하게 지각되는 침습적 생각이 유발[9, 10]된다. 부정적 정서와 침습적 경험

들은 생존자에게 고통으로 경험되기에 생존자는 자신이 경험하고 있는 어려움에 대처하고자 다양한 시도를 하게 된다[5].

외상사건 이후 변화된 환경에 적응하고자 시도하는 첫 번째 작업은 인지처리와 관련된다. Calhoun과 Tedeschi[3]는 인지처리과정을 침습적 반추와 의도적 반추로 구분하였다. 본 연구에서 역시 Calhoun 등[10]이 구별한 침습적 반추와 의도적 반추를 사용하도록 하겠다. 초기 인지적 작업의 형태로는 침습적 반추의 형태로 경험[10]될 수 있다. 이 반추 양식에서는 떠올리려고 하지 않았던 경험에 대하여 되풀이하여 생각[14]하게 된다. 그렇기에 수시로 침범해 오는 불쾌한 기억들로 인해 정서적 고통이 야기[10]된다. 그렇지만 침습적 반추가 정서적 불편만을 야기 하는 것이 아니다. 반복적인 반추 과정에서 이전에는 미처 발견하지 못하였던 외상사건에 대한 단서를 발견하여 사건과 기억들을 통합[18]하는데 도움이 된다. 이러한 작업은 외상 생존자로 하여금 추가적인 인지처리가 필요함[14]을 깨닫게 하여 후속 인지처리과정인 의도적 반추로의 이행을 촉진하게 된다. 의도적 반추 양식 하에서는 보다 구체적인 수준에서 외상사건에 대한 정보처리가 이루어지며[19,20] 외상사건을 이해하고 의미를 발견하도록 도와[10,14] 핵심신념의 수정을 가능하게 한다[19,20]. 핵심신념이 재건되면 외상사건에 대한 깊은 이해로 이어지며 외상 후 성장으로 나아가게 된다[11].

외상 후 성장 모델은 산산조각 난 가정 이론[2]에 기초하기에 핵심신념을 재건하는 침습적 반추에서 의도적 반추로의 이행이 외상 후 성장을 예측할 수 있다고 보았다. 실증적 연구에서 핵심신념붕괴 이후 침습적 반추만으로는 외상 후 성장을 예측하기 어려우며[21] 침습적 반추에서 의도적 반추로의 이행이 외상 후 성장을 예측한다는 점을 검증[14,16,21]하였다. 이러한 결과는 외상사건을 깊이 있게 이해하고, 핵심신념을 재건하는 인지 과정이 필수적으로 선행되어야 외상 후 성장을 예측할 수 있음을 의미한다.

외상사건 이후 변화된 환경에 적응하고자 시도하는 두 번째 작업은 정서처리와 관련된다. "자기노출이란 자신을 타인에게 알리는 과정"[22]으로, 본 연구에서 자기노출이란 핵심신념붕괴를 초래하는 외상사건 이후, 이러한 경험의 여파로 생긴 심리적 고통에 대해 타인에게 자신의 내적 측면을 알 수 있도록 언어적으로 표현하는 과정으로 보겠다. 핵심신념붕괴로 인해 정서가 강렬해지면 외상 생존자는 이를 다루기 위하여 노출할 가능성이 커지게 된다[9]. 또한 외상 후 성장 모델[10]에서 외상사건

의 여파로 정서적 고통을 느끼는 생존자가 외상사건에 대해 자기노출을 하게 되면 정서적 고통을 관리할 수 있으며, 의도적 반추로의 이행에 도움이 된다고 언급하였다. 그렇지만 핵심신념이 무효가 되는 경험은 강렬한 정서의 형태로 경험될 수 있기에 생존자는 괴로운 감정에 직면하기보다는 억누르거나 회피하는 시도[23]를 할 수 있다. 외상사건과 관련된 기억을 회피하는 것은 고통스러운 정서가 일시적으로 감소되었다 느끼게 하지만 후속 회피 행동을 증가시켜, 때로는 해리나 정서적 마비 증후로까지 이어질 수 있다[24]. 그렇기에 이러한 상태로 진행되는 것을 방지하기 위해 정서를 생산적으로 관리하고 탈바꿈 할 필요가 있다. 이를 위해 자신의 정서를 자각하고 표현해야 하는데, 자신의 정서를 자각하고 표현하게 되면 인지처리가 촉진되며, 상기하는 것만으로도 고통을 유발하기만 하였던 정서가 다른 정서로 탈바꿈 할 수 있게 된다[25].

실증적 연구에서 자기노출이 의도적 반추에 직접적으로 미치는 영향에 상이한 결과들이 보고되고 있다. 자기노출이 의도적 반추에 정적인 영향[26,27]을 미칠 수 있음을 밝히는 연구도 있으며, 부정적인 영향[28]을 미칠 수 있음을 밝히는 연구도 보고되고 있는 실정이다. 결과가 상이한 까닭은 자기노출의 특성과 관련지어 설명될 수 있다. 자기노출은 타인에게 자신의 내적 측면을 알 수 있도록 언어적으로 표현하기에 타인과의 관계의 질이 중요한 영향을 끼칠 수 있다. McAllister과 Bregman(1984)의 연구에서 낮은 타인에게 깊은 수준의 자기노출을 하는 경우, 상대로 하여금 반감과 분노를 얻게 하여 관계의 질을 저하시킬 수 있다고 언급[29]한 바 있다. 즉, 친밀하지 않은 타인에게 깊은 수준의 자기노출을 하는 것은 관계의 질을 저하시켜 외상사건과 관련된 기억을 처리하는데 어려움을 줄 수 있음을 시사하는 결과라 볼 수 있다. 한편 또 다른 실증적 연구에서 반복적인 자기노출이 정서를 조절하고 인지이해 기능을 향상[30]시킨다고 보고되고 있다. 또한 자기노출, 의도적 반추 그리고 외상 후 성장과 관련된 실증적 연구[26]에서 자기노출에서 의도적 반추로의 이행이 외상 후 성장을 예측한다는 점을 검증하였다. 이러한 결과는 외상사건과 관련된 자기노출은 인지적 통합을 도와 핵심신념의 재건을 가능케 하여 외상 후 성장 수준을 향상시킴을 의미한다.

임상적 관점의 실증적 연구에서 핵심신념붕괴를 초래하는 외상사건이 외상 후 성장에 부정적으로 작용하는 것을 예방하고, 더 나아가 긍정적인 영향을 끼칠 수 있도록, 외상 후 성장을 초래하는 변인을 연구하였다[27]. 그

간의 연구들은 외상 후 성장 모델[10]에서 제시하는 침습적 반추에서 의도적 반추로의 이행에 초점을 맞추어 핵심신념의 재건 과정에 대한 연구를 진행하였다. 그렇기에 국내에서도 침습적 반추에서 의도적 반추로의 이행 과정에서 정서처리가 이루어진다는 연구[28,31]들이 다수인 실정이다. 이에 따라, 핵심신념붕괴 이후 신념을 재건하는 인지적 개입의 중요성은 재검증되고 있으나, 핵심신념붕괴 이후 정서처리를 통한 인지적인 재건 과정에 대한 이해는 부족한 실정이다. Calhoun 등[10]은 외상 후 성장 모델을 설명하며 외상사건으로 인해 핵심신념이 붕괴되면 부정적 정서와 침습적 생각들이 유발되고 이것은 외상 후 성장에 미치는 영향이 크다고 언급한 바 있다. 그러므로 핵심신념붕괴 이후 발생하는 침습적 반추 뿐 아니라 부정적 정서를 감소시키는 개입 방안을 모색하는 것이 필요하다. 즉, 핵심신념붕괴 이후 정서처리과정과 인지처리과정이 각각 어떠한 경로로 핵심신념을 재건하는 의도적 반추에 영향을 미치는지 통합적으로 확인할 수 있다면, 핵심신념붕괴 이후 임상적인 개입의 폭을 넓힐 수 있을 것이라 사료된다.

이론적 측면과 실증적 연구들을 바탕으로 본 연구는 다음과 같이 연구 모형을 설정하였다. Calhoun 등[10]의 이론적 모델과 다수의 연구[16,21]에서 핵심신념재건이 외상 후 성장을 강력히 예측할 수 있다고 보았기에, 본 연구에서 핵심신념을 재건하는 경로인 침습적 반추에서 의도적 반추로의 이행이 외상 후 성장을 어떻게 예측하는지 살펴보고자 한다. 또한 Joseph 등[12]은 외상 후 성장을 예측하기 위해 정서처리과정을 중요하게 살펴보았기에, 본 연구에서 핵심신념붕괴 이후 자기노출에서 의도적 반추로의 이행이 외상 후 성장을 어떻게 예측하는지 살펴보고자 한다. 종합하자면 핵심신념붕괴와 외상 후 성장의 관계에서 자기노출로 대표되는 정서적 처리경로와 침습적 반추로 대표되는 인지적 처리경로가 핵심신념을 재건하는 의도적 반추에 영향을 주며, 이어 외상 후 성장의 강력한 예측변인인 의도적 반추가 외상 후 성장을 예측한다는 구조모형을 검증하고자 한다. 이를 통해 핵심신념붕괴를 초래하는 외상사건 이후 외상 후 성장을 예측하는 경로에서 정서처리과정과 인지처리과정을 밝혀 정서적인 개입과 인지적인 개입의 중요성을 알아보고자 하며 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제: 핵심신념붕괴가 의도적 반추를 매개로 외상 후 성장에 영향을 미치는 과정에서 자기노출과 침습적 반추가 핵심신념붕괴와 의도적 반추의 관계를 병렬매개하는가?

2. 본론

2.1 연구 방법

2.1.1 연구 대상

본 연구는 2023년 7월 31일 한양사이버대학교 기관생명윤리회 승인(Institutional Review Board, 이하 IRB)을 받아 진행하였다(승인번호: HYCU-IRB-2023-003-1). 연구대상은 외상사건을 경험한지 10년 이내이며, 외상 당시 외상으로 인한 고통과 괴로움 수준이 보통보다 큰 경우이며 전국의 만 20세 이상~69세 이하 성인 207명을 대상으로 하였다. 본 연구를 위해 자녀 양육 정보 나눔 부모 카페·취업 준비생·고시 준비생·대학원생이 모여 있는 인터넷 카페와 오픈 채팅방에 모집문을 게시하여 설문 참여에 동의한 경우에 한해 온라인 설문을 실시하였다. 외상시기 제한은 10년 이내 외상사건은 자연스럽게 성장하는 측면이 나타나지 않았다는 연구결과[32]에 근거한 것이다. 외상 당시 외상으로 인한 고통과 괴로움 수준이 보통보다 큰 경우로 제한하여 모집한 것은 핵심신념을 파괴하기에 충분하기 위해서는 주관적으로 평가하는 고통과 괴로움 수준이 최소 임계값을 초과해야 한다는 연구[33]에 근거한 것이다. 이들의 연령은 20세~55세로, 평균 31.69세이며, 남성 68명(32.90%), 여성 139명(67.10%)이었다.

2.1.2 측정 도구

2.1.2.1 기본인적사항 및 외상 경험 질문지

인구 통계학적 정보와 연구 대상자 선별을 위하여 기본인적사항 및 외상 경험 질문지를 사용하였다. 연구 참여자의 인구통계학적 정보를 얻기 위하여 양귀화[34]가 사용한 기본인적사항 질문지를 연구자가 일부 수정 및 보완하여 사용하였다. 이 질문지는 총 6문항(예, 성별, 연령 등)으로 구성되었으며 이에 더해 최종학력[35]이 외상 후 성장과 유의한 차이를 보인다는 실증적 연구 결과에 따라 최종학력을 포함하였다. 연구 대상을 판별하기 위하여 송승훈[36]과 신선영[37]이 사용한 외상 경험 질문지를 연구자가 일부 수정 및 보완하여 사용하였다. 외상 경험지는 외상사건의 유형, 외상시기 및 외상사건 당시 고통과 괴로움을 측정하는 문항들로 구성되어 있다.

2.1.2.2 한국판 핵심신념붕괴 척도

핵심신념에 대한 붕괴 여부를 측정하기 위해 Cann, Calhoun, Tedeschi, Kilmer, Gil-Rivas, Vishnevsky

와 Danhauer[38]가 개발하고 이유경[39]이 번안 및 타당화 한 한국판 핵심신념검사 척도(Korean Version of Core Belief Inventory, 이하 K-CBI)를 사용하였다. 이 척도는 단일문항으로 총 8문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 6점(매우 그렇다)까지 6점 척도로 평정하도록 구성되어 있다. 평정된 점수가 높을수록 외상사건으로 인하여 핵심신념의 변화 수준이 높고, 심리적인 혼란의 정도가 높음을 의미한다. 이유경[39]의 연구에서 Cronbach's α 는 .91로 나타났으며 본 연구에서는 .93으로 나타났다.

2.1.2.3 한국판 외상 후 성장 척도-확장판

외상사건 이후 변화 수준을 측정하기 위해 Tedeschi 등[40]이 개발하고 김시형, 임수정, 신지영, 이덕희와 이동훈[41]이 번안 및 타당화 한 한국판 외상 후 성장척도(The Korean Version of the Post-traumatic Growth Inventory-expanded, 이하 K-PTGI-X)를 사용하였다. 이 척도는 4가지 하위요인인 자기 지각의 변화(8문항), 대인관계의 깊이 증가(5문항), 영적·실존적 깊이 증가(7문항), 새로운 가능성의 발견(5문항)으로 구성되며, 총 25문항이다. 각 문항은 1점(이러한 변화를 전혀 경험하지 못했다)에서 6점(이러한 변화를 매우 많이 경험하였다)까지 6점 척도로 평정하도록 구성되어 있다. 평정된 점수가 높을수록 외상사건 이후 긍정적 변화를 많이 경험했다는 것을 의미하며, 외상 후 성장의 정도가 높다는 것을 의미한다. 김시형 등[41]의 연구에서 Cronbach's α 는 .97로 나타났으며 본 연구 역시 .97로 나타났다.

2.1.2.4 자기노출 척도

외상사건에 대한 자기노출의 수준을 측정하기 위해 박준호[42]가 개발하고 전유진[43]이 수정 및 보완한 외상사건에 대한 자기노출 척도를 연구자가 일부 수정 및 보완하여 사용하였다. 이 척도는 2가지 하위요인인 외상사건에 관한 노출(5문항), 외상사건에 대한 감정이나 느낌에 관한 노출(5문항)로 구성되며, 총 10문항이다. 각 문항은 1점(전혀 없다)에서 7점(매우 많이 하였다)까지 총 7점 척도로 평정하도록 구성되어 있다. 평정된 하위척도 점수가 높을수록 해당 영역의 자기노출을 더 많이 사용하는 것을 의미한다. 박준호[42]의 연구에서 Cronbach's α 는 .97로 나타났으며 본 연구에서는 .98로 나타났다.

2.1.2.5 한국판 사건관련 반추 척도

외상사건 이후 인지처리과정을 측정하기 위해 Cann

등[44]이 개발하고 안현의, 주혜선, 민지원과 심기선이 번안 및 타당화[45] 한 한국판 사건관련 반추 척도(The Event Related Rumination Inventory in Korean, 이하 K-ERRI)를 사용하였다. 이 척도는 2가지 하위요인인 침습적 반추(10문항), 의도적 반추(10문항)로 구성되며, 총 20문항이다. 각 문항은 0점(전혀 아니다)에서 3점(자주 그렇다)까지 4점 척도로 평정하도록 구성되어 있다. 평정된 하위척도 점수가 높을수록 해당 영역의 반추양식을 더 많이 사용하는 것을 의미한다. 안현의 등[45]의 연구에서 침습적 반추와 의도적 반추의 Cronbach's α 는 각각 .96, .95로 나타났으며, 본 연구에서는 각각 .95, .90으로 나타났다.

2.1.2.6 통제변인

인구통계학적 특성 및 외상사건 특성이 외상 후 성장의 주요 변인들과 차이를 보인다고 보고되고 있다. 남성일수록[46], 연령이 높을수록[47], 기혼일수록[47], 종교가 있을수록[47], 학력이 높을수록[35] 외상 후 성장을 높게 지각하는 것으로 보고되고 있다. 외상 후 성장에 영향을 미칠 것으로 예측되는 인구통계학적 특성인 성별, 연령, 결혼여부, 종교, 최종학력을 통제변인으로 투입하였다.

대인외상일수록[31], 외상시기가 짧을수록[31], 외상 당시 고통과 괴로움이 클수록[31] 침습적 반추와 의도적 반추를 높게 지각하는 것으로 보고되고 있다. 외상 후 성장에 영향을 미칠 것으로 예측되는 외상사건 특성인 외상유형, 외상시기, 외상 당시 고통과 괴로움을 통제변인으로 투입하였다.

2.1.3 자료 분석

전체 설문 참여자 224명 중 연구 대상자에 부적합한 경우(15부)와 누락 및 불성실한 응답(2부)을 제외한 207명의 자료를 기반으로 분석하였다. 측정도구의 신뢰도 및 주요 변인의 평균 및 표준편차를 확인하고, 주요 변인 간 상관관계를 분석하였다. 또한 인구통계학적 특성 및 외상사건 특성에 따른 주요 변인과의 유의한 차이를 확인하기 위하여 독립표본 t-test와 일원배치분산분석을 실시하였으며, 집단 간 차이가 유의할 경우 병렬매개효과를 검증 시 통제변인으로 투입하여 분석을 진행하였다. 마지막으로 병렬매개효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro model 80을 사용하여 분석을 실시하였다.

3. 연구 결과

3.1 주요 변인들의 기술통계 및 상관관계 분석

핵심신념붕괴와 외상 후 성장의 관계에서 자기노출, 침습적 반추, 의도적 반추의 기술통계분석과 상관을 살펴보았다(Table 1). 왜도(Skewness Index, 이하 SI)와 첨도(Kurtosis Index, 이하 KI) 모두 Kline이 제시한 절댓값 기준($SI \leq |3.00|$, 보수적인 기준에서 $KI \leq |8.00|$ 에서 $|10.00|$)을 넘지 않았으므로[48] 자료의 정규성이 확인되었다.

변인 간 상관을 보면, 핵심신념붕괴와 자기노출($r=.28, p<.001$), 침습적 반추($r=.26, p<.001$), 의도적 반추($r=.54, p<.001$), 외상 후 성장($r=.43, p<.001$)은 정적 상관관계가 있다. 자기노출과 의도적 반추($r=.40, p<.001$), 외상 후 성장($r=.62, p<.001$)은 정적 상관관계가 있으며, 자기노출과 침습적 반추($r=-.001, n.s.$)의 상관은 유의하지 않았다. 침습적 반추와 의도적 반추($r=.28, p<.001$)는 정적 상관관계가 있으며, 침습적 반추와 외상 후 성장($r=.01, n.s.$)의 상관은 유의하지 않았다. 마지막으로 의도적 반추와 외상 후 성장($r=.48, p<.001$)은 정적 상관관계가 있다.

Table 1. Correlations Among the Key Variables. (N=207)

	1	2	3	4	5
1	—				
2	.28***	—			
3	.26***	.00 [†]	—		
4	.54***	.40***	.28***	—	
5	.43***	.62***	.01	.48***	—
M	4.55	4.69	1.78	1.86	4.01
(SD)	.92	1.45	.79	.64	1.05
S	-1.54	-.89	-.67	-.71	-.66
K	2.74	-.23	-.58	.02	-.26

Note. 1=Core Belief Disruption; 2=Self-disclosure; 3=Intrusive Rumination; 4=Deliberate Rumination; 5=Post-traumatic Growth; S=Skewness; K=Kurtosis.

[†] -.001

*** $p<.001$

3.2 핵심신념붕괴와 외상 후 성장의 관계에서 자기노출, 침습적 반추 및 의도적 반추의 매개효과 검증

핵심신념붕괴와 외상 후 성장의 관계에서 자기노출, 침습적 반추, 의도적 반추의 매개효과가 유의한지 검증하고자 PROCESS Macro model 80을 사용하여 검증

하였다. 검증 시 차이분석을 통해 유의하게 나온 종교, 최종학력, 외상유형, 외상시기, 외상 당시 고통과 괴로움을 통제변인으로 하여 분석하였다. 경로에 대한 유의성 검증 결과는 Table 2, 매개모형은 Fig. 1에 제시하였다.

Table 2. The Effect of Core Belief Disruption on Post-traumatic Growth: Analysis of Self-disclosure, Intrusive Rumination, and Deliberate Rumination Paths. (N=207)

Category	I. V.	D. V.	U.C.		S.C. β	t	95% CI [†]	
			B	SE			LL	UL
Mediation Variable Model I	1		5.123	1.003	—	5.111***	3.147	7.100
	2		.234	.238	.067	.984	-.235	.702
	3		-.086	.127	-.045	-.678	-.336	.164
	4	8	-.057	.027	-.142	-2.135*	-.109	-.004
	5		-.143	.079	-.122	-1.817	-.299	.012
	6		-.225	.135	-.115	-1.659	-.492	.042
	7		.480	.109	.306	4.396***	.265	.695
Mediation Variable Model II	1		.441	.553	—	.798	-.649	1.531
	2		.154	.131	.081	1.175	-.104	.412
	3		.074	.070	.071	1.051	-.064	.212
	4	9	-.009	.015	-.043	-.631	-.038	.020
	5		-.093	.043	-.046	-2.144*	-.179	-.007
	6		.098	.075	.092	1.307	-.050	.245
	7		.175	.060	.205	2.904**	.056	.294
Mediation Variable Model III	1		.392	.391	—	1.001	-.380	1.163
	2		.199	.087	.128	2.276*	.027	.371
	3		-.085	.047	-.102	-1.834	-.177	.006
	4		-.002	.010	-.013	-.239	-.022	.017
	5	10	.002	.029	.004	.064	-.056	.060
	6		-.099	.050	-.115	-1.976	-.198	.000 [‡]
	7		.310	.043	.447	7.228***	.225	.394
Dependent Variable Model	8		.111	.026	.251	4.267***	.060	.162
	9		.139	.047	.171	2.944**	.046	.232
	1		2.045	.584	—	3.501**	.893	3.196
	2		.152	.132	.060	1.154	-.108	.412
	3		.036	.070	.026	.511	-.102	.174
	4		-.023	.015	-.080	-1.571	-.052	.006
	5		-.016	.044	-.019	-.374	-.103	.070
	6	11	-.205	.075	-.145	-2.721**	-.353	-.056
	7		.304	.072	.268	4.242***	.163	.446
	8		.330	.040	.456	8.170***	.251	.410
9		-.136	.072	-.102	-1.892	-.277	.006	
10		.279	.106	.170	2.638**	.070	.488	

Note. 1=Constant; 2=Religion; 3=Highest Level of Education; 4=Type of Trauma; 5=Duration of Trauma; 6=Level of Pain and Distress During the Trauma; 7=Core Belief Disruption; 8=Self-disclosure; 9=Intrusive Rumination; 10=Deliberate Rumination; 11=Post-traumatic Growth; Variables from 2 to 6 are Control Variables; CI=Confidence Interval; LL=Lower Limit; UL=Upper Limit; I.V.=Independent Variable; D.V.=Dependent Variable; U.C.=Unstandardized Coefficients; S.C.=Standardized Coefficients.

[†]The Confidence Interval(CI) is estimated through 5,000 bootstrapping of samples.

[‡] .0002

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

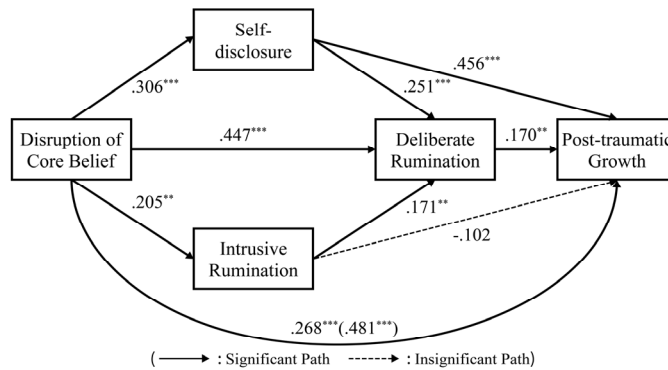


Fig. 1. Mediation Model of Self-disclosure, Intrusive Rumination, and Deliberate Rumination for the Effect of Core Belief Disruption on Post-traumatic Growth.

Note. Numbers are standardized coefficients, and the parentheses indicate the total effect.

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

핵심신념붕괴는 자기노출($\beta = .306, p < .001$), 침습적 반추($\beta = .205, p < .01$), 의도적 반추($\beta = .447, p < .001$)와 외상 후 성장($\beta = .268, p < .001$)에 정적으로 유의한 영향을 미쳤다. 자기노출은 의도적 반추($\beta = .251, p < .001$)와 외상 후 성장($\beta = .456, p < .001$)에 정적으로 유의한 영향을 미쳤다. 침습적 반추는 의도적 반추($\beta = .171, p < .01$)와 외상 후 성장($\beta = -.102, n.s.$)에 각각 정적으로 유의한 영향과 부적으로 유의하지 않은 영향을 미쳤다. 의도적 반추는 외상 후 성장($\beta = .170, p < .01$)에 정적으로 유의한 영향을 미쳤다.

이어 총효과와 직접효과를 검증하고 매개변인들의 간접효과 유의성 검증을 하였다(Table 3). 남정민, 유현경, 김수진, 이슬기와 이성호[49]는 Hayes(2015, 2013)의 견해를 들어 bootstrapping 방식을 사용할 경우 완전매개와 부분매개로 나뉘어 살펴보는 것은 실질적으로나 의미적으로 의미가 없다고 주장하였다. 총효과가 없더라도 간접효과가 있는 경우가 있기 때문에 이러한 가정은 실제 연구에 적용하기에는 무리가 있다고 보았다. 즉, 본 연구의 결과로 보자면 매개변인이 투입됨으로써 독립변인이 종속변인에 미치는 영향이 줄어드는 부분매개라 볼 수 있지만 이를 구분하지 않고 매개효과와 여부만을 검증하도록 하였다.

핵심신념붕괴와 외상 후 성장 사이의 총효과($\beta = .481, p < .001$)는 자기노출, 침습적 반추 및 의도적 반추가 매개변인으로 투입되면서 직접효과($\beta = .268, p < .001$)가 감소하는 것으로 나타났다. 매개효과와 유의성을 확인하기 위하여 bootstrapping을 실시하였다. 간접효과를 분석

한 결과 경로 2를 제외한 나머지 경로(경로 1, 경로 3, 경로 4, 경로 5)에서 bootstrapping 하한 값과 상한 값 사이에 '0'이 포함되지 않아 이중매개효과가 유의하였다.

Table 3. Effects Decomposition Table and Significance Analysis of Indirect Effects on the Impact of Core Belief Disruption on Post-traumatic Growth.

Path	U.C.		S.C.		Boot	
	B	Boot SE	β	t	LL CI†	ULCI
Total Effect	—	.547	.072	.481	7.562***	.405 .690
Direct Effect	X → Y	.304	.072	.268	4.242***	.163 .446
Indirect Effect	TOTAL (Path 1+2+3+4+5)	.243	.071	.214	—	.093 .377
	X→M1→Y (Path 1)	.159	.045	.139	—	.069 .243
	X→M2→Y (Path 2)	-.024	.018	-.021	—	-.069 .001
	X→M3→Y (Path 3)	.086	.039	.076	—	.013 .167
	X→M1→M3→Y (Path 4)	.015	.008	.013	—	.002 .034
X→M2→M3→Y (Path 5)	.007	.006	.006	—	.000† .022	

Note. X=Core Belief Disruption; M1=Self-disclosure; M2=Intrusive Rumination; M3=Deliberate Rumination; Y=Post-traumatic Growth; CI=Confidence Interval; LL=Lower Limit; UL=Upper Limit; U.C.=Unstandardized Coefficients; S.C.=Standardized Coefficients.

†The Confidence Interval(CI) is estimated through 5,000 bootstrapping of samples.

‡.0002.

*** $p < .001$

즉, 핵심신념붕괴가 의도적 반추를 매개로 외상 후 성장에 영향을 미치는 과정에서 자기노출과 침습적 반추는 핵심신념붕괴와 의도적 반추의 관계를 병렬매개함을 알 수 있다.

이러한 결과는 핵심신념붕괴는 자기노출과 침습적 반추를 증가시키고, 증가된 자기노출 및 침습적 반추는 외상 생존자의 의도적 반추 증가로 이어짐을 의미한다. 이러한 경로를 통한 의도적 반추의 증가는 결국 외상 후 성장을 증진시킬 수 있다.

4. 결론

본 연구는 핵심신념붕괴가 의도적 반추를 매개로 외상 후 성장에 영향을 미치는 과정에서 자기노출과 침습적 반추가 핵심신념붕괴와 의도적 반추의 관계를 병렬매개하는지 살펴보는 데 그 목적이 있다.

먼저, 핵심신념붕괴, 자기노출, 침습적 반추, 의도적 반추 및 외상 후 성장의 상관관계 분석 결과 주요 변인들은 유의한 정적 상관을 보였다. 이는 고통지각과 자기노출[50], 핵심신념붕괴와 침습적 반추[21], 핵심신념붕괴와 의도적 반추[21], 핵심신념붕괴와 외상 후 성장[16], 자기노출과 의도적 반추[27], 자기노출과 외상 후 성장[27], 침습적 반추와 의도적 반추[46], 의도적 반추와 외상 후 성장[27]의 관계에서 정적 상관을 보인다는 실증적 연구와 맥을 같이한다. 이는 핵심신념붕괴 수준이 클수록 자기노출, 침습적 반추, 의도적 반추 및 외상 후 성장 수준이 높음을 의미하며, 자기노출 수준이 높을수록 의도적 반추 및 외상 후 성장 수준이 높음을 의미한다. 그리고 침습적 반추 수준이 높을수록 의도적 반추 수준이 높음을 의미하며, 마지막으로 의도적 반추 수준이 높을수록 외상 후 성장이 높음을 의미한다.

둘째, 본 연구는 핵심신념붕괴 이후 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장을 예측하는 데 있어, 핵심신념붕괴와 의도적 반추의 관계를 자기노출과 침습적 반추가 매개하는 결과를 보였다. 두 가지 경로 중 핵심신념붕괴 이후 자기노출과 의도적 반추를 매개한 경우($\beta=.013$)가 침습적 반추와 의도적 반추를 매개($\beta=.006$) 했을 때보다 외상 후 성장을 높게 예측했다. 전자의 경로에 대해 기술한 다음 이어 후자의 경로에 대해 기술하며 마지막으로 두 가지 경로가 외상 후 성장을 예측하는 양상에 대해 통합적으로 살펴보도록 하겠다.

우선 핵심신념붕괴와 외상 후 성장의 관계에서 자기노

출의 매개효과가 유의했으며 자기노출을 매개한 경우 외상 후 성장을 정적으로 예측했다. 이는 핵심신념붕괴로 외상 생존자가 느끼는 정서가 강렬해지면 이를 조절하기 위하여 자신의 내적 측면을 드러내 알려려는 욕구가 커진다[9]는 이론적 설명과 자기노출이 외상 후 성장을 직접적으로 예측한다는 실증적 연구[26]와 부합하는 결과이다. 이러한 결과는 외상사건과 관련된 기억에 직면하여 노출하는 과정이 와해된 인지체계의 복구를 돕기에, 자기노출을 통한 처리과정의 외상 후 성장을 예측하는데 중요함을 의미한다.

다음으로 핵심신념붕괴와 외상 후 성장의 관계에서 의도적 반추의 매개효과가 유의했으며 의도적 반추를 매개한 경우 외상 후 성장을 정적으로 예측했다. 이는 외상사건과 관련된 의도적이고 의식적인 인지처리는 외상 후 성장을 강력히 예측한다는 이론적 모델[10,12]과 구조모형[14]을 경험적으로 검증한 결과라 볼 수 있다. 덧붙여 핵심신념붕괴에 의해 촉발된 의도적 반추는 높은 수준으로 외상 후 성장을 예측한다는 다수의 실증연구[16,21,27]와도 부합한다. 이러한 결과는 외상사건 이후 변화된 신념체계를 재건하는 작업이 외상 후 성장을 예측하는데 중요한 인지처리과정임을 의미한다.

마지막으로 핵심신념붕괴와 외상 후 성장의 관계에서 자기노출과 의도적 반추의 이중매개효과가 유의했다. 이는 핵심신념붕괴에 의해 촉발된 자기노출은 의도적 반추를 이끌어내며, 이어 향상된 의도적 반추는 외상 후 성장을 예측한다는 점을 의미한다. 이러한 결과는 핵심신념붕괴로 외상 생존자가 느끼는 정서가 강렬해지면 이를 조절하기 위하여 자신의 내적 측면을 드러내 알려려는 욕구가 커진다[9]는 이론적 설명과 자기노출이 의도적 반추를 매개로 외상 후 성장에 정적인 영향을 미친다는 실증적 연구[26]와 부합하는 결과이다. 이러한 결과는 외상사건에 관련된 기억에 직면하여 노출하는 과정은 외상사건과 관련된 기억들을 의식적이고 의도적으로 처리할 힘을 주며 이는 생존자의 신념 재건을 가능하게 하여 외상 후 성장을 예측할 수 있음을 의미한다.

다음으로 핵심신념붕괴와 외상 후 성장의 관계를 침습적 반추와 의도적 반추를 매개한 경로에 대해 살펴보도록 하겠다. 핵심신념붕괴와 외상 후 성장의 관계에서 침습적 반추만을 매개했을 때는 유의하지 않았으며, 침습적 반추와 의도적 반추를 매개하였을 때 이중매개효과가 유의했다. 핵심신념붕괴가 침습적 반추를 매개로 한 경우 외상 후 성장에 유의하지 않은 부적인 영향을 미쳤으며, 핵심신념붕괴가 침습적 반추와 의도적 반추를 매개

로 한 경우 외상 후 성장에 정적인 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 핵심신념붕괴에 의해 촉발된 침습적 반추는 의도적 반추를 이끌어내고, 이어 향상된 의도적 반추는 높은 수준으로 외상 후 성장을 예측한다는 이론적 모델 [10,12]과 구조모형을 [14] 경험적으로 검증한 결과라 볼 수 있다. 또한 본 연구 결과는 다양한 실증연구 결과 [16,21]와도 부합한다. 본 연구결과는 핵심신념붕괴가 침습적 반추를 매개로 하였을 때 외상 후 성장에 부적 영향 [21]을 준다는 연구, 핵심신념붕괴가 침습적 반추와 의도적 반추를 매개로 하였을 때 외상 후 성장에 정적 영향 [16,21]을 준다는 연구결과와 부합한다.

핵심신념붕괴로 인해 촉발된 침습적 반추는 비자발적인 반추 양식으로, 회상하기를 원치 않았던 외상사건과 관련된 기억들을 불수의적으로 생존자의 의식 속에 떠오르게 하기에 상당한 고통 [14]을 초래할 수 있다. 그렇기 때문에 침습적 반추만으로는 외상 후 성장을 예측하기란 어렵다. 그러나 비자발적이지만 의식 속에 떠오르는 생각에 반복적으로 노출되면 기억구조를 활성화시키되, 불일치하는 정보를 수정할 기회를 얻게 되어 인지체계의 통합을 촉진 [1]한다. 인지체계 통합은 외상사건에 대한 새로운 관점을 획득하도록 도우며 [18] 외상사건을 깊이 있게 이해하고자 하는 노력으로 이어질 수 있다. 이러한 노력의 일환으로 생존자는 외상사건과 관련된 기억들을 주도적으로 의식 속으로 불러와 외상사건에 대한 기억들을 처리 [10]하게 된다. 그리하여 생존자는 외상사건과 관련된 자신의 신념체계를 검토할 기회 [38]를 얻게 된다. 이러한 반복적인 처리 과정을 통해 핵심신념이 재건되면 고통으로 접لم된 외상사건과 관련된 기억들이 자신만의 의미 있는 고풀한 경험으로 전환되고, 타인과의 관계가 깊어지는 변화된 감각을 느끼게 되며, 삶의 철학이 달라진 자신을 마주하며 [9] 외상 후 성장으로 나아가게 된다.

마지막으로 두 경로가 외상 후 성장을 예측하는 양상에 대해 통합적으로 살펴보도록 하겠다. 핵심신념붕괴 이후 자기노출과 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장으로 가는 경로 ($\beta=.013$)가 핵심신념붕괴 이후 침습적 반추와 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장으로 가는 경로 ($\beta=.006$) 보다 외상 후 성장을 높게 예측했다. 이러한 결과가 나온 것은 인지는 쉽게 의식에 접근 가능하고 의도적으로 통제가 가능한 반면 정서는 암묵적이고 자동적으로 처리가 되기에 접근이 까다롭기 [25] 때문이다. 그렇기에 생존자가 자신의 사고를 의도적으로 통제하는 경우 외상 사건에서 일시적으로 회복된 것처럼 느낄 수 있지만, 실질적으로 외상사건에 대한 깊은 이해로 나아가기에 어려

울 수 있다. 반면 암묵적으로 처리되는 정서를 느끼고 표현하는 것은 모호하게 느껴지고 어려울 수 있지만, 정서를 다루게 되면 근본적인 변화 [25]로 이어져 외상 후 성장을 높게 예측한다고 볼 수 있다.

본 연구는 핵심신념붕괴 이후 자기노출과 의도적 반추를 매개로 외상 후 성장을 예측하는 정서처리경로와 핵심신념붕괴 이후 침습적 반추와 의도적 반추를 매개로 외상 후 성장을 예측하는 인지처리경로를 밝혔는데 의의가 있다. 두 경로 중 특히 정서처리경로가 인지처리경로보다 외상 후 성장을 높게 예측하는 것으로 나타난바 외상 후 성장 모델 [10]에서 강조했던 인지처리과정은 물론 정서처리과정 역시 외상 후 성장을 예측하는데 중요한 경로임을 밝혔다는 데 의의가 있다.

둘째, 핵심신념붕괴 이후 자기노출을 통한 인지적 재건 과정을 밝혔다는데 의의가 있다. 그간 외상 후 성장과 관련된 연구는 핵심신념재건 과정을 살펴보기 위하여 침습적 반추에서 의도적 반추로의 이행에 초점을 맞추어 연구를 진행하였다. 그렇기에 정서처리하는 인지처리과정 중에 영향을 미치는 것으로 이해되어 왔다. 그러나 Calhoun 등 [10]은 외상 후 성장 모델을 설명하며 핵심신념붕괴 이후 자동적인 반응으로서 부정적 정서와 침습적 반추가 시작된다고 언급한 바 있다. 그렇기 때문에 침습적 반추를 다루는 것만큼이나 부정적 정서를 다루는 것은 중요하다. 이에 본 연구는 핵심신념붕괴 이후 자기노출과 의도적 반추를 매개로 외상 후 성장을 예측하는 정서처리 경로를 설정하여 검증하였다는 데 의의가 있다. 이러한 결과는 핵심신념을 재건하기 위해 인지처리와 더불어 정서처리가 중요함을 시사하며, 자기노출 변인이 외상 후 성장에 주요한 역할을 함을 시사한다. 이는 외상 후 성장 모델 [10]에 확장된 시야를 제공했다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 핵심신념붕괴 이후 의도적 반추를 통한 인지적 재건 과정을 밝혔다는데 의의가 있다. 의도적 반추는 그간 외상 후 성장을 초래하는 모델 [10,12]과 외상 후 성장과 관련된 구조모형 [14]은 물론 다수의 실증연구 [21,27]에서 외상 후 성장을 예측하는데 중요한 변인으로 소개되었다. 본 연구에서도 마찬가지로 의도적 반추가 외상 후 성장에 주요한 역할을 함을 시사하며 외상 후 성장 이론을 경험적으로 검증했다는 데 의의가 있다. 따라서 본 연구 결과는 외상 후 성장을 예측하는데 있어 의도적 반추를 향상하도록 하는 데 필요한 기초자료로 활용될 수 있을 것이라 기대할 수 있다.

넷째, 핵심신념붕괴 이후 침습적 반추를 통해서인 인지적 재건이 어렵다는 점을 밝혔다는데 의의가 있다. 침

습적 반추는 외상 후 성장을 초래하는 모델[10,12]과 실증 연구[21]에서 추가적으로 처리될 필요가 있는 인지과정으로 이해되어 왔다. 본 연구에서도 마찬가지로 침습적 반추만으로는 외상 후 성장을 예측하기 어려웠으며 의도적 반추를 추가적으로 거쳤을 때 외상 후 성장을 예측하는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구 결과는 외상 후 성장을 예측하는데 있어 침습적 반추에서 의도적 반추로의 이행이 중요함을 확인하였으며 외상 후 성장 모델의 실증적 연구 토대를 다지는 데 필요한 기초자료로 활용될 수 있을 것이라 기대할 수 있다.

끝으로 본 연구의 한계점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 먼저 Calhoun 등[10]은 핵심신념 형성에 영향을 주는 요소로 문화적 영향에 대해 집중한 바 있다. 개개인은 각기 다른 문화적 배경 하에서 핵심신념을 형성하게 되기에 동일한 사건일지라도 핵심신념붕괴를 초래하는 사람이 있는가 하면 비교적 핵심신념을 수월하게 수정하여 적응에 위협을 받지 않는 사람도 있다. 가령 동양 문화권의 사람들은 마주하고 있는 상황에 적응해야 한다고 믿는 경향이 있는 반면, 서양 문화권의 사람들은 직면한 상황에 대해 개인적인 통제력이 있다고 믿는 경향이 있다(Nisbett, 2003; Morling, Kitayama, & Miyamoto, 2002; Morris & Peng, 1994)[10]. 그렇기 때문에 서양 문화권의 사람들이 위협을 무릅쓰고서라도 외상사건에 대해 처리하고자 하는 시도를 할 것이며 비교적 수월하게 핵심신념의 수정이 가능[10] 할 것이다. 따라서 추후 연구에서 연구 대상자들이 어떠한 문화적 환경에서 핵심신념을 형성했는지 확인하고, 문화적 차이에 근거한 구조모형을 설정한다면 이론적으로 확장된 연구가 가능할 것이라 사료된다.

둘째, 본 연구는 핵심신념붕괴를 일으킬만한 외상사건을 겪은 지 10년 이내이며, 외상 당시 외상으로 인한 고통과 괴로움 수준이 보통보다 큰 만 20대~60대 성인의 자기노출, 침습적 반추, 의도적 반추가 외상 후 성장에 영향을 미친다는 것을 시사했다. 이는 고통으로 접철된 외상사건을 겪는다 할지라도 후속 인지처리와 정서처리가 함께 할 때 외상 생존자의 일상으로의 복귀는 물론 삶의 다양한 측면에서 이전 기능 수준을 뛰어넘는 긍정적인 변화를 가능하게 함을 의미한다. 따라서 핵심신념이 붕괴된 생존자가 외상 후 성장으로 나아가기 위해서는 자기노출, 침습적 반추, 의도적 반추 수준을 향상할 수 있도록 돕는 방안을 마련해야 할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 외상 당시 외상으로 인한 고통과 괴로움 수준이 보통보다 큰 경우만 연구 대상으로 삼았

다. 이는 구조적인 임상적 면접 과정을 통해 선별된 대상자가 아닌 주관적 기준에서 보고한 점수라는 점, 핵심신념붕괴가 미약한 외상 생존자의 외상 후 성장 경로에 대한 데이터가 확보되지 않았다는 점이 연구 결과를 일반화하기에 한계가 있다. 그렇기 때문에 본 연구에서 고통에 대한 실제 지각 수준은 높지만 주관적인 고통 수준을 미약하다고 보고한 경우와 핵심신념붕괴가 미약하지만 외상 후 성장을 경험한 외상 생존자의 외상 후 성장 경로에 대해 살펴보기 어렵다. 따라서 추후 연구에서 임상 면접 과정을 통해 선별된 대상을 포함한 집단과 다양한 외상사건을 경험한 성인 집단의 결과를 차이 비교하여 검증하거나 핵심신념붕괴 수준에 따라 집단을 모집한다면 외상 후 성장에 영향을 주는 변인들을 정교하게 밝힐 수 있을 것이라 기대할 수 있다. 이렇게 연구 대상을 선정한다면 치료적 개입에 있어서도 대상군에 따라 적절한 개입이 가능할 것이라 본다.

References

- [1] S. M. Kwon, *Modern Abnormal Psychology* (2nd ed.), Seoul: Hakjisa, 2021.
- [2] R. Janoff-Bulman, *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*, New York: Free Press, 1992.
- [3] S. L. Anders, P. A. Frazier, & S. B. Frankfurt, "Variations in Criterion A and PTSD Rates in a Community Sample of Women", *Journal of Anxiety Disorders*, vol.25, no.2, pp.176-184, 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.018>
- [4] L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi, "The Foundations of Posttraumatic Growth: An Expanded Framework", In: L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of Posttraumatic Growth: Research & Practice* (pp.3-23), Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2006.
- [5] R. G. Tedeschi & L. G. Calhoun, "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence", *Psychological Inquiry*, vol.15, no.1, pp.1-18, 2004b.
- [6] I. D. Yalom, *Existential Psychotherapy* (K. S. Lim, Trans.), Seoul: Hakjisa(Original work published in 1980), 2007.
- [7] V. E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, New York: Pocket Books, 1963.
- [8] S. Nolen-Hoeksema & C. G. Davis, "Theoretical and Methodological Issues in the Assessment and Interpretation of Posttraumatic Growth", *Psychological Inquiry*, vol.15, no.1, pp.60-64, 2004.
- [9] L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi, *Posttraumatic Growth in Clinical Practice*, UK: Routledge, 2013.

- p.16, pp.1-15, pp.17-22 pp.86-87.
- [10] L. G. Calhoun, A. Cann, & R. G. Tedeschi, "The Posttraumatic Growth Model: Sociocultural Considerations", In: T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice: Lessons Learned from Around the Globe*, John Wiley, Hoboken, NJ, 2010, pp.1-14.
- [11] R. G. Tedeschi & L. G. Calhoun, *Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*, Thousand Oaks, CA: Sage, 1995, pp.77-91.
- [12] S. Joseph, D. Murphy, & S. Regel, "An Affective-Cognitive Processing Model of Post-traumatic Growth", *Clinical Psychology & Psychotherapy*, vol.19, no.4, p.10, pp.316-325, 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.1798>
- [13] S. Joseph, & P. A. Linley, "Positive Adjustment to Threatening Events: An Organismic Valuing Theory of Growth Through Adversity", *Review of General Psychology*, vol.9, no.3, pp.262-280, 2005.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>
- [14] K. N. Triplett, R. G. Tedeschi, A. Cann, L. G. Calhoun, & 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.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/a0024204>
- [15] K. Taku, A. Cann, R. G. Tedeschi, & L. G. Calhoun, "Core beliefs shaken by an earthquake correlate with posttraumatic growth", *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, vol.7, no.6, pp.563-569, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000054>
- [16] X. Zhou, X. Wu, F. Fu, & Y. An, "Core Belief Challenge and Rumination as Predictors of PTSD and PTG Among Adolescent Survivors of the Wenchuan Earthquake", *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, vol.7, no.4, pp.391-397, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000031>
- [17] R. G. Tedeschi & L. G. Calhoun, *Helping Bereaved Parents: A Clinician's Guide*, New York: Brunner-Routledge, 2004a, pp.17-18, p.51.
- [18] C. L. Park & J. R. Fenster, "Stress-Related Growth: Predictors of Occurrence and Correlates with Psychological Adjustment", *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol.23, no.2, pp.195-215, 2004.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.23.2.195.31019>
- [19] T. Ehring, S. Frank, & A. Ehlers, "The Role of Rumination and Reduced Concreteness in the Maintenance of Posttraumatic Stress Disorder and Depression Following Trauma", *Cognitive Therapy and Research*, vol.32, no.4, pp.488-506, 2008.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10608-006-9089-7>
- [20] A. Ehlers & D. M. Clark, "A Cognitive Model of Posttraumatic Stress Disorder", *Behaviour Research and Therapy*, vol.38, no.4, pp.319-345, 2000.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
- [21] S. M. Choi & H. Y. In, "Paths from Core Belief Disruption to Post-Traumatic Stress Symptoms and Post-Traumatic Growth Among Korean Undergraduates: The Mediating Role of Rumination", *International Journal of Psychology*, vol.55, no.2, p.9, pp.215-223, 2020.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/ijop.12578>
- [22] S. M. Jourard & P. Lasakow, "Some Factors in Self-disclosure", *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol.56, no.1, p.91, pp.92-98, 1958.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/h0043357>
- [23] P. Resick & M. Schnicke, "Cognitive Processing Therapy for Sexual Assault Victims", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol.60, no.5, pp.748-756, 1992.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.60.5.748>
- [24] H. J. Oh, "Effects of Self-disclosure about Traumatic Experience in Runaway Adolescence on Negative Emotional Experience and Intrusive Re-experience", Master's thesis, Chungnam National University, 2008.
- [25] L. S. Greenberg, *Emotion-Focused Therapy (2nd ed.)* (K. B. Han, Trans.), Seoul: Hakjisa (Original work published in 2016), 2023.
- [26] D. Dan, K. Chae, "The Influence of Ego-Resilience and Self-disclosure on Posttraumatic Growth: The Mediating Effect of Intentional Rumination", *The Journal of Humanities and Social Sciences*, vol.14, no.3, pp.3791-3804, 2023.
DOI: <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.14.3.269>
- [27] J. H. Ryu & K. H. Suh, "Self-disclosure and Post-traumatic Growth in Korean Adults: A Multiple Mediating Model of Deliberate Rumination, Positive Social Responses, and Meaning of Life", *Frontiers in Psychology*, vol.13, pp.1-9, 2022.
DOI: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2022.878531>
- [28] J. H. Shin & Y. K. Kim, "The Mediating Effects of Emotional Self-disclosure, Emotion Regulation, and Deliberate Rumination on the Relationship Between Intrusive Rumination and Posttraumatic Growth", *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, vol.33, no.1, pp.323-343, 2021.
- [29] A. L. Chaikin & V. J. Derlega, "Liking for the Norm-Breaker in Self-disclosure", *Journal of Personality*, vol.42, no.1, pp.117-129, 1974.
- [30] M. Roh, "Effects of Writing about Traumatic Experiences on Affect and Self-perception", Master's thesis, Pusan National University, 2004.
- [31] J. Kim, "A Study on Verification of Post-traumatic Stress-Growth Model of University Students: Focusing on the Cognitive and Emotional Coping", Ph.D dissertation, Kwangwoon University, 2021.
- [32] S. Y. Im & S. M. Kwon, "The Influence of Cognitive Strategies and Belief Systems on Posttraumatic Growth following Relational Loss", *Korean Journal of Clinical Psychology*, vol.32, no.2, pp.567-588, 2013.

- [33] L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi. Posttraumatic Growth: Future Directions, In: R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic Growth: Positive Change in the Aftermath of Crisis*, pp.215-238, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1998.
- [34] K. H. Yang, "An Analysis of Posttraumatic Growth Process", Ph.D dissertation, Seoul Women's University, 2014.
- [35] Y. M. Ha & S. K. Yang, "The Effects of Cancer-related Characteristics and Cancer Coping on Posttraumatic Growth of Cancer Survivors", *Journal of Health Informatics and Statistics*, vol.40, no.2, pp.1-12, 2015.
- [36] S. Song, "Reliability and Validity of the Korean Version of the Posttraumatic Growth Inventory", Master's thesis, Chungnam National University, 2007.
- [37] S. Y. Shin, "The Effect of Meaning in Life and Social Support on Posttraumatic Growth: Rumination as a Mediating Variable", Master's thesis, The Catholic University, 2009.
- [38] A. Cann, L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi, R. P. Kilmer, V. Gil-Rivas, T. Vishnevsky, & S. C. Danhauer, "The Core Beliefs Inventory: A Brief Measure of Disruption in the Assumptive World", *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, vol.23, no.1, pp.19-34, 2010. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/10615800802573013>
- [39] Y. Lee, "The Influence of Centrality of Event on Posttraumatic Stress Symptoms and Posttraumatic Growth: Moderated Mediation Effect of Core Belief Challenge and Self-Compassion", Master's thesis, The Catholic University, 2019.
- [40] R. G. Tedeschi, A. Cann, L. G. Calhoun, K. Taku, & E. Senol-Durak, "The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change", *Journal of Traumatic Stress*, vol.30, no.1, pp.11-18, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/its.22155>
- [41] S. Kim, S. Lim, J. Shin, D. H. Lee, & D. Lee, "Validation of the Korean Version of the Posttraumatic Growth Inventory-Expanded", *Korean Psychological Journal of Culture and Social Issues*, vol.26, no.3, pp.195-220, 2020. DOI: <https://doi.org/10.20406/kjcs.2020.8.26.3.195>
- [42] J. H. Park, "Effects of Rumination, Thought Suppression, and Self-disclosure on Emotion and Subjective Well-being", Ph.D dissertation, Sungkyunkwan University, 2007.
- [43] Y. J. Jeon, "The Effects of Self-disclosure, Social Support, and Rumination on Posttraumatic Growth of Police Officers", Master's thesis, Daegu University, 2010.
- [44] A. Cann, L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi, K. N. Triplett, T. Vishnevsky, & C. M. Lindstrom, "Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory", *Anxiety, Stress, & Coping*, vol.24, no.2, pp.137-156, 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- [45] H. N. Ahn, H. S. Joo, J. W. Min, & K. S. Sim, "Validation of the Event Related Rumination Inventory in a Korean population", *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, vol.13, no.1, pp.147-172, 2013.
- [46] Y. Jang, "The Impact of Intrusive Rumination, Deliberate Rumination, and Meaning Making on Posttraumatic Stress Symptoms and Posttraumatic Growth", Master's thesis, Sungkyunkwan University, 2023.
- [47] N. Kim, "The Effects of Intrusive Rumination on Posttraumatic Growth in Adulthood: The Dual Mediating Effects of Deliberate Rumination and Time Perspective", Master's thesis, Myongji University, 2020.
- [48] R. B. Kline, Principles and practice of structural equation modeling, New York: The Guilford Press, 2010.
- [49] J. Nam, H. Yoo, S. Kim, S. Lee, & S. Lee, From Basic Research to Advanced Statistical Methodology, Gyeonggi: Human and Management, 2023.
- [50] S. K. Jeong, "Structural Model for Post-traumatic Growth of Elderly Women with Bereavement Experiences", Ph.D dissertation, Kangwon National University, 2019.

홍혜림(Hye-rim Hong)

[준회원]



- 2024년 2월 : 한양사이버대학교 휴먼서비스대학원 상담및입상심리학과 (심리학 석사)
- 2023년 3월 ~ 현재 : 제주대학교 교육대학원 교육학 석사 재학 (상담심리)

<관심분야>

외상 후 성장, 범불안장애

박원주(Won-Ju Park)

[정회원]



- 1999년 2월 : 연세대학교 일반대학원 심리학과 (문학 석사)
- 2011년 2월 : 연세대학교 일반대학원 심리학과 (철학 박사)
- 2012년 3월 ~ 2013년 8월 : 조지아주립대학교 방문연구원
- 2006년 3월 ~ 현재 : 한양사이버대학교 상담심리학과 교수

<관심분야>

정신역동치료, 상담사례연구